# സ്വാസ്ഥ്യം

ഒക്ടോബർ 2011

website : www.ira.org.in

ഇന്ത്യൻ റെയ്കി അസോസിയേഷൻ ബുള്ളറ്റിൻ

വോള്യം 2 ലക്കം 10


**ആമുഖക്കുറിപ്പ്**

## ശക്ത്യാരാധന ഇങ്ങിനെ

ഇത് നവരാത്രിക്കാലം; ശക്ത്യാരാധനയുടെ നാളുകൾ. ദുർഗ്ഗാഷ്ടമിക്ക് പൂജവെപ്പ്, മഹാനവമിക്ക് അടച്ചുപൂജ, വിജയദശമിക്ക് വിദ്യാരംഭം.

പഠനോപകരണങ്ങളും തൊഴിലുപകരണങ്ങളും മറ്റും ദുർഗ്ഗാഷ്ടമി ദിവസം പൂജക്കുവെക്കുമ്പോൾ നാം നമ്മുടെ കഴിവുകളെയും സാമർത്ഥ്യങ്ങളെയും കൂടിയാണ് ആരാധനക്ക് വിധേയമാക്കുന്നത്. മഹാനവമിക്ക് അടച്ച് പൂജിക്കുന്നത് നമ്മുടേതായ സമസ്ത കഴിവുകളെയും ഗുണങ്ങളെയും സാമർത്ഥ്യങ്ങളെയും ബന്ധങ്ങളെയും സൗഹൃദങ്ങളെയും സ്വത്തുക്കളെയും സമ്പത്തുക്കളെയുമാവണം. ഇപ്പറഞ്ഞവയെല്ലാം ജീവാത്മാവായ തനിക്ക് തന്റെ തന്നെ വികസിതസത്തായ പരമാത്മ ശക്തിയിൽ നിന്ന് ലഭിക്കുന്ന വരദാനങ്ങളാണെന്നു കരുതി അവയെ ആരാധനാ ഭാവത്തോടെ പരിഗണിക്കുമ്പോൾ അവയുടെ പുഷ്ഠിയും തിളക്കവും ഉപയോഗ്യതയും വർധിക്കും. ഈ ഭാവനയോടെ ജീവിക്കുവാനും പ്രവർത്തിക്കുവാനുമുള്ള വിദ്യ (ആത്മവിദ്യ)യാണ് വിജയദശമി ദിവസം നാം ആരംഭിക്കേണ്ടത്.

ശക്ത്യാരാധനയുടെ ചുരുക്കം ഇതാണ്. കാലാന്തരത്തിൽ ഇത് മറന്നതാണ് ദൗർബ്ബല്യങ്ങളുടെ കാരണം. തന്നിലെ ശക്തിയെയും കഴിവിനെയും മതിപ്പോടെ കാണുകയും ആരാധിക്കുകയും ചെയ്യുന്നതിനു പകരം അന്യശക്തനെ ആരാധിക്കുന്നവർക്ക് അപകർഷതാ ബോധത്തോടെയും ആത്മനിന്ദയോടെയും അങ്കലാപ്പിൽ കഴിയുവാനാവും വിധി.

ദുർഗ്ഗാഷ്ടമിക്ക് സ്റ്റോക്കെടുപ്പാവട്ടെ. നമ്മളിലെ നന്മയുടെയും കഴിവിന്റെയും, സാമർത്ഥ്യത്തിന്റെയും, നമ്മുടെ ബന്ധങ്ങളുടെയും സമ്പത്തിന്റെയും സ്വത്തുക്കളുടെയും സൗഹൃദത്തിന്റെയും സ്റ്റോക്കെടുപ്പ്. ഈ സ്റ്റോക്ക് മുഴുവൻ ഈശ്വര കൃപയാൽ ലഭ്യമായതാണെന്ന് കരുതി അവയെ ആരാധനാ ഭാവത്തോടെ പരിഗണിക്കുക. നാമും നമുക്കുള്ളവയും നാം ചുറ്റും കാണുകയും സഹവസിക്കുകയും ചെയ്യുന്നവയുമെല്ലാം പരാശക്തിയുടെ വിഭൂതികളാണെന്ന ഭാവനയോടെ ഭക്ത്യാദരപൂർവ്വം മഹാനവമിക്ക് ആരാധന നടത്തുക. താനും മറ്റെല്ലാവരും മറ്റെല്ലാ വസ്തുക്കളും പരാശക്തിയുടെ രൂപാന്തരങ്ങളും ഭാവാന്തരങ്ങളുമാണെന്ന ഭാവനയോടെ ശിഷ്ടകാലം ജീവിക്കുവാനുള്ള ആരംഭം വിജയദശമി ദിവസം കുറിക്കുക. ഇതാണ് ശക്ത്യാരാധന. "ഇന്നു ഞാൻ എനിക്ക് ലഭിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്ന ഈശ്വരകൃപക്ക് നന്ദിയുള്ളവനായിരിക്കും" എന്ന മുദ്രാ റെയ്കി പഞ്ചശീലത്തിന്റെ സാരാംശം ഇതാണ്. ജീവിതം ധന്യമാവാൻ ഇതിൽപരം മറ്റൊരു മാർഗ്ഗമില്ല.

### ഒക്ടോബർ മാസത്തെ ക്ലാസ്സുകൾ

Ist ലെവൽ ക്ലാസ് - 09 - 10 - 2011 - ഞായർ - അളകാപുരി

IInd ലെവൽ ക്ലാസ് - 16 - 10 - 2011 - ഞായർ - അളകാപുരി

III A ദീക്ഷക്ക് മുൻകൂട്ടി രജിസ്റ്റർ ചെയ്യുന്ന മുറക്ക് ക്ലാസിന്റെ ദിവസം നിശ്ചയിക്കുന്നതാണ്.

### ഐ.ആർ.എ 12-ാം വാർഷികം

**ഇന്ത്യൻ റെയ്കി അസോസിയേഷന്റെ 12-ാം വാർഷികം ദീപാവലി ദിനമായ ഒക്ടോബർ 26ന് ബുധനാഴ്ച വൈകുന്നേരം 3.30ന് കോഴിക്കോട് ടൗൺഹാളിൽ. നവംബർ 6ന് മുദ്രാറെയ്കി ഉപാസകസംഗമം ഉണ്ടാവുന്നതല്ല.**

**പെൻഡുലം ക്ലാസ്സ് നവംബർ 20ന്**

## "രൈക്വഋഷി പുരസ്കാരം-2011" ബ്രഹ്മശ്രീ വള്ളൂർ ശങ്കരൻ നമ്പൂതിരിക്ക്

ഈ വർഷത്തെ "രൈക്വ ഋഷി പുരസ്ക്കാരം", പ്രമുഖ സംസ്കൃത പണ്ഡിതനും, അഷ്ടാംഗവൈദ്യാചാര്യനും ചികിത്സകനുമായ ബ്രഹ്മശ്രീ വി.എം.സി. ശങ്കരൻ നമ്പൂതിരി (94) ക്ക് നൽകുവാൻ നിശ്ചയിച്ചു.

വള്ളൂർമന ശങ്കരൻ നമ്പൂതിരിപ്പാട് കേരളത്തിലെ പാരമ്പര്യ വിഷ ചികിത്സാ ഗുരുനാഥന്മാരിൽ പ്രമുഖനും അഷ്ടാംഗവൈദ്യത്തിനും അഗദതന്ത്രത്തിനു (വിഷ ചികിത്സ)മായി ജീവിതം ഉഴിഞ്ഞുവെച്ച് മഹാത്മാവുമാണ്. കുറഞ്ഞ ചിലവിലും വളരെ കുറച്ച് മരുന്നുകൊണ്ടും ചികിത്സിക്കണം എന്ന നിഷ്ക്കർഷ പുലർത്തുന്ന ഇദ്ദേഹം 600-ലേറെ വിഷബാധകൾ ഇറക്കീട്ടുണ്ട്.

ചികിത്സ അന്യർക്ക് ഉപകാരമാവുന്ന വിധത്തിൽ ഉപയോഗിക്കുക എന്നതാണ് തനിക്ക് നൽകാവുന്ന ഗുരുദക്ഷിണ എന്ന് ഗുരുകുലസമ്പ്രദായത്തിൽ വൈദ്യം പഠിക്കാനെത്തുന്ന ശിഷ്യന്മാരോട് നിർദ്ദേശിക്കുന്ന ഈ മഹാനുഭാവൻ, പാരമ്പര്യം ജന്മത്തിലൊതുക്കേണ്ടതല്ലെന്നും അർഹതയും താൽപ്പര്യവുമുള്ളവരിലേക്ക് ജാതി-ലിംഗ ഭേദമെന്യേ അത് സംക്രമിപ്പിക്കാവുന്നതാണെന്നുമുള്ള കാഴ്ചപ്പാടോടെ പ്രവർത്തിച്ച ആശയഗംഭീരനത്രെ.

കോയമ്പത്തൂർ ആര്യവൈദ്യഫാർമസിയുടെ 'ആയുർവേദ വൃദ്ധാചാര്യ' പുരസ്ക്കാരം 2008 ആഗസ്റ്റ് 24ന് ബ്രഹ്മശ്രീ വള്ളൂർ ശങ്കരൻനമ്പൂതിരിക്ക് ലഭിക്കുകയുണ്ടായി. ഇദ്ദേഹത്തിന്റെ അദ്ധ്യാപന രീതി സംബന്ധിച്ച ഒരു ഡോക്യുമെന്ററി, അമേരിക്കയിലെ പ്രശസ്ത ബ്രോഡ്കാസ്റ്റർ ഗ്രൂപ്പായ പി.ബി.എസ് നെറ്റ്വർക്ക് തയ്യാറാക്കി സംപ്രേക്ഷണം ചെയ്തിരുന്നു. വിയന്ന സർവ്വകലാശാല, കയോട്ടോ ഗാകിൻ (ജപ്പാൻ) ഹോബർട്ട് ആൻഡ് വില്യം സ്മിത്ത് കോളേജ് (യു.എസ്.എ) എന്നീ സ്ഥാപനങ്ങൾ ബ്രഹ്മശ്രീ വള്ളൂരിന്റെ ജീവിതവും അധ്യാപനരീതികളും പഠന വിധേയമാക്കിയ കാര്യവും പ്രസ്താവ്യമാണ്.

ബ്രഹ്മശ്രീ. വള്ളൂർ ശങ്കരൻ നമ്പൂതിരിയെ, ഇന്ത്യൻ റെയ്കി അസോസിയേഷന്റെ പ്രവർത്തനം ഒരു വ്യാഴവട്ടം പൂർത്തിയാകുന്ന ഈ വേളയിൽ ആദരിക്കുവാൻ സാധിക്കുന്നതിൽ നമുക്ക് അഭിമാനിക്കാം.

2011 ഒക്ടോബർ 26ന് ദീപാവലി ദിനത്തിൽ കോഴിക്കോട് ടൗൺഹാളിൽ വൈകുന്നേരം 3.30ന് ചേരുന്ന ഐ.ആർ.എ 12-ാം വാർഷിക സദസ്സിൽവെച്ച് പുരസ്ക്കാരം സമർപ്പിക്കപ്പെടും. ഐ.ആർ.എ രക്ഷാധികാരിയും, ശ്രീപുരം താന്ത്രികഗവേഷണ കേന്ദ്രം (ഇരിങ്ങാലകുട) ചെയർമാനുമായ ശ്രീ. എൽ. ഗിരീഷ് കുമാർ ആയിരിക്കും പുരസ്ക്കാര സമർപ്പണം നിർവ്വഹിക്കുക.

പാഥേയം - 22

# ദേവാസുരം

**എൽ. ഗിരീഷ്കുമാർ**

ചെയർമാൻ

'ശ്രീപുരം' താന്ത്രികഗവേഷണകേന്ദ്രം

ഇരിങ്ങാലക്കുട


ദേവാസുരയുദ്ധങ്ങളുടെ അനവധി കഥകൾ പുരാണങ്ങളിൽ കാണാം. ദേവന്മാരുടെയും ദൈവീകഗുണങ്ങളുള്ളവരുടെയും സംരക്ഷണത്തിനായാണ് അവതാരങ്ങൾ ഉണ്ടാവാറുള്ളത്.

ദേവന്മാരോട് ഈശ്വരന് പ്രത്യേക പ്രതിപത്തിയുണ്ടാവാൻ എന്തായിരിക്കാം കാരണം? അവർ ബോധവികാസം പ്രാപിച്ചവരും നിസ്വാർത്ഥമതികളുമാണ്. 'പ്രകാശിക്കുക' എന്ന അർത്ഥം വരുന്ന 'ദിവ്' എന്ന ധാതുവിൽ നിന്നാണ് ദേവൻ എന്ന വാക്ക് ഉണ്ടായത്. വ്യാപകത്വമാണല്ലോ പ്രകാശത്തിന്റെ സ്വഭാവം. ദേവന്മാരുടെ പ്രാർത്ഥനകളിലും സ്തുതികളിലുമെല്ലാം വിശാലതാൽപ്പര്യങ്ങൾ കാണാം. നൽകുവാനുള്ള പ്രവണതയും ദേവന്മാരിൽ മുന്തി നിൽക്കുന്നു. പ്രാർത്ഥിക്കുന്നവർക്ക് വരം നൽകാൻ മാത്രമല്ല, തങ്ങൾ പ്രാർത്ഥിച്ച് പ്രത്യക്ഷമാക്കിയ പരാശക്തിക്ക് തങ്ങളുടെ ആയുധങ്ങൾ നൽകുവാനും അവർ ഉത്സുകരാണ്.

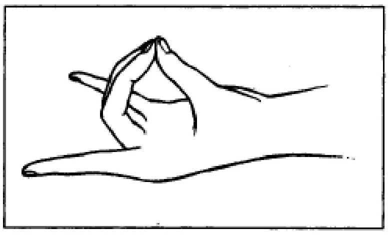
ദേവന്മാർക്ക് 'സുരന്മാർ' എന്നും പേരുണ്ട്. പാലാഴി മഥനത്തിനിടയിൽ പൊങ്ങി വന്ന സുരാദേവിയെ (വാരുണീദേവിയെ) അസുരന്മാർ സ്വീകരിക്കാതിരുന്നപ്പോൾ ബ്രഹ്മാവിന്റെ നിർദ്ദേശപ്രകാരം ദേവന്മാർ സ്വീകരിച്ചു എന്ന് ലളിതോപാഖ്യാന കഥ. മദ്യം എന്ന സ്ഥൂലാർത്ഥമല്ല, ആത്മാനന്ദം, വിശേഷബോധം എന്നീ സൂക്ഷ്മാർത്ഥതലങ്ങളാണ് ദേവന്മാരെ 'സുര'ന്മാരാക്കുന്നത്. സ്വയം തൃപ്തരും നിരാപേക്ഷികമായ ആത്മാനന്ദം അനുഭവിക്കുന്നവരുമായ ദേവന്മാരുടെ അധിപനായ ദേവേന്ദ്രൻ എപ്പോഴെല്ലാം സങ്കുചിത സ്വാർത്ഥപരമായ അഹന്തയ്ക്കോ അങ്കലാപ്പിനോ വിധേയനാകുന്നുവോ അപ്പോഴെല്ലാം ദേവന്മാർ അസുരാധിപത്യത്തിന് വിധേയരാവുന്നതായാണ് പുരാണങ്ങളിൽ കാണുക.

അസുരന്മാർ ബാഹ്യ-ഭൗതികതലങ്ങളിൽ തൃപ്തിയും ആനന്ദവും തേടുന്നവരാണ്. വരങ്ങൾ നേടുന്നതിലാണ് അവർക്ക് താൽപ്പര്യം. സ്വന്തം ഉടമസ്ഥതയും അധികാരവും ആയുസ്സും അധികരിപ്പിക്കുവാനുള്ള തപസ്സുകളിലാണ് അവർ ഏർപ്പെടുക. ദേവന്മാർ ആത്മാവിന്റെ അമരത്വത്തെ കുറിച്ച് ബോധ്യമുള്ളവരാണെങ്കിൽ അസുരന്മാർ മരണത്തെ ഭയപ്പെടുന്നവരും അസംതൃപ്തരുമായിരിക്കും. പരാശക്തിക്കു മുന്നിൽ ആത്മസമർപ്പണം നടത്തുവാൻ അവർക്കാവില്ല. അവർ നിയതമായ രൂപവും ഗുണധർമ്മങ്ങളുമുള്ള ഈശ്വരന്മാരെ പ്രസാദിപ്പിച്ച് വരം നേടിയെടുക്കുമ്പോൾ, ആ ഈശ്വരന്മാർക്കുപോലും വന്ദനീയയായ സാക്ഷാൽ പരാശക്തിയെയാണ് ദേവന്മാർ പ്രാർത്ഥിക്കുകയും സ്തുതിക്കുകയും ചെയ്യാറുള്ളത്. പരാശക്തി ഏതു വിധത്തിൽ ആവിർഭവിച്ച് പ്രവർത്തിക്കുമെന്ന വ്യക്തത ദേവന്മാർക്ക് പരിഗണനീയമല്ല. ഒരിക്കൽ സ്വീകരിച്ച രൂപത്തിലല്ല മറ്റൊരു സന്ദർഭത്തിൽ പരാശക്തി ദേവന്മാരുടെ തുണക്കെത്താറുള്ളത്.

ദേവാസുര യുദ്ധത്തിൽ അസുരന്മാർക്കാണ് പരാജയം ഉണ്ടാവാറുള്ളതെന്ന് പറഞ്ഞുകൂടാ. അവർ മോക്ഷ പ്രാപ്തരാവാറാണ് പതിവ്. സ്വാർത്ഥയുടെ ഇത്തിരിവട്ടത്തിൽ നിന്ന്, പരാശക്തി, അവരുടെ ചേതനയെ മോചിപ്പിക്കുന്നു; അവരെ അനശ്വരാനന്ദത്തിന്റെ ഉടമകളാക്കുന്നു. ഭാരതീയ പുരാണങ്ങളിലെ ദേവാസുര യുദ്ധങ്ങളിൽ എല്ലാവർക്കും അർഹിക്കുന്ന അനുഗ്രഹവും വിജയവും സിദ്ധിക്കുകയാണ് പതിവ്.

ആസുരിക പ്രവണതകളെ ദൈവീക പ്രവണതകളിലേക്ക് പരിവർത്തിപ്പിച്ച് സംരക്ഷിക്കുവാൻ പുത്തൻ അവതാരങ്ങളിലൂടെ പരാശക്തി സദാ ജാഗരൂകയായി പ്രവർത്തിച്ചുകൊണ്ടേയിരിക്കുകയാണ്.

# അപാനമുദ്ര (ഊർജ്ജമുദ്ര)



ഇരുകയ്യുകളുടെയും പെരുവിരലുകളും മോതിരവിരലും നടുവിരലും ചേർത്തു വെക്കുക. മറ്റു വിരലുകൾ നീട്ടുക.

ആവശ്യമുള്ളപ്പോൾ 5 മുതൽ 45 മിനുട്ട് വരെ ഈ മുദ്ര ചെയ്യാം. ചികിത്സയെന്ന നിലയിൽ 15 മിനുട്ട് നേരം ദിവസേന 3 തവണയും ചെയ്യാം.

ശരീരത്തിലെ അനാവശ്യവസ്തുക്കളും വിഷാംശവും പുറംതള്ളാൻ ഈ മുദ്ര സഹായിക്കും. മൂത്രാശയ സംബന്ധമായ പ്രശ്നങ്ങൾ പരിഹരിക്കുവാനും ഉത്തമമെന്ന് പറയപ്പെടുന്നു.

അപാനമുദ്ര, ലിവറിന്റെയും ഗാൾബ്ലാഡറിന്റെയും പ്രവർത്തനം നല്ല നിലയിലാക്കാൻ സഹായകമാണ്. മനസ്സിനെ സന്തുലിതമാക്കുവാനും ഇതിന് കഴിവുണ്ട്. ലിവറിന്റെ നല്ല നിലയിലുള്ള പ്രവർത്തനവും മനസ്സിന്റെ സന്തുലിതാവസ്ഥയുമായി ബന്ധമുണ്ട്. ക്ഷമ, ആത്മവിശ്വാസം, പ്രസന്നത, ഭാവനാപരമായ ഉൾക്കാഴ്ച എന്നിവക്കായി ഈ മുദ്ര ഉപയോഗിക്കാം. ആഗ്രഹസഫലീകരണത്തിനും പുതിയ വെല്ലുവിളികളെ അഭിമുഖീകരിക്കുന്നതിനും ഈ ഗുണങ്ങൾ അത്യാവശ്യമാണല്ലോ.

\- GERTRUD HIRSCHI

# ശരണാഗതി

**സത്യസായിബാബ**

കുഞ്ഞേ, എന്തിന് നീ ഇങ്ങനെ അസ്വസ്ഥനാകണം?

നിന്റെ കാര്യങ്ങളൊക്കെ നോക്കാൻ എന്നെ അനുവദിക്കുക. നിന്റെ പ്രശ്നങ്ങൾക്കെല്ലാം ഞാൻ പരിഹാരമുണ്ടാക്കാം. നീ എന്നിൽ ശരണാഗതിയടയനാണ് ഞാൻ കാത്തിരിക്കുന്നത്. പിന്നെ നിനക്ക് ഒരിക്കലും ഒന്നിനെക്കുറിച്ചും ദുഃഖിക്കേണ്ടി വരില്ല. ഭയവും ആശങ്കയും നീ എന്നന്നേക്കുമായി ഉപേക്ഷിക്കൂ.

നീ എന്നിൽ പരിപൂർണ്ണ വിശ്വാസം അർപ്പിച്ചിട്ടില്ലെന്ന് നിന്റെ പെരുമാറ്റം കൊണ്ടെനിക്കറിയാം. നീ എന്നെ പരിപൂർണ്ണമായും വിശ്വസിക്കുകയാണ് വേണ്ടത്.

ദുരിതങ്ങളും പ്രയാസങ്ങളും ഉൾപ്പെടെ സമസ്തപ്രശ്നങ്ങളിൽനിന്നും നീ, നിന്റെ മനസ്സിനെ പിന്തിരിപ്പിക്കുക. എന്നിട്ട് എന്നെ സദാ സ്മരിക്കുക. ഇതാണ് ശരണാഗതിയുടെ ശരിയായ അർഥം.

എല്ലാം എന്നിൽ സമർപ്പിച്ചിട്ട് ഇങ്ങനെ പ്രാർത്ഥിക്കൂ, **'മഹാപ്രഭോ... അവിടുത്തെ ഇച്ഛ നടക്കട്ടെ. ഇനി എന്റെ പ്രശ്നങ്ങൾ അവിടുത്തേതാണ്.'**

ഇങ്ങനെ പറഞ്ഞാൽ അതിനർഥം, 'ഈശ്വരാ എല്ലാം അവിടുന്ന് ഏറ്റെടുത്തതിൽ ഞാൻ കൃതാർഥനാണ്. എന്റെ ഏറ്റവും ഉന്നതമായ നന്മയ്ക്കായി അവിടുന്ന് എന്റെ പ്രശ്നങ്ങളെല്ലാം പരിഹരിക്കുമെന്ന് എനിക്ക് നന്നായറിയാം.' എന്നാണ്.

**പ്രശ്നത്തിന്റെ ഭവിഷ്യത്തുക്കളെക്കുറിച്ചു സദാ ചിന്തിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്നത് ശരണാഗതിക്ക് എതിരാണ്.** നീ ആഗ്രഹിച്ചവിധം പ്രശ്നങ്ങൾ പരിഹരിക്കപ്പെടാത്തതിൽ നീ പരിഭ്രമിക്കുന്നു; അതായത് നിന്നോടുള്ള എന്റെ കറയറ്റ പ്രേമത്തിൽ നീ വിശ്വസിക്കുന്നില്ല എന്നല്ലേ അതിനർഥം. മാത്രമല്ല; നിന്റെ ജീവിതം എന്റെ നിയന്ത്രണത്തിലല്ലെന്നു നീ കരുതുന്നു. എല്ലാം എന്റെ നിയന്ത്രണത്തിലും സംരക്ഷണയിലുമാണെന്ന് നീ അറിയുന്നില്ല.

**'ഈ പ്രശ്നങ്ങൾ എങ്ങനെ അവസാനിക്കും? ഇനി എന്താണ് സംഭവിക്കാൻ പോകുന്നത്?' എന്നൊക്കെ ഒരിക്കലും നീ ചിന്തിക്കരുത്.**

അപ്രകാരം ചിന്തിച്ചാൽ അതിനർഥം നീ എന്നെ വിശ്വസിക്കുന്നില്ല എന്നാണ്. പറയൂ. ഞാൻ നിന്റെ പ്രശ്നങ്ങളിൽ ഇടപെടണമോ, വേണ്ടയോ?

ഇടപെടണമെങ്കിൽ ആദ്യം നിന്റെ ഉത്കണ്ഠകളെ ഉപേക്ഷിക്കുക. എന്നെ പരിപൂർണ്ണമായി വിശ്വസിച്ചാൽ മാത്രമേ നിന്നെ ഞാൻ വഴി കാണിക്കൂ; നീ ഒട്ടും പ്രതീക്ഷിക്കാത്ത വഴികളിലൂടെ ഞാൻ നിന്നെ കൊണ്ടുപോകുമ്പോൾ, നിന്നെ ഞാൻ എന്റെ കരങ്ങളിൽ കോരിയെടുത്തിരിക്കുകയാണ്

**നിന്റെ യുക്തിചിന്ത, പരിഭ്രമം, മനോവിഭ്രാന്തി ഇവയാണ് നിന്നെ നിരാശാഭരിതനാക്കുന്നത്.**

ഒരുവനുവേണ്ടി ഒരേ സമയം പലതും ചെയ്യാൻ എനിക്ക് സാധിക്കും.

**എപ്പോഴാണോ ഒരുവൻ എന്നിലേക്കു തിരിഞ്ഞ് ഹൃദയം നൊന്ത്, 'സ്വാമീ! ഇനി എല്ലാം അവിടുത്തെ തൃക്കൈയിൽ' എന്നു പ്രാർത്ഥിച്ച് ശാന്തനായി, സ്വസ്ഥനായിരിക്കുന്നത് അപ്പോൾ അവന്റെ ഭൗതിക, ആധ്യാത്മികാവശ്യങ്ങളെല്ലാം ഞാൻ നിറവേറ്റും.**

നിങ്ങൾക്ക് ആവശ്യമുള്ളതെല്ലാം ലഭിക്കും. പക്ഷേ, നിങ്ങളുടെ പ്രാർഥന എന്നിൽ ദൃഢവിശ്വാസത്തോടെ ഉള്ളതായിരിക്കണം. വേദനകളിൽ നീ എന്നെ ആശ്രയിക്കുന്നു, നീ ആഗ്രഹിക്കുംവിധം ഞാൻ ഇടപെടാനും ആഗ്രഹിക്കുന്നു. പക്ഷേ, നീ എന്നെ വിശ്വസിക്കുന്നില്ല, നിന്റെ ആവശ്യങ്ങൾക്കനുസരിച്ച് ഞാൻ ഒരുങ്ങണമെന്ന് നീ പ്രതീക്ഷിക്കുന്നു. **മരുന്നിനായി ഡോക്ടറുടെ സമീപം ചെല്ലുന്ന രോഗി തനിക്കു വേണ്ട മരുന്ന് സ്വയം നിർദേശിക്കുന്നതുപോലെ നീ പെരുമാറരുത്. ഒരിക്കലും അങ്ങനെയാകരുത്.**

എല്ലാ പ്രതിസന്ധിഘട്ടങ്ങളിലും നീ ഇങ്ങനെ പ്രാർഥിക്കൂ, 'ഭഗവാനേ! എന്റെ പ്രശ്നങ്ങൾക്കെല്ലാം ഞാൻ അവിടുത്തോടുതന്നെ പരിഹാരം തേടുന്നു. നന്ദി പറയുന്നു. സ്തുതിക്കുന്നു. ഈ ക്ഷണികവും നശ്വരവുമായ ജീവിതത്തിൽ **അവിടുത്തെ ഇച്ഛപോലെ കാര്യങ്ങൾ നടക്കാൻ ഞാൻ പ്രാർഥിക്കുന്നു.** എനിക്ക് ഉത്തമമായത് എന്തെന്ന് അവിടുത്തേക്ക് നന്നായറിയാമെന്ന് എനിക്ക് ബോധ്യമുണ്ട് സ്വാമി.'

ചിലപ്പോൾ ദുരിതങ്ങൾ കുറയുന്നതിനു പകരം ആളിക്കത്തുന്നതായി നിനക്കനുഭവപ്പെടാം. നീ അസ്വസ്ഥനാകേണ്ട. മിഴികളടച്ച് ധ്യാനിച്ച് എന്നോട് വിശ്വാസപൂർവ്വം പ്രാർഥിക്കൂ, **'അവിടുത്തെ ഇച്ഛ നടക്കട്ടെ. ഇനി എന്റെ പ്രശ്നങ്ങൾ അവിടുത്തേതാണ്.'** നീ ഇങ്ങനെ പ്രാർഥിക്കുമ്പോൾ, ആവശ്യമെങ്കിൽ 'ഒരു അദ്ഭുതം' തന്നെ ഞാൻ അവിടെ സംഭവിപ്പിക്കും.

നീ എന്നെ സമ്പൂർണ്ണമായി വിശ്വസിക്കുമ്പോൾ മാത്രമേ നിന്റെ പ്രശ്നങ്ങളിൽ ഞാൻ ഇടപെടൂ. എന്റെ ചിന്ത എപ്പോഴും നിന്നെക്കുറിച്ച് മാത്രമാണ്. പക്ഷേ, നീ എന്നിൽ പരിപൂർണ്ണമായി അഭയം പ്രാപിക്കുമ്പോൾ മാത്രമേ എനിക്ക് നിന്നെ സഹായിക്കാൻ സാധിക്കൂ!

## ദീപാവലിക്ക് നേത്രദാനം

ദീപങ്ങളുടെ (വെളിച്ചത്തിന്റെ) ഉത്സവമായ ദീപാവലിക്ക് നേത്രദാനം നിർവ്വഹിക്കുവാൻ ഇന്ത്യൻ റെയ്കി അസോസിയേഷൻ നിശ്ചയിച്ചിരിക്കുന്നു. 2006ലെ ദീപാവലി ദിവസവും നാം നേത്രദാനം നടത്തിയിരുന്നു.

മരണാനന്തരം നമ്മുടെ കണ്ണുകൾ രണ്ട് പേരുടെ അന്ധതമാറ്റുവാൻ ഉപകരിക്കുമെന്നത് ചാരിതാർത്ഥ്യജനകമായ ഒരു വസ്തുതയാണ്. നേത്രദാനം നിർവ്വഹിക്കുക എന്നത് നമുക്ക് ചെയ്യാവുന്ന ഒരു പുണ്യകർമ്മം കൂടിയാണ്.

കോഴിക്കോട് പുതിയറയിലെ കല്ലുത്താൻകടവിനടുത്തു പ്രവർത്തിക്കുന്ന കോംട്രസ്റ്റ് നേത്രബാങ്കുമായി സഹകരിച്ചാണ് ഐ.ആർ.എ. നേത്രദാനം സംഘടിപ്പിക്കുന്നത്. താല്പര്യമുള്ളവർക്ക് ഐ.ആർ.എയുടെ നേത്രദാനയജ്ഞത്തിൽ പങ്കാളികളാകാവുന്നതാണ്.

## ദി സീക്രട്ട് - 17

# നേടാനൊരു മാർഗ്ഗം

ദിവസേന കുറച്ചു നേരം കണ്ണടച്ചിരുന്ന് ഭാവാവേശപൂർവ്വം സ്വന്തം ആഗ്രഹം സഫലമായതായി വിഭാവനം ചെയ്യുകയും നന്ദി രേഖപ്പെടുത്തുകയും ചെയ്യുക. മെല്ലെ കണ്ണു തുറന്ന് തന്റെ ഭാവന പ്രപഞ്ചത്തിന് സമർപ്പിക്കുകയും, പ്രപഞ്ചം ആഗ്രഹം നിറവേറ്റുമെന്ന് ഉറച്ചു കരുതുകയും ചെയ്യുക.

സംശയമരുത്. സംശയം തോന്നിയാൽ ഉടനെ അതില്ലാതാക്കുക. സംശയത്തെ പൊലിപ്പിക്കുവാൻ ആകർഷണ നിയമത്തെ ഇടയാക്കാതിരിക്കുക. "എനിക്കത് ലഭിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുകയാണെന്ന് എനിക്കറിയാം" എന്ന് ആവർത്തിച്ചുറപ്പിക്കുക.

ഒരു വഴിപാട് എന്ന നിലക്കല്ലാതെ വേണം ദിവസേന വിഭാവന ചെയ്ത് ശീലിക്കുവാൻ. സ്വസ്ഥമായി ഇരുന്ന് സന്തോഷത്തോടെയും ഉത്സാഹത്തോടെയും ഇതു ചെയ്യുക.

വിജയത്തിന്റെ രഹസ്യം വിഭാവനയത്രെ. നിശ്ചലദൃശ്യമല്ല വിഭാവനം ചെയ്യേണ്ടത്. ധാരാളം ചലനങ്ങളുള്ള ദൃശ്യമാണ് മനസ്സുകൊണ്ട് ഭാവന ചെയ്യേണ്ടത്. പരമാവധി വിശദാംശങ്ങളോടെ ഭാവന ചെയ്യുക. ഇഷ്ടപ്പെട്ട തരം കാർ ലഭിക്കുന്നതായാണ് ഭാവന ചെയ്യുന്നതെങ്കിൽ സ്വന്തം കൈ കൊണ്ട് പുതിയ കാറിന്റെ സ്റ്റിയറിങ്ങ് പിടിക്കുന്നതായി (ഡ്രൈവിങ്ങ് അറിയാമെങ്കിൽ) ഭാവന ചെയ്യുമ്പോൾ കയ്യിന്റെ പുറം ഭാഗത്തെ നിറവും ചുളിവുകളും എഴുന്നുനിൽക്കുന്ന അസ്ഥികൾ, ഞരമ്പുകൾ, മോതിരം, നഖങ്ങൾ——എല്ലാം വിശദമായി ഭാവനയിൽ കാണാം.

വിഭാവനം ചെയ്തവയാണ് സംഭവിക്കുന്നത്. അദൃശ്യമായതിൽ ഉറച്ച വിശ്വാസവും തന്റെ കഴിവിൽ ബോദ്ധ്യവും ഉള്ളവർക്ക്, അഥവാ ഉണ്ടാക്കാൻ കഴിയുന്നവർക്ക് അവ ഉപയോഗിച്ച് പ്രപഞ്ചത്തിൽ നിന്ന് എന്തും സൃഷ്ടിക്കുവാനാവും.

മഹാന്മാർ പുലർത്തിയ വിശ്വാസവും ഭാവനയുമാണ് മനുഷ്യന്റെ പരിണാമത്തിന് വഴിയൊരുക്കിയത്. ഓരോ ദിവസവും നമ്മൾ ഉപയോഗപ്പെടുത്തുന്ന സൗകര്യങ്ങൾ മുൻഗാമികൾ പുലർത്തിയ വിശ്വാസത്തിന്റെയും ഭാവനയുടെയും ഫലമാണ്.

# പഠിപ്പിക്കേണ്ടത്

ബഹുമാനപ്പെട്ട സാർ,

മനുഷ്യരെല്ലാം നീതിമാൻമാരല്ലെന്നും സത്യസന്ധരല്ലെന്നും എന്റെ മകൻ പഠിക്കണമെന്ന് എനിക്കറിയാം. പക്ഷേ ഇതുകൂടി അവനെ പഠിപ്പിക്കുക. എല്ലാ തെമ്മാടികൾക്കും പകരമായി നല്ലവരുണ്ടാകും. സ്വന്തം കാര്യം മാത്രം നോക്കുന്ന എല്ലാ രാഷ്ട്രീയക്കാർക്കും പകരമായി അർപ്പണബോധമുള്ള നേതാക്കളുണ്ടാകും. എല്ലാ ശത്രുക്കൾക്കും പകരമായി സുഹൃത്തുക്കളുണ്ടാകുമെന്നുകൂടി അവനെ പഠിപ്പിക്കുക.

വെറുതെ കിട്ടിയ അഞ്ചു ഡോളറിനേക്കാൾ ഏറെ മൂല്യമുള്ളതാണ് അധ്വാനിച്ചു നേടിയ ഒരു ഡോളറെന്നുകൂടി പറ്റുമെങ്കിൽ പഠിപ്പിക്കണം.

**തോൽവികൾ ഏറ്റുവാങ്ങാൻ പഠിപ്പിക്കണം; ഒപ്പം അഹങ്കരിക്കാതെ വിജയങ്ങൾ ആസ്വദിക്കാനും.** അസൂയയിൽ നിന്ന് അകന്നുനിൽക്കുന്നവനായി അവൻ മാറട്ടെ. പൊട്ടിച്ചിരിക്കാനുള്ള കഴിവുകൂടി അവനിൽ ഉണ്ടാക്കണം.

പുസ്തകങ്ങളുടെ വിസ്മയം അവൻ അറിയണം.

അതിനൊപ്പം ആകാശത്തു പാറി നടക്കുന്ന പക്ഷികളെയും വെയിലത്തു മൂളിപ്പറക്കുന്ന തേനീച്ചകളെയും ഹരിതഭംഗിയുള്ള കുന്നിൻചരിവിൽ വിരിഞ്ഞുനിൽക്കുന്ന പൂക്കളെയും കാണാൻ കൂടി അവന് സമയം കൊടുക്കണം.

**മറ്റുള്ളവരെ വഞ്ചിക്കുന്നതിനെക്കാളും വളരെ നല്ല കാര്യമാണ് സ്വയം തോറ്റുകൊടുക്കന്നതെന്നുകൂടി സ്കൂളിൽ പഠിപ്പിക്കണം.**

തെറ്റാണെന്ന് മുഴുവൻ പേരും പറഞ്ഞാലു സ്വന്തം ആശയങ്ങളിൽ വിശ്വസിക്കാൻ അവൻ പഠിക്കട്ടെ. മര്യാദക്കാരോട് അവരെക്കാൾ മര്യാദയോടെയും അല്ലാത്തവരോട് ഒട്ടും വിട്ടുവീഴ്ചയില്ലാതെയും പെരുമാറാൻ പഠിപ്പിക്കണം.

എല്ലാവരും ആൾക്കൂട്ടത്തിനൊപ്പം പോകുമ്പോഴും ഒഴുക്കിനൊപ്പിച്ചല്ലാതെ നിൽക്കാനുള്ള ശക്തി എന്റ മകനു പകർന്നു നൽകുക.

എല്ലാവരുടെ വാക്കുകൾക്കും ചെവിയോർക്കാൻ അവനെ ശീലിപ്പിക്കുക. പക്ഷേ സത്യത്തിന്റെ അരിപ്പ കൊണ്ട് കേട്ടതൊക്കെയും അരിച്ചെടുത്ത് നല്ലതു മാത്രം ഉപയോഗിക്കാനും അവനെ പഠിപ്പിക്കണം. **സങ്കടപ്പെട്ടിരിക്കുമ്പോഴും ചിരിക്കുന്നതെങ്ങനെ എന്ന് പഠിപ്പിക്കുക. പക്ഷേ കരയുന്നതിൽ നാണക്കേടില്ലെന്നു കൂടി അവൻ അറിയണം.**

എല്ലാത്തിലും ദോഷം മാത്രം കാണുന്നവരെ കരുതലോടെ കാണാൻ പഠിക്കാം. ഒപ്പം എല്ലാം മാധുര്യമുള്ളതാണെന്നു വിശ്വസിപ്പിക്കുന്നവരെയും കരുതലോടെ കാണാൻ ശീലിപ്പിക്കണം. അധ്വാനത്തിനും ആശയങ്ങൾക്കും തക്ക പ്രതിഫലം നേടാൻ അവനു കഴിയണം. പക്ഷേ ആത്മാവിനും ഹൃദയത്തിനും വില ഇടാൻ സമ്മതിക്കരുത്.

കൂക്കി വിളിക്കുന്ന ജനക്കൂട്ടത്തിനു നേർക്ക് ചെവി കൊട്ടിയടയ്ക്കാൻ അവന് കരുത്തുണ്ടാകട്ടെ. ശരിയെന്നു തോന്നുന്ന കാര്യത്തിൽ ഉറച്ചുനിൽക്കാനും അതിനു വേണ്ടി പൊരുതാനും അവനു സാധിക്കണം.

എന്റെ മകനോട് നിങ്ങൾ നന്നായി പെരുമാറുക; **പക്ഷേ അമിതലാളന വേണ്ട. കാരണം നല്ല ഉരുക്ക് ഉണ്ടാകുന്നത് കൊടുംചൂടിൽ ഉരുകിയാണ്.** ചിലയിടങ്ങളിൽ അക്ഷമ കാട്ടാനുള്ള ധൈര്യം അവനുണ്ടാക്കണം. ഒപ്പം ധീരതയോടെയിരിക്കാനുള്ള ക്ഷമയും വളർത്തണം. സ്വന്തം കഴിവുകളിൽ ഉറച്ച വിശ്വാസം അവന് ഉണ്ടാകട്ടെ. എന്നാലേ അവന് മനുഷ്യനിൽ വിശ്വാസമുണ്ടാകൂ.

ഇതെല്ലാം ഒട്ടും എളുപ്പമുള്ള കാര്യമല്ല. പക്ഷേ കഴിയുമ്പോലെ ചെയ്തു നോക്കൂ. എന്റെ മോൻ നല്ലൊരു മനുഷ്യനായി മാറട്ടെ.

എന്ന് **എബ്രഹാം ലിങ്കൺ**

## നമ്മുടെ കർത്തവ്യങ്ങൾ

* *സെൽഫ് ഹീലിങ്ങ് മുടങ്ങാതെ നിർവ്വഹിക്കൽ*
* *പഞ്ചശീലങ്ങൾ മാനസികമായി ആവർത്തിക്കലും അവയുടെ പൊരുളും ആശയതലവും അറിഞ്ഞുകൊണ്ടേയിരിക്കലും.*
* *നമ്മുടെ മാതൃഭൂമിയായ ഇന്ത്യയുടെ അഭിവൃദ്ധിയും പുരോഗതിയും ഐക്യവും ഇവിടുത്തെ ജനങ്ങളുടെ സമാധാനപൂർണ്ണമായ ജീവിതവും ആഗ്രഹിച്ചുകൊണ്ട് പതിവായി ഏതെങ്കിലും നിശ്ചിതസമയത്ത് (രാത്രി 9 മണിയാണ് നിശ്ചയിച്ചത്) അല്പസമയം റെയ്കി ചെയ്യൽ.*
* *റെയ്കിയുടെ 90-ാം വർഷവും ഐ.ആർ.എയുടെ 12-ാം വർഷവും പ്രമാണിച്ച് 9 പേരെയെങ്കിലും പുതുതായി റെയ്കിയുമായി പരിചയപ്പെടുത്തലും റെയ്കി ഉപാസകരാവാൻ പ്രേരിപ്പിക്കലും*
* *ഐ.ആർ.എ. റെയ്കി ബോക്സിലേക്ക് ദിവസേന റെയ്കി നൽകൽ*

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