സ്വാസ്ഥ്യം

website : www.mudraraiki.com

ജ്യേഷ്ഠം 1936 എടവം 1189
ജൂൺ 2014

ഇന്ത്യൻ റെയ്കി അസോസിയേഷൻ ബുള്ളറ്റിൻ

വോള്യം 5 ലക്കം 6

ആമുഖക്കുറിപ്പ്

കുബേരൻ പൂർണ്ണബോധവാൻ

'കുബേരൻ' കൊള്ളപ്പലിശ വസൂലാക്കുന്ന ബ്ലേഡ് മാഫിയാ തലവനാണെന്നാണ് കേരളസർക്കാർ ധരിച്ചിരിക്കുന്നത്. കൊള്ളപ്പലിശക്കാരുടെ ദ്രോഹം കാരണം തിരുവനന്തപുരത്തെ അഞ്ചംഗകുടുംബം ആത്മഹത്യചെയ്തതിനെത്തുടർന്ന് സംസ്ഥാനത്തെ ബ്ലേഡ് മാഫിയയെ ഒതുക്കാൻ ഏർപ്പെടുത്തിയ സംവിധാനത്തിന് സർക്കാർ, "ഓപ്പറേഷൻ കുബേര" എന്ന് പേരിട്ടിരിക്കുന്നത് അതുകൊണ്ടായിരിയ്ക്കണമല്ലോ.

പക്ഷേ ആരാണ് കുബേരൻ? ദിക്പാലകന്മാരിൽ ഒരാളായ കുബേരൻ വടക്കുദിക്കിന്റെ പാലകനാണ്. അദ്ദേഹം അവിടെ ഗന്ധമാദനപർവ്വതത്തിൽ സാന്നിദ്ധ്യം ചെയ്യുന്നു എന്നാണ് കല്പന. വിഷ്ണുവിന്റെ വംശപരമ്പരയിൽപ്പെട്ട വിശ്രവസ്സിന് ഇളിബിളയിൽ പിറന്ന മകനാണ് അദ്ദേഹം. മറ്റ് ഭാര്യമാരിൽ വിശ്രവസ്സിന് ജനിച്ച മക്കളാണ് രാവണൻ, വിഭീഷണൻ, കുംഭകർണ്ണൻ എന്നിവർ.

മൂത്തമകനായ കുബേരന് വിശ്രവസ്സ് ലങ്കാപുരിയും പുഷ്പക വിമാനവും നൽകി. അതു രണ്ടും രാവണൻ തട്ടിയെടുത്ത് കുബേരനെ തുരത്തിയോടിച്ചു. എല്ലാം നഷ്ടപ്പെട്ട് ഓടിയ കുബേരൻ വടക്കുഭാഗത്തെ ഗന്ധമാദനപർവ്വതം പ്രാപിച്ചു എന്നാണ് കഥ (മഹാഭാരതം, വനപർവ്വം, 425-ാം അദ്ധ്യായം)

സമ്പത്തിന്റെ അധിദേവതയുമാണ് കുബേരൻ. താമസസ്ഥലവും പൈതൃകസ്വത്തുക്കളും വാഹനവും നഷ്ടപ്പെട്ട് ഓടിപ്പോകേണ്ടിവന്ന കുബേരനെങ്ങിനെ സമ്പത്തിന്റെ അധിദേവതയായി? "സമ്പത്ത്" എന്നാൽ "സമ്യക്കായ പദം സാദ്ധ്യമാക്കുന്നത്" എന്നാണ് അർത്ഥം. സന്തുലിതമായ അടിവെപ്പോടെ ജീവിതപുരോഗതി സാദ്ധ്യമാക്കുവാൻ സഹായിക്കുന്ന വസ്തുക്കളും വിഭവങ്ങളുമാണ് സമ്പത്ത്. ഭൗതികജീവിതത്തിന് പണം, സ്വത്തുക്കൾ, മക്കൾ, സുഹൃത്തുക്കൾ, എന്നിവയെല്ലാമാണ് ഭദ്രതയും പുരോഗതിയും സാധിപ്പിയ്ക്കുന്ന ഘടകങ്ങളായി ഒറ്റനോട്ടത്തിൽ കാണുവാൻ കഴിയുന്നതെന്നതിനാൽ അവയെ - പ്രത്യേകിച്ചും പണത്തിനെ, നാം 'സമ്പത്ത്' എന്ന് വിവക്ഷിച്ചുവരുന്നു. പക്ഷേ ഇവയെല്ലാം നശിച്ചുപോകുവാനോ അന്യാധീനപ്പെടുവാനോ സാദ്ധ്യതയുള്ളവയാണ്.

വടക്കുദിക്കിലെ ഗന്ധമാദന പർവ്വതത്തിൽ സാന്നിദ്ധ്യം ചെയ്യുന്ന കുബേരൻ ഈ പാഠമാണ് നൽകുന്നത്. ഭൂപടത്തിൽ വടക്കിന്റെ സ്ഥാനം മുകളിലാണല്ലോ. മുകൾഭാഗത്തിനും മുകളിലാണ് ഗന്ധമാദന പർവ്വതശിഖരം - അതായത് ശിരസ്സിലെ സഹസ്രാരചക്രം. അമൃതിന്റെ മാദകഗന്ധം പൊഴിയ്ക്കുന്ന ആ ഗന്ധമാദന ശിഖരത്തിലാണ് സമ്പത്തിന്റെ അധിദേവതയായ കുബേരൻ വസിക്കുന്നത്. പൂർണ്ണമായും വികസിതമായ ബോധത്തിന്റെ പ്രതീകമാണ് കുബേരൻ. വികസിതബോധമാണ് അനശ്വരമായതും യഥാർത്ഥവുമായ സമ്പത്ത് എന്ന് ഈ കഥാഭാഗം വ്യക്തമാക്കുന്നു.

കുബേരന് വൈശ്രവണൻ എന്നുകൂടി പേരുണ്ട്. വിശേഷേണ ശ്രവിക്കുന്നവൻ, അഥവാ വിശേഷജ്ഞാനമുള്ളവൻ എന്നാണ് ഈ പേരിൽ നിന്നും മനസ്സിലാക്കാവുന്നത്. വിശേഷജ്ഞാനവും ബോധവികാസവുമാണ് യഥാർത്ഥസമ്പത്ത്. അറിവും ബോധവുമില്ലാത്തവന് സ്വത്തും മുതലും എല്ലാം ഉണ്ടായിട്ട് എന്തു കാര്യം എന്ന് ഓർത്തുനോക്കൂ.

"ഉദ്ധരേദാത്മനാത്മാനം" എന്ന ഗീതോപദേശമനുസരിച്ച് ചിന്തിച്ചാൽ ആത്മാവിന്റെ പൂർണ്ണമായും ഉദ്ധരിക്കപ്പെട്ട അവസ്ഥയാണ് കുബേരപദം. തികഞ്ഞ സമ്പന്നതയുടെ അവസ്ഥയും അതുതന്നെ. "ആയുസ്സും ആരോഗ്യവും സമ്പത്തും സമൃദ്ധിയും ഉണ്ടാവട്ടെ" എന്നാണല്ലോ സാധാരണ അനുഗ്രഹവാക്യമായി ആശംസിച്ചു പോരുന്നത്. ഭൗതികസമൃദ്ധി, 'സമ്പത്ത്' എന്ന വാക്കിന്റെ പരിധിയിൽ വരുന്നില്ല എന്നതിന്റെ തെളിവാണിത്. ആയുസ്സും ആരോഗ്യവും ബോധവികാസവും ഭൗതികസമൃദ്ധിയുമാണ് മനുഷ്യന് ആവശ്യം എന്നർത്ഥം.

ഇങ്ങിനെ ഏതുവിധത്തിൽ ചിന്തിച്ചാലും ഭവ്യങ്ങളായ അർത്ഥതലങ്ങൾ നിർധാരണം ചെയ്യാവുന്ന ഒരു ഭാരതീയ സംസ്കാരിക ബിംബമാണ് കുബേരൻ. അതിനെയാണ് കേരളസർക്കാർ അപമാനിച്ചിരിയ്ക്കുന്നത്.

'സ്വാസ്ഥ്യം' സമ്മാന പദ്ധതി

'സ്വാസ്ഥ്യ'ത്തിന്റെ വായനക്കാർക്കായി ഒരു സമ്മാനപദ്ധതി ആവിഷ്കരിക്കപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു.

തൊട്ട് മുമ്പത്തെ മാസത്തെ 'സ്വാസ്ഥ്യ'ത്തിൽ നിന്നുള്ള ഒരു ചോദ്യം ഈ ലക്കം 'സ്വാസ്ഥ്യം' മുതൽ എല്ലാ മാസവും പ്രസിദ്ധീകരിയ്ക്കും. അതിന്റെ ഉത്തരം അടുത്ത മാസത്തെ യോഗത്തിനുവരുമ്പോൾ എഴുതി സമർപ്പിയ്ക്കാവുന്നതാണ്. പേരും റജിസ്റ്റർ നമ്പറും വ്യക്തമായി എഴുതിയ ചെറുകടലാസിലാണ് ഉത്തരം എഴുതി സമർപ്പിയ്ക്കേണ്ടത്.

ശരിയുത്തരം നൽകിയവരിൽ നിന്ന് തിരഞ്ഞെടുക്കുന്ന വ്യക്തിക്ക് ആ യോഗത്തിൽ വെച്ചുതന്നെ സമ്മാനം നൽകും. മാസംതോറും തിരഞ്ഞെടുക്കപ്പെടാത്തവർ നിരാശപ്പെടേണ്ടതില്ല. ഏറ്റവും കൂടുതൽ മാസം ശരിയുത്തരം എഴുതി നൽകിയ വ്യക്തികളിൽനിന്ന തെരഞ്ഞെടുക്കുന്ന 5 പേർക്ക് ദീപാവലി ദിവസത്തെ വാർഷികാഘോഷ വേദിയിൽ വെച്ച് സമ്മാനം നൽകുന്നതാണ്.

ഈ മാസത്തെ 'സ്വാസ്ഥ്യ'ത്തിൽ പ്രസിദ്ധീകരിച്ച ചോദ്യത്തിന് ജൂലായ് മാസത്തെ യോഗത്തിനു വരുമ്പോൾ ഉത്തരം എഴുതി നൽകുക. ജൂലായ് മുതൽ മേൽപ്പറഞ്ഞ ക്രമത്തിൽ സമ്മാനങ്ങൾ നൽകുന്നതാണ്.

റെയ്കിയെ കുറിച്ച് മാത്രമല്ല, ചരിത്രം, സംസ്കാരം, സമകാല സംഭവങ്ങൾ, വ്യക്തിത്വ വികസനം തുടങ്ങി ഒട്ടനേകം മേഖലകളെ സ്പർശിക്കുന്ന വിധത്തിലാണ് 'സ്വാസ്ഥ്യം' തയ്യാറാക്കപ്പെടുന്നത്. സ്വാസ്ഥ്യത്തിന്റെ വായന അർത്ഥപൂർണ്ണമാക്കുക എന്ന ലക്ഷ്യമാണ് ഈ സമ്മാനപദ്ധതി ആവിഷ്കരിക്കുവാൻ ഞങ്ങളെ പ്രേരിപ്പിച്ചിട്ടുള്ളത്.

'സ്വാസ്ഥ്യം' സമ്മാനപദ്ധതി

ചോദ്യം: സംഘർഷം സംഭരിക്കപ്പെടുന്ന രണ്ട് ശരീര ഭാഗങ്ങൾ എതെല്ലാം ?

ഉത്തരം ചെറുകടലാസിൽ വ്യക്തമായി എഴുതി പേരും രജിസ്റ്റർ നമ്പറും സഹിതം ജൂലായിലെ യോഗത്തിന് വരുമ്പോൾ കൊണ്ടുവരിക.

ജൂൺ മാസത്തെ ക്ലാസ്സുകൾ

Ist ലെവൽ ക്ലാസ്-08-06-2014-ഞായർ അളകാപുരി
IInd ലെവൽ ക്ലാസ്-15-06-2014-ഞായർ അളകാപുരി
IIIrd A ലെവൽ ക്ലാസ് - 11ന് ഉച്ചക്ക്ശേഷവും 12നും
IInd ലെവൽ റിവിഷൻ ക്ലാസ് - 29-06-2014ന്

ജൂലായ് മാസത്തെ 'മുദ്രാറെയ്കി' ഉപാസകസംഗമം 06-07-2014 ഞായറാഴ്ച വൈകുന്നേരം 3 മണിക്ക് അളകാപുരിയിൽ

പാഥേയം - 54

നിഷ്കാമ കർമ്മത്തെക്കുറിച്ച്

എൽ. ഗിരീഷ്കുമാർ

ചെയർമാൻ

'ശ്രീപുരം' താന്ത്രികഗവേഷണകേന്ദ്രം

ഇരിങ്ങാലക്കുട

എത്രയെത്ര പ്രബോധനങ്ങളാണ് 'നിഷ്കാമ കർമ്മ'ത്തെ കുറിച്ച് നാം കേട്ടിരിയ്ക്കുന്നത്! ഫലേച്ഛ കൂടാതെ വേണം പ്രവർത്തിയ്ക്കുവാൻ എന്നാണ് നാം കേട്ടു പഴകിയ ഉപദേശങ്ങളിൽ ഒന്ന്.

എന്നാൽ തൈത്തീരിയ ഉപനിഷത്തിലെ ഒരു മന്ത്രം സൂചിപ്പിയ്ക്കുന്നത്, ഏകമായ പരമാത്മ സത്തയ്ക്ക് പലതായിത്തീരുവാൻ ആഗ്രഹം തോന്നി എന്നാണ്. ("സോ അകാമയത ബഹുസ്യാം പ്രജായേയേതി") പരമാത്മാവിന് ആഗ്രഹം (കാമം) തോന്നിയെങ്കിൽ പിന്നെ ജീവാത്മാക്കളായ നമുക്ക് അത് തോന്നിയാലാണോതെറ്റ്? തിരിച്ച് യാതൊന്നും പ്രതീക്ഷിയ്ക്കാതെ എങ്ങിനെ പ്രവർത്തിയ്ക്കും? ആഗ്രഹമോ ഉദ്ദേശ്യലക്ഷ്യങ്ങളോ ഫലപ്രതീക്ഷയോ കൂടാതെ ആർക്കെങ്കിലും പ്രവർത്തിയ്ക്കുവാൻ കഴിഞ്ഞാൽ, അത്, ഭ്രാന്തന്റെ വിക്രിയകൾക്കപ്പുറം എന്തെങ്കിലുമാവുമോ?

ആഗ്രഹമോ, ഉദ്ദേശ്യമോ, താൽപ്പര്യമോ കൂടാതെയും തിരിച്ച് യാതൊന്നും പ്രതീക്ഷിയ്ക്കാതെയുമുള്ള പ്രവർത്തനമല്ല, "നിഷ്കാമ കർമ്മം." "മന്ദബുദ്ധികൾ പോലും പ്രയോജനം മുൻ നിർത്തി മാത്രമേ പ്രവർത്തിയ്ക്കുകയുള്ളു" എന്ന് ന്യായസൂത്രകാരൻ (ശ്ലോക വാർത്തികം) അഭിപ്രായപ്പെടുന്നു ("പ്രയോജന മനുദ്ദിശ്യമന്ദോപിനഃ പ്രവർത്തതേ").

എങ്കിൽപിന്നെ എന്താണ് യഥാർത്ഥത്തിൽ 'നിഷ്കാമ കർമ്മം' എന്നതുകൊണ്ട് ഉദ്ദേശിക്കുന്നത്.

'ധർമ്മാർത്ഥ കാമമോക്ഷങ്ങളെയാണ് ഭാരതീയ സംസ്കാരം പുരുഷാർത്ഥങ്ങളായി ഉയർത്തിക്കാട്ടുന്നത്. പുരുഷാർത്ഥങ്ങൾ നേടുക എന്നതാണ് ഭാരതീയ ജീവിതലക്ഷ്യം. കാമത്തെയും മോക്ഷത്തേയും ധാർമ്മികമായ ജീവിതചര്യയിലൂടെയും ആ വിധത്തിൽ നേടിയ അർത്ഥമുപയോഗിച്ചും (ധനം, സമ്പത്ത്) നേടുക എന്ന് അർത്ഥം.

'മോക്ഷ'മാണ്ഭാരതീയന്റെ പരമമായ ലക്ഷ്യം. 'കാമ'ത്തിന് അതിൽ കുറഞ്ഞ പ്രാധാന്യമേ കല്പിച്ചിട്ടുള്ളു. 'മോക്ഷം' എന്നാൽ പരമമായ മുക്തി. അപരിമിതവും ശാശ്വതവും അവിഛിന്നവുമായ ആനന്ദം മോക്ഷാവസ്ഥയിൽ മാത്രമേ അനുഭവവേദ്യമാവു എന്നാണ് മഹർഷീശ്വരന്മാർ അഭിപ്രായപ്പെട്ടുപോന്നത്.

പരിമിതവും സങ്കുചിതവുമായ ആഗ്രഹങ്ങളെയും താൽപ്പര്യങ്ങളേയും മോഹങ്ങളേയുമാണ് 'കാമം' എന്ന വാക്ക് അർത്ഥമാക്കുന്നത്. അത്തരം ആഗ്രഹങ്ങൾ (കാമങ്ങൾ) സ്വാഭാവികമായും ഒരു വ്യക്തിക്ക് ഉണ്ടാവുമെന്ന യാഥാർത്ഥ്യം നമ്മുടെ മഹത്തായ സംസ്ക്കാരം നിഷേധിയ്ക്കുന്നില്ല. അവയും (കാമങ്ങളും) ധാർമികമായി വേണം നേടുവാൻ എന്നു മാത്രമാണ് നിഷ്കർഷിക്കുന്നത്.

പക്ഷെ 'കാമ'ത്തിന്റെ ചില ന്യൂനതകളിലേക്ക് വിരൽ ചൂണ്ടപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു. ദീർഘകാലം എന്നല്ല ദീർഘനേരം പോലും കാമപ്രാപ്തിയിൽ നിന്ന് അനുഭവിയ്ക്കുവാനാവുന്ന തൃപ്തിക്കും സന്തോഷത്തിനും നിലനിൽപ്പില്ല എന്നതാണ് ഒന്നാമത്തെ വസ്തുത. ക്ഷണികത എന്നത് കാമത്തിന്റെ കൂടപ്പിറപ്പോ, മറുപുറമോ ആണ്. കാമം നിറവേറ്റപ്പെടുന്നതിനെ തുടർന്ന് വ്യർത്ഥതാബോധവും ദു:ഖവും മറ്റനവധി പീഢനങ്ങളും തലപൊക്കാൻ തുടങ്ങുന്നു എന്നതാണ് രണ്ടാമത്തെ കാര്യം. കാമം സാധിച്ചില്ലെങ്കിലും ഇതുതന്നെയാവും അവസ്ഥ.

ക്ഷണിക സുഖവും നൈമിഷികമായ ആനന്ദവുമല്ല മനുഷ്യൻ മുഖ്യമായും ആഗ്രഹിയ്ക്കേണ്ടത് എന്നത്രെ 'നിഷ്കാമ കർമ്മം' എന്നതിൽ നിന്ന് മനസ്സിലാക്കേണ്ടത്. ശാശ്വതവും അപരിച്ഛിന്നവുമായ ആനന്ദത്തിന്റെ ആസ്ഥാനമായ മോക്ഷമാണ് മനുഷ്യൻ പ്രധാനമായും ലക്ഷ്യമാക്കേണ്ടത് എന്ന പരോക്ഷമായ ഒരു സൂചനയും ഇതിൽ നിന്ന് ഉൾക്കൊള്ളണം. ആഗ്രഹം, ശാശ്വതമായ സുഖസമാധാനങ്ങൾക്കും ആനന്ദത്തിനും വേണ്ടിയാവട്ടെ എന്ന് അർത്ഥം.

തുച്ഛമായതിൽ സംതൃപ്തിതേടുവാനുള്ള ഒത്തുതീർപ്പ് മനഃസ്ഥിതിയല്ല, മെച്ചമായതിനെ പ്രാപിയ്ക്കുവാനുള്ള ഉൽക്കടമായ വ്യഗ്രതയാണ് 'നിഷ്കാമ കർമ്മോപദേശത്തിലൂടെ നമ്മളിൽ വളർത്തുവാൻ ഭാരതീയ സംസ്കാരം ഉദ്ദേശിച്ചിട്ടുള്ളത്. കഷ്ടിച്ച്, മോഡറേഷനിലൂടെയെങ്കിലും പാസ്സായാൽ പോര, ഉയർന്നതും മറ്റാരാലും ഒരു കാലത്തും തകർക്കപ്പെടാൻ കഴിയാത്തതുമായ ഒന്നാം റാങ്ക് തന്നെ നേടണമെന്ന് ലക്ഷ്യം വെച്ച വിദ്യാർത്ഥിയും, ഏറ്റെടുക്കേണ്ടി വരുന്ന ഏത് ജോലിയിലും തന്റെ പൂർണ്ണമായ മിടുക്കും നൈപുണ്യവും ശുഷ്കാന്തിയും കാണിച്ച് സംതൃപ്ത ജീവിതം സാദ്ധ്യമാക്കണമെന്ന് ഉദ്ദേശം പുലർത്തുന്ന ഉദ്യോഗാർത്ഥികളും ഉദ്യോഗസ്ഥന്മാരും തൊഴിലാളികളും, അതേപോലെ അനശ്വരമായ കീർത്തിയും സമ്പത്തും സുഖഭോഗങ്ങളും സംബന്ധിച്ച തിളങ്ങുന്ന സ്വപ്നം മുൻ നിർത്തി പ്രവർത്തിയ്ക്കുന്ന എല്ലാവരും "നിഷ്കാമകർമ്മം" അനുഷ്ഠിക്കുന്നവരുടെ പട്ടികയിൽ ഉൾപ്പെടും. വ്യക്തി ജീവിതത്തിന്റെയും സാമൂഹ്യ ജീവിതത്തിന്റേയും പരമമായ ശ്രേയസ്സിനുള്ള രഹസ്യമർഗ്ഗോപദേശമാണ് 'നിഷ്കാമകർമ്മം' നിഷ്കർഷിക്കുന്നതിൽ അടങ്ങിയിട്ടുള്ളത്.

ശക്തിവൃത്തം ഹീലിങ്ങിന്

കഴിഞ്ഞ ലക്കം 'സ്വാസ്ഥ്യ'ത്തിൽ 'റെയ്കി ശക്തി വൃത്ത' ത്തെകുറിച്ച് വിശദീകരിച്ചുവല്ലോ. മലർത്തിവെച്ച ഇടതുകൈത്തലവും കമിഴ്ത്തിവെച്ച വലതു കൈത്തലവും തമ്മിൽ ബന്ധപ്പെടുത്തി റെയ്കി ഉപാസകരാൽ സൃഷ്ടിക്കപ്പെടുന്ന ശക്തി വൃത്തത്തിന്റെ ഒത്ത നടുവിൽ ഹീലിങ്ങ് ആവശ്യമുള്ള വ്യക്തിയെ ഇരുത്തുകയോ കിടത്തുകയോ ചെയ്യുക.

റെയ്കി വൃത്തത്തിൽ കണ്ണി ചേർന്ന ഓരോ വ്യക്തിയും സ്വന്തം അനാഹതത്തിലൂടെ വെളുത്ത പ്രകാശം വമിക്കുന്നതായും അത് വൃത്തത്തിനു നടുവിൽ ഹീലിങ്ങ് ആഗ്രഹിച്ച് ഇരിയ്ക്കുകയോ കിടക്കുകയോ ചെയ്യുന്ന വ്യക്തിയിലേക്ക് തുടർച്ചയായി പ്രവഹിക്കുന്നതായും ഭാവന ചെയ്യുക. അനാഹതങ്ങളിൽ നിന്ന് വമിയ്ക്കുന്ന വെളുത്ത പ്രകാശത്തിൽ രോഗി പൂർണ്ണമായും മുഴുകട്ടെ. ഇതേ രീതിയിൽ അനാഹതത്തിൽ നിന്നോ കണ്ണുകളിൽ നിന്നോ രോഗിയിലേക്ക് റെയ്കി ചിഹ്നങ്ങളും അയയ്ക്കാവുന്നതാണ്

ജീവിയ്ക്കാൻ വേണ്ടി മരിക്കുന്നവരോട്

- സി.എം. കൃഷ്ണനുണ്ണി -

കനത്ത ശമ്പളം ലഭിയ്ക്കുന്ന -കടൽ കടന്നുള്ളതോ, കോർപ്പറേറ്റ് സ്ഥാപനത്തിലേയോ, മറ്റ് സംസ്ഥാനങ്ങളിലേയോ ജോലി..... അതാണ് യുവതീ യുവാക്കളുടെ സ്വപ്നവും അവരെ സംബന്ധിച്ച രക്ഷിതാക്കളുടെ സ്വപ്നവും. ഇതാ ഒരു കോർപ്പറേറ്റ് ഉദ്യോഗസ്ഥന്റെ ''വാട്ട്സ് അപ്പ്'' സന്ദേശം:

One of a best message on Corporate life : In the past few years;

1. I learnt to operate 3 critical machines :
   Scanner, Printer, Xerox Machine
2. I learnt to use 3 High End Softwear: Microsoft word, Microsoft Excel, Microsoft Power Point.
3. I learnt to use 3 great short cuts : Ctrl+C, Ctrl+V, Ctrl+S
4. I learnt to say 3 very important words for professional life :
   Yes Sir, OK Sir, I'will just do that Sir
5. I learnt to :
   Face monday, fight for 5 days, wait for friday.
6. I learnt to give reasons to family, friends and relatives for not making phone calls, messages, mails.
7. I learnt to celebrate these things far away from loved ones :-
   Birthday, New year, Festivals
8. In last one year, people say:-
   You learnt..... you earned.... you enjoyed.
9. But when I compare me with myself, I just sustained, I just tolerated, I just survived...... for bucks.
10. I have survived :-
    For convenience of my family....
    To avoid blame of Society
    To get tag of Employment....
11. When I already knew that I have got the wrong train.
    I learnt to Rejoice, to be happy, to smile.
    I learnt that Corporate life and dreams can never meet. Because when they meet, both will lose their meaning....... have a great life...... cheers of life.

കപ്പലിൽ ഉയർന്ന ജോലിക്കാരനായ മകൻ അച്ഛന് അയച്ച മെയിലിലെ ഒരു ഭാഗം കൂടി ശ്രദ്ധിക്കുക.

.... we can't live our life thinking we will be happy in the future..... we have to be happy now..... shipil atmosphere is not good........ every one trying to put their work on others head..... ellam koodi vattu pidikkya. 24x7 stress thane anu eppo. no sunday no free time. Onnum parayenda.

തൊഴിലിനായി വിദ്യാഭ്യാസം തുടരുന്നവരും തൊഴിലന്വേഷകരും, രക്ഷിതാക്കളും അർത്ഥമറിഞ്ഞ് വായിക്കേണ്ട വരികളാണിവ.

സ്വപ്നവും തൊഴിൽ ജീവിതവും ഒരിയ്ക്കലും ഒന്നായിത്തീരുന്നില്ലെന്ന് തിരിച്ചറിയുമ്പോഴേയ്ക്കും കണ്ണുകളും, കഴുത്തും, ചുമലുകളും, വയറും ജീവിതമാകെത്തന്നെയും കേടായി കഴിഞ്ഞിരിയ്ക്കും. പുഞ്ചിരിയും സന്തോഷവും ആഹ്ലാദവും അഭിനയിക്കുന്നതിലൊതുങ്ങുന്നു അത്തരം ജീവിതങ്ങൾ. "നീ പഠിച്ചു, നീ സമ്പാദിച്ച് സുഖിയ്ക്കുന്നു" എന്ന് മറ്റുള്ളവർ പറയുമായിരിയ്ക്കാം.

കുടുംബത്തിന്റെ സൗകര്യങ്ങൾക്കായും, സമൂഹത്തിൽ നിന്ന് പഴി കേൾക്കാതിരിക്കുവാനായും, ഉദ്യോഗസ്ഥനെന്ന വിശേഷണം നഷ്ടപ്പെടാതിരിക്കുവാനായും പൊലിയുകയാണ്, സ്വപ്നങ്ങൾ നഷ്ടപ്പെട്ട ജീവിതങ്ങൾ. അന്തിമ വിശകലനത്തിൽ, താൻ, ശമ്പളത്തുകയ്ക്കായി പലതും സഹിച്ചും കടിച്ചിറക്കിയും ഏതുവിധേനയും നില നിന്നു പോരികയായിരുന്നു എന്ന് ജീവിത വസന്തം ഹോമിച്ചവർ മനസ്സിലാക്കേണ്ടിവരുന്നത് ക്രൂരമായ ദുരന്തം തന്നെ.

"സ്വധർമ്മേ നിധനം ശ്രേയ:

പരധർമ്മോ ഭയാവഹ:" എന്ന ഭഗവദ്ഗീതയിലെ അർദ്ധ ശ്ലോകമാണ് ഈ അവസരത്തിൽ ശ്രദ്ധിയ്ക്കേണ്ടത്. ശ്രേയസ്സ്, സ്വധർമ്മം അനുഷ്ഠിച്ച് ജീവിയ്ക്കുന്നതിലൂടെ മാത്രം....... പുറം ലോകത്ത് മറ്റാരിലെങ്കിലും കാണുന്നത് അനുകരണ മനഃസ്ഥിതിയോടെ തന്റേതും ആക്കുവാൻ സ്വന്തം പ്രകൃതിയേയും പ്രവണതകളേയും പരിഗണിയ്ക്കാതെ ശ്രമിച്ചാൽ അത് പരധർമ്മാനുഷ്ഠാനവും ക്ലേശകാരണവുമാവും.

മനസ്സാക്ഷിയുടെ മൃദുസ്വരമാണ് കാതോർത്ത് ശ്രവിയ്ക്കേണ്ടത്. സ്വന്തം നൈസർഗ്ഗിക പ്രവണതയും സ്വന്തം പ്രകൃതിയുമാണ് ചികഞ്ഞറിയേണ്ടത്. അതനുസരിച്ച് ജീവിതവഴി വെട്ടിയൊരുക്കുമ്പോൾ സ്വപ്നങ്ങളുടെ ചാരുത നശിയ്ക്കാത്തതും മടുപ്പില്ലാത്തതുമായ തൊഴിൽ ജീവിതവും സമ്പൂർണ്ണ ജീവിതം തന്നെയും ലഭിയ്ക്കും. ആന്തരികമായി ഇത്രയൊന്നും ശ്രമങ്ങൾ സ്വന്തം നിലയ്ക്ക് നടത്താൻ കഴിയാത്തവർ, അവർക്ക് ലഭിയ്ക്കുന്ന തൊഴിൽ എന്തായാലും അത് ആരാധനാ ഭാവത്തിൽ നിർവ്വഹിക്കാൻ പഠിയ്ക്കണം. 'ദേവീ മാഹാത്മ്യം' പറയുന്നത് "യാദേവി സർവ്വഭൂതേഷു വൃത്തിരൂപേണ സംസ്ഥിതാ... " എന്നത്രെ (5-61) (എല്ലാറ്റിലും പ്രവർത്തിയുടെ രൂപത്തിൽ കാണപ്പെടുന്നത് ദേവിയത്രെ)

ഏത് തൊഴിൽ ചെയ്യാൻ വിധിക്കപ്പെട്ടവരും അത് ചെയ്യുമ്പോൾ താൻ ഈശ്വരാരാധനയാണ് ചെയ്യുന്നതെന്ന് ഭാവിക്കുക. തന്റെ ആരാധനാപൂർവ്വമുള്ള പ്രവർത്തി ഈശ്വരപ്രീതിക്ക് കാരണമാവുമെന്നും ഉറച്ച് കരുതുക. അങ്ങിനെയായാൽ അവസാനം സംതൃപ്തവും സമാധാനപൂർണ്ണവുമായ ജീവിതം ലഭിക്കുമെന്ന് ഉറപ്പാണ്. വളരെ ശ്രദ്ധയോടെയും ശുഷ്കാന്തിയോടെയും ചെയ്യേണ്ട കർമ്മമാണ് ആരാധന, അതുപോലെ പ്രവർത്തിയും.

ജീവിതത്തിന്റെ ഊന്നൽ ആത്മ തലത്തിലേക്ക് മാറ്റുക എന്ന 2nd ലെവൽ "മുദ്രാ റെയ്കി" ക്ലാസിലെ നിർദ്ദേശത്തിന് ജീവിതത്തിലാകെയും പ്രസക്തിയുണ്ട്. മെച്ചപ്പെട്ട തൊഴിൽ സാദ്ധ്യതകൾ തേടുവാനും അതിനനുസരിച്ച് വിദ്യാഭ്യാസവിഷയങ്ങൾ തിരഞ്ഞെടുക്കുവാനും ഏറെ ധൃതി പ്രകടമാവുന്ന ജൂൺ മാസത്തിൽ ഈ കുറിപ്പ് ആർക്കെങ്കിലുമൊക്കെ പ്രയോജനപ്പെടുമെന്ന് കരുതട്ടെ.

വിപ്ലവം അടുക്കളയിലൂടെ

രാപകൽ ഭേദമെന്യേ പ്രവർത്തിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്ന ഭക്ഷണശാലകളും കുടുംബാംഗങ്ങളുമൊത്തുള്ള 'ഈറ്റിങ്ങ് ഔട്ടും' ആഡംബര ഭക്ഷണമേളകളും നവജീവിത ശൈലിയുടെ ഭാഗമായി മാറിയിരിക്കുന്നു. തെറ്റായ ജീവിതരീതിയോടൊപ്പം വ്യായാമ രഹിതമായ ജീവിതചര്യയും ലഹരിയോടുള്ള അമിതമായ ആസക്തിയുമാണ് കേരളത്തെ ലൈഫ്സ്റ്റൈൽ രോഗങ്ങളുടെ തലസ്ഥാനമാക്കി മാറ്റിയത്. വിലയേറിയ ഭക്ഷണം കഴിച്ച് ചെലവേറിയ ചികിത്സ നാം വിലയ്ക്ക് വാങ്ങുകയാണ് ചെയ്യുന്നത്. അടുക്കളയിൽ നിന്ന് ഹോട്ടലിലേക്കും ഹോട്ടലുകളിൽ നിന്ന് ആസ്പത്രിയിലേക്കും ഒരു അതിവേഗ ഇടനാഴി തന്നെ രൂപപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു. അത്രയൊന്നും സ്റ്റൈലാകാത്ത പഴയ കാലത്ത് ലൈഫ് സ്റ്റൈൽ രോഗങ്ങൾ കുറവായിരുന്നു.

നിർജീവമായ അടുക്കളകൾ ഒരു കൂട്ടം ജിവിതശൈലീ രോഗങ്ങൾക്കാണ് വാതിൽ തുറന്ന് കൊടുത്തത്. പ്രമേഹവും ഹൈപ്പർ ടെൻഷനും അമിത കൊളസ്ട്രോളിന്റെ പ്രശ്നങ്ങളും ക്യാൻസറും പൊണ്ണത്തടിയുമൊക്കെ അനാരോഗ്യകരമായ ഭക്ഷണശീലങ്ങളിലൂടെ വീടുകളുടെ അകത്തളങ്ങളിലെത്തി.

ഫാസ്റ്റ്ഫുഡ് വിഭവങ്ങളിലെ പൂരിത കൊഴുപ്പിന്റെ ആധിക്യം രക്തധമനികളുടെ ജരാവസ്ഥയ്ക്കും ഹൃദയധമനീരോഗങ്ങൾക്കും പക്ഷാഘാതത്തിനുമൊക്കെ വഴിയൊരുക്കി. രക്തധമനീരോഗങ്ങൾ പ്രായഭേദങ്ങൾ മറികടന്ന് ചെറുപ്പക്കാരിലേക്കെത്തിയതിന്റെ പ്രധാനകാരണങ്ങളിലൊന്ന് രക്തത്തിലെ അമിത കൊളസ്ട്രോൾ നിലയാണ്. നാരിന്റെ അംശം തീരെ കുറവായ വറുത്തതും പൊരിച്ചതുമായ ഭക്ഷണസാധനങ്ങളുടെ അമിത ഉപയോഗം പൊണ്ണത്തടിക്കും ഇൻസുലിന്റെ പ്രവർത്തനമാന്ദ്യത്തിനും പ്രമേഹത്തിനും കാരണമായി. പ്രായപൂർത്തിയായവരിൽ മാത്രം കണ്ടുവന്നിരുന്ന ടൈപ്പ് -2 പ്രമേഹം കുട്ടികളെയും പിടികൂടിതുടങ്ങിയതിന്റെ പ്രധാനകാരണം പൊണ്ണത്തടിയാണ്.

മാംസാഹാരത്തിലെ പ്രോട്ടീൻ ഹോർമോണുകളും സ്റ്റിറോയ്ഡ് ഹോർമോണുകളും, കുടൽ, പ്രോസ്റ്റേറ്റ്, ശ്വാസകോശം, മാറിടം, എന്നീ ശരീര ഭാഗങ്ങളിലെ അർബുദത്തിന് കാരണമാകാം. പെൺകുട്ടികൾ നേരത്തേതന്നെ പ്രായപൂർത്തിയാകുന്നതിനും അണ്ഡാശയമുഴകൾക്കും കാൻസറിനും ഭക്ഷണത്തിലെ ഹോർമോൺ സാന്നിധ്യം കാരണമാകുന്നു. ചുവന്ന മാംസത്തിന്റേയും ഓർഗൻ മീറ്റിന്റേയും അമിത ഉപയോഗത്തെത്തുടർന്ന് രക്തത്തിലെ യൂറിക് ആസിഡിന്റെ അളവു കൂടുന്നത് ഗൗട്ട് പോലെയുള്ള സന്ധിവാത രോഗങ്ങളും വ്യാപകമാകുന്നതിന് കാരണമാകുന്നു.

മൂന്നുനേരം ഭക്ഷണം കഴിക്കുന്ന രീതിമാറ്റി ഇന്ന് ഇരുപത്തിനാലു മണിക്കൂറും ഭക്ഷണമാകാമെന്ന സ്ഥിതിയാണ്. രാവേറെ ചെന്നാലും സജീവമായ ഫാസ്റ്റ് ഫുഡ് കേന്ദ്രങ്ങൾ പുതിയ ഭക്ഷണശീലങ്ങളെ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുന്നു. ആമാശയത്തിലെ അമ്ലനില എപ്പോഴും ഉയർന്ന നിലയിൽ നിൽക്കുന്നത് പെപ്റ്റിക് അൾസർപോലുള്ള രോഗങ്ങൾക്ക് കാരണമാകാം.

ടിന്നിലടച്ചതും പ്ലാസ്റ്റിക് പാത്രങ്ങളിൽ പാക്ക് ചെയ്തതുമായ ഭക്ഷ്യവസ്തുക്കളിൽ രുചികൂട്ടാനും വളരെക്കാലം കേടുവരാതെ സൂക്ഷിക്കാനുമായി ആരോഗ്യത്തിന് ഹാനികരമായ പല രാസവസ്തുക്കളും ഉപയോഗിക്കുന്നുണ്ട്. ചൈനീസ് ഫാസ്റ്റ് ഫുഡിൽ സ്വാദ് കൂട്ടാനും മാംസത്തിന് മാർദ്ദവമുണ്ടാക്കാനുമായി ഉപയോഗിക്കുന്ന അജിനോമോട്ടോ (മോണോസോഡിയം ഗ്ലൂട്ടാമെറ്റ്) കുട്ടികളുടെ തലച്ചോറിന്റെ വളർച്ചയെ പ്രതികൂലമായി ബാധിക്കുമെന്ന് കണ്ടെത്തിയിട്ടുണ്ട്.

അനാരോഗ്യകരമായ ഭക്ഷണശീലങ്ങൾ വെടിഞ്ഞ് ആരോഗ്യ ജീവിതത്തിലേക്കുള്ള ആദ്യകാൽവെപ്പ് അടുക്കളയിൽ നിന്ന് ആരംഭിക്കണം. സൂപ്പർ സ്പെഷ്യാലിറ്റി ആസ്പത്രികളും എക്സിക്യൂട്ടീവ് ഹെൽത്ത് ചെക്കപ്പും മാത്രമല്ല നമുക്ക് വേണ്ടത്. മറിച്ച് സജീവമായ അടുക്കളകളാണ്. വീടിന്റെ ഹൃദയവും ആത്മാവുമൊക്കെയായി അടുക്കളകൾ മാറണം. ശുചിത്വമുള്ള അടുക്കളയിൽ പാകം ചെയ്ത രുചികരമായ ഭക്ഷണവിഭവങ്ങൾ വിളമ്പുമ്പോൾ ആരോഗ്യ ജീവിതത്തിന്റെ അടിസ്ഥാന ബാലപാഠങ്ങളിലൊന്നാണ് പ്രാവർത്തികമാകുന്നത്. പാചകം ആഹ്ലാദകരമായ ഒരു അനുഭവമാക്കി മാറ്റാൻ നമുക്ക് കഴിയണം. സംഗീതവും സ്പോർട്ട്സും പോലെ മാനസിക പിരിമുറുക്കം മറികടക്കാൻ സഹായിക്കുന്ന ഒരു ഹോബി കൂടിയാണ് പാചകം. കുട്ടികൾ ഉൾപ്പെടെ കുടുംബാംഗങ്ങളെയെല്ലാം പാചകപ്രക്രിയയിൽ പങ്കാളികളാക്കണം. കുടുംബ ബന്ധങ്ങളുടെ ഇഴയടുപ്പം വർധിപ്പിച്ച് കുടുംബാരോഗ്യം മെച്ചപ്പെട്ടതാക്കാനും ഒരുമിച്ചുള്ള പാചകവും സജീവമായ അടുക്കളയും ഉപകരിക്കും.

'അന്നം ബ്രഹ്മ' അന്നത്തെ ബ്രഹ്മമായി കണ്ട് ഉപാസിച്ച ഒരു സംസ്കാരമാണ് നമുക്കുള്ളത്. വീട് ആരോഗ്യകരമായ ഭക്ഷണശീലങ്ങൾക്ക് തുടക്കം കുറിക്കുന്ന വിദ്യാലയമായി മാറണം. പതിറ്റാണ്ടുകൾക്ക് മുമ്പ് അടുക്കളയിൽ നിന്ന് അരങ്ങത്തേക്കാണ് ഒരു വിപ്ലവമുണ്ടായത് - സാമൂഹിക നവോത്ഥാനത്തിനായി. വീണ്ടും അടുക്കള കേന്ദ്രീകരിച്ച് ഒരു വിപ്ലവമുണ്ടാകട്ടെ-ആരോഗ്യ ജീവിതത്തിനായി.

- ഡോ. ബി. പത്മകുമാർ
ആലപ്പുഴ മെഡിക്കൽ കോളേജ്
മാതൃഭൂമി 29-04-14

റെയ്കി ഈർപ്പമുള്ള കൈകളാൽ

- ഡോ. എസ്. അച്യുതൻ നായർ -

ഈർപ്പമുള്ള കൈകൾ ഉപയോഗിച്ച് ഈർപ്പമുള്ള ദേഹത്തിൽ റെയ്കി നൽകുന്നത് കൂടുതൽ ഫലപ്രദമാണെന്ന് ഇന്ത്യൻ റെയ്കി അസോസിയേഷൻ രക്ഷാധികാരി ഡോ. എസ്. അച്യുതൻ നായർ അഭിപ്രായപ്പെട്ടു. മെയ് മാസത്തെ 'മുദ്രാ റെയ്കി ഉപാസക സംഗമത്തിൽ' (മെയ് 4) സംസാരിക്കവേയാണ് അദ്ദേഹം സദസ്സിനു മുമ്പാകെ ഈ അഭിപ്രായം അവതരിപ്പിച്ചത്.

കുളി കഴിഞ്ഞ് തലതോർത്തിയ ഉടനെ കുളിമുറിയിൽ വെച്ച് ശരീരത്തിലെ ആധാരചക്രങ്ങൾ അടക്കമുള്ള പ്രധാന സ്ഥാനങ്ങളിൽ സ്പർശിച്ച് റെയ്കി നൽകാവുന്നതാണെന്ന് ഡോ. എസ്. അച്യുതൻ നായർ സൂചിപ്പിച്ചു. ഇതിന് അല്പം മിനുട്ടുകൾ മാത്രം മതിയാവുമെന്ന് സ്വന്തം അനുഭവത്തിന്റെ അടിസ്ഥാനത്തിൽ അദ്ദേഹം പറഞ്ഞു. 48-50 ശരീര സ്ഥാനങ്ങളിൽ പതിവായി റെയ്കി നൽകുന്നതിന് പകരമായല്ല അദ്ദേഹം ഈ നിർദ്ദേശം മുന്നോട്ട് വെച്ചത്. പൂർണ്ണമായ ആ റെയ്കി സാധനയ്ക്കു പുറമേയാണ് ഇത് എന്ന് പ്രത്യേകം പ്രസ്താവിക്കട്ടെ.

വസ്ത്രങ്ങൾക്കു മീതെ കൂടി റെയ്കി നൽകുന്നതിനേക്കാൾ ഫലപ്രദം വസ്ത്രങ്ങളുടെ ഇടനിലയില്ലാതെ ശരീരത്തിൽ റെയ്കി നൽകുന്നതാണെന്ന് റെയ്കി സംബന്ധിച്ച പല പാശ്ചാത്യ പുസ്തകങ്ങളിലും താൻ വായിക്കുകയുണ്ടായെന്ന് ഡോ. എസ്. അച്യുതൻ നായർ പറഞ്ഞു. പ്രായോഗിക വിഷമതകൾ കണക്കിലെടുത്തുകൊണ്ട് ചില പ്രധാന ശരീര സ്ഥാനങ്ങളിലെങ്കിലും കുളി കഴിഞ്ഞ ഉടനെ കുളിമുറിയിൽ വെച്ച് എല്ലാവർക്കും റെയ്കി ഉപയോഗപ്പെടുത്താനാവും എന്ന് അദ്ദേഹം പ്രത്യാശിച്ചു.

പ്രതിരോധ ശേഷി വർധിപ്പിയ്ക്കുവാൻ

ശരീരത്തിന്റെ പ്രതിരോധശേഷി വർധിപ്പിക്കുന്നതിന് തൈമസ് ഗ്രന്ഥിയ്ക്കുള്ള പ്രാധാന്യം വളരെയാണെന്ന് ചൂണ്ടിക്കാണിച്ച ഡോക്ടർ, വലത്തേ 'കോളർ ബോണി'നു താഴത്തെ ഭാഗം മുതൽ ഇടത്തേ 'കോളർ ബോണി'നു താഴെ ഭാഗം വരെ ദിവസേന കുറച്ചു പ്രാവശ്യം മുഷ്ഠി ഉപയോഗിച്ച് മിതമായി മർദ്ദം നൽകുവാൻ നിർദ്ദേശിച്ചു. തൊണ്ടക്കുഴിയുടെ താഴെ, നടുനെഞ്ചിനു പുറകിലായി സ്ഥിതി ചെയ്യുന്ന തൈമസ് ഗ്രന്ഥിയെ ഉത്തേജിപ്പിയ്ക്കുവാൻ കഴിഞ്ഞാൽ ശരീരത്തിന്റെ പ്രതിരോധ ശക്തി വർധിയ്ക്കും.

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