



സ്വാസ്ഥ്യം



ആഗസ്റ്റ് 2010

ഇന്ത്യൻ റെയ്കി അസോസിയേഷൻ ബുള്ളറ്റിൻ

വോളം 1 ലക്കം 8

ആമുഖക്കുറിപ്പ്

ഇത് ത്രിവേണി പുണ്യദിനം

ഇന്ന് സ്വാതന്ത്ര്യദിനം. ഇത് നമ്മെ സംബന്ധിച്ചിടത്തോളം ത്രിവേണി സംഗമസമാനമത്രെ. ഇന്ത്യക്കാരായ നമുക്ക് സ്വയംഭരണസ്വാതന്ത്ര്യം ലഭിച്ച ഇതേദിവസം തന്നെയാണ് നമ്മുടെ പരമഗുരുവായ മിഖാവോ ഉസുയി (1865)യും ഇന്ത്യൻ സ്വാതന്ത്ര്യസമരംഗത്തെ വിപ്ലവനക്ഷത്രവും സ്വതന്ത്രഭാരതം കണ്ട ഋഷിവര്യനുമായ മഹർഷി അരവിന്ദനും(1872) ജനിച്ചത്. നമുക്ക് സ്വാഭാവികമായി കരുത്തുവർദ്ധിപ്പിച്ച സ്വാമി വിവേകാനന്ദന്റെ ഗുരുവായ രാമകൃഷ്ണ പരമഹംസർ സമാധിയടഞ്ഞതും ഈ ദിവസത്തിന്റെ തൊട്ടടുത്താണ്. (1886 ആഗസ്റ്റ് 16).

മനുഷ്യ സ്വാതന്ത്ര്യത്തിന് പുതിയ ഉള്ളടക്കവും അർത്ഥവും മാനവും റെയ്കിയുടെ പുനരാവിഷ്കാരത്തിലൂടെ നൽകുകയായിരുന്നു ഉസുയി. വ്യക്തിയുടെ സ്വാസ്ഥ്യമാണ് അവന്റെ സ്വാതന്ത്ര്യത്തിന്റെ നിദാനം. അത് സ്വയം നേടേണ്ടതും നിരന്തര സാധനയിലൂടെ നിലനിർത്തേണ്ടതുമാണ്. ദേഹത്തിന്റെ ഓരോ ഭാഗവും അവയവവും നിത്യേനയുള്ള സ്നേഹസ്പർശങ്ങളാൽ ശുശ്രൂഷിക്കപ്പെടുന്ന മുറിക്കാണ് സ്വയം ആരോഗ്യവാനും സന്തുഷ്ടനും സ്വസ്ഥനുമവാൻ കഴിയുക. ചുരുക്കിപ്പറഞ്ഞാൽ റെയ്കിയുടെ പ്രത്യയശാസ്ത്രവും പ്രയോഗവും ഇതാണ്. ഇതുതന്നെയാണ് വ്യക്തിസ്വാതന്ത്ര്യത്തിന്റെ എന്നപോലെ രാജ്യത്തിന്റെ സ്വാതന്ത്ര്യത്തിന്റെയും മാർഗ്ഗമെന്ന് നാം മറന്നു.

ഈ രാജ്യത്തിന് 1947 ആഗസ്റ്റ് 15ന് ലഭിച്ചത് കേവലം സ്വയംഭരണ സ്വാതന്ത്ര്യം മാത്രമാണ്. ഈ സ്വാതന്ത്ര്യം ജനജീവിതത്തിന്റെ അനേകം മേഖലകളിൽ 'സ്വതന്ത്രതേജസ്' സംക്രമിപ്പിക്കേണ്ടതായിരുന്നു. സ്വാതന്ത്ര്യം നിലനിർത്താനും അതിന്റെ ലക്ഷ്യമായ സ്വാസ്ഥ്യം ജനജീവിതത്തിന്റെ വിവിധമേഖലകളിൽ സൃഷ്ടിച്ച് വ്യാപിപ്പിക്കുവാനും നിരന്തര പരിശ്രമങ്ങൾ നടന്നുകൊണ്ടിരിക്കേണ്ടതായിരുന്നു. പക്ഷേ ഭാവാത്മകമായ ഈ ശ്രമങ്ങൾ വേണ്ടതുപോലെ നടന്നില്ല എന്നതാണ് സ്വാതന്ത്ര്യത്തിന്റെ ഈ 63-ാം വർഷത്തിലും നമ്മെ ഉത്കണ്ഠപ്പെടുത്തുന്നത്. നമ്മുടെ രാജ്യത്തിന്റെ തനതായ പ്രകൃതി ഇനിയും കൂടുതൽ തെളിയിക്കപ്പെടേണ്ടതുണ്ട്. അതിന്മേൽ ഊന്നിയേ സ്വാസ്ഥ്യം അനുഭവിക്കാനാവൂ. അതിനുവേണ്ടിയാണ് നാം സ്വാതന്ത്ര്യം നേടിയത്. ശരീരത്തിലെ അവയവങ്ങൾക്കും മർമ്മങ്ങൾക്കുമെന്നപോലെ എല്ലാ ജനവിഭാഗങ്ങൾക്കും നിരന്തര സ്നേഹസാന്ത്വനങ്ങൾ ലഭിക്കണം. ശരീരത്തിലെ അവയവങ്ങളും മർമ്മങ്ങളും വ്യക്തിയുടെ ജീവചൈതന്യവുമായി ദൃഢബന്ധം പുലർത്തി ആരോഗ്യകരമായിരിക്കേണ്ടതുപോലെ എല്ലാ ജനവിഭാഗങ്ങളും രാജ്യത്തിന്റെ സംസ്കാരസ്രോതസ്സുമായും 'സ്വതന്ത്രതേജസ്സു'മായും ദൃഢബന്ധത്തിലാവണം. സ്വാതന്ത്ര്യം സംരക്ഷിക്കുവാനും പോഷിപ്പിക്കുവാനുമുള്ള വഴിയാണ് റെയ്കിയുടേത്.

ഓണാശംസകൾ

പുക്കളും പുക്കളവും ഓണത്തിന്റെ മുഖച്ഛായയാണ്. ഓണക്കോടി കൂടാത്ത ഓണമില്ല. പുക്കൾക്ക് വർത്തമാനകാലമേയുള്ളൂ; ഭൂതകാലവും ഭാവിക്കാലവുമില്ല. ഭൂതകാലത്തിൽ അവ പുമൊട്ടുകളായിരുന്നു. ഭാവിയീലാകട്ടെ വാടിവീണ പുവുകളേ കാണൂ. കോടി വസ്ത്രവും വർത്തമാനകാലത്തെ സൂചിപ്പിക്കുന്നു. പുതുകോടി ആദ്യത്തെ ധാരണത്തോടെ അങ്ങിനെ അല്ലാതാവും. വർത്തമാനകാലത്ത് മനസ്സും ബുദ്ധിയും ചേർത്ത് ജീവിക്കുക എന്നതാണ് ഓണത്തിന്റെ സന്ദേശം. റെയ്കിയുടെ സന്ദേശവും അതുതന്നെ.

നിസ്സഹായനും നിസ്സാരനുമെന്ന് തോന്നുന്നവർക്ക് ആത്മവിശ്വാസവും, ദംഭം ദർപ്പവും സ്വഭാവമായവർക്കുള്ള താക്കീതുമാണ് ഓണത്തിന്റെ ഐതിഹ്യം. തനിക്കില്ലാത്തത് ഉണ്ട് എന്ന വിശ്വാസമാണ് ദംഭം. അതിന്റെ പേരിലുള്ള തെളിയലാണ് ദർപ്പം. മഹാബലിക്ക് താൻ ത്രിലോകാധിപതിയും വലിയ ദാനശീലനുമായൊന്ന ദംഭം ദർപ്പവുമുണ്ടായിരുന്നു. പ്രജാക്ഷേമ തൽപ്പരനും തന്റെ ഉത്തമഭക്തനായ പ്രഹ്ലാദന്റെ ചെറുമകനുമായ മഹാബലിയെ അദ്ദേഹത്തെ ബാധിച്ച അഹങ്കാരത്തിൽനിന്ന് മുക്തനാക്കി 'സുതല'ത്തിലേക്ക് അയക്കുകയാണ് വാമനൻ ചെയ്തത്. അല്ലാതെ പാതാളത്തിലേക്ക് ചവിട്ടിത്താഴ്ത്തുകയല്ല. ത്രൈലോക്യവും തന്റെ രണ്ട് കാലടികൾക്ക് അളന്നെടുക്കുവാനുള്ളത്രയേയുള്ളൂവെന്നും മൂന്നാമത്തെ കാലടിവെക്കാൻ മൂന്നുലോകത്തിലും സ്ഥലമില്ലെന്നും തെളിയിച്ച വാമനമൂർത്തിയുടെമുന്നിൽ മഹാബലി തലകുനിച്ചു. ചെറുതിന്റെ അപാരസാധ്യതയെ വാമനൻ വ്യക്തമാക്കുന്നു.

മഹാബലി തന്റെ പ്രജകളെ കാണാൻ എഴുന്നള്ളുന്ന സുദിനം എന്നതിനപ്പുറം മഹാവിഷ്ണു വാമനമൂർത്തിയായി അവതരിച്ചു എന്നതാണ് തിരുവോണത്തിന്റെ വിശേഷം. ചിങ്ങമാസത്തിലെ തിരുവോണനാളിൽ ഉച്ചക്ക് വാമനാവതാരം നടന്നതായി മഹാഭാഗവതത്തിൽ നിന്ന് മനസ്സിലാക്കാം.

ചെറുതെന്നും ദുർബ്ബലമെന്നും അഗണ്യമെന്നും ഒരു ഈശ്വരസൃഷ്ടിയേയും കരുതാതിരിക്കുക. വർത്തമാനകാലത്തിന്റെ മനോഹാരിത ആസ്വദിക്കുക. എല്ലാവർക്കും "സ്വാസ്ഥ്യ"ത്തിന്റെ ഓണാശംസകൾ.

ആഗസ്റ്റ് മാസത്തെ ക്ലാസ്സുകൾ

IIInd ലെവൽ ക്ലാസ് - 29-08-2010 - ഞായർ - അളകാപുരി

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

സെപ്തംബർ മാസത്തെ പ്രതിമാസയോഗം

സെപ്തംബർ മാസത്തെ പ്രതിമാസ 'മുദ്രാറെയ്കി' ഉപാസക സംഗമം 05-09-2010 ഞായറാഴ്ച വൈകുന്നേരം 3.30ന് അളകാപുരിയിൽ ചേരുന്നതാണ്.



എൽ. ഗിരീഷ്കുമാർ

ചെയർമാൻ

'ശ്രീപുരം' താന്ത്രികവേഷണകേന്ദ്രം
ഇരിങ്ങാലക്കുട

പുരാണ സന്ദേശം

പുരാണങ്ങൾ പലതുണ്ടെങ്കിലും അവയുടെയെല്ലാം അടിസ്ഥാനഘടന ഒന്നാണ്. അസുരന്റെ ജനനം, തപസ്സ് (പ്രയത്നം), വരബലം നേടൽ, ത്രിലോകങ്ങളെ അടക്കിവാഴൽ, പീഡിതരായ ദേവന്മാരുടെ പരാശക്തിയോടുള്ള പ്രാർത്ഥന, തുടർന്നുള്ള പരാശക്തിയുടെ അവതാരം, അസുരനിഗ്രഹം, ദേവന്മാർക്ക് സമാധാനം തിരിച്ചുകിട്ടൽ, ഈ പൊതു ഇതിവൃത്തത്തിൽ അധിഷ്ഠിതമാണ് എല്ലാ പുരാണങ്ങളും.

ദേവീപരമായ പുരാണങ്ങളിൽ പലപ്പോഴും അസുരന്റെ ശരീരത്തിൽനിന്ന് മറ്റ് അസുരന്മാർ ഉത്ഭവിക്കുന്നതായി കാണാം. ഇവരെ നിഗ്രഹിക്കാൻ ദേവന്മാർ സ്വന്തം ശരീരാഭിമാനത്യാഗത്തിലൂടെയാണ് പരാശക്തിയെ ആവർദ്ധിപ്പിക്കുന്നതായി കാണുക. ആസുരിക ശക്തികളും ദൈവിക ശക്തികളും ശരീരവുമായി ബന്ധപ്പെട്ടാണിരിക്കുന്നതെന്ന് വ്യക്തമാക്കപ്പെടുകയാണിവിടെ. സ്വശരീരവുമായി അദ്ദേഹമായി ബന്ധപ്പെട്ടിരിക്കുന്ന മനസ്സ്, ഈശ്വരോന്മുഖമായി പ്രയത്നിക്കുമ്പോഴുണ്ടാകുന്ന അനുഭവപരമ്പരകളെയാണ് പുരാണങ്ങൾ പ്രതീകാത്മകമായി ആവിഷ്കരിക്കുന്നത്.

അസുരൻ പരാശക്തിയുടെ പല ഭാവങ്ങളിൽ ഒന്നിനെ പ്രസാദിപ്പിച്ച് അത്യന്തമനോഹരമായ വരശക്തി നേടുമ്പോൾ അസുരനിഗ്രഹത്തിനായി ദേവകൾ പ്രസാദിപ്പിക്കുന്നത് ഏകയും പൂർണ്ണയുമായ പരാശക്തിയെയാണെന്നും പുരാണങ്ങളിൽ കാണാം. ഭാഗികത ഉയർത്തുന്ന പ്രശ്നങ്ങൾക്കുള്ള പരിഹാരം സമഗ്ര സമ്പൂർണ്ണതകളെ പ്രാപിക്കലാണെന്ന് പുരാണങ്ങൾ വ്യക്തമാക്കുന്നു.

അനുഭവം

ഒരു വീഴ്ചയെ തുടർന്ന് മൂന്നുമാസത്തെങ്കിലും പൂർണ്ണ വിശ്രമം ഡോക്ടർ ശുപാർശ ചെയ്ത സാഹചര്യത്തിലാണ് എനിക്ക് ആദ്യമായി റെയ്കി ശുശ്രൂഷ ലഭിക്കാൻ അവസരമുണ്ടായത്. കിടക്കാനല്ലാതെ നിർവ്വാഹമില്ലാതിരുന്ന എനിക്ക് ആദ്യദിവസത്തെ ഒരു മണിക്കൂർ റെയ്കി പരിചരണം കൊണ്ടുതന്നെ ശരീരവേദനയിൽനിന്ന് മോചനം ലഭിച്ചു. ആകൃത്യത്തിൽ 30 വർഷമായി എന്റെ ഇടതുകൈയ്യിന് ഉണ്ടായിരുന്ന വേദനയും പുകച്ചിലും ഇല്ലാതായി എന്നതും അത്യന്തമായി. രക്തക്കുഴലിൽ രക്തം കട്ടപിടിക്കൽ കാരണമുണ്ടായ കയ്യിന്റെ അസുഖം ശസ്ത്രക്രിയകൂടാതെ ഭേദമാവില്ല എന്ന് ഡോക്ടർമാരുടെ നിഗമനമാണ് റെയ്കി തിരുത്തിയത്. അതും മറ്റൊരു പ്രശ്നത്തിന് റെയ്കി ഉപയോഗപ്പെടുത്തിയതിനിടയിൽ.

ഈ അത്ഭുതാനുഭവം എന്നെ മുദ്രാറെയ്കി ദീക്ഷ സ്വീകരിക്കുവാൻ പ്രേരിപ്പിച്ചു. 3 മാസങ്ങൾക്കാണ് മൂന്നു തലത്തിലുള്ള 'മുദ്രാ റെയ്കി' ദീക്ഷകളും എനിക്ക് സ്വീകരിക്കാൻ ഭാഗ്യമുണ്ടായി റെയ്കിയുടെ ദിവ്യാനുഭവം എനിക്ക് നൽകിയ ഡോ: ശങ്കര ദുർഗ്ഗയുടെ പ്രേരണയാലാണ് ഞാൻ റെയ്കി ഉപാസകയായത്.

എം.പി. പങ്കജം, 'ഷൻഗ്രില', കോഴിക്കോട് - 4, ഫോൺ: 2722333

അറിവ് നേടുക സംസ്കാരം മറ്റുകെപിടിക്കുക

ശാസ്ത്രം പുരോഗമിക്കുകയാണ്. ഇന്ന് നാം ശരിയെന്നു കരുതുന്നവ പലതും നാളെ തെറ്റാണെന്ന് തെളിയിക്കപ്പെട്ടേക്കാം. നാം പഠിപ്പ് (സ്വാധ്യായം) തുടർന്നേ തീരൂ. രോഗങ്ങളും ദുരിതങ്ങളും ദുരീകരിക്കുവാനുള്ള ഭൗതികവും ആത്മീയവുമായ മാർഗ്ഗങ്ങൾ ആരാഞ്ഞുകൊണ്ടേയിരിക്കണം. അറിവു നേടുക എന്നത് ഒഴിച്ചുകൂടാനാവാത്ത കർത്തവ്യമാണ്.

അതേസമയം അറിവിനായി പാശ്ചാത്യരെ ഉറ്റുനോക്കുന്നതിനിടയിൽ നമ്മുടെ ചിരപുരാതനമായ സംസ്കാരത്തെ വിസ്മരിക്കരുത്. പരിഷ്കാരവും പാശ്ചാത്യസ്വാധീനവും നമ്മുടെ ധർമ്മികബോധത്തെ ക്ഷീണിപ്പിക്കാൻ അനുവദിക്കരുത്. ശാസ്ത്രീയമായ അറിവ് സ്വീകരിക്കുന്നതിനോടൊപ്പം പാശ്ചാത്യസംസ്കാരവും സ്വീകരിക്കേണ്ടതില്ല. പാശ്ചാത്യസംസ്കാരം ശാസ്ത്രത്തിന്റെ കാര്യത്തിൽ ശക്തമാണെങ്കിലും വളരെ അപക്വമാണ്. ആയിരക്കണക്കിൽ വർഷത്തെ അനുഭവസമ്പത്താണ് നമ്മുടെ സംസ്കാരത്തിന്റെ ആധാരം. നമ്മുടെ പൂർവ്വപിതാക്കളുടെ ആചാരാനുഷ്ഠാനങ്ങളും മഹത്തായ സംസ്കാരവും പാശ്ചാത്യരെ പരിചയപ്പെടുത്തുക എന്ന കർത്തവ്യംകൂടി നമുക്കുണ്ട്.

- 1916 ജൂൺ 11ന് ഡോ. ഉസുയി ഒരു തോട്ടത്തിൽവെച്ച് തന്റെ ശിഷ്യന്മാരോട് നടത്തിയ പ്രസംഗത്തിലെ ചില ഭാഗങ്ങൾ. അവംലംബം: മെഡിസിൻ ധർമ്മറെയ്കി പേജ് 159, 160, 161

ഡോ: മിഖാവോ ഉസുയി ലോചനത്തിന്റെ ലാർഗ്ഗർശി

പ്രപഞ്ചത്തിന്റെ ആത്മാവ്, 'മോസൺ' (Maoson)ന്റെ രൂപത്തിൽ 6 ദശലക്ഷം വർഷങ്ങൾക്കുമുമ്പ് ശുക്രനക്ഷത്രത്തിൽനിന്നും കുറുമ്മ കുന്നിന്റെ നെറുകയിൽ വന്നിറങ്ങിയത്രെ. അതാണ് ജപ്പാൻ കാരുടെ വിശ്വാസം. മാനവമോചനമായിരുന്നു 'മോസൺ'ന്റെ ആഗമനോദ്ദേശം. കടൽനിരപ്പിൽനിന്ന് 570 അടി ഉയരത്തിലുള്ള കുറുമ്മ ശിഖരത്തിൽ 1922 മാർച്ചിൽ വീണ്ടും പ്രപഞ്ചത്തിന്റെ ആത്മശക്തി സാന്നിദ്ധ്യം ചെയ്തു; നമ്മുടെ പരമഗുരു മിഖാവോ ഉസുയിയുടെ മുന്നിൽ; റെയ്കിയായി. കുറുമ്മ കുന്നിൽനിന്നുണ്ടായ റെയ്കി പ്രത്യക്ഷാനുഭവത്തെ തുടർന്നാണ് അദ്ദേഹം 1922 ഏപ്രിലിൽ 'ഉസുയി റെയ്കി റോഹോ ഗാക്കി' എന്ന കൂട്ടായ്മക്ക് രൂപം കൊടുത്തതും റെയ്കി ഉപാസനാപദ്ധതി ചിട്ടപ്പെടുത്തിയതും.

'മോസൺ'പോലെ മിഖാവോ ഉസുയിയും ചരിത്രത്തിനു പിടിച്ചിറങ്ങിയ അത്യന്ത പ്രതിഭാസമായി നിൽക്കുകയാണ്. ഉസുയിയെക്കുറിച്ച് പരിമിതമായ അറിവേ ആധുനികലോകത്തിനുള്ളൂ.

ആ അറിവുകളൊക്കെ പലരുടെയും അന്വേഷണങ്ങളിലൂടെ വ്യത്യാസപ്പെട്ടുകൊണ്ടിരിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. 200ലേറെ വർഷം (1639 - 1854) ജപ്പാൻ പുറംലോകത്തുനിന്ന് ഒറ്റപ്പെട്ട് കഴിഞ്ഞതും 1940 കളിലെ രണ്ടാം ലോകമഹായുദ്ധത്തെ തുടർന്നുണ്ടായ ആഗോള സാഹചര്യവുമായിരിക്കണം, ഉസുയിയുടെ ജീവചരിത്രം വ്യക്തമാവാതിരുന്നതിന്റെ കാരണം.

സൈഹോജിബുദ്ധവിഹാരത്തിൽ ഉസുയിയുടെ ഭൗതികാവശിഷ്ടം സൂക്ഷിക്കപ്പെട്ടതിനാൽ അദ്ദേഹത്തിന്റെ ശിഷ്യന്മാർ സ്ഥാപിച്ച ശിലാഫലകത്തിൽ രേഖപ്പെടുത്തിയ ചില വിവരങ്ങൾ ഇവയാണ്: ടെൻഡായ് ബുദ്ധമത വിഭാഗത്തിൽപ്പെട്ട സമുറായ് കുടുംബത്തിൽ 1865 ആഗസ്റ്റ് 15ന് ഉസുയി ജനിച്ചു. ജന്മസ്ഥലം ജപ്പാനിലെ ടാനിയ (ഇപ്പോഴത്തെ മിയാമചൊ). കവായ് കുടുംബാംഗമായിരുന്നു അദ്ദേഹത്തിന്റെ അമ്മ. അച്ഛന്റെ പേര് ഉസൈമൊൻ എന്നായിരുന്നു. സാൻഡ, കുനിജി എന്നീ രണ്ട് സഹോദരന്മാരും വളർന്നു എന്ന സഹോദരിയുമാണ് അദ്ദേഹത്തിനുണ്ടായിരുന്നത്.

നന്നെ ചെറുപ്പകാലത്തേ വിജ്ഞാനദാഹി



യായിരുന്ന ഉസുയി മതഗ്രന്ഥങ്ങളും മനുശാസ്ത്രഗ്രന്ഥങ്ങളും ചികിത്സാ ഗ്രന്ഥങ്ങളും വായിച്ചുപഠിക്കുന്നതിൽ സവിശേഷമായ താൽപ്പര്യം പുലർത്തിപ്പോന്നു. അദ്ദേഹം ജപ്പാന്റെ നാനാഭാഗങ്ങളിലും ചൈനയിലും യൂറോപ്പിലും സന്ദർശനം നടത്തി. ഷിൻപിഗോട്ടോവിൽ സിക്രട്ടറിയായും ആരോഗ്യ-ക്ഷേമവിഭാഗത്തിന്റെ തലവനായും പ്രവർത്തിച്ച അദ്ദേഹം ടോക്കിയോവിന്റെ മേയറാവുകയും ചെയ്തു. സ്വന്തമായ ബിസിനസ്സിലും അദ്ദേഹം ഏർപ്പെട്ടിരുന്നു. 1914ൽ ബിസിനസ്സ് ജീവിതത്തിൽ തിരിച്ചു നേരിട്ടതിനെ തുടർന്നാണ് അദ്ദേഹം ടെൻഡായ് ബുദ്ധമതപുരോഹിതനാവുന്നത്. സ്പർശചികിത്സയുടെ വേരുകളുമ്പേച്ചിച്ച് അദ്ദേഹം ഒടുവിൽ കുറുമ്മകുന്നിൽ 21 ദിവസത്തെ ഉപവാസധ്യാന മനുഷ്ഠിക്കുകയും തുടർന്ന് അദ്ദേഹത്തിന് റെയ്കി പ്രത്യക്ഷാനുഭവം സിദ്ധിക്കുകയും ചെയ്തു. ഗൃഹസ്ഥനായിരുന്നു ഡോ: ഉസുയി. പത്നി സദകോസുസുകി, രണ്ട് മക്കൾ - തോഷികോ (മകൾ) പുജി (മകൻ)

മനുഷ്യന്റെ പ്രശ്നങ്ങൾക്കുള്ള പരിഹാരം പ്രബോധം (Enlightment) നേടലാണെന്ന

അറിവാണ് അദ്ദേഹം ശിഷ്യന്മാർക്ക് പകർന്നുനൽകിയത്. റെയ്കി ആത്മാവിഷ്കാരത്തിനുള്ള ഉപാധിയായാണ് അദ്ദേഹം പ്രചരിപ്പിച്ചത്. രോഗശമനം പാർശ്വഫലം മാത്രമായാണ് കരുതപ്പെട്ടിരുന്നത്. 1868ൽ മെയ്ജി ചക്രവർത്തി രാജ്യത്ത് പ്രചരിപ്പിച്ച പഞ്ചശീലതത്വങ്ങൾ തന്റെ പദ്ധതിയിൽ ഉസുയി നിർബന്ധമാക്കിയതും മെയ്ജി ചക്രവർത്തി രചിച്ച ഗ്ലോകങ്ങൾ (ഗ്ലോസി) പഠിക്കാനും മനനം ചെയ്യുവാനും ശിഷ്യന്മാരെ പ്രേരിപ്പിച്ചതും ആത്മവികാസത്തിനുള്ള ഉപാധികൾ എന്ന നിലക്കായിരുന്നു. ഉസുയിയും ചില 'ഗ്ലോസി'കൾ രചിച്ചിട്ടുണ്ട്.

തന്നിൽ പ്രപഞ്ചത്തെയും പ്രപഞ്ചത്തിൽ തന്നെയും കാണുവാൻ കഴിയുമ്പോൾ മാത്രമേ ദുഃഖങ്ങൾക്കും ദുരിതങ്ങൾക്കും അന്ത്യമുണ്ടാവുകയുള്ളൂ എന്ന് ഉസുയി മനസ്സിലാക്കി. ധനവും ഭൗതികവിഭവങ്ങളും മനുഷ്യന് ആത്യന്തിക സൗഖ്യം പ്രദാനം ചെയ്യുകയില്ലെന്നും മൂല്യപ്രാണനെ ഉപാസിക്കുകയല്ല മാത്രമേ അർത്ഥവത്തായ ജീവിതം

സാദ്ധ്യമാവൂ എന്നും അദ്ദേഹം സിദ്ധാന്തിച്ചു. 1926 മാർച്ച് 9ന് ഹിരോഷിമക്കടുത്ത ഫുക്കുയാമയിൽ റെയ്കി ദീക്ഷ നിർവ്വഹിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കെ ആ മഹദ്ജീവിതം പ്രപഞ്ചാത്മാവിൽ വിലയം പ്രാപിച്ചു.

കടപ്പാട് : 'The Reiki Source Book' by Bronwen & Frans Stiene 'The Spirit of Reiki'

ഉസുയിഗ്ലോസി

കാണു ഞാൻ സർവ്വവും
നക്ഷത്രങ്ങളായ്
മുടൽ മഞ്ഞായ് തിരിനാളായ്
മരീചികയും മഞ്ഞ് തുള്ളിയും
ജലകുമിളകളുമായ്
സ്വപ്നമായ് മിന്നലായ് മേഘങ്ങളായ്

- മിഖാവോ ഉസുയി

മാനസികാവസ്ഥ ശ്രദ്ധിക്കുക

ആകർഷണനിയമം ഒരു പ്രപഞ്ച നിയമമെന്ന നിലയ്ക്ക് വ്യക്തിനിരപേക്ഷവും നിഷ്പക്ഷവുമാണ്.

ഓരോരുത്തരും ആലോചനകളിലൂടെ ആകർഷിക്കുന്നവമാത്രമാണ് അവരുടെ ജീവിതത്തിലേക്ക് കടന്നുവന്നത്. ഒട്ടും പ്രതീക്ഷിക്കാത്തത് ജീവിതത്തിൽ സംഭവിക്കുന്നില്ലെന്നുവന്നാണെങ്കിൽ അങ്ങനെയുള്ള സംഭവങ്ങളുടെയും അവ സംഭവിക്കാൻ ഇടയാക്കിയ ചിന്തകളുടെയും തരംഗനിരക്ക് സമാനമായിരുന്നിരിക്കും എന്നാണ് ഉത്തരം.

ചിന്തകളെ ശ്രദ്ധിക്കലും ബോധപൂർവ്വം ചിന്തിക്കലുമെല്ലാം വളരെ വിഷമമാണെന്നോർത്ത് നിരാശരാവേണ്ടതില്ല. മിനുട്ടിൽ നാൽപ്പതിലേറെയും മണിക്കൂറിൽ രണ്ടായിരത്തി അഞ്ഞൂറോളവും ദിവസത്തിൽ ഏതാണ്ട് 60,000 ചിന്തകളും മനസ്സിൽ ഉയർന്നുകൊണ്ടിരിക്കുമെന്നാണ് ഗവേഷകർ പറയുന്നത്.

സന്തോഷവും ലക്ഷ്യബോധവും പ്രധാനം

മിക്ക രോഗങ്ങളുടെയും അടിസ്ഥാനകാരണം മനസ്സിലെ സന്തോഷമില്ലായ്മയാണ്. രോഗിയെ ചികിത്സിക്കുമ്പോൾ ഇക്കാര്യം ഓർക്കണം. അല്ലാത്തപക്ഷം ചികിത്സ ഫലപ്രദമാവില്ല. രോഗിയെ അസന്തുഷ്ടിയിൽനിന്നും കുറ്റബോധത്തിൽനിന്നും മോചിപ്പിക്കാൻ സാധിക്കണം.

രോഗവിയുക്തിനേടി ജീവിതം തുടരുന്നത് എന്തിന് എന്ന ചോദ്യത്തിനും തൃപ്തികരമായ ഒരു ഉത്തരം രോഗിക്ക് ഉണ്ടാവണം. ഇക്കാര്യത്തിലും രോഗിയെ ഹീലർസഹായിക്കേണ്ടതുണ്ട്. ജീവിതത്തിന് ഒരു ഉദ്ദേശ്യമോ ലക്ഷ്യമോ ഇല്ലാതെവന്നാൽ രോഗി ഒരു രോഗത്തിൽനിന്ന് വിമുക്തിനേടിയാലും അയാളെ മറ്റൊരു രോഗം കീഴ്പ്പെടുത്തും-ഡോ. ഉസുയി തന്റെ പ്രിയശിഷ്യനായ വൈറ്റ് നബെക്ക് നൽകിയ ഉപദേശങ്ങളിൽ ചിലതാണിവ

അവലംബം : *Medicine Dharma Reiki by Lama Yeshe, Page 267 [First Indian Edition 2001, Full Circle Book]*

ഇവയോരോന്നും നിരീക്ഷിക്കുക വിഷമം തന്നെയാണ്. പക്ഷേ എളുപ്പവഴിയുള്ളത് ഓരോ അവസരത്തിലെയും നമ്മുടെ മാനസികാവസ്ഥ ശ്രദ്ധിക്കുകയാണ്.

നല്ല ചിന്തകളുള്ളപ്പോൾ മോശപ്പെട്ട മാനസിക വൈകാരിക അവസ്ഥകളുണ്ടാവില്ല. മോശപ്പെട്ട ചിന്തകളുള്ളപ്പോൾ നല്ല മാനസിക-വൈകാരിക നിലകളും ഉണ്ടാവില്ല. നമ്മുടെ ചിന്താതരംഗങ്ങളാണ് നമ്മുടെ മാനസിക-വൈകാരിക അവസ്ഥകൾ നിർണ്ണയിക്കുക.

നമുക്ക് ചെയ്യാവുന്നത് മോശപ്പെട്ട മാനസിക-വൈകാരിക അവസ്ഥയിലാണ് നമ്മളെന്നറിഞ്ഞാൽ അതിൽ നിന്നും ബോധപൂർവ്വം ചില ഉപായങ്ങൾ സ്വീകരിച്ച് മാറുക എന്നതാണ്. അല്ലാത്തപക്ഷം കൂടുതൽ മോശപ്പെട്ട അവസ്ഥകളും സാഹചര്യങ്ങളുമാണ് ഒരുങ്ങിയെത്തുക. ഒരു ചീത്തചിന്ത കൂടുതൽ അത്തരം ചിന്താതരംഗങ്ങളെ ആകർഷിക്കുമെന്നതുപോലെ ഒരു നല്ല ചിന്തയും ഒട്ടനവധി നല്ല ചിന്താതരംഗങ്ങളെ ആകർഷിക്കും. അതിനാൽ നല്ല ആലോചനകളിലേക്ക് മനസ്സിനെ മാറ്റുക.

ചുമതലകളും കർത്തവ്യങ്ങളും നിർവ്വഹിക്കുക

“ചുമതലകളും കർത്തവ്യങ്ങളും-അവ എത്ര ചെറുതും നിസ്സാരവുമാണെങ്കിലും-നിർവ്വഹിച്ചേ തീരൂ. ചെറിയ കടമകളും ചുമതലകളും നിർവ്വഹിക്കാൻ കഴിയാത്ത വരെങ്ങിനെയാണ് വലിയതും പ്രധാനപ്പെട്ടതുമായ കാര്യങ്ങൾ നിർവ്വഹിക്കുക? രാജ്യത്തെ ഓരോ വ്യക്തിയും ചുമതലകളും കർത്തവ്യങ്ങളും യഥാവിധി നിർവ്വഹിച്ചുപോന്നതിനാലാണ് 1616 മുതൽ 1867 വരെ ജാപ്പാനിൽ സമാധാനവും അഭിവൃദ്ധിയും നിലനിന്നത്. ഒരു ഹീലർ ധർമ്മികവും സദാചാരപരവും പൗരസംബന്ധിയുമായ ബാധ്യതകളും കർത്തവ്യങ്ങളും യഥാവിധി നിർവ്വഹിക്കുന്നവനായിരിക്കണം.

ഉസുയിയുടെ നോട്ടുബുക്കിൽനിന്ന് അവലംബം : *മെഡിസിൻ ധർമ്മ റെയ്കി പേജ് 165*

രോഗിയെ പഠിക്കണം

രോഗിയുടെ പിഴച്ച ജീവിതരീതികൾ - ഭക്ഷണക്രമം ഉൾപ്പെടെ-അന്വേഷണത്തിലൂടെയും സൂക്ഷ്മനിരീക്ഷണങ്ങളിലൂടെയും കണ്ടെത്തി തിരുത്തണമെന്ന് ഉസുയി തന്റെ ശിഷ്യന്മാരോട് നിർദ്ദേശിക്കാറുണ്ടായിരുന്നു. ഇതിന്റെ ആവശ്യകത വ്യക്തമാക്കുന്ന ഒരു അനുഭവകഥ അദ്ദേഹം ഒരിക്കൽ പറഞ്ഞു.

പാശ്ചാത്യ-ചൈനീസ് ഡോക്ടർമാർ ഒരുപാടുകാലം ചികിത്സിച്ച ഒരാൾ ഒരിക്കൽ ഉസുയിയെ ചെന്നുകണ്ടു. അയാൾ ത്വക്ക് രോഗത്തിനും ആസ്തമക്കുമാണ് ഔഷധങ്ങൾ കഴിച്ചുകൊണ്ടിരുന്നത്. രോഗം മുർച്ഛിക്കുകയല്ലാതെ കുറഞ്ഞില്ല. ഒരു മണിക്കൂറോളം നേരം അയാളുമായി സംസാരത്തിലേർപ്പെട്ട ഉസുയി, അയാൾ കടപ്പുറത്ത് പോയിവരുന്ന സന്ദർഭങ്ങളിലാണ് രോഗം മുർച്ഛിക്കാറുള്ളതെന്ന് മനസ്സിലാക്കി. കടപ്പുറത്തേക്കുള്ള യാത്ര ഉപേക്ഷിക്കുവാൻ ഉസുയി അയാളോട് നിർദ്ദേശിച്ചു.

കടപ്പുറത്ത് പോവാതായിട്ടും അയാളുടെ രോഗം കുറഞ്ഞില്ല. തുടർന്ന് വീണ്ടും അയാളുമായി സംസാരിച്ചപ്പോഴാണ് കടപ്പുറത്ത് പോവുന്ന നാളുകളിൽ അയാൾ പൊരിച്ച കടൽമത്സ്യം കഴിക്കുക പതിവായിരുന്നു എന്ന് ഉസുയി മനസ്സിലാക്കിയത്. കടപ്പുറത്തേക്കുള്ള യാത്ര അവസാനിപ്പിച്ചശേഷവും മത്സ്യം പൊരിച്ചത് അയാൾ കടപ്പുറത്തെ കടയിൽനിന്ന് വരുത്തിക്കഴിക്കാറുണ്ടായിരുന്നു. ആ ശീലം ഉപേക്ഷിക്കാൻ ഉസുയി നിർദ്ദേശിച്ചു. വിഷമിച്ചുകൊണ്ടാണെങ്കിലും ഉസുയിയുടെ നിർദ്ദേശം പാലിക്കാൻ ആരംഭിച്ചതോടെ രോഗിയുടെ ആസ്തമയും ത്വക്ക് രോഗവും ശമിച്ചുതുടങ്ങി.

രോഗത്തിന്റെ യഥാർത്ഥ കാരണം കണ്ടെത്താൻ വളരെ പ്രയാസമാണെന്നും എന്നാൽ അതുകൂടാതെ രോഗശമനം പലപ്പോഴും സാധ്യമാവുകയില്ലെന്നും ശിഷ്യന്മാരെ ബോധിപ്പിക്കുകയായിരുന്നു അദ്ദേഹം **(ഉസുയിയുടെ കുറിപ്പുകളിൽനിന്ന്)**