



സ്വാസ്ഥ്യം

website : www.mudraraiki.com



ഡിസംബർ 2011

ഇന്ത്യൻ റെയ്കി അസോസിയേഷൻ ബുള്ളറ്റിൻ

വോളം 2 ലക്കം 12

ആമുഖക്കുറിപ്പ്

അയ്യപ്പനാവുക...

അയ്യപ്പനാവുക... അമ്മിന്റെയും മേൽ അധീശത്വം നേടുക... അഞ്ച് കർമ്മേന്ദ്രിയങ്ങളെയും (കയ്ക്ക്, കാല്, ജനനേന്ദ്രിയം, വിസർജ്ജനേന്ദ്രിയം, വാഗിന്ദ്രിയം), അഞ്ച് ജ്ഞാനേന്ദ്രിയങ്ങളെയും (കണ്ണ്, മുക്ക്, നാവ്, ത്വക്ക്, ചെവി) സ്വന്തം നിയന്ത്രണത്തിൽ കൊണ്ടുവരിക... പഞ്ചഭൂതങ്ങളുടെ (ഭൂമി, ജലം, അഗ്നി, വായു, ആകാശം) പ്രഭവകേന്ദ്രവുമായി (ബ്രഹ്മം) ഐക്യപ്പെടുക... പഞ്ചകോശങ്ങളുടെ (അന്നമയ-പ്രാണമയ-മനോമയ-വിജ്ഞാനമയ-ആനന്ദമയ കോശങ്ങളുടെ) ഉടമസ്ഥ ചൈതന്യമാണ് താൻ എന്ന് തിരിച്ചറിയുക.. ജീവ-ബ്രഹ്മ ഐക്യം സാധിക്കുക. ഇതാണ് ധർമ്മ ശാസ്താവായ ശ്രീ അയ്യപ്പൻ നൽകുന്ന സന്ദേശം.

യാതൊന്നും കാൺമതത്-കേൾപ്പതത്-ചെയ്വതത്-യാതൊന്നതൊക്കെയതെല്ലാം അയ്യപ്പചൈതന്യം തന്നെ എന്ന തിരിച്ചറിവുനേടാൻ അയ്യപ്പൻ ഉപദേശിക്കുന്നു.

അമ്മിനും വിധേയയായ പാഞ്ചാലി-മഹാഭാരതത്തിലെ ദുഃഖപുത്രിയാണ്. അവളുടെ അഴിഞ്ഞമുടി മഹാഭാരതയുദ്ധത്തിനു കാരണമായി. യമധർമ്മന്റെ മകനായ യുധിഷ്ഠിരന്റെയും (അന്നമയകോശം) വായുപുത്രനായ ഭീമസേനന്റെയും (പ്രാണമയ കോശം) ഇന്ദ്രന്റെ മകനായ അർജുനന്റെയും (മനോമയ കോശം-ഇന്ദ്രൻ മനസ്സിന്റെ പ്രതീകം) അശ്വനീദേവന്മാരുടെ മക്കളായ നകുല-സഹദേവന്മാരുടെയും (വിജ്ഞാനമയ-ആനന്ദമയ കോശങ്ങൾ) പത്നിയായ പാഞ്ചാലിയെ ജീവാത്മാവായി കാണാം. പാഞ്ചാലിയുടെ ദുഃഖം ഏതൊരു ജീവന്റെയും ദുഃഖമാണ്.

ഈ ദുഃഖത്തിനുള്ള ഏക പരിഹാരം, അമ്മിന്റെയും അധീശത്വമുള്ള പരമാത്മാവാണ് താൻ എന്ന് തിരിച്ചറിയുക എന്നതാണ്. അയ്യപ്പനുമായുള്ള ഈ തന്മയീഭാവത്തിന് നാം മാളികപ്പുറത്തമ്മയുടെ തലത്തിലെത്തിയതുകൊണ്ടായില്ല. ബോധത്തിന്റെ അധോതലങ്ങളിൽ നിന്ന് ഉയർന്ന് (മൂലാധാര-സാധിഷ്ഠാന-മണിപുരക തലങ്ങളിൽ നിന്ന് ഉയർന്ന്) അനാഹത തലത്തിലെത്തിയ ജീവാത്മാവാണ് 'മാളികപ്പുറത്തമ്മ'. (ഹൃദയേഷൻ-ബെയ്സ്മെന്റ് - ഫ്ലോർ ലവലുകൾ പിന്നിട്ടാണല്ലോ മാളികപ്പുറമാകുന്ന ഫസ്റ്റ് ഫ്ലോർ ലെവൽ വരുന്നത്.) മാളികപ്പുറത്തമ്മയ്ക്ക് അയ്യപ്പനെ പരിണയിക്കാനാവുന്നില്ല. ഒരൊറ്റ കന്നി അയ്യപ്പനും വന്നെത്താത്ത ദിവസമേ ആ പരിണയമുഹൂർത്തം വന്നെത്തുകയുള്ളൂ. 'ഞാൻ, എന്റെത്, എനിയ്ക്കുള്ളത്' എന്ന പരിധിയിലേക്ക് എല്ലാമെല്ലാം ഉൾപ്പെട്ടു കഴിഞ്ഞാലേ (അഖിലം ഞാനിതെന്ന വഴി തോന്നുമ്പോൾ മാത്രമേ) അയ്യപ്പ പരിണയം സാധ്യമാവൂ. ഈ സമഭാവനയും സർവ്വാശ്ലേഷിതവുമാണ് അയ്യപ്പൻ നിർദ്ദേശിക്കുന്നത്.

മുഷ്കിനെയും മറ്റ് ആസുരികഭാവങ്ങളെയും നശിപ്പിക്കുക എന്ന അസംഭാവ്യതയെല്ല അയ്യപ്പതത്വം മുന്നോട്ട് വെയ്ക്കുന്നത്. അവയെ ഒതുക്കി വരുതിയിലാക്കി കൂട്ടുകാരനാക്കുക എന്ന സന്ദേശമാണ് വാവരിലൂടെ അയ്യപ്പൻ നമുക്ക് നൽകുന്നത്. വാവരെ പ്രീണിപ്പിച്ച് കൂടെ നിർത്തുകയല്ല, തന്റെ ശക്തിക്ക് വിധേയനാക്കി സഹകരിപ്പിക്കുകയാണ് അയ്യപ്പൻ ചെയ്തതെന്നോർക്കണം.

പശ്സ് റെയ്കി

നാഡിമിടിപ്പിലേക്ക് റെയ്കി നൽകുക വഴി രോഗങ്ങളും വിഷമതകളും ശമിപ്പിക്കുവാനും ശരീരത്തിന്റെ ഊർജ്ജനില മെച്ചപ്പെടുത്തുവാനും എളുപ്പത്തിൽ സാധിക്കുമെന്ന് ഒരു പരീക്ഷണം വെളിപ്പെടുത്തിയിരിക്കുന്നു.

ഒരു കയ്യിന്റെ മണിബന്ധത്തിലെ നാഡിമിടിപ്പിലേക്ക് മറ്റേകയ്യിന്റെ പെരുവിരലറ്റമുപയോഗിച്ച് റെയ്കി നൽകിയാണ് പരീക്ഷണം നടന്നത്. നിമിഷങ്ങൾക്കകം മുഴുവൻ ദേഹത്തിലും റെയ്കി ഇഫക്ട് ഉണ്ടായതായി ഈ പരീക്ഷണത്തിലൂടെ അനുഭവപ്പെട്ടുവത്രെ.

എ.ആർ.എ.സിക്രട്ടറി വി.രാമചന്ദ്രന്റെതാണ് ഈ പരീക്ഷണം. രണ്ടു സുഹൃത്തുക്കൾ അവരുടെ നാഡിമിടിപ്പ് പരിശോധിക്കുന്നത് കണ്ടതാണത്രെ രാമചന്ദ്രന് ഈ പരീക്ഷണത്തിന് പ്രേരണയായത്.

വിരലുപയോഗിച്ച് നാഡിയിലേക്ക് റെയ്കി പ്രവഹിപ്പിക്കുന്ന ഈ വിദ്യ, ദേഹത്തിലെ മറ്റ് ഇ.സി.ജി. പോയിന്റുകളിൽ ഒരേസമയം പ്രയോഗിച്ചുകൊണ്ട് ഹൃദയസംബന്ധമായ പ്രശ്നങ്ങൾ പരിഹരിക്കാമോ എന്ന് അന്വേഷിക്കേണ്ടതുണ്ട്. നമ്മൾ പതിവായി റെയ്കി നൽകേണ്ടുന്ന സ്ഥാനങ്ങളാണ് പല ഇ.സി.ജി. പോയിന്റുകളുമെന്നതിനാൽ അവിടെങ്ങളിൽ കൂടുതലായി റെയ്കി നൽകുന്നത് ഫലപ്രദമായിരിക്കും.

നീരീക്ഷണം, ആലോചന, പരീക്ഷണം- ഇതാണ് റെയ്കി വിദ്യകളിലേക്കുള്ള വഴി. രാമചന്ദ്രന് അനുഭവമായിക്കണ്ട(വേറെ ചിലർക്കും) ഈ വിദ്യ നമുക്കും പരീക്ഷിച്ചറിയാം. പുതിയ റെയ്കി പരീക്ഷണങ്ങൾക്ക് ഇത് പ്രചോദനമാവട്ടെ.

മുദ്രാറെയ്കി IInd ലെവൽ റിവിഷൻ ക്ലാസ്

2012 ജനുവരി 26 ന് മുദ്രാറെയ്കി സെക്കന്റ് ലെവൽ റിവിഷൻ ക്ലാസ്സ് നിശ്ചയിച്ചിരിക്കുന്നു. സ്ഥലം: അളകാപുരി, സമയം: കാലത്ത് 10 മുതൽ. പങ്കെടുക്കുവാൻ പേർ നൽകുന്നവർ ചോദ്യാവലി പുരിപ്പിച്ച് മുൻകൂട്ടി എത്തിക്കണം.

ഫീസ് : 250 രൂപ.

ഡിസംബർ മാസത്തെ ക്ലാസ്സുകൾ

Ist ലെവൽ ക്ലാസ്-11-12-2011-ഞായർ-അളകാപുരി
 IInd ലെവൽ ക്ലാസ്-18-12-2011-ഞായർ-അളകാപുരി
 പെൻഡുലം ക്ലാസ്സ് - 20-11-2011 ഞായർ - അളകാപുരി
 III A ദീക്ഷക്ക് മുൻകൂട്ടി രജിസ്റ്റർ ചെയ്യുന്ന മുറക്ക് ക്ലാസിന്റെ ദിവസം നിശ്ചയിക്കുന്നതാണ്.

ജനുവരി മാസത്തെ പ്രതിമാസ 'മുദ്രാറെയ്കി' ഉപാസകസംഗമം 01-01-2012 ഞായറാഴ്ച വൈകുന്നേരം 3.30ന് അളകാപുരിയിൽ

വിജയസൂത്രം



എൽ. ഗിരീഷ്കുമാർ

ചെയർമാൻ

'ശ്രീപുരം' താന്ത്രികഗവേഷണകേന്ദ്രം
ഇരിങ്ങാലക്കുട

എന്നെന്നും നിലനിൽക്കുന്ന തൃപ്തിയും സൗഖ്യവും സന്തോഷവും ലഭിക്കുമെന്ന പ്രതീക്ഷയാണ് വിജയത്തിനുവേണ്ടിയുള്ള എല്ലാശ്രമങ്ങൾക്കും പ്രേരണയാവുക. പക്ഷെ, പല വിജയങ്ങളും താൽക്കാലിക തൃപ്തിയ്ക്കും, സന്തോഷത്തിനും സൗഖ്യത്തിനുമപ്പുറം വിഷാദവും ദുഃഖവുമാണ് വരുത്തിവെക്കുന്നത്. മറ്റുള്ളവരുടെ കയ്യിലും അനുഭവങ്ങളും അസൂയപോലും നേടാനുള്ള വിജയികൾ പലരും മനസാക്ഷിക്കുത്തും വിഷാദവും അസംതൃപ്തിയും അനുഭവിക്കുന്നു എന്നതാണ് നേർ.

മഹാഭാരതയുദ്ധത്തിലെ വിജയം പാണ്ഡവർക്ക് സമ്മാനിച്ചത് വിഷാദവും ദുഃഖവുമായിരുന്നു. യുദ്ധമത്യാദകൾ പാലിച്ച് നേടിയ വിജയമായിരുന്നില്ല അവരുടെത്. പോരാട്ടത്തിനുള്ള സ്വതഃസിദ്ധമായ പാണ്ഡവരുടെ ജന്മവാസനയിൽ നിന്ന് അവരെ മോചിപ്പിക്കുവാൻ യുദ്ധമല്ലാതെ മറ്റ് മാർഗ്ഗമില്ലാത്തതുകൊണ്ടാണ് ശ്രീകൃഷ്ണൻ അവരെ യുദ്ധത്തിന് പ്രേരിപ്പിച്ചത്.

യുദ്ധാനന്തരം വിഷാദഗ്രസ്ഥനായ യുധിഷ്ഠിരനെ സാക്ഷാൽ വേദവ്യാസൻ അശ്വമേധയാഗം നടത്തുവാൻ പ്രേരിപ്പിച്ചതും പാണ്ഡവരിൽ പോരാട്ടപ്രവണത അവശേഷിപ്പിക്കുന്നതു കാരണമായിരിക്കണം. കൂടുതൽ പോരാട്ടങ്ങളും യുദ്ധങ്ങളും ക്ഷണിച്ചുവരുത്തുകയാണല്ലോ അശ്വമേധയാഗത്തിലൂടെ ചെയ്യുന്നത്.

അശ്വമേധയാഗവും പാണ്ഡവർക്ക് വിഷാദത്തിൽ നിന്ന് മോചനം നൽകിയില്ല. മരുത്തൻ എന്ന രാജാവ്, ഹിമാലയ സാനുക്കളിൽ ഉപേക്ഷിച്ച സ്വർണ്ണം ശേഖരിച്ചുകൊണ്ടുവന്ന് അതു വിനിയോഗിച്ചായിരുന്നു യാഗം നടത്തപ്പെട്ടത്. ബ്രഹ്മാവ് അടക്കം പലരും യുധിഷ്ഠിരനെ പ്രകീർത്തിച്ചുവെങ്കിലും, സാക്ഷാൽ ശ്രീകൃഷ്ണൻ പാദപൂജ സ്വീകരിച്ചുവെങ്കിലും യാഗപര്യാവസാന വേളയിൽ രംഗത്തെത്തിയ കീരിയുടെ(പകുതി ദേഹം പൊന്നായ കീരി) വാക്കുകൾ യുധിഷ്ഠിരനെ വ്യർത്ഥതാ ബോധത്തിലാഴ്ത്തി.

മറ്റൊരു പ്രയത്നത്തിന്റെ കഥയിലേക്കാണ് ആ കീരി നമ്മെ നയിക്കുന്നത്. സ്വന്തം ആന്തരികപ്രേരണയ്ക്കനുസരിച്ച് ജീവിക്കുവാൻ വയലിൽ നിന്നും മറ്റും ധാന്യമണികൾ പെറുക്കിക്കൊണ്ടുവന്ന് കുടുംബംപോറ്റുന്ന 'കപോതിക'നെ ആ കഥയിലൂടെ നാം പരിചയപ്പെടുന്നു. പലരുടെയും കണ്ണിൽ അദ്ദേഹത്തിന്റെ ജീവിതം ക്ലേശപൂർണ്ണമാണ്. അനുഭവങ്ങളല്ല സഹതാപമാണ് അദ്ദേഹത്തിനും കുടുംബത്തിനും മേൽ ചൊരിയപ്പെട്ടിരിക്കുക. പക്ഷെ അദ്ദേഹവും കുടുംബവും ദുഃഖിച്ചിരുന്നതായും ആവലാതിപ്പെട്ടിരുന്നതായും കഥയിൽ യാതൊരു സൂചനയുമില്ല. 'കാപോതിക'ന്റെ ദാനവൈഭവത്താലാണ് കീരിയുടെ പകുതി ദേഹഭാഗം പൊന്നായത്.

ബാഹ്യപ്രേരണകൾക്കും പ്രലോഭനങ്ങൾക്കുമനുസരിച്ച് മനസ്സിൽ താൽക്കാലികമായുണ്ടാവുന്ന മോഹങ്ങൾക്കും, താൽപര്യങ്ങൾക്കുമപ്പുറം സ്വന്തം ആന്തരികപ്രവണത മനസ്സിലാക്കുക എന്നതാണ് മുഖ്യം. അതിനെ അംഗീകരിച്ചും അവലംബിച്ചും ജീവിയ്ക്കുക എന്നതാണ് ഭാരതീയമായ വിജയസൂത്രം.

ദി പവുർ ഓഫ് നൗ

എക്ഹർട്ട് ടൊലി-

കുരുടനെ പോലെയും യാചകനായും

വളരെ കാലമായി നിരത്തുവക്കിൽ ഇരിക്കുക പതിവായിരുന്ന യാചകൻ, ഒരു ദിവസം ആ വഴിയ്ക്കു വന്ന അപരിചിതനോട്: "ചില്ലറ വല്ലതും തരുമോ?" അയാൾ അപരിചിതനു നേരെ തന്റെ ഭിക്ഷാപാത്രം ഉയർത്തികാണിച്ചു.

"നിനക്കു നൽകാൻ തന്റെ പക്കൽ ഒന്നുമില്ല" -അപരിചിതൻ.

യാചകൻ ഇരിക്കുന്നപെട്ടി അപ്പോഴാണ് അപരിചിതന്റെ കണ്ണിൽപെട്ടത്. "നീ എന്തിന്മേലാണ് ഇരിക്കുന്നത്?" അയാൾ ചോദിച്ചു.

"ഈ പഴയ പെട്ടിയ്ക്കുമേലാണ് ഞാൻ ഓർമ്മവെച്ച കാലം മുതൽ ഇരിക്കുന്നത്."

"നീ ആ പെട്ടി തുറന്നുനോക്കിട്ടുണ്ടോ?"

" ഇല്ല എന്തിനു തുറക്കണം ? അതിൽ എന്തുണ്ടാവാ

നാണ് ?"

" എന്നാലും നീ അതൊന്ന് തുറന്ന് നോക്ക്."

യാചകൻ മനമില്ലാമനസ്സോടെ താൻ ഇരിക്കുന്ന പെട്ടിയുടെ മുടി തുറന്നു. അയാൾ അമ്പരന്നുപോയി. അതിനകത്ത് നിറയെ സ്വർണ്ണനാണയങ്ങളായിരുന്നു.

തന്റെ ഉള്ളിന്റെയുള്ളിലെ ആനന്ദവും അചഞ്ചലമായ സമാധാനവും യാഥാർത്ഥ സമ്പത്തും തേടി കണ്ടെത്തുവാൻ ശ്രമിക്കാതിരിക്കുന്നവരെല്ലാം ഈ കഥയിലെ യാചകനെ പോലെയാണ്. ഇത്തിരി സന്തോഷത്തിനും, നിറവിനും, സ്നേഹത്തിനും സുരക്ഷിതത്വത്തിനും, പ്രമാണിത്തത്തിനും മറ്റുമായി നാം പുറമെ തിരഞ്ഞുകൊണ്ടേയിരിക്കുന്നു. എന്നാൽ ലോകത്തിനു നൽകാൻ കഴിയുന്നതിനെക്കാളെല്ലാം മഹത്തായ നിധിയാണ് നമ്മൾ ഓരോരുത്തരുടെയും ഉള്ളിലിരിക്കുന്നത്.

‘ശ്രമമില്ലാത്ത പരിശ്രമം’

തന്ത്രത്തിന്റെയും സെൻബുദ്ധമതത്തിന്റെയും സംഭാവനയാണ് ശ്രമമില്ലാത്ത അഥവാ ശ്രമം കൂടാത്ത പരിശ്രമം എന്ന ആശയം. തന്നെ ക്ഷീണിപ്പിക്കാൻ പോരുന്ന അധ്വാനമൊന്നുമില്ലെന്ന് മഹാനായ ചിത്രകാരൻ ഡാവിൻചി പറയുകയുണ്ടായിട്ടുണ്ട്.

ശ്രമരഹിതമായ പരിശ്രമത്തിന്റെ മികച്ച പാഠപുസ്തകം പ്രകൃതിതന്നെയാണ്. മാങ്ങയുണ്ടാവാനായി മാവൊരിക്കലും കഷ്ടപ്പെടുന്നില്ല. മാവിനെ സംബന്ധിച്ചിടത്തോളം അത് സ്വയർമ്മമാണ്; നൈസർഗികവാസനയാണ്. കൃയിൽ കഷ്ടപ്പെട്ട് പാടുകയല്ല, പാട്ട് കൃയിലിൽ നിന്നും അനർഗളമായി പ്രവഹിക്കുകയാണ്. നാം ഉയരം വെയ്ക്കുന്നതും നമ്മളിൽ നിന്ന് സ്നേഹം വഴിഞ്ഞൊഴുകുന്നതും നാം വളരെ ക്ലേശിച്ച ശ്രമിച്ചിട്ടല്ല. ആകാശത്തിൽ പറക്കുന്ന പക്ഷികൾ കാറ്റിന്റെ ഗതിക്കനുസരിച്ച് സ്വയം നിയന്ത്രിക്കുകമാത്രമാണ് ചെയ്യുന്നത്. അനായാസമാണ് അവയുടെ ഗതിവേഗം. ശ്രമരഹിതമായ പരിശ്രമം മൃഗങ്ങൾക്കും സസ്യജാലങ്ങൾക്കും എളുപ്പം സാധ്യമാണ്. സ്വയർമ്മത്തോട് നീതിപൂലർത്തുന്നവയാണ് അവ എന്നതാണിതിന്റെകാരണം.

ആന്തരികമായ ചില സിദ്ധികൾ നമ്മളിലുമുണ്ട്. കാലം ആവശ്യപ്പെടുമ്പോൾ രംഗപ്രവേശം ചെയ്യുന്നവ. സഹജമായ ചൈതന്യത്തിന്റെ ബഹിർസ്ഫുരണത്തിന് സ്വയം തടസ്സമാവാതെ വർത്തിക്കുകയും അതിന് സ്വയം വഴങ്ങിക്കൊടുക്കുകയും മാത്രമേ വേണ്ടൂ. മഹാകൃത്യങ്ങൾ തളരാതെ നിർവഹിക്കാൻ നമുക്കും ആവും.

‘ശ്രമം കൂടാത്ത പരിശ്രമം’മാണ് റെയ്കി നമ്മളിൽ നിന്ന് ആവശ്യപ്പെടുന്നത്. റെയ്കി ദൈനംദിന സാധന, ‘ശ്രമം കൂടാത്ത പരിശ്രമം’മാവണം. കേവലം യാന്ത്രികമായ ഒരു അനുഷ്ഠാനം എന്ന നിലയിലല്ല അതു നിർവഹിക്കേണ്ടത്.

(മാതൃഭൂമി-നവംബർ 16- ദേബശിഷ്ചാറ്റർജിയുടെ ‘പറവകൾക്ക് പറയാനുള്ളത്’ എന്ന കുറിപ്പിനെ അവലംബമാക്കിയത്.)

മനനത്തിനൊരു ശ്ലോകം

ഓം നമോ നാരായണയ പുരുഷായ മഹാത്മനേ
 വിശുദ്ധ സത്ത്വ ധിഷ്ണയാ മഹാഹംസായ ധീമഹി.
 നാരായണായ = നരന്മാരുടെ പ്രാപ്യസ്ഥാനമായും
 പുരുഷായ = അന്തര്യാമിയായും
 മഹാത്മനേ = പരിപൂർണ്ണനായും
 വിശുദ്ധ സത്ത്വ ധിഷ്ണയാ = പരിശുദ്ധമായ ചിത്തത്തിൽ പ്രകാശിക്കുന്നവനായും
 മഹാഹംസായ = ഒന്നിനോടും ചേരാതിരിക്കുന്നവനുമായ ധീമഹി = സ്മരിക്കുന്നു, നമസ്കരിക്കുന്നു.
 സാരം: മുക്തന്മാർ ഏതൊരു സ്ഥാനത്തെ പ്രാപിക്കുന്നുവോ, അന്തര്യാമിയായി (എല്ലാറ്റിന്റെയും ഉള്ളിൽ കുടികൊള്ളുന്നവൻ) വർത്തിക്കുന്നവൻ യാതൊരുവനോ, പരിശുദ്ധമായ അന്തഃകരണത്തിൽ പ്രത്യക്ഷമായി കാണുവാൻ കഴിയുന്നവൻ ആരാകുന്നുവോ, എങ്ങും നിറഞ്ഞ് പരിപൂർണ്ണനായിരിക്കുന്നവൻ ആരോ ആ ഭഗവാനെ ഞാൻ സ്മരിക്കുന്നു; നമസ്കരിക്കുന്നു.
 -ശ്രീമദ് ഭാഗവതം 6ാം സകന്ധം, 5ാം അദ്ധ്യായം, 28ാം ശ്ലോകം.

ഓപ്പൻ ഹൈമറും ‘ഈശാവാസ്യ’വും

നോബൽ സമ്മാന ജേതാവുമാണ് ഉപനിഷത്തുകളുടെ ആരാധകനുമായിരുന്ന ഓപ്പൻ ഹൈമർ (oppenheimer) ഇലക്ട്രോണിനെ കുറിച്ച് പറയുന്നു: “ഒരു ഇലക്ട്രോണിന്റെ സ്ഥാനം സ്ഥൈര്യമായിരിക്കുന്നുവോ എന്നു ചോദിച്ചാൽ, “ഇല്ല” എന്നാണ് ഉത്തരം. ഇലക്ട്രോൺ കാലത്തിനനുസരിച്ച് മാറുമോ എന്ന ചോദ്യത്തിന്റെ ഉത്തരവും “ഇല്ല” എന്നു തന്നെ. ഇലക്ട്രോൺ നിശ്ചലമായി നിൽക്കുമോ എന്നു ചോദിച്ചാലും “ഇല്ല” എന്നു തന്നെയാണ് ഉത്തരം. ഇലക്ട്രോൺ ചലനത്തിലാണോ എന്നു ചോദിച്ചാലും ഉത്തരം “ഇല്ല” എന്നു തന്നെ. ഈ വാക്കുകളിൽ ‘ഈശാവാസ്യ’ ഉപനിഷദ് മന്ത്രത്തിന്റെ പ്രതിധ്വനി കേൾക്കാം.

“അത് ചലിക്കുന്നു; അത് ചലിക്കുന്നില്ല അത് വളരെ ദൂരത്താണ്; വളരെ സമീപത്തുമാണ്. അത് ഇക്കാരണമല്ല ജഗത്തിനുള്ളിലാണ്; അത് ഈ ജഗത്തിന്റെ മുഴുവൻ പുറത്താണ്. ആറ്റത്തിന്റെ (അണുവിന്റെ) ലക്ഷത്തിൽ ഒരു ഭാഗമായ ന്യൂക്ലിയസ്സിനു ചുറ്റുമുള്ള ശൂന്യസ്ഥലത്തിൽ ചിലപ്പോൾ സെക്കന്റിൽ 40,000 മൈൽ വേഗത്തിൽ പോലും ഇലക്ട്രോണുകൾ ചുറ്റിസഞ്ചരിക്കുന്നു. അതാണ് അസ്തിത്വത്തിനും അനാസ്തിത്വത്തിനും ഇടയിലുള്ള ഒരു അസാധാരണ ഭൗതികയാഥാർത്ഥ്യമാണെന്ന് കണക്കാക്കപ്പെട്ടിരിക്കുന്നത്. ഇലക്ട്രോണുകൾ വസ്തുനിഷ്ഠമല്ലെങ്കിൽ അതുകൊണ്ട് നിർമ്മിക്കപ്പെട്ടിരിക്കുന്ന ഭൗതികപ്രപഞ്ചം എങ്ങിനെ യാഥാർത്ഥ്യമാവും! ‘ബ്രഹ്മം സത്യം ജഗത് മിഥ്യ’ എന്ന ഋഷി വാക്യം തന്നെ ശരി.

“രൂപം കാണുമ്പോൾ കാണുന്നവൻ കണ്ണാണ്. കണ്ണിനെ കാണുമ്പോൾ കാണുന്നവൻ മനസ്സാണ് മനസ്സിലെ രൂപാന്തരങ്ങൾ കാണുമ്പോൾ കാണുന്നവൻ അനശ്വര സാക്ഷിയായ ആത്മാവാണ്. ആത്മാവ് കാണുന്നവനാണ്, അത് കാണപ്പെടുന്നതാവില്ല.”

-ദുർഗ്ഗ ഭൃഗുവിവേകം.

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.
- * ബന്ധുക്കളെയും സുഹൃത്തുക്കളെയും പരിചയക്കാരെയും റെയ്കിയുമായി പരിചയപ്പെടുത്തലും റെയ്കി ഉപാസകരാവാൻ പ്രേരിപ്പിക്കലും
- * ഐ.ആർ.എ. റെയ്കി ബോക്സിലേക്ക് ദിവസേന റെയ്കി നൽകൽ

എല്ലാം തയ്യാർ

ഇല്ലായ്മയെ പരിഗണിച്ചു കൊണ്ട് ആഗ്രഹിച്ചാൽ ഇല്ലായ്മയാണ് പെരുകുക. സമ്പത്തിനെയും സമൃദ്ധിയെയും ആകർഷിക്കുവാൻ അവയിൽ മനസ്സുനന്നം. ഇപ്പോൾ തന്നെ ആവശ്യത്തിലേറെയുണ്ടെന്ന് ഭാവിച്ചുകൊണ്ട് കൂടുതലിനായി ആഗ്രഹിക്കുകയാണ് വേണ്ടത്.

നമ്മൾ സാധാരണയായി ചിന്തകൾ ഉപയോഗിച്ച് നമ്മളിലേക്കുള്ള സമൃദ്ധിയുടെ പ്രവാഹത്തെ തടസ്സപ്പെടുത്തുകയാണ് ചെയ്യാറുള്ളത്. വിപരീചിന്തകൾ നമ്മുടെ വരവിനെ തടയുന്നു.

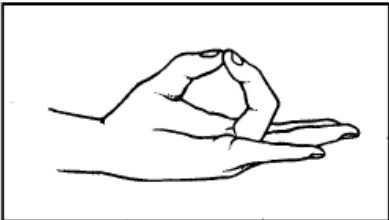
നമുക്ക് വേണ്ടതെല്ലാം അതിന്റെ സമൃദ്ധിയിൽ ഈ പ്രപഞ്ചത്തിൽ അഭ്യുത്സ്യമായുണ്ട്. അവ ദൃശ്യവും അനുഭവവേദ്യവുമാവാത്തത് നമ്മൾ ചിന്തകളാൽ പ്രതിബന്ധമുണ്ടാക്കുന്നതിനാലാണ്.

ഇല്ലായ്മയുടെ ഭാവത്തിൽ നിന്ന് വേണ്ടതിലേറെ ഉണ്ട് എന്ന മനോഭാവത്തിലേക്ക് പ്രവേശിക്കുക. ഇല്ലായ്മയെക്കുറിച്ച് ആലോചിക്കുന്നതിനുപകരം ഉള്ളതിനെക്കുറിച്ചും സമൃദ്ധിയെക്കുറിച്ചും ചിന്തിക്കുവാൻ ശീലിക്കുക.

അത്യാവശ്യത്തിന്റെയും തിടുക്കത്തിന്റെയും മനോഭാവം പ്രസരിപ്പിക്കുന്ന ഊർജ്ജതരംഗങ്ങൾ ആകർഷണനിയമമനുസരിച്ച് ശക്തിപ്പെട്ട് നമ്മെ കൂടുതൽ അത്യാവശ്യക്കാരാക്കുകയും വലിയതിടുക്കങ്ങളിലേക്കെത്തിക്കുകയുമാണ് ചെയ്യുക.

സംശയം തോന്നുമ്പോൾ മനസ്സിനെ അതിനുവിടാതെ ആഗ്രഹനീവൃത്തി ഭാവന ചെയ്യുവാൻ പ്രേരിപ്പിക്കുക. വിശ്വാസപൂർവ്വം നന്ദിയുടെയും സന്തോഷത്തിന്റെയും ഭാവം മനസ്സിൽ ഉദ്ദീപിപ്പിക്കുക.

പൃഥ്വിമുദ്ര (ഭൂമി മുദ്ര)



ഇരു കയ്യുകളുടെയും പെരു വിരലറ്റങ്ങളും മോതിര വിരലറ്റങ്ങളും ചേർത്ത് നേരിയ തോതിൽ അമർത്തുക. മറ്റുവിരലുകൾ നീട്ടിവെയ്ക്കുക. 15 മിനുട്ട് വീതം ദിവസേന 3 നേരം ഈ മുദ്ര അനുഷ്ഠിക്കാം. മറ്റ് ആവശ്യമുള്ള സന്ദർഭങ്ങളിലും ഉപയോഗിക്കാം.

മൂലധാരത്തിലെ ഊർജ്ജത്തിന്റെ ശോഷണം പരിഹരിക്കുവാൻ ഇത് സഹായിക്കും. വീര്യം, ഓജസ്സ്, ഉണർവ്, ഊർജ്ജസ്വലത എന്നിവ ലഭിക്കുന്നത് മൂലധാരത്തിലെ ഊർജ്ജ സ്രോതസ്സിൽ നിന്നാണല്ലോ.

വാസനിക്കുവാനുള്ള കഴിവ് വർദ്ധിപ്പിക്കുവാനും നഖങ്ങൾ, ത്വക്ക്, മുടി, എല്ലുകൾ എന്നിവയ്ക്കും ഈ മുദ്ര സഹായകമാണ്. നടക്കുമ്പോൾ കാലുകൾ ഇടറിപ്പോവുന്ന അവസ്ഥ പരിഹരിക്കുവാനും ഈ മുദ്ര ഉപയോഗപ്പെടുത്താം.

സുസ്ഥിരത, പോഷണം, സ്വന്തം അവസ്ഥയിലും സ്ഥാനത്തും ഫലപ്രദമായി പ്രവർത്തിച്ചുജീവിയ്ക്കുവാനുള്ള കഴിവ് എന്നിവ മൂലധാരത്തെ ശക്തിപ്പെടുത്തുന്ന ഈ മുദ്രയുടെ അനുഷ്ഠാനത്തിലൂടെ നേടാം. അതീത ശക്തിയുടെ അപാരകാര്യം അനുഭവിയ്ക്കുവാൻ ഇതുപയോഗിച്ച് സാധിക്കും. സാർത്ഥകമായ ജീവിതത്തിന് സഹായകമായ 'പൃഥ്വി മുദ്ര' ആന്തരികസുസ്ഥിരതയും അരക്ഷിതാവസ്ഥയിൽ നിന്നുള്ള മോചനവും ആത്മവിശ്വാസവും ആവശ്യമായിവരുന്ന അവസരങ്ങളിൽ അനുഷ്ഠിക്കാവുന്നതാണ്. ആമാശയം, കരൾ എന്നീ അവയവങ്ങളെ ഉത്തേജിപ്പിക്കുവാനും ശരീരതാപം ഉദ്ദീപിപ്പിക്കുവാനും ഈ മുദ്ര ഉപയോഗിക്കാം.

ഐ.ആർ.എ. ഫെയ്സ് ബുക്കിൽ

www.facebook.com/MudraRaiki. എന്ന മേൽവിലാസത്തിൽ ആരംഭിച്ചിരിക്കുന്ന ഫെയ്സ് ബുക്ക് പേജിൽ 'മുദ്രാ റെയ്കി' സംബന്ധിച്ച കുറിപ്പുകൾ, അറിയിപ്പുകൾ, ക്ലാസ്സുകൾ സംബന്ധിച്ച വിവരങ്ങൾ എന്നിവ ലഭ്യമാണ്. റെയ്കിയുടെ ആശയ പ്രചാരണ-സംവാദങ്ങൾക്കും-ഈ പേജ് ഉപയോഗപ്പെടുത്താം. ഈ പേജ് 'like' ചെയ്യുക വഴി ആവശ്യമുള്ളവർക്ക് അവരുടെ ഫെയ്സ് ബുക്കിൽ ലിങ്ക് ചെയ്യാം.

മരണവും വ്യവസായം

ഭക്ഷണവും ഡയറ്റിങ്ങും ചികിത്സയും മാത്രമല്ല മരണവും ഏല്ലാം ഏറെ സങ്കീർണ്ണവും കോടികളുടെ വ്യവസായവും ആയി മാറിക്കഴിഞ്ഞിരിക്കുന്നു.

എലിസബത്ത് ക്യൂബ്ളർ റോസ്, തന്റെ 'ഓൺ ഡെത്ത് ആൻഡ് ഡൈയിങ്' എന്ന പുസ്തകത്തിൽ മരണാസന്നനെ ആധുനിക വൈദ്യശാസ്ത്രം എത്ര ക്രൂരമായാണ് കൈകാര്യം ചെയ്യുന്നതെന്ന് വിവരിക്കുന്നു. ധനം വർദ്ധിക്കും തോറും സമാധാനമായി കുടുംബാംഗങ്ങളോടൊത്ത്, യാത്രാമൊഴിപറഞ്ഞ്, ഗംഗാജലംനുകർന്ന് ഇവിടം വിട്ടുപോവാനുള്ള ഭാഗ്യം മനുഷ്യന് നഷ്ടപ്പെടുകയാണ്. യന്ത്രങ്ങളുടെ ലോകത്ത്, അവയുടെ ഭീതിദമായ ശബ്ദങ്ങൾ കേട്ട്, അപരിചിതമായ മുഖങ്ങൾ ഒരു "വസ്തു"വായിമാത്രം തന്നെ ഗണിക്കുന്നതറിഞ്ഞുകൊണ്ട് നിസ്സഹായനായി, ഏകനായി മരിക്കേണ്ടിവരുന്ന മനുഷ്യാവസ്ഥ! അച്ഛൻ അല്ലെങ്കിൽ അമ്മ കൂടുതൽ ദിവസം വെന്റിലേറ്ററിൽ കിടന്നു എന്നു പറയുമ്പോൾ എന്തോ കടമ നിർവഹിച്ച ആശ്വാസമാണ് മക്കൾ അനുഭവിക്കുന്നത്. ഈ ആശ്വാസത്തിന് ബന്ധുക്കളെ പ്രലോഭിപ്പിക്കുകയും തയ്യാറെടുപ്പിക്കുകയും ചെയ്യാൻ ആശുപത്രികൾ ജാഗരൂകരാണ്. വൻസാമ്പത്തിക ലാഭമാണ് മരണാസന്നരെക്കൊണ്ട് ആധുനിക ആശുപത്രികൾ നേടുന്നത്. അമിത ഭക്ഷണവും അമിതവൈദ്യവൽക്കരണവും മനുഷ്യരെ വ്യവസായികളുടെ ഇരകളാക്കി മാറ്റുകയാണ്.

സനാതനധർമ്മം മനുഷ്യാവസ്ഥകളെക്കുറിച്ചും മരണമെന്ന പ്രതിഭാസത്തെ കുറിച്ചും വ്യക്തമായ കാഴ്ചപ്പാടുകൾ നൽകുന്നുണ്ട്. നചികേതസ്സിനെ മുൻ നിർത്തി മരണദേവനെ എത്ര മനോഹരമായാണ് കറോപനിഷത്ത് നമുക്ക് പരിചയപ്പെടുത്തുന്നത്! ആത്മാവിന്റെ അനശ്വരതയെക്കുറിച്ചും തൃജി എന്നതിന്റെ ആനന്ദത്തെക്കുറിച്ചും പറഞ്ഞുവെച്ചിരിക്കുന്നു. പാകമായ മാതളമത്തനിൽ നിന്നും ഞെടുപ്പ് അനായാസം വേർപെടുന്നതുപോലെ മരണത്തിൽനിന്നും മോചിക്കുവാൻ അനുഗ്രഹിക്കേണമേ എന്ന മഹാമൃത്യുഞ്ജയ പ്രാർത്ഥന മൃത്യുഭയമുക്തിയുണ്ടാക്കുമെന്ന് ഋഷി പറയുന്നു. മനുഷ്യൻ മുക്തി ആഗ്രഹിക്കുന്നുവെങ്കിൽ പാകമാവാൻ തുടങ്ങണം. മനസ്സുകൊണ്ട് നേടേണ്ട അവസ്ഥയാണത്. സ്വയം അനുഷ്ഠിക്കേണ്ടത്.

—'പിറവി' (2011 നവംബർ) മുഖപ്രസംഗത്തിൽ നിന്ന്.