## ಅಧ್ಯಾತ್ಮಕ್ಕೂ, ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೂ

# ರುದ್ರಾಕ್ಷಿ

ರುದ್ರಾಕ್ಷಿ ರುದ್ರನ ಕಣ್ಣಿನ ನೀರಹನಿಯಿಂದ ಉದ್ಭವಿಸಿತು ಎನ್ನುತ್ತದೆ ಪುರಾಣ. ಅದೇನೇ ಇರಲಿ, ಈ ಬೀಜದಲ್ಲಿ ಔಷಧೀಯ ಗುಣ ಹೇರಳವಾಗಿದೆ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ತಜ್ಞರು.

■ ಸುಧಾ ಹೆಗಡೆ

ವೃತ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಮೇಲೇರಬೇಕಾದರೂ ಕತ್ತಿಗೊಂದು ರುದ್ರಾಕ್ಷಿ ಮಾಲೆ, ಉದ್ಯಮದಲ್ಲಿ ಪ್ರಗತಿ ಸಾಧಿಸಬೇಕಾದರೂ ಕೈಗೊಂದು ರುದ್ರಾಕ್ಷಿ ಬ್ರೇಸ್‌ಲೆಟ್, ಕಾಡುವ ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡದಿಂದ ಪಾರಾಗಲೂ ಎದೆಗೆ ಮುತ್ತಿಡುವ ರುದ್ರಾಕ್ಷಿ ಸರ! ಅಷ್ಟೇಕೆ ಫ್ಯಾಷನ್ನಿಗೂ ರುದ್ರಾಕ್ಷಿ ಕಿವಿಯೋಲೆಯೇ ಬೇಕು. ಔಷಧೀಯ ಗುಣ ಮತ್ತು ಕಾಸ್ಮಿಕ್ ಶಕ್ತಿ ಎರಡೂ ಇದೆ ಎನ್ನಲಾಗುವ ರುದ್ರಾಕ್ಷಿಯ ಜನಪ್ರಿಯತೆ ಕಾಲಾತೀತ.

ಒಂದು ಕಥೆಯ ಪ್ರಕಾರ ರುದ್ರ ಅಂದರೆ ಶಿವ, ಅಖಂಡ ತಪಸ್ಸು ಮಾಡಿ ಒಂದು ಕ್ಷಣ ಕಣ್ರೆಪ್ಪೆ ಆಡಿಸಿದಾಗ ನೀರಿನ ಹನಿಯೊಂದು ಭೂಮಿಗೆ ಬಿದ್ದು ಅದೇ ರುದ್ರಾಕ್ಷಿ ಮರವಾಗಿ ಬೆಳೆಯಿತಂತೆ. ಇನ್ನೊಂದು ಕಥೆಯೆಂದರೆ, ಜಗತ್ತಿನ ದುಃಖವನ್ನು ನೋಡಿದ ಶಿವನ ಕಣ್ಣಿನಿಂದ ಅನುಕಂಪದ ಹನಿಯೊಂದು ಉದುರಿತಂತೆ. ಕಥೆ ಏನೇ ಇರಲಿ, ಶಿವ, ಬ್ರಹ್ಮ ಮೊದಲಾದ ದೇವತೆಗಳ ಚಿತ್ರ ಗಮನಿಸಿದರೆ ಕತ್ತು, ಕೈಗಳಿಗೆಲ್ಲ ರುದ್ರಾಕ್ಷಿ ಮಾಲೆ ಧರಿಸಿದ್ದು ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಸಾಧು ಸಂತರಿಗೂ ಈ ರುದ್ರಾಕ್ಷಿ ಮಾಲೆ ಧರಿಸುವುದೆಂದರೆ ಪ್ರಿಯವೇ.

'ನೇಪಾಳದಲ್ಲಿ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ರುದ್ರಾಕ್ಷಿ ಬಿಡುವ ಮರಗಳಿವೆ. ಇಂಡೋನೇಷ್ಯಾ, ಸುಮಾತ್ರಾ, ಜಾವಾ ಮೊದಲಾದ ಕಡೆಯೂ ಈ ಮರಗಳಿವೆ. ದಕ್ಷಿಣ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಕಡೆ ಈ ಮರಗಳಿದ್ದು ನಾಸಿಕ್‌ನ ತ್ರಯಂಬಕೇಶ್ವರದಲ್ಲಿ ನೇಪಾಳ ಮೂಲದ ರುದ್ರಾಕ್ಷಿ ಮರವಿದೆ. ಇದಕ್ಕೀಗ ಸುಮಾರು 250 ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸು' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ರುದ್ರಾಕ್ಷಿಯ ಗುಣಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಸಂಶೋಧನೆ, ಪ್ರಚಾರ ಕೈಗೊಂಡಿರುವ ರುದ್ರಾಲೈಫ್‌ನ ತನಯ್ ಸೀತಾ.

ಈ ರುದ್ರಾಕ್ಷಿಯ ಹೊರಮೈ ಅಚ್ಚ ನೀಲಿ ಬಣ್ಣ. ಒಣಗಿದಾಗ ಕಪ್ಪಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಮಧ್ಯದ ಗಟ್ಟಿ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಹಲವು ಮುಖಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಹಿಂದೆ ಒಂದರಿಂದ 108 ಮುಖಗಳವರೆಗಿನ ರುದ್ರಾಕ್ಷಿಗಳಿದ್ದವು. ಆದರೆ ಈಗ ಒಂದರಿಂದ 21 ಮುಖಗಳವರೆಗಿನ ರುದ್ರಾಕ್ಷಿ ಮಾತ್ರ ಲಭ್ಯ. ಏಕಮುಖಿ ರುದ್ರಾಕ್ಷಿ ಅಪರೂಪ. ಒಂದು ಮರದಲ್ಲಿ ವರ್ಷಕ್ಕೆ ಒಂದೇ ಒಂದು ಈ ಏಕಮುಖಿ ರುದ್ರಾಕ್ಷಿ ಸಿಗಬಹುದು. ಈ ಏಕಮುಖಿ ರುದ್ರಾಕ್ಷಿ ಮಹತ್ವದ್ದು ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ತಜ್ಞರು. ಒಂದೇ ಮರದಲ್ಲಿ ಹಲವು ಮುಖಗಳಿರುವ ರುದ್ರಾಕ್ಷಿ ಬಿಡುವುದು ಇದರ ವಿಶೇಷ. ಇದಕ್ಕೆ ನೈಸರ್ಗಿಕವಾಗಿಯೇ ರಂಧ್ರವಿರುತ್ತದೆ. ನೂಲಿನಲ್ಲಿ ಪೋಣಿಸುವುದು ಸುಲಭ.

'ರುದ್ರಾಕ್ಷಿಯನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಕಾದಿಟ್ಟರೆ ಒಂದು ಸಾವಿರ ವರ್ಷಗಳವರೆಗೂ ಬಾಳಿಕೆ ಬರುತ್ತದೆ' ಎನ್ನುವ ತನಯ್, 'ಒಂದರಿಂದ 21 ಮುಖಗಳವರೆಗಿನ ರುದ್ರಾಕ್ಷಿಯಿರುವ ಮಾಲೆಗೆ ಇಂದ್ರಮಾಲೆ ಹಾಗೂ ಒಂದರಿಂದ 14 ಮುಖಗಳವರೆಗಿನ ರುದ್ರಾಕ್ಷಿಗಳನ್ನು ಪೋಣಿಸಿದ ಮಾಲೆಗೆ ರುದ್ರಮಾಲೆ ಎಂದು ಕರೆಯುವುದು ರೂಢಿ' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ರುದ್ರಾಕ್ಷಿಗೆ ಔಷಧೀಯ ಗುಣಗಳೂ ಇವೆ. ಇದನ್ನು ಧರಿಸಿದಾಗ ಅಧಿಕ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ಮಧುಮೇಹ, ಹೃದ್ರೋಗ, ಒತ್ತಡ, ಖಿನ್ನತೆ ಮೊದಲಾದವುಗಳ ಮೇಲೆ ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಜ್ವರ, ತಲೆಬಿಸಿಯನ್ನೂ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಪಿತ್ತ, ಕಫ, ವಾತ ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಲು ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ ರುದ್ರಾಕ್ಷಿ ಬಳಸುತ್ತಾರೆ. 'ಎರಡು ತ್ರಿಮುಖಿ, ಮೂರು ಪಂಚಮುಖಿ ರುದ್ರಾಕ್ಷಿಗಳ ಜೋಡಣೆಯಿಂದ ಸಾಮಾನ್ಯ ಆರೋಗ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ನಿವಾರಣೆ ಸಾಧ್ಯ. ಇದು ಒತ್ತಡ ಮತ್ತು ಆತಂಕವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುತ್ತದೆ' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ ರುದ್ರಾಲೈಫ್‌ನ ತನಯ್. ಎರಡು ಚತುರ್ಮುಖಿ, ಒಂದು ಷಣ್ಮುಖಿ ರುದ್ರಾಕ್ಷಿ ಸೇರಿಸಿ ಧರಿಸಿದರೆ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಅನುಕೂಲ ಎಂಬ ನಂಬಿಕೆಯೂ ಇದೆ. ಅದರಿಂದ ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿ ಜಾಸ್ತಿಯಾಗಿ, ಸಂವಹನ ಕೌಶಲ್ಯ ಸಾಧಿಸಬಹುದು. ಆದರೆ ಅದನ್ನು ಹೇಗೆ, ಯಾವ ರೀತಿ ಧರಿಸಬೇಕು ಎನ್ನುವುದು ಧರಿಸುವವರಿಗೇ ಬಿಟ್ಟಿದ್ದು.

ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಂಶೋಧನೆಗಳನ್ನು ರುದ್ರಾಲೈಫ್ ಮುಂಬೈ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾನಿಲಯದ ರಾಸಾಯನಿಕ ಮತ್ತು ತಂತ್ರಜ್ಞಾನ ವಿಭಾಗದ ನೆರವಿನೊಂದಿಗೆ ನಡೆಸುತ್ತಿದ್ದು, ತ್ರಯಂಬಕೇಶ್ವರದಲ್ಲಿ ರುದ್ರಾಕ್ಷಿ ವಸ್ತು ಸಂಗ್ರಹಾಲಯವನ್ನೂ ಆರಂಭಿಸಲು ನಿರ್ಧರಿಸಿದೆ.

ನಕಲಿ ರುದ್ರಾಕ್ಷಿಗಳು ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಹೇರಳವಾಗಿದ್ದು ಅವುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಹುಷಾರಾಗಿರಬೇಕು. ಇವುಗಳ ಮೇಲೆ ಎಕ್ಸ್‌ರೇ ಹಾಯಿಸುವುದರಿಂದ ಅಸಲಿ ಹಾಗೂ ನಕಲಿ ರುದ್ರಾಕ್ಷಿಗಳನ್ನು ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚಬಹುದು.