



സ്വാസ്ഥ്യം

website : www.mudraraiki.com



ആശ്രിതം 1934, കന്നി 1188
ഒക്ടോബർ 2012

ഇന്ത്യൻ റെയ്കി അസോസിയേഷൻ ബുള്ളറ്റിൻ

വോളം 3 ലക്കം 10

ആമുഖക്കുറിപ്പ്

സ്വശക്തി ഉണർത്തുക

ഇനി ശക്തിപുജയുടെ, നവരാത്രി പുജയുടെ നാളുകൾ... മഹാകാളിയേയും മഹാലക്ഷ്മിയേയും മഹാസരസ്വതിയേയും മൂന്നുവീതം ദിവസങ്ങളിലായും, ചുരുക്കി അഷ്ടമി, നവമി, ദശമി ദിവസങ്ങളിലോരോന്നിലായും ആരാധിക്കുവാനും പുജിക്കുവാനും നാം തുടങ്ങിയത് അതീതഭൂതകാലത്തിലെന്നോ മുതൽക്കാണ്. ഈ തരത്തിൽ ശക്ത്യാരാധന നടത്തുന്ന ഏകജനതയും ഭാരതത്തിലാണുള്ളത്. പക്ഷെ കായിക -ഭൗതിക ശക്തികളുടെയും സാമ്പത്തിക ശക്തിയുടെയും ജ്ഞാനശക്തിയുടെയും മേഖലയിൽ നാം എങ്ങനെ പുറകിലായിപ്പോയി? അതിസമ്പന്നരായിരുന്ന ഭാരതമെങ്ങനെ വികസന രാഷ്ട്രമായ ഇന്ത്യയായി? ഹനുമാന്റെയും ഭീമസേനന്റെയും അർജുനന്റെയും മറ്റും നാടങ്ങളെ ഒളിമ്പിക്സിലെ ഓട്ടു മെഡലുകളിൽ ഒതുങ്ങിപ്പോയി? നളന്ദയുടെയും തക്ഷശിലയുടെയും പാരമ്പര്യമെങ്ങനെ നവീന ഇന്ത്യയിൽ നന്നെ ശോഷിച്ചുപോയി?

കാരണം ലളിതം. ശക്തനെയും സമ്പന്നനെയും ശാസ്ത്രജ്ഞവേഷത്തെയും കുന്ദിപ്പുകയും സേവിയ്ക്കുകയും ചെയ്യുന്ന മട്ടിലേയ്ക്ക് അടിമത്തത്തിന്റെ നൂറ്റാണ്ടുകൾ നമ്മെ കൊണ്ടുചെന്നെത്തിച്ചു. നമ്മളിലെ ശക്തിയെയും സമ്പന്നതയെയും ജ്ഞാനത്തെയും ഉണർത്തി പരിപോഷിപ്പിച്ചെടുക്കാൻ നാം മറന്നുപോയി. ആ മറവിയും ആലസ്യവും വിട്ട് നമുക്കുണരാം. നമ്മളിലെ ശക്തി ചൈതന്യത്തെ നമുക്ക് ഉണർത്താം.

ദാനപ്രഭുവിന് എണ്ണാപണക്കിഴി

ദാനപ്രഭു സായിറാം ഭട്ടിന് "രൈക്വ ഗ്രന്ഥ പുരസ്കാരം"ത്തോടൊപ്പം "എണ്ണാപണക്കിഴി" നൽകണമെന്ന അഭിപ്രായം ഇന്ത്യൻ റെയ്കി അസോസിയേഷൻ അംഗീകരിച്ചിരിക്കുന്നു. പാർപ്പിടമില്ലാത്തവർക്ക് വീടുണ്ടാക്കിനൽകുന്ന അദ്ദേഹത്തിന്റെ ശ്രമത്തിൽ വിനിയോഗിയ്ക്കേണ്ടതിലേക്കാണ് ഈ പണക്കിഴി. ഒരു വീടുണ്ടാക്കി നൽകുവാൻവേണ്ടി വരുന്ന 1 ലക്ഷം രൂപ നൽകാൻ കഴിയണമെന്നാണ് അസോസിയേഷന്റെ ആഗ്രഹം.

ദീപാവലി ദിവസത്തെ വാർഷികാഘോഷ പരിപാടിയിൽ ഡോ. ഉസുയിയുടെ ഫോട്ടോവിന്യൂതാഴെ നിലവിലുണ്ടിട്ടുണ്ട് വെയ്ക്കുന്ന തൂണിസഞ്ചിയിൽ യഥാശക്തി തുക നിക്ഷേപിയ്ക്കാവുന്നതാണ്. പാർപ്പിടമുണ്ടാക്കി നൽകുന്നതിൽ സഹകരിയ്ക്കുന്നത് ഒരു മഹത്തായ പുണ്യകർമ്മമാണല്ലോ.

രൈക്വഗ്രന്ഥ പുരസ്കാര സമർപ്പണത്തിനുശേഷം തുക എണ്ണിനോക്കാതെ പണക്കിഴിയായി സായിറാം ഭട്ടിനെയോ അദ്ദേഹത്തിന്റെ പ്രതിനിധിയേയോ ഏൽപ്പിയ്ക്കുവാനാണ് ഉദ്ദേശിയ്ക്കുന്നത്.

പുരസ്കാര സമർപ്പണത്തിനുവുമായി തന്നെ താൽപ്പര്യമുള്ള എല്ലാവരും സഞ്ചിയിൽ സാമ്പത്തിക സമർപ്പണം നടത്തണം. ഈ കാര്യം പറഞ്ഞ് ബന്ധുമിത്രാദികളിൽനിന്ന് ശേഖരിയ്ക്കുന്ന തുകയും പണക്കിഴിയിൽ സമർപ്പിക്കാവുന്നതാണ്.

"രൈക്വ ഗ്രന്ഥ പുരസ്കാരം-2012" ദാനപ്രഭു സായിറാം ഭട്ടിന്

ഈ വർഷത്തെ "രൈക്വ ഗ്രന്ഥ പുരസ്കാരം" കാസർഗോഡ് ബദിയടുക്കയിലെ സായിറാം ഭട്ടി എന്ന് അറിയപ്പെടുന്ന ഗോപാലകൃഷ്ണ ഭട്ടിന് നൽകും. സ്വന്തം സമ്പാദ്യത്തിന്റെ വലിയൊരു ഭാഗം നിർധനർക്ക് പാർപ്പിടം നിർമ്മിച്ചു നൽകുവാനും സമൂഹ വിവാഹം സംഘടിപ്പിയ്ക്കുവാനും സായിറാം ഭട്ടി വളരെ വർഷങ്ങളായി ചെലവഴിച്ചുപോരുന്നതു പരിഗണിച്ചാണ് ഇന്ത്യൻ റെയ്കി അസോസിയേഷന്റെ ആദായത്ത് "രൈക്വ ഗ്രന്ഥ പുരസ്കാരം" അസോസിയേഷന്റെ 13-ാം വാർഷിക ദിനമായ നവംബർ 13 ന് അദ്ദേഹത്തിന് നൽകുവാൻ നിശ്ചയിച്ചത്.



ഡോ.എം. ലക്ഷ്മികുമാരി (2007), മഹാകവി അക്കിത്തം (2008), പ്രൊഫ. ആർ. വാസുദേവൻ പോറ്റി (2009), ഗുരുചേമഞ്ചേരി കുഞ്ഞിരാമൻ നായർ (2010), ബ്രഹ്മശ്രീ വി.എം.സി. ശങ്കരൻ നമ്പൂതിരി (2011) എന്നിവർക്കാണ് മുൻവർഷങ്ങളിൽ "രൈക്വ ഗ്രന്ഥ പുരസ്കാരം" സമർപ്പിച്ചത്.

ലളിതമായ ജീവിതം നയിച്ചുകൊണ്ട് തന്റെ 20 ഏക്കർ സ്ഥലത്തെ കൃഷിയിൽനിന്നും വൈദ്യം, പുജ, ജ്യോതിഷം എന്നീ തൊഴിലുകളിൽ നിന്നും കണക്കുപറയാതെയും ചോദിച്ചുവാങ്ങാതെയും സ്വരൂപിയ്ക്കുന്നതുകൊണ്ട് സായിറാം ഭട്ടി 17 വർഷങ്ങൾക്കകം 204 വീടുകൾ പാവപ്പെട്ടവർക്കായി നിർമ്മിച്ചു നൽകിക്കഴിഞ്ഞു. കാശിയിലേയ്ക്ക് തീർത്ഥയാത്ര നടത്താൻ സ്വരൂപിച്ച തുക ഉപയോഗിച്ചാണ് അദ്ദേഹം 17 വർഷം മുമ്പ് ആദ്യത്തെ വീട് നിർമ്മിച്ച് നൽകിയത്. എല്ലാവർഷവും മെയ് മാസത്തിലും സെപ്തംബറിലും അദ്ദേഹം സമൂഹ വിവാഹവും നടത്തിക്കൊടുത്തുവരുന്നു. മകൻ കൃഷ്ണഭട്ടം കൊച്ചു മക്കളുമെല്ലാം അവരുടെ വരുമാനത്തിൽ നിന്ന് മിച്ചം വരുന്നതുക ഈ ആവശ്യങ്ങൾക്കായി നൽകിവരുന്നു.

തുളുനാടൻ കളരി അഭ്യാസി കൂടിയായ ഒരു മുണ്ടും വെള്ള ഷർട്ടും ധരിയ്ക്കുന്ന ഈ എഴുപത്തഞ്ചുകാരൻ നാട്ടുകാർക്ക് 'സ്വാമി' യാണ്. വീടിനോട് ചേർന്ന ചികിത്സാലയത്തിൽ എല്ലാ ശനിയാഴ്ചകളിലും അദ്ദേഹത്തിന്റെ ആഭിമുഖ്യത്തിൽ സംഘടിപ്പിയ്ക്കുന്ന സൗജന്യ മെഡിക്കൽ ക്യാമ്പ് ആശുപത്രി ചികിത്സാ സൗകര്യങ്ങൾ കുറവായ അദ്ദേഹത്തിന്റെ പ്രദേശത്തെ ആളുകൾക്ക് വലിയ ആശ്വാസമാണ്.

പേരോ പ്രശസ്തിയോ കൊതിയ്ക്കാതെ സാധു ജനസംരക്ഷണത്തിന് ജീവിതം ഉഴിഞ്ഞുവെച്ച സായിറാം ഭട്ടിനെ ആദരിയ്ക്കുവാൻ മനസ്സും അവസരവും ലഭിച്ചതിൽ ഇന്ത്യൻ റെയ്കി അസോസിയേഷന് ചാരിതാർത്ഥ്യമുണ്ട്.

ഒക്ടോബർ മാസത്തെ ക്ലാസ്സുകൾ

Ist ലെവൽ ക്ലാസ്- 14 - 10 - 2012 - ഞായർ അളകാപുരി

IInd ലെവൽ ക്ലാസ്- 21 - 10 - 2012 - ഞായർ അളകാപുരി

IIIrd ലെവൽ ക്ലാസ്- 28, 29 തിരുതികളിൽ

നവംബർ മാസത്തെ 'മുദ്രാറൈക്' ഉപാസകസംഗമവും ഇന്ത്യൻ റെയ്കി അസോസിയേഷന്റെ 13-ാം വാർഷികാഘോഷവും 13-11-2012 ചൊവ്വാഴ്ച (ദീപാവലിക്ക്) വൈകുന്നേരം 3.30ന് അളകാപുരിയിൽ

'സദ്യപ്രസാദിനി' നൽകുന്ന പാഠം



എൽ. ഗിരീഷ്കുമാർ

ചെയർമാൻ

'ശ്രീപുരം' താന്ത്രികഗവേഷണകേന്ദ്രം
ഇരിങ്ങാലക്കുട

നല്ലൊരു 'നാളെ'യ്ക്ക് വേണ്ടിയാണ് മതങ്ങളും രാഷ്ട്രീയക്കാർവരെയും മനുഷ്യനെ ഒരുക്കിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്നത്. മതങ്ങൾ മരണാനന്തര സ്വർഗ്ഗം വാഗ്ദാനം ചെയ്യുമ്പോൾ ഈ ലോകത്തിൽ ഉദ്യോഗസ്ഥൻ സ്വർഗ്ഗം വാഗ്ദാനം ചെയ്യുന്ന കൊടിയടയാളക്കാർ ഏറെ.

'ഇന്നി'ന്റെ സൗകൃമാര്യങ്ങൾ കാണുന്നതിനുപകരം അതിന്റെ വൈരുദ്ധ്യങ്ങളിൽ ശ്രദ്ധയൂന്നുകയും അവ പെരുപ്പിച്ച് അസ്വസ്ഥരാവുകയും, "ഇന്ന്" നന്നല്ലെന്നു കരുതുകയും ചെയ്യുന്ന അസംതൃപ്തർ. നല്ലൊരു 'നാളെ'യ്ക്കുവേണ്ടി നടത്തുന്ന ശ്രമങ്ങൾ ഫലപ്രദമാവുമോ? ഇല്ലെന്നതിന്റെ ഉദാഹരണങ്ങൾ ധാരാളമാണ്. മരണാനന്തര സ്വർഗ്ഗത്തിനും നല്ല 'നാളെ'യ്ക്കും വേണ്ടി, 'ഇന്ന്' ഞ്ഞെരുങ്ങി നരകിയ്ക്കുകയും പീഡകൾ സ്വയം സൃഷ്ടിച്ച് സഹിയ്ക്കുകയും ചെയ്യുവാനല്ല നമ്മുടെ മഹർഷീശ്വരന്മാരുടെ നിർദ്ദേശം.

പ്രതീക്ഷകളെ പ്രവർത്തികളാക്കുവാൻ അവർ നിർദ്ദേശിക്കുന്നു. 'നാളെ'യെ കാത്തിരിക്കുവാനല്ല, 'ഇന്നി'നെ ഫലപ്രദമായി അഭിമുഖീകരിയ്ക്കുവാനും അനുഭവിയ്ക്കുവാനും പ്രയോജനപ്പെടുത്തുവാനുമാണ് അവരുടെ ഉപദേശം. 'ഇന്നി'ന്റെ മനോഹാരിതയും സൗഭാഗ്യങ്ങളും സൗകര്യവും സാധ്യതയും തിരിച്ചറിയാത്തവന്റെ 'നാളെ'കൾ മെച്ചമാവില്ല.

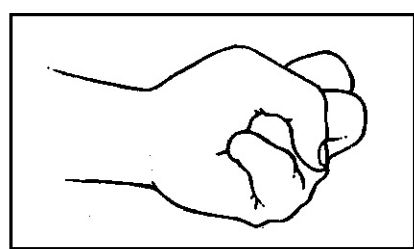
നിത്യ-നൈമിത്തിക-കാമ്യകർമ്മങ്ങൾ അനുഷ്ഠിയ്ക്കേണ്ടതിനെക്കുറിച്ചാണ് മഹർഷിമാരുടെ നിർദ്ദേശം. എന്നും നിർവ്വഹിക്കേണ്ടവ നിത്യകർമ്മങ്ങൾ. നിമിത്തവശാൽ (പ്രതീക്ഷിക്കാതെയും ഇടയ്ക്കും) ചെയ്യേണ്ടിവരുന്നവ നൈമിത്തികകർമ്മങ്ങൾ. ആഗ്രഹത്തെ മുൻനിർത്തി ചെയ്യുന്നവ കാമ്യകർമ്മങ്ങൾ. ഈ കർമ്മങ്ങളിലെല്ലാം പ്രസക്തമാവുന്നത് വർത്തമാനകാലമാണ്. 'ഇന്നും' 'ഇപ്പോഴും' ലഭ്യമാവുന്ന വിഭവങ്ങളും സാധ്യതകളും അറിഞ്ഞ് യഥാവിധി ആസ്വദിച്ച് ഉപയോഗപ്പെടുത്തുന്നവന്റെ 'നാളെ'കൾ മാത്രമേ ശോഭനമാവൂ. 'ഇന്നി'നെവിട്ട് 'നാളെ'യെ മോഹിക്കുന്നവൻ, കയ്യിലുള്ളതിനെ വിട്ട് പറക്കുന്നതിന്റെ പുറകെ പോകുന്നവനും, കക്ഷത്തുള്ളത് വിട്ട് ഉത്തരത്തിന്മേലുള്ളത് എടുക്കാൻ മുതിരുന്നവനുമാണ്.

'സദ്യപ്രസാദിനി'യാണ് ദേവി. നമ്മുടെ ദേവീദേവന്മാരെല്ലാം 'സദ്യപ്രസാദി'കളാണ്. പെട്ടെന്ന് പ്രസാദിക്കുന്നവർ എന്നർത്ഥം. പെട്ടെന്ന് പ്രസാദിയ്ക്കൽ 'നാളെ'കളിലല്ലല്ലോ സംഭവിയ്ക്കുക. അത് വർത്തമാനകാലം നൊടിയിടയിലേ സംഭവിയ്ക്കൂ. 'ഇന്നലെ'കളുടെ തടവുകളിൽ നെടുവീർപ്പിട്ട് കഴിയാതെയും, 'നാളെ'കളുടെ മറ്റുപ്പച്ചകളിൽ ദാഹം തീർത്തു വിശ്രമിക്കാമെന്ന് പ്രതീക്ഷിയ്ക്കാതെയും, 'ഈ' നിമിഷം മുന്നിലെത്തിക്കുന്ന ഹൃദയതകളെ അറിഞ്ഞ് ആസ്വദിച്ചും സാധ്യതകളെ ബോധപൂർവ്വം ഉപയോഗപ്പെടുത്തിയും സംതൃപ്തരാകുവാനുള്ള നൈപുണ്യമാണ് ആർഷവിജ്ഞാനഭണ്ഡാരത്തിൽനിന്ന് നേടിയെടുക്കേണ്ടത്. അതിന് ഈശ്വരാനുഗ്രഹം കൂടിയേ തീരൂ.

'സദ്യപ്രസാദിനി'യായ ദേവി, 'സാക്ഷി'വർജ്ജിത' കൂടിയാണെന്നോർക്കുക. മറ്റുള്ളവരുടെ ദൃഷ്ടികോണുകളിലൂടെ നോക്കുമ്പോൾ 'സ്വർഗ്ഗീയത' തോന്നുന്ന തരത്തിൽ ജീവിയ്ക്കുവാനാണല്ലോ പൊതുവേ നമ്മുടെ ആഗ്രഹം. നമ്മുടെ സുഖവും സംതൃപ്തിയും നമുക്കുമാത്രം അനുഭവിയ്ക്കുവാനുള്ളതാണ്. അതിന് സാക്ഷികൾ കാണില്ല. സാക്ഷികളുടെ കണ്ണിലൂടെ നോക്കി സ്വന്തം അപചയങ്ങൾ കണ്ടുകൊണ്ടിരിക്കുന്നവന്റെ 'നല്ലൊരുനാളെ', ആർക്കെങ്കിലുമൊക്കെ ആസ്വാദ്യമായിരിക്കുമെങ്കിലും അവന് അങ്ങനെയായിരിക്കില്ല. 'സാക്ഷി'വർജ്ജിത'യായ 'സദ്യപ്രസാദിനി'യെ അനുക്ഷണം ജാഗ്രത പുലർത്തി സ്വാഗതം ചെയ്യുവാൻ സന്നദ്ധനാവുന്നവനുള്ളതാണ് മുക്തി.

മുഷ്ടിമുദ്ര

കരളിനെ - യകൃത്തിനെ(ലിവറിനെ)യും വയറിനെ പൊതുവിലും ഊർജ്ജസ്വലമാക്കുവാനും ദഹനപ്രക്രിയ



തപരിതപ്പെടുത്തുവാനും മലബന്ധത്തിന് നിവാരണമായും മുഷ്ടിമുദ്ര പ്രയോജനപ്പെടുത്താം. അനിയന്ത്രിതമായ കോപം, ആക്രമവാസന, എന്നിവയും

ഇവ ഉള്ളിൽ ഒരുക്കേണ്ടിവരുന്ന അവസ്ഥയും കരളിന്റെ ദൗർബ്ബല്യത്തിനും ദഹനസംബന്ധവും ഹൃദയസംബന്ധവുമായ പ്രശ്നങ്ങൾക്കും മലബന്ധം പിരിമുറുക്കം എന്നിവയ്ക്കും കാരണമാവാറുണ്ട്. 'ഇല്ല' എന്നും 'അരുത്' എന്നും തുറന്നു പറയുന്നള്ള കഴിവുകേടും അതിരൂനിശ്ചയിയ്ക്കുവാനാവാത്ത അവസ്ഥയും മൂലയിലൊതുക്കപ്പെടുന്നതിലുള്ള വിമ്മിഷ്ടവും കോപാധികൃത്തിനും ആക്രമപ്രവണതയ്ക്കും കാരണമാവാറുണ്ട്.

15 മിനുട്ട് വീതം ദിവസത്തിൽ 3 തവണയോ ആവശ്യമായി വരുന്ന അവസരങ്ങളിലോ മുഷ്ടിമുദ്ര ചെയ്യാം.

വിരലുകൾ മടക്കിപ്പിടിച്ച് പെരുവിരൽ മോതിരവിരലിനു മുകളിൽ വെച്ചാൽ മുഷ്ടിമുദ്രയായി. ഇരുകൈകൾ ഉപയോഗിച്ചാൽ ഈ മുദ്ര ചെയ്യാം.

ദേഹരക്ഷ ഭാഗവതത്തിൽ

- സി. എം. കൃഷ്ണനുണ്ണി -

ജീവൻ വെടിഞ്ഞ് വീണ പുതനയുടെ മാറിൽ നിന്ന് ഗോപസ്ത്രീകൾ ശ്രീകൃഷ്ണനെ എടുത്തുകൊണ്ടുപോയി ദേഹരക്ഷ ചെയ്തതായി ഭാഗവതത്തിൽ (10-പൂർവ്വർദ്ധം-6; 20-29) സൂചിപ്പിച്ചിരിയ്ക്കുന്നു. നാമങ്ങളും ബീജാക്ഷരങ്ങളും ജപിച്ചുകൊണ്ട് ശരീരഭാഗങ്ങളിൽ സ്പർശിയ്ക്കുകയും ദീർഘകാലം ചെയ്യുകയും ചെയ്യുന്ന ഈ സമ്പ്രദായം 5000ത്തിലേറെ വർഷങ്ങൾക്ക് മുമ്പ് സാധാരണക്കാർക്കിടയിൽ പോലും പ്രചാരത്തിലുണ്ടായിരുന്നു എന്ന് അനുമാനിക്കാം. 'പത്മപുരാണത്തിലും മറ്റും ഈ സമ്പ്രദായം വിശദമായി രേഖപ്പെടുത്തിയിട്ടുണ്ട്. ശുഭം ആഗ്രഹിയ്ക്കുന്നവരും അഭീഷ്ടങ്ങൾ സാധിയ്ക്കേണ്ടവരും കവചം ധരിക്കാതെ (ദേഹരക്ഷ ചെയ്യാതെ) ഒരടിപോലും നടക്കരുതെന്ന് 'ദേവീമാഹാത്മ്യത്തിലെ 'ദേവീകവച'ത്തിൽ (ശ്ലോകം 38) പ്രസ്താവിച്ചിരിയ്ക്കുന്നത് ഈ അവസരത്തിൽ ഓർക്കാം. ന്യാസം, ദീപ് ബന്ധം എന്നിവ ഉൾപ്പെട്ട പഴയകാലത്തെ ദേഹരക്ഷാ - കവച പദ്ധതികളിൽ റെയ്കി സാധനയുടെ പൊരുൾ തന്നെയാണ് തെളിഞ്ഞ് കാണുന്നത്.

മറ്റൊരാൾക്ക് ശരീര രക്ഷ ചെയ്യുവാൻ ഉദ്യമിയ്ക്കുന്നവർ ആദ്യം സ്വന്തം ശരീരത്തിൽ രക്ഷ ചെയ്തിരിക്കണമെന്ന സൂചന ഭാഗവതത്തിൽ (10 - പൂർവ്വർദ്ധം-6-21) കാണാം. അത് ഇങ്ങിനെ: "അം നമഃ" (വലത്തേ കൈത്തലം), "മം നമഃ" (ഇടത്തേ കൈത്തലം), "യം നമഃ" (ഇരുകൈകളുടെയും പുറം അടികൾ) എന്നു ജപിച്ച് സ്പർശിച്ചുകൊണ്ട് ശുദ്ധമാക്കുക.

പിന്നീട് : "അം നമഃ" (വലത്തേ കൈവിരൽ സന്ധികൾ), "ഹം നമഃ" (വലത്തേ മണിബന്ധം), "കോ നമഃ" (വലത്തേ കൈമുട്ട്), "ഇം നമഃ" (വലതുകയ്യിന്റെ ചുമൽ സന്ധി), "അം നമഃ" (ഇടത്തേ കൈവിരൽ സന്ധികൾ), "ഹം നമഃ" (ഇടത്തേ മണിബന്ധം), "കോ നമഃ" (ഇടത്തേ കൈമുട്ട്), "ഇം നമഃ" (ഇടതുകയ്യിന്റെ ചുമൽസന്ധി), "അം നമഃ" (വലത്തേ കാൽവിരലുകളുടെ സന്ധി), "ഹം

നമഃ" (വലത്തേകാലിന്റെ പാദസന്ധി-ഞെരിയാണിയോട് ചേർന്ന), "കോ നമഃ" (വലത് കാൽമുട്ട്), "ഇം നമഃ" (വലത്തേ കാലിന്റെ അരക്കെട്ടുമായി ബന്ധിയ്ക്കുന്ന സന്ധി), "അം നമഃ" (ഇടത്തേ കാൽവിരലുകളുടെ സന്ധി), "ഹം നമഃ" (ഇടത്തേ കാലിന്റെ ഞെരിയാണിയോട് ചേർന്ന പാദസന്ധി), "കോ നമഃ" (ഇടത് കാൽമുട്ട്), "ഇം നമഃ" (ഇടത്തേ കാലിന്റെ അരക്കെട്ടുമായി ചേർന്ന സന്ധി) എന്നിങ്ങനെ ജപിച്ച് സ്പർശിക്കുക.

ഇനി ദ്വാദശനാമ ന്യാസം: ("ഓം നമോ ഭഗവതേ വാസുദേവായ" എന്ന ദ്വാദശശാക്ഷരീ മന്ത്രത്തിന്റെ ഓരോ അക്ഷരങ്ങൾ വിഷ്ണുവിന്റെ ഓരോ നാമത്തോടും ചേർത്താണ് ഈ ന്യാസം ചെയ്യുക): "ഓം കേശവായ നമഃ" (നെറ്റി), "നം നാരായണായ നമഃ" (വയർ), "മോ മായവായ നമഃ" (മാറിടം), "ഭം ഗോവിന്ദായ നമഃ" (തൊണ്ടക്കുഴി), "ഗം വിഷ്ണുവേ നമഃ" (വലത്തേ വാരിഭാഗവും വയറും), "വം മധുസൂദനായ നമഃ" (വലതുകൈ), "തോ ത്രിവിക്രമായ നമഃ" (കഴുത്തിന്റെ മുൻഭാഗം), "വാം വാമനായ നമഃ" (ഇടത്തേ വാരിഭാഗവും വയറും), "സും ശ്രീധരായ നമഃ" (ഇടതുകൈ), "ദോ ഹൃഷീകേശായ നമഃ" (കഴുത്തിന്റെ പിൻഭാഗം - പിരടി), "വാം പത്മനാഭായ നമഃ" (പൃഷ്ഠഭാഗം - അരക്കെട്ടിന്റെ പുറകു), "യം ദാമോദരായ നമഃ" (അരക്കെട്ട്) എന്നിങ്ങനെ ദ്വാദശനാമ ന്യാസം ചെയ്യുക.

ഇനി: കാലടികളെ "അജനം" മുട്ടുകളെ "അണിമാനം" (അളവറ്റ മഹിമയോടു കൂടിയവൻ), തുടകളെ "യജ്ഞനം" അരക്കെട്ടിനെ "അച്യുതനം", വയറിനെ "ഹയശ്രീവനം", ഹൃദയത്തെ "കേശവനം" (ബ്രഹ്മാവിനും ശിവനും ആനന്ദം നൽകുന്നവൻ), മാറിടത്തെ "ഇംശനം" (സകല ജീവരാശികളെയും കൃഷിയ്ക്കിയിൽ ഒതുക്കിയവൻ), കണ്ഠത്തെ "ഇന"നും (സൂര്യമണ്ഡലത്തിന്റെ മദ്ധ്യത്തിലിരിയ്ക്കുന്ന സൂര്യനാരായണ സ്വാമി) രണ്ട് കൈകളെയും, "വിഷ്ണു"വും, മുഖത്തെ "വാമനനും", ശിരസ്സിനെ "ഇംശരനും" രക്ഷിയ്ക്ക

ട്ടെ എന്ന് അതാത് ഭാഗങ്ങൾ സ്പർശിച്ചുകൊണ്ട് സങ്കല്പിയ്ക്കുക.

അടുത്തതായി: മുൻഭാഗത്തെ "ചക്രി"യും പിൻഭാഗത്തെ "ഗദാധരനായ ഹരിയും", വലതുഭാഗത്തെ "വില്ലേന്തിയ മധുഹന്താവും", ഇടതുഭാഗത്തെ "വാൾധരിച്ച അജനനും", കോണുകളെ "ശംഖ് ധരിച്ച ഉരുഗായനും", മേൽഭാഗത്തെ "ഉപേന്ദ്രനും", ഭൃതലത്തെ "താർക്ഷ്യനും", സഞ്ചരിയ്ക്കുന്ന എല്ലായിടത്തും സർവ്വാന്തര്യമായി "പുരുഷനും", രക്ഷിയ്ക്കട്ടെ എന്ന് സങ്കല്പിയ്ക്കുക.

തുടർന്ന്: ഇന്ദ്രിയങ്ങളെ (അഞ്ച് ജ്ഞാനേന്ദ്രിയങ്ങളെയും അഞ്ച് കർമ്മേന്ദ്രിയങ്ങളെയും) "ഹൃഷീകേശനും", പ്രാണനെ (അഞ്ച് പ്രാണന്മാരെയും അഞ്ച് ഉപപ്രാണന്മാരെയും) "നാരായണ"നും. ചിത്തത്തെ "ശോഭദീപതിയും", മനസ്സിനെ "യോഗേശ്വരനും", ബുദ്ധിയെ "പൃശ്നിഗർഭ"നും, (അനിരൂപനും), ആത്മാവിനെ-അഹം ബോധത്തെ "സങ്കർഷണ"നും പ്രവർത്തിയിൽ ഏർപ്പെട്ടിരിക്കുമ്പോൾ (കളിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കെ) "ഗോവിന്ദനും" കിടക്കുമ്പോൾ "മായവനും" സഞ്ചരിക്കുമ്പോൾ (യാത്രയിൽ) "വൈകുണ്ഠനും" ഇരിയ്ക്കുമ്പോൾ "ലക്ഷ്മീ വല്ലഭനും" ഭക്ഷണം കഴിക്കുമ്പോൾ "യജ്ഞഭൂക്കും" രക്ഷിക്കട്ടെ എന്നും പ്രാർത്ഥിക്കുക.

ശരീരത്തെയും മനസ്സിനെയും ബുദ്ധിയെയും അലട്ടുകയും ദ്രോഹിക്കുകയും ചെയ്യുന്ന എല്ലാ ക്ഷുദ്രശക്തികളും വിഷ്ണുനാമത്തിന്റെ ശക്തിയാൽ വിട്ടൊഴിഞ്ഞ് നശിക്കുന്നതായി ഭാവന ചെയ്യുക.

ദിവസേന സന്ധ്യയ്ക്ക് അമ്മമാർ ഇങ്ങനെ കുട്ടികൾക്ക് രക്ഷ ചെയ്യണമെന്ന് (സ്വസ്ത്യനം ചെയ്യണമെന്ന്) ആചാര്യന്മാർ നിഷ്കർഷിക്കുന്നു. കുട്ടികളെ ചിത്ത കൂട്ടുകെട്ടുകളിൽ പെട്ടുപോവാതെയും അപകടങ്ങളിൽപെടാതെയും സംരക്ഷിക്കുന്നതിനും സ്വസ്ത്യനം ഫലപ്രദമാണെന്നു തീർച്ചയായും കരുതാം. മുതിർന്നവരും ഈ വിധത്തിൽ ന്യാസങ്ങളും സങ്കല്പങ്ങളും പ്രാർത്ഥനയും ചെയ്യുന്നത് ഉത്തമമാണ്.

നല്ല തുഴച്ചിലുകാരൻ

സങ്കല്പത്തിൽനിന്നും ചിന്തയിൽ നിന്നുമാണ് എല്ലാം ഉണ്ടാവുന്നതും വളരുന്നതും ശക്തിപ്രാപിയ്ക്കുന്നതും. ജനമനസ്സുകളിൽ മാറ്റം വരുത്തപ്പെടുന്നതിനനുസരിച്ച് ഭരണകൂടങ്ങളും വ്യവസ്ഥിതികളും മാറുന്നു. ജനമനസ്സുകളെ നടുക്കിയും ഭയപ്പെടുത്തിയുമാണല്ലോ ഏകാധിപതികൾ വളരുന്നത്.

ആഗ്രഹിയ്ക്കുന്നതെന്തോ, ഇച്ഛിയ്ക്കുന്നതെന്തോ അത് തീർച്ചയായും സംഭവിയ്ക്കും എന്ന് മനസ്സിനെ ബോധ്യപ്പെടുത്തുക. ഇതത്ര എളുപ്പമല്ലെങ്കിലും ആഗ്രഹങ്ങൾ സാക്ഷാത്കരിയ്ക്കുവാൻ ഇതേ മാർഗ്ഗമുള്ളൂ.

വേണ്ടാത്തത് എന്ത് എന്നല്ല, വേണ്ടതെന്ത് എന്നാണ് ആലോചിക്കേണ്ടതും അന്വേഷിക്കേണ്ടതും. അപ്രിയമായതിനെയും അഹിതമായതിനെയും കുറിച്ച് ചിന്തിയ്ക്കുകയും സംസാരിയ്ക്കുകയും ചെയ്യുമ്പോൾ അവയാണ് ശക്തിപ്രാപിയ്ക്കുക.

ചിന്ത ആവശ്യമില്ലാത്തതിലേയ്ക്കും അഹിതമായതിലേയ്ക്കും തിരിയുമ്പോൾ ഉടനെ ആ വക ചിന്തകൾക്ക് തടയിട്ട് അവയുടെ ദിശ മാറ്റുക. നമുക്കു ചുറ്റും നടക്കുന്ന കാര്യങ്ങൾ ഓർത്ത് വിഷമിയ്ക്കുന്നതിനു പകരം സ്നേഹത്തിന്റെയും ക്ഷേമത്തിന്റെയും വികാരങ്ങൾ ആ വക ചിന്തകളിൽ സൃഷ്ടിച്ച് ലോകത്തെ മെച്ചപ്പെടുത്തുക. നമ്മൾ അശക്തരല്ല;

നമുക്ക് ശക്തമായ ചിന്തകളിലൂടെ ആവശ്യമുള്ളതെന്തും സൃഷ്ടിയ്ക്കാം. നമ്മുടെ ചിന്തകൾ കൊണ്ട് നമുക്ക് ലോകത്തിന്റെ വിശപ്പ് മാറ്റാം.

സൗഖ്യം അനുഭവിയ്ക്കുന്നതിലൂടെയും സന്തോഷം അനുഭവിയ്ക്കുന്നതിലൂടെയും നമുക്ക് നമ്മുടെ ജീവിതവും ചുറ്റുപാടുമുള്ള ലോകത്തെയും മെച്ചപ്പെടുത്താം. ബാഹ്യ തലത്തിലെ അഭിപ്രായങ്ങളെക്കാൾ ഗംഭീരമായും വ്യക്തമായും ഉച്ചത്തിലും, ഉള്ളിലെ (മനസ്സിലെ) ശബ്ദവും കാഴ്ചയും അനുഭവിയ്ക്കുവാൻ കഴിയുമ്പോൾ നമ്മൾ നമ്മുടെ ജീവിതത്തോണിയുടെ നല്ല തുഴച്ചിലുകാരാവാം.

ലോകത്തെയും ചുറ്റുമുള്ളവരെയും മാറ്റുക എന്നത് നമ്മുടെ ചുമതലയല്ല. നിലവിലുള്ള ലോകത്തിന്റെ ഉള്ളിൽ ആഘോഷമായി കഴിയുക എന്നതാണ് നമ്മുടെ ചുമതല. അതിനാൽ നിലവിലുള്ള അവസ്ഥ എന്തുതന്നെയായാലും അതിനെ ലാഘവപൂർവ്വം കാണുകയും കൈകാര്യം ചെയ്യുവാൻ തുടങ്ങുകയും ചെയ്യുക. അപ്പോൾ അത് മങ്ങിമായുന്നതു കാണാം. പുതിയ സോദേശചിന്തകൾ പുറപ്പെടുവിയ്ക്കുകയും അവ സാക്ഷാത്കരിക്കപ്പെടുതായി ഭാവന ചെയ്തു കൊണ്ട് നന്ദി പ്രകാശിപ്പിയ്ക്കുകയും ചെയ്യുക.

ചിന്ത അനിവാര്യമോ?

ഈ ലോകത്ത് ജീവിയ്ക്കുവാൻ ചിന്തിയ്ക്കേണ്ടത് അനിവാര്യമാണോ? ഈ ചോദ്യത്തിന് നേരിട്ടൊരു ഉത്തരം കാണുന്നതിനു പകരം നമ്മുടെ ചിന്താരീതിയെക്കുറിച്ച് ചിന്തിക്കാം. മിക്ക ആളുകളുടെയും 80-90 ശതമാനം ചിന്തകളും ആവർത്തന സ്വഭാവമുള്ളവയും നിരൂപയോഗ്യവുമാണ്. ചിന്തയുടെ തകരാറും വിപരീതസ്വഭാവവും അപകടകാരിയായി പരിണമിയ്ക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. സ്വന്തം മനസ്സിനെ നിരീക്ഷിച്ചാൽ ഇത് ശരിയാണെന്നു കാണാം. പ്രാണശക്തിയുടെ ഗുരുതരമായ ചോർച്ചയാണ് തന്മൂലം സംഭവിച്ചുകൊണ്ടിരിയ്ക്കുന്നത്.

വല്ലതുമാകെ ആലോചിക്കാതെയും ചിന്തിയ്ക്കാതെയും കഴിയാൻ വയ്യ എന്നത് ഒരു ദൃശ്യീലമാണ്. ദൃശ്യീലത്തിന്റെ പ്രത്യേകത, അത് ആഗ്രഹിച്ചാലും ഒഴിവാക്കാൻ കഴിയില്ല എന്നതും അതിന്റെ സ്വാധീനം നമ്മളെ കീഴ്പ്പെടുത്തുമെന്നതുമാണ്. ദൃശ്യീലത്തിനു മുന്നിൽ അതുളളവൻ നിസ്സഹായനായിരിയ്ക്കും. ദൃശ്യീലം ഒരുതരം ആനന്ദം നൽകുമെങ്കിലും ആ ആനന്ദം നിശ്ചയമായും വേദനയിലാണ് കലാശിയ്ക്കുക. ചിന്തയുടെ കുടുക്കിൽപെട്ടാലും ഇതുതന്നെയാണ് ഫലം.

നാം ചിന്തയുടെ കുടുക്കിൽപെടുന്നത് അതുമായി സാത്മ്യം പ്രാപിയ്ക്കുമ്പോഴാണ്. അതായത്, മനസ്സിന്റെ ഉള്ളടക്കത്തിലും പ്രവർത്തനത്തിലും മുഴുകിക്കൊണ്ട് അതിനപ്പുറമൊന്നുമല്ല നമ്മളെന്നു കരുതുമ്പോൾ നാം ചിന്തയുടെ ചിലന്തി വലയിൽപെടുന്നു. അഹങ്കാരം രൂപപ്പെടുന്നതിങ്ങിനെയാണ്. താൻ അതാണ്, ഇതാണ് തുടങ്ങിയ വൈയക്തികവും സാംസ്കാരികവുമായ പരിമിതീകരണത്തിന്റെ അടിസ്ഥാനത്തിലാണ് മനസ്സുമായി താദാത്മ്യം പ്രാപിച്ചുകൊണ്ട് നാം അഹങ്കാരത്തെ പൂഷ്ഠിപ്പെടുത്തിക്കൊണ്ടിരിയ്ക്കുന്നത്. ഈ അഹങ്കാരത്തിന് വർത്തമാനകാലമില്ല. അത് ഭൂതകാലത്തെയും ഭാവിക്കാലത്തെയുമാണ് പ്രധാനമായി കരുതുക.

അഹങ്കാരത്തെ സംബന്ധിച്ചിടത്തോളം ഏറ്റവും പ്രധാനം ഭൂതകാലമാണ്. ഭൂതകാലമില്ലെങ്കിൽ പിന്നെ അഹങ്കാരത്തിനെങ്ങിനെ നിലനിൽക്കുവാനാവും? ഭൂതകാലത്തിന്റെ കണ്ണുകളിലൂടെ വർത്തമാനകാലത്തെ കാണുന്നു എന്നതാണ് അഹങ്കാരത്തിന്റെ പിഴവ്. വിമോചനത്തിന്റെ താക്കോൽ വർത്തമാനകാലത്തിലാണിരിയ്ക്കുന്നത്. മനസ്സുമായി താദാത്മ്യം പ്രാപിച്ച അഹങ്കാരത്തിന് ആ താക്കോൽ കണ്ടുകിട്ടുക പ്രയാസമാവും.

സ്വർണ്ണത്തിന്റെ പ്രതിരോധ ശേഷി

സ്വർണ്ണത്തിന്റെ നാനോക്ലസ്റ്ററുകൾക്ക് ലേസർ രശ്മികളെപ്പോലും പ്രതിരോധിക്കാൻ ശേഷിയുണ്ടെന്ന് അമേരിക്കയിലെ യൂനിവേഴ്സിറ്റി ഓഫ് സെൻട്രൽ ഫ്ലോറിഡയിൽ നടന്ന പരീക്ഷണത്തിൽ വ്യക്തമായതായി വാർത്ത (മാതൃഭൂമി, 2012 സപ്റ്റംബർ, 4). സ്വർണ്ണത്തിന്റെ സൂക്ഷ്മ തന്മാത്രകളെ പിന്നെയും ചെറുതാക്കി നാനോ ക്ലസ്റ്റർ രൂപത്തിലാക്കുമ്പോൾ അവ സാധാരണ പ്രകൃതിനിയമങ്ങൾക്കതീതമാവുന്നുവെന്നാണ് കണ്ടെത്തൽ. ഇവ പ്രകാശത്തോട് സവിശേഷമായ രീതിയിലാണ് പ്രതികരിയ്ക്കുന്നതത്രെ. യുദ്ധവിമാനങ്ങളുടെ ജാലകചില്ലുകളിന്മേലും പൈലറ്റുമാരുടെ ഹെൽമറ്റുകളിന്മേലും സ്വർണ്ണത്തിന്റെ നാനോക്ലസ്റ്ററുകൾ പൂശിയാൽ ലേസർ ആക്രമണത്തിൽ നിന്ന് രക്ഷനേടാനാവുമെന്നാണ് നിഗമനം.

സ്വർണ്ണ നിറത്തിലുള്ള സൂരക്ഷാവലയവും പരിരക്ഷാ കവചവും ഭാവന ഉപയോഗിച്ച് ധരിയ്ക്കുമ്പോൾ പ്രതികൂല ഊർജ്ജതരംഗങ്ങളിൽ നിന്നും രക്ഷ നേടുവാൻ സാധിയ്ക്കുമെന്ന അനുമാനവും അനുഭവവും ഈ ശാസ്ത്രീയ ഗവേഷണഫലത്തിന്റെ അടിസ്ഥാനത്തിൽ കൂടുതൽ ദൃഢപ്പെടുന്നു.