



സ്വാസ്ഥ്യം

website : www.mudraraiki.com



ഫാൽഗുനം 1935 കുംഭം 1189
മാർച്ച് 2014

ഇന്ത്യൻ റെയ്കി അസോസിയേഷൻ ബുള്ളറ്റിൻ

വോളം 5 ലക്കം 3

ആമുഖക്കുറിപ്പ്

പുതുവൽസരാശംസകൾ

ഇന്ത്യാമഹാരാജ്യത്ത് ബിസിനസ്സുകാരും മറ്റും വാർഷിക കണക്കുകൾ അധികൃതർക്ക് സമർപ്പിക്കേണ്ട മാസമാണ് മാർച്ച്. അർദ്ധവാർഷിക കണക്കുകൾ സമർപ്പണത്തിന്റെ മാസം സപ്റ്റംബറുമാണ്. ഇയർഎൻഡിങ്ങ് മാർച്ചിലായതിന്റെ പൊരുൾ എന്തായിരിക്കണം?

ഈ രാജ്യത്തെ വിദ്യാഭ്യാസ സ്ഥാപനങ്ങൾ വാർഷിക പരീക്ഷ നടത്തുന്നതും മാർച്ച് മാസത്തിലാണ്. പാഠഭാഗങ്ങൾ പഠിപ്പിച്ചു തീരാത്തതും പരീക്ഷാവിഭാഗത്തിന്റെ പിടിപ്പുക്കേടും കാരണം ചില പരീക്ഷകൾ ജൂൺ, ജൂലായ് മാസങ്ങളോളം നീളാറുണ്ടെങ്കിലും ഇന്ത്യയിൽ വിദ്യാഭ്യാസ വർഷം അവസാനിയ്ക്കുന്നത് മാർച്ചിലാണ്. എന്തായിരിക്കാം ഇതിന്റെ കാരണം?

പൊരുളും കാരണവും മറ്റൊന്നല്ല. ഇന്ത്യയുടെ ദേശീയ വർഷം അവസാനിയ്ക്കുന്നതും ആരംഭിയ്ക്കുന്നതും മാർച്ച് 21-22 തിയ്യതികളിലാണ്. ശാലിവാഹന ശകവർഷമാണ് നാം ദേശീയ വർഷമായി അംഗീകരിച്ചിട്ടുള്ളത്. ചൈത്രമാസത്തിലെ വസന്തതുവിന്റെ ആരംഭവും 'യുഗാദി'യും (കലിയുഗം ആരംഭിച്ചതിന്റെ അടിസ്ഥാനത്തിലുള്ള വർഷഗണന) മാർച്ച് മാസത്തിൽത്തന്നെ (മാർച്ച് 31) വരുന്നു. 18-ാം നൂറ്റാണ്ടിന്റെ പകുതിവരെ (1752 വരെ) ബ്രിട്ടനും പുതുവൽസരം കണക്കാക്കിയിരുന്നത് മാർച്ച് മുതൽക്കായിരുന്നു. ചന്ദ്രന്റേയും സൂര്യന്റേയും നിരീക്ഷിയ്ക്കപ്പെട്ട ഗതിയുടെ അടിസ്ഥാനത്തിൽ കണക്കാക്കപ്പെടുന്ന വർഷഘടനകൾ മാർച്ച് മാസത്തിൽ സമ്മേളിയ്ക്കുന്നു എന്നത് നമുക്ക് അത്ഭുതം തരുന്നതെങ്കിലും ഒരു യാഥാർത്ഥ്യമാണ്.

ബി.സി. 750 നു മുമ്പ് റോമസാമ്രാജ്യത്തിൽ നിലനിന്നിരുന്നതും റോമുലസ് രൂപപ്പെടുത്തിയതുമായ കലണ്ടറിൽ 10 ചാന്ദ്രമാസങ്ങളെ ഉണ്ടായിരുന്നുള്ളൂ. ആ കലണ്ടർ ജൂലിയസ് സീസർ പരിഷ്കരിച്ചു. അമേരിക്കയിൽ കുടിയേറിയ യൂറോപ്യൻമാർ ജൂലിയൻ കലണ്ടറുമായാണ് അവിടെയെത്തിയത്. ഈ ജൂലിയൻ കലണ്ടർ 1582 ൽ പോപ്പ് ഗ്രെഗറി പരിഷ്കരിച്ചു. അതോടെ ഇതിന്റെ പേർ ഗ്രെഗറി കലണ്ടർ എന്നായി. മുമ്പ് സൂചിപ്പിച്ചതുപോലെ 1752 ൽ മാത്രമാണ് ബ്രിട്ടൻ അത് അംഗീകരിച്ചത്. റഷ്യ അതിലേക്ക് നീങ്ങിയത് കമ്മ്യൂണിസ്റ്റ് വിപ്ലവത്തിനു ശേഷവും.

പാശ്ചാത്യ സാമ്രാജ്യത്വത്തിന്റെ സംഭാവനയായ ഗ്രെഗറി കലണ്ടറിനുപകരം സ്വതന്ത്ര ഇന്ത്യയുടെ പാർലിമെന്റ് 'സമരാത്രിദിന'ത്തോടെ ആരംഭിയ്ക്കുന്ന ശാലിവാഹന ശകവർഷം ഇന്ത്യയുടെ ദേശീയകലണ്ടറായി അംഗീകരിയ്ക്കുകയായിരുന്നു. പക്ഷെ ഇത് ഇന്നും നമ്മൾ ഇന്ത്യക്കാർ മനസ്സിലാക്കിയില്ല എന്നത് സങ്കടകരമായ യാഥാർത്ഥ്യമാണ്. നമ്മുടെ സ്വാതന്ത്ര്യബോധം പൂർണ്ണമാക്കപ്പെട്ടില്ല എന്നതിന്റെ തെളിവാണ്. നശിച്ചുപോയ റോമ സാമ്രാജ്യത്തിന്റെ അവശിഷ്ടങ്ങൾ ഇനിയും നമ്മൾ ചുമക്കേണ്ടതുണ്ടോ?

ഇന്ത്യാ ഗവൺമെന്റ് അംഗീകരിച്ച ശകവർഷ കാലഗണനയെ വിസ്മരിച്ച് ജനുവരി ഒന്നിന് ആരംഭിയ്ക്കുന്ന ഗ്രെഗറി വർഷത്തെ പുൽകുന്നതിലെ അപഹാസ്യതയിലേക്ക് വിരൽ ചൂണ്ടുവാൻ "സാസ്ഥ്യം" ആഗ്രഹിയ്ക്കുന്നു. മാർച്ച് 22 ന് ആരംഭിയ്ക്കുന്ന ഇന്ത്യയുടെ സ്വന്തം ശകവർഷാരംഭദിനത്തിൽ എല്ലാ വായനക്കാർക്കും "സാസ്ഥ്യം"ത്തിന്റെ പുതുവൽസരാശംസകൾ!

ഉസുയി സ്മരണയിൽ മാർച്ച് മാസം

ഉസുയിയെ സംബന്ധിച്ച സ്മരണകൾ നിറഞ്ഞ മാസമാണ് മാർച്ച്. 1922 മാർച്ച് 6 മുതൽ 27 വരെയുള്ള ദിവസങ്ങളിൽ അദ്ദേഹം ജപ്പാനിലെ 'കുറാമ' കുനിന്ദേൽ നടത്തിയ 21 ദിവസത്തെ തപസ്സിന്റെ ഫലമാണ് നമുക്ക് നവജീവൻ പ്രദാനം ചെയ്തുകൊണ്ടിരിക്കുന്ന റെയ്കി. പല മഹാനാരും സ്വപ്നംകണ്ട 'നവലോക'ത്തിന്റെ സൃഷ്ടിസാധ്യത ഉൾക്കൊള്ളുന്നതും തികച്ചും വ്യക്തിനിഷ്ഠവും ഉളിതവും ഫലവത്തുമായ ഒരു ഉപാസനാപദ്ധതി ലോകത്തിനു സമ്മാനിച്ച ഡോ. ഉസുയിയുടെ സമാധി സംഭവിച്ചതും മാർച്ചിലാണ് (മാർച്ച് 9 ന്).

ഈ കാരണങ്ങളാൽ മാർച്ച് നമുക്ക് വിശേഷപ്പെട്ട മാസമാകുന്നു. ഈ മാസത്തെ റെയ്കി ഉപയോഗിച്ചുള്ള ഊർജ്ജിതസ്വയംനവീകരണ ഉപാസനയ്ക്ക് വിനിയോഗിയ്ക്കുവാൻ കഴിഞ്ഞ കുറച്ച് വർഷങ്ങളായി ഇന്ത്യൻ റെയ്കി അസോസിയേഷൻ പ്രേരണ ചെലുത്തിക്കൊണ്ടിരിയ്ക്കുകയാണ്. മാർച്ച് 6 മുതൽ 27 കൂടിയ ദിവസങ്ങളിൽ പതിവിൽക്കവിഞ്ഞ ശുഷ്കന്തിയോടെ റെയ്കി ഉപാസന നടത്തിക്കൊണ്ട് നമ്മുടെ ഗുരുനാഥന്റെ പാതയിലാണ് നമ്മളെന്ന് ഉറപ്പുവരുത്താം. ഈ ആശയം നമ്മൾ ഇന്ന് ഇവിടെ കൂടിയപ്പോഴാണ് മനസ്സിലാക്കുവാൻ കഴിഞ്ഞത് എന്ന് പറഞ്ഞേക്കാവുന്നവരുടെ മുന്നിൽ നാളെ മുതൽക്കുള്ള 18 ദിവസങ്ങളുണ്ടല്ലോ. ഈ ദിവസങ്ങൾ അവർക്ക് ഊർജ്ജിത സ്വയം നവീകരണ ഉപാസനയ്ക്ക് ഉപയോഗപ്പെടുത്താവുന്നതാണ്.

കൂടുതൽ സമയം ഓരോ ശരീരസ്ഥാനങ്ങളിലും റെയ്കി നൽകുക, ഒന്നിൽ കൂടുതൽ പ്രാവശ്യം ഓരോ ശരീരസ്ഥാനങ്ങളിലും റെയ്കി നൽകുക, ഈ ദിവസങ്ങൾക്കിടയ്ക്ക് ഒരു ദിവസമെങ്കിലും 3 മണിക്കൂർ ഇടവിട്ടോ 6 മണിക്കൂർ ഇടവിട്ടോ ശരീരത്തിലെ എല്ലാ നിർദ്ദിഷ്ട സ്ഥാനങ്ങളിലും റെയ്കി നൽകിക്കൊണ്ട് (ഉദയം മുതൽ പിറ്റേദിവസം ഉദയം വരെ) യാമാഹീലിങ്ങ് നിർവ്വഹിയ്ക്കുക, പഞ്ചശീലങ്ങൾ കൂടുതൽ തവണ മാനസികമായി ആവർത്തിയ്ക്കുകയും അവയെക്കുറിച്ച് ആലോചന ചെയ്യുകയും ചർച്ചകൾ നടത്തുകയും ചെയ്യുക എന്നതെല്ലാമാണ് ഊർജ്ജിത സ്വയം നവീകരണ റെയ്കി ഉപാസനയുടെ ഭാഗമായി നിർദ്ദേശിക്കുവാനുള്ളത്.

റെയ്കി എന്ന മഹാസാധ്യതയെക്കുറിച്ച് മറ്റുള്ളവരെ ധരിപ്പിയ്ക്കുവാനും ഈ കാലം വിനിയോഗിയ്ക്കണം. വ്യക്തിനിർമ്മാണത്തിലൂടെ രാഷ്ട്രനിർമ്മാണം സാധ്യമാക്കുവാനുള്ള പലമഹാനാര്യങ്ങളും സ്വപ്നം സഫലമാവാതെ പോയത് അതിനു യോജിച്ച ജീവസംസ്കരണപദ്ധതി ആവിഷ്കരിച്ച് പ്രചരിപ്പിയ്ക്കുവാൻ അവർക്ക് സാധിയ്ക്കാതിരുന്നതു കാരണമാണ്. ആ കുറവ് നമുക്ക് നികത്താം. റെയ്കി ഉപയോഗിച്ച് ജീവസംസ്കരണം സാധിച്ച വ്യക്തികളുള്ള സമൂഹത്തിൽ ആരോഗ്യവും സന്തോഷവും സമാധാനവും നിറഞ്ഞുനിൽക്കും.

മാർച്ച് മാസത്തെ ക്ലാസ്സുകൾ

Ist ലെവൽ ക്ലാസ് - 16-03-2014 - ഞായർ അളകാപുരി

IInd ലെവൽ ക്ലാസ് - 23-03-2014 - ഞായർ അളകാപുരി

IIIrd ലെവൽ ക്ലാസ് - 13.3.2014ന് ഉച്ചമുതലും 14.3.2014നും ഏപ്രിൽമാസത്തെ "മുദ്രാറെയ്കി" ഉപാസക സംഗമം 06-04-2014 ഞായറാഴ്ച വൈകുന്നേരം 3 മണിയ്ക്ക് അളകാപുരിയിൽ

ലോക്കൽ മാർക്കറ്റും ശരീരവും

- സി. എം. കൃഷ്ണനുണ്ണി -

നമുക്ക് ഭക്ഷിയ്ക്കുവാനും ഉപയോഗിയ്ക്കുവാനും ആവശ്യമായ വസ്തുക്കൾ പുറമെനിന്നാണ് എത്തിച്ചേരുന്നത്. അവ ഉൽപ്പാദനകേന്ദ്രത്തിൽനിന്ന് നമ്മുടെ അടുത്തുള്ള ലോക്കൽ മാർക്കറ്റിലെത്തുന്നു. അവിടെനിന്ന് അവ നാം വീട്ടിലെത്തിയ്ക്കുന്നു. ഉപയോഗത്തിനു വേണ്ടിയുള്ള സംഭരണക്രമം ഇതാണ്.

ഉൽപ്പാദനകേന്ദ്രങ്ങളിൽ ആവശ്യവസ്തുക്കൾ ഉൽപ്പാദനം ചെയ്യപ്പെട്ടുകൊണ്ടു മാത്രമായില്ല. അവ സ്വീകരിച്ച് ആവശ്യക്കാർക്ക് ലഭ്യമാക്കുവാനുള്ള പ്രാദേശിക കമ്പോളം പ്രവർത്തനസജ്ജമാവണം. നാട്ടിലെ ചില കടകൾപ്പുട്ടി ഹർത്താലാചരിച്ചാൽ അവിടങ്ങളിൽനിന്ന് ലഭിയ്ക്കേണ്ട വസ്തുക്കളോ സേവനങ്ങളോ ആവശ്യക്കാർക്ക് ലഭിയ്ക്കുകയില്ല.

ഇനി നമ്മുടെ ശരീരത്തെ പ്രാദേശിക കമ്പോളം എന്ന നിലയിൽ കണ്ടുനോക്കുക. ആ ശരീരത്തിലെ 108 മർമ്മസ്ഥാനങ്ങൾ, കമ്പോളത്തിലെ വിവിധ കടകൾക്ക് സമാനമാണ്. അവയിൽ പലതും തുറക്കാതിരുന്നാലും അവയിലേയ്ക്ക് വന്നെത്തേണ്ടവ (പ്രാണൻ) പുറംലോകത്തുനിന്ന് പ്രവേശിയ്ക്കാതിരുന്നാലും സ്ഥൂലദേഹത്തിന് (ശരീരത്തിന്) ജീവന്റെ ആവശ്യങ്ങൾ നിറവേറ്റാൻ കഴിയുകയില്ല.

സ്ഥൂലദേഹത്തെ പ്രാദേശിക കമ്പോളത്തോട് താരതമ്യപ്പെടുത്തിയല്ലോ. സൂക്ഷ്മദേഹത്തെ അയൽപക്കമായും കാരണദേഹത്തെ വീടായും ജീവനെ താമസക്കാരനായും (ഉപഭോക്താവായും) കണ്ടുനോക്കുക. കാരണദേഹമാകുന്ന (Causal Body) വീട്ടിലെ, ജീവനാകുന്ന താമസക്കാരൻ സ്വസ്ഥവും സമ്പന്നവുമായ ജീവിതം സാധ്യമാവണമെങ്കിൽ അയൽപക്കമാവുന്ന സൂക്ഷ്മദേഹവും പ്രാദേശിക കമ്പോളമാകുന്ന സ്ഥൂലദേഹവും സൗഹാർദ്ദപരമായി വർത്തിയ്ക്കേണ്ടത് ആവശ്യമാണ്.

സ്ഥൂലദേഹമാകുന്ന പ്രാദേശിക കമ്പോളം ജീവനോട് മാത്രം സൗഹാർദ്ദപരമായി വർത്തിച്ചാൽ മതിയാവുകയില്ല. ആ കമ്പോളത്തെ സമൃദ്ധവും മികച്ചതുമായും ബാഹ്യലോകത്തോടും അത് സൗഹാർദ്ദബന്ധം പുലർത്തേണ്ടത് ആവശ്യമാണ്. ഈ കാര്യത്തിലാണ് നമ്മുടെ ശരീരം മന്ദമാവുന്നത്.

അതിന്റെ ബാഹ്യലോകവുമായുള്ള ആദാന-പ്രദാന ബന്ധം പ്രായേണ കുറവാണ്. തന്മൂലം വിഷമമനുഭവിയ്ക്കേണ്ടി വരുന്നത് ജീവനാണ്. അതിന്റെ നവീകരണ -നവോന്മേഷപ്രക്രിയകൾ തന്മൂലം വേണ്ടതുപോലെ നടക്കാതാവുന്നു.

‘ശരീരമാദ്യം ഖലുധർമ്മസാധനം’ എന്ന പൗരാണികമായ ഓർമ്മപ്പെടുത്തൽ തികച്ചും പ്രസക്തമാണ്. ‘ധർമ്മം’ എന്നാൽ ‘ഭദ്രമായനിലനിൽപ്പ് സാധ്യമാക്കുന്നത്’ എന്ന് മനസ്സിലാക്കാം. ഭദ്രമായ നിലനിൽപ്പ് സാധ്യമാകുന്ന ഉപകരണമാണ് ശരീരം എന്ന് സാരം. പ്രവർത്തിയ്ക്കുവാനും പ്രവർത്തനഫലം ആസ്വദിയ്ക്കുവാനും ശരീരം കൂടിയേതീരു.

പണത്തിന്റെ വിനിമയകേന്ദ്രമാണ് കമ്പോളം എന്നതുപോലെ പ്രാണന്റെ വിനിമയകേന്ദ്രമാണ് ശരീരം. പണത്തിന്റെ ഊർജ്ജിതമായ ക്രയവിക്രയങ്ങൾ കമ്പോളത്തെ ജീവത്തും പ്രയോജനകരവുമാക്കുന്നു. കമ്പോളത്തിലെ കച്ചവടക്കാർ സ്വന്തം സാമ്പത്തികശേഷി ഉപയോഗിച്ച് തങ്ങളുടെ കടയിൽ ഉപഭോക്താക്കൾക്ക് ആവശ്യമായ പലതരം ആധുനിക ഉൽപ്പന്നങ്ങൾ സംഭരിച്ചുവെയ്ക്കുന്നു. അവിടെനിന്ന് സ്വന്തം ധനശേഷിയും ആവശ്യവുമനുസരിച്ച് ഉപഭോക്താക്കൾ സാധനങ്ങൾ സ്വന്തമാക്കുന്നു. അതേപോലെ ദേഹത്തിലെ മർമ്മങ്ങൾ സ്വന്തം പ്രാണശേഷിയനുസരിച്ച് ബാഹ്യപ്രപഞ്ചത്തിൽനിന്ന് മൂലപ്രാണനെ ആശീരണം ചെയ്യുന്നു. ഈ മൂലപ്രാണനെ ശരീരത്തിലെ അവയവങ്ങൾ അവയുടെ ആശീരണശേഷിയനുസരിച്ച് സ്വീകരിച്ച് പ്രവർത്തിയ്ക്കുന്നു. നല്ലൊരു ഉപഭോക്താവ് സ്വന്തം ഉയർന്ന ക്രയശേഷിയനുസരിച്ച് കമ്പോളത്തിൽനിന്ന് സുഖജീവിതത്തിന് സഹായകമായ ഉൽപ്പന്നങ്ങളും സേവനങ്ങളും സ്വീകരിച്ചുകൊണ്ടിരിയ്ക്കും. അതേപോലെ ആരോഗ്യവത്തായ ജീവൻ, ശരീരം മുഖേന ബാഹ്യലോകത്തുനിന്ന് മൂലപ്രാണനെ തുടർച്ചയായി ആശീരണം ചെയ്ത് സ്വസ്ഥതയും സൗഖ്യവും അനുഭവിയ്ക്കും.

നേരത്തെ സൂചിപ്പിച്ചതുപോലെ നമ്മുടെ ദേഹം നല്ലൊരു കമ്പോളം പോലെ അതിന്റെ മർമ്മസ്ഥാനങ്ങളിലൂടെ വേണ്ടതുപോലെ പ്രവർത്തി

യ്ക്കുന്നില്ല. അതുകാരണം പ്രാണോപഭോഗം പരിമിതീകരിയ്ക്കപ്പെടുന്നു. മൂന്നതയും ഉൽക്കണ്ഠയും നാനാവിധ ആരോഗ്യപ്രശ്നങ്ങളും ഞെരുക്കങ്ങളുമാവും ഇതിന്റെ പരിണിതഫലം. ഈ അപാകതയ്ക്ക് പ്രായോഗികവും ലളിതവുമായ പരിഹാരമാണ് പതിവായുള്ള റെയ്കി സാധനം.

കമ്പോളത്തിലെ വിവിധ കടകളിലേയ്ക്ക് ആവശ്യമുള്ള വസ്തുക്കൾ വാഹനങ്ങളിൽ കൊണ്ടുചെന്നെത്തിയ്ക്കുന്നതുപോലെ നാം കൈകൾ ഉപയോഗിച്ച് മൂലപ്രാണശക്തിയെ ശരീരത്തിലെ മർമ്മസ്ഥാനങ്ങളിൽ വിന്യസിയ്ക്കുന്നു. അതനുസരിച്ച് മൂലപ്രാണനെ ഗ്രന്ഥികളും ആന്തരികാവയവങ്ങളും സ്വാംശീകരിച്ച് കൂടുതൽ ശേഷിയാർജ്ജിയ്ക്കുന്നു. ഈ മുറയ്ക്ക് നമ്മുടെ എൻഡോക്രൈൻ വ്യവസ്ഥയും നാഡീവ്യവസ്ഥയും രക്തചംക്രമണ-ദഹന-ശോധന വ്യവസ്ഥകളും ശരിയായരീതിയിലാകുന്നു. തൽഫലമായി ജീവൻ സ്വസ്ഥതയും സന്തോഷവും സമസ്ഥഭാവവും കൈവരിയ്ക്കുവാൻ കഴിയുകയും ചെയ്യുന്നു. ആവശ്യത്തിനുള്ള പ്രാണശക്തി ശരീരത്തിൽ സംഭരിയ്ക്കപ്പെട്ട അവസ്ഥയിൽ ഉൽക്കണ്ഠയോ ആധിയോ അലട്ടുകയില്ല. മാത്രമല്ല, ഏറ്റവും നവീനമായ ഉൽപ്പന്നങ്ങൾ അവ ഉപയോഗിക്കുന്നവരെ ഏറ്റവും നവീനന്മാരാക്കുമെന്നതുപോലെ മൂലപ്രാണന്റെ (റെയ്കിയുടെ) പതിവായുള്ള ആശീരണം വഴി ജീവൻ നിരന്തരമായി നവീകരിയ്ക്കപ്പെടും. ഇത് മനസ്സിന്റേയും ബുദ്ധിയുടേയും വികാരങ്ങളുടേയും വിമലീകരണത്തിനും പുഷ്ടിയ്ക്കും വഴിയൊരുക്കും. റെയ്കി ഉപാസനയിലൂടെ ശാന്തിയും സമചിത്തതയും ബോധവികാസവും നേടിയ വ്യക്തികൾ രൂപംകൊള്ളുന്ന മുറയ്ക്ക് ആരോഗ്യവത്തായ സമൂഹവും രാഷ്ട്രവും ലോകവും രൂപപ്പെടുമല്ലോ. ‘കൃണന്തോ വിശ്വമാര്യാം’ (ലോകത്തെ ശ്രേഷ്ഠമായതാക്കുക) എന്ന ഭാരതീയ മഹർഷീശ്വരന്മാരുടെ ആഹ്വാനം പ്രാവർത്തികമാക്കുവാനുള്ള ഏറ്റവും പ്രായോഗികമായ മാർഗ്ഗം റെയ്കി ഉപാസനയും റെയ്കിയെക്കുറിച്ച് ജനങ്ങളിൽ അവബോധം വളർത്തലുമാണ്. **റെയ്കി അനുഭവിയ്ക്കുക, റെയ്കി പ്രചരിപ്പിയ്ക്കുക.**

എന്താണ് ബാക്കി

“നിങ്ങൾ എന്നൊരാൾ ഇല്ല എന്നതാണ് വാസ്തവം” - തന്നെ കാണുവാൻ വരുന്നവരോട് ബുദ്ധൻ ഇങ്ങനെ പറയാറുണ്ടായിരുന്നു. “ നിങ്ങൾ ഇല്ലെങ്കിൽ, നിങ്ങൾക്ക് മരണവുമില്ല, ജനനവുമില്ല; ദുരിതങ്ങളും ബന്ധനങ്ങളും ഇല്ലേയില്ല”. ഇത് അംഗീകരിയ്ക്കുവാൻ പ്രയാസമുള്ളവർ ധ്യാനിയ്ക്കുവാൻ ശ്രമിയ്ക്കേണ്ടതില്ല എന്നായിരുന്നു അദ്ദേഹത്തിന്റെ അഭിപ്രായം. ആദ്യം ധ്യാനിയ്ക്കേണ്ടത് യഥാർത്ഥത്തിൽ നിങ്ങൾ ഉണ്ടോ ഇല്ലയോ എന്നതാണ്.

ഇങ്ങനെ ധ്യാനിയ്ക്കുവാൻ തുടങ്ങിയാൽ മനസ്സിലാവും, ശരീരം എന്നത് പലതും കൂടിച്ചേർന്നുണ്ടായ ഒന്നാണെന്നാണ്. അമ്മയിൽ നിന്നും അച്ഛനിൽ നിന്നും കഴിയ്ക്കുന്ന ഭക്ഷണത്തിൽ നിന്നും വന്നുകൂടിയവയുടെ കൂട്ടായ്മയാണ് ശരീരം. ഈ ശരീരത്തിൽ നിങ്ങൾ എവിടെ? ഇനി മനസ്സിനെക്കുറിച്ച് ധ്യാനിച്ചുനോക്കൂ... ഇവിടെനിന്നും അവിടെനിന്നും വന്നുചേർന്ന ചിലതല്ലാതെ മനസ്സ് തനതായ ഒന്നല്ലതന്നെ. അതും ഒരു കൂട്ടായ്മ മാത്രം. അതിലും നിങ്ങളെ കണ്ടുകിട്ടുകയില്ല. ആഴത്തിലേയ്ക്ക് ധ്യാനത്തിലൂടെ കടന്നുചെന്നാൽ നിങ്ങൾ എന്ന പ്രതിഭാസം ഒരു ഉള്ളിപോലെയാണെന്നു കാണാം. ഓരോ തോലും പൊളിച്ചുനോക്കിയാൽ അകത്ത് മറ്റൊരുതോൽ കാണും. അങ്ങനെ തോലുകൾ പൊളിച്ചുമാറ്റിക്കൊണ്ടേയിരുന്നാൽ അവസാനം ഒന്നുമില്ലായ്മയിലേയ്ക്കാണ് ചെന്നെത്തുക. അന്തിമ വിശകലനത്തിൽ നിങ്ങളും അടിത്തട്ടില്ലാത്ത ‘ശൂന്യത’തന്നെ - ബുദ്ധൻ പറയുന്നു. ഈ ‘ശൂന്യത’യ്ക്ക് നാശമില്ല; അതിനെ നശിപ്പിയ്ക്കുവാൻ കഴിയുകയില്ല. ഈ ധാരണ ഉറച്ചവരെ മാത്രമേ ബുദ്ധൻ ധ്യാനത്തിന് അനുവദിയ്ക്കാറുണ്ടായിരുന്നുള്ളൂ. (ബുദ്ധന്റെ ‘ശൂന്യത’, യാതൊന്നും ഇല്ലാത്ത അവസ്ഥയല്ല. എല്ലാ സാധ്യതയും അടങ്ങിയ പരമബോധതലമാണത്, ശുദ്ധബോധമാണത്, യജ്ഞശിഷ്ടമായ അമൃതാണത്.)

ത്വക്ക് എന്ന ഇന്ദ്രിയവും ധാതുവും

അഞ്ച് ഇന്ദ്രിയങ്ങളിൽ ഒന്നാണ് ത്വക്ക് അഥവാ തൊലി. ഏഴു ധാതുക്കളിൽ ഒന്നുകൂടിയാണ് അത്. ത്വക്ക് അഥവാ തൊലി മറ്റു നാല് ഇന്ദ്രിയങ്ങളുമായും ബന്ധപ്പെട്ടിരിയ്ക്കുന്നു. നമ്മുടെ ശരീരത്തെ പൊതിഞ്ഞ് ബാക്ടീരിയകളിൽനിന്നും രോഗാണുക്കളിൽനിന്നും സൂര്യപ്രകാശത്തിലെ അൾട്രാവയലറ്റ് രശ്മികളിൽനിന്നും അത് നമ്മെ സംരക്ഷിയ്ക്കുന്നു. ശരീരം എവിടെയെങ്കിലും ഇടിയ്ക്കുകയോ തട്ടുകയോ ചെയ്താൽ ഉണ്ടാകുന്ന ആഘാതം കുറയ്ക്കുന്നതും ത്വക്ക്തന്നെ. ശരീരത്തിന്റെ ഊഷ്മാവ് കൂടാതെയും കുറയാതെയും നോക്കുന്നതും അതാണ്.

മനുഷ്യശരീരത്തിലെ ഏറ്റവും വലിയ അവയവമാണ് ത്വക്ക്. ശരീരഭാരത്തിന്റെ 15 ശതമാനത്തോളം അതിന്റേതാണ്. ഏറ്റവും കട്ടികുറഞ്ഞതൊലി കൺപോളകളിലും ഏറ്റവും കട്ടികൂടിയത് കാൽപാദത്തിലും കൈവെള്ളയിലുമാണ് ഉള്ളത്. എപ്പിഡർമിസ്, ഡെർമിസ്, ഫാറ്റി ടിഷ്യൂ എന്നീ മൂന്നു തട്ടുകളാണ് തൊലിയ്ക്കുള്ളത്. മിനുട്ടിൽ ഏതാണ്ട് മുപ്പതിനായിരം മുതകോശങ്ങൾ തൊലിയിൽനിന്ന് പൊഴിഞ്ഞുകൊണ്ടിരിയ്ക്കുന്നു. 28 ദിവസം കൂടുമ്പോൾ ശരീരത്തിലെ മുഴുവൻ തൊലിയും ഇതുപോലെ പൊഴിഞ്ഞ് പുതിയവ വന്നിട്ടുണ്ടാവും. വിറ്റാമിൻ എ, ഡി, ഇ എന്നീ പോഷകങ്ങൾ നല്ലത്വക്കിന് ആവശ്യമാണ്. മാനസിക പിരിമുറുക്കം മറ്റ് അവയവങ്ങളെപ്പോലെ ത്വക്കിനേയും ബാധിയ്ക്കും. വ്യായാമം ത്വക്കിനും ഉന്മേഷം നൽകും. ധാരാളം വെള്ളം കുടിയ്ക്കുന്നതും പഴങ്ങൾ, പച്ചക്കറികൾ എന്നിവ ധാരാളമായി കഴിയ്ക്കുന്നതും ചർമ്മസംരക്ഷണത്തിന് ആവശ്യമാണ്.

ത്വക്ക് എന്ന ധാതുവിന്റെ കേന്ദ്രം ‘വിശുദ്ധിചക്ര’(തൊണ്ടയുടെ ഉൾവശത്ത്)മാണ്. അ മുതൽ അഃവരെയുള്ള 16 സൂക്ഷ്മസ്പന്ദനങ്ങൾ പുറപ്പെടുവിയ്ക്കുന്ന വിശുദ്ധിചക്രത്തിന്റെ നടുവിൽ സാന്നിധ്യം ചെയ്യുന്ന ‘ഡാകിനി’ എന്ന യോഗിനിയാണ് ത്വക്ക് എന്ന ധാതുവിന്റെ അധിദേവതാചൈതന്യമെന്ന് ലളിതാ സഹസ്രനാമത്തിൽ കാണാം.

വാഴയിലയിൽ ഊണ് കാൻസറിനെ അകറ്റും

തുശനിലയിൽ ചുട്ടുചോറും കറികളും വിളമ്പി ഊണു കഴിയ്ക്കുന്ന പതിവ് കാൻസറിനെ അകറ്റുമെന്ന്, റീജനൽ കാൻസർ സെന്ററിലെ കമ്മ്യൂണിറ്റി ഓങ്കോളജി വിഭാഗത്തിലെ റിട്ട.പ്രൊഫസർ ഡോ.ബാബുമാത്യു.

കൊഴുപ്പ് കൂടുതൽ അടങ്ങിയ ബീഫ്, മട്ടൻ, പന്നിയിറച്ചി, മുയൽമാംസം എന്നിവ മണിക്കൂറുകളോളം ചൂടാക്കിയാൽ ഉണ്ടാവുന്ന കാർസിനോജനുകൾ കാൻസറിന് കാരണമാകാം. അമിതമായ പുകവലി, നിറംചേർത്ത കൃത്രിമ ആഹാരങ്ങൾ എന്നിവയും കാൻസർ ക്ഷണിച്ചുവരുത്തും. ഉപയോഗിച്ച എണ്ണ വീണ്ടും ഉപയോഗിയ്ക്കുന്നതും ഈ രോഗത്തിനിടയാക്കും. മാറിയാൽ ജീവിതശൈലിയും ആഹാരക്രമത്തിലെ വൈവിധ്യവും വരുത്തുന്ന രോഗങ്ങളിൽ പലതും കാൻസറിലേയ്ക്കെത്തിയ്ക്കുമെന്നും ഡോ.ബാബുമാത്യു പറഞ്ഞു.

(മാതൃഭൂമി, ‘നഗരം’ - 2014 ഫിബ്രവരി 5)

പുതിയ ഫീസ് നിരക്കുകൾ

22.03.2014 മുതൽ

I st	:	2000.00
II nd	:	3000.00
III rd ‘A’	:	7000.00