



സ്വാസ്ഥ്യം

website : www.ira.org.in, www.mudraraiki.com



നവംബർ 2011

ഇന്ത്യൻ റെയ്കി അസോസിയേഷൻ ബുള്ളറ്റിൻ

വോളം 2 ലക്കം 11

ആമുഖക്കുറിപ്പ്

ദീപമാവുക...

ഇന്ന് ദീപാവലി! ദീപാവലി എന്നാൽ ദീപങ്ങളുടെ കൂട്ടം. ദീപം എന്നാലോ? ചിരാതോ? വിളക്കോ? എണ്ണയോ? നെയ്യോ? തിരിയോ? തീയോ? ദീപം എന്നാൽ ഇവയൊന്നുമല്ല; ഇവയെല്ലാം ചേർന്നതാണ് ദീപം; പ്രകാശം അതിന്റെ സ്വഭാവം. സമൂലതകളിൽനിന്നും പരിമിതികളിൽനിന്നും മോചനം നേടിക്കൊണ്ട് ദീപം പ്രകാശം ചൊരിയുന്നു. ചിരാതിലെ അല്പം എണ്ണയോ നെയ്യോ എന്ന അവസ്ഥയും ഇത്തിരിപ്പോന്ന തിരിയെന്ന നിലയും ഉല്പംഘിക്കുമ്പോഴാണ് തിരി നാളം തെളിയുന്നത്. ദീപത്തിന്റെ പ്രകാശം അതിന്റെ ആത്മപ്രകാശമാണ്. ആത്മപ്രകാശനത്തിനുള്ള സ്വയം സമർപ്പണമാണ് ദീപമാവുന്നത്. അതിനു സാധിക്കാത്ത അവസ്ഥകൾ നരകാസുരന്റെ തടവറകൾ. ആത്മപ്രകാശനത്തിനുള്ള ആഹ്വാനമാണ് ദീപാവലിയുടെത്. 'പ്രകാശമാവാൻ സ്വയം വിനിയോഗിക്കുക' - ഇതാണ് ദീപാവലിയുടെ സന്ദേശം. ദീപാവലി, ലക്ഷ്മീപൂജയ്ക്ക് വിശേഷം. ലക്ഷ്മി, സമ്പത്തിന്റെ അധിദേവത, സമ്പത്ത് എന്നാൽ സമൃദ്ധമായ പദം, അതായത്, സന്തുലിതമായ മുന്നേറ്റം. ആത്മപ്രകാശത്തിൽ ലക്ഷ്മി സാന്നിദ്ധ്യം ചെയ്യും. വിഷ്ണുവിന്റെ ആത്മാവിലാണല്ലോ-മാർത്താണ്ഡത്തിലാണല്ലോ ലക്ഷ്മി ഭഗവതി അധിവസിക്കുന്നത്. ഒരു പ്രകാശനാളവും ഏറെ കുരിശിട്ടും - ചരിത്രഗതിയിൽ പലേടത്തും ഇതു നാം കാണുന്നു. പ്രകാശനാളത്തെ അവതാരമെന്നോ, ദൈവദൂതനെന്നോ നാം വിളിക്കും. പക്ഷേ അത് അണയുമ്പോൾ വീണ്ടും കുരിശുടായി. പിന്നീടെന്നെങ്കിലും മറ്റൊരു നാളം തെളിയുവോളം. കുരിശുടകറ്റാൻ ഒരു തിരിനാളം പോര. നമ്മളെല്ലാവരും സ്വയം പ്രകാശനാളങ്ങളാവുകയാണ് യുക്തം. ഈ തത്വം ദീപാവലിയുടെ ആചരണത്തിൽ കാണാം. ഒട്ടനേകം ദീപങ്ങൾ... അവയിലോരോന്നായി നമ്മളും! ആത്മാവിഷ്കാരശ്രമങ്ങളിലൂടെ ദീപാവലി ചമയ്ക്കുക - ഇതാണ് തലമുറകൾക്കുള്ള സന്ദേശം. ആത്മപ്രകാശനത്തിനും ആത്മാവിഷ്കാരത്തിനുമുള്ള പ്രായോഗികപദ്ധതിയാണ് റെയ്കി. അസുഖങ്ങളെ ഭേദപ്പെടുത്തുവാനുള്ള അത്ഭുതഔഷധം!... സന്തോഷത്തെ ക്ഷണിക്കുവാനുള്ള രഹസ്യമാർഗ്ഗം.....!! ജീവിതത്തിൽ കൂടുതൽ പ്രകാശവും സന്തോഷവും ആരോഗ്യവും ഉണ്ടാക്കുവാനുള്ള മാർഗ്ഗം.....!! റെയ്കി സാധനയിലൂടെയും പ്രചാരണത്തിലൂടെയും നമുക്ക് ദീപാവലിയുടെ സന്ദേശം പ്രാവർത്തികമാക്കാം. ഈ ഭൂമിയിലെ ജീവിതം ധന്യമാക്കാം.

ലോട്ടസ് സൂത്രത്തിൽനിന്ന് ലളിതാ സഹസ്രനാമത്തിലേക്ക്

മഹായാന ബുദ്ധമതം അതിവിശിഷ്ടമായി കരുതിപ്പോരുന്ന “ലോട്ടസ് സൂത്രം” എന്ന “സധർമ്മപുണ്ഡരീകസൂത്രം”ത്തിന്റെ മനന സാധനയിലൂടെയാണ് ഡോ: മിഖാവോ ഉസുയിക്ക് റെയ്കി പ്രത്യക്ഷാനുഭവമുണ്ടായത് എന്നാണ് പറയപ്പെടുന്നത്. ശ്രീബുദ്ധന്റെ അവസാന കാലത്തെ ഉൽബോധനങ്ങളാണത്രെ പുണ്ഡരീകസൂത്രങ്ങൾ. ഇവയടങ്ങിയ മൂലഗ്രന്ഥത്തിന്റെ ആദ്യഭാഗങ്ങൾ കൃസ്തുവിന് മുമ്പ് 100-മാണ്ടിനും ക്രിസ്തുവർഷം 100-മാണ്ടിനും ഇടയ്ക്കാണ് എഴുതപ്പെട്ടത്. 200-മാണ്ടോടുകൂടിയാണ് ഇതിന്റെ മിക്ക ഭാഗവും പ്രസിദ്ധീകൃതമായത്. ഇവ അക്കാലത്തെ ജനങ്ങൾക്ക് മനസ്സിലാക്കുവാൻ കഴിയാതെ പോയതിനാൽ 500 വർഷത്തോളം നാഗലോകത്ത് സൂക്ഷിക്കപ്പെട്ടുവെന്നും കാശ്മീരിൽ നടന്ന 4-ാം ബുദ്ധമത കൗൺസിലിൽ വെച്ച് വീണ്ടും മനുഷ്യതലത്തിലേക്ക് തിരിച്ചെത്തിക്കുകയായിരുന്നു എന്നുമാണ് ഐതിഹ്യം. (അവലംബം:വിക്സിപീഡിയ) അപാരതയുടെ ആത്മഭാവം പ്രാപിക്കുവാനുള്ള ഈ വിദ്യയിൽ റെയ്കിയുടെ സാദ്ധ്യതയും അടങ്ങിയിരുന്നു. ശമനത്തിന്റെയും ആശ്വാസത്തിന്റെയും സാദ്ധ്യതകൾ പല മന്ത്രങ്ങളിലും നാമങ്ങളിലും സ്തുതികളിൽപോലും അടങ്ങിയിട്ടുള്ളതിന്റെ നിരവധി ഉദാഹരണങ്ങൾ ഭാരതീയ ആത്മീയ മേഖലയിൽ കാണാം. അവയെ ആസ്പദിച്ചുള്ള അന്വേഷണങ്ങൾക്കിടയിലാണ് ശ്രീ ലളിതാ സഹസ്രനാമത്തിലെ ചില നാമങ്ങളിൽ നിന്ന് ഒരു ദീക്ഷാസൂത്രം തെളിഞ്ഞത്. 2011 ജൂൺ 27 ന് രൂപപ്പെട്ട ഈ ആശയത്തിന് ജൂൺ 29ന് നമ്മുടെ രക്ഷാധികാരിയായ ശ്രീ. എൽ. ഗിരീഷ് കുമാറിൽനിന്ന് പരീക്ഷണാനുമതി ലഭിച്ചു. 2011 ജൂലായ് 10 മുതൽ മുദ്രാ റെയ്കി ക്ലാസുകളിൽ ഈ സമ്പ്രദായമനുസരിച്ചാണ് ദീക്ഷകൾ നടന്നുവരുന്നത്. 2001 ഫിബ്രവരി 21ന് മഹാശിവരാത്രിദിവസം കോഴിക്കോട് പുതിയറ ഹിന്ദുസ്ഥാൻ കളരിയിൽ വെച്ച് പരീക്ഷിച്ച് വിജയിച്ച മുദ്രാറെയ്കി ദീക്ഷാക്രമത്തിലേക്ക് ഒരു പതിറ്റാണ്ടിനുശേഷം 2011 ജൂൺ 27ന് തെളിഞ്ഞ ദീക്ഷാസൂത്രവും ചേർന്നതോടെ ‘മുദ്രാറെയ്കി’ തികച്ചും വ്യതിരിക്തവും വിശേഷവുമായിത്തീർന്നിരിക്കുന്നു.

നവംബർ മാസത്തെ ക്ലാസ്സുകൾ
 Ist ലെവൽ ക്ലാസ്-06-11-2011- ഞായർ-അളകാപുരി
 IInd ലെവൽ ക്ലാസ്-13-11-2011- ഞായർ-അളകാപുരി
 പെൻഡുലം ക്ലാസ്സ് - 20-11-2011 ഞായർ - അളകാപുരി
 III A ദീക്ഷക്ക് മുൻകൂട്ടി രജിസ്റ്റർ ചെയ്യുന്ന മുറക്ക് ക്ലാസിന്റെ ദിവസം നിശ്ചയിക്കുന്നതാണ്.
 ഡിസംബർ മാസത്തെ പ്രതിമാസ 'മുദ്രാറെയ്കി' ഉപാസകസംഗമം 04-12-2011 ഞായറാഴ്ച വൈകുന്നേരം 3.30ന് അളകാപുരിയിൽ

കരാഗ്രേ വസതേ....



എൽ. ഗിരീഷ്കുമാർ

ചെയർമാൻ

'ശ്രീപുരം' താന്ത്രികഗവേഷണകേന്ദ്രം
ഇരിങ്ങാലക്കുട

“കരാഗ്രേ വസതേ ലക്ഷ്മീ
കരമദ്ധ്യേ സരസ്വതി
കരമുലേ തു ഗോവിന്ദഃ
പ്രഭാതേ കരദർശനം”

കാലത്ത് ഉണർന്നെഴുന്നേറ്റു ഉടൻ കൈകളിൽ നോക്കിക്കൊണ്ട് ഇങ്ങിനെ ചൊല്ലുന്നതിന്റെ പൊരുൾ എന്തായിരിക്കാം.?

പ്രവർത്തിയെടുക്കാൻ കൈവിരലുകൾ കൂടിയേ തീരൂ. അവയുടെ അഗ്രങ്ങളിൽ ലക്ഷ്മീദേവി സാന്നിദ്ധ്യം ചെയ്യുന്നു എന്ന് ഓർമ്മിക്കുവാനാണ് ആചാര്യന്മാർ പറയുന്നത്. വൃത്തിയുള്ളിടത്തേ ലക്ഷ്മി വസിക്കുകയുള്ളൂ. തെളിഞ്ഞ മനസ്സും ആത്മാർത്ഥതയും (മനസ്സിന്റെയും ആത്മാവിന്റെയും ചേർച്ച) വിചാരവികാരങ്ങളുടെ സമന്വയവും ലാളിത്യവും ഏതു പ്രവർത്തിയിലും ചലനത്തിലും ഏകതാനത്വവും ചാര്യതയും മഹാലക്ഷ്മി ആവശ്യപ്പെടുന്നു. പ്രവർത്തികൾ ഇത്തരത്തിലാവണമെന്ന് ചുരുക്കം.

പ്രവർത്തിക്കുന്നത് നേടുവാനും കൈവശപ്പെടുത്തുവാനുമാണല്ലോ. അതിന് ഉള്ള കൈകൂടിയേ തീരൂ. അവിടെ സരസ്വതി ആവസിക്കുന്നു എന്നാണ് സൂചന. “സ്വസാരം ദദധീതി സരസ്വതി” ഉൾക്കാഴ്ചയും സമഗ്രാവബോധവും ഓരോ കുറവും വിള്ളലും തിരിവും തിരിവുകേടും കണ്ടുപിടിക്കുവാനുള്ള കഴിവും സരസ്വതി ആവശ്യപ്പെടുന്നു. അവളുടെ ദൃഷ്ടിയിലോ ശ്രദ്ധയിലോ പെടാതെ പോകുന്ന യാതൊന്നുമില്ല. നേടുന്നവയെക്കുറിച്ച് വ്യക്തമായ ധാരണ എല്ലായ്പ്പോഴും പുലർത്തണമെന്നാണ് സൂചന. നേടുന്നവയെയും നേടിയവയെയും കുറിച്ച് സമഗ്രമായ അറിവ് ഇല്ലാതെ പോകുന്നതാണ് പല അനർത്ഥങ്ങൾക്കും കാരണം.

“കരമുലേതു ഗോവിന്ദ” - കൈകളുടെ അടിയിൽ ഗോവിന്ദൻ സാന്നിദ്ധ്യം ചെയ്യുന്നു. ‘ഗോ’ എന്ന ശബ്ദം പ്രകാശത്തെക്കുറിക്കുന്നു. ‘വിന്ദം’ എന്നാൽ കൂട്ടം. പ്രകാശത്തിന്റെ കൂട്ടമാണ് ഗോവിന്ദൻ. പ്രവർത്തികൾ പ്രകാശമാനമായിരിക്കണമെന്നുവെച്ചാൽ പ്രവർത്തി മാതൃകാപരവും മറ്റുള്ളവർക്ക് മാർഗ്ഗദർശകവുമായിരിക്കണമെന്നർത്ഥം. തെറ്റിദ്ധരിച്ചുകൊണ്ടും തെറ്റിദ്ധരിപ്പിച്ചുകൊണ്ടും പ്രവർത്തിക്കരുത്.

പ്രവർത്തികളിൽ തികഞ്ഞ സുതാര്യത പുലർത്തണം എന്ന് സാരം.

കർമ്മാരംഭങ്ങൾക്കായി കണ്ണു തുറന്നെഴുന്നേൽക്കുന്ന പ്രഭാതങ്ങളിൽ കരദർശനം ചെയ്തുകൊണ്ട് ഈ ആശയങ്ങൾ സ്മരിക്കുവാൻ പ്രേരിപ്പിക്കുന്ന സംസ്കാരം എത്ര മഹത്തരം! ഈ തരത്തിലുള്ള കർമ്മങ്ങൾ നരനെ നാരായണനാക്കുവാനും ഭൂമിയിൽ സ്വർഗ്ഗം വിരചിക്കുവാനും പോന്നവയാവുമല്ലോ. സൂക്ഷ്മതയോടെയും വൃത്തിയായും കർമ്മം ചെയ്യുക. തികഞ്ഞ അവബോധം പുലർത്തുക, മാതൃകാപരവും മാർഗ്ഗദർശകവുമായ വിധത്തിൽ പ്രവർത്തിക്കുക.

മരണക്കെണിയിൽനിന്ന് ജീവിതത്തിലേക്ക്

വളരെയധികം പരിചയമുള്ള സ്ത്രീ. വയസ്സ് 88. ആറ് ദിവസമായിട്ട് ഇവർ കോഴിക്കോട്ടെ ഒരു സ്വകാര്യ ആശുപത്രിയിൽ വെന്റില്ലേറ്ററിലായിരുന്നു. ട്യൂബ് ഇടാൻ പറ്റാവുന്ന ശരീര അവയവങ്ങളിലൊക്കെ ട്യൂബ്. ഇനി ഏതാനും ദിവസങ്ങൾ മാത്രം എന്നായിരുന്നു ഡോക്ടർമാരുടെ വിലയിരുത്തൽ. ബെഡ്സോർ വന്നുകഴിഞ്ഞ ഇവരെ വീട്ടിൽ കൊണ്ടുപോയി വാട്ടർബെഡിൽ കിടത്താൻ ഡോക്ടർമാർ ഉപദേശിച്ചു. ഓക്സിജൻ കൊടുക്കാൻ പ്രത്യേകവിധത്തിലുള്ള സജ്ജീകരണം. മുത്രത്തിന് ട്യൂബ്. പാനീയം കൊടുക്കാൻ ട്യൂബ്. അങ്ങനെ ദേഹത്തിൽ നിറയെ പലതരം കുഴലുകളോടുകൂടി ആശുപത്രിയിൽ കിടക്കുന്ന അതേ രീതിയിൽ വീട്ടിൽ കൊണ്ടുവന്ന് കിടത്തി. ഒപ്പം പരിചരിക്കാൻ ഒരു ഹോംനഴ്സും.

ഈ അവസ്ഥ ദീർഘിച്ചുപോകാൻ സാധ്യത ഉള്ളതായി ഡോക്ടർമാർ വിലയിരുത്തി. അടുത്ത കാലത്തൊന്നും മരിക്കില്ലെന്നും ദീർഘായുസ്സാണെന്നും ജോത്സ്യൻമാർ പ്രവചിച്ചു. ആവാർത്തകൂടി ആയപ്പോൾ വീട്ടിലുള്ളവർക്ക് അങ്കലാപ്പായി. ആർ നോക്കും? പിന്നെ ഭാരിച്ച പണച്ചെലവും.

റെയ്കി ചെയ്താൽ ഒരു പക്ഷേ വേഗം മരിച്ചേക്കാമെന്ന് ആരോ രോഗിയുടെ ബന്ധുക്കളെ തെറ്റിദ്ധരിപ്പിച്ചിരുന്നു. അവർ

വീട്ടുകാർ എന്നെ വിളിപ്പിച്ചു “റെയ്കി ചെയ്താൽ നന്നായിരുന്നു. കിടക്കുന്ന രോഗിക്കും ഗുണം. കണ്ടുനിൽക്കുന്ന ഞങ്ങൾക്കും ആശ്വാസം” വാക്കുകളിൽ നിറഞ്ഞുനിൽക്കുന്ന അവരുടെ മനഃപ്രയാസം എനിക്ക് ഊഹിക്കാൻ കഴിഞ്ഞു. ഞാൻ റെയ്കി പരാശക്തിയോട് ഇപ്രകാരം പ്രാർത്ഥിച്ചു: “ഒന്നുകിൽ സ്വന്തം ആവശ്യങ്ങൾ നിറവേറ്റാനുള്ള ശരീരആരോഗ്യം രോഗിക്ക് നൽകണം. ഇല്ലെങ്കിൽ ആർക്കും ബുദ്ധിമുട്ടില്ലാത്ത വിധത്തിൽ ഭഗവാൻ ഇവരെ കൊണ്ടുപോകണം. ദിവസം മൂന്നുനേരം വീതം റെയ്കി ചെയ്തു.

അതിശയമെന്ന് പറയട്ടെ. ചുരുങ്ങിയ ദിവസത്തിനുള്ളിൽ രോഗി എഴുന്നേറ്റു. ഇപ്പോൾ അവർക്ക് വാട്ടർബെഡ് വേണ്ട. കുഴലുകൾ ഒന്നുതന്നെ വേണ്ട. എല്ലാം സ്വയമേവ ചെയ്യാനുള്ള കഴിവ് നേടി. അടുക്കളയിൽ അല്ലറചില്ലറ ജോലികൾ ചെയ്യാൻ ആരംഭിച്ചിരിക്കുന്നു. രുചിയോടെ ഉണ്ണ് കഴിക്കാൻ പോലും കഴിയുന്ന തരത്തിൽ ഇവർ ജീവിതത്തിലേക്ക് തിരിച്ചെത്തി.

റെയ്കിയുടെ അനുഗ്രഹം എന്നല്ലാതെ പിന്നെ എന്താണ് ഇതിനെ വിശേഷിപ്പിക്കുക.

ഡോ. പി.വി. ശങ്കരിദൂർഗ്ഗ,
കോഴിക്കോട്
ഫോൺ : 2724777

തിരിഞ്ഞുനോക്കുമ്പോൾ

- എം. സുരേഷ്കുമാർ -

ഇന്ത്യൻ റെയ്കി അസോസിയേഷന്റെ പ്രവർത്തനം ഒരു വ്യാഴവട്ടക്കാലം പിന്നിടുന്ന ഈ അവസരത്തിൽ, അസോസിയേഷന്റെ കഴിഞ്ഞകാല പ്രവർത്തനത്തിലേക്ക് ഒന്നു തിരിഞ്ഞുനോക്കുകയാണ്.

രജിസ്ട്രേഡ് സംഘടനയെന്ന നിലയ്ക്ക് ഭരണഘടനയും പെരുമാറ്റച്ചട്ടങ്ങളും മെമ്പർഷിപ്പും ബാങ്ക് അക്കൗണ്ടും മറ്റുമായി പ്രവർത്തിച്ചുപോരുന്ന ഒന്നല്ല ഇന്ത്യൻ റെയ്കി അസോസിയേഷൻ.

തികച്ചും അനൗപചാരികമായാണ് പ്രവർത്തിച്ചുവരുന്നതെങ്കിലും വ്യവസ്ഥാപിതമായിത്തന്നെയാണ് അസോസിയേഷൻ ഇന്നുവരെ പ്രവർത്തിച്ചുപോന്നിട്ടുള്ളത്. എല്ലാ മാസവും ആദ്യത്തെ ഞായറാഴ്ച വൈകുന്നേരം മുദ്രാറെയ്കി ഉപാസകസംഗമങ്ങളും മാർച്ച് 9ന് ഉസുയി സമാധിആചരണവും ആഗസ്റ്റ് 15ന് സ്വാതന്ത്ര്യദിനത്തോടൊപ്പം ഉസുയി ജയന്തി, അരവിന്ദഘോഷ് ജയന്തി, ശ്രീരാമകൃഷ്ണദേവന്റെ സമാധി എന്നിവയുടെ സംയുക്ത ആചരണവും, ദീപാവലി ദിവസം സ്ഥാപനദിനാചരണവും നടന്നുവരുന്നു. 2006ലെ ദീപാവലിദിവസം അസോസിയേഷൻ ഭാരവാഹികളടക്കം 22 പേർ കോംഗ്രസ്സ് നേതൃബാങ്ക് അധികൃതർക്ക് നേതൃദാനപ്രതിജ്ഞാപത്രം കൈമാറുകയുണ്ടായി. ഈ വർഷവും നേതൃദാനം നിർവ്വഹിക്കപ്പെടുകയാണ്. 2007 മുതൽ സ്ഥാപനദിനാചരണത്തോടൊപ്പം “രൈകൃഷ്ണപുരസ്കാരം”ദാനവും സംഘടിപ്പിച്ചുവരുന്നുണ്ട്. 2008 മുതൽ ജൂൺ മാസങ്ങളിൽ സ്പർശചികിത്സാ പരിശീലനക്യാമ്പും ആരംഭിക്കപ്പെട്ടിട്ടുണ്ട്. ഫസ്റ്റ് ലവൽ, സെക്കന്റ്, തേർഡ് ‘എ’ റിവീഷൻ ക്ലാസ്സുകളും എല്ലാ വർഷവും സംഘടിപ്പിക്കാറുണ്ട്. മുദ്രാറെയ്കി പരിശീലകർക്ക് തുടർ വിദ്യാഭ്യാസവും പ്രോത്സാഹനവും നൽകുക എന്ന ഉദ്ദേശ്യത്തോടുകൂടിയാണ് പ്രതിമാസ മുദ്രാറെയ്കി ഉപാസകസംഗമങ്ങളും വാർഷിക റിവീഷൻ ക്ലാസ്സുകളും സംഘടിപ്പിച്ചുവരുന്നത്.

2008ലെ കുപ്രസിദ്ധമായ മുംബൈ സ്പോട്സ് നസംഭവത്തെ തുടർന്ന്

ഇന്ത്യൻ റെയ്കി അസോസിയേഷൻ “ഹീലിംഗ് ഇന്ത്യ” എന്ന ഒരു പരിപാടിക്ക് രൂപം നൽകുകയുണ്ടായി. എല്ലാ ദിവസവും രാത്രി 9 മണിക്ക് ഈ പരിപാടിയുടെ ഭാഗമായി അസോസിയേഷൻ അംഗങ്ങൾ ഇന്ത്യയുടെ ഐക്യത്തിനും ഭദ്രതയ്ക്കും ക്ഷേമത്തിനുമായി റെയ്കി നൽകിവരുന്നു.

അസോസിയേഷന്റെ സാമ്പത്തിക ചെലവുകൾ നിർവ്വഹിച്ചുവരുന്നത്, ഉസുയി ജന്മദിനത്തിൽ (ആഗസ്റ്റ് 15) മുദ്രാറെയ്കി ഉപാസകർ സ്വമനസ്സാലെ സമർപ്പിക്കാറുള്ള ഗുരുദക്ഷിണ ഉപയോഗിച്ചാണ്. ചെലവുകൾ വർദ്ധിക്കുന്നതിനനുസരിച്ച് ഗുരുദക്ഷിണയും വർദ്ധിച്ചുവരുന്നതിനാൽ ചെലവുകൾ ഭംഗിയായി നിർവ്വഹിക്കുവാൻ കഴിയുന്നു.

2010 ജനുവരി മുതൽ ‘സ്വാസ്ഥ്യം’ എന്ന ഈ മാസിക പ്രസിദ്ധീകരണമാരംഭിച്ചു. ഇതിനും രജിസ്ട്രേഷനോ നിശ്ചിതവിലയോ ഇല്ല. ആവശ്യക്കാർ സ്വയം നിശ്ചയിച്ച് സമർപ്പിച്ചിരുന്ന തുകയാണ്. ഇതിന്റെ ചിലവിനായി ഉപയോഗിച്ചുവരുന്നത്. കഴിഞ്ഞ വാർഷിക ഘോഷ വേദിയിൽ വെച്ച് ഉദ്ഘാടനം ചെയ്യപ്പെട്ട ഐ.ആർ.എ. വെബ്സൈറ്റ് ആഗോളതലത്തിൽ നിത്യേന ജനശ്രദ്ധ പിടിച്ചുപറ്റിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്നു. “ഐ.ആർ.എ. റെയ്കിബോക്സ്, അതിന്റെ എടുത്തുപറയേണ്ട ഒരു പ്രത്യേകതയാണ്. ഈ റെയ്കിബോക്സിലേക്ക് ഇതുവരെയായി 122 ഹീലിങ്ങ് അപേക്ഷകൾ (20-10-2011വരെ) ലഭിച്ചിട്ടുണ്ട്. ഈ റെയ്കി ബോക്സിലേക്കും നിത്യേന അസോസിയേഷന്റെ അംഗങ്ങൾ സ്വമനസ്സാലെ റെയ്കി നൽകിവരുന്നു.

റെയ്കി പ്രസ്ഥാനത്തിന്റെ 90-ാം വർഷവും ഇന്ത്യൻ റെയ്കി അസോസിയേഷന്റെ 12-ാം വർഷവും ഒത്തുവന്നിരിക്കുന്ന 2011ൽ ഞങ്ങൾ നടത്തിയ ചില പ്രത്യേക പരിപാടികൾ സൂചിപ്പിക്കട്ടെ. രക്തദാനരംഗത്ത് പ്രശംസനീയമായ മാതൃക സ്വജീവിതംകൊണ്ട് സൃഷ്ടിച്ച എം.കെ. ജയകൃഷ്ണനെ കഴിഞ്ഞ ഏപ്രിൽ 3ന് അസോസിയേഷൻ ആദരിച്ചു. നിശ്ചിത കാലയളവുകളിലായി 25 വർഷത്തിനിടയിൽ 75 തവണ രക്ത

ദാനം നിർവ്വഹിച്ച വ്യക്തിയാണ് ശ്രീ. ജയകൃഷ്ണൻ. മെയ് 29ന് വിദ്യാർത്ഥി വിദ്യാർത്ഥിനികൾക്കായി അസോസിയേഷൻ സംഘടിപ്പിച്ച “വ്യക്തിത്വവികസന ശിബിര”ത്തിൽ 78 പേർ പങ്കെടുത്തു. നേഴ്സറി സ്കൂൾ ടീച്ചർമാർ, അങ്കണവാടി ടീച്ചർമാർ, പാലിയേറ്റീവ് കെയർ വളണ്ടിയർമാർ, ഹോംനഴ്സുമാർ എന്നിവരെ ഉദ്ദേശിച്ചുകൊണ്ട് ആഗസ്റ്റ് 28ന് ഉദ്ഘാടനം ചെയ്യപ്പെട്ട “മുദ്രാറെയ്കി - സഞ്ജീവനിപദ്ധതി”യുടെ ഭാഗമായി 32 നഴ്സറി അധ്യാപികമാർക്ക് തികച്ചും സൗജന്യമായി മുദ്രാറെയ്കി ദീക്ഷയും പരിശീലനവും നൽകുകയുണ്ടായി. ഈ പദ്ധതിയുടെ ഭാഗമായി ഈ വരുന്ന 30ന് വടകരയിൽ 26 നഴ്സറി അധ്യാപികമാർക്ക് ദീക്ഷയും പരിശീലനവും നൽകുവാനുള്ള ക്ലാസ്സ് നിശ്ചയിക്കപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു.

അനുഭവസ്ഥരാൽ ആകൃഷ്ടരായ വർക്കുമാത്രമാണ് ഇന്ത്യൻ റെയ്കി അസോസിയേഷന്റെ പ്രതിമാസ ക്ലാസ്സുകളിൽ വെച്ച് “മുദ്രാറെയ്കി” ദീക്ഷയും പരിശീലനവും നൽകിപ്പോരുന്നത്. ഈ ക്ലാസ്സുകളിൽ പങ്കെടുക്കാനെത്തുന്നവരിൽനിന്ന് 8 വർഷം മുമ്പ് 2003ൽ നിശ്ചയിച്ച ഫീസ് മാത്രമാണ് ഇത്രകാലവും ഈടാക്കിയിരിക്കുന്നത്. ചെലവുകൾ വളരെ വർദ്ധിച്ച സാഹചര്യത്തിൽ 2012 ജനുവരി മുതൽ ഫീസ് ഘടന പരിഷ്കരിക്കുവാൻ നിശ്ചയിച്ചിരിക്കുന്നു. ഈ പുതുക്കിയ ഫീസ് ഘടനപോലും 1970 കളിലും മറ്റും റെയ്കിമേഖലയിൽ നിലവിലുണ്ടായിരുന്ന ഫീസുകളെക്കാൾ അധികമല്ലെന്ന് സൂചിപ്പിക്കട്ടെ. ഫീസ് ഇനത്തിൽ സ്വരൂപിക്കപ്പെടുന്ന തുക ദേവീമാഹാത്മ്യത്തിലെ “ഗുരുകീലകം” അനുശാസിക്കുന്ന വിധത്തിൽ (പേജ് 4 നോക്കുക) ശ്രേഷ്ഠകാര്യങ്ങൾക്ക് വിഭജിച്ച് വിനിയോഗിച്ചുവരുന്ന കാര്യത്തിലേക്കുകൂടി വിരൽ ചൂണ്ടുകയാണ്. എല്ലാം തന്റെ ഉപഭോഗതൃഷ്ണാ പുരണത്തിനു മാത്രം എന്ന ആസൂരികസ്വർത്ഥതയെ വിമലീകരിക്കുവാനുള്ള ദൗത്യവുമായി മുന്നേറുന്ന ഇന്ത്യൻ റെയ്കി അസോസിയേഷനോട് സഹകരിക്കുവാൻ മാന്യ വായനക്കാരോട് അഭ്യർത്ഥിക്കുന്നു.

'മനംപോലെ മംഗല്യം'

'മനംപോലെ മംഗല്യം' എന്നു കേട്ടിട്ടില്ലേ? മനസ്സിലുള്ള തെന്തും നേടാം. മനസ്സിൽ മംഗളകരമായ ചിന്തകളാണുള്ളതെങ്കിൽ ജീവിതം മംഗളകരമാവും. ആകുലതകളും ആശങ്കകളും ആപത്തുകളെക്കുറിച്ചുള്ള ഭീതിയുമാണ് മനസ്സിൽ നിറയേയുള്ളതെങ്കിൽ ജീവിതം ഇരുളടഞ്ഞതും പ്രശ്നസങ്കീർണ്ണവുമാവുന്നതിന് മറ്റാരെയും കുറ്റപ്പെടുത്തിട്ട് കാര്യമില്ല.

“മനമിങ്ങു ഗുണം വരുമ്പോഴും
വിനയെന്നോർത്തു വൃഥായെപ്പൊടും
കനിവാർന്നു പിടിച്ചണക്കുവാൻ
തുനിയുമ്പോൾ പിടയുന്ന പക്ഷിപോൽ

എന്ന് കുമാരനാശാൻ പാടിയത് എത്ര ശരി! വാത്സല്യപൂർവ്വം മാറോടണക്കുവാൻ ആരെങ്കിലും ശ്രമിക്കുമ്പോൾ പേടിച്ചു പിടയുന്ന പക്ഷിയെപോലെ മനുഷ്യമനസ്സ് ഗുണം വരുന്ന അവസരത്തിൽപോലും ദോഷത്തെയാർത്ത് ഭയപ്പെടുകയാണ് പതിവ്. ഈ പതിവ് തെറ്റിച്ചാലേ പ്രയോജനമുള്ളൂ.

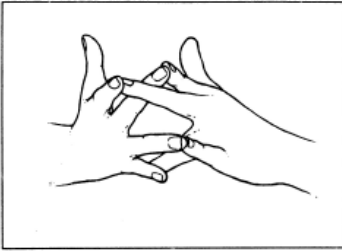
എന്തിന് അപായഭീതിയെ മനസ്സിൽ കുടിയിരുത്തി അതിനെ പ്രദക്ഷിണം വെച്ചുകൊണ്ടിരിക്കണം? എന്തിന് അശുഭചിന്തകൾകൊണ്ട് മനസ്സിനെ നിറക്കണം? പകരം എന്തുകൊണ്ട് ശുഭചിന്തകളെ മനസ്സിലേക്ക് ആവാഹിച്ചു

കൂടാ? ആഗ്രഹങ്ങൾ സാക്ഷാൽക്കരിച്ചാലുണ്ടാവുന്ന ആഹ്ലാദത്തെ എന്തുകൊണ്ട് നേരത്തെ മനസ്സിൽ ജനിപ്പിക്കുവാൻ ശ്രമിച്ചുകൂടാ? മനസ്സിലുള്ളതേ ജീവിതത്തിൽ ലഭിക്കുകയുള്ളൂ.

വലിയ ലക്ഷ്യം നേടാൻ തുടർച്ചയായ ശ്രമം മാനസികമായും നടത്തേണ്ടതുണ്ട്. സ്വന്തം ലക്ഷ്യം സാക്ഷാൽക്കരിക്കുന്നതായി ദിവസേന അല്പസമയം കണ്ണുകളടച്ചിരുന്നുകൊണ്ട് ഭാവനചെയ്യുക. “ഭാവനാ ദാർഢ്യം ആജ്ഞാ സിദ്ധി” എന്നാണ് പ്രമാണം. എന്താണ് വേണ്ടത് എന്നത് സംബന്ധിച്ച് ഭാവനയുടെ ദൃഢതയിലൂടെയാണ് ആജ്ഞാ പിച്ച് വേണ്ടത് വരുത്തുവാനുള്ള കഴിവ് സിദ്ധിക്കുക എന്നതാണ് ഇതിനർത്ഥം. ലക്ഷ്യം വ്യക്തമായിരിക്കണം, ലക്ഷ്യം നേടിയോലുണ്ടാവുന്ന ഭാവം മനസ്സിൽ സ്ഫുരിക്കുകയും വേണം.

പെട്ടെന്ന് ഫലം കണ്ടില്ലെങ്കിലും നിരാശപ്പെടരുത്; ശ്രമം ഉപേക്ഷിക്കരുത്. അപ്രതീക്ഷിതമായി മാർഗ്ഗം തെളിയിക്കുകയും ലക്ഷ്യം പ്രാപിക്കപ്പെടുകയും ചെയ്യും. ഒരു കാര്യം ഉറപ്പാണ്: മനസ്സിലുള്ളതേ അല്പം വൈകിയാണെങ്കിൽ പോലും സംഭവിക്കൂ. അതിനാൽ മനസ്സിനെ നന്മകളാൽ നിറക്കുക.

സുരഭിമുദ്ര (പശുമുദ്ര)



വാതം സന്ധിവാതം എന്നീ രോഗങ്ങളുടെ ആശ്വാസത്തിനും ശമനത്തിനും സുരഭിമുദ്ര പ്രയോഗിക്കാം. ദിവസേന 15 മിനുട്ടുവീതം ഈ മുദ്ര അനുഷ്ഠിക്കുക. മേൽപ്പറഞ്ഞ രോഗങ്ങളുടെതായ വിഷമതകൾ രോഗം മുർച്ഛിക്കുമ്പോൾ മാത്രമാണ് ശരീരത്തിൽ പ്രകടമാവുക എന്നതിനാൽ കൂടുതൽ നേരം ഈ മുദ്ര ചെയ്യുന്നത് നന്നായിരിക്കും.

ഒരു കയ്യിന്റെ ചെറുവിരൽ, മോതിരവിരൽ എന്നിവകൊണ്ട് യഥാക്രമം മറ്റേ കയ്യിന്റെ മോതിരവിരലും ചെറുവിരലും തൊടുവിക്കുക. അതായത് ഇടതുകയ്യിന്റെ ചെറുവിരലറ്റം വലതുകയ്യിന്റെ മോതിരവിരലറ്റവുമായും വലതുകയ്യിന്റെ ചെറുവിരലറ്റം ഇടതുകയ്യിന്റെ മോതിരവിരലറ്റവുമായും തൊടുവിക്കുക. ഇടതുകയ്യിന്റെ നടുവിരൽകൊണ്ട് വലതുകയ്യിന്റെ ചുണ്ടുവിരലും വലതുകയ്യിന്റെ നടുവിരൽകൊണ്ട് ഇടതുകയ്യിന്റെ ചുണ്ടുവിരലറ്റവും തൊടുവിക്കുക. പെരുവിരലുകൾ നീട്ടിവെക്കുക.

ദേവീ മാഹാത്മ്യം ഗുരുകീലകം

“സമ്പാദിക്കപ്പെട്ടതും പുതുതായി സമ്പാദിച്ചവയുമെല്ലാം പരാശക്തിക്കായി സമർപ്പിച്ചശേഷം പ്രസാദം എന്ന നിലയിൽ അവ തിരിച്ചെടുത്ത് അഞ്ച് ഭാഗങ്ങളായി വിഭജിക്കണം. ദേവകാര്യത്തിനും പിതൃകാര്യത്തിനും അതിഥികാര്യത്തിനും ഗുരുവിനുമായി അവ വിനിയോഗിച്ചശേഷം തനിക്കുവേണ്ടി ഉപയോഗപ്പെടുത്തുക”

(ഗുരുകീലകത്തിലെ 10 മുതൽ 14 വരെ ശ്ലോകങ്ങളുടെ സാരാംശം)

പഞ്ചയജ്ഞങ്ങൾ (ബ്രഹ്മയജ്ഞം, ദേവയജ്ഞം, പിതൃയജ്ഞം, അതിഥിയജ്ഞം, ഭൃതയജ്ഞം അഥവാ നരയജ്ഞം) നിർവ്വഹിക്കാതെയും മറ്റാർക്കും കൊടുക്കാതെയും ഭക്ഷിക്കുന്നവൻ 'കൃമിഭോജനം' എന്ന നരകത്തിൽപെടുമെന്നും (ശ്രീമദ്ഭാഗവതം 5-30 സ്കന്ദം 26-30 അദ്ധ്യായം 18-30 ശ്ലോകം) തനിക്കും തന്റെ കുടുംബത്തിനുമായി എന്ത് നികൃഷ്ടകർമ്മവും ചെയ്ത് ജീവിക്കുന്നവൻ 'രൗരവം' എന്ന നരകത്തിൽ പതിക്കുമെന്നും (ശ്രീമദ്ഭാഗവതം, 5-30 സ്കന്ദം, 26-30 അദ്ധ്യായം 10-30 ശ്ലോകം) പറയപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു.

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.
- * റെയ്കിയുടെ 90-ാം വർഷവും ഐ.ആർ.എയുടെ 12-ാം വർഷവും പ്രമാണിച്ച് 9 പേരെയെങ്കിലും പുതുതായി റെയ്കിയുമായി പരിചയപ്പെടുത്തലും റെയ്കി ഉപാസകരാവാൻ പ്രേരിപ്പിക്കലും
- * ഐ.ആർ.എ. റെയ്കി ബോക്സിലേക്ക് ദിവസേന റെയ്കി നൽകൽ