സ്വാന്തനം

website : www.mudraraiki.com

ഭാദ്രം 1934, ചിങ്ങം 1188
സപ്തംബർ 2012

ഇന്ത്യൻ റെയ്കി അസോസിയേഷൻ ബുള്ളറ്റിൻ വോള്യം 3 ലക്കം 9

ആമുഖക്കുറിപ്പ്

ആ കൃഷ്ണനെ നമ്മുടേതാക്കാൻ

''ചെന്താമരക്കണ്ണനുണ്ടോ കരഞ്ഞിട്ടുള്ളൂ?'' എന്ന് രാമപുരത്തു വാരിയർ ആരെക്കുറിച്ച് പാടി ചോദിച്ചുവോ, ആ കണ്ണന്റെ - കൃഷ്ണന്റെ അവതാരസുദിനം! ചിങ്ങമാസത്തിലെ "ഇരുൾ കട്ടപിടിച്ചുള്ള രാപ്പാതി"യിൽ അഷ്ടമിതിഥിയും രോഹിണിനക്ഷത്രവും ചേർന്ന മുഹൂർത്തത്തിൽ! ജനനം കാരാഗൃഹത്തിൽ! തടവുകാരായി കഴിയുന്ന വസുദേവ - ദേവകിമാർക്ക് എട്ടാമത്തെ മകനായി! ആറ് സഹോദരന്മാരെയും കൊന്ന കംസനമ്മാവൻ പുറത്ത് കൊല്ലാനായി കാത്തു നിൽക്കേ നടന്ന ജനനം!

എല്ലാവരെയും ആകർഷിയ്ക്കുകയും ആനന്ദിപ്പിക്കുകയും ചെയ്ത കൃഷ്ണന്, ജനിച്ച ഉടനെ ഇടിയും മഴയും കൂസാതെ ഒളിച്ചു കടത്തപ്പെടേണ്ടി വന്നു! അമ്പാടിയിലേയ്ക്ക് കംസൻ ഏൽപ്പിച്ച വധദൗത്യവുമായി പൂതന, ശകടൻ, തൃണാവർത്തൻ, വത്സൻ, ബകൻ, അഘൻ, ധേനുകൻ..... കാളിയമർദ്ദനം, കാട്ടുതീവിഴുങ്ങൽ, ഗോവർദ്ധനോദ്ധാരം.... സാഹസങ്ങൾ!! ദുരിതങ്ങളെ സാഹസികമായി ചെറുത്തുമുന്നേറിയ ശൈശവ ബാല്യങ്ങൾ!!!

ഗോപികമാരുടെ സ്നേഹവാത്സല്യങ്ങളും രാധയുടെ പ്രണയവും വൃന്ദാവനവും ഉപേക്ഷിച്ച് അക്രൂരന്റെ കൂടെ മഥുരയിലേയ്ക്ക്! ചാണൂരമുഷ്ടികയുദ്ധം, കുവലയാപീഠമെന്ന കൊമ്പനെ കൊമ്പുകുത്തിക്കൽ, കംസവധം, പിന്നെ രാജ്യഭാരം, പാണ്ഡവ പാലനം, കുരുക്ഷേത്രയുദ്ധം, തേരാളിവേഷം! അതിനിടയ്ക്ക് സ്യമന്തകമോഷണാരോപണം, ശിശുപാലന്റെ ആക്ഷേപം, ഗാന്ധാരീശാപം! ഒടുവിൽ വേടന്റെ അമ്പിൻ തുമ്പിൽ അവസാനം!!!

ചിരിച്ചുകൊണ്ട് പ്രതിസന്ധികളെയും പ്രതിയോഗികളെയും അശേഷം കൂസാതെ നേരിട്ട കൃഷ്ണൻ! നിർഭയനായി അനുചരർക്കും അശരണർക്കും അഭയം നൽകിയ കൃഷ്ണൻ! തന്റെ പേരും പേരുദോഷവും വകവെയ്ക്കാതെ ലോകപാലകനായി ജീവിച്ച ഗീതാകാരനായ കൃഷ്ണൻ! യാദവനും കാലിച്ചെറുക്കനുമായി ജനിച്ചുജീവിച്ച് ഋഷീശ്വരന്മാർക്കും മുനിമാർക്കും ദേവന്മാർക്കു പോലും ആരാധനാപാത്രമായിത്തീർന്ന കൃഷ്ണൻ!!! ജീവിതം സാർത്ഥകമാക്കി ജനമനസ്സുകളിൽ ചിരപ്രതിഷ്ഠ നേടിയ കൃഷ്ണൻ! നമ്മുടെ കൃഷ്ണൻ?

നമ്മുടെ കൃഷ്ണനോ? വെല്ലുവിളികളെയും പ്രതിസന്ധികളെയും നേരിടാൻ ഭയക്കുന്ന ഈ നമ്മുടെ കൃഷ്ണനോ? മാറ്റങ്ങളെ ഭയപ്പെടുന്ന **ഈ** നമ്മുടെ കൃഷ്ണനോ? സ്വന്തം സുഖവും സൗകര്യവും മാത്രമാണ് മുഖ്യമെന്ന് കരുതുന്ന **ഈ** നമ്മുടെ കൃഷ്ണനോ? അല്ലലും അലട്ടും അശേഷം അനുഭവിച്ചുകൂടെന്ന് നിർബന്ധമുള്ള **ഈ** നമ്മുടെ കൃഷ്ണനോ? ചിരിക്കാൻ മറന്നുപോയ ശോകാത്മാക്കളായ ഈ നമ്മുടെ കൃഷ്ണനോ? മറ്റുള്ളവർക്ക് സ്നേഹവും ആശ്വാസവും അവലംബവും നൽകാൻ പൂർണ്ണമനസ്സില്ലാത്ത **ഈ** നമ്മുടെ കൃഷ്ണനോ? അല്ല, ആ "കൃഷ്ണൻ" ഈ നമ്മുടെ കൃഷ്ണനല്ല. ആവണം, ആ കൃഷ്ണൻ, **ഈ** നമ്മുടേതാവണം. അതിന് ഭഗവാനും സുദർശനവും കനിയണം. നമുക്കതിനായി പ്രാർത്ഥിക്കാം.

'ശം'തനു' ചരിതം!

മഹാഭാരതത്തിലെ മൂല കഥാപാത്രമാണ് ശന്തനു. അദ്ദേഹത്തിന് ആ പേര് ലഭിച്ചത് സ്പർശിച്ച് ജരാനരകൾ ഇല്ലാതാക്കുവാനും ശാന്തിനൽകുവാനുമുള്ള സിദ്ധി കാരണമായിരുന്നു. (ശ്രീമദ് ഭാഗവതം 9-22-13, 14). മഹാഭിഷന്റെ പുനർജന്മമാണ് ശന്തനു എന്നും ഭാഗവതം പ്രസ്താവിക്കുന്നു. 'തനു'വിന് (ശരീരത്തിന്) 'ശം' (സുഖം) വർധിപ്പിയ്ക്കുന്നവനാകയാൽ ചന്ദ്രവംശ രാജാവായ പ്രതീപന്റെ പുത്രൻ, ശന്തനു എന്ന പേരിൽ അറിയപ്പെട്ടു.

ധർമ്മാത്മാവും സത്യവാനുമെന്ന് പ്രഖ്യാതനായ ശന്തനു, ഗംഗാദേവിയിൽ ജനിച്ച ഭീഷ്മരുടെയും സത്യവതിയിൽ ജനിച്ച വിചിത്രവീര്യന്റെയും അച്ഛനാണ്. വിചിത്രവീര്യന്റെ പത്നിമാരായ അംബിക, അംബാലിക എന്നീ കാശിരാജപുത്രിമാർക്ക് ജനിച്ചവരാണ് യഥാക്രമം ധൃതരാഷ്ട്രരും, പാണ്ഡുവും. "നീ എന്നിൽ നിന്ന് അന്യനല്ല, ഞാൻ നിന്നിൽ നിന്നും" എന്ന് ഭഗവാൻ കൃഷ്ണൻ ആരോട് പറഞ്ഞുവോ (മഹാഭാരതം - വനപർവ്വം) ആ അർജുനന്റെയും, ദേവവൈദ്യന്മാരായ അശ്വനീ ദേവകളുടെ മക്കളായ നകുല സഹദേവന്മാരുടെയും മുതുമുത്തച്ഛനാണ് ശന്തനു രാജാവ് എന്നതും ശ്രദ്ധേയമാണ്.

തന്റെ രണ്ട് കൈകൾകൊണ്ടും തൊടുന്നവർ യൗവ്വനാവസ്ഥ പ്രാപിയ്ക്കുമെന്നതിനാലാണ് ഇദ്ദേഹത്തിന് ശന്തനു എന്ന പേരുണ്ടായത് എന്ന് മഹാഭാരതത്തിലും (ആദിപർവ്വം 95-46) കാണാം. രാവിലെയും ഉച്ചയ്ക്കും വൈകുന്നേരവും (ത്രിസന്ധ്യകളിൽ) സ്മരിക്കേണ്ട ദിവ്യാത്മക്കളുടെ കൂട്ടത്തിൽ ശന്തനുവും ഉൾപ്പെടുന്നു. (മ. ഭാ. അനുശാസന പർവ്വം 165:58) മഹാഭിഷന്റെ പുനർജന്മമാണ് ഇദ്ദേഹമെന്നും മഹാഭാരതം വ്യക്തമാക്കിയിട്ടുണ്ട്. ആർച്ചിക പർവ്വതത്തിൽ തപസ്സു ചെയ്ത് ഇദ്ദേഹം ദേവലോകം പ്രാപിച്ചു. (വനപർവ്വം 125 - 19).

ചന്ദ്രവംശ രാജാവായിരുന്ന പ്രതീപന്റെ പുത്രനും ഗംഗയുടെയും സത്യവതിയുടെയും പ്രിയതമനും ഭീഷ്മരുടെ പിതാവും പാണ്ഡവരുടെ മുതുമുത്തച്ഛനുമായ മഹാഭിഷ ശന്തനുവിനെ നമുക്ക് ത്രിസന്ധ്യകളിലും സ്മരിക്കാം. നമ്മുടെ റെയ്കി ഫലസിദ്ധി വർധിക്കട്ടെ.

സപ്റ്റംബർ മാസത്തെ ക്ലാസ്സുകൾ

Ist ലെവൽ ക്ലാസ് - 09 - 09 - 2012 - ഞായർ

IInd ലെവൽ ക്ലാസ് - 16 - 09 - 2012 - ഞായർ

IIIrd ലെവൽ ക്ലാസ് - 29, 30 തിയ്യതികളിൽ

ഒക്ടോബർ മാസത്തെ 'മുദ്രാറെയ്കി' പ്രതിമാസ ഉപാസകസംഗമം 07 - 10 - 2012 ഞായറാഴ്ച വൈകുന്നേരം 3.30ന് അളകാപുരിയിൽ

പാഥേയം - ൩൩

തപസ്സിന്റെ തത്ത്വം

എൽ. ഗിരീഷ്കുമാർ

ചെയർമാൻ

'ശ്രീപുരം' താന്ത്രികഗവേഷണകേന്ദ്രം

ഇരിങ്ങാലക്കുട

സൃഷ്ടി എങ്ങിനെ ആരംഭിയ്ക്കണമെന്നറിയാതെ ആദിയിൽ ബ്രഹ്മാവ് കുഴങ്ങി. ബ്രഹ്മാവിന്റെ ആ അവസ്ഥയിലാണ് ഇന്ന് നമ്മളും. പുനഃസൃഷ്ടിയും നവസൃഷ്ടിയുമാണ് ജീവിതമെന്നതിനാൽ നമ്മളും വിഷ്ണുവിന്റെ നാഭികമലത്തിലെ ബ്രഹ്മാവിനു സമം തന്നെ.

പ്രയോജനമാണ് നിലനിൽപ്പ് സാദ്ധ്യമാക്കുന്നത്. അതിനാൽ ഏതു മാതൃകയിലും മാർഗ്ഗത്തിലും എങ്ങിനെ സ്വയം പ്രയോജനപ്പെടുത്തണമെന്ന് തിരിച്ചറിയേണ്ടിയിരിക്കുന്നു. മറ്റാർക്കെങ്കിലും ഉതകിയ മാർഗ്ഗവും മാതൃകയും നമ്മുടേതാവണമെന്നില്ല. നമ്മുടെ മാർഗ്ഗമേതാവണം? മാതൃകയെന്താവണം?

ഇതറിയാൻ ബ്രഹ്മാവിന് അന്ന് ലഭിച്ച സൂത്രം നമുക്കും പ്രയോഗിക്കാം. ഒരു അശരീരിയാണ് ബ്രഹ്മാവിന്റെ രക്ഷയ്ക്കെത്തിയത്. 'തപഃ' 'തപഃ' എന്നതായിരുന്നു അശരീരി. രണ്ടു തവണ ആവർത്തിക്കപ്പെട്ട ആ വാക്കിന്റെ പൊരുളറിഞ്ഞപ്പോൾ ബ്രഹ്മാവിന് മാർഗ്ഗം തുറന്ന് കിട്ടി. നമുക്കു വേണ്ടിയും അശരീരികൾ പുറപ്പെടുന്നുണ്ടാവാം. മനസ്സിന്റെ ബഹളങ്ങൾക്കിടയിൽ അത് നാം ശ്രദ്ധിക്കാതെ പോകുന്നു. തപസ്സ് ചെയ്യൂ എന്നാണ് നിർദ്ദേശം.

തപസ്സ് അറിവിന്റെ സ്വരൂപമാണെന്ന് ശ്രുതി ("യസ്യ ജ്ഞാനമയം തപഃ"). തപസ്സാണ് തന്റെ ഹൃദയമെന്നും താൻ തപസ്സിന്റെ ആത്മാവാണെന്നും ഭഗവാൻ. ("തപോ മേ ഹൃദയം സാക്ഷാദാത്മാനം തപസോനഘ" - ഭാഗവതം 2-9-22).

കൊടുങ്കാട്ടിൽ പോയി ഉണ്ണാതെയും ഉടുക്കാതെയും പുറ്റുവന്നു മൂടാൻ പാകത്തിൽ നിശ്ശേഷ്ടരായി കണ്ണടച്ചിരുന്നു കൊള്ളുക എന്നല്ല ഈ പറഞ്ഞതിന്റെ അർത്ഥം. സൂചകങ്ങളെയും പ്രതീകങ്ങളെയും ലക്ഷ്യം തന്നെയെന്ന് തെറ്റിദ്ധരിച്ചുകൂടാ. സൂചകങ്ങൾക്കപ്പുറത്തായിരിയ്ക്കും സൂചിപ്പിക്കപ്പെട്ടത്. പ്രതീകം തത്വത്തെ അറിയാൻ സഹായിയ്ക്കുന്ന ഉപാധി മാത്രം.

മുകളിലുദ്ധരിച്ച ശ്രുതിവാക്യത്തോടും ഭാഗവതശ്ലോകാർദ്ധത്തോടുമൊപ്പം, എല്ലാറ്റിന്റെയും ഉള്ളിൽ ഈശ്വരൻ വസിയ്ക്കുന്നു ("ഈശ്വരഃ സർവഭൂതാനാം ഹൃദ്ദേശേ അർജ്ജുന തിഷ്ഠതി") എന്ന ഭഗവത്ഗീതാ വചനവും ചേർത്തു ചിന്തിച്ചാൽ കാര്യം വ്യക്തമാവും. നമ്മുടെ ഹൃദയത്തിൽ വസിയ്ക്കുന്ന ഭഗവാന്റെ ഹൃദയമായി തപസ്സുകൊണ്ട് മാത്രം പ്രാപിയ്ക്കാനാവുന്ന വിധത്തിൽ അറിവ് വിളങ്ങുന്നു. ഉള്ളിന്റെ ഉള്ളിന്റെ ഉള്ളിലേയ്ക്ക് - മനസ്സിന്റെ അകക്കാമ്പിന്റെ കേന്ദ്രത്തിലേയ്ക്ക് - തിരിയുക. ഇതാണ് തപസ്സിന്റെ മർമ്മം. ഇതറിഞ്ഞ് ശ്രമം തുടർന്നാൽ ഓരോ ഘട്ടത്തിലും നമ്മെ പ്രയോജനപ്പെടുത്തുവാനുള്ള മാർഗ്ഗവും മാതൃകയും തെളിഞ്ഞുവരും. അസുരന്റെ മാർഗ്ഗവും ദേവന്റെ മാർഗ്ഗവും തപസ്സായിരുന്നു എന്ന് പുരാണങ്ങളിൽ നിന്ന് മനസ്സിലാക്കാം.

ഗരുഡമുദ്ര

ഉയർന്ന രക്തസമർദ്ദമുള്ളവർ ഈ മുദ്ര ഉപയോഗിക്കരുത്. രക്തചംക്രമണം വർധിപ്പിയ്ക്കുകയും ആന്തരിക അവയവങ്ങളെ ഉന്മേഷപ്പെടുത്തുകയും ശരീരത്തിന്റെ രണ്ട് വശത്തെയും ഊർജ്ജം സമീകരിയ്കുകയും ചെയ്യുന്ന മുദ്രയാണിത്. വസ്തിയെയും നെഞ്ചിനെയും ഈ മുദ്ര ഊർജ്ജസ്വലമാക്കുകയും ഉത്തേജിപ്പിയ്കുകയും ചെയ്യും. ആർത്തവസംബന്ധമായ വിഷമതകളും വയറിന്റെ സ്തംഭനവും ശ്വസന വൈഷമ്യങ്ങളും പരിഹരിയ്ക്കാൻ ഇത് ഉപയോഗിക്കാം. ക്ഷീണവും മനോഭാവത്തിന്റെ വ്യതിയാനങ്ങളും പരിഹരിയ്ക്കുവാനും ഇത് സഹായകമാണ്.

ഇടതു കയ്യിന്റെ മുകളിലായി വലതുകൈ പെരുവിരലുകൾ ഉപയോഗിച്ച് തമ്മിൽ കൊളുത്തി പിടിയ്ക്കുക. മറ്റു വിരലുകൾ വിടർത്തി വെയ്ക്കണം. ഈ നിലയിൽ കൈകൾ അടിവയറിനു നേരെ വെച്ച് 10 തവണ ശ്വാസോച്ഛ്വാസം ചെയ്യുക. പിന്നീട് മേൽവയറിനു നേരെയ്ക്കു മാറ്റി 10 തവണ ശ്വാസോച്ഛ്വാസം ചെയ്യുക. അതിനുശേഷം കൈകളുടെ സ്ഥാനം വയറും നെഞ്ചിൻ കൂടും ചേരുന്ന ഭാഗത്തേയ്ക്ക് ഉയർത്തിവെച്ച് 10 തവണ ശ്വാസോച്ഛ്വാസം ചെയ്യുക. സമാപനമായി ഇടതു കൈത്തലം മലർത്തി പൃഷ്ഠഭാഗത്ത് അല്പസമയം വെയ്ക്കുക. (Tail bone ന്റെ അടിയിലായി.)

പിന്നീട് രണ്ട് കൈകളും വിടർത്തി ചുമലുകളുടെ അഭിമുഖമായി വെയ്ക്കുക. 4 മിനുട്ട് വീതം ദിവസത്തിൽ 3 നേരമോ ആവശ്യമുള്ള സന്ദർഭത്തിലോ ഗരുഡമുദ്ര ചെയ്യാം.

ജീവിതത്തിന് സിദ്ധാന്തമൊന്നുമില്ല, അതീത മനസ്സിനും സിദ്ധാന്തമില്ല, സിദ്ധാന്തങ്ങളുണ്ടാക്കി ചിന്താകാലുഷ്യം പരത്തുന്നത് മനസ്സാണ്.

- ശ്രീ അരവിന്ദൻ

പാലമാവുക, കുഴലല്ല

– സി. എം. കൃഷ്ണനുണ്ണി –

മനസ്സിന് ഇഷ്ടപ്പെട്ടതും, യഥാർത്ഥത്തിൽ ആവശ്യമായതും മിക്കപ്പോഴും ഒന്നായിരിയ്ക്കുകയില്ല. നാവിന് രുചി തോന്നുന്ന വസ്തു പലപ്പോഴും വയറിന് പിടിയ്ക്കാത്തതായി കാണാം. ഇഷ്ടവും പത്ഥ്യവും വേറെ വേറെയായിട്ടാണ് സാധാരണ കണ്ടുവരാറുള്ളത്. ഇതിൽ ഏതിന്റെ പൂരണത്തിന് അഥവാ സാക്ഷാൽക്കാരത്തിനാണ് റെയ്കി ഉപയോഗപ്പെടുക? അഥവാ ഏതിനായാണ് റെയ്കി ഉപയോഗിക്കേണ്ടത്?

ഇഷ്ടപൂർത്തീകരണത്തിന് റെയ്കി പ്രയോജനപ്പെടുത്തുവാൻ വെമ്പുന്നവരാണ് ഏറെയും. ആ യത്നത്തിൽ ചിലപ്പോൾ വിജയവും പലപ്പോഴും പരാജയവും ഉണ്ടായാൽ അത്ഭുതപ്പെടേണ്ടതില്ല. റെയ്കിയാകുന്ന മഹാശക്തി ചഞ്ചലമായ മനസ്സിന്റെ ഇഷ്ടാനിഷ്ടങ്ങൾക്കൊപ്പമല്ല മനഃസാക്ഷിയുടെ – ആത്മാവിന്റെ – അഥവാ യഥാർത്ഥത്തിലുള്ള നമ്മുടെ ഇംഗിതങ്ങൾക്കൊപ്പമാണ് തുണയായി പ്രവർത്തിയ്ക്കുക.

മനസ്സിന്റെ സ്വഭാവമാണ് ചാഞ്ചല്യം. ഒരിക്കൽ ഇണങ്ങിയതിനോട് പിണങ്ങാൻ മനസ്സിന് ഏറെ നേരമൊന്നും വേണ്ട. പുറം ലോകത്തെ മായികക്കാഴ്ചകളാണ് മനസ്സിനെ ആകർഷിയ്ക്കുക. ആകർഷികപ്പെടുന്ന വസ്തു തനിയ്ക്ക് യഥാർത്ഥത്തിൽ എത്രത്തോളം പൊരുത്തപ്പെടുമെന്നും ആവശ്യമാണെന്നും മനസ്സ് ഓർക്കുകയില്ല. മനസ്സിന് ഒരു പ്രത്യേക സാഹചര്യത്തിൽ പ്രിയമായി തോന്നുന്നത്, അനുഭവത്തിൽ വരുമ്പോൾ അപ്രിയമായേയ്ക്കാവുന്നതിന്റെ ഭാഗമായേയ്ക്കാമെന്ന് ആകർഷണ മുഗ്ദ്ധമാവുന്ന നിമിഷത്തിൽ തോന്നുകയില്ല. ഒരാൾ ഫെയ്സ് ബുക്കിൽ എഴുതിയ "Many a man in love with a dimple makes the mistake of marrying the whole girl'' ഈ വരി ഇപ്പറഞ്ഞതിന്റെ ഉദാഹരണം നിഴലിക്കുന്ന ഒന്നാണ്. ആ നിലയ്ക്ക് മനസ്സിന്റെ ഇഷ്ടങ്ങൾ സാധിയ്ക്കണമെന്ന വാശിയും സാധിച്ചില്ലെങ്കിലുള്ള വ്യർത്ഥതാബോധവും അനാവശ്യമത്രെ. 'പൊൻമാൻ' എന്ന മായികാഭ്രമത്തോട് സീതാദേവിയ്ക്കുണ്ടായ ആസക്തി എന്തെന്ത് ദുരിതസംഭവ ശൃംഖലകളാണ് ദേവിയ്ക്ക് നൽകിയത്! രാമൻ എന്ന തന്റെ പ്രിയതമനെ – പരബ്രഹ്മശക്തിയെ – മനസ്സിന്റെ മോഹ നിവൃത്തിയ്ക്ക് ഉപയോഗിക്കുകയായിരുന്നു സീത.

പക്ഷെ മനസ്സിന്റെ അകക്കാമ്പുമായി ബന്ധപ്പെട്ടുകൊണ്ട് നമ്മളിൽ നിത്യസാന്നിദ്ധ്യം ചെയ്യുന്ന മനഃസാക്ഷിയുടെ സ്ഥിതി വ്യത്യസ്ഥമാണ്. മനഃസാക്ഷിയുടെ ഇച്ഛകൾ നമ്മുടെ ജീവിതത്തിന്റ അനുക്രമ വികാസവും മുന്നേറ്റവും ലക്ഷ്യപ്രാപ്തിയുമായി ബന്ധപ്പെട്ടതാവും. അവയ്ക്ക് സ്ഥിരസ്വഭാവവുമുണ്ടായിരിയ്ക്കും. ആ ഇച്ഛകളുടെ പരിപൂർത്തീകരണത്തിനുവേണ്ടിയാണ് നാം റെയ്കിയോട് പ്രാർത്ഥിയ്ക്കേണ്ടതും റെയ്കിയെ ഉപയോഗപ്പെടുത്തേണ്ടതും.

ബാഹ്യമനസ്സിന്റെ ചാഞ്ചല്യങ്ങൾക്കിടയ്ക്ക് പെട്ടുപോകുന്നു എന്നതുകൊണ്ട് മനസ്സിന്റെ അകക്കാമ്പിലെ പ്രവണതകളും ഇച്ഛകളും നമുക്ക് മനസ്സിലാക്കാനേ സാധിയ്ക്കുന്നില്ല. എന്തെല്ലാം ഭൗതിക നേട്ടങ്ങൾ ഉണ്ടായിട്ടും അവയിലൊന്നും തൃപ്തിവരാതെ അകാരണമായി കേഴുകയും ദാഹിയ്ക്കുകയും ചെയ്യുന്നവരെ നാം കാണാറില്ലേ? അവരുടെ അതൃപ്തിയും ആന്തരിക താപവും പുറപ്പെടുന്നത് അകക്കാമ്പിന്റെ പരിഗണിക്കപ്പെടാതെയും പരിപൂർത്തീകരിക്കാതെയും പോകുന്ന പ്രവണതകളിൽ നിന്നും ഇച്ഛകളിൽ നിന്നുമാണ്. യഥാർത്ഥത്തിലുള്ള നമ്മുടെ – മനഃസാക്ഷിയുടെ – ആഗ്രഹങ്ങളും ഇച്ഛകളും പരിപൂർത്തീകരിയ്ക്കുവാൻ പ്രവർത്തിക്കാതെ മറ്റെന്തെല്ലാം മാനസിക പ്രലോഭനങ്ങൾക്കായി നാം പ്രവർത്തിച്ചു കൊണ്ടിരുന്നാലും നമുക്ക് സുഖവും സമാധാനവും തൃപ്തിയും ലഭിയ്ക്കുകയില്ല. ഈ ഒരു തിരിച്ചറിവോടെയാണ് നാം റെയ്കി പരമബോധ പരാശക്തിയെ ശരണം പ്രാപിയ്ക്കേണ്ടത്.

റെയ്കി പരമബോധ പരാശക്തിയ്ക്ക് യഥാർത്ഥത്തിൽ നമുക്കെന്താണ് ആവശ്യമെന്നും നമ്മെ ഏതു വിധത്തിൽ നയിയ്ക്കണമെന്നും അറിയാം. റെയ്കിയുടെ കൃപ താൽക്കാലികമായി ചില പോരായ്മകളിലൂടെയും വിഷമങ്ങളിലൂടെയുമാണ് നമ്മെ കൊണ്ടുപോവുന്നതെങ്കിലും നാം തൃപ്തിയുടെയും സമാധാനത്തിന്റെയും സന്തോഷത്തിന്റെയും തുരുത്തിൽ എത്തിപ്പെടാതിരിയ്ക്കുകയില്ല. നടുക്കടലിൽ നിന്നുള്ള മോചനം പലപ്പോഴും കടലിൽ കൂടിത്തന്നെയായിരിയ്ക്കുമല്ലോ. എപ്പോഴും ഹെലികോപ്റ്റർ രക്ഷയ്ക്കെത്തിയെന്നു വരില്ല. ലൈഫ് ബെൽട്ടിന്റെ രൂപത്തിലായാലും വഞ്ചിയുടെയോ കപ്പലിന്റെയോ ഹെലികോപ്റ്ററിന്റെ തന്നെയോ രൂപത്തിലായാലും റെയ്കി നമ്മെ സുരക്ഷിത സ്ഥാനത്തെത്തിയ്ക്കും.

ആന്തരിക പ്രവണത തിരിച്ചറിയാൻ പ്രയാസമുള്ള നമ്മൾ റെയ്കിയുടെ ഔചിത്യത്തിനും തീരുമാനത്തിനും വിധേയമായി തന്റെ ആഗ്രഹപൂർത്തിയ്ക്കും രക്ഷയ്ക്കുമായി സമർപ്പണ ഭാവത്തോടെ അപേക്ഷിയ്ക്കുന്നതാവും ബുദ്ധി. ബാഹ്യമനസ്സിന്റെ ആഗ്രഹങ്ങൾ നമ്മുടെ യഥാർത്ഥ താൽപ്പര്യത്തിന് യോജിച്ച തരത്തിൽ മാത്രം സാധിയ്ക്കട്ടെ. നമ്മുടെ തോന്നലുകൾക്കനുസരിച്ച് പ്രവർത്തിക്കാൻ സന്നദ്ധമായി നിൽക്കുന്ന ഒരു പരിചാരക ശക്തിയായി റെയ്കിയെ കാണാതിരിയ്ക്കുക. അത് മഹാപാതകമാണ്.

ഓരോരോ മാനസിക ചാപല്യങ്ങൾക്ക് റെയ്കി ഉപയോഗപ്പെടുത്തുവാൻ ചിലരെങ്കിലും ശ്രമിയ്ക്കുന്നത് കാണുക കാരണമാണ് ഇത്രയും കുറിച്ചത്. പതിവായി റെയ്കി സാധന ചെയ്യാത്തവരും റെയ്കിയുടെ അപാരസാദ്ധ്യതകൾ ബോദ്ധ്യപ്പെടാൻ ശ്രമിയ്ക്കാത്തവരും റെയ്കി ഉപയോഗിച്ച് ആകാശകുസുമങ്ങൾ പറിച്ചുകിട്ടാൻ വെമ്പുന്നതു കാണുമ്പോൾ സങ്കടവും ധാർമ്മിക രോഷവും ഉയരുക സ്വാഭാവികം. റെയ്കിയുടെ വഴിയേ സഞ്ചരിയ്ക്കാൻ പലപ്പോഴും മറന്നുപോവുന്നവർ റെയ്കി തങ്ങളെ, തങ്ങൾ നിശ്ചയിയ്ക്കുന്ന പറുദീസയിൽ പാർപ്പിയ്ക്കുന്നില്ലെന്നു കുണ്ഠിതപ്പെടുമ്പോൾ അതിനെ നിന്ദാപൂർവ്വമല്ലാതെ എങ്ങിനെ വീക്ഷിയ്ക്കുവാനാവും? ഭൗതികമായ അഹങ്കാരം പുഷ്ടിപ്പെടുത്താതെയും ആത്മനിവേദനപരമായും റെയ്കി പരമബോധ പരാശക്തിയെ ശരണം പ്രാപിയ്ക്കുന്നവർക്ക് ഒരു തരത്തിലുള്ള പരിദേവനങ്ങൾക്കും ഇടവരികയില്ല എന്നത് വാസ്തവമാണ്. ഈ വാസ്തവമായിരിക്കട്ടെ നമ്മുടെ ശക്തി. ചാപല്യത്തിന്റെ ചളിക്കുണ്ടിൽ നിന്ന് കരകയറാൻ റെയ്കി നമ്മെ അനുഗ്രഹിക്കട്ടെ.

മദ്ധ്യസ്ഥന്മാർ മുഖേന എക്കാലവും റെയ്കിയുടെ സദ്ഫലങ്ങൾ ആസ്വദിച്ച് കഴിയാം എന്ന നിഗമനവും ശരിയല്ല. മറ്റുള്ളവർക്ക് റെയ്കിയെ പ്രാപിയ്ക്കുവാനുള്ള പാലമായല്ലാതെ റെയ്കി മറ്റുള്ളവർക്ക് എത്തിച്ചു കൊടുക്കുവാനുള്ള കുഴലായി റെയ്കി സാധകർ പ്രവർത്തിക്കരുതെന്നു കൂടി കുറിക്കട്ടെ.

ദി സീക്രട്ട് - 28

ചെറുക്കപ്പെടുന്നത് നിലനിൽക്കും

"ഞാനിത് ഇഷ്ടപ്പെടുന്നു. എനിയ്ക്കിത് വേണം" എന്നു പറയുന്നത് ആളുകളുടെ ശീലമാണ്. പക്ഷെ ആളുകൾക്ക് മറ്റൊരു ശീലമുള്ളത് വേണ്ടാത്തതിനെ തിരസ്കരിയ്ക്കുന്നതാണ്. ഇതിൽ ഏത് ശീലമാണ് കൂടുതൽ ശക്തം?

ഇഷ്ടപ്പെടുകയും നേടാൻ ആഗ്രഹിയ്ക്കുകയും ചെയ്യുന്ന പ്രവണതയ്ക്കാണോ അതോ ഇഷ്ടപ്പെടാത്തതിനെ കണ്ടെത്തി അവയെ തിരസ്കരിയ്ക്കുകയും, അവയ്ക്കെതിരെ പ്രതികരിയ്ക്കുകയും ചെയ്യുന്ന പ്രവണതയ്ക്കാണോ സമൂഹത്തിൽ പ്രാമുഖ്യം? രണ്ടാമത്തേതിനാണ്. നിഷേധ പ്രവണതയാണ് കൂടുതൽ. കാൻസറിനെതിരെ, ദാരിദ്ര്യത്തിനെതിരെ, യുദ്ധത്തിനെതിരെ, മദ്യത്തിനും മയക്കുമരുന്നിനുമെതിരെ, ഭീകരവാദത്തിനെതിരെ, അക്രമത്തിനും അഴിമതിയ്ക്കുമെതിരെ, സ്ത്രീപീഡനത്തിനെതിരെ, പുരുഷമേധാവിത്തത്തിനെതിരെ, പ്ലാസ്റ്റിക്കിനെതിരെ... ഇങ്ങിനെ പോകുന്നു പ്രതികരണത്തിനും കൂട്ടഓട്ടത്തിനും മനുഷ്യചങ്ങലയ്ക്കും പ്രമേയങ്ങൾക്കും പ്രസംഗങ്ങൾക്കും ഉൽബോധനങ്ങൾക്കുമുള്ള വിഷയങ്ങൾ.

നമ്മൾ എന്തിനെല്ലാം എതിരെ ചിന്തിയ്ക്കുകയും പ്രവർത്തിയ്ക്കുകയും ജാഗരൂകത പുലർത്തുകയും ചെയ്യുന്നുവോ അവ നമ്മുടെ നിലപാടു കാരണം കരിഞ്ഞുപോവുകയാണോ തെഴുക്കുകയാണോ ചെയ്യുന്നത്? എതിർക്കപ്പെടുന്നതെല്ലാം തെഴുക്കുന്നു!

എന്താണ് ഈ വിരോധാഭാസത്തിനു കാരണം? മനസ്സ് ഊന്നപ്പെടുന്നതെന്തോ അത് സൃഷ്ടിയ്ക്കപ്പെടുകയും കരുത്താർജ്ജിക്കപ്പെടുകയുമാണ് ചെയ്യുക. യുദ്ധത്തിനോടുള്ള അമർഷം പല യുദ്ധങ്ങൾക്കും കഷ്ടപ്പാടുകളോടുള്ള അസഹ്യത കൂടുതൽ കഷ്ടപ്പാടുകൾക്കും കാരണമാവുകയാണ്. ചെറുക്കപ്പെടുന്നത് നിലനിൽക്കും. എന്തിനെയാണോ ചെറുക്കുന്നത് അത് ശക്തി പ്രാപിയ്ക്കും. 'ചെറുത്തു തോൽപ്പിയ്ക്കുക' എന്നത് കേൾക്കാൻ സുഖമുള്ള പദപ്രയോഗം മാത്രമാണ്.

"എനിയ്ക്കിത് ഒട്ടും സഹിച്ചു കൂടാ", "എനിയ്ക്കിത് വേണ്ട" എന്ന ഭാവത്തോടെ നമ്മൾ തട്ടിമാറ്റുമ്പോൾ നമ്മളിൽ നിന്ന് വമിയ്ക്കുന്ന വിപരീത ഊർജ്ജം, ആകർഷണ നിയമമനുസരിച്ച് സമാനങ്ങളായ വിപരീതോർജ്ജങ്ങളെ ആകർഷിച്ച് ശക്തിപ്പെട്ട് നമ്മളിലേയ്ക്കു തന്നെ തിരിച്ചെത്തുന്നു. എന്തിനെയെങ്കിലും ചെറുക്കുക എന്നാൽ പ്രക്ഷേപിച്ചത് തിരിച്ചു പിടിയ്ക്കുവാനുള്ള വ്യഥാശ്രമം പോലെയാണ്. പ്രക്ഷേപണം പിഴച്ചാൽ അത് നിർത്തി ശരിയായ പ്രക്ഷേപണം നിർവ്വഹിക്കലാണല്ലോ ശരിയായ രീതി. ചതിയും വിരോധവും ദാരിദ്ര്യവും അജ്ഞതയും അരക്ഷിതാവസ്ഥയും ഇല്ലാതാക്കുവാൻ വിശ്വാസ്യതയ്ക്കും സ്നേഹത്തിനും സമൃദ്ധിയ്ക്കും വിജ്ഞാനത്തിനും, സമാധാനത്തിനും ഭാവന ഉപയോഗിച്ച് ഊർജ്ജം പകരുകയാണ് വേണ്ടത്. യുദ്ധവിരുദ്ധ റാലികൾക്കു പകരം സമാധാനറാലികൾ! പട്ടിണിജാഥയ്ക്കു പകരം ഭക്ഷ്യസമൃദ്ധിയ്ക്കായുള്ള ഭാവാത്മക യജ്ഞങ്ങൾ!

ദി പവർ ഓഫ് നൗ – 10

നിമിഷാംശത്തിലേക്ക് ശ്രദ്ധ

ആന്തരിക ബോധത്തെ മനസ്സിന്റെ പ്രവർത്തനങ്ങളിൽ നിന്ന് മാറ്റി ജാഗ്രത മുറ്റിയതും ചിന്താശൂന്യവുമായ അവസ്ഥയിൽ സ്ഥിതി ചെയ്യുവാൻ (ഇതാണ് ധ്യാനത്തിന്റെ അന്തഃസത്ത) മറ്റൊരു മാർഗ്ഗമുണ്ട്. അത് വർത്തമാനകാല നിമിഷാംശത്തിൽ ആന്തരികബോധത്തിന് ഊന്നൽ നൽകുക എന്നതാണ്.

ദൈനംദിന ജീവിതത്തിൽ എന്തു ചെയ്യുമ്പോഴും ഈ വിദ്യ പരിശീലിക്കാവുന്നതാണ്. ഉദാഹരണമായി, നടക്കുമ്പോഴും പടികൾ കയറുമ്പോഴും ഓരോ ചുവടു മുന്നോട്ടുവെച്ചും ചലനങ്ങളും ശ്വാസോച്ഛ്വാസം പോലും സൂക്ഷ്മമായി എല്ലാവിധ വിശദാംശങ്ങളോടും കൂടി സമഗ്രമായി ശ്രദ്ധിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുക. പൂർണ്ണമായും ആന്തരിക ബോധപൂർവ്വം വർത്തമാനകാലനിമിഷാംശത്തിൽ ജീവിക്കുക എന്നതാണ് അർത്ഥമാക്കുന്നത്. കൈ കഴുകുകയാണെന്നിരിക്കട്ടെ. അപ്പോൾ ശ്രദ്ധ മുഴുവനായും ചെലുത്തേണ്ടത് ആ പ്രവർത്തിയിലാണ്. വെള്ളം വീഴുന്ന ശബ്ദം, വെള്ളം കയ്യിൽ പതിക്കുമ്പോഴത്തെ അനുഭവം, സോപ്പിന്റെ വാസന, അങ്ങനെ അങ്ങനെ കൈകകഴുകലുമായി ബന്ധപ്പെട്ട എല്ലാം സൂക്ഷ്മതയോടെ ശ്രദ്ധിച്ചുകൊണ്ടു ചെയ്യുക. ആ നേരത്തെ ശ്വാസോച്ഛ്വാസത്തിന്റെ പ്രത്യേകതയടക്കം സർവ്വതും ശ്രദ്ധിക്കുക. ഇങ്ങനെ ചെയ്യുമ്പോൾ നിശ്ശബ്ദമെങ്കിലും ശക്തമായ സ്വന്തം സാന്നിദ്ധ്യാനുഭവമുണ്ടാകും. ആന്തരികമായി വല്ലാത്തൊരു സമാധാനം അനുഭവപ്പെടും. ഈ മാർഗ്ഗത്തിൽ എത്ര പുരോഗതി നേടി എന്ന് അനുഭവപ്പെട്ടുകൊണ്ടിരിക്കുന്ന സമാധാനത്തിന്റെയും ശാന്തിയുടെയും അളവ് മനസ്സിലാക്കുക വഴി സ്വയം തിട്ടപ്പെടുത്താവുന്നതാണ്.

ബോധോദയത്തിലേക്കുള്ള സുപ്രധാനമായ ചുവടുവെപ്പ്, മനസ്സിൽനിന്ന് ഭിന്നനാണ് താൻ എന്ന തിരിച്ചറിവാണ്. മനസ്സിന്റെ തുടർച്ചയായുള്ള പ്രവർത്തനത്തിന് ഓരോരിയ്ക്കലും വിള്ളലുണ്ടാകുമ്പോൾ ആന്തരികബോധത്തിന്റെ പ്രകാശം ശക്തമായിക്കൊണ്ടേയിരിക്കും.

കുഞ്ഞിന്റെ വികൃതി നോക്കിക്കാണുന്നതുപോലെ ഒരു ദിവസം നമുക്ക് തലയ്ക്കകത്തുനിന്നുള്ള ശബ്ദത്തിനു നേരെ പുഞ്ചിരിപൊഴിക്കുവാനാവും. ആന്തരിബോധം മനസ്സിനെ ആശ്രയിക്കാത്തതുകാരണം മനസ്സിന്റെ ഉള്ളടക്കങ്ങളെ ഗൗരവത്തോടെ കാണാതിരിക്കുവാൻ നമുക്ക് ക്രമേണ സാധിയ്ക്കും അഥവാ മനസ്സിന്റെ പ്രവണതകളെയും വിക്രിയകളെയും ലാഘവത്തോടെ കാണുവാൻ നമുക്ക് സാധിക്കും.

നുറുങ്ങു കഥ

പ്രവർത്തനം പുറമെ നടത്തം ഉള്ളിലോട്ട്

ഗുരു കച്ചവടക്കാരനോട് പറഞ്ഞു: "ജീവിതം, വെറും 'സംസാര'മാകുന്ന ലോകം മാത്രമാവുമ്പോൾ നി ഒടുങ്ങും. കരയിൽ പിടയുന്ന മത്സ്യത്തിന് ജീവിതം തുടരാൻ വെള്ളത്തിലേക്ക് പോവേണ്ടതുപോലെ നീ ഏകാന്തതയിലേക്ക് പോകണം."

കച്ചവടക്കാരനായ ശിഷ്യൻ ഒരു ഞെട്ടലോടെ ഗുരുവിനോട് ചോദിച്ചു: "ഞാൻ എന്റെ കച്ചവടം അവസാനിപ്പിച്ച് ആശ്രമവാസിയാവണമെന്നാണോ അങ്ങ് പറയുന്നത്?"

ഗുരു പറഞ്ഞു: ''അല്ല, തീർച്ചയായും അല്ല. നീ കച്ചവടക്കാരനായി തുടർന്നുകൊണ്ടുതന്നെ നിന്റെ ഉള്ളിലേക്ക് നടക്കുക."

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