



സ്വാസ്ഥ്യം



നവംബർ 2010

ഇന്ത്യൻ റെയ്കി അസോസിയേഷൻ ബുള്ളറ്റിൻ

വോളം 1 ലക്കം 11

ആമുഖക്കുറിപ്പ്

ഗുരുക്ഷാക്ഷത്തിന് നന്ദി

റെയ്കി ഗുരുപരമ്പരയുടെ നിയോഗം, ഇന്ത്യൻ റെയ്കി അസോസിയേഷനെ പ്രവർത്തനത്തിന്റെ 12-ാം വർഷത്തിലേക്കെത്തിക്കുന്നു.

റെയ്കി ദീക്ഷ സ്വീകരിച്ച് പരിശീലനമാരംഭിക്കുന്ന ഒട്ടു വളരെപേർ, ആവശ്യമായ നിർദ്ദേശങ്ങളും പ്രോത്സാഹനവും ലഭിക്കാൻ അവസരമില്ലാത്ത കാരണത്താൽ, റെയ്കി അവർക്കു നൽകിയ പ്രത്യേക സിദ്ധി മനസ്സിലാക്കാതെയും പ്രയോജനപ്പെടുത്താതെയും കഴിയുന്ന സാഹചര്യത്തിലാണ്, ഈ പോരായ്മ പരിഹരിക്കുവാൻ ശ്രമിക്കണമെന്ന ഉദ്ദേശത്തോടെ 1999ലെ ദീപാവലി ദിനത്തിൽ ഇന്ത്യൻ റെയ്കി അസോസിയേഷൻ എന്ന അനൗപചാരിക കൂട്ടായ്മ രൂപം കൊണ്ടത്.

അന്നുമുതൽ ഇന്നുവരെ ആ ഉദ്ദേശ്യം മുൻനിർത്തി പ്രവർത്തിക്കുവാനായി. അസോസിയേഷന്റെ ക്ലാസുകളിൽ പങ്കെടുത്ത് റെയ്കി പരിശീലനമാരംഭിക്കുന്നവരെ എല്ലാ മാസവും ആദ്യത്തെ ഞായറാഴ്ച വൈകുന്നേരം നടക്കുന്ന യോഗങ്ങളിലൂടെയും എല്ലാ വർഷവും നടക്കുന്ന റിവിഷൻ ക്ലാസുകളിലൂടെയും സ്പർശ ചികിത്സാ പരിശീലന കേന്ദ്രങ്ങളിലൂടെയും മറ്റും കൂടുതൽ നല്ല റെയ്കി ഉപാസകരാക്കുവാൻ ഞങ്ങൾക്ക് വലിയൊരളവോളം സാധിച്ചിട്ടുണ്ട്. ഈ വർഷം ജനുവരിയിൽ ആരംഭിച്ച 'സാന്ധ്യം' എന്ന ഈ പ്രസിദ്ധീകരണവും ഉദ്ദേശ്യമാക്കിയിട്ടുള്ളത് റെയ്കി പരിശീലനത്തിന്റെ ഉയരങ്ങളിലേക്കും പരപ്പുകളിലേക്കും ഉപാസകരെ നയിക്കുക എന്നതുതന്നെയാണ്.

വളർച്ച, മികവിൽ ഇളവുവരുത്താൻ നിർബന്ധിതമാക്കുന്ന പരിതഃസ്ഥിതിയോട് വഴങ്ങാതെ പ്രവർത്തിക്കുവാൻ ഇന്ത്യൻ റെയ്കി അസോസിയേഷൻ സാധിച്ചു എന്ന് ഈ അവസരത്തിൽ ചൂണ്ടിക്കാണിക്കട്ടെ. ഒട്ടനേകം പേരെ റെയ്കി ഉപാസകരാക്കി വളർത്തിയെടുക്കേണ്ടതുണ്ടെങ്കിലും ആ ദൗത്യം നിർവ്വഹിക്കുവാനുള്ള ധൃതികാട്ടാതെ ഞങ്ങൾക്ക് നിലനിൽക്കാനായിട്ടുണ്ട്. അസോസിയേഷന്റെ ക്ലാസുകളിൽ നിന്ന് പരിശീലനം നേടിയവരെ ശ്രദ്ധിക്കുവാനുള്ള ദൗത്യത്തിൽ ഉപേക്ഷവരുത്തിക്കൊണ്ട് കൂടുതൽ പേരെ ആകർഷിക്കാൻ ഞങ്ങൾക്ക് തോന്നാതിരിക്കുന്നതിന് റെയ്കി ഗുരുപരമ്പരയോട് നന്ദി രേഖപ്പെടുത്തുന്നു. ഇന്ന് ആരംഭിക്കുന്ന വെബ്സൈറ്റും കൂടുതൽപേരെ മുദ്രാറെയ്കി പരിശീലകരാക്കുക എന്നതിലുപരി കൂടുതൽ പേരിലേക്ക് മുദ്രാറെയ്കിയുടെ സന്ദേശം എത്തിക്കുക എന്ന ദൗത്യമാണ് നിർവ്വഹിക്കുവാൻ പോകുന്നത്.

റെയ്കിയോടുള്ള സമീപനത്തിലും റെയ്കിയുടെ ഉപാസന, പ്രയോഗം എന്നിവയിലും നിയതമായ പ്രത്യേകത പുലർത്തുന്ന 'മുദ്രാറെയ്കി' ആവിഷ്കരിക്കുവാനായത് അസോസിയേഷന്റെ പ്രവർത്തനത്തിലെ ഒരു നാഴികക്കല്ലാണ്. 'ന്യൂലൈഫ് റെയ്കി സിസ്റ്റംസ്' അവലംബിച്ചാണ് 1999ൽ പ്രവർത്തനമാരംഭിച്ചത്. അത് ചില താത്രികസമ്പ്രദായങ്ങൾ ചേർത്ത് പരിപാകപ്പെടുത്തിയതാണ് 'മുദ്രാറെയ്കി. സ്വദേശത്തിൽ എല്ലാ നിർദ്ദിഷ്ട സ്ഥാനങ്ങളിലും റെയ്കി ചെയ്യുവാൻ വളരെ നേരം വേണ്ടിവരുന്നു എന്ന പരാതിക്ക് ഫലസിദ്ധിയിൽ കുറവുവരാതെ പരിഹാരം കാണുവാനായതും ഒരു നേട്ടമാണ്. സെക്കന്റ് ലൈവൽ ദീക്ഷസ്വീക

ഐ.ആർ.എ. വെബ്സൈറ്റ്

ഇന്ത്യൻ റെയ്കി അസോസിയേഷന്റെ വെബ്സൈറ്റ് അസോസിയേഷന്റെ 11-ാം ജന്മദിനമായ ഇന്ന് മാതൃഭൂമി ഡയറക്ടർ (എഡിറ്റോറിയൽ അഡ്മിനിസ്ട്രേഷൻ) ശ്രീ. പി. വി. നിധീഷ് ഉദ്ഘാടനം ചെയ്യുന്നു.

www.ira.org.in

പ്രധാനമായും മലയാളികളെ അഭിസംബോധന ചെയ്യുന്ന ഇത് ഇന്ത്യക്കാരായ എല്ലാ റെയ്കി ഉപാസകരോടും ആഹ്വാനം ചെയ്യുന്നത് 'ഹീലിംഗ് ഇന്ത്യ' പരിപാടിയിൽ പങ്കുചേരുവാനാണ്. സ്വന്തം രാജ്യത്തെയും നിത്യേന ഹീൽ ചെയ്യുവാൻ ആഗോളതലത്തിൽ എല്ലാവരോടും അഭ്യർത്ഥിക്കുന്ന ഈ വെബ്സൈറ്റിൽ എല്ലാ മനുഷ്യർക്കും അവരുടെ ഉടൻ പരിഹാരം കാണേണ്ടുന്ന പ്രശ്നങ്ങൾക്ക് മുദ്രാറെയ്കി ഉപയോഗപ്പെടുത്തുന്നതിനായി ഒരു "റെയ്കി ബോക്സ്" ഏർപ്പെടുത്തിയിട്ടുണ്ട്. ഈ ബോക്സിലേക്ക് ലോകത്തിന്റെ ഏതുഭാഗത്തുനിന്നും അയക്കുന്ന നിവേദനങ്ങളുടെ പരിഹാരത്തിനായി ദിവസത്തിൽ 2 തവണ റെയ്കി ഹീലിംഗ് നടക്കും.

ഊർജ്ജവിനിമയം നിഷ്കർഷിക്കുന്ന റെയ്കി പദ്ധതി അനുസരിച്ചുതന്നെയാണ് റെയ്കി ബോക്സും അതിലേക്കുള്ള അസോസിയേഷൻ അംഗങ്ങളുടെ കേന്ദ്രീകൃത ഹീലിംഗും ആസൂത്രണം ചെയ്തിരിക്കുന്നത്. പണം പകരം സ്വീകരിച്ചുകൊണ്ടല്ല ഹീലിംഗ് എന്നുമാത്രം. ഹീലിങ്ങിന് വിധേയരാവുന്നവർ അവരുടെ കഴിവും ഔചിത്യവുമനുസരിച്ച് ഏതെങ്കിലും തരത്തിൽ ജീവസേവ (മനുഷ്യനെമാത്രമല്ല മറ്റു ജീവികളെയും സസ്യജാലങ്ങളെ അടക്കം) നടത്തണമെന്നാണ് ഊർജ്ജവിനിമയത്തിന്റെ ഭാഗമായി ഐ.ആർ.എ. ആവശ്യപ്പെട്ടിരിക്കുന്നത്.

നരനാരായണനെ സേവിക്കുവാനുള്ള അവസരമാണ് 'റെയ്കി ബോക്സ്'ലൂടെ അസോസിയേഷനുമായി സഹകരിക്കുന്നവർക്ക് തുറന്നുകിട്ടിയിരിക്കുന്നത്. അതേസമയം തങ്ങൾക്കുണ്ടായ ഫലസിദ്ധിയുടെ ഉപകാരസ്മരണയായി പ്രപഞ്ചമാകുന്ന ഈശ്വരനെ യഥാശക്തി സേവിക്കുവാനുള്ള അവസരം ഉപയോഗിക്കണമെന്നാണ് ഇതിന്റെ ആഗോളതലത്തിലുള്ള ഗുണഭോക്താക്കളോട് ഐ.ആർ.എ. അഭ്യർത്ഥിച്ചിട്ടുള്ളത്.

രാജ്യത്തെ ഹീൽ ചെയ്യുന്ന പരിപാടിയും മാനവസേവകായുള്ള റെയ്കിബോക്സ് സംവിധാനവും 'പുതിയ സ്വർഗ്ഗവും പുതിയ ഭൂമിയും സൃഷ്ടിക്കുക' എന്ന മഹർഷി അരവിന്ദന്റെ ലക്ഷ്യപൂർത്തിയിലേക്കുള്ള ചുവടുവെപ്പായി ഇന്ത്യൻ റെയ്കി അസോസിയേഷൻ കാണുന്നു.

രിച്ചവർക്ക് നിമിഷങ്ങൾകൊണ്ട് സെൽഫ് ഹീലിംഗും ഡിസ്റ്റന്റ് ഹീലിംഗും നിർവ്വഹിക്കുവാനുള്ള മാർഗ്ഗം പരിചയപ്പെടുത്തുന്നു എന്ന് മുദ്രാറെയ്കിയുടെ ഒരു സവിശേഷതയാണ്. ദീർഘനേരവും ദിവസങ്ങളോളവും ഇടതടവില്ലാതെ വ്യക്തികളിലേക്കും സാഹചര്യങ്ങളിലേക്കും റെയ്കി പ്രസരിപ്പിക്കുവാനുള്ള മാർഗ്ഗവും ആവിഷ്കരിക്കുവാൻ അസോസിയേഷന്റെ കഴിഞ്ഞകാല പ്രവർത്തനങ്ങൾക്കിടയിൽ സാധിച്ചു.

ഇത്രയൊക്കെ നിർവ്വഹിക്കുവാൻ ഞങ്ങളെ പ്രാപ്തരാക്കിയ റെയ്കി പരമബോധപരാശക്തിക്കും ഗുരുപരമ്പരക്കും മുന്നിൽ ശിരസ്സ് കുനിച്ചുകൊണ്ട് ഭാവിദൗത്യങ്ങൾ നിർവ്വഹിക്കുവാൻ ഞങ്ങൾ കാൽവെക്കുന്നു.

സ്വധർമ്മം എന്നാൽ



എൽ. ഗിരീഷ്കുമാർ

ചെയർമാൻ

'ശ്രീപുരം' താന്ത്രികഗവേഷണകേന്ദ്രം
ഇരിങ്ങാലക്കുട

സ്ഥായിയായ സ്വന്തം ആന്തരിക വ്യഗ്രത എന്നാണെന്ന് തിരിച്ചറിയണം. ആത്മാവുമായി അനുരണനം ചെയ്യുന്നതാവും നമ്മളിൽ ആവർത്തിച്ചുപോരുന്ന ആന്തരിക വ്യഗ്രത. അതിനെ അമർച്ച ചെയ്യുന്നത് എന്തിന്റെ പേരിലായാലും ആത്മവികാസത്തെ സാധ്യമാക്കുകയില്ല എന്നു മാത്രമല്ല മാതൃകരോഗങ്ങൾക്ക് കാരണമാക്കുകയും ചെയ്യും. ജന്മസിദ്ധവാസനയുടെയും ആന്തരിക ചോദനയുടെയും അടിസ്ഥാനത്തിൽ കുറ്റബോധമില്ലാതെയും ആന്തരികനിരോധനമില്ലാതെയും വൈകാരിക എതിർപ്പുകളില്ലാതെയും ജീവിക്കുന്നതും പ്രവർത്തിക്കുന്നതുംകൊണ്ടുമാത്രം മോക്ഷപ്രാപ്തിനേടാം എന്നതിന്റെ എന്വാടും ഉദാഹരണങ്ങളിൽ ചിലതാണ് രത്നാകരന്റെയും വിലാമംഗലം സ്വാമിയായുടെയും കഥകൾ.

പെരുംകള്ളനായിരുന്ന രത്നാകരൻ സപ്തർഷികളെ കാണാനിടയാവുകയും വാത്മീകിമഹർഷിയായിത്തീരുകയും ചെയ്തു. വേശ്യാലയ ഗമനം പതിവായിരുന്ന ബ്രാഹ്മണനായാണ് ഒരു വേശ്യയുടെ വാക്ക് മാനസാന്തരപ്പെടുത്തി വിലാമംഗലം സ്വാമിയരാക്കിയത്. മനസ്സിൽ കുറ്റബോധവും കാപട്യവുമില്ലാതെ ജീവിച്ചതുകൊണ്ടാണ് അവർക്ക് ആത്മവികാസം സാധ്യമായത്.

നമ്മുടെ സ്വാഭാവിക പ്രവണതയാണ് നമ്മുടെ ധർമ്മം. സദാചാരം ധർമ്മമല്ല. സ്വാഭാവിക പ്രവണതയാകുന്ന ധർമ്മമനുസരിച്ച് ജീവിക്കുമ്പോൾ ആ ജീവിതം മുന്നോട്ട് നയിക്കാനാവശ്യമായിവരുന്ന വിധിനിഷേധങ്ങളെയാണ് സദാചാരം എന്ന് വിവക്ഷിക്കുന്നത്. വൈദേശീയ സെമിറ്റിക് മതങ്ങളുടെ സ്വാധീനമാണ് ധർമ്മത്തെയും സദാചാരത്തെയും പര്യായങ്ങളായിക്കാണുവാൻ നമ്മെ പ്രേരിപ്പിക്കുന്നത്.

ആത്മാവുമായി അനുരണനം ചെയ്യാത്ത ആചാരം സദാചാരമല്ല. അത്തരം ആചാരങ്ങളിലൂടെ കപടമുഖം അണിയുന്നവനെ കഠോരദുർവ്വിധികളാവും കാത്തിരിക്കുക. ആന്തരിക വ്യഗ്രത നിവൃത്തിച്ചുകൊണ്ടുള്ള ജീവിതം ഒരുപക്ഷേ പ്രയാസങ്ങളിലൂടെ നിങ്ങളിയേക്കാമെങ്കിലും അത് തീർച്ചയായും പുതുപ്രഭാതത്തിലെത്തും.

നർത്തകിയുടെ ഉന്മാദങ്ങൾ

“ഏതാനും നേരം ദിവസേന പ്രാക്ടീസ് ചെയ്യുമ്പോഴോ വേദിയിൽ അവതരിപ്പിക്കുമ്പോഴോമാത്രം ഞാൻ ചെയ്യുന്ന തല്ല നൃത്തം. നൃത്തത്തെക്കുറിച്ചുള്ള ചിന്തകളാണ് അതിലേറെ സമയം. കാണുകയും കേൾക്കുകയും ചെയ്യുന്ന സകലത്തിൽനിന്നും നമ്മൾ പലതും തെരഞ്ഞെടുത്തുകൊണ്ടിരിക്കുന്നു. അതെല്ലാം ശരീരകോശങ്ങളിൽ സൂക്ഷിച്ച് വെക്കപ്പെടും. ആ ഓർമ്മ, നമുക്കാവശ്യമുള്ള നേരത്ത് തനിയെ രൂപം കൊള്ളും..... ഒരു സിനിമയിലെ ഋതിക് റോഷന്റെ ഗാനരംഗം കണ്ടതിനുശേഷമാണ് വളരെ ചിട്ടപ്രധാനമായ ഒരു ഭരതനാട്യ ഇനം മെനഞ്ഞെടുക്കാനുള്ള ഊർജ്ജം എനിക്കു ലഭിച്ചത്. എന്റെ വീഴ്ചകൾക്ക് മറ്റാർക്കെങ്കിലും പങ്കുണ്ടെങ്കിൽ തന്നെയും അങ്ങനെ സംഭവിച്ചതിന് ആ വ്യക്തി ഒരു നിമിത്തമായി എന്നേ കരുതേണ്ടതുളളൂ. മറ്റേ വ്യക്തിയെക്കുറിച്ച് മോശമായി ചിന്തിക്കാതെയിരിക്കാൻ കഴിയുമ്പോൾ അത്തരം ആലോചനകൾ എന്റെ മനസ്സിന് ഒരു പോസിറ്റിവിറ്റി തരും. മറ്റെല്ലാ വസ്തുക്കളെയുംപോലെ ഈ പ്രപഞ്ചത്തിന്റെ ഒരംശം മാത്രമാണ് ഞാനും എന്ന് തിരി

ച്ചറിയുക. വേദാന്തികൾ പറയുന്നതുപോലെ അന്നമയകോശം മാത്രമാണ് സ്വന്തം രൂപം എന്ന തിരിച്ചറിവ്. കാണാൻ ചെന്നിരുന്നാൽ അല്ലെങ്കിൽ കേൾക്കാൻ ചെന്നിരുന്നാൽ എന്റെ ഊർജ്ജംകൂടി ആ വ്യക്തിയുടെ ഉള്ളിലേക്ക് ചെല്ലട്ടെ എന്ന് മനസ്സുകൊണ്ട് പറയും, ആഗ്രഹിക്കും. അത് എന്നിലേക്കും നല്ലതുതന്നെയാണ് വരുത്തീട്ടുള്ളത്.”

“.....ഭക്തയാണ്. അവനവന്റെ ജോലി ശ്രദ്ധയോടെ ചെയ്യുന്ന ഏതൊരാളും ഭക്തയാണ്. അത് കള്ളനായാലും കലാകാരിയായാലും. ശ്രദ്ധയാണ് ഭക്തി. ഈശ്വരവിശ്വാസമാണ് ഉദ്ദേശിച്ചതെങ്കിൽ അതുമാണ്. ജനിച്ചുവളർന്ന സംസ്കാരത്തിന്റെ ഭാഗമാണത്. സംസ്കാരത്തിൽ എനിക്കിഷ്ടപ്പെട്ട ഒന്ന് എനിക്ക് ഭാരമല്ല. ഇഷ്ടപ്പെടാത്തത് ഭാരമാണ്. പൊളിറ്റിക്കലി കരക്ട് ആവാനായി സംസ്കാരത്തെ തള്ളിപ്പറയാൻ ഞാനില്ല.”

- പ്രശസ്ത ഭരതനാട്യം നർത്തകി രാജശ്രീവാര്യർ (2010 ആഗസ്റ്റ് ലക്കം 'പച്ചക്കുതിര'യിൽ പ്രസിദ്ധീകരിച്ച രാജശ്രീ വാര്യരുമായുള്ള അഭിമുഖത്തിൽനിന്ന്)

'നമുക്കു നാമേ പണിവതു നാകം'

സ്വന്തം ചിന്തകളെയും അനുഭൂതികളെയും അറിഞ്ഞ് ഉപയോഗിക്കാൻ ആരംഭിക്കുന്നതോടൊപ്പം നമുക്ക് സ്വന്തം വിധി നിർണ്ണയിക്കുവാൻ കഴിയും. അപ്പോഴാണ് നമ്മൾ യഥാർത്ഥത്തിൽ ശക്തരും സ്വതന്ത്രരുമാവുക.

“ഈ ലോകം സൗഹാർദ്ദപരമാണോ” എന്ന ചോദ്യം ഏതൊരാളും സ്വയം ചോദിക്കണമെന്ന് ആൽബർട്ട് ഐൻസ്റ്റീൻ നിർദ്ദേശിക്കുന്നു.

ആകർഷണനിയമം മനസ്സിലാക്കിക്കഴിഞ്ഞാൽ “അതെ ഈ ലോകം സൗഹാർദ്ദപരമാണ്” എന്ന് നമുക്ക് തീർത്തും പറയുവാനാവും. ആകർഷണനിയമം പ്രയോജനപ്പെടുത്തി ഫലംകണ്ടവർക്ക് അങ്ങിനെയേ പറയുവാൻ കഴിയൂ.

“ഈ ലോകം മഹത്താണ്. ഈ ലോകം എനിക്ക് എല്ലാ നന്മകളും നൽകുന്നു, എല്ലാ കാര്യത്തിലും ഈ ലോകം എന്നെ പരിഗണിക്കുന്നു. എന്റെ പ്രവർത്തനങ്ങൾക്കെല്ലാം ഈ ലോകം സർവ്വപിന്തുണയും നൽകുന്നു. എന്റെ ആവശ്യങ്ങൾ ഈ ലോകം

ഉടനെ നിർവ്വഹിച്ചുതരുന്നു.” - നമുക്ക് ഇങ്ങനെ ബോധപൂർവ്വം ദൃഢമായി ആവർത്തിച്ചുറപ്പിക്കാം.

ആകർഷണനിയമം മനഃപൂർവ്വം പ്രയോഗിച്ചാൽ ഇതുവരെ പ്രയാസമായിരുന്ന ജീവിതം നന്മനിറഞ്ഞതും ആയാസരഹിതവുമാവുന്നതുകാണാം. എല്ലാ നന്മകളും നമ്മളിലേക്ക് വന്നെത്തുന്നത് കാണാം.

നമ്മൾക്ക് കണ്ടുപിടിക്കുന്നതിനായി നമ്മളിൽ ഒരു സത്യം ഒളിഞ്ഞുകിടപ്പുണ്ട്. ജീവിതം പ്രദാനം ചെയ്യുന്ന എല്ലാ നന്മകൾക്കും നമ്മൾ അർഹരാണെന്നതാണ് ആ സത്യം. നല്ലതുവരാഞ്ഞാൽ നമ്മൾ അങ്ങേയറ്റം വിഷമിക്കുന്നതും നല്ലതു സംഭവിച്ചാൽ അത്യാഹ്ലാദം മനസ്സിൽ നിലനിർത്താൻ കഴിയാത്തതും ഇതിന്റെ സൂചനയാണ്. എല്ലാ നന്മകളും നമ്മുടെ ജന്മാവകാശമാണ്! ജീവിതത്തിൽ എന്തും നേടുവാനുള്ള മഹത്തായ ഉപകരണമാണ് ആകർഷണനിയമം. ജീവിതത്തിലെ മാസ്മറികതയെയും നമ്മുടെ മഹത്വത്തെയും നമുക്ക് സ്വാഗതം ചെയ്യാം.

ഗുരുകീലകം

(പ്രസക്തഭാഗങ്ങൾ)

- (8) മയാർജ്ജിതമിദം സർവം തവസം പരമേശ്വരീ
 - (9) തദധീനം കരിഷ്യാമി യത്രാർത്ഥേ തം നിയോക്ഷ്യസി തത്രദേവി! സദാ വർത്തേ തവാജ്ഞാമേവ പാലയൻ
 - (11) സമർപ്പയേന്മഹാദേവൈ സ്മാർജ്ജിതം സകലം ധനം.....
 - (13) വിഭജ്യ പഞ്ചധാ സർവ്വം ത്ര്യംശാൽ സ്മാർത്ഥം പ്രകൽപ്പയേൽ ദേവിപിത്രാതിഥീനാഞ്ച ക്രിയാർത്ഥം ത്വേക മാദിശേൽ
 - (13) ഏകാംശം ഗുരവേ ദദ്യാൽ തേന ദേവി പ്രസീദതി
- ഞാൻ സമ്പാദിച്ച ഈ സർവ്വസ്വവും ഹേ പരമേശ്വരീ അങ്ങയുടെ സ്വത്താകുന്നു. അല്ലയോ ദേവി അവിടുന്ന് എന്നെ ഏതുകാര്യത്തിൽ നിയോഗിക്കുന്നുവോ അവിടുത്തെ ആജ്ഞയെ പാലിച്ചുകൊണ്ട് ഞാൻ അതു നിർവ്വഹിക്കുന്നു എന്നു മാത്രം. ഞാൻ ഈ യജ്ഞത്തിൽ സാമ്പാദിക്കുന്നതെല്ലാം മഹാദേവിയായ അങ്ങേക്ക് സമർപ്പിക്കു

കയാണ്. (ഇങ്ങിനെ ധ്യാനിച്ചശേഷം സമർപ്പിച്ചതിനെ ദേവിയുടെ പ്രസാദമായി തിരിച്ച് സ്വീകരിച്ചശേഷം) അത് അഞ്ചായി വിഭജിച്ച് മൂന്നുഭാഗങ്ങളെ തനിക്കായും ഒരു ഭാഗത്തെ ദേവന്മാർ, പിതൃക്കൾ, അതിഥികൾ എന്നിവർക്കായും ഒരു ഭാഗം ശ്രീഗുരുവിനായും മാറ്റിവെച്ച് വിനിയോഗിക്കണം.

—ദേവിമാഹാത്മ്യപാരായണവിധിയിൽ അടങ്ങിയത്

രോഗത്തെ കാണരുത്

രോഗിയുടെ രോഗത്തെയാണ് വൈദ്യൻ ആദ്യം നോക്കിക്കാണുന്നതെങ്കിൽ അയാൾക്ക് രോഗിയെ രക്ഷിക്കുവാനാവില്ല. രോഗിയിൽ നിലവിലുള്ള ആരോഗ്യത്തെയാണ് വൈദ്യൻ ആദ്യം പരിഗണിക്കേണ്ടത്. വൈദ്യൻ കാണേണ്ടത് രോഗത്തെല്ലെ.

സൂര്യനെ വൈദ്യൻ

ലോകത്തിലെ ഏറ്റവും കൂടുതൽ രോഗവാഹകരായ അണുക്കൾ ജീവിക്കുന്നത് തണുപ്പിലാണ്. ഫ്രീഡ്ജിലും ഫ്രീസറിലുമൊക്കെത്തന്നെയാണ്. സൂര്യനെ ഏറ്റവും വലിയ വൈദ്യനെ മറക്കുന്നില്ലെങ്കിൽ യക്ഷുത്സിന്നുവരുന്ന രോഗങ്ങളിൽ പലതും വരില്ലെന്ന് വേദസൂക്തങ്ങൾ പറയുന്നു. ഹൃദയത്തിന് ഏൽക്കുന്ന രോഗങ്ങളിൽ പലതും സൂര്യന്റെ സാന്നിധ്യത്തിൽനിന്നുള്ള ഒളിച്ചോട്ടം കാരണമാണ്.

ആഹാരം

ആഹാരം എന്നാൽ കയ്യിലെടുത്ത് വായിലൂടെ കഴിക്കുന്നവ മാത്രമല്ല. ശബ്ദ-സ്പർശ-രൂപ-രസ-ഗന്ധങ്ങൾ അഞ്ചും ആഹാരമാണ്. ആരോഗ്യവും ആയുസ്സും ആഗ്രഹിക്കുന്നവർ ഈ ആഹാരങ്ങളെല്ലാം ശുദ്ധമാണെന്ന് ഉറപ്പുവരുത്തണം.

നടനത്തിന്റെ ഉഷസ്സ്

“വർഷങ്ങൾക്കുശേഷമുള്ള തിരിച്ചുവരവിന് ശരീരത്തെയും തയ്യാറാക്കേണ്ടിയിരുന്നു ഉഷക്ക്. യോഗയും പ്രകൃതിചികിത്സയും റെയ്കിയുമെല്ലാം അതിന് ഒരുപാട് സഹായിച്ചതായി അവർ പറയുന്നു.”

ഉഷസുരേഷ് ബാലാജിയുടെ നൃത്തരംഗത്തേക്കുള്ള തിരിച്ചുവരവിനെക്കുറിച്ച് മാതൃഭൂമി-നഗരത്തിൽ (2010 ഒക്ടോബർ 14) പ്രസിദ്ധീകരിക്കപ്പെട്ട ലേഖനത്തിലെ ഒരു ഭാഗം)

നവംബർ മാസത്തെ ക്ലാസ്സുകൾ

Ist ലെവൽ ക്ലാസ് - 07-11-2010 - ഞായർ - അളകാപുരി
IInd ലെവൽ ക്ലാസ് - 14-11-2010 - ഞായർ - അളകാപുരി

III A ദീക്ഷ ആവശ്യമുള്ളവർ പേർ രജിസ്റ്റർ ചെയ്യുന്ന മുറയ്ക്ക് ക്ലാസിന്റെ ദിവസം നിശ്ചയിക്കുന്നതാണ്.

III A റിവിഷൻ

III A ദീക്ഷ സ്വീകരിച്ചവർക്കായുള്ള റിവിഷൻ ക്ലാസ് 28-11-2010 ഞായറാഴ്ച കാലത്ത് 10മുതൽ അളകാപുരിയിൽ നടക്കും. മുൻകൂട്ടി പേർ നൽകണം ഫീസ് : 250 രൂപ

ഡിസംബർ മാസത്തെ പ്രതിമാസയോഗം

ഡിസംബർ മാസത്തെ പ്രതിമാസ 'മുദ്രാറയ്ക്' ഉപാസകസംഗമം 05-12-2010 ഞായറാഴ്ച വൈകുന്നേരം 3.30ന് അളകാപുരിയിൽ ചേരുന്നതാണ്.