



ആമുഖക്കുറിപ്പ്

അവരെ വെറുതെ വിടുക

വേനൽ, പരീക്ഷക്കാലം മാത്രമല്ല കോച്ചിൻ കാലം കൂടിയിട്ടുണ്ട്. പരീക്ഷ കഴിഞ്ഞാൽ കോച്ചിൻ. എന്തിനുള്ള പരീക്ഷകൾ? എന്തിനുള്ള കോച്ചിങ്ങുകൾ? സമ്പാദ്യം കൂടുതൽ നേടാവുന്ന സ്ഥാനങ്ങളിലെത്തുവാൻ നാം കൂട്ടികളെ പരീക്ഷകൾക്ക് തയ്യാറാക്കുന്നതും കോച്ചിങ്ങിനെയ്ക്കുന്നതും; അല്ലാതെ അവരുടെ നൈസർഗ്ഗിക പ്രവണതകളെ വികസിപ്പിക്കുവാനല്ല. ഏറ്റവും വലിയ സമ്പാദ്യം മാനസിക ആരോഗ്യവും കായികമായ ആരോഗ്യവും ആത്മവികാസവുമാണെന്ന് നാം മറക്കുന്നു. ഇത് ശരിയോ?

അടിസ്ഥാന ആരോഗ്യമുള്ള കുട്ടികളുടെ എണ്ണം കുറവാണെന്ന് പഠനറിപ്പോർട്ടുകൾ പറയുന്നു. വിവിധ ആരോഗ്യ-വളർച്ചാ പൊടികളും, 21 പോഷകാംശങ്ങളടങ്ങിയ (!!!) ശീതളപാനീയവും കമ്പോളത്തിൽ മുറയ്ക്ക് വിറ്റുതീരുമ്പോഴാണ് നമ്മുടെ കുട്ടികൾ ആരോഗ്യകാര്യത്തിൽ പുറകിലാവുന്നത്. വാഹനങ്ങളിൽ കുത്തിനിറച്ച് കയറ്റിയുള്ള വിദ്യാലയ യാത്രകൾക്കും ട്രഷൻ-ഹോംവർക്ക്-പ്രോജക്ട് ധാരാളങ്ങൾക്കുമിടയ്ക്ക് ആവശ്യമായ വ്യായാമം നിഷേധിക്കപ്പെടുന്ന കുട്ടികൾക്ക് ആരോഗ്യകരമായ കൗമാര-യൗവ്വനങ്ങൾ കൂടിയാണ് നിഷേധിക്കപ്പെടുന്നത്.

അവരെ അവധിക്കാലത്തെങ്കിലും വെറുതെ വിടുക. അവർ ആകാശം കാണട്ടെ; പ്രകൃതിയുടെ ചുടും ചുരും അറിയട്ടെ; അവരിലെ ആത്മസൂര്യൻ പ്രകാശിക്കട്ടെ. അവരുടെ സ്വഭാവം സ്മൃതിയ്ക്കുന്നതു ശ്രദ്ധിയ്ക്കുക. ഈശ്വരൻ തന്റെ കാര്യത്തിനായി സൃഷ്ടിച്ച ഈശ്വരന്റെ സന്താനങ്ങളാണവർ. അവരെ നമ്മുടേതാക്കി നമ്മുടെ മോഹവലയത്തിൽ തളച്ച് ബന്ധിതരാക്കിയിരിക്കുക. അവരെ അവരുടെ സ്വഭാവത്തിനിണങ്ങിയ പാതയിലേക്ക് കൊണ്ടുപോകുക. നമുക്ക് ചെയ്യാൻ കഴിയുന്ന ഏറ്റവും വലിയ പുണ്യകർമ്മം അതാണ്. കുറേയേറെ ഓർമ്മിക്കാൻ കഴിവുള്ളതും നമ്മുടെ താളത്തിനൊത്ത് തുള്ളുന്നതുമായ പാവകളാക്കുന്നതിനു പകരം കുട്ടികളെ ഭാവി തലമുറകൾക്ക് ഓർമ്മയിൽ തങ്ങിനിൽക്കാവുന്ന ചില മികച്ച സംഭാവനകൾ നൽകാൻ പ്രാപ്തിയുള്ളവരാക്കി വളർത്തിയെടുക്കാം. സ്വാഭാവികവും സ്വാഭാവികങ്ങളുമായി വളർത്തിയെടുക്കാം. ധാർമ്മികബോധവും സ്വഭാവദാർഢ്യവുമുള്ളവരാക്കാം.

ഏപ്രിൽ മാസത്തെ ക്ലാസ്സുകൾ
 Ist ലെവൽ ക്ലാസ്- 08-04-2012 - ഞായർ - അളകാപുരി
 IInd ലെവൽ ക്ലാസ്- 22-04-2012 - ഞായർ - അളകാപുരി
 IIIrd A ലെവൽ : 05-04-2012, 06-04-2012 തിയ്യതികളിൽ
 മെയ് മാസത്തെ മുദ്രാശക്തി പ്രതിമാസ ഉപാസകസംഗമം
 06-05-2012 ഞായറാഴ്ച അളകാപുരിയിൽ

വിഷു ആശംസകൾ...

കാർഷിക വിളകളും ദീപപ്രഭയും കൊന്നപ്പുവും അഷ്ടമംഗല്യവും മറ്റും കണിയൊരുക്കുന്ന വിഷു... കാലിത്തൊഴുത്തിലും കണികാണിക്കുന്ന വിഷു... കൈനീട്ടം നൽകൽ ചടങ്ങാക്കപ്പെട്ട വിഷു... 'വിത്തും കൈക്കോട്ടും' എന്ന പാട്ടുമായെത്തുന്ന വിഷു പക്ഷികൾ... വിഷുക്കഞ്ഞി... നിലം ഉഴുത്ത് കൃഷിപ്പണി തുടങ്ങിവെയ്ക്കുന്ന വിഷുദിവസത്തെ ചടങ്ങ്... വിഷുഫലം അറിയിക്കാതെത്തുന്ന കണിയാൻ... കരിമുരന്ന് പ്രയോഗം ശബ്ദമുഖരിതവും വർണ്ണരാജികൾ പരത്തുന്നതുമായ വിഷുപ്രഭാതവും രാത്രികളും ഇവയെല്ലാം നമുക്കു നൽകുന്നത് ക്ഷേമത്തിലേയ്ക്കും സമൃദ്ധിയിലേയ്ക്കുമുള്ള താക്കോലുകളാണ്.

നമ്മൾ വിഭാവന ചെയ്യേണ്ടത് എപ്പോഴും മംഗളകരവും സമൃദ്ധവും പ്രകാശമാനവുമായ അവസ്ഥകളെയാണെന്ന് വിഷുക്കണി സൂചിപ്പിക്കുന്നു. 35 ഡിഗ്രിയിലേറെ അന്തരീക്ഷതാപം ഉയരുമ്പോൾ പൂക്കുന്ന കൊന്നയുടെ തങ്കത്തിളക്കുമുള്ള പൂക്കൾ നൽകുന്ന സന്ദേശം, കൊടിയ താപം വരുമ്പോൾ വാടിക്കരിയാനല്ല തങ്കത്തിളക്കം പ്രാപിയ്ക്കുവാനാണ് ത്രീവ്രമായി ആഗ്രഹിയ്ക്കേണ്ടതെന്നാണ്... നാം ആശ്രയിക്കുന്ന, നമ്മെ ആശ്രയിക്കുന്ന ജീവൻമാരിലേയ്ക്കും ശുഭചിന്ത പകർന്നു നൽകേണ്ടതിന്റെ സൂചനയാണ് കാലിത്തൊഴുത്തിലെ കണി കാണിക്കൽ.... നൽകുക സ്വീകരിയ്ക്കുക എന്ന തത്വം കൈനീട്ടത്തിൽ കാണണം... അധ്വാനത്തിന്റെ അനിവാര്യതയും മഹത്വവുമാണ് വിഷുപക്ഷികളുടെ "വിത്തും കൈക്കോട്ടും" എന്ന കൂജനം... അവസ്ഥയ്ക്കിണങ്ങിയ ലളിതമായ ക്ഷേണക്രമത്തിന് ഉദാഹരണമാണ് വിഷുക്കഞ്ഞി, വേനലിൽ ശരീരത്തിനുണ്ടാവുന്ന ജലനഷ്ടം നീക്കത്തുവാൻ ഉചിതം കഞ്ഞിയാണല്ലോ... തനിയ്ക്കും കുടുംബത്തിനും വേണ്ട വിളകൾ സ്വയം ഉണ്ടാക്കുവാനുള്ള പരിശ്രമം ആവശ്യമാണെന്ന് നിലം ഉഴുന്ന വിഷുചൂടങ്ങ് ഓർമ്മിപ്പിയ്ക്കുന്നു... വിഷുഫലം പറയുന്ന കണിയാൻ കാലാവസ്ഥാ പ്രവചനമാണ് നടത്തുന്നത്. കാര്യങ്ങൾ മുൻകൂട്ടി കണ്ട് പ്രവർത്തിയ്ക്കണമെന്ന സൂചനയാണ് അത് നൽകുന്നത്... ആഹ്ലാദിയ്ക്കുക, സന്തോഷിയ്ക്കുക അതേസമയം സൂക്ഷ്മത പുലർത്തുക എന്ന സന്ദേശം കരിമുരന്ന് പ്രയോഗം നൽകുന്നു. ഇവയെല്ലാം പാലിക്കപ്പെടുന്നവരുടെ സമൂഹം ക്ഷേമവും സമൃദ്ധിയും പുലരുന്നതായിരിയ്ക്കുമല്ലോ. എല്ലാവർക്കും "സ്വാസ്ഥ്യം"ത്തിന്റെ വിഷു ആശംസകൾ.

നമ്മുടെ കർത്തവ്യങ്ങൾ

- * സെൽഫ് ഹിലിങ്ങ് മുടങ്ങാതെ നിർവ്വഹിക്കൽ
- * പഞ്ചശീലങ്ങൾ മാനസികമായി ആവർത്തിക്കലും അവയുടെ പൊരുളും ആശയ തലവും അറിഞ്ഞുകൊണ്ടയിരിക്കലും.
- * നമ്മുടെ മാതൃഭൂമിയായ ഇന്ത്യയുടെ അഭിവൃദ്ധിയും പുരോഗതിയും ഐക്യവും ഇവിടുത്തെ ജനങ്ങളുടെ സമാധാനപൂർണ്ണമായ ജീവിതവും ആഗ്രഹിച്ചുകൊണ്ട് പതിവായി ഏതെങ്കിലും നിരീതിസമയത്ത് (രാത്രി 9 മണിയാണ് നിശ്ചയിച്ചത്) അല്പസമയം റെയ്കി ചെയ്യൽ.
- * റെയ്കിയുടെ 90-ാം വർഷവും ഐ.ആർ.എയുടെ 12-ാം വർഷവും പ്രമാണിച്ച് 9 പേരെങ്കിലും പുതുതായി റെയ്കിയുമായി പരിചയപ്പെടുത്തലും റെയ്കി ഉപാസകരാവാൻ പ്രേരിപ്പിക്കലും
- * ഐ.ആർ.എ. റെയ്കി ബോക്സിലേക്ക് ദിവസേന റെയ്കി നൽകൽ

പ്രശ്നപരിഹാരം... 'തന്റേടം'



എൽ. ഗിരീഷ്കുമാർ

ചെയർമാൻ

'ശ്രീപുരം' താന്ത്രികഗവേഷണകേന്ദ്രം
ഇരിങ്ങാലക്കുട

ഉദ്ദിഷ്ടകാര്യസിദ്ധിയ്ക്കും പ്രശ്നപരിഹാരങ്ങൾക്കുമായി ചെയ്യുന്ന പുജാ-ഹോമാദി കർമ്മങ്ങൾ ഏറിയകൂറും എന്തുകൊണ്ട് ഫലിക്കാതെ പോകുന്നു? കർമ്മങ്ങൾ നിർദ്ദേശിക്കപ്പെടുന്നതിലെ ഔചിത്യമില്ലായ്മയോ? കർമ്മവൈകല്യമോ? പ്രധാന കാരണം വേറെയാണ്.

ഒരു മനുഷ്യന്റെ ജീവിതത്തിൽ അവൻ സ്വാഭാവികമായും അഭിമുഖീകരിയ്ക്കേണ്ടിവരുന്ന തടസ്സങ്ങളെയും പ്രയാസങ്ങളെയും ലഘൂകരിയ്ക്കുകയും പരിഹരിയ്ക്കുകയും ചെയ്യുന്നതിന് ഉപയുക്തങ്ങളായ ക്രിയകളാണ് നമ്മുടെ പൂർവ്വികന്മാർ നിർദ്ദേശിച്ചിട്ടുള്ളത്. അവ യഥാവിധി അനുഷ്ഠിച്ചാൽ ഫലം ഉറപ്പാണ്.

പക്ഷെ ആധുനിക മനുഷ്യന്റെ ഉദ്ദിഷ്ടകാര്യങ്ങളിലും പ്രശ്നങ്ങളിലും ഒട്ടുമുക്കാലും സ്വാഭാവികങ്ങളല്ല. സ്വന്തം പ്രവണതകളെ അവലംബിച്ചുള്ള ജീവിതം തന്നെ അവന് ഇല്ലാതായിരിയ്ക്കുന്നു. മനസ്സിനിണങ്ങിയതും സ്വന്തം പ്രവണതക്കു നിരക്കുന്നതുമായ മോഹങ്ങളും ആഗ്രഹങ്ങളുമല്ല അവനുള്ളത്. കമ്പോളം മനസ്സിലേക്ക് കടത്തിവിടുന്ന മോഹങ്ങളും ആഗ്രഹങ്ങളും തന്റേതാക്കി നടക്കുകയാണ് അവൻ. അവ നേടിയെടുക്കുവാനുള്ള വെപ്രാളത്തിനിടെ ഉണ്ടാവുന്ന തടസ്സങ്ങളും പ്രയാസങ്ങളും അവനെ വിഷമിപ്പിയ്ക്കുന്നു. ആ വിഷമങ്ങൾ തീർക്കാൻ ഉദ്ദേശിച്ചുകൊണ്ട് ആവിഷ്കരിക്കപ്പെട്ടവയല്ല മേൽസൂചിപ്പിച്ച കർമ്മങ്ങൾ. അവ തെല്ലെങ്കിലും ഉപകരിയ്ക്കുന്നു എങ്കിൽ അതു തന്നെ വലിയ കാര്യം.

സ്വന്തം പ്രകൃതിയ്ക്കും പ്രവണതയ്ക്കും നിരക്കാത്ത മോഹങ്ങളും ആഗ്രഹങ്ങളും നിറവേറ്റുവാൻ ബദൽമാർഗ്ഗങ്ങൾ തേടുകയല്ല മനുഷ്യൻ ചെയ്യേണ്ടത്. കാരണം, അവ നിറവേറിയാലും അവന് സ്വസ്ഥതയും സമാധാനവും സന്തുഷ്ടിയും ഉണ്ടാവുകയില്ല. അതിനാൽ സ്വന്തം പ്രകൃതിയും പ്രവണതയും അടിസ്ഥാനമാക്കി സ്വീകരണ-തിരസ്കാരങ്ങൾ ശീലിയ്ക്കുന്നതാവും ബുദ്ധി. ഈ രീതി അവലംബിച്ചു നീങ്ങുമ്പോഴും പ്രയാസങ്ങളും തടസ്സങ്ങളും ഉണ്ടാവാം. അവയ്ക്ക് പ്രതിവിധികളും നിർദ്ദേശിക്കപ്പെട്ടിട്ടുണ്ട്.

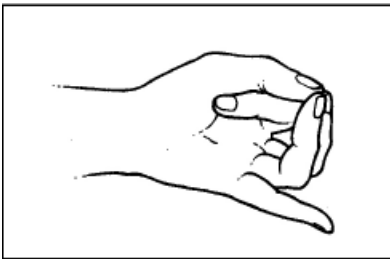
'തന്റേടം'ത്തെക്കുറിച്ച് കേരളം ഇന്ന് കൂടുതൽ ഓർക്കുകയും ചർച്ചചെയ്യുകയുമാണല്ലോ. ധിക്കാരമോ ചെറുക്കുവാനുള്ള സദാ സന്നദ്ധതയോ, അല്ല അത്.

തന്റേതായ 'ഇടം' (space) എന്നാണ് 'തന്റേടം' എന്ന വാക്കിന്റെ അർത്ഥം. സ്വാഭാവികമനുസരിച്ചുള്ള പരിശ്രമത്തിലൂടെ നൈപുണ്യം നേടിയെടുക്കപ്പെടുമ്പോൾ ഉരുവാം കൊള്ളുന്ന ഒന്നാണ് 'തന്റേടം'. അതിൽ ആത്മവിശ്വാസത്തിന്റെയും സ്വാഭാവികതയുടെയും സ്വാന്തര്യത്തിന്റെയും ചേരുവകളുണ്ട്. 'തന്റേടത്തിൽ (own space) ജീവിയ്ക്കുമ്പോൾ ഉണ്ടായേക്കാവുന്നതും അഭിമുഖീകരിയ്ക്കേണ്ടി വന്നേക്കാവുന്നതുമായ തടസ്സങ്ങളെയും പ്രശ്നങ്ങളെയും ലഘൂകരിയ്ക്കുവാനും പരിഹരിയ്ക്കുവാനുമുള്ള മാർഗ്ഗങ്ങളാണ് ഷഡ്കർമ്മങ്ങൾ അടക്കമുള്ള താന്ത്രികക്രിയകളും വൈദികവും മറ്റുമായ പ്രതിവിധികളും.

തന്റെ 'ഇട'ത്തിൽ നിൽക്കുന്നവർക്കാണ് ദൈവം തുണയാവുക. അല്ല, തന്റെ 'ഇട'ത്തിൽ നിൽക്കുന്നവൻ ദൈവം തന്നെയാണ്.

അപാനവായു മുദ്ര

ഹൃദയാഘാതത്തിനുള്ള പ്രാഥമിക ചികിത്സയും ജീവൻ രക്ഷാ ഉപാധിയുമാണ് ഈ മുദ്ര. ഹൃദ്രോഗത്തിന്റെ ആദ്യലക്ഷണങ്ങൾ കാണുമ്പോൾ തന്നെ രോഗിയുടെ കൈകൾ കൊണ്ട് ഈ മുദ്ര ചെയ്യിക്കണം. ഹൃദയസംബന്ധമായ ഒട്ടനേകം പ്രശ്നങ്ങൾ ഈ മുദ്ര ഉപയോഗിച്ച് ലഘൂകരിക്കപ്പെട്ടതായി പറയപ്പെടുന്നു. ഹൃദ്രോഗലക്ഷണങ്ങൾ കാണുമ്പോൾ സാധാരണ അടിയന്തിര ശുശ്രൂഷ എന്ന രീതിയിൽ രോഗിയുടെ നാവിനു കീഴെ നൈട്രോ ഗ്ലിസറിൻ വെയ്ക്കാറുണ്ടല്ലോ. നൈട്രോഗ്ലിസറിൻ ഉപയോഗിച്ചാൽ ഉള്ള



തിലും വേഗത്തിൽ അപാനവായുമുദ്ര ഉപയോഗിച്ച് ഹൃദയ സംരക്ഷണം നടന്നിട്ടുള്ളതായും രേഖപ്പെടുത്തപ്പെട്ടിരിയ്ക്കുന്നു. പൊതുവായ ശമനത്തിനും ഹൃദയം ശക്തിപ്പെടുത്തുന്നതിനും രോഗികളല്ലാത്തവർക്കും ഈ മുദ്ര ഉപയോഗപ്പെടുത്താവുന്നതാണ്.

ചുണ്ടുവിരൽ മടക്കി പെരുവിലിന്റെ അടിയിലെ മാംസളമായ ഭാഗത്ത് തട്ടിയ്ക്കുക. അതേസമയം നടുവിരലിന്റെയും മോതിരവിരലിന്റെയും അറ്റങ്ങൾ പെരുവിരലിന്റെ അറ്റവുമായി മുട്ടിയ്ക്കുക. ചെറുവിരൽ നീട്ടിപ്പിടിയ്ക്കുക. ഓരോ കൈകൊണ്ടും ഇങ്ങിനെ ചെയ്യുക.

ആവശ്യമായി വരുമ്പോൾ ഫലം കിട്ടിയതായി ബോധ്യം വരുന്നതുവരെ ഈ മുദ്ര ചെയ്യാം. അല്ലെങ്കിൽ ഒരു ചികിത്സയെന്ന നിലയ്ക്ക് 15 മിനുട്ട് വീതം ദിവസത്തിൽ 3 പ്രാവശ്യം ചെയ്യാം.

ജീവിതസാഹചര്യം - ചില നിർദ്ദേശങ്ങൾ

ശ്രീ. അരവിന്ദൻ

(ബറോഡ മഹാറാണിക്ക് അരവിന്ദ മഹർഷി എഴുതിയ കത്തിലെ ചില ഭാഗങ്ങളുടെ സ്വതന്ത്ര പരിഭാഷ.)

ഞാൻ യോഗ നൽകുന്നതായ ഉയർന്ന ആത്മീയബോധം നേടീട്ടുണ്ട്. അത് വ്യതിചലിക്കാത്ത ആന്തരിക ശാന്തതയും ശക്തിയും സൗഖ്യവുമാണ്. ഇവ മാനസികമായ സമാധാനത്തിൽ നിന്നും ആനന്ദത്തിൽ നിന്നും വ്യത്യസ്തമാണ്. ആത്മീയമായ ശിക്ഷണം കൂടാതെ ആത്മീയജന്യമായ ആന്തരികശാന്തതയും ശക്തിയും സൗഖ്യവും നേടുക സാധ്യമല്ല.

രണ്ടുതരം ബോധാവസ്ഥകളുണ്ട്. ഇതിൽ ഏതിലും ഒരുവന് ജീവിയ്ക്കുവാൻ കഴിയും. ഒന്ന്, ജീവിതലീല കൾക്കെല്ലാം മുകളിൽ നിൽക്കുന്നതും ജീവിതലീലകളെ നിയന്ത്രിയ്ക്കുന്നതുമായ ബോധമാണ്. ഇതിനെ ആത്മാവ്, ചൈതന്യം, ദിവ്യത്വം എന്നെല്ലാം വിളിയ്ക്കുന്നു. രണ്ടാമത്തേത് സാധാരണ ബോധമാണ്. ഇതിലാണ് മനുഷ്യൻ ജീവിയ്ക്കുന്നത്. ഇത് വളരെ ഉപരിപ്പവവും ചൈതന്യത്തിന്റെ അഥവാ ആത്മാവിന്റെ ജീവിതലീലകൾക്കായുള്ള ഒരു ഉപകരണവുമാണ്. സാധാരണ ബോധത്തിൽ ജീവിച്ച് പ്രവർത്തിക്കുന്നവർ മാനസിക ചലനങ്ങളാൽ പൂർണ്ണമായും നിയന്ത്രിക്കപ്പെടുന്നവരാണ്. അവർ സാധാരണ ജീവിതത്തിലെ ദുഃഖം, സന്തോഷം, ആകാംക്ഷ, ആഗ്രഹം എന്നിവയ്ക്ക് വിധേയരാണ്. മാനസികമായ ശാന്തിയും സന്തോഷവും അവർക്ക് ലഭിച്ചേയ്ക്കാം. പക്ഷെ അവ സുരക്ഷിതമോ സ്ഥിരമോ ആവുകയില്ല.

എന്നാൽ പൂർണ്ണമായും പ്രകാശവും സമാധാനവും ശക്തിയും ആനന്ദവുമായ ആത്മീയബോധത്തിൽ ഒരുവന് പൂർണ്ണമായും ജീവിയ്ക്കുവാൻ കഴിഞ്ഞാൽ എന്തും സ്വഭാവീകമായും സുരക്ഷിതമായും അവന്റേതാവും. ഭാഗികമായിട്ടെങ്കിലും അങ്ങിനെ ജീവിയ്ക്കുവാൻ സാധിയ്ക്കുന്നവനും പ്രകാശവും സമാധാനവും ശക്തിയും ആനന്ദവും വേണ്ടത്ര ലഭിയ്ക്കും. അത് അയാളെ ജീവിതത്തിന്റെ ആഘാതങ്ങളിലൂടെ

സുരക്ഷിതമായി കൊണ്ടുപോവും.

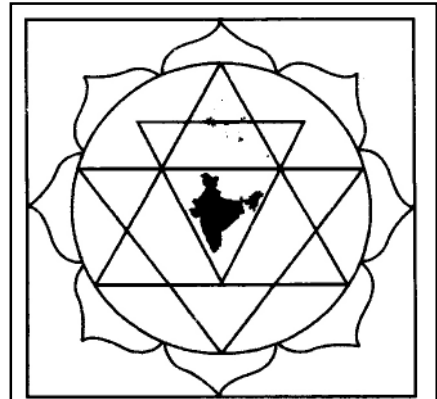
ഈ ആത്മീയ ബോധത്തിലേയ്ക്ക് സ്വയം തുറക്കുക വഴി ഒരാൾ എന്തു നേടുന്നു എന്നത്, അയാൾ അതിൽ നിന്ന് എന്തു തേടുന്നു എന്നതിനെ ആശ്രയിച്ചിരിയ്ക്കുന്നു. സമാധാനം തേടിയാൽ അതും പ്രകാശമോ ജ്ഞാനമോ ആണെങ്കിൽ അതും അളവറ്റ് ലഭിയ്ക്കുക തന്നെ ചെയ്യും. ഒരു മനുഷ്യന്റെ സാധാരണ മനസ്സിന് കൈവരിയ്ക്കുവാൻ കഴിയുന്നതിലധികം, തേടുന്നതെന്തോ അത് അതിന്റെ ആഴത്തിലും സത്യാവസ്ഥയിലും അയാൾക്ക് ലഭിക്കുന്നു. ബലമോ ശക്തിയോ ആണെങ്കിൽ ആന്തരിക ജീവിതത്തിനാവശ്യമായ ആദ്ധ്യാത്മിക ശക്തിയായും ബാഹ്യപ്രവർത്തനങ്ങൾക്ക് വേണ്ടതായ യോഗബലമായും ലഭിയ്ക്കും. സന്തുഷ്ടിയാണെങ്കിൽ സാധാരണ ജീവിതത്തിലെ സുഖസന്തോഷങ്ങളേക്കാൾ ഉപരിയായ സ്വർഗ്ഗീയ ആനന്ദമായി അത് അയാളിലേക്കെത്തും.

ഈ ദൈവിക ബോധത്തിലേക്കെത്തുവാനായി സ്വന്തം ഉള്ളതുറക്കുവാനും അതിലേക്ക് പ്രവേശിക്കുവാനും പല വഴികളുമുണ്ട്. എന്റെ മാർഗ്ഗം, നാനമൂടെ തന്നെ ഉള്ളിലേക്കു പോവുകയും ഉൽക്കർഷേച്ഛയാൽ ആ ദിവ്യതത്തിലേക്ക് സ്വയം തുറക്കുകയും അതിലേക്ക് സ്വയം പൂർണ്ണമായും സമർപ്പിക്കുകയും ചെയ്യുക എന്നതാണ്. അതായത്, ദൈവിക ബോധത്തോട് നിരന്തരമായ സമ്പർക്കം പുലർത്തുക, അതിന്റേതായ സമാധാനത്തിനും പ്രകാശനത്തിനും സ്വർഗ്ഗീയ ആനന്ദത്തിനുമായി ഉൽക്കടമായി ആഗ്രഹിക്കുക, ഈ ലോകത്തിൽ ചെയ്യേണ്ടതായ ജോലികളിലെല്ലാം അതിന്റെ ഒരു ഉപകരണം എന്ന നിലയിൽ മാത്രം ഏർപ്പെടുക.

ഇങ്ങിനെ നാം ഉള്ളതുറന്ന് ആ ദിവ്യ ശക്തിയും ആത്മീയ ബലവും നമ്മുടെ മനസ്സിലും ഹൃദയത്തിലും ശരീരത്തിലും നിറച്ചുകഴിഞ്ഞാൽ നമ്മുടെ ആവശ്യങ്ങളും ആഗ്രഹങ്ങളും നിറവേറപ്പെടുന്നതുകാണാം. നാം ചെയ്യേണ്ടത് അതിന്റെ പ്രവർത്തനം നിർബാധം നട

ത്തുവാൻ നമ്മെ സ്വയം അനുവദിക്കുക എന്നതുമാത്രമാണ്.

ഈ യോഗ അഭ്യസിക്കുവാൻ സാധാരണയായി ഞാൻ ആരോടും നിർദ്ദേശിക്കാറില്ല. എന്തെന്നാൽ, ഇതിലേക്കൊരു ശക്തമായ ചായ്വ് ഉള്ളവർക്കോ, അത് വളർത്തുന്നവർക്കോ മാത്രമേ ഇതു ചെയ്യുവാൻ കഴിയുകയുള്ളൂ. അതുപോലെ ബാഹ്യമായ ഒരുതരം ശാന്തിയുടെ ആവശ്യം മാത്രമുള്ളവരെ വഴിവിട്ട് സഹായിക്കുവാനും ഞാൻ പോകാറില്ല. ചില പ്രത്യേക അവസ്ഥകളിൽ ഞാൻ അത് ചെയ്യാതിരുന്നിട്ടുമില്ല. എന്റെ ലക്ഷ്യം, ഉയർന്ന ബോധതലത്തെ താഴേക്കിറക്കി കൊണ്ടുവരികയും അതിനെ വെറും 'മുക്തി'യ്ക്കുവേണ്ടി മാത്രമല്ലാതെ ഈ ലോകത്തിലെ ദിവ്യ ജീവിതത്തിനായി ഉപയോഗപ്പെടുത്തുകയും ചെയ്യുക എന്നതാണ്. ഞാൻ പറഞ്ഞ ഇത്രയും കാര്യങ്ങൾ താങ്കളുടെ ആഗ്രഹത്തിന് ഉപയുക്തമാവുമോ എന്ന് താങ്കളാണ് തീർച്ചയാക്കേണ്ടത്.



'ഹീലിങ്ങ് ഇന്ത്യ' മുടങ്ങാതെ ചെയ്യുക

ഇന്ത്യയുടെ അഖണ്ഡതയും ആത്മചൈതന്യവർധനവും ഭദ്രതയും ഐക്യവും സമൃദ്ധിയും സമാധാനവും പുരോഗതിയും ഭാവന ചെയ്തുകൊണ്ട് ദിവസേന നിശ്ചിത സമയം റെയ്കി ഉപയോഗപ്പെടുത്തുക എന്നത് നമ്മുടെ ഓരോരുത്തരുടെയും കർത്തവ്യമാണ്. കൂടാതെ ഭൂമിക്കും ഹിൽ ചെയ്യേണ്ടതാണ്.

നമ്മൾ നമ്മളിലെ നമ്മോട്...

ആകർഷണ നിയമം നമ്മളിലാണ് ആദ്യം പ്രാവർത്തികമാക്കേണ്ടത്.

മറ്റുള്ളവർ നമ്മളോട് എങ്ങിനെ പെരുമാറണമെന്ന് നമ്മൾ കരുതുന്നുവോ അതേപോലെ നാം നമ്മളോട് പെരുമാറാറുണ്ടോ? അങ്ങിനെ പെരുമാറിയാൽ മാത്രമേ സംഭവഗതികൾ മാറി വരൂ.

നമ്മളുടെ നടപടികളാണ് നമ്മുടെ ശക്തമായ ചിന്തകൾ. അതിനാൽ നമ്മൾ നമ്മോട് സ്നേഹാദരങ്ങളോടെ ഇടപെടാതെ, നമ്മൾ അപ്രധാനരും അനർഹരുമാണെന്ന മട്ടിൽ സ്വയം പെരുമാറിയാൽ ശരിയാവില്ല. ആ പെരുമാറ്റം നമ്മെ അപ്രധാനരും അനർഹരുമാണെന്ന് കണക്കാക്കാൻ അന്യരെ പ്രേരിപ്പിക്കുകയേയുള്ളൂ.

നമ്മൾ കാരണവും (cause) അന്യർ ഫലവും(result)മാണ്. നമ്മളുടെ ചിന്തകളാണ് കാരണം (result).

തന്നോട് തന്നെ സ്നേഹാദരങ്ങൾ പുലർത്തുക. ആ തരം ഗങ്ങൾ നമ്മളിൽ നിന്ന് വമിയ്ക്കട്ടെ. എന്നാൽ ആകർഷണ നിയമം നമ്മുടെ സമീപത്തേക്ക് നമ്മെ സ്നേഹിയ്ക്കുകയും ആദരിയ്ക്കുകയും ചെയ്യുന്നവരെ എത്തിയ്ക്കും.

മറ്റുള്ളവർക്കുവേണ്ടി സ്വയം ത്യാഗം വരിയ്ക്കുന്നവർ സാധാരണമായി കരുതുക, തങ്ങൾ നല്ലവരാണെന്നാണ്. അതു തെറ്റ്! സ്വയം ത്യാഗത്തിലൂടെ ഉദ്ദീപിപ്പിക്കപ്പെട്ട ചിന്ത തികഞ്ഞ ഇല്ലായ്മയുടേതാണ്. 'മറ്റുള്ളവർക്കു വേണ്ടത്ര ഇല്ലാത്തതിനാൽ ഞാനും ഇല്ലായ്മ വരിയ്ക്കുന്നു' എന്നാണ് ഭാവം. ഇത്തരം ഭാവങ്ങൾ അനിഷ്ടമേ വരുത്തുകയുള്ളൂ.

എല്ലാവർക്കും വേണ്ടതെല്ലാം ഇവിടെ ധാരാളമുണ്ട്. സ്വന്തം ആഗ്രഹങ്ങളും ആവശ്യങ്ങളും ഉന്നയിക്കേണ്ടത് ഓരോരുത്തരുടെയും ചുമതലയാണ്. മറ്റൊരാൾക്കുവേണ്ടി

ചിന്തിയ്ക്കുവാനും ഭാവിയ്ക്കുവാനും കഴിയാത്ത നമ്മൾ മറ്റൊരാൾക്കുവേണ്ടി ആവശ്യപ്പെടുന്നതും ശരിയാവില്ല. നമ്മുടെ ജോലി നമ്മുടെ ആഗ്രഹങ്ങളും, ആവശ്യങ്ങളും ഉന്നയിക്കലാണ്.

ആത്മസൗഖ്യത്തിന് നാം മുൻഗണന നൽകുമ്പോൾ ആ മഹത്തായ തരംഗസ്ഫുരണങ്ങൾ നമുക്കു വേണ്ടപ്പെട്ടവരെയും സ്പർശിയ്ക്കും.

(ഭാഗവതം 7-ാം സ്കന്ദത്തിലെ 9-ാം അദ്ധ്യായത്തിൽ പ്രതിപാദിയ്ക്കുന്ന പ്രഹ്ലാദസ്തുതിയിൽ (ശ്ലോകം - 44), മറ്റുള്ളവരെ സംസാര സങ്കടത്തിൽ വിട്ടുകൊണ്ട് തനിയ്ക്കുമാത്രമായി ഒരു മോക്ഷം താൻ കൊതിയ്ക്കുന്നില്ല എന്ന് പ്രഹ്ലാദൻ തന്നിൽ സംപ്രീതനായ നരസിംഹ മുർത്തിയോട് പ്രാർത്ഥിക്കുന്നു. പക്ഷെ ഭഗവാൻ അതേ അദ്ധ്യായത്തിലെ 53-ാം ശ്ലോകത്തിൽ പ്രഹ്ലാദനോട് പറയുന്നത്, തന്നെ പ്രീതിപ്പെടുത്താതിരിയ്ക്കുന്നവർക്ക് തന്റെ ദർശനം സാധിയ്ക്കുകയില്ല എന്നാണ്. തന്റെ ദർശനം സിദ്ധിച്ചവൻ ആത്മാക്ലേശമുണ്ടാവുകയില്ലെന്നും പറയുന്നു. തന്നെ പ്രീതിപ്പെടുത്തുക, തന്റെ ദർശനം സാധിയ്ക്കുക എന്നതു കൊണ്ടെല്ലാം എന്താണ് അർത്ഥമാക്കുന്നത് എന്നതിന്റെ സൂചന 35-ാം ശ്ലോകത്തിൽ കാണാം. ധ്യാനത്തിലൂടെ ബ്രഹ്മാവ് അന്തഃക്കരണമാലിന്യങ്ങൾ നീങ്ങി പരിശുദ്ധനായി എന്നും അപ്പോൾ, ഭൂമിയിൽ അതിസൂക്ഷ്മമായ ഗന്ധം എന്നപോലെ തന്റെ ശരീരത്തിൽ വ്യാപിച്ചിരിയ്ക്കുന്ന ഭഗവാനെ കണ്ടു എന്നുമാണ് പ്രസ്തുത ശ്ലോകത്തിൽ പറഞ്ഞിരിയ്ക്കുന്നത്. തന്നിലെ തന്നെ പ്രസന്നഭാവത്തിൽ കാണുക എന്നതുതന്നെയാണ് യഥാർത്ഥ ഈശ്വരാധന. അത് സ്വയം നിർവ്വഹിക്കേണ്ടതാണ്.)

സമാധാനം, ചിന്തകൾക്കപ്പുറം

നിർബന്ധപൂർവ്വം ചിന്തിപ്പിച്ചു കൊണ്ടും ആലോചിപ്പിച്ചു കൊണ്ടുമിരിയ്ക്കുന്ന മനസ്സാണ് "ഉണ്മ"യെ അഥവാ "സത്ത"യെ അനുഭവിയ്ക്കുന്നതിന് തടസ്സം സൃഷ്ടിയ്ക്കുന്നത്. ചിന്തിയ്ക്കാതെയും ആലോചിക്കാതെയും അല്പനേരം പോലും കഴിയുവാനാവില്ല എന്ന് ഭീഷണമായ ദുരവസ്ഥയാണ്. മിക്കവാറും എല്ലാവരും ഈ ദുരവസ്ഥയിൽ അകപ്പെട്ടവരായതിനാൽ ഇതൊരു സർവ്വസാധാരണമായ അവസ്ഥയാണെന്ന് നാം കരുതുന്നു. മനസ്സ് നിരന്തരം പുറപ്പെടുവിക്കുന്ന ശബ്ദങ്ങൾ, നമ്മുടെ ആന്തരിക സത്തയുടെ അസ്പന്ദമായ (Stillness) തലം കണ്ടെത്തുന്നതിൽ നിന്ന് നമ്മെ തടയുകയാണ്. അത് മനോനിർമ്മിതമായ അഹങ്കാരത്തെ സൃഷ്ടിയ്ക്കുന്നു. ഭയത്തിന്റെയും ദുരിതാനുഭവങ്ങളുടെയും നിഴൽ പരത്തുന്നതാണ് ഈ അഹങ്കാരം.

"ഞാൻ ചിന്തിയ്ക്കുന്നു, അതിനാൽ ഞാൻ ഉണ്ട്" എന്ന്

ഡെസ്കാർതെയുടെ പ്രസ്താവന ഏറ്റവും അടിസ്ഥാനപരമായ ഒരു തെറ്റിന്റെ സ്പുരണമായി വേണം കാണുവാൻ. ചിന്തയെ അടിസ്ഥാനസത്തയുമായി തുല്യനം ചെയ്തിരിയ്ക്കുകയാണ് അദ്ദേഹം. ചിന്തിയ്ക്കാൻ നിർബന്ധിതനായവൻ വിഭജിതമായ അവസ്ഥയിൽ കഴിയാൻ വിധിക്കപ്പെട്ടവനാണ്. മനസ്സിന്റെ ചിന്താഭിനയമായ അവസ്ഥയിലും നിരന്തര പ്രശ്നങ്ങളുടെയും സംഘർഷങ്ങളുടെയും ലോകത്തിലുമാണയാൾ. പ്രബോധം എന്നത് പൂർണ്ണതയുടെയും ഏകാത്മകതയുടെയും അവസ്ഥയായതിനാൽ അത് സ്വച്ഛതയുടെയും സമാധാനത്തിന്റെയും അവസ്ഥ കൂടിയത്രെ. പ്രബോധം ദുഃഖദുരിതങ്ങളുടെയും തുടർച്ചയായുള്ള സംഘർഷങ്ങളുടെയും (ആന്തരികവും ബാഹ്യവുമായ) അവസാനം മാത്രമല്ല, ഇടവിടാത്ത ചിന്തകളുടെ മാർകമായ അടിമത്തത്തിൽ നിന്നുള്ള മോചനം കൂടിയാണ്.

ഹൈപ്പോ തൈറോയ്ഡ്

തൈറോയ്ഡ് ഗ്രന്ഥിയുടെ പ്രവർത്തനം മന്ദീഭവിയ്ക്കുന്ന അവസ്ഥയാണ് ഹൈപ്പോതൈറോയ്ഡ്. തന്മൂലം തൈറോയ്ഡ് സ്റ്റിമുലേറ്റിങ് ഹോർമണിന്റെ (ടി.എസ്.എച്ച്) ഉല്പാദനം കുടുതലാവേണ്ടി വരുന്നു. ക്ഷീണം തുടങ്ങിയ പല ശാരീരിക പ്രശ്നങ്ങൾക്കും കാരണമാവുന്ന ഈ രോഗാവസ്ഥ ശമിപ്പിയ്ക്കുവാൻ എല്ലാ ആധാരചക്രങ്ങളിലും റെയ്കി നൽകിയ ശേഷം ആജ്ഞാചക്രത്തിലും വിശുദ്ധി ചക്രത്തിലും ഓരോ കൈവെച്ച് ഒരേ സമയം ദിവസേന 3 പ്രാവശ്യമെങ്കിലും 15 മിനുട്ട് നേരം റെയ്കി ചെയ്യുക.

സമ്പാദക: പ്രേമലതാ ബാലചന്ദ്രൻ

'ശ്രീപുരം' ട്രസ്റ്റിന്റെ
ആത്മീയ പുനരുജ്ജീവന ദൗത്യം

ആത്മ സമീക്ഷ-2012

പ്രഭാഷകൻ:

എൽ. ഗിരീഷ്കുമാർ

കോഴിക്കോട്

2012 മെയ് 2 മുതൽ 6 വരെ
തളി, ഗുരുവായൂരപ്പൻ ഹാളിൽ
(വൈകിട്ട് 6 മുതൽ 8 വരെ)



“പിപ്പവക്കൾ ഏതു കാലത്തും അത്യന്തകുരമായിട്ടാണ് ലംഭിക്കുക, പിപ്പവപപാതിഷുമായി ചതുരംഗം കളിക്കാം എന്നു വിചാരിക്കുന്നവർ, ചൈവത്തിന്റെ സർവ്വജ്ഞത എത്ര വമ്പിച്ചതാണെന്നും ചൈവത്തിന്റെ ശ്യാസഭവഗമാകുന്ന ചുഴലിക്കാറ്റിനു മുൻപിൽ മനുഷ്യയുക്തി എത്ര തീസ്സാരമാണെന്നും പിന്നീട് മനസ്സിലാക്കും. പിപ്പവത്തിന്റെ വരും വരാൻകളിചെലക്കെ മടുന്നിട്ടു തിരക്കുന്നു വ്യക്തിത്വം ആരുടെതായിരിക്കുമെന്ന് പദ്ധതികളൊന്നും ആസൂത്രണം ചെയ്യാതെ ചൈവപിതം സ്വയം അനുവൃതമാവാൻ ഭവഭിതൻ മനസ്സിനെ ശുദ്ധമാക്കി വെക്കുന്ന ആളുടേത് ! ജീവിതത്തിലെ മഹത്തായ ഒരു തീയമം, ആസൂത്രണങ്ങളെ ഒഴിവാക്കി മാറിക്കൊടുക്കുന്ന ഉദ്ദേശം ദാർഡ്യം പദവർത്തുക്തം എന്നതാണ്.”

- ശ്രീ അരവിന്ദൻ -
'വണ്ടമാതരം' 1908- ഫിബ്രവരി. 22

ഭാരതീയ ആദ്ധ്യാത്മികതയുടെ അടിസ്ഥാനതത്വങ്ങളെക്കുറിച്ചും, ആദ്ധ്യാത്മിക ജീവിതത്തിന് അനിവാര്യമായ കാര്യങ്ങളെക്കുറിച്ചും, ചതുർവിധ പൂരുഷാർത്ഥങ്ങൾ, ആചാരാനുഷ്ഠാനങ്ങൾ, വർണ്ണാശ്രമങ്ങൾ, പഞ്ചമഹായജ്ഞങ്ങൾ, ക്ഷേത്ര സങ്കല്പം, ഭഗവദ് ഗീത എന്നിവയെ ആസ്പദമാക്കിയും,

ആചാര്യ എൽ. ഗിരീഷ് കുമാർ സംസാരിക്കുന്നു

ഇന്ന് പരക്കെ പ്രചാരത്തിലുള്ള ആദ്ധ്യാത്മികത മനുഷ്യജീവിതത്തിൽ കാര്യമായ മാറ്റങ്ങളൊന്നും വരുത്തിക്കൊടുക്കുന്നില്ല. അതിനാൽ ആദ്ധ്യാത്മികത ഭാരതീയ മഹർഷിഗൗരവരുടെ മൊഴികളുടെ വെളിച്ചത്തിൽ ഒരു പുനരവലോകനത്തിന് വിധേയമാക്കേണ്ടിയിരിക്കുന്നു.

മാമുലുകളിലും യാഗാസ്വതികകളിലും മുറുകെ പിടിച്ചു നിൽക്കുവാൻ താൽപര്യപ്പെടുന്നവരെയും മാറ്റങ്ങൾ ആഗ്രഹിക്കാത്തവരെയും സ്വന്തം നിലപാടുകളെ പുനഃപരിശോധനയ്ക്ക് വിധേയമാക്കാൻ വൈമനസ്യമുള്ളവരെയും ചിന്തയുടെയും അഭിപ്രായത്തിന്റെയും ഏതെങ്കിലും തുരുത്തിൽ തന്നെ ഏകാലവും കഴിയാതെ മറ്റ് ആഗ്രഹിക്കുന്നവരെയും ആത്മ സമീക്ഷ - 2012 ന്റെ സദസ്സിലേക്ക് പ്രതീക്ഷിക്കുന്നുമില്ല.

ശ്രീപുരം ട്രസ്റ്റ്
ഇരിങ്ങാലക്കുട-680712
Shripuramtrust@yahoo.co.in
കോഴിക്കോട്
01-04-2012
www.shripuram.org