



സ്വാസ്ഥ്യം

website : www.mudraraiki.com



കാർത്തികം 1935, തുലാം 1189
നവംബർ 2013

ഇന്ത്യൻ റെയ്കി അസോസിയേഷൻ ബുള്ളറ്റിൻ

വോളം 4 ലക്കം 11

ആമുഖം

“അപ്പാ ദീപോ ഭവ !”

“അപ്പാ ദീപോ ഭവ !”;

സ്വയം ദീപമാവുക !

-ബുദ്ധഭഗവാന്റെ അവസാന വാക്കുകൾ !

നാനാത്വത്തിന്റെ സാംഗത്യവും

സഹകരിച്ച് പ്രവർത്തിക്കേണ്ടതിന്റെ

അനിവാര്യതയും ദീപാവലി വിളിച്ചോതുന്നു.

വിളക്കും ഇന്ധനവും തിരിയും തീയ്യും വായുവും

കൊളുത്തുവാനുള്ള ഇച്ഛയും

അതിനായുള്ള പ്രയത്നവും

കൊളുത്തിവെയ്ക്കാനുള്ള പ്രതലവും

ചേരുമ്പോഴേ ദീപമാവുക;

വെളിച്ചം പിറവിയെടുക്കുക.

വെളിച്ചം അറിവും തിരിച്ചറിവുമാണ്.

ചുട്ടും തെളിച്ചവും പിരിയാത്ത ഇണകളാണെന്നും

ഏതുതെളിച്ചത്തിലും താപമുണ്ടെന്നും

ദീപം വ്യക്തമാക്കുന്നു.

തിരിയും ഇന്ധനവും എരിഞ്ഞ് തീരുന്നമുറയ്ക്കും

ആ താപംആവുംപോലെ വിളക്ക് ഏറ്റെടുക്കുമ്പോഴും

തലവും തളവും പ്രകാശപുരിതമാവുന്നു.

അറിവായി, തിരിച്ചറിവായി

പ്രസരിച്ച് സ്വയം വ്യയംചെയ്യുമ്പോഴാണ് ജീവിതം

സാർത്ഥകമാവുന്നതെന്ന്

ദീപം വിളിച്ചോതുന്നു.

ദീപങ്ങളുടെ ‘ആവലി’ യാകുവാൻ (കൂട്ടമാകുവാൻ)

ദീപാവലി ആഹ്വാനം ചെയ്യുന്നു.

രാവണവധത്തിന്റെയും

നരകാസുരവധത്തിന്റെയും

ഐതിഹ്യങ്ങൾ വഹിക്കുന്ന ദീപാവലി!

തലതിരിഞ്ഞ പരിഷ്കാരവും വ്യാജപുരോഗതിയും

തീർത്ത നരകക്കയങ്ങളിൽ

പത്തല്ല പതിനായിരം രാവണന്മാരുടെ

കുതന്ത്രങ്ങൾക്കിരയാവേണ്ടിവരുന്ന

കേവലമനുഷ്യന്റെ മോചനം

സ്വയം ദീപമായും

അന്ത്യർക്ക് വെളിച്ചമായും ഉള്ള ജീവിതത്തിലാണെന്ന്

ദീപാവലി അനുശാസിക്കുന്നു.

വാചനകാർക്ക്

‘സ്വാസ്ഥ്യ’ത്തിന്റെ ദീപാവലി ഭരണംസകൾ!

പെ.ആർ.എ

സുപ്രധാന നാഴികക്കല്ലുകൾ

1999 ദീപാവലി : കോഴിക്കോട് ചാലപ്പുറത്ത് മൈത്രി ചാരിറ്റബിൾ ട്രസ്റ്റിന്റെ ആഭിമുഖ്യത്തിൽ പ്രവർത്തിച്ചിരുന്ന വൃദ്ധസദനത്തിന്റെ മുറ്റത്ത് ആദ്യയോഗം ചേർന്നു. അന്നത്തെ നിശ്ചയപ്രകാരം പ്രതിമാസ ഉപാസകസംഗമങ്ങൾ ഇപ്പോഴും മുടങ്ങാതെ നടന്നുവരുന്നു.

2001 ഫിബ്രവരി 21 : മഹാശിവരാത്രി. കോഴിക്കോട് പുതിയറയിലെ ഹിന്ദുസ്ഥാൻ കളരിയിൽവെച്ച് റെയ്കി താന്ത്രികദീക്ഷാപദ്ധതി പരീക്ഷിച്ച് വിജയംകണ്ടു.

2005 ജൂൺ 19 : താന്ത്രികസങ്കേതങ്ങൾ ഉൾച്ചേർന്ന ദീക്ഷാപദ്ധതിയോടെയുള്ള റെയ്കി ശാഖക്ക് പെ.ആർ.എ രക്ഷാധികാരി ശ്രീ.എൽ.ഗിരീഷ്കുമാർ “മുദ്രാറെയ്കി” എന്ന് നാമകരണം ചെയ്തു. ‘മുദ്രാറെയ്കി’യുടെ ആദ്യത്തെ 1 st ലെവൽ ക്ലാസ് അളകാപുരിയിൽ നടന്നു.

2007 ദീപാവലി : സമൂഹത്തിൽ സ്തുത്യർഹവും നിസ്വാർത്ഥവുമായ സേവനം നടത്തിവരുന്ന പ്രമുഖവ്യക്തികളെ ആദരിക്കുവാൻ ഏർപ്പെടുത്തിയ “രൈകജ്ജ്ഞി പുരസ്കാരം” ഡോ.എം.ലക്ഷ്മീകുമാരിക്ക് സമ്മാനിച്ചു. 2008 ൽ മഹാകവി അക്കിത്തവും 2009 ൽ പ്രഫ.ആർ.വാസുദേവൻ പോറ്റിയും 2010 ൽ ചേമഞ്ചേരി കുഞ്ഞിരാമൻനായരും 2011 ൽ ബ്രഹ്മശ്രീ വി.എം.സി.ശങ്കരൻ നമ്പൂതിരിയും 2012 ൽ സായിറാം ഭട്ടും ഈ പുരസ്കാരം സ്വീകരിച്ചു.

2008 ജൂൺ : മാസങ്ങളുടെ ഇടവേളകളിൽ നടത്തിവരാനുള്ള മുദ്രാറെയ്കി 1 st, 2 nd, 3 rd A ലെവൽ റിവിഷൻ ക്ലാസുകൾക്കുപുറമെ സ്പർശചികിത്സാപരിശീലന ക്ലാസും ആരംഭിച്ചു. എല്ലാ ജൂൺ അവസാന ഞായറാഴ്ചകളിലും ഇത് നടത്തിവരുന്നു.

2008 ഡിസംബർ 17 : 2008 നവംബർ അവസാനം ഭീകരന്മാർ മുറമ്പെയിൽ നടത്തിയ സ്ഫോടനങ്ങളുടെയും അക്രമങ്ങളുടെയും പശ്ചാത്തലത്തിൽ “ഹിലിങ് ഇന്ത്യ” പരിപാടി ആരംഭിച്ചു. ഇതനുസരിച്ച് എന്നും രാത്രി 9 മണിയ്ക്ക് ഇന്ത്യയുടെ ഭദ്രതയും ക്ഷേമവും ഉദ്ദേശിച്ചുകൊണ്ട് അംഗങ്ങൾ ഇന്ത്യക്ക് റെയ്കി നൽകിവരുന്നു.

2010 ജനുവരി : ‘സ്വാസ്ഥ്യം’ പ്രസിദ്ധീകരണമാരംഭിച്ചു. വായനക്കാർ സ്വയം നിശ്ചയിച്ചു സമർപ്പിക്കുന്ന പണമാണ് ഇതിന്റെ പ്രസിദ്ധീകരണത്തിന് ഉപയോഗിക്കുന്നത്.

2010 ദീപാവലി : മുദ്രാ റെയ്കി വെബ്സൈറ്റ് ഉൽഘാടനം ചെയ്തു.

നവംബർ മാസത്തെ ക്ലാസ്സുകൾ

- Ist ലെവൽ ക്ലാസ് - 10-11-2013- ഞായർ അളകാപുരി
- IInd ലെവൽ ക്ലാസ് - 14-11-2013- വ്യാഴം അളകാപുരി
- IIIrd A ക്ലാസ് - 16-11-2013 ന് 1.30 മുതലും 17-11-2013 നും ഡിസംബർ മാസത്തെ “മുദ്രാറെയ്കി” ഉപാസക സംഗമം 01-12-2013 ഞായറാഴ്ച 3ന് അളകാപുരിയിൽ

1 st ലെവൽ റിവിഷൻ ക്ലാസ് 29.12.13 ഞായറാഴ്ച അളകാപുരിയിൽ (മുൻകൂട്ടി പേർ നൽകണം.)

ജീവിതം ആസ്വാദ്യമാക്കുവാൻ



എൽ. ഗിരീഷ്കുമാർ

ചെയർമാൻ

'ശ്രീപുരം' താന്ത്രികശാസ്ത്രവേദങ്ങളെക്കുറിച്ചും
ഇരിങ്ങാലക്കുട

'ഇന്ദ്രിയങ്ങളെ ശോഷിപ്പിക്കുന്ന തന്റെ ദുഃഖം ഇല്ലാതാക്കുവാൻ മതിയായ യാതൊന്നും താൻ കാണുന്നില്ല' - അർജ്ജുനൻ ഭഗവാനോട് പറഞ്ഞു. 'ഭൂമിയിൽ ശത്രുശല്ല്യമില്ലാത്തതും സമ്പൽസമൃദ്ധവുമായ രാജ്യം ലഭിച്ചാലും ദേവന്മാരുടെ ആധിപത്യംപോലും ലഭിച്ചെന്നു വരികിലും തന്റെ ദുഃഖത്തിന് പരിഹാരമാവുകയില്ല' എന്നും അദ്ദേഹം തുടർന്ന് പറയുന്നു. ("നഹി പ്രപശ്യാമി മമാപനുദ്യാത്/യച്ഛോക മുച്ഛോഷണമിന്ദ്രിയാണാം/അവാപ്യഭൂമാവസപത്നമൃദ്ധം/രാജ്യം സുരാണാമപി ചാധിപത്യം" -ഗീത : 2-8)

ദുഃഖം ഇന്ദ്രിയങ്ങളെ ശോഷിപ്പിക്കും. കണ്ണിന് കാണുവാനും കാതിന് കേൾക്കുവാനും നാക്കിന് രുചിക്കുവാനും മുക്കിന് മണക്കുവാനും ത്വക്കിന് സ്പർശിക്കുവാനുമുള്ള കഴിവ് കുറയുന്നമുറക്ക് ജീവിതം ആസ്വാദ്യമല്ലാതാവും. കാരണമെന്തെന്ന് കണ്ടെത്താൻ കേൾക്കുവാനും അറിയേണ്ടത് അറിയുവാനും കഴിയാത്താൽ സന്ദർഭാനുയോജ്യമായി പ്രവർത്തിക്കുവാനാവുകയില്ലല്ലോ. അങ്ങിനെ യാതൊരു ജീവിതം മൂന്നു വ്യക്തികളും ദുരിതപൂരിതവുമാവും. ശത്രുക്കൾ ഇല്ലാതായാലും രാജകീയ സൗഭാഗ്യങ്ങൾ നേടിയാലും ദേവേന്ദ്രപ്പട്ടം കരഗതമായാൽപ്പോലും പരിഹരിക്കപ്പെടുന്നതല്ല ഈ ദുഃഖഭയനിഷ്ടമായ അവസ്ഥ എന്ന് അർജ്ജുനൻ തിരിച്ചറിഞ്ഞു. സങ്കുചിതസ്വഭാവവും ധർമ്മത്തിലുള്ള സംശയാലുത്വവുമാണ് തന്റെ ദുഃഖകാരണമെന്ന് അദ്ദേഹം മനസ്സിലാക്കി. ഇന്ദ്രിയശോഷണത്തിന് കാരണമായ ഈ ദുഃഖഹേതുക്കളിൽനിന്ന് രക്ഷനേടുവാനായി അദ്ദേഹം ഭഗവാനെ സമാശ്രയിക്കുകയാണ് ചെയ്തത്. ("കാർപണ്യ ദോഷോപഹത സ്വഭാവഃ/പുച്ഛാമി ത്യാം ധർമ്മസംമുഖഃ/യത്ശ്രേയഃ സ്യാന്നിശ്ചിതം ബ്രൂഹി തന്മേ/ശിഷ്യസ്തേഹം ശാധി മാം ത്യാം പ്രപന്നം" -ഗീത : 2-7)

മമതാബന്ധവും (ഞാൻ,എന്റേത്,എനിക്കുള്ളത് എന്നബോധം) ധർമ്മധർമ്മങ്ങൾ വേർതിരിച്ചറിഞ്ഞ് ധർമ്മികമായിമാത്രം പ്രവർത്തിക്കുവാനുള്ള കെൽപ്പില്ലായ്മയുമാണ് ഭൗതികമായി എന്തെല്ലാം ലഭിച്ചാലും പരിഹരിക്കാതെ അവശേഷിക്കുന്ന ദുഃഖത്തിന്റെ മൂലകാരണം.

അർജ്ജുനന്റെ ദുഃഖം നമ്മുടേതുമാണ്. മറ്റുള്ളവരുടെ കണ്ണിൽ മഹാസൗഭാഗ്യവാനായിരിക്കുന്നവരും ദുഃഖിതരാണ്. വ്യർത്ഥതാബോധം സൃഷ്ടിക്കുന്ന അനവധി അസ്വസ്ഥതകളിലാണ് അവർ. അസ്വസ്ഥതകളും ദുഃഖവും തീർക്കുവാൻ നാം ഭൗതികലോകത്ത് കൂടുതൽ ആർജ്ജിയ്ക്കുവാനായി നെട്ടോട്ടമോടുമ്പോൾ അർജ്ജുനൻ, ആവകശ്രമങ്ങൾകൊണ്ട് ദുഃഖം പരിഹരിയ്ക്കുവാൻ സാധിക്കുകയില്ലെന്ന് തിരിച്ചറിയുകയും ദുഃഖപരിഹാരത്തിനായി ഭഗവാനെ സമാശ്രയിക്കുകയുംചെയ്തു. ഇതാണ് നമ്മളും അർജ്ജുനനും തമ്മിലുള്ള ഒരു വ്യത്യാസം.

മമതയെ മഹാശത്രുവായി കാണുന്നതിനുപകരം കാമക്രോധാദികളെയാണ് ശത്രുക്കളായി കാണുവാൻ നാം ശീലിച്ചിരിക്കുന്നത്. അഹല്യയും ഇന്ദ്രനും ദുർവ്വാസാവുമൊന്നും നമുക്ക് പഠനവിഷയമാവുന്നില്ല. മമതയോട് അഥവാ സങ്കുചിതത്വത്തോട് ചേരുമ്പോഴാണ് കാമക്രോധാദികൾ ദോഷമായിത്തീരുന്നത്. പരിമിതബോധം ധർമ്മധർമ്മവിവേചനം അസാധ്യമാക്കിത്തീർക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. 'മമ' എന്ന രണ്ടക്ഷരമാണ് കാർപണ്യ ദോഷത്തിനും ജീവിതം ആസ്വാദ്യമാവാതിരിക്കുന്നതിനും കാരണമാവുന്നത്. അതിനാൽ ജീവിതം ആസ്വാദ്യമാക്കുവാൻ മമതാപാശങ്ങളിൽനിന്ന് മോചിതരാവുകയും ഭഗവാനെ സമാശ്രയിക്കുകയും മാത്രമേ മാർഗ്ഗമുള്ളൂ.

ശിവലിംഗമുദ്ര

വലതുകയ്യിന്റെ പെരുവിരൽ ഉയർത്തിക്കൊണ്ട് ഇടതുകൈത്തലത്തിൽ വെയ്ക്കുക. ഇടതുകൈവിരലുകൾ ചേർന്നിരിക്കട്ടെ. ഇവയിലായിൽ രണ്ടു കൈകളും വയറിനു നേരെയവെയ്ക്കുക. കൈമുട്ടുകൾ രണ്ടും വിടർന്നും അൽപ്പം മുന്നോട്ടാഞ്ഞും ഇരിക്കട്ടെ. ദിവസേന നാലു മിനുട്ട് വീതം രണ്ടുനേരവും ആവശ്യമുള്ള മറ്റുസന്ദർഭങ്ങളിലും ഇതുചെയ്യാം. ഈ മുദ്ര ചെയ്യുന്ന സമയത്ത് ആയാസരഹിതമായി ശ്വാസോച്ഛ്വാസം ചെയ്തുകൊണ്ടിരിക്കണം.

ക്ഷീണം, അത്യപ്തി, അലസത, വിഷാദം എന്നിവയിൽനിന്ന് മോചനം പ്രാപിക്കുവാൻ ഈ മുദ്ര ഉപയോഗിക്കാം.

പിരിമുറുക്കവും അദ്ധാനവുംമൂലം ഊർജ്ജക്ഷയം സംഭവിച്ച അവസരങ്ങളിൽ നിന്നുള്ള മോചനവും ഈ മുദ്ര ഉപയോഗപ്പെടുത്തി സാധിക്കാം. മുഷിഞ്ഞ് കാത്തിരിക്കേണ്ടിവരുന്ന അവസരങ്ങളിലും ഈ മുദ്ര ചെയ്യാം. ഏത് അവസ്ഥയിൽ നിന്നുള്ള ഹീലിങ്ങിനും ശിവലിംഗമുദ്ര ഉപയോഗപ്പെടുത്താം. ഹീലിങ് കാര്യത്തിൽ പല അത്ഭുതസാധ്യതകളും ഈ മുദ്ര ഉൾക്കൊള്ളുന്നു.



എന്തിന് റെയ്കി

-എ.ആർ.എ-

‘എന്തിന് റെയ്കി?’ എന്നചോദ്യത്തിന് ‘എന്തിനും റെയ്കി’ എന്നാണ് ഉത്തരം. സുഖപ്രസവത്തിനും സുഖജീവിതത്തിനും സുഖമരണത്തിനും റെയ്കി എന്നാണ് ഉത്തരം.

ദിവസേന ഓരോ ആപ്പിൾ കഴിച്ചാൽ ആരോഗ്യം സംരക്ഷിക്കാനാവുമെന്ന അർത്ഥംവരുന്ന ഇംഗ്ലീഷ് ചൊല്ല് നാം കേട്ടിട്ടുണ്ട്. പക്ഷെ രാസപ്രയോഗങ്ങളോടെ കമ്പോളത്തിലെത്തുന്ന ഇന്നത്തെ ആപ്പിളുകൾ ആ ചൊല്ലിന്റെ പ്രസക്തി നഷ്ടപ്പെടുത്തിയിരിക്കുന്നു. ഭക്ഷണവും മരുന്നും ചികിത്സയും പുതിയരോഗങ്ങൾക്ക് കാരണമാവുന്ന ഇക്കാലത്ത് ജീവിതശൈലീരോഗങ്ങൾ എന്ന വിഭാഗവും തൊഴിൽജന്യരോഗങ്ങളുംവരെ ഉണ്ടായിരിക്കുന്നു. ഉയർന്ന വേതനം പ്രതീക്ഷിച്ച് ചില നൂതന തൊഴിൽ മേഖലകളിൽ കടക്കുന്നവർ അവിടെ നിന്ന് പുറത്തുവരുന്നത് കൂടവയും ഗ്യാസ് ട്രബിളും കണ്ണിന്റെ കാഴ്ചസംബന്ധിച്ച് പ്രശ്നങ്ങളും തോളിനും കയ്യിനും വേദനയും ഉറക്കമില്ലായ്മയും മാനസികപിരിമുറക്കവും ശരീരത്തിന്റെ പ്രവർത്തനങ്ങളുടെ താളംതെറ്റലും മറ്റുമായിട്ടാണ് ‘രോഗം സത്യം, ആരോഗ്യം മിഥ്യ’ എന്നായിരിക്കുന്നു സ്ഥിതി. ഈ അവസ്ഥയിലാണ് ഗുണംമാത്രമല്ലാതെ അശേഷം ദോഷമില്ലാത്ത റെയ്കിയുടെ പ്രസക്തി. കുറേക്കൂടി ആരോഗ്യവും കുറേക്കൂടി സന്തുഷ്ടിയും റെയ്കി അനുഷ്ഠാനത്തിലൂടെ നേടി എടുക്കാവുന്നതേയുള്ളൂ. ഔഷധവും ചികിത്സയും ആവശ്യമില്ലെന്നോ റെയ്കി എല്ലാ രോഗങ്ങൾക്കുമുള്ള പ്രതിവിധിയാണെന്നോ അല്ല വിവക്ഷ. രോഗപ്രതിരോധശേഷി നിലനിർത്തുന്നതിനും രോഗാവസ്ഥകളിൽനിന്ന് വേഗം വിമുക്തി നേടുന്നതിനും തീർച്ചയായും റെയ്കി ഫലപ്രദമാണ്.

പണമാണ് മുഖ്യം എന്നാണല്ലോ സമൂഹത്തിന്റെ പൊതുധാരണ. പക്ഷെ പ്രാണഹാനിയുടെ ഭീഷണി ഉയരുമ്പോൾ പ്രാണൻനിലനിർത്താൻ പണം ഏതുവിധേനയും സ്വരൂപിച്ച് നിർല്ലോഭം ചിലവാക്കുന്നത് കാണാറുണ്ടല്ലോ. അപ്പോൾ പണത്തെക്കാൾ മുഖ്യം പ്രാണൻ തന്നെയാണ്. ആവശ്യത്തിന് പണമുണ്ടെങ്കിൽ നവീന സൗകര്യങ്ങൾ

നേടിയെടുക്കുവാൻ കഴിഞ്ഞേക്കും. പക്ഷെ, സുഖകരവും സ്വസ്ഥവും സംതൃപ്തവുമായ ജീവിതത്തിന് പ്രാണന്റെ കൃപതന്നെ വേണം.

പ്രാണശക്തി നമ്മുടെ ശരീര കോശങ്ങളിലും ആന്തരിക അവയവങ്ങളിലും നാഡീവ്യൂഹങ്ങളിലും ആവശ്യാനുസരണം സാന്നിദ്ധ്യംചെയ്യുന്ന അവസ്ഥയിലാണ് നമുക്ക് സ്വസ്ഥതയും സന്തോഷവും ആരോഗ്യവും നിലനിൽക്കുക. പ്രാണശോഷണം മൂന്നതയ്ക്കും ദുഃഖത്തിനും അസ്വസ്ഥതകൾക്കും അനാരോഗ്യത്തിനും കാരണമാകുന്നു. ഇന്നത്തെ പലസമ്മർദ്ദങ്ങളുടെയും മലിനമായ ചുറ്റുപാടുകളുടേയും തട്ടിപ്പ് ഭക്ഷ്യവിഭവങ്ങളുടേയും അവസ്ഥയിൽ പ്രാണശക്തിയുടെ അപര്യാപ്തതയും താളംതെറ്റലും ശാരീരികവും മാനസികവുമായ പ്രശ്നങ്ങൾക്കും രോഗങ്ങൾക്കും കാരണമായിത്തീരുന്നു.

നമ്മുടെ മർമ്മങ്ങൾക്ക് (Energy plexes) പ്രപഞ്ചത്തിൽനിന്ന് പ്രാണശക്തി ആഗിരണം ചെയ്യുവാൻ ഇപ്പോഴത്തെ ജീവിതാവസ്ഥയിൽ മതിയായ തോതിൽ സാധിയ്ക്കുന്നില്ല. ക്രമമായ ശ്വാസോച്ഛാസവും ഭക്ഷണവുംപോലും സാധിക്കാത്ത ജീവിതമാണല്ലോ ഇന്ന് പലരും നയിക്കുന്നത്. ശരിയായതും മതിയായതുമായ വിശ്രമവും സാധിക്കുന്നില്ല. ശരീരത്തിന്റെ പ്രതിരോധശക്തിയും തേയ്മാനങ്ങൾ പരിഹരിച്ച് നവീകരിയ്ക്കുവാനുള്ള ശേഷിയും കുറഞ്ഞ് വരികയും രോഗങ്ങളുടെ ആക്രമണത്തിന് ശരീരം വിധേയമാവുകയും ചെയ്യലാണ് ഇതിന്റെയെല്ലാം ഫലം. ശരീരം ക്ഷയോന്മുഖമാവുന്നതിനനുസരിച്ച് ബുദ്ധിയും മനസ്സും ക്ഷീണിക്കുകയും ജീവിതം വിഷമകരമാവുകയും ചെയ്യുന്നു.

ഈ അപചയത്തിന് പ്രതിവിധിയായി ശരീരത്തിലെ പ്രാണന്റെ പ്രവർത്തനം പുഷ്ടവും സുഗമവുമാക്കുവാനും ശരീരത്തെയും മനസ്സിനെയും ആരോഗ്യത്തിലേയ്ക്ക് തിരിച്ച് ആനയിക്കുവാനുമുള്ള എളുപ്പവിദ്യയാണ് റെയ്കി. നിത്യേന അൽപ്പസമയം വിനിയോഗിച്ച് സ്വന്തം ശരീരമർമ്മങ്ങളിൽ പ്രാണസന്നിവേശം നടത്തിക്കൊണ്ട് ഈ വിദ്യയിലൂടെ ആർക്കും കൂടുതൽ

മെച്ചപ്പെട്ട ജീവിതം സാധ്യമാക്കുവാൻ കഴിയും. ഇതിന് കൈകളും മനസ്സുമല്ലാതെ മറ്റ് ഉപകരണങ്ങളൊന്നും വേണ്ടതില്ല. ഭക്ഷണക്രമത്തിലോ വിശ്വാസക്രമത്തിലോ യാതൊരു യാന്ത്രികമാറ്റങ്ങളും ആവശ്യമില്ല. പ്രായപരിഗണനയോ വിദ്യാഭ്യാസ യോഗ്യതയോ റെയ്കി ഉപാസനയ്ക്ക് തടസ്സമല്ല.

ആവശ്യഘട്ടത്തിൽ മറ്റുള്ളവരേയും റെയ്കി ഉപയോഗിച്ച് സഹായിക്കുവാനും സാന്ത്വനപ്പെടുത്തുവാനും റെയ്കി ദീക്ഷ സ്വീകരിച്ച് അനുഷ്ഠിക്കുന്നവർക്ക് സാധിക്കും എന്ന് എടുത്തുപറയേണ്ടിയിരിക്കുന്നു. റെയ്കി പ്രയോഗസിദ്ധി നേടിയ ഒരാൾ വീട്ടിലുണ്ടെങ്കിലും കുട്ടിനുണ്ടെങ്കിലും ജീവിതം കുറേക്കൂടി സുരക്ഷിതവും സമാധാനപൂർണ്ണവുമാകും എന്നത് പലരെ സംബന്ധിച്ചിടത്തോളവും അനുഭവമാണ്.

വലിയ പണച്ചിലവോ പ്രയാസമോ കൂടാതെ ആർക്കും വശത്താക്കാവുന്ന ഈ വിദ്യ ജീവിതത്തിലെ പല അനാവശ്യചിലവുകളും ഉൽകണ്ഠകളും തടസ്സങ്ങളും ഒഴിവാക്കാൻ ഉപകരിയ്ക്കും എന്നതും ശ്രദ്ധേയമാണ്. ആരോഗ്യപ്രശ്നങ്ങൾക്കുമാത്രമല്ല, വിദ്യാഭ്യാസപുരോഗതി, തൊഴിൽരംഗത്തെ മികവ്, കാർഷികപുരോഗതി, മാനുഷികബന്ധങ്ങളുടെ സുസ്ഥിതി എന്നിവയ്ക്കും റെയ്കി പ്രയോജനകരമാണ്.

1864 മുതൽ 1926 വരെ ജപ്പാനിൽ ജീവിച്ച ഡോ.മിഖാലോ ഉസുയി എന്ന ബുദ്ധമത പുരോഹിതനാണ് നവീനലോകത്തിലെ റെയ്കിയുടെ ഉപജ്ഞാതാവ്. അദ്ദേഹത്തിന്റെ കാലത്തും അതിനു ശേഷവും ഒട്ടേറെ പരീക്ഷണപരിണാമങ്ങൾക്ക് ഈ വിദ്യ വിധേയമായിട്ടുണ്ട്. അതിന്റെ ഭാരതീയവും കേരളീയവുമായ താന്ത്രികരൂപമാണ് ‘മുദ്രാ റെയ്കി’. സമീപനം, കാഴ്ചപ്പാട്, അനുഷ്ഠാനം എന്നീ തലങ്ങളിൽ മുദ്രാ റെയ്കി മറ്റ് റെയ്കി പദ്ധതികളിൽ നിന്ന് വ്യത്യസ്തമാണ്. ഫലസിദ്ധിയിലും ഏറെ മുതിർന്നിരിക്കുന്നു. ഡോ. ഉസുയിയുടെ 150-ാം ജന്മവാർഷികാചരണത്തിന്റെ ഭാഗമായി കൂടുതൽ പേരിലേക്ക് ‘മുദ്രാ റെയ്കി’യുടെ സന്ദേശമെത്തിക്കുവാൻ സർവ്വാരത്ഥനാ സഹകരിക്കണമെന്ന് അഭ്യർത്ഥിക്കുന്നു.

ഈ അസോസിയേഷന്റെ അർത്ഥതലം

- സി. എം. കൃഷ്ണനൂണി -

ഇന്ത്യൻ റെയ്കി അസോസിയേഷന്റെ പ്രവർത്തനം 15-ാം വർഷത്തിലേക്ക് പ്രവേശിക്കുന്ന ഈ വേളയിൽ 'അസോസിയേഷൻ' എന്നവാക്കിനെ കുറിച്ച് ചിന്തിക്കുന്നത് ആവശ്യമാണെന്ന് കരുതുന്നു. നമ്മുടെ ഉദ്ദേശ്യലക്ഷ്യങ്ങൾ വ്യക്തമാക്കുവാൻ അത് ഉപകരിക്കും.

'Association' എന്ന ഇംഗ്ലീഷ് വാക്കിന് കൂട്ടുകെട്ട്, സഹവാസം, സാഹചര്യം, സമിതി, സംഘം തുടങ്ങിയ അർത്ഥങ്ങളും 'സമാജം' എന്നൊരർത്ഥവും ഡിക്ഷണറിയിൽ കാണാം. കൂട്ടുകെട്ട് തുടങ്ങിയ അർത്ഥങ്ങളിൽനിന്ന് വ്യത്യസ്തമായ ഒരു അർത്ഥതലമാണ് 'സമാജം' തിന്നുള്ളത്. ഇംഗ്ലീഷിൽ അസോസിയേഷൻ എന്നുപറയുമ്പോൾ ഈ വ്യത്യാസം ശ്രദ്ധിക്കപ്പെടുന്നില്ല എന്നത് ഒരു ന്യൂനതതന്നെ.

സംസ്കൃതത്തിൽ 'സമാജം' എന്ന ഒരു വാക്കുണ്ട്. ഹ്രസ്വസ്വരത്തോടുകൂടിയ അതിന്റെ നിർവ്വചനം: "പശുനാം പശുസമാനാനാം മുർഖാണാം സമൂഹഃ" എന്നാണ്. അതായത് 'സമജം'മെന്നാൽ മന്യവുമാകട്ടെയും മൃഗതുല്യവുമാകട്ടെയും യാതൊരുമാറ്റവും ചിന്തയും, സ്വഭാവത്തിലില്ലാത്തവരുടേയും കൂട്ടം എന്ന് മനസ്സിലാക്കാം.

ഇന്നത്തെ പല സംഘടനകളും അസോസിയേഷനുകളും 'സമജം' സ്വഭാവത്തിലുള്ളവയാണ്. തൊഴിൽപരവും വർഗ്ഗപരവും വിഭാഗീയവുമായ മൂന്നു തരം സംഘടനകളെയാണ് (അസോസിയേഷനുകളെയാണ്) നാം പ്രായേണ കണ്ടുവരുന്നത്. ആവശ്യങ്ങൾ ഉന്നയിക്കുക, പ്രക്ഷോഭങ്ങൾ നടത്തുക, ആനുകൂല്യങ്ങൾ നേടിയെടുക്കുക എന്നീ ലക്ഷ്യങ്ങളോടെ സംഘടിക്കുന്ന ഇവയ്ക്ക് അതിൽകവിഞ്ഞ സ്വയം നവീകരിക്കുക, സ്വയം സംസ്കരിക്കുക തുടങ്ങിയ ഉദ്ദേശ്യങ്ങളൊന്നുമില്ല. മികവ് വർദ്ധിപ്പിക്കുക എന്ന ലക്ഷ്യംപോലും ഇവയ്ക്കുള്ളതായി കാണുന്നില്ല. സംയോജിതമായാണ് ഇവയോരോന്നും പ്രവർത്തിക്കുന്നതെങ്കിലും ലക്ഷ്യം തികച്ചും വൈയക്തികമാണ്. വ്യക്തിപരമായ നേട്ടത്തിനും ആനുകൂല്യങ്ങൾക്കും വേണ്ടിയുള്ള സംഘാചാര്യമാത്രമാണ് നടക്കുന്നത്. രാഷ്ട്രീയ സംഘടനകളെയടക്കം ഈ കൂട്ടത്തിൽ പെടുത്താം.

ഇന്ത്യൻ റെയ്കി അസോസിയേഷൻ മേൽപറഞ്ഞതരം ഒരു സംഘടനയല്ല. മുദ്രാറെയ്കി ഉപാസകരുടെ കൂട്ടായ്മ എന്നതിനപ്പുറം ഇപ്പറഞ്ഞ 'സമജം' സ്വഭാവങ്ങളൊന്നും ഇതിനില്ല. വ്യക്തിപരമായ നേട്ടങ്ങൾക്കുവേണ്ടി (ആരോഗ്യം, മനഃസമാധാനം തുടങ്ങിയ) വന്നു കൂടിയവരാണ് ഇതിലെ അംഗങ്ങളെങ്കിലും മുദ്രാറെയ്കി ഉപാസകർ എന്ന നിലയിൽ കൂടുതൽ മികവ് നേടുവാൻ ഉദ്ദേശിക്കുന്നവരുടെ ഒരു കൂട്ടായ്മയാണ് ഈ അസോസിയേഷൻ.

മികവുനേടുക എന്ന ലക്ഷ്യം മാത്രമല്ല ഈ അസോസിയേഷനുള്ളത്. അസോസിയേഷൻ എന്നവാക്കിന്റെ 'സമാജം' എന്ന അർത്ഥം ഇവിടെയാണ് പ്രസക്തമാവുന്നത്. ദീർഘസ്വരത്തോടുകൂടിയ സമാജം എന്ന വാക്കിന്റെ നിർവ്വചനം "പശുഭിന്നാനാം സുധീനാം സഭാ സദാനാം സമാവേശഃ സമാജഃ" എന്നത്രെ. മൃഗങ്ങളിൽനിന്ന് വ്യത്യസ്തമായവരുടെയും (പശുഭിന്നാനാം) ബുദ്ധിവികാസം പ്രാപിച്ചവരുടേയും (സുധീനാം) സഭക്കുവേണ്ടിയും പൊതുനന്മക്കുവേണ്ടിയും സ്വയംസമർപ്പിച്ചവരുടേയും (സഭാസദാനാം) ഒരുസമാവേശത്തെയാണ് (കൂട്ടായ്മയെയാണ്) സമാജം എന്നുപറയുന്നത്. പൊതുനന്മയിലാണ് തന്റെ വ്യക്തിപരമായ നന്മ എന്നുകരുതുന്നവരുടെ കൂട്ടായ്മ; പരസ്പരം സഹായിക്കുകയും സഹകരിക്കുകയും ചെയ്യുന്നവരുടെ കൂട്ടായ്മ. ഇന്ത്യൻ റെയ്കി അസോസിയേഷൻ ഈ ഗണത്തിൽപെടുന്നു.

അടുത്ത ചോദ്യം സമാജം എന്ന അർത്ഥത്തിലുള്ള അസോസിയേഷന്റെ പ്രവർത്തനസ്വഭാവത്തെക്കുറിച്ചാണ്. വേദങ്ങളും ഭഗവദ്ഗീതയും 'യജ്ഞം' എന്ന വാക്കുകൊണ്ടാണ് സമാജത്തിന്റെ പ്രവർത്തന സ്വഭാവത്തെയും പ്രവർത്തനപ്രേരണയെയും സൂചിപ്പിച്ചിരിക്കുന്നത്. യജ്ഞത്തിന് മൂന്നുഘടകങ്ങൾ നിർബന്ധമാണെന്ന് വേദം അനുശാസിക്കുന്നു. (1)സൽകാരം (ആരാധന, പൂജനം) (2) സംഗതി (ഒരുമിച്ചുചേരൽ, സംഹതി, സഹകാരം) (3) ഉപകാരം(ദാനം).

സ്വന്തം പൂർവ്വികരോടുള്ള കടപ്പാട് വീട്ടിലാണ് 'സൽകാരം'. പൂർവ്വികർ നൽകിയ അനുഗ്രഹങ്ങളെ തന്നെയാണ് ഗുരുസ്മരണയിലൂടെ നാം വന്ദിക്കുന്ന

ത്. യജ്ഞത്തിന്റെ രണ്ടാമത്തെ അനിവാര്യഘടകം 'സംഗതി'യാണ്. അതായത് നിഷ്ഠാപൂർവ്വമുള്ള പ്രവർത്തനം. നാം നിത്യേന അനുഷ്ഠിക്കണം എന്ന് നിർദ്ദേശിക്കപ്പെട്ടിരിക്കുന്ന self healing അഥവാ മുദ്രാറെയ്കി ന്യായം ഈ അനുഷ്ഠാനമാണ്. ഈശ്വരൻ നമ്മെ അറിവും കഴിവും നൽകി അനുഗ്രഹിച്ചത് സ്വാർത്ഥപുരണത്തിനു മാത്രമായല്ല. അതിനാൽ 'സഹകാരം' കൂടിയേ തീരൂ. തമ്മിൽ തമ്മിൽ ആശ്വസിപ്പിക്കുവാനും സഹായിക്കുവാനും റെയ്കി ഉപയോഗപ്പെടുത്തുവാനുള്ള പ്രേരണയെ 'സഹകാരം' എന്ന് വിശേഷിപ്പിക്കാം.

മൂന്നാമത്തെ ഘടകം 'ഉപകാരം' അഥവാ 'ദാനം'മാണ്. പൊതുസമൂഹമാണ് ഗുണഭോക്താവ്. ഈശ്വരൻ കനിഞ്ഞരുളിയ സമസ്തവൈഭവങ്ങളും പൊതുനന്മക്കുവേണ്ടി ഉപയോഗിക്കുന്നതാണ് യഥാർത്ഥദാനം. ഭൂമിക്കും മാതൃരാജ്യത്തിനുംവേണ്ടി നിത്യേന പൊതുവായും ആവശ്യമായിവരുന്ന പ്രത്യേകഘട്ടങ്ങളിൽ അതാത് മേഖലകൾക്കും വ്യക്തികൾക്കും പ്രത്യേകമായും റെയ്കി ഉപയോഗപ്പെടുത്തുവാനുള്ള ശിക്ഷണവും ഇന്ത്യൻ റെയ്കി അസോസിയേഷൻ നൽകിവരുന്നു.

ഈ നിലക്കെല്ലാം നോക്കിയാൽ ഇന്ത്യൻ റെയ്കി അസോസിയേഷൻ ഒരു 'സമാജം'മാണ്; യജ്ഞവേദിയാണ്. "ഭൂമിയിൽ സ്വർഗ്ഗം രചിക്കുക" എന്ന ഭവ്യ സങ്കല്പം മുൻനിർത്തിയുള്ള റെയ്കി മഹായജ്ഞനിർവ്വഹണത്തിന്റെ പവിത്ര വേദിയാണിത്.

അസോസിയേഷന്റെ ആഭിമുഖ്യത്തിൽ റെയ്കി ദീക്ഷ സ്വീകരിച്ച് പരിശീലിക്കുന്നവർ മറ്റുള്ളവർക്കും രാജ്യത്തിനും ഭൂമിക്കുതന്നെയും ഉപകരിക്കപ്പെടണമെന്നാണ് നാം ആഗ്രഹിക്കുന്നത്. നമ്മുടെ കർമ്മപരിപാടികൾ ഈ ആഗ്രഹം മുൻനിർത്തിക്കൊണ്ടുള്ളതാണെന്ന് ഈ ലക്കം 'സാസ്ഥ്യ'ത്തോടൊപ്പം പ്രസിദ്ധീകരിച്ച സ്പെഷ്യൽ ഫോട്ടോ പതിപ്പ് വ്യക്തമാക്കും. "ജഗത് യജ്ഞേന തൃപ്യതും" എന്നതാണ് ഇന്ത്യൻ റെയ്കി അസോസിയേഷന്റെ മുദ്രാവാക്യം. നമ്മുടെ യജ്ഞഭാവനയുള്ള പ്രവർത്തനങ്ങളാൽ ഈ ജഗത് തൃപ്തിപ്പെടട്ടെ എന്ന ആഗ്രഹം ഇത് സ്മരിപ്പിക്കുന്നു.