



## ആമുഖക്കുറിപ്പ്

## ദീപമാവാം

കുരിശുതെ നമ്മുടെ ആവശ്യവും പ്രതീക്ഷയും വെളിച്ചമാണ്.

ഒരു കൈത്തിരി നാളം, ഒരു നൂറുണ്ട് വെട്ടം....

പകലിനിടയിൽപോലും പല ഇരുട്ടുകളും കടന്നു നിലയുറപ്പിച്ചിരിക്കുന്ന ഇന്ന് വെളിച്ചം മാത്രമാണ് ആശ്രയം; ഏകാശ്രയം.

മനസ്സിലെ വെളിച്ചം, ആത്മാവിന്റെ തെളിച്ചം, കൂടുതൽ തെളിമയുള്ള വെളിച്ചങ്ങൾ....

ഇപ്പോഴെന്താണോ അതല്ലാതായിത്തീരുവാനുള്ള പ്രക്രിയയുടെ ചുടനെ തുടർന്നാണ് വെളിച്ചം കിനിഞ്ഞുതുടങ്ങുക.

അഗ്നി തിരി കരിയ്ക്കുമ്പോൾ എണ്ണ വലിച്ചെടുത്ത് തീർക്കുമ്പോൾ തിരിനാളം തെളിയുന്നു.

ജഡരാഗി ഭക്ഷണത്തെ ദഹിപ്പിയ്ക്കുമ്പോൾ ദേഹം പോഷിയ്ക്കുന്നു.

ആശയമാകുന്ന അഗ്നി അഹങ്കാരജഡതയെ ഭക്ഷിയ്ക്കുമ്പോൾ മനസ്സിൽ വെളിച്ചം കിനിയുന്നു. ആത്മാവ് തെളിയുന്നു, ഈ പ്രക്രിയ വ്യക്തികളിലേയ്ക്ക് പടരുന്ന മുറയ്ക്ക് ലോകം താനേ മാറുന്നു.

സ്വാസ്ഥ്യത്തിന്റെ ദീപാവലി ആശംസകൾ.

## 'ബോധായനം' - 'ആത്മസമീക്ഷ' നമ്മുടെ വെബ്സൈറ്റിൽ

2012 മെയ് 2 മുതൽ തളി, ഗുരുവായൂരപ്പൻ ഹാളിൽ നടന്ന 'ബോധായനം - ആത്മസമീക്ഷ 2012' പരിപാടികളിലെ എൽ. ഗിരീഷ്കുമാറിന്റെ പ്രഭാഷണങ്ങൾ mudraraiki.com ലെ 'videos'ൽ ലഭിക്കും

പ്രായമായവർ, രക്ഷിതാക്കൾ, വിദ്യാർത്ഥികൾ, ഉദ്യോഗസ്ഥർ എന്നിവർക്കായി നടത്തിയ പ്രത്യേക ക്ലാസുകളിലെ പ്രഭാഷണങ്ങളാണ് 'ബോധായന'ത്തിലുള്ളത്. ഭാരതീയ ആദ്ധ്യാത്മികതയുടെ അടിസ്ഥാന തത്വങ്ങളെക്കുറിച്ചും മറ്റുമുള്ള പ്രഭാഷണങ്ങൾ അടങ്ങിയതാണ് 'ആത്മസമീക്ഷ'.

**നവംബർ മാസത്തെ ക്ലാസ്സുകൾ**  
Ist ലെവൽ ക്ലാസ്-18-11-2012- ഞായർ അളകാപുരി  
IInd ലെവൽ ക്ലാസ്-25-11-2012- ഞായർ അളകാപുരി  
IIIrd A ലെവൽ ക്ലാസ്-27, 28 തിയ്യതികളിൽ

**Ist ലെവൽ റിവിഷൻ ക്ലാസ്**  
2013 ജനുവരി 27 ഞായറാഴ്ച കാലത്ത് 10 മണിമുതൽ വൈകീട്ട് 5 വരെ. പങ്കെടുക്കേണ്ടവർ മുൻകൂട്ടി പേർരജിസ്റ്റർ ചെയ്യണം

## പ്രൊ. ആർ. എ 14-ാം വയസ്സിലേയ്ക്ക്

ഇന്ത്യൻ റെയ്കി അസോസിയേഷൻ കൗമാരത്തിലേയ്ക്ക് കാലുണിയിരിയ്ക്കുന്നു. ബാലാരിഷ്ടതകൾ അനുഭവിയ്ക്കേണ്ടി വരാതെ ശൈശവ-ബാല്യകാലങ്ങൾ കടന്നത്, നമ്മുടെ പ്രവർത്തനം ഈശ്വരീയമാണെന്നതിന്റെ തെളിവാണ്.

"രൈകാ ഋഷിപുരസ്കാരം" ഏർപ്പെടുത്തിയതിന്റെ 6-ാം വർഷവും 'സ്വാസ്ഥ്യം', പ്രസിദ്ധീകരണമാരംഭിച്ചതിന്റെ 3-ാം വർഷവും വെബ്സൈറ്റ് നിലവിൽവന്നതിന്റെ 2-ാം വർഷവും കൂടി ഇവിടെ പൂർത്തിയാവുന്നു.

'മുദ്രാരെയ്കി' പരിശീലകർക്ക് സംശയനിവാരണം, പ്രോത്സാഹനം, പ്രചോദനം, റെയ്കി സംബന്ധിച്ചതും അനുബന്ധവുമായ കൂടുതൽ അറിവുകൾ നൽകൽ എന്നീ ദൗത്യങ്ങൾ നിർവ്വഹിയ്ക്കുവാനാണ് 1999ൽ ഈ അസോസിയേഷൻ രൂപം കൊണ്ടത്. ഈ ജന്മദൗത്യം യാതൊരു മുടക്കവും കൂടാതെ പോയ വർഷങ്ങളിൽ പാലിക്കുവാൻ കഴിഞ്ഞു.

പ്രതിമാസ റെയ്കി ഉപാസകസംഗമങ്ങളും (ഇംഗ്ലീഷ് മാസം ആദ്യ ഞായർ) ഉസുയി സമാധി ആചരണം (മാർച്ച് 9), ഉസുയിജയന്തി ആചരണം (ആഗസ്റ്റ് 15), സ്ഥാപനദിനാചരണവും (ദീപാവലി) ഇതിനു പുറമെ എല്ലാവർഷവും 1st, 2nd, 3A ലെവൽ റിവിഷൻ ക്ലാസുകളും സംഘടിപ്പിച്ചുപോരുന്നു. 2008 മുതൽ സ്പർശചികിത്സാ പരിശീലന ക്ലാസും (ജൂൺ അവസാനം) സംഘടിപ്പിച്ചുവരുന്നു.

കമ്പോള തന്ത്രങ്ങളെ കൂട്ടുപിടിക്കാതെ ഇക്കാലമത്രയും പ്രവർത്തിച്ചു പോന്ന നമ്മൾ, വിലക്കയറ്റങ്ങളാൽ നടത്തിപ്പുചെലവുകൾ വർദ്ധിച്ചുകൊണ്ടേയിരിയ്ക്കുന്ന ചുറ്റുപാടിനെ "ഉള്ളടക്കത്തിന്റെയും പ്രയോജനത്തിന്റെയും മൂല്യങ്ങൾ" വർദ്ധിപ്പിച്ചുകൊണ്ടാണ് - ഫീസ് വർദ്ധിപ്പിച്ചുകൊണ്ടല്ല - തൽക്കാലം നേരിടാനുദ്ദേശിയ്ക്കുന്നത്. അർഹരായ കൂടുതൽ പേർ റെയ്കി ക്ലാസുകളിൽ പങ്കെടുത്താൽ തന്നെ വർദ്ധിയ്ക്കുന്ന ചെലവുകളെ മറികടക്കുവാനാവും എന്നതാണ് അനുമനം. ഉള്ളടക്കത്തിലും പ്രയോജനത്തിലും മുന്നിട്ടുനിൽക്കുന്ന 'മുദ്രാരെയ്കി'യെ ബന്ധുക്കൾക്കും സുഹൃത്തുക്കൾക്കും മറ്റും പരിചയപ്പെടുത്തിക്കൊണ്ട് അസോസിയേഷന്റെ ഭാവി പ്രവർത്തനത്തിൽ ഒരു മികച്ച സാമൂഹ്യസേവനമെന്ന നിലയിൽ സഹകരിയ്ക്കുവാൻ അഭ്യർത്ഥിയ്ക്കുന്നു. ഈ വേളയിൽ അസോസിയേഷനുമായി സഹകരിച്ചുപോരുന്ന എല്ലാവരെയും നന്ദിപൂർവ്വം ഓർക്കുന്നതോടൊപ്പം കാലയവനികയ്ക്കുള്ളിൽ മറഞ്ഞ എം. ശ്രീധരൻ (മുൻ വൈസ് പ്രസിഡണ്ട്), ടി.എച്ച്. രാജൻ സാർ (മുൻ രക്ഷാധികാരി), വി. രാമനാഥൻ സാർ (മുൻ വൈസ് പ്രസിഡണ്ട്) എന്നിവരുടെ ദീപ്തസ്മരണയ്ക്ക് മുന്നിൽ ശ്രദ്ധാജ്ഞലികൾ അർപ്പിയ്ക്കുന്നു.

# നോട്ടവും നേട്ടവും



**എൽ. ഗിരീഷ്കുമാർ**

ചെയർമാൻ

'ശ്രീപുരം' താന്ത്രികവേഷണകേന്ദ്രം  
ഇരിങ്ങാലക്കുട

ജീവിത യാത്രയിൽ പ്രയാസങ്ങളും പ്രശ്നങ്ങളും പ്രതിസന്ധികളും സ്വാഭാവികം. സ്വയം പരിശ്രമിച്ചും മറ്റുള്ളവരുടെ സഹകരണവും സഹായവും തേടിയും 'പ്രയാസങ്ങളെ' ലഘൂകരിയ്ക്കുകയും പരിഹരിയ്ക്കുകയും ചെയ്യാം. പക്ഷെ, പ്രശ്നങ്ങളും 'പ്രതിസന്ധികളും' നേരിടുമ്പോൾ എന്തുചെയ്യും? സഹായത്തിനായി പരസ്പരം നോക്കിയതുകൊണ്ടും അന്തംവിട്ട് പകച്ചു നിന്നതുകൊണ്ടും കൂട്ടായി ചിന്തിച്ച് സമയം കളഞ്ഞതുകൊണ്ടും മിക്കപ്പോഴും ഫലം കാണാറില്ല. കാരണം, നേടിയ അറിവും കഴിവും ഉപയോഗിച്ച് പരിഹരിയ്ക്കാവുന്നവയാവുകയില്ല പുത്തൻ പ്രശ്നങ്ങളും പ്രതിസന്ധികളും. അവയുടെ പരിഹാരത്തിന് പുത്തൻ അറിവുകളും കഴിവുകളും ആർജ്ജിയ്ക്കേണ്ടി വരും.

നമ്മുടെ പൂർവ്വികർ ഇത്തരം ഘട്ടങ്ങളിലേയ്ക്ക് എന്ത് നിർദ്ദേശമാണ് നൽകിയിട്ടുള്ളത് എന്ന് തിരയുമ്പോൾ പുരാണങ്ങളിലെ ചില "നോട്ട"ങ്ങൾ ശ്രദ്ധയിൽപെടും. കാമേശ്വരന്റെ നേരെയുള്ള കാമേശ്വരിയുടെ നോട്ടം. ('കാമേശ്വര മുഖാലോക കല്പിത ശ്രീ ഗണേശ്വരം' - ലളിതാ സഹസ്രനാമം - 77)... "ദേവീമാഹാത്മ്യം 1-ാം അദ്ധ്യായത്തിൽ മധുക്കൈടന്മാരെ പേടിച്ച്, ബ്രഹ്മാവ്, യോഗനിദ്രയിലുള്ള വിഷ്ണുവിനെ നോക്കിയ നോട്ടം.... ബ്രഹ്മാവിനാൽ സ്തുതിച്ച് ഉണർത്തപ്പെട്ട വിഷ്ണു, മധുക്കൈടന്മാരെ നോക്കിയ നോട്ടം.... 5000 വർഷത്തെ മല്ലയുദ്ധത്തിനുശേഷം വിഷ്ണു മഹാമായയെ നോക്കിയ നോട്ടം.... വിഷ്ണു, വരം വാഗ്ദാനം ചെയ്തപ്പോൾ മധുക്കൈടന്മാർ പരസ്പരം നോക്കിയ നോട്ടം....

സ്വന്തം ശക്തിയിൽ അഹങ്കരിച്ച മധുക്കൈടന്മാർ പരസ്പരം നോക്കിയത് അവരെ വെട്ടിലാക്കി. വിഷ്ണുവിൽ നിന്ന് വരം സ്വീകരിയ്ക്കുന്നതിനു പകരം വിഷ്ണുവിന് വരം നൽകിക്കളയാം എന്ന അഹന്ത അവരുടെ നാശത്തിനു കാരണമായി. പക്ഷെ, ബ്രഹ്മാവിന്റെ വിഷ്ണുവിനു നേരെയുള്ള നോട്ടവും, മധുക്കൈടന്മാരാകുന്ന മഹാപ്രശ്നത്തിനു നേരെ വിഷ്ണു നടത്തിയ നോട്ടവും, ഭൃജബലപ്രയോഗത്തിന്റെ 5000 വർഷങ്ങൾക്കുശേഷം വിഷ്ണു മഹാമായയുടെ നേരെ ചെയ്ത നോട്ടവും പ്രശ്നപരിഹാരമാർഗ്ഗങ്ങൾ തുറന്നു കൊണ്ടിരുന്നു.

ബ്രഹ്മാവ്, അനന്ത സാധ്യതകളുടെ നേരെ (വിഷ്ണു)യാണ് നോക്കിയത്. പേടിച്ചുരണ്ടുകൊണ്ടെങ്കിലും ഉറങ്ങുന്ന വിഷ്ണുവിന്റെ നേരെയൊന്നെങ്കിലും സാധ്യത സംബന്ധിച്ച ഉറച്ച തീർപ്പോടെയായിരുന്നു ആ നോട്ടം. ഉണർന്ന വിഷ്ണു മധുക്കൈടന്മാരെ നോക്കിയത് സാക്ഷീഭാവത്തിലാണ്. അതായത് പ്രശ്നബാധയേൽക്കാത്ത മനസ്സോടെ. തുടർന്ന് വിഷ്ണു ദീർഘകാലം സ്വപ്രയത്നം നടത്തി. പരിഹാരം കാണാൻ വൈകുന്ന വേളയിൽ വിഷ്ണുവിന്റെ നോട്ടം മഹാമായയുടെ നേരെയായി. മഹാമായയുടെ കടാക്ഷത്തിൽ പരിഹാരമാർഗ്ഗം തുറക്കപ്പെടുകയും ചെയ്തു.

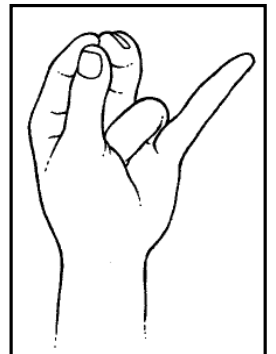
കാമേശ്വരനെ നോക്കിയ കാമേശ്വരിയുടെ ചരിതവും ഇതേ പ്രശ്നപരിഹാരരീതി സൂചിപ്പിക്കുന്നു. ഭണ്ഡാസുരന്റെ മന്ത്രിയായ വിശ്വക്രൻ ദേവീസൈന്യത്തിനു നേരെ "ജയവിഘ്ന" യന്ത്രം പ്രയോഗിച്ചതു കാരണമുണ്ടായ പ്രതിസന്ധി പരിഹരിയ്കുവാൻ ദേവിയുടെ മന്ത്രിണിയ്ക്കോ (രാജമാതംഗി - വിശേഷബുദ്ധി) സർവ്വ സൈന്യാധിപയായ വാരാഹിയ്ക്കോ (ക്രിയാശക്തി) സാധിയ്ക്കാതെ വന്നപ്പോഴാണ് കാമേശ്വരി - പ്രപഞ്ച ശക്തി, കാമേശ്വരനെ - പ്രപഞ്ചാതീത ശക്തിയെ നോക്കിയത്. ആ നോട്ടത്തിൽ നിന്ന് മഹാഗണപതി ഉത്ഭവിച്ച് 'ജയവിഘ്ന' യന്ത്രം നശിപ്പിച്ചു എന്ന് 'ലളിതോപാഖ്യാനം' വിശദമാക്കുന്നു.

പ്രശ്നപരിഹാര സാധ്യതയിലുള്ള ഉറച്ച ബോധ്യവും, പ്രശ്നത്തെ അതിന്റെ ബാധയിൽപെടാതെ സമഗ്രമായി നിരീക്ഷിക്കുവാനുള്ള കഴിവും, സ്വപ്രയത്നവും, സർവ്വോപരി പരാശക്തിയുടെ കടാക്ഷത്തിനായുള്ള തേടലും ചേരുമ്പോൾ പ്രശ്നങ്ങൾക്കും പ്രതിസന്ധികൾക്കും പരിഹാരം കാണുവാനാവും. ഇതിലെവിടെയും ഇടനിലക്കാരില്ല എന്നോർക്കുക. "യഥാ ദൃഷ്ടി, തഥാ സൃഷ്ടി" - നോട്ടം എങ്ങിനെയോ ആ വിധത്തിലാവും നേട്ടം. "യാ മതി സ്താ ഗതിർഭവേൽ" - മനസ്സെങ്ങിനെയോ അതേപോലെയാവും ഗതി.

## മഹാശിരമുദ്ര

തലവേദന ശമിപ്പിയ്കുവാൻ സഹായകരം. കണ്ണ്, കഴുത്ത്, പിൻഭാഗം, വസ്തി എന്നിവിടങ്ങളിലെ മുറുക്കവും ദഹനത്തിന്റെ തകരാറും സൈനസ് പ്രശ്നങ്ങളും മൂലമുണ്ടാവുന്ന തലവേദന ഈ മുദ്ര ഉപയോഗിച്ച് ശമിപ്പിയ്ക്കാം. മേൽപറഞ്ഞ സ്ഥലങ്ങളിലെ പിരിമുറുക്കം കുറയ്ക്കുവാൻ ഈ മുദ്ര ചെയ്യുന്നതോടൊപ്പം മനസ്സ് ശരീരത്തിന്റെ മറ്റ് ഭാഗങ്ങളിലേക്ക് (വയർ, കാലടികൾ, കൈകൾ) തിരിയ്ക്കുന്നത് നന്നായിരിയ്ക്കും.

പെരുവിരൽ, ചുണ്ടുവിരൽ, നടുവിരൽ എന്നിവയുടെ അറ്റങ്ങൾ യോജിപ്പിയ്കുകയും മോതിരവിരൽ, പെരുവിരലിന്റെ അടിഭാഗത്ത് ഉള്ളിലേയ്ക്ക്, ചേർക്കുകയും ചെയ്യുക. ചെറുവിരൽ നിവർന്നിരിക്കണം. രണ്ട് കൈകൾ ഉപയോഗിച്ചും ഈ മുദ്ര ചെയ്യാം. ആവശ്യമുള്ള അവസരങ്ങളിലോ ദിവസത്തിൽ മൂന്നു തവണ 6 മിനുട്ട് വീതമോ ചെയ്യാം.



# സ്വസ്ഥരാവുകതന്നെ സാമൂഹ്യസേവനം

- സി. എം. കൃഷ്ണനുണ്ണി -

നാം നമ്മുടെ സ്വസ്ഥത നിലനിർത്തുന്നതിലൂടെ വലിയ സാമൂഹ്യസേവനം കൂടിയാണ് ചെയ്യുന്നത്. നമുക്ക് ബന്ധപ്പെടേണ്ടി വരുന്ന ഉദ്യോഗസ്ഥൻ അസ്വസ്ഥനാണെങ്കിൽ അയാളിൽ നിന്ന് നമുക്ക് സേവനം ലഭ്യമാവാൻ പ്രയാസമാണ്. അസ്വസ്ഥന്റെ കടയിൽ നിന്ന് സാധനം വാങ്ങാൻ ചെന്നാൽ നമുക്കും വിറളി പിടിയ്കും. ഡോക്ടർ അസ്വസ്ഥനാണെങ്കിൽ അദ്ദേഹത്തിന്റെ രോഗനിർണ്ണയം ശരിയാവാതിരിക്കാനാണ് സാധ്യത. രക്ഷിതാക്കളുടെ അസ്വസ്ഥതമൂലം കുട്ടികൾക്ക് അനാവശ്യമായ ശിക്ഷയും ശാസനയുമായാണ് അനുഭവിക്കേണ്ടി വരിക. ഭാര്യയുടെ അസ്വസ്ഥത ഭർത്താവിനും, കുട്ടികൾക്കും, വീട്ടിലെ വ്യഭജനങ്ങൾക്കും അസ്വസ്ഥതയുണ്ടാക്കും. ഭർത്താവിന്റെ അസ്വസ്ഥതയുടെ ഫലവും ഭിന്നമല്ല. പരാതികളുടെയും പരിഭവത്തിന്റെയും പല കൊള്ളരുതായ്മകളുടെയും അഴിമതിയുടെയും ഭീകരവാദ-തീവ്രവാദങ്ങളുടെ പോലും മൂല കാരണം സത്യസന്ധമായി തേടിച്ചെന്നാൽ ബന്ധപ്പെട്ടവരുടെ അസ്വസ്ഥതയിലാണ് ചെന്നെത്തുക. അതിനാൽ സാമൂഹ്യക്ഷേമവും കൂടും ബക്ഷേമവും വ്യക്തിയുടെ ക്ഷേമവും സ്ഥാപിയ്ക്കുവാനുള്ള ഏറ്റവും പ്രായോഗികമായ മാർഗ്ഗം വ്യക്തികൾ സ്വന്തം സ്വസ്ഥത ഉറപ്പാക്കുക എന്നതാണ്.

അതിന് ഭരണകൂടവും സംഘടനകളും വിചാരിച്ചിട്ട് വലിയ കാര്യമില്ല. ഓരോരുത്തരും സ്വയം നേടേണ്ട അവസ്ഥയാണ് അവരുടെ സ്വസ്ഥത. സ്വസ്ഥതയിലാണ് മൂല്യം എന്ന യാഥാർത്ഥ്യം നാം തിരിച്ചറിയണം. രൂപയുടെ മൂല്യം ഉറപ്പാക്കുന്നത് ആനുപാതികമായി സ്വർണ്ണം ഖജനാവിൽ ഇരിയ്ക്കുന്നതു കാരണമാണെന്നോർക്കുക. ആന്തരിക നിശ്ചലതയുമായി ബന്ധപ്പെട്ടതാണ് സ്വസ്ഥത. ആന്തരിക നിശ്ചലതയുമായി നാം ബന്ധപ്പെട്ടിരിയ്ക്കുമ്പോൾ സമചിത്തതയും സംയമവും പാലിക്കപ്പെടുന്നു. ജൈവോർജ്ജം ശരീരത്തെയും മനസ്സിനെയും ബുദ്ധിയെയും ഉന്മേഷപ്പെടുത്തുന്നു. ഗാഢനിദ്രയ്ക്കുശേഷം നവോന്മേഷം ലഭിയ്ക്കുന്നത് ആന്തരിക സ്വസ്ഥതയുടെ തലത്തിന് സുഖസുഷുപ്തിയിൽ പ്രസക്തി ലഭിയ്ക്കുന്നതു കാരണമാണ്.

‘ഫാമിലി റൺ ചെയ്യാൻ’ വേണ്ടി പരക്കം പായുന്നവർക്ക് സ്വസ്ഥതയുടെ

പ്രാധാന്യവും ആന്തരിക നിശ്ചലതയെ ബന്ധപ്പെടേണ്ടതിന്റെ ആവശ്യകതയും ഒരുപക്ഷേ മനസ്സിലായെന്നു വരില്ല. “സ്വസ്ഥം ഗൃഹഭരണം” എന്ന് പഴയ രേഖകളിൽ സ്വന്തം തൊഴിൽ രേഖപ്പെടുത്തിയിരുന്നവരുടെ കാലത്തു നിന്ന് ‘ഫാമിലി റൺ’ ചെയ്യിയ്ക്കാൻ ഭാര്യഭർത്താക്കന്മാർ ഒരുപോലെ നെട്ടോട്ടമേകുന്ന കാലത്തിലെത്തിയപ്പോൾ കൂടുംബഭദ്രതയും കൂടുംബഐക്യവും കൂടുംബത്തിലെ സ്വസ്ഥതയും കൂടുംബാംഗങ്ങളിൽ ഓരോരുത്തരുടെയും സ്വസ്ഥതയും എവിടെ എത്തിനിൽക്കുന്നു എന്ന് പരിശോധിയ്ക്കുന്നത് നന്ന്. മുമ്പുകാലത്ത് ആൽത്തരുകളിലും പീടികത്തിണ്ണകളിലും അവലപ്പറമ്പിലും “സൊള്ളി” ഇരുനിരുന്നവരുടെ മനഃസമാധാനം ഇന്ന് പാർക്കിലും, ബീച്ചിലും പഞ്ചനക്ഷത്രപാർട്ടികളിലും മേയുന്നവരിൽ കാണുന്നില്ല. ഈ ‘റൺ ചെയ്യാൻ’ കിതപ്പും വിയർപ്പും ആകാംക്ഷയും പിർച്ചുറുക്കവും മാനദേശങ്ങളും മാർക്കറ്റിംഗുകളും പുറത്തു പറയാനാവാതെ വിഴുങ്ങേണ്ടി വരുന്ന ചില മാനഹാനികളുമല്ലാതെ എന്തു നൽകുന്നു? “ക്രെഡിറ്റ് കാർഡ്” മാന്യതയുടെ “സിംബലാ”ക്കി പലതും വാങ്ങുകയും, വെച്ചുകെട്ടുകയും തേച്ചുപിടിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യുന്ന നവീന മൂല്യസങ്കല്പം കടക്കണിയിലേയ്ക്കും പാപ്പരത്തിലേയ്ക്കും ആത്മഹത്യയിലേയ്ക്കും മനുഷ്യനെ നയിയ്ക്കുന്നു.

ഭൂമി വിറ്റ് ഫ്ലാറ്റ് വാങ്ങുവാനും കുറ്റൻ കേപ്പിറ്റേഷനുകളിലൂടെ മക്കളുടെ ബൗദ്ധിക യോഗ്യത ഉയർത്താൻ ഉദ്യമിയ്ക്കുവാനും, വീട് വിറ്റ് കാർ വാങ്ങുവാനും, വായ്പയായി എല്ലാം വാങ്ങിക്കൂട്ടുവാനും പണയം വെയ്ക്കുവാനും ഉള്ള ആഹ്വാനങ്ങൾ ഒളിഞ്ഞും തെളിഞ്ഞും നടക്കുന്ന ഈ ‘കമ്പോള ലോക’ത്തിൽ ‘സ്വസ്ഥ’രെ ‘പാഴ്വസ്തു’ കളായി കാണുവാനുള്ള പ്രവണത വർധിക്കുന്നതിന്റെ തെളിവാണ് വ്യഭജനങ്ങൾ. പുറത്തുപോയി ജീവിതായോഗ്യനും നടത്തുന്നവർക്കായി സ്വസ്ഥതയോടെ പ്രാർത്ഥനാപൂർവ്വം കാത്തിരിയ്ക്കുവാൻ ഇന്ന് വീട്ടിൽ ആരുണ്ട്? സ്കൂളുകളിൽ നിന്ന് മടങ്ങിയെത്തുന്ന കുഞ്ഞുങ്ങളെ വാത്സല്യത്തോടെ സ്വീകരിക്കാൻ വീട്ടിൽ ആരുണ്ട്? വ്യായാമങ്ങളുടെ പേരിൽ നെട്ടോട്ടമോടലാണ് പരിഷ്കാരമായും പിൻതള്ളിപ്പോവാതിരിയ്ക്കുവാനുള്ള അനിവാര്യത

യായും സമൂഹത്തിൽ ഉയർത്തിക്കാട്ടപ്പെടുമ്പോൾ. സ്വസ്ഥതയെ നശിയ്ക്കാൻ വിട്ടിട്ട് പൊള്ളപ്പരിഷ്കാരിയായിട്ടെന്തു കാര്യം?

വെറുതെ ഇരിക്കണം, സ്വസ്ഥത അനുഭവിയ്ക്കാൻ ബോധപൂർവ്വം ശ്രമിയ്ക്കണം, ദിവസേന കുറച്ചു നേരമെങ്കിലും. സ്വന്തം മനസ്സിന്റെയും ശരീരത്തിന്റെയും അതുപോലെ കൂടുംബത്തിന്റെയും സ്വസ്ഥത പാലിയ്ക്കുവാൻ നേരം കണ്ടെത്തുകതന്നെവേണം. കൂടുതൽ കർമ്മോന്മുഖരാകുവാൻ അത് കൂടിയേ തീരൂ. അലസമെന്ന് തോന്നിയ്ക്കുന്ന മട്ടിൽ സ്വസ്ഥജീവിതം നയിച്ചിരുന്ന പൂർവ്വികർ സമ്പാദിച്ചതുമായി താരതമ്യപ്പെടുത്തുമ്പോൾ ഇന്നത്തെ പരക്കം പാച്ചിലുകാരായ നമുക്ക് ആരോഗ്യപരവും മാനസികവും ദാർശനികവും സാമ്പത്തികവുമായ ഈടുവെപ്പുകൾ എത്ര കുറച്ചാണെന്ന് തിരിച്ചറിയുക.

ഓരോ വീട്ടിലും ആ വീട്ടിലെ അംഗങ്ങളുടെ ക്ഷേമഐശ്വര്യങ്ങൾക്കായി കാംക്ഷിയ്ക്കുന്ന സ്വസ്ഥരായ അംഗങ്ങൾ ഉണ്ടാവണം. അതുമൂലം ഉണ്ടാവുന്ന ചേതവും വരുമാനക്കുറവും ഫലത്തിൽ അമൂല്യമായ നേട്ടമാണ് ഉണ്ടാക്കുന്നതെന്ന് തിരിച്ചറിഞ്ഞാൽ ഇനിയും നമുക്ക് രക്ഷനേടാം. കുഞ്ഞുങ്ങൾ തതാത്തിൽ സനാഥരാണെങ്കിലും അവർക്കായി രക്ഷിതാക്കൾ വൻതുക ചെലവഴിച്ചുപോരുന്നുണ്ടെങ്കിലും ഫലത്തിൽ ഇന്ന് അവർ അനാഥന്മാരായി അനുഭവിയ്ക്കുകയാണ്. ആ നില മാറണം. എല്ലാ വെട്ടിപ്പിടുത്തങ്ങൾക്കും കുതിച്ചോട്ടങ്ങൾക്കുമിടയ്ക്ക് അതെല്ലാം വിജയത്തിലെത്തിയ്ക്കുവാനും സാർത്ഥകമാക്കുവാനും സഹായകമായ സ്വസ്ഥത കണ്ടെത്തുവാനും കാത്തുസൂക്ഷിയ്ക്കുവാനുമുള്ള ശ്രമമുണ്ടാവണം. **സ്വസ്ഥരാവുക, നമ്മുടെയും നമ്മോട് ബന്ധപ്പെട്ടവരുടെയും സ്വസ്ഥതയ്ക്ക് മുൻഗണന നൽകുക - ഇതാണ് നമ്മെ കൂടുതൽ പ്രയോജനമുള്ളവരാക്കുവാനുള്ള മാർഗ്ഗം.** മികച്ച സാമൂഹ്യസേവനവും ഇതാണ്. അതിനുള്ള ലളിതവും പ്രായോഗികവുമായ മാർഗ്ഗമാണ് റെയ്കി ഉപാസന.

ഒരു കൂട്ടം ആളുകൾ മാനാൻ തീരുമാനിയ്ക്കുമ്പോഴാണ് സമൂഹത്തിൽ മാറ്റമുണ്ടാവുന്നതെന്ന് ഞാൻ കരുതുന്നില്ല. അവർ സ്വന്തം സ്വത്വവുമായി വെച്ചുപുലർത്തുന്ന നിർണ്ണായക ബന്ധമാണ് മാറ്റത്തിന് കാരണമാവുക.   
ദേവശിഷ്യാർജി - മാതൃഭൂമി നവ. 7, 2012

# എല്ലാം ഇവിടെ സമൃദ്ധം

ഇവിടെ എല്ലാം എല്ലാവർക്കും എടുക്കാൻ മാത്രം സമൃദ്ധമായുണ്ട്. അതിരും പരിധിയും പരിമിതിയും സംബന്ധിച്ച തോന്നലുകൾ നിരർത്ഥകമാണ്. സമൃദ്ധമായ ശക്തിയിലേയ്ക്കും സമ്പത്തിലേയ്ക്കും സന്തോഷത്തിലേയ്ക്കും മനസ്സ് പായിയ്ക്കുകയും അവയിൽ ഊന്നുകയും ചെയ്യുകയേ വേണ്ടൂ. അവ മനസ്സിലൂടെ ഒഴുകിയെത്തും.

(ദുർഗ്ഗയെ പ്രാർത്ഥിയ്കുവാനുപയോഗിയ്ക്കുന്ന 'സപത്നീ നാഗനസൂക്ത'ത്തിന്റെ (ഋഗ്വേദം 10-ാം മണ്ഡലം 145-ാം സൂക്തം) അർത്ഥം ഈ സന്ദർഭത്തിൽ ഓർക്കാം: "ബലവതിയായ മനോവൃത്തിയെ ഞാൻ അവിടുത്തെ സമീപത്തു വയ്ക്കാം. മനസ്സിനെ അവിടുത്തെ അഭിമുഖീകരിച്ച് നിർത്തു

വാൻ പരമാവധി ശ്രമിയ്ക്കാം. എന്റെ മനസ്സിനെ അനുഗമിച്ച് അവിടുത്തെ അനുഗ്രഹം എന്തേണമേ. പശുക്കുട്ടിയുടെ അരികിലേയ്ക്ക് തള്ളപ്പശു ഓടി വരുന്നതുപോലെ എന്റെ മനസ്സിനരികിലേയ്ക്ക് അവിടുന്ന് ഓടിവരണമേ. കൈത്തോടിലേയ്ക്ക് വെള്ളം കുത്തിയൊലിച്ചെത്തുന്നതുപോലെ എന്റെ മനസ്സിന്റെ സന്നിധിയിലേയ്ക്ക് അവിടുന്ന് അനായാസമായി വന്നേന്തേണമേ.)

സമൃദ്ധിയെ കുറിച്ചും സാധ്യതയെ കുറിച്ചും ചിന്തിയ്കുക; ഭാവനചെയ്യുക, സമൃദ്ധി ഭാവനയിലൂടെ അനുഭവിയ്കുക. സമൃദ്ധിയിലും സാധ്യതയിലും വിശ്വാസമർപ്പിയ്കുക. പരിമിതയെ സംബന്ധിച്ച ചിന്തകളൊന്നും മനസ്സിൽ കടക്കാതിരിക്കട്ടെ.

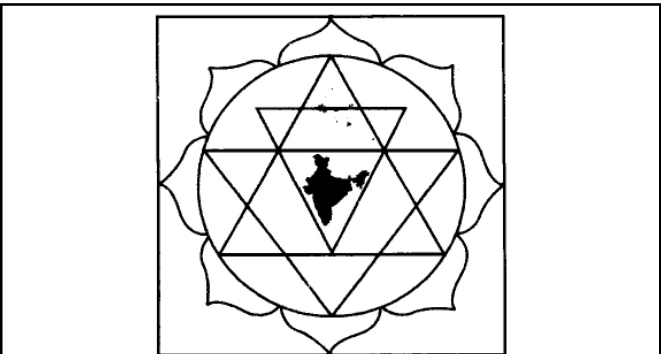
**അനുഭവം :**

## വൈലറ്റ് ജാല തുണച്ചു

വൈലറ്റ് ജാല ഉപയോഗിച്ചു നോക്കിയ രണ്ട് അനുഭവങ്ങൾ വ്യക്തമാക്കുവാൻ ഉദ്ദേശിയ്ക്കുന്നു. എന്റെ വീട്ടിൽ സന്ധ്യയ്ക്കും അല്ലാത്ത സമയങ്ങളിലും കൊതുക് ശല്യം കൂടുതലാണ്. വൈലറ്റ് ജാലയെ പ്രാർത്ഥിച്ച് അപേക്ഷിച്ചു കൊണ്ട് റെയ്കി ചെയ്യാൻ തുടങ്ങിയതിൽ പിന്നെ കൊതുകു തിരിയോ ഗുഡ്നൈറ്റോ ഉപയോഗിച്ച് കൊതുകിനെ അകറ്റേണ്ട ആവശ്യമുണ്ടായിട്ടില്ല.

മറ്റൊരനുഭവം എന്റെ മകളുടെ ഭർത്താവിനെ സംബന്ധിച്ചതാണ്. അയാളുടെ ചില സ്വഭാവങ്ങൾ കാരണം മകൾ വല്ലാത്ത സങ്കടത്തിലായിരുന്നു. മകളുടെ ഭർത്താവിനെ സാധീനിച്ച നെഗറ്റീവ് എനർജി ഇല്ലാതാക്കിത്തരുവാൻ ഞാൻ വൈലറ്റ് ജാലയോട് അഭ്യർത്ഥിയ്ക്കുവാൻ ആരംഭിച്ചു. ഏഴ് ദിവസത്തെ എന്റെ ഈ ശ്രമം കൊണ്ട് തന്നെ അവിശ്വസനീയമായ മാറ്റം അയാളിലുണ്ടായി. ഇപ്പോൾ മകൾ വളരെ സന്തോഷവതിയായിരിയ്ക്കുന്നതിൽ എനിയ്ക്ക് അതിയായ ആശ്വാസമുണ്ട്.

രാജി കമ്മത്ത്



## 'ഹീലിംഗ് ഇന്ത്യ' മുടങ്ങാതെ ചെയ്യുക.

ഇന്ത്യയുടെ അഖണ്ഡതയും ആത്മചൈതന്യവർധനവും ഭദ്രതയും ഐക്യവും സമൃദ്ധിയും സമാധാനവും പുരോഗതിയും ഭാവന ചെയ്തുകൊണ്ട് ദിവസേന നിശ്ചിത സമയം റെയ്കി ഉപയോഗപ്പെടുത്തുക എന്നത് നമ്മുടെ ഓരോരുത്തരുടെയും കർത്തവ്യമാണ്. കൂടാതെ ഭൂമിക്കും ഹിൽ ചെയ്യേണ്ടതാണ്.

## നീല-വൈലറ്റ്-വെള്ളി ജാലകൾ

മുനിൽ നീല ജാല ഭാവനചെയ്ത് അതിലേയ്ക്ക് മാനസികമായി സഞ്ചരിയ്കുക. കാൽ നടയായോ വാഹനത്തിലോ സഞ്ചരിയ്ക്കുമ്പോഴും മുനിൽ നീല ജാല ഭാവന ചെയ്യാം. ഇത് സുരക്ഷിതമായ യാത്രയ്ക്ക് സഹായകമെന്ന് കരോൾ അൻ ടെസ്സിയർ.

മനസ്സിലെ ഭയവും ഉൽക്കണ്ഠയും ഭാവന ഉപയോഗിച്ച് നീലജാലയിൽ സമർപ്പിച്ച് ഇല്ലാതാക്കുവാനും ടെസ്സിയർ നിർദ്ദേശിയ്ക്കുന്നു. അതിനുശേഷം അനാഹതത്തിൽ വെളുത്ത പ്രകാശം ധ്യാനിയ്കുകയും അത് ദേഹമാസകലവും പ്രാണശരീരത്തിലും വ്യാപിച്ചു നിറയുന്നതായി ഭാവന ചെയ്യുകയും വേണം. തുടർന്ന് ഹൃദയത്തിൽ നിന്ന് സ്നേഹവും സന്തോഷവും വഴിഞ്ഞൊഴുകുന്നതായും അനുഭവിയ്കുക.

മനസ്സിൽ വൈലറ്റ് നിറവും വെള്ളി നിറവും കലർന്ന ജാല ദർശിച്ചുകൊണ്ട് അഭീഷ്ടങ്ങൾ നിറവേറിക്കൊണ്ടിരിയ്ക്കുന്നതായി ആവർത്തിക്കുന്നതും (മൗനമായി) പ്രയോജനകരമത്രെ. വൈലറ്റ് - വെള്ളി ജാലകൾ ശരീരത്തിനു ചുറ്റും വ്യാപിച്ച് നിറയുന്നതായി ഭാവനചെയ്യുന്നതും ഇവ ഉപയോഗിച്ചുള്ള പരിരക്ഷാകവചം ധരിയ്ക്കുന്നതും നല്ലതാണ്.

സമ്പാദക: പ്രേമലതാ ബാലചന്ദ്രൻ

### നമ്മുടെ കർത്തവ്യങ്ങൾ

- \* സ്വന്തം ശരീരത്തിൽ പതിവായി ഹീലിംഗ് നിർവ്വഹിക്കൽ
- \* പഞ്ചശീലങ്ങൾ മാനസികമായി ആവർത്തിക്കലും അവയുടെ പൊരുളുകളെക്കുറിച്ച് ചിന്തിക്കലും
- \* 'ഹീലിംഗ് ഇന്ത്യ' പരിപാടിയിൽ പങ്കെടുത്തുകൊണ്ട് ദിവസേന ഇന്ത്യയ്ക്ക് റെയ്കി നൽകൽ.
- \* ഐ.ആർ.എ റെയ്കി ബോക്സിനിലേക്ക് പതിവായി റെയ്കി നൽകൽ
- \* ബന്ധുക്കളെയും പരിചയക്കാരെയും സുഹൃത്തുക്കളെയും മുദ്രാറെയ്കി യുമായി പരിചയപ്പെടുത്തലും മുദ്രാറെയ്കി ഉപാസകരാവാൻ പ്രേരിപ്പിക്കലും
- \* സ്വന്തം പ്രേരണ കാരണം മുദ്രാ റെയ്കി ഉപാസകരായവരുടെ സംശയങ്ങൾ തീർക്കലും അവർക്ക് പ്രോത്സാഹനം നൽകലും.