



# മുദ്രാഭിഷേകം

website : www.mudraraiki.com

മാർഗ്ഗശീർഷം 1935, വൃശ്ചികം 1189  
ഡിസംബർ 2013



ഇന്ത്യൻ റെയ്കി അസോസിയേഷൻ ബുള്ളറ്റിൻ

വോളം 4 ലക്കം 12

## ആമുഖക്കുറിപ്പ്

### ഇന്ത്യൻ റെയ്കി അസോസിയേഷന്റെ 14-ാം വാർഷിക ചടങ്ങിലെ അദ്ധ്യക്ഷപ്രസംഗത്തിലെ പ്രസക്തഭാഗങ്ങൾ

തൊട്ടുചികിൽസാരീതി എന്നതിൽ നിന്ന് റെയ്കിയെ ജീവിതത്തിന്റെ നാനാതൂറുകളിലെ ഉപയോഗത്തിനും പരമമായ മോക്ഷത്തിനും വിനിയോഗിക്കാവുന്ന രീതിയിലേക്ക് വികസിപ്പിച്ചെടുക്കുവാൻ ഐ.ആർ.എയും തനതുരീതിയിൽ ശ്രമങ്ങൾ നടത്തിവരികയാണ്.

ഉസുയിയുടെ തനത് റെയ്കി ദീക്ഷാരീതി പ്രായേണ ജപ്പാനിലെ ചെറിയൊരു വിഭാഗത്തിൽ മാത്രം ഒരുങ്ങിയിരുന്ന സാഹചര്യത്തിൽ ആ രീതിയുടെ കേരളീയവും ഭാരതീയവുമായ രൂപാന്തരമായി 'മുദ്രാഐക്യം' എന്ന ശാഖ വികസിപ്പിച്ചെടുക്കുവാൻ 2001 മുതൽ 2005 വരെയുള്ള പരീക്ഷണങ്ങളിലൂടെ ഐ.ആർ.എ യ്ക്കു സാധിച്ചു. 'ട്രഡീഷണൽ റെയ്കി' തുടങ്ങിയ മറ്റുശാഖകളിൽനിന്നും ഗുണപരവും ക്രിയാപരവുമായ വ്യത്യസ്തത പുലർത്തുന്ന 'മുദ്രാഐക്യം' ഉസുയിയുടെ ഊന്നലുകളെ വിലമതിക്കുകയും പുലർത്തിപ്പോരുകയും ചെയ്യുന്നു.

“ജീവിതത്തിലേക്ക് സന്തോഷത്തെ ക്ഷണിച്ചുവരുത്തുവാനുള്ള രഹസ്യമാർഗ്ഗം” എന്നും “എല്ലാ രോഗപീഡകൾക്കുമുള്ള അത്ഭുത ഔഷധം” എന്നും ഉസുയി വിശേഷിപ്പിച്ച “റെയ്കി പഞ്ചശീലങ്ങളെ” മറ്റുമിക്കറെയ്കിശാഖകളും കടലാസിലൊതുക്കിനിർത്തിയിരിക്കുന്നിടത്തുനിന്ന്, പുനരാവിഷ്കരിച്ച് മുഖ്യപ്രാധാന്യത്തോടെ 'മുദ്രാഐക്യം' അവതരിപ്പിക്കുകയാണ്. ദിവസേന രണ്ടുതവണയെങ്കിലും പഞ്ചശീലങ്ങൾ മനനം ചെയ്യണമെന്ന ഉസുയിയുടെ നിർദ്ദേശം മുഖവിലക്കെടുത്ത് ഐ.ആർ.എ നിഷ്കർഷിച്ചുപോരുന്നു.

റെയ്കിയുടെ ഭാരതീയമായ തായ്വേരുകണ്ടെത്തുവാനും ഐ.ആർ.എ.യ്ക്കു സാധിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്നു. പ്രശ്നോപനിഷത്ത്, വിഷ്ണു സഹസ്രനാമം എന്നിവയിൽനിന്ന് 'രയി' 'കി' എന്നീ വാക്കുകൾക്ക് ജപ്പാനീസ് ഭാഷയിൽ അവയ്ക്കുള്ള അതേ അർത്ഥമാണുള്ളതെന്ന് മനസ്സിലാക്കുവാൻ കഴിഞ്ഞതും ഛാന്ദോഗ്യോപനിഷത്തിലെ 'വണ്ടിക്കാരൻ റൈക'ന്റെ കഥയിൽ റെയ്കിയുടെ സിദ്ധാന്തങ്ങൾ അടങ്ങിയതായി കണ്ടെത്തിയതും സ്പർശിച്ച് ശാരീരികസൗഖ്യം വരുത്താൻ കഴിയുന്നവരുടേയും കഴിഞ്ഞവരുടേയും അങ്ങേയറ്റത്ത് ശന്തനുരാജാവിനെ ശ്രീമദ് ഭാഗവതത്തിലൂടെയും മഹാഭാരതത്തിലൂടെയും കണ്ടെത്തുവാനായതും ഈ വഴിയ്ക്കുള്ള ചില നാഴികക്കല്ലുകൾ മാത്രമാണ്.

കൈകൾകൊണ്ട് സ്പർശിച്ച് രോഗശമനം വരുത്തുന്ന രീതിയ്ക്ക് ഋഗ്വേദകാലത്തോളം പഴക്കമുണ്ടെന്നും ഒരു ഋഗ്വേദ മന്ത്രത്തിൽനിന്ന് (10-237-7) മനസ്സിലാക്കുവാനായി. 24 ഗായത്രിമുദ്രകൾക്കുപുറമെ ഗായത്രി സാധകർ അനുഷ്ഠിക്കണമെന്ന് നിർദ്ദേശിക്കപ്പെട്ടിരുന്ന ശരീരന്യാസത്തിനുള്ള 24 സ്ഥാനങ്ങൾ റെയ്കി സ്പർശചികിൽസയ്ക്കു വിധിയ്ക്കപ്പെട്ടവതന്നെയാണെന്നും അറിയുന്നു.

ഭാരതീയവും ലളിതവും ജീവൻമുക്തിയ്ക്കുവരെ ഉപയോഗപ്പെടുത്താവുന്നതുമായ മാർഗ്ഗം എന്നനിലയ്ക്ക് 'മുദ്രാഐക്യം'യെ സമൂഹത്തിൽ പ്രചരിപ്പിയ്ക്കുവാനുള്ള ധാർമ്മിക ദൗത്യത്തിൽ പങ്കുചേരുവാൻ എല്ലാവരോടും അഭ്യർത്ഥിയ്ക്കുന്നു.

## തകാട്ടെ സ്മരണ



ലോകത്തിന് റെയ്കി പരിചയപ്പെടുത്തിയ ഹവായോ തകാട്ടെയുടെ സ്മരണയുമായി ബന്ധപ്പെട്ടതാണ് ഡിസംബർ മാസം. ആ മഹതിയുടെ ജനനവും മരണവും ഡിസംബറിലായിരുന്നു.

വെറും സാധാരണക്കാരിയായിരുന്ന തകാട്ടെ, ഹവായ് ദ്വീപിലെ ഒരു കരിമ്പുതോട്ടത്തിൽ ജോലിക്കാരിയായിരുന്നു. 1930 ൽ ഭർത്താവുമരിച്ചതോടെ രണ്ടുമക്കളെ പരിപാലിയ്ക്കുവാനുള്ള ചുമതല പൂർണ്ണമായും അവരിലായി. അതിനിടയാണ് ശ്വാസകോശരോഗവും വയറുവേദനയും നാഡീതളർച്ചയും ബാധിച്ച് അവർ കിടപ്പിലായത്. ചികിൽസ തേടി കൊണ്ടിരുന്നതിനിടയിൽ അവർ ജപ്പാനിലെ സ്വന്തം ബന്ധുക്കൾ മുഖേന ചുർജിറോ ഹയാഷിയുടെ റെയ്കി ക്ലീനിക്കിലെത്തി. ഡോ.മിഖാവോ ഉസുയിയിൽനിന്ന് റെയ്കി ദീക്ഷ സ്വീകരിക്കുകയും ഉസുയിയുടെ റെയ്കിപദ്ധതി തന്റേതായവിധത്തിൽ പരിണാമത്തിന് വിധേയമാക്കുകയും ചെയ്ത വ്യക്തിയായിരുന്നു ഹയാഷി.

റെയ്കിയിലൂടെ രോഗശമനം സിദ്ധിച്ച തകാട്ടെ, ഹയാഷിയിൽനിന്ന് റെയ്കിദീക്ഷ സ്വീകരിച്ച് പരിശീലിയ്ക്കുവാൻ തുടങ്ങി. സ്വന്തംനിലയ്ക്ക് റെയ്കിപദ്ധതിയിൽ ചില മാറ്റങ്ങൾവരുത്തി 'ട്രഡീഷണൽ റെയ്കി' എന്നപേരിൽ പ്രചരിപ്പിയ്ക്കുവാനും അവർ ശ്രമിച്ചു. അവരുടെ ആ ശ്രമമാണ് ലോകത്തിന്റെ നാനാഭാഗങ്ങളിൽ റെയ്കി പ്രചരിയ്ക്കുവാൻ കാരണമായത്. രണ്ടാം ലോകമഹായുദ്ധത്തിന്റെ പശ്ചാത്തലത്തിൽ അമേരിക്കയിലൂടെ തന്റെ റെയ്കി പ്രചരണം ആരംഭിയ്ക്കേണ്ടിവന്നിനാലാവാം ഉസുയിയെക്കുറിച്ചും മറ്റും ചില വസ്തുതാപരമല്ലാത്ത കഥകൾ അവർക്ക് അവതരിപ്പിക്കേണ്ടി വന്നത്. തകാട്ടെയുടെ ശ്രമം ഇല്ലായിരുന്നുവെങ്കിൽ ഒരുപക്ഷേ ഇന്നും ഡോ.ഉസുയിയും ഹയാഷിയും ഉപാസിച്ച റെയ്കിമാർഗ്ഗം ലോകത്തിന് പരിചിതമാവാതിരുന്നേനെ.

സാധാരണക്കാർക്ക് കടന്നുവരാവുന്നമേഖലയാണ് റെയ്കി ഉപാസനയുടേതെന്നു തെളിയിച്ച ഹവായോ തകാട്ടെ, തന്റെ ജീവിതംകൊണ്ട് നമുക്കുമുന്നിൽ മറ്റുചില മാതൃകകളും അവതരിപ്പിച്ചിട്ടുണ്ട്. പഠിച്ചത് സ്വന്തംനിലയ്ക്ക് ജനോപകാരം മുൻനിർത്തി പരിഷ്കരിക്കാമെന്നും തനിയ്ക്കു പ്രയോജനകരമായത് മറ്റുള്ളവർക്കുകൂടി പ്രയോജനപ്പെടുത്താൻ ഓരോരുത്തർക്കും ബാധ്യതയുണ്ടെന്നും അവർ സ്വജീവിതംകൊണ്ട് നമുക്കുമുന്നിൽ ഉദാഹരിച്ചിരിക്കുന്നു.

ഹവായോ തകാട്ടെയുടെ ദീപ്തസ്മരണയ്ക്കുമുന്നിൽ 'സാസന്ധ്യ'ത്തിന്റെ ആദരാഞ്ജലികൾ.

**ഡിസംബർ മാസത്തെ ക്ലാസ്സുകൾ**

Ist ലെവൽ ക്ലാസ് - 22-12-2013 - ഞായർ അളകാപുരി

IInd ലെവൽ ക്ലാസ് - 29-12-2013 - ഞായർ അളകാപുരി

ജനുവരി മാസത്തെ മുദ്രാഐക്യം ഉപാസക സംഗമം

05-01-2014 ഞായറാഴ്ച 3ന് അളകാപുരിയിൽ

29.12.2013 ന് 1st ലെവൽ റിവിഷൻ ക്ലാസ് ഉണ്ടായിരിക്കുന്നതല്ല.



**എൽ. ഗിരീഷ്കുമാർ**

ചെയർമാൻ

'ശ്രീപുരം' താന്ത്രികഗവേഷണകേന്ദ്രം  
ഇരിങ്ങാലക്കുട

പൊങ്ങച്ചം ആരുടേതായാലും മച്ചിയും കെണിയും അപകടവുംതന്നെ. ചില പൊങ്ങച്ചക്കാരായ പ്രാസംഗികർ സമയം വൈകിയെത്തിയതിന്റെ കാരണമായി താൻ റോൾസ് റോയ്സിൽ യാത്രപുറപ്പെട്ടതും വഴിയ്ക്ക് അതിന്റെ ടയർ പഞ്ചറായതിനാൽ വർക്ക്ഷോപ്പിൽ റിപ്പേറിനുകയറ്റിയ 'ഓഡി'(Audi) പെട്ടെന്ന് വരുത്തി അതിൽ യാത്ര തിരിച്ചെങ്കിലും അതും കേടായതുകാരണം 'ബി.എം.ഡബ്ലിയു' വരുത്തി അതിൽ കയറിയാണ് വന്നതെന്നു പറയുമ്പോൾ അയാളെ നമുക്ക് പൊങ്ങച്ചക്കാരനെന്ന് തിരിച്ചറിയാൻ പ്രയാസമില്ല.

പക്ഷെ ഒരാൾ ആത്മീയ പ്രഭാഷണത്തിനിടെ പെട്ടെന്ന് കണ്ണടച്ച് ധ്യാനനിഷ്ഠനെന്നു തോന്നിപ്പിടിക്കുകയും പെട്ടെന്ന് ഞെട്ടിവിറയ്ക്കുകയും പിന്നെ സാവധാനം കണ്ണുകൾ പാതിതുറന്ന് അംഗവിക്ഷേപങ്ങളോടെ, "ഭഗവതി ഇതാ എഴുന്നള്ളിയിരിയ്ക്കുന്നു", "അമ്മ പതിവു ചെമ്പട്ടിനു പകരം ഇന്നിതാ പച്ചപ്പട്ട് ധരിച്ച് എത്തിയിരിയ്ക്കുന്നു", അവൾ പുഞ്ചിരിയ്ക്കുന്നു", "നമ്മളിൽ ഭഗവതി സംപ്രീതയായിരിയ്ക്കുന്നു" എന്നെല്ലാം പറഞ്ഞാൽ നാം അദ്ദേഹത്തെ പൊങ്ങച്ചക്കാരനെന്നോ മനോഭ്രാന്തി ബാധിച്ചവനെന്നോ അല്ല മഹാസിദ്ധനെന്നാണ് കരുതുകയും വിശേഷിപ്പിയ്ക്കുകയും ചെയ്യുക. ഭൗതിക പൊങ്ങച്ചംപോലെതന്നെ അപകടമാണ് ആത്മീയപൊങ്ങച്ചവും. അതിൽ വീണുപോകുന്നവർ കുടുക്കിലും കുഴപ്പത്തിലുമാകും.

ഇത് സിദ്ധിപൊങ്ങച്ചക്കാർ ആത്മകഥയെഴുതുന്ന കാലം. വ്യാസനോ വസിഷ്ഠനോ വിശ്വാമിത്രനോ ഇങ്ങ് ശ്രീശങ്കരനോ ആത്മകഥയെഴുതിയ കേൾവിയില്ല. അവരുടെയൊക്കെ യഥാർത്ഥപേരോ രൂപമോ വിവരങ്ങളോ വ്യക്തമല്ല. ആശയദാതാക്കളായ അവരുടെ പിൻതലമുറകളിലിതാ യോഗികളും സിദ്ധന്മാരും ആത്മീയഗോഷ്ടികാരും ആത്മകഥയെഴുതുന്നു..... ദീക്ഷാനാമത്തിൽ അറിയപ്പടാൻ ശ്രമിയ്ക്കുന്നു..... സിദ്ധി വിളംബരം ചെയ്ത് കൃതാർത്ഥതയടയുന്നു. ഗുരുവേഷത്തിൽ ശിഷ്യരെ വേട്ടയാടി പിടിച്ചുകൊണ്ടിരിയ്ക്കുന്നു.

യോഗവാസിഷ്ഠം പറയുന്നത് ശ്രദ്ധിയ്ക്കുക; "മോക്ഷോ ഹി ന പരജ്ഞയോ(7-125-33) (മുക്തപുരുഷന്റെ അവസ്ഥയെ മറ്റുള്ളവർ തിരിച്ചറിഞ്ഞുകൊള്ളണമെന്നില്ല.) "രൂദതോ ഹസ്തശ്ചൈവ ജീവൻമുക്തി മതേരിഹ/ നദുഃഖം നസുഖം കിഞ്ചിത് അന്തർഭവതി" (7-125-37) (ജീവൻമുക്തൻ മറ്റുള്ളവരെപ്പോലെ കരയുകയും ചിരിയ്ക്കുകയും ചെയ്യുമെങ്കിലും അവന്റെ ഉള്ളിനെ ദുഃഖവും സുഖവും അൽപ്പംപോലും ബാധിയ്ക്കുകയില്ല.) "സർവ്വ പരിത്യോഗം അന്തഃകൃത്യാ/തജ്ഞാ ഏവാജ്ഞവത് സ്ഥിതഃ" (7-199-13) (അവൻ ആന്തരികമായി എല്ലാം പരിത്യജിച്ചുകൊണ്ട് പുറമെ അജ്ഞനെന്നപ്പോലെത്തന്നെ സർവ്വപ്രവർത്തികളിലും ഏർപ്പെട്ടുകൊണ്ടിരിയ്ക്കും.)

സിദ്ധൻ വ്യതിരിക്തനായി ഞെളിയുന്നതല്ല ഭാരതീയ ആത്മീയ പാരമ്പര്യം. അത് ലംഘിയ്ക്കുന്നവരുടെ പാളയങ്ങളിൽ ഗുരുവിനെ തേടിയെത്തി കുടുങ്ങിപ്പോകുന്നവരെക്കുറിച്ച് എന്തുപറയാൻ! ഗുരുവിനെ കണ്ടെത്തുക എന്നത് എളുപ്പമല്ല. അത് ഫ്ളക്സ്ബോർഡുകളിലൂടെയും പത്രപരസ്യങ്ങളിലൂടെയും നടന്നവൈവമുള്ളവരുടെ പ്രചരണ കൗശലങ്ങളിലൂടെയും സാദ്ധ്യവുമല്ല. വിസ്തൃതപ്പാടത്ത് ശിഷ്യ-അനുയായി-ആരാധകവിളകൾക്കായി കൃഷിചെയ്യുന്നവരുടെ കൂട്ടത്തിലാവില്ല യഥാർത്ഥ ഗുരുവും സിദ്ധനും.

**മുകുളമുദ്ര**

നാലുകൈവിരലുകളും പെരുവിരലിനോട് ചേർത്തുവെച്ചാൽ മുകുളമുദ്രയായി. വിരലറ്റങ്ങൾ കൂടുതൽ ഊർജ്ജം നൽകേണ്ടതായ ശരീരഭാഗങ്ങൾക്കുമീതെ വെയ്ക്കുക. രണ്ടുകൈകൾകൊണ്ടും ഈമുദ്ര ചെയ്യാം. 5 മിനുട്ട് വീതം ദിവസം 5 തവണയോ ആവശ്യമുള്ള അവസരങ്ങളിലോ ചെയ്യാം.

വേദനയോ ദുർബലതയോ മുറുകുമോളുള്ള ശരീരഭാഗങ്ങൾക്കുമീതെ ഊർജ്ജദായകവും അയവുവരുത്തുന്നതുമായ മുകുളമുദ്ര പ്രയോഗിയ്ക്കാം.

കോളർബോണിനു 2 ഇഞ്ചുതാഴെയായി ഇരുശ്വാസകോശങ്ങളുടേയും ആശ്വാസത്തിനായി മുകുളമുദ്ര ചെയ്യാം.

വലതുകൈവിരലുകൾ മുകുളമുദ്രയാക്കി വലത്തെ വാരിയെല്ലുകളുടെ അടിവശത്ത് 21 തവണ തട്ടുന്നത്(തീപ്പെട്ടിക്കൊള്ളി ഉരയ്ക്കുന്നതുപോലെ)ലിവിനെ ഊർജ്ജസ്വലമാക്കും. ഗാൾബ്ബാഡറിനെ ഉത്തേജിപ്പിയ്ക്കുവാൻ ഇടനെ

ത്തിന്റെ അടിവശത്ത് ഇടതുകൈകൊണ്ട് ഈ മുദ്ര പ്രയോഗിക്കാം.

വലതുകൈ ഉപയോഗിച്ച് ഇടനെത്തിന്റെ താഴെയും ഇടതുകൈ ഉപയോഗിച്ച് ഇടത്തെ



വാരിയെല്ലിന്റെ അറ്റത്തും 21 തവണ തട്ടിക്കൊണ്ട് സ്പീനിനും പാൻക്രിയാസിനും ഊർജ്ജം പകരാം.

വൃക്കകൾക്ക് ഊർജ്ജം പകരുവാൻ വയറിന്റെ ഇരുവശത്തും വസ്തിപ്രദേശത്തെ എല്ലിനു തൊട്ടടുത്തായി ബ്ലാഡറിന് ഊർജ്ജം പകരുവാനും ഈ മുദ്ര പ്രയോഗിക്കാം.

കുടലുകളെ ഊർജ്ജസ്വലമാക്കുവാൻ ഒരുകയ്യിന്റെ വിരലുകൾ ഈ മുദ്രയിൽ വെച്ചശേഷം ആ വിരലുകൾ കൊണ്ട് പൊക്കിളിനു ചുറ്റുമായി വലത്തുനിന്ന് ഇടത്തോട്ട് വലിയവലിയവൃത്തങ്ങൾ സൃഷ്ടിയ്ക്കുക.

# പ്രാർത്ഥനയുടെ കല - റെയ്കിയുടെയും

- സി. എം. കൃഷ്ണനുണ്ണി -

യഥാർത്ഥമായ പ്രാർത്ഥന ബുദ്ധി പൂർവ്വവും വിവേകപൂർവ്വവുമായ പ്രയത്നത്തോടും പ്രത്യാശയുടെ ബലത്തിലുമുള്ളതാണെന്ന് മഹർഷി അരവിന്ദൻ ഒരു സന്ദർഭത്തിൽ വ്യക്തമാക്കുകയുണ്ടായി. സ്വപ്രയത്നത്തിനു പകരമോ മടിയ്ക്കും ഒഴികഴിവിനും ഇടംനൽകുന്നതോ അല്ല യഥാർത്ഥ പ്രാർത്ഥന.

പ്രാർത്ഥന, മനസ്സിൽ നിന്നല്ല മനസ്സിന്റെ അകക്കാമ്പിൽനിന്നാണ്-ആത്മാവിൽനിന്നാണ് നിർഗ്ഗളിയ്ക്കേണ്ടത്. മനസ്സിന് അസ്വസ്ഥതയോടെയും പ്രക്ഷുബ്ധമായും നിർബന്ധം ചെലുത്തിയും മാത്രമേ ആവശ്യപ്പെടാനും ആഗ്രഹിയ്ക്കുവാനും കഴിയൂ. മനസ്സിന്റെ അകക്കാമ്പിനാകട്ടെ-മനസ്സാക്ഷിയ്ക്ക്-പരമാത്മാവുമായി ദൃഢമായ ബന്ധമുള്ളതിനാൽ അത് ശാന്തവും പരമശക്തിയിലേയ്ക്ക് തുറന്നതുമായിരിയ്ക്കും.

ആത്മതലത്തിൽനിന്നുള്ള ആവശ്യപ്പെടലിൽ നിർബന്ധമല്ല, നിരൂപാധികതയാണുണ്ടാവുക. ആശിച്ചത് ഉടനെ സാധിച്ചില്ലെങ്കിൽ പരിഭവമോ പരാതിയോ പിന്തിരിയലോ ഇല്ല. ദൈവീകതയിലും ഗുരുവിലും അചഞ്ചലമായ ശ്രദ്ധയും ബോധ്യവും ഉണ്ടായിരിയ്ക്കും.(വിശ്വാസം എന്ന വാക്കിന്റെ ശരിയായ അർത്ഥം “ശ്രദ്ധ” എന്നാണ്. നാം വളരെ ശ്രദ്ധിച്ച ഒരു കാര്യത്തിലേർപ്പെടുമ്പോൾ ശ്വാസഗതി ഒരു വിശേഷതാളത്തിലായിരിയ്ക്കും. ആ വിശേഷമായ ശ്വാസഗതിയെക്കുറിയ്ക്കുന്ന വാക്കാണ് ‘വിശ്വാസം’ എന്നത്. ഇന്ന് ആ വാക്ക് ‘Belief’ എന്ന ഇംഗ്ലീഷ് വാക്കിന്റെ അർത്ഥമായിത്തീർന്നിരിയ്ക്കുന്നു. ‘Belief’ എന്ന “വിശ്വാസം”, ‘Disbelief’- അവിശ്വാസം അടിസ്ഥാനമാക്കിയുള്ളതാണ്.) ഉചിതമായ സമയത്തും സന്ദർഭത്തിലും ദൈവീകകാര്യവും വന്നെത്തുകതന്നെ ചെയ്യുമെന്ന കാര്യത്തിൽ ആത്മീയ ഉണർവ്വോടെ പ്രാർത്ഥിയ്ക്കുന്നവർക്ക് യാതൊരു സംശയവുമുണ്ടാവുകയില്ല. അവർ ദൈവീകതയ്ക്കുമേലല്ല പ്രകൃതിയ്ക്കുമേലാണ് സമ്മർദ്ദം ചെലുത്തുക. ആഗ്രഹം സാധ്യമാവുന്നതിനു പ്രതിബന്ധമായ കുറ്റങ്ങളേയും കുറവുകളേയും കണ്ടെത്തി പരിഹരിയ്ക്കുന്നതോടൊപ്പം അവരുടെ മനസ്സ് ദൈവീകതയ്ക്കുനേരെ തുറന്നിരിയ്ക്കുകയും ചെയ്യും.

ഒരു കഥയിലൂടെ ആത്മീയ ഉണർവ്വോടെയുള്ള പ്രാർത്ഥനയെ വെളിപ്പെടുത്താം. ഒരു നാട്ടിൽ വളരെക്കാലം മഴപെയ്യാതിരിയ്ക്കുക കാരണം അവിടു

ത്തെ ജലാശയങ്ങളും അരുവികളും പുഴകളും വറ്റിവരണ്ടു. നിലം തരിശായതുകാരണം കൃഷി മുടങ്ങി. കഷ്ടപ്പാടിലായ ജനങ്ങൾ ഉള്ളുരുകി പ്രാർത്ഥിയ്ക്കുവാൻ തുടങ്ങി. ‘മഴദൈവത്തെ’ പ്രസാദിപ്പിയ്ക്കുവാനുള്ള യജ്ഞങ്ങളും ആ നാട്ടിൽ നടന്നു. ഒരാൾ മാത്രം ഈ പരിപാടികളിൽ പങ്കുചേരാതെ പ്രാർത്ഥനാനിരതമായ മനസ്സോടെ കൃഷിയിടത്തിൽ കാലാകാലങ്ങളിൽ മണ്ണ് പാകപ്പെടുത്തിക്കൊണ്ടിരുന്നു. വർഷങ്ങളായി വരണ്ടുകിടക്കുന്ന പാടത്ത് കട്ട ഉടച്ചും കിളച്ചും ഉഴുതും മണ്ണിളക്കിപ്പോന്ന ആ മനുഷ്യനെ മറ്റുള്ളവർ ഭ്രാന്തനെന്ന് മുദ്രകുത്തി പരിഹസിയ്ക്കുകയായിരുന്നു.

ഒടുവിൽ ആ നാട്ടിൽ മഴപെയ്തു. എല്ലാവരും സന്തോഷിച്ചു. പക്ഷെ ആ സന്തോഷം ബഹുഭൂരിപക്ഷംപേരുടെ കാര്യത്തിലും അതിവേഗം സന്താപമായിമാറി. കാരണം അവരുടെ കൃഷിയിടങ്ങൾ പാറപോലെ ഉറച്ചു കിടക്കുകയായിരുന്നു. മഴവെള്ളത്തിന് ആ മണ്ണിൽ കിനിഞ്ഞിറങ്ങാൻപോലും പ്രയാസമായി. ജനങ്ങൾ ഭ്രാന്തനെന്ന് വിളിച്ചുവ്യക്തിയ്ക്കുമാത്രം മഴ പ്രയോജനം ചെയ്തു. മഴ വരുമെന്ന പ്രത്യാശയോടെ മണ്ണ് പരിപാലിച്ചിരുന്ന ആ മനുഷ്യന്റെ പാടത്ത് കൃഷിചെയ്യാൻ പ്രയാസമുണ്ടായില്ല. അയാൾക്ക് നല്ലവിളവും ലഭിച്ചു. അയാളുടെ പ്രാർത്ഥന പ്രത്യാശയോടെയും ഭൗതികമായ പ്രയത്നത്തോടെയുമുള്ളതായിരുന്നു; അത് ആത്മീയ ഉണർവ്വോടെയുള്ളതായിരുന്നു.

മഹർഷി അരവിന്ദന്റെ ഉൽബോധനവും ഈ നാടൻ കഥയും ‘മുദ്രാറെയ്ക്’ ഉപാസകരായ നമുക്ക് മാർഗ്ഗദർശകമാണ്. നിർബന്ധബുദ്ധിയോടെയും വാശിയോടെയും അസ്വസ്ഥതയോടെയുമല്ല നാം റെയ്കി ഉപയോഗിയ്ക്കേണ്ടത്. പ്രത്യാശാപൂർവ്വം ശ്രദ്ധാപൂർവ്വം ആത്മസമർപ്പണത്തോടെ വേണം റെയ്കിയുടെ കാര്യവും ആനുകൂല്യവും തേടുവാൻ.

എങ്ങിനെയാണ് പ്രത്യാശയോടെ റെയ്കി ഉപയോഗപ്പെടുത്തുക? വേനൽക്കാലം കഴിഞ്ഞാൽ മഴക്കാലം വരുമെന്ന ഉറപ്പ് നമുക്കുണ്ടല്ലോ. സൂര്യൻ അസ്തമിച്ചാൽ അധികം വൈകാതെ വീണ്ടും ഉദിയ്ക്കുമെന്നും നമുക്കുറപ്പാണ്. ഇത്തരമൊരു ഉറപ്പ് ദുഃഖവും ദുരിതവും അനുഭവിയ്ക്കേണ്ടി വരുമ്പോഴും പുലർത്തുവാൻ നമുക്ക് കഴിയണം. പീഡാനുഭവങ്ങൾക്ക് അറുതിവരികതന്നെ ചെയ്യുമെന്ന ഉത്തമവിശ്വാസം നമുക്കുണ്ടായിരിയ്ക്കണം. അതുകൊണ്ട് മാത്രം

മായില്ല, വേനലിന്റെ രൂക്ഷതയെ വിശരിയോ ഹാനോ എയർ ക്ലിറോ ഉപയോഗിച്ച് ശമിപ്പിയ്ക്കാൻ ശ്രമിയ്ക്കാനുള്ളതുപോലെയും അന്ധകാരമകറ്റാൻ ടോർച്ചോമെഴുകുതിരിയോ വൈദ്യുതിവിളക്കോ എമർജൻസി ലാനോ ഉപയോഗിയ്ക്കുന്നതുപോലെയും ദുഃഖവും ദുരിതവും ലഘൂകരിയ്ക്കുവാൻ ശ്രദ്ധാപൂർവ്വം പ്രയത്നിയ്ക്കുകതന്നെ വേണം. ഇത്തരം പ്രത്യാശയോടുകൂടിയ പ്രയത്നമാണ് റെയ്കി ഉപയോഗിയ്ക്കുന്നതോടൊപ്പം നടത്തേണ്ടത്.

റെയ്കി ഉപയോഗിച്ചുള്ള പ്രവർത്തനങ്ങൾക്കുപിന്നിൽ ശ്രദ്ധയും ആത്മസമർപ്പണവും കൂടിയുണ്ടായിരിയ്ക്കണം. നമുക്കുള്ള തിനേക്കാൾ എത്രയോ ഉയർന്നബോധമാണ് റെയ്കിയ്ക്കുള്ളത്. ആ വിശേഷബോധസത്ത നമുക്ക് മെച്ചപ്പെട്ട സ്ഥിതി സൃഷ്ടിച്ചുതരുമെന്ന് ബോധ്യമാണ് ആത്മസമർപ്പണത്തിന്റെ കാതലും പ്രത്യാശയും. റെയ്കി പ്രയോഗിച്ച് അനുകൂലം വളർത്തിക്കൊണ്ടിരുന്നാൽ മാത്രമേ ഈ ആത്മസമർപ്പണഭാവം ജനിയ്ക്കുകയുള്ളൂ.

ആത്മസമർപ്പണത്തോടെയുള്ള റെയ്കിയുടെ പ്രയോഗത്തിൽ നിർബന്ധബുദ്ധിയ്ക്ക് യാതൊരുസ്ഥാനവുമില്ല. നമ്മളിൽ കൃപചൊരിഞ്ഞുകൊണ്ടിരിയ്ക്കുന്ന റെയ്കിയ്ക്ക് നമുക്കെന്തുവേണമെന്ന് നമ്മെക്കാൾ നന്നായിട്ടറിയാം. നാം നിശ്ചയിയ്ക്കുന്ന വഴിയ്ക്ക് റെയ്കിയെ വരുത്തുന്നതല്ല, റെയ്കി നിശ്ചയിയ്ക്കുന്ന വഴിയെ നാം നീങ്ങുവാൻ സന്നദ്ധമാവുന്നതാണ് ശ്രേയസ്സ് ഉറപ്പാക്കുക.

അതിനാൽ ശിരസ്സിനുമുകളിലായി റെയ്കി പരമബോധപരാശക്തിയെ എല്ലായ്പ്പോഴും-പ്രത്യേകിച്ച് പ്രശ്നങ്ങളെ അഭിമുഖീകരിയ്ക്കുമ്പോൾ-സങ്കല്പിയ്ക്കുക.... പതിവായി എല്ലാശരീരസ്ഥാനങ്ങളിലും ആവശ്യാനുസരണം റെയ്കി നൽകിക്കൊണ്ടിരിയ്ക്കുക..... ഉൽക്കണ്ഠകളും വേവലാതികളുമില്ലാതെ സ്വന്തം ചുമതലകളും പ്രവർത്തനവും പ്രശ്നപരിഹാരത്തിനുള്ള ശ്രമങ്ങളും വിവേകത്തോടെയും ശ്രദ്ധയോടെയും അനാവശ്യധൃതികൂട്ടാതെ നടത്തുക..... ശേഷമെല്ലാം ശുഭമായവരും.

തന്റെ ശ്രദ്ധയോ ശ്രമമോ കൂടാതെ എല്ലാം റെയ്കി ഒരുക്കിത്തരണമെന്ന ആഗ്രഹവും താൻ അതാത് സന്ദർഭത്തിൽ ആവശ്യപ്പെടുന്നതെല്ലാം നിറവേറ്റിത്തരുന്ന അലാവുദിന്റെ അത്ഭുതവിളക്കാണ് റെയ്കി എന്ന തോന്നലും ശരിയല്ല. താൻ പാതി ദൈവം പാതി.

# കോശങ്ങളിലെ 'കാർഗോ സംവിധാനം'

2013 ലെ വൈദ്യശാസ്ത്ര നൊബേൽ സമ്മാനം പങ്കിട്ട മൂന്ന് ഗവേഷകരുടെ കണ്ടെത്തലുകൾ വളരെ താൽപ്പര്യമുണ്ടാക്കുന്നതാണ്. കോശങ്ങൾ രാസവസ്തുക്കൾ നിർമ്മിച്ച് കൃത്യസമയത്ത് ശരീരത്തിലെ ആവശ്യമായ സ്ഥാനത്ത് എത്തിച്ചുകൊടുക്കുന്നതിന്റെ രഹസ്യമാണ് അവർ കണ്ടെത്തിയത്.

ചരക്കുകപ്പലുകൾ യഥാസ്ഥാനങ്ങളിൽ സാധനങ്ങൾ എത്തിക്കുന്നതുപോലെ 'വെസിക്കിളുകൾ' (സഞ്ചിപ്പോലെയുള്ള അവയവങ്ങൾ) എന്ന ചെറുപാക്കേജുകളായി രാസതന്മാത്രകളെ വേണ്ട സ്ഥാനത്ത് എത്തിയ്ക്കുന്ന സംവിധാനമാണ് കോശങ്ങളുടേത്.

മസ്തിഷ്കത്തിലെ സിരാകോശങ്ങൾക്കിടയിലെ വിനിമയത്തിലും ശരീര യഥാസമയം ഹോർമോണുകൾ പുറപ്പെടുവിയ്ക്കുന്നതിലും ശരീര പ്രതിരോധ സംവിധാനം കൃത്യമായി പ്രവർത്തിയ്ക്കുന്നതിലും കോശങ്ങളിലെ ഈ 'കാർഗോ സംവിധാനത്തിന്' പ്രാധാന്യമുണ്ട്. കോശങ്ങളിലെ വെസിക്കിൾ സംവിധാനത്തിന് തകരാർ സംഭവിയ്ക്കുന്നത് പ്രമേഹംപോലുള്ള ആരോഗ്യപ്രശ്നങ്ങൾക്കും മസ്തിഷ്ക തകരാറുകൾക്കും ഇടയാക്കുന്നതായി സൂചന ലഭിച്ചിട്ടുണ്ടെത്രെ.

കോശങ്ങൾ ഒരർത്ഥത്തിൽ 'രാസഫാക്ടറി'കളാണ്. ഹോർമോണുകൾ

മുതൽ പ്രോട്ടീനുകളും രാസസിഗ്നലുകളുംവരെ അവിടെ സൃഷ്ടിയ്ക്കപ്പെടുന്നു. ആവശ്യമായസ്ഥലത്ത് എത്തിച്ചുകൊടുക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. ആ 'കാർഗോ സംവിധാന'ത്തിന്റെ തന്മാത്രാതല തത്വങ്ങൾ കണ്ടുപിടിയ്ക്കുകയായിരുന്നു അമേരിക്കൻ ഗവേഷകരായ ജെയിംസ് റോത്ത്മാൻ, റാൻഡി ഷെക്മാൻ എന്നിവരും ജർമ്മൻ ഗവേഷകരായ സ്യൂതോഫും.

നാം ശരീരത്തിൽ റെയ്കി നൽകുമ്പോൾ കോശങ്ങളുടെ ഈ 'കാർഗോ സംവിധാനം' കുറ്റമറ്റതാവുമെന്ന് ന്യായമായും കരുതാം.

# നമ്മുടെ ഔഷധം നമുക്കു ചുറ്റും

ഭക്ഷണത്തിനും ഔഷധത്തിനും സമീപപ്രദേശങ്ങളെ വേണം ഒരു വ്യക്തി ആശ്രയിയ്ക്കുവാൻ എന്ന ഒരു അഭിപ്രായം മുമ്പ് നിലനിന്നിരുന്നു. ഓരോ പ്രദേശത്തും ജനിച്ച് ജീവിയ്ക്കുന്ന മനുഷ്യർക്ക് നന്നായി ചേരുക ആ പ്രദേശത്തെ ഭക്ഷ്യവസ്തുക്കളും മരുന്നുകളുമാണെന്ന നിഗമനത്തിന്റെ അടിസ്ഥാനത്തിൽ ഉരുത്തിരിഞ്ഞതും ശക്തിപ്രാപിച്ചതുമാണ് ഈ അഭിപ്രായം. നാട്ടുവൈദ്യം നിലവിൽ വന്നതുതന്നെ ഈ പശ്ചാത്തലത്തിലാണ്. നാട്ടുവൈദ്യന്മാർ നിർദ്ദേശിയ്ക്കാനുണ്ടായിരുന്നത് ചുറ്റുപാടും തിരഞ്ഞാൽ കിട്ടുന്ന ഔഷധസസ്യങ്ങളുടെ വേരും തളിരും വള്ളിയും കായ്കളുംമറ്റും ഉപയോഗിച്ചുണ്ടാക്കുന്ന മരുന്നുകളെത്രെ. ഇന്നു കാലം മാറി. പക്ഷെ ചില ഔഷധസസ്യങ്ങളുടെ ഫലസിദ്ധിയിലേയ്ക്ക് വിരൽ ചൂണ്ടുകയാണ് ഇവിടെ.

**1. മുത്തിൾ:** ബുദ്ധിശക്തിയും ഓർമ്മശക്തിയും വർദ്ധിപ്പിയ്ക്കുവാൻ മുത്തിളിന്റെ ഇലകൾക്ക് കഴിവുണ്ട്. 5 മുതൽ 15 വരെ വയസ്സുള്ള കുട്ടികൾക്ക് ഇതിന്റെ ഇല 5 എണ്ണം വീതം വെറും വയറ്റിൽ ചവച്ചിറക്കുവാൻ നൽകുക. കൂടുതൽ പ്രായമുള്ളവർക്ക് പത്തോ പതിനഞ്ചോ അതിലധികമോ ഇലകൾ കഴിയ്ക്കാം. വായ്പുണ്ണ്, അൾസർ (കുടൽപുണ്ണ്) എന്നിവയുള്ളവർ ഏകദേശം 10 ഗ്രാം മുത്തിൾ സമൂലം (വേരോടുകൂടി) കഴുകി അരച്ച് ഒരു ഗ്ലാസ് മോരിൽ കലക്കി സേവിയ്ക്കുക.

**2. അശ്വഗന്ധം:** ദേഹത്തിന്റെ പ്രതിരോധ ശേഷി വർദ്ധിപ്പിയ്ക്കുവാൻ കഴിവുള്ള ഇത് കാൻസറിനുപോലുമുള്ള

ഔഷധമാണ്. ഒരു ടീസ്പൂൺ അശ്വഗന്ധചുർണ്ണം ചെറുചുട്ടുവെള്ളത്തിൽ കലക്കി രാവിലെ ആറുമണിയ്ക്കുമുമ്പ് വെറും വയറ്റിൽ കഴിയ്ക്കുക.

**3. പൂവാം കുറുന്തല:** മൈഗ്രേൻ ശമിപ്പിക്കുന്നതിനും കാഴ്ചശക്തിവർദ്ധിപ്പിയ്ക്കുന്നതിനും ഇതുപയോഗിയ്ക്കുന്നു. 10 ഗ്രാം പൂവാം കുറുന്തല സമൂലം (വേരോടുകൂടി) കഴുകി അരച്ച് എടുക്കുന്ന നീര് 6 തുള്ളിവീതം മുക്കിന്റെ ഇരുചാരങ്ങളിലും വീഴ്ത്തി വലിച്ചുകയറ്റുക. തലവേദന ശമിയ്ക്കും. ഇലമാത്രം പിഴിഞ്ഞെടുത്ത നീര് 2 തുള്ളിവീതം കണ്ണിലുറ്റിച്ചാൽ കാഴ്ചശക്തി വർദ്ധിയ്ക്കും.

**4. മുരൽ:** ചെവിയുടെ പഴുപ്പ്, കേൾവിക്കുറവ് എന്നിവ ശമിപ്പിയ്ക്കുവാൻ ഇതിനു കഴിവുണ്ട്. ഇലചുടാക്കി നീര് പിഴിഞ്ഞെടുക്കുക. ഇളം ചൂടോടെ 2 തുള്ളി വീതം ചെവിയ്ക്കുക. (തുടരും)



**'ഹീലിംഗ് ഇന്ത്യ' മുടങ്ങാതെ ചെയ്യുക.**

ഇന്ത്യയുടെ അഖണ്ഡതയും ആത്മചൈതന്യവർധനവും ഭദ്രതയും ഐക്യവും സമൃദ്ധിയും സമാധാനവും പുരോഗതിയും ഭാവന ചെയ്തുകൊണ്ട് ദിവസേന നിശ്ചിതസമയം റെയ്കി ഉപയോഗപ്പെടുത്തുക എന്നത് നമ്മുടെ ഓരോരുത്തരുടെയും കർത്തവ്യമാണ്. കൂടാതെ ഭൂമിക്കും ഹിൽ ചെയ്യേണ്ടതാണ്.

### നമ്മുടെ കർത്തവ്യങ്ങൾ

- \* സ്വന്തം ശരീരത്തിൽ പതിവായി ഹീലിംഗ് നിർവ്വഹിക്കൽ
- \* പഞ്ചശീലങ്ങൾ മാനസികമായി ആവർത്തിക്കലും അവയുടെ പൊരുളുകളെ കുറിച്ച് ചിന്തിക്കലും
- \* 'ഹീലിംഗ് ഇന്ത്യ' പരിപാടിയിൽ പങ്കെടുത്തുകൊണ്ട് ദിവസേന ഇന്ത്യയ്ക്ക് റെയ്കി നൽകൽ.
- \* ഐ.ആർ.എ റെയ്കി ബോക്സിലേക്ക് പതിവായി റെയ്കി നൽകൽ
- \* ബന്ധുക്കളെയും പരിചയക്കാരെയും സുഹൃത്തുക്കളെയും മുദ്രാറെയ്കിയുമായി പരിചയപ്പെടുത്തലും മുദ്രാറെയ്കി ഉപാസകരാവാൻ പ്രേരിപ്പിക്കലും
- \* സ്വന്തം പ്രേരണ കാരണം മുദ്രാ റെയ്കി ഉപാസകരാവരുടെ സംശയങ്ങൾ തീർക്കലും അവർക്ക് പ്രോത്സാഹനം നൽകലും.