

ഇൻസിയോ യോഗ ഇ മാസസിൻ

ലക്കം : 02
തീയതി : 25.07.2021



*designed by
Sreedev 8*

ഗൃഹസ്ഥസന്യാസം ഉപായം-നിർജ്ജനത്തിലുള്ള സാധന

മാസ്റ്റർ : (വിനയപുരസ്കാരം) ലോകത്തിൽ എങ്ങനെ വേണം ജീവിക്കാൻ

ശ്രീരാമ : വേലയെല്ലാം ചെയ്യുക. പക്ഷെ മനസ്സ് ഈശ്വരനിൽ വെയ്ക്കുക. ഭാര്യ, പുത്രൻ, അച്ഛൻ, അമ്മ - സർവ്വരോടുമൊത്ത് വസിക്കുക, അവർക്കു സേവ ചെയ്യുക, സ്വന്തം ആളുകളെ പോലെ എല്ലാവരോടും പെരുമാറുക. എന്നാൽ അവർ നിന്റേയാരുമല്ലെന്ന് ഉള്ളിലറിയുകയും ചെയ്യുക.

വലിയ ആളുകളുടെ വീട്ടിൽ വേലക്കാരി സകല ജോലികളും ചെയ്യുന്നു. എന്നാൽ നാട്ടിൻ പുറത്തുള്ള തന്റെ വീട്ടിലേയ്ക്കു മനസ്സ് പാഞ്ഞുകൊണ്ടേ ഇരിക്കും. അവൾ യജമാനന്റെ കൂട്ടികളെ സ്വന്തം മക്കളെ പോലെ വളർത്തുകയും ചെയ്യുന്നു. എന്റെ രാമൻ, എന്റെ ഹരി, എന്നൊക്കെ പറയും. എന്നാൽ ഇവർ തന്റേയാരുമല്ലെന്ന് ഉള്ളിലവൾക്ക് നല്ലതുപോലെ അറിയുകയും ചെയ്യാം.

ആമ വെള്ളത്തിൽ ചുറ്റിത്തിരിയുന്നു. എന്നാലതിന്റെ മനസ്സ് എവിടെയാണെന്നറിയാമോ? കരയ്ക്ക് അതിന്റെ മുട്ടകിടക്കുന്നിടത്ത്. ലോകത്തിലെ കൃത്യങ്ങളൊക്കെ ചെയ്യണം, എന്നാൽ മനസ്സ് ഈശ്വരനിലും നിർത്തണം. ഈശ്വരനിൽ ഭക്തി നേടാതെ സംസാരത്തിൽ പ്രവേശിച്ചാൽ അതിൽ കൂടുതൽ കൂടുതൽ ഒട്ടിപ്പോകും. അതിലെ ആപത്ത്, സങ്കടം, സന്താപം ഇവയ്ക്ക് അടിപെട്ടുപോകും. വിഷയചിന്ത ചെയ്യും നോറും അതിൽ ആസക്തി വർദ്ധിക്കും.

കൈയിൽ എണ്ണ പുരട്ടിയിട്ടുവേണം ചക്ക മുറിക്കാൻ; അല്ലാത്ത പക്ഷം മുളത്ത് കൈയിലൊട്ടും. ആദ്യം ഈശ്വരഭക്തിയാകുന്ന എണ്ണ കൈയിൽ പുരട്ടിയിട്ടുവേണം ലോകകാര്യങ്ങളിൽ കൈയിടാൻ.

എന്നാൽ ഈ ഭക്തി സമ്പാദിക്കുന്നതിന് ഏകാന്തത്തിൽ പോകണം. പാലിൽനിന്ന് വെണ്ണയെടുക്കണമെങ്കിൽ, അതൊരു ഒഴിഞ്ഞ മൂലയിൽ തൈരാകാൻ വെയ്ക്കണം. അതിളക്കിയാൽ തൈർ ഉറയുകയില്ല . എന്നിട്ട് മറ്റു പണികളൊക്കെ വിട്ട്, ഒറ്റയ്ക്കിരുന്ന് തൈരു കടയണം. അപ്പോൾ വെണ്ണ തെളിഞ്ഞു കിട്ടും.

ഇനിയും നോക്ക്, നിർജ്ജനത്തിൽ ഈശ്വരചിന്ത ചെയ്താൽ മനസ്സിന് ജ്ഞാനവും വൈരാഗ്യവും ഭക്തിയും ലഭിക്കുന്നു. എന്നാൽ സംസാരത്തിൽ വീണുകിടന്നാൽ അതേ മനസ്സ് നീചമായിപ്പോകും സംസാരത്തിൽ കാമിനീകാഞ്ചനചിന്ത മാത്രമേ ഉള്ളൂ.

(ശ്രീരാമകൃഷ്ണ വചനാമൃതം അദ്ധ്യായം 4 പേജ് 8-9)

ഉള്ളടക്കം

ശ്രീരാമകൃഷ്ണ വചനാഭ്യുതം.....	1
ആമുഖം.....	3
ചിന്താലയേശൻ.....	4
അഷ്ടാംഗയോഗം.....	8
സാധകൻ.....	11
ബ്രഹ്മജ്ഞാപുർത്തം.....	13
യോഗയും ആഹാരവും.....	15
സീദ്ധയും യോഗയും.....	18
ഗ്രന്ഥപരിചയം.....	20
യോഗ സിദ്ധികൾ.....	23

INZIO[®]

YOGA AND WELLNESS STUDIO

Swagath Building, Opp. SBI Local Head Office,
SS Kovil Road, Thampanoor, Thiruvananthapuram,
Kerala 695001, www.inziyoga.com, 09446009864

നിങ്ങളുടെ അഭിപ്രായങ്ങളും നിർദ്ദേശങ്ങളും അറിയിക്കുക
emagazine.yoga@gmail.com



ഗു, രു എന്നീ രണ്ടക്ഷരങ്ങളിൽ നിന്നാണ് ഗുരു എന്ന പദത്തിന്റെ ഉത്ഭവം. സംസ്കൃതത്തിൽ ഗു എന്നാൽ അന്ധകാരം എന്നും രു എന്നാൽ ഇല്ലാതാക്കുന്നവൻ എന്നുമാണ് അർത്ഥം. അതായത് നമ്മുടെ മനസ്സിന്റെ അന്ധകാരത്തെ നിർമ്മാർജ്ജനം ചെയ്യുന്നവനാരോ, അവനാണ് ഗുരു.

ഈ ഗുരുപൂർണിമയിൽ ലോകത്തിന് വെളിച്ചം നൽകാനായി ഈ ഭൂവിൽ അവതരിച്ച മഹാ ഗുരു ശ്രീ രാമകൃഷ്ണ പരാമഹംസരെ സ്മരിച്ചു കൊണ്ട് ഈ രണ്ടാം ലക്കം നിങ്ങൾക്ക് മുന്നിൽ അവതരിപ്പിക്കുന്നു



രാമായണം, ഭാരതഭാഗവതാദി പുരാണങ്ങളിലും രാമകഥാ പാട്ടിലും അഗ്രഗണ്യനായിരുന്ന പണ്ഡിതനായിരുന്ന ഭക്തശരീരോമണി ശ്രീകൊച്ചുകുട്ടി ആശാന്റെ പിൻതലമുറക്കാരനായ, ബ്രഹ്മശ്രീ നീലകണ്ഠ പെരുമാളിന്റെയും ശ്രീമതി ലക്ഷ്മിക്കുട്ടി അമ്മാളുവിന്റെയും മകനായി 1934 ജൂൺ 18 (1109 മിഥുനം 3 ന്) മകം നക്ഷത്രത്തിൽ സ്വാമിജി ജനിച്ചു. അപ്പുകുട്ടൻ എന്ന് നാമകരണം നടത്തി. എന്നാൽ കൃഷ്ണൻ

എന്ന ചെല്ലപ്പേരിൽ ഉറ്റവരും ഉടയവരും വിളിച്ചു. പോത്തൻകോട് പണിമൂല ക്ഷേത്രത്തിന് സമീപമുള്ള കുടുംബവീട്ടിലാണ് സ്വാമിജി ജനിച്ചത്. പിതാവ് തന്നെ മകന് ഹരിശ്രീ കുറിച്ച് വിദ്യാരംഭം നടത്തി.

കുടിപ്പള്ളിക്കൂടത്തിൽ എഴുത്താശ്ശാനിൽ നിന്നും വിദ്യാ അഭ്യസിച്ചു. ആശാന്റെയും വീട്ടുകാരുടെയും ശ്രമഫലമായി ബാല്യത്തിലേ രാമായണാദികൃതികൾ ഹൃദസ്ഥമാക്കി. ഒന്നു മുതൽ ആറാം ക്ലാസ്സുവരെ പഠനം പൂർത്തിയാക്കി തുടർ പഠനത്തിന് സുകൂൾ ഫീസ് നൽകുവാൻ നിവൃത്തിയില്ലാത്തതിനാൽ അവിടെ വച്ച് ഔപചാരിക വിദ്യാഭ്യാസം നിന്നു.

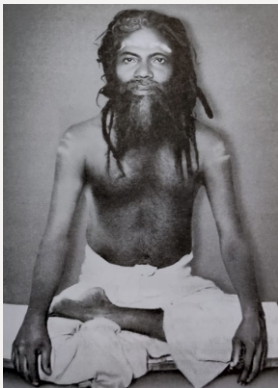
എതെങ്കിലും ഒരു പുസ്തകമോ, പേപ്പറോ കൈയ്യിൽ കിട്ടിയാൽ ഉടനെ മറ്റെല്ലാം വിട്ട് അത് ഓടിച്ചു വായിക്കുന്ന ഒരു പതിവുണ്ടായിരുന്നു. അദ്ദേഹത്തിന് അന്തരംഗത്തിന്റെ ഒരു പ്രചോദനം ബാല്യത്തിലേ ഈ ബാലനെ സ്വാധീനിച്ചിരുന്നു. ഈശ്വരസന്നിധികൾ, ഈശ്വര വാഹിനികളായ മനുഷ്യർ, പുണ്യസങ്കേതങ്ങൾ, തീർത്ഥങ്ങൾ, സ്വച്ഛവും ഏകാന്തവുമായ സ്ഥലങ്ങൾ ഇവ സന്ദർശിക്കാനുള്ള താര.

ഒരു ദിവസം ഈ ബാലൻ ശാർക്കര ദേവീക്ഷേത്ര

ത്തിൽ പോയി. ശാർക്കര എത്തിയപ്പോൾ സമയം സന്ധ്യ കഴിഞ്ഞു, നല്ല ഇരുട്ട് അവിടെ ഇരുന്ന് രാത്രി കഴിക്കാം എന്ന് തീരുമാനിച്ചു. രാത്രി ഏറെ വൈകി. ഒരുമുത്തശ്ശി അമ്മ വന്നു 'മോനെ നീ വാ പുറത്ത് മുറിയിൽ കിടക്കാം' എന്ന് പറഞ്ഞ് ബാലൻ കൂടെ നടന്നു. ആ മുത്തശ്ശി ഒരു മുറിയിൽ ഈ ബാലനെ കിടത്തി. പിറ്റേന്ന് ഉണർന്ന് നോക്കിയപ്പോഴാണ് താൻ കിടക്കുന്നത് ശാർക്കര ദേവീക്ഷേത്രത്തിലെ മുറിയിലാണെന്ന് വ്യക്തമായത്. ദേവിയുടെ പ്രത്യക്ഷദർശനത്തിന് നന്ദി അർപ്പിച്ചു ബാലൻ തിരച്ചു മടങ്ങി.

തന്റെ തീർത്ഥാടന ത്വര 18 വയസ്സുമുതൽ 28 വയസ്സുവരെ അദ്ദേഹം കേരളം വിടുന്നതിന് കാരണമായി. 18 വയസ്സിനകം കേരളത്തിലാകമാനം പുണ്യ സ്ഥലങ്ങൾ കണ്ടുതീർന്നു. അതിനിടയിൽ ശാന്തി പഠനം പൂർത്തിയാക്കി സർട്ടിഫിക്കറ്റും നേടി. ഇതിനിടയിൽ വീട്ടിലെ ആലയിൽകൂടി സഹകരിച്ചു ഇരുമ്പുപണിയിൽ അഗ്രഗണ്യനായി. തുടർന്നു പലസ്ഥലങ്ങളിലും സ്വന്തമായി ആലയിട്ടങ്ങനെ നിന്നു.

ബാല്യത്തിൽ തന്നെ ഊരും പേരും അറിയാത്ത ഒരു അവധുതൻ ഇടയ്ക്കിടെ സ്വാമി ഭവനത്തിൽ വന്നു പോകുന്നു. ക്രമേണ ഈ അവധുതൻ രാത്രികളിലും സ്വാമിഭവനത്തിലെത്തും. ഈ ബാലനെ കളിപ്പിക്കുകയും, ലാളിക്കുകയും ചെയ്തിരുന്നു. ചില രാത്രികളിൽ തൊട്ടടുത്തുള്ള കാവിലിറങ്ങി ചുള്ളിപെറുക്കി പാത്രത്തിൽ വെള്ളമെടുത്തു തിളപ്പിച്ചു അതിൽ അഞ്ചാറ് അരി ഭാണ്ടത്തിൽ നിന്നും എടുത്ത് പാത്രത്തിലിടും. അങ്ങുതം നിമിഷം കൊണ്ട് ഈ അരി പാത്രം നിറച്ച് ചോറാകും. ഈ അവധുതൻ തന്നെ ചോറുവാരി വാത്സല്യത്തോടെ ഈ ബാലന് നൽകുമായിരുന്നു. അങ്ങനെ ഒരുദിവസം അവധുതൻ ബാലന്റെ കൈയിൽ കിടന്ന പിത്തള മോതിരം ചോദിച്ച് വാങ്ങിയിട്ട് 'ഇനി നാം തമ്മിൽ കാണില്ല. നീ മുന്നേറുക' എന്നു പറഞ്ഞു. അപ്പോൾ ബാല്യസഹജമായി 'വരാതെ എങ്ങോട്ടാ പോകുന്നത്'. അപ്പോൾ ഞാനൊരു വാനമ്പാടിയാണ്



കുഞ്ഞെ എന്ന് പറഞ്ഞു. ഈ സംഭവം അനേക പ്രാവശ്യം സ്വാമിജി ഭക്തരോട് പറഞ്ഞിട്ടുണ്ട്.

ജോലി ചെയ്ത് കിട്ടുന്നതിൽ സിംഹഭാഗവും സാധുക്കൾക്ക് നൽകി. ആലയ്ക്ക് സമീപം ആളെ കിട്ടിയില്ലെങ്കിൽ ചന്തയിൽ പോയി അർഹിക്കുന്നവരെ കണ്ടു സഹായിക്കുന്നത് നിത്യജീവിതത്തിൽ ഭാഗമാക്കി.

തനിക്കാവശ്യമുള്ള ആഹാരം തയ്യാറാക്കുന്ന കൂട്ടത്തിൽ സ്വാമി ആലയിൽ എത്തുന്നവർക്കായി ആഹാരം തയ്യാറാക്കി, വരുന്നവർക്കൊക്കെ അന്നം നൽകാതെ വിടാറില്ല. അറുപത് വർഷം മുമ്പ് തുടങ്ങിയ ഈ നിത്യ അന്നദാനം ഇന്നും സ്വാമിയുടെ എല്ലാ ആശ്രമങ്ങളിലും തുടരുകയാണ്.

കൊല്ലപ്പണി ചെയ്യുന്ന ഈ യുവാവ് വെറും ഒരു മനുഷ്യനല്ലെന്നും, ദേവാംശിയാണെന്നും ചെവിക്ക് ചെവി പറഞ്ഞു വാർത്ത പരന്നു. ഒറ്റയ്ക്കും തെറ്റയ്ക്കും ജനം കാണാൻ വന്നു തുടങ്ങി. വരുന്നവരോടൊന്നും 'ഞാൻ നിങ്ങൾ കരുതുന്നതുപോലെ ഒന്നുമല്ല പാവം കത്തി രാവുന്ന ഒരുത്തൻ. നിങ്ങൾ കൊള്ളാവുന്ന എങ്ങോട്ടെങ്കിലും പോകണം ഇവിടെ വട്ടം കുറഞ്ഞാതെ' സ്വാമി ഇത് പറഞ്ഞിട്ടും അനുഭവസ്ഥരായ നാട്ടുകാരും, ദൂരസ്ഥലങ്ങളിലുള്ളവരും, എന്തിന് അന്യനാട്ടിൽ നിന്നു പോലും സ്വാമിയെ കാണാൻ ഭക്തർ വന്നുതുടങ്ങി. അതോടെ ജന്മനാ ഉള്ള അപ്പു എന്ന നാമം പിൻവാങ്ങുകയും ഭക്തർ ആലയിൽ സ്വാമി എന്ന് വിളിച്ച് ഉറപ്പിക്കുകയും ചെയ്തു.

കാര്യങ്ങൾ ആരും വിചാരിക്കാത്ത മറ്റൊരു തലത്തിലേക്ക് നീങ്ങി. ഭക്തരുടെ അഭ്യർത്ഥനമാനിച്ച് അവരുടെ പൂർണ്ണസഹകരണത്തോടെ ആദ്യം പോത്തൻകോട് കാഞ്ഞാമ്പാറയിലും, തുടർന്ന് ദേവൻകോട്ടും, തുടർന്ന് നെയ്യാറ്റിൻകരയിലും ആശ്രമം നിർമ്മിക്കാൻ സ്വാമിജി അനുവാദം നൽകി.

ദേവൻകോട് പുതിയ ക്ഷേത്രം പണിത് നിത്യാരാധനയും, പ്രാർത്ഥനയും പൂജയും ആരംഭിച്ചു. ക്രമേണ മാതൃകാപരമായി പ്രവർത്തിക്കുന്ന ഒരു സ്കൂളും, കല്യാണമണ്ഡപവും, പൊതുശ്മശാനവും മറ്റും കൂടി ദേവൻകോട് രൂപപ്പെട്ടു. നെയ്യാറ്റിൻകരയിലും പ്രാർത്ഥനാലയും ആശ്രമവും പ്രവർത്തിക്കുന്നു.

കേരളത്തിലെ എല്ലാ പ്രവർത്തനങ്ങളും പോത്തൻകോ

ട് കേന്ദ്രമാക്കി പ്രവർത്തിക്കുന്ന ചിന്താലയം ട്രസ്റ്റിന്റെ ഭരണ നിർവ്വഹണത്തിലാണ്. ചിന്താലയ സ്ഥാപനത്തോടെ ആലയിൽ സ്വാമി എന്ന പേരും പിൻവാങ്ങി. ഭക്തരും സ്വാമി ഭഗവാനെ 'ചിന്താലയേശ്വരൻ' എന്നാണ് വിളിക്കുന്നതും സ്തുതിക്കുന്നതും.

'കലി കാലത്തെ ധർമ്മം ദാനമാണ്. ദാനത്തിലൂടെ സർവ്വ പാപങ്ങളും അറ്റുപോകും.' താനുണ്ടാക്കിയതും, തനിക്കർഹമായതും, തനിക്ക് ലഭിച്ചതുമെല്ലാം ബാല്യം മുതലേ ദാനം നൽകി ജീവിച്ചു മുന്നേറിയ ഒരു മഹാത്മാവാണ് ചിന്താലയേശ്വരൻ.

കൊടുക്കുന്നവന്റെ കൈ ഉയർന്നും വാങ്ങുന്നവന്റെ കൈതാണുമിരിക്കുക പ്രകൃതി നിയമമാണ്. കൊടുത്തു കൊടുത്തു മനുഷ്യരായ ആരെക്കൊളും മഹാത്മ്യത്തിന്റെ ഉയരങ്ങളിലേക്കെത്തിയ മഹത് വ്യക്തിയാണ് മഹാത്മാ ചിന്താലയേശ്വരൻ. മഹാത്മാക്കളുടെ ജീവിതം ഒരു സവിശേഷരീതിയിലാണ് രൂപം കൊള്ളുന്നത്. ചിന്താലയേശ്വരന്റെ ജീവിതം അങ്ങനെയായിരുന്നു. ഒരേ സമയം വജ്രത്തേക്കാൾ കഠിനവും അതേസമയം പൂവിനെക്കാൾ ലോലവും.

ഒഴുകുന്ന വെള്ളത്തിനുപോലും പൂർണ്ണമായും മനസിലാകാത്ത മഹാഗംഗപോലെ ഏറെ പഴുകിയവർക്ക് പോലും പൂർണ്ണമായും എത്തും പിടിയും കിട്ടാത്ത അത്യുതരഹസ്യമാണ് ചിന്താലയേശ്വരൻ. അതെ, ആ പ്രകൃതി അനന്തം, അജ്ഞാതം അവർണ്ണനീയം.



അവലംബം : (മഹാത്മാ ചിന്താലയേശ്വരൻ, ദേശികം രചുനാഥൻ)



ശശികുമാർ.കെ.കെ യോഗാധ്യാപകൻ

അഷ്ടാംഗയോഗം എന്ന സങ്കല്പം പ്രധാനമായും പാതജ്ഞലയോഗ സൂത്രത്തിൽ ആണ് വിശദീകരിച്ചിരിക്കുന്നത്. സാധകന്മാരുടെ നിലവാരം അനുസരിച്ചാണ് സാധനാക്രമം തിരഞ്ഞെടുക്കേണ്ടത്. ഉത്തമ അധികാരികളായ സാധകന്മാർക്ക് അഭ്യാസവും വൈരാഗ്യവും പരിശീലിച്ചാൽ മതിയാകും. മദ്ധ്യമ അധികാരികളായ സാധകന്മാർക്ക് ക്രീയാ യോഗം ആണ് നല്ലത്. എന്നാൽ അധമ അധികാരികളായ സാധകന്മാർക്ക് പരിശീലിക്കാവുന്ന ഒരു സാധനാക്രമമാണ് അഷ്ടാംഗയോഗം പദ്ധതി. എന്നുവെച്ച് ഉത്തമ മദ്ധ്യമ അധികാരികളായ സാധകന്മാർക്കും അഷ്ടാംഗയോഗം പരിശീലിക്കുന്നത് കൊണ്ട് തെറ്റൊന്നുമില്ല.

ബഹിരംഗ സാധനകൾ

യമം, നിയമം, ആസനം, പ്രാണായാമം

അന്തരംഗസാധനകൾ

പ്രത്യാഹാരം, ധാരണ, ധ്യാനം, സമാധി.

യമം, നിയമം, ആസനം, പ്രാണായാമം എന്നുള്ള ആദ്യത്തെ 4 അംഗങ്ങളെ ബഹിരംഗ സാധനകൾ എന്നാണ് പറയപ്പെടുന്നത്. ധാരണ, ധ്യാനം, സമാധി എന്നുള്ള അവസാനത്തെ 3 അംഗങ്ങളെ അന്തരംഗസാധനകൾ എന്നാണ് പറയാറുള്ളത്. പ്രത്യാഹാരം ബഹിരംഗ സാധനയിൽ നിന്നു അന്തരംഗ സാധനയിലോട്ടുള്ള ഒരു പാലം പോലെ പ്രവർത്തിക്കുന്നു.

അഹിംസ, സത്യം, അസ്തേയം, ബ്രഹ്മചര്യം, അപരിഗ്രഹം എന്നിവയാണ് യമങ്ങൾ. ശൗചം, സന്തോഷം, തപം, സ്വാധ്യായം, ഇൗശ്വര പ്രണിധാനം എന്നിവയാണ്

നിയമങ്ങൾ. യമങ്ങൾ ഒരാളിന്റെ സാമൂഹിക ജീവിതത്തെ സ്വാധീനിക്കുമ്പോൾ നിയമങ്ങൾ വ്യക്തി വികാസത്തിൽ ഊന്നിയുള്ളതാണ്.

ആസനത്തെപ്പറ്റി പാതജ്ഞല യോഗ സൂത്രത്തിൽ ഇങ്ങനെ പറയുന്നു.

1. “സ്ഥിരം സുഖം ആസനം”

സ്ഥിരമായും സുഖമായും ചെയ്യാൻ പറ്റുന്ന അവസ്ഥയിലാണ് ആസനവിജയം.

2. “പ്രയത്ന ശൈഥിലയാ അനന്തസമാപത്തിഭയാം.”

പ്രയത്ന രഹിതമായും, അനന്തമായ ഈശ്വര ചൈതന്യത്തിൽ സമാപത്തിയിൽ ആവുമ്പോഴാണ് ആസനം സ്ഥിരസുഖം ആവുന്നത്

3. “തതോ ദന്ദാനഭിഘാതഃ”

മേൽപറഞ്ഞ രീതിയിൽ പ്രയത്ന ശൈഥില്യത്തോടെ ആസനങ്ങൾ പരിശീലിക്കുന്ന സാധകനെ ദന്ദങ്ങൾ(സുഖവും ദുഃഖവും) ബാധിക്കുന്നില്ല.

ആസനങ്ങൾ പൊതുവെ അന്നമയകോശത്തെയും അതു വഴി മനോമയ കോശത്തെയും സ്വാധീനിക്കുന്നു.

പ്രാണായാമം

1. “തസ്മിൻ സതി ശ്വാസപ്രശ്വാസയോർഗതിവിച്ഛേദഃ പ്രാണായാമഃ”

അതിനെ (ആസനത്തെ) ജയിച്ചാൽ ശ്വാസ പ്രശ്വാസ ഗതികളെ വിധിപ്രകാരം നിയന്ത്രിക്കുന്നതാണ് പ്രാണായാമം.

2. “സതു ബാഹ്യാഭ്യന്തര സ്തംഭവൃത്തിർ ദേശകാല സംഖ്യാഭിഃ പരിദ്യുഷ്ടോ ദീർഘ സൂക്ഷ്മഃ”

ഇവിടെ പ്രാണന്റെ ഗതിക്കനുസരിച്ചാണ് പറയുന്നത്. അതു പുരക ശേഷമുള്ള കുండകമാവാം, രേചകാനന്തരമുള്ള ബാഹ്യകുండകമാവാം, അല്ലെങ്കിൽ പുരകകുండകങ്ങളുടെ അഭാവമാവാം. പ്രാണന്റെ സ്ഥാനം, അതിനെടുക്കുന്ന സമയം, മാത്രകളുടെ എണ്ണം, ഒക്കെ അനുസരിച്ച് സാധകൻ പ്രാണനെ നിയന്ത്രിക്കാൻ ശ്രമിക്കുന്നു. അങ്ങനെ പ്രാണന്റെ സൂക്ഷ്മ തലങ്ങളിലേയ്ക്കുള്ള അവബോധം സാധകനുണ്ടാവുന്നു.

3. “ബാഹ്യാഭ്യന്തര വിഷയാക്ഷേപീ ചതുർത്ഥഃ”

ഇവിടെ ബാഹ്യാഭ്യാന്തര വിഷയങ്ങളെ അധികരിക്കുന്നതാണ് ചതുർത്ഥ പ്രാണായാമം. ഇതിനെ കേവല കുండ

കം എന്നും പറയാറുണ്ട്. ഇവിടെ സാധകൻ മനോനിയന്ത്രണം സ്വായത്തമാക്കുന്നു.

4. “തതഃ ക്ഷീയതേ പ്രകാശാവരണം”

അതിലൂടെ (പ്രണായാമത്തിലൂടെ) ചൈതന്യത്തെ ആവരണം ചെയ്തിരിക്കുന്നത് എന്താണോ അതു ക്ഷയിക്കുന്നു.

5. “ധാരണാസു ച യോഗ്യതാ മനസഃ”

ഇവിടെ പ്രാണായാമത്തിലൂടെ മനസ്സ് ധാരണയ്ക്ക് പാകമാകുന്നു .

പ്രത്യാഹാരത്തെ പറ്റി ഇങ്ങനെ പറയുന്നു.

6, സ്വസ്വവിഷയാസംപ്രയോഗേ ചിത്തസ്വ

രൂപാനുകാര ഇവേന്ദ്രിയാണാം പ്രത്യാഹാരഃ

ഇന്ദ്രീയങ്ങളെ അതിന്റെ വിഷയങ്ങളിൽ നിന്നു പിൻവലിച്ചു ചിത്തത്തിന്റെ സ്വരൂപത്തിലേക്ക് (സച്ചിദാനന്ദത്തിലേക്ക്) അടുപ്പിക്കുന്നതാണ് പ്രത്യാഹാരം.

ധാരണയെപ്പറ്റി ഇങ്ങനെ പറയുന്നു.

7, ദേശബന്ധശ്ചിത്തസ്യ ധാരണാ.”

ചിത്തത്തെ ഒരു വസ്തു വിശേഷത്തിൽ ഊന്നി നിർത്തുന്നതാകുന്നു ധാരണ.

ധ്യാനത്തെപ്പറ്റി ഇങ്ങനെ പറയുന്നു.

8, ‘തത്ര പ്രത്യയൈകതാനതാ ധ്യാനം”

അവിടെ ധാരണയുടെ നിരന്തരതയിൽ ഏക പ്രത്യയമായി നിലകൊള്ളുന്നതാണ് ധ്യാനം. ധാരണയുടെ/ ഏകാഗ്രതയുടെ നൈരന്തര്യമാണ് ധ്യാനം.

സമാധിയെപ്പറ്റി ഇപ്രകാരം യോഗസൂത്രം പറയുന്നു.

9, തദേവാർഥമാത്രനിർഭാസം സ്വരൂപ ശൂന്യമിവ സമാധിഃ”

ഇവിടെ ധ്യാനത്തിന്റെ പാരമ്യത്തിൽ ധ്യാനിക്കുന്നവൻ, ധ്യാനം, ധ്യാനവസ്തു (ധ്യേയം) എന്നിവ തമ്മിൽ ഭേദമില്ലാതാവുന്നു. അതായത് കർത്താവും കർമ്മവും ക്രിയയും ഒന്നായി മാറുന്നു. സമാധിയെപ്പറ്റി പാതജ്ഞലയോഗ സൂത്രം വളരെ നന്നായി വിശദീകരിക്കുന്നു.



ഡോ. എൻ.എസ് മനോജ് നമ്പൂതിരി
(Ph.D, Psychology)

ശൂന്യത കേവല ശൂന്യത മാത്രമാണ്. അറിവില്ലായ്മ കൊണ്ട് അതൊരു നിരവ് ആണെന്ന് തോന്നൽ ഉണ്ടായേക്കാം. ഒന്നും അവശേഷിക്കാത്ത ആ മഹാശൂന്യതയിൽ വിലയം പ്രാപിക്കും

എന്ന തിരിച്ചു അറിവിൽ യാത്ര ചെയ്യുമ്പോൾ അല്ലെങ്കിലും അതുവരെയുള്ള കേവല ബോധം മാത്രം ആണ് ശരീരബോധമായ ഞാൻ.

പ്രപഞ്ച ബോധം എന്ന യഥാർത്ഥ സത്യത്തിൽ കേവല ബോധം ബന്ധപ്പെടുമ്പോൾ അനുഭൂതമാകുന്നതാണ് കാണുന്ന പ്രപഞ്ചവും അതിനെ ചുറ്റി പറ്റി ഉണ്ടാകുന്ന എല്ലാ അനുഭവവും. നമ്മുടെ മനസ്സിലാക്കൽ ശേഷിയെ ആശ്രയിച്ചു അല്ലെങ്കിൽ ഉണയെ സ്വീകരിക്കാനുള്ള ഒരു എലിജിബിലിറ്റി എന്നൊക്കെ പറയുമ്പോലെ, ആണ് പഞ്ചകോശവും അതിൽ എവിടെ ആണ് നമ്മുടെ ബോധം എന്നൊക്കെ എന്നത്. ആ എലിജിബിലിറ്റി ക്രൈറ്റീരിയ ഒക്കെ സത്യബോധത്തിൽ എത്തിയാൽ പിന്നെ ഇല്ല തന്നെ. പക്ഷെ അതു അറിയും വരെ ഈ കാണുന്ന പ്രപഞ്ചവും പൂർവ്വ ജന്മവും കാലവും ഉപാസനയും അനുഭവവും ഒക്കെ ഉണ്ട്. എന്നാൽ സ്വന്തം ഉണയെ പ്രപഞ്ച ബോധത്തിൽ ഉറപ്പിക്കാൻ ഉള്ള ഒരു അന്വേഷിയുടെ സാധനശ്രമങ്ങൾ അവന്റെ രുചിയും ഇഷ്ടവും ഒക്കെയുള്ള വഴി സ്വീകരിച്ചു മുന്നോട്ട് പോകുന്നു, ചിലർ വഴിയിൽ തളർന്നു പോകുന്നു, മറ്റു ചിലർ വഴിയിൽ ഭ്രമിച്ചു പോകുന്നു, ഇനി ചിലർ മറ്റുള്ളവർക്കു വഴികാട്ടി ആകുന്നു. എന്നിട്ട് ഒന്നും ഒന്നുമല്ല എവിടെയുമല്ല എന്തായിരുന്നുവോ അതു മാത്രം ആണ് എന്ന അറിവിലേക്ക്, അവിടെ നിന്നും അതുപോലും അവശേഷിക്കാത്ത മഹാശൂന്യത എന്ന നിത്യ സത്യത്തിലേക്ക് അതിനായി അനുഭവങ്ങളെ പോലും ത്യജിക്കുക. അയാൾ സാധകൻ എന്നനിലയിൽ ഒരു വിജയം ആണ്, വ്യക്തി

എന്ന നിലയിൽ ഒരു പരാജയവും. ഒരു പക്ഷെ വ്യക്തിയിൽ നിന്നും സാധകനിലേക്കും തിരികെയുള്ള യാത്രയിൽ എവിടെ എങ്കിലും പിഴച്ചതാവാം. സ്വന്തം അസ്തിത്വത്തെ തേടുന്ന മണ്ടൻമാർ ഒരുപാടുണ്ട്. പക്ഷെ അതിനെ ഒരിടത്തും തേടിയിട്ടു കാര്യം ഇല്ല. 100ൽ പരം വർഷങ്ങൾക്ക് മുൻപ് മുഹമ്മദ് ഭക്ഷ 1908ൽ ഇപ്രകാരം എഴുതി, ഗംഗാ ഡുണ്ട, യമുന ഡുണ്ട ഓർ ഡുണ്ട ഹരിദാർ

അതെ അതു അപ്രകാരമൊരു ഹിമാലയത്തിലോ ഗംഗയിലോ ഒന്നുമില്ല. അതുകൊണ്ടാണല്ലോ അന്വേഷിച്ചു ചെന്നവനോട് ശബരിമലയിലെ അയ്യപ്പൻ നീ തേടുന്നത് എന്നെയാണോ എങ്കിൽ ആ ഞാൻ നീ തന്നെ എന്നു പറഞ്ഞത്. പക്ഷെ അപ്പോഴും അന്വേഷിക്കു യാത്ര നിർത്താനാവാത്ത വിധം ഭ്രമിച്ചിട്ടുണ്ടാവും. ആ ഭ്രമങ്ങൾ അവനു സ്വയം ഒരുക്കുന്ന ഇടത്താവളങ്ങൾ അല്പസ്വല്പം ശീതളിമ നൽകുകയും ചെയ്യും. അവിടെയാണ് വ്യക്തിയെ ഉപേക്ഷിക്കാൻ സാധകനും, സാധകനെ വിട്ടുകൊടുക്കാൻ വ്യക്തിയും പരസ്പരം വടം വലിക്കേണ്ടി വരുന്നത്. ആവശ്യം ചില ബൗദ്ധിക വിജയം വരിച്ച സഞ്ചാരികൾ അതൊരു കൗതുകം മാത്രമായി കണ്ടുകൊണ്ടു അതിനെ വിട്ടുകൊടുക്കുകയോ. അസ്തിത്വത്തെ സ്വയം അനുഭവിക്കാൻ വിട്ടുകൊണ്ട് സാക്ഷി ആയി അഭിരമിക്കുകയോ ചെയ്യും. അല്ലാത്തവരാകട്ടെ യുദ്ധത്തിന്റെ പ്രഷ്ണങ്ങളിൽ നിസ്സഹായരായി പോകുന്നു. ആ അയാൾ ഞാനാണ്, ഒരുപക്ഷെ നിങ്ങളും ആവാം. ആർക്കും പാകമായേക്കാവുന്ന ഒരു തൊപ്പി ആണിത്. അവനവന്റെ എന്നു തോന്നുന്നുവെങ്കിൽ അണിയാം. ഒട്ടും പൂർകിലല്ലാത്ത ഒരു സ്ഥാനത്തു ആണ് ഈ വരിയിൽ ഞാൻ എന്നത് നിസങ്കോചമായി പറയാൻ കഴിയും “അതെ അയാൾ ഞാനാണ്,”





രാഹുൽ രാധാകൃഷ്ണൻ
യോഗ അദ്ധ്യാപകൻ

താങ്കൾ എന്താണ് ? എന്ന ആ ചോദ്യത്തിന് ശാന്തമായ കണ്ണുകളുള്ള ആ മഹാത്മാവ് പറഞ്ഞത് ഇപ്രകാരമാണ്. ഞാൻ ഉണർന്ന ആളാണ്

അഥവാ ഞാൻ ബുദ്ധനാണ്. പിന്നീട് അദ്ദേഹം അറിയപ്പെട്ടതും ആ നാമത്തിലാണ്. ഉണരുക എന്നത് എക്കാലവും പുതിയ തുടക്കവും ഊർജ്ജസ്വലതയും ഉന്മേഷവുമായ് കൂട്ടി ചേർത്തു വായിക്കുന്ന ഒന്നാണ്. നല്ലൊരു തുടക്കം നാം എല്ലാ ദിവസവും ആഗ്രഹിക്കുന്നതുമാണ്.

എന്നാൽ എപ്പോൾ ഉണരുന്നതാണ് ഉത്തമം എന്നുള്ളത് എപ്പോഴും വ്യക്തതയില്ലാഞ്ഞൊരു ചോദ്യമാണ് താനും. ഭാരതീയമായ ഗ്രന്ഥങ്ങളിൽ ഉണരുവാൻ ഏറ്റവും നല്ല സമയമായി പറയുന്നത് ബ്രഹ്മമുഹൂർത്തമാണ്.

ബ്രഹ്മമുഹൂർത്തം എന്ന വാക്ക് നമ്മിൽ ചിലരെങ്കിലും കേട്ടിട്ടുണ്ടാവുമെങ്കിലും ഏത് സമയമാണ് അത് എന്നത് ചുരുക്കം ചിലർക്ക് മാത്രമേ വ്യക്തത ഉണ്ടാവാനുണ്ടുള്ളൂ.

“ബ്രഹ്മമുഹൂർത്തേ ഉത്തിഷ്ഠേത് സ്വസ്ഥോ രക്ഷാർത്ഥ ആയുസഃ”

എന്ന ആപ്തവാചന വാക്യം ആയുർവേദത്തിന്റെ ആധികാരിക ഗ്രന്ഥമായ അഷ്ടാഹംഗ ഹൃദയത്തിൽ നമുക്ക് കാണാം. സ്വസ്ഥനായ ഒരുവൻ ആയുസ്സിന്റെ രക്ഷയ്ക്കുവേണ്ടി ബ്രഹ്മമുഹൂർത്തത്തിൽ ആണ് എഴുന്നേൽക്കേണ്ടത് എന്നാണ് അതിന്റെ സാരം. ബ്രഹ്മമുഹൂർത്തം എപ്പോഴാണ് എന്നു പറയുന്നതിന് മുമ്പ് യാമം എന്താണ് എന്നുള്ളത് പറയേണ്ടതുണ്ട്. 3 മണിക്കൂർ കൂടി ചേരുന്ന ഒരു കാലയളവാണ് യാമം. ഒരുദിവസം 24 മണിക്കൂർ ആയതിനാൽ 8 യാമങ്ങളാണ് വരേണ്ടതെങ്കിലും അതിൽ ഒരു യാമം സന്ധ്യയായി കണ

അതിനാൽ ഒരു ദിവസം 7 യാമങ്ങളാണ് ഉള്ളത്.

ബ്രഹ്മമുഹൂർത്തം സൂര്യോദയത്തിന് തൊട്ടുമുമ്പുള്ള സമയമാണെങ്കിലും എത്ര മുന്നെയാണ് എന്നുള്ളതിന് 2 ആചാര്യമതമാണ് ഉള്ളത്. ചില ആചാര്യന്മാർ സൂര്യോദയത്തിനു മുമ്പുള്ള 1 യാമം നേരമാണ് ബ്രഹ്മമുഹൂർത്തമായി കണക്കാക്കുന്നത്. എന്നാൽ മറ്റു ചില ആചാര്യന്മാർ മിച്ചം വന്ന യാമത്തിന്റെ പകുതി രാവിലെ പ്രഭാത സന്ധ്യയായും ബാക്കി വൈകുന്നേരം ത്രിസന്ധ്യയായും വിഭജിക്കപ്പെടുന്നു എന്ന പക്ഷക്കാരാണ്. ആദ്യം പറഞ്ഞ ആചാര്യന്മാരുടെ അഭിപ്രായ പ്രകാരം സൂര്യോദയത്തിന് 3 മണിക്കൂർ മുന്നേ ബ്രഹ്മമുഹൂർത്തം തുടരും. അതായത് സൂര്യോദയം 6.30 ന് ആണെങ്കിൽ 3.30 മുതൽ ബ്രഹ്മമുഹൂർത്തം എന്നു സാരം. 2 ാമത്തെ ആചാര്യ മതമനുസരിച്ച് സൂര്യോദയത്തിന് 1.30 മണിക്കൂർ മുമ്പാണ് ബ്രഹ്മമുഹൂർത്തം ആരംഭിക്കുന്നത് 6.30 ന് സൂര്യോദയം എങ്കിൽ 5 മണിക്ക് ബ്രഹ്മമുഹൂർത്തം ആരംഭിക്കും.

ഊർജ്ജസ്വലവും ശാന്തവുമായ ഒരു ജീവിത ശൈലി വളർത്തി എടുക്കുവാനും നമ്മുടെ പുതുതലമുറയ്ക്ക് ഒരു ഉത്തമം ഉദാഹരണം കാണിച്ചു കൊടുക്കുവാനും നാം ഓരോരുത്തരും പ്രതിജ്ഞാബദ്ധരാണ്.





ശുഭശ്രീ പ്രശാന്ത്

ക്ലിനിക്കൽ ന്യൂട്രീഷനിസ്റ്റ്
ആറ്റുകാൽ ദേവി ഹോസ്പിറ്റൽ &
ഹൃദയാലയ ഫൗണ്ടേഷൻ

ഭാരതത്തിന്റെ പൗരാണിക പാരമ്പര്യത്തിന്റെ വില മതിക്കാനാവാത്ത സംഭാവനയാണ് യോഗ. ചിത്ത വൃത്തികളെ നിരോധിച്ച് യഥാർത്ഥ തത്വത്തെ അറിഞ്ഞു, തെറ്റായവ തിരസ്കരിച്ച് ശരീരത്തിനെയും മനസിനെയും നിയന്ത്രിക്കാൻ സഹായിക്കുന്ന ഒന്നാണ് യോഗ. അനിർവചനീയവും അദ്ഭുതകരവുമായ ശക്തി ചൈതന്യങ്ങൾ മനുഷ്യരിൽ അന്തർലീനമായിട്ടുണ്ട്. അവയെ ഉണർത്തി, വികസിപ്പിച്ച് വളരെ ശ്രേഷ്ഠമായ മാർഗങ്ങളിലൂടെ നയിച്ച് മനുഷ്യനെ പൂർണ്ണനാക്കുന്ന പ്രക്രിയയാണു യോഗാഭ്യാസം. ഭാരതത്തിൽ ഉത്ഭവം കൊണ്ട യോഗ, ശാരീരികവും മാനസികവും ആത്മീയവുമായ തലങ്ങളെ സ്പർശിച്ച് ശരീരത്തിന്റേയും മനസ്സിന്റേയും മാറ്റം ലക്ഷ്യമിടുന്നു.

ഭക്ഷണം പ്രാണനാണെന്നാണ് യോഗികൾ വിശ്വസിക്കുന്നത്. അതിനാൽ നമ്മൾ കഴിക്കാൻ തിരഞ്ഞെടുക്കുന്ന ഭക്ഷണം നമ്മുടെ അറിവിന്റെ വികാസത്തിൽ പ്രതിഫലിക്കും. എല്ലാ ജീവ ജാലങ്ങളെ കുറിച്ചും നമ്മൾക്ക് അനുഭവപ്പെടുന്ന അവബോധം, ബന്ധം, സന്ദേഹം എന്നിവ വളരുന്നതിന് സമ്പൂർണ്ണ സന്യാഹാരമാണ് യോഗ നിഷ്കർഷിക്കുന്നത്. നമുക്ക് ചുറ്റുമുള്ള ലോകത്തോട് നമ്മൾ ഇടപഴകുന്ന രീതിയിൽ വേണം ഭക്ഷണത്തെയും കാണാൻ എന്ന് യോഗികൾ വിശ്വസിക്കുന്നു. സ്നേഹം, അടുപ്പം, സമാധാനം എന്നിവയോടെ ഭക്ഷണത്തെ സമീപിക്കുക. അങ്ങനെയെങ്കിൽ ഭക്ഷണം നിങ്ങളുടെ മനസ്സിനെയും ശരീരത്തെയും ആത്മാവിനെയും പോഷിപ്പിക്കും. നാം കഴിക്കുന്ന ആഹാരത്തിനു നമ്മുടെ സ്വഭാവത്തിലും വ്യതിയാനങ്ങൾ വരുത്തുവാൻ സാധിക്കും എന്നത് ഋഷിവര്യന്മാർക്കൊപ്പം ശാസ്ത്രവും ശരിവയ്ക്കുന്നു. ഭക്ഷണത്തിലെ സ്വാഭാ

വം അനുസരിച്ച സാതിക്, രജസിക്, തമസിക്, എന്ന് മൂന്നായി തരംതിരിക്കുന്നു. സാതിക് വിഭാഗത്തിൽ പെട്ടവയെ ശുഭചിന്തകളുടെ വക്താവായും മറ്റു രണ്ടു വിഭാഗത്തെയും അശുഭചിന്തകളുടെ പട്ടികയിലും ഉൾപ്പെടുത്തുന്നു. ശാസ്ത്രപരമായി നോക്കുമ്പോൾ രജസിക് വിഭാഗത്തിൽ പെട്ടവയിൽ നാരിന്റെയും ധാതുലവണങ്ങളുടെയും മറ്റും അഭാവം കാണുന്നു. ഇവ ജീവിതശൈലി രോഗങ്ങൾക്ക് കാരണവക്താക്കൾ ആകുന്നു, കൂടാതെ ഡിപ്രഷൻ എന്നിവ വർദ്ധിക്കാനും കാരണമാകുന്നു. ധാരാളം മസാലകൾ ചേർത്ത ഭക്ഷ്യവസ്തുക്കൾ, കാർബോണിക് ആസിഡ് അടങ്ങിയവ, മദ്യം, കൊഴുപ്പടങ്ങിയവ, ജംഗ്ഫുഡ്സ് എന്നിവയെല്ലാം രജസിക് വിഭാഗത്തിൽ ഉൾപ്പെടുത്താം. തമസിക് വിഭാഗത്തിൽ പെട്ടവയിൽ ജീവകങ്ങൾ, ധാതുക്കൾ, എന്നിവയുടെ അഭാവം അമിതമായ കൊഴുപ്പ്, മാംസ്യം തുടങ്ങിയവയുടെ സാന്നിധ്യം, പല രോഗാവസ്ഥയ്ക്കും കാരണവക്താവാകുന്നു. അമിതമായ മധുരം, മാംസ്യം, മസാലകൾ, സോഡിയം, എന്നിവയടങ്ങിയ ഭക്ഷ്യവസ്തുക്കൾ പ്രിസർവ് ചെയ്തവ തുടങ്ങിയവ ഈ ഗണത്തിൽ പെടും. സാതിക് വിഭാഗത്തിൽ ധാരാളം ജീവകങ്ങൾ ധാതു ലവണങ്ങൾ നാർ എന്നിവയ്ക്കൊപ്പം മാംസ്യവും മറ്റ് പോഷകങ്ങളും ഉൾപ്പെട്ടിട്ടുണ്ട്.

ഇവ ആൽക്കലൈയിൻ ഭക്ഷ്യവസ്തുക്കൾക്കൊപ്പം നോൺ സ്റ്റിമുലേറ്റിംഗ്, സുന്തെനിങ് ഫുഡ്സ് ആണ്. സ്വാഭാവികമായ ദഹനം പ്രധാനം ചെയ്യുക വഴി ദിനവും മാലിന്യങ്ങൾ പുറംതള്ളപ്പെടുന്നു. ത്വക്കിന് ഉണർവും ഭംഗിയും ഒപ്പം നല്ല ആരോഗ്യവും പ്രധാനം ചെയ്യുന്നു.

യോഗിക് ഡയറ്റ്

വ്യത്യസ്തമായ ഒന്നാണ് യോഗിക് ഡയറ്റ്. രോഗങ്ങളാൽ സമൃദ്ധമായ ഇന്നത്തെ സാഹചര്യത്തിൽ ഇതിന്റെ പ്രാധാന്യം വളരെ വലുതാണ്. ഭാരതത്തിന്റെ സാംസ്കാരിക പാരമ്പര്യത്തിൽ ഋഷി മുനിമാർ അനുവർത്തിച്ചു പോന്ന ഭക്ഷണരീതി. ഇവയെ കുറിച്ചു ഇതിഹാസങ്ങളിലും പരാമർശം ഉണ്ട്. എന്നാൽ ഇത് ഒരു പ്രത്യേക മതവിഭാഗത്തിൽ പെട്ടവർക്കോ, അല്ലെങ്കിൽ ആത്മീയാചാര്യന്മാർക്കോ ഒന്നും സ്വന്തമല്ല. ആവശ്യമായ എല്ലാ പോഷകഘടകങ്ങളും സാതിക് ഗുണങ്ങളും ഉൾക്കൊള്ളുന്ന ഒരു ഭക്ഷണരീതിയാണ്. ഇവയെ ലാ

കൂട്ടം വെജിറ്റേറിയൻ ഡയറ്റ് എന്നാണ് അറിയപ്പെടുന്നത്. അതായത് മത്സ്യമാംസാദികൾ പൂർണ്ണമായും ഒഴിവാക്കി പാലും തേനും പാലുൽപ്പന്നങ്ങളും കൂട്ടികൾക്കുവേണ്ടിയ രീതി. പൂർണ്ണമായ നോൺ-വെജിറ്റേറിയൻ മാത്രം കഴിക്കുന്ന ഇന്നത്തെ തലമുറയ്ക്ക് അത്ര പെട്ടെന്ന് ഈ ഭക്ഷണക്രമീകരണം ഉൾക്കൊള്ളാൻ സാധിക്കില്ല. എന്നാൽ മനുഷ്യനാൽ അസാധ്യമായ ഒന്നും ഇല്ല. പെട്ടെന്ന് ഒരു പഠിച്ചുനടീൽ പ്രയാസമാകാം എന്നാൽ പതിയെ പതിയെ ശീലമാക്കി മാറ്റാം. പഠിക്കുന്ന കുട്ടികൾക്ക് ഏറ്റവും അത്യാവശ്യമായ ഒന്നാണ് ഏകഗ്രത. പഠിച്ചുവരാൻ ഓർക്കാനും ഓർമ്മിക്കാനും, പഠിക്കുന്നത് മനസ്സിലാക്കാനും ഏകഗ്രത അഭിവാജ്യഘടകമാണ്.

കുട്ടികളിൽ ഏകഗ്രത കൂട്ടാൻ യോഗിക് ഡയറ്റ് സഹായിക്കും. മനുഷ്യന്റെ ശാരീരികവും മാനസികവുമായ അടിസ്ഥാന അവന്റെ ഭക്ഷണരീതിയുമായി ബന്ധപ്പെട്ടുകിടക്കുന്നു. ഉദാഹരണത്തിനു ഒരു മദ്യപന്റെ ചെയ്തികൾ ശ്രദ്ധിച്ചാൽ മതി. മദ്യം ഉള്ളിൽ ചെന്നാൽ അവനെ സ്വാധീനിക്കുക അവന്റെ ഉള്ളിലെ മദ്യമാണ്. ഒരു ഭക്ഷണരീതി നാം സ്വീകരിക്കുമ്പോൾ അത് നമ്മുടെ ശാരീരികവും, ആന്തരികവുമായ ആരോഗ്യത്തെ ഒരുപോലെ സമന്വയിപ്പിക്കുന്ന ഒന്നാവണം. ഭക്ഷണത്തിന്റെ ക്രമമില്ലായ്മ, പോഷകമില്ലായ്മ, തുടങ്ങി നാം സ്വീകരിക്കുന്ന വിപരീത വസ്തുക്കൾ നമ്മുടെ ശരീരത്തിൽ ബലക്ഷയം, രക്തക്കുറവ്, ജീവകം-ഡിയുടെ അപര്യാപ്തത, ആമാശയരോഗങ്ങൾ തുടങ്ങിയവയ്ക്കു കാരണമാകാം. യോഗിക് ഡയറ്റ് പ്രധാനമായും സാത്വികമാണ്. പാൽ, തൈര്, നെയ്യ്, വെണ്ണ, മധുരമുള്ള പഴവർഗങ്ങൾ, പച്ചക്കറികൾ, ധാന്യങ്ങൾ, തേൻ, കപ്പലണ്ടി, നാരങ്ങാ തുടങ്ങിയവയെല്ലാം ഇതിൽ ഉൾപ്പെടും. ആഹാരം ഓജസ് അഥവ ഉയർന്ന പ്രതിരോധശേഷി നൽകാൻ ആരോഗ്യമുള്ള ഘടകമാണ്. ശരീരത്തെ രോഗങ്ങൾക്ക് അടിമപ്പെടാതെ പിടിച്ചുനിർത്താൻ പ്രതിരോധശക്തി കൂടിയേ തീരൂ. പ്രോട്ടീൻ, കാർബോഹൈഡ്രേറ്റ്, കൊഴുപ്പ്, എന്നിവയെല്ലാം ആവശ്യത്തിന് ശരീരത്തിൽ എത്തണം. അതിനാൽ ചിന്തിച്ച ശ്രദ്ധയോടെ ഭക്ഷണം തിരഞ്ഞെടുക്കുക.

“അന്നം ഭൂതാനാം ജേഷ്ടം
തസ്സ്മൈ സിദ്ധ ഔഷദമുച്ചിതേയ്”

സിദ്ധയും യോഗയും



ഡോ. അഞ്ജനാ യു.കെ

പ്രാചീന ഭാരതത്തിലെ ഒരു വൈദ്യ ശാസ്ത്രമാണ് 'സിദ്ധ'. ദക്ഷിണ ഭാരതത്തിലെ ദ്രാവിഡ സംസ്കാരത്തിൽ നിന്നാണ് സിദ്ധയുടെ ഉത്ഭവം. സിദ്ധ വൈദ്യം മനുഷ്യന്റെ ആരോഗ്യ പരിപാലനത്തിൽ മുഖ്യ പങ്കുവഹിക്കുന്നു. സിദ്ധ വൈദ്യത്തിലൂടെ ആരോഗ്യം മെച്ചപ്പെടുത്തുക മാത്രമല്ല ചെയ്യുന്നത്. രോഗപ്രതിരോധശേഷി വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നതിനും ആഹാരം തന്നെയാണ് മരുന്ന് എന്ന സത്യം നമ്മെ ഓർമ്മിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. സിദ്ധവൈദ്യത്തിൽ 'യോഗ'ക്ക് പ്രമുഖസ്ഥാനം തന്നെയുണ്ട്. സിദ്ധവൈദ്യത്തിൽ 18 സിദ്ധൻമാരാണ് പ്രമുഖർ, അതിലൊരാളായ പതഞ്ജലിമഹർഷിയാണ് 'യോഗ'യുടെ ആചാര്യൻ എന്നറിയപ്പെടുന്നത്. തിരുമൂലർ രചിച്ച തിരുമന്ദിരം എന്ന ഗ്രന്ഥത്തിൽ അഷ്ടാഗയോഗയെക്കുറിച്ച് പറയുന്നു.

ഇയമനിയമമേഘണ്ണിലാആധനം
നയമുറുപ്രാണായാമംപ്രത്യാകാരം
സയമികുധാരണൈധ്യാനംസമാധി
ആയമുറുംഅട്ടാംഗംആവധുമാമേ(തിരുമന്ദിരം)

യമം, നിയമം. ആധനം(ആസനം) പ്രാണായാമം, പ്രത്യാഹാരം, ധാരണൈ, ധ്യാനം, സമാധി എന്നിവയാണ് എട്ട് അംഗങ്ങൾ.

സിദ്ധയിൽ 'യോഗ' യെ കായകൽപ (Reguvenation) ത്തിലാണ് ഉൾപ്പെടുത്തിയിരിക്കുന്നത്. ജരാനരാവ്യാധി എന്നിവയിൽ നിന്ന് ശരീരത്തെ സംരക്ഷിക്കുക എന്നതാണ് ഇതിൽ പ്രാധാന്യം.

യോഗ ചെയ്യുമ്പോൾ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ട കാര്യങ്ങൾ

പുലർകാലമാണ് യോഗ ചെയ്യാൻ ഏറ്റവും അനുയോജ്യമായ സമയം. മലമൂത്ര വിസർജ്ജനം, ശരീരശുദ്ധി എന്നിവയ്ക്ക് ശേഷമാണ് യോഗ ചെയ്യേണ്ടത. യോഗ ചെയ്യാനായി തിരഞ്ഞെടുക്കുന്ന സ്ഥലം, സമനിരപ്പായതും വായുസഞ്ചാരവും വെളിച്ചമുള്ളതുമായിരിക്കണം.

യോഗ ചെയ്യുന്നതുകൊണ്ടുള്ള ഗുണങ്ങൾ

ശരീരവും മനസ്സും ഊർജ്ജസ്വലമാവുന്നു. ക്ഷമാശീലം ഏകാഗ്രത എന്നിവ വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നു. ശരീരത്തിന്റെ പ്രതിരോധശേഷി വർദ്ധിപ്പിച്ച് മനസ്സിനും ശരീരത്തിനും സന്തോഷം പ്രദാനം ചെയ്യുന്നു.



ഹഠയോഗ പ്രദീപിക

യോഗശാസ്ത്രത്തിന്റെ ആധികാരിക ഗ്രന്ഥങ്ങൾ ഒന്ന് പരിശോധിച്ചു നോക്കിയാൽ അവ രണ്ടു കൈ വഴികളായി പിരിഞ്ഞു നിൽക്കുന്നതായി കാണാം . യോഗ ദർശനത്തിന്റെ തത്ത്വജ്ഞാനപരമായ വിഷയം പ്രതിപാദിക്കുന്ന രാജയോഗ ഗ്രന്ഥങ്ങളും ശരീരത്തെയും ശ്വാസഗതിയെയും പല പ്രക്രിയകൾക്കു വിധേയമാക്കി അവനവനെ ഉയർത്താൻ സാഹായിക്കുന്ന ഹഠയോഗ ഗ്രന്ഥങ്ങളും.

ശരീരമെമ്പാടും വ്യാപിച്ചു കിടക്കുന്നു എന്നു വിശ്വസിക്കുന്ന പ്രാണനെ നിയന്ത്രിച്ചും നില നിർത്തിയും മെരുക്കിയും മനസ്സിനെ പല തലങ്ങളിൽ കൊണ്ടെത്തിക്കുവാൻ ഹഠയോഗയിലെ പലതരം പ്രാണായാമ മാർഗങ്ങളും പണ്ടുമുതൽക്കെ യോഗയിൽ ഉപയോഗിച്ചു വരുന്ന ഒന്നാണ്. ശരീരത്തിനെ ചില പ്രത്യേക രീതിയിൽ നിലയുറപ്പിക്കാൻ സഹായിക്കുന്ന ആസന മാർഗങ്ങൾ സ്ഥിരത, ആരോഗ്യം, അംഗലഘ്നം, എന്നിവ പ്രധാനം ചെയ്യുന്നു എന്ന് ഹഠയോഗ വാഗ്ദാനം നൽകുന്നു.

ഹഠ യോഗയിൽ സുപ്രധാനമായ ഒരു ആധികാരിക ഗ്രന്ഥമാണ് സ്വാത്മാരാമ വിരചിതമായ ഹഠയോഗ പ്രദീപിക. ഹഠ യോഗ പ്രദീപിക എന്ന പേരിലും ഇത് അറിയപ്പെടുന്നു. നാല് അധ്യായങ്ങളിലായാണ് ഈ ഗ്രന്ഥം ചിട്ടപ്പെടുത്തിയിരിക്കുന്നത്. ഈ 4 അംഗങ്ങളെ ചതുരംഗയോഗ എന്നും പറയാറുണ്ട്. ആസന, പ്രാണായാമ, മുദ്ര, ബന്ധ, നാമാനുസന്ധാനം എന്നിങ്ങനെയാണ്. യോഗചാര്യ ശ്രീ വെൺകുളം പരമേശ്വരൻ രചിക്കുകയും അത് പിന്നീട് യോഗചാര്യൻ ശ്രീ ശിശിരൻ അവർകൾ പ്രസിദ്ധീകരിക്കുകയും ചെയ്തു.

1982 ആദ്യം പ്രസിദ്ധീകരിച്ച ഈ ഗ്രന്ഥം 2017 ആയ

പ്പോൾ 6 ാമത്തെ പുനപ്രസിദ്ധീകരണവുമായി യോഗ പ്രേമികളെ തേടിയെത്തി. സംസ്കൃത ശ്ലോകം മലയാളത്തിൽ തന്നെ വായിക്കുവാൻ ഉതകും വണ്ണമാണ് ഈ ഗ്രന്ഥം രചിച്ചിരിക്കുന്നത്. ഒരോ ശ്ലോകത്തോടൊപ്പവും അതിന്റെ അർത്ഥവ്യാഖ്യാനവും കാണാം.

ആസനവും പ്രാണായാമവും പലതരം ക്രീയകളും പ്രതിപാദിക്കുന്നിടത്ത് വായനക്കാർക്ക് പെട്ടെന്ന് മനസ്സിലാക്കുവാൻ വ്യക്തമായ ചിത്രങ്ങളും കൊടുത്തിട്ടുണ്ട്. അതുപോലെ ആവശ്യമുള്ള ഇടങ്ങളിൽ വിശദമായ പരിശീലനക്രമം വിവരിക്കുന്നുണ്ട്.

174 പേജുള്ള ഈ പുസ്തകത്തിന്റെ വില 200 രൂപയാണ് യോഗയെ സ്നേഹിക്കുകയും ജീവിതത്തിന്റെ ഭാഗമാക്കുകയും ചെയ്യണമെന്ന് ആഗ്രഹമുള്ള എല്ലാവർക്കും ഈ ഗ്രന്ഥം ഒരുത്തമ സഹയാത്രികനായിരിക്കും എന്നുള്ളതിൽ സംശയമില്ല.



പുസ്തകം ആവശ്യമുള്ളവർ ബന്ധപ്പെടുക
യോഗാചാര്യ ശിശിരൻ
ഭാരതീയ യോഗാകേന്ദ്രം & യോഗാ സ്കൂൾ
മൊബൈൽ : 9846294232

യോഗ സിദ്ധികൾ

രാഹുൽ രാധാകൃഷ്ണൻ

മനുഷ്യർക്ക് അപ്രാപ്യമെന്ന് തോന്നുന്നത് ചെയ്ത് കാണിച്ച് അമാനുഷികനാകാനുള്ള ആഗ്രഹം മനുഷ്യനോളം തന്നെ പഴക്കമുള്ളതാണ്. ഈ ആഗ്രഹം തന്നെയാണ് ശാസ്ത്രത്തിന്റെ പുരോഗതിക്ക് സഹായകമായത് എന്ന് ഒരർത്ഥത്തിൽ വേണമെങ്കിൽ പറയാം. ഈ ആഗ്രഹം ഭൗതിക ശാസ്ത്രത്തിലെ പൊലെ മോക്ഷശാസ്ത്രത്തിലും കടന്നു കൂടിയിട്ടുണ്ട്. പണ്ടുമുതൽക്കേ തന്നെ യോഗ സിദ്ധിയും അതീന്ദ്രിയമായ ജ്ഞാനവും സമൂഹത്തെ ഒന്നടങ്കം വിസ്മയിപ്പിച്ചിരുന്നതാണ്.

കപടമായ ജാലവിദ്യാ മാർഗങ്ങളെ എടുത്ത് സിദ്ധികളെ വ്യാജേന തട്ടിപ്പ് നടത്തി ജീവിക്കുന്നവരും ഒട്ടും വിരളമല്ല. യോഗസിദ്ധി അത്ഭുതത്തെയും കൗതുകത്തെയും ഉളവാക്കുന്നതുപോലെ തന്നെ ഭയത്തെയും ജനിപ്പിക്കുന്നു. ഇതു പലപ്പോഴും യുക്തി രഹിതമായതും ശാസ്ത്ര പിൻബലമില്ലാത്തതും ആയ പലതിനെയും വിശ്വസിക്കാൻ പലരെയും നിർബന്ധിതരാക്കുന്നു.

യോഗ ദർശനത്തിന്റെ ആധികാരിക ഗ്രന്ഥമായ പതഞ്ജലിയോഗ സൂത്രം ഇതിനെ കുറിച്ച് എന്തുപറയുന്നു എന്നത് ശ്രദ്ധിക്കാം. ഏറ്റവും ആദ്യം പറയേണ്ടത് ഈ സിദ്ധികൾ ആവശ്യമുണ്ടോ, ഇതു നമ്മെ മുന്നോട്ടു നയിക്കുന്നതിന്റെ അളവുകോൽ തന്നെയാണോ എന്നുള്ളതാണ്.

പലതരം യോഗ സിദ്ധികളെ കുറിച്ച് പ്രതിപാദിക്കുന്നത് പതഞ്ജലി യോഗ ദർശനത്തിന്റെ മൂന്നാമത്തെ അദ്ധ്യായത്തിലാണ്. സിദ്ധികളെ കുറിച്ച് പറയുന്ന അതേ അദ്ധ്യായത്തിൽ തന്നെ അവ എത്രത്തോളം ലക്ഷ്യ പ്രാപ്തിക്ക് തടസ്സമാണെന്നും ചൂണ്ടിക്കാട്ടുന്നു (3:38) ാമത്തെ ശ്ലോകം ഇപ്രകാരമുള്ള ഒന്നാണ്. പലതരം സിദ്ധികൾ യോഗയുടെ പരമമായ അവസ്ഥയ്ക്ക് വിഘ്നങ്ങളാണ് എന്ന് അത് പറയുന്നു. ഇവയെല്ലാം ലൗകികമായ തലത്തിൽ മാത്രം നിലനിൽക്കുന്നതാണ്.

എങ്ങനെയാണ് ഇത്തരം സിദ്ധികൾ കരസ്ഥമാക്കേണ്ടത് എന്നതിലേക്ക് കടക്കാം. ഇതിനു വേണ്ടി ക്രമികമായി ചെയ്യേണ്ട ചില പ്രക്രിയകളുണ്ട്. ആദ്യത്തേത് ധാര

ണ മാർഗ്ഗമാണ്. മനസ്സിനെ ഒന്നിൽ തന്നെ കേന്ദ്രീകരിക്കുക എന്നതാണ് ധാരണ (PYS 3:1). ഇത് ശരീരത്തിന്റെ ഉള്ളിലോ പുറത്തോ ഉള്ള എന്തൊരു വസ്തുവും ആവാം. അങ്ങനെ പരിശീലിച്ചതിനുശേഷം യാതൊരു ഇടതടവുമില്ലാതെ ശ്രദ്ധ ആ വസ്തുവിലേയ്ക്ക് ഒഴുകുക എന്നതാണ് ധ്യാനം (PYS 3:2). പിന്നീട് ബാഹ്യരൂപങ്ങൾ മാഞ്ഞ് സ്വരൂപം മാത്രം പ്രാകാശിക്കുന്നതിനെ സമാധിയെന്നും പറയുന്നു. (PYS 3:3)

ധാരണ, ധ്യാന, സമാധി, ഇവ മൂന്നും ഒരു വസ്തുവിൽ സംഭവിക്കുന്നതിനെ സംയമയെന്നും പറയുന്നു. ഈ സംയമയാണ് യോഗ സിദ്ധികളുടെ അടിസ്ഥാനപരമായ സത്ത. നാം ഏതു വസ്തുവിലാണോ സംയമചെയ്യുന്നത്, നമുക്ക് അതിനു സമാനമായ സിദ്ധികൾ വന്നുചേരും. ഇതാണ് പതജ്ഞലിയോഗ സൂത്രത്തിലെ മൂന്നാം അദ്ധ്യായത്തിന്റെ രത്നചുരുക്കം. ചില ഉദാഹരണങ്ങൾ പറഞ്ഞു പോകാം.

1. വാക്കിൽ സംയമ ചെയ്യുമ്പോൾ എല്ലാ പ്രാണിശബ്ദങ്ങളുടേയും ജ്ഞാനം ഉണ്ടാകുന്നു (3:17).
2. നമ്മിലെ പലതരം വാസനകളിൽ സംയമ ചെയ്യുന്നയാൾക്ക് പൂർവ്വ ജന്മജ്ഞാനം ഉണ്ടാകുന്നു (3:18).
3. ആനയുടെയും മറ്റും ബലത്തിലാണ് സംയമയെങ്കിൽ അത്തരം ശക്തി ലഭിക്കും (3:25).

ഇതു പോലെ മറ്റുള്ളവരുടെ മനസ്സു വായിച്ചെടുക്കാനും ജലത്തിൽ പൊങ്ങി കിടക്കാനും, വായുവിൽ ഉയരുവാനുമുള്ള ഒട്ടനവധി മാർഗ്ഗങ്ങൾ ഈ അദ്ധ്യായത്തിൽ തുറന്നു കാട്ടുന്നു.

പലതരം സിദ്ധികളുണ്ടെങ്കിലും നാം ഓർത്തിരിക്കേണ്ട ഒരു പ്രധാനപ്പെട്ട കാര്യമുണ്ട്. യോഗ മാർഗ്ഗങ്ങൾ വിഭാവനം ചെയ്തിരിക്കുന്നത് നമ്മുടെ ജീവിതത്തിലെ പ്രതിസന്ധികൾ നമ്മെ തളർത്താത്തവണ്ണം ശക്തരാക്കി സത്യത്തിന്റെ മാർഗ്ഗത്തിലേയ്ക്ക് കൈ പിടിച്ചെടുപ്പിക്കാനാണ്. സിദ്ധികൾ കരസ്ഥമാക്കുന്നതിലൂടെ അവനവന്റെ അഹന്തമൂലം ദുഃഖത്തിന്റെ അഗ്നിയിൽ പെട്ടുപോയ സാധകരും ഒട്ടും കുറവല്ല എന്നും നാം ഓർക്കേണ്ടതാണ്. ശ്രീരാമകൃഷ്ണ പരമഹംസർ അദ്ദേഹത്തിന്റെ ശിഷ്യന്മാർക്കു കൊടുത്ത ഉപദേശം നമുക്കേവർക്കും ഒരു വഴികാട്ടിയാണ്. സാധനയ്ക്ക് തടസ്സമായതും പ്രയോജനമില്ലാത്തതുമായ ഒന്നാണ് സിദ്ധികൾ.



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

