



# സ്വാമി

website : www.ira.org.in



ജൂലൈ 2011

ഇന്ത്യൻ റെയ്കി അസോസിയേഷൻ ബുള്ളറ്റിൻ

വോളം 2 ലക്കം 7

**ആമുഖക്കുറിപ്പ്**

## സ്വാമി നിഗമാനന്ദൻ്റെ ആദരാഞ്ജലികൾ

“ഭാരതീയ സംസ്കാരത്തിന്റെ വാഹിനിയെന്ന് പ്രകീർത്തിക്കുകയും പിൽക്കാലത്ത് സംസ്കാരരാഹിത്യത്തിന്റെ മാലിന്യങ്ങൾ മുഴുവൻ പേറാൻ നിർബന്ധിതയാകുകയും ചെയ്ത ഗംഗാനദിയുടെ സംരക്ഷണം” ആവശ്യപ്പെട്ടുകൊണ്ട് 114 ദിവസം ഉപവാസമനുഷ്ഠിച്ച സ്വാമി നിഗമാനന്ദൻ്റെ ദേഹത്യാഗം നമ്മുടെ സാംസ്കാരിക ജഡ തക്ക് ആഘാതമേൽപ്പിക്കുന്നു. താൻ ഉന്നയിച്ച പ്രശ്നത്തിലേക്ക് രാജ്യത്തിന്റെ ശ്രദ്ധയാകർഷിക്കുന്നതിൽ ദേഹത്യാഗം വഴി അദ്ദേഹം വിജയിച്ചു. വിജയത്തിന്റെ ഖ്യാതിപറ്റി ജീവിക്കുവാൻ അദ്ദേഹത്തിനാവില്ലല്ലോ എന്ന ആലോചന അർത്ഥശൂന്യമാണ്. ജീവിച്ചിരിക്കെ തന്നെ സാങ്കേതികമായി മരിച്ചവനാണ് ഒരു സന്യാസി. ആത്മ പിണ്ഡം വെച്ചശേഷം സന്യാസിച്ചവൻ ശരീരനാശം എന്നത് നിസ്സഹായമായ പതനമോ പരാജയമോ അല്ല. പക്ഷേ, സന്യാസധർമ്മമാണോ ആത്മപീഡനത്തിലൂടെ നിഗമാനന്ദൻ മരിച്ചുപോയത്? ശരീരത്തെ കടുത്ത പീഡനത്തിനിരയാക്കുവാൻ ഒരാൾക്ക് അവകാശമുണ്ടോ? സ്വശരീരഹിംസ എങ്ങനെ അഹിംസയാവും?

പേരും പ്രശസ്തിയും നേടി വേണം പ്രശ്നങ്ങളോട് പ്രതികരിക്കുവാൻ എന്ന മൂല്യധാരണക്ക് നിഗമാനന്ദൻ കനത്ത തൊഴി നൽകി. പേരും പ്രശസ്തിയും നേടുവാൻ ഉപയോഗിച്ച മാർഗ്ഗങ്ങൾതന്നെ വഴി മുടക്കിക്കളാവുന്നത് പല സംഭവങ്ങളിലും നാം കാണുന്നു. ധർമ്മി കശേഷിയും അചഞ്ചലമായ ലക്ഷ്യബോധവുമാണ് മുഖ്യം. അവ നിഗമാനന്ദനിൽ ദർശിക്കാം.

മാധ്യമങ്ങളുടെയും ഭരണനേതൃത്വത്തിന്റെയും ഉത്തരവാദിത്വശൂന്യതയുടെ ആഴവും പരപ്പും നിഗമാനന്ദൻ സംഭവം വ്യക്തമാക്കിയിരിക്കുന്നു. ധർമ്മിക നിലവാരമില്ലാത്ത സമൂഹത്തിൽ ‘വ്യക്തി സത്യാഗ്രഹം’ എന്ന ആയുധത്തിന് മുർച്ചയുണ്ടാകില്ല എന്നാണ് ഈ സംഭവം തെളിയിച്ചിരിക്കുന്നത്. പിന്നെ എന്ത്? സായുധ നീക്കങ്ങളോ? അല്ലെ അല്ല. പിന്നെയോ? ലക്ഷ്യവ്യക്തതയോടെയും ആശയവ്യക്തതയോടെയുമുള്ള പ്രാർത്ഥന! അതാണ് അതീതശക്തിയെ ഇടപെടുവിച്ചുള്ള പ്രശ്നപരിഹാരത്തിനായുള്ള ഭാരതീയവും പ്രായോഗികവുമായ മാർഗ്ഗം.

ആക്ഷിവിസത്തിന് ഒരു പുതിയ മുഖം ഉണ്ടാവേണ്ടിയിരിക്കുന്നു. ഒരു ആക്ഷിവിസ്റ്റ് എന്ന നിലയ്ക്കുള്ള നിഗമാനന്ദൻ്റെ അചഞ്ചലതയും നിഷ്കപടമായ സമർപ്പണബോധത്തിനും മുന്നിൽ ‘സ്വാസ്ഥ്യ’ത്തിന്റെ ആദരാഞ്ജലികൾ.

## ആഗസ്റ്റ് 15 ഉസുയി ജയന്തി ഗുരുദക്ഷിണാദിനം

റെയ്കി പരമഗുരുവായ ഡോ: മിഖാവോ ഉസുയിയുടെ ജന്മദിനം കൂടിയാണ് ആഗസ്റ്റ് 15. 2011 ആഗസ്റ്റ് 15 അദ്ദേഹത്തിന്റെ 146-ാം ജന്മദിനമാണ്.

ഇന്ത്യൻ റെയ്കി അസോസിയേഷൻ്റെ പ്രവർത്തന ചെലവിൽ പങ്കുവഹിക്കുവാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്നവർക്ക് ഉസുയി ജന്മദിനാചാരണ ചടങ്ങിൽ വെച്ച് ഗുരുദക്ഷിണ സമർപ്പിക്കാവുന്നതാണ്.

**സ്വന്തം പേർ എഴുതാത്ത കവറിൽ** തുക അടക്കം ചെയ്തു വേണം ഗുരുദക്ഷിണ സമർപ്പിക്കുവാൻ. ചെക്ക് / ഡ്രാഫ്റ്റ് സമർപ്പിക്കരുത്. ആഗസ്റ്റ് 15ന്റെ ഉസുയി ജന്മദിനാചാരണ പരിപാടിയിൽ പങ്കെടുക്കാനെത്തുന്നവരെല്ലാം ഗുരുദക്ഷിണ സമർപ്പിക്കണമെന്ന് യാതൊരു നിർബന്ധവുമില്ല. അതിഥികളും ചടങ്ങിൽ നേരിട്ട് വന്ന് പങ്കെടുക്കാൻ കഴിയാത്തവരും ദക്ഷിണ സമർപ്പിക്കേണ്ടതില്ല.

റെയ്കി സ്വന്തം ജീവിതത്തിൽ ചെയ്യുവാനില്ലാത്തതൊന്നും ചെയ്യാൻ സാധിക്കുന്ന സാധനം പരിഗണിച്ച് വേണം ‘യഥാശക്തി’ - സ്വന്തം കഴിവനുസരിച്ചപോലെ - ഗുരുദക്ഷിണ സമർപ്പിക്കുവാൻ. ‘യഥാശക്തി, മഹാഫലം.’ ‘യഥാശക്തി’ എന്നാൽ ‘നാമമാത്ര’മെന്നോ ‘പേരിനെന്തെങ്കിലും’ എന്നോ അല്ല അർത്ഥം. സന്തോഷത്തോടെയും ശ്രദ്ധയോടുകൂടിയും വേണം ദക്ഷിണ നൽകുവാൻ എന്ന് ഭാഗവതം (4-19-41) പറയുന്നു: ‘തുഷ്ടാഃ ശ്രദ്ധയാലബ്ധ ദക്ഷിണഃ’

### ജൂലായ് - ആഗസ്റ്റ് മാസങ്ങളിലെ ക്ലാസ്സുകൾ

Ist ലെവൽ ക്ലാസ് - 10-07-2011- ഞായർ - അളകാപുരി  
IInd ലെവൽ ക്ലാസ് - 17-07-2011- ഞായർ - അളകാപുരി

### ആഗസ്റ്റ് ക്ലാസ്സുകൾ

Ist ലെവൽ ക്ലാസ് - 07-08-2011- ഞായർ - അളകാപുരി  
IInd ലെവൽ ക്ലാസ് - 14-08-2011- ഞായർ - അളകാപുരി

III A ദീക്ഷക്ക് മുൻകൂട്ടി രജിസ്റ്റർ ചെയ്യുന്ന മുറക്ക് ക്ലാസിന്റെ ദിവസം നിശ്ചയിക്കുന്നതാണ്.

### ആഗസ്റ്റ് മാസത്തെ പ്രതിമാസയോഗം

146-ാം ഉസുയി ജയന്തി ആചരണത്തോടനുബന്ധിച്ച് ആഗസ്റ്റ് 15 തിങ്കളാഴ്ച വൈകുന്നേരം 3.30ന് അളകാപുരിയിൽ

# പുരുഷാർത്ഥങ്ങൾ



## എൽ. ഗിരീഷ്കുമാർ

ചെയർമാൻ

'ശ്രീപുരം' താന്ത്രികഗവേഷണകേന്ദ്രം  
ഇരിങ്ങാലക്കുട

എല്ലാവരുടെയും ജീവിതലക്ഷ്യം സുഖസമ്പാദനമാണ്. ആ ലക്ഷ്യം മുൻനിർത്തിയാണ് എല്ലാ പ്രവർത്തനങ്ങളും നടക്കുന്നത്.

സുഖം അനുഭവിക്കാൻ തുടങ്ങിയാലറിയാം അവ ക്രമേണ മടുപ്പിനും ദുഃഖത്തിനും കാരണമാവുന്നു എന്ന്. ദുഃഖത്തിലേക്കും ദുരിതത്തിലേക്കും എത്തിക്കുന്ന അല്പായുസ്സുകളായ ലൗകിക സുഖങ്ങൾക്കായുള്ള ആഗ്രഹങ്ങളെ കാമങ്ങൾ എന്നുവിളിക്കാം.

ലഭിച്ചാൽ പിന്നെ കുറയാത്തതും, മടുപ്പിനും ദുഃഖത്തിനും കാരണമാവാത്തതുമായ ശാശ്വതസുഖം എന്നൊന്നുണ്ടെങ്കിൽ അതുതന്നെയല്ലേ വിവേകശാലികളായ നമ്മൾ തേടേണ്ടത്? അതെ, ശാശ്വതമായ സുഖത്തെ 'മോക്ഷം' എന്നു വിളിക്കാം.

നമുക്ക് താല്ക്കാലിക സുഖങ്ങൾക്കായുള്ള ആഗ്രഹങ്ങളും ശാശ്വതമായ സുഖത്തിനുള്ള മോഹവുമാണ്. അതായത് നമുക്ക് 'കാമമോക്ഷങ്ങൾ' വേണം. കാമങ്ങൾ സാധിച്ചുകൊണ്ടുതന്നെ മോക്ഷപ്രാപ്തിയും നേടണം. അതിന് എന്തുവഴി?

എന്തുനേടണമെങ്കിലും പകരം അതിന്റെ വില നൽകേണ്ടിവരും. കാമപൂർത്തിയായുള്ള പരിശ്രമങ്ങൾക്കിടക്കും മൂല്യവിനിമയം (വിലനൽകൽ) ആവശ്യമായി വരും. വിനിമയം ചെയ്യുന്ന മൂല്യത്തെ, അഥവാ, വിലയായി നൽകാൻ നാം സമ്പാദിക്കുന്ന ധനത്തെ 'അർത്ഥം' എന്നു വിളിക്കാം. കള്ളനോട് നൽകിയും കട്ടെടുത്ത മുതൽനൽകിയും വഞ്ചിച്ചും നാം നേടുന്ന ലൗകികസുഖങ്ങൾ (കാമങ്ങൾ) നിത്യനരകത്തിലേക്കാണ് നമ്മെ എത്തിക്കുക. മനുസമാധാനത്തോടെ അവ ആസ്വദിക്കുവാൻ നമുക്കാവില്ല. അതിനാൽ ന്യായമായ മാർഗ്ഗത്തിൽ സമ്പാദിക്കുന്ന ധനംകൊണ്ട് വേണം സുഖഭോഗങ്ങൾ നേടുവാൻ. എന്താണ് ന്യായമായ മാർഗ്ഗം? 'ധർമ്മിക'മായതാണ് ന്യായമായ മാർഗ്ഗം. അപ്പോൾ 'ധർമ്മം' എന്താണ് എന്ന ചിന്ത സ്വാഭാവികമായും ഉത്ഭവിക്കുന്നു. ചേർത്തുനിർത്തുന്നത് അഥവാ യോജിപ്പിച്ച് നിർത്തുന്നത്, ചേർന്നുള്ള നില നിൽപ്പിന് അവലംബമായിട്ടുള്ളത് എന്നെല്ലാമാണ് ധർമ്മം എന്ന വാക്കിന്റെ അർത്ഥം.

എന്തിനെയെല്ലാം ചേർത്തും യോജിപ്പിച്ചും നിർത്തുന്നത്? ശരീര-മനോ-ബുദ്ധികളെ ചേർത്തും യോജിപ്പിച്ചും നിർത്തുന്നത് എന്ന് 'വ്യക്തിധർമ്മ'ത്തെ സാമാന്യമായി വിവക്ഷിക്കാം.

ശരീര-മനോ-ബുദ്ധികൾ ചേർന്നുനിൽക്കുന്ന അവസ്ഥയിലാണ് സുഖവും, ശ്രദ്ധയും, വിജയവുമുണ്ടാവുക. ശ്രദ്ധാപൂർവ്വവും വിജയകരവുമായ പ്രവർത്തനങ്ങളിലൂടെ സുഖം അനുഭവിച്ചുകൊണ്ട് സമ്പാദിക്കുന്ന ദ്രവ്യം ഉപയോഗിച്ച് ലൗകികസുഖങ്ങൾ നേടുമ്പോൾ അവ ആസ്വാദ്യകരമാവും.

ശരീര-മനോ-ബുദ്ധികൾ ചേർത്തുനിൽക്കുന്ന പ്രവർത്തിക്കുവാൻ എങ്ങനെയാണ് കഴിയുക എന്ന ചോദ്യം ഈ സന്ദർഭത്തിൽ ഉയരും. സ്വന്തം പ്രവണതയും വാസനയും (Instinct) അനുസരിച്ച് പ്രവർത്തിക്കാൻ കഴിയുമ്പോഴാണ് ശരീര-മനോ-ബുദ്ധികൾ ചേർന്നിരിക്കുക. സ്വന്തം പ്രവണതയനുസരിച്ച് പ്രവർത്തിക്കുന്നതാണ് 'ധർമ്മം' എന്ന് ഇതിൽനിന്ന് വ്യക്തമാവുന്നു. നമ്മുടെ മഹർഷീശ്വരന്മാർ 'ധർമ്മം', 'അർത്ഥം', 'കാമം', 'മോക്ഷം' എന്നീ ചതുർവിധ പുരുഷാർത്ഥങ്ങളെ നിർദ്ദേശിച്ചിരിക്കുന്നത് മനുഷ്യജീവിതം സാർത്ഥകമാക്കുവാനും സുഖപ്രദമാക്കുവാനുമുള്ള പ്രവർത്തനപദ്ധതി എന്ന നിലക്കാണ്.

സ്വന്തം പ്രവണതയും വാസനയും തിരിച്ചറിഞ്ഞ് അതനുസരിച്ച് മൂല്യവത്തായ പ്രവർത്തനങ്ങളിലൂടെ കാമമോക്ഷങ്ങൾ (ലൗകികസുഖങ്ങളും ശാശ്വതമുക്തിയും) നേടുക എന്നതാണ് മഹർഷീശ്വരന്മാരുടെ നിർദ്ദേശം.  
(29-05-2011ന് നടന്ന വിദ്യാർത്ഥിശിബിരത്തിലെ പ്രസംഗത്തിൽനിന്ന്)

## രാമായണ സന്ദേശം

വിവിധ തട്ടിപ്പുകളിലായി കേരളീയർക്ക് നിരവധി കോടി രൂപ നഷ്ടമായി എന്ന വാർത്തക്ക് ചുടാറുംമുമ്പാണ് ഇക്കുറിക്കർക്കിടമാസം ആരംഭിക്കുന്നത്. സുന്ദരവാഗ്ദാനങ്ങളിൽ മയങ്ങി നഷ്ടം സഹിക്കുക എന്നത് മലയാളിയുടെ തലവിധിയാകുന്നത് എന്തുകൊണ്ട്? രാമായണത്തിലെ വരികൾ കർക്കിടകമാസത്തിൽ ചൊല്ലാൻ മാത്രമുള്ളതല്ല, അവയിലെ ആശയങ്ങൾ ഉൾക്കൊള്ളാൻ കൂടിയുള്ളതാണെന്ന് മനസ്സിലാക്കാത്തതാണിതിനു കാരണം.

സ്വന്തം ചുമലിലേറ്റി സീതാദേവിയെ ശ്രീരാമസന്നിധിയിൽ എത്തിക്കാമെന്ന് ഹനുമാൻ വാഗ്ദാനം ചെയ്തപ്പോൾ സീതാദേവി ആ എളുപ്പമാർഗ്ഗം സ്വീകരിക്കുന്നില്ല. അങ്ങിനെ

ചെയ്താൽ തന്റെ പ്രാണനാഥന് അപകീർത്തികരമാവും തന്റെ ആ നടപടി എന്നാണ് ദേവി കരുതിയത്. ("അറിവൊടൊരുനിശി രഹസികൊണ്ടുപോയാലതു മൽപ്രാണനാഥകീർത്തിക്കു പോരാദ്യുധം") ശ്രീരാമൻവന്ന് യുദ്ധംചെയ്ത് വിജയിച്ചശേഷം തന്നെ വീണ്ടെടുത്തുകൊള്ളട്ടെ എന്ന് സീതാദേവി നിർദ്ദേശിക്കുന്നു. ("രഘുവരകുലവരജനിവിടെ വന്നു യുദ്ധം ചെയ്തു രാവണനെക്കൊന്നു കൊണ്ടുപൊയ്ക്കൊള്ളുവാൻ....) എന്തും നേടേണ്ടത് ആവശ്യമായ പരിശ്രമം ചെയ്താണെന്നാണ് സീതാദേവിയുടെ വചനത്തിൽ നിന്ന് ഗ്രഹിക്കാം. അതുമനസ്സിലാക്കാത്തവർ തട്ടിപ്പുകൾക്കിരയാവും.

# പ്രാണപുഷ്ടിക്ക് റെയ്കി

സി.എം. കൃഷ്ണനുണ്ണി

നമ്മൾ ജനിച്ച് വളരാൻ ആരംഭിച്ചതു മുതൽ, കാലം നമ്മുടെ ശരീരത്തെയും മനോബുദ്ധികളെയും ദുർബ്ബലപ്പെടുത്തുവാനും നശിപ്പിക്കുവാനും ശ്രമിച്ചുപോരുകയാണ്. 'ചണ്ഡവേഗൻ'ന്റെ സൈനികരായ 360 ഗന്ധർവന്മാരും 360 ഗന്ധർവ്വികളും 'പുരഞ്ജനപുരം'ത്തെ നശിപ്പിക്കാൻ പാടുപെട്ടുകൊണ്ടിരിക്കുന്നതായി ഭാഗവതത്തിൽ (4-ാം സ്കന്ധം 27-ാം അദ്ധ്യായം 15-ാം ശ്ലോകം) പറഞ്ഞിരിക്കുന്നതിന്റെ പൊരുൾ ഇതാണ്. സംവത്സരം (വർഷം) എന്ന കാലമാണ് 'ചണ്ഡവേഗൻ'. കാലത്തിന്റെ പ്രവാഹം അതിവേഗതയിലാണല്ലോ. അതിനാൽ ചണ്ഡവേഗൻ എന്ന പേർ കാലത്തിന് യോജിക്കും. ആ കാലത്തിന്റെ സൈനികരായ 360 ഗന്ധർവന്മാർ 360 പകലുകളും, 360 ഗന്ധർവ്വികൾ 360 രാത്രികളുമാണ്. ഈ ഗന്ധർവ്വികളിൽ പകുതി പേർ വെളുത്തവരും ശേഷിച്ചവർ കറുത്തവരുമാണത്രെ. വെളുത്ത പക്ഷരാത്രികളെ വെളുത്ത ഗന്ധർവ്വികളും കറുത്തപക്ഷരാത്രികളെ കറുത്ത ഗന്ധർവ്വികളായും ചിത്രീകരിച്ചിരിക്കുന്നു.

ഇങ്ങിനെ 360 പകലുകളും 360 രാത്രികളും ചേർന്ന സൈന്യവ്യൂഹത്തോടെ സംവത്സരം എന്ന 'ചണ്ഡവേഗൻ' 'പുരഞ്ജനപുരം'ത്തെ ആവർത്തിച്ച് അക്രമിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുമ്പോൾ 'പുരഞ്ജനപുരം'ത്തെ രക്ഷിച്ചുപോരുന്നത്. 'പ്രജാഗരൻ'നെ സർപ്പമാണ് (ഭാഗവതത്തിലെ പ്രസ്തുത ശ്ലോകം) പുരം എന്നതുകൊണ്ട് ശരീരത്തെയാണ് അർത്ഥമാക്കുന്നത്. ശരീരത്തെ ജനിപ്പിക്കുന്ന ജീവാത്മാവാണ് പുരഞ്ജനൻ. ജീവാത്മാവിന്റെ താമസസ്ഥലമായ 'പുരഞ്ജനപുരം'ത്തെ ചണ്ഡവേഗൻ എന്ന കാലം, തുടർച്ചയായി അക്രമിച്ചുപോരുന്നപ്പോൾ ആ അക്രമത്തെ പ്രതിരോധിച്ചുപോരുന്നത് 'പുരഞ്ജനപുരി'യിലെ 'പ്രജാഗരൻ'നാണ്.

'പ്രജാഗരനെ' ഒരു സർപ്പമായാണ് വിശേഷിപ്പിക്കുന്നത്. ആ സർപ്പത്തിന് അഞ്ച് തലയാണുള്ളതെന്നും, അഞ്ച് തലയുള്ള ആ സർപ്പം കാവൽക്കാരനെ പോലെ നാലുഭാഗവും സഞ്ചരിച്ചുകൊണ്ട് രക്ഷിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്നു എന്നും ഭാഗവതത്തിലെ മറ്റൊരു ഭാഗത്ത് (4-ാം സ്കന്ധം, 25-ാം അദ്ധ്യായം,

21-ാം ശ്ലോകം) പറഞ്ഞിരിക്കുന്നു. 'പ്രജാഗരൻ' എന്നതുകൊണ്ട് പ്രാണനെയാണ് കുറിക്കുന്നത്. പ്രാണനെയാണ് അഞ്ച് മുഖമുള്ള സർപ്പമായി ചിത്രീകരിച്ചിരിക്കുന്നത്. പ്രാണൻ, അപാനൻ, ഉദാനൻ, സമാനൻ, വ്യാനൻ, എന്നിവയാണ് 'പ്രജാഗരൻ'നെ സർപ്പത്തിന്റെ അഞ്ച് തലകൾ.

ശരീരമാകുന്ന പുരഞ്ജനപുരത്തെ കാലമാകുന്ന ചണ്ഡവേഗൻ തുടരെ അക്രമിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുമ്പോൾ പഞ്ചപ്രാണന്മാർ ശരീരത്തെ രക്ഷിക്കുവാൻ പരിശ്രമിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്നു. പ്രാണശക്തിക്ക് ബലവും വിദ്യവുമുള്ള കാലത്തോളം ചണ്ഡവേഗനും സൈന്യത്തിനും വിജയിക്കാനാവുകയില്ല. ശൈശവത്തിലും കൗമാരത്തിലും യൗവ്വനത്തിലും ശരീരത്തിൽ പ്രാണശക്തി കരുത്തുറ്റിരിക്കുമെന്നതിനാൽ ആ കാലത്തൊന്നും കാലത്തിന് ശരീരത്തെ ക്ഷതപ്പെടുത്തുവാൻ സാധിക്കാറില്ലല്ലോ.

ക്രമേണ പലപല പ്രവർത്തികളിലും അധ്വാനങ്ങളിലും ശരീരവും മനസ്സും ഏർപ്പെട്ടുപോരുന്നതിനാൽ ശരീരത്തിലെ പ്രാണ സർപ്പത്തിന്റെ ശക്തി ശോഷിക്കുന്നു. ആ ശോഷണാവസ്ഥയിലാണ് ജരാനരകളും വാർദ്ധക്യജന്യമായ രോഗങ്ങളും ശരീരത്തെ കീഴടക്കുന്നത്. 'പ്രജാഗരൻ' ദുർബ്ബലമാവുന്നതോടെ 'പ്രജാരം' (ഒരുതരം ജരം) രംഗപ്രവേശം ചെയ്യും. (4-27-30). ഒടുവിൽ തീ പിടിച്ച മരത്തിന്റെ പൊത്തിൽ നിന്ന് അവിടെ വസിച്ചുകൊണ്ടിരുന്ന സർപ്പം ഏതുവിധേന പുറത്തുചാടാൻ ആഗ്രഹിക്കുമോ അതേപോലെ 'പ്രജാഗരൻ' പുരഞ്ജനപുരിയെ വിട്ടുപോവാൻ ആഗ്രഹിക്കും. (4-28-14)

ബുദ്ധിഹീനനായി കഴിഞ്ഞുകൂടുന്ന മനുഷ്യന്റെ ശാരീരികപരിണാമത്തെയാണ് ഇങ്ങിനെ സൂചിപ്പിച്ചിരിക്കുന്നത് എന്ന് ഭാഗവതത്തിലെ 4-ാം സ്കന്ധം 28-ാം അദ്ധ്യായത്തിലെ 17-ാം ശ്ലോകത്തിൽ പ്രത്യേകം വ്യക്തമാക്കിയിരിക്കുന്നു. മിക്കവരും ബുദ്ധിശൂന്യമായാണ് ശാരീരികജീവിതം നയിക്കുന്നത് എന്നതിനാലാണ് മേൽപ്പറഞ്ഞ കാര്യങ്ങൾ മനുഷ്യരെ സംബന്ധിച്ചിടത്തോളം സാമാന്യ നിയമമാവുന്നത്.

ബുദ്ധിശൂന്യന്റെയും വിവേകശൂന്യന്റെയും ജീവിതം കാലപ്രവാഹത്താൽ പ്രാണശോഷണം സംഭവിച്ചുതുടങ്ങുന്നതോടെ ദുരിതപൂർണ്ണമാവുമെങ്കിൽ ബുദ്ധിമാനും വിവേകിയും എന്തുചെയ്യണം? ഉത്തരം ലളിതമാണ്. കാലപ്രവാഹത്തിൽനിന്ന് ശരീരത്തിന് ക്ഷതങ്ങൾ എൽക്കാതിരിക്കുവാൻ ശരീരത്തിൽ പ്രാണനെ പുഷ്ടിപ്പെടുത്തിക്കൊണ്ടിരിക്കണം. പ്രാണശക്തിയെ അനാവശ്യമായും അന്യായമായും നഷ്ടപ്പെടുത്തരുത്. മിതമായ ആഹാരം, മിതമായ അധ്വാനം, ആവശ്യമായ വ്യായാമം, മിതമായ ഉറക്കം, നിയന്ത്രിതമായ മനോവ്യാപാരങ്ങൾ എന്നിവ ശീലിക്കുകവഴി പ്രാണന്റെ ദുർവ്യയം ഒഴിവാക്കാം. പ്രാണന്റെ പുഷ്ടി വർദ്ധിക്കുവാനും പല കാരണങ്ങളാലുണ്ടാവുന്ന പ്രാണന്റെ ശോഷിപ്പ് ഉടനടുൻ നികത്തി പ്രാണശക്തിയെ ശരീരത്തിൽ ഉദീപിപ്പിച്ചുനിർത്തുവാനുമുള്ള ഏറ്റവും പ്രായോഗികവും തികച്ചും ലളിതവുമായ മാർഗ്ഗം റെയ്കി ഉപാസനയും, റെയ്കി അനുഷ്ഠാനവുമാണ്.

## നമ്മുടെ കർത്തവ്യങ്ങൾ

- \* സെൽഫ് ഹീലിങ്ങ് മുടങ്ങാതെ നിർവ്വഹിക്കൽ
- \* പഞ്ചശീലങ്ങൾ മാനസികമായി ആവർത്തിക്കലും അവയുടെ പൊരുളും ആശയതലവും അറിഞ്ഞുകൊണ്ടേയിരിക്കലും.
- \* നമ്മുടെ മാതൃഭൂമിയായ ഇന്ത്യയുടെ അഭിവൃദ്ധിയും പുരോഗതിയും ഐക്യവും ഇവിടുത്തെ ജനങ്ങളുടെ സമാധാനപൂർണ്ണമായ ജീവിതവും ആഗ്രഹിച്ചുകൊണ്ട് പതിവായി ഏതെങ്കിലും നിശ്ചിത സമയത്ത് (രാത്രി 9 മണിയാണ് നിശ്ചയിച്ചത്) അല്പസമയം റെയ്കി ചെയ്യൽ.
- \* റെയ്കിയുടെ 90-ാം വർഷവും ഐ.ആർ.എയുടെ 12-ാം വർഷവും പ്രമാണിച്ച് 9 പേരെയെങ്കിലും പുതുതായി റെയ്കിയുമായി പരിചപ്പെടുത്തലും റെയ്കി ഉപാസകരാവാൻ പ്രേരിപ്പിക്കലും
- \* ഐ.ആർ.എ. റെയ്കി ബോക്സി ലേക്ക് ദിവസേന റെയ്കി നൽകൽ

# ശുഭപ്രതീക്ഷ - മഹാശക്തി

പ്രതീക്ഷ എന്നത് ആകർഷണശക്തിയാണ്. നാം പ്രതീക്ഷിക്കുന്നതെന്തോ അത് നമ്മിലേക്ക് അടുക്കും. അതിനാൽ ആവശ്യമുള്ളതും അഭികാമ്യമായതും വേണം പ്രതീക്ഷിക്കുവാൻ. അതിന് മനസ്സിനെ പരിശീലിപ്പിച്ചെടുക്കണം.

നിലവിലുള്ള അവസ്ഥ കണക്കിലെടുത്തുകൊണ്ടാണ് പലരും താൻ ഇന്നയാളാണെന്നു പറയുക. അതല്ല ശരി. താൻ ഇന്നയാളായിരുന്നു എന്നേ സാഹചര്യം വിലയിരുത്തിക്കൊണ്ട് പറയുവാനാവൂ. ഒരാൾ സാമ്പത്തികത്തെക്കുറിച്ചുള്ള അവസ്ഥയിലാണെങ്കിലും ഉലഞ്ഞ ബന്ധങ്ങളിൽ പെട്ടിരിക്കുകയാണെങ്കിലും, ആരോഗ്യപ്രശ്നങ്ങൾ നേരിടുകയാണെങ്കിലും അതെല്ലാം അയാളുടെ പഴയ ചിന്തകളുടെയും പ്രവർത്തനങ്ങളുടെയും ഫലമായുണ്ടായതാണ്. ആ ചിന്തകളും പ്രവർത്തനങ്ങളും അതേപോലെ തുടരുന്ന കാലത്തോളമേ അയാൾ മേൽപറഞ്ഞ തരത്തിൽ തുടരുകയുള്ളൂ. നമുക്ക് തൃപ്തികരമല്ലാത്ത അവസ്ഥയിൽനിന്ന് ചിന്ത ഭേദഗതി ചെയ്തുകൊണ്ട് തൃപ്തികരമായ അവസ്ഥയിലേക്ക് എത്തിച്ചേരാം.

വൈദ്യുതിബിൽ, വാട്ടർബിൽ, ഫോൺ ബിൽ... ബില്ലുകൾ കൊടുത്തുതീർക്കാൻ പ്രയാസപ്പെടുന്ന ജീവിതമാണ് നാഗരികന്റേത്. വരുമാനം എത്രയുണ്ടായാലും കൊടുത്തു തീർക്കേണ്ടവയെ ഓർത്ത് ഉത്കണ്ഠപ്പെടുകയാണയാൾ. അതിനാൽ സൗകര്യങ്ങൾക്കിടയിലും അവ ആസ്വദിക്കാനുള്ള മനസ്സ് നാഗരികന് നഷ്ടപ്പെടുന്നു. ചെക്കോ, ഡ്രാഫ്റ്റ്, ഗിഫ്റ്റ് പ്രതീക്ഷിച്ചുകൊണ്ട് ബില്ലുകളെ സംബന്ധിച്ച ഉത്കണ്ഠകളിൽ സമാശ്വാസം കണ്ടെത്തിനോക്കുക എന്നത് ഒരു മാർഗ്ഗമാണ്.

# പ്രവണത തിരിച്ചറിയാൻ ഒരു ധ്യാനം

ആന്തരികമായി താൻ ആരാണ് തിരിച്ചറിയുന്നതിനെ തുടർന്നാണ് സ്വന്തം പ്രവണത തിരിച്ചറിയുക. സ്വന്തം മനസ്സിന്റെ ആഴതലങ്ങളെ സൂക്ഷ്മനിരീക്ഷണത്തിന് തുടർച്ചയായി വിധേയമാക്കിക്കൊണ്ട് നമുക്കുനമ്മെ ആന്തരികമായി തിരിച്ചറിയാം. ക്ഷമാപൂർവ്വമുള്ള പരിശ്രമം ഇതിന് ആവശ്യമാണ്. ഇതിന് സഹായകമായ ഒരു ധ്യാനരീതി പരിചയപ്പെടുത്താം.

1. സ്വസ്ഥമായി നട്ടെല്ലുനിവർത്തി ഇരിക്കുക-നിലത്ത് ചമ്രം പടിഞ്ഞിരുന്നാൽ നന്ന്
2. സാവധാനം, ദീർഘമായി 21 തവണ ശ്വാസോച്ഛ്വാസം ചെയ്യുക. (ആയാസരഹിതമായും, ശബ്ദമുണ്ടാക്കാതെയും നെഞ്ച് അമിതമായി ചലിപ്പിക്കാതെയും ശ്വാസോച്ഛ്വാസം ചെയ്യണം)
3. മനസ്സിനെ നീരീക്ഷിച്ചുകൊണ്ട് അല്പസമയം ഇരിക്കുക. മനസ്സിൽ ആവർത്തിച്ചുവരുന്ന ചിന്തകൾ, കല്പനകൾ, ബിംബങ്ങൾ എന്നിവ ഓർത്തുവെക്കണം. അവയെ പരിഗണിച്ചുകൊണ്ട് നമ്മുടെ ആന്തരികപ്രവണത ക്രമേണ തിരിച്ചറിയുവാനാവും.
4. സാവധാനത്തിൽ ധ്യാനം മതിയാക്കുക. ദിവസേന 20 മിനുട്ടെങ്കിലും ഈ ധ്യാനത്തിന് ഉപയോഗിച്ചാൽ നന്ന്.

(29-05-2011ന്റെ വിദ്യാർത്ഥി ശിബിരത്തിൽ ശ്രീ. എൽ. ഗിരീഷ്കുമാർ പരിശീലിപ്പിച്ച ഒരു ധ്യാനം)

## പ്രപഞ്ചവും ശരീരവും

നമ്മുടെ ശരീരം ഒരുമായക്കാഴ്ചയാണ്. പദാർത്ഥ രൂപത്തിലുള്ള എന്തോ നിർമ്മിതിയാണ് ശരീരമെന്നാണ് നമ്മുടെ വിശ്വാസം. ബാഹ്യമായൊരു കാഴ്ചമാത്രമാണത്.

വസ്തുവിനെ ഏറ്റവും വലുതാക്കി കാണിക്കാൻ പോന്ന ഒരു ക്രോമോസ്കോപ്പ് കണ്ടുപിടിച്ച് അതിൽകൂടി നോക്കിയാൽ ശരീരത്തിലെ 99.99 ശതമാനവും ശൂന്യമാണെന്നുകാണാം. ശരീരത്തിന്റെ മുഖ്യഭാഗം തന്നെയാണത്ര ശൂന്യതയെ നമുക്കു തള്ളിക്കളയുവാനാകുമോ?

ജീവന്റെ സാന്നിധ്യമില്ലാത്ത തരിശുഭൂമിയുടെ ശൂന്യതയല്ല അത്. ജീവന്റെ തന്നെ ഭാഗമാണ് ഈ ശൂന്യത. മനുഷ്യനെ മാത്രമല്ല പ്രപഞ്ചത്തെതന്നെ നിലനിർത്തുന്ന അതീന്ദ്രിയമായ അറിവിന്റെ ഉറവിടമാണത്.

സൂക്ഷ്മദൃശ്യങ്ങളുടെ കണ്ണിൽ ശരീരം പദാർത്ഥ നിർമ്മിതമായ എന്തോ ഒന്നല്ല, മറിച്ച് ചലനാത്മകമായ ഊർജ്ജത്തിന്റെ ദൃശ്യരൂപമാണ്.

മനുഷ്യനും പ്രപഞ്ചവും തമ്മിലുള്ള ഘടനാപരമായ ബന്ധം മനോഹരമായ വരികളിൽ ഉപനിഷത്തുകളിൽകാണാം. വർത്തമാനകാലത്തെ ക്വാണ്ടം ഫിസിക്സിന്റെ കണ്ടെത്തലുകൾ ആ നിരീക്ഷണത്തെ തലകുലുക്കി സമ്മതിക്കുന്നു.

ബാഹ്യപ്രപഞ്ചത്തിൽനിന്ന് വേറിട്ട ഒന്നല്ല ശരീരം.

ശരീരത്തിന് അനുഭവവേദ്യമാവുന്ന ജൈവികമായ താളക്രമം പ്രാപഞ്ചിക ജൈവതാളത്തിന്റെ പ്രാദേശിക പ്രകടനമാണ്. ഉദയാസ്തമയങ്ങളും കാലാവസ്ഥാമാറ്റങ്ങളും നമ്മിൽ സ്വാധീനം ചെലുത്തുന്നു. നമുക്കും പ്രപഞ്ചത്തിനുമിടയിൽ അപകടകരമായ അതിരുകളില്ല. ശരീരത്തിന്റെ തന്നെ വിസ്തൃതരൂപമാണ് പ്രപഞ്ചം. ഈയൊരു അപൂർവ്വബന്ധത്തിന്റെ ആഴമറിഞ്ഞവരായിരുന്നു നമ്മുടെ മഹർഷീശ്വരന്മാർ.

മാറ്റമില്ലാതെ തുടരുന്ന നിശ്ചിതമായ ഒരു നിർമ്മിതിയല്ല ശരീരം. രൂപവും ആകാരവും ഒരേപോലെ തുടരുന്നുണ്ടാവാം. എന്നാൽ ശരീരത്തിലെ മൊത്തം പരമാണുക്കളിൽ രണ്ടു ശതമാനം ഒഴികെ ബാക്കിയെല്ലാം ഓരോ വർഷവും മാറിക്കൊണ്ടിരിക്കുകയാണ്. 2010ലെ ശരീരം 2011ലെ ശരീരത്തിൽനിന്ന് 98 ശതമാനം വ്യത്യസ്തമാണെന്നർത്ഥം. ഡോ. ദീപക് ചോപ്രയുടെ അഭിപ്രായത്തിൽ ആറുമാസം കൂടുമ്പോൾ കരളും മൂന്നുമാസം കൂടുമ്പോൾ അസ്ഥിക്കൂടവും പ്രതിമാസം ത്വക്കും അഞ്ചുദിവസങ്ങൾകൊണ്ട് മാറിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്ന ഉദരത്തിലെ വരകളുമുള്ള ജീവികളാണ് നമ്മൾ.

-ദേബാശിഷ് ചാറ്റർജി (ഐ.ഐ.എം (കെ) ഡയറക്ടർ) മാതൃഭൂമി, ജൂൺ 9 പ്രപഞ്ചവും മനുഷ്യനും