



സ്വാസ്ഥ്യം

ഇന്ത്യൻ റെയ്കി അസോസിയേഷൻ ബുള്ളറ്റിൻ

വോളം 1 ലക്കം 4

ആമുഖക്കുറിപ്പ്

ആഹ്ലാദത്തിമർപ്പിന്റെ വസന്തകാലത്ത് വിഷുപ്പക്ഷികൾ 'വിത്തും കൈക്കോട്ടും' എന്ന ഓർമ്മപ്പെടുത്തലുകൾ നടത്തുന്നതിന്റെ പിന്നാലെയാണ് പണ്ട് വിഷുവന്നെത്തിയിരുന്നത്. ആഹ്ലാദങ്ങൾക്കിടയിൽ ഉല്പാദനമെന്ന കർത്തവ്യം മറക്കല്ലേ എന്ന ഓർമ്മപ്പെടുത്തലായിരുന്നില്ലേ വിഷുപ്പക്ഷികൾ നടത്തിക്കൊണ്ടിരുന്നത്? ഉല്പാദനത്തെ കർത്തവ്യമായിക്കാണാതെ ഉപഭോഗികളായിത്തീർന്ന നമ്മുടെ നാഗരിക ബഹളങ്ങളിൽ വിഷുപ്പക്ഷികൾ പാടി അറിയിക്കാൻ വരാതെയായിരിക്കുന്നു.

എങ്കിലും കൊന്നമരം ഇന്നും പൂക്കുന്നു. കൊടുംവേനലിൽ മാത്രം സാധാരണ പൂക്കാറുള്ള കൊന്നമരം നമുക്ക് ആശ്വാസത്തിന്റെയും പ്രതീക്ഷയുടെയും സന്ദേശം നൽകുവാനാണ് മുടക്കംകൂടാതെ പൂക്കുന്നത്. കൊടിയ താപം ഹൃദ്യാനുഭവത്തെ പ്രസവിക്കും എന്ന ആശ്വാസവചനമാണ് കണിക്കൊന്ന പൊൻപൂഞ്ചിരിയിലൂടെ നമുക്ക് കൈനീട്ടുമായി നൽകുന്നത്. കൊന്നപൂക്കാൻ കൊടുംചൂട് കൂടിയേ തീരൂ.

തെളിഞ്ഞ മാനവും നീണ്ട പകലുകളും ആഹ്ലാദാരവങ്ങളുയർത്തി ചെലവിടാൻ മാത്രമുള്ളതല്ല, ഭാവിസാധ്യതകളെ മുന്നിൽകണ്ട് ഒരുങ്ങാൻകൂടിയുള്ളതാണെന്ന് വിഷു ഓർമ്മപ്പെടുത്തുന്നു. വിഷുക്കണി കണ്ടുകഴിഞ്ഞ് കർഷകൻ ആചാരത്തിന്റെ ഭാഗമായി ഉഴവുകാളകളെ പൂജിച്ച് പാടത്തിറക്കി നിലം ഉഴുതുമറിക്കൽ വിഷുനാളിൽ തുടങ്ങിവെച്ചിരുന്നു. ഉല്പാദിപ്പിക്കാനുള്ള തുടക്കം കുറിക്കലായിരുന്നു ഇത്. കാലവർഷത്തെ മുന്നിൽ കണ്ടുകൊണ്ടുള്ള ഒരു മുൻ‌ഒരുക്കം.

സമൃദ്ധിയെ കണികാണുവാനുള്ള ദിവസം കൂടിയാണ് വിഷു. തന്റെ സമൃദ്ധിയിൽ ആഹ്ലാദപൂർവ്വം മറ്റുള്ളവരെകൂടി പങ്കാളികളാക്കുന്ന പ്രക്രിയയുടെ പ്രതീകമാണ് 'വിഷുക്കൈനീട്ടം' നൽകൽ. ഇങ്ങിനെ ചിന്തിച്ചാൽ പല തത്വങ്ങളും വിഷുപ്പൂലരിയുമായി ബന്ധപ്പെട്ട പൂർവ്വികാചാരങ്ങളിൽ തെളിഞ്ഞുകാണാം.

സാസ്ഥ്യത്തിന്റെ വായനക്കാർക്ക് വിഷു ആശംസകൾ. ഉല്പാദനത്തിന് പ്രത്യാശയോടെ സ്വയം തയ്യാറാവുക. സമൃദ്ധിയെ കണികാണുക. സമൃദ്ധി ചുറ്റുമുള്ളവർക്ക് പങ്കുവെക്കുക. വിഷുപ്പക്ഷി പാടുന്നു; 'വിത്തും കൈക്കോട്ടും'. കേരളവും ഭാരതവും ഭക്ഷ്യോല്പാദനത്തിൽ കുതിച്ചു മുന്നേറട്ടെ; സസ്യശ്യാമളമാകട്ടെ; സമൃദ്ധമാകട്ടെ; സമൃദ്ധിയുടെ പങ്ക് എല്ലാവർക്കും ലഭ്യമാകട്ടെ.

റെയ്കിയുടെ പ്രസക്തി

രോഗം വ്യക്തിയുടെ ദുരിതം എന്നതിലുപരി കൂടുംബബജറ്റ് താളം തെറ്റിക്കുന്നതും കടക്കണിയിലാക്കുന്നതും ദാരിദ്ര്യരേഖക്ക് താഴെ കൊണ്ടുചെന്നെത്തിക്കുക പോലും ചെയ്യുന്നതുമായ ഒന്നായിത്തീർന്നിരിക്കുന്നു.

ആതുരശുശ്രൂഷ വ്യവസായമായും ഔഷധവിപണി ചൂഷണത്തിന്റെ കുത്തരങ്ങായും തീർന്നിരിക്കുന്നു. ആശുപത്രിയിൽ കിടന്ന് ചികിത്സ നടത്തേണ്ടിവന്നവരിൽ 24 ശതമാനംപേർ ഇക്കാരണംകൊണ്ട് മാത്രം ദാരിദ്ര്യരേഖയ്ക്ക് താഴെയാവുന്നതായി 2004ലെ ലോകബാങ്കിന്റെ പഠനം വ്യക്തമാക്കി. ഇന്ത്യാഗവൺമെന്റിന്റെ കണക്കുപ്രകാരം 65 ശതമാനം പേർ ചികിത്സ കാരണം കടക്കണിയിലാവുകയും ഒരുശതമാനം പേർ ദാരിദ്ര്യരേഖയ്ക്കുതാഴെയാവുകയും ചെയ്യുന്നു.

ഇവിടെയാണ് രോഗപ്രതിരോധത്തിനും സാന്ത്വനത്തിനും രോഗശമനത്തിനും വലിയൊരളവോളം സാധ്യതയുള്ള റെയ്കിയുടെ പ്രസക്തി.



ഡി.എച്ച് രാജൻ F.I.E

2001 മുതൽ ഇന്ത്യൻ റെയ്കി അസോസിയേഷന്റെ രക്ഷാധികാരിയായിരുന്ന ബഹുമാനപ്പെട്ട രാജൻസാർ നമ്മെ വിട്ടുപിരിഞ്ഞിട്ട് ഈ ഏപ്രിൽ 1ന് ഒരു വർഷം തികഞ്ഞു.

ഇന്ത്യൻ റെയ്കി അസോസിയേഷന്റെ വളർച്ചക്കും വികാസത്തിനും തന്റേതായ അത്യുല്യസംഭാവനകൾ നൽകിയ രാജൻസാറിന്റെ സ്മരണക്കുമുമ്പിൽ 'സാസ്ഥ്യം' ആദരാഞ്ജലികൾ അർപ്പിക്കുന്നു.

ഏപ്രിൽ മാസത്തെ ക്ലാസ്സുകൾ

ഫസ്റ്റ് ലെവൽ ക്ലാസ് - 18-04-2010 - ഞായർ - അളകാപുരി സെക്കന്റ് ലെവൽ ക്ലാസ് - 24-04-2010 - ശനി - അളകാപുരി III A ദീക്ഷ ആവശ്യമുള്ളവർ പേർ രജിസ്റ്റർ ചെയ്യുന്ന മുറയ്ക്ക് ക്ലാസിന്റെ ദിവസം നിശ്ചയിക്കുന്നതാണ്.

മെയ് മാസത്തെ പ്രതിമാസയോഗം

മെയ് മാസത്തെ പ്രതിമാസ 'മുദ്രാറെയ്കി' ഉപാസകസംഗമം 02-05-2010 ഞായറാഴ്ച വൈകുന്നേരം 3.30ന് അളകാപുരിയിൽ ചേരുന്നതാണ്.

'അഹങ്കാരം' എന്നാൽ ?



എൽ. ഗിരീഷ്കുമാർ

ചെയർമാൻ

'ശ്രീപുരം' ത്യാന്ത്രികവേഷണകേന്ദ്രം

ഇരിങ്ങാലക്കുട

അഹങ്കാരം എന്നാൽ എന്ത് എന്ന് ചിന്തിക്കേണ്ടത് അത്യാവശ്യമായിരിക്കുന്നു. അഹങ്കാരം ഒട്ടുംതന്നെ പാടില്ല എന്ന് ഭൗതികന്മാരും ആദ്ധ്യാത്മികന്മാരും ഒരേസ്വരത്തിൽ പറയാറുണ്ട്. എന്നാൽ അഹങ്കാരരഹിതരായവരെ മേന്മാടിക്കുപോലും കാണുവാനില്ല. കാട്ടിക്കൂട്ടലുകൾക്ക് കൊടുക്കുന്ന പേരായിരിക്കുന്നു ഇന്ന് അഹങ്കാരരാഹിത്യം.

നമ്മൾ ഓരോരുത്തരും അഭിമാനപൂർവ്വം പറയുന്ന "ഞാൻ" എന്ന ഭാവമാണ് അഹങ്കാരമെന്ന് സാമാന്യമായി പറയാം. ഒരു പ്രവർത്തിയിൽ മുഴുകിയിരിക്കുമ്പോൾ ആർക്കും 'ഞാൻ' എന്ന ഭാവം ഉണ്ടാകാറില്ല. പ്രവർത്തിക്കുശേഷമാണ് 'ഞാൻ' പ്രത്യക്ഷപ്പെടുക! അതുകൊണ്ടുതന്നെ 'ഞാൻ' വർത്തമാനകാലത്തിലില്ലാത്തതും ഭൂതകാലത്തിന്റെതു മാത്രവുമാണ്. ഇത്രയും കാലത്തെ നമ്മുടെ ജീവിതപ്രയത്നങ്ങൾ തരുന്ന നേട്ടകോട്ടങ്ങളുടെയും ആശ-നിരാശകളുടെയും സുഖ-ദുഃഖങ്ങളുടെയും ഒക്കെ ആകെത്തുക കൂടിയാണ് 'ഞാൻ' എന്ന ഭാവം. നമ്മുടെ പ്രയത്നങ്ങളുടെ പരിണത ഫലമാണത്. ഭൂതകാലത്തിന്റേതായതുകൊണ്ട് അത് വാസ്തവത്തിൽ ഇല്ലാത്തതുമാണ്.

അഹംബോധത്തിൽനിന്ന് വ്യത്യസ്തമാണ് 'ഞാൻ' എന്ന അഹങ്കാരം എന്ന് മനസ്സിലാക്കണം. അഹംബോധം ശിവന്റെ ജീവാവസ്ഥയായ സങ്കോചിതബോധമാണ്. അഹങ്കാരമെന്നത് പ്രവർത്തികളുടെ പരിണതഫലവും. സങ്കോചിതബോധം വികസിതമാവണമെങ്കിൽ ശിവന്റെ അനുഗ്രഹംകൊണ്ടേ സാധ്യമാകൂ. അതിനെ 'ശക്തിപാതം' എന്ന് തന്ത്രശാസ്ത്രത്തിൽ പറയും. അഹങ്കാരം ഇല്ലാതാവണമെങ്കിൽ ഒന്നുകിൽ വർത്തമാനകാലത്തിൽ ജീവിക്കണം; അല്ലെങ്കിൽ സമ്പൂർണ്ണ സമർപ്പണം സാധ്യമാവണം.

അഹങ്കാരം ജീവിതത്തിൽ മുന്നോട്ടുപോവാൻ ഒരു പരിധിവരെ ആവശ്യമാണ്. നല്ല അഹങ്കാരം ആത്മവിശ്വാസത്തിന് കാരണമാവും. തന്നെപ്പറ്റി തനിക്കുതന്നെയുള്ള മോശമായ അഭിപ്രായം - ചിത്ത അഹങ്കാരം-ജീവിത പരാജയത്തിലേക്കാണ് നയിക്കുക.

വ്യായാമം ക്വീഡ്ജിംഗ്

രോഗം വന്നിട്ടോ മറ്റ് കാരണങ്ങളാലോ വ്യായാമമില്ലാത്തവരാണ് വേഗം മരിക്കുന്നതെന്ന് അമേരിക്കയിൽ എട്ട് വർഷം നീണ്ട ഒരു പഠനം വ്യക്തമാക്കിയിരിക്കുന്നു.

കാര്യമായി ശാരീരിക ആയാസമില്ലാത്ത ഒരാൾ വ്യായാമത്തിലൂടെ ആഴ്ചയിൽ 1000 കിലോ കലോറി ഊർജ്ജം കൂടുതലായി ചിലവഴിക്കുകയാണെങ്കിൽ മരണസാധ്യത 20 ശതമാനം കുറയുമത്രെ. ആഴ്ചയിൽ നാല് മണിക്കൂർ കൈകൾ വീശി സാമാന്യം വേഗത്തിൽ

നടന്നാൽ ഇത്രയും കിലോ കലോറി ഊർജ്ജം വ്യയം ചെയ്യാം. ഒറ്റയടിക്ക് 30-40 മിനിറ്റുകിലും നടന്നാലേ വ്യായാമത്തിന്റെ ശരിയായ പ്രയോജനം ലഭിക്കൂ.

വ്യായാമക്കുറവും ഒരു രോഗാവസ്ഥതന്നെ. പുകവലികൊണ്ട് ഉണ്ടാകുന്ന ആരോഗ്യപ്രശ്നങ്ങൾക്ക് തുല്യമാണ് വ്യായാമക്കുറവുകൊണ്ടുള്ള പ്രശ്നങ്ങളെന്ന് കണ്ടെത്തപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു. വാർദ്ധക്യസഹജം എന്ന് പറയപ്പെടുന്ന മിക്ക പ്രശ്നങ്ങൾക്കും കാരണം വ്യായാമക്കുറവാണത്രെ.

റെയ്കി മാസാചരണം

സി. എം കൃഷ്ണനുണ്ണി



ജപ്പാനിലെ കയോട്ട നഗരപ്രാന്തത്തിലെ കുരിയാമ കുന്നിലെ സ്മാരകമന്ദിരം

റെയ്കി പ്രസ്ഥാനത്തിന്റെ പരമാചാര്യനായ ഡോ: മിഖാവോ ഉസുയി റെയ്കിയുടെ പ്രയോഗസിദ്ധി നേടുവാനായി കുരിയാമ കുന്നിന്മേൽ തപസ്സനുഷ്ഠിച്ചു എന്ന് കരുതപ്പെടുന്ന ദിവസങ്ങളിൽ എല്ലാ വർഷവും നമുക്ക് പതിവിൽ കവിഞ്ഞ ശുഷ്കാന്തിയോടെ റെയ്കി ഉപാസന നടത്തി കൂടുതൽ നല്ല റെയ്കി ഉപാസകരാവാം. ഈ ആശയം ആദ്യമായി ഉണർന്നത് മാർച്ച് 7ന് നടന്ന 'മൂദ്രാ റെയ്കി ഫസ്റ്റ് ലെവൽ റിവിഷൻ ക്ലാസ്സിന്റെ സന്ദർഭത്തിലാണ്.

1922 മാർച്ച് മാസത്തിലാണ് ഡോ: ഉസുയിക്ക് റെയ്കി പ്രത്യക്ഷാനുഭവമുണ്ടായത്. അന്ന് കറുത്ത പക്ഷത്തിലെ ചതുർദ്ദശി ദിവസമായിരുന്നുവത്രെ! അക്കാലത്തെ കലണ്ടറും പഞ്ചാംഗവും കണ്ടെടുത്ത് പരിശോധിച്ചപ്പോൾ 1922 മാർച്ച് 27 പുലരുന്നതിനുമുമ്പാണ് പ്രസ്തുത ദിവ്യസംഭവമുണ്ടായതെന്ന് ഊഹിക്കാൻ കഴിഞ്ഞു. ജപ്പാനിലെ അക്ഷാംശവും രേഖാംശവും പരിഗണിച്ചാൽ ഈ ഊഹത്തിൽ ചില വ്യത്യാസങ്ങൾ കണ്ടേക്കാം. എങ്കിലും നമുക്ക് നമ്മുടെ കലണ്ടറും പഞ്ചാംഗവും

ആസ്പദമാക്കുന്നതായിരിക്കും നല്ലത്.

1922 ലെ മാർച്ച് മാസം 27 നമ്മുടെ പഞ്ചാംഗമനുസരിച്ച് മീനമാസം 14 ന് തിങ്കളാഴ്ചയാണ്. 21 ദിവസമായിരുന്നു വല്ലോ ഉസുയി കുരിയാമ കുന്നിൽ തപസ്സ് ചെയ്തതായി പറയപ്പെടുന്നത്. അങ്ങനെയെങ്കിൽ 1922 മാർച്ച് 6 മുതൽ (കുംഭമാസം 23 തിങ്കളാഴ്ച) ആയിരിക്കും അദ്ദേഹം തപസ്സ് അനുഷ്ഠിച്ചത്.

നമ്മുടെ മലയാള പഞ്ചാംഗമനുസരിച്ച് പരിശോധിക്കുമ്പോൾ ശ്രീരാമനവമി, ഹനുമാൽ ജയന്തി, വരാഹാവതാരദിനം, മത്സ്യാവതാരദിനം എന്നിവ ഉൾപ്പെടുന്ന ദിവസങ്ങളാണ് മേൽപറഞ്ഞ 21 ദിവസങ്ങളെന്നുകാണാം. വസന്ത കാല നവരാത്രിയുടെ ഒമ്പതാം ദിവസമാണ് ശ്രീരാമനവമിയായി ആചരിക്കപ്പെടുന്നത്. വളരെ പവിത്രങ്ങളാണ് ഈ ദിവസങ്ങളെന്ന് പ്രത്യേകം പറയേണ്ടതില്ലല്ലോ.

എന്തുകൊണ്ട് റെയ്കി ഉപാസകരായ നമുക്ക് എല്ലാവർഷവും ശ്രീരാമനവമി മുതൽ മീനമാസത്തിലെ കറുത്തപക്ഷ ചതുർദ്ദശിവരെയുള്ള 21 ദിവസങ്ങളോ വസന്തനവരാത്രി ആരം

ഭിക്കുന്ന ദിവസം മുതലുള്ള 28 ദിവസങ്ങളോ പതിവിൽ കവിഞ്ഞ പ്രാധാന്യത്തോടെ റെയ്കി ഉപാസന നടത്തുവാൻ ഉപയോഗപ്പെടുത്തിക്കൂടാ? മാർച്ച് 6 മുതൽ 27 വരെയുള്ള ദിവസങ്ങൾ പ്രത്യേക റെയ്കി സാധനയ്ക്ക് ഉപയോഗിക്കാൻ നിശ്ചയിച്ചാലും വിരോധമില്ല. നമ്മുടെ റെയ്കി നിത്യകർമ്മത്തിൽ വരുന്ന ലോപങ്ങൾ പരിഹരിച്ച് നമുക്ക് കൂടുതൽ നല്ല റെയ്കി ഉപാസകരായി വളരുവാൻ ഈ തപശ്ചര്യ ഉതകുമെന്ന് തോന്നുന്നു.

എങ്ങിനെ ഇത് ആചരിക്കണമെന്ന് ഓരോരുത്തരും അവരവരുടെ ചുറ്റുപാടുകളും സൗകര്യവും പരിഗണിച്ച് സ്വയം തീരുമാനിക്കുന്നതാവും ഉചിതം. സാധാരണത്തേതിലും പ്രാധാന്യത്തോടെ ഈ ദിവസങ്ങളിൽ റെയ്കി സാധന ചെയ്യുക എന്ന മാർഗ്ഗനിർദ്ദേശം നൽകുവാൻ മാത്രമാണ് ഉദ്ദേശിക്കുന്നത്.

ഈ വർഷം മാർച്ച് 16നാണ് വസന്തനവരാത്രി ആരംഭിച്ചത്. മാർച്ച് 24നായിരുന്നു ശ്രീരാമനവമി. 30ന് ഹനുമാൽ ജയന്തിയും ഏപ്രിൽ 3ന് വരാഹജയന്തിയും കഴിഞ്ഞു. 'സ്വാസ്ഥ്യത്തിന്റെ ഈ ലക്കം വായിക്കുന്നവരുടെ മുന്നിൽ ഏപ്രിൽ 5 മുതൽ ഏപ്രിൽ 13 വരെ 9 ദിവസം മാത്രമാണ് അവശേഷിക്കുന്നത്. 13ന് മീനമാസത്തിലെ കറുത്തപക്ഷ ചതുർദ്ദശിയാണ്. 12ന് മത്സ്യാവതാരദിനം വരുന്നു.

ഏപ്രിൽ 5 മുതൽ 13 വരെയുള്ള ദിവസങ്ങളിൽ ഈ വർഷവും അടുത്ത വർഷം മുതൽ മേൽപ്പറഞ്ഞ ഇരുപത്തൊന്നോ ഇരുപത്തൊട്ടോ ദിവസങ്ങളിലും നമുക്ക് കൂടുതൽ വ്യവസ്ഥാപിതമായ റെയ്കി ഉപാസന ചെയ്യാം.

സ്പർശചികിത്സാ പരിശീലനം

മുൻവർഷങ്ങളിലേതുപോലെ ഈ ജൂൺമാസത്തിലും സ്പർശചികിത്സാ പരിശീലനക്ലാസ് നടത്തുവാൻ ഉദ്ദേശമുണ്ട്. താല്പര്യമുള്ളവർക്ക് പേര് നൽകാവുന്നതാണ്.

ഗ്രാഷോധ്യാനം

പഞ്ചശീലങ്ങൾക്കുപുറമെ ഡോ: ഉസുയി, റെയ്കിയെ താങ്ങി നിർത്തുന്ന 'ഗ്രാഷോ', 'റെയ്ജി - ഹോ', 'ചിർലോ' എന്നീ മൂന്ന് സ്തുപങ്ങളെക്കുറിച്ചും തന്റെ ശിഷ്യന്മാരോട് വിശദീകരിച്ചിരുന്നതായി 'ദി ഒറിജിനൽ റെയ്കി ഹാൻഡ് ബുക്ക് ഓഫ് ഡോ: മിഖാവോ ഉസുയി' എന്ന പുസ്തകത്തിൽ പറയുന്നു.

'ഗ്രാഷോ' എന്നത് കുപ്പുകൈയാണ്. കുപ്പുകൈ ധ്യാനം എന്ന പേരിൽ ഒരു ധ്യാനം ഡോ: ഉസുയി പഠിപ്പിച്ചിരുന്നു. റെയ്കിയുമായി ബന്ധപ്പെട്ട എല്ലാ കൃത്യങ്ങളുടെയും പ്രാരംഭത്തിലും ദിവസേന ഉണർന്നെഴുന്നേൽക്കുമ്പോഴും ഉറങ്ങാൻ കിടക്കുന്നതിനുമുമ്പും ഇത് ചെയ്യണമെന്നാണ് അദ്ദേഹം നിർദ്ദേശിച്ചിരിക്കുന്നത്. ഒറ്റക്കോ മറ്റ് റെയ്കി ഉപാസകരുമായി ചേർന്നോ കുപ്പുകൈ ധ്യാനം

അനുഷ്ഠിക്കാം.

തുടക്കത്തിൽ ഒരു പക്ഷേ അസ്വസ്ഥത തോന്നിയേക്കാമെങ്കിലും അത് സാരമാക്കുവാനില്ല. മനസ്സിന്റെ വിവേചന സ്വഭാവവും ആന്തരികമായി സ്വയം സംസാരിക്കുന്ന ശീലവും തൽക്കാലത്തേക്ക് ഇല്ലാതാവുന്നതാണ് അസ്വസ്ഥ



തക്കു കാരണം.

'ഗ്രാഷോ ധ്യാനം' ചെയ്യേണ്ടതെങ്ങിനെ ?

1. കണ്ണടച്ച് സ്വസ്ഥമായി ഇരിക്കുക.

കൈകൾ കുപ്പി നെഞ്ചോട് ചേർത്തുവെക്കുക. രണ്ട് കയ്യിന്റെയും നടുവിലുകൾ കുടിച്ചേരുന്ന ഭാഗത്തേക്ക് പൂർണ്ണമായും ശ്രദ്ധ കേന്ദ്രീകരിക്കുക. മറ്റെല്ലാം മറക്കാൻ ശ്രമിക്കുക. ഈ ശ്രമത്തെ പരാജയപ്പെടുത്താൻ മനസ്സിലേക്ക് കടന്നുവരുന്ന ചിന്തകളെ മനസ്സുകൊണ്ട് നിരീക്ഷിക്കുകയും അവയെ പോകാനനുവദിക്കുകയും ചെയ്യുക. നട്ടെല്ലു നിവർന്നിരിക്കണം.

2. മനസ്സും ദേഹവും പരമാവധി അയവേറിയ നിലയിലാക്കുക. നടുവിലുകൾ ചേർന്നുനിൽക്കുന്ന ഭാഗത്തേക്ക് ശ്രദ്ധിക്കുക.

ഈ നിലയിൽ 20-30 മിനുട്ട് ധ്യാനിക്കണം. കസേരയിലിരുന്നു കൊണ്ടും ഈ ധ്യാനം ശീലിക്കാം. ചുമരിലേക്കോ കുഷ്യനിലേക്കോ അല്പം ചാരിയിരുന്നാലും വിരോധമില്ല. ഉറക്കം വരില്ലെന്നുറപ്പുണ്ടെങ്കിൽ കിടന്നുകൊണ്ടും 'കുപ്പുകൈ ധ്യാനം' ചെയ്യാം. തുടരും....

സംശയനിവാരണി

ചോദ്യം : ഞാൻ 'മുദ്രാറെയ്കിയുടെ ദീപതിയതല (സെക്കന്റ് ലെവൽ) ദീക്ഷ സ്വീകരിച്ച വ്യക്തിയാണ്. എന്റെ വീട്ടുകാരല്ലാതെ ആരും വന്നു പോവുകയും പെരുമാറുകയും ചെയ്യാത്ത എന്റെ വീടും പരിസരവും എന്നും റെയ്കി ചിഹ്നങ്ങൾ ഉപയോഗിച്ച് ശുദ്ധീകരിക്കുകയും എൻ്റെ ജൈസ് ചെയ്യുകയും ചെയ്യേണ്ടതിന്റെ ആവശ്യകതയെക്കുറിച്ച് എത്ര ചിന്തിച്ചിട്ടും സംശയം ബാക്കിനിൽക്കുന്നു. ആ സംശയം തീർത്തു തന്നാൽ നന്നായിരുന്നു.

ഉത്തരം : മാലിന്യം ഇല്ലാത്ത അവസ്ഥയാണ് ശുദ്ധമായ അവസ്ഥ. തനിക്കു ചേർന്ന ഊർജ്ജ സ്പന്ദനങ്ങൾ നിറഞ്ഞു നിൽക്കുന്ന അവസ്ഥ എന്നർത്ഥം ചെയ്യപ്പെട്ട അവസ്ഥയും. മാലിന്യത്തെക്കുറിച്ച് പരിമിതമായ കാഴ്ചപ്പാട് പുലർത്തുന്നതാണ് താങ്കളുടെ സംശയത്തിന് കാരണം. അന്യന്മാരാരെങ്കിലും താമസിച്ചാലും വന്നു പോയാലും സ്ഥലം മലിനമാവുമെന്ന ചിന്താഗതി ശരിയല്ല. നമ്മുടെ ഊർജ്ജ സ്പന്ദനങ്ങൾക്ക് സഹായകരമല്ലാത്തതോ വിരുദ്ധമായതോ ആയ ഊർജ്ജസ്പന്ദനങ്ങൾ കാരണമാണ്

ഊർജ്ജതലത്തിൽ മലിനീകരണം ഉണ്ടാവുക. അതിഥികളും സന്ദർശകരുമെല്ലാം അത്തരത്തിൽ വിരുദ്ധ ഊർജ്ജ സ്പന്ദനങ്ങൾ പുറപ്പെടുവിക്കുന്നവരാതിരിക്കുമെന്ന അടഞ്ഞ സമീപനം ശരിയല്ല.

വീടും പരിസരവും മലിനസ്പന്ദനങ്ങൾ നിറഞ്ഞതാകുവാൻ പുറമെ നിന്നാരെങ്കിലും വരണമെന്നില്ല. വീട്ടിലെ അംഗങ്ങളുടെ തന്നെ ഉൽകണ്ഠകളും ഭീതിയും നിരാശ, വെറുപ്പ്, ദേഷ്യം, തെറ്റിദ്ധാരണകൾ, സംശയം എന്നിവയും അനാരോഗ്യകരങ്ങളായ ഊർജ്ജസ്പന്ദനങ്ങൾ സൃഷ്ടിക്കും. ഇങ്ങിനെ കരുതിക്കൂട്ടിയല്ലാതെ സൃഷ്ടിക്കപ്പെടുന്ന മലിനവും വികലവുമായ മാനസിക ഊർജ്ജ തരംഗങ്ങൾ വീടിനെയും പരിസരത്തെയും മലിനമാക്കുവാനിടയുണ്ട്. റോണ്ട ബേർനിയുടെ സുപ്രസിദ്ധമായ 'ദി സീക്രട്ട്' എന്ന പുസ്തകവും എസ്റ്റിഫെർ, ജെറി ഹിക്സ് എന്നീ ഗ്രന്ഥകാരന്മാർ എഴുതിയ 'ലോ ഓഫ് അട്രാക്ഷൻ' എന്ന പുസ്തകവും പറയുന്നത് ചിന്താതരംഗങ്ങൾ പ്രപഞ്ചത്തിൽനിന്ന് തത്തുല്യമായ തരംഗങ്ങളെ ആകർഷിച്ച് കൂടുതൽ ശക്തമായി തിരിച്ചെത്തുമെന്നാണല്ലോ. വ്യക്തിയിൽ

നിന്നെന്നപോലെ വീടുകളിൽനിന്നും ഉല്പാദിപ്പിക്കപ്പെടുന്ന വിരുദ്ധവും വികലവുമായ മാനസികതരംഗങ്ങൾ പ്രപഞ്ചത്തിൽനിന്ന് അവക്ക് തുല്യമായ തരംഗങ്ങളെ ആകർഷിച്ച് ഉറവിടങ്ങളിലേക്ക് തിരിച്ചെത്തും.

ഇത്രയും പറഞ്ഞതിൽനിന്ന് കാര്യം വ്യക്തമായിട്ടുണ്ടായിരിക്കുമെന്ന് കരുതുന്നു. നമ്മുടെ കക്കുസുകളിൽനിന്നും കുളിമുറിമാലിന്യങ്ങളിൽനിന്നും ഇക്കോളി ബാക്ടീരിയകൾ ഉണ്ടാവുന്നതുപോലെ കുടുംബാംഗങ്ങളുടെ ആലോചനകൾ ആശങ്കകൾ, വേവലാതികൾ, ചിന്തകൾ എന്നിവയിൽനിന്നും ഇവെയ്സ്സ് (ഇമോഷണൽ വെയ്സ്സ്) ഉണ്ടായി വീടിനെയും പരിസരത്തെയും മലിനമാക്കും. ഇത് സമയാസമയങ്ങളിൽ പരിഹരിച്ച് വീടും പരിസരവും ശുദ്ധ പ്രാണസ്പന്ദനങ്ങളാൽ പുരിതമാക്കി നിലനിർത്താൻ മുദ്രാറെയ്കി പദ്ധതി അനുസരിച്ചുള്ള ക്ലീനിംഗ് & എൻജൈസിങ് മുഖേന സാധിക്കും. വീടിന്റെ അകത്തും പുറത്തും പരിസരങ്ങളിലും വെളുത്ത പ്രകാശരശ്മികളും സ്വർണ്ണനിറത്തിലുള്ള പ്രകാശ രശ്മികളും നിറഞ്ഞ് നിൽക്കുന്നതായി ഭാവന ചെയ്യുകകൂടിച്ചെയ്താൽ നന്നായിരിക്കും.