



സ്വാസ്ഥ്യം

website : www.mudraraiki.com



ഫാൽഗുനം 1933, കുംഭം 1187
മാർച്ച് 2012

ഇന്ത്യൻ റെയ്കി അസോസിയേഷൻ ബുള്ളറ്റിൻ

വോളം 3 ലക്കം 3

ആമുഖക്കുറിപ്പ്

ശ്രീ ഗുരുഭ്യോ നമഃ

മാനവരാശിക്ക് പ്രത്യേകമായ ആശ്വാസവും ബോധവികാസവും, ഭൗതികവും ആത്മീയവുമായ ഉൽക്കർഷവും പകരുവാൻ സ്വജീവിതം സാർത്ഥകമായി വിനിയോഗിച്ച റെയ്കി പരമാചാര്യൻ ഡോ. മിഖാവോ ഉസുയിക്ക് അദ്ദേഹത്തിന്റെ 86-ാം സമാധി സ്മരണയിൽ 'സാസ്ഥ്യം' ശ്രദ്ധാഞ്ജലികൾ അർപ്പിക്കുന്നു. 1926 മാർച്ച് 9ന് ജപ്പാനിലെ ഫുക്കുയാമ എന്ന സ്ഥലത്ത് റെയ്കി പഠിപ്പിക്കുന്നതിനിടയ്ക്കാണ് അദ്ദേഹം സമാധിയായത്.

ബുദ്ധിപരമായ സത്യസന്ധതയും, സാഹസികമായ അന്വേഷണ വ്യഗ്രതയും, അചഞ്ചലമായ നിശ്ചയദാർഢ്യവും, സർവ്വോപരി അളവറ്റ ജീവകാരുണ്യവുമാണ് ഭാഷയുടെയും അനുഷ്ഠാനങ്ങളുടെയും സങ്കീർണ്ണതകളില്ലാത്ത സാതന്ത്ര്യവികാസത്തിന്റെ പാത മനുഷ്യന് തുറന്നു നൽകുവാൻ ഡോ. ഉസുയിയെ പ്രാപ്തനാക്കിയത്. സർപ്പം കല്ലിനെ ഊതി മാണിക്യകല്ലാക്കുമെന്ന് പറയുന്നതുപോലെ ഡോ. ഉസുയി തന്റെ ജ്ഞാന-ധ്യാന തപസ്സുകൾകൊണ്ട് സ്വന്തം ആത്മാവിനെ പ്രകാശപൂർണ്ണവും അമൃതസമാനവുമാക്കി.

റെയ്കി പ്രയോഗജ്ഞാനം സഹജീവികൾക്ക് പകർന്നു നൽകുവാൻ ഉസുയിയെക്കൊണ്ട് ജാപ്പാനിലെ നാൽക്കൂട്ട പെരുവഴിയോരങ്ങളിൽ കയ്യിൽ കൊളുത്തിപ്പിടിച്ച തീപ്പന്തവുമായി നിന്ന ഡോ. ഉസുയി, റെയ്കി പ്രചാരണ കാര്യത്തിൽ നമുക്ക് മാതൃകയാണ്. അദ്ദേഹത്തിന്റെ ജ്ഞാനവും ബോധവും നമ്മളിലൂടെ സമൂഹത്തിലേക്കും ഭാവിതലമുറകളിലേക്കും പ്രസരിക്കട്ടെ. ഡോ. ഉസുയി നമ്മളിലൂടെ ജീവിക്കട്ടെ.

ശുദ്ധീകരണം

സഹസ്രാരചക്രം മുതൽ മൂലാധാരംവരെ ഓരോ ആധാരചക്രങ്ങളിലും ഉപ്പ് ഉപയോഗിച്ച് (നിർദ്ദിഷ്ട ചിഹ്നങ്ങൾ ഉപയോഗിച്ചും) 21 തവണവീതം പ്രദക്ഷിണമായി (Clock-wise) ചുറ്റി ശുദ്ധീകരിക്കുന്നത് വളരെ ഫലപ്രദമാണ്. ഓരോ ചക്രത്തിലും ശുദ്ധീകരണത്തിനായി ഉപ്പ് ഉപയോഗിച്ച് (ചിഹ്നങ്ങൾ ഉപയോഗിച്ചും) ചുറ്റുമ്പോൾ അതാത് ചക്രത്തിന്റെ നിറം കൂടി സങ്കല്പിക്കുകയും അവ പ്രദക്ഷിണമായി ചുറ്റുന്നതായി ഭാവന ചെയ്യുകയും ചെയ്യുന്നത് നന്നായിരിക്കും. ഈ ശുദ്ധീകരണ പ്രക്രിയ അനുഷ്ഠിക്കുന്നതിലൂടെ തന്നെ പല ശാരീരിക പ്രശ്നങ്ങളും ലഘൂകരിക്കുന്നതായും പരിഹരിക്കപ്പെടുന്നതായും അനുഭവമുണ്ട്. **പ്രേമലതാ ബാലചന്ദ്രൻ**

യാമം തോറുമുള്ള റെയ്കി ഉപാസന

റെയ്കി നവീനലോകത്ത് പുനരവതാരം ചെയ്തതിന്റെ 90-ാം വർഷം മാർച്ച് 27ന് പൂർത്തിയാവുകയാണല്ലോ. 1922 മാർച്ച് 6 മുതൽ 27 കൂടിയ 21 ദിവസം നമ്മുടെ പരമാചാര്യനായ ഡോ. മിഖാവോ ഉസുയി ജാപ്പാനിലെ 'കുരിയാമ' കുന്നിൽ നടത്തിയ ഉപവാസതപസ്സിനെ സ്മരിച്ചുകൊണ്ട് നമ്മളും ഏതാനും വർഷങ്ങളായി മാർച്ച് 6 മുതൽ 27 വരെ ശരീരത്തിൽ നിഷ്കർഷയോടെ പ്രത്യേക റെയ്കി സ്പർശ ഉപാസന നടത്തി വരികയാണല്ലോ. ഈ വർഷത്തെ ഉപാസന കാലത്ത് നിർവ്വഹിയ്ക്കുവാനായി 'യാമ'ങ്ങൾ തോറുമുള്ള റെയ്കി ഉപാസന പരിചയപ്പെടുത്തുവാൻ ആഗ്രഹിയ്ക്കുന്നു. താൽപ്പര്യം തോന്നുന്നവർക്ക് ഇത് പരിശീലിച്ചു നോക്കാവുന്നതാണ്.

'യാമം' എന്നാൽ നിശ്ചിത വേള (Period) എന്ന് സാമാന്യമായി അർത്ഥം പറയാം. ദിവസത്തെ (ഉദയം മുതൽ ഉദയം വരെ) 8 യാമങ്ങളായും 6 യാമങ്ങളായും മറ്റും പരിഗണിയ്ക്കുന്ന രീതിയുണ്ട്. 3 മണിക്കൂർ വീതമുള്ള 8 യാമങ്ങൾ (ഉദയം മുതൽക്കാണ് യാമം കണക്കാക്കുക) യഥാക്രമം സഹസ്രാരം, ബ്രഹ്മബിലം, ആജ്ഞാ, വിശുദ്ധി, അനാഹതം, മണിപുരകം, സാധിഷ്ഠാനം, മൂലാധാരം എന്നീ സ്ഥാനങ്ങൾക്ക് പ്രാമുഖ്യമുള്ളവയാണെന്ന് പറയപ്പെടുന്നു. ഈ ഓരോ യാമങ്ങളിലും (ദിവസത്തിൽ 8 തവണ) ദേഹത്തിൽ റെയ്കി ചെയ്യാവുന്നതാണ്.

9 ദിവസം കൊണ്ട് പൂർത്തിയാവുന്ന മറ്റൊരു 'യാമോപാസന' ഇങ്ങിനെയാണ്. ആദ്യ ദിവസം മുതൽ എട്ടാമത്തെ ദിവസം വരെ ഓരോ നിശ്ചിത യാമങ്ങളിൽ മാത്രവും 9-ാം ദിവസം തുടർച്ചയായി ആദ്യ യാമം മുതൽ എട്ടാമത്തെ യാമം വരെയും (10-ാം ദിവസം പുലർച്ച വരെ) ആവർത്തിച്ച് ദേഹത്തിൽ റെയ്കി നൽകുന്ന രീതിയാണിത്. ഒന്നാം ദിവസം പുലർച്ചെ 3 മുതൽ 6 വരെ, രണ്ടാം ദിവസം രാത്രി 12 മുതൽ പുലർച്ചെ 3 വരെ, മൂന്നാം ദിവസം രാത്രി 9 മുതൽ 12 വരെ, നാലാം ദിവസം വൈകിട്ട് 6 മുതൽ 9 വരെ, അഞ്ചാം ദിവസം വൈകിട്ട് 3 മുതൽ 6 വരെ, ആറാം ദിവസം ഉച്ചയ്ക്ക് 12 മുതൽ വൈകിട്ട് 3 വരെ, ഏഴാം ദിവസം രാവിലെ 9 മുതൽ ഉച്ചയ്ക്ക് 12 വരെ, എട്ടാം ദിവസം കാലത്ത് 6 മുതൽ 9 വരെ, ഒമ്പതാം ദിവസം പുലർച്ചെ 6 മുതൽ ഓരോ 3 മണിക്കൂർ കൂടുമ്പോഴും ഓരോ തവണ വീതം പത്താം ദിവസം പുലർച്ചെ 6 വരെ.

ഇനി മറ്റൊരു യാമ രീതിയുള്ളത് ദിവസത്തെ 4 മണിക്കൂർ വീതം വിഭജിച്ചുകൊണ്ടുള്ളതാണ്. (6 am-10am), (10am -2pm), (2pm 6pm), (6pm-10pm), (10pm-2am), (2am-6am) എന്നിങ്ങനെ. ശ്രീ, ദുർഗ്ഗ, പാർവ്വതി, ഗൗരി, ഭദ്രകാളി, സരസ്വതി എന്നിങ്ങനെയാണ് ഈ യാമങ്ങൾക്ക് പേരുകൾ നൽകപ്പെട്ടു കാണുന്നത്.

ഈ മൂന്നു രീതികളിൽ ഏതെങ്കിലും സ്വീകരിച്ച് 21 ദിവസത്തിനകം താൽപ്പര്യമുള്ളവർക്ക് റെയ്കി ഉപാസന നിർവ്വഹിയ്ക്കാവുന്നതാണ്.

മാർച്ച് മാസത്തെ ക്ലാസ്സുകൾ
Ist ലെവൽ ക്ലാസ്-11-03-2012-ഞായർ-അളകാപുരി
IInd ലെവൽ ക്ലാസ്-18-03-2012-ഞായർ-അളകാപുരി
IIIRD A ലെവൽ : മാർച്ച് 7, 8 തിയ്യതികളിൽ
ഏപ്രിൽമാസത്തെ മുദ്രാറെയ്കി ഉപാസകസംഗമം 01-04-2012
ഞായറാഴ്ച വൈകു: 3.30ന് അളകാപുരിയിൽ

വഴിപാടിന്റെ പൊരുൾ



എൽ. ഗിരീഷ്കുമാർ

ചെയർമാൻ

'ശ്രീപുരം' താന്ത്രികഗവേഷണകേന്ദ്രം
ഇരിങ്ങാലക്കുട

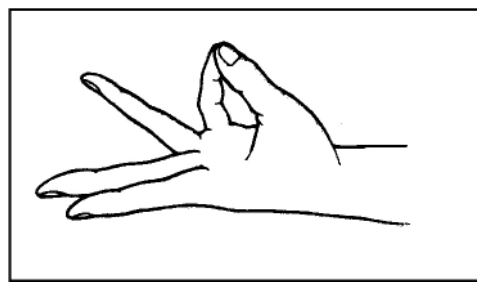
“ശ്രീമാതാവും” (ഏറ്റവും ഉൽകൃഷ്ടയായ അമ്മ) “വിശ്വമാതാവും” (വിശ്വത്തിന്റെ മാതാവ്) “ദ്രൗണമുഖാംബുജ”യും (മന്ദസ്മിതത്തോടുകൂടിയ മുഖത്തോടുകൂടിയവൾ) “സദാതുഷ്ട”യും (എല്ലായ്പ്പോഴും സന്തോഷിക്കുന്നവൾ) “സർവ്വാപദിനി വാരിണി”യും (എല്ലാ ആപത്തുകളെയും നിവാരണം ചെയ്യുന്നവൾ) “ജഗദ്യാത്രി”യും (ലോകത്തെ രക്ഷിച്ചുനിലനിർത്തുന്നവൾ) “അവ്യാജകരുണാമൂർത്തി”യും (നിഷ്കപടമായ കാരുണ്യത്തോടുകൂടിയവൾ) “നിത്യത്യപ്ത”യും ആയ ശ്രീ ലളിതാ പരമേശ്വരി നമ്മോട് എപ്പോഴെങ്കിലും ഏതെങ്കിലും കാരണത്താൽ കോപിക്കുമോ? വിരോധം ഭാവിക്കുമോ? നമ്മെ ശിക്ഷിക്കുമോ? ഇല്ല, അവൾക്കതിനു സാധിക്കുകയില്ല. ഈ നമ്മളെല്ലാം അവളുടെ ഓരോരോ കോശങ്ങളാണെന്നതിനാൽ, നമുക്ക് നമ്മുടെ ദേഹ ഭാഗങ്ങളെ വെറുക്കാനോ മനഃപൂർവ്വം വേദനിപ്പിക്കാനോ കഴിയാത്തതുപോലെ അവൾക്ക് നമ്മെ വെറുക്കാനോ വേദനിപ്പിക്കാനോ ആവില്ല.

ലളിതാ പരമേശ്വരിയെ സംബന്ധിച്ച് മേൽസൂചിപ്പിച്ച വിശേഷണങ്ങളെല്ലാം മറ്റൊരാൾക്കു ദേവീദേവന്മാർക്കും ചേരും. നമ്മുടെ എല്ലാ ദേവീദേവന്മാരും “ദ്രൗണമുഖാംബുജ”രും “സദാതുഷ്ട”രും “അവ്യാജകരുണാമൂർത്തി”കളും “നിത്യത്യപ്ത”രുമാണ്. അവർ സദാ പ്രസാദിച്ചിരിക്കുന്നവരും പൂർണ്ണരും അനുഗ്രഹം ചൊരിയുന്നവരുമാണ്.

ദേവീ ദേവന്മാരെ പ്രസാദിപ്പിക്കുവാൻ പിന്നെ നമ്മളെന്തിന് ‘വഴിപാടുകൾ കഴിയ്ക്കണം? ‘വഴിപാടുകൾ കഴിയ്ക്കേണ്ടത് ദേവതാ പ്രസാദം ഉദ്ദേശിച്ചല്ല. വഴിപോലെ പാടുപെട്ട് (പ്രയത്നിച്ചു) നേടിയതിന്റെ ഒരു പങ്ക് ഇഷ്ടദേവതയ്ക്ക് സമർപ്പിക്കുന്നതാണ് ‘വഴിപാട്’. പ്രയത്നിക്കുവാനുള്ള ഊർജ്ജമായും സാമർത്ഥ്യമായും വർത്തിക്കുന്ന ദേവതയ്ക്ക് പ്രയത്നഫലത്തിന്റെ പങ്ക് സമർപ്പിക്കുന്ന പ്രക്രിയ.... നാം പ്രയത്നിച്ചുണ്ടാക്കുന്ന വിഭവങ്ങളിൽ ഒരു പങ്ക് നാം ഭക്ഷണമായി സ്വയം കഴിയ്ക്കുന്നതുപോലെ.... നമ്മുടെ ഉപയോഗ്യവസ്തുക്കൾ തന്നെയാണ് നാം വഴിപാടായി സമർപ്പിക്കാറുള്ളത് എന്നോർക്കുക (ഭക്ഷ്യവിഭവങ്ങൾ, വസ്ത്രം, ആഭരണങ്ങൾ തുടങ്ങിയവ). നമ്മുടെ പ്രയത്നഫലമുപയോഗിച്ചുള്ള ഭക്ഷണം കഴിയ്ക്കുമ്പോൾ പ്രാണശക്തി പോഷിപ്പിക്കപ്പെടുകയും കുറേ കുടി ആരോഗ്യവും പ്രയത്നശേഷിയും അതുവഴി കൂടുതൽ നേട്ടവും സംതൃപ്തിയും ലഭ്യമാവുകയും ചെയ്യുന്നതുപോലെ ഇഷ്ടദേവതയ്ക്ക് ‘വഴിപാട്’ കഴിയ്ക്കുമ്പോൾ ഇവയെല്ലാം വേറെ രീതിയിൽ നമുക്ക് സിദ്ധമാവുന്നു.

അഗ്നിയൽ നിക്ഷേപിക്കുന്ന വസ്തുക്കൾ അഗ്നിയായി പരിണമിക്കുന്നത് പോലെ ഇഷ്ടദേവതയെ ഉദ്ദേശിച്ച് സമർപ്പിക്കപ്പെടുന്ന വസ്തുക്കളും അവയ്ക്കു പുറകിലെ പ്രയത്നകർത്താക്കളായ നമ്മളും ഓരോരോ അളവിൽ ഇഷ്ടദേവത തന്നെയായി പരിണമിക്കപ്പെടുന്നു. എല്ലാ ദേവീ ദേവന്മാരും പൂർണ്ണതയുടെ പര്യായങ്ങളായതിനാൽ പൂർണ്ണതയിലേക്ക് പ്രയത്നസമർപ്പണം നടത്തുന്ന, അപൂർണ്ണരും പരിമിതരുമായ നമ്മൾ ക്രമേണ പൂർണ്ണതയിലേക്ക് ഉണരുകയും ആ അളവുകളിൽ ദുഃഖനിവൃത്തിയും രോഗമോചനവും അഭീഷ്ടസിദ്ധിയും നേടുകയും ചെയ്യുന്നു. പൂർണ്ണതയെ പ്രാപിക്കുവാനുള്ള സാധാരണന്മാരുടെ ആത്മീയ തന്ത്രമാണ് യഥാശക്തിയുള്ള വഴിപാട്. അത് യഥാവിധി പ്രയത്നിച്ചു നേടുന്ന വിഭവങ്ങൾ കൊണ്ട് നിർവ്വഹിക്കുന്നതാവണമെന്നു മാത്രം. നമ്മളിൽ നിന്ന് അന്യനായ ഒരു ദേവനെയോ ദേവിയെയോ പ്രീതിപ്പെടുത്തി കാര്യം നേടുക എന്ന കൈക്കൂലി സമ്പ്രദായമല്ല വഴിപാട്. അത് നമ്മളിലെതന്നെ ഈശ്വരാംശത്തെ ഉണർത്തി വളർത്തി അതിൽ പൂർണ്ണമായി വിലയം പ്രാപിക്കുവാനുള്ള തന്ത്രമാണ്. മറ്റൊരാളെയോ മറ്റൊരു കേന്ദ്രത്തെയോ ആശ്രയിച്ചും പ്രീണിപ്പിച്ചും ഉപജീവനത്തിന് മാർഗ്ഗം കണ്ടെത്തുന്നവരുടെ എണ്ണം സമൂഹത്തിൽ പെരുകിയതാവാം ‘വഴിപാടിന് കൈക്കൂലിയുടെയും ബ്രഹ്മക്കരണിന്റെയും സേവപിടുത്തത്തിന്റെയും പിഴച്ച മാനം നേടിക്കൊടുത്തത്. സ്വാഭാമാനികളുടെയും സ്വാഭാലംബികളുടെയും സ്വയം പ്രേരിതമായ ആത്മീയാനുഷ്ഠാനം എന്നനിലയിലാണ് ‘വഴിപാട്’ എന്ന ആശയം ഉരുത്തിരിഞ്ഞ് പ്രയോഗത്തിൽ വന്നത്. അത് കപട വേലകളുടെ പര്യായമായി മാറിയപ്പോൾ സമൂഹം ജീർണ്ണമായി.

ഭൂതി മുദ്ര അഥവാ ദ്രവമുദ്ര



ദേഹത്തിലെ ജലാംശത്തിന്റെ സന്തുലനത നിലനിർത്തുവാൻ “ഭൂതിമുദ്ര” അഥവാ “ദ്രവമുദ്ര” സഹായകമാണ്. വായുനാവും വരണ്ടുപോകുന്ന

അവസ്ഥ, കണ്ണുകളിൽ ജലാംശത്തിന്റെ കുറവ് കാരണമുണ്ടാകുന്ന വിഷമതകൾ, കിഡ്നി, ഗ്ലാഡർ എന്നിവയുടെ ക്രമക്കേടുകൾ എന്നിവ പരിഹരിക്കുവാനും ഈ മുദ്ര ഉപയോഗിക്കാം. രൂചിയില്ലായ്മ പരിഹരിക്കുവാനും ഇത് ഉപയോഗപ്പെടുത്താം. ചെറുവിരലറ്റവും പെരുവിരലറ്റവും ചേർത്തുവെയ്ക്കുകയും മറ്റ് വിരലുകൾ ആയാസരഹിതമായി നിവർത്തിവെയ്ക്കുകയും ചെയ്താൽ ഈ മുദ്രയായി, ഓരോ കയ്ക്ക് ഉപയോഗിച്ചും ഇത് ചെയ്യുക. ആവശ്യം വരുന്ന അവസരങ്ങളിലും രോഗചികിത്സയുടെ ഭാഗമായാണെങ്കിൽ ദിവസേന 3 തവണയും 15 മിനുട്ട് വീതം ഭൂതിമുദ്ര ചെയ്യാം.

ശകവർഷം - 1934 പുതുവത്സരം

സി.എം. കുഷ്ണനൂണി

കലണ്ടറിലെ വിശേഷദിവസങ്ങളിൽ മാർച്ച് 21നു നേരെ നോക്കുക: ഇന്ത്യൻ പുതുവത്സരദിനം എന്ന് എഴുതിയതു കാണാം. 1957-ലാണ് ഇന്ത്യാ ഗവൺമെന്റ് 'ശാലിവാഹനശകവർഷം' ഇന്ത്യയുടെ അംഗീകൃതവർഷമായി അംഗീകരിച്ചത്. ഇന്ത്യാഗവൺമെന്റിന്റെ ഗസറ്റിലും ആകാശവാണിയുടെ പ്രക്ഷേപണ പരിപാടിയിലും കേന്ദ്ര സർക്കാറിന്റെ വിജ്ഞാപനങ്ങളിലും ഈ വർഷവും അതിലെ മാസവും തിയ്യതിയും ചേർത്തുകാണാം.

“ചൈത്രം” (മാർച്ച് 21 മുതൽ), “വൈശാഖം” (ഏപ്രിൽ 21 മുതൽ) “ജ്യേഷ്ഠം” (മെയ് 22 മുതൽ) “ആഷാഢം” (ജൂൺ 22 മുതൽ) “ശ്രാവണം” (ജൂലായ് 23 മുതൽ) “ഭദ്രപാദം” (ആഗസ്റ്റ് 23 മുതൽ) “അശ്വിനം” (സെപ്തംബർ 23 മുതൽ) “കാർത്തിക” (ഒക്ടോബർ 23 മുതൽ) “അഗ്രഹായണം” (നവംബർ 22 മുതൽ) “പൗഷം” (ഡിസംബർ 22 മുതൽ) “മാഘം” (ജനുവരി 21 മുതൽ) “ഫാൽഗുനം” (ഫെബ്രുവരി 20 മുതൽ) എന്നിവയാണ് ശകവർഷത്തിലെ മാസങ്ങൾ. ഭൂമദ്ധ്യരേഖയുടെ മുകളിലായി സൂര്യൻ എത്തുന്ന സമദിനരാത്ര (Equinox) ദിനവും ശകവർഷാരംഭവും ചേർന്നു വരുന്നത് ഈ വർഷത്തിന്റെ സാർവ്വദേശീയ പ്രസക്തിയെ സൂചിപ്പിക്കുന്നു. ചൈത്രം മുതൽ രണ്ട് വീതം മാസങ്ങൾ ചേർന്നതാണ് പ്രകൃതിയിലെ വസന്തം മുതൽ ശിശിരം വരെയുള്ള ആറ് ഋതുക്കൾ എന്നതും ശകവർഷം പ്രകൃതിയുമായും കാലാവസ്ഥാപരമായ മാറ്റങ്ങളുമായും ബന്ധപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു എന്നതിന്റെ തെളിവാണ്. (വസന്ത ഋതു:- ചൈത്രം, വൈശാഖം, ശ്രീഷ്മ ഋതു:- ജ്യേഷ്ഠം, ആഷാഢം, വർഷ ഋതു:- ശ്രാവണം, ഭദ്രപാദം, ശരദ് ഋതു:- അശ്വിനം, കാർത്തിക, ഹേമന്ത ഋതു:- അഗ്രഹായണം, പൗഷം, ശിശിരഋതു:- മാഘം, ഫാൽഗുനം)

കൃസ്തുവർഷം 78 ൽ ഗൗതമീപുത്ര ശതകർണ്ണി എന്ന ശതവാഹന രാജാവ്, ശാലിവാഹനൻ ശകന്മാരെ യുദ്ധത്തിൽ തോൽപ്പിച്ചതിന്റെ വിജയസ്മൃതിയിലാണ് ശാലിവാഹന ശകവർഷം ആരംഭിക്കപ്പെട്ടത്. ശാലിവാഹന ശക

വർഷത്തിലെ 1934-ാം വർഷമാണ് ഈ മാർച്ച് 21ന് ആരംഭിക്കുന്നത്. 35 - 405 ബി.സി. കാലയളവിൽ ഇപ്പോഴത്തെ ഗുജറാത്ത്, സിന്ധിന്റെ തെക്കൻ ഭാഗം, മഹാരാഷ്ട്രം, രാജസ്ഥാൻ എന്നീ പ്രദേശങ്ങൾ ഉൾപ്പെട്ട സൗരാഷ്ട്ര-മാൾവ ഭൂവിഭാഗം ശകന്മാർ അധീനപ്പെടുത്തി ഭരിച്ചിരുന്നു. ശകന്മാരെ യുദ്ധത്തിൽ തോൽപ്പിച്ച് ഈ ഭൂവിഭാഗങ്ങൾ സനാതന ധർമ്മചാരികളായ ഹിന്ദുക്കളുടെ അധീനതയിൽ ശാലിവാഹന രാജാവ് കൊണ്ടുവന്നതിന്റെ വിജയാഘോഷസ്മൃതിയുണർത്തുന്ന ശകവർഷം, സ്വതന്ത്ര ഇന്ത്യ, ഔദ്യോഗിക വർഷമായി കണക്കാക്കാൻ തുടങ്ങിയത് തികച്ചും ഉചിതം തന്നെ.

പക്ഷെ, മഹാകഷ്ടമെന്നു പറയട്ടെ, നമ്മൾ ഇന്ത്യക്കാർ ഈ വർഷത്തെ മറന്ന് ജീവിയ്ക്കുകയാണ്. നമ്മൾ മലയാളികൾ ചിങ്ങം മുതൽ ആരംഭിയ്ക്കുന്ന നമ്മുടെ മലയാളം കലണ്ടറും മറന്നു. ജനുവരി മുതൽ ആരംഭിയ്ക്കുന്ന ജോർജിയൻ കലണ്ടറെന്നും, പാശ്ചാത്യകലണ്ടറെന്നും, കൃസ്ത്യൻ കലണ്ടറെന്നും പറയുന്നതാണ് നാം, സ്വതന്ത്ര ഇന്ത്യയിലെ പൗരന്മാർ അമിത പ്രാധാന്യം നൽകി ആഘോഷപൂർവ്വം ഉപയോഗിച്ചു വരുന്നത് എന്നത് നമ്മുടെ മാനസിക അടിമത്തത്തിനും സാംസ്കാരികമായ അറിവും കുറവും ഇല്ലായ്മയ്ക്കും തെളിവാണ്.

“ഈസ്റ്ററി”ന്റെ തിയ്യതി നിശ്ചയിയ്ക്കുന്നതിന് പോപ്പ് ഗ്രിഗോറി പതിമൂന്നാമൻ 1582 ഫെബ്രുവരി 24ന് ഒരു ഉത്തരവിലൂടെ പ്രാബല്യത്തിൽ വരുത്തിയതാണ് ഈ കലണ്ടർ. ഋതുഭേദങ്ങളെയോ, സൂര്യന്റെ സഞ്ചാരത്തെയോ ഇത് നിഷ്കൃഷ്ടമായി പരിഗണിയ്ക്കുന്നില്ല. ജനുവരി മുതൽക്കുള്ള മാസങ്ങൾക്ക് അതാത് പേരുകൾ എന്തു കാരണങ്ങൾ നൽകപ്പെട്ടു എന്ന് അറിയാൻ ശ്രമിച്ചാൽ ഇത് ചിരപുരാതനമായ സംസ്കാരത്തിന്റെ അവകാശികളായ നമ്മൾ ഉപയോഗിയ്ക്കുന്നത് പൈതൃകത്തോടുള്ള നിന്ദയും ഭോഷത്തവുമാണെന്നു മനസ്സിലാവും.

പടിവാതിലിന്റെ റോമൻ ദേവതയായ ‘ജനുസി’ന്റെ പേരിലാണ് ജനുവരി. മരണദേവതയായ ‘ഇട്രൂസ്കാ’ന്റെ പേരിൽ

ഫെബ്രുവരി, റോമൻ യുദ്ധദേവതയായ ‘മാർസി’ന്റെ പേരിൽ മാർച്ച്. മാർച്ചിൽ ആരംഭിയ്ക്കുന്ന വർഷത്തിലെ രണ്ടാമത്തെ മാസം എന്നാണ് ഏപ്രിലിന്റെ അർത്ഥമെന്നറിയുക. ഇംഗ്ലണ്ടിൽ പുതുവർഷം ആരംഭിച്ചിരുന്നത് 12-ാം നൂറ്റാണ്ട് മുതൽ 1751 വരെ മാർച്ച് 25നായിരുന്നു. റോമൻ സ്ത്രീദേവതയായ മൈ അമയ് സ്സസി’ന്റെ പേരിലാണ് മെയ് മാസം. ‘ജൂപ്പിറ്ററി’ന്റെ ഭാര്യയായ റോമൻ ദേവത, ‘ജൂനോ’വിന്റെ പേരിലാണ് ജൂൺമാസം നിശ്ചയിക്കപ്പെട്ടത്. റോമൻ ഏകാധിപതിയായിരുന്ന ജൂലിയസ് സീസറിന്റെ സ്മരണയ്ക്കായി നിലവിൽ വന്നതാണ് ജൂലായ്. അഗസ്റ്റ് എന്ന പ്രഥമ റോമൻ ചക്രവർത്തിയുടെ പേരിൽ നാമകരണം ചെയ്യപ്പെട്ട മാസമാണ് ആഗസ്റ്റ്. ‘റോമുലസ്’ എന്ന വർഷത്തിന്റെ 7-ാം മാസം എന്നാണ് സപ്റ്റമ്പർ എന്ന ലാറ്റിൻ വാക്കിന്റെ അർത്ഥം. റോമുലസ് വർഷത്തിലെ 8-ാം മാസമെന്ന് ഒക്ടോബറും 9-ാം മാസമെന്ന് നവമ്പറും 10-ാം മാസമെന്ന് ഡിസമ്പറും അറിയപ്പെടുന്നു. റോമുലസ് എന്നത് റോമ നഗരത്തിന്റെ ഐതിഹാസിക സ്ഥാപകനാണ്. ചരിത്രത്തിലൊന്നും ഇങ്ങിനെയൊരാളെ കാണുകയില്ല.

ചരിത്രഗതയിലെന്നോ മൺമറഞ്ഞുപോയ റോമസാമ്രാജ്യത്തിന്റെയും റോമ സംസ്കാരത്തിന്റെയും മൂതാവശിഷ്ടങ്ങൾ പേറുന്ന ഗ്രിഗോറിയൻ - പാശ്ചാത്യ-കൃസ്ത്യൻ കലണ്ടർ പ്രകാരം പല ലോകരാജ്യങ്ങളിലെയും ജീവിതവ്യവഹാരങ്ങൾ ചിട്ടപ്പെടുത്തപ്പെട്ടതു മുതൽ ലോകഗതി നാശോന്മുഖമായി എന്നതല്ലേ സത്യം?

സ്വതന്ത്ര ഭാരതത്തിന് സ്വന്തമായി ഒരു കാലഗണനാവ്യവസ്ഥയും കലണ്ടർ വർഷവും ഉള്ള സ്ഥിതിയ്ക്ക് അതിനെ ഓർമ്മിച്ചും അവലംബിച്ചും നമ്മുടെ ജീവിതപ്രവർത്തനങ്ങൾ ചിട്ടപ്പെടുത്തുന്നതല്ലേ ആശാസ്യവും അഭിമാനകരവും? ഇതിന്റെ പ്രാരംഭമെന്ന നിലയിൽ ഈ ലക്കം ‘സാസ്ഥ്യം’ മുതൽ ശകവർഷമാസങ്ങൾ കൂടി പരാമർശിയ്ക്കുകയാണ്.

(വിവരങ്ങൾക്ക് ‘വിക്സിപീഡിയ’ യോട് കടപ്പാട്).

ചീരു നമുക്ക് മാതൃക.

ചിന്തകളും ഭാവങ്ങളുമാണ് ആഗ്രഹങ്ങൾ സാധിപ്പിക്കുവാനുള്ള ഉപാധികൾ. ഐശ്വര്യം നമ്മുടെ ജന്മാവകാശവും നമുക്ക് കയ്യെത്തിത്തോടാവുന്ന അകലത്തിലുമാണ്. സമൃദ്ധിയിലേക്കുള്ള താക്കോൽ നമ്മുടെ കൈവശമുണ്ട്. ജീവിതത്തിന്റെ ഏത് മേഖലയിലും അളവറ്റ സമ്പൽസമൃദ്ധി നമുക്ക് നേടിയെടുക്കുവാൻ കഴിയും.

പക്ഷേ ബാഹ്യമായ നേട്ടങ്ങൾ കരഗതമാക്കിയ പലരും സ്വന്തം മനസ്സിൽ ശാന്തിയും സമാധാനവുമില്ലാതെ കഷ്ടപ്പെടുന്നത് നാം കാണുന്നു. ബാഹ്യവസ്തുക്കൾ സന്തോഷം പ്രദാനം ചെയ്യണമെന്നില്ല. അതിനാൽ നാം ആന്തരികസൗഖ്യത്തിനും സമാധാനത്തിനുമാണ് ഊന്നൽ നൽകേണ്ടത്. അവ നേടുന്ന മുറയ്ക്ക് ആവശ്യമായ ബാഹ്യവസ്തുക്കൾ വന്നുചേർന്നുകൊള്ളും.

നമ്മുടെ ചിന്തകളും ഭാവങ്ങളും സന്തോഷത്തിന്റെ തരംഗങ്ങൾ പ്രസരിപ്പിക്കുന്നവയാവട്ടെ. സന്തോഷത്തിന്റെയും ആഹ്ലാദത്തിന്റെയും ഭാവങ്ങൾ മനസ്സിൽ നിലനിർത്തുവാൻ ശ്രമിച്ചുകൊണ്ടേയിരിക്കുക, എന്നാൽ ഭൂമിയിൽ യഥാർത്ഥ സ്വർഗ്ഗം അനുഭവിയ്ക്കുവാൻ നമ്മൾക്ക് സാധിക്കും.

നമ്മുടെ മനസ്സിന്റെ ആഴങ്ങളിലുള്ള ആഗ്രഹങ്ങൾക്കും ചിന്തകൾക്കും അനുസരിച്ച് നമ്മുടെ ബാഹ്യ-ഭൗതിക ചുറ്റുപാടുകൾ ക്രമീകരിക്കപ്പെടേണ്ടതും ആവശ്യമാണ്. നമ്മുടെ നടപടികൾ ആഗ്രഹങ്ങൾക്ക് നിരക്കാത്തതോ കടകവിരുദ്ധമോ ആവരുത്.

സ്വന്തം വരനെക്കുറിച്ച് വ്യക്തമായ ധാരണകൾ പുലർത്തിയിരുന്ന ഒരു അവിവാഹിതയുടെ കഥ ഈ അവസരത്തിൽ ഓർക്കാം. ആ യുവതിയ്ക്ക് താൻ ഉദ്ദേശിക്കുന്ന തരത്തിലുള്ള വരനെ കണ്ടെത്തുവാൻ വളരെ കാലമായിട്ടും സാധിച്ചില്ല. ഒരു ദിവസം അവർ സ്വന്തം കാർ പോർച്ചിലേക്ക് കയറ്റി നിർത്തുവാൻ ഉദ്യമിക്കുമ്പോഴാണ് തന്റെ നടപടിയിലെ വൈരുദ്ധ്യം അവരുടെ ശ്രദ്ധയിൽപ്പെട്ടത്. പോർച്ചിന്റെ ഒത്ത

നടുക്കാണ് താൻ എന്നും കാർ കയറ്റി നിർത്താനുള്ളതെന്ന് അവർ ശ്രദ്ധിച്ചു. ഭർത്താവ് കാർ എവിടെയാണ് കയറ്റി നിർത്തുക? അവർ കാർ പോർച്ചിന്റെ ഒരു വശത്തായി കയറ്റി നിർത്തുവാൻ തുടങ്ങി. മറുവശത്ത് ഭർത്താവിന്റെ കാർ നിർത്തുവാൻ ഇടം ഒഴിച്ചിടുക പതിവാക്കി. ഏറെകാലം കഴിയുന്നതിനുമുമ്പ് ഒരു സൽക്കാരവേളയിൽ താൻ ഉദ്ദേശിക്കുന്ന യോഗ്യതകളെല്ലാം തികഞ്ഞ ഒരാളെ അവർ കണ്ടെത്തി. അവരിരുവരും വൈകാതെ വിവാഹിതരായി.... "Acting as if" (എന്നതുപോലെ പ്രവർത്തിക്കുക) എന്ന തന്ത്രം ആഗ്രഹസഫലീകരണത്തിന് വഴിയൊരുക്കുകതന്നെ ചെയ്യും. ആഗ്രഹസഫലീകരണത്തിന് ഇടം നൽകിക്കൊണ്ട് വേണം ആഗ്രഹിക്കുവാൻ. നാടൻ വിഷചികിത്സയിലെ "കഞ്ഞിക്കരുത്തിന്റെ കെട്ടുമുറ"യും ഇതുതന്നെ ഉൽബോധിപ്പിക്കുന്നു. (മാതൃഭൂമി ആഴ്ചപ്പതിപ്പ് 2008 സെപ്തംബർ 21 - 27).

തകര പരിക്കാൻ ചങ്കരനും ചീരുവും തകരക്കാട്ടിൽ കയറിയപ്പോൾ ചങ്കരന് പാമ്പുകുടിയേറ്റു. ചീരു യാതൊരു കൂസലുമില്ലാതെ തകരയും കൊണ്ട് കുടിലിലെത്തി കഞ്ഞിയും കറിയും തയ്യാറാക്കി. ചങ്കരനുള്ള കഞ്ഞിയും കറിയും വിളമ്പി മുടിവെച്ചശേഷം മക്കളോടൊപ്പം ചീരു കഞ്ഞികുടിച്ചു, പാക്ക് മുറുക്കി. പിന്നെ പേരുചൊല്ലി ചങ്കരനെ തട്ടിവിളിച്ചു. വിഷമിറങ്ങിയ ചങ്കരൻ വന്ന് കഞ്ഞികുടിച്ചു സുഖമായി വസിച്ചു. - ഇതാണ് വിഷചികിത്സയ്ക്ക് പാടിപ്പറയുന്ന "കഞ്ഞിക്കരുത്തിന്റെ കെട്ടുമുറ". കഞ്ഞിയും കറിയും ഉണ്ടാക്കുമ്പോഴും അത് ചങ്കരന് മാറ്റിവെച്ചശേഷം കുട്ടികളോടൊപ്പം സ്വയം കഴിക്കുകയും പാക്ക് മുറുക്കുകയും ചെയ്യുമ്പോഴും ചങ്കരൻ വിഷബാധയേൽക്കാതെ തിരിച്ചുവരുന്നത് ചീരു ദൃഢമായി സങ്കല്പിച്ചിരിക്കും. തിരിച്ചുവരുന്ന ചങ്കരന് കഴിക്കാൻ കഞ്ഞിയും കറിയും ഒരുക്കിവെച്ച ചീരു, ആഗ്രഹസഫലീകരണത്തിനു ശ്രമിക്കുന്ന നമുക്ക് മാതൃകയാവണം.

ദി പവർ ഓഫ് നൗ - 4

ദൈവം... ഉണ്മ...

ആയിരക്കണക്കായ വർഷങ്ങളിലെ ദുരുപയോഗം കാരണം "ദൈവം" എന്ന വാക്ക് പൊള്ളയായിത്തീർന്നിരിക്കുന്നു. ആ വാക്കിന്റെ പാവനതയും അനന്തവിശാലമായ അർത്ഥതലവും മനസ്സിലാക്കാതെയാണ് ആളുകൾ വലിയ വിശ്വാസികളെന്ന നാട്യത്തിൽ ആ വാക്ക് ഉപയോഗിച്ചുവരുന്നത്. അതിനെ എതിർക്കുന്നവർക്കും തങ്ങൾ എന്തിനെയാണ് യഥാർത്ഥത്തിൽ എതിർക്കുന്നതെന്ന് സംബന്ധിച്ച വ്യക്തതയില്ല. ഈ ദുരുപയോഗം അസംബന്ധങ്ങളായ അനവധി വിശ്വാസങ്ങൾക്കും അവകാശവാദങ്ങൾക്കും മതിവിഭ്രമങ്ങൾക്കും "ദൈവം മരിച്ചു" എന്ന പ്രഖ്യാതമായ പ്രസ്താവനക്കുപോലും ഇടയായിത്തീർന്നു.

"ദൈവം" എന്ന വാക്ക് അടഞ്ഞ സങ്കല്പമത്രെ. ആ വാക്ക് ഉച്ചരിക്കുന്നതോടെ ഒരു രൂപം (അത് ഏതെങ്കിലും കട്ടെ) മനസ്സിൽ രൂപപ്പെടുകയായി. ആ രൂപമാകട്ടെ എപ്പോഴും നമ്മളിൽ നിന്ന് അന്യമായതായിരിക്കുകയും ചെയ്യും.

ഈ പ്രപഞ്ചത്തിനുപുറകിലെ അവാച്യവും അവർണ്ണനീയവുമായ ആ യാഥാർത്ഥ്യത്തെ വിശദീകരിക്കുവാൻ "ദൈവം" എന്ന വാക്കിനെല്ലു യാതൊരു വാക്കുകൾക്കും

കഴിയുകയില്ല. പക്ഷേ ആ യാഥാർത്ഥ്യത്തെ അനുഭവവേദ്യമാക്കുന്നതിന് ഏതെങ്കിലും വാക്ക് സഹായകമാവുമെങ്കിൽ ആ വാക്ക് ഉപയോഗപ്പെടുത്താമെന്നുമാത്രം. അങ്ങിനെ നോക്കുമ്പോൾ "ദൈവം" എന്ന വാക്കിനേക്കാൾ തുറസ്സേറിയതും തടസ്സമുണ്ടാക്കുന്ന മനോരൂപങ്ങളും സങ്കല്പങ്ങളും ഉല്പാദിപ്പിക്കാത്തതും അതീന്ദ്രിയയാഥാർത്ഥ്യത്തെ സൂചിപ്പിക്കുവാൻ പര്യാപ്തമായതുമായ വാക്ക് 'ഉണ്മ' അഥവാ 'സത്ത' എന്നതാണ്. അത് അപരിമേയമായതിനെ പരിമിതീകരിക്കുന്നില്ല. അതിന്റെ അവകാശം ഒരു കൂട്ടർക്കും പ്രത്യേകമായി അവകാശപ്പെടാനുമാവില്ല. ("എന്റെ അഥവാ നമ്മുടെ ദൈവം മാത്രമാണ് ശരിയായ ദൈവം, നിങ്ങളുടെ ദൈവം, മിത്ഥ്യയാണ്" എന്നെല്ലാം ചിലർ പറയാനുള്ളതുപോലെ സത്തയെ അഥവാ ഉണ്മയെക്കുറിച്ച് ആർക്കും പറയാനാവില്ലല്ലോ.) നമ്മുടെയെല്ലാമിലെ അടിസ്ഥാന ചൈതന്യത്തെ പെട്ടെന്ന് ഓർമ്മിപ്പിക്കുവാൻ 'സത്ത' അഥവാ 'ഉണ്മ' എന്ന വാക്കിനാവും. നമ്മുടെ വർത്തമാനകാല സാന്നിധ്യത്തെ 'ഉണ്മ' (ഉള്ളതായ അവസ്ഥ) ശ്രദ്ധയിൽ കൊണ്ടുവരുന്നു. ആ വാക്ക് പ്രബോധത്തിന്റെ അനുഭവത്തിലേക്കുള്ള ചെറിയൊരു ചവിട്ടുപടിയാണ്.

പ്രോസ്ട്രേറ്റ് പ്രശ്നപരിഹാരം
പ്രോസ്ട്രേറ്റ് പ്രശ്നം പരിഹരിക്കുവാൻ മണിപുരകം, സാധിഷ്ഠാനം, മൂലാധാരം എന്നിവിടങ്ങളിൽ കൂടുതൽ റെയ്കി നൽകുന്നതിനുപുറമെ ഇരു കൈകളുടെയും നടുവിലേക്കുള്ള മുക്കളിലെ സന്ധികളിൽ നേരിയ തോതിൽ

മർദ്ദം ഏൽപ്പിക്കണം. ഇരു കൈകളുടെയും ചെറുവിരലുകൾ അമർത്തി തടവുകയും അവ ചെറുതായി പുറകോട്ടും വശത്തേക്കും തിരിയ്ക്കുകയും വേണം.
രക്തത്തിൽ ഹിമോഗ്ലോബിന്റെ അളവ് വർദ്ധിപ്പിക്കുവാൻ മണിപുരകത്തിൽ കൂടുതലായി റെയ്കി നൽകണം.
സമ്പാദക പ്രേമലതാ ബാലചന്ദ്രൻ

