

ഇൻസിയോഗ യോഗ ഇ മാഗസിൻ



ലക്കം : 04
തീയതി : 26.09.2021



സമഗ്ര ചികിത്സാപദ്ധതിയുടെ
കാലികപ്രസക്തി
ശശികുമാർമണപ്പുറം



യോഗ ജീവിതാനുഭവങ്ങളിലൂടെ
ഡോ.സന്ധ്യ

നാരായണന്റെ കഥ

ഒരു കഥ കേട്ടോളൂ. ഒരു കാട്ടിൽ ഒരു താപസൻ പാർത്തിരുന്നു. അദ്ദേഹത്തിന് അനേകം ശിഷ്യന്മാരുണ്ട്. 'സർവ്വ ഭൂതങ്ങളിലും നാരായണ സന്നിധാനം ചെയ്യുന്നു; ഇതിനിൽ സകലരേയും നമസ്കരിക്കണം' എന്ന് ഒരു ദിവസം അദ്ദേഹം ശിഷ്യന്മാർക്ക് ഉപദേശം നൽകി. ഒരുനാൾ ഹോമത്തിന് ചമത ശേഖരിക്കുന്നതിന ഒരു ശിഷ്യൻ വനത്തിൽ പോയി അപ്പോഴൊരു ഒച്ച കേട്ടു, 'വഴിയിലാരെങ്കിലും ഉണ്ടെങ്കിൽ, ഓടി മാറുവിൻ, ഒരു ഭ്രാന്തനാണവരുന്ന്!' എല്ലാവരും ഓടി; ശിഷ്യൻമാത്രം അനങ്ങിയില്ല. ആനയിലും നാരായണനുണ്ടെന്ന് അയാൾക്കറിയാം. അയാൾ പിന്നെയെന്തിനോടണം? ഇങ്ങനെ വിചാരിച്ച് അയാളവിടെത്തന്നെ നിന്നു; നമസ്കാരം ചെയ്തു വാഴ്ത്താനും പുകഴ്ത്താനും ആരംഭിച്ചു. അകലെ നിന്നും ആനക്കാരൻ ഓടിൻ ഓടിൻ എന്നു വിളിച്ചു പറയുന്നുണ്ട്, എന്നിട്ടും ശിഷ്യൻ ഇളകിയില്ല. ഒടുവിൽ ആന അയാളെ തുമ്പിക്കൈകൊണ്ടടുത്തു പൊക്കി ഒരു വശത്തേയ്ക്കു വലിച്ചെറിഞ്ഞിട്ട് അതിന്റെ പാട്ടിനു പോയി. ശിഷ്യൻ കീറിമുറിഞ്ഞ ബോധംകെട്ടു കിടപ്പായി.

ഈ വിവരം അറിഞ്ഞ് ഗുരുവും മറ്റു ശിഷ്യന്മാരും കൂടി വന്ന് അയാളെ ആശ്രമത്തിലേയ്ക്ക് എടുത്തു കൊണ്ടുപോയി. മരുന്നു കൊടുത്തു. അല്പനിമിഷം കഴിഞ്ഞപ്പോൾ ബോധം വീണു. അപ്പോൾ ആരോ ചോദിച്ചു. 'ആന വരുന്നുണ്ടെന്നു കേട്ടിട്ട് നീയെന്തുകൊണ്ട് വഴിയിൽ നിന്നും മാറിയില്ല?' അയാൾ പറഞ്ഞു: മനുഷ്യനും ജന്തുക്കളുമൊക്കെ ആയിരിക്കുന്നത് നാരായണനാണെന്ന് ഗുരുദേവൻ നമുക്ക് പറഞ്ഞു തന്നിട്ടുണ്ടല്ലോ. അതു കൊണ്ട് ആന നാരായണനാണ് വരുന്നതെന്ന് ഞാൻ അവിടെ നിന്നും മാറിയില്ല.' ഇതുകേട്ട് ഗുരു ചോദിച്ചു: 'കുഞ്ഞേ ആനനാരായണനാണ് വന്നു കൊണ്ടിരുന്നത് എന്നുള്ളത് ശരി തന്നെ; പക്ഷെ ആനക്കാൻ നാരായണൻ നിന്നെ വിലക്കിയില്ലെ? നീ എന്തു കൊണ്ട് അയാളുടെ വാക്കുകൾ വിശ്വസിച്ചില്ല? ആനക്കാരൻ നാരായണന്റെ വാക്കും കേൾക്കേണ്ടതുണ്ട്.' (എല്ലാവരും ചിരിക്കുന്നു)

(ശ്രീരാമകൃഷ്ണ വചനാമൃതം അദ്ധ്യായം 5 പേജ് 12-13)



www.inziyoga.com

@f t v



യോഗ

ടീച്ചേഴ്സ് ട്രെയിനിംഗ്

ഗവ./അന്താരാഷ്ട്ര അംഗീകൃത സർട്ടിഫിക്കറ്റ് കോഴ്സുകൾ

FREE TRIAL ONLINE CLASSES

design:reeder

INZIO YOGA AND WELLNESS STUDIO
Swagath Building, SS Kovil Road
Thampanoor, Tvm, Kerala. 695001



For more details:

944 600 98 64



ഉള്ളടക്കം

ശ്രീരാമകൃഷ്ണ വചനാഭ്യുതം.....	1
പ്രേമാനന്ദസ്വാമികൾ.....	4
യോഗ ജീവിതാനുഭവങ്ങളിലൂടെ.....	10
സമഗ്ര ചികിത്സാപദ്ധതിയുടെ കാലികപ്രസക്തി.....	13
ഗ്രന്ഥപരിചയം.....	19
എന്താണ് ഓം.....	21



INZIO[®]

YOGA AND WELLNESS STUDIO

Swagath Building, Opp. SBI Local Head Office,
SS Kovil Road, Thampanoor, Thiruvananthapuram,
Kerala 695001, WWW.INZIOYOGA.COM 09446009864

നിങ്ങളുടെ അഭിപ്രായങ്ങളും നിർദ്ദേശങ്ങളും അറിയിക്കുക
emagazine.yoga@gmail.com

പ്രേമാനന്ദസ്വാമികൾ

ബംഗാളിൽ ഹൂഗ്ളി ജില്ലയിലെ ആന്പുരം ഗ്രാമത്തിലാണ്. 1861 ഡിസംബർ 10-ാം തീയതി ആണ് . പ്രേമാനന്ദ സ്വാമികളുടെ ജനനം. ബാബുരാം എന്നാണ് മാതാപിതാക്കൾ അദ്ദേഹത്തിന് നൽകിയ പേര്. വളരെ ചെറുപ്പം മുതൽ അഞ്ചോ ആറോ വയസുള്ളപ്പോൾ അദ്ദേഹം ഒരു പവിത്ര ജീവിതം നയിക്കാൻ പ്രേരിതനായി. എട്ട് വയസ്സായപ്പോൾ ആ കുട്ടിയുടെ ആഗ്രഹം, സാധാരണ ലോകത്തിൽ നിന്നെല്ലാം ഒഴിഞ്ഞുമാറി, മരങ്ങളാൽ മറയ്ക്കപ്പെട്ട ഒരു ചെറുകുടിലിൽ ജീവിതം നയിക്കാനായിരുന്നു.

പ്രാഥമിക വിദ്യാഭ്യാസം കഴിഞ്ഞു ഉപരിപഠനത്തിനായി ബാബുരാം കൽക്കത്തയിൽ പോയി. അവിടെ ശൃം പൂക്കുരിലെ മെട്രോ പൊളിറ്റൻ ഇൻസ്റ്റിറ്റ്യൂഷനിൽ അദ്ദേഹം ചേർന്നു. 'ശ്രീരാമകൃഷ്ണ വചനാമൃത' കർത്താവായ മഹേന്ദ്രനാഥഗുപ്തനയിരുന്നു ഹെഡ് മാസ്റ്റർ. അവിടെ വെച്ച്, അപൂർവമായ ഒരു ദൈവയോഗത്താൽ രാഖാലുമായി (ബ്രഹ്മാനന്ദ സ്വാമികൾ) പരിചയപ്പെടാനായി. രണ്ടുപേരും ഉറ്റ ചങ്ങാതി മാരായി. ഏതാണ്ട് ഈ അവസരത്തിൽ ദക്ഷിണേശ്വരം കാളിക്ഷേത്രത്തിലെ പൂജാരിയായിരുന്ന ശ്രീരാമകൃഷ്ണനെ രാഖാൽ സന്ദർശിക്കാൻ തുടങ്ങിയിരുന്നു. ശ്രീരാമകൃഷ്ണന്റെ അതിപവിത്രമായ ജീവിതത്തെ പറ്റി രാഖാൽ ബാബുരാമനോടു പറഞ്ഞപ്പോൾ ആ ബാലനും ഉടനെ അദ്ദേഹത്തെ കാണാൻ ആഗ്രഹം പ്രകടിപ്പിച്ചു. അവർ രണ്ടുപേരും കൂടി അടുത്ത ശനിയാഴ്ച ദക്ഷിണേശ്വരത്തേക്ക് പുറപ്പെട്ടു.

ബാബുരാമനെ അദ്ദേഹത്തിനു പരിചയപ്പെടുത്തിയ ഉടനെ ശ്രീരാമകൃഷ്ണൻ പറഞ്ഞു 'ഹാ അപ്പോൾ നീ ബലരാമന്റെ ചാർച്ചക്കാരനാണല്ലോ ? എങ്കിൽ ഞങ്ങളുമായും നിനക്ക് ബന്ധമുണ്ട്'. ഈ സന്ദർശനം ആ യുവാവിന്റെ മനസ്സിൽ മായാഞ്ഞൊരു മുദ്ര പതിപ്പിച്ചു. അടുത്ത ഞായറാഴ്ച വീണ്ടും വരാമെന്ന് ഏൽക്കുകയും ചെയ്തു.

അയാൾ പറഞ്ഞ ദിവസം തന്നെ ദക്ഷിണേശ്വരത്ത് എത്തി ചേർന്നു. ശ്രീരാമകൃഷ്ണൻ ഒരു പുഞ്ചിരിയോടെ അദ്ദേഹത്തെ സ്വാഗതം ചെയ്തു. 'നീ വന്നത് നന്നായി, പുറത്ത് പഞ്ചവടി (അരയാൽ, പേരാൽ, കൂവളം, നെല്ലി, അശോകം എന്നീ വൃക്ഷങ്ങൾ വൃത്താകാരത്തിൽ നട്ടു പിടിപ്പിച്ചതും ശ്രീരാമകൃഷ്ണൻ അദ്ധ്യാത്മിക സാധന കൾക്ക് ഉപയോഗിച്ചിരുന്നതുമായ സ്ഥലം.) യിലേക്ക് ചെല്ലൂ.

അവരവിടെ ഒരു ഉല്ലാസമേള നടത്തുകയാണ്. നരേന്ദ്രനെയും കാണാം.' അദ്ദേഹത്തിന്റെ നിർദ്ദേശമനുസരിച്ച് ബാബുരാമൻ അല്പം അകലെയുള്ള വൃക്ഷ വാടിയിലേയ്ക്ക് നടന്നു. ബാല്യകാലത്ത് താൻ ഭാവന ചെയ്തിരുന്ന ഏകാന്ത ശാന്ത തപോവനത്തിന്റെ തനിപകർപ്പല്ലെ ആസ്ഥലമെന്ന് പെട്ടെന്ന് അയാൾക്ക് തോന്നി. ബാബുരാമന്റെ ഉള്ളിൽ ശ്രീരാമകൃഷ്ണനുമായുള്ള ബന്ധം തന്റെ താൽക്കാലിക ഗ്രഹണ സീമകൾക്കും എത്രയോ അപ്പുറത്ത് ഉള്ളതെന്നും, നിഗൂഢവും ഗഹനവുമായ ഒട്ടു വളരെ കണ്ണികൾ തന്നെ ഈ ദിവ്യനും പ്രശാന്തനുമായ മനുഷ്യനുമായി ബന്ധിക്കുന്നുണ്ടെന്നും, അതിന്റെ പൂർണ്ണമായ അർത്ഥം വരാൻ പോകുന്ന വർഷങ്ങളിലെ വ്യക്തമാകുകയുള്ളൂ എന്നുള്ള അവ്യക്തമായൊരു ബോധം രൂപമെടുക്കാൻ തുടങ്ങി.

ഒരിക്കൽ ശ്രീരാമകൃഷ്ണൻ ആ ബാലന്റെ പഠിത്തത്തിലുള്ള താൽപര്യമൊന്ന് പരീക്ഷിച്ചു നോക്കി.

'നിന്റെ പുസ്തകങ്ങൾ എവിടെ?, നിന്റെ പഠിത്തം പൂർത്തിയാക്കാൻ ഉദ്ദേശിക്കുന്നില്ലെ?. എന്നിട്ടദ്ദേഹം മഹേന്ദ്രന്റെ നേരെ തിരിഞ്ഞു പറഞ്ഞു 'ബാബുരാമൻ രണ്ടും വേണം,' ഇഹലോക സുഖവും ഈശ്വര ലെബ്ബിയും എന്നാണ് അദ്ദേഹം അർത്ഥമാക്കിയത്. അത് വിഷമമേറിയതാണ്'. അദ്ദേഹം തുടർന്നു. ഈശ്വരനെ ഭാഗികമായി അറിഞ്ഞിട്ട് എന്ത് കിട്ടാനാണ്? വലിയ ഋഷി ആയിരുന്നെങ്കിലും തന്റെ പുത്ര വിധേയാഗത്തിൽ വസിഷ്ഠൻ ദുഃഖക്രാന്തനായി. അത് ലക്ഷ്മണനെ വിസ്മയിപ്പിച്ചു. ശ്രീരാമനോട് അതിന്റെ കാരണം ചോദിച്ചു. 'അതിൽ അത്ഭുതപ്പെടാൻ എന്തിരിക്കുന്നു?

ശ്രീരാമൻ പറഞ്ഞു അജ്ഞാനമുള്ളവർക്ക് അജ്ഞാന വുമുണ്ടാകും. അജ്ഞാനത്തിനും അജ്ഞാനത്തിനും അപ്പുറം പോവുക. നിന്റെ ഉള്ളം കാലിലൊരു മുളളു തറച്ചാൽ അതെടുത്ത് മാറ്റാൻ മറ്റൊരു മുളളു വേണ്ടിവരും. അവസാനം രണ്ടു മുളളും വലിച്ചെറിയും. അതുപോലെ ഒരാൾ അജ്ഞാനമാകുന്ന മുളളുപയോഗിച്ച് അജ്ഞാനമാകുന്ന മുളളിനെ നീക്കം ചെയ്യുന്നു. പിന്നീട് അതിനുരണ്ടിനും അജ്ഞാനത്തിനും അജ്ഞാനത്തിനും) അപ്പുറം പോകുന്നു. ബാബുരാമൻ മന്ദഹസിച്ചുകൊണ്ടു പറഞ്ഞു. എനിയ്ക്കതാണ് വേണ്ടത്.

എന്റെ കുഞ്ഞേ, രണ്ടിന്മേലും പിടിച്ചാൽ നിനക്കത് കിട്ടുമോ? നിനക്കതു വേണമെങ്കിൽ ഇങ്ങു പോരിക ശ്രീരാമകൃഷ്ണൻ പറഞ്ഞു.

ഈ സംസാരലോകത്തിൽ നിന്ന് അങ്ങ് എന്നെ പിടിച്ചുകൊണ്ടുപോരിക. യുവശിഷ്യൻ പുഞ്ചിരിച്ചു കൊണ്ട് പറഞ്ഞു. ശ്രീരാമകൃഷ്ണന്റെ ഇഹലോകവാസത്തിന്റെ അവസാനമാസങ്ങളിൽ കൽക്കത്തക്കു വടക്കു പടിഞ്ഞാറ്, കാശിപ്പു

രിലുള്ള ഉദ്യാനഗൃഹത്തിലേയ്ക്ക് താമസം മാറ്റിയിരുന്നു. അകല കൂടുതലിനാൽ യുവശിഷ്യന്മാരിൽ പലരും പഴയ പോലെ വീടു കളിൽ നിന്ന് വന്നു പോകുന്നതിനു പകരം അദ്ദേഹത്തിന്റെ കൂടെ താമസിക്കേണ്ടിവന്നു. കാശിപ്പുരിൽ അദ്ദേഹത്തെ സർവ്വാത്മനാ ശുശ്രൂഷിച്ചവരിൽ ഒരാളായിരുന്നു ബാബുരാമൻ പക്ഷെ ഗുര ദേവന്റെ ജീവിതത്തിൽ കുറച്ചു ദിവസം കൂടിയേ അവശേഷിച്ചി രുന്നുള്ളൂ. അവസാനം 1886 ആഗസ്റ്റ് 16-ന് തിങ്കളാഴ്ച രാത്രി ഒരുമ ണി കഴിഞ്ഞ് രണ്ടു മിനിട്ടായപ്പോൾ ശ്രീരാമകൃഷ്ണൻ മഹാസ മാധിയിൽ പ്രവേശിച്ച് ഭൗതിക ശരീരം ഉപേക്ഷിച്ചു. ദുഃഖോത്തരായ യുവ ശിഷ്യന്മാർക്ക്, തങ്ങളുടെ ജീവിത സർവ്വസ്വമായിരുന്ന ആ ശാന്തനും സ്നേഹമയനുമായ ദിവ്യ പുരുഷന്റെ വിധോഗ ത്തിൽ, പെട്ടെന്ന് ഭയാനകമാം വിധം ഒറ്റപ്പെട്ടതായി അനുഭവപ്പെട്ടു.

ഒരു രാത്രി അവർ പറമ്പിലൊരിടത്ത് ഒരു വലിയ തീക്കുണ്ഡം കൂട്ടി അതിനു ചുറ്റുമിരുന്ന് വളരെ നേരം ധ്യാ നിച്ചു. വരാഹനഗരത്തിലേയ്ക്കു തിരിച്ചുവന്നശേഷം വിധിപ്രകാ രം വിരജോഹോമം നടത്തി അവരുടെ സന്ന്യാസനാമങ്ങൾ സ്വീകരിച്ചു. ബാബുരാമൻ പ്രേമാനന്ദസ്വാമിയായി. പ്രേമം ഉ ടലൈടുത്ത രാധാദേവിയുടെ അംശാവതാരമാണ് ബാബുരാ മൻ, എന്ന ശ്രീരാമകൃഷ്ണ വചനങ്ങളെ അന്വർത്ഥമാക്കി കൊണ്ട്, നരേന്ദ്രനാണ് ബാബുരാമൻ ആ പേര് നൽകിയത്. 1902 ൽ ബേലൂർമഠത്തിൽവെച്ചു വിവേകാനന്ദസ്വാമി മഹാ സാമാധി പ്രാപിച്ചു. മാഹാനായ നേതാവിന്റെ പെട്ടെന്നുള്ള ഈ വേർപാട് സംഘാഗങ്ങളെ ഞെട്ടിച്ചു. എങ്കിലും അവർ പൂർവ്വാവസ്ഥയിലെത്താൻ താമസമുണ്ടായില്ല. ബ്രഹ്മ മാനന്ദസ്വാമികൾ സംഘത്തലവനാക്കുകയും മീഷന്റെ പ്ര വർത്തനങ്ങളെ വേണ്ട വിധം നയിക്കേണ്ട ചുമതല ഏറ്റെടു ക്കുകയും ചെയ്തു. ബേലൂർമഠത്തിന്റെ ഭരണഭാരം പ്രേമാ നന്ദസ്വാമികളുടെ ചുമലുകളിൽ പതിച്ചു. ഇതിനേക്കാൾ മെ ച്ചപ്പെട്ട ഒരു തിരഞ്ഞെടുപ്പ് സാധ്യമായിരുന്നില്ലെന്നും പറ യാം. പ്രേമാനന്ദസ്വാമിയുടെതു പോലെ സ്നേഹമസൃണമായ പെരുമാറ്റവും, അതേയവസരത്തിൽ, കരുണയും ക രുത്തും തന്നെയാണ് ആ ചുമതയുടെ നിർവ്വഹണത്തിന് വേണ്ടിയിരുന്നത്.

ബ്രഹ്മചാരി ആയിരിക്കുമ്പോൾ അദ്ദേഹത്തി ന്റെ കീഴിൽ സേവനമനുഷ്ഠിക്കാൻ സാധിച്ച ജ്ഞാനേശ്വ രാനന്ദസ്വാമി ചില സംഭവങ്ങൾ അനുസ്മരിക്കുന്നു.

പ്രേമാനന്ദസ്വാമിക്ക് എല്ലാവരോടും വളരെ സ് നേഹമായിരുന്നതിനാൽ ' മഠത്തിലെ അമ്മ' എന്നാണ് എല്ലാവരും അദ്ദേഹത്തെ പറ്റിപറയാറുള്ളത്. വേണ്ടി വ

നാൽ പുരുഷനാകാനും അദ്ദേഹത്തിന് കഴിഞ്ഞിരുന്നു. എ ന്നാൽ അതെപ്പോഴും നമ്മുടെ ഗുണത്തിന് വേണ്ടിയായി രുന്നു. ഒരിക്കൽ അദ്ദേഹം എന്നെ കഠിനമായി ശാസിച്ചു. ഭഗ വദ്ഗീതയെപ്പറ്റി പരാമർശമുണ്ടായപ്പോൾ, അത് ഞാൻ പഠി ച്ചിട്ടുണ്ട് എന്നു ഞാൻ പറഞ്ഞു. ഉടനെ അദ്ദേഹം തിരുത്തി, 'എന്റെ കുട്ടി, ഞാൻ അതു വായിച്ചു കൊണ്ടിരിക്കുകയാണ് എന്നു പറയൂ. ഞാൻ ഗീത പഠിച്ചിട്ടുണ്ട് എന്നൊരിക്കലും പറ യരുത് ഒരാൾക്ക് ഗീത ഒരിക്കലും പഠിച്ചു തീർക്കാനാവില്ല.

1906 ൽ പ്രേമാനന്ദസ്വാമികൾ പുണ്യനഗരിയായ പൂരിയിലേയ്ക്ക് വീണ്ടുമൊരു തീർത്ഥാടനം നടത്തി. ഒരു ദിവസം ജഗന്നാഥക്ഷേത്രത്തിന്റെ മുമ്പിൽ നിന്നു കൊണ്ട് ഒ രു പാതിരി ഹിന്ദുമതത്തെ കഠിനമായി ഭർത്സിക്കുന്നതു അ ദ്ദേഹം കേൾക്കാനിടയായി. സ്വാമിക്ക് കോപം വന്നു. അദ്ദേ ഹം ഹരിബോൽ, ഹരിബോൽ, (ഹരിനാഥം ഉച്ചരിക്കുക) എ ന്നു കീർത്തനം ചെയ്യാൻ തുടങ്ങി. അല്പനിമിഷത്തിനുള്ളിൽ നൂറോളം വരുന്ന ആൾക്കൂട്ടം അദ്ദേഹത്തിന്റെ കൂടെച്ചേർ ന്നു ഹരികീർത്തനം ആലപിച്ചു. ഹരികീർത്തനമുഖരിതാന്ത രീക്ഷത്തിൽ പാതിരിയുടെ ശബ്ദം കേൾക്കാതെയായി അ യാൾ അവിടെ നിന്നും പിൻവലിഞ്ഞു. ക്ഷേത്രത്തിലെ പൂജാ രികൾ ഉടനെ സ്വാമിയുടെ അടുത്തു വന്നു കൃതജ്ഞത പ്രക ടിപ്പിക്കുകയും, അവർ എത്ര ശ്രമിച്ചിട്ടും ഈ പാതിരിയുടെ ഹിന്ദുമതവിദ്വേഷജല്പനം നിർത്താൻ സാധിച്ചിരുന്നില്ലെന്നു പറയുകയും ചെയ്തു. എന്നാൽ തനിക്കു വികാരാവേശ ത്താൽ അപ്രകാരം പ്രവർത്തിക്കേണ്ടി വന്നതിൽ സ്വാമി വേ ദിക്കുകയും, ആത്മസങ്കോചത്തോടെ അപ്പോൾ തന്നെ ക്ഷേ ത്രപരിസരം വിട്ടുപോവുകയുമാണുണ്ടായത്.

അന്നുരാത്രി സ്വപ്നത്തിൽ ശ്രീരാമകൃഷ്ണന്റെ ദർശനമുണ്ടായി. ഗുരുദേവൻ ചോദിച്ചു: 'നീയെന്തിനാണ് ആ ആൾക്കൂട്ടത്തെ പിരിച്ചുവിട്ടത്? അയാളും എന്റെ പേരും ഉപദേശങ്ങളുമല്ലേ പ്രചരിപ്പിച്ചിരുന്നത്? നാളെ നീ ആ പാ തിരിയോട് ക്ഷമ ചോദിക്കണം പിറ്റേദിവസം രാവിലെ പ്രേമാ നന്ദസ്വാമി ആ പാതിരിയെ അന്വേഷിച്ചു പുറപ്പെട്ടു. വളരെ തി രച്ചിലിനുശേഷം അദ്ദേഹത്തെ കണ്ടുപിടിച്ചു ക്ഷമായാചനം ചെയ്തു.

പ്രേമാനന്ദസ്വാമിയുടെ ഈ കാശിയാത്രക്കിടയി ലാണ് ഏറ്റവും അദ്ഭുതകരമായ ഒരു സംഭവമുണ്ടായത്. പ്രഭ വാനന്ദസ്വാമി അതിപ്രകാരം വിവരിക്കുന്നു.

വാരണാസിൽ വച്ച് 1914 ഒക്ടോബറിലാണ്. അ

വിടെ താമസിക്കുമ്പോൾ ഗംഗാസ്നാനത്തിന് ശേഷം പ്രേമാനന്ദസ്വാമി ശ്രീ വിശ്വനാഥന്റെയും അന്നപൂർണ്ണയുടെയും ക്ഷേത്രങ്ങൾ സന്ദർശിക്കുന്ന പതിവുണ്ടായിരുന്നു. ഞാനും അദ്ദേഹത്തെ അനുഗമിച്ചിരുന്നു. ഒരു ദിവസം അന്നപൂർണ്ണാ ക്ഷേത്രത്തിൽ ഞങ്ങളുടെ ആരാധന കഴിഞ്ഞപ്പോൾ അവിടെത്തെ പ്രധാന പൂജാരി ഒരു ജമന്തിപ്പൂമാല പ്രേമാനന്ദസ്വാമിയുടെ കഴിത്തിലിട്ടു. സ്വാമി ആ പൂമാലയെടുത്ത് എനിക്കു തരാൻ ഭാവിച്ചപ്പോൾ ഞാൻ കൈകുപ്പി തൊഴുതുകൊണ്ട് അദ്ദേഹത്തോടു പറഞ്ഞു. വേണ്ട, മഹാരാജ് മാല അങ്ങയുടെ ഗളത്തിൽത്തന്നെ കിടക്കട്ടെ. അങ്ങിപ്പോൾ അതിസുന്ദരരൂപനായി കാണപ്പെടുന്നു! 'സുന്ദരം' എന്ന വാക്ക് സ്വാമിയെ ഈശ്വര സൗന്ദര്യത്തെ ഓർമ്മപെടുത്തുകയും അദ്ദേഹം തത് ക്ഷണം ഈശ്വരേന്മാദവസ്ഥയെ പ്രാപിക്കുകയും ചെയ്തു.

അദ്ദേഹത്തിന്റെ മുഖം ദീപ്തമായി. അവാച്യമായൊരു പ്രഭാപ്രസരം അദ്ദേഹത്തിന്റെ ശരീരത്തിൽ നിന്ന നാലുപാടും പരക്കുന്നതുപോലെ തോന്നി. പതുക്കെ നടന്ന് അദ്ദേഹം ക്ഷേത്രത്തിനു പുറത്തെത്തി. തൊട്ടു പിന്നിൽ ഞാനും. ക്ഷേത്രത്തിലേയ്ക്കുള്ള ഇടവഴി പതിവുപോലെ ജനനിബിഡമായിരുന്നു. എന്നാൽ ഞങ്ങളുടെ ഇരുവശത്തുള്ള ആളുകൾ വഴിമാറിത്തന്നു സ്വാമിയെത്തന്നെ ഉറ്റുനോക്കിക്കൊണ്ടുനിന്നു.

സ്വാമിയുടെ പ്രോജ്ജ്വലഭാവം അവിടെ നിന്നിരുന്നവർക്കെല്ലാം അനുഭവവേദ്യമായി എന്നു വ്യക്തമാണ്. ഞങ്ങൾ വാരണാസിയിലെ തൈരുവീഥികളിൽക്കൂടെ നടന്നു പോകുമ്പോൾ കാണികൾ നിശ്ചേഷ്ടരായി അദ്ദേഹത്തെത്തന്നെ നോക്കിക്കൊണ്ടുനിന്നു. അദ്ദേഹം ഈശ്വരാവേശഭരിതനായി പരിസരബോധമില്ലാതെ നടക്കുകയായിരുന്നു. ഞങ്ങൾ ആശ്രമകവാടത്തിലെത്തിയപ്പോൾ ആശ്രമാദ്ധ്യക്ഷനായിരുന്നു നിർഭരാനന്ദസ്വാമി വരാന്തയിൽനിന്നും ഞങ്ങളെ കണ്ടു. അദ്ദേഹം ഉടനെ ആശ്രമാന്തേവാസികളെയെല്ലാം വിളിച്ചു കൂട്ടി പ്രേമാനന്ദസ്വാമിക്കു വിശേഷാൽ ഒരു സ്വീകരണ നല്കുവാനുത്തരവിട്ടു. ശംഖു, ഗോങ്ങ്, ഘണ്ടാ, കരതാളം, തുടങ്ങിയ വാദ്യഘോഷങ്ങളെക്കൊണ്ടു മുഖരിതമായ അന്തരീക്ഷത്തിൽ, സന്യാസിമാരാൽ പരിവൃതരായിട്ടാണ് അന്ന് ഞങ്ങൾ ആശ്രമാങ്കണത്തിൽ പ്രവേശിച്ചത്. വരാന്തയിലെത്തിയപ്പോൾ പ്രമാനന്ദസ്വാമി സ്വഗളത്തിൽ നിന്നും പൂമാലയെടുത്തു ആശ്രമാദ്ധ്യക്ഷന്റെ കഴുത്തിലിട്ടു. പിന്നെ കുറെ

നേരം ഈശ്വരേന്ദ്രത്തനായി അദ്ദേഹം ആനന്ദന്യൂത്നം ചെയ്തു.

1918 ജൂലൈ 30-ാം തീയതി സന്യാസിസോഹോദരന്മാരുടെ സാന്നിധ്യത്തിൽ അദ്ദേഹം മാഹസമാധിയടഞ്ഞു. 'ഭഗവാൻ നിങ്ങളുടെ ഹൃദയത്തിൽ സദാ സന്നിഹിതനായിരിക്കട്ടെ. പ്രേമാനന്ദസ്വാമി ഒരിയ്ക്കൽ ഒരു ഭക്തന് എഴുതി.' നിശബ്ദനായി അദ്ദേഹത്തിന്റെ കരങ്ങളിലെ ഒരു ഉപകരണമാണെന്ന നിലയിൽ വർത്തിക്കുക. സ്വന്തം ഉപദേശത്തിന്റെ ഒരു ദൃഷ്ടാന്തം തന്നെയായിരുന്നു അദ്ദേഹം.



സ്വാമി യോഗവ്രതാനന്ദ

ശ്രീരാമകൃഷ്ണാശ്രമം, തിരുവനന്തപുരം





ഡോ.സന്ധ്യ നായർ

ആയുർവ്വേദ കുടുംബത്തിലേ 3 ാം തല മുറയിലെ വൈദ്യയാണ്. ഞാൻ പങ്കുവെയ്ക്കുന്നത് കഴിഞ്ഞ 2 വർഷത്തെ എന്റെ ജീവിതത്തിലെ ഒരു ഭ്യായമാണ് ഇവിടെ ഞാൻ കുറിക്കുന്നത്. Indimasi Ayurveda and Yoga Center ൽ പ്രവർത്തിക്കുന്ന സമയം . ഇടയ്ക്കൊക്കെ പാലക്കാട് കുടുംബസ്ഥപാനത്തിൽ പോയി വരും. Ayush Accredited Yoga Teacher ആണ്.

Jan-28-2020 കൂടൽ ക്യാൻസർ Diagnose ചെയ്തു. മനസ്സ് നിശ്ചലമായ അവസ്ഥ, Biospys Report മായി സർജനെ കാണുമ്പോൾ അദ്ദഹത്തിന്റെ വാക്കുകൾ മനസ്സിന് ശക്തിപകർന്നു സാരമില്ല ജീവിത ശൈലി മാറ്റിയാൽ മതി, Exercise ചെയ്യണം, Non-Veg നിർത്തണം ചെറുപ്പമാണ്. ഞാൻ വെജിറ്റേറിയൻ ആണ്, യോഗ ചെയ്യുന്നു ബേക്കറി ഭക്ഷണം കഴിക്കാറില്ല എങ്കിൽ പിന്നെ Hereditary ആയിരിക്കും എന്ന് ഡോക്ടർ. കൂടൽ മുറിച്ചു മാറ്റുന്ന ഒരു സർജറി കഴിഞ്ഞ് ഡിസ്ചാർജ്ജ് ആയി. 6 ആഴ്ചയ്ക്കുള്ളിൽ Chemotherapy തുടങ്ങണം Stage 3 ആണ് ശ്വസകോശത്തിന്റെ ശേഷി കൂട്ടാൻ 3Ball Respirometre തന്നു വിട്ടു. അന്ന് കുമ്പകം 120 സെക്കന്റ് വരെ ചെയ്യാമായിരുന്നു.

മാർച്ചിൽ ലോക്ക് ഡൗൺ തുടങ്ങി. താമസം തിരുവനന്തപുരത്ത് പട്ടത്ത് ആയതു കൊണ്ട് ആർ.സി.സി യിൽ ഉടനെ കീമോതെറാപ്പി ചികിത്സ ആരംഭിച്ചു. സർജറിക്ക് ശേഷം കഷ്ടിച്ച് നടക്കാം, 8 സെക്കിൾ കീമോതെറാപ്പി വേണം, Curative, ആണ്. പൂർണ്ണമായും സുഖപ്പെടും എന്ന് ഡോക്ടർ പ്രോത്സാഹിപ്പിച്ചു. ഓരോ സെക്കിൾ കഴിയുന്തോറും യാതനകൾ കൂടി കൂടി വന്നു. മരുന്നിന് ക്യാൻസർ സെൽസിനെ മാത്രം തിരഞ്ഞുപിടിച്ചു നശിപ്പിക്കാൻ കഴിയില്ലല്ലോ. ശരീരത്തിലെ ഓരോ സിസ്റ്റം അടിയറവു വെച്ചു തുടങ്ങി. ഒരു ഭക്ഷണവും വായിൽ വെയ്ക്കാൻ കഴിയില്ല, ക്ഷീണം കൊണ്ട് സംസാരിക്കാൻ പോലും കഴിയാത്ത അവസ്ഥ. 4-ാം സെക്കിൾ കഴിഞ്ഞപ്പോൾ ഞാൻ ഡോക്ടറിനെ കണ്ടിട്ടു പറഞ്ഞു നിർത്താം ഇനി വയ്യ, അദ്ദേഹം ഒരു സമ്മതിക്കാൻ കൂട്ടാക്കിയില്ല. എന്റെ കുടുംബാഗങ്ങളും സുഹൃത്തുക്കളും പ്രാർത്ഥനയും വൃതവുമായി കഴയുകയാണ്.

ഞാൻ എന്തെങ്കിലും ചെയ്യേണ്ടേ ? ഓം ഉരുവിട്ട് ശ്വാസം വിടാൻ തുടങ്ങി, പിന്നെ Auto Relaxation യോഗനിദ്രയിലേക്കു കടന്നു. ഗായത്രി മന്ത്രം, ധ്യാനന്തരി മന്ത്രം, വിഷ്ണു സഹസ്രനാമം- ഇവ കേട്ട് മെഡിറ്റേഷൻ തുടങ്ങി.

ഇതിനൊപ്പം ശുദ്ധമായ ഭക്ഷണം ഇളനീർ, മാതളം, നെല്ല്, A2 പാൽ, തൈര്, കറ്റാർവാഴ, നാരങ്ങാനീർ, മഞ്ഞൾ, പഴങ്ങൾ മാത്രം കഴിച്ചു തുടങ്ങി. ഭക്ഷണം കഴിക്കാൻ തുടങ്ങിയപ്പോൾ, കഞ്ഞി, ഇഡ്ഡലി, പച്ച ചക്ക വിഭവങ്ങൾ, കായ എന്നിവയും ഉൾപ്പെടുത്തി. ആദ്യം പിടിച്ചും പിടിച്ചിവിച്ചും പതുക്കെ നടന്നുതുടങ്ങി, സെപ്തബറിൽ കീമോതെറാപ്പി അവസാനിച്ചു. അതിന്റെ പാർശ്വഫലം കാരണം ഡയബറ്റിക്സും ന്യൂറോപ്പതിയും വന്നു. വ്യായാമം അനിവാര്യമായി ശരീരം അനങ്ങാൻ കൂട്ടാക്കുന്നില്ല, ക്ഷീണവും വേദനയും, സൂക്ഷമ വ്യായാമം തുടങ്ങി. പത്മാസനം ഭദ്രാസനം, അർദ്ധമത്സ്യന്ദ്രാസനം എന്നിവ സഹായത്തോടു കൂടി ചെയ്തു. കീമോതെറാപ്പി കഴിഞ്ഞതോടുകൂടി ആയുർവ്വേദ മരുന്നുകൾ തുടങ്ങി ശരീരബലത്തിനും, കോശശുദ്ധിക്കായും.

ആദ്യത്തെ ചെക്കപ്പിനു പോയപ്പോൾ ബ്ലഡ് റിസൾട്ട് എല്ലാം ശരിയായി. എന്റെ ലിവർ കിഡ്നി എന്നിവയെ ഒന്നും കാര്യമായി ബാധിച്ചിട്ടില്ല. ഒരാഴ്ചക്കുള്ളിലത് വളർത്തി വലുതാക്കിയ അമ്മാവൻ കാലം ചെയ്തു. തളർന്നിരിക്കാൻ കഴിയില്ല. പാലക്കാട് പോയി അവിടെ ചുറ്റും എല്ലാം തകർന്നവർ മനസ്സു തളർന്നു. ഭഗവാനു എന്തെങ്കിലും ഉദ്ദേശ്യമുണ്ടാകും കർമ്മഫലം എന്നത് അനുഭവിച്ചേ തീരൂ. ഇപ്പോൾ 3 മാസം തോറും ചെക്കപ്പ് ഉണ്ട് എല്ലാം ശുഭം. മനോബലം നഷ്ടപ്പെടാതിരിക്കാൻ എല്ലാ ഉപായങ്ങളും തേടുന്നു.

ഞങ്ങൾ വിശ്വസിക്കുന്ന 5 പോയിന്റ് തെറാപ്പി ഉണ്ട്

- 1 പ്രാണബലം- നന്നായി ശ്വസിക്കുക
- 2 അന്നബലം- ശുദ്ധമായ യോജിച്ച ഭക്ഷണം കഴിക്കുക
- 3 മനോബലം- ജീവിതത്തിൽ ലക്ഷ്യമുണ്ടാവുക അതിലേക്ക് ശ്രദ്ധ കേന്ദ്രീകരിക്കുക

4 ഔഷധബലം- ശരീരത്തിനും ആരോഗ്യത്തിനും യോജിച്ച ഔഷധം വിധിയാംവണ്ണം കഴിക്കുക.

ഇപ്പോൾ ആഴ്ചയിൽ ഒരിക്കൽ സ്വന്തം വാഹനം ഓടിച്ച് ജോലിക്ക് പോയി വരുന്നു. ഈ അവസ്ഥയിലേക്കു കൈപിടിച്ചുയർത്തിയ എന്റെ കുടുംബവും സുഹൃത്തുക്കളും എന്റെ എറ്റവും വലിയ ധനമാണ് ശതകോടി പ്രണാമം

ആർദ്ര സന്താനതാ, ത്യാഗ, കായ വാക് ചേതസാ ദമ
സ്വാർത്ഥ ബുദ്ധി പരാർത്ഥേഷു,
പര്യാപ്തമിതി സത്യതം
മനസ്സിനലിവുണ്ടാവുക, ത്യാഗമനോഭവമുണ്ടാക്കുക
ചിന്ത വാക് പ്രവർത്തിയൽ ക്ഷമ ഉണ്ടാവുക മറ്റുള്ളവർക്കു
വേണ്ടി സ്വർത്ഥ ബുദ്ധിയുപയോഗിക്കുക ഇതു ആവശ്യ
ത്തിനുള്ള നല്ല സംസ്കാരമാണ് എനിക്കും എല്ലാവർക്കും
സാധിക്കണേ, എന്ന് പ്രാർത്ഥിക്കുക.



G.Sasikumaran Nair
B.A, LLB, Msc in Yoga



ശശികുമാർ മണപ്പുറം

ഇന്നത്തെ നമ്മുടെ മനുഷ്യ ജീവിതം പൂർണ്ണമായും ആധുനിക ശാസ്ത്രത്തിലും സാങ്കേതിക വിദ്യയിലും വിജ്ഞാനത്തിലും അധിഷ്ഠിതമാണ്. അതുകൊണ്ട് തന്നെ മാറിമാറി വരുന്ന ലോകസാഹചര്യങ്ങൾ നമ്മുടെ സ്വഭാവവും സാധാരണവുമായ ജീവിതശൈലിയെ സാരമായി ബാധിക്കുന്നുണ്ട്.

നിലനിൽക്കുന്ന ഭൗതികവും പാരിസ്ഥിതികവുമായ സാഹചര്യങ്ങളെ നേരിട്ടുമാത്രേ ഭൂമിയിലെ മനുഷ്യരാശിക്ക് അവരുടെ ശരീരത്തിനെയും മനസ്സിനെയും രോഗമുക്തവും ആരോഗ്യപ്രദവുമായി സംരക്ഷിക്കാൻ കഴിയുകയുള്ളൂ. പ്രകൃതി പ്രതിഭാസങ്ങളായ അന്തരീക്ഷ ഊർജ്ജത്തിന്റെ സമ്മർദ്ദങ്ങൾ, ഊഷ്മാവ്, വിവിധതരം വാതകങ്ങളുടെ പ്രസരണം പ്രകൃതിയിലെ പോഷക സംയുക്തങ്ങൾ എന്നിവയെല്ലാം ഭൂമിയിൽ ജീവൻ നിലനിറുത്തുന്നതിനുള്ള ഘടകങ്ങളായി വർത്തിക്കുന്നു. ശാരീരികമായി (Physiological) ആന്തരികപരിതസ്ഥിതികളായ ശരീരോഷ്മാവും വിവിധതരം സ്രവങ്ങൾ, വിവധ അവയവങ്ങളുടെ സന്തുലിതമായ പ്രവർത്തനങ്ങൾ എന്നിവ ശരീരികാരോഗ്യം നിലനിർത്തുന്നതിന് പര്യാപ്തമാണെന്ന് വരുന്നു. ഇന്നത്തെ തലമുറനേരിടുന്ന പ്രധാനപ്രശ്നങ്ങൾ ലഘുവായി ചിന്തിച്ചാൻ ശാരീരികം മാനസികം, മനഃശാസ്ത്രപരം, നാഡീവ്യൂഹം എന്നിവയുമായി ബന്ധപ്പെട്ടവയാണെന്ന് കാണുവുന്നതാണ്. ഇവയ്ക്ക് ഫലപ്രദമായ ചികിത്സ ആധുനിക ചികിത്സാ സമ്പ്രദായത്തിലൂടെ ലക്ഷ്യമാകുമെന്ന പ്രതീക്ഷ ഇല്ലാതായിട്ടുണ്ട്. അത്തരം ഒരു സാഹചര്യത്തിലാണ് സമഗ്ര ചികിത്സ (Holistic Treatment/ എന്നബോധം ഉടലെടുക്കുന്നത്.

സമഗ്രചികിത്സ എന്നത് ഒരു പുതിയ ആശയം (Concept) ആണ്. ആധുനിക വൈദ്യശാസ്ത്രത്തിന് പരിഹരിക്കാൻ കഴിയാതെ വരുന്ന പ്രശ്നങ്ങൾ ഉടലെടുക്കുമ്പോഴാണ് സമഗ്രചികിത്സാരീതിയുടെ പ്രസക്തി ഉയർന്നുവരുന്നത്. രോഗപ്രതിരോധത്തിലൂന്നിയുള്ള തത്വങ്ങളാണ് സ

മഗ്രചികിത്സാ പദ്ധതി മുന്നോട്ടുവയ്ക്കുന്നത്. ലോകമാകെ പരമ്പരാഗതമായി സ്വീകരിച്ചു വരുന്നതും ഫലപ്രദമായി ലോകത്തിന്റെ പലഭാഗങ്ങളിലും വിജയം കണ്ടിട്ടുള്ളതുമായ ചികിത്സാ പദ്ധതികളെ ഏകോപിപ്പിച്ച് ഒരു കൂടക്കീഴിൽ കൊണ്ട് വരുന്നതിനും അതിലൂടെ പഴയതും പുതിയതുമായ രോഗങ്ങളെ പ്രതിരോധിക്കാനോ ഭേദമാക്കാനോ ഉള്ള ലഘുവും കാല വിളംബരം വരുത്താത്തതും, വളരെയേറെ ചെലവുകുറഞ്ഞതും, വളരെയേറെ ചെലവുകുറഞ്ഞതുമായ ചികിത്സ രീതിയാണ് സമഗ്രചികിത്സാ പദ്ധതി വിഭാവനം ചെയ്യുന്നത്. മനുഷ്യ ശരീരത്തിലെ കോശങ്ങളിലൂടെ സംജാതമാകുന്ന പ്രതിരോധശക്തിയും ശരീരം നിർമ്മിക്കുന്ന പ്രതിരോധശേഷിയെയും വർദ്ധിപ്പിച്ച് രോഗപ്രതിരോധവും രോഗശമനവും വരുത്തുന്നരീതിയാണ് സമഗ്രചികിത്സാപദ്ധതിയിൽ ഉള്ളത്.

ഒരു വസ്തുവിന് അതിന്റെ ഘടകങ്ങളുടെ മൂല്യങ്ങളുടെ കൂട്ടായ്മയേക്കാൾ കൂടുതൽ മൂല്യമുണ്ട്. ഇവിടെ ഉദ്ദേശിക്കുന്നത് കണക്കിലെ മൂല്യമല്ല, ഒരു വസ്തുവിനെ അത് മനുഷ്യനാകട്ടെ, യന്ത്രമാകട്ടെ പ്രകൃതിയിലെ പ്രതിഭാസങ്ങളാകട്ടെ അവയെ അതിന്റെ പൂർണ്ണതയിൽ മനസ്സിലാക്കണമെങ്കിൽ അവയുടെ ഘടകങ്ങളുടെ ആഴത്തിലുള്ള പഠനം അത്യാവശ്യമാണ്. എന്നാൽ ഘടകങ്ങളുടെ കൂട്ടായ്മ മാത്രമാണ് ആവസ്തു എന്നു വരുന്നില്ല. ഘടകങ്ങളുടെ കൂട്ടായ്മ ഉണ്ടാകുമ്പോൾ ആ കൂട്ടായ്മയേക്കാൾ ഉപരിയായ ഒരു മൂല്യം അല്ലെങ്കിൽ സ്വാഭാവ വിശേഷം ആവസ്തുവിന് ഉണ്ടാകുന്നു. അതു ഭൗതിക ഘടകങ്ങളിൽ മാത്രം ഒതുങ്ങി നിൽക്കുന്നില്ല. അതായത് ഹോളിസം എന്നു പറയുന്നത് ഒരു വസ്തുവിനെ അതിന്റെ ഘടകങ്ങളിൽ തന്നെ കാണുന്നതോടൊപ്പം അതിന്റെ സമ്പൂർണ്ണതയിലുള്ള ഗുണങ്ങളോടും കൂടി മനസ്സിലാക്കുക എന്നതാണ്. അതുകൊണ്ടാണ് ഹോളിസം ജീവിതത്തിൽ പ്രയോഗിക്കുമ്പോൾ ഹോളിസ്റ്റിക് ജീവനവും ചികിത്സയിൽ പ്രയോഗിക്കുമ്പോൾ ഹോളിസ്റ്റിക് ചികിത്സയുമാകുന്നത്.

കേവലമായ ഔഷധപ്രയോഗങ്ങളെ ഹോളിസമായി കാണാൻ കഴിയില്ല. ചികിത്സയുമായി ബന്ധപ്പെട്ട ഘടകങ്ങൾ, ഉപയോഗവുമായി ബന്ധപ്പെട്ട ഘടകങ്ങൾ, ഉപയോഗിച്ച ഔഷധങ്ങൾ, രോഗനിർണ്ണയം, രോഗീപരിചരണം, ഇവയുടെ കൂട്ടായ്മയിൽ ഉണ്ടാകുന്ന എല്ലാത്തിന്റെയും ഉപരിയായി അനുകൂലമോ പ്രതികൂലമോ ആയ ഫലം നൽകുന്ന മൂല്യം അവയെ പരീക്ഷണ നിരീക്ഷണങ്ങളി

ലൂടെ അനുഭവസമ്പത്തിന്റെ അടിസ്ഥാനത്തിൽ അനുകൂല മാക്കിത്തീർക്കലും ഹോളിസത്തിന്റെ ഭാഗമാണ്. ആധുനിക ചികിത്സയും സമഗ്ര ചികിത്സയും തമ്മിൽ സാരമായ വ്യത്യാസം ഉണ്ട്, അലോപ്പതി അല്ലെങ്കിൽ മാമൂൽചികിത്സയെയാണ് ആധുനിക ചികിത്സയെന്ന് പറയുന്നത്. കേവലം 200 വർഷങ്ങൾക്കു ശേഷമുള്ള ചികിത്സക്രമമാണിത്. രോഗശമനത്തിനും രോഗപ്രതിരോധത്തിനുമുള്ള ചികിത്സയാണ് പ്രധാനമായുള്ള ഈ വിഭാഗത്തിൽ നിന്നും ലഭിക്കുന്നത്. രോഗകാരണങ്ങളെ കണ്ടെത്താനുള്ള ശ്രമം ഇവിടെ ഇല്ല. രോഗം ബാധിച്ച ശരീരവ്യവസ്ഥകളെയും ശരീരഭാഗങ്ങളെയും മാറുകയുള്ളതുൾപ്പെടെയുള്ള ഔഷധങ്ങൾ നൽകി രോഗശാന്തിയ്ക്കായി ശ്രമിക്കുന്നു. എന്നാൽ ഒരു രോഗത്തിനും സ്ഥായിയായ ശമനം ലഭിക്കാറില്ല. പ്രമേഹം, രക്തസമ്മർദ്ദം, വാതം, അർബുദം തുങ്ങി ധാരാളം രോഗങ്ങളുടെ ചികിത്സ ജീവിതാവസാനം വരെ ഏറെക്കുറെ തുടരേണ്ടതുണ്ട്മാത്രമല്ല ശക്തിയേറിയ ഔഷധങ്ങൾ മൂലവും മാറുകയായ പരിശോധനകൾ മൂലവും ശരീരത്തിന് ധാരാളമായി കോശനാശം സംഭവിക്കുന്നു. അത് തുടർരോഗങ്ങൾക്ക് വഴിവയ്ക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. രോഗിയുടെ രോഗ പ്രതിരോധശക്തിയേയും പൊതു ആരോഗ്യസ്ഥിതിയേയും സാരമായി ബാധിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. എന്നാൽ ജീവൻ രക്ഷാ സാഹചര്യങ്ങൾ ഉണ്ടാകുമ്പോൾ മറിച്ച് ചിന്തിക്കാനും കഴിയില്ല. കൂടാതെ കാലതാമസം കൂടാതെ രോഗശമനവും ലഭിക്കുന്നു. പഥ്യാഹാരത്തിന്റെയും മറ്റു വിലക്കുകളുടേയും പ്രശ്നവും ഉദിക്കുന്നില്ല. ഇതാണ് ആധുനിക ചികിത്സയ്ക്കു ജനങ്ങളെ പ്രേരിപ്പിക്കുന്ന ഘടകങ്ങൾ

ശരീരത്തിന്റെ സ്വാഭാവികമായ അവസ്ഥയാണ് ആരോഗ്യം. അസ്വാഭാവികമായ അവസ്ഥ അനാരോഗ്യം. രോഗം എന്നുള്ളത് ജീവന്റെ ലക്ഷണമാണ് അവ ചെയ്തതനുമുള്ള ശരീരത്തിൽ വിപരീതാനുപാതത്തിൽ വർത്തിക്കുന്നു. നമ്മുടെ ശരീരത്തെ നിലനിർത്തുന്നത് പ്രധാനമായും അഞ്ചു സിദ്ധാന്ത പ്രകാരമാണ്. പഞ്ചകോശസിദ്ധാന്തം, പഞ്ചപ്രാണ സിദ്ധാന്തം, ത്രിദോഷസിദ്ധാന്തം, പഞ്ചഭൂതസിദ്ധാന്തം, ആധാരചക്രസിദ്ധാന്തം ഇവയെല്ലാം ജൈവോർജ്ജത്തിൽ അടിസ്ഥാനമാക്കിയുള്ളതാണ്. അതിനാൽ ജൈവോർജ്ജ സിദ്ധാന്ത പ്രകാരം മനുഷ്യന്റെ അസ്തിത്വത്തിലെ വിവിധ തലങ്ങളെ സ്പർശിക്കാതെയുള്ള ഒരു ചികിത്സയ്ക്കും പൂർണ്ണത കൈവരിക്കാൻ കഴിയില്ല. മനുഷ്യന്റെ മനസ്സ്, ശരീരം, ആത്മാവ് എന്നിവയെ പരസ്പര ബന്ധിതമായും പരസ്പരം പൂരകമായും കാണുന്ന സമഗ്ര സമീപനമാണ് ഹോളിസ്റ്റിക് ചികിത്സാരീതിയുള്ളത്. അടിസ്ഥാനപരമായി രോഗചികിത്സ വേണ്ടത് കോശങ്ങളിലും അതിനുള്ളിലും

ലുള്ള ആറ്റത്തിലും (ജഗത്താണു) ആണ്. എന്ന തത്വം അംഗീകരിക്കണം. അതില്ല രോഗശമനം താല്കാലികം മാത്രമായിരിക്കും ആചാര്യന്മാർ പറയുന്നതു പോലെ പ്രതികൂല സൂക്ഷ്മജീവികൾ കരുത്താർജ്ജിക്കുകയും മനുഷ്യന്റെ രോഗപ്രതിരോധശക്തി പല കാരണങ്ങളാൽ കുറഞ്ഞു വരുമെന്ന സത്യം നാം അംഗീകരിക്കണം മാർക്കറ്റിൽ ലഭിക്കുന്ന ഔഷധങ്ങളും ക്രിത്രിമ ഭക്ഷണങ്ങളും ടിൻഫുഡും ഗുളികകളും ഒന്നും തന്നെ ആരോഗ്യവും രോഗ പ്രതിരോധശക്തിയും വർദ്ധിപ്പിക്കാൻ ഉതകുന്നതല്ലയെന്ന് എല്ലാവർക്കും അറിയാവുന്നതാണ്. ക്രിത്രിമ ഭക്ഷണങ്ങളും തെറ്റായ ജീവിത ശൈലിയും തെറ്റായ ജീവിത ക്രമങ്ങളും മാറ്റിയാൽ തന്നെ ഒരുപരിധി വരെ രോഗപ്രതിരോധം സാധ്യമാകും.

ഭക്ഷണത്തോടുള്ള ആർത്തി, ഫാഷൻ, ഈഗോ, എന്നിവ ഇക്കാര്യത്തിൽ ഒഴിവാക്കാൻ എല്ലാവരും ശ്രദ്ധിച്ചാൽ തന്നെ കുടുബത്തിന്റെ ആരോഗ്യം സംരക്ഷിക്കാൻ കഴിയും. ഭക്ഷണം പോഷണം, പോഷണം ഔഷധം എന്ന സന്ദേശം ഉൾക്കൊള്ളണം. ഔഷധം ഭക്ഷണം, ഭക്ഷണം രോഗം എന്ന അവസ്ഥ മാറണം. പ്രകൃതിയെ അടുത്തറിയുക, പ്രകൃതിയിൽ നിന്ന് നേരിട്ട് ഭക്ഷണം തേടുക, പ്രകൃതിയോട് ചേർന്ന് ജീവിക്കുക ഇത്രയും ചെയ്താൽ ഒരു വൈറസിനേയും രോഗത്തെയും പേടിക്കേണ്ടതില്ലെന്നതാണ് ആചാര്യമതം. അതിന് നമുക്ക് കഴിയുമോയെന്നതാണ് പ്രധാന പ്രശ്നം, ത്രിദോഷങ്ങളേയും സപതയാതൃക്കളെയും ശരീരത്തിൽ ക്രമീകരിച്ചു പ്രതിരോധശക്തി നിലനിർത്താൻ കഴിഞ്ഞാൽ ഒരു തരത്തിലുള്ള രോഗബാധയും ഉണ്ടാകില്ലായെന്നതാണ് സത്യം.

കാലദേശമനുസരിച്ചുള്ള ഭക്ഷണക്രമം, ജീവിതശൈലി, ജീവിതരീതി എന്നിവ സ്വീകരിച്ചാൽ കഠിനമായ രോഗബാധകളിൽ നിന്നും മുക്തരായി വേണ്ടപ്പെട്ടവരുടെ വെറുക്കപ്പെട്ടവരാകാതെ ശിഷ്ട ജീവിതം പൂർത്തിയാക്കാൻ കഴിയുന്നതാണ്. മനുഷ്യന്റെ രോഗപ്രതിരോധശേഷി സ്വയാർജ്ജിതമാണ്. അത് ആരോഗ്യ ജീവിതശൈലിയിലൂടെ സംരക്ഷിക്കപ്പെടേണ്ടതാണ്. അനാരോഗ്യകരമായ ജീവിതത്തിലൂടെ അത് നഷ്ടപ്പെടുത്താൻ പാടില്ലാത്തതാണ്. ഒരിക്കൽ അത് നഷ്ടപ്പെട്ടാൽ വീണ്ടെടുക്കുക ശ്രമകരമാണ്. ഭാരതത്തിൽ ഇന്നു നിലനില്ക്കുന്ന ചികിത്സാ സമ്പ്രദായങ്ങളെ താഴെപ്പറയുന്ന പ്രകാരം വർഗ്ഗീകരിക്കണം നടത്താവുന്നതാണ്. ഇവയെല്ലാം ഒരു കൂടക്കീഴിൽ കൊണ്ടു വന്ന നമ്മുടെ ചികിത്സാ സമ്പ്രദായത്തെ പുഷ്ടിപ്പെടുത്തുകയെന്നതാണ് സമഗ്ര ചികിത്സാപദ്ധതിയുടെ ലക്ഷ്യം.

Energy Medicine(Prana Chikilsa)

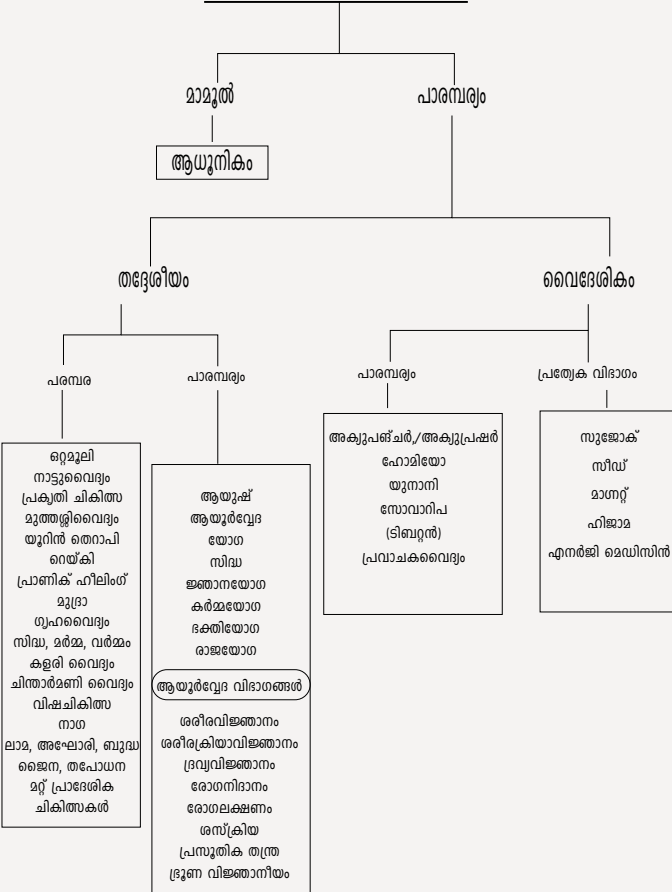
Synonym of Energy

Prana (India)
Chi, Qi (China)
Ki (Japan)
Ka (Egypt)
Gi (Korea)
Pneuma(Greek)
Huma (Hawaii)
Holy Ghost (Bible)
Vital Force (Homeopathy)
EMF(Electromagnetic force)
HEF(Human Energy Field)
Spirit
Bio energy

Modalities of Energy Medicines

Reiki
Pranic Healing
Acupressure
Crystal Healing
Quantum Healing
Healing Touch
Qi Gong...etc.....

ഭാരതത്തിലെ ചികിത്സാ സമ്പ്രദായങ്ങൾ



ഉപനിഷത്തുക്കൾ മൂലാന്വേഷണങ്ങൾ

ഭാരതീയമായ തത്വശാസ്ത്രത്തിന്റെ ഏറ്റവും ഉന്നതതലത്തിൽ നിൽക്കുന്ന ഗ്രന്ഥങ്ങൾ എന്താണ് എന്ന് ചോദിച്ചാൽ പ്രസ്ഥാന ത്രയം എന്ന് പറയേണ്ടിവരും ഭഗവത് ഗീത ബ്രഹ്മസൂത്രം ഉപനിഷത്തുക്കൾ ഇത് മൂന്നും ചേരുന്നതിനെയാണ് പ്രസ്ഥാനത്രയം എന്ന് പറയുന്നത് അതിൽ ഭഗവത് ഗീത ശ്ലോകവും ബ്രഹ്മസൂത്രം സൂത്രവും ഉപനിഷത്തുക്കൾ മന്ത്രവും ആകുന്നു. വേദങ്ങളുടെ ഏറ്റവും അവസാന ഭാഗം എന്നറിയപ്പെടുന്ന ഉപനിഷത്തുക്കൾക്ക് വേദാന്തം എന്നൊരുപേരുകൂടെയുണ്ട്.

വേദത്തിന്റെ അന്തമെന്നും വേദത്തിന്റെ പരമമായ അറിവെന്നും അതിന് അർത്ഥം കൽപ്പിച്ചുപോരുന്നു. അടുത്തു വന്നിരിക്കുക ഗുരുവിന്റെ അടുത്തുവന്നിരിക്കുക എന്നൊരു അർത്ഥം കൂടി ഉപനിഷത്ത് എന്ന വാക്കിനുണ്ട്. 1180 ഓളം ഉപനിഷത്തുക്കൾ ഉണ്ടായിരുന്നു. എന്ന് മുക്തികോപനിഷത്തിൽ പറഞ്ഞിട്ടുണ്ട്. എങ്കിലും അതിൽ 10 ഉപനിഷത്തുക്കൾ ദശോപനിഷത്ത് എന്ന് അറിയപ്പെടുന്നു. ഈശ,കേണ,ഘട, പ്രശ്ന,മുണ്ഡ,മാണ്ഡൂക്യ,തിത്തിരി,ഐതരേയംച ഛാന്ദോഗ്യം ബ്രഹ്മദാരണ്യംച ദശ എന്ന ശ്ലോകത്തിലൂടെ നമുക്ക് ഈ പത്ത് ഉപനിഷത്തുക്കളുടെയും പേരുകൾ ഓർത്തിരിക്കാൻ ആവും. പത്തു ഉപനിഷത്തുക്കൾക്ക് ആദിശങ്കരാചാര്യർ ഭാഷ്യം എഴുതിയത് കൊണ്ടാണ് ഇവയെ ദശോപനിഷത്തുക്കൾ എന്ന് അറിയപ്പെടുന്നത്. ഈശാവാസ്യോപനിഷത്ത്,കേണോപനിഷത്ത്, ഘടോപനിഷത്ത്, പ്രശനോപനിഷത്ത്, മുണ്ഡകോപനിഷത്ത്, മാണ്ഡൂക്യോപനിഷത്ത്, തൈത്തിരിയോപനിഷത്ത്, ഐതരേയ ഉപനിഷത്ത്, ഛാന്ദോഗ്യോപനിഷത്ത്,ബ്രഹ്മദാരണ്യകോപനിഷത്ത്, ഇവയാണ് 10 ഉപനിഷത്തുക്കൾ. ഉപനിഷത്തുക്കളിൽ അടങ്ങിയിരിക്കുന്ന അടവ് മനസ്സിലാക്കാൻ സഹായിക്കുന്ന ഒട്ടനവധി ഗ്രന്ഥങ്ങൾ ഭാരതീയമായ ഗന്ധശ്രണിയിൽ ലഭ്യമാണ്. ഒരു സാധാരണ വ്യക്തിക്ക് ഉപനിഷ

ത്ത് സന്ദേശം എന്താണെന്ന പറഞ്ഞു കൊടുക്കുന്ന ഗ്രന്ഥങ്ങളെ പ്രകരണഗ്രന്ഥങ്ങൾ എന്ന് പറയാറുണ്ട്.

വളരെ ആഴത്തിൽ തത്വചിന്തമനസ്സിലാക്കി അതിനെക്കുറിച്ച് മനനം ചെയ്യുന്ന ഗ്രന്ഥങ്ങളെ മനന ഗ്രന്ഥങ്ങളെന്നും പറയാറുണ്ട്. സാധാരണലൗകികമായ വിഷയങ്ങളിൽ വ്യാപരിച്ചു നിൽക്കുന്ന ഒരു വ്യക്തിക്ക് ഉപനിഷത്തുക്കളുടെ അർത്ഥം ചുരുക്കി മനസ്സിലാക്കാൻ സഹായകരമായ ഒരു ഗ്രന്ഥമാണ് സ്വാമിമ്യൂഢാനന്ദ ഉപനിഷത്തുക്കൾ എന്ന ഗ്രന്ഥം ശ്രീരാമകൃഷ്ണമഠം പ്രസിദ്ധീകരിച്ച ഗ്രന്ഥം 25 രൂപാ വിലയുള്ളതാണ്.

ഉപനിഷത്തിന്റെ പശ്ചാത്തലവും പലവിഭാഗങ്ങളും മഹാവാക്യങ്ങളുമെല്ലാം വളരെ നന്നായി സാധാരണവ്യക്തിക്ക് തീർത്തും ആദ്യമായി ഉപനിഷത്തിലേയ്ക്ക് കാലെടുത്തു വയ്ക്കുന്ന വ്യക്തിക്കു മനസ്സിലാകുന്ന തരത്തിലാണ് ഇത് വിഭാവനം ചെയ്തിരിക്കുന്നത്. ഉപനിഷത്തുക്കളുടെ അറിവ് മനുഷ്യ ജീവിതത്തിന്റെ നിലവാരത്തെ മാറ്റമറിക്കാൻ കഴിവുള്ളതാണ് എന്ന് ഒട്ടനവധി ആചാര്യന്മാർ അഭിപ്രായപ്പെട്ടിട്ടുണ്ട്. ഭാരതീയമായ അറിവിന്റെ ലോകത്തേയ്ക്ക് ലോകത്തേയ്ക്ക് കൈപിടിച്ചു നടത്താൻ ഈ ഗ്രന്ഥം വളരെ നല്ല സാഹായിയായിരിക്കും.





രാഹുൽ രാധാകൃഷ്ണൻ

ഓം അഥവാ പ്രണവം എന്താണെന്നും അതങ്ങനെ ഒരു സാധനമാർഗമായി അനുഷ്ഠിക്കാമെന്നും മാണ്ഡൂക്യോപനിഷത്തിന്റെ കാഴ്ചപാടിലൂടെ ചർച്ച ചെയ്യാമെന്നതാണ് ഇന്നത്തെ വിഷയം. ആദ്യമായി ഓം എന്താണ് എന്നതിലേക്ക് കടക്കാം മാണ്ഡൂക്യോപനിഷത്ത് അനുസരിച്ച് ഓം ഇത്യേതതക്ഷരമിതം സർവ്വം തസ്യോപാവ്യാഖ്യാനം ഭൂതം ഭവത് ഭവിഷ്യതതി സർവ്വ ഓങ്കാരമേവാ എച്ഛാ ന്യ ത്രികാലാതീതം തതത് ഓങ്കാരമേവാം ഓം ഒരു ശബ്ദമാണ് ആ ശബ്ദം ഈ പ്രപഞ്ചത്തിലുള്ള സകലതിനെയും പ്രതിനിധാനം ചെയ്യുന്നു. ഇതിന് മുമ്പുണ്ടായിരുന്നതും ഇപ്പോൾ ഉള്ളതും ഇനിയുണ്ടാകാൻ പോകുന്നതുമായ സകലതിനെയും സൂചിപ്പിക്കുന്ന ശബ്ദമാണ്. ത്രികാലത്തിനതീതമായിട്ടുള്ളതിനെയും ഓം സൂചിപ്പിക്കുന്നു. മാണ്ഡൂക്യോപനിഷത്ത് പന്ത്രണ്ട് ശ്ലോകങ്ങൾ മാത്രമുള്ള ചെറിയ ഒരു ഉപനിഷത്ത് ആണ്. ഓം ഒരു സാധനമാർഗമായി അനുഷ്ഠിക്കുന്നതിനെക്കുറിച്ച് വളരെ ആഴത്തിൽ അതിൽ പ്രതിപാദിക്കുന്നു. മാണ്ഡൂക്യോപനിഷത്ത് അതിന്റെ പൂർണ്ണതലത്തിൽ മനസ്സിലാക്കുവാൻ ഗൗഡപാദാചാര്യവിരചിതമായ മാണ്ഡൂക്യകാരികയിൽ ശങ്കരാചാര്യർ എഴുതിയ മാണ്ഡൂക്യകാരികയുടെയും ഭാഷ്യവും ഉത്തമ വഴികാട്ടിയാണ്.

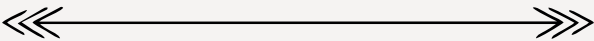
ബ്രഹ്മവിദ്യയായതു കൊണ്ടുതന്നെ സാക്ഷാൽ ബ്രഹ്മസ്വരൂപം എന്താണ് പറയുകയാണ് മാണ്ഡൂക്യോപനിഷത്തിന്റെ ഉദ്ദേശലക്ഷ്യം പറയുക മാത്രമല്ല അനുഭവതലത്തിൽ കൊണ്ടു വരാനും ഈ സാധനമാർഗ്ഗം സഹായകരമാണ്. ഏതൊരു വ്യക്തിയുടെയും അനുഭവതലത്തിൽ നിന്നുകൊണ്ടുതന്നെ ചിന്തിക്കാനും ആ ഗഹനമായ സത്ത ഉൾക്കൊള്ളുവാനും മാണ്ഡൂക്യോപനിഷത്തിലെ മാർഗ്ഗം ഉത്തമമാണ്. ആദ്യമായി പറയുന്നത് ഏതൊരു വ്യക്തിയുടെയും മനസ്സിന്റെ മൂന്നു തലങ്ങളെ കുറിച്ചാണ്. ആദ്യത്തെത് ഒരു വ്യക്തി ഉണർന്നിരിക്കുമ്പോൾ ഉണർന്നിരിക്കുന്ന ലോകത്തെ അനുഭവിക്കുന്ന ജാഗ്രതാവസ്ഥ. ഉറങ്ങുമ്പോൾ കാണുന്ന സ്വപനത്തിൽ സ്വപ്നലോകത്തിൽ ജീവി

ച്ചു കൊണ്ട് സ്വപ്നലോകത്തിലെ വസ്തുക്കൾ മനസ്സിലാക്കി മുന്പോട്ടു പോകുന്ന ബോധതലത്തെ സ്വപ്നാവസ്ഥ എന്നു പറയുന്നു.

മൂന്നാമതായി ആഴമുള്ള ഉറക്കം ഇതിനെ സൂക്ഷ്മപ്രതി എന്നു പറയുന്നു. ഒരു നോട്ടത്തിൽ നോക്കുമ്പോൾ ഈ മൂന്നു ലോകവും തീർത്തും ഒരു ബന്ധവുംമില്ലാത്തതാണ് എന്നു തോന്നാൻ സാധ്യതയുണ്ട്. ഉണർന്നിരിക്കുന്ന വ്യക്തി സ്വപ്നലോകത്തെക്കുറിച്ച് അറിയുന്നുവെങ്കിലും സ്വപ്നലോകം വെറും മിഥ്യയാണ് എന്ന് അദ്ദേഹം ധരിക്കുന്നു. അതെ പോലെ സൂക്ഷ്മപ്രതിയാവസ്ഥയിൽ ബോധരഹിതമായി കിടന്നുറങ്ങുന്ന വ്യക്തി ഞാൻ എന്ന ബോധം പോലും നഷ്ടപ്പെടുന്നു എന്നു കരുതുന്നു. പക്ഷെ ഇങ്ങനെയല്ല ദീർഘമായി സൂക്ഷ്മപ്രതിയാവസ്ഥയിൽ ഉറങ്ങുന്ന മനുഷ്യൻ അദ്ദേഹം ഉണർന്നു കഴിയുമ്പോൾ താൻ ഉറങ്ങി എന്ന ബോധം അവശേഷിക്കുന്നു. താനാണ് ഉറങ്ങിയതെന്നും ഉറക്കം സുഖകരമായ അനുഭവമായിരുന്നു എന്നും അദ്ദേഹത്തിന് മനസ്സിലാക്കുന്നു. അതുകൊണ്ടുതന്നെ ആ അവസ്ഥ ഞാനെന്ന ബോധം തീർത്തും ഇല്ലാത്ത അവസ്ഥയല്ല എന്ന് മനസ്സിലാക്കേണ്ടതാണ്. സ്വപ്നലോകമാകട്ടെ ഉണർന്നിരിക്കുമ്പോൾ അപ്രത്യക്ഷപ്പെടുന്നതാണ്.

നാമൊന്നാലോചിച്ചാൽ ജാഗ്രതാവസ്ഥയിലും സ്വപ്നാവസ്ഥയിലും സൂക്ഷ്മപ്രതിയാവസ്ഥയിലും ഞാനെന്ന ബോധം ഒരേ പോലെതന്നെ പ്രകാശിക്കുന്നു എന്നു മനസ്സിലാക്കാം. ഉണർന്നിരിക്കുന്ന ലോകത്തിൽ ഉണർന്നിരിക്കുന്ന ലോകത്തിലെ വ്യക്തിയായി പ്രവർത്തിക്കുന്നു. സ്വപ്നലോകത്തിൽ സ്വപ്നലോകത്തിലെ വ്യക്തിയായി പ്രവർത്തിക്കുന്നു. സ്വപ്നത്തിൽ നിന്നും തിരിച്ച് ജാഗ്രതാവസ്ഥയിൽ വരുന്ന വ്യക്തി സ്വപ്നലോകം മിഥ്യയാണ് എന്നു ധരിക്കുന്നതിന്റെ കാരണം സ്വപ്നത്തിന് തുടർച്ചയില്ല എന്നുള്ളതുകൊണ്ടാണ് സൂക്ഷ്മപ്രതിയാവസ്ഥയിൽ പ്രജ്ഞാനഷ്ടം എന്ന പേരിൽ മാന്യുകോപനിഷത്തിൽ വിളിക്കുന്നു അതിന്റെ കാരണം പ്രജ്ഞ അഥവാ അറിവ് ഒരു ഘനരൂപത്തിൽ ഒന്നിനെയും പ്രകാശിക്കാതെ ഉള്ളിലേയ്ക്കു വലിഞ്ഞു നിൽക്കുന്ന എന്ന് വേണമെങ്കിൽ പറയാം. മനസ്സിന്റെ ഈ മൂന്നു അവസ്ഥകൾ ജാഗ്രതാവസ്ഥ സ്വപ്നാവസ്ഥ സൂക്ഷ്മപ്രതിയാവസ്ഥ അതേ പോലെ അതിനെ പ്രകാശിക്കുന്ന തുരയാവസ്ഥ ഇത്രയും കാര്യങ്ങൾ പറഞ്ഞതിനു ശേഷം മാന്യുകോപനിഷത്ത് പറയുന്നത്.

ഓം അഥവാ പ്രണവത്തിന്റെ നാല്പാദങ്ങളെ കുറിച്ചാണ്. അകാരം ഉകാരം മകാരം അമാത്ര എന്നിങ്ങനെ അ എന്ന ശബ്ദം ഉ എന്ന ശബ്ദം മാ എന്ന ശബ്ദം അത് കഴിഞ്ഞു ഉണ്ടാകുന്ന നിശബ്ദത അതിനെ അമാത്ര എന്ന എങ്ങനെയാണോ അ കാരത്തിൽ ഉകാരത്തിൽ മകാരത്തിൽ നിശബ്ദത കടന്നു കൂടിയിട്ടുള്ളത് എങ്ങനെയാണോ അ കാരത്തിൽ ഉകാരത്തിൽ മകാരത്തിൽ അമാത്ര ഉള്ളത് അതേ പോലെ ജാഗ്രതാവസ്ഥയിലും സ്വപ്നാവസ്ഥയിലും സുഷുപ്ത്യാവസ്ഥയിലും ബോധമാകുന്ന തുര്യം പ്രകാശിക്കുന്നു. അത് മാത്രമാണ് സത്യം എന്നും അ ഒരു സന്ദേശത്തിൽ ധ്യാനിക്കണം എന്നും മാണ്ഡൂക്യോപനിഷത്ത് നമ്മളെ ഓർമ്മിപ്പിക്കുന്നു. നിരന്തരം ഈ ഒരു അറിവിനെ മനനവും നിധിത്യാസനവും ചെയ്യുന്ന ഒരു വ്യക്തി താൻ ഉണർന്നിരിക്കുന്ന തലത്തിലും സ്വപ്നാവസ്ഥയിലും ദീർഘമായി ഉറങ്ങുന്ന സുഷുപ്ത്യാവസ്ഥയിലും ഒരേ പോലെ നിലനിൽക്കുന്ന ബോധചൈതന്യമാണ് എന്ന തിരിച്ചറിവ് പതുക്കെ കടന്നുകൂടുന്നു. മാണ്ഡൂക്യോപനിഷത്തിന്റെ മഹിമ വിളിച്ചോതുന്ന ഒരു കഥ മുക്തികോപനിഷത്തിൽ നമുക്കു കാണാം അതിങ്ങനെയാണ്, ശ്രീരാമചന്ദ്രനോട് ഭക്തിയോടെ ഹനുമാൻ ചോദിച്ചു, മോക്ഷം സിദ്ധിക്കാൻ എന്താണ് വേണ്ടത് അദ്ദേഹം പറഞ്ഞു, മാണ്ഡൂക്യസ്തോത്രമേവാലം മുമുക്ഷുണാം വിമുക്ത്യയേ മാണ്ഡൂക്യം ഒന്നുമതി ഒരു മുമുക്ഷുവിന് മോക്ഷം സിദ്ധിക്കാൻ.





inzio

INZIO YOGA AND WELLNESS STUDIO

Swagath Building, Opp SBI Local Head Office
SS Kovil Road, Thampanoor, Thiruvananthapuram,
Kerala 695001, www.inziogyoga.com, 9446009864

connect us

Touch Button

INSTAGRAM



WHATSAPP



YOUTUBE



FACEBOOK



WEB

