സ്വാസ്ഥ്യം

website : www.mudraraiki.com

ചൈത്രം 1934, മീനം 1188
ഏപ്രിൽ 2013

ഇന്ത്യൻ റെയ്കി അസോസിയേഷൻ ബുള്ളറ്റിൻ

വോള്യം 4 ലക്കം 4

ആമുഖക്കുറിപ്പ്

ഔപാസനാഗ്നി സംരക്ഷിക്കുക

യാഗത്തിനുവേണ്ടി അരണി കടഞ്ഞ് ഉല്പാദിപ്പിച്ച അഗ്നി, യാഗം പരിസമാപിച്ചാൽ യജമാനൻ സ്വവസതിയിൽ കൊണ്ടുപോയി ജീവിതാവസാനം വരെ സംരക്ഷിക്കുകയാണ് പതിവ്. ആ അഗ്നിയെ ''ഔപാസനാഗ്നി'' എന്നാണ് പറയുക. യജമാനന്റെ മൃതശരീരം ദഹിപ്പിക്കുവാൻ ഈ അഗ്നിയാണ് ഉപയോഗിക്കുക. ഉപാസന ഒരു പ്രത്യേക കാലയളവിൽ മാത്രം ചെയ്യേണ്ട ഒന്നല്ലെന്നും, ഉപാസനമൂലമുള്ള സിദ്ധി എന്നെന്നും കാത്തുസൂക്ഷിക്കേണ്ടതും ഒടുവിൽ ആ ശക്തിയിൽ തന്നെ വിലയം പ്രാപിക്കേണ്ടതുമാണെന്നും ചുരുക്കം.

ഡോ. ഉസൂയി കുരിയാമകുന്നിന്മേൽ നടത്തിയ തപസ്സിനെ അനുസ്മരിച്ചുകൊണ്ട് മാർച്ച് 6 മുതൽ 27 വരെ പ്രത്യേക റെയ്കി സാധന ചെയ്ത നമ്മളുടെ മനസ്സിൽ തീർച്ചയായും "ഔപാസനാഗ്നി" തെളിഞ്ഞിരിക്കും. അത് അണയാതെ സൂക്ഷിക്കുവാനുള്ള ബാദ്ധ്യത നമുക്കുണ്ട്.

എല്ലാ ദിവസവും നമ്മുടെ മുഴുവൻ ശരീരഭാഗങ്ങളിലും റെയ്കി നൽകിക്കൊണ്ട് നമുക്ക് നമ്മുടെ ഹൃദയത്തിലെ ഔപാസനാഗ്നിയെ സംരക്ഷിക്കാം. നമ്മുടെ ജീവിതയാത്രയ്ക്കുള്ള വെളിച്ചമായും ഊർജ്ജമായും നാം നേരിടേണ്ടിവന്നേക്കാവുന്ന പ്രയാസങ്ങൾക്കും പ്രതിസന്ധികൾക്കും പരിഹാരമായും ഈ ഔപാസനാഗ്നി നമ്മുടെ ഹൃദയത്തിൽ നിലനിൽക്കട്ടെ. നമ്മുടെ കുടുംബത്തിനും സമൂഹത്തിനും രാജ്യത്തിനും ലോകത്തിനു തന്നെയും ആവശ്യമാണ്.

ഇന്നത്തെ ലോകം ഭൗതിക സമൃദ്ധിയാൽ സുഖവും സമാധനവും കണ്ടെത്തുവാൻ ശ്രമിക്കുന്നു. അതിന്റെ ഭാഗമായുള്ള ഹൃദയശൂന്യമായ മത്സരങ്ങൾ വിദ്യാഭ്യാസത്തെയും ആരോഗ്യപാലനത്തെയും ഭക്ഷണത്തെയും വ്യാവസായികോൽപ്പന്നങ്ങളാക്കിത്തീർത്തിരിക്കുകയാണ്. ഈ കവർച്ച അന്തിമമായിസമൂഹത്തിൽ സൃഷ്ടിക്കുന്നത് അനാരോഗ്യവും അസംതൃപ്തിയും സമാധാനരാഹിത്യവുമത്രെ. ഇത്തരം ചൂഷണങ്ങളിൽപെട്ട് വലയുന്ന മനുഷ്യന്റെ സമാശ്രയ സ്ഥാനമാണ് റെയ്കി ഉപാസന. ദിവസേന അല്പസമയമെങ്കിലും ദേഹത്തിലേയ്ക്കും മനസ്സിലേയ്ക്കും ആത്മാവിലേയ്ക്കും റെയ്കി പ്രസരിപ്പിക്കുവാനായാൽ ആശ്വാസത്തിന്റെയും ശമനത്തിന്റെയും സമാധാനത്തിന്റെയും തീരങ്ങളിൽ ഏതൊരാൾക്കും വിശ്രാന്തി അനുഭവിക്കുവാനാകും. വിശ്രാന്തിയിലേക്ക് നയിക്കുന്ന റെയ്കി "ഔപാസനാഗ്നി" ഹൃദയത്തിൽ സൂക്ഷിക്കുക. ദിവസേന അതിനെ സേവിച്ച് സമാധാനപൂർണ്ണമായ ജീവിതം നയി

ഏപ്രിൽ മാസത്തെ ക്ലാസ്സുകൾ

Ist ലെവൽ ക്ലാസ് – 21 – 04 – 2013 – ഞായർ അളകാപുരി

IInd ലെവൽ ക്ലാസ് – 28 – 04 – 2013 – ഞായർ അളകാപുരി

മെയ് മാസത്തെ "മുദ്രാറെയ്കി" ഉപാസക സംഗമം 05 – 05 – 2013

ഞായറാഴ്ച വൈകുന്നേരം 3.30ന് അളകാപുരിയിൽ

വിഷു ആശംസകൾ

മാറുന്ന സാഹചര്യങ്ങൾക്കനുസരിച്ച് ആഘോഷങ്ങളിലും ആചാരങ്ങളിലുമടങ്ങിയ സന്ദേശങ്ങളെ പുനർവ്യാഖ്യാനം നൽകി അവതരിപ്പിക്കേണ്ടതുണ്ട്. അല്ലാത്തപക്ഷം അവ "കഥയറിയാത്ത ആട്ട"മാവും.

ഭൂമിയിൽനിന്ന് നോക്കുമ്പോൾ സൂര്യൻ മീനംരാശിയിൽനിന്ന് മേടംരാശിയിലേക്ക് പ്രവേശിക്കുന്ന ദിവസമാണ് മേടവിഷു. 'വിഷുവത്' എന്ന ജ്യോതിശാസ്ത്രപരമായ പ്രയോഗത്തിന്റെ സംക്ഷിപ്തരൂപമാണ് വിഷു. വർഷത്തിന്റെ ആരംഭം കുറിയ്ക്കുന്ന സുദിനമാണത്. കഴിഞ്ഞ മാസത്തെ 'സ്വാസ്ഥ്യ'ത്തിൽ പുതുവർഷാരംഭമായി 'ശകവർഷ' ചൈത്രമാസത്തിലെ ആദ്യദിവസത്തെ (മാർച്ച് 22) പരിചയപ്പെടുത്തിയതിന് വിരുദ്ധമായല്ല ഇപ്പോൾ മേടമാസം ഒന്നാം തിയ്യതിയിലെ വിഷുവിനെ പുതുവത്സരാരംഭമായി ചൂണ്ടിക്കാട്ടുന്നത്. എ.ഡി. 499 മാർച്ച് 21ന് ആര്യഭടൻ തന്റെ 23-ാം വയസ്സിൽ വാനനിരീക്ഷണം നടത്തി 'വിഷുവൽ' മുഹൂർത്തം രേഖപ്പെടുത്തിയത് ആ വർഷത്തെ മാർച്ച് 21നായിരുന്നു എന്നോർക്കുക. ശകവർഷാരംഭവും വിഷുവും വളരെക്കാലം ഒരുമിച്ചുവന്നിരുന്നു. ഭൂമിയുടെ ഭ്രമണപഥത്തിൽ ഓരോ വർഷവും ഒരു ആംഗുലർ മിനുട്ട് വീതം വന്നുകൊണ്ടിരിക്കുന്ന മാറ്റമാണ് വിഷുവിനെ ഏപ്രിൽ 14-15 തിയ്യതികളിലെത്തിച്ചത്.

കണികാണുക, കൃഷിപ്രവർത്തി ആരംഭിക്കുക, കൈനീട്ടം നൽകുക എന്നീ ആചാരങ്ങളാണ് വിഷുവിന്റെ ഭാഗമായി തലമുറകളായി നാം അനുഷ്ഠിച്ചുവരാറുള്ളത്. കാർഷിക കേരളത്തിന്റെ ആഘോഷമായിരുന്നു മലയാളിയെ സംബന്ധിച്ചിടത്തോളം വിഷു. കാർഷികോൽപ്പന്നങ്ങളും കൊന്നപ്പൂവും ചേരാത്ത വിഷുക്കണിയില്ല. "വിത്തും കൈക്കോട്ടും" എന്ന കൂജനവുമായി വരുന്ന വിഷുപ്പക്ഷികൾ ഈ കാലത്തെ കൗതുകക്കാഴ്ചയായിരുന്നു. വിഷുഫലം അറിയിക്കാൻ (കാലാവസ്ഥാ പ്രത്യേകതകളെക്കുറിച്ച് മുന്നറിയിപ്പ് നൽകാൻ) ദേശത്തെ കണിയാൻ നടത്തുന്ന ഗൃഹസന്ദർശനവും സ്വന്തം പാടത്ത് കന്നുകൂട്ടി കൃഷിപ്പണിക്ക് തുടക്കം കുറിയ്ക്കലും വിഷുദിവസത്തെ ആചാരമായിരുന്നു. വേനൽച്ചൂടിനെ പരിഗണിച്ച് വിഷുക്കഞ്ഞി ഒരുക്കുന്ന പതിവും നിലനിന്നിരുന്നു. വിഷുക്കൈനീട്ടവും പ്രധാനമത്രെ.

ഇന്ന് കാലം ഏറെ മാറി. കാർഷികാഘോഷമെന്നനിലയിൽ വിഷുവിന് ഇനി നിലനിൽപ്പില്ല. എങ്കിലും വിഷുവിന്റെ സന്ദേശങ്ങൾ പ്രസക്തമാണ്. ഉൽപ്പാദനപരമായി ചിന്തിക്കുകയും യത്നിക്കുകയും ചെയ്യുക; സ്വന്തം ഉൽപ്പാദനപരതയെയും ശുഭകരമായവയെയും തിരിച്ചറിയുക, സമ്പാദ്യം പങ്കുവെക്കുക – ഇതാണ് ആറ്റിക്കുറുക്കിയാൽ വിഷുവിന്റെ സന്ദേശം. ഭാവനാപൂർണ്ണവും സൃഷ്ട്യുന്മുഖവമായി ജീവിച്ച് നേടുന്നത് പങ്കുവെക്കുവാനാണ് വിഷു ആഹ്വാനം ചെയ്യുന്നത്. സ്വന്തം സൃഷ്ട്യുന്മുഖമായ പ്രവർത്തന നേട്ടങ്ങളെയും ചുറ്റുപാടുമുള്ള മറ്റ് നന്മകളെയും തിളക്കങ്ങളെയും കാണുവാൻ നേത്രസാധകം ചെയ്യുവാനും വിഷു നിർദ്ദേശിക്കുന്നു. ഈ മൂന്നും ശ്രേഷ്ഠമായ ജീവിതം നയിക്കുവാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്നവർ അവശ്യം നിർവ്വഹിക്കേണ്ട വ്യായാമങ്ങളത്രെ. എല്ലാവർക്കും സ്വാസ്ഥ്യത്തിന്റെ വിഷുദിനാശംസകൾ

പാഥേയം - 40

ദൈവത്തിനു നിരക്കണം

എൽ. ഗിരീഷ്കുമാർ
ചെയർമാൻ
'ശ്രീപുരം' താന്ത്രികഗവേഷണകേന്ദ്രം
ഇരിങ്ങാലക്കുട

"ദൈവദോഷം പറയരുത്", "ദൈവത്തെ മറന്ന് പെരുമാററരുത്". "ദൈവത്തിനു നിരക്കുന്ന പ്രവർത്തി വേണം ചെയ്യുവാൻ'' എന്നെല്ലാം ആരെല്ലാമോ ഉപദേശിയ്ക്കുന്നത് നാം കേട്ടിരിയ്ക്കും. ഏതോ അജ്ഞാത കേന്ദ്രത്തിലെ അദൃശ്യവും അഭൗമവുമായ ശക്തിയ്ക്കെതിരെ ഒന്നും പറയരുതെന്നും ആ ശക്തിയെ മറന്ന് പെരുമാററരുതെന്നും ആ ശക്തിയ്ക്കു നിരക്കുന്നതാവണം നമ്മുടെ പ്രവർത്തികളെന്നുമാണോ ഈ ഉപദേശങ്ങളുടെ അർത്ഥം? ആവാൻ വഴിയില്ല. കാരണം, അജ്ഞാതവും അദൃശ്യവുമായ ദൈവത്തിന്റെ താൽപ്പര്യങ്ങളും ഇംഗിതങ്ങളുമെല്ലാം നമ്മളെങ്ങിനെ തിരിച്ചറിയും?

"അവസ്ഥയും നിലയുമനുസരിച്ച് പെരുമാറുകയും ജീവിക്കുകയും വേണം" "സാഹചര്യമനുസരിച്ച് പ്രവർത്തിക്കണം", മനുഷ്യത്വം കാട്ടണം" തുടങ്ങിയ ഉപദേശങ്ങൾ നാം മുമ്പേ കേട്ടിരിയ്ക്കും, താൽക്കാലിക അവസ്ഥയും നിലയും (അത് സാമ്പത്തികസ്ഥിതിയാവാം, രോഗാവസ്ഥയോ ആരോഗ്യസ്ഥിതിയോആവാം) പരിഗണിച്ചു വേണം പെരുമാറുകയും ജീവിയ്ക്കുകയും ചെയ്യുവാൻ. സാഹചര്യവും ചുറ്റുപാടും സ്വന്തം കഴിവും കഴിവുകേടും പരിഗണിക്കണം. മാനുഷിക ഗുണങ്ങളായ വിവേകം, സമസൃഷ്ടിസ്നേഹം വൈകാരികഐക്യം എന്നിവയും പ്രവർത്തികളിൽ പ്രതിഫലിക്കണം. ഇതെല്ലാമാണ് രണ്ടാമതായി പറഞ്ഞ ഉപദേശങ്ങളുടെ വിവക്ഷ എന്ന് ആരും പറഞ്ഞു തരാതെ തന്നെ നമുക്ക് മനസ്സിലാവും.

പക്ഷെ രണ്ടാമതായി പറഞ്ഞ ഉപദേശങ്ങൾ പാലിച്ചതുകൊണ്ട് മാത്രമായില്ല. നമ്മുടെ ചിന്തയും പ്രവർത്തിയും ദൈവത്തിനു നിരക്കുന്നതു കൂടിയാവണം. ഇപ്പറയുന്ന ദൈവം പുറമെ എവിടെയോ ഉള്ളതല്ല, നമ്മളിലെ നമ്മളായി സദാ വിളമ്പുന്ന സത്തയാണ്.

എല്ലാറ്റിലും അതാതായി ദൈവം കുടികൊള്ളുന്നു എന്ന് ഭഗവദ്ഗീതയിൽ പല തവണ പ്രസ്താവിച്ചിട്ടുണ്ട്. "ഞാൻ സകല ജഗത്തിന്റെയും ഉൽപ്പത്തികാരണവും ലയകാരണവുമാകുന്നു". (7-6) എന്ന ഗീതാശ്ലോകത്തിന്റെ താൽപ്പര്യം ഇതുതന്നെ. നമ്മിലും ആത്മവായി പ്രകാശിയ്ക്കുന്നത് ദൈവമാണ്. "സർവ്വഭൂതസ്ഥിതം യോ മാം" എന്ന് ഭഗവാൻ തെളിച്ച് പറഞ്ഞിട്ടുണ്ട്. (6-31). നമ്മളിലെ ഈശ്വരീയതയ്ക്ക് നിരക്കുന്നതാവണം നമ്മുടെ ചിന്തകളും പ്രവർത്തികളും. കാരുണ്യം, ദയ, സമദർശിത്വം തുടങ്ങിയവയാണ് ദൈവീകമായ ഗുണങ്ങൾ. ആ ഗുണങ്ങൾക്ക് അനുഗുണമായ ചിന്തകളും പ്രവർത്തികളുമാണ് ദൈവത്തിനു നിരക്കുന്നവ. എല്ലാം ഈശ്വരന്റെ വിഭൂതികളാകയാൽ എല്ലാറ്റിലും ഈശ്വരനെ ദർശിക്കുക (യോ മാം പശ്യതി സർവ്വത്ര സർവ്വം മയി പശ്യതി :(6-30) എന്നത് നമ്മെ ദൈവത്തിനു നിരക്കുന്നവരാക്കും.

എന്തിന് നാം ദൈവത്തിനു നിരക്കുന്ന തരത്തിൽ ജീവിയ്ക്കണം? നമ്മുടെ സൗഖ്യത്തിന്, സ്വസ്ഥതയ്ക്ക് സമാധാനത്തിന്, ശാന്തിയ്ക്ക് - ഇതാണ് ഉത്തരം. നാം ദൈവത്തിന് നിരക്കുന്നവരാകുമ്പോഴേ ദൈവീകാനുഗ്രഹം നമുക്ക് ലഭ്യമാവൂ."ചീത്തയായാൽ ഞാൻ മഹാ ചീത്തയാണെ"ന്ന് ക്രോധം വരുമ്പോൾ ആക്രോശിയ്ക്കുന്നവരോട് ഒരുവാക്ക്. അങ്ങേയറ്റം ചീത്തയാവാൻ കഴിയുന്ന നിങ്ങൾക്ക് ദൈവതുല്യരാകുവാനും സാധിയ്ക്കും. "ഞാനെന്റെ തനിനിറം കാണിയ്ക്കും" എന്ന് കലിതുള്ളി പറയുന്നവരോട് ഒരു വാക്ക് : താങ്കൾക്ക് പ്രകടിപ്പിയ്ക്കുവാൻ കഴിയുക പൈശാചികമായ ഭാവം മാത്രമല്ല, ദൈവീക ഭാവം കൂടിയാണ്. രണ്ട് സാദ്ധ്യതകളും ഓരോരുത്തരിലുമുണ്ട്. നരന് നാരായണനോളം ഉയരാം. നാം ചീത്തത്തത്തിന്റെ ആഴങ്ങളിലേയ്ക്കും പൈശാചികതയിലേയ്ക്കും കൂപ്പുകുത്തുമ്പോൾ സൃഷ്ടിക്കപ്പെടുന്നത് നരകമാണ്. ദൈവികതയിലേയ്ക്ക് നാം ഉയരുമ്പോൾ സ്വർഗ്ഗം വിരചിക്കപ്പെടുകയായി. "നമുക്കു നാമേ പണിവതുനാകം നരകവുമതുപോലെ "എന്ന കവി വചനം ഓർക്കാം.

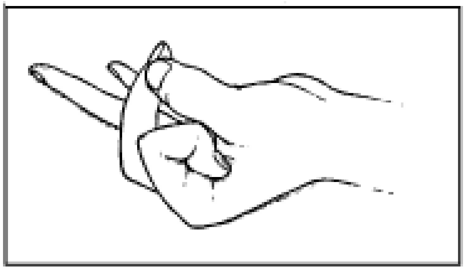
ഭ്രമര മുദ്ര

അലർജി മൂലമുണ്ടാകുന്ന വൈഷമ്യങ്ങൾ ശമിപ്പിക്കുവാൻ ഭ്രമരമുദ്ര ഉപയോഗിക്കാം. തേനീച്ചയ്ക്ക് ഭ്രമരം എന്നും പേരുണ്ട്. തേനും മറ്റും അലർജിയുടെ പരിഹാരത്തിനായി ഉപയോഗപ്പെടുത്താറുള്ളതു പോലെ ഭ്രമരമുദ്രയും അലർജിയുടെ ശമനത്തിന് ഉപകരിയ്ക്കും.

ചൂണ്ടുവിരൽ പെരുവിരലിന്റെ മടക്കിൽ വെയ്ക്കുകയും പെരുവിരലിന്റെ അറ്റം നടുവിരലിന്റെ നഖത്തിന്റെ വശത്തോട് ചേർത്ത് വെയ്ക്കുകയും ചെയ്യുക. മോതിരവിരലും ചെറുവിരലും നിവർത്തിപ്പിടിക്കുക. രണ്ട് കൈകൾ ഉപയോഗിച്ചും ഈ മുദ്ര ചെയ്യാം.

7 മിനിട്ട് വീതം ദിവസേന 4 തവണയാണ് ഈ മുദ്ര ചെയ്യേണ്ടത്. സമയം അനുവദിക്കുമെങ്കിൽ 8 തവണ വരെയും ഓരോ തവണയും 20 മിനിറ്റ് വീതവും ഭ്രമര മുദ്ര ചെയ്യാം.

ശരീരത്തിന്റെ പ്രതിരോധ വ്യവസ്ഥയ്ക്ക് ക്ഷീണം സംഭവിക്കുന്നതും ആന്റി ബയോട്ടിക്കുകളുടെയും മറ്റ് ഔഷധങ്ങളുടെയും ഉപയോഗവും മറ്റും കുടലിലെ ബാക്ടീരിയകളെ പ്രതികൂലമായി ബാധിക്കുകയും ചെയ്യുന്നതാണ് അലർജിയുടെ അടിസ്ഥാന കാരണം. കാലാവസ്ഥാവ്യതിയാനം, പരാഗങ്ങൾ, മൃഗങ്ങളുടെ രോമം, പൊടിപടലങ്ങൾ എന്നിവ അലർജി മൂർഛിപ്പിക്കുക മാത്രമാണ് ചെയ്യുന്നത്. മൂലകാരണം അവയല്ല. സൈനസ്സുകളിലും ശ്വാസനാളങ്ങളിലും കുടലുകളിലും കഫക്കെട്ടും തടിപ്പും ഉണ്ടാക്കുന്ന അലർജി പരിഹരിക്കുവാൻ ദീർഘദൂരമുള്ള നടത്തം, ഓട്ടം, യോഗാഭ്യാസം തുടങ്ങിയ വ്യയാമങ്ങളും കൂടിയേ തീരൂ. മാംസം, തക്കാളി, മുളക് എന്നിവ ഭക്ഷിക്കുന്നത് വർജിക്കുകയോ കുറയ്ക്കുകയെങ്കിലുമോ വേണം. പിരിമുറുക്കം കുറയ്ക്കേണ്ടതും ശരീരത്തിന് ആവശ്യമായ വിശ്രമം നൽകേണ്ടതും ആവശ്യമാണ്.



പരമാത്മ പരിണയം

- സി. എം. കൃഷ്ണനുണ്ണി -

സാമൂഹ്യ പ്രവർത്തകയും നർത്തകിയുമായ ഒരു മഹതി ഇക്കഴിഞ്ഞ വനിതാ ദിനത്തിൽ കോഴിക്കോട്ട് പറഞ്ഞത്, 'സ്ത്രീ അവളുടെ മാത്രം സ്വത്താണ് എന്നാണ്.' അതെയോ? സ്ത്രീ എന്നല്ല ആരും, ഒന്നും അവരവരുടെയും അതാതിന്റെയും സ്വത്തല്ല എന്ന ആശയമാണ് "സംഘാത പരാർഥത്വാത്" എന്ന സൂത്രവാക്യം വ്യക്തമാക്കുന്നത്.

ഒരു വ്യക്തിയായാലും വസ്തുവായാലും മൂല്യമുള്ളതാവുന്നതും സംരക്ഷിക്കപ്പെടേണ്ടതാവുന്നതും ഉപയോഗ്യത മുൻനിർത്തിയാണ്. ഉപയോഗ്യതയില്ലാത്ത വൃദ്ധജനങ്ങളോ എന്ന് തിരിച്ചു ചോദിച്ചേക്കാം. ആരു പറഞ്ഞു വൃദ്ധജനങ്ങൾക്ക് ഉപയോഗ്യതയില്ലെന്ന്? ഓരോരുത്തരെയും ഏറ്റവും കൂടുതൽ സ്നേഹിയ്ക്കുന്നതും നന്മയ്ക്കായി പ്രാർത്ഥിയ്ക്കുന്നതും അവരുടെ മുത്തച്ഛൻമാരും മുത്തശ്ശികളുമാണ്. സമാശ്വാസത്തിനും അനുഭവപാഠങ്ങൾക്കുമായി സമീപിക്കാവുന്നതും മുതിർന്നവരെയാണ്. സ്നേഹവും പ്രാർത്ഥനയും സമാശ്വാസവും അനുഭവ പാഠങ്ങളുമാണ് മുതിർന്നവരെ ഉപയോഗപ്പെടുന്നവരാക്കുന്നത്. ആ ഉപയോഗ്യത മനസ്സിലാക്കാത്തവരാണ് വൃദ്ധരെ ഉപയോഗശൂന്യരായി കാണുന്നത്.

ഏതൊന്നിന്റെയും മൂല്യം ഉപയോഗ്യതയുമായി ബന്ധപ്പെട്ടാണിരിയ്ക്കുന്നത്. കൗതുകവസ്തുക്കൾക്കും പുരാവസ്തുക്കൾക്കും ആസ്വാദ്യതയും അനുസ്മരണീയതയുമാണ് മൂല്യം. ഇത്രയും കൊണ്ട് തന്നെ അപര കേന്ദ്രമാണ് ഏതൊന്നിനും മൂല്യം നൽകുന്നത് എന്ന് വ്യക്തമാവും. മൂല്യം കൽപിക്കുന്നവരാരോ അവർ പരിരക്ഷണവും ഉറപ്പാക്കിക്കൊള്ളും. അത് അവരുടെ ബാദ്ധ്യതയാണ്.

ഒരു വീട് എന്നത് കല്ലിന്റെയും മണലിന്റെയും സിമന്റിന്റെയും വെള്ളത്തിന്റെയും കമ്പിയുടെയും മരത്തിന്റെയും മറ്റും സംഘാതമാണല്ലോ. ഈ വസ്തുക്കൾ സ്വന്തം സിദ്ധിയും മിടുക്കും വീടിനുവേണ്ടി സമർപ്പണം ചെയ്ത് വർത്തിയ്ക്കുമ്പോൾ ഇവ ഓരോന്നിന്റെയും പ്രാഥമിക സംരക്ഷണം നിർമ്മാണഘട്ടത്തിൽ തന്നെ ഉറപ്പാക്കപ്പെടുന്നുണ്ട്. വീട്ടുടമസ്ഥൻ വീട്ടുപകരണങ്ങളുടെ സംരക്ഷണത്തോടൊപ്പം ഇവയുടെ തുടർസംരക്ഷണം നടത്തുവാൻബാദ്ധ്യസ്ഥനുമാണ്. കാരണം, വീട് എന്നത് വീടിനുവേണ്ടിയല്ല, വീട്ടുകാരനോ വീട്ടുകാർക്കോ വേണ്ടിയാണ് എന്നതു തന്നെ.

ഇനി മനുഷ്യന്റെ കാര്യം ചിന്തിയ്ക്കാം. വിവിധ അവയവങ്ങളും കോടാനുകോടി കോശങ്ങളും ചേർന്ന 'സംഘാത'മാണ് (കൂട്ടാണ്) ഓരോ മനുഷ്യനും. അവയവങ്ങളും കോശങ്ങളും അതാതിനു മാത്രമായല്ല നിലനിൽക്കുന്നതും പ്രവർത്തിക്കുന്നതും. ശരീരസ്ഥിതമായ ജീവചൈതന്യത്തിനു വഴങ്ങിയും ഉപകരിയ്ക്കുന്ന തരത്തിലുമാണ് അവയുടെ പ്രവർത്തനം.

അപ്പോൾ ജീവാത്മാവ് അതിന്നു മാത്രം വേണ്ടിയാണോ നിലനിൽക്കുന്നത്? അങ്ങിനെയാവാനിടയില്ല. പരമാത്മ പ്രാപ്തിയാണ് അതിന്റെ ലക്ഷ്യം. ഇത് മനസ്സിലാക്കാൻ പല ഇല്ലായ്മകളിലും ജീവിയ്ക്കുന്ന മനുഷ്യന് പ്രയാസം കാണും. ഇല്ലായ്മകളെക്കുറിച്ച് ബോധവാൻമാരായവർ കരുതുക, സ്വന്തം മനസ്സിന്റെ വെമ്പലും തിടുക്കവും തന്മൂലം അവുഭവപ്പെടുന്ന അസ്വസ്ഥതകളും തങ്ങളുടെ ഇല്ലായ്മകളുമായി ബന്ധപ്പെട്ടവയാണെന്നാണ്. എന്നാൽ ഭൗതികമായി എല്ലാം ഉള്ളവരിലും കൂടുതലായ വെമ്പലും തിടുക്കവും അസ്വസ്ഥതകളുമാണ്.

ജീവാത്മാവിന്റെ ഉദ്ദേശ്യം പരമാത്മാവിന് ചേർന്നതാവുക എന്നതത്രെ. പരമാത്മചൈതന്യത്തിന് ചേർന്നവണ്ണം സ്വയം ചിട്ടപ്പെടുത്തിയാൽ പരമാത്മ ചൈതന്യം ജീവനിലേയ്ക്ക് പ്രവഹിക്കുകതന്നെ ചെയ്യും. തള്ളപ്പശു അതിന്റെ കുഞ്ഞിനെ തേടി ഓടിയെത്തുന്നതുപോലെ, അരുവിയിലേയ്ക്ക് വെള്ളം ഒഴുകിയെത്തുന്നതുപോലെ....... ജീവന്റെ സംരക്ഷണ ചുമതലയും പരമാത്മാവ് നിർവ്വഹിച്ചുകൊള്ളും.

ജീവാത്മാവ്, പരമാത്മാവ് എന്നെല്ലാം വിവക്ഷിക്കുന്നതാണ് ആദ്ധ്യാത്മികരെന്ന് പറയപ്പെടുന്നവരെ പോലും സംശയാലുക്കളാക്കുന്നത്. 'ജീവാത്മാവ്' എന്നത് ശരീരമാകുന്ന 'സംഘാത'ത്തിലെ പ്രാണ ചൈതന്യമാണെങ്കിൽ 'പരമാത്മാവ്' എന്നത് പ്രപഞ്ചശരീരമാകുന്ന 'മഹാസംഘാത'ത്തിലെ ബോധചൈതന്യമാണ്. ആസ്തികനോ നാസ്തികനോ ആരുമാകട്ടെ, ഇന്നും ഒരാൾ തന്റെ വെമ്പലിനും, തിടുക്കത്തിനും അസ്വസ്ഥതകൾക്കും പരിഹാരം തേടുന്നത് തന്റേതിനെ അപേക്ഷിച്ച് കൂടുതലും വിപുലവുമായ ബുദ്ധികേന്ദ്രത്തെയും സംവിധാനങ്ങളെയും സമീപിച്ചുകൊണ്ടാണ്. (ഉദാഹരണം : രോഗി ഡോക്ടറെയും ആശുപത്രിയെയും സമീപിയ്ക്കുന്നു. നീതി ലഭിയ്ക്കേണ്ടയാൾ, നിയമജ്ഞനെയും കീഴ്കോടതി മുതൽ സുപ്രീം കോടതിവരെയും സമീപിയ്ക്കുന്നു. വിദ്യാർത്ഥി അദ്ധ്യാപകരെയും സർവ്വകലാശാലകളെയും സമീപിക്കുന്നു. പൗരന്റെ സംരക്ഷണം ആത്യന്തികമായി സർക്കാരിന്റേതാണ്.) പരിമിതമായതിന്റെ ആവശ്യനിർവ്വഹണവും സംരക്ഷണവും അപരിമിതത്തെ ആസ്പദിച്ചേ നടക്കുന്നുള്ളു, നടക്കുകയുമുള്ളു. പരിമിതം, അതിന്റെ മാത്രം സ്വത്താണ്, മറ്റാരുടേതുമല്ല എന്ന് കരുതുമ്പോഴാണ് കുഴപ്പം തല പൊക്കുക.

'ഞാൻ' എന്നതിലുപരി വൈഭിന്ന്യങ്ങളും വൈജാത്യങ്ങളും കൂടി ചേർന്ന് 'ഞങ്ങളായി' അതിതശക്തിയുടെ താൽപ്പര്യത്തിന് സമർപ്പിതമാവുക എന്നതാണ് ജീവധർമ്മം. ഈ ധർമ്മാചരണത്തിനിടയ്ക്ക് സ്വന്തം ഭദ്രതയെക്കുറിച്ചോർത്ത് 'തൻകാര്യം മുഖ്യം' എന്നു കരുതി പ്രവർത്തിക്കുന്നവർ സ്വന്തം മൂല്യം നഷ്ടപ്പെടുത്തി മുടിയുകയാണ് ചെയ്യുക.

നമ്മുടെ എല്ലാ രോഗങ്ങളുടെയും അസ്വസ്ഥതകളുടെയും അടിസ്ഥാന കാരണം പരമാത്മ പരിണയത്തിനുള്ള അദമ്യവും അബോധതലത്തിലുള്ളതുമായ വെമ്പലും തിടുക്കവുമാണെന്ന് മനസ്സിലാക്കുകയാണ് മുഖ്യം. ഈ വെമ്പലും തിടുക്കവും അസ്വസ്ഥതയും വലിയൊരളവോളം ശമിപ്പിയ്ക്കുവാൻ റെയ്കി ഉപാസനയിലൂടെ സാധിക്കും. എന്തിനു വേണ്ടിയാണോ വെമ്പലും, തിടുക്കവും അതാണ്- പരമാത്മചൈതന്യമാണ്- തള്ളപ്പശു പശുക്കിടാവിനു സമീപത്തേയ്ക്കെന്ന പോലെ, വെള്ളം അരുവിയിലേക്കെന്ന പോലെ റെയ്കിയുടെ രൂപത്തിൽ നമ്മളിലേക്കെത്തുന്നത്. അതോടെ ശാന്തിയും സമാധാനവും സുരക്ഷിതത്വ ബോധവും ആവശ്യമായ ആരോഗ്യവും സിദ്ധിക്കുന്നു. ജീവന്റെ പരമാത്മപരിണയമാണ് റെയ്കി ഉപാസന.

ദി സീക്രട്ട് - 35

നാം ഏകം

ബോധത്തിൽ നിന്നും ചിന്തയിൽ നിന്നുമാണ് ഇക്കാണുന്ന ദ്രവ്യങ്ങളെല്ലാം ഘനീഭൂതമായി ഉരുത്തിരിഞ്ഞിരിയ്ക്കുന്നത്. ആത്യന്തികമായി നാം പ്രപഞ്ചത്തിന്റെ സ്രോതസ്സാണ്. ഇത് അനുഭൂതിയിൽ കൊണ്ടുവരുന്നതോടെ നമുക്ക് പ്രപഞ്ചത്തിന്റെ സൃഷ്ടി പ്രക്രിയയ്ക്കുമേൽ സ്വാധീനം ലഭിയ്ക്കും. നമ്മുടെ ബോധമണ്ഡലത്തിൽ വച്ച് നമുക്ക് എന്തും അറിയുവാനും സൃഷ്ടിയ്ക്കുവാനും സാധിയ്ക്കും. കാരണം, നമ്മുടെ ബോധമണ്ഡലവും പ്രപഞ്ചത്തിന്റെ ബോധമണ്ഡലവും വ്യത്യസ്തമല്ല എന്നതു തന്നെ.

നാം നമ്മുടെ ചിന്താശക്തി ഏതു വിധത്തിൽ എങ്ങിനെ വിനിയോഗിയ്ക്കുന്നു എന്നതാണ് പ്രധാനം. അതിനനുസരിച്ചായിരിക്കും നമ്മുടെ ആരോഗ്യവും പരിതഃസ്ഥിതിയും ഭാവിയും രൂപപ്പെടുക. നാം നമ്മുടെയും പ്രപഞ്ചത്തിന്റെയും വിധികർത്താക്കളാണെന്ന് ഓർക്കുക.

എല്ലാ സാദ്ധ്യതകളും നമുക്കു മുന്നിൽ തുറന്നിരിപ്പുണ്ട്. എല്ലാ അറിവും സാമർത്ഥ്യവും കണ്ടുപിടിത്തങ്ങളും, ഭാവിയിൽ കണ്ടുപിടിയ്ക്കാൻ പോകുന്നവയും സാദ്ധ്യതകളായി പ്രപഞ്ചബോധമണ്ഡലത്തിൽ നിലനിൽക്കുന്നു. അവ മനുഷ്യമനസ്സിന്റെ അഭിലാഷത്തെയും പ്രവർത്തനത്തെയും കാത്തിരിയ്ക്കുകയാണ്. തിരിച്ചറിഞ്ഞാലും ഇല്ലെങ്കിലും ആർ സമ്മതിച്ചാലും ഇല്ലെങ്കിലും ചരിത്രത്തിലെ എല്ലാ സൃഷ്ടികളും കണ്ടുപിടിത്തങ്ങളും പ്രപഞ്ച ബോധമണ്ഡലത്തിൽ നിന്നും പ്രപഞ്ചമനസ്സിൽ നിന്നും പുറപ്പെട്ടവയാണ്.

മനുഷ്യൻ ബോധവും ഭാവനയുമുപയോഗിച്ചാണ് എല്ലാ സൃഷ്ടികളെയും കണ്ടുപിടുത്തങ്ങളെയും പ്രപഞ്ച മനസ്സിൽ നിന്ന് ആവിർഭവിപ്പിച്ചത്. ഭാവപൂർവ്വം ആവശ്യപ്പെടുകയും വിശ്വസിക്കുകയും ചെയ്യുക -എന്തും നേടിയെടുക്കാം.

പ്രപഞ്ചത്തിലുള്ളവയെല്ലാം പരസ്പരബന്ധിതമാണ്. അകവും പുറവുമൊന്നുമില്ല. നമ്മളെല്ലാം ഒരേ ഊർജ്ജമണ്ഡലത്തിന്റെ ഭാഗങ്ങളാണ്. ഒരേ ബോധത്തിന്റെ, പരമബോധത്തിന്റെ അവിഭാജ്യസ്ഫുരങ്ങളാണ് നാം. ഒരേ സൃഷ്ടി സ്രോതസ്സുമായാണ് നമ്മളെല്ലാം ബന്ധപ്പെട്ടിരിക്കുന്നത്. നമ്മളിൽ നിന്ന് വിപരീത ചിന്തകൾ പ്രസരിയ്ക്കുമ്പോൾ നാം പരമമായ ശക്തി സ്രോതസ്സിൽ നിന്ന് അകലുന്നു.

ദി പവ്വർ ഓഫ് നൗ: 15

ആനന്ദം, സ്നേഹം, സമാധാനം.

അവാച്യമായ ആനന്ദവും സ്നേഹവും അനുഭവപ്പെടുന്ന ചില അസുലഭ മുഹൂർത്തങ്ങളുണ്ട്. അത്തരം സന്ദർഭങ്ങളിൽ അഗാധമായ സമാധാനവും അനുഭവപ്പെടും. ചിന്തകളുടെ പ്രവാഹത്തിനിടയിൽ വല്ലപ്പോഴും ഒരു വിള്ളൽ ഉണ്ടാവുമ്പോഴാണ് ഈ അനുഭവങ്ങളുണ്ടാവുക. മിക്കവർക്കും യാദൃശ്ചികമായാണ് മനസ്സ് 'മൗനം' പാലിക്കുന്ന ഈ വിള്ളൽ ഉണ്ടാവുക. മനോഹരമായ വല്ലതും കാണുമ്പോഴോ കടുത്ത ശാരീരിക അദ്ധ്വാനത്തെ തുടർന്നോ കൊടിയ അപകടങ്ങൾ പിണയുമ്പോഴോ മനസ്സ് നിശ്ചലമാവാറുണ്ടല്ലോ. ആ നിശ്ചലതയ്ക്കുള്ളിൽ നിന്ന് അതിസൂക്ഷ്മമായ ആനന്ദവും സ്നേഹവായ്പും സമാധാനവും കിനിഞ്ഞുവരുന്നതായി അനുഭവപ്പെടും.

പക്ഷെ അത്തരം മുഹൂർത്തങ്ങൾ ക്ഷണികങ്ങളായിരിയ്ക്കും. മനസ്സ് അതിവേഗം അതിന്റെ കലമ്പൽ കൂട്ടുന്ന പ്രവർത്തനത്തിലേയ്ക്ക് തിരിച്ചുപോവുന്നതാണ് ഇതിനു കാരണം. മനസ്സിന്റെ സ്വാധീനത്തിൽ നിന്ന് നാം മുക്തരാകുമ്പോൾ മാത്രമേ ആനന്ദവും സമാധാനവും സ്നേഹവും അനുഭവിയ്ക്കാനാവൂ എന്നാണ് ഇതിൽനിന്നും മനസ്സിലാക്കേണ്ടത്. ഇവ വികാരങ്ങളുടെ അപ്പുറത്ത് അടിയിൽ സ്ഥിതി ചെയ്യുന്നവയാണ്. ആനന്ദവും സ്നേഹവും സമാധാനവും നമ്മുടെ അടിസ്ഥാന പ്രകൃതിയുമായി അഭേദ്യമായി ബന്ധപ്പെട്ടവയാണ്. (നമ്മൾ 'സത് ചിത് ആനന്ദ' മാണെന്ന് മഹർഷിമാർ പ്രസ്താവിച്ചുപോന്നത് ഓർക്കുക.) വികാരങ്ങൾക്കപ്പുറത്ത് അടിത്തട്ടിലുള്ള ഇവ അനുഭവവേദ്യമാവണമെങ്കിൽ ആദ്യം നാം വികാരങ്ങളെക്കുറിച്ച് തികച്ചും ബോധവാൻമാരാവുകയും അവയെ അനുഭവിച്ചറിയുകയും വേണം. വികാരത്തെ കുറിയ്ക്കുന്ന "Emotion" എന്ന ഇംഗ്ലീഷ് വാക്കിന്റെ അർത്ഥം "Disturbance" (അസ്വസ്ഥതകൾ) എന്നാണ്. "emovere" എന്ന ലാറ്റിൻ പദത്തിൽ നിന്നാണ് ഈ ഇംഗ്ലീഷ് വാക്ക് ഉണ്ടായത്.

സ്നേഹം, ആനന്ദം, സമാധാനം എന്നിവ വിപരീതങ്ങളില്ലാത്ത ആത്മാവിന്റെ പ്രകൃതിയാണ്. ഇവ മനസ്സിനപ്പുറത്തെ അടിത്തട്ടിൽ നിന്നാണ് ഉൽഗമിക്കുന്നത്. വികാരങ്ങളാകട്ടെ മനസ്സിന്റെ ദ്വന്ദ്വാത്മക ഭാവത്തിന്റെ സൃഷ്ടികളാണ്. വികാരങ്ങൾക്ക് അതിനാൽ വിപരീതത്തിന്റെ നിയമം ബാധകമാണ്. നന്മ തിന്മകളും സുഖം അസുഖം എന്നിവയും ഒന്നിനൊന്ന് വിരുദ്ധമാണല്ലോ. സുഖം, പുറമെയുള്ള ഒരു വസ്തുവിനെയോ അവസ്ഥയെയോ ആസ്പദിച്ചായിരിയ്ക്കും അനുഭവിയ്ക്കുക. ആനന്ദമാകട്ടെ നമ്മളിൽ നിന്നു തന്നെ ഉറവയെടുക്കുന്നതാണ്. ഇന്ന് സ്നേഹം, പ്രേമം എന്നെല്ലാം പൊതുവെ വിവക്ഷിയ്ക്കപ്പെടുന്നവയും താൽക്കാലിക ആകർഷണവുമായി ബന്ധപ്പെട്ട വികാരങ്ങളാണ്. ആന്തരിക പ്രേമം അഥവാ സ്നേഹം മറ്റൊന്നാണ്. അത് ഒരിക്കലും ദു:ഖകാരണമാവുകയില്ല.

വെളുത്തുള്ളിയും തലവേദനയും

തലവേദനയോ മൈഗ്രെയ്നോ സ്ഥിരമായി വരുന്ന അവസ്ഥയുള്ളവർ വെളുത്തുള്ളി കഴിയ്ക്കുന്നത് തലവേദനയ്ക്കുള്ള സാദ്ധ്യത വർദ്ധിപ്പിക്കും. വെളുത്തുള്ളിയിലെ ആൽക്കലോയ്ഡുകൾ ട്രൈജെമിനൽ ഞെരമ്പിന് അസ്വസ്ഥതയുണ്ടാക്കുക കാരണമാണ് തലവേദന ഉണ്ടാവുക എന്ന് ചില പഠനറിപ്പോർട്ടുകൾ സൂചിപ്പിക്കുന്നു.

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