

ജിദ്ദു കൃഷ്ണമൂർത്തി ആരോഗ്യത്തിന്റെ സമഗ്രമായ സമീപനം

സമ്പാദകൻ : കെ. ബി. സുമൻ

ആന്തരികമായ പ്രശ്നപരിഹാരം അഥവാ പ്രശ്നത്തിന്റെ ഉള്ളടക്കം മനസ്സിലാക്കൽ തന്നെയാണ് ബാഹ്യമായ പ്രശ്നപരിഹാരത്തേക്കാൾ പ്രധാനം എന്നാണ് കൃഷ്ണമൂർത്തി വിലയിരുത്തിയിരുന്നത്. ഉത്തരം പ്രശ്നത്തിൽ നിന്നും വിഭിന്നമാകണമെന്നില്ല.

മാനസ്സികമായ രോഗാവസ്ഥ, ചിന്തകളെ, പദ്ധതികളെ, വ്യവസ്ഥിതികളെ അടിസ്ഥാനപ്പെടുത്തിയുള്ള ജീവിത മാതൃക പിന്തുടരുന്നതുതന്നെ ഇന്നത്തെ ഈ അവസ്ഥയെ ആകുലതയോടെ നോക്കിക്കാണുന്ന ഏതൊരു മനുഷ്യനും ഇതിൽ നിന്നും മോചനം നേടാൻ കഴിയും. ചിന്തയുടെ വ്യാപാരങ്ങളെല്ലാം അനിവാര്യമായും പരാജയപ്പെടുന്നു എന്ന തിരിച്ചറിവാണു ആവശ്യം.

സഹജാവബോധം-ഉള്ളൂണർവ് സംഭവിക്കുന്നത് മനസ്സും ഹൃദയവും ശരീരവും താളെകൃത്തിലാകുമ്പോഴാണ്. ഈ പ്രജ്ഞയെ ഉണർത്താൻ കഴിഞ്ഞാൽ അത് പ്രവർത്തന നിരതമായ്ക്കൊള്ളും. ആന്തരികമായ ഏകാന്തതയിൽ നിന്ന്, നിശബ്ദതയിൽ നിന്ന് വസ്തുതകളെ മാത്രം അടിസ്ഥാനമാക്കി പ്രവർത്തന നിരതമാകാൻ വ്യക്തിപരമല്ലാത്ത ഈ പ്രജ്ഞയ്ക്ക് കഴിയുന്നു.

സമ്പത്ത്, കുടുംബം, ദേശീയത, രാഷ്ട്രീയം എന്നിവ നൽകുന്ന മിഥ്യാസംരക്ഷണം, സുഖപരത, സ്ഥാനമാനങ്ങൾ, കലഹങ്ങൾ, മുറിവുകൾ, ആത്മാഭിമാനം, ആത്മനിന്ദ, താരതമ്യം, ഭയം തുടങ്ങിയവയാണ് നമ്മുടെ ബോധമണ്ഡലത്തിന്റെ ഉള്ളടക്കം. ഈ ബോധമണ്ഡലത്തിന് പൂർണ്ണമായും ശൂന്യമാകാൻ, ചലനരഹിതമാവാൻ കഴിയുമോ!!

ഇന്ദ്രിയങ്ങളുടെ പൂർണ്ണമായ ഉണർച്ചയാണ് ആവശ്യം. 'ശ്രദ്ധ' ഇന്ദ്രിയങ്ങൾ പൂർണ്ണമായും സംവേദനക്ഷമമാകുന്ന അവസ്ഥതന്നെ. ഇവിടെ ചിന്തയുടെ അതായത് ഭൂതകാലത്തിന്റെ ചലനങ്ങൾ ഉണ്ടാകുന്നില്ല. എന്നാൽ 'ഏകാഗ്രത' ഒഴിവാക്കലും സംഘർഷവുമാണ്.

ഈ നിമിഷത്തിലായിരിക്കുമ്പോൾ, ആമരത്തെ, കാറ്റിനെ, പൂവിനെ, സ്ത്രീയെ പൂർണ്ണമായ ഉണർവോടെ ദർശിക്കുമ്പോൾ താരതമ്യവും മനോചിത്രങ്ങളും ഐന്ദ്രികതയും, ആഗ്രഹങ്ങളും മറ്റു മാനസ്സിക ഭാവ

പൂർണ്ണമായും ശൂന്യമായ മനസ്സ് സ്വീകരിക്കാൻ, പുനരുജ്ജീവിയ്ക്കാൻ സജ്ജമായിരിക്കും. ശാരീരിക ഘടകങ്ങളും കണക്കിലെടുക്കേണ്ടതുണ്ട്.

ങ്ങളും ഉണ്ടാകുന്നില്ല. ലളിതമായ ആയാസരഹിതമായ ഈ ദർശനത്തിന് ഒരു തരം ശിക്ഷണവും ആവശ്യമില്ല. ശിക്ഷണങ്ങളും, ശീലങ്ങളും ഒർമ്മകളും, അറിവും, വ്യവസ്ഥീകരണവുമാണ് യഥാർത്ഥ ദർശനത്തിന് വിഘാതമാവുന്നത്.

ഇന്ദ്രിയങ്ങളുടെ സംവേദനക്ഷമതയ്ക്ക് ആയാസരഹിതമായ ശ്രദ്ധയാണ് ആവശ്യം. ശാരീരികമായ സംവേദനക്ഷമതയും പ്രധാനം തന്നെ. ശരീരത്തിന് അതിന്റേതായ ബുദ്ധിയുണ്ട്. അത് നശിയ്ക്കാതെ നോക്കണം. ശരിയായ ഭക്ഷണം തിരഞ്ഞെടുക്കാൻ വിശ്രമവും ഉറക്കവും ആവശ്യപ്പെടാനും അതിനറിയാം.

സ്ത്രീ പുരുഷ ഘടകങ്ങൾ ഓരോ വ്യക്തിയിലും അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു. ഒന്നുകിൽ അവ സമതുലിതാവസ്ഥയിൽ വർത്തിക്കുന്നു. അല്ലെങ്കിൽ വിധോജിപ്പിൽ. അവ തമ്മിൽ താളെകൃമുണ്ടാവുമ്പോൾ ജീവൻ ഭീഷണിയാകുന്ന മാർകരോഗങ്ങൾ ബാധിയ്ക്കുകയില്ല. നിസ്സാര രോഗങ്ങൾ ഉണ്ടാകാം. അസുഖങ്ങൾ പലപ്പോഴും ശുദ്ധീകരണ പ്രക്രിയകൂടിയാണ്. അവരവരിൽ ഈ സ്ത്രീപുരുഷ ഘടകങ്ങളുടെ പ്രവർത്തനം ദർശിക്കാവുന്നതാണ്. ഏതെങ്കിലും ഒന്നിന്റെ അധികവളർച്ച-ഉത്തേജനം-അസുഖത്തിൽ കലാശിക്കുന്നു. സ്ത്രീപുരുഷഘടകങ്ങൾ സമതുലിതാവസ്ഥയിൽ ആകുമ്പോൾ രണ്ടിന്റേയും സ്വഭാവം മാറുന്നു. അതിന് വ്യത്യസ്തമായ ഒരു അവസ്ഥ കൈ വരുന്നു. എല്ലാറ്റിൽ നിന്നും മുക്തമായി അത് ഉൾവലിയലോകാല്പനികതയോ അല്ല. ആന്തരികമായ പൂർണ്ണമായ ശൂന്യത. സംഘർഷങ്ങളും

സ്പർദ്ധയും ഇല്ലാത്ത ആ അവസ്ഥയിൽ അനന്തമായ ഊർജ്ജമുണ്ട്. അത് ഒന്നിനും വിരുദ്ധമല്ല. സംഘർഷം ബാഹ്യതലത്തിൽ മാത്രമല്ല ആന്തരികമായും നിലനിൽക്കുന്നു. സംഘർഷം ഒടുങ്ങുമ്പോൾ ഉൾപരിവർത്തനം സംഭവിക്കുന്നു.

സാധാരണ ജീവിതത്തിന്റെ ശീലങ്ങളിൽ അടിമപ്പെട്ടുപോയ ശരീരത്തിന് സംവേദനക്ഷമത ആർജ്ജിക്കാൻ കഴിയുമോ? വിവിധ തരം അനുഭവങ്ങളും മുറിവുകളും വലിച്ചെറിഞ്ഞ് മനസ്സിന് സ്വയം നവീകരിക്കാൻ കഴിയുമോ? വിവേകശാലിയായ ഏതൊരു മനുഷ്യനും ഇത് സാധ്യമാണ്.

ഭൂമിയും, ഗർഭപാത്രവും, മനസ്സും ഒരേ സ്വഭാവം പ്രകടിപ്പിക്കുന്നു. ഭൂമി തരിശ്ശിടുമ്പോൾ, ഗർഭപാത്രം ഒഴിഞ്ഞിരിക്കുമ്പോൾ, മനസ്സ് നിശ്ചലമാകുമ്പോൾ പുനരുജ്ജീവനം തന്നെ സംഭവിക്കുന്നു.

പൂർണ്ണമായും ശൂന്യമായ മനസ്സ് സ്വീകരിക്കാൻ, പുനരുജ്ജീവിയ്ക്കാൻ സജ്ജമായിരിക്കും. ശാരീരിക ഘടകങ്ങളും കണക്കിലെടുക്കേണ്ടതുണ്ട്. ശാരീരിക സംവേദനക്ഷമതയും ആവശ്യം തന്നെ. പുകവലി, മദ്യപാനം, മാംസാഹാരം മുതലായ ശീലങ്ങളിൽ നിന്നും തീർച്ചയായും ഒഴിഞ്ഞിരിക്കേണ്ടതുണ്ട്.

ഇന്ദ്രിയങ്ങളുടെ പൂർണ്ണമായ പൂഷ്പിക്കലിൽ, സമഗ്രമായ സമീപനത്തിൽ, വിഭജനങ്ങൾ സൃഷ്ടിക്കുന്ന ചിന്തയുടെ ചലനങ്ങൾ ഇല്ലാതാവുന്നു.

നിജസ്ഥിതിയെ ആദർശങ്ങളും പദ്ധതികളും കൂടാതെ അഭിമുഖീകരിക്കാനുള്ള മനസ്സിന്റെ വിമുഖതയാണ് സംഘർഷത്തിന് വഴിവെക്കുന്നത്. ഞാൻ അസുയാലു ആണ്. ഇത് തിരിച്ചറിയുമ്പോഴേക്കും ഇതിനെ മറികടക്കാനോ, ന്യായീകരിക്കാനോ മനസ്സ് ബദ്ധപ്പെടുന്നു. ഇതുതന്നെയാണ് ഞാൻ എന്ന പ്രക്രിയയുടെ തുടർച്ചയ്ക്ക് അല്ലെങ്കിൽ അസുയയുടെ തുടർച്ചകൾകാരണമാകുന്നത്. വേദോപദേശം കൊണ്ടോ സാമൂഹിക ബോധം ഉണർത്തിയോ ഇതിനെ മറികടക്കാൻ തിരസ്കരിക്കാൻ സാധിക്കുകയില്ല. മറികടക്കാനോ, കുറ്റപ്പെടുത്താനോ, കാരണം തേടാനോ ഉള്ള വാസനകളില്ലാതെ, അനായാസമായി ഇപ്പോൾ സംഭവിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്നത് അഭിമുഖീകരിക്കുമ്പോൾ ഭൂത

കാലത്തിന്റെ ചലനങ്ങൾ ഒടുങ്ങുന്നു. ധ്യാനം തുടങ്ങുന്നത് അവിടെയാണ്. ആത്മാന്വേഷണത്തിലൂടെ സ്വയമറിവിലൂടെ ഉണ്ടാകുന്ന ഉൾഉണർവിലൂടെ അല്ലാതെ ഒരു ദൈവത്തിനും, ഗുരുവിനും, പ്രസ്ഥാനത്തിനും നിങ്ങളെ സ്വതന്ത്രരാക്കാൻ സാധിക്കുകയില്ല.

കേവലം ചില വ്യക്തികളിലുണ്ടാവുന്ന പരിവർത്തനം എന്തുചലനം ഉണ്ടാക്കും എന്നതാണ് മറ്റൊരു ചോദ്യം. മനസ്സ്, മനുഷ്യബുദ്ധിയെന്ന് കേവലം നിങ്ങളുടെ തലയിൽ കൂടിക്കൊള്ളുന്ന ഒന്നല്ല. മനുഷ്യമനസ്സെന്ന പൊതുവായ ബൃഹത്തായ ഒരു ചലനത്തിന്റെ അലകൾ മാത്രമാണ് വ്യക്തി. നിങ്ങളുടെ മനസ്സിലൂടെ കടന്നുപോകുന്ന ഭയം, അസൂയ, വർഗ്ഗീയത വിഭജനങ്ങൾ, ഹിറ്റ്ലർമാർ, സ്റ്റാലിൻമാർ, യുദ്ധങ്ങൾ എല്ലാം ഇതിലേയ്ക്കുള്ള സംഭാവനകളാണ്. ആന്തരിക പരിവർത്തനം ഈ ബൃഹത്തായ ചലനത്തെ ആഴത്തിൽ സ്വാധീനിക്കുന്നു. സാമൂഹിക പ്രവർത്തനങ്ങൾ, സാംസ്കാരിക പ്രവർത്തനങ്ങൾ, ഹിംസാലു ആയിരിക്കെ തന്നെ അഹിംസ ആചരിയ്ക്കൽ ഇതെല്ലാം കേവലം ഉപരിതലത്തിൽ മാത്രം ഒതുങ്ങിനിൽക്കുന്നു.

നാം തന്നെയാണ് പുറംലോകം. നാം നമ്മുടെ ബന്ധങ്ങളിൽ ഇടപെടലുകളിൽ



സൃഷ്ടിക്കുന്നതുതന്നെ സമൂഹം. അസൂയ, കാലുഷ്യം, താരതമ്യം, അംഗീകാരം, തിരസ്കരണം, ഇതുതന്നെയല്ല നമ്മുടെ മനസ്സ്. പ്രശ്നങ്ങൾക്ക് പരിഹാരം തേടുന്ന 'ഞാൻ' ഈ സമൂഹത്തിന്റെ പ്രതിനിധി തന്നെ. നേതാക്കൾ, ഗുരുക്കൻമാർ, പുനരുദ്ധാരകർ എല്ലാം ഇതിന്റെ പ്രതിനിധികൾ തന്നെ. എന്നാൽ ഇതിന് ഒരു പരിവർത്തനം, വിപ്ലവം സാധ്യമാണ്. അത് ചിന്തയിലൂടെ, സമയത്തിലൂടെ, പദ്ധതിക

ളിലൂടെ, പരിണാമത്തിലൂടെ സംഭവിക്കുകയില്ല. പരിണാമം ഇതിന്റെ തുടർച്ച തന്നെ. അഹിംസ ആചരിക്കുന്നവർ, ധ്യാനമുറകൾ ശീലിക്കുന്നവർ, സാങ്കല്പികലോക ക്രമത്തിനുവേണ്ടി തങ്ങളേയും മറ്റുള്ളവരേയും ബലികൊടുക്കുന്നവർ അവരുടെ തന്നെ പകർപ്പാണ് സൃഷ്ടിക്കാൻ പോകുന്നത്. സ്വതന്ത്ര്യം ഒന്നിന്റേയും വിപരീതമല്ല.

നന്മയും തിന്മയും അനന്തമായി വിഭജിയ്ക്കപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു. മാർഗ്ഗം തന്നെയാണ് ലക്ഷ്യം. വെളിച്ചം ഉള്ളിടത്ത് ഇരുട്ടിന് പ്രവേശനമില്ല. പല വഴികളിലൂടെ എത്തിച്ചേരാവുന്ന ലക്ഷ്യസ്ഥാനമല്ല അത്. എല്ലാ ചലനവും വ്യഥാവിമലനനിർമ്മല മനസ്സ് അതിൽ പ്രവേശിക്കുന്നു. അതുതന്നെയാണ് കാലബന്ധിതമല്ലാത്ത പുതിയ മനസ്സ്. സത്യം, ദൈവം, മൂക്തി, സമയാതീതമായത്, തുടങ്ങിയ പല നാമങ്ങളിൽ യുഗാന്തരങ്ങളായി മനുഷ്യൻ തിരയുന്നത് ഇതിൽ നിന്നും വിഭിന്നമല്ല.

നിരീക്ഷകനും നിരീക്ഷണവസ്തുവും തമ്മിൽ വിഭജനമില്ലാത്ത നിങ്ങളുടെയോ എന്റേയോ അല്ലാത്ത ഈ മനസ്സിനെ കൃഷ്ണമൂർത്തി വർണ്ണിക്കുന്നില്ല. വർണ്ണന ഭൂതകാലത്തിന്റേതാണല്ലോ?

'അനുരാഗം', മുതലമട പി.ഒ., പാലക്കാട്

നടുവേദന - ഡിസ്ക് തള്ളുന്നതല്ല

ഡിസ്ക് സുഷ്കനയിൽ അമരില്ല കാരണം, സുഷ്കനയ്ക്ക് മൂന്ന് നിര സംരക്ഷണകവചങ്ങളുണ്ട് - ഡ്യൂറാമാറ്റർ, പയാമാറ്റർ, അരക്കനോയിഡ്. ഈ കവചങ്ങളുടെ ഇടയിൽ സമ്മർദ്ദമേൽക്കാതിരിക്കാനും മറ്റും രണ്ട് തരം ദ്രാവകമുണ്ട് - സി എഫ് എഫ്, സിറസ് ഫ്ലൂയിഡ്.

ഡിസ്കിനും സുഷ്കനയ്ക്കും ഇടയിൽ ധാരാളം ശൂന്യ സ്ഥലമുണ്ട്. ഡിസ്കിൽ ഫോർക്ക് കൊണ്ട് അമർത്തിയാൽ ഡിസ്ക് തള്ളില്ല.

സുഷ്കനയിൽ നിന്നും കൈകാലുകളിലേക്ക് പോകുന്ന നാഡികളിൽ ഡിസ്ക് അമരുന്നതു മൂലമാണ് വേദനയുണ്ടാകുന്നതെന്നാണ് ഞങ്ങളുടെ അഭിപ്രായം. ഈ ആധുനികശാസ്ത്രം പറയുന്നത്. ഉദാ: സ്കയാറ്റിക് എന്ന നാഡിയിൽ ഡിസ്കിന്റെ മൂലമായ ഭാഗം അമരുന്നതുകൊണ്ടാണ് സ്കയാറ്റിക്കയെന്ന അസുഖമെന്ന് പറയുന്നു. ഇതനുസരിച്ച് ഞാൻ നാഡികളിലും ഞരമ്പുകളിലും ഡിസ്ക് അമർന്നാൽ ഉണ്ടാകാവുന്ന സമ്മർദ്ദം മൂലം പലതരത്തിലും 100 കിലോ ഭാരം വരാവുന്ന ശക്തി വരെ കൊടുത്ത് അമർത്തിനോക്കി. വേദനകണ്ടില്ല.

നിരും കണ്ടില്ല. ഇത് മൂലമായ ഡിസ്കിന്റെ നടുഭാഗം നാഡിയിൽ അമർന്നാണ് വേദനയുണ്ടാകുന്നതെന്ന വാദം തെറ്റാണെന്ന് തെളിയിക്കുന്നു. ആർക്ക് വേദനമെങ്കിലും ഇങ്ങനെ ചെയ്ത് നോക്കാവുന്നതാണ്.

നട്ടെല്ലിന്റെ കവചമില്ലാത്ത സുഷ്കനയുമായി ഇനിക്കുന്ന അപൂർവ്വം ചിലരുണ്ട്. (Spina bifida) അവർക്ക് എല്ലാവർക്കും നേരിട്ട് സുഷ്കനയിലേക്ക് സമ്മർദ്ദമേൽക്കുമെങ്കിലും എല്ലാവർക്കും വേദനയില്ല.

ഓപ്പറേഷനിൽ തള്ളിയ ഡിസ്ക് ചെയ്തി കളഞ്ഞിട്ടും വേദന മാറുന്നില്ല. ഇതിൽ നിന്നും ഡിസ്ക് അല്ല വേദന ഉണ്ടാകുന്നത് എന്ന് തെളിയുന്നു.

ഡിസ്ക് തള്ളണമെങ്കിൽ മൂൻപ് പ്രസ്താവിച്ച 10 പ്രസ്താവനകൾ തെറ്റായിരിക്കണം. ഇത് തെറ്റാണെങ്കിൽ ആധുനിക ശാസ്ത്രം തെറ്റായിരിക്കും. കാരണം ഈ 10 പ്രസ്താവനകൾ ആധുനികശാസ്ത്രത്തിൽ അടങ്ങിയതാണ്. ഇനി ഈ പ്രസ്താവനകൾ ശരിയാണെങ്കിൽ ഡിസ്ക് തള്ളുകയു കയുമില്ല. ഡിസ്ക്

തള്ളുന്നതിന് ഇതല്ല യഥാർത്ഥമാനദണ്ഡങ്ങൾ എന്ന് പറയുന്നവർ പുതിയ മാനദണ്ഡങ്ങൾ അറിയിച്ചാൽ അതനുസരിച്ചും ഡിസ്ക് തള്ളുകയില്ലെന്ന് തെളിയിക്കുന്നതാണ്.

ഒരസുഖവും ഇല്ലാത്തവരുടെ എം.ആർ.ഐ. സ്കാനിങ്ങിൽ ഡിസ്ക് തള്ളി നിൽക്കുന്നതായി കാണാം. ഉദാ: റീഡേഴ്സ് ഡൈജസ്റ്റ് 2002 ജനുവരി. ഈ അടുത്ത കാലത്ത് ഇറങ്ങിയ ചില ആരോഗ്യ പ്രസിദ്ധീകരണങ്ങളിൽ ഇന്നത്തെ പരിശോധന രീതികളും, ചികിത്സാരീതികളായ ട്രാക്ഷൻ, ഓപ്പറേഷൻ എന്നിവയെല്ലാം തെറ്റാണെന്ന് പറയുന്നുണ്ട്. എന്നിട്ടും കാലഹരണപ്പെട്ട രീതികൾ ഇന്നും തുടരുന്നു.

കൂടുതൽ വിവരങ്ങൾക്ക്.....
കെ.എം. യാക്കോബ്, മർമ്മ ഹെൽത്ത് സെന്റർ,
പീച്ചിറോഡ്, പട്ടിക്കാട് P.O.,
തൃശ്ശൂർ - 680 652,
PH: (0487) 2282818
Website: yacobmarma.com.
E.mail: yacob@yacobmarma.com



ചിത്രം 1 ഡിസ്ക്, 2 സുഷ്കന



സ്കയാറ്റിക് നാഡി സുഷ്കനയുടെ പുറംതൊലി

നടുവേദന കഴുത്ത്വേദന
 സമ്പന്നങ്ങൾ സ്വപ്രയത്നത്തോടു
 നടുവേദന സമ്പന്നങ്ങൾ ഒരു പുതിയ പരിഹാരം
 എമ്പി 144 പേജുള്ള പുസ്തകങ്ങൾ 25 രൂപ
 ജനിതകശാസ്ത്രം
 V.P.P. സൗകര്യം ഉണ്ട്.
കെ.എം. യാക്കോബ്,
മർമ്മ ഹെൽത്ത് സെന്റർ,
പീച്ചി റോഡ്, പട്ടിക്കാട് P.O.,
 തൃശ്ശൂർ - 680 652, PH: (0487) 2282818
 Website: yacobmarma.com
 E.mail: yacob@yacobmarma.com