സ്വാസ്ഥ്യം

website : www.mudraraiki.com

മാഘം 1934, മകരം 1188
ഫിബ്രവരി 2013

ഇന്ത്യൻ റെയ്കി അസോസിയേഷൻ ബുള്ളറ്റിൻ   വോള്യം 4 ലക്കം 2

ആമുഖക്കുറിപ്പ്

സൗഹൃദവേനലിനായ്

കാലവർഷവും തുലാവർഷവും ചതിച്ച സാഹചര്യത്തിൽ വരാനിരിക്കുന്നത് കൊടിയ വേനലും ജലക്ഷാമവുമാണെന്ന് റിപ്പോർട്ടുകളുണ്ട്. ഭൂഗർഭജലം വളരെ ശോഷിച്ചതിനാൽ കിണറുകൾ മുമ്പന്നെത്തെക്കാളും വറ്റിവരളുമെന്നും വാർത്തയുണ്ട്.

ശാസ്ത്രം ചൊവ്വയെ തേടിയും 'ദൈവകണ'ത്തെ അന്വേഷിച്ചും കുതിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്ന ഇന്നും സൂര്യദേവനും വായുഭഗവാനും വരുണദേവനും തന്നെയാണ് ജനജീവിതത്തിന് ആശ്രയം. കാലവർഷത്തിന്റെ വരവും പോക്കും തോതും നിയന്ത്രിക്കുവാൻ മനുഷ്യനു സാധ്യമാവുന്ന കാലം ഏതായാലും സമീപത്തെത്തിയിട്ടില്ല. കുന്നുകൾ ഇടിച്ചു നിരത്തിയും മരങ്ങൾ വെട്ടി വീഴ്ത്തിയും മണൽ വാരി വിറ്റും പ്രകൃതിചൂഷണം എത്രയും ക്രൂരമായി നടത്തികൊണ്ടിരിക്കുമ്പോഴും പ്രകൃതി ശക്തികൾ സൗമനസ്യം കാട്ടിപ്പോരണമെന്ന് മനുഷ്യൻ കരുതുന്നതിൽ അർത്ഥമില്ലല്ലോ. കല്ക്കരിയും നദീജലവും വൈദ്യുതോല്പാദനത്തിന് തികയാതെ വരുമ്പോൾ അളവറ്റ നശീകരണ സാധ്യതയുള്ള അണുവിന്റെ നേരെ വൈദ്യുതിക്കായി നോക്കുന്ന ശാസ്ത്രത്തിന് സൗരോർജ്ജം ഉപയോഗപ്പെടുത്തി ചെലവുകുറഞ്ഞ രീതിയിൽ വൈദ്യുതി ഉല്പാദിപ്പിച്ച് വ്യാപകമായി എത്തിക്കാനുള്ള മാർഗ്ഗം ഇനിയും തുറന്നുകിട്ടിയിട്ടില്ല.

ശാസ്ത്രനേട്ടങ്ങളെ കുറച്ചുകാണിക്കുവാനല്ല ഇവിടെ മുതിരുന്നത്. ശാസ്ത്രത്തിന്റെ പരിമിതി പരിഗണിക്കാതെ പ്രകൃതി ചൂഷണം നടത്തുവാനുള്ള പ്രവണത മനുഷ്യന് ഭീഷണി ഉയർത്തുന്നതിലേയ്ക്ക് വിരൽ ചൂണ്ടുക മാത്രമാണ് ഉദ്ദേശ്യം.

ഏതായാലും വേനലിന്റെ രൂക്ഷത കുറയ്ക്കുവാൻ എന്തുണ്ട് ഉപായം? ജലക്ഷാമമില്ലാത്തതും വൈദ്യുതി മുടങ്ങാത്തതും ഉഷ്ണജന്യരോഗങ്ങൾ ഇല്ലാത്തതുമായ വേനൽക്കാലം ആഗ്രഹിക്കുകതന്നെയാണ് ഏകമാർഗ്ഗം. സ്വതവേ രൂക്ഷമായ ഗ്രീഷ്മകാലം ശ്രീകൃഷ്ണന്റെ വൃന്ദാവനത്തിൽ വസന്തകാലത്തെപോലെ അനുഭവപ്പെട്ടു എന്ന് ഭാഗവതം (10–18) പറയുന്നു. ഭഗവാൻ മഹാവിഷ്ണു വൃന്ദാവനത്തിൽ ഗോപാലവേഷത്തിൽ വിഹരിക്കുക കാരണമാണ് ഇങ്ങനെ സംഭവിച്ചത്. ("ഗോപജാതി പ്രതിച്ഛന്നൗ ദേവാ ഗോപാലരൂപിണഃ"). അങ്ങനെയെങ്കിൽ വൈഷ്ണവശക്തിയെ - നിലനിർത്തുന്ന ശക്തിവിശേഷമായ റെയ്കിയെ- ഉപാസിയ്ക്കുന്ന നിരവധി പേർ ജീവിക്കുന്ന പ്രദേശത്ത് വരൾച്ചയും ജലദൗർലഭ്യവും വേനലിന്റെ ക്രൗര്യവും ഉണ്ടാവാൻ പാടുണ്ടോ? ഇല്ല.

നമുക്ക് മുന്നിലുള്ള വെല്ലുവിളിയാണിത്. നമ്മൾ യഥാർത്ഥ റെയ്കി ഉപാസകരാണെങ്കിൽ, നമ്മുടെ റെയ്കി ഉപാസന വേണ്ട വിധത്തിലാണ് നടക്കുന്നതെങ്കിൽ അതിന്റെ സ്വാധീനം നാം ജീവിയ്ക്കുന്ന പ്രദേശത്ത് പ്രകടമാവുകതന്നെ ചെയ്യും, ചെയ്യണം. രൂക്ഷതയേറിയതായി പ്രതീക്ഷിക്കപ്പെടുന്ന വേനൽ വസന്തസൗഭാഗ്യങ്ങൾ നൽകുന്ന സൗഹൃദവേനലാക്കുവാൻ നമുക്ക് റെയ്കിയെ പ്രാർത്ഥനാപൂർവ്വം ഉപയോഗപ്പെടുത്താം. ചൂഷകർക്ക് മനഃപരിവർത്തനമുണ്ടാവട്ടെ, പ്രകൃതി പ്രസന്നയും പ്രസാദാത്മകവുമാകട്ടെ, നാട്ടിൽ ക്ഷേമജീവിതം സാദ്ധ്യമാകട്ടെ.

റെയ്കിയുടെ 91 –ാം വർഷം

1922 മാർച്ച് 6 മുതൽ 27 വരെയുള്ള ദിവസങ്ങളിൽ ജാപ്പാനിലെ 'കുരിയാമ' കുന്നിൽ ഡോ: മിഖാവോ ഉസൂയി അനുഷ്ഠിച്ച തപസ്സിന്റെ പരിസമാപനം റെയ്കിയുടെ പുനരുദയത്തോടെയായിരുന്നു എന്ന് റെയ്കി ചരിത്രം പറയുന്നു. ആ മഹാസംഭവത്തിന്റെ 91–ാം വർഷമാണ് ഈ മാർച്ചിൽ പൂർത്തിയാവുന്നത്.

കഴിഞ്ഞ ഏതാനും വർഷങ്ങളായി മാർച്ച് 6 മുതൽ 27 വരെയുള്ള 21 ദിവസം ഊർജ്ജിതമായ റെയ്കി ഉപാസനയുടെ ദിവസങ്ങളായി ഇന്ത്യൻ റെയ്കി അസോസിയേഷൻ ആചരിച്ചുവരികയാണ്. ഈ വർഷവും ഈ 21 ദിവസം ഒരു പ്രത്യേക റെയ്കി വ്രതചര്യ എന്ന നിലയ്ക്ക് എല്ലാ മുദ്രാ റെയ്കി ഉപാസകരും റെയ്കി ഉപാസന അനുഷ്ഠിക്കുവാൻ അസോസിയേഷൻ അഭ്യർത്ഥിക്കുന്നു.

കഴിഞ്ഞ വർഷം 'യാമഹീലിങ്ങ്' എന്ന പദ്ധതി 'സ്വാസ്ഥ്യ'ത്തിലൂടെ അസോസിയേഷൻ അവതരിപ്പിച്ചിരുന്നു. ഉദയം മുതൽ ഉദയംവരെയുള്ള ദിവസത്തെ 3 മണിക്കൂറുകൾ ചേർന്ന 8 'യാമ'ങ്ങളായോ 4 മണിക്കൂറുകൾ ചേർന്ന 6 'യാമ'ങ്ങളായോ വിഭജിച്ച് ഓരോ 'യാമ'ത്തിലും ശരീരത്തിന്റെ എല്ലാ നിർദ്ദിഷ്ട ഭാഗങ്ങളിലും റെയ്കി സ്പർശ പരിചരണം നൽകുക എന്നതാണ് 'യാമഹീലിങ്ങ്' എന്നതുകൊണ്ട് ഉദ്ദേശിക്കുന്നത്. മാർച്ച് 6 മുതൽ 27 വരെയുള്ള ദിവസങ്ങളിൽ സൗകര്യപ്പെടുന്ന ഒരു ദിവസമെങ്കിലും 'യാമ ഹീലിങ്ങ്' അനുഷ്ഠിക്കുന്നത് വളരെ നന്നായിരിക്കും.

ഡോ. മിഖാവോ ഉസൂയിയുടെ 87–ാം സമാധിദിനം (മാർച്ച് 9) ഉൾപ്പെടുന്നതാണ് റെയ്കി വ്രതചര്യയ്ക്ക് നിർദ്ദേശിക്കപ്പെട്ടിരിയ്ക്കുന്ന മാർച്ച് 6 മുതൽ 27 വരെയുള്ള കാലയളവ് എന്ന് പ്രത്യേകം സൂചിപ്പിക്കട്ടെ.

മുദ്രാറെയ്കി : 12–ാം വർഷം

'മുദ്രാറെയ്കി' എന്ന റെയ്കി പദ്ധതി ആവിഷ്കരിക്കപ്പെട്ടതിന്റെ 12–ാം വർഷം കൂടിയാണ് 2013 മാർച്ച് 10ന് മഹാശിവരാത്രി ദിനത്തിൽ പൂർത്തിയാവുന്നത്. 2001 ലെ മഹാശിവരാത്രി ദിനത്തിലാണ് (ഫെബ്രുവരി 21) കോഴിക്കോട് പുതിയറ, ഹിന്ദുസ്ഥാൻ കളരിയിൽവെച്ച് 'മുദ്രാറെയ്കി' സാങ്കേതികതയിലുള്ള ദീക്ഷ ആദ്യമായി പരീക്ഷിക്കപ്പെട്ടത്. ഐ.ആർ.എ. രക്ഷാധികാരി ശ്രീ. എൽ. ഗിരീഷ്കുമാറിന്റെ സാന്നിദ്ധ്യത്തിൽ നടന്ന ആ പരീക്ഷണത്തിന് സ്വമേധയാ വിധേയരായ ഗുരു വീരശ്രീ സ്വാമി ഗുരുക്കൾ, അദ്ദേഹത്തിന്റെ അനുജനും ഐ.ആർ.എ. യുടെ സ്ഥാപക വൈസ് പ്രസിഡണ്ടുമായ എം. ശ്രീധരൻ എന്നിവരുടെ ദീപ്തസ്മരണയ്ക്കുമുന്നിൽ ഐ.ആർ.എ. ശ്രദ്ധാഞ്ജലി അർപ്പിക്കുന്നു.

ഫിബ്രവരി മാസത്തെ ക്ലാസ്സുകൾ

Ist ലെവൽ ക്ലാസ് – 10 – 02 – 2013 – ഞായർ അളകാപുരി
IInd ലെവൽ ക്ലാസ് – 17 – 02 – 2013 – ഞായർ അളകാപുരി
IIIrd A ലെവൽ ക്ലാസ് – 24, 25 തിയ്യതികളിൽ

മാർച്ച്മാസത്തെ "മുദ്രാറെയ്കി" ഉപാസക സംഗമം ഉസുയി സമാധി ദിനാചരണത്തോടൊപ്പം 09.03.2013 ശനിയാഴ്ച വൈകുന്നേരം 3.30ന് അളകാപുരിയിൽ

പാഥേയം - ൩൪

റിസ്ക് കവറിങ്ങിന്റെ ഭാരതീയമാർഗ്ഗം

എൽ. ഗിരീഷ്കുമാർ
ചെയർമാൻ
'ശ്രീപുരം' താന്ത്രികഗവേഷണകേന്ദ്രം
ഇരിങ്ങാലക്കുട

ഭൗതിക ജീവിതത്തിലെ 'റിസ്ക്' 'കവർ' ചെയ്യുവാൻ ഇൻഷൂറൻസ് സ്ഥാപനങ്ങൾ, തങ്ങളുടെ വിവിധ 'പോളിസി' കളിൽ ചേർന്ന് മുറതെറ്റാതെ 'പ്രീമിയം' അടയ്ക്കുവാൻ ജനങ്ങളോട് നിർദ്ദേശിക്കുന്നു..... 'വിഷമതകളെ തന്നെ ഏൽപ്പിക്കുന്നവർക്ക് താൻ സമാധാനം നൽകാം' എന്ന ചില അഭിനവ ആദ്ധ്യാത്മിക മാർക്കറ്റിംഗ്കാരുടെ ഉൽബോധനങ്ങൾ കേൾക്കുന്നു.... സ്വന്തം 'റിസ്ക്' പരിഹരിക്കുവാൻ ഒരു 'ഗോലിയാത്തിനെ' പ്രതീക്ഷിക്കുകയും ചുമതലപ്പെടുത്തുകയും ചെയ്യുന്നതും, അതിന് പ്രേരിപ്പിക്കുകയും പ്രലോഭിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യുന്നതും ഭാരതീയതയ്ക്ക് നിരക്കുന്നതാണോ? തപസ്സിന്റെ സംസ്കാരത്തിന് ചേരുന്നതാണോ?

ഭക്തിയും പൂജയും വഴിപാടും, ആരാധനകളുമെല്ലാം വ്യക്തിയുടെ ഭൗതികവും ഭൗതികേതരവുമായ 'റിസ്ക്കുകൾ' പരിഹരിച്ചുകിട്ടുവാനുള്ള ഒരു തരം ഇൻഷൂറൻസ് പ്രീമിയങ്ങളല്ലേ എന്ന് ചോദിച്ചേക്കാം. ക്ഷേത്രദർശനവും നാമജപവും സ്തുതിയും കീർത്തനങ്ങളും വഴിപാടുകളും തീർത്ഥയാത്രകളുമെല്ലാം പ്രശ്നങ്ങളും പ്രയാസങ്ങളും പരിഹരിക്കുവാനും വിജയവും ക്ഷേമവും ശാന്തിയും സമാധാനവും നൽകുവാനും ശേഷിയുള്ള ദേവീദേവ'ഗോലിയത്തു'കളെ ലക്ഷ്യമാക്കിയുള്ളവയല്ലേ എന്നും ചോദിച്ചേക്കാം. **"അല്ല"** എന്ന രണ്ട് അക്ഷരങ്ങളാണ് ഈ രണ്ട് സംശയങ്ങൾക്കുമുള്ള ഉറച്ച മറുപടി.

"ആത്മൈവ ആത്മനോ ബന്ധു ആത്മൈവ രിപുരാത്മന" (ആത്മാവിന്റെ ബന്ധുവും ശത്രുവും ആത്മാവുതന്നെ) എന്നും, "ഉദ്ധരേദാത്മനാത്മാനാം" (ആത്മാവിനെ ഉദ്ധരിക്കുവാൻ ആത്മാവിനെ തന്നെ ഉപയോഗിയ്ക്കുക) എന്നും ഉപദേശിച്ച മഹിതപാരമ്പര്യമാണ് ഭാരതത്തിന്റെതും ഭാരതീയ ആദ്ധ്യാത്മികതയുടെതും. അവിടെ ഇടനിലക്കാരനും വേറെ ഒരു 'ഗോലിയത്തു'മില്ല. അർജ്ജുനന്റെയും ഉദ്ധവരുടെയും ഉത്തരവാദിത്വം ശ്രീകൃഷ്ണൻ സ്വയം ഏറ്റെടുക്കുകയല്ല, അവരെതന്നെ ഏൽപ്പിക്കുകയാണ് ചെയ്തത്. "യഥേച്ഛസി തഥാ കുരു" (നന്നായി ആലോചിച്ചശേഷം ഇച്ഛാനുസരണം പ്രവർത്തിച്ചുകൊള്ളുക) എന്ന് അർജ്ജുനനെ യുദ്ധമുഖത്തുവെച്ച് ഉപദേശിച്ച ശ്രീകൃഷ്ണൻ ആത്മീയ മഹാമേരുവായി വിലസുന്ന ഭാരതീയസംസ്കാരം സ്വാശ്രയത്വത്തിന്റെയും സ്വാത്മനിഷ്ഠയുടെയും സന്ദേശം മാത്രമാണ് നൽകുന്നത്. മദ്ധ്യസ്ഥനായി ഒരു 'ഗോലിയത്ത്' വന്ന് നമ്മൾക്കുവേണ്ടി മഹാകാര്യങ്ങൾ സാധിപ്പിച്ചുതരും എന്ന അപ്രായോഗികവും അത്യന്തം അനുചിതവും ആത്മശേഷി ശോഷിപ്പിയ്ക്കുന്നതുമായ പിശ്മി സങ്കല്പം ഭാരതത്തിന് അപരിചിതവും അന്യവുമാണ്.

സ്വാത്മപ്രേരണയും സ്വധർമ്മാചരണവും സ്വാശ്രയത്വവുമാണ് ഭാരതീയ അദ്ധ്യാത്മികത മുന്നോട്ടുവെയ്ക്കുന്ന മഹത്തായ ആശയങ്ങൾ. അനുയായിയെ സൃഷ്ടിയ്ക്കുന്നതല്ല, ആത്മനിഷ്ഠനെ സൃഷ്ടിക്കുന്നതാണ് ഭാരതീയ ആദ്ധ്യാത്മികത. പൂജയും വഴിപാടും സ്തുതിയും കീർത്തനവും ഭക്തിയും ഭാരതീയ ആദ്ധ്യാത്മിക ദൃഷ്ടിയിൽ ആത്മഹർഷ പ്രേരണയിലുള്ള ക്രിയകളാണ്. അവ നിർഭയന്റെ ഭാവഹാവാദികളാണ്, ഭയരാഹിത്യത്തിലേക്കുള്ള ചുവടുവെപ്പുകളുമാണ്.

"അനന്യാശ്ചിന്തയന്തോമാം...." (വേറെയൊന്നിലും വ്യാപരിക്കാതെ എന്നെ മാത്രം ചിന്തിക്കുക 9-22); "മയാദ്ധ്യക്ഷേണ പ്രകൃതിം" (ഈ പ്രകൃതിയുടെ അദ്ധ്യക്ഷൻ ഞാനാകുന്നു 9-10); "തദ് കുരുഷ്വമദർപ്പണം" (എല്ലാം എനിക്ക് അർപ്പിക്കൂ 9-27); "ആത്മാനാം മത്പരായണ" (എന്നെ ശരണം പ്രാപിക്കുക. 9-34) എന്നീ ഗീതോപദേശസന്ദർഭങ്ങളിലേക്ക് വിരൽ ചൂണ്ടിക്കൊണ്ട്, ശ്രീകൃഷ്ണൻ സ്വയം അർജ്ജുനന്റെ മുന്നിൽ "ഗോലിയാത്ത്" ചമയുകയായിരുന്നില്ലേ എന്ന് ചിലർ സംശയമുന്നയിച്ചേക്കാം. ഈ വരികളെല്ലാം ഭഗവദ്ഗീതയിലെ 9-ാം അദ്ധ്യായത്തിലുള്ളതാണ്. 'ഞാൻ' എന്നതുകൊണ്ടും 'എന്നെ' എന്നതുകൊണ്ടും ശ്രീകൃഷ്ണൻ എന്താണ് ഉദ്ദേശിക്കുകയും അർത്ഥമാക്കുകയും ചെയ്തതെന്ന് അറിയുവാൻ ഗീതയിലെ 7-ാം അദ്ധ്യായം പരിശോധിക്കണം. "അഹംകൃൽസ്നസ്യ ജഗതഃ പ്രഭവപ്രലയസ്തഥാ" (ഞാൻ സകല ജഗത്തിന്റെയും ഉൽപ്പത്തി-ലയ കാരണമാണ് 7 -6), "മത്തപരതരം നാസ്തികിഞ്ചിദസ്തിധനഞ്ജയ" (ഹേ ധനഞ്ജയ, ഞാനല്ലാതെ മറ്റൊന്നുമില്ല 7-7), "ബീജം മാം സർവ്വഭൂതാനാം" (എല്ലാറ്റിന്റെയും ആത്മാവാണ് ഞാൻ എന്നറിഞ്ഞാലും 7-10) എന്നെല്ലാമാണ് 'ഞാൻ' എന്നതിനെ കൃഷ്ണൻ പരിചയപ്പെടുത്തിയിരിക്കുന്നത്. ഏതൊരാൾക്കാണോ കൃഷ്ണനിൽനിന്ന് (പരമാത്മാവിൽനിന്ന്) അന്യമായിയാതൊന്നുമില്ല എന്നും താനും ആ പരമാത്മാവിന്റെ ഭാഗമാണെന്നും മനസ്സിലായത്, അയാൾ അനന്യമനസ്സോടെ ചിന്തിക്കുകയും ആശ്രയിക്കുകയും ചെയ്യുക തന്നിലെ ആത്മചൈതന്യത്തെമാത്രമായിരിക്കും; അല്ലാതെ പുറത്തെ ഏതോ 'രക്ഷകനെ' ആയിരിക്കുകയില്ല. രക്ഷകനെ പുറമെ തേടലല്ല, സ്വന്തം ആത്മശക്തിയിൽനിന്ന് രക്ഷാമാർഗ്ഗം പ്രത്യക്ഷമാക്കലാണ് ഭാരതീയ മാർഗ്ഗം.

ചെമ്മീൻ + വിറ്റാമിൻ-സി ആപൽക്കരം

വിറ്റാമിൻ സി പതിവായി കഴിയ്ക്കുന്നവർ ചെമ്മീൻ കഴിക്കരുത്. വിറ്റാമിൻ സിയോ ചെമ്മീനോ അപകടകാരികളല്ല. പക്ഷേ വയറ്റിൽ ഇവ ചേരുമ്പോൾ മാരകമായ ആർസനിക് വിഷം രൂപം കൊള്ളുകയും അത് മരണത്തിനുപോലും ഇട വരുത്തുകയും ചെയ്തേക്കാം. ചെവി, മൂക്ക്, വായ, കണ്ണുകൾ എന്നിവിടങ്ങളിൽനിന്ന് പെട്ടെന്ന് രക്തസ്രാവമുണ്ടാവുക കാരണം മരിച്ച ഒരു സ്ത്രീയുടെ മരണം ആത്മഹത്യയോ കൊലപാതകമോ ആയിരുന്നില്ലെന്നും ഭക്ഷണത്തിൽ രൂപപ്പെട്ട ആർസനിക് വിഷം കാരണമാണ് മരണം സംഭവിച്ചതെന്നും തെളിഞ്ഞതായി ഒരു റിപ്പോർട്ടിൽ പറയുന്നു. ദിവസേന വിറ്റാമിൻ സി കഴിച്ചുകൊണ്ടിരുന്ന ആ സ്ത്രീ ചെമ്മീൻ കഴിച്ചതാണത്രെ മരണകാരണമായത്. 5 പൊട്ടാസ്യം ആർസനിക് സംയുക്തങ്ങൾ മൃദുവായ തോടുള്ള ചെമ്മീൻ പോലത്തെ ജീവികളിൽ അടങ്ങീട്ടുള്ളതായി ചിക്കാഗോ സർവ്വകലാശാലയിലെ ഗവേഷകർ കണ്ടെത്തുകയുണ്ടായത്രെ.

റെയ്കി എളുപ്പം പ്രയോഗിക്കാം

- സി. എം. കൃഷ്ണനുണ്ണി -

എളുപ്പത്തിൽ കാര്യം നടന്നുകിട്ടിയാൽ നല്ലതു തന്നെ. സൂത്രത്തിൽ കാര്യം നടത്താനായാലും നല്ലത്. പക്ഷേ ഇന്ന് നാം എളുപ്പത്തിലും സൂത്രത്തിലും കാര്യം നടത്തിയെടുക്കാൻ ശ്രമിച്ച് പല കെണികളിലും അകപ്പെട്ടുകൊണ്ടിരിക്കുകയാണ്.

എന്തിനും ഒരു രീതിശാസ്ത്രവും വ്യവസ്ഥയും വിധിയുമുണ്ട്. അത് തെറ്റിച്ച് കാര്യം കാണാൻ ശ്രമിയ്ക്കുന്നതിനെയാണ് നാം ഇപ്പോൾ എളുപ്പത്തിലും സൂത്രത്തിലും കാര്യം നേടാൻ ശ്രമിക്കലായി മനസ്സിലാക്കിയിരിക്കുന്നത്. രീതിയും വ്യവസ്ഥയും വിധിയും തെറ്റിച്ച് നേട്ടത്തിന് ശ്രമിക്കുന്നത് പാഴ്വേലയായി പരിണമിക്കുകമാത്രമല്ല പിഴവുകളായി തീരുകകൂടിയാണ് ചെയ്യുക. എളുപ്പത്തിൽ പണമുണ്ടാക്കാൻ ശ്രമിച്ച് ഇരുമ്പഴിയ്ക്കകത്തായവരെ പത്രവാർത്തകളിൽ നിന്ന് ഓർത്തെടുക്കാൻ ആർക്കും പ്രയാസമുണ്ടാവില്ല. എളുപ്പത്തിൽ ജീവിതം ആസ്വദിച്ചുകളയാമെന്ന് വെച്ച് ഇറങ്ങിയവരെ പാതയോരത്ത് ദുർമ്മരണം വിഴുങ്ങിയ കഥകളും നമുക്ക് പരിചിതമാണ്.

രോഗം ഭേദമാകുവാനും എളുപ്പവഴി തേടുന്നവരുണ്ട്. അവർക്ക് രോഗം ഭേദമാവുകയല്ല, രോഗം മാറി മറ്റൊന്നോ മറ്റു പലതോ ആവുകയാണ് ചെയ്യുന്നത്.

എളുപ്പത്തിന് വേണ്ടി നാം വീട്ടിൽ പ്രതിഷ്ഠിച്ച ഫ്രിഡ്ജും മൈക്രോവേവ് ഓവനും അങ്ങിനെ പലതും നമുക്ക് സമ്മാനിക്കുന്ന വൈഷമ്യങ്ങൾ നാം വേണ്ടതുപോലെ മനസ്സിലാക്കികഴിഞ്ഞിട്ടില്ല. പഴയത് വീണ്ടും വീണ്ടും സൗകര്യത്തിന്റെ പേരിൽ ചൂടാക്കി ചൂടാക്കി കഴിക്കുന്ന നമ്മൾ "പുനഃതപ്തം വിഷസമം" (വീണ്ടുംചൂടാക്കിയാൽ അത് വിഷത്തിന് സമമാവുന്നു) എന്ന ഉപദേശം ലംഘിച്ച് അനാരോഗ്യം വരുത്തി വെക്കുകയാണ്. ടിൻഫുഡും കാറ്ററിങ്ങ്കാർ എത്തിച്ചുതരുന്ന വില്പന ഭക്ഷണവും അടുക്കളയില്ലാത്ത വീടുകളിലേക്ക് നമ്മെ നയിക്കുമ്പോൾ പാകപ്പെടുത്തുവാനും പാകപ്പെടുവാനുമുള്ള കഴിവുകൾ മുരടിച്ച ഹിംസ്രമാനവൻ ജനിയ്ക്കുന്നു.

പണമുണ്ടാക്കാൻ കഴിഞ്ഞാൽ അതുപയോഗിച്ച് സൗകര്യങ്ങൾ വിലയ്ക്കെടുക്കാമെന്നതാണ് സമൂഹത്തിൽ വളർന്നുവരുന്ന കാഴ്ചപ്പാട്. പക്ഷേ പണംകൊണ്ട് നേടുന്ന സൗകര്യങ്ങൾ ആസ്വാദ്യമല്ലാത്ത അരോചകത്വമാണുണ്ടാക്കുന്നതെന്നും മനുഷ്യനെ പിണമാക്കുകയാണെന്നും സമൂഹപരിണാമങ്ങൾ ശ്രദ്ധിച്ചുനോക്കിയാൽ മനസ്സിലാക്കാവുന്നതേയുള്ളു.

മാർബിൾ, സമ്പന്നതയുടെ പ്രതീകമാണ്. മാർബിൾകൊണ്ട് പണിതീർത്താണ് താജ്മഹൽ. വെണ്ണക്കൽ മന്ദിരമെന്ന നിലയ്ക്ക് മാത്രം നോക്കിയാൽ താജ്മഹലിന് അത്രയ്ക്കൊന്നും കമനീയത അർഹതപ്പെടുവാനില്ലെന്നതാണ് നേര്. യമുനാനദിയുടെ പശ്ചാത്തലത്തിലും പൗർണ്ണമിചന്ദ്രന്റെ സാന്നിദ്ധ്യത്തിലുമാണ് ആ കെട്ടിടം വിശ്വമഹാത്ഭുതമാവുന്നത്. പ്രകൃതിയ്ക്കു നിരക്കുന്ന വിധത്തിലുള്ള ഭൗതികവിന്യാസമാണ് മനോഹാരിതക്കും പ്രൗഢിയ്ക്കും അടിസ്ഥാനമെന്ന് ഇത് തെളിയിക്കുന്നു. നമ്മൾ ഇന്ന് ഉദ്ദേശിക്കുന്ന എളുപ്പവഴികൾ പ്രത്യാശയോ ക്ഷേമത്തിനുതകുന്ന സൗകര്യങ്ങളോ ആരോഗ്യമോ ആഹ്ലാദമോ സമ്മാനിക്കുകയില്ല. താജ്മഹൽ പ്രകൃതിയോടിണങ്ങുമ്പോഴാണ് മഹത്തായ ഒരു ദൃശ്യാനുഭവമാകുന്നത് എന്നതുപോലെ നമ്മുടേതായ പ്രകൃതിയോടിണങ്ങുമ്പോൾ മാത്രമേ നമുക്ക് ആരോഗ്യകരവും ക്ഷേമപൂർണ്ണവും സന്തുഷ്ടവും ഫലപ്രദവുമായ ജീവിതത്തിന്റെ ശില്പികളാകുവാൻ സാധിയ്ക്കുകയുള്ളു.

നമ്മെ നമ്മുടെ പ്രകൃതിയോടിണക്കുവാനുള്ള ഏറ്റവു ലളിതവും പ്രായോഗികവും വിപരീതഫലങ്ങൾ യാതൊന്നുമില്ലാത്തതുമായ സൂത്രമാണ് റെയ്കി ഉപാസന. നമ്മുടെ മനസ്സിന്റെയും ആന്തരിക അവയവങ്ങളുടെയും അനാവശ്യ ആവേഗങ്ങളെ റെയ്കി ഉപാസന നമ്മുടെ അടിസ്ഥാനതാളത്തിന് അനുഗുണമാകുന്നു. വിശ്രാന്തിയും ആശ്വാസവും റെയ്കിയിലൂടെ അനുഭവമാകുന്നതിന്റെ രഹസ്യം ഇതാണ്. ഹൈപ്പർ - ഹൈപ്പോ ആക്ടിവിറ്റികളിലേർപ്പെട്ട അവയവയവങ്ങൾ മൂലമുണ്ടാവുന്ന വിവിധ രോഗാവസ്ഥകളിലൂടെയാണ് മിക്കവാറും മനുഷ്യർ ഇന്ന് ജീവിയ്ക്കുന്നത് എന്നോർക്കുക.

നമ്മുടെ ജൈവതാളം, റെയ്കി ഉപാസനയുടെ ദീർഘനാളുകളിലൂടെ ക്രമേണ പ്രപഞ്ചതാളവുമായി പൊരുത്തപ്പെടുന്നു. ജീവ-ബ്രഹ്മ ഐക്യത്തിന്റെ നാൾവഴികളിലൂടെയുള്ള ഈ യാത്രയിൽ ലോകം നമ്മോട് കൂടുതൽ സൗഹാർദ്ദപരമായി പ്രതികരിക്കുന്നതും ഈശ്വരകൃപ നമ്മിലേക്ക് കൂടുതലായി എത്തിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്നതും അനുഭവവേദ്യമാവും.

ഇന്നത്തെ കാലത്തെ ജനങ്ങൾക്ക് അനുഷ്ഠിക്കുവാൻ വളരെ എളുപ്പമായ രീതിശാസ്ത്രവും വ്യവസ്ഥകളും വിധികളുമാണ് റെയ്കി ഉപാസനയെ തികച്ചും പ്രായോഗികമാക്കുന്നത്. റെയ്കിയുടെ എളുപ്പവഴി മനുഷ്യനെ ഒരു തരത്തിലും കെണിയിലാക്കുന്നില്ല എന്ന പ്രത്യേകയും ശ്രദ്ധേയമാണ്. നമ്മുടെ കഴിവുകൾക്കും നേട്ടങ്ങൾക്കും കരുത്തും മിഴിവുമേകുവാൻ റെയ്കിയ്ക്കാവും.

> "ഈ ലോകം മായയുടെ ഒരു സൃഷ്ടിയല്ല; ഒരു കളിയല്ല; ദൈവത്തിന്റെ ലീലയല്ല; അജ്ഞത നിമിത്തം ആണ്ടുപോയതും അവിടെ നിന്ന് രക്ഷയ്ക്കു ശ്രമിക്കുന്നതും ആയ ജനനമരണസംസാരചക്രമല്ല.
>
> ഇത് പ്രബുദ്ധമായ ആത്മപരിണാമവും പ്രകൃതി പരിണാമവും സംഭവിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്ന ഒരു മേഖലയാണ്.
>
> വസ്തുവിൽനിന്ന് ജീവിതത്തിലൂടെയും മനസ്സിലൂടെയും മനസ്സിനങ്ങേപ്പുറത്തുള്ള മേഖലയിൽ എത്തിക്കഴിയുമ്പോഴാണ് സച്ചിദാനന്ദത്തിന്റെ പൂർണ്ണമായ അനുഭവം ഉണ്ടാവുന്നത്. ഇതാണ് പൂർണ്ണയോഗത്തിന്റെ അടിസ്ഥാനം. ജീവിതത്തിന് ഇത് പുതിയ അർത്ഥം നൽകുന്നു.
>
> **- ശ്രീ അരവിന്ദൻ**

ദി സീക്രട്ട് - 33

എല്ലാം ഊർജ്ജം തന്നെ

യഥാർത്ഥത്തിൽ എന്താണുള്ളത്? ഇക്കാണുന്നതെല്ലാം ഉള്ളതല്ലേ എന്ന് ചോദിക്കുന്നവരുണ്ടായിരിയ്ക്കും. എങ്കിലും ചോദിക്കട്ടെ, യഥാർത്ഥത്തിൽ ഉള്ളതെന്താണ്?

ഉദാഹരണത്തിന് നമ്മുടെ കൈകൾ നോക്കാം. അവയ്ക്ക് കാഴ്ചയിലും സ്പർശനത്തിലും ഖരസ്വഭാവമുണ്ടെന്ന് തോന്നിയേക്കാം. പക്ഷെ ഒരു സൂക്ഷമ ദർശിനിയിലൂടെ അവയെ വീക്ഷിച്ചാൽ ഒരു കൂട്ടം ഉർജ്ജ സ്പന്ദനങ്ങൾ മാത്രമാണ് കാണുവാൻ കഴിയുക.

എല്ലാറ്റിന്റെയും സ്ഥിതി ഇതു തന്നെ. കയ്യാകട്ടെ, കല്ലാകട്ടെ, സൂര്യനോ നക്ഷത്രങ്ങളോ ആകട്ടെ സ്ഥൂലമായി കാണുന്ന ഈ പ്രപഞ്ചവും താര സമൂഹവും ഭൂമിയും വ്യക്തികളും ശരീരത്തികത്തെ അവയവവ്യവസ്ഥയും കോശങ്ങളും, തന്മാത്രകളും കണങ്ങളും അടിസ്ഥാനപരമായി ഊർജ്ജമാണ്

തലങ്ങൾ പലതുണ്ടെങ്കിലും ഈ പ്രപഞ്ചം ഊർജ്ജത്തിന്റെ-ശക്തിസ്പന്ദനത്തിന്റെ ആവിഷ്ക്കാരമാണ്. ക്വാണ്ടം ഫിസിക്സും മറ്റ് നവീന ശാസ്ത്രങ്ങളും ഇത് സമ്മതിക്കുന്നു.

ഓരോതരം ഊർജ്ജത്തിനും അതാതിന്റെ പ്രത്യേകമായ സ്പന്ദവേഗമുണ്ട്. സ്പന്ദവേഗത്തിലെ വ്യത്യാസമാണ് ഊർജ്ജത്തിന്റെ വ്യത്യസ്ഥതയ്ക്ക് കാരണം. ആ നിലയ്ക്ക് നോക്കിയാൽ നമ്മൾ ഓരോരുത്തർക്കും നമ്മുടേത് മാത്രമായ ഒരു ഊർജ്ജസ്പന്ദമുണ്ട് എന്നു മനസ്സിലാക്കാം. നമ്മുടെ ഈ അടിസ്ഥാന ഊർജ്ജസ്പന്ദനത്തിനാകട്ടെ നമ്മുടെ ചിന്തക്കും അനുഭവത്തിനുമനുസരിച്ച് വ്യത്യാസം സംഭവിച്ചു കൊണ്ടിരിക്കുകയും ചെയ്യും.

എല്ലാം ഊർജ്ജമായതിനാൽ നമുക്ക് ആവശ്യമുള്ള വസ്തുക്കളും മൗലികമായി നോക്കിയാൽ ഊർജ്ജ സ്പന്ദനങ്ങളായിരിയ്ക്കുമല്ലോ. നമ്മൾ ഒന്ന് ആഗ്രഹിയ്ക്കുമ്പോൾ അതുമായി ബന്ധപ്പെട്ട സ്പന്ദനങ്ങളാണ് നമ്മളിൽ നിന്ന് പുറപ്പെടുക. ആഗ്രഹിക്കപ്പെടുന്ന വസ്തുവിന്റെ കണസ്പന്ദത്തോട് സമാനത പുലർത്തുന്ന സ്പന്ദം നമ്മളിൽ നിന്ന് പുറപ്പെടുന്നതോടെ നമ്മൾ ആഗ്രഹിയ്ക്കുന്നതെന്തോ അത് നമ്മുടെ ജീവിതത്തിലേക്ക് എത്തുകയായി.

ആവശ്യമുള്ളതിലേയ്ക്ക് നാം മനസ്സ്ചെലുത്തുമ്പോൾ ആ വസ്തുവിന്റെ കണസ്പന്ദനത്തിൽ നമ്മൾ നമ്മുടേതായ മാറ്റം വരുത്തുകയും അതിനെ നമ്മളിലേക്ക് സ്പന്ദിക്കാൻ പ്രേരിപ്പിയ്ക്കുകയുമാണ് ചെയ്യുന്നത്. (മനുഷ്യൻ പ്രപഞ്ചത്തിന്റെ മധുവാണ്, പ്രപഞ്ചം മനുഷ്യന്റെ മധുവാണ്" എന്ന ബൃഹദാരണ്യക ഉപനിഷദ്‌വാക്യം ഈ സന്ദർഭത്തിൽ ഓർക്കാം)

ചിന്തയിലൂടെ ഊർജ്ജം ഉദ്ദിഷ്ട ലക്ഷ്യത്തിൽ കേന്ദ്രീകരിച്ച് അതിന്റെ സ്പന്ദനം ചിന്തക്ക് അനുഗുണമാക്കി ആകർഷിയ്ക്കുവാൻ സാധിയ്ക്കുന്ന നമ്മളോരോരുത്തരും അതിശക്തമായ ഊർജ്ജ പ്രസരണ ഗോപുരങ്ങളത്രെ

സമാനതകൾ തമ്മിൽ ആകർഷിക്കപ്പെടുമെന്നാണല്ലോ ആകർഷണനിയമം പറയുന്നത്. ഊർജ്ജകാന്തങ്ങളായ നമ്മൾക്ക് എന്തിനെയും ആലക്തിക ഊർജ്ജത്താൽ ആകർഷിയ്ക്കുവാൻ കഴിയും. മാത്രമല്ല, നമ്മെ, നാം ആഗ്രഹിയ്ക്കുന്നവയിലേയ്ക്ക് ആലക്തികമായി അടുപ്പിയ്ക്കുവാനും കഴിയും. ഇത് മറ്റൊരാൾക്ക് ചെയ്തു തരുവാനാവില്ല. നമ്മുടെ ചിന്താ തരംഗങ്ങളുപയോഗിച്ച് നമുക്ക് സ്വയം ചെയ്യുവാൻ മാത്രമേ കഴിയൂ.

ദി പവ്വർ ഓഫ് നൗ: 13

ഉണ്മയുടെ വാതിൽ

തത്സമയ മനോഗതി ശരീരത്തിലെ അതിന്റെ പ്രതിഫലനത്തിൽ നിന്നു മനസ്സിലാക്കാം. അതിനാൽ വികാരങ്ങളെ ശ്രദ്ധിയ്ക്കുക, ശരീരത്തെ അതിന്റെ അകത്തുനിന്ന് അനുഭവിയ്ക്കുക. മനസ്സും വികാരങ്ങളും തമ്മിൽ ഏറ്റുമുട്ടുലുണ്ടാവുന്നു എന്ന് തോന്നുന്ന അവസ്ഥയിൽ വികാരങ്ങളായിരിയ്ക്കും ശരി. ഇപ്പറഞ്ഞത്, നിങ്ങൾ ആരാണെന്ന പരമമായ സത്യത്തെക്കുറിച്ചല്ല, ആപേക്ഷികമായ തൽസമയ മനഃസ്ഥിതിയെ കുറിച്ചാണ്. മനസ്സിന്റെ അവസ്ഥ അറിയാൻ വൈകാരിക നില പരിശോധിച്ചാൽ മതിയാവും.

മനസ്സിന്റെ ഉപരിതലത്തിലുള്ള ചിന്തകളും അബോധ മാനസിക പ്രക്രിയകളും തമ്മിലുള്ള കലഹം തികച്ചും സാധാരമാണ്. പലപ്പോഴും നമുക്ക് നമ്മുടെ അബോധതലത്തിലെ മാനസിക പ്രവർത്തനത്തെ ചിന്തകൾ എന്ന നിലയ്ക്ക് തിരിച്ചറിയുവാൻ കഴിഞ്ഞു എന്നുവരില്ല. പക്ഷേ അബോധതലത്തിലെ മാനസിക പ്രവർത്തനം എല്ലായ്പ്പോഴും ശരീരത്തിൽ വികാരമായി പ്രതിഫലിയ്ക്കും, ആവികാരങ്ങളെ നമുക്ക് മനസ്സിലാക്കുവാനും കഴിയും. അതിനാൽ വികാരത്തെ ശ്രദ്ധിക്കുക എന്നത് ചിന്തയെ ശ്രദ്ധിക്കൽ തന്നെയാണ്. ഇതിനെകുറിച്ച് മുമ്പ് പറയുകയുണ്ടായിട്ടുണ്ടല്ലോ. ചിന്തയെ എന്നപോലെ വികാരത്തെയും നിയന്ത്രിക്കാൻ ശ്രമിക്കാതെ ശ്രദ്ധിയ്ക്കുക മാത്രം ചെയ്തു കൊണ്ടിരിയ്ക്കുക. അപ്പോൾ നമ്മൾ ചിന്തയുടെ എന്നപോലെ വികാരത്തിന്റെയും അധീനതയിൽ പെടാതെ അതിനെ ശ്രദ്ധിയ്ക്കുന്നവരാകുന്നു. വർത്തമാനകാലത്തിന്റെ സാക്ഷികളാവുന്നു. ഈ പ്രക്രിയ ശീലമാക്കിയാൽ അബോധതലത്തിൽ നമ്മളിലുള്ളവയെല്ലാം ബോധത്തിന്റെ വെളിച്ചത്തിലേയ്ക്ക് എത്തിച്ചേരും.

ചിന്തകളെ നിരീക്ഷിയ്ക്കുന്നതുപോലെ തന്നെ പ്രധാനപ്പെട്ടതാണ് വികാരങ്ങളെ നിരീക്ഷിയ്ക്കൽ.

ഓരോരിക്കലും നമ്മളിൽ എന്തെല്ലാമാണ് സംഭവിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്നതെന്ന് അറിയാൻ ശ്രമിക്കുക, ശീലമാക്കുക. ഈ ശീലം നമ്മെ ശരിയായ ദിശയിലെത്തിക്കും. ഗുണദോഷനിരൂപണത്തിനു മുതിരാതെ വെറുതെ നിരീക്ഷിച്ചുകൊണ്ടിരിയ്ക്കുകമാത്രമേ ചെയ്യാവൂ. ശ്രദ്ധ നമ്മുടെ അകത്തേക്ക് തിരിക്കുക. വികാരത്തിന്റെ ഊർജ്ജം കഴിയാവുന്നേടത്തോളം അനുഭവിച്ചറിയുന്നില്ലെങ്കിൽ ശ്രദ്ധ കൂടുതൽ അകത്തോട്ട് ചെലുത്തുക. ഉണ്മയുടെ വാതിൽക്കലെത്തുവാനുള്ള സൂത്രമാണിത്.

നമ്മുടെ കർത്തവ്യങ്ങൾ

* *സ്വന്തം ശരീരത്തിൽ പതിവായി ഹീലിങ്ങ് നിർവ്വഹിക്കൽ*
* *പഞ്ചശീലങ്ങൾ മാനസികമായി ആവർത്തിക്കലും അവയുടെ പൊരുളുകളെക്കുറിച്ച് ചിന്തിക്കലും*
* *'ഹീലിങ്ങ് ഇന്ത്യ' പരിപാടിയിൽ പങ്കെടുത്തുകൊണ്ട് ദിവസേന ഇന്ത്യയ്ക്ക് റെയ്കി നൽകൽ.*
* *ഐ.ആർ.എ റെയ്കി ബോക്സിലേക്ക് പതിവായി റെയ്കി നൽകൽ*
* *ബന്ധുക്കളെയും പരിചയക്കാരെയും സുഹൃത്തുക്കളെയും മുദ്രാറെയ്കി യുമായി പരിചയപ്പെടുത്തലും മുദ്രാറെയ്കി ഉപാസകരാവാൻ പ്രേരിപ്പിക്കലും*
* *സ്വന്തം പ്രേരണ കാരണം മുദ്രാ റെയ്കി ഉപാസകരായവരുടെ സംശയങ്ങൾ തീർക്കലും അവർക്ക് പ്രോത്സാഹനം നൽകലും.*

Printed & Published by Indian Raiki Association, 'Sobhanam', Mankavu, Kozhikode -7, Ph: 9895611907. For Private Circulation only