സ്വാസ്ഥ്യം

website : www.mudraraiki.com

ശ്രാവണം 1936 കർക്കിടകം 1189
ആഗസ്റ്റ് 2014

ഇന്ത്യൻ റെയ്കി അസോസിയേഷൻ ബുള്ളറ്റിൻ

വോള്യം 5 ലക്കം 8

ആമുഖക്കുറിപ്പ്

ഉസൂയി ജന്മസാർദ്ധൈകശതവർഷം ഇന്ന് ആരംഭിയ്ക്കുന്നു

ഉസൂയിയുടെ 150-ാം ജയന്തി ആചരണം ഇന്ന് ആരംഭിക്കുകയാണ്. അമൃതകുംഭവുമായി ധന്വന്തരി മൂർത്തി അവതരിച്ചതുപോലെ, ചന്ദ്രവംശത്തിലെ ശന്തനുവിന്റെ പുനരവതാരം പോലെ 1865 ആഗസ്റ്റ് 15 ന് ഡോ. ഉസൂയി ഈ ഭൂമുഖത്ത് ജന്മം കൊണ്ടു. ഇന്ന് അദ്ദേഹത്തിന്റെ 149-ാം ജന്മദിനം. ഇന്നുമുതൽ അടുത്ത ആഗസ്റ്റ് 15 വരെയുള്ള ഒരു വർഷം നമുക്ക് ഉസൂയി ജന്മസാർദ്ധൈകശതവർഷമായി ആചരിയ്ക്കാം.

ഭാരതം സ്വാതന്ത്ര്യത്തിലേക്കുള്ള യാത്രയാരംഭിച്ച സുദിനമെന്ന തിളക്കവും ഇന്നത്തെ ഈ ദിവസത്തിനുണ്ട്. മഹർഷി അരവിന്ദഘോഷിന്റെ ജന്മദിനമെന്ന പാവന പ്രസക്തി വേറെയുമുണ്ട്. ശ്രീരാമകൃഷ്ണ ദേവന്റെ മഹാസമാധി നടന്നതിന്റെ തലേ ദിവസം കൂടിയാണ് ആഗസ്റ്റ് 15. ഭാരതത്തിന്റെ സ്വാതന്ത്ര്യത്തിലേയ്ക്കുള്ള ഉണർവ്വിന് വലിയൊരളവോളം കാരണമായ സ്വാമി വിവേകാനന്ദന്റെ ഗുരുനാഥനായിരുന്നുവല്ലോ ശ്രീരാമകൃഷ്ണ ദേവൻ. ഇങ്ങിനെ ഏതു നിലയ്ക്ക് നോക്കിയാലും ഈ ദിവസത്തിന്റെ പ്രാധാന്യം വളരെയാണ്.

ഉസൂയിയുടെ 150-ാം ജന്മവർഷാചരണം നാം എങ്ങിനെ നിർവ്വഹിയ്ക്കുവാൻ പോകുന്നു? ഓരോരുത്തരും വ്യക്തിഗതമായി ചിന്തിച്ച് തീരുമാനമെടുക്കേണ്ട വിഷയമാണിത്. നമ്മുടെ പരമഗുരുവിന് നാം ഏതുവിധത്തിലാണ് ആത്മനൈവേദ്യമൊരുക്കുവാൻ പോകുന്നത്?

നമ്മളെതന്നെ ഗുരുപാദത്തിൽ പുനരർപ്പണം ചെയ്യുക എന്നതുതന്നെയാണ് നാം പ്രധാനമായും ചെയ്യേണ്ടത്. റെയ്കി സാധനയിൽ നിഷ്ഠ പുലർത്തിക്കൊണ്ട് നമുക്കത് ചെയ്യാം.

നമ്മുടെ മനസ്സിനും ബുദ്ധിയ്ക്കും ശരീരത്തിനും റെയ്കി പരിചയപ്പെടുത്തിക്കൊടുക്കുക എന്നതാണ് റെയ്കി സാധനയുടെ മുഖ്യമായ ഭാഗം. റെയ്കിയെക്കുറിച്ച് കൂടുതലായി അറിയുക, കൂടുതലായി റെയ്കി ഉപയോഗിച്ചുള്ള പരീക്ഷണ നിരീക്ഷണങ്ങൾ നടത്തുക, സർവ്വോപരി നിത്യേന മുടങ്ങാതെ റെയ്കി സാധന നിർവ്വഹിയ്ക്കുക. ഇതുതന്നെ മുഖ്യം.

നമ്മുടെ സമ്പർക്കത്തിൽ വരുന്നവർക്ക് റെയ്കിയുടെ സദ്ഫലങ്ങളും റെയ്കിയെക്കുറിച്ചുള്ള അറിവും ലഭ്യമാക്കുക എന്നതും പ്രധാനമാണ്. ചെറിയ ഗൃഹസദസ്സുകൾ സംഘടിപ്പിച്ചുകൊണ്ടും ബന്ധുക്കളെയും സുഹൃത്തുക്കളെയും അസോസിയേഷന്റെ പരിപാടികളിൽ പങ്കെടുപ്പിച്ചുകൊണ്ടും നമുക്ക് ഇത് ചെയ്യാം.

നമ്മുടെ സമ്പർക്കം കാരണം റെയ്കി പരിശീലനം ആരംഭിച്ചവരെ തുടർപരിശീലനത്തിന് പ്രേരിപ്പിയ്ക്കുകയും ഉത്സാഹപ്പെടുത്തുകയും ചെയ്യുക എന്നതും പ്രധാനമാണ്. അവർക്കുണ്ടാകുന്ന സംശയങ്ങൾ തീർത്തുകൊടുക്കുവാനും അവരിൽ കൂടുതൽ നല്ല റെയ്കി സാധകരായി വളരുവാനുള്ള പ്രേരണ ചെലുത്തുവാനും നാം സദാ സന്നദ്ധരാവുക എന്നത് ഒരു വലിയ കാര്യമാണ്. ഈ മൂന്നിന പരിപാടികളിലൂടെ നമുക്ക് ഉസൂയിയുടെ പവിത്ര പാദങ്ങളിൽ പുനരർപ്പണം ചെയ്യാം.

ആവശ്യം ബ്രഹ്മശക്തി

-മഹർഷി അരവിന്ദൻ

"എല്ലാറ്റിനെക്കാളും ആദ്യമായിട്ടും പ്രധാനമായിട്ടും നമുക്ക് ആവശ്യമായിട്ടുള്ളത് ബ്രഹ്മശക്തിയാണ്. മതം എന്ന വാക്കുകൊണ്ട് അർത്ഥമാക്കാവുന്നതോ മനസ്സിലാക്കാവുന്നതോ ആയ ഒന്നല്ല ഞാൻ സൂചിപ്പിച്ച ഈ ബ്രഹ്മശക്തി എന്ന് മനസ്സിലാക്കണം.

അത് ആത്മീയത്വമാണ്. ചിന്താപ്രവാഹത്തിന്റെ ശക്തിയാണത്. ലോകനിയാമക ശക്തിയാണത്. നമ്മുടെ ഉള്ളിൽ വർത്തിയ്ക്കുന്ന പൊരുളാണത്. ആ പൊരുളിനായി സ്വയം സമർപ്പിച്ചുകൊണ്ടും അതുമായി യോഗം പുലർത്തിക്കൊണ്ടും ചെയ്യുന്ന കർമ്മത്തിന്റെ പ്രേരണയും പ്രചോദനവുമാണത്.

നമ്മിൽനിന്ന് ദൈവം എന്തൊക്കെയാണോ ആഗ്രഹിയ്ക്കുന്നത്, അത്തരം എല്ലാ ലക്ഷ്യങ്ങളുടെയും സാഫല്യത്തിനു വേണ്ടി ഈ ശക്തിയും ഊർജ്ജപ്രവാഹവും ഉപയോഗപ്പെടുത്താവുന്നതാണ്. വിവേകം, സ്നേഹം, സേവനം എന്നിവയ്ക്കെല്ലാം അത് ഉതകും. ജീവാത്മാവിന്റെ മുക്തിയ്ക്കുവേണ്ടിയോ ഒരു രാഷ്ട്രത്തിന്റെ സൃഷ്ടിയ്ക്കുവേണ്ടിയോ അല്ലെങ്കിൽ ഒരു ഉപകരണം പ്രവർത്തിപ്പിയ്ക്കുന്നതിനോ ഇത് മതിയാവും. ഇത് അന്തരാത്മാവിൽ നിന്നു പ്രവർത്തിയ്ക്കുന്നു. ഈശ്വരേച്ഛയാൽ പ്രവർത്തിയ്ക്കുന്നു. അമാനുഷികമായ ശക്തിയോടെ പ്രവർത്തിയ്ക്കുന്നു. കോടാനുകോടി മനുഷ്യരിൽ ആ ശക്തിയുടെ ഉയിർത്തെഴുന്നേൽപ്പ് ഉണ്ടാവുക എന്നതാണ് നമ്മുടെ ലക്ഷ്യം."

ജപ്പാനിലെ കുറാമ കുന്നിൻ മുകളിൽ നിന്ന് ഡോ. മിഖാവോ ഉസൂയിയ്ക്ക് ആദ്യമായി റെയ്കി പ്രത്യക്ഷാനുഭവം സിദ്ധിയ്ക്കുന്നതിന് 13 വർഷം മുമ്പാണ് 1909 ജൂൺ 19 ന് മഹർഷി അരവിന്ദൻ ഇങ്ങിനെ പറഞ്ഞത് എന്നോർക്കണം. 1922 മാർച്ച് മാസത്തിലാണല്ലോ ഉസൂയിയ്ക്ക് റെയ്കി പ്രത്യക്ഷാനുഭവമുണ്ടായത്. 20 വർഷത്തെ കഠിനമായ അന്വേഷണ തപസ്സിന്റെ പരിണത ഫലമായിരുന്നു അത്. ആ തപശ്ചര്യാ കാലത്താണ് ഇന്ത്യയിലെ ഒരു മഹായോഗിവര്യൻ ഇങ്ങിനെയൊരു കാഴ്ചപ്പാട് അവതരിപ്പിച്ചത് എന്നോർക്കണം.

അരവിന്ദൻ 1893 ആഗസ്റ്റ് 21 ന് പറഞ്ഞ ഒരു കാര്യം കൂടി സൂചിപ്പിയ്ക്കട്ടെ. "നമ്മുടെ യഥാർത്ഥ ശത്രു നമ്മളിൽ നിന്ന് ബാഹ്യമായ ഏതെങ്കിലും ഒന്നല്ല. നമ്മുടെ നിലവിളിയ്ക്കുന്ന ദൗർ ബ്ബല്യം, നമ്മുടെ ഭീരുത്വം, നമ്മുടെ സ്വാർത്ഥത, നമ്മുടെ ആത്മവഞ്ചന, ഇടുങ്ങിയ വീക്ഷണം പുലർത്തുന്ന നമ്മുടെ അതിഭാവുകത്വം-ഇതെല്ലാമാണ് നമ്മുടെ ശത്രുക്കൾ"- ഈ ശത്രുക്കളെ ജയിയ്ക്കുവാനുള്ള മാർഗ്ഗമാണ് ബ്രഹ്മശക്തിയാർജ്ജിക്കൽ. റെയ്കി എന്ന സാർവ്വലൗകിക പ്രാണശക്തിയെ വിളിയ്ക്കാവുന്ന ഏറ്റവും ഉചിതമായ പേരാണ് 'ബ്രഹ്മശക്തി' എന്നത്.

സ്വാസ്ഥ്യം സമ്മാനപദ്ധതി

ചോദ്യം: ഒരു റെയ്കി ഉപാസകൻ രൂപപ്പെടുന്നത് ഏതെല്ലാം വിധത്തിലാണ്?

ചെറിയ കടലാസിൽ ഉത്തരം വ്യക്തമായി എഴുതി, പേരും രജിസ്റ്റർ നമ്പറും സഹിതം സപ്റ്റംബറിലെ യോഗത്തിനുവരുമ്പോൾ കൊണ്ടു വരിക

സപ്തംബർ മാസത്തെ 'മുദ്രാ റെയ്കി' ഉപാസക സംഗമം 14-09-2014 ഞായറാഴ്ച വൈകുന്നേരം 3 മണിമുതൽ അളകാപുരിയിൽ

പാഥേയം - 56

സ്വാതന്ത്ര്യം ഈശ്വരാനുഗ്രഹം

എൽ. ഗിരീഷ്കുമാർ

ചെയർമാൻ

'ശ്രീപുരം' താന്ത്രികഗവേഷണകേന്ദ്രം

ഇരിങ്ങാലക്കുട

"സ്വാതന്ത്ര്യം തന്നെ അമൃതം, സ്വാതന്ത്ര്യം തന്നെ ജീവിതം" എന്ന കവിവചനം, 'സ്വാതന്ത്ര്യത്തിന്റെ ആന്തരികസത്തയെ ദ്യോതിപ്പിക്കുന്നു.

മരണമില്ലാത്ത, അഥവാ നാശമില്ലാത്ത അവസ്ഥയാണ് സ്വാതന്ത്ര്യം. അതിലാണ് യഥാർത്ഥ ജീവിതമുള്ളത്. മരണമില്ലാത്ത അവസ്ഥയിലാണ് ജീവിതമുള്ളത് എന്ന് അർത്ഥം.

ശരീരബോധത്തോടെ ഭൗതികജീവിതം നയിയ്ക്കുന്ന നമുക്ക് ഈ കവിവചനം വിരോധാഭാസമാണെന്നു തോന്നാം. മാറ്റങ്ങൾക്കും നാശത്തിനും വിധേയമായ ജീവിതമാണ് നമ്മുടേത്. അപ്പോൾ നമുക്ക് അനുഭവത്തിൽ വരാവുന്ന ഒന്നല്ല സ്വാതന്ത്ര്യം എന്നാണോ കവി സൂചിപ്പിച്ചിരിയ്ക്കുന്നത്? അല്ല.

പരിമിതികൾക്കകത്ത് വികസിയ്ക്കുന്ന ഒന്നല്ല യഥാർത്ഥ സ്വാതന്ത്ര്യം. കൈ നീട്ടുവാനും വീശുവാനുമുള്ള നമ്മുടെ സ്വാതന്ത്ര്യം തൊട്ടടുത്ത വ്യക്തിയുടെ ദേഹത്തിൽ കൈ ചെന്ന് തട്ടാത്തിടത്തോളം മാത്രമേയുള്ളു. പല തലത്തിലും അർത്ഥത്തിലും നാം പരിമിതരായതിനാൽ നമ്മുടെ സ്വാതന്ത്ര്യവും പരിമിതമായതിൽ അദ്ഭുതപ്പെടുവാനാവില്ല.

പക്ഷെ, മനസ്സിന്റെയും ബുദ്ധിയുടെയും കൊതി, ഭൗതിക പരിമിതിയിൽ കവിഞ്ഞ സ്വാതന്ത്ര്യമാണ്. അതിന്നായി അവ ഉഴറുക സ്വാഭാവികം. കാരണം, ഭൗതികമായ വിലക്കും പരിമിതിയും അവയ്ക്കില്ല എന്നതുതന്നെ. എല്ലാം കൈക്കലാക്കുവാനുള്ള മനസ്സിന്റെയും ബുദ്ധിയുടെയും തൃഷ്ണകൾക്കനുസരിച്ച് ഭൗതിക ശ്രമങ്ങൾ ഉണ്ടാവുമ്പോൾ അത് മറ്റുള്ളവരുടെ സ്വാതന്ത്ര്യ അപഹരണത്തിലും സംഘർഷത്തിലും കലാശിയ്ക്കുന്നു. ഈ വെട്ടിപ്പിടുത്തങ്ങളാകട്ടെ, പ്രകൃതിയുടെ തിരിച്ചടികളെ തുടർന്ന് പരിമിതിയിലേയ്ക്കും അസ്വാതന്ത്ര്യത്തിലേയ്ക്കും അതിൽ ഏർപ്പെട്ടവരെ എത്തിയ്ക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. ബ്രിട്ടൻ തന്നെ ഇതിന് നല്ല ഉദാഹരണം.

മനസ്സിന്റെയും ബുദ്ധിയുടെയും വെമ്പൽ വാസനകളിൽ നിന്ന് ഉണ്ടാവുന്നതാണ്. വാസനാക്ഷയം വരുവാൻ ഈശ്വരാനുഗ്രഹമല്ലാതെ വേറെ വഴിയില്ല. മറ്റൊരു തരത്തിൽ പറഞ്ഞാൽ സ്വാതന്ത്ര്യം എന്നത് ഈശ്വരന്റെ വരദാനമാണ്. അത് പോരാടിയും പിടിച്ചുവാങ്ങിയും നേടി എന്ന വാദം അസംബന്ധമാണെന്നേ പറയുവാൻ കഴിയൂ. മനസ്സിന്റെയും ബുദ്ധിയുടെയും ഇന്ദ്രിയങ്ങളുടെയും വെമ്പലടങ്ങുമ്പോൾ ഈശ്വരാനുഗ്രഹവും, താൻ ഈശ്വരനാണെന്ന ബോധവും ഉദിയ്ക്കും. ഈ അവസ്ഥ ആത്മാനുഭവത്തിന്റേതാണ്. അനശ്വരവും ഏകവുമായ ആത്മാവിന്റെ ഉണർവ്വുണ്ടാകുമ്പോൾ സ്വതന്ത്ര ജീവിതം ആരംഭിയ്ക്കുന്നു.

സ്വാതന്ത്ര്യം എന്നത് ഒരു ഭൗതിക മൂല്യമല്ല എന്നാണ് സൂചിപ്പിയ്ക്കുന്നത്. ഭരണഘടന, ജനപ്രതിനിധിസഭയുടെ ഭരണം തുടങ്ങിയ സംവിധാനങ്ങൾ ഒരു സമൂഹത്തിൽ ഉണ്ട് എന്നതുകൊണ്ടുമാത്രം ആ സമൂഹത്തിൽ എല്ലാ അർത്ഥത്തിലും സ്വാതന്ത്ര്യം പുലരുന്നു എന്ന് ധരിയ്ക്കുക വയ്യ. എത്രയെല്ലാം സ്വാശ്രയത്വം പുലർന്നാലും ഭൗതികജീവിതത്തിന് പരാശ്രയം അനിവാര്യമാവും. ഉദാഹരണം ജപ്പാൻ തന്നെ. സാങ്കേതികമായും സാമ്പത്തികമായും മറ്റും വളരെ മുന്നിലെത്തിയിരിയ്ക്കുന്ന ജപ്പാൻ പാശ്ചാത്യരോട് ആശ്രിതത്വം പുലർത്തുന്നത് ഭക്ഷ്യകാര്യത്തിൽ പരാശ്രയം വേണ്ടി വരുന്നതുകാരണമാണ്.

സ്വാതന്ത്ര്യത്തെക്കുറിച്ച് സ്വപ്നങ്ങൾ വെച്ചുപുലർത്തേണ്ടതില്ല എന്നല്ല സൂചിപ്പിയ്ക്കുന്നത്. പരമമായ സ്വാതന്ത്ര്യത്തെ ആഗ്രഹിയ്ക്കുകയും ലക്ഷ്യമാക്കുകയും തന്നെ വേണം. അത് വ്യക്തിയുടെയും മാനവരാശിയുടെയും അവകാശമാണ്. പക്ഷെ സ്വാതന്ത്ര്യത്തിന്റെ മൂല്യം ആത്മീയമാണ് എന്ന് തിരിച്ചറിയണം. ഭൗതികവും മാനസികവും ബുദ്ധിപരവുമായ ഇടങ്ങളിൽ സ്വാതന്ത്ര്യ വൃക്ഷത്തിന് വേരോട്ടം ലഭിയ്ക്കുകയില്ല. ആ കല്പവൃക്ഷത്തിന്റെ വേരുകൾ ഉറയ്ക്കുക, അവയ്ക്ക് വലിച്ചെടുക്കാൻ പാകത്തിൽ വളക്കൂറുള്ള ആത്മീയതലത്തിൽ മാത്രമാണ്.

ആത്മതലത്തിൽ നിന്ന് നോക്കുമ്പോൾ ഭൗതികവും മറ്റുമായ അതിരുകളില്ലാത്ത ഐകരൂപ്യവും ഏകതയുമാണ് ദൃശ്യമാവുക. ആ അവസ്ഥ, യഥാർത്ഥ സ്വാതന്ത്ര്യത്തിന്റേതും മോക്ഷത്തിന്റേതുമാണ്. നാനാത്വത്തിലെ ഏകത്വം സാക്ഷാൽക്കരിയ്ക്കപ്പെടുന്ന ഭൂമികയാണത്. അവിടെ ആവശ്യങ്ങളില്ല. അവശതകളുമില്ല.... ഉള്ളത് സൗഖ്യം മാത്രം. കവി പറഞ്ഞ, അമൃതത്വത്തിന്റേതായ സ്വതന്ത്ര ജീവിതാവസ്ഥ ഇവിടെയാണ്.

ഈ ദർശനം ലോകത്തിനു മുന്നിൽ അവതരിപ്പിയ്ക്കുവാൻ വേണ്ടിയാണ് ഭാരതം വൈദേശികമായ ഭൗതികാടിമത്വത്തിൽ നിന്ന് മോചിപ്പിച്ചത്. അത് സ്വാതന്ത്ര്യത്തിലേയ്ക്കുള്ള തുടക്കം മാത്രമാണെന്ന് തിരിച്ചറിയുന്നതിനു പകരം സ്വാതന്ത്ര്യം തന്നെയാണെന്ന് തെറ്റിദ്ധരിച്ചതാണ് പിഴച്ചുപോയത്. ഈ അപാകം തിരിച്ചറിയുക തന്നെ വേണം. സ്വാതന്ത്ര്യത്തിലേയ്ക്കുള്ള പാത ഇടുങ്ങിയതാണ്, അത് ഏകാന്തപഥികർക്കുള്ളതാണ്. അതിലൂടെ ആത്മനിഷ്ഠരായി നടന്നുനീങ്ങുന്ന ഈശ്വരാധീനമുള്ള വ്യക്തികളടങ്ങുന്ന സമൂഹം മാത്രമേ സ്വാതന്ത്ര്യത്തിന്റെ സദ്ഫലം നുകരുകയുള്ളു.

"രോഗം ഓരോ മനുഷ്യരെയും അതിശയകരമാം വിധം വിമലീകരിക്കുന്നുണ്ട്. ദുരിതത്തിന്റെയും നൊമ്പരത്തിന്റെയും സഹന വഴികളിലൂടെ കടന്ന് ഓരോ രോഗിയും സുഖം പ്രാപിയ്ക്കുമ്പോൾ, മനുഷ്യത്വത്തിന്റെയും നന്മയുടെയും പുത്തൻ ബോധ്യങ്ങളിലേയ്ക്ക് ഉയരുന്നുണ്ട്."

- ഡോ. വി.പി. ഗംഗാധരൻ (പ്രമുഖ കാൻസർ ചികത്സകൻ)

മാതൃഭൂമി-നഗരം-21-05-2014

ഓണം പാതയും പാഠവും

- സി. എം. കൃഷ്ണനുണ്ണി -

മലയാളം മനുഷ്യർക്കുമുന്നിൽ ഒരുക്കിയ പാതയും പാഠവുമാണ് ഓണാഘോഷം. കാലാന്തരത്തിൽ എവിടെവെച്ചോ അതിന്റെ ഐതീഹ്യത്തിലും ആചരണത്തിലും ചില വ്യതിചലനങ്ങളുണ്ടായി.

ചിങ്ങമാസത്തിലെ തിരുവോണം, മഹാവിഷ്ണുവിന്റെ വാമനാവതാര സുദിനമാണ്. ഇന്നു നാം ധരിയ്ക്കുന്നത്, വാമനൻ ചവിട്ടി പാതാളത്തിലേയ്ക്കു താഴ്ത്തിയ മഹാബലി തന്റെ പ്രജകളെ കാണുവാൻ വർഷത്തിലൊരിക്കൽ എഴുന്നള്ളുന്ന ദിവസമാണ് അത് എന്നാണല്ലോ. മഹാബലിയുടെ വിശിഷ്ടത കുറച്ചുകാട്ടുന്നതല്ല വാമനാവതാര കഥ. ബലവാന്റെയും മഹാന്റെയും ദാനശീലന്റെയും ഏതൊരാളുടെയും ഭദ്രതയും ദൗത്യവും, ഈ ലോകത്തിലും അതിനപ്പുറവും വ്യാപിച്ചു നിൽക്കുന്ന മഹാശക്തിയ്ക്ക് വശപ്പെട്ടുകൊണ്ടുള്ള തന്റെ യഥാർത്ഥ സ്ഥിതി തിരിച്ചറിയുന്നതിലാണ് എന്ന പാഠമാണ് ഓണത്തിന്റെ ഐതീഹ്യം നമ്മെ ഓർമ്മിപ്പിയ്ക്കുന്നത്. “അണോരണീയാം മഹതോ മഹീയാൻ”- അത് ചെറുതിൽ വെച്ച് ഏറ്റവും ചെറുതും വലുതിൽ വെച്ച് ഏറ്റവും വലുതും ആണ് - എന്ന, പരം പൊരുളിനെക്കുറിച്ചുള്ള വൈദിക വിശേഷണത്തെ വിഷ്ണുവിന്റെ വാമനാവതാരം ദൃഷ്ടാന്തീകരിയ്ക്കുന്നു. വാമനൻ മഹാബലിയെ സത്യലോകത്തിലേയ്ക്ക് ആനയിയ്ക്കുകയും അവിടെ അദ്ദേഹത്തിന്റെ ദ്വാരപാലകനായി നിൽക്കുവാൻ സന്നദ്ധത പ്രകടിപ്പിയ്ക്കുകയുമാണ് ചെയ്തത്. മന്വന്തരാധിപനാകുവാനുള്ള തന്റെ ഊഴവും കാത്ത് സത്യലോകത്തിൽ മഹാബലി വിഷ്ണുവിന്റെ സംരക്ഷണത്തിൽ വിശിഷ്ടനായിത്തന്നെ കഴിയുന്നു എന്നാണ് ഐതീഹ്യം. (ഭാഗവതം)

ലോകത്തെ ശരിയ്ക്കും വശപ്പെടുത്തുവാനുള്ള മഹാസൂത്രമാണ് ഈ ഐതീഹ്യകഥ വെളിച്ചത്തു കൊണ്ടുവരുന്നത്. വിശ്വമഹാശക്തിയ്ക്ക് കീഴ്പ്പെടുന്നവന്റെ മുന്നിൽ വിശ്വം പരിപാലകത്വം ഏറ്റെടുക്കുന്നു. വ്യക്ത്യഹങ്കാരം മഹദഹങ്കാരത്തിന് എങ്ങിനെ വിധേയമാക്കാം എന്ന സൂത്രം ഓണാഘോഷത്തിൽ നിന്ന് മനസ്സിലാക്കാം. “തൽക്കാല”ത്തിൽ - വർത്തമാന കാലത്തിൽ സ്വന്തം ബോധത്തെ ഉറപ്പിച്ച് ജീവിയ്ക്കുക എന്നതാണ് ഓണാഘോഷ ചടങ്ങുകളുടെ സന്ദേശം. ഭൂതകാലത്തിന്റെ (പഴയകാലത്തിന്റെ) ഓർമ്മകളിലും സ്വാധീനത്തിലും പെടുമ്പോഴാണ് താരതമ്യങ്ങളിലൂടെ വ്യക്തിയുടെ അഹങ്കാരം രൂപപ്പെടുക. ഭാവികാലത്തിന്റെ (വരാനിരിയ്ക്കുന്ന കാലത്തിന്റെ) പ്രതീക്ഷകൾ ഒരുവനിൽ ചില മനക്കോട്ടകളും ഉൽക്കണ്ഠകളും സൃഷ്ടിയ്ക്കുകയും ചെയ്യും. ഈ രണ്ടിന്റെയും പിടിയിലാവാതിരിയ്ക്കുവാൻ “തൽക്കാല”ത്തിൽ (വർത്തമാനകാലത്തിൽ) മനസ്സിനെ നിർത്തിയാൽ മതി. ഇതുതന്നെയാണല്ലോ റെയ്കി പഞ്ചശീലങ്ങൾ നമ്മോട് നിർദ്ദേശിയ്ക്കുന്നതും.

ഓണപ്പൂക്കളം, ഓണക്കോടി, ഓണസദ്യ, ഓണത്തല്ല്.... എല്ലാം തൽക്കാല മുഹൂർത്തങ്ങളുടെ സൂചനകളാണ്. ഇന്നലെ മൊട്ടായിരുന്നതും നാളെ വാടിക്കരിയുന്നതുമായ പൂവിന് ഇന്നത്തെ ‘തൽക്കാല’ സ്ഥിതിയേയുള്ളു. അതുപയോഗിച്ചാണ് ഓണപ്പൂക്കളം. ഒരിയ്ക്കൽ ഉപയോഗിച്ചാൽ പുതുമ മായുന്ന(കോടി മായുന്ന) താണ് വസ്ത്രം (ഓണക്കോടി). ചൂടാണല്ലോ ഏത് സദ്യവട്ടത്തിനും ഹൃദ്യതയേറ്റുന്നത്. ഓണസദ്യയിലെ വിഭവധാരാളിത്തത്തിന് ഹൃദ്യതയേറ്റുന്ന ചൂടിലാണ് ഓണസദ്യയുടെ മർമ്മം. ചൂട് എന്നത് തൽക്കാല പ്രതിഭാസമാണ്. രണ്ടാമത് ചൂടാക്കപ്പെടുന്ന വസ്തു വിഷസമമാണെന്നാണ് പറയപ്പെടുന്നത്. (പുനഃ തപ്തം വിഷ സമം). തെക്കൻ കേരളത്തിൽ പ്രചാരത്തിലുള്ള ഓണത്തല്ലും “തൽക്കാല” ബോധത്തിന്റെ പ്രാധാന്യം വെളിപ്പെടുത്തുന്നു. ജാഗരൂകത പുലർത്താതെ പലതും ആലോചിയ്ക്കുന്നവർക്ക് ഓണത്തല്ലിലും ഓണപ്പന്ത് കളിയിലും വള്ളം കളിയിലും തോൽവിയേ ഉണ്ടാവുകയുള്ളു. ഓണസദ്യ മാത്രമല്ല ഏതൊരു ഭക്ഷണവും രുചിച്ച് കഴിയ്ക്കുവാൻ വർത്തമാനകാല മുഹൂർത്തത്തിൽ മാത്രം മനസ്സിനെ വ്യാപരിപ്പിയ്ക്കേണ്ടി വരും.

ഇങ്ങിനെ “തൽക്കാല”സ്ഥിതിയിൽ മനസ്സ് വെച്ച് ജീവിച്ചാൽ എന്താണ് ഫലം? അതിന്റെ ഉത്തരവും ‘ഓണം’പറഞ്ഞുതരുന്നുണ്ട്. അശ്വതി മുതൽ രേവതി വരെയുള്ള 28 നാളുകളിൽ തിരുവാതിരയും തിരുവോണത്തിനും മാത്രമാണ് ‘തിരു’ എന്ന വിശേഷണമുള്ളത് എന്നോർക്കുക. ‘ഓ’ എന്നും ‘ണം’ എന്നും രണ്ട് അക്ഷരങ്ങൾ ചേർന്നതാണല്ലോ ഓണം എന്ന വാക്ക്. ഈ ഓരോ അക്ഷരങ്ങളിലും അടങ്ങിയ സൂചിതാർത്ഥം, തുഞ്ചത്തെഴുത്തച്ഛനാൽ രചിയ്ക്കപ്പെട്ട ‘‘ഹരിനാമ കീർത്തന’ത്തിലെ ചില ശ്ലോകങ്ങളിൽ നിന്ന് (1,2,26,44) കണ്ടെടുക്കാം.

‘ഓ’ എന്നത് “ഓങ്കാരമായ പൊരുളിനെ” യും “ഒന്നായതിനെ” യും സൂചിപ്പിയ്ക്കുന്നു.പലതരത്തിൽ പെട്ടവയായും പലതായും ചുറ്റും കാണുന്നവയെല്ലാം “ഒന്നായ പൊരുൾ” തന്നെയാണെന്ന് ആചാര്യൻ വ്യക്തമാക്കുന്നു. (“ഓതുന്നു ഗീതകളിതെല്ലാമതെന്ന പൊരുൾ” - ശ്ലോകം 26)

‘ണ’ എന്നാൽ ആനന്ദസ്വരൂപം അഥവാ ബ്രഹ്മസ്വരൂപം എന്നാണ് അർത്ഥം. 44-ാം ശ്ലോകത്തിൽ തുഞ്ചത്താചാര്യൻ എഴുതിയത് “ണത്വം വരും പരിചു കർമ്മവ്യപായമിഹ....” എന്നത്രെ. ഈ ലോകത്തിൽ ജീവിച്ചുകൊണ്ട് തന്നെ, കർമ്മ മുക്തിയും ശാശ്വതമായ ബ്രഹ്മാനന്ദവും അനുഭവിയ്ക്കുവാൻ മനുഷ്യന് സാധിയ്ക്കും എന്ന സന്ദേശം ‘ഓണം’ എന്ന വാക്കിൽ നിന്ന് വായിച്ചെടുക്കാം. ‘ണത്വം’- ബ്രഹ്മാനന്ദം ലഭിയ്ക്കുവാൻ ‘ഓ’ എന്നതുകൊണ്ട് സൂചിപ്പിയ്ക്കുന്ന “ഇതെല്ലാം അതെന്ന പൊരുൾ” ഉൾക്കൊള്ളണമെന്നാണ് വിവക്ഷ. വ്യക്ത്യഹങ്കാരത്തെ മഹദഹങ്കാരത്തിന്റെ ഭാഗമാക്കുക എന്നർത്ഥം. അതിന്നാവട്ടെ ‘തൽക്കാലസ്ഥിതി-വർത്തമാനകാല അവസ്ഥ-യിൽ ബോധത്തെ നിരന്തരം നിലനിർത്തി ജീവിയ്ക്കുകയും വേണം.

പൂർണ്ണതയുടെ ഭാഗമായി സ്വയം തിരിച്ചറിയുകയും പൂർണ്ണത തന്നെ ആയിത്തീരുകയും ചെയ്യുക എന്ന ഉപദേശത്തിന്റെ തന്നെ മറ്റൊരു രൂപാന്തരമാണ് “അത്തം പത്ത് ഓണം” എന്ന ചൊല്ല്. ചിങ്ങമാസത്തിലെ അത്തം നക്ഷത്രം വരുന്ന ദിവസം മുതൽ (അത്തച്ചമയം) പത്താമത്തെ ദിവസമാണ് തിരുവോണം. ഉത്രാടം വരെയുള്ള ഒമ്പത് പൂർണ്ണ ദിവസങ്ങളും (ഉത്രാടപ്പാച്ചിൽ) പത്താമത്തെ ദിവസത്തെ ഓണാഘോഷവും!!! ഒമ്പത് എന്നത് പൂർണ്ണ സംഖ്യയാണ്. അങ്ങിനെ നോക്കുമ്പോൾ ഓണം പരിപൂർണ്ണതയും!!! അത്തം ദിവസം ചമഞ്ഞിറങ്ങുന്ന ജീവൻ ഉത്രാട പൂർണ്ണതയിൽ നിന്ന് ഓണത്തിന്റെ പരിപൂർണ്ണതയിലേക്ക് പായുന്നു!!!

‘തൽക്കാല’ ത്തിലൂന്നിയ (വർത്തമാന കാലത്തിലൂന്നിയ) ജീവിതം നയിയ്ക്കുവാനും സമഗ്രദർശനം പുലർത്തുവാനും മന്ത്രസന്ദേശം നൽകുന്ന ‘ഓണ’മാണ് നമ്മൾ പ്ലാസ്റ്റിക് പൂക്കളും, പാർസൽ സദ്യയും പൊയ്ക്കസവും, മായി കാര്യമറിയാതെ ആഘോഷിയ്ക്കുന്നത്. ഈ മൂല്യശോഷണത്തിൽ നിന്ന് രക്ഷപ്പെടാതെ “മാനുഷരെല്ലാരുമൊന്നുപോലെ, കള്ളവുമില്ല, ചതിയുമില്ല, എള്ളോളമില്ല പൊളിവചനം” എന്ന നാടൻ ശീലുകൾ വ്യക്തമാക്കുന്ന സ്ഥിതി സമത്വ വ്യവസ്ഥിതിയിൽ എങ്ങിനെ നമുക്ക് ജീവിയ്ക്കുവാനാവും? വ്യക്തിജീവിതവും കുടുംബ-സാമൂഹ്യ ജീവിതങ്ങളും എങ്ങിനെ തൃപ്തികരമായി കരുപ്പിടിപ്പിയ്ക്കുവാനാവും?

ഓണം വാമനാവതാരമെടുത്ത ഭഗവാന്റെ ആരാധനയ്ക്കുള്ളതാണ്; കുട്ടികളെ, ബാലികാ ബാലന്മാരെ ഈശ്വരാംശമായി കണ്ട് പെരുമാറുക ശീലമാക്കുവാനുള്ളതാണ്, ഇന്ന് ബാലപീഡനം, കുട്ടിക്കടത്ത് എന്നീ വിഷയങ്ങൾ ഏറെ ചർച്ച ചെയ്യപ്പെടുകയാണല്ലോ. ബാല്യമാണെങ്കിൽ വളരെ കുരുക്കുകളിൽ അകപ്പെട്ടു കൊണ്ടിരിയ്ക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. അപാരമായ സാദ്ധ്യതകളുള്ളതാണ് ബാല്യം എന്ന് വാമനൻ വ്യക്തമാക്കുന്നു.

കാലു നനച്ചുണ്ണണം, കാലു തുടച്ചുറങ്ങണം

ഊണു കഴിയ്ക്കുന്നതിനു മുമ്പ് കയ്യും കാലും മുഖവും കഴുകണം. പണ്ട് പുറത്തുപോയി വരുന്നവർ കാൽ കഴുകിയേ വീട്ടിൽ കയറുമായിരുന്നുള്ളൂ. ദൂരയാത്രയ്ക്കു ശേഷമാണ് വരുന്നതെങ്കിൽ മുങ്ങിക്കുളിച്ചേ വീട്ടിൽ പ്രവേശിക്കുമായിരുന്നുള്ളൂ. വഴിയിലെ അശുദ്ധി ഒഴിവാക്കാനായിരുന്നു കുളി.

കാൽ കഴുകുന്നതിന്റെ ഗുണം കണ്ണിനു കിട്ടുമെന്നാണ് പറയാറ്. പാദങ്ങളുടെ അടിവശം തൊട്ടാണ് കണ്ണിലേയ്ക്കുള്ള ഞരമ്പുകൾ പോവുന്നത്. വേനൽക്കാലത്ത് ചെരിപ്പിടാതെ നടന്നാൽ കണ്ണിൽ പീളകെട്ടുന്നത്, കാലും കണ്ണും തമ്മിലുള്ള ബന്ധത്തെ സൂചിപ്പിയ്ക്കുന്നു. കാലിന്റെ അടിവശത്തു നിന്നുള്ള നാഡീഞരമ്പുകൾ ശിരസ്സിലോളം പോകുന്നുണ്ട്.

കാലിന്റെ മടമ്പ് വൃത്തിയായി വെച്ചില്ലെങ്കിൽ കലി ബാധിയ്ക്കുമെന്നാണ് പഴമക്കാർ പറയാറ്. നളനെ കലി ബാധിച്ചത് കാൽ കഴുകുമ്പോൾ നനയാതിരുന്ന കാൽമടമ്പിലൂടെയായിരുന്നു എന്നാണ് കഥ. കലി ബാധിച്ച നളൻ തന്റെ ഭാര്യയായ ദമയന്തിയെ മറക്കുകയാണല്ലോ ഉണ്ടായത്. കാല് കഴുകുമ്പോഴും കുളിയ്ക്കുമ്പോഴും കാലിന്റെ മടമ്പ് ഉരച്ചുതേച്ച് കഴുകണം.

ഇടയ്ക്കിടെ കയ്യും കാലും മുഖവും കഴുകുന്നത് ലാവണ്യത്തിനും ബുദ്ധിയുടെ ഉണർവ്വിനും നന്ന്. ഉറങ്ങുന്നതിനു മുമ്പ് കാൽ കഴുകി തുടയ്ക്കണം. കലിൽ നനവോടെ ഉറങ്ങിയാൽ വാതത്തിനു കാരണമായേക്കും.

℞

ഡോക്ടർമാർ മരുന്നുകുറിയ്ക്കുന്നതിനു മുമ്പ് കടലാസിൽ ഇങ്ങിനെയൊരു ചിഹ്നം വരയ്ക്കുന്നത് കാണാം. വ്യാഴം എന്ന ഗ്രഹവുമായി ബന്ധപ്പെട്ടതാണ് ഈ ചിഹ്നം. 5000 വർഷം മുമ്പ് ഈജിപ്തിലാണ് ഇത് ഉത്ഭവിച്ചത്. ഗ്രീക്ക് ദേവനായ "സീയൂസി" ന്റെ അടയാളമാണിത്.

വ്യാഴത്തിന്റെ പക്ഷി കഴുകനാണെന്നും കഴുകൻ "ഹൊറാസ്" എന്ന ദൈവമാണെന്നും വിശ്വസിച്ചിരുന്നു."ഹൊറാസി" ന്റെ കണ്ണിന്റെ രൂപം വരച്ചുവെയ്ക്കുന്നത് രോഗശാന്തിയ്ക്ക് ഉത്തമമാണെന്നും കരുതപ്പെട്ടിരുന്നു. ക്രമേണ ഹൊറാസിന്റെ കണ്ണും "സീയൂസി" ന്റെ അടയാളമായ P എന്നഅക്ഷരവും ചേർത്ത് ℞ എന്ന രൂപമായിത്തീർന്നു.

വ്യാഴത്തിന്റെ കാലഹോരയിൽ ഔഷധം കഴിച്ചുതുടങ്ങുന്നത് രോഗഹരമാണെന്ന് വിശ്വസിക്കപ്പെടുന്നു. വ്യാഴത്തിന്റെ (ഗുരു) ശക്തി 5000 വർഷങ്ങൾക്കു മുമ്പ് മനസ്സിലാക്കപ്പെട്ടിരുന്നു എന്നർത്ഥം. ജ്യോതിഷത്തിന് ഗ്രീക്കുകാരിൽ നിന്നും സംഭാവന ഉണ്ടായിട്ടുണ്ട്.

വ്യാഴത്തെ നമ്മൾ ഭാരതീയർ ഗുരുവായും വിഷ്ണുവായും കണക്കാക്കി വരുന്നു. ഗരുഡൻ എന്ന കഴുകനാണല്ലോ വിഷ്ണുവിന്റെ വാഹനം. ഗരുഡൻ ദേവലോകത്തുനിന്ന് അമൃതം കൊണ്ടുവന്ന കഥ മഹാഭാരതത്തിൽ കാണാം. ഗരുഡമന്ത്രം ഉപയോഗിച്ച് സർപ്പവിഷം ഇറക്കുന്ന പതിവ് വിഷചികിത്സകർക്കിടയിലുണ്ട്. വിഷ്ണുവിന്റെയും ഗരുഡന്റെയും ചിഹ്നമായി ℞ നെ കാണാം.

നന്ദി എന്ന ഭാവം

ഒരു റെയ്കി ഉപാസകൻ രൂപം കൊള്ളുന്നത് അഞ്ച് വിദ്യകളിലൂടെയാണെന്ന് സൂചിപ്പിച്ചുവല്ലോ. അതിൽ ആദ്യത്തെ വിദ്യയാണ് നന്ദിയുടെ ഭാവം സ്വാംശീകരിയ്ക്കുക എന്നത്. അപാരശക്തിയുള്ള നന്ദിയുടെ ഭാവം നമ്മുടെ മനസ്സിലേയ്ക്ക് ആവാഹിയ്ക്കുന്നതുകൊണ്ട് എന്ത് നേട്ടമാണുണ്ടാവുക എന്ന് ചിന്തിയ്ക്കാം.

നമ്മളിലൂടെയുള്ള റെയ്കിയുടെ പ്രവാഹം കൂടുതലായിത്തീരും എന്നതാണ് ആദ്യത്തെ നേട്ടം. നന്ദിയുടെ ഭാവം മനസ്സിൽ അങ്കുരിയ്ക്കുന്നതോടുകൂടി മനസ്സ് അതീവ സ്വസ്ഥവും ശാന്തവുമാവും. ഈ അവസ്ഥയിൽ രോഗശാന്തി വേഗത്തിലാവുമെന്നത് ശാസ്ത്രീയമായി തെളിയിയ്ക്കപ്പെട്ടതാണ്. നന്ദിയുടെ ഭാവം നിരുപാധികമായി സ്നേഹിയ്ക്കുവാനുള്ള കഴിവ് വർദ്ധിപ്പിയ്ക്കും എന്നതാണ് മൂന്നാമത്തെ നേട്ടം. നമ്മൾ ആർക്കാണോ റെയ്കി നൽകുന്നത് ആ വ്യക്തി നമ്മുടെ നിരുപാധിക സ്നേഹവായ്പു കാരണം വൈകാരികമായി ഊർജ്ജസ്വലത പ്രാപിയ്ക്കുകയും തന്മൂലം വേഗത്തിൽ സൗഖ്യം പ്രാപിയ്ക്കുകയും ചെയ്യും. നന്ദിയുടെ ഭാവം നമ്മെ ഗുണപരമായ മാറ്റത്തിനു വിധേയമാക്കുന്നതോടെ എല്ലാറ്റിന്റെയും തെളിച്ചമുള്ള ഭാഗം കാണുവാൻ നമുക്കാവും എന്നതാണ് നാലാമത്തെയും പ്രധാനപ്പെട്ടതുമായ ഗുണം. നമ്മളിലെ ഈ അവസ്ഥാ മാറ്റം നമ്മുടെ ജീവിതത്തിലെ നന്മയുടെ അളവ് വർദ്ധിപ്പിച്ചുകൊണ്ടേയിരിക്കും. മനസ്സിൽ നന്ദിയുടെ ഭാവം ഉദ്ദീപിപ്പിയ്ക്കുവാൻ ശ്രമിച്ചാൽ തടസ്സങ്ങൾ നീങ്ങി റെയ്കി സുഗമമായി ഒഴുകുന്നതു കാണാം.

താൻ അനുഭവിയ്ക്കുന്ന സൗഖ്യത്തിന്റെ പേരിൽ മാനസികമായി നന്ദി പ്രകാശിപ്പിയ്ക്കുവാനായി നമ്മളിൽ നിന്ന് റെയ്കി ലഭിയ്ക്കുന്ന വ്യക്തിയോടും ആവശ്യപ്പെടാം. റെയ്കിയോടും അത് നൽകുന്ന വ്യക്തിയോടും രോഗി നന്ദി പ്രകാശിപ്പിയ്ക്കുമ്പോൾ (ആത്മാർത്ഥമായി) അതുമൂലം ആ വ്യക്തിയ്ക്കുണ്ടാകുന്ന ആശ്വാസം വളരെയായിരിയ്ക്കും.

ആന്തരികമായ തടസ്സങ്ങളെ അലിയിച്ചുകളഞ്ഞ് റെയ്കിയുടെ പ്രവാഹം സുഗമമാക്കുവാൻ ഏറ്റവും ഉപകാരപ്പെട്ട മനോഭാവമാണ് "നന്ദി" യുടേത്.

ഇനി 'നന്ദി'യുടെ ഭാവം എങ്ങിനെ വളർത്തിയെടുക്കാം എന്നാണ് ചിന്തിയ്ക്കേണ്ടിയിരിയ്ക്കുന്നത്. "ഞാൻ ....കാരണത്താൽ ....നോട് നന്ദിയുള്ളവനാണ്/നന്ദിയുള്ളവളാണ് എന്ന് മാനസികമായ ഓരോ സന്ദർഭത്തിലും യുക്തം പോലെ ആവർത്തിയ്ക്കുകയാണ് പ്രാരംഭ മാർഗ്ഗം. നാം പതിവായി ഉപയോഗിയ്ക്കുന്ന ചെരിപ്പ്, പേന, വസ്ത്രം തുടങ്ങിയ വിവിധ വസ്തുക്കളോട് ബോധപൂർവ്വം നന്ദി പ്രകാശിപ്പിയ്ക്കുക പതിവാക്കാം. നാം അഭിമുഖീകരിയ്ക്കുകയും കടന്നുപോവുകയും ചെയ്യുന്ന ഓരോ അവസ്ഥയോടും സാഹചര്യത്തോടും സംഭവത്തോടുംനന്ദിയുടെ ഭാവം പ്രകടിപ്പിയ്ക്കുന്നത് വളരെ നന്നായിരിയ്ക്കും. സൂര്യനോടും, ആകാശത്തോടും, വെയിലിനോടും, മഴയോടും, മുറിയിലെ എ.സി. യോടും വൈദ്യുത വിളക്കിനോടും, അങ്ങിനെ ചുറ്റുമുള്ള എന്തിനോടും മാനസികമായി നന്ദി പ്രകാശിപ്പിച്ചുകൊണ്ടേയിരിയ്ക്കുക. ഭക്ഷണത്തോടും പാചകം ചെയ്ത ആളോടും വിളമ്പിത്തരുന്നവരോടും നന്ദി പ്രകാശിപ്പിയ്ക്കുന്നത് വളരെ വളരെ നന്ന്.

ജീവിതത്തിലുണ്ടായ അസന്തുഷ്ടവും ദുഃഖകരവുമായ സംഭവങ്ങളെ ഓർമ്മിച്ചെടുത്ത് നന്ദിയുടെ ഭാവത്തോടെ അവയെ വിശദാംശങ്ങളോടെ വിട്ടുകളയുക എന്നത് നന്ദിയുടെ ഭാവം വളർത്തുവാനുള്ള മറ്റൊരു മാർഗ്ഗമാണ്. ആ സംഭവത്തോട് നന്ദി പ്രകാശിപ്പിയ്ക്കുന്നതിന്റെ പത്തു കാരണങ്ങൾ കണ്ടെത്തുക. കാരണങ്ങൾ പത്തെണ്ണവും കണ്ടെത്തുന്നതുവരെ മാനസികമായി സംഭവങ്ങളെ ഓർക്കലും വിട്ടുകളയലും തുടരുക. അവസാനം ബന്ധപ്പെട്ട വ്യക്തിയോടും സംഭവത്തോടും പൂർണ്ണമായും നന്ദി പ്രകാശിപ്പിയ്ക്കുക.

ദിവസത്തിലൊരിക്കലെങ്കിലും സ്വന്തം ദേഹത്തോടും ദേഹഭാഗങ്ങളോടും നന്ദി പ്രകാശിപ്പിയ്ക്കാം. റെയ്കി സ്പർശ ചികിത്സാ വേളകൾ ഇതിന്നായിക്കൂടി ഉപയോഗിയ്ക്കാവുന്നതാണ്.

നമ്മളെ ഇപ്പോഴത്തെ നമ്മളാക്കിത്തീർത്ത വ്യക്തികളോടും സംഭവങ്ങളോടും നന്ദി പ്രകാശിപ്പിയ്ക്കുന്നതും ഗുണകരമാണ്. ഇതുവഴി നമുക്ക് ദുരഹങ്കാരം കളഞ്ഞ് സമത്വ ഭാവന സ്വാംശീകരിയ്ക്കാനാവും.

അവലംബം : "21 പവ്വർ ടൂൾസ് ഓഫ് റെയ്കി"

(തുടരും)

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