



# സ്വാസ്ഥ്യം



മെയ് 2010

ഇന്ത്യൻ റെയ്കി അസോസിയേഷൻ ബുള്ളറ്റിൻ

## ആമുഖക്കുറിപ്പ്

ഏപ്രിൽ 3, 4 തിയ്യതികളിൽ തൃശൂരിലെ വടക്കുംനാഥ സന്നിധിയിൽ ബാലഗോകുലത്തിന്റെ ആഭിമുഖ്യത്തിൽ സംഘടിപ്പിക്കപ്പെട്ട 'കൃഷ്ണായനം' ശ്രദ്ധേയമായി. 25,000 അതിലേറെ കൂട്ടികൾ ഒത്തുചേർന്ന പ്രസ്തുത പരിപാടി, പുതിയ ലോകക്രമത്തിനായി കൃഷ്ണന്റെ പാത ചൂണ്ടിക്കാട്ടി എന്നതാണ് 'കൃഷ്ണായനം'ത്തെ ശ്രദ്ധേയമാക്കിയത്.

ഈ ലോകം ഒരു ദാർശനിക പ്രതിസന്ധിയിലാണ്. ഉദാത്തമായ മാർഗ്ഗവും മാതൃകയുമെന്ന് പലരും കരുതിയിരുന്നവയെല്ലാം മനുഷ്യന്റെ മോചനത്തിന് ഉപയോഗശൂന്യമായിരിക്കുന്നു. ഈ അവസരത്തിലാണ് 'കൃഷ്ണായനം'ത്തിന് പ്രസക്തി കൈവരുന്നത്.

കൃഷ്ണന്റെ സന്ദേശം, ആ മഹത്തായ ജീവിതം തന്നെയാണ്. ആ ജീവിതം തികച്ചും ലോകോപകാരപ്രദമായിരുന്നു. തന്റെ സൽപേരും ദുഷ്പേരും വകവെക്കാതെ കൃഷ്ണൻ ലോകമംഗളത്തിനായി പ്രവർത്തിച്ചു. ലോകത്തെയും ലൗകികതയെയും അദ്ദേഹം കാരൂണ്യപൂർവ്വം കണ്ടു. സാധാരണക്കാരായ ഇടയന്മാർക്ക് അദ്ദേഹം അവരിലൊരുവനും തുണയുമായി. വ്യക്തിതാല്പര്യം സമർപ്പിതാല്പര്യമായി വികസനമായത് ശ്രീകൃഷ്ണപരമാത്മാവിൽ നമുക്കു കാണാം. വ്യക്തി എന്ന നിലക്കും സമർപ്പിതാല്പര്യം പുലർത്തുന്ന അവതാരപുരുഷനെന്ന നിലക്കും ശ്രീകൃഷ്ണൻ മാതൃകയാണ്. കലിയുഗം ആരംഭിച്ച ശേഷം ഇഹലോക ജീവിതം മതിയാക്കിയ കൃഷ്ണൻ കലിയുഗത്തിലേക്കുള്ള മാതൃകാവ്യക്തിത്വം സമ്മാനിച്ചശേഷമാണ് സ്വധാമം പുകിയത്.

കൃഷ്ണനെ പഠിക്കുക, മനസ്സിലാക്കുക - ഭാഗവതത്തിലൂടെ, മഹാഭാരതത്തിലൂടെ, ഭഗവദ്ഗീതയിലൂടെ. ചില്ലിട്ട ഫോട്ടോകളിലും ശ്രീകോവിലുകൾക്കകത്തും കണ്ട് ആരാധിച്ചാൽമാത്രം പോരാ, കൃഷ്ണൻ നമ്മുടെ മനസ്സും, ബുദ്ധിയും, വിവേകവും ഊർജ്ജവുമായിത്തീരണം.

നരകാസുരൻ കാരാഗൃഹത്തിലടച്ച 16008 സ്ത്രീകളെ കൃഷ്ണൻ മോചിപ്പിച്ചു, രക്ഷിച്ചു. ദുശ്ശാസനനാൽ വസ്ത്രാക്ഷേപം ചെയ്യപ്പെട്ട ദ്രൗപദിയെ കൃഷ്ണൻ സഹായിക്കാനെത്തി. പുരാണത്തിലെ ഒരൊറ്റ നരകാസുരനും ദുശ്ശാസനും ദുര്യോധനനും പകരം ഇന്ന് അത്തരക്കാർ നിരവധിയാണ്. മുത്രമൊഴിക്കാൻ പോലുമുള്ള പരമിത സൗകര്യമില്ലാത്ത കാരാഗൃഹങ്ങളിൽ സ്ത്രീകളെ അടിമവേലയ്ക്കായി പൂട്ടിയിടുന്ന നരകാസുരന്മാരും ദ്രൗപദിമാരുടെ നഗ്നതകളിലേക്ക് ഒളികേമറകൾ തിരിച്ചുവെച്ച ദുശ്ശാസന-ദുര്യോധനാദികളും വിലസുന്ന ഇക്കാലത്ത് ഓരോരുത്തരും കൃഷ്ണനാവുക എന്നതേ പരിഹാരമായുള്ളൂ. കൃഷ്ണബോധം വികസിതമാക്കുവാൻ 'കൃഷ്ണായനം'ത്തിന് സാധിക്കട്ടെ.

ആതിരപ്പിണി  
നിലം

ആലോചനകൾക്കും ഭാവനകൾക്കും ചിന്തകൾക്കും അപാരമായ ശക്തിയാണുള്ളത്. ഇവ നമ്മളിൽ നിന്ന് പുറപ്പെടുവിക്കുന്ന മാനസികോർജ്ജതരംഗങ്ങൾ അവക്ക് സമാനമായ ചിന്താതരംഗങ്ങളെ ആകർഷിച്ച് ശക്തിപ്പെട്ട് നമ്മളിലേക്ക് തിരിച്ചെത്തും എന്നാണ് ആകർഷണനിയമം പറയുന്നത്.

ദുഃഖിച്ചുകൊണ്ടിരുന്നാൽ നമ്മളിൽനിന്നു പുറപ്പെടുന്ന ദുഃഖതരംഗങ്ങൾ കൂടുതൽ ദുഃഖം നമ്മളിലേക്ക് കൊണ്ടുവരും. ആകാംക്ഷയും ഭീതിയും വേവലാതിയും നമ്മൾക്ക് അതാത് മാത്രമേ തിരിച്ചു നൽകുകയുള്ളൂ.

അതിനാൽ കൂടുതൽ സന്തോഷത്തിനും സംതൃപ്തിക്കും സൗഖ്യത്തിനുമായി നമുക്ക് ചെയ്യാവുന്നത് നമ്മുടെ മനസ്സിൽ സന്തോഷവും സംതൃപ്തിയും സൗഖ്യഭാവനയും വളർത്തുവാൻ ശ്രമിക്കുക എന്നതാണ്. 'അമര നട്ടാൽ കുമ്പളം വളരില്ല' എന്ന പഴമൊഴി എത്ര ശരി! "നമുക്ക് നാമേ പണിവതു നാകം, നരകവുമതുപോലെ" എന്ന് കവി പാടിയതും ശരിതന്നെ.

ചിന്തകളെ ഉപയോഗിച്ചും ഭാവനകളിലൂടെയും നമുക്ക് നല്ല നാളുകൾ സൃഷ്ടിക്കാം.

### മെയ് മാസത്തെ ക്ലാസ്സുകൾ

- Ist ലെവൽ ക്ലാസ് - 09-05-2010 - ഞായർ - അളകാപുരി
- IInd ലെവൽ ക്ലാസ് - 16-05-2010 - ഞായർ - അളകാപുരി
- III A ദീക്ഷ ആവശ്യമുള്ളവർ പേർ രജിസ്റ്റർ ചെയ്യുന്ന മുറയ്ക്ക് ക്ലാസിന്റെ ദിവസം നിശ്ചയിക്കുന്നതാണ്.

### ജൂൺ മാസത്തെ പ്രതിമാസയോഗം

ജൂൺ മാസത്തെ പ്രതിമാസ 'മുദ്രാറെയ്കി' ഉപാസക സംഗമം 06-06-2010 ഞായറാഴ്ച വൈകുന്നേരം 3.30ന് അളകാപുരിയിൽ ചേരുന്നതാണ്.



എൽ. ഗിരീഷ്കുമാർ

ചെയർമാൻ

'ശ്രീപുരം' താന്ത്രികഗവേഷണകേന്ദ്രം  
ഇരിങ്ങാലക്കുട

# 'ധ്യാനം' എന്താൽ ?

'ധ്യാനം' എന്നാൽ 'ധീ'യുടെ 'യാനം'

'ധീ' = ബുദ്ധി, കാഴ്ചപ്പാട്

'യാനം' = സഞ്ചാരം

തന്നെ തന്നെ കാണുവാനും ബുദ്ധിപൂർവ്വം മനസ്സിലാക്കുവാനും ആണ് ധ്യാനം.

നിത്യജീവിതത്തിലെ തന്റെ ചുറ്റുപാടുമുള്ള സംഭവങ്ങളെയും അവയോടുള്ള തന്റെ പ്രതികരണങ്ങളെയും ബുദ്ധിപൂർവ്വം അവലോകനം ചെയ്യുന്നതിലൂടെ മാത്രമേ തന്നെ സ്വയം കാണുവാനും മനസ്സിലാക്കുവാനും സാധിക്കൂ.

നിരന്തരമായ ഈ അവലോകനങ്ങളിലൂടെ മനസ്സിലാക്കുമ്പോൾ ആത്യന്തികമായി താൻ എന്ന പരമസത്യത്തിലേക്ക് എത്തിച്ചേരുകയും ചെയ്യും. അതാണ് 'സമാധി'. സമമായ 'ധീ'.

കാണുന്നതും കാണപ്പെടുന്നതും കാഴ്ചയും ഒന്നാണെന്നുള്ള ആത്യന്തികമായ സത്യത്തിലേക്കെത്താൻ ജീവിതമെന്ന 'മഹാധ്യാന'ത്തിലൂടെ മാത്രമേ സാധിക്കൂ.

## റെയ്ജി-ഹോ

മൂന്ന് റെയ്കി സ്തൂപങ്ങളിൽ രണ്ടാമത്തേത് 'റെയ്ജി-ഹോ. റെയ്കി സ്ഫുരിപ്പിക്കാനുള്ള വിദ്യ എന്ന് ഇതിന് അർത്ഥം പറയാം. റെയ്കി ദീക്ഷ സ്വീകരിച്ച എല്ലാവരിലും എല്ലാ സമയത്തും റെയ്കിയുടെ സാമാന്യനിലയിലുള്ള സാന്നിദ്ധ്യം ഉണ്ടാവുമെങ്കിലും മറ്റൊരാളെ ചികിത്സിക്കുവാനും മറ്റും മുതിരുമ്പോൾ കൂടുതൽ അളവിൽ റെയ്കി ഹീലറിലൂടെ പ്രവഹിക്കേണ്ടതായിവരും. ഹീലിങ്ങിന് ആവശ്യമായ കൂടുതൽ റെയ്കി തന്നിലേക്ക് ആവാഹിക്കുവാനും അത് എത്തിയോ എന്ന് അറിയുവാനും റെയ്കിയുടെ മാർഗ്ഗനിർദ്ദേശമനുസരിച്ച് ഒരു ഉപകരണമെന്ന നിലയിൽ പ്രവർത്തിക്കുവാനുമുള്ള വിദ്യയാണ് 'റെയ്ജി-ഹോ' മൂന്നു ഘട്ടങ്ങളാണ് ഈ പ്രക്രിയയുള്ളത്.

1. കൈകൾ കൂപ്പി നെഞ്ചോട് ചേർത്തുവെച്ച് കണ്ണുകളടച്ചശേഷം റെയ്കിയുടെ പ്രവാഹത്തിനായി പ്രാർത്ഥിക്കുക. രണ്ടാമത്തെ ദീക്ഷ ലഭിച്ചവർക്ക് (Second Level Attunement) മൂന്നാമത്തെ ചിഹ്നം ഉപയോഗിച്ച് ശിരസ്സിലേക്ക് റെയ്കി ആവാഹിക്കാം. ശിരസ്സിലോ, അനാഹതത്തിലോ, കൈകളിലോ ഉടനെയ്തന്നെ റെയ്കി സ്ഫുരണം അനുഭവപ്പെടുത്തുവാൻ.
2. റെയ്കി സ്ഫുരിച്ചുകഴിഞ്ഞാൽ ആരെയോണോ ഹീൽ

ചെയ്യാൻ ഉദ്ദേശിക്കുന്നത് ആ വ്യക്തിയുടെ രോഗമുക്തിക്കും ആരോഗ്യത്തിനുമായി പ്രാർത്ഥിക്കുക. രോഗിയെ സംബന്ധിച്ചിടത്തോളം എന്താണ് നല്ലതും ചീത്തയുമെന്ന് നമുക്ക് കൃത്യമായി അറിയാത്തതിനാൽ 'രോഗമുക്തി'യും 'ആരോഗ്യലബ്ധി'യും പൊതുവെ ആഗ്രഹിച്ചുകൊണ്ട് രോഗിയെ റെയ്കിയുടെ കരങ്ങളിൽ സമ്പൂർണ്ണമായി ഏൽപ്പിക്കുന്നതാണ് ഉചിതം.

3. കൂപ്പിയ നിലയിൽ ഹൃദയത്തിൽ ചേർത്തുവെച്ചിരിക്കുന്ന കൈകൾ ആ നിലക്കുതന്നെ ആജ്ഞാചക്രം വരെ ഉയർത്തിയശേഷം ഹീലിങ്ങിന് ആവശ്യമായ മാർഗ്ഗനിർദ്ദേശങ്ങൾ സ്വന്തം കൈകൾക്ക് നൽകി, അവയെ യഥാഭാഗ്യം നയിക്കുവാൻ, റെയ്കിയോട് അപേക്ഷിക്കുക.

റെയ്കിയോടുള്ള സ്നേഹാദരങ്ങളോടെയും ആത്മാർപ്പണത്തോടെയും ഈ രീതി അവലംബിച്ചാൽ തീർച്ചയായും ഫലമുണ്ടാവും. റെയ്കിയുടെ നിർദ്ദേശാനുസരണം കൈകൾ ചലിച്ച് ഹീലിങ്ങ് നിർവ്വഹിച്ചുകൊള്ളട്ടെ. നമ്മുടെ മനസ്സിനെയും ചിന്തയെയും യുക്തിയേയും ഇതിൽ ഇടപെടുവിക്കേണ്ടതില്ല.



# സ്വീരോത്സാഹം, സ്വപ്രയത്നം

സി. എം കൃഷ്ണനുണ്ണി

“സാർ.....ന്റെ ഫോൺ നമ്പർ പറഞ്ഞുതരുമോ”? ഒരു സൂഹൃത്ത് കഴിഞ്ഞ ദിവസം എന്നെ ഫോണിൽ വിളിച്ച് ചോദിച്ചു. എന്താണ് ആവശ്യമെന്ന് തിരക്കിയപ്പോൾ ‘ഒരു ഹീലിങ്ങ് ചെയ്തുതരുമോ’ എന്ന് ചോദിക്കാനെന്നായിരുന്നു മറുപടി. ‘മുദ്രാരെയ്കി’ ഫസ്റ്റ് ലെവലും സെക്കന്റ് ലെവലും ദീക്ഷകൾ സ്വീകരിച്ചയാളാണ് എന്റെ സൂഹൃത്ത്.

“എന്തുകൊണ്ട് നിങ്ങൾക്ക് സ്വയം ഹീൽ ചെയ്തു കൂടാ?” എന്ന് ഞാൻ ചോദിച്ചപ്പോൾ ‘എന്റെ യൊക്കെ ഹീലിങ്ങ് പവർ കുറവല്ലേ’ എന്ന മറുചോദ്യമായിരുന്നു ഉത്തരം.

തനിക്ക് ഹീലിങ്ങ് പവർ കുറവാണെന്നു പറയുന്ന വ്യക്തി, ഒരു പക്ഷേ ഹീലിങ്ങ് ചെയ്യുവാനുള്ള ഉത്തരവാദിത്വം മറ്റാരുടെയെങ്കിലും തലയിൽ മറിച്ചിട്ട് രക്ഷപ്പെടുവാനുള്ള സൂത്രം പ്രയോഗിച്ചതാവാം. അല്ലെങ്കിൽ അയാൾ പതിവായി സെൽഫ് ഹീലിങ്ങ് ചെയ്യാറില്ലായിരിക്കാം. സെൽഫ് ഹീലിങ്ങ് മൂടക്കിയ തനിക്ക് മറ്റൊരാളെ ഹീൽ ചെയ്യാനുള്ള കഴിവ് നഷ്ടപ്പെട്ടിട്ടുണ്ടാവുമെന്ന തോന്നലായിരിക്കാം അദ്ദേഹത്തെക്കൊണ്ട് ഇങ്ങിനെ യൊരു മറുപടി പറയിച്ചത്. രണ്ടാലും കടുത്ത നിരുത്തരവാദിത്വവും തെറ്റാണ് അദ്ദേഹം ചെയ്തതെന്ന് പറയാതെ തരമില്ല. അദ്ദേഹത്തെപ്പോലെ സൂത്രശാലികളോ നിരുത്തരവാദിത്വം പുലർത്തുന്നവരോ ആയവർ കുറവല്ല. ‘തന്റെ പരിചയക്കാരായി ധാരാളം റെയ്കി ഉപാസകരുള്ള സ്ഥിതിക്ക് താനെന്തിന് റെയ്കി പരിശീലിക്കണം’ എന്ന് കരുതുന്നവരുമുണ്ട്. ഇവരുടെയൊക്കെ അഭ്യർത്ഥനയനുസരിച്ച് റെയ്കി ഉപയോഗപ്പെടുത്തേണ്ട ബാധ്യത നമുക്കുണ്ടോ എന്നത് നമ്മുടെ വിവേചനശക്തിക്കുനേരെയുള്ള വലിയൊരു

ചോദ്യമാണ്.

റെയ്കി, സ്വാശ്രയതന്ത്രിയുടെ കലയാണ്. തന്റെ പ്രശ്നങ്ങൾക്ക് പരാശ്രയംകൂടാതെ പരാശക്തിയുടെ കൂപയാൽ സ്വയം പരിഹാരം കാണാൻ ഉപയോഗിക്കാവുന്ന വിദ്യയാണ് റെയ്കി. അതുപയോഗിച്ച് പരാശ്രയത്തിൽ സസുഖം കഴിയുവാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്നവരെ അതിന്നു വദിക്കേണ്ടതുണ്ടോ? തീർച്ചയായും ഒരു റെയ്കി ഉപാസകന് തന്റെ ശ്രമംകൊണ്ട് തൃപ്തികരമായ ഫലം കാണാത്ത പ്രത്യേക സന്ധിസ്ഥ സാഹചര്യത്തിൽ തനിക്ക് വളരെ മാനസിക അടുപ്പമുള്ള റെയ്കി ഉപാസകരുടെ സേവനം തേടാവുന്നതാണ്. അത് പാരസ്പര്യത്തിന്റെ ഭാഗമായാവണം. മറ്റുള്ളവർക്ക് താനും റെയ്കി ഉപയോഗിച്ച് ഉപകാരം ചെയ്യാൻ സന്നദ്ധനാവണമെന്നർത്ഥം. തൊഴിലായി ‘റെയ്കി ഹീലിങ്ങ്’ സ്വീകരിച്ചവരെ ഒരു സാധാരണക്കാരൻ സമീപിക്കുന്നതിൽ തെറ്റൊന്നുമില്ല. ഏതായാലും തന്റെ ശ്രമംകൂടാതെ എന്തിനുമേതിനും മറ്റുള്ളവരെ ആശ്രയിക്കുന്ന ശീലം റെയ്കി ദീക്ഷ സ്വീകരിച്ച ആൾക്ക് നല്ലതല്ല തന്നെ.

തനിക്ക് ഹീലിങ്ങ് പവർ കുറവാണെന്ന് ‘അടവ് നയ’ത്തിന്റെ ഭാഗമായി പറയുന്നതും സ്വയം കരുതുന്നതും കടുത്ത അപരാധം തന്നെയാണ്. റെയ്കി ഉപാസന മൂടക്കിയ ശേഷം ഇങ്ങനെ രോദനം ചെയ്യുന്നത് പാതകമാണെന്നുതന്നെ പറയേണ്ടിവരും. റെയ്കി ഉപാസന പതിവായി ചെയ്യുന്നവർക്കും റെയ്കി ധാരാളമായി പ്രയോഗിച്ച് ശീലമുള്ളവർക്കും നൈപുണ്യം കൂടുമെന്നത് നേർ. സെക്കന്റ് ലെവൽ, തേർഡ് ലെവൽ ദീക്ഷകൾ സ്വീകരിച്ചവർക്കും ചിഹ്നങ്ങൾ പ്രയോഗിക്കാൻ പഠിച്ചവർക്കും കൂടു

തൽ പ്രയോഗസിദ്ധി ഉണ്ടാക്കാൻ കഴിയുമെന്നതും വാസ്തവം. പക്ഷേ ആരാണ് ഒരാളെ പതിവായി റെയ്കി ഉപാസന ചെയ്യുന്നതിൽനിന്നും സെക്കന്റ് ലെവൽ, തേർഡ് ലെവൽ ദീക്ഷകൾ സ്വീകരിക്കുന്നതിൽനിന്നും ചിഹ്നങ്ങൾ പ്രയോഗിക്കാനുള്ള കഴിവ് നേടുന്നതിൽനിന്നും വിലക്കുന്നത്? മനസ്സുണ്ടെങ്കിൽ മാർഗ്ഗവുമുണ്ട്.

‘ഞാൻ ഈ അടുത്ത കാലത്തു മാത്രം റെയ്കി ഉപാസന ആരംഭിച്ചയാളല്ലേ’ എന്നൊരു ചോദ്യം ഉന്നയിക്കപ്പെടാറുണ്ട്. അതും ഒഴികഴിവിന്റെ ഭാഗമാണ്. പുതുതായി പഠിച്ചവരും വളരെക്കാലമായി പരിശീലിക്കുന്നവരും റെയ്കിയുടെ മുന്നിൽ തത്ത്വത്തിൽ സമാനരാണ്. എല്ലാവരിലും റെയ്കി ചൊരിയുന്ന കൂപസമാനമാണ്. സാമർത്ഥ്യത്തിലെ കുറവ് ആത്മാർത്ഥയാൽ പരിഹരിക്കപ്പെടും. സ്വാശ്രയത്വം പുലർത്തുവാൻ ഉദ്യമിക്കുന്നവരെ റെയ്കി അനുഗ്രഹിക്കാതിരിക്കുകയില്ല. സ്വീരോത്സാഹം, സ്വപ്രയത്നം ഇതാണ് റെയ്കി നമ്മിൽനിന്ന് പ്രതീക്ഷിക്കുന്നത്.

**സ്പർശചികിത്സാ ക്ലാസ്**  
**ജൂൺ 27ന്**

ഈ വർഷത്തെ സ്പർശചികിത്സാ (Touch Healing) പരിശീലന ക്ലാസ് ജൂൺ 27 ഞായറാഴ്ച കാലത്ത് 10 മണി മുതൽ വൈകിട്ട് 4 വരെ അളകാപുരിയിൽ സംഘടിപ്പിക്കുന്നു. ആദ്യം പേർ നൽകുന്ന 60 പേർക്ക് മാത്രമാവും പ്രവേശനം. ഫീസ് 200 രൂപ. ക്ലാസിൽ പങ്കെടുക്കുന്നവർ വിരി (Bed Sheet) കൊണ്ടുവരണം. (കഴിഞ്ഞവർഷത്തെ സ്പർശചികിത്സാ ക്ലാസ് നടന്ന ജൂൺ 28ന് അന്തരിച്ച ഐ.ആർ.എ. വൈസ് പ്രസിഡണ്ട് വി. രാമനാഥൻസാറിന്റെ സ്മരണ മുൻനിർത്തിയാണ് ഈ വർഷം മുതൽ ഈ ക്ലാസ് സംഘടിപ്പിക്കുക. സ്പർശചികിത്സാ ക്ലാസ് എന്ന ആശയം മുന്നോട്ട് വെച്ചതും 2008 മുതൽ ഇത് സംഘടിപ്പിക്കുവാൻ മുന്നിട്ട് പ്രവർത്തിച്ചതും രാമനാഥൻ സാർ ആയിരുന്നു.

# സംശയ നിവാരിണി

**ചോദ്യം: നൽകുകയോ, സ്വീകരിക്കുകയോ ഏതാണ് ശ്രേഷ്ഠം?**

ഉത്തരം: ആകർഷണനിയമം പറയുന്നത് നൽകുന്ന വ്യക്തിയിൽ നിന്ന് സ്വീകരിക്കുന്ന ഭാവസ്പന്ദനങ്ങളെ സരിച്ചായിരിക്കും ആ വ്യക്തിക്ക് ഫലം ലഭിക്കുക എന്നാണ്. സന്തോഷത്തോടെയും ക്ഷേമാശംസയോടെയും (മുഖഭാവത്തിലും വാക്കുകളിലും മാത്രമല്ല മനസ്സിലും) നൽകുമ്പോൾ തത്തുല്യമായത് കൂടിയ അളവിൽ തിരിച്ചുകിട്ടും. 'എന്തൊരുതൊന്തരവ്, മുടിഞ്ഞ് പോകട്ടെ' എന്ന് ഉള്ളിൽ കരുതിക്കൊണ്ട് നൽകുന്നവൻ സ്വയം മുടിഞ്ഞ് പോവാനും തൊന്തരവിലകപ്പെടാനും വഴിയൊരുക്കുകയാണ് ചെയ്യുന്നത്.

എന്തും നൽകുന്നു എന്നതല്ല എന്ത് ഭാവത്തോടെ നൽകുന്നു എന്നതാണ് പരമപ്രധാനം. പലതരം ദുരിതങ്ങളിലും ഇല്ലായ്മകളിലും പെട്ട് വലയുന്നവരെ നാം കാണാറുണ്ട്. അത്തരക്കാരെ കാണുമ്പോൾ അയ്യോപാവം എന്നാണ് പെട്ടെന്ന് തോന്നുക. പക്ഷെ അപ്പോൾ നാം മനസ്സ് ഊന്നുന്നത് അവരുടെ ദുരിതത്തിലും ഇല്ലായ്മയിലുമാണ്. ആ അവസ്ഥയിൽ തുടർന്നുകൊണ്ട് അവർക്ക് നമ്മൾ നൽകുന്ന സഹായം നമുക്ക് ദോഷമാണ് വരുത്തി വെക്കുക. പല ഉദാരമതികളും നൽകി

നൽകി മുടിഞ്ഞ് പോയതിന്റെ രഹസ്യമിതാണ്. അന്യരുടെ ഇല്ലായ്മയിലും ദുരിതത്തിലും പരിതപിച്ചുകൊണ്ട് അവർ നൽകിക്കൊണ്ടിരുന്നപ്പോൾ അവരിൽ നിന്ന് പ്രസരിച്ച ഭാവസ്പന്ദനങ്ങൾ തന്നെയാണ് ആകർഷണ നിയമ പ്രകാരം അവരെ നശിപ്പിച്ചത്.

കഷ്ടപ്പെടുന്നവരെയും ദുരിതമനുഭവിക്കുന്നവരെയും നമ്മുടെ മുന്നിൽ ആവശ്യമുന്നയിച്ച് വരുന്നവരെയും കഴിയാവുന്ന വിധത്തിൽ സഹായിക്കുകതന്നെ വേണം. പക്ഷേ മനസ്സുകൊണ്ട് ഒരു ചെറിയ അഭ്യാസം നടത്തിയ ശേഷമാണ് സഹായിക്കേണ്ടതും നൽകേണ്ടതും എന്നു മാത്രം. നമ്മുടെ ശീലം മറിച്ചായതിനാലാണ് ചെറിയൊരു അഭ്യാസം മനസ്സുകൊണ്ട് നടത്താൻ പറയുന്നത്. ആവശ്യക്കാരെ അഥവാ നമ്മളിൽ നിന്ന് എന്തും സ്വീകരിക്കുന്നവരെ, സന്തുഷ്ടരായും വിജയികളായും നേട്ടങ്ങൾക്കും സമൃദ്ധിക്കും ഉടമകളായും മനസ്സുകൊണ്ട് സങ്കല്പിക്കുവാൻ ശ്രമിക്കുക. ആ സങ്കല്പം ഉറയ്ക്കുമ്പോൾ നമ്മളിൽ നിന്ന് പ്രസരിക്കുന്ന ഭാവ സ്പന്ദനങ്ങൾ നമുക്ക് സന്തോഷവും വിജയവും നേട്ടവും സമൃദ്ധിയും കൂടുതൽ അളവിൽ കൊണ്ടു വരുന്നവയായിരിക്കും. ഭവ്യവും ശ്രേഷ്ഠവും

മായ ആ മാനസികാവസ്ഥ സൃഷ്ടിച്ച ശേഷം മാത്രം നൽകുക, സഹായിക്കുക, സമാധാനിപ്പിക്കുക, സാന്ത്വനിപ്പിക്കുക.

നൽകുകയോ സ്വീകരിക്കുകയോ ഏതാണ് ശ്രേഷ്ഠം എന്ന ചോദ്യം പ്രസക്തമല്ല. ഒരുവന്റെ ഗതികേടിൽ മനസ്സ് ഊന്നിക്കൊണ്ട് വേണോ, അതോ അവൻ ഭദ്രമായ അവസ്ഥയിൽ കഴിയുന്നതായി വിഭാവനം ചെയ്തു കൊണ്ട് വേണോ സഹായിക്കുവാൻ? മറ്റൊരാളെ അയാളുടെ വിജയത്തിൽ വിശ്വാസമർപ്പിച്ചുകൊണ്ട് സഹായിക്കേണമോ, അതോ അയാളുടെ താൽക്കാലികമായ ശോച്യാവസ്ഥ പരിഗണിച്ചുകൊണ്ട് സഹായിക്കേണമോ? സ്വന്തം മനഃസാക്ഷിയോടൊത്ത് നിന്ന് പ്രവർത്തിക്കേണമോ, മനഃസാക്ഷിയെ പരിഗണിക്കാതെ പ്രവർത്തിക്കേണമോ? ഇതിൽ ഏതാണ് ശ്രേഷ്ഠം?

നമ്മൾക്ക് നൽകാവുന്നതിൽ വെച്ച് ഏറ്റവും നല്ല സമ്മാനം, അത് സ്വീകരിക്കുന്നവരുടെ സ്വാസ്ഥ്യം സങ്കല്പത്തിൽ കണ്ടുകൊണ്ട് നൽകപ്പെടുന്നവയാണ്.

ഇനി സ്വീകരിക്കലിനെ കുറിച്ച് : നൽകുന്ന വ്യക്തി സന്തുഷ്ടനും സ്വസ്ഥചിത്തനും ഭാഗ്യവാനും സമ്പന്നനുമായൊരാളെ ഉറച്ച സങ്കല്പത്തോടെയും ആ വ്യക്തിക്ക് കൂടുതലായ സന്തോഷവും സ്വസ്ഥതയും ഭാഗ്യവും സമ്പത്തും ലഭ്യമാവുന്നു എന്ന ഭാവനയോടെയും വേണം സ്വീകരിക്കുവാൻ

## കൊച്ചുതല-കിടച്ചത്

'ഞാൻ മോഹിച്ചതും ആഗ്രഹിച്ചതും' 'നീല'യും 'മഞ്ഞ'യുമായിരുന്നു കിട്ടിയതാകട്ടെ 'പച്ച'യും!

'ആകർഷണനിയമം' പറയുന്നത്, ആഗ്രഹിക്കുന്നതെന്തും ലഭിക്കും എന്നാണല്ലോ. അപ്പോൾ എന്റെ കാര്യത്തിൽ സംഭവിച്ചതെന്താണ്? ആകർഷണനിയമം പിഴച്ചുവോ?

ഇല്ല, ആഗ്രഹിച്ചതുതന്നെയാണ് ലഭിച്ചത്. 'പച്ച'ക്കുവേണ്ടി ആഗ്രഹിച്ചില്ലെങ്കിലും 'നീല'യും 'മഞ്ഞ'യും ആഗ്രഹിച്ചാൽ 'പച്ച'യല്ലാതെ എന്താണ് ലഭിക്കുക? നീലയും മഞ്ഞയും കലർന്നാൽ പച്ചനിറമല്ലാതെ മറ്റൊന്നാകുമോ?

ആഗ്രഹങ്ങളുടെ കുടിക്കലിൽ ഉപബോധമനസ്സിൽ അനവരതം നടന്നുകൊണ്ടിരിക്കുന്നു. അത് വളരെ സങ്കീർണ്ണമായ ഒരു പ്രക്രിയയായതിനാൽ ബോധമനസ്സിന്റെ ചിന്താപ്രക്രിയയ്ക്ക് ആഗ്രഹങ്ങളെ വേർതിരിക്കാനാവില്ല. പക്ഷേ മനഃസാക്ഷിക്ക് അത് സാധിക്കും. തോന്നലുകളായി (നേരിയ തോന്നലുകളായിപ്പോലും) മനസ്സിലെത്തുന്ന മനഃസാക്ഷിയുടെ നിർദ്ദേശങ്ങളെ ശ്രദ്ധിച്ച് അനുസരിക്കുകമാത്രമാണ് നമുക്ക് ചെയ്യാവുന്നത്. എന്നാൽ നമ്മൾ ആഗ്രഹിക്കാത്തവ നമ്മുടെ തന്നെ ആഗ്രഹങ്ങളുടെ സങ്കരരൂപങ്ങളായി ജീവിതത്തിലേക്ക് കടന്നുവരികയില്ല. ■