



# സ്വാസ്ഥ്യം

website : www.ira.org.in



മാർച്ച് 2011

ഇന്ത്യൻ റെയ്കി അസോസിയേഷൻ ബുള്ളറ്റിൻ

വോളം 2 ലക്കം 3

## ആമുഖക്കുറിപ്പ്

### ആചരണവും പ്രചാരണവും നവതിവർഷഭൗത്യം

'സ്വാസ്ഥ്യം'ത്തിന്റെ ഈ ലക്കം പുറത്തിറങ്ങുന്ന മാർച്ച് 6 മുതൽ 'മുദ്രാറെയ്കി' ഉപാസകരെ സംബന്ധിച്ചിടത്തോളം ഊർജ്ജിത സാധനയുടെ നാളുകൾ ആരംഭിക്കുന്നു. മാർച്ച് 6 മുതൽ 27 വരെയുള്ള 21 ദിവസമോ, ഏപ്രിൽ 30 വരെയുള്ള 56 ദിവസങ്ങളോ, ശുഷ്കാന്തിയോടുകൂടിയ വ്യവസ്ഥാപിത സെൽഫ് ഹീലിംഗ് നിർവ്വഹിച്ചുകൊണ്ട് നമുക്ക് റെയ്കി ദിവ്യാനുഭവത്തിന്റെ സാക്ഷികളും സന്ദേശവാഹകരുമാവാം.

ഈ മാർച്ച് 27ന് ആഗോള റെയ്കി പ്രസ്ഥാനം 90-ാം വർഷത്തിലേക്ക് പ്രവേശിക്കുകയാണല്ലോ. എന്നാൽ ഇന്നും ബഹുജനങ്ങളെ സംബന്ധിച്ചിടത്തോളം റെയ്കി അപരിചിതമാണ്. റെയ്കിയുടെ സന്ദേശവും പ്രയോഗസാധ്യതയും വലിയൊരു വിഭാഗം ജനങ്ങൾക്ക് അജ്ഞാതമായി തുടരുന്നത് ഒട്ടും ആശാസ്യമല്ല. റെയ്കിയെക്കുറിച്ച് കേട്ടറിവും പരിചയവും ഉള്ളവർക്കുതന്നെ അതിനെക്കുറിച്ചും അതിന്റെ അനന്തസാധ്യതകളെക്കുറിച്ചും പല വികലധാരണകളും മാണുളളത്.

ഈ വൈപരീത്യത്തെ നമ്മളാൽ ആവുവിധം ഇല്ലായ്മചെയ്യുക എന്നതും ഒരു സാധനാ ദൗത്യമായി ഏറ്റെടുക്കുവാൻ നമ്മൾ ബാധ്യസ്ഥരാണ്. നമ്മുടെ ബന്ധുമിത്രാദികൾക്കിടക്കും സുഹൃദ്വലയത്തിലും റെയ്കിയെക്കുറിച്ച് ശരിയായ ധാരണ വളർത്തുവാനും 'മുദ്രാറെയ്കി'യുടെ ദേശീയവും പ്രയോഗപരവുമായ പ്രത്യേകതകൾ പ്രചരിപ്പിക്കുവാനും 2012 മാർച്ച് 27 വരെയുള്ള ഒരു വർഷക്കാലം പ്രത്യേകമായി ഉപയോഗപ്പെടുത്തുന്നത് നന്നായിരിക്കും.

പുതിയ ഒമ്പത് പേരിലേക്കെങ്കിലും 'മുദ്രാറെയ്കി' സന്ദേശം എത്തിക്കുവാനും ആ ഒമ്പത് പേരെ പതിവായി 'മുദ്രാറെയ്കി' പരിപാടികൾ അറിയിച്ചുകൊണ്ടും, ഹീലിങ്ങ് അനുഭവിപ്പിച്ചുകൊണ്ടും ആവർത്തിച്ച് സമ്പർക്കം ചെയ്യുവാനും ക്രമേണ അവരെ 'മുദ്രാറെയ്കി' ഉപാസകരും സാധകരുമാക്കി മാറ്റുവാനും റെയ്കിയുടെ നവതി വർഷത്തിൽ നമുക്ക് ശ്രമിക്കാം. ഇതോടൊപ്പം നമ്മൾ മുഖാന്തരം നേരത്തെ 'മുദ്രാറെയ്കി' ഉപാസകരായവരുടെ സാധനാ പുരോഗതി അവലോകനം ചെയ്ത്, അവർക്ക് ആവശ്യമായ സംശയനിവാരണവും, പ്രോത്സാഹനവും നൽകുക എന്നതും നമ്മുടെ കർത്തവ്യമാണ്. റെയ്കി പരമബോധപരാശക്തിയുമായി നമ്മുടെ സാത്മികരണം സാധ്യമാകുവാൻ ഈ ശ്രമങ്ങൾ തീർച്ചയായും ഉപകരിക്കും.

**വിദ്യാർത്ഥി ശിബിരം**  
റെയ്കി നവതി (90-ാം) വർഷാചരണത്തിന്റെ ഭാഗമായി 2011 മെയ് 29 ഞായറാഴ്ച അളകാപുരിയിൽ 15 വയസ്സിനും 30 വയസ്സിനും മദ്ധ്യേ പ്രായമുള്ള വിദ്യാർത്ഥിനി വിദ്യാർത്ഥികൾക്കായി ഏകദിന ശിബിരം നടത്തുന്നു. ഫീസ് : 100 രൂപ. പേർ മുൻകൂട്ടി രജിസ്റ്റർ ചെയ്യണം

## 2001ലെ ശിവരാത്രി

2001 ലെ മഹാശിവരാത്രി ദിവസമാണ് (ഫിബ്രവരി 21) പുതിയറയിലെ ഹിന്ദുസ്ഥാൻ കളരിയിൽ വെച്ച് ആദ്യമായി താന്ത്രികരീതിയിലുള്ള റെയ്കി ദീക്ഷാക്രമം ഗുരു വീരശ്രീ സാമിഗുരുക്കളിലും അദ്ദേഹത്തിന്റെ അനുജനും ഐ.ആർ.എ. വൈസ് പ്രസിഡണ്ടുമായിരുന്ന എം. ശ്രീധരനിലും പരീക്ഷിക്കപ്പെട്ടത്. ഐ.ആർ.എ. രക്ഷാധികാരിയും ശ്രീപുരം താന്ത്രിക ഗവേഷണ കേന്ദ്രം ഡയറക്ടറുമായ എൽ ശിരീഷ്കുമാറിന്റെ സാന്നിധ്യത്തിലായിരുന്നു ഈ പരീക്ഷണം. ഒരു പതിറ്റാണ്ടിനുമുമ്പ് നടന്ന ആ പരീക്ഷണമാണ് "മുദ്രാറെയ്കി"യുടെ ഉദയത്തിന് കാരണമായത്. ഗുരുവീരശ്രീ സാമി ഗുരുക്കളും ശ്രീധരന്റേയും ഇന്ന് നമ്മോടൊപ്പമില്ല. അവരുടെ ദീപ്തസ്മരണകൾക്കുമുന്നിൽ ഐ.ആർ.എ.യുടെ പ്രണാമങ്ങൾ.



### ഇ.എ. കൃഷ്ണൻ IAS അന്തരിച്ചു.

2000-2002 കാലത്ത് ഇന്ത്യൻ റെയ്കി അസോസിയേഷന്റെ രക്ഷാധികാരിമാരിലൊരാളായിരുന്ന ഇ.എ. കൃഷ്ണൻ ഐ.എ. എസ്., ഫിബ്രവരി 10ന് രാത്രി അന്തരിച്ചു. ജില്ലാ പഞ്ചായത്ത് സിക്രട്ടറിയായിരിക്കേ ഉദ്യോഗത്തിൽനിന്ന് വിരമിച്ച ഇ.എ.കൃഷ്ണൻ (65) കൂടൽമാണിക്യം ദേവസ്വം അഡ്മിനിസ്ട്രേറ്റർ, അഭ്യന്തര വകുപ്പിൽ ഡെപ്യൂട്ടി സിക്രട്ടറി, എന്നീ ഔദ്യോഗിക ചുമതലകളും വഹിച്ചിട്ടുണ്ട്.

1999 ഡിസംബറിൽ ന്യൂ ലൈഫ് റെയ്കി ഫസ്റ്റ് ലെവലും 2000 ജൂണിൽ സെക്കന്റ് ലെവലും ദീക്ഷസ്വീകരിച്ച ഇദ്ദേഹം ഇന്ത്യൻ റെയ്കി അസോസിയേഷന്റെ ആദ്യകാല വളർച്ചയിൽ ഗണ്യമായ പങ്കുവഹിച്ചിട്ടുണ്ട്. അദ്ദേഹത്തിന്റെ പാവനസ്മരണക്കുമുന്നിൽ 'സ്വാസ്ഥ്യം' ആദരാഞ്ജലികൾ അർപ്പിക്കുന്നു.

**മാർച്ച് മാസത്തെ ക്ലാസ്സുകൾ**  
Ist ലെവൽ ക്ലാസ്- 13-03-2011- ഞായർ- അളകാപുരി  
Ind ലെവൽ ക്ലാസ്- 20-03-2011- ഞായർ- അളകാപുരി  
III A ദീക്ഷ ആവശ്യമുള്ളവർ പേർ രജിസ്റ്റർ ചെയ്യുന്ന മുറയ്ക്ക് ക്ലാസിന്റെ ദിവസം നിശ്ചയിക്കുന്നതാണ്.  
**ഏപ്രിൽ മാസത്തെ പ്രതിമാസയോഗം**  
ഏപ്രിൽ മാസത്തെ പ്രതിമാസ 'മുദ്രാറെയ്കി' ഉപാസക സംഗമം 03-04-2011 ഞായറാഴ്ച വൈകുന്നേരം 3.30 മുതൽ അളകാപുരിയിൽ നടക്കും.

# യാഗ-യജ്ഞങ്ങളുടെ ആശയതലം



## എൽ. ഗിരീഷ്കുമാർ

ചെയർമാൻ

'ശ്രീപുരം' താന്ത്രികവേഷണകേന്ദ്രം  
ഇരിങ്ങാലക്കുട

യാഗം, യജ്ഞം എന്നീ വാക്കുകൾ ഉണ്ടായത് 'യജ്' എന്ന ധാതുവിൽ നിന്നാണ്. 'യജ്' എന്നാൽ തൃജിക്കുക എന്ന് അർത്ഥം. കൂട്ടായ്മ പുലർത്തി കൊണ്ടുള്ള ത്യാഗങ്ങൾ എല്ലാ യാഗ-യജ്ഞങ്ങളിലും കാണാം.

യാഗത്തിന്റെ യഥാർത്ഥ ഉദ്ദേശ്യം ലോകസമാധാനമല്ല. അത് പാർശ്വഫലങ്ങളിൽ പ്രധാനപ്പെട്ടതാവാം എന്നുമാത്രം. അശ്വമേധയാഗം യുദ്ധങ്ങൾക്കുള്ള സാധ്യത തുറന്നിടുന്ന ഒന്നാണല്ലോ.

യജമാനന്റെ (യാഗകർത്താവിന്റെ) ഉദ്ദേശ്യ സഫലീകരണത്തിനാണ് വൈദികയാഗങ്ങൾ സംഘടിപ്പിക്കപ്പെടാറുണ്ടായിരുന്നത്. അതിൽ ഭാഗഭാക്കുകളാകുന്ന പുരോഹിതന്മാർ അവരുടെ ശ്രേഷ്ഠമായ അറിവും പ്രയത്നവും സസന്തോഷം, യജമാനന്റെ ഹിതത്തിനായി "ഇദം നഃ മമ" എന്ന ത്യാഗമനോഭാവത്തോടെ വിനിയോഗിക്കുന്നു. ഒരാളുടെ നന്മക്കായി മറ്റുള്ളവർ ത്യാഗത്തിന് തയ്യാറാവുന്നത് അതീവ ശ്രേഷ്ഠം തന്നെ. ഇന്ന് പ്രതിഫലം കണക്കുപറഞ്ഞ് വാങ്ങിക്കൊണ്ട് നടത്തുന്ന പ്രവർത്തനങ്ങൾപോലും പ്രതിഫലം നൽകുന്നവന്റെ താല്പര്യം പൂർണ്ണമായി നിറവേറണം എന്ന ഭാവനയോടെയല്ലല്ലോ നടക്കാറുള്ളത്.

വൈദികയാഗങ്ങളിൽനിന്ന് അടിസ്ഥാനപരമായി വ്യത്യസ്തമാണ് താന്ത്രികയാഗങ്ങൾ. ഉപയോഗിക്കുന്ന ദ്രവ്യങ്ങളുടെ വ്യത്യാസമല്ല താന്ത്രികയാഗങ്ങളെ വ്യത്യസ്തമാക്കുന്നത്. താന്ത്രികയാഗങ്ങളിൽ ഉപയോഗിക്കുന്ന വസ്തുക്കളെല്ലാം വൈദികയാഗങ്ങളിലും ഉപയോഗിക്കുക പതിവുണ്ടെന്ന് ശ്രൗതയാഗങ്ങളെക്കുറിച്ച് പഠിച്ചാൽ ബോദ്ധ്യമാവും.

വ്യത്യാസം കാഴ്ചപ്പാടിന്റേതാണ്. യജമാനൻ എന്ന ഒരൊറ്റവ്യക്തിക്കുവേണ്ടി യല്ല, പങ്കെടുക്കുന്ന എല്ലാവരുടെയും അഭ്യുന്നതി ലക്ഷ്യമാക്കിയാണ് താന്ത്രികയാഗങ്ങളിൽ ത്യാഗം നടക്കുന്നത്. ആചാര്യന്റെ തപഃശക്തി, താന്ത്രികയാഗത്തിൽ പങ്കെടുക്കുന്ന എല്ലാവരുടെയും അഭ്യുന്നതിയും ശ്രേയസ്സും ഉദ്ദേശിച്ച് വിനിയോഗിക്കപ്പെടുന്നു.

കൂട്ടായ്മയിൽ ഉൾപ്പെട്ട എല്ലാവർക്കും വേണ്ടിയുള്ള ത്യാഗം താന്ത്രികയാഗത്തെ ശ്രേഷ്ഠമാക്കുന്നു.

പാരസ്പര്യത്തിന്റെയും കൂട്ടായ്മയുടെയും വ്യത്യസ്ത മാതൃകകളാണ് വൈദികയാഗങ്ങളും താന്ത്രികയാഗങ്ങളും മുന്നോട്ടുവെക്കുന്നത്. തൊഴിൽസംസ്കാരവും, സഹകരണ പ്രസ്ഥാനത്തിലൂടെ വളർത്തിയെടുക്കാൻ ശ്രമിക്കപ്പെട്ട സഹകരണസംസ്കാരവും അവയുടെ ഉദ്ദേശലക്ഷ്യങ്ങൾ നിറവേറ്റാൻ പര്യാപ്തമാവാത്തവിധത്തിൽ മലിനവും വികൃതവുമായിത്തീർന്ന ഇന്നത്തെ സാഹചര്യത്തിൽ യാഗസംസ്കാരത്തിന്റെ കേന്ദ്രസ്ഥാനീയമായ ഭാവന തികച്ചും പ്രസക്തമാണ്. "പരസ്പരം ഭാവയന്തഃ ശ്രേയഃ പരമവാപ്സ്യഥ" - പരമമായ ശ്രേയസ്സിനെ പ്രാപിക്കുവാൻ അന്യോന്യം വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നവരാകുക എന്ന ഭഗവദ്ഗീതയുടെ ആഹ്വാനം (3-11) യാഗയജ്ഞങ്ങളുടെ മർമ്മമാണ്.

# കുഴി എണ്ണേണ്ട

യഥാർത്ഥത്തിൽ എന്താണോ ആവശ്യം, അത് ദൃഢമായും ഭാവപൂർണ്ണമായും പ്രപഞ്ചത്തിലേക്ക് വിന്യസിച്ചുകഴിഞ്ഞാൽ അതെങ്ങിനെ സഫലമാകും എന്ന് ആലോചിക്കേണ്ടതില്ല. എങ്ങിനെ നേടും എന്ന് തിട്ടമുണ്ടായിരുന്നവരല്ല ഈ ലോകത്തിൽ നേട്ടമുണ്ടാക്കിയവരേറെയും.

നിങ്ങളുടെ ഇച്ഛ നിറവേറ്റാൻ പ്രപഞ്ചത്തെ അനുവദിക്കുക. പ്രപഞ്ചം ഏതു വിധത്തിലെല്ലാം നിങ്ങളുടെ ആഗ്രഹസഫലീകരണത്തിനായി പുനഃക്രമീകരിക്കുമെന്നോർത്ത് തലപുണ്ണാക്കേണ്ടതില്ല. "അപ്പം തിന്നാൽ പോരെ, കുഴി എണ്ണേണ്ടതുണ്ടോ." എന്ന പഴമൊഴി ശരിയാണ്.

എങ്ങിനെ സംഭവിക്കുമെന്ന് ചിന്തിക്കുമ്പോൾ നിങ്ങൾ പുറപ്പെടുവിക്കുന്ന തരംഗങ്ങൾ വിശ്വാസക്കുറവിന്റേതാണ്. ആഗ്രഹം സഫലമാവുകയായി എന്ന് വിശ്വസിക്കാൻ പ്രയാസം വരുമ്പോഴാണല്ലോ എങ്ങനെ സാധിക്കും എന്ന ചിന്ത ഉടലെടുക്കുക. നിങ്ങൾ തന്നെ ശ്രമിച്ചാലേ ആഗ്രഹം നിറവേറ്റാനാവൂ എന്നും പ്രപഞ്ചം നിങ്ങൾക്കുവേണ്ടി ആഗ്രഹം നിറവേറ്റിത്തരില്ലെന്നുമാവും നിങ്ങൾ അപ്പോൾ കരുതുന്നത്. ആ ചിന്ത പ്രതിബന്ധം സൃഷ്ടിക്കുക മാത്രമേ ചെയ്യൂ. "എങ്ങിനെ" എന്നത് സൃഷ്ടിപ്രക്രിയയിൽ ഒരു ഘടകമേ അല്ല.

# “സമാധി” - ഒരു ജീവിതചര്യ

സി.എം. കൃഷ്ണനുണ്ണി

ആത്മീയവ്യക്തിത്വങ്ങൾ ഇഹലോകവാസം വെടിയുന്നതിനെയാണ് ഇന്ന് ‘സമാധി’ എന്ന വാക്കുകൊണ്ട് അർത്ഥമാക്കാറുള്ളത്. ‘സമാധി’ ഒരു ജീവിതചര്യയാണെന്നും ആ ചര്യയനുസരിച്ച് ജീവിക്കുന്നവർക്കേ ‘സമാധി’ അടയുവാനാവുകയുള്ളൂ എന്നും നാം മനസ്സിലാക്കാറില്ല.

ഇന്ദ്രിയങ്ങളും മനസ്സും ആത്മാനന്ദത്തിൽ ലയിപ്പിച്ച് പ്രാണൻ വിടുന്ന പ്രക്രിയയാണ് ‘സമാധി അടയൽ’. പരീക്ഷിത്ത് രാജാവ് ശ്രീശുകബ്രഹ്മരക്ഷിയിൽ നിന്നും ഭാഗവതതത്വം ഗ്രഹിച്ചശേഷം പരമഗതി പ്രാപിക്കാൻ ഒരുങ്ങിയ അവസ്ഥയെക്കുറിച്ച് ശ്രീ മഹാഭാഗവതം ഇങ്ങനെ വിവരിച്ചിരിക്കുന്നു. “ഹേ ബ്രഹ്മൻ, എന്റെ മനസ്സ് കാമം തുടങ്ങിയ എല്ലാ വാസനകളെയും വിട്ടിരിക്കുന്നു. ഒരു ആഗ്രഹവും മനസ്സിൽ അവശേഷിച്ചിട്ടില്ല. ഞാൻ കൃതാർത്ഥനായി. ഞാൻ ഇന്ദ്രിയങ്ങളെയും മനസ്സിനെയും ചിദാനന്ദസ്വരൂപനായ ശ്രീഹരിയിൽ ഉറപ്പിച്ചുകൊണ്ട് പ്രാണങ്ങളെ വിടാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്നു. അതിന് അനുവാദം തന്നാലും.” (12-6-6) ഭഗവാൻ ശ്രീകൃഷ്ണൻ സ്വധാമം പുകിയതെങ്ങിനെ യെന്നും ഭാഗവതം വ്യക്തമാക്കിയിട്ടുണ്ട്: “മനസ്സാത്മാവിലർപ്പിച്ചങ്ങു ചൂൻ നേത്രതാരിണി” (11-31-5)

മരണം ആസന്നമാകുമ്പോൾ ഇന്ദ്രിയങ്ങളെയും മനസ്സിനെയും ഒരുക്കി അടക്കുക എന്നത് സാധാരണ നിലയിൽ എളുപ്പമാവില്ല. അതിന് ജീവിതകാലത്ത് നിരന്തര പരിശീലനം നടന്നിരിക്കേണ്ടതുണ്ട്. മനുഷ്യൻ തന്റെ കൗമാരം, യൗവനം, വാർദ്ധക്യം എന്നീ അവസ്ഥകൾ, യഥാക്രമം ബ്രഹ്മചര്യം, ഗാർഹസ്ഥ്യം, വാനപ്രസ്ഥം, സന്യാസം എന്നീ ആശ്രമ മര്യാദകൾ പൂലർത്തിക്കൊണ്ട് തരണം ചെയ്യണമെന്ന പൗരാണിക സിദ്ധാന്തത്തിന്റെ പുറകിലെ ഉദ്ദേശ്യം മനുഷ്യജീവിതത്തെ ക്രമമായി സമാധിയിലെത്തിക്കുകയും വിജയകരമാക്കിത്തീർക്കുകയുമായിരുന്നു. ആത്മ

പ്രകൃതിയെയും പ്രവണതയെയും അറിയുവാനും അതനുസരിച്ച് അതിൽനിന്ന് ശ്രദ്ധമാറാതെ ജീവിക്കുവാനുമുള്ള പരിശീലനകാലമായിരുന്നു ബ്രഹ്മചര്യകാലം

ശ്രീകൃഷ്ണൻ ദ്വാരകയിൽ വിഷയസുഖങ്ങൾ അനുഭവിച്ച് കഴിഞ്ഞിരുന്നത് ഏതുപ്രകാരത്തിലായിരുന്നു എന്ന് ഭാഗവതം സൂചിപ്പിക്കുന്നു: “ശാന്ത്രങ്ങളും വേദങ്ങളും വിധിച്ച മാർഗ്ഗത്തിൽനിന്ന് വ്യതിചലിക്കാതെയും സ്വരൂപാനന്ദത്തിൽനിന്ന് പതറാതെയും ഭഗവാൻ ദ്വാരകയിൽ വസിച്ച ലോകരീതി അനുസരിച്ച് സുഖകരങ്ങളായ വിഷയങ്ങൾ അനുഭവിച്ചു.” (3-3-19). “സ്വരൂപാനന്ദത്തിൽതന്നെ രമിച്ചിരിക്കുന്ന അങ്ങ് അനേകം സ്ത്രീകളെ സ്വീകരിച്ച് ജീവിച്ചത് ആലോചിക്കുമ്പോൾ അത്ഭുതം തോന്നുന്നു.” (3-4-16) എന്ന് ഉലൂവർ പറയുകയുണ്ടായി. ആത്മനിഷ്ഠ പുലർത്തിക്കൊണ്ട് രണാങ്കണത്തിൽ സ്വയർമ്മമായ യുദ്ധം ചെയ്യാൻ അർജുനനെ പ്രേരിപ്പിച്ചതും ശ്രീകൃഷ്ണനാണ്.

ജീവിതത്തിൽ ഉടനീളം അനുവർത്തിക്കേണ്ട ഒരു അവസ്ഥയാണ് ‘സമാധി’ എന്ന് ഇതിൽനിന്നെല്ലാം മനസ്സിലാക്കാം. ശമീകമഹർഷി സമാധിശീലിച്ചിരുന്നത് ഏങ്ങിനെ എന്ന് വ്യക്തമാക്കിയ ഭാഗവതം (1-18-26), ധൃതരാഷ്ട്രരും സമാധി പരിശീലിച്ചിരുന്നതായി പറഞ്ഞിരിക്കുന്നു. (1-13-54, 55). സമാധി അവസ്ഥയിലേക്ക് അനുക്രമം എങ്ങിനെ എത്തിച്ചേരാമെന്ന് ശ്രീശുകൻ പരീക്ഷിത്തിന് വിവരിച്ചുകൊടുക്കുന്ന ഭാഗം (2-1-15 മുതൽ 21 വരെ ശ്ലോകങ്ങൾ) പഠനാർഹമാണ്. സതീദേവി ദക്ഷന്റെ യാഗശാലയിൽവെച്ച് യോഗമാർഗ്ഗത്തിൽ എങ്ങിനെ സമാധി പ്രാപിച്ചു എന്ന വിവരണവും (4-4-25, 26, 27) ഭാഗവതത്തിൽ കാണാം.

സ്വാദിഷ്ടമായ ഭക്ഷണം ആസ്വദിക്കുമ്പോഴും, വിശ്രമിക്കുകയും സുഖസുഷുപ്തിയിലാവുകയും ചെയ്യുമ്പോഴും, പ്രകൃതിദൃശ്യങ്ങളും ഗാനങ്ങളും മറ്റ്

കലകളും ആസ്വദിക്കുമ്പോഴും നാം സമാധിസുഖത്തിന്റെ അയൽപക്കത്തെത്തുകയാണ്. ഇന്ദ്രിയങ്ങളെയെല്ലാം ഓരോ സന്ദർഭങ്ങളിലും പൂർണ്ണമായി ഇടപെടുവിച്ച് സമാധിസുഖം അനുഭവിക്കുന്നതിന്റെ ഉദാഹരണങ്ങളാണ് മുകളിൽ ചേർത്തിരിക്കുന്നത്. എല്ലാ ഇന്ദ്രിയങ്ങളെയും ജാഗ്രത്താക്കിക്കൊണ്ട് കാണുകയും മണക്കുകയും, രുചിക്കുകയും സ്പർശിക്കുകയും, കേൾക്കുകയും ചെയ്യുമ്പോൾ നമ്മുടെ ശരീര-മനോ-ബുദ്ധികൾ തികച്ചും വർത്തമാനകാലത്തിലായിരിക്കും. വർത്തമാനകാലത്തിൽ ശരീര-മനോ-ബുദ്ധികൾ ചേർത്ത് ജീവിക്കുക എന്നതാണ് സമാധി അഭ്യസനത്തിന്റെ ആദ്യപടി. ആത്മപ്രവണത അറിയുകയും അതിനനുസരിച്ച് ജീവിക്കുകയും നിശ്ചലാത്മാവിനെ ധാരണ ചെയ്യുകയും അടുത്തപടികളാണ്. ‘യാതൊന്നു കാൺമതതു നാരായണ പ്രതിമ / യാതൊന്നു കേൾപ്പതതു നാരായണസ്തുതികൾ / യാതൊന്നു ചെയ്വതതു നാരായണാർച്ചന / യാതൊന്നതൊക്കെ ഹരിനാരായണായ നമഃ എന്ന ഭാവത്തിലേക്ക് ഉയരുമ്പോൾ നാം സമാധിയുടെ അവസാന പടിയും പിന്നിടുന്നു.

സൂര്യചന്ദ്രന്മാരുടെ ഗതിയനുസരിച്ച് ചലിക്കാത്ത നിഴലോടുകൂടിയതും ഒരൊറ്റ ദ്വാരം പോലുമില്ലാത്തതും, താപത്രയങ്ങളുടെ ബാധയില്ലാത്തതുമായ കുറ്റൻ വടവൃക്ഷത്തിനു ചുവട്ടിൽ, ക്രോധത്തെ ഉപേക്ഷിച്ച അന്തകനെ നപോലെ ശാന്തസ്വഭാവനായിരുന്ന ശിവനെയും (ഭാഗവതം 4-6-31, 32) മഹാസമാധിസ്ഥരായ മുഴുവൻ ദിവ്യാത്മക്കളെയും മനസാ നമസ്കരിച്ചുകൊണ്ട് നമുക്ക് സമാധിയുടെ പാതയിൽ അടിവെച്ച് മുന്നേറാം. നിഷ്ക്രിയതയും കർമ്മവൈമുഖ്യവും സമാധിയിലേക്കു നയിക്കുമെന്ന് കരുതരുത്. പഞ്ചശീലപാലനവും റെയ്കി ഉപാസനയും നമ്മെ സമാധിയിലേക്ക് നയിക്കുവാൻ പര്യപ്തമാണ്.

# സ്വാമി നിർമ്മലാനന്ദഗിരി മഹാരാജിന്റെ പ്രഭാഷണത്തിൽനിന്ന്

(ഹിന്ദുവിശ്വ 2011 ജനവരി-ഫിബ്രവരി)

## സർവ്വം ശുഭം

മാരകമായ രോഗത്തിന്നിരയായ ഒരു രോഗി രക്ഷപ്പെടാൻ പോകുന്നില്ല എന്ന് രോഗിയുടെ ബന്ധുക്കളോടോ രോഗിയോടുതന്നെയോ പറയാൻ ഒരു പഠിപ്പം ആവശ്യമില്ല. “നിന്റെ ഓരോ സെല്ലും ജീവൻ വെച്ചുവരുന്നതായി ഞാൻ സ്വപ്നം കാണുന്നു. നീ രക്ഷപ്പെടും” എന്ന ചികിത്സകന്റെ ആത്മാർത്ഥമായ വാക്കുകളാണ് ആ രോഗിയിൽ ജീവനായി രൂപാന്തരം പ്രാപിക്കുന്നത്. രോഗിയെ കാണാൻ ചെല്ലുന്നവരും ബന്ധുക്കളും അങ്ങിനെത്തന്നെ കാണണം. ആ സമയം മനസ്സിന്റെ പുരണത്തിൽ, മരണം വിധിയെഴുതിയവൻ പോലും എഴുന്നേറ്റുവരും. രോഗങ്ങളുടെ പേരുപറഞ്ഞും വിശദീകരിച്ചും മനുഷ്യരെ ഭയവിഹ്വലരാക്കരുത്. അങ്ങനെ ചെയ്യുന്നത് സൂക്ഷ്മമായ ഹിംസയാണ്. ഹിംസ ഏറ്റവും സൂക്ഷ്മമാവുന്നത് മനസ്സിലാണ്. എല്ലാറ്റിലും അശുഭം കാണുന്ന മനസ്സ്, ഈ ലോകമേ നേരെയല്ല എന്നു കാണുന്ന മനസ്സ്, ഹിംസാത്മകമാണ്. സദാ സർവ്വദാ സർവ്വവും ശുഭമായി കാണുവാൻ പരിശീലിക്കണം.

## ആരോഗ്യത്തിന്റെ അടിസ്ഥാന തത്വം

ചികിത്സ ഒരു പ്രസ്ഥാനമായി വികസിച്ചതിനെത്തുടർന്ന് അത് ശരീരത്തിൽനിന്ന് മനസ്സിലേക്കുള്ള പര്യടനമായിത്തീർന്നിരിക്കുകയാണ്. Somatic State ൽ നിന്ന് Psychosomatic State ലേക്കും അവിടെനിന്ന് Psychological State ലേക്കുമാണ് ചികിത്സ നടന്നുകയറുന്നത്. ശരിക്കുംവേണ്ടത് Psychological Change ൽനിന്ന് ആരംഭിച്ച് Somatic Change ലേക്ക് എത്തുകയാണ്. കാരണം, സൂക്ഷ്മത്തിൽനിന്ന് സ്ഥൂലമുണ്ടാവുകയല്ലാതെ സ്ഥൂലത്തിൽനിന്ന് സൂക്ഷ്മമുണ്ടാവുകയല്ലല്ലോ ചെയ്യുന്നത്.

മനുഷ്യമനസ്സിന്റെ ഉള്ളറ രഹസ്യങ്ങളിലേക്ക്-മാനവബലാവങ്ങളിലേക്ക്-അവന്റെ പിതൃഷഗ്രന്ഥിയും മസ്തിഷകപര്യങ്കായരദേശവും പങ്കെടുക്കുന്ന നിർണ്ണായകങ്ങളായ രംഗവേദികളിലേക്കൊന്നും, അവയെക്കുറിച്ചെല്ലാം അറിവുണ്ടായിട്ടും കടന്നുചെല്ലാനുള്ള ക്ഷമയും സാവകാശവും സൗമനസ്യവും ആധുനികചികിത്സാരംഗത്തിനില്ല - ഏതു ശാഖയായിരുന്നാലും.

രോഗം, പാപങ്ങളിലൂടെ, അതിന്റെ ആവർത്തനങ്ങളിലൂടെ നമ്മുടെ സ്വഭാവമായിത്തീർന്ന് നമ്മെ ഗ്രസിക്കുമ്പോൾ, രോഗം വരാതിരിക്കുവാനുള്ള എളുപ്പവഴി ഏതു കർമ്മത്തിലേർപ്പെടുമ്പോഴും അതിന് സാക്ഷിയായ തനിക്ക് അത് ഇഷ്ടപ്പെടുന്നുണ്ടോ എന്ന് ഓരോരുത്തരും അപഗ്രഥിക്കുകയാണ്. ഇഷ്ടപ്പെടുന്നില്ലെങ്കിൽ അതു ചെയ്യാതിരുന്നാൽ ആരോഗ്യത്തോടെ ജീവിക്കാം. ഇതാണ് ആരോഗ്യത്തിന്റെ അടിസ്ഥാന തത്വങ്ങളിലൊന്ന്.

## പാപം രോഗകാരണം

രോഗങ്ങൾ പാപങ്ങളിൽ നിന്നുണ്ടാകുന്നു എന്നാണ് പൗരസ്ത്യമായ പ്രാചീനചിന്ത. പശ്ചാത്യചിന്തയും അതുതന്നെ. “പൂർവ്വജന്മകൃതം പാപം വ്യാധിരൂപേണ ജായതേ” എന്ന് പൗരസ്ത്യർ പറയുമ്പോൾ, രോഗത്തിന്റെ ആവിർഭാവഹേതുജനിതകങ്ങളാണെന്ന് ആധുനികശാസ്ത്രം പറയുന്നു. രണ്ടും സൂക്ഷ്മനിരീക്ഷണത്തിൽ ഒന്നുതന്നെ. എല്ലാ രോഗവും ബോധരൂപത്തിൽ നമ്മുടെ ജനിതക കലകളിലാണിരിക്കുന്നത്. ഒരു രോഗവും പുറത്തുനിന്ന് വന്ന് ആക്രമിച്ചവയല്ല. പരിതസ്ഥിതി അനുകൂലമാവുമ്പോൾ - പാപത്തിന്റെ വഴി ഒരല്പം തുറന്നാൽ - നാം രോഗത്തിലേക്ക് വീണെന്നുവരാം.

## എന്താണ് പാപം?

ഒരു വ്യക്തി ചെയ്ത കർമ്മം, അത് ചെയ്യുമ്പോഴത്തെ വികാരത്തിൽനിന്ന് മുക്തനായശേഷം അയാൾ പുനർനിരീക്ഷിക്കുമ്പോൾ തെറ്റായിപ്പോയി എന്ന് വിലയിരുത്തപ്പെടുമ്പോൾ അയാളെ സംബന്ധിച്ച് ഒരു പാപം ജനിക്കുന്നു. ആ പാപം അയാളുടെ ഹൈപ്പോതലാമസ്സിൽ (മസ്തിഷകപ്രാന്തത്തിൽ അഥവാ മസ്തിഷക പര്യങ്കായരദേശത്തിൽ) രേഖപ്പെടുത്തപ്പെടും. ഇതാണ് അനുകൂലപരിതസ്ഥിതിയിൽ രോഗമായിത്തീരുന്നതെന്ന് പ്രാചീന - നവീന ശാസ്ത്രങ്ങൾ ഒരു പോലെ പറയുന്നു.

മറ്റൊരാളുടെ ദൃഷ്ടികോണിലൂടെയോ ഏതെങ്കിലും മതസംഹിതയനുസരിച്ചോ അല്ല പാപം നിശ്ചയിക്കപ്പെടുന്നത്. കർമ്മം ചെയ്യുന്ന വ്യക്തി, അയാൾ കർത്താവായിരിക്കുന്ന അവസ്ഥയിൽനിന്ന് സാക്ഷിയാവുന്ന അവസ്ഥയിലേക്ക് മാറുമ്പോൾ ആ പ്രവർത്തി വേണ്ടിയിരുന്നില്ല എന്ന നിഗമനത്തിലെത്തുന്നുവെങ്കിൽ അയാളുടെ പ്രവർത്തി പാപമാവും. അതോടെ ആ പാപത്തിന്റെ വടു മസ്തിഷകപ്രാന്തത്തിലുണ്ടാവുകയായി.

പാപകർമ്മത്തിന് സമാനമായ ചിന്ത പിന്നീട് ആ വ്യക്തിയിലുണ്ടാവുമ്പോൾ പാപത്തിന്റെ വടുകെട്ടിയ മസ്തിഷകഭാഗം ത്വരിക്കുകയും അവിടുത്ത സോഡിയം, പൊട്ടാസിയം എന്നിവയുടെ തലങ്ങളിൽ വൈദ്യുതതരംഗങ്ങളുണ്ടാവുകയും ചെയ്യും. അപ്പോൾ അവയുടെ പൊട്ടൻഷ്യൽ ഡിഫറൻസ് (പി.ഡി.) ഉയരും. തന്മൂലമുണ്ടാവുന്ന വൈദ്യുതി അയാളുടെ ഓട്ടോണമസ് നെർവസ് സിസ്റ്റത്തെയും എൻഡോക്രൻ സിസ്റ്റത്തെയും മാറ്റിമറിക്കും. അയാളുടെ സിമ്പതറ്റിക് - പാരാസിമ്പതറ്റിക് നെർവസ് സിസ്റ്റത്തിലും തുടർന്ന് മാറ്റങ്ങളുണ്ടാവും. ഈ മാറ്റം ക്രമേണ ഐന്ദ്രിയമായും (Sensory) ഗ്രന്ഥികളിലും (Glandular) ഉപ-അപചയ സംബന്ധമായും (Metabolical) ജൈവോർജസംബന്ധമായും (Bio chemical) അനന്തങ്ങളായ മാറ്റങ്ങൾക്ക് കാരണമാവും. തുടർന്ന് സ്വഭാവരചനയിലും (Behaviour) പ്രാണനിലും ക്രമേണ ശരീരത്തിലും മാറ്റങ്ങൾ ദൃശ്യമാവും. സൈക്കോളജിക്കൽ തലത്തിൽനിന്ന് സൈക്കോസൊമാറ്റിക് തലത്തിലേക്കും അവിടെനിന്ന് സോമാറ്റിക് തലത്തിലേക്കും പാപം രോഗമായി സംക്രമിക്കുന്ന രീതി ഇതാണ്.