



# സ്വാസ്ഥ്യം



സപ്തംബർ 2010

ഇന്ത്യൻ റെയ്കി അസോസിയേഷൻ ബുള്ളറ്റിൻ

വോളം 1 ലക്കം 9

## ആമുഖക്കുറിപ്പ്

### കുറുക്കുവഴികളിൽ കൂടുങ്ങരുത്

കുറുക്കു വഴികൾ തേടി ആയുസ്സ് പാഴാക്കുന്ന പ്രവണത ജനങ്ങളിൽ ഏറിവരുന്നു. ലോട്ടറി മേഖലയിൽ നിന്നും മദ്യ വിപണന രംഗത്തു നിന്നും വരുന്ന വാർത്തകൾ ഇതാണ് തെളിയിക്കുന്നത്. ആരാധനാലയങ്ങളിലെ തിരക്കും തിരക്കും തെളിയിക്കുന്നതും മറ്റൊന്നുമല്ല. കുറച്ച് മാത്രം പരിശ്രമിച്ചോ പരിശ്രമിക്കാതെ തന്നെയോ കാര്യം നേടുവാനുള്ള വെമ്പൽ നാശത്തിലേക്കേ നയിക്കുകയുള്ളൂ.

'റെയ്കി'യെ പലരും സമീപിക്കുന്നതും ഒരു കുറുക്കുവഴി എന്ന നിലക്കോ ഒരു മാസ്മരിക വിദ്യ എന്ന നിലക്കോ ആണ്. സ്വന്തം പരിശ്രമം പരമാവധി കുറച്ച് വലിയ പ്രയോജനമുണ്ടാക്കാൻ പലരും വ്യഗ്രതപ്പെടുന്നു. മറ്റുള്ളവരെ കൊണ്ട് റെയ്കി മുഖേന ഇടപെടുവിപ്പിച്ച് തൻകാര്യം നേടാൻ മോഹിക്കുന്നവരും ശ്രമിക്കുന്നവരും കുറവല്ല. പൊതു സമൂഹത്തിൽ വളർന്നുകൊണ്ടിരിക്കുന്ന പ്രവണതകൾ റെയ്കി ഉപാസകരിലും കാണുന്നു എന്നു മാത്രം.

റെയ്കി ഉപാസന ഒരു കുറുക്കുവഴിയല്ല; നേരെമറിച്ച് യുക്തിഭ്രമവും വ്യവസ്ഥാപിതവുമായ മാർഗ്ഗമാണ്. മാസ്മരികതയുടെ ഒരു പരിവേഷം റെയ്കിക്ക് ഉണ്ടെന്നുതോന്നുമെങ്കിലും റെയ്കി ഒരു മാജിക്കല്ല. അറിവിന്റെയും അനുഭവത്തിന്റെയും ഉപരിമേഖലകളിലേക്കെത്തുമ്പോൾ അത് മനസ്സിലാവും. സ്ഥിരവും വ്യവസ്ഥാപിതവുമായ പരിശ്രമം തന്നെ റെയ്കി ഉപാസന ആവശ്യപ്പെടുന്നു. റെയ്കി മറ്റുള്ളവർക്ക് ഉപയോഗപ്പെടുത്താമെങ്കിലും ആത്യന്തികമായി മറ്റുള്ളവരെ റെയ്കി ഉപാസന ചെയ്യാൻ പ്രാപ്തരാക്കുക എന്നതായിരിക്കണം ലക്ഷ്യം. സ്വാശ്രയത്തിന്റെയും സ്വാതന്ത്ര്യത്തിന്റെയും സ്വാസ്ഥ്യത്തിന്റെയും കലയാണ് റെയ്കി. മെച്ചപ്പെട്ട ഒരു സാമൂഹ്യ അവസ്ഥയ്ക്ക് സ്വന്തം പരിചയത്തിൽപെട്ടവരെ റെയ്കി ഉപാസനയുടെ ആവശ്യകത മനസ്സിലാക്കിച്ച് അതിലേക്ക് ആനയിക്കുക തന്നെ വേണം.

### സപ്തംബർ മാസത്തെ ക്ലാസ്സുകൾ

- Ist ലെവൽ ക്ലാസ് - 12-09-2010 - ഞായർ - അളകാപുരി
- IInd ലെവൽ ക്ലാസ് - 19-09-2010 - ഞായർ - അളകാപുരി
- III A ദീക്ഷ ആവശ്യമുള്ളവർ പേർ രജിസ്റ്റർ ചെയ്യുന്ന മുറയ്ക്ക് ക്ലാസിന്റെ ദിവസം നിശ്ചയിക്കുന്നതാണ്.

### ഒക്ടോബർ മാസത്തെ പ്രതിമാസയോഗം

ഒക്ടോബർ മാസത്തെ പ്രതിമാസ 'മുദ്രാറെയ്കി' ഉപാസക സംഗമം 3-10-2010 ഞായറാഴ്ച വൈകുന്നേരം 3.30ന് അളകാപുരിയിൽ ചേരുന്നതാണ്.

## ബോധം ബോധം സർവ്വത്ര

ദാഷയുടെ സഹായം കൂടാതെ ബോധതലത്തിൽ പ്രവർത്തനം നടക്കുന്നുണ്ടെന്ന് ലേഡിഹാർഡിങ്ങ് മെഡിക്കൽ കോളേജിലെ (ഡൽഹി) മന:ശാസ്ത്ര വിഭാഗം ഡയറക്ടർ ഡോ: കെ.ഇ.എസ്. ഉണ്ണി വ്യക്തമാക്കി. ആഗസ്റ്റ് 15 ന് ഉസുയി ജന്മദിനാചരണ സമ്മേളനത്തിൽ മുഖ്യാതിഥിയായി പങ്കെടുത്ത് സംസാരിക്കുകയായിരുന്നു അദ്ദേഹം.

ഏകകോശ ജീവിയായ അമീബ, അതിന്റെ മാധ്യമത്തിൽ വ്യത്യാസം വന്നാൽ തിരിച്ചറിയുന്നു, ചിമ്പാൻസി തന്റെ ആവശ്യം നിറവേറ്റാൻ കഴുലങ്ങൾ കണ്ടുപിടിക്കുന്നു. ദാഷ കൂടാതെ കാര്യം ഗ്രഹിക്കുന്നതിന്റെയും ചിന്തിക്കുന്നതിന്റെയും തെളിവുകളാണിവ - ഡോ. ഉണ്ണി പറഞ്ഞു.

ഗർഭപാത്രത്തിൽ വളരുന്ന ദ്രുണത്തിന്മേൽ അമ്മയുടെ ചിന്തക്ക് സ്വാധീനമുള്ളതായി പരീക്ഷണങ്ങൾ തെളിയിച്ചിരിക്കുന്നു. ഗർഭസ്ഥശിശു കാര്യങ്ങൾ അതിന്റേതായ രീതിയിൽ ഗ്രഹിക്കുന്നുണ്ട്. പിറന്നു വീണ കുഞ്ഞും താളം, മണം, സാഹചര്യമാറ്റങ്ങൾ എന്നിവ അറിഞ്ഞ് പ്രതികരിക്കുന്നു. അദ്ദേഹം തുടർന്നു.

ജീവനുള്ള എല്ലാറ്റിനും - കോശങ്ങൾക്കുപോലും - സഹജാവബോധവും വൈകാരികാനുഭൂതിയുമുണ്ടെന്നും അതാണ് ചിന്തയുടെ പ്രാഥമികതലമെന്നും ഡോ.കെ.ഇ. എസ് ഉണ്ണി സമർത്ഥിച്ചു. *അനുകമ്പ, ആർദ്രത, ദയ, സഹാനുഭൂതി, പരിതാപം എന്നിവ ദാഷയുടെ സഹായം കൂടാതെ ജീവകോശങ്ങളിലേക്കുപോലും സംക്രമിപ്പിക്കാനാവുമെന്നും അദ്ദേഹത്തിന്റെ വാക്കുകളിൽ നിന്ന് നമുക്ക് മനസ്സിലാവും.*

അമ്മയിൽ നിന്ന് വേറിട്ടുപോയ കുഞ്ഞിന്റെ അസ്വസ്ഥതയാണ് പരാശക്തിയുമായുള്ള നാദീനാളി ബന്ധം കുറഞ്ഞുപോയ മനുഷ്യന്റെ അസംതുപ്തിയും അക്രമാസക്തിയും മറ്റനേകം പ്രശ്നങ്ങളുമായി രൂപമെടുത്തു കാണുന്നത്. *അമ്മ യരിച്ച വസ്ത്രത്തിന്റെ മണം പോലും കുഞ്ഞിന് സ്വസ്ഥത നൽകും എന്നതുപോലെ പ്രകൃതിമാതാവിന്റെ പരാശക്തിയുടെ കൃപാലേശം പോലും ലഭ്യമായാൽ മനുഷ്യൻ സ്വസ്ഥനും, ശാന്തനും, ഭോഗമുക്തനുമാവും. റെയ്കി പരമബോധ പരാശക്തിയുടെ സ്പന്ദ നിരക്കുമായി നമ്മുടെ കോശങ്ങളുടെയും ശരീരഭാഗങ്ങളുടെയും സ്പന്ദനങ്ങൾ പൊരുത്തപ്പെടുത്തുവാനുള്ള പ്രക്രിയയാണ് റെയ്കി സ്വയംചികിത്സ. വിദൂര ചികിത്സയിൽ സംഭവിക്കുന്നതും (Distance healings) ഇതുതന്നെ.*

ഏകകോശ ജീവിയായ അമീബക്ക് പോലും ബോധമുണ്ടെന്ന ആധുനിക ശാസ്ത്രത്തിന്റെ കണ്ടെത്തൽ നമ്മുടെ ഋഷിശ്രദ്ധന്മാർ വളരെ മുമ്പേ കണ്ടെത്തിക്കഴിഞ്ഞതാണ്. എല്ലാ പ്രപഞ്ചസൃഷ്ടികൾക്കും ചേതനയും ബുദ്ധിയുമുണ്ടെന്ന് ദേവീമഹാത്മ്യത്തിലെ 5 ാം അദ്ധ്യായത്തിൽ കാണുന്ന മന്ത്രങ്ങളിൽ നിന്ന് മനസ്സിലാക്കാം. ("യാദേവി സർവ്വദൃതേഷു ചേതനേത്യദിയതേ"- "യാദേവിസർവ്വ ദൃതേഷു ബുദ്ധി രൂപേണ സംസ്ഥിതാ") - "ആരാധകിലില്ലിലവു നിജബോധമാത്രം എന്ന് 'അദൈത ദീപിക'യിൽ (ശ്ലോകം - 13) ശ്രീനാരായണ ഗുരുദേവനും സൂചിപ്പിക്കുന്നു.

# ഞാൻ എവിടെ?



**എൽ. ഗിരീഷ്കുമാർ**

ചെയർമാൻ

'ശ്രീപുരം' താന്ത്രികഗവേഷണകേന്ദ്രം  
ഇരിങ്ങാലക്കുട

'ഞാൻ' എവിടെയാണുള്ളത്? ഗാഢനിദ്രയിൽ 'ഞാൻ' ഇല്ല ഗാഢനിദ്രയിൽ നിന്നാണല്ലോ ഉറക്കത്തിനും ഉണർവിനും സുഖം പകർന്ന് ലഭിക്കുന്നത്, ആ ഗാഢനിദ്രയിലാണ് 'ഞാൻ' ഇല്ലാതിരിക്കുന്നത്.

ഗാഢനിദ്രയിൽ പഞ്ചേന്ദ്രിയങ്ങൾ പ്രവർത്തിക്കാതിരിക്കുകയും മനസ്സ് നിശ്ചലമാവുകയും ചെയ്യുന്നതാണിതിന്റെ കാരണം. പഞ്ചേന്ദ്രിയങ്ങളുടെ പ്രവർത്തനഫലമായി മാത്രമേ മനസ്സിൽ 'ഞാൻ' വരുന്നുള്ളൂ.

ബഹുമുഖങ്ങളായ പഞ്ചേന്ദ്രിയങ്ങൾ സ്വാഭാവികമായി പ്രവർത്തന ക്ഷമമല്ലാതാവുമ്പോൾ സുഷുപ്തി അഥവാ ഗാഢനിദ്രയായി. അവയെ ബോധപൂർവ്വം പ്രവർത്തനക്ഷമ മല്ലാതാക്കുമ്പോൾ സമാധിയാവും.

സാധാരണ ലൗകിക ജീവിതത്തിൽ ഒരു ഇന്ദ്രിയം മുനിട്ടും മറ്റുള്ളവ പുറകിലുമായാണ് പ്രവർത്തിക്കുക. നാം എന്തെങ്കിലും കാണുമ്പോൾ കണ്ണുകളാണ് മുനിട്ട് പ്രവർത്തിക്കുക. മറ്റുള്ള ഇന്ദ്രിയങ്ങൾ പുറകിലായിരിക്കും. കേൾക്കുമ്പോൾ ചെവികളായിരിക്കും മുനിട്ട് പ്രവർത്തിക്കുക.

ബഹു അഗ്രങ്ങളായ ഇന്ദ്രിയങ്ങൾ ഏകാഗ്രമാക്കുമ്പോൾ മനസ്സ് നിശ്ചലമാവുകയും അപ്പോൾ 'ഞാൻ' ഇല്ലാതാവുകയും ചെയ്യുന്നു. ഈ അവസ്ഥയാണ് 'സമാധി'.

അപ്പോൾ 'ഞാൻ' എവിടെ?

## മൊബൈൽ ഫോൺ ഉപയോഗിക്കുമ്പോൾ

- \* മറുഭാഗത്തെ വ്യക്തി സംസാരിക്കാൻ തുടങ്ങിയശേഷം മാത്രം ഫോൺ ചെവിയിൽ വെക്കുക.
- \* ഇടത്തെ ചെവി മാത്രം കഴിയുന്നതും ഉപയോഗിക്കുക
- \* കയ്യിന്റെ നടുവിരൽ ചെവിയിലേക്ക് മെല്ലെ കടത്തി വെക്കുക
- \* അത്യാവശ്യത്തിനു മാത്രം മൊബൈൽ ഫോൺ ഉപയോഗിക്കുക
- \* കൂടുതൽ സമയം സംസാരിക്കേണ്ടവർക്കുവേണ്ടി ലാൻഡ് ഫോൺ ഉപയോഗിക്കുക
- \* മൊബൈൽ ഫോൺ കഴിയുന്നതും ഷർട്ടിന്റെയോ പാന്റ്സിന്റെയോ പോക്കറ്റിലിടരുത്.
- \* ഗർഭകാലത്ത് മൊബൈൽഫോൺ ഉപയോഗം പരമാവധി കുറയ്ക്കുക.
- \* സിഗ്നൽ ദുർബ്ബലമായ ഇടങ്ങളിൽ നിന്ന് സംസാരിക്കരുത്.
- \* വാഹനങ്ങളിൽ സഞ്ചരിക്കുമ്പോൾ ഫോൺ സംസാരം ഒഴിവാക്കുക.
- \* ഉറങ്ങുമ്പോൾ കിടക്കയുടെയോ തലയിണയുടെയോ അടിയിൽ മൊബൈൽഫോൺ വെക്കരുത്.
- \* അലാറം വെക്കാൻ മൊബൈൽ ഫോൺ ഉപയോഗിക്കുന്നത് ഒഴിവാക്കുക

- \* കുട്ടികൾ ഉറങ്ങുന്ന മുറിയിൽ മൊബൈൽ ഫോൺ വെക്കരുത്
- \* സ്കൂൾ കുട്ടികൾക്ക് മൊബൈൽ ഫോൺ നൽകരുത്
- \* യോഗങ്ങളിലും ക്ലാസുകളിലും സംബന്ധിക്കുമ്പോഴും ഭക്ഷണം കഴിക്കുമ്പോഴും കുടുംബാംഗങ്ങൾ തമ്മിൽ സംസാരിക്കുമ്പോഴും മൊബൈൽ ഫോൺ ഓഫാക്കി വെക്കണം.

### സുഭാഷിതം

പുരാണമിത്യേവ ന സാധുസർവ്വം  
ന ചാപി കാവ്യം നവമിത്യവദ്യം  
സന്ത: പരീക്ഷ്യാന്യതരദ് ഭജന്തേ  
മൂഢഃ പരപ്രത്യയനേയ ബുദ്ധി:

**കാളിദാസൻ**

പുരാതനമാണെന്നതുകൊണ്ടുമാത്രം എല്ലാം ശരിയാകണമെന്നില്ല. പുതിയകാവ്യമാണെന്നുള്ളതു കൊണ്ട്മാത്രം നിന്ദിക്കപ്പെടേണ്ടതുമില്ല. വിദാന്മാർ വിവേചിച്ചറിഞ്ഞ് തനിക്ക് ഉൽകൃഷ്ടമെന്ന് തോന്നുന്നതിനെ സ്വീകരിക്കും. മൂഢന്മാരാകട്ടെ മറ്റുള്ളവരുടെ അഭിപ്രായം തന്റെ അഭിപ്രായമായി കരുതുന്നവരാണ്.

# വളർച്ചയും വികാസവുമാണ് പരിഹാരമാർഗ്ഗം

**ചോദ്യം :** ആഗസ്റ്റ് 15ന്റെ ഉസൂയി അനുസ്മരണ പ്രസംഗത്തിൽ രോഗ ശമനം കാംക്ഷിക്കുന്ന രോഗിയും രോഗവിമുക്തി നേടിയ വ്യക്തിയും പഴയ ആളായി തുടരാതെ ഉയർന്ന ലക്ഷ്യം മുൻനിർത്തി വേണം ജീവിതം തുടരുവാൻ എന്ന് പറഞ്ഞത് കുറെ കൂടി വിശദമാക്കാമോ?

**ഉത്തരം :** ഈശ്വരാനുഗ്രഹം ജീവിതപരിഷ്കരണവും യുക്തമായ മാർഗ്ഗങ്ങൾ അവലംബിക്കലും - ഈ മൂന്നും ഒത്തുചേരുമ്പോൾമാത്രമേ ഭവരോഗങ്ങൾ സുഖപ്പെടുകയുള്ളൂ. ശാരീരികവും മാനസികവുമായ രോഗങ്ങളും മറ്റ് ജീവിത പ്രശ്നങ്ങളും പ്രയാസവുമെല്ലാം 'ഭവരോഗം' എന്നതിന്റെ പരിധിയിൽ വരും. ഭവിച്ചതുകൊണ്ടുണ്ടായ രോഗങ്ങളാണവ. അപരിമിതമായ ആത്മസത്ത പരിമിതവ്യക്തിയായി ഭവിച്ചപ്പോൾ (പരിണമിച്ചപ്പോൾ) ആ പരിമിതി വ്യക്തിക്ക് പല പ്രയാസങ്ങളും സമ്മാനിച്ചു. അവയിൽ നിന്നുള്ള മോചനം അപരിമിതസത്തയെ പ്രാപിക്കുക എന്നതുമാത്രമാണ്.

ശോഷിപ്പും മുരടിപ്പുമാണ് പല രോഗങ്ങളുടെയും കാരണം. പോഷണവും വളർച്ചയുമാണ് അതിനുള്ള പരിഹാരം. ജീവിതവൃത്തത്തിന്റെ പരിധി അനുക്രമം വികസിപ്പിച്ചുകൊണ്ടുവേണം നാം രോഗങ്ങളടക്കമുള്ള പ്രശ്നങ്ങൾക്ക് പരിഹാരം കാണുവാൻ.

എന്തിനുവേണ്ടി രോഗം ശമിക്കണം? എന്തിനായി പ്രശ്നങ്ങൾ പരിഹരിക്കപ്പെടണം? പഴയതുപോലെ കഴിഞ്ഞുകൂടാനോ? രോഗം ഭേദമാവുന്നതും പ്രശ്നം പരിഹരിക്കുന്നതും നിലവിലുള്ള അതേ അവസ്ഥയിൽ തുടരുവാനാണെന്ന് വരുന്നത് ഒഴുകാതെ കെട്ടിനിൽക്കാൻ വെള്ളം ആഗ്രഹിക്കുന്നതുപോലെയായിരിക്കും. കെട്ടിക്കിടക്കുന്ന വെള്ളം ദുഷിക്കുകയും അതിൽ രോഗബീജങ്ങൾ പെരുകുകയും ചെയ്യും. സമീപപ്രദേശങ്ങളെപ്പോലും അത് വിഷമത്തിലാക്കും. വെള്ളത്തിനായാലും ജീവനായാലും ഒഴുക്ക് അത്യാവശ്യമാണ്. കുള്ളത്തിലെ വെള്ളം പോലും ഒഴുക്കുള്ളതാവണം.

എല്ലാ ഒഴുക്കും അപാരതയെ ലക്ഷ്യമാക്കിയാണ്. പരിമിതനായ വ്യക്തിയും അപരിമിതത്വത്തിലേക്ക് പ്രയാണം തുടരണം. യഥാർത്ഥ പ്രശ്നപരിഹാരമാർഗ്ഗം അതാണ്. പുതിയതലത്തിലേക്ക് ഉയരുവാനും പുതിയ അനുഭവ

ങ്ങളും അറിവുകളും നേടുവാനും പുതിയ പരീക്ഷണങ്ങളെ നേരിടാനും വേണ്ടിയാണ് നിലവിലുള്ള പ്രശ്നങ്ങൾ പരിഹരിക്കാൻ നാം ആഗ്രഹിക്കേണ്ടത്. സാമ്പത്തിക വിഷമം തീർക്കാനുള്ള വഴി കടംവാങ്ങലാണോ, അതോ കൂടുതൽ സാമ്പത്തിക ലാഭത്തിനായുള്ള മാർഗ്ഗം തേടി കണ്ടെത്തലാണോ? താൽക്കാലിക ആവശ്യത്തിന് കടം വാങ്ങിയാൽ പലിശയടക്കം കടം വീട്ടിത്തീർക്കുമ്പോൾ നാം കൂടുതൽ സാമ്പത്തിക ബുദ്ധിമുട്ടിലേക്കാണ് എത്തുക. ഇതേപോലെ രോഗത്തിന്റെ ചികിത്സയെ തുടർന്നും രോഗിയുടെ സമ്പത്തും ശേഷിയും കുറയുന്നതുകാണാം.

അപ്പോൾ ശരിയായ പരിഹാരമാർഗ്ഗം എന്താണ്? ഏത് പ്രശ്നത്തിനും ഒരേസമയം മൂന്നു മാർഗ്ഗങ്ങളിലൂടെ പരിഹാരം തേടുന്നതാണ് നല്ലത് എന്ന പക്ഷക്കാരായിരുന്നു നമ്മുടെ പൂർവ്വികർ. ദൈവവ്യപാശ്രയം, സത്വവ്യപാശ്രയം, യുക്തിവ്യപാശ്രയം എന്നീ മാർഗ്ഗങ്ങളാണ് അവർ നിർദ്ദേശിച്ചത്. ഇതുതന്നെയാണ് ഉസൂയിയും മറ്റൊരു തരത്തിൽ പറഞ്ഞുകാണുന്നത്. ദൈവിക ശക്തിയെ സമാശ്രയിക്കലും തന്നിലെ ദൈവികതയെ പോഷിപ്പിക്കലുമാണ് ദൈവവ്യപാശ്രയരീതി. ശീലങ്ങളിലെ അരുതാത്തവയെ കണ്ടെത്തി ഉപേക്ഷിച്ച് സാത്വിക ജീവിതം നയിക്കലാണ് സത്വവ്യപാശ്രയം എന്നതുകൊണ്ട് അർത്ഥമാക്കുന്നത്. ശാസ്ത്ര-സാങ്കേതിക രീതികൾ അവലംബിച്ച് രോഗനിർണ്ണയം നടത്തി ഭൗതികപരിഹാരം കാണുന്നതിനെ യുക്തിവ്യപാശ്രയമെന്നും മനസ്സിലാക്കാം.

കടംവാങ്ങി തൽക്കാലം സാമ്പത്തിക പ്രശ്നം പരിഹരിക്കുന്നതുപോലെയാണ് യുക്തിവ്യപാശ്രയ ചികിത്സാരിതിമാത്രം അവലംബിക്കുന്നത് പരിഹാരശ്രമങ്ങൾ അവിടെ ഒതുക്കുന്നതുകൊണ്ട് കാര്യമാവില്ല. ജീവിതദുരിതങ്ങളിൽ നിന്ന് മോചനം നേടുവാനുള്ള ശരിയായ മാർഗ്ഗം ദൈവവ്യപാശ്രയ-സത്വവ്യപാശ്രയരീതികൾ കൂടി അവലംബിക്കുക എന്നതാണ്. ജീവന്റെ സംസ്കരണത്തിലൂടെ ഉള്ളിലെ ഈശ്വരാംശത്തിന്റെ തെളിമ വർദ്ധിപ്പിക്കുക. 'താനും തന്റേതു'മെന്ന ഇത്തിരിവട്ടത്തെ 'അഖിലംഞാൻ' എന്ന വിപുലവൃത്തമാക്കിത്തീർക്കുക.

ദാനധർമ്മങ്ങൾ അനുഷ്ഠിച്ചു

കൊണ്ടും അന്യരെ സഹായിക്കാൻ കൂടുതലായി ശ്രമിച്ചും പൊതുതാല്പര്യം മുൻനിർത്തി പ്രവർത്തിക്കുക ശീലമാക്കിയും ഈ ശ്രമം ആരംഭിക്കാം. ഈശ്വരനാമങ്ങൾ ജപിച്ചുകൊണ്ടും പുരാണപഠനം, സൽസംഗം എന്നിവ പതിവാക്കിയും ഈ ശ്രമം തുടരാം. ഭഗവദ്ഗീതയിലെ 11-ാം അദ്ധ്യായം (വിശ്വരൂപദർശനയോഗം) ദേവീമാഹാത്മ്യത്തിലെ 11-ാം അദ്ധ്യായം (നാരായണീസ്തുതി) വിഖ്യാതമായ പുരുഷസൂക്തം, നാരായണസൂക്തം, ശങ്കരഭഗവദ്പാദരാൽ വിരചിതമായ 'നിർവ്വ്യാണാഷ്ടകം' 'നിർവ്വ്യാണമഞ്ജരി', 'സ്വരൂപാനുസന്ധാനാഷ്ടകം' എന്നിവ മനനം ചെയ്യുകയുമാവാം. ശിഷ്യന്മാരുടെ ആത്മവികസനത്തിനായാണ് ഡോ. ഉസൂയി പഞ്ചശീലങ്ങൾ റെയ്കി പദ്ധതിയിൽ ഉൾപ്പെടുത്തിയത്. മെയ്ജി ചക്രവർത്തി രചിച്ച 'ഗ്യാസി'കൾ (ശ്ലോകങ്ങൾ) പഠിച്ച് മനനം ചെയ്യുവാനും ഉസൂയി തന്റെ ശിഷ്യന്മാരെ പ്രേരിപ്പിച്ചിരുന്നു. ഈ ആവശ്യത്തിനായി സ്വയം ചില 'ഗ്യാസി'കൾ ഉസൂയി രചിച്ചിട്ടുണ്ട്.

ഏത് രോഗവും രോഗിക്ക് ഒരു സന്ദേശം നൽകുന്നുണ്ടെന്ന് ഉസൂയി പറയുന്നു. രോഗം നൽകുന്ന സന്ദേശം രോഗി മനസ്സിലാക്കിയാൽ രോഗം വിട്ടകലുമത്രെ. രോഗങ്ങളും പ്രശ്നങ്ങളും ഉയർത്തുന്ന സന്ദേശം രോഗി മനസ്സിലാക്കണം; ഹീലർ അത് രോഗിക്ക് മനസ്സിലാക്കിക്കൊടുക്കണം. രോഗവിമുക്തിക്കായിട്ടുള്ള രോഗിയുടെ താല്പര്യം ശക്തിപ്പെടുത്തുകയും വേണം. രോഗം നൽകുന്ന പ്രത്യേകപരിഗണനകളുടെയും ഉത്തരവാദിത്വത്തിൽനിന്ന് ഒഴിഞ്ഞുമാറാനുള്ള സൗകര്യത്തിന്റെയും ആകർഷണത്തിൽനിന്ന് രോഗിയെ മുക്തനാക്കണം. പോര, രോഗശമനത്തിനു ശേഷം ലോകോപകാരപ്രദവും ഈശ്വരോന്മുഖവുമായ ജീവിതയാത്ര ആരംഭിക്കുക എന്ന ലക്ഷ്യവും രോഗിക്കു നൽകണം. ഈശ്വരോന്മുഖമായ ജീവിതയാത്ര എന്നതുകൊണ്ട് തന്നിലെ ഈശ്വരാംശത്തെ പുഷ്ടിപ്പെടുത്തുവാനുള്ള ശ്രമം എന്നാണ് അർത്ഥമാക്കേണ്ടത്. ഇതാണ് ഈ ഭൗതികലോകത്തിൽ സമാധാനമായും സന്തോഷത്തോടെയും ജീവിക്കുവാനുള്ള മാർഗ്ഗം. ഈ ലോകത്തെ കുറെക്കൂടി മികച്ചതാക്കുവാനുള്ള മാർഗ്ഗവും ഇതുതന്നെയാണ്.

# ഭാവം ഭാവിയായും

മനസ്സിന്റെ നില അറിഞ്ഞാൽ ഏതു തരം ചിന്തകളാണ് നമ്മിൽ ഉണർന്നു കൊണ്ടിരിക്കുന്നതെന്ന് തിരിച്ചറിയാം എന്ന് പറഞ്ഞു കഴിഞ്ഞു. മനസ്സിന് സുഖം തോന്നുമ്പോൾ നല്ല ചിന്തകളും മനസ്സ് മൂന്നുവരും ഉൽക്കണ്ഠാകുലവുമായ കുമ്പോൾ പിഴച്ച ചിന്തകളുമായും ഉയർന്നുവരുന്നത്. മനസ്സിൽ മോശപ്പെട്ട അവസ്ഥയും വിപരീതവികാരങ്ങളും തലപൊക്കുമ്പോൾ അത് പ്രപഞ്ചത്തിൽ നിന്നുവരുന്ന ദുഃസ്സുചന്തയാണെന്ന് മനസ്സിലാക്കണം. നമ്മളിലേക്ക് പ്രവഹിക്കുന്ന നന്മകൾ മനസ്സിൽ നിന്ന് ഉയരുന്ന വിപരീതചിന്താതരംഗങ്ങളാൽ തടസ്സപ്പെടാതെ നോക്കണം. ചിന്തയെ ഹൃദ്യമായ എന്തിലേക്കെങ്കിലും തിരിച്ച് നല്ല അവസ്ഥ മനസ്സിൽ ഉണ്ടാക്കിയാൽ ഈ തടസ്സം ഒഴിവാക്കാം.

ജീവസ്സില്ലാത്ത വെറും ചിന്തയെക്കാൾ ഭാവം കൂടിച്ചേർന്ന ചിന്തയാണ് പ്രാധാന്യം. ഭാവങ്ങളാണ് അനുഭവങ്ങളായി പരിണമിക്കുക. ഭാവത്തെ പൂഷ്ടിപ്പെടുത്തി ഭാവിയെ ഭദ്രമാക്കാമെന്നു

സാരം. സൗഖ്യത്തിന്റെയും സന്തോഷത്തിന്റെയും സംത്യപ്തിയുടെയും മറ്റും ഭാവം മനസ്സിൽ സന്നിവേശിപ്പിക്കാൻ ശ്രമിക്കണം.

You have not to allow depression to set in. The moment you feel that something is becoming depressed, repressed, immediatly express yourself in a song, in a dance in a laughter. The New Dawn -Osho

മനസ്സ് മൂന്നുവരുന്ന എന്തിനാൽ ഉടനെ ആ അവസ്ഥ മാറ്റുവാൻ പാട്ടോ ഹൃദ്യമായ മറ്റൊന്നെങ്കിലുമോ ഉപയോഗിക്കുക. ഫലിതങ്ങളോ രസകരമായ മുഹൂർത്തങ്ങളോ, അനുഭവങ്ങളോ സ്നേഹിക്കുന്ന വ്യക്തിയെ സംബന്ധിച്ച ആലോചനകളോ ഇഷ്ടപ്പെട്ട പാട്ടുകളോ സംബന്ധിച്ച കുറിപ്പുകളുണ്ടാക്കി കയ്യിൽ കരുതുന്നത് നന്ന്. ആവശ്യം വരുമ്പോൾ അത് നോക്കി ചിന്തയെ കൈകാര്യം ചെയ്യാം. ഒരു മാർഗ്ഗം ഫലിക്കാതെ വന്നാൽ മറ്റൊന്ന് പരീക്ഷിക്കുക.

# ഹിമോ ഗ്ലോബിൻ ലെവലും റെയ്കിയും

ഹിമോഗ്ലോബിൻ - ഹിമറ്റോക്രിറ്റ് ലെവലുകൾ സന്തുലനം ചെയ്യുവാൻ റെയ്കി ഉപയോഗിച്ചാവുമെന്ന് ജേണൽ ഓഫ് ഹോളിസ്റ്റിക് നേഴ്സിങ്ങ് (1989, 7(1) പേജ് 47-54) പ്രസിദ്ധീകരിച്ച ഒരു ഗവേഷണ റിപ്പോർട്ട് വ്യക്തമാക്കുന്നു.

ഫസ്റ്റ് ലെവൽ റെയ്കി ദീക്ഷ സ്വീകരിച്ച 48 മുതിർന്ന വ്യക്തികളെയാണ് മറ്റ് വ്യക്തികളോടൊപ്പം പരീക്ഷണ വിധേയമാക്കിയത്. റെയ്കി ദീക്ഷ സ്വീകരിക്കുന്നതിനുമുമ്പും റെയ്കി പരിശീലനം തുടരുന്ന വേളയിലും ഇവരുടെ ഹിമോഗ്ലോബിൻ - ഹിമറ്റോക്രിറ്റ് ലെവലുകളിൽ ആശാസ്യമായ മാറ്റമുണ്ടായതായി ബന്ധപ്പെട്ട പരീക്ഷണങ്ങൾ വ്യക്തമാക്കി. 28 ശതമാനം പേരുടെ ലെവലുകൾ വർദ്ധിച്ചപ്പോൾ മറ്റുള്ളവരുടേതിൽ കുറവാണ് പ്രകടമായത്. റെയ്കി പരിശീലിക്കാത്തവരിൽ ഈ പരീക്ഷണകാലയളവിൽ യാതൊരു മാറ്റവും പ്രകടമായില്ല. (റെയ്കിസോഴ്സ് ബുക്ക് പേജ് 180-181)

## പഞ്ചശീലങ്ങൾ

### അത്യുതൗഷധം

പഞ്ചശീലങ്ങളെ ഡോ: ഉസുയി വിശേഷിപ്പിച്ചത് “ സന്തോഷത്തെ ക്ഷണിക്കുവാനുള്ള രഹസ്യമാർഗ്ഗം” എന്നാണ്. “എല്ലാ അസുഖങ്ങളും ഭേദമാക്കുവാനുള്ള അത്യുത ഔഷധം” എന്നും പഞ്ചശീലങ്ങളെ അദ്ദേഹം വിശേഷിപ്പിക്കാറുണ്ടായിരുന്നു. രാവിലെയും വൈകുന്നേരവും ഇവ ശാന്തമായി ഇരുന്ന് ആവർത്തിക്കണമെന്നായിരുന്നു ഉസുയിയുടെ നിർദ്ദേശം.

**സപ്തംബർ 26ന്**  
**പെൻഡുലംക്ലാസ്**  
**താല്പരമുള്ളവർക്ക്**  
**രജിസ്റ്റർ ചെയ്യാം**

# രോഗശമനത്തിന് ഗീതാശ്ലോകങ്ങൾ -1

സ്വാസ്ഥ്യത്തിന്റെ ഈ ലക്കം മുതൽ രോഗശമനത്തിന് ഉപയോഗിക്കാവുന്ന ഗീതാശ്ലോകങ്ങൾ പരിചയപ്പെടുത്തുന്നു. അവലംബം : "The Curative powers of the Holy Gita" - T.R. Sheshadri - Full Circle Publishers, New Delhi.

പ്രാരംഭം : സർവ്വവ്യാപ്തവും സർവ്വതോന്മുഖവുമായ തേജോമയരുപത്തെ സ്വസ്ഥമായിരുന്ന് ധ്യാനിച്ചശേഷം ഗീതാശ്ലോകം അർത്ഥബോധത്തോടെ മാനസികമായി (പതിഞ്ഞശബ്ദത്തിലോ) ശ്രദ്ധാപൂർവ്വം അല്പംതവണ ചൊല്ലുക. ചൊല്ലിക്കഴിഞ്ഞശേഷവും മേൽപറഞ്ഞ പ്രകാരമുള്ള തേജോരുപത്തെ വന്ദിക്കുക. പ്രശ്നത്തിന്റെ കാഠിന്യം പോലെ ദിവസത്തിൽ ഒന്നോ രണ്ടോ മൂന്നോ തവണ ഇത് ആവർത്തിക്കാം.

“വാസാംസി ജീർണ്ണാനി യഥാവിഹായ നവാനി ഗൃഹ്ണാതി നരോപരാണി തഥാ ശരീരാണി വിഹായ ജീർണാനി നൃന്യാനി സംയാതി നവാനി ദേഹി (2-22)

(സാരം : മനുഷ്യൻ എങ്ങിനെ ജീർണ്ണിച്ച വസ്ത്രങ്ങൾ വെടിഞ്ഞ് പുതിയവ സ്വീകരിക്കുന്നുവോ അതുപോലെ ആത്മാവ് ജീർണ്ണിച്ച ദേഹങ്ങൾ വെടിഞ്ഞ് വേറെ ദേഹങ്ങൾ കൈക്കൊള്ളുന്നു.)

*സന്ധി വാതം/വാത രോഗം, പ്രമേഹം അപസ്മാരം, പനി, തളർവാതം, ക്ഷയം ശസ്ത്രക്രിയയുമായി ബന്ധപ്പെട്ട പ്രശ്നങ്ങൾ എന്നിവയുടെ ശമനത്തിനും രോഗാനന്തരം ആരോഗ്യം വീണ്ടെടുക്കുന്നതിനും ഉപയോഗിക്കാം.*