



സ്വാസ്ഥ്യം

website : www.ira.org.in



ഏപ്രിൽ 2011

ഇന്ത്യൻ റെയ്കി അസോസിയേഷൻ ബുള്ളറ്റിൻ

വോളം 2 ലക്കം 4

ആമുഖക്കുറിപ്പ്

വിഷു ആശംസകൾ

വായനക്കാർക്ക് 'സ്വാസ്ഥ്യം'ത്തിന്റെ വിഷു ആശംസകൾ.... പൂരങ്ങളുടെയും ഉത്സവങ്ങളുടെയും ആഘോഷത്തിമർപ്പുകൾക്കിടയിൽ, ചിത്രാപൗർണ്ണമിയുടെ മനോഹാരിതക്കിടയിൽ, 'ആസൂത്രിത അദ്ധ്യാനത്തെ' ഓർമ്മപ്പെടുത്തിക്കൊണ്ട് വിഷുപക്ഷികൾ മുൻ വന്നെത്തിയിരുന്നു. "വിത്തും കൈക്കോട്ടും" എന്ന കൃഷ്ണവുമായി.

'കണി'കണ്ടുണർന്ന്, കാലവർഷത്തിന്റെയും വിളവിന്റെയും സാദ്ധ്യതകളും, ആയ-വ്യയ-കന്ദായങ്ങളുമടങ്ങിയ വിഷുഫലം കണിയാൻ പറയുന്നത് ശ്രദ്ധിച്ച്, കാളകളെയും പശുക്കളെയും കണികാണിച്ചും തൊഴിലുപകരണങ്ങൾ പൂജിച്ചും, വയൽ ഉഴുതും, സ്നേഹജനങ്ങൾക്ക് കൈനീട്ടം നൽകിയും, പടക്കംപൊട്ടിച്ചും വിഷു ആഘോഷിച്ചുപോന്ന നമ്മുടെ പൂർവ്വികർ 'അറിഞ്ഞ് അദ്ധ്യാനിക്കു'വാനുള്ള സന്ദേശമാണ് നൽകിപ്പോന്നത്. 'എല്ലാ മുറിയെ പണിയെടുത്താൽ പല്ലു മുറിയെ തിന്നാം' എന്ന പഴഞ്ചൊൽ പ്രചരിച്ചിരുന്ന ഈ നാട്ടിൽ ഇന്ന് പ്രചരിക്കുന്നത് "അദ്ധ്യാനം കുറയ്ക്കൂ..." എന്ന അമൃത ടിവിയിലെ ക്യൂമാട്രിക്സ് പരസ്യവാചകവും, "എല്ലാ ചെറുപ്പക്കാരെയും പോലെ എനിക്കും അടിച്ചുപൊളിക്കണം" എന്ന എൽ.ഐ.സി. പരസ്യവാചകവും ആണ് എന്നത് കഷ്ടം തന്നെ.

രണ്ട് രൂപക്കും ഒരു രൂപക്കും മറ്റും അരി ലഭിക്കുമെന്ന സ്വപ്നം മാനുഷിക അദ്ധ്യാനവും പ്രകൃതിയുടെ അനുഗ്രഹവും സമൃദ്ധമായി ഒത്തുചേരുമ്പോൾ മാത്രമേ സഫലമാവൂ എന്ന് നമുക്ക് മനസ്സിലാക്കാം. വേതനവർദ്ധനവുകളും ക്ഷേമപെൻഷനുകളും സമ്പാദ്യങ്ങളും മറ്റും സൗകര്യങ്ങളായും സുരക്ഷിതത്വമായും, ക്ഷേമജീവിതത്തിനുള്ള അനുസാരികളായും രൂപപ്പെട്ട് ഉപകരിക്കണമെങ്കിൽ മനുഷ്യപ്രയത്നത്തിന്റെയും പ്രവർത്തനനൈപുണ്യത്തിന്റെയും പശ്ചാത്തലം കൂടിയേ തീരൂ എന്ന് നമുക്ക് തിരിച്ചറിയാം. ശരീരം വിയർക്കുന്ന ജോലികൾക്ക് ഇന്നലെ തമിഴരുണ്ടായിരുന്നു; നാളെ ബീഹാറികളെയും ഒറീസ്സക്കാരെയും അതിന് കിട്ടാതെവന്നാൽ ഉപകരിക്കാൻ പാകത്തിൽ സ്വന്തം ദേഹത്തെ നമുക്ക് ആരോഗ്യത്തോടെയും ദൃഢതയോടെയും സംരക്ഷിക്കാം. വൈഷമ്യങ്ങളിലടങ്ങിയ സാദ്ധ്യതകളെ വിളിച്ചോതുന്ന, കൊടുംചൂടിൽ പൂക്കുന്ന കൊന്നമരം നൽകുന്ന പ്രത്യാശയുടെ വിഷുസന്ദേശം നമുക്ക് ഗ്രഹിക്കാം.

ഏപ്രിൽ മാസത്തെ ക്ലാസ്സുകൾ
Ist ലെവൽ ക്ലാസ് - 10-04-2011- ഞായർ - അളകാപുരി
IInd ലെവൽ ക്ലാസ് - 17-04-2011- ഞായർ - അളകാപുരി
III A ദീക്ഷ ആവശ്യമുള്ളവർ പേർ രജിസ്റ്റർ ചെയ്യുന്ന മുറയ്ക്ക് ക്ലാസിന്റെ ദിവസം നിശ്ചയിക്കുന്നതാണ്.
മെയ് മാസത്തെ പ്രതിമാസയോഗം
മെയ് മാസത്തെ പ്രതിമാസ 'മുദ്രാറെയ്കി' ഉപാസകസംഗമം 01-05-2011 ഞായറാഴ്ച വൈകുന്നേരം 3.30ന് അളകാപുരിയിൽ ചേരുന്നതാണ്.

നവതിവർഷം സമാരംഭിച്ചു

റെയ്കിയുടെ നവതി (90) വർഷം 2011 മാർച്ച് 27ന് ആരംഭിച്ചു. ഡോ. ഉസുയിക്ക് റെയ്കി പ്രത്യക്ഷാനുഭവം സിദ്ധിച്ചത് 1922 മാർച്ച് 27ന് ആയിരുന്നുവല്ലോ.

2012 മാർച്ച് 27 വരെയുള്ള ഒരു വർഷകാലം എല്ലാവിഭാഗം ജനങ്ങളിലേക്കും റെയ്കിയുടെ സന്ദേശം എത്തിക്കുവാനും ഏറ്റവും കൂടുതൽ പേരെ റെയ്കി ഉപാസകരാക്കുവാനും ഭാവാത്മകമായ പ്രവർത്തനങ്ങൾ നടത്തണമെന്നാണ് ഇന്ത്യൻ റെയ്കി അസോസിയേഷന്റെ ആഗ്രഹം.

ഓരോ 'മുദ്രാറെയ്കി' ഉപാസകരും പുതിയ ഒമ്പതുപേരെ ഈ വർഷത്തിൽ ആവർത്തിച്ച് സമ്പർക്കം ചെയ്യുകയും 'മുദ്രാറെയ്കി' ഉപാസകരാകുവാൻ പ്രേരണ ചെയ്യുവാനും ചെയ്തു കൊണ്ട് റെയ്കി നവതി വർഷാചരണത്തിൽ പങ്കാളികളാകുവാൻ അഭ്യർത്ഥിക്കുന്നു.

ഭൂമിക്ക് ഹീലിംഗ് തുടരുക

ഭൂമിയുടെ ഉള്ളും പുറവും അസ്വസ്ഥമാവുന്നു. ജാപ്പാനിലുണ്ടായ ഭൂകമ്പവും സുനാമിയും മ്യൂൻചറി ലുണ്ടായ ഭൂകമ്പവും ഭൂമിയുടെ ഉള്ളിലെ അസ്വസ്ഥതകളുടെ ബഹിർസ്പർശങ്ങളാണെങ്കിൽ ആഗോളതാപനവും ജാപ്പാനിലെ ഹുക്കുഷിമ അണുനിലയത്തിലെ സ്പ്രേംഗിംഗുകൾ കാരണമുണ്ടാവുന്ന അണുവികിരണവും, ഈജിപ്ത്, ലിബിയ, സിറിയ, ബഹറിൻ, യമൻ തുടങ്ങിയ രാജ്യങ്ങളിലെ സംഭവവികാസങ്ങളും ഭൂമിയുടെ പുറമെ വ്യാപിക്കുന്ന അസ്വസ്ഥതകളാണ്. ഈ പരിതസ്ഥിതിയിൽ ഭൂമിക്ക് ഹീൽ ചെയ്യുവാനുള്ള ധാർമ്മിക ഉത്തരവാദിത്വം മുദ്രാറെയ്കി ഉപാസകരായ നമുക്കേവർക്കുമുണ്ട്. ഭൂമി ശാന്തമാവട്ടെ, ഭൂമുഖത്തെ ജനജീവിതം ക്ഷേമപൂർണ്ണമാവട്ടെ. പ്രതിസന്ധികളും അസ്വാസ്ഥ്യങ്ങളും മെച്ചപ്പെട്ടതും അഭികാമ്യവുമായ തലങ്ങളിലേക്കുള്ള പടവുകളാവട്ടെ. എല്ലാ ദിവസവും രാത്രി 9 മണിക്ക് ഇന്ത്യക്ക് പ്രത്യേകമായും ഭൂമിക്ക് പൊതുവെയും നമുക്ക് റെയ്കിഹീലിംഗ് തുടർന്നും നിർവ്വഹിക്കാം.

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

നഷ്ടപ്പെടുത്തലല്ല ത്യാഗം



എൽ. ഗിരീഷ്കുമാർ

ചെയർമാൻ

'ശ്രീപുരം' താന്ത്രികവേഷണകേന്ദ്രം
ഇരിങ്ങാലക്കുട

അനുഷ്ഠിക്കുന്നവന് യാതൊരു നേട്ടവും ഉണ്ടാക്കാത്തതും, നേട്ടമുണ്ടാക്കുവാൻ ഒരിക്കലും പാടില്ലാത്തതുമായ തനി ചേതം വരുത്തലും നഷ്ടപ്പെടുത്തലാണ് 'ത്യാഗം' എന്ന ധാരണ ശരിയല്ല.

'ത്യാഗേന അമൃതത്വമസ്സന്തേ' എന്നാണ് ഉപനിഷത്തുകൾ ഉദ്ഘോഷിക്കുന്നത്. ത്യാഗത്തിലൂടെ അമൃതത്വം അഥവാ അമരത്വം ലഭിക്കും. വ്യക്ത്രാസൂരനെ വധിക്കാൻ വജ്രായുധം നിർമ്മിക്കുന്നതിനായി ദേവേന്ദ്രന് സ്വന്തം നട്ടെല്ലു നൽകിയ ദധീചി മഹർഷി, ഇന്നേവരെ ലോകംകണ്ട സമാന്തരങ്ങളില്ലാത്ത തന്റെ മഹാത്യാഗത്തിലൂടെ അമരനായി.

ഏതൊരു കർമ്മവുംപോലെ ത്യാഗവും ഫലത്തോടും ലഭ്യതയോടും ചേർന്നു തന്നെയാണിരിക്കുന്നത്. ഹസ്തദാനംപോലെ, ആലിംഗനംപോലെ നൽകലും സ്വീകരിക്കലും സംഭവിക്കുന്നു.

തനിക്കെന്ത് പകരം ലഭിക്കുമെന്ന ആകാംക്ഷയും പരിഗണനയുംകൂടാതെ തികച്ചും ആത്മാർത്ഥമായും (ആത്മപ്രവണതക്കനുസരിച്ചും) പൂർണ്ണമനസ്സോടെയും തികഞ്ഞ ശുഷ്കാന്തിയും, അവധാനതയും വൈദഗ്ദ്ധ്യവും പുലർത്തിക്കൊണ്ടും, വിധിയാംവണ്ണം, പരഹിതം മുൻനിർത്തി അനുഷ്ഠിക്കപ്പെടുന്നു എന്നതിനാലാണ് ത്യാഗകർമ്മം മറ്റ് കർമ്മങ്ങളിൽനിന്ന് വ്യത്യസ്തവും ശ്രേഷ്ഠവുമാകുന്നത്.

തനിക്കെന്ത് പകരം ലഭിക്കുമെന്ന ചിന്തയില്ലെന്നുവെച്ച് ഫലം ഉണ്ടായ്ക്കൂടെ നോ, സിദ്ധിക്കുന്ന ഫലം സ്വീകരിച്ചുകൂടെനോ, അങ്ങിനെയായാൽ പ്രവർത്തി ത്യാഗമാവുകയില്ലെന്നോ ഇല്ല. 'യജ്ഞശിഷ്ടാമൃതഭുജോ' (ഗീത 4-31) എന്ന ഉപദേശത്തിൽ സൂചിപ്പിച്ച അമൃത് അവാച്യമായ ആത്മാനന്ദമാണെങ്കിലും അത് അനുഭവിച്ചുകൊള്ളുക എന്നാണല്ലോ നിർദ്ദേശിച്ചിരിക്കുന്നത്.

"തേന ത്യക്തേന ഭൃഞ്ജീഥാ മാഗ്യഃ കസ്യസിദ്ധനം" - ഈശ്വരാസ്യോപനിഷത്തിലെ ആദ്യമന്ത്രഭാഗം ഇങ്ങിനെ നിർദ്ദേശിക്കുന്നു: 'ത്യാഗംകൊണ്ട് ഭുജിക്കണം, ഒരൂവന്റെയും ധനത്തിൽ ആഗ്രഹിക്കരുത്' ത്യാഗത്തിന്റെ ഫലമായി ലഭിക്കുന്നതെന്തോ അതുമാത്രമാണ് സ്വന്തം ധനമെന്നും അതുപയോഗിച്ച് ജീവിക്കണമെന്നും ഈ മന്ത്രസാരമായി മനസ്സിലാക്കാം.

ത്യാഗമെന്നതേ നേട്ടം, താഴ്മതാനഭ്യൂനതി' എന്ന് 'എന്റെ ഗുരുനാഥൻ' എന്ന കവിതയിലൂടെ മഹാകവി വള്ളത്തോൾ പാടി. ത്യാഗത്തിന്റെ ഫലമായി കരഗതമാവുന്നതേ യഥാർത്ഥ നേട്ടമാവുന്നുള്ളൂ എന്നും നേട്ടങ്ങളെന്ന് തോന്നിച്ചേക്കാവുന്ന മറ്റുള്ളവ കോട്ടങ്ങളും നഷ്ടങ്ങളുമായി തീരുമെന്നുള്ള ആശയം ഈ കവിവചനത്തിൽ തെളിയുന്നു.

ത്യാഗമാണ് ഭാരതീയസംസ്കാരത്തിന്റെ കാതലും ലോകത്തിന് നൽകുവാനുള്ള അതിന്റെ പ്രത്യേകമായ സന്ദേശവും. ഫലകാംക്ഷകൂടാതെയും ഉദാത്തമനസ്സോടെയും കർമ്മാനുഷ്ഠാനം നടത്തിപ്പോന്നവരെ, അവർക്ക് ഭൗതിക ഫലങ്ങൾ നിഷേധിച്ച് പാപ്പരാക്കിയ കുടിലകൗശലക്കാരാണ് 'ത്യാഗ'ത്തിന് ചേതം വരുത്തൽ എന്ന അർത്ഥം ചാർത്തിയത്. ത്യാഗത്തെ വിലമതിക്കാതിരിക്കുകയും ത്യാഗിയെ പ്രായോഗികജീവിതം നയിക്കാനറിയാത്ത വിഡ്ഢിയായി കണക്കാക്കുകയും ചെയ്യപ്പെട്ടതോടെ ഭാരതീയ സംസ്കാരം നാശോന്മുഖമാവുകയും, മാനവസംസ്കാരത്തെ ഒരു കടംകഥയായിത്തീരുകയും ചെയ്തിരിക്കുന്നു.

ദി സീക്രട്ട് - 8

ഭാവം പ്രധാനം

മിക്ക സമയത്തും നാം ആവശ്യപ്പെട്ടത് എത്തിക്കാണോത്താൽ, ആവശ്യപ്പെട്ടത് ലഭിക്കുമോ എന്ന സംശയത്തിനും തുടർന്ന്, ലഭിക്കുവാനിടയില്ലെന്ന നിരാശയ്ക്കും വെറുതെയായല്ലോ ശ്രമം എന്ന വ്യർത്ഥതാബോധത്തിനും നാം അടിമപ്പെടും. അതുപാടില്ല.

"അത് എനിക്ക് ലഭിക്കുവാൻ പോവുകയാണ്, അത് മാർഗ്ഗമധ്യത്തിലാണ്" എന്ന ഉറച്ച ചിന്തകൊണ്ട് സംശയത്തെയും നിരാശയെയും വ്യർത്ഥതാബോധത്തെയും പ്രതിരോധിക്കണം.

തുടർന്ന് നേടലിന്റെ ഭാവം മനസ്സിൽ ഉദ്ദീപിപ്പിക്കണം. ആഗ്രഹം സഫലമാവുമ്പോഴത്തെ ഭാവം മനസ്സിൽ സൃഷ്ടിക്കുന്നതിനെക്കുറിച്ചാണ് സൂചിപ്പിക്കുന്നത്. ഈ പ്രക്രിയ

യിൽ സൗഖ്യവും സന്തോഷവും അനുഭവിക്കേണ്ടത് ആവശ്യമാണ്. കാരണം, നിങ്ങൾ സൗഖ്യം അനുഭവിക്കുമ്പോൾ നിങ്ങൾ ആഗ്രഹിക്കുന്നതിന്റെ, അതേ ഊർജ്ജതരംഗം പ്രസരിപ്പിക്കുന്ന അവസ്ഥയിലാവുകയാണ്.

മനസ്സുകൊണ്ട് എന്തെങ്കിലും ആഗ്രഹിക്കുകയും അത് ലഭിക്കുമെന്ന് വിശ്വസിക്കുകയും അതേസമയം ആ ആഗ്രഹത്തിനും വിശ്വാസത്തിനും സമാനമായ ഭാവം ഹൃദയത്തിൽ ഇല്ലാതിരിക്കുകയും ചെയ്യുമ്പോൾ ആഗ്രഹസഫലീകരണത്തിനാവശ്യമായ ശക്തി പൂർണ്ണമാവുകയില്ല.

അതിനാൽ ആവശ്യപ്പെടുക, ആ ആവശ്യം നിറവേറ്റപ്പെടുമെന്ന് ഉറപ്പിക്കുക, ആ ലഭ്യതമൂലമുണ്ടാവുന്ന മനോഭാവം നേരത്തെ മനസ്സിൽ ഉദ്ദീപിപ്പിക്കുക.

റെയ്കിസാധനയുടെ രണ്ട് ഭാഗങ്ങൾ

സി.എം. കൃഷ്ണനുണ്ണി

ആശയസാധനയും, സ്പർശസാധനയും 'മുദ്രാരെയ്കി' സാധനയുടെ രണ്ട് ഭാഗങ്ങളാണ്. ഡോ. ഉസുയിക്കു ശേഷം സ്പർശസാധനക്ക് മുൻതൂക്കം ലഭിക്കുകയും ആശയസാധന താരതമ്യേന പിൻതള്ളപ്പെടുകയുമായിരുന്നു. 'മുദ്രാരെയ്കി' പദ്ധതിയിൽ ആശയസാധനക്ക് സ്പർശസാധനയോളം തന്നെ പ്രാധാന്യം നൽകുവാൻ 2011 മാർച്ച് ന്റെ ഉസുയിയുടെ 85-ാം സമാധി അനുസ്മരണത്തിന്റെ ഭാഗമായി നടന്ന ഫസ്റ്റ് ലെവൽ റിവിഷൻ ക്ലാസിൽ തീരുമാനിച്ചിരിക്കുന്നു.

മനുഷ്യമനസ്സിനെയും അവന്റെ ശരീരത്തോടൊപ്പം കണക്കിലെടുക്കേണ്ടതുണ്ടെന്ന് യാചകകോളനിയിലെ അനുഭവത്തിനുശേഷം മനസ്സിലാക്കിയ ഡോ. ഉസുയി, റെയ്കി പദ്ധതിയിൽ പഞ്ചശീലങ്ങളെയും ആശയസമ്പുഷ്ടങ്ങളായ ഗ്ലോകങ്ങളെയും (വാക്-Waka) ഉൾപ്പെടുത്തി എന്നാണ് ഐതിഹ്യം.

'നിരവധി അനുഗ്രഹങ്ങളിലൂടെ സന്തോഷത്തെ ക്ഷണിച്ചുവരുത്തുവാനുള്ള രഹസ്യം' എന്നും, 'എല്ലാ രോഗങ്ങൾക്കുമുള്ള ആത്മീയ ഔഷധം' എന്നുമാണ് പഞ്ചശീലങ്ങളെ ഡോ. ഉസുയി വിശേഷിപ്പിച്ചത്. ദിവസേന കാലത്തും വൈകീട്ടും കുപ്പുകയ്യോടെ അവ മൂന്നുതവണവീതം ആവർത്തിച്ച് 'സ്വന്തം മനസ്സും ശരീരവും മെച്ചപ്പെടുത്തു'വാൻ അദ്ദേഹം ശിഷ്യന്മാരോട് നിർദ്ദേശിച്ചു.

യാത്രികമായ ആവർത്തനമല്ല, പഞ്ചശീലങ്ങളിൽ ഓരോന്നിനെയും അടിസ്ഥാനമാക്കിയുള്ള ആലോചനയും ആശയവിപുലീകരണവുമാണ് മനസ്സിന്റെ പരിപാകത്തിനാവശ്യം. ശരീരത്തിലെ എല്ലാ കോശങ്ങളിലും അവയവങ്ങളിലും വ്യാപിച്ചുനിൽക്കുന്ന മനസ്സിനെ ആയാസരഹിതമായി കേന്ദ്രീകരിച്ചുവേണം പഞ്ചശീലങ്ങൾ ആവർത്തിക്കുവാൻ. ഉപബോധ-അബോധതലങ്ങളിലേക്കുകൂടി പഞ്ചശീലങ്ങളുടെ ആശയതലം ആഴ്ത്തി വ്യാപിപ്പിക്കുവാൻ എന്നാൽമാത്രമേ സാധിക്കൂ.

ജപ്പാനിലെ മെയ്ജി ചക്രവർത്തി

രചിച്ച ചിന്തോദ്ദീപകങ്ങളായ 'വാക്' (Waka)കളും സ്വയം രചിച്ച 'വാക്'കളും ഉസുയി മനനത്തിനായി ശിഷ്യന്മാർക്ക് നൽകിയിരുന്നുവത്രെ. അഞ്ച് വരികളുള്ളതും ഒന്നും മൂന്നും വരികളിൽ അഞ്ച് വീതം അക്ഷരങ്ങളും മറ്റ് വരികളിൽ ഏഴ് വീതം അക്ഷരങ്ങളുമുള്ള ചിന്താ കേപ്സ്യൂളുകളാണ് ഓരോ 'വാക്'യും. ജാപ്പനീസ് 'വാക്'കൾതന്നെ ബോധവികാസത്തിനായി നമ്മളും ഉപയോഗിക്കണമെന്നില്ല. സ്വന്തം ആശയലോകവും അറിവിന്റെ ചക്രവാളവും അനുക്രമം വിപുലീകരിക്കുവാൻ കഥകൾ, കവിതകൾ, ഉദ്ധരണികൾ എന്നിവ ഉപയോഗിച്ച് സ്വയം ശ്രമിക്കണമെന്ന നിർദ്ദേശമാണ് ഇന്ത്യൻ റെയ്കി അസോസിയേഷൻ മുന്നോട്ട് വെക്കുന്നത്. ഉയർന്ന വരുമാനമുള്ള തൊഴിൽ നേടുവാനുള്ള തന്ത്രപ്പാടുകൾക്കിടയിൽ ബോധവികാസവും മനസ്സിന്റെ പുഷ്ടിയും ഉറപ്പാക്കുന്ന ഭാഷാസാഹിത്യ-ഇതിഹാസ-പുരാണ-ചരിത്രമേഖലകൾക്ക് പ്രാധാന്യം നഷ്ടപ്പെട്ട വിദ്യാഭ്യാസ വ്യവസ്ഥ നിലനിൽക്കുന്ന ഇന്നത്തെ സാഹചര്യത്തിൽ ജീവിതം ഊഷരമായിപ്പോവുന്നതിനുള്ള പരിഹാരം സ്വപ്രയത്നത്തിലൂടെ ആശയസമ്പന്നത നേടുക എന്നതാണ്. 'An Idea can change your life.' ആശയത്തിൽനിന്നാണ് എല്ലാം പിറക്കുന്നത്. സത്, ചിത്, ആനന്ദം എന്നിവ ചേർന്ന 'ദിവ്യതത്വം' പ്രാപഞ്ചികമായി പ്രകാശിക്കുന്നത് അതീതമനസ്സ് അഥവാ Super Mind അഥവാ Real Idea യിൽകൂടിയാണെന്ന് മഹർഷി അരവിന്ദൻ ചൂണ്ടിക്കാട്ടുന്നു.

ആശയലോകത്തിന്റെ വിപുലീകരണമാണ് 'മുദ്രാരെയ്കി' ഉപാസനയുടെ ഒരു ഭാഗമെങ്കിൽ രണ്ടാമത്തെ ഭാഗം സ്വന്തം ശരീരത്തിൽ പതിവായി സ്പർശസാധന നടത്തുക എന്നതാണ്. 48 + 2 (പുരുഷൻമാർക്ക് മാത്രം ബാധകം) സ്ഥാനങ്ങളിൽ ദിവസവും ചുരുങ്ങിയ സമയം വീതമെങ്കിലും റെയ്കി നൽകുവാനാണ് 'മുദ്രാരെയ്കി' നിർദ്ദേശിക്കുന്നത്. ഈ പൂർണ്ണ സാധനാപഥത്തിലേക്ക് എത്തിച്ചേരുവാൻ മൂന്നു

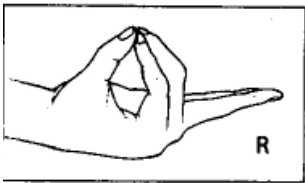
മാർഗ്ഗങ്ങൾ ഇക്കഴിഞ്ഞ ഫസ്റ്റ് ലെവൽ റിവിഷൻ ക്ലാസിൽ നിർദ്ദേശിക്കപ്പെടുകയുണ്ടായി.

ഡോ. ഉസുയി നിഷ്കർഷിച്ചിരുന്നത് തലയിലെ അഞ്ച് സ്ഥാനങ്ങളിൽ റെയ്കി നൽകുവാനാണ്. മറ്റ് സ്ഥാനങ്ങളിൽ ഉൾപ്രേരണയും ആവശ്യവും മുൻനിർത്തി റെയ്കി നൽകുവാനായിരുന്നു അദ്ദേഹത്തിന്റെ നിർദ്ദേശം. ചുർജിറോ ഹയാഷി, ഈ അഞ്ച് സ്ഥാനങ്ങളടക്കം പന്ത്രണ്ട് സ്ഥാനങ്ങൾ നിത്യ റെയ്കി സാധനക്കായി നിർദ്ദേശിച്ചു എന്ന് പറയപ്പെടുന്നുവെങ്കിലും അവ ഏതെല്ലാമാണെന്ന് തിട്ടമില്ല. തലയിലെ അഞ്ച് സ്ഥാനങ്ങൾക്കുപുറമെ വിശുദ്ധി, അനാഹതം, മണിപുരകം, സാധിഷ്ഠാനം, മൂലാധാരം എന്നീ സ്ഥാനങ്ങളും കീഡ്നികൾ, കാൽമുട്ടുകൾ എന്നിവയുമായിരിക്കാം ഈ 12 സ്ഥാനങ്ങൾ. അസൗകര്യങ്ങൾ കാരണം തീരെ നിവൃത്തിയില്ലാത്ത അവസരങ്ങളിൽ അനാഹതത്തിലോ മണിപുരകത്തിലോ മാത്രം കൈകൾ വെച്ച് ദേഹത്തിലേക്ക് പൊതുവെ കഴിയുന്നിടത്തോളം സമയം റെയ്കി നൽകുവാനുള്ള 'മുട്ടുശാന്തി' പദ്ധതിയും പരിചയപ്പെടുത്താം. "നഃ അല്പ തപസഃ ഫലം" എന്ന പ്രമാണം ഓർക്കുക. അല്പ തപസ്സുകൊണ്ട് ഫലമില്ല. 48 + 2 സ്ഥാനങ്ങളിലേക്ക് സ്പർശസാധനവികാസം കൊള്ളിക്കുവാൻ താൽക്കാലിക ചവിട്ടുപടികളായി ഈ പറഞ്ഞ മൂന്നു മാർഗ്ഗങ്ങളിലേതെങ്കിലും ഉപയോഗിക്കാം എന്നുമാത്രം.

ക്ഷേത്രങ്ങളിൽ ദിവസേന ഒന്നിലേറെ തവണ നടക്കാറുള്ള ശ്രീഭൂതബലിയെ സ്പർശസാധനക്ക് മാതൃകയാക്കാവുന്നതാണ്. ക്ഷേത്ര ദേവതയുടെ സാന്നിധ്യത്തിൽ വിളക്കുകളുടെയും മേളത്തിന്റെയും അകമ്പടിയോടെയാണ് ശ്രീഭൂതബലി നടക്കാറുള്ളത്. അതേപോലെ ബോധത്തെ സാക്ഷിയാക്കി (Here and Now എന്ന ബോധത്തോടെ) മനഃപ്രസാദത്തോടെയും ആയാസരഹിതമായും ആഹ്ലാദത്തോടെയും വേണം നിത്യ റെയ്കി സാധന നിർവ്വഹിക്കുവാൻ.

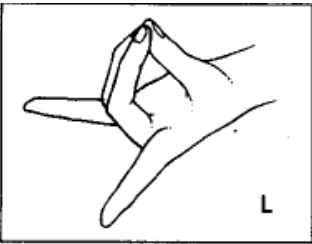
പുഷൻ (സൂര്യ) മുദ്ര

ദഹനത്തെ സഹായിക്കുന്ന ഈ മുദ്ര, ഭക്ഷണത്തെ ഉൾക്കൊള്ളുകയും ദഹിപ്പിക്കുകയും അവശിഷ്ടങ്ങൾ പുറം തള്ളുകയും ചെയ്യുന്ന ഊർജ്ജപ്രവാഹങ്ങളിന്മേൽ സ്വാധീനം ചെലുത്തുന്നു. ശ്വാസോച്ഛാസത്തെയും ഇത് സഹായിക്കും. മണിപുരകചക്രത്തിന്റെ പ്രവർത്തനം മെച്ചപ്പെടുത്തുവാൻ ഇതിന് കഴിവുണ്ട്. ഓട്ടോണമസ് നെർവസ് സിസ്റ്റത്തിലെ ഊർജ്ജക്രമീകരണത്തിനും വിസർജ്ജനശക്തി ഊർജ്ജിതപ്പെടുത്തി വിഷാംശങ്ങളെ പുറംതള്ളുന്നതിനും ഈ മുദ്രസഹായിക്കുന്നു. ഓക്കാനം, കടൽചൊരുകൾ, ആന്ത്രവായുവിന്റെ ക്ഷോഭം, അമിതമായി ഭക്ഷണം കഴിച്ചാലുള്ള വിമിഷ്ടം എന്നിവ ശമിപ്പിക്കും.

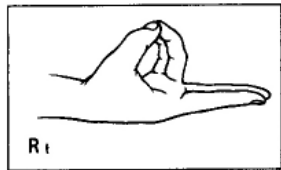


വലതു കയ്യിന്റെ പെരുവിരൽ, ചുണ്ടുവിരൽ, നടുവിരൽ എന്നിവയുടെ അറ്റങ്ങൾ തമ്മിൽ ചേർക്കുകയും മറ്റു വിരലുകൾ നീട്ടിവെക്കുകയും ചെയ്യുക.

ഇടതുകയ്യിന്റെ പെരുവിരൽ, നടുവിരൽ, മോതിരവിരൽ, എന്നിവയുടെ അറ്റങ്ങൾ തമ്മിൽ ചേർക്കുകയും മറ്റ് വിരലുകൾ നീട്ടിവെക്കുകയും ചെയ്യുക.



ദഹന വിസർജ്ജനപ്രക്രിയകളെ മനമാക്കുവാനും ഊർജ്ജസ്വലത വർദ്ധിപ്പിക്കുവാനും തലച്ചോറിന്റെ പ്രവർത്തനത്തെ മെച്ചപ്പെടുത്തുവാനും ഈ മുദ്രയുടെ തന്നെ ഒരു വ്യത്യസ്ത രീതി അവലംബിക്കാവുന്നതാണ്. എല്ലാ അവയവങ്ങളിൽ മേലും പൊതുമാനസികാവസ്ഥയിലും ചിന്തയിലും (ശ്രദ്ധ, ഓർമ്മ, യുക്തിവിചാരം, ഉന്മേഷം) ഈ മുദ്ര മികച്ച സ്വാധീനം ചെലുത്തുന്നു.



വലതുകയ്യിന്റെ പെരുവിരൽ, മോതിരവിരൽ, ചെറുവിരൽ എന്നിവയുടെ അറ്റങ്ങൾ തമ്മിൽ ചേർക്കുകയും മറ്റു വിരലുകൾ നീട്ടിവെക്കുകയും ചെയ്യുക. ഇടതുകയ്യിന്റെ വിരലുകൾ മുകളിൽ സൂചിപ്പിച്ച രീതിയിൽ തന്നെ വെക്കുക.

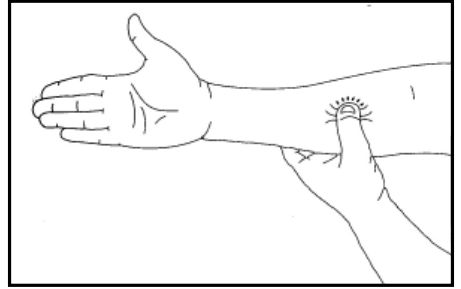
പെട്ടെന്നുള്ള ആവശ്യത്തിന് ഈ രണ്ടുമുദ്രകളും യുക്തം പോലെ ഉപയോഗിക്കാവുന്നതാണ്. പഴക്കമേറിയ രോഗാവസ്ഥയിൽനിന്നുള്ള മോചനത്തിന് ദിവസത്തിൽ 4 തവണ 5 മിനുട്ടുവീതം ഇവയിൽ ഏതെങ്കിലും ഒരു രീതി യുക്തം പോലെ ഉപയോഗപ്പെടുത്താം.

നിന്റെ പ്രകൃതത്തെ വിശ്വസിക്കുക

നിന്റെ പ്രകൃതത്തെ വിശ്വസിക്കുക,
ഹൃദയത്തെ അനുധാവനം ചെയ്യുക,
ദൈവം നിനിലുടെ ജീവിക്കട്ടെ...

യൗവനം നിലനിർത്തുവാൻ

വലതു കയ്യിൽ നിന്നാണ് ജീവ വൈദ്യുതിപ്രവാഹവും ആരംഭിക്കുന്നത്. ആരംഭിക്കുന്നത്. മണിബന്ധത്തിനും കൈമുട്ടിനും ഇടയിൽ നടക്കുകയായി ഒരിഞ്ച്



വ്യാസമുള്ള വൃത്തമാണ് ജീവവൈദ്യുതിയുടെ നിയന്ത്രണസ്ഥാനം. രണ്ടു മിനുട്ട് നേരത്തേക്ക് ഈ സ്ഥാനത്ത് ഇടവിട്ട് അമർത്തിയാൽ ഇതിന്റെ അമിതപ്രവാഹം നിയന്ത്രിക്കപ്പെടും. ഈ മാർഗ്ഗം യൗവനം നിലനിർത്തുവാനും വാർദ്ധക്യത്തിന്റെ ആക്രമണത്തെ വൈകിക്കുവാനും സഹായിക്കുന്നു. 40 വയസ്സിനുമീതെയുള്ള എല്ലാ സ്ത്രീപുരുഷന്മാരും ഈ മാർഗ്ഗം അവലംബിക്കുന്നത് നന്നാണ്. വൃദ്ധജനങ്ങൾ ഇതു ചെയ്യുകയാണെങ്കിൽ അവർക്ക് ഊർജ്ജസ്വലതയും ക്ഷീണമില്ലായ്മയും ഉന്മേഷവും അനുഭവപ്പെടും.

- ദേവേന്ദ്ര വോറ

ഞാൻ ആരാണ് ?

എനിക്കുമുൻപെ ഞാൻ ഉണ്ടായിരുന്നു,
അനശ്വരബോധത്തിൽ
നിദ്രയിലാണ്.

ഒരുദിനം,
ഒരാശയമായി
ഞാനുണർന്നു.
ആശയം മുർത്തിമത്തായി-
ആദ്യം ചിന്തയായി,
പിന്നെ ഊർജ്ജമായി,
സ്വപനമായി, നാദമായി,
അണുവായി, തന്മാത്രയായി, കോശമായി,
അവയവമായി, ശരീരമായി, മനസ്സായി
എല്ലാം പ്രത്യക്ഷമായി
ഒരു മനോഹര സ്വപ്നത്തിന്റെ
പിറവിപോലെ.

ഞാൻ 'അതിന്റെ' ആശയം മുർത്തമായതാണ്!
ഞാൻ 'അതിന്റെ' സ്വപ്നം സാക്ഷാത്കരിച്ചതാണ്!

വാഹനം

നിന്റെ ജീവിതത്തെ വണങ്ങുക,
രുപത്ത ബഹുമാനിക്കുക.
നിന്റെ സ്വതന്ത്രതയ്ക്കു
നിന്നെ നയിക്കുന്ന
വാഹനമാണ് ശരീരം,
മനസ്സ് അതിനുള്ള ഉപകരണവും

-സുധാരാജ്കുമാർ

മിനാമിനുങ്ങുകളുടെ പ്രകാശത്തിൽ