

അസൂയ, അത്യപ്തി, നീരസം, അവജ്ഞ, അമർഷം, രോഷം എന്നിവക്കൊന്നും നമ്മുടെ ആഗ്രഹങ്ങൾ സഫലമാക്കുവാനാവില്ല. നമുക്ക് ആവശ്യമില്ലാത്തവയും നാം ആഗ്രഹിക്കാത്തവയും എത്തിച്ചു തരുവാനേ അവർ കഴിയുകയുള്ളൂ. നമ്മളിലേക്ക് പ്രവഹിക്കുന്ന നന്മയെ അവ തടസ്സപ്പെടുത്തുക കൂടി ചെയ്യും.

നന്ദിക്കു മാത്രമേ, നന്ദിയുടെ ഭാവത്തിനു മാത്രമേ നമ്മുടെ ജീവിതത്തെ മെച്ചപ്പെട്ട നിലയിലേക്കെത്തിക്കുവാൻ സാധിക്കൂ. നാം ആദ്യം ചെയ്യേണ്ടത് നമ്മളിൽനിന്ന് നന്ദി അർഹിക്കുന്ന വ്യക്തികളുടെയും അവസ്ഥകളുടെയും സന്ദർഭങ്ങളുടെയും ഒരു പട്ടിക തയ്യാറാക്കുകയാണ്. ഈ ക്രമം നമ്മുടെ ഊർജ്ജ ഗതിയെയും ചിന്താഗതിയെയും മാറ്റും. ജീവിതത്തിലെ നല്ല വശങ്ങൾ കാണുവാനും അവയോട് നന്ദി പുലർത്തുവാനും ആരംഭിക്കുക.

പ്രപഞ്ചത്തിലെ സൃഷ്ടിശക്തികളുമായി നമ്മുടെ മുഴുവൻ മനസ്സിനെയും ദൃഢബന്ധത്തിലാക്കുവാൻ നന്ദിയുടെ ഭാവത്തിന് കഴിയാറുണ്ട്. ജീവിതത്തിൽ സമൃദ്ധി കൈവരിക്കുവാനുള്ള മാർഗ്ഗം നന്ദിയുടെയും കൃതജ്ഞതയുടെയും ഉപകാരസ്മരണയുടേതുമാണ്.

അതേപോലെ തന്നെയാണ് അഭിനന്ദനവും വിലമതിക്കലും ചെലുത്തുന്ന ശക്തികൾ. അവയും നമുക്ക് ആവശ്യമുള്ളവയെല്ലാം ധാരാളമായി എത്തിച്ചുതരും. കൃതജ്ഞതാഭാവം നമ്മുടെ നേട്ടങ്ങൾ വർദ്ധിപ്പിക്കും.

നന്ദിയുടെ ഭാവം മനസ്സിൽ ഉദീപിപ്പിച്ചുകൊണ്ട് എല്ലാം ചെയ്യുക. ഉണർന്നൊഴുന്നേൽക്കലും പല്ലു തേപ്പും മുതൽ ഓരോ കൃത്യവും നന്ദിയുടെയും കൃതജ്ഞതയുടെയും ഭാവത്തിൽ നിർവ്വഹിക്കുവാൻ ശീലിക്കുക.

ഉറങ്ങാൻ പോകുന്നതിനു മുമ്പായി ആ ദിവസത്തെ സംഭവങ്ങൾ ആലോചിച്ചു നോക്കുക. ഉദ്ദേശിച്ച വിധത്തിലല്ലാതെ നടന്ന കാര്യങ്ങൾ ഉദ്ദേശിച്ച വിധത്തിൽ നടക്കുന്നതായി മനസ്സുകൊണ്ട് വ്യക്തമായി സങ്കല്പിക്കുക. നമുക്ക് ആവശ്യമുള്ള രീതിയിലും നാം യഥാർത്ഥത്തിൽ ഉദ്ദേശിക്കുന്ന തരത്തിലും മനസ്സിൽ ആ നിമിഷങ്ങളും സംഭവങ്ങളും പുനഃസൃഷ്ടിക്കുമ്പോൾ ആ ദിവസത്തിൽ നമ്മളിൽ നിന്ന് പ്രസരിച്ച തരംഗങ്ങളെ ശുദ്ധീകരിക്കുകയും പിറ്റേ ദിവസത്തേക്ക് പുതിയ തരംഗങ്ങളും സൂചനകളും പ്രസരിപ്പിക്കുകയുമാണ് നാം ചെയ്യുന്നത്. നാം നമ്മുടെ ഭാവിലേക്ക് പുതിയ ചിത്രങ്ങൾ വിക്ഷേപിക്കപ്പെടുക കൂടിയാണ് ഇതുമൂലം ചെയ്യുന്നത്.

ആഗ്രഹസഫലീകരണത്തിന് ഒരു ധ്യാനം

1. സ്വസ്ഥമായി നട്ടെല്ലുനിവർത്തി ഇരിക്കുക - നിലത്ത് ചന്ദ്രം പടിഞ്ഞാൽ ഇരുനാൽ നന്ന്.
2. സാവധാനം ദീർഘമായി 9 തവണ ശ്വാസോച്ഛ്വാസം ചെയ്യുക. (ആയാസരഹിതമായും ശബ്ദം പുറപ്പെടുവിക്കാതെയും നെഞ്ച് അമിതമായി ചലിപ്പിക്കാതെയും)
3. ഇഷ്ടദേവതയുടെ ഏതെങ്കിലും ഒരു നാമം “കീ വേഡ്” ആയി തിരഞ്ഞെടുക്കുക. (ഓരോപ്രാവശ്യവും ഈ ധ്യാനം ചെയ്യുമ്പോൾ വ്യത്യസ്ത നാമങ്ങൾ ഇങ്ങിനെ തിരഞ്ഞെടുക്കേണ്ടതില്ല. ഒരിക്കൽ തിരഞ്ഞെടുത്ത നാമംതന്നെ ആവർത്തിച്ചാൽ മതിയാവും.)
4. സ്വന്തം മനസ്സാകുന്ന ഗൃഹയിലേക്ക് ഓരോ പടിയായി “കീ വേർഡ്” മാനസികമായി ജപിച്ചു കൊണ്ട് ഇറങ്ങിച്ചെല്ലുകയാണെന്ന് ഭാവിക്കുക.
5. ഗൃഹയുടെ അടിത്തട്ടിൽ ഇറങ്ങിയെത്തിയതായും അവിടെ തേജസ്വിയായി നന്നെ ചെറിയ കുട്ടിയുടെ രൂപത്തിൽ ഇഷ്ടദേവത ഉറങ്ങിക്കിടക്കുന്നതായും മനസ്സിൽ കണ്ടുകൊണ്ട് ആ കുട്ടിയെ “കീ വേഡ്” ഉപയോഗിച്ച് മെല്ലെ വിളിച്ചുണർത്തുക. (സ്നേഹാദരപൂർവ്വം)
6. ഉറക്കം വിട്ട് കുട്ടിയുടെ രൂപത്തിലുള്ള ഇഷ്ടദേവത എഴുന്നേൽക്കുന്നതായി ഭാവന ചെയ്യുക.
7. ഉണർന്നൊഴുന്നേറ്റ് പുഞ്ചിരിയോടെ നോക്കുന്ന ഇഷ്ടദേവതയാവുന്ന കുട്ടിയോട് നിറവേറേണ്ട ആഗ്രഹം 3 തവണ പറയുക. തന്റെ ആഗ്രഹം തന്റേതു മാത്രമല്ല, തന്റെ ആത്മസ്വരൂപമായ ഇഷ്ടദേവതയുടേതു കൂടിയാണെന്നും ആഗ്രഹസഫലീകരണം ഇരുവർക്കും സന്തോഷപ്രദമാണെന്നും മനസ്സുകൊണ്ട് ഉണർത്തിക്കുക.
8. ആഗ്രഹം സഫലമായതിന്റെ ദൃശ്യങ്ങളും അനുഭവങ്ങളും 5-10 മിനുട്ട് നേരം മാനസികമായി ആകാവുന്നത്രയോളം വ്യക്തതയോടെ അനുഭവിക്കുക.
9. ആഗ്രഹം സാധിപ്പിച്ചു തന്ന ഇഷ്ടദേവതയ്ക്ക് നന്ദി പറയുക.
10. ശിശുവിന്റെ രൂപത്തിലുള്ള ഇഷ്ടദേവത ഉറക്കത്തിലേക്ക് വീണ്ടും പ്രവേശിച്ചതായി കാണുക.
11. ഉറക്കം തടസ്സപ്പെടുത്താതെ മനസ്സാകുന്ന ഗൃഹയുടെ അടിത്തട്ടിൽ നിന്ന് “കീ വേഡ്” മെല്ലെ മാനസികമായി ആവർത്തിച്ചു കൊണ്ട് പടവുകൾ കയറി വരുന്നതായി ഭാവന ചെയ്യുക.
12. ദീർഘമായി 9 തവണ ശ്വാസോച്ഛ്വാസം ചെയ്തശേഷം സാവധാനം കണ്ണു തുറക്കുക. (29-05-11 ന്റെ വിദ്യാർത്ഥി ശിബിരത്തിൽ എൽ.ഗിരീഷ് കുമാർ പരിശീലിപ്പിച്ച ധ്യാനം.)

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 പരിചയപ്പെടുത്തലും റെയ്കി ഉപാസകരാവാൻ പ്രേരിപ്പിക്കലും
- * ഐ.ആർ.എ. റെയ്കി ബോക്സിനിലേക്ക് ദിവസേന റെയ്കി നൽകൽ

പഞ്ചമഹായജ്ഞങ്ങൾ



എൽ. ഗിരീഷ്കുമാർ

ചെയർമാൻ

'ശ്രീപുരം' താന്ത്രികഗവേഷണകേന്ദ്രം
ഇരിങ്ങാലക്കുട

നമ്മൾക്ക് ജീവിതത്തിൽ സുഖം വേണം. ലൗകികസുഖങ്ങൾ താൽക്കാലികങ്ങളായിരിക്കുമെന്നും ക്രമേണ അവ മടുപ്പിനും മുഷിപ്പിനും ദുഃഖത്തിനും കാരണമാവുമെന്നും സൂചിപ്പിച്ചുവല്ലോ. പക്ഷെ ലൗകികസുഖങ്ങളിൽ നമുക്ക് ആഗ്രഹമുണ്ട്. ശാശ്വതമായ സുഖം, മോക്ഷപ്രാപ്തിയോടെ മാത്രമാണെന്നത് കേട്ടറിവു മാത്രമാണ്. മോക്ഷം എന്ന ശാശ്വതസുഖത്തിലേക്ക് ലൗകികസുഖങ്ങൾ അനുഭവിച്ചുകൊണ്ട് നീങ്ങുവാനായാൽ അതാണല്ലോ നമ്മെ സംബന്ധിച്ചിടത്തോളം കൂടുതൽ സ്വീകാര്യമാവുക.

ലൗകികസുഖങ്ങളുടെ (കാമങ്ങളുടെ) പാർശ്വഫലങ്ങളും അനന്തരഫലങ്ങളുമായ മടുപ്പും മുഷിപ്പും ദുഃഖവും പരമാവധി ഒഴിവാക്കുവാനും അതേസമയം മോക്ഷത്തിലേക്കുള്ള പാതയിൽ നിന്ന് തെന്നിമാറിപ്പോവാതിരിക്കുവാനും ഉതകുന്ന ഒരു ജീവിതമാർഗ്ഗം മഹർഷീശ്വരന്മാർ നമുക്ക് കാട്ടിത്തന്നിട്ടുണ്ട്. അതാണ് പഞ്ചമഹായജ്ഞങ്ങൾ നിർവ്വഹിച്ചുകൊണ്ടുള്ള ജീവിതം.

ബ്രഹ്മയജ്ഞം, ദേവയജ്ഞം, പിതൃയജ്ഞം, ഭൃതയജ്ഞം, അതിഥിയജ്ഞം എന്നിവയാണ് പഞ്ചമഹായജ്ഞങ്ങൾ.

1. ബ്രഹ്മയജ്ഞം (ഋഷിയജ്ഞം): ഉൽകൃഷ്ടമായ ആശയങ്ങളുടെയും അറിവിന്റെയും ലോകം അനുക്രമം, നിരന്തരം, നിത്യേന വിപുലമാക്കിക്കൊണ്ടിരിക്കുക; നേടിയ അറിവ് ഒരുചിതൃപൂർവ്വം മറ്റുള്ളവർക്ക് നൽകിക്കൊണ്ടിരിക്കുക. കേട്ടും, വായിച്ചും, അന്വേഷിച്ചും, ചിന്തിച്ചും അറിവുനേടാൻ ദിവസേന സമയം കണ്ടെത്തുക.
2. ദേവയജ്ഞം : നമ്മളെയും ഈ മഹാപ്രപഞ്ചത്തെയും, പ്രവർത്തിപ്പിക്കുന്നതും എല്ലാറ്റിനും നിയമകരമായതുമായ മഹാശക്തിയെ നിത്യേന സ്മരിക്കുകയും മാനസികമായി വണങ്ങുകയും ചെയ്യുക. അല്പസമയമെങ്കിലും ദിവസേന നാമജപത്തിനും സ്തോത്രങ്ങൾ ചൊല്ലുന്നതിനും ക്ഷേത്ര ദർശനത്തിനും മറ്റുമായി നീക്കിവെക്കുക.
3. പിതൃയജ്ഞം: മാതാപിതാക്കളെയും പ്രായമായവരെയും ഗുരുജനങ്ങളെയും ആദരിക്കുക, ശുശ്രൂഷിക്കുക, അവരുടെ ആവശ്യങ്ങൾ കണ്ടറിഞ്ഞ് (അവർ പറയാതെ അറിഞ്ഞ്) നിവൃത്തിക്കുക. സാമീപ്യം കൊണ്ടും വാക്കുകൊണ്ടും പ്രവർത്തിക്കൊണ്ടും അവർക്ക് സന്തോഷവും സാന്ത്വനവും സമാധാനവും നൽകുക.
4. ഭൃതയജ്ഞം : ചുറ്റും കാണുന്ന ജീവജാലങ്ങളോട് - സസ്യലതാദികളോടും പക്ഷിമൃഗാദികളോടും മനുഷ്യരോടും നാം കടപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു. അവ അറിഞ്ഞോ അറിയാതെയോ നമ്മുടെ സമാധാന ജീവിതത്തിന് പലതരത്തിലും കാരണമാവുന്നുണ്ട്. ആവശ്യമില്ലാത്തവയൊന്നും നശിപ്പിക്കാതിരിക്കുക. വൃക്ഷത്തൈകൾ നട്ടുവളർത്തുകയും പരിപാലിക്കുകയും ചെയ്യുക. വിഷമതകൾ അനുഭവിക്കുന്നവരെ സഹായിക്കുകയും സാന്ത്വനിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യുക. അറിവും ഭക്ഷണവും സഹായവും ആവശ്യമുള്ളവർക്ക് നൽകുക.

5. അതിഥിയജ്ഞം: മുൻകൂട്ടി അറിയിക്കാതെ എത്തിച്ചേരുന്നവരാണ് അതിഥികൾ. വ്യക്തികൾ മാത്രമല്ല ജീവിതാനുഭവങ്ങളും അതിഥികളാണ്. അവിചാരിതമായി കടന്നുവരുന്ന ആളുകളെയും അഭിമുഖീകരിക്കേണ്ടിവരുന്ന പ്രതികൂല അനുഭവങ്ങളേയും ഈശ്വരന്റെ കൃപയോ പരീക്ഷണമോ ആയിക്കണ്ട് സമചിത്തതയോടെ സ്വീകരിക്കുക.

ഇങ്ങിനെ പഞ്ചയജ്ഞങ്ങൾ പാലിക്കുമ്പോൾ നാം പ്രാപഞ്ചികമായ കൂട്ടായ്മയിൽ പെടുകയും ആ കൂട്ടായ്മ നമ്മുടെ താൽക്കാലികങ്ങളും സ്ഥിരവുമായ സുഖങ്ങളെ സമാധാനത്തോടെ അനുഭവിക്കാൻ അവസരമൊരുക്കുകയും ചെയ്യും. സ്വന്തം പ്രവണത മനസ്സിലാക്കി അതിനനുസരിച്ച് പ്രവർത്തിക്കുക, ന്യായമായ മാർഗ്ഗത്തിലൂടെ ധനം സമ്പാദിക്കുക, അത് പഞ്ചമഹായജ്ഞങ്ങളുടെ നിർവ്വഹണത്തിനായും സ്വന്തം ആഗ്രഹനിവൃത്തിക്കായും വിനിയോഗിക്കുകയും ചെയ്യുക. ഇതാണ് സമാധാനപൂർണ്ണവും ഐശ്വര്യപൂർണ്ണവുമായ ജീവിതമാർഗ്ഗം.

(29-05-2011ന്റെ വിദ്യാർത്ഥി ശിബിരത്തിൽ ചെയ്ത പ്രസംഗത്തിൽ നിന്ന്)

ആത്മബലംകൊണ്ട് ലോകത്തെ മാറ്റുക

“നിന്റെ കൈ സ്വതന്ത്രമായിരിക്കുമ്പോൾ പ്രവർത്തിക്കുക. അതിന് നിന്റെ കൈകളും ശബ്ദവും മസ്തിഷ്കവും ഉപയോഗിക്കുക.

നീ ശത്രുവിന്റെ പാളയത്തിൽ ബന്ധനത്തിലായിക്കഴിഞ്ഞുവോ? അവൻ നിന്റെ വായ പൊത്തിയോ? എങ്കിൽ നിന്റെ മുകവും അപ്രതിരോധവുമായ ആത്മാവുകൊണ്ടും വ്യാപനശേഷിയുള്ള മനസ്സുകൊണ്ടും പോരാട്ടം തുടരുക. നീ മരിച്ചുകഴിഞ്ഞാലും യുദ്ധം തുടർന്നുകൊണ്ടേയിരിക്കുക. അതിനായി നിന്റെയുള്ളിൽ ദൈവത്തിൽ നിന്നു ലഭിച്ചതായ ശക്തിയെ സ്വരൂപിക്കുക.

ഗൃഹയിലോ പർവ്വതശിഖരത്തിലോ ഇരിക്കുന്ന സന്യാ

സി, യാതൊന്നും ചെയ്യാതെ കല്ലുപോലെയിരിക്കുകയാണെന്നാണോ നീ വിചാരിക്കുന്നത്? തന്റെ ഇച്ഛാശക്തിയുടെ കരുത്തുറ്റ തരംഗങ്ങളാൽ അയാൾ ലോകം നിറക്കുകയായിരിക്കാം. തന്റെ ആത്മബലം കൊണ്ട് ലോകത്തെ മാറ്റിക്കൊണ്ടിരിക്കുകയുമാവാം.”

-മഹർഷി അരവിന്ദൻ

“ത്യാഗത്തിന്റെ ധൃമം അല്പമെങ്കിലും സ്വർഗ്ഗത്തിലേക്കുയരുന്നത് ദൈവാനുഗ്രഹത്തിന്റെ മഴ പെയ്യിക്കാൻ പര്യാപ്തമായേക്കാം”

-മഹർഷി അരവിന്ദൻ