സ്വാസ്ഥ്യം

website : www.mudraraiki.com

ഭാദ്രം 1935, ചിങ്ങം 1189
സെപ്റ്റംബർ 2013

ഇന്ത്യൻ റെയ്കി അസോസിയേഷൻ ബുള്ളറ്റിൻ

വോള്യം 4 ലക്കം 9

ആമുഖക്കുറിപ്പ്

ജാഗ്രതയുടെ ആനന്ദോത്സവം

തിരുവോണസന്ദേശം

എല്ലാ വായനക്കാർക്കും സ്വാസ്ഥ്യത്തിന്റെ ഓണാശംസകൾ.

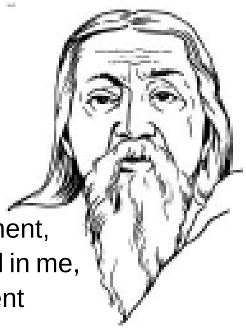
ഓണം ആശംസിക്കുക എന്നാൽ പുതുമ ആശംസിക്കുക എന്നാണ് അർത്ഥം. പഴമയും മങ്ങലേറ്റ പുതുമയും പുതുമ ഉരുത്തിരിയാത്ത അവസ്ഥയും ഓണമല്ല. ഓണം പുതുമയാണ്. ഓണപ്പൂക്കളവും ഓണക്കോടിയും ഓണസദ്യയും വിളിച്ചോതുന്നതിതാണ്.

പുതുമ എന്നാൽ വർത്തമാനകാല അവസ്ഥ. ഭൂതകാലത്തിന്റെയോ ഭാവിയുടെയോ കലർപ്പില്ലാത്ത വർത്തമാന കാലമാണ് പുതുമയുടേത്. അത് നിമിഷാംശത്തിനകം പഴമയാവും. വർത്തമാന കാലത്തിന് നിമിഷത്തിന്റെ ലേശാംശത്തിന്റെ ആയുസ്സേ ഉള്ളു. കോടി വസ്ത്രം ഒരിയ്ക്കലേ ധരിയ്ക്കുവാനാവൂ. അടുത്ത തവണത്തേയ്ക്ക് അത് കോടിമാഞ്ഞതാവും. പൂവിനും വർത്തമാനകാല സ്ഥിതിയേ ഉള്ളു. മൊട്ടിനും വാടിയപൂവിനും ഇടയ്ക്കുള്ള താല്ക്കാലിക അവസ്ഥയാണ് വിടർന്ന പൂവിന്റെ അവസ്ഥ. 'സദ്യ' എന്ന സംസ്കൃത വാക്കിന്റെ അർത്ഥം തന്നെ "ഉടൻ" എന്നാണ്. പാചകം ചെയ്ത വിഭവങ്ങൾ ചൂടോടെ വിളമ്പുന്നതാണ് സദ്യയിലെ പതിവ്. സദ്യ ഉണ്ണുമ്പോഴാവട്ടെ മനസ്സ് ഭൂതകാലത്തേയ്ക്കോ ഭാവികാലത്തേയ്ക്കോ നീങ്ങാതെ വർത്തമാന കാല-നിമിഷാംശ-നിശ്ചലതയിലായിരിക്കും. അതെ, തിരുവോണം വർത്തമാനകാല പ്രസക്തമായ ആഘോഷമാണ്. മടുപ്പോ ആലസ്യമോ കലരാത്ത തികഞ്ഞ ജാഗ്രതയുടെ ആനന്ദോത്സവം!

മഹാബലി ചക്രവർത്തി അധീനത്തിലാക്കിയവയും, എല്ലാം അധീനത്തിലാക്കി എന്ന അദ്ദേഹത്തിന്റെ ബോധവുമടക്കം എല്ലാം വിഷ്ണു തന്റെ കാൽചുവടുകൾ കൊണ്ട് അളന്നെടുത്തു. ഈ പുരാണ കഥയുടെ സൂചന, ഭൂതകാലത്തിൽ നിന്നും അതു സംബന്ധിച്ച ബോധത്തിൽ നിന്നും മഹാബലിയെ വിഷ്ണു മോചിതനാക്കി എന്നാണ്. പിന്നെ അവശേഷിയ്ക്കുന്നത് മഹാബലിയുടെ തനത് വർത്തമാന-നിമിഷാംശ മുഹൂർത്തം മാത്രമാണ്. അതുമായി കാല-ദേശങ്ങൾ (Time and Space) ബന്ധപ്പെടുന്നില്ല. അതിന്മേലാണ് - മഹാബലിയുടെ ശിരസ്സിലാണ് - വിഷ്ണു തന്റെ പാദം മൂന്നാമതായി വെയ്ക്കുന്നത്. ആത്മനിർവൃതിയുടെ ആ അസുലഭ മുഹൂർത്തത്തിൽ മഹാബലി സുതലത്തിലെത്തി.

"ആധിയോ വ്യാധിയോ ഭീതിയോ ക്ഷീണമോ ശത്രുശല്യമോ ആലസ്യമോ" വരാത്തതും വിഷ്ണുവിന്റെ കാവലിലുള്ളതുമാണ് സുതലമെന്ന് ശ്രീമദ് ഭാഗവതം (8-22-32) പറയുന്നു. സുതലത്തിൽ അതായത് ആത്മബോധത്തിൽ അഥവാ വർത്തമാന കാലത്തിൽ, ബോധമൂന്നിക്കൊണ്ട് ജീവിയ്ക്കുന്നവന് ഈശ്വരൻ തുണയാകുമെന്നും ആധി വ്യാധികൾ, ഭയം, ക്ഷീണം, ശത്രുശല്യം, മടി എന്നിവ ഉണ്ടാവുകയില്ലെന്നും മനസ്സിലാക്കാം. പൂക്കളങ്ങൾ രചിച്ചും ഓണക്കോടിയുടുത്തും ഓണസദ്യ ഉണ്ടും തിരുവോണം ആഘോഷിയ്ക്കുമ്പോൾ ഈ സന്ദേശം മനസ്സിലുദിച്ചുനിൽക്കട്ടെ.

Surrender



O Thou of whome **I** am the instrument,
O **S**ecret **S**pirit and **N**ature housed in me,
Let all my mortal being now be blent
In **T**hy still **g**lory of **d**ivinity.
I have give my mind to be dig **T**hy channel mind,
I have offered up my will to be **T**hy will:
Let nothing of myself to be left behind
In our union mistic and unutterable.
My heart shall throb with the world - beats of **T**hy love,
My body become **T**hy engine for earth use;
In my nerves and veins **T**hy raptures streams shall move;
My thoughts shall be honds of **L**ight for **T**hy power of loose.
Leave only my soul to adore eternally
And meet **T**hee in each form and soul of **T**hee.

20-09-1939
Sri Aurobindo

സമർപ്പണം

എന്റെ ആത്മസത്തയും പ്രകൃതിയുമാവുന്ന
ഹേ പ്രഭോ ഞാൻ അങ്ങയുടെ ഉപകരണം
അങ്ങയുടെ നിശ്ചല ദൈവീക മഹിമാവിൽ
എന്റെ എല്ലാ ഭൗതികാംശങ്ങളും കലരട്ടെ.
എന്റെ മനസ്സ് അങ്ങയുടെ മനസ്സിലേയ്ക്ക് ചാലുതിർക്കട്ടെ.
ഞാൻ എന്റെ ഇച്ഛ അങ്ങയുടെ ഇച്ഛക്കായി സമർപ്പിക്കുന്നു.
അവാച്യവും അഭൗമവുമായ നമ്മുടെ ഐക്യത്തിൽ എന്റേതായി
യാതൊന്നും അവശേഷിയ്ക്കാതിരിക്കട്ടെ.
എന്റെ ഹൃദയം അങ്ങയുടെ ലൗകിക പ്രേമസ്പന്ദത്തോടൊത്ത് തുടിക്കട്ടെ
എന്റെ ദേഹം ഭൂമിയിലെ അങ്ങയുടെ ഉപയോഗത്തിനുള്ള യന്ത്രമാവട്ടെ
അങ്ങയുടെ ആനന്ദഹർഷം എന്റെ നാഡിഞരമ്പുകളിലൂടെ ഒഴുകട്ടെ
എന്റെ ചിന്തകൾ അങ്ങയുടെ ശക്തിയിൽ നിന്നുള്ള പ്രകാശം തേടട്ടെ
അങ്ങയുടെ ആത്മാവും രൂപങ്ങളുമായി പുറമെ കാണുന്നവയെ
ആരാധിയ്ക്കുവാൻ മാത്രമായി എന്റെ ആത്മാവ് അവശേഷിക്കട്ടെ.

സപ്തംബർ മാസത്തെ ക്ലാസ്സുകൾ
Ist **ലെവൽ ക്ലാസ് - 08 - 09 - 2013 - ഞായർ അളകാപുരി**
IInd **ലെവൽ ക്ലാസ് - 22 - 09 - 2013 - ഞായർ അളകാപുരി**
IIIrd A **ക്ലാസിന് പേർ രജിസ്റ്റർ ചെയ്യാം.**
ഒക്ടോബർ മാസത്തെ "മുദ്രാറെയ്കി" ഉപാസക സംഗമം
06 - 10 - 2013 ഞായറാഴ്ച വൈകുന്നേരം 3.30ന് അളകാപുരിയിൽ

പാഥേയം - 45

മാമകാ പാണ്ഡവാശ്ചൈവ...

എൽ. ഗിരീഷ്കുമാർ
ചെയർമാൻ
'ശ്രീപുരം' താന്ത്രികഗവേഷണകേന്ദ്രം
ഇരിങ്ങാലക്കുട

'മാമകാ പാണ്ഡവാശ്ചൈവ കിമകുർവ്വത സഞ്ജയ'- കുരുക്ഷേത്ര യുദ്ധത്തിന്റെ പത്താം ദിവസം യുദ്ധവൃത്താന്തങ്ങൾ അറിയുവാൻ ആഗ്രഹിച്ച അന്ധനായ ധൃതരാഷ്ട്രർ, സഞ്ജയനോട് ചോദിച്ചു :- 'അല്ലയോ സഞ്ജയാ, എന്റെ കൂട്ടരും പാണ്ഡവന്മാരും എന്തെല്ലാമാണ് ചെയ്തത്?' ഭഗവദ് ഗീതയിലെ ഒന്നാമത്തെ ശ്ലോകത്തിലെ ഈ പ്രതിപാദ്യം അശാന്തിയുടെയും സംഘർഷങ്ങളുടെയും യുദ്ധങ്ങളുടെയും മൂല കാരണത്തെയാണ് വെളിപ്പെടുത്തുന്നത്.

'മാമക' (എന്റെ) എന്നതിന്റെ പരിധിക്കകത്ത് ധൃതരാഷ്ട്രർ തന്റെ മക്കളെയല്ലാതെ പാണ്ഡവന്മാരെ ഉൾപ്പെടുത്തിയില്ല. പാണ്ഡവന്മാർ അദ്ദേഹത്തിന്റെ ജ്യേഷ്ഠനായ പാണ്ഡുരാജാവിന്റെ മക്കളാണ്. പാണ്ഡു രോഗബാധിതനായി മരിച്ചതുകാരണമാണ് ധൃതരാഷ്ട്രർക്ക് രാജപദവി ലഭിച്ചത്. വിചിത്രവീര്യനെന്ന കുരുവംശ രാജാവിന്റെ മക്കളാണ് പാണ്ഡുവും ധൃതരാഷ്ട്രരുമെന്നതിനാൽ 'കൗരവന്മാർ' - കുരുവിന്റെ വംശക്കാർ - എന്ന വിശേഷണത്തിന്റെ പരിധിയിൽ പാണ്ഡവരും ഉൾപ്പെടും. എന്നിട്ടുമെന്തേ ധൃതരാഷ്ട്രർ 'മാമക' എന്ന പ്രയോഗത്തിൽ പാണ്ഡവന്മാരെ ഉൾപ്പെടുത്താതിരുന്നത് ?

അദ്ദേഹത്തിന്റെ മാനസികാവസ്ഥ അതിനദ്ദേഹത്തെ അനുവദിച്ചില്ല എന്നതാണ് വാസ്തവം. തന്റെ മക്കൾ അധർമ്മികളാണ് എന്ന് തിരിച്ചറിയാമെങ്കിലും തനിക്ക് അവരുടെ പക്ഷം പിടിക്കാതിരിക്കാനാവുന്നില്ലെന്ന് വിദുരനോടും സഞ്ജയനോടും ധൃതരാഷ്ട്രർ തുറന്ന് പറയുന്ന സന്ദർഭങ്ങൾ മഹാഭാരതത്തിൽ കാണാം. 'രാഷ്ട്രത്തെ മുഴുവൻ ധരിക്കുന്നവൻ'-മുഴുവൻ സ്ഥലത്തേയും (കാലത്തേയും) ഉൾക്കൊള്ളാവുന്ന ബോധവികാസമുള്ളവൻ എന്നാണ് സ്വന്തം പേരിന്റെ അർത്ഥമെങ്കിലും അന്ധനായ ധൃതരാഷ്ട്രർക്ക് സ്വന്തം വംശക്കാരെപ്പോലും-സഹോദരപുത്രന്മാരെപ്പോലും-ഒരേപോലെ കാണുവാനുള്ള ബോധവികാസമുണ്ടായില്ല. പക്ഷെ ധർമ്മപുത്രർ എന്ന് പ്രഖ്യാതനായ യുധിഷ്ഠിരന്റെ മനോനില വ്യത്യസ്ഥമാണ്. വനവാസത്തിന്റെ അവസാനകാലത്ത് തങ്ങളെ ദ്രോഹിക്കാൻ വന്ന ദുര്യോധനനെയും മറ്റും അതിനിടെ ഗന്ധർവ്വന്മാർ ബന്ധനത്തിലാക്കിയപ്പോൾ അവരെ ബന്ധനത്തിൽനിന്ന് മോചിപ്പിക്കാൻ ഭീമനെയും അർജ്ജുനനെയും നിയോഗിക്കുകയാണ് യുധിഷ്ഠിരൻ ചെയ്തത്. കൗരവന്മാർക്ക് ഒരു പ്രശ്നം വന്നാൽ അത് നേരിടുവാൻ നൂറ്റഞ്ചുപേരും ഉണ്ടായിരിക്കണം ('വയം പഞ്ചാധികം ശതം') എന്നതായിരുന്നു അദ്ദേഹത്തിന്റെ നിലപാട്. എന്നാൽ യുദ്ധമുഖത്തുവെച്ചു പോലും കൗരവന്മാരെ ഒരേപോലെ കാണുവാൻ ധൃതരാഷ്ട്രർക്കായില്ല. എല്ലാ സ്പർദ്ധകളുടെയും യുദ്ധങ്ങളുടെയും നാശങ്ങളുടെയും മൂലകാരണം മനുഷ്യന്റെ വിഭാഗീയതയും അന്ധമായ സ്വാർഥവുമാണെന്ന് വ്യാസർ ധൃതരാഷ്ട്രരിലൂടെ ചൂണ്ടിക്കാണിക്കുന്നു.

തന്റെ അവതാര ദൗത്യം പൂർത്തിയാവുന്ന വേളയിൽ ശ്രീകൃഷ്ണൻ ധർമ്മപുത്രർക്ക് നൽകിയ ഒരു ഉപദേശവും ശ്രദ്ധേയമാണ്. 'മമ' എന്ന രണ്ടക്ഷരം മൃത്യുവിലേക്കും, 'ന മമ'* എന്ന മൂന്നക്ഷരം അമരത്വത്തിലേക്കും ബ്രഹ്മപദത്തിലേക്കും നയിക്കും എന്നതായിരുന്നു ആ ഉപദേശം. സ്വാർത്ഥത നാശത്തിനും നിസ്വാർത്ഥതയും സമഗ്രദർശനവും ക്ഷേമത്തിനും കാരണമാവും.

* "ദ്വ്യക്ഷരം തന്നെയാം മൃത്യു ത്ര്യക്ഷരം ബ്രഹ്മശാശ്വതം
'എന്റെ'യെന്നാൽ മൃത്യു, 'അല്ലെന്റെ'യെന്നാകുന്നു ശാശ്വതം"

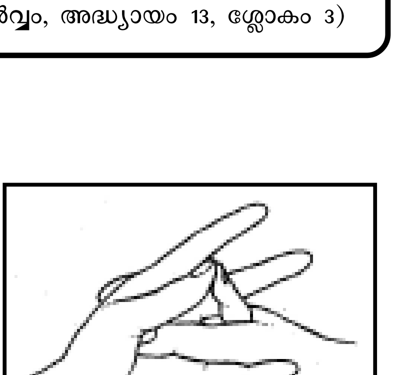
മഹാഭാരതം - അശ്വമേധപർവ്വം, അദ്ധ്യായം 13, ശ്ലോകം 3)

മകരമുദ്ര

മകരം എന്ന വാക്കിന് മുതല എന്നാണ് അർത്ഥം. ഉള്ളിൽ ഉറങ്ങിക്കിടക്കുന്ന ഊർജ്ജത്തെ ഉത്തേജിപ്പിക്കുവാൻ മകരമുദ്ര മൂലം സാധിക്കും.

മ്ലാനത, വ്യർത്ഥതാബോധം എന്നിവയിൽനിന്ന് മോചനം നേടുവാനും മനസ്സിനെ ശാന്തമാക്കുവാനും പ്രവർത്തനശേഷിയും മനഃപ്രസാദവും നേടുവാനും മകരമുദ്ര അനുഷ്ഠിക്കുകവഴി സാധിക്കും.

ഇരുകൈകളും മലർത്തി ഒന്ന് മറ്റൊന്നിന്റെ മീതെയായി വെക്കുക. താഴെവെച്ച കയ്യിന്റെ പെരുവിരൽ മുകളിലെ കയ്യിന്റെ ചെറുവിരലിന്റെയും മോതിരവിരലിന്റെയും ഇടയിൽക്കൂടി എടുത്ത് മുകളിലെ കയ്യിന്റെ നടുവിൽ വെക്കുക. മുകളിലെ കയ്യിന്റെ പെരുവിരലിന്റെയും മോതിരവിരലിന്റെയും അറ്റങ്ങൾ മുട്ടിച്ചു വെക്കുക. ദിവസേന 3 തവണയായി, ഓരോ പ്രാവശ്യവും 5 മുതൽ 10 മിനുട്ടുവരെ മകരമുദ്ര അനുഷ്ഠിക്കാം. ഇതു ചെയ്യുന്നതോടൊപ്പം തുറസ്സായ സ്ഥലത്തെ ശുദ്ധവായു നന്നായി ശ്വസിക്കുന്നത് കൂടുതൽ ഗുണം ചെയ്യും.



രാമൻ വജ്രം, കൃഷ്ണൻ ഇന്ദ്രനീലം, ശാരികപൈതൽ മരതകം

- സി. എം. കൃഷ്ണനുണ്ണി -

"വൈദ്യം ശരീരത്തിനും വൈദികം മനസ്സിനും"-ശ്രീനാരായണഗുരുദേവൻ പറഞ്ഞുകൊടുത്ത് പറയിച്ച സൂക്തമാണിത്. 1924 ൽ ആലുവായിലെ അദ്വൈതാശ്രമത്തിൽ സംഘടിപ്പിക്കപ്പെട്ട സർവ്വമത സമ്മേളനത്തിൽ സ്വാഗതപ്രസംഗത്തിന് നിയുക്തനായ ബ്രഹ്മശ്രീ സത്യവ്രതസ്വാമികളോട്, അദ്ദേഹത്തിന്റെ സ്വാഗതപ്രസംഗത്തിൽ ഇത് ഉൾപ്പെടുത്തി പറയുവാൻ ഗുരുദേവൻ നിർദ്ദേശിക്കുകയായിരുന്നുവത്രെ. ശരീരത്തെ രോഗങ്ങളിൽ നിന്ന് മുക്തമാക്കുവാനും ആരോഗ്യത്തോടെ സംരക്ഷിയ്ക്കുവാനും വൈദ്യം ഏതുതരത്തിൽ പ്രയോജനപ്പെടുത്തേണ്ടതുണ്ടോ അതേ പോലെ മനസ്സിനെ ആരോഗ്യത്തോടെ നിലനിർത്തുവാൻ അറിവിനെ (വൈദികം എന്നാൽ വേദത്തെ സംബന്ധിച്ചത്. വേദം എന്നാൽ അറിവ്),ആശയങ്ങളെ ഉപയോഗപ്പെടുത്തണം എന്നാണ് ഈ ഗുരുവാണിയുടെ പൊരുൾ.

1922 മാർച്ചിൽ റെയ്കി പ്രത്യക്ഷാനുഭവമുണ്ടായതിനു ശേഷം ഡോ. മിഖാവോ ഉസൂയി റെയ്കി പദ്ധതിയിൽ 'പഞ്ചശീലങ്ങൾ' ഉൾപ്പെടുത്തിയതിന്റെ പൊരുളും മേൽപറഞ്ഞതുതന്നെയാണ്. ഒരു യാചകകോളനിയിൽ വെച്ച് ഉസൂയിയ്ക്കുണ്ടായ അനുഭവമാണ് അദ്ദേഹത്തെ ഈ നിലയിൽ ചിന്തിപ്പിച്ചത്. രോഗികളായ യാചകരെ അദ്ദേഹം റെയ്കി ഉപയോഗിച്ച് ആരോഗ്യവാന്മാരാക്കിയെങ്കിലും അവരുടെ മനസ്സിലെ യാചകഭാവവും സ്വന്തം ദൈന്യത ഉപയോഗിച്ച് മുതലെടുപ്പ് നടത്തുവാനുള്ള മനസ്ഥിതിയും ഇല്ലാതാക്കുവാൻ അദ്ദേഹത്തിനായില്ല. അദ്ദേഹം ഇതിന്റെ കാരണത്തെക്കുറിച്ച് കൂടുതലായി ചിന്തിച്ചു. രോഗം സുഖപ്പെട്ട യാചകർ, ഒരു അപരാധിയെപ്പോലെ തന്നെ കണ്ടത് അദ്ദേഹത്തെ അദ്ഭുതപ്പെടുത്തി. രോഗവിമുക്തിയ്ക്കുള്ള ശ്രമങ്ങളോടൊപ്പം മനഃസംസ്കരണവും കൂടി ആവശ്യമാണെന്ന് തുടർന്ന് അദ്ദേഹം മനസ്സിലാക്കിയതിനാലാണ് 'പഞ്ചശീലങ്ങൾ' അദ്ദേഹം തന്റെ റെയ്കി പദ്ധതിയിൽ ഉൾപ്പെടുത്തിയത്. "അദ്ഭുതകരമായ ദിവ്യ ഔഷധം" എന്നും "ജീവിതത്തിലേക്ക് സന്തോഷത്തെ ക്ഷണിച്ചു വരുത്തുവാനുള്ള മാർഗ്ഗം" എന്നും പഞ്ചശീലങ്ങളെ അദ്ദേഹം വിശേഷിപ്പിച്ചു.

ഏതാണ്ട് സമകാലീനരായ രണ്ട് മഹാത്മാക്കൾ ഒരേ കാര്യം(1922ലും 1924ലും) ഉയർത്തിക്കാട്ടിയതിലേക്കും ഉൽബോധിപ്പിച്ചതിലേക്കും വായനക്കാരുടെ ശ്രദ്ധ തിരിയ്ക്കുവാനാണ് ഇത്രയും എഴുതിയത്. ഇതേ കാര്യം കേരളീയരായ നമ്മുടെ പൂർവ്വികർ ചില ആചാരങ്ങളിലൂടെ വെളിപ്പെടുത്തിയിരുന്നു. കർക്കിടക മാസവും ചിങ്ങമാസവുമായി ബന്ധപ്പെടുത്തിയാണ് ഈ ആചാരങ്ങൾ നിശ്ചയിക്കപ്പെട്ടത്.

കർക്കിടക മാസം ഔഷധ സേവ, ഉഴിച്ചിൽ തുടങ്ങിയ ആരോഗ്യപാലന ശ്രമങ്ങൾക്ക് ഏറ്റവും യോജിച്ച കാലമാണല്ലോ. അതേ കാലം രാമായണ പാരായണത്തിനും വിശേഷാൽ നിർദ്ദേശിക്കപ്പെട്ടു. മനസ്സിനെ ചികിൽസിക്കുന്നതിന്റെ ഭാഗമാണ് രാമായണ പഠനം. ദുരിതവും ദുഃഖവും ദാരിദ്ര്യവും ഉൽക്കണ്ഠയും ഭീതിയും എതിർപ്പുകളും നിറഞ്ഞ ജീവിതയാത്രയിൽ എങ്ങിനെ സമചിത്തതയും സംയമനവും ശുഭാപ്തി വിശ്വാസവും പുലർത്തിക്കൊണ്ട് ജീവിയ്ക്കാമെന്ന് രാമായണ പഠനത്തിലൂടെ (പാരായണത്തിലൂടെയല്ല) മനസ്സിലാക്കുവാൻ സാധിയ്ക്കും. ജീവിതത്തെക്കുറിച്ച് വാസ്തവികമായ കാഴ്ചപ്പാട് എന്തായിരിക്കണമെന്ന് രാമായണം വ്യക്തമാക്കുന്നു. പ്രായോഗിക ജീവിതത്തിൽ വെറുപ്പും വിദ്വേഷവും ക്രോധവും ദേഷ്യവും നിരാശയും മേൽക്കൈ നേടാതിരിയ്ക്കുവാൻ അവലംബിയ്ക്കാവുന്ന തികച്ചും ആരോഗ്യകരവും സാർവ്വജനീനവുമായ ഒരു ജീവിത ദർശനം രാമായണം പകർന്നു നൽകുന്നു. പേമാരിയും പ്രകൃതിക്ഷോഭവും രോഗങ്ങളും ദാരിദ്ര്യവും ഭീതിയും ഉൽക്കണ്ഠയുമെല്ലാം കേന്ദ്രീകരിക്കപ്പെട്ടിരുന്ന പഴയ കർക്കിടക മാസങ്ങളിൽ രാമായണ പാരായണ - പഠനങ്ങൾ നിഷ്കർഷിക്കപ്പെട്ടതിന്റെ കാരണമിതാണ്. ഈ പറഞ്ഞ വിപത്തുകൾ കൂടിയും കുറഞ്ഞും മറ്റ് മാസങ്ങളിലും ഉണ്ടാവുമെന്നതിനാൽ രാമായണം എന്നും ഉപയോഗപ്പെടുത്തേണ്ട ഒരു മാനസിക ഔഷധമായി നമ്മുടെ പൂർവ്വികർ കണ്ടിരുന്നു എന്നതാണ് വാസ്തവം. മനസ്സിനെ സമാശ്വസിപ്പിയ്ക്കുവാൻ രാമായണത്തിലെ ആശയങ്ങളേക്കാൾ മികച്ച രസായനം വേറെയില്ല.

മനസ്സിനെ മ്ലാനതകളിൽ നിന്ന് മോചിപ്പിച്ചാൽ മാത്രം പോര, സന്തോഷത്താൽ പ്രചോദിതമാക്കുകയും വേണം എന്ന കാഴ്ചപ്പാടോടുകൂടിയാവാം കർക്കിടകം കഴിഞ്ഞ് വരുന്ന ചിങ്ങമാസത്തിൽ കൃഷ്ണഗാഥാ പാരായണം പഴമക്കാർ നിർദ്ദേശിച്ചത്. ശ്രീകൃഷ്ണന്റെ കഥകൾ പ്രത്യാശയും ആത്മവിശ്വാസവും ആനന്ദവും പ്രദാനം ചെയ്യുന്നവയാണല്ലോ. ആ കഥകളിൽ സന്തോഷത്തിന്റെ മനോഭാവത്തിനാണ് മുൻതൂക്കം. സാഹസിക വിജയങ്ങളുടെയും നേട്ടങ്ങളുടെയും ശുഭപ്രതീക്ഷകളുടെയും സ്ഫുരണങ്ങളാണ് ശ്രീകൃഷ്ണ ചരിതത്തിലുടനീളം ദൃശ്യമാവുക. പ്രതികൂലത ശ്രീകൃഷ്ണനു മുന്നിൽ പർവ്വതാകാരമായി നിൽക്കുന്നില്ല. വഴി മാറിക്കൊടുക്കുന്ന കാളിന്ദിയും, കുടയായി ഉപയോഗപ്പെട്ട പർവ്വതവും ചതഞ്ഞ തലകൾ കുനിച്ച കാളിയനും സൂര്യനെ മറച്ച സുദർശനവും രാസലീലയും മറ്റും മനസ്സിനെ ഉദാത്ത ഗംഭീരതകളിലേയ്ക്കും ഹർഷോന്മാദത്തിന്റെ പാരമ്യത്തിലേയ്ക്കും നയിയ്ക്കുവാൻ പര്യാപ്തമാണ്.

പ്രാതികൂല്യങ്ങളിൽ പതറാത്ത മനസ്സിന്റെ സൃഷ്ടിയ്ക്ക് രാമായണവും മനസ്സിനെ ഊർജ്ജ്വത്താക്കുവാനും വിജിഗീഷു ഭാവത്താൽ പൂരിതമാക്കുവാനും കൃഷ്ണഗാഥയും വിധിച്ച നമ്മുടെ പൂർവ്വികരുടെ തൃപ്പാദങ്ങളിൽ നമുക്ക് നമസ്കരിക്കാം. വൈദ്യം ശരീരത്തിനെന്നപോലെ വൈദികം (അറിവും ആശയങ്ങളും) മനസ്സിനും ആവശ്യമാണെന്ന കാഴ്ചപ്പാടോടെ തന്നെയണ് രാമായണ-കൃഷ്ണഗാഥകൾ നമ്മുടെ പൂർവ്വീകർ പാരായണ ഗ്രന്ഥങ്ങളായും പഠനഗ്രന്ഥങ്ങളായും നിർദ്ദേശിച്ചിട്ടുള്ളത്.

റെയ്കി സാധകന്മാരായ നമ്മൾ പഞ്ചശീല മനനത്തോടൊപ്പം നിത്യേന നമ്മുടെ മനസ്സിന്റെ ശുശ്രൂഷയ്ക്കും പോഷണത്തിനുമായി അദ്ധ്യാത്മ രാമായണവും കൃഷ്ണഗാഥയും (കൃഷ്ണപ്പാട്ട്) ശീലിയ്ക്കുന്നത് നന്നായിരിയ്ക്കും. ആശയങ്ങളുടെ ഈ അക്ഷയ ഖനികളിൽ നിന്ന് നേടിയെടുക്കുന്ന വിവിധങ്ങളായ രത്നങ്ങളാൽ നമുക്ക് സ്വയം അലങ്കരിക്കാം. രത്നവ്യാപാരികൾ കൂടിയ വിലയ്ക്ക് നൽകുന്ന രത്നങ്ങളല്ല, ഈ ആശയങ്ങളാണ് നമ്മുടെ ജീവിതത്തെ ശോഭനമാക്കുക. നമുക്ക് ശ്രീകൃഷ്ണനാവുന്ന ഇന്ദ്രനീലം ധരിയ്ക്കാം. തുഞ്ചന്റെ പൈങ്കിളിയുടെ മരതകം ധരിയ്ക്കാം. ശ്രീരാമനാവുന്ന വജ്രവും ഹനുമാനാവുന്ന മുത്തും സീതയാവുന്ന ചെമ്പവിഴവും ധരിയ്ക്കാം.

ഉപനിഷത്സാരം-2

എല്ലാം നിന്നിലെ നിന്നിൽ

യാജ്ഞവൽക്യൻ ഒരു ദിവസം തന്റെ പത്നിയായ മൈത്രേയിയോട്, താൻ സന്യാസം സ്വീകരിയ്ക്കുവാൻ പോവുകയാണെന്നും അതിനാൽ പത്നി എന്ന നിലയ്ക്ക് മൈത്രേയിയുമായുള്ള ബന്ധം വേർപെടുത്താൻ സമ്മതം നൽകണമെന്നും അഭ്യർത്ഥിച്ചു. തന്റെ സമ്പാദ്യം വീതിച്ചു നൽകാമെന്നും അദ്ദേഹം പറഞ്ഞു.

അതുകേട്ട് മൈത്രേയി ഇങ്ങിനെ ചോദിച്ചു: "ഭഗവൻ, ധന സമ്പൂർണ്ണമായ ഈ ഭൂമി മുഴുവൻ എന്റേതായാൽ തന്നെ യും ഞാൻ മരണഭയത്തിൽ നിന്ന് മോചിതയാവുമോ?" യാജ്ഞവൽക്യൻ പറഞ്ഞു: "ഇല്ല. ഭോഗവസ്തുക്കളാൽ സുഖം നിറഞ്ഞ ജീവിതം നിനക്ക് ലഭിയ്ക്കും എന്നു മാത്രം. ധനം കൊണ്ട് അമരത്വം ലഭിയ്ക്കുമെന്ന് കരുതേണ്ടതില്ല."

"അമരത്വത്തിലേയ്ക്ക് നയിയ്ക്കുവാൻ ഉതകാത്തവ കൊണ്ട് എനിയ്ക്കെന്ത് പ്രയോജനം? അമൃതത്വസിദ്ധിയ്ക്കു തകുന്ന എന്തെങ്കിലും സാധന അങ്ങെയ്ക്കറിയാമെങ്കിൽ പറഞ്ഞു തന്നാലും"- മൈത്രേയി ആവശ്യപ്പെട്ടു.

ഇതുകേട്ട് ഏറെ സന്തോഷിച്ച യാജ്ഞവൽക്യൻ മൈത്രേയിയോട് താൻ പറയുന്നത് സശ്രദ്ധം കേട്ട് അതിന്റെ അർത്ഥതലങ്ങൾ നിരന്തരമായി ആലോചിച്ച് കണ്ടെത്തു വാൻ നിർദ്ദേശിച്ചു.

"ഹേ മൈത്രേയീ, ഭർത്താവ് ഒരുവൾക്ക് പ്രിയപ്പെട്ടവനാ വുന്നത് ഭർത്താവിന്റെ പ്രയോജനം മുൻനിർത്തിയല്ല, സ്വന്തം (അവളുടെ) പ്രയോജനം മുൻനിർത്തിയാണ്. പുത്രന്മാരോ ടുള്ള ഇഷ്ടവും പുത്രന്മാരുടെ പ്രയാജനത്തേക്കാൾ ഉപരി സ്വന്തം പ്രയോജനം പരിഗണിച്ചാണ്. സ്വന്തം പ്രയോജനത്തി നാണ് അല്ലാതെ ധനത്തിന്റെ പ്രയോജനത്തിനല്ല ധനം പ്രിയ പ്പെട്ടതാവുന്നത്. ലോകങ്ങൾ പ്രിയങ്കരങ്ങളാവുന്നതും സ്വന്തം പ്രയോജനത്തിനാണ്, ലോകങ്ങളുടെ പ്രയോജനത്തിനായല്ല. ജീവികൾ പ്രിയപ്പെട്ടവരാകുന്നത് സ്വന്തം പ്രയോജനം ഉദ്ദേ ശിച്ചാണ്. മൈത്രേയി, ഈ ആത്മാവ് ദർശനീയനും മനനാർ ഹനും ധ്യേയനും ആണ്. (കാണേണ്ടവനും ആലോചിച്ചറി യേണ്ടവനും ധ്യാനത്തിന് വിഷയമാകേണ്ടവനുമാണ് എന്നർത്ഥം.)

ലോകങ്ങൾ ആത്മാവിൽ നിന്ന് ഭിന്നമാണെന്ന് കരുതു ന്നവരെ ലോകങ്ങൾ പരാജയപ്പെടുത്തുന്നു. ദേവന്മാർ ആത്മാ വിൽ നിന്ന് ഭിന്നമാണെന്ന് കരുതുന്നവരെ ദേവന്മാർ പരാ ജയപ്പെടുത്തുന്നു. എല്ലാം ആത്മാവിൽനിന്ന് (തന്നിൽനിന്ന്) ഭിന്നമാണെന്നു കരുതുന്നവരെ എല്ലാവരും പരാജയപ്പെടുത്തു ന്നു. ഭൂതങ്ങൾ ആത്മാവിൽ നിന്ന് ഭിന്നമാണെന്ന് കരുതുന്ന വരെ ഭൂതങ്ങൾ പരാജയപ്പെടുത്തുന്നു. ഈ ലോകങ്ങളും ദേവന്മാരും ഭൂതങ്ങളും സർവ്വവും എന്നല്ല ഏതെല്ലാമുണ്ടോ അവയെല്ലാം ഈ ആത്മാവുതന്നെ (ഈ നമ്മുടെ ഓരോരു ത്തരുടെയും ആത്മസത്ത തന്നെ)". ഈ ആത്മാവിനെ ആലോചനകളിലൂടെ അറിയുകയും ധ്യാനത്തിലൂടെ ദർശി ക്കുകയും ചെയ്യുന്നവർക്കു മാത്രം അനശ്വരത സിദ്ധിയ്ക്കും.

തുടരും...

എല്ലാം പ്രാണന്റെ പ്രവർത്തനം

അസാധാരണമായ ശക്തിപ്രകാശനം എവിടെയൊക്കെ ഉണ്ടാകുന്നുവോ അവിടെയെല്ലാം പ്രാണന്റെ പ്രകാശനമാണ് നടക്കുന്നത്. ഭൗതികശാസ്ത്രങ്ങളെപ്പോലും പ്രാണായാമത്തി ൽ ഉൾപ്പെടുത്താം. ആവിയന്ത്രത്തെ ചലിപ്പിക്കുന്നത് ആവി യിലൂടെ പ്രവർത്തിക്കുന്ന പ്രാണനത്രെ. വിദ്യുച്ഛക്തിയുടെ വിളയാട്ടം പ്രാണനല്ലാതെ മറ്റെന്ത്? ബാഹ്യോപായങ്ങളെ കൊണ്ടുള്ള പ്രാണായാമത്തിന്റെ ശാസ്ത്രമെന്ന് ഭൗതികശാ സ്ത്രത്തെ വിശേഷിപ്പിക്കാം. മാനസികശക്തിയായി പരിണ മിച്ച പ്രാണനെ മാനസികോപായങ്ങളെ കൊണ്ടുവേണം പ്രവ ർത്തിപ്പിക്കുവാൻ. ഈ രീതിയെ രാജയോഗമെന്ന് പറയുന്നു.

വെറും വിശ്വാസംകൊണ്ട് രോഗം ശമിക്കുന്നു എന്നവാദം സ്വീകാര്യമല്ല. രോഗിക്ക് രോഗമുണ്ടെന്നുതന്നെ വിചാരമില്ലാ തിരിക്കലാണ് ചില രോഗങ്ങളുടെ ഏറ്റവും വഷളായ ലക്ഷണം. വിശ്വാസം രോഗശാന്തി വരുത്തുന്നു എന്ന തത്വം ഇവിടെ ഫലിക്കുന്നില്ല. വിശ്വാസമാണ് രോഗശമനഹേതുവെ ങ്കിൽ ഈ രോഗങ്ങൾ ശമിക്കേണ്ടതായിരുന്നു. വാസ്തവ ത്തിൽ പ്രാണൻ മൂലമാണ് രോഗശാന്തി വരുന്നത്. നിർമ്മലനും പ്രാണനെ സ്വാധീനിച്ചവനുമായ വ്യക്തിക്ക് പ്രാണനെ ഒരുതരം സ്പന്ദനത്തിലെത്തിക്കുവാനും അതേ സ്പന്ദനം അന്യരിലേക്ക് സംക്രമിപ്പിക്കുവാനും കഴിയും.

ശരീരത്തിൽ പ്രാണന്റെ സമനില തെറ്റുമ്പോൾ രോഗാവ സ്ഥയുണ്ടാവുന്നു. കൂടുതലായ പ്രാണനെ കുറക്കുകയോ കുറഞ്ഞതിനെ നികത്തുകയോ ചെയ്താൽ രോഗം ശമി പ്പിയ്ക്കാം.

സ്വാമി വിവേകാനന്ദൻ (വി.സാ.സ. വോള്യം 2, രാജയോഗം അദ്ധ്യായം 3)

കൊച്ചുകുഞ്ഞുങ്ങളെ ഹീൽചെയ്യൽ

കുഞ്ഞുങ്ങളെ ഉറക്കാൻ, ഒരു കൈ നെറ്റിയിലും മറ്റേ കൈ വയറിന്മേലും വെച്ച് ഹീൽ ചെയ്താൽ മതി.

കുഞ്ഞ് ചെരിഞ്ഞാണ് കിടക്കുന്നതെങ്കിൽ ഒരു കൈ തല യുടെ പുറകിലും മറ്റേ കൈ പുറത്തും വെയ്ക്കുക.

കുഞ്ഞ് മലർന്ന് കിടക്കുകയാണെങ്കിൽ ഒരു കൈ തല യുടെ പുറകിലും മറ്റേ കൈ വയറിനു മുകളിലും വെയ്ക്കുക.

കുഞ്ഞ് കമിഴ്ന്ന് കിടക്കുമ്പോൾ ഒരു കൈ വയറിനടി യിലും മറ്റേ കൈ പുറത്തും വെയ്ക്കുക.

അവയവദാനത്തിന്റെ മഹനീയ മാതൃക

ബൈക്ക് അപകടത്തിൽ മരിച്ച മകൻ ദീപുവിന്റെ(23) അവയവങ്ങൾ ദാനം ചെയ്ത് അഞ്ചുപേർക്ക് പുതുജീ വൻ നൽകിയ കല്ലായി ഗോതീശ്വരം സ്വദേശിനി പ്രസ ന്നയും ഭർത്താവ് സുദർശനനും ആദരവർഹിക്കുന്നു. മഹനീയമായ ദാനമാണ് ദുസ്സഹമായ ദുഃഖത്തിനിട യിലും പുത്രവിയോഗത്തിന്റെ ഞെട്ടൽ വിട്ടുമാറിയിട്ടി ല്ലാത്ത അവസ്ഥയിലും അവർ നിർവ്വഹിച്ചത്. വളരെ കാലമായി ഡയാലിസിസ്സിലൂടെ ജീവൻ നിലനിർത്തിപ്പോ രുന്ന ഒരു അമ്മയാണ് ശ്രീമതി പ്രസന്ന. അവരുടെ ഈ മഹാമനസ്കതയും ഉന്നതമായ ബോധനിലവാരവും സമൂഹത്തിന് മാതൃകയാവട്ടെ എന്ന് സ്വാസ്ഥ്യം ആഗ്ര ഹിക്കുന്നു.

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