



സ്വാസ്ഥ്യം

website : www.ira.org.in



ജൂൺ 2011

ഇന്ത്യൻ റെയ്കി അസോസിയേഷൻ ബുള്ളറ്റിൻ

വോളം 2 ലക്കം 6

ആമുഖക്കുറിപ്പ്

‘പരധർമ്മോഭയാവഹ’

ഇത് ഉപരിപഠനങ്ങൾക്കുള്ള പ്രവേശനകാലം; പ്രവേശനം ‘പർച്ചേ സിങ്ങി’ലൂടെ തരമാക്കുവാനുള്ള നെട്ടോട്ടത്തിന്റെയും കാലം. ഇത് മോഹങ്ങളെയും ‘സ്റ്റാറ്റസ്’ - ‘ഫാൻസി’കളെയും അർഹതയോടും യോഗ്യതയോടും (ഗുണത്തോടും വാസനയോടും) ചേർത്ത് ചിന്തിക്കുവാനുള്ള കാലം കൂടിയാവണം.

യാദൃശ്ചികമായോ, മോഹം, ‘ഫാൻസി’ എന്നിവകാരണമോ മനുഷ്യശരീരം സ്വീകരിച്ചുവരല്ല നമ്മൾ. വാസനാബലം (Instinct) കാരണം ജീവനു ലഭിച്ച വാസനാബലമാണ് ഈ ശരീരം. അതുകൊണ്ടുതന്നെ ‘വാസന’ക്കനുസരിച്ച കർമ്മങ്ങൾ നിർവ്വഹിച്ചുകൊണ്ടുമാത്രമേ മനുഷ്യൻ വാസനാക്ഷയവും മുക്തിയും നേടുവാനാവൂ. മോഹങ്ങൾക്കും ‘ഫാൻസി’കൾക്കും ‘സ്റ്റാറ്റസ്’ ധാരണകൾക്കുമപ്പുറം പരിഗണിക്കേണ്ടത് സ്വന്തം വാസനകളെ (Instinct)യും ഗുണത്തെയുമാണ്.

മോഹിക്കാം. വാസനകൾ മോഹങ്ങളാവാം. പക്ഷേ മോഹങ്ങൾ വളരേണ്ടതും, പുഷ്പിക്കുകയും കായ്ക്കുകയും ചെയ്യേണ്ടതും അർഹതയുടെയും യോഗ്യതയുടെയും വളക്കൂറിലാണ്. അയോഗ്യതയുടെ പാറപ്പുറത്ത് കൃത്രിമമാർഗ്ഗങ്ങൾ അവലംബിച്ച് മോഹങ്ങളെ വേരുപിടിപ്പിക്കാൻ നടത്തുന്ന യത്നങ്ങൾ എല്ലാതരത്തിലും ചേതങ്ങളെ വരുത്തുകയുള്ളൂ എന്ന് രക്ഷിതാക്കളും വിദ്യാർത്ഥികളും മനസ്സിലാക്കുന്നത് നന്നായിരിക്കും. മുടിയുന്നത് അവർ മാത്രമല്ല, രാജ്യം തന്നെയാണ്. നിപുണത (Skill) പണം കൊണ്ട് പർച്ചേയ്സ് ചെയ്യാനാവില്ലല്ലോ.

ആവശ്യമായ ചുരുങ്ങിയ മാർക്ക് പോലും നേടാനാവാത്ത മക്കളെ മോഹത്തിന്റെയും ‘ഫാൻസി’യുടെയും പേരിൽ ‘പേമെന്റ് സിറ്റിൽ’ കയറ്റിയിരുത്തി പൊക്കിവിട്ടവരുടെയും ആ വിധത്തിൽ പൊങ്ങിയവരുടെയും ഗതി വ്യക്തമാക്കുന്ന സർവ്വേകൾ നടന്നിട്ടില്ലെങ്കിലും ചുറ്റും കണ്ണോടിച്ചാൽ അത് ആർക്കും മനസ്സിലാക്കാൻ കഴിയും. പലതും തുലച്ച് ‘അമ്പിളിക്കിണ്ണം’ സ്വന്തമാക്കിയ അത്തരക്കാരിലേത്രപേർ ആ കിണ്ണത്തിൽനിന്ന് തൃപ്തിയും സന്തോഷവും സൗഖ്യവും ഭുജിക്കുന്നവരായിട്ടുണ്ട്?

വ്യക്തിയുടെയും സമൂഹത്തിന്റെയും ആരോഗ്യകരമായ നില നിൽപ്പിന് അനവധി തുറകളിലെ പ്രയത്നം ആവശ്യമാണെന്നിരിക്കെ ഒരു പ്രയത്നത്തെയും മാന്യമല്ലാത്തതും ശ്രേഷ്ഠമല്ലാത്തതുമായി കരുതുകവയ്യ. ‘സ്വധർമ്മേ നിയനം ശ്രേയഃ പരധർമ്മോ ഭയാവഹ’ എന്ന ഗീതാവക്യം. സ്വധർമ്മമറിഞ്ഞ് വളരാനും ജീവിതയാത്ര തുടരാനും നമ്മുടെ ഇളംതലമുറക്കാവണം. അവർക്ക് സാധ്യതയുടെ പരിധിക്കകത്തുനിന്ന് നല്ല വിദ്യാഭ്യാസം നൽകുവാനും പഠിപ്പിച്ച് പ്രോത്സാഹനവും സഹായവും നൽകുവാനും അവരെ ഭാവന ദൃശ്യപ്പെടുത്തുവാൻ (creative visualization)പ്രേരിപ്പിക്കുവാനും രക്ഷിതാക്കൾ ശ്രമിക്കട്ടെ. ചുട്ടുവിൽ മക്കളെ ഉയരങ്ങളിലെത്തിക്കാൻ എന്തും ചെയ്യുമെന്ന മനഃസ്ഥിതി, രക്ഷിതാക്കളെ ആ പദവികൾക്കു രാക്കില്ലെന്ന തിരിച്ചറിവ് അവർക്കുണ്ടാകട്ടെ.

മുദ്രാറെയ്കി സഞ്ജീവനി പദ്ധതി

ആതുരശുശ്രൂഷാരംഗത്ത് പ്രതിബദ്ധതയോടെ പ്രവർത്തിച്ചുവരുന്ന ഹോം നേഴ്സുമാർ, പാലിയേറ്റീവ് - ട്രോമാക്വൈർ വളണ്ടിയർമാർ എന്നിവർക്കും, കൊച്ചുകുട്ടികളെ പഠിപ്പിക്കുന്ന ആയമാർ, അങ്കണവാടി ടീച്ചർമാർ, നേഴ്സറി ടീച്ചർമാർ എന്നിവർക്കും, ‘മുദ്രാറെയ്കി’ ദീക്ഷയും (Attunement) പരിശീലന നിർദ്ദേശങ്ങളും നൽകുന്ന ‘മുദ്രാറെയ്കി - സഞ്ജീവനി പദ്ധതി’ ആരംഭിക്കപ്പെടുകയാണ്.

റെയ്കി പ്രസ്ഥാനത്തിന്റെ 90-ാം വർഷവും (നവതി വർഷം) ഇന്ത്യൻ റെയ്കി അസോസിയേഷന്റെ 12-ാം വർഷവും പ്രമാണിച്ചാണ്, പരമാവധി പേർക്ക് റെയ്കിയുടെ ആശ്വാസം എത്തിക്കുവാനുള്ള ഈ പദ്ധതി ആസൂത്രണം ചെയ്തിരിക്കുന്നത്. 2012 മാർച്ച് വരെയായിരിക്കും ഈ പദ്ധതി പ്രാബല്യത്തിലുണ്ടാവുക.

ഒരു രൂപയാണ് ഫീസ്. നിർദ്ദിഷ്ട ഫോറത്തിൽ, അർഹത സംബന്ധിച്ച രേഖകൾ സഹിതം അപേക്ഷ സമർപ്പിക്കുന്നവരിൽനിന്ന് ഐ.ആർ.എ ചുമതലപ്പെടുത്തുന്ന കമ്മിറ്റി തിരഞ്ഞെടുക്കുന്ന വർക്കായിരിക്കും ‘മുദ്രാറെയ്കി’ ദീക്ഷയും പരിശീലന നിർദ്ദേശങ്ങളും നൽകുക. അർഹരായവർക്ക് ഈ പദ്ധതിയുടെ പ്രയോജനം എത്തിക്കുവാൻ ശ്രമിക്കുക.

സ്പർശചികിത്സാ പരിശീലനം
സ്പർശചികിത്സാ പരിശീലന ക്ലാസ്സ് (Touch healing training Class) 26-06-2011 ഞായറാഴ്ച രാവിലെ 10 മുതൽ വൈകു: 4 വരെ അളകാപുരിയിൽ സംഘടിപ്പിക്കുന്നു. ‘മുദ്രാറെയ്കി’ ഫസ്റ്റ് ലെവൽ സെക്കന്റ് ലെവൽ 3‘A’ ലെവൽ ദീക്ഷ സ്വീകരിച്ച ആർക്കും പങ്കെടുക്കാം. ക്ലാസിന് വരുന്നവർ വിരി (Bedsheet) കൊണ്ടുവരണം. പങ്കെടുക്കുവാൻ താല്പര്യമുള്ളവർ മുൻകൂട്ടി പേർ രജിസ്റ്റർ ചെയ്യണം.
ഫീസ്: 250 രൂപ

ജൂൺ മാസത്തെ ക്ലാസ്സുകൾ
Ist ലെവൽ ക്ലാസ്സ് - 12-06-2011- ഞായർ - അളകാപുരി
IInd ലെവൽ ക്ലാസ്സ് - 19-06-2011- ഞായർ - അളകാപുരി
III A ദീക്ഷക്ക് മുൻകൂട്ടി രജിസ്റ്റർ ചെയ്യുന്ന മുറക്ക് ക്ലാസിന്റെ ദിവസം നിശ്ചയിക്കുന്നതാണ്.
ജൂലായ് മാസത്തെ പ്രതിമാസയോഗം
ജൂലായ് മാസത്തെ പ്രതിമാസ ‘മുദ്രാറെയ്കി’ ഉപാസക സംഗമം 03-07-2011 ഞായറാഴ്ച വൈകുന്നേരം 3.30 ന് അളകാപുരിയിൽ ചേരുന്നതാണ്.

പോത്തിന്റെ ചെവിയീൽ....



എൽ. ഗിരീഷ്കുമാർ

ചെയർമാൻ

'ശ്രീപുരം' താന്ത്രികവേഷണകേന്ദ്രം
ഇരിങ്ങാലക്കുട

വൈമനസ്സവും, തന്റെ തെറ്റിനെ പോലും ശരിയെന്ന് വരുത്തിത്തീർക്കുവാനുള്ള പ്രവണതയും ഹൃദയദൗർബ്ബല്യത്തിന്റെ ലക്ഷണങ്ങളാണ്.

ആണും പെണ്ണും കെട്ട അവസ്ഥയും ഹൃദയദൗർബ്ബല്യവും കൂടാതെ വേണം ജീവിതക്കളരിയിൽ അങ്കത്തിനിറങ്ങുവാൻ. അതിനു സാധിക്കാത്തവർ ഗീത കേട്ടതുകൊണ്ടും തത്വദർശനങ്ങളുടെ നിലപാടുതരകളിന്മേൽ കയറിനിന്നതുകൊണ്ടും പ്രയോജനമില്ല. അർജ്ജുനന് ഈ യോഗ്യതകൾ വേണ്ട അളവിൽ ഇല്ലാത്തതുകൊണ്ടാവാം ഗീതാതത്വങ്ങൾ മറന്നുപോയതും, അവ വീണ്ടും ശ്രീകൃഷ്ണനിൽനിന്ന് കേൾക്കാൻ താല്പര്യമുണ്ടായതും. പക്ഷേ ഭഗവാൻ രണ്ടാമതൊരു തത്വോപദേശത്തിന് മുതിർന്നില്ല. അടിസ്ഥാന യോഗ്യത തികയാത്തവർക്ക് ആവർത്തനം കൊണ്ട് എന്തു പ്രയോജനം?

'പോത്തിന്റെ ചെവിയീൽ വേദമോതിട്ടെന്തുകാര്യം?' യോഗ്യതയുള്ളവരോടേ തത്വോപദേശങ്ങൾ നടത്തിട്ട് കാര്യമുള്ളൂ. ആശയാദർശങ്ങളുടെ ദാരിദ്ര്യമല്ല, അവ ഉൾക്കൊള്ളാൻ യോഗ്യരായവർ നന്നെ കുറവാണെന്നതാണ് ഇന്ന് ലോകം നേരിടുന്ന മുഖ്യ പ്രശ്നം.

ഭഗവദ്ഗീതയുടെ പൊരുൾ മനസ്സിലാക്കാൻ രണ്ട് യോഗ്യതകൾ ശ്രീകൃഷ്ണൻ നിഷ്കർഷിക്കുന്നു. "ക്ലൈബ്യം മാസ്മ ഗമഃ....." (2-3) ആണും പെണ്ണും കെട്ട അവസ്ഥയും ഹൃദയദൗർബ്ബല്യവും ഉപേക്ഷിക്കുക എന്നാണ് ശ്രീകൃഷ്ണൻ അർജ്ജുനനോട് നിർദ്ദേശിച്ചത്. ഈ രണ്ട് നിർദ്ദേശങ്ങളും ഏത് ആശയാദർശങ്ങൾ മുൻനിർത്തി പ്രവർത്തിക്കുന്നവർക്കും ബാധകമാണ്.

"ന ഹന്യതേ ഹന്യമാനേ ശരീരേ" (2-20)-ശരീരം വധിക്കപ്പെടുമ്പോൾ ആത്മാവ് കൊല്ലപ്പെടുന്നില്ല എന്ന സിദ്ധാന്തത്തിന്റെയും "നൈനം ചരിന്ദന്തി ശസ്ത്രാണി..." (2-23) - ആയുധങ്ങൾ ഇതിനെ ചേരിക്കുകയോ, അഗ്നി ദഹിപ്പിക്കുകയോ, ജലം കുതിർക്കുകയോ, വായു ശേഷിപ്പിക്കുകയോ ചെയ്യുന്നില്ല എന്ന പ്രസ്താവനയുടെയും അകപ്പെരുൾ മനസ്സിലാക്കാൻ, ഇപ്പറഞ്ഞ യോഗ്യതകൾ നേടാത്തവർക്കാവില്ല.

ഒന്നുകിൽ പൗരുഷ ഗുണങ്ങളായ ആർജ്ജവം, ധൈര്യം, സ്വൈര്യം, പതർച്ചയില്ലായ്മ, എന്തിനെയും കീഴ്മർത്തുവാനുള്ള അദമ്യപ്രേരണ, നൽകുവാനുള്ള മടിയില്ലായ്മ തുടങ്ങിയവയെ അടിസ്ഥാനമാക്കിയോ, അല്ലെങ്കിൽ, സ്വൈര്യഗുണങ്ങളായ ദയ, കാരുണ്യം, സഹനം, സ്വീകരിക്കുവാനും വഴങ്ങുവാനുമുള്ള കഴിവ് എന്നിവയെ അടിസ്ഥാനമാക്കിയോ തീരുമാനങ്ങളും നിലപാടുകളും സ്വീകരിക്കണമെന്നും രണ്ടും കെട്ട അവസ്ഥ അരുത് എന്നുമാണ് ഭഗവാന്റെ ഒരു നിർദ്ദേശം.

മറ്റേത്, ക്ഷുദ്രമായ ഹൃദയദൗർബ്ബല്യം ഉപേക്ഷിക്കുക എന്നതാണ്. തന്നോടും തന്റേതിനോടും, തനിക്കുള്ളതിനോടും അതിരൂവിട്ട ആസക്തിയും, യോഗ്യത പരിഗണിക്കാതെ ഏതുവിധേനയും തനിക്കും തന്റെ ആളുകൾക്കും ആഗ്രഹിച്ചവ ലഭ്യമാവണമെന്ന നിർബന്ധബുദ്ധിയും അന്യരുടെ ഭാഗത്തെ ശരി അംഗീകരിക്കുവാനുള്ള

മുഷിയാത്ത മുഷിനോട്ടം

ഓരോ ദിവസത്തെയും, ചിന്തയും ഭാവനയും ഉപയോഗിച്ച് നല്ല നിലയിൽ ആവിഷ്കരിക്കുവാൻ ആരംഭിക്കുക. എന്ത് ചെയ്യുന്നതിനും എവിടെ പോകുന്നതിനും മുൻപ് ആഗ്രഹാനുസരണം കാര്യങ്ങൾ നടക്കുന്നതായി ഭാവന ചെയ്തു കൊണ്ട് പ്രപഞ്ചശക്തികളെ പ്രാർത്ഥനാപൂർവ്വം പ്രയോഗിക്കുക. പ്രാർത്ഥന എന്നാൽ സ്തുതി ചൊല്ലലല്ല; പ്രകൃഷ്ടമായ അർത്ഥനയാണ്. ഓരോ ചെയ്തിയും സംഭവവും യാത്രയും ഭംഗിയായും വേണ്ടതുപോലെയും സംഭവിക്കുന്നതായി ഭാവിക്കലാണ് പ്രാർത്ഥന. ഭാവനകൂടാത്ത പ്രാർത്ഥനക്ക് ഫലദാനശേഷി കുറവായിരിക്കും. സോദേശ്യപൂർവ്വം ജീവിതത്തെ ഭാവന ഉപയോഗിച്ച് ചിട്ടയായി രൂപപ്പെടുത്തുക. നാം പല കാര്യങ്ങൾക്കും കാത്തുനില്ക്കാനുണ്ട്. സാധാ

രണ നിലയിൽ കാത്തു നിൽപ്പ് മുഷിപ്പും ആകാംക്ഷയുമുണ്ടാക്കുന്ന ഏർപ്പാടാണ്. ധൃതിയും ആകാംക്ഷയും നമ്മുടെ അഡ്രിനൽ ഗ്ലാന്റുകളെ അനാവശ്യമായി പ്രവർത്തിപ്പിച്ച് നമുക്ക് വൈഷമ്യങ്ങൾ ഉണ്ടാക്കുകയേയുള്ളൂ, മുഷിപ്പും മനസ്സിനെ തകരാറാക്കും. അതിനാൽ കാത്തുനിൽക്കേണ്ടി വരുന്ന സന്ദർഭങ്ങളിൽ മനസ്സിനെ മുഷിപ്പിനും, ആകാംക്ഷക്കും, ധൃതിക്കും വിട്ടുകൊടുക്കാതെ ഭാവനാത്മകമായി ചിന്തിക്കുവാനും സങ്കല്പിക്കുവാനും നല്ല സ്വപ്നങ്ങൾ കാണുവാനും ഉപയോഗപ്പെടുത്തുക. ഭാവി ജീവിതം രൂപകല്പന ചെയ്യുന്നതിനുള്ള നല്ല മുഹൂർത്തങ്ങളാകട്ടെ നമ്മുടെ കാത്തുനില്പ് വേളകൾ. അങ്ങിനെ നമുക്ക് ഏത് സാഹചര്യവും അനുകൂല സാഹചര്യമാക്കാം.

നേടുന്നതും നൽകുവാനാകട്ടെ

സി.എം. കൃഷ്ണനുണ്ണി

“സാർ ഒന്നു ചെയ്യണേ റെയ്കി” -രോഗബാധിതർക്കുവേണ്ടിയും ഇന്റർ വ്യൂവിനും എൻട്രൻസ് ടെസ്റ്റിനും പരീ ക്ഷയ്ക്കും ഹാജരാവുന്നവർക്കുവേണ്ടിയും അവരുടെ ബന്ധുക്കൾ ഫോണിലൂടെ ഇങ്ങിനെ അഭ്യർത്ഥിക്കുക പതിവാണ്.

ശരി. ഇപ്പറഞ്ഞ ആവശ്യങ്ങൾക്കുവേണ്ടിയെല്ലാം റെയ്കി പ്രയോഗിക്കാവുന്നതാണ്. നല്ല ഫലം കിട്ടിക്കാണാറുള്ള തുകൊണ്ടാണല്ലോ ഇത്തരം അഭ്യർത്ഥനകൾ പെരുകുന്നത്. എന്നോടോ മറ്റാരോടൊക്കിലുമോ ആവശ്യപ്പെടാതെ മേൽപ്പറഞ്ഞതുപോലെയുള്ള ആവശ്യങ്ങൾക്ക് സ്വയം റെയ്കി ഉപയോഗപ്പെടുത്തുന്നവരും ഏറെയുണ്ട്. നല്ല കാര്യം. ഏറെപേർക്ക് ആശ്വാസം ലഭിയ്ക്കട്ടെ, വളരെ പേർക്ക് മികവ് തെളിയിക്കുവാനാകട്ടെ.

പക്ഷേ, എന്തിന്? എന്തിന് ആശ്വാസം ലഭിയ്ക്കണം? എന്തിന് മികവ് തെളിയിച്ച് ധാരാളം പേർ ജീവിതത്തിൽ ഉന്നതിനേടണം. എന്തിന് വേണ്ടിയാണ് നമ്മുടെ ബന്ധുക്കളെയും സുഹൃത്തുക്കളെയും നമ്മെയും റെയ്കി തുണയ്ക്കേണ്ടത്? “അതുപിന്നെ.....!” വ്യക്തമായ ഉത്തരം കാണുവാൻ വിഷമമാണല്ലോ? എന്തിന് രോഗം ശമിക്കണം? പഴയപടി ജീവിതം വിനിയോഗിക്കുന്നതിനോ? അത് മതിയാക്കുക എന്ന സന്ദേശമാണല്ലോ രോഗം നല്കുന്നത്. ആ സന്ദേശം ഉൾക്കൊണ്ട് ജീവിതം പുത്തൻ ദിശയിൽ തുടരുവാനല്ലെങ്കിൽ എന്തിന് രോഗം ശമിക്കണം?

എന്തിന് എൻട്രൻസ് പാസ്സായി ഡോക്ടറോ എൻജിനീയറോ ആവണം? പണം സമ്പാദിച്ച് മദിക്കുവാനോ? താനും തന്റെ വളരെ അടുത്ത ഏതാനും പേരും ചേർന്ന മുന്തിയ തുരുത്തുകളായി ഈ സമൂഹത്തിൽ തുടരുവാനോ? മറ്റുള്ളവരെല്ലാം തനിയ്ക്കു പുറകിലും താഴെയുമാക്കി മുന്നേറാൻ കൊതിയ്ക്കുന്നതിനുപിന്നിൽ എന്താണ് ഉദ്ദേശം? അസാമാന്യതകളെ പ്രകൃതി ഏറെക്കാലം സഹിക്കില്ല. പാറക്കെട്ടുകളുടെ കുർപ്പുകൾപോലും പ്രകൃതി ഇല്ലാതാക്കിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്നത് ചുറ്റും നോക്കിയാൽ കാണാം. നമ്മുടെ യെല്ലാം ഇത്തിരി മനസ്സിൽ അതാതുകാ

ലത്ത് തോന്നുന്നതെല്ലാം നിറവേറ്റിത്തരുവാൻ റെയ്കിയ്ക്ക് എന്ത് ബാധ്യതയാണുള്ളത്?

കൊച്ചുകുട്ടികളുടെ ദുർവാശികൾക്ക് മുന്നിൽ രക്ഷിതാവ് പലപ്പോഴും മുട്ടുമടക്കാറുള്ളതുപോലെ ചപലരായ നമ്മുടെ ഇംഗിതങ്ങൾ പലതും റെയ്കി സാധിപ്പിച്ചു തരുന്നുണ്ട് എന്നത് നേരാണ്. പക്ഷേ എക്കാലവും ഇത് തുടരുമോ? മനുഷ്യൻ താന്തോന്നിയായ പല ചരിത്രഘട്ടങ്ങളിലും റെയ്കി സമൂഹത്തിൽ നിന്നും ഒളിച്ചിട്ടുണ്ട്. ഏറ്റവും ഒടുവിൽ 20-ാം നൂറ്റാണ്ടിന്റെ തുടക്കത്തിൽ, 89 വർഷങ്ങൾക്ക് മുൻപ് ജപ്പാനിൽ വെച്ച് വീണ്ടും വെളിപ്പെട്ട ഈ ദിവ്യശക്തി ഇനിയും തിരോഭൂതമാവാതിരിക്കണമെങ്കിൽ ആ ശക്തിയെ നാം നമ്മുടെ ഇത്തിരിതാത്പര്യങ്ങൾക്ക് ദുരുപയോഗപ്പെടുത്താതെയിരിക്കണം.

“റെയ്കിയുടെ ഇച്ഛക്കും താത്പര്യത്തിനും വിധേയമായി എന്റെ പ്രശ്നം പരിഹരിക്കപ്പെടുന്നു, അല്ലെങ്കിൽ എന്റെ ഉദ്ദേശ്യം നിറവേറുന്നു” എന്ന് സങ്കല്പിച്ചുകൊണ്ടാണ് റെയ്കി പ്രയോഗിക്കേണ്ടത് എന്നാണ് ആചാര്യൻമാർ പണ്ടു മുതലേ നിർദ്ദേശിച്ചു പോന്നിട്ടുള്ളതെങ്കിലും നമ്മളിലെത്രപേർ ആ നിർദ്ദേശമനുസരിച്ച് റെയ്കി പ്രയോഗിക്കാറുണ്ട്? നമ്മൾ നമ്മുടെ ഇച്ഛയ്ക്കും താത്പര്യത്തിനും നിർബ്ബന്ധബുദ്ധിയോടെ ഊന്നൽ നല്കിക്കൊണ്ടാണ്, അല്ലാതെ റെയ്കിയുടെ വിവേചനാധികാരം അംഗീകരിച്ചുകൊടുത്തുകൊണ്ടല്ല റെയ്കി ഉപയോഗപ്പെടുത്താറുള്ളത്. ഇത് അന്യായവും അധർമ്മവുമാണ്. ഈ വിധത്തിൽ ഏറെക്കാലം നമുക്ക് റെയ്കിയുടെ ഗുണഭോക്താക്കളാകാനാകുമോ? കുട്ടികളുടെ ദുർവാശി സഹിക്കവയ്യാതെ രക്ഷിതാവ് അവസാനം കണ്ണുരുട്ടുകയും ചുരലെടുക്കുകയും ചെയ്യുന്നതുപോലെ റെയ്കി പെരുമാറേണ്ടി വരാതിരിക്കാൻ നാം എന്തുചെയ്യണം എന്ന് ചിന്തിക്കേണ്ടിയിരിക്കുന്നു.

വിശാലവും വിപുലവുമായ സംരക്ഷണ ശക്തിയും സാന്ത്വനശക്തിയുമാണ് റെയ്കി. ഇടുങ്ങിയ ഇത്തിരി താത്പര്യങ്ങൾ എന്നും എപ്പോഴും നമുക്ക് നിറവേറ്റിത്തരുന്ന വെറും പരിചാരക ശക്തിയായി റെയ്കിയെ കാണു

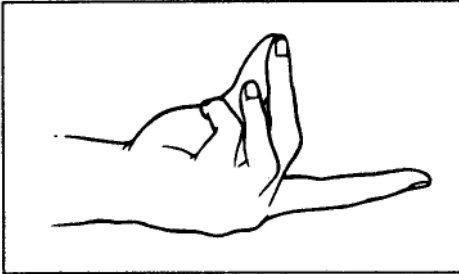
ന്നതും ഉപയോഗപ്പെടുത്തുന്നതും മഹാപാപമാണ്. അതിന്റെ ദുഷ്ഫലം ജീവിതത്തിലെന്തെങ്കിലും അനുഭവിക്കേണ്ടി വരുമ്പോൾ അന്ന് റെയ്കിയെ കുറ്റപ്പെടുത്തുകയും മോശമായി ചിത്രീകരിക്കുകയുമുണ്ട്.

നമുക്ക് ഏത് കാര്യത്തിനും റെയ്കിയുടെ സഹായം തേടാം. പക്ഷേ അത് വിശാലതയിലേക്ക് ഉണരുവാനുള്ള താത്പര്യത്തോടെയാവണം. തന്റെ കഴിവും സിദ്ധികളും സേവന മനുഷ്വതിയോടെ പരാർത്ഥമായി ഉപയോഗിക്കാനുള്ള ബാധ്യത ഏറ്റെടുത്തുകൊണ്ടാവണം; തിരിച്ചെന്തെങ്കിലും പ്രതീക്ഷിക്കാതെ മറ്റുള്ളവർക്കും സർവ്വചരാചരങ്ങൾക്കുമായി കൂടുതൽ കൂടുതൽ നൽകുവാനും പ്രവർത്തിക്കുവാനുമുള്ള മനോഭാവം വളർത്തിയെടുത്തുകൊണ്ടാവണം; തനിക്കു വേണ്ടിമാത്രം സമ്പാദിക്കുവാനും സ്വസ്ഥത നേടുവാനും വിജയിക്കുവാനുമുള്ള താത്പര്യം അനുക്രമം വിപുലമാക്കിക്കൊണ്ടിരിക്കുക എന്നതാണ് റെയ്കിയുടെ ഗുണഭോക്താക്കൾ റെയ്കിയ്ക്കു നൽകേണ്ട പാരിതോഷികം. നമ്മൾ നമ്മുടെ ദേഹത്തിലെ എല്ലാ അവയവങ്ങൾക്കും കോശങ്ങൾക്കും വേണ്ടിയാണ് ആഹാരം കഴിക്കുന്നത്. അത് ചില അവയവങ്ങളുടെ മാത്രം പോഷണത്തിനേ ഉതകുന്നുള്ളൂ എന്നുവന്നാൽ ഗുരുതരമായ രോഗാവസ്ഥയാണ് ഉണ്ടാവുക. അത് നമ്മെ നശിപ്പിക്കും.

അതുപോലെ നമ്മളിലേക്കും നമ്മുടെ ആവശ്യങ്ങളുടെ നിർവ്വഹണത്തിനായും വർഷിക്കപ്പെടുന്ന റെയ്കിയുടെ മഹാകാര്യവും, നമ്മൾ കോശങ്ങളും അവയവങ്ങളുമായിട്ടുള്ള ഈ മഹാപ്രപഞ്ച പുരുഷനിലേക്ക് വ്യാപിക്കണമെന്ന് റെയ്കി ആഗ്രഹിക്കുന്നു. ആ ആഗ്രഹത്തോട് അനുകൂലിച്ചാൽ സ്വാസ്ഥ്യവും, അതിന് വിലങ്ങുതടിയായാൽ അസ്വാസ്ഥ്യവും നാശവുമുമാവും ഫലം. നൽകാൻ വേണ്ടി നേടുന്നവർക്കൊപ്പമാണ് റെയ്കി. ‘പ്രദാനത്തിന്റെ മഹായാനഹൃദയ’മാണത്. റെയ്കിയുടെ വരം അനുഭവിക്കുന്നവരെല്ലാം ഈ ദൗത്യം മനസ്സിലാക്കണം. അവർക്ക് നാം ഇത് മനസ്സിലാക്കിക്കൊടുക്കണം.

ബ്രഹ്മാക്കൈൽ മുദ്ര

ഇരുകൈകളും ഉപയോഗിക്കണം .ചെറുവിരൽ പെരുവിരലിന്റെ അടിഭാഗത്തും, മോതിരവിരൽ പെരുവിരലിന്റെ മുക



ളിലെ സന്ധിയിലും നടുവിരൽ പെരുവിരലിന്റെ പരന്നഭാഗത്തും ചേർത്തു വെച്ച ശേഷം ചുണ്ടുവിരൽ നീട്ടിയെടുക്കുക.

കടുത്ത ശ്വാസം മുട്ടൽ അനുഭവിക്കുന്ന അവസരത്തിൽ ഈ മുദ്ര 4 മുതൽ 6 മിനിട്ട് വരെ ചെയ്ത ശേഷം ആസ്തമ മുദ്ര ചെയ്യുക . ദീർഘകാല ചികിത്സയ്ക്ക് ബ്രഹ്മാക്കൈൽ മുദ്രയും ആസ്തമ മുദ്രയും 5മിനിട്ട് വീതം ദിവസത്തിൽ 5 തവണ ചെയ്യുക.

ശാരീരികവും മാനസികവും വൈകാരികവുമായ ക്ഷീണം അനുഭവിക്കുന്നവർക്കും ഭയം അതുപ്തി, വിഷാദം, പെട്ടെന്നുള്ള വികാരവിക്ഷോഭം എന്നിവ അനുഭവപ്പെടുന്നവർക്കും ഈ മുദ്ര പരിശീലിച്ച് മെച്ചം നേടാം

ആസ്തമ മുദ്ര

ഇരുകൈകളുടെയും നടുവിരലുകളുടെ നഖങ്ങൾ തമ്മിൽ ചേർത്ത് അമർത്തിവെച്ചുകൊണ്ട് മറ്റ് വിരലുകൾ നീട്ടുക.

കടുത്ത ആസ്തമ അനുഭവിക്കുമ്പോൾ ആദ്യം 'ബ്രഹ്മാക്കൈൽ മുദ്ര' 4 മിനിട്ട് മുതൽ 6 മിനിട്ട് വരെ ചെയ്ത ശേഷം ഈ മുദ്ര ചെയ്യുന്നതാവും നല്ലത്. ശ്വാസഗതി സാധാരണ ഗതിയിലാവുന്നത് വരെ ഈ മുദ്ര ചെയ്യണം .ദീർഘകാല ചികിത്സയ്ക്ക് ഈ രണ്ട് മുദ്രകളും നേരത്തെ സൂചിപ്പിച്ചതുപോലെ 5 മിനിട്ട് വീതം ദിവസേന 5 തവണ ചെയ്യുക.



ആസ്തമ മൂലം വിഷമിക്കുന്നവർ തണുപ്പുകാലത്ത് ഒരു കാരണവശാലും വായിലൂടെ വായു ഉള്ളിലേക്കെടുക്കരുത്, മാനസികവും ശാരീരികവുമായി ധൃതിപ്പെടാതിരിക്കുവാനും ശ്രദ്ധിക്കണം.

ധൃതിമൂലം അഡ്രിനൽ ഗ്ലാന്റ് ഉത്തേജിതമാവുന്നതുകാരണം ഉല്പാദിപ്പിക്കപ്പെടുന്ന അഡ്രിനാലിൻ ശ്വാസനാളത്തിൽ തടസ്സമുണ്ടാക്കും ശുദ്ധവായു ശ്വസിക്കുക; ഭക്ഷണകാര്യത്തിൽ ശ്രദ്ധിക്കുക. സമുദ്രവിശാലത, ആകാശത്തിന്റെ വിശാലത, പർവ്വതശിഖരത്തിൽ നിൽക്കുമ്പോൾ കാണാവുന്ന വിശാലത എന്നിവ സങ്കല്പിക്കുന്നതും നന്ന്. ഈ ധ്യാനങ്ങൾ ചെയ്തു കൊണ്ട് ശ്വാസോച്ഛ്വാസം ചെയ്യാം. ഉച്ഛ്വസിക്കുമ്പോൾ വിശാലത വർദ്ധിക്കുന്നതായും ശ്വസിക്കുമ്പോൾ സാധാരണനിലയിലുള്ള വിശാലതയും ഭാവന ചെയ്യാം

അവലംബം: "Mudra by Gertrud Hirschi"

വ്യസനം

“ഒരാൾ ദേഹം ഉപേക്ഷിക്കുമ്പോൾ ആ ആളോടുള്ള സ്നേഹം കൊണ്ടാണ് നമ്മൾ വ്യസനിക്കുന്നതെന്ന് വിചാരിക്കുന്നത് അബദ്ധമാണ്. വ്യസനം അവരെക്കുറിച്ചാണെങ്കിൽ അവതുകൊല്ലം കഴിഞ്ഞാലും ഒന്നാമത്തെ ദിവസത്തിലെ നാമപോലെ നാം വ്യസനിക്കേണ്ടേ? അതു ചെയ്യാൻ കഴിയുന്നില്ലല്ലോ.... നമ്മൾ വ്യസനിക്കുന്നത് നമുക്കുവേണ്ടിമാത്രമാണ്. പരിചയിച്ച വസ്തുക്കളെ വിടുവാൻ നമ്മുടെ കണ്ണിനും, ചെവിനും മനസ്സിനും തൊലിക്കുമുള്ള വൈമനസ്യത്തെയാണ് നാം പോയ്പോയവരെക്കുറിച്ചുള്ള വ്യസനമെന്ന് തെറ്റിദ്ധരിക്കുന്നത്....

ദേഹത്തെ സംബന്ധിച്ചിടത്തോളം “ഉള്ളത്” മണ്ണിൽ നിന്നുണ്ടായ ആഹാരവും ജലമയമായ രക്തംമൂതലായ ദ്രവ്യങ്ങളും വായുവും ആകാശവും തേജസ്സും മാത്രമാണ്. അവയെല്ലാം മരണശേഷവും അവിടവിടെയായി നശിക്കാതെ നില്ക്കുന്നു; ജീവനെ സംബന്ധിച്ചിടത്തോളം “ഉള്ളത്” ആത്മാവാണ്. അതിന് ഒരുകാലത്തും നാശമില്ല. ഇവ രണ്ടിന്റെയും എന്തെന്നേക്കുമായുള്ള ചേർച്ച “ഇല്ലാത്തതാ”ണ്; ഉണ്ടാവാൻ പാടില്ലാത്തതാണ്. ഈ ചേർച്ചയുടെ അവസാനമാണ് മരണം; തുടക്കമാണ് ജനനം. ഇല്ലാത്തത് തുടങ്ങുന്നതെങ്ങിനെ? അവസാനിക്കുന്നതെങ്ങിനെ? ഇതാണ് ജീവിത രഹസ്യം.... അമൃതോപമമായ ജ്ഞാനം ഇതാണ്. അതിനെ വിടാതെ പിടിക്കുക; അതിൽ സ്ഥിരമായിരിക്കുക. ദേഹത്തിന് ആവശ്യമായ രക്ഷകൾ ചെയ്യുക; മിതമായി ഉറങ്ങുക; സ്നേഹമോ ദേഷ്യമോ ഇല്ലാതെ കലശലായ പിടുത്തമോ വെറുപ്പോ ആഗ്രഹമോ കാണിക്കാതെ ജീവിതത്തിനുവേണ്ടി വരുന്ന കർമ്മങ്ങളെല്ലാം നിവർത്തിക്കുക. ചേർച്ചയിലുള്ള സകൃതിയാണ് വേർപാടിലുള്ള വ്യസനത്തിന്റെ കാരണം.... നമുക്ക് സംഭവിച്ച ആപത്ത്, യഥാർത്ഥമായ അറിവിലേക്കുള്ള ഒരു വഴിയായിക്കരുതി ആശ്വസിക്കുക....”

(പുത്ര വിരഹത്താൽ ദുഃഖിതയായ തന്റെ ഏക സഹോദരിക്ക് ശ്രീ.എം.ആർ. നായർ (സഞ്ജയൻ) 1932 ഡിസംബർ 16 ന് മദനപ്പള്ളിയിൽ രോഗശയ്യയിൽ നിന്നയച്ച കത്തിലെ ഒരു ഭാഗം അവലംബം: ഹാസ്യ പ്രകാശം- സഞ്ജയൻ സ്മാരക ഗ്രന്ഥം.)

ജൂൺ 15ന് പൂർണ്ണ ചന്ദ്രഗ്രഹണം

ജൂൺ 15 ബുധനാഴ്ച രാത്രി 11.52 മുതൽ 3.33 വരെ പൂർണ്ണ ചന്ദ്രഗ്രഹണം. ഗ്രഹണ സമയം റെയ്കി ഉപാസനയടക്കം എല്ലാ ഉപാസനകൾക്കും മുഖ്യം. തനിച്ച് സ്വന്തം സ്ഥലത്തുവെച്ചോ ചെറുഗ്രൂപ്പുകളായി സൗകര്യമുള്ള സ്ഥലത്ത് ഒത്തുകൂടിയോ ചന്ദ്രഗ്രഹണസമയത്ത് സെൽഫ് ഹീലിങ്ങ്, ധ്യാനങ്ങൾ എന്നിവ നിർവ്വഹിക്കാവുന്നതാണ്.