



സ്വാസ്ഥ്യം

website : www.mudraraiki.com



ബ്രഹ്മം 1936 മീനം 1189
ഏപ്രിൽ 2014

ഇന്ത്യൻ റെയ്കി അസോസിയേഷൻ ബുള്ളറ്റിൻ

വോളം 5 ലക്കം 4

ആമുഖക്കുറിപ്പ്

പ്രാർത്ഥനാപൂർവ്വമാകട്ടെ വോട്ട്

എങ്ങും വികസന ചർച്ചകളും വികസന വാഗ്ദാനങ്ങളും മുഴങ്ങുന്നു! വികസനത്തിനൊരു വോട്ട്!! വികസനത്തിന്റെ തുടർച്ചക്കൊരു വോട്ട്!!

വികസനം എന്നാൽ വിപുലീകരണം, വർദ്ധനവ് എന്നെല്ലാം അർത്ഥം. അത് ഭൗതികതലത്തിൽ മതിയോ? മനുഷ്യ മനസ്സിനും ബോധത്തിനും വികസനം ആവശ്യമില്ലേ? അതിനെക്കുറിച്ചാവും എന്തെ മിണ്ടാത്തത്? അതിനെന്താണ് പദ്ധതി?

ഭൗതിക തലത്തിലെ വികസനം തന്നെ ഏതു തരത്തിൽ, ഏത് വഴിയ്ക്ക് വരണം? ജനപങ്കാളിത്തത്തോടെയോ? സ്വന്തം വിഭവങ്ങൾ യഥാവിധി ഉപയോഗപ്പെടുത്തിക്കൊണ്ടോ? അതല്ല, ബഹുരാഷ്ട്ര ഭീമന്മാരുടെ ലാഭക്കൊതിയ്ക്ക് അരുണിനുകൊണ്ടോ? സ്വന്തം വീട്ടിൽ സ്വന്തം അദ്ധ്വാനം കൊണ്ട് ഒരുക്കാനാവുന്ന കഞ്ഞിയും കപ്പയുമല്ലേ യഥാർത്ഥ വികസനത്തിന്റെ തുടക്കം? അതോ അന്യന്റെ ദാസ്യത്തിനു പോയി നേടുന്ന ഉച്ഛിഷ്ട ബിരിയാണിയോ? അടിസ്ഥാന സൗകര്യങ്ങൾ നിറവേറിക്കിട്ടിയാൽ എല്ലാമായി എന്നു കരുതി ജനങ്ങൾ ഏതുതരം ഭരണാധികാരികളും വിധേയപ്പെട്ട് കഴിയണമെന്നാണോ?

വികസന നായകന്മാരുടെ മിടുക്കുകൊണ്ട് രൂപയുടെ മൂല്യവും വനഭൂമിയും മഴയുടെ ലഭ്യതയും ശുദ്ധജലവും ശുദ്ധവായുവും പ്രകൃതി വിഭവങ്ങളും കുറയുന്നു. വൈദ്യുതി ഉല്പാദനവും ക്ഷേത്രധാന്യങ്ങളും തികയാതെയാവുന്നു, തൊഴിലവസരങ്ങൾ കുറയുന്നു. സെൻസക്സ് ഇടിയുന്നു.... മനുഷ്യമനസ്സുകളോ, വളരെ വളരെ ഇടുങ്ങുന്നു. രാജ്യത്തിന്റെ അതിർത്തി പോലും 1947ലെ നിലയിൽ ഇന്നില്ല. അതിർത്തിയ്ക്കകത്താണെങ്കിൽ അന്യതാൽപ്പര്യക്കാർ മേയുന്നു. പൗരാവകാശങ്ങളും പറഞ്ഞ് ചെല്ലാനാവത്ത സംസ്ഥാനവും പാർട്ടിഗ്രാമങ്ങളും!!!

ജീവിതസൗകര്യങ്ങൾ മുന്പേത്തേതിലും വർദ്ധിച്ചിട്ടുണ്ട്; ഒപ്പം വിലക്കയറ്റവും. വരുമാനത്തിലും വർദ്ധനവുണ്ടായി; അഴിമതിയിലും വിവിധ തരം അക്രമങ്ങളിലും. ശാസ്ത്രസാങ്കേതിക വിദ്യകൾ മുന്നോട്ട് തന്നെ. പക്ഷേ വാതായനങ്ങൾ കൊട്ടിയടച്ച മനുഷ്യമനസ്സും ബോധവും ഭൗതിക സൗകര്യങ്ങൾ ക്ഷുദ്രനേട്ടങ്ങൾ മുൻനിർത്തി പ്രയോഗിക്കുന്നു! മൊബൈൽ കുറ്റകൃത്യങ്ങൾ മുതൽ അഭ്യസ്ത വിദ്യാരായ സാമൂഹ്യ വിരുദ്ധരും ഭീകരവാദികളും വരെ!!! ഹൈടെക് കള്ളന്മാരും കൊലയാളികളും വരെ!!! സി.സി. ടി.വി ക്യാമറകളുടെ കൺവെട്ടത്തു വേണ്ടി വന്നിരിക്കുന്നു. നമ്മുടെ ജീവിതം!!!

രാജ്യത്തിന് സാമഗ്ര്യം ലഭിച്ചതിൽ പിന്നെയാണ് ദേശീയ ബോധത്തിനും ദേശീയ സംസ്കാരത്തിനും ഏറെ ക്ഷതമേൽക്കുന്നത്. ജനാധിപത്യ മൂല്യങ്ങളും ജനാധിപത്യ സ്ഥാപനങ്ങളും ബലാൽക്കാരം ചെയ്യപ്പെടുന്നു. പാർലമെന്റിൽ 30 ശതമാനത്തോളം ക്രിമിനൽ കുറ്റാരോപിതർ! സാമൂഹ്യ സേവനപശ്ചാത്തലമില്ലാത്ത ബഹുകോട്ഘാതകങ്ങളും ബിസിനസ്സ് ഹൗസുകളുടെ പ്രതിനിധികൾ വേറെയും. ഗാന്ധി, കറൻസിയിലെ ചിത്രം മാത്രം

രാജ്യത്തിന്റെ മുഴുവൻ വിദേശ കടവും മറ്റെല്ലാ സാമ്പത്തിക പ്രശ്നങ്ങളും ഒറ്റയടിക്ക് പരിഹരിക്കുവാനും നികുതി മുക്തമായ പതിറ്റാണ്ടുകൾ സാധ്യമാക്കുവാൻപോലും മതിയായത്ര ഇന്ത്യൻ പണം വിദേശ ബാങ്കുകളിൽ കട്ട് കൊണ്ടുപോയി സൂക്ഷിക്കപ്പെട്ടിട്ടുണ്ട്. ബഹുരാഷ്ട്ര കമ്പനികളിൽ നിന്നും വൻകിട ബിസിനസ്സുകാരിൽ നിന്നും പിരിച്ചെടുക്കുവാനുള്ള നികുതി കുടിശ്ശിക വേറെയും!

ദേശീയബോധവും പ്രാപ്തിയുമുള്ള ഒരു പ്രധാനമന്ത്രിയും കൂട്ടുത്തരവാദിത്വത്തോടെ പ്രവർത്തിയ്ക്കുന്ന ഒരു കേന്ദ്രമന്ത്രിസഭയുമുണ്ടെങ്കിൽ തീർത്താൽ തീരാവുന്ന പ്രശ്നങ്ങളാണ് മിക്കതും. 16-ാം ലോക്സഭാ തിരഞ്ഞെടുപ്പിലൂടെ അത്തരമൊരു ഭരണ സംവിധാനം രാജ്യത്ത് രൂപപ്പെടണമെന്ന പ്രാർത്ഥനയോടെ നമുക്ക് വോട്ടവകാശം വിനിയോഗിക്കാം. കൂരിരുൾ നീങ്ങും പ്രഭാതമാവും വീണ്ടും ഭാരതമുണരും...

വിഷു ആശംസകൾ

കൃഷിപ്പണി ആരംഭിയ്ക്കുവാൻ വയലുകളെവിടെ? വിഷുദിവസം കാലത്ത് വയലിൽ നിലം ഉഴുത് കൃഷിപ്പണിയ്ക്ക് തുടക്കം കുറിയ്ക്കുന്ന പതിവ് പണ്ടുണ്ടായിരുന്നു.

വീട്ടുകാരെല്ലാം കണികണ്ടു കഴിഞ്ഞാൽ തൊഴുത്തിലെ കന്നുകാലികളെ കണികാണിയ്ക്കുന്ന പതിവും ഉണ്ടായിരുന്നു. ഇന്ന് തൊഴുത്തെവിടെ? കന്നുകാലികളെവിടെ?

പക്ഷേ, ഈ ചടങ്ങുകളുടെ പൊരുൾ മാറിയ സാഹചര്യത്തിലും പ്രാവർത്തികമാക്കിക്കൊണ്ട് വിഷുവിന്റെ കഴമ്പ് പരിരക്ഷിയ്ക്കുവാൻ നമുക്കാവും.

ഉല്പാദനമാണ് കൃഷിയുടെ ഉദ്ദേശ്യം. കൃഷി സൃഷ്ടിപരതയെ കുറിയ്ക്കുന്നു. പാടങ്ങൾ നികത്തപ്പെടുകയും ജീവിതം ഏതാനും സെന്റ് ഭൂമിയിലോ ആകാശം അളന്നു തിരിച്ചുള്ള ഫ്ളാറ്റുകളിലോ മാത്രമായി പരിമിതീകരിയ്ക്കപ്പെടുകയും ചെയ്ത വേദകരമായ ചുറ്റുപാടിലും മനസ്സാകുന്ന പാടം നമുക്കുണ്ടല്ലോ. വേലിയില്ലാത്ത വിശാലമായ പാടം!!! അതിൽ ബോധപൂർവ്വം സൃഷ്ടിപരമായ വിളവുകളിറക്കുവാൻ നമുക്കാവും. സ്വയം മറ്റുള്ളവർക്ക് ഏതെങ്കിലും വിധത്തിൽ പ്രയോജനമാവണമെന്ന ലക്ഷ്യത്തോടെ ബുദ്ധിയെ പ്രവർത്തിപ്പിച്ചാൽ മനസ്സാവുന്ന വയലിൽ നൂറുമേനി വിളയിക്കുക അസാധ്യമാവുകയില്ല.

സഹജീവികൾക്ക് സ്വന്തം പ്രവർത്തനം കൊണ്ട് മംഗളമായ ദൃശ്യവിരുന്നൊരുക്കുക എന്ന തത്വം, കന്നുകാലികളെ കണികാണിയ്ക്കുന്ന പഴയ പതിവിൽ നിന്ന് വ്യാഖ്യാനിച്ചെടുക്കാം. തനിയ്ക്ക് മംഗളമായത് മറ്റുള്ളവർക്കും മംഗളം വരുത്തുന്നതാവണം എന്ന് ആ പതിവ് ഓർമ്മപ്പെടുത്തുന്നു. “അവനവനാത്മസുഖത്തിനാചരിക്കുന്നവ അപരന്നു സുഖത്തിനായ് വരേണം” എന്ന ഗുരുവാണി ഈ അവസരത്തിൽ ഓർമ്മിയ്ക്കാം. പ്രസന്നമായ ഭാവവും ഉത്തേജകമായ വാക്കുകളും അന്യർക്ക് സഹായകമായ നിലപാടുകളും പ്രവർത്തനങ്ങളും ശീലമാക്കുവാനുതേയുള്ളു.

മനസ്സിലെ ആഹ്ലാദം ചുറ്റുപാടുകളിലേയ്ക്ക് സംക്രമിപ്പിയ്ക്കുവാനുള്ളതാണ്. അങ്ങിനെ ചെയ്താൽ ലോകം സർഗ്ഗസമാനമാവുകയില്ലേ? സ്വന്തം നേട്ടത്തെ സ്നേഹജനങ്ങൾക്കായി പങ്കുവെയ്ക്കുക എന്ന ആശയമാണ് വിഷുക്കൈനീട്ടത്തിൽ അന്തർഭവിച്ചിരിക്കുന്നത്. വിഷുദിവസം ചെയ്യുന്ന ദാനം ക്ഷയിക്കുകയില്ല എന്ന് മാർക്കണ്ഡേയ മഹർഷി ധർമ്മപുത്രരോട് പറയുന്നതായി മഹാഭാരതത്തിൽ (മാർക്കണ്ഡേയ സമസ്യ പർവ്വം) പറഞ്ഞിരിക്കുന്നു. തിക്തവും തീക്ഷ്ണവുമായ പരീക്ഷണ ഘട്ടങ്ങളിലും പുഞ്ചിരിയും പ്രസന്നതയും പ്രത്യംഗവും കൈവിടരുതെന്ന് ഉഷ്ണത്തിന്റെ മുർദ്ധന്യത്തിൽ മാത്രം പുഷ്പിയ്ക്കുന്ന കൊന്നപ്പുക്കൾ നമ്മോട് മുകഭാഷയിൽ പറയുന്നു.

എല്ലാ വായനക്കാർക്കും സാസ്ഥ്യത്തിന്റെ ‘വിഷു ആശംസകൾ’

ഏപ്രിൽ മാസത്തെ ക്ലാസ്സുകൾ

Ist ലെവൽ ക്ലാസ്-18-04-2014-ഞായർ അളകാപുരി

IInd ലെവൽ ക്ലാസ്-27-04-2014-ഞായർ അളകാപുരി

മെയ് മാസത്തെ 'മുദ്രാറൈക്' ഉപാസകസംഗമം
04-05-2014 ഞായറാഴ്ച വൈകുന്നേരം 3 മണിക്ക്
അളകാപുരിയിൽ

ധീരനും ധൈര്യവും



എൽ. ഗിരീഷ്കുമാർ

ചെയർമാൻ

'ശ്രീപുരം' താന്ത്രികഗവേഷണകേന്ദ്രം
ഇരിങ്ങാലക്കുട

ആരാണ് ധീരൻ? എന്താണ് ധൈര്യം?

സംസ്കൃത ഭാഷാ പരിചയം ഇല്ലാത്തതുകാരണം പലവാക്കുകൾക്കും തെറ്റായ അർത്ഥ സങ്കല്പം പുലർത്തുന്ന കൂട്ടത്തിൽ ഈ വാക്കുകൾക്കു ഇന്ന് പ്രചാരത്തിലുള്ളത് തെറ്റായ അർത്ഥമാണ്.

കേട്ടപാതി കേൾക്കാത്ത പാതി ഒരുകാര്യത്തിന് ചാടിയിറങ്ങിത്തീരിയ്ക്കുന്നവൻ ഇന്നു നമ്മുടെ കണ്ണിൽ ധീരനാണ്! വരുംവരായ്കകൾ ചിന്തിയ്ക്കാതെയും അപകടത്തെയും അപായത്തെയും പരിഗണിയ്ക്കാതെയും തൽക്കാലത്തെ വികാരവിക്ഷോഭത്തിനിടിമപ്പെട്ട് ചാടിയിറങ്ങിയാൽ ധീരനായി!! ഈ സ്വഭാവമാണ് ധൈര്യം!!! നെഞ്ഞുക്ക് കാണിക്കുന്നവൻ ധീരൻ!!!! നെഞ്ഞുക്ക് കാണിക്കൽ ധൈര്യം!!!! ഔചിത്യം കാട്ടാതെ ധൃതിയിൽ മുന്നിട്ടിറങ്ങിയാലും ധീരനായി!! അതും ധൈര്യത്തിന്റെ ലക്ഷണമായി!!! ബഹളം വെയ്ക്കാൻ മടിയില്ലാത്തവരെയും ആക്രമാസക്തമായി ഇടപെടുന്നവരെയും 'ധീരന്മാരായി' വാഴ്ത്തുന്നതും പതിവാണ്. ക്ഷിപ്രകോപവും ആക്രമാസക്തിയും 'ധൈര്യ'ത്തിന്റെ ലക്ഷണമാവുമോ?

യഥാർത്ഥത്തിൽ, "ധീ" യിൽ-ബുദ്ധിയിൽ-രമിയ്ക്കുന്നവനാണ് 'ധീരൻ'. ബുദ്ധിപൂർവ്വവും, വിവേകപൂർവ്വവും പ്രവർത്തിക്കലാണ് ധൈര്യം. 'ധീരൻ' ബുദ്ധിശാലിയും വിവേകശാലിയും ഔചിത്യം പാലിയ്ക്കുന്നവനുമായിരിയ്ക്കും. ജാഗ്രതയോടെയും സമചിത്തതയോടെയും ആവശ്യമായ വിചിന്തനങ്ങൾ ക്ഷണനേരം കൊണ്ട് നടത്തിക്കൊണ്ടും മാത്രമേ ധൈര്യശാലി പ്രവർത്തിയ്ക്കുകയുള്ളൂ. 'ധീരൻ' സമയം പാഴാക്കാതെ സന്ദർഭോചിതമായി പ്രവർത്തിക്കും എന്നതുകൊണ്ട് അയാൾ എടുത്തു ചാട്ടക്കാരനോ ക്ഷിപ്രകോപിയോ ആണെന്നു ധരിച്ചു കൂടാ.

നല്ല നിരീക്ഷണ പാടവമുള്ളവനും സമചിത്തത പുലർത്തുന്നവനുമായിരിയ്ക്കും "ധീരൻ" എന്ന് ഭഗവദ്ഗീതയിൽ ഭഗവാൻ വ്യക്തമാക്കുന്നു. ഈ ശരീരത്തിൽ എപ്രകാരമാണോ കൗമാരവും യൗവനവും വാർദ്ധക്യവും മാറി വരുന്നത്, അതു പോലെത്തന്നെയാണ് ഈ ദേഹി (ആത്മാവ്) മറ്റൊരു ശരീരം കൈക്കൊള്ളുന്നതും. അതിൽ ധീരന്മാർ പരിഭ്രമിക്കുകയില്ല. ("ദേഹിനോസ്ഥിൻ യഥാ ദേഹേ...2-13) ധീരൻ നിരീക്ഷണങ്ങളിലൂടെ ജ്ഞാനം സമ്പാദിച്ചവനാവുമെന്നാണ് ഈ വരികളിലെ സൂചന.

ഭഗവാൻ തുടർന്നു പറയുന്നു:

"ഹേ കൗന്തേയാ, ഇന്ദ്രിയ വിഷയങ്ങളാകട്ടെ, ശീതം, ഉഷ്ണം, സുഖം, ദുഃഖം എന്നീ അനുഭവങ്ങൾ (താൽക്കാലികങ്ങളും പരസ്പര വിരുദ്ധവുമായ) ഉണ്ടാക്കുന്നവയും വരികയും പോവുകയും ചെയ്യുന്നവയും അനിത്യങ്ങളുമാണ്. (അതിനാൽ) ഹേ ഭാരതാ നീ അവയെ സമചിത്തതയോടെ സഹിയ്ക്കുക" (മാത്രാ സ്പർശാസ്തു കൗന്തേയ...2-14). ജീവിത നിരീക്ഷണം സമചിത്തത വർദ്ധിയ്ക്കും എന്നാണ് സൂചന.

"ഹേ പുരുഷ ശ്രേഷ്ഠാ, സുഖദുഃഖാദി ഇന്ദ്രിയ വിഷയങ്ങളെ സമചിത്തതയോടെ സമീപിയ്ക്കുന്ന ധീരനെ, അവ ഒട്ടും വ്യസനിയ്ക്കുകയില്ല. അയാൾ അമൃതപദത്തിന് അർഹനായിത്തീരുന്നു. ("യം ഹി ന വ്യഥ യന്ത്യേതേ...2-15) ധീരൻ സമചിത്തത പുലർത്തുന്നവനായിരിയ്ക്കുമെന്ന സൂചനയാണ് ഭഗവാൻ ഈ ശ്ലോകത്തിലൂടെയും വ്യക്തമാക്കുന്നത്. തന്റെ ബുദ്ധിയും വിവേകവും "ശരി" എന്ന് നിർണ്ണയിച്ച പാതയിലൂടെ സുഖദുഃഖങ്ങളെ പരിഗണിയ്ക്കാതെ സമചിത്തത പുലർത്തിക്കൊണ്ട് മുന്നേറുന്നവനാണ് യഥാർത്ഥ 'ധീരൻ' ആ മനഃസ്ഥിതിയാണ് 'ധൈര്യം'.

സുഖ സൗകര്യങ്ങൾ ഉറപ്പാക്കിക്കൊണ്ടും അവ ലക്ഷ്യമാക്കിക്കൊണ്ടുമല്ല ധീരൻ പ്രവർത്തിയ്ക്കുക. അമരതത്തിലേയ്ക്കു നയിയ്ക്കുന്ന ശരിയുടെയും ധർമ്മികതയുടെയും പാതയിലൂടെയാണ് അവന്റെ നീക്കം. നിരീക്ഷണവും ജ്ഞാനവും ചുമതലാബോധവും കർത്തവ്യ നിഷ്ഠയും നൽകുന്ന ആർജ്ജവം ധീരന്റെ പ്രവർത്തനോർജ്ജമാവും.

സുന്ദരീദേവ:

നല്ല കണ്ണുകൾ ഉള്ളവരാവുക. എല്ലാ ഇന്ദ്രിയങ്ങളിലും വെച്ച് പ്രധാനം കണ്ണാണ്. അതുകൊണ്ട് കണ്ണുകളെ രക്ഷിയ്ക്കൽ പരമ പ്രധാനമാണ്.

"ചക്ഷുരക്ഷായാം സർവ്വകാലം മനുഷ്യേർ
യതനഃ കർത്തവ്യോ ജീവിതേ യാവദിച്ഛാ
(അഷ്ടാംഗഹൃദയം)

(മനുഷ്യർ എത്രകാലം ജീവിയ്ക്കുവാൻ ആഗ്രഹിയ്ക്കുന്നുവോ അത്രയും കാലം കണ്ണിനെ രക്ഷിയ്ക്കുവാൻ യത്നം ചെയ്യണം)

ശരീരം ചൂടു പിടിച്ചിരിയ്ക്കുമ്പോൾ പെട്ടെന്ന് തണുത്തവെള്ളത്തിൽ കുളിയ്ക്കുക, അധികം അകലത്തുള്ള വസ്തുക്കളെ നിരീക്ഷിയ്ക്കുക, സൂക്ഷ്മങ്ങളായ വസ്തുക്കളെ ഉറ്റുനോക്കുക, പ്രകാശമുള്ള വസ്തുക്കളെ നോക്കുക, അതിവേഗം ചലിക്കുന്ന വസ്തുക്കളെ നോക്കുക. പൊടിപടലങ്ങൾ, പുക എന്നിവ കണ്ണിലേൽക്കുക, മലമൂത്ര വേഗങ്ങളെ തടയുക, തുടർച്ചയായി കരയുക, തലയ്ക്ക് ആഘാതം ഏൽക്കുക തുടങ്ങിയ കാര്യങ്ങൾ കണ്ണിനെ പ്രതികൂലമായി ബാധിയ്ക്കുന്നു. ഇവ നേത്ര

രോഗങ്ങൾക്ക് കാരണമാവും.

ആയുർവേദം ത്രിദോഷങ്ങളുടെ അടിസ്ഥാനത്തിൽ നേത്രരോഗങ്ങളെ വിലയിരുത്തുന്നു. ആയുർവേദത്തിലെ അഷ്ടാംഗ ചികിത്സയിൽ ഊർദ്ധ്വാംഗ ചികിത്സയിലാണ് നേത്രരോഗത്തെ പ്രതിപാദിക്കുന്നത്. ഊർദ്ധ്വാംഗം എന്നാൽ ശിരസ്സ്, ഉത്തമാംഗവും അതുതന്നെ. ശരീരത്തിന്റെ നിലനിൽപ്പിന് ഏറ്റവും പ്രധാനമായ പ്രാണൻ, പഞ്ചേന്ദ്രിയങ്ങൾ, സൂക്ഷ്മനാനാഡി എന്നിവയുടെ കേന്ദ്രം ശിരസ്സാണ്.

അഷ്ടാംഗസംഗ്രഹവും അഷ്ടാംഗ ഹൃദയവും ബൗദ്ധകാലഘട്ടത്തിന്റെ സംഭാവനയത്രെ. നന്യാർ എന്ന നേത്രസംരക്ഷകയായ ഒരു ദേവത ബുദ്ധസംസ്കാരത്തിലുണ്ട്. നേത്രചികിത്സാ കേന്ദ്രങ്ങൾക്ക് പുരാതനകാലത്ത് നന്യാർവട്ടം എന്ന് പറഞ്ഞിരുന്നു. ഈ പേരിൽ അറിയപ്പെടുന്ന ഒരു വെളുത്ത പുഷ്പം ഈ ചികിത്സയിൽ ഉപയോഗിച്ചിരുന്നു. ചെമ്പരത്തിയുടെ കേസരവും പുവ്വാക്കുന്നിലയും നേത്ര ചികിത്സയ്ക്ക് ഉപയോഗിച്ചിരുന്നു. ത്രിഫല (നെല്ലിക്ക, താനിക്ക, കടുക്ക) മറ്റൊരു ഔഷധക്കൂട്ടാണ്. കാലുകൾ ശുദ്ധമാക്കി വെയ്ക്കലും നേത്രസംരക്ഷണത്തിന് അത്യാവശ്യമാണത്രെ.

ടച്ച് സ്ക്രീൻ

- സി. എം. കൃഷ്ണനുണ്ണി -

മാതൃഭൂമി ആഴ്ചപ്പതിപ്പിലെ (2014 മാർച്ച് 9-15) “ടച്ച് സ്ക്രീൻ” എന്ന കവിത നമ്മൾ റെയ്കി സാധകന്മാർക്ക് ചില അറിവുകൾ നൽകാൻ പര്യാപ്തമാണ്. കവി കല്പറ്റ നാരായണൻ ഇതെഴുതുവോൾ നമുക്ക് ഉപകാരപ്പെടുമെന്ന് കരുതിയിരിക്കാനിടയില്ല കവിത ഇതാണ്.

തഴമ്പുള്ള വിരലായിട്ടും
എത്ര നെക്കിയിട്ടും
പ്രവർത്തിയ്ക്കുന്നില്ല
ടച്ച് സ്ക്രീനാണപ്പോ
മെല്ലെ അമർത്തിയാൽ മതി
അമർത്തുകയും വേണ്ട
ഒന്ന് തൊട്ടാൽ മതി
ശരിയ്ക്കു പറഞ്ഞാൽ തൊടുകയും വേണ്ട

ഇതാ ഇങ്ങിനെ
ജലത്തിന്മീതെ
ഹഠയോഗിയെപ്പോലെ ചരിച്ചു
ഇച്ഛയ്ക്കൊപ്പം
ലോകം പരിവർത്തിയ്ക്കുന്നു.
ലോകം വഴങ്ങാതിരുന്നതിന്റെ
കാരണം

ഇതായിരുന്നോ?
താൻ ആവശ്യത്തിലധികം
ബലം പ്രയോഗിച്ചിരുന്നോ?

.....
.....
ഉപരിതലത്തിലൂടെ കനമില്ലാതെ
സഞ്ചരിക്കാൻ തനിയ്ക്കായില്ല.
.....
.....

പുവിരിയുന്നത് കണ്ടില്ലേ,
ആരെങ്കിലും ബലം പ്രയോഗിച്ചിട്ടാണോ?
താൻ പക്ഷേ,

കേടുവന്ന ഫാൻ തിരിയുമ്പോലെ
ഒച്ചയുണ്ടാക്കിക്കൊണ്ട് വിരിഞ്ഞു
.....
.....

അസാധ്യമായത് ചെയ്തവൻ
സാധ്യമായത് ചെയ്തവനെപ്പോലെ
പാടുപെട്ടില്ലെന്നും കണ്ടു
.....
.....

ഞാൻ പറയിൽ പണിതു
ഇവരോ ജലത്തിലും
.....
.....

“മെല്ലെ അമർത്തിയാൽ മതി
അമർത്തുകയും വേണ്ട
ഒന്ന് തൊട്ടാൽ മതി

ശരിയ്ക്കു പറഞ്ഞാൽ തൊടുകയും വേണ്ട..”
സ്പർശ ചികിത്സയുടെയും ഡിസ്റ്റന്റ്
ഹീലിങ്ങിന്റെയും സാങ്കേതിക സൂത്രം
കല്പറ്റ നാരായണന്റെ ഈ കവിതയിൽ
നിന്ന് നമുക്ക് വായിച്ചെടുക്കാം.

നമ്മളിൽ പലരും തീക്ഷ്ണമായ ഇച്ഛ
യോടെ മനസ്സ് പഴുപ്പിച്ച് റെയ്കി പ്രയോഗി

ഗിയ്ക്കുന്നവരാണ്. പരിഹാരം കൂടിയേ
തീരു എന്നും പരിഹാരം ഉടനെ സംഭവിയ്ക്കണമെന്നുമുള്ള കടുംപിടുത്തത്തോടെ
വെപ്രാളപ്പെട്ട് ഹീലിങ്ങ് നടത്തുമ്പോൾ
ഫലിയ്ക്കാതിരിയ്ക്കുവാനും രോഗം
ശമിയ്ക്കാതിരിയ്ക്കുവാനുമാണ് സാധ്യത.
“സാക്ഷിയായി വർത്തിയ്ക്കുക” എന്ന
രണ്ടാം പാഠത്തിലെ ഉപദേശം ശരിയ്ക്കും
ഉൾക്കൊള്ളാൻ സാധിയ്ക്കാത്തവരാണ്
കടുംപിടുത്തത്തോടെ റെയ്കി പ്രയോഗിച്ച്
ഇച്ഛാഭംഗം നേടുക.

“മെല്ലെ അമർത്തിയാൽ മതി/
അമർത്തുകയും വേണ്ട/ ഒന്ന് തൊട്ടാൽ
മതി/ ശരിയ്ക്കു പറഞ്ഞാൽ തൊടുകയും
വേണ്ട”

എന്ന കവിവചനം അർത്ഥപുഷ്പമാണ്.
സ്പർശ ചികിത്സാവേളയിൽ മാത്രമല്ല
ചിഹ്നങ്ങൾ പ്രയോഗിച്ചുകൊണ്ടുള്ള
ഡിസ്റ്റന്റ് ഹീലിങ്ങ് വേളകളിലും ഈ വരി
കളുടെ ആന്തരർത്ഥം ഓർക്കുന്നത് നന്ന്

റെയ്കി പ്രയോഗിയ്ക്കുമ്പോൾ ശരീര
വും മനസ്സും സ്വസ്ഥമായിരിക്കണമെന്ന്
നിർദ്ദേശിയ്ക്കപ്പെടുന്നുണ്ട്. “സമചിത്ത
തയും സന്തുഷ്ടിയും പുലർത്തുക” എന്ന
പഞ്ചശീല നിർദ്ദേശം റെയ്കി പ്രയോഗിയ്ക്കുന്ന
അവസരങ്ങളിലും പാലിയ്ക്കപ്പെ
ടേണ്ടതാണ്. അതായത്, സമചിത്തതയോ
ടെയും സന്തോഷ ഭാവത്തിലും സ്വസ്ഥ
ചിത്തരായി വേണം റെയ്കി പ്രയോഗിയ്ക്കുവാൻ
എന്നർത്ഥം. ഈ അവസ്ഥയിൽ
യാതൊരു നിർബന്ധ ബുദ്ധിയും
പിരിമറുക്കവും ഉണ്ടാവുകയില്ല എന്നു
മാത്രമല്ല, ഉറച്ച ശുഭാപ്തി വിശ്വാസം
ഉണ്ടായിരിയ്ക്കുകയും ചെയ്യും.

‘ഇൻവർട്ടർ’ സ്ഥാപിച്ച വീട്ടിലെ ഗൃഹ
നാഥനോ ഗൃഹനാഥയ്ക്കോ പെട്ടെന്ന്
വൈദ്യുതി വിതരണം നിലച്ചാൽ പരിഭ്രമ
മുണ്ടാവുകയില്ലല്ലോ. അവർ ലാഘവ
ത്തോടെ ‘ഇൻവർട്ടർ’ പ്രവർത്തിപ്പിയ്ക്കും.
ടോർച്ചോ, എമർജൻസി വിളക്കുകളോ
വീട്ടിലുള്ളവരും ഇരുട്ടായാൽ അവ
എടുത്ത് പ്രവർത്തിപ്പിയ്ക്കുക പരിഭ്രമ
ത്തോടെയോ കൂടുതൽ ശക്തി പ്രയോഗിയ്ച്ചുകൊണ്ടോ
ആവില്ല. വെളിച്ചം വരുത്താൻ
തങ്ങൾക്കാവുമെന്ന വിശ്വാസവും,
എങ്ങിനെ, എത്രമാത്രം ശേഷി ഉപയോഗിച്ച്
സ്വീച്ച് ഓൺ ആക്കണമെന്ന അറിവും
അവർക്കുണ്ടായിരിയ്ക്കും. കൂടുതൽ
ബലപ്രയോഗവും വെപ്രാളവും കാണിച്ചാൽ
ഉപകരണം കേടായിപ്പോകുവാനും
ഇടയുണ്ടെന്ന തിരിച്ചറിവ് അവർക്കുണ്ടായിരിയ്ക്കും.

ഈ തിരിച്ചറിവുകളുള്ള വ്യക്തികളെപ്പോലെ
വേണം റെയ്കി പ്രയോഗിയ്ക്കുവാൻ. ഉൽക്കണ്ഠയും
അമിതമായ അദ്ധ്വാനവും ഉദ്ദേശിച്ചപോലെ
കാര്യം നിർവ്വഹിയ്ക്കപ്പെടുന്നതിന് തടസ്സമായി
കൂടാ
യ്കയില്ല. റെയ്കി മേഖലയിലെ എല്ലാ
പരിചയക്കാരെയും വിളിച്ച് തന്റെ കാര്യത്തിന്
റെയ്കി പ്രയോഗിയ്ക്കുവാൻ ആവശ്യപ്പെടുന്നവരും
വേണ്ടതിലേറെ വെപ്രാളവും അദ്ധ്വാനവും
മുടക്കുകയാണ്. കാര്യസാധ്യത്തിന് യോജിച്ച
ഒരു വഴിയല്ല അത്.

നമ്മെക്കാൾ ഉയർന്ന ബോധമുള്ള
റെയ്കിയോട് സമചിത്തതയോടെ
ആവശ്യപ്പെട്ടാൽ മതി. റെയ്കി ചിഹ്നങ്ങളെ
ശരിയായ രീതിയിൽ അതീവ ലാഘവത്തോടെ
ആഹ്വാനം ചെയ്യുകയും നിയോഗിയ്ക്കുകയും
ചെയ്താൽ മതി.

“മെല്ലെ അമർത്തിയാൽ മതി/അമർത്തുകയും
വേണ്ട/ഒന്ന് തൊട്ടാൽ മതി/ശരിയ്ക്കു പറഞ്ഞാൽ
തൊടുകയും വേണ്ട”

ടച്ച് സ്ക്രീനിൽ വിരൽ പ്രയോഗിയ്ക്കുന്ന
സൂക്ഷ്മതയും ലാഘവവും നൈപുണ്യവുമാണ്
സ്പർശ ചികിത്സാവേളയിലും ഡിസ്റ്റന്റ് ഹീലിങ്ങ്
അവസരങ്ങളിലും നാം പാലിയ്ക്കേണ്ടത്.

ഹഠയോഗിയെപ്പോലെ എന്ന സ്ഥലത്ത്
കവി എഴുതിയത് ‘ക്രിസ്തുവിനെപ്പോലെ’
എന്നാണ്. ക്രിസ്തുവിനെപ്പോലെ എന്നുപറഞ്ഞാൽ
ജലത്തിന്മീതെ നടന്നതിന്റെ നൈപുണ്യത്തെക്കുറിച്ച്
ഓർക്കുവാൻ കഴിയുകയില്ല എന്നതിനാലാണ്
‘ഹഠയോഗിയെപ്പോലെ’ എന്ന് പ്രയോഗിച്ചത്.
ശങ്കരാചാര്യരുടെ പ്രഥമ ശിഷ്യനായ “പത്മപാദർ”
വെള്ളത്തിന്റെ മുകളിൽ കൂടി ഒരിയ്ക്കൽ
നടന്നതായി പറയപ്പെടുന്നു. മറുകരയിൽ
നിന്ന് ശങ്കരാചാര്യരുടെ വിളികേട്ട് ഒട്ടും
അമാന്തിക്കാതെയും മുന്നിൽ ജലാശയമാണെന്ന്
പരിഗണിക്കാതെയും ‘സദാനന്ദൻ’ എന്ന
ശിഷ്യൻ ആചാര്യർക്ക് ധരിയ്ക്കുവാനുള്ള
ഉണങ്ങിയ വസ്ത്രവുമായി ജലത്തിലൂടെ
നടന്നുചെന്നുവത്രെ. സമർപ്പണ ബുദ്ധിയോടെയും
ഗുരുസേവന താല്പര്യത്തോടെയും സദാനന്ദൻ
നടന്നപ്പോൾ അദ്ദേഹത്തിന്റെ ഓരോ കാൽവെപ്പിനേയും
ഓരോ താമരകൾ താങ്ങി എന്നാണ് കഥ.
അങ്ങിനെയാണ് സദാനന്ദൻ ‘പത്മപാദർ’
ആയത്. ഗുരുവിന്റെ വിളികേട്ട സദാനന്ദന്റെ
മനോഭാവം എന്തായിരിയ്ക്കുമെന്ന് ആലോചിച്ചാലും
റെയ്കി ഉപാസകന് ഉണ്ടാവേണ്ട മനോഭാവത്തെക്കുറിച്ച്
മനസ്സിലാക്കാം.

ലോകം നമുക്ക് വഴങ്ങാത്തതിന്റെ
കാരണം നാം ആവശ്യത്തിലധികം ബലം
ഇച്ഛാപൂർത്തിയ്ക്കായി പ്രയോഗിയ്ക്കുന്നതാണ്.
പാടുപെടാതെ തന്നെ അസാധ്യമായത് സാധിയ്ക്കാം.

പ്രധാനം ക്വാളിറ്റി ഓഫ് മൈൻഡ്

കേടായ അണപ്പുഴ പരിചെയ്യപ്പെടുന്നതിനായി നമ്മൾ സമീപിച്ച് കഴിയും അത്യന്താധുനിക സാമഗ്രികളുമുള്ള ഒരു വിദഗ്ദ്ധനെയാവും. നിങ്ങൾക്കു മുന്നിലെ അതിവിദഗ്ദ്ധനായ സർജൻ തലയ്ക്ക് ചെറിയൊരു ഇളക്കമുണ്ടെന്നു കണ്ടാൽ അയാൾക്കു മുന്നിൽ തലവെച്ച് കൊടുക്കുമോ? കെട്ട പല്ലിനു പകരം നല്ലതുതന്നെ പഠിച്ചുപോവാനുള്ള സാധ്യത ആയിരത്തിലൊന്നാണെങ്കിലും നമ്മൾ അയാൾക്ക് സ്വന്തം തല ഏല്പിച്ചുകൊടുക്കുവാൻ പലവട്ടം ആലോചിയ്ക്കും. ചികിത്സാരംഗത്തെ വിദഗ്ദ്ധനെ മികച്ച ഡോക്ടറാക്കി മാറ്റുന്ന ഘടകം അയാളുടെ ക്വാളിറ്റി ഓഫ് മൈൻഡാണെന്ന് നിശ്ചയമായും പറയാം. അതിപ്രതിഭാശാലിയായ ഒരു ഡോക്ടറുടെ പ്രധാന ആയുധം സർജിക്കൽ കത്തിയോ, എം.ആർ.ഐ സ്കാനറോ അല്ല, മനസ്സിന്റെ ഗുണനിലവാരമാണ്.

കാഴ്ചകളിലും കേൾവിക്കളിലും മനസ്സ് ഒപ്പമുണ്ടാവുമ്പോൾ മാത്രമാണ് നിരീക്ഷണം സംഭവിക്കുന്നത്. അതിന് മനസ്സിന്റെ ഗുണനിലവാരം അത്യാവശ്യമാണ്.

വൈദ്യശാസ്ത്രരംഗത്തെ ഒരു കഥയുണ്ട്. പ്രതിഭാശാലിയായ പ്രൊഫസറുടെ മൂത്രസാമ്പിൾ വെച്ചുകൊണ്ടുള്ള ക്ലാസ്സാണ് രംഗം. ഓരോ സാമ്പിളും കയ്യിലെടുത്ത് അദ്ദേഹം അതിലേക്ക് വിരൽ ആഴ്ത്തുകയും സംസാരിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കെ വിരൽ സ്വന്തം വായിലേക്ക് കടത്തുകയും ചെയ്യുന്നു. ഇത് വിദ്യാർത്ഥികളിൽ അറപ്പുളവാക്കിയെങ്കിലും അദ്ദേഹം കാട്ടിയത് അനുകരിക്കുകയല്ലാതെ അവർക്ക് വേറെ മാർഗ്ഗമുണ്ടായിരുന്നില്ല. ക്ലാസ്സ് അവസാനിച്ചപ്പോൾ പ്രൊഫസർ പറഞ്ഞു. “നിങ്ങളുടെ പൊതു പ്രാഗല്ഭ്യത്തെപ്പറ്റി എനിയ്ക്ക് നല്ല മതിപ്പുണ്ട്. പക്ഷെ നിങ്ങളുടെ നിരീക്ഷണ പാടവം വളരെ മോശമാണ്. മൂത്രസാമ്പിളുകളിലേയ്ക്ക് ഞാൻ നടുവിലാണ് കടത്തിയത്. വായിലേയ്ക്ക് വെച്ചതാകട്ടെ ചുണ്ടുവിലേയ്ക്കും.”

അനുഭവവും അറിവും സമ്മേളിക്കുമ്പോൾ പ്രാഗല്ഭ്യം അഥവാ തഴക്കവും വഴക്കവുമുണ്ടാകുന്നു. ഉന്നതമായ മാനസിക നിലവാരത്തിൽ നിന്നും നിരന്തരമായ അറിവിൽ നിന്നും ഉണ്ടാകുന്നതാണ് മികവ്.

-ദേബാശിഷ് ചാറ്റർജി
മാത്യുഭൂമി 11-12-2013

സ്നേഹം, ദൈവം, ധ്യാനം

സ്നേഹത്തെ അറിയുന്നുവെങ്കിൽ ദൈവത്തെ അറി യേണ്ട ആവശ്യം വേറെയില്ല. നിങ്ങൾ ദൈവത്തെ അറിഞ്ഞു കഴിഞ്ഞു. സ്നേഹമെന്നത് ദൈവത്തിന്റെ മറ്റൊരു പേരു മാത്രമാണ്.

സ്നേഹത്തെ അറിയുന്നുവെങ്കിൽ ധ്യാനിക്കേണ്ട ആവശ്യ വുമില്ല. നിങ്ങൾ ധ്യാനത്തെ അറിഞ്ഞു കഴിഞ്ഞു. സ്നേഹം എന്നതുതന്നെയാണ് ധ്യാനം.

‘അഹം’ എന്നത് അപ്രത്യക്ഷമായിത്തീരുമ്പോഴാണ് സ്നേഹം ഉദിയ്ക്കുന്നത്. അപ്പോഴാണ് ദൈവം അനുഭവവേദ്യമാവുന്നതും ധ്യാനത്തിലേക്ക് പ്രവേശി ക്കപ്പെടുന്നതും.

അഹംബോധത്തോടൊപ്പം സ്നേഹം അസാധ്യമാണ്. ഇപ്പോൾ പൊതുവേ കണക്കാക്കപ്പെടുന്ന സ്നേഹം, സ്നേഹമല്ല. അത് ആഗ്രഹമോ കാമമോ മറ്റെന്തെല്ലാമോ ആണ്. ‘അഹം’ അപ്രത്യക്ഷമായിത്തീരാത്ത പക്ഷം സ്നേഹ ത്തിന് നിലനിൽക്കാനാവില്ല. നമ്മൾ എപ്പോഴെല്ലാം അയഞ്ഞ വനും, നിശ്ശബ്ദനും ശാന്തനുമാണോ അപ്പോൾ നമ്മളിൽ ‘അഹം’ ഇല്ല. ‘ഞാൻ’ എന്ന തോന്നൽ അപ്പോൾ ഉണ്ടായിരി യ്ക്കുകയില്ല.

നമ്മൾ സംഘർഷത്തിലും ഉൽക്കണ്ഠയിലുമാണെങ്കിൽ, ക്രോധത്തിലും വികാരസക്തിയിലുമാണെങ്കിൽ, ക്ഷുഭിതരും അക്രമാസക്തരുമാണെങ്കിൽ നമ്മളിൽ ഘനീഭവിച്ച ‘അഹം ബോധം’ അനുഭവപ്പെടും. നേരെ മറിച്ച് സ്നേഹത്തിലും സഹാനുഭൂതിയിലുമവുമ്പോൾ അതവിടെ ഉണ്ടായിരിക്കുക യില്ല. ‘അഹം’ രോഗമാണ്. എല്ലാ രോഗങ്ങളും ഒന്നിച്ചുചേർന്ന അവസ്ഥയാണ്. അതുകൊണ്ടാണ് ‘അഹം’ത്തെ സമർ പ്പിയ്ക്കുന്നതിന് ഇത്രയും പ്രാധാന്യം കല്പിക്കപ്പെടുന്നത്.

-ഓഷോ (മരണത്തിൽ നിന്ന് മരണമില്ലായ്മയിലേയ്ക്ക്)

നമ്മുടെ കർത്തവ്യങ്ങൾ

- * സ്വന്തം ശരീരത്തിൽ പതിവായി ഹീലിങ്ങ് നിർവ്വഹിക്കൽ
- * പഞ്ചശീലങ്ങൾ മാനസികമായി ആവർത്തിക്കലും അവ യുടെ പൊരുളുകളെക്കുറിച്ച് ചിന്തിക്കലും
- * ‘ഹീലിങ്ങ് ഇന്ത്യ’ പരിപാടിയിൽ പങ്കെടുത്തുകൊണ്ട് ദിവസേന ഇന്ത്യയ്ക്ക് റെയ്കി നൽകൽ.
- * ഐ.ആർ.എ റെയ്കി ബോക്സിലേക്ക് പതിവായി റെയ്കി നൽകൽ
- * ബന്ധുക്കളെയും പരിചയക്കാരെയും സുഹൃത്തുക്ക ളെയും മുദ്രാറെയ്കി യുമായി പരിചയപ്പെടുത്തലും മുദ്രാ റെയ്കി ഉപാസകരാവാൻ പ്രേരിപ്പിക്കലും
- * സ്വന്തം പ്രേരണ കാരണം മുദ്രാ റെയ്കി ഉപാസകരായ വരുടെ സംശയങ്ങൾ തീർക്കലും അവർക്ക് പ്രോത്സാ ഹനം നൽകലും.

പുതിയ ഫീസ് നിരക്കുകൾ

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