സ്വാസ്ഥ്യം

website : www.mudraraiki.com

ആഷാഢം 1934, മിഥുനം 1187
ജൂലായ് 2012

ഇന്ത്യൻ റെയ്കി അസോസിയേഷൻ ബുള്ളറ്റിൻ
വോള്യം 3 ലക്കം 7

ആമുഖക്കുറിപ്പ്

വർഷ ഋതുവിന്റെ സന്ദേശം

കർക്കിടകം വരവായി... രാമായണമാസം! വീടുകളിലെ രാമായണപാരായണം ക്ഷേത്രസങ്കേതങ്ങളിലേയ്ക്കും പൊതുഇടങ്ങളിലേയ്ക്കും മാറിയത് ഗുണമായോ? ഇല്ല. അത് ഭാഷാസ്വാധീനത്തിനും സംസ്ക്കാര സ്വാംശീകരണത്തിനും തടസ്സമാവുകയാണുണ്ടായത്.

രാമായണത്തിലൂടെ വാത്മീകി നൽകിയ സന്ദേശവും വിസ്മരിക്കപ്പെട്ടു. അതിയായ ആസക്തി, അത് എന്തിലായിരുന്നാലും ശരി, ദുഃഖത്തിനു കാരണമാവുമെന്ന് മനുഷ്യരെ ബോധ്യപ്പെടുത്താൻ വേണ്ടിത്തന്നെയായിരുന്നു ശ്രീരാമാവതാരമെന്ന് നാരായണീയത്തിൽ മേൽപ്പത്തൂർ ചൂണ്ടിക്കാണിച്ചത് ശ്രദ്ധേയമാണ്. (35-ാം ദശകത്തിലെ അവസാന ശ്ലോകം.) മനുഷ്യൻ എങ്ങിനെ ആയാൽ മാത്രം പോരാ എന്നതിന്റെ മാതൃകയാണ് രാമാവതാരത്തിൽ നിന്ന് മനസ്സിലാക്കേണ്ടതെന്ന് ചുരുക്കം. എങ്ങിനെ ആയിത്തീരണം? കർക്കിടകത്തെ തുടർന്നെത്തുന്ന ചിങ്ങമാസത്തിൽ ചെറുശ്ശേരിയുടെ കൃഷ്ണഗാഥ പാരായണം ചെയ്യുവാൻ നിഷ്ക്കർഷിച്ചു കൊണ്ട് പുരാതന കേരളം അത് ചൂണ്ടിക്കാണിച്ചിരുന്നു. കാര്യമറിയാതെ, ഓണമുണ്ണാൻ കാണം വിറ്റു തുടങ്ങിയതോടെ മലയാളി ആ ആചാരം മറന്നു. കൃഷ്ണായന മാസമെന്ന് ചിങ്ങത്തിന് - ശ്രീകൃഷ്ണജയന്തി വരുന്ന ചിങ്ങമാസത്തിന് - ആരും പേരു കൊടുക്കുകയുമുണ്ടായില്ല.

ശ്രീരാമനിൽ നിന്ന് ശ്രീകൃഷ്ണനിലേയ്ക്ക് വളരുക:- ഇതാണ്, കർക്കിടക-ചിങ്ങമാസങ്ങളടങ്ങിയ(ശ്രാവണം, ഭാദ്രം എന്നീ ശകവർഷമാസങ്ങളടങ്ങിയ) വർഷ ഋതുവിന്റെ സന്ദേശം. രാമായണസന്ദേശവും മര്യാദപുരഷോത്തമനിൽ തെളിഞ്ഞ മൂല്യങ്ങളും ഉൾക്കൊള്ളുന്ന നല്ല മനുഷ്യരാവേണ്ടതു തന്നെ. പക്ഷെ, അത് മാർഗ്ഗം മാത്രമാണ്. ലക്ഷ്യം, അതിമാനുഷത്വത്തിലേയ്ക്ക് - കൃഷ്ണപദത്തിലേയ്ക്ക് അഥവാ പൂർണ്ണതയിലേയ്ക്ക് എത്തുക എന്നതായിരിക്കണം. കലികാലദോഷങ്ങളിൽ നിന്നും വിഷമതകളിൽനിന്നും രക്ഷ നേടുവാനുള്ള മാർഗ്ഗമായി നാരദമുനി ഉപദേശിച്ച "കലിസന്തരണമന്ത്രം" എന്ന് പ്രഖ്യാതമായ "ഹരേരാമ ഹരേ രാമ, രാമരാമ ഹരേഹരേ, ഹരേ കൃഷ്ണ, ഹരേകൃഷ്ണ, കൃഷ്ണ കൃഷ്ണ ഹരേ ഹരേ" എന്ന ജപസാധനാനിർദ്ദേശത്തിന്റെ പൊരുളും മറ്റൊന്നല്ല.

"സാക്ഷിയായി വർത്തിക്കുക, നിമിത്തം എന്ന നിലയിൽ പ്രവർത്തിക്കുക" എന്ന റെയ്കിയുടെ ദ്വിതീയതല - Second level - ഉപദേശവും മമത്വബന്ധം ഉപേക്ഷിച്ച് പൂർണ്ണത പ്രാപിയ്ക്കുക എന്നതാണ്. ആസക്തി കുറയ്ക്കുക എന്നതുതന്നെ പ്രധാനം. ശ്രീരാമനിൽ നിന്ന്, ശ്രീകൃഷ്ണനിലേയ്ക്ക് എന്ന സന്ദേശം തന്നെ

ജൂലായ് മാസത്തെ ക്ലാസ്സുകൾ

Ist ലെവൽ ക്ലാസ് – 08 – 07 – 2012 – ഞായർ – അളകാപുരി
IInd ലെവൽ ക്ലാസ് – 15 – 07 – 2012 – ഞായർ – അളകാപുരി
IIIrd ലെവൽ ക്ലാസ് – ജൂലായ് 2 ഉച്ച മുതലും ജൂലായ് 3നും
ആഗസ്റ്റ് മാസത്തെ 'മുദ്രാറെയ്കി' പ്രതിമാസ ഉപാസക സംഗമം
15 – 08 – 2012 ബുധനാഴ്ച വൈകുന്നേരം 3.30ന് 'അളകാപുരിയിൽ'.

ആഗസ്റ്റ് മാസത്തെ ക്ലാസ്സുകൾ

Ist ലെവൽ ക്ലാസ് – 05 – 08 – 2012 – ഞായർ
IInd ലെവൽ ക്ലാസ് – 12 – 08 – 2012 – ഞായർ
IIIrd ലെവൽ ക്ലാസ് – ആഗസ്റ്റ് 30, 31 തിയ്യതികളിൽ

ഉസൂയി ജയന്തിയും ഗുരുദക്ഷിണയും

ആഗസ്റ്റ് 15ന് റെയ്കി പരമാചാര്യൻ ഡോ. മികാവോ ഉസൂയിയുടെ 147-ാം ജന്മദിനം. ഇന്ത്യൻ സ്വാതന്ത്ര്യദിനവും മഹർഷി അരവിന്ദന്റെ ജന്മദിനവും ചേർന്നുവരുന്ന ആ ദിവസത്തിന്റെ അടുത്ത ദിവസമാണ് രാമകൃഷ്ണപരമഹംസരുടെ മഹാസമാധി ദിനം.

ഉസൂയി ജന്മദിനം മുദ്രാ റെയ്കി ഉപാസകർ ഗുരുദക്ഷിണാ സമർപ്പണദിനമായി ആചരിച്ചു വരുന്നു. മുഖ്യമായ ഗുരുദക്ഷിണ, റെയ്കി ഉപാസന മുടക്കം കൂടാതെ നടത്തിക്കൊണ്ട് റെയ്കിയ്ക്ക് സ്വയം സമർപ്പിയ്ക്കലാണ്. ഗുരുദക്ഷിണയുടെ സുപ്രധാനമായ മറ്റൊരു വശം, നമ്മൾ ജീവിയ്ക്കുന്ന പരിസരത്തിലേയ്ക്കും കുടുംബാംഗങ്ങൾ, സുഹൃത്തുക്കൾ, പരിചയക്കാർ എന്നിവരിലേയ്ക്കും റെയ്കിയെ പരിചയപ്പെടുത്തുകയും ചെയ്യുക എന്നതാണ്. വളരെ പേരെ പഞ്ചശീലങ്ങൾ പാലിയ്ക്കുന്നവരും റെയ്കി ഉപാസകരുമാവാൻ പ്രേരിപ്പിക്കുക എന്നത് അതുല്യമായ റെയ്കി ആരാധനയും സാമൂഹ്യ സേവനവുമത്രെ.

ഗുരുദക്ഷിണയുടെ സ്ഥൂലമായ വശം, യഥാശക്തി സാമ്പത്തികശേഷി സമർപ്പിയ്ക്കുക എന്നതാണ്. ഗുരുദക്ഷിണയായി വർഷത്തിലൊരിക്കൽ സമർപ്പിക്കപ്പെടുന്ന പണം ഉപയോഗിച്ചാണ് ഇന്ത്യൻ റെയ്കി അസോസിയേഷന്റെ പ്രതിമാസ പ്രവർത്തനങ്ങളും വർഷംതോറുമുള്ള പരിപാടികളും നടത്തി വരുന്നത്.

സ്വന്തം മനസ്സിന്റെ പ്രേരണയ്ക്കും സ്വന്തം സാമ്പത്തിക ശേഷിയ്ക്കും അനുസരിച്ച് സ്വയം നിശ്ചയിയ്ക്കുന്ന തുക, പേരോ മറ്റ് തിരിച്ചറിയാനുള്ള സൂചനകളോ രേഖപ്പെടുത്താത്ത കവറിൽ വെച്ച് ഡോ. ഉസൂയിയുടെ ചിത്രത്തിനു മുന്നിൽ സമർപ്പിയ്ക്കുന്ന സമ്പ്രദായമാണ് നാം തുടർന്നു വരുന്നത്. റെയ്കി മഹാശക്തിയോടും ഇന്ത്യൻ റെയ്കി അസോസിയേഷനോടും ഉള്ള ആത്മബന്ധവും നന്ദിയും ഊട്ടിഉറപ്പിയ്ക്കുവാനുള്ള ഒരു കർമ്മമായി വേണം ഇതിനെ കാണുവാൻ. "നൽകുക സ്വീകരിയ്ക്കുക" എന്ന പഞ്ചശീലതത്വം ഇതിൽ അന്തർഭവിച്ചിരിയ്ക്കുന്നു. നിങ്ങൾ ഓരോരുത്തരും ഗുരുദക്ഷിണയായി സമർപ്പിയ്ക്കുന്ന തുക മൂല്യവർധനവോടെ നിങ്ങളിലേയ്ക്കുതന്നെയാണ് അസോസിയേഷന്റെ പ്രവർത്തനം മൂലമുള്ള പ്രയോജനങ്ങളായി തിരിച്ചെത്തുന്നത്.

സ്പർശചികിത്സാ സി.ഡി

48 ശരീരസ്ഥാനങ്ങളിൽ 55.41 മിനുട്ട്കൊണ്ട് നിത്യേന സെൽഫ് ഹീലിങ്ങ് ചെയ്യുന്നതിന് സഹായകമായ സിഡി ലഭ്യമാണ്.
വില 50 ക.

IIIrd A റിവിഷൻ ക്ലാസ്

ഈ വർഷത്തെ III "A" റിവിഷൻ ക്ലാസ് സപ്റ്റംബർ 23ന്ഞായറാഴ്ച കാലത്ത് 10 മുതൽ അളകാപുരിയിൽ. മുദ്രാറെയ്കി III "A" ദീക്ഷ സ്വീകരിച്ചവർക്ക് പങ്കെടുക്കാം. പേർ റജിസ്റ്റർ ചെയ്യണം.
ഫീസ് 250 രൂപ.

പാഥേയം - 31

ഈശ്വര വിശ്വാസമോ?... അതെന്തിന്?

എൽ. ഗിരീഷ്കുമാർ

ചെയർമാൻ

'ശ്രീപുരം' താന്ത്രികഗവേഷണകേന്ദ്രം

ഇരിങ്ങാലക്കുട

ഇന്നു കാണുന്ന ഈശ്വരവിശ്വാസിയും നിരീശ്വരവാദിയും തമ്മിൽ എന്തു വ്യത്യാസമാണുള്ളത്? ഈശ്വരനിൽ വിശ്വസിച്ചാൽ ഭൗതിക നേട്ടങ്ങൾ ആർജ്ജിയ്ക്കാം എന്ന ധാരണയോടെ പൂജയും വഴിപാടുകളുമായി ഈശ്വരവിശ്വാസി ജീവിയ്ക്കുമ്പോൾ, ഭൗതിക നേട്ടത്തിന് ഈശ്വരനിലല്ല ശാസ്ത്രത്തിലാണ് വിശ്വാസമർപ്പിക്കേണ്ടതെന്ന് നിരീശ്വരവാദി കരുതുന്നു. ഈശ്വരനെ കൂടുതലായി അറിയാനൊന്നും ഈശ്വരവിശ്വാസി ശ്രമിയ്ക്കാത്തതു പോലെ ശാസ്ത്രതത്വങ്ങൾ നിർദ്ധാരണം ചെയ്ത് മനസ്സിലാക്കാനൊന്നും നിരീശ്വരവാദിയും മിനക്കെടാറില്ല. രണ്ട് കൂട്ടർക്കും വിശ്വാസമാണ് എല്ലാം. മാത്രമല്ല, രണ്ട് കൂട്ടരുടെ കണ്ണും ഭൗതിക ജീവിതനേട്ടങ്ങളിലുമാണ്.

"സ്വർഗ്ഗം നന്നാവാൻ ആരും ഏകാദശി നോൽക്കാറില്ല" എന്ന ചൊല്ല് പുതിയതല്ല. താനും തന്റെ കൂട്ടരും നന്നാവാനാണ് ഈശ്വര വിശ്വാസി ഈശ്വരസേവ ചെയ്യുന്നതും, നിരീശ്വരവാദി ഈശ്വരനെ കാത്തുനിൽക്കാതെ ഭൗതികശാസ്ത്രത്തിന്റെ പക്ഷം ചേരുന്നതും. "നന്നാവലാ"കട്ടെ, ഇരുവിഭാഗക്കാരെ സംബന്ധിച്ചിടത്തോളവും ഭൗതികതയിൽ ഒതുങ്ങുകയും ചെയ്യുന്നു. ഈശ്വരവിശ്വാസിയുടെ പരലോക ചിന്തയ്ക്കും ഭൗതിക സുഖസൗകര്യങ്ങളിൽ കവിഞ്ഞ മാനമൊന്നുമില്ല. ഭൗതിക സമാഹരണത്തിലും വിനിയോഗത്തിലും സുഖം കണ്ടെത്തുവാനുള്ള ശ്രമമാണ് രണ്ട് കൂട്ടരുടേതും.

ഈശ്വരൻ സർവ്വവ്യാപിയും സർവ്വശക്തനും സർവ്വജ്ഞനുമാണെന്ന് ഈശ്വരവിശ്വാസികൾ പറയാറുണ്ടെങ്കിലും അങ്ങിനെ ഒരു ഈശ്വരൻ ഉണ്ടെന്ന് അവർ ശരിയ്ക്കും വിശ്വസിയ്ക്കുന്നതായി അവരിൽ പലരുടെയും വാക്കും പ്രവർത്തിയും ഒട്ടുമിക്കപ്പോഴും തെളിയിക്കുന്നില്ല. കളവും ചതിയും വഞ്ചനയും നിഷ്ഠൂരതയും ചെയ്യുന്നവരെല്ലാവരും നിരീശ്വരവാദികളൊന്നുമല്ലല്ലോ.

കൂടെ നിൽക്കുന്നവർക്കും, സ്തുതിയ്ക്കുന്നവർക്കും, വിശ്വാസദാർഢ്യം പ്രഖ്യാപിയ്ക്കുന്നവർക്കും ആനുകൂല്യങ്ങൾ വിതരണം ചെയ്യുന്നവനാണോ ഈശ്വരൻ? അങ്ങിനെയെങ്കിൽ ഈശ്വരവിശ്വാസികൾ എല്ലാ കാലത്തും അല്ലലും അലട്ടുമില്ലാതെ കഴിയേണ്ടതല്ലേ?

സുഖവും ദുഃഖവും വിജയപരാജയങ്ങളും ഈശ്വരവിശ്വാസിയ്ക്കും നിരീശ്വരവാദിയ്ക്കും അവരുടെ ജീവിതത്തിൽ ക്ഷണിക്കപ്പെടാതെ മാറി മാറി വന്നുപോയ്ക്കൊണ്ടിരിയ്ക്കുന്നതായാണ് കാണുന്നത്. ഭൗതികസൗകര്യങ്ങൾ സുഖസമാധാനങ്ങൾക്ക് കാരണമാവാതിരിയ്ക്കുന്നതായും ഭൗതികജീവിതം ദുഃഖഭൂയിഷ്ഠമായിരിയ്ക്കുന്നതായും കാണുന്നു.

ഇതെല്ലാമാണ് വസ്തുതയെങ്കിൽ എന്തിനാണ് ഈശ്വരവിശ്വാസം? എന്താണ് യഥാർത്ഥ ഈശ്വരവിശ്വാസം? ആരാണ് യഥാർത്ഥ ഈശ്വരവിശ്വാസി?

കാലം സമ്മാനിയ്ക്കുന്ന ഭൗതികജീവിതാനുഭവങ്ങൾ എന്തുതന്നെയായാലും അവയെ അഭിമുഖീകരിച്ചും, അനുഭവിച്ചും പതറാതെ മുന്നോട്ട് പോകാൻ ഈശ്വരശക്തിയെ അവലംബിയ്ക്കുന്നവനാണ് യഥാർത്ഥ ഈശ്വര വിശ്വാസി. അവൻ ജീവിതയാത്രാനുഭവങ്ങളിലൂടെ ബോധവികാസവും ആത്മവികാസവും നേടുകയും അവയെ അവലംബമാക്കിക്കൊണ്ട് ശാന്തിയും സമാധാനവും അനുഭവിയ്ക്കുകയും ചെയ്യും. കൂടിച്ചേരലും വിഘടിയ്ക്കലുമാണ് ഭൗതികതലത്തിലെ നിയമമെന്ന് മനസ്സിലാക്കുന്ന ഈശ്വരവിശ്വാസി, കൂട്ടിച്ചേർക്കുകയും വിഘടിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യുന്ന പരമശക്തിയെ സമാശ്രയിച്ച് അതിൽ പിടിമുറുക്കിയാൽ ശാന്തിയും സമാധാനവും അനുഭവിയ്ക്കാൻ കഴിയുമെന്ന് തിരിച്ചറിഞ്ഞവനായിരിയ്ക്കും. ആ തിരിച്ചറിവോടെ ജീവിയ്ക്കുമ്പോൾ ജീവിതത്തിൽ അഭികാമ്യങ്ങളായവയോടുള്ള ചേർച്ച ഒട്ടൊക്കെ സാധിയ്ക്കുന്നതായും അനുഭവങ്ങളിൽ നിന്ന് ഈശ്വരവിശ്വാസി പഠിച്ചിരിയ്ക്കും. അവൻ ബോധത്തിന്റെ ഉദയഗിരിയിലേയ്ക്കാണ് അടിവെച്ചു നീങ്ങുക. അപ്പോഴും അവന്റെ കാൽ കീഴേയും ചുറ്റുപാടും ഉദയാസ്തമയങ്ങളും ഉയർച്ചതാഴ്ചകളും വിജയപരാജയങ്ങളും സുഖദുഃഖങ്ങളും ലാഭനഷ്ടങ്ങളും ഇടകലർന്ന ഭൗതികജീവിതം അനസ്യൂതം തുടർന്നുകൊണ്ടേയിരിയ്ക്കും. അവൻ സർവ്വദാ ശാന്തചിത്തനും സുഖിമാനുമായിരിയ്ക്കുകയും ചെയ്യും. വസിഷ്ഠമഹർഷിയുടെ ഈ അവസ്ഥ കണ്ടിട്ടാണ് അദ്ദേഹത്തോടേറ്റുമുട്ടി പരാജിതനായ വിശ്വാമിത്ര രാജാവ്, "ഛീ, ബലം ക്ഷത്രിയബലം; ബ്രഹ്മതേജോബലം ബലം" എന്ന് പ്രസ്താവിച്ചത്. (വാത്മീകിരാമായണം - ബാലകാണ്ഡം - 57-ാം സർഗ്ഗം - വള്ളത്തോളിന്റെ വിവർത്തനം). തന്റെ ക്ഷാത്രബലം കൂടി നന്ദിനി പശുവിന്റെ ഉടമസ്ഥനായ വസിഷ്ഠന്റെ ബ്രഹ്മതേജോബലത്തിൽ ഉൾപ്പെട്ടതായി കാണുകയായിരുന്നു വിശ്വാമിത്രൻ. ഈ തിരിച്ചറിവാണ് അദ്ദേഹത്തെ ബ്രഹ്മർഷിയാവാൻ പ്രേരിപ്പിച്ചത്. നന്ദിനിപ്പശു എന്ന ഫലം (effect) വസിഷ്ഠന്റെ ബ്രഹ്മബലമാകുന്ന കാരണവുമായി (cause) ബന്ധപ്പെട്ടതാണെന്ന് വിശ്വാമിത്രന് മനസ്സിലായി.

രുദ്രമുദ്ര

പഞ്ചഭൂത സിദ്ധാന്തമനുസരിച്ച് എല്ലാറ്റിനെയും ഏകോപിപ്പിച്ച് ഉറപ്പിച്ച് നിർത്തുന്നത് ഭൂമിതത്വമാണ്. വയറ്, പ്ലീഹ (Spleen), ആഗ്നേയഗ്രന്ഥി (Pancreas) എന്നിവയിലെ ഊർജ്ജത്തെ ഭരിയ്ക്കുന്നത് ഈ തത്വമത്രെ. ഈ അവയവങ്ങളെയും ശരീരത്തിലെ ഭൂമിതത്വത്തെയും ശക്തിപ്പെടുത്തുവാൻ 'രുദ്രമുദ്ര'യ്ക്കാവും. ഭൂമിതത്വത്തിന്റെ ദൗർബ്ബല്യത്താൽ പ്രാണശക്തിയ്ക്ക് ക്ഷയം സംഭവിച്ചത് പരിഹരിയ്ക്കുവാൻ ഈ മുദ്ര ഉപയോഗപ്പെടുത്താം. അലസത, വിരസത, തലകറക്കം എന്നീ അവസ്ഥകളിൽ നിന്ന് മോചനത്തിനും ഈ മുദ്ര പരീക്ഷിയ്ക്കാം. ഹൃദയസംബന്ധമായ പ്രശ്നങ്ങൾ, തലചുറ്റൽ, ആന്തരികഅവയവങ്ങളുടെ ശക്തിക്ഷയം, ക്ഷീണം, തളർച്ച എന്നിവ അനുഭവപ്പെടുന്നവർക്കും 'രുദ്രമുദ്ര' ഗുണം ചെയ്യും.

കയ്യിന്റെ പെരുവിരൽ ചൂണ്ടുവിരൽ, മോതിരവിരൽ എന്നിവയുടെ അറ്റങ്ങൾ തമ്മിൽ ചേർത്തുവെയ്ക്കുകയും മറ്റ് രണ്ട് വിരലുകൾ ആയാസരഹിതമായി നീട്ടിവെയ്ക്കുകയും ചെയ്താൽ 'രുദ്രമുദ്ര'യായി. ഓരോ കൈകൊണ്ടും ഈ മുദ്ര ചെയ്യാം. ആവശ്യാനുസരണമോ 5 മിനുട്ട് വീതം ദിവസത്തിൽ മൂന്നു മുതൽ ആറ് തവണ വരെയോ 'രുദ്രമുദ്ര' ചെയ്യാം.

ഓരോന്നിലും എല്ലാം

സി.എം. കൃഷ്ണനുണ്ണി

ചോദ്യം: പഞ്ചശീലങ്ങളിൽ ഏറ്റവും മുഖ്യമായത് ഏതാണ്? റെയ്കിയുമായി ബന്ധപ്പെട്ട കാഴ്ചപ്പാടുകൾ പൂർണ്ണമായും അടങ്ങിയ ഒന്ന് ചൂണ്ടിക്കാണിച്ചുതരാമോ?

ഉത്തരം : പഞ്ചശീലങ്ങളിലെ ഓരോന്നും റെയ്കി മുന്നോട്ട് വെയ്ക്കുന്ന ഹീലിങ് ഫിലോസഫിയുടെ അടിസ്ഥാനശിലകളാണ്. ഇവയിൽ ഒന്നെടുത്ത് പരമപ്രധാനമെന്ന് പറയുന്നത് മറ്റുള്ളവയെ കുറച്ചുകാണലാവും. ഏത് കാലാണ് നടക്കുവാൻ പ്രധാനമായും ഉപകരിയ്ക്കുന്നതെന്ന് വേർതിരിച്ച് പറയാനാവുമോ? ഓരോ കാലിലും നടക്കുവാൻ സഹായിക്കുന്ന അസ്ഥികളും മാംസപേശികളും ഉള്ളതുപോലെ പഞ്ചശീലങ്ങളിൽ ഓരോന്നിലും റെയ്കി ഫിലോസഫി (റെയ്കി ദർശനം)യുടെ സൂക്ഷ്മാംശങ്ങളെല്ലാം കാണാം. ചേരുവയിൽ ചില വ്യത്യാസങ്ങൾ കാണുമെന്നുമാത്രം.

റെയ്കി പഞ്ചശീലങ്ങൾ എന്ന നിലയിൽ "ട്രഡീഷണൽ റെയ്കി" പദ്ധതിയിൽ കാണുന്ന പഞ്ചശീലങ്ങളല്ല, "മുദ്രാറെയ്കി" പദ്ധതിയിൽ കാണുക. "ഇന്നു ഞാൻ കോപിയ്ക്കില്ല," "ഇന്നു ഞാൻ വ്യാകുലപ്പെടില്ല," "ഇന്നു ഞാൻ എന്റെ പ്രവർത്തികൾ സത്യസന്ധമായി ചെയ്യും," "ഇന്നു ഞാൻ എല്ലാവരെയും നിരുപാധികമായി സ്നേഹിയ്ക്കും," "ഇന്നു ഞാൻ എനിയ്ക്കു ലഭിയ്ക്കുന്ന അനുഭവങ്ങളെ നന്ദിപൂർവ്വം സ്വീകരിക്കും," എന്നിവയാണ് "ട്രഡീഷണൽ" പഞ്ചശീലങ്ങൾ. ഇവയിൽ ചിലതിലെ നിഷേധാത്മകത ഒഴിവാക്കി ആവിഷ്കരിച്ചവയാണ് "മുദ്രാറെയ്കി" പഞ്ചശീലങ്ങൾ.

കൺഫ്യൂഷസ്സിന്റെ ''പ്രിൻസിപ്പിൾസ് ഓഫ് ബെനവലന്റ് റൂൾ" അടിസ്ഥാനമാക്കി ചില കാഴ്ചപ്പാടുകൾ ജാപ്പാനിൽ പ്രചരിപ്പിക്കപ്പെട്ടിരുന്നു. 1868ൽ മെയ്ജി ചക്രവർത്തി തന്റെ മുൻഗാമികൾ പ്രചരിപ്പിച്ചുപോന്ന ആശയങ്ങൾ "അഞ്ച് കടമകൾ" എന്ന നിലയിൽ ആവിഷ്ക്കരിച്ച് രാജ്യത്ത് പ്രചരിപ്പിയ്ക്കുവാൻ തുടങ്ങി. ഇതിൽ നിന്നാണ് ഡോ. മിഖാവോ ഉസൂയി റെയ്കി പഞ്ചശീലങ്ങളുടെ മാതൃക സ്വീകരിച്ചത്. "സന്തോഷത്തെ ക്ഷണിയ്ക്കുവാനുള്ള രഹസ്യമാർഗ്ഗം" എന്നും, "എല്ലാ അസുഖങ്ങളും ഭേദമാക്കുവാനുള്ള അത്ഭുത ഔഷധം" എന്നുമാണ് ഡോ. ഉസൂയി പഞ്ചശീലങ്ങളെ വിശേഷിപ്പിച്ചത്. ആശയവും തിരിച്ചറിവും ആചാരവും ചേരുമ്പോഴേ പരിഹാരവും പുരോഗതിയും സാദ്ധ്യമാവുകയുള്ളൂ എന്ന കാഴ്ചപ്പാടാണ് പഞ്ചശീലസ്മരണയും പഞ്ചശീലപാലനവും സ്പർശചികിത്സയോടൊപ്പം നിർബന്ധമാക്കിയ ഉസൂയി മുന്നോട്ടുവെച്ചിരിക്കുന്നത്.

പഞ്ചശീലങ്ങളിൽ ഓരോന്നിലും മറ്റ് നാല് ശീലങ്ങളുടെയും, അതുപോലെ ദ്വിതീയതല (Second level) – തൃതീയതല(Third "A' level)ങ്ങളിലെ ഉപദേശങ്ങളുടെയും സാരാംശങ്ങൾ അടങ്ങീട്ടുണ്ടെന്ന് പഞ്ചശീലങ്ങളിൽ ആദ്യത്തേതെടുത്ത് വ്യക്തമാക്കുവാനാണ് ഇവിടെ ഉദ്ദേശിയ്ക്കുന്നത്.

'ഇന്നു ഞാൻ സമചിത്തതയും സന്തുഷ്ടിയും പുലർത്തും' എന്നതാണല്ലോ ഒന്നാമത്തേത്. ''ഇന്ന്'' എന്നാൽ ഇന്ന് എപ്പോഴെങ്കിലും എന്നല്ല, 'ഇന്നു മുഴുവൻ സമയവും' എന്നതാണ് അർത്ഥമാക്കേണ്ടത്. ഓരോ ദിവസത്തെയും മുഴുവൻ സമയവും സമചിത്തത പുലർത്തിക്കൊണ്ടും സന്തുഷ്ടി പുലർത്തിക്കൊണ്ടും ജീവിയ്ക്കണമെങ്കിൽ നാം "ബോധപൂർവ്വം ജീവി''ക്കേണ്ടിവരും. ഇതാണല്ലോ രണ്ടാമത്തെ പ്രതിജ്ഞ. ശരീരവും മനസ്സും ബുദ്ധിയും ചേർന്നിരിക്കുന്ന അവസ്ഥയാണ് ബോധപൂർവ്വമുള്ള ജീവിതത്തിനാവശ്യം.

ഏതെങ്കിലും പ്രശ്നമോ വിഷമമോ നേരിടുമ്പോൾ പോലും സമചിത്തതയും സന്തുഷ്ടിയും നിലനിർത്തുവാൻ കഴിയണം. അത് അത്ര എളുപ്പമുള്ള കാര്യമല്ല. അത് എളുപ്പമാവണമെങ്കിൽ റെയ്കി ഉപയോഗിച്ച് ധാരാളം ഗുണഫലങ്ങൾ ഉണ്ടായതിന്റെ അനുഭവസമ്പത്ത് നേടിയിരിക്കണം. ഉഷ്ണകാലത്തെ ഒരു രാത്രിയിൽ പെട്ടെന്ന് കരണ്ട് പോയാൽ, ഇൻവർട്ടർ ഘടിപ്പിച്ച വീട്ടിലെ, അത് 'സ്വിച്ച് ഓൺ' ചെയ്യുവാൻ അറിയുന്ന ആളുടെ സമചിത്തതയും സന്തുഷ്ടിയും നഷ്ടമാവുകയില്ലല്ലോ. കരണ്ട് പോയതിന് "സാക്ഷിയാകുവാനും" "നിമിത്തം" (Tool) എന്ന നിലയ്ക്ക് 'ഇൻവർട്ടർ' 'ഓൺ ചെയ്യുവാനും അയാൾക്കാവും. ദ്വിതീയതലത്തിലെ (Second level) "സാക്ഷിയായി ജീവിയ്ക്കുകയും നിമിത്തം എന്ന നിലയിൽ പ്രവർത്തിയ്ക്കുകയും ചെയ്യുക" എന്ന നിർദ്ദേശം പഞ്ചശീലങ്ങളിലെ ഒന്നാമത്തേതിൽ ഇപ്പോൾ സൂക്ഷിച്ചുനോക്കിയാൽ കാണാമല്ലോ.

മൂന്നാമത്തെ ശീലം, "ഇന്ന് ഞാൻ മറ്റുള്ളവരോട് അവരുടെ സ്ഥിതി അറിഞ്ഞ് പെരുമാറും" എന്നതാണ്. നമുക്ക് സമചിത്തതയും സന്തുഷ്ടിയും നിലനിൽക്കുന്ന അവസ്ഥയിൽ മാത്രമാണല്ലോ അതു സാദ്ധ്യമാവുക. അതിനാൽ മൂന്നാമത്തെ ശീലവും ആദ്യത്തെ ശീലത്തിൽ അന്തർഭവിച്ചിരിയ്ക്കുന്നു. 'ഇന്നു ഞാൻ എനിയ്ക്കു ലഭിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്ന ഈശ്വരകൃപയ്ക്ക് നന്ദിയുള്ളവനായിരിക്കും' എന്ന നാലാമത്തെ ശീലം പ്രയോഗത്തിൽ വരുത്തുമ്പോഴും നിലനിൽക്കുക, സമചിത്തതയും സന്തോഷവുമായിരിയ്ക്കും. അതേപോലെതന്നെയാണ് ''ഇന്നു ഞാൻ നൽകുവാനും (നിർബ്ബന്ധിതമായല്ല, സ്വമനസ്സാലെ) സ്വീകരിയ്കുവാനും (അതും നിർബ്ബന്ധിത സാഹചര്യത്തിലല്ല) ഉള്ള മനഃസ്ഥിതി പുലർത്തും" എന്ന അഞ്ചാമത്തെ ശീലത്തിന്റെ കാര്യവും. സ്വമനസ്സാലെ നൽകുകയും സ്വീകരിക്കുകയും ചെയ്യുമ്പോഴും നിലനിൽക്കുക, സമചിത്തതയും സന്തോഷവുമായിരിയ്ക്കും.

പഞ്ചശീലങ്ങളിൽ ഒന്നാമത്തേതിൽ മറ്റ് നാലും അടങ്ങിയതുപോലെ മറ്റുള്ളവയിലും സൂക്ഷ്മരൂപത്തിൽ ഇതരശീലങ്ങൾ അടങ്ങിയിട്ടുണ്ട്. റെയ്കി സാധനയുടെ ആശയതലത്തിലൂടെയുള്ള യാത്ര പഞ്ചശീലങ്ങളിലൂടെ ആരംഭിക്കുന്നു; "സാക്ഷീ"ഭാവത്തിലൂടെയും "നിമിത്തം'' എന്ന നിലയിലൂടെയും സമർപ്പണഭാവത്തിലൂടെയും പുരോഗമിക്കുന്നു; റെയ്കി പരമബോധ പരാശക്തിയുമായി താദാത്മ്യം പ്രാപിയ്ക്കലിൽ സമാപിക്കുന്നു. "തനിക്കും മറ്റുള്ളവർക്കും വേണ്ടി ദുരിതങ്ങളെ സ്വാതന്ത്ര്യമാക്കി മാറ്റുകയും," "പ്രകാശഗോപുര"മായി വർത്തിക്കുകയും ചെയ്യുവാൻ താൽപ്പര്യപ്പെടുന്ന റെയ്കി സാധകന്മാർക്ക് പഞ്ചശീലങ്ങൾ ആസ്പദങ്ങളായി വർത്തിക്കുന്നു. ദിവസേന പഞ്ചശീലങ്ങൾ പലതവണ ഓർക്കുക. പഞ്ചശീലങ്ങൾ പാലിക്കുന്നവരായി വളരുക.

ദി സീക്രട്ട് - 26

ചിരിയോ ചിരി

"ശരിയായ ചിന്തയിലൂടെ രോഗവും ജീവിതത്തിലെ ഗുരുതരമായ വൈഷമ്യങ്ങളും നീക്കുവാനാവുമോ?" ഈ ചോദ്യത്തിന് "ആവും" എന്നതാണ് കാത്തി ഗുഡ്മാന്റെ ഉത്തരം. 'ആശ്വാസത്തിനും ശമനത്തിനും നന്ദി' എന്ന് വിശ്വാസപൂർവ്വം ആവർത്തിച്ചു കൊണ്ടിരുന്നതുകാരണം ബ്രസ്റ്റ് കാൻസർ ഇല്ലാതാക്കുവാനായി എന്ന് ആ സ്ത്രീ പറയുന്നു.

തമാശ സിനിമകൾ കാണുവാനും പൊട്ടിച്ചിരിയ്ക്കുവാനുള്ള അവസരങ്ങൾ തേടി ഉപയോഗപ്പെടുത്തുവാനും അവർ ശ്രമിച്ചുവത്രെ. മൂന്നു മാസത്തെ ഈ ശ്രമങ്ങളാൽ റോഡിയേഷനോ കീമോ തെറാപ്പിയോ കൂടാതെ കാത്തയിൽ പ്രകടമായിരുന്ന അസുഖം ഭേദമായി. ആശ്വാസം പ്രാപിയ്ക്കുന്നതിൽ നന്ദിയുടെ മനോഭാവത്തിനും വിശ്വാസത്തിനും ചിരിയ്ക്കുമുള്ള പ്രമുഖമായ പങ്കാണ് ഇവിടെ വെളിപ്പെടുന്നത്. പിരിമുറുക്കവും ഉൽക്കണ്ഠയും രോഗശമനത്തിനും പ്രശ്നപരിഹാരത്തിനും തടസ്സമുണ്ടാക്കുമെന്നതിനാൽ സന്തോഷകരമായ സാഹചര്യങ്ങൾ സൃഷ്ടിയ്കുവാനും കണ്ടെത്തുവാനും നാം ശ്രമിയ്കുകതന്നെ വേണം. ചിരി ഒരു നല്ല മരുന്നാണ്.

ശരീരം 'സ്വയം ശമന' ശേഷിയുള്ളതാണ്. പ്രതിരോധശേഷിയും ശരീരത്തിനുണ്ട്. ആരോഗ്യകരമായ വൈകാരികാവസ്ഥയിൽ അസ്വാസ്ഥ്യങ്ങൾക്ക് വളർന്ന് രോഗമാകാനാവില്ല. നമ്മുടെ ശരീരം ഓരോ ദിവസവും പുതുക്കപ്പെട്ടുകൊണ്ടിരിയ്കുന്നു. അനുനിമിഷം ലക്ഷക്കണക്കിൽ കോശങ്ങളാണ് ശരീരത്തിൽ സംഹരിക്കപ്പെടുകയും സൃഷ്ടിക്കപ്പെടുകയും ചെയ്തുകൊണ്ടിരിയ്കുന്നത്. ചില ശരീരഭാഗങ്ങൾക്ക് പൂർണ്ണമായും നവീകരിയ്കുവാൻ ഏതാനും മാസങ്ങളോ വർഷങ്ങളോ വേണ്ടിവരുമെങ്കിലും നമ്മുടെ ഭൗതിക ശരീരത്തിന് യഥാർത്ഥത്തിൽ ഏതാനും വർഷത്തെ പഴക്കമേയുള്ളൂ. അതുകൊണ്ടു തന്നെ ഏറെ വർഷങ്ങളോളം ഒരു രോഗവും ശരീരത്തിൽ അതേപടി തുടരുകയില്ല. രോഗം ശരീരത്തിൽ ദീർഘകാലം തുടരുന്നുവെങ്കിൽ ചിന്തയും രോഗത്തെ സംബന്ധിച്ച ബോധവും രോഗത്തെകുറിച്ചുള്ള ശ്രദ്ധയുമാണ് അതിന്റെ കാരണം.

പൂർണ്ണതയെ കുറിച്ച് ചിന്തിയ്കുക. നല്ല ചിന്തകൾ നിലനിർത്തുവാനായാൽ രോഗത്തിന് ശരീരത്തിൽ തുടരുവാനാവില്ല. ശാശ്വതമായത് പൂർണ്ണതയാണ്. അതിനാൽ പൂർണ്ണതയെ നിരീക്ഷിയ്ക്കുകയും അതിനെകുറിച്ച് ചിന്തിയ്കുകയും ചെയ്യുക. അങ്ങിനെയായാൽ പൂർണ്ണതയെ നമ്മിലേയ്ക് ക്ഷണിച്ചുവരുത്താൻ കഴിയും. രോഗം, ദാരിദ്ര്യം, അസന്തുഷ്ടി എന്നീ സർവ്വവിധ അവസ്ഥകളും അപൂർണ്ണതയെ അടിസ്ഥാനമാക്കിയുണ്ടായ അസ്വസ്ഥചിന്തകളിൽ നിന്നും അശുഭചിന്തകളിൽ നിന്നും ഉണ്ടായതാണ്. വിപരീത ചിന്തകളിലൂടെ നാം നമുക്ക് അർഹമായ പൂർണ്ണതയുടെ പൈതൃകത്തിൽ നിന്ന് അകലുകയാണ്. "ഞാൻ ശരിയായ ചിന്തയുള്ളവനായിരിയ്ക്കും. ഞാൻ കുറ്റമറ്റതും സ്വച്ഛവും ശുദ്ധവും വിശിഷ്ടവുമായവയെ ദർശിക്കും. ഞാൻ ശുദ്ധിയും വൈശിഷ്ട്യവും പൂർണ്ണതയുമാണ്" എന്ന് ആവർത്തിച്ച് പ്രഖ്യാപിയ്ക്കുക.

ദി പവ്വർ ഓഫ് നൗ - 8

'അഖിലം ഞാൻ'

ചിന്തയെ നാം ശ്രദ്ധിച്ചുകൊണ്ടിരിയ്ക്കുമ്പോൾ അതിനെക്കുറിച്ച് മാത്രമല്ല നമ്മെകുറിച്ചും ചിന്തയുടെ സാക്ഷി എന്ന നിലയ്ക്ക് നാം ബോധവാന്മാരാവും. ബോധത്തിന്റെ ഒരു പുതിയതലം ഇങ്ങിനെ ഉരുത്തിരിയും. നാം ചിന്തയെ ശ്രദ്ധിയ്ക്കുമ്പോൾ ആ ചിന്തയ്ക്കു പിന്നിലോ അടിയിലോ ആയി ഒരു ബോധസാന്നിദ്ധ്യം - നമ്മുടെതന്നെ ആഴത്തിലുള്ള ആത്മാവിന്റെ - നമുക്ക് അറിയുവാൻ കഴിയും. അതോടെ ചിന്തയ്ക്ക് നമ്മളിലുള്ള സ്വാധീനശക്തി കുറയുന്നതും അത് വേഗത്തിൽ മന്ദീഭവിച്ച് തീരുന്നതും കാണാം. ചിന്തയുമായി താദാത്മ്യം പ്രാപിച്ചുകൊണ്ട് നാം മനസ്സിന് ശക്തിപകരാതിരിക്കുന്നതാണ് ഇതിനു കാരണം. അറിയാതെ ചിന്തിച്ചു പോകാൻ നിർബന്ധിതമാവുന്ന അവസ്ഥ അവസാനിയ്ക്കുന്നതിന്റെ ആരംഭമാണ് സ്വന്തം ചിന്തയെ ശ്രദ്ധിയ്ക്കാൻ തുടങ്ങൽ.

ഒരു ചിന്ത ഇങ്ങിനെ ഒടുങ്ങുമ്പോൾ ചിന്താശൂന്യതയുടെ - മനസ്സ് പ്രവർത്തിക്കാത്ത അവസ്ഥയുടെ - അനുഭവമുണ്ടാവും. ആദ്യത്തിൽ നന്നെ കുറഞ്ഞ സമയത്തേയ്ക്കായിരിയ്ക്കും ഇത് അനുഭവപ്പെടുകയെങ്കിലും ക്രമേണ ഇത് ദീർഘിപ്പിയ്ക്കുവാനാവും. ചിന്താശൂന്യ മുഹൂർത്തം സ്വച്ഛതയുടെയും സമാധാനത്തിന്റെയും അനുഭവം നൽകും. കേവലസത്തയുമായി ഐക്യപ്പെട്ട സഹജാവസ്ഥ അനുഭവപ്പെടുന്നതിന്റെ തുടക്കമാണിത്. മനസ്സ് ഇതുവരെ അതിന് തടസ്സമാവുകയായിരുന്നു. പരിശീലനം വഴി സമാധാനത്തിന്റെ ഈ സഹജാവസ്ഥ അഗാധമാക്കുവാൻ കഴിയും. ആ അഗാധതയ്ക്ക് അവസാനമില്ല. ആ ആഴങ്ങളിൽ നിന്ന് ആനന്ദം ഉറവയെടുക്കുന്നത് അറിയാനാവും.

അപ്പോൾ ബോധം നഷ്ടപ്പെട്ട അവസ്ഥയല്ല ഉണ്ടാവുക. ആത്മഐക്യം സാദ്ധ്യമാവുന്നതും മനസ്സിനെ തിരിച്ചറിയുന്നതുമായ ഘട്ടത്തിൽ തികഞ്ഞ ജാഗ്രതയും ഉണർവുമാണ് അനുഭവപ്പെടുക. ഭൗതിക ശരീരത്തിന് ജീവസ്സുപകരുന്ന പ്രാണതരംഗങ്ങൾ ഈ അവസ്ഥയിൽ ഊർജ്ജിതമായിരിയ്ക്കും. നമ്മുടെ സാന്നിദ്ധ്യം നാം തികച്ചും അറിയുകയും അനുഭവിയ്ക്കുകയും ചെയ്യുന്ന അവസ്ഥയിലായിരിയ്ക്കും നമ്മൾ. നാം ആത്മസാന്നിദ്ധ്യം അനുഭവിയ്ക്കുന്ന ആ അവസരത്തിൽ നമ്മെ സംബന്ധിച്ചിടത്തോളം ശരീരവും ബാഹ്യലോകവും താരതമ്യേന അപ്രധാനമായി തോന്നും. "ഞാൻ" എന്ന നമ്മുടെ മുൻ ധാരണയിൽ നിന്ന് വളരെ വ്യത്യസ്ഥമായ ഒരു തിരിച്ചറിവിന്റെ അവസ്ഥയിലാണ് ആത്മബോധം വികസിച്ച "ഞാൻ" സ്ഥിതിചെയ്യുക.

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