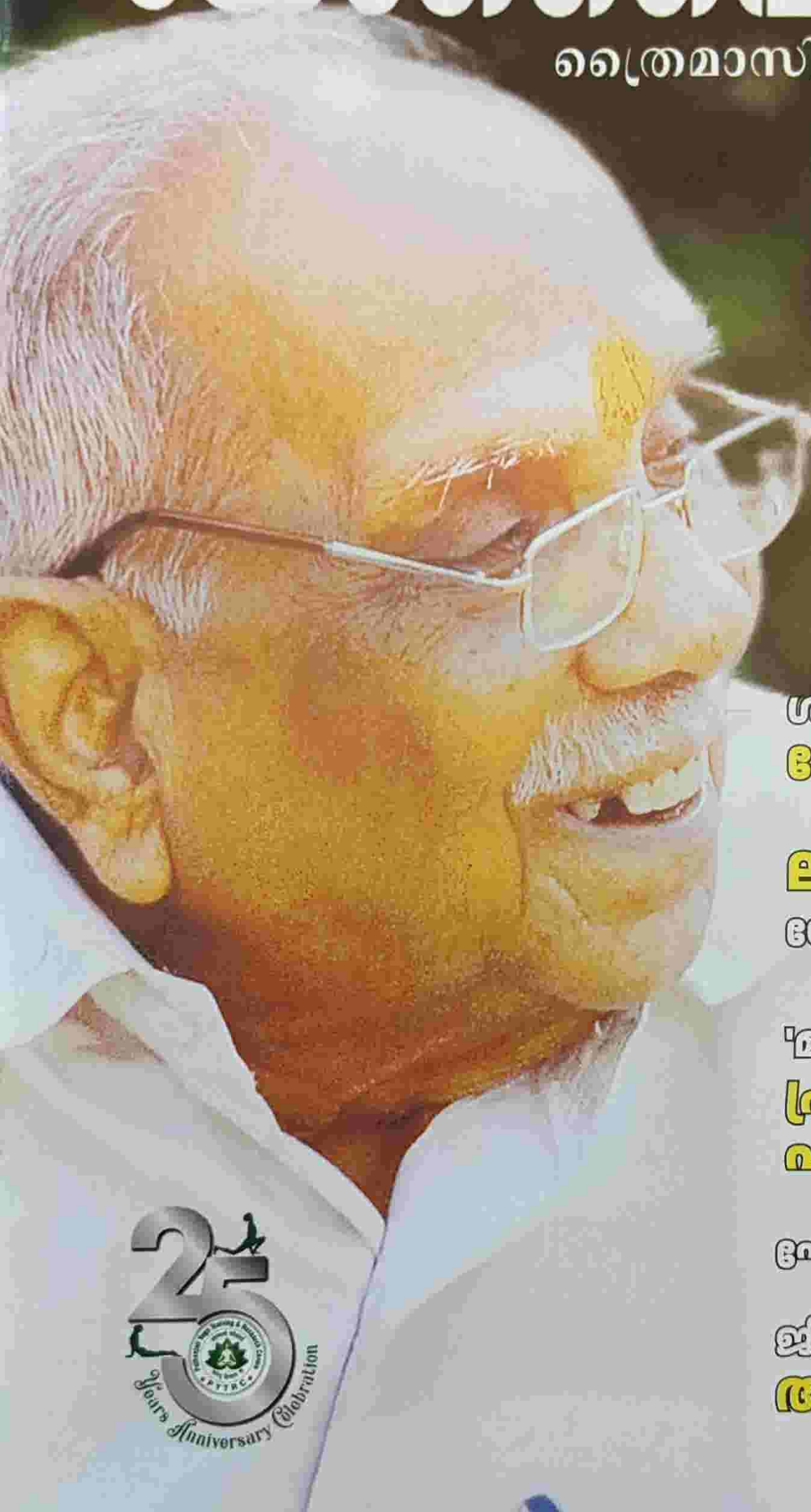


# യോഗവൈകൃതം

ത്രൈമാസിക ഫെബ്രുവരി 2023



ശാക്തേയത്തിലെ  
യോഗശാസ്ത്രം

ലഹരിമുക്തി  
യോഗയിലൂടെ

'മാനസിക സമ്മർദ്ദം'  
പ്രശ്നവും  
പരിഹാരവും

ഘോരമായ സംഹിത  
ജീവിതശൈലിയും  
ആയുർവേദവും





**P · Y · T · R · C**  
**PATHANJALI YOGA TRAINING &**  
**RESEARCH CENTRE**  
(Affiliated to 'S-VYASA Deemed University)

# യോഗപൈതൃകം

ത്രൈമാസിക ഫെബ്രുവരി 2023



**പൈതൃകിന്റെ പ്രഭരണാ സ്രോതസ്സ്  
 പത്മവിഭൂഷൺ സ്വർഗ്ഗീയ  
 ശ്രീ. പി. പരമേശ്വരൻ**

**ചീഫ് എഡിറ്റർ**

കൈതപ്രം വാസുദേവൻ നമ്പൂതിരി

**മാനേജിംഗ് എഡിറ്റർ**

പി.കെ. പീതാംബരൻ, ഏറ്റൂർ

**എഡിറ്റർ**

സി.ആർ. ജയശ്രീ സോമരാജ്

**പത്രാധിപസമിതി**

ഡോ. എ. രാധാകൃഷ്ണൻ

ഡോ. എം.വി. നദേശൻ

ഡോ. ഗീതാസുരേഷ്

ഡോ. ലക്ഷ്മി വിജയൻ

കെ.എൻ. ദേവകുമാർ

**മാർക്കറ്റിംഗ് മാനേജർ**

അഞ്ചൽ സുദർശൻ

**ടൈപ്പ് സെറ്റിംഗ്**

വി.ആർ. സരസ്വതി

**ഡിസൈൻ & ലേ ഔട്ട്**

ശ്രീനി കോന്നി

# ഉള്ളടക്കം

ആമുഖം	4
സുഭാഷിതങ്ങൾ	7
ഘേരണ്ഡ സംഹിത	8
● കൈതപ്രം വാസുദേവൻ നമ്പൂതിരി	
ജീവിതശൈലിയും ആയുർവേദവും	10
● ഡോ. ബി. രാജീവ്	
ശാക്തേയത്തിലെ യോഗശാസ്ത്രം	14
● ഡോ.ടി പി.ആർ നമ്പൂതിരി	
'മാനസിക സമ്മർദ്ദം' പ്രശ്നവും പരിഹാരവും	18
● Dr.A. രാധാകൃഷ്ണൻ,	
സർഗ്ഗസൗന്ദര്യം- കവിത	22
● കെ.ബി. ലാൽ ആർച്ചൽ	
'ഓം മൂലാധാരാഞ്ജുജാര്യവേ നമോസ്തുതേ'	23
● ശശികല വി. മേനോൻ	
ലഹരിമുക്തി യോഗയിലൂടെ	25
● ഡോ. ആശലത പി.വി.	
മാധവേട്ടന്റെ യോഗ പഠനം	28
● യോഗാചാര്യ സജീവ് പഞ്ച കൈലാസി	
Dance of numbers and figures	31
● Prof.Balachandran Sreeramachandran	
മനസ്സ് ഒരു മാന്ത്രികൻ	32
● ബിന മനോഹർ	
ത്രീകോണാസനം	34
● സിബ സുരജ്	

**PAGES: 36    PRICE ₹ 50 /-**

Vol-2 No. 6

Yoga Paithrukam , 3rd Floor, Lakshmiibhai Towers, TD Road, Ernkulam, Kochi - 682035. Email: pytrckem@gmail.com.  
 Printed & Published by G.B Dinachandran for Pathanjali Yoga Training & Research Centre, Eranakulam.  
 Printed at Ayodhya Printers Kochi-682026. Phone 9645347984



# ആമുഖം

**ഏവർക്കും സാദര നമസ്കാരം!**

പതഞ്ജലി യോഗ ട്രെയിനിങ് ആന്റ് റിസർച്ച് സെന്റർ ആരംഭിച്ച് 25 വർഷം പൂർത്തിയായിരിക്കുന്നു. കോവിഡ് പ്രശ്നങ്ങൾമൂലം കഴിഞ്ഞ മൂന്നുവർഷമായി പ്രസിദ്ധീകരണം മുടങ്ങിയിരുന്ന യോഗ പൈതൃകം ത്രൈമാസിക പ്രതിസന്ധികൾ തരണം ചെയ്തുകൊണ്ട് വീണ്ടും യോഗസാധക സമക്ഷം എത്തുന്നതിന്റെ സന്തോഷം ഈ അവസരത്തിൽ പങ്കുവെയ്ക്കട്ടെ.

രജത ജൂബിലിയുടെ നിറവിൽ നിൽക്കുന്ന ഈ സാംസ്കാരിക പ്രസ്ഥാനം തിരികൊളുത്തി സമാരംഭിച്ചത് പത്മശ്രീ, പത്മവിദ്യുഷൺ നൽകി രാഷ്ട്രം ആദരിച്ച സാമൂഹിക സാംസ്കാരിക വിജ്ഞാന സംഘടനാ മണ്ഡലങ്ങളിൽ വ്യക്തിമുദ്ര പതിപ്പിച്ച ശ്രീ പി. പരമേശ്വരൻജിയാണ്. 2012 മൊറാർജി ദേശായി നാഷണൽ ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂട്ട് ഓഫ് യോഗ നമ്മെ അംഗീകരിച്ചു; വിവേകാനന്ദ ഡിസ്ട്രിക്ട് യോഗ വെൽനെസ് സെന്റർ പ്രവർത്തനം ആരംഭിച്ചു. 2007 - 2008 ൽ സ്വാമി വിവേകാനന്ദ യോഗ അനുസന്ധാൻ സംസ്ഥാനം (SVYASA) എന്ന ബാംഗ്ലൂർ ആസ്ഥാനമായ കൽപ്പിത സർവകലാശാലയുടെ അംഗീകാരവും ആദ്യത്തെ ഫെസിലിറ്റി സെന്റർ ആയി നമ്മെ അംഗീകരിക്കുകയും നമ്മുടെ പ്രവർത്തനം പുരോഗമിക്കുകയും ചെയ്തു. 2014ൽ പതഞ്ജലി

യോഗ വിദ്യാപീഠം എന്ന പേര് പതഞ്ജലി യോഗ ട്രെയിനിങ് ആന്റ് റിസർച്ച് സെന്റർ (പൈതൃക് ) എന്നാക്കി. ചാരിറ്റബിൾ സൊസൈറ്റി ആക്ട് പ്രകാരം രജിസ്റ്റർ ചെയ്തു. എല്ലാ ഗ്രാമങ്ങളിലും പട്ടണങ്ങളിലും യോഗ സെന്ററുകൾ സമാരംഭിക്കുക എന്നുള്ളത് നമ്മുടെ മുഖ്യ ഉദ്ദേശലക്ഷ്യങ്ങളിൽ ഒന്നാണ് . അത് പ്രകാരം യോഗ പരിശീലിപ്പിക്കുന്നവർക്കുവേണ്ടി ഭാരതീയ യോഗവിദ്യാ പാഠ്യക്രമം അനുസരിച്ച് പ്രഗൽഭരായ പരിശീലകരെ സൃഷ്ടിച്ചെടുക്കുവാൻ നാം പ്രതിജ്ഞാബദ്ധമാണ്. ഏകദേശം 3500 ഓളം യോഗ പരിശീലകരെ നാം 25 വർഷക്കാലം കൊണ്ട് തയ്യാറാക്കിയിട്ടുണ്ട് എന്നതിൽ ചാരിതാർത്ഥ്യമുണ്ട്. 47-ാമത്തെ യോഗ ഇൻസ്ട്രക്ടേഴ്സ് കോഴ്സ് , എറണാകുളം, കോട്ടയം റൂട്ടിൽ (കുര്യാക്കാട്) പുതിയകാവ് അഗസ്ത്യ ആയുർവേദ ചികിത്സ കേന്ദ്രത്തിൽ വച്ച് നടത്തുവാൻ തീരുമാനിച്ചിരിക്കുന്നു. PYTRC ആസ്ഥാനമായ എറണാകുളത്ത് തിരുമല ദേവസ്വം റോഡിലുള്ള (TD Road) ലക്ഷ്മിഭായി ടവർ കെട്ടിട സമുച്ചയത്തിലെ മൂന്നാം നിലയിൽ ഓഫീസ് പ്രവർത്തിക്കുന്നു. അതിനോടനുബന്ധിച്ചുള്ള യോഗ ഹാളിൽ, യോഗസാധകർക്കും യോഗ അധ്യാപകർക്കും യോഗ പരിശീലകർക്കും വിവിധതരത്തിലുള്ള യോഗ ക്രമങ്ങളിൽ ക്ലാസുകൾ നൽകിവരുന്നു.

സംയോഗി എന്ന് പരമേശ്വർജി ഉദ്ബോധിപ്പിക്കാറുണ്ട്. സംസ്കൃതവും യോഗയും ഭഗവദ്ഗീതയും ഈ ലോകത്തിലേക്ക് പ്രചരിപ്പിക്കേണ്ടതും പ്രസരിപ്പിക്കേണ്ടതും അത്യാവശ്യമാണ്. യോഗയെ ലോകം മുഴുവനും ഇന്ന് അംഗീകരിച്ചുകഴിഞ്ഞിരിക്കുന്നു. ആരോഗ്യരംഗത്ത് വളരെയധികം മുന്നേറ്റങ്ങൾ ഉണ്ടായി എന്ന് അവകാശപ്പെടുമ്പോഴും യഥാർത്ഥത്തിൽ മറ്റ് സംസ്ഥാനങ്ങളെ അപേക്ഷിച്ച് ഇന്ത്യയിലെ ഏറ്റവും കൂടുതൽ മരുന്നുകളും രോഗികളും വർദ്ധിച്ചുവരുന്ന സാഹചര്യം കേരളത്തിൽ നിലനിൽക്കുന്നു എന്നത് വസ്തുത നാം വിസ്മരിക്കരുത്. തിരക്കുപിടിച്ച ആധുനിക ജീവിത ക്രമത്തിൽ, സ്വസ്ഥത എന്തെന്നറിയാതെ മാനസികവും ശാരീരികവും വൈകാരികവും ആത്മീയവുമായ പ്രതിസന്ധികളെ ആധുനികസമൂഹം അഭിമുഖീകരിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്നു. സമൂഹത്തിൽ 55% പേരും, മനോജന്യ രോഗപീഡകൾ മൂലം അസ്വസ്ഥരാണ്. ചികിത്സാരംഗത്ത് കോടികൾ ചിലവഴിക്കപ്പെടുമ്പോഴും, ഉദ്ദേശിച്ച ഫലം സമൂഹത്തിൽ ഇല്ല എന്നതാണ് യഥാർത്ഥ്യം. ഈ പ്രശ്നത്തിന് യുക്തമായ പരിഹാരം നൽകാൻ നമുക്ക് കഴിയും. യോഗയിലൂടെ സേവനനിരതമായ സമാജത്തെ ഒരുക്കിയെടുക്കേണ്ടത് കാലഘട്ടത്തിന്റെ ആവശ്യമാണ്. അതിലൂടെ ഓരോ വ്യക്തി, വ്യക്തികൾ അടങ്ങുന്ന കുടുംബത്തിനും, കുടുംബങ്ങൾ ചേർന്ന സമാജത്തിനും, സമാജങ്ങൾ ചേർന്നിട്ടുള്ള രാഷ്ട്രങ്ങൾക്കൊക്കെ ശാന്തിയും സമാധാനവും സഹവർത്തിത്വവും സഹിഷ്ണുതയും നൽകുവാൻ യോഗ പദ്ധതിക്ക് സാധിക്കുമെന്ന് തെളിഞ്ഞിട്ടുണ്ട്. ഈ അവസരത്തിൽ യോഗയിലൂടെ സ്വാസ്ഥ്യം നേടുന്ന പ്രവർത്തനപദ്ധതികൾ യോഗസാധകർക്കും പരിശീലകർക്കും യോഗ ജീവിതത്തിൽ ദിനചര്യയാക്കുവാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്ന അഭ്യുദയകാംക്ഷികൾക്കും ഈ മേഖലയിലെ നൂതനമായ അറിവുകൾ, അനുഭവങ്ങൾ ഗുണങ്ങൾ എന്നിവ ഈ വിഷയത്തിൽ പ്രാഗല്ഭ്യം തെളിയിച്ചിട്ടുള്ള വ്യക്തികളെ പങ്കെടുപ്പിച്ചുകൊണ്ട് പകർന്നു നൽകുവാനായി അന്താരാഷ്ട്ര യോഗ സെമിനാർ നടത്തുവാൻ പതഞ്ജലി യോഗ റിസർച്ച് സെൻറർ തീരുമാനിച്ചിരിക്കുന്നു. അന്താരാഷ്ട്ര തലത്തിൽ യോഗയിലും അതിനോടനുബന്ധിച്ചുള്ള വൈദ്യശാസ്ത്രരംഗങ്ങളിലും പ്രഗല്ഭ്യം തെളിയിച്ചവരുടെ അനുഭവസമ്പത്തും വിജ്ഞാനസമ്പത്തും നമുക്ക് പരസ്പരം അറിയാനും പങ്കുവയ്ക്കാനുള്ള ഒരു അവസരം ഈ സെമിനാറിലൂടെ സംജാതമാക്കപ്പെടുകയാണ്. ഈ മഹൽ സംരംഭം ഉദ്ഘാടനം ചെയ്യുന്നതിന് ഭാരതത്തിലെ പ്രഥമ വ്യക്തിത്വം, ഭാരതത്തിന്റെ രാഷ്ട്രപതി പരമ ആദരണീയ ശ്രീമതി ദ്രൗപതി മുർമുജി അവർകൾ നിർവഹിക്കണമെന്നാണ് നാം ആഗ്രഹിക്കുന്നത്. അതിനുള്ള നടപടികൾ ആരംഭിച്ചുകഴിഞ്ഞിരിക്കുന്നു. ഒപ്പം സമാജത്തിലെ വിവിധ മേഖലകളിൽ

പ്രാഗല്ഭ്യം നേടിയ നേതൃത്വനിരയാണ് അന്താരാഷ്ട്ര യോഗ സെമിനാറിന്റെ സ്വാഗതസംഘത്തിലും വിവിധ സമിതികളിലും പ്രവർത്തന നിരതരായി മുന്നോട്ടു വന്നിട്ടുള്ളത്. സ്വാഗത സംഘത്തിന്റെ ചെയർമാൻ സ്ഥാനം ഭാരതത്തിന്റെ ഒളിമ്പ്യൻ കീൻ എന്നറിയപ്പെടുന്ന രാജ്യസഭാ മെമ്പറും ഇന്ത്യൻ ഒളിമ്പിക് അസോസിയേഷന്റെ പ്രസിഡന്റും ആയിട്ടുള്ള ബഹുമാന്യ പി.ടി. ഉഷ അവർകളാണ്. പ്രശസ്ത വിദ്യാഭ്യാസ വിചക്ഷണനായ, ഡോക്ടർ എം. വി. നദേശൻ അവർകളുടെ നേതൃത്വത്തിൽ സെമിനാർ സമിതിയും, ആയുഷ് മന്ത്രാലയം, ആരോഗ്യം, വിദ്യാഭ്യാസം, ടൂറിസം, സ്പോർട്ട്സ്, യോഗ അനുബന്ധ പ്രസ്ഥാനങ്ങളെ യോജിപ്പിക്കാൻ കഴിവുള്ള വളരെ പരിചയസമ്പന്നരും സ്വാധീനവും ഉള്ള പ്രവർത്തക ഗണം പൈതൃക് ഒരുക്കിയിരിക്കുന്നു. ആയിരത്തോളം യോഗ സാധകരെ, അധ്യാപകരെ, പരിശീലകരെ, യോഗ അഭ്യസിക്കുന്നവരെ യോഗയുടെ അനന്തസാധ്യതകളെ മനസ്സിലാക്കാൻ ശ്രമിക്കുന്ന അഭ്യുദയ കാംക്ഷികളെയെല്ലാം ഒരുമിച്ച് ചേർത്തുകൊണ്ട് 2023 ഏപ്രിൽ മാസത്തിലെ മൂന്നാം വാരം കേരളത്തിലെ ആദ്യത്തെ അന്താരാഷ്ട്ര യോഗ സെമിനാർ കൊച്ചിയിൽ, എറണാകുളത്ത് തന്നെ വേദിയൊരുക്കാം എന്നാണ് ഇപ്പോൾ തീരുമാനിച്ചിരിക്കുന്നത്. രണ്ടുദിവസങ്ങളിൽ 40 ഓളം വിഷയങ്ങളിൽ പഞ്ചകോശങ്ങളെ അധികരിച്ചുള്ള യോഗ പദ്ധതികളേയും സ്ഥൂലസൂക്ഷ്മ കാരണ ശരീരം എന്ന യോഗ പദ്ധതിയനുസരിച്ചുള്ള വിഷയങ്ങളേയും അധികരിച്ച് പ്രഗല്ഭർ അവതരിപ്പിക്കുന്ന ഗവേഷണ പ്രബന്ധങ്ങളും, ചർച്ചയും അനുഭവങ്ങൾ പങ്കുവെക്കലുകളും ഉണ്ടാകും. പ്രസ്തുത അന്താരാഷ്ട്ര സെമിനാർ എല്ലാ അർത്ഥത്തിലും ഏറ്റവും വിജയപ്രദമാക്കി തീർക്കുവാൻ നമുക്ക് ഒത്തു പരിശ്രമിക്കാം. എല്ലാവരുടെയും നിസ്വാർത്ഥമായ, സേവന സന്നദ്ധമായ ഹൃദയംഗമമായ സഹായ സഹകരണങ്ങൾ ഉണ്ടാകണമെന്ന് അഭ്യർത്ഥിക്കുന്നു. ഒരു മനസ്സായി കൈകോർത്ത് കൊണ്ട് ഈ കാലഘട്ടത്തിന്റെ ആവശ്യകത മനസ്സിലാക്കി പ്രയത്നിക്കുന്ന നിഷ്കാമ കർമ്മയോഗികളാകാം. ഏവരുടേയും തന മന ധന പൂർവ്വകമായ പരിപൂർണ്ണ സമർപ്പണത്തോടെയുള്ള മാതൃകയാകാൻ നമുക്കൊത്തു പരിശ്രമിക്കാം. നമ്മുടെ ചിന്താധാരകളെ ലോകം സാകുതം വീക്ഷിക്കുന്ന മഹത്തായ ആ സമാഗമത്തിനായി ഏവരെയും സാദരം ക്ഷണിക്കുന്നു. ഏവർക്കും പുതുവത്സരത്തിൽ മകരസംക്രമ മംഗളാശംസകൾ നേർന്നു കൊണ്ട്..

സ്നേഹാദരപൂർവ്വം  
 സംസ്ഥാന പ്രവർത്തക ഗണത്തോടൊപ്പം,  
**Dr.A.രാധാകൃഷ്ണൻ,**  
 അദ്ധ്യക്ഷൻ,  
 PYTRC, കേരളം.  
 © 9447902598

# പതഞ്ജലി യോഗ ട്രെയിനിംഗ് ആന്റ് റിസർച്ച് സെന്റർ രജിസ്ട്രേഷനിലെ ആഘോഷം അന്താരാഷ്ട്ര യോഗ സെമിനാർ

## സംഘാടകസമിതി

### മാർഗ്ഗദർശികൾ

ശ്രീമദ് ചിദാനന്ദപുരി സ്വാമികൾ (അദ്വൈതാശ്രമം, കൊളത്തൂർ)  
ശ്രീമദ് വിവിക്താനന്ദ സരസ്വതി സ്വാമികൾ (ചിന്മയാ മിഷൻ)  
ശ്രീമദ് പൂർണ്ണാമൃതാനന്ദപുരി സ്വാമികൾ (അമൃതാനന്ദമയി മഠം)  
ശ്രീമദ് ഭൂവിദാതാനന്ദ സ്വാമികൾ (മഠാധിപതി, ശ്രീ രാമകൃഷ്ണ ആശ്രമം, വൈറ്റില)  
ഫാദർ ഡോ.ഹർഷജൻ (ഡയറക്ടർ, പ്രാഗ്ജ്യോതി നീകേതൻ, തൃശ്ശിവപേരൂർ)

### മുഖ്യാരക്ഷാധികാരി

ശ്രീ.തോട്ടത്തിൽ.ബി., രാധാകൃഷ്ണൻ (മുൻചീഫ് ജസ്റ്റീസ്, ഛത്തീസ്ഗഡ്)

### രക്ഷാധികാരികൾ

ജസ്റ്റീസ് .വി.എ. രാമകൃഷ്ണപ്പിള്ള. അഡ്വ. കെ.കെ.ബലറാം, കണ്ണൂർ  
ശ്രീ ഉണ്ണിരാമൻ മാസ്റ്റർ, കോഴിക്കോട്  
ശ്രീ പി.കെ. മാധവൻ മാസ്റ്റർ, പാലക്കാട്.  
ഡോ.എം. ലക്ഷ്മികുമാരി (അദ്ധ്യക്ഷ , ഇന്ത്യൻ യോഗ അസോസിയേഷൻ, കേരളം)  
ഡോ.എ. രാധാകൃഷ്ണൻ (അദ്ധ്യക്ഷൻ, പതഞ്ജലി യോഗ ട്രെയിനിംഗ് ആന്റ് റിസർച്ച് സെന്റർ)  
ശ്രീ കൈതപ്രം വാസുദേവൻ നമ്പൂതിരി (ഡയറക്ടർ, പതഞ്ജലി യോഗ ട്രെയിനിംഗ് ആന്റ് റിസർച്ച് സെന്റർ)  
ശ്രീ.പി.ഗോപാലൻകുട്ടി മാസ്റ്റർ (അദ്ധ്യക്ഷൻ, ഭാരതീയ വിദ്യാനി കേതൻ, കേരളം)  
ശ്രീ.എൻ.പി.മുരളി (ക്രീഡാഭാരതി, ദേശീയ എക്സിക്യൂട്ടീവ് അംഗം)  
ഡോ.ജെ.രാധാകൃഷ്ണൻ (അദ്ധ്യക്ഷൻ, ആരോഗ്യ ഭാരതി, കേരളം)  
ഡോ.എം.സി.ദിലീപ്കുമാർ (മുൻ വൈസ് ചാൻസലർ കാലടി സംസ്കൃത സർവകലാശാല, ചെയർമാൻ, പൈതൃക് അഡ്വൈസറി ബോർഡ്)  
ശ്രീ.രാജസേതുനാഥ് (ചെയർമാൻ, അസ്സോച്ചം, കേരളം, അദ്ധ്യക്ഷൻ, പൈതൃക് രജിസ്ട്രേഷനിലെ ആഘോഷ സമിതി)  
ഡോ.ശിവശങ്കര കൈമൾ, പാലക്കാട്

ലഫ്റ്റനന്റ് ജനറൽ ശ്രീ.ശരത് ചന്ദ്

### ചെയർപേഴ്സൺ

ഒളിമ്പ്യൻ ഡോ.പി.ടി.ഉഷ, എം.പി (അദ്ധ്യക്ഷ ഇന്ത്യൻ ഒളിമ്പിക് അസോസിയേഷൻ. രാജ്യസഭ വൈസ് ചെയർമാൻ പാനൽ അംഗം)

### വർക്കിംഗ് ചെയർമാൻ

ഡോ.എം.വി.നടേശൻ (അദ്ധ്യക്ഷൻ, അമൃതഭാരതി, കേരളം ഹെഡ്, കാലടി സംസ്കൃത സർവകലാശാല സംസ്കൃത വിഭാഗം)

### വൈസ് ചെയർമാന്മാർ

ഡോ.കെ.ജി.രാധാകൃഷ്ണൻ (ജോ.സെക്രട്ടറി, കൺസ്യൂമർ അഫേയ്സ്, കേന്ദ്ര ധനകാര്യവകുപ്പ് .റിട്ട) അഡ്വ.എം.കെ.രഞ്ജിതി, കണ്ണൂർ  
ഡോ.ആരമദേവ്, കോഴിക്കോട്  
ഡോ.സത്യനാഥ്, മലപ്പുറം  
ഡോ.പ്രസന്ന, തൃശ്ശിവപേരൂർ  
ഡോ.ലക്ഷ്മിശങ്കർ (അസിസ്റ്റന്റ് പ്രൊഫ., ഹെഡ് സംസ്കൃത വിഭാഗം, ശ്രീ കൃഷ്ണ കോളേജ്, ഗുരുവായൂർ)  
ശ്രീ. പി.കെ.പീതാംബരൻ, എരുർ അഡ്വ.വിജയകുമാർ (മുൻ അസിസ്റ്റന്റ് സോളിസിറ്റർ ജനറൽ, ഹൈക്കോടതി)  
ശ്രീ റാംമോഹൻ ജി (സെക്രട്ടറി, അഗസ്ത്യാചികിത്സാകേന്ദ്രം. കുരിക്കാട്, തൃപ്പൂണിത്തുറ)  
വി.എസ്.പ്രദീപ്, എറണാകുളം (ഹിന്ദു എക്സനോമിക് ഫോറം)  
ഡോ.ഇ.എം.ഗോപാലകൃഷ്ണൻ, കോട്ടയം  
ശ്രീ വേണുഗോപാലമേനോൻ, (മുൻ ഡിസ്ട്രിക്ട് ഗവർണ്ണർ, റോട്ടറി ഇന്റർ നാഷണൽ) പ്രൊഫ.കെ.രാഘവൻനായർ, ശാസ്താംകോട്ട, കൊല്ലം.  
പ്രൊഫ.പി.കെ.ബാലചന്ദ്രൻകുഞ്ഞി, തിരുവനന്തപുരം  
കമലധോർ ശ്രീ.അജയകുമാർ അഡ്വ.അനിൽ കുടജാദ്രി ശ്രീ.ആർ.വി.ജയകുമാർ (ജനറൽ സെക്രട്ടറി, വിദ്യാനികേതൻ കേരളം)  
അഡ്വ.പി.കെ.അനിൽകുമാർ. (മുൻ കൊച്ചി പോലീസ് കമ്മീഷണർ, അദ്ധ്യക്ഷൻ, ക്രീഡാഭാരതി, കേരളം.)  
ശ്രീ.കെ.പി.ജഗദീഷ് (ജനറൽ മാനേജർ, ഫെഡറൽ ബാങ്ക് .റിട്ട)

ശ്രീ.പി.ജി.സജീവ്കുമാർ (വർഗ്ഗിംങ്ങ് പ്രസിഡന്റ് ക്രീഡാഭാരതി, കേരളം) ഡോ.വിജയരാഘവൻ, ചെന്നൈ, ഡോ. ശ്രീഗംഗാ, കൊല്ലം.  
ശ്രീമതി പ്രീതിമേനോൻ Assistant Director FICCI KERALA State Council അഡ്വ. TPM. ഇബ്രാഹിംഖാൻ PRESIDENT KERALA CBSE Management's Association  
ശ്രീ.കെ.ജി.വേണുഗോപാൽ ശ്രീ സി.ജി.രാജഗോപാൽ (മുത്തു) ജനറൽ കൺവീനർ ശ്രീ.വി.പി.സന്തോഷ്കുമാർ, (സെക്രട്ടറി, പതഞ്ജലി യോഗ ട്രെയിനിംഗ് ആന്റ് റിസർച്ച് സെന്റർ.) കൺവീനർമാർ ഡോ.രാജീവ് , തൃപ്പൂണിത്തുറ ശ്രീ.മോഹനൻ, മേതല ശ്രീമതി.കെ.വി.അമല ശ്രീമതി.സി.ആർ.ജയശ്രീ സോമരാജ് ശ്രീ.ജയപ്രകാശ്.കെ.ഡി. ഡോ.വി. ഗീതാസുരേഷ് ഡോ.ലക്ഷ്മിവിജയൻ (G20 കേരള ഹെഡ്) ശ്രീ.ജോബിബാലകൃഷ്ണൻ മഹേഷ് മോഹനൻ, അഡ്വ.ശങ്കർറാം, കോട്ടയം ശ്രീ.രതീഷ് ടി, (ജനറൽ സെക്രട്ടറി ക്രീഡാഭാരതി) ശ്രീ.സജീവ്കൈലാസി, ആലപ്പുഴ ശ്രീ.കൃഷ്ണൻകുട്ടി മാസ്റ്റർ, പാലക്കാട് ശ്രീ.ജയരാജ്, കോഴിക്കോട് ശ്രീ.സി.പി.മുരളി, പാലക്കാട്, (ഭാരതീയ വിദ്യാനികേതൻ) ശ്രീ.ബേബിമോൻ , കൊടകര (BVN) ശ്രീ.ഹരിദാസ്, കൊണ്ടോട്ടി (BVN) ശ്രീ.എൻ.എസ്.ബാബു മുവാറ്റുപുഴ ശ്രീമതി ലളിതാംബിക മോഹൻദാസ് , എറണാകുളം ശ്രീ.പി. കൃഷ്ണദാസ്, എറണാകുളം ശ്രീമതി കൃഷ്ണപ്രിയ എറണാകുളം ശ്രീമതി സജിനി, എറണാകുളം ശ്രീ. വിനീഷ്, തുറവൂർ ട്രഷറർ ശ്രീ.പി.നന്ദകുമാർ പുത്തലത്ത് കളമശേരി എറണാകുളം കോ.ഓഡിറ്റേറ്റർ ശ്രീ. ജി. ബി. ദിനചന്ദ്രൻ



# സുഭാഷിതങ്ങൾ

ഗച്ഛതഃ സഖലനം കാപി  
ഭവത്യേവ പ്രമാദതഃ  
ഹസന്തി ദുർജ്ജനാസ്തത്ര  
സമാദധതി സായവഃ

നടക്കുമ്പോൾ നോട്ടപ്പിഴകൊണ്ടു ആർക്കും അറിയാതെ. ദുർജ്ജനം അതു കണ്ടു ചിരിക്കും. സജ്ജനം അവനെ സമാധാനിപ്പിക്കും. പുരോഗതിക്കു ശ്രമിക്കുന്ന ആർക്കും ഇടക്കൊരു തെറ്റുപറ്റാം. ദുർജ്ജനം അവനെ പരിഹസിച്ചാലും സജ്ജനം അവനെ സമാധാനിപ്പിച്ചു വീണ്ടും കർമ്മോന്മുഖനാക്കും

ഗുണാഭാവേ ഫലം ന്യൂനം  
ഭവത്യഫലമേവ ച  
അനാരംഭേ ഹി ന ഫലം  
ന ഗുണോ ദൃശ്യതേ ക്വചിത്\*

കർമ്മത്തിൽ എന്തെങ്കിലും കുറവുണ്ടായാലും ഫലം കിട്ടിയേക്കാം. കിട്ടിയില്ലെന്നും വരാം എന്നാൽ കർമ്മം ആരംഭിക്കുക തന്നെ ചെയ്തില്ലെങ്കിൽ ഫലം കിട്ടില്ലെന്നു മാത്രമല്ല, ഗുണവും വെളിപ്പെടുകയില്ല



● കൈതപ്രം വാസുദേവൻ നമ്പൂതിരി

# ഘേരണ്യ സംഹിത

വളരെ പ്രായോഗികമായ ഒരു ഹായോഗ ഗ്രന്ഥമാണ് ഘേരണ്യ സംഹിത. ഇത് സപ്താംഗയോഗമാണ്. ഷട്കർമ്മങ്ങൾ, ആസനം, മുദ്ര, പ്രത്യുഹാരം, പ്രാണായാമം, ധ്യാനം, സമാധി എന്നിങ്ങനെ ഏഴംഗങ്ങൾ. ഘടസ്ഥ യോഗം എന്നും ഇതിനു പേരുണ്ട്. ഘടം (മൺകൂടം) എന്നാൽ ശരീരം തന്നെ. അതിൽ ഈശ്വരൻ ഇന്ദ്രിയങ്ങളെയും മനസ്സിനെയും, അഹംബോധത്തെയും ജ്ഞാനത്തെയും നിറച്ചിരിക്കുന്നു. ശരീരത്തിൽ നിന്നു തുടങ്ങി ക്രമത്തിൽ ഉള്ളൊട്ടു കടക്കുന്ന ഒരു പദ്ധതി. അതാണ് ഘേരണ്യ മുനിയുടെ പദ്ധതി.

കൂടുതൽ ആമുഖമില്ലാതെ ഗ്രന്ഥത്തിലേക്കു കടക്കാം.

ഏകദാ ചണ്ഡകാപാലിർ  
ഗതാ ഘേരണ്യ കുട്ടിരം  
പ്രണമ്യ വിനയാർ ഭക്ത്യാ  
ഘേരണ്യം പരിപൂച്ഛതി. - 1

ഏകദാ - ഒരിക്കൽ  
ചണ്ഡകാപാലി: - ചണ്ഡകാപാലി  
ഘേരണ്യ കുട്ടിരം - ഘേരണ്യ ആശ്രമത്തിൽ  
ഗതാ - ചെന്ന്  
വിനയാർ ഭക്ത്യാ - വിനയത്തോടും  
ഭക്തിയോടും കൂടി  
ഘേരണ്യം - ഘേരണ്യനെ  
പ്രണമ്യ - നമസ്കരിച്ച്  
പരിപൂച്ഛതി - ചോദിച്ചു.

ഘേരണ്യ മുനി അക്കാലത്തെ പ്രസിദ്ധനായ

യോഗാചാര്യനും ചണ്ഡ കാപാലി ആ നാട്ടിലെ രാജാവുമായിരുന്നു. ജീജ്ഞാസുവും വിനയവാനുമായ ശിഷ്യനും, പണ്ഡിതനും അനുഭവജ്ഞാനിയും പ്രയോഗപടുവുമായ ഗുരുവും. ഇതു രണ്ടും കൂടി ചേർന്നാലേ ജ്ഞാന ദാനം നടക്കൂ. ആ കൂടിക്കാഴ്ചയാണ് ഇവിടെ നടക്കുന്നത്.

ഘടസ്ഥയോഗം യോഗേശ  
തത്വജ്ഞാനസ്യ കാരണം  
ഇദാനീം ശ്രോതുമിച്ഛാമി  
യോഗേശ്വര വദ പ്രഭോ. - 2

യോഗേശ - ഹേ യോഗേശ്വര!  
ഇദാനീം - ഇപ്പോൾ  
തത്വജ്ഞാനസ്യ - തത്വജ്ഞാനത്തിന്  
കാരണം - കാരണമായ, സഹായകരമായ  
ഘടസ്ഥയോഗം - ഘടസ്ഥ യോഗം  
ശ്രോതും - (അങ്ങയിൽ നിന്നും) കേൾക്കാൻ  
ഇച്ഛാമി - (ഞാൻ) ആഗ്രഹിക്കുന്നു.  
യോഗേശ്വര, പ്രഭോ - ഹേ യോഗീവര്യ! പ്രഭോ  
വദ - (അങ്ങ്) പറഞ്ഞു തന്നാലും.

ഘേരണ്യ മുനി അക്കാലത്തെ പ്രഗത്ഭനായ യോഗാചാര്യനായിരുന്നു എന്നും അദ്ദേഹത്തിന്റെതായ 'ഘടസ്ഥ യോഗം' എന്ന ഒരു പദ്ധതി നിലവിലുണ്ടായിരുന്നു എന്നും ഇതിൽ നിന്നും ഊഹിക്കാം. സമർത്ഥനായ ഒരു വിദ്യാർഥിയായിരുന്നു രാജാവ്. ഘടം എന്നാൽ ശരീരം. ശരീരത്തിലധിഷ്ഠിതമായ യോഗം എങ്ങിനെ തത്വജ്ഞാനത്തിനു സഹായകമാകും?

ഇതിൽ രണ്ടു നാലു ചോദ്യങ്ങൾ അടങ്ങിയിട്ടുണ്ട്.

തത്വമെന്നാൽ അന്തിമ സത്യമാണ്. അതിന്റെ ജ്ഞാനമാണ് തത്വജ്ഞാനം. ശരീരം, മനസ്സ്, ആത്മാവ് ഇവയുടെ പിന്നിലുള്ള സത്യമെന്താണ്? ജീവിതത്തിന്റെ ലക്ഷ്യമെന്താണ്?

ഘടസ്ഥമെന്നാൽ ഘടത്തിൽ സ്ഥിതി ചെയ്യുന്നതാണ്. നമുക്ക് ഘടത്തിന്റെ (ശരീരത്തിന്റെ) ബാഹ്യമായ കാര്യങ്ങളേ അറിയൂ. അതു തന്നെ നമ്മുടെ ബാഹ്യ ഇന്ദ്രിയങ്ങൾ കൊണ്ട് സാധിക്കുന്നതേ അറിയൂ. അന്തരിന്ദ്രിയങ്ങളെ ഉണർത്തി അതീന്ദ്രിയജ്ഞാനത്തിലേക്കു കടക്കേണ്ടതെങ്ങിനെയാണ്? ഇതിനെന്തെല്ലാം സാധനങ്ങൾ അനുഷ്ഠിക്കണം? എന്തെല്ലാം കർമ്മങ്ങളിലേർപ്പെടണം? എന്തെല്ലാം ക്രിയകൾ ചെയ്യണം? ഇതെല്ലാം ചെയ്താൽ ഉദ്ദേശിച്ച ഫലം കിട്ടുമോ?

സാർഥകമായ ചോദ്യങ്ങൾ വിനയത്തോടെ ചോദിക്കുന്നത് നല്ല ശിഷ്യന്റെ ലക്ഷണമാണ്.

‘തദിഥി പ്രണിപാതേന പരിപ്രശ്നേന സേവയാ’ എന്ന് കൃഷ്ണൻ ശിഷ്യന്റെ ലക്ഷണം പറയുന്നുണ്ട്. നമസ്കരിച്ചു കൊണ്ടും സേവ ചെയ്തു കൊണ്ടും ചോദ്യം ചോദിച്ചു കൊണ്ടും ശിഷ്യൻ അറിവു സമ്പാദിക്കണം. ഇതു തന്നെയാണ് രാജാവു ചെയ്തത്.

സാധു സാധു മഹാബാഹോ  
യന്മാം താം പരിപൃച്ഛസി  
കഥയാമി ച തേ വത്സ  
സാവധാനോ f വധാരയ. - 3

മഹാബാഹോ - ഹേ ശക്തിമാനേ!  
താം മാം - അങ്ങ് എന്നോട്  
യത് പരിപൃച്ഛസി തത് - ചോദിച്ചത്  
സാധു സാധു - വളരെ ഉചിതം തന്നെ  
വത്സ - എന്റെ ഇഷ്ടനായ ഹേ ശിഷ്യ!  
തേ കഥയാമി ച - നിനക്കു പറഞ്ഞു തരാം.  
സാവധാന: - അവധാനതയോടെ, ശ്രദ്ധയോടെ  
അവധാരയ - മനസ്സിലാക്കിക്കൊള്ളുക.

ശിഷ്യൻ ചോദിക്കുമ്പോൾ അവനെ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കേണ്ടതും അഭിനന്ദിക്കേണ്ടതും തന്നെ. അപ്പോൾ വീണ്ടും ചോദിക്കാൻ മടിയുണ്ടാവില്ല. പലപ്പോഴും ഗുരുക്കന്മാർ ഗൗരവം വിടാതിരിക്കാൻ വേണ്ടി അഭിനന്ദനങ്ങൾ ഒരുക്കിക്കളയും.

ആരോഗ്യപൂർണ്ണവും ശക്തവുമായ ശരീരം അഭിനന്ദനീയമാണെന്ന് ‘മഹാബാഹോ’ എന്ന സംബോധനയിൽ നിന്നറിയാം. കർത്തവ്യനിഷ്ഠനെന്നുള്ളതും. ‘ശരീരമാദ്യം ഖലു ധർമ്മ സാധനം’ എന്ന വചനവും ഇവിടെ സ്മരണീയമാണ്. ധർമ്മം അനുഷ്ഠിക്കാൻ ഏറ്റവും സഹായകരമായത് അനുയോജ്യമായ ഒരു ശരീരം തന്നെയാണ്.

‘കുർവന്നേവേഹ കർമാണി ജിജീവിഷേത് ശതം സമാ:’ - കർമ്മം ചെയ്തു കൊണ്ട് 100 കൊല്ലം ജീവിക്കണം - എന്ന് ഉപനിഷത്ത് മന്ത്രിക്കുന്നു.

യോഗി ആദ്യം തന്റെ വ്യക്തിത്വത്തെ മനസ്സിലാ

ക്കണം - ശരീരം, മനസ്സ്, ബുദ്ധി, ചിത്തം, വികാരങ്ങൾ ഇവയെയെല്ലാം പഠിക്കണം. പിന്നെ തന്റെ ഉള്ളിൽ ഉറങ്ങിക്കിടക്കുന്ന ശക്തികളെ ഉണർത്തണം. അനന്തമായ ശക്തികളുടെ ഒരു അക്ഷയ ഖനിയാണ് മനുഷ്യൻ. ഇങ്ങിനെ ഉണർത്തപ്പെട്ട ശക്തികളെ നിസ്വാർഥമായി മനുഷ്യ കുലത്തിന്റെ യോഗക്ഷേമത്തിനായി ഉപയോഗപ്പെടുത്തണം. ഇങ്ങിനെ കർമ്മത്തെയും ജ്ഞാനത്തെയും ഇണക്കി ആത്യന്തികമായ മോക്ഷപഥം നേടണം.

ഈ ആത്മീയയാത്രയിൽ നമ്മെ സഹായിക്കുന്ന ബന്ധുക്കളും നമ്മെ പിറകോട്ടു വലിക്കുന്ന ശത്രുക്കളും നമ്മുടെ ഉള്ളിൽ തന്നെ ഉണ്ട്. അവയെ ഓർമ്മപ്പെടുത്തുകയാണ് ഘേരണ്ഡൻ,

അടുത്ത ശ്ലോകത്തിൽ.

നാസ്തി മായാസമ: പാശോ  
നാസ്തി യോഗാത് പരം ബലം  
നാസ്തി ജ്ഞാനാത് പരോ ബന്ധുർ  
നാഹങ്കാരാത് പരോ രിപു: - 4

മായാസമ: - മായയ്ക്കു തുല്യമായ

പാശ: ന അസ്തി - മറ്റൊരു ബന്ധനം ഇല്ല.

യോഗാത് പരം - യോഗത്തിലും വലിയ

ബലം ന അസ്തി - ബലമില്ല.

ജ്ഞാനാത് പര: - ജ്ഞാനത്തിലും വലിയ

ബന്ധു: ന അസ്തി - ബന്ധു ഇല്ല.

അഹങ്കാരാത് - അഹങ്കാരത്തിലും

പര: രിപു: ന അസ്തി - വലിയ ശത്രു ഇല്ല.

രണ്ടു ശത്രുക്കളെയും രണ്ടു ബന്ധുക്കളെയും ഇവിടെ പരിചയപ്പെടുത്തുന്നു. മായ അഹങ്കാരം എന്നീ ശത്രുക്കളും യോഗം ജ്ഞാനം എന്നീ ബന്ധുക്കളും.

മായ എന്നത് മിഥ്യം ജ്ഞാനമാണ്, അവിദ്യയാണ്. വസ്തുവിനെ മറ്റൊന്നായി കാണലാണ്. ഏതു സമയത്തും നശിച്ചു പോകാവുന്ന, അനിത്യമായ ശരീരം പോലുള്ള വസ്തുക്കൾ നിത്യമെന്നു തോന്നുക, അശുചിയായ ശരീരാദികളെ ശുചിയെന്നും സുന്ദരമെന്നും തെറ്റിദ്ധരിക്കുക, ലോകം എല്ലാം ദു:ഖമയമാണെങ്കിലും സുഖകരമെന്നു ചിന്തിച്ചു പിന്നാലെ ഓടുക, ശരീരം മനസ്സ് മുതലായ ജഡമായ, ജീവനില്ലാത്ത വസ്തുക്കളെ ജീവനായി കാണുക - ഇത്തരം തെറ്റായ അറിവ് നമ്മെ ഈ ലോകത്തോടു ബന്ധിച്ചിടുന്നു.

ശരീരത്തെയും മനസ്സിനെയും ബോധത്തെയും സമഗ്രമായി കാണുന്ന ശാസ്ത്രങ്ങൾ കുറവാണ്. യോഗമാണ് ആ രംഗത്ത് മുന്നിൽ. അതാണ് ഘേരണ്ഡൻ പറഞ്ഞത് - യോഗമാണ് ബലം.

ജ്ഞാനമാണ് നമ്മുടെ ഏറ്റവും അടുത്ത സുഹൃത്ത്. മറ്റുള്ള ബന്ധുക്കൾ അടുത്തില്ലാതെ വരാം. പക്ഷെ നാം നേടിയ ജ്ഞാനം നമ്മുടെ കൂടെത്തന്നെയുണ്ടാകും.

എത്ര ഗുണങ്ങളുണ്ടായാലും അതിനെയെല്ലാം അഹങ്കാരം നശിപ്പിക്കും. എന്നാൽ ആത്മവിശ്വാസം നഷ്ടപ്പെടുകയുമരുത്. അവ തമ്മിൽ കൂടിക്കലരാൻ ഇട നല്കരുത്.

ഇങ്ങിനെ ശത്രുമിത്രങ്ങളെ തിരിച്ചറിഞ്ഞു പെരുമാറാനുള്ള വിവേകം നാം ആർജ്ജിക്കണമെന്നു താല്പര്യം.





# ജീവിതശൈലിയും ആയുർവേദവും

**ഡോ. ബി. രാജീവ് BAMS MD**

(Ay) MD(Med), P.D(Psych)  
Ayus Arogya Kendra, Perumbavoor,  
© 9447575905

മനുഷ്യൻ സ്വതസിദ്ധമായ ഉദാത്തതയാൽ ജീവിതത്തെ അനർഘസുന്ദരമായ ഒരു സ്വർഗ്ഗീയാനുഭൂതിയായി മാറ്റുവാനും തന്റെ ബുദ്ധിയെയും വികാരത്തെയും ബാധിക്കാറുള്ള അസത്യജടിലമായ അധർമ്മത്താൽ ക്രൂരത കാട്ടി, സങ്കല്പശക്തികൊണ്ട് ഒരിക്കലും കണ്ടെത്താൻ കഴിയാത്ത നീചവും നികൃഷ്ടവുമായ നരകം സൃഷ്ടിക്കുവാനും കഴിയും.. ഭഗവദ്ഗീതയിൽ നരകത്തിന് മൂന്ന് വാതായനങ്ങളുള്ളതായി പറയുന്നു - കാമം, ക്രോധം, ലോഭം- വാസ്തവത്തിൽ ഇന്ന് മനുഷ്യനെ അലട്ടിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്നത് ഈ മൂന്ന് അടിസ്ഥാനവികാരങ്ങൾ തന്നെയാണ്. ലോകത്തെ വിടെയെല്ലാം ജനങ്ങൾ ഒത്തുകൂടുന്നുണ്ടോ അവിടെയെല്ലാം മനുഷ്യവംശത്തെ ബാധിച്ചിരിക്കുന്ന ധർമ്മച്യുതിയെപ്പറ്റി പരാമർശം നട

ക്കുന്നുണ്ട്. ലോഭം കൊണ്ട് പണസമ്പാദനം, അതുകൊണ്ട് കാമത്തിന്റെ പൂർത്തീകരണം, അതിനുള്ള മത്സരത്തിൽ ക്രോധകാലുഷ്യം കൊണ്ട് ചെയ്യുന്ന തെറ്റുകൾ എല്ലാംകൂടി ചേർന്നുണ്ടാകുന്ന മനസ്സിന്റെ അസ്വാസ്ഥ്യം. അടിസ്ഥാനപരമായി ഇതെല്ലാമാണ് മനുഷ്യനെ ബാധിക്കുന്ന പ്രശ്നങ്ങൾ. പരിഹാരവും ഇവിടെനിന്നുതന്നെ തുടങ്ങണം.

പുരാതന ഗ്രീക്കുകാർ ശരീരത്തെ ഒരു 'ദേവാലയ'മായി കരുതുകയും അതിനെ വലിയ പവിത്രതയോടെ പരിചരിക്കുകയും ചെയ്തു. നമുക്കും ശരീരം ധർമ്മാനുഷ്ഠാനത്തിനുള്ള 'ക്ഷേത്ര'മായിരുന്നു. കേവലം സഹസ്രാബ്ദങ്ങൾ കൊണ്ട് ശരീരത്തെപ്പറ്റിയുള്ള സങ്കല്പനത്തിൽ എത്ര വലിയ മാറ്റങ്ങളാണുണ്ടായത്. ഇന്ന് ഗ്രീസ്റ്റുകാരനും ഇന്ത്യക്കാരനും ഉൾപ്പെടെയുള്ള മനുഷ്യരാശിക്ക് ശരീരം എന്നത് വൈദ്യവൽക്കരിക്കപ്പെട്ടതും പുതലിച്ചതും ചിതലരിക്കുന്നതും, അപവിത്രവുമായ ഒരു കൂടിൽ മാത്രമത്രേ.

ഇന്ദ്രിയ പരതയും, ഭോഗ പരതയും ഒഴിച്ചുള്ള ഉന്നതമായ ഒരു ഉദ്ദേശ്യവും നിറവേറ്റാനാകാത്ത, പെട്ടെന്ന് കേടുപാടുകൾ പിടിപെടുന്ന, എപ്പോഴും 'വർക്കുഷോപ്പ്' കളിൽ കൊണ്ടുപോയി 'റിപ്പെയർ' ആവശ്യമായിവരുന്ന ഒരു മൂന്നാം തരം നിർമ്മിതിയത്രെ ഈ കാലത്ത് ഭൂമിയിലുള്ള ഓരോ മനുഷ്യശരീരവും.

ശാന്തത, സുഖം, ആനന്ദം - ഇതനുഭവിക്കുന്ന ഒരു ശരീരത്തിൽ ആരോഗ്യത്തിന്റെ വ്യാകരണം തെറ്റിയിട്ടില്ല എന്നത്രെ പ്രാചീന വൈദ്യദർശനം. ഇന്ന് അത്തരം ശരീരം ശൈശവത്തിൽപ്പോലും മനുഷ്യർക്കിടയിൽ ഇല്ലാതായിരിക്കുന്നു. വേദനയും, വിശപ്പും, രോഗവും അനുഭവിക്കാനുള്ള ഒരു ഉപകരണമായിട്ടാണ് ഈ നൂറ്റാണ്ടിൽ വൈദ്യവൽക്കരിക്കപ്പെട്ട ഓരോ ശിശുവിനും തന്റെ ദേഹത്തെ ലഭിക്കുന്നത്. അതുകൊണ്ട് ശൈശവത്തിൽത്തന്നെ ആരോഗ്യത്തിന്റെ വ്യാകരണം പിഴച്ചുപോയ ശിശുവിന് യുവാവാകുമ്പോഴോ വൃദ്ധനാകുമ്പോഴോ അത് തിരുത്തുവാൻ കഴിയാത്തതുകൊണ്ട്, ഇന്ന് ജീവിക്കുന്ന ഒരോ മനുഷ്യനും യഥാർത്ഥമായ ആനന്ദാനുഭവം ശരീരത്തിന് പുറത്ത് കിടക്കുന്ന ഒന്നായി മാറുന്നു.

ശരീരം ഇല്ല എന്ന തോന്നലത്രെ ശരിയായ ആരോഗ്യം. ശരീരത്തിന്റെ എവിടെയെങ്കിലും വേദന ഉണ്ടാകുമ്പോഴാണ് ആ ശരീരഭാഗം ഉണ്ടെന്ന കാര്യം നാം ഓർക്കുന്നത്. ഇന്നു ജീവിക്കുന്ന നമുക്കൊക്കെ സദാ ശരീരമുണ്ടെന്ന, ശരീരത്തിൽ പല അവയവങ്ങളുണ്ടെന്ന ബോധവുമായാണ് നാമോരോ നിമിഷവും പിന്നിടുന്നത്. എന്തെന്നാൽ, നാം അടിമുടി രോഗികളായിരിക്കുന്നു. ഇത്തരത്തിലുള്ള ഒരു ശരീരത്തിനകത്ത് പുലരുന്ന മനസ്സിന് പഞ്ചേന്ദ്രിയങ്ങൾക്കപ്പുറത്തുള്ള ഒരനുഭൂതിയും ഉള്ളതല്ല. പനി, വേദന, രക്തവർണ്ണം, ദഹനക്കുറവ്, ക്ഷീണം എന്നിവ രോഗസമയത്ത് നാം അനുഭവിക്കുന്നു. ഇവ നമ്മുടെ ശരീരത്തിന് പുറത്ത് ചെലവഴിക്കപ്പെടുന്ന ഊർജ്ജം പിൻവലിക്കാനും പൂർണ്ണമായ ശ്രദ്ധ ശരീരത്തിനകത്ത് കൊടുക്കാനും വേണ്ടി ശരീരം നൽകുന്ന സന്ദേശങ്ങളത്രെ. ഇത്തരം വേളകളിലാണ് രോഗശയ്യയിൽ കിടത്തവും വിശ്രമവും വളരെ ചുണയോടെ ഓടിനടക്കാനുമുള്ള ഒരാൾക്കുപോലും അനിവാര്യമാകുന്നത്.

ശരീരം നൽകുന്ന രോഗസന്ദേശത്തെ അവഗണിച്ചുകൊണ്ട് ശരീരത്തെ നിന്ദിക്കുന്ന ഒരാൾക്ക് കനത്ത പിഴ നൽകാൻ ശരീരം പ്രേരിപ്പിക്കപ്പെടുകയാണ്. മനുഷ്യശരീരത്തിന്റെ രോഗത്തെക്കുറിച്ചുള്ള ഈ സത്യം സംസ്കാരത്തിന്റെ രോഗത്തെക്കുറിച്ചുള്ള ആലോചനയിലും പ്രസക്തമാകുന്നു. ഒരു മനുഷ്യ സഞ്ചയത്തിന് ഇടക്ക് പ്രകടമായിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്ന നിരന്തരമായ സംഘർഷം ഹിംസാത്മകത, അഴിമതി, സ്നേഹക്കുറവ്, അമിതരതി, ജഡത ഇവയൊക്കെ ഒരു സമൂഹത്തിന്റെ സംസ്കാരദർശനത്തെ രോഗം ഗ്രസിച്ചതിന്റെ പ്രത്യക്ഷ ലക്ഷണങ്ങളാകുന്നു. ശരീരത്തിന്റെ ആരോഗ്യത്തെ ബാധിച്ച ദീന ലക്ഷണങ്ങളേക്കാൾ ഗുരുതരമാണ് നമ്മുടെ സംസ്കാരത്തെ ഗ്രസിച്ചു കഴിഞ്ഞ രോഗത്തിന്റെ ലക്ഷണങ്ങൾ. ശുഭകാമന

കൾക്ക് ഇരിക്കാൻ പറ്റാത്ത ഒരു ചുടലയത്രെ ഇന്ന് ജീവിക്കുന്ന ആരോഗ്യമറ്റ ഓരോ മനസ്സും. ആ യുസ്സിനെപ്പറ്റിയുള്ള അറിവാണ് ആയുർവേദം. ജീവിതത്തെപ്പറ്റിയുള്ള ഒരു സവിശേഷ ദർശനമാണ് ആയുർവേദത്തിന്റെ അടിസ്ഥാനം. അതുകൊണ്ട് ഒരു പ്രത്യേക ചികിത്സാപദ്ധതി എന്നതിനപ്പുറം ആയുർവേദം ഒരു സമ്പൂർണ്ണ ജീവിതരീതിയെക്കുറിച്ച് വിഭാവനം ചെയ്യുന്നുണ്ട്. പ്രകൃതിയുടെ ഒരു ഭാഗമായ മനുഷ്യൻ പരമാവധി പ്രകൃതിക്കിണങ്ങി ജീവിക്കുക എന്നതാണ് ആ ജീവിതരീതിയുടെ തത്ത്വം. അതിനാൽ അതിവേഗം നീങ്ങുന്ന ആധുനിക ജീവിതത്തിൽ ആയുർവേദം അനുശാസിക്കുന്ന ജീവിതചര്യക്ക് വലിയ പ്രസക്തിയുണ്ട്. അത് എത്രത്തോളം ഇന്നത്തെ ജീവിതത്തിൽ പ്രായോഗികമാക്കാനാവും അഥവാ അത്തരം ഒരു ജീവിതചര്യയെ അനുവർത്തിക്കുന്നതിൽ ആധുനിക ജനതയ്ക്ക് എത്ര താല്പര്യമുണ്ട് എന്നതാണ്



പ്രശ്നം. ദിനചര്യ, ആഹാരം, നിദ്ര, ബ്രഹ്മചര്യം, വ്യായാമം, ശരീരശുദ്ധി, മനുഷ്യശുദ്ധി എന്നിവ ജീവിതചര്യയുടെ പ്രധാന ഘടകങ്ങളാണെങ്കിലും ഇതിൽ ഏറ്റവും മുഖ്യമായതും പ്രയോഗത്തിൽ കൊണ്ടുവരാവുന്നതുമായി ഞാൻ കാണുന്നത് ആഹാരം തന്നെയാണ്. ആയുർവേദശാസ്ത്രമനുസരിച്ച് വയറുതന്നെയാണ് ആരോഗ്യത്തിന്റെ ശത്രു എന്നെനിക്കുതോന്നുന്നു. അസമയത്ത് അനാവശ്യമായി വയറ്റിലേക്ക് ചെലുത്തുന്ന ഭക്ഷണവസ്തുക്കൾ തന്നെയാണ് പല രോഗങ്ങൾക്കും കാരണം എന്നു സാരം. ഐതിഹ്യപ്രകാരം ആയുർവേദത്തിന്റെ അധിഷ്ഠാനദേവതകളായ അശ്വനീദേവകളുടെ ചോദ്യത്തിന് 'അരോഗ'ന്റെ ആദ്യത്തെ അടയാളമായി 'കാലേഹിത മിതഭോജി' എന്നാണല്ലോ കേര



ജീവായുർവേദ പാരമ്പര്യത്തിന്റെ കുലകുടുംബത്തിൽ ഒരാൾ പറഞ്ഞത്. 'കാലേ, ഹിത, മിത' എന്ന മൂന്നു വിശേഷണങ്ങൾക്കും വിപുലമായ വ്യാഖ്യാനം ആവശ്യമുണ്ട്. യഥാകാലം, സമയനിഷ്ഠയോടെ ബാഹ്യലോകത്തിൽ വരുന്ന ഋതുഭേദങ്ങൾക്കനുസരിച്ച്, വ്യക്തിയുടെ താൽകാലിക ശാരീരിക നിലനോക്കി, പ്രായഭേദത്തിനനുസരിച്ച് എന്നൊക്കെ 'കാലേ' എന്ന പദത്തിന് ഇവിടെ അർത്ഥമുണ്ട്. 'ഹിതം' എന്നാൽ നാക്കിന് ഇഷ്ടമുള്ളത് എന്നല്ല, ശരീരത്തിന്റെ സുസ്ഥിതിക്ക് യോജിച്ചത് എന്നാണ് ഉദ്ദേശ്യം. കഴിക്കാൻ സ്വാദുള്ളത് പലതും ആരോഗ്യത്തിന് ഹിതമായിക്കൊള്ളണമെന്നില്ല. മിതം എന്ന അളവും വളരെ ഗൗരവമായെടുക്കേണ്ടതാണ്. ചികിത്സിച്ചു മാറ്റാവുന്ന രോഗങ്ങളിൽ (സാധ്യം) ഭൂരിപക്ഷവും ദുഷിച്ച ഭക്ഷണക്രമത്തിൽ നിന്നാണ് ഉണ്ടാകുന്നതെന്ന് കഴിഞ്ഞകാലത്തെ അനുഭവങ്ങളിൽനിന്ന് ബോധ്യപ്പെട്ടിട്ടുണ്ട്.

- ആഹാരസംഭവം വസ്തു
- രോഗശ്ചാഹാരസംഭവഃ
- ഹിതാഹിതവിശേഷാശ്ച
- വിശേഷഃസുഖദുഃഖയോ എന്ന് ചരകനും
- ആഹാരകല്പനാഹേതുർ
- സ്വഭാവദീൻ വിശേഷത
- സമീക്ഷ്യഹിത മശ്നീയാ

ദേഹോ ഹ്യാഹാരസംഭവഃ എന്ന് അഷ്ടാംഗഹൃദയകാരനും ഭക്ഷണത്തിന്റെ പ്രാധാന്യം അടിവരയിട്ടു കാണിച്ചുതരുന്നു. (ശരീരവും രോഗങ്ങളും ഭക്ഷണത്തിൽ നിന്നാണുണ്ടാവുന്നത്. ഹിതഭക്ഷണം സുഖത്തെ അരോഗത്തെ യും അഹിതഭക്ഷണം ദുഃഖ രോഗത്തെ യും ഉണ്ടാക്കുന്നു. ആഹാരകല്പനകളെ വേണ്ടവിധത്തിൽ മനസിലാക്കിയിട്ട് ശരീരത്തിനനുയോജ്യമായും വിധമാണ് ഭക്ഷണം കഴിക്കേണ്ടത്. കാരണം ദേഹംതന്നെ ആഹാരത്തിൽനിന്ന് ഉടലെടുത്തിട്ടുള്ളതാണ്.) "You are what you eat" എന്ന ഇംഗ്ലീഷ് പഴമൊഴിയും ഭക്ഷണത്തിന്റെ പ്രാധാന്യത്തിലാണ് ഊന്നൽ നൽകുന്നത്. രോഗമില്ലാത്ത അവസ്ഥയാണ് ആരോഗ്യം. പക്ഷെ രോഗങ്ങൾ ഇല്ലാതിരിക്കുന്നതുകൊണ്ടു മാത്രം കാര്യമായില്ല. ശരീരവും മനസും പൂർണ്ണമായ ഉന്മേഷത്തോടെയിരിക്കണം. ആ ഉന്മേഷവും ശരിയായ സുഖാവസ്ഥയും നൽകുകയാണ് ആയുർവേദം ചെയ്യുന്നത്. ആ അവസ്ഥയെ

സ്വാസ്ഥ്യം എന്നുപറയുന്നതായിരിക്കും കൂടുതൽ നല്ലത്. ജീവിതരീതിയിലെ പ്രശ്നങ്ങളാണ് എല്ലാ രോഗങ്ങൾക്കും കാരണം. രോഗരഹിതമായ ജീവിതത്തിനു വേണ്ട മൂന്നു പ്രധാന കാര്യങ്ങളെക്കുറിച്ച് പ്രാചീന ആയുർവേദഗ്രന്ഥങ്ങളിൽ പറയുന്നുണ്ട്. ആഹാരം, നിദ്ര, ബ്രഹ്മചര്യം എന്നിവയാണ് ആ മൂന്നു കാര്യങ്ങൾ. ശരീരം രൂപമെടുക്കുന്നതുതന്നെ ആഹാരത്തിൽ നിന്നാണ്. ആഹാരത്തിന്റെ സാരം വിവിധ ധാതുക്കളായി പരിണമിച്ചാണ് ശരീരത്തിനു വളർച്ചയുണ്ടാകുന്നത്. നിദ്ര എന്നതുകൊണ്ട് ഉദ്ദേശിക്കുന്നത് പ്രധാനമായും വിശ്രമമാണ്. ശാരീരിക പ്രവർത്തനങ്ങൾ മൂലമുണ്ടാകുന്ന ക്ഷീണം ഇല്ലാതാക്കാൻ വിശ്രമം കൂടിയേതീരൂ. പ്രധാനപ്പെട്ട മറ്റൊന്ന് അബ്രഹ്മചര്യമാണ്. അത് യഥാവിധി നിയന്ത്രിച്ച് ആചരിക്കണം. വാസനാപ്രേരിതമായിത്തന്നെ അധികമായി ലൈംഗികപ്രവർത്തികളിൽ ഏർപ്പെടാനിടയുണ്ട്. അത് നിയന്ത്രിക്കപ്പെടണം. എങ്കിലേ സുഖകരമായ ജീവിതം സാധ്യമാവുകയുള്ളൂ. ഈ മൂന്നു കാര്യങ്ങളും ഫലപ്രദമായി നിയന്ത്രിച്ചുകൊണ്ടുപോയില്ലെങ്കിൽ രോഗം വരും. ഇവയ്ക്കുപുറമേ ഒരു കാര്യംകൂടി ഏറെ പ്രധാനമാണെന്ന് എനിക്കുതോന്നുന്നു. അത് വ്യാധമാണ്. അങ്ങനെ നോക്കുമ്പോൾ സ്വാസ്ഥ്യപൂർണ്ണമായ ജീവിതത്തിന്റെ നാലു തൂണുകളാണ് ആഹാരം, നിദ്ര, അബ്രഹ്മചര്യം, വ്യാധമാണ് എന്നിവ. ജീവിതശൈലിയിലെ തകരാറുകൾ തന്നെയാണ് ഒട്ടുമിക്കയാളുകളിലും രോഗകാരണമാകുന്നത്. അങ്ങനെയല്ലാത്ത കാരണങ്ങൾകൊണ്ടും ചിലർക്ക് ചിലപ്പോൾ രോഗങ്ങൾ വരാം. നമുക്കു നിയന്ത്രിക്കാൻ വിഷമമായ അത്തരം കാരണങ്ങൾ മൂലമുണ്ടാകുന്ന രോഗങ്ങൾ വളരെക്കുറവാണ്. ആരോഗ്യമാസികയിൽ പലപ്പോഴും വളരെ വിശദമായി വിവരിച്ചിട്ടുള്ള മറ്റൊന്നാണ് പഥ്യം. രോഗം ശമിപ്പിക്കാനുള്ള ശേഷി ശരീരത്തിനു തന്നെയാണ്. ശരീരത്തിന്റെ പ്രവർത്തനങ്ങളും ആഹാരകാര്യങ്ങളും ചിട്ടപ്പെടുത്തി രോഗശമനത്തിനു വേണ്ട സാഹചര്യം ഒരുക്കിക്കൊടുക്കുകയാണ് പ്രധാനം. അതാണ് പഥ്യത്തിന്റെ ധർമ്മം. പഥ്യം എന്നാൽ ചിലയിനം ഭക്ഷണങ്ങൾ ഒഴിവാക്കുക മാത്രമല്ല, ശാരീരികമായും മാനസികമായും ഒക്കെ എല്ലാ കാര്യങ്ങളിലും മിതത്വം പാലിക്കലാണ് അതിൽ പ്രധാനം. സാമാന്യപഥ്യം പാലിക്കുകയും ദഹന



ശക്തിക്കനുസരിച്ച് ആരോഗ്യകരമായ ഭക്ഷണ ശീലം പുലർത്തുകയും സദാചാരങ്ങൾ പാലിച്ച് ചിട്ടയായി ജീവിക്കുകയും ചെയ്താൽ ജീവിതം തികച്ചും സുഖകരമായിത്തീരും. ആയുർവേദത്തിൽ അഗ്നി എന്നൊരു തത്വമുണ്ട്. ആഹാരത്തെ ദഹിപ്പിച്ച് അതിൽ ശരീരത്തിനാവശ്യമായ ഘടകങ്ങളെ സ്വീകരിക്കാനും മാലിന്യങ്ങളെ പുറത്തുവിടാനും സഹായിക്കുകയാണ് അഗ്നിയുടെ ധർമ്മം. ഭക്ഷണം ദഹിപ്പിച്ച് ശരീരപ്രവർത്തനത്തിനാവശ്യമായ ഊർജം സ്വീകരിക്കുകയും ഭക്ഷണത്തിൽക്കൂടെയും മറ്റും ശരീരത്തിൽ കടന്നുകൂടുന്ന വിഷാംശങ്ങളെ നശിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യുന്നത് അഗ്നിയാണ്. രണ്ടുനേരമേ നാം പ്രധാന ആഹാരം കഴിക്കേണ്ടതുളളൂ. കഴിയുമെങ്കിൽ അത് രാവിലെ പത്തു മണിക്കുമുമ്പും രാത്രി എട്ടുമണിക്കുമുമ്പും ആക്കുക. ഉറങ്ങാൻ കിടക്കുന്നതിനുമുമ്പ് ഭക്ഷണം ദഹിച്ചിരിക്കണം. കഴിയുന്നതും അത് നിശ്ചിത സമയത്താക്കണം. കമ്പനികളിൽ മൂന്നു ഷിഫ്റ്റിലും മാറിമാറി ജോലിചെയ്യേണ്ടിവരുന്ന തൊഴിലാളികളോടും ഹോസ്റ്റലുകളിൽ താമസിക്കുന്ന വിദ്യാർത്ഥികളോടും ഭക്ഷണനിഷ്ഠയുടെ കാര്യം നിഷ്കർഷിക്കാറുണ്ട്. ഇടയ്ക്ക് വല്ലതും കഴിക്കണമെന്നു തോന്നുകയാണെങ്കിൽ പഴങ്ങൾ, പഴച്ചാർ, പച്ചക്കറി സൂപ്പുകൾ, ഇളനീർ, വെള്ളംചേർത്ത് തിളപ്പിച്ച ഇളം ചൂടുള്ള പാൽ, വെണ്ണ നീക്കിയ പുളിക്കാത്ത മോർ ഇവയൊക്കെ ലഘുഭക്ഷണമായി ഉപയോഗിക്കാം. ഒരിക്കൽ കഴിച്ച ഭക്ഷണം പൂർണ്ണമായും ദഹിച്ചു എന്നു ബോധ്യംവന്നേ മറ്റൊരു ഭക്ഷണം തൊടാവൂ. അർദ്ധരാത്രിയിൽ കട്ടിയുള്ള ഭക്ഷണം ഒരു കാരണവശാലും കഴിക്കരുത്. മുഖ്യാഹാരത്തിൽ അതതുകാലത്തു കിട്ടുന്ന വിവിധ രസങ്ങളുള്ള പച്ചക്കറികൾ, ഇലക്കറികൾ, മുളപ്പിച്ച ധാന്യങ്ങൾ എന്നിവ ഉൾപ്പെടുത്തണം. പച്ചക്കറികൾ വേവിച്ചും പച്ചയായും ഉപയോഗിക്കാം. തണുപ്പുകാലത്ത് മുതിർ തുടങ്ങിയ ഉഷ്ണസ്വഭാവമുള്ള വസ്തുക്കളും ഉഷ്ണകാലത്ത് ജലാംശം ധാരാളമുള്ള വെള്ളരിക്ക, കക്കരിക്ക, കുമ്പളങ്ങ തുടങ്ങിയവയും ഉപയോഗിക്കാം. പുളിക്കാത്ത വെണ്ണനീക്കിയ മോർ ഒരു ഭക്ഷണശീലമാക്കുന്നത് നന്ന്. എരിവ്, ഉപ്പ്, മധുരം ഇതൊക്കെ മിതമായ രീതിയിലേ സ്വീകരിക്കാവൂ. രുചിക്കും പ്രലോഭനത്തിനും വേണ്ടി രാസപദാർത്ഥങ്ങൾ ചേർത്ത് തയ്യാറാക്കുന്ന ഭക്ഷ്യപദാർത്ഥങ്ങൾ ഒഴിവാക്കേണ്ടതാണ്.

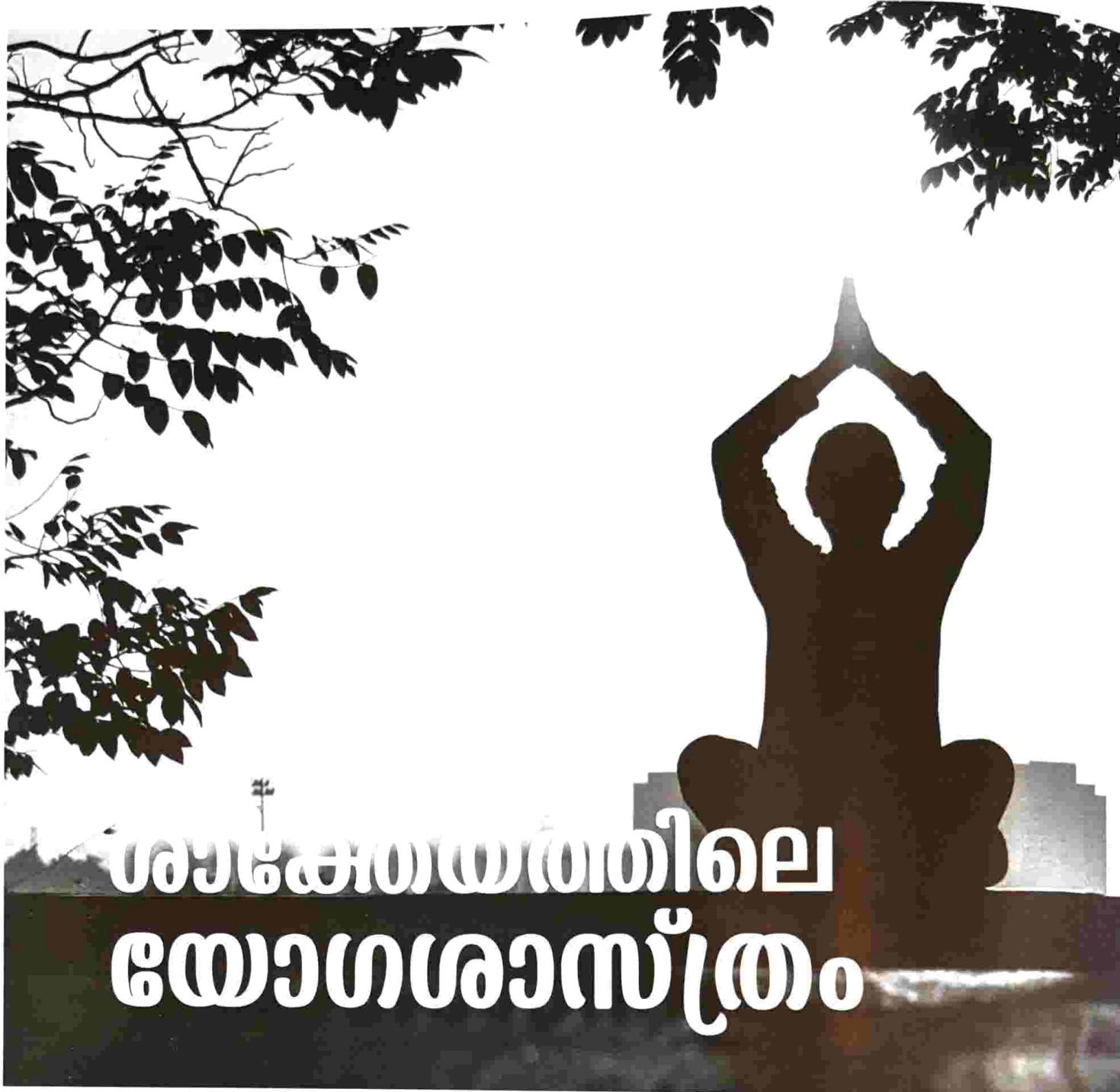
അടുക്കള തിരിച്ചുപിടിക്കുക എന്ന് സ്ത്രീപക്ഷക്കാരുടെ പുതിയ ആഹ്വാനമുണ്ടല്ലോ. അത് ആധുനിക ജീവിതചര്യക്ക് അത്യന്താപേക്ഷിതമാണ്. എന്തിലും കച്ചവടക്കണ്ണുമാത്രമുള്ള ഇക്കാലത്ത് വൻകമ്പനികൾ ടിന്നുകളിലും കവറുകളിലും അടച്ചു സീലുവെച്ച് ആകർഷണീയമായി വിതരണം ചെയ്യുന്ന ഭക്ഷണപദാർത്ഥങ്ങളുടെ കലവറയായിട്ടുണ്ട്, ഇന്ന് ഏറെക്കുറെ അടുക്കളകൾ. അതത് സമയത്തേക്ക് വേണ്ട ഭക്ഷണം അപ്പപ്പോൾ പാകംചെയ്ത് കഴിക്കുന്ന രീതി നാം മറന്നു. അല്ലെങ്കിൽ നടക്കാത്തതായി. അതിന്റെ ദുരിതഫലം ദുരവ്യാപകമാണ്. ഒരിക്കൽ പാകംചെയ്ത ഭക്ഷ



ണം വീണ്ടും ചൂടാക്കി കഴിക്കുന്നത് ആയുർവേദവിധിപ്രകാരം വർജ്യമാണ്. ജീവിതചര്യയിലെ മറ്റു ഘടകങ്ങളും ഒട്ടും അപ്രധാനമല്ല. ഉറക്കമൊഴിക്കുന്നത് കഴിയുന്നതും ഒഴിവാക്കണം. അഥവാ രാത്രി മുഴുവൻ ഉറക്കമൊഴിക്കേണ്ടിവന്നാൽ രാവിലെ ദിനകൃത്യങ്ങളും ഭക്ഷണവും തുടങ്ങുന്നതിനുമുമ്പ് രാത്രി ഉറക്കം നഷ്ടപ്പെട്ടതിന്റെ പകുതിസമയമെങ്കിലും ഉറങ്ങണം. (ബ്രഹ്മചര്യം, വ്യായാമം എല്ലാം പാകത്തിനുവേണം. എന്നാൽ എല്ലാറ്റിനും ഉപരിയായി അരോഗാവസ്ഥയ്ക്കു ശീലിക്കേണ്ട ഒരു ജീവിതചര്യയാണ് മനഃശുദ്ധി. അതില്ലാതെ മറ്റെന്തുണ്ടായിട്ടും കാര്യമില്ലെന്ന് ആയുർവേദാചാര്യന്മാർ ആവർത്തിച്ചുദ്ബോധിപ്പിക്കുന്നു.

ജീർണ്ണ ഹിതം മിതം ചാദ്യാ  
 ന്നാവേഗാ നീരയേദ്ബലാത്  
 ന വേഗിതോന്യകാശീ സ്യാ  
 ന്നാജിതാസാധ്യമാമയം (കഴിച്ച ഭക്ഷണം ദഹിച്ചശേഷം മാത്രം വീണ്ടും മിതമായി ഭക്ഷണം കഴിക്കണം. വായു, മല മുത്രാദിവേഗങ്ങളെ തടയുകയോ മുക്കിപ്പുറപ്പെടുവിപ്പിക്കുകയോ ആത്. മാറ്റാവുന്ന രോഗങ്ങളെ ചികിത്സിച്ചു മാറ്റണം). ശരീരശുദ്ധിക്കുവേണ്ടി ഇങ്ങനെ ഉപദേശിക്കുന്ന അഷ്ടാംഗഹൃദയത്തിൽ തതന്നെ തുടർന്ന്വരുന്ന നിർദേശങ്ങൾ ഇങ്ങനെയാണ്.

(തുടരും)



# ശാക്തേയത്വത്തിലെ യോഗശാസ്ത്രം



ഡോ.ടി .പി.ആർ .നമ്പൂതിരി

ഒരു പ്രയത്നമില്ലാതെ ഒരു കാര്യവും നടക്കില്ല .പ്രയത്നത്തിന് ശക്തി വേണം അതായത് അഗ്നിയുണ്ടാകാൻ ഒരു ഇന്ധനത്തെ സംഹരിക്കണം

നിർമാണപ്രവർത്തനങ്ങൾ അടക്കമുള്ള എല്ലാ വിഷയങ്ങളിലും ചേരണം ഭേദനം സംഹരണം നടക്കുന്നുണ്ടല്ലോ ? ഇത്തരത്തിലുള്ള മനുഷ്യ



പ്രയത്നമെന്ന സംഹാരമെന്നു ലക്ഷണികമായി പദനിർമാണം ചെയ്തു ഉപയോഗിക്കുന്ന പ്രക്രിയയ്ക്ക് അധിവേദ പരമേശ്വരനും അതിനു വേണ്ടുന്ന ഊർജമെന്ന ശക്തി നൽകുന്നത് ജഗദംബികയായ പാർവതിയും ആകുന്നു. ഒരു അവലോകനത്തിന് വിധേയമാക്കിയാൽ വിദ്യ, ധനം, ശക്തി എന്നീ പ്രധാന വിഭാഗങ്ങൾ കൈകാര്യം ചെയ്യുന്നത് സ്ത്രീവേദകൾ ആണെന്ന് കാണാം. വിദ്യ ധനം ശക്തി ഇവകൾക്കെല്ലാം പ്രയത്നം വേണം അതിനു ശക്തിയും വേണം. അത് കൊണ്ട് തന്നെ ശാക്തേയത്തിൽ മഹാലക്ഷ്മി മഹാസരസ്വതി മഹാമായാസ്വരൂപിണിയായിത്തന്നെയാണ് ജഗദംബികയായ ദുർഗയെ നാം

ആരാധിക്കുന്നത്. പ്രസിദ്ധമായ നവരാത്രിമഹോത്സവകാലത്ത് ദുർഗാപ്രധാനമായി ലക്ഷ്മിയെയും സരസ്വതിയെയും ആരാധിക്കുന്നു. ഭാരതത്തിൽ സരസ്വതീ ലക്ഷ്മി ക്ഷേത്രങ്ങളെ അപേക്ഷിച്ചു ദുർഗാലയങ്ങൾ, ദുർഗാ ആരാധനകൾ വളരെ അധികമായി കാണാം. ഒരു വ്യക്തിക്ക് ഫലേച്ഛയില്ലാത്ത പ്രയത്നത്തെയും ആ പ്രയത്നം ചെയ്തു ജീവിത വിജയം നേടുന്നതിനും അതിനനുഗുണമായ ദേവതാരാധനം തന്നെ വേണം. ദേവതാരാധനം വിഷയത്തിൽ ശൈവം വൈഷ്ണവം ഗണപതം കൗമാരഭൃത്യം ശാക്തേയം കൗളം എന്നിങ്ങനെ ആറു മതങ്ങൾ ശ്രീ ആദിശങ്കര ഭഗവത്പാദർ ശ്രീ ശങ്കരാചാര്യ സ്വാമികളാൽ സ്ഥാപിതമായതും ഇവകളിൽ വൈഷ്ണവം ഒഴിച്ച് ബാക്കി അഞ്ചും ഗണപതി ഷബ്ദമന്ത്രരുടെ പിതാവും ശക്തി സ്വരൂപിണിയായ ജഗദംബികയുടെ ഭർത്താവുമായ സാക്ഷാത് പരമേശ്വരനായ ശിവനെന്ന ദേവതാധിഷ്ഠിതങ്ങളാകുന്നു. ബ്രഹ്മാ വിഷ്ണു മഹേശ്വരന്മാരായ ഭാരതീയ ത്രിമൂർത്തി സങ്കല്പത്തിൽ സൃഷ്ടിയും അതിനുള്ള വിദ്യക്കുമായി ബ്രഹ്മാവും സരസ്വതിയും സ്ഥിതിക്കാവശ്യമായ ധനധാന്യഐശ്വര്യങ്ങൾക്കായി മഹാവിഷ്ണുവും മഹാലക്ഷ്മിയും സുവിദിതങ്ങളും, ഇവരുടെ മഹത്വങ്ങളാകട്ടെ അനുഭവവേദ്യവും പ്രസിദ്ധങ്ങളും ആണ്. വിദ്യാധനം സർവധനാത് പ്രധാനം എന്ന വചനം കൊണ്ട് തന്നെ സരസ്വതീ കടാക്ഷത്തിന്റെ പ്രാധാന്യവും മഹത്വവും മനസ്സിലാക്കാം. അത് പോലെ ധർമ്മ അർത്ഥ കാമ മോക്ഷങ്ങളായ ചതുർവഗങ്ങളിൽ രണ്ടാമത്തേതായ അർത്ഥമെന്ന ധനമെന്ന ലക്ഷ്മീകടാക്ഷം വളരെ പ്രാധാന്യമർഹിക്കുന്നു എന്തെന്നാൽ ജപ സന്ധ്യാവന്ദനാദികളായ സ്വധർമ്മങ്ങൾക്കു പണം ആവശ്യമില്ലെങ്കിലും ധർമ്മം ചെയ്യേണ്ടതും അനുഷ്ഠിക്കേണ്ടതുമായ ആഹാരം ആവാസം വസ്ത്രസുവർണാദികൾ അടക്കമുള്ള എല്ലാ വിഭവങ്ങൾക്കും ധനം തന്നെ വേണമല്ലോ? നിത്യജീവിതത്തിൽ അന്നന്നേക്കു മാത്രമായുള്ള ആഗ്രഹപൂർത്തീകരണങ്ങൾക്കു പോലും (needs) ധനമില്ലാതെ നടപ്പില്ല. അത് പോലെ തന്നെ മോക്ഷകരങ്ങളായ യജ്ഞയാഗാദികൾക്കും ലക്ഷ്മീ കടാക്ഷം വേണം. അതായത് സ്ഥിതി എന്നത് വിഷ്ണു പത്നിയായ മഹാലക്ഷ്മിയിൽ ആശ്രിതമായിരിക്കുന്നുവെന്നു കാണാം. വിദ്യയും ധനവും ഇവകളുടെ സമൃദ്ധിയും നമ്മുടെ നയങ്ങളോ ലക്ഷ്യങ്ങളോ പോലെ സാർവത്രികമേ അല്ല. അഥവാ അങ്ങനെ സംഭവിച്ചാൽ അത് ലോകനിയതിക്കു തന്നെ ആപത്തായി വരാം. ഒന്ന് ചിന്തിച്ചു നോക്കുക ഈ ലോകത്തുള്ള എല്ലാവരും ഡോക്ടർ എഞ്ചിനീയർ ഐ എ എസ്. സി എ എന്നിങ്ങനെയുള്ളവരും അത് പോലെ അംബാനി അദാനി പോലെ ധനികരും മാത്രമേ ഉള്ളൂ എന്നിരിക്കട്ടെ. ആ ലോകത്തെ സങ്കല്പിക്കാൻ പോലും സാധ്യമല്ല. സകലപ്രാണിജാലങ്ങൾക്കും ശിവശക്തി മേളനമായ പ്രയത്നമെന്നത് ജീവിതധർമ്മം തന്നെയാകുന്നു എന്ന് അറിയാവുന്നതുമാണ്. ഷബ്ദത്തിലെ ദേവതാരാധനയെയും പരിശോധിക്കാം. അവി

ടെ സരസ്വതി എന്ന ദേവതയെ പരിഗണിച്ചിട്ടേ ഇല്ല .മഹാലക്ഷ്മിയെ വൈഷ്ണവത്തിൽ ഉൾക്കൊള്ളിച്ചിരിക്കുന്നു .പിന്നെ ബാക്കി അഞ്ചും മനുഷ്യജീവിതവുമായി വളരെ ബന്ധപ്പെടുന്ന ദേവതാസങ്കല്പങ്ങളാണ് . അതായത് പരമേശ്വരൻ ശക്തിസ്വരൂപിണിയായ ശ്രീ പാർവതി ഗണപതി സുബ്രഹ്മണ്യൻ എന്നീ നാല് ദേവതകളുടെ ഗുണാദികളെ പ്രമാണമാക്കിയുള്ള ശൈവം ശാക്തേയം ഗണപതം കൗമാരഭൂത്യം എന്നീ സാമ്പ്രദായിക ആരാധനാക്രമങ്ങൾ പ്രചുര പ്രചാരമുള്ളതും ഒന്നിച്ചും പ്രത്യേകമായും ആരാധിക്കപ്പെടുന്ന ദേവത കളുമാണ്. കൗളമെന്നത് ശാക്തേയത്തിന്റെ ഒരു വകഭേദമായിത്തന്നെ പരിഗണിക്കപ്പെടുന്നു .ദുർഗാ ആരാധനയിൽ തന്നെ കൗളാചാരത്തിൽ ഭദ്രകാളി മുതലായ ദേവതകളും ഉണ്ടല്ലോ ? .ദേവതാരാധനം കൊണ്ട് നമ്മുടെ മനസ്സിലേക്കു കയറാൻ സാധ്യതയുള്ള പല ദൃഷ്ടശക്തികളെയും ചിന്തകളെയും ഒരു പരിധി വരെ നിയന്ത്രിക്കാൻ സാധിക്കുന്നു .ആ നിയന്ത്രണം ആണ് യോഗശാസ്ത്രത്തിലേക്കുള്ള ആദ്യത്തെ സോപാനമെന്നും കരുതാം. ശ്രീമദ് ഭഗവദ്ഗീതയിൽ യോഗ:കർമ്മസു കൗശലമെന്നും യോഗസൂത്രത്തിൽ പതഞ്ജലി മഹർഷി യോഗ:ചിത്തവൃത്തി നിരോധ:എന്നും പറയുന്നു .നമ്മുടെ പ്രവൃത്തികളിലുണ്ടാകേണ്ട കൗശലമാണ് യോഗം. അതുണ്ടാകാമെങ്കിൽ നമ്മുടെ മനസ്സിനെ നിയന്ത്രിച്ചു സമ്പൂർണ്ണമായ അർപ്പണഭാവത്തോടെ പ്രയത്നിച്ചാൽ മാത്രമേ അതിൽ നിന്നും മാധുര്യമുള്ള ഒരു ഫലം ഉണ്ടാകുകയുള്ളൂ .ഇവിടെ കൗശലം എന്ന പദത്തിന്റെ അർത്ഥം പരിശോധിക്കാം .ഒരു ആശ്രമ പരിസരത്ത് പലതരത്തിലുള്ള പുള്ളുകൾ വളരുന്നുവെന്നിരിക്കട്ടെ .അവകളിൽ നിന്ന് കുശ എന്ന തുണവിശേഷത്തെ മാത്രം കണ്ടറിഞ്ഞു പഠിച്ചെടുക്കുന്ന ഒരു മുനികുമാരന്റെ ഏകാഗ്രതയെയും കർമ്മസാമർത്ഥ്യവും കൂട്ടിയാൽ അവൻ കർമ്മത്തിൽ കുശലൻ പോലെ ആകുന്നു . ഇവിടെ സമർത്ഥൻ എന്ന പദത്തിന്റെ പര്യായപദമായാണ് കുശലപദം ഉപയോഗിച്ചിരിക്കുന്നതെന്ന് കാണാം .അതിന്റെ ഭാവത്തെ കൗശലം എന്നും പറയുന്നു .അതായത് ഏകാഗ്രതയും കർമ്മസാമർത്ഥ്യവുമാണ് ഒരു വ്യക്തി ജീവിതവിജയത്തിന് ആവശ്യമായ ഘടകങ്ങൾ .ഇവരണ്ടും യോഗത്തിൽ കൂടി മാത്രമേ സാധ്യമാക്കാനും പറ്റുകയുള്ളൂ .മഹായോഗിയും കൂടിയായ നമ്മുടെ ഭാരതപ്രധാനമന്ത്രി ശ്രീ നരേന്ദ്ര മോദി ലോകത്തിനായി ഒരു യോഗാദിനം (ജൂൺ 21 )തന്നെ സമർപ്പിച്ചതിന് ഇത്രയധികം രാജ്യങ്ങളുടെയും ജനതകളുടെയും പിന്തുണ ലഭിച്ചതിന്റെ കാരണം ലോക ജനത യോഗമെന്ന ഏകാഗ്രതയെയും കർമ്മസാമർത്ഥ്യത്തെയും ആഗ്രഹിക്കുന്നുവെന്നതു തന്നെയാണ് .അതിൽ നിന്നുമുണ്ടാകുന്ന ആനന്ദത്തോട് കൂടിയ ജീവിതവിജയം. അതാണ് ലോക ജനത അന്നും ഇന്നും എന്നും ആഗ്രഹിക്കുന്നത് .അതായത്



യോഗത്തോട് കൂടിയ ഒരു കർമ്മസമർപ്പണം അതാണ് യഥാർത്ഥമായ ആന്ദോഷമായ ജീവിതം .ധനമോ സുഖമോ ധാരാളിത്തമോ അത് പോലെയുള്ള തത്കാല സുഖം തരുന്ന ഒന്നും തന്നെ യഥാർത്ഥമായ സന്തോഷത്തെ തരുന്നില്ല .പ്രത്യുത ദു:ഖദായകങ്ങളുമാകാം .യഥാർത്ഥമായ സന്തോഷമെന്ന ആനന്ദത്തിലേക്കുള്ള പ്രയാണത്തിൽ പരമേശ്വരസഹിതയായ സകലവിഘ്നങ്ങളെയും തുന്വിക്കെ കൊണ്ട് തട്ടി നീക്കുന്ന ഗജമുഖസഹിതയായ ദേവസേനാ



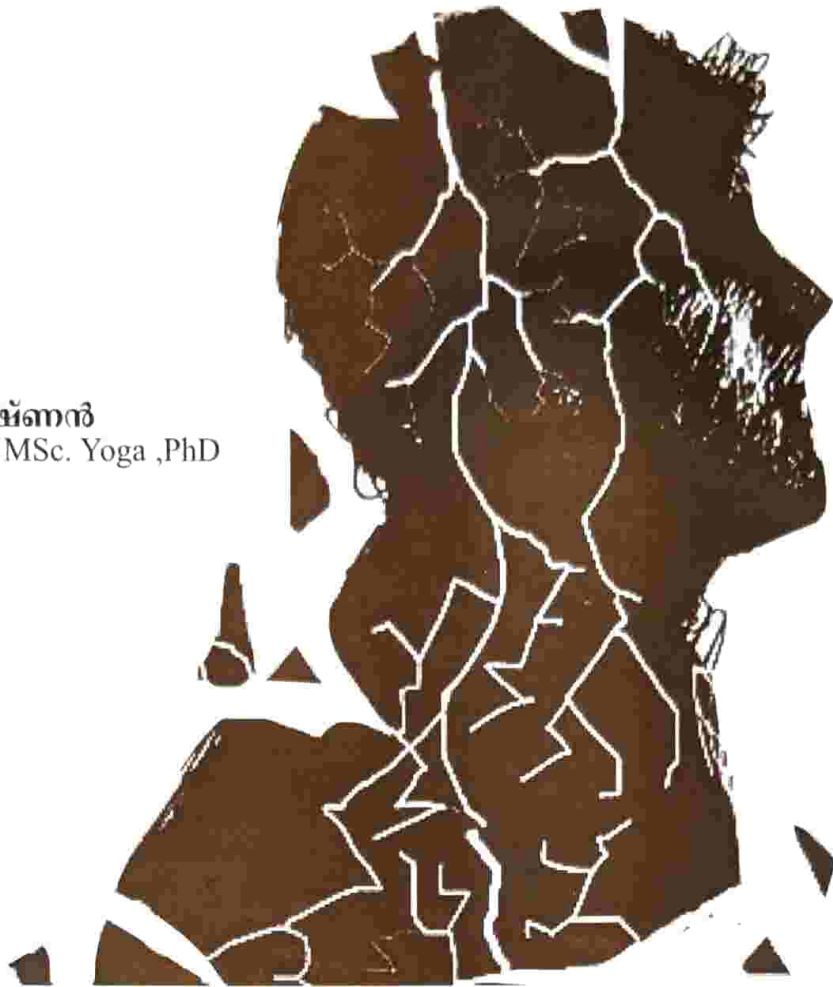
പതിയായ സുബ്രഹ്മണ്യസഹിതയായ ജഗദംബികയായ ശക്തിസ്വരൂപിണിയെ നാം ആരാധിക്കുന്നത് അറിഞ്ഞോ അറിയാതെയോ ഉള്ള യോഗമാർഗ്ഗത്തിലൂടെയാകുന്നു . അതായത് ശക്തി ആരാധനയെന്നത് തന്നെ യോഗത്തിലേക്കുള്ള പ്രവേശനകവാടമാണ് . ഈ കവാടത്തിലേക്കു പ്രവേശിക്കാൻ നമുക്ക് യോഗ്യത തരുന്ന ഒരു ഗ്രന്ഥ മാണ് ആദിശങ്കര ഭഗവത്പാദാചാര്യവിരചിതമായ സൗന്ദര്യലഹരി . ശിവശക്ത്യാ യുക്തോ എന്നാരംഭിക്കുന്ന ഈ ഗ്രന്ഥത്തിൽ യോഗശാസ്ത്രവുമായും നമ്മുടെ

നിത്യജീവിതവുമായും ബന്ധപ്പെടുകിടക്കുന്ന വിവിധങ്ങളായ പ്രകരണങ്ങളെക്കുറിച്ചും മറ്റും ധാരാളം പ്രതിപാദനങ്ങൾ ഉണ്ട് എല്ലാവരെയും ആനന്ദശിഖരത്തിലേക്ക് എത്തിക്കാൻ പ്രാപ്തിയുള്ള ശിവരിണീ വൃത്തത്തിൽ നിർമ്മിച്ചിട്ടുള്ള ഈ കൃതിയിലെ ശിവശക്തി യോഗവിശേഷങ്ങളെക്കുറിച്ചും ആരാധനയെക്കുറിച്ചും യോഗശാസ്ത്രവുമായുള്ള ബന്ധത്തെ കുറിച്ചും മറ്റും ജഗദംബികയായുള്ള അർച്ചനാ പൂജ്ഞങ്ങളിലെ വരാനിരിക്കുന്ന ദളങ്ങളിൽ വിവരിക്കാം .





**Dr.A. രാധാകൃഷ്ണൻ**  
MSc. Psychology, MSc. Yoga ,PhD



മാനസിക സമ്മർദ്ദവും അതിന്റെ തുടർച്ചയായി വരുന്ന ഉൽക്കണ്ഠയും, പിരിമുറുക്കങ്ങൾക്കും, ശാരീരിക മാനസിക വൈകാരിക പ്രശ്നങ്ങൾ സൃഷ്ടിക്കുവാനും കാരണമാവുന്നുണ്ട്. ലോകത്തെല്ലായിടത്തും, ജനനം മുതൽ അന്തിമ നിമിഷം വരെ മാനസിക സമ്മർദ്ദം തുടരുന്നതായിട്ടാണ് പഠനങ്ങൾ തെളിയിക്കുന്നത്. വളരെ കുഞ്ഞായിരിക്കുന്ന സമയം മുതൽ വളർന്നുവരുന്ന സാഹചര്യങ്ങൾ, മാതാപിതാക്കളുമായിട്ടുള്ള നമ്മുടെ ഇടപെടലുകൾ, ഓരോരുത്തരുടേയും കുടുംബ പശ്ചാത്തലം,നാം താമസിക്കുന്ന സാഹചര്യങ്ങൾ, പരിസരം, സാമൂഹ്യ പശ്ചാത്തലം, സാമ്പത്തിക സൗകര്യങ്ങൾ, വിശ്വാസവും, ആചാരനുഷ്ഠാനങ്ങളും, എല്ലാം നമ്മെ പ്രത്യക്ഷമായോ പരോക്ഷമായോ സ്വാധീനിക്കുന്നുണ്ട്. വളർച്ചയുടെ വിവിധ ഘട്ടങ്ങളിൽ നമ്മുടെ കൂടെപ്പിറപ്പുകൾ, കുടുംബാന്തരീക്ഷം, അംഗങ്ങളുടെ പെരുമാറ്റം, സ്കൂൾ, സഹപാഠികൾ, പാഠ്യക്രമം, വിഷയം, വ്യക്തിപരമായ കഴിവുകളുടെ ഏറ്റക്കുറച്ചിലുകൾ, വളരുന്ന വരുന്ന പരിസരങ്ങളും പഠിക്കുന്ന വിദ്യാലയങ്ങളും കുറച്ചുകൂടെ പ്രായമാകുന്ന സമയത്ത് നാം കാണുകയും കേൾക്കുകയും അനുഭവിക്കുകയും മറ്റുള്ളവരും ആയി ബന്ധപ്പെടുകയും ചെയ്യുന്ന സാമൂഹികമായ അവസ്ഥകൾ, പരസ്പരമായ ബന്ധങ്ങളിലൂടെ വളർന്നുവരികയും അതിൽ നിന്നുണ്ടാകുന്ന നല്ലതും ചീത്തയുമായ അനുഭവങ്ങൾ നമ്മുടെ ജീവിതത്തെ എപ്രകാരമാണോ പ്രതിഫലിപ്പിക്കുന്നത് എന്നതിനെക്കൊണ്ട് ആശ്രയിച്ചിട്ടാണ് ശിശുക്കളിലും കൗമാരക്കാരിലും യുവാക്കളിലും മധ്യവയസ്

# 'മാനസിക സമ്മർദ്ദം' പ്രശ്നവും പരിഹാരവും

കരിലും വാർദ്ധക്യ അവസ്ഥയിലും, മാനസിക പിരിമുറുക്കങ്ങൾ ഉണ്ടാവുക എന്ന് ഗവേഷണ പഠനങ്ങൾ തെളിയിച്ചിട്ടുണ്ട്. വിദ്യാർത്ഥികൾക്ക് പഠനവിഷയങ്ങൾ താല്പര്യം ഇല്ലാതിരിക്കുകയോ , വീട്ടുകാരുടെ - മാതാപിതാക്കളുടെ - രക്ഷിതാക്കളുടെ നിർബന്ധത്തിനു വഴങ്ങി പഠനങ്ങൾ തുടരുകയോ ചെയ്യേണ്ടി വരുമ്പോഴോ മാനസിക സമ്മർദ്ദം കൂടുതലായി അനുഭവപ്പെടാറുണ്ട്. ക്ലാസിൽ പഠിക്കുന്ന കുട്ടുകാരുമായി അസ്വസ്ഥതയുള്ള ഇടപെടലുകൾ, ഗുണകരമല്ലാത്ത മത്സരം, വഴക്ക്, ചീത്ത കുടുകെട്ട്, മദ്യം, മയക്കുമരുന്ന്, പ്രണയം, നൈരാശ്യം,വീട്ടിലെ മറ്റ് സഹോദരങ്ങളുമായിട്ടോ , ബന്ധപ്പെട്ട ജനങ്ങളായിട്ടോ, മാതാപിതാക്കളായിട്ടോ ഉള്ള തുടർച്ചയായി ഉണ്ടാകാറുള്ള എതിർപ്പുകൾ, വഴക്കുകൾ, നേരിടേണ്ടതായ ഘട്ടങ്ങളിലും മാനസിക സമ്മർദ്ദം ഉണ്ടാകും. ജോലി ലഭിക്കാൻ അർഹതയുണ്ടായിട്ടും മത്സര പരീക്ഷയ്ക്ക് പോകുന്ന സമയത്ത് നാം സമ്മർദ്ദത്തിലാകാറുണ്ട്.

എന്നെക്കൊണ്ട് ഉദ്ധിഷ്ട കാര്യം സാധിക്കുമോ ? എനിക്ക് അതിനുള്ള കഴിവുണ്ടോ ? ഒരു പക്ഷേ മറ്റു പലർക്കും നേട്ടങ്ങൾ കൈവരുന്ന സമയത്ത് തനിക്ക് സ്വയം നേട്ടങ്ങൾ ലഭിക്കാതെ പോയ അവസ്ഥയിലുള്ള നൈരാശ്യവും നമ്മുടെ ആത്മ വിശ്വാസക്കുറവും കൂടുതൽ മാനസിക സമ്മർദ്ദം സൃഷ്ടിക്കാറുണ്ട്. പഠിപ്പിക്കുന്ന അധ്യാപകർക്കും , രക്ഷിതാക്കൾക്കും മുള്ള അമിതമായ പ്രതീക്ഷകൾ നമുക്ക് അതിനനുസൃതമായ കഴിവുകൾ പ്രകടിപ്പിക്കാൻ സാധിക്കുന്നില്ല എന്ന ബോധത്തോടുകൂടി ഇരിക്കുമ്പോൾ നമുക്ക് സമ്മർദ്ദം ഏറി വരാറുണ്ട്. ജോലിസ്ഥലങ്ങളിൽ ജോലിയുമായി ബന്ധപ്പെട്ട താൽപര്യക്കുറവിന്റെ പേരിൽ, പ്രതിഫലത്തിന്റെ യോ, ജോലിഭാരം കൂടുതലുള്ളതിന്റേയോ, സഹ വർത്തകരോ, സുപ്പർവൈസർമാർ,മാനേജർമാർ, മറ്റ് ജീവനക്കാർ അവരുമായി ബന്ധപ്പെടുന്നവർ, പ്രത്യേകമായ പൊതുജനങ്ങൾ, ബന്ധപ്പെട്ട ഇടപെടലുകളിൽ നിന്നുണ്ടാകുന്ന ചീത്ത അനുഭവങ്ങൾ തുടങ്ങിയ അനേകം അനേകം കാരണത്താൽ 80% പേരും അസ്വസ്ഥരാണ്. സ്ത്രീകളിൽ അവരുടേതായ ശാരീരിക മാനസിക വൈകാരിക പ്രശ്നങ്ങൾ അവരുടെ സാമാജികവും സാമൂഹികവും മതപരവും കുടുംബപരവും ആയിട്ടുള്ള ബന്ധങ്ങളിൽ സാഹചര്യം അനുഗുണമല്ലെങ്കിൽ മാനസിക സമ്മർദ്ദം ഉണ്ടാകുന്നു. ഒരു വ്യക്തി പ്രത്യേകമായ ചട്ടക്കൂടുകളിലൂടെ ജീവിക്കുവാൻ നിർബന്ധിതമാകുന്ന അവസരത്തിൽ ഉണ്ടാകുന്ന മാനസിക സമ്മർദ്ദങ്ങൾ ചില പ്രത്യേക തൊഴിലിൽ ഏർപ്പെടുന്ന സൈന്യം, പോലീസ്, രക്ഷാദൗത്യ സേന, ചികിത്സ രംഗത്തു പ്രവർത്തിക്കുന്നവർ, പ്രത്യേകമായ ചില തൊഴിലുകളിൽ ഏർപ്പെടുന്നവർക്ക് തൊഴിൽ സംബന്ധമായിട്ടുള്ള സമ്മർദ്ദങ്ങൾ വളരെയധികം ഉണ്ടാകാറുണ്ട്. ഒഴിവുനാളുകൾ ഇപ്രകാരം വിവിധതരത്തിൽ ജോലി സംബന്ധമായോ ജീവിത സംബന്ധമായോ ജീവിതപങ്കാളിയുമായിട്ടുള്ള അഭിപ്രായവ്യത്യാസം കൊണ്ടുണ്ടായ അസ്വാസ്ഥ്യങ്ങൾ നമ്മളെക്കൊണ്ട് സാധിക്കാത്ത വിധം അമിതജോലിഭാരം മറ്റു ഉത്തരവാദിത്വങ്ങൾ വഹിക്കേണ്ടി വരുമ്പോഴും നാം സമ്മർദ്ദത്തിന് അടിമപ്പെടാറുണ്ട്. ഇതുമൂലം വിവിധതരത്തിലുള്ള ആരോഗ്യപ്രശ്നങ്ങൾ നമുക്ക് നേരിടേണ്ടി വരുന്നു. മനശാസ്ത്ര പഠനങ്ങൾ തെളിയിക്കുന്നത് ലോക ജനസംഖ്യയുടെ 50 മുതൽ 70% വരെയുള്ളവർ ഏതെങ്കിലും തരത്തിലുള്ള മാനസിക സമ്മർദ്ദത്തിന് അടിമപ്പെടുന്നു എന്നാണ്. ചെറിയ തോതിലുള്ള മാനസിക സമ്മർദ്ദം അപകടകരമല്ല എന്നാണ്. ഉദാഹരണമായി - പരീക്ഷയ്ക്ക് പഠിക്കാനിരിക്കുന്ന കുട്ടി പരീക്ഷയ്ക്ക് കൂടുതൽ മാർക്ക് വാങ്ങിക്കേണ്ടതിനായി പ്രത്യേകമായ സമയക്രമം അനുസരിച്ച് കൂടുതൽ ഉത്സാഹത്തോടെ യല്ല എങ്കിലും, കുറഞ്ഞ സമ്മർദ്ദത്തിന് വിധേയമായി കൊണ്ട് പഠനത്തിൽ ശ്രദ്ധിച്ച് കൂടുതൽ മാർക്ക് വാങ്ങിക്കാനുള്ള ശ്രമത്തിലേർപ്പെടുന്നത് അതിന്റെ ഗുണകരമായ വശത്തിലേക്ക് മാറുന്നു. കാരണം ആ സമയത്ത് ചെറിയ തോതിൽ സമ്മർദ്ദം അനുഷ്ഠിച്ചാലും പിന്നീട് സന്തോഷകരമായ വിജയകരമായ അവസ്ഥയിലേക്ക് ഭാവി ജീവിതത്തെ

കരുപ്പിടിപ്പിക്കുന്നതിന് സഹായമായ വിധത്തിൽ ഉപയോഗിക്കാൻ സാധിക്കുന്നു എന്നുള്ളതുകൊണ്ട് അത്തരം സ്ട്രെസ്സുകൾ ഗുണകരമായിട്ടുള്ളതാണ് .എന്നാൽ നമുക്ക് താങ്ങാൻ ആവുന്നതിന്റെ പരിധിക്ക് അപ്പുറത്തുള്ള കാര്യങ്ങൾ തുടർച്ചയായി വന്നുകൊണ്ടിരിക്കുന്ന സാഹചര്യങ്ങൾ കടുത്ത രോഗത്തിലേക്ക് നയിച്ചേക്കാം. ഏറ്റവും അടുത്ത ബന്ധ ജനങ്ങളുടെ മരണം, രക്ഷിതാക്കളുടെ വേർപാട്, അരക്ഷിതാവസ്ഥ, ജോലി നഷ്ടപ്പെടൽ, കോവിഡ് പോലെയുള്ള മഹാമാരികളുടെ സമയത്ത് ഉളവായ നിയന്ത്രണങ്ങളിലൂടെ അനുഭവിച്ച സമ്മർദ്ദങ്ങൾ, ജോലി സംബന്ധമായ സ്ഥിരതയില്ലായ്മയുടെ പ്രശ്നങ്ങൾ, കൂട്ടുകാരുടെ ഇടപെടൽ മൂലം സമ്മർദ്ദത്തിൽപ്പെട്ട വ്യക്തിത്വം, ദാരിദ്ര്യം, രോഗങ്ങൾ, സാമ്പത്തിക പ്രശ്നങ്ങൾ, കുടുംബകലഹങ്ങൾ, ആക്രമണങ്ങൾ, അപവാദങ്ങൾ, വ്യക്തിഹത്യകൾക്ക് വിധേയമാക്കപ്പെടുന്ന സോഷ്യൽ മീഡിയ കാര്യങ്ങൾ സ്ഥിരമായി അനുഭവിക്കേണ്ടിവരുന്നവരിൽ, തൊഴിൽപരമായ സാഹചര്യം മാറാതിരിക്കുന്നിടത്തോളം മാനസികമായ വിധേയജിപ്പും മാനസിക സമ്മർദ്ദങ്ങൾ ഉണ്ടാക്കാറുണ്ട്. ഇതിന്റെയെല്ലാം പരിണിത ഫലം ശാരീരികമായ മാനസികമായ വൈകാരികമായ ബുദ്ധിപരമായ പ്രവർത്തന ന്യൂനതയാണ്. മനുഷ്യരെ നിത്യരോഗികളാക്കാൻ പര്യാപ്തമായ സാഹചര്യങ്ങളാണ് മേൽ വിവരിച്ചത്. ഇവയിൽ നിന്നും ഒഴിഞ്ഞുമാറാനോ ഒളിച്ചോടാനോ പലർക്കും സാധിക്കാത്ത സാഹചര്യമാണുള്ളത്. സ്ഥിരം രോഗിയാകാൻ പറ്റുന്ന വിധത്തിലേക്കുള്ള മനോജന്യ രോഗങ്ങളിലേക്ക് നമ്മൾ നയിക്കപ്പെടുന്നതായിട്ട് പഠനങ്ങൾ സൂചിപ്പിക്കുന്നുണ്ട്. മാനസിക സമ്മർദ്ദം മൂലം നമ്മുടെ ശരീരത്തിന്റെ ശാരീരിക മാനസിക പ്രവർത്തനക്ഷമതബുദ്ധിപരവും വൈകാരികവുമായ നമ്മളുടെ കാര്യക്ഷമമായ പ്രയത്നത്തെയും പ്രതികൂലമായി ബാധിക്കുന്നുണ്ട്. ഇത്തരം സന്ദർഭങ്ങളിൽ നാം ശാരീരികമായി സ്വാസ്ഥ്യം നേടുക എന്നുള്ളത് അത്യാവശ്യമാണ്.

**പരിഹാരം എന്ത്?**

വിവിധ മാർഗ്ഗങ്ങളിലൂടെ മാനസിക സമ്മർദ്ദത്തെ നിയന്ത്രിക്കാനും, ഒരു പരിധി വരെ ഒഴിവാക്കാനും, ക്രമേണ കുറച്ചു കൊണ്ടുവരാനുള്ള പരിശീലനവും, ചികിത്സാ മാർഗ്ഗങ്ങളും അവലംബിക്കാനാവുന്നതാണ്. മാനസിക സമ്മർദ്ദം മൂലം പ്രത്യേകമായ ഒരു ഉത്കണ്ഠയായി ജീവിതത്തിൽ വന്നു സമ്മർദ്ദവും പിരിമുറുക്കവും വിഷാദത്തിലേക്ക് നയിക്കുകയും വിഷാദം മുർച്ഛിച്ചു മനോവികാരങ്ങളെല്ലാം നഷ്ടപ്പെട്ട വിഷാദ രോഗത്തിലൂടെ അവസാനം ആത്മഹത്യയിൽ വരെ ചെന്നെത്തുന്ന സംഭവങ്ങൾ പത്രങ്ങളിലൂടെയും, ദൃശ്യ-ശ്രവ്യ മാദ്ധ്യമങ്ങളിലൂടെ നാം അറിയുന്നുണ്ടല്ലോ? വിവിധതരം ക്യാൻസറുകൾക്കു വരെ കാരണമാകുവാൻ സ്ട്രസ്സിന് കഴിയും. മഹാരോഗങ്ങൾക്ക് അടിമപ്പെടുന്ന വിധത്തിലേക്ക് ശരീരം മാറുന്നു. മാനസിക സമ്മർദ്ദം നിരന്തരം അനുഭവിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്നവർ വിവിധതരത്തിലുള്ള രോഗങ്ങൾക്ക് അടിമയാകുന്നു. അമിത രക്തസമ്മർദ്ദം,പ്രമേഹം, വൃക്ക തകരാറു

കൾ,ബന്ധപ്പെടുന്ന മുഴുവൻ വ്യക്തികളുമായിട്ട് അന്ധാര്യങ്ങൾ സൃഷ്ടിക്കുന്ന ഒരു മാനസിക രോഗിയായ വ്യക്തിത്വമായി മാറുകയും വിവിധ തരത്തിലുള്ള രോഗങ്ങൾക്ക് അടിമപ്പെടുകയും ചെയ്യുന്നു. ശരീരത്തിലെ അന്തഃസ്രാവ്യ ഗ്രന്ഥികൾ കൃത്യമായി പ്രവർത്തിക്കുമ്പോൾ ഉണ്ടാകുന്ന ജൈവ- രാസ സംയുക്തങ്ങളിലൂടെയാണ് നമ്മുടെ പ്രവർത്തനങ്ങൾ നിയന്ത്രിക്കപ്പെടുന്നത്. സെൻട്രൽ നേർവസ് സിസ്റ്റം (C N S) കേന്ദ്ര നാഡീവ്യവസ്ഥയാൽ ഏകോപിപ്പിക്കപ്പെടുന്ന സങ്കീർണ്ണമായ പ്രവർത്തനങ്ങളും ശാരീരികമായ പ്രവർത്തനങ്ങളും കൃത്യമായി നടക്കണമെങ്കിൽ നമ്മുടെ അന്തഃസ്രാവ്യഗ്രന്ഥികളും അതിൽ ഉൽപ്പാദിപ്പിക്കപ്പെടുന്ന ജൈവിക രാസ സംയുക്തങ്ങളും വേണ്ട അളവിൽതന്നെ ഉണ്ടാകേണ്ടതുണ്ട്. തുടർച്ചയായി അനുഭവിക്കപ്പെടുന്ന മാനസിക സമ്മർദ്ദത്തിന്റെ ഫലമായി ശരീരത്തിലെ ഹോർമോൺ പ്രവർത്തനം താളം തെറ്റുന്നു.

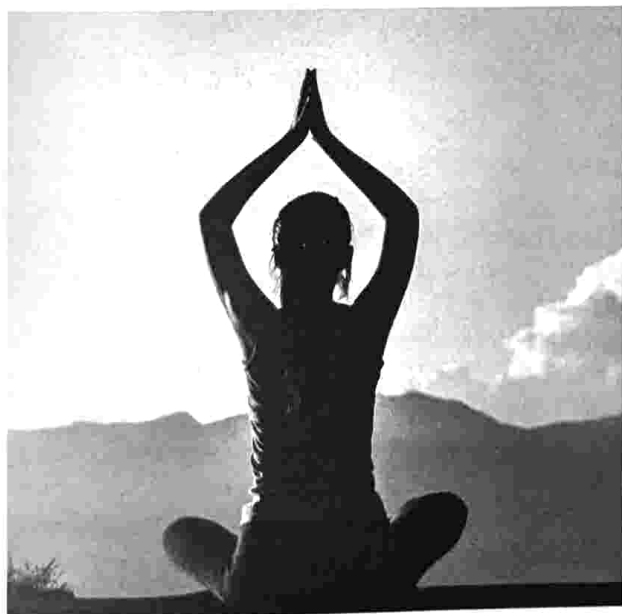
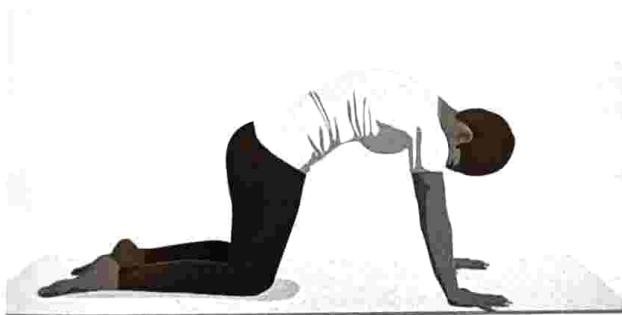
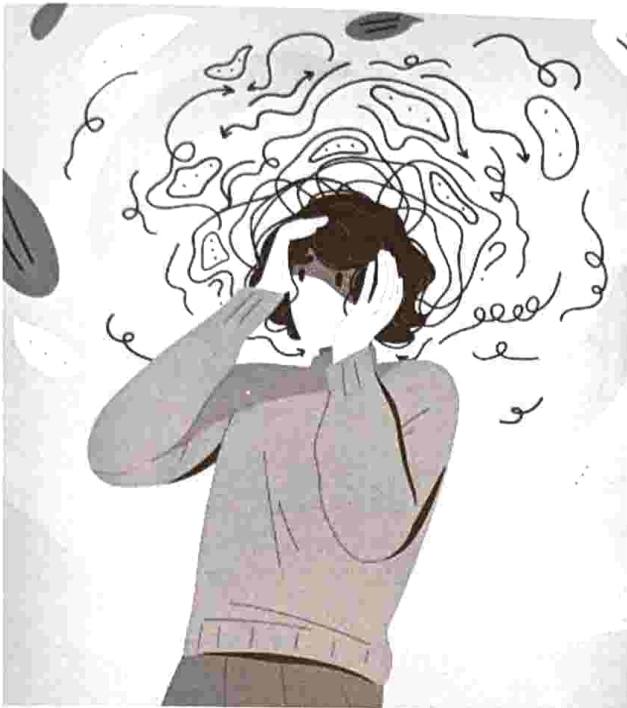
പിറ്റുട്ടറി ഗ്രന്ഥി അല്ലെങ്കിൽ മാസ്റ്റർ ഗ്ലാൻഡ് , ഹൈപ്പോതലാമസ് അഡ്രിനൽ ഗ്രന്ഥി അച്ചുതണ്ട് ഉൽകണായുടെ കാര്യത്തിൽ അല്ലെങ്കിൽ മാനസിക സമ്മർദ്ദം അനുഭവിക്കുന്ന സമയത്ത് പിറ്റുട്ടറി ഗ്രന്ഥിയും അഡ്രിനൽ ഗ്രന്ഥിയും ഹൈപ്പോതലാമസും ചേർന്ന് പ്രത്യേകമായ - ഏകോപന പ്രവർത്തനങ്ങളും പ്രതിപ്രവർത്തനങ്ങളും നടത്തുന്നു. Fight or flight വികിരങ്ങൾ സൃഷ്ടിക്കപ്പെടുന്നു. അഡ്രിനൽ ഗ്രന്ഥി അനിയന്ത്രിതമായി പ്രവർത്തിക്കുകയും അഡ്രിനാലിൻ അല്ലെങ്കിൽ നോർ അഡ്രിനാലിൻ തുടങ്ങിയ ഗ്രന്ഥി രസങ്ങൾ അമിതമായി ഉല്പാദിപ്പിക്കുന്നത് വിവിധ രോഗങ്ങൾക്കും കാരണമാകുമെന്ന് പഠനങ്ങൾ തെളിയിച്ചിട്ടുണ്ട്. വർദ്ധിച്ച രക്തസമ്മർദ്ദം തുടങ്ങിയ രോഗങ്ങൾ ക്രമേണ വൃക്ക രോഗങ്ങൾക്കും കാരണമാകാറുണ്ട്. വളർച്ചയിലെ വിവിധ ഘട്ടങ്ങളിലെ വികലമായ വയോ, അനാരോഗ്യകരമായതോ അസ്വസ്ഥമായ കുടുംബ സാമൂഹ്യ ബന്ധങ്ങൾ, പരിസ്ഥിതിയോട് പൊരുത്തപ്പെടാനുള്ള കഴിവുകേട് എല്ലാം വ്യക്തിയിൽ ഇത്തരം അസുഖം സൃഷ്ടിക്കപ്പെടുന്നു. വികലമായ വ്യക്തിത്വവളർച്ചയ്ക്ക് ഇത് കാരണമാകുന്നു. വികലമായ പെരുമാറ്റത്തിന് ഉടമയായിത്തീരുകയും അനുബന്ധ രോഗങ്ങളുടെ പിടിയിലമർന്ന് ജീവിതം ദുസ്സഹമാകുന്നു.

രക്തസമ്മർദ്ദം, ഹൃദ്രോഗം ആമാശയത്തിലെയും വൻകുടലെയും വ്രണങ്ങൾ,സന്ധി വീക്കങ്ങൾ, തൈറോയിഡ്ഗ്രന്ഥികളെ ബാധിക്കുന്ന രോഗങ്ങൾ, മനുഷ്യന്റെ ജീവിതസാഹചര്യത്തിൽ ഒരു പരിധി വരെ ഇത്തരം സമ്മർദ്ദങ്ങളെ മാനസികമായ പിരിമുറുക്കങ്ങളെ അതിജീവിക്കാൻ ആവശ്യമായ പ്രവർത്തനങ്ങളും പ്രതിപ്രവർത്തനങ്ങളും മാനസികമായ ഒരു കഴിവും മനുഷ്യന് ഉണ്ട് എന്നുള്ളത് സന്തോഷജനകമാണ്. എന്നാൽ അത് തുടർച്ചയായി അനുഭവിക്കേണ്ടി വരുന്ന സമയത്ത് ധാരാളം പ്രതിസന്ധികളിലൂടെ നമ്മുടെ ശരീരവും കടന്നുപോകേണ്ടിവരും. നമ്മുടെ ശാരീരികമായിട്ടുള്ള മുഴുവൻ കാര്യങ്ങളെയും പ്രവർത്തിപ്പിക്കാൻ സജ്ജമാക്കുന്ന രീതിയിലുള്ള മാംസപേശികളിൽ വേദന

ഉളവാകുമ്പോൾ വേദനസംഹാരികൾ കഴിച്ചത് കൊണ്ട് മാത്രം കാര്യമില്ല. മാനസികസമ്മർദ്ദം ഒഴിവാക്കുമ്പോൾ തലവേദനയും, സന്ധിവേദനകളും ശ്വാസനവ്യവസ്ഥയും, രക്തചംക്രമണവും, ദഹനവ്യവസ്ഥയും, ഉറക്കവും, ശാന്തമായ അവസ്ഥയും ലഭിക്കുന്നു. മാനസിക സമ്മർദ്ദം ഉള്ളവരിൽ 60 ശതമാനം പേർക്കും ഹാർട്ട്ക്ക് വരാനുള്ള സാധ്യത കൂടുന്നു. അന്തർ സ്രാവ്യ വ്യവസ്ഥകളിൽ ജൈവ അച്ചുതണ്ടിന് ക്ഷതം സംഭവിച്ച് ശരീരത്തിന്റെ സ്വാഭാവികമായ നില താറുമാറാകാനും രോഗപ്രതിരോധ ശക്തി കുറയാനും സാധ്യതയുണ്ട്. സ്ത്രീക്കൾ ഒഴിവാക്കിയാൽ ചെറുകുടലിലേയും, വൻകുടലിലേയും ബാക്ടീരിയകളുടെ പ്രവർത്തനം സുഖകരമാവും. നമ്മുടെ ശ്വാസനാളത്തിനും അന്നനാളത്തിനും അസുഖങ്ങൾ സൃഷ്ടിക്കാൻ ഇത്തരം മാനസികസമ്മർദ്ദങ്ങൾ കാരണമാകാറുണ്ട്. ദഹനവും, മലശോധനയുമായി ബന്ധപ്പെട്ട പ്രശ്നങ്ങളും മാനസികസമ്മർദ്ദത്തിന്റെ പരിണിതഫലമാണ്. പുരുഷന്മാരിലും സ്ത്രീകളിലും കാണുന്ന വന്ധ്യതയുടെയും, ആർത്തവ സംബന്ധമായ പ്രശ്നങ്ങൾക്കും വേദനകൾക്കു പ്രധാന വില്ലനായി മാനസിക സമ്മർദ്ദമാണെന്ന് പഠനങ്ങൾ തെളിയിക്കുന്നു.

**എങ്ങനെ ഒഴിവാക്കാം ?**

ആരോഗ്യകരമായ രീതിയിൽ ജീവിക്കാൻ ആവശ്യമായവ ശീലിക്കുവാൻ ശ്രമിക്കുകയല്ലാതെ ഇതിൽ നിന്നും ഒളിച്ചോടാൻ മറ്റു മാർഗങ്ങളില്ല. ആരോഗ്യകരമായ സാമൂഹികമായ കാഴ്ചപ്പാടും ജീവിതക്രമവും വളർത്തിയെടുക്കേണ്ടി വരും. ഏകാന്തതയിലൂടെ ഒരിക്കലും ഇത് മാറ്റപ്പെടുന്നില്ല. എല്ലാവരുമായി ഇടപഴകാനും അവരുമായിട്ടുള്ള ഇടപഴകലിലൂടെ ഉണ്ടാകുന്ന ഇഷ്ടാനിഷ്ടങ്ങളും, ആഗ്രഹങ്ങളും നിറവേറ്റപ്പെടേണ്ടതും, നിറവേറ്റപ്പെടാൻ സാധ്യതയില്ലാത്തതുമായ സാഹചര്യങ്ങളെ മുൻകൂട്ടിക്കണ്ട് അതനുസരിച്ച് ഇടപഴകി ജീവിക്കുവാൻ നിശ്ചയിക്കുകയല്ലാതെ മാർഗ്ഗമില്ല. ജീവിത ശൈലികൾ മാറ്റുകയും, മിതമായ ആഹാരവും ആവശ്യമായ വ്യായാമവും വളരെ പ്രധാനമാണ്. സാമൂഹികമായ കർമ്മമണ്ഡലങ്ങളിൽ വളരെ സജീവമായി നിസ്വാർത്ഥമായി ഇടപഴകുക എന്നുള്ളത് സമ്മർദ്ദത്തെ കുറയ്ക്കാൻ സഹായിക്കുന്നു. നിശ്ചിത സമയത്ത് റിലാക്സേഷൻ പ്രക്രിയ അനുസരിച്ച് തലച്ചോറ് മുതൽ പാദംവരെ പേശികൾ അയവ് സംഭവിക്കുന്ന വിധത്തിൽ ശരിയായ ഉറക്കം ശരിയായ ഭക്ഷണം ശരിയായ വ്യായാമം ശരിയായ ചിന്തകൾ ഒക്കെ നാം ശീലിക്കുക. ശരിയായ ശ്വാസം നിയന്ത്രണം ശീലിക്കണം. ഓരോരുത്തരും തുടർന്നു വരുന്ന ചികിത്സാ പദ്ധതികളോടൊപ്പം യോഗ മാർഗവും അനുഷ്ഠിക്കുകയാണ് അഭികാമ്യം. യോഗ പദ്ധതിയിൽ കേവലം ശാരീരികമായ വ്യായാമം മാത്രം പോരാ. യോഗയിലെ പ്രധാന അംഗങ്ങളായ യമ നിയമങ്ങൾ പാലിക്കണം. ആസനങ്ങൾ കൃത്യമായി മടികൂടാതെ നിശ്ചയദാർഢ്യത്തോടുകൂടി 30 - 40 മിനിറ്റ് സമയം കണ്ടത്തണം. സുഖകരമായ അവസ്ഥ ലഭി



കുവാൻ യോഗപരിശീലകന്റെ കീഴിൽ ശ്വസന നിയന്ത്രണത്തോടുകൂടിയുള്ള പ്രണയാമം മുദ്രകൾ സഹിതം ഉപബോധമനസ്സിലേക്ക് ധ്യാനവും സമ്മർദ്ദങ്ങളെ അതിജീവിക്കുന്ന വിവിധ യോഗാ

സനങ്ങളും, (മെഡിറ്റേഷൻ) ധ്യാനം പരിശീലിക്കുകയും, യോഗനിദ്ര പോലെയുള്ള ശ്വാസനം, സൂര്യനമസ്കാരം, ഇരുന്നുകൊണ്ട്, നിന്നുകൊണ്ട്, മലർന്നുകിടന്നോ കമിഴ്ന്നു കിടന്നോ, വലിച്ചുപിടിച്ചോ തിരിച്ചോ മറിച്ചോ ശീലിക്കപ്പെടുന്ന ചെറിയ യോഗ വ്യായാമങ്ങൾ ശരീരത്തെ ആരോഗ്യത്തോടെ നിലനിർത്തും. പ്രാർത്ഥനകളും, ഓം മന്ത്രങ്ങൾ ആവർത്തിച്ച് ഉച്ചരിക്കുന്നതും, ഗുണകരമാണ്. നമ്മുടെ സൗകര്യമനുസരിച്ച് രാവിലെയോ, വൈകുന്നേരമോ നിശ്ചിത സമയത്ത് നമ്മുടെ ശരീര ശുദ്ധിക്ക് ശേഷം യോഗ ചെയ്യാവുന്നതാണ്. ധർമ്മികമായ ചിന്ത ധർമ്മികമായ വാക്കുകൾ ധർമ്മികമായ ഇടപെടലുകൾ ഒക്കെ നമ്മളെ മാനസിക സമ്മർദ്ദത്തിന്റെ നീരാളി പിടുത്തത്തിൽ നിന്നും രക്ഷിക്കുവാൻ പര്യാപ്തമാകുന്നു. യോഗയിലൂടെ മാനസിക സമ്മർദ്ദത്തിനും അനുബന്ധ പ്രശ്നങ്ങൾക്കും പരിഹാരം നാം കണ്ടെത്താൻ ശ്രമിക്കുമ്പോൾ നിശ്ചയദാർഢ്യത്തോടെ കൂടികൂട്ടിയ സമയത്ത് തുറസ്സായതും കാറ്റും വെളിച്ചവും ഉള്ളതുമായ സ്ഥലത്ത് ഭക്ഷണം കഴിച്ച് മൂന്ന് മണിക്കൂറിനു ശേഷം യോഗ അനുഷ്ഠിക്കാം. തുടങ്ങാൻ നമ്മൾ നിശ്ചയിച്ചു കഴിഞ്ഞാൽ, മടിയും, ആലസ്യവും, പിന്നെ ഒരവസരത്തിനായി മാറ്റിവയ്ക്കുന്ന ശീലം ഒഴിവാക്കപ്പെടേണ്ടതാണ്. അമിതമായ ഭക്ഷണം കഴിച്ചുകൊണ്ട് നാമൊരിക്കലും യോഗ പരിശീലിക്കാൻ പാടില്ല. ഡോക്ടറുടെ ഉപദേശത്തോടു കൂടി നാം അനുഷ്ഠിക്കുന്ന ശാരീരിക കാര്യക്രമങ്ങൾ അദ്ദേഹത്തെ ധരിപ്പിക്കാനും മറ്റു ശാരീരിക അസ്വസ്ഥതകളോ രോഗങ്ങളോ മുർച്ഛിച്ചിട്ടില്ല എന്ന് ബോധ്യപ്പെടുകയും വേണം. കൃത്യമായ ആരോഗ്യ പരിശോധനകൾ നടത്തിയതിന് ശേഷം, നിലവിലുള്ള ചികിത്സ തുടരുന്നതോടൊപ്പം ലളിതമായ വ്യായാമങ്ങളിലൂടെ ആരംഭിക്കുകയും ശരീരത്തിന് അമിതമായ ക്ഷീണം കൊടുക്കാത്ത വിധം അനുവർത്തിക്കുകയും വേണം. തുടക്കത്തിൽ കുറച്ച് ബുദ്ധിമുട്ടുകളൊക്കെ നേരിടേണ്ടി വന്നേക്കാം. എങ്കിലും നിശ്ചയദാർഢ്യത്തോടെ കൂടിയുള്ള മുന്നോട്ടു പോക്കിൽ ശിഥിലീകരണ വ്യായാമങ്ങളും ശീലിക്കണം. യോഗ ആസനങ്ങളിൽ അവസാനം ശ്വാസനത്തിൽ വിശ്രമിക്കുമ്പോൾ കൃത്യമായ ശ്വാസനിയന്ത്രണത്തോടുകൂടി പരിശീലനം നടത്തേണ്ടതും സുഖകരമായ ഒരു അവസ്ഥയിലേക്ക് ശാന്തമായ അവസ്ഥയിലേക്ക് എത്തിച്ചേരാൻ കഴിയും. ആ ശാന്തതയാണ് മാനസിക പിരിമുറുക്കങ്ങളെ അതിജീവിക്കാനും ശരീരത്തിലെ രോഗപ്രതിരോധശക്തിയെ വളർത്തി മറ്റു രോഗങ്ങളിൽ നിന്നും അനുബന്ധപ്രശ്നങ്ങളിൽ നിന്നും നിത്യ രോഗാവസ്ഥയിൽനിന്നും നമ്മെ രക്ഷിക്കാൻ പര്യാപ്തമാക്കുന്നത്. ജീവിതത്തിലെ വിവിധ പ്രതിസന്ധികളെ സധൈര്യം നേരിട്ട് മാനസികസമ്മർദ്ദം ഒഴിവാക്കി ധ്യാനം കൈവരിക്കാം. യോഗയിലൂടെ സ്വാസ്ഥ്യം ഉണ്ടാകാനും അത് മറ്റുള്ളവരിലേക്ക് കൂടി പകർന്നുനൽകി മാതൃകയാകാൻ കഴിയട്ടെ എന്നും ആശംസിക്കുന്നു.

# സർഗ്ഗസൗന്ദര്യം



കെ.ബി. ലാൽ  
ആർച്ചൽ  
കൊച്ചുപുലിയത്തുവീട്

നിഗൂഢം സൃഷ്ടിതൻ ഭാവം  
നിർമ്മലം കർമ്മശോഭിതം  
സമഗ്രം സത്യസൗന്ദര്യം  
വഴിയും വിശ്വസൗഭര്യം

നിറയും ഹൃദയാകാരം  
മുഴങ്ങും മേഘഗർജ്ജനം  
അതിൽ നിന്നു ഭവിക്കുന്നു  
സർഗ്ഗ വർഷം പ്രകൃതിയിൽ

ഇവിടെയൊന്നിനും ഭേദ  
മുഖമില്ലമൈതസാരം  
ഇവിടെയേതിനും തമ്മി-  
ലകം ചേരുന്ന സാമ്യത

ഇവിടെ കാറ്റിലും കാട്ടു-  
പുവിനുള്ളിലും കാലത്തിൻ  
കാവ്യഗന്ധം വിടർത്തുന്ന  
പൂർവ്വീകോന്നത സംസ്കൃതി

ഭേദചിന്തയില്ലാതെല്ലാം  
ബ്രഹ്മമെന്നു നിനയ്ക്കുക  
വർഗ്ഗവർണ്ണ വൈജാത്യങ്ങൾ  
സത്യമല്ലെന്നുറയ്ക്കുക

ഇവിടെയെന്നോ പതിഞ്ഞ  
കളവാർന്ന പതിരുകൾ  
ഇവിടെയാരോ വിതച്ച  
വിഷവിത്തിന്നടരുകൾ

ഇനിയുമീ മണ്ണിൽ വീണു  
മുളയ്ക്കാതെയൊടുങ്ങുവാൻ  
ചിരകാലമകക്കണ്ണിൻ  
തിരി നീട്ടി ജ്വലിക്കുക

നീയും ഞാനുമൊരേ പ്രാണ  
നൂലിൽ കോർത്ത തളിരുകൾ  
നീയും ഞാനുമൊരേ സ്നേഹ-  
ബന്ധത്തിന്റെ തുടിപ്പുകൾ

നീയും ഞാനുമൊരേബീജം  
സ്ഫുടം ചെയ്ത പകർപ്പുകൾ  
നീയെൻ സ്നേഹ ചിദാകാശം  
നിറയുന്നതമ്മ താരകം

നിന്റെയെന്റെയും ഹൃദയം  
സ്വീകരിപ്പതൊരേ വായു  
നിന്റെയെന്റെയും നിശ്വാസ  
മേൽക്കുന്നതുമൊരാകാശം

നമുക്കാലുദിക്കുന്നതും  
പൂർവ്വദിക്കിലൊരേ സൂര്യൻ  
നമുക്കു താങ്ങായ തണലായ്  
അമ്മയെന്നു വസുന്ധര

ഞാനിക്കാല ഘടികാര  
ത്തിൽഭാവ താള സ്വന്ദനം  
ഞാനീ മനോഹര സ്തർഗ്ഗ  
സമ്പത്തിന്റെയനുഭവം

# 'ഓം മൂലധാരാംബുജാരുഢ്യ നമോസ്തുതേ'



ശശികല വി. മേനോൻ

ആത്മജ്ഞാനത്തിന്റെ ഉൾക്കാഴ്ചയുള്ള ഗുരുക്കന്മാർ നിസാർത്ഥമായി പകർന്നു തന്നിട്ടുള്ള മോക്ഷമാർഗ്ഗം ആർഷസംസ്കാരത്തലും സനാതന ധർമ്മത്തിലും ഉറച്ചുനിന്നുകൊണ്ട് മനസാസ്വീകരിച്ച് ഈശ്വരാനുഭൂതി നേടാവുന്നതാണ്. മൂലധാരത്തിൽ മയങ്ങുന്ന ഊർജ്ജദായിനിയായ കുമ്പസലിനീശക്തി അഞ്ചു ചക്രങ്ങളേയും ഭേദിച്ച് സകലവർണ്ണങ്ങളാലും പ്രശോഭിതമായ സർവ്വദേവതാമയമായ സഹസ്രാരപർമത്തിലെത്തി ശിവസംയോഗം നടന്ന് ഈശ്വരസാക്ഷാത്കാരം സംഭവിക്കുന്നു. സർവ്വചരാചരങ്ങളിലും അടങ്ങിയിട്ടുള്ള പരമസത്യമായ പ്രപഞ്ചാത്മാവും താനും ഒന്നുതന്നെ എന്ന് അറിവിലേക്കുള്ള ഈ പ്രയാണത്തിൽ അവിദ്യ, അസമിത, രാഗം, ദേഷ്യം, അഭിനിവേശം എന്നീ പഞ്ചക്ലേശങ്ങളും അകന്ന് മനസ്സും ശരീരവും ശുദ്ധീകരിക്കുന്നു. പക്ഷെ, ഒരുപാടു തയ്യാറെടുപ്പുകൾ ആവശ്യമായി വരുന്ന ഈ പ്രക്രി

യയ്ക്ക് പൂർണ്ണജ്ഞാനിയായ ഒരു മഹാഗുരുവിന്റെ മാർഗ്ഗനിർദ്ദേശം അത്യന്താപേക്ഷിതമാണ്. കുമ്പസലിലെ മുളച്ചുവരുന്ന യോഗസെന്ററുകളും കുമ്പസലിനി ഉടൻ ഉണർത്തി തരാമെന്നു പറയുന്ന അധ്യാപകരും താൻ നേടിയ സിദ്ധി പകർന്നുനൽകാമെന്നു പറയുന്ന ചില സിദ്ധന്മാരുമൊക്കെ നമുക്കു ചുറ്റുമുണ്ട്. അതൊക്കെ സത്യമെന്നോ സാധ്യമാവുമെന്നോ തോന്നുന്നില്ല. സ്വീരിച്ചാൽ മാർക്കറ്റിംഗിൽ പെട്ടുപോകാതെ നാം സൂക്ഷിക്കേണ്ടതുണ്ട്. കുമ്പസലിനി ഉണർന്നാൽ ആ ഊർജ്ജം താങ്ങാൻ കഴിയുംവിധം നമ്മെ തയ്യാറാക്കുന്ന ഒരു വഴികാട്ടി തീർച്ചയായും വേണം. മുകളിൽനിന്നും നേരെ പതിക്കുന്ന ഗംഗാപ്രവാഹം ഭൂമിക്കു താങ്ങാൻ കഴിയാത്തതിനാൽ ഭൂമിയിൽ വന്നുനിന്ന സാക്ഷാൽ ശങ്കരന്റെ ശിരസ്സിൽ തങ്ങി പിന്നീട് താഴേക്കു പ്രവഹിച്ച കഥകളൊക്കെ നമുക്കറിയാമല്ലോ. അപ്പോൾ പരാശക്തിയുടെ മഹാഊർജ്ജപ്രവാഹം താങ്ങാൻ നാം എത്രയോ തയ്യാറെടുക്കേണ്ടതുണ്ട്! അതു കരസ്ഥമാക്കിയ മഹാമുനികളും ആദിഗുരുക്കന്മാരും ഈശ്വരാംശമുള്ള ബാബാജിമാരും നമുക്കുണ്ട്. പക്ഷെ ഒരു ജന്മത്തിന്റെ മുഴുവൻ പരിശുദ്ധിയും ആഴത്തിലുള്ള വിജ്ഞാനവും, അപാരമായ ശക്തിവിശേഷവും ഏകാഗ്രതയും ധ്യാനവും ഒക്കെ കൈമുതലായുള്ള അവർക്കത് തികച്ചും സാധ്യമാണ്. അതിനാൽ വലിയ കാര്യങ്ങൾക്ക് വലിയ തയ്യാറെടുപ്പുകൾ ആവശ്യമായി വരുന്നു. ഇരുവശവും സതകർമ്മ



വും ദുഷ്കർമ്മവും നിലക്കെ, സത്കർമ്മങ്ങൾക്ക് പ്രാധാന്യം നൽകി ദുഷ്കർമ്മങ്ങളെ എരിച്ചുകളഞ്ഞ് ബോധത്തെ ഉയർത്തേണ്ടതുണ്ട്. ഒരു കുട്ടിയുടെ വളർച്ചയ്ക്ക് വെള്ളവും പോഷകാഹാരങ്ങളും നൽകി ആരോഗ്യമുള്ള ഒരു വ്യക്തിയായി വളർത്തിയെടുക്കുന്നതുപോലെ മാനസിക വികാസത്തിന് ഈശ്വരവിശ്വാസവും സത്ചിന്തകളും അറിവും ധ്യാനവുമൊക്കെ ആവശ്യമാണ്. ഏറെ അപകടകാരിയായ വൈദ്യുതി അതിയാവുന്നവർ കൈകാര്യം ചെയ്താൽ മനുഷ്യർക്ക് പല തരത്തിൽ ഉപകാരപ്പെടുന്നപോലെ കൃഷ്ണലിനീശക്തിയേയും സൂക്ഷിച്ചുമാത്രം സമീപിക്കുക. ഉണർന്നവർക്കുകട്ടെ, ഭയരഹിതമായ, രോഗമില്ലാത്ത ആനന്ദപൂർണ്ണമായ ജീവിതലബ്ധിഫലം.

വേഷഭൂഷാദികൾകൊണ്ടല്ലെങ്കിലും ഗൃഹസ്ഥാശ്രമികൾക്കും സന്യാസം സാധ്യമാണ്. സാക്ഷാൽ ശിവനും വിഷ്ണുവും ഗൃഹസ്ഥാശ്രമികളാണല്ലോ. നമ്മുടെ പ്രിയഗുരു ലാഹിരിമഹാശയനും ഗൃഹസ്ഥാശ്രമി ആയിരുന്നു. ഈ ജന്മത്തിലെ കർമ്മങ്ങളും, കടമകളും ഒക്കെ ചെയ്തുകൊണ്ടു തന്നെ മോക്ഷലബ്ധിക്ക് ശ്രമിക്കാവുന്നതാണ്.

നമ്മുടെ നിസ്സാരത ആദ്യം മനസ്സിലാക്കാം. ഒരു വലിയ പർവ്വതത്തിന്റെ താഴെനിന്നും മുകളിലേക്കു നോക്കിയാൽ നാം എത്ര ചെറുതാണ്! പക്ഷെ മനുഷ്യമനസ്സിന്റെ അപാരശക്തി ചെറുതായി കാണുന്നു. ശാരീരികക്ഷമതയും ഹൃദയശുദ്ധിയും അടിയുറച്ച വിശ്വാസവുമുണ്ടെങ്കിൽ പതുക്കെ, എന്നാൽ ഉറച്ചുകാൽ വെയ്പ്പോടെ മുകളിൽ നമുക്ക് എത്താൻ കഴിയും. അർഹതയുള്ള ഒരു ഗുരുവിനെ കണ്ടെത്തുക എന്നതാണ് ആദ്യപടി.

പല രീതിയിൽ യോഗാഭ്യാസവും ഏകാഗ്രതയും ധ്യാനവും അതിലൂടെ സാക്ഷാൽക്കാരവും സാധ്യമാണ്. പതഞ്ജലീയോഗ, ഭക്തിയോഗ, കർമ്മയോഗ, രാജയോഗ, ധ്യാനയോഗ, ആനാപാനസതിധ്യാനം അങ്ങനെ വിവിധരീതികളുണ്ട്. മനുഷ്യർ വ്യത്യസ്തരാണല്ലോ. താല്പര്യങ്ങളും വ്യത്യസ്തമാവും. ഭക്തിയോഗയിലും കർമ്മയോഗയിലും, രാജയോഗയിലുമൊക്കെ താല്പര്യമുള്ളവർ അതിലൂടെ സഞ്ചരിക്കുന്നു.

ഭക്തിയോഗയിലൂടെയുള്ള സാക്ഷാൽക്കാരത്തെപ്പറ്റി നാരദമഹർഷി പറഞ്ഞിട്ടുണ്ട്. മീരയും, യശോദയും ഒക്കെ നിഷ്കാമഭക്തിയിൽ അഭിരമിച്ച് സാക്ഷാൽക്കാരം നേടിയവരാണല്ലോ. പക്ഷെ, വീണ്ടും എടുത്തുപറയേണ്ട വസ്തുത കൃഷ്ണലിനിയുടെ ഉണർവിന് ഒരു മാർഗ്ഗദർശി വേണം. പ്രത്യേകിച്ചും കലിയുഗത്തിലെ സാധാരണ ജനങ്ങൾക്ക് കുരുക്ഷേത്രഭൂമിയിൽ ഉത്തരം കിട്ടാതെ കൃഷ്ണത്തുനിന്ന അർജ്ജുനന് നേർവഴികാട്ടി ധർമ്മയുദ്ധം ജയിക്കാൻ കാരണമായത് ശ്രീകൃഷ്ണഭഗവാണെന്ന മഹാഗുരുവാണല്ലോ.

മറ്റൊന്നു പറയാനുള്ളത് പുരാതനയോഗയായ വിമാനമാർഗ്ഗസാക്ഷാൽക്കാരമെന്നറിയപ്പെടുന്ന ക്രിയായോഗത്തെക്കുറിച്ചാണ്. അഭ്യാസങ്ങളൊന്നുമില്ലാതെ നേരിട്ടെത്തുന്ന പ്രക്രിയ. പക്ഷെ ഒരുപാട് ശ്രദ്ധയോടെ തയ്യാറെടുപ്പോടെ മാത്രം സമീപിക്കേണ്ട ഒന്ന്. ഏതു രീതിയിലാണെങ്കിലും സമബുദ്ധി പ്രാപിച്ച യോഗി ജീവീച്ചിരിക്കെ സം



സാരത്തെ ജയിക്കുന്നു. ആ അവസ്ഥ ഏതൊരു സാധകന്റേയും എക്കാലത്തേയും സ്വപ്നമാണ്. നീയും ഞാനും ഒന്നുതന്നെയാകുമ്പോൾ ആരാധന മറയുന്നു. നമുക്ക് അപ്രാപ്യമായുള്ള ഒന്നിനേയല്ലെ ആരാധിക്കേണ്ടതുളളു. സ്ഥൂലവും സൂക്ഷ്മവുമായ സർവ്വതിനേയും ഒരു സാക്ഷിയേപോലെ കാണാൻ കഴിയുന്ന അനുഭൂതിദായകമായ ഒരു സ്ഥിതിവിശേഷത്തിലേക്ക് ഈ മോക്ഷപ്രയത്നം നമ്മെ നയിക്കുന്നു.

ദേഹബോധം അതിജീവിച്ച് ആത്മബോധം കൈവരിക്കാൻ മുഴുവനായി കഴിഞ്ഞില്ലെങ്കിലും എന്നെപ്പോലെയുള്ള സാധാരണവിശ്വാസികൾക്ക് ആ മാർഗ്ഗം കാണുവാനും അല്പമെങ്കിലും മുന്നോട്ടുപോകാനും കഴിയുമെങ്കിൽ അതു തന്നെ ജന്മപുണ്യം! അതിന് ബാഹ്യമായ കണ്ണുകൾ മാത്രം പോരല്ലോ. അകമിഴികൾ തുറന്ന് ഉറ്റുനോക്കിയിരിക്കാം.

“ലോകാസമസ്താ സുഖിനോ ഭവന്തു” എന്ന ചിന്തയിൽ മാത്രം മുഴുകി തനിക്കു ലഭിച്ച ബ്രഹ്മസാക്ഷാൽക്കാരവും സച്ചിദാനന്ദനും അർഹതയുള്ളവർക്ക് പകർന്നു നൽകാൻ ജീവിതമുഴിഞ്ഞുവെച്ച എല്ലാ മഹാഗുരുക്കന്മാർക്കും കൃപ്തകൈയ്യോടെ നന്ദി.

‘എളുപ്പമായുള്ള വഴിയെ കാണുമ്പോൾ ഇടയ്ക്കിടെ ആറു പടിയുണ്ട് പടിയാറും കടന്നവിടെ ചെല്ലുമ്പോൾ ശിവനെ കാണാകും ശിവശംഭോ....’

# ലഹരിമുക്തി യോഗയിലൂടെ



ഡോ. ആശലത പി.വി.

☎ 9497626721

ഇന്നു ലോകം നേരിടുന്ന ഏറ്റവും വലിയ വിപത്താണ് ലഹരിവസ്തുക്കളുടെ ദുരുപയോഗം. ചെറിയ കുട്ടികൾ മുതൽ യുവജനങ്ങൾവരെ യുള്ള വിഭാഗങ്ങളാണ് വലിയ തോതിൽ മയക്കുമരുന്നിന് അടിമയായിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്നത്. പുകയില ഉൽപ്പന്നങ്ങൾ, മദ്യം, കഞ്ചാവ് ഹെറോയിൻ, കൊക്കെയിൻ, എൽ.എസ്.ഡി, എം.ഡി.എം.എ തുടങ്ങി ഒട്ടനവധി വസ്തുക്കൾ ഇന്ന് വിപണിയിൽ സുലഭമാണ്. നഗരങ്ങളിൽ മാത്രമല്ല നാട്ടിൻപുറങ്ങളിലും ലഹരിക്കടിമപ്പെടുന്നവരുടെ എണ്ണം ക്രമാതീതമായി വർദ്ധിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുകയാണ്. സ്കൂളുകൾ, കോളേജുകൾ കേന്ദ്രീകരിച്ചുള്ള ലഹരിവിൽപന വലിയ തോതിൽത്തന്നെ നടക്കുന്നു. 16 വയസ്സിനും 25 വയസ്സിനും ഇടയിൽ പ്രാ

യമുള്ള യുവജനതയെയാണ് കെണികൾ സൃഷ്ടിച്ചു കാത്തിരിക്കുകയാണ്. ഒരിക്കൽ വീണാൽ പിന്നീട് കര കയറാൻ പ്രയാസമുള്ള കെണികളാണ് ഇവ. ഇതിൽ അകപ്പെടുന്ന യുവതലമുറ സാമൂഹ്യപ്രതിബദ്ധത ഇല്ലാത്ത, ലക്ഷ്യബോധമില്ലാത്ത ഒരു സമൂഹമായി മാറുന്നു.

ലഹരിവസ്തുക്കളോടുള്ള മനുഷ്യന്റെ കാഴ്ചപ്പാടുകൾക്ക് ഇന്ന് വലിയ മാറ്റങ്ങൾ സംഭവിച്ചിരിക്കുന്നു. ഈ മാറ്റങ്ങൾ വളരെ ആസൂത്രിതമായി ലഹരി മാഫിയകൾ ദൃശ്യമാധ്യമങ്ങളുടെ സഹായത്തോടെ സമൂഹത്തിൽ കൊണ്ടുവന്നതാണ്. ആഘോഷങ്ങൾ കൊഴുപ്പിക്കുവാൻ മദ്യവും ലഹരിയും ഒഴിവാക്കാൻ പറ്റാത്ത വസ്തുക്കളാണ് എന്ന ഒരു സന്ദേശം ഇവർ സമൂഹത്തിന് കൈമാറിയിരിക്കുന്നു. പുതുവത്സരം, ഓണം, ക്രിസ്തുമസ്സ്, ജന്മദിനം, പ്രണയദിനം, വിവാഹവാർഷികം, വിവാഹത്തലേന്നാൾ, വിനോദയാത്രകൾ പാർട്ടികൾ തുടങ്ങിയ അവസരങ്ങൾ, ലഹരിയിൽ ആറാടാനുള്ള സന്ദർഭങ്ങളാണ് എന്ന മിഥ്യാധാരണ ജനങ്ങളിൽ സൃഷ്ടിച്ചു കഴിഞ്ഞു. ജീവിതം ഒന്നേയുള്ളൂ അത് പരമാവധി ആസ്വദിക്കാമെന്ന പാശ്ചാത്യ കാഴ്ചപ്പാട് ജനങ്ങളുടെ മനസ്സിൽ ഉറപ്പിക്കുവാൻ ലഹരിമാഫിയക്ക് സാധിച്ചിട്ടുണ്ട്. മാത്രമല്ല ജീവിതവിജയത്തിനെ ആഘോഷമാക്കി മാറ്റാൻ ലഹരി അത്യാവശ്യമാണ് എന്ന നില





എത്തിയിരിക്കുന്നു. ഇന്നു വീട്ടിലെ അംഗങ്ങളെല്ലാവരും ഒരുമിച്ചിരുന്നു മദ്യം ആസ്വദിക്കുവാനും മടിയില്ലാതായിരിക്കുന്നു. വീട്ടിനകത്ത് ഒരുക്കുന്ന മദ്യസൽക്കാര മുറിപോലും അഭിമാനചിഹ്നമായി മാറിയിരിക്കുന്നു.

പഴയ തലമുറക്ക് ലഹരി എന്നാൽ മുറുക്കൽ, പുകവലി, മുക്കിൽപ്പൊടി, നാടൻ ചാരായം, കറുപ്പു തുടങ്ങിയ വസ്തുക്കളായിരുന്നു. യുവതലമുറയിലേക്ക് ഇതിന്റെ ഉപയോഗം പകർന്നു നൽകാതിരിക്കാൻ അവർ പ്രത്യേകം ശ്രദ്ധിച്ചിരുന്നു. എന്നാൽ ഇന്ന് പുതിയ പുതിയ ലഹരിവസ്തുക്കൾ വിപണിയിൽ എത്തിയിരിക്കുന്നു. പ്രായഭേദമന്യേ എല്ലാവരും ലഹരി ഒരുമിച്ചാസ്വദിക്കുന്നു.

ഇന്നു ലഭ്യമായ ലഹരിപദാർത്ഥങ്ങളിൽ മൂന്നു വിഭാഗങ്ങളിലായി തരംതിരിക്കാം. സ്റ്റിമുലന്റ്സ് (stimulants), ഡിപ്രസന്റ്സ് (Dipression) ഹാല്യൂസിനോജൻസ് (Hallucinogens) എന്നിവയാണവ. ഈ മൂന്നു വിഭാഗങ്ങളും വ്യക്തിയിൽ ആസക്തി ജനിപ്പിക്കുന്നവയാണ്. മാത്രമല്ല അവ കേന്ദ്രനാഡീ വ്യൂഹത്തിനെ, തലച്ചോറിനെ ഹൃദയപ്രവർത്തനങ്ങളെ ബാധിക്കുന്നവയാണ്.

ഉത്തേജകമരുന്നുകൾ അഥവാ സ്റ്റിമുലന്റ് പെട്ടെന്നുതന്നെ ഉന്മേഷം പകരുന്നവയാണ്. അവ കേന്ദ്രനാഡീവ്യൂഹത്തിനെ ഉത്തേജിപ്പിച്ച് പ്രവർത്തനക്ഷമത വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നു. എന്നാൽ കാലക്രമത്തിൽ വ്യക്തിയിൽ ആസക്തി ജനിപ്പിക്കുന്നു. കാപ്പി, ചായ തുടങ്ങി കൊക്കയിൻ, ഹെറോയിൻ, മരിജ്ജുവാന, ആംഫെറ്റാമിൻ എന്നിവ ഈ വിഭാഗങ്ങളിൽ പെടുന്നവയാണ്. പരീക്ഷ, മത്സരങ്ങൾ, സ്പോർട്സ്, ബോഡിബിൽഡിങ്ങ് എന്നീ അവസരങ്ങളിൽ ക്ഷമത വർദ്ധിപ്പിക്കുവാൻ വേണ്ടി മത്സരാർത്ഥികൾ സാധാരണയായി ഇവയെ ഉപയോഗിക്കുന്നു. നീണ്ട കാലത്തെ ഉപയോഗം കൊണ്ട് ഇവ ഉയർന്ന രക്തസമ്മർദ്ദം, കരൾക്ഷതം, ഹൃദയാഘാതം തുടങ്ങി ഒട്ടനവധി ആരോഗ്യപ്രശ്നങ്ങൾ സൃഷ്ടിക്കുന്നു.

ഡിപ്രസന്റ് വിഭാഗത്തിൽപ്പെടുന്ന ലഹരിവസ്തുക്കൾ മാനസികസംഘർഷം ഉയർത്തുക, ഉറക്കമില്ലായ്മ എന്നിവ ഇല്ലാതാക്കാൻ ഉപയോഗിക്കുന്നവയാണ്. ഇവ കേന്ദ്രനാഡീവ്യൂഹത്തിന്റെ പ്രവർത്തനക്ഷമത കുറയ്ക്കുന്നു. മദ്യം പ്രധാനപ്പെട്ട ഡിപ്രസന്റ് ലഹരി വസ്തുവാണ്. ഹെറോയിൻ, മോർഫിൻ, കീറ്റമിൻ തുടങ്ങിയവയും ഈ വിഭാഗത്തിൽപ്പെടുന്നവയാണ്. ഇവയുടെ അമിതഉപയോഗം കരൾരോഗങ്ങൾ, നാഡിതകരാറുകൾ, മസ്തിഷ്കരോഗങ്ങൾ, രുചിക്കുറവ്, വിളർച്ച, ബലക്ഷയം, അബോധാവസ്ഥ, വിഷാദം, ആത്മഹത്യ പ്രവണത, ക്യാൻസർ തുടങ്ങി ഒട്ടനവധി രോഗങ്ങൾ ഉണ്ടാക്കാൻ പര്യാപ്തമാണ്.

‘മദ്യപാനം ആരോഗ്യത്തിന് ഹാനികരമാണ്’ എന്ന വാചകം പല സ്ഥങ്ങളിൽ പ്രദർശിപ്പിക്കാറുണ്ട്. എന്നാൽ മദ്യത്തിന്റെ ഉപഭോഗം ദിനംപ്രതി വർദ്ധിച്ചു വരുന്നതായി കാണാം. കേരളമുൾപ്പെടെ ദക്ഷിണേന്ത്യൻ സംസ്ഥാനങ്ങളുടെ പ്രധാനവരുമാനമാർഗ്ഗങ്ങളിലൊന്ന് മദ്യവിൽപനയാണ്. 2022 ലെ പുതുവർഷആഘോഷവേളയിൽ മലയാളികൾ കുടിച്ചുതീർത്തത് 82 കോടി രൂപയുടെ മദ്യമാണ്. 2022 ഡിസംബർ 18 നു നടന്ന ഫിഫാ ലോകകപ്പി

ന്റെ ഫൈനൽ ദിവസം കേരളത്തിലെ കളിപ്രേമികൾ കുടിച്ചു തീർത്തത് 50 കോടി രൂപയുടെ മദ്യമാണ്. ഇങ്ങനെ മലയാളികൾ കുടിച്ചുതീർക്കുന്നത് സ്വന്തം ജീവിതവും സ്നേഹിക്കുന്നവരുടെ ജീവിതവുമാണ്. അമിത മദ്യപാനിയെ കുടുംബാംഗങ്ങളും സമൂഹവും വെറുക്കുന്നു.

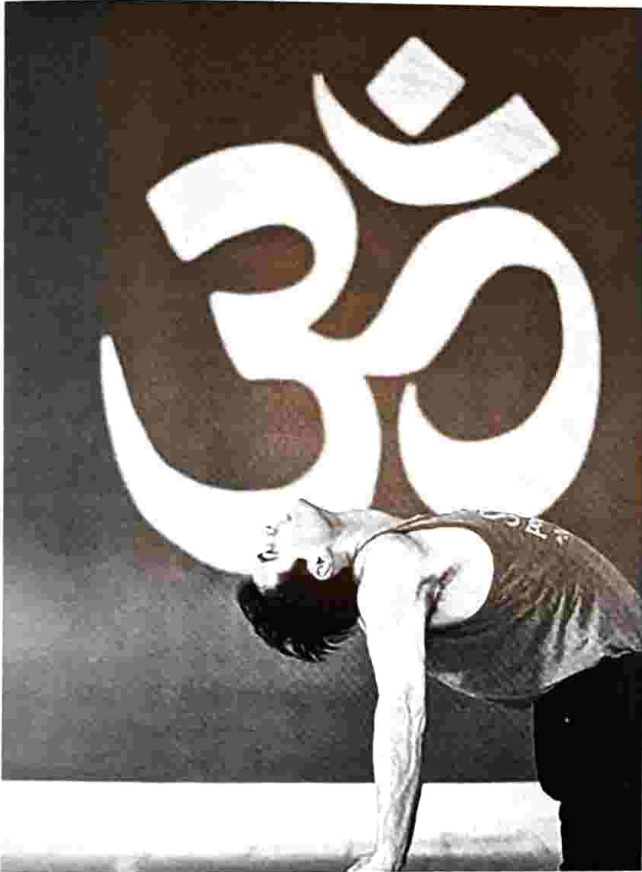
ഹാല്യൂസിനോജൻ ലഹരിവസ്തുക്കൾ ഏറ്റവും അപകടകാരികളായ ലഹരിവസ്തുക്കളാണ്. മനുഷ്യന്റെ ധാരണകൾ, ചിന്തകൾ, വികാരങ്ങൾ ഇവയിലെല്ലാം അടിസ്ഥാനപരമായ വ്യതിയാനം വരുത്തി ഉന്മത്താവസ്ഥയിലെത്തിക്കാൻ കഴിവുള്ളവയാണ് ഈ വസ്തുക്കൾ. വ്യക്തിയുടെ ന്യൂറോട്രാൻസ്മിറ്ററുകളുടെ പ്രവർത്തനങ്ങളിൽ ഇടപെട്ട് തീവ്രമായ വികാരങ്ങളെ സൃഷ്ടിക്കുവാൻ ഇവയ്ക്കു സാധിക്കുന്നു. അയഥാർത്ഥമായ സംഭവങ്ങൾ, ശബ്ദങ്ങൾ, പ്രതിബിംബങ്ങൾ എല്ലാം മനസ്സിലൂടെ മിന്നി മറയുന്നതായ മിഥ്യാഭ്രമങ്ങൾ അനുഭവപ്പെടുന്നു. ചിലർക്ക് സ്വർഗ്ഗീയ അനുഭൂതികൾ ഉണ്ടാകുന്നതായി അവകാശപ്പെടുന്നു. പ്രകൃതിദത്തങ്ങളായവയും മനുഷ്യനിർമ്മിതമായ ഹാല്യൂസിനോജനുകൾ ഇന്നു ലഭ്യമാണ്. പ്രധാനപ്പെട്ട മനുഷ്യനിർമ്മിത ഹാല്യൂസിനോജനുകൾ എൽ.എസ്.ഡി. എം.ഡി. എം.എ എന്നിവയാണ്.

ഏറ്റവും മാരകമായ ഹാല്യൂസിനോജനാണ് എൽ.എസ്.ഡി. എന്നറിയപ്പെടുന്ന ലൈസർജിക് ആസിഡ് ഡൈ ഇഥയിൽ അമയ്ഡ്. നിറവും മണവുമില്ലാത്ത വെള്ളത്തിൽ അലിഞ്ഞുചേരുന്ന വസ്തുവാണിത്. പാർട്ടി ഡ്രഗ്ഗ് എന്നാണിതിയറിയപ്പെടുന്നത്. നാക്കിൻതുമ്പിൽ ഒട്ടിക്കാവുന്ന ചെറിയ സ്റ്റിക്കുകളായി വിപണിയിൽ ലഭ്യമാണ്. വളരെ ചെറിയ അളവിൽ വലിയ സ്വർഗ്ഗീയ അനുഭൂതി വരുത്തുവാൻ പ്രാപ്തമാണ് ഈ വസ്തു. ഒരേ സമയം ഒന്നിലധികം തീവ്രമായ വികാരങ്ങൾ ഇവ മനസ്സിൽ സൃഷ്ടിക്കുന്നു. ഏകദേശം 12 മണിക്കൂർ വരെ ഇതിന്റെ സ്വാധീനം മനസ്സിൽ തങ്ങി നിൽക്കുന്നു. ഒട്ടനവധി ആരോഗ്യപ്രശ്നങ്ങൾ ഇതുമൂലം ഉണ്ടാകുന്നു. കാഴ്ച മങ്ങുക, വിശപ്പില്ലായ്മ, ഹൃദയമിടിപ്പുകൂടുക, വിയർക്കുക തുടങ്ങി മനോരോഗങ്ങൾവരെ ഉണ്ടാകുവാൻ ചെറിയ അളവിൽത്തന്നെ എൽഎസ്ഡിക്കു സാധിക്കുന്നു.

മറ്റൊരു മാരകമായ ലഹരിവസ്തുവാണ് എംഡി എംഎ എന്നറിയപ്പെടുന്ന മെത്തലിൻ ഡൈ ഓക്സിമെത്ത് അംഫിറ്റമിൻ. ഇത് എക്സ്സിസി, മോളി, എക്സ്, ഐസ്മെത്ത്, ക്രിസ്റ്റൻ, ഗ്ലാസ്സ് തുടങ്ങി ഒട്ടനവധി പേരുകളിലാണ് ഇത് വിപണിയിൽ ലഭ്യമാകുന്നത്. ആദ്യ ഉപയോഗത്തിൽ തന്നെ ഒരാളെ അടിമയാക്കുവാൻ ശേഷിയുള്ളതാണ് ഇത്. രുചിയും മണവും ഇല്ലാത്തതുകൊണ്ട് ജ്യൂസിൽ കലക്കി പെൺകുട്ടികളെ മയക്കി ലൈംഗികചൂഷണത്തിനുവേണ്ടി വ്യാപകമായി ഉപയോഗിക്കുന്നു. ഇതിന്റെ ലഹരി വളരെ കൂടുതൽ നേരം നിലനിൽക്കുന്നതുകൊണ്ട് സംഗീതമേളകൾ, നിശാപാർട്ടികൾ എന്നിവയിൽ പങ്കെടുക്കുന്നവർ വലിയ രീതിയിൽ ഉപയോഗിക്കുന്നു. ഇതിന്റെ പാർശ്വഫലങ്ങൾ വിഷാദരോഗം, പരിഭ്രാന്തി, രക്തസമ്മർദ്ദം, സ്ട്രോക്ക്, ശ്വാസകോശങ്ങൾ, മനോനില തകരാറിലാകൽ തുടങ്ങിയവയാണ്.

മയക്കുമരുന്ന് ദുരുപയോഗം എന്നതു ഒരു ആഗോളപ്രതിഭാസമാണ്. എന്തുകൊണ്ട് യുവജനങ്ങൾ മയക്കുമരുന്ന് ദുരുപയോഗം എന്ന വിപത്തിനടിമയാകുന്നു എന്നത് സമൂഹത്തിന്റെ മുമ്പിലുള്ള വലിയ ചോദ്യമാണ്. ഈ വിപത്തിൽനിന്നും യുവാക്കളെ മുക്തമാക്കാൻ മാതാപിതാക്കൾക്കും സമൂഹത്തിനും എന്തുചെയ്യാൻ സാധിക്കും എന്നതാണ് ചിന്തിക്കേണ്ടത്. മയക്കുമരുന്ന് ദുരുപയോഗവിരുദ്ധദിനം ആചരിക്കുകയും സെമിനാറുകൾ നടത്തുകയും ചെയ്യുന്നുണ്ടെങ്കിലും വലിയ മാറ്റങ്ങൾ വരുത്തുവാൻ ഇവയ്ക്കൊന്നും സാധിച്ചിട്ടില്ല.

ഓരോ വ്യക്തിയും ലഹരിയിലേക്ക് എത്തുന്നത് പല പല കാരണങ്ങൾ കൊണ്ടാണ്. അതിൽ



പ്രധാനപ്പെട്ടവ കുടുംബാന്തരീക്ഷം. തെറ്റായ ജീവിതരീതികൾ, വീടുകളിലെ അവഗണന, പഠനത്തിലെ സമ്മർദ്ദം, ജീവിതത്തിലെ അസംതൃപ്തി, സാമൂഹിക സാമ്പത്തിക പ്രശ്നങ്ങൾ തുടങ്ങിയവയാണ്. ഇത്തരത്തിലുള്ള സമ്മർദ്ദങ്ങളെ അതിജീവിക്കുവാനും നല്ല വ്യക്തിത്വങ്ങളായി വളരുവാനും വേണ്ട സാഹചര്യങ്ങളും വിദ്യാഭ്യാസവും നൽകേണ്ടത് മാതാപിതാക്കളുടെയും സമൂഹത്തിന്റെയും കടമയാണ്.

ശരിയായ വിദ്യാഭ്യാസത്തിൽ കൂടി മാത്രമേ ഈ വിപത്തിനെ തുടച്ചുമാറ്റുവാൻ സാധിക്കുകയുള്ളൂ. ശരിയായ മനുഷ്യസൃഷ്ടിയാണ് വിദ്യാഭ്യാസം കൊണ്ട് ഉദ്ദേശിക്കുന്നത്. ആധുനിക വിദ്യാഭ്യാസം എന്നത് മസ്തിഷ്കത്തിൽ അറിവുകളെ കുത്തിനിറക്കലും അവകാശങ്ങൾക്കുവേണ്ടിയുള്ള പോരോട്ടങ്ങളുമാണ്. എന്നാൽ സ്വാമി വിവേകാനന്ദന്റെ കാഴ്ചപ്പാടിൽ വിദ്യാഭ്യാസം എന്നത്

ശരിയായ മനുഷ്യനിർമ്മിതിയാണ്. സ്വഭാവരൂപീകരണം, ബുദ്ധിക്ഷമത വർദ്ധിപ്പിക്കൽ, വ്യക്തിത്വവികസനം എന്നിവയാണ്. ശരീരം, മനസ്സ് ആത്മാവ് എന്നിവയുടെ യോഗത്തിൽ കൂടി മാത്രമേ ഇതിലേക്ക് എത്തിച്ചേരുവാൻ സാധിക്കുകയുള്ളൂ. മനുഷ്യനിലുള്ള പൂർണ്ണശക്തി സ്വയം തിരിച്ചറിയുമ്പോഴാണ് ഒരു പ്രബലനായ മനുഷ്യൻ പിറക്കുന്നത്.

നമ്മുടെ വിദ്യാഭ്യാസപദ്ധതികൾ പുനരാവിഷ്കരിക്കേണ്ടിയിരിക്കുന്നു. ബാല്യകൗമാര യൗവ്വനാവസ്ഥയിൽ കൂടി കടന്നുപോകുന്ന വിദ്യാർത്ഥിക്ക് ഓരോ ജീവിതഘട്ടത്തിനെ കുറിച്ച് അറിയുവാനും അതിൽ മേന്മ നേടാനുമുതകുന്ന പാഠ്യപദ്ധതികളായിരിക്കണം ഉൾപ്പെടുത്തേണ്ടത്. ബാല്യത്തിൽത്തന്നെ അടിസ്ഥാനവിദ്യാഭ്യാസത്തിൽ ധർമ്മികബോധം വളർത്തുന്ന കഥകളും കവിതകളും ആയിരിക്കണം പഠിപ്പിക്കേണ്ടത്. കൗമാര യൗവ്വനദശയിൽ വിദ്യാർത്ഥികൾക്ക് അവർ നേരിടുന്ന പ്രശ്നങ്ങളും അതിനുള്ള പരിഹാരങ്ങളും പാഠ്യവിഷയങ്ങളാക്കേണ്ടതാണ്. ഒപ്പം നമ്മുടെ നാടിന്റെ ശരിയായ ചരിത്രം, പൈതൃകം, രാഷ്ട്രസന്ദേശം ഈ വിഷയങ്ങളും വിദ്യാർത്ഥികൾ അറിയണം. എന്നാൽ മാത്രമേ രാഷ്ട്രസന്ദേശമുള്ള നല്ല പൗരന്മാരെ സൃഷ്ടിക്കുവാൻ സാധിക്കുകയുള്ളൂ.

ഇവിടെയാണ് യോഗശാസ്ത്രത്തിന്റെ പ്രാധാന്യം വിദ്യാർത്ഥികൾ അറിയേണ്ടത്. ഭാരതത്തിന്റെ ഷഡ്ദർശനങ്ങളിലൊന്നായ യോഗശാസ്ത്രം എങ്ങനെയാണ് മനുഷ്യനെ പൂർണ്ണനാക്കുന്നത് എന്ന് വിദ്യാർത്ഥികളെ പഠിപ്പിക്കണം. യമനിയമങ്ങളുടെ ആചരണങ്ങളിലൂടെ തന്റെ ശാരീരികവും മാനസികവും വൈകാരികവുമായ മാറ്റങ്ങളെ അറിയുവാനും ഉൾക്കൊള്ളുവാനും സാധിച്ചാൽ ആത്മവിശ്വാസമുള്ള വ്യക്തിത്വങ്ങളായി മാറുവാൻ അവർക്കു സാധിക്കും. അതിലൂടെ ഏതു പ്രതിസന്ധികളേയും അതിജീവിക്കുവാൻ പ്രാപ്തിയുള്ള ഉത്തമപൗരന്മാരെ സൃഷ്ടിക്കുവാൻ യോഗശാസ്ത്രത്തിന്റെ ജന്മനാടായ ഭാരതത്തിനു സാധിക്കണം.

യോഗശാസ്ത്രം ആർഷഭാരതത്തിന്റെ സംഭാവനയാണ്. പതഞ്ജലി മഹർഷിയാണ് ലോകനന്മക്കായി ആധുനികയോഗപദ്ധതി ലോകത്തിനു മുമ്പിൽ വെച്ചത്. ശരീരം, മനസ്സ്, ആത്മാവ് എന്നിവയുടെ സംയോജനമാണ് യോഗ പദ്ധതിയിലൂടെ സാധിക്കുന്നത്. യോഗ പരിശീലനം വ്യക്തിക്കു ശാരീരിക മാനസികാരോഗ്യം നേടിത്തരുന്നു. ഒപ്പം ഏകാഗ്രതയും ഉന്മേഷവും പകർന്നു നൽകുന്നു.

പ്രധാനമന്ത്രി നരേന്ദ്രമോദിയുടെ പരിശ്രമത്തിന്റെ ഫലമായി 2014 ൽ ജൂൺ 21 അന്താരാഷ്ട്ര യോഗദിനമായി ഐക്യരാഷ്ട്രസംഘടന പ്രഖ്യാപിച്ചു. ഇന്നു ലോകത്തിലെ ഭൂരിഭാഗം രാജ്യങ്ങളും ആരോഗ്യരംഗത്ത് യോഗയുടെ സാധ്യതകളെക്കുറിച്ച് പഠനങ്ങൾ നടത്തിവരുന്നു. ഭഗവദ്ഗീത, കർമ്മയോഗം, ജ്ഞാനയോഗം, ഭക്തിയോഗം, എന്നിവയിൽക്കൂടി ജീവിതസാഹചര്യം എങ്ങനെ നേടാം എന്ന് ഉപദേശിക്കുന്നു. നമ്മുടെ യുവജനതയെ ആത്മവിശ്വാസമുള്ള വിശിഷ്ട വ്യക്തിത്വങ്ങളാക്കി ഉയർത്തുവാൻ നമുക്കു യോഗയെ പ്രയോജനപ്പെടുത്താം.



# മാധവേട്ടന്റെ യോഗ പഠനം

യോഗാചാര്യ സജീവ് പഞ്ച കൈലാസി

☎ 9961609128

രാവിലെ മാധവേട്ടന്റെ മാധവത്തിലെത്തുമ്പോൾ പൂമുഖത്ത് ജോസേട്ടനും മാധവേട്ടനും കൂടി സംഭാഷണത്തിലാണ്.

എന്നെക്കണ്ടതും രണ്ടു പേരും സംസാരം നിർത്തി. ജോസേട്ടൻ അയൽവാസിയാണ്.

‘അല്ല ജോസേട്ടാ ഒത്തിരി നാളായല്ലോ കണ്ടിട്ട്?’ എന്ന എന്റെ ചോദ്യത്തിനുത്തരമായി ‘ഞാൻ മകളുടെ അടുത്തായിരുന്നു.’

‘മോളു യു.എസ്- ലല്ലേ?’ എന്ന് ജോസേട്ടൻ.

‘എന്താണു ജോസേട്ടാ വിശേഷം?’ എന്ന എന്റെ ചോദ്യത്തിന്

‘എന്തു പറയാനാ സജിയണ്ണാ ഞാനിപ്പം നിരവധി രോഗങ്ങളുമായി കഴിയുകയാ.’

(പണ്ടു തൊട്ടേ നാട്ടുകാരും വീട്ടുകാരും വിളിക്കുന്ന ‘സജിയണ്ണാ’ വിളി ഒരിക്കൽ കൂടി കേട്ടു.)

‘അങ്ങനെ ഡോക്ടറെക്കണ്ടപ്പോൾ കുറച്ചു നേരം നടക്കാൻ പറഞ്ഞു. അതിന് ഇറങ്ങിയതാ. അപ്പോഴാണ് പിള്ളേച്ചനെക്കാണുന്നത്. നീ യോഗ പഠിപ്പിക്കുവാൻ വരുമെന്ന് പിള്ളേച്ചൻ പറഞ്ഞത്.’

‘അവനിപ്പം സകല സമയവും യോഗാ പഠിപ്പിരാ.’ ജോസേട്ടന് മറുപടിയുമായി കുഞ്ഞടത്തി എ

ത്തി.’

‘അതു ഞാനും കേട്ടു ലക്ഷ്മിക്കൊച്ചേ.’ ‘എന്നാൽപ്പിന്നെ ഞാൻ കൂടെ കൂടട്ടേ.’ എന്നായി ജോസേട്ടൻ.

‘പക്ഷേ എനിക്ക് തലകുത്തി നിൽക്കാനൊന്നും പറ്റുമെന്ന് തോന്നുന്നില്ല. മാത്രമല്ല പള്ളിയിലറിഞ്ഞാൽ ചിലപ്പോൾ വിലക്കുണ്ടായെന്നും വരും.’

ജോസേട്ടനു മാത്രമല്ല പലർക്കുമുള്ള സംശയമാണല്ലോ ഇതെന്ന് ഞാൻ ഓർത്തു.

‘ജോസേട്ടാ യോഗയെന്നു പറഞ്ഞാൽ തലകുത്തി നിൽക്കണമെന്നൊന്നുമില്ല. മാത്രമല്ല ചേട്ടൻ പറഞ്ഞത് ശീർഷാസനത്തെപ്പറ്റിയാണ്. അതു യോഗയിൽ നിർബന്ധമായുള്ള ആസനമൊന്നുമല്ല.’

‘ങേ, അപ്പോൾ ഈ ആസനമെന്നു പറഞ്ഞാൽ എന്താ?’ ജോസേട്ടനു സംശയം.

‘ആസനമെന്നാൽ ഇരിപ്പിടത്തിനും, ഇരുപ്പിനും പറയും. ചേട്ടൻ ഇരിക്കുന്നത് ഇപ്പോൾ കസേരയിലല്ലേ. അത് ചേട്ടൻ ഇരിക്കുന്നതു കൊണ്ടാണ് അതിനെ കസേര എന്നു പറയുന്നത്. രാജാവിരിക്കുന്ന കസേരയെ സിംഹാസനമെന്നു പറയും. ഇപ്പോൾ ചേട്ടനിരിക്കുന്ന ആസനം ടോയ്ലറ്റ് പോസ്ചർ (Toilet Posture) എന്നാണ് പറയുന്നത്.’ ജോസേട്ടനും മാധവേട്ടനും കുഞ്ഞടത്തിയും ഒന്നിച്ചു ചിരിച്ചു.

‘പിന്നെ, പല പള്ളിലുച്ചന്മാരും നമ്മുടെ ക്ലാസിലു

ണ്ട് കേട്ടോ?

'അതു പോട്ടേ നീ എന്നാ യോഗ പഠിപ്പിച്ചു തുടങ്ങുന്നത്?' കുഞ്ഞടത്തി അക്ഷമയായി ചോദിച്ചു. 'കുഞ്ഞടത്തിയേ കഴിഞ്ഞ ദിവസം ചെയ്തതൊക്കെ ആസനങ്ങൾ ചെയ്യാനുള്ള ചില പരിശീലനങ്ങളായിരുന്നു. സൂക്ഷ്മവ്യായാമങ്ങളൊക്കെ ചെയ്ത് ശരീരവഴക്കമുണ്ടാക്കിയെങ്കിലേ ചില ആസനങ്ങളൊക്കെ ചെയ്യാനാവൂ.'

'വ്യായാമം ഒക്കെ എനിക്കറിയാം.' എന്നായി ജോസേട്ടൻ.

'ജോസേട്ടാ ആസനം മാത്രമല്ല യോഗയിലുള്ളത്. അത് യോഗയിലെ എട്ട് അംഗങ്ങളിൽ ഒന്നു മാത്രമാണ്. പിന്നെ വ്യായാമവും യോഗയും ഒന്നല്ല കേട്ടോ.

'ഹ ഒന്നു തെളിച്ചു പറ.' ജോസേട്ടൻ കാര്യം പിടികിട്ടുന്നില്ല.

'യോഗയിൽ എട്ട് ഭാഗങ്ങളുണ്ട്.'

'അതിൽ ആദ്യഭാഗം യമം, നിയമം എന്നു പറയും. വേദപുസ്തകത്തിൽ 10 കല്പനകളില്ലേ. അതുപോലെ യോഗയിൽ യമ നിയമങ്ങളിലും പത്തു കാര്യങ്ങളുണ്ട്.'

'അതെന്തൊക്കെയാ?' ജോസേട്ടൻ കേൾക്കാൻ ധൃതിയായി.

'ഒന്നുമില്ല മനുഷ്യനെ നേർവഴിക്കു നയിക്കാനുള്ള മാർഗ്ഗങ്ങളാണ്. സോഷ്യൽ ഡിസിപ്ലിൻ ഉണ്ടാക്കാനുള്ള 5 കാര്യങ്ങളാണ് യമത്തിലുള്ളത്. അഹിംസ, സത്യം, അസ്തേയം, അപരിഗ്രഹം, ബ്രഹ്മചര്യം എന്നിവയാണിത്.'

'അപ്പോൾ നിയമമോ?' ജോസേട്ടൻ ഓർത്തിരുന്ന് ചോദ്യം ചോദിച്ചപ്പോൾ എനിക്കു സന്തോഷം തോന്നി.

'ശൗചം, സന്തോഷം, തപസ്, സ്വാദ്ധ്യായം, ഹൃദയരഹിതം.' എന്നൊക്കെയാണ് നിയമം.

'എടാ കൈലാസിയേ നീ വാചകമടി നിർത്തിയിട്ട് എന്തെങ്കിലും ഒക്കെപ്പഠിപ്പിക്കൂ. ബാക്കിയൊക്കെ നമുക്ക് പിന്നെപ്പഠിപ്പിക്കാം.' കുഞ്ഞടത്തി ധൃതികൂട്ടി.

'ഞാൻ നിർത്തി. ജോസേട്ടൻ ഇന്ന് പീഠനം തുടങ്ങുന്നോ?'

'വേണ്ട വേണ്ട ഞാനിന്ന് കണ്ടിരിക്കാം.'

'ശരി. സന്ധിവ്യായാമങ്ങളാണ് നാം ഇന്ന് ചെയ്യുന്നത്.'

'ഇന്ന് കസേരയിലിരുന്ന് ചെയ്യാം.' എന്നു പറഞ്ഞതോടെ ജോസേട്ടനും ഉഷാരായി.

'കസേരയിലിരുന്ന് കാൽ വിലരുകൾ ഒന്നു മടക്കി നിവർത്തിയ്ക്കേ.'

കാൽവിലരലിലേക്ക് ഞാൻ നോക്കുമ്പോൾ മൂന്നു പേരുടെ വിരലുകളും തോന്നിയപോലെ പോകുന്നതാണ് കണ്ടത്.

'നിങ്ങൾ കാൽ വിരലുകളിൽ ഒന്നു നോക്കിയാട്ടേ.' എന്നു ഞാൻ പറഞ്ഞപ്പോഴാണ് അവരത് ശ്രദ്ധിച്ചത്.

'ഇങ്ങനെ സ്വയം ഒന്നു നിരീക്ഷിക്കാൻ കൂടി ശ്രമിക്കലാണ് യോഗ.' എന്നു ഞാൻ പറഞ്ഞപ്പോൾ ജോസേട്ടൻ അത്ഭുതം.

'ഇനി കാൽക്കുഴ അഞ്ചു പ്രാവശ്യം കറക്കി നോക്കൂ.'

ജോസേട്ടന്റെ ഇടതുകാൽ അതിനു തോന്നിയ വഴിയേ പോകുന്ന കാര്യം അപ്പോഴാണ് മനസ്സിലാകുന്നത്.

'ഇനി കാൽപ്പാദങ്ങൾ മുന്നോട്ടും പിന്നോട്ടും ഒരഞ്ചു പ്രാവശ്യം ചലിപ്പിച്ചു നോക്കൂ.' എന്നു പറഞ്ഞു.

അതെല്ലാവർക്കും പറ്റുന്നുണ്ട്. 'ഇനി വലതുകാൽ ഒന്നുയർത്തി താഴ്ത്തി വച്ചോളൂ. അങ്ങനെ 5 പ്രാവശ്യം ചെയ്തോളൂ. അങ്ങനെ ഇടതുകാലും ഉയർത്തി താഴ്ത്തി വച്ചോളൂ.'

കുഞ്ഞടത്തി ഒരു മാതിരി ഒപ്പിച്ചു. മാധവേട്ടനും ജോസേട്ടനും കുറച്ചു വിഷമിക്കുന്നുണ്ട്.

'ഇനി കൈകൾ രണ്ടും നിവർത്തി ഒന്നു കറക്കി നോക്കിയാട്ടേ. തോളുകൾ നന്നായി ചലിക്കണം. എന്നു പറഞ്ഞാൽ ഇരുകൈകളും കൊണ്ട് വായുവിൽ വലിയ ഒരു സാങ്കല്പിക വൃത്തം വരയ്ക്കണം.'

മൂന്നു പേർക്കും നന്നായി ചെയ്യാൻ പറ്റുന്നില്ല.

'സാരമില്ലെന്നു ഞാൻ ആശ്വസിപ്പിച്ചു. കുറച്ചു ദിവസം കൊണ്ട് ശരിയാകും.' എന്നു ഞാൻ പറഞ്ഞു.

'കൈകൾ നിവർത്തിപ്പിടിച്ച് കൈവിരലുകൾ ഒന്നു മടക്കി നിവർത്തിക്കോളൂ. അഞ്ചു പ്രാവശ്യം ചെയ്യാം.'

അതെല്ലാവരും ചെയ്തു.

'കൈകൾ ചുരുട്ടിപ്പിടിച്ചോളൂ. കൈക്കുഴകൾ 5 പ്രാവശ്യം ക്ലോക്ക്വൈസായും തുടർന്ന് ആന്റി ക്ലോക്ക് വൈസായും ഒന്നു കറക്കിയാട്ടേ.'

അതും എല്ലാവരും ചെയ്തു.

'ഇനി കൈകൾ നിവർത്തി മുന്നോട്ടും പിന്നോട്ടും ചലിപ്പിച്ചാട്ടേ.'

അതും ഈസിയായി അവർ ചെയ്തു.

'എടാ കൈലാസിയേ കൈകാലുകളുടെ ഈ ചലനം കൊണ്ട് നീ എന്താ ഉദ്ദേശിക്കുന്നത്.'

മാധവേട്ടനിലെ പഴയ സർക്കാർ (എന്തിനും ഉടക്കുണ്ടാക്കുന്ന) ഉദ്യോഗസ്ഥൻ ഉണർന്നു.

'മാധവേട്ടാ, നമ്മുടെ ഹൃദയത്തിൽ നിന്നും ഏറ്റവും അകന്നു നിൽക്കുന്ന അവയവങ്ങളാണ് കൈകാലുകൾ. അവയുടെ ചലനം രക്തപ്രവാഹം വർദ്ധിപ്പിക്കും. അതു വഴി ഹൃദയത്തെ സജീവമാക്കും.'

'അതു ശരിയാ.' ജോസേട്ടൻ വക കമന്റ്.

'ഹൃദയം നന്നായി പ്രവർത്തിച്ചാൽ ശ്വാസകോശം നന്നായി പ്രവർത്തിക്കും.'

'മനസ്സിലായില്ല.' എന്ന് മാധവേട്ടൻ.

'ഹൃദയം പ്രവർത്തനം കൂടുമ്പോൾ ശ്വാസകോശത്തിലേക്ക് കൂടുതൽ അശുദ്ധ രക്തം ഒഴുകിയെത്തുകയും, ശ്വാസകോശം കൂടുതൽ വായു സ്വീകരിച്ച്, അശുദ്ധ രക്തത്തെ ശുദ്ധീകരിക്കുകയും ചെയ്യും.'

ചെറിയ ക്ലാസുകളിൽ ജീവശാസ്ത്രം പഠിപ്പിക്കും പോലെ കുഞ്ഞടത്തി വിശദീകരിച്ചു.

'മനസ്സിലായി ടീച്ചറേ' എന്ന മാധവേട്ടന്റെ കമന്റ് കൂട്ടിച്ചിരിയുണർത്തി.

'ജോസേട്ടാ ഇങ്ങനെ മനസ്സുനിറഞ്ഞ് ചിരിക്കുന്നതാണ് ചേട്ടൻ ചോദിച്ച നിയമത്തിലെ സന്തോഷം. ഇത്തരം അറിവുകൾ നേടുന്നതാണ് സ്വാദ്ധ്യായം.'

'ങ്ങാഹാ ഇത്രേളൂ.' എന്ന് ജോസേട്ടൻ

'അല്ല ജോസേട്ടാ ഇതിലൊക്കെ പ്രധാനം അതിലൊന്നാമത്തെയായ ശൗചം ആണ്.'

‘എന്നു വെച്ചാൽ.’ ജോസേട്ടന് ആകാംക്ഷ. ഞാൻ തുടർന്നു.

‘ശരീരം വൃത്തിയാക്കി വയ്ക്കണം എന്ന് പൊതു വായിപ്പറയാം. എന്നാൽ മനസ്സു കൂടി വൃത്തിയാക്കി വെച്ചാലേ യോഗ പഠനം പൂർത്തിയാകൂ.’

‘അതിനിപ്പം ഏതു ചുലാടാ ഉപയോഗിക്കേണ്ടത്.’ മാധവേട്ടൻ നല്ല മുഡിലെത്തിയിരിക്കുന്നു എന്ന് എനിക്കു മനസ്സിലായി.

‘മാധവേട്ടാ അതിനുള്ള ചുലൊക്കെ നമ്മുടെ പൂർവ്വസുരികൾ നമുക്കുണ്ടാക്കിത്തന്നിട്ടുണ്ട്.’

‘അപ്പോൾ ഈ തപസ്സ് എന്തൊക്കെപ്പറഞ്ഞതോ.’ ജോസേട്ടനും രസം പിടിച്ച് ചോദ്യമുന്നയിച്ചു.

‘ജോസേട്ടാ അവനവൻ ചെയ്യുന്ന ജോലി മനസ്സർപ്പിച്ചു ചെയ്താൽ തപസ്സായി.’

‘ഇവനിപ്പം ചെയ്യുന്നത് ഒരു തപസ്സ് ആണെന്ന് ഞാൻ ഇടയ്ക്കിടെ ഇവിടെ പറയാറുണ്ട്.’ എന്നായി കുഞ്ഞടത്തി. ‘എടാ അങ്ങനെയൊന്നെങ്കിൽ ഇവൾ ചെയ്യുന്നതും തപസ്സല്ലേ.’ കുഞ്ഞടത്തിയെപ്പറ്റി മാധവേട്ടന്റെ ഉള്ളിന്റെ ഉള്ളിൽ നിന്നും വന്ന കമന്റ് കേട്ട കുഞ്ഞടത്തിയുടെ മുഖത്ത് സന്തോഷം തിരളി. ഭാര്യയെപ്പറ്റി നല്ലതു പറയുന്ന മാധവേട്ടനെയോർത്തും കുഞ്ഞടത്തിയുടെ ഭാഗ്യമോർത്തും എനിക്കഭിമാനം തോന്നി.

‘അതെ ഒരു വീട്ടമ്മ ചെയ്യുന്ന കർമ്മങ്ങൾ തപസ്സാണ്. അതിനോളം പോന്ന മറ്റൊരു തപസ്സ് ഇല്ല. വിഭാര്യനായ ജോസേട്ടന്റെ മുഖത്തെ ശോകഭാവം ഞാൻ ശ്രദ്ധിച്ചു.

‘ഒരദ്ധ്യാപകൻ നന്നായി പഠിപ്പിക്കുന്നതും ഒരു വിദ്യാർത്ഥി നന്നായി പഠിക്കുന്നതും തപസ് ആണ്. കൃഷി ചെയ്യുന്ന കർഷകനും, തോട്ടിപ്പണിക്കാരനും, എന്തിന് മനസ്സർപ്പിച്ച് ജോലി ചെയ്യുന്ന ഏതൊരാളും ചെയ്യുന്നത് തപസ്സ് തന്നെയാണ്.’

‘ജോസേട്ടാ ഈശ്വരനുണ്ടെന്ന ഉറപ്പോടുകൂടി ജീവിക്കലാണ് ഈശ്വരപ്രണിധാനം എന്നു പറയുന്നത്.’

‘എന്റെ കാര്യത്തിൽ ഈശ്വരൻ വലിയ ചതിയാ ചെയ്തത്.’ കൃത്യമായി പള്ളിയിൽ പോകുന്ന മതപരമായ കാര്യങ്ങളിൽ കൃത്യത പാലിക്കുന്ന ജോസേട്ടന്റെ വാക്കുകൾ എന്നെ അത്ഭുതപ്പെടുത്തി. ഈശ്വരവിശ്വാസവും മതവിശ്വാസവുമൊക്കെയുണ്ടായിട്ടും ജോസേട്ടനെപ്പോലെയാണല്ലോ ഭൂരിഭാഗം പേരും ചിന്തിക്കുന്നതെന്ന് ഞാൻ ഓർത്തു. ‘ഈശ്വരനുണ്ട്. എന്നല്ല ഈശ്വരനേയുള്ളു എന്നു ചിന്തിച്ച് ജീവിക്കലാണ് ഈശ്വരപ്രണിധാനം എന്നതുകൊണ്ട് യോഗയിൽ അർത്ഥമാക്കുന്നത്.’

‘പറയുന്നത് എനിക്കു മനസ്സിലായില്ല.’ ജോസേട്ടന്റെ പ്രതികരണം.

‘ജോസേട്ടാ വിശ്വാസമുള്ളിടത്തെക്കാണെ സംശയമുണ്ടാകും. ശരിയല്ലേ?’

‘എന്നു പറഞ്ഞാൽ?’ എന്നിട്ടും ജോസേട്ടന് കാര്യം മനസ്സിലാകുന്നില്ല.

‘ചേട്ടാ മരുന്നു കഴിച്ചിട്ടുണ്ട്. രോഗം മാറുമെന്നാണ് വിശ്വാസം. ഉറപ്പുണ്ടോ? ഇല്ല. ഇതാണ് വിശ്വാസം’

‘OK അപ്പോൾ എന്താണ് ഉറപ്പ്?’  
‘ദാ ഞാനും നിങ്ങളും ജീവിച്ചിരിക്കുന്നു. അടുത്ത

നിമിഷം എന്തു സംഭവിക്കുമെന്നറിയാതെ ജീവിക്കുമ്പോഴും നാം പ്രതീക്ഷ പുലർത്തുന്നു.’

‘അതു മനസ്സിലായി. പക്ഷേ ഉറപ്പ് എന്നാൽ എന്താ ഉദ്ദേശിച്ചത്.’

‘ആരോ ചിട്ടപ്പെടുത്തിയ നാടകത്തിലെ അഭിനേതാക്കളാണ് നാം എന്നറിയണം. ഡയറക്ടർ പറയുമ്പോൾ ആടിയ വേഷം അഴിച്ചു വെച്ച് രംഗം വിടണം. ആ ഡയറക്ടർ ആരാണെന്ന അന്വേഷണമാണ് യോഗ: അതറിയുമ്പോൾ അതും, ഞാനും ഈ പ്രപഞ്ചവും ഒന്നാണെന്ന് തിരിച്ചറിയും.’ ജോസേട്ടനിൽ നിന്നൊരു ദീർഘ നിശ്വാസമുയർന്നു.

‘മനസ്സിലായി. ഞാനെന്നും എന്റേതെന്നും കരുതുന്നതൊന്നും എന്റേതല്ല എന്ന ബോധമുണ്ടാകണം. അതല്ലേ പറഞ്ഞത്.’ ഇതു പറഞ്ഞ ജോസേട്ടന്റെ ഇരു തോളിലും എന്റെയും മാധവേട്ടന്റെയും കൈപതിഞ്ഞത് ഒരേ സമയത്തായിരുന്നു.

പറഞ്ഞു കൊടുത്തത് ഉൾക്കൊണ്ടതിന്റെ സംതൃപ്തി എനിക്കുണ്ടായി.

ഇങ്ങനെ ചില സന്തോഷങ്ങളാണ് യോഗപഠനത്തിൽ ലഭിക്കുന്ന പ്രതിഫലം.

‘എന്നാൽ നിങ്ങളിരിക്ക് ഭക്ഷണമെടുക്കാം.’ എന്നു പറഞ്ഞ് കുഞ്ഞടത്തി എഴുന്നേറ്റു.

‘എന്നാൽ ഞാൻ പോകട്ടെ.’ എന്നു പറഞ്ഞ് ജോസേട്ടൻ എഴുന്നേറ്റു.

‘ഇരിക്കെടോ മാപ്പിളേ. ഇയാളിന് ഭക്ഷണം കഴിച്ചിട്ടു പോയാൽ മതി.’ മാധവേട്ടൻ തനിനാട്ടുമ്പുറത്തുകാരനായി. ‘എന്നാൽ പിന്നെ അങ്ങനെയൊക്കട്ടെ. അല്ലെങ്കിലും ഞാൻ പോയി ഇനിയും വല്ലതും ഉണ്ടാക്കണം.’ എന്നു പറഞ്ഞ് ജോസേട്ടൻ വീണ്ടും ഇരുന്നു.

എന്റെ വീട്ടുകാര്യമൊക്കെത്തിരക്കുന്നതിനിടയിൽ ഭക്ഷണത്തിനുള്ള ക്ഷണമെത്തി.

ഇത്ര പെട്ടെന്ന് ഭക്ഷണത്തിന്റെ വിളി വന്നപ്പോൾ ‘അല്ല കുഞ്ഞടത്തിയേ ഇതെന്താ അക്ഷയപാത്രമുണ്ടോ?’ എന്നു ഞാൻ ചോദിച്ചു.

‘എടാ ഞാൻ പാഞ്ചാലിയൊന്നുമല്ല. ഒരു മാധവേട്ടനേയുള്ളു. ഞാനിന്ന് എല്ലാം നേരത്തേയുണ്ടാക്കി വെച്ചു.’

കൂട്ടച്ചിരിക്കിടയിൽ എല്ലാവർക്കും പുട്ടും വെജിറ്റബിൾ കുറുമയും കുഞ്ഞടത്തി വിളമ്പി.

‘ഒന്നാം തരം തവിടുള്ള അരിയുടെ പൊടിയാണ്.’ എന്നു കുഞ്ഞടത്തി പറഞ്ഞു.

‘നല്ല മണം കേട്ടപ്പഴേ തോന്നി’ എന്ന് ജോസേട്ടൻ. അതാണ് പ്രമേഹരോഗികഴിക്കേണ്ടതെന്ന് ഞാനും പറഞ്ഞു.

കറി നന്നായിട്ടുണ്ടെന്ന് മാധവേട്ടൻ വക സർട്ടിഫിക്കറ്റ്.

കുഞ്ഞടത്തിയിപ്പോൾ പോയി ഫാനിൽ മുട്ടുമെന്ന തമാശയും ആസ്വദിച്ച് ഭക്ഷണം കഴിച്ചു പിരിയുമ്പോൾ ഒരു കുടുംബത്തിൽ ഇങ്ങനെ ജീവിച്ചാൽ തന്നെ അസുഖങ്ങളുണ്ടാകില്ലല്ലോ എന്നോർത്ത് ഞാനും പുറത്തേക്കിറങ്ങി. ജോസേട്ടനെനോടും കൂടി യാത്ര പറഞ്ഞ് പിരിഞ്ഞു.



**You are the constant illumination that lights up both the experiences and the void.**

■ **Ramana Maharishi**



**Part 1**



Prof. Balachandran Sreeramachandran

# Dance of numbers and figures

**M**y initiation into Yogic Practices happened on a cool winter morning in Kanyakumari, back in 1975. Little did I realize this was the dawn of a lifetime of altered states of consciousness, with numerous insights into human nature, universal phenomena of diverse types and intuition of an unexplainable and phenomenal bandwidth. Such was the intensity of the results of the practice, from day three; phases of emptiness and illumination taking mighty leaps.

As a boy of sixteen years of age, I was fortunate to have been initiated by my maternal uncle; my first guru in Yoga and meditation Practices. Destiny started opening up myriad experiences when the mind was adjusted to fall in line with those gems of illumination. Yogic Practices and Chakra meditation as routine must have awakened the consciousness to an intensely altered state. The eyes started seeing brilliant hues and the sense started receiving divine downloads. Though the young man of sixteen was not sure of the momentous significance of such experiences, he knew he was destined to higher service to society.

The beginning was perplexing number games. Some mysterious numbers started popping up on the mind's screen and I had a feeling this was an important indication.

"Mom, I think '81' has a certain importance in my life," said I to my mother.

"Why so?" She asked and gave a nonchalant shrug.

I told her about this repeated vision of this dance of numbers. Yes, I'm sure she was puzzled.

A week later, Pre-Degree results were announced and upon the receipt of the mark-sheet, we'll, let the marks do the talking. My aggregate in the subjects was 81. You read it right, it was '81'.

One cannot consider this as an accidental coincidence because what followed later proved astonishing revelations that left me baffled and bewildered. Unsure of how to react, I spent a few days. Let me open up one of the events that happened in the course of a few months that followed. Jayaram, ( not real name) a friend used to complain of loss of appetite and frequent feelings of nausea.

" Jayaram, why don't you consult an ENT doctor?" asked I, as a huge figure of an 'EAR' was seen in my vision.

"I shall go to a physician" said he.

He had consulted Dr M, a prominent physician in the locality, who prescribed medicines. My friend's uneasiness persisted even after a week of medication.

We used to go cycling and I entreated him to consult an ENT specialist, which he did the next day. He was diagnosed of positional vertigo. I was again in for a muddled brain, unable to comprehend. I am still at a loss to explain this occurrence, but only gratitude to my higher self.

Some days would pass by without any surprises, but then would come a host of memorable instances that bemused me to a great extent.

Next chapter | **The Universe is my Heart**



ബീന മനോഹർ  
© 8075813732

# മനസ്സ് ഒരു മാന്ത്രികൻ

ലോകത്ത് ഏറെ ചർച്ച ചെയ്യപ്പെട്ടുകൊണ്ടിരിക്കുന്ന ഒരു വിഷയമാണ് 'മനസ്സ്'. മനസ്സെന്ന പ്രതിഭാസത്തെക്കുറിച്ചും അതിന്റെ അനന്തമായ സാധ്യതകളെക്കുറിച്ചും ഇപ്പോഴും പഠനങ്ങൾ നടക്കുകയാണ്. പണ്ടും ഇന്നും എന്നും അത് തുടർന്നുകൊണ്ടേയിരിക്കുന്നു.

ഈ സംഘർഷഭരിതമായ ആധുനികലോകത്ത് ജീവിതത്തെ ആനന്ദപൂർണ്ണമാക്കാൻ നമുക്ക് മനസ്സിനെ എങ്ങനെ ക്രമീകരിക്കാം? എങ്ങനെ മനസ്സിനെ അതിന്റെ പൂർണ്ണതയിലേക്ക് എത്തിക്കാം? എങ്ങനെ ഈ ഇടുങ്ങിയ അവസ്ഥയിൽനിന്ന് വെളിയിൽ വരാം. അതിനുവേണ്ടി നാം ആദ്യം ചെയ്യേണ്ടത് എന്താണ്? ഈ മനസ്സ് എങ്ങനെയാണ് പ്രവർത്തിക്കുന്നത്?

ഈ മനസ്സിനെ, സമുദ്രത്തിൽ ആഴ്ന്നു കിടക്കുന്ന ഒരു മഞ്ഞുമലയായി നമുക്ക് സങ്കല്പിക്കാം. അതിൽ സമുദ്രത്തിനു മുകളിൽ കാണുന്ന ആ ഒരു ചെറിയ ഭാഗമാണ് 'ബോധമനസ്സ്' (Conscious mind) അതിനും ഒരുപാടുതാളെ മറ്റൊ

രു ഭാഗമാണ് 'ഉപബോധമനസ്സ്' (Unconscious mind) എന്നാൽ അതിനും അടിയിൽ കിലോമീറ്ററുകളോളം താഴ്ചയിൽ ആരാലും കാണപ്പെടാതെ മറഞ്ഞുകിടക്കുന്ന ഒരു ഭാഗമുണ്ട്. അതാണ് അബോധമനസ്സ്. നമ്മുടെ ഭാവിയും ഭൂതവും വർത്തമാനവും എല്ലാം ഒളിഞ്ഞു കിടക്കുന്ന ഒരിടം. ഒരു വ്യക്തിയുടെ വ്യക്തിത്വം ഉടലെടുക്കുന്നതും ഇതിന്റെ അടിസ്ഥാനത്തിലാണ്. ഈ അബോധമനസ്സിനെ ഉണരാൻ അനുവദിച്ചാൽ അതിന്റെ എല്ലാ സാധ്യതകളും അനുഭവിക്കാനായാൽ ജീവിതം ഒരു അത്ഭുതമാക്കി മാറ്റാം.

നാം ഇപ്പോൾ ബോധമനസ്സ് എന്ന ആ ചെറിയഭാഗം മാത്രമേ കാണുന്നുള്ളൂ. അവിടെ കിടന്ന് കറങ്ങുകയാണ് ജീവിതം. ഇത് നമ്മളെ സങ്കുചിത മനസ്കരാക്കുന്നു. നാം മനസ്സിനെ വല്ലാതെ കേന്ദ്രീകരിക്കാൻ ശ്രമിക്കുന്നു. അതും ഒരു പ്രത്യേക ലക്ഷ്യത്തിലേക്ക്. 'നേടുക' 'ചിലവാക്കുക' എന്ന ഒരേ ഒരു ലക്ഷ്യത്തിലേക്ക്. കൂട്ടികളെ പോലും അവരുടെ മനസ്സിനെ വളരാനുവദിക്കാതെ, ഒരു

പ്രത്യേകകാര്യത്തിൽ കേന്ദ്രീകരിക്കാൻ പഠിപ്പിക്കുന്നു. എന്നാൽ മാത്രമേ അവനു ജീവിതത്തിൽ വിജയിക്കാൻ കഴിയൂ ഒരു 'വിദഗ്ദ്ധൻ' ആവാൻ കഴിയൂ എന്ന് വിശ്വസിക്കുന്നു. അതേ, മനസ്സിനെ സങ്കുചിതമാക്കാനാണ് അവനും പഠിക്കുന്നത്.

ഇന്ന് ഓരോരുത്തരും അവരുടെ മേഖലകളിലേക്കു മാത്രം കേന്ദ്രീകരിക്കപ്പെടുന്നു. ഇത് ശീലങ്ങൾ (Habits) ആയി മാറുകയാണ്. ഇന്ന് ഓരോ മനുഷ്യനും ശീലങ്ങളുടെ ഒരു ഭണ്ഡാരമാണ് ഓരോ ദിവസവും എഴുന്നേറ്റ്, ചിന്തിക്കാതെ നമ്മൾ ശീലങ്ങളിലൂടെ മുന്നേറുകയാണ്. ഓരോ ദിവസവും ആവർത്തനങ്ങളാവുകയാണ്.

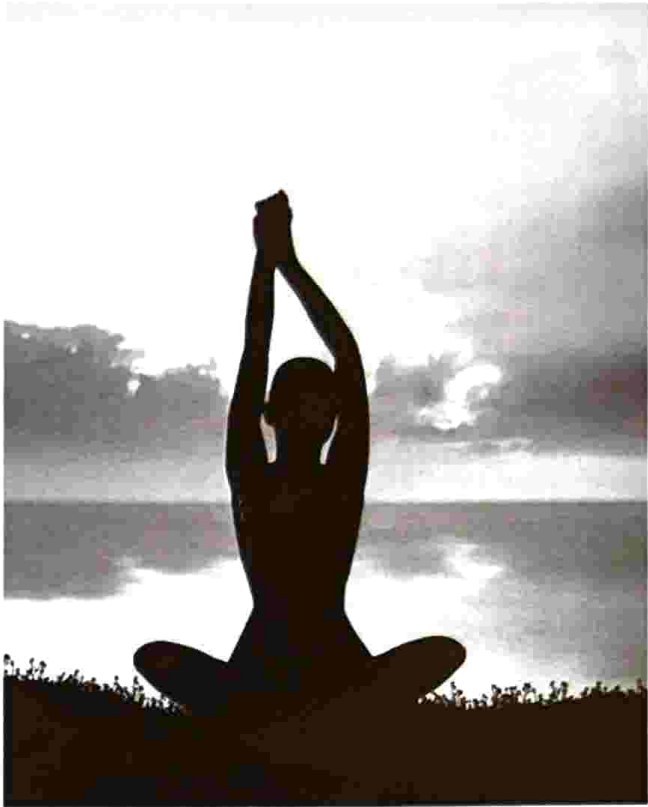
ഏ.ജി. ഗാർഡ്നർ (A.G. Gardner) എന്ന ആംഗലേയ എഴുത്തുകാരൻ, അദ്ദേഹത്തിന്റെ 'ശ്രവണമയശരണേ' എന്ന ലേഖനത്തിൽ ശീലങ്ങളുടെ അഗാധമായ സ്വാധീനത്തെപ്പറ്റി വ്യക്തമായി പ്രതിപാദിക്കുന്നുണ്ട്.

സംസ്കാരം, കുടുംബം, കുട്ടുകാർ, സമൂഹം എന്നിവ അടിച്ചേൽപ്പിക്കുന്നതാണ് ഈ ശീലങ്ങൾ. ഈ അവസ്ഥയിൽ തന്നെ ജനിച്ചു, ജീവിച്ചു മരിക്കാൻ വിധിക്കപ്പെട്ടവർ, ഇതിൽ നിന്ന് പുറത്തു കടക്കുകയാണ് വേണ്ടത്. ഇത് മനസ്സിനെ കടിഞ്ഞാണിടുകയാണ്, പരിമിതിപ്പെടുത്തുകയാണ്, സാധ്യതകളെ ഇല്ലാതാക്കുകയാണ്. മനസ്സിനെ പൂർണ്ണമായും ഉപയോഗിക്കാൻ സമ്മതിക്കുന്നില്ല. ഉപയോഗിക്കപ്പെടാത്ത മനസ്സിന്റെ ഈ ഭാഗമാണ് അബോധമനസ്സ്. അബോധമനസ്സെന്ന ഈ ഭാഗത്തെ നമ്മൾ അവഗണിച്ചിരിക്കുകയാണ്. അടച്ചിരിക്കുകയാണ്. പൂർണ്ണമനസ്സിൽ ഒരു വിള്ളലുണ്ടാക്കുന്നു. മനസ്സിന്റെ നല്ലൊരു ഭാഗം നമുക്കു തന്നെ അപരിചിതമാവുന്നു. ഉപയോഗിക്കപ്പെടാത്ത ബാധ്യതകൾ, ആസ്വദിക്കപ്പെടാത്ത സാഹസികതകൾ നിറഞ്ഞ അബോധമനസ്സ് എപ്പോഴും നമ്മളിൽ ഉണ്ട്. അതിനെ അതിന്റെ പൂർണ്ണതയിൽ ഉപയോഗിച്ചാൽ മാത്രമേ ജീവിതത്തിന്റെ യഥാർത്ഥ ആനന്ദം അനുഭവിക്കാൻ കഴിയൂ. പരമാനന്ദം നേടാൻ സാധിക്കൂ.

അബോധമനസ്സിനെ അതിന്റെ സാധ്യതകളിലേക്ക് ഉയരാൻ അനുവദിക്കണം. തുറന്നുവിടാൻ കഴിയണം. അതിനുള്ള ഒരേ ഒരു വഴിയാണ് ധ്യാനം. പക്ഷെ ധ്യാനം ഒരു ലക്ഷ്യത്തിനുവേണ്ടിയാവരുത്. സന്തോഷത്തിനുവേണ്ടിയോ സമാധാനത്തിനുവേണ്ടിയോ ആവരുത്. ഒരു ലക്ഷ്യത്തിനുവേണ്ടി ചെയ്യുമ്പോൾ അത് ഒരു പ്രവൃത്തി ആയി മാറുന്നു. പ്രവൃത്തികൾ എപ്പോഴും ബോധമനസ്സിന്റെ പ്രക്രിയയാണ് അതിൽ അബോധമനസ്സിന് പങ്കില്ല.

ധ്യാനം ധ്യാനത്തിനുവേണ്ടിയാവണം. ധ്യാനം പരിമിതികൾ ഇല്ലാതാക്കുന്നു അത് മനസ്സിനെ പൂർണ്ണമായും തുറന്നുവിടുന്നു. ജീവിതം ആനന്ദപൂർണ്ണമാവുന്നു.

ജീവിതം യാത്രികമായി മാറിയിരിക്കുകയാണ്. ഒന്നും ആസ്വദിക്കാൻ കഴിയുന്നില്ല. ജയപരാജയങ്ങളെക്കുറിച്ചാണ് എപ്പോഴും ചിന്തിക്കുന്നത്. ഈ വക ചിന്തകൾ ഇല്ലാതെ ഓരോ പ്രവൃത്തിയും ആസ്വദിക്കണമെങ്കിൽ മനസ്സിന്റെ അതിർത്തികൾ ഇല്ലാതാവണം. അപ്പോൾ നാം ഒന്നിനേയും തിരഞ്ഞെടുക്കുന്നില്ല എല്ലാത്തിനേയും അംഗീകരിക്കു



കയാണ്. ജീവിതം പൂർണ്ണതയിലേക്ക് എത്തുകയാണ്.

ഉദാഹരണത്തിന് നടത്തം. 'കലോറി'കൾ കളയാനാവരുത്. നടക്കുന്നത് നടത്തത്തിന്റെ ആനന്ദത്തിനു വേണ്ടിയാവണം. അപ്പോൾ അതും ഒരു ധ്യാനമാണ്.

ധ്യാനം അബോധമനസ്സിലേക്കുള്ള പ്രയാണമാണ്. ഇത് അളന്നു നോക്കിചെയ്യരുത്. അപ്പോൾ അത് ബോധമനസ്സിന്റെ നിയന്ത്രണത്തിലാവും. ജീവിതത്തിൽ നേടിയെടുത്ത സ്പഷ്ടതയും നിയമങ്ങളും നിറഞ്ഞ ബോധമനസ്സ് അതിൽ നിന്ന് വ്യതിചലിക്കാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്നില്ല. അബോധമനസ്സിനെ, അതുകൊണ്ട് അത് ഭയക്കുന്നു. സാധാരണ നടക്കുന്ന വഴിയിൽ നിന്ന് മാറിനടക്കാൻ ഭയക്കുംപോലെ.

ബോധമനസ്സെന്ന സുന്ദരമായ ഒരു പുന്തോട്ടം നാം ഉണ്ടാക്കിയിരിക്കുന്നു. അതിനെ വേലികെട്ടി തിരിച്ചിരിക്കുന്നു. അരികിൽ തന്നെ ഹരിതാഭമായ ഒരു വനം ഉണ്ടെന്ന് നാം അറിയുന്നില്ല. അബോധമനസ്സെന്ന വനം. ജീവിതം പൂർണ്ണമാവണമെങ്കിൽ ഈ വേലികൾ പിഴുതെറിയുക. ആഹരിതസുന്ദരവനത്തെ സ്വാഗതം ചെയ്യുക. അതിന്റെ ശക്തിയെ, സാധ്യതകളെ അനുഭവിക്കുക. ആ അറിയാത്ത വനത്തിലൂടെ നടക്കാനുള്ള ധൈര്യം കാണിക്കു. നിങ്ങൾ കാണുന്നത്, അനുഭവിക്കുന്നത് അത്ഭുതങ്ങൾ ആയിരിക്കും. ഇതാണ് ധ്യാനത്തിന്റെ വഴി.

ധ്യാനം ബോധമനസ്സിൽ നിന്ന്, ഉപബോധമനസ്സിലേക്കും അവിടെനിന്ന് അബോധമനസ്സിലേക്കും ഉള്ള പ്രയാണമാണ്. അബോധമനസ്സ് തുറക്കുമ്പോൾ പിന്നെ ആനന്ദമാണ്. പരമാനന്ദം.

ഉപനിഷത്തുകളിൽ പ്രതിപാദിക്കുന്ന ജാഗ്രത, സ്വപ്നം, സുഷുപ്തി ഇതാകുന്നു അതായത് ഓംകാരം.



# ശ്രീകോണാസനം

നിന്നുകൊണ്ടുള്ള ഈ ആസനം ചെയ്യുമ്പോൾ ശരീരം ഒരു സമത്രികോണം പോലെ തോന്നും

1

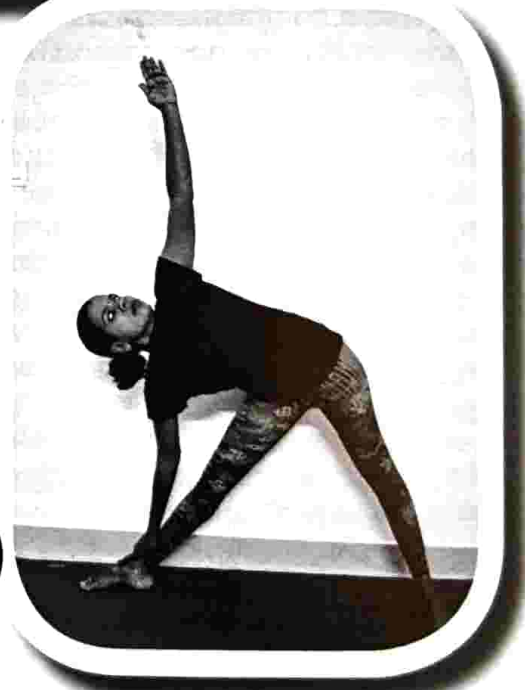


## ചെയ്യേണ്ടവിധം

1. കാലുകൾ ചേർത്തു വെച്ച് നട്ടെല്ലു നിവർന്ന് സമസ്ഥിതിയിൽ നിൽക്കുക (ചിത്രം 1)
2. ഇരുകാലുകളും ഒരു മീറ്റർ അകലത്തിൽ വെച്ച് വലത് കാൽ പാദം 90 ഡിഗ്രി ആംഗിളിൽ തിരിച്ച് വക്കുക, ശ്വാസം ഉള്ളിലേക്ക് എടുത്തുകൊണ്ട് ഇരുകൈകളും ഇരുവശങ്ങളിലേക്ക് തോളിന് സമാന്തരമായി നീട്ടിപ്പിടിക്കുക (ചിത്രം 2)
3. ശ്വാസം പുറത്തേക്ക് വിട്ടുകൊണ്ട് അരയ്ക്കു മുകളിലേക്കുള്ള ഭാഗം വലതുവശത്തേക്കു ചരിച്ചുകൊണ്ട് വലതു കൈപ്പത്തി വലതുകാൽപാദത്തിൽ പതിപ്പിച്ചു വെയ്ക്കാൻ ശ്രമിക്കുക. ദൃഷ്ടി ഉയർത്തിപ്പിടിച്ചിരിക്കുന്ന ഉള്ളും കൈയ്യിലേക്കി നോക്കുംവിധം (ചിത്രം -3) 10 മുതൽ 20 സെക്കന്റ്സ് വരെ ഈ നിലയിൽ സാധാരണഗതിയിൽ ശ്വാസം എടുത്തു വിടുക. അതിനുശേഷം ശ്വാസം എടുത്തുകൊണ്ട് (ചിത്രം - 2) വരിക, ശ്വാസം വിട്ടുകൊണ്ട് കൈകൾ താഴ്ത്തി പൂർവ്വസ്ഥിതിയിൽ വരിക (ചിത്രം 1) ശേഷം വിശ്രമിക്കുക- ഇതുപോലെ തന്നെ മറുവശത്തേക്ക് ചെയ്യുക (ഇടത് വശത്തേക്ക്)



2



3

തയ്യാറാക്കിയത്  
സീബ സുരജ്  
(യോഗ അധ്യാപിക)