



ആമുഖക്കുറിപ്പ്

അത് പൊളിച്ചത് നമ്മളല്ലേ?

മാനേജർ ജെ.സി.ബി പ്രയോഗിച്ച് മലപ്പുറം എ.യു.പി.സ്കൂൾ പൊളിച്ച സംഭവം മുഖ്യമായ ചോദ്യം ഉയർത്തുന്നു. 53 കുട്ടികൾ പഠിയ്ക്കുന്ന ആ വിദ്യാലയം പൊളിച്ചത് നമ്മളല്ലേ/ നമ്മുടെ പ്രതിനിധിയല്ലേ ആ സ്കൂൾ മാനേജർ?

കൂടുതൽ ആദായത്തിനുവേണ്ടി ഉഴറുന്നവരല്ലേ നമ്മളിലേറെയും? ആദായം പണമായിട്ടു തന്നെ വേണമെന്ന നിർബന്ധ ബുദ്ധിയും നമുക്കുണ്ട്. എന്തിലേർപ്പെടുമ്പോഴും “എന്തു കിട്ടും” എന്ന് പണമായി കിട്ടും (പവനായിട്ടായാലും വിരോധം കാണില്ല) എന്നാണ് ചോദ്യം. ഭൂമിയിലേക്കു കോടികൾ മതിയ്ക്കുന്ന സ്കൂളും ചുറ്റുപാടും 53 കുട്ടികളുടെ വിദ്യാഭ്യാസത്തിനും, ഭാവിയിൽ ഇത്രപോലും എത്തിപ്പെടാനിടയില്ലാത്ത കുട്ടികൾക്കുമായി സേവനതരയോടെ ഉഴിഞ്ഞുവെയ്ക്കാൻ മാനേജർസ്ഥാനത്ത് നമ്മളാരെങ്കിലും (പ്രതിഷേധക്കാരാരെങ്കിലും) ആയിരുന്നെങ്കിൽ തയ്യാറാകുമായിരുന്നോ? ഏതും വിറ്റഴിക്കുന്ന പണമല്ലേ ഇന്ന് ആദായവും അനാദായവും നിർണ്ണയിയ്ക്കുന്ന ഏക വസ്തു!

എന്തേ ആ സ്കൂളിൽ കുട്ടികളുടെ എണ്ണം 53 മാത്രമായത്? മലപ്പുറവിലെയും മലയാള നാട്ടിലെയും കുട്ടികൾ വിദ്യാഭ്യാസത്തിനായി എവിടെ പോകുന്നു എന്ന് നമുക്കറിയാം. വിദ്യാഭ്യാസ യോഗ്യതയും പ്രവർത്തി പരിചയബിരുദവും ഉള്ളവർ പി.എസ്.സി പരീക്ഷയെഴുതി ജയിച്ച് അധ്യാപകരായെത്തുന്ന സർക്കാർ സ്കൂളുകളിൽ കുട്ടികളെ ചേർക്കാനല്ല നമുക്ക് പ്രിയം. സേവന വേതന സുരക്ഷിതത്വങ്ങൾ ആ അധ്യാപകരിൽ ഏറെയും പേരെ ഉദാസീനരാക്കുന്നു എന്നത് അതിനൊരു കാരണമായിരിയ്ക്കാം. വിദ്യാഭ്യാസ യോഗ്യത കഴിഞ്ഞു കഴിഞ്ഞവരും നോട്ടുകെട്ടുകൾ മാനേജർക്ക് നൽകി ഉദ്യോഗത്തിൽ കയറ്റിപ്പറ്റിയവരുമായ അധ്യാപകരുള്ള എയ്ഡഡ് സ്കൂളുകളെയും നമുക്ക് പ്രിയമല്ല. ഈ അപ്രിയങ്ങളുടെ പേരിൽ നമ്മൾ തേടുന്ന താക്കട്ടെ സർക്കാർ സ്കൂൾ അധ്യാപകരെ അപേക്ഷിച്ച് അയോഗ്യരും അസംതൃപ്തരുമായ (ചുരുങ്ങിയ വേതനം ലഭിയ്ക്കുന്ന) സേവന സുസ്ഥിരയില്ലാത്ത അധ്യാപകർ പഠിപ്പിയ്ക്കുന്ന സ്വകാര്യ സ്കൂളുകളാണ്. എയ്ഡഡ് സ്കൂൾ മാനേജർക്ക് അവിടുത്തെ അധ്യാപകരാണ് പണമെണ്ണിക്കൊടുത്തതെങ്കിൽ സ്വകാര്യ സ്കൂൾ നടത്തിപ്പുകാർക്ക് നമ്മളാണ് പണം എണ്ണിക്കൊടുത്തുകൊണ്ടിരിയ്ക്കുന്നത്. ഈ കെട്ടിക്കൊടുക്കൽ പ്രൊഫഷണൽ വിദ്യാഭ്യാസ തലം വരെ എത്തി നിൽക്കുന്നു. സർക്കാറാകട്ടെ അധ്യാപകർക്ക് (മാനേജർമാർ നിയമിക്കുന്നവർക്കെടക്കം) വേതനം കൊടുത്ത് മുടിയുന്നു. ഈ മുടിയൻ കളിയാണ് സർക്കാർ-എയ്ഡഡ് സ്കൂളുകളെ പൊളിയ്ക്കുന്നത്. ആ സ്കൂളുകളിൽ പഠനം നല്ല നിലയിലാക്കുവാൻ സർക്കാറിന്റെയും പൊതു പ്രവർത്തകരുടെയും രക്ഷിതാക്കളുടെയും ഇച്ഛാപൂർണ്ണമായ പ്രവർത്തനം മാത്രം മതി. ബോർഡും ഓടും പച്ച പുശുനത്തിൽ മാത്രം ശൃഷ്കാന്തി പുലർത്തുന്ന വിദ്യാഭ്യാസ വകുപ്പും, ഉള്ളുകളികൾ അറിയാൻ ശ്രമിയ്ക്കാത്ത ബഹുജനങ്ങളുമുള്ളപ്പോൾ ആദായം കൊണ്ടു വരുന്ന പ്രത്യാശയോടെയുള്ള ജെ.സി.ബി പ്രയോഗങ്ങൾ ഇനിയുമുണ്ടാവും.

ഗുരു !!

ജീവിതം നിമിഷംതോറും തികച്ചും ആവശ്യമായ ഗുരുവിനെ നമുക്കു മുന്നിലെത്തിയ്ക്കുന്നു.

കൊതുകിന്റെയും, നിർഭാഗ്യത്തിന്റെയും ചുവപ്പ് അപായ വെളിച്ചത്തിന്റെയും ഗതാഗതക്കുരുക്കിന്റെയും രൂപത്തിലാവാം ആ ഗുരു എത്തുന്നത്.

വെറുക്കപ്പെടുന്ന മേലധികാരിയുടെ (കീഴ് ഉദ്യോഗസ്ഥന്റെയും) രൂപത്തിലുമാവാം ഗുരുവിന്റെ വരവ്!!

ഓരോ രോഗവും, ചേതവും, ആനന്ദത്തിന്റെയും, മൂന്നതയുടെയും നിമിഷങ്ങളും ആസക്തിയും, അതും, ഇതുമെല്ലാം..... ഈ ശ്വാസം തന്നെയും ഗുരുവാകാം ചാർലോട്ടി ചോക്കോബീക്ക് ദത്താത്രേയ മഹർഷി തന്റെ 24 ഗുരുക്കന്മാരെ ചൂണ്ടിക്കാട്ടുന്ന ഭാഗം ഭാഗവതത്തിൽ (11-7-33,34) വായിക്കാം.

“ഭൂമി, നീർ, വായു,ആകാശം വഹ്നി, ചന്ദ്രൻ, ദിവാകരൻ, കപോതം, പാറ്റ, വ, ഞാന, മലമ്പാവഥ സാഗരം മാൻ, മത്സ്യം, തേനൈടുക്കുന്നോൻ ബാലൻ, കുരുവി, പിംഗള കുമാരി, വേട്ടാളൻ, സർപ്പം ശരക്യ, തെട്ടുകാലിയും ഞാൻ വരിച്ച ഗുരുക്കന്മാർ ചതുർവിംശതിയീവിധം”

മെയ് മാസത്തെ ക്ലാസ്സുകൾ

Ist ലെവൽ ക്ലാസ്-11-05-2014- ഞായർ അളകാപുരി
IInd ലെവൽ ക്ലാസ്-18-05-2014- ഞായർ അളകാപുരി
IIIRD A ലെവൽ ക്ലാസ് - 13ന് ഉച്ചക്ക് ശേഷവും 14നും ജൂൺ മാസത്തെ 'മുദ്രാശൈലി' ഉപാസകസംഗമം 01-06-2014 ഞായറാഴ്ച വൈകുന്നേരം 3 മണിക്ക് അളകാപുരിയിൽ

IInd ലെവൽ റിവിഷൻ ക്ലാസ്സ്

ജൂൺ 29 ഞായറാഴ്ച രാവിലെ 10 മണി മുതൽ വൈകുന്നേരം 5 മണിവരെ II ലെവൽ റിവിഷൻ ക്ലാസ്സ് അളകാപുരിയിൽ. IInd ലെവൽ ദീക്ഷയും IIIRD A ലെവൽ ദീക്ഷയും സ്വീകരിച്ചവർക്ക് ക്ലാസ്സിൽ പങ്കെടുക്കാം. മുൻകൂട്ടി പേർ റജിസ്റ്റർ ചെയ്യണം; ചോദ്യാവലി പുരിപ്പിച്ചു നൽകണം.

ഫീസ്: 300 രൂപ.



എൽ. ഗിരീഷ്കുമാർ

ചെയർമാൻ

'ശ്രീപുരം' താന്ത്രികഗവേഷണകേന്ദ്രം
ഇരിങ്ങാലക്കുട

ആവിഷ്കാരവുമാണ്. രാജ്യത്ത് എവിടേയ്ക്കുള്ള കത്തും ഏത് തപാൽപ്പെട്ടിയിലും നിക്ഷേപിയ്ക്കാം. അത് മേൽ വിലാസക്കാരന് ലഭിയ്ക്കും. തപാൽവകുപ്പിനെത്തുടർന്ന് തപാൽപ്പെട്ടിയ്ക്കും രാജ്യം മുഴുവനുമുള്ള വ്യാപ്തി അവകാശപ്പെടാം. അതുപോലെ ദേവീദേവന്മാരും.

എല്ലാം സർവ്വ വ്യാപിയും സർവ്വശക്തനും പ്രപഞ്ചരൂപനുമായ പരമശക്തിയുടേതാണ് എന്ന ഭാവനയാണ് യോഗ സംസ്കാരം വളർത്തിയെടുക്കുന്നത് അഥവാ വളർത്തിയെടുക്കേണ്ടത്. യഥാർത്ഥ സന്ന്യാസവും ത്യാഗവും ഈ ഭാവനയുടെ സമ്പുഷ്ടീകരണ ശ്രമങ്ങളാണ്.

എല്ലാമെല്ലാം ഈശ്വര സ്വരൂപങ്ങളും ഈശ്വരന്റെ ഭാവങ്ങളുമാണ് എന്ന ദൃഢഭാവനയോടെ സർവ്വചരാചരങ്ങളുടെയും ഹിതം മുൻനിർത്തിക്കൊണ്ട് പ്രവർത്തിയ്ക്കലും ജീവിയ്ക്കലുമാണ് യഥാർത്ഥ ത്യാഗവും സന്ന്യാസവും. ബാഹ്യാചാരങ്ങളിൽ വരുത്തിയ വ്യത്യാസങ്ങളുടെ അകമ്പടി ത്യാഗിയ്ക്കും സന്ന്യാസിയ്ക്കും അനിവാര്യമല്ല. നവയോഗികളിലൊരാളായ പ്രബുദ്ധൻ നിമിച്ഛവർത്തിയെ ഉപദേശിച്ചത്, “സർവ്വത്രാത്മേശ്വരാനീഷാഠ...” (ഭാഗവതം 11-3-25) എന്നത്രെ. എല്ലാറ്റിലും ആത്മാവിനെയും ഈശ്വരനെയും കാണുക എന്നർത്ഥം. “കാണാകുന്ന ചരാചരജാതിയെ നാനും കൈവിട്ടു കൂപ്പി സ്തുതിക്കണം.” എന്ന് ജ്ഞാനപ്പാനയിലൂടെ പുന്താനവും ഉപദേശിയ്ക്കുന്നു.

അപ്പോൾ എന്തെല്ലാമൊക്കെയോ വർജ്ജ്യം എന്നു കരുതി ഉപേക്ഷിയ്ക്കുന്നവനാകുമോ സന്ന്യാസിയും ത്യാഗിയും അയാൾ ഉപേക്ഷിയ്ക്കുന്നവയും ഈശ്വരീയങ്ങൾ തന്നെയല്ലേ? ഈശ്വരനെ ഉപേക്ഷിയ്ക്കുന്നവൻ എങ്ങിനെ ഈശ്വരാപ്രാപ്തനും മോക്ഷപ്രാപ്തനുമാവും?.

ത്യജിച്ചവനാണ് സന്ന്യാസി. എന്ത് ത്യജിച്ചവൻ? തനിയ്ക്ക് ചാർത്തിക്കിട്ടിയ പേർ ത്യജിച്ച് മറ്റൊരു പേർ സ്വീകരിച്ചവനോ? മുടിവെട്ടിയെടുക്കുകയോ ജടയാക്കി നീട്ടിവളർത്തുകയോ ചെയ്തവനോ? വസ്ത്രധാരണ രീതിയിലും ഭക്ഷണ രീതിയിലും വ്യത്യാസം വരുത്തിയവനോ? ദാമ്പത്യ ജീവിതം വേണ്ടെന്നു വെച്ചവനോ? കുടുംബത്തോടൊപ്പമുള്ള ജീവിതം മതിയാക്കി, അനുചരന്മാരോടൊപ്പം ജീവിതം തുടങ്ങിയവനോ? ചില 'ശ്രമ'ങ്ങൾക്കു പകരം 'ആശ്രമം' സ്വീകരിച്ചവനോ?

പേരും രോമവും വസ്ത്രവും ആഹാരപദാർത്ഥങ്ങളും കുടുംബജീവിതവും മാറ്റുന്നത് എങ്ങിനെ ത്യാഗമാവും? ഇവ ഓരോന്നും മാറ്റുന്നതിനനുസരിച്ച് മറ്റൊരോന്ന് സ്വീകരിക്കപ്പെടുന്നുമുണ്ടല്ലോ.

യാഗങ്ങളിൽ പതിവായി ഉപയോഗിക്കാറുള്ള ഒരു പ്രയോഗം ഈ അവസരത്തിൽ പ്രസക്തമാണ്. “ആഗയേ ഇദം നമമ: ആഗയേ സ്വാഹാ”, “ഇന്ദ്രായ ഇദം നമമ: ഇന്ദ്രായ സ്വാഹാ”..... ഇങ്ങിനെ തുടങ്ങുന്ന യാഗമന്ത്രങ്ങൾ. “ഇദം നമമ:” എന്നതാണ് എല്ലാറ്റിലും കാണുന്ന ഒരേ പ്രയോഗം “ ഇത് എന്റേതല്ല” എന്ന് സാരം.

പിന്നെ ആരുടേതാണ്? ഏത് ദേവതയെ ഉദ്ദേശിച്ചാണോ യജിയ്ക്കുന്നത്, ആ ദേവന്റെ/ ദേവിയുടെയാണ്.

ദേവീദേവന്മാരാകട്ടെ, സർവ്വവ്യാപികളും സർവ്വശക്തരുമാണ്. അവരുടെ കരചരണാദി അവയവങ്ങളും കിരീട-കുണ്ഡല-ഹാരങ്ങളും ധ്യാനിയ്ക്കുന്നവരുടെ മാനസിക ആവശ്യത്തിനായുള്ള കല്പനകൾ മാത്രം. ഒരുപാട് ദേവീ-ദേവന്മാർ എങ്ങിനെ സർവ്വവ്യാപികളും സർവ്വശക്തരുമാവും? ഒരേ ഒരു ദേവിയ്ക്കോ ദേവനോ മാത്രമല്ലേ സർവ്വവ്യാപിത്വവും സർവ്വശക്തനെന്ന/ സർവ്വശക്തയെന്ന വിശേഷണവും യോജിക്കുകയുള്ളൂ. ഈ ചോദ്യങ്ങൾ ന്യായമാണ്.

ഒരേയൊരു സർവ്വവ്യാപ്ത ശക്തിയുടെ വ്യത്യസ്ത ആവിഷ്കാരങ്ങളാണ് സർവ്വവ്യാപ്തരും സർവ്വശക്തരുമായ അനേകം ദേവീദേവന്മാർ. തപാൽവകുപ്പിന് രാജ്യം മുഴുവൻ വ്യാപ്തിയുണ്ട്. ഓരോ തപാൽ പെട്ടിയും ആ വ്യാപ്തിയുടെ പ്രതീകവും മുഴുവൻ വ്യാപ്തിയുടെയും. അത് തപാൽപ്പെട്ടിയിലും നിക്ഷേപിയ്ക്കാം. അത് മേൽ വിലാസക്കാരന് ലഭിയ്ക്കും. തപാൽവകുപ്പിനെത്തുടർന്ന് തപാൽപ്പെട്ടിയ്ക്കും രാജ്യം മുഴുവനുമുള്ള വ്യാപ്തി അവകാശപ്പെടാം. അതുപോലെ ദേവീദേവന്മാരും.



റെയ്കി ശക്തി വൃത്തം

രണ്ടോ അതിലധികമോ റെയ്കി ഉപാസകർ ചേർന്ന് റെയ്കി ശക്തി വൃത്തം സൃഷ്ടിയ്ക്കാം. ഒരേ റെയ്കി സംവാഹനശക്തിയുള്ളവർ ചേർന്നുള്ള ഊർജ്ജവൃത്തമാണ് അഭികാമ്യം.



ഇതിൽ പങ്കെടുക്കുമ്പോൾ ഇടത്തേകൈത്തലം മലർത്തിയും വലത്തേ കൈത്തലം കമഴ്ത്തിയുമാണ് വെയ്ക്കേണ്ടത്. വലത്തേ കൈത്തലത്തിനു കീഴെ തൊട്ടടുത്ത് നിൽക്കുന്ന ആളുടെ ഇടത്തേകൈത്തലം വരണം. ഇടത്തേകൈത്തലത്തിനുമേൽ തൊട്ടടുത്ത ആളുടെ വലത്തേ കൈത്തലവും വരണം. കൈത്തലങ്ങൾ പരസ്പരം സ്പർശിക്കേണ്ടതില്ല. കാലുകൾ ആയാസരഹിതമായിരിക്കണം. കാൽമുട്ടുകൾ അല്പം വളയ്ക്കുന്നത് നന്ന്. കഴുത്തും തലയും നിവർന്നിരിക്കണം. ഇത്രയുമായാൽ റെയ്കി ശക്തിവൃത്തത്തിന്റെ ഘടന പൂർത്തിയായി. ഈ വൃത്തത്തിൽ ഉൾപ്പെട്ട ഓരോരുത്തരിലൂടെയും കൂടുതൽ അളവിൽ റെയ്കി പ്രസരിയ്ക്കുവാൻ തുടങ്ങുന്നതോടെ പറഞ്ഞറിയാൻ കഴിയാത്ത സ്വാസ്ഥ്യം ഓരോരുത്തർക്കും അനുഭവിയ്ക്കുവാൻ കഴിയും. (തുടരും)

പുഞ്ചിരി ധ്യാനം

- പി.എൻ. ദാസ് -

നിങ്ങൾ നിങ്ങളുടെ മികച്ച ചങ്ങാതിയാകുന്നു; - താവോ ഗുരു (ചൈന)

നമ്മുടെ ഹൃദയം, ശ്വാസകോശം, കരൾ, വൃക്ക, ഉദരം, നാഡികൾ ഒക്കെയും ശാന്തമാകുമ്പോൾ മാത്രമാണ് നാം മാനസികമായി സ്വസ്ഥവും സ്വച്ഛുവുമാകുന്നത്. ഈ അവയവങ്ങളിലേക്ക് ശാന്തതയെത്തിക്കാൻ പുരാതന ചൈനയിലെ താവോഗുരുക്കന്മാർ ലളിതമായ ഒരു രഹസ്യവഴി കണ്ടെത്തി. 'ആന്തരിക പുഞ്ചിരി ധ്യാനം'. ഒരാൾ തന്നോടു തന്നെ പുഞ്ചിരിക്കുന്നത് അയാളുടെ ആരോഗ്യത്തിനും സന്തോഷത്തിനും ദീർഘായുസ്സിനുമുള്ള മികച്ച 'ഇൻഷുറൻസ്' പദ്ധതിയാകുന്നു. നിങ്ങൾ നിങ്ങൾക്ക് നേരെ പുഞ്ചിരിക്കുന്നത് നിങ്ങൾ നിങ്ങളുമായി സ്നേഹത്തിൽ ജീവിക്കുന്നതിന്റെ അടയാളമാണ്.

മറ്റൊരു തരത്തിൽ പറഞ്ഞാൽ നിങ്ങളുടെ ദേഹമാണ് നിങ്ങളുടെ വീട്. കാരണം, നിങ്ങളെവിടെയായാലും നിങ്ങൾ നിങ്ങളുടെ ദേഹത്തിലാണ് പാർക്കുന്നത്. നിങ്ങളുടെ ദേഹത്തിലെ ഭിന്നഭാഗങ്ങളെ, അവയവങ്ങളെ സ്വന്തം കുട്ടികളെപ്പോലെ കരുതുക. അവയുടെ വികാരങ്ങളെ, വ്യത്യസ്ത നേരങ്ങളിലെ പ്രതികരണങ്ങളെ സ്നേഹത്തോടെ പരിഗണനയോടെ നിരീക്ഷിക്കുക. സ്നേഹത്തിന്റെ ഒരു തണുത്ത നീരൊഴുക്ക് പോലെ ആന്തരികമായ പുഞ്ചിരി ഉള്ളിൽ കൊണ്ടു നടക്കുക. നേരായൊരു പുഞ്ചിരിക്ക് വിസ്മയകരമായ ശക്തിയുണ്ട്.

നിങ്ങൾ ഒരാളോട് പുഞ്ചിരിക്കുന്നത് അയാൾക്ക് തന്നെപ്പറ്റിത്തന്നെ പ്രത്യേകമായ ആദരം സൃഷ്ടിക്കാനിടയാക്കുന്നു. പുഞ്ചിരിക്കാത്ത ഒരാൾ ഉപയോഗിക്കാതെ വെറുതെയിട്ട ഗിത്താർ പോലെയാണത്രെ. ക്രമേണ അതിന്റെ തന്ത്രികളെല്ലാം തുരുമ്പിക്കുകയും നിഷ്പ്രയോജനമാകുകയും ചെയ്യുന്നതുപോലെ അയാളുടെ ജീവിതം ആന്തരിക സംഗീതം പൊഴിയ്ക്കുവാനോ സ്നേഹം നൽകാനോ സ്വീകരിക്കാനോ പറ്റാത്ത സ്ഥിതിയിലെത്തുന്നു. എന്നാൽ നന്നായുപയോഗിക്കുന്ന ഗിത്താർ അതുപയോഗിക്കുന്ന വ്യക്തിയിലും കേൾക്കുന്നവരിലും സംഗീതവും ഉണർവും പകരുന്നു.

'ആന്തരിക പുഞ്ചിരി ധ്യാനം' പരിശീലിക്കുന്നത് ജീവിതത്തിൽ വിസ്മയകരമായ മാറ്റങ്ങൾക്ക് ഇടവരുത്തും. അപകർഷതാ ബോധം, പരാജയഭീതി, ഉറക്കമില്ലായ്മ, ആളുകളിൽ നിന്ന് അകന്നുനിൽക്കുന്ന സ്വഭാവം ഇതൊക്കെയുള്ളവർ പതിവായി ആന്തരിക പുഞ്ചിരി ധ്യാനം അരമണിക്കൂർ പരിശീലിക്കുക. സദാ ആന്തരിക പുഞ്ചിരിധ്യാനം ചെയ്യുന്ന ഒരാളുടെ ശരീരവും മനസ്സും എപ്പോഴും ശാന്തവും സ്വസ്ഥവും സുഖകരവും ആയിരിക്കും. അവരുടെ കണ്ണുകളിലും മുഖത്തും സവിശേഷമായ ആകർഷണം ഉണ്ടായിരിക്കും.

പുഞ്ചിരിധ്യാനം-അഭ്യാസക്രമം

സ്വസ്ഥമായി നട്ടെല്ല് നിവർത്തിയിരുന്ന് കണ്ണുകളടച്ച് ഏതാനും നിമിഷങ്ങൾ ശ്വാസമെടുക്കുകയും വിടുകയും ചെയ്യുക. കണ്ണുകൾക്കു നേരെ ആത്മാർത്ഥമായി പുഞ്ചിരിതുകുക. അപ്പോൾ കണ്ണുകൾക്കനുഭവപ്പെടുന്ന ശാന്തതയും സുഖവും ദേഹത്താകെയുള്ള നാഡീവ്യവസ്ഥയുമായി കണ്ണിചേർക്കപ്പെടുകയും. നിങ്ങളുടെ നാനാവിധ സംഘർഷങ്ങളും ശമിക്കുകയും ചെയ്യും.

തുടർന്ന് പുഞ്ചിരി കണ്ണുകളിൽ നിന്ന് മുഖത്തേക്ക്, കഴുത്തിലേക്ക്, ഹൃദയത്തിലേക്ക്, ശ്വാസകോശത്തിലേക്ക്, കരളിലേക്ക്, വൃക്കയിലേക്ക്, വയറിലേക്ക്, നട്ടെല്ലിലേക്ക് എല്ലാം വ്യാപിക്കുന്നു.

കണ്ണുകളിൽ നിന്ന് മുഖത്തേക്കും താടിയെല്ലിലേക്കും പുഞ്ചിരി വ്യാപിക്കുന്നു. താടിയെല്ലുകൾ സംഘർഷത്തെ ഒന്നിച്ചു സംഭരിച്ചുവെച്ച ഒരു പ്രധാന കേന്ദ്രമാകുന്നു. ആന്തരിക പുഞ്ചിരി താടിയെല്ലുകളിൽ ഒഴുകിക്കൊണ്ടിരിക്കുമ്പോൾ നിങ്ങളുടെ ദേഹം കൂടുതൽ സ്വച്ഛതയുള്ളതും അയവുള്ളതുമായി മാറുന്നു.

കഴുത്തും തൊണ്ടയും : കഴുത്ത് സംഘർഷത്തെ സംഭരിച്ചു വെച്ചിരിക്കുന്ന മറ്റൊരവയവമാണെന്ന് 'താവോയോഗ'യിൽ പറയുന്നു.

ഒരാളുടെ കഴുത്ത് സംഘർഷം ഉത്കണ്ഠ എന്തിനവകളാൽ ശിഥിലമാണെങ്കിൽ തലച്ചോറും അവയവങ്ങളും തമ്മിലുള്ള സന്ദേശവിനിമയത്തിൽ താളപ്പിഴയുണ്ടാവുന്നു. കഴുത്തിന്

വേണ്ടത്ര വിശ്രമം കൊടുക്കുന്നില്ലെങ്കിൽ ദേഹത്തിന്റെ സൂക്ഷ്മസത്തയുമായി ആഴത്തിലുള്ള വിനിമയം നടക്കാതാവുന്നു.

കഴുത്ത് മുന്നോട്ടും പിന്നോട്ടും ചലിപ്പിക്കുന്നതും ഇടതുഭാഗത്തേക്കും വലതുഭാഗത്തേക്കും ചലിപ്പിക്കുന്നതും തണുത്ത വെള്ളംകൊണ്ട് കഴുത്തും തൊണ്ടയും മൂന്നുനേരവും കഴുകുന്നതും കഴുത്തിനെ ആരോഗ്യമുള്ളതാക്കുന്നു.

'പുഞ്ചിരിധ്യാന'ത്തിൽ കഴുത്തിനും തൊണ്ടയ്ക്കും നേരെ പുഞ്ചിരി വ്യാപിപ്പിക്കുന്നത് പരിശീലിക്കുക.

ഹൃദയം: ഹൃദയത്തിനു നേരെ പുഞ്ചിരിക്കുക, ഇപ്രകാരം ഹൃദയം ശാന്തമാകുമ്പോൾ ഹൃദയത്തിന് കുറഞ്ഞ അധാനമേ ഉണ്ടാവൂ.

ശ്വാസകോശം: നിങ്ങളുടെ ഹൃദയത്തിൽ നിന്ന് സ്നേഹം നിങ്ങളുടെ ശ്വാസകോശങ്ങളിലേക്കും കരളിലേക്കും പരക്കുന്നു. നിങ്ങളുടെ ശ്വാസകോശങ്ങൾ മൃദുലമാവുകയും പുതിയതും സുഗമവുമായ ശ്വാസം അനുഭവപ്പെടുകയും ചെയ്യും.

വൃക്ക, ഉദരം: വൃക്കകൾക്കു നേരെ പുഞ്ചിരിക്കുക സ്നേഹത്താൽ അവയെ നിറയ്ക്കണം. ഉദരത്തിലേക്കും പുഞ്ചിരിതുകുക. തുടർന്ന് നാഭിയിലേക്കും.

നട്ടെല്ല്: ഇപ്പോൾ നിങ്ങൾ നിങ്ങളുടെ കണ്ണുകളിലേക്ക് ശ്രദ്ധിക്കുക. കണ്ണുകളിലേക്ക്, നാക്കിലേക്ക്, നട്ടെല്ലിലേക്ക് പുഞ്ചിരി തുകുക. നട്ടെല്ല് നിവർത്തിയിരിക്കാൻ പ്രത്യേകം ശ്രദ്ധ വെക്കുക. കഴുത്തുമുതൽ നട്ടെല്ലിന്റെ ഓരോ കശേരുവിലൂടെയും താഴെ മൂലാധാരം വരെ പുഞ്ചിരിയുടെ ഊർജ്ജം പരക്കുന്നു. നട്ടെല്ലിലാകെ സ്വാസ്ഥ്യവും ഊർജ്ജവും പരക്കുന്നത് നിങ്ങളറിയുന്നു.

ദിവസവും 'ആന്തരിക പുഞ്ചിരി ധ്യാനം' ശീലിക്കുകയാണെങ്കിൽ നാമറിയാതെ ശരീരത്തിൽ പതുക്കെ വളർന്നു വരുന്ന ഓരോരോ രോഗത്തെയും പ്രതിരോധിക്കുവാനും നമ്മുടെ മുഴുവൻ ആന്തരികാവയവങ്ങളിൽ രോഗബാധയേൽക്കാതെ ജീവിക്കുവാനും നമുക്കു കഴിയുന്നു.

(കടപ്പാട്: മാതൃഭൂമി ആരോഗ്യമാസിക 2014 ഏപ്രിൽ)

ബോധിസത്യനും നവയോഗികളും

റെയ്കി ഉപാസകർ 'ബോധിസത്യ'ന്റെ പാതയിലാണെന്ന് മുദ്രാറെയ്കി IIIrd A ക്ലാസ്സിൽ പറയാറുണ്ടല്ലോ. മുഴുവൻ പ്രപഞ്ചത്തെയും താൻ തന്നെയായി കണ്ടു എന്നതാണ് ബോധിസത്യന്റെ പ്രത്യേകതയായി ചൂണ്ടിക്കാട്ടാറുള്ളത്. അദ്വൈതാനുഭൂതിയുടെ തലത്തിൽ വിരാജിച്ച ബുദ്ധനാണ് ബോധിസത്യൻ. ഏകാത്മകതയിലേയ്ക്ക് ബോധം വികസിതമാവണമെന്നാണ് ബോധിസത്യനെ ചൂണ്ടി റെയ്കി ഉപാസകർക്ക് നൽകപ്പെടുന്ന ഉപദേശം

ബോധിസത്യന്റെ അതേ അവസ്ഥ പ്രാപിച്ച ഒമ്പത് പേരെക്കുറിച്ച് ഭാഗവതത്തിൽ (11-2-21.22) പരാമർശിച്ചു കാണുന്നു. മനുകുലത്തിൽ ജനിച്ച ഋഷഭന്റെ നൂറ് പുത്രന്മാരിൽ മുത്തവനായ ഭരതന്റെ മാഹാത്മ്യം കാരണമാണ് അജനാഭവർഷമെന്ന് മുൻ അറിയപ്പെട്ടിരുന്ന ഈ ഭൂഖണ്ഡം 'ഭാരതം' എന്നറിയപ്പെടാൻ ആരംഭിച്ചത്(ശ്ലോകം17) ഭരതന്റെ അനുജന്മാരായ 99 പേരിലെ 9 പേർ, 'താൻ തന്നെ ലോകം'- 'ലോകം തന്നെ താൻ' എന്ന ബോധത്തിലേയ്ക്കുയർന്ന് എല്ലാം ഈശ്വരാത്മകമായി കണ്ടുകൊണ്ട് ലോകത്തിൽ സഞ്ചരിച്ചു (ശ്ലോകം22) കവി, ഹരി, അന്തരീക്ഷൻ, പ്രബുദ്ധൻ, പിപ്പലായനൻ, ആവിർഹോത്രൻ. ദ്രുമിളൻ, ചമസൻ, കരഭാജനൻ എന്നീ പേരുകളിൽ അറിയപ്പെടുന്ന ഇവർ പൊതുവെ 'നവയോഗികൾ' എന്ന പേരിലാണ് അറിയപ്പെടുന്നത്.

“കവിർ ഹരിരന്തരീക്ഷ പ്രബുദ്ധ പിപ്പലായന: ആവിർഹോത്രോമദ്രുമിള ശ്യാമസ: കരഭാജന:(11-2-21)

ഈ നവയോഗികൾ നിമിച്കവർത്തിയ്ക്ക് നൽകിയ ജ്ഞാനോപദേശങ്ങൾ ശ്രീമദ് ഭാഗവതത്തിൽ വായിയ്ക്കാം. “ഇളകുന്നതും ഇളകാത്തതുമായ എല്ലാറ്റിലും ഭഗവാൻ സാന്നിധ്യം ചെയ്യുന്നു” എന്ന് ബുദ്ധിക്കൊണ്ട് അറിയുവാനും (11-3-35) “തന്റേതല്ലാത്ത മറ്റ് ശാസ്ത്രങ്ങളെ നിന്ദിയ്ക്കരുതെ”ന്നും (11-3-26), “ഭാര്യ, മക്കൾ, വീട്, ദേഹം, ഇന്ദ്രിയങ്ങൾ, പ്രവർത്തികൾ എന്നിവയെല്ലാം ഭഗവാനിൽ സമർപ്പിക്കണ”മെന്നും (11-3-28) പ്രബുദ്ധൻ ഉപദേശിയ്ക്കുന്നു.

ഋഷഭ പുത്രന്മാരായ നവയോഗികൾ നമുക്ക് സ്മരണീയരും ആരാധ്യരുമാണ്. അവരുടെ ഉപദേശങ്ങൾ നമുക്കും ജീവിതത്തിൽ പകർത്താം.

അങ്കിയോ മജ്ജയോ?

“അങ്ങ് എനിയ്ക്കായി എന്താണ് കരുതിവെയ്ക്കുന്നത്?” ആനന്ദൻ ബുദ്ധനോട് ചോദിച്ചു. “ആനന്ദാ എല്ലാവർക്കും ആവശ്യം എന്റെ അങ്കിയാണ് (വസ്ത്രം). നിനക്ക് എന്റെ മജ്ജ മാറ്റിവെച്ചിരിയ്ക്കുന്നു.” ബുദ്ധൻ പറഞ്ഞു. അങ്കി ഒന്നിലേറെ ഉണ്ടായേയ്ക്കാം പക്ഷെ മജ്ജ (ആത്മസത്ത) ചുരുക്കം പേർക്കേ നൽകാനാവൂ.... ചുരുക്കം പേരേ അത് ആഗ്രഹിക്കുകയും ചെയ്യൂ. റാബിയയുടെ കഥ ഇതിന് ഉദാ

ഹരണമാണ്. വളരെ ദിവസമായി പട്ടിണിയിലായ റാബിയ തന്റെ ധാന്യഭരണിയിൽ യാതൊന്നുമില്ലെന്നറിഞ്ഞിട്ടും അതിൽ കയ്യിട്ട് പരതി. അപ്പോഴതാ ഭരണിയിലേക്ക് ധാന്യപ്പൊടി വന്നു നിറയുന്നു. അത് റാബിയയെ അത്ഭുതപ്പെടുത്തിയില്ല. അവൾ പറഞ്ഞു: “ഈ കളി എന്റെയടുത്തു വേണ്ട. എന്റെ ദൈവം അരിപ്പൊടി കച്ചവടക്കാരനല്ല.” ചെറിയ കാര്യങ്ങൾക്കുവേണ്ടിയുള്ളതല്ല മഹനീയ ശക്തി എന്ന് തിരിച്ചറിയുന്നിടത്താണ് മജ്ജ മതി എന്നു കരുതുന്ന ആനന്ദന്മാരും റാബിയന്മാരും ഉരുത്തിരിയുക

നിങ്ങൾ ദേഹമല്ല

ഉറങ്ങാൻ കിടക്കുമ്പോൾ ദേഹത്തെ നിരീക്ഷിയ്ക്കൂ. ദേഹമാണ് ഉറങ്ങാനൊരുങ്ങുന്നത്, നിങ്ങളല്ല ഉണരുമ്പോൾ ഉണരുന്നത് ദേഹമാണ്, നിങ്ങളല്ല. ഉറങ്ങിയത് നിങ്ങളല്ല, നിങ്ങളുടെ ദേഹം. ഭക്ഷണവും വസ്ത്രവും ദേഹത്തിനാണ്, നിങ്ങൾക്കല്ല. ആരെങ്കിലും ദ്രോഹിച്ചാൽ ആ ദ്രോഹം അനുഭവിയ്ക്കുന്നതും ദേഹം; നിങ്ങളല്ല. ഇങ്ങിനെ ഓർത്തു കൊണ്ടേയിരുന്നാൽ ആ സ്ഫോടനം ഒരു സന്ദർഭത്തിൽ നടക്കും. ദേഹത്തോടുള്ള ദേഹിയുടെ താദാത്മ്യം പൊളിയും. കാലത്ത് ഉണരുമ്പോൾ ഉള്ളിലോട്ട് നോക്കുക, അപ്പോൾ അറിയാം..... ദേഹവുമായുള്ള നിങ്ങളുടെ താദാത്മ്യം ഉണരുന്നതായി.....

- ഓഷോ

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 മുദ്രാ റെയ്കി ഉപാസകരാവാൻ പ്രേരിപ്പിക്കലും
- * സ്വന്തം പ്രേരണ കാരണം മുദ്രാ റെയ്കി ഉപാസകരായ വരുടെ സംശയങ്ങൾ തീർക്കലും അവർക്ക് പ്രോത്സാഹനം നൽകലും.