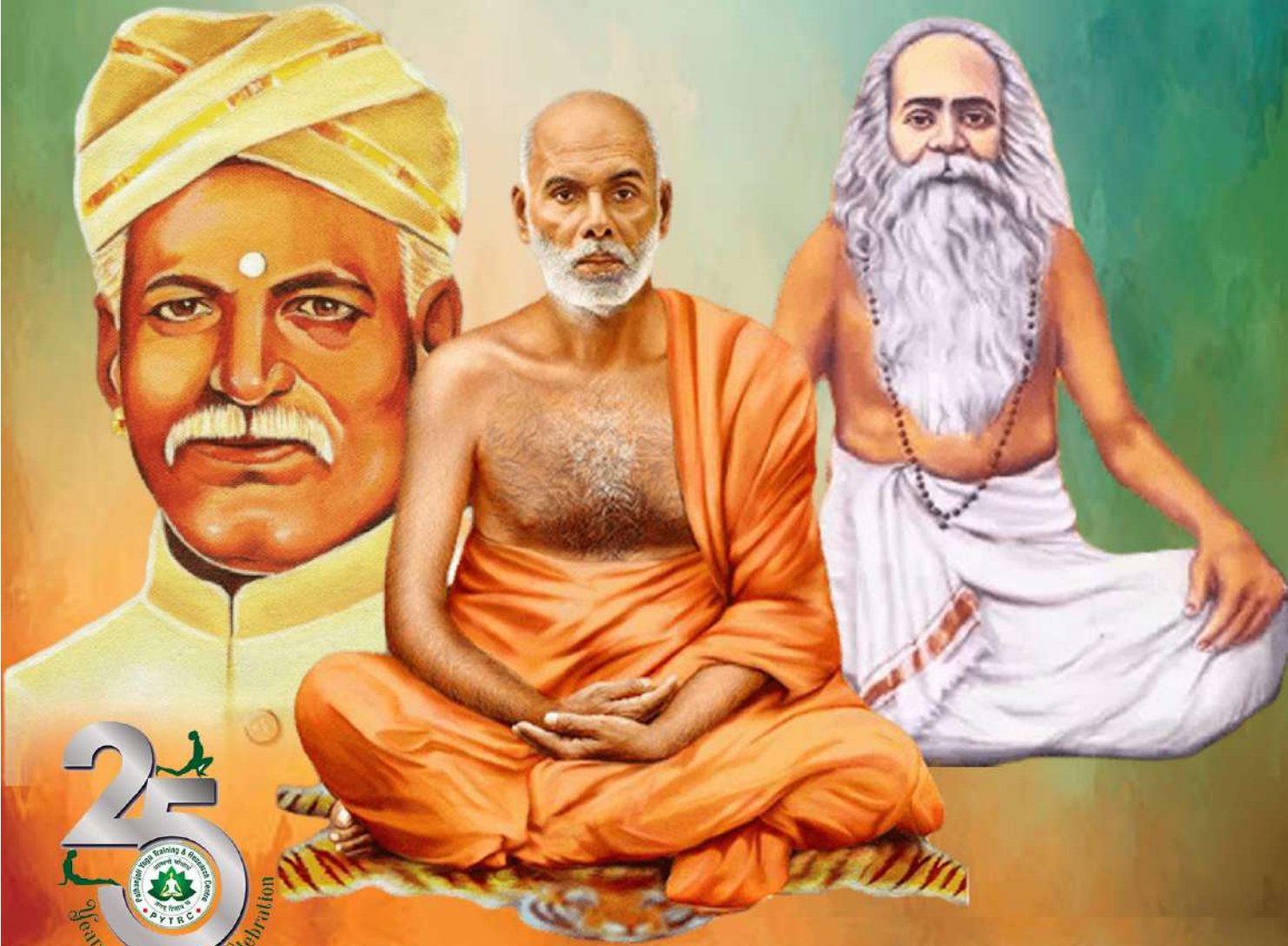


യോഗപൈതൃകം

ത്രൈമാസിക

സെപ്തംബർ 2023



ശാക്തേയത്തിലെ
യോഗശാസ്ത്രം

പാതഞ്ജലി
യോഗസൂത്രം

ജീവിതശൈലിയും

ആയുർവേദവും

പതഞ്ജലി മഹർഷിയുടെ

യോഗദർശനത്തിലെ

ബഹിരംഗയോഗ സാധനകൾ

പതഞ്ജലി യോഗ ശ്രദ്ധയിനിംഗ് & റിസേർച്ച് സെന്റർ (പൈത്യക്)



3rd ഫ്ലോർ, ലക്ഷ്മിനാഥ് ടവർ, ടിവി റോഡ് തോർത്ത് ഏർവ്വ,
ഏറണാകുളം - 682035



(Affiliated To SVYASA Yoga University, Bengaluru)

യോഗ പൈത്യക്

ശൈശ്വം

വാചികുക
വരികാരകുക

വാർഷിക വരിസംഖ്യ
200 രൂപ മാത്രം





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

യോഗപൈതൃകം

വൈശ്വദേശിക സെപ്റ്റംബർ 2023

ചീഫ് എഡിറ്റർ

കൈതപ്രം വാസുദേവൻ നമ്പൂതിരി

മാനേജിംഗ് എഡിറ്റർ

പി.കെ. പീതാംബരൻ, ഏറ്റൂർ

എഡിറ്റർ

കെ.എൻ. ദേവകുമാർ

പത്രാധിപസമിതി

ഡോ. എ. രാധാകൃഷ്ണൻ

ഡോ. എം.വി. നദേശൻ

ഡോ. ഗീതാസുരേഷ്

ഡോ. ലക്ഷ്മി വിജയൻ

സി.ആർ. ജയശ്രീ സോമരാജ്

മാർക്കറ്റിംഗ് മാനേജർ

അഞ്ചൽ സുദർശൻ

ടൈപ്പ് സെറ്റിംഗ്

വി.ആർ. സരസ്വതി

ഡിസൈൻ & ലേ ഔട്ട്

ശ്രീനി കോന്നി

ഉള്ളടക്കം

യോഗ ഗീതം കൊമ്പകുളം വിഷ്ണു സോമയാജി.	5
ഘോരണ്യ സംഹിത കൈതപ്രം വാസുദേവൻ നമ്പൂതിരി	6
Bhagavat Gita and YogaSutra Dr. Vijaya Raghavan	8
സുഭാഷിതം	10
ശാക്തേയത്തിലെ യോഗശാസ്ത്രം ഡോ.ടി .പി.ആർ.നമ്പൂതിരി	11
PSYCHOLOGY OF PATANJALI YOGA SUTRAS Smitha M	13
ആർഷ ഭാരത സംസ്കൃതി... ദേവീ പ്രസാദം	16
കണ്ടനഹം സീതയെ സി.പി. രവീന്ദ്രൻ നെടുംകുന്ന്	17
ജീവിതശൈലിയും ആയുർവേദവും ഡോ. ബി. രാജീവ്	19
പാതഞ്ജല യോഗസൂത്രം ഡോ. നാരായണഭട്ടതിരിപ്പാട് ഗുരുവായൂർ	25
പതഞ്ജലി മഹർഷിയുടെ യോഗദർശനത്തിലെ ബഹിരംഗയോഗ സാധനകൾ ഉണ്ണികൃഷ്ണപിള്ള	28
Teenage problems and yoga Bindu S	33
Yoga and Ayurveda in our life Vineetha A. Nair	34

PAGES: 36 PRICE ₹ 50 /-

Vol-2 No. 7

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

ആമുഖം



മൺമറഞ്ഞുപോയ മൂന്ന് യുഗപുരുഷന്മാരുടെ ഓർമ്മ നിറഞ്ഞതാണ് ഈ പൊന്നിൻ ചിങ്ങമാസം - മഹാത്മാ അയ്യങ്കാളി, ശ്രീനാരായണഗുരു, ചട്ടമ്പിസ്വാമികൾ. ചട്ടമ്പിസ്വാമികളുടെ ജന്മശതാബ്ദി വർഷവും കൂടിയാണ് ഇത്. മൂന്നു മഹാരഥന്മാർക്കും പ്രണാമം.

കുണ്ഡലിനിയെപ്പോലും പാടിയുറക്കുന്ന, ശ്രീചക്രത്തിലൂടെയും നിറവു പകരുന്ന, സാമൂഹ്യസേവനത്തിലൂടെയും യോഗ സാക്ഷാത്ക്കാരം നേടുന്ന യോഗ പാരമ്പര്യം കേരളീയരുടെ പൈതൃകത്തിനുണ്ടെന്ന് ഇവർ കാട്ടിത്തന്നു.

നമ്മുടെ, പൈതൃക്കിന്റെ ഇരുപത്തഞ്ചാം വർഷത്തിന്റെ ആഘോഷം കഴിഞ്ഞു. രാജ്യത്തിന്റെ എഴുപത്തഞ്ചാം വാർഷിക ആഘോഷവും കഴിഞ്ഞു. യോഗ ലോകം മുഴുവനും ആഘോഷമാക്കിക്കഴിഞ്ഞു. പൈതൃക്കിനും സംഘടനാപരമായ ഒരാഘോഷം വേണ്ടേ?

കേരളത്തിലെ നമ്മുടെ യോഗശക്തിയുടെ ഒരു പ്രകടനം ആവശ്യമല്ലേ? ഈ ചിന്ത നമ്മുടെ പ്രവർത്തകരിൽ സജീവമാണ്. അതിന്റെ സാക്ഷാത്ക്കാരമെന്നവണ്ണം നമ്മൾ അയ്യായിരം പേരുടെ ഒരു യോഗ സംഗമം നടത്താൻ നിശ്ചയിച്ചിരിക്കുകയാണ്. മകരസംക്രമത്തലേന്ന് 2024 ജനുവരി 14 നാണ് ദിവസം കണ്ടിട്ടുള്ളത്. എല്ലാവരും ചേർന്ന് അരമണിക്കൂർ യോഗ പ്രദർശനവും മറ്റുമായി ഒരു ദിവസം. വിശദാംശങ്ങൾ ആവുന്നതുള്ളൂ. ഏതായാലും പതഞ്ജലി യോഗ ട്രെയ്നിങ്ങ് ഏൻ്റ് റിസർച്ച് സെൻ്ററിന്റെ - പൈതൃക്കിന്റെ ഒരു ശക്തി പ്രകടനമായി അതു മാറും, മാറണം. കേരളത്തിൽ നാം ചെയ്ത, ചെയ്തു കൊണ്ടിരിക്കുന്ന യോഗ പ്രവർത്തനങ്ങൾ വിളിച്ചറിയിക്കുന്ന ഒരു പരിപാടിയാവും അത്.

നമ്മുടെ സംസ്ഥാന ആസ്ഥാനമായി മൂവാറ്റുപുഴയിലെ മാറാഡിയിൽ ഉയരാൻ പോകുന്ന പൈതൃക്ഭവൻ്റെ ഒന്നാം നില പണിയാനുള്ള 1,50,00,000 (ഒന്നര കോടി) രൂപ കൊച്ചിൻ ഷിപ്പ്യാർഡ് അതിന്റെ സിഎസ്ആർ ഫണ്ടിൽ നിന്ന് അനുവദിച്ച കാര്യം സസന്തോഷം അറിയിക്കട്ടെ. അടുത്തു തന്നെ അതിന്റെ പണിയാരംഭിക്കുകയാണ്.

ലോകം യോഗയിലേക്കു മുന്നേറുന്നു. യോഗം പ്രശസ്തമാവുന്നു. രോഗാദി ശാരീരികപീഡകളും രാഗാദി മാനസിക ദുഃഖങ്ങളും അകറ്റാൻ യോഗ തന്നെ മഹൗഷധം. ജന്മാദി പീഡകളകറ്റാനും ആനന്ദപ്രാപ്തിക്കും കൂടി പര്യാപ്തമാവും വിധം യോഗ നമ്മിൽ അലിഞ്ഞുചേരണം. ഇതിന് യഥാർഥ യോഗത്തെ പ്രചരിപ്പിക്കണം. അത് എല്ലാ ഗ്രാമങ്ങളിലും എല്ലാ വീടുകളിലും എത്തിച്ചേരണം. ഇത് നമ്മുടെ പ്രവർത്തനമാണ്, നമ്മുടെ കടമയാണ്, ഭാരിച്ച ഉത്തരവാദിത്തമാണ്. ഇത് നിറവേറ്റുന്നതിൽ എത്ര നാം മുന്നോട്ടു പോകുന്നുവോ അത്രയുമാണ് നാം വിജയിക്കുന്നത്. അതാണ് അളവുകോൽ.

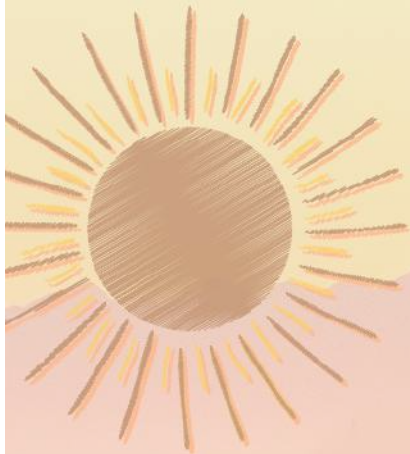
നമുക്കു മുന്നോടം. അകവും പുറവും യോഗ സംഗമമാക്കാം. നാം നമ്മുടെ ഉത്തരവാദിത്തം നിർവ്വഹിക്കാം. ഈശ്വരൻ്റെ പാതി സ്വാഭാവികമായും വന്നുചേരും. അവിടുന്ന്ല്ലോ ജഗന്നാഥൻ.

കൈതപ്രം വാസുദേവൻ നമ്പൂതിരി



● കൊമ്പങ്കുളം
വിഷ്ണു സോമയാജി.

ഓഗ ഗീതം



ഉണരാം നാം...
വിടരാം നാം...
ഒരുമിച്ചായിരമിതളുകളായ്...
യോഗാദിത്യനുദിക്കുമ്പോൾ നാം
ഒരു ചെന്താമരയായിടാം
(ഉണരാം നാം...)

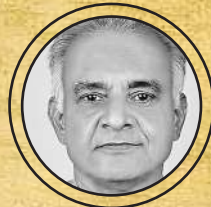
അതിന്റെ ചുറ്റിലുമുലകാം (മേരം
മുരളേണം പരമോങ്കാരം
പതഞ്ജലിക്കു നമസ്കാരം
യോഗീന്ദ്രർക്കു നമസ്കാരം
രഹസ്യ 'പൈതൃക' വിദ്യയിതേകിയ
ഗുരുത്യച്ചേവടികൾ ശരണം....
(ഉണരാം നാം...)



പാലിക്കാം യമനിയമങ്ങൾ...
ശീലിയ്ക്കാ- മാസനനിരകൾ...
പ്രാണായാമോഷ്മാവിലാലങ്ങളെ
വെണ്ണീരാക്കിത്തീർക്കാം..
ഇടവും വലവും സുഷുപ്തയിൽച്ചേർ-
ന്നേകാത്മതയായൊഴുകട്ടേ...
യോഗാർണ്ണവബഹു കല്ലോലങ്ങളി-
ലാർക്കാം സമാധിയണയാം നാം....
(ഉണരാം നാം...)

ഘേരണ്യ സംഹിത

2



കൈതപ്രം
വാസുദേവൻ നമ്പൂതിരി

അഭ്യാസാത് കാദി വർണ്ണാനാം
യഥാ ശാസ്ത്രാണി ബോധയേത്
തഥാ യോഗം സമാസാദ്യ
തത്വജ്ഞാനം ച ലഭ്യതേ. - 5

കാദി - ക മുതലായ
വർണ്ണാനാം- അക്ഷരങ്ങളുടെ
അഭ്യാസാത് - അഭ്യസത്താൽ
ശാസ്ത്രാണി - ശാസ്ത്രങ്ങൾ
ബോധയേത് - പഠിക്കാൻ
യഥാ തഥാ - കഴിയുന്നതു പോലെ
യോഗം - യോഗത്തെ
സമാസാദ്യ - നേടിയാൽ
തത്വജ്ഞാനം ച - തത്വജ്ഞാനവും
ലഭ്യതേ - കിട്ടും.

അക്ഷരാഭ്യാസത്തിന് ചില ക്രമങ്ങളുണ്ട്. ഇംഗ്ലീഷിൽ LSRW എന്നു പറയും - Listening, Speaking, Reading, Writing ഇതാണ് ക്രമം. കേൾക്കത്തവന് പറയാനാവില്ല. ബധിരൻ മൂകനുമായിരിക്കും. ഭാഷ കേൾക്കുകയും പറയുകയും ചെയ്ത ശേഷമാണ് വായിക്കുകയും എഴുതുകയും ശീലിക്കുന്നത്.

കുട്ടികൾക്ക് അക്ഷരം വായിക്കാൻ പഠിക്കാനും എഴുതാൻ പഠിക്കാനും എളുപ്പമല്ല. അക്ഷരങ്ങൾ ചേർത്ത് വാക്കുകൾ ഉണ്ടാക്കുന്നു. പിന്നീട് പല വാക്കുകൾ ചേർന്നുണ്ടാകുന്ന വാചകവും അതിന്റെ ഒന്നിച്ചുള്ള അർത്ഥവും ഗ്രഹിക്കാൻ പഠിക്കുന്നു. പിന്നീട് കൂടുതൽ വലിയ ഭാഷാ ഖണ്ഡങ്ങളെ തിരിച്ചറിയുന്നു. ഇത്രയൊക്കെ ആയാലേ ശാസ്ത്രങ്ങൾ വായിച്ചു മനസ്സിലാക്കാൻ കഴിയൂ.

യോഗവും ഇതു പോലെ ക്രമത്തിലാണ് സ്വായത്തമാക്കേണ്ടത്. സരളമായതിൽ നിന്ന് കഠിനമായതിലേക്ക് എന്നതാണ് തത്വം. അടിത്തറ ശക്തമായാൽ അതിന്മേൽ വലിയ സൗധങ്ങൾ പടുത്തുയർത്താം. അതുപോലെ സരളമായ യോഗ പദ്ധതിയിലൂടെ കടന്ന് ഉന്നതമായ തത്വങ്ങളിലേക്ക് എത്തിച്ചേരണം. നഹാഹ്, ന ബലാത് എന്ന തത്വം എന്നു മനസ്സിൽ വേണം. സാത്വികമായ വഴിയാണ് സുരക്ഷിതം. ലക്ഷ്യത്തിലേക്ക് ഇനിയും കാതങ്ങൾ താണ്ടാനുണ്ട് എന്ന് എപ്പോഴും മനസ്സിൽ കരുതണം.

സുകൃതൈർ ദുഷ്കൃതൈഃ കാരൈര്യ
ജായന്തേ പ്രാണിനാം ഘടഃ
ഘടാദ്യുത്പദ്യതേ കർമ്മ
ഘടീയന്ത്രം യഥാ ഭ്രമേത്. - 6

സുകൃതൈഃ - സുകൃതവും
ദുഷ്കൃതൈഃ ദുഷ്കൃതവുമായ
കാരൈഃ - കർമ്മങ്ങളാൽ
പ്രാണിനാം - പ്രാണികളുടെ
ഘടഃ - ശരീരം
ജായന്തേ - ഉണ്ടാവുന്നു.
ഘടാത് - ശരീരത്തിൽ നിന്ന്
കർമ്മ - കർമ്മവും
ഉത്പദ്യതേ - ഉണ്ടാവുന്നു.
ഘടീയന്ത്രം - ജല യന്ത്രം
യഥാ ഭ്രമേത് - കറങ്ങുന്നതു പോലെ

സു - കൃതം എന്നാൽ വേണ്ടവണ്ണം ചെയ്യപ്പെട്ടത് എന്നാണർത്ഥം. അതായത് പുണ്യകർമ്മങ്ങൾ. മരിച്ചാണ് ദുഷ്കൃതങ്ങൾ - പാപകർമ്മങ്ങൾ. ജന്തുക്കൾ മരിച്ചു കഴിഞ്ഞാൽ അവർ ചെയ്തു കൂടിയ കർമ്മങ്ങൾ കാരണം അവ വീണ്ടും ജനിക്കും. പുണ്യ പാപങ്ങളുടെ കണക്കനുസരിച്ചാണ് ജന്മം ലഭിക്കുക. പാപങ്ങൾ കൂടിയാൽ കൃമികൾ, കീടങ്ങൾ, മുതലായ നീചജാതികളിൽ ജനിക്കും. പുണ്യ - പാപങ്ങൾ തുല്യമാകുമ്പോഴാണ് മനുഷ്യ ജന്മം ലഭിക്കുക. പുണ്യം കൂടുമ്പോൾ ദേവന്മാരായി ജനിക്കുമെന്ന് ശാസ്ത്രങ്ങൾ പറയുന്നു.

എന്നാൽ ഇതൊന്നും അറിയാതെ, പഠിക്കാതെ മനുഷ്യൻ സുകൃത - ദുഷ്കൃതങ്ങൾ തുടരുന്നു. ഇവ ഭാവി ജന്മത്തിനും ശരീരത്തിനും കാരണമാകുമെന്നു ചിന്തിക്കുന്നില്ല. ജനന - ജീവിത - മരണങ്ങളുടെ ഒരു ശൃംഖല രൂപപ്പെടുന്നു, അവസാനിക്കാത്ത ചങ്ങല.

ഇതിന് ഒരു ഉപമ, അഥവാ ഉദാഹരണം പറയുന്നു, ഘേരണ്യം മുനി. കറങ്ങിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്ന ജലചക്രത്തിന്റെ ഉദാഹരണം. ഇതിന്റെ വിശദാംശം അടുത്ത ശ്ലോകത്തിൽ കാണാം.

ഊർധ്വായോ ഭ്രമതേ യദദ് -
ഘടീയന്ത്രം ഗവാം വശാത്
തദത് കർമ്മവശാജ്ജീവോ
ഭ്രമതേ ജന്മമൃത്യുഭിഃ - 7

ഗവാനം വശാൽ - കാള വലിക്കുമ്പോൾ
 ഘടീയന്ത്രം - ജലയന്ത്രം
 ഊർധ്വായോ - മേലോട്ടും താഴോട്ടും
 ഭ്രമതേ - കറങ്ങുന്നു
 യദദ് തദത് - അതുപോലെ
 കർമ്മവശാൽ - കർമ്മത്തിനനുസരിച്ച്
 ജീവഃ - ജീവികൾ
 ജന്മമൃത്യുഭിഃ - ജനന മരണങ്ങളാൽ
 ഭ്രമതേ - ചുറ്റിക്കറങ്ങുന്നു.

വൈദ്യുതിയില്ലാത്ത കാലത്ത് ജലസേചനത്തിനുള്ള മാർഗമായിരുന്നു ഘടീ യന്ത്രം - ജല ചക്രം. ഒരു വലിയ ചക്രത്തിന്റെ പുറത്ത് കുറേ ജലപാത്രങ്ങൾ ഘടിപ്പിച്ചിരിക്കും. ചക്രത്തിന്റെ അടിഭാഗം വെള്ളത്തിൽ മുങ്ങിയിരിക്കും. ചക്രം കറങ്ങുമ്പോൾ അടിയിലെ പാത്രത്തിൽ വെള്ളം കയറി ക്രമത്തിൽ പൊങ്ങി വരും. മേലെയെത്തിയാൽ അതിലെ വെള്ളം പുറത്തേക്കു ചോർത്തും. ഒഴിഞ്ഞ പാത്രം കറങ്ങിത്താണ് ഇതേ പ്രവർത്തനം ആവർത്തിക്കും. ഈ ചക്രം കറക്കാൻ അതിനോട് കയറു കൊണ്ടു ബന്ധിച്ച കാളകളെ ഉപയോഗപ്പെടുത്തും. കാളകൾക്കു വട്ടത്തിൽ നടക്കാൻ ഒരു ഓലപ്പുരയുണ്ടാകും. നിറയുകയും ഒഴിയുകയും ചെയ്യുന്ന ജലപാത്രങ്ങളുടെ ചലനം പോലെയാണ് ജനന മരണങ്ങൾ എന്ന് അന്നത്തെ സർവസാധാരണമായ ഉപമയിലൂടെ ഘേരണ്യ മുനി നമ്മെ പഠിപ്പിക്കുന്നു.

പുനരപി ജനനം പുനരപി മരണം
 പുനരപി ജനനീ ജരേ ശയനം
 എന്ന് കവികൾ പാടുന്നു. ഇതു തന്നെയാണ് സംസാരം, ഇഹലോകജീവിതം. ഇതിൽ നിന്നുള്ള മോചനമാണ് ജ്ഞാനികൾ തേടുന്നതും നേടുന്നതും. ആമകുണ്ട ഇവാംഭസ്മഭോ
 ജീര്യമാണഃ സദാ ഘടഃ
 യോഗാനലേന സന്ദഹ്യ
 ഘടശൂർധിം സമാചരേത് - 8

ആമ - വേവിക്കാത്ത (ചൂടാത്ത)
 കുണ്ട ഇവ - (പച്ച) മൺകലം
 അംഭസ്മഭഃ - വെള്ളത്തിൽ ഇട്ടാൽ
 ജീര്യമാണഃ - അലിഞ്ഞു പോകും.
 ഘടഃ - (അതു പോലുള്ള) ശരീരത്തെ
 യോഗാനലേന - യോഗാഗ്നിയിൽ
 സന്ദഹ്യ - നല്ലവണ്ണം ചൂട്ടെടുത്ത്
 ഘടശൂർധിം - ദേഹശുദ്ധി
 സമാചരേത് - വരുത്തണം.

മണ്ണു കുഴച്ച് വേണ്ട ആകൃതിയിലുള്ള പാത്രങ്ങളാക്കി ഉണക്കിയ ശേഷം കണ്ടാൽ നല്ല മൺപാത്രം തന്നെ. എന്നാൽ വെള്ളത്തിലിട്ടാൽ അലിഞ്ഞു പോകും. ഇതാണ് മണ്ണിന്റെ സ്വഭാവം. കുണ്ടകോരന്മാർ അതിനെ അടുക്കി വെച്ചു കാറ്റു കടക്കാത്ത വിധത്തിൽ മുടിയിലോ അതിന് തീയിടും. ചൂളയ്ക്കു വെക്കുക എന്നാണ് ഇതിനു പറയുക. അതിഭീകരമായ ചൂടിൽ പാത്രങ്ങൾ വേവും. ഇങ്ങിനെ ചൂട്ടെടുത്ത പാത്രങ്ങൾ വെള്ളത്തിലിടും. അപ്പോൾ അത് അലിയില്ല. മാത്രമല്ല അത് വെള്ളം വലിച്ചെടുത്ത് കൂടതൽ ഉറപ്പുള്ളതായിത്തീരും. പിന്നീട് അതിൽ വെള്ളം കോരാം. വെള്ളം സൂക്ഷിച്ചു വെക്കാം. ആ വെള്ളത്തിനു

തണുപ്പും സ്വാദും കൂടും. ഇത്തരം പാത്രങ്ങൾ പതിനായിരം വർഷം കഴിഞ്ഞാലും നശിക്കില്ല. പുരാവസ്തുഗവേഷകർക്ക് ലഭിക്കുന്ന പ്രധാന വസ്തുക്കൾ പഴയമൺപാത്രങ്ങളാണ്.

നമ്മുടെ ശരീരവും മനസ്സും ഇതുപോലെയാണ്. അത് ദുർബലമാണ്. ജീവത അനുഭവങ്ങളിലൂടെ കടന്നുപോകുമ്പോൾ അവ തളർന്നു പോകും. രോഗാദികളാലും രാഗാദികളാലും പരവശമാവും. ഇതിനെ യോഗാഭ്യാസത്തിലൂടെ ശക്തമാക്കണം; കരുത്തുറ്റതാക്കണം. അപ്പോൾ ജീവിതാനുഭവങ്ങളിൽ പതിവ്. അവയിൽ നിന്ന് പാഠം പഠിക്കുകയും ജീവിതം കൂടുതൽ സ്ഥലമാവുകയും ചെയ്യും.

സപ്ത സാധനം.

ശോധനം ദൃഢതാ ചൈവ
 സ്ഥൈര്യം ധൈര്യം ച ലാഘവം
 പ്രത്യക്ഷം ച നിർലിപ്തം ച
 ഘടസ്യ സപ്ത സാധനം. - 9

ശോധനം, ദൃഢതാ, സ്ഥൈര്യം, ധൈര്യം ലാഘവം, പ്രത്യക്ഷം, നിർലിപ്തം ഇവയാണ് ഘടസ്യ - ശരീരത്തിനുള്ള സപ്ത സാധനം - ഏഴു സാധനങ്ങൾ.

ശോധനം എന്നാൽ ശുദ്ധിയാക്കൽ. യോഗയിൽ ബാഹ്യാഭ്യന്തര ശുദ്ധി അത്യന്തം പ്രധാനമാണ്. ബാഹ്യശുദ്ധിയും ആന്തര ശുദ്ധി, അതായത് മനഃശുദ്ധിയും തമ്മിൽ വളരെ ബന്ധമുണ്ട് - പരസ്പര പൂരകങ്ങളാണ്.

ദൃഢത എന്നാൽ ഉറപ്പ്, കാഠിന്യം. നല്ല ഉറപ്പുള്ള എന്നാൽ വഴക്കമുള്ള ശരീരം യോഗത്തിൽ പൂരോഗമിക്കാൻ അത്യവശ്യമാണ്. അത് ഒരു മൂന്നുപാധി തന്നെയാണ്.

സ്ഥിരത എന്നാൽ പെട്ടെന്നുള്ള പിടപ്പ് ഇല്ലാതാക്കലാണ്. ഒന്നിൽ തന്നെ ഉറച്ചു നില്ക്കലാണ് സ്ഥിരത.

സാഹചര്യങ്ങൾക്ക് അടിപ്പെടാതെ ക്ഷമയോടെ നിരാശനാവതെ സഹന ശക്തിയോടെ അനുഭവങ്ങളെ അഭിമുഖീകരിക്കുന്നതാണ് ധൈര്യം. ധൈര്യം ശാരീരിക ഗുണമെന്നു തോന്നുമെങ്കിലും അങ്ങിനെയല്ല. അത് കൂടുതലും മാനസികമാണ്.

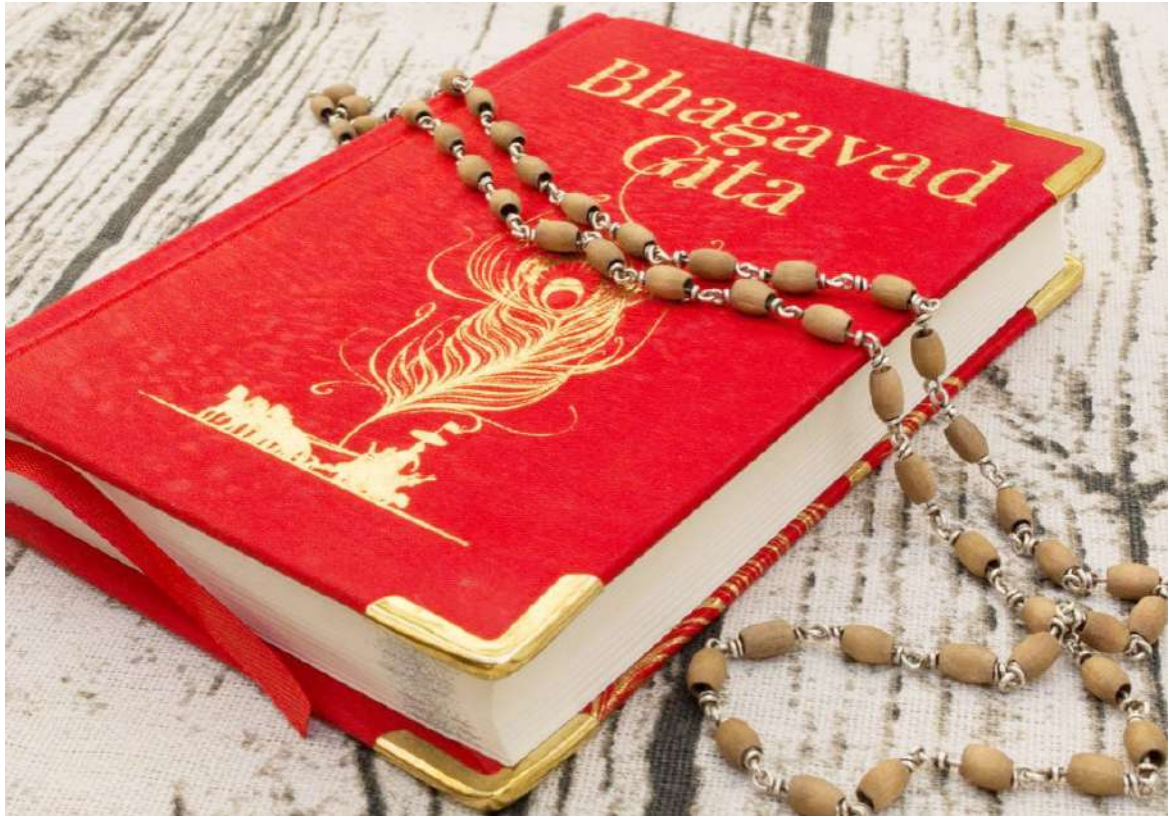
ഗുരു എന്നതിന്റെ വിപരീതപദമാണ് ലഘു. ഗുരു എന്നാൽ ഭാരം കൂടിയത്. ലഘു എന്നാൽ ഭാരം കുറഞ്ഞത്. ശരീരത്തിന് ഭാരം കൂടരുത്. ലാഘവമുള്ള ശരീരമാണ് യോഗയ്ക്ക് പറ്റിയത്. ഭാരം കൂടിയ ശരീരം രോഗത്തേയും ക്ഷണിച്ചു വരുത്തും.

പ്രത്യക്ഷമെന്നാൽ കൺമുന്നിലുള്ളത് എന്നാണ് വാച്യാർത്ഥം. എന്നാൽ ഇവിടെ ബാഹ്യ പ്രത്യക്ഷമല്ല, ആന്തരികപ്രത്യക്ഷമാണ് ഉദ്ദേശിക്കുന്നത്. അനുഭൂതിയുടെ തലത്തിലുള്ള ദർശനം.

ലിപ്തമെന്നാൽ ഒട്ടിപ്പിടിച്ചത്. സൗന്ദര്യ വർധനയ്ക്കായി ശരീരത്തിൽ ചന്ദനം ലേപനം ചെയ്യും. ആ ലേപനം എന്ന വാക്കിൽ നിന്നാണ് ലിപ്തം എന്ന വാക്കു വന്നത്. ലേപനം ചെയ്യപ്പെട്ടത്, ഒട്ടിച്ചത് എന്ന അർത്ഥത്തിൽ. മനസ്സ് ഒന്നിലും ഒട്ടാത്ത, നിസ്സംഗമായ അവസ്ഥ - അതാണ് നിർലിപ്ത അവസ്ഥ.

ഇവയാണ് ഘട സാധനങ്ങൾ.

ഇവയെക്കുറിച്ചുള്ള വിശദമായ പഠനമാണ് ഗ്രന്ഥത്തിൽ വരാൻ പോകുന്നത്.



Bhagavat Gita and YogaSutra



● Dr. Vijaya Raghavan

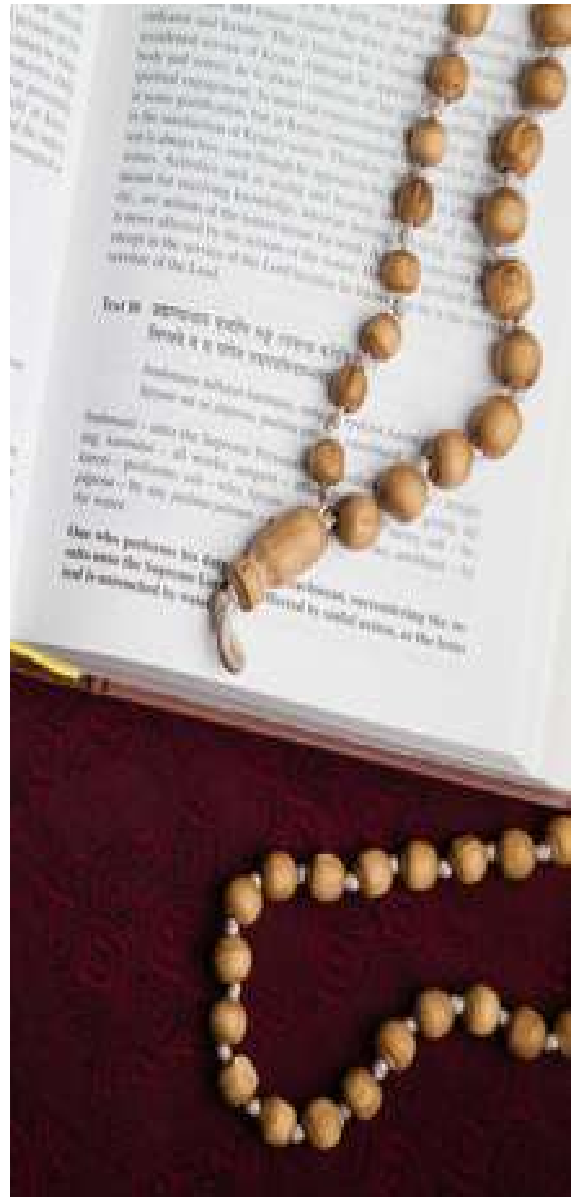
Bhagavat Gita of Veda vyasa and **Yogasutras** of Pathanjali are the two texts internationally accepted by the scholars, philosophers and scientists. Yoga sutra is a technical text of yoga sastra/science. In this work there are four chapters namely 1. Samadhi padam 2.Sadhanapadam, 3. vibhoothi padam, 4. kaivalya padam with 195 Suktas. Yoga Sastra is comparatively the smallest division of an Indian wisdom. It is more of theoretical nature explaining the yoga course and its applications. Hence there are several interpretations to this text. Hadha Yoga and other branches of yoga systems are the practical side of yoga Science (Sasthra)

Bhagavat Gita is a unique interpretation of Indian philosophy which contains the essence of all sastras known at that time. Perhaps Bhagavat Gita is one of the texts widely interpreted all over the world. It is also considered as a yoga text due to the reference given at the end of each chapter. We should

consider these aspects before comparing the above said texts. Many scholars believed that Pathanjaly draw inspiration from Bhagavat Gita. It is not true due to the following reasons. The oldest available interpretation of Yoga Sutra is the commentary by Veda Vyasa. If the yoga sutra is written on the basis of Vyasa's Bhagavat Gita then why he should write a commentary? Veda Vyasa lived during the period of Mahabharat and he was one among the character of this greatest epic. Where as Pathanjaly lived much earlier to Vyasa. When we unfold the history of Indian philosophy and scientific history of India, we can see three famous Pathanjalis. The first one is the author of yogasutra mentioned earlier. The next one is the Grammmarian who wrote commentary entitled Mahabhashyam for the text panineeyam. The third one was the one who wrote commentary on Medical Science Nidhana Sutra. Among them the author of Yogasutra was the oldest one. There are six scholars who wrote comentary to Yoga Sutra in addition to VedaVyasa.

“Bhojadevan, BhavaGeneshan, Nagesha Battan, Ramananda Yati, Sadasiva Bhramendra Saraswathy & Narayana Theerdhar. Hence we can say that yoga sutra was written much prior to Mahabharata. However we can see eight commentaries of Yoga sutra which draw inspirations from Vyasa's commentary. That is why some people believed that yogasutra was written on the basis of BhavatGita. yogasutra and Bhagavat Gita are showing the path to Attain salvation or Moksha. These two texts are widely depended on the Sankhya Phylosophy. The first sutra of yogasutra shows the reference to sankhya yoga. This sutra is clearly indicates that you should study yogas only after attaining the full knowledge on Sankhya philosophy. The entire second chapter of Bhagavat Gita is dealt with the Sankhya Philosophy. We all know that the 1st chapter of Bhagavat Gita is the introductory portion where not much philosophical aspects are there. We can observe the integration of the Sankhya philosophy and yoga darsanam in the 11th chapter of Bhagavat Gita. Where Vyasa gave the description of Viswaroopa Darsanam. from this we will get an insight to the Yogasamadhi Which leads us beyond the normal Vision Normal human vision is inadequate enough to penetrate into the secrecies of universe. if we want to go for a deeper level we require a clam and crystal clear mind. This can be achieve only when our mind is in the path of yoga samadhi. Through yoga samadhi only we get a holistic vision. of the entire universe. Veda Vyasa explained this in the 5th to 14 th slogas of Bhagavat Gita especially in the 11 the chapter. If we closely observed these lines we can come across the yoga samadhi explained in the yoga sutra.

Pathanjali explained the Samadhi in the 20th Sutra. For this we require special attention, energy and concentration. Among these aspects attention (Sraddha) is more relevant. VedaVyasa explained this in detail in the commentary of 35th Sutra. In the 3 rd. Stanza of the 9th chapter of Bhagavat Gita also ascertain the importance of concentration (



Raja Vidya Raja guhya yoga) Inorder to create this concentration in Arjuna, Krishna tried to explain the various attributions (Vibhoothy) This helped him to understand the Viswaroopa Darsanam. Only through Samadhi this can be achieved.

In the first chapter of Bhagavat Gita itself we can see the reference about Samadhi especially in the 13 to 20th slokas. There we get the description of the prevailed situations in the battlefield. After listening the Conch Arjuna's mind become calm and active. When the disturbed mind become traquid and calm, Arjuna requested krishna to take the chariot to the middle of the warfield. There are two types of samadhi according to yoga sutra.

In Bhagavat Gita there are so many passing references about yoga sutra including the various applications of yoga science.

സുഭാഷിതം

സുഭാഷിത മഹിമ

അസദുച്ചൈരപി പ്രോക്തഃ
ശബ്ദഃ സമുപശാമ്യതി
ദീപ്യതേതേവ ലോകേഷു
ശന്നൈരപി സുഭാഷിതം.

അസത്തായ - സാരമില്ലാത്ത - വാക്കുകൾ എത്ര ഉച്ചത്തിൽ പറഞ്ഞാലും അത് ശോഭിക്കില്ല. ക്രമത്തിൽ ആരും ശ്രദ്ധിക്കാതാവും. എന്നാൽ സുഭാഷിതങ്ങൾ അതായത് സാരവത്തായ വാക്കുകൾ എത്ര ചെറുതായി പറഞ്ഞാലും ലോകത്തിൽ തെളിഞ്ഞു വിളങ്ങി നില്ക്കും. എത്ര കാലം കഴിഞ്ഞാലും അത് ഒളി മങ്ങില്ല.

കാലന്റെ ബലം

ന കാലോ ദണ്ഡമുദ്യമ്യ
ശിരഃ കൃന്തതി കസ്യചിത്
കാലസ്യ ബലം ഏതാവത്
വിപരീതാർത്ഥമദർശനം.

കാലൻ ആയുധം കൊണ്ട് ആരുടെയും തലയറുക്കില്ല. (കാലന്റെ കയ്യിൽ എപ്പോഴും ദണ്ഡം, ആയുധം ഉണ്ടാകും. കയറും) ദണ്ഡിലല്ല കാലന്റെ ബലം. ഏതിലാണ് കാലന്റെ ബലം ?. ഉള്ളതിനു വിപരീതം തോന്നിക്കലാണ് കാലന്റെ പദ്ധതി. തെറ്റിദ്ധാരണയാൽ മനുഷ്യൻ അബദ്ധത്തിൽ ചാടി നശിക്കുകയാണ് ചെയ്യുന്നത്.

ദേവ പ്രവൃത്തി

ന ദേവാഃ യഷ്ടിമാദായ
രക്ഷന്തി പശുപാലവത്
യം തു രക്ഷിതുമിച്ഛന്തി
ബുദ്ധ്യാ സംയോജയന്തി തം.

ഇടയൻ ആടുകളെ വടിയെടുത്തു രക്ഷിക്കുന്നതുപോലെ ദേവന്മാർ ആരെയും രക്ഷിക്കുകയില്ല. രക്ഷിക്കണമെന്നു തോന്നിയാൽ അങ്ങിനെയുള്ളവർക്ക് ദേവന്മാർ നല്ല തെളിഞ്ഞ ബുദ്ധി കൊടുക്കും. അത്ര തന്നെ. അതു കൊണ്ട് അവർ രക്ഷപ്പെട്ടു കൊള്ളും. പിന്നാലെ നടന്ന് ശ്രദ്ധിക്കേണ്ട ആവശ്യം വരില്ല.





• ഡോ.ടി .പി.ആർ. നമ്പൂതിരി

ശാക്തേയത്തിലെ യോഗശാസ്ത്രം 2

ശിവശക്തയാ യുക്തോ ഏന് തുടങ്ങുന്ന സൗന്ദര്യലഹരിയിൽ ശക്തയാ യുക്തഃ ശിവഃ എന്ന ആദ്യത്തെ വാക്യം. അതിൽ യുക്ത എന്ന യോജിച്ചത് എന്നർത്ഥം വരുന്ന യോഗശബ്ദം പ്രപഞ്ചത്തിന്റെ നിലനിൽപ്പിനു തന്നെ ഒരു ശിവശക്തി യോഗത്തിന്റെ പ്രാധാന്യത്തെയും ആവശ്യകതയും പ്രതിപാദിച്ചിരിക്കുന്നു - ശിവമെന്ന മംഗളകരമായ സ്ഥിതിക്ക് ശക്തിയുടെ യോഗം തന്നെ വേണം .ആ യോഗമില്ലെന്നാൽന ചലു കൃശലഃ സ്വപതിമപി ...അതെ ..ഈ യോഗമറിയാത്തവൻ എത്ര കൃശലനായാലും ചലിക്കാൻ പോലും സാധ്യമല്ല .അത് കൊണ്ട് തന്നെ ബ്രഹ്മാവിഷ്ണുമഹേശ്വരന്മാരായ ശ്രീമൂർത്തികൾ ശക്തിസ്വരൂപിണിയെ ആരാധിക്കുന്നു . ഈ ശക്തിസ്വരൂപിണിയെ ആരാധിക്കാൻ പുണ്യം ചെയ്യാത്തവർക്കു (അകൃതപുണ്യന്മാർക്കു) സാധ്യമേ അല്ല എന്നും ഈ ശ്ലോകത്തിൽ ശങ്കരഭാഗവത്പാദർ വർണിക്കുന്നതായി കാണാം .അതുകൊണ്ടു ത

ന്നെ യോഗശാസ്ത്രത്തെപ്പറ്റിയും അതിന്റെ തത്വങ്ങളെയും അറിയാൻ പുണ്യം വേണമെന്ന് സാരം. ആ പുണ്യം ശിവശക്തി യോഗമാകുന്ന ശാക്തേയ ആരാധനയിൽ നമുക്ക് അനുഭവവേദ്യമാണ്. സൗന്ദര്യലഹരിയിൽ എട്ടാമത്തെ ശ്ലോകത്തിൽ നമ്മുടെ മനസ്സിന് ആനന്ദം തരുന്ന അതായത് ചിദാനന്ദരൂപിണിയായ ജഗദംബിക പരമേശ്വരനോട് കൂടി വിലസുന്നതായി വർണ്ണിക്കുന്നു. ശിവാകാരമായിരിക്കുന്ന മഞ്ചത്തിൽ ജഗദംബികയെ ഭജിക്കുന്നു. നാം കർമ്മകൃശലരാകണമെങ്കിൽ ചിത്തമാകുന്ന മനസ്സിന് ആനന്ദം തരുന്ന ശിവശക്തിയോഗത്തെ ആരാധിക്കണമെന്ന് ശാക്തേയവും പറയുന്നു . ആ യോഗമാണ് നമ്മുടെ മനസ്സിനെ നിയന്ത്രിക്കുന്നതും അതിനാധാരമായ ശരീരത്തെ സംരക്ഷിക്കുന്നതുമെന്ന അറിവാണു് ശാക്തേയ ആരാധനയിൽ നാം കാണുന്നത് .ശിവമെന്ന പദത്തിന് അമരകോശത്തിൽ ശ്രേയസ്സ് ,ഭദ്രം , കല്യാണം,മംഗളം, ശുഭം, ഭാഗ്യം, ഭാവിതം, ഭവ്യം,

കുശലം, ക്ഷേമം മുതലായ പര്യായപദങ്ങൾ വിവരിച്ചിരിക്കുന്നു. ശക്തിയുടെ പര്യായ വിവരണത്തിൽ ശിവാ ഭവാനീ സർവ്വമംഗളാ മുതലായ പദങ്ങളും കാണാം. മുൻ പറഞ്ഞ ശിവപദ പര്യായങ്ങൾ എല്ലാം എല്ലാ പ്രാണികളും കാംക്ഷിക്കുന്നതും അതിനായി പ്രയത്നമെന്ന ശക്തിയെ ഉപയോഗിക്കുന്നവരുമാകുന്നു. ഭൂമിയിൽ ജലം കൊണ്ട് തേജസ്സോട് കൂടി വായുവിനെ സ്വീകരിച്ചു ആകാശത്തേക്ക് വളരുന്ന സർവ്വചരാചരങ്ങളും ശക്തി സ്വരൂപിണിയായിരിക്കുന്ന ജഗദംബികയെ ആശ്രയിച്ചാണ് നിലനിൽക്കുന്നത്. ആ ജഗദംബികയുടെ പാദാരവിന്ദങ്ങളെ സ്മരിക്കാനെങ്കിലും ഉള്ള യോഗഗാഢ്യത്തിനുള്ള യോഗവിദ്യയേയും സൗന്ദര്യലഹരിയിൽ സൂചിപ്പിച്ചിരിക്കുന്നതായി കാണാം. മൂലാധാരത്തിൽ ഭൂമി(മഹീ) മണിപുരത്തിൽ ജലം, സ്വാധിഷ്ഠാനത്തിൽ അഹി(ഹൃതവഹൻ) ഹൃദയസ്ഥാനമായിരിക്കുന്ന മരുത്, അതിനു മുകളിൽ വിശുദ്ധി ചക്രത്തിൽ, കണ്ഠത്തിൽ, ശബ്ദഗുണകമായ ആകാശം. രണ്ട് പുരികങ്ങളുടെ നടുവിൽ (ഭ്രൂമദ്ധ്യേ) ആജ്ഞാ ചക്രത്തിൽ മനസ്സ്. ശേഷം സഹസ്രാര പദ്മത്തിൽ പതിയായിരിക്കുന്ന പരമേശ്വരനോട് കൂടി ആനന്ദസ്വരൂപിണിയായും നമുക്ക് കാണാവുന്നതാണ്.

നിത്യജീവിതത്തിൽ നമ്മുടെ സ്വപ്രയത്നത്തിന്റെ ഫലം കയ്യിൽ കിട്ടുമ്പോൾ ഉണ്ടാകുന്ന ആനന്ദം - അത് താത്കാലികമാകുന്ന ഒരാനന്ദമല്ലേ എന്ന് ഒരു വാദത്തിനു ചിന്തിക്കാമെങ്കിലും ആ ആനന്ദം നമുക്ക് എല്ലാ സമയങ്ങളിലും ഉണ്ട് എന്ന് കരുതുക അഥവാ പ്രാർത്ഥിക്കുക. അതിനും ഒരു വിദ്യാഭാസം വേണമല്ലോ? ആ വിദ്യായാണ് മനസ്സിനും അതിനാധാരമായ ശരീരത്തിനും ആനന്ദം തരുന്ന യോഗവിദ്യ.

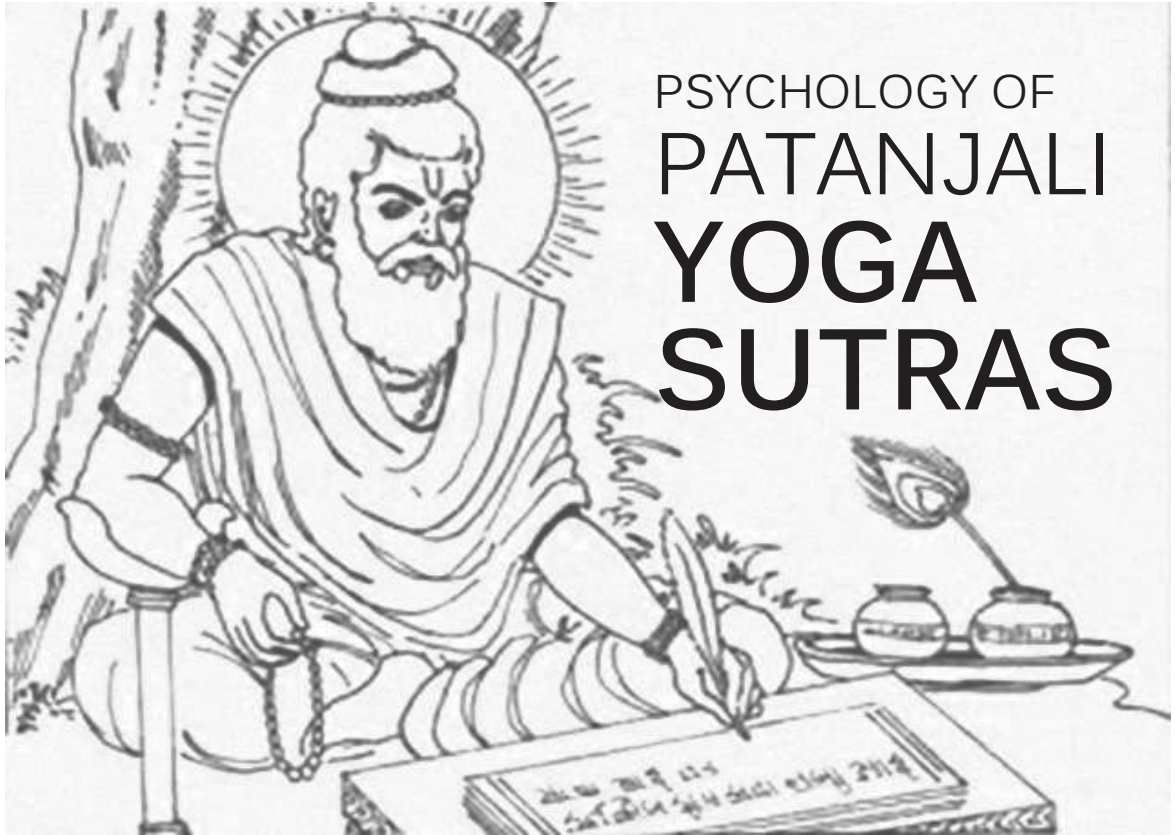
സൗന്ദര്യലഹരിയിലെ ബ്രഹ്മാജ്ഞാ ശ്ലോകം നോക്കുക മഹിം മൂലാധാരേ കമപി മണിപുരേ ഹൃതവഹൻ സ്ഥിതം സ്വാധിഷ്ഠാനേ ഹൃദി മരുതമാകാശമുപരി മേന്ദാപി ഭ്രൂമദ്ധ്യേ സകലമപി ഭിത്യാ കൃലപഥം സഹസ്രാരേ പദ്മേ സഹ രഹസി പത്യാ വിഹരേസ.

ശിവശക്തിസമ്മേളനത്തിന്റെ ആനന്ദമെന്നത് നമ്മുടെ സ്വപ്രയത്നത്തിൽ നിന്നും കിട്ടുന്ന ആനന്ദം തന്നെയാണെങ്കിലും ജഗദംബികയുടെ അനുഗ്രഹമോ കാര്യമല്ലെങ്കിലും ഇല്ലാതെ പ്രയത്നത്തിന്റെ ഫലാനുഭവം അനുഭവിക്കാനാകില്ല. ആ കരുണക്ക് നാം പാത്രീഭൂതരാകണമെങ്കിൽ ജഗദംബിക നമുക്ക് തന്ന നമ്മുടെ മനസ്സിനെയും ശരീരത്തെയും അതിലുള്ള വിശേഷങ്ങളെയും അറിയണം. അതിനെ ആവഴിയിൽ അറിയാൻ ആ വിദ്യ തന്നെ പഠിക്കുകയും അഭ്യസിക്കുകയും വേണം.

ശരീരത്തിലുള്ള ഒരംഗവും നമുക്ക് കൃത്രിമമായി നിർമ്മിക്കാൻ സാധ്യമല്ല കണ്ണ് മുക്ക് മുതലായ ജ്ഞാനേന്ദ്രിയങ്ങൾക്കൊന്നും പകരം ഒന്നുണ്ടാക്കാൻ നമുക്ക് സാധ്യമേ അല്ല. കൈകാലുകൾ മുതലായവ കൃത്രിമമായി നിർമ്മിച്ചു പകരമായി ഉപയോഗിക്കുന്നുണ്ടെങ്കിലും അവകളെല്ലാം ചേതനയറ്റതാകുന്നു എന്നതാണ് വാസ്തവം. കിഡ്നിക്ക് പകരമായ ഡയാലിസിസ് കൊണ്ടോ ഹൃദയശസ്ത്രക്രിയയിലെ താത്കാലിക ഹൃദയം കൊണ്ടോ ഒന്നും ദീർഘകാലം ജീവിക്കാനൊന്നും സാധ്യമല്ല. അമരക്കുരുവി

ശരീരത്തിലുള്ള ഒരംഗവും നമുക്ക് കൃത്രിമമായി നിർമ്മിക്കാൻ സാധ്യമല്ല കണ്ണ് മുക്ക് മുതലായ ജ്ഞാനേന്ദ്രിയങ്ങൾക്കൊന്നും പകരം ഒന്നുണ്ടാക്കാൻ നമുക്ക് സാധ്യമേ അല്ല. കൈകാലുകൾ മുതലായവ കൃത്രിമമായി നിർമ്മിച്ചു പകരമായി ഉപയോഗിക്കുന്നുണ്ടെങ്കിലും അവകളെല്ലാം ചേതനയറ്റതാകുന്നു എന്നതാണ് വാസ്തവം. കിഡ്നിക്ക് പകരമായ ഡയാലിസിസ് കൊണ്ടോ ഹൃദയശസ്ത്രക്രിയയിലെ താത്കാലിക ഹൃദയം കൊണ്ടോ ഒന്നും ദീർഘകാലം ജീവിക്കാനൊന്നും സാധ്യമല്ല. അമരക്കുരുവിന്റെ വലിപ്പമുള്ള കിഡ്നിക്ക് പകരമായി ഉണ്ടാക്കിയ ഉപകരണം സ്ഥാപിക്കാനും അതുപോലെ നമ്മുടെ മുഷ്ടിയുടെ വലിപ്പമുള്ള ഹൃദയം നിർമ്മിച്ചു സ്ഥാപിക്കാനും വലിയ മുറികൾ തന്നെ വേണം.

ന്റെ വലിപ്പമുള്ള കിഡ്നിക്ക് പകരമായി ഉണ്ടാക്കിയ ഉപകരണം സ്ഥാപിക്കാനും അതുപോലെ നമ്മുടെ മുഷ്ടിയുടെ വലിപ്പമുള്ള ഹൃദയം നിർമ്മിച്ചു സ്ഥാപിക്കാനും വലിയ മുറികൾ തന്നെ വേണം. ജഗന്മാതാവായ ജഗദംബിക നമുക്ക് തന്നിരിക്കുന്ന ശരീരം, അതിലുള്ള ജീവനു വേണ്ടി പ്രവർത്തനക്ഷമമാക്കേണ്ട അയ്യഞ്ചു വീതം ഭൂതങ്ങൾ, കർമ്മേന്ദ്രിയങ്ങൾ, ജ്ഞാനേന്ദ്രിയങ്ങൾ, വാതപിത്തകഫങ്ങളാകുന്ന ത്രിദോഷങ്ങൾ, സഹ്രാരപദ്മം മുതൽ മൂലാധാരം വരെയുള്ള ആധാരങ്ങൾ, മനസ്സ്, ആത്മാവ് ഇവകൾ എല്ലാം തന്നെ ഓരോന്നും ഓരോ അർഭുതങ്ങളും അതിശയങ്ങളും ആണെന്ന് തന്നെ നാം അറിയണം. അത് പോലെ ഒരു സൃഷ്ടി മനുഷ്യനാൽ അന്നും ഇന്നും സാധ്യമായിട്ടില്ല. അത്രയധികം വിചിത്രവും അർഭുതങ്ങൾ നിറഞ്ഞതും ആശ്ചര്യദായകവുമാണ് ചരാചരങ്ങളുടെ ശരീരനിർമ്മിതി. ഒന്നും അധികമായോ കുറവായോ നമുക്ക് അനുഭവപ്പെടാത്ത ഈ നിർമ്മിതി അത്രയധികം ശക്തിയുള്ള ഒന്നിന് മാത്രമേ സാധ്യമാകുകയുള്ളൂ എന്ന തിരിച്ചറിവ് നമുക്കുണ്ടാകേണ്ടതുമാണ്. ഇവകളെയെല്ലാം സൃഷ്ടിച്ചും പരിപാലിച്ചും വരുന്ന ശക്തിസ്വരൂപിണിയായ ജഗദംബിക തന്നെയാണ് ആ തിരിച്ചറിവ് നമുക്ക് നൽകേണ്ടതും എന്നതാണ് അതിലും വിശേഷമായിട്ടുള്ളത്. മനുഷ്യ ശരീരമടക്കമുള്ള സകല ചരാചരങ്ങളുടെയും ശരീരങ്ങളെക്കുറിച്ചും മറ്റും ആധുനിക ശാസ്ത്ര വിജ്ഞാനം നമുക്കുണ്ടെങ്കിലും യോഗശാസ്ത്രത്തിൽ പറയുന്ന ജഗദംബികയാൽ നമുക്ക് ലഭിച്ച ഇത്തരം കാര്യങ്ങളെക്കുറിച്ച് ജഗദംബികയുടെ കരുണ മാത്രമായ വാഗ്ദാനീവിചാരങ്ങളായി അടുത്ത പ്രകരണത്തിൽ വിവരിക്കാം



PSYCHOLOGY OF PATANJALI YOGA SUTRAS

● Smitha M

Psychology is defined as a scientific study of the mind and its functions, especially those affecting behaviour in a certain context. Mind has been a subject matter of Psychology from time immemorial for several reasons. For one, it is an organ that is invisible to the naked eye but has an impact on our physical and mental well-being. Several researchers of the past and the current day are trying to reveal the influence of on our mind on behaviour, emotions and well-being.

Sage Patanjali who lived in 8th-century CE had understood the complexity of the subject. Sage Patanjali deciphered the components of the “Citta” or mind-stuff stating in clear terms that mind is not an organ that functions independently. He further emphasized on “Citta vritti nirodaha” through his very second sutra knowing very well the impact of “Citta” on our physical, mental and emotional health.

In his 196 Sutras, the great Patanjali has not just shown us the goal to be achieved i.e. achieving a calm mind leading to Kaivalya, but has also laid a step by step process to achieve the goal. At each stage, Sage Patanjali explains different emotional states, physical symptoms and mental disturbances that we may encounter, thereby, making the Sadhaka ever vigilant. Through the journey, Patanjali covers various topics such as power of mind, modifications

of mind, power of concentration, different obstacles as we try to cultivate the mind, states of awareness of a Sadhaka. Wrapped in these teachings are tools to deal with several mental health issues such as anxiety disorders, mood disorders, eating disorders etc. Also, applications of the sutras can shield us from psychosomatic disorders such as fatigue, insomnia, blood pressure, aches and pains which are manifestations of stress accumulated in our day-to-day life.

Through this presentation, we understand the teachings of Sage Patanjali, the great Psychologist as he leads us inside out- from inner to outer realms demystifying the subtle mind stuff. We cover topics such as Citta, the mind modifications or Citta Vrittis, their effect on the physical, mental and emotional health and the path to nurturing the right thoughts and emotions and eventually a total cessation of all Citta Vrittis. Sage Patanjali’s Yoga Sutras are insightful in identifying the true self as different from the mind and body. As such, they are now guiding principles for yogic practitioners and yoga therapists aiming for holistic health and wellbeing.

Smitha M – Yoga trainer at Vivekananda School of Yoga, coming from a corporate experience for over 12 years; currently pursuing MSc in Yoga



പതഞ്ജലി യോഗ ട്രെയിനിംഗ് & റിസേർച്ച് സെന്റർ (പൈത്യക്)

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

(Affiliated to 'S-VYASA Deemed University)



3rd Floor, Lakshmi Bai Towers, TD Road, Ernakulam, Kochi - 682035

Courses offered by Patanjali Yoga training and Reserch Centre (PYTRC)

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





YIC 48-ാം ബാച്ച് ഉദ്ഘാടനം
മാന്യ ഗോപാലകൃഷ്ണൻ, കൈതപ്രം വാസുമാഷ്, ഡോ. എ. രാധാകൃഷ്ണൻ, ശ്രീ. എ.സി.കെ. നായർ, ദിനചന്ദ്രൻ തുടങ്ങിയവർ



പൈതൃക വാർഷിക പൊതുയോഗം. ആഗസ്റ്റ് 15 ന് സഹകാർ ഭവൻ, ഡോ. എ. രാധാകൃഷ്ണൻ, ശ്രീ. കൈതപ്രം വാസുമാഷ്, ശ്രീ. എം. ഗണേഷ്, ദിനചന്ദ്രൻ തുടങ്ങിയവർ



സഭയിൽ ശിക്ഷാർത്ഥികളൊടൊപ്പം, മാന്യ. എ. ഗോപാലകൃഷ്ണൻ, കൈതപ്രം വാസുമാഷ്, ഡോ. എ. രാധാകൃഷ്ണൻ, രാമചന്ദ്രൻ, പീതാംബരൻ, അമല തുടങ്ങിയവർ

ആർഷ ഭാരത സംസ്കൃതി...



• ദേവീ പ്രസാദം

ആർഷഭാരതസംസ്കൃതിക്കൊരു ശംഖൊലിക്കൂ സമാനമായ്
ഭൃഷണങ്ങളണിഞ്ഞൊരുജ്ജ്വല പുണ്യപാവനപൈതൃകം

വേഷഭൃഷകളൊക്കെയും മത, ജാതിയും പലതായിടാം
ശേഷിയോടിനി കർമ്മവീഥിയൊരുക്കുവാൻ
ശുഭനേരമായ് !

യോഗവൈഭവമോടെ ജീവിതമൊന്നു നിർമ്മലമാക്കിടാം
ചിത്തശുദ്ധിയിലൂടെ നിഷ്കളതത്വസാധന ചെയ്തിടാം!

കർമ്മകൗശല സിദ്ധിയും ശുഭബുദ്ധി, മാനസശുദ്ധിയും
യോഗചര്യയിലൂടെ നേടി സുജീവിതം വരമാക്കിടാം!





● സി.പി. രവീന്ദ്രൻ
നെടുംകുന്നം

കുണ്ടേനഹം സീതയെ

വളരെ ഉത്കണ്ഠയോടെ മഹേന്ദ്രഗിരിയിൽ കഴിഞ്ഞിരുന്ന വാനരപ്പട ഇടിവെട്ടും പോലൊരു ശബ്ദം കേട്ടു ഞെട്ടി. ആ ശബ്ദം അടുത്തുവരുന്നതോടുകൂടി വ്യക്തമായിക്കൊണ്ടിരുന്നു. അവർ ആകാംക്ഷയോടെ വിളിച്ചു പറഞ്ഞു. “ഹനുമാൻ” കാര്യം സാധിച്ചു വരികയാണ്.

അവർ ആവേശത്തോടെ എഴുന്നേറ്റു നിന്ന് ആർത്തു വിളിച്ചു. പൊടുന്നനെ ഹനുമാൻ അവിടെ പ്രത്യക്ഷനായി.

“സീതാദേവിയെ ഞാൻ കണ്ടു.” ഹനുമാൻ വിളിച്ചു പറഞ്ഞു. “ശ്രേഷ്ഠസഹോദരങ്ങളേ, നമ്മുടെ പ്രഭുവിന്റെ അനുഗ്രഹത്താൽ സീതാദേവിയെ കണ്ടു വണങ്ങി വരികയാണ്.”

വാനരർ ഹനുമാൻ ജയ് വിളിച്ചു. ഏതാനും വാക്കു

കളിലൂടെ മാരുതി യാത്രവിവരണം നടത്തി. സന്തോഷം കൊണ്ടു വാനരർ തുള്ളിച്ചാടി.

“എത്രയും വേഗം നമുക്ക് രാജസവിധത്തിലെത്തണം. ഈ വിജയവിവരമറിയിക്കണം” അംഗദൻ ആവേശത്തോടെ പറഞ്ഞു.

ഹനുമാനെ മുന്നിലാക്കിക്കൊണ്ട് വാനരപ്പട മുന്നോട്ടു നീങ്ങി. ജാംബവാൻ, നീലൻ, നളൻ, അംഗദൻ, ആദിയായവർ യാത്രയ്ക്കു നേതൃത്വം നൽകി.

ഹനുമാൻ ഒരു കാര്യം ഏറ്റു കഴിഞ്ഞാൽ അതു സാധിച്ചിരിക്കും. ജാംബവാനു നിശ്ചയമുണ്ടായിരുന്നു. അതുകൊണ്ടാണല്ലോ സമുദ്രതരണചിന്താസമയത്ത് മാരുതിയോടു പറഞ്ഞത്!

“വായുപുത്രനെന്താണ് ഒന്നും പറയാത്തത്. നിന്റെ കയ്യിലല്ലയോ ദശരഥനന്ദൻ അംഗുലീയം തന്നത്. അത് മറന്നുവോ? എത്ര ദൂരം ചാടുന്നതിന്നു നിനക്ക് കഴിവുണ്ടല്ലോ.”

തന്റെ കഴിവ് ഒർമ്മയിൽ തിരിച്ചുകിട്ടിയ ആ ഞ്ജനേയൻ ചാടിയെഴുന്നേറ്റു. കൈകൾ കൂടഞ്ഞ് ഉയർത്തി. ആത്മവിശ്വാസത്തോടെ പറഞ്ഞു.

സീതാദേവിയെ കണ്ടെത്തി, രാവണനേയും വധിച്ച ലങ്കാനഗരത്തെ ഒന്നാകെ കയ്യിലെടുത്തുകൊണ്ടു രാമപാദത്തിൽ വയ്ക്കാം, അതിനെനിന്നു കഴിയും. എന്തെന്നാൽ രാമാംഗുലീയമാണ് എന്റെ കൈവശമുള്ളത്!

യോഗബലത്താൽ ശരീരത്തെ വലുതാക്കാനും കൃശഗാത്രനാകാനും മാരുതിക്കു കഴിയും. അതിനുള്ള സിദ്ധികളൊക്കെയും കിട്ടിയിട്ടുണ്ട്.

മാരുതീപുത്രൻ വീരനാണ്. എന്നാൽ വിനയാനിതനുമാണ്. ഉത്സാഹിയാണ്, ദൃഢചിത്തനാണ്., ഭക്തോത്തമനുമാണ്.

വാനരവ്യൂഹം ആർത്തുവിളിച്ചുകൊണ്ട് പ്രസവണ എന്ന് പർവ്വതത്തിലെത്തി. ഇവി



ടെയാണ് സുഗ്രീവന്റെ മധുവനം ഉള്ളത്. ധാരാളം പുഷ്പങ്ങളും ഫലങ്ങളും തേനും ഇവിടെയുണ്ട്. അതു കഴിച്ച് വിശപ്പും ദാഹവും തീർത്ത് മുന്നോട്ടുപോകാം. അതിനായി അംഗദന്റെ അനുവാദവും വാങ്ങി അവർ വനത്തിൽ പ്രവേശിച്ചു. മരങ്ങളിൽ കയറി പഴങ്ങൾ പഠിച്ചു തേനും ശേഖരിച്ചു. കൂടിച്ചും ആവോളം ആസ്വദിച്ചും അവർ തുള്ളിച്ചാടി. ഹനുമാനാകട്ടെ സമചിത്തതയോടെ എല്ലാം കണ്ടുകൊണ്ടു മാറി നിന്നു രസിച്ചു.

ജാംബവാൻ ഹനുമാനെ നിരീക്ഷിച്ചു. വാനരകുലത്തിനു ലഭിച്ച അമൂല്യനിധിയാണ് മാരുതി. ഹനുമാനെ നിരീക്ഷിച്ച ജാംബവാന്റെ മനസ്സിൽ മുമ്പു നടന്ന പല സംഭവങ്ങളും തെളിഞ്ഞു വന്നു.

കൂട്ടിക്കാലത്ത് സൂര്യഗോളത്തെ വിഴുങ്ങാൻ മുകളിലേക്കു ചാടിയത് അതൊരു പഴമാണെന്നു ധരിച്ചിട്ടാണ്. സൂര്യൻ ആപത്തുണ്ടാകുമെന്നു ധരിച്ച ദേവന്ദ്രൻ വജ്രായുധവുമായി പാഞ്ഞടുത്തു. വായുഭഗവാന്റെ വാക്കുകൾ ശ്രദ്ധിക്കാതെ ഇന്ദ്രൻ വാളുവിശി. അതു താടിയിൽ കൊണ്ട് കുഞ്ഞ് ആഞ്ജനേയന്റെ താടിയിൽപം നീണ്ടു. മാരുതി ബോധരഹിതനായി താഴേക്കു പതിച്ചു.

വായുഭഗവാൻ അവനെ കയ്യാൽ താങ്ങി. ഇന്ദ്രന്റെ പ്രവൃത്തിയിൽ കോപിച്ച് ഹനുമാനുമായി പാതാളത്തിലേക്കുപോയി. വായുവിന്റെ അസാന്നിധ്യത്തിൽ ത്രിലോകങ്ങളും സ്തംഭിച്ചു. വിഷണ്ണരായ ദേവന്മാർ ത്രിമൂർത്തികളെ അഭയം പ്രാപിച്ചു.

ജ്ഞാനദൃഷ്ടിയാൽ വായുദേവനെ കണ്ടെത്തിയ ത്രിമൂർത്തികൾ പാതാളത്തിൽ പ്രത്യക്ഷരായി. അപ്പോൾ വായുദേവൻ അവരുടെ മുന്നിൽ കൈകുപ്പി നിന്നു.

“ഈ കുഞ്ഞിന് ഒരിക്കലും പരാജയം സംഭവിക്കില്ല. ഇവൻ ഉത്തമഭക്തനായി ഭവിക്കും.” വിഷ്ണുഭഗവാൻ കുഞ്ഞിനെ അനുഗ്രഹിച്ചു.

“ഒരു വ്യക്തിക്കോ ഏതൊരായുധത്തിനോ ഇവനെ വധിക്കാൻ കഴിയില്ല” പ്രജാപതി പറഞ്ഞു. വജ്രായുധത്താലും ഇവൻ മരണമില്ല.

“സകലകലാവല്ലഭനും സംഗീതോപാസകനുമായും ഇവൻ ജീവിക്കും.” ഇന്ദ്രൻ വരം നൽകി.

കുഞ്ഞുമാരുതി പ്രായത്തിനൊത്തു വളർന്നു. ഒരിക്കൽ കിഷ്കിന്ധയിലെ വനത്തിൽ വെച്ചു സുഗ്രീവനെ വന്യമൃഗങ്ങളിൽ നിന്നും രക്ഷിച്ചു. അവിടെ വച്ച് മാരുതിയുടെ വളർന്നുപൊങ്ങിയ ശരീരം കണ്ട് സുഗ്രീവൻ അന്ധാളിച്ചു നിന്നു. ആഞ്ജനേയന്റെ അത്ഭുതസിദ്ധികളുടെ ഹൃദയമറിയാൻ സുഗ്രീവനു താല്പര്യമായി. സുഗ്രീവൻ തന്റെ ആഗ്രഹം ഹനുമാനോട് അറിയിച്ചു. ഹനുമാൻ പറഞ്ഞു.

“സുഗ്രീവാ, നിത്യോദ്യാസവും ആത്മനിഷ്ഠയും മൂണ്ടെങ്കിൽ സാധിക്കാത്തതായി ഒന്നുമില്ല. മനോനിഷ്ഠയും ഭക്തിയും വളരെ പ്രധാനമാണ്. മനോബലമൂണ്ടെങ്കിൽ ശരീരബലവും ഭക്തിയുമുണ്ടാകും. ഭക്തിയും വിനയവും കൊണ്ട് നേടാൻ കഴിയാത്തതായി ഒന്നും തന്നെ ഈ ഭൂമുഖത്തില്ല.”

ഈ കൂടികാഴ്ച വലിയൊരു സൗഹൃദത്തിന്റെ തുടക്കമായിരുന്നു. ഹനുമാൻ ഇന്ന് സുഗ്രീവൻ മിത്രമാണ്, മന്ത്രിയാണ്, രക്ഷകനാണ്, സർവ്വവുമാണ്,

ഓർമ്മകളയവിറക്കിനിന്ന ജാംബവാനു മുന്നിൽ വന്നുനിന്ന് ഹനുമാൻ ജാഗ്രതയോടെ പറഞ്ഞു. “രാമചന്ദ്ര പ്രഭു, വ്യാകുലചിത്തനാണ്. എത്രയും വേഗം അവിടെ എത്തേണ്ടതല്ലേ?”

ജാംബവാൻ “ അവരൊക്കെ ക്ഷീണം തീർത്താൽ നമുക്കുടൻതന്നെ യാത്രയാകാം.” തുടർന്ന് ജാംബവാൻ തിരക്കി.

“ലങ്കയിലെത്തിയിട്ട് പിന്നീടൊന്നുണ്ടായത്.”

ഹനുമാൻ പറഞ്ഞു. ലങ്കയിലെത്തുന്നതുവരെ സീതാദേവിയെ കണ്ടെത്തുകയെന്ന ഒറ്റ ചിന്തയെ ഉണ്ടായിരുന്നുള്ളൂ. ലങ്കയിലെത്തികഴിഞ്ഞതോടെ മറ്റു പലതും കൂടി കണ്ടെത്തേണ്ടതുണ്ടെന്ന ചിന്തയിലായി. സീതാദേവിയെ കണ്ടെത്തിയതുകൊണ്ടു മാത്രമായില്ല. അവിടെനിന്നു രക്ഷിക്കേണ്ടതുമുണ്ട്. അതിനുള്ള സാധ്യതകളും ആരായേണ്ടതുണ്ടെന്നു മനസ്സിലാക്കി. അതിന് ലങ്കയെ ശരിക്കും അറിയേണ്ടതുണ്ട്. അവിടുത്തെ സുരക്ഷാ ക്രമീകരണങ്ങൾ, സൈന്യബലം എല്ലാം അറിയണം. രാവണന്റെ മനസ്സിലുപ്പും പെരുമാറ്റരീതിയും കൂടി അറിഞ്ഞേ മതിയാകൂ. ദേവിയുടെ ദുഃഖഭാവം ഭർതൃഭക്തിയും വാത്സല്യത്തോടെയുള്ള പെരുമാറ്റവും നിസ്സഹായാവസ്ഥയും എല്ലാം കണ്ടുകഴിഞ്ഞപ്പോൾ ആരുമറിയാതെ തിരിച്ചുപോകുന്നതു ശരിയല്ലായെന്നു തോന്നി. അതുകൊണ്ട്. രാവണന്റെ ആരാമമെല്ലാം തല്ലി തകർത്തു. എതിർക്കാൻ വന്ന രാവണപുത്രൻ അക്ഷയകുമാരനെ കാലപുരീക്കയച്ചു. ഇതറിഞ്ഞിട്ടും രാവണൻ എതിർക്കാൻ വന്നില്ല. പകരം മറ്റൊരു പുത്രൻ മേഘനാഥൻ (ഇന്ദ്രിജിത്ത്) വന്ന ബ്രഹ്മാസ്ത്ര പ്രയോഗം നടത്തി. അതിനു വഴങ്ങി ബന്ധനത്തിനു നിന്നുകൊടുത്തു. അവർ എടുത്തു രാവണസഭയിലെത്തിച്ചു. ഇന്ദ്രസദസ്സിനു തുല്യമായ അവിടെ ബന്ധനങ്ങൾ പൊട്ടിച്ചു ഒതുങ്ങി നിന്നു. അവരുടെ എല്ലാ ചോദ്യങ്ങൾക്കും മറുപടി പറഞ്ഞു.

രാമചന്ദ്രപ്രഭുവിന്റെ ദാസനാണെന്നും സീതാദേവിയെ തിരികെ നൽകി ക്ഷമ ചോദിച്ചാൽ ആകാരുണ്യമൂർത്തി എല്ലാം പൊറുക്കുമെന്നും രാവണനെ അറിയിച്ചു. രാമചന്ദ്രത്തിന്റെ മഹിമയും പറഞ്ഞുകൊടുത്തു. രാക്ഷസന്മാരാകുന്ന വനത്തിന് കാട്ടുതീ പോലെയാണ് രാമചന്ദ്രം. അതു ജപിച്ചാൽ മനശുദ്ധിയുണ്ടാകും. അതോടെ ആത്മജ്ഞാനവും സിദ്ധിക്കും. പക്ഷേ രാവണൻ ഇതൊന്നും ശ്രദ്ധിച്ചില്ല. ആപത്തുകാലത്ത് സദ്ബുദ്ധി നശിച്ചുപോകും. വിനാശം വിതറും. അവരെനെ കൊല്ലാൻ തീരുമാനിക്കുമ്പോൾ രാവണ സഹോദരൻ വിഭീഷണന്റെ ഇടപെടൽ മൂലം വാലിൽ തീകൊളുത്തി വിടുകയാണ് ചെയ്തത്. ഞാൻ അതും കൊണ്ടു ചാടി. ലങ്കയുടെ മുന്നിലൊന്നു ഭാഗം ഭസ്മമാക്കി. പോരുന്നതിനു മുൻപ് സീതാമാതാവിനെ കണ്ട് കാലവിളംബം വിനാ രക്ഷിച്ചുകൊള്ളാമെന്ന് വാക്കും നൽകിയാണ് മടങ്ങിയത്.?

ഹനുമാന്റെ വിവരണം തുടരുന്നതിനിടയിൽ വാനരന്മാർ കോലാഹലത്തോടെ തിരിച്ചെത്തി. അത്യുത്സാഹികളായി അവർ ആർപ്പുവിളികളോടെ യാത്ര തുടർന്നു.

ജീവിതശൈലിയും ആയുർവേദവും



പുഴുവിനെയും ഉറുമിനെയും പോലും അവനവനെപ്പോലെ കാണണം. അതിനുപാകത്തിലുള്ള ജീവിതചര്യയാണ് ആയുർവേദം അനുശാസിക്കുന്നത്. അതുകൊണ്ടാണ് ആയുർവേദം ചികിത്സാപദ്ധതി മാത്രമല്ല, ആർഷഭാരതദർശനങ്ങളിൽ അധിഷ്ഠിതമായ ഒരു ജീവിതചര്യ കൂടിയാണെന്ന് പറയുന്നത്.



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

ആയുർവേദവും സോഷ്യലിസവും

ഹിംസാസന്തേയന്യഥാകാമം
 പൈശുന്യം പരുഷാനുതം
 സംഭിന്നാലാപം വ്യാപാദ
 മഭിധ്യാം ദ്യുക്വിപര്യയം
 പാപം കർമ്മേതി ദശധാ
 കായ വാങ്മനസൈ സ്ത്യജേൽ (ഹിംസ, മോഷണം, വ്യഭിചാരം, ഏഷണി, ശകാരം, നുണപരയൽ, അസംബന്ധപ്രസ്താവം, ദ്രോഹബുദ്ധി, പരദ്രവ്യച്ഛേദം, നാസ്തികത ഈ പത്തെണ്ണം വാക്കിലും മനസിലും ഉണ്ടാവരുത്.) ദാരിദ്ര്യവ്യാധിപീഡിതരെ

യഥാശക്തി സഹായിക്കുന്നതും അർഥികളെ അവമാനിക്കാത്തതും ശത്രുക്കളോടുപോലും സഹായബുദ്ധിയുള്ളതുമായ ഒരു മനസാണ് ആരോഗ്യത്തിന്റെ ലക്ഷണം എന്ന് ആചാര്യൻ പ്രഖ്യാപിക്കുന്നു. ആത്മവൽ സതതം പശ്യേ ദപികീടപിപീലികാ

(പുഴുവിനെയും ഉറുമിനെയും പോലും അവനവനെപ്പോലെ കാണണം). അതിനുപാകത്തിലുള്ള ജീവിതചര്യയാണ് ആയുർവേദം അനുശാസിക്കുന്നത്. അതുകൊണ്ടാണ് ആയുർവേദം ചികിത്സാപദ്ധതി മാത്രമല്ല, ആർഷഭാരതദർശനങ്ങളിൽ അധിഷ്ഠിതമായ ഒരു ജീവിതചര്യ കൂടിയാണെന്ന് പറയുന്നത്.

സുഖം
 സുഖാർത്ഥാ സർവഭൂതാനാം
 മതാ സർവ്വാ പ്രവർത്തയഃ
 സുഖംച ന വിനാധർമ്മാത്
 തസ്മാദ് യർമ്മപരോഭവേത്

ധർമ്മം
 യതോ ഭ്യൂദയനീഃശ്രേയസസിദ്ധി സ ധർമ്മഃ

ഇതിന്റെ അർത്ഥം, ഏതിലൂടെ ഐഹികവും പാരലൗകികവും ആയ ഉയർച്ച നേടാനാവുമോ അതു ധർമ്മം എന്നാകുന്നു. ഇഹലോകത്തെ ഉപേക്ഷിക്കുന്നയാൾക്ക് പരലോകം ഉണ്ടാകാനാവില്ല. ഭൗതികതയും ആദ്ധ്യാത്മികതയും പരസ്പരവിരുദ്ധമായ ഭാവങ്ങളല്ല. എല്ലാ പ്രശ്നങ്ങളേയും നോക്കിക്കാണുന്ന നമ്മുടെ ജീവിതത്തിന്റെ ഒരു കാഴ്ചപ്പാടാണ് ആദ്ധ്യാത്മികത.

അർത്ഥം

ധർമ്മസ്യ മൂലമർത്ഥഃ ഭാരതം ഭൗതികലോകത്തെക്കുറിച്ച് മാത്രമല്ല അർത്ഥത്തെക്കുറിച്ചും ചിന്തിച്ചിട്ടുണ്ട്. 'സുഖസ്യ മൂലം ധർമ്മഃ, ധർമ്മസ്യ മൂല മർത്ഥഃ' എന്ന് ചാണക്യമഹർഷി പറഞ്ഞിരിക്കുന്നു. സുഖം ധർമ്മത്തിന്റെ മൂലകമാണെങ്കിൽ ധർമ്മം അർത്ഥമൂലകമത്രെ. അർത്ഥമില്ലാതെ ധർമ്മത്തിന് ഉറച്ചുനിൽക്കാനാവില്ല. ഇവിടെ നമ്മൾ ധർമ്മത്തിന് വ്യാപകമായ വ്യാഖ്യാനമാണ് നൽകുന്നത്. ധർമ്മത്തെ മതം അല്ലെങ്കിൽ റിലീജിയൻസ് എന്നു മനസ്സിലാക്കുന്ന സങ്കുചിതമായ ആധുനികകാലത്തെ ആശയക്കുഴപ്പം നിറഞ്ഞ അർത്ഥത്തിലല്ല അതിന്റെ വിവക്ഷ. ഏതിനാലാണോ സമൂഹത്തിന്റെ നിലനില്പ് സാധ്യമാവുന്നത്, ഏതിനാലാണോ ഐഹികവും പാരലൗകികവുമായ ഉയർച്ചയെ സഹായിക്കുന്നത്, ഏതിനാലാണോ മനുഷ്യരുടെ കർമ്മങ്ങൾ നിയന്ത്രിക്കപ്പെട്ട് അവയ്ക്ക് 'കർത്തവ്യം' എന്ന പേരുകിട്ടുന്നത്, ഏതിനാലാണോ സമഷ്ടിയുടെ അഭ്യുത്ഥാനത്തിന് ഉതകുന്ന വിധത്തിൽ വ്യക്തിക്ക് എല്ലാവിധത്തിലുള്ള ഉയർച്ചയുണ്ടാകുന്നത്, ആ നിയമവ്യവസ്ഥയേയും അതിന്റെ മൂല്യങ്ങളിൽ അടങ്ങിയിരിക്കുന്ന ഭാവത്തേയും ആണ് ധർമ്മം എന്നുപറയുന്നത്. ഈ ധർമ്മത്തിന് അർത്ഥത്തിന്റെ അഭാവത്തിൽ ഉറച്ചുനിൽക്കാൻ കഴിയില്ല.

അർത്ഥത്തിന്റെ പ്രഭാവം

സമ്പത്തിന്റെ ഇല്ലായ്മ മാത്രമല്ല അതിരുകടന്ന ആധികൃതവും (പ്രഭാവം) ധർമ്മത്തെ നശിപ്പിക്കുന്നു. ഇത് ഭാരതത്തിന്റെ തനതായ കാഴ്ചപ്പാടത്രെ. പാശ്ചാത്യനാടുകളിലെ ആളുകൾ സമ്പത്തിന്റെ ആധിക്യത്തെക്കുറിച്ച് ചിന്തിച്ചിട്ടില്ല. അർത്ഥം അതിലൂടെ സമ്പാദിക്കുന്ന പദാർത്ഥങ്ങളും ഭോഗവിലാസങ്ങളും നമ്മിൽ സംഗം അഥവാ ആസക്തി ഉണ്ടാക്കുന്നുവെങ്കിൽ അതിനെ അർത്ഥത്തിന്റെ പ്രഭാവം (ആധികൃതം) എന്നുപറയുന്നു.

ജീവിതത്തിന്റെ മാനദണ്ഡം

സമാജത്തിൽനിന്ന് അർത്ഥത്തിന്റെ രണ്ടവസ്ഥകളായ ആധികൃതത്തേയും ഇല്ലായ്മയേയും ദുരീകരിച്ച് അതിന്റെ സമുചിതമായ വ്യവസ്ഥയുണ്ടാക്കുന്നതിനെ 'അർത്ഥായാമം' എന്നുപറഞ്ഞിട്ടുണ്ട്. എല്ലാ സാധനങ്ങളും പണംകൊണ്ടുവാങ്ങാൻ കഴിയുന്നതല്ല എന്നത് സമൂഹത്തിന് അളവുകോൽ ആക്കിത്തീർക്കേണ്ടതുണ്ട്. കേവലം സമ്പദ്വ്യവസ്ഥയുടെ അടിസ്ഥാനത്തിൽ മാത്രം ഇക്കാര്യം ചെയ്യാൻ കഴിയുന്നതല്ല. രാജ്യത്തിനുവേണ്ടി യുദ്ധംചെയ്യുന്ന പട്ടാളക്കാരുടെ തന്റെ ജീവൻ പണയപ്പെടുത്തുന്നത് സമ്പത്ത് ആഗ്രഹിച്ചുകൊണ്ടല്ല. പണത്തിലുള്ള അത്യാർത്തി അയാളെ രാജ്യദ്രോഹം പഠിപ്പിച്ചേക്കാം,

ദേശഭക്തി പഠിപ്പിക്കില്ല. സ്ത്രീയുടെ സതീത്വത്തിന് (പാതിവ്രത്യത്തിന്) അതിന്റേതായ മൂല്യമുണ്ട്. അതിനെ സമ്പത്തിന്റെ ഉരകല്ലിൽ മാറ്റുരയ്ക്കാനാവില്ല. വൈദ്യന് രോഗിയെ ചികിത്സിക്കുന്നതിനു പകരമായി പ്രതിഫലം എന്തു മൂല്യങ്ങളുടെ അടിസ്ഥാനത്തിൽ സ്വീകരിക്കാനാകും? അദ്ധ്യാപകന് വിദ്യാപകർന്നുനൽകുന്നതിന്റെ വില കല്പിയ്ക്കുവാൻ കഴിയില്ല. ഒരു ചികിത്സാശാസ്ത്രം എന്നതിനപ്പുറം, ജീവിതരീതി എന്നനിലയിൽ ആയുർവേദം ഇപ്പോൾ കുറെക്കൂടി പ്രധാന്യം നേടിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്നുണ്ടെന്നാണ് തോന്നുന്നത്. ചികിത്സാശാസ്ത്രം എന്ന നിലയിൽ മോഡേൺ മെഡിസിൻ വളരെയധികം മുന്നേറിയിട്ടുണ്ട്. എന്നാൽ ജീവിതക്രമീകരണങ്ങൾ നിർദ്ദേശിക്കുന്ന കാര്യത്തിൽ മോഡേൺ മെഡിസിൻ വേണ്ടത്ര ശ്രദ്ധ നൽകിയിരുന്നില്ല. അടുത്ത കാലത്താണ് മോഡേൺ മെഡിസിൻ ഡോക്ടർമാർ അത്തരം കാര്യങ്ങളിൽ കൂടുതൽ ശ്രദ്ധിച്ചു തുടങ്ങിയത്. ആയുർവേദ ചികിത്സയിൽ കർശനമായ പഥ്യങ്ങൾ നോക്കണമെന്നും ഇംഗ്ലീഷ് മരുന്നാണെങ്കിൽ പഥ്യമൊന്നും വേണ്ട എന്നുമാണ് മുൻപ് പറഞ്ഞിരുന്നത്. എന്നാൽ ഇപ്പോൾ ആ സ്ഥിതി മാറി. ഏതു സമ്പ്രദായമായാലും പഥ്യം പ്രധാനമാണെന്നു വന്നിരിക്കുന്നു. പ്രമേഹരോഗികൾ മധുരം ഒഴിവാക്കണമെന്നും രക്താതിമർദ്ദമുള്ളവർ ഉപ്പ് ഒഴിവാക്കണമെന്നുമൊക്കെയുള്ള പഥ്യക്രമങ്ങൾ എല്ലാവരും പാലിക്കുന്നു. നിത്യവ്യായാമം, ധ്യാനം തുടങ്ങിയ ചിട്ടകളുടെ കാര്യത്തിലും ഇപ്പോൾ എല്ലാ സമ്പ്രദായക്കാരും ഒരുമിച്ചാണു നിൽക്കുന്നത്. മുൻപ് ചില ആയുർവേദ ചികിത്സകരെങ്കിലും പഥ്യത്തിന് അമിത പ്രധാന്യം നൽകുകയും ബാലിശമായ ചില പഥ്യനിഷ്ഠകൾ പറയുകയും ചെയ്തിട്ടുണ്ടാവാം. ചികിത്സ പലിക്കാതെ വന്നാൽ വൈദ്യന് രക്ഷപ്പെടാനുള്ള വഴിയായി പഥ്യത്തെ കണ്ടിരുന്ന ചില വൈദ്യന്മാരാവാം പഥ്യത്തെക്കുറിച്ച് തെറ്റുധാരണകളുണ്ടാക്കിയത്. പഥ്യം എന്നത് ഒരർത്ഥത്തിലുള്ള ജീവിതക്രമീകരണമാണ്. മോഡേൺ മെഡിസിനിലുള്ളവർ ലൈഫ്സ്റ്റൈൽ മോഡിഫിക്കേഷൻ എന്നുപറയുന്നത് ഒരു തരത്തിലുള്ള പഥ്യംതന്നെ. ആഹാരകാര്യങ്ങളിൽ ചിട്ട പാലിക്കുക, പതിവായി വ്യായാമം ചെയ്യുക, മനസിനെ സന്തുലിതമാക്കി നിർത്തുക തുടങ്ങിയ കാര്യങ്ങളിലാണ് പ്രത്യേക ശ്രദ്ധ നൽകേണ്ടത്. ആയുർവേദത്തിലെ പല അരിഷ്ടങ്ങളും ലേഹ്യങ്ങളുമൊക്കെ രോഗപ്രതിരോധശേഷി നൽകുന്നവയാണ്. വൈദ്യനിർദ്ദേശപ്രകാരം ഉചിതമായ ഔഷധങ്ങൾ സേവിക്കുന്നതും നല്ലതുതന്നെ. ആയുർവേദാചാര്യന്മാർ ഒരു വിധം കാര്യങ്ങളിലൊന്നും പുർണ്ണമായ വിലക്കുകൾ ഏർപ്പെടുത്താറില്ല. 'സർവധർമേഷു മധ്യമം' എന്നാണ് നിർദ്ദേശം.

എല്ലാക്കാര്യത്തിലും മിതത്വം പാലിക്കണം എന്നർത്ഥം. കാര്യങ്ങളിലെ നന്മതിന്മകൾ തിരിച്ചറിയുകയും അവയെ ഔചിത്യത്തോടെ വിലയിരുത്തുകയും വേണം. തനിക്ക് ഹിതമായത് ഏത് അഹിതമായത് ഏത് എന്നു തിരിച്ചറിയാനുള്ള കഴിവാണു ഔചിത്യബോധ്യം. രോഗങ്ങളെക്കുറിച്ച് അനാവശ്യമായ ഭയങ്ങളൊഴിവാക്കുകയും ആവശ്യമായ ജാഗ്രത പുലർത്തുകയും വേണം. നല്ല വൈദ്യന്മാരുടെ ഉപദേശം സ്വീകരിച്ച് ഓരോരുത്തർക്കും പറ്റിയ വിധത്തിലുള്ള

ചിട്ടകൾ സ്വീകരിച്ച് ആയുർവേദത്തിലധിഷ്ഠിതമായ ഒരു ജീവിതരീതി സ്വീകരിക്കുന്നത് എന്തുകൊണ്ടും നല്ലതാണ്. ആയുർവേദം എന്നത് മഹത്തായ ചികിത്സാ ശാസ്ത്രവും മഹിമയായ ഒരു ജീവിതരീതിയുമാണ്. ആരോഗ്യകരമായ ജീവിതക്രമങ്ങളും ചില ചികിത്സാക്രമങ്ങളും ശീലിച്ച് രോഗഭീതിയൊഴിവാക്കി ജീവിക്കുന്നതിനുള്ള വഴികൾ ആയുർവേദത്തിൽ വിശദമായി പ്രതിപാദിക്കുന്നു. രോഗമുള്ളവർക്കോ കട്ടെ അത് പൂർണ്ണമായി ഭേദമാക്കി രോഗമുക്തിക്കൈവരിക്കണം. അങ്ങനെ പ്രധാനമായും രണ്ടുതരം ചികിത്സാക്രമങ്ങൾ ആയുർവേദത്തിലുണ്ട് എന്നു പറയാം. സ്വസ്ഥന്മാർക്കായി സ്വസ്ഥചികിത്സയും രോഗികൾക്കായി ശമനചികിത്സയും രോഗങ്ങളൊന്നുമില്ലാത്തവരെ സ്വസ്ഥന്മാർ എന്നാണ് ആയുർവേദത്തിൽ പരാമർശിക്കുന്നത്. സ്വസ്ഥന്മാർക്ക് അവരുടെ സ്വാസ്ഥ്യം നിലനിർത്തി രോഗങ്ങളെ പ്രതിരോധിച്ച് സുഖമായി കഴിയാനാവണം. സ്വസ്ഥന്മാർക്ക് കാലാകാലങ്ങളിൽ വരുന്ന ദോഷവ്യതിയാനങ്ങൾ മനസിലാക്കി യഥാസമയം അവ ശരിപ്പെടുത്തുന്നതിനുള്ള ചികിത്സകൾ ചെയ്യണം. രോഗങ്ങളെ പ്രതിരോധിക്കാനും കൂടുതൽ സുഖകരമായ ജീവിതം നയിക്കാനുമുള്ള വഴികളാണ് ഇതിലുള്ളത്. പഥ്യമായ ആഹാരക്രമം, നിയോഗ്യമായ എണ്ണതേപ്പും കുളിയും, പല്ലുതേപ്പ്, ശരിയായ ഉറക്കം, ആരോഗ്യകരമായ ലൈംഗികജീവിതം തുടങ്ങിയ ചര്യകളും കാലാവസ്ഥക്കനുസരിച്ചുള്ള രസായനചികിത്സകൾ, ശോധനക്രിയകൾ എന്നിവയുമൊക്കെ ഇതിന്റെ ഭാഗമാണ്. വിവിധമാർഗങ്ങളിലൂടെ ശരീരത്തിലെ സപ്തധാതുക്കളിലും അടിഞ്ഞുകൂടുന്ന മാലിന്യങ്ങളെ നീക്കി ശരീരധാതുക്കൾക്ക് ഓജസ്സും അതുവഴി വ്യക്തിക്ക് തേജസുമുണ്ടാക്കുകയാണ് സ്വസ്ഥചികിത്സയുടെ പ്രധാനലക്ഷ്യം എന്നുപറയാം. പഞ്ചകർമ്മങ്ങൾ ചികിത്സയിൽ പ്രധാനം പഞ്ചകർമ്മചികിത്സകളാണ്. ഇതിന് പ്രധാനമായും മൂന്ന് ഭാഗ

ങ്ങളുണ്ട്. പൂർവകർമ്മം, പ്രധാനകർമ്മം, പശ്ചാത് കർമ്മം എന്ന് ഇവയെ പറയാം. അഭ്യംഗം, സ്നേഹപാനം, സ്വേദനം എന്നിവയാണ് പൂർവകർമ്മങ്ങളിൽ പ്രധാനം. വമനം, വിരോചനം, വസ്തി, നസ്യം, രക്തമോക്ഷം എന്നിവയാണ് പഞ്ചകർമ്മങ്ങൾ. ഇവയിൽ രക്തമോക്ഷം രോഗികൾക്കുമാത്രമേ വേണ്ടിവരാനുള്ളൂ. രക്തക്കുഴലുകളിൽ മുറിവുണ്ടാക്കി അശുദ്ധരക്തം പുറത്തുകളയുന്ന ചികിത്സാരീതിയാണിത്. സുഖചികിത്സയുടെ ഭാഗമായി ചെയ്യുമ്പോൾ മറ്റു നാലും മാത്രമേ ചെയ്യേണ്ടതുള്ളൂ. ചികിത്സകൾക്കു ശേഷമുള്ള പഥ്യചരണം, രസായനാദികൾ സേവിക്കൽ എന്നിവയാണ് തുടർകർമ്മങ്ങൾ. പഞ്ചകർമ്മങ്ങളിൽ പെടുന്നവയല്ലെങ്കിലും ഇവയോടൊപ്പം ആവശ്യം വരാനുള്ള മറ്റു ചില കർമ്മങ്ങളാണ് തളം, തലപൊതിച്ചിൽ, ശിരോധാര, നേത്രതർപ്പണം, ലേപനം തുടങ്ങിയവ. ഏഴുദിവസമെങ്കിലും എടുത്ത് വിധിപ്രകാരം പഞ്ചകർമ്മചികിത്സ ചെയ്താലാണ് ശരിയായ പ്രയോജനമുണ്ടാവുക. ശരീരത്തിന്റെ ശുദ്ധീകരണമാണ് പഞ്ചകർമ്മചികിത്സയുടെ ലക്ഷ്യം. പഥ്യമല്ലാത്ത ആഹാരങ്ങൾ, കാലാവസ്ഥയിലെ വ്യതിയാനങ്ങൾ, ശരീരത്തിന്റെ തന്നെ ആന്തരികപ്രവർത്തനങ്ങളിലെ സവിശേഷതകൾ, അവയവ വൈകല്യങ്ങൾ, തുടങ്ങി പലകാരണങ്ങൾ കൊണ്ട് ദോഷങ്ങൾ വർധിക്കുകയും ശരീരത്തിൽ പലവിധത്തിലുള്ള മാലിന്യങ്ങൾ അടിഞ്ഞുകൂടുകയും ചെയ്യാനിയുണ്ട്. ഈ മാലിന്യങ്ങൾ നീക്കി ശരീരത്തിന് പൂർണ്ണശുദ്ധി വരുത്തുകയാണ് വേണ്ടത്. ശരീരത്തിന്റെയും കാലത്തിന്റെയും അവസ്ഥകൾക്കനുസരിച്ച് ഉചിതമായ നെയ്യ്, എണ്ണ തുടങ്ങിയവ തിരഞ്ഞെടുത്ത് സ്നേഹപാനം നടത്തണം. ഈ സ്നേഹദ്രവ്യം ഓരോ കോശങ്ങളിലുമെത്തി അവിടെയുള്ള മാലിന്യങ്ങളെ ഇളക്കി വയറ്റിൽ കൊണ്ടുവരുന്നു. വയറ്റിൽനിന്ന് ഈ മാലിന്യങ്ങളെ ശ്രദ്ധാപൂർവ്വം പുറത്തുകളയുന്നതിനാണ് വിയർപ്പിക്കൽ (സ്വേദനം), ഛർദ്ദിപ്പിക്കൽ



(വമനം), വയറിളക്കൽ (വിരോചനം) എന്നിവയെക്കുറിച്ചു നൽകിയിട്ടുണ്ട്. ഓരോ വ്യക്തിക്കും ഏതെങ്കിലും ചികിത്സയാണ് വേണ്ടത് അത് എങ്ങനെയെ സ്വസ്വന്തമായി തിരഞ്ഞെടുക്കുകയും ചെയ്യേണ്ടതാണ്. ഇന്ന് സൗന്ദര്യസംരക്ഷണത്തിനുള്ള ഉൽപ്പന്നങ്ങളുടെ നിർമ്മാണത്തിലും വിപണനത്തിലും വന്നിട്ടുള്ള വളർച്ച പരിശോധിച്ചാൽ ഈ വസ്തുത ശരിയെന്നു വ്യക്തമാണ്. ബ്യൂട്ടിഫിക്കേഷനും സൗന്ദര്യസംരക്ഷണത്തിനുമായിട്ടുള്ള 'ഹെർബൽ' എന്ന ലേബലിൽ പ്രചാരം നേടിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്ന ഈ കാലത്ത് ആയുർവേദ സൗന്ദര്യസംരക്ഷണമാർഗ്ഗങ്ങൾക്ക് ഏറെ പ്രസക്തിയുണ്ട്. യുവമനസുകളെ ഏറെ ആകർഷിക്കുന്ന സൗന്ദര്യപ്രശ്നമാണ് മുഖക്കുരു. കൗമാരത്തിൽ നിന്ന് യൗവനത്തിലേക്ക് കടക്കുമ്പോൾ ഉണ്ടാകുന്ന ഹോർമോണുകളുടെ ഏറ്റക്കുറച്ചിൽ ഇതിനൊരു പ്രധാന കാരണമാണ്. ശ്രദ്ധയോടെ പരിചരിച്ചാൽ, അനുബന്ധമായും കൂടാതെ ഭേദപ്പെടുത്താൻ കഴിയുന്ന ഒന്നാണ് മുഖക്കുരു. എണ്ണമയമുള്ള ചർമ്മക്കാരിലാണ് മുഖക്കുരു അധികവും ശല്യകാരണമാകുന്നത്. മുഖത്തെ രോമകുപ്പങ്ങൾക്കിടയിൽ അഴുകുന്നിറയുന്നതുകൊണ്ടും മുഖത്ത് ഇടർപ്പും നിലനിർത്തുന്ന സെബേഷ്യസ് ഗ്രന്ഥികളുടെ പ്രവർത്തനത്തകരാറുകൊണ്ടും അനുബന്ധകൊണ്ടും മുഖക്കുരു ഉണ്ടാകാം. വ്യക്തിയുടെ ഭേദപ്രകൃതി, ആഹാരശൈലി മുതലായവ കണക്കിലെടുത്ത്, കാരണം മനസ്സിലാക്കിയുള്ള ചികിത്സാക്രമമാണ് ഫലവത്തായിട്ടുള്ളത്. പരസ്യങ്ങളിൽ ആകൃഷ്ടരായി വിവിധതരം ക്രീമുകൾ ഉപയോഗിക്കുന്നത് പ്രശ്നം കൂടുതൽ വഷളാക്കാൻ കാരണമാകാം. മുഖത്തെ രോമകുപ്പങ്ങൾക്കിടയിലെ ദ്വാരം വീണ്ടും അടയാൻ ക്രീമുകൾ ഇടയാക്കും. ആഹാരത്തിൽ എണ്ണയുടെ അംശം കുറച്ച ധാരാളം പഴങ്ങളും നാരുള്ള പച്ചക്കറികളും കഴിക്കണം. തലയിലെ താരനോടനുബന്ധിച്ചും മുഖക്കുരു ഉണ്ടാകാം. തദവസരത്തിൽ അതിനനുസരിച്ച് ചികിത്സ ചെയ്യേണ്ടിവരും. മലയാളികളുടെ കൂട്ടിപ്രിയം ഏറെ പ്രസിദ്ധമാണല്ലോ. നിത്യവും രണ്ടുനേരവും കൂട്ടിച്ചില്ലെങ്കിൽ നമുക്ക് തൃപ്തിവരില്ല. എല്ലായിടത്തും ധാരാളം ശുദ്ധജലം ലഭിക്കുന്ന പഴകളും കൂട്ടങ്ങളും കിണറുകളുമുള്ള നാടായതുകൊണ്ടാവാം മലയാളികൾക്ക് കൂട്ടിയോട് ഇത്രയും പ്രിയമുണ്ടായത്. ചുട്ടും ആർദ്രതയും കൂടുതലുള്ള കാലാവസ്ഥയായതിനാൽ കൂട്ടിച്ചില്ലെങ്കിൽ ഒരസ്വസ്ഥത തോന്നാമെന്നതും കൂട്ടിപ്രിയം വർദ്ധിച്ചിരിക്കാം. എണ്ണതേച്ച വിശാലമായി മുങ്ങിക്കുളിക്കുന്നത് പഴയ തലമുറയുടെ നിത്യജീവിതത്തിന്റെ ഭാഗംതന്നെയായിരുന്നു. അവരുടെ ആരോഗ്യരഹസ്യവും ഒരുപക്ഷേ ഈ കൂട്ടിയും അതിനുചേർന്ന ജീവിതശീലങ്ങളുമായിരുന്നു നിലനിന്നിരുന്നത്. കൂട്ടിപോലെ തന്നെ പ്രധാനമായിരുന്നു എണ്ണതേപ്പും. അതുകൊണ്ടു തന്നെയാണ് തേച്ചുകുളിക്കാനുള്ള പലതരം എണ്ണകൾ നാം കണ്ടെത്തിയത്.

ഇപ്പോൾ പക്ഷേ, കൂട്ടിയുടെ പ്രധാന്യം അത്ര കുറഞ്ഞിട്ടില്ലെങ്കിലും എണ്ണതേപ്പിന് മുമ്പുണ്ടായിരുന്ന ശ്രദ്ധ നാം നൽകുന്നില്ല. എണ്ണതേച്ചില്ലെങ്കിൽ ഒരു കൂഴപ്പുവുമില്ലെന്നും വർഷങ്ങളായി എണ്ണ തേയ്ക്കാറില്ലെന്നും പറയുന്നവർ നിരവധിയുണ്ട്. എണ്ണ

വ്യക്തിയുടെ ഭേദപ്രകൃതി, ആഹാരശൈലി മുതലായവ കണക്കിലെടുത്ത്, കാരണം മനസ്സിലാക്കിയുള്ള ചികിത്സാക്രമമാണ് ഫലവത്തായിട്ടുള്ളത്. പരസ്യങ്ങളിൽ ആകൃഷ്ടരായി വിവിധതരം ക്രീമുകൾ ഉപയോഗിക്കുന്നത് പ്രശ്നം കൂടുതൽ വഷളാക്കാൻ കാരണമാകാം. മുഖത്തെ രോമകുപ്പങ്ങൾക്കിടയിലെ ദ്വാരം വീണ്ടും അടയാൻ ക്രീമുകൾ ഇടയാക്കും.

- തേയ്ക്കാത്തതുകൊണ്ട് കൂഴപ്പുങ്ങളൊന്നുമുണ്ടാവാൻ ഇടയില്ല. എന്നാൽ എണ്ണ തേയ്ക്കുന്നതുകൊണ്ട് ഒട്ടേറെ പ്രയോജനങ്ങളുണ്ട് എന്നതാണ് വസ്തുത.
- നിത്യവും രാവിലെ എണ്ണതേച്ചു കൂട്ടിക്കുന്നത് ബുദ്ധിക്ക് തിളക്കമേകും.
- പേശികൾക്ക് ദൃഢതയും മിനുപ്പുമുണ്ടാക്കും.
- നിത്യവും രാവിലെ എണ്ണതേച്ചു കൂട്ടിക്കുന്നത് ദഹനശക്തി വർദ്ധിപ്പിക്കും.
- ശരീരത്തിന് വളരെയധികം ഊർജവും പ്രസരിപ്പുമേകും.
- ദേഹം പുകച്ചിൽ, വിയർപ്പ്, ദാഹം തുടങ്ങിയവയെ ആരോഗ്യകരമായി നിയന്ത്രിക്കും.
- സുഖസുഷുപ്തിക്ക് എണ്ണതേച്ചു കൂട്ടി വളരെ നല്ലതാണ്.
- കണ്ണുകൾക്ക് കൂട്ടിർമ്മയും ആരോഗ്യവുമേകും.
- മുടികൾക്ക് കരുത്തും മുടിവേരുകൾക്ക് ബലവും നൽകും.
- അകാലനര, മുടികൊഴിച്ചിൽ തുടങ്ങിയ അസ്വസ്ഥതകൾ ഒഴിവാക്കാൻ എണ്ണ തേച്ചുകൂട്ടി നല്ലതാണ്.
- ശരീരചർമ്മത്തിന് മിനുസവും ആരോഗ്യവുമേകും.
- ചർമ്മരോഗങ്ങളിൽ നിന്നൊക്കെ മുക്തിയേക്കാൻ എണ്ണതേച്ചുകൂട്ടി നല്ലതാണ്. തേച്ചുകൂട്ടിക്കുന്നതിനുള്ള വിവിധതരം എണ്ണകളെക്കുറിച്ചും അവയുടെ ഉപയോഗരീതികളെക്കുറിച്ചും ആയുർവേദത്തിൽ വിശദമായി പ്രതിപാദിക്കുന്നുണ്ട്. തലമറന്ന് എണ്ണ തേയ്ക്കരുതെന്ന് നാട്ടിൽ ഒരു ചൊല്ലുണ്ടല്ലോ. ഓരോരുത്തരും അവരവരുടെ അവസ്ഥയും സാഹചര്യത്തിനും ഇണങ്ങുന്ന വിധത്തിൽത്തന്നെയേ ജീവിക്കാവൂ എന്നാണ് അതുകൊണ്ട് അർത്ഥമാക്കുന്നത്. എണ്ണതേയ്ക്കുന്ന കാര്യത്തിലും ഇത് ഏറെ പ്രധാനമാണ്.

ഏത് എണ്ണ തേയ്ക്കണം

അവരവരുടെ ശരീരപ്രകൃതത്തിനും ആവശ്യങ്ങൾക്കും ഇണങ്ങുന്ന എണ്ണകൾ തിരഞ്ഞെടുക്കുകയും ഉപയോഗക്രമം പാലിക്കുകയും വേണം. രോഗമില്ലാത്തവർക്കും ഉള്ളവർക്കും തേയ്ക്കാനായി വിവിധതരം എണ്ണകളുണ്ട്. സാമാന്യമായി എള്ളെണ്ണ (തൈലം) എല്ലാവർക്കും തേയ്ക്കാവുന്നതാണ്. എള്ളിൽനിന്ന് എടുക്കുന്നത് എന്ന അർത്ഥത്തിലാണ് എണ്ണ എന്ന വാക്കുതന്നെ ഉണ്ടായത്. തൈലവും അങ്ങനെതന്നെ. എള്ള് അഥവാ തിലത്തിൽനിന്ന്



എടുക്കുന്നത് തൈലം. പിന്നീട് എല്ലാ എണ്ണകൾക്കും തൈലങ്ങൾക്കുമുള്ള പൊതുപേരായി ആ വാക്കുകൾ മാറുകയായിരുന്നു. താരൻ, സോറിയാസിസ് തുടങ്ങിയ ത്വഗ്ഗ്രാഹങ്ങളുള്ളവർക്ക് വെളിച്ചെണ്ണയാണ് നല്ലത്. തലയിൽ തേയ്ക്കുന്നതിനും ദേഹത്ത് തേയ്ക്കുന്നതിനുമൊക്കെ നിരവധി തരം എണ്ണകളുണ്ട്. ഏതാണ് പറ്റിയഎണ്ണ എന്ന് വൈദ്യസഹായത്തോടെ തിരഞ്ഞെടുക്കുന്നതാണ് നല്ലത്. കുളിക്കാനൊരുങ്ങുന്നതിനു മുമ്പ് തലയിൽ എണ്ണ നന്നായി തേച്ചുപിടിപ്പിക്കണം. തലയിൽ തേയ്ക്കുന്ന എണ്ണ ദേഹത്തും തേയ്ക്കാവുന്നതാണ്. അതുതന്നെ വേണം എന്നു നിർബന്ധമില്ല. പ്രത്യേക ഔഷധങ്ങൾ ചേർത്തു തയ്യാറാക്കുന്ന എണ്ണ തലയിലും സാധാരണ വെളിച്ചെണ്ണയോ എള്ളെണ്ണയോ ദേഹത്തും തേയ്ക്കുന്നതാണ് പൊതുവെ കാണാറുള്ള രീതി. അതുതന്നെയാണ് നല്ലതും. ദേഹത്തു തേയ്ക്കാൻ പ്രത്യേകം എണ്ണകളോ കൃഷ്ണകളോ നിർദ്ദേശിച്ചിട്ടില്ലെങ്കിൽ വെളിച്ചെണ്ണയോ എള്ളെണ്ണയോ തേയ്ക്കാം. കുളിക്കുന്നതിന് 15 മിനിറ്റുകിലും മുമ്പ് എണ്ണ തേയ്ക്കണം. തലയോട്ടിയിൽ എണ്ണ നന്നായി തേച്ചുപിടിപ്പിക്കണം. ദേഹത്ത് എണ്ണ നന്നായി പിടിക്കുവിധം ശരീരമാകെ ഉഴിഞ്ഞ് എണ്ണ തേയ്ക്കുക. കുളിക്കാനായി എണ്ണ തേയ്ക്കുമ്പോൾ തലയിലെനനുപോലെ ചെവികളിലും കാൽപ്പാദത്തിലും പ്രത്യേകിച്ച് പാദത്തിനടിയിലും (ഉള്ളുകാൽ) എണ്ണ നന്നായി തേച്ചുപിടിപ്പിക്കണമെന്ന് ആയുർവേദചാര്യന്മാർ നിഷ്കർഷയോടെ പറഞ്ഞിട്ടുണ്ട്.

കുളി

എണ്ണതേച്ച് 15 30 മിനിറ്റിനകം കുളിക്കുന്നതാണ് നല്ലത്. പ്രത്യേകം പറഞ്ഞിട്ടുണ്ടെങ്കിൽ മാത്രമേ അതിലധികം നേരം എണ്ണ തേച്ച് കുളിക്കാതെ നിൽക്കേണ്ടതുള്ളൂ. നന്നായി ചൂടാക്കി തണുപ്പിച്ച ഇളം ചൂടുവെള്ളത്തിൽ കുളിക്കാനാണ് നിർദ്ദേശിച്ചിട്ടുള്ള

ത്. തണുത്തവെള്ളം നേരിട്ട് ശരീരത്തിലേക്ക് ഒഴിച്ച് കുളിക്കുന്നത് അത്ര ആരോഗ്യകരമല്ല. തലയിലും കണ്ണുകളിലും ഒരു കാരണവശാലും ചൂടുവെള്ളം ഒഴിക്കരുത്. നന്നായി തണുപ്പിച്ച വെള്ളം മാത്രമേ തലയിലൊഴിക്കാവൂ. ചൂടുവെള്ളത്തിൽ പച്ചവെള്ളം ചേർത്ത് തണുപ്പിക്കുന്ന രീതി തികച്ചും അനാരോഗ്യകരമാണ്. നല്ല കായികശേഷിയുള്ളവർക്ക് മുങ്ങിക്കുളിയും നല്ലതുതന്നെ. നേത്രരോഗങ്ങൾ, കർണരോഗങ്ങൾ, ചെവിപൊട്ടിയൊലിപ്പ്, പനി, ചുമ, കഫക്കെട്ട്, ശ്വാസകോശരോഗങ്ങൾ, അതിസാരം, മുഖംകോടിപ്പോകുന്ന അർദിതം എന്ന രോഗം തുടങ്ങിയവ ഉള്ളപ്പോൾ തലനനച്ചു കുളിക്കുന്നത് നന്നല്ല. ഈ കാലത്ത് തലയിൽ എണ്ണ തേയ്ക്കുന്നതും ഒഴിവാക്കണം. ഇത്തരം അസുഖങ്ങളുണ്ടാകാറുള്ളവർ വളരെയധികം സമയം നനഞ്ഞു നിൽക്കുന്നത് ഒഴിവാക്കണം. പെട്ടെന്നു കുളികഴിക്കണം. രാവിലെ എഴുന്നേറ്റാൽ പ്രഭാതകൃത്യങ്ങൾക്കൊപ്പം ആദ്യംതന്നെ കുളിയും കഴിക്കേണ്ടതാണ്. വെയിലുറച്ചതിനുശേഷമോ ഉച്ചയ്ക്കോ കുളിക്കരുത്. വൈകുന്നേരം വെയിലാറിയതിനുശേഷം കുളിക്കാം. സന്ധ്യകഴിഞ്ഞതിനുശേഷം തലനനച്ചു കുളിക്കരുത്. വിയർത്തിരിക്കുന്നവർ അല്പനേരം വിശ്രമിച്ച് വിയർപ്പ് അടങ്ങിയതിനുശേഷം മാത്രമേ കുളിക്കാവൂ. എപ്പോഴായാലും ഭക്ഷണശേഷം ഉടനെ കുളിക്കരുത്. ഉണ്ടിട്ടു കുളിക്കുന്നവരെ കണ്ടാൽ കുളിക്കണം എന്നാണ് പറയാറ്. ഭക്ഷണശേഷം കുളിക്കുന്നത് അത്രയ്ക്കു ചീത്തകാര്യമാണെന്നർത്ഥം. ഭക്ഷണം കഴിച്ചശേഷം കുളിക്കുന്നത് പലതരത്തിലുള്ള ദഹന പ്രശ്നങ്ങളും അനുബന്ധരോഗങ്ങളും ഉണ്ടാക്കാൻ സാധ്യതയുണ്ട്.

- കഫക്കെട്ട്, പനി, ചുമ, ശ്വാസംമുട്ടൽ, ടോൺസി ഡൈറ്റിസ് തുടങ്ങിയ അസുഖങ്ങൾ ഇടയ്ക്കിടെയുണ്ടാകുന്ന കുട്ടികൾക്ക് പൂവാങ്കുരുനില ചതച്ചിട്ടു കാച്ചിയ വെളിച്ചെണ്ണ തേയ്ക്കുന്നത് നല്ലതാണ്.

- കുട്ടികൾക്ക് ദേഹത്തു തേച്ചുകുളിക്കാൻ നാല്പാ മരാദി എണ്ണ വിശേഷമാണ്
- മൂയൽച്ചെവിയൻ ചതച്ചിട്ടു കാച്ചിയ വെളിച്ചെണ്ണ തേയ്ക്കുന്നതും കഫക്കെട്ടുപോലുള്ള പ്രശ്നങ്ങൾ അകറ്റാൻ നല്ലതാണ്.

താഗ്രോഗങ്ങൾ, വരണ്ടചർമ്മം, ചൊറി, ചിരങ്ങ് എന്നിവയുള്ള കുട്ടികൾക്ക് നാടൻ ചെത്തിയുടെ പൂവ് ഇട്ടു കാച്ചിയ വെളിച്ചെണ്ണ വളരെ നല്ലതാണ്. കരിഞ്ചീരകം ഇട്ടു മുപ്പിച്ച വെളിച്ചെണ്ണ തേയ്ക്കുന്നത് കുട്ടികൾക്ക് ശ്വാസകോശസംബന്ധമായ അസ്വസ്ഥതകൾ അകറ്റാനും താഗ്രോഗങ്ങൾ ഇല്ലാതാക്കാനും സഹായിക്കും. ശരീരമന മഹായന്ത്രത്തെ ശരിയായി പരിചരിച്ചാൽ മാത്രമേ ജീവിതയാത്ര സുഖകരമാക്കാ നാവുകയുള്ളൂ. യൗവനത്തിലാണ് ആരോഗ്യം എല്ലാ ഭാവങ്ങളോടും കൂടി പൂർണ്ണതയിലെത്തുന്നത്. ഈ ആരോഗ്യത്തെ വാർധക്യത്തിലും നിലനിർത്താനുള്ള മാർഗങ്ങളാണ് ആയുർവേദ വിജ്ഞാന ശാഖയായ രസായനത്തിൽ നിർദ്ദേശിക്കുന്നത്. ശരിയായ രസായ നാനുഷ്ഠാനങ്ങളിലെ അകാലവാർധക്യം തടയാനും വാർധക്യത്തിലുണ്ടാകാവുന്ന വിഷമതകളുടെ ഉഗ്രത കുറയ്ക്കാനും കഴിയുന്നു. അതിനുവേണ്ട

മുന്നൊരുക്കങ്ങൾ യുവാവായിരിക്കുമ്പോഴോ അതിനു മുൻപ് തന്നെയോ തുടങ്ങേണ്ടതാണ്. സദാചാരനിഷ്ഠയും ചിട്ടയായ ജീവിതക്രമങ്ങളും വിശിഷ്ടാഷ്ടയങ്ങളുടെ ഉപയോഗവുമെല്ലാം ഇക്കാര്യത്തിൽ പ്രധാനമാണ്. രാഷ്ട്രവൈഭവത്തിനായുള്ള പരിശ്രമം ആരംഭിക്കേണ്ടത് വ്യക്തിനിർമ്മാണത്തിലൂടെയാണ് എന്നതാണ് ഭാരതത്തിന്റെ സുചിന്തിതമതം. സുചരിതന്മാരായ വ്യക്തികൾ സമൂഹത്തെ നവീകരിക്കാൻ ധർമ്മത്തെ സംരക്ഷിച്ചുകൊണ്ട് സംഘടിതമായി യത്നിക്കണം. ധർമ്മാധിഷ്ഠിതമായ സാമൂഹ്യദർശനം പ്രാബല്യകമാക്കുവാനുള്ള മുഖ്യ ഉപാധി സേവനമാണ്. വൈദിക ഋഷിമാരാൽ സൃഷ്ടിക്കപ്പെട്ട ഹിന്ദുസാമൂഹ്യ ജീവിതത്തിന്റെ ആചാരമായി വർത്തിക്കുന്ന ധർമ്മത്തിന്റെ സുപ്രധാനാംഗമാണ് സേവനം. കൊടുക്കുകയും പങ്കുവെയ്ക്കുകയും ചെയ്യുക എന്നത് സനാതന ജീവിതത്തിന്റെ സ്വഭാവം തന്നെയായിരുന്നു. സുഖദുഃഖങ്ങളുടെ സ്വാഭാവികമായ പങ്കുവെയ്ക്കലിലൂടെ പുലർന്നുപോന്ന സംതൃപ്തമായ ഭാരതീയസാമൂഹ്യ ജീവിതത്തിന് ക്ഷതമേല്ക്കപ്പെട്ട ലാഭനഷ്ടങ്ങളുടെ കണക്കുകൾ കൂട്ടാതെ വാണിജ്യവ്യാകുലതകളെ മനസിനെ ഭരിക്കാൻ അവസരം നൽകാതെ നിലനിന്നതാണ് നമ്മുടെ ധർമ്മാധിഷ്ഠിത ജീവിതക്രമം. ബ്രിട്ടീഷുകാർ ഈ സാമൂഹ്യബന്ധങ്ങളേയും പങ്കുവെയ്ക്കലിനെയും തകർത്തു. അവർ മനുഷ്യനെ മനുഷ്യനിൽ നിന്നകറ്റി പോരാടിപ്പിച്ചു. സമൂഹങ്ങളെ ഭിന്നിപ്പിച്ചു. ബ്രിട്ടീഷ് ഭരണകാലത്ത് അപകാരമുള്ള ഹിന്ദുവും ക്രൂരവുമായ കാര്യങ്ങൾ അവർ ചെയ്തുവെന്നത് വസ്തുതയാണെങ്കിലും അതിന് വഴിവെച്ചത് നാം തന്നെയാണെന്നതാണ് സത്യം. സ്വന്തം അസ്തിത്വവും അസ്മിതയും മറന്നുപോ



യ ജനത തന്നെയാണ് ഈ തകർച്ചയ്ക്ക് പ്രധാന കാരണക്കാർ. ആത്മവിസ്മൃതി, വിഘടനത്തിലും വിഘടനം അടിമത്തത്തിനും ഹേതുവായി. അതു കാലക്രമേണ വളർന്ന് ധർമ്മികാടിത്തറയേയും സാമ്പത്തിക സ്വാശ്രിതത്വത്തേയും കൂട്ടുംബഭദ്രതയേയും സാംസ്കാരിക നിലവാരത്തേയും എല്ലാം പ്രതികൂലമായി ബാധിച്ചു. ഈ ദുരിതമായ ചിത്രം സ്വാതന്ത്ര്യലബ്ധിക്കു മുമ്പുള്ള അവസ്ഥ മാത്രമല്ല. ഇന്നും സാഹചര്യങ്ങൾക്കും വലിയ വ്യത്യാസമൊന്നും വന്നുചേർന്നതായി തോന്നുന്നില്ല. യോഗോളവൽക്കരണത്തിന്റേയും പാശ്ചാത്യ സാധീനത്തിന്റേയും ഫലമായി ആർത്ഥിക മേഖലയിലെ അസമത്വവും സാംസ്കാരിക രംഗത്തെ അധഃപതനവും രൂക്ഷമായിട്ടേയുള്ളൂ. ഇതിന് അടിയിന്തിരമായി പരിഹാരം കണ്ടേ മതിയാകൂ. എല്ലാറംഗത്തും മാറ്റം ഉണ്ടാകേണ്ടിയിരിക്കുന്നു. പക്ഷെ എവിടെനിന്നാണ് ഈ പരിവർത്തനം ആരംഭിക്കേണ്ടത്. സാമൂഹ്യസേവനത്തിലൂടെ മാത്രമേ പരിവർത്തനം സാധ്യമാകൂ. അതെങ്ങനെ, എവിടെ നിന്നാരംഭിക്കണമെന്ന് വിവേകാനന്ദ സാമികൾ വ്യക്തമാക്കുന്നു. “പുത്തൻ സാമൂഹ്യപരിഷ്കർത്താക്കളുടെ

പദ്ധതിയിലൂടെയല്ല നാം സാമൂഹ്യ സേവനം ചെയ്യേണ്ടത്, നേരെമറിച്ച് അവർക്ക് അവരുടെ യഥാർത്ഥ സ്വരൂപവും സ്വത്വവും എന്താണെന്ന് മനസ്സിലാക്കിക്കൊടുക്കുകയാണ് വേണ്ടത്. ഓരോ വ്യക്തിയും താൻ അമൃതപുത്രനാണെന്ന് തിരിച്ചറിയണം. പ്രാചീനകാലത്ത് നമ്മുടെ വേദദ്രഷ്ടാക്കളായ പൂർവ്വികർ മനുഷ്യരെ സംബോധന ചെയ്തിരുന്നത് ‘അമൃതസ്യ പുത്രാഃ’ എന്നാണ്. ഈ അറിവ് നൽകിയാൽ അവർ തങ്ങളെ തന്നെ തിരിച്ചറിയും. തങ്ങളുടെ ഭാവിയ്ക്കു രൂപം കൊടുക്കും. അവർക്ക് മുൻകൂട്ടി തയ്യാറാക്കിയ ഒരു പദ്ധതിയും വേണ്ട.

ബോധജാഗരണമാണ് സാമൂഹ്യസേവനത്തിന്റെ ആദ്യപടി. താനാരാണ് എന്ന് വ്യക്തമാകുന്നതിലൂടെ മാത്രമേ സ്വാഭാവികമായ സേവനപ്രവർത്തനം സാധ്യമാകൂ. മറ്റുള്ളവരും താനും തമ്മിൽ ഭേദമില്ലെന്ന് തിരിച്ചറിയുമ്പോൾ മാത്രമേ അന്ത്യർക്കായി ചെയ്യുന്ന കർമ്മം നിരൂപാധികം ആയിത്തീരൂ. ശ്രീ ഗുരുദേവൻ ഇതിനെക്കുറിച്ച് നടത്തുന്ന നിരീക്ഷണം ഇങ്ങനെയാണ്. ‘നമ്മുടെ എല്ലാവരുടേയും അസ്തിത്വം ഒന്നാണ്, നമ്മുടെ ആത്മാവ് ഒന്നാണ്, വിരാട് പുരുഷൻ തന്നിൽ എല്ലാം ഉൾക്കൊള്ളുന്നതുപോലെ’ ഈ ഏകാത്മഭാവത്തോടെ നാം എല്ലാ വിധത്തിലും ജനങ്ങളെ സേവിക്കണം. നിങ്ങൾ ഈശ്വരനെ സേവിക്കാനാഗ്രഹിക്കുന്നുവെങ്കിൽ മനുഷ്യനെ സേവിക്കുക. ഇത് എത്ര സരളമാണ്. ഈശ്വരനെ അന്വേഷിച്ച് നിങ്ങൾ എന്തിനാണ് അവിടെയും ഇവിടെയും അലയുന്നതിന്? ഈശ്വരൻ നിങ്ങളുടെ മുന്നിൽ ദീനന്റെയും ദുഃഖിതന്റെയും അജ്ഞാനിയുടെയും രോഗിയുടെയും രൂപത്തിൽ നിൽപുണ്ട്. അവരെ സേവിക്കാനായി നിങ്ങളുടെ ജീവിതം സമർപ്പിക്കൂ. അവരോട് യഥാർത്ഥ ഭ്രാതൃഭാവം വളർത്തൂ. ശരീരപോഷണത്തിന് അത്യാവശ്യം വേണ്ടതുമാത്രം എടുക്കുക, കൂടുതലൊന്നും കൂടാതെ മോഷണമാണ്; ശിക്ഷാർഹവുമാണ്.



പാതഞ്ജല യോഗസൂത്രം

● **ഡോ. നാരായണഭട്ടതിരിപ്പാട്**
ഗുരുവായൂർ

‘യോഗേന ചിത്തസ്യ പദേന വാചാം മലം ശരീരസ്യ ച വൈദ്യകേന യോഗ്യാകരോത്തം പ്രവരം മുനീനാം പതഞ്ജലിം പ്രാഞ്ജലിരാനതോസ്മി’

അപൗരുഷേയവും ധർമ്മമൂലവുമായ വേദം സകല അറിവിന്റേയും മൂലവിടമത്രേ. ജീവൻ, ജഗത്ത്, ഈശ്വരൻ മുതലായവ സസൃഷ്ടമം വിവരിക്കപ്പെടുന്നു. ഈ ജിജ്ഞാസക്ക് സമാനമായി ഭൂഷിമാർ ദർശിച്ച തത്വത്തേയും പദ്ധതികളേയും ദർശനം എന്നു വിളിക്കാം.

‘ദൃശ്യതേ അനേന ഇതി ദർശനം’
‘ദർശം ഇതി ദർശനം’

‘ദൃശ്യതേ ജ്ഞായതേ അനുഭൂയതേ യഥാത്ഥ്യത : ആത്മപരമാത്മനോ: ബുദ്ധിന്ദ്രിയാദയോഗ്തിന്ദ്രിയാ: സൃഷ്ടമവിഷയാ : യേന തദ്ര്ശനം’.....

ഇത്തരത്തിൽ വിവിധ ആചാര്യന്മാർ ദർശനത്തെ നിർവ്വചിച്ചുകാണുന്നു. സാംഖ്യ-യോഗ-ന്യായ-വൈശേഷിക-പൂർവ്വമീമാംസാ- ഉത്തരമീമാംസാ- ബൗദ്ധ- ജൈന-ചാർവാകാദി വിവിധ ദർശനങ്ങളുണ്ട്.

യോഗ ദർശനം

യോഗ ശബ്ദത്തിന് സംയോഗം, ജീവാത്മ- പരമാത്മൈക്യം, ഐശ്വര്യം, സിദ്ധി, ഒരു മോക്ഷമാർഗ്ഗം, യുക്തി, ചതി, വ്യാജം, വശ്യവൃത്തി, പ്രയോഗം, കർമ്മകൃശലത, വാഹനം, സ്ഥിരത, ഔഷധം, ധനം, കവചം, ഔചിത്യം, ഗ്രഹസംഗമം.... ഇത്യാദൃർത്ഥങ്ങളുണ്ടെങ്കിൽ ‘ചിത്തവൃത്തിനിരോധ:’ എന്ന അർത്ഥമാണ് പതഞ്ജലി മഹർഷി സീകരിച്ചത്.

പതഞ്ജലി

പതഞ്ജലി എന്ന പേരുള്ള ധാരാളം ഋഷിമാരുണ്ടായിരുന്നു

മഹാഭാഷ്യം ചമച്ച പതഞ്ജലി
നിദാനസൂത്രചയിതാവ്
സാംഖ്യാചാര്യനായ(യുക്തിദീപികയിലെ)
പതഞ്ജലി

ചരകസംഹിതാ പരിഷ്കർത്താവായ പതഞ്ജലി
നിഘണ്ടുരചയിതാവായ പതഞ്ജലി
ലോഹശാസ്ത്രകാരനായ പതഞ്ജലി
യോഗസൂത്രകാരനായ പതഞ്ജലി....
ഇവരുടെ ചരിത്രപരമായ യുക്തിയിലേക്ക് കടക്കുന്നില്ല.

‘പതത് അഞ്ജലി : യസ്മിൻ നമസ്കാര്യത്വാത് പതഞ്ജലി:’

(ആർക്കുവേണ്ടിയാണോ അഞ്ജലി നമസ്കാരത്തിനായി അഭിവാദ്യം ചെയ്യുന്നത്)

യോഗസൂത്രത്തിന് വ്യാസഭാഷ്യത്തിന് പുറമേ ഭോജദേവന്റെ ‘രാജമാർത്താണ്ഡവൃത്തി’, ഭാവഗണശന്റെ ‘യോഗസൂത്ര ദീപികാവൃത്തി’, നാഗേശഭട്ടന്റെ ‘നാഗോജിഭട്ടീയവൃത്തി’ സഭാശിവേന്ദ്ര സരസ്വതിയുടെ ‘യോഗസൂയാകാരവൃത്തി’, ‘രാമാനന്ദതിയുടെ മണിപ്രഭാവൃത്തി’ നാരായണതീർത്ഥന്റെ സിദ്ധാന്തചന്ദ്രികാവൃത്തി.. മുതലായ നിരവധി വ്യാഖ്യാനങ്ങളുണ്ട്. നിരവധി വൈദേശിക ഭാഷകളിലേക്കുമുണ്ട്.

പാതഞ്ജലയോഗ സൂത്രത്തിന് 4 പാദങ്ങളിലായി 195 സൂത്രങ്ങളുണ്ട്. സമാധിപാദത്തിൽ 51 ഉം, സാധനാപാദത്തിൽ 55 ഉം, വിദ്യതിപാദത്തിൽ 55 ഉം കൈവല്യപാദത്തിൽ 34 ഉം സൂത്രങ്ങൾ

സമാധിപാദം

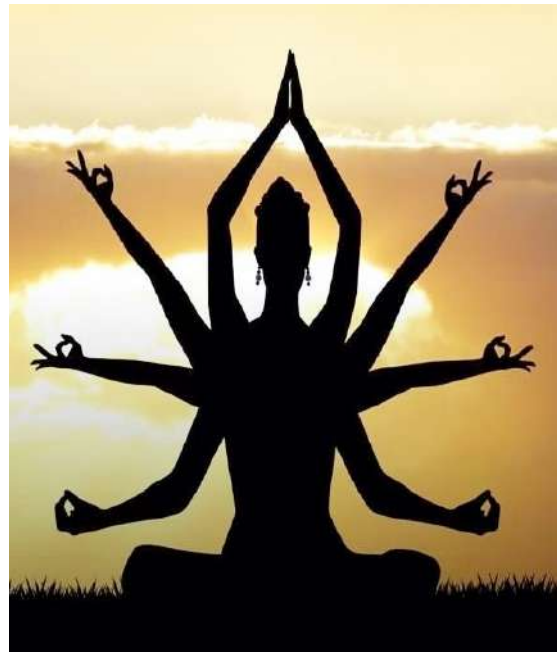
സമാധി സ്വരൂപം,വിഭാഗങ്ങൾ, പഞ്ചവൃത്തികൾ, ആന്തരീകവിഘ്നതരണോപായങ്ങൾ മുതലായവ പ്രതിപാദിക്കപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു.

1-1 അഥ യോഗാനുശാസനം

വ്യാസഭാഷ്യം- അഥേത്യയമധികാരാർത്ഥം :: യോഗാനുശാസനം ശാസ്ത്രമധികൃതം വേദിതവ്യം . യോഗഃ സമാധിഃ. സ ച സാർവ്വഭൗമചിത്തസ്യ ധർമ്മഃ . ക്ഷിപ്തം, മൂഢം, വിക്ഷിപ്തം, ഏകാഗ്രം, നിരുദ്ധമിതി ചിത്തഃഭൂമയഃ. തത്ര വീക്ഷിപ്തചേതസി വിക്ഷേപോപസർജനീഭൂതഃ സമാധിർന യോഗപക്ഷേ വർത്തതേ. യസ്മൈകാഗ്രേ ചേതസി സദ്ഭൂതമർഥം പ്രദ്യോതയതി, ക്ഷിണോതി ച ക്ലേശാൻ, കർമ്മബന്ധനാനി ശ്ലഥയതി , നിരോധാ മുഖം കരോതി , സ സമ്പ്രജ്ഞാതോ യോഗ ഇത്യാഖ്യായതേ. സചവിതർക്കാനുഗതോ വിചാരാനുഗതഃ ആനന്ദാനുഗതോസ്തി താനുഗതഃ ഇത്യപരിഷ്കാത് നിവേദധിഷ്ഠാമ : . സർവവൃത്തിനിരോധേത്യസംപ്രജ്ഞാതഃ : സമാധി :

വ്യാസഭാഷ്യാനുവാദം- ‘അഥ’ അധികാരാർത്ഥത്തിൽ. യോഗത്തിന്റെ അനുശാസനം യോഗാനുശാസനം. യോഗം സമാധിയാകുന്നു

ക്ഷിപ്തം, മൂഢം, വിക്ഷിപ്തം, ഏകാഗ്രം. നിരുദ്ധം എന്നീ ചിത്തഭൂമികളെ സംബന്ധിക്കുന്നതുമാണ് യോഗ.



വീക്ഷിപ്തഭൂമിയിലെ ചിത്തം ഗൗണമായതിനാൽ യോഗപക്ഷത്തിൽ വരുന്നില്ല. ഏകാഗ്രഭൂമിയിൽ ചിത്തം സമാധിയിലായാൽ പദാർത്ഥങ്ങളുടെ യഥാർത്ഥഭാവം പ്രകാശിതമാകുന്നു. കർമ്മബന്ധവും ക്ലേശവും നശിക്കുന്നു.

ഓംകാരശ്ചാഥ ശബ്ദശ്ച
ദാവേതൗ ബ്രഹ്മണഃ സ്മൃതൗ
കണ്ഠം ഭിത്യാ വിനിർയാതൗ
തസ്മാന്മാംഗളികാവുഭൗ’

ഓംകാരവും അഥശബ്ദവും ബ്രഹ്മാവിൽ നിന്ന് ആദ്യം പുറപ്പെട്ടവയായതിനാൽ മംഗളകാരികളാകുന്നു. ‘സാംഖ്യദർശനം-’ അഥ ത്രിവിധദ്യഃഛാത്യന്തനിവൃത്തി: അത്യന്തപുരുഷാർത്ഥം : ‘എന്നും വൈശേഷികദർശനം-’ അഥാതോ ധർമ്മം വ്യാഖ്യാസ്യാമഃ’ എന്നും പൂർവ്വമീമാംസ-‘അഥാതോ ധർമ്മജിജ്ഞാസാ’ എന്നും ‘അഥാതോ ബ്രഹ്മജിജ്ഞാസാ’ എന്ന് ഉത്തരമീമാംസയും ആരംഭിക്കുന്നു.

‘യുജ് സമാധൗ’ എന്ന ധാതുവിനോട് ‘ഘഞ് പ്രത്യയം ചേർത്താൽ യോഗയായി. യോഗത്തിന്റെ ലക്ഷണം, ചിത്തത്തിന്റെ സഹജാവസ്ഥയാണ് ചിത്തഭൂമി. ഭേദം, ഉപായം, ഫലം എന്തെന്ന് എന്നു പറയുന്ന ശാസ്ത്രത്തിന്റെ ഉപദേശമാണ് യോഗ.

സാംഖ്യശാസ്ത്രം പഠിച്ചതിന് ‘ശേഷം’ എന്ന അർത്ഥവും ചിലർ പറയുന്നു. പരമ്പരയായി ഉപദേശിച്ചു പോന്ന ഉപദേശങ്ങളുടെ ക്രോഡീകരണമാണ് പാതഞ്ജലയോഗസൂത്രം.

ഏകാഗ്രതയിലുള്ള സമാധി സമ്പ്രജ്ഞാതസമാധി. ഇത് നാലുവിധം- വിതർക്കാനുഗതം, വിചാരാനുഗതം, ആനന്ദാനുഗതം, അസ്തിതാനുഗതം. നിരുദ്ധാവസ്ഥയിൽ അലയൊഴിഞ്ഞ ആഴിപോലെ യാതൊരു ചിത്തവ്യാപാരങ്ങളുമില്ലാതെ ശാന്തമായിരിക്കുന്നു

പതഞ്ജലി യോഗ ട്രെയിനിംഗ് ആന്റ് റിസർച്ച് സെന്റർ*

(PYTRC)



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

സംസ്ഥാന പ്രവർത്തക സമിതി 2023/24

ഡയറക്ടർ:

കൈതപ്രം വാസുദേവൻ നമ്പൂതിരി

ജോ.ഡയറക്ടർ :

ഡോ.സജീവ് കൈലാസി

ജോ.ഡയറക്ടർ : ശ്രീ.സുരേഷ് പ്ലാവട

അധ്യക്ഷൻ: ഡോ.എ.രാധാകൃഷ്ണൻ

ഉപാധ്യക്ഷൻ:

ശ്രീ.പി.കെ.പീതാംബരൻ

ഡോ.സുമതി ഹരിദാസ്

ശ്രീ.കൃഷ്ണൻകുട്ടിമാഷ്

ജനറൽസെക്രട്ടറി

ജി.ബി.ദിനചന്ദ്രൻ

സെക്രട്ടറിമാർ

ശ്രീമതി കെ.വി.അമല

ശ്രീ.സന്തോഷ്.വി.പി

ശ്രീ.സന്തോഷ് പാലക്കാട്

ഖജാൻജി

ശ്രീ ശങ്കരസുബ്രഹ്മണ്യഅയ്യർ

അംഗങ്ങൾ

ശ്രീ.കെ.എൻ.ദേവകുമാർ

ശ്രീ.സന്തോഷ്.കെ.കെ

ശ്രീ വരുൺ വേണു

ശ്രീ. പ്രദീപ്.കെ

ശ്രീമതി സി.ആർ.ജയശ്രീ

ശ്രീമതി ലളിദാംബിക മോഹൻ ദാസ്

പ്രത്യേക ക്ഷണിതാക്കൾ

ശ്രീ.വി.വി.നാരായണൻ

ശ്രീ.ഏ.കെ.സനൻ

ശ്രീ.കെ.ഡി.ജയപ്രകാശ്

ശ്രീ.ജയരാജ് കോഴിക്കോട്

ശ്രീ.സുധീഷ് തിരുവല്ല

ശ്രീമതി നിഷാകിരൺ

ശ്രീമതി കൃഷ്ണപ്രിയ

ശ്രീമതി ആശാ മുകേഷ്

ഡോ.അജിത്ത്, തിരുവനന്തപുരം

പതഞ്ജലി മഹർഷിയുടെ യോഗദർശനത്തിലെ ബഹിരംഗയോഗ സാധനകൾ



● ഉണ്ണിക്കൃഷ്ണപിള്ള

പതഞ്ജലിയുടെ യോഗദർശനം തത്വജ്ഞാന ഉപായത്തിന്റെ പ്രയോഗരത്നതയാണ്. ഇതിൽ 195 സൂത്രങ്ങളുണ്ട്. ഇതിലെ നാലു പാദങ്ങളിൽ രണ്ടാം പാദമാണ് സാധനപാദം. ബഹിരംഗ സാധനകളെ പ്രതിപാദിച്ചിരിക്കുന്നത് ഈ പാദത്തിലാണ്. തുടർന്ന് അന്തരംഗസാധനങ്ങളെയും പ്രതിപാദിച്ചിരിക്കുന്നു.

“യോഗാംഗാനുഷ്ഠാനാദശുദ്ധിക്ഷയേ ജ്ഞാനദീപ്തിരാവിവേകവ്യാതേ” (2.28)

അഷ്ടാംഗയോഗത്തിലെ അംഗങ്ങൾ അനുഷ്ഠിക്കുന്നതുകൊണ്ട് മനസ്സിന്റെ അശുദ്ധികൾ നശിക്കുന്നു. തന്മൂലം വിവേകാദികളാകുന്ന ജ്ഞാനം യോഗിയിൽ പ്രകാശിക്കുന്നു. ഏതളവിൽ അശുദ്ധി നശിക്കുന്നുവോ, അതിനനുസരിച്ച് ജ്ഞാനം വളരുന്നു.

വിജ്ഞാനത്തിന്റെ ഉൽപ്പത്തിക്കു കാരണം മനസ്സാണ്. മനസ്സിന്റെ വിഷയത്തോടുള്ള താല്പര്യമാണ് വികാരങ്ങളുടെ കാരണം. കാമക്രോധാദികൾ ക്ഷയിക്കുന്നതോറും വിജ്ഞാനം വർദ്ധിക്കുന്നു. അതുകൊണ്ട് യോഗാനുഷ്ഠാനം മാനസികദോഷങ്ങൾ

ഇല്ലാതാക്കുകയും വിവേകജ്ഞാനമുണ്ടാവുകയും ചെയ്യുന്നു.

ബഹിരംഗയോഗയിലെ അംഗങ്ങൾ

“യമനിയമാസന പ്രാണായാമപ്രത്യാഹാരധാരണാ ധ്യാനനുസമാധയോ ിഷ്ഠാവം ഗാനി” യമം, നിയമം, ആസനം, പ്രാണായാമം, പ്രത്യാഹാരം, ധാരണ, ധ്യാനം, സമാധി എന്നിവയാണ് യോഗത്തിന്റെ എട്ടംഗങ്ങൾ.

പ്രഥമപാദമായ സമാധിപാദത്തിൽ ചിത്തവൃത്തി നിരോധനമാകുന്ന യോഗപ്രാപ്തിക്ക് അഭ്യാസവും വൈരാഗ്യവുമാണ് മുഖ്യസാധനകളായി പറഞ്ഞിട്ടുള്ളത്. എന്നാൽ യമനിയമാദികളുടെ പാലനവും ശ്രദ്ധയും വീര്യവും കൂടാതെ സമാധിയെ പ്രാപിക്കുവാൻ കഴിയില്ല. അഭ്യാസവും വൈരാഗ്യവും വീര്യവും യഥാക്രമം ഈശ്വരപ്രണിധാനത്തിലും, അപരിഗ്രഹത്തിലും ബ്രഹ്മചര്യത്തിലും അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു.

യോഗത്തിന്റെ എട്ടംഗങ്ങളിൽ ആദ്യത്തെ അഞ്ചെണ്ണം ബഹിരംഗയോഗസാധനകളും പിന്നത്തെ മൂന്നെണ്ണം അന്തരംഗയോഗസാധനങ്ങളുമാണ്. ആദ്യത്തേതിൽ സിദ്ധി പ്രാപിച്ചാൽ മാത്രമേ രണ്ടാമത്തേതിൽ സിദ്ധി പ്രാപിക്കാനാവൂ. യമനിയമാദികളുടെ പാലനത്തിലൂടെ ആസനസിദ്ധി കൈവരിക്കുകയും തുടർന്ന് പ്രാണായാമം സിദ്ധമാകുന്നു. അതുവഴി മാനസികവൃത്തികൾ നിയന്ത്രിതമാവുകയും പ്രത്യാഹാരത്തിലേക്ക് നയിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. ആമ അവയവങ്ങളെ ഉള്ളിലേക്ക് വലിക്കുന്നതുപോലെ ഇന്ദ്രിയങ്ങളെ പിൻവലിച്ച് യോഗി മനസ്സിനെ ഏകാഗ്രമാക്കി പ്രത്യാഹാരം ശീലിക്കുന്നു. തുടർന്ന് ധാരണയും ധ്യാനവും ക്രമേണ സമാധിയും സിദ്ധിക്കുന്നു. യമങ്ങൾ

“അഹിംസാ സത്യസ്മതേയ ബ്രഹ്മചര്യപരിഗ്രഹാ

യമാഃ” (2.30)

അഹിംസ, സത്യം, അസ്തേയം, ബ്രഹ്മചര്യം, അപരിഗ്രഹം എന്നിവയാണ്. യമങ്ങൾ.

സർവ്വപ്രാണികളെയും ഉപദ്രവിക്കാതിരിക്കലാണ് അഹിംസ. അഹിംസ കൂടാതെയുള്ള യമനിയമാദികൾ നിഷ്ഫലവുമാണ് അഹിംസ പരമമായ ധർമ്മമാണ്. കഷ്ടം വരുത്താതിരുന്നാൽ മാത്രം പോരാ. ദ്രോഹഭാവനപോലും മനസ്സിലുദിക്കരുത്.

വാക്കിലും മനസ്സിലും കർമ്മത്തിലും യഥാർത്ഥമായിട്ടുള്ളതാണ് സത്യം. ഏപ്രകാരം കണ്ടുവോ അപ്രകാരം മനസ്സും വാക്കുമാവുകയാണ് സത്യം. “സത്യം വദഃ”, എന്നതാണ് വേദാനുശാസനം. സത്യം പറയുന്നത് ധർമ്മത്തെയാണ്. വിഷയഭോഗാലസങ്ങളിൽ നിന്നു വിടുതലുണ്ടായാലേ സത്യനിഷ്ഠ കൈവരിക്കൂ.

സ്തേയമെന്നത് മോഷ്ടിക്കലാണ്. അസ്തേയമെന്നത് മോഷ്ടിക്കാതിരിക്കലാണ്. ശാസ്ത്രപുർവ്വകമല്ലാതെ അന്യരിൽ നിന്നും ദ്രവ്യങ്ങൾ സ്വീകരിക്കാതിരിക്കലാണ് അസ്തേയം. അത് ആഗ്രഹമില്ലായ്മയെ സൂചിപ്പിക്കുന്ന പ്രപഞ്ചപദാർത്ഥങ്ങളൊന്നിലും തന്റെ അധികാരം ചെലുത്താതിരിക്കണം.

ഗുപ്തേന്ദ്രിയത്തിന്റെ (ഉപസ്ഥം/ലിംഗം) സംയമമാണ് ബ്രഹ്മചര്യം. വിഷയകാമനകളുടെ ഇരിപ്പിടമാണ് ഉപസ്ഥം. മുമുക്ഷുക്കളായുള്ളവർ നിശ്ചലമായും ബ്രഹ്മചര്യം അനുഷ്ഠിക്കേണ്ടതാണ്.

ദോഷയുക്തങ്ങളായുള്ള വിഷയങ്ങളെ സ്വീകരിക്കാതിരിക്കലാണ് അപരിഗ്രഹം. വിഷയങ്ങൾ ആർജ്ജിക്കുന്നതിലും കിട്ടിയതിനെ സംരക്ഷിക്കുന്നതിലും അവയുടെ നാശത്തിലും മാറ്റമുണ്ടാക്കുന്ന ദോഷത്തെ മുൻകൂട്ടി കണ്ടറിഞ്ഞ് അവയെ സ്വീകരിക്കരുത് എന്നാണ് ഇതിനർത്ഥം. സകല അർത്ഥങ്ങ

പ്രഥമപാദമായ സമാധിപാദത്തിൽ ചിത്തവൃത്തി നിരോധത്തിനുള്ള യോഗപ്രാപ്തിക്ക് അഭ്യാസവും വൈരാഗ്യവുമാണ് മുഖ്യസാധനകളായി പറഞ്ഞിട്ടുള്ളത്. എന്നാൽ യമനിയമാദികളുടെ പാലനവും ശ്രദ്ധയും വീര്യവും കൂടാതെ സമാധിയെ പ്രാപിക്കുവാൻ കഴിയില്ല. അഭ്യാസവും വൈരാഗ്യവും വീര്യവും യഥാക്രമം ഈശ്വരപ്രണിധാനത്തിലും , അപരിഗ്രഹത്തിലും ബ്രഹ്മചര്യത്തിലും അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു.

ഉം ദുഃഖ മിശ്രിതമാണ്. ശരീരത്തിനാവശ്യമുള്ളത് മാത്രം ആഗ്രഹിക്കുകയും സ്വീകരിക്കുകയും ചെയ്യാം. അർത്ഥഗ്രഹണത്തിൽ യോഗി മുഴുകിയാൽ യോഗസാധന സാധ്യമല്ല.

ഇങ്ങനെ സർവ്വഭൂമികളിലും സർവ്വവിഷയങ്ങളിലും സർവ്വപ്രകാരത്തിലും മാറ്റമില്ലാതെ അനുഷ്ഠിക്കേണ്ട മഹാവ്രതമാണ് യമം. 2. നിയമങ്ങൾ

“യൗച സന്തോഷ തപഃ സാദ്ധ്യായേശാര പ്രണിധാനാനി നിയമാഃ (2.32)

ശൗചം, സന്തോഷം, തപസ്സ്, സാദ്ധ്യായം, ഈശ്വരപ്രണിധാനം എന്നിവയാണ് നിയമങ്ങൾ.

ശൗചമെന്നത് ശരീരത്തിൽ ബാഹ്യശൗചവും ആഭ്യന്തരശൗചവും പാലിക്കുക എന്നതാണ്. മണ്ണ്, ജലം, ശുദ്ധാഹാരം എന്നിവകൊണ്ട് ബാഹ്യശൗച



വും ചിത്തമലങ്ങളെ കഴുകി കളയുന്നത് ആഭ്യന്തര ശൗചവും

സത്യനിഷ്ഠകൊണ്ട് മനസ്സും തപസ്സുകൊണ്ട് ജീവാത്മാവും ശുദ്ധമാകുന്നു. ധർമ്മാനുസൃതമായി നേടിയതിൽ തൃപ്തിപ്പെടുകയാണ് സന്തോഷം. കൂടുതൽ വേണമെന്ന ആഗ്രഹമില്ലായ്മ സന്തോഷത്തിന് കാരണമാകുന്നു. സന്തോഷത്തിന്റെ അടിസ്ഥാനം അപരിഗ്രഹമാണ്.

ശാരീരികമായും മാനസികമായും ദ്വന്ദ്വങ്ങളെ സഹിക്കാനുള്ള ശേഷി നേടുകയാണ് തപസ്സിലൂടെ സാധ്യമാവുന്നത്. തപസികളല്ലാത്തവർക്ക് യോഗസിദ്ധിയുണ്ടാവുകയില്ല. ചാന്ദ്രായനാദിവ്രതങ്ങളും ഉപവാസവും അന്ഷ്ടിക്കുന്നത് തപസ്സിന്റെ അഭ്യന്തര സത്തിന് ഗുണം ചെയ്യും.

മോക്ഷശാസ്ത്രങ്ങളുടെ പഠനവും പ്രണവജപവും മാണ് സാധ്യമായം.

“തസ്യവാചക പ്രണവ: തജജപഃ തദർഥഭാവനം” (യോഗദർശനം 1.27) പ്രണവജപമെന്നാൽ ഈശ്വര ധ്യാനമാണ്. പ്രണവം ഈശ്വരവാചകമാണ്.

പരമഗുരുവായ ഈശ്വരനിൽ സർവ്വകർമ്മാർപ്പണമാണ് ഈശ്വരപ്രണിദാനം. ഈശ്വരസത്തയെ സ്വീകരിക്കുക. ഹൃദയത്തിൽ പ്രതിഷ്ഠിക്കുക. കർമ്മങ്ങളെ സമർപ്പിക്കുക എന്നീ മൂന്നുതലങ്ങൾ ഇതിനുണ്ട്. ഇതിലൂടെ അഭിമാനാദി ദോഷങ്ങൾ നശിപ്പിച്ച് വിനയാദി സദ്ഗുണങ്ങൾ വളരുന്നു. കർമ്മഫലത്തിൽ ആശയില്ലാത്തതിനാൽ സുഖദുഃഖങ്ങളുടെ വലയിൽ പെടുന്നില്ല.

യമനിയമാദികളുടെ സുത്രങ്ങൾ
“അഹിംസാ പ്രതിഷ്ഠായാം തത്സന്നിധൗ വൈര ത്യാഗ: (2/35)

അഹിംസാ ധർമ്മാചരണത്തിലൂടെ യോഗിയുടെ മനസ്സിൽ നിന്നും വൈരഭാവം വിട്ടുപോകുകയും യോഗിയുമായി സന്തംഗത്തിൽ മുഴുകുന്നവരിലും വൈരഭാവം വിട്ടുപോകുന്നു.

“സത്യപ്രതിഷ്ഠായാം ക്രിയാഫലാശ്രയത്വം” (2.36)
മനസാ വാചാ കർമ്മണാ സത്യാചരണത്തിനു മുഴുകുന്ന യോഗിയുടെ കർമ്മം ഉത്തമഫലത്തോടു കൂടിയതാവുന്നു.

“അസ്തേയ പ്രതിഷ്ഠായാം സർവ്വരത്നോപസ്ഥാനം” (2.37)

വിഷയങ്ങളെ കൊതിക്കാത്തവന് (മോഷ്ടിക്കാത്തവന്) സകല ഉത്തമ പദാർത്ഥങ്ങളും ലഭിക്കുന്നു. അങ്ങനെയുള്ളവനാണ് ശരിയായ പരിശ്രമശാലി.

“ബ്രഹ്മചര്യ പ്രതിഷ്ഠായാം വീര്യലാഭഃ” (ഉ.38)

ബ്രഹ്മചര്യമുറച്ചാൽ വീര്യലാഭം ഉണ്ടാകുന്നു. വീര്യലാഭം എന്നത് ശാരീരികബലവും ബൗദ്ധികബലവും ആണ്. അതായത് യോഗി അരോഗിയും ദീർഘായുസ്സുള്ളവരും അതിസൂക്ഷ്മവിഷയങ്ങളിൽ അറിവുള്ളവനായും തീരുന്നു.

“അപരിഗ്രഹസ്വൈര്യേ ജന്മകഥന്താസംബോധ: (2.39)

അപരിഗ്രഹത്തിൽ ഉറപ്പുവന്നവന് ജന്മത്തെക്കുറിച്ചുള്ള ശരിയായ അവബോധം ഉണ്ടാകുന്നു. അങ്ങനെയുള്ള യോഗിക്ക് പൂർവ്വജന്മങ്ങളെപ്പറ്റിയും ഭാവിയെപ്പറ്റിയും അറിയുവാൻ കഴിവ് ലഭിക്കുന്നു.

“ശൗചാത് സാംഗജ്യഗുപ്തസാ പരൈരസംസർഗ:”

(2.40)

ശൗചം കൊണ്ട് തന്റെ ശരീരത്തോട് വെറുപ്പും അന്യരോട് സംസർഗ്ഗമില്ലായ്മയും ഉണ്ടാകുന്നു. ബഹുശുദ്ധിയുടെ അന്യരോടുള്ള സംസർഗ്ഗം കുറയുന്നു.

നിർമ്മലമായ ചിത്തത്തിന് ഏകാഗ്രതയുണ്ടാകുന്നു. ആത്മതത്വത്തെയാറിയുവാനും യോഗി സമർത്ഥനാവുന്നു.

“സന്തോഷാദനുത്തമ: സുഖലാഭഃ” (2.42)

സന്തോഷം കൊണ്ട് യോഗിക്ക് ഉത്തമസുഖലാഭമുണ്ടാകുന്നു. സ്വപരിശ്രമം കൊണ്ട് നേടുന്ന പുരുഷാർത്ഥത്തിലുള്ള തൃപ്തിയാണ് സന്തോഷം. അത് മനുഷ്യന്റെ തൃഷ്ണയെ നശിപ്പിക്കുന്നു. അതിനാൽ സകലദുഃഖങ്ങളും നശിക്കുകയും പരമമായ സുഖത്തെ പ്രാപിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.

കായേന്ദ്രിയ സിദ്ധശുദ്ധക്ഷയാത്താപസ: (2.43)

സാധ്യമായം കൊണ്ട് ഇഷ്ടദേവതാപ്രാപ്തിയുണ്ടാകുന്നു. പുണ്യഗ്രന്ഥങ്ങളുടെ പഠനവും സാധ്യമായവും കൊണ്ട് ഇഷ്ടദേവതാ പ്രാപ്തിയുണ്ടാകുന്നു. പുണ്യഗ്രന്ഥങ്ങളുടെ പഠനം കൊണ്ട് ഈശ്വരസ്വരൂപജ്ഞാനമുറയ്ക്കുന്നു. മോക്ഷസാധനങ്ങളുടെയും മോക്ഷഫലത്തിന്റെയും അറിവുണ്ടാകുന്നു. വേദാർത്ഥമറിയാത്തവന് ഈശ്വരസ്തവിദ്യ അപ്രാപ്യമാവുന്നു.

“സമാധി സിദ്ധിരീശ്വരപ്രണിധാനാത്” (2.45)

സകലഭാവങ്ങളെയും ഈശ്വരനിൽ സമർപ്പിക്കുന്ന യോഗിക്ക് സമാധിപ്രാപ്തമാകുന്നു. സമാധി സ്ഥിരത കൈവരുന്നതോടെ യോഗി ദേശാന്തരവും കാലാന്തരവുമായ പദാർത്ഥങ്ങളുടെ യഥാർത്ഥജ്ഞാനം നേടി ജ്ഞാനം, ബലം, ആനന്ദം എന്നിവ കൈരിക്കുന്നു.

3. ആസനങ്ങൾ

“സ്ഥിരം സുഖം ആസനം” (2.46)

സ്ഥിരവും സുഖവുമായ ഇരിപ്പാണ് ആസനം. ശരീരവും കഴുത്തും തലയും ഋജുരേഖയിൽ സമമായിരിക്കണം.

പ്രയത്നശൈഥില്യാനന്ത സമാപത്തിഭ്യാം” (2.47)

ആദ്യമായി ശരീരത്തിന്റെ സകലചേഷ്ടകളെയും നിരോധിക്കുവാൻ പേശികൾക്ക് അയവു നല്കുന്നു. പേശികളെ ശിഥിലമാക്കുന്നതാണ് പ്രയത്നശൈഥില്യം. രണ്ടാമത്തച് അതിരുകളില്ലാത്ത ഈശ്വരതത്വങ്ങളിലുള്ള നിതാന്തസ്ഥിരതയുമായി യോഗിയുടെ ചിത്തം താദാത്മ്യം പ്രാപിക്കുന്നപ്പൾ ചിത്തസ്ഥിരത നല്കുന്നു.

“തതോ ദന്ദാഭിലാതഃ” (2.48)

ആസനജയത്തിൽ നിന്ന് ദന്ദങ്ങളുടെ പീഡ ഇല്ലാതാകുന്നു. യോഗിയെ ശീതോഷണാദി പേടലെയുള്ള ദന്ദങ്ങൾ ആക്രമിക്കുകയും എല്ലാം സഹിക്കുവാൻ ശക്തിയുണ്ടാകുന്നു.

4. പ്രാണായാമം

“തസ്മിൻ സതിശ്വാസപ്രശ്വാസയോഗശതി വച്ഛേദ: പ്രാണയാമഃ” (2.49) ആസനസ്ഥിരത സിദ്ധമാകുമ്പോൾ വെളിയിലുള്ള വായുവിനെ ഉള്ളിൽ നിറക്കുന്നത് ശ്വാസവും പുറത്തേക്കുവിടുന്നത് പ്രശ്വാസവുമാണ്. ഇവയുടെ ഗതിയെ തടയുന്നത് പ്രാണായാമമാവുന്നു.

ശ്വാസപ്രശ്വാസങ്ങളുടെ സ്വാഭാവികതയ്ക്ക് വിച്ഛേദം സംഭവിക്കുമ്പോൾ പ്രാണായാമം സംഭവിക്കുന്നു. സ്വാഭാവികതയിൽ മാറ്റം വരുത്തുകമാത്രമേ വിച്ഛേദം കൊണ്ട് ഇവിടെ ഉദ്ദേശിക്കുന്നുള്ളൂ. പ്രാണായാമം ശീലിക്കുന്നതിലൂടെ ശ്വാസപ്രശ്വാസങ്ങളുടെ കാലം ദീർഘിക്കുന്നു.

വായുവിനെ ഉള്ളിലാക്കുന്നതിനെ പുരകം (ആഭ്യന്തരവ്യത്തി) എന്നും പുറത്താക്കുന്നതിനെ രേചകമെന്നും (ബാഹ്യവ്യത്തി). വായുവിന്റെ ചലനരഹിതമായ അവസ്ഥയെ കുറുകം (സ്തംഭവ്യത്തി) എന്നും പറയുന്നു. പുരകത്തിനു മുമ്പുള്ള കുറുകത്തെ ബാഹ്യകുറുകമെന്നും ശേഷമുള്ള കുറുകത്തെ ആന്തരകുറുകമെന്നും പറയുന്നു. ഈ പരിശീലനത്തിന് വളരെയേറെ ശ്രദ്ധ ആവശ്യമാണ്. പ്രാണായാമം അശുഭസംസ്കാരങ്ങളെ ഇല്ലാതാക്കുന്നു. ദോഷങ്ങൾ നീക്കി വിശുദ്ധിയും ജ്ഞാനദീപ്തിയും വളർത്തുന്നു.

“യാരണാസുയോഗ്യാതാ മനസഃ (2.53)

പ്രാണായാമം മനസ്സിന് യാരണാപ്രാപ്തിയുണ്ടാക്കുന്നു. ചിത്തശുദ്ധിയും ഏകാഗ്രതയും ഉണ്ടാക്കുന്നു. പ്രാണൻ വശഗതമാവുന്നു. ബലവും പുരുഷാർത്ഥവും വർദ്ധിക്കുന്നു. ബുദ്ധി തീക്ഷ്ണവും സൂക്ഷ്മവുമാവുന്നു. കഠിനവും, സൂക്ഷ്മവുമായ വി

ഷയങ്ങൾ എളുപ്പം ഗ്രഹിക്കുവാൻ സാധിക്കുന്നു. യോഗത്തിന്റെ ഉയർന്ന തലമായ ധാരണയിൽ ചിത്തമുറക്കുന്നു.

5. പ്രത്യാഹാരം

“സ്വവിഷയാസംപ്രയോഗേ ചിത്തസ്യ സ്വരൂപാനുകാര ഇന്ദ്രിയാണാം പ്രത്യാഹാരഃ” (2.54) ഇന്ദ്രിയങ്ങൾ അതാതിന്റെ വിഷയങ്ങളുമായി സമ്പർക്കത്തിൽ വരാതിരിക്കുമ്പോൾ ചിത്തത്തിന്റെ സ്വരൂപത്തിനനുരൂപമായ് സ്ഥിതി കൈവരിക്കുന്നതാണ് പ്രത്യാഹാരം.

ഇന്ദ്രിയങ്ങളുടെ ആഹാരം വിഷയങ്ങളാണ്. കണ്ണിനും രൂപം. കാതിന് ശബ്ദം, മൂക്കിന് ഗന്ധം, രസ്മനയ്ക്ക് രസം, ത്വക്കിന് സ്പർശം, ഇവയെ ആഹരിക്കുന്നതിന് എതിരാണ് പ്രത്യാഹാരം

“തതഃ പരമാ വശ്യതേന്ദ്രിയാണാം” (2.55)

പ്രത്യാഹാര പരിശീലനത്തിലൂടെ യോഗിക്ക് ഇന്ദ്രിയങ്ങളുടെ മേൽ അത്യുതകൃഷ്ടമായ സ്വാധീനമുണ്ടാകുന്നു. വിഷയങ്ങളിൽ സക്തിയില്ലാതിരിക്കലാണ് ഇന്ദ്രിയജയമെന്നു പറയുന്നത്. ചിത്തനിരോധത്തിൽ ഇന്ദ്രിയങ്ങളും വിരുദ്ധമാവുന്നു എന്നതാണ് ശ്രേഷ്ഠം.

അഷ്ടാംഗയോഗയിലെ ബഹിരംഗയോഗാസാധനകളെക്കുറിച്ചുള്ള ഒരു ചെറിയ ലേഖനമാണ് ഇത്.

അപരിഗ്രഹത്തിൽ ഉറപ്പുവന്നവന്
 ജന്മത്തെക്കുറിച്ചുള്ള ശരിയായ
 അവബോധം ഉണ്ടാകുന്നു. അങ്ങനെ
 യുള്ള യോഗിക്ക് പൂർവ്വജന്മങ്ങളെപ്പറ്റിയും
 ഭാവിയെപ്പറ്റിയും
 അറിയുവാൻ കഴിവ് ലഭിക്കുന്നു.



പൈതൃക് ദേശീയ സെമിനാർ ഉദ്ഘാടനം



പൈതൃക് ദേശീയ സെമിനാർ ഗോവ ഗവർണ്ണർ ആദരണീയ അഡ്വ.പി.എസ്.ശ്രീധരൻപിള്ള ഉദ്ഘാടനം ചെയ്യുന്നു.

PYTRC സംഘടിപ്പിച്ച അന്തർദേശീയ സെമിനാറിൽ പങ്കെടുത്ത ഒരു വ്യക്തി എന്ന നിലയിൽ എന്റെ അനുഭവം പങ്കുവെക്കണമെന്ന് തോന്നിയതുകൊണ്ടാണ് ഇവിടെ ചില കാര്യങ്ങൾ കുറിക്കുന്നത്. എന്റെ ഔദ്യോഗിക ജീവിതത്തിലും അതിന് ശേഷവും പല സെമിനാറുകളിൽ പങ്കെടുത്തിട്ടുണ്ട്. പ്രിൻസിപ്പൽ ആയിരുന്ന കോളേജുകളിൽ സെമിനാറുകൾ നടത്താൻ നേതൃത്വം കൊടുത്തിട്ടുണ്ട്. പക്ഷേ എന്റെ അനുഭവത്തിൽ ഇത്രയും കുറ്റമറ്റ ഒരു സെമിനാറിൽ പങ്കെടുക്കുന്നത് ആദ്യമാണ്. ഒരു സെമിനാർ വിജയിപ്പിക്കാനുള്ള എല്ലാ ഘടകങ്ങളും ഒന്നിനൊന്ന് മെച്ചമായി ഇണക്കി ചേർക്കാൻ സംഘാടകർക്ക് കഴിഞ്ഞതാണ് വിജയത്തിനു നിദാനം. അതിഥികളായി പങ്കെടുത്തവരെല്ലാം പ്രഗൽഭരായിരുന്നു. അവർ അവരുടെ ചുമതല ഭംഗിയായി നിർവഹിക്കുകയും ചെയ്തു. പേപ്പർ അവതരിപ്പിച്ച വരും ഒരു അന്തർദേശീയ സെമിനാറിന് ഇണങ്ങും വിധം പഠിച്ച് അവതരിപ്പിക്കുവാൻ പരമാവധി ശ്രമിച്ചിട്ടുണ്ട്. അവതരിപ്പിച്ച പേപ്പറുകളും മറ്റ് ലേഖനങ്ങളും ഉൾപ്പെടുത്തി അന്നുതന്നെ പുസ്തകരൂപത്തിൽ കൊടുക്കാൻ കഴിഞ്ഞു എന്നുള്ളത് എടുത്തു പറയേണ്ട ശ്ലാഘനീയമായ കാര്യമാണ്. വലിയ യൂണിവേഴ്സിറ്റികൾ നടത്തുന്ന സെമിനാറുകളിൽ പോലും ഇങ്ങനെ ചെയ്യാൻ സാധിക്കാറില്ല. അതുപോലെ ഓരോ പേപ്പർ അവതരിപ്പിച്ചു കഴിയുമ്പോഴും ചെറിയ തിരുത്തലുകളും പ്രോത്സാഹനങ്ങളും നൽകിയുള്ള മോഡറേറ്ററുടെ ഇടപെടൽ പ്രശംസനീയമായിരുന്നു. ഇതും പല വേദികളിൽ കാണാത്തതാണ്. നിരവധി പേപ്പറുകൾ ഉണ്ടായിരുന്നെങ്കിലും അവയിൽ നിന്ന് തെരഞ്ഞെടുത്ത 12 പേപ്പറുകൾ മാത്രം അവതരിപ്പിച്ചത് കൊണ്ട് ഒരു ദിവസം കൊണ്ട് പരിപാടി അവസാനിപ്പിക്കാൻ കഴിഞ്ഞു. എല്ലാവരും സമയനിഷ്ഠ പാലിച്ചു എന്നുള്ളതും അഭിനന്ദനീയമാണ്. സെമിനാർ വേദി, ഹാൾ, അതിഥികളെ സ്വീകരിച്ച രീതി, പങ്കെടുത്തവർക്കുള്ള ഉപഹാരങ്ങൾ, ഭക്ഷണം പ്രത്യേകിച്ച് യോഗിക്ക് ഫുഡ്, എല്ലാം കുറ്റമറ്റതായിരുന്നു. ഓരോ പരിപാടിയും ഭംഗിയായി അനൗൺസ് ചെയ്യുകയും വ്യക്തികളെ പരിചയപ്പെടുത്തുകയും ചെയ്ത സഹോദരിമാർ അഭിനന്ദനം അർഹിക്കുന്നു. സംഘാടകരുടെ മനസ്സും ബുദ്ധിയും ശരീരവും എണ്ണയിട്ട എൻജിൻ പോലെ ഉണർന്നു പ്രവർത്തിച്ചതാണ് ഈ സെമിനാറിന്റെ പൂർണ്ണ വിജയത്തിന് അടിസ്ഥാനം. ഇവിടെ ഞാൻ ആരുടെയും പേരെടുത്ത് പറയുന്നില്ല. ഓരോരുത്തർക്കും ഹൃദയം നിറഞ്ഞ നന്ദി അറിയിക്കുന്നു. നമുക്ക് ഒത്തൊരുമിച്ച് പ്രവർത്തിച്ച് ഭാവിയിൽ ഇതിലും മെച്ചമായ പരിപാടികൾ ആസൂത്രണം ചെയ്യാം. നന്ദി, നമസ്കാരം

(ഡോ. പി കെ ബാലചന്ദ്രൻ കുഞ്ഞി.)



● Bindu S

In this modern life, stress become an inherent aspect and usually our teenagers usually fail to prioritize their wellbeing. The pandemic period has brought various changes to our regular routine and isolation at home and absence of active environment of the academic institute, give birth to increased rate of anxiety, stress and depression teenagers today are facing challenges which were very rare and unusual. The solution to this problem is 'YOGA'. Yoga is not only performing asanas but it is much more than that. It is a simple technique which keeps our physical, mental, emotional social and spiritual wellbeing.

During the teenage period they deal with hormonal change, social changes, academic, competitive exam preparations

Most common problems of teenagers are

Anxiety and Depression

Based on some researches 75% of our teenagers have various mental health problems. They are more concerned about their physical appearance and as a result they ignore their mental health.

Self Esteem

Teenagers lack confidence, feel lonely and isolated and they also have negative thought about themselves.

Body Image

Body image issue begin in teenagers in response to the changes in body during puberty. Those who are obese and unsatisfied with his physical appearance are prime to depression

Cyber Addiction

Teenagers spend endless hours online and a smartphone them away from human interactions and sending them into isolation. They want social acceptance

Lack of Concentration

Physical and emotional changes, lack of sleep, poor, routine, excessive screen time can cause lack of concentration in teenagers.

YOGA -THE MAGICAL SECRET OF LIFE

Yoga is the supreme secret of happy and peaceful life remover of misery and destroyer of pain. you cannot control what goes on outside but you can control what goes on inside

Yoga is a path to new world for today's stressed generation. regular practice promotes deep sleep and increased energy for growing teens it helps to bring the teens into a healthier and more balanced individual

Yoga poses for Teenagers

Yoga poses can be done while standing, sitting, sleeping and supreme or resting. The following are the common and useful yoga poses for teenagers

Standing poses.

1.Tadasana

Benefits - It is a great starting pose, resting pose or a tool to get a better posture.

2.Chair pose (Utkatasana)

It helps the muscles of the arms, legs and also the heart and the diaphragm

3.Uttanasana(Standing forward fold)

It helps in stretching and strengthen the hamstring muscles

4.Garudana(Eagle pose)

It strengthens and stretches the ankles, thighs, hips, shoulder and the upper back

5.Uthita Hastha Padangustasana

It strengthens the legs and the ankles, stretches the back of the legs and improve balance

6. Sitting poses

(a)Padmasana

It improves digestion reduces muscle tension, control bp, relaxes reduces menstrual discomfort

b)Paschimothasana

It stretches lower back, hip and hamstrings. It tones the abdominal organs, pelvic organs and the shoulders.

c) Badhakonasana

It helps intestine and bowl of movement and also get relief from menstrual cramps and discomfort

d. Chakki Chalanasana

It tones back, abdomen muscles prevent painful menstrual cycles.

Resting poses

Balāsana

Calms the nervous system, relieves constipation, relaxes the back muscles

Noukasana

Tones back, arms, abdomen and leg muscles

Pavanamuktasana

Massages abdominal organs, improves, blood circulation, act better digestion and helps in the release of gas

Savasana

If reduces BP, repair tissues, reduce insomnia and anxiety. It is a perfect way to end a yoga session.

The different yoga poses

- 1.Improve strength
- 2.Increase Stamina
- 3.Improve balance
- 4.Increase Flexibility
- 5.Reduce anxiety
- 6.Promote inner peace
- 7.Helps wt. loss

Yoga has multiple proven benefit. it is beneficial for mental, emotional wellbeing of all age groups.

Yoga and Ayurveda in our life



● Vineetha A. Nair

The origin of yoga and Ayurveda are in similar timeline. The true rogin point of Ayurveda is Rigveda. In Rigveda there is also mentioned yoga. Rigveda is the oldest veda, in India. Yoga helps us to train the body and the mind and self-aware of our surroundings. By diest and other treatments Ayurveda gives strength do our body and mind. Ayurveda works on doshas whose base belief is that each person is different and therefore the treatment for each one should different. Yoga similarly has several poses for different purposes. Yoga and Ayurveda simple we can tell this too will be make our mind and body healthier and happier. Balance, prevention and self-care are key to Ayurveda. Several simple practices especially beneficial for yogi's can be added easily to a daily routine. One is 'abhyanga' daily abyanga with warm oil. It helps to prepare the suscles and joints for asanas Dr. Vasant had said Ayurveda can be practiced successfully by anyone for the achievement of good health and longevity. The ultimate goad of yoga is self realization. Ayurveda helps us create a foundation for self realization by giving us practical means for understatind how the

universe workds with us. In order to establish the ayurveda and yoga connection, it is also essential to understand the benefits of bothe Ayurveda along with yoga is a great way to detoxify the body. Ayurveda has great receipes that one can include during meal times that will help in eliminating unwanted elements and make the necessary elements absorb better. with proper diet and regualr yoga people can witness weight loss. After every session of yoga. It is recommended to wrap uo with around of quick meditation.

With the importance of yoga for students and everyone discussed, the first important pointer to start doing yoga is to do so on an empty stomach. In the morning before any meals empty the bowls and then start yoga wear comfortable and loose fitting clothes. Yoga needs the body to move freely. Doing yoga will move energies in and out of our bodies and light clothes will prevents this movement. Warm up the body a before the actual yoga practice. This is necessity to prevent muscle, straining stretch all parts of the body and get the heart rate up a little to start yoga is all about breathing.



പേരൂർക്കാവ് ഭഗവതി ക്ഷേത്രം

ഉത്സവം മീന മാസത്തിലെ കാർത്തിക, പ്രതിഷ്ഠാദിനം മിഥുന മാസത്തിലെ ചിത്തിര, കൂടാതെ വൃശ്ചിക മാസത്തിലെ തൃക്കാർത്തിക മേടം 10 ന് ദേശ ഗുരുതി, നവരാത്രി ആഘോഷം എന്നിവയാണ് പ്രധാന ആഘോഷങ്ങൾ

തൃശൂർ ജില്ലയിലെ മാള - ചാലക്കുടി റൂട്ടിലെ ഗുരുതിപ്പാലയിലാണ് പേരൂർക്കാവ് ഭഗവതി ക്ഷേത്രം സ്ഥിതിചെയ്യുന്നത്. 108 ദുർഗ്ഗാലയങ്ങളിൽ ഉൾപ്പെടുന്ന ക്ഷേത്രമാണിത്. 108 ദുർഗ്ഗാലയങ്ങളെ കുറിച്ച് ലഭിച്ച രണ്ട് നാമസ്തോത്രങ്ങളിലും പേരൂർക്കാവിന്റെ പേര് പരാമർശിക്കുന്നുണ്ട്. ഒന്നാമത്തെ സ്തോത്രത്തിൽ പേരൂർക്കാവിനെ പരാമർശിക്കുന്ന ഭാഗം ഇപ്രകാരമാണ്.

‘തോടിപ്പള്ളി ഇടപ്പള്ളി പേരൂർക്കാവു മയിൽപുറം.’
 രണ്ടാമത്തെ സ്തോത്രത്തിൽ ഈ ഭാഗം ഇപ്രകാരമാണ്.
‘തൊട്ടിപ്പാൾ എടലേപ്പിള്ളി പേരൂർക്കാവ് വൈപുറം.’

ക്ഷേത്രം മുഴുവനായി കോൺക്രീറ്റിൽ പുതുക്കി നിർമ്മിച്ച നിലയിലാണ്. കിഴക്ക് വശത്ത് ക്ഷേത്രഗോപുരമുണ്ട്. ചുറ്റമ്പലത്തിനുള്ളിൽ അധികം വലുപ്പമില്ലാത്ത ചതുരശ്രീകോവിലിലാണ് ദുർഗ്ഗാ ഭഗവതിയുടെ പ്രതിഷ്ഠ. കിഴക്കോട്ടാണ് ദർശനം. ക്ഷേത്ര മതിലിനു പുറത്ത് തെക്ക് വശത്തായി ഭദ്രകാളിയുടെ പ്രതിഷ്ഠയുണ്ട്. ഇവിടെ വെളിച്ചപ്പാട് ഉണ്ട്. ഭദ്രകാളി ശ്രീകോവിലിന്റെ സമീപത്തായി മുത്ത വെളിച്ചപ്പാടിന്റെ പ്രതിഷ്ഠയുണ്ട്. ഇവിടെ നിന്ന് കുറച്ച് അകലെ ഗുരുതി നടക്കുന്ന പാലയുണ്ട്. അങ്ങനെയാണ് സ്ഥലത്തിന് ഗുരുതിപ്പാല എന്ന പേരു വന്നത്. പണ്ട് ഭദ്രകാളിക്ക് ജന്തുബലി ഉണ്ടായിരുന്നു. ക്ഷേത്രത്തിന്റെ പടിഞ്ഞാറുവശത്ത് ക്ഷേത്രത്തെ സംരക്ഷിക്കുന്ന ഭൂതങ്ങളു

ടെ സ്ഥാനങ്ങളുണ്ട്. തെക്ക് വശത്ത് ക്ഷേത്രക്കുമ്പുണ്ട്. ഇത് ദുർഗ്ഗാ ഭഗവതിക്ക് ആരാട്ടുണ്ടായിരുന്നു എന്നതിന്റെ തെളിവാണ്.

ക്ഷേത്രത്തിലെ ദുർഗ്ഗാദേവിയുടെ ആദ്യവിഗ്രഹം രൂപമില്ലാത്ത ശിലയായിരുന്നു. എന്നാൽ ഈ വിഗ്രഹത്തിന് പീഠമുണ്ടായിരുന്നു. അതിനാൽ സ്വയംഭൂ ആണെന്ന് പറഞ്ഞിരുന്നില്ല. ക്ഷേത്രനവീകരണത്തോടെ നടന്ന പുനപ്രതിഷ്ഠാ വേളയിൽ രൂപമുള്ള വിഗ്രഹം പ്രതിഷ്ഠിച്ചു. ചതുർബാഹു വിഗ്രഹമാണ്. രണ്ട് നേരം പുജയുണ്ട്. ആറുനാട്ടിൽ പ്രഭുക്കളിൽ പെടുന്ന കോടശ്ശേരി കർത്താക്കന്മാരുടെ ഊരായ്മയിലുണ്ടായിരുന്ന ക്ഷേത്രമായിരുന്നു പേരൂർക്കാവ് ഭഗവതി ക്ഷേത്രം. തന്ത്രം പണ്ടുകാലത്ത് എരിഞ്ഞ നവളമി മനക്കാരായിരുന്നു തന്ത്രം ഇപ്പോൾ കാരണത്താൽ മനക്കർക്കാണ് താന്ത്രിക അവകാശം. ക്ഷേത്രസംരക്ഷണ സമിതിയുടെ കീഴിലാണ് ഇപ്പോൾ ഈ ക്ഷേത്രം.

മീനമാസത്തിലെ കാർത്തികക്കാണ് ഇവിടുത്തെ പുരം. അന്ന് ഭഗവതിയെ ആനപ്പുറത്ത് എഴുന്നള്ളിച്ച് ഗുരുതിപ്പാല വരെ പോയി തിരിച്ചുവരുന്നു. ഇത് മീനമാസത്തിലെ ആരാട്ടുപുഴ പുരത്തോടനുബന്ധിച്ച് നടക്കുന്ന കാർത്തിക പുറപ്പാടിന്റെ രൂപമാറ്റമാണ്. ഭദ്രകാളിയുടെ വെളിച്ചപ്പാട് ദുർഗ്ഗാ ഭഗവതിയുടെ എഴുന്നള്ളിപ്പിനു മുന്നിൽ പള്ളിവാളേന്തി അകമ്പടി സേവിക്കുന്ന അപൂർവ്വത ഇവിടെയുണ്ട്. മുൻകാലങ്ങളിൽ പേരൂർക്കാവ് ഭഗവതി ആരാട്ടുപുഴ പുരത്തിൽ പങ്കെടുത്തിരുന്നു



ഓം ഹ്രീം നമഃ ശിവായ
കേരള ക്ഷേത്ര സംരക്ഷണ സമിതി ദേവസ്വം
ശ്രീ മഹാദേവർ ക്ഷേത്രം

ശാഖാ നമ്പർ 1537, ദേവസ്വം ബോർഡ് ജംഗ്ഷൻ,
തിരുവനന്തപുരം ഫോൺ 2310885

നമസ്തേ,

തിരുവനന്തപുരം അനന്തപുരിയിൽ സ്ഥിതി ചെയ്യുന്ന കവടിയാർ ശ്രീ മഹാദേവ ക്ഷേത്രം (ദേവസ്വം ബോർഡ്), സർവ്വ ഐശ്വര്യത്തിനും നിദാനമായ അർധനാരീശ്വര സങ്കല്പ പ്രതിഷ്ഠയോടുകൂടിയ ശ്രീമഹാദേവൻ. ഇവിടെ വന്ന് ഭക്തിപൂർവ്വം ദർശനം നടത്തുന്ന ഭക്തർക്ക് അവരുടെ ആഗ്രഹ നിവൃത്തി വരുത്തുന്നു. ഭഗവാൻ ചെയ്യുന്ന പുജാദി കാര്യങ്ങൾക്കും വഴിപാടുകൾക്കും ലഭിക്കുന്ന തുകയിൽ നിന്ന് ഒരു വിഹിതം കാരൂണ്യ പ്രവർത്തനങ്ങൾക്കായി വിനിയോഗിക്കുന്നു.



കാരൂണ്യ പ്രവർത്തനങ്ങൾ

1. നിർധനരായ രോഗികൾക്ക് ചികിത്സാ സഹായവും സാമ്പത്തിക സഹായവും നൽകുന്നു.
2. 70 വയസ്സിന് മുകളിലുള്ള വൃദ്ധർക്ക് മാസ പെൻഷൻ നൽകി വരുന്നു.
3. വിദ്യാർത്ഥികൾക്ക് വർഷം തോറും വിദ്യാസഹായം നൽകി വരുന്നു.
4. സേവാ ഭാരതിയുടെ കീഴിലുള്ള വഴുതയ്ക്കാട് ശ്രീ മുകാംബിക ശ്രവണ സംസാര വിദ്യാലയത്തിന് എല്ലാ മാസവും ധനസഹായം നൽകുന്നു.
5. നേമത്ത് പ്രവർത്തിക്കുന്ന ദീമഹി എന്ന സ്ഥാപനത്തിലെ ഒരു കുട്ടിയെ സ്പോൺസർ ചെയ്തു വരുന്നു.