



സ്വാസ്ഥ്യം



ഒക്ടോബർ 2010

ഇന്ത്യൻ റെയ്കി അസോസിയേഷൻ ബുള്ളറ്റിൻ

വോളം 1 ലക്കം 10

ആമുഖകുറിപ്പ്

നവരാത്രിയുടെ സന്ദേശം

സർക്കാർ സ്കൂളുകളിൽ പഠിക്കുന്ന ബുദ്ധിമാന്യമുള്ള വിദ്യാർത്ഥികൾക്കുള്ള സാമ്പത്തിക ആനുകൂല്യവും മാർക്ക് വെയ്ക്കേണ്ട തട്ടിയെടുക്കുവാൻ ബുദ്ധിമാന്യമില്ലാത്ത ചില വിദ്യാർത്ഥികളുടെ രക്ഷിതാക്കൾ ശ്രമം നടത്തിയതായാണ് വാർത്ത.

സാമ്പത്തിക ശേഷിയുള്ള പലരും ഇവിടെ ബി.പി.എൽ. കാർഡുകളാണ്. വരുമാനം കുറച്ചുകാണിച്ച് ആദായനികുതിയിൽനിന്നും ക്രിമിലെയറിൽനിന്നും രക്ഷപ്പെടുന്നവർ കുറവല്ല. അവശ-ദുർബ്ബല-പിന്നോക്ക വിഭാഗ സംവരണങ്ങളിൽ ആജീവനാന്തം കഴിഞ്ഞുകൂടുന്നതിന്റെ സുഖവും വളരെപേർ ആസ്വദിക്കുന്നു. ലോട്ടറിയിലൂടെ സമ്പന്നരാകുവാനും മദ്യപിച്ച് ഉല്ലസിക്കുവാനും മോഹിക്കുന്നവർ സർക്കാരിന്റെ ഖജനാവ് നിറച്ചുപോരുന്ന നാട്ടിലാണ് നാം ജീവിക്കുന്നത്. ന്യായാധിപന്മാർപോലും ഉദ്യോഗക്കയറ്റത്തിനായി കോപ്പിയടിച്ച വാർത്ത ചൂടാറിയിട്ടില്ല.

ഈ പശ്ചാത്തലത്തിലാണ് വീണ്ടും നവരാത്രിയും ശക്തിപൂജയും വരുന്നത്. ശക്തിസ്വരൂപിണിയായ മഹാകാളിയേയും സമ്പൽസമൃദ്ധിയുടെ അധിനായികയായ മഹാലക്ഷ്മിയെയും വിദ്യാ-വാണിഭവതയായ മഹാസരസ്വതിയേയും നാം ചരിത്രാതീതകാലംമുതൽ ആരാധിച്ചുപോരുകയാണ്. അന്നെല്ലാം ദാരതം ശക്തിയിലും സമ്പത്തിലും വിജ്ഞാനത്തിലും ലോകത്തിൽ മുൻപന്തിയിലായിരുന്നുവെങ്കിൽ ഇന്നു നാം ഈ മേഖലകളിൽ പല രാജ്യങ്ങൾ

ളേയും അപേക്ഷിച്ച് പുറകിലാണ്. കാരണം ഈ കുറിപ്പിന്റെ ആദ്യത്തെ രണ്ട് ഖണ്ഡികകളിൽ കാണാം.

മഹാകാളി ഔന്നത്യത്തിന്റേയും നേട്ടത്തിനുള്ള അദ്യമായ തുരയുടേയും പരിമിതികളെ തട്ടിമാറ്റുവാനുള്ള ഊക്കിന്റെ പ്രതീകമാണ്. അപൂർണ്ണതയെ സഹിക്കാത്ത അവൾ വഞ്ചന, കളവ്, ദ്രോഹബുദ്ധി എന്നിവയോട് എളുപ്പത്തിൽ രോഷംകൊള്ളും. ഉദാസീനതയും അലസതയും അവൾക്ക് അസഹ്യമാണ്. അതുതന്നെ കൃഷ്ണ ലക്ഷ്യങ്ങൾ, അതിവിപുലങ്ങളായ ആദർശ പദ്ധതികൾ - ഇവയിൽ ചുരുങ്ങിയ യാതൊന്നും പരമേശ്വരന്റെ ജയാത്മകശക്തിയായ മഹാകാളിയെ തൃപ്തിപ്പെടുത്തുകയില്ല.

മഹാലക്ഷ്മിയാകട്ടെ, മനസ്സിന്റെയും ആത്മാവിന്റെയും ചേർച്ചയും തെളിയും (ആത്മാർത്ഥത) വിചാരവികാരങ്ങളുടെ സമന്വരതയും ലാളിത്യവും ഏതു പ്രവർത്തിയിലും ചലനത്തിലും ഏകതാനത്വവും ചാരുതയും ജീവിതക്രമത്തിന്റെയും ചുറ്റുപാടുകളുടേയും ശ്രീത്വവും ആവശ്യപ്പെടുന്നു. പ്രേമത്തിലൂടെയും സൗന്ദര്യത്തിലൂടെയുമാണ് അവൾ മനുഷ്യരെ ഐശ്വര്യവാന്മാരാക്കുന്നത്.

മഹാസരസ്വതി ഓരോ നിസ്സാര സംഗതിയേയും അവലോകനം ചെയ്യുകയും ഓരോ കുറവും വിള്ളലും തിരിവും തിരിവുകേടും കണ്ടുപിടിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. അശ്രദ്ധ, ഉപേക്ഷ, ആലസ്യം, വിലക്ഷണത, തൽക്കാലത്തെക്കുള്ള കാട്ടിക്കൂട്ടലുകൾ എന്നിവ അവളുടെ സ്വഭാവത്തിന് വിരുദ്ധമാണ്. സമ്പൂർണ്ണ സുപരിണതിയിൽകുറഞ്ഞ യാതൊന്നും അവളെ തൃപ്തിപ്പെടുത്തുകയില്ല.

അറിവും അർഹതയും ആർജ്ജവവും വളർത്തി വിജയശൃംഗങ്ങൾ പ്രാപിക്കാൻ കുതിക്കുക എന്നതാണ് നവരാത്രിപൂജയുടെ സന്ദേശം.



**രൈകൃഷി
പുരസ്കാരം-2010
ഗുരുചേമഞ്ചേരിക്ക്**

ഇന്ത്യൻ റെയ്കി അസോസിയേഷന്റെ ഈ വർഷത്തെ രൈകൃഷി പുരസ്കാരം പ്രശസ്ത നാട്യാചാര്യൻ ഗുരുചേമഞ്ചേരി കുഞ്ഞിരാമൻ നായർക്ക് നൽകുവാൻ നിശ്ചയിച്ചിരിക്കുന്നു.

അസോസിയേഷന്റെ 11-ാം വാർഷിക ദിനമായ ദീപാവലിക്ക് (നവംബർ 5 വെള്ളിയാഴ്ച) ഇരിഞ്ഞാലക്കുട “ശ്രീപുരം” താത്രിക ഗവേഷണകേന്ദ്രം ചെയർമാനും നമ്മുടെ അസോസിയേഷന്റെ രക്ഷാധികാരിയുമായ എൽ. ഗിരീഷ് കുമാർ ഗുരുവിന് പുരസ്കാരം സമർപ്പിക്കും.

“ഭഗവദ് ഗീതയുടെ പ്രസക്തി നിത്യജീവിതത്തിൽ” എന്ന വിഷയത്തെക്കുറിച്ച് ശ്രീ. ഗിരീഷ് കുമാർ പ്രഭാഷണം നടത്തും. ഒക്ടോബർ 31ന് സിങ്കപ്പൂരിൽ നടക്കുന്ന അന്താരാഷ്ട്ര ഭഗവദ്ഗീത സെമിനാറിൽ ഈ വിഷയത്തെക്കുറിച്ച് അവതരിപ്പിക്കുന്ന പ്രബന്ധത്തെ ആസ്പദമാക്കിയാവും അദ്ദേഹത്തിന്റെ പ്രസംഗം.

ബന്ധുമിത്രാദികളെ ചടങ്ങിലേക്ക് ക്ഷണിക്കുവാനും പരിപാടിയുടെ വിജയത്തിനായി റെയ്കിയോട് പ്രാർത്ഥിക്കുവാനും അഭ്യർത്ഥിക്കുന്നു.

ഒക്ടോബർ മാസത്തെ ക്ലാസ്സുകൾ

Ist ലെവൽ ക്ലാസ് - 10-10-2010 - ഞായർ - അളകാപുരി
IInd ലെവൽ ക്ലാസ് - 24-10-2010 - ഞായർ - അളകാപുരി
III A ദീക്ഷ ആവശ്യമുള്ളവർ പേർ രജിസ്റ്റർ ചെയ്യുന്ന മുറയ്ക്ക് ക്ലാസിന്റെ ദിവസം നിശ്ചയിക്കുന്നതാണ്.

നവംബർ മാസത്തെ പ്രതിമാസയോഗം

നവംബർ മാസത്തെ പ്രതിമാസ 'മുദ്രാറെയ്കി' ഉപാസക സംഗമം ഇന്ത്യൻ റെയ്കി അസോസിയേഷന്റെ 11-ാം വാർഷികഘോഷത്തോടൊപ്പം 05-11-2010 വെള്ളിയാഴ്ച ദീപാവലി ദിനത്തിൽ വൈകുന്നേരം 3.30ന് അളകാപുരിയിൽ നടക്കും.



എൽ. ഗിരീഷ്കുമാർ

ചെയർമാൻ

'ശ്രീപുരം' താത്ത്വികഗവേഷണകേന്ദ്രം
ഇരിങ്ങാലക്കുട

വ്രതം

ഒരു വേറിട്ട ചിന്ത!

നിശ്ചിത ദിവസങ്ങളിൽ നിശ്ചിത ക്രമമനുസരിച്ച് വൈഷമ്യങ്ങളെ വ്രതങ്ങളുടെ രൂപത്തിൽ സ്വയം വരിച്ചാൽ പുണ്യം ലഭിക്കുമെന്നാണല്ലോ പലരും കരുതുന്നത്. പട്ടിണികിടക്കുകയും ഉറക്കമിളക്കുകയും മറ്റും ചെയ്താൽ ഇച്ഛാശക്തി വർദ്ധിപ്പിക്കാമെന്നും ചിലർ കരുതുന്നു.

എന്നാൽ പിന്നെ ജീവിതത്തിൽ അപ്രതീക്ഷിതമായും നിയന്ത്രണത്തിനു വിധേയമല്ലാതെയും വന്നുഭവിക്കുന്ന അസ്വാസ്ഥ്യങ്ങളെയും ദുരിതങ്ങളെയും ദൗർബല്യങ്ങളെയും പീഡകളെയും ഈശ്വരൻ വ്രതത്തിനായി ഒരുക്കിത്തരുന്ന വിശേഷപ്പെട്ട അവസരങ്ങളായി കണ്ട് യാതൊരു പ്രതിരോധവും കൂടാതെ അവയെ അനുഭവിക്കാൻ തയ്യാറാവുന്നതല്ലേ കൂടുതൽ ഉചിതം? അതല്ലേ കൂടുതൽ പുണ്യം പ്രദാനം ചെയ്യുക? അതല്ലേ ഇച്ഛാശക്തി വർദ്ധിപ്പിക്കാനുള്ള ശരിയായ മാർഗ്ഗം?

ജീവിതത്തിൽ നാം ക്ഷണിക്കാതെയെത്തുന്ന പ്രതിസന്ധികളേയും പ്രയാസങ്ങളേയും വ്രതഭാവനയോടെ അഭിമുഖീകരിച്ച് തരണം ചെയ്യാൻ തയ്യാറായാൽ അവയുടെ സാന്ദ്രതയും തീക്ഷ്ണതയും കുറയുകയും ആ അവസരങ്ങളിലുള്ള മനസ്സിന്റെ ഈശ്വരോന്മുഖത വർദ്ധിക്കുകയും ചെയ്യുകയില്ലേ? ആത്മശുദ്ധീകരണത്തിന് ഇതിൽപരം നല്ല മാർഗ്ഗം വേറെയുണ്ടോ?

സംശയനിവാരിണി

ഉത്തമ റെയ്കി സാധന

ചോദ്യം : ടച്ച് ഹീലിങ്ങും സെൽഫ് ഹീലിങ്ങും ചെയ്യുമ്പോൾ ശരീരത്തിന്റെ ഓരോ ഭാഗത്തും കൈകൾ വെക്കുമ്പോൾ ആ ഭാഗത്തേക്ക് മാത്രമേ റെയ്കി പ്രവഹിക്കൂ എന്നുവോ?

ഉത്തരം : ഇല്ല. ഓരോ ഭാഗത്തും കൈകൾ വെച്ച് ഹീൽ ചെയ്യുമ്പോൾ ആ ഭാഗത്തേക്ക് പ്രത്യേകമായും കൂടുതലായും റെയ്കി പ്രവഹിക്കുമെങ്കിലും അനുബന്ധ ഭാഗങ്ങളിലേക്കും നേരിയതോതിൽ മുഴുവൻ ദേഹത്തിലേക്കും റെയ്കി വ്യാപിക്കാതിരിക്കുകയില്ല. പക്ഷേ അതെല്ലാം നമ്മൾ എത്രത്തോളം റെയ്കി ഉപയോഗപ്പെടുത്തുന്നു എന്നതിനെ ആശ്രയിച്ചാണിരിക്കുന്നത്. സ്പർശിക്കുന്ന ഭാഗത്തേക്ക് തന്നെ മതിയാവാത്തത്ര കുറച്ചാണ് റെയ്കി നൽകുന്നതെങ്കിൽ മറ്റ് ഭാഗങ്ങളിലേക്കും ദേഹമാസകലവും അതെങ്ങിനെ വ്യാപിക്കും? ഓരോ ഭാഗത്തിലൂടെയും ദേഹത്തിലാകമാനം റെയ്കി വ്യാപിപ്പിക്കുന്ന തരത്തിൽ റെയ്കി സാധന അനുഷ്ഠിക്കാനായാൽ അതുതന്നെ ഉത്തമമായ റെയ്കി സാധന.

ഒരു ആക്രമത്തിന്റെ കഥ

അന്ന് ഫിബ്രവരി 11. സമയം വൈകിട്ട് 7.30. ആശ്രമത്തിൽ (പോണ്ടിച്ചേരി അരവിന്ദ ആശ്രമം) വളരെകുറച്ചുപേരെ ഉണ്ടായിരുന്നുള്ളൂ. അവർ മുറ്റത്ത് ധ്യാനത്തിലേർപ്പെട്ടിരിക്കുകയായിരുന്നു. അമ്മ പതിവുപോലെ അത്താഴം കഴിക്കുകയാണ്. വളരെ സാവധാനത്തിലാണ് അമ്മ ഭക്ഷണം കഴിക്കുക.

അപ്പോഴാണ് ആശ്രമത്തിലേക്ക് കല്ലേറ്റ് ആരംഭിച്ചത്. ഒരു കൂട്ടം ആക്രമികൾ ആശ്രമം വളഞ്ഞ് അക്രമമാരംഭിച്ചിരിക്കുകയാണ്. കല്ലുകൾ തുരുതുരാ വന്നുവീണുകൊണ്ടിരുന്നു. സമീപത്തെ പോസ്റ്റ്ഓഫീസ് തീവെക്കപ്പെട്ടു.

അമ്മയെ വിവരമറിയിച്ചു. ഉടനെ അമ്മ ഭക്ഷണം കഴിക്കുന്നത് മതിയാക്കി കണ്ണുകളടച്ചു. പിന്നെ ഒരു മണിക്കൂറിലേറെ കഴിഞ്ഞാണ്. കണ്ണു തുറന്നത്. അപ്പോഴേക്കും ആക്രമികൾ ശ്രമമുപേക്ഷിച്ച് പോയിരുന്നു.

കഴിഞ്ഞരാത്രി കാളിശക്തിയുടെ പ്രവർത്തനമാണ് നടന്നതെന്ന് പിറ്റേ ദിവസം അമ്മ പറഞ്ഞു. കുരിശുട്ടിനിടയിൽ ഒരുപ്രകാശസ്ഥലമായി ആശ്രമത്തെ താൻ കണ്ണടച്ചിരുന്നപ്പോൾ കണ്ടതായും അമ്മ പറഞ്ഞു. ആ പ്രകാശസ്ഥലത്ത് ഏതാനും കുറുത്ത കുത്തുകൾ കണ്ടുവത്രെ. ആ കുറുത്ത കുത്തുകളാണ് പുറത്തെ ഇരുളിന്റെ ശക്തികളെ ആകർഷിച്ചെത്തിച്ചത്. ഏതാണ്ട് ഒരുമണിക്കൂറെടുത്താണ് അമ്മ കാളിമാതാവിനെ അനുനയിപ്പിച്ച് ശാന്തമാക്കിയതത്രെ. അതോടെ അക്രമികൾ എങ്ങോ പോയിമറഞ്ഞ് കഴിഞ്ഞിരുന്നു.

അമ്മ സന്നദ്ധ ഭടന്മാരെ വിളിക്കാനോ നിർദ്ദേശങ്ങൾ കൊടുക്കാനോ മുതിർന്നില്ല. സൂക്ഷ്മതലത്തിൽ തിരുത്തലുകൾവരുത്തിയാൽ സ്ഥൂല തലത്തിലെ പ്രശ്നങ്ങൾ പരിഹരിക്കപ്പെടുമെന്ന് അമ്മക്കറിയാമായിരുന്നു. അമ്മ അതുചെയ്തു.

സാധനാ മാർഗ്ഗത്തിലുള്ളവർക്ക് നേരിയ പിഴവ് പറ്റിയാൽപോലും ഫലം രൂക്ഷമായിരിക്കുമെന്ന് ഉദാഹരിക്കുന്നതാണ് ഈ സംഭവം

അവലംബം: 'Heart of Sadhana, M.P. Pandit, പേജ്. 84,85 പോണ്ടിച്ചേരി അരവിന്ദ ആശ്രമം പ്രസിദ്ധീകരണം.

വീട്ടുചോറും വിരുന്നുചോറും

സി.എം. കൃഷ്ണനുണ്ണി

ആൾത്തിരക്കിനിടയിൽ നമ്മൾ അത്യാവശ്യമായി ഒരാളെ തേടിക്കണ്ടെത്താൻ ശ്രമിക്കുകയാണെന്നിരിക്കട്ടെ. അപ്പോൾ നമ്മുടെ മനസ്സിൽ അയാൾ മാത്രമായിരിക്കും തെളിഞ്ഞ നിലയിൽ ഉണ്ടായിരിക്കുക. വേറെ ആർ ഇടയിൽ കയറിവന്നാലും നാം ശ്രദ്ധിക്കാതെ ഒഴിഞ്ഞ് മാറും. മനസ്സിലുള്ളതിനെയാണ് നാം പുറമെ അന്വേഷിക്കുന്നതെന്ന് ചുരുക്കം. ഏത് അന്വേഷണത്തിന്റെയും സൂത്രം ഇതാണ്. പക്ഷെ ജീവിത യാത്രയിൽ ഇത് നാം മറന്നുപോവുന്നു.

നമ്മൾ സന്തോഷവും സംതൃപ്തിയും സമാധാനവുമാണ് നേടുവാനായി തേടിക്കൊണ്ടിരുന്നത്. പക്ഷെ ഇവ നമ്മുടെ മനസ്സിലുണ്ടോ? മനസ്സിലില്ലെങ്കിൽ എങ്ങിനെയാണ് പുറം ലോകത്ത് ഇവ കണ്ടുകിട്ടുക? “വീട്ടു ചോറുണ്ടെങ്കിലേ വിരുന്നു ചോറുള്ളൂ” എന്നാണ് ചൊല്ല്. സ്വന്തം വീട്ടിൽ അഷ്ടിക്ക് വകയുള്ളവരെയാണല്ലോ നമ്മൾ നമ്മുടെ വീട്ടിലെ ആഘോഷങ്ങൾക്ക് ക്ഷണിച്ചുവരുത്താറുള്ളത്. സന്തോഷവും സംതൃപ്തിയും സമാധാനവും നമ്മുടെ ഉള്ളിൽ ഉണ്ടെങ്കിലെ അവ നമുക്ക് കൂടുതലായി നേടുവാൻ കഴിയുകയുള്ളൂ.

നാം നമുക്ക് ആവശ്യമുള്ളതിനെ കുറിച്ച് ആലോചിക്കുകയും അതിനെ അന്വേഷിക്കുകയും ചെയ്യുന്നതിനു പകരം അപ്രതീക്ഷിതമായി നേരിട്ട തിക്താനുഭവങ്ങളെ ഓർത്തുകൊണ്ട് സമയം കളയുകയാണ്. ഇതിനിടയിൽ നമുക്ക് വേണ്ടതെന്താണെന്നു. യഥാർത്ഥത്തിൽ തേടുന്നതെന്തിനെയാണെന്നും മറന്നു പോവുന്നു. നാം മോഹിച്ചത് മുന്നിലെത്തിയാൽ തന്നെ അവയെതിരിച്ചറിഞ്ഞ് സ്വാഗതം ചെയ്യാനാവാത്ത അവസ്ഥയിലാണ് നമ്മുടെയെല്ലാം പരക്കംപാച്ചിൽ.

തിരയുന്നവന്റെയും തേടുന്നവന്റെയും കയ്യിൽ വെളിച്ചം വേണം. തിരയുന്നത് സമൂല വസ്തുവിനെയല്ല എന്നതുകൊണ്ട് വെളിച്ചം കരുതേണ്ടത് ഉള്ളിലാണ്. ശ്രദ്ധയുടെയും സൂക്ഷ്മതയുടെയും വിവേകത്തിന്റെയും

വെളിച്ചം! ആ വെളിച്ചം ഉപയോഗിച്ച് തേടിയാലേ സന്തോഷവും സംതൃപ്തിയും സമാധാനവും കണ്ടുകിട്ടുകയുള്ളൂ. മനസ്സിൽ ഇവക്ക് നേരത്തെ തന്നെ സ്ഥാനം നൽകണമെന്ന് മുൻപേ സൂചിപ്പിച്ചുവല്ലോ. അങ്ങിനെയായാൽ ഏത് പരിതസ്ഥിതിയിലും ഇവയെ കണ്ടെത്തുവാനാവും.

പലപ്പോഴും ഭാവിസാധ്യതകളുടെ രൂപത്തിൽ ഇവ ഒളിഞ്ഞ് കിടക്കുകയോവൂ. ഇങ്ങനെ ഒളിഞ്ഞ് കിടക്കുന്ന സാധ്യതകളെയാണ് നമ്മൾ സാധാരണ പരാജയമെന്നും നിർഭാഗ്യമെന്നും മറ്റും കരുതാറുള്ളത്. ഒരു വസ്തുവെ കാണാൻ വെളിച്ചം മാത്രം പോരാ, അല്പം ഇരുട്ടും വേണം. കുരിശുതെന്ന പോലെ കണ്ണഞ്ചിക്കുന്ന പ്രകാശത്തിലും യാതൊന്നും കാണുവാനാവില്ല. നിഴലും വെളിച്ചവും കൂടിയാണ് ഒരു വസ്തുവിനെ വ്യക്തമാക്കുന്നത്. അതിനാൽ പരാജയമെന്നും, പരാധീനതയെന്നും നിർഭാഗ്യമെന്നും മറ്റും പേരിട്ട് വിളിക്കുന്ന നിഴലുകളിലേക്ക് ശ്രദ്ധാപൂർവ്വം സൂക്ഷിച്ച് നോക്കുക. അവിടങ്ങളിൽ നിന്ന് സാധ്യതകളുടെ രൂപത്തിൽ സന്തോഷത്തെയും സംതൃപ്തിയെയും സമാധാനത്തെയും കണ്ടെടുക്കുവാനാവും. മനസ്സിലുള്ളതേ പുറമെ തെളിയൂ എന്ന് ആവർത്തിച്ച് പറയട്ടെ.

മനസ്സിൽ സന്തോഷത്തെയും സംതൃപ്തിയെയും സമാധാനത്തെയും എങ്ങിനെ ആവാഹിച്ച് കുടിയിരുത്തുവാനാവും എന്ന ചോദ്യം പ്രസക്തമാണ്. കൃത്രിമമായി അവയെ മനസ്സിൽ ഉൽപ്പാദിപ്പിക്കാം. എന്നാൽ മനസ്സാക്ഷിയായി നമ്മുടെ ഉള്ളിന്റെ ഉള്ളിൽ വർത്തിക്കുന്ന നിശ്ചല കേന്ദ്രത്തെ സമാശ്രയിക്കുകയും ശരണാഗതി പ്രാപിക്കുകയും ചെയ്യുക എന്നതാണ് ശരിയായ വഴി. ‘നാടോടുമ്പോൾ നടുവേ ഓടണം’ എന്ന ചൊല്ലിന്റെ പൊരുളാണ്. നടുവിൽ സ്വസ്ഥതയും സമാധാനവും ആനന്ദവും സങ്കോചിച്ച് നിൽപ്പുണ്ടാവും.

ഉറക്കവും കാലവും കടുത്ത ദുഃഖങ്ങളെയും അനുഭവങ്ങളെയും കുറിച്ചുള്ള തീക്ഷ്ണമായ ഓർമ്മകളെ ലഘൂകരിക്കുകയും ക്രമേണ മായ്ച്ചു കളയുകയും ചെയ്യുന്നത് നമ്മുടെയെല്ലാം അനുഭവമാണല്ലോ. ഇതെങ്ങിനെയാണ് സംഭവിക്കുന്നത്? മനസ്സിന്റെ തടസ്സങ്ങളെ മറികടന്ന് മനസ്സിനപ്പുറത്തെ ആത്മകേന്ദ്രത്തിൽ നിന്ന് - ചിത്തിൽനിന്ന് - സ്വാസ്ഥ്യത്തിന്റെ തരംഗവീചികൾ മനസ്സിൽ ക്രമേണ വ്യാപിക്കുന്നതു കാരണമാണ് സമാശ്വാസവു സമാധാനവുമുണ്ടാവുന്നത്. ചിത്തിൽ നിന്ന് ആനന്ദ വീചികൾ എല്ലായ്പ്പോഴും പ്രസരിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്നുണ്ടെങ്കിലും അവ മനസ്സിൽ വ്യാപിക്കുന്നതിനെ ചെറുക്കുന്നത് മനസ്സ് തന്നെയാണ്. ഉറക്കത്തിൽ മനസ്സിന്റെ ചെറുത്തു നിൽപ്പ് പ്രായേണ കുറയുന്നതിനാൽ ഉറങ്ങി ഉണരുമ്പോൾ കുറേ ആശ്വാസം ലഭിക്കുന്നു. കാലം ഓർമ്മകളുമായ്ക്കുമ്പോഴും ഇങ്ങിനെയാണ് ആശ്വാസം ലഭിക്കുന്നത്.

മനസ്സിന്റെ അന്യഥാ വ്യാപരിക്കൽ കുറയ്ക്കുകയും മനസ്സുകൊണ്ട് തന്നെ സ്വന്തം മന:സാക്ഷിയായി വർത്തിക്കുന്ന ചൈതന്യത്തെ ദർശിക്കാൻ ശീലിക്കുകയും ചെയ്താൽ സന്തോഷവും സംതൃപ്തിയും സമാധാനവും മനസ്സിലേക്ക് വ്യാപിപ്പിക്കുവാൻ സാധിക്കും. ആ അവസ്ഥയിൽ പുറമേക്ക് നോക്കിയാൽ അവിടെയും ഇതെല്ലാം കണ്ടെത്തുവാനാവും. ബാഹ്യ ലോകത്ത് സന്തോഷവും സംതൃപ്തിയും സമാധാനവും കണ്ടെത്തുവാൻ വേറെ ശരിയായ വഴികളൊന്നുമില്ല.

ഈ പറഞ്ഞതെല്ലാം വെറും വരട്ട് തത്വവാദമാണെന്നും പ്രായോഗികമല്ലെന്നും തോന്നിയേക്കാം. പക്ഷെ ഇതെല്ലാതെ മറ്റൊന്നൊന്നാരു പ്രായോഗികമാർഗ്ഗം? ഭൗതിക ശ്രമങ്ങൾ കൊണ്ട് മാത്രം ജീവിതം സന്തോഷകരവും സമാധാന പൂർണ്ണവും സംതൃപ്തവുമാക്കാൻ കഴിയുകയില്ലെന്നിരിക്കേ ഇതു മാത്രമാണ് നമുക്ക് അവലംബിക്കാവുന്നത്.

സ്നേഹം ശക്തി

ആകർഷണനിയമത്തെ സ്നേഹത്തിന്റെ നിയമമെന്നാണ് പഴയകാലത്തെ പല മഹാചിന്തകന്മാരും വിശേഷിപ്പിച്ചിരുന്നത്.

സ്നേഹം കലർന്നചിന്ത ആകർഷണനിയമത്തിന്റെ അപ്രതിരോധമായ ശക്തിയാണ്. സ്നേഹം, ആനന്ദം, സമാധാനം എന്നിവ ഉൾമനസ്സിൽ നിന്നാണ് ഉത്ഭവിക്കുന്നത്. അതുകൊണ്ടു തന്നെ അവക്ക് വിപരീതമാവാൻ വാവില്ല. യഥാർത്ഥ സ്നേഹം ദുഃഖത്തിലേക്ക് നയിക്കില്ല. അതിന് പെട്ടെന്ന് വെറുപ്പായി മാറാനുമാവില്ല. ആനന്ദത്തിൽ നിന്ന് വേദന ഉണ്ടാവുകയുമില്ല.

സ്നേഹോഷ്ഠമളമോ ഹൃദയമോ ആഹ്ലാദകരമോ ആയ ചിന്തകളാൽ മനസ്സ് നിറക്കുക. മറ്റെല്ലാറ്റിനെയും മനസ്സിന് പുറത്താക്കുക. സ്നേഹത്തിൽ കവിഞ്ഞ ഒരു ശക്തി പ്രപഞ്ചത്തിലില്ല. സ്നേഹം നമുക്ക് പ്രസരിപ്പിക്കുവാൻ കഴിയുന്ന ഏറ്റവും ഉയർന്ന തരംഗമണ്. നമ്മുടെ എല്ലാ ചിന്തകളെയും സ്നേഹം കൊണ്ട് പൊതിയാൻ കഴിഞ്ഞാൽ, എന്തിനെയും ആരെയും നമുക്ക് സ്നേഹിക്കാൻ കഴിഞ്ഞാൽ നമ്മുടെ ജീവിതം പരിവർത്തനം ചെയ്യപ്പെടും.

സ്നേഹ ശൂന്യത തോന്നുന്നത് ആരെയെങ്കിലും അപ്രിയപ്പെട്ടവനെ മറിച്ചി,

അത്തരത്തിൽ ചിന്തിക്കുന്ന ആൾക്കു തന്നെയാണ് ഹാനി വരുത്തുക. സ്നേഹപൂർവ്വമുള്ള ചിന്തകൾ, ചിന്തിക്കുന്ന ആൾക്ക് ഗുണം ചെയ്യും. സ്നേഹം നമ്മുടെ വൻ ശക്തിയാണ്. അത് നമ്മുടെ ചിന്തക്ക് ഊർജ്ജസ്വലതയും കരുത്തു പകരും.

പക്ഷെ എങ്ങിനെ സ്നേഹത്തെ മനസ്സിൽ കുടിയിരുത്താം? പെട്ടെന്നൊരു നേരം മുതൽ എങ്ങിനെ സ്നേഹം പ്രസരിപ്പിക്കാം? ആലോചിച്ചാൽ വിഷമമാണെന്നു തോന്നും. പക്ഷെ ഒരു വിദ്യയുണ്ട്. വെള്ള നിറവും റോസ് നിറവും വ്യക്തികളിലേക്ക്, സാഹചര്യങ്ങളിലേക്ക്, ചുറ്റുപാടുകളിലേക്ക് വമിപ്പിക്കാൻ കഴിഞ്ഞാൽ സ്നേഹം പ്രസരിപ്പിക്കുന്നതിന്റെ ഫലം കിട്ടും. വെറുപ്പ് തോന്നുന്നവരിലേക്കും ദേഷ്യം തോന്നുന്നവരിലേക്കും ഇഷ്ടക്കേട് തോന്നുന്നവരിലേക്കും അത്തരം സാഹചര്യങ്ങളിലേക്കും ചുറ്റുപാടുകളിലേക്കും വെള്ളനിറവും റോസ് നിറവും മാനസികമായി പ്രവഹിപ്പിച്ചു നോക്കൂ. മനസ്സിലെ വെറുപ്പും ദേഷ്യവും അനിഷ്ടവും നേർത്തുവരുന്നതും മാഞ്ച് പോകുന്നതും കാണാം. ഹൃദയത്തിൽ എല്ലായ്പ്പോഴും റോസ് നിറത്തെ ഭാവനചെയ്യുക.

അറിവ് കവർന്നെടുക്കണം

ദഹിപ്പിക്കുവാനും സ്വാംശീകരിക്കുവാനുമുള്ള കഴിവ് ആരോഗ്യത്തിന്റെ ലക്ഷണമാണ്. ആരോഗ്യം കുറഞ്ഞാൽ ഇതിനുള്ള കഴിവ് കുറയും. ഈ കഴിവുകൾ കുറഞ്ഞു വന്നാൽ ആരോഗ്യവും കുറയും.

ആരോഗ്യമുള്ള വ്യക്തിയുടെ ദഹനവ്യവസ്ഥ, കഴിക്കുന്ന ഭക്ഷണത്തിൽ നിന്നും ശരീരത്തിനാവശ്യമായവ സ്വാംശീകരിക്കുന്നു. രോഗിയുടെ ദഹനവ്യവസ്ഥക്ക് ആ കഴിവ് കുറവായിരിക്കുമെന്നതിനാൽ ആവശ്യമുള്ള ഘടകങ്ങൾ ഔഷധങ്ങളുടെ രൂപത്തിൽ അയാളുടെ ദേഹത്തിലേക്ക് നാം എത്തിക്കുകയാണ് ചെയ്യുക. അതാണ് എളുപ്പമെന്ന് വെച്ച് അതു പതിവാക്കിയാൽ ഒരിക്കലും ആരോഗ്യം പുഷ്ടിപ്പെടില്ല. ഔഷധങ്ങളിൽനിന്ന് സാധാരണ ഭക്ഷണവ്യവസ്ഥയിലേക്കുള്ള മാറ്റത്തിലൂടെ മാത്രമേ രോഗാവസ്ഥയിൽ നിന്ന് ആരോഗ്യത്തിലേക്കുള്ള മടക്കം സാധിക്കൂ.

ഗൈഡ് - ഗൈഡൻസ് സെന്റർ സംസ്കാരവും സാരോപദേശികളും നമ്മുടെ ബുദ്ധിപരമായ ആരോഗ്യത്തിന് ആഘാതം വരുത്തുകയാണ്. തേടി അറിയാനും സ്വയം ചിന്തിച്ച് കണ്ടെത്താനും ശ്രമിക്കാതിരുന്നത് അത് ബുദ്ധിപരമായ പാപ്പരത്തിലേക്കാണ് നമ്മെ നയിക്കുക. എല്ലാം നേരിട്ട് അറിവിന്റെ കൽക്കണ്ടമായി രുചിക്കാൻ ലഭിക്കണമെന്ന ആഗ്രഹം നാം മുറുകെ പിടിക്കരുത്. വരികൾക്കിടയിലൂടെ വായിക്കാനും സാരം ബുദ്ധിയിലേക്ക് ആഗിരണം ചെയ്ത് ചേർക്കേണ്ടിടത്ത് ചേർത്ത് ഉപയോഗിക്കുവാനും നാം ശ്രമിച്ചേ തീരൂ. 'സത്യം ആർക്കും പഠിപ്പിച്ചു കൊടുക്കാനാവില്ല, അത് പഠിച്ചെടുക്കേണ്ടതാണ്. നിങ്ങൾ അത് കവർന്നെടുക്കണം. (The truth cannot be taught, it has to be learned. You will have to steal it) എന്ന് ഓഷോ പറഞ്ഞത് ശ്രദ്ധേയമത്രെ.

ദിവസം റെയ്കിമയം

ഓരോ ദിവസവും റെയ്കി ശക്തിയാൽ പുരിതമാക്കുവാനുള്ള ഒരു മാർഗ്ഗം 'റെയ്കി ബെസ്റ്റ് പ്രാക്ടീസസ്' എന്ന പുസ്തകത്തിൽ ഫ്രാങ്ക് ആർജ്ജവ പീറ്റർ രേഖപ്പെടുത്തിക്കൊണ്ടുന്നു (പേജ് 278,279,280).

മൂന്നാമത്തെയും രണ്ടാമത്തെയും ആദ്യത്തെയും റെയ്കി ചിഹ്നങ്ങൾ ക്രമമായി ധ്യാനിക്കുകയും ഓരോന്നിന്റെയും മന്ത്രങ്ങൾ മൂന്ന് തവണ വീതം മാനസികമായി ആവർത്തിക്കുകയും ചെയ്തശേഷം 'റെയ്കി ചിഹ്നങ്ങളുടെ സഹായത്തോടെ ഞാൻ ഈ ദിവസത്തെ റെയ്കി ശക്തിയാൽ പുരിതമാക്കുന്നു എന്ന് സങ്കല്പിച്ച് കുറച്ചുസമയം (2 മിനുട്ട് മുതൽ 10 മിനുട്ട് വരെ) റെയ്കി നൽകണമെന്നാണ് ഫ്രാങ്ക് ആർജ്ജവ പീറ്ററുടെ നിർദ്ദേശം. റെയ്കി നൽകിയശേഷം ദിവസത്തെ സുരക്ഷാവൃത്തത്തിലാക്കി സീൽ ചെയ്യാവുന്നതാണ്.

ദൂരത്തുള്ളവർക്ക് റെയ്കി നൽകേണ്ടി വരുന്ന സന്ദർഭങ്ങളിലും പരീക്ഷ, ഇന്റർവ്യൂ തുടങ്ങിയ പ്രത്യേക അവസരങ്ങൾക്ക് റെയ്കി നൽകേണ്ടി വരുമ്പോഴും ഈ രീതി അവലംബിക്കാവുന്നതാണെന്നും അദ്ദേഹം അഭിപ്രായപ്പെടുന്നു. നമ്മുടെ ഓരോരോ ആഗ്രഹങ്ങളും സഫലമാവണമെന്ന നിർബ്ബന്ധ ബുദ്ധിയോടെയല്ല, ഓരോ ദിവസവും നമ്മുടെ ശ്രേയസ്സിന് ഉതകുന്ന തരത്തിലാവട്ടെ എന്ന വിനീത പ്രാർത്ഥനയോടെയാണ് ഈ രീതി അവലംബിക്കേണ്ടത്.

(സമ്പാദകൻ: ഡി.ബി. ഹരിലാൽ)

III A റിവിഷൻ ക്ലാസ്

നവംബർ 28ന് കാലത്ത് 10 മണിമുതൽ അളകാപുരിയിൽ മുൻകൂട്ടി രജിസ്റ്റർ ചെയ്യണം

ഫീസ് : 250 രൂപ