ദി സീക്രട്ട് - 27

വാർദ്ധക്യം മനസ്സിൽനിന്ന്

മനസ്സിൽ നിന്നാണ് വാർദ്ധക്യത്തിന്റെ അവശതകൾ ആരംഭിയ്ക്കുന്നത്. ശാസ്ത്രം പറയുന്നത് പുതുപുത്തൻ ശരീരമാണ് ഓരോ കാലയളവിലും നമുക്കുള്ളത് എന്നാണ്. ചിന്തയുടെ പരിമിതീകരണമാണ്-''എനിയ്ക്കാവില്ല'' എന്ന തോന്നലും മുൻവിധിയുമാണ്-വാർദ്ധക്യത്തിന്റെ വിഷമതകളും മറ്റുമാവുന്നത്. അതിനാൽ ഈ പരിമിതീകരണത്തിന് തുനിയാതിരിയ്ക്കുക. അയവില്ലായ്മയും ധൃതിയും പൂർണ്ണമായും ശരീരത്തിൽ നിന്നും മനസ്സിൽ നിന്നും ഒഴിവാക്കി ശരീരത്തെ ശിശുവിന്റേതെന്ന പോലെ അയവേറിയതാക്കിയാൽ സന്ധിവേദനയും മറ്റും ഭേദമാവുന്നതോടൊപ്പം വാർദ്ധക്യലക്ഷണങ്ങൾക്കും പരിഹാരമാവും.

പൂർണ്ണ ആരോഗ്യമുള്ള ഒത്ത ശരീരവും ഒത്ത ശരീരഭാരവും അനശ്വരയൗവ്വനവും ഭാവന ചെയ്യുക. ഈ ഭാവന ശക്തമായി തുടരുന്ന മുറയ്ക്ക് ഭാവനയിൽ കണ്ടുപോരുന്നത് യാഥാർത്ഥ്യമാക്കാം.

രോഗം വല്ലതുമുണ്ടെങ്കിൽ അതിൽ സദാ ശ്രദ്ധ പതിപ്പിയ്ക്കുകയും അതിനെകുറിച്ച് മറ്റുള്ളവരോട് സദാ പറഞ്ഞുകൊണ്ടിരിയ്ക്കുകയും ചെയ്താൽ ശരീരത്തിൽ രോഗബാധിതങ്ങളായ കോശങ്ങളുടെ എണ്ണം പെരുകും. ഏത് അവസ്ഥയിൽ കഴിയുവാനാണോ താൽപ്പര്യം അതിനനുസരിച്ച ഭാവവും വാക്കുകളുമാണ് നമ്മിൽ നിന്ന് പുറപ്പെടേണ്ടത്.

എന്തെങ്കിലും നേടണമെങ്കിൽ അത് നേടാനാവുമെന്ന് ആദ്യം ബോധ്യമുണ്ടാവണം. നേടാനാവുമെന്ന ചിന്ത എന്ത് നേടണമോ അതിനെ നമ്മിലേയ്ക്ക് ക്ഷണിയ്ക്കും. രോഗത്തെക്കുറിച്ച് സംസാരിക്കുന്നവരുടെ വാക്കുകൾ നാം ശ്രദ്ധിക്കുമ്പോൾ രോഗത്തെ നമ്മിലേയ്ക്ക് ക്ഷണിക്കുക കൂടിയാണ് ചെയ്യുന്നത് എന്നോർക്കണം. രോഗിയെ സഹായിക്കുവാനാണ് ഉദ്ദേശ്യമെങ്കിൽ സംസാരം നല്ല വല്ലതിലേക്കും തിരിയ്കുകയാണ് വേണ്ടത്. കൂട്ടത്തിൽ രോഗി അസുഖം മാറി ആരോഗ്യവാനായിരിക്കുന്നതായി ഭാവന ചെയ്യുന്നതും നല്ലതാണ്. അത്ഭുതങ്ങൾ നിരന്തരം സംഭവിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്നതായി ഭാവന ചെയ്യുന്നതും നല്ലതാണ്. അത്ഭുതങ്ങൾ നിരന്തരം സംഭവിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്ന ഈ ലോകത്ത് മാറാരോഗങ്ങൾ എന്നതില്ല. പ്രപഞ്ചത്തിൽ സമൃദ്ധമായ നന്മയെയും സമൃദ്ധിയെയും ആവാഹിച്ചണയ്കുക മാത്രമേ വേണ്ടൂ.

അനുഭവം

വൈലറ്റ് ജ്വാല എന്നെ രക്ഷിച്ചു

ജൂൺമാസത്തെ പ്രതിമാസ യോഗത്തിൽവെച്ച് ശ്രീമതി ശങ്കരി ദുർഗ്ഗ അവരുടെ അനുഭവം വിശദീകരിച്ചത് ഒരു വർഷമായി പല്ലുമായി ബന്ധപ്പെട്ട അസ്വാസ്ഥ്യങ്ങൾ അനുഭവിച്ചുപോരുന്ന എനിയ്ക്ക് ആശ്വാസത്തിന് മാർഗ്ഗമായി.

2011 ഫിബ്രവരിയിൽ എന്റെ മൂന്ന് പല്ലുകൾക്ക് ആർ.സി.ടി. (റൂട്ട് കനാൽ ട്രീറ്റ്മെന്റ്) ചെയ്തതിനുശേഷം പലപല അസ്വസ്ഥതകൾ അനുഭവിച്ചുവരികയായിരുന്നു. ഇതുകാരണം ഇടയ്ക്കിടെ ഡന്റിസ്റ്റിനെ ചെന്നുകാണുക പതിവായി. പരിശോധനയിൽ ഡോക്ടർ കുഴപ്പമൊന്നും കാണാറില്ല. എന്റെ അസ്വസ്ഥത ചെവിയിലേയ്ക്കും കഴിത്തുലേയ്ക്കും വ്യാപിച്ചപ്പോൾ ഇ.എൻ.ടി. വിദഗ്ധനെ കാണിച്ചു. അദ്ദേഹവും കുഴപ്പമൊന്നും കണ്ടില്ല. സുഖം തോന്നാഞ്ഞതിനാൽ വീണ്ടും ഡന്റിസ്റ്റിനെ ചെന്നുകണ്ടപ്പോൾ അദ്ദേഹം മോണരോഗ വിദഗ്ധനെ ചെന്നുകാണുവാൻ ഉപദേശിച്ചു. എന്തോ കാരണത്താൽ മോണവിദഗ്ധനെ കാണുകയുണ്ടായില്ല.

ജൂൺമാസത്തെ പ്രതിമാസ യോഗത്തിനുവന്നപ്പോൾ ദുർഗ്ഗച്ചേച്ചി അവരുടെ അനുഭവം വിവരിച്ചുകേട്ടപ്പോൾ എനിക്ക് ഒരു ആശയംതോന്നി. അന്നുരാത്രിതന്നെ (ജൂൺ 1ന്) ഞാൻ പരീക്ഷണം നടത്തി. വൈലറ്റ് ജ്വാലയോട് തന്റെ പല്ലിനെയും മോണയേയും വിഷമിപ്പിക്കുന്ന രോഗാണുക്കളെ നശിപ്പിച്ചുതന്ന് തിരിച്ചുപോവാൻ ഞാൻ നന്ദിപൂർവ്വം ആവശ്യപ്പെട്ടു. അതിനുശേഷം കുറച്ചുനേരം റെയ്കി ചെയ്തു. അത്ഭുതമെന്നുപറയട്ടെ ജൂൺ 3 മുതൽ എനിക്ക് അസ്വസ്ഥത ഉണ്ടായിട്ടില്ല. ഒരു വർഷമായി അനുഭവിച്ചുപോന്ന വിഷമത്തിൽനിന്നും ഭീതിയിൽനിന്നുമാണ് റെയ്കിയുടെയും ഗുരുപരമ്പരയുടെയും കൃപാകാരുണ്യങ്ങളാൽ ഞാൻ വിമുക്തി നേടിയത്. റെയ്കിക്ക് നന്ദി; നന്ദി; നന്ദി.

ശോഭാ മാധവൻ

സുവർണ്ണസൂര്യധ്യാനം

ശിരസ്സിനും ഓറക്കും മുകളിൽ എപ്പോഴും ഉദിച്ചുനിൽക്കുന്ന സുവർണ്ണസൂര്യനെ സ്മരിക്കുന്നതുകൊണ്ടുള്ള പ്രയോജനങ്ങൾ കാർലമെക് ലാറെൻ പ്രതിപാദിച്ചത് സെക്കന്റ് ലെവൽ നോട്ടിനോടൊപ്പം നൽകീട്ടുണ്ടല്ലോ. ഈ സൂത്രം സുവർണ്ണപ്രകാശധ്യാനവും മാരിവിൽധ്യാനവുമായി സമന്വയിപ്പിച്ച് ശ്രീ ഗോപാലൻ കൊല്ലാർകണ്ടി - മുക്കം, പരിശീലിപ്പിച്ചുവരുന്നതിന്റെ വിശദാംശങ്ങൾ താഴെ ചേർക്കുന്നു.

- ★ നിവർന്നിരുന്ന് മുന്നുതവണ ദീർഘമായി ശ്വാസോച്ഛ്വാസം ചെയ്തശേഷം കണ്ണുകൾ അടക്കുക.
- ★ കാൽവിരലുകൾ മുതൽ ശിരസ്സുവരെയുള്ള ശരീരഭാഗങ്ങളും മൂലാധാരം മുതൽ സഹസ്രാരംവരെയുള്ള ആധാരചക്രങ്ങൾ അതാതിന്റെ നിറത്തിലും സങ്കല്പിക്കുക.
- ★ സഹസ്രാരചക്രത്തിന്റെ 1.5 അടി മുകളിൽ വെട്ടിത്തിളങ്ങുന്ന സുവർണ്ണസൂര്യൻ ഉദിച്ചുനിൽക്കുന്നതായി മനസ്സുകൊണ്ട് കാണുക.
- ★ സുവർണ്ണസൂര്യൻ വർഷിയ്ക്കുന്ന സ്വർണ്ണരശ്മികൾ ഓരോ ആധാരചക്രങ്ങളിലും അവയുമായി ബന്ധപ്പെട്ട ശരീരഭാഗങ്ങളിലും അനുക്രമം വന്നുനിറഞ്ഞ് എല്ലാ തടസ്സങ്ങളും നീക്കി രക്തപ്രവാഹവും ഊർജ്ജപ്രവാഹവും സുഗമമാക്കി പരിപൂർണ്ണ ആരോഗ്യം പ്രദാനം ചെയ്യുന്നതായി സങ്കല്പിക്കുക. ആധാരചക്രങ്ങളിൽ സുവർണ്ണസൂര്യപ്രഭ കലരുന്നതോടൊപ്പം റെയ്കിചിഹ്നങ്ങളും (1,2,3) സ്മരിക്കണം.
- ★ മൂലാധാരംവരെ ഇത്തരത്തിൽ ധ്യാനിച്ചുകഴിഞ്ഞാൽ, സ്വർണ്ണപ്രകാശരശ്മികൾ കാൽപാദംവരെയും അവിടുന്ന് സഹസ്രാരംവരെയും എല്ലാ തടസ്സങ്ങളും നീക്കി രക്തപ്രവാഹവും ഊർജ്ജപ്രവാഹവും സുഗമമാക്കിക്കൊണ്ട് പരിപൂർണ്ണ ആരോഗ്യം പ്രദാനം ചെയ്യുന്നതായും താൻ പരിപൂർണ്ണ ആരോഗ്യവാനാണെന്നും ദൃഢമായി സങ്കല്പിക്കുക. അടിമുതൽ മുടിവരെയും ശിരസ്സ് മുതൽ പാദങ്ങൾവരെയും താൻ പരിപൂർണ്ണ ആരോഗ്യത്തോടെ ജീവിക്കുന്നു എന്ന് ദൃഢമായി സങ്കല്പിക്കുക.
- ★ റെയ്കിയ്ക്കും റെയ്കി ഗുരുപരമ്പരയ്ക്കും നന്ദി രേഖപ്പെടുത്തിയശേഷം സുരക്ഷാകവചം ധരിയ്ക്കുക, സീൽചെയ്യുക.
- ★ ദീർഘമായി മൂന്നുതവണ ശ്വാസാച്ഛ്വാസം ചെയ്ത് സാവധാനം കണ്ണുകൾ തുറക്കുക. ഈ ധ്യാനത്തിന് 10 മിനുട്ട് സമയം മതിയാവും.

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

സ്വാസ്ഥ്യം

website : www.mudraraiki.com

ശ്രാവണം 1934, കർക്കിടകം 1187
ആഗസ്റ്റ് 2012

ഇന്ത്യൻ റെയ്കി അസോസിയേഷൻ ബുള്ളറ്റിൻ   വോള്യം 3 ലക്കം 8

ആമുഖക്കുറിപ്പ്

സ്വാതന്ത്ര്യത്തിന്റെ സന്ദേശം

നമുക്ക് ആഗസ്റ്റ് 15, സ്വാതന്ത്ര്യദിനമാണ്. ഇംഗ്ലീഷിൽ ഈ ദിവസത്തെ ഫ്രീഡം ഡേ എന്നല്ല 'ഇൻഡിപ്പെൻഡൻസ് ഡേ' എന്നാണ് വിളിച്ചുവരുന്നത്. 'ഫ്രീഡം' എന്ന വാക്കും 'ഇൻഡിപ്പെൻഡൻസ്' എന്ന വാക്കും സമാനമായ അർത്ഥം ദ്യോതിപ്പിക്കുന്നവയാണെങ്കിലും അർത്ഥതലത്തിലെ ഊന്നലുകളിൽ വ്യത്യാസമുണ്ട്. സ്വേച്ഛ, വിമോചനം എന്നീ അർത്ഥതലങ്ങൾക്കാണ് 'ഫ്രീഡം' ഊന്നൽ നൽകുന്നതെങ്കിൽ 'ഇൻഡിപ്പെൻഡൻസ്' എന്ന വാക്ക് ഡിപ്പന്റന്റ് അല്ലാത്ത - പരാശ്രമം കൂടാത്ത അവസ്ഥയ്ക്ക് ഊന്നൽ നൽകുന്നു. സ്വാതന്ത്ര്യം, സ്വാശ്രയത്വം എന്നീ വാക്കുകൾ 'സ്വത്വ'ത്തിന് പ്രാധാന്യം നൽകുന്നവയാണെങ്കിലും അതിന്റെ ഊന്നലുകളിലും വ്യത്യാസം കാണാം. തന്നിഷ്ടം പോലെ പ്രവർത്തിക്കാൻ ലഭിയ്ക്കുന്ന അവസ്ഥയെ സ്വാതന്ത്ര്യമെന്നു വിളിക്കാം. പക്ഷേ സ്വാശ്രയജീവിതം മനസ്സിന്റെ ഇഷ്ടത്തിനപ്പുറം ചിലതാണ്. സ്വന്തം കഴിവിലും തനിമയിലും കൂടുതൽ ഊന്നിക്കൊണ്ടുള്ള ഒന്നാണ് സ്വാശ്രയജീവിതം. 'സ്വാതന്ത്യം' സാദ്ധ്യതയെയും 'സ്വാശ്രയത്വം' ലക്ഷ്യത്തേയും കുറിയ്ക്കുന്നു എന്നർത്ഥം.

1947 ആഗസ്റ്റ് 14ന് അർദ്ധരാത്രി ബ്രിട്ടീഷുകാരിൽനിന്ന് ഭരണം ഏറ്റുവാങ്ങപ്പെട്ടത്. സ്വന്തം ഭരണഘടനയുടെ നിയമവ്യവസ്ഥയുമനുസരിച്ച് ദേശീയമൂല്യങ്ങൾക്ക് ദേശീയസംസ്കാരത്തിനും യോജിച്ച ഒരു ദേശീയജീവിതം സാധ്യമാക്കുവാനാണ്. അതായത് സ്വാതന്ത്ര്യത്തെ സ്വാശ്രയപൂർണ്ണമാക്കുവാൻ! ആ വഴിയ്ക്ക് 65 വർഷങ്ങൾകൊണ്ട് നാം എത്രത്തോളം മുന്നോട്ടുപോയി? വ്യക്തമായ ഊന്നൽ നൽകിയ ഒരു കാഴ്ചപ്പാട് മുന്നിലില്ലാതെപോയതാണ് കാരണം. സ്വാതന്ത്ര്യം താന്തോന്നിത്തവും വക്രവ്യാഖ്യാനങ്ങളുമായി ജീർണ്ണിച്ചതും പരാശ്രിതത്വത്തിന്റെ അളവ് കൂട്ടുംതോറും പരിഷ്കാരവും കൂടുമെന്ന മിഥ്യാധാരണ പരന്നതും ഇതുകാരണമാണ്.

മനസ്സിന്റെ വ്യാമോഹങ്ങളും (Fancy), ഭ്രമങ്ങളും (Fantasy), ഇടുങ്ങിയ താൽപ്പര്യങ്ങളും (Parochialism), പരിപൂർത്തീകരിയ്ക്കലല്ല സ്വാതന്ത്ര്യം. അത് സ്വാശ്രയത്വത്തിലേക്ക് - സ്വന്തം അടിസ്ഥാന പ്രകൃതിയും പ്രത്യേകതകൾക്കനുസരിച്ച് ജീവിയ്ക്കുവാൻ സാധിക്കുന്ന അവസ്ഥയിലേക്ക് - എത്തിച്ചേരുവാനുള്ള തന്ത്രമാണ്. റെയ്കിയുടെ സന്ദേശവും സാദ്ധ്യതയും ഇതുതന്നെ. റെയ്കി പ്രസ്ഥാനത്തിന്റെ പരമാചാര്യനായ ഡോ. ഇസൂയിയുടെയും ആത്മപ്രാപ്തിയാണ് യഥാർത്ഥ സ്വാതന്ത്ര്യമെന്ന് തിരിച്ചറിഞ്ഞ ഇന്ത്യയുടെ നവീന ഋഷിവര്യനായ അരവിന്ദഘോഷിന്റെയും ജന്മദിനങ്ങൾ നമ്മുടെ സ്വാതന്ത്ര്യദിനത്തോട് ചേർന്നുവന്നത് യാദൃശ്ചികമാവാൻ തരമില്ല. അത് നമുക്കും ലോകത്തിനും സമാധാനപൂർണ്ണമായ അതിജീവനത്തിനുതകുന്ന ഒരു ദിവ്യസന്ദേശം നൽകുന്നു.

സെപ്തംബർ മാസത്തെ ക്ലാസ്സുകൾ

Ist ലെവൽ ക്ലാസ് – 09 – 09 – 2012 – ഞായർ
IInd ലെവൽ ക്ലാസ് – 16 – 09 – 2012 – ഞായർ
IIIrd ലെവൽ ക്ലാസ് – സെപ്തംബർ 30, 31 തിയ്യതികളിൽ
അളകാപുരിയിൽ കാലത്ത് 10 മണിമുതൽ

ഓണം ഉണർത്തുന്ന ചിന്തകൾ

താളം തെറ്റിയ കർക്കിടകത്തെ തുടർന്നാണ് ഇത്തവണ ചിങ്ങവും തിരുവോണവും . സത്യത്തിൽനിന്നും സത്തായതിൽ നിന്നും അകലുന്ന സമൂഹത്തിന്റെ ദുർവ്വിധി!!! ഇന്ന് ഓണം, തത്വവും സന്ദേശവും ചോർന്നുപോയ ഒരു പൊട്ടൻകളിമാത്രം! ഓണത്തിന്റെ കഥ വികലീകരിയ്ക്കപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു. "മാനവരെല്ലാരുമൊന്നുപോലെ" കഴിഞ്ഞിരുന്നതും "കള്ളവും ചതിയുമില്ലാത്തതുമായ ഒരു നല്ല കാലത്തിന്റെ നായകനായ മാവേലിത്തമ്പുരാനെ വാമനൻ പാതാളത്തിലേയ്ക്ക് ചവിട്ടിത്താഴ്ത്തി പോലും! മാവേലി തന്റെ പ്രജകളെ കാണുവാൻ ഓലക്കുടയും കുടവയറുമായി തിരുവോണനാളിൽ എഴുന്നള്ളുകയാണ് പോലും! ഇതാണോ ശരി.

അല്ല, കശ്യപ-അദിതിമാർക്ക് ഭഗവാൻ വിഷ്ണു മകനായി പിറന്ന പുണ്യദിനമാണ് ചിങ്ങത്തിലെ തിരുവോണം. ചിങ്ങത്തിലെ വെളുത്തപക്ഷ ദ്വാദശിതിഥിയും (വിജയദ്വാദശി) തിരുവോണം നക്ഷത്രത്തിന്റെ ആദ്യപാദവും (ആദ്യത്തെ 15 നാഴികയ്ക്കകം, അതയത് 6 മണിക്കൂറിനകം) അഭിജിത്ത് മുഹൂർത്തവും ചേർന്ന വേളയിലായിരുന്നു വാമനാവതാരമെന്ന് ഭാഗവതം (8-18-5) പറയുന്നു.

എല്ലാ ലോകങ്ങളും അടക്കിവാണ മഹാബലിയുടെ ദുരഹങ്കാരം നശിപ്പിക്കുകയും അദ്ദേഹം അടക്കിവെച്ചവ അതാതിന്റെ അവകാശികൾക്ക് തിരികെ ലഭ്യമാക്കുകയുമായിരുന്നു വാമനമൂർത്തിയുടെ അവതാരലക്ഷ്യം. ഭുജബലവും വരബലവുമുപയോഗിച്ച് അന്യരെ അപഹരിച്ച് സ്വന്തക്കാർക്ക് സൽഭരണം പ്രദാനം ചെയ്തു എന്നതുകൊണ്ട് മാത്രം ഒരു ഏകാധിപതിയും കാലപുരുഷന്റെ ശിക്ഷയ്ക്ക് അതീതനാവുന്നില്ല എന്ന സന്ദേശമാണ് വാമനൻ നൽകുന്നത്. അടക്കിവാഴ്ച കാരണം നിസ്വരും ദുർബ്ബലരുമായിത്തീരുന്നവർക്ക് വാമനൻ പ്രത്യാശ നൽകുന്നു. ചെറുതിലും പെരുമയും അനന്ത വിപുലീകരണസാദ്ധ്യതയും ഒളിഞ്ഞ് കിടപ്പുണ്ടെന്നും വാമനമൂർത്തി ദൃഷ്ടാന്തീകരിയ്ക്കുന്നു.

മഹാബലിയുടെ ധാർമ്മികതയെ വാമനമൂർത്തി പരിഗണിയ്ക്കാതിരുന്നില്ല. അദ്ദേഹത്തിന് സാവർണ്ണിമന്വന്തരത്തിൽ ദേവേന്ദ്രപദവി ഉറപ്പുനൽകിക്കൊണ്ട് അതുവരെ 'സുതല'ത്തിൽ തന്റെ സംരക്ഷണത്തിൽ കഴിയുവാൻ. അയയ്ക്കുകയാണ് വാമൻ ചെയ്തത്. സ്വന്തം അർഹതയ്ക്കപ്പുറത്ത് അധികാരമുറപ്പിച്ച മഹാബലിയുടെ ധാർഷ്ട്യത്തെ മാത്രമാണ് ഭഗവാൻ ഇല്ലാതാക്കിയത്. "അഹങ്കാരത്തിന്റെ തലത്തിലെ ജീവിതം ആത്മതലത്തിലേക്ക് മാറ്റുക, നിമിത്തം എന്ന നിലയിൽ പ്രവർത്തിക്കുക" എന്ന റെയ്കിയുടെ ദ്വിതീയതല നിർദ്ദേശം തന്നെയാണ് തിരുവോണത്തിന്റെയും. മഹാബലിയെ വാമനമൂർത്തി ആത്മതലതതിലേക്ക് -സുതലത്തിലേക്ക്-എത്തിക്കുകയായിരുന്നു അവിടെ ജീവിയ്ക്കുന്നവന് ഇന്ദ്രപദവി- മനസ്സിന്റെ അധീശത്വം- കയ്യെത്തും ദൂരത്താണ്.

ആത്മതലം എന്നത് എന്നത് ഭൂതകാലത്തെ തീണ്ടാത്ത ശുദ്ധവർത്തമാനകാലത്തിൽ അധിഷ്ഠിതമാണ്. വർത്തമാനകാലത്ത് ജീവിയ്ക്കുക എന്ന ആശയവും തിരുവോണം മുന്നോട്ടുവെയ്ക്കുന്നു. പലതും ഓർക്കാതെ ആർക്കും അഹങ്കരിക്കുവാനാവില്ല. ഓർമ്മകളാവട്ടെ ഭൂതകാലവുമായി ബന്ധപ്പെട്ടവയുമായിരിക്കും. ആത്മതലത്തിൽ-സുതലത്തിൽ-ഭൂതകാലവുമില്ല, അതുമായി ബന്ധപ്പെട്ട ഓർമ്മകളുമില്ല. അതിനാൽ അഹങ്കാരവുമില്ല. സുതലം ഭഗവാന്റെ നേരിട്ട സംരക്ഷണത്തിലാവുന്നതിന്റെ കാരണമതാണ്. ഓണക്കോടിയും പൂക്കളവും ഈ ആശയത്തിന്റെ പ്രതീകങ്ങളായി കാണാം. കോടിവസ്ത്രത്തിനും പൂക്കൾക്കും വർത്തമാനകാല നിലനിൽപ്പ് മാത്രമാണല്ലോ ഉള്ളത്. കള്ളവും ചതിയുമില്ലാത്തതും "മാനവരെല്ലാരുമൊന്നുപോലെ' യാവുന്നതുമായ അവസ്ഥ അടക്കിവാഴ്ചയുടെ ഫലമായുണ്ടാവുന്നതല്ല മറിച്ച് സ്വന്തം ആത്മതലത്തിൽ ഈശ്വരാനുഗ്രഹത്താൽ സംജാതമാവുന്നതാണ് എന്ന പാഠമാണ് തിരുവോണം പഠിപ്പിക്കുന്നത്. എല്ലാവർക്കും 'സ്വാസ്ഥ്യ'ത്തിന്റെ ഓണാശംസകൾ.

ഇതിലേതു വഴി?

എൽ. ഗിരീഷ്കുമാർ
ചെയർമാൻ
'ശ്രീപുരം' താന്ത്രികഗവേഷണകേന്ദ്രം
ഇരിങ്ങാലക്കുട

ഒരു പാത രാവണന്റേത്; മറ്റേത് രാമന്റേത്.... അന്യരെ കരയിപ്പിക്കുന്നവൻ രാവണൻ; (ലോകരാവണാ രാവണാ' - ഭാഗവതം 9-10-20); സർവ്വരെയും ആനന്ദിപ്പിക്കുന്നവൻ രാമൻ... അന്യരുടേതെല്ലാം സ്വന്തമാക്കാൻ വെമ്പുന്നവൻ രാവണൻ; എന്തും പ്രദാനം ചെയ്യുവാനുള്ള മനസ്സുള്ളവൻ രാമൻ.... തന്റെ അർദ്ധസഹോദരനായ വൈശ്രവണനെ തുരത്തി ലങ്കാപുരി കൈക്കലാക്കി, രാവണൻ; രാമനാകട്ടെ തന്റെ അർദ്ധസഹോദരനായ ഭരതനുവേണ്ടി അയോദ്ധ്യ ഉപേക്ഷിച്ചു.... ജീവിതം കൊണ്ട് 18 ശാപങ്ങൾ നേടിയ രാവണൻ; ബാല്യം മുതൽ അനുഗ്രഹങ്ങൾ (വിശ്വാമിത്രനിൽ നിന്നും അഗസ്ത്യനിൽനിന്നും, എതിരിടാൻ വന്ന പരശുരാമനിൽനിന്നുപോലും) നേടിപ്പോന്നവൻ രാമൻ... എല്ലാം തന്റെ ചൊൽപ്പിടിയിലാക്കാൻ വെമ്പിയവൻ രാവണൻ; "യദ്യദ്യദാഗതം തത്രകാലാന്തരേ, തത്തത് ഭുജിച്ചതിസ്വസ്ഥനായ് വാഴണം" - ഇത് ലക്ഷ്മണവാക്യം. രാമദർശനവും ഇതുതന്നെ.... 'സുഖം, ദുഃഖം, ശമം, ക്രോധം ലാഭം ചേതം ഭവം ക്ഷയം അമ്മട്ടുമറ്റുള്ളതുമേ, ദൈവത്തിനുടെ കർമ്മമാം" , "തുടങ്ങിവെച്ച കാര്യത്തെ നിർത്തിയോർക്കാതെവല്ലതും പെട്ടെന്നു വന്നെത്തുവതു ദൈവത്തിനുടെ കർമ്മമാം" (വാത്മീകി രാമായണം, അയോദ്ധ്യാകാണ്ഡം, സർഗ്ഗം 22, ശ്ലോകം 22, 24) - ഇത് രാമായണദർശനം....

ആയുസ്സും ഭൗതികസുഖപ്രതാപങ്ങളും എക്കാലത്തേക്കും ശാശ്വതമാക്കിവെച്ച് അനുഭവിക്കണമെന്നത് രാവണന്റെ മോഹം; "സുഖ ദുഃഖദം പ്രാരബ്ധമെല്ലാമനുഭവിച്ചീടണം" എന്നത് രാമന്റെ ജീവിതവീക്ഷണം... "കർമ്മേന്ദ്രിയങ്ങളാൽ കർത്തവ്യമൊക്കവേ നിർമ്മായമാചരിക്കുവാനും, കർമ്മങ്ങളെല്ലാം വിധിച്ചവണ്ണം പരബ്രഹ്മിണി നിത്യേ സമർപ്പിച്ചു ചെയ്യുവാനും, സർവ്വൈക സാക്ഷീണം സർവ്വജ്ഞമീശ്വരം സർവ്വദാ ചേതസിഭാവി"യ്ക്കുവാനും രാമന്റെ ഉപദേശം.... "ചിത്തം ഭവാങ്കലുറയ്ക്കായ്കിലുമതിഭക്തിയോടെ രാമരാമേതി സാദരം ചൊല്ലുന്നവനു ദുരിതങ്ങൾ വേരറ്റു നല്ല നായേറ്റം വിശുദ്ധനാം നിർണ്ണയം" എന്നത് രാമായണം നൽകുന്ന ഉറപ്പ്...

"നിത്യവും രാമരാമേതി ജപിയ്ക്കുന്ന മർത്ത്യന്നു മൃത്യുഭയാദികളൊന്നുമേ സിദ്ധിക്കയില്ലതേയല്ല കൈവല്യവും സിദ്ധിക്കുമേവന്നു നിർണ്ണയം" എന്ന രാമായണവചനത്തിന് ഹനുമാന്റെയും വാനരന്മാരുടെയും സീതാന്വേഷണയാത്ര തന്നെ തെളിവ്. വിശപ്പും ദാഹവും തീർത്ത് നേർവഴി കാണിയ്ക്കുവാൻ സ്വയംപ്രഭ, വാക്സഹായം നൽകുവാൻ സമ്പാതി, ഹനുമാന് വിശ്രമസൗകര്യം നൽകാൻ മൈനാകം, കാലനേമിയുടെ തനിനിറം കാണിച്ചുകൊടുക്കാൻ മകരി, വഴിമാറാൻ തയ്യാറായി ലങ്കാലക്ഷ്മി... ആവശ്യാനുസരണം യുക്തമായ സഹായങ്ങൾ ശ്രീരാമനും ലഭിച്ചുപോന്നതായി കാണാം. യുദ്ധമുഖത്ത് അഗസ്ത്യൻ ചെന്ന് 'ആദിത്യഹൃദയം' ഉപദേശിച്ചത് ഓർക്കുക.... ശ്രീരാമദർശനത്തിനായി ശബരിയും അഹല്യയും കാത്തിരുന്നു...

രാമബാണമേറ്റ് മരിച്ച ബാലിയുടെ പത്നി താര രാമനെ വണങ്ങി.... "ഖരദൂഷണ ത്രിശിരാക്കളാം നിശാചരവരരും പതിന്നാലായിരം" രാക്ഷസപ്പടയും തങ്ങൾക്ക് രാക്ഷസജന്മത്തിൽനിന്ന് മോചനം നൽകിയ "രാമനെ പ്രദക്ഷിണം ചെയ്തയുടൻ നമസ്കരിച്ചാമോദംപൂണ്ടു കൂപ്പി സ്തുതിച്ചു..." കബന്ധനും കോമളപദങ്ങളാൽ സ്തുതിച്ചു.... എന്നാൽ ലങ്കയിലെ അശോകവനികയിൽ സീതയ്ക്ക് കൂട്ടിരുന്ന രാക്ഷസസ്ത്രീകളും ലങ്കാപുരവാസികളും രാവണനെ "കശ്മല" നെന്നും "മഹാപാപി"യെന്നും "പാപിദശാസ്യ"നെന്നും വിളിച്ച് "ഇമ്മഹാപാപിചെയ്തോരു കർമ്മത്തിനാൽ നമ്മെയും ദുഃഖിക്കുമാറാക്കിനാനവൻ" എന്ന് കരയുകയാണുണ്ടായത്.... രാവണൻ സ്വജനങ്ങളുടെകൂടി അപ്രീതിയും ശാപവും നേടുകയായിരുന്നു. സഹോദരന്മാരായ വിഭീഷണനും കുംഭകർണ്ണനും രാവണനോട് അഭിപ്രായൈക്യം പുലർത്തിയില്ല. എന്നാൽ ലക്ഷ്മണനും ഭരതശത്രുഘ്നൻമാരും രാമപാദപൂജകരായി. ബ്രഹ്മകുലത്തിൽ ജനിച്ച 'സാമവേദജ്ഞനും' 'ഭാർഗ്ഗവശിഷ്യനുമായ രാവണൻ ഭൗതികാസക്തിയാൽ പതിച്ചുനശിച്ചപ്പോൾ ക്ഷത്രിയകുലജാതനായ രാമൻ എല്ലാ കാലത്തേയും എല്ലാ സജ്ജനങ്ങളാലും വന്ദനീയനായി.

സ്വാർത്ഥത്തിനു പരമപ്രാധാന്യം നൽകി സർവ്വനാശം ക്ഷണിച്ചുവരുത്തിയ രാവണന്റെ പാത... ആത്മനിഷ്ഠമായി മനഃസാക്ഷിയുടെ ആജ്ഞയനുസരിച്ച് ജീവിതലക്ഷ്യം നേടിയ രാമന്റെ പാത... ഏതു പാതയിലാണ് നമ്മൾ? തുടർന്നുള്ള നമ്മുടെ യാത്ര ഏതു പാതയിലൂടെ? ഈ രാമായണമാസ സമാപനമുഹൂർത്തത്തിൽ നമുക്ക് ചിന്തിക്കാം.

കാലിന്റെ പ്രശ്നങ്ങൾക്ക്

കാലുകളുമായി ബന്ധപ്പെട്ട അസ്ഥിസംബന്ധവും രക്തസംബന്ധവും ഞെരമ്പുസംബന്ധവുമായ പ്രശ്നങ്ങൾക്ക് പതിവ് റെയ്കി ഹീലിങ്ങിനു പുറമെ മൂലാധാരം, അനാഹതം, ആജ്ഞ എന്നിവിടങ്ങളിൽ തുടർച്ചയായി കുറച്ചു ദിവസം (രോഗത്തിന്റെയും വിഷമതയുടെയും ഗൗരവമനുസരിച്ച്) 15 മിനുട്ട് വീതം റെയ്കി നൽകുക.

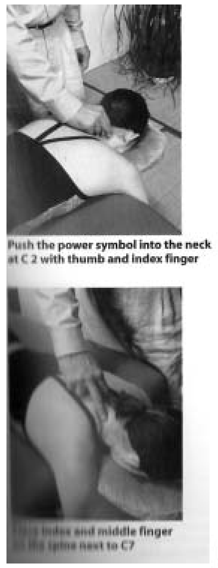
സമ്പാദക : പ്രേമലത ബാലചന്ദ്രൻ

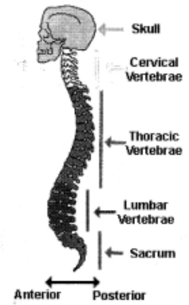
"കിറ്റ് സുയികി കൊകാൻ"-രക്തചംക്രമണ സൂത്രം

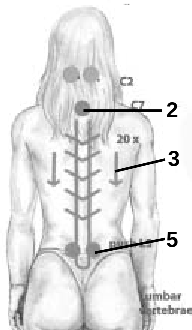
ഡോ. ഹയാഷി ഉപയോഗിച്ചിരുന്ന ദ്വിതീയതല (Second level) സൂത്രമാണിത്. ഓരോ റെയ്കി സ്പർശചികിത്സയുടെയും അവസാനം 'കികോ' എന്ന ചുരുക്കപ്പേരിൽ അറിയപ്പെടുന്ന ഈ ഉപചരണരീതി ചെയ്യുന്നത് വളരെ ഫലപ്രദമാണെന്നായിരുന്നു ചുർജൂറോ ഹയാഷിയുടെ അഭിപ്രായം. വയർ, ലിവർ, പാൻക്രിയാസ് എന്നിവയുടെ അസുഖങ്ങൾക്കും ശ്വാസകോശസംബന്ധവും ഹൃദയസംബന്ധവുമായ അസുഖങ്ങൾക്കും മൂത്രാശയസംബന്ധവും ഞെരമ്പുസംബന്ധമായ അസുഖങ്ങൾക്കും ശമനം വരുത്തുവാൻ ഈ രീതി ഉത്തമമാണ്. പതിവ് റെയ്കി ചികിത്സയ്കുശേഷമാണ് രോഗിയിൽ ഇത് പ്രയോഗിക്കേണ്ടത്.

പ്രയോഗക്രമം:

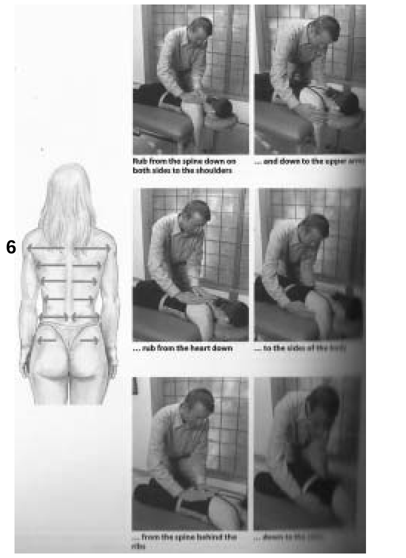
1. രോഗിയെ കമിഴ്ത്തി കിടത്തുക.
2. കയ്യിന്റെ പെരുവിരലും ചൂണ്ടുവിരലുമുപയോഗിച്ച് രോഗിയുടെ നട്ടെല്ലിന്റെ മുകളിൽ നിന്ന് താഴെയ്ക്കുള്ള രണ്ടാമത്തെ കശേരുവിൽ (2nd Cervical Vertebra) 'ശക്തിചിഹ്നം' സങ്കൽപിച്ച് അമർത്തുക.



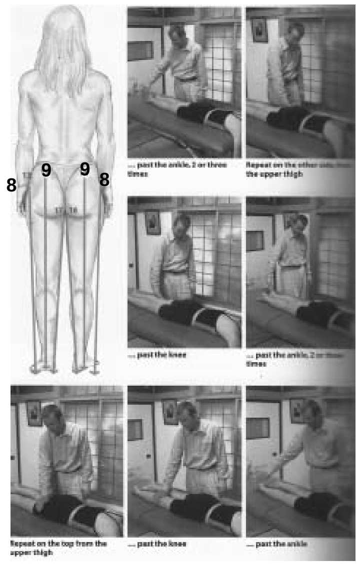




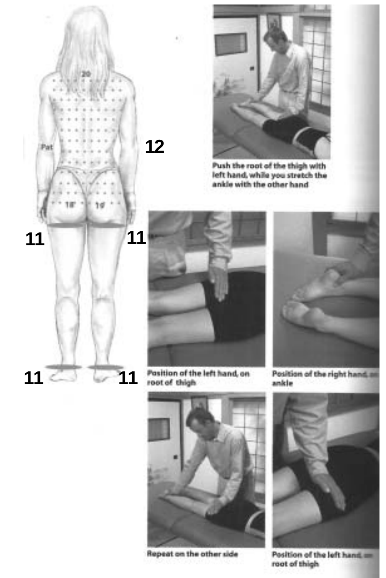
3. നട്ടെല്ലിന്റെ മുകളിൽ നിന്ന് താഴെയ്ക്കുള്ള ഏഴാമത്തെ കശേരുവിൽ (7th Cervical Vertebre) അരക്കെട്ടിലെ കശേരുക്കൾവരെ (Lumbar Vertebre) പെരുവിരലും ചൂണ്ടുവിരലും ഉപയോഗിച്ച് രണ്ടുമൂന്നു പ്രാവശ്യം പതുക്കെ ഉഴിയുക.
4. ഇതേപോലെ കുറച്ചു കൂടി വേഗത്തിലും അമർത്തിയും 20 തവണ ഉഴിയുക.
5. അരക്കെട്ടിലെ L3 കശേരുവിൽ (Lumbar vertebra) പെരുവിരലും ചൂണ്ടുവിരലും ഉപയോഗിച്ച് അമർത്തിക്കൊണ്ട് അവിടെ 'ശക്തിചിഹ്നം' നൽകുക.
6. ചുമൽ മുതൽ മൂലാധാരം വരെയുള്ള ഭാഗത്തെ 5 ആയി വിഭജിച്ച് കണ്ട് (ആധാരചക്രങ്ങളുടെ ആസ്പദിച്ച്) ഓരോ ഭാഗത്തും 5 പ്രാവശ്യം വീതം രണ്ട് കൈകൾ കൊണ്ടും നട്ടെല്ലിന്റെ രണ്ട് വശങ്ങളിലും തടവുക. (ചിത്രം-3)



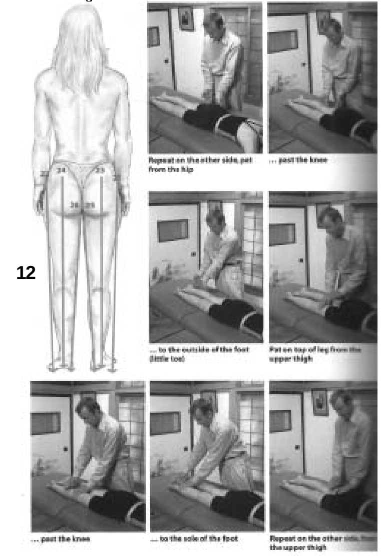
7. അരക്കെട്ടിന്റെ ഒരു വശം മുതൽ മറുവശം വരെ വിലങ്ങനെ 10 പ്രാവശ്യം ഒരു കൈകൊണ്ട് തടവുക. മറ്റേ കൈ രോഗിയുടെ പുറത്ത് വെച്ചുകൊണ്ടാണ് ഇങ്ങിനെ തടവേണ്ടത്.



8. കാലുകളുടെ രണ്ട് വശങ്ങളിലും അരക്കെട്ട് മുതൽ ചെറുവിരൽ വരെ രണ്ടോ മൂന്നോ തവണ തടവുക.
9. ഒരു കൈ രോഗിയുടെ പുറത്തുവെച്ചുകൊണ്ട് മറ്റേ കൈ ഉപയോഗിച്ച് രണ്ട് കാലുകളുടെയും തുടകളുടെ മേൽ ഭാഗം മുതൽ മടമ്പുകൾ വരെയും കാലടികളിലേയ്കും രണ്ട് മൂന്ന് തവണ തടവുക.



10. ഒരു കൈ രോഗിയുടെ പുറത്തുവെച്ച് മറ്റേ കൈകൊണ്ട് കാലുകളുടെ ഉൾവശം പരമാവധി മുകളിൽ നിന്ന് പെരുവിരൽ വരെ രണ്ട് മൂന്ന് തവണ തടവുക.
11. രോഗിയുടെ തുടകളുടെ മേൽ ഭാഗത്തും ഞെരിയാണികൾക്കിടയിലെ ഭാഗത്തും ഓരോ കൈകൾ കൊണ്ടും അമർത്തിപിടിച്ച് എതിർദിശയിലേയ്ക്ക് വലിയ്കുക.



12. ചുമലുകൾ മുതൽ അരക്കെട്ട് വരെയും കാലുകളുടെ വശങ്ങളിലും പുറകിലും വിരലുകൾ വരെയും കൈത്തലം ഉപയോഗിച്ച് തട്ടുക.
13. രോഗിയെ 15 മിനുട്ട് വിശ്രമിയ്കുവാൻ അനുവദിയ്ക്കുക. (കമിഴ്ന്ന് കിടക്കുന്ന അവസ്ഥയിൽ തന്നെ).

സമ്പാദകൻ
എ.കെ. വിജയൻ