സ്വാസ്ഥ്യം

website : www.mudraraiki.com

ജ്യേഷ്ഠം 1934, എടവം 1187
ജൂൺ 2012

ഇന്ത്യൻ റെയ്കി അസോസിയേഷൻ ബുള്ളറ്റിൻ

വോള്യം 3 ലക്കം 6

ആമുഖക്കുറിപ്പ്

ആ വധം സ്വയംകൃതം

മെയ് 4ന് രാത്രി വടകര-ഒഞ്ചിയത്ത് ടി.പി. ചന്ദ്രശേഖരൻ വധിക്കപ്പെട്ടതിന്റെ അലയൊലികൾ കേരളത്തിൽ ഇപ്പോഴും സജീവമാണ്. ആരുടെ തീരുമാനപ്രകാരം ആരെല്ലാം ചേർന്നാണ് അയാളെ വധിച്ചതെന്ന് പോലീസും കോടതിയും കണ്ടെത്തുമായിരിക്കാം, പക്ഷേ ചന്ദ്രശേഖരൻ സ്വന്തം ദുർവ്വിധിയെ ഭാവനയിലൂടെയും വാക്കുകളിലൂടെയും സ്വയം ക്ഷണിച്ചുവരുത്തുകയായിരുന്നു എന്ന് ഒരു കോടതിയും വിധിയെഴുതുമെന്ന് തോന്നുന്നില്ല.

എന്നാൽ അതാണ് വാസ്തവം. മെയ് 20 ഞായറാഴ്ചത്തെ 'മാതൃഭൂമി' 4-ാം പേജിൽ ചന്ദ്രശേഖരന്റെ വിധവ എഴുതിയ തുറന്ന കത്ത് പ്രസിദ്ധീകരിക്കുകയുണ്ടായി. ആ കത്തിൽ അവർ ഓർമ്മിക്കുന്നത് ചന്ദ്രശേഖരൻ തന്നോടും മകനോടും പലപ്പോഴും ആവർത്തിച്ചുപറഞ്ഞ ചില വരികളാണ്. "ഞാൻ വീണുപോയാൽ നിങ്ങൾ തളരരുത്. എനിക്കറിയാം, മരണം എന്റെ പിന്നാലെയുണ്ടെന്ന്. അവരെന്തെങ്കിലും ചെയ്യും."

ഈ വരികൾ പറയുമ്പോൾ അയാൾ താൻ വധിക്കപ്പെടുന്നത് മനസ്സിൽ കണ്ടിരിയ്ക്കുകയില്ലേ? ആവർത്തിച്ചാവർത്തിച്ച് അയാൾ പറഞ്ഞ ഈ വാക്കുകളും അതുപറയുമ്പോൾ മനസ്സിൽ തെളിഞ്ഞ ഭാവനകളും ഗൂഢാലോചനയായി, ആസൂത്രണമായി, നിരവധി വെട്ടുംകുത്തുമായി അയാളുടെ ശിരസ്സ് പിളർക്കുകയായിരുന്നില്ലേ? 'സ്വാസ്ഥ്യ'ത്തിൽ 'ദി സീക്രട്ടി'ന്റെ 25-ാം ഭാഗം ചർച്ച ചെയ്യപ്പെടുമ്പോൾ ആകർഷണനിയമത്തിന്റെ തെളിവായി ഈ സംഭവവും പരിഗണിക്കാവുന്നതാണ്.

നമ്മുടെ ഇതിഹാസപുരാണങ്ങളിലെ അസുരന്മാർപോലും ആത്മവിശ്വാസവും സ്ഥിരോത്സാഹവും ശുഭാപ്തിവിശ്വാസവുമുള്ളവരായിരുന്നതായിക്കാണാം. ഈശ്വരൻ സഹായത്തിനില്ലാത്ത അവരെ നശിപ്പിക്കാൻ ഈശ്വരന് പോലും പാടുപെടേണ്ടിവന്ന കഥകളാണ് ഇവിടെ രചിക്കപ്പെട്ടത്. തങ്ങൾ പീഢിതരും മർദ്ദിതരുമാണെന്ന് സ്വയം കരുതുകയും രക്തസാക്ഷിത്വത്തിന് മൂല്യവും സഹതാപതരംഗപ്രസരണശേഷിയും കല്പിക്കപ്പെടുകയും ചെയ്തുതുടങ്ങിയതോടെ ശുഭാപ്തിവിശ്വാസം അറിയാതെ ശോഷിച്ചുപോവുകയും അതിന്റെ സ്ഥാനത്ത് ഭയവും അക്രമപ്രവണതയും വർദ്ധിച്ചുവരികയും ചെയ്തതാണ് നാട് കലാപകലുഷിതമാവുന്നതിന്റെയും എല്ലാ തുറയും പരാജിതമാവുന്നതിന്റെ മനഃശാസ്ത്രപരമായ കാരണമെന്ന് നാം തിരിച്ചറിയാതെപോകുന്നതാണ് കഷ്ടം.

ഓരോരോ സംഭവങ്ങൾ ഓർത്തുകൊണ്ട് കൗരവരുടെ പിതാവായ അന്ധനായ ധൃതരാഷ്ട്രർ 'അന്നു തീർന്നു സഞ്ജയാ! വിജയത്തിൽ എനിക്കുണ്ടായിരുന്ന ആശ" എന്ന് 64 പ്രാവശ്യം ആവർത്തിച്ചുപറയുന്ന രംഗം മഹാഭാരതത്തിലെ 'അനുക്രമണികാപർവ്വ'ത്തിൽ വായിക്കാം. ധൃതരാഷ്ട്രർ ആവർത്തിച്ച് ആലോചിച്ച് വിജയത്തിനുള്ള തന്റെ ആശ നശിപ്പിച്ചുകൊണ്ടിരുന്നതാണ് അദ്ദേഹത്തിന്റെ മക്കൾക്ക് സൈനികശക്തിയും മറ്റെല്ലാ ഭൗതികബലങ്ങളും ഏറെയുണ്ടായിട്ടും പരാജയം നേരിടുവാനുണ്ടായ കാരണം. ശുഭപ്രതീക്ഷയാണ് ദൈവം. ശുഭപ്രതീക്ഷയാകുന്ന ആ ദൈവത്തെ സ്വപക്ഷത്തുനിന്ന് തട്ടിയകറ്റിയാൽ ഫലം വിപരീതമാവുന്നതിൽ ആരെയാണ് നാം കുറ്റപ്പെടുത്തുക.?

ജൂൺ മാസത്തെ ക്ലാസ്സുകൾ

Ist ലെവൽ ക്ലാസ് - 10 - 06 - 2012 - ഞായർ - അളകാപുരി
IInd ലെവൽ ക്ലാസ് - 17 - 06 - 2012 - ഞായർ - അളകാപുരി
IIIrd ലെവൽ ക്ലാസ് - മുൻകൂട്ടി പേർ രജിസ്റ്റർ ചെയ്യുന്ന മുറയ്ക്ക്
ജൂലായ് മാസത്തെ 'മുദ്രാറെയ്കി' പ്രതിമാസ ഉപാസക സംഗമം
01 - 07 - 2012 ഞായറാഴ്ച വൈകുന്നേരം 3.30ന് 'അളകാപുരിയിൽ'.

ഒരു മഹാമന്ത്രം

**"യസ്മിന്നിദം യതശ്ചേദം യേനേദം യ ഇദം സ്വയം
യോഽസ്മാത് പരസ്മാച്ച പരസ്തം പ്രപദ്യേ സ്വയം ഭുവം"**

ഈ ലോകത്തിലെ എല്ലാമെല്ലാം യാതൊരുവനിൽ സ്ഥിതി ചെയ്യുന്നുവോ (വീട്ടിനുള്ളിൽ പാത്രങ്ങളും മറ്റും ഇരിയ്ക്കുന്നതുപോലെ), യാതൊരുവനിൽ നിന്ന് എല്ലാം വെളിപ്പെടുന്നുവോ (പാത്രങ്ങൾ നിർമ്മിയ്ക്കുന്നവനിൽ നിന്ന് പാത്രങ്ങൾ എന്നതുപോലെ) യാതൊരുവനെക്കൊണ്ട് എല്ലാം നിർമ്മിക്കപ്പെട്ടിരിയ്ക്കുന്നുവോ (മണ്ണുകൊണ്ട് നിർമ്മിയ്ക്കുന്ന വിവിധ വസ്തുക്കളെന്നപോലെ), ഈ ലോകം യാതൊരുവനായിട്ടു തന്നെയിരിയ്ക്കുന്നുവോ (പല മൺപാത്രങ്ങളും മണ്ണ് തന്നെയായിരിയ്ക്കുന്നതുപോലെയും എല്ലാ സ്വർണ്ണാഭരണങ്ങളും സ്വർണ്ണമായിട്ടിരിയ്ക്കുന്നതുപോലെയും) യാതൊരുവൻ സ്ഥൂലമായ കാര്യദ്രവ്യത്തിൽ നിന്നും സൂക്ഷ്മമായ കാരണദ്രവ്യത്തിൽ നിന്നും അന്യനായിട്ടിരിയ്ക്കുന്നുവോ (വളയ്ക്ക് അതിന്റേതായ ആകൃതിയുണ്ട്. വള ഉണ്ടാക്കപ്പെട്ടതിനു പിന്നിൽ സൂക്ഷ്മമായ ഉദ്ദേശ്യവുമുണ്ട്. പക്ഷെ സ്വർണ്ണം, വള തുടങ്ങിയ ആഭരണങ്ങളുടെ ആകൃതികൾക്കും അവ നിർമ്മിയ്ക്കപ്പെട്ടതിന്റെ പുറകിലെ ഉദ്ദേശ്യങ്ങൾക്കും വിധേയമാണെന്നു തോന്നുമ്പോഴും അവയ്ക്ക് അധീനമല്ല.) ഏതുകാലത്തും സ്വയമേവ പ്രകാശിയ്ക്കുന്ന ആ ഭഗവാനെ ഞാൻ ശരണം പ്രാപിയ്ക്കുന്നു.

സർവോപനിഷദ് സാരഭൂതമായ ഒരു മഹാമന്ത്രമാണ് ഭാഗവതം അഷ്ടമസ്കന്ധത്തിലെ മൂന്നാം അദ്ധ്യായത്തിൽ മൂന്നാമത്തേതായി കാണുന്ന ഈ ശ്ലോകം. സാരം മനസ്സിലാക്കിക്കൊണ്ട് ദിവസേന 1008 ഉരു ജപിയ്ക്കുന്നവർക്ക് മൃത്യുഭീതിക്കവകാശമില്ല എന്നാണ് മഹദഭിപ്രായം.

ഗജേന്ദ്രസ്തുതിയുടെ തുടക്കത്തിൽ കാണുന്ന ഈ ശ്ലോകം ശ്രീഹരിയെ ഉദ്ദേശിച്ചുകൊണ്ടുള്ളതാണെങ്കിലും റെയ്കി പരമബോധ പരാശക്തിയെ സ്തുതിയ്ക്കുന്നതിനും പ്രാർത്ഥിയ്ക്കുന്നതിനും ഉപയോഗിക്കാമെന്ന് ഇതിന്റെ അർത്ഥത്തിലൂടെ കണ്ണോടിച്ചാൽ മനസ്സിലാവും. ശ്രീ സുബ്രഹ്മണ്യൻ തിരുമുമ്പ് ഈ ശ്ലോകത്തെ ഈ വിധത്തിൽ മലയാളത്തിലേയ്ക്ക് വിവർത്തനം ചെയ്തിരിയ്ക്കുന്നു:

**ആരി, ലാരാ, ലാരിൽനി, ന്നീ
വിശ്വ; മാർ വിശ്വവും സ്വയം;
അക്കാര്യകാരണപരൻ
സ്വയംഭൂവിങ്ങൊരാശ്രയം.**

സ്പർശ ചികിത്സാ പരിശീലനം

ജൂൺ 24 ഞായറാഴ്ച കാലത്ത് 10 മുതൽ അളകാപുരിയിൽ. മുൻകൂട്ടി പേർ റജിസ്റ്റർ ചെയ്യണം. പേർ റജിസ്റ്റർ ചെയ്തവർ ക്ലാസിനെത്തുവാൻ പ്രത്യേകം ശ്രദ്ധിക്കണം.

ഫീസ് : 250 രൂപ

മുൻവർഷങ്ങളിൽ സ്പർശ ചികിത്സ പരിശീലന ക്ലാസിൽ പങ്കെടുത്തിട്ടില്ലാത്തവർ ഈ ക്ലാസിൽ പങ്കെടുക്കുന്നത് നന്നായിരിക്കും.

പാഥേയം - ൩൦

പ്രതികരണം... സാധുലക്ഷണം

എൽ. ഗിരീഷ്കുമാർ
ചെയർമാൻ
'ശ്രീപുരം' താന്ത്രികഗവേഷണകേന്ദ്രം
ഇരിങ്ങാലക്കുട

നിഷ്ക്രിയത്വത്തെ സാത്വികതയായി കാണുന്നത് ആധുനിക ആദ്ധ്യാത്മികതയുടെ ദൗർബ്ബല്യമാണ്. 'വായിൽ കയ്യിട്ടാൽ കടിയ്ക്കാത്ത'വനെയാണല്ലോ , ഇന്ന് നാം 'സാധു' എന്ന് വിശേഷിപ്പിക്കാറുള്ളത്. നിയമാനുസാരി, ധാർമ്മികൻ, പ്രബലൻ, പ്രമാണി, സ്ഥൈര്യമുള്ളവൻ എന്നീ അർത്ഥങ്ങളാണ് 'സാധു' എന്ന വാക്കിന്റെ പരിധിയിൽ വരുന്നതെന്ന് നമുക്കിന്ന് ഊഹിയ്ക്കുവാനേ കഴിയാത്ത അവസ്ഥയാണ്. ധർമ്മനിഷ്ഠന്റെയും പ്രബലന്റെയും പ്രമാണിയുടെയും സ്വഭാവമാണ് പ്രതികരിയ്ക്കുക എന്നത്. പ്രതികരണശേഷിയാണ് ഭാരതീയതയുടെ മുഖമുദ്ര. പ്രതികരണങ്ങൾ മഹാകാര്യങ്ങൾക്ക് കാരണമായതിന്റെ നിരവധി ഉദാഹരണങ്ങൾ നമ്മുടെ പുരാണേതിഹാസങ്ങളിൽ കാണാം.

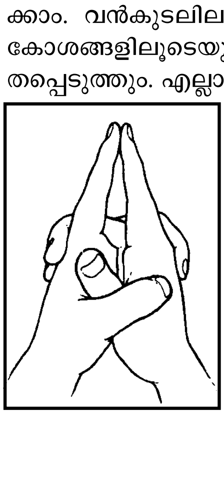
പ്രതികരിയ്ക്കുക എന്നാൽ എതിർക്കുക എന്നു മാത്രമല്ല അർത്ഥം. ശാപം എന്നതു പോലെ അനുഗ്രഹവും പ്രതികരണമാണ്. മഹർഷിമാരുടെ ശാപങ്ങൾ പോലും മഹദ്കാര്യങ്ങൾക്ക് ഇടയാക്കി. ഇന്ദ്രനേറ്റ ദുർവ്വാസാവിന്റെ ശാപം പാലാഴിമഥനത്തിനും ധന്വന്തരി, പാരിജാതം, കല്പവൃക്ഷം, മഹാലക്ഷ്മി എന്നീ ദിവ്യാവതാരങ്ങൾക്കും, ലളിതാ പരമേശ്വരിയുടെ ആവിർഭാവത്തിനും വരെ ഇടയാക്കി. പരീക്ഷിത്തിനേറ്റ ശാപത്തെ തുടർന്നാണ് ശ്രീമദ് ഭാഗവതം ലഭ്യമായത്. ഗൗതമശാപമാണ് അഹല്യയ്ക്ക് ശ്രീരാമദർശനം സാദ്ധ്യമാക്കിയത്. പരമശിവന്റെ നടപടിയോട് പ്രതികരിച്ച ചിത്രകേതുവിനെ പാർവ്വതി ശപിച്ചപ്പോൾ, തിരിച്ച് പാർവ്വതിയെ ശപിയ്ക്കാൻ പോലും പ്രാപ്തനായ ചിത്രകേതു ദേവിയുടെ ശാപം നിർവ്വികാരതയോടെ ഏറ്റുവാങ്ങി. (ഭാഗവതം 6-17-37). ഉർവ്വശിയുടെ ശാപം അർജുനന് വിരാടരാജധാനിയിലെ അജ്ഞാതവാസകാലത്ത് ഉപകരിച്ചു. നമ്മൾ ധാർമ്മികരും ആത്മനിഷ്ഠരുമാണെങ്കിൽ നമുക്ക് ലഭിയ്ക്കുന്ന ശാപങ്ങൾ പോലും അനുഗ്രഹങ്ങളായി ത്തീരും. അനുഗ്രഹങ്ങളാൽ ഭക്തന്മാർക്ക് നേടാൻ കഴിഞ്ഞതിനെക്കാൾ മഹത്തായ കാര്യങ്ങൾ ധർമ്മനിഷ്ഠന്മാരുടെ രോഷത്താലും ശാപത്താലും ലോകത്ത് സംഭവിക്കാറുണ്ട്. സ്വന്തം ആന്തരിക പ്രേരണയനുസരിച്ചുള്ള പ്രായശ്ചിത്തവും പ്രതികരണം തന്നെ. വൈവസ്വതന്റെ മകനായ ശര്യാതി എന്ന രാജാവിന്റെ ഒരേയൊരു പുത്രിയായ സുകന്യ തന്റെ കുസൃതി കാരണം അന്ധനായിത്തീർന്ന ച്യവനനെ വിവാഹം കഴിച്ച് സേവിയ്ക്കാൻ നിശ്ചയിച്ചതാണ് അശ്വനീദേവകളുടെ അനുഗ്രഹത്തിനും ച്യവനപ്രാശം മനുഷ്യന് ലഭ്യമായതിനും കാരണമായത്.

(ദേവീ ഭാഗവതം 7-2,3,4,5)

രോഷത്തിന്റെയും ശാപത്തിന്റെയും അതുപോലെ അനുഗ്രഹത്തിന്റെയും പ്രീതിയുടെയും പശ്ചാത്താപത്തിന്റെയും അടിസ്ഥാന ചോദന എന്താണെന്നതാണ് പ്രധാനം. അത് ധാർമ്മികമാണെങ്കിൽ ശ്രേഷ്ഠമായതേ ഫലമായി സംഭവിക്കൂ. ആര് ശപിക്കുന്നു, അനുഗ്രഹിക്കുന്നു എന്നതും പ്രധാനമാണ്. ധാർമ്മികനാണോ, തപസ്വിയാണോ, ശപിയ്ക്കുകയും അനുഗ്രഹിക്കുകയും ചെയ്യുന്നത്, എങ്കിൽ രണ്ടായാലും അതിന് പാത്രീഭൂതനാവുന്നവന് ഗുണമേ വരൂ. ധാർമ്മിക ജീവിതം നയിച്ചുപോന്ന മഹാതപസ്വികളുടെ അനുഗ്രഹ ശാപാദികളിൽ നിന്നുണ്ടായ സംഭവപരമ്പരകളാണ് ഭാരതീയ ഇതിഹാസപുരാണങ്ങളുടെയും സംസ്ക്കാരത്തിന്റെയും ചരിത്രത്തിന്റെയും ഊടും പാവുമായിത്തീർന്നത്. ധാർമ്മികമായ കാഴ്ചപ്പാടിൽ തികച്ചും 'സാധു'വാകുകയും ധീരമായി പ്രതികരിയ്ക്കുകയും ചെയ്യാൻ നാം തയ്യാറാവുന്നതോടെ ആരോഗ്യകരമായ മാറ്റങ്ങൾ നമുക്കുചുറ്റുപാടും രാജ്യത്തും ലോകത്തിലാകെയും സംഭവിക്കും.

ക്ഷേപണമുദ്ര

ദേഹത്തിലെ മാലിന്യങ്ങളും ഉപയോഗിച്ചു കഴിഞ്ഞ ഊർജ്ജവും പുറം തള്ളുവാൻ ക്ഷേപണമുദ്ര ഉപയോഗിക്കാം. വൻകുടലിലൂടെയും ത്വക്കിലൂടെയും (Skin) ശ്വാസകോശങ്ങളിലൂടെയും ഉള്ള വിസർജ്ജനത്തെ ഈ മുദ്ര ത്വരിതപ്പെടുത്തും. എല്ലാ തരം പിരിമുറുക്കങ്ങളിൽ നിന്നും മുക്തി നേടുവാനും ഇത് ഉപയോഗിക്കാം.



നമ്മുടെ ഊർജ്ജ നില താഴ്ന്ന അവസരങ്ങളിൽ നാം ആൾകൂട്ടമുള്ള സ്ഥലങ്ങളിൽ കഴിയേണ്ടി വരുമ്പോൾ അവരിൽ നിന്നുള്ള വിപരീതോർജ്ജം നമ്മളിലേയ്ക്ക് ആഗിരണം ചെയ്യപ്പെടും. ഇങ്ങനെ നമ്മളിൽ വന്നു ചേർന്ന വിപരീതോർജ്ജം കളയുവാനും ഈ മുദ്ര ഉപയോഗിക്കാം.

ചൂണ്ടുവിരലുകൾ തമ്മിൽ ചേർത്ത് വെച്ചും നടുവിരലുകളും മോതിരവിരലുകളും ചെറുവിരലുകളും തമ്മിൽ കൊളുത്തി കൈകളുടെ പുറകുവശത്ത് ചേർത്ത് വെച്ചുകൊണ്ടുമാണ് ക്ഷേപണമുദ്ര ബന്ധിക്കേണ്ടത്. പെരുവിരലുകൾ വിലങ്ങനെ ചേർത്ത് വെയ്ക്കുക. കൈകൾക്കിടയിൽ ഒരു ചെറിയ പൊള്ളയായ സ്ഥലം ഉണ്ടായിരിയ്ക്കും.

ഇരുന്നുകൊണ്ടാണ് ഈ മുദ്ര ചെയ്യുന്നതെങ്കിൽ ചൂണ്ടുവിരലുകൾ നിലത്തിന് അഭിമുഖമായിരിക്കണം. കിടന്നുകൊണ്ട് ഈ മുദ്ര ചെയ്യുമ്പോൾ അവ കാലുകൾക്ക് നേരെയായിരിക്കണം പിടിക്കേണ്ടത്. രണ്ട് കൈകളും ആയാസരഹിതമാക്കിവെക്കണം.

ഈ മുദ്ര പിടിച്ച് 7 മുതൽ 15 വരെ ശ്വാസോച്ഛ്വാസം ചെയ്യുക. ശ്രദ്ധ കേന്ദ്രീകരിക്കേണ്ടത് ഉച്ഛ്വാസത്തിലായിരിക്കണം. ഈ മുദ്ര ചെയ്യുന്ന വേളയിൽ 3 തവണ ദീർഘമായി ശ്വസിയ്ക്കുക. സമാപനമായി കൈകൾ തുടകൾക്കുമേൽ തുറന്നു വെയ്ക്കുക.

കൂടുതൽ നേരം ഇത് ചെയ്യരുത്. അങ്ങിനെ ചെയ്താൽ ശുദ്ധമായ ഊർജ്ജവും പുറമേയ്ക്ക് പോകും.

പൂർണ്ണഫലം ലഭിയ്ക്കുവാൻ

സി.എം. കൃഷ്ണനുണ്ണി

ചോദ്യം: റെയ്കി ഉപാസന ഫലപ്രദമാക്കുവാൻ ദിവസേന സെൽഫ് ഹീലിങ്ങ് ചെയ്താൽ മാത്രം മതിയോ? റെയ്കിയിൽനിന്ന് പരമാവധി ഫലം ലഭിയ്ക്കുവാൻ വേറെ എന്തു ചെയ്യണം?

ഉത്തരം : റെയ്കി ഉപാസനയുടെ ഒരു പ്രധാന ഭാഗമാണ് (ബാഹ്യാചാരമാണ്) മുടങ്ങാതെ എന്നും നിർവ്വഹിക്കേണ്ട സെൽഫ് ഹീലിങ്ങ്. അത് ഓരോ ശരീരഭാഗത്തും എത്രനേരം ചെയ്യണമെന്ന് ചോദിച്ചുകണ്ടില്ല. ഇന്ന് പലരും സ്വന്തം സൗകര്യവും സമയക്കുറവും മുൻനിർത്തി, സ്വന്തം ശരീരഭാഗങ്ങൾക്ക് വേണ്ടത്ര ഹീലിങ്ങ് നൽകാത്തവരാണ്. ഓരോ ഭാഗത്തും 3 മിനുട്ട് വീതമെന്നും 1 മിനുട്ട് വീതമെങ്കിലും എന്നും മറ്റും ക്ലാസ്സിൽ നിർദ്ദേശിക്കുന്നത് പൊതുവായി മാത്രമാണ്. ഓരോരുത്തരും അവരവരുടെ ശാരീരികനിലയും ആവശ്യവും മുൻനിർത്തിക്കൊണ്ട് തങ്ങളുടെ ശരീരഭാഗങ്ങളിലോരോന്നിനും വേണ്ടത്ര റെയ്കി ഹീലിങ്ങ് നടത്തുവാനാണ് ശുഷ്കാന്തി കാണിക്കേണ്ടത്. തെങ്ങിനും കവുങ്ങിനും ഒരേ തളപ്പ് പോരല്ലോ. ദിവസേന എത്ര തവണയും ഓരോരിടത്തും എത്ര നേരവും ഹീൽ ചെയ്താലാണ് മതിയാവുക എന്ന് ഓരോരുത്തരും സ്വയം കണ്ടുപിടിയ്ക്കുകയാണ് വേണ്ടത്. സമയക്കുറവും മറ്റ് അസൗകര്യങ്ങളും നമ്മെ തുറിച്ചുനോക്കുന്നു എന്നത് നേര്. പക്ഷേ ചുമരുണ്ടെങ്കിലേ ചിത്രമെഴുതുവാനാവൂ.

സെൽഫ് ഹീലിങ്ങ്, ചക്ര ഹീലിങ്ങ്, ആയി കുറച്ചും, തലയിലെ 5 പോയന്റുകളിൽമാത്രമാക്കി സങ്കോചിപ്പിച്ചും നടത്തുന്ന ചിലരെങ്കിലുമുണ്ട്. അവർക്ക് അവരുടേതായ ഞായം പറയാനുണ്ടായിരിക്കാമെങ്കിലും ശരീരത്തിലെ എല്ലാ നിർദ്ദിഷ്ട ഭാഗങ്ങളിലും യഥാവിധി ദിവസേന മുടക്കംകൂടാതെ റെയ്കി നൽകുന്നതിനെ മാത്രമേ റെയ്കി ഉപാസനയായി കണക്കാക്കുവാനാവൂ.

സെൽഫ് ഹീലിങ്ങ് റെയ്കിയുടെ ഒരു മുഖ്യഭാഗമേ ആകുന്നുള്ളു. മറ്റൊരു പ്രധാനഭാഗം (ആന്തരീകാചാരം) പഞ്ചശീലപാലനമാണ്. ദിവസേന രണ്ട് തവണയെങ്കിലും പഞ്ചശീലങ്ങൾ ഓർക്കുവാൻ റെയ്കി പരിശീലകർ ബാദ്ധ്യസ്ഥരാണെന്ന് ഡോ. ഉസൂയി പറഞ്ഞത് തുടക്കക്കാരെ ഉദ്ദേശിച്ചുമാത്രമാണ്. സ്വന്തം ജീവിതത്തിൽ പഞ്ചശീലങ്ങളുടെ സ്വാധീനം പ്രകടമാവുമ്പോൾ മാത്രമേ റെയ്കി ഉപാസന പൂർണ്ണഫലസിദ്ധിയിലെത്തുകയുള്ളു. പഞ്ചശീലങ്ങൾ മനഃപാഠമാക്കിയതുകൊണ്ടായില്ല. അവ ഓരോന്നിനെക്കുറിച്ചും ആലോചിച്ചും ചിന്തിച്ചും തന്റേതായ വിശദീകരണങ്ങളിലൂടെ അവയെ സ്വന്തം ജീവിതത്തിൽ സ്ഫുരിപ്പിക്കുവാൻ റെയ്കി ഉപാസകർ ശുഷ്കാന്തി പുലർത്തുകതന്നെവേണം. പ്രശ്നപരിഹാരത്തിനായി റെയ്കി പ്രയോജനപ്പെടുത്തുന്ന അവസരങ്ങളിൽ പഞ്ചശീലങ്ങളെ ആസ്പദമാക്കിയ മനസ്സ് നിലനിർത്തുവാനാവുമ്പോഴാണ് റെയ്കിയുടെ മഹാത്ഭുതം വെളിപ്പെടുക. ഇത് എളുപ്പമുള്ള ഒരു കാര്യമല്ല. പക്ഷേ ഈ അവസ്ഥയിലേക്ക് നാം എത്തിച്ചേരണം.

സമചിത്തതയും സന്തുഷ്ടിയും പുലർത്തിക്കൊണ്ടും ശരീര-മനോ-ബുദ്ധികളെ ചേർത്തുകൊണ്ടും, മറ്റുള്ളവരുടെ അവസ്ഥ പരിഗണിച്ചുകൊണ്ടും പ്രശ്നങ്ങളെയും പ്രതിസന്ധികളെയും പ്രയാസങ്ങളെയും റെയ്കി ഉപയോഗിച്ച് പരിഹരിക്കുവാനുള്ള പ്രാപ്തിയാണ് റെയ്കി ഉപാസനയിലൂടെ നാം നേടിയെടുക്കുവാൻ ശ്രമിക്കേണ്ടത്. ഈശ്വരകൃപയോടുള്ള നന്ദിയും നൽകുവാനും സ്വീകരിക്കുവാനുമുള്ള കഴിവും കൂടെ വളർത്തിയെടുക്കണം.

നമ്മെ ഏറെ അലട്ടുന്ന പ്രശ്നവും പ്രയാസവുമാണെങ്കിലും അതിനെ മാനസികമായി മാറിനിന്ന് കാണുവാനും (സാക്ഷിഭാവത്തിൽ) ആവിധത്തിൽ അവ പരിഹരിയ്ക്കുവാനായി റെയ്കി ഉപയോഗപ്പെടുത്തുവാനും ഉള്ള കഴിവ് അനുഭവങ്ങളിലൂടെ നേടിയെടുക്കുമ്പോഴാണ് റെയ്കി ഉപാസനയുടെ പടവുകൾ പിന്നിടാനാവുക. താൻ വെറുമൊരു ഉപാധിമാത്രം (റെയ്കിക്ക് പ്രവർത്തിക്കാവുനുള്ള ഉപകരണം മാത്രം) എന്ന ധാരണവളരുമ്പോഴും സ്വന്തം ആന്തരികപ്രേരണയ്ക്കനുസരിച്ചും എല്ലാം റെയ്കിയുടെ ഇച്ഛയ്ക്കും വിവേചനത്തിനും ഇഷ്ടത്തിനുമനുസരിച്ചുമാത്രം സംഭവിക്കട്ടെ എന്ന ഭാവത്തോടുകൂടിയും റെയ്കി ഉപയോഗിയ്ക്കുവാനായാൽ റെയ്കി ഉപാസന അതിന്റെ പൂർണ്ണതയിലെത്തി എന്നു പറയാം. ആ അവസ്ഥയിൽ റെയ്കിയും റെയ്കി ഉപാസകനും വേറെയല്ല. ഉപാസന എന്ന വാക്കിന്റെ അർത്ഥം കൂടെയിരിക്കൽ എന്നാണല്ലോ. നമ്മളിൽ റെയ്കിയും റെയ്കിയിൽ നമ്മളും ഭിന്നതകൂടാതെ ചേർന്നിരിക്കുന്ന അവസ്ഥയിലേക്കുള്ള മാർഗ്ഗങ്ങൾ ഇതെല്ലാമാണ്. പരമാവധി ഫലസിദ്ധി ലഭ്യമാവുക ഈ തലത്തിലേയ്ക്ക് എത്തിച്ചേരുമ്പോഴാണ്.

'ശിവംഭൂത്വാ ശിവം യജേൽ' എന്നാണ് പ്രമാണം. ശിവനെ പൂജിയ്ക്കുന്നവൻ ആദ്യം ശിവത്വം ആർജ്ജിക്കണമെന്ന് സാരം. ഇത് എല്ലാ ദേവതകളുടെ കാര്യത്തിലും ബാധകമാണ്. ഒരു ദേവതയെ പ്രീതിപ്പെടുത്താൻ ആ ദേവതയുടെ ധർമ്മവും സ്വഭാവവും സ്വായത്തമാക്കുവാൻ പരിശ്രമിക്കുകയാണ് വേണ്ടത്. ഇതറിയാതെയുള്ള ആരാധന ഫലശൂന്യമായ വെറും അഭ്യാസമായിത്തീരും. ഒട്ടും ഫലമില്ലാതാവുന്നില്ല എന്നത് ദേവതകളുടെ കാരുണ്യം മൂലം മാത്രമാണ്. റെയ്കി പരമബോധപരാശക്തിയെ ഉപാസിക്കുന്നവർക്കും ഇപ്പറഞ്ഞത് ബാധകമാണ്. റെയ്കിയുമായി താദാത്മ്യം പ്രാപിയ്ക്കുവാനുള്ള വഴിയാണ് പഞ്ചശീല ധാരണാപാലനങ്ങളിലൂടെ ആരംഭിയ്ക്കുന്നത്.

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 മുദ്രാറെയ്കിയുമായി പരിചയപ്പെടുത്തലും മുദ്രാറെയ്കി ഉപാസകരാവാൻ പ്രേരിപ്പിക്കലും*
* *സ്വന്തം പ്രേരണ കാരണം മുദ്രാ റെയ്കി ഉപാസകരായവരുടെ സംശയങ്ങൾ തീർക്കലും അവർക്ക് പ്രോത്സാഹനം നൽകലും.*

ദി സീക്രട്ട് - 25

ആരോഗ്യത്തിന്റെ രഹസ്യം

മുഖം മനസ്സിന്റെ കണ്ണാടി എന്നും 'ഉണ്ണിയുടെ ഊര കണ്ടാലറിയാം ഇല്ലത്തെ പഞ്ഞ"മെന്നും ഉള്ള പഴമൊഴികൾ സൂചിപ്പിക്കുന്നത്. നമ്മുടെ അവസ്ഥകളെയും ചിന്തകളെയും ദേഹം പ്രതിഫലിപ്പിക്കുന്നു എന്നാണല്ലോ. അവസ്ഥയും ചിന്തകളും ബന്ധപ്പെട്ടാണിരിക്കുക. ഒരാളുടെ ചിന്തകളും വികാരങ്ങളും എത്രത്തോളം അയാളുടെ ശാരീരിക അവസ്ഥയെയും ശരീരഘടനയെയും പ്രവർത്തനങ്ങളെയും നിർണ്ണയിക്കുന്നു എന്ന് വൈദ്യശാസ്ത്രം പഠിച്ചുവരികയാണ്.

"പ്ലാസിബോ ഇഫക്റ്റി"ന്റെ ഫലമായി ആശ്വാസവും ശമനവും സംഭവിക്കുമെന്ന് നമുക്കറിയാം. ശരീരത്തിൽ പ്രകടമായ യാതൊരു ഫലവുമുണ്ടാക്കാൻ കഴിയില്ലെങ്കിലും 'പ്ലാസിബോ' പലപ്പോഴും ഔഷധത്തെക്കാൾ ഫലം ചെയ്യും. രോഗശമനത്തിൽ മനസ്സിന് ഗണ്യമായ പങ്കുണ്ടെന്ന് ഇതിൽനിന്ന് തെളിയുന്നു.

ഈ പ്രപഞ്ചം സമൃദ്ധമാണ്. ആ സമൃദ്ധിയിലേക്ക് മനസ്സ് തുറക്കാൻ കഴിഞ്ഞാൽ അത്ഭുതകരമായ ആനന്ദവും ആശ്വാസവും ആസ്വദിക്കാം. വിപരീതചിന്തകളാലും പ്രശ്നകേന്ദ്രീകൃതമായ ആലോചനകളാലും മനസ്സിന്റെ വാതായനങ്ങൾ അടച്ചുവെച്ചാൽ ആസ്വാസ്ഥ്യവും വേദനയുമാവും ഫലം. വേദനകൊണ്ട് വിഷമിക്കുന്ന രോഗി മനസ്സൂന്നിക്കൊണ്ടിരിക്കുക താൻ അനുഭവിക്കുന്ന വേദനയിലായിരിക്കും. മരുന്നുപയോഗിച്ച് വേദന ശമിച്ചാൽമാത്രമേ മനസ്സ് മറ്റു വല്ലതിലേക്കും അയാൾക്ക് തിരിക്കുവാനാവൂ. അപ്പോഴും അയാൾ വ്യാകുലപ്പെടുവാനുള്ള അവസരങ്ങളിലേക്ക് മനസ്സിനെ പായിച്ചാലോ? ലഭ്യമാവുന്ന സന്തോഷവും ആശ്വാസവും അയാൾ തനിയ്ക്കും ചുറ്റുപാടുമുള്ളവർക്കും നിഷേധിയ്ക്കുകയായിരിക്കും.

ഓരോ വിപരീത ചിന്തയും പിരിമുറുക്കമുണ്ടാക്കും. ഓരോ അശുഭചിന്തയുടെയും പുറകെ അത്തരം ചിന്തകൾ പുറപ്പെടാൻ തുടങ്ങും. അതനുസരിച്ച് പിരിമുറുക്കവും വർദ്ധിച്ചുകൊണ്ടേയിരിക്കും. എത്ര വലിയ പിരിമുറുക്കമാകട്ടെ ഒരു ചെറു ശുഭചിന്തയാൽ ഇളക്കുവാനും തുടർന്നുള്ള ശുഭചിന്തകളാൽ ഇളക്കിമറിച്ചിടുവാനും സാധിക്കും. (നാരായണീയത്തിലെ 85, 86, 87,88 തുടങ്ങിയ ദശകങ്ങളിൽ ഭഗവാൻ പല അസാദ്ധ്യങ്ങളും സാധിച്ചതായി ഭട്ടതിരിപ്പാട് സ്മരിക്കുന്നത് തന്റെ വാതരോഗശമനം ഉദ്ദേശിച്ചാണ്. ഭാഗവതം അഷ്ടമസ്കന്ധത്തിലെ 7-ാം അദ്ധ്യായത്തിൽ ദേവന്മാർ നടത്തുന്ന ശിവസ്തുതിയിലും ഈ സമീപനം കാണാം. പാലാഴിമഥനത്തിനിടയിൽ കാളകൂടം പൊങ്ങിവന്ന സന്ദർഭത്തിൽ ശിവനെ സ്തുതിക്കുന്ന ദേവന്മാർ കാളകൂടം നശിപ്പിക്കൽ ശിവനെ സംബന്ധിച്ചിടത്തോളം വളരെ നിസ്സാരം എന്ന് പ്രസ്താവിക്കുന്നതായി കാണാം)

നമ്മുടെ കാഴ്ചപ്പാടിലെ അപാകതകളും നമ്മളിലെ സ്നേഹത്തിന്റെയും നന്ദിയുടെയും കുറവുമാണ് രോഗങ്ങളായി പ്രകടമാവുന്നത്. (ഇത് ഡോ. ഉസൂയിയും സൂചിപ്പിച്ചിട്ടുണ്ട്) സ്നേഹവും നന്ദിയും ഉപയോഗപ്പെടുത്തിക്കൊണ്ട് നമുക്ക് ജീവിതവൈപരീത്യങ്ങളെ അലിയിക്കാം. ഏതു രോഗത്തെയും ഇല്ലാതാക്കുവാൻ സ്നേഹത്തിനും കൃതജ്ഞതയ്ക്കും സാധിക്കും.

ദി പവ്വർ ഓഫ് നൗ - 7

മനസ്സിനപ്പുറം

"എന്റെ തലയ്ക്കകത്തുനിന്ന് ഞാനൊരു ശബ്ദം കേട്ടു" എന്ന് ഒരാൾ ചെന്ന് ഡോക്ടറോട് പറഞ്ഞാൽ ഡോക്ടർ അയാളെ മനഃശാസ്ത്രവിദഗ്ധന്റെ അടുത്തേയ്ക്കയയ്ക്കും. എന്നാൽ നമ്മളെല്ലാവരും തന്നെ എല്ലാ നേരവും തലയ്ക്കകത്തുനിന്ന് ഒന്നോ കൂടുതലോ ശബ്ദം കേട്ടുകൊണ്ടിരിക്കുന്നവരാണ്. മനഃപൂർവ്വമല്ലാത്ത ചിന്താപ്രക്രിയയ്ക്ക് വിരാമമിടാൻ കഴിയുമെന്ന തോന്നൽ നമുക്കില്ല. നാം തുടർച്ചയായി ആത്മഭാഷണത്തിലോ സംഭാഷണത്തിലോ ഏർപ്പെട്ടുകൊണ്ടിരിക്കുന്നു.

തെരുവിൽ പലപ്പോഴും കാണാറുള്ള സ്വയം പിറുപിറുത്തുനടക്കുന്നവരിൽനിന്ന് ഒട്ടും ഭേദമല്ല നമ്മുടെ അവസ്ഥ. നാം ഉച്ചത്തിൽ സംസാരിക്കുന്നില്ലെന്നേയുള്ളൂ. നാം മനസ്സിൽ വ്യാഖ്യാനിക്കുന്നു, വിമർശിക്കുന്നു, ഊഹാപോഹങ്ങൾ മിനയുന്നു, വിധി നിർണ്ണയിക്കുന്നു, താരതമ്യപ്പെടുത്തുന്നു, ഇഷ്ടപ്പെടുകയും ഇഷ്ടപ്പെടാതിരിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു... ഭാവിസാധ്യതകളെ ഭാവന ചെയ്യുന്നു. അലട്ട്, ആധി എന്നെല്ലാം പറയുന്നത് വിപരീതഫലങ്ങളെക്കുറിച്ച് ഭാവനകൾ കാരണം ഉണ്ടാവുന്നതാണ്. മനസ്സിന്റെ തിരശ്ശീലയിൽ രൂപങ്ങളും സംഭവങ്ങളും മിന്നിമാഞ്ഞുകൊണ്ടിരിക്കും. സ്വന്തം തലയ്ക്കകത്ത് ഒരു ദ്രോഹിയെയും കൊണ്ടാണ് മിക്ക ആളുകളും ജീവിയ്ക്കുന്നത്. തന്മൂലം സ്വന്തം പ്രാണശക്തി നഷ്ടപ്പെട്ടുകൊണ്ടേയിരിക്കുന്നു. ദുരിതങ്ങൾക്കും അസന്തുഷ്ടിയ്ക്കും രോഗങ്ങൾക്കും ഇതൊരു കാരണമാണ്.

നമുക്ക് മനസ്സിൽ നിന്ന് സ്വയം മോചിപ്പിക്കാൻ കഴിയും എന്നതാണ് നേര്. യഥാർത്ഥ സ്വാതന്ത്ര്യം അതാണ്. അതിലേയ്ക്കുള്ള ആദ്യത്തെ ചുവട്‌വെപ്പ് ഇപ്പോൾതന്നെയാവാം. സാദ്ധ്യമാവുമ്പോഴെല്ലാം തലയിൽനിന്നുള്ള ശബ്ദം ശ്രദ്ധിക്കുവാൻ തുടങ്ങുക. ആവർത്തിക്കപ്പെടുന്ന ചിന്താമാതൃകകളെ പ്രത്യേകം ശ്രദ്ധിക്കുക. ഉള്ളിലെ ചിന്തകനെ നിരീക്ഷിക്കുക, നിരീക്ഷിച്ചുകൊണ്ടേയിരിക്കുക. സാക്ഷിയെന്ന നിലയിൽ തലയിലെ ശബ്ദങ്ങൾ ശ്രദ്ധിക്കുക. പക്ഷപാതപരമല്ലാതെ വേണം ആ ശബ്ദങ്ങളെ ശ്രദ്ധിക്കുവാൻ. തീർപ്പ് കല്പിക്കുവാനായല്ല ഇങ്ങനെ ശ്രദ്ധിയ്ക്കുന്നത്. സ്വയം കുറ്റപ്പെടുത്തുവാനുമാവരുത് ഈ പ്രവൃത്തി. അങ്ങനെയായാൽ അതേ ശബ്ദം പിൻവാതിലിലൂടെ വീണ്ടും എത്തും. വെറുതെ ശ്രദ്ധിച്ചുകൊണ്ടിരുന്നാൽ 'ഞാൻ ശ്രദ്ധിക്കുന്നു' എന്ന നിലയിൽ ശ്രദ്ധിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്ന ഒരു 'എന്നെ' നമ്മിൽ നമുക്ക് കണ്ടെത്താൻ കഴിയും. നമ്മൾക്കുള്ളിലെ നമ്മുടെ സാന്നിദ്ധ്യം തിരിച്ചറിയുമ്പോൾ അത് ചിന്തയല്ല. ആ തിരിച്ചറിവ് മനസ്സിനപ്പുറത്തുനിന്നാണ് വരിക, (സ്വദൃക് ഭൂമൻ! - തന്നെത്താൻ കണ്ടു കൊണ്ടിരിക്കുന്ന സർവ്വേശ്വരാ - എന്നാണ് പ്രജാപതികൾ ശിവനെ സ്തുതിക്കുന്നത്. ഭാഗവതം 8 - 7 - 23)

അനുഭവം: മൂലക്കുരു ശമിച്ചു

എന്റെ പേര് ബിന്ദു കെ.കെ. (സൗപർണ്ണിക, കോവൂർ, ചേവായൂർ പോസ്റ്റ്) 1992ൽ ആരംഭിച്ച മൂലക്കുരുവിന്റെ വിഷമം വർദ്ധിച്ചുവന്നു. പല ചികിത്സകൾ നടത്തീട്ടും ഫലമുണ്ടായില്ല. ഒടുവിൽ ശസ്ത്രക്രിയ നിർദ്ദേശിക്കപ്പെടുകയായിരുന്നു. ആയിടയ്ക്കാണ് എന്റെ ചേച്ചി സുഗതയിൽനിന്ന് റെയ്കിയെക്കുറിച്ച് അറിഞ്ഞത്. എന്റെ രോഗശമനത്തിന് റെയ്കി പ്രയോഗിക്കുവാൻ ശ്രീമതി ശങ്കരിദുർഗ്ഗയോട് ഫോണിൽ ആവശ്യപ്പെട്ടത് ഇതിനെ തുടർന്നാണ്. എന്നെ നേരിട്ട് കണ്ടിട്ട് പോലുമില്ലാത്ത അവർ എനിക്ക് 7 ദിവസം 5 മിനുട്ട് വീതം ഡിസ്റ്റന്റ് റെയ്കി നൽകുവാൻ സമ്മതിച്ചു. അവരുടെ ഹീലിങ് ദിവസങ്ങൾ കഴിഞ്ഞശേഷം ഞാൻ വീണ്ടും ഡോക്ടറെ കണ്ട് പരിശോധിപ്പിച്ചപ്പോൾ ഡോക്ടർ ശസ്ത്രക്രിയയുടെ ആവശ്യം ഇനി ഇല്ലെന്നാണ് പറഞ്ഞത്. ഞാൻ അനുഭവിച്ചുപോന്ന അസുഖം വളരെയേറെ ശമിച്ചിരിക്കുന്നു.

Printed & Published by Indian Raiki Association, 'Sobhanam', Mankavu, Kozhikode -7, Ph: 9895611907. For Private Circulation only