സ്വാതന്ത്ര്യം

website : www.mudraraiki.com

മാഘം 1935, മകരം 1189
ഫെബ്രുവരി 2014

ഇന്ത്യൻ റെയ്കി അസോസിയേഷൻ ബുള്ളറ്റിൻ

വോള്യം 5 ലക്കം 2

ആമുഖം

ചൂലുപോര

ചൂലുപയോഗിച്ച് തൂത്തുവാരിക്കളയാൻ പാകത്തിൽ ഉപരിതലത്തിൽ പരന്നുകിടക്കുന്ന പൊടിയോ ചപ്പുചവറുകളോ അല്ല അഴിമതി. അത് ഇന്ന് സമൂഹശരീരത്തിന്റെ അസ്ഥിയോളവും മജ്ജയോളവും ആഴത്തിൽ വ്യാപിച്ചിരിയ്ക്കുന്നു. ആയിരക്കണക്കിനു വർഷത്തെ ദീർഘ ചരിത്രമുള്ള ഈ രാജ്യത്ത് അഴിമതി എന്നുമുതലാണ് ഭീഷണ പ്രശ്നമായത് എന്ന് അന്വേഷിയ്ക്കണം. 1950-60 കാലത്ത് പൊടിയരി കുംഭകോണവും ജീപ്പ്കുംഭകോണവുമാണ് അഴിമതിയായി ഉയർത്തിക്കാണിച്ചിരുന്നതെങ്കിൽ അതിനേക്കാളൊക്കെ കൊടിയ കൽക്കരി-ടൂജി സ്പെക്ട്രം അഴിമതികളുണ്ടായിരിക്കുന്നു. ദേശീയ സംസ്കാരിക മൂല്യങ്ങൾ ജനങ്ങളിൽ സ്വാധീനം ചെലുത്തിയിരുന്ന കാലഘട്ടങ്ങളിൽ അഴിമതി സമൂഹ ജീവിതത്തിൽ ഒട്ടും വ്യാപകമല്ലായിരുന്നു. ബ്രിട്ടീഷ് ജനാധിപത്യ മാതൃകയും സോഷ്യലിസ്റ്റ് മതേതര സമൂഹക്രമവും ഇവിടെ നടപ്പിലാക്കുവാൻ ശ്രമിച്ചു പോന്നതുമുതലാണ് അഴിമതിയുടെ തേർവാഴ്ച ആരംഭിച്ചത്.

ലോക്പാലും ലോകായുക്തയും മറ്റും അഴിമതി തടയാൻ ഏർപ്പെടുത്തപ്പെടേണ്ടതുതന്നെ. കർശനമായ നിയമങ്ങളും ശിക്ഷാവ്യവസ്ഥയും മുഖം നോക്കാത്ത നടപടികളും ഉണ്ടാവണം. പക്ഷെ കേവലമനുഷ്യനിൽ ധാർമ്മികബോധം അങ്കുരിക്കപ്പെടാതിരുന്നാൽ ഇപ്പറഞ്ഞതുകൊണ്ടൊന്നും വലിയകാര്യമുണ്ടായി എന്നുവരികയില്ല. ഒരു വലിയ ജനസമൂഹത്തെ എക്കാലവും ഭയപ്പെടുത്തിക്കൊണ്ട് മര്യാദക്കാരാക്കിത്തീർക്കാം എന്നത് വ്യാമോഹം മാത്രമാണ്. വ്യകതിയുടെ ആത്മശിക്ഷണത്തിന് വ്യവസ്ഥയുണ്ടാവണം. ദേശീയ ജീവിതമൂല്യങ്ങൾ സ്വാംശീകരിയ്ക്കുവാൻ ജനങ്ങൾക്ക് വ്യാപകമായ അവസരങ്ങളുണ്ടാവണം. പുരാണേതിഹാസങ്ങളുടെ സോദ്ദേശ്യമായ പുനർവായനയും പഠനവും പ്രോൽസാഹിപ്പിക്കപ്പെടണം. ഐക്യത്തിന്റേയും സമഭാവനയുടേയും അർപ്പണബോധത്തിന്റേയും ത്യാഗത്തിന്റേയും സ്വാശ്രയത്വം സ്വാഭിമാനം സ്വാതന്ത്ര്യം എന്നിവയുടേയും മൂല്യങ്ങൾ ജനമനസ്സുകളിൽ സന്നിവേശിപ്പിച്ചുകൊണ്ടല്ലാതെ അനീതിയ്ക്കും അഴിമതിയ്ക്കുമെതിരായ നീക്കങ്ങൾ ഫലപ്രദമാവുകയില്ല.

ജനനായകന്മാർ, സ്വാതന്ത്ര്യത്തിന്റെ വിലയായി ജനങ്ങളിൽനിന്നും സമർപ്പണവും ത്യാഗവും ആവശ്യപ്പെട്ടിരുന്ന കാലമുണ്ടായിരുന്നു. എന്നാൽ ഇന്ന് പൊതുസമ്പത്ത് യാതൊരുവിലയുമില്ലാതെ വെറുതെ നൽകാം എന്ന് പ്രലോഭനീയമായി വാഗ്ദാനം ചെയ്യുന്നവരാണ് ജനസംഘാടനത്തിനിറങ്ങിയിരിയ്ക്കുന്നത്. ജനങ്ങളുടെ അർഹതയും കെൽപ്പും പ്രാപ്തിയും വർദ്ധിപ്പിയ്ക്കുന്നതിനു പകരം വിലകുറച്ചും വെറുതേയും പലതും നൽകാമെന്ന് പറയുന്നവർ യാചക മനസ്ഥിതിക്കാരെയാണ് സൃഷ്ടിയ്ക്കുകയും സംഘടിപ്പിയ്ക്കുകയും ചെയ്യുന്നത്. അത് സ്വാതന്ത്ര്യവും സ്വാഭിമാനവും പുലരുന്ന ഒരു രാജ്യത്തിന് ഭൂഷണമല്ല.

ഫെബ്രുവരി മാസത്തെ ക്ലാസുകൾ

Ist ലെവൽ ക്ലാസ് - 9 - 02 - 2014 - ഞായർ അളകാപുരി

IInd ലെവൽ ക്ലാസ് - 16 - 02 - 2014 - ഞായർ അളകാപുരി

IIIrd A ക്ലാസ് - 13 - 02 - 2014 ന് ഉച്ച മുതലും 14 - 02 - 2014 നും

മാർച്ച് മാസത്തെ "മുദ്രാറെയ്കി" ഉപാസക സംഗമം
ഡോ. ഉസൂയി ജയന്തിയോടനുബന്ധിച്ച്
09 - 03 - 2014 ഞായറാഴ്ച 3ന് അളകാപുരിയൽ

ശിവരാത്രി ചിന്തകൾ

മംഗളസ്വരൂപിണിയായ രാത്രിയെ ശിവരാത്രി ദിവസം നമുക്ക് ആരാധിയ്ക്കാം. രാത്രിയാണ് സത്യം. രാത്രിയാണ് ശാശ്വതം. സകല സാദ്ധ്യതകളും രാത്രി ഉൾക്കൊള്ളുന്നു. സ്ഥലകാലങ്ങളില്ലാത്തതും സൂര്യചന്ദ്രന്മാരും നക്ഷത്രജാലവും പിറവിയെടുത്തിട്ടില്ലാത്തതുമായ ആദിയിൽ രാത്രിയേ ഉണ്ടായിരുന്നുള്ളു. ഇന്നും അവൾ അനന്ത സാദ്ധ്യതകൾ ഗർഭത്തിലേറ്റി വിരാജിയ്ക്കുന്നു. അവൾ സമ്പൂർണ്ണമായ സാദ്ധ്യതയുമാണ്. ഏത് സിദ്ധിയും കാംക്ഷിക്കുന്നവർ അവളെ ആരാധിക്കണം. അവൾ മൂലപ്രകൃതിയത്രെ.

മധു കൈടഭന്മാരുടെ ഭീഷണിയിൽനിന്ന് രക്ഷനേടാൻ ബ്രഹ്മാവ് ചെയ്ത സ്തുതി 'രാത്രിസൂക്തം' എന്നപേരിൽ പ്രഖ്യാതമാണ്. (ദേവീമഹാത്മ്യം 1-ാം അദ്ധ്യായം, 53-67 ശ്ലോകങ്ങൾ) വേദത്തിലും രാത്രിസൂക്തമുണ്ട്. 'ജഗജ്ജനനി'യായും 'സ്ഥിതിസംഹാരകാരിണി'യായും 'സുധ'(അമൃത്)യായും 'അക്ഷര'യും(നാശമില്ലാത്തവൾ) 'നിത്യ'യും 'സർവ്വസ്യപ്രകൃതിയു'മായും ബ്രഹ്മാവ്, രാത്രിയെ - നിദ്രാദേവിയെ-സ്വരക്ഷയ്ക്കായി സ്തുതിയ്ക്കുന്നു.

നമ്മളും പല രക്ഷാമാർഗ്ഗങ്ങളും തേടുന്നവരാണ്. നമുക്ക് ഉചിതമായ മാർഗ്ഗം ഓരോ കാര്യത്തിലും തെളിഞ്ഞുകിട്ടാൻ പ്രാർത്ഥിയ്ക്കാവുന്നത് മഹാരാത്രിയോടാണ്; മൂല പ്രകൃതിയോടാണ്. മംഗളത്തിനായി ശിവരാത്രിയെ നമുക്ക് ഉപാസിയ്ക്കാം. ഉണർവ്വിന്റെ അവസാനത്തിനും ഉറക്കത്തിന്റെ ആരംഭത്തിനും ഇടയ്ക്കുള്ള ഭാഗത്തെ ആത്മസ്വരൂപമായി ധ്യാനിയ്ക്കുന്നവൻ മുക്തനാവും എന്ന് യോഗശാസ്ത്രം പറയുന്നു.

പാലാഴിമഥന കഥയുമായി ബന്ധപ്പെട്ടതാണ് ശിവരാത്രിയുടെ ഐതിഹ്യം. ആ കഥ വിലപ്പെട്ട ചില പ്രായോഗിക പാഠങ്ങൾ നൽകുന്നു. ദേവന്മാർ, അസുരന്മാരുടെ സഹായത്തോടെ അമൃത് ലഭിയ്ക്കുവാനായി പാലാഴികടയുമ്പോൾ ആദ്യം ആവിർഭവിച്ചത് കാളകൂട വിഷമാണ്. പാലാഴിയിലെ ദോഷാംശമാണ് ഈ വിഷമെന്ന് ഭാഗവതം പറയുന്നു. (8-7-43) (വാസുകി ഛർദ്ദിച്ചതാണ് കാളകൂടമെന്ന ഒരു പാഠഭേദവും പ്രചാരത്തിലുണ്ട്.) അതാത് വ്യവസ്ഥയുടെ ദോഷാംശം വിഷത്തിന്റെ രൂപത്തിൽ ആ വ്യവസ്ഥ പരിഷ്കരിയ്ക്കുവാനുള്ള ശ്രമത്തിന് ഭീഷണിയാവും. ആ ഭീഷണി സമർത്ഥമായി നേരിടുവാൻ പ്രാപ്തനായ ഒരു കാരുണ്യസ്വരൂപനില്ലെങ്കിൽ ശ്രമം നിരർത്ഥകമാവും. ഇത് ഒന്നാമത്തെ പാഠം.

പാലാഴിമഥനം തുടർന്നപ്പോൾ കാമധേനുവും ഉച്ചൈഃശ്രവസ്സ് എന്ന കുതിരയും ഐരാവതവും കൗസ്തുഭവും പാരിജാതവും അപ്സരസ്സുകളും ചന്ദ്രനും മഹാലക്ഷ്മിയും വാരുണിയും ഓരോരോഘട്ടത്തിൽ ആവിർഭവിച്ചു. ഈ പ്രലോഭനങ്ങളിൽപെട്ട് ദേവാസുര ഐക്യം തകർന്നിരുന്നുവെങ്കിലും, ശ്രമം ഉപേക്ഷിക്കപ്പെട്ടിരുന്നുവെങ്കിലും അവസാനം അമൃതകുംഭവുമായി ധന്വന്തരീമൂർത്തി അവതരിയ്ക്കുകയില്ലായിരുന്നു. ഐക്യവും ലക്ഷ്യത്തിൽ കുറഞ്ഞ മറ്റൊന്നിലും തൃപ്തിപ്പെടാത്ത അചഞ്ചലമനസ്സും ആവശ്യമാണെന്നത് രണ്ടാമത്തെ പാഠം.

അമൃതുമായി ആരാണ് വരിക എന്ന് ദേവന്മാർക്കും അസുരന്മാർക്കും വ്യക്തമായി അറിവില്ലായിരുന്നു. പക്ഷെ അവർക്ക് ഒരു കാര്യത്തിൽ തികഞ്ഞ ബോദ്ധ്യമുണ്ടായിരുന്നു. പാലാഴി മഥനം പ്രശ്നപരിഹാരത്തിനു വിധിച്ച ഭഗവാന്റെ വാക്കിൽ. ഗുരുവിലും ഈശ്വരനിലും അചഞ്ചലമായ ബോദ്ധ്യമുണ്ടായിരിക്കണമെന്നത് മൂന്നാമത്തെ പാഠം.

പാഥേയം - 50

ചോദ്യങ്ങളാവാം, എങ്ങിനെ?

എൽ. ഗിരീഷ്കുമാർ
ചെയർമാൻ
'ശ്രീപുരം' താന്ത്രികഗവേഷണകേന്ദ്രം
ഇരിങ്ങാലക്കുട

ചോദ്യങ്ങളെ രണ്ടായി തരം തിരിയ്ക്കാം. ഒന്ന് തന്നോടുതന്നെ ചോദിയ്ക്കുന്ന ചോദ്യങ്ങൾ. രണ്ട് മറ്റുള്ളവരോട് ചോദിയ്ക്കുന്ന ചോദ്യങ്ങൾ.

മറ്റുള്ളവരോട് ചോദിയ്ക്കുന്ന ചോദ്യങ്ങളെ നാലായി തരംതിരിയ്ക്കാം. ഒന്ന്, അറിവുനേടാൻ ഉദ്ദേശിച്ചുകൊണ്ടുള്ളവ. രണ്ട്, തനിയ്ക്ക് അറിവുണ്ടെന്നു പ്രകടിപ്പിയ്ക്കുവാൻ ചോദിയ്ക്കുന്നവ. മൂന്ന്, മറ്റൊരാളുടെ അറിവിനെ അളക്കുവാൻ ചോദിയ്ക്കുന്നവ. നാല്, അറിയുവാനോ അറിവു പ്രകടിപ്പിയ്ക്കുവാനോ അറിവിനെ അളക്കുവാനോ ഉദ്ദേശിച്ചുകൊണ്ടല്ലാതെ ഉത്തരം കാണാൻ കഴിയാത്തവയെകുറിച്ചും മറ്റുമുള്ള വെറും ചോദ്യങ്ങൾ.

ബൃഹദാരണ്യകോപനിഷത്തിലെ ഒരു കഥയിൽ ഇത്തരം ചോദ്യങ്ങൾ കാണാം. ജനകമഹാരാജാവ് ആയിരം പശുക്കളെ സ്വർണ്ണംകൊണ്ട് അണിയിച്ചൊരുക്കിയശേഷം തന്റെ രാജ്യസഭയിൽ ഒരു പ്രഖ്യാപനം ചെയ്തു: ബ്രഹ്മാനുഭൂതി നേടിയ ബ്രാഹ്മണർക്ക് അണിയിച്ചൊരുക്കിയ ഈ പശുക്കളെ കൊണ്ടുപോകാം...... ഈ പ്രഖ്യാപനം കേട്ട് സദസ്സിലുണ്ടായിരുന്ന ബ്രാഹ്മണരാരും എഴുന്നേറ്റില്ല. അവർ തങ്ങളോടുതന്നെ സംവദിച്ചപ്പോൾ തങ്ങൾ ബ്രഹ്മാനുഭൂതി നേടിയവരാണോ എന്ന് സംശയിച്ചതാവാം അതിനുകാരണം.

അപ്പോൾ സദസ്സിലുണ്ടായിരുന്ന യാജ്ഞവൽക്യൻ എഴുന്നേറ്റ് തന്റെ അനുചരനോട് പശുക്കളെ ആശ്രമത്തിലേയ്ക്ക് തെളിച്ചുകൊണ്ടുപോകുവാൻ നിർദ്ദേശിച്ചു. യാജ്ഞവൽക്യന്, താൻ ബ്രഹ്മാനുഭവം ഉണ്ടായിട്ടുള്ള വ്യക്തിയാണെന്ന ബോദ്ധ്യമുണ്ടായിരുന്നു. സ്വയം സംവദിച്ചുതന്നെയായിരിക്കണം അദ്ദേഹം തർക്കമറ്റ ആ ബോദ്ധ്യത്തിലെത്തിയത്. തന്റെ ഉറച്ച ബോദ്ധ്യത്തിന് സംശയാലുക്കളായ മറ്റുള്ളവരുടെ സാക്ഷ്യപത്രം ആവശ്യമാണെന്ന് അദ്ദേഹത്തിന് തോന്നിയില്ല.

യാജ്ഞവൽക്യന്റെ വാക്കുകൾ കേട്ടപ്പോൾ ജനക സദസ്സിലുണ്ടായിരുന്ന പലപണ്ഡിതന്മാരും അദ്ദേഹത്തിന്റെ അറിവ് അളക്കുവാൻ ചോദ്യ ശരങ്ങളുമായി എഴുന്നേറ്റു. യാജ്ഞവൽക്യൻ അവരുടെ ചോദ്യങ്ങൾക്കെല്ലാം മറുപടി പറഞ്ഞു. ആ മറുപടികൾ ബൃഹദാരണ്യകോപനിഷത്തിനെ അറിവിന്റെ അക്ഷയ ഖനിയാക്കി ഇന്നും നിലനിർത്തുന്നു. ജിജ്ഞാസുക്കളും യാജ്ഞവൽക്യന്റെ അറിവ് അളക്കുവാൻ ഉദ്ദേശിച്ചവരും ആ സദസ്സിൽ ചോദ്യങ്ങളുമായി എഴുന്നേറ്റിട്ടുണ്ടായിരിയ്ക്കും.

മുമ്പ് പലപല ചോദ്യങ്ങളും ചോദിച്ച ഗാർഗ്ഗി യാജ്ഞവൽക്യനെ വിടാൻ ഭാവമില്ലാത്ത നിലയിൽ ബ്രഹ്മത്തിന്റെ ഇരിപ്പിടത്തെക്കുറിച്ചുംമറ്റും മുട്ടാപ്പോക്ക് ചോദ്യവുമായി വീണ്ടും എഴുന്നേറ്റപ്പോൾ യാജ്ഞവൽക്യൻ തടസ്സപ്പെടുത്തി. അത്തരം ചോദ്യം ചോദിച്ചാൽ തല പൊട്ടിത്തെറിയ്ക്കുമെന്നായിരുന്നു അദ്ദേഹത്തിന്റെ താക്കീത്. ആർക്കും ഉത്തരം കാണുവാൻ കഴിയാത്ത വിഷയങ്ങളിൽ തലപുകയ്ക്കുവാനൊരുങ്ങിയാൽ തല ചൂടാവുകതന്നെ ഫലം. ഇതാണ് അദ്ദേഹം സൂചിപ്പിച്ചത്.

ചോദ്യങ്ങൾക്ക് സ്വയം ഉത്തരം കാണുവാൻ ശ്രമിയ്ക്കുന്നതുതന്നെ ഉത്തമം. അറിവുനേടാൻ ഉദ്ദേശിച്ചുകൊണ്ട് അറിവുള്ളവരോട് ചോദിയ്ക്കുകയുമാവാം. അറിവ് അളക്കുവാനുള്ള ചുമതല അദ്ധ്യാപകർക്ക് വിട്ടുകൊടുക്കാം. നാലാമത്തെതരം ചോദ്യങ്ങൾ അവഗണിയ്ക്കാം.

തലച്ചോറുകളെ ബന്ധിപ്പിയ്ക്കാൻ ഇന്റർനെറ്റ്

രണ്ടുപേരുടെ തലച്ചോറുകളെ ഇന്റർനെറ്റ് വഴി ബന്ധിപ്പിയ്ക്കുന്നതിൽ ശാസ്ത്രജ്ഞർ ആദ്യമായി വിജയിച്ചു. ഇതുവഴി ഒരാൾക്ക് മറ്റൊരാളുടെ ചലനങ്ങളെ നിയന്ത്രിയ്ക്കുവാൻ കഴിയുമെന്നും കണ്ടെത്തി. വാഷിങ്ങ്ടൻ സർവ്വകലാശാലയിലെ, ഇന്ത്യൻ വംശജൻ ഉൾപ്പെടുന്ന ശാസ്ത്ര സംഘമാണ് ഈ നേട്ടത്തിന്നു പിന്നിൽ.

സർവ്വകലാശാലയിൽ പ്രൊഫസറായ രാജേഷ് റാവുവിന്റെ തലച്ചോറിലെ വൈദ്യുത തരംഗങ്ങൾ ഇന്റർനെറ്റ് വഴി സഹപ്രവർത്തകൻ ആൻഡ്രിയസ്റ്റോക്കോയുടെ തലച്ചോറിലേയ്ക്ക് കൈമാറുകയായിരുന്നു. ഈ സിഗ്നലുകൾ കാന്തികഉദ്ദീപനത്തിനു വിധേയമാവുകയും സ്റ്റോക്കോയുടെ കൈവിരലുകൾ രാജേഷ് റാവുവിന്റെ ഉദ്ദേശമനുസരിച്ച് ചലിയ്ക്കുകയും ചെയ്തു. സ്ക്രീനിൽ പ്രദർശിപ്പിച്ച ഒരു വീഡിയോ ഗെയിമും ഇന്റർനെറ്റ് വീഡിയോ ചാറ്റിങ്ങിനുള്ളസ്കൈപ് സോഫ്റ്റ്‌വെയറും ഉപയോഗിച്ചായിരുന്നു പരീക്ഷണം. വീഡിയോഗെയിം കാണുന്നതിനിടെ കൈവിരലുകൾ ചലിപ്പിയ്ക്കാൻ റാവു തന്റെ തലച്ചോറിന് നൽകുന്ന നിർദ്ദേശമാണ് മറ്റൊരു ലാബിൽ ഇരിയ്ക്കുകയായിരുന്ന സ്റ്റോക്കോയുടെ വിരലുകളെ ചലിപ്പിച്ചത്.

എലികളുടെ തലച്ചോറുകൾ തമ്മിൽ ഇത്തരമൊരു ആശയവിനിമയം സാദ്ധ്യമാക്കുന്നതിൽ ഡ്യൂക്ക് സർവ്വകലാശാലയും എലിയുടേയും മനുഷ്യന്റേയും തലച്ചോറുകൾ തമ്മിൽ ബന്ധിപ്പിയ്ക്കുന്നതിൽ ഹാർവാർഡ് സർവ്വകലാശാലയും വിജയിച്ചിരുന്നു. എന്നാൽ മനുഷ്യരുടെ തലച്ചോറുകൾ തമ്മിൽ ഇന്റർനെറ്റ് അധിഷ്ഠിത ആശയവിനിമയം ഇത് ആദ്യമായാണെന്ന് ശാസ്ത്രജ്ഞർ പറഞ്ഞു.

-മലയാള മനോരമ
2013 ഓഗസ്റ്റ് 29

ഭക്ഷണ വൃത്തം - റെയ്കിയുടേതും

- സി. എം. കൃഷ്ണനുണ്ണി -

റെയ്കിയെ ഭക്ഷണത്തോട് താരതമ്യപ്പെടുത്താം. ഭക്ഷണം വിശപ്പ് മാറ്റുവാനുള്ളതാണ്. പോഷകാംശങ്ങളും കലോറിയും പരിഗണിച്ച് വിവേചനത്തോടെ കഴിയ്ക്കുവാനുള്ളതുമാണ് ഭക്ഷണം. മാത്രമല്ല, വിശപ്പുമായി സഹവർത്തിയ്ക്കുന്ന ഒരുഘട്ടവും ഭക്ഷണത്തിനുണ്ട്.

വിശന്നു പൊരിയുന്നവരെ സംബന്ധിച്ചിടത്തോളം 'ഭക്ഷണം' വിശപ്പടക്കുവാനുള്ള തീറ്റവസ്തുവാണ്. അതിന്റെ രുചിയോ പോഷകഗുണമോ കലോറി പരിഗണനയോ പട്ടിണിക്കാർ കണക്കിലെടുക്കാറില്ല. അവരെ സംബന്ധിച്ചിടത്തോളം ഭക്ഷണം, സ്വന്തം നിലനിൽപ്പിനെ സാദ്ധ്യമാക്കുന്ന സാക്ഷാൽ ദൈവമാണ്. വിശക്കുന്നവന്റെ മുന്നിൽ ദൈവം അപ്പത്തിന്റെ രൂപത്തിലാണ് പ്രത്യക്ഷപ്പെടുക എന്ന് സ്വാമി വിവേകാനന്ദൻ ഒരവസരത്തിൽ പറയുകയുണ്ടായിട്ടുണ്ടല്ലോ. വൃത്തിഹീനമായ സ്ഥലങ്ങളിൽ നിന്നും, ഉച്ഛിഷ്ടക്കൂമ്പാരത്തിൽ നിന്ന് മൽസരിച്ചും, ചിലർ ജീർണ്ണവസ്തുക്കൾ പോലും വാരിത്തിന്നുന്നതു കാണാം. അത് അവർക്ക് വിശപ്പടക്കുവാനുള്ള ഭക്ഷണമാണ്.

പട്ടിണിയുടേയും പരിവട്ടത്തിന്റേയും പിടിയിൽപെടാത്താവർ ഭക്ഷണത്തെ സമീപിയ്ക്കുക അതിന്റെ രുചിയും പോഷകഗുണവും കലോറി സാദ്ധ്യതയും അനുയോജ്യതയും പരിഗണിച്ചുകൊണ്ടായിരിയ്ക്കും. നേരംപോക്കായും സമയം കൊല്ലുന്ന വിനോദങ്ങളുടെ ഭാഗമായും പലരും വാങ്ങിക്കഴിയ്ക്കുന്ന ലെയ്സ്, കുർകുറെ, അകിഫിന അല്ലെങ്കിൽ കിൻലെ തുടങ്ങിയ 'ജങ്ക് ഫുഡ്സ്', പോഷകാംശങ്ങൾ തീരെകുറഞ്ഞ ചവറുകളാണ്. യാത്രകൾ ആനന്ദകരമാക്കുവാനും മറ്റും ഇവ കഴിയ്ക്കുന്നവർക്ക് പോഷകഗുണമല്ല, രുചിയാണ് മുഖ്യം.

ക്രമേണ മനുഷ്യന്റെ പരിഗണന ഭക്ഷണത്തിന്റെപോഷകഗുണത്തെയും ഓരോതരം ഭക്ഷണവിഭവവും ഉൾക്കൊള്ളുന്ന കലോറി (ഊർജ്ജ/താപ മാത്ര) യേയും കുറിച്ചായിത്തീരുന്നു. കൂടെ തനിയ്ക്കനുയോജ്യമായ ഭക്ഷണങ്ങൾ തിരഞ്ഞെടുക്കുവാനുള്ള പ്രവണതയും ഉണരുകയായി. കഴിയ്ക്കുന്ന ഭക്ഷണത്തിന്റെ അളവും, രണ്ടു ഭക്ഷണ സമയങ്ങൾ തമ്മിലുള്ള അകലവും കർശനമായി പാലിയ്ക്കപ്പെടുന്ന ഒരു അവസ്ഥയും ആരോഗ്യത്തെ മുൻനിർത്തിയുള്ള ജീവിതത്തിൽ ഉരുവം കൊള്ളും. അധികമായി ഉൾക്കൊണ്ട കലോറി ചിലവഴിച്ചു കളയുവാനുള്ള നിർബന്ധിത വ്യായാമം, പ്രമേഹത്തെ നിയന്ത്രിയ്ക്കുവാനും പ്രതിരോധിയ്ക്കുവാനുമുള്ള മധുരത്തിന്റെ തിരസ്കാരം, കൊളസ്ടോൾ നിയന്ത്രിയ്ക്കുവാനായുള്ള കൊഴുപ്പടങ്ങിയ ഭക്ഷ്യവസ്തുക്കളുടേയും വറുത്തതും പൊരിച്ചതുമായ സ്വാദിഷ്ട വിഭവങ്ങളുടേയും വർജ്ജ്യത എല്ലാം ശീലമാക്കപ്പെടുകയായി. ഈ ഘട്ടത്തിൽ ഭക്ഷണത്തിന് ഏതാണ്ട് ഔഷധത്തിന്റെ സ്ഥാനവും പ്രാധാന്യവുമാണ് കൈവരുന്നത്.വിശപ്പുപോലും 'ഡയറ്റിങ്ങി'ന്റെ ഭാഗമായി സ്വയം വരിയ്ക്കുന്നിടത്ത്, ഭക്ഷണത്തിന്റേയും വിശപ്പിന്റേയും ഒരു വൃത്തം പൂർത്തിയാവുന്നതു കാണാം. വിശപ്പിൽ നിന്ന് രക്ഷനേടാൻ ഭക്ഷണത്തെ അത്യാസക്തിയോടെ സമീപിച്ച മനുഷ്യൻ ആരോഗ്യകരമായ ജീവിതത്തിന് വിശപ്പിനെപ്പോലും വരിയ്ക്കുന്ന കാഴ്ച്ച !!! വിശപ്പ് തീർക്കുന്ന ഭക്ഷണം വിശപ്പിന് വഴിമാറുന്ന കാഴ്ച്ച !!!

ആരോഗ്യകരമായ നിലനിൽപ്പാണ് മുഖ്യം എന്ന ആശയമാണ് ഇവിടെ തെളിയുന്നത്. ആ നിലനിൽപ്പ് രുചികരമായ വിഭവങ്ങൾ ആസ്വദിച്ചുകൊണ്ടായാലും വിശപ്പ് പാകത്തിന് അനുഭവിച്ചുകൊണ്ടായാലും വ്യായാമത്തിലൂടെ വിയർത്തു കുളിച്ചു കൊണ്ടായാലും നല്ലത്. പക്ഷെ ആരോഗ്യകരമായ നിലനിൽപ്പിന് ആവശ്യമായ പോഷകവസ്തുക്കളുടെ ലഭ്യത അനിവാര്യമാണ്. എല്ലാ കോശങ്ങൾക്കും അവയവങ്ങൾക്കും യഥാവിധി പ്രവർത്തിയ്ക്കുവാനും തേയ്മാനം പരിഹരിയ്ക്കുവാനും ഉപകരിയ്ക്കുന്ന ഭക്ഷണം ലഭ്യമാവണമെന്നത് പ്രധാനംതന്നെ.

ഇനി റെയ്കിയെക്കുറിച്ച് ചിന്തിയ്ക്കാം. റെയ്കി ഭക്ഷണത്തോട് സദൃശമാണെന്ന് ചൂണ്ടിക്കാട്ടിക്കൊണ്ടാണല്ലോ ഈ ലേഖനത്തിന്റെ തുടക്കം. വിശപ്പടക്കുക, രുചി ആസ്വദിയ്ക്കുക, പോഷകാംശങ്ങളും ആവശ്യമായ കലോറിയും സ്വീകരിയ്ക്കുക, വിശപ്പിനെപ്പോലും കൂട്ടുകാരനാക്കുക എന്നീ നാലുഘട്ടങ്ങൾ ഭക്ഷണം കഴിയ്ക്കൽ എന്ന പ്രക്രിയയിൽ വേർതിരിച്ചുകാണാം എന്നതുപോലെ ഈ നാലുഘട്ടങ്ങൾ റെയ്കി ഉപയോഗവുമായും ബന്ധപ്പെടുത്തി കാണാനാവും.

ശാരീരികവും മറ്റുമായ താൽക്കാലിക വിഷമതകളിൽനിന്ന് ഒരു പരിഹാരം പ്രതീക്ഷിച്ചുകൊണ്ട് റെയ്കിയെ സമീപിയ്ക്കുന്നവർ, ഭക്ഷണത്തെ തീറ്റവസ്തു മാത്രമായിക്കണ്ട് സമീപിയ്ക്കുന്ന പട്ടിണിക്കാരെപ്പോലെയാണ്. തനിയ്ക്കു ലഭിച്ച റെയ്കിസിദ്ധി മറ്റുള്ളവരുടെ ആവശ്യങ്ങൾക്കായി പ്രയോഗിച്ച് ഉദ്ദിഷ്ടഫലം കണ്ട് സന്തോഷിക്കുന്നവരും തന്റെ ജീവിതത്തിൽ തന്നെയുണ്ടായ താൽക്കാലികമെച്ചങ്ങൾ തിരിച്ചറിഞ്ഞ് തൃപ്തിയടയുന്നവരും രുചികരമായ ഭക്ഷണം കഴിച്ച് ആനന്ദിക്കുന്നവരുടെ വിഭാഗത്തിൽ പെടുന്നു. തന്റെ ശരീരത്തിലെ കോശങ്ങളിലേയ്ക്കും ആന്തരിക അവയവങ്ങളിലേയ്ക്കും അവയുടെ സുഗമമായ പ്രവർത്തനത്തിനും തേയ്മാന പരിഹാരത്തിനും നവസൃഷ്ടിയ്ക്കുമായി യഥാവിധി റെയ്കി ഉപയോഗപ്പെടുത്തണമെന്ന തിരിച്ചറിവിലേയ്ക്കും ബോധതലത്തിലേയ്ക്കും ഉയർന്ന് നിത്യവും റെയ്കി ഉപാസന നടത്തുന്നവർ പോഷകാംശ-കലോറി- പരിഗണനയോടെയും സ്വന്തം അനുയോജ്യത മുൻനിർത്തിയും ഭക്ഷണത്തെ സമീപിയ്ക്കുന്നവരെപ്പോലെയാണ്. എന്തെല്ലാമായാലും ചില അപൂർണ്ണതകളും അഭാവങ്ങളും മനുഷ്യജീവിതത്തിൽ സ്വാഭാവികമാണെന്ന നിരീക്ഷണത്തിന്റേയും തിരിച്ചറിവിന്റേയും അടിസ്ഥാനത്തിൽ അവശിഷ്ടങ്ങളായ അപാകതകളെ സാരമാക്കാതെ റെയ്കിയുടെ പാതയിൽനിന്ന് വ്യതിചലിയ്ക്കാതെ നീങ്ങുന്നവർ, 'ഡയറ്റിങ്ങി'ന്റെ പ്രാധാന്യം മനസ്സിലാക്കി ഭക്ഷണം നിഷ്കർഷയോടെ കഴിയ്ക്കുന്നവരെ പോലെയുമാണ്. . ഡയറ്റിങ്ങിൽ ഭക്ഷണത്തെപ്പോലെ ത്തന്നെയുള്ള പ്രാധാന്യം വിശപ്പിനുമുണ്ടെന്നോർക്കുക. ആരോഗ്യമുള്ള മനുഷ്യൻ ആവശ്യത്തിന് വിശപ്പും ഉള്ള ആളായിരിയ്ക്കും. "വിശപ്പുണ്ടോ?" എന്ന് ഡോക്ടർമാരും വൈദ്യൻമാരും രോഗികളോട് ചോദിയ്ക്കാറുണ്ടല്ലോ. വിശപ്പില്ലായ്മ രോഗ ലക്ഷണമാണ് എന്നാണ് ഇതിന്റെ അർത്ഥം. രുചിശരിയ്ക്ക് ആസ്വദിയ്ക്കുവാനും വിശപ്പിന്റെ പശ്ചാത്തലം വേണം.

വിശപ്പടക്കൽ, രുചി ആസ്വദിയ്ക്കൽ, പോഷകാംശ പരിഗണനയോടെ ഭക്ഷിയ്ക്കൽ, വിശപ്പിനെപ്പോലും കൂട്ടുകാരനാക്കി ഡയറ്റിങ്ങ് അനുഷ്ഠിക്കൽ എന്നീ നാലുപടികളിൽ ചിലത് മോശമാണ് എന്ന് പറഞ്ഞുകൂടെങ്കിലും പോഷകാംശ-കലോറി-പരിഗണന പുലർത്തിക്കൊണ്ടുള്ള ഭക്ഷിയ്ക്കലും ഡയറ്റിങ്ങുമാണ് ആരോഗ്യ പരിപാലനത്തിന് മുഖ്യം എന്നതുപോലെ നിത്യവും റെയ്കി ഉപാസനനടത്തുകയും വല്ല അപാകതകളും അവശേഷിയ്ക്കുന്നുവെങ്കിൽ അതിനെ സാരമാക്കാതെ റെയ്കിയുടെ പാതയിൽ മുന്നേറുകയും ചെയ്യുമ്പോഴാണ് നാം ജീവിതത്തിൽ യഥാർത്ഥലക്ഷ്യം പ്രാപിയ്ക്കുക,

സ്വാതന്ത്ര്യത്തിന്റെ ഭീതി

'സ്വാതന്ത്ര്യ ഭീതി' എന്നൊരു പുസ്തകം എറിക്ഫ്രോം എഴുതിയിട്ടുണ്ട്. പുസ്തകത്തിന്റെ പേരുകേട്ടാൽ വിരോധാഭാസമെന്ന് തോന്നും. തങ്ങൾ സ്വാതന്ത്ര്യത്തെ ഇഷ്ടപ്പെടുന്നു എന്നാണ് എല്ലാവരും കരുതുന്നത്. ഈ ലോകത്തും പരലോകത്തും സ്വാതന്ത്ര്യമാണ് എല്ലാവരും കാംക്ഷിയ്ക്കുന്നത് എന്നാണ് തോന്നുക. എല്ലാ അടിമത്തങ്ങളിൽനിന്നും പരിമിതികളിൽ നിന്നും ഉള്ള മോചനമാണല്ലോ സ്വാതന്ത്ര്യം അഥവാ മോക്ഷം. പക്ഷെ എറിക് ഫ്രോം പറയുന്നത് മനുഷ്യൻ സ്വാതന്ത്ര്യത്തെ ഭയപ്പെടുന്നു എന്നാണ്. എല്ലാവരും സ്വാതന്ത്ര്യം വേണമെന്നും അതിനായി കൊതിയ്ക്കുന്നു എന്നും പറയുകയും സ്വയം വിശ്വസിപ്പിയ്ക്കുവാൻ ശ്രമിയ്ക്കുകയും ചെയ്യുമ്പോഴും സ്വാതന്ത്ര്യത്തെ ഭയപ്പെടുകയാണ്. എന്തുകൊണ്ട്?

സ്വാതന്ത്ര്യം ഭയം ജനിപ്പിയ്ക്കുന്നു. സാദ്ധ്യമായതും അഗാധമായതുമായ സ്വാതന്ത്ര്യം ധ്യാനത്തിൽനിന്ന് ലഭിയ്ക്കുന്നതാണ്. ധ്യാനിയ്ക്കുമ്പോൾ നാം ബാഹ്യങ്ങളായ പരിമിതികളിൽ നിന്ന് മാത്രമല്ല ആന്തരിക്കമായ അടിമത്തങ്ങളിൽനിന്നും അവയ്ക്കാധാരമായ മനസ്സിൽനിന്നുകൂടിയും വിമോചിതരാവുന്നു. ധ്യാനത്തിന്റെ ആനിമിഷത്തിൽ മനസ്സ് തീരെ ഇല്ലാതാവുന്നു. ചരിത്രത്തിൽനിന്നും മതത്തിൽനിന്നും പ്രമാണഗ്രന്ഥത്തിൽനിന്നും പാരമ്പര്യത്തിൽനിന്നും മുക്തമാവുന്ന നിമിഷമാണത്.

ആ നിമിഷത്തിൽ 'ഇപ്പോൾ' മാത്രമേയുള്ളു. അനശ്വരമായ 'ഇപ്പോൾ' മാത്രം. ഭയത്തിൽനിന്നും മുക്തി ലഭിയ്ക്കുന്ന നിമിഷമാണത്. പക്ഷെ അപ്പോൾ 'നിങ്ങൾ' എവിടെ? ആ സ്വതന്ത്രാവസ്ഥയിൽ 'നിങ്ങൾ'ക്ക് നിലനിൽപ്പുണ്ടോ? സ്വാതന്ത്ര്യത്തിന്റെ ആ വിശാലതയിൽ 'ഞാൻ' എന്ന ചെറിയ ബോധമെവിടെ? ധ്യാനത്തിന്റെ ആ നിമിഷത്തിൽ 'ഞാൻ' എന്ന് ആർക്കെങ്കിലും ഭാവിയ്ക്കുവാനോ പറയുവാനോ കഴിയുമോ?

'ഞാൻ കെട്ടുപാടിലാണ്' എന്ന് നാം പറയുമ്പോൾ നമ്മുടെ അതിരുകളെക്കുറിച്ച് നമുക്ക് തിരിച്ചറിവുണ്ടായിരിയ്ക്കും. കെട്ടുപാടുകളൊന്നുമില്ലാതായാൽ നാം ഒരു 'ഉണ്മയുടെ അവസ്ഥ' മാത്രമേ ആയിരിയ്ക്കുകയുള്ളു......തികഞ്ഞ ശൂന്യത. ഇത് ഭയം സൃഷ്ടിയ്ക്കും. ഈ ഭയംകാരണം പലരും ധ്യാനത്തെക്കുറിച്ച് പറയുകയല്ലാതെ അത് അനുഷ്ടിയ്ക്കാറില്ല. ഈ ഭയത്തെ അനുഭവിയ്ക്കുക. അതിനെ മനസ്സിലാക്കുന്ന മാത്രയിൽ അത് അപ്രത്യക്ഷമാവും. അനുഭവിയ്ക്കാത്തിടത്തോളം അത് ഭയമായിട്ടുതന്നെ തുടരും. ആത്മീയമായ അർത്ഥത്തിൽ മരിയ്ക്കുവാൻ തയ്യാറാണോ എന്നതാണ് ചോദ്യം. ഇല്ലാതാവാൻ തയ്യാറാണോ?

ബുദ്ധൻ, തന്നെ കാണുവാൻ വരുന്നവരോട് പറയാറുള്ളത്, "നിങ്ങൾ ഇല്ല" എന്നാണ്. ഇല്ലാത്ത നിങ്ങൾക്കെങ്ങിനെ മരിയ്ക്കുവാനും ജനിയ്ക്കുവാനും ദുരിതമനുഭവിയ്ക്കുവാനും കഴിയും? "ഇപ്പറഞ്ഞത് അംഗീകരിയ്ക്കുവാൻ കഴിയുമോ" എന്നതാണ് ബുദ്ധന്റെ അടുത്തചോദ്യം. അംഗീകരിയ്ക്കുവാനാവുന്നില്ലെങ്കിൽ തൽക്കാലം ധ്യാനിയ്ക്കുവാൻ ശ്രമിക്കേണ്ടതില്ല. ആദ്യം തിട്ടപ്പെടുത്തേണ്ടത്, 'നമ്മൾ' യഥാർത്ഥത്തിൽ 'ഉണ്ടോ' 'ഇല്ലയോ' എന്നതാണ്. ആദ്യം ധ്യാനിയ്ക്കേണ്ടത് ഇതിനെക്കുറിച്ചാണ്. 'ഞാൻ' എന്ന ഒരു വസ്തു ഉണ്ടോ? അതോ 'അത്' ഒരു സംയുക്തമാണോ?(പലതും കൂടിച്ചേർന്നതാണോ?)

-ഓഷോ, ദ ബുക്ക് ഓഫ് സീക്രട്ട്സ്

ഒരു ഹിമാലയൻ ഗുരുവിന്റെ ഉപദേശം

"ജീവിതത്തിലെ ഏതവസ്ഥയിലും സാഹചര്യത്തിലും സന്തോഷവാനായിരിക്കുക. നീ അഴിക്കുള്ളിലാണെന്നു വന്നാലും സന്തോഷവാനായിരിക്കുക. നീ നിന്റെ വിധിയുടെ സൃഷ്ടിയാവാം. എന്നാൽ നിന്റെ സന്തോഷം നിന്റെമാത്രം സൃഷ്ടിയാണ്. നിനക്ക് സന്തോഷം തരാനോ നിന്റെ സന്തോഷം എടുത്തുമാറ്റാനോ ആർക്കും കഴിയില്ല. സന്തുഷ്ടിയുടെ കല നിനക്കു വശമായിട്ടില്ലെങ്കിൽ ജീവിതത്തിൽ മറ്റെന്തുനേട്ടം കൈവരിച്ചാലും നീയൊരു ഭിക്ഷക്കാരൻ മാത്രം"

3 നമ്മുടെ ഔഷധം നമുക്കുചുറ്റും

10. ചെറൂള : മൂത്രസംബന്ധമായ എല്ലാ അസുഖങ്ങൾക്കുമുള്ള പ്രതിവിധിയാണിത്. 10 ഗ്രാം ചെറൂള സമൂലം കഴുകി 1 ലിറ്റർ വെള്ളത്തിൽ തിളപ്പിച്ച് 1/2 ലിറ്ററാക്കി കുറുക്കി ഈ വെള്ളം രാവിലെ മുതൽ വൈകുന്നേരം വരെ പലപ്രാവശ്യമായി കുടിയ്ക്കുക. ചുരുങ്ങിയത് 21 ദിവസമെങ്കിലും ഈ വിധം തുടർന്നാൽ ഫലസിദ്ധി ഉറപ്പാണ്.

11. കാട്ടുചീര : ചിക്കൻ ഗുനിയ,ഡെങ്കിപ്പനി,തക്കാളിപ്പനി തുടങ്ങി ഏതുതരം പനിയ്ക്കും ഇത് ഔഷധമാണ്. കാൻസർപോലുള്ള മാരകരോഗങ്ങളെ പ്രതിരോധിയ്ക്കുവാനും ഇതിനു കഴിയും.(ദിവസേന രണ്ടോ മൂന്നോ ഇല ഉപയോഗിച്ചാൽ മതി)

12. അയ്യമ്പന : ഈ സസ്യം മൃതസഞ്ജീവനി, നാഗവെറ്റില എന്നീ പേരുകളിലും അറിയപ്പെടുന്നു. മൂലക്കുരു, കൊളസ്ട്രോൾ, ക്രിയാറ്റിൻ കൂടുതലുള്ള അവസ്ഥ എന്നീ അസുഖങ്ങൾക്ക് പരിഹാരമായി ഇതുപയോഗിയ്ക്കാം. ഇതിന്റെ വേരൊഴികെ ബാക്കിഭാഗം 20 ഗ്രാം അരച്ചെടുത്ത് 2 ഗ്ലാസ് പശുവിൻ പാലിൽ ചേർത്ത് 21 ദിവസം (വെറും വയറ്റിൽ) തുടർച്ചയായി കഴിച്ചാൽ മൂലക്കുരുമാറും. രണ്ടുമൂന്നു ദിവസങ്ങൾക്കുള്ളിൽത്തന്നെ അസുഖം കുറയുന്നതായിക്കാണാം. അയ്യമ്പനയുടെ അഞ്ച് ഇല വീതം ദിവസേന രാവിലെ കഴിയ്ക്കുന്നത് കൊളസ്ട്രോൾ കുറയുവാൻ നല്ലതാണ്. ഇതിന്റെ രണ്ടോമൂന്നോ ഇലവീതം ദിവസവും കഴിച്ചാൽ ക്രിയാറ്റിൻ കുറയും.

13. തുളസി : ഒരുപിടി തുളസിയില രാത്രി കിടക്കുന്നതിനുമുമ്പ് കഴിച്ചാൽ കഫശല്യം ഇല്ലാതാകും.

14. പ്രമേഹചികിൽസ : പൂർണ്ണവെജിറ്റേറിയൻ ആകുക. ദഹനത്തിന് ബുദ്ധിമുട്ടുണ്ടാക്കാത്ത ഭക്ഷണം കഴിയ്ക്കുക. പല്ലുതേയ്ക്കുവാൻ പെയ്സ്റ്റ് ഒഴിവാക്കി നാടൻ പൽപ്പൊടിയോ അതുപോലുള്ള മറ്റെന്തെങ്കിലുമോ ഉപയോഗിക്കുക. ശുദ്ധമായ നാടൻ മഞ്ഞൾപൊടി കാൽടീസ്പൂൺ ഒരുഗ്ലാസ് ഇളം ചൂടുവെള്ളത്തിൽ കലർത്തി കഴിയ്ക്കുക.

കുറിപ്പ് : ഏതു ചികിൽസ തുടങ്ങുന്നതിനും ഒരുദിവസംമുമ്പ് വയറിളക്കണം. ഇതിനായി ബാലസുധയോ ശുദ്ധിചെയ്ത ആവണക്കെണ്ണയോ 10 തുള്ളിവീതം വെറുംവയറ്റിൽ കഴിക്കേണ്ടതാണ്. രാവിലെ 6 മണിയ്ക്കു മുമ്പായിത്തന്നെ മരുന്നുകൾ കഴിച്ചിരിക്കണം. വേരോടുകൂടി ഉപയോഗിക്കേണ്ടുന്നവ പലപ്രാവശ്യം വൃത്തിയായി കഴുകണം. അതിൽ മണ്ണ് ഒട്ടും ഇല്ലെന്ന് ഉറപ്പ് വരുത്തണം.

Printed & Published by Indian Raiki Association, 'Sobhanam', Mankavu, Kozhikode -7, Ph: 9895611907. For Private Circulation only