സ്വാസ്ഥ്യം

website : www.mudraraiki.com

ജ്യേഷ്ഠം 1934, എടവം 1188
ജൂൺ 2013

ഇന്ത്യൻ റെയ്കി അസോസിയേഷൻ ബുള്ളറ്റിൻ   വോള്യം 4 ലക്കം 6

ആമുഖക്കുറിപ്പ്

അവയവദാനത്തിന് അലംഭാവമരുത്

എടപ്പാളിൽ വാഹന അപകടത്തിൽപ്പെട്ട് മരിച്ച മലയംപുറത്ത് സിജീഷ് എന്ന 30 കാരന്റെ കണ്ണുകൾ ഒഴികെ വൃക്കകൾ, കരൾ, ഹൃദയം എന്നിവ ആവശ്യക്കാർക്ക് ദാനം ചെയ്യുവാൻ അദ്ദേഹത്തിന്റെ കുടുംബത്തിന് സാധിച്ചില്ല. നിയമക്കുരുക്കും പോലീസിന്റെയും തൃശ്ശൂർ മെഡിക്കൽ കോളേജ് ആശുപത്രി അധികൃതരുടെയും ആശാവഹമല്ലാത്ത പ്രതികരണങ്ങളും ആയിരുന്നുവത്രെ തടസ്സമായത്. വൃക്ക്യ്ക്കും, കരളിനും ഹൃദയത്തിനുമായി നിരവധി ഹതഭാഗ്യർ കാത്തുകിടക്കുന്ന ഒരു സംസ്ഥാനത്താണ് ഈ അമൂല്യമായ അവയവങ്ങൾ ദാനമായി നൽകാൻ തുനിഞ്ഞവർ നിരാശരായത്. ഏക മകൻ അപകടത്തിൽ പെട്ട് മരിച്ച തീരാദുഃഖത്തിന്റെ ആഘാതത്തിനിടയ്ക്കും. ഒരു പിതാവ് കാണിച്ച മഹാമനസ്കതയുടെ നേരെ പോലീസിന്റെയും ആശുപത്രി അധികൃതരുടെയും ഭാഗത്തുനിന്നുണ്ടായ അനാസ്ഥയുടെ ആഴങ്ങൾ പരിശോധിക്കപ്പെടേണ്ടതുണ്ട്.

മെയ് 11 രാത്രി 11 നായിരുന്നു സിജീഷിന്റെ മരണം. ഈ സംഭവത്തിന്റെ വെറും 3 ദിവസം മുമ്പ് മെയ് 7 നാണ് കോഴിക്കോട്ടെ ഷെർളി സബാസ്റ്റ്യൻ കാൽവഴുതിവീഴുക കാരണം തിരുവനന്തപുരത്ത് മരിച്ചത്. അമ്മയുടെ ആന്തരിക അവയവങ്ങൾ ദാനം ചെയ്യുവാനുള്ള ഷെർളിയുടെ മൂത്തമകൻ ജിതിന്റെ താൽപ്പര്യത്തിന് നിയമത്തിന്റെ നൂലാമാലകളോ സംവിധാനമോ തടസ്സമായില്ല. മെയ് 16ന് മസ്തിഷ്കമരണം സംഭവിച്ച ആലുവായിലെ കുമാരി ജോസിന്റെ ആന്തരിക അവയവങ്ങൾ, മസ്തിഷ്കമരണം സംഭവിച്ച് അഞ്ച് മണിക്കൂറുകൾക്കുശേഷം ആവശ്യക്കാർക്ക് ദാനം ചെയ്യപ്പെട്ട വാർത്ത മെയ് 18ന് റിപ്പോർട്ട് ചെയ്യപ്പെട്ടതും ശ്രദ്ധേയമാണ്. മരിച്ച് ഒരു മണിക്കൂർ കഴിഞ്ഞാൽ കണ്ണ് ഒഴികെ മറ്റ് അവയങ്ങൾ ദാനം ചെയ്യുവാനാവില്ല എന്നാണ് സിജീഷിന്റെ കാര്യത്തിൽ പറയപ്പെട്ടിരുന്നതെന്ന് ഓർക്കണം.

പത്ത് ദിവസങ്ങളുടെ കാലയളവിൽ നടന്ന ഈ മൂന്ന് സംഭവങ്ങളും പരിശോധിയ്ക്കുമ്പോൾ അഴിയാനും മുറുകാനും തരംപോലെ നിയമക്കുരുക്കുകൾക്ക് ആവുമെന്നും, ഉണർന്ന് ജാഗ്രത പാലിയ്ക്കാനും ഉപേക്ഷ കാണിക്കാനും പോലീസ് തുടങ്ങിയ സംവിധാനങ്ങൾക്ക് സമയാസമയങ്ങളിൽ സാധിയ്ക്കുമെന്നും വെളിപ്പെടുന്നു. മാധ്യമങ്ങളാകട്ടെ ചിലത് ആഘോഷമാക്കുകയും മറ്റുചിലത് ഒഴികഴിവുകൾ കണ്ടെത്തി തൃപ്തിപ്പെട്ട് ചോദ്യം ചെയ്യാതെ വിടുകയും ചെയ്യുന്നതിൽ മിടുക്കു കാണിയ്ക്കുന്നു. സിജീഷിന്റെ അവയവങ്ങൾ ദാനം ചെയ്യുന്നതിന് തടസ്സമായത് ആരുടെ ഉപേക്ഷയാണെങ്കിലും അത് മാപ്പർഹിക്കുന്നില്ല. അമൂല്യമായ സാദ്ധ്യതയാണ് തന്മൂലം ഇല്ലാതായത്. സാങ്കേതിക തടസ്സവാദങ്ങളും അധികൃതരുടെ ഉപേക്ഷാഭാവവും അശരണർക്ക് ആശ്വാസമാവുന്ന മഹാദാനങ്ങൾക്ക് തടസ്സമായ്ക്കൂടാ. അവയവദാനകാര്യത്തിൽ പ്രത്യേകിച്ചും അലംഭാവം പാടില്ലാത്തതാണ്.

പരിവർത്തന വഴികൾ

നാം നമ്മോടു തന്നെ മനസ്സു തുറന്ന് നടത്തുന്ന സംവാദങ്ങളാണ് പരിവർത്തനത്തിലേക്കുള്ള വാതിൽ തുറക്കുന്നത്. അത്തരം ആന്തരിക സംവാദങ്ങളാണ് നമുക്കു വേണ്ട മനസ്സു മാറ്റം സാദ്ധ്യമാക്കിയെടുക്കുന്നത്. ഭീഷണിപ്പെടുത്തിയോ സ്വാധീനിച്ചോ നിർബന്ധിത മത പരിവർത്തനം പോലൊരു പ്രക്രിയയിലൂടെയോ യഥാർത്ഥ പരിവർത്തനം വരുത്തുക സാദ്ധ്യമല്ല. പരിവർത്തന വിധേയരാവാൻ ആവശ്യപ്പെടുകയല്ല, മാറ്റത്തിന് പ്രേരണയാവുന്ന ആന്തരിക സംവാദങ്ങളിലേക്ക് ആളുകളെ നയിക്കുകയാണ് വേണ്ടത്.

ബുദ്ധന്റെ ജീവിതത്തിൽ നിന്നുള്ള ഒരു സംഭവം, ഉദാഹരണമാണ്: ഒരാൾ ഒരു ദിവസം ബുദ്ധനെ പരുഷമായി വഴക്കു പറഞ്ഞു. അയാൾ നിർത്തിയപ്പോൾ ബുദ്ധൻ, തനിയ്ക്കൊരു ചോദ്യം തിരിച്ചു ചോദിയ്ക്കാനുണ്ടെന്ന് സൗമ്യമായി പറഞ്ഞു. “നൽകുന്ന സമ്മാനം ഉദ്ദേശിച്ച ആൾ സ്വീകരിക്കാതിരുന്നാൽ അത് ആർക്ക് അവകാശപ്പെട്ടതാണ്” എന്നതായിരുന്നു ചോദ്യം. അതിൽ സംശയമെന്ത്? ഉദ്ദേശിച്ച ആൾ സ്വീകരിച്ചില്ലെങ്കിൽ സമ്മാനം അത് നൽകാൻ മുതിർന്ന ആൾക്കു തന്നെ സ്വന്തം. ബുദ്ധൻ പഴയപടി മൗനത്തിലായി. വഴക്കാളി തിരിച്ചു പോവുകയും ചെയ്തു. പക്ഷെ അയാളുടെ സ്വകാര്യചിന്തയ്ക്ക് തിരി കൊളുത്തുന്നതായിരുന്നു ബുദ്ധന്റെ ചോദ്യം. ആന്തരികമായി അയാളിൽ നടന്ന സംവാദം അയാളെ പരിവർത്തന വിധേയനാക്കിയത്രെ.

സ്വയം പരിവർത്തന വിധേയനാകുവാൻ ആദ്യം വേണ്ടത് തന്നെക്കുറിച്ച് നന്നായി അറിയുകയാണ്. “ജനങ്ങൾ മാറ്റത്തെ ചെറുക്കുന്നില്ല; സ്വയം മാറുന്നതിനോടാണ് ചെറുത്തു നിൽപ്പ്” എന്ന് മാനേജ്മെന്റ് ഗുരു പീറ്റർ സെഞ്ച് പറഞ്ഞത് ഈ അവസരത്തിൽ ഓർക്കാം. സ്വന്തം മകൻ ശിവാജിയോ ശ്രീകൃഷ്ണനോ ശിബി ചക്രവർത്തിയോ ആവുന്നത് ആർക്കും ഇഷ്ടമല്ല. പക്ഷെ എല്ലാവർക്കും ശിവാജിയെയും ശ്രീകൃഷ്ണനെയും ശിബിയെയും ഇഷ്ടവും ആരാധനയുമാണുതാനും.

നിലവിലുള്ള അവസ്ഥയിൽ നിന്നുള്ള പരിവർത്തനത്തിനായി റെയ്കിയെ ഉപാസിക്കുന്നവരാണ് നമ്മൾ. നല്ല നില കൈവരിക്കണമെന്ന് നാം ആഗ്രഹിക്കുന്നു. മറ്റാരുടെയെങ്കിലുമൊക്കെ റെയ്കി സിദ്ധി ഉപയോഗിച്ച് തന്റെ മെച്ചപ്പെട്ട ജീവിതം സാദ്ധ്യമാക്കുവാനാണ് പലരുടെയും താല്പര്യം. സ്വയം റെയ്കിയെ ഉപാസിച്ച് സ്വന്തം പരിവർത്തനം സാദ്ധ്യമാക്കുവാൻ പറയുമ്പോൾ മനസ്സിൽ നൂറുകൂട്ടം അസൗകര്യങ്ങളെക്കുറിച്ചുള്ള ചിന്തകൾ ഉദിയ്ക്കുകയായി. മനസ്സിൽ ഉദിയ്ക്കുന്ന ഇത്തരം ചിന്തകളെ അസ്തമിപ്പിക്കേണ്ടതും മനസ്സ് ഉപയോഗിച്ച് തന്നെയാണ്. മനസ്സ് ഉപയോഗിച്ച് പരിവർത്തനം സ്വയം സാദ്ധ്യമാകുവാനുള്ള ഉപാധികൾ എന്ന നിലയിലാണ് “പഞ്ചശീലങ്ങൾ ” ഉപദേശിക്കപ്പെട്ടിട്ടുള്ളത്. “അഹങ്കാരത്തിന്റെ തലത്തിലെ ജീവിതം ആത്മതലത്തിലേക്ക് മാറ്റുക”, “സാക്ഷിയായി വർത്തിക്കുക”, “നിമിത്തം എന്ന നിലയിൽ പ്രവർത്തിക്കുക”, എന്നീ സെക്കന്റ് ലെവൽ ഉപദേശങ്ങളും, തേർഡ് ലെവലിലെ, “പരമബോധ ധ്യാനവും” പരിവർത്തനം സ്വയം സാദ്ധ്യമാക്കി സന്തോഷത്തിലേയ്ക്കും സംതൃപ്തിയിലേയ്ക്കും എത്തുവാനുള്ള ഉപാധികളത്രെ.

(ആശയം : ദേബാശിഷ് ചാറ്റർജി, മാതൃഭൂമി- മെയ്-15)

ജൂൺ മാസത്തെ ക്ലാസ്സുകൾ

Ist ലെവൽ ക്ലാസ് – 09 – 06 – 2013 – ഞായർ അളകാപുരി
IInd ലെവൽ ക്ലാസ് – 16 – 06 – 2013 – ഞായർ അളകാപുരി
IIIrd A ലെവൽ ക്ലാസ് – ആവശ്യമുള്ളവർക്ക് പേര് നൽകാവുന്നതാണ്.
ജൂലായ് മാസത്തെ “മുദ്രാറെയ്കി” ഉപാസക സംഗമം 07 – 07 – 2013 ഞായറാഴ്ച വൈകുന്നേരം 3.30ന് അളകാപുരിയിൽ

സ്പർശചികിത്സാ പരിശീലനം

ജൂൺ 30 ന് ഞായറാഴ്ച കാലത്ത് 10 മുതൽ അളകാപുരിയിൽ
താൽപര്യമുള്ളവർക്ക് പേർ രജിസ്റ്റർ ചെയ്യാം. ഫീസ്: 250 രൂപ

പാഥേയം - 42

കടം വീട്ടണോ? പകരം വീട്ടണോ?

എൽ. ഗിരീഷ്കുമാർ
ചെയർമാൻ
'ശ്രീപുരം' താന്ത്രികഗവേഷണകേന്ദ്രം
ഇരിങ്ങാലക്കുട

"കിമൃണന്മാർക്ക് നിത്യ സൗഖ്യവുമുണ്ടായ് വരാ" - അദ്ധ്യാത്മരാമായണത്തിന്റെ തുടക്കത്തിലേ എഴുത്തച്ഛൻ ഉൽബോധിപ്പിയ്ക്കുന്നു. കടത്തെ നിസ്സാരമായി കരുതുന്നവർക്ക് ശാശ്വതസുഖം ജീവിതത്തിൽ ഉണ്ടാവുകയില്ല.

നാല് കടങ്ങളാണ് മനുഷ്യന് ജീവിതത്തിൽ വീട്ടിത്തീർക്കുവാനുള്ളതെന്ന് പാണ്ഡു മഹാരാജാവ് കുന്തീദേവിയോട് പറയുന്ന ഒരു ഭാഗം 'മഹാഭാരത'ത്തിലെ 'സംഭവപർവ്വ'ത്തിൽ വായിക്കാം. പിതൃക്കളോടും ദേവകളോടും ഋഷിമാരോടും സഹ ജീവികളായ മനുഷ്യരോടും ഉള്ളവയാണ് ഈ കടങ്ങൾ. ഇതേ ആശയം ശ്രീമദ്ഭാഗവ തത്തിൽ (ദശമസ്കന്ധം- പൂർവ്വാർദ്ധം, അദ്ധ്യായം 45, ശ്ലോകങ്ങൾ 5,6,7) ശ്രീകൃഷ്ണൻ പറയുന്നതായും കാണാം.

ഇവ യഥാവിധി വീട്ടുവാനല്ല, മറിച്ച്, വേറെ കുറേ കടങ്ങൾ കൂടി ഉണ്ടാക്കിവെച്ച് അവയ്ക്കുമേൽ പ്രൗഢി പണിയുവനാണ് ഇന്ന് പലരുടെയും ശ്രമങ്ങൾ ! പലതരം വായ്പാ സാദ്ധ്യതകൾ ചുറ്റും നിന്ന് നമ്മെ മാടിവിളിയ്ക്കുന്നു! കടങ്ങൾ എഴുതിത്തള്ളി ക്കിട്ടുവാനാണ് ഏറെയും പേർക്ക് മോഹം! പൈതൃകസ്വത്തുക്കളെപ്പോലും കടത്തിന് വിഴുങ്ങാൻ വിട്ടുകൊടുത്ത് മായികഭ്രമങ്ങൾക്ക് അടിമപ്പെടുന്നവർ വർധിയ്ക്കുന്നു. സൗഖ്യം മരീചികയാവുന്നതിൽ എന്ത് അത്ഭുതമാണുള്ളത്? സൗജന്യങ്ങൾ, പൂജ്യം ശതമാനം പലിശയുള്ള വായ്പകൾ, മൂന്നുമിനുട്ടുകൾക്കകവും അതിൽ കുറഞ്ഞ സമയത്തിനുള്ളിലും ലഭ്യമാവുന്ന ഗോൾഡ് ലോണുകൾ, സബ്സിഡികൾ, ക്രെഡിറ്റ് കാർഡുകൾ...... ഈ മായകളിൽ പെടാൻ ധൃതിപ്പെടുന്നതിന്നിടയിൽ പിതൃക്കളോടും ദേവകളോടും ഋഷിമാരോടും സഹജീവികളോടുമുള്ള കടം വീട്ടുവാനുള്ള തോന്നലും സമയവുമെവിടെ? ജീവിതസൗഖ്യമനുഭവിയ്ക്കുവാൻ വിധിയെവിടെ?

കുറുക്കുവഴികളിലൂടെയല്ലാതെ അർപ്പണബോധത്തോടെയുള്ള സ്വന്തം പരിശ്രമം കൊണ്ട് നന്ദിപൂർവ്വം ഓരോ കടവും വീട്ടിത്തീർക്കുന്ന മുറയ്ക്ക് വിശ്രാന്തിയും സ്വസ്ഥ തയും സമാധാനവും കർമ്മനൈപുണ്യവും സർവ്വോപരി ആത്മബലവും സിദ്ധിയ്ക്കുന്നു. കടം വീട്ടലിന്റെ പുറകിൽ ഉണ്ടാവേണ്ട മനോഭാവങ്ങൾ ഉപകാര സ്മരണയും നന്ദിയുമാണ്. അത്യാവശ്യവുമായി ബന്ധപ്പെട്ടതും വരദാനം പോലെ ലഭിച്ചതുമായ കടങ്ങൾ വീട്ടുമ്പോൾ മാത്രമേ ഈ ഭാവങ്ങൾ അങ്കുരിയ്ക്കുകയുള്ളൂ എന്നത് വേറെ കാര്യം.

പക്ഷെ, ഇന്നത്തെ പൊതുപ്രവണത പകരം വീട്ടുവാനും പകവീട്ടുവാനുമാണ്. ഒരു തരത്തിൽ നോക്കിയാൽ കടം വാങ്ങി കിടപിടിയ്ക്കുവാനുള്ള മനോഭാവത്തിനും പ്രതികാര മനഃസ്ഥിതിയ്ക്കും സാമ്യതകാണാം. ശുഷ്ക്കവും ദുർബ്ബലവുമായ മനസ്സിന്റെ ഭയത്തോടെയും അവിവേകത്തോടെയുമുള്ള എടുത്തുചാട്ടമാണ് പ്രതികാരശ്രമങ്ങൾക്കുപിന്നിൽ കാണാനാവുക. നന്ദി പൂർവ്വം ഓർക്കുകയും പരിഗണിയ്ക്കുകയും ചെയ്യേണ്ടുന്ന പലതിനെയും ഓർക്കാതെയും അവഗണിച്ചും, അതേപോലെ, മുന്നിൽ തുറക്കപ്പെട്ടിരിയ്ക്കുന്ന അവസരങ്ങളെയും മാർഗ്ഗങ്ങളെയും തിരിച്ചറിയാതെയും മാത്രമേ പരാതിയും പരിഭവവും പകവീട്ടൽ പ്രവണതയുമായി ചാടിപ്പുറപ്പെടാനാവൂ.

'മഹാഭാരത'ത്തിലെ 'അർജ്ജുന ഗമന പർവ്വ' ത്തിൽ ഇതു വ്യക്തമാക്കുന്ന ഒരു ഭാഗം കാണാം. ശകുനി ഒരുക്കിയ കള്ളച്ചൂ തിൽ തോറ്റ് കാടുകയറിയ പാഞ്ചാലിയും ഭീമനും യുധിഷ്ഠിരനെ കുറ്റപ്പെടുത്തുകയും ഉടനെ പ്രതികാരത്തിനൊരുങ്ങുവാൻ പ്രേരിപ്പിയ്ക്കുകയും ചെയ്യുന്നതാണ് സന്ദർഭം. തന്റെ നേരെ തൊടുത്തയയ്ക്കപ്പെട്ട വാക്ശരങ്ങൾ എല്ലാം ഏറ്റുകഴിഞ്ഞ യുധിഷ്ഠിരൻ നിലവിലുള്ള അവസ്ഥ പത്നിയ്ക്കും സഹോദരന്മാർക്കും വ്യക്തമാക്കിക്കൊടുത്തു. അസ്ത്രവിദ്യയിലും ആയോധന പാടവത്തിലും മറ്റും മറ്റും കൗരവന്മാരെ എന്നെന്നേയ്ക്കുമായി അടിപണിയിയ്ക്കുവാനുള്ള ശേഷി പാണ്ഡവ പക്ഷത്തിനില്ല എന്ന് യുധിഷ്ഠിരൻ വ്യക്തമാക്കി. വനവാസകാലം പഴയ തിക്താനുഭവങ്ങളോർത്ത് ഖേദിയ്ക്കാതെ വരദാനമായി കരുതി അതുല്യശക്തന്മാരായി വളരുവാൻ ഉപയോഗപ്പെടുത്തുകയാണ് വേണ്ടത് എന്ന തന്റെ അഭിപ്രായവും അദ്ദേഹം അവരെ അറിയിച്ചു. വിവേകമുദിച്ച യുധിഷ്ഠിര സഹോദരന്മാർ ആ വഴിയ്ക്ക് ശ്രമമാരംഭിച്ചു. തീർത്ഥയാത്ര, അർജ്ജുനന്റെ തപസ്സ്....... വ്യാസനിൽ നിന്ന് "പ്രതിശ്രുതി" എന്ന വിദ്യ, ദേവേന്ദ്രനിൽ നിന്ന് അനേകം ദിവ്യാസ്ത്രങ്ങൾ, അഷ്ടദിക്പാലകന്മാരിൽ നിന്ന് ദിവ്യായുധങ്ങൾ, സാക്ഷാൽ പരമശിവനിൽ നിന്ന് പാശുപതാസ്ത്രം, ഉർവ്വശിശാപം....... എല്ലാം പാണ്ഡവ പക്ഷത്തിന്റെ ശേഷി വർധിപ്പിയ്ക്കുവാൻ മുതൽക്കൂട്ടായി. സർവ്വോപരി സർവ്വേശ്വരന്റെ അളവറ്റ കൃപയും അനുഗ്രഹവും!

ശക്തിമുദ്ര

മോതിര വിരലുകൾ തമ്മിലും ചെറുവിരലുകൾ തമ്മിലും ചേർത്ത് വെയ്ക്കുക. മറ്റുവിരലുകൾ പെരുവിരലുകൾക്കു മീതെ വളച്ച് വെയ്ക്കുക. പെരുവിരലുകൾ ഉള്ളം കയ്യുകളിൽ ചേർന്നിരിക്കട്ടെ. ശ്വാസോച്ഛ്വാസവുമായി ബന്ധപ്പെട്ട അടിവയറ്റിലെ ചലനങ്ങൾ ശ്രദ്ധിക്കുക. ശ്വാസം പുറത്തു വിടുന്നത് മെല്ലെയാക്കുവാൻ ശ്രമിയ്ക്കുക.

ആവശ്യമുള്ള അവസരങ്ങളിലോ 12 മിനുട്ട് വീതം ദിവസേന മൂന്നു നേരമോ ഈ മുദ്ര ചെയ്യാം.

ശക്തിമുദ്ര ശ്വാസോച്ഛ്വാസം ത്വരിതപ്പെടുത്തും. ശ്വസനം അടിവയറ്റിലുണ്ടാക്കുന്ന ചലനങ്ങൾ അനുഭവവേദ്യമാവും. ഈ മുദ്രയ്ക്ക് മനസ്സും ശരീരവും ശാന്തമാക്കുവാനും ഉറക്കത്തിലേയ്ക്ക് നയിയ്ക്കുവാനുമുള്ള കഴിവുണ്ട്. ശക്തിമുദ്ര അടിവയറിൽ അയവുവരുത്തും. തന്മൂലം കുടലിന്റെ കോച്ചി വലിയ്ക്കലും ആർത്തവ സംബന്ധമായ പ്രശ്നങ്ങളും ശമിപ്പിയ്ക്കുവാനാവും.

ഉൾപ്രേരണ അനുസരിക്കാം

- സി. എം. കൃഷ്ണനുണ്ണി -

റെയ്കി പരിചരണം ആവശ്യപ്പെടാത്തവർക്ക് അത് നൽകുവാൻ റെയ്കി ചാനലായ ഒരാൾ ബാദ്ധ്യസ്ഥനല്ലെന്നും, റെയ്കി പരിചരണം ലഭിച്ച ആളിൽനിന്ന് നിശ്ചയമായും പ്രതിഫലം വാങ്ങിയിരിക്കണമെന്നും ഡോ. ഉസൂയി നിർദ്ദേശിച്ചിട്ടുള്ള പശ്ചാത്തലത്തിൽ, രാജ്യത്തെ ഏതെങ്കിലും പീഢിത മേഖലയ്ക്ക് സ്വമേധയാ റെയ്കി നൽകുന്നത് ശരിയായിരിക്കുമോ എന്ന ചോദ്യം ഉത്തരം അർഹിക്കുന്നു.

യാചക കോളനിയിൽ തനിയ്ക്കുണ്ടായ അനുഭവത്തിന്റെ അടിസ്ഥാനത്തിൽ ഉസൂയി ഇങ്ങിനെ രണ്ട് നിർദ്ദേശങ്ങൾ നൽകീട്ടുണ്ടെന്നത് ശരിയാണ്. ഏത് കാര്യത്തിനും, പുറമെ കാണുന്നതും ബാഹ്യമായി മനസ്സിലാക്കുവാൻ കഴിയുന്നതുമായ തലത്തിനു പുറമെ പല ആന്തരിക തലങ്ങളും ഉണ്ടാവുമെന്ന് മനസ്സിലാക്കണം. തനിയ്ക്ക് റെയ്കി അനുഭവമുണ്ടായ ആദ്യനാളുകളിലാണ് അദ്ദേഹം യാചക കോളനിയിലെ അന്തേവാസികളെ ഹീൽചെയ്യുകയും തന്റെ സ്വാധീനമുപയോഗിച്ച് അവരിലോരുരുത്തർക്കും ഉപജീവനമാർഗ്ഗമുണ്ടാക്കി കൊടുക്കുകയും ചെയ്തത്. കോളനിവാസികൾ യാചകരായി രോഗം നടിച്ചും രോഗികളായും കഴിഞ്ഞു പോരുന്നതിൽ ഉസൂയിയ്ക്ക് അനിഷ്ടമുണ്ടായിരുന്നു. യാചകരെ പുതുവസ്ത്രങ്ങൾ അണിയിച്ച് അദ്ദേഹം വിവധ തൊഴിലുകളെടുക്കാൻ അയച്ചത് തന്മൂലമാണ്. ചുരുക്കിപ്പറഞ്ഞാൽ തന്റെ മുൻവിധി അനുസരിച്ചാണ് അദ്ദേഹം പ്രവർത്തിച്ചത്. അതിന് തിരിച്ചടികിട്ടുകയും ചെയ്തു. ആ അവസരത്തിൽ 'ഞാൻ', 'എന്നിൽ നിന്ന് ഭിന്നനായ നീ' എന്ന ബോധവും മറ്റുള്ളവർ എങ്ങിനെയായാലാണ് നല്ലത് എന്ന വ്യക്തമായ നിർണ്ണയവും അങ്ങിനെ അവരെ ആക്കിത്തീർക്കാനുള്ള നിർബന്ധ ബുദ്ധിയും ഉസൂയിയ്ക്കുണ്ടായിരുന്നതായി കരുതാം. തന്റെ തോന്നൽ അവരുടെ ഇഷ്ടം കൂടാതെ അടിച്ചേൽപ്പിക്കാൻ ശ്രമിച്ചതിന്റെ തിരിച്ചടിയാണ് അദ്ദേഹത്തിന് നേരിട്ടത്. ആ പശ്ചാത്തലത്തിലാണ് മേൽപറഞ്ഞ രണ്ട് നിർദ്ദേശങ്ങൾ അദ്ദേഹം പുറപ്പെടുവിച്ചത്. **ഒരാൾക്ക് തിരിച്ചറിയുന്ന വിധത്തിൽ നാം അയാളെ സ്പർശിച്ചോ ഡിസ്റ്റന്റ് ഹീലിംഗ് രീതി അവലംബിച്ചോ ഹീൽ ചെയ്യുകയാണെങ്കിൽ അയാളുടെ മുൻകൂട്ടിയുള്ള സമ്മതവും അയാളിൽനിന്നുള്ള പ്രതിഫലവും ആവശ്യമാണ്.** നിലവിലുള്ള ജീവിതാവസ്ഥയിൽ മാറ്റം വേണമെന്ന് സ്വയം തോന്നുന്നവർക്ക് വേണം ഹീൽ ചെയ്യുവാൻ എന്ന നിർദ്ദേശം തികച്ചും ശരിയാണ്. തനിയ്ക്ക് ഹീലിങ്ങ് മൂലം മെച്ചമുണ്ടായി എന്ന തിരിച്ചറിവിൽ നിന്ന് ജന്യമാവുന്ന നന്ദിയോടെ അവർ നൽകുന്ന ഉപഹാരം സ്വീകരിക്കണമെന്ന അദ്ദേഹത്തിന്റെ നിർദ്ദേശവും പാലിക്കപ്പെടേണ്ടതുതന്നെ, ഡോ. ഉസൂയി ഇപ്പറഞ്ഞ അവസ്ഥയിൽ നിന്ന് പിന്നീട് 'ബോധിസത്വ'ന്റെ അവസ്ഥയിലേക്ക് മുന്നേറി എന്നോർക്കണം. നാം നമ്മുടെ ദേഹഭാഗങ്ങളെ പതിവായി ഹീൽ ചെയ്യുന്നത് ആ ഭാഗങ്ങൾ ആവശ്യപ്പെടുന്നതിനനുസരിച്ചല്ലോ. "എന്റേത്" എന്നതിന്റെ പരിധിയിൽ വരുന്നതായി നമ്മൾ സ്വയം കല്പിക്കുന്ന എന്തിലേയ്ക്കും ഏവരിലേയ്ക്കും നാം സ്വമേധയാ റെയ്കി നൽകാറുണ്ടല്ലോ. ആ "എന്റേത്" എന്ന പരിമിതബോധം വിപുലമാക്കുന്ന മുറയ്ക്കാണ് നമ്മൾ റെയ്കി ഫസ്റ്റ് ലെവലിൽ നിന്ന് സെക്കന്റ് ലെവലിലേക്കും തേർഡ് ലെവലിലേക്കും കടന്നെത്തുന്നത്. "ആത്മതലത്തിലേയ്ക്ക്" ജീവിതം മാറ്റണമെന്നാണ് സെക്കന്റ് ലെവലിലെ ആദ്യത്തെ നിർദ്ദേശമെന്നോർക്കുക. അതായത് മനഃസാക്ഷിയുടെ നിർദ്ദേശപ്രകാരം പ്രവർത്തിയ്ക്കുക എന്നർത്ഥം. ഔപചാരികമായി ആവശ്യപ്പെടാത്തവർക്കും മനഃസാക്ഷി അനുവദിച്ചാൽ റെയ്കി നൽകാം എന്നർത്ഥം. അങ്ങിനെ ചെയ്യുന്ന അവസരത്തിൽ "എനർജി എക്സ്ചേഞ്ച്" നടത്തേണ്ടത് ഹീലർ തന്നെയാണെന്ന് 2012ലെ സെക്കന്റ് ലെവൽ റിവിഷൻ ക്ലാസിൽ നൽകിയ അനുബന്ധ പുസ്തകത്തിൽ പറഞ്ഞത് ഓർക്കുക (പേജ് 8). റെയ്കി പരമബോധ പരാശക്തിയാണ് താൻ എന്ന ദൃഢ ഭാവനയിലേയ്ക്ക് ഉയർന്നെത്തുകയാണ് ഒരാൾ സെക്കന്റ് ലെവലിൽ. അപ്പോൾ മനസ്സാക്ഷിയുടെ പ്രേരണ, റെയ്കിയുടെ തന്നെ പ്രേരണയാണ്. പരിമിതമായ വ്യക്തിബോധം അപ്പോഴും കുറേ അവശേഷിയ്ക്കുന്നതിനാലാണ് സ്വയം യുക്തമായ ഊർജ്ജവിനിമയം ചെയ്യുവാൻ നിർദ്ദേശിച്ചിരിയ്ക്കുന്നത്. വ്യക്തിബോധം വികസിതമായി പരമബോധോന്മുഖമായി തീരുമ്പോൾ, പ്രേരണാസ്രോതസ്സ് പരമബോധമാവും. ഊർജ്ജ വിനിമയം ചെയ്യുക പരമബോധമാവും.

''അഖിലം ഞാൻ'' എന്ന വിപുല വ്യക്തിത്വ ഭാവത്തിലേയ്ക്കുള്ള പ്രയാണമാണ് തേഡ് ലെവലിൽ ആരംഭിയ്ക്കുന്നത്. 'നദീധ്യാനം', 'പരമബോധ ധ്യാനം' എന്നീ മാർഗ്ഗങ്ങളിലൂടെ മൂന്നാമത്തെ ദീക്ഷ സ്വീകരിച്ച വ്യക്തി എത്തിച്ചേരാൻ ശ്രമിയ്ക്കേണ്ടത് ഈ"ബോധിസത്വ'ന്റെ അവസ്ഥയിലേയ്ക്കാണ്. അവിടെ എല്ലാം 'ഞാനും' 'എന്റേതും' തന്നെ, സങ്കല്പസിദ്ധി ഉപയോഗിച്ച് പ്രശ്നപരിഹാരത്തിന് ശ്രമിയ്ക്കാനാവുക ഈ അവസ്ഥയിലേയ്ക്ക് അടുത്തുകൊണ്ടിരിയ്ക്കുന്ന മുറയ്ക്കാണ്. എന്റെ കാൽ മുട്ടിന് ഞാൻ ഹീൽ ചെയ്യണമെങ്കിൽ കാൽമുട്ടിൽ നിന്ന് ഹീലിങ്ങിനു വേണ്ടിയുള്ള അപേക്ഷ എനിയ്ക്ക് ലഭിക്കണം എന്ന് പറയുന്നത് എത്ര വിഡ്ഢിത്തമായിരിയ്ക്കുമോ അത്രയും വിഡ്ഢിത്തമാണ്, ഈ ലോകത്തിലെ ഏതെങ്കിലുമൊരു മേഖലയ്ക്ക് ഹീലിങ്ങ് നൽകാൻ മനസ്സാക്ഷി പ്രേരിപ്പിയ്ക്കുമ്പോൾ 'അപേക്ഷലഭിച്ചില്ല' എന്ന കാരണത്താൽ ആ മേഖലയ്ക്ക് ഹീൽ ചെയ്യാതിരിയ്ക്കുന്നത് എന്നോർക്കുക.

നിൽക്കുന്നതെവിടെയോ, ആരംഭം എവിടെ നിന്നോ, അവിടെതന്നെ നടത്തം അഭിനയിച്ചുകൊണ്ട് തുടരുന്നതല്ല പുരോഗതി. അടിസ്ഥാന തത്വങ്ങളിൽ നിന്ന് വ്യതിചലിയ്ക്കാതെ പുതിയ തലങ്ങളിലേയ്ക്ക് ഉയരുകയോ മുന്നേറുകയോ ചെയ്യുകയാണ് വേണ്ടത്. ഒരു കുന്നിന്റെയോ പർവ്വതത്തിന്റെയോ അടിവാരത്തിൽ നിന്നു നോക്കുമ്പോഴുള്ള കാഴ്ചയല്ല അതിന്റെ ഉയരങ്ങളിൽ നിന്ന് നോക്കുമ്പോൾ ഉണ്ടാവുക. നമ്മുടെ ശരീരഭാഗങ്ങളിൽ എവിടെയെങ്കിലുമുണ്ടാവുന്ന പ്രശ്നത്തെ നാം ആ ഭാഗത്തിന്റെ മാത്രം പ്രശ്നമായല്ല, നമ്മുടെ പ്രശ്നമയാണ് പരിഗണിയ്ക്കുക. മുഴുവൻ ദേഹവും സഹകരിച്ച് പ്രവർത്തിയ്ക്കുമ്പോഴാണ് ശരീരത്തിലെവിടെയെങ്കിലും കാണാവുന്ന പ്രശ്നം പരിഹരിക്കപ്പെടുകയും ചെയ്യുക.

ദേഹത്തിന്റെ ഈ അവസ്ഥതന്നെയാണ് പ്രപഞ്ചത്തിന്റേതും. നാം പ്രപഞ്ചത്തിന്റെ ഭാഗമാണ്. പ്രപഞ്ചത്തിലെവിടെ രൂപം കൊള്ളുന്ന പ്രശ്നവും നമ്മളെ പ്രത്യക്ഷമായോ പരോക്ഷമായോ ബാധിയ്ക്കും. നമ്മുടെ പ്രശ്നം പ്രപഞ്ചത്തെയും ബാധിയ്ക്കും. "യഥാ ബ്രഹ്മാണ്ഡഃ തഥാ പിണ്ഡാണ്ഡ" എന്ന പ്രസ്താവനയുടെ സാരം, ബ്രഹ്മാണ്ഡം ഏതു നിലയിലാണോ ആ നിലയിലാണ് പിണ്ഡാണ്ഡവും എന്നാണ്. ഏതൊരു ചെറിയ പ്രാപഞ്ചികാംശത്തിലും മുഴുവൻ പ്രപഞ്ചവും അടങ്ങിയിരിയ്ക്കുന്നു എന്നർത്ഥം. ഈ ബോധതലത്തിൽ വർത്തിച്ചു കൊണ്ടാണ് നമ്മുടെ പൂർവ്വീകർ "ലോകാ സമസ്താ സുഖിനോ ഭവന്തു" എന്ന് പതിവായി പ്രാർത്ഥിച്ചുപോന്നത്. സമസ്ത ലോകത്തിന്റെയും സുഖത്തിൽ മാത്രമേ തന്റെ സുഖം ഉറപ്പാവുന്നുള്ളൂ എന്ന് അവർക്ക് ബോദ്ധ്യമുണ്ടായിരുന്നു. നമ്മൾ വിശ്വവ്യാപ്തരും വിശ്വോത്തീർണ്ണരു (വിശ്വത്തിനപ്പുറത്തേയ്ക്കുകൂടി വ്യാപിച്ചവരും) ആണ് എന്ന വസ്തുത ഈ വഴിയ്ക്ക് ചിന്തിച്ചു പോയാൽ ബോദ്ധ്യപ്പെടും. പരിമിതരായി തോന്നുന്ന നമ്മളുടെ വിശ്വ വ്യാപ്തവും വിശ്വോത്തീർണ്ണവുമായ പൂർണ്ണാവസ്ഥയെയാണ് നാം ഇഷ്ടദേവതകളായി കല്പിച്ച് ആരാധിയ്ക്കുന്നത്. അതിനാൽ ഇഷ്ടദേവതയ്ക്ക് റെയ്കി ചെയ്യൽ, പൂർണ്ണതയെ പ്രാപിയ്ക്കാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്ന നമ്മൾ, നമുക്കു തന്നെ നൽകുന്ന റെയ്കി ശുശ്രൂഷയാണ്. മനഃസാക്ഷിയുടെ പ്രേരണയനുസരിച്ച് ഓരോരോ തുറകളിലേയ്ക്കും മേഖലകളിലേയ്ക്കും വ്യക്തികളിലേയ്ക്കും സ്വമനസ്സാലെ നാം റെയ്കി വിനിയോഗിയ്ക്കുന്നതും സെൽഫ് ഹീലിങ്ങിന്റെ ഉയർന്നതും ഉൽകൃഷ്ടവുമായ രൂപം തന്നെയാണ്. അത് ആവശ്യവുമാണ്. **ഈ പ്രപഞ്ചവും അതിലെ ഘടകങ്ങളും നമ്മോട് സൗഹാർദ്ദപരമായും കാരുണ്യപൂർവ്വവും ചേർന്ന് പ്രവർത്തിക്കണമെങ്കിൽ നമ്മൾ പ്രപഞ്ചത്തോടും അതിലെ ഘടകങ്ങളോടും അത്തരത്തിൽ തന്നെ പ്രവർത്തിക്കേണ്ടതുണ്ടല്ലോ.**

ദി സീക്രട്ട് - 37

ഞാൻ പരിപൂർണ്ണൻ

പൂർണ്ണത പ്രാപിയ്ക്കുവാനുള്ള ഉദ്ദേശ്യവും ശ്രമവുമായി മനുഷ്യരൂപത്തിൽ ജീവിക്കുന്ന ദൈവമാണ് നമ്മൾ ഓരോരുത്തരും. നമ്മുടെ ഈ യാഥാർത്ഥ്യത്തിന്റെ 99 ശതമാനവും പൊതുവേ നമ്മുടെ മനസ്സിൽ ഉദിയ്ക്കുന്നില്ല എന്നു മാത്രം.

മജ്ജയും മാംസവും ഭൗതിക ആകാരവുമുള്ള ദൈവമാണ് നമ്മൾ. സർവ്വശക്തനും, സർവ്വജ്ഞാനിയും സർവ്വവ്യാപിയും സമ്പൂർണ്ണനും നമ്മളിൽ നിന്ന് അന്യനായ ഒരാളല്ല. സൃഷ്ടിയും സ്രഷ്ടാവും നമ്മൾ ഓരോരുത്തരും തന്നെ.

(നീയല്ലോ സൃഷ്ടിയും സ്രഷ്ടാവായതും
സൃഷ്ടിജാലവും , നീയല്ലോ ദൈവമേ
സൃഷ്ടിയ്ക്കുള്ള സാമഗ്രിയായതും
നീയല്ലോ മായയും മായാവിയും മായാവിനോദനും
നീയല്ലോ മായയെ നീക്കിസ്സായൂജ്യം നൽകുമാര്യനും
നീ സത്യം ജ്ഞാനമാനന്ദം
നീതന്നെ വർത്തമാനവും
ഭൂതവും ഭാവിയും വേറ
ല്ലോതും മൊഴിയുമോർക്കിൽ നീ
(- ദൈവദശകം- ഗുരുദേവൻ)

എല്ലാം നമ്മുടെ നിയന്ത്രണത്തിൻ കീഴിലാണ്. നമ്മൾ ഇരകളല്ല, വേട്ടക്കാർ തന്നെയാണ്. നമ്മൾ എന്തിൽ മനസ്സൂന്നുന്നുവോ അത് നേടിയെടുക്കുവാനാവും. നാം. അശ്രദ്ധമായി മനസ്സ് എവിടെയെല്ലാം ഊന്നുന്നുവോ അവയാണ് സംഭവിച്ചുകൊണ്ടിരിയ്ക്കുന്നത്. പരാതികൊണ്ടും പരിഭവം കൊണ്ടും ശാപവചനങ്ങൾ കൊണ്ടും മോചനം സാദ്ധ്യമല്ല. പരാതിപ്പെടുവാനുള്ള കൂടുതൽ അവസരങ്ങളും പരിഭവിക്കാനുള്ള കൂടുതൽ സന്ദർഭങ്ങളും ശപിയ്ക്കുവാനുള്ള കുറേകൂടി മുഹൂർത്തങ്ങളും മാത്രമേ അതുകൊണ്ടെല്ലാം സൃഷ്ടിയ്ക്കപ്പെടുകയുള്ളു. അതിനാൽ ഇരുട്ടത്ത് വെളിച്ചം സ്വപ്നം കാണുക. ദുരിതാവസ്ഥയിൽ ദുരിതമൊഴിഞ്ഞ അവസ്ഥ ഭാവനചെയ്യുക. ശുഭചിന്തകളാൽ മനസ്സ് നിറയ്ക്കുക.

കാലം പാഴായിപ്പോയല്ലോ എന്ന് സങ്കടപ്പെടേണ്ടതില്ല. ഈ നിമിഷം ആകർഷണ നിയമത്തിന്റെ മർമ്മമറിഞ്ഞ് പ്രവർത്തിയ്ക്കുവാനായാൽ നഷ്ടസ്വർഗ്ഗങ്ങളെല്ലാം പുനഃസൃഷ്ടിയ്ക്കാവുന്നതേയുള്ളൂ. നഷ്ടബോധം വേട്ടയാടാത്ത ഭാവി വിരചിയ്ക്കാവുന്നതേയുള്ളൂ.

'എനിയ്ക്ക് സാദ്ധ്യമല്ല' എന്ന വിചാരം ഏതുവിധേനയും ഉപേക്ഷിക്കുക. പകരം 'എനിയ്ക്കു സാധിയ്ക്കും', 'കഴിയും', 'ഞാൻ സന്തുഷ്ടനാണ്', 'ഞാൻ സമൃദ്ധിയുടെ ഉടമയാണ്', 'ഞാൻ ആരോഗ്യവാനാണ്', 'ഞാൻ സംതൃപ്തനാണ്', 'ഞാൻ സ്നേഹസമ്പന്നനാണ്', 'ഞാൻ നിത്യ യൗവ്വനമാണ്', 'ഞാൻ കാലത്തിന്റെ മുന്നിലാണ്, കാലം എന്റെ പുറകിലാണ്' എന്ന് ദൃഢമായി ഭാവനചെയ്തുകൊണ്ടേയിരിയ്ക്കുക.

ദി പവ്വർ ഓഫ് നൗ: 17

മനസ്സും വേദനയും

മനസ്സിന്റെയും കാലത്തിന്റെയും സ്വാധീനത്തിലായതോടുകൂടി മനുഷ്യൻ തന്റെ യഥാർത്ഥ സത്ത വിസ്മരിച്ച് വേദനകളുടെ പിടിയിലായി എന്നു പറയാം. അർത്ഥരഹിതമായ ഒറ്റയാൻ ജീവിതമാണ് തന്റേതെന്നും ലോകം തന്നോട് ശത്രുത പുലർത്തുന്നു എന്നും ഈശ്വരനുമായോ സഹജീവികളുമായോ ബന്ധം പുലർത്താൻ കഴിയാത്ത അവസ്ഥയിൽ മനുഷ്യൻ കരുതിപ്പോയാൽ തെറ്റ് പറഞ്ഞുകൂടാ.

മനസ്സുമായി ഒന്നുചേർന്ന് ജീവിയ്ക്കുന്ന കാലത്തോളം വേദന അനിവാര്യമാണ്. ആത്മബോധത്തിലേയ്ക്ക് ഉണരാത്തിടത്തോളം കാലം മനുഷ്യൻ വേദനകളുടെ കയത്തിലാണെന്നും പറയാം.

ശാരീരികമായ രോഗങ്ങൾക്കും വേദനകൾക്കും പ്രധാന കാരണമായ വൈകാരിക വേദനയെ കുറിച്ചാണ് മുഖ്യമായും സൂചിപ്പിയ്ക്കുന്നത്. നീരസം, അവജ്ഞ, അമർഷം, വെറുപ്പ്, ആത്മനിന്ദ, കുറ്റബോധം, ക്രോധം, നിരാശ, വിഷാദം, അസൂയ തുടങ്ങിയവയും നേരിയ അസ്വസ്ഥത പോലും വേദനയുടെ രൂപങ്ങളാണ്. എല്ലാ ആനന്ദത്തിന്റെയും സന്തോഷത്തിന്റെയും വൈകാരിക സംതൃപ്തിയുടെയും അത്യുന്നതങ്ങളിലും വേദനയുടെ വിത്ത് വേർപിരിക്കാനാവാത്ത ഇരട്ടയെന്ന നിലയിൽ ഉണ്ടായിരിയ്ക്കും. കാലം ആ വിത്തിനെ വളർത്തുകയും ചെയ്യും.

ഉന്മേഷവും ഉത്തേജനവും നേടാൻ ലഹരി വസ്തുക്കൾ ഉപയോഗിയ്ക്കുന്നവർക്ക് ഇത് മനസ്സിലാവും. ഉത്തേജനത്തിന്റെ മൂർദ്ധന്യത്തിൽ നിന്ന് അസ്വസ്ഥകളിലേയ്ക്കുള്ള പതനം അവർക്ക് പരിചിതമായിരിയ്ക്കും. ആനന്ദദായകമായ ഹൃദയബന്ധങ്ങൾ ആത്മ നൊമ്പരങ്ങൾ സമ്മാനിച്ച അനുഭവമുള്ളവർക്കും ഇത് മനസ്സിലാവും. ഉയർന്ന തലത്തിൽ നിന്ന് നോക്കുമ്പോൾ നേട്ടവും കോട്ടവും, സന്തോഷവും സന്താപവും, സുഖവും ദുഃഖവും എല്ലാം ഒരേ നാണയത്തിന്റെ ഇരുപുറവുമാണെന്നു കാണാം. അതാകട്ടെ മനസ്സും അഹംബോധവുമായി വേർപിരിക്കാനാവാത്ത വിധത്തിൽ ബന്ധപ്പെട്ടിരിയ്ക്കുന്നതുമാണ്.

വേദനയ്ക്ക് രണ്ട് തലങ്ങളുണ്ട്. ഒന്ന്, നാം ഇപ്പോൾ സൃഷ്ടിച്ചു കൊണ്ടിരിയ്ക്കുന്നതാണ്. രണ്ടാമത്തേത്, നമ്മുടെ മനസ്സിലും ശരീരത്തിലും ഭൂതകാലത്തിന്റെ ഉല്പന്നമായി ജീവത്തായി നിൽക്കുന്നതുമത്രെ. വേദന സൃഷ്ടിയ്ക്കുന്ന ജോലി മതിയാക്കുകയും ഭൂതകാലത്തിൽ നിന്ന് കിട്ടിയ വേദനയെ അലിയിച്ചുകളയുകയും ചെയ്താൽ മാത്രമേ ശാശ്വതമായ ആത്മാനന്ദം അനുഭവിയ്ക്കുവാനാവൂ എന്നാണ് ഇവിടെ വ്യക്തമാക്കുവാൻ ഉദ്ദേശിച്ചത്.

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