

# യോഗപൈതൃകം

ക്രൈമാസിക

ഡിസംബർ 2023



ജനുവരി 12  
വിവേകാനന്ദ  
ജയന്തി

സംഗൃഹ്യം സംവദധ്യം  
സം വോ മനാസി ജാനതാം  
ദേവാ ഭാഗം യഥാ പൂർവ്വേ  
സംജാനാനാ ഉപാസതേ

വിവേകാനന്ദസ്വാമികളും  
ചട്ടമ്പിസ്വാമികളും  
വൈദ്യശാസ്ത്ര ജ്യോതിഷം

യോഗം ഒരു  
ആത്മസാക്ഷാത്കാരം  
ഭക്തിയോഗം  
യോഗദൃഷ്ടിയിൽ

# മാധവസേവാ സമിതി

രജി. നം. A - 863/2001

വളമംഗലം സൗത്ത്, തുറവൂർ പി. ഓ

പിൻ - 688 532, ആലപ്പുഴ ജില്ല

EMAIL: [secretarymadhavam@rediffmail.com](mailto:secretarymadhavam@rediffmail.com)

## പ്രസിഡന്റ്

പി. ഗോപാലകൃഷ്ണൻ  
തേവലച്ചോഴിൽ ഹൗസ്  
തുറവൂർ  
ഫോൺ: 9847127534

## സെക്രട്ടറി

കെ.ജി. ശ്രീധരൻ  
മുട്ടേരിൽ ഹൗസ്  
വളമംഗലം  
തുറവൂർ പി. ഓ  
ചേർത്തല  
ഫോൺ: 9744297433

## ട്രഷറർ

ആർ. സുരേഷ്  
സുരേഷ് നിവാസ്  
വളമംഗലം  
തുറവൂർ പി. ഓ  
ചേർത്തല  
ഫോൺ: 9947524540

## നിലവിൽ ഉള്ള പ്രോജക്റ്റുകൾ

- ✳ **മാധവം ബാലികാ സദനം**  
18 വയസ്സുവരെയുള്ള പെൺകുട്ടികൾക്കായി
- ✳ **സാമ്പത്തികസഹായം**  
വിദ്യാഭ്യാസം, ചികിത്സ, ദൈനംദിന ചിലവുകൾക്കായി
- ✳ **മാധവം തയ്യൽകേന്ദ്രം**
- ✳ **മാധവം ലൈബ്രറി**  
പെൺകുട്ടികൾക്കായി
- ✳ **മാധവം കമ്പ്യൂട്ടർ പരിശീലനകേന്ദ്രം**  
അമ്മമാർക്കും, പെൺകുട്ടികൾക്കും സൗജന്യമായി
- ✳ **പുനരധിവാസ പദ്ധതി**
- ✳ **മാധവം പുനർജനി കാൺസിലിംഗ്**  
എല്ലാ വിഭാഗങ്ങൾക്കും സൗജന്യം



# യോഗവൈകുണ്ഠം

## വൈകുണ്ഠം ഡിസംബർ 2023

- ചീഫ് എഡിറ്റർ**  
കൈതപ്രം വാസുദേവൻ നമ്പൂതിരി
- മാനേജിംഗ് എഡിറ്റർ**  
പി. കെ. പീതാംബരൻ, ഏതുർ
- എഡിറ്റർ**  
ദേവകുമാർ കെ. എൻ
- പത്രാധിപസമിതി**  
ഡോ. എ. രാധാകൃഷ്ണൻ  
ഡോ. എം. വി. നടേശൻ  
ഡോ. ഗീതാസുരേഷ്  
ഡോ. ലക്ഷ്മി വിജയൻ  
സി.ആർ. ജയശ്രീ സോമരാജ്
- മാർക്കറ്റിംഗ് മാനേജർ**  
അഞ്ചൽ സുദർശൻ
- ടെക്സ്റ്റ് സെറ്റിംഗ്**  
വി. ആർ. സരസ്വതി
- ഡിസൈൻ & ലേ ഔട്ട്**  
ശ്രീനി കോന്നി

# ഉള്ളടക്കം

- വിവേകാനന്ദസ്വാമികളും ചട്ടമ്പിസ്വാമികളും  
രാജീവ് ഇരിങ്ങാലക്കുട 5
- പഞ്ചകോശവികാസവും യോഗപദ്ധതികളും  
പ്രൊഫ. സുമതി ഹരിദാസ് 8
- സുഭാഷിതം 13
- ഘോരണ്യ സംഹിത 14
- കൈതപ്രം വാസുദേവൻ നമ്പൂതിരി 14
- കൃപ മണ്ഡുക ന്യായം 17
- വൈദ്യശാസ്ത്രജ്യോതിഷം  
ആയുർവേദത്തിലെ ഗവേഷണവും സാധ്യതകളും  
● ഡോ. ബി. രാജീവ് 18
- മിഥ്യയോ യാഥാർത്ഥ്യമോ ഈലോകം  
● ബീനാ മനോഹർ 23
- അഷ്ടാവക്രൻ 26
- ഗുരുസ്തുതി 27
- പാതഞ്ജല യോഗദർശനം  
● ഡോ. നാരായണഭട്ടതിരിപ്പാട് 28
- ശാക്തേയത്തിലെ യോഗശാസ്ത്രം  
● ഡോ.ടി .പി.ആർ. നമ്പൂതിരി 29
- സേതുബന്ധാസനം 31
- **DYNAMICS OF PRANAYAMA PRACTICE**
- AMALA 32
- ബ്രഹ്മസത്യം ജഗന്മിഥ്യ  
● ശശികല മേനോൻ 35
- ഭക്തിയോഗം യോഗദൃഷ്ടിയിൽ  
● ഡോ. വിജയരാഘവൻ 36
- യോഗം ഒരു ആത്മസാക്ഷാത്കാരം  
● ശ്രീഹരി കെ. 40
- അവിസ്മരണീയമായി പൈതൃകിന്റെ  
യോഗാധ്യാപക സംഗമം  
● ദിപിൻ ദാമോദരൻ 42
- യോഗ പാഠം  
● യോഗാചാര്യ സജീവ് പഞ്ച കൈലാസി 47
- ചെങ്ങന്നൂർ തേവലശ്ശേരിത്താൻ  
● ശിവൻ 48

# മുഖമൊഴി

യോഗപൈതൃകംത്രൈമാസികഇത്തവണ കുറച്ചു നേരത്തേയാണ് ഇറങ്ങുന്നത്. കാരണം അടുത്ത ഫെബ്രുവരി 4 ന് എറണാകുളത്ത് നടക്കാൻ പോകുന്ന പൈതൃക യോഗ ഫെസ്റ്റ് - 2024 തന്നെ.

പൈതൃക (Patanjali Yoga Training & Research Center PYTRC-പൈതൃക) അതിന്റെ 25-ാം വർഷം ആഘോഷിച്ചത് കഴിഞ്ഞ കൊല്ലം ആയിരുന്നല്ലോ. ഭാരതം സ്വാതന്ത്ര്യലബ്ധിയുടെ 75-ാം വർഷവും ആഘോഷിച്ചു കഴിഞ്ഞു. സംഘം അതിന്റെ നൂറാം പിറന്നാൾ ആഘോഷിക്കാൻ ഒരുങ്ങുന്നു.

ലോക - ആരോഗ്യ രംഗത്ത് യോഗ അതിന്റെ സ്ഥാനം ഉറപ്പിച്ചു കഴിഞ്ഞു. കായികരംഗത്ത് യോഗ ഒളിമ്പിക്സിൽ ഇടം നേടാൻ പോകുന്നു. ചരിത്രത്തിന്റെ ഈ നാൽക്കവലയിൽ പൈതൃക അതിന്റെ സ്വന്തം പാത കണ്ടെത്തിയേ മതിയാകൂ. കേരളത്തിൽ നമ്മുടെ മുദ്ര പതിപ്പിച്ചേ മതിയാകൂ.

മുവാറ്റുപുഴയ്ക്ക് അടുത്തുള്ള മാറാടി ഗ്രാമത്തിൽ പൈതൃകിന്റെ ആസ്ഥാനമായി മൂന്നുനിലക്കെട്ടിടത്തിന്റെ നിർമ്മാണം പുരോഗമിക്കുന്നു. അടുത്ത വർഷം നമ്മുടെ പരിശീലന പരിപാടികൾ ഈ 'പൈതൃക ഭവനിൽ' ആരംഭിക്കും.

കേരളം മുഴുവൻ വേരുകൾ ഉണ്ടെങ്കിലും ആദർശ നിഷ്ഠയും സേവന സന്നദ്ധതയും മാത്രം കൈമുതലായുള്ള പൈതൃക പ്രസിദ്ധി - പരാബ്ദമുഖമായതിനാൽ കൂടുതൽ അറിയപ്പെടാതെ പോയി. ആ കുറവ് നാം പൈതൃക യോഗ ഫെസ്റ്റ് 2024 ലൂടെ പരിഹരിക്കാൻ പോവുകയാണ്. നമ്മുടെ ശക്തിയുടെ ചെറിയൊരു പ്രദർശനം നാം നടത്താൻ പോവുകയാണ്.

## പൈതൃക

### യോഗ ഫെസ്റ്റ് - 2024

കേരളത്തിൽ അങ്ങോളമിങ്ങോളമുള്ള യോഗ സാധകരായ 5000 പേർ എറണാകുളത്ത് ഒത്തുചേരുന്നു. 30 മിനിറ്റ് നീണ്ടുനിൽക്കുന്ന, നിന്നും ഇരുന്നും കിടന്നും ചെയ്യുന്ന സരളമായ കുറച്ച് ആസനങ്ങളും സൂര്യനമസ്കാരവും ചേർന്ന, ധ്യാനത്തിൽ അവസാനിക്കുന്ന ഒരു 'യോഗാസന ചക്രം' എല്ലാവരും ഒന്നിച്ചു ചെയ്യുന്നു. കൂടാതെ കാണികളായി സമ്മേളനത്തിൽ പങ്കെടുക്കുന്ന പതിനായിരങ്ങളും. എല്ലാവരും ചേർന്ന് ഒരു ദിവസത്തെ യോഗ ഉത്സവം. ഇതിന്റെ മുന്നോടിയായി ജില്ലാ ഫെസ്റ്റുകളും.

ഡിസംബർ - ജനുവരി മാസങ്ങൾ കേരളം യോഗമയമാകണം. മദ്യത്തിനും മയക്കുമരുന്നിനുമെതിരെ, പ്രലോഭനങ്ങൾക്കും പ്രകോപനങ്ങൾക്കുമെതിരെ, സർവ തിന്മകൾക്കും ക്രൂരതകൾക്കുമെതിരെ നന്മയുടെയും സദാചാരത്തിന്റെയും അഹിംസയുടെയും ആത്മവിശ്വാസത്തിന്റെയും അമൃതവർഷം ഈ പരിപാടിയിലൂടെ നമുക്ക് ചൊരിയാൻ സാധിക്കണം. ഇതിന്റെയെല്ലാം ശബ്ദമായി പൈതൃകമാരണം. 'ഗ്രാമേ ഗ്രാമേ യോഗശാല ; ഗൃഹേ ഗൃഹേ യോഗ' എന്ന നമ്മുടെ മുദ്രാവാക്യം സഫലമാവണം.

ഇത്തരം പരിപാടി അപൂർവമായതിനാൽ ചിലപ്പോൾ ഇത് ഒരു റിക്കാർഡ് സൃഷ്ടിക്കുന്ന പരിപാടിയായേക്കാം. നമ്മോട് സഹകരിക്കാൻ അസോച്ചം പോലുള്ള സംഘടനകൾ മുന്നോട്ടു വന്നിട്ടുണ്ടെന്നുള്ളത് ശുഭോദർക്കമാണ്. നമ്മുടെ പങ്കാളിത്തം കൊണ്ട് യോഗ ഫെസ്റ്റിന് പൂർണ്ണത വരുത്താൻ എല്ലാവരും ശ്രദ്ധിക്കുക എന്നേ പറയാനുള്ളൂ.

ഇത് നമ്മുടെ ജന്മ ദൗത്യമാണ്, കർത്തവ്യമാണ്. അത് നർവഹിക്കാൻ നമുക്ക് ഒന്നു ചേരാം, കർമ്മനിരതരാകാം. സർവതടസ്സങ്ങളെയും തട്ടിമാറ്റി മുന്നേറാം.

**ചരൈവേതി ! ചരൈവേതി !!**



● രാജീവ് ഇരിങ്ങാലക്കുട

# വിവേകാനന്ദസ്വാമികളും ചട്ടമ്പിസ്വാമികളും

പ്രവർ കെ. ഗോപാലപിള്ളയുടെ “പരമഭട്ടാര ശ്രീ ചട്ടമ്പിസ്വാമികൾ” എന്ന ജീവചരിത്രത്തിൽ പി. നാരായണമേനോന്റെ സ്മരണകൾ ഉൾപ്പെടുത്തിയിരിക്കുന്നത് ഇപ്രകാരമാണ്. കലൂർ നാട്ടാശുപ്രതിയുടെ ഉടമസ്ഥനായ കണ്ടവൈദ്യൻ ചട്ടമ്പി സ്വാമിതിരുവടികളുടെ ഒരു ശിഷ്യനായിരുന്നു. കലൂർ, കണ്ടവൈദ്യൻ സ്വാമി തിരുവടികളെ തന്റെ ആശുപത്രിയിൽ കൊണ്ടുവന്ന് പിഴിച്ചിൽ കഴിപ്പിച്ചു. നന്യാശു വീട്ടിൽ പരമേശ്വരൻ പിള്ളയുടെ അച്ഛനായ പോലീസ് സുപ്രണ്ടായിരുന്ന കൊട്ടാരപ്പാടു പപ്പു പിള്ളയുടെ ആലുവായിലുള്ള വസതിയിൽ സ്വാമി തിരുവടികൾ വിശ്രമിക്കുന്ന സമയമായിരുന്നു. അവിടെ നിന്നുമാണ് വൈദ്യൻ തിരുവടികളെ കല്ലൂർ കൊണ്ടുവന്നത്. തൃപ്പാദങ്ങളോടൊപ്പം ശ്രീ. പത്മനാഭപ്പണിക്കരും ഉണ്ടായിരുന്നു. പ്രിയശിഷ്യനായ വൈദ്യരുടെ സന്തോഷത്തിനുവേണ്ടിയാണ് സ്വാമികൾ പിഴിച്ചിലിന് സമ്മതിച്ചത്. ദിവാൻ സെക്രട്ടറി രാമയ്യനും, കണ്ടരുടെ ഒരു കാര്യസ്ഥനും തമിഴിൽ അസാമാന്യ

പണ്ഡിതനും തിയോസഫിയിലെ ഒരു പ്രഭാഷകനും ആയിരുന്ന പത്മഭാചാര്യ എന്ന യാജും, ചന്തു ലാലാ എന്ന രജപുത്രൻ അന്നത്തെ പോലീസ് സൂപണ്ടും, എറണാകുളത്തു താമസിക്കുന്നുണ്ട്. കലൂർ ആശുപത്രിയിൽ കിടക്കുന്ന സ്വാമികളെ കാണുവാൻ ചന്തുലാലാ കൂടെക്കൂടെ വരും. പിഴിച്ചിൽ കഴിഞ്ഞപ്പോൾ ചന്തുലാലാസ്വാമികളെ എറണാകുളത്തുള്ള അദ്ദേഹത്തിന്റെ വസതിയിലേക്ക് ക്ഷണിച്ചു. അവിടെ അദ്ദേഹത്തിന് പലപ്പോഴും വിരുന്നുണ്ടായിട്ടുണ്ട്. ഈ കാലത്താണ് സ്വാമികളും വിവേകാനന്ദസ്വാമികളും തമ്മിൽ കണ്ടത്. ചന്തുലാലാ, രാമയ്യൻ, പത്മനാഭാചാരി-ഇവർ വിവേകാനന്ദന്റെ യോഗ്യത പരീക്ഷിക്കാൻ സ്വാമിയെ ക്ഷണിച്ചുകൊണ്ടുപോകുകയായിരുന്നു ചെയ്തത്. സ്വാമികളുടെ കൂടെ ഞാനും വിവേകാനന്ദസ്വാമികളുടെ വസതിയിലേക്ക് പോയിരുന്നു. സ്വാമികൾ താമസിച്ചിരുന്ന ബംഗ്ലാവിന്റെ തെക്കുപുറത്ത് ഒരു തണൽമരത്തിന്റെ ചുവട്ടിൽ വെള്ളമണലിൽ പോയിരുന്ന് ഇരുവരും സത്സംഗത്തിൽ

ഏർപ്പെട്ടു. വിവേകാനന്ദസ്വാമികളുടെ അഭിലാഷ പ്രകാരം ചട്ടമ്പിസ്വാമികൾ ചിന്തുദ്രയുടെ തത്വം വി ശദമാക്കാൻ ശ്രമിച്ചു. 'ഇത് എനിക്കും അറിയാം. ആധ്യാത്മിക സാധനയ്ക്ക് എങ്ങനെ ഇത് ഉപകരിക്കും എന്നാണ് അറിയേണ്ടത്, സ്വാമിജി ചോദിച്ചു. കൈവീരലുകൾ ഒരു പ്രത്യേകരീതിയിൽ മടക്കി യോജിപ്പിക്കുമ്പോൾ സിരാപടലങ്ങളിലെ പ്രാണപ്രവാഹം മസ്തിഷ്കത്തിലെ ഒരു പ്രത്യേക ഭാഗത്ത് പ്രതിസ്പന്ദങ്ങൾ ഉണ്ടാക്കുമെന്നും അതിന്റെ ഫലമായി രക്തചംക്രമണം വേഗത്തിലായി മനസ്സിന്റെ ഏകാഗ്രത വർധിക്കുമെന്നും ചട്ടമ്പിസ്വാമികൾ ബൃഹദാരണ്യകോപനിഷത്തിലെ പ്രസക്തഭാഗം ഉദ്ധരിച്ച് പ്രമാണസഹിതം സ്വാമിജിക്ക് വിവരിച്ചുകൊടുത്തു. അവർ തമ്മിൽ സംവദിച്ചത് ഖേരീമൂദ്രയെ കുറിച്ചാണെന്നും വാദമുണ്ട്. ചില തമിഴികളെ ആസ്പദമാക്കിയും തമിഴിൽ അഗാധ പണ്ഡിതനായിരുന്ന ചട്ടമ്പി സ്വാമികൾ സംസാരിച്ചു. ഇരുവരും സംസ്കൃത ഭാഷയിലാണ് ആശയവിനിമയം നടത്തിയത്. ഇവരുടെ സമാഗമ സമയത്ത് പത്മനാഭനോ ചാരിയും അവിടെ സന്നിഹിതനായിരുന്നു. ശ്രീനീലകണ്ഠ തീർത്ഥപാദസ്വാമി ചരിത്രസമുച്ചയം എന്ന ഗ്രന്ഥത്തിൽ ഇങ്ങനെ രേഖപ്പെടുത്തുന്നു. 'പരമഗുരുപാദരോടു കൂടി ശ്രീമൻ മിത്രവും സർവശാസ്ത്രകൃശലനും പ്രസംഗകനുമായ പദ്മനാഭനോചാരിയും ഉണ്ടായിരുന്നു. ആചാരിക്ക് ഇംഗ്ലീഷ് ഭാഷ പരിചിതമായിരുന്നതിനാൽ ആ ഭാഷയിൽ സംസാരിച്ചു. പരമഗുരുപാദർ ഗീർവാണിയിലായിരുന്നു സ്വാമികളോട് സംഭാഷണം ചെയ്തത്... അടുത്ത ദിവസം സ്വാമിയുടെ താൽപ്പര്യപ്രകാരം പരമഗുരുപാദർ തനിച്ചുചെന്ന് അദ്ദേഹത്തെ ദർശിക്കുകയുണ്ടായി (പുറം 62-63), 'കോടനാട്ടുവനങ്ങളിൽ' എന്ന ലേഖനത്തിൽ കെ. നാണുപിള്ള എഴുതുന്നു, "വിവേകാനന്ദസ്വാമികളെക്കുറിച്ച് ചട്ടമ്പിസ്വാമികൾ അവരോട് ഇങ്ങനെ പറഞ്ഞു. ശങ്കരാചാര്യസ്വാമികളുടെ പ്രശസ്തി ഹിമവൽസേതുപര്യന്തമായിരിക്കെ വിവേകാനന്ദന്റേത് സർവലോക വ്യാപകമാണ് (ശ്രീചട്ടമ്പിസ്വാമി ശതാബ്ദി സ്മാരകഗ്രന്ഥം പുറം 134). പ്രസ്തുത സ്മാരകഗ്രന്ഥത്തിലെ 'വ്യാസനും ശങ്കരനും അഥവാ മൂലവും ഭാഷ്യവും' എന്ന ബോധേശ്വരന്റെ ലേഖനത്തിൽ ഇങ്ങനെ പരാമർശിക്കുന്നു, ചട്ടമ്പിസ്വാമികൾ വിവേകാനന്ദസ്വാമികളുടെ സംഗീതമാധുര്യം അനുസ്മരിക്കുന്നത് ഇങ്ങനെയാണ്, "അയ്യോ, അതെന്തൊരു കണ്ഠം. ആ തങ്കക്കൊടമൊന്ന് വാതുറന്നാലോ സർവപ്രപഞ്ചവും അതിൽ ലയിച്ചൊടുങ്ങിപ്പോകും, ഗന്ധർവൻമാരെയും അതിശയിപ്പിക്കും" (പുറം 235), വിവേകാനന്ദ സ്വാമികളുടെ എറണാകുളം താമസത്തെക്കുറിച്ച് ബോധേശ്വരൻ പറഞ്ഞ കാര്യങ്ങൾ ഡോ. ശങ്കരീപ്രസാദ് ബസു രേഖപ്പെടുത്തിയിട്ടുള്ളതുമാകുന്നു (Life of Swami Vivekananda Vol. I P. 327), അവ യഥാർത്ഥ വസ്തുതകളിലേക്ക് വെളിച്ചം വീശുന്നവയാണ്. ബോധേശ്വരന്റെ അഭിപ്രായം ഇപ്രകാരമാകുന്നു: 'വിവേകാനന്ദൻ വളരെ സന്തോഷമായി. ചട്ടമ്പിസ്വാമികളുടെ കൈപിടിച്ച് സ്വന്തം തലകുനിച്ചുകൊണ്ട് വിവേകാനന്ദൻ പറഞ്ഞു. "വളരെ നന്നായി" വിവേകാനന്ദൻ സ്വന്തം ശിരസ്സിൽ ചട്ടമ്പിസ്വാമികളുടെ

വിവേകാനന്ദസ്വാമികളും ചട്ടമ്പിസ്വാമികളും കണ്ടുമുട്ടിയത് തിരുവനന്തപുരത്തുവെച്ചല്ല. ആ ഋഷീശ്വരന്മാരുടെ സംഗമം എറണാകുളത്തുവെച്ചുതന്നെയായിരുന്നുവെന്നാണ് മുകളിൽ പ്രസ്താവിച്ച സംഭവങ്ങളെല്ലാം തെളിയിക്കുന്നത്. ഇതിനെല്ലാമുപരി ചട്ടമ്പിസ്വാമികൾ തന്നെ, അദ്ദേഹം സമാധിയോട് അടുപ്പിച്ച് പന്മനയിലെ സി.പി. പി. സ്മാരക വായനശാലയിൽ വിശ്രമിക്കുന്ന സമയത്ത് കുറേനളത്ത് ശങ്കുപിള്ളയോട് നേരിട്ടു പറഞ്ഞ കാര്യങ്ങൾകൂടി അനാവരണം ചെയ്യപ്പെടേണ്ടതുണ്ട്.

കൈ തൊടുവിക്കുകയാണ് ചെയ്തതെന്ന് ചിലർ പറയാറുണ്ടെങ്കിലും, അതു ശരിയല്ല. കൃതജ്ഞത കാണിക്കുക മാത്രമാണ് വിവേകാനന്ദൻ ചെയ്തതെന്നാണ് ചട്ടമ്പി സ്വാമികൾ പറഞ്ഞത്. എന്നെ കാണുമ്പോഴൊക്കെ ചട്ടമ്പിസ്വാമി വിവേകാനന്ദനെക്കുറിച്ച് സംസാരിക്കുമായിരുന്നു. (329), മേരി ലൂയി ബർക്ക് തയ്യാറാക്കിയ Swami Vivekananda in America New Discoveries എന്ന അഞ്ച് വാല്യങ്ങളുള്ള ആംഗലേയ ഗ്രന്ഥസമുച്ചയത്തെപ്പോലുള്ള ആധികാരിക ഗ്രന്ഥങ്ങളുടെ കർത്താവാണ് പ്രൊഫ. ശങ്കരീപ്രസാദ് ബസു, സ്വാമി വിവേകാനന്ദനും സമകാലീന ഭാരതവും എന്ന തലക്കെട്ടിൽ ബംഗാളിയിൽ ഏഴ് വാല്യങ്ങൾ തയ്യാറാക്കിയിട്ടുണ്ട്. ഇദ്ദേഹം. രണ്ട് സ്വാമിമാരും സംസ്കൃതസംഭാഷണത്തിൽ ഏർപ്പെട്ടിരിക്കെ ഒരവസരത്തിൽ അവിടെയൊരു സംസ്കൃത പണ്ഡിതൻ എത്തി. വിവേകാനന്ദസ്വാമികൾ സംസാരിച്ചതിൽ ചില വ്യാകരണതെറ്റുകൾ ഉണ്ടെന്ന് അദ്ദേഹം പറഞ്ഞു. "ഞാൻ വ്യാകരണത്തിന്റെ പിന്നാലെ പോകാറില്ല. വ്യാകരണം എന്റെ പിന്നാലെ വരണം!" എന്നായിരുന്നു. സ്വാമികളുടെ പ്രത്യുത്തരം. രണ്ട് സ്വാമിമാരുടെയും സമാഗമത്തെക്കുറിച്ച് പി. ഷാദി എഴുതുന്നു: "ചില രാത്രികളിൽ മുഴുവൻ സമയവും വിവേകാനന്ദനും ചട്ടമ്പിസ്വാമികളും സംഭാഷണം ചെയ്തിരുന്നുവത്രെ. വിവേകാനന്ദൻ സ്വന്തം ഡയറിയിൽ ചട്ടമ്പി സ്വാമികളുടെ പേരും വിലാസവും എഴുതിയെടുത്തു. "മലബാറിൽ (കേരളത്തിൽ) ഞാനൊരു യഥാർത്ഥ മനുഷ്യനെ കണ്ടു" എന്നവിടെ എഴുതുകയാണെന്ന് വിവേകാനന്ദൻ ചട്ടമ്പിസ്വാമികളോട് പറഞ്ഞു. ചട്ടമ്പിസ്വാമിക്ക് വിവേകാനന്ദനെ അങ്ങേയറ്റം ബഹുമാനമായിരുന്നു. 'അദ്ദേഹം ഒരു ഗരുഡനാണെങ്കിൽ ഞാനൊരു കൊതുക് ആണ്. അതാണ് ഞങ്ങൾ തമ്മിലുള്ള വ്യത്യാ

സം എന്ന് ചട്ടമ്പിസ്വാമികൾ പറയാറുണ്ടായിരുന്നു. (വിവേകാനന്ദ ശതാബ്ദ സുവനീർ, പുറം.168), കൊല്ലത്തെ പ്രസിദ്ധമായ തോട്ടുവയലിൽ ബംഗ്ലാവിൽ താമസിക്കുകയായിരുന്ന സമയത്ത് അവിടെവെച്ചുണ്ടായ ഒരു സംഭാഷണത്തെക്കുറിച്ച് പാക്കുള്ളം നാണുപിള്ള സ്മരിക്കുന്നു. വിവേകാനന്ദ സ്വാമിയും സ്വാമിതിരുവടികളുമായുള്ള കൂടിക്കാഴ്ചയെപ്പറ്റി ചോദിച്ചപ്പോൾ, കണ്ണിന് ഒമ്പതു ഗുണങ്ങൾ ശാസ്ത്രീയമായിട്ടുണ്ടെന്നും അവ ഒമ്പതും തികഞ്ഞ കണ്ണുകൾ വിവേകാനന്ദസ്വാമികൾക്കല്ലാതെ മറ്റാർക്കും കണ്ടിട്ടില്ലെന്നും സ്വാമികൾ പറഞ്ഞു. (ശ്രീ ചട്ടമ്പി സ്വാമി ശതാബ്ദ സ്മാരകഗ്രന്ഥം പുറം 121). സാമൂഹികശാസ്ത്രത്തിൽ അഗാധ പണ്ഡിതനായിരുന്ന ചട്ടമ്പിസ്വാമികൾ ശരീരലക്ഷണങ്ങളിലൂടെ മനുഷ്യരുടെ ബോധതലം അളക്കുവാനുള്ള അറിവ് ആർജിച്ചിരുന്ന മഹാനായിരുന്നുവല്ലോ!

വിവേകാനന്ദസ്വാമികളും ചട്ടമ്പിസ്വാമികളും കണ്ടുമുട്ടിയത് തിരുവനന്തപുരത്തുവെച്ചല്ല. ആ ജ്യേഷ്ഠരന്ധാരയുടെ സംഗമം എറണാകുളത്തുവെച്ചുതന്നെയായിരുന്നുവെന്നാണ് മുകളിൽ പ്രസ്താവിച്ച സംഭവങ്ങളെല്ലാം തെളിയിക്കുന്നത്. ഇതിനെല്ലാമുപരി ചട്ടമ്പിസ്വാമികൾ തന്നെ, അദ്ദേഹം സമാധിയോട് അടുപ്പിച്ച് പന്മനയിലെ സി.പി. പി. സ്മാരക വായനശാലയിൽ വിശ്രമിക്കുന്ന സമയത്ത് കുമ്പളത്ത് ശങ്കുപിള്ളയോട് നേരിട്ടു പറഞ്ഞ കാര്യങ്ങൾകൂടി അനാവരണം ചെയ്യപ്പെടേണ്ടതുണ്ട്. “ഞാൻ ബംഗാളത്തുനിന്നും ബഹുദൂരമുള്ള ഇവിടെയെത്തി. യാത്രയിൽ പല സന്യാസിമാരെയും കണ്ടു. ഈ ചോദ്യം ഞാൻ അവരോടൊക്കെ ചോദിച്ചതാണ്. ഇതിന് തൃപ്തികരമായ മറുപടി പറയാൻ ഇന്നേവരെ ആർക്കും സാധിച്ചില്ല. ഞങ്ങൾ സംസാരിച്ചുകൊണ്ടിരുന്നതിനടുത്തൊരു മരക്കൊമ്പിൽ ഒരു കുരങ്ങിരുന്ന് കളിക്കുന്നുണ്ടായിരുന്നു. അതുകണ്ട് യുവസന്യാസി ഇങ്ങനെ പറഞ്ഞു, “അതാ, ആ മരക്കൊമ്പിൽ മനുഷ്യചിന്ത വിളയാടുന്നു.” ഞങ്ങൾ മരക്കൊമ്പിലെ ആ മനുഷ്യനെക്കുറിച്ച് ദീർഘമായി സംസാരിച്ചു. വളരെ സമയം ഞങ്ങൾ തമ്മിൽ സംസാരിച്ചെങ്കിലും സ്വാമി വിവേകാനന്ദനായിരുന്നു ആ യുവസന്യാസിയെന്ന് പിന്നീടൊരിക്കലാണ് എനിക്കു മനസ്സിലാക്കാൻ കഴിഞ്ഞത്. മാസങ്ങൾ ചിലതു കഴിഞ്ഞപ്പോൾ ഒരു സന്യാസി ഞാൻ വിശ്രമിച്ചിരുന്ന ഇടപ്പള്ളിയിൽ വന്നു. ആനന്ദജി എന്നുപേരുള്ള അദ്ദേഹം ബംഗാളകാരനായിരുന്നു. സ്വാമി വിവേകാനന്ദൻ പറഞ്ഞയച്ചതാണ് എന്ന് ആ സന്യാസി പറഞ്ഞു. ചട്ടമ്പി, ചട്ടമ്പി എന്ന പേരും ഉച്ചരിച്ച് എ ഞാകുളം മുഴുവൻ ചുറ്റിത്തിരിഞ്ഞിട്ടാണ് ഇപ്പോൾ അ



വിടെ എത്തിയതെന്ന് ആനന്ദജി പറഞ്ഞു. ഞാൻ എറണാകുളത്തുവെച്ച് കണ്ടുമുട്ടി സംസാരിച്ച യുവസന്യാസി വിവേകാനന്ദനായിരുന്നു എന്ന് അങ്ങനെയാണ് മനസ്സിലായത്. ആനന്ദജി കുറെനാൾ എന്നോടുകൂടി അങ്ങനെ ഇടപ്പള്ളിയിൽ താമസിക്കുകയും ചെയ്തു. നീലകണ്ഠ തീർഥരും അന്ന് എന്റെ കൂടെയായിരുന്നു (കഴിഞ്ഞകാല സ്മരണകൾ, പുറം 183), ഇടപ്പള്ളിയിൽ ഊരാളത്ത് അച്യുതൻ വൈദ്യരുടെ ഭവനത്തിലായിരുന്നു സ്വാമികളുടെ താമസം, അതിനുശേഷം വിവേകാനന്ദസ്വാമികളുടെ ഡയറിക്കുറിപ്പുകളിൽ നിന്നും ചട്ടമ്പി സ്വാമികളുടെ സിദ്ധിവിശേഷങ്ങളെക്കുറിച്ച് മനസ്സിലാക്കിയ അമൃതാനന്ദജിയും കേരളത്തിലെത്തി സ്വാമികളെ സന്ദർശിച്ച് ചൈതീയുദ അഭ്യസിക്കുകയുണ്ടായി. ഈ രണ്ട് സംഭവങ്ങളും (ആനന്ദ അമൃതാനന്ദജിമാരുടെ ചട്ടമ്പിസ്വാമികളുമായുള്ള സമാഗമം) എറണാകുളത്തുവെച്ചാണ് നടന്നത്. ഈ സംഭവങ്ങൾക്ക് ദൃക്സാക്ഷിയായ ടി.ആർ. അനന്തക്കുറുപ്പ് ഇതിനെക്കുറിച്ച് ശ്രീ ചട്ടമ്പിസ്വാമി ശതാബ്ദ സ്മാരക ഗ്രന്ഥത്തിൽ (പുറം 37-38) വിശദീകരിച്ച് എഴുതിയിട്ടുണ്ട്. ചരിത്രത്തിൽ സംഭവങ്ങൾക്ക് മുഖ്യസ്ഥാനവും വ്യക്തികൾക്ക് രണ്ടാംസ്ഥാനവുംമേയുള്ളുവെന്ന് ഒരു വാദഗതിയുണ്ട്. ചരിത്രപുരുഷൻമാരെ കേന്ദ്രീകരിച്ചുകൊണ്ട് ഒരു സമൂഹത്തിന്റെ ജീവിത പരിണാമങ്ങൾ വിവരിക്കുമ്പോൾ സംഭവങ്ങളോടൊപ്പം വ്യക്തികൾക്കും പ്രാധാന്യം ലഭിക്കുകയെന്നത് സ്വാഭാവികമാണ്. അതിൽ ചരിത്രപരമായ അംശം ശാസ്ത്രീയവും വ്യക്തിപരമായ അംശം കലാത്മകവും മായിരിക്കും. മഹാകവി വെണ്ണിക്കുളം ഈ യുഗപുരുഷൻമാരുടെ സമാഗമത്തെക്കുറിച്ച് കലാത്മകമായി രേഖപ്പെടുത്തിയിട്ടുണ്ട്.

കേവലം ഭിക്ഷാംദേഹിയെന്നപോലവിടുന്ന് കേരള ഗ്രാമങ്ങളിൽ ജീവിച്ചുപോരുകാലം ഭാവുകം വാരിത്തുവാനെത്തീടും മഹാത്മാവാം ദേവദൂതനെനാര്യമോർത്തതില്ലൊരുനാളും ആ മനോഹര കല്പശാഖിയെ ചുറ്റിപ്പറ്റിനാ, മുറുമ്പുകൾപോലെ ചാലുകൾ കീറിടുമ്പോൾ പൂവിതൾക്കുള്ളിൽ പാറും ഭൃംഗമായ് പറന്നെത്തി ശ്രീവിവേകാനന്ദന്റെ ലോചനം ലോകാരാധ്യം.

# പഞ്ചകോശവികാസവും യോഗപദ്ധതികളും



● പ്രൊഫ. സുമതി ഹരിദാസ്

മനുഷ്യന്റെ അസ്തിത്വത്തിന്റെ അടിസ്ഥാനപാഠികളാണ് പഞ്ചകോശങ്ങൾ എന്നറിയപ്പെടുന്നത്. പഞ്ചകോശ സിദ്ധാന്തത്തിനാധാരമായ പരാമർശം യജുർവേദത്തിലെ തൈത്തിരീയ ഉപനിഷത്തിലെ മൂന്നു വല്ലികളിൽ ഒന്നായ ഭൃഗുവല്ലിയിൽ നിക്ഷിപ്തമാണ്. ഗുരുവായ വരുന്നും പുത്രനായ ഭൃഗുവും തമ്മിലുള്ള സംഭാഷണത്തിൽ പ്രപഞ്ചത്തിൽ മനുഷ്യനെ സംബന്ധിച്ചുള്ള അന്തിമ സത്യത്തെ കണ്ടെത്തുവാനുള്ള ഉപാധി തേടിയുള്ള യാത്ര ചെന്നവസാനിക്കുന്നത് പഞ്ചകോശ സംബന്ധിയായ ജ്ഞാനത്തിന്റെ തിരിച്ചറിവിലാണ്.

ഭൗതിക പ്രപഞ്ചത്തിലെ ജീവികളിൽ പ്രധാനിയായ മനുഷ്യനിൽ അന്തർലീനമായി നില നിൽക്കുന്ന അഞ്ചു തത്വങ്ങളുടെ സമ്മിളിത രൂപമാണ് പഞ്ചകോശം എന്നു പറയാം. അഞ്ചു തത്വങ്ങളും അന്യോന്യം സുദ്യുദ്ധമായി ബന്ധപ്പെട്ടിരിക്കുന്നുവെന്നു മനസ്സിലാക്കാം. സ്വസ്ഥ ജീവന്റെ നിലനിൽപ്പു തന്നെ പഞ്ചകോശത്തിന്റെ സന്തുലിതാവസ്ഥയെ ആശ്രയിച്ചിരിക്കുന്നു. ശാരീരിക, മാനസിക, ആത്മീയ തലങ്ങളിൽ സംപൂർണ്ണത കൈവരിക്കുന്ന വ്യക്തിയിൽ പഞ്ചകോശ പ്രവർത്തനങ്ങൾ ശരിയായ അനുപാതത്തിൽ നിലനിൽക്കുമെന്ന് പഠനങ്ങൾ വ്യക്തമാക്കുന്നു.

അന്ന, പ്രാണ, മനോ, വിജ്ഞാന, ആനന്ദമയ കോശങ്ങളാണ് പഞ്ചകോശങ്ങൾ എന്ന് യോഗസിദ്ധാന്ത പ്രകാരം വിവക്ഷിക്കുന്നത്. മനുഷ്യന്റെ പഞ്ചകർമ്മേന്ദ്രിയങ്ങൾക്കതീതമാണ് പ്രസ്തുത പഞ്ചകോശജ്ഞാനം. എന്നാൽ ആന്തരിക നേത്രങ്ങൾ കൊണ്ട് അവയുടെ സാന്നിദ്ധ്യം തിരിച്ചറിയാവുന്നതാണ്.

ശരിയായ ഭക്ഷണരീതികളും ശുദ്ധമായ ശ്വാസ പ്രശ്വാസങ്ങളും അന്നപ്രാണമയ കോശങ്ങളെ തേജോമയമാക്കി നിർത്തുവാൻ സഹായിക്കുന്നു. സാത്വിക ചിന്താധാരകൾ, ഈശ്വര വിചിന്തനം, യമനിയമാദികളുടെ കൃത്യമായ ആചരണം, തുടങ്ങിയവ മനോ വിജ്ഞാനമയ കോശങ്ങളെ ശക്തിപ്പെടുത്തുന്നു. പരോപകാരാധിഷ്ഠിതമായ സേവാ പ്രവർത്തനങ്ങൾ, ധാരണധ്യാനാദി യോഗചര്യകൾ തുടങ്ങിയവ ആനന്ദമയ കോശത്തെ സജീവമാക്കുന്നു.





മുൻ പരാമർശിച്ച ഭൃഗുവല്ലിയിൽ വരുണന്റെ നിർദ്ദേശാനുസരണം ഭൃഗുവിന്റെ അനുഭവ ജ്ഞാനത്തിലൂടെ മനനം ചെയ്ത് അന്നമയ കോശത്തിൽ നിന്നു തുടങ്ങി ആനന്ദമയ കോശത്തെ സജീവമാക്കുന്നു. പ്രസതുത അഞ്ച് കോശങ്ങളുടെയും സമഗ്രമായ സാന്നിദ്ധ്യം ഒരു വ്യക്തിയുടെ ഓജസ്സും തേജസ്സും വർദ്ധിപ്പിക്കുവാൻ ഇടയാക്കുന്നതോടൊപ്പം മനസ്സിന്റെയും ശരീരത്തിന്റെയും ആരോഗ്യപരവും ആത്മീയപരവുമായ പ്രവർത്തനത്തെ പരിപോഷിപ്പിക്കുന്നു. മുൻ പരാമർശിച്ച ഭൃഗുവല്ലിയിൽ വരുണന്റെ നിർദ്ദേശാനുസരണം ഭൃഗുവിന്റെ അനുഭവജ്ഞാനത്തിലൂടെ മനനം ചെയ്ത് അന്നമയ കോശത്തിൽ നിന്നു തുടങ്ങി ആനന്ദമയ കോശത്തിൽ വിലയം പ്രാപിച്ച നിരീക്ഷണങ്ങളാണ് പഞ്ചകോശജ്ഞാനമെന്നു പിൻക്കാല യോഗികൾ ശീലിക്കുകയും പാലിക്കുകയും ചെയ്തുവന്നിട്ടുള്ളത്. നാം വ്യവഹരിച്ചു വരുന്ന പ്രാപഞ്ചിക ലോകത്തിലെ മനുഷ്യ ശരീരം പ്രസ്തുത പഞ്ചകോശങ്ങൾ ഉൾക്കൊള്ളുന്നതാണെന്നു വിവക്ഷ.

സംസ്കൃതത്തിൽ പഞ്ചകോശയോഗം എന്നാൽ പഞ്ച=അഞ്ച്, കോശം=അറ (പാളി), യോഗം=ചേരൽ എന്നിങ്ങനെ അർത്ഥമാക്കാം. അവ ഇപ്രകാരമാണ് അന്നമയകോശം=ഭക്ഷണത്തിൽ നിന്നും രൂപപ്പെട്ടിട്ടുള്ളത്, പ്രാണമയകോശം= പ്രാണവായു (ശ്വാസപ്രശ്വാസ)വുമായി ബന്ധപ്പെട്ടിട്ടുള്ളത്.

മനോമയകോശം മാനസിക (വികാര വിചാര) ചിന്താധാര കളുമായി ബന്ധപ്പെട്ടിട്ടുള്ളത്; വിജ്ഞാനമയകോശം അറിവ് ആർജ്ജിച്ചു ചിന്തിച്ചു പ്രവർത്തിക്കുന്നത് ആനന്ദമയ കോശം തന്റെ പ്രവർത്തികൾക്കനുസരിച്ചു മാനസിക നിലയിൽ

ഏറ്റക്കുറച്ചിലുകൾക്കനുസരിച്ചു പ്രവർത്തിക്കുന്നത്. മേൽ പ്രസ്താവിച്ച കോശങ്ങൾക്കെല്ലാം വ്യത്യസ്തങ്ങളായ ക്രിയാത്മകതയും ഗുണദോഷങ്ങളും ഉണ്ട്. അവയെ മൊത്തത്തിൽ മൂന്നു തരമായി കണക്കാക്കാം.സ്ഥൂല, സൂക്ഷ്മ, കാരണ ശരീരമെന്നു ഇവ അറിയപ്പെടുന്നു.

**അന്നമയകോശം**

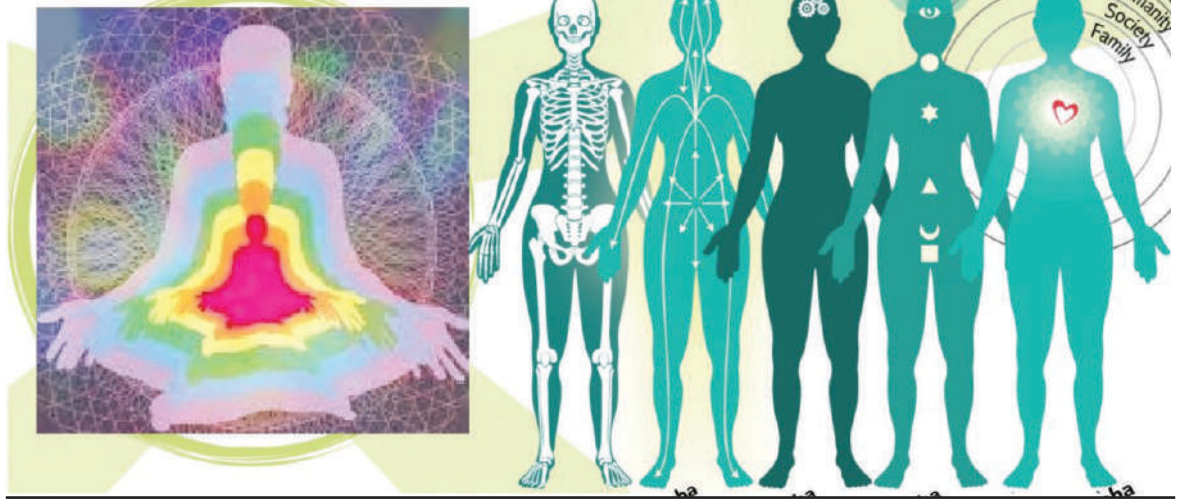
ഭക്ഷണത്താൽ രൂപപ്പെടുന്നതു കൊണ്ട് അന്നമയ കോശം സ്ഥൂല ശരീരമെന്ന് കരുതാം. സ്വീകരിക്കുന്ന

ഭക്ഷണത്തിന്റെ സ്വഭാവ ഗുണ മനുസരിച്ചായിരിക്കും ഒരാളുടെ അന്നമയ കോശത്തിന്റെ പ്രവർത്തനം ക്രമീകരിക്കപ്പെടുന്നത്.

ഭഗവദ്ഗീതാശ്ലോകം ഭക്ഷണ സ്വഭാവത്തെ മൂന്നായി തരം തിരിച്ചു പറയുന്നു (ഭഗവദ്ഗീതാ 17= 7) സാത്വിക, രാജസിക, താമസിക ആഹാരം.

‘ആയു : സത ബലാരോഗ്യ സുഖ പ്രീതി വിവർദ്ധനാഃ രസ്യോസ്നഗ്ദ്ധാ സ്ഥിരാ ഹൃദ്യാ ആഹാരാഃ സാത്വിക പ്രിയ

അന്നപുരണത്തെക്കുറിച്ച് വിഷ്ണു പുരാണ പരാമർശം ശ്രദ്ധേയമാണ് ആമാശയത്തിന്റെ അർദ്ധഭാഗം ചരഭക്ഷണവും, നാലിലൊന്ന് ദ്രാവകവും ബാക്കി നാലിലൊന്ന് വായുവും ബാക്കി ശൂന്യവുമായി നിർത്തണം. പഞ്ചകോശങ്ങളുടെ ഗുണാത്മകതയ്ക്കനുസരിച്ച് സാത്വികം, രാജസികം, താമസികം എന്ന് മൂന്നായിക്കാണാം. ആയുസ്സ്, ഉത്സാഹം, ദേഹമനോബലം, ഇന്ദ്രിയത്യപ്തി, സുഖം ഇവ വരുത്തുന്നതും സ്വാദുള്ളതും മൃദുവും കേടുവരാത്തതുമായ ഭക്ഷണമാണ് സാത്വികക്കാർക്ക് പ്രിയംകരം എന്ന് പറയുന്നു. അതുപോലെ രാജസികവും താമസികവുമായ ആഹാരത്തെക്കുറിച്ചും ഭഗവദ്ഗീത 17, 9, 10 പരാമർശിക്കുന്നു. അന്നമയ കോശത്തിന്റെ പ്രവർത്തനം കഴിക്കുന്ന ആഹാരത്തിന് അനുസരിച്ചാകുന്നതു കൊണ്ട് ഭക്ഷണത്തെ മരുന്നായിക്കാണാം. സ്ഥൂല ശരീരമായ അന്നമയ കോശം ഭൂമി, വായു, ജലം അഗ്നി, ആകാശം, എന്നീ ഭൂതങ്ങളുടെ സമ്മിളിത അവസ്ഥയാണ്. പഞ്ചകോശങ്ങളുടെ പ്രകടീകൃത സ്ഥൂലാവസ്ഥയാണ് അന്നമയകോശമെന്ന തിരിച്ചറിവ് ശാസ്ത്ര ലോകവും അംഗീകരിച്ചിട്ടുണ്ട്. ജീവനാധാരമായിട്ടുള്ള പ്രാണനും എന്നാൽ അനുഭവത്തിലൂടെ തിരിച്ചറിയാൻ സാധിക്കുന്ന സൂക്ഷ്മ ശരീരം അന്നമയ കോശത്തിന്റെ പ്രവർത്തനങ്ങളെ വളരെയധികം സ്വാധീനിക്കുന്നു. മാനസികവും വൈകാരികവുമായ (മനോവൈജ്ഞാനിക) കോശങ്ങൾ അന്ന പ്രാണമയ കോശങ്ങൾക്ക് ഊർജ്ജം പകരുകയും മാനസിക വൈകാരിക അവസ്ഥക്കനുസരിച്ച് ശ്വാസ പ്ര(നി)ശ്വാസങ്ങളെ സ്വാധീനിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. താൽപര്യങ്ങൾ, ആഗ്രഹങ്ങൾ, വികാര



വിചാരാദികൾ ഇവയെല്ലാം സൂക്ഷ്മ ശരീരത്തിലൂടെ പ്പെടുന്നു. കാരണ ശരീരമാകുന്ന ആനന്ദമയകോശം നമ്മുടെ വാസനകളിലൂടെ, കാമനകളിലൂടെ അറിയാവുന്നതാണ്. സ്ഥൂല ശരീരമായ അന്നമയകോശം ജീവിക്കും മൃതനും ഒന്നു തന്നെ. മൃതനു ജീവനിലല്ല എന്ന വ്യത്യാസം മാത്രം. നശിക്കുന്നതും നശിക്കാത്തതുമായ രണ്ടു പുരുഷന്മാരെ പറ്റി ഭഗവദ്ഗീത പരാമർശം നോക്കുക.

‘ദാവിമൗ പുരുഷൗ ലോകേ

ക്ഷരശ്ചാക്ഷര ഏവ ച

ക്ഷര: സർവ്വാനി ഭൂതാനി

കൂടസ്ഥോ ക്ഷരമുച്യതേ (ഭ.ഗീ. 15:16)

ഈ ലോകത്ത് നശിക്കുന്നതും നശിക്കാത്തതുമായ രണ്ടു പുരുഷന്മാർ ഉണ്ട്. എല്ലാ ഭൂതങ്ങളുടെയും ബാഹ്യശരീരം നശിക്കുന്നതും ജീവാത്മാവ് അനശവ്യമാണെന്നു പറയപ്പെടുന്നു.

**പ്രാണമയകോശം**

‘തസ്മാദ് വാ ഏതസ്മാദനരസമയാത് ! അന്യോ അന്തരാത്മ പ്രാണമയഃ

(തൈത്തിരീയ ഉപനിഷദ്, 2:2)

പ്രാണമയകോശം ഏതാണ്ട് അന്നമയകോശത്തിന്റെ ആത്മാവ് പോലെയാണ്. സ്ഥൂല സൂക്ഷ്മ ശരീരങ്ങൾക്കിടയിൽ മദ്ധ്യസ്ഥത വഹിക്കുന്ന പങ്കാണ് പ്രാണമയകോശത്തിന്റെ കർമ്മപദ്ധതി. കർമ്മ, ജ്ഞാന പഞ്ചേന്ദ്രിയങ്ങൾക്കുള്ള പ്രവർത്തനോർജ്ജം പ്രദാനം ചെയ്യുന്നത് പ്രാണമയകോശമാണ്. മനുഷ്യ ശരീരത്തിൽ പ്രാണൻ സഞ്ചരിക്കുന്ന 72,000 പാതകളുടെ സാന്നിദ്ധ്യത്തെക്കുറിച്ച് യോഗാസാഹിത്യം പരാമർശിക്കുന്നു. പഞ്ച പ്രാണന്റെ പ്രവർത്തന പദ്ധതിയും യോഗസാഹിത്യം വിവരിക്കുന്നു. പ്രാണൻ, അപാനൻ, സമാനൻ, വ്യാനൻ ഉദാനൻ, എന്നിവയാണ് പഞ്ചപ്രാണന്മാർ. വ്യത്യസ്ത പ്രവർത്തനരീതി ഓരോന്നിനും നിറവേറ്റാനുണ്ട്. പഞ്ചകർമ്മേന്ദ്രിയങ്ങൾ വഴി ബാഹ്യമണ്ഡലത്തിൽ നിന്നും നിവർത്തിക്കുന്ന കർമ്മങ്ങളെ നിയന്ത്രിക്കുന്നതു പ്രാണനാണ്. പ്രാണനാൽ നിയന്ത്രിക്കപ്പെടുന്ന പ്രധാന ശാരീരിക പ്രവർത്തനങ്ങൾ ശ്വാസനം, ഹൃദയമിടിപ്പുകൾ, രക്തചംക്രമണം, ദഹനം മുതലായവയാണ്. ശരീരത്തിലെ പൊതുവായ ജീവന്റെ നിലനിൽപ്പ് പ്രാണനെ ആശ്രയിച്ചിരിക്കുന്നു. ആമാശയത്തിലെ പചന വ്യവസ്ഥയെ (ദഹന) നിയന്ത്രിക്കുന്നത് സമാനനാണ്. ഭക്ഷിക്കുന്ന ആഹാരത്തിന്റെ പോഷകത്വം വിവിധ പാതകളിലെ രക്തപ്രവാഹത്തിലൂടെ കടത്തി വിടുന്ന സ്വഭാവവിക മാർഗ്ഗമാണ് വ്യാനന്റെ പ്രവർത്തനം. ഉദാനൻ ഊർദ്ധ്വവായു നിയന്ത്രണമാണ് നിർവ്വഹിക്കുന്നത്. ജീവോർജ്ജം നിലനിർത്തുന്ന ഗുണപരമായ ചലനശേഷി സ്ഥിരത കൈവരിക്കുന്നത് ഉദാന വായുവിലൂടെയാണ്.

**മനോമയകോശം**

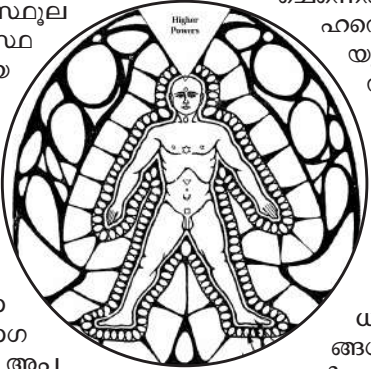
പ്രാണമയ കോശത്തിന്റെ ആത്മാവ് മനോമയകോശമാണെന്ന് തൈത്തിരീയ ഉപനിഷത്വാക്യാം ശ്രദ്ധിക്കുക (തൈത്തിരീയ 2:3) ‘തസ്മാദ് വാ ഏതസ്മാദ്

പ്രാണമയാത് !

അന്യോ അന്തരാത്മ മനോമയഃ

ഓരോരുടെ വ്യക്തിത്വത്തിന്റെ ഇരിപ്പിടം മനോമയ കോശമാണ്. ശരീരത്തിലെ മാനസികനില മനസ്സിന്റെ മാത്രമല്ല ശരീരത്തിലെ അവയവങ്ങളെയും ഉൾക്കൊള്ളുന്നു. മനോമയകോശം പ്രാണമയ കോശത്തെ സ്വാധീനിക്കുകയും നമ്മുടെ ചിന്താധാരകളെ നയിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. അന്നമോ പ്രാണനോ ഒന്നിച്ചു പ്രവർത്തിക്കുമ്പോൾ മനസ്സോ അവബോധമോ ഉണ്ടായിരിക്കാത്തതല്ല, കാരണം നമ്മൾ

മറ്റൊന്നും അനുഭവിക്കുകയോ ചിന്തിക്കുകയോ ചെയ്യുന്നില്ല. അന്നമയ കോശത്തിലൂടെ സംജാതമാകുന്ന അസംതുലിതാവസ്ഥ ശരീരത്തെ ബാധിക്കുന്ന രോഗത്തിന്റെ രൂപത്തിൽ സ്വയം പ്രത്യക്ഷപ്പെടുകയോ. യോഗാസിദ്ധാന്തമനുസരിച്ച് മിക്ക രോഗങ്ങളുടെയും ഇരിപ്പിടം മനോമയ കോശമാണ്. പരിതസ്ഥിതിയുടെ ഇടപെടലുകൾ മൂലം മനസ്സ് പല വിധേനയും സമ്മർദ്ദത്തിലാകുന്ന തുടർച്ചയായ ഉത്കണ്ഠയും സമ്മർദ്ദങ്ങളും അന്നമയ കോശത്തിലൂടെ ശാരീരിക അസ്വസ്ഥകളായി പ്രകടിക്കുതമാകുന്നു. ഇത് ശരീരത്തിലെ അനാവശ്യമായ രാസമാറ്റങ്ങളിൽ



ചെന്നെത്തുന്നു. തന്മൂലം കേന്ദ്ര നാഡീവ്യൂഹത്തെ അത് മോശമായി ബാധിക്കുകയും രോഗാതുരമായ ഒരു ശാരീരിക അവസ്ഥയിലേക്കു വഴുതി വീഴാൻ അതു കാരണമാകുന്നു. മനോമയ കോശത്തിന്റെ സംതുലിതാവസ്ഥയെ ക്രമീകരിക്കാനും നേർ ദിശയിൽ എത്തിക്കാനും യോഗയിൽ നിരവധി മാർഗ്ഗങ്ങൾ സ്വീകരിക്കാവുന്നതാണ്. നാദാനുസന്ധാനം, ഭ്രാമരി പ്രാണായാമം, വ്യത്യസ്ത ധ്യാനരീതികൾ, നവവിധ ഭക്തിമാർഗ്ഗങ്ങൾ തുടങ്ങിയവ മനോമയകോശത്തെ ശരിയായ രീതിയിലേക്കെത്തിക്കുന്ന യോഗ

മാർഗ്ഗങ്ങളാണ്. മനോമയകോശത്തെ പ്രബലപ്പെടുത്താനുള്ള പ്രതിവിധികളിൽ ചിലതാണ് മേൽ പരാമർശിച്ചത്. ആരോഗ്യകരമായ മനോമയകോശസിദ്ധിക്കു പറ്റിയ മറ്റു യോഗ മാർഗ്ഗങ്ങളാണ് യമ നിയമാദികൾ അനുസരിച്ചുകൊണ്ടുള്ള ജീവിതചര്യ. രാജയോഗത്തിൽ നിഷ്കർഷിച്ചിട്ടുള്ള 10 ധർമ്മികതത്വങ്ങൾ ഇതിലുൾപ്പെടുന്നു. അഹിംസ, സത്യം, അസ്തേയം, അപരിഗ്രഹം, ബ്രഹ്മചര്യം തുടങ്ങിയ യമാദികളും ശൗചം, സന്തോഷം, തപ, സാദ്ധ്യായ, ഈശ്വര പ്രണിധാനാദികൾ ഉൾപ്പെടുന്ന നിയമങ്ങളും മനോമയ കോശത്തെ പരിപോഷിപ്പിക്കാനുതകുന്നവയാണ്.

**വിജ്ഞാനമയകോശം**

മനോമയ കോശത്തിന്റെ അന്തരാത്മാവ് വിജ്ഞാനമയ കോശമെന്ന് തൈത്തിരീയ വാക്യാം (2.4) ‘തസ്മാദ് വാ ഏതസ്മാത് മനോമയാത്! അന്യോ അന്തര ആത്മാവിജ്ഞാനമയഃ’ ശരിതെറ്റുകൾ തിരിച്ചറിയുന്ന, വിവേചിച്ചറിയുന്ന, നിർണ്ണയിക്കുന്ന, ഇച്ഛാശക്തിയുള്ള ബോധം ഉൾക്കൊള്ളുന്നതാണ്, വിജ്ഞാനമയ കോശം. ബുദ്ധിശക്തിയുടെ ആധിക്യമുള്ള പാളിയാണ് ഇത്. ജീവിതത്തിന്റെ അടിസ്ഥാന

കാര്യങ്ങളെക്കുറിച്ചുള്ള ബോധം, സന്തോഷത്തിന്റെ ഉറവിടം, ബാഹ്യലോകത്തെ കാര്യങ്ങളെക്കുറിച്ചുള്ള നമ്മുടെ ഗ്രാഹ്യവും വിലയിരുത്തലും ഇവയെല്ലാം വിജ്ഞാനമയകോശത്തിന്റെ പ്രവർത്തന പരിധിയിൽ ഉൾപ്പെടുത്താം. വർത്തമാനകാലം മാത്രമല്ല ത്രികാല ജ്ഞാനം പോലും വിജ്ഞാനമയകോശം ശക്തിപ്പെടുവരുടെ ചിന്തയിൽ ഉദിക്കുന്നു. വേദാധ്യായനവും യോഗാഭ്യാസചര്യകളും സർഗ്ഗരൂ സാന്നിദ്ധ്യവും സത്സംഗവുമെല്ലാം വിജ്ഞാനമയ കോശത്തിന്റെ പരിപോഷണത്തിനും ഉതകുന്ന പ്രവർത്തനങ്ങളാണ്.

**ആനന്ദമയകോശം**

വിജ്ഞാനമയ കോശത്തിന്റെ ആത്മാവാണ് ആനന്ദമയ കോശം. 'തസ്മാദ് വാ ഏതസ്മാത് ജ്ഞാനമായത്! അന്യോ അന്തര ആത്മ ആനന്ദമയഃ. ഒരു മനുഷ്യൻ അനുഭവിക്കുന്ന മന:സുഖത്തെ ആനന്ദം എന്നു സൂചിപ്പിക്കാം. ബ്രഹ്മാവിന്റെ കാരണശരീരം ആനന്ദമയ കോശത്തിൽ അധിഷ്ഠിതമാണ്. ആനന്ദം കാരണം കാര്യങ്ങൾ ഉണ്ടാകുന്നു, വളരുന്നു, നശിക്കുന്നു. ത്വക് ശരീരത്തെ എങ്ങനെ മുടുന്നുവോ അതുപോലെ ഒരാളുടെ അജ്ഞത ആനന്ദത്തെ മുടുന്നു. സ്ഥലകാല ബന്ധത്തിനതീതമാണ് ആനന്ദമയകോശം. പഞ്ചകോശങ്ങളിൽ വെച്ച് അത്യന്തം സൂക്ഷ്മവും വ്യാപകവുമായ കോശം ആനന്ദമയ കോശമാണ്. രാത്രിയിൽ ഓരോ വസ്തുവും അതിന്റെ സ്വഭാവ സവിശേഷതയോടൊപ്പം ഇരുട്ടിൽ അലിഞ്ഞു ചേരുകയും രാവിലെ പ്രകാശം പരക്കുമ്പോൾ വീണ്ടും പ്രത്യക്ഷപ്പെടുകയും ചെയ്യുന്നതുപോലെ ഗാഢനിദ്രയിൽ ശരീരം നിദ്രയിൽ ആഴ്ന്നിറങ്ങുമ്പോൾ കാരണ ശരീരം അതിന്റെ കളികൾ തുടങ്ങുന്നു. നിദ്രാ വേളയിൽ സ്ഥൂല സൂക്ഷ്മ ശരീരങ്ങൾ ഒന്നാവുകയും അജ്ഞത കൊണ്ടു മുടപ്പെടുകയും ചെയ്യുന്നു. അജ്ഞത മൂലം അത് പരിശുദ്ധമായ ആനന്ദത്തിലെത്തുന്നില്ല. ഉണർന്നിരിക്കുമ്പോൾ പോലും സാത്വിക മനസ്സ് (പാവനമായ) ഉയർന്ന ആനന്ദം അനുഭവിക്കുന്നതായും രാജസികമായ മനസ്സും (പ്രകൃദ്ധ്വമായ) താമസികമായ മനസ്സും (മന്ദമായ) താരതമ്യേന കുറഞ്ഞ ആനന്ദം മാത്രം അനുഭവിക്കുന്നതായും കാണുന്നു. അനുഭവിച്ചറിഞ്ഞ ആനന്ദം ഉള്ളിൽ നിന്നും പ്രതിഫലിക്കുന്ന ആനന്ദമാണെന്ന് കരുതാം. ഗാഢനിദ്രാ വേളയിൽ ആനന്ദത്തിന്റെ തോതിന് ഏറ്റക്കുറച്ചിലുകൾ ഉണ്ടാവുന്നില്ല. എന്നാൽ ഉണർന്നിരിക്കുമ്പോഴും സ്വപ്നാവസ്ഥയിലും ആനന്ദത്തിന്റെ ഗുണത്തിലും തീവ്രതയിലും വ്യത്യാസം അനുഭവപ്പെടാം. ഉദാഹരണത്തിന് ഒരു സൂര്യോദയം കാണുമ്പോഴുണ്ടാകുന്ന സാത്വികമായ ആനന്ദം ഒരു ത്രില്ലർ സിനിമ കാണുമ്പോഴുണ്ടാകുന്ന രാജസിക ആനന്ദം, വേട്ടയാടി വിജയിക്കുന്നവനുണ്ടാകുന്ന താമസിക ആനന്ദം ഇവയെല്ലാം ആനന്ദത്തിന്റെ വ്യത്യസ്തഭാവങ്ങളായി മനസ്സിലാക്കാം. യോഗപദ്ധതികളിൽ പ്രധാനമായ തീവ്രമായ ധ്യാനം (നിരൂഢ) സമാധി അവസ്ഥ, സൽകർമ്മങ്ങളിലേർപ്പെടൽ തുടങ്ങിയവ ആനന്ദമയ കോശത്തെ ഊർജ്ജസ്വലമാക്കി നിർത്താനും അതു വഴി ശാശ്വതമായിത്തന്നെ പരമാനന്ദം അനുഭവിക്കാനും ഇടയാക്കുന്നു. കർമ്മയോഗം അനുഷ്ഠിക്കുന്ന ഒരാൾക്ക് എല്ലായ്പ്പോഴും പരമാനന്ദ പ്രാപ്തി കൈവരുമെന്ന് ഭഗവദ്ഗീത സാക്ഷ്യപ്പെടുത്തുന്നു. കർമ്മ ഭക്തി യോഗാനുഷ്ഠാനം ഒരാളുടെ

ആരോഗ്യകരമായ യോഗാഹാര രീതി, യോഗക്രിയകൾ, ശിഥിലീകരണ വ്യായാമങ്ങൾ, യോഗാസനങ്ങൾ ഇവയൊക്കെ ചിട്ടയായി സ്വീകരിക്കുന്നത്. അന്നമായ കോശത്തിന്റെ ശരിയാം വണ്ണമുള്ള പ്രവർത്തനത്തിനു സഹായകരമാണ്. ഹഠയോഗ പ്രദീപികയിൽ പരാമർശിച്ചിട്ടുള്ള ചടുലവും കഠിനവുമായ ആസനങ്ങളും പതഞ്ജലേ യോഗസൂത്രത്തിൽ പ്രതിപാദിച്ചിട്ടുള്ള അനായാസകരമായ ആസനങ്ങളും ചെയ്യുന്നവന്റെ താല്പര്യത്തിനനുസരിച്ചും ശരീരപ്രകൃതിക്കനുസരിച്ചും പ്രയോഗത്തിൽ വരുത്താവുന്നതാണ്.

മനോമയ കോശത്തെ പരമാനന്ദകരമാക്കി തീർക്കാൻ സഹായിക്കുന്നു. മനസ്സിനെ പവിത്രീകരിക്കാനും ഏകാഗ്രമാക്കാനും അപരോക്ഷാനുഭൂതിയിൽ എത്തിക്കാനും ഇവ സഹായിക്കുന്നു. ഫലേച്ഛര കൂടാതെ അനായാസകരമായി ചെയ്യുന്ന പ്രവർത്തിയാണ് യഥാർത്ഥത്തിൽ കർമ്മയോഗമെന്നതു കൊണ്ട് ഉദ്ദേശിക്കുന്നത്. കർമ്മവും കർമ്മയോഗവും തമ്മിലുള്ള വ്യത്യാസം തിരിച്ചറിയേണ്ടതുണ്ട്. ഭഗവദ്ഗീത ചർച്ച ചെയ്യുന്ന നാലു കർമ്മയോഗ നിയമങ്ങൾ മനസ്സിലാക്കി പ്രവർത്തിച്ചാൽ ഏതൊരാൾക്കും പരമാനന്ദത്തിലെത്തിച്ചേരാൻ നിഷ്പ്രയാസം സാധിക്കും. (18-23 ഭഗവദ് ഗീതാ ശ്ലോകം കാണുക) അതിപ്രകാരമാകുന്നു നിയതം സംഗ്രഹിതം അരാഗഭേഷതഃകൃതം, അഫല പ്രേപ്സുനാ. കർമ്മ യത്തത് സാത്വിക ഉച്യതേ

**യോഗമാർഗ്ഗം**

പഞ്ചകോശ സംതുലിതാവസ്ഥ നിലനിർത്താനുള്ള യോഗ മാർഗ്ഗങ്ങളെ കുറിച്ച് ചുരുക്കി വിവരിക്കാം. അന്നമയകോശവുമായി ബന്ധപ്പെട്ട യോഗ മാർഗ്ഗം ഇപ്രകാരമാണ്. ആരോഗ്യകരമായ യോഗാഹാര രീതി, യോഗക്രിയകൾ, ശിഥിലീകരണ വ്യായാമങ്ങൾ, യോഗാസനങ്ങൾ ഇവയൊക്കെ ചിട്ടയായി സ്വീകരിക്കുന്നത്. അന്നമായ കോശത്തിന്റെ ശരിയാം വണ്ണമുള്ള പ്രവർത്തനത്തിനു സഹായകരമാണ്. ഹഠയോഗ പ്രദീപികയിൽ പരാമർശിച്ചിട്ടുള്ള ചടുലവും കഠിനവുമായ ആസനങ്ങളും പതഞ്ജലേ യോഗസൂത്രത്തിൽ പ്രതിപാദിച്ചിട്ടുള്ള അനായാസകരമായ ആസനങ്ങളും ചെയ്യുന്നവന്റെ താല്പര്യത്തിനനുസരിച്ചും ശരീരപ്രകൃതിക്കനുസരിച്ചും പ്രയോഗത്തിൽ വരുത്താവുന്നതാണ്. പ്രാണമയകോശ വികാസ സംബന്ധിയായ യോഗ മാർഗ്ഗങ്ങൾ പ്രശ്നോപനിഷത്തിൽ പരാമർശിക്കുന്നുണ്ട്. ശ്വാസ നിയന്ത്രണവു



മായി ബന്ധപ്പെട്ട പ്രാണായാമത്തെക്കുറിച്ച് അതിൽ പ്രതിപാദിക്കുന്നുണ്ട്. കപാല ഭാതി, വിഭാഗീയ പ്രാണായാമം ത്രിവിധ പൂർണ്ണയോഗി ശ്വസന സമ്പ്രദായം, സൂര്യ ചന്ദ്ര അനുലോമ വിലോമ പ്രാണായാമം, നാഡീശുദ്ധി പ്രാണായാമം, ശീതീകരണ പ്രാണായാമങ്ങൾ (ശീതകാരി, ശീതളി, സദന്ത) ഭ്രാമരി പ്രാണായാമം ഇവയെല്ലാം പ്രാണമയകോശത്തെ ഓജസ്സുറ്റതാക്കി നിലനിർത്താൻ പര്യാപ്തമാണ്. മനോമയകോശ സംതുലിതാവസ്ഥയ്ക്കുതക്കുന്ന യോഗക്രിയകളാണ് പതഞ്ജലി മഹർഷി നിഷ്കർഷിച്ചിട്ടുള്ള അഷ്ടാംഗയോഗമാർഗ്ഗത്തിൽ നിർദ്ദേശിച്ചിട്ടുള്ള അന്തരംഗ യോഗമാർഗ്ഗങ്ങൾ. അവ ധാരണ, ധ്യാനം, സമാധി എന്നിവയാണ്. ഇവയൊക്കെ എങ്ങനെ മനോമയകോശത്തെ കുറ്റമറ്റതാക്കുന്നുവെന്നുള്ളത് വിസ്തരഭയം മൂലം ഇവിടെ പ്രതിപാദിക്കുന്നില്ല. ഇവക്ക് പുറമെ വൈകാരിക സംസ്കാരമായ ഭക്തിയും മാനസിക പിരിമുറുക്കം കുറയ്ക്കാനും മനോമയകോശം ആരോഗ്യ പൂർണ്ണമായതാക്കാനും സഹായിക്കുന്നു. വിജ്ഞാനമയ കോശ ജാഗരണത്തിനുതക്കുന്ന യോഗമാർഗ്ഗത്തിൽ പരമ പ്രധാനമായത് സ്വാദ്ധ്യായമാണ്. തൈത്തിരീയ ഉപനിഷത്തിൽ പ്രതിപാദിക്കുന്ന ‘ആനന്ദമീമാംസ’, ജീവികളുടെ അടിസ്ഥാനപ്രശ്നങ്ങളെ കൈകാര്യം ചെയ്യാനുതകുന്നതാണ്. പാണ്ഡിത്യം അഹങ്കാരത്തെയും അജ്ഞതയെയും അകറ്റി ആത്മസാക്ഷാത്കാരത്തിന് വഴിയൊരുക്കുന്നു. മനുഷ്യന്റെ അത്യാഗ്രഹവും ഭൗതിക വസ്തുക്കളോടുള്ള ആസക്തിയും (ഒട്ടലും) അകറ്റി നിസ്സംഗത്വഭാവം സൃഷ്ടിക്കുന്നു. തന്മൂലം ആധികളിൽ പ്രധാനപ്പെട്ട ‘സാര’ വിഭാഗത്തിലുള്ള ആധി അകറ്റി ആത്മജ്ഞാനത്തിലൂടെ സഞ്ചരിക്കാൻ വിജ്ഞാനമയകോശം ഉപയോഗപ്പെടുത്തുന്നു. ആനന്ദമയകോശവികസനത്തിനു പറ്റിയ യോഗമാർഗ്ഗം കർമ്മയോഗമാണെന്ന് മേൽ വിവരിച്ചുവല്ലോ? സാ

ധാരണ വ്യക്തികൾ കർമ്മങ്ങളിൽ ഏർപ്പെടുന്നത് മൂലം നിരാശരാകുകയോ ആവേശഭരിതരാകുകയോ ചെയ്യാം. എന്നാൽ രണ്ടിന്റെയും മദ്ധ്യമാർഗ്ഗമായ സമത്വം യോഗമാർഗ്ഗത്തിലൂടെ നേടുമ്പോൾ മാത്രമേ ആനന്ദമയകോശം ശാശ്വതമായ പരമാനന്ദത്തെ കൈവരിക്കുകയുള്ളൂ. അതിനു വേണ്ടത് മനസ്സിനെ നിശ്ശബ്ദമാക്കിക്കൊണ്ടു കർമ്മത്തെ ആസ്വദിച്ചുകൊണ്ട് നിവർത്തിക്കരിക്കുകയെന്നുള്ളതാണ്. പുഞ്ചിരിച്ച മുഖത്തോടു കൂടി ശാന്തമായ മനസ്സോടുകൂടി ചെയ്യുന്ന കർമ്മത്തിന് സന്തോഷവും വിശ്രമവും വേവലാതി രഹിതവുമായ ആനന്ദം കൈവരിക്കാൻ കഴിയും. ചുരുക്കത്തിൽ സഹസ്രാബ്ദങ്ങളുടെ പരിശ്രമത്തിലൂടെയും പരീക്ഷണത്തിലൂടെയും ഉരുത്തിരിഞ്ഞു വന്നു ചിട്ടപ്പെടുത്തിയ യോഗസമ്പ്രദായം ഒരു വ്യക്തിയെ പൂർണ്ണമായും സന്തോഷവാനും ആരോഗ്യവാനും ആക്കിക്കൊണ്ട് ഒരു സമഗ്രമാനവനാക്കാൻ സഹായിക്കുന്നു. ഇതിന് ആക്കം കൂട്ടാനും യോഗാസനങ്ങളും ശുദ്ധീകരണ വിദ്യകളും പ്രാണായാമങ്ങളും പ്രയോജനപ്പെടുത്താം. അതോടൊപ്പം തന്നെ അലകളില്ലാത്ത ജലാശയം പോലെ ഒരു മനസ്സും വേണ്ടതായിട്ടുണ്ട്. അതിനുതക്കുന്ന ധാരണ ധ്യാനം പോലെയുള്ള ചിത്തവൃത്തിനിരോധനപ്രക്രിയകളിലൂടെ മനസ്സിനെയും ഏകാഗ്രമാക്കാവുന്നതാണ്. ഇതോടൊപ്പം തന്നെ ആത്മീയമുന്നേറ്റത്തിനു പറ്റിയ ദൈവിക മാർഗ്ഗങ്ങളും കൂടെ പ്രായോഗികതലത്തിൽ കൊണ്ടുവരുമ്പോൾ ജീവാത്മാ പരമാത്മാ ഐക്യം സാധ്യമാകുകയും യോഗയുടെ ലക്ഷ്യം സാക്ഷാത്കരിക്കുകയും ചെയ്യാനിടയാകുന്നു.

അവലംബ ഗ്രന്ഥങ്ങൾ 1. ഭഗവദ്ഗീത 2. ഭാരതീയ വിചാരധാര. ഡോ. ഗോപാലകൃഷ്ണൻ 3. രാജയോഗം. സ്വാമി വിവേകാനന്ദ 4. തൈത്തിരീയ ഉപനിഷത്ത് 5. പതഞ്ജലിയോഗസൂത്രം 6. യോഗവാസിഷ്ഠം



# സുഭാഷിതം

സന്ധ: ദർപ്പണം

സുലഭാ: പുരുഷാ: രാജൻ  
 സതതം പ്രിയവാദിന:  
 അപ്രിയസ്യ ച പത്മ്യസ്യ  
 വക്താ ശ്രോതാ ച ദുർലഭഃ

രാജൻ - അല്ലയോ രാജാവേ !  
 സതതം - എപ്പോഴും  
 പ്രിയവാദിന: - പ്രിയം മാത്രം പറയുന്ന  
 പുരുഷാ: - ജനങ്ങൾ  
 സുലഭാ: - ധാരാളം ഉണ്ടാകും.  
 അപ്രിയസ്യ ച - അപ്രിയവും  
 പത്മ്യസ്യ - എന്നാൽ പത്മ്യവുമായവ  
 വക്താ - പറയുന്നവനും  
 ശ്രോതാ ച - കേൾക്കുന്നവനും  
 ദുർലഭഃ - വളരെ കുറവാണ്

ഈ സുഭാഷിതം പലയിടങ്ങളിലും വരുന്നുണ്ട്. കാരണം ഒരു രാജാവിനോട് വേണ്ടപ്പെട്ടവർ ഹിതം ഉപദേശിക്കുന്നതിനു തുടക്കമായി ഇത് ഉദ്ധരിക്കും. എങ്കിലും ഇവിടെ ഉദ്ധരിച്ചത് വാത്മീകി രാമായണത്തിൽ നിന്നാണ്.

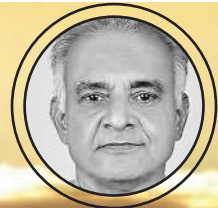
രാമായണത്തിൽ രണ്ടു മൂന്നു സ്ഥലത്ത് മാരിചൻ എന്ന അസുരൻ പ്രത്യക്ഷപ്പെടുന്നുണ്ട്.

സുന്ദനെന്ന അസുരന്റെയും താടക എന്ന യക്ഷിണിയുടെയും മകനാണ് മാരിചൻ. മാരിചന്റെ അനുജൻ സുബാഹുവും. എല്ലാവരും നല്ലവർ. പക്ഷെ ഒരിക്കൽ ലഹരിയിൽ സുന്ദൻ അഗസ്ത്യ മഹർഷിയെ ഉപദ്രവിച്ചു. മുനി അവനെ ശപിച്ചു ഭസ്മമാക്കി. താടകയും മക്കളും അഗസ്ത്യനെ അക്രമിച്ചു. അഗസ്ത്യൻ അവരെ ദുഷ്ടരായ രാക്ഷ

സരാവാൻ ശപിച്ചു.

അവർ പാതാളത്തിൽ ചെന്ന് രാക്ഷസ കുലായി പനായ സുമാലിയെ ശരണം പ്രാപിച്ചു. സുമാലി അവരെ തന്റെ മരുമകനും ലങ്കാധിപനുമായ രാവണന്റെ അടുത്തു കൊണ്ടുപോയി. രാവണന്റെ സഹായത്തോടെ അവർ സരയു നദീതീരത്തെ രാജ്യങ്ങൾ ആക്രമിച്ച് നശിപ്പിച്ച് എല്ലാവരെയും ഓടിച്ച് അത് ഒരു കാടാക്കി - താടകാവനം. മാരിചനും സുബാഹുവും ഋഷിമാരുടെ യാഗങ്ങൾ നശിപ്പിച്ചു നടന്നു. അങ്ങിനെ വിശ്വാമിത്രന്റെ യാഗം നശിപ്പിക്കുന്ന സമയത്ത് ശ്രീരാമനും ലക്ഷ്മണനും യാഗരക്ഷക്കെത്തി. വഴിയിൽ താടകയെ കൊല്ലുകയും ചെയ്തു. പ്രതികാരത്തോടെ യാഗനാശത്തിനായി എത്തിയ മാരിചനെ രാമൻ ഒരു അമ്പുകൊണ്ട് കടലിലേക്കോടിച്ചു. സുബാഹുവിനെയും കൂട്ടരെയും കൊന്നു. മറ്റൊരിക്കൽ രാമലക്ഷ്മണന്മാരെ വനവാസക്കാലത്ത് ആക്രമിച്ചു. അന്നും അമ്പേറ്റ് ഓടി രക്ഷപ്പെടുകയായിരുന്നു.

പിന്നീടാണ് രാവണൻ സീതയെ കട്ടുകൊണ്ടു പോകാൻ തീരുമാനിച്ചത്. ശ്രീരാമനെ സീതയിൽ നിന്നകറ്റാൻ ഒരു സ്വർണ മാനായി സീതയെ മോഹിപ്പിക്കണമെന്ന ആവശ്യവുമായി രാവണൻ മാരിചനെ കാണാൻ ചെന്നു. ആ സമയത്ത് മാരിചൻ തന്റെ മറുപടി ആരംഭിക്കുന്നത് 'സുലഭാ..' എന്ന ശ്ലോകത്തോടെയാണ്. തന്റെ അനുഭവം ഓർമ്മിക്കുകയും ഓർമ്മിപ്പിക്കുകയും ചെയ്തു മാരിചൻ. തെറ്റായ ചിന്തകൾ മാറ്റി വെച്ച് സ്വസ്ഥമായി ജീവിക്കാൻ നോക്കൂ എന്ന് ഉപദേശിക്കുകയാണ് മാരിചൻ. പക്ഷെ രാവണൻ അതു ചെവിക്കൊണ്ടില്ല. മാരിചൻ പൊന്മാനായി മരിക്കേണ്ടിയും വന്നു



കൈതപ്രം  
വാസുദേവൻ നമ്പൂതിരി

3

# ഘേരണ്യ സംഹിത

11. ഷട്കർമ്മണാ ശോധനം ച  
ആസനേന ഭവേദ്ദൃഢം  
മുദ്രയാ സ്ഥിരതാ ചൈവ  
പ്രത്യാഹാരേണ ധീരതാ

ഷട്കർമ്മണാ - ആറ് കർമ്മങ്ങളാൽ  
ശോധനം ച - ശോധനം നടക്കും  
ആസനേന - ആസനം കൊണ്ട്  
ദൃഢം ഭവേത് - ദൃഢമാവും.  
മുദ്രയാ - മുദ്ര കൊണ്ട്  
സ്ഥിരത ചൈവ - സ്ഥിരതയും  
പ്രത്യാഹാരേണ - പ്രത്യാഹാരം കൊണ്ട്  
ധീരതാ - ധീരതയും കിട്ടും.

ധൗതി, ബസ്തി മുതലായ ശോധന ക്രിയകൾ വളരെ വിശദമായി വരുംശ്ലോകങ്ങളിൽ വരും. അരോഗവും ശുദ്ധവുമായ ശരീരത്തിന് ഷട്കർമ്മങ്ങൾ അത്യാവശ്യമാണെന്ന് അപ്പോൾ നമ്മൾ അറിയും. നമ്മുടെ നിത്യകർമ്മങ്ങൾ നിജപ്പെടുത്തുന്നതിൽ ഘേരണ്യന്റെ സ്വാധീനമുണ്ട് എന്നു തോന്നുന്നു. ശരീരത്തിന് കരുത്തും ഉറപ്പും ലഭിക്കാൻ ആസന പരിശീലനം വേണം. മാംസപേശികളുടെ ശക്തി വർദ്ധനയല്ല ഉദ്ദേശിച്ചത്. ശാരീരിക വ്യായാമങ്ങൾ കൊണ്ട് അതു കിട്ടും. എന്നാൽ ആന്തരിക ബലം, വഴക്കം, ആരോഗ്യം മുതലായവയാണ് ഇവിടെ ദൃ

ഢത. മുദ്ര വെക്കുക എന്നാൽ അടച്ചു വെക്കുക എന്നാണർത്ഥം. നമ്മുടെ ശരീരത്തിലെ സൂക്ഷ്മമായ പ്രാണ പ്രവാഹത്തെ പാഴാക്കിക്കളയാതെ നിശ്ചിതമായ പാതയിലൂടെ നയിക്കാൻ മുദ്ര സഹായിക്കുന്നു. കൈ വിരലുകളുടെ മുദ്രകളല്ല ഇവിടെ പ്രധാനമായും ഉദ്ദേശിക്കുന്നത് എന്നിവിടെ പറഞ്ഞു വെക്കാം. ഇന്ദ്രിയങ്ങളെ അതിന്റെ വിഷയങ്ങളിൽ നിന്ന് നിവർത്തിച്ച് ഉള്ളിലടക്കുന്നതാണ് പ്രത്യാഹാരം. മനസ്സിന് അസാമാന്യമായ ശക്തിയും, ധൈര്യവും, ക്ഷമയും തരുന്നതാണ് പ്രത്യാഹാരം. ഇന്ദ്രിയങ്ങൾ വിഷയങ്ങളുടെ പിറകിലോടാൻ തുടങ്ങിയാൽ മനസ്സടങ്ങിയിരിക്കില്ല.

12. പ്രാണായാമഃപ്രാണാലവം ച  
ധ്യാനാത് പ്രത്യക്ഷമാത്മനഃ  
സമാധിനാ ച നിർല്ലിപ്തം  
മുക്തിരേവ ന സംശയഃ  
പ്രാണായാമാത് - പ്രാണായാമത്താൽ  
ലാഘവം ച - ഭാരക്കുറവും  
ധ്യാനാത് - ധ്യാനം കൊണ്ട്  
ആത്മനഃ പ്രത്യക്ഷം - സ്വന്തം ഉൾക്കാഴ്ചയും  
സമാധിനാ - സമാധികൊണ്ട്  
നിർല്ലിപ്തം ച - നിസ്സംഗതയും കിട്ടും.  
മുക്തിഃ ഏവ - അതു മുക്തി തന്നെ  
ന സംശയഃ - സംശയമില്ല.

പ്രാണായാമം കൊണ്ട് ശരീരത്തിന് ആന്തരികമായി ഉണർവ്വം താപവും കിട്ടും. ഹിമാലയൻ യോഗികൾ പ്രാണായാമം കൊണ്ട് ശരീരത്തിന്റെ ആന്തരിക താപനില സന്തുലിതമാക്കും. കൂട്ടാനും കുറക്കാനും ഉപയോഗിക്കും. ശരീരത്തിന്റെ തകരാറുകൾ നേരെയൊക്കും. അമിതമായ കൊഴുപ്പ് നശിക്കും. ശരീരം ഭാരഹിതവുമാകും.

ധ്യാനം ആന്തരികയാത്രയാണ്. മനസ്സിലെ മാലിന്യങ്ങൾ നശിക്കും. ചിത്തവൃത്തികൾ കുറഞ്ഞു വരും. അപ്പോഴാണ് തന്റെ സ്വരൂപം കാണാറാകുന്നത്. ചിത്തവൃത്തികൾ നിറഞ്ഞാൽ നാം ആ വൃത്തികളുടെ രൂപമാണ് കാണുക. ആത്മജ്ഞാനത്തിന് വേറെ വഴിയില്ല.

മനസ്സിൽ പറ്റിപ്പിടിച്ച മലങ്ങളെ കഴുകിക്കളയുക എന്നതാണ് യോഗം. കഴുകിക്കളഞ്ഞ അവസ്ഥ തന്നെ സമാധി. ലേപനം എന്നാൽ തേച്ചുപിടിപ്പിക്കലാണ്. ആ അവസ്ഥയാണ് ലിപ്തം. ഒട്ടിപ്പിടിക്കാത്ത അവസ്ഥയാണ്

നിർല്ലിപ്തം. ഒന്നിനോടും ഒട്ടാതെ നിസ്സംഗമായി ഇരിക്കുക - അതാണ് സമാധി.

**ശോധനം**

13. ധൗതിർ ബസ്തിസ്തഥാ നേതിർ - നൗളികീ ത്രാടകം തഥാ കപാലഭാതിശൈശ്വതാനി ഷട്കർമ്മാണി സമാചരേത്.

ധൗതി: ബസ്തി: - ധൗതി, ബസ്തി തഥാ നേതി: - നേതി നൗളികീ ത്രാടകം - നൗളി, ത്രാടകം തഥാ കപാലഭാതി: - കപാലഭാതി ച ഏതാനി - എന്നിങ്ങനെയുള്ള ഷട്കർമ്മാണി - ആറു ക്രിയകൾ സമാചരേത്. - വേണ്ടവണ്ണം ചെയ്യണം.

വാതം, പിത്തം, കഫം എന്നിവയാണ് ത്രിദോഷങ്ങൾ. ഇവയെ താളത്തിലാക്കലാണ് ആയുസ്സിന്റെയും ആരോഗ്യത്തിന്റേയും മാർഗം. ശരീരം തന്നെയാണ് ധർമ്മ സാധനം. ആത്മീയ പുരോഗതിക്കും സ്വച്ഛമായ ശരീരം ആവശ്യം തന്നെ.

ശോധനം എന്നാൽ ശുദ്ധിയാക്കൽ. 100 വർഷം ജീവിക്കുക എന്നത് മനുഷ്യന് സ്വാഭാവികമാണ്. അത് സാധിക്കാതിരിക്കുന്നത് ശാസ്ത്ര വിഹിതമായ കർമ്മങ്ങൾ ചെയ്യാത്തതു കൊണ്ടാണ്. ദേഹശുദ്ധി അതിൽ പെടും. വായയും അന്നനാളവും ആമാശയവും ശുദ്ധമാക്കാനാണ് ധൗതി ചെയ്യുന്നത്

യോഗയിലെ എനിമ (മല സഞ്ചി കഴുകൽ ) തന്നെയാണ് ബസ്തി. മലദാർത്തിലൂടെ വെള്ളം കയറ്റി വൻകൂടൽ കഴുകുന്നതാണ് ബസ്തി.

മുക്കിന്റെ ഉൾവശവും ശ്വാസനാളവും നൂലുകൊണ്ടും വെള്ളം കൊണ്ടും വൃത്തിയാക്കുന്നതാണ് നേതിക്രിയ.

വയറിലെ പേശികളെ ഇളക്കുകയും മറിക്കുകയും ചെയ്തു ശുദ്ധമാക്കുന്നതാണ് നൗളി ചാലനം അഥവാ ലൗലികീ.

ത്രാടകം കണ്ണിനുള്ള വ്യായാമമാണ്. കണ്ണിനെ ശുദ്ധമാക്കി വെക്കാൻ ഇത് സഹായകമാവും.

കപാലം എന്നാൽ നെറ്റി. അതിനു തിളക്കമുണ്ടാ

ക്കും എന്നതിന് തലയിലെ രക്തപ്രവാഹത്തെ ഗുണകരമായി ബാധിക്കും എന്നെടുക്കാം. ശ്വാസകോശത്തേയും കപാലഭാതി ശക്തിപ്പെടുത്തും. ഓർമ്മശക്തിയും വർദ്ധിപ്പിക്കും.

ഇനി ഷട്ക്രിയകളിൽ ഓരോന്നിനെയും വിസ്തരിക്കുന്നു.

**ധൗതി**

14. അന്തർധൗതിർ ദന്തധൗതിർ - ഹൃദ്ധൗതിർ മൂലശോധനം ധൗതിം ചതുർവിധാം കൃത്വാ ഘടം കുർവന്തി നിർമ്മലം

അന്തർധൗതി: - അന്തർധൗതി ദന്തധൗതി: - ദന്തധൗതി ഹൃദ്ധൗതി: - ഹൃദ്ധൗതി മൂലശോധനം - മൂലശോധനം ചതുർവിധാം - നാലു തരം ധൗതിം കൃത്വാ - ധൗതികൾ ചെയ്ത് ഘടം - ശരീരത്തെ നിർമ്മലം കുർവന്തി - നിർമ്മലമാക്കുന്നു.

അന്തർധൗതി, ദന്തധൗതി, ഹൃദ്ധൗതി, മൂലശോധനം, ഇവയാണ് 4 തരം ധൗതികൾ. അന്തർധൗതി എന്നാൽ ഉള്ളിലുള്ള ശുദ്ധീകരണം. വായു, വെള്ളം, വസ്ത്രം ഇവ ഉപയോഗിച്ചാണ് ആന്തരിക അവയവങ്ങളെ ശുദ്ധീകരിക്കുന്നത്.

ദന്തമെന്നാൽ പല്ലു. എന്നാൽ ദന്തധൗതിയിൽ പല്ലു മാത്രമല്ല തലയുടെ ഭാഗങ്ങൾ മുഴുവൻ ശുദ്ധീകരിക്കും. നാക്കും കണ്ണും ചെവിയും ഒക്കെ ഇതിൽ പെടും.

ഹൃത് എന്നാൽ ഹൃദയം. എന്നാൽ ഹൃദ്ധൗതി കൊണ്ട് ഇവിടെ ഉദ്ദേശിക്കുന്നത് നെഞ്ചിന്റെ ഭാഗത്തുള്ള അന്നനാളവും ശ്വാസകോശവും വൃത്തിയാക്കലാണ്.

മൂലശോധനം എന്നാൽ ഇവിടെ മലദാർദ്രം, മലസഞ്ചി, വൻകൂടൽ, മൂത്രദാർദ്രം മുതലായവ ശുദ്ധീകരിക്കലാണ്. ചുരുക്കത്തിൽ ശരീരത്തിന്റെ അകം ഭാഗങ്ങളിൽ മലം കെട്ടിക്കിടക്കാതെ അതാതു സമയത്ത് വൃത്തിയാക്കുന്ന പ്രക്രിയയാണിത്. അസാധ്യമെന്നു വെച്ചും, അവഗണിച്ചും, അറിവില്ലായ്മ കൊണ്ടും ആണ് നാം സൂക്ഷ്മമായ ശുദ്ധീകരണം നടത്താത്തത്. അതിനെയാണ് ഘേരണ്ഡ മുനി ഇവിടെ ശ്രദ്ധയിൽ കൊണ്ടുവരുന്നത്. ശരീരത്തിനെ മൊത്തം നിർമ്മലമാക്കലാണ് ഇതിന്റെ ഫലം എന്ന് ഇവിടെ പറഞ്ഞു വെക്കുന്നു.

ധൗതികളുടെ വിശദമായ പഠനത്തിലേക്കു കടക്കുന്നു. ആദ്യം അന്തർധൗതി.

**അന്തർധൗതി**

15. വാതസാരം വാരിസാരം വഹ്നിസാരം ബഹിഷ്കൃതം ഘടസ്യ നിർമ്മലമാർഥായ - ഹൃന്തർധൗതിശ്ചതുർവിധാ

വാതസാരം, വാരിസാരം, വഹ്നിസാരം, ബഹിഷ്കൃതം എന്നിങ്ങനെ ഘടസ്യ - ശരീരത്തിന്റെ

നിർമ്മലാർഥായ - ശുദ്ധിക്കായി  
 അന്തർധൗതി: - അന്തർധൗതി  
 ചതുർവിധാ - നാലു തരം.

വാതസാരം, വാരിസാരം, വഹ്നിസാരം, ബഹിഷ് കൃതം എന്നിങ്ങനെ നാലുതരം അന്തർധൗതികളെ വിശദമായി പഠിക്കുന്നു.

വാതം എന്നാൽ വായു, കാറ്റ്. അതുകൊണ്ടുള്ള ശുദ്ധീകരണം വാതസാര അന്തർ ധൗതി. ആമാശയത്തിൽ കാറ്റു നിറച്ച് അതിനെ ചെറുകുടൽ,വൻ കുടൽ, മലസഞ്ചി വഴി കടത്തി മലദാർത്തിലൂടെ പുറത്തു കളയുന്ന പ്രക്രിയ ആണിത്. പചനവ്യൂഹത്തിലെ ദുഷിച്ച വായുവിനെയും വിഷാംശങ്ങളെയും പുറത്തള്ളി അതിനെ ശുദ്ധവും സക്രിയവുമാക്കാനാണ് ഈ ക്രിയ. ഇതു തന്നെ വെള്ളം കൊണ്ടു ചെയ്താൽ വാരിസാരം. ശംഖപ്രക്ഷാളനം എന്നും ഇതിനു പേരുണ്ട്. ശംഖു കഴുകുന്നതുപോലെ പചനവഴിയിലെ കഫവും അമിതമായ പചനരസങ്ങളെയും ഒക്കെ ഇതിലൂടെ കഴുകിക്കളയും. വഹ്നിസാരം അഥവാ അഗ്നി സാരം ജാരാഗ്നിയുപയോഗിച്ചുള്ള ശുദ്ധീകരണമാണ്. ബഹി: എന്നാൽ പുറത്ത്. ആന്തരിക അവയവത്തെ പുറത്തെടുത്തു കഴുകുന്നത് ബഹിഷ്കൃതധൗതി.

**വാതസാര അന്തർധൗതി.**

16. കാകചഞ്ചുവദാസ്യേന  
 പിബേദായും ശനൈ: ശനൈ:  
 ചാലയേദുദരം പശ്ചാദ്  
 വർത്ഥനാ രോചയേച്ഛരണൈ:

കാകചഞ്ചുവത് - കാക്കക്കൊക്കു പോലുള്ള ആസ്യേന - വായ കൊണ്ട് ശനൈ: ശനൈ: - സാവധാനത്തിൽ വായും പിബേത് - വായു കുടിക്കണം ഉദരം - വയറ് ചാലയേത് - ചലിപ്പിക്കണം. പശ്ചാത് - പിന്നീട് വർത്ഥനാ - വഴി പ്രകാരം ശനൈ: - സാവധാനത്തിൽ രോചയേത് - പുറത്തു കളയണം.

ചുണ്ടുകൾ മൂന്നിൽ കുർപ്പിച്ച് കാക്കയുടെ കൊക്കു പോലെയാക്കി മധ്യഭാഗത്തെ ദാർത്തിലൂടെ വായു 'വലിച്ചു കുടിക്കുക'. അത് മുക്കിലൂടെ പുറത്തു കളയുക. ഇതു തുടക്കം. പിന്നെ വായു സാവധാനത്തിൽ കുറേക്കൂടി കുറേക്കൂടിയായി കുടിച്ച് വയറുനിറക്കുക - ശ്വാസകോശമല്ല. അല്പം പരിശ്രമത്താൽ ഇത് ചെയ്യാനാകും. ഇതിന് 'കാകി മുദ്ര' എന്നും പേരുണ്ട്. വയറുനിറഞ്ഞാൽ ശരീരം അയച്ചു വിട്ടശേഷം വയറു ചുഴറ്റുക. വായു വയറിലെല്ലാം കറക്കിയ ശേഷം പുറത്തു കളയുക.

വെള്ളം കുടിക്കുന്നതുപോലെ വായു ആമാശയത്തിൽ കയറണം. വായു ശ്വാസകോശത്തിൽ കയരത്ത്. ചെറിയ പരിശീലനം കൊണ്ട് ഇത് സാധിക്കും. വയറു നിറഞ്ഞാൽ രണ്ടോ മൂന്നോ മിനിട്ട് പിടിച്ചു



വെക്കാം. ആ സമയത്ത് ശ്വാസം സാധാരണ പോലെ നടക്കും. പിന്നീട് കോട്ടുവായിടുന്നതു പോലെ വായു പുറത്തു കളയുക. വയറിൽ കേടുണ്ടെങ്കിൽ ഇതിനു ദുർമണം ഉണ്ടാകും. കുറേക്കൂടി വിഴുങ്ങുന്നതിനാണ് ചുണ്ട് കോട്ടുന്നത്. വയറു നിറഞ്ഞാൽ വയറിളക്കാൻ നൗളി ചെയ്യാവുന്നതാണ്.

ഇത് കഴിഞ്ഞാൽ സ്വാഭാവികമായും ഒരാശ്വാസം അനുഭവമാകും. നമ്മൾ ഭക്ഷണ സമയത്ത് അറിയാതെ അകത്തു കടന്ന വായു ഏവക്കത്തിലൂടെ പുറത്തു പോകുന്നത് നമ്മുടെ അനുഭവമാണ്. ചിലപ്പോൾ ഇത് അധോവായുവായും പുറത്തു പോകും.

ഇത് ഏതു സമയത്തും ചെയ്യാവുന്നതാണ്. ഇരുന്നിട്ടാവണം, ഉറങ്ങു കഴിഞ്ഞയുടനെ പാടില്ല, എന്നു മാത്രം.

17. വാതസാരം പരം ഗോപ്യം  
 ദേഹനിർമ്മലകാരണം  
 സർവരോഗക്ഷയകരം  
 ദേഹാനല വിവർധകം.

വാതസാരം - വാതസാരം പരം ഗോപ്യം - പരമ രഹസ്യമാണ്. ദേഹ - ശരീരത്തെ നിർമ്മലകാരണം - ശുദ്ധമാക്കും. സർവരോഗ - സർവരോഗങ്ങളെയും ക്ഷയകരം - നശിപ്പിക്കും ദേഹാനല - ശരീരത്തിലെ അഗ്നി വിവർധകം. - വർദ്ധിപ്പിക്കും.

യോഗ പദ്ധതി പൊതുവെ സൂക്ഷ്മമാണ്. പുറത്തുള്ള പ്രവർത്തനം ബാധിക്കുന്നത് നമ്മൾ കരുതാത്തത്ര സൂക്ഷ്മമായ കേന്ദ്രങ്ങളിലാവും. അതാണ് ഗൃഹ്യമെന്നു പറയുവാൻ കാരണം. മാത്രമല്ല ഇത് പരസ്യമായി ചർച്ച ചെയ്യുന്നത് ഫലം കുറയ്ക്കുമെന്നും പറയപ്പെടുന്നു. യോഗ വ്യക്തിപരമാണു താനും. ശരീരത്തെ മലരഹിതമാക്കാൻ ഇത് സഹായകരമാണ്. അതുകൊണ്ടും രോഗം വരില്ല. രോഗപ്രതിരോധ ശക്തി കൂടുകയും ചെയ്യും. ദഹനശക്തിയും വർദ്ധിക്കും.



# കുപ മണ്ഡുക ന്യായം

സമ്പാ: ദർപ്പൺ

## കുപമണ്ഡുകമെന്നാൽ കിണറ്റിലെ തവള

ഒരു വലിയ കിണർ. അതിൽ ഒരു വലിയ തവള നീന്തിക്കളിച്ച് സുഖിച്ചു ജീവിച്ചിരുന്നു. ഒരു ദിവസം അവിടെ മറ്റൊരു തവള വിരുന്നു വന്നു. അതിഥിത്തവള വിശാലമായ സമുദ്രത്തിൽ നിന്നാണ് വരുന്നത്. അവൻ കിണർ ഒരു കുഴി പോലെയേ ഉള്ളൂ. എങ്കിലും ഒന്നും പറഞ്ഞില്ല.

ഒരു ദിവസം വീട്ടുകാരൻതവള കിണറിനെപ്പറ്റി പൊക്കിപ്പറയാൻ തുടങ്ങി. 'കണ്ടില്ലേ ? എന്റെ കിണർ എത്ര വലുതാണ് ? എത്ര വിശാലമാണ്? നിന്റെ കടലിന് ഇത്രയും വലുപ്പമുണ്ടോ?'

വിരുന്നുകാരൻ ചിരിച്ചു. 'നിനക്ക് സമുദ്രത്തിന്റെ വലുപ്പത്തെപ്പറ്റി സങ്കല്പിക്കാൻ പോലും കഴിയില്ല. കിണറും കടലും തമ്മിൽ താരതമ്യം ചെയ്യാൻ പോലും പറ്റില്ല. കടൽ വളരെ, വളരെ, വളരെ വിശാലമാണ്!'

കിണറന് ഒട്ടും ഇഷ്ടപ്പെട്ടില്ല. അവൻ ശ്വാസം പിടിച്ച് വയറു വീർപ്പിച്ചു കിണറിന്റെ ഒരു ഭാഗത്തു

നിന്ന് മറുഭാഗത്തേക്കൊരു ചാട്ടം വെച്ചുകൊടുത്തു. എന്നിട്ടു ചോദിച്ചു. 'സമുദ്രം ഇത്രയും വലുതാണോ?'

കടലന് സഹതാപമാണ്, കരുണയാണ് തോന്നിയത്. 'നീ ഇങ്ങിനെ പറയാതെ!. നീ ഒരു ദിവസം എന്റെ കടലിലേക്കു വിരുന്നു വാ!. അപ്പൊഴേ നിനക്കു മനസ്സിലാവൂ.'

പക്ഷെ കിണറന് എന്നിട്ടും ബോധിച്ചില്ല. അവൻ വയറു വീർപ്പിച്ചു. കൈകൾ പരത്തി, വിരലുകൾ നിവർത്തി മറുഭാഗത്തേക്കു ചാടിക്കൊണ്ട് വീണ്ടും പറഞ്ഞു. 'ഇത്രയും വരുമോ നിന്റെ സമുദ്രം?'

കടലൻ നിഷേധിച്ചു കൊണ്ടിരുന്നു. എങ്കിലും കിണറ്റിലെ തവളക്ക് അത് ബോധ്യമായില്ല. അവൻ പള്ള വീർപ്പിച്ചു ചാടിക്കൊണ്ടിരുന്നു. കടലിലെ തവള അതു നിഷേധിച്ചു കൊണ്ടും! അവസാനം കിണറൻ വയറു പൊട്ടി ചത്തുപോയി.

അറിവില്ലായ്മയും പൊങ്ങച്ചവും ചേർന്നാൽ കഷ്ടമാവും. ഇത്തരം അജ്ഞാനികളെയും അൽപ്പജ്ഞാനികളേയും വിപരീതജ്ഞാനികളേയും തിരിച്ചറിയണം. അവരെ സത്യം മനസ്സിലാക്കിക്കാൻ മിനക്കടരൂത്.





● **ഡോ. ബി. രാജീവ്**  
 BAMS MD (Ay) MD(Med),  
 P.D(Psych)  
 Ayus Arogya Kendra, Perumbavoor,  
 Ph : 9447575905

# വൈദ്യശാസ്ത്രജ്യോതിഷം ആയുർവേദത്തിലെ ഗവേഷണവും സാധ്യതകളും

വൈദ്യശാസ്ത്ര ജ്യോതിഷം സാർവത്രികവും കാലാതീതവുമായ ഒരു പുരാതന ശാസ്ത്രമാണ്. ആയുർവേദവും ജ്യോതിഷവും തമ്മിൽ മാത്രമല്ല, യോഗയുടെയും വേദാന്തത്തിന്റെയും മഹത്തായ ജ്ഞാന പാരമ്പര്യങ്ങളും ആത്മസാക്ഷാത്കാരത്തിന്റെയും ഈശ്വരസാക്ഷാത്കാരത്തിന്റെയും ആഴത്തിലുള്ള പാതകളും ഉൾപ്പെടെ മറ്റെല്ലാ വേദശാസ്ത്രങ്ങളും പരസ്പരം ബന്ധപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു. ആയുർവേദത്തിന്റെ ചുവടുപിടിച്ച്, വൈദ്യശാസ്ത്രജ്യോതിഷത്തോടുള്ള താൽപര്യം ക്രമാതീതമായി വളർന്നു. ജ്യോതിഷത്തിന്റെ ഏറ്റവും കൃത്യവും ഗഹനവുമായ സംവിധാനങ്ങളിലൊന്നായി ഇത് ഇപ്പോൾ ബഹുമാനിക്കപ്പെടുന്നു. വൈദിക വിജ്ഞാനം ഒരുപക്ഷേ ആത്യന്തിക

ശാസ്ത്രമാണ്, കാരണം പ്രകൃതിയുടെ എല്ലാ രഹസ്യങ്ങളും വെളിപ്പെടുത്താനും ആന്തരികത്തെ ബാഹ്യവുമായി ബന്ധിപ്പിക്കാനും കോസ്മോ-ജെനിസിസിന്റെ സമാന്തരപ്രക്രിയകളെ അനാവരണം ചെയ്യാനും വ്യക്തിഗത ജീവിതത്തിന്റെ വികാസത്തിനും ഇതിന് കഴിയും. ശാരീരികവും മാനസികവുമായ ആരോഗ്യം നിർണ്ണയിക്കുന്നത് എല്ലാ ജ്യോതിഷവിശകലനങ്ങളുടെയും അടിസ്ഥാനമാണെന്ന് വേദജ്യോതിഷം കണക്കാക്കുന്നു. വൈദ്യശാസ്ത്രജ്യോതിഷം പ്രകൃതിയുടെ നിയമങ്ങളെ അടിസ്ഥാനമാക്കിയുള്ളതാണ്, അത് ജീവിതത്തിന്റെ വൈവിധ്യത്തിനുള്ളിലെ ഏകത്വം പ്രകടിപ്പിക്കുകയും എല്ലാ കാര്യങ്ങളെയും വളരെ കൃത്യതയോടും അനുകമ്പയോടും കൂടി നിയന്ത്രിക്കുന്ന ഒരു അന്തർലീനമായ

ഇന്റലിജൻസ് എന്ന ആശയത്തെ പിന്തുണയ്ക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.

ജ്യോതിഷത്തെക്കുറിച്ച് പരിചയമില്ലെങ്കിൽ ഒരു വൈദ്യൻ സുരക്ഷിതമായി മരുന്ന് നൽകാൻ കഴിയില്ല എന്ന് വൈദ്യശാസ്ത്രത്തിന്റെ പിതാവ് എന്നറിയപ്പെടുന്ന ഹിപ്പോക്രാറ്റസ് പറഞ്ഞു. ജ്യോതിഷവും വൈദ്യശാസ്ത്രവും രോഗശാന്തിയുടെ ശാസ്ത്രം പോലെ തന്നെ ബന്ധപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു, പരിഹാര ജ്യോതിഷത്തിന്റെ പ്രധാന ഭാഗമാണ്. ശാരീരികവും മാനസികവും ആത്മീയവുമായ തലങ്ങളിൽ കർമ്മം പ്രത്യക്ഷപ്പെടുന്നു. ഭൗതിക തലത്തിലെ ദുഷിച്ച കർമ്മത്തിന്റെ ഫലം രോഗമാണ്, ഔഷധം മനുഷ്യന്റെ കഷ്ടപ്പാടുകളുടെ ലഘൂകരണത്തിനുള്ള ആദ്യ ശാന്തി അല്ലെങ്കിൽ പരിഹാര നടപടികളാണ്.

വിവിധ രോഗങ്ങൾക്കും ദുരിതങ്ങൾക്കും അപകടങ്ങൾക്കും കാരണമാകുന്ന ഗ്രഹ സ്വാധീനം അറിയിക്കുക എന്നതാണ് മെഡിക്കൽ ജ്യോതിഷത്തിന്റെ അടിസ്ഥാന ലക്ഷ്യം. പുരാതന കാലത്ത് എല്ലാ ഡോക്ടർമാരും ജ്യോതിഷവും രോഗങ്ങളുമായുള്ള അതിന്റെ ബന്ധവും അറിയണമെന്ന് പ്രതീക്ഷിച്ചിരുന്നു (വ്യത്യസ്ത ഗ്രഹാവസ്ഥയിൽ ഏത് രോഗമാണ് ഉണ്ടാകുന്നത്, അത്തരം രോഗത്തിന്റെ കാലാവധി, അവ മാറുകയോമോ ഇല്ലയോ). എന്നിട്ടും സ്നേഹസ്കോപ്പ്, എക്സ് റേ, സിടി സ്കാൻ, എൻആർഐ സ്കാൻ, ആധുനിക ഉപകരണങ്ങൾ എന്നിവയിലൂടെ കണ്ടെത്താനാകാത്ത ചിലത് മറഞ്ഞിരിക്കുന്നു, അതിനാൽ രോഗനിർണ്ണയത്തിന് ജ്യോതിഷത്തിന്റെ പ്രയോഗത്തിന് ഇന്നും വലിയ സാധ്യതകളുണ്ട്.

വൈദ്യശാസ്ത്ര ജ്യോതിഷം വൈദിക ശാസ്ത്രമായ ജ്യോതിഷത്തിന്റെ ഒരു ശാഖ മാത്രമാണ്, അത് നമ്മുടെ ജീവിതത്തിൽ ഒരുപക്ഷേ വളരെ പ്രായോഗികവും ഉപയോഗപ്രദവുമാണ്. വളരെ വിശാലവും സങ്കീർണ്ണവുമായ ഒരു ഭാഗം ഉൾക്കൊള്ളുന്നതിനാൽ യഥാർത്ഥരോഗത്തിനും അതിന്റെ രോഗനിർണ്ണയത്തിനും വൈദ്യശാസ്ത്രം, ജ്യോതിഷ വിദഗ്ധർ ഉൾപ്പെട്ട ധാരാളം ഗവേഷണങ്ങൾ ആവശ്യമാണ്. വേദ ജ്യോതിഷത്തിന് വളരെ സമ്പന്നമായ ഒരു രീതിശാസ്ത്രമുണ്ട്, അതിന് സംഭവവികാസങ്ങളും നിലവിലെ സാഹചര്യത്തിൽ രോഗങ്ങളും അവയുടെ സമയവും വളരെ കൃത്യമായി മനസ്സിലാക്കാൻ കഴിയും. അങ്ങനെ ചെയ്യുന്നതിന്, രോഗത്തിന്റെ ജ്യോതിഷപരമായ ഉത്ഭവം മനസ്സിലാക്കുകയും അഭിനന്ദിക്കുകയും ചെയ്യേണ്ടത് അത്യാവശ്യമാണ്.

ആയുർവേദഗ്രന്ഥങ്ങളിൽ പ്രത്യേക രോഗങ്ങൾക്ക് കാരണമാകുന്ന ഗ്രഹങ്ങളുടെ യോഗത്തെക്കുറിച്ചുള്ള ചില പരാമർശങ്ങൾ അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു. എന്നിരുന്നാലും, ഈ കോമ്പിനേഷനുകൾ മെഡിക്കൽ രോഗനിർണ്ണയത്തിൽ വലിയ സഹായമാകാൻ കഴിയാത്തത്ര സാധാരണമാണ്. എന്നിരുന്നാലും ചില തത്വങ്ങളുടെ വെളിപ്പെടുത്തൽ തീർച്ചയായും ഉപയോഗപ്പെടുത്താവുന്നതാണ്. അതുപോലെ, ജ്യോതിഷ ഗ്രന്ഥങ്ങൾ പ്രത്യേക രോഗങ്ങളെ സൂചിപ്പിക്കുന്ന ഗ്രഹ യോഗങ്ങളാൽ നിറഞ്ഞിരിക്കുന്നു. ഈ കോമ്പിനേഷനുകളും സാമാന്യവൽക്കരിക്കപ്പെട്ടവയാണ്, മാത്രമല്ല വ്യക്തിഗത ചാർട്ടുകളിൽ പ്രയോഗിക്കാൻ എളുപ്പമല്ല. അവയുടെ അടിസ്ഥാന തത്വങ്ങളുടെ സാരാംശം മനസ്സിലാക്കിയാൽ മാത്രം

മേ അവയ്ക്ക് എന്തെങ്കിലും പ്രയോജനമുണ്ടാകും. വേദ ജ്യോതിഷം മറ്റൊരു കാര്യത്തിലും അതുല്യമാണ്. അനിഷ്ടകരമായ ഗ്രഹ യോഗമുണ്ടായാൽ ഗ്രഹങ്ങളെ അനുകൂലിക്കുന്ന രൂപത്തിലുള്ള പരിഹാര നടപടികളെ ഇത് അറിയിക്കുന്നു.

മെഡിക്കൽ ജ്യോതിഷം എന്ന പദം ഒരേസമയം ഒരാളുടെ മനസ്സിലേക്ക് രണ്ട് പോയിന്റുകൾ കൊണ്ടുവരുന്നു:

- \* രോഗം ഉണ്ടാകുന്നത്, അല്ലെങ്കിൽ ഒരാളുടെ സ്വസ്ഥത ഇല്ലാതാക്കൽ.
- \* രോഗങ്ങളിൽ പ്രയോഗിക്കുന്ന ജ്യോതിഷത്തിന്റെ പങ്ക്.

ലോകാരോഗ്യ സംഘടന നിർവചിച്ചിരിക്കുന്ന ആരോഗ്യം എന്നത് പൂർണ്ണമായ ശാരീരികവും മാനസികവും സാമൂഹികവുമായ ക്ഷേമത്തിന്റെ അവസ്ഥയാണ്, രോഗത്തിന്റെ അഭാവം മാത്രമല്ല. ബോധവൽക്കരണത്തിന്റെ ഇന്നത്തെ കാലഘട്ടത്തിൽ, ആത്മീയ ക്ഷേമത്തിനുകൂടി ആരോഗ്യത്തിന്റെ നിർവചനത്തിന്റെ ഭാഗമാക്കാൻ അർഹതയുണ്ട്. പ്രാചീന ഇന്ത്യൻ വൈദ്യശാസ്ത്രസമ്പ്രദായമായ ആയുർവേദത്തിലെ പുരാതന ക്ലാസിക്കായ ചരക സംഹിത പ്രകാരം മനസ്സും ശരീരവും രോഗങ്ങളുടെ വാസസ്ഥലങ്ങളാണ്. നമ്മളുടെ ആവശ്യത്തിന് ഈ നിർവചനം മതിയാകും, അതിനാൽ രോഗത്തെക്കുറിച്ചുള്ള നമ്മുടെ പരിഗണനയിൽ ശാരീരികവും മാനസികവുമായ രോഗങ്ങൾ മാത്രമേ ഉൾപ്പെടൂ.

ജ്യോതിഷത്തിലും വൈദ്യശാസ്ത്രത്തിലും വെവ്വേറെ പ്രാചീന സാഹിത്യങ്ങൾ ധാരാളം ലഭ്യമാണ്. എന്നിരുന്നാലും വൈദ്യശാസ്ത്ര ജ്യോതിഷത്തിൽ സാഹിത്യം വളരെ കുറവാണ്. ഇന്നത്തെ വൈദ്യശാസ്ത്ര ജ്യോതിഷം പല തരത്തിൽ പോരായ്മയായി തുടരുന്നു. ജ്യോതിഷികൾ പൊതുവെ വൈദ്യശാസ്ത്രത്തിൽ പരിശീലനം നേടിയവരല്ല എന്നതും അവരിൽ ഏറ്റവും മികച്ചവർക്ക് മനുഷ്യശരീരത്തിന്റെ പ്രവർത്തനത്തെക്കുറിച്ച് വേണ്ടത്ര ധാരണയില്ലെന്നതുമാണ് പ്രാഥമിക അടിസ്ഥാന കാരണം. മറുവശത്ത്, ഒരു വൈദ്യനായ വ്യക്തി ഒരു ജ്യോതിഷിയും കൂടിആകുന്നത് അപൂർവമാണ്. അടുത്ത കാലം വരെ, വൈദ്യശാസ്ത്രരംഗത്തെ അംഗങ്ങൾ ജ്യോതിഷത്തോട് വലിയ ചായ്വ് കാണിച്ചിരുന്നില്ല, എന്നിരുന്നാലും ഇന്ന് ഗുണകരവും ഉന്മേഷദായകവുമായ മാറ്റമുണ്ട്. വൈദ്യശാസ്ത്ര ജ്യോതിഷത്തിൽ നല്ല ഗവേഷണം നടക്കണമെങ്കിൽ വൈദ്യരായ പുരുഷന്മാരും സ്ത്രീകളും ആത്മാർത്ഥമായി ജ്യോതിഷ പഠനം ഏറ്റെടുക്കേണ്ടത് അത്യാവശ്യമാണ്. നോൺ-മെഡിക്കൽ വ്യക്തികൾ ഈ സുപ്രധാന മേഖല കൈകാര്യം ചെയ്യുന്നത് ആഗ്രഹിച്ച ഫലത്തിലേക്ക് നയിച്ചേക്കില്ല.

ആധുനിക അലോപ്പതി ചികിത്സാസമ്പ്രദായത്തിൽ പ്രത്യേകിച്ച് യോഗ്യതയുള്ള ആധുനിക വൈദ്യശാസ്ത്രജ്ഞന്റെ മറ്റൊരു തടസ്സം, ആയുർവേദം എന്നറിയപ്പെടുന്ന ക്ലാസിക്കൽ ഇന്ത്യൻ സമ്പ്രദായത്തിനെതിരായ അലോപ്പതി അനുസരിച്ച് രോഗത്തെ മനസ്സിലാക്കുന്നതിലെ വ്യത്യാസമാണ്. ആധുനിക അലോപ്പതി സമ്പ്രദായത്തിലേക്ക് വിവർത്തനം ചെയ്യാൻ പറ്റാത്ത സാധാരണ ആയുർവേദപദങ്ങൾ മാത്രമാണ് ക്ലാസിക്കൽ ഗ്രന്ഥങ്ങൾ

ഉപയോഗിക്കുന്നത്. അതിനാൽ, ആയുർവേദവും ഹോമിയോപ്പതിയും കൂടി ഉൾപ്പെടുത്തി വൈദ്യശാസ്ത്രത്തിന്റെ വ്യാപ്തി വിപുലീകരിച്ചില്ലെങ്കിൽ വൈദ്യശാസ്ത്ര ജ്യോതിഷത്തിൽ ഉചിതമായ ഗവേഷണം നടക്കില്ലെന്ന് വരാം. വാസ്തവത്തിൽ ജർമ്മനിയിലും സിറ്റ്സർലൻഡിലും ജ്യോതിഷവും ഹോമിയോപ്പതിയും ഉപയോഗിച്ച് നല്ല പുരോഗതി ഉണ്ടായിട്ടുണ്ട്. ഇതുമായി ബന്ധപ്പെട്ട് നോൺ-മെഡിക്കൽ ജ്യോതിഷികൾ നടത്തുന്ന ഏതൊരു അവകാശവാദവും ജ്യോതിഷത്തിന്റെ ദൈവിക ശാസ്ത്രത്തെ പരിഹാസത്തിന് വിധേയമാക്കും.

ആധുനിക ശാസ്ത്രത്തിന്റെ പരിധിക്കപ്പുറമുള്ള വർത്തമാനത്തിലും ഭാവിയ്ക്കലും ഉള്ള ആരോഗ്യവിശകലനം ചെയ്യുന്നതിനുള്ള ഒരു താക്കോൽ വേദ ജ്യോതിഷം നൽകുന്നു. സംഭവിക്കാനിടയുള്ള ശാരീരിക രോഗങ്ങളെ ഇത് വെളിപ്പെടുത്തും; കാലാവസ്ഥ നോക്കി വരാൻ തക്കതായ കൈമാറ്റം നേരിടാൻ തയ്യാറെടുക്കും. ഗുരുതരമായ നടപടികൾ ആവശ്യമായി വരുന്നത് വരെ കാത്തിരിക്കുന്നതിന് പകരം, വൈദിക ചാർട്ടും വ്യക്തിയുടെ ജീവിതത്തിന്റെ സമയക്രമവും നോക്കി ഭൗതിക ശരീരത്തിലെ ബലഹീനതകൾ നമുക്ക് വിശകലനം ചെയ്യാം. ജാതകത്തിന്റെ ശക്തി (ആറാം ഭാവത്തിൽ) ശരീരത്തിന്റെ ശക്തിയെയും രോഗത്തെ ചെറുക്കാനുള്ള കഴിവിനെയും സൂചിപ്പിക്കുന്നു. മികച്ച ആരോഗ്യം നൽകുന്ന ഗ്രഹങ്ങളുടെ ചില യോഗങ്ങളുണ്ട്. അതേപോലെതന്നെ വിട്ടുമാറാത്ത കഷ്ടപ്പാടുകൾക്ക് കാരണമാകുന്ന യോഗങ്ങളും ഉണ്ട്. ഓരോ ഗ്രഹവും ശരീരത്തിന്റെ വിവിധ ഭാഗങ്ങളുടെ അധികാരം പരിധി കൈവശം വയ്ക്കുകയും അവയ്ക്കുള്ളിലെ പ്രത്യേക ശാരീരിക പ്രവർത്തനങ്ങളെ ബാധിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.

ഇന്ത്യയുടെ പുരാതന വൈദ്യശാസ്ത്രമായ ആയുർവേദം വേദജ്യോതിഷവുമായി ബന്ധപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു. മുൻകാലങ്ങളിൽ എല്ലാ ആയുർവേദ ഡോക്ടർമാരും ജ്യോതിഷികളായിരുന്നു. ഈ രണ്ട് ശാസ്ത്രങ്ങളുടെയും സംയോജനം ശരീരത്തിന്റെ മാത്രമല്ല, മനസ്സിന്റെയും രോഗനിർണ്ണയത്തിനും ചികിത്സയ്ക്കും ഒരു സമ്പൂർണ്ണ സംവിധാനം നൽകുന്നു. ഒരു വ്യക്തിയുടെ ജാതകത്തിൽ നിന്ന് ചന്ദ്രചാർട്ട് നോക്കിയാൽ മാനസികമോ വൈകാരികമോ ആയ ആരോഗ്യം മനസ്സിലാക്കാം. അസ്വസ്ഥമായ മനസ്സ്, ന്യൂറോസിസ്, അല്ലെങ്കിൽ സൈക്കോസിസ് എന്നിവയെ സൂചിപ്പിക്കുന്ന നിരവധി ഘടകങ്ങളും ഗ്രഹ യോഗങ്ങളും ഉണ്ട്. മനുഷ്യാശ്വസ്ത്രപരമായ പ്രവർത്തനം മൊത്തത്തിൽ ജനന ചാർട്ടിന്റെ സൂക്ഷ്മമായ പഠനത്തിലൂടെ മനസ്സിലാക്കാം.

രോഗവുമായി ബന്ധപ്പെട്ട് ഒരു ചാർട്ട് പഠിക്കുമ്പോൾ ഒരു മെഡിക്കൽ ജ്യോതിഷി ഇനിപ്പറയുന്ന ഘടകങ്ങൾ പരിഗണിച്ചേക്കാം:

1. രോഗത്തിന്റെ സമയം.
2. രോഗനിർണ്ണയം.
3. തീവ്രത.
4. ചികിത്സയും പ്രതിവിധിയും.

മേൽപ്പറഞ്ഞ ഘടകങ്ങൾ വൈദ്യശാസ്ത്ര ജ്യോതിഷിക്കും അതുപോലെ വൈദ്യനും രോഗിക്കും

ആധുനിക അലോപ്പതി ചികിത്സാസമ്പ്രദായത്തിൽ പ്രത്യേകിച്ച് യോഗ്യതയുള്ള ആധുനിക വൈദ്യശാസ്ത്രജ്ഞന്റെ മറ്റൊരു തടസ്സം, ആയുർവേദം എന്ന റിയപ്പെടുന്ന ക്ലാസിക്കൽ ഇന്ത്യൻ സമ്പ്രദായത്തിനെതിരായ അലോപ്പതി അനുസരിച്ച് രോഗത്തെ മനസ്സിലാക്കുന്നതിലെ വ്യത്യാസമാണ്. ആധുനിക അലോപ്പതി സമ്പ്രദായത്തിലേക്ക് വിവർത്തനം ചെയ്യാൻ പറ്റാത്ത സാധാരണ ആയുർവേദപദങ്ങൾ മാത്രമാണ് ക്ലാസിക്കൽ ഗ്രന്ഥങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കുന്നത്.

.....  
ഒരുപോലെ പ്രധാനമാണ്. ഓരോന്നും സംക്ഷിപ്തമായി ചർച്ചചെയ്യാം, കൂടാതെ ജ്യോതിഷിയുടെയും വൈദ്യന്റെയും പങ്ക് ഇനിപ്പറയുന്ന രീതിയിൽ വിവരിക്കാം:

**രോഗത്തിന്റെ സമയം (ആരംഭം).**

ജ്യോതിഷിയുടെ ശക്തമായ മേഖലയാണിത്. ഒരു ജാതകം പരിശോധിക്കുമ്പോൾ, ഒരു നല്ല ജ്യോതിഷിക്ക്, ഒരു വ്യക്തിക്ക് അസുഖം വരാൻ സാധ്യതയുള്ള സമയം സൂചിപ്പിക്കാൻ കഴിയണം. രോഗത്തെ തടയാൻ ചില പ്രതിരോധ നടപടികൾ, പ്രത്യേകിച്ച് ജ്യോതിഷ പരിഹാര നടപടികൾ സ്വീകരിക്കാൻ ഇത് സഹായിച്ചേക്കാം. ഒരു വൈദ്യനെ സംബന്ധിച്ചിടത്തോളം, ഭാവിയ്ക്കലിലെ ഒരു രോഗം പ്രവചിക്കാൻ കഴിയില്ല. കുടുംബങ്ങളിൽ പാരമ്പര്യമായി ഉണ്ടാകുന്ന ചില രോഗങ്ങളുണ്ട്. അവ ചില രക്തബന്ധങ്ങളിൽ വരുമെന്ന് പ്രതീക്ഷിക്കാം

**രോഗനിർണ്ണയം (അല്ലെങ്കിൽ സ്വഭാവം).**

ജ്യോതിഷിയെ സംബന്ധിച്ചിടത്തോളം ഇത് ദുർബലമായ മേഖലയാണ്. ഇതിൽ ഉറച്ചുനിൽക്കാൻ ജ്യോതിഷത്തിൽ പ്രാവീണ്യമുള്ള മെഡിക്കൽ ഡോക്ടർമാരുടെ ധാരാളം ഗവേഷണം ആവശ്യമാണ്. ഒരു രോഗനിർണ്ണയം വൈദ്യശാസ്ത്രജ്ഞന്റെ ഏറ്റവും ശക്തമായ മേഖലയാണ്, ഇക്കാര്യത്തിൽ അവനെ സഹായിക്കുന്നതിന് അവന്റെ പക്കലുള്ള എല്ലാ അത്യാധുനിക അന്വേഷണങ്ങളും ഉണ്ട്.

**രോഗത്തിന്റെ തീവ്രതയും (ഫലവും).**

ഒരു രോഗി അല്ലെങ്കിൽ ഒരു കൺസൾട്ടർ, സ്വാഭാവികമായും, ഒരു രോഗത്തിന്റെ തീവ്രതയെയും അതിന്റെ ഫലത്തെയും കുറിച്ച് ആശങ്കാകുലരാണ്. സാധാരണഗതിയിൽ, ഇന്നത്തെ ഒരു മെഡിക്കൽ പ്രാക്ടീഷണർക്ക്, തന്റെ അറിവ് ഉപയോഗിച്ച്, ഒരു രോഗിയിൽ ഒരു അസുഖം ഉണ്ടാകാനിടയുള്ള ഗതി കൃത്യമായി മനസ്സിലാക്കാൻ കഴിയും. സമർത്ഥനായ ഒരു ജ്യോത്സ്യന്, ഒരു രോഗത്തിന്റെ തീവ്രതയും അനന്തരഫലവും ന്യായമായ അളവിലുള്ള കൃത്യതയോടെ സൂചിപ്പിക്കാൻ കഴിയണം, ചിലപ്പോൾ വൈദ്യശാസ്ത്രജ്ഞനേക്കാൾ മെച്ചമായി.

**ചികിത്സ**

ഇന്നത്തെ വൈദ്യശാസ്ത്ര പ്രതിവിധികൾ ഏതൊരു ജ്യോതിഷ പരിഹാരങ്ങളേക്കാളും വളരെ മികച്ചതും വിശ്വസനീയവുമാണ് എന്നതിൽ സംശയമില്ല. എന്നിരുന്നാലും, ഇതിൽ ജ്യോതിഷത്തിന് രണ്ട് തരത്തിൽ സഹായിക്കാനാകും. ഒന്നാമതായി, പ്രതികൂല ഗ്രഹ സ്വാധീനങ്ങൾ ഭാവിയിൽ ഒരു അസുഖം സംഭവിക്കുമെന്ന് സൂചിപ്പിക്കുമ്പോൾ, വൈദ്യശാസ്ത്രത്തിന് അതിനെക്കുറിച്ച് ഒരു സൂചനയും ഇല്ലെങ്കിൽ, ഒരു പരിഹാര ജ്യോതിഷ നടപടിയായി ഗ്രഹങ്ങളെ സന്തോഷിപ്പിക്കുന്ന രീതി സ്വീകരിക്കാവുന്നതാണ്. രണ്ടാമതായി, ജ്യോതിഷത്തിന് ചിലപ്പോൾ ശസ്ത്രക്രിയ സഹായിക്കുമോ ഇല്ലയോ എന്ന് സൂചിപ്പിക്കാൻ കഴിയും. കൂടാതെ, രോഗബാധിതമായ സ്ഥലം കണ്ടെത്താൻ വൈദ്യന് ബുദ്ധിമുട്ട് അനുഭവപ്പെടുമ്പോൾ; രോഗബാധിതമായ ഒരു അവയവം അല്ലെങ്കിൽ പ്രദേശം ചൂണ്ടിക്കാണിക്കാൻ ഒരു നല്ല ജ്യോതിഷിക്ക് കഴിയും, ഇത് പലപ്പോഴും സംഭവിക്കാറുണ്ട് എന്നതിൽ സംശയമില്ല. എന്നാൽ ഈ വിഷയം ഗവേഷണത്തിന് നിരവധി അവസരങ്ങൾ പ്രദാനം ചെയ്യുന്നു എന്നത് വ്യക്തമാണ്. അതിലൂടെ, വൈദ്യശാസ്ത്രജ്യോതിഷം എന്നെങ്കിലും, അധികം വൈകാതെ, വൈദ്യശാസ്ത്രരംഗത്തും പൊതുസമൂഹത്തിനും വലിയ സഹായമാകുമെന്ന് ആത്മാർത്ഥമായി പ്രതീക്ഷിക്കുന്നു. വൈദ്യശാസ്ത്രത്തിന്റെ മേഖലയിലേക്ക് കൂടുതൽ ആഴ്ന്നിറങ്ങുന്നത് ഈ പ്രബന്ധത്തിന്റെ പരിധിയിൽപെടില്ല. രോഗത്തിന്റെ വിശദാംശങ്ങളും അതിന്റെ കാരണങ്ങളും പ്രതിവിധികളും ഒരു മുഴുവൻ പുസ്തകത്തിന്റെയും വിഷയമാണ്. അതിനാൽ ഇതും ഈ പ്രബന്ധത്തിന്റെ പരിധിക്കപ്പുറമാണ്.

മനുഷ്യരിലേക്കും സസ്യങ്ങളിലേക്കും മൃഗങ്ങളിലേക്കും ഭൂമിയിലേക്കും ആകാശത്ത് നിന്ന് പുറപ്പെടുന്ന സൂക്ഷ്മമായ ഊർജ്ജങ്ങളെക്കുറിച്ചുള്ള

പഠനമാണ് മെഡിക്കൽ ജ്യോതിഷം. ഈ ഊർജ്ജങ്ങൾ മനുഷ്യ ശരീരത്തെയും മനസ്സിനെയും എല്ലാ തലങ്ങളിലും സ്വാധീനിക്കുന്നു

- രോഗചികിത്സയിൽ വൈദ്യന്മാർക്കുള്ള ഒരു ഡയഗ്നോസ്റ്റിക് ഉപകരണമായി ജ്യോതിഷം ഉപയോഗിക്കുന്നു - ഇത് ഒരു വ്യക്തിയുടെ കർമ്മത്തെക്കുറിച്ചുള്ള ധാരണ നൽകുന്നു, ഇത് രോഗശാന്തിക്കായി അവരുടെ പരിശ്രമങ്ങൾ ഒപ്റ്റിമൈസ് ചെയ്യാൻ സഹായിക്കും.

- ഈ 'രോഗനിർണ്ണയ വശം' കൂടാതെ, രോഗശാന്തി ഉണ്ടാക്കുന്നതിനും അവബോധം മെച്ചപ്പെടുത്തുന്നതിനുമായി അനുബന്ധ വൈദിക 'ചികിത്സാ നടപടികൾ' മെഡിക്കൽ ജ്യോതിഷം അവതരിപ്പിക്കുന്നു. ഗ്രഹ സ്വാധീനം സന്തുലിതമാക്കാൻ സഹായിക്കുന്നതിന് ഭക്ഷണക്രമവും ഔഷധസസ്യങ്ങളും പോലെയുള്ള ആയുർവേദ ചികിത്സകൾ എങ്ങനെ ഉപയോഗിക്കാമെന്ന് ഇത് കാണിക്കുന്നു; ജ്യോതിഷ പരിഹാര നടപടികൾ നമ്മുടെ മൊത്തത്തിലുള്ള ആരോഗ്യവും ക്ഷേമവും മെച്ചപ്പെടുത്താൻ എങ്ങനെ സഹായിക്കും എന്നും.

- ഇന്ന് നാം ഒരു പുതിയ ഗ്രഹയുഗത്തിലേക്ക് പ്രവേശിക്കുകയാണ്, അതിൽ പുരാതനവും തദ്ദേശീയവും പരമ്പരാഗതവുമായ രോഗശാന്തിയും ആത്മീയതയും ഒരിക്കൽ കൂടി ആദരിക്കപ്പെടുകയാണ്. ഇത്തരൂണത്തിൽ രോഗശാന്തി ജ്യോതിഷത്തിന്റെ ഒരു അവലോകനം പ്രസക്തമാണ്, നമ്മുടെ ജീവിതത്തിന്റെ പഴയതും ഒരുപക്ഷേ ബുദ്ധിപരവുമായ പൈതൃകം വീണ്ടെടുക്കുന്നതിന് നിർണായകമല്ലെങ്കിലും. നമ്മുടെ ആരോഗ്യം, നമ്മുടെ വിധി, ചൈതന്യം, കർമ്മം എന്നിവയുടെ രണ്ട് ഘടകങ്ങളും എങ്ങനെ ഒപ്റ്റിമൈസ് ചെയ്യാമെന്ന് മെഡിക്കൽ ജ്യോതിഷം നമുക്ക് കാണിച്ചുതരുന്നു. അതുവഴി ജീവിതത്തിലെ നമ്മുടെ ഏറ്റവും ഉയർന്ന സാധ്യതകൾ തിരിച്ചറിയാൻ കഴിയും,



നമ്മുടെ ഭൗമിക ജീവിതം സ്വർഗ്ഗീയ ശക്തികളുടെ മാതൃകയും അവയുടെ ബോധത്തെ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുന്ന ഫലങ്ങളും പിന്തുടരുന്നു. സസ്യങ്ങളുടെയും ജന്തുക്കളുടെയും ജീവിത ചക്രങ്ങളോടും പ്രത്യുൽപാദന ശീലങ്ങളോടും ചേർത്തു ചിന്തിക്കുമ്പോൾ അവയിൽ സൂര്യപ്രകാശത്തിന്റെയും ചന്ദ്രന്റെയും ജൈവജീവിതത്തിന്റെ സ്വാധീനം നന്നായി അറിയാം.

- മറ്റ് ഗ്രഹങ്ങളുടെ പ്രകാശം ഭൂമിയിൽ എത്ര മാത്രം മങ്ങിയതായി കാണപ്പെടുന്നുവെന്നത് കണക്കിലെടുക്കുമ്പോൾ, അവ ഭൂമിയിലെ ജീവനെ ബാധിക്കാനുള്ള സാധ്യത കുറവാണെന്ന് തോന്നിയേക്കാം. എന്നാൽ അവയുടെ വൈദ്യുതകാന്തിക മണ്ഡലങ്ങളുടെ വ്യാപ്തിയും സൗരയൂഥം മുഴുവൻ ഒരൊറ്റ ജീവിയാണെന്ന വസ്തുതയും കണക്കിലെടുക്കുമ്പോൾ, ഈ സാധ്യതയും നാം തിരിച്ചറിയണം.

- വേദ ജ്യോതിഷത്തിന്റെ അടിസ്ഥാനമായ ഭൗതികശാസ്ത്രം, ജീവശാസ്ത്രം, ആത്മീയത എന്നിവ തമ്മിലുള്ള ബന്ധം വെറും ഭാവനാസൃഷ്ടിയല്ല മറിച്ച് പ്രപഞ്ചത്തിന്റെ സ്പന്ദനത്തിന് സമാന്തരമായ ഒരു സ്വാഭാവിക പുരോഗതിയാണ്.

- ആയുർവേദ വിശകലനം, രോഗനിർണയം, ചികിത്സ എന്നിവയ്ക്കുള്ള ഒരു സഹായമായി മെഡിക്കൽ ജ്യോതിഷവും വേദജ്യോതിഷത്തെ ഉപയോഗിക്കുന്നു, ഗ്രഹനിലകൾ എങ്ങനെയാണ് രോഗത്തിന് കാരണമാകുന്നത്, ഗ്രഹനിലയെ സന്തുലിതമാക്കുന്നത് ഏത് രോഗശമനത്തിനും ഒരു പ്രധാന സഹായമാകുമെന്ന് കാണിക്കുന്നു.

- വൈദിക ജ്യോതിഷത്തിലെ ദശകൾ ഘട്ടങ്ങൾ, വർഷങ്ങൾ, മാസങ്ങൾ, ദിവസങ്ങൾ, എന്നിവയുടെ താളത്തിനൊത്ത് നമ്മുടെ ആരോഗ്യവും ഉൾജീവവും ചാഞ്ചാടുന്നതിനാൽ പ്രായോഗിക പ്രയോഗത്തിനും ദൈനംദിന ഉപയോഗത്തിനും മെഡിക്കൽ ജ്യോതിഷത്തിന് വലിയ അവസരമുണ്ട്.

**ഉപസംഹാരം**

**1) വെല്ലുവിളികളും അവസരങ്ങളും**

ആയുർവേദവും പാരമ്പര്യവൈദ്യവും തമ്മിലുള്ള കൂട്ടായ്മ, മെഡിക്കൽ ജ്യോതിഷം പഠിക്കാനുള്ള വർദ്ധിച്ചുവരുന്ന സന്നദ്ധത, ദേശീയ ആരോഗ്യ സംരക്ഷണ നയത്തിലും മെഡിക്കൽ വിദ്യാഭ്യാസത്തിലും (പ്രത്യേകിച്ച് ഇതുകൂടെ ആരോഗ്യ, ജന്തു ആയുർവേദ സിലബസ് & പാഠ്യപദ്ധതി) ഉൾപ്പെടുത്തിക്കൊണ്ട് പരീക്ഷണം നടക്കുന്നതായി കാണുന്നു.

- ആയുർവേദവും പരമ്പരാഗത വൈദ്യശാസ്ത്രവും അഭിമുഖീകരിക്കുന്ന ഒരു പ്രധാന വെല്ലുവിളി ഉയർന്നുവരുന്ന ഈ കൂട്ടായ്മയെ പ്രോത്സാഹിപ്പിക്കുക എന്നതാണ്. അങ്ങനെ ചെയ്യുന്നതിലൂടെ, അത് പരസ്പര ബഹുമാനം വളർത്തും. പരസ്പരം വൈദഗ്ദ്ധ്യം, ഉൽകണ്ഠകൾ, സംഭാവനകൾ എന്നിവയെക്കുറിച്ച് നന്നായി മനസ്സിലാക്കുകയും ചെയ്യും.

- മെഡിക്കൽ - ജ്യോതിഷ - കൂട്ടായ്മ ശക്തിപ്പെടുത്തുന്നത് സുരക്ഷിതമല്ലാത്ത ചികിത്സകളിൽ നിന്നും പ്രയോഗങ്ങളിൽ നിന്നും പൊതുജനങ്ങളെ

ഇന്നത്തെ വൈദ്യശാസ്ത്ര പ്രതിവിധികൾ ഏതൊരു ജ്യോതിഷ പരിഹാരങ്ങളേക്കാളും വളരെ മികച്ചതും വിശ്വസനീയവുമാണ് എന്നതിൽ സംശയമില്ല. എന്നിരുന്നാലും, ഇതിൽ ജ്യോതിഷത്തിന് രണ്ട് തരത്തിൽ സഹായിക്കാനാകും. ഒന്നാമതായി, പ്രതികൂല ഗ്രഹ സ്വാധീനങ്ങൾ ഭാവിയിൽ ഒരു അസുഖം സംഭവിക്കുമെന്ന് സൂചിപ്പിക്കുമ്പോൾ, വൈദ്യശാസ്ത്രത്തിന് അതിനെക്കുറിച്ച് ഒരു സൂചനയും ഇല്ലെങ്കിൽ, ഒരു പരിഹാര ജ്യോതിഷ നടപടിയായി ഗ്രഹങ്ങളെ സന്തോഷിപ്പിക്കുന്ന രീതി സ്വീകരിക്കാവുന്നതാണ്. രണ്ടാമതായി, ജ്യോതിഷത്തിന് ചില ഷോൾ ശസ്ത്രക്രിയ സഹായിക്കുമോ ഇല്ലയോ എന്ന് സൂചിപ്പിക്കാൻ കഴിയും.

സംരക്ഷിക്കാൻ സഹായിക്കുക മാത്രമല്ല, ആരോഗ്യ സംരക്ഷണം മെച്ചപ്പെടുത്തുന്നതിനുള്ള അവസരങ്ങൾ വിപുലീകരിക്കുകയും ചെയ്യും.

- കോൺഫറൻസുകൾ, വർക്കുഷോപ്പുകൾ, വിദഗ്ധ പാനലുകൾ എന്നിവ ആശയവിനിമയം മെച്ചപ്പെടുത്തുന്നതിനുള്ള മികച്ച ഉപകരണങ്ങളാണ്; അത്തരം മീറ്റിംഗുകളിൽ പങ്കെടുക്കുന്നവരിൽ ആയുർവേദം, കൺവെൻഷണൽ മെഡിക്കൽ & ഹെൽത്ത് കെയർ പ്രൊഫഷണലുകൾ, മെഡിക്കൽ ജ്യോതിഷികൾ, പൊതു, സ്വകാര്യ, ലാഭേച്ഛയില്ലാത്ത മേഖലകൾ എന്നിവ ഉൾപ്പെടണം.

2) മെഡിക്കൽ ജ്യോതിഷത്തിൽ മൾട്ടി ഡിസിപ്ലിനറി ഗവേഷണം

മൾട്ടി ഡിസിപ്ലിനറി മീറ്റിംഗുകൾ വിവിധ വിഷയങ്ങളിൽനിന്നും താൽപ്പര്യങ്ങളിൽ നിന്നുമുള്ള ആളുകൾക്ക് താഴെ പറയുന്ന വിഷയങ്ങളിൽ പരസ്പരം അറിവും അനുഭവവും ഉണ്ടാക്കുന്നതിനുള്ള അവസരം നൽകുന്നു

- ഗവേഷണ വിഷയങ്ങളും ഗവേഷണ ആസൂത്രണവും

- പ്രോഗ്രാം വികസനം, നയപരമായ പരിഗണനകൾ

- മെഡിക്കൽ ജ്യോതിഷ മേഖലകളിൽ അനുഭവപ്പെടുന്ന ബുദ്ധിമുട്ടുള്ള ഗവേഷണചോദ്യങ്ങൾപരിഹരിക്കുന്നതിനുള്ള നൂതനമായ രീതിശാസ്ത്രപരമായ സമീപനങ്ങൾ പര്യവേക്ഷണം ചെയ്യുക.

# മിഥ്യയോ യാഥാർത്ഥ്യമോ ഈ ലോകം



● ബീനാ മനോഹർ

നമ്മൾ ജീവിക്കുന്ന ഈ കാലഘട്ടം ശാസ്ത്ര അത്ഭുതങ്ങളുടെ കാലമാണ്. ദിനംപ്രതി പുതിയ പുതിയ അറിവുകൾ വന്നുകൊണ്ടിരിക്കുന്നു. ക്വാണ്ടം കമ്പ്യൂട്ടേഷനും ആർട്ടിഫിഷ്യൽ ഇന്റലിജൻസും വന്നു കഴിഞ്ഞു. മനുഷ്യൻ പുതിയ ടെലിസ്കോപ്പായ ജയിംസ് വെബ് സ്പേസ് ടെലിസ്കോപ്പ് വിക്ഷേപിച്ചു. ഇത് ലോകത്തിലെ ഏറ്റവും ശക്തമായ ഇൻഫ്രാറെഡ് ടെലിസ്കോപ്പ് ആണ്. ഇത് അയച്ചുതരുന്ന ചിത്രങ്ങൾ ഇതുവരെ മനുഷ്യർ കാണാത്ത ഒരു പുതിയ പ്രപഞ്ചത്തെ കാണിക്കുന്നു. ഇന്നലെവരെ വിശ്വസിച്ചിരുന്ന പലതും തെറ്റാണെന്ന് തെളിയിക്കുന്നു. ബഹിരാകാശം ശൂന്യമല്ലെന്നും നിറയെ ഊർജ്ജ കേന്ദ്രങ്ങളാണെന്നും തിരിച്ചറിയുന്നു. ഈ ലോകം ഒരു സ്പോടനത്തിൽ നിന്നുണ്ടായി എന്നു പറയുന്ന ബിഗ് ബാംഗ് തിയറി തെറ്റാണെന്ന് തെളിയിക്കുന്നു. ഈ പ്രപഞ്ചം 14 കോടി വർഷങ്ങൾക്ക് മുൻപ് സൃഷ്ടിക്കപ്പെട്ടു എന്നത് തെറ്റാണെന്നും അതിനു മുമ്പ് ഇവിടെ മറ്റു പ്രപഞ്ചങ്ങൾ ഉണ്ടായിരുന്നുവെന്നും

കാണിക്കുന്നു.

നമ്മുടെ വേദങ്ങളും ഉപനിഷത്തുകളും ഭൂമിയുടെ ഉത്ഭവത്തെ പറ്റി പ്രതിപാദിക്കുന്നുണ്ട്. ഋഗ്വേദം പറയുന്നു. 'ഈ പ്രപഞ്ചം ഒരു മായയാണ് എല്ലാം തന്നെ ബ്രഹ്മമയമാണ്.' ഈ പ്രപഞ്ചത്തിന്റെ തുടക്കവും ഒടുക്കവും ബ്രഹ്മനിൽ തന്നെ. നാം കാണുന്ന ഈ ലോകം ഒരു ഭ്രമമാണ്. മായയുടെ ഒരു കളി

ആധുനിക ഭൗതികശാസ്ത്രവും ഇന്ന് ഈ തത്വം അംഗീകരിക്കുന്നു. ഈ ലോകം ഒരു ഭ്രമം ആണെന്നും യാഥാർത്ഥ്യമല്ല എന്നുമുള്ള നിഗമനത്തിൽ എത്തിച്ചേർന്നിരിക്കുന്നു. 2022 ൽ ഭൗതികശാസ്ത്രത്തിന് നോബൽ പ്രൈസ് നേടിയ ശാസ്ത്രജ്ഞരായ Alain Aspect, John Clauser, Anton Zeilinger, എന്നിവർ പരീക്ഷണത്തിലൂടെ ക്വാണ്ടം ഫിസിക്സ് (വസ്തുവിന്റെയും ഊർജ്ജത്തിന്റെയും ഏറ്റവും അടിസ്ഥാന തട്ടിനെപ്പറ്റിയുള്ള പഠനം) യാഥാർത്ഥ്യമാണെന്നും ഈ പ്രപഞ്ചം യാഥാർത്ഥ്യമല്ല എന്നും കണ്ടെത്തി. ഈ കണ്ടുപിടിത്തത്തിനാണ് അവർക്ക് 2022 ൽ നോബൽ പ്രൈസ് ലഭിച്ചത്. ഈ പ്രപഞ്ചത്തിൽ മനുഷ്യന് മനസ്സിലാക്കാൻ പറ്റാത്ത എന്തോ സംഭവിക്കുന്നു എന്ന് അവർ കണ്ടുപിടിച്ചു.

ഹിന്ദുമതത്തിന്റെ അടിസ്ഥാനതത്വം ബ്രഹ്മൻ, ആത്മൻ, മായ- തമ്മിലുള്ള ബന്ധങ്ങളാണ്. എല്ലാവരെയും നയിക്കുന്നതും എല്ലാ കഷ്ടപ്പാടുകൾക്കും കാരണവും മായയാണ്. സ്വാമി വിവേകാനന്ദൻ മായയെ പറ്റി ഇങ്ങനെ പ്രതിപാദിക്കുന്നു. - മുഴുവൻ ലോകവും മരണത്തിലേക്കു നീങ്ങും. നമ്മുടെ പുരോഗതി, പരിവർത്തനങ്ങൾ, അഹങ്കാരങ്ങൾ, ആഡംബരങ്ങൾ, സമ്പത്ത്, അറിവ്, ഒക്കെ മരണത്തിൽ അവസാനിക്കുന്നു. ഇത് തീർച്ചയായ കാര്യമാണ്.

പട്ടണങ്ങൾ വരുന്നു പോകുന്നു. സാമ്രാജ്യങ്ങൾ ഉയരുന്നു, വീഴുന്നു. ഗ്രഹങ്ങൾ തകർന്നു പൊടിയാവുന്നു. ഇത് കാലങ്ങളോളം അന്തമില്ലാതെ തുടരുന്നു. ജീവന്റെ സൗന്ദര്യത്തിന്റെ, സമ്പത്തിന്റെ, ഗുണങ്ങളുടെ എല്ലാം അന്ത്യം മരണമാണ്. സന്യാസിമാർ, രാജാക്കന്മാർ, പാപികൾ, ഭിക്ഷക്കാർ എല്ലാവരും മരിക്കുന്നു. എന്നിട്ടും എല്ലാവരും ജീവിതത്തിൽ കടിച്ചു തുങ്ങുന്നു. ഇത് എന്തുകൊണ്ടാണ്? അത് നമ്മൾ അറിയുന്നില്ല. ഇതാണ് മായ.

വേദാന്ത തത്വശാസ്ത്രം ബ്രഹ്മൻ- ആത്മ ബന്ധത്തെപ്പറ്റി പ്രതിപാദിക്കുന്നു. പക്ഷെ നമുക്ക് ബ്രഹ്മത്തെ അറിയാൻ കഴിയുന്നില്ല. നാം ഒരു മറയിൽ പെട്ടുകിടക്കുകയാണ്. ആ മറയാണ് മായ. ബ്രഹ്മനും ആത്മനും ഒന്നാണ് എന്ന അറിവ് മോക്ഷത്തിലേക്ക് നയിക്കുന്നു. പക്ഷെ ഇതിനു തടസ്സമായി. 'മായ' നിലക്കുന്നു. ഇത് മറി കടന്നു മാത്രമെ ബ്രഹ്മത്തെ പ്രാപിക്കുവാൻ കഴിയൂ. നമ്മുടെ പഞ്ചേന്ദ്രിയങ്ങൾ നമുക്ക് കാണിച്ചുതന്ന ഈ ലോകത്തിന്റെ ചിത്രമാണ് മായ. പഞ്ചേന്ദ്രിയങ്ങളിലൂടെ അറിവ് തലച്ചോറാകുന്ന സൂപ്പർ കമ്പ്യൂട്ടറിലേക്ക് എത്തുന്നു. ഈ സൂപ്പർ കമ്പ്യൂട്ടർ സൃഷ്ടിക്കുന്ന സിനിമയാണ് ഈ ലോകം. ഇതിൽപെട്ട്, ഇതിൽ മുഴുകി അതിന്റെ അപ്പുറം കാണാൻ നമുക്ക് കഴിയുന്നില്ല. നാം അതിനു ശ്രമിക്കുന്നില്ല. ഈ മറ നീക്കാൻ പറ്റിയാൽ, ആത്മനും ബ്രഹ്മനും ഒന്നാണെന്ന തിരിച്ചറിവിലേക്ക് നാം എത്തുന്നു. നമ്മൾ ഉണരുന്നു. 'ബുദ്ധൻ' ആകുന്നു. ഒരേ ഒരു ഊർജ്ജം മാത്രമേ ഉള്ളൂ എന്നും അതിൽ നിന്നാണ് എല്ലാം ഉണ്ടായിരിക്കുന്നതെന്നും മനസ്സിലാക്കുന്നു. ഈ സത്യമാണ് മഹാവക്യങ്ങൾ പറയുന്നത്. തത്ത്വം അസി.

ആധുനിക ഭൗതികശാസ്ത്രവും ഇപ്പോൾ ഏകദേശം ഈ ആശയം തന്നെയാണ് മുന്നോട്ടുവയ്ക്കുന്നത്. അതായത് ഈ ലോകം യാഥാർത്ഥ്യമല്ലെന്നും ഒരു നിരീക്ഷകൻ ആണ് ഈ ലോകത്തെ നിലവിൽ കൊണ്ടുവരുന്നത് എന്നും ഉള്ള ആശയം. ഇപ്പോൾ ഭൗതികശാസ്ത്രജ്ഞരെ സംബന്ധിച്ചിടത്തോളം അവരെ ബാധിച്ചിരിക്കുന്നത് ക്വാണ്ടം ഫിസിക്സിന്റെ വിരോധാഭാസങ്ങളാണ്. അദ്വൈതവേദാന്തം ഉപയോഗിച്ച് ഈ വിരോധാഭാസം പരിഹരിക്കാൻ കഴിയും. ചുരുക്കിപ്പറഞ്ഞാൽ ആധുനിക ക്വാണ്ടം ഫിസിക്സിന്റെ പഠനം നമ്മുടെ പൂർവ്വികർ സൃഷ്ടിച്ച അദ്വൈത വേദാന്തത്തിൽ വന്നു നിലക്കുന്നു.

പ്രസിദ്ധ ഭൗതിക ശാസ്ത്രജ്ഞനായിരുന്ന ആൽബർട്ട് ഐൻസ്റ്റീനു മുമ്പ് ശാസ്ത്രജ്ഞർ വിശ്വസിച്ചിരുന്നത് ഈ പ്രപഞ്ചം പൂർണ്ണമായി യാഥാർത്ഥ്യമാണ് എന്നായിരുന്നു. സമയം, സ്ഥലം എല്ലാം സ്വതന്ത്രമായി നിലനില്ക്കുന്നുവെന്നും, സ്ഥിരമാണെന്നും അവർ വിശ്വസിച്ചിരുന്നു. ആൽബർട്ട് ഐൻസ്റ്റീന്റെ ആപേക്ഷിക സിദ്ധാന്തം ഈ ആശയം തെറ്റാണെന്ന് തെളിയിച്ചു. സമയവും സ്ഥലവും നിരീക്ഷകന്റെ കാഴ്ചപ്പാടിൽ നിന്നാണ് നിശ്ചയിക്കപ്പെടുന്നത് എന്ന് തെളിയിച്ചു. വേഗത കൂടുംതോറും സമയം കുറയുന്നു എന്നു തെളിഞ്ഞു. പല വേഗതകളിൽ സഞ്ചരിക്കുന്നവർ പല സമയത്തെ അനുഭവിക്കുന്നു. ചുരുക്കി പറഞ്ഞാൽ ആപേക്ഷികസിദ്ധാന്തത്തിൽ നിരീക്ഷകൻ ഒരു പ്രധാന

കഥാപാത്രം ആവുകയാണ്. അങ്ങനെ സ്ഥിരമായ മാറ്റമില്ലാത്ത പ്രപഞ്ചം എന്ന ആശയം തെറ്റാണെന്നു തെളിഞ്ഞു. എന്നാൽ ഐൻസ്റ്റീന്റെ തിയറിയിൽ ബോധമുള്ള ഒരു നിരീക്ഷകന്റെ ആവശ്യം ഉണ്ടായിരുന്നില്ല.

ഭൗതികശാസ്ത്രത്തിൽ രണ്ടാമത്തെ മാറ്റം ഉണ്ടാക്കിയത് ക്വാണ്ടം ഫിസിക്സ് ആയിരുന്നു. ക്വാണ്ടം ഫിസിക്സിലെ ഡബിൾ സ്ലിറ്റ് (Double Slit) എക്സ്പെരിമെന്റ് ആയിരുന്നു. ഒരു നിരീക്ഷകൻ നിരീക്ഷിക്കുമ്പോൾ മാത്രമേ കണങ്ങൾ നില നിലക്കൂ എന്ന് ഈ പരീക്ഷണം തെളിയിക്കുന്നു. നിരീക്ഷിക്കുമ്പോൾ മാത്രമേ അവ കണങ്ങൾ (Particles) ആവുന്നുള്ളൂ. അല്ലെങ്കിൽ അവ തരംഗരൂപത്തിലായിരിക്കും. മറ്റൊരു അർത്ഥത്തിൽ നിരീക്ഷണമാണ് കണങ്ങളെ സൃഷ്ടിക്കുന്നത് എന്ന് ഈ പരീക്ഷണം കാണിക്കുന്നു. ഈ ആശയം മുന്നോട്ടുവെച്ച ശാസ്ത്രജ്ഞൻ ആയിരുന്നു ക്വാണ്ടം സ്ഥാപകരായ werner heisenberg, Neil bohr എന്നിവർ ഇവരുടെ തിയറിയിൽ നിരീക്ഷകൻ യാഥാർത്ഥ്യത്തിന്റെ കേന്ദ്രബിന്ദുവായി മാറി.

ഈ ആശയത്തെ ഐൻസ്റ്റീൻ പൂർണ്ണമായി എതിർത്തു. നിങ്ങൾ നോക്കിയില്ലെങ്കിൽ ചന്ദ്രൻ അവിടെ ഉണ്ടാകില്ലെ എന്ന ചോദ്യത്തിലൂടെയാണ് അദ്ദേഹം ഇതിനെ എതിർത്തത്. മാത്രമല്ല, Entangled Particles ന്റെ നിലനില്പിനേയും അദ്ദേഹം ചോദ്യം ചെയ്തു. ഈ Entangled Particles എന്നു വെച്ചാൽ അവ ഇരട്ടകളായ particles (കണങ്ങൾ) ആണ്. ഒന്ന്, മറ്റൊന്നിനെ അതേപടി അനുകരിക്കുന്നു. ഒരു കണം അതിന്റെ പെരുമാറ്റം മാറ്റിയാൽ മറ്റേ കണം അത് മനസ്സിലാക്കുകയും അതേപടി അനുകരിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. ഐൻസ്റ്റീൻ ഇതിനെ ദൂരത്തു നിന്നുള്ള പ്രേതകാഴ്ച എന്നാണ് വിശേഷിപ്പിച്ചത്. ഇതിനർത്ഥം കണങ്ങൾക്ക് ബോധം ഉണ്ടെന്നും അവ കോടിക്കണക്കിന് പ്രകാശവർഷം ദൂരനിന്ന് വാർത്താവിനിമയം നടത്തുന്നുവെന്നുമല്ലെ അറിവ്. പ്രകാശത്തെക്കാൾ വേഗത്തിൽ സഞ്ചരിക്കുന്നുവെന്നല്ലെ ഐൻസ്റ്റീൻ ഇതു വിശ്വസിക്കാൻ തയ്യാറായിരുന്നില്ല. അതുകൊണ്ടാണ് അദ്ദേഹം ഇതിനെ 'പ്രേതപ്രവൃത്തി' എന്നു പരിഹസിച്ചത്. ഇത് ക്വാണ്ടം ഫിസിക്സിന് ഒരു വെല്ലുവിളിയായി മാറി. ശാസ്ത്രലോകം ഇതിനുവേണ്ടി അന്വേഷണം തുടങ്ങി. എല്ലാവരെയും അത്ഭുതപ്പെടുത്തിക്കൊണ്ട് Entangled Particles കണ്ടുപിടിക്കപ്പെട്ടു. മാത്രമല്ല, Entangled Particles ന് കോടിക്കണക്കിന് പ്രകാശവർഷം ദൂര നിന്ന് വാർത്താവിനിമയം ചെയ്യാൻ സാധിക്കുമെന്നും ക്വാണ്ടം എന്റാംഗിൾമെന്റ് ശരിയാണെന്നും പരീക്ഷണങ്ങൾ തെളിയിച്ചു. ഈ തത്വത്തെ ഉപയോഗപ്പെടുത്തിയാണ് ഇന്നത്തെ ക്വാണ്ടം കമ്പ്യൂട്ടേഴ്സ് പ്രവർത്തിക്കുന്നത്. പക്ഷെ അപ്പോഴും ശാസ്ത്രജ്ഞർക്കിടയിൽ ഒരു തർക്കം നിലനിന്നു. ഇത് യാഥാർത്ഥ്യമോ, അതോ സാങ്കല്പികമോ? ഈ ചോദ്യത്തിന് ഉത്തരം നല്കുകയായിരുന്നു. ഭൗതികശാസ്ത്രത്തിന് നോബൽ സമ്മാനം നേടിയ ശാസ്ത്രജ്ഞരായ Alain Aspect, John Clauser, Anton Zeilinger എന്നിവർ. Entangled Particles നിലവിൽ ഉണ്ടെന്നും അവ തമ്മിൽ സമയബാധ്യതകൾ ഇല്ലാ



തെ ആശയവിനിമയം നടത്തുന്നുവെന്നും അവർ തെളിയിച്ചു. ക്വാണ്ടം ഫിസിക്സ് യാഥാർത്ഥ്യമാണ്. എന്ന് അവർ കണ്ടെത്തി. മറ്റൊരു അർത്ഥത്തിൽ പറഞ്ഞാൽ, ഈ പ്രപഞ്ചം യാഥാർത്ഥ്യമല്ല. ഇവിടെ മനുഷ്യൻ മനസ്സിലാക്കാൻ പറ്റാത്ത എന്തോ സംഭവിക്കുന്നു. ഒരു ബോധമുള്ള നിരീക്ഷകൻ വരും വരെ ഈ പ്രപഞ്ചത്തിന് രൂപമോ നിലനില്പോ ഉണ്ടായിരുന്നില്ല. ഈ തത്വം ഭൗതികശാസ്ത്രത്തെ(Physics) തത്വശാസ്ത്രം (Meta physics) ആക്കി മാറ്റുന്നു.

ഇതു മനസ്സിലാക്കണമെങ്കിൽ അദ്വൈതവേദാന്തത്തിലേക്ക് കടക്കണം. അദ്വൈതം പറയുന്നു. ഈ ലോകം മായയാണ്. അപ്പോൾ എന്താണ് സത്യം? 'ബോധം' അത് മാത്രമാണ് യാഥാർത്ഥ്യം, സത്യം. ബോധം അടിസ്ഥാനമായ ഒരു തത്വമാണ്. അതിൽ നിന്നാണ് ഈ പ്രപഞ്ചം ഉണ്ടാകുന്നത്. പ്രപഞ്ചത്തെ സൃഷ്ടിക്കുന്നത് ബോധമാണ്. നിലനില്ക്കുന്നതും ഇല്ലാതാകുന്നതും ബോധത്തിലാണ്. ഈ ലോകത്തെ സൃഷ്ടിക്കുന്നതും നിലനിർത്തുന്നതുമായ ഈ ബോധത്തെ വേദാന്തം 'ബ്രഹ്മം' എന്നു വിളിക്കുന്നു. ബ്രഹ്മൻ എന്ന സ്വപ്നാടകൻ കാണുന്ന

വേദാന്ത തത്വശാസ്ത്രം ബ്രഹ്മൻ - ആത്മ ബന്ധത്തെപ്പറ്റി പ്രതിപാദിക്കുന്നു. പക്ഷെ നമുക്ക് ബ്രഹ്മത്തെ അറിയാൻ കഴിയുന്നില്ല. നാം ഒരു മറയിൽ പെട്ടുകിടക്കുകയാണ്. ആ മറയാണ് മായ. ബ്രഹ്മനും ആത്മനും ഒന്നാണ് എന്ന അറിവ് മോക്ഷത്തിലേക്ക് നയിക്കുന്നു. പക്ഷെ ഇതിനു തടസ്സമായി. 'മായ' നിലകുന്നു. ഇത് മറി കടന്നു മാത്രമെ ബ്രഹ്മത്തെ പ്രാപിക്കുവാൻ കഴിയൂ.

സ്വപ്നം ആണ് ഈ ലോകം. നമ്മൾ സ്വപ്നം കാണും പോലെ ബ്രഹ്മൻ നമ്മുടെ ലോകം സ്വപ്നം കാണുന്നു.



## സംഗച്ഛയ്യം

നിങ്ങൾ വേണ്ട വണ്ണം ഒന്നു ചേരുവിൻ !  
ഒന്നിച്ചു നീങ്ങുവിൻ

## സംവദധ്യം

നിങ്ങൾ സംവദിക്കുവിൻ !  
ഒന്നിച്ചു ചർച്ച ചെയ്യുവിൻ

## സം വോ മനാംസി ജാനതാം

നിങ്ങളുടെ മനസ്സുകളെ  
വേണ്ടവണ്ണം അറിയുവിൻ !  
ഋഗ്വേദത്തിലെ ഐകമത്യ സൂക്തത്തിൽ നിന്നും

# അഷ്ടാവക്രൻ

അഷ്ടാവക്രൻ സത്യത്തിനുവേണ്ടിയാണ് സംസാരിക്കുന്നത്. അദ്ദേഹം, സത്യം അതേപടി, യാതൊരു അലങ്കാരങ്ങളും കൂടാതെ പറഞ്ഞുതന്നു. അദ്ദേഹം, തന്റെ ശ്രോതാക്കളെ പരിഗണിക്കുന്നതേയില്ല. കേൾക്കുന്നവർ മനസ്സിലാക്കുന്നുണ്ടോ, ഇല്ലയോ എന്നുള്ളത് അദ്ദേഹത്തിന് പ്രശ്നമായിരുന്നില്ല. സത്യത്തിന്റെ സംശുദ്ധമായ ഒരു വെളിച്ചത്തൽ ഒരിടത്തും അതിനുമുമ്പോ അതിനുശേഷമോ ഒരിക്കലും ഉണ്ടായിട്ടില്ല.

അഷ്ടാവക്രനെക്കുറിച്ച് അധികമൊന്നും അറിയപ്പെടുന്നില്ല. അദ്ദേഹം ഒരു സാമൂഹ്യപ്രവർത്തകനായിരുന്നു. രാഷ്ട്രീയകാരനുമായിരുന്നില്ല. അതിനാൽ ചരിത്രവിവരണങ്ങളൊന്നും അദ്ദേഹത്തെ കുറിച്ച് കാണുകയില്ല. അൽപ്പം ചില സംഭവങ്ങൾ മാത്രം അറിയാം. അവയാകട്ടെ അത്യന്തകുറവും വിശ്വസിക്കുവാൻ പ്രയാസവുമാണ്. എന്നാൽ, നിങ്ങൾക്ക് മനസ്സിലാക്കുവാൻ കഴിയുമെങ്കിൽ, അത്യന്തമായ അർത്ഥത്തിന്റെ ഒരു കവാടം തുറന്നുകൊടുക്കാനും ചെയ്യും.

അഷ്ടാവക്രൻ പന്ത്രണ്ട് വയസ്സുള്ളപ്പോൾ ജനകമഹരാജാവ്, ഒരു വലിയ താർക്കിക സദസ്സ് വിളിച്ചുകൂട്ടി. നാട്ടിലെങ്ങുമുള്ള പണ്ഡിതന്മാരെയും ക്ഷണിച്ചു. കൊട്ടാരവാതിൽക്കൽ അദ്ദേഹം ഒരായിരം കാളകളെ ഒരുക്കി നിർത്തിയിരുന്നു. അവയുടെ കൊമ്പുകളെല്ലാം സ്വർണം പൊതിഞ്ഞിരുന്നു. രത്നങ്ങളും വൈരക്കല്ലുകളും അവയിൽ തൂക്കിയിട്ടിരുന്നു. അദ്ദേഹം പ്രഖ്യാപിച്ചു: “തർക്കത്തിൽ വിജയിക്കുന്ന ആൾക്ക് ഈ കാളകളെ സ്വന്തമാക്കാം”.

അതൊരു അതിഗംഭീരമായ ചർച്ചയായിരുന്നു. അഷ്ടാവക്രന്റെ പിതാവും അതിൽ പങ്കുകൊണ്ടു. സമയം സന്ധ്യയോടടുത്തപ്പോൾ തന്റെ പിതാവ് പരാജിതനായിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്ന വിവരം അഷ്ടാവക്രൻ ലഭിച്ചു. മറ്റൊരാളുടെയും പരാജയപ്പെടുത്തിക്കൊണ്ടിരിക്കുകയായിരുന്ന അദ്ദേഹത്തെ വന്ദിൻ എന്നുപേരായ ഒരു പണ്ഡിതൻ പരാജയപ്പെടുത്തി കൊണ്ടിരിക്കുകയായിരുന്നു. ഈ വിവരമറിഞ്ഞ അഷ്ടാവക്രൻ കൊട്ടാരത്തിലേക്ക് ചെന്നു.

അവിടമാകെ അലങ്കൃതമായിരുന്നു. ചർച്ച അതിന്റെ പരിസമാപ്തിയിൽ എത്തിക്കൊണ്ടിരിക്കുകയായിരുന്നു. അന്തിമ തീരുമാനമെടുക്കുന്ന മുഹൂർത്തം അടുത്തുകൊണ്ടിരിക്കുന്നു. അദ്ദേഹത്തിന്റെ പിതാവ് വൈകാതെ പരാജയപ്പെട്ടു എന്ന നില.

അഷ്ടാവക്രൻ സദസ്സിലേക്ക് പ്രവേശിച്ചു. മഹാപണ്ഡിതന്മാരെല്ലാം അവിടെ കൂടിയിരുന്നു. പണ്ഡിതന്മാർ അദ്ദേഹത്തെ കണ്ടു. എട്ടു സ്ഥാനങ്ങളിൽ ഒടിഞ്ഞുവളഞ്ഞുകൊണ്ടുള്ള അദ്ദേഹത്തിന്റെ ശരീരം കണ്ടമാത്രയിൽ തന്നെ എല്ലാവരുടെയും ഉള്ളിൽ ചിരിപൊട്ടി. ആ ചലനം തന്നെ ചിരിയുണർത്തുന്നതായിരുന്നു.

സദസ്സാകെ ചിരിക്കൊണ്ട് മുഖമിരുത്തി. അഷ്ടാവക്രനും പൊട്ടിച്ചിരി തുടങ്ങി. ജനകൻ ചോദിച്ചു: “ മറ്റുള്ളവരെല്ലാം ചിരിക്കുന്നു. അവരെന്നിനാണ് ചിരിക്കുന്നതെന്ന് എനിക്ക് മനസ്സിലാക്കാം. എന്നാൽ നീ എന്തിനാണ് കൂട്ടി ചിരിക്കുന്നത് ?

അഷ്ടാവക്രൻ പറഞ്ഞു: “ ഞാൻ ചിരിക്കുന്നതെന്താണെന്നോ, ഈ ചെരുപ്പുകുത്തികളുടെ യോഗമാണല്ലോ സത്യത്തെ കുറിച്ച് ചർച്ചചെയ്യുന്നത് എന്ന് ഓർത്തുപോയി”. ആ സത്യ ദൃഷ്ടാവ് അത്രക്ക് ധൈര്യമുള്ള അപൂർവ്വവ്യക്തിയായിരുന്നു. അദ്ദേഹം ചോദിച്ചു: “ ഈ ചെരുപ്പുകുത്തികൾ ഇവിടെ എന്ത് ചെയ്യുകയാണ്? ”

അവിടമാകെ നിശബ്ദത നിറഞ്ഞു നിന്നിരുന്നു -- ചാമറുകൾ!

രാജാവ് ചോദിച്ചു: നീ എന്ത് വിചാരിച്ചാണ് ?”

അഷ്ടാവക്രൻ പറഞ്ഞു: “ അത് വളരെ ലളിതവും ഋജുവുമായ കാര്യം മാത്രം. ഇവർ കാണുന്നത് എന്റെ തൊലി മാത്രമാണല്ലോ. ഇവരാരും എന്നെ കാണുന്നില്ല. എന്നെക്കാളും ശുദ്ധനും ലളിതമനസ്കനുമായ മറ്റൊരാളെ കണ്ടെത്തുവാൻ പ്രയാസമാണ്. ഇവർ കാണുന്നത് ഒരു വളഞ്ഞു കോടിയെ ശരീരം മാത്രം. ഇവർ ചെരുപ്പുകുത്തികളാണ്. ഇവർ വിധി നിർണയിക്കുന്നത് തൊലിയെ ആധാരമാക്കിയാണ്. അല്ലയോ മഹാരാജാവേ, ക്ഷേത്രത്തിനകത്തെ വളവുകൾക്കുള്ളിൽ ആകാശം എപ്പോഴെങ്കിലും വളഞ്ഞു പോകുന്നുണ്ടോ? കൂടാതെ തച്ചുടക്കിയുപോയ അതിനകത്തെ വായു ഉടയ്ക്കപ്പെടുന്നുണ്ടോ? ആകാശം വ്യതിചലനത്തിനതീതമാണ്. എൻറെ ശരീരം വളഞ്ഞതാണ്, കോടിയതാണ്, എന്നാൽ ഞാൻ അല്ല. അകത്തുള്ളവർ അവനെ നോക്കുക - അതിനേക്കാൾ ഋജുവും ശുദ്ധവുമായ മറ്റൊന്നും തന്നെ കണ്ടെത്തുവാൻ നിങ്ങൾക്കാവില്ല.

ഇതൊരു അന്ധാളിപ്പിക്കുന്ന പ്രഖ്യാപനമായിരുന്നു. അവിടെ ആകമാനം നിശബ്ദമായി. ജനകൻ ഇടിവെട്ടേറ്റപ്പോലെ തരിച്ചു നിന്നുപോയി: “ ശരിയാണ്, ഒരു കൂട്ടം ചെരുപ്പുകുത്തികൾ ഒരുമിച്ചു ഇരിക്കുന്നത് എന്തിനാണ്? അദ്ദേഹത്തിന് പശ്ചാത്താപം തോന്നി. “അദ്ദേഹവും ചിരിച്ചുവല്ലോ”. അന്ന് രാജാവിന് ഒന്നും പറയാൻ സാധിച്ചില്ല. എന്നാൽ അടുത്ത ദിവസം പ്രഭാതത്തിൽ അദ്ദേഹം നടക്കാൻ ഇറങ്ങിയപ്പോൾ അഷ്ടാവക്രൻ വഴിയരികിലൂടെ പ്രത്യക്ഷനായി. ജനകൻ ഇറങ്ങി വന്നു. അദ്ദേഹത്തിന്റെ കാൽക്കൽ വീണു. തലേദിവസം മറ്റുള്ളവരുടെ മുൻപിൽ വച്ച് അങ്ങനെ ചെയ്യാൻ അദ്ദേഹത്തിന് ധൈര്യം ഉണ്ടായിരുന്നില്ല. അദ്ദേഹം അപ്പോൾ ചോദിച്ചിരുന്നു നീ എന്തിനാണ് കൂട്ടി ചിരിക്കുന്നതെന്ന്? അഷ്ടാവക്രൻ വെറും പന്ത്രണ്ട് വയസ്സുള്ള ഒരു ബാലനായിരുന്നു.

അവനൊരു കൂട്ടിയാണെന്ന കാര്യം ജനകന്റെ വിധി നിർണയത്തിന് മങ്ങലേൽപ്പിച്ചു. ഇപ്പോൾ അദ്ദേഹം അയാളുടെ പ്രായത്തെ പരിഗണിച്ചില്ല. അദ്ദേഹം കൃതിരപ്പുറത്തുനിന്ന് ഇറങ്ങി അഷ്ടാവക്രന്റെ പാദങ്ങളിൽ വീണു നമസ്കരിച്ചു.

അദ്ദേഹം പറഞ്ഞു: ദയവായി അങ്ങ് കൊട്ടാരത്തിൽ വന്ന് എൻറെ സംശയങ്ങൾക്ക് തീർപ്പ് കല്പിച്ചാലും. ഞാൻ മനസ്സിലാക്കിയിരിക്കുന്നു! രാത്രി മുഴുവനും എനിക്കുറങ്ങുവാനായില്ല. അങ്ങ് ശരിയാണ് പറഞ്ഞത്. ശരീരത്തെ മാത്രം തിരിച്ചറിയുന്ന ആളുകൾ, അവരുടെ ധാരണകൾക്ക് എന്ത് ആഴമാണുള്ളത്? അവർ ആത്മാവിനെക്കുറിച്ചു വാദപ്രതിവാദങ്ങൾ നടത്തുന്നു. എന്നാൽ ശരീരത്തോടുള്ള ആകർഷണവും വികർഷണവും ഇപ്പോഴും അവിടെ തന്നെയുണ്ട്. അവരിപ്പോഴും മൃത്യുവിനെത്തന്നെ നോക്കിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്നു, അമരത്തെക്കുറിച്ചു ചർച്ചചെയ്തുകൊണ്ടിരിക്കുമ്പോഴും! എൻറെ ഇറക്കം തട്ടിമാറ്റപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു ! അതിനാൽ വന്നാലും.”

കൊട്ടാരത്തിൽ ജനകൻ അദ്ദേഹത്തെ എല്ലാവിധ ബഹുമാനങ്ങളോടെയും സ്വീകരിച്ചിരുന്നു. ഈ പത്രം വായനക്കാരനായ അഷ്ടാവക്രനെ സ്വർണസിംഹാസനത്തിലിരുത്തി, സംശയങ്ങൾ ചോദിച്ചു.

പുനാനം  
നമ്പൂതിരി  
എഴുതിയ

# ഗുരുസ്തുതി

**അ**ജ്ഞാനമുള്ളവയൊക്കെക്കളയണം  
വിജ്ഞാനമെന്നുള്ളിൽ വർദ്ധിക്കേണം  
ആജ്ഞാപിച്ചിടണം നല്ല വഴിക്കെന്ന  
നിത്യം ഗുരുപദം കുമ്പിടുനേൻ

ആനന്ദം നല്കുന്ന പാദരേണുക്കളാൽ  
മാനസമായൊരു ദർപണത്തിൽ  
മാലിന്യം പോക്കീട്ടു നന്മ വരുത്തണം  
നിത്യം ഗുരുപദം കുമ്പിടുനേൻ.

ഇച്ഛിച്ചതൊക്കെക്കൊടുക്കുന്ന നിൻപദം  
ഇച്ഛിയുണ്ടെന്റെ ശിരസ്സിൽ വയ്ക്കാൻ  
തച്ചരണങ്ങളൊഴിഞ്ഞില്ലൊരാശ്രയം  
നിത്യം ഗുരുപദം കുമ്പിടുനേൻ

ഈശ്വരനെന്നും ഗുരുവെന്നും രണ്ടല്ല  
നിശ്ചയിച്ചോർക്കുമ്പോളൊന്നുതന്നെ  
ഈശ്വരായെന്നു വണങ്ങുന്നേനെപ്പൊഴും  
നിത്യം ഗുരുപദം കുമ്പിടുനേൻ

ഉണ്ടായി നല്ല ഗുരുഭക്തിയെങ്കിലോ  
വേണ്ടുന്നതെല്ലാമേ സാധിച്ചിടും  
കൊണ്ടാടിക്കൊണ്ടെ പ്രസാദിക്കും സ  
ജ്ജനം  
നിത്യം ഗുരുപദം കുമ്പിടുനേൻ.

ഊനമായ്പോയി ഗുരുഭക്തിയെങ്കി  
ലോ  
മാനഹാനിക്കൊരു പാത്രമാവാൻ  
ദീനനായ്ത്തന്നെ കിടന്നങ്ങുഴന്നിടും  
നിത്യം ഗുരുപദം കുമ്പിടുനേൻ

എള്ളിലുള്ളെണ്ണ കണക്കു ദേഹങ്ങൾ

ഉള്ളിലുണ്ടീശ്വരനെന്നരിക  
ഉള്ളവണ്ണം തന്നെ കാട്ടിത്തരും ഗുരു  
നിത്യം ഗുരുപദം കുമ്പിടുനേൻ

ഏകാന്തമായുള്ള ഭക്തി മുഴുത്തിട്ട്  
ആകാംക്ഷയോടെ ശുശ്രൂഷ ചെയ്താൽ  
ആകായ നീക്കീട്ട് നന്മ വരുത്തീടും  
നിത്യംഗുരുപദം കുമ്പിടുനേൻ

ഐഹികതയിൽ സുഖിച്ചങ്ങിരിക്കുന്ന  
ദേഹത്തിനന്തരം വന്നിടുമ്പോൾ  
വൈകുണ്ഠലോകത്തെ കാട്ടിത്തരും ഗുരു  
നിത്യം ഗുരുപദം കുമ്പിടുനേൻ

ഒട്ടുമുപേക്ഷ കൂടാതെ ഗുരുവിന്റെ  
മുട്ടുതലോടിയിരുന്നുകൊണ്ടാൽ  
കിട്ടുന്നതെന്തെന്ന് ഞാൻ പറയണമോ  
നിത്യം ഗുരുപദം കുമ്പിടുനേൻ

ഓരോരോ വിദ്യകളോതിപ്പറിക്കേണ്ട  
നേരെയുദിക്കും മനസ്സുതന്നിൽ  
പാരാതെ തോന്നുമതിനുള്ളൊരർത്ഥവും  
നിത്യം ഗുരുപദം കുമ്പിടുനേൻ

അവണ്ണമുള്ള ഗുരുഭക്തിയെങ്കിലോ  
ഈവണ്ണം മറ്റാർക്കുമില്ലരിക  
ആവണ്ണമൊക്കെയും കാട്ടിത്തരും ഗുരു  
നിത്യം ഗുരുപദം കുമ്പിടുനേൻ

അക്കരുന്നാനിധിയായ ഗുരുവിന്റെ  
തൃക്കഴൽ ഞാനിതാ കുമ്പിടുനേൻ  
കുമ്പിടുനേൻ ഗുരുഭക്തന്മാരെ, ഗുരു-  
വായുപുരത്തപ്പാ കുമ്പിടുനേൻ.



# പാതാണിജല യോഗദർശനം

2

• ഡോ. നാരായണഭട്ടതിരിപ്പാട്  
ഗുരുവായൂർ



**1-2 യോഗശിത്തവൃത്തിനിരോധഃ**

ചിത്തത്തിന്റെ വൃത്തികളുടെ നിരോധമാണ് യോഗ. പ്രഖ്യാ, പ്രവൃത്തി, സ്ഥിതി എന്നിവയോടു കൂടിയ ചിത്തം ത്രിഗുണാത്മകം. ‘ചിതി സംജ്ഞാനേ’ ചിതി സ്മൃത്യം’ എന്ന ധാതുവിനോട് ക്ത പ്രത്യയം ചേർന്നാൽ ചിത്തം; അതായത് ജ്ഞാനവും സ്മൃതിയും.

ജീവാത്മപരമാത്മൈക്യം, കർമ്മകുശലത, അപൂർവ്വവസ്തുപ്രാപ്തി, സിദ്ധി, യുക്തി, ദേഹസ്ഥൈര്യം, ഔഷധം, സങ്കലനം, ഗ്രഹസംഗമം എന്നിങ്ങനെ വിവിധ രീതികളിൽ നിർവ്വചിച്ചിട്ടുണ്ടെങ്കിലും ചിത്തവൃത്തിനിരോധം ശ്രീനാരായണഗുരുദേവനും ആദേശിക്കുന്നു

**‘സതതം യോജയതിയ-  
ദ്യുനക്തി ച ചിദാത്മനി  
മനോനിരോധരൂപോ/യം  
സ യോഗ ഇതി ശംസിതഃ’**

ചിദാത്മാവിൽ യോജിപ്പിച്ച് മനസ്സിനെ നിരോധിക്കുന്ന രൂപത്തിലുള്ള ഇതിനെ യോഗ എന്നു കീർത്തിക്കപ്പെടുന്നു. നാരായണീയത്തിൽ

**‘ഇന്ദ്രിയാണി വിഷയാദഥാപഹൃത്യ  
ആസ്മഹേ വേദുപാസനോത്സവാഃ’  
ശ്രീമദ്ഭാഗവതമഹാപുരാണത്തിൽ  
‘തത്ര ലബ്ധപദം**

**ചിത്തമാകൃഷ്ട വ്യോമ്നി ധാരയേത്’**  
എന്നും പറഞ്ഞത് ശ്രദ്ധിക്കാം

ശ്രോത്രാദീന്ദ്രിയങ്ങൾ ബാഹ്യവിഷയങ്ങളുമായി സമ്പർക്കത്തിലേർപ്പെടുന്ന വ്യാപാരം ‘വൃത്തി’, ചിത്തത്തിന് ക്ഷിപ്തം, വിക്ഷിപ്തം, മ്യൂഢം എന്നീ മൂന്ന് വൃത്തികൾ. ഈ വൃത്തികളുടെ നിരോധം യോഗ. രജോഗുണം, പ്രബലമായി ചിത്തം ചഞ്ചലമായ അവസ്ഥ ക്ഷിപ്തം. വിശിഷ്ടമായ ക്ഷിപ്താവസ്ഥ വിക്ഷിപ്തം. രജോഗുണം ആംശികമായി പ്രബലമാകുന്നു. മ്യൂഢാവസ്ഥയിൽ തമോഗുണപ്രാധാന്യത്താൽ ചിത്തം ഇന്ദ്രിയവിഷയങ്ങളിൽ മോഹിക്കപ്പെടുന്നു. നിദ്രാലസ്യപ്രമാദങ്ങൾ മൂലം തത്വചിന്തയില്ലാത്തതിനാൽ ധർമ്മത്തെ അധർമ്മമായും മറ്റും തെറ്റിദ്ധരിക്കുന്നു.

ഏകാഗ്രാവസ്ഥ- (ഏക+ അഗ്രം) ചിത്തം സത്യാഗുണാധിഷ്ഠിതമായി ഒരേ ഒരു ബിന്ദുവിലുറക്കുന്നു. അഭ്യാസ-വൈരാഗ്യങ്ങളാൽ ഏകാഗ്രത വർദ്ധിപ്പിക്കാം.

നിരുദ്ധാവസ്ഥ- ആത്മതത്വജിജ്ഞാസ തീവ്രമാകുമ്പോൾ വിവേകജ്ഞാനത്തെ നിരോധിച്ച് കർമ്മസംസ്കാരം ദഹിപ്പിക്കുന്നു.

കവികുലഗുരു കാളിദാസൻ ‘ചിത്രാർപ്പിതാരംഭ ഇവാവതസ്ഥേ’

എന്നെല്ലാം സുന്ദരമായി ചിത്തവൃത്തിനിരോധതത്തെ വർണിക്കുന്നു.

# ശാക്തേയത്തിലെ യോഗശാസ്ത്രം

3



• ഡോ.ടി .പി.ആർ. നമ്പൂതിരി

സൃഷ്ടിതത്വം സ്ഥിതിതത്വം സംഹാരതത്വം എന്നിങ്ങനെയുള്ള തത്വങ്ങൾ യോഗശാസ്ത്രത്തിലും പ്രസിദ്ധങ്ങളായ മൂന്ന് തത്വങ്ങളാണ്. ആജ്ഞാ, വിശുദ്ധി, അനാഹതം, മണിപുരകം, സ്വാധിഷ്ഠാനം, മൂലാധാരം എന്നിവകൾ യോഗശാസ്ത്രത്തിലെ ആധാരങ്ങളായി ശരീരത്തിൽ ഉള്ള ചക്രങ്ങളുമാണ്. ഇവകളെയെല്ലാം നിലയങ്ങൾ എന്ന പേരിലാണ് അറിയപ്പെടുന്നതും എന്നതും അതിശയാവഹരമായ കാര്യമാണ്. നാം സാധാരണയായി ഉപയോഗിക്കുന്ന വൈദ്യുതി നിലയം വാദ്യനിലയം വിദ്യാനികേതനം മുതലായ പദങ്ങളിലുള്ള അർത്ഥവ്യാപ്തി പരിശോധിച്ചാൽ സൃഷ്ടി - സ്ഥിതി- സംഹാരതത്വങ്ങളായ നിർമാണ പ്രക്രിയകൾ നടക്കുന്ന സ്ഥലങ്ങളായി ഇവയെ നാം അനുഭവിക്കുന്നു എന്നു കാണാം. ഉൽപാദനം, വിപണനം, ഇവകളുടെ ഉപഭോഗം എന്ന ചക്രത്തിന്റെ ഭ്രമണം കൊണ്ടാണ് നമ്മുടെ ഉപജീവനം നടക്കുന്നത്. സൃഷ്ടി - സ്ഥിതി- സംഹാരങ്ങൾക്ക് യഥാക്രമം ബ്രഹ്മാ വിഷ്ണു മഹേശ്വരന്മാരായി ദേവതാപരികല്പനവും ചെയ്തിരിക്കുന്നു. ഒരേ ഒരു ചൈതന്യത്തെ മൂന്നായി വിഭജിച്ചിരിക്കുന്നു എന്നത് ശ്രീ നാരായണസൂക്തത്തിൽ വിവരിച്ചിരിക്കുന്നു

നീലതോയദ മധ്യസ്ഥാ  
വിദ്യുല്ലഭേവ ഭാസരാ  
നീവാർ ശുകവത്തനീ  
പീതാഭാസാത്യണ്ണുപമാ  
തസ്യഃ ശിഖായാ മദ്ധ്യേ  
പരമാത്മാ വ്യവസ്ഥിതഃ  
സ ബ്രഹ്മാ സ ശിവഃ സ  
ഹരിഃ സേന്ദ്രഃ സോക്ഷരഃ പരമഃ സ്വരാദ്

എന്ന വേദഭാഗത്തിൽ ഘനാഘനങ്ങളായ മേഘമണ്ഡലത്തിൽ മിന്നൽപിണർപോലെ ശോഭിക്കുന്നതും ഒരു നെന്മണിയുടെ അറ്റത്തിന്റെ അറ്റം പോലെ സൂക്ഷ്മമായതും അണുവിന് തുല്യമായതുമാണ് പരമാത്മ ചൈതന്യമെന്ന് ഉദ്ബോധിപ്പിക്കുന്നു. അതായത് ഒരു വസ്തുവിലെ ഏറ്റവും സൂക്ഷ്മമായ ഘടകമായ പരമാണുവെന്ന ആറ്റത്തെ കുറിച്ച് സനാതന ധർമ്മത്തിന്റെ അടിസ്ഥാനമായ വേദത്തിൽ പറഞ്ഞിരിക്കുന്നുവെന്നും ഇവിടെ നാം അറിയണം. ആ സ്വരൂപമെന്നത് നിത്യവും നിറം മണം രുചി മുതലായ യാതൊരു ഗുണങ്ങളും ഇല്ലാത്തതുമാകുന്നു. അവകൾ തന്മാത്രകളാകുമ്പോൾ മാത്രമാണ് അതിനു ഗുണം മുതലായവ ലഭിക്കുന്നത്. വെള്ളത്തിന്റെ ആറ്റത്തിന് വെള്ളത്തിന്റെ യാതൊരു ഗുണവും ഇല്ല. അത് തന്മാത്രകൾ ആകുമ്പോൾ നിറം മുതലായ ഗുണങ്ങൾ അതിനു വന്നു ചേരുന്നു. ഇവിടെ നമ്മുടെ നേത്രം മുതലായ ഇന്ദ്രിയങ്ങളെ കൊണ്ട് ദ്രവ്യത്തെയും ഗുണത്തെയും വേറെ വേറെ കാണാനോ അറിയാനോ പറ്റില്ല. ദ്രവ്യങ്ങളും അതിലുള്ള ഗുണങ്ങളും - രണ്ടും വേറെയുമാണ്. ഒരു വസ്തുവിന്റെ സൃഷ്ടിപ്രക്രിയയുടെ ആദ്യക്ഷണത്തിൽ ദ്രവ്യത്തിൽ ഗുണമില്ല. അതായത് പഞ്ചസാര എന്ന വസ്തുവിന്റെ സൃഷ്ടിയുടെ ആദ്യക്ഷണത്തിൽ മധുരമെന്ന ഗുണം ഇല്ല. വൈശേഷികത്തിൽ 'ഉൽപന്നം ദ്രവ്യം ക്ഷണം അഗുണം അക്രിയം ച തിഷ്ഠതി' എന്ന കണാദമുനിയുടെ നിർണ്ണയം ഇവിടെ പ്രാമാണികവും ലോകം മുഴുവനും അംഗീകരിച്ച തത്വവുമാണ്. പരാമാണുക്കൾ ദൃണ്ണുകം ത്ര്യണ്ണുകം മുതലായ തന്മാത്രകളായി ദ്രവ്യമാകുന്നു. അതിൽ നിത്യമായ ആറ്റം എന്ന, പരമാണുവെന്ന ചൈതന്യാവസ്ഥയിൽ എല്ലാം ഒരു പോലെയാണ്. ആ നിത്യശുദ്ധ ചൈതന്യത്തിലാണ് സൃഷ്ടി - സ്ഥിതി- സംഹാരതത്വങ്ങളും ഉള്ളതെന്നും യുക്തികൊണ്ട് അറിയാൻ സാധിക്കും. വേദത്തിൽ സൃഷ്ടി - സ്ഥിതി- സംഹാരതത്വങ്ങളായി പറഞ്ഞവയെ ആധുനിക ശാസ്ത്രത്തിൽ പ്രോട്ടോൺ ഇലക്ട്രോൺ ന്യൂട്രോൺ എന്നൊക്കെ നാമകരണം ചെയ്തുവെന്നു മാത്രം. ഒരു വസ്തുവിന്റെ ഏറ്റവും

സൂക്ഷ്മമായ നിർഗുണവും നിത്യവുമായ ഒരു പരമാണുവിൽ നിന്നും നൂറുകണക്കിന് ഗുണങ്ങളോട് കൂടിയ പ്രപഞ്ചത്തിലുള്ള സകലവസ്തുക്കളും ഉണ്ടാകുന്നു. സൃഷ്ടിയെന്ന അർത്ഥത്തെയും അതിനു കാരണീഭൂതമായ ജഗദംബികയെയും അറിയാൻ പ്രകൃതിയിലെ ചരാചരങ്ങളെ യോഗവിദ്യയിലൂടെ നാം കാണുകയും അറിയുകയും അനുഭവിക്കുകയും വേണം. പരമാത്മ ചൈതന്യം സൃഷ്ടി - സ്ഥിതി- സംഹാരതത്വങ്ങളായി ബ്രഹ്മാ - വിഷ്ണു - മഹേശ്വരന്മാരായി നാരായണസൂക്തത്തിൽ പാരികല്പനം ചെയ്തപോലെ ഈ ദേവതകൾ സ്ത്രീ ദേവതകളോട് കൂടി ഭരിക്കുന്നതായി അവതരിപ്പിച്ചിരിക്കുന്നു. അതായത് നമ്മുടെ ഭാര്യാഭർതൃ പൂത്രപുത്രാദികുടുംബബന്ധങ്ങളെപ്പോലെ തന്നെയാണ് ഈലോകത്ത് സൃഷ്ടി - സ്ഥിതി- സംഹാരതത്വങ്ങളും സ്ഥൂല രൂപത്തിൽ നില കൊള്ളുന്നത് എന്ന് ഉദ്ബോധനം ചെയ്യുന്നു. ബ്രഹ്മാ വിഷ്ണു മഹേശ്വരന്മാരുടെ പത്നിമാരായി മഹാസരസ്വതി മഹാലക്ഷ്മി മഹാശക്തി എന്നിങ്ങനെ അറിയപ്പെടുന്നു. ഈ മുന്നിനേയും ഒന്നാക്കി യോഗവിദ്യയിലും ശാക്തേയത്തിലും സമന്വയിപ്പിക്കുന്ന ഭാഗം ലളിത സഹസ്രനാമത്തിൽ കാണാം

മൂലാധാരൈക നിലയാ ബ്രഹ്മഗ്രന്ഥി വിഭേദിനീ  
 മണിപൂരാന്തരുദിതാ വിഷ്ണുഗ്രന്ഥി വിഭേദിനീ  
 ആജ്ഞാ ചക്രാന്തരാളസ്ഥാ രുദ്രഗ്രന്ഥി വിഭേദിനീ  
 സഹസ്രാരാംബുജാരുഢാ സുധാസാരാഭിവർഷിണീ  
 എന്നിങ്ങനെ നമുക്ക് വിധിച്ചിട്ടുള്ള വിദ്യയേയും, സമ്പത്തിനെയും, ഇവ രണ്ടിനെയും നന്നായി അനുഭവിക്കേണ്ട ഭാഗ്യത്തെയും മൂലാധാര മണിപൂരക ആജ്ഞാ ചക്രങ്ങളിൽ കൂടി ജഗദംബിക നമുക്ക് തരുന്നു. ലളിതാസഹസ്രനാമത്തിൽ മൂലാധാരത്തെ നിലയമാക്കിയും മണിപൂരത്തിൽ ഉള്ളിൽ തന്നെ ഉദിക്കുന്നതായും ആജ്ഞയിൽ ഇരിക്കുന്നതായും വർണിച്ചിരിക്കുന്നു. അതായത് നമ്മുടെ നിത്യജീവിതത്തിൽ യോഗവിദ്യകൊണ്ട് നാം സ്വയം വിദ്യാനിലയവും അത് കൊണ്ട് തന്നെ നമുക്ക് ഐശ്വര്യ ഉദയവും ശേഷം ആ ഐശ്വര്യത്തിലിരുന്ന് അതിനെ യാതൊരു വിഷമതകളും കൂടാതെ അനുഭവിക്കാനും നമുക്ക് സാധിക്കണമെങ്കിൽ യോഗവിദ്യയെ നാം നന്നായി അറിയണം. ആ വഴിയിലുള്ള അറിവ് നമ്മുടെ ശരീരത്തിലുള്ള ചക്രങ്ങളിൽ വിരാജിക്കുന്ന അവ്യാജകരുണാമൂർത്തിയായ ജഗദംബിക നമുക്ക് നൽകണം. അതിനായി നമ്മുടെ ശരീരത്തെക്കുറിച്ചും അത്യർത്ഥങ്ങളായ നമ്മുടെ ശരീരത്തിലുള്ള ഇന്ദ്രിയങ്ങൾ സപ്തധാതുക്കൾ ഷഡാധാരങ്ങൾ മുതലായവകളെല്ലാം യോഗവിദ്യയിൽ പറയുന്നുണ്ട്. ജഗദംബികയുടെ വരപ്രസാദമായ ഇവകളെപ്പറ്റിയെല്ലാം വിശദമായിത്തന്നെ അടുത്ത പ്രകരണങ്ങളിൽ വിവരിക്കാം



# സേതുബന്ധാസനം

ഈ പേരു കേൾക്കുമ്പോൾ നമുക്ക് രാമായണത്തിലെ സേതുബന്ധനം ഓർമ്മ വരുന്നുണ്ടാകും. വാനരന്മാർ കടലിൽ കല്ലിട്ട് ലങ്കയിലേക്ക് പാലമുണ്ടാക്കി, അതിലൂടെയാണ് ശ്രീരാമനും കൂട്ടരും അക്കരെ കടന്നത്. സേതു എന്നാൽ പാലം. ബന്ധം എന്നാൽ ബന്ധിക്കൽ, കെട്ടൽ. അതിനെ ഓർമ്മപ്പെടുത്തുന്ന തരത്തിലായതിനാൽ ഈ പേരു വന്നു. ചുമലും കാൽപ്പത്തിയും മാത്രമാണ് നിലത്തു ചേരുക. സർവാംഗാസനത്തിന്റെ ഒരു ഭാഗം ഇതിൽ വരുന്നുണ്ട്. ചിലരിൽനിന്നെ ഉത്താന മയൂരാസനം എന്നു വിളിക്കാറുണ്ട്.

## ചെയ്യുന്ന വിധം

മലർന്നു കിടക്കുക. കാലുകൾ മടക്കി കാൽപ്പത്തികൾ പൃഷ്ഠത്തിനടുത്ത് നിലത്തു പതിച്ചു വെക്കുക. കൈകൾ കൊണ്ട് കാലിന്റെ ആണിക്കെട്ടിൽ പിടിക്കുക. ശ്വാസമെടുത്തുകൊണ്ട് പൃഷ്ഠഭാഗം കുത്തനെ ഉയർത്തുക. തുടകൾ ഭൂമിക്കു സമാന്തരമാകണം. കാൽപ്പത്തികളും ചുമലുകളും ആണ് പാലത്തിന്റെ തൂണുകൾ. നല്ല വലിവോടെ സാധാരണ ശ്വാസത്തിൽ സാധിക്കുന്നത്ര സമയം നിന്ന ശേഷം ശ്വാസം വിട്ടുകൊണ്ട് തിരിച്ചു വരിക.

## ഗുണങ്ങൾ

നട്ടെല്ലിന് വഴക്കമുണ്ടാക്കും. ചുമലിനും കഴുത്തിനും ശക്തി പകരും. തൈറോയ്ഡ് ഗ്രന്ഥികൾക്ക് പ്രചോദനകരമാണ്. കഴുത്തു ഭാഗത്തു വരുന്ന വിശുദ്ധി ചക്രത്തിന് ഉത്തേജനം നൽകും





● AMALA

# DYNAMICS OF PRANAYAMA PRACTICE

Pranayama is made up of two words- prana and ayama. Meaning of ayama is to expand or extend. If we consider prana as the gross breath then the definition becomes- “extension of breath.” If we consider prana as the vital energy then the definition becomes – “expansion of vital energy inside the body.”

First definition is related to act and second is related with the result. Thus, we can combine both and define pranayama as “the expansion of vital energy through extension of breath.”

We get prana from the food we consume, the air we breathe, water, sun, asana practice or meditation. Of these sources all other source except breath is time bound like when we eat food or drink water or do asanas or meditation, we increase the pranic level in our body, but from the time we are born till we die we are always breathing. Breath or air is the only source from which we are deriving prana 24/7. That is why regulating breath is so important.

Patanjali Yoga Sutra (PYS) says “Tasmin sati shvasaprashvasayorgativicchedahapranayama ha”

Meaning once asana is practiced, cessation of inhalation and exhalation is pranayama.

Hatha Yoga Pradipika (HYP) says only when our body is regulated by asana practice and moderate diet, we should start pranayama practice. Its further said

“Chale vatam chale chittam nischale nischalam bhavet”

As long as we breathe, there is movement of air, the mind is also distracted. once breath stops mind become quiet.

According to these two definitions stopping of breath is pranayama. In hatha yoga texts, pranayama is often referred to as kumbhaka (stoppage of breath). Kumbhaka is an act or state which is responsible for achieving the subtle effect of pranayama i.e., channeling the energy (kumbhakat kundalini bodha). That is



why Hatha yoga uses kumbhaka as synonym for pranayama.

A lay man might wonder if pranayama is cessation of breath than what is being taught in yoga classes, what are the different type of breathing practices that we do. All these breathing practices can be said to be preparatory practices to achieve the state of kumbhaka. There are three types of kumbhaka- Antar kumbhaka, Bahir kumbhaka and Kevala kumbhaka. First two are voluntary practices, where we hold breath after inhalation and exhalation respectively. Kevala kumbhaka happens automatically. When we practice pranayama regularly for a long period, we experience a state in which we don't feel like inhaling or exhaling. there is automatic and effortless cessation of breath. this is known as kevala kumbhaka, which we are trying to achieve by practice of pranayama.

What happens when we stop breathing, according to HYP definition given earlier, our mind also comes to a standstill, and we become prepared to practice the next of ashtanga yoga – dharana. PYS describes the benefits of pranayama as

“Tatha kshiyate prakashavaranam  
Dharansu cha योग्या manasah”

That is on practicing of pranayama, the veil of impurities is removed and we become eligible to practice dharana.

So, we use breath as a tool to control the prana and mind. The three are interconnected. After all what is the definition of yoga- “yogahachittavrittinirodha” yoga is a technique to control the thoughts or mind. That is the aim partially achieved by pranayama.

Prana flows through out our body via subtle pathways called nadis, it is said there are 72,000 nadis in our body. Nadis are not nerves or blood vessels as is popularly misunderstood. They are not physical structures but just channels through which prana flows. Of these, the three most important nadis are ida, pingala and sushumna. Ida and pingala arise from base of the spine, move along the spine in crisscross manner, reach bhrumadhya and drop down to left and right nostrils respectively. Ida and pingala meet at 6 junctions in our body known as chakras. According to swara yoga, at any point of time either one nostril is more active or open and it switches its activity every 90 minutes. While it switches for 5 minutes both nostrils are equally open. When prana is flowing through idanadi, left nostril is more open which means our right brain is more active at that time. Right brain governs creative thinking and emotions.

Prana flows through out our body via subtle pathways called nadis, it is said there are 72,000 nadis in our body.

Nadis are not nerves or blood vessels as is popularly misunderstood. They are not physical structures but just channels through which prana flows.

Of these, the three most important nadis are ida, pingala and sushumna.

Ida and pingala arise from base of the spine, move along the spine in crisscross manner, reach bhrumadhya and drop down to left and right nostrils respectively.

When prana flows through pingalanadi, right nostril is more open which in turn means that our left brain is more active at that time. Left brain governs our logical thinking. When both nostrils are equally open it means prana starts to flow through sushumanadi. When sushumanadi is active, its time for meditation and a conducive situation is created to achieve higher states of consciousness. This happens automatically at 4 times of the day, during the 4 sandhyas the transitions; Sunrise, sunset, mid noon, and midnight. These times are excellent for one's sadhana. The nature and our body are very conducive to attain superconscious states. Of these midnight sadhana is the most powerful due to fast and excellent results, for the same reason it is forbidden for grihastas. By practice of pranayama, we aim to activate both the nadis so that prana starts to flow through sushumna and we are prepared to do the next step of ashtanga yoga that is dharana.

Let us look at the scientific aspects of pranayama, breathing is usually an involuntary activity just like digestion, blood circulation etc which are all controlled by the limbic system present in medulla oblongata and hypothalamus. Breathing is the only practice which can be both voluntary and involuntary. When we do pranayama, we are breathing consciously hence the cortex becomes involved. Usually, we use only a small part of our brain in our entire life. by practicing pranayama dormant centers of brain gets activated.

Stress is manifested in our body through two routes - activation of sympathetic nervous system and endocrine system. When the sympathetic nervous system is activated,



it triggers a flight or fight response in our body. Which in turn causes increase in blood sugar levels, blood pressure, release of adrenaline, cortisol, depression of digestive system and reproductive system. The reason our body reacts this way is because of our evolutionary background. When man was a hunter gatherer the stress, he was faced with, was attack from a wild animal or war between two sects. So, the natural response to such a situation is to either fight or run away from it. For this, body required lot of energy that is why the sympathetic response was activated. Our body is naturally tuned to respond to stress in this way. But in today's world we are faced with different kind of stress like work pressure or relationship problems. In this situation we cannot fight or run away, so we do not need activation of sympathetic nervous system but parasympathetic nervous system which is known as rest and digest response. Which makes one calm and relaxed so that instead of reacting to situations we can calmly respond to them and avoid the activation of stress mechanism. When we take slow deep breaths during pranayama our brain activates the parasympathetic nervous system. It causes release of several feel-good neurotransmitters like GABA.

Benefits of practicing pranayama can be divided into three headings- immediate effect (just after practice), intermediate effect (after 4-6 weeks of continuous practice) and long-term effect (after 4 months of regular practice).

On immediate practice, as we are breathing voluntarily the influence of limbic system vanishes which results in breakdown of stress mechanism. Within 15-20 minutes we start to

feel lightness (laghutvam). One experiences calmness or even feel sleepy.

Intermediate effect- improved hunger which also indicates proper functioning of digestive system. There is restoration of health and wellbeing (arogyam). Brain releases neurotransmitters like serotonin, melatonin, endorphins and GABA, which in turn corrects our sleep cycle, removes stress, reduces depression. Metabolic stabilization results in removal of impurities from body, skin begins to glow (described as kanti). Attitude towards life changes, certain behavioural pattern gets corrected irritability, nervousness, panic, over reactivity always in positive frame of mind.

Long term effect- is not easily achieved by all. Regular practice burns unnecessary fat from body and results in slimness. Small quantity of food becomes enough for daily activities. There is reduction in desires and change in habits. There is improved awareness, dormant centers of brain become active. Mind becomes eligible to practice dharana.

Hatha yoga prapadipika explains the effect of practicing pranayama as follows-

When nadis get purified appearance of external signs like slimness of body, lusture are certain. By purifying the nadis one is able to retain the breath with ease (kumbhaka increases). Hunger and digestive capacity increases. Health is restored. Face looks cheerful. Eyes become cleaner. Desires become less and one starts to hear inner sound.

In conclusion – when you own your breath, nobody can steal your peace. Yoga does not end on your mat but is there in your every breath.



# ബ്രഹ്മ സത്യം ജഗത്തിന്മേലേ



● ശശികല മേനോൻ

ആർഷമാം ജ്ഞാനം പകർന്നേകി മാഞ്ഞക-  
ന്നെങ്ങോ ജലിക്കുന്ന വിജ്ഞാന സുരീകൾ  
നിഗൂഢ പ്രപഞ്ചത്തിന്നു തുറന്നേകിയ  
ഏകാത്മബോധത്തിൻ ചിരന്തന സത്യങ്ങൾ  
വീണു പിടഞ്ഞുർദ്ധാശ്വാസം വലിക്കുന്ന-  
നേരത്തവതാരമാർന്നെഴുന്നള്ളി  
അദൈവ സിദ്ധാന്തമായുധമാക്കി  
സനാതന ധർമ്മം സാക്ഷാത്കരിച്ചൊരു  
ശ്രീശങ്കരാചാര്യപാദങ്ങൾ പിൻതുടർ-  
ന്നുണർവ്വേകി പ്രാകൃത ഭാരത രക്ഷയ്ക്കു  
സമയമായ് അകമിഴി തുറന്നീടുവാൻ  
കാതലില്ലാത്തതു കാതുകളിലെത്തിയാൽ  
വായ്മൊഴിയായി പകരുന്ന മാനവർ  
വെട്ടിത്തിരുത്തിയും തിരുകി കയറ്റിയും  
ആചാര്യ നാമത്തിൽ എഴുതിപ്പെരുപ്പിച്ചും  
അംഗഭംഗം വന്ന പുണ്യഗ്രന്ഥങ്ങൾ തൻ  
അകപ്പെറ്റുൾ കണ്ടറിഞ്ഞറിവിന്റെ യമുതു  
ഭുജിക്കുവാനൊട്ടും മടിയരുതേ!  
ജാതികുലം നീതി കാലദേശാദികൾ-  
ക്കതീതമാണോ ബ്രഹ്മമെന്നറിഞ്ഞാൽ

പ്രേയസ്സ് പിൻതുടർന്നോടുന്നൊരല്പ-  
ജ്ഞാനികൾ തൻ വാക്കിൽ  
ചെവികൾ പൊത്താം  
ഉൾസാരമറിയാതെയലയങ്ങ വേദാഗ്നി-  
പോൽ മനശ്ചൈതന്യമേറിടുവാൻ  
വിശ്വം തന്നെ വിഷ്ണുവെന്നറിയണം  
മനീഷിയാവാനതു മാത്രം പോരും  
വേദത്തിൻ തായ് വേരുറച്ചോരേകാത്മ  
സിദ്ധാന്തമേവർക്കും ലഭ്യമാവാൻ  
സമദർശിയാകുവാനീ യുഗത്തിൽ  
'ബുദ്ധിയും മതവും പ്രാണനുമല്ല ഞാൻ  
സാക്ഷിഭൂതനാമാത്മാവുമാത്രം'  
ഇതു മാത്രമോർക്കുക മനസ്സിൽ പാകുക  
ബ്രഹ്മൈക സത്യമറിഞ്ഞീടുക  
ഗൗഡപാദർ പിന്നെ ബാദരായണനും  
വെട്ടിത്തെളിച്ച വഴിയീലൂടെ  
പ്രസ്ഥാനത്രയത്താലാത്മബോധത്തിന്റെ  
സൂര്യപ്രകാശം വിതച്ചിറങ്ങി  
അദൈവതസിദ്ധാന്തം സാർത്ഥകമാക്കിയ  
കലിയുഗാചാര്യനെ വന്ദിക്കുക!  
പരമാത്മബോധ മഹാസാഗരത്തിന്റെ  
കരയിൽ ഞാനേകയായ് തൊഴുതു നില്ക്കെ  
ഉയരും തിരമാലയിൽ നിന്നുമൊരുകണം  
തീർത്ഥമായ് നിറുകിൽ പതിച്ചുവെങ്കിൽ



# ഭക്തിയോഗം യോഗദൃഷ്ടിയിൽ

നരജന്മം സഫലമാവുന്നത് ഈശ്വരസായുജ്യം നേടുമ്പോഴാണ്. ഈശ്വരസാക്ഷാത്കാരം നേടാനും തദാരാ മോക്ഷപ്രാപ്തിക്കുമുന്മുഖമുള്ള ഒട്ടനവധി മാർഗ്ഗങ്ങളും ഉപാധികളും ഓരോ മതവും നമുക്ക് കാട്ടിത്തരുന്നുണ്ട്. എന്നാൽ ഇത് പ്രയോഗത്തിൽ വരുത്തിയതും ഭാരതീയരാണ്. ഭാരതീയരെ സംബന്ധിച്ചിടത്തോളം തങ്ങൾ ആർജ്ജിച്ച ജ്ഞാനവിജ്ഞാനങ്ങൾ പൂർണ്ണമായും ഈ വഴിക്കുള്ള ചിന്തകളാണ് വെളിപ്പെടുത്തുന്നത്. യോഗം എന്ന പദം കൊണ്ടാണ് ഇവയെ പലപ്പോഴും വിവക്ഷിക്കുന്നത്. രാജയോഗം, മന്ത്രയോഗം, ഭക്തിയോഗം, കർമ്മയോഗം, പാതഞ്ജലയോഗം തുടങ്ങിയ നാമങ്ങൾ ഉദാഹരണം. ഇവയെ ശാസ്ത്രം എന്നും വിശേഷിപ്പിക്കാറുള്ളതായിരിക്കാണം. യോഗശാസ്ത്രം എന്ന പദമാണ് ഭഗവദ്ഗീതയിൽ ഇവയെക്കുറിക്കാനായി സ്വീകരിച്ചിട്ടുള്ളത്.

വ്യക്തിഗതമായ ഭക്തിയോഗത്തിനാണ് ഇവയിൽ ഏറെ പ്രചാരം. ഒരു പക്ഷേ സാമാന്യദൃഷ്ടിയിൽ അനായാസം പിൻതുടരാൻ കഴിയുന്നതും ഭക്തിയോഗമാണെന്നാണ് പലരും കരുതുന്നത്. എന്നാൽ ഏറെ ശ്രദ്ധയും ശ്രമവും ആവശ്യപ്പെടുന്ന ഒന്നാണ് ഭക്തി



● ഡോ. വിജയരാഘവൻ

യോഗം. ഇതിന് മുഖ്യഹേതു യോഗശാസ്ത്രവുമായി ഭക്തിയോഗത്തിനുള്ള ബന്ധമാണ്. ഭക്തിയോഗത്തെ കുറിച്ച് അർജ്ജുനന് ഉപദേശിക്കുമ്പോൾ ഭഗവാൻ ഭഗവദ്ഗീതയിൽ ഇത് വ്യക്തമാക്കിയിട്ടുണ്ട്. (12-ാം അദ്ധ്യായം)

ഭക്തിയുടെ അടിസ്ഥാനഭാവം ഏകാഗ്രമായ സ്നേഹം അഥവാ പ്രേമമാണ്. സകലജീവജാലങ്ങളുടേയും അടിസ്ഥാനവികാരമാണ് പ്രേമം. ഈശ്വരനോട് ഏകാഗ്രമായ പ്രേമം അഥവാ സ്നേഹം തന്നെയാണ്, ഭക്തി. ഇത് കേവലം മനുഷ്യരിൽ മാത്രം ഒതുങ്ങി നില്ക്കുന്നില്ല എന്ന് നമ്മുടെ പുരാണേതിഹാസങ്ങൾ വ്യക്തമാക്കുന്നുണ്ട്. ഈശ്വരനോടുള്ള ഏകാഗ്രവും

അചഞ്ചലവുമായ സ്നേഹം പരാഭക്തി എന്നാണ് അറിയപ്പെടുന്നത്. പരാഭക്തി കൈവരിക്കുക എന്നത് അതീവശ്രമകരമായ ഒരു പ്രക്രിയയാണ്. 'പരാഭക്തി കൈവന്ന മനുഷ്യൻ ഈശ്വരസാക്ഷാൽക്കാരം നേടി മഹർഷിപദത്തെ ആരോഹണം ചെയ്യും. എന്നാൽ പരാഭക്തിയിലേത്തിച്ചേരാൻ പലജന്മത്തിലുള്ള അതിനിഷ്ഠകൊണ്ടേ സാധിക്കൂ. പല പടികളിലൂടെയും അവധാനപൂർവ്വം കയറിപ്പോയാലേ മനുഷ്യൻ പരമഭക്തനാവൂ. ആ സോപാനപാതയിൽ ഗൗണീഭക്തി എന്നു പറയപ്പെടുന്നു. അപ്പോൾ ഗൗണീഭക്തിയിലൂടെയേ ആരും പരാഭക്തിയിലെത്തൂ. ഒരു കോണി അസംഖ്യം പടികളോടുകൂടിയതായാലും ഓരോ പടിയിൽ കയറി നില്ക്കുമ്പോഴും അയാൾ ആ കോണിയിൽത്തന്നെയൊക്കയാൽ ഗൗണീ ഗൗണീ ഭക്തിയും പരാഭക്തിയും ഒരു വിധത്തിൽ ഒന്നു തന്നെയാണ്. പരാഭക്തിയിലെത്തുന്നതിന് മനുഷ്യൻ വികാരങ്ങളെ അകറ്റുകയും ഇന്ദ്രിയങ്ങളെ വശപ്പെടുത്തുകയും സ്വാർത്ഥബുദ്ധിയെ നശിപ്പിക്കുകയും സത്യത്തിലും അഹിംസയിലും പരിപൂർണ്ണനിഷ്ഠ നാവുകയും ചെയ്തേ കഴിയൂ.'<sup>1</sup> ഇതിന് ഭക്തനെ പ്രാപ്തമാക്കുന്നത് യോഗശാസ്ത്രപരിശീലനം മാത്രമാണ്. യോഗശാസ്ത്രപരിശീലനത്തിലൂടെ ചിത്തവൃത്തികളെ നിരോധിക്കുമ്പോൾ 2 പരാഭക്തിയിലേക്ക് എത്തുന്നതിനുള്ള ആദ്യപടിയിൽ പ്രവേശിക്കുക ആയി. തുടർന്ന് യോഗശാസ്ത്രം നിർദ്ദേശിക്കുന്ന സമാധി കൈവരിക്കുകയും വേണം.<sup>3</sup> ഇതോടുകൂടി മാത്രമേ മനുഷ്യന് ഒരുവിധം വികാരങ്ങളെ അടക്കാനും ഇന്ദ്രിയങ്ങളെ വശപ്പെടുത്താനും സ്വാർത്ഥബുദ്ധിയെ നശിപ്പിക്കാനും സാധിക്കൂ! ഇതു തന്നെയാണ് ഭഗവദ്ഗീതയിലെ ഭക്തിയോഗത്തിന്റെ പ്രാരംഭത്തിലും വ്യക്തമാക്കുന്നത്. ഭക്തിയോഗത്തിലും പ്രഥമശ്ലോകമായ 'ഏവം സതതയുക്താ യേ'<sup>4</sup> എന്ന അർജ്ജുനന്റെ വാക്കുകൾ സസൂക്ഷ്മം പരിശോധിച്ചാൽ സംപ്രജ്ഞാത അസംപ്രജ്ഞാത സമാധികളിലുള്ള വ്യത്യാസം വിശദീകരിക്കുന്നതോടൊപ്പം ഭക്തിസാധനയ്ക്കും എത്രത്തോളം സഹായകമാണെന്ന് വിശദമാക്കുന്നുമുണ്ട്. അസംപ്രജ്ഞാതസമാധിയുടെ മാർഗ്ഗത്തിലൂടെ ശ്രദ്ധാപൂർവ്വം ഭക്തിസാധനയിൽ മുഴുകുന്നവർക്ക് ഈശ്വരസാക്ഷാൽക്കാരം ലഭിക്കും.

വൈകാരിക അംശത്തിനുള്ള പ്രാധാന്യമാണ് ഇതരയോഗങ്ങളെ അപേക്ഷിച്ച് ഭക്തിയോഗത്തെ കൂടുതൽ ജനകീയമാക്കിയത്. ഭക്തിയുടെ ഈ ജനകീയ തലമാണ് വേദപുരാണേതിഹാസങ്ങളിലെ സ്തുതികൾ പ്രദർശിപ്പിക്കുന്നത്. മന്ത്രങ്ങളാകട്ടെ തികച്ചും ബൗദ്ധികമായ തലത്തോടൊപ്പം അനുഷ്ഠാനപരമായും പ്രധാനമാണ്. ഇതോടൊപ്പം ശ്രദ്ധാപൂർവ്വമായ പരിശ്രമവും കൂടിയേ തീരൂ. ഭക്തിയുടെ ലാളിത്യമാണ് സാധാരണക്കാരെ ഭക്തിമാർഗ്ഗത്തോട് ഏറെ അടുപ്പിക്കുന്നത്. ബൗദ്ധികവും വൈകാരികവുമായ തലങ്ങൾ സമന്വയിച്ച സ്തോത്രങ്ങളെ വിസ്മരിക്കാനാവില്ല.

ഭക്തിയുടെ വാങ്മയരൂപമായ ശ്രീമദ്ഭഗവതത്തിൽ ഭക്തിക്ക് നവവിഭാഗങ്ങളുള്ളതായി വ്യക്തമാക്കുന്നു.

- ശ്രവണം കീർത്തനം വിഷ്ണോഃ
- സ്മരണം പാദസേവനം
- അർച്ചനം വന്ദനം ദാസ്യം

സഖ്യമാത്മനിവേദനം  
 ഇതിപുംസാർപ്പിതാ വിഷ്ണൗ  
 ഭക്തിശ്ചേന്നവലക്ഷണം

നവവിധഭക്തികളുടെയും ഉദാഹരണങ്ങൾ ഭാഗവതാദി പുരാണേതിഹാസങ്ങളിൽ നിന്നും നമുക്ക് ലഭിക്കും. ഇവയിൽനിന്നാണ് ക്ഷേത്രാരാധനയുടെയും സപ്താഹം, നവാഹസത്രം തുടങ്ങിയ ക്ഷേത്രാധിഷ്ഠിത ആചാരങ്ങളുടെയും അഭിവ്യക്തി. കലിയുഗത്തിൽ ഇവകളെയെല്ലാം ക്ഷിപ്രപഥലദായകമായിട്ടാണ് കരുതിപ്പോരുന്നത്. പത്മപുരാണത്തിന്റെ ഉത്തരഖണ്ഡത്തിലെ പരാമർശം ഇതാണ് വെളിപ്പെടുത്തുന്നത്.

'തത്ഫലം നാസ്തി തപസാ യോഗേന ച സമാധിനാ തത്ഫലം ലഭ്യതേ സമ്യക്ലലൗ കേശവ കീർത്തനാത്.'

ഗർഭസ്ഥനായിരിക്കുമ്പോൾ തന്നെ ഭഗവാന്റെ പരിരക്ഷ ലഭിച്ച പരീക്ഷിത്ത് ഏഴു ദിവസത്തെ ഭാഗവതശ്രവണത്തിലൂടെ പരമപദപ്രാപ്തി നേടി എന്നത് ബ്രഹ്മാവിനെപ്പോലും അത്ഭുതപ്പെടുത്തിയത്രേ.

“രാജേണാ മോക്ഷം തഥാ വീക്ഷ്യ  
 പുരാ ധാതാപി വിസ്മിതഃ”

ഈ പരാമർശം ഭക്തിയുടെ മഹത്വം ഉച്ചൈസ്തരം ഉദ്ഘോഷിക്കുകയാണ്.

ഭക്തിയുടെ അടിസ്ഥാനത്തിൽ ഈശ്വരനെ നമുക്ക് അഞ്ച് ഭാവത്തിൽ സമീപിക്കാമെന്ന് അഭിയുക്തന്മാർ രേഖപ്പെടുത്തിയിട്ടുണ്ട്. 'ശാന്തം, ദാസ്യം, സഖ്യം, വാത്സല്യം, മധുരഭാവം. ഈ പഞ്ചഭാവവും സ്നേഹത്തിന്റെ രൂപാന്തരം തന്നെയാകയാൽ പരിപൂർണ്ണതയിലെത്തുമ്പോൾ അഞ്ചും ഒരേ വിധമാവാനേ നിർവാഹമുള്ളൂ. എങ്കിലും ആദ്യം പറഞ്ഞതിനു പിന്നീടു പറഞ്ഞതിനേക്കാൾ തീക്ഷ്ണത കൂടിയിരിക്കും.

(1) ശാന്തം (മാതാപിതാക്കന്മാരോടുള്ള സ്നേഹം) മന്ദതയോടുകൂടിയ ഭക്തിയാണ്. ഇത് പരമകാഷ്ഠയിലെത്തുമ്പോൾ ഈശ്വരനാണ് എനിക്കുള്ള ശക്തി - 'തേ അപി ക്രതുർമ്മമ' (ജഗ്വേദം) എന്നുള്ള ദൃഢബോധമായി തീരുന്നു. (2) ദാസ്യം. ഭൃത്യന് യജമാനനോടുള്ള സ്നേഹം തന്നെ. ഇതു ശാന്തഭാവത്തോടടുത്തു നില്ക്കുന്നു. (3) സഖ്യത്തിൽ ഒരുതരം സമത്വമുണ്ട്. അർജ്ജുനനു ശ്രീകൃഷ്ണനോടുള്ള ഭക്തി ഇത്തരമാണ്. അവിടേയും ബഹുമാനം കാണിക്കുന്നില്ലെന്നില്ല. (4) വാത്സല്യം (മാതാവിന്) സന്താനങ്ങളോടുള്ള സ്നേഹം) ഏതാണ്ട് ഭക്ത്യന്മാദത്തിലെത്തിക്കാണും. യശോദ കൃഷ്ണനോടുള്ള സ്നേഹം ഇവിടെ സ്മരണീയമാണ്. (5) മധുരഭാവം (പതിവ്രതയ്ക്കു ഭർത്താവിനോടുള്ള സ്നേഹം) സർവ്വമാശ്രേഷ്ഠതരമാണ്; ഇവിടെ ഭാര്യഭർത്താക്കന്മാർ, അല്ലെങ്കിൽ കാമിനി കാമുകന്മാർ, ഐക്യം കൊള്ളുന്നു. 5 ഇവിടെയും ആത്യന്തികമായി നാം എത്തിച്ചേരുന്നതും വ്യക്തിധിഷ്ഠിതമായ അനുഭവങ്ങളിലാണ്. വ്യക്തിഗതമായ ഏതു പ്രവർത്തികളേയും നിയന്ത്രിക്കുന്നത് മനസ്സാണ്. യോഗശാസ്ത്രത്തിന്റെ പാതയിലൂടെ മനസ്സിനെ നിയന്ത്രിച്ച് ഭക്തിയുടെ ഉത്തംഗശ്രംഗത്തിലേക്കുള്ള പടികളെക്കുറിച്ച് ഈ ലേഖനത്തിന്റെ തുടക്കത്തിൽ നാം കണ്ടുവല്ലോ. ഭക്തിയിലൂടെ സമാധിയിലേക്കും തദ്വാരാ യോഗികൾക്ക് ലഭിക്കുന്ന സമാധിഫലത്തേയും കുറിച്ച് 'ഈശ്വരപ്രണിധാനാദാ'6 എന്ന സൂത്രത്തിലൂടെ പതഞ്ജലി

വ്യക്തമാക്കിയിട്ടുണ്ട്. ഇതിൽ നിന്നും യോഗശാസ്ത്രവും ഭക്തിയോഗവും പരസ്പര പൂരകങ്ങളാണെന്ന് വ്യക്തമാണ്.

ഗീതയിലെ ഭക്തിയോഗം ഈ വിഷയത്തിൽ കൂടുതൽ ഉൾക്കാഴ്ച നൽകുന്നുണ്ട്. യോഗസൂത്രത്തിലെ 'സമാധി പാദ' ഞ്ഞെ ഉപജീവിച്ചാണ് വ്യാസൻ ഭക്തിയോഗത്തെ വിശകലനം ചെയ്യുന്നത്.

യോഗമാർഗ്ഗത്തിലൂടെ ഭഗവാനെ പ്രാപിക്കാൻ കഴിയുന്നില്ലെങ്കിൽ മാത്രമേ കർമ്മമാർഗ്ഗം അവലംബിക്കാവൂ. അതിനു കഴിയുന്നില്ലെങ്കിൽ സകല കർമ്മങ്ങളും അവയുടെ ഫലങ്ങളും ഭഗവാൻ സമർപ്പിക്കുക. 'സമാധിസിദ്ധിരീശ്വര പ്രണിധാനാത്'7 എന്ന യോഗദർശനം തന്നെയാണ് ഇവിടെ ആവർത്തിക്കുന്നത്. മാത്രവുമല്ല ഭക്തിയോഗത്തിലെ ആറ് മുതലുള്ള ശ്ലോകങ്ങൾ: യോഗശാസ്ത്രത്തിന്റെ പാതയിലൂടെ യാവണം ഭക്തർ തന്റെ ഉപാസനയെ നയിക്കേണ്ടതെന്നും വ്യക്തമാക്കുന്നതായിക്കാണാം.

മനസ്സിനെ ഏകാഗ്രമാക്കി ഭക്തിസാധനയിൽ മുഴുകാനുള്ള ഉപാധി എന്ന നിലയിലാണ് ഭാരതത്തിൽ വിഗ്രഹാരാധനയുടെയും ക്ഷേത്രാരാധനയുടെയും അഭിവൃദ്ധി. ഈ വിഷയത്തെക്കുറിച്ച് ചിന്തിക്കുമ്പോൾ ടി.എ. ഗോപിനാഥറാവുവിന്റെ വിഖ്യാതമായ 'എലിമെൻ്റ്സ് ഓഫ് ഹിന്ദു ഐക്കണോഗ്രാഫി' എന്ന ഗ്രന്ഥത്തിൽ യോഗസാധനയുമായി ബന്ധപ്പെട്ടാണ് ഭാരതത്തിൽ വിഗ്രഹസങ്കല്പം ഉദയം ചെയ്തതെന്ന് ഭംഗ്യന്തരേണ സൂചിപ്പിക്കുന്നു. പതഞ്ജലിയുടെ കാലത്തിനും മുമ്പ് ആണ് ഇത് സംഭവിച്ചതെന്ന് കരുതപ്പെടുന്നു. കലാസങ്കല്പത്തിലുണ്ടായ മാറ്റങ്ങൾ ക്ഷേത്രസങ്കല്പത്തേയും വിഗ്രഹനിർമ്മാണത്തേയും കൂടുതൽ മിഴിവുറ്റാക്കി. ഇവ തനതായ ഒരു കലാശാഖയായി വികസിക്കുകയും ചെയ്തു. ഇതിന് സമാന്തരമായിട്ടാണ് ഭക്തിസാഹിത്യത്തിന്റെയും വളർച്ച. ഇതോടുകൂടി വ്യക്തിജീവിതത്തിന്റെയും സാമൂഹ്യജീവിതത്തിന്റെയും സമസ്തമേഖലകളെയും സ്പർശിക്കുന്ന ഒന്നായി മാറാൻ ഭക്തിയോഗത്തിന് കഴിഞ്ഞു.

**കുറിപ്പുകൾ**

1. നാലപ്പാട് നാരായണമേനോൻ ആർഷജ്ഞാനം, രണ്ടാം പതിപ്പ്, 1970 പുറം, 436
2. യോഗശ്ചിത്തവൃത്തിനിരോധഃ, യോഗസൂത്രം 1-2
3. യോഗസൂത്രം സമാധിപാദം കാണുക
4. ഏവം സതതയുക്തായേ ഭക്താസ്താം പര്യുപാസതേ യേ ചാപ്യക്ഷരമവ്യക്തം തേഷാം കേ യോഗവിത്തമാഃ (12-1)
5. നാലപ്പാട്ട് നാരായണമേനോൻ, അതിൽത്തന്നെ, പുറം 437
6. യോഗസൂത്രം, സമാധിപാദം 1-23
7. യോഗസൂത്രം, സാധനാപാദം, 2-45
8. 6 മുതൽ 14 വരെയുള്ള ശ്ലോകങ്ങൾ കാണുക യേ തു സർവാണി കർമ്മാണി മയി സംന്യസ്യ മത് പരാഃ അനന്യേനൈവ യോഗേന

മാം ധ്യായന്ത ഉപാസതേ,  
 തേഷാമഹം സമുദ്ധർത്താ  
 മൃത്യുസംസാരസാഗരാത്  
 ഭവാമി ന ചിരാത് പാർത്ഥ!  
 മയ്യാവേശിത ചേതസാം  
 മയ്യേവ മന ആധത്വ  
 മയി ബുദ്ധിം നവേശയ  
 നിവസിഷ്യസി മയ്യേവ  
 അത ഊർദ്ധ്വം ന സംശയഃ  
 അഥ ചിത്തം സമാധാതും  
 ന ശക്നോഷി മയി സ്ഥിരം  
 അഭ്യാസയോഗേന തതോ  
 മാമിച്ഛാപ്തം ധനഞ്ജയ!  
 അഭ്യാസേപ്യസമതോമസി  
 മത്കർമ്മപരമോ ഭവ  
 മദർത്ഥമപി കർമ്മാണി  
 കുർവൻ സിദ്ധിമവാപ്സ്യസി  
 അഥൈതദപ്യശക്തോസി  
 കർത്തും മദ്യോഗമാശ്രിതഃ  
 സർവ്വകർമ്മഫലത്യാഗം  
 തതഃ കുരുയതാത്ഥവാൻ  
 ശ്രോയോഹി ജ്ഞാനമഭ്യാസാത്  
 ജ്ഞാനാഭ്യാനം വിശിഷ്യതേ  
 ധ്യാനാത് കർമ്മഫലത്യാഗ  
 ത്യാഗാച്ഛന്തിരനന്തരം  
 അദേഷ്ടാ സർവഭൂതാനാം  
 മൈത്രഃ കരുണ ഏവ ച  
 നിർമ്മമോ നിരഹങ്കാരഃ  
 സമദുഃഖ സുഖഃ ക്ഷമീ  
 സന്തുഷ്ടഃ സതതം യോഗീ  
 യതാത്ഥാ ദൃഢ നിശ്ചയഃ  
 മയ്യർപ്പിതമനോബുദ്ധിർ  
 യോ മദ്ഭക്തഃ സ മേ പ്രിയഃ  
 മേൽ സൂചിപ്പിച്ചവയിലെ ഒമ്പതും പത്തും ശ്ലോകങ്ങൾ യോഗദൃഷ്ടിയിലൂടെ അപഗ്രഥിച്ചാൽ ഈ വിഷയം കൂടുതൽ സരളമായി ഉൾക്കൊള്ളുവാൻ സാധിക്കും. അവിദ്യാക്ഷേത്രമുത്തരേഷാം പ്രസൂപ്തതന്നു വിച്ഛിന്നോദാരാണാം. സാധനാപാദം 2-4) എന്ന സൂത്രമനുസരിച്ച് മനുഷ്യർക്ക് ദുഃഖം നൽകുന്ന അഞ്ച് ക്ലേശങ്ങൾ ഉണ്ട്. 'അവിദ്യ, അസ്മിത, രാഗം, ദേഷം, അഭിനിവേശം എന്നിവയാണ് ഈ പഞ്ചക്ലേശങ്ങൾ. ഇവയെ ഉന്മൂലനം ചെയ്താൽ മാത്രമേ ദൃഢചിത്തത നേടാൻ കഴിയൂ എന്നാണ് പ്രമാണം. വിപര്യയം, വികല്പം, നിദ്ര, സ്ഥിതി എന്നീ ചിത്തവൃത്തികൾ കാരണം സ്ഥിരചിത്തത ലഭിക്കുന്നില്ല. ഈ ചിത്തവൃത്തികളെ നിരോധിക്കാൻ അഥവാ ഇല്ലാതാക്കാൻ അഭ്യാസവും വൈരാഗ്യവും കൂടിയേ തീരൂ. "അഭ്യാസ വൈരാഗ്യാഭ്യാം തന്നിരോധഃ (സമാധിപാദം 1-12) ഇതാണ് പതഞ്ജലിയുടെ കാഴ്ചപ്പാട്. തൊട്ടടുത്ത സൂത്രത്തിൽ ഇത് കുറേക്കൂടി ഉറപ്പിച്ചു പറയുന്നുണ്ട്. തത്രസ്ഥിതൗ യത്നോദ്ഭ്യാസഃ (സമാധി പാദം 1-13)



പതഞ്ജലി യോഗ ട്രെയിനിംഗ് ആന്റ് റിസർച്ച് സെന്ററിന്റെ മൂവാറ്റുപുഴ, മാറാഡിയിൽ നിർമ്മാണ നടത്തുന്ന യോഗ പഠന ഗവേഷണകേന്ദ്രത്തിന്, കൊച്ചിൻ ഷിപ്പ്യാർഡിന്റെ CSR ഫണ്ട് ഒന്നുകോടി രൂപ അനുവദിച്ചു കൊണ്ടുള്ള എഗ്രിമെന്റ് കൈമാറുന്നു.



യോഗ ഫെസ്റ്റ് 24 പ്രഥമ യോഗം, സെപ്റ്റംബർ 9ന്, എറണാകുളം



കളമശേരി ഡിക്കാത്തലോൺ, കൈതപ്രവാസുദേവൻ നമ്പൂതിരിയെ ആദരിക്കുന്നു.



# യോഗം ഒരു

# ആത്മസാക്ഷാത്കാരം

ഒരു വ്യായാമമൂറ എന്ന നിലയ്ക്ക് യോഗം കൊണ്ട് ശരീര പുഷ്ടിയും ബലവും ദാർഢ്യവും കൈവരുന്നു. എന്നാൽ യോഗം കേവലം ഒരു വ്യായാമമൂറ മാത്രമല്ല, ആന്തരിക അവയവങ്ങളുടെ പ്രവർത്തന ക്ഷമതയും മനസ്സിന്റെ ദാർഢ്യബുദ്ധിയുടെ വികാസവും സാധനയുടെ പ്രത്യക്ഷഫലങ്ങളുമാണ്. ആത്മസാക്ഷാത്കാരമാണ് യോഗയുടെ പ്രധാന ലക്ഷ്യം. മനുഷ്യൻ അവന്റെ ശാരീരികതലത്തിൽ നിന്നും ഉണർത്തി മാനസികവും ബുദ്ധിപരവും ആത്മീയവുമായി ഉയർത്തുവാനുള്ള ഉത്തമ ഉപാധി കൂടിയാണ് യോഗം.

യോഗത്തിന് സമമായി ഒരു ബലമില്ല. ജ്ഞാനത്തെ പോലെ ഒരു ബന്ധു ഇല്ല. അഹങ്കാരത്തെ പോലെ ഒരു ശത്രുവും ഇല്ല എന്ന് ആചാര്യന്മാർ പറയുന്നു.

ആമകുംഭമിവാംഭസ്മോ  
ജീര്യമാണഃ സദാ ഘടഃ  
യോഗാനലേന സംഭവ്യ  
ഘടശുദ്ധിം സമാചരേത്

വെള്ളത്തിൽ ഇട്ട പച്ചക്കലംപോലെ മനുഷ്യശരീരം സദാ ജീർണ്ണിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്നു. എന്നാൽ ചൂട്ടെടുത്ത കലം വെള്ളത്തിലിട്ടാലും ജീർണ്ണിക്കുന്നില്ല. അതുപോലെ യോഗം എന്ന അഗ്നികൊണ്ട് സംശുദ്ധമാക്കിയ ശരീരത്തിനും ജീർണ്ണത സംഭവിക്കുന്നില്ല.

നിരന്തരമായ സാധനകൊണ്ട് യോഗബുദ്ധി പ്രകാശിക്കുന്നു. ആ പ്രകാശം അനുഭവപ്പെട്ടാൽ ശരീര



● **ശ്രീഹരി കെ.**  
ഡയറക്ടർ ശ്രീ ആയുർവേദ കളരി, മർമ്മചികിത്സാലയം, പുതുക്കാട്, തൃശ്ശൂർ

ബുദ്ധി ലയിച്ചുപോകുകയും ആത്മസാക്ഷാത്കാരം അനുഭവിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.

ആസനകുറുകേ മുദ്രകൾക്കുശേഷം വേണം നാദാനുസാധന അഭ്യസിക്കാൻ. ബ്രഹ്മചാരിയും, മിതാഹാരിയും ത്യാഗിയും ആയുള്ള യോഗപരായണനാണ് യോഗസിദ്ധികൾ കൈവരുന്നത്. ഓരോരുത്തർക്കും ഓരോ രീതിയിൽ ആണ് ബ്രഹ്മചര്യം.

ഗൃഹസ്ഥന്മാർക്ക് ഏക പത്നിവ്രതവും ഭാര്യമാർക്ക് പാതിവ്രത്യവുമാണ് ബ്രഹ്മചര്യം. വാനപ്രസ്ഥന് ബ്രഹ്മചര്യയോടെ കൂടിയ ഉപാസനനിഷ്ഠയാണ് ബ്രഹ്മചര്യം. സന്യാസിക്കാകട്ടെ ബ്രഹ്മനിഷ്ഠയാണ് ബ്രഹ്മചര്യം.

ലൗകിക ജീവിതത്തിലും, യോഗനിഷ്ഠയിലും, സന്യാസത്തിലും ജീവിതത്തിന്റെ എല്ലാത്തിലും



(ബുദ്ധിയ്ക്കും, വളർച്ചയ്ക്കും, ശുദ്ധിയ്ക്കും, ആരോഗ്യത്തിനും) പ്രധാന പങ്കുവഹിക്കുന്നതാണ് ആഹാരം.

എല്ലാവരും എല്ലാ ആഹാരങ്ങളും അവനവന്റെ മാത്രം (അളവ്) അനുസരിച്ച് തന്നെ കഴിക്കേണ്ടതാണ്. എന്തെന്നാൽ ആഹാരം പാകം വന്നിട്ട് വേണം ധാതുക്കളായി പരിണമിക്കാൻ. അല്ലാത്തതാൽ അത് വയറ്റിൽ കിടന്ന് ദുഷിച്ച് രോഗകാരണമായി തീരും.

ആർക്ക് ഏതാഹാരം ഏത്രത്തോളം കഴിച്ചാൽ സുഖമാണോ അത് അയാളെ സംബന്ധിച്ചിടത്തോളം ആ ആഹാരത്തിന്റെ മാത്രമാണ് (അളവാണ്). അധികമായ ആഹാരം ബലം, ശരീരപുഷ്ടി, ഓജസ്സ്, ഇവ ഉണ്ടാക്കുകയില്ല. മറിച്ച് എല്ലാ രോഗങ്ങൾക്കും കാരണമായി തീരുന്നു.

പഥ്യമായ ആഹാരം വിശപ്പടക്കാൻ മാത്രം കഴിക്കുന്നതാണ് മിതാഹാരം. നല്ല മയമുള്ളതും, മധുരമുള്ളതും ആയ ആഹാരം വയറിന്റെ നാലിലൊരു ഭാഗം ഉപേക്ഷിച്ച് കഴിക്കുന്നത് മിതാഹാരത്തിൽപെടുത്താം. വയറിന്റെ നാലിൽ രണ്ട് ഭാഗം ഭക്ഷണത്തിനും ഒരു ഭാഗം ജലത്തിനും ആണ് വിനിയോഗിക്കേണ്ടത്. നാലിൽ ഒരു ഭാഗം പാചനക്രിയ(ദഹനം) സൗകര്യത്തിന് ഒഴിച്ചിടേണ്ടതുമാണ്. ഏരിവുള്ളതും കയ്പുള്ളതും പളി, മുളക് മുതലായ തീക്ഷ്ണദ്രവ്യങ്ങളും ലവണാദി ഉഷ്ണ ദ്രവ്യങ്ങളും ഇലക്കറികളും പച്ചകറികളും കാടി എണ്ണവകകൾ, എളുപ്പ്, കടുക്, മദ്യം, മത്സ്യം, മാംസം, തൈര്, മോര്, മുതിര, പിണ്ണാക്ക്, കായം, ഉള്ളി, മുരിങ്ങ, കഞ്ചാവ് തുടങ്ങിയ മദജനകദ്രവ്യങ്ങളും ഉഴുന്നും യോഗാസാധകന്മാർക്ക് ഉത്തമമല്ല.

മധുര രസമുള്ളതും, മയമുള്ളതുമായ ആഹാരം യോഗാഭ്യാസകാലത്ത് ഭക്ഷിക്കാവുന്നതാണ്. തീകായുക, സ്ത്രീ സേവ, അധികം വഴി നടക്കുക ഇവ എല്ലാം യോഗസാധനകാലത്ത് വർജ്ജ്യമാണ്. നവര, ചാമ, ഗോതമ്പ്, ചെന്നെല്ല, യവങ്ങൾ, നെയ്യ്, വെണ്ണ, പഞ്ചസാര, പടവലങ്ങ ചുരയ്ക്ക, വസ്തിച്ചീര, ചെറുപയർ, തുവര ഇവയെല്ലാം സാധകന്മാർക്ക് ഭക്ഷിക്കാവുന്നതാണ്.

ശരീരത്തിനെ പോഷിപ്പിക്കുന്നതും നെയ്യ് ചേർത്തതും നല്ല മധുരമുള്ളതും പാല്, വെണ്ണ മുതലായവ ചേർന്നതും ശരീരധാതുക്കളെ നല്ല വണ്ണം പോഷിപ്പിക്കുന്നതുമായ ആഹാരസാധനങ്ങൾ മിതമായി യോഗാസാധകർ കഴിക്കേണ്ടതാണ്.

സാധനയുടെ എല്ലാ നിയമങ്ങളും അനുസരിച്ച് യോഗം അഭ്യസിക്കുന്നവർക്ക് യോഗാസിദ്ധികൾ നന്നായി പ്രകാശിക്കാൻ ഇടയാക്കും. ഇല്ലെങ്കിൽ അഭ്യാസം വേണ്ടവണ്ണം ആയിട്ടില്ലെന്ന് നിശ്ചയിക്കേണ്ടതാണ്.

പ്രാണൻ ചലിച്ചു കൊണ്ടിരുന്നാൽ ചിത്തവും ചലിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കും. പ്രാണൻ നിശ്ചലമായിരുന്നാൽ ചിത്തവും നിശ്ചലമായിരിക്കും. യോഗിയും അപ്പോൾ സ്ഥിരതയെ പ്രാപിക്കും. അതുകൊണ്ടുതന്നെ പ്രാണായാമത്താൽ ചിത്തവൃത്തികളെ നിരോധിക്കണം. ഏകവും ശ്രദ്ധയോടും ഗുരുഉപദേശത്തോടും മാത്രമെ പ്രാണായാമം അനുഷ്ഠിക്കാൻ പാടുകയുള്ളൂ.

കാരണം എന്തെന്നാൽ പ്രാണൻ ശരീരത്തിൽ പ്രവൃത്തിക്കുന്നിടത്തോളം കാലമെ ജീവിക്കുന്നു എന്നു പറയാൻ സാധിക്കുകയുള്ളൂ. പ്രാണൻ ശരീരം വിട്ടാൽ മരണം ആകുന്നു. അതുകൊണ്ടുതന്നെ പ്രാണനെ ശരീരത്തിൽ നിന്നും പോകാതെ സൂക്ഷിക്കേണ്ടതാണ്.

യോഗാനുഭൂതിക്കുവേണ്ടി പ്രാണായാമം അഭ്യസിക്കുന്നവർ ഈ കാര്യങ്ങൾ പ്രത്യേകം ശ്രദ്ധിക്കേണ്ടതാണ്.

1. യമനിയമങ്ങളും ധ്യാനത്തിന് പറ്റിയ ആസനങ്ങളും അഭ്യസിച്ചിരിക്കണം
2. യോഗാഭ്യാസികൾക്ക് വിധിച്ചിട്ടുള്ള ഭക്ഷണം മിതമായി കഴിക്കണം.
3. ആവശ്യങ്ങളെ കുറയ്ക്കണം. ലളിതജീവിതം നയിക്കണം.
4. ശരീര ഇന്ദ്രിയമനോബുദ്ധികളെ ശുദ്ധമാക്കി വയ്ക്കണം
5. മനസാ വാചാ കർമ്മണാ ബ്രഹ്മചര്യം പാലിച്ചിരിക്കണം.
6. സൽസംഗത്തിനുള്ള അവസരം പാഴാക്കാതിരിക്കണം.
7. സത്യം, തപസ്സ്, ദയ, ധ്യാനം ഇവയെ പാലിക്കുക എന്നത് ജീവിതവ്രതമാക്കണം
8. യോഗസംസ്കാരം എല്ലാ പ്രകാരത്തെയും പുലർത്തുക
9. എല്ലാവരേയും ഈശ്വരബുദ്ധിയോടെ മനസാ വന്ദിക്കുക

ഇവയെല്ലാം പാലിച്ചുകൊണ്ടും എല്ലാ ശാസ്ത്രനിർദ്ദേശങ്ങളെയും അനുഷ്ഠിച്ചുകൊണ്ടും സാധന ചെയ്ത് സ്ഥിരപ്രജ്ഞതയ്ക്കായി എത്തിച്ചേരാൻ പ്രയത്നിക്കുക.

പല സാധകന്മാരും സമാധി അനുഭവിച്ചിട്ടുള്ളതായി പറയാറുണ്ട്. എന്നാൽ അത് ചിത്തഭൂമികളിൽ ഏകാഗ്രത്തിൽ എത്തുമ്പോഴുള്ള ധ്യാനസമാധിയാണ്.

അതായത് അവിടെ ചിത്തവൃത്തി അവശേഷിക്കുന്നു. അതിനെയാണ് പതഞ്ജലി മഹർഷി സംപ്രജ്ഞാത സമാധി (സവികല്പസമാധി) എന്നുപറയുന്നത്. എന്നാൽ ചിത്തവൃത്തി നിരോധം സംഭവിക്കുമ്പോൾ ഉണ്ടാകുന്ന സമാധിയെ അസംപ്രജ്ഞാതസമാധി എന്നു പറയുന്നു.

അത് ജ്ഞാനസമാധിയാണ്. അവിടെ ദ്രഷ്ടാവിന്റെ സ്വരൂപം മാത്രമെ ഉള്ളൂ. അവിടെ വൃത്തികൾ ഒന്നും ഇല്ല. അയാൾ എല്ലാ പ്രകാരത്തിലും വിവർത്തനം ഇതിനർത്ഥം അയാൾ ധ്യാനിക്കുകയില്ല എന്നല്ല. എപ്പോൾ വേണമെങ്കിലും അദ്ദേഹത്തിന് ധ്യാനം ചെയ്യാം.

എന്നാൽ അത് ധ്യാനത്തിൽ നിന്നും ക്രമേണ ജ്ഞാനത്തിലേക്ക് മാറും. എന്നതാണ് ആ അവസ്ഥ. അതാണ് സ്ഥിരപ്രജ്ഞതം.

എല്ലാവർക്കും യോഗശാസ്ത്രത്തെ പഠിക്കുവാനും മനസ്സിലാക്കുവാനും ജഗദീശ്വരൻ അനുഗ്രഹിക്കട്ടെ. ഇതിൽ ഞാൻ എഴുതിയിരിക്കുന്ന ഒന്നും എന്റെ അല്ല. നമ്മുടെ ശാസ്ത്രവും അതിൽ നിന്നും ഉള്ള പരിമിതമായ അറിവ് മാത്രമാണ്.

ബൃഹത്തായ ശാസ്ത്രത്തിന്റെ ഏറ്റവും ചെറിയ ഒരു അറിവ് മാത്രമായേ ഇത് കാണാവൂ. ഇതിൽ നിന്നും എന്തെങ്കിലും നിങ്ങൾക്ക് മനസ്സിലാക്കാൻ സാധിച്ചിട്ടുണ്ടെങ്കിൽ അതെല്ലാം എന്റെ ഗുരുക്കന്മാരുടേയും ഗുരുപരമ്പരയുടെയും അറിവിൽ നിന്നും മാത്രമാണ്.

ഇതിൽ തെറ്റുകളെ കുറവുകളോ ഉണ്ടെങ്കിൽ അതെല്ലാം എന്റേതാണ്. ഞാൻ മനസ്സിലാക്കിയതിന്റെ പിഴവായി മാത്രം കാണുക.



● ദിപിൻ ദാമോദരൻ

# അവിസ്‌മരണീയമായി പൈതൃകിന്റെ യോഗാധ്യാപക സംഗമം

ഒക്ടോബർ 21, 22 തീയതികളിൽ കന്യാകുമാരിയിലെ വിവേകാനന്ദ കേന്ദ്രയിൽ വെച്ചായിരുന്നു പതഞ്ജലി യോഗ ട്രെയിനിങ് ആൻഡ് റിസർച്ച് സെന്റർ സംഘടിപ്പിച്ച യോഗ അധ്യാപക സംഗമം. കേരളത്തിൽ നിന്നുടനീളമുള്ള നൂറോളം യോഗസാധകരാണ് യോഗായനം എന്ന ഈ സംഗമത്തിൽ പങ്കെടുത്തത്. കേരളത്തിന്റെ വിവിധ ഭാഗങ്ങളിൽ നിന്നെത്തിയ

യോഗ സാധകരുടെ സംഗമത്തിനാണ് ഒക്ടോബർ 21, 22 തീയതികളിൽ കന്യാകുമാരി വിവേകാനന്ദ കേന്ദ്രം സാക്ഷ്യം വഹിച്ചത്. വിവേകാനന്ദ കേന്ദ്രം പ്രസിഡന്റ് ശ്രീ ബാലകൃഷ്ണനാണ് പൈതൃക് യോഗായനം ഉദ്ഘാടനം ചെയ്തത്. പൈതൃക് ജനറൽ സെക്രട്ടറി ജി. ബി. ദിനചന്ദ്രൻ ഉദ്ഘാടന ചടങ്ങിന് സ്വാഗതം പറഞ്ഞു. പൈതൃക് പ്രസിഡന്റ് ഡോ. എ രാധാകൃഷ്ണനായിരുന്നു അധ്യക്ഷൻ. പൈതൃക



**ഉദ്ഘാടനസഭ**

ഡയറക്ടറും യോഗാചാര്യനുമായ കൈതപ്രം വാ സുഭദ്രൻ നമ്പൂതിരി മുഖ്യപ്രഭാഷണം നടത്തി. വിവേകാനന്ദ കേന്ദ്ര ദക്ഷിണ പ്രാന്ത സംഘാടക മാനനീയ രാധാ ദീദി വിവേകാനന്ദ കേന്ദ്രത്തിന്റെ പ്രവർത്തനങ്ങളെക്കുറിച്ച് വിശദീകരിക്കുകയും യോഗാധ്യാപക സംഗമത്തിന് ആശംസ നേരുകയും ചെയ്തു. ശ്രീമതി അമല നന്ദി പ്രകാശിപ്പിച്ചു.

**യോഗ ജീവിതരീതി**

യോഗ യഥാർത്ഥത്തിൽ ഒരു ജീവിതരീതിയാണെന്നാണ് യോഗായനം ഉദ്ഘാടനം ചെയ്ത വിവേകാനന്ദ കേന്ദ്രം പ്രസിഡന്റ് ബാലകൃഷ്ണൻ ചൂണ്ടിക്കാട്ടിയത്.

‘രണ്ട് തരത്തിലുള്ള ശക്തികളാണ് നമ്മിലുള്ളത്. ഒന്ന് ആസുരിക ശക്തിയും മറ്റൊന്ന് ദൈവികശക്തിയും.’ ഈ ആസുരിക ശക്തിയെ ഉന്മൂലനം ചെയ്ത് ദൈവികശക്തിയെ നമുക്കറിയാം. അതിനാണ് യോഗ. ‘യോഗ വേ ഓഫ് ലൈഫ്’ എന്നതാകണം നാം ഉൾക്കൊള്ളേണ്ടത്. യോഗ മാർഗം എന്നത് ഒരു ‘പാർട്ട് ടൈം’ കാര്യമല്ല. അത് തുടർച്ചയായി ചെയ്യേണ്ടതാണ്. സ്ഥിരതയാർന്നതാണ്. ആത്യന്തികമായി അതൊരു ജീവിതരീതിയാണ്. അല്ലാത്തതെല്ലാം കേവലം അഭ്യാസങ്ങൾ മാത്രമാണ്. നമ്മുടെ ആത്മാവ് ഈശ്വരനിൽ എപ്പോഴും കണക്റ്റ് ചെയ്യണം. ഇതിനാണ് യോഗ,’ ബാലകൃഷ്ണൻ പറഞ്ഞു.

മനുഷ്യ ജന്മം വളരെ അപൂർവമായിട്ട് ലഭിക്കുന്നതാണെന്നും അത് നമ്മൾ പാഴാക്കി കളയരുതെന്നും അദ്ദേഹം ഓർമ്മിപ്പിച്ചു.

ഒന്നാം ദിവസത്തെ മറ്റൊരു കാലാംശത്തിൽ യോഗിക് സൈക്കോളജിയെക്കുറിച്ച് ഡോ അജിത്ത് പ്രഭാഷണം നടത്തി. യോഗിക് സൈക്കോളജിയുടെ വിവിധ തലങ്ങളെക്കുറിച്ച് അദ്ദേഹം സംസാരിച്ചു.

‘രണ്ട് തരത്തിലുള്ള ശക്തികളാണ് നമ്മിലുള്ളത്. ഒന്ന് ആസുരിക ശക്തിയും മറ്റൊന്ന് ദൈവികശക്തിയും.’ ഈ ആസുരിക ശക്തിയെ ഉന്മൂലനം ചെയ്ത് ദൈവികശക്തിയെ നമുക്കറിയാം. അതിനാണ് യോഗ. ‘യോഗ വേ ഓഫ് ലൈഫ്’ എന്നതാകണം നാം ഉൾക്കൊള്ളേണ്ടത്. യോഗ മാർഗം എന്നത് ഒരു ‘പാർട്ട് ടൈം’ കാര്യമല്ല. അത് തുടർച്ചയായി ചെയ്യേണ്ടതാണ്. സ്ഥിരതയാർന്നതാണ്.

ആചാര്യസങ്കല്പത്തെ കുറിച്ച് ഡോ. പി കെ ബാലചന്ദ്രൻ കുഞ്ഞിയാണ് പ്രഭാഷണം നടത്തിയത്.

യോഗസംഗമത്തിന്റെ രണ്ടാം ദിവസം സാംസ്കാരിക, ചരിത്ര ലക്ഷ്യസ്ഥാനങ്ങളായ തിരുപ്പതി ക്ഷേത്രം, മരുത്യാമല, വടക്കേകോട്ട, ശുചീന്ദ്രം തുടങ്ങിയടങ്ങളിലേക്കുള്ള സന്ദർശനവുമുണ്ടായിരുന്നു. വിവിധ വിഷയങ്ങളെ അധികരിച്ചുള്ള പ്രഭാഷണങ്ങളും യോഗ പരിശീലനവും ആനന്ദസഭയും ക്രീഡ യോഗയും അധ്യാപകസംഗമത്തിന്റെ ഭാഗമായി നടന്നു.

**വിവേകാനന്ദകേന്ദ്രത്തിലെ യോഗ സാധന**

കേരളത്തിൽ പാരമ്പര്യ യോഗ പ്രചരിപ്പിക്കുന്നതിലും ഉന്നതഗുണനിലവാരം പുലർത്തുന്ന യോഗാധ്യാപകരെ സൃഷ്ടിച്ച് ആയിരക്കണക്കിന്

പേരിലേക്ക് യോഗ എത്തിക്കുന്നതിൽ മുഖ്യപങ്കുവഹിക്കുകയും ചെയ്ത പതഞ്ജലി യോഗ ട്രെയ്നിങ് ആൻഡ് റിസർച്ച് സെന്ററിന്റെ ചരിത്രം ആരംഭിച്ച വിവേകാനന്ദ കേന്ദ്രയിൽ തന്നെ യോഗായനം സാധ്യമായത് ഇത്തവണത്തെ യോഗാധ്യാപകസംഗമത്തിന്റെ പ്രത്യേകതയായിരുന്നു. കന്യാകുമാരിയിലെ വിവേകാനന്ദ ശിലാസ്ഥാനത്തിന്റെ തുടർച്ചയെന്നോണം 1972 ജനുവരി ഏഴിന് ആരമീയതയിലുണ്ടായ സേവാദൗത്യത്തിനായി രൂപീകൃതമായതാണ് കന്യാകുമാരി വിവേകാനന്ദ കേന്ദ്രം. സാമൂഹ്യസേവയിൽ താൽപ്പര്യമുള്ള, സ്വജീവിതം രാഷ്ട്രസേവനത്തിനായി സമർപ്പിക്കുവാൻ തയ്യാറായ ചെറുപ്പക്കാരായ സ്ത്രീപുരുഷന്മാർക്ക് പരിശീലനം നൽകി, ഭാരതത്തിന്റെ വിവിധ മേഖലകളിൽ അവരെ രാഷ്ട്രസേവനത്തിനായി നിയോഗിക്കാനുള്ള ബൃഹത്തായ ഒരു പദ്ധതിയാണ് യഥാർത്ഥത്തിൽ വിവേകാനന്ദ കേന്ദ്രം. ഇത്തരത്തിലൊരു മഹത്തായ കേന്ദ്രത്തിൽ വെച്ചുള്ള യോഗാധ്യാപക സംഗമം യോഗസാധകർക്കെല്ലാം തന്നെ പ്രത്യേക അനുഭൂതി നൽകുന്നതും അവിസ്മരണയീവുമായി മാറി.

**സന്ദർശനങ്ങൾ**

യോഗായനത്തിന്റെ ഭാഗമായി സാംസ്കാരിക, ചരിത്ര പ്രാധാന്യമുള്ള കേന്ദ്രങ്ങളിലേക്ക് സന്ദർശനവും പൈതൃകിന്റെ നേതൃത്വത്തിൽ നടന്നു. ആദ്യദിവസ സന്ദർശനം വിവേകാനന്ദപ്പാറയിലേക്കായിരുന്നു. ഭാരതത്തിന്റെ തെക്കേ അറ്റത്ത് കന്യാകുമാരിയിലുള്ള വാവതുറൈ മൂനമ്പിൽ നിന്ന് 500മീറ്ററോളം അകലെ

കേരളത്തിൽ പാരമ്പര്യ യോഗ പ്രചരിപ്പിക്കുന്നതിലും ഉന്നതഗുണനിലവാരം പുലർത്തുന്ന യോഗാധ്യാപകരെ സൃഷ്ടിച്ച് ആയിരക്കണക്കിന് പേരിലേക്ക് യോഗ എത്തിക്കുന്നതിൽ മുഖ്യപങ്കുവഹിക്കുകയും ചെയ്ത പതഞ്ജലി യോഗ ട്രെയ്നിങ് ആൻഡ് റിസർച്ച് സെന്ററിന്റെ ചരിത്രം ആരംഭിച്ച വിവേകാനന്ദ കേന്ദ്രയിൽ തന്നെ യോഗായനം സാധ്യമായത് ഇത്തവണത്തെ യോഗാധ്യാപകസംഗമത്തിന്റെ പ്രത്യേകതയായിരുന്നു.

കടലിലാണ് വിവേകാനന്ദസ്വാമികളെ അടയാളപ്പെടുത്തുന്ന വിവേകാനന്ദപ്പാറ അഥവാ വിവേകാനന്ദശിലാസ്ഥാനം. വിവേകാനന്ദസ്വാമികൾ കടൽനീന്തിക്കടന്ന് 1892 ഡിസംബർ 23,24,25 തീയതികളിൽ ഇവിടെ ധ്യാനിച്ച് ഇരുന്നിരുന്നു. വിവേകാനന്ദസ്വാമികളുടെ സ്മരണാർത്ഥം ശ്രീ ഏകാനാഥ റാണഡെ സെക്രട്ടറി ആയുള്ള വിവേകാനന്ദപ്പാറ സ്മാരകസമിതിയാണ് സ്മാരക നിർമ്മാണത്തിനായി പ്രയത്നിച്ചത്. 1970 സെപ്റ്റംബർ 2 ന് അന്നത്തെ ഇന്ത്യൻ പ്രസിഡന്റായിരുന്ന ശ്രീ വി.വി. ഗിരിയാണ് ഈ സ്മാരകം രാഷ്ട്രത്തിന് സമർപ്പിച്ചത്. കന്യാകുമാരി ദേവീക്ഷേത്ര സന്ദർശനവും ആദ്യദിവസ



അധ്യാപക സംഗമം, കന്യാകുമാരി വിവേകാനന്ദകേന്ദ്രത്തിൽ. ഉദ്ഘാടനം ശ്രീ.എ.ബാലകൃഷ്ണൻ, പ്രസിഡന്റ് വിവേകാനന്ദ കേന്ദ്രം നിർവഹിക്കുന്നു.

ത്തെ പരിപാടികളിൽ യോഗസാധകർക്ക് ഊർജം പകർന്നു.

യോഗാധ്യാപക സംഗമത്തിന്റെ രണ്ടാം ദിവസമായിരുന്നു മരുതാമലയിലേക്കുള്ള ട്രക്കിങ്. സഞ്ജീവിനി മലനിരകളുടെ ഭാഗമായ മരുന്ന് വാഴ്‌മലയെയാണ് മരുതാമല എന്ന് വിളിക്കുന്നത്. ഔഷധസസ്യങ്ങളുടെ വാസസ്ഥലം എന്നാണ് ഇതിനർത്ഥം. ശ്രീനാരായണ ഗുരു ദേവൻ ഉൾപ്പെടെയുള്ള മഹാമുനികൾ ഇവിടെ തപസ്സ് ചെയ്തിരുന്നു. മലയുടെ ഉയരത്തിൽ എത്തുമ്പോൾ ഇന്ത്യൻ ഉപഭൂഖണ്ഡത്തിന്റെ 'ഡ' ആകൃതിയും ബംഗാൾ

ഉൾക്കടലും ഇന്ത്യൻ മഹാസമുദ്രവും അറബിക്കടലും കാണാം. ട്രക്കിങ്ങിന്റെ മികച്ച അനുഭവം പകരുന്നതായി മരുതാമലകയറ്റം.

**പൈത്യക് യോഗ ഫെസ്റ്റ്**

വരുന്ന ജനുവരി മാസത്തിൽ 5,000 പേരെ പങ്കെടുപ്പിച്ച് പൈത്യക് സംഘടിപ്പിക്കുന്ന യോഗ ഫെസ്റ്റിന്റെ തയ്യാറെടുപ്പുകളും യോഗ പ്രോട്ടോക്കോൾ പരിശീലനവും യോഗാധ്യാപക സംഗമത്തിന്റെ ഭാഗമായി നടന്നു. കൈതപ്രം വാസുദേവൻ നമ്പൂതിരിയാണ് ഇതിന് നേതൃത്വം നൽകിയത്.





# പതഞ്ജലി യോഗ ട്രെയിനിംഗ് & റിസേർച്ച് സെന്റർ (പൈത്യക്)

**P • Y • T • R • C**  
**PATHANJALI YOGA TRAINING &  
RESEARCH CENTRE**

(Affiliated to 'S-VYASA Deemed University)



Reg. No. EKM/TC/277/2014

3rd Floor, Lakshmiibhai Towers, TD Road, Ernakulam, Kochi - 682035

Courses offered by Patanjali Yoga training and Research Centre (PYTRC)  
pytrcek@gmail.com, Ph: 04842929970, 8078916203

## University Courses

YIC	Yoga Instructor Course
DYT	Diploma in Yoga Therapy
PGDYT	PG Diploma in Yoga Therapy
B.Sc	Yoga Education
M.Sc.	Yoga Education
M.Sc	Yoga Therapy

**ADMISSION**

**GOING ON**

# യോഗ പാഠം



● യോഗചാര്യ സജീവ് പഞ്ച കൈലാസി

യോഗ പഠിക്കുവാനെന്തു ചെയ്തു യോഗ പഠിക്കാനെട്ടു പടിയുണ്ടുണ്ണി പടിയെട്ടും പഠിപ്പിച്ചിടാമോ ഗുരുനാഥ യോഗപഠിക്കാൻ യോഗം വേണം യമമെന്നതാണാദ്യപടിയെന്നറിഞ്ഞാലും യമമെന്നാലെന്നാണെന്നോതീടാമോ? അഹിംസ സത്യമസ്തേയമപരിഗ്രഹം ബ്രഹ്മചര്യമെന്നഞ്ചുകാര്യങ്ങൾ യമമത്രേ അഹിംസയെന്നാൽ കൊല്ലാതിരിക്കലാണോ? കൊല്ലാതിരിക്കൽ മാത്രമല്ലുണ്ണിയഹിംസ അന്യന്റെ മനസ്സിനെ നോവിച്ചു കൂടാ സത്യമെന്നതെനിക്കറിയാമസ്തേയമോ ചൊല്ലാമോ? വേണ്ടതെടുക്കണമധികമെടുത്തു കൂടാ അന്യന്റെ മുതലപഹരിച്ചുകൂടെന്നതപരിഗ്രഹവും ബ്രഹ്മചര്യം വിവാഹം കഴിക്കാതിരിക്കലല്ലേ? ബ്രഹ്മത്തിൽ ചരിക്കലാണ് ബ്രഹ്മചര്യം ശ്രീകൃഷ്ണൻ ബ്രഹ്മചാരികളിൽ മുന്വനല്ലോ! നിയമമെന്നതുപറ്റ പടിയോർത്തിടു നീ നിയമങ്ങളിലെന്തെല്ലാമുരച്ചിടുന്നു ഗുരോ ശൗചസന്തോഷതപസാദ്ധ്യായമീശ്വര പ്രണിധാന മഞ്ചണ്ണം യോഗയിലെ നിയമങ്ങളറിഞ്ഞീടുക. ശൗചമെന്നാൽ കുളി ജപാദികൾ മാത്രമാണോ? ശരീരശുദ്ധിക്കൊപ്പം മന:ശുദ്ധിയുമുണ്ടാക വേണം സന്തോഷമെന്നതുളളിലുണ്ടാകണം വദനേ പ്രസന്നതയും തപസുചെയ്യാൻ കാട്ടിൽ പോകേണ്ടതല്ലേ? ചെയ്യും പ്രവർത്തിയിൽ മനസ്സർപ്പിച്ചാലതു തപസ്സല്ലോ. സാദ്ധ്യായമെന്നാൽ വിദ്യാഭ്യാസമെന്നതല്ലേ? അറിഞ്ഞതിലേറെയറിയാനുണ്ടെന്നതും അറിഞ്ഞതു കടുകോളമറിയാനുള്ളതു കടലോളമെന്നതറിഞ്ഞു മനനം ചെയ്- വതു സാദ്ധ്യായമെന്നതറിഞ്ഞീടു നീ ഈശ്വരപ്രണിധാനമെന്നാലീശ്വര വിശ്വാസമല്ലേ? വിശ്വാസമുള്ളിടത്തൊക്കെ സംശയമുണ്ടാമോ ഈശ്വരനുണ്ടെന്നുറപ്പല്ലോയീശ്വര പ്രണിധാനം വിശ്വാസവുമുറപ്പും തമ്മിലെന്തു വ്യത്യാസമിരുപ്പു? ഈശ്വരാവാസ്യമിതെന്നുപനിഷത്തുറപ്പു സർവ്വതുമീശ്വരനായ്ക്കാണതീശ്വര പ്രണിധാനം. പടി രണ്ടേ പറഞ്ഞതുള്ളൂ ബാക്കിയറിയാനുണ്ടതി കുതുകമതും കൂടി പറഞ്ഞീടാമോ? ആസനപരിശീലനമടുത്ത പടിയതാണറിഞ്ഞാലും

ആസനങ്ങൾ പലതുമെനിക്കറിയാം ഗുരോ ആസനം പഠിച്ചാലെന്നു ഗുണമെന്നോതീടാമോ? മെയ്വഴക്കമുണ്ടാകുമെന്നതാദ്യ ഗുണം അന്നമയകോശത്തെ വരുതിയിലാക്കലാണിത് അന്നമയകോശമെന്നാലെന്നെന്നുരച്ചിടാമോ? പഞ്ചകോശങ്ങളിലാദ്യകോശമിതറിഞ്ഞാലും മറ്റു കോശങ്ങൾ ഏതൊക്കെയോതിടാമോ? പ്രാണമയകോശമെന്നതുപറ്റ കോശം മനോമയം വിജ്ഞാനമയമാനന്ദകോശ മിങ്ങനെയഞ്ചുകോശങ്ങൾ യോഗയിലുണ്ടെന്നറിഞ്ഞീടുക പ്രാണമയകോശത്തെയെങ്ങനെയറിഞ്ഞീടും ആസന ജയം വന്നവനായിട്ടു പ്രാണായാമം ആസന ജയമെന്നാലെന്നറിഞ്ഞീടാനുണ്ടതി കുതുകം സ്ഥിര സുഖമാസനമെന്നു പതഞ്ജലിയുരച്ചിടുന്നു. പതഞ്ജലിയാരെന്നതറിയാൻ പാതഞ്ജലിയോഗമ റിഞ്ഞീടണം സുഖാസനത്തിലിരുന്നാൽ മടുക്കുകില്ലെങ്കിൽ പ്രാണായാമതു പഠിച്ചു തുടങ്ങാം. പ്രാണായാമമെന്നാലടുത്ത പടിയിലൊന്നാണോ? നാലാം പടിയാമീ പാഠം പ്രാണന്റെ നിയന്ത്രണമാണെടോ പ്രത്യാഹാരമെന്നതുപറ്റ പടിയാണറിഞ്ഞീടുക ആഹാര നിയന്ത്രണമാരോഗ്യമന്ത്രമെന്നതു മാത്രമല്ല മനോനിയന്ത്രണവുമതിലുണ്ടെടോ. ധാരണയാം പടിയിലേക്കു കടക്കുവാനീ പടിയെല്ലാം കടന്നീടേണമെന്നറിയേണ്ടു നീ ധാരണയെന്നത് ധ്യാനത്തിലേക്കെത്തിച്ചീടും ധ്യാനമെന്നതെന്നെ പഠിപ്പിച്ചിടാമോ? പഠിപ്പിക്കാനാവാത്തതാണു ധ്യാനം കൈ പിടിച്ചു നടത്തുവാനെനിക്കായേക്കും ധ്യാനം കൊണ്ടെന്തു നേട്ടമെന്തെന്നറിയാൻ വളരുന്നതി കുതുകമൻ മനതാരിൽ സമാധിയെന്നൊരവസ്ഥയുണ്ടാകാൻ ധ്യാനമെന്ന പടിവാതിൽ കടന്നീടേണം സമാധിയെന്നാൽ മരണമെന്നതല്ലേ? ബുദ്ധിയെ സമമാക്കി ജീവയുക്തനാകാൻ ബുദ്ധിയുള്ളോർക്കൊരു മാർഗ്ഗമല്ലോ യോഗം നല്ലൊരു യോഗ മാർഗ്ഗമതിനെ നന്നായി പറഞ്ഞു തന്നോരു ഗുരു പരമ്പരയ്ക്കായെൻ പ്രണാമം

കൊട്ടാരത്തിൽ ശങ്കുണ്ണിയുടെ ഐതിഹ്യമാലയിലെ ഒരു കഥയുടെ പുനരാവിഷ്കാരമാണിത് 'ചെങ്ങന്നൂർ തേവലശ്ശേരിത്താൻ' ആറ് ലക്കം കൊണ്ട് അവസാനിക്കും



● ശിവൻ  
കാർട്ടൂണിസ്റ്റ്

## ചെങ്ങന്നൂർ തേവലശ്ശേരിത്താൻ

കൊല്ലവർഷം 973 ൽ നടന്നിങ്ങിയ രാമവർമ്മ മഹാരാജാവിന്റെ വലിയ മേലെഴുത്തു ഉദ്യോഗ സ്ഥനായിരുന്നു യോഗീശ്വരൻ രാമൻപിള്ള.

ഒരു തമിഴ് പണ്ഡിതനും കൂടിയായിരുന്ന രാമൻപിള്ള തമിഴിൽ നിരവധി കൃതികൾ രചിച്ചിട്ടുണ്ടെന്നു പറയപ്പെടുന്നു.

ധാരാളം സ്വത്തും, പ്രശസ്തിയും മൊക്കെ ഉണ്ടായിരുന്നുവെങ്കിലും സന്താനങ്ങളില്ലാത്ത ദുഃഖം അദ്ദേഹത്തെ വല്ലാതെ വിഷമിപ്പിച്ചിരുന്നു. വിജയനാരായണം സ്വദേശിനി ഉമയാൾ പാർവ്വതി ആയിരുന്നു അദ്ദേഹത്തിന്റെ ഭാര്യ.

എന്തെല്ലാം വഴിപാടുകൾ എവിടെയൊക്കെയാണ് ചെയ്തിരിക്കുന്നത്. വല്ല ഫലവും കിട്ടിയോ?

ഇനിയൊന്ന് പാഴൂർ പടിപ്പുരയിൽ പോയി പ്രശ്നം വച്ച് നോക്കരുതോ?

ശരിയാണ് പാർവ്വതി. ഞാനും ആലോചിക്കാതിരുന്നില്ല.

എത്ര ഗർഭമാണ് നിന്റെ അലസിപ്പോയിരിക്കുന്നത്.

വല്ല ഉപദ്രവവും ബാധിച്ചിട്ടുണ്ടോയെന്നാണ് എന്റെ സംശയം.

യോഗീശ്വരൻ രാമൻപിള്ള താമസിയാതെ പാഴൂർ പടിപ്പുരയിലേക്ക് യാത്രയായി.

ഭയപ്പെടാനില്ല. മന്ത്രവാദം നടത്തി ഗന്ധർവ്വനെ ഒഴിവാക്കണം. അത്രേം ഉള്ളൂ!

യോഗീശ്വരൻപിള്ള പല മന്ത്രവാദികളെയും വരുത്തി മന്ത്രവാദം ചെയ്യിപ്പിച്ചു!



പക്ഷേ; ഗന്ധർവ്വനെ ഒഴിപ്പിക്കാൻ അവർക്കാർക്കും കഴിഞ്ഞില്ല.

ഇനി ചെങ്ങന്നൂർ തേവലശ്ശേരിത്താൻ മാത്രമുണ്ട്.

എടോ നായരേ, ചെങ്ങന്നൂരിൽ തേവലിശ്ശേരിത്താൻ എന്നൊരു ഉന്തവാദിയുണ്ട്. അദ്ദേഹത്തോട് ഇവിടെ വരെ ഒന്നു വരാൻ പറയണം.

നായർ ചെങ്ങന്നൂരിലുള്ള തേവലശ്ശേരിത്താന്റെ വീട്ടിലെത്തി.

താൻ എവിടന്നു വരുന്നെടോ?

അടിയൻ വലിയ മേലേഴുത്ത് അദ്ദേഹത്തിന്റെ ദൂതനാണേ. അങ്ങയോട് കുട്ടമ്പേരൂർ നാലേക്കാട്ടുവരെ വരണമെന്ന് അറിയിക്കുവാൻ അവിടന്ന് അയച്ചതാണേ...

രണ്ട് ദിവസം കഴിഞ്ഞ് എത്തിയേക്കാമെന്ന് അറിയിച്ചോളൂ.

രണ്ടു ദിവസം കഴിഞ്ഞു. ഒരുവെളുപ്പൻ കാലത്ത് തേവലശ്ശേരിത്താൻ ചെങ്ങന്നൂരിലേക്ക് യാത്രയായി.

കുട്ടമ്പേരൂർ എത്താനായി. അപ്പോഴേക്കും നേരം വെട്ടം വച്ചു. കുളിയും, പുജയും മൂടക്കാൻ പറ്റില്ല. ഈ ക്ഷേത്രക്കുളത്തിൽത്തന്നെ കുളിയങ്ങു കഴിച്ചേക്കാം.

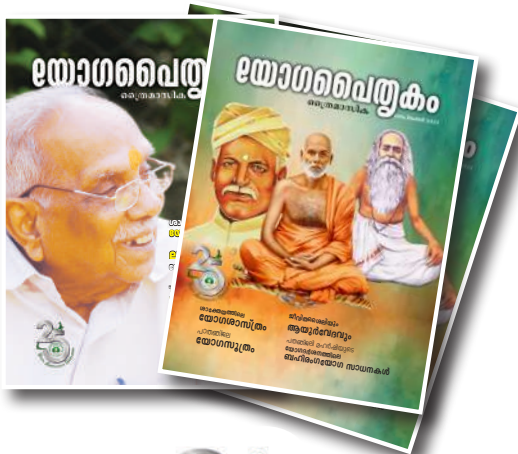
തുടരും.



# പതഞ്ജലി യോഗ ട്രെയിനിംഗ് & റിസേർച്ച് സെന്റർ (പൈത്യക്)

3rd Floor, Lakshmiibhai Towers, TD Road,Ernakulam,  
Kochi - 682035, Email: pytrckem@gmail.com  
Ph: 04842929970, 9645347984

( Affiliated To SVYASA Yoga University, Bengaluru)  
Reg. No. EKM/TC/277/2014



## യോഗവൈതുകം

ത്രൈമാസിക  
വാചികുക.. വരികാരകുക

വാർഷിക  
വരിസംഖ്യ  
200 രൂപ മാത്രം



ഭാരതത്തിലെ നൂറ്റാണ്ടുകൾ പഴക്കമുള്ള ഏക ഹനുമാൻ പൂജിത ശ്രീരാമസ്വാമി ക്ഷേത്രം.

# തിരുമറയൂർ ഹനുമാൻ പൂജിത ശ്രീരാമസ്വാമി ക്ഷേത്രം

കേരള ക്ഷേത്രസംരക്ഷണസമിതി രജി. നം. 1843/97

ഫോൺ നം: 9744042702, 8078534924, 9497517249



യത്ര യത്ര രഘുനാമകീർത്തനം  
തത്ര തത്ര കൃതമസ്തകാഞ്ജലിം  
ബാഷ്പവാരി പരിപൂർണ്ണലോചനം  
മാരുതിം നമത രാക്ഷസാന്തകം

## ഈ പ്രധാന വഴിപാടുകൾ ൽ

1. ശ്രീരാമൻ പാൽപ്പായസം, തുളസിമാല, കിണ്ടി നെയ്യ്, നെയ്യ് വിളക്ക്
2. ഹനുമാൻ അവൽ നിവേദ്യം,വട മാല, വെറ്റില മാല, കാര്യസിദ്ധിപൂജ, കിണ്ടിനെയ്യ്, നെയ്യ് വിളക്ക്

## എത്തിച്ചേരാനുള്ള വഴി

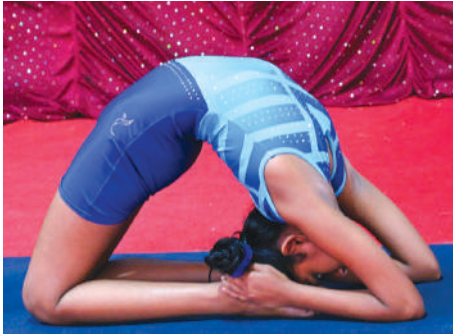
എറണാകുളത്തു നിന്ന് തൃപ്പൂണിത്തുറ, നടക്കാവ്,മുളത്തുരുത്തി,ആരക്കുന്ന്,പേപ്പതി,വെളിയനാട് , തിരുമറയൂർ ഹനുമാൻ പൂജിത ശ്രീരാമസ്വാമി ക്ഷേത്രം. തീവണ്ടി മാർഗ്ഗം പിറവാ റോഡ് റെയിൽവേ സ്റ്റേഷൻ,ഇറങ്ങി,വെള്ളൂർ ചെറുകര പാലം' കടന്ന് തിരുമറയൂർ ശ്രീരാമസ്വാമി ക്ഷേത്രം

# പൈതൃക് യോഗ ഫെസ്റ്റ് 2024



**P • Y • T • R • C**  
**PATHANJALI YOGA TRAINING & RESEARCH CENTRE**

(Affiliated to 'S-VYASA Deemed University')  
 Reg. No. EKM/TC/277/2014



വിവരങ്ങൾക്ക് ബന്ധപ്പെടുക **+91 80789 16203**

**പതഞ്ജലി യോഗ പഠന ഗവേഷണ കേന്ദ്രം (PYTRC)**

## പൈതൃക് യോഗ ഫെസ്റ്റ് 2024

ചരിത്രത്തിന്റെ ഭാഗമാകാൻ നിങ്ങൾ തയ്യാറാണോ? ഈ വർഷത്തെ ഏറ്റവും ശ്രദ്ധേയമായ യോഗ ഫെസ്റ്റിലേക്ക് യോഗയുടെ എല്ലാ അഭ്യുദയകാംക്ഷികളെയും പൈതൃക് ക്ഷണിക്കുന്നു! പതഞ്ജലി യോഗ ട്രെയിനിംഗ് ആൻഡ് റിസർച്ച് സെന്റർ ആതിഥേയത്വം വഹിക്കുന്ന യോഗാ ഫെസ്റ്റ് 2024 ൽ ഞങ്ങളോടൊപ്പം ചേരൂ.

എറണാകുളത്ത് 2024 ഫെബ്രുവരിയിൽ 5000 ൽ അധികം വരുന്ന യോഗാഭ്യാസികളുടെ സമ്മേളനത്തിന് സാക്ഷ്യം വഹിക്കുക. ഒരു ലോക റെക്കോർഡ് ശ്രമത്തിന്റെ ഭാഗമാകുക.

- ജില്ലാ ഭയാഗ ഫെസ്റ്റുകൾ
- ഭയാഗ പ്രദർശനം
- സാംസ്കാരിക ആഘോഷങ്ങൾ

കേരളത്തിലുടനീളം ആയിരക്കണക്കിന് യോഗ അധ്യാപകരെ സൃഷ്ടിച്ചുകൊണ്ട് കഴിഞ്ഞ 25 വർഷമായി സജീവമായി പ്രവർത്തിക്കുന്ന കേരളത്തിലെ ആദ്യത്തെ യോഗ സ്ഥാപനമാണ് പതഞ്ജലി യോഗ പഠന ഗവേഷണ കേന്ദ്രം. പരമ്പരാഗത യോഗയുടെ, ഗുണമേന്മയുള്ള, സംസ്കൃതചിന്തയും സാതികരമായ അധ്യാപകരെ സൃഷ്ടിച്ചുകൊണ്ട് യോഗയെക്കുറിച്ചുള്ള അവബോധം എല്ലാ വ്യക്തികളിലേക്കും എത്തിക്കുക എന്ന ലക്ഷ്യം ഞങ്ങൾ നിറവേറ്റുന്നു.

IN ASSOCIATION WITH



[www.pytrc.com](http://www.pytrc.com)

[pytrcekm@gmail.com](mailto:pytrcekm@gmail.com)