KOTTAYAM PUBLIC LIBRARY

Call No. 200 Acc. No. 11333

Author വിവേകാനന്ദ സ്വാമികൾ

Title രാജയോഗം

891

രാജയോഗം

പൂർവ്വാർദ്ധം

ശ്രീ വിവേകാനന്ദസ്വാമികൾ

KOTTAYAM PUBLIC LIBRARY
11333
KOTTAYAM.

NATIONAL BOOK STALL
SPCS LTD.
KOTTAYAM

SRI RAMAKRISHNA ASHRAMA

ശ്രീരാമകൃഷ്ണാശ്രമം, വിലങ്ങൻ,

പുറനാട്ടുകര, തൃശ്ശൂർ.

പ്രബുദ്ധകേരളപ്പതിപ്പ് ഏപ്രിൽ 1935

പരിഷ്കരിച്ച

ഒന്നാംപതിപ്പ് ഡിസംബർ 1957 കോപ്പി 1000

രണ്ടാംപതിപ്പ് ജനുവരി 1959 കോപ്പി 1200

M.209
Viv-R

പ്രകാശകൻ:

ഈശ്വരാനന്ദസ്വാമി,

അദ്ധ്യക്ഷൻ,

ശ്രീരാമകൃഷ്ണാശ്രമം, വിലങ്ങൻ,

പുറനാട്ടുകര, P. O.,

തൃശ്ശൂർ.

•

തൃശ്ശിവപേരൂർ വിജയകേരള പ്രസ്സിൽ

അച്ചടിച്ചതു്.

പകർപ്പവകാശം അദ്ധ്യക്ഷനു്

വില: 1ക. 50നപ.

KOTTAYAM PUBLIC LIBRARY KOTTAYAM
V-G No. 11333

മുഖവുര

ശ്രീ വിവേകാനന്ദസ്വാമികൾ അറുപതിൽപരം കൊല്ലങ്ങൾക്കു മുമ്പ് അമേരിക്കയിൽവെച്ചു രാജയോഗം പ്രസിദ്ധപ്പെടുത്തി. ഇരുണ്ട കുരുക്കുവഴികളിൽ തപ്പിത്തടഞ്ഞിരുന്നവക്കു രാജയോഗം രാജപാതയായിരുന്നു. അവർ അഷ്ടാംഗയോഗത്തിൽ ജീവിതവിജയത്തിൻെറ സോപാനപംക്തിയാണ് കണ്ടതു്. ആ ശാസ്ത്രദീപത്തിൽ എല്ലാ മതങ്ങളുടെയും പൊരുൾ തെളിഞ്ഞു വിളങ്ങുന്നതായി കാണാമായിരുന്നു. അവ്യാഖ്യേയങ്ങളായ അനുഭൂതികളുടെയെല്ലാം യുക്തിദശനവുമായിരുന്നു യോഗശാസ്ത്രം. വെള്ളക്കാക്ക് അതു് ഒരത്ഭുതംതന്നെയായിരുന്നു.

രാജയോഗത്തിനു് ഇന്നേയ്ക്കു ലോകത്തിലെ അനേകം ഭാഷകളിൽ അനേകം പതിപ്പുകൾതന്നെ വന്നുകഴിഞ്ഞിരിക്കുന്നു. ഭാരതീയഭാഷകളെല്ലാംതന്നെ ഈ യോഗാമൃതം ഏററുവാങ്ങി അതാതു പ്രദേശത്തു വിളമ്പിയിട്ടുണ്ടു്. മലയാളത്തിലും പതിപ്പുകൾ പലതും വന്നിട്ടുണ്ടു്. ഞങ്ങൾ ശ്രീ സ്വാമിജിയുടെ രാജയോഗത്തിൻെറ പൂവ്വഭാഗത്തിൻെറ ഒരു പുതിയ പരിഷ്കരിച്ച പതിപ്പു സംസ്കാരനവോന്മേഷംകൊള്ളുന്ന നവഭാരതത്തിനു സമപ്പിച്ചുകൊള്ളുന്നു. ഈ പരിഭാഷയിൽ ഞങ്ങൾക്കു പഴയ ചില പരിഭാഷകൾ, പ്രത്യേകിച്ചു 'പ്രബുദ്ധകേരള'പ്പതിപ്പ് പ്രയോജനപ്പെട്ടിട്ടുണ്ടു്. ആ വന്ദ്യപരിഭാഷകന്മാക്കു ഞങ്ങളുടെ നന്ദി. ഞങ്ങൾ പരിഭാഷയോടൊപ്പം സ്വാമിജിയുടെ ആശയങ്ങൾക്കനുസരിച്ച പ്രമാണവാക്യങ്ങൾ ശാസ്ത്രങ്ങളിൽനിന്നു് ആവതു തേടിപ്പിടിച്ചു ചുവടെ ചേർത്തിട്ടുണ്ടു്. ഇങ്ങിനെയൊരു ചുവട്ടെഴുത്തും ശ്രീ സ്വാമിജിയുടെ കൃതിയിൽ ഇല്ല. ചുവട്ടെഴുത്തിനെ അപേക്ഷിക്കാതെതന്നെ സ്വാമിജിയുടെ കൃതി വായിച്ചുപോകാവുന്നതാണു്. അത്യാവശ്യമുണ്ടെങ്കിലേ ചുവട്ടിലേയ്ക്കു നോക്കേണ്ടൂ. എന്നാൽ ഗൗരവമായി പഠിക്കുകയോ പഠിപ്പിക്കുകയോ വേണമെന്നുള്ളവക്കു് ഈ ശാസ്ത്രവാക്യങ്ങൾ വളരെ സഹായകമായിരിക്കും. ഒടുവിലായി അകാരാദിക്രമത്തിലുള്ള ഗ്രന്ഥസൂചിയും വിഷയസൂചിയും പൊതുവെ ഉപകരിക്കുമെന്നു ഞങ്ങൾ വിശ്വസിക്കുന്നു. വിഷയസൂചിയിൽ ബ്രാക്കററിനകത്തുള്ള അക്കങ്ങൾ ചുവട്ടെഴുത്തിനെ മാത്രം സൂചിപ്പിക്കുന്നവയാണു്.

രാജയോഗത്തിൻെറ ഉത്തരാദ്ധമായ പാതഞ്ജലയോഗദശനവും സ്വാമിജിയുടെ വിവരണക്കുറിപ്പുകളും വഴിയെ പ്രസിദ്ധപ്പെടുത്തുവാൻ ഞങ്ങൾ ശ്രമിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുകയാണു്. അതും ഭഗവാൻ സാധിച്ചു തരട്ടെ.

ശ്രീരാമകൃഷ്ണാശ്രമം,
13-12-1957

പ്രസാധകന്മാർ.

രണ്ടാംപതിപ്പിന്റെ

മുഖവുര

ശ്രീ വിവേകാനന്ദസ്വാമികളുടെ ഇക്കൊല്ലത്തെ ജന്മദിനത്തിനു് ഞങ്ങൾ സമർപ്പിക്കുന്ന ഉപഹാരമാണു് രാജയോഗ(പൂർവ്വാർദ്ധ)ത്തിന്റെ രണ്ടാംപതിപ്പു്. ഇതിൽ ഗ്രന്ഥസൂചിയും വിഷയസൂചിയും വേറെ വേറെയാണു് കൊടുത്തിട്ടുള്ളതു്. ചില്ലറ ചില മാററങ്ങളൊഴിച്ചു് ഒന്നാംപതിപ്പിനെ ഇതിൽ അങ്ങിനെതന്നെ നിലനിർത്തിയിട്ടുണ്ടു്. അച്ചടിയും കെട്ടും മട്ടും കൂടുതൽ നന്നാക്കുവാൻ കഴിഞ്ഞതിനു് വിജയകേരള പ്രസ്സ് ഭാരവാഹികളോടു് ഞങ്ങൾ നന്ദി പറഞ്ഞുകൊള്ളുന്നു.

ശ്രീരാമകൃഷ്ണാശ്രമം,
31—1—1958.

പ്രസാധകന്മാർ.

1935-ലെ 'പ്രബുദ്ധകേരള'പ്പതിപ്പിന്റെ

ആമുഖം

ഹിന്ദുഗൃഹങ്ങളിൽ സന്ധ്യാദീപം പ്രദർശിപ്പിക്കാറുണ്ടു്. അതു ദർശിപ്പാൻ ആളുണ്ടെങ്കിലാകട്ടെ, ഇല്ലെങ്കിലാകട്ടെ, 'ദീപം' എന്നു ഭക്തിപുരസ്സരമായ ഒരു മുന്നറിയിപ്പുണ്ടാകും. അതുപോലെ തത്വവിചാരവിഷയത്തിൽ സദസദ്വിവേകസന്ധികളിൽ അന്ധകാരനിരാസകമായ രാജയോഗത്തെ ഭാഷപ്പെടുത്തി "മതപ്രദീപം" എന്നു ഭക്തിപൂർവ്വം ഉണർത്തിച്ചുകൊണ്ടു് അതിനെ ബഹുജനസമക്ഷം ഇതാ പ്രദർശിപ്പിച്ചുകൊള്ളുന്നു.

'മതപ്രദീപം' എന്നു പറയുന്നതിൽ അല്പംപോലും അതിശയോക്തിയോ, അതിവ്യാപ്തിയോ ഇല്ല. ഒരു പ്രത്യേക മതത്തിന്റെയും തത്വങ്ങളെയല്ല, രാജയോഗം പ്രതിപാദിക്കുന്നതു്. സർവ്വമതങ്ങൾക്കും പൊതുവായും സർവ്വമതങ്ങൾക്കും അസ്തിവാരമായും, സർവ്വമതക്കാതലായും എന്തൊന്നുണ്ടോ, അതിനെയാകുന്നു രാജയോഗം പ്രകാശിപ്പിക്കുന്നതു്; സർവ്വമനുഷ്യസാധാരണമായ ആ പ്രകൃതിയിലാകുന്നു രാജയോഗരശ്മികൾ ചെന്നടിക്കുന്നതു്; അതിലെത്തിച്ചേരേണ്ട ജീവിതം

ദുൎഗ്ഗമാൎഗ്ഗത്തെ വെട്ടിത്തെളിയിച്ചു സുഖസഞ്ചാരയോഗ്യമാക്കുകയാകുന്നു, യോഗാചാൎയ്യൻ ചെയ്തിരിക്കുന്നതു്. ഇതു ഹിന്ദുക്കളുടെ പ്രത്യേക സ്വത്തല്ല; ജാതിഭേദം ഇതിലില്ല; സ്ത്രീപുരുഷഭേദവും ഇതിലില്ല. ദേശകാലവൎഗ്ഗാദി വിവിധ ഭേദകങ്ങളെ വേർപെടുത്തി മനുഷ്യത്വമാത്രത്തെക്കൊണ്ടാകുന്നു രാജയോഗം വ്യാപരിക്കുന്നതു്. മനുഷ്യൻ മനുഷ്യനായിരുന്നാൽ മതി; ഈശ്വരനുണ്ടെന്നുപോലും വിശ്വസിക്കേണമെന്നില്ല; എന്നാകുന്നു യോഗി പറയുന്നതു്. എന്തുണ്ടോ, എന്തില്ലയോ, എന്നു് അവനവൻ നോക്കിക്കണ്ടറിയേണ്ടതാകുന്നു. മതതത്വങ്ങൾവെറും വിശ്വാസപ്രതിഷ്ഠിതങ്ങളല്ല; ജഡപ്രകൃതിശാസ്ത്രതത്വങ്ങളെപ്പോലെ അവയും നിരീക്ഷണപരീക്ഷണങ്ങൾമൂലം പ്രത്യക്ഷപ്പെടുന്നവകളാകുന്നു; പരീക്ഷിച്ചുനോക്കുക; എന്നു യോഗി സൎവ്വമനുഷ്യരേയും ക്ഷണിക്കുന്നു. മതസാരം ഇതേയുള്ളു, എന്നു ശക്തിയോടും വ്യക്തമായും ഉൽഘോഷിക്കുന്ന ശാസ്ത്രമാകുന്നു രാജയോഗം. അതിലടങ്ങിയിരിക്കുന്ന തത്വങ്ങൾ അല്പമെങ്കിലും ബുദ്ധിയിൽ പ്രതിബിംബിച്ചാൽ മനുഷ്യർ മതസ്പൎദ്ധകൾ വെടിഞ്ഞു പരസ്പര മൈത്രിയോടുകൂടി താന്താങ്ങളുടെ വഴിക്കു്, പൊതുലക്ഷ്യത്തിലേയ്ക്കു നേരെ നടന്നുതുടങ്ങും. ഇതാകുന്നു രാജയോഗപാഠത്തിൻെറ പ്രയോജനങ്ങളിൽ ഒന്നു്. ഇരുളടവിൽ തപ്പിത്തടഞ്ഞു ജനങ്ങൾ അന്യോന്യം തട്ടിമുട്ടുന്നേടത്തു്, ഒരു ദീപം കൊളുത്തിവെയ്ക്കുക; ഇത്രമാത്രമേ ഈ പ്രസിദ്ധീകരണംകൊണ്ടു് ഉദ്ദേശിക്കുന്നുള്ളു.

ഇതിൻെറ മൂലം ശ്രീ വിവേകാനന്ദസ്വാമികൾ അമേരിക്കയിൽ വെച്ചു രചിച്ച രാജയോഗത്തിൻെറ പൂൎവ്വാൎദ്ധമാകുന്നു. ഉത്തരാൎദ്ധം പാതഞ്ജലയോഗസൂത്രങ്ങളും സ്വാമികളുടെ വിവരണവുമാകുന്നു. ഇതുകൾക്കുണ്ടായിട്ടുള്ള പരിഭാഷകൾ ലുപ്തപ്രചാരങ്ങളായി കാണുന്നതിനാൽ ഈ പ്രസിദ്ധീകരണം യുക്തമെന്നു കരുതി ഇതിനെ കേരളമഹാജനസമക്ഷം സമൎപ്പിച്ചുകൊള്ളുന്നു.

പരിഭാഷകൻ.

വിഷയാനുക്രമണിക

		പേജ്
	മുഖവുര	3
	മുഖവുര, ആമുഖം	4
	വിഷയാനുക്രമണിക	6
	എങ്ങിനെയും സ്വതന്ത്രനാവുക	7
	പരമധർമ്മം	8
	പ്രസ്താവന	9
അധ്യായം 1	അവതാരിക	13
,, 2	ആദ്യത്തെ പടികൾ	30
,, 3	പ്രാണൻ	47
,, 4	ആധ്യാത്മിക പ്രാണൻ	66
,, 5	ആധ്യാത്മിക പ്രാണായാമം	75
,, 6	പ്രത്യാഹാരവും ധാരണയും	82
,, 7	ധ്യാനവും സമാധിയും	96
,, 8	രാജയോഗസംക്ഷേപം	109
	ഗ്രന്ഥസൂചി	117
	വിഷയസൂചി	118

ഏതങ്ങിനെയും സ്വതന്ത്രനാവുക!

ഓരോ ജീവനിലും ദിവ്യത്വം
നിലീനമായിരിക്കുന്നു.

ഈ അന്തർലീനമായ ദിവ്യത്വത്തെ
പ്രകാശിപ്പിക്കുന്നതാകുന്നു ലക്ഷ്യം;
ബാഹ്യവും ആഭ്യന്തരവുമായ
പ്രകൃതിയെ നിയന്ത്രിക്കുന്നതു മാർഗ്ഗവുമാകുന്നു.

ഇതു കർമ്മ, ഭക്തി, യോഗ, ജ്ഞാനങ്ങളിൽ
ഒന്നോ ഒന്നിലധികമോ
എല്ലാമോ വഴിയായി ചെയ്യുക; —
സ്വതന്ത്രനാവുക!

ഇതാകുന്നു മതസർവ്വസ്വം;
ശാസ്ത്രസിദ്ധാന്തങ്ങളോ, ആഗമവാക്യങ്ങളോ
പൂജാവിധികളോ, ഗ്രന്ഥങ്ങളോ
ക്ഷേത്രങ്ങളോ പ്രതീകങ്ങളോ എല്ലാം
ഉപാംഗങ്ങൾ മാത്രമാണ്.

പരമധർമ്മം

ഇജ്യാചാരദമാഹിംസാ-
ദാനസ്വാധ്യായകർമ്മണാം
അയം തു പരമോ ധർമ്മോ
യദ് യോഗേനാത്മദർശനം.

—യാജ്ഞവല്ക്യസ്മൃതി 1.8

[പൂജ, ശിഷ്ടാചാരം ഇന്ദ്രിയനിഗ്രഹം, അഹിംസ,
ദാനം, അധ്യാത്മശാസ്ത്രാധ്യയനം
എന്നീ കർമ്മങ്ങളിലെല്ലാം വെച്ച് പരമധർമ്മമാകട്ടെ
യോഗംകൊണ്ടുള്ള ആത്മദർശനമാണ്.]

പ്രസ്താവന

മനുഷ്യരുടെ ഇടയിൽ പല അസാധാരണസംഭവങ്ങളും ഉണ്ടാകുന്നതായി ചരിത്രപ്രാരംഭകാലം മുതൽ രേഖപ്പെടുത്തിവന്നിട്ടുണ്ട്. ആ വക സംഭവങ്ങൾക്കു സാക്ഷ്യം വഹിക്കുന്നവർ ഈ കാലത്തും ആധുനിക ശാസ്ത്രത്തിൻെറ പൂർണ്ണപ്രകാശം ഏല്ക്കുന്ന ജനസമുദായങ്ങളിൽപോലും ഇല്ലായ്കയില്ല. എന്നാൽ അങ്ങിനെയുള്ള തെളിവിൽ അധികഭാഗവും അറിവില്ലാത്തവരോ മൂഢവിശ്വാസമുള്ളവരോ വഞ്ചകന്മാരോ ആയ ജനങ്ങളിൽനിന്നാകകൊണ്ട് അതു വിശ്വാസയോഗ്യമല്ല. ആശ്ചര്യങ്ങളായി പറയപ്പെടുന്ന സംഭവങ്ങൾ പലതും അനുകരണങ്ങൾ മാത്രവുമാകുന്നു. എന്നാൽ അവ എന്തിനെ അനുകരിക്കുന്നു? വേണ്ടവിധം അന്വേഷിക്കാതെ എന്തെങ്കിലും തള്ളിക്കളയുന്നതു സത്യവും ശാസ്ത്രീയവുമായ ബുദ്ധിയുടെ ലക്ഷണമല്ല. ഉപരിപ്ലവബുദ്ധികളായ ശാസ്ത്രജ്ഞന്മാർ അവക്കു യുക്തിയുക്തമായ സമാധാനം പറയാൻ കഴിവില്ലാതെ വരുന്ന പലവിധം അസാധാരണമാനസികസംഭവങ്ങൾ ഉണ്ടെന്നുള്ള സംഗതിതന്നെ വിസ്മരിപ്പാൻ ശ്രമിക്കുന്നു. മേഘമണ്ഡലാപരിവർത്തിക്കുന്ന ഒരു ദേവനോ ദേവന്മാരോ തങ്ങളുടെ പ്രാർത്ഥനകളെ സഫലമാക്കുന്നുണ്ട്, അവർ തങ്ങളുടെ പ്രാർത്ഥനയ്ക്കനുസരിച്ച പ്രപഞ്ചഗതിയെത്തന്നെ മാററുന്നുണ്ട്, എന്നിങ്ങനെ വിശ്വസിക്കുന്ന ജനങ്ങൾക്ക് അവരുടെ അജ്ഞാനം എന്ന ഒഴികഴിവുണ്ട്. അതല്ലെങ്കിൽ ആ ദേവന്മാരെ ആശ്രയിക്കണം എന്നു് അവരെ പഠിപ്പിച്ചു പരാശ്രയശീലം അവരുടെ സ്വഭാവത്തിൻെറ ഒരംശമാക്കി ദുഷിപ്പിച്ചിരിക്കുന്ന വിദ്യാഭ്യാസത്തിൻെറ വൈകല്യം എന്നെങ്കിലും പറഞ്ഞുമാറാം. ഈ ശാസ്ത്രജ്ഞന്മാക്കു് ആ വക യാതൊരു ഒഴികഴിവും ഇല്ല. അതുകൊണ്ടു് അവർ മററവരെക്കാൾ ഏറെ കുററക്കാരാണ്.

അനേകായിരം സംവത്സരങ്ങളായി ഇത്തരം (മാനസിക) സംഭവങ്ങളെ പഠിച്ചു്, പരിശോധിച്ചു്, തരംതിരിച്ചു മനുഷ്യനുള്ള മതപരമായ ഭാവങ്ങളെ മുഴുവൻ വിശകലനംചെയ്തു പ്രായോഗികഫലമായി കിട്ടിയതാണു് രാജയോഗം എന്ന ശാസ്ത്രം (സയൻസ്). സമാധാനം പറയാൻ പ്രയാസമായ സംഗതികളെ നിഷേധിക്കുക എന്ന അക്ഷന്തവ്യമായ ഒരു സമ്പ്രദായം ചില നവീനശാസ്ത്രജ്ഞന്മാക്കുണ്ടു്. അങ്ങിനെയല്ല രാജയോഗം ചെയ്യുന്നതു്. നേരേമറിച്ചു്, ആശ്ചര്യങ്ങളും

പ്രാൎത്ഥനാഫലപ്രാപ്തികളും വിശ്വാസശക്തികളും എല്ലാം വസ്തുതകൾ എന്ന നിലയിൽ സത്യം തന്നെയെങ്കിലും സ്വൎഗ്ഗസ്ഥനായ ഒരു ദേവനോ ദേവന്മാരോ ആണ് അവ ചെയ്തതെന്ന അന്ധമായ ആരോപണം കൊണ്ടു കാൎയ്യം വെളിവാകുന്നില്ല എന്നു രാജയോഗം മൂഢവിശ്വാസികളോടു മൃദുവെങ്കിലും അസന്ദിഗ്ദ്ധമായ ഭാഷയിൽ പറയുന്നു. അറിവിൻേറയും ശക്തിയുടേയും അനന്തസാഗരം മാനവസമുദായത്തിനു പിന്നിലുണ്ടു്, അതിൻെറ നിൎഗ്ഗമനനാളമാണ് ഓരോ മനുഷ്യനും എന്നു രാജയോഗം ഉൽഘോഷിക്കുന്നു. ആശകളും ആവശ്യങ്ങളും മനുഷ്യനിലുണ്ടു്; അവ സാധിക്കാനുള്ള ശക്തിയും മനുഷ്യനിൽതന്നെയുണ്ടു്; എവിടെയെങ്കിലും എന്നെങ്കിലും ഒരാശയോ ഒരാവശ്യമോ ഒരു പ്രാൎത്ഥനയോ ഫലിച്ചിട്ടുണ്ടെങ്കിൽ അതു് ആ ഒടുങ്ങാത്ത കലവറയിൽനിന്നാണ് വന്നതു്; പ്രകൃതിക്കപ്പുറത്തൊന്നിൽനിന്നും വന്നതല്ല എന്നു രാജയോഗം പഠിപ്പിക്കുന്നു. അത്തരം ദേവന്മാരെപ്പററിയുള്ള വിശ്വാസം കൎമ്മശക്തിക്കു് അല്പം ഉണർവ്വുണ്ടാക്കുമായിരിക്കാം. എന്നാൽ അതു് ആധ്യാത്മികമായ അപക്ഷയവും ഉണ്ടാക്കും. എന്തുകൊണ്ടെന്നാൽ അതു പരാശ്രയം ശീലിപ്പിക്കുന്നു, പേടിയുണ്ടാക്കുന്നു, അന്ധവിശ്വാസത്തിനു് ഇട നല്കുന്നു; മനുഷ്യൻ സ്വതവെ അശക്തനാണെന്നു ഭയങ്കര വിശ്വാസമായി അതു പരിണമിച്ചു ദുഷിക്കുന്നു. പ്രകൃതിയെ കവിഞ്ഞു് ഒരു ശക്തിയില്ല എന്നാണ് യോഗി പറയുന്നതു്. എന്നാൽ പ്രകൃതിയിൽ സ്ഥൂലവും സൂക്ഷ്മവുമായ പ്രകാശിക്കലുണ്ടു്. സൂക്ഷ്മം കാരണവും സ്ഥൂലം കാൎയ്യവുമാകുന്നു. സ്ഥൂലം ഇന്ദ്രിയങ്ങൾക്കു സുഗ്രഹമാണ്; സൂക്ഷ്മം അങ്ങിനെയല്ല. രാജയോഗാഭ്യാസം സൂക്ഷ്മജ്ഞാനസമ്പാദനത്തിനു വഴിയരുളുന്നു.

സിദ്ധി * വഴിയായി മുക്തി, ഇതാണ് ഭാരതഭൂമിയിലെ എല്ലാ ആസ്തികദൎശനങ്ങളുടേയും ഏകലക്ഷ്യം. അതിനുള്ള മാൎഗ്ഗമാണ് യോഗം. യോഗം എന്ന പദത്തിൻെറ അൎത്ഥത്തിനു വളരെ അധികം വ്യാപ്തിയുണ്ടു്; എന്നാൽ സാംഖ്യദൎശനവും വേദാന്തദൎശനവും രണ്ടും യോഗത്തെ ഒരു രൂപത്തിലല്ലെങ്കിൽ മറെറാരു രൂപത്തിൽ നിൎദ്ദേശിക്കുന്നുണ്ടു്.

യോഗത്തിൽ രാജയോഗം എന്നറിയപ്പെടുന്ന സമ്പ്രദായമാണ് ഈ ഗ്രന്ഥത്തിനു വിഷയം. പതഞ്ജലിയുടെ യോഗസൂത്രങ്ങളാകുന്നു രാജയോഗത്തിൻെറ മുഖ്യപ്രമാണവും മൂലഗ്രന്ഥവും. മററു ദാൎശനിക

* Perfection, തികവു്.

ന്മാർ തത്വചിന്തയിൽ ചിലേടത്തു പതഞ്ജലിയോടു യോജിക്കുന്നില്ലായിരിക്കാം. എങ്കിലും അദ്ദേഹത്തിന്റെ അഭ്യാസപദ്ധതിയെ അവർ പൂർണ്ണമായും സമ്മതിച്ചിരിക്കുന്നു എന്നുതന്നെ പറയാം. ഈ ഗ്രന്ഥത്തിന്റെ പൂർവ്വഭാഗം ഈ ഗ്രന്ഥകാരൻ ന്യൂയോർക്ക് പട്ടണത്തിൽവെച്ചു നടത്തിയ ക്ലാസ്സുകളിൽ ചെയ്ത ഏതാനും പ്രസംഗങ്ങളുടെ സമാഹാരമാണ്. ഉത്തരഭാഗം പതഞ്ജലിയുടെ യോഗസൂത്രങ്ങളുടെ ഒരു സ്വതന്ത്ര പരിഭാഷയും സാമാന്യവ്യാഖ്യാനവും ആകുന്നു. ഇതിൽ സങ്കേതപദങ്ങളെ കഴിയുന്നതും വർജ്ജിക്കാനും സുഗമവും സാധാരണവുമായ സംഭാഷണരീതി ദീക്ഷിക്കാനും ശ്രമിച്ചിട്ടുണ്ട്. യോഗം അഭ്യസിക്കാൻ ഇച്ഛിക്കുന്നവർക്കു ലഘുവായും ക്ലുപ്തമായും ഉള്ള ഏതാനും ഉപദേശങ്ങൾ പൂർവ്വഭാഗത്തിൽ ചേർത്തിട്ടുണ്ട്. **എന്നാൽ യോഗം, ദുർല്ലഭം ചില അംഗങ്ങളൊഴിച്ചു ശേഷമുള്ളതു്, ഗുരുസമ്പർക്കത്തിൽ മാത്രമേ അപായം കൂടാതെ അഭ്യസിച്ചുകൂടൂ എന്നു് അങ്ങിനെയുള്ള അഭ്യാസേച്ഛുക്കളെ പ്രത്യേകമായി ഉള്ളം തുറന്നു് ഓർമ്മപ്പെടുത്തികൊള്ളുന്നു.** ഈ വിഷയത്തിൽ ഇനിയും ജിജ്ഞാസ ജനിപ്പിക്കാൻ ഈ സംഭാഷണങ്ങൾ വഴിയാകുന്നപക്ഷം ഒരു ഗുരുവിനെ കിട്ടാതിരിക്കയില്ല.

പാതഞ്ജലദർശനം സാംഖ്യദർശനത്തെ ആസ്പദിച്ചിരിക്കുന്നു. അവ തമ്മിൽ അല്പം വ്യത്യാസമേ ഉള്ളു. വ്യത്യാസങ്ങളിൽ ഏററവും പ്രധാനമായവ രണ്ടാണ്. ഒന്നു്: പതഞ്ജലി ആദിഗുരുവായി ഒരു സഗുണേശ്വരനെ സ്വീകരിക്കുന്നുണ്ട്; സാംഖ്യന്മാരാകട്ടെ സൃഷ്ടിയിൽ ഒരു കല്പകാലത്തേയ്ക്കു് അധ്യക്ഷനായി മിക്കവാറും സിദ്ധനായ ഒരു പുരുഷനെ മാത്രമേ ഈശ്വരനായി ഗണിക്കുന്നുള്ളു. രണ്ടു്: യോഗികൾ മനസ്സിനെ ആത്മാവിനോടു് അഥവാ പുരുഷനോടൊപ്പം സർവ്വവ്യാപിയായി ഗണിക്കുന്നു; സാംഖ്യന്മാർ അങ്ങിനെ ചെയ്യുന്നില്ല.

ഗ്രന്ഥകർത്താവു്.

രാജയോഗം

അദ്ധ്യായം 1

അവതാരിക

അനുഭവ[1]മാകുന്നു നമുക്കുള്ള സർവ്വജ്ഞാനത്തിനും അടിസ്ഥാനം; അനുമിതി[2]ക്കും അതുതന്നെ അടിസ്ഥാനം. അനുമാനത്തിൽ നാം വ്യാപ്യ[3]ത്തിൽനിന്നു വ്യാപക[4]ത്തിലേയ്ക്കോ സാമാന്യ[5]ത്തിൽനിന്നു വിശേഷ[6]ത്തിലേയ്ക്കോ കടക്കുന്നതേയുള്ളു. അതിൻെറ ആസ്പദവും അനുഭവംതന്നെ. ചില ശാസ്ത്രങ്ങളെ സൂക്ഷ്മശാസ്ത്രങ്ങൾ[7] എന്നു പറഞ്ഞുവരുന്നു. സൂക്ഷ്മശാസ്ത്രങ്ങളിൽ വാസ്തവം എന്തെന്നു ജനങ്ങൾക്ക് എളുപ്പത്തിൽ കാണാം. എന്തുകൊണ്ടെന്നാൽ അത് ഓരോ മനുഷ്യൻെറയും പ്രത്യേകാനുഭവങ്ങളോടു യോജിച്ചിരിക്കും. ശാസ്ത്രജ്ഞൻ നിങ്ങളോട് എന്തെങ്കിലും വിശ്വസിക്കണം എന്നു പറയുന്നില്ല. സ്വന്തം അനുഭവങ്ങളിൽനിന്നു ചില ഫലങ്ങൾ അയാൾ ഗ്രഹിച്ചിട്ടുണ്ട്. അവയെ ആസ്പദമാക്കി യുക്തികൊണ്ടനുമാനിച്ച സംഗതികളെ വിശ്വസിക്കാൻ അയാൾ നമ്മോട് ആവശ്യപ്പെടുമ്പോൾ അതു സർവ്വമനുഷ്യസാധാരണമായ ഒരനുഭവത്തോടു യോജിച്ചുവരുന്നു. സർവ്വലോകസമ്മതമായ ഒരു മൌലികാധിഷ്ഠാനം ഏതു സൂക്ഷ്മശാസ്ത്രത്തിനും ഉണ്ട്. അതുകൊണ്ട് അതിൽനിന്നുള്ള അനുമാനങ്ങൾ നേരോ പിഴയോ എന്നു നമുക്കു പെട്ടെന്നു കാണാൻ കഴിയും. മതത്തിന് അങ്ങനെയൊരു അടിസ്ഥാനം

---

1 പ്രത്യക്ഷം. 2 അനുമാനംകൊണ്ടുണ്ടാകുന്ന ജ്ഞാനം.

3 കുടത്തിൽ മണ്ണുണ്ട്. കുടമില്ലാത്തിടത്തും മണ്ണുണ്ട്. മണ്ണ് കൂടുതലിടത്തുണ്ട്; കുടം കുറച്ചിടത്തേ ഉള്ളു. കുറഞ്ഞയിടത്തുള്ളതു വ്യാപ്യം. അഗ്നിയുള്ളിടത്തെല്ലാം ധൂമം ഉണ്ടെന്നു വരില്ല. ധൂമം വ്യാപ്യമാണ്.

4 കൂടുതൽ സ്ഥലത്തുള്ളതു വ്യാപകം. കുടത്തിനു മണ്ണും, ധൂമത്തിന് അഗ്നിയും വ്യാപകം.

5,6 മനുഷ്യൻ മരിക്കുന്നവൻ എന്നതു സാമാന്യം; സോക്രട്ടീസു മരിക്കുന്നവൻ എന്നതു വിശേഷം. നക്ഷത്രം സാമാന്യം; അശ്വിനി വിശേഷം. പലതിലുള്ളതു സാമാന്യം. ഒന്നിലുള്ളതു വിശേഷം.

7 Exact science. കണക്ക്, ഊർജ്ജതന്ത്രംപോലുള്ളവ. ഇവയിൽ അളവു

ഉണ്ടോ ഇല്ലയോ എന്നാണു് പ്രശ്നം. ഉണ്ടു്, ഇല്ല എന്നു രണ്ടുവിധവും എനിക്കു് ഉത്തരം പറയേണ്ടിവരും.

ലോകമൊട്ടുക്കു സാധാരണമായുപദേശിച്ചുവരുന്ന നിലയിൽ മതത്തിൻെറ അടിസ്ഥാനം ക്രൂരം വിശ്വാസവുമാണു് എന്നു പറയപ്പെട്ടുന്നു. അതിൽതന്നെയും ഉള്ളതു പലകൂട്ടം സിദ്ധാന്തങ്ങൾമാത്രം. അതുകൊണ്ടാണു് മതങ്ങളെല്ലാം തമ്മിൽ കലഹിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്നതു്. ഈ സിദ്ധാന്തവാക്യങ്ങൾതന്നെ വിശ്വാസത്തിന്മേലാണു് നിലകൊള്ളുന്നതു്. ഒരാൾ പറയുന്നു, മേഘമണ്ഡലത്തിനുപരിയിരുന്നു പ്രപഞ്ചമാകെ ഭരിക്കുന്ന ഒരു ദേവനുണ്ടെന്നു്. അയാളുടെ വാക്കിനെമാത്രം പ്രമാണമാക്കി ഞാൻ അതു വിശ്വസിക്കണമെന്നും അയാൾ പറയുന്നു. അതുപോലെതന്നെ ചില സ്വന്തം അഭിപ്രായങ്ങൾ എനിക്കും ഉണ്ടായിരിക്കാം. മററുള്ളവർ വിശ്വസിക്കണമെന്നു ഞാൻ. അതിൻെറ കാരണം ചോദിച്ചാൽ എനിക്കൊരു സമാധാനവും നല്കാനില്ല. ഇങ്ങിനെയാണു് മതത്തിനും തത്വജ്ഞാനശാസ്ത്രത്തിനും ഈയിടെ ദുഷ്പേരുണ്ടായിരിക്കുന്നതു്. പഠിപ്പുകാരുടെ നില ഇതാണെന്നു തോന്നും: "ഏയ്! ഈ മതങ്ങൾ വെറം സിദ്ധാന്തവാക്യാവലികൾ! അവ നേരാണോ എന്നു പരിശോധിക്കാൻ ഒരു തോതും ഇല്ല. അവനവനു പ്രിയപ്പെട്ടതു് ഓരോരുത്തനും പ്രസംഗിക്കുന്നു." എന്നിരിക്കിലും മതവിശ്വാസത്തിനു സർവ്വസാധാരണമായ ഒരടിസ്ഥാനമുണ്ടു്. അതു വിവിധരാജ്യങ്ങളിലുള്ള വിവിധ സിദ്ധാന്തങ്ങളേയും ഓരോ ശാഖക്കാരുടെ എല്ലാത്തരം അഭിപ്രായങ്ങളേയും നിയന്ത്രിക്കുന്നതുമുണ്ടു്. അവയുടെ മൂലം എന്തെന്നു നോക്കുമ്പോൾ അവയും സർവ്വലോകസാമാന്യമായ അനുഭവത്തെ ആസ്പദിച്ചുള്ളവയാണെന്നു കാണാം.

ഒന്നാമതായി, ലോകത്തിലുള്ള വിവിധമതങ്ങളും പരിശോധിച്ചുനോക്കിയാൽ അവ രണ്ടുതരമായിക്കാണാം: പ്രമാണഗ്രന്ഥമുള്ളവയും ഇല്ലാത്തവയും. ഗ്രന്ഥമുള്ളവയ്ക്കു കൂടുതൽ ബലമുണ്ടു്, അനുയായികളും അധികമുണ്ടു്. ഗ്രന്ഥമില്ലാത്തവ മിക്കതും നശിച്ചുപോയിരിക്കുന്നു. പുതിയ ചുരുക്കം ചില മതങ്ങൾക്കു് അനുയായികളും വളരെ കുറവാണു്. എന്നാൽ എല്ലാററിലും ഒരു സംഗതിയിൽ അഭിപ്രായത്തിനു് ഐകമത്യം കാണാം. അവ ഉപദേശിക്കുന്ന മതതത്വങ്ങൾ ചില വ്യക്തികളുടെ അനുഭവഫലങ്ങളാണു്. ക്രിസ്ത്യാനി നിങ്ങളോടു പറയുകയാണു്, അയാളുടെ മതത്തിൽ വിശ്വസിക്കുവാൻ, ക്രിസ്തുവിൽ വിശ്വസിക്കുന്ന

ക്രിസ്തു ഈശ്വരാവതാരമാണെന്നു വിശ്വസിക്കണം; ഈശ്വരനിലും ആത്മാവിലും ആത്മാവിൻെറ ഒരു ഉൽകൃഷ്ടഭാവിപദത്തിലും വിശ്വസിക്കണം. അതിന്നു മതിയായ കാരണമുണ്ടോ എന്നു ഞാൻ ചോദിച്ചാൽ അതയാളുടെ വിശ്വാസമാണെന്നാണ് ഉത്തരം. എന്നാൽ ക്രിസ്തുമതത്തിൻെറ ഉറവിടത്തിലേയ്ക്കു പോയാൽ അനുഭവമാണ് അതിൻെറ ആസ്പദമെന്നു കാണാം. 'ഞാൻ ഈശ്വരനെ കണ്ടു' എന്നു ക്രിസ്തു പറഞ്ഞു. ക്രിസ്തുശിഷ്യന്മാർ പറഞ്ഞു, 'ഞങ്ങൾക്ക് ഈശ്വരാനുഭൂതിയുണ്ടായി' എന്നു്. ഇങ്ങനെ പോകുന്നു ഓരോരുത്തരുടെ അനുഭവങ്ങൾ. അതുപോലെ ബുദ്ധമതത്തിൽ ബുദ്ധൻെറ അനുഭവങ്ങളാണ്. അദ്ദേഹത്തിന്നു ചില തത്വങ്ങളുടെ അനുഭൂതിയുണ്ടായി; അദ്ദേഹം അവയെ കണ്ടുമുട്ടി, അവയെ സാക്ഷാത്കരിച്ചു; അവയെ ലോകത്തിന്നുപദേശിക്കുകയും ചെയ്തു. ഹിന്ദുക്കളുടെ കാര്യവും അങ്ങിനെ തന്നെ. അവരുടെ മതഗ്രന്ഥങ്ങളിൽ അവ നിബന്ധനംചെയ്ത ഋഷികൾ തങ്ങൾ ചില സത്യങ്ങൾ സാക്ഷാത്കരിച്ചു എന്നു പ്രഖ്യാപിക്കുന്നു. അവർ അവ ഉപദേശിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. ഇങ്ങനെ നോക്കുമ്പോൾ നമുക്കുള്ള സർവ്വജ്ഞാനത്തിന്നും ഏക ആധാരമായി, സാർവ്വജനീനമായി, പാറപോലെയുറച്ച, പ്രത്യക്ഷാനുഭവം എന്ന ആ അസ്തിവാരത്തിന്മേലാകുന്നു ലോകത്തിലുള്ള സർവ്വ മതങ്ങളും പ്രതിഷ്ഠിക്കപ്പെട്ടിരിക്കുന്നതു് എന്നു വെളിവാകുന്നു. മതാചാര്യന്മാരെല്ലാം ഈശ്വരനെ ദർശിച്ചു്, സ്വന്തം ആത്മാവിനെ സാക്ഷാത്കരിച്ചു; അവരുടെ ഭാവിയും അവരുടെ നിത്യത്വവും അവർ കണ്ടു; കണ്ടതു് അവർ ഉപദേശിച്ചു. എന്നാൽ ഒരു വിശേഷമുണ്ടു്. ഈ അനുഭവങ്ങൾ ഈ കാലത്തു സാദ്ധ്യമല്ല എന്ന ഒരു അസാധാരണ വാദം മിക്ക മതങ്ങളും—പ്രത്യേകിച്ചും ഇക്കാലത്തു്—പുറപ്പെടുവിച്ചിട്ടുണ്ടു്. ആരുടെ നാമത്തെയാണോ ആ മതങ്ങൾ പിന്നീടു വഹിച്ചതു്, ആദിമസ്ഥാപകന്മാരായ ആ ചുരുക്കം ചിലൎക്കുമാത്രം സാദ്ധ്യമായിരുന്നു ആവക അനുഭവങ്ങൾ. അവയുടെയൊക്കെ കാലം കഴിഞ്ഞുപോയിരിക്കുന്നു. അതുകൊണ്ടു് ഇപ്പോൾ വിശ്വാസത്തിന്മേൽതന്നെ മതം സ്വീകരിക്കേണ്ടിയിരിക്കുന്നു. ഈ നില ഞാൻ പാടേ നിഷേധിക്കുന്നു. ജ്ഞാനവിഷയകമായ ഏതെങ്കിലും ഒരു ശാഖയിൽ ഒരനുഭവം ഒരിക്കൽ ഈ ലോകത്തിൽ ഉണ്ടായിട്ടുണ്ടെങ്കിൽ അതും അതിന്നുമുമ്പു് എത്രയോ ലക്ഷം പ്രാവശ്യം ഉണ്ടായിരുന്നിരിക്കാൻ ഇടയുണ്ടു്, ഇനി ലോകാവസാനംവരെ അതു് ആവൎത്തിച്ചുണ്ടാകുകയും ചെയ്യും എന്ന

നിഗമനം നിർവ്വിവാദമായി വന്നുചേരുന്നു. ഐകരൂപ്യം പ്രകൃതിയുടെ കർക്കശനിയമമാണ്. ഒരിക്കൽ സംഭവിച്ചതു് എപ്പോഴും സംഭവിക്കാം.

അതുകൊണ്ടു യോഗശാസ്ത്രപ്രവർത്തകന്മാർ ഉൽഘോഷിക്കുന്നതു്, പുരാതനകാലങ്ങളിൽ ഉണ്ടായിട്ടുള്ള അനുഭവങ്ങൾ മതത്തിന്നടിസ്ഥാനമാണെന്നു മാത്രമല്ല അത്തരം സ്വാനുഭവം ഉണ്ടാകുന്നതുവരെ ഒരിക്കലും ഒരുവനും മതമുണ്ടെന്നുതന്നെ പറഞ്ഞുകൂടാ എന്നാണ്. ഈ അനുഭവങ്ങൾ നമുക്കുണ്ടാകുവാനുള്ള വഴിയുപദേശിക്കുന്നതാണ് യോഗശാസ്ത്രം. അനുഭവപ്പെടുന്നതുവരെ മതത്തെപ്പററി സംസാരിച്ചതുകൊണ്ടു വലിയ ഫലമില്ല. ഈശ്വരൻെറ പേരിൽ ഇത്രയധികം കലക്കവും കലഹവും യുദ്ധവും ഉണ്ടാകാൻ കാരണമെന്തു്? മററ് എന്തിലുമധികം രക്തപ്രവാഹം ഈശ്വരനെച്ചൊല്ലിയാണ് ഉണ്ടായിട്ടുള്ളതു്. എന്തുകൊണ്ടു്? മതത്തിൻെറ ഉറവയുടെ ഉല്പത്തിവരെ പോകാഞ്ഞിട്ടുതന്നെ. തങ്ങളുടെ പൂർവ്വന്മാരുടെ മാമൂലാചാരങ്ങൾക്കു മനസാ സമ്മതം മൂളി അവർ അങ്ങിനെ തൃപ്തിപ്പെട്ടു. മററുള്ളവരും അങ്ങിനെ ചെയ്യണമെന്ന് ആവശ്യപ്പെടുകയും ചെയ്തു; അത്രതന്നെ. ആത്മാവുണ്ടെന്നു് അനുഭവപ്പെടാത്ത ഒരാൾക്ക് അതുണ്ടെന്നു പറവാൻ എന്തവകാശം? ഈശ്വരനെ കാണാതെ ഈശ്വരനുണ്ടെന്നു പറവാൻ അധികാരമെന്തു്? ഈശ്വരനുണ്ടെങ്കിൽ കാണണം; ആത്മാവുണ്ടെങ്കിൽ അനുഭവപ്പെടണം. അല്ലെങ്കിൽ വിശ്വസിക്കാതിരിക്കുന്നതാണ് ഭേദം. ഒരു തുറന്ന നാസ്തികനാകുന്നതാണ് ഒരു കപടഭക്തനായിരിക്കുന്നതിലും നല്ലതു്. ഈ കാലത്തു "മുഴുവിദ്വാന്മാരു"ടെ ഒരുവിധം അഭിപ്രായം: മതവും തത്വശാസ്ത്രവും പരമപുരുഷനെക്കുറിച്ചുള്ള അന്വേഷണവും എല്ലാം നിഷ്ഫലമാണ്. "അരിവിദ്വാന്മാരു"ടെ മറെറാരഭിപ്രായം: വാസ്തവത്തിൽ ഇതിനൊന്നും യാതൊരടിസ്ഥാനവും ഇല്ല; എന്നാൽ ലോകോപകാരം ചെയ്യാൻ ബലമായ പ്രേരണയുണ്ടാക്കും; അത്രതന്നെ അവയ്ക്കുള്ള വില. ജനങ്ങൾക്ക് ഈശ്വരവിശ്വാസമുണ്ടെങ്കിൽ അവർ നല്ലവരും ധാർമ്മികന്മാരുമായേക്കാം; അങ്ങിനെ അവർ നല്ല പൌരന്മാരായിത്തീരാനിടയുണ്ടു്. ഈ വിധം അഭിപ്രായമുള്ളവരെ കുററം പറയാൻ നിവൃത്തിയില്ല. എന്തുകൊണ്ടെന്നാൽ അവർക്കു കിട്ടുന്ന ഉപദേശം മുഴുവനും യാതൊരു കഴമ്പുമില്ലാത്ത കുറെ അസംബന്ധപ്രലപനങ്ങളുടെ അനന്തപല്ലവിയിൽ വിശ്വസിക്കുവാൻ മാത്രമാകുന്നു ...

ക്കാനാണ് അവരെ ഉപദേശിക്കുന്നതു്. അവക്കതിന്നു കഴിയുമോ ? കഴിയുമായിരുന്നെങ്കിൽ എനിക്കു മനുഷ്യപ്രകൃതിയെക്കുറിച്ചു ലവലേശം ബഹുമാനം ഉണ്ടായിരിക്കുന്നതല്ല. മനുഷ്യനു തത്വം അറിയണം, അതു സ്വയം അനുഭവിച്ചറിയണം. തത്വം ഗ്രഹിച്ചു്, അതിനെ സാക്ഷാത്കരിച്ചു്, അന്തരാത്മാവിൽ അതനുഭവപ്പെടുമ്പോൾ മാത്രമേ സവ്വസംശയങ്ങളും തീൺ, സവ്വാന്ധകാരവും നീങ്ങി കുരുക്കുകളെല്ലാം നിവരുകയുള്ളു എന്നു വേദങ്ങൾ ഘോഷിക്കുന്നു[1]. "അല്ലയോ അമൃതതത്വത്തിൻെറ സന്താനങ്ങളെ! നിങ്ങൾ എല്ലാവരും കേൾപ്പിൻ! ദിവ്യലോകങ്ങളെ അധിവസിക്കുന്നവരെ! നിങ്ങളും കേൾക്കുവിൻ. ഇതാ വഴി കണ്ടിരിക്കുന്നു; ഈ ഇരുളിൽനിന്നെല്ലാം പുറത്തു കടക്കുവാൻ ഒരു മാർഗ്ഗമുണ്ടു്. അതു തമസ്സിനപ്പുറത്തുള്ള പരമപുരുഷനെ അറിയുന്നതുതന്നെ. വേറൊരു വഴിയുമില്ല."[2]

ഈ തത്വത്തിൽ എത്തിച്ചേരുവാൻ ഉപയോഗപ്പെടുന്നതും ശാസ്ത്ര(സയൻസിൻെറ)രീതിയിൽ ക്രമപ്പെടുത്തിയതുമായ ഒരു പദ്ധതി മനുഷ്യലോകത്തിനു കാണിച്ചുകൊടുക്കാനാണ് രാജയോഗശാസ്ത്രം ഉദ്ദേശിക്കുന്നതു്. ഒന്നാമതായി ഓരോ ശാസ്ത്രത്തിലും തത്വാന്വേഷണത്തിനു് ഓരോ പ്രത്യേക സമ്പ്രദായം ഉണ്ടു്. നിങ്ങൾക്കു് ഒരു ജ്യോതിശാസ്ത്രജ്ഞനാകണമെന്നുണ്ടെങ്കിൽ വെറുതെയിരുന്നു് "ജ്യോതിഃശാസ്ത്രമേ, ജ്യോതിഃശാസ്ത്രമേ" എന്നു നിലവിളിച്ചതുകൊണ്ടു ശാസ്ത്രം ഒരുകാലത്തും നിങ്ങളുടെ അടുക്കൽ വരുന്നതല്ല. അതുപോലെതന്നെ രസതന്ത്രവും. അതിൽ ഒരു പ്രത്യേക സമ്പ്രദായം അനുസരിക്കേണ്ടതുണ്ടു്: നിങ്ങൾ പരീക്ഷണശാലയിൽ പോകണം; പലതരം ദ്രവ്യങ്ങളെടുക്കണം, അവ കൂട്ടിയിളക്കണം, സംയോജിപ്പിക്കണം, അവയെക്കൊണ്ടു പരീക്ഷണങ്ങൾ നടത്തണം. അതിൻെറയെല്ലാം ഫലമായി രസതന്ത്ര

1 ഭിദ്യതേ ഹൃദയഗ്രന്ഥിശ്ഛിദ്യന്തേ സവ്വസംശയാഃ
ക്ഷീയന്തേ ചാസ്യ കമ്മാണി തസ്മിൻ ദൃഷ്ടേ പരാവരേ. (മു. 2.2.9)

കാര്യകാരണരൂപമായ പരമാത്മതത്വംതന്നെ ഞാൻ എന്നു ദശിക്കുമ്പോൾ അവൻെറ നെഞ്ചകത്തെ കാമക്കുരുക്കു പൊട്ടുന്നു; സവ്വസംശയങ്ങളും മുറിയുന്നു; കമ്മങ്ങളൊക്കെയൊടുങ്ങുന്നു.

2 ശൃണ്വന്തു വിശ്വേ അമൃതസ്യ പുത്രാ ആ യേ ധാമാനി ദിവ്യാനി തസ്ഥുഃ
വേദാഹമേതം പുരുഷം മഹാന്തമാദിത്യവണ്ണം തമസഃ പരസ്താത്
തമേവ വിദിത്വാ അതിമൃത്യുമേതി നാന്യഃ പന്ഥാ വിദ്യതേ അയനായ.
(ശ്വേ. 2.5 3.8)

ത്തിൻെറ ഒരറിവുണ്ടാകും. ജ്യോതിഃശാസ്ത്രജ്ഞനാകുവാൻ നക്ഷത്രശാലയിൽ ചെല്ലുക, ദൂരദർശിനികുഴലെടുക്കുക, നക്ഷത്രങ്ങളെ നോക്കി പഠിക്കുക; അങ്ങിനെ ജ്യോതിഃശാസ്ത്രജ്ഞനാകാം. ഓരോ ശാസ്ത്രത്തിനും പ്രത്യേകം പ്രത്യേകം അന്വേഷണക്രമം ആവശ്യമാണ്. ഞാൻ നിങ്ങളെ ആയിരക്കണക്കിനു മതപ്രസംഗങ്ങൾ ചെയ്തു കേൾപ്പിക്കാം; പക്ഷേ അതുകൊണ്ടു മാത്രം നിങ്ങൾക്കു മതം ഉണ്ടാകുകയില്ല. മതത്തിൻെറ സാങ്കേതികസമ്പ്രദായം അഭ്യസിച്ചെങ്കിലല്ലാതെ നിങ്ങൾക്കു മതമുണ്ടാകയില്ല. ഈ തത്വങ്ങൾ എല്ലാ രാജ്യത്തും എല്ലാ കാലത്തും ഉണ്ടായിട്ടുള്ള ഋഷിമാർ അനുഭവപ്പെടുത്തിയതാകുന്നു. നിർമ്മലന്മാരും നിസ്വാർത്ഥന്മാരും ആയ അവർക്കു ലോകഹിതം ചെയ്യുകയെന്നല്ലാതെ മററു യാതൊരുദ്ദേശവും ഉണ്ടായിരുന്നില്ല. നമുക്കു് ഇന്ദ്രിയങ്ങൾവഴിയായി അറിയാവുന്നതിനേക്കാൾ ഉപരിയായ ഒരു തത്വം തങ്ങൾ കണ്ടിരിക്കുന്നതായി അവരെല്ലാവരും പ്രഖ്യാപിക്കുന്നു. അതിൻെറ സത്യം പരീക്ഷിച്ചറിയുവാൻ അവർ നമ്മെ ക്ഷണിക്കുന്നു. അവരുടെ സാധനസമ്പ്രദായം കപടം കൂടാതെ അഭ്യസിക്കുവാൻ അവർ നമ്മോടു് ആവശ്യപ്പെടുന്നു. നാം അങ്ങിനെ ചെയ്തിട്ടും ഈ ഉൽകൃഷ്ടതത്വങ്ങൾ നമുക്കു് അനുഭവപ്പെടുന്നില്ലെങ്കിൽ, അപ്പോൾ അവരുടെ വാദത്തിൽ സത്യമില്ലെന്നു പറയുവാൻ നമുക്കവകാശമുണ്ടു്. നാം അങ്ങിനെ ചെയ്യുന്നതിനുമുമ്പു് അവരുടെ സിദ്ധാന്തങ്ങളിലുള്ള സത്യത്വം നിഷേധിക്കുന്നതു യുക്തവുമല്ല. അതുകൊണ്ടു് അവർ നിശ്ചയിച്ച നിഷ്ഠയനുസരിച്ചു നാം വിശ്വാസപൂർവ്വം അഭ്യസിക്കണം. അപ്പോൾ വെളിച്ചം കിട്ടും.

ജ്ഞാനസമ്പാദനത്തിനു നാം സാധർമ്മ്യകല്പനയെ[1] ഉപയോഗിക്കുന്നു. സാധർമ്മ്യകല്പന നിരീക്ഷണത്തെ ആശ്രയിച്ചിരിക്കുന്നു. ഒന്നാമതായി നാം വസ്തുസ്ഥിതികളെ സൂക്ഷിച്ചു നോക്കിക്കാണുന്നു; പിന്നെ അവയുടെ സാധർമ്മ്യം കല്പിക്കുന്നു; അനന്തരം അതിൽനിന്നു് അവയുടെ തത്വങ്ങളെ അനുമാനിക്കുന്നു. ഇങ്ങിനെ ജ്ഞാനം സമ്പാദിക്കേണ്ടതു മനസ്സിനെപ്പററി—മനുഷ്യൻെറ ആന്തരപ്രകൃതിയെപ്പററി—വിചാരത്തെപ്പററിയാണെങ്കിൽ ആദ്യംതന്നെ മനസ്സിനുള്ളിൽ നടന്നുകൊണ്ടിരിക്കുന്ന സംഗതികളെ നിരീക്ഷിക്കാനുള്ള ശക്തിയുണ്ടാകുന്നതുവരെ സാദ്ധ്യമേ

---

1 ഉദാ: കാക്കകളൊക്കെ കറുത്തതാണെന്നുള്ളതു് ഒരു സാധർമ്മ്യകല്പന (generalisation) ആണ്. ഇതിനു വളരെ കാക്കകളെ നിരീക്ഷിച്ചെങ്കിലേ സാധിക്കൂ.

യല്ല. പുറമെയുള്ള വസ്തുതകളെ നിരീക്ഷിക്കുന്നതു് ഇതിലെത്രയോ എളുപ്പം; അതിനുവേണ്ടി അനേകം ഉപകരണങ്ങൾ സൃഷ്ടിച്ചിട്ടുമുണ്ടു്. പക്ഷെ അന്തർലോകത്തിലേയ്ക്കു് ഉപകരണമൊന്നുമില്ല. എന്നാൽ ശരിയായ ശാസ്ത്രം വേണമെങ്കിൽ നിരീക്ഷണം കൂടിയേ കഴിയൂ എന്നു നമുക്കു് അറിയുകയും ചെയ്യാം. വസ്തുവിവേചനം ശരിക്കില്ലാതെ ഒരു ശാസ്ത്രത്തിനും നിലയില്ല, വെറും പൊള്ളവാദം മാത്രമാണതു്. അതു കൊണ്ടാണു് ആദികാലം മുതൽ മനഃശാസ്ത്രജ്ഞന്മാരൊക്കെ വഴക്കടിച്ചു വന്നിട്ടുള്ളതു്. ചുരുക്കം ചിലർ മാത്രമേ കലഹിക്കാതുള്ളു. അവർ നിരീക്ഷണം ചെയ്യാനുള്ള ഉപായം കണ്ടുപിടിച്ചവരാണു്.

രാജയോഗശാസ്ത്രം ഒന്നാമതു ചെയ്യുന്നതു മനഃസ്ഥിതികളെ നിരീക്ഷിക്കാൻ നമുക്കു് അങ്ങിനെയൊരു വഴിയുണ്ടാക്കിത്തരികയാകുന്നു. അതിനുള്ള കാരണം മനസ്സുതന്നെ. മനസ്സിനെ ഏകാഗ്രമാക്കുവാനുള്ള ശക്തിയെ വേണ്ടുംവണ്ണം നയിച്ചു്, അന്തർലോകത്തിലേയ്ക്കു തിരിച്ചുവിട്ടാൽ അതു മനസ്സിന്റെ സർവ്വ അംശങ്ങളേയും വിശകലനം ചെയ്തു സംഗതികൾ നമുക്കു തെളിയിച്ചു തരും. മനസ്സിന്റെ ശക്തികൾ ചിതറിപ്പോയ പ്രകാശരശ്മികൾപോലെയാണു്. അവയെ ഏകാഗ്രമാക്കി ഒരു വസ്തുവിലേയ്ക്കു തിരിച്ചാൽ ആ വസ്തുവിനെ പ്രകാശിപ്പിക്കും. ഇതൊന്നു മാത്രമാണു് നമുക്കു് അറിവിനുള്ള വഴി[1]. അന്തർബഹിർലോകങ്ങളിലേയ്ക്കു് ഏവരും ഇതുതന്നെയാണു് ഉപയോഗിക്കുന്നതു്. എന്നാൽ ഭൌതികശാസ്ത്രജ്ഞൻ ബാഹ്യലോകത്തിലേയ്ക്കു പ്രയോഗിക്കുന്ന അതേ സൂക്ഷ്മനിരീക്ഷണശക്തി മനഃശാസ്ത്രജ്ഞൻ അന്തർലോകത്തിലേയ്ക്കു തിരിച്ചുവിടേണ്ടിയിരിക്കുന്നു. അതിനു വളരെയേറെ പരിചയം ആവശ്യവുമുണ്ടു്. കുട്ടിക്കാലം മുതൽ നമ്മെ അഭ്യസിപ്പിച്ചിരിക്കുന്നതു ബാഹ്യവസ്തുക്കളിൽ ശ്രദ്ധ പതിപ്പിക്കാൻ മാത്രമാണു്; ഒരു കാലത്തും അന്തരംഗനിരീക്ഷണത്തിനല്ല. അതു നിമിത്തം അന്തഃകരണനിരീക്ഷണത്തിനുള്ള ശക്തി നമ്മളിൽ അധികം പേർക്കും നഷ്ടപ്രായമായിരിക്കുകയാണു്. മനസ്സിനെ അകത്തേയ്ക്കു തിരിച്ചു നിർത്തിയതുപോലാക്കി,

1 സർവ്വം പ്രത്യുപഭോഗം യസ്മാത് പുരുഷസ്യ സാധയതി ബുദ്ധിഃ
സൈവ ച വിശിനഷ്ടി പുനഃ പ്രധാനപുരുഷാന്തരം സൂക്ഷ്മം.
(സാം. കാ. 37)

പുരുഷന്റെ ഉപഭോഗമെല്ലാം സാധിച്ചുകൊടുക്കുന്നതു ബുദ്ധിയാകയാൽ ആ ബുദ്ധിതന്നെ വീണ്ടും പ്രധാന (പ്രകൃതി) പുരുഷന്മാർ തമ്മിലുള്ള വിശേഷത്തെ [illegible] സൂക്ഷ്മമാണെങ്കിലും തെളിയിക്കുന്നു.

അതു പുറത്തുപോകുന്നതിനെ തടഞ്ഞുനിൎത്തി, അതിന്റെ സ്വഭാവജ്ഞാനവും തത്വവിവേചനവും അതിനുതന്നെ സാധിക്കുവാൻ വേണ്ടി അതിന്റെ സൎവ്വശക്തികളും ഏകാഗ്രമാക്കി അതിന്മേൽതന്നെ നിക്ഷേപിക്കുക എന്നുള്ളതു് ഏററവും ദുഷ്കരമായ കൎമ്മമാകുന്നു. എങ്കിലും ഈ വിഷയത്തിൽ ശാസ്ത്രീയമെന്നു പറയാവുന്ന ഏതൊരന്വേഷണത്തിനും ഇതേ വഴിയുള്ളു.

അങ്ങനെയുള്ള അറിവുകൊണ്ടു് ഉപയോഗം എന്തു്? ഒന്നാമതു്, അറിവിന്റെ ഏററവും വലിയ പ്രതിഫലം അറിവുതന്നെ; രണ്ടാമതു് അതിനു പ്രയോജനമുണ്ടുതാനും. അതു നമ്മുടെ സൎവ്വദുഃഖങ്ങളേയും നശിപ്പിക്കും. സ്വന്തം മനസ്തത്വവിവേചനം ചെയ്തു മനുഷ്യൻ അനശ്വരമായ ഒരു വസ്തുവിനെ—സ്വതവെ നിത്യശുദ്ധപരിപൂൎണ്ണമായ ഒരു വസ്തുവിനെ—മുഖത്തോടുമുഖം എന്നപോലെ ദൎശിച്ചുകഴിഞ്ഞാൽ പിന്നെ അയാൾക്കു ദുഃഖമില്ല, സുഖഹാനിയില്ല. സൎവ്വദുഃഖങ്ങൾക്കും കാരണം ഭയം, അസന്തൃപ്തമായ ആഗ്രഹം ആണു്. തനിക്കു നാശമില്ലെന്നു മനുഷ്യൻ കണ്ടറിയും; പിന്നെ അയാൾക്കു മരണഭയം ഉണ്ടാകയില്ല. താൻ പരിപൂൎണ്ണനാണെന്നു കാണുമ്പോൾ പിന്നെ മിഥ്യാകാമങ്ങളൊന്നും ഉണ്ടാകയില്ല. ഈ രണ്ടു കാരണങ്ങളുടേയും അഭാവത്തിൽ പിന്നെ ദുഃഖമില്ല; പരിപൂൎണ്ണാനന്ദമുണ്ടാകും; ഈ ശരീരത്തിലിരിക്കെ തന്നെ പരമാനന്ദമുണ്ടാകും.

ഈ ജ്ഞാനപ്രാപ്തിക്കു മാൎഗ്ഗം ഒന്നേയുള്ളു. അതു് ഏകാഗ്രതയാണു്. ദ്രവ്യതത്വപരീക്ഷകൻ പരീക്ഷണശാലയിൽ ഇരുന്നു തന്റെ മനഃശക്തികളെ മുഴുവൻ ഒരു കേന്ദ്രത്തിൽ ഏകാഗ്രമാക്കിവെച്ചു താൻ ഏതു വസ്തുക്കളുടെ തത്വം അന്വേഷിക്കുന്നുവോ അതുകൾക്കു നേരേ തൊടുക്കുന്നു; അങ്ങിനെ അവയുടെ രഹസ്യം കണ്ടുപിടിക്കുന്നു. അതുപോലെ ജ്യോതിഃശാസ്ത്രജ്ഞൻ സ്വമനഃശക്തികളെ ഏകാഗ്രമാക്കി ദൂരദൎശിനിയിൽകൂടെ ആകാശത്തിലേയ്ക്കു തിരിച്ചുവിടുന്നു; അപ്പോൾ നക്ഷത്രങ്ങളും സൂൎയ്യചന്ദ്രന്മാരും അവയുടെ രഹസ്യങ്ങൾ അയാൾക്കു വിട്ടുകൊടുക്കുന്നു. ഞാൻ നിങ്ങളോടു സംസാരിക്കുന്ന വിഷയത്തിൽ എന്റെ വിചാരങ്ങളെ എത്രയധികം ഏകാഗ്രമാക്കുവാൻ എനിക്കു സാധിക്കുമോ അത്രയധികം ആ വിഷയം പ്രകാശിപ്പിക്കുവാനും എനിക്കു സാധിക്കും. ഇതു
കേട്ടുകൊണ്ടിരിക്കുന്ന നിങ്ങൾക്കു്

ങ്ങളെ ഏകാഗ്രമാക്കുവാൻ സാധിക്കുമോ അത്രയും കൂടുതൽ വ്യക്തമായി ഞാൻ പറയുന്നതു ഗ്രഹിക്കാനും സാധിക്കും.

ലോകത്തിലുള്ള ജ്ഞാനമെല്ലാം മനഃശക്തികളെ ഏകാഗ്രമാക്കീട്ടല്ലാതെ മററെങ്ങിനെയെങ്കിലും സിദ്ധിച്ചിട്ടുണ്ടോ? പ്രപഞ്ചം അതിൻെറ രഹസ്യങ്ങൾ വിട്ടുതരുവാൻ തയ്യാറാണ്. അതിന്ന് എവിടെയാണ് മുട്ടേണ്ടതു്, എങ്ങിനെ തട്ടിയാലാണ് ശരിയാകുക എന്നറിഞ്ഞാൽ മതി. മുട്ടുന്നതിനുള്ള ബലവും സാമൎത്ഥ്യവും ഏകാഗ്രതയിൽകൂടെയാണ് വരുന്നതു്. മനുഷ്യൻെറ മനഃശക്തിക്ക് അതിരില്ല. അതിനെ എത്രയധികം ഏകാഗ്രമാക്കുന്നുവോ അത്രയധികം ശക്തി ഒരു കേന്ദ്രത്തിൽ ചെലുത്തുവാൻ കഴിയും. അതാണ് രഹസ്യം.

മനസ്സു ബാഹ്യവസ്തുക്കളിൽ ഏകാഗ്രമാക്കുവാൻ എളുപ്പമാണ്; പുറമേ പോയ്ക്കൊണ്ടിരിക്കുന്നതു് അതിൻെറ സ്വഭാവമാണ്. എന്നാൽ മതം, മനഃശാസ്ത്രം, തത്വശാസ്ത്രം ഇവയുടെ കാൎയ്യത്തിൽ ഏകാഗ്രത വിഷമമാണ്. അവിടെ അറിയേണ്ടുന്ന വിഷയവും അറിയുന്ന വിഷയിയും ഒന്നാണ്. വിഷയം ഉള്ളിലാണ്, അതായതു മനസ്സുതന്നെ; മനസ്സിനെയാകുന്നു പരിശോധിക്കേണ്ടതു്—മനസ്സുകൊണ്ടു മനസ്സിനെ പഠിക്കുക. മനസ്സിനു തന്നെത്താൻ നോക്കിക്കാണാനുള്ള ശക്തിയുണ്ടെന്നു നമുക്കറിയാം. ഞാൻ നിങ്ങളോടു സംസാരിക്കുന്നു; അതേ സമയം ഞാൻ ഒരു രണ്ടാമനെപ്പോലെ മാറിനിന്നു ഞാൻ പറയുന്നതു കേൾക്കുകയും അറിയുകയും ചെയ്യുന്നു. നിങ്ങൾ ഒരേ സമയത്തുതന്നെ പ്രവൎത്തിക്കയും ചിന്തിക്കയും ചെയ്യുന്നു. അതേ സമയത്തു നിങ്ങളുടെ മനസ്സിൻെറ ഒരംശം മാറിനിന്നു നിങ്ങൾ വിചാരിക്കുന്നതു നോക്കിക്കാണുന്നു. മനസ്സിൻെറ ശക്തികളെ ഏകാഗ്രീകരിച്ച് അതിന്മേലേയ്ക്കുതന്നെ തിരിച്ചുവിടണം. തുളച്ചുകയറുന്ന സൂൎയ്യരശ്മികൾ, അന്ധകാരമയമായിരുന്ന സ്ഥലങ്ങൾ അവയുടെ രഹസ്യം തുറന്നു കാണിച്ചുകൊടുക്കുന്നതുപോലെ ഏകാഗ്രീകരിക്കപ്പെട്ട ഈ മനസ്സ് അതിൻെറതന്നെ ഏററവും ഉള്ളറയിലുള്ള രഹസ്യങ്ങളിലേയ്ക്കു തുളഞ്ഞുകയറുകയും ചെയ്യുന്നു. ഇങ്ങിനെയാണ് നാം വിശ്വാസത്തിൻെറ അസ്തിവാരത്തിലേയ്ക്ക്, യഥാൎത്ഥമതത്തിലേയ്ക്കു കടക്കുന്നതു്. അപ്പോൾ നമുക്കു നേരിട്ടുതന്നെ അറിയാറാകും: നമുക്ക് ആത്മാവുണ്ടോ? ജീവിതം അഞ്ചു നിമിഷത്തേയ്ക്കേ ഉള്ളോ? അതോ നിത്യമാണോ? ഈ ജഗത്തിന് ഒരീശ്വരനുണ്ടോ? ഇല്ലയോ? എന്നെല്ലാം. അതെല്ലാം നമുക്കു പ്രത്യക്ഷമാകും. ഇതാണ് രാജ

യോഗം അനുശാസിപ്പാൻ പോകുന്നതു്. യോഗാനുശാസനങ്ങളുടെ എല്ലാം ഏകലക്ഷ്യം ഇതാണു്: എങ്ങിനെ മനസ്സിനെ ഏകാഗ്രമാക്കാം? പിന്നെ നമ്മുടെതന്നെ മനസ്സിൻെറ ആന്തരതമമായ അറകളെ എങ്ങിനെ കണ്ടുപിടിക്കാം? അനന്തരം മനോവൃത്തികളെ സാധർമ്മ്യം അനുസരിച്ചു വകതിരിച്ചു് അവയിൽനിന്നു നമുക്കുതന്നെ സിദ്ധാന്തങ്ങളിൽ എങ്ങിനെ ചെന്നുചേരാം എന്നാകുന്നു. അതുകൊണ്ടു രാജയോഗം നമ്മോടു നമ്മുടെ മതം ഏതെന്നു് ഒരിക്കലും അന്വേഷിക്കുന്നില്ല; നാം ആസ്തികന്മാരോ, നാസ്തികന്മാരോ, ക്രിസ്ത്യാനികളോ, യഹൂദന്മാരോ, ബുദ്ധമതക്കാരോ എന്നൊന്നും ഒരിക്കലും ചോദിക്കുന്നില്ല. നാം മനുഷ്യരാണു്; അത്രമാത്രം മതി. ഏതൊരു മനുഷ്യനും മതത്തെപ്പററി അന്വേഷിക്കുന്നതിന്നു് അവകാശവും ശക്തിയും ഉണ്ടു്. 'എന്തുകൊണ്ടു്?' എന്നു് ഏതൊന്നിൻേറയും കാരണം ചോദിക്കാനും തൻെറ ചോദ്യത്തിനു തന്നെത്താൻ ഉത്തരം കണ്ടുപിടിക്കാനും ഏതു മനുഷ്യനും അധികാരമുണ്ടു്. അവൻ അതിനുവേണ്ടി പണിയെടുത്താൽ മാത്രം മതി.

ഇത്രയും പറഞ്ഞതിൽനിന്നു രാജയോഗപഠനത്തിനു മതമോ വിശ്വാസമോ ആവശ്യമില്ലെന്നു നാം കാണുന്നു. സ്വന്തമായി കണ്ടറിയുന്നതുവരെ ഒന്നും വിശ്വസിക്കരുതു് എന്നാണു് രാജയോഗം ഉപദേശിക്കുന്നതും. സത്യത്തിനു നിലനില്ക്കാൻ ഒരു ഊന്നു വേണ്ട. നാം ഉണർന്നിരിക്കെ ഉള്ളതായ വസ്തുകൾ വാസ്തവമാണെന്നു തെളിയിക്കാൻ വല്ല സ്വപ്നമോ മനോരാജ്യമോ ആവശ്യമാണെന്നു നിങ്ങൾ കരുതുന്നുവോ? തീച്ചയായും ഇല്ല. ഈ രാജയോഗപഠനത്തിന്നു ദീർഘകാലത്തെ നിരന്തരാഭ്യാസം ആവശ്യമാണു്. അഭ്യാസത്തിൽ കുറെ ഭാഗം കായികവും ഏറിയ പങ്കും മാനസികവുമാണു്. അഭ്യസിക്കുംതോറും നമുക്കു് അറിയാറാകും, മനസ്സു ശരീരത്തോടു് എത്ര ഗാഢമായി ബന്ധപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു എന്നു്. മനസ്സു ശരീരത്തിൻെറ ഒരു സൂക്ഷ്മാംശമാണെന്നും മനസ്സു ശരീരത്തിന്മേൽ പ്രവൎത്തിക്കുന്നുണ്ടെന്നും നാം വിശ്വസിക്കുന്നുണ്ടെങ്കിൽ ശരീരം മനസ്സിന്മേൽ പ്രതിപ്രവൎത്തിക്കുകതന്നെ ചെയ്യും എന്നുള്ളതു യുക്തിയുക്തമാണു്. ശരീരം അസ്വസ്ഥമാകുമ്പോൾ മനസ്സും അസ്വസ്ഥമാകുന്നു. ശരീരം അരോഗമാകുമ്പോൾ മനസ്സു് അരോഗവും ദൃഢവുമാകുന്നു. ഒരാൾക്കു കോപമുണ്ടാകുമ്പോൾ അയാളുടെ മനസ്സു ക്ഷോഭിക്കുന്നു. അതുപോലെ മനസ്സു ക്ഷോഭിക്കുമ്പോൾ ശരീരവും ക്ഷോഭിക്കുന്നു. മനുഷ്യസമുദായത്തിൽ ഭൂരിപക്ഷത്തിൻേറയും മനസ്സു് ഏറെയും

ശരീരത്തിനു കീഴ്വഴങ്ങിയാണ് ഇരിക്കുന്നതു്. അവരുടെ മനസ്സ് അത്യല്പമേ വളൎന്നിട്ടുള്ളു. മനുഷ്യവൎഗ്ഗത്തിൽ ഏറിയകൂറും മൃഗങ്ങളിൽ നിന്നു് അത്യല്പം മാത്രമേ ഉയൎന്നുപോയിട്ടുള്ളു. എന്നു മാത്രമല്ല, പല കാൎയ്യങ്ങളിലും അവരിൽ വളരെപ്പേൎക്കും നിയന്ത്രണശക്തി താഴ്ന്ന ജന്തുക്കൾക്കുള്ളതിൽ വളരെ മേലെയല്ല. നമുക്കു നമ്മുടെ മനസ്സിൻെറ മേൽ നിയന്ത്രണശക്തി വളരെ കുറച്ചുമാത്രമേ ഉള്ളു. അതുകൊണ്ടു് ആ സ്വാധീനത കൈവരുത്താൻ, ശരീരത്തേയും മനസ്സിനേയും വശവൎത്തികളാക്കാൻ, ചില കായികസഹായങ്ങൾ നാം കൈക്കൊള്ളണം. ശരീരം വേണ്ടവോളം സ്വാധീനത്തിലായാൽ പിന്നെ മനോനിയമനത്തിനു ശ്രമിച്ചുതുടങ്ങാം. അങ്ങിനെ മനസ്സിനെ നിയമത്തിൽ നിൎത്തി ശീലിച്ചാൽ നമുക്കു് അതിനെ സ്വാധീനത്തിലാക്കാം; നമ്മുടെ ഇഷ്ടം പോലെ അതിനെക്കൊണ്ടു പണിയെടുപ്പിക്കാം; നമ്മുടെ ഇച്ഛാനുസാരം അതിൻെറ ശക്തികളെ ഏകാഗ്രമാക്കുവാൻ അതിനെ നമുക്കു നിൎബ്ബന്ധിക്കാം.

രാജയോഗിക്കു ബാഹ്യലോകം ആഭ്യന്തര—സൂക്ഷ്മ—ലോകത്തിൻെറ സ്ഥൂലരൂപം മാത്രമാണ്. സൂക്ഷ്മം എപ്പോഴും കാരണവും സ്ഥൂലം കാൎയ്യവുമാണ്. അതുകൊണ്ടു ബാഹ്യപ്രപഞ്ചം കാൎയ്യവും, ആഭ്യന്തരം കാരണവുമാണ്.[1] അതുപോലെ ബാഹ്യശക്തികൾ സൂക്ഷ്മങ്ങളായ ആഭ്യന്തരശക്തികളുടെ സ്ഥൂലഭാഗങ്ങൾ മാത്രമാണ്. സൂക്ഷ്മശക്തികളെ കണ്ടുപിടിച്ചു് അവയെ പ്രയോഗിക്കാൻ അഭ്യസിച്ചിട്ടുള്ളവനു പ്രകൃതി മുഴുവനും സ്വാധീനമാക്കാം. ഇങ്ങനെ പ്രപഞ്ചമാകെ—പ്രകൃ

1 പ്രകൃതേൎമ്മഹാംസ്തതോഽഹംകാരസ്തസ്മാദ് ഗണശ്ച ഷോഡശകഃ
തസ്മാദപി ഷോഡശകാത് പഞ്ചഭ്യഃ പഞ്ച ഭൂതാനി. (സാം. കാ. 22)

സാംഖ്യദൎശനത്തിൽ പ്രകൃതി പരിണമിച്ചാണ് ജഗത്തുണ്ടാകുന്നതു്. പ്രകൃതി അത്യന്തം സൂക്ഷ്മവും അതീന്ദ്രിയവും ത്രിഗുണാത്മകവും ജഡവും സൎവ്വവ്യാപിയുമാണ്. പ്രകൃതി പരിണമിക്കുന്ന ക്രമമാണ് ഇവിടെപ്പറയുന്നതു്.

പ്രകൃതിയിൽനിന്നു മഹത്തത്വം (ബുദ്ധി); അതിൽനിന്നു് അഹങ്കാരം. അഹങ്കാരത്തിൽനിന്നു പതിനാറെണ്ണം കൂടിയ ഒരു കൂട്ടം. (ജ്ഞാനേന്ദ്രിയങ്ങൾ 5, കൎമ്മേന്ദ്രിയങ്ങൾ 5, മനസ്സ് ഇങ്ങനെ 11 ഇന്ദ്രിയങ്ങളും, ശബ്ദസ്പൎശരൂപരസഗന്ധങ്ങളായ 5 തന്മാത്രകളുംകൂടി 16) ആ പതിനാറിൽ അഞ്ചു് തന്മാത്രകളിൽ നിന്നു് ആകാശം, വായു, അഗ്നി, അപ്, പൃഥ്വി എന്നു പഞ്ചഭൂതങ്ങൾ.

ഇങ്ങിനെ സൂക്ഷ്മമായ ആഭ്യന്തരപ്രകൃതി സ്ഥൂലമായ ബാഹ്യപ്രകൃതിയായി പരിണമിച്ചു.

തിയെ മുഴുവൻ—സ്വാധീനമാക്കുക എന്നതിൽ കുറഞ്ഞ ഒരു കാൎയ്യത്തിനുമല്ല യോഗി മുതിരുന്നതു്. പ്രകൃതിനിയമങ്ങളെന്നു പറയുന്നവയ്ക്കു തന്റെ മേൽ യാതൊരധികാരവും ശക്തിയും ഇല്ലാതാകുന്ന പദത്തിൽ എത്തി അവയെയെല്ലാം അതിലംഘിച്ചു പോകുവാനാണു് യോഗി ആഗ്രഹിക്കുന്നതു്. ബാഹ്യവും ആഭ്യന്തരവുമായ പ്രകൃതിയെല്ലാം തനിക്കധീനമാകണമെന്നു യോഗി നിശ്ചയിച്ചിരിക്കുന്നു. ഈ പ്രകൃതിനിയന്ത്രണം തന്നെയാണു് മനുഷ്യവൎഗ്ഗത്തിന്റെ പുരോഗതിയും നാഗരികതയും.

പ്രകൃതിനിയന്ത്രണത്തിനു് ഓരോ വൎഗ്ഗക്കാരും ഓരോതരം മാൎഗ്ഗമനുസരിക്കുന്നു. ഒരേ സമുദായത്തിൽതന്നെ ചിലർ ബാഹ്യപ്രകൃതിയേയും മററുള്ളവർ ആന്തരപ്രകൃതിയേയും ജയിക്കാൻ നോക്കുന്നതുപോലെ മനുഷ്യവൎഗ്ഗങ്ങളുടെ ഇടയിൽ ചില വൎഗ്ഗങ്ങൾ ബാഹ്യപ്രകൃതിയേയും ചിലവ ആഭ്യന്തരപ്രകൃതിയേയും ജയിക്കാൻ നോക്കുന്നു. ആഭ്യന്തരപ്രകൃതിയെ നിയന്ത്രിച്ചാൽ എല്ലാം നിയന്ത്രിക്കാമെന്നു ചിലർ പറയുന്നു. ബാഹ്യപ്രകൃതിയെ ജയിച്ചാൽ മുഴുവൻ ജയിച്ചു എന്നു മററു ചിലർ. പരമാവധിയിൽ എത്തിയാൽ ഇതു രണ്ടും ശരിയാണു്. എന്തുകൊണ്ടെന്നാൽ ബാഹ്യമെന്നും ആഭ്യന്തരമെന്നും ഉള്ള വിഭാഗം പ്രകൃതിയിൽ ഇല്ല. അവ കല്പിതവും മിഥ്യയുമായ അവച്ഛേദകങ്ങളാണു്. ജ്ഞാനത്തിന്റെ പരമാവധിയിലെത്തുമ്പോൾ ബാഹ്യവാദികളും ആഭ്യന്തരവാദികളും ഒരേ സ്ഥാനത്തു കൂട്ടിമുട്ടാതെ കഴികയില്ല. പ്രകൃതിശാസ്ത്രജ്ഞൻ തന്റെ വിജ്ഞാനപരിധിയെ വിസ്തൃതമാക്കിക്കൊണ്ടു പോകുമ്പോൾ ഒടുവിൽ അതു തത്വശാസ്ത്രത്തിൽ ചെന്നു ലയിക്കുന്നതായി കാണുന്നതുപോലെ തത്വശാസ്ത്രജ്ഞൻ ജഡമെന്നും ചേതനമെന്നും വിചാരിച്ചിരുന്ന വിഭാഗങ്ങൾ വാസ്തവങ്ങളല്ലെന്നും വാസ്തവത്തിൽ ഏകമേ ഉള്ളുവെന്നും കണ്ടെത്തുന്നു.

സൎവ്വശാസ്ത്രങ്ങളുടേയും അന്ത്യവും ലക്ഷ്യവും ഏകത്വദൎശനമാണു്—ഏതു് ഏകത്തിൽനിന്നു നാനാത്വം ഉളവാക്കപ്പെടുന്നുവോ, ഏതു് ഏകം അനേകമായി വൎത്തിക്കുന്നുവോ—ആ ഏകത്തെ കണ്ടെത്തുകയാണു്. രാജയോഗം ഉദ്ദേശിക്കുന്നതു് ആഭ്യന്തരലോകത്തിൽ ആരംഭിച്ചു്, ആഭ്യന്തരപ്രകൃതിയെ അറിഞ്ഞു്, അതുവഴി ആഭ്യന്തരം ബാഹ്യം എന്ന രണ്ടു പ്രകൃതികളേയും മുഴുവൻ നിയമനം ചെയ്യാനാകുന്നു. ഈ ശ്രമം വളരെ പുരാതനമാണു്. ഭാരതം ഇതിന്റെ പ്രത്യേകശക്തിദുൎഗ്ഗ

No. 11335

മാണ്. മററു രാജ്യക്കാരും ഇതിൽ പരിശ്രമിച്ചിട്ടുണ്ട്. പാശ്ചാത്യരാജ്യങ്ങളിൽ ഇതൊരു രഹസ്യവിദ്യയായി കരുതപ്പെട്ടു. ഇതഭ്യസിച്ചിരുന്നവരെ അഭിചാരിണികളെന്നോ മന്ത്രവാദികളെന്നോ കരുതി തീയ്യിലിടുകയോ കൊല്ലുകയോ ചെയ്തു. ഭാരതത്തിലാകട്ടെ, പല കാരണങ്ങളാലും, ഇതകപ്പെട്ടതു് ഈ ജ്ഞാനത്തിൻെറ തൊണ്ണൂറു ശതമാനവും നശിപ്പിച്ചു ശിഷ്ടമുള്ളതു പരമരഹസ്യമാക്കിവെയ്ക്കാൻ ശ്രമിച്ച ചിലരുടെ കയ്യിലായിരുന്നു. ഇക്കാലത്തു പാശ്ചാത്യരാജ്യങ്ങളിൽ പലരും ഗുരുക്കന്മാരായി പുറപ്പെട്ടിട്ടുണ്ട്. ഇവരുടെ കഥ ഭാരതത്തിലുള്ളവരേക്കാറം കഷ്ടംതന്നെ. ഭാരതത്തിലുള്ളവക്കു കുറെയെങ്കിലും അറിയാം. ഈ പുതിയ ആചാര്യന്മാക്കു് ഒരുവസ്തു അറിഞ്ഞുകൂടാ.

രഹസ്യമോ ഗൂഢമോ ആയി യോഗശാസ്ത്രങ്ങളിൽ എന്തെങ്കിലും ഉണ്ടെങ്കിൽ പെട്ടെന്നു പരിത്യജിക്കേണ്ടതാണ്. ബലമാണ് ജീവിതത്തിൽ ഉത്തമമാർഗ്ഗദർശി. മതത്തിൽ, മററു സർവ്വകാര്യങ്ങളിലുമെന്നപോലെ, നിങ്ങളുടെ ബലം ക്ഷയിപ്പിക്കുന്നതെന്തും തള്ളിക്കളയുക, അവയുമായി യാതൊരിടപാടും കൂടാതിരിക്കുക. രഹസ്യാസക്തി മനുഷ്യബുദ്ധിയെ ക്ഷീണിപ്പിക്കുന്നതാണ് അതു. അതിഗംഭീരശാസ്ത്രങ്ങളിലൊന്നായ ഈ യോഗത്തെത്തന്നെ മിക്കവാറും നശിപ്പിച്ചിരിക്കുന്നു. നാലായിരത്തിലധികം സംവത്സരങ്ങറംക്കുമുമ്പു്, ഈ ശാസ്ത്രത്തെ ദർശനംചെയ്ത കാലം മുതൽ, ഭാരതത്തിൽ ഈ യോഗത്തെ പൂർണ്ണമായി വിവരിച്ചു്, നിർവ്വചിച്ചു്, ഉപദേശിച്ചു വന്നിരുന്നു. ഈ ശാസ്ത്രത്തിൻെറ വ്യാഖ്യാതാവു് എത്ര നവീനനായിരിക്കുന്നുവോ അത്രയധികമാകുന്നു അയാറംക്കു പിണയുന്ന അബദ്ധങ്ങറം; അതേസമയം, വ്യാഖ്യാതാവു് എത്രയധികം പ്രാചീനനോ അത്രയധികം യുക്തിമാനാണ് അയാറം; ഈ വസ്തുത വളരെ വിശേഷമായിരിക്കുന്നു! നവീനന്മാർ മിക്കവരും എല്ലാത്തരം രഹസ്യങ്ങളേയും പററി പറയുന്നു. ഇങ്ങനെ യോഗശാസ്ത്രം ചുരുക്കം ചിലരുടെ കയ്യിൽ പെട്ടുപോയി. അവർ പകൽവെളിച്ചത്തിൻേറയും യുക്തിവാദത്തിൻേറയും പൂർണ്ണപ്രസരം അതിന്മേൽ തട്ടാൻ അനുവദിക്കാതെ അതിനെ രഹസ്യശാസ്ത്രമാക്കി. സിദ്ധികളൊക്കെ തങ്ങറംക്കുതന്നെയിരിക്കണമെന്നുവെച്ചാണ് അവർ അങ്ങിനെ ചെയ്തതു്.

ഇവിടെ ആദ്യമായി പറവാനുള്ളതു്, ഞാൻ ഉപദേശിക്കുന്നതിൽ യാതൊരു രഹസ്യവുമില്ലെന്നാണ്. എനിക്കു് അല്പം വല്ലതും അറിയാ

KOTTAYAM PUBLIC LIBRARY KOTTAYAM

വുന്നതു നിങ്ങൾക്കു പറഞ്ഞുതരാം. എനിക്കു യുക്തികൊണ്ടു വെളിവാക്കാവുന്നിടത്തോളം ഞാൻ അങ്ങിനെ ചെയ്യാം. എന്നാൽ എനിക്കു് അറിഞ്ഞുകൂടാത്തതു ശാസ്ത്രത്തിൽ പറയുന്നതു് അങ്ങിനെതന്നെ നിങ്ങളോടു പറയാം. (കണ്ണടച്ചു വിശ്വസിക്കുന്നതു തെററാണു്. സ്വന്തം യുക്തിയും ബുദ്ധിയും നിങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കണം. നിങ്ങൾ അഭ്യസിക്കണം; എന്നിട്ടു് ഇതെല്ലാം സംഭവിക്കുന്നുവോ ഇല്ലയോ എന്നു കണ്ടുകൊള്ളുക. മറേറതെങ്കിലും ഒരു സയൻസ് പഠിക്കാൻ എടുക്കുന്നതുപോലെ ഈ സയൻസും (യോഗശാസ്ത്രവും) പഠിക്കാൻ തുടങ്ങുക. ഇതിൽ രഹസ്യമില്ല, അപകടവുമില്ല. ഇതിൽ സത്യമായുള്ളിടത്തോളം പെരുവഴിയിൽവെച്ചു പട്ടാപ്പകൽ ഉപദേശിക്കേണ്ടതാണു്. ഇതിലെ സംഗതികൾ രഹസ്യമാക്കുവാൻ ചെയ്യുന്ന ഏതു പരിശ്രമവും വളരെ ആപൽക്കരമാണു്.)

തുടന്നു മുമ്പോട്ടു പോകുന്നതിനുമുമ്പു രാജയോഗത്തിനു മുഴുവൻ അടിസ്ഥാനമായ സാംഖ്യദശ്നത്തെപ്പററി കുറഞ്ഞൊന്നു നിങ്ങളോടു പറയാം. സാംഖ്യമതപ്രകാരം പ്രത്യക്ഷജ്ഞാനം ഉണ്ടാകുന്ന ക്രമം ഇങ്ങിനെയാണു്: ഇന്ദ്രിയാത്ഥങ്ങളും ബാഹ്യകരണങ്ങളും കൂടി സമ്പക്കത്തിൽ വരുന്നു. ഈ സ്പശങ്ങളെ ബാഹ്യകരണങ്ങൾ വഹിച്ചു തലച്ചോറിലുള്ള കേന്ദ്രങ്ങളിലേയ്ക്കു് അഥവാ ഇന്ദ്രിയങ്ങളിലേയ്ക്കു് എത്തിക്കുന്നു. ഇന്ദ്രിയങ്ങൾ മനസ്സിനു് എത്തിച്ചുകൊടുക്കുന്നു; മനസ്സു് അവയെ ബുദ്ധിക്കു സമപ്പിക്കുന്നു. ബുദ്ധിയിൽനിന്നു പുരുഷൻ (ആത്മാവു്) അവ കൈക്കൊള്ളുന്നു[1]. അപ്പോൾ പ്രത്യക്ഷജ്ഞാനമുണ്ടാകുന്നു. അനന്തരം പുരുഷൻ കമ്മേന്ദ്രിയങ്ങൾക്കു വേണ്ടതു ചെയ്യാനുള്ള പ്രേരണ ഒരാജ്ഞപോലെ നല്കുന്നു. ഇവയിൽ പുരുഷനൊഴിച്ചു മററെല്ലാം ജഡപദാത്ഥമാണു്[2]. മനസ്സു ജഡമാണെങ്കിലും അതു ബാഹ്യകരണങ്ങളേക്കാൾ സൂക്ഷ്മ

---

1 ഏതേ പ്രദീപകല്പാഃ പരസ്പരവിലക്ഷണാ ഗുണവിശേഷാഃ
കൃത്സ്നം പുരുഷസ്യാത്ഥം പ്രകാശ്യ ബുദ്ധൌ പ്രയച്ഛന്തി.
(സാം. കാ. 36)

ഈ ബാഹ്യാഭ്യന്തരകരണങ്ങൾ വ്യത്യസ്തങ്ങളും ഗുണപരിണാമരൂപങ്ങളുമാണു്. ഇവ വിളക്കിൻെറ തട്ടും എണ്ണയും തിരിയും മററും പോലെ ചേന്നു പുരുഷൻെറ സവ്വവിഷയവും പ്രകാശിപ്പിച്ചു ബുദ്ധിയിൽ എത്തിക്കുന്നു.

2 തസ്മാത് തത്സംയോഗാദചേതനം ചേതനാവദിവ ലിംഗം.
(സാം. കാ. 20)

പുരുഷൻ സാക്ഷിചൈതന്യമായതുകൊണ്ടു് ആ പുരുഷനോടുള്ള സംയോഗംകാരണം ലിംഗശരീരം (10 ഇന്ദ്രിയങ്ങളും മനസ്സും ബുദ്ധിയും അഹങ്കാരവും) അചേതനമാണെങ്കിലും ചേതനമായി തോന്നിപ്പോകുന്നു.

മായ ജഡപദാൎത്ഥമാണ്. മനസ്സിന്ന് ഉപാദാനമായ[1] പദാൎത്ഥം തന്നെയാണ് തന്മാത്രകൾ[2] എന്ന സൂക്ഷ്മപദാൎത്ഥങ്ങളായും തീരുന്നത്. ഇവയാണ് സ്ഥൂലമായിത്തീൎന്ന[3] ബാഹ്യപദാൎത്ഥങ്ങളായിത്തീൎന്നിരിക്കുന്നത്. ഇതാണ് സാംഖ്യന്റെ മനഃശാസ്ത്രം. ഇങ്ങിനെ നോക്കുമ്പോൾ ബുദ്ധിക്കും ബാഹ്യങ്ങളായ സ്ഥൂലപദാൎത്ഥങ്ങൾക്കും തമ്മിൽ മാത്രാഭേദമേയുള്ളു (വസ്തുഭേദമില്ല, താരതമ്യഭേദമേയുള്ളു.) പുരുഷൻ മാത്രമേ ജഡപദാൎത്ഥമല്ലാതെയുള്ളു. ബാഹ്യവസ്തുക്കളെ ഗ്രഹിപ്പാൻ ആത്മാവിന്റെ കൈവശമിരിക്കുന്ന ഒരു ഉപകരണമെന്നപോലെയാണ് മനസ്സ്. മനസ്സ് എപ്പോഴും മാറിമാറിയും ചലിച്ചുംകൊണ്ടിരിക്കുന്നു. എന്നാൽ അഭ്യാസംകൊണ്ട് അതിനെ ഒരേസമയത്ത് അനേകകരണങ്ങളിൽ സംഘടിപ്പിക്കാനോ അല്ലെങ്കിൽ ഒരു കരണത്തിൽമാത്രം ഏകാഗ്രമാക്കുവാനോ അല്ലെങ്കിൽ എല്ലാത്തിൽനിന്നും പിൻവലിക്കുവാനോ സാധിക്കുന്നതാകുന്നു. ഉദാഹരണം പറയാം: ഘടികാരം അടിക്കുന്നതു ഞാൻ വളരെ ശ്രദ്ധയോടുകൂടി കേൾക്കുകയാണെങ്കിൽ ആ സമയത്ത് എന്റെ ദൃഷ്ടികൾ തുറന്നിരുന്നാലും ഞാൻ ഒന്നും കണ്ടില്ലെന്നു വരാം. ആ സമയത്തു മനസ്സു ശ്രവണേന്ദ്രിയത്തോടു മാത്രം ബന്ധിച്ചിരുന്നു എന്നും നയനേന്ദ്രിയത്തോടു ബന്ധിക്കുന്നില്ലെന്നും തെളിവാകുന്നു. എന്നാൽ സിദ്ധന്റെ അന്തഃകരണം ഒരേസമയത്തു സൎവ്വേന്ദ്രിയങ്ങളോടും ബന്ധിപ്പി

1 കുടത്തിനു മണ്ണ് ഉപാദാനകാരണമാണ്. കുശവനും ചക്രവും കുററിയും മററും നിമിത്തകാരണങ്ങളാണ്.

2 അഭിമാനോƒഹംകാരസ്തസ്മാദ്ദ്വിവിധഃ പ്രവൎത്തതേ സൎഗ്ഗഃ
ഐന്ദ്രിയ ഏകാദശകസ്തന്മാത്രാപഞ്ചകം ചൈവ. (സാം. കാ. 24)

മഹത്തത്വത്തിൽനിന്ന് അഭിമാനമുണ്ടായി എന്നു മുമ്പു (സാം. കാ. 22) നാം കണ്ടു. എന്താണഭിമാനം? ശരീരാദികളിൽ ഞാനെന്നും എന്റെയെന്നും ഉള്ള തോന്നലാണ് അഭിമാനം. അഹങ്കാരത്തിൽനിന്നു രണ്ടുവിധം പ്രപഞ്ചം പരിണമിച്ചുണ്ടായി പ്രവൎത്തിക്കുന്നു. ആ അഭിമാനത്തിൽനിന്നാണ് ഏകാദശേന്ദ്രിയങ്ങൾ ഉണ്ടായതു്. മനസ്സിനും ഉപാദാനകാരണമായ അഹങ്കാരത്തിൽ നിന്നുതന്നെ അഞ്ചു് തന്മാത്രകളും ഉണ്ടാകുന്നു. [സാംഖ്യദൎശനത്തിൽ ഉപാദാനകാരണമേയുള്ളു; നിമിത്തകാരണത്തിന്റെ അപേക്ഷയില്ല. സാം. കാ. 56:—'ഇത്യേഷ പ്രകൃതികൃതോ മഹദാദിവിശേഷഭൂതപൎയ്യന്തഃ'—ഇപ്രകാരം പ്രകൃതിയുടെ പരിണാമംകൊണ്ടുണ്ടായതാണ് മഹത്തുമുതൽ പ്രത്യക്ഷഭൂതങ്ങൾ വരെയുള്ള സൎവ്വപ്രപഞ്ചവും. സാം. കാ. 31-ം നോക്കുക.]

3 തന്മാത്രാണ്യവിശേഷാസ്തേഭ്യോ ഭൂതാനി പഞ്ച പഞ്ചഭ്യഃ.
(സാം. കാ. 38)

തന്മാത്രങ്ങൾ പ്രത്യക്ഷങ്ങളല്ല. അവയഞ്ചിൽനിന്നും പഞ്ചഭൂതങ്ങളുണ്ടായി.

ക്കാൻ കഴിയും. അതിന്ന് അതിൻെറ ആഴത്തിലേയ്ക്കു തിരിഞ്ഞുനോക്കു വാനുള്ള ശക്തിയും ഉണ്ട്. തന്നത്താൻ നോക്കി കാണാനുള്ള ഈ അന്തർദൎശനശക്തി സമ്പാദിക്കാനാണ് യോഗി ആഗ്രഹിക്കുന്നത്. മനഃശ്ശക്തികളെ ഏകാഗ്രവും അന്തർമുഖവുമാക്കി ഉള്ളിൽ നടക്കുന്നതറി യാൻ യോഗി ശ്രമിക്കുന്നു. ഇതിൽ വെറും വിശ്വാസത്തിൻെറ കാൎയ്യ മേയില്ല. ഇതു (പ്രത്യക്ഷശാസ്ത്രം) ചില തത്വജ്ഞാനികൾ വിശകലനം ചെയ്തു കണ്ടെത്തിയതാണ്. നവീനശരീരശാസ്ത്രജ്ഞന്മാർ നമ്മോടു പറയുന്നു: ചക്ഷുർഗ്ഗോളകമല്ല ദൎശനേന്ദ്രിയം. ആ ഇന്ദ്രിയം തലച്ചോറി ലുള്ള ചില നാഡീകേന്ദ്രങ്ങളാണ്; മററിന്ദ്രിയങ്ങളും എല്ലാം അങ്ങി നെതന്നെ. തലച്ചോറും ഈ നാഡീകേന്ദ്രങ്ങളും ഒരേ പദാൎത്ഥംകൊണ്ടു ണ്ടായതാണെന്നും അവർ പറയുന്നു. സാംഖ്യന്മാർ പറയുന്നതും അതു തന്നെ[1]. ശരീരശാസ്ത്രജ്ഞന്മാർ ഭൌതികശാസ്ത്രഭാഷയിൽ പറയുന്നു; സാംഖ്യന്മാർ മനഃശാസ്ത്രഭാഷയിൽ പറയുന്നു. കാൎയ്യം രണ്ടും ഒന്നുതന്നെ. ഈ രണ്ടിനും അപ്പുറത്താണ് നമ്മുടെ പൎയ്യവേക്ഷണമണ്ഡലം.

മനോവൃത്തികളെല്ലാം കണ്ടറിവാൻ തക്ക സൂക്ഷ്മദൎശനസാമൎത്ഥ്യം[2] നേടാനാണ് യോഗി പരിശ്രമിക്കുന്നത്. അവയുടെയെല്ലാം മാനസ പ്രത്യക്ഷം വേണം. വിഷയവേദനം എങ്ങിനെ സഞ്ചരിക്കുന്നു, മനസ്സ് അതിനെ എങ്ങിനെ സ്വീകരിക്കുന്നു, അതെങ്ങിനെ ബുദ്ധിയിലേയ്ക്കു ചെല്ലുന്നു, അതിനെ ബുദ്ധി എങ്ങിനെ പുരുഷനു നല്കുന്നു എന്നെല്ലാം കാണാൻ കഴിയും. ഓരോ ശാസ്ത്രത്തിനും ചില പ്രത്യേക ഒരുക്കങ്ങൾ ആവശ്യമുണ്ട്; അതിനു സ്വന്തമായ സമ്പ്രദായവുമുണ്ട്. ആ മുറ അനു സരിച്ചേ ആ ശാസ്ത്രം മനസ്സിലാകൂ. അതുപോലെതന്നെയാണ് രാജ യോഗത്തിലും.

---

1 സാന്തഃകരണാ ബുദ്ധിഃ സൎവ്വം വിഷയമവഗാഹതേ യസ്മാത്
തസ്മാത്ത്രിവിധം കരണം ദ്വാരി ദ്വാരാണി ശേഷാണി.

(സാം. കാ. 35)

മനസ്സ് അഹങ്കാരം എന്ന അന്തഃകരണങ്ങളോടുംകൂടെ ചേൎന്ന ബുദ്ധി എല്ലാ വിഷയവും അറിയുന്നു. അതുകൊണ്ടു് അന്തഃകരണം ഒന്നുതന്നെ മൂന്നായിരി ക്കുന്നു. അതിനു ദ്വാരങ്ങളുമുണ്ട്. ആ ദ്വാരങ്ങൾ മാത്രമാണ് ശേഷിച്ച പത്ത് ഇന്ദ്രിയങ്ങൾ. അന്തഃകരണത്തിനു കടന്നുപോകാനുള്ള വെറും വാതിലുകളാണ് ഇന്ദ്രിയങ്ങൾ.

2 യോഗിപ്രത്യക്ഷം.

ആഹാരത്തിൻെറ കാൎയ്യത്തിൽ ചില ക്രമീകരണങ്ങൾ ആവശ്യമാണ്; മനസ്സിന്ന് ഏററവും പരിശുദ്ധിയരുളുന്ന ഭക്ഷണം[1] വേണം കഴിക്കാൻ. ഒരു മൃഗശാലയിൽ ചെന്നു നോക്കിയാൽ ഈ സംഗതി പെട്ടെന്നു വെളിവാകും. അവിടെ ആനകളെ കാണാം: ഭയങ്കര വലിപ്പമുള്ളവ. എന്നാൽ പ്രകൃതിയോ, എത്ര സൌമ്യം! ശാന്തം! അവിടെനിന്നു സിംഹത്തിൻേറയും കടുവായുടേയും കൂടിനടുത്തു ചെല്ലുക. ഒരടക്കമില്ലാത്തവ. ആഹാരഭേദംകൊണ്ട് എത്ര വലിയ അന്തരം ഉണ്ടാകുമെന്ന് ഇതു കാണിക്കുന്നു. ഈ ശരീരത്തിൽ വ്യാപരിക്കുന്ന സൎവ്വശക്തികളും അന്നസംഭവമാണ്. ഇതു നമുക്കു നിത്യാനുഭവമാണ്. നിങ്ങൾ ഉപവാസം തുടങ്ങിയാൽ ആദ്യം ശരീരം ക്ഷീണിക്കുകയായി; ശക്തിയും ക്ഷയിക്കുകയായി. പിന്നെ, കുറച്ചുദിവസങ്ങൾ കഴിഞ്ഞാൽ മനസ്സിൻെറ ശക്തിയും പോകും[2]. ആദ്യം ഓൎമ്മ പോകും. പിന്നെ നിങ്ങൾക്കു ചിന്തിക്കാനുള്ള കഴിവുതന്നെയില്ലാത്ത ഒരു നില വരും. ഒരു വാദപംക്തിയെ പിൻതുടരുന്ന കാൎയ്യം പിന്നെ പറയുകയേ വേണ്ട. അതുകൊണ്ട് അഭ്യാസത്തിൻെറ ആരംഭദശയിൽ ആഹാരകാൎയ്യം വളരെ സൂക്ഷിക്കണം. നമുക്കു വേണ്ടുവോളം ശക്തിയുണ്ടായിക്കഴിഞ്ഞാൽ, നമ്മുടെ അഭ്യാസം വേണ്ടത്ര മുന്നോട്ടു പോയിക്കഴിഞ്ഞാൽ, ഈ കാൎയ്യത്തിൽ അത്രതന്നെ നിഷ്കൎഷ വേണമെന്നില്ല. വളരുന്ന ചെടി വേലികെട്ടി രക്ഷിക്കണം. അതു വളൎന്നു മരമായിക്കഴിഞ്ഞാൽ വേലി മാററിക്കളയുന്നു. അപ്പോൾ അതിന്ന് എല്ലാ ആക്രമണങ്ങളും സഹിച്ചു നില്ക്കാനുള്ള കരുത്തുണ്ട്.

ഒരു യോഗി അതിസുഖവും അതികൃച്ഛ്റവും രണ്ടും വൎജ്ജിക്കണം. അയാൾ പട്ടിണി കിടക്കരുത്; ശരീരപീഡയും ചെയ്യരുത്. അങ്ങിനെ ചെയ്യുന്നവനു യോഗിയാവാൻ സാദ്ധ്യമല്ലെന്നു ഗീത[3] പറയുന്നു: ഉപവസിക്കുന്നവൻ, ഉറക്കമൊഴിയുന്നവൻ, വലിയ ഉറക്കക്കാരൻ, വലിയ പണിത്തിരക്കുകാരൻ, ഒരു പണിയുമെടുക്കാത്തവൻ, ഇവൎക്കാൎക്കും യോഗിയാകാൻ കഴികയില്ല.

---

1 ആഹാരശുദ്ധൗ സത്വശുദ്ധിഃ. (ഛാ. 7.26.1)
വായിൽക്കൂടെയുള്ള ആഹാരത്തോടൊപ്പം ഇന്ദ്രിയങ്ങളിലേതിലും കൂടെയുള്ള വിഷയജ്ഞാനമാകുന്ന ആഹാരവും ശുദ്ധമായാൽ ചിത്തം ശുദ്ധമാകുന്നു.

2 അന്നമയം ഹി സോമ്യ മനഃ (ഛാ. 6.5.1)
പ്രിയപ്പെട്ട കുട്ടീ, മനസ്സ് അന്നമയം തന്നെയാണ്. [ഇതു തെളിയിക്കാൻ ശ്വേതകേതുവിനെക്കൊണ്ട് അച്ഛനായ ആരുണി ഒരു ഉപവാസപരീക്ഷതന്നെ നടത്തി. ഛാ. 6.7]

3 നാത്യശ്നതസ്തു യോഗോഽസ്തി ന ചൈകാന്തമനശ്നതഃ
ന ചാതിസ്വപ്നശീലസ്യ ജാഗ്രതോ നൈവ ചാൎജ്ജുന.
യുക്താഹാരവിഹാരസ്യ യുക്തചേഷ്ടസ്യ കൎമ്മസു
യുക്തസ്വപ്നാവബോധസ്യ യോഗോ ഭവതി ദുഃഖഹാ. (6.16,17)

അദ്ധ്യായം 2

ആദ്യത്തെ പടികൾ

രാജയോഗം അഷ്ടാംഗമായി[1] ഭാഗിക്കപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു. ആദ്യത്തേതു യമം[2]. അതായതു്, അഹിംസ, സത്യം, അസ്തേയം (കക്കാതിരിക്കുക) ബ്രഹ്മചര്യം (വീര്യധാരണം) അപരിഗ്രഹം (ആരോടും ഒന്നും സ്വീകരിക്കാതിരിക്കുക) എന്നിവ. അടുത്തതു നിയമം[3]—എന്നുവെച്ചാൽ ശൗചം, സന്തോഷം (സന്തൃപ്തി), തപസ്സു്, സ്വാധ്യായം (വേദാധ്യയനം, ജപം,) ഈശ്വരപ്രണിധാനം (ഈശ്വരനായിക്കൊണ്ടു് ആത്മാർപ്പണം) ഇവയാണു്. അനന്തരം ആസനം (മുറപ്രകാരമുള്ള ഇരിപ്പു്) പിന്നെ: പ്രാണായാമം—പ്രാണശക്തികളെ സ്വാധീനപ്പെടുത്തുക. പ്രത്യാഹാരം—ഇന്ദ്രിയങ്ങളെ വിഷയങ്ങളിൽനിന്നു പിൻവലിക്കുക. ധാരണ—മനസ്സിനെ ഒരിടത്തു് ഉറപ്പിക്കൽ. പിന്നീടു ധ്യാനം. അനന്തരം സമാധി എന്ന അതീന്ദ്രിയാവസ്ഥ. യമനിയമങ്ങൾ സദാചാരപരിശീലനമാണെന്നു പ്രസിദ്ധമാണു്. ഇവയിൽ നിലയുറയ്ക്കാത്ത ഒരു യോഗാഭ്യാസവും വിജയിക്കുകയില്ല. ഇവ രണ്ടും ഉറയ്ക്കുന്നതോടെ യോഗാഭ്യാസത്തിൻെറ ഫലം അനുഭവപ്പെട്ടുതുടങ്ങും. ഇവയെ കൂടാതെ യോഗം ഒരു കാലത്തും ഫലിക്കയില്ല. മനസാ വാചാ കർമ്മണാ ആരെയും ദ്രോഹിക്കാൻ യോഗി നോക്കരുതു്. കാരുണ്യം മനുഷ്യരുടെനേർക്കു മാത്രം പോരാ; അവിടവും കവിഞ്ഞു കാരുണ്യം സർവ്വലോകത്തേയും ആശ്ലേഷിക്കണം.

അടുത്തപടി ആസനം, അതായതു് ഇരിപ്പു്. ഉയർന്ന ചില നിലകൾ എത്തുന്നതുവരെ നിത്യവും കായികവും മാനസികവുമായ ഒരു അഭ്യാസപരമ്പര പരിശീലിക്കേണ്ടതായുണ്ടു്. അതിനുവേണ്ടി കുറെ

---

1 യമനിയമാസനപ്രാണായാമപ്രത്യാഹാരധാരണാ-
ധ്യാനസമാധയോഽഷ്ടാവംഗാനി. (യോ. ദ. 2.29)

2 അഹിംസാസത്യാസ്തേയബ്രഹ്മചര്യാപരിഗ്രഹാ യമാഃ (യോ. ദ. 2 30)

3 ശൗചസന്തോഷതപഃസ്വാധ്യായേശ്വരപ്രണിധാനാനി നിയമാഃ.
(യോ. ദ. 2.32)

ഏറെനേരം ഉറച്ചിരിക്കത്തക്ക ഒരാസനം[1] വളരെ ആവശ്യമാണ്. അവനവന്ന് ഏററവും എളുപ്പമായ ആസനം വേണം തിരഞ്ഞെടുക്കാൻ. ഒരുത്തന്ന് ഒരുതരം ഇരിപ്പിൽ ഇരുന്നു ചിന്തിക്കുന്നതു് എളുപ്പമായിരിക്കുമെങ്കിൽ വേറൊരുത്തന്ന് അതു പ്രയാസമായേയ്ക്കാം. അന്തഃകരണസംബന്ധിയായ ഇത്തരം അഭ്യാസം പരിശീലിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കെ വളരെയേറെ വ്യാപാരങ്ങൾ ശരീരത്തിൽ നടന്നുകൊണ്ടിരിക്കുന്നതായി നമുക്കു വഴിയെ കാണാം. നാഡികളിൽക്കൂടെയുള്ള പ്രാണഗതിയുടെ വഴികളിൽ ചിലതു മാററി പുതിയ വഴി കൊടുക്കേണ്ടിയിരിക്കും. ശരീരത്തിൽ പുതിയ രീതിയിലുള്ള സ്പന്ദനങ്ങൾ ഉണ്ടായിത്തുടങ്ങും. ശരീരഘടനയാകെ അഴിച്ചു പണിഞ്ഞതുപോലെയാകും. എന്നാൽ വ്യാപാരത്തിൻെറ മുഖ്യഭാഗവും നട്ടെല്ലുവഴിയായിരിക്കും നടക്കുന്നതു്; അതുകൊണ്ടു് ആസനകാര്യത്തിൽ ആവശ്യമായ ഒററ സംഗതി നട്ടെല്ലിനെ സ്വതന്ത്രമാക്കി നിർത്തുക —നിവർന്നിരുന്നു് ഉടൽ, കഴുത്തു്, തല എന്നീ മൂന്നു് ഭാഗങ്ങൾ ഒരേ തൂക്കിൽ സമമായി നിർത്തുക[2]—യാണ്. ശരീരത്തിൻെറ ഭാരം മുഴുവൻ വാരിയെല്ലുകൾ താങ്ങിക്കൊള്ളട്ടെ. അപ്പോൾ നട്ടെല്ലു വളവില്ലാതെ നിവർന്നുനിന്നു സുഖമായ, സ്വാഭാവികമായ ഒരാസനം സിദ്ധിക്കും. മാറിടം ഉള്ളിലേയ്ക്കൊതുക്കി വളഞ്ഞിരുന്നു വളരെ ഉയർന്ന വിചാരങ്ങൾ സാദ്ധ്യമല്ലെന്നു നിങ്ങൾക്കു് എളുപ്പത്തിൽ കാണാം. യോഗത്തിൻെറ ഈ ഭാഗത്തിന്നു വെറും ശാരീരമായ ഹഠ[3] യോഗത്തോടു തെല്ലു സാമ്യമുണ്ടു്. ശരീരം ബലിഷ്ഠമാക്കുവാനേ ഹഠയോഗം ഉദ്ദേശിക്കുന്നുള്ളു. നമുക്കു് ഇവിടെ ഹഠയോഗവുമായി ഒരു കാര്യവുമില്ല. എന്തുകൊണ്ടെന്നാൽ അതിലെ അഭ്യാസങ്ങൾ അതിക

---

1 സുഖേനൈവ ഭവേദ് യസ്മിൻ അജസ്രം ബ്രഹ്മചിന്തനം
ആസനം തദ്‌വിജാനീയാദ് അന്യത്‌സുഖവിനാശകം. (തേ.ബി. 1.25)
ഏതിരിപ്പിൽ ഇരുന്നാൽ സുഖമായിത്തന്നെ എപ്പോഴും ബ്രഹ്മധ്യാനം സാധിക്കുമോ അതാണ് ആസനം എന്നറിയുക; മററുള്ളതൊക്കെ ഉള്ള സുഖംകൂടെ നശിപ്പിക്കാൻ കൊള്ളാം.

2 സമം കായശിരോഗ്രീവം ധാരയന്നചലം സ്ഥിരഃ. (ഗീ. 6.13)
ഉടലും തലയും കഴുത്തും നേരേ തൂക്കായി നിർത്തി ഇളകാതെ ഉറച്ചിരിക്കുക.

3 യോഗോ ഹി ബഹുധാ ബ്രഹ്മൻ ഭിദ്യതേ വ്യവഹാരതഃ
മന്ത്രയോഗോ ലയശ്ചൈവ ഹഠോഽസൗ രാജയോഗതഃ. (യോ. ത. 1.19)
യോഗം തന്നെ വ്യവഹാരത്തിനനുസരിച്ചു പലതരത്തിലായിരിക്കുന്നു: മന്ത്രയോഗം, ലയയോഗം, ഹഠയോഗം, രാജയോഗം എന്നിങ്ങനെ നാലുവിധം.

ഠിനങ്ങളാണു്, ഒരു ദിവസംകൊണ്ടു പഠിക്കാൻ ആവില്ല; ഒക്കെ അഭ്യസിച്ചാൽ തന്നെയും അതു് ആധ്യാത്മികമായ വളൎച്ചയ്ക്കു വളരെ സഹായിക്കുന്നതുമല്ല. ഈ വക പല ആസനങ്ങളും ശാരീരിക അഭ്യാസങ്ങളും ഡെൽസാൎട്ടെ (Delsarte) മുതലായ ആചാൎയ്യമാരുടെ പുസ്തകങ്ങളിൽ നിങ്ങൾക്കു കാണാം. ഇവയിലെ ഉദ്ദേശം കായികമാണു്; മാനസികമല്ല. മനുഷ്യനു പൂൎണ്ണനിയന്ത്രണം ഏൎപ്പെടുത്താൻ കഴിയാത്തതായി ഒരു മാംസപേശിപോലും ശരീരത്തിലില്ല. അവൻെറ ചൊല്പടിക്കു ഹൃദയസ്പന്ദനം നിൎത്തുകയോ നടത്തുകയോ ചെയ്യാം. ഇതുപോലെ ഈ ദേഹത്തിൽ ഏതു ഭാഗവും നിയന്ത്രിക്കാൻ കഴിയും.

ഈ യോഗശാഖയുടെ ഫലം മനുഷ്യനു ദീൎഘായുസ്സു നല്കുകയാണു്. ആരോഗ്യമാണു് ഹഠയോഗിയുടെ മുഖ്യോദ്ദേശ്യവും ഏകലക്ഷ്യവും. രോഗം പിടിപെടരുതെന്നു് അയാൾ നിശ്ചയിച്ചിരിക്കുന്നു; ഒരിക്കലും പിടിപെടുന്നുമില്ല. അയാൾ നീണാൾ ജീവിക്കുന്നു. നൂറു് കൊല്ലം അയാൾക്കു നിസ്സാരം. നൂററമ്പതാം വയസ്സിൽ അയാൾക്കു നല്ല നവയൌവനം; ഒരു രോമമെങ്കിലും നരച്ചിട്ടില്ല. പക്ഷെ അത്രതന്നെ. ഒരു പേരാൽ ചിലപ്പോൾ അയ്യായിരം കൊല്ലം നിന്നു എന്നു വരാം. എന്നിട്ടും അതു് ഒരു പേരാൽ; അത്രതന്നെ, കൂടുതൽ ഒന്നുമില്ല. അതുകൊണ്ടു് ഒരുത്തൻ ദീൎഘകാലം ജീവിച്ചിരിക്കുന്നെങ്കിൽ അയാൾ ആരോഗ്യമുള്ള ഒരു ജന്തുമാത്രം. ഹഠയോഗിയുടെ ഒന്നു രണ്ടു സാധാരണ അഭ്യാസങ്ങൾ വളരെ പ്രയോജനമുള്ളതാണു്. ഉദാഹരണമായി, രാവിലെ എണീററയുടൻ മൂക്കിൽക്കൂടി പച്ചവെള്ളം കുടിക്കാമെങ്കിൽ തലവേദനയ്ക്കു നല്ലതാണെന്നു നിങ്ങളിൽ ചിലൎക്കു പരീക്ഷിച്ചാലറിയാം. ആ ദിവസം മുഴുവൻ തലയ്ക്കു തണുപ്പും സുഖവുമായിരിക്കും. ജലദോഷം ബാധിക്കയുമില്ല. അതു ചെയ്യാൻ വളരെ എളുപ്പമാണു്. മൂക്കു വെള്ളത്തിൽ മുക്കുക. നാസദ്വാരങ്ങളിൽക്കൂടെ തൊണ്ടയിലേയ്ക്കു വെള്ളം വലിച്ചെടുത്തു കളയുക.

ഉറച്ചു നേരേയിരിക്കാൻ പഠിച്ചുകഴിഞ്ഞാൽ ചിലരുടെ മതപ്രകാരം, നാഡീശോധനം എന്ന ഒരഭ്യാസം ശീലിക്കണം. ഇതു രാജയോഗത്തിൽ ചേൎന്ന ഭാഗമല്ലെന്നുവെച്ചു ചിലർ ഇതിനെ നിരസിച്ചിട്ടുമുണ്ടു്. എന്നാൽ എത്രയും പ്രമാണപ്പെട്ട ഭാഷ്യകാരനായ ശങ്കരാചാൎയ്യസ്വാമികൾ ഇതു ചെയ്യണമെന്നുപദേശിക്കുന്നതുകൊണ്ടു് ഇവിടെ പറയേണ്ടതുതന്നെയാണെന്നു് എനിക്കു തോന്നുന്നു. ശ്വേതാശ്വതരോപനി

ഷദ്ഭാഷ്യത്തിൽ[1] അദ്ദേഹം തന്നെ നല്കുന്ന നിർദ്ദേശങ്ങൾ ഞാൻ ഉദ്ധരിക്കുകയും ചെയ്യാം:[2] "പ്രാണായാമംകൊണ്ടു മനോമലങ്ങൾ പൊയ്പ്പോയവൻെറ ചിത്തം ബ്രഹ്മത്തിൽ സ്ഥിരപ്പെടുന്നു. അതുകൊണ്ടു പ്രാണായാമത്തെ നിർദ്ദേശിച്ചിരിക്കുന്നു. ആദ്യം നാഡികളെ ശുദ്ധീകരിക്കണം. അപ്പോൾ പ്രാണായാമം[3] ചെയ്യാനുള്ള സാമർത്ഥ്യം സിദ്ധിക്കുന്നു. വലത്തേ നാസാദ്വാരം തള്ളവിരൽകൊണ്ടടച്ച് ഇടത്തേതിൽകൂടെ യഥാശക്തി വായുവിനെ നിറയ്ക്കുക. പിന്നെ, കാലതാമസം ഒട്ടും കൂടാതെ ഇടത്തേ നാസാദ്വാരം അടച്ചു വലത്തേതിൽകൂടെ ശ്വാസം പുറത്തേയ്ക്കു വിടുക; പിന്നെ വലത്തേതിൽകൂടെ യഥാശക്തി ഉച്ഛ്വസിച്ച് ഇടത്തേതിൽകൂടെ നിശ്വസിക്കുക. ഇങ്ങനെ മൂന്നോ അഞ്ചോ ആവൃത്തി നിത്യം, ഉദയത്തിനു മുമ്പും മദ്ധ്യാഹ്നത്തിലും സായംകാലത്തിലും അർദ്ധരാത്രിയിലും, ഇങ്ങനെ നാലുനേരവും ചെയ്യുന്നതായാൽ പതിനഞ്ചുദിവസംകൊണ്ടോ ഒരു മാസംകൊണ്ടോ നാഡീശുദ്ധി സിദ്ധിക്കുന്നു. അതിൽ പിന്നെ പ്രാണായാമം ആരംഭിക്കുകയായി."

അഭ്യാസം അത്യാവശ്യം. നിങ്ങൾ മണിക്കൂറുകണക്കിന് ഇരുന്നു ഞാൻ പറയുന്നതു എന്നും കേട്ടെന്നു വരാം. എന്നാൽ നിങ്ങൾ അഭ്യസിക്കുന്നില്ലെങ്കിൽ ഒരടി മുന്നോട്ടു പോകുന്നതല്ല. എല്ലാം അഭ്യാസത്തെ ആശ്രയിച്ചിരിക്കുന്നു. ഈ വക സംഗതികൾ അനുഭവമായല്ലാതെ ഒരിക്കലും നമുക്കു മനസ്സിലാകുകയില്ല. നമുക്കുവേണ്ടി നാംതന്നെ ഇവയെ കാണുകയും അനുഭവിക്കുകയും ചെയ്യണം. വെറുതെ വ്യാഖ്യാനങ്ങളും

---

1 2.9.

2 പ്രാണായാമക്ഷപിതമനോമലസ്യ ചിത്തം ബ്രഹ്മണി സ്ഥിതം ഭവതീതി പ്രാണായാമോ നിർദിശ്യതേ. പ്രഥമം നാഡീശോധനം കർത്തവ്യം. തതഃ പ്രാണായാമേഽധികാരഃ. ദക്ഷിണനാസികാപുടം അംഗുല്യാ അവഷ്ടഭ്യ വാമേന വായും പൂരയേദ് യഥാശക്തി. തതോഽനന്തരമുൽസൃജ്യൈവം ദക്ഷിണേന പുടേന സമുത്സൃജേത്. സവ്യമപി ധാരയേത്. പുനർദക്ഷിണേന പൂരയിത്വാ സവ്യേന സമുൽസൃജേദ് യഥാശക്തി. ത്രിഃ പഞ്ചകൃത്വോ വാ ഏവമഭ്യസ്യതഃ സവനചതുഷ്ടയം അപരാഹ്ണേ മദ്ധ്യാഹ്നേ പൂർവ്വരാത്രേ അർദ്ധരാത്രേ ച പക്ഷാന്മാസാദ്വിശുദ്ധിർഭവതി. ത്രിവിധഃ പ്രാണായാമോ രേചകഃ പൂരകഃ കുംഭക ഇതി തദേവാഹ. (2.9)

3 വെറും ശ്വാസനിയമനം പ്രാണായാമമാണെന്നു പരക്കെ ഒരു ധാരണയുണ്ട്. അതു വെറും നാഡീശോധനം മാത്രമാണ്. ശരിയായ പ്രാണായാമം മനസ്സിനെയും ശരീരത്തിലെ സൂക്ഷ്മപ്രാണങ്ങളേയും നിയന്ത്രിക്കുകയാണ്.

സിദ്ധാന്തങ്ങളും കേട്ടതുകൊണ്ടായില്ല. അഭ്യാസത്തിന്ന വിഘ്നങ്ങൾ[1] പലതുണ്ട്. ആദ്യത്തെ പ്രതിബന്ധം ആരോഗ്യമില്ലാത്ത ശരീരമാണ്. ശരീരം സ്വാസ്ഥമല്ലെങ്കിൽ അഭ്യാസം തടസ്സപ്പെടും. അതുകൊണ്ട ശരീരാരോഗ്യം സംരക്ഷിക്കുകതന്നെ വേണം. നാം എന്തു തിന്നുന്നു, എന്തു കുടിക്കുന്നു, എന്തു ചെയ്യുന്നു എന്നതിനെപ്പററി കരുതിക്കൊള്ളണം. ശരീരം ബലവത്തായിരിക്കാൻ ഒരു മാനസപ്രയത്നം സദാ ശീലിക്കുക. [ഇതിനെ കൃസ്ത്യൻ സയൻസ് (Christian Science) എന്ന് (അമേരിക്കക്കാർ) സാധാരണ പറയാറുണ്ട്.] അത്രതന്നെ. ശരീരത്തെപ്പററി ഇതിലധികമൊന്നും ആവശ്യമില്ല. ആരോഗ്യം ഒരു സാധ്യത്തിനുള്ള സാധനം മാത്രമാണെന്നു നാം മറക്കരുത്. ആരോഗ്യം തന്നെയാണ് സാധ്യമെന്നു വരികിൽ നാം മൃഗപ്രായന്മാരാകും. മൃഗങ്ങൾക്ക് അപൂവ്വമായേ രോഗം പിടിപെടാറുള്ളു.

രണ്ടാമത്തെ അന്തരായം സംശയമാണ്. കാണാത്തതിനെക്കുറിച്ചു നമുക്ക് എപ്പോഴും സംശയം തോന്നും. എത്രതന്നെ ശ്രമിച്ചാലും മനുഷ്യന്ന വെറും വാക്കുകളെക്കൊണ്ട ജീവിക്കാൻ സാധ്യമല്ല. അതുകൊണ്ട് ഇക്കായ്യങ്ങളിൽ വല്ല പൊരുളും ഉണ്ടോ ഇല്ലയോ എന്നു നമുക്കു സംശയമുണ്ടാകും. നമ്മളിൽ എത്ര കെങ്കേമൻ പോലും ചിലപ്പോൾ സംശയിക്കും. അഭ്യസിക്കുന്നതോടുകൂടി അല്പദിവസങ്ങൾക്കുള്ളിൽ, നമുക്ക് ആവേശവും ആശയും അരുളത്തക്കവിധം അല്പം നിമിഷദൎശനം ഉണ്ടാകും. “എത്ര ചെറുതായിട്ടെങ്കിലും ഒരു തെളിവു നമുക്കനുഭവമായാൽ യോഗശാസ്ത്രത്തിൽ മുഴുവൻ നമുക്കു വിശ്വാസമുണ്ടാകും” എന്ന് ഒരു യോഗദൎശനവ്യാഖ്യാതാവു പറയുന്നുണ്ട്. ഉദാഹരണത്തിന്നു: ആദ്യത്തെ കുറച്ചുമാസത്തെ അഭ്യാസത്തിന്നുശേഷം മററുള്ളവരുടെ വിചാരം വായിക്കാൻ കഴിയുമെന്നു നിങ്ങൾ കാണൊൻ തുടങ്ങും. വിചാരങ്ങൾ ചിത്രങ്ങളുടെ മട്ടിൽ നിങ്ങൾക്കു പ്രത്യക്ഷമാകും. ഒരുപക്ഷേ വളരെ ദൂരെ നടക്കുന്ന വല്ലതുംതന്നെ കേട്ടേയ്ക്കും. അതും, കേൾക്കാനാഗ്രഹിച്ച്

---

1 ഒമ്പതു യോഗവിഘ്നങ്ങളെക്കുറിച്ചു യോഗസൂത്രം 1.30 മുന്നറിയിപ്പുതരുന്നു:

വ്യാധിസ്ത്യാനസംശയപ്രമാദാലസ്യാവിരതിർഭ്രാന്തിദൎശനാലബ്ധഭൂമികത്വാനവസ്ഥിതത്വാനി ചിത്തവിക്ഷേപാസ്തേ ƒന്തരായാഃ.

രോഗം, മനസ്സിന്റെ മടി, സംശയം, ഉത്സാഹമില്ലായ്മ, അലസത, വിഷയാസക്തി, വിപരീതബുദ്ധി, നിലകിട്ടായ്മ, നിലയുറയ്ക്കായ്മ, ഇവ ചിത്തത്തെ ചിതറിക്കും; വിഘ്നങ്ങളാണിവ.

മനസ്സ് ആ വഴിക്കു തിരിക്കുമ്പോഴാണെന്നോർക്കണം. ഈ പ്രതിഭാസങ്ങൾ ഉണ്ടാകുന്നതു് ആദ്യം അല്പാല്പമായിട്ടാണെങ്കിലും വിശ്വാസവും ഉറപ്പും ആശയും അരുളാൻ അവ മതിയാകും. ഇനിയൊരുദാഹരണം: നിങ്ങളുടെ വിചാരങ്ങൾ നിങ്ങളുടെ നാസാഗ്രത്തിൽ ഏകാഗ്രമാക്കാമെങ്കിൽ കുറച്ചു ദിവസംകൊണ്ടു് അതിമനോഹരമായ സൌരഭ്യം നിങ്ങൾക്കു തോന്നിത്തുടങ്ങും. ഭൌതികവിഷയങ്ങളുടെ സമ്പർക്കം കൂടാതെതന്നെ അനുഭവവേദ്യമാക്കാവുന്ന ചില മാനസപ്രത്യക്ഷങ്ങളുണ്ടെന്നുള്ളതു കാട്ടിത്തരാൻ ഇത്രയും മതിയാകും. എന്നാൽ ഇതെല്ലാം സാധനങ്ങൾ (ഉപായങ്ങൾ) മാത്രമാണെന്നു നാം എപ്പോഴും ഓർമ്മവെയ്ക്കണം; ഈ അഭ്യാസങ്ങളുടെയെല്ലാം സാധ്യം, അവസാനം, പരമകാഷ്ഠ, ആത്മാവിന്റെ മോക്ഷമാണ്. പ്രകൃതിയെ നിശ്ശേഷം നിയന്ത്രിക്കുക എന്നായിരിക്കണം നമ്മുടെ ലക്ഷ്യം; അതിലൊട്ടും കുറഞ്ഞിരിക്കരുതു്. നാം പ്രകൃതിയുടെ ഉടയവരാകുകയല്ലാതെ അടിമകളാകാൻ പാടില്ല. ശരീരമോ മനസ്സോ നമ്മുടെ ഉടമകളാകരുതു്. ശരീരം എന്റേതെന്നല്ലാതെ ഞാൻ ശരീരത്തിന്റേതല്ല എന്നുള്ളതും നാം വിസ്മരിക്കരുതു്.

ഒരു ദേവനും[1] ഒരു അസുരനും ആത്മാവിനെപ്പററി പഠിക്കാനായി ഒരു മഹർഷിയുടെ അടുക്കൽചെന്നു. അവർ അദ്ദേഹത്തിന്റെ അടുക്കൽ വളരെക്കാലം പഠിച്ചു. ഒടുവിൽ അദ്ദേഹം അവർക്കു "നിങ്ങൾ അന്വേഷിക്കുന്ന ആത്മാവു നിങ്ങൾതന്നെ" എന്നുപദേശിച്ചു[2]. ശരീരംതന്നെയാണു് ആത്മാവെന്നു് അവർ രണ്ടുപേരും വിചാരിച്ചു. അവർ തികഞ്ഞ സംതൃപ്തിയോടെ സ്വജനങ്ങളുടെയടുക്കലേയ്ക്കു മടങ്ങി; അവർ ഇങ്ങിനെ വിചാരിച്ചുകൊണ്ടു പോയി: "അറിയേണ്ടതെല്ലാം നാം അറിഞ്ഞു. ഇനി തിന്നുക, കുടിക്കുക, രസിക്കുക. ആത്മാവും നാം തന്നെ. നമ്മൾക്കു മീതെയൊന്നുമില്ല" അസുരന്റെ പ്രകൃതി മൂഢവും കലുഷവുമായിരുന്നു.

---

1 ഛാന്ദോഗ്യോപനിഷത്തിൽ 8-ാമധ്യായം 6—12 ഖണ്ഡങ്ങളിൽ ഇന്ദ്രനും വിരോചനനും പ്രജാപതിയുടെയടുക്കൽ ബ്രഹ്മചാരികളായി ആത്മതത്വം പഠിച്ച് വിചാരമധുരമായ കഥ വിസ്തരിച്ചു പറയുന്നുണ്ടു്. അതിന്റെ ഒരു വിദൂരാനുകരണമാണു് ഇവിടെ.

2 ഏഷ ആത്മേതി ഹോവാച ഏതദമൃതമഭയമേതദ് ബ്രഹ്മേതി.

(ഛാ. 8.8.3)

ഇതുതന്നെ ആത്മാവെന്നു പറഞ്ഞു. ഇതു് അമൃതവും അഭയവുമാണു്; ഇതു ബ്രഹ്മമാണു് എന്നു പറഞ്ഞു

അതുകൊണ്ടു് അയാരം തുടന്നോട്ടം ഒരിക്കലും അന്വേഷിച്ചില്ല. ഈശരീരൻ താൻതന്നെ—ആത്മാവെന്നുവെച്ചാൽ ശരീരംതന്നെ—എന്ന വിചാരത്തിന്മേൽ അസുരൻ പൂർണ്ണതൃപ്തിയടയുകയാണു് ചെയ്തതു്[1]. ദേവൻ കുറേക്കൂടെ ശുദ്ധപ്രകൃതിയായിരുന്നു. അയാരംക്കും ആദിയിൽ ആ തെററു പിണഞ്ഞു: "ഞാൻ—ഈ ശരീരം—ബ്രഹ്മമാണു്. ആകയാൽ ശരീരം അരോഗദൃഢമാക്കി വെയ്ക്കണം; വസ്ത്രംകൊണ്ടലങ്കരിക്കണം; സർവ്വവിധഭോഗങ്ങളും അനുഭവിക്കണം", എന്നിങ്ങനെ അയാളും തെററിദ്ധരിച്ചു. എന്നാൽ കുറച്ചുദിവസങ്ങരംക്കകം തങ്ങളുടെ ഗുരുവായ ഋഷി ഉപദേശിച്ചതിൻെറ താല്പര്യം അതായിരിക്കയില്ലെന്നു് അയാരംക്കു തോന്നി[2]. ഇതിനേക്കാരം ഉയർന്നതെന്തോ ആയിരിക്കണം. അതുകൊണ്ടു് അയാരം മടങ്ങിച്ചെന്നു ചോദിച്ചു: "ഭഗവൻ! ശരീരം ആത്മാവാണെന്നുതന്നെയാണോ അങ്ങു് ഉപദേശിച്ചതു്? അങ്ങിനെയാണെങ്കിൽ, ശരീരങ്ങളെല്ലാം നശിക്കുന്നതായി ഞാൻ കാണുന്നു, ആത്മാവു നശിക്കാൻ പാടില്ലല്ലോ"[3]. മഹർഷി മറുപടിപറഞ്ഞു: "നീതന്നെ കണ്ടറിയണം; നീ ആ ആത്മാവാകുന്നു." അപ്പോരം ആ ദേവൻ വിചാരിച്ചു, ഈ ശരീരത്തെ പ്രവർത്തിപ്പിക്കുന്ന പ്രാണനെയായിരിക്കാം ഗുരു ഉദ്ദേശിച്ചതെന്നു്. പക്ഷെ ഭക്ഷണം കഴിച്ചപ്പോരം പ്രാണങ്ങരം ബലവത്തായും പട്ടിണി കിടന്നപ്പോരം അവ ദുർബ്ബലങ്ങളായും ഇരിക്കുന്നതായി കുറച്ചു

---

1 സ ഹ ശാന്തഹൃദയ ഏവാസുരാൻ ജഗാമ; തേഭ്യോ ഹൈതാമുപനിഷദം പ്രോവാച 'ആത്മൈവേഹ മഹയ്യ ആത്മാ പരിചര്യഃ.' (ഛാ. 8.8.4)

വിരോചനൻ ശാന്തഹൃദയനായി അസുരന്മാരുടെയടുത്തു ചെന്നു. അവക്കു ശരീരാത്മബുദ്ധിപരമായ ഉപനിഷത്ത് ഉപദേശിച്ചു: "ആത്മാവു ശരീരംതന്നെ; ഈ ആത്മാവിനെത്തന്നെ പൂജിക്കണം; ആത്മാവിനെത്തന്നെ പരിചരിക്കണം."

2 അഥ ഹ ഇന്ദ്രോ അപ്രാപൈ്യവ ദേവാൻ ഏതദ്ഭയം ദദശ.

(ഛാ. 8.9.1)

പിന്നെ ഇന്ദ്രൻ ഗുരുവചനം ഓർത്തോർത്തുപോയിട്ടു ദേവന്മാരെ പ്രാപിക്കുന്നതിനുമുമ്പുതന്നെ താൻ ആത്മാവിനെ ശരിക്കു മനസ്സിലാക്കിയില്ല എന്നതിൽ ഭയപ്പെട്ടുപോയി.

3 ഭഗവോഽസ്മിൻ ശരീരേ സാധ്വലംകൃതേ സാധ്വലംകൃതോ ഭവതി......... അസ്യൈവ ശരീരസ്യ നാശമനേഷ നശ്യതി നാഹമത്ര ഭോഗ്യം പശ്യാമി.

(ഛാ. 8.9.2)

ഭഗവൻ! ഈ ശരീരം നന്നായി അലങ്കരിച്ചാൽ ആത്മാവു നല്ലതുപോലെ അലംകൃതമായി;........ഈ ശരീരത്തിൻെറതന്നെ നാശത്തോടെ ഈ ആത്മാവും നശിക്കുന്നു; ഇതിൽ ഭോഗ്യമായി ഞാനൊന്നും കാണുന്നില്ല.

KOTTAYAM PUBLIC LIBRARY KOTTAYAM

കഴിഞ്ഞപ്പോൾ അയാൾ കണ്ടുപിടിച്ചു. ദേവൻ മഹർഷിയുടെ സന്നിധിയിലേയ്ക്കു മടങ്ങി, ഇങ്ങിനെ ചോദിച്ചു: "ഭഗവൻ! പ്രാണങ്ങൾ ആത്മാവാണെന്നു് അങ്ങുദ്ദേശിച്ചുവോ?" മഹർഷി: "നീതന്നെ കണ്ടുപിടിക്കുക; നീ ആ ആത്മാവാകുന്നു." ദേവൻ, മനസ്സായിരിക്കാം ആത്മാവു് എന്നു വിചാരിച്ചുകൊണ്ടു വീണ്ടും വീട്ടിലേയ്ക്കു മടങ്ങി: "പക്ഷേ മനസ്സുതന്നെയായിരിക്കാം ആത്മാവു്." പക്ഷേ അല്പസമയത്തിനുള്ളിൽ അയാൾക്കു കാണായി: "വിചാരങ്ങൾ എത്രയും വിവിധങ്ങൾ. ഇപ്പോൾ നല്ല വിചാരം, വീണ്ടും ചീത്ത വിചാരം. ഈ മാറിമറിയുന്ന മനസ്സു് ആത്മാവാകാൻ നിവൃത്തിയില്ല." വീണ്ടും മഹർഷിയുടെ അടുക്കലേയ്ക്കു് മടങ്ങി. "ഭഗവൻ! മനസ്സു് ആത്മാവാണെന്നു ഞാൻ വിചാരിക്കുന്നില്ല; അങ്ങു് അതുദ്ദേശിച്ചുവോ?" എന്നു ചോദിച്ചു, "ഇല്ല," മഹർഷി മറുപടി പറഞ്ഞു: "നീ ആ ആത്മാവാണു്. അതു നീതന്നെ കണ്ടറിയണം." ദേവൻ മടങ്ങിപ്പോയി. ഒടുവിൽ താൻ വിചാരങ്ങൾക്കെല്ലാം അതീതമായ ആത്മാവാണെന്നു സാക്ഷാത്കരിച്ചു, ഏകവും ജനനമരണഹീനവുമായ, വാൾകൊണ്ടു മുറിയാത്ത[1], തീയ്കൊണ്ടു കത്താത്ത, വായു ഉണക്കാത്ത, വെള്ളംകൊണ്ടലിയാത്ത, ആദിയും അന്തവും ഇല്ലാത്ത, ഒന്നുകൊണ്ടും ഇളകാത്ത, അതീന്ദ്രിയവും സർവ്വജ്ഞവും സർവ്വശക്തവുമായ സത്താണു് താൻ; അതു ദേഹമല്ല, മനസ്സല്ല, എന്നാൽ അവയ്ക്കെല്ലാം അതീതമാണു്. ആ ആത്മാവാണു് താൻ എന്നു ദേവൻ കണ്ടു. അയാൾ സംതൃപ്തനായി. പാവം അസുരൻ ശരീരത്തിൽ ആസക്തനായിട്ടു തത്വം അറിയാതെ[2] പോയി.

---

1 നൈനം ഛിന്ദന്തി ശസ്ത്രാണി നൈനം ദഹതി പാവകഃ
ന ചൈനം ക്ലേദയന്ത്യാപോ ന ശോഷയതി മാരുതഃ.
അച്ഛേദ്യോഽയമദാഹ്യോഽയമക്ലേദ്യോഽശോഷ്യ ഏവ ച
നിത്യഃ സർവ്വഗതഃ സ്ഥാണുരചലോഽയം സനാതനഃ. (ഗീ. 2.23.24)

2 യസ്ത്വം വിസൃജതേ മർത്ത്യ ആത്മാനം പ്രിയമീശ്വരം
വിപര്യയേന്ദ്രിയാർത്ഥാർത്ഥം വിഷമത്ത്യമൃതം ത്യജൻ. (ഭാ. 10.63.42)

മരണമുള്ള ഒരു മനുഷ്യൻ തന്റെ ആത്മാവും (അക്കാരണംകൊണ്ടു) പ്രിയനും ഉടയവനുമായ അങ്ങയെ, നേരേമറിച്ചുള്ള—താനല്ലാത്ത, അപ്രിയനും അടിമയുമായ—ഇന്ദ്രിയാർത്ഥങ്ങൾക്കുവേണ്ടി കൈവെടിയുന്നെങ്കിൽ അയാൾ അമൃതം കളഞ്ഞിട്ടു വിഷം കഴിക്കുകയാണു് ചെയ്യുന്നതു്.

ഈ വിധം ആസുരപ്രകൃതികൾ എത്രയെങ്കിലും ലോകത്തിലുണ്ട്. ചില ദൈവീപ്രകൃതികളും ഉണ്ട്.[1] ഇന്ദ്രിയസുഖം ആസ്വാദിക്കുന്നതിനുള്ള ശക്തി വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നതിനു വല്ല ശാസ്ത്രവും ഉപദേശിക്കാൻ ആരെങ്കിലും മുതിരുന്നപക്ഷം അതു സ്വീകരിക്കുവാൻ ഭയങ്കര ആൾത്തിരക്കായിരിക്കും. എന്നാൽ പരമപുരുഷാർത്ഥം കാണിച്ചുകൊടുക്കാമെന്നുവെച്ച് ഒരുവൻ തുനിഞ്ഞാൽ അതു കേൾക്കാൻതന്നെ ആൾ ചുരുക്കം. പരതത്വം കേട്ടതു ഗ്രഹിക്കാനുള്ള കഴിവു വളരെ ചുരുക്കം ചിലർക്കേ ഉള്ളു.[2] അതിലും കുറച്ചു പേർക്കേ അതു പ്രാപിക്കുവാൻ ക്ഷമയുള്ളു.[3] ഈ ശരീരം ഒരായിരം കൊല്ലം നിലനിൽത്താമെന്നിരിക്കിലും ഒടുവിൽ, ഫലത്തിൽ, ഒരു വിശേഷവുമില്ലെന്നറിയാവുന്ന ചുരുക്കം ചിലരും പക്ഷേ ഉണ്ട്. ശരീരത്തെ കൂട്ടിയിണക്കി ധരിച്ചുകൊള്ളുന്ന പ്രാണശക്തികൾ പൊയ്പ്പോയാൽ അതു വീഴാതെ നിവൃത്തിയില്ല. തന്റെ ശരീരത്തിലുണ്ടാകുന്ന മാററത്തെ ഒരു നിമിഷം തടഞ്ഞുനിൽത്താവുന്ന ഒരുവനും ഒരു കാലത്തും ഉണ്ടായിട്ടില്ല. ശരീരമെന്നാൽ ഒരു പരിണാമപരമ്പരയുടെ പേരാണ്. ഒരു പുഴയിൽക്കൂടെ ഒഴുകുന്ന വെള്ളം നിമിഷംതോറും നിങ്ങളുടെ മുമ്പിൽ മാറിമാറിയും പുതിയ ഒഴുക്കുകൾ വന്നുചേർന്നും പഴയ രൂപംതന്നെ കൈക്കൊള്ളുന്നതു് എങ്ങിനെയോ അങ്ങിനെയാണ് ഈ

---

1 ദൈവം, ആസുരം എന്ന രണ്ടുതരം മനുഷ്യപ്രകൃതികളെപ്പററി ഭഗവത് ഗീത 16-ാം അദ്ധ്യായത്തിൽ ശാസ്ത്രീയമായി വിസ്തരിച്ചിട്ടുണ്ട്.

2 ശ്രവണായാപി ബഹുഭിര്യോ ന ലഭ്യഃ
ശൃണ്വന്തോഽപി ബഹവോ യം ന വിദ്യുഃ
ആശ്ചര്യോ വക്താ കുശലോഽസ്യ ലബ്ധാ
ആശ്ചര്യോ ജ്ഞാതാ കുശലാനുശിഷ്ടഃ. (ക. 2.7)

ആത്മാവിനെ കേൾക്കാൻതന്നെ പലക്കും കിട്ടുന്നില്ല; കേട്ടിട്ടും വളരെ പേർ അറിയുന്നില്ല. ആത്മാവിനെക്കുറിച്ചു പറയാനുള്ള ആളും ഒരു ആശ്ചര്യംപോലെ അത്ര അസാധാരണനാണ്. കേൾക്കാൻ കിട്ടിയവൻ തന്നെ, കുശലനായി, പ്രാപ്തനായിത്തീരുന്നവൻ അത്രതന്നെ ഒരാശ്ചര്യമാണ്. നിപുണനായ ആചാര്യന്റെ അനുശാസനത്താൽ അറിയേണ്ടതറിഞ്ഞവൻ ആശ്ചര്യംതന്നെ.

3 മനുഷ്യാണാം സഹസ്രേഷു കശ്ചിദ്യതതി സിദ്ധയേ
യതതാമപി സിദ്ധാനാം കശ്ചിന്മാം വേത്തി തത്വതഃ.. (ഗീ. 7.3)

ആയിരക്കണക്കിനാളുകളിൽ ഏതോ ഒരസാധാരണൻ മനഃശുദ്ധിയാകുന്ന സിദ്ധിക്കുവേണ്ടി യത്നിക്കുന്നു. സിദ്ധന്മാരായ അവരുടെ ഇടയിൽതന്നെ മോക്ഷത്തിനു യത്നിക്കുന്ന പലരിൽ ഏതോ ഒരപൂർവ്വമഹാത്മാവു മാത്രമേ എന്നെ പരമാർത്ഥമായി അറിയുന്നുള്ളു.

ശരീരത്തിൻെറ കാൎയ്യവും![1] എങ്കിലും ഈ ശരീരം അരോഗദൃഢമാക്കി വെയ്ക്കണം.[2] ഇതാണ് നമുക്കുള്ള ഏററവും ഉത്തമമായ ഉപകരണം.[3]

മനുഷ്യശരീരമാണ് ഈ ലോകത്തിലേയ്ക്കു് ഏററവും ഉത്കൃഷ്ട മായ ശരീരം. മനുഷ്യനാണ് അത്യുത്കൃഷ്ടജന്തുവും.[4] മനുഷ്യൻ സൎവ്വ മൃഗങ്ങളെക്കാളും ശ്രേഷ്ഠനാണ്. മനുഷ്യനേക്കാരം ശ്രേഷ്ഠനായി ആരും ഇല്ല. ദേവന്മാർപോലും ഇങ്ങോട്ടിറങ്ങിവന്നു മനുഷ്യശരീരത്തിലൂടെ മോക്ഷം നേടണം.[5] മനുഷ്യൻ മാത്രമേ പൂൎണ്ണതയെ പ്രാപിക്കുന്നുള്ളു;[6]

---

1 സോ ƒയം ദീപോ ƒ ൎച്ചിഷാം യദ്വത് സ്രോതസാം തദിദം ജലം
സോ ƒയം പുമാനിതി നൃണാം മൃഷാ ഗീർധീർമൃഷായുഷാം.
(ഭാ. 11.22.44)

മുമ്പത്തെ ദീപമാണിതെന്നു ജ്വാലകരംക്കും പഴയ പുഴ (വെള്ളം) തന്നെ ഇതെന്നു് ഒഴുക്കുകരംക്കും പേരു പിഴച്ചു പറയാറുണ്ടു്. അതുപോലെ അന്നു കണ്ടയാളാണിതു് എന്നുള്ളതും ഒരു വെറും വാക്കാണ്, വെറുതെ ആയുസ്സു കള യുന്ന കൂട്ടരുടെ വെറും വിചാരമാണിതു്.

2 ആപ്യായന്തു മമാംഗാനി വാക്പ്രാണശ്ചക്ഷുഃ
ശ്രോത്രമഥോ ബലമിന്ദ്രിയാണി ച സൎവ്വാണി. —സാമവേദീയശാന്തി
പുഷ്ടങ്ങളാകട്ടെ എൻെറയംഗങ്ങൾ, വാൿപ്രാണൻ ചക്ഷുസ്സു
ശ്രോത്രവുമേ, ബലവും തഴയ്ക്കുക സൎവ്വേന്ദ്രിയങ്ങളും.
ഇങ്ങിനെയുള്ള പ്രാൎത്ഥനകരംക്കുശേഷമേ സ്വാധ്യായാദികരം പാടുള്ളു.

3 അമൃതസ്യ ദേവ ധാരണോ ഭൂയാസം ശരീരം മേ വിചൎഷണം.
(തൈ. 1.4.1)

ദേവ, അമൃതത്വമരുളുന്ന ആത്മജ്ഞാനത്തെ ഞാൻ ധരിക്കുമാറാകണം. അതിനുപകരണമായ എൻെറ ശരീരം അരോഗദൃഢമായി വിചക്ഷണമായിരി ക്കണേ.

4 ദുർലഭം ത്രയമേവൈതദ് ദൈവാനുഗ്രഹഹേതുകം
മനുഷ്യത്വം മുമുക്ഷുത്വം മഹാപുരുഷസംശ്രയഃ. (വി. ചൂ. 3)

ഈ മൂന്നു് കാൎയ്യങ്ങളും കിട്ടാൻ വളരെ വിഷമമാണ്: മനുഷ്യജന്മം, മോ ക്ഷത്തിലാഗ്രഹം, മോക്ഷമാൎഗ്ഗം കാട്ടിത്തരുന്ന മഹാപുരുഷനെ ആശ്രയിക്കാൻ കഴിയുക; ദൈവാനുഗ്രഹംകൊണ്ടേ ഇവ കിട്ടൂ.

5 കല്പായുഷാം സ്ഥാനജയാത് പുനൎഭവാത്
ക്ഷണായുഷാം ഭാരതഭൂജയോ വരം
ക്ഷണേന മൎത്ത്യേന കൃതം മനസ്വിനഃ
സംന്യസ്യ സംയാന്ത്യഭയം പദം ഹരേഃ. (ഭാ. 5.19.23)

കല്പകാലത്തോളം ആയുസ്സുള്ള ദിവ്യന്മാരുടെ മഹാലോകങ്ങരം കിട്ടിയാലും പുനൎജ്ജന്മമുണ്ടു്. അതുകൊണ്ടു് അല്പായുസ്സുകളായ മനുഷ്യരുടെ ഭാരതഭൂമിയിൽ വന്നു ജനിക്കുന്നതാണ് ശ്രേഷ്ഠം. അവിടെ ബുദ്ധിമാന്മാർ ഒരു ക്ഷണംകൊണ്ടു ശരീരകൃതമായ കൎമ്മമെല്ലാം വെടിഞ്ഞു പേടി തീണ്ടാത്ത ഹരിപദം പ്രാപി ക്കുന്നു.

6 പുരുഷത്വേ ത്വാവിസ്തരാമാത്മാ.

പുരുഷശരീരത്തിൽ—മനുഷ്യശരീരത്തിൽ മാത്രമാണ്—ആത്മാവു തികഞ്ഞു പ്രകാശിക്കുന്നതു്.

ദേവന്മാർക്കുപോലും സാദ്ധ്യമല്ല. യഹൂദന്മാരുടേയും മഹമ്മദീയരുടേയും മതപ്രകാരം ഈശ്വരൻ ദേവന്മാരേയും മറ്റെല്ലാത്തിനേയും സൃഷ്ടിച്ചതിൻെറശേഷം മനുഷ്യനെ സൃഷ്ടിച്ചു.[1] മനുഷ്യനെ സൃഷ്ടിച്ചിട്ടു ദേവന്മാരോടു വന്ന് അവനെ വന്ദിക്കുവാൻ ആജ്ഞാപിച്ചു. ഇബ്ലിസ്സൊഴികെ എല്ലാവരും അങ്ങിനെത്തന്നെ ചെയ്തു. അതുകൊണ്ടു് ഈശ്വരൻ ഇബ്ലിസ്സിനെ ശപിച്ചു. ഇബ്ലിസ്സ് ചെകുത്താനായി. ഈ ഉപാഖ്യാനത്തിൻെറ പിന്നിൽ, നമുക്കു കിട്ടാവുന്ന മഹത്തമമായ ജന്മം മനുഷ്യജന്മമാണെന്നുള്ള മഹാസത്യമാണുള്ളതു്. താണതരം സൃഷ്ടി—മൃഗങ്ങൾ—ബുദ്ധിഹീനവും മിക്കവാറും തമോഗുണനിർമ്മിതവുമാണ്. മൃഗങ്ങൾക്ക് ഉത്കൃഷ്ടവിചാരമൊന്നുംതന്നെ സാദ്ധ്യമല്ല. ദേവകൾക്കും മനുഷ്യജന്മം കൂടാതെ നേരിട്ടു മോക്ഷം സിദ്ധിക്കുന്നില്ല. അതുപോലെ മനുഷ്യസമുദായത്തിൽത്തന്നെയും അതിമാത്രം ധനവും അതിമാത്രം ദാരിദ്ര്യവും—രണ്ടും—ആത്മാവിൻെറ ഉത്കൃഷ്ടമായ വളർച്ചയ്ക്കു വലിയ തടസ്സമാകുന്നു. ഇടത്തരക്കാരിൽനിന്നാണ് ലോകത്തിലെ മഹാന്മാർ ഉണ്ടായിട്ടുള്ളതു്. ഇടത്തരക്കാരിൽ ഈ രണ്ടു ശക്തികളും ഒപ്പം ഇണങ്ങി സമമായി നില്ക്കുന്നു.

നമുക്കു വിഷയത്തിലേയ്ക്കു മടങ്ങിവരാം. അടുത്തതു പ്രാണായാമം അഥവാ ശ്വാസനിയമനം. പ്രാണായാമത്തിനു മനഃശക്തികളെ ഏകാഗ്രമാക്കുന്നതിൽ എന്തുകാര്യം? ശരീരയന്ത്രത്തിൻെറ പുറംചക്രംപോലെയാണ് ശ്വാസം. ഒരു വലിയ യന്ത്രത്തിൽ പുറംചക്രം ആദ്യം ചലിക്കുന്നതായി കാണാം. ആ ചലനം ചെറുചെറു ചക്രങ്ങളിലേയ്ക്കു പകൻ ചെല്ലുന്നു. ഒടുവിൽ എത്രയും ലോലവും അത്യന്തസൂക്ഷ്മവുമായ യന്ത്രാവയവംകൂടെ ചലിച്ചുതുടങ്ങുന്നു. ശ്വാസം ആ പുറംചക്രമാണ്. അതു ശരീരാവയവങ്ങൾക്കെല്ലാം ക്രിയാശക്തി നല്കി നയിക്കുന്നു.

---

1 സൃഷ്ട്വാ പുരാണി വിവിധാന്യജയാത്മശക്ത്യാ
വൃക്ഷാൻ സരീസൃപപശൂൻ ഖഗദംശമത്സ്യാൻ
തൈസ്തൈരതുഷ്ടഹൃദയഃ പുരുഷം വിധായ
ബ്രഹ്മാവലോകധിഷണം മുദമാപ ദേവഃ. (ഭാ. 11.9.28)

സ്വയം ജ്യോതിഃസ്വരൂപനായ ഈശ്വരൻ തൻെറ മായാശക്തികൊണ്ടു പല പുരങ്ങളും—ജീവശരീരങ്ങളും—സൃഷ്ടിച്ചു: വൃക്ഷങ്ങൾ, സർപ്പങ്ങൾ, മൃഗങ്ങൾ, പക്ഷികൾ, മത്സ്യങ്ങൾ എന്നിങ്ങനെ. അവയൊന്നുകൊണ്ടും സന്തോഷം വരാഞ്ഞിട്ടു പുരുഷനെ സൃഷ്ടിച്ചു. അവൻ ബ്രഹ്മത്തെ കാണാൻ തക്ക ബുദ്ധിയുള്ളവനാണെന്നു കണ്ടു ദേവൻ സന്തോഷിച്ചു.

ഒരിക്കൽ ഒരു മഹാരാജാവിന്ന് ഒരു മന്ത്രിയുണ്ടായിരുന്നു. അയാളുടെ മേൽ തിരുവുള്ളക്കേടായി. ഒരു ഉയൎന്ന മാളികയുടെ മുകളിൽ അയാളെ അടച്ചുപൂട്ടട്ടെ എന്നു രാജാവു കല്പിച്ചു. ശിക്ഷ നടപ്പിലായി. അവിടെ കിടന്നു നശിക്കട്ടെ എന്നുവെച്ച് അയാളെ അവിടെ വെടിഞ്ഞു. അയാൾക്ക പതിവ്രതയായ ഒരു ഭാൎയ്യയുണ്ടായിരുന്നു. അവർ രാത്രി മാളികത്താഴെ വന്നു മുകളിലുള്ള ഭൎത്താവിനോടു താനെന്തുചെയ്യാണ് ഒന്നു സഹായിക്കുക എന്നു വിളിച്ചുചോദിച്ചു. അടുത്തരാത്രി ഒരു നെടുങ്കൻ കയറം, കുറെ ബലമുള്ള ചരടും, ഉണ്ടനൂലും, പട്ടുനൂലും, ഒരു വണ്ടും, സ്വല്പം തേനുംകൊണ്ടു മാളികത്താഴെ വീണ്ടും വരുവാൻ അയാൾ അവരോടു പറഞ്ഞു. അതികൌതുകത്തോടെ ആ സാധ്വി അതനുസരിച്ച് ആവശ്യപ്പെട്ട സാധനങ്ങളെല്ലാം ഒരുക്കിക്കൊണ്ടുചെന്നു. പട്ടുനൂൽ വണ്ടിന്റെ കാലിൽ മുറുക്കിക്കെട്ടി അതിന്റെ കൊമ്പുകളിൽ ഒരു തുള്ളി തേൻ തേച്ചു തല മേലോട്ടാക്കിത്തിരിച്ച് അതിനെ മാളികച്ചുമരിൽവെച്ചു വിട്ടേയ്ക്കാൻ ഭൎത്താവു ഭാൎയ്യയ്ക്കു പറഞ്ഞുകൊടുത്തു. അവർ അപ്പടിതന്നെ എല്ലാം ചെയ്തു. വണ്ട് അതിന്റെ നീണ്ട യാത്ര തുടങ്ങി. മുമ്പിലുള്ള തേനിന്റെ മണംപിടിച്ച്, തേനിപ്പോൾ കിട്ടുമെന്നു കൊതിച്ച്, വണ്ട് പതുക്കെ നീങ്ങിതുടങ്ങി. ഒടുവിൽ വണ്ടു മാളികയുടെ മുകളിലെത്തി. ഉടനെ മന്ത്രി വണ്ടിനെ പിടിച്ചു പട്ടുനൂൽ കൈക്കലാക്കി. പട്ടുനൂലിന്റെ മറേറ അററം ഉണ്ടനൂലിനോടു കൂട്ടിക്കെട്ടാൻ അയാൾ ഭാൎയ്യയോടു പറഞ്ഞു; അതും മേല്പോട്ടു വലിച്ചെടുത്തു; അതിന്റെ അററത്തു ബലമുള്ള ചരടും അതിന്റെ അററത്തു നീണ്ട കയറം കെട്ടിച്ചു മേല്പോട്ടു വലിച്ചു. പിന്നെയെല്ലാം എളുപ്പമായി. നീണ്ട കയർവഴി മന്ത്രി മാളികത്താഴെയിറങ്ങി രക്ഷപ്പെട്ടു. നമ്മുടെ ശരീരത്തിൽ ശ്വാസചലനം ഈ പട്ടുനൂലാണ്. അതിനെ പിടിച്ചു സ്വാധീനമാക്കിയാൽ നമുക്ക നാഡികളാകുന്ന ഉണ്ടനൂലുകളേയും അതുവഴിക്ക വിചാരങ്ങളാകുന്ന കട്ടിച്ചരടുകളേയും ഒടുവിൽ പ്രാണനാകുന്ന കയറിനേയും കൈവശമാക്കി പ്രാണവശീകരണംകൊണ്ടു മോക്ഷവും പ്രാപിക്കാം.

നമ്മുടെ സ്വന്തം ശരീരത്തെപ്പററി നമുക്കൊന്നും അറിഞ്ഞുകൂട; അറിയാൻ കഴികയില്ല. കവിഞ്ഞപക്ഷം നമുക്ക് ഒരു മൃതശരീരമെടുത്തു കീറിമുറിച്ചുനോക്കാം; ചിലരുണ്ട്, അകത്തെന്താണെന്നറിയാൻ ജീവനുള്ള ജന്തുവിനെത്തന്നെ മുറിച്ചു കഷണം കഷണമാക്കാവുന്നവർ. അങ്ങിനെ ചെയ്താൽതന്നെയും നമ്മുടെ സ്വന്തം ശരീരത്തിന്റെ ജ്ഞാനമാകു

ന്നില്ല. അതിനു നമ്മുടെ ശരീരങ്ങളുമായി ഒരു കാര്യവുമില്ല. നമുക്ക് അവയെപ്പററി അത്യല്പമേ അറിയാവൂ. എന്തുകൊണ്ടറിയുന്നില്ല? നമ്മുടെ ഉള്ളിലുണ്ടാകുന്ന അതിസൂക്ഷ്മവ്യാപാരങ്ങളെപ്പോലും ഗ്രഹിക്കാനുള്ള തിരിച്ചറിവു നമ്മുടെ വീക്ഷണത്തിനില്ലാത്തതുകൊണ്ടു്. മനസ്സു കുറെക്കൂടെ സൂക്ഷ്മമായി ശരീരാന്തർഭാഗത്തു പ്രവേശിക്കുന്ന മട്ടാകുമ്പോൾ മാത്രമേ അതറിവാൻ കഴികയുള്ളു. സൂക്ഷ്മപ്രത്യക്ഷം ഉണ്ടാകാൻ നാം സ്ഥൂലപ്രത്യക്ഷത്തിൽ തുടങ്ങണം. ഈ യന്ത്രം മുഴുവൻ ചലിപ്പിക്കുന്ന ശക്തി പിടിയിൽ വരണം. അതാണു് പ്രാണൻ. അതിൻെറ ഏററവും പ്രകടമായ ഭാവമാണു് ശ്വാസം. പിന്നെ, ശ്വാസമാർഗ്ഗമായി നമുക്കു മെല്ലെ ശരീരത്തിനുള്ളിൽ കടക്കാം. അങ്ങിനെ ദേഹമാസകലം വ്യാപരിക്കുന്ന സൂക്ഷ്മശക്തികളെ—നാഡിയിൽക്കൂടെയുള്ള പ്രാണധാരകളെ—പററി നേരിട്ടു പഠിക്കാൻ സാധിക്കും. അവയെ തൊട്ടറിയുംപോലെ ദർശിച്ചുതുടങ്ങിയാൽ അവയെയും ദേഹത്തെയും സ്വാധീനമാക്കിത്തുടങ്ങാം. ഈ പ്രാണധാരകൾതന്നെയാണു് മനസ്സിനെയും വ്യാപരിപ്പിക്കുന്നതു്. അതുകൊണ്ടു ശരീരത്തിൻെറയും മനസ്സിൻെറയും മേൽ പൂർണ്ണസ്വാധീനതയുള്ള ഒരവസ്ഥയെ നാം പ്രാപിക്കും; നമുക്കു് അവയെ നമ്മുടെ കിങ്കരന്മാരാക്കാം. ജ്ഞാനമാകുന്നു ശക്തി. ഈ ശക്തി നമുക്കു സമ്പാദിക്കണം. അതിനു് ആദിതൊട്ടു് ആരംഭിക്കണം. പ്രാണായാമം കൊണ്ടു് ആരംഭിക്കണം. ഈ പ്രാണായാമം ഒരു നീണ്ട വിഷയമാണു്. ഇതു പൂർണ്ണമായി ഉദാഹരിക്കാൻ അനേകം പാഠങ്ങൾ വേണ്ടിവരും. നമുക്കു് ഓരോ ഭാഗമായി എടുത്തു പഠിക്കാം.

ഓരോ അഭ്യാസവും എന്തിനു ശീലിക്കണം, എന്തെല്ലാം ശക്തികളാണു് ശരീരത്തിൽ ചലിച്ചുതുടങ്ങുന്നതു്, എന്നു നമുക്കു ക്രമേണ അറിവാകും. ഈ അനുഭവങ്ങളെല്ലാം നമുക്കു വന്നുചേരും. പക്ഷേ അതിനു നിരന്തരാഭ്യാസം ആവശ്യമാണു്. തെളിവു് അഭ്യാസംകൊണ്ടു കിട്ടുകയും ചെയ്യും ഞാൻ എത്രതന്നെ യുക്തികൾ പറഞ്ഞുതന്നാലും താൻതന്നെ ചെയ്തുനോക്കി ബോദ്ധ്യപ്പെടുന്നതുവരെ അതു നിങ്ങൾക്കു തെളിവാകയില്ല. ശരീരമാസകലം ഈ പ്രാണധാരകൾ നിങ്ങൾക്കു് അനുഭവപ്പെട്ടുതുടങ്ങുന്നതോടൊപ്പം നിങ്ങളുടെ സംശയങ്ങൾ തീരും. പക്ഷേ നിത്യം കഠിനമായി അഭ്യസിക്കണം. അതിന്നു് ഉത്തമമായ സമയം രാവിലെയും വൈകുന്നേരവുമാണു്. രാവു പകന്നു പകലാകുമ്പോഴും, പകൽ പകന്നു രാവാകുമ്പോഴും താരതമ്യേന ശാന്താവസ്ഥയാ

യിരിക്കും. പ്രാതഃസന്ധ്യയും സായംസന്ധ്യയും ശാന്തികാലങ്ങളാണ്. അതിനൊത്തു നിങ്ങളുടെ ശരീരത്തിനും ശാന്തമാകാനുള്ള ഒരു പ്രകൃതിയുണ്ട്. ഈ സ്വാഭാവികാവസ്ഥ ശരിക്കുപയോഗിച്ച് അഭ്യാസം തുടങ്ങണം. അഭ്യസിച്ചല്ലാതെ ഭക്ഷണം കഴിക്കയില്ലെന്നു നിയമം വെയ്ക്കുക. ഇങ്ങിനെ ചെയ്താൽ വിശപ്പിന്റെ ശക്തിയെങ്കിലും നിങ്ങളുടെ മടിയെ തകർത്തുകൊള്ളും. അനുഷ്ഠാനമോ പൂജയോ കഴിച്ചല്ലാതെ ഒരിക്കലും ഭക്ഷിച്ചുപോകരുതെന്നു ഭാരതത്തിൽ കുട്ടികളെ പഠിപ്പിക്കുന്നു. കുറച്ചുകഴിഞ്ഞ് അവർക്ക് അതു സ്വാഭാവികവുമാകുന്നു. കുളിയും അനുഷ്ഠാനവും കഴിയാതെ കുട്ടികൾ വിശപ്പു തോന്നുന്നതല്ല.

കഴിവുള്ളവർ തങ്ങളുടെ അനുഷ്ഠാനത്തിനുമാത്രമായി ഒരു മുറിവെയ്ക്കുന്നതു നല്ലതാണ്. അവിടെ ഉറങ്ങരുത്. അതു പരിപാവനമാക്കി വെയ്ക്കുക. കുളിച്ചു ശരീരത്തിലും മനസ്സിലും പൂർണ്ണശുദ്ധിയോടുകൂടിയല്ലാതെ ആ മുറിയിൽ കടക്കരുത്. അതിൽ എപ്പോഴും പൂക്കൾ വെച്ചിരിക്കണം. ഒരു യോഗിക്ക് ഏററവും പററിയ പരിസരമാണത്. പ്രീതികരങ്ങളായ ചിത്രങ്ങളും വെയ്ക്കണം. രാവിലെയും വൈകുന്നേരവും സുഗന്ധദ്രവ്യങ്ങൾ പുകയ്ക്കണം. ശണ്ഠയോ കോപമോ അപുണ്യചിന്തയോ ഒന്നും ആ മുറിയിൽ ഉണ്ടാകരുത്. നിങ്ങൾക്കു ചേർന്ന മനോവൃത്തിയുള്ളവരെ മാത്രമേ അതിൽ കയററാവൂ. ഇങ്ങിനെ ക്രമേണ പരിപാവനതയുടെ ഒരന്തരീക്ഷം ആ മുറിയിൽ ഉണ്ടാകും. പിന്നെ, ദീനതയോ, ദുഃഖമോ, സംശയമോ, മനസ്സിന്നു സ്വൈരക്കേടോ ഉണ്ടാകുമ്പോൾ ആ മുറിയിൽ കടക്കുകയെന്ന ഒററക്കാര്യംതന്നെ നിങ്ങൾക്കു മനഃശാന്തിയരുളും. ഇതായിരുന്നു അമ്പലങ്ങളുടേയും പള്ളികളുടേയും ഉദ്ദേശം. ചില അമ്പലങ്ങളിലും പള്ളികളിലും ഇപ്പോഴും നിങ്ങൾക്ക് അതനുഭവിക്കാം. എന്നാൽ മിക്കവയിലും ആ ആശയംതന്നെ നശിച്ചുപോയിരിക്കുന്നു. കാര്യമിതാണ്: പാവനസ്പന്ദനങ്ങൾ ഒരിടത്തു നിലനിർത്തുന്നതുകൊണ്ട് അവിടം പ്രകാശിക്കും; പ്രകാശമാനമായിത്തന്നെ തുടരും. ഒരു മുറി ഒഴിച്ചിടാൻ നിവൃത്തിയില്ലാത്തവർക്ക് എവിടെയാണ് ഇഷ്ടമെന്നു വെച്ചാൽ അവിടെവെച്ച് അനുഷ്ഠാനമാകാം. ഒരാസനത്തിൽ നിവർന്നിരിക്കുക. ആദ്യംതന്നെ വേണ്ടതു സർവ്വചരാചരങ്ങളുടേയും നേർക്ക് ഒരു പരിപാവനവിചാരധാര അയയ്ക്കുകയാണ്. ഇങ്ങി

KOTTAYAM PUBLIC LIBRARY KOTTAYAM

നെ ആവർത്തിച്ച് വിചാരംചെയ്യുക:[1] "സർവ്വഭൂതങ്ങൾക്കും സൗഖ്യം ഭവിക്കട്ടെ! സർവ്വഭൂതങ്ങൾക്കും ശാന്തി ഭവിക്കട്ടെ! സർവ്വഭൂതങ്ങൾക്കും ആനന്ദം ഭവിക്കട്ടെ!" ഇങ്ങിനെ പുണ്യചിന്ത കിഴക്കും തെക്കും വടക്കും പടിഞ്ഞാറും പ്രവഹിപ്പിക്കുക. ഇതു് എത്രയധികം ചെയ്യുന്നുവോ അത്രയധികം നിങ്ങൾക്കു സുഖമുണ്ടാകും. നമുക്കു് ആരോഗ്യമുണ്ടാകുവാൻ ഏററവും എളുപ്പവഴി അന്യരെ അരോഗികളാക്കുകയാണു്, നമുക്കു സുഖമുണ്ടാകുവാൻ ഏററവും എളുപ്പവഴി അന്യരെ സുഖികളാക്കുകയാണു്, എന്നു നിങ്ങൾ ഒടുവിൽ കണ്ടുപിടിക്കും. ഇങ്ങിനെ സർവ്വഭൂതങ്ങൾക്കും ശുഭം നേർന്നിട്ടു നിങ്ങളിൽ ഈശ്വരവിശ്വാസമുള്ളവർ പ്രാർത്ഥിക്കണം— ധനത്തിനോ ആരോഗ്യത്തിനോ, സ്വർഗ്ഗപ്രാപ്തിക്കോ വേണ്ടിയല്ല, ആത്മജ്ഞാനത്തിനും വെളിച്ചത്തിനും വേണ്ടി പ്രാർത്ഥിക്കുക.[2] മററു

---

1 സ്വസ്ത്യസ്തു വിശ്വസ്യ, ഖലഃ പ്രസീദതാം,
ധ്യായന്തു ഭൂതാനി ശിവം മിഥോ ധിയാ;
മനശ്ച ഭദ്രം ഭജതാദ്, അധോക്ഷജേ
ആവേശ്യതാം നോ മതിരപ്യഹൈതുകീ. (ഭാ. 5.18.9)

വിശ്വത്തിനു മംഗളം, ഭവിക്കട്ടെ. ദുഷ്ടൻ തെളിയട്ടെ. സർവ്വഭൂതങ്ങളും അന്യോന്യം ബുദ്ധിപൂർവ്വം ശുഭം നേരട്ടെ. മനസ്സു ഭദ്രമായതിനെ സേവിക്കട്ടെ. ഞങ്ങളുടെ വിചാരം ഇന്ദ്രിയാതീതനായ ഈശ്വരനിൽ ഒരു ഫലകാംക്ഷയും കൂടാതെ ചെന്നു കയറട്ടെ.

സർവ്വേ ഭവന്തു സുഖിനഃ സർവ്വേ സന്തു നിരാമയാഃ
സർവ്വേ ഭദ്രാണി പശ്യന്തു മാ കശ്ചിദ് ദുഃഖഭാഗ്ഭവേത്.

എല്ലാവരും സുഖികളാകട്ടെ. എല്ലാവരും അരോഗികളാകട്ടെ. എല്ലാവരും നന്മയെക്കാണട്ടെ. ആർക്കും ദുഃഖം വരരുതേ!

സ്വസ്തി പ്രജാഭ്യഃ പരിപാലയന്താം
ന്യായ്യേന മാർഗ്ഗേണ മഹീം മഹീശാഃ
ഗോബ്രാഹ്മണേഭ്യഃ ശുഭമസ്തു നിത്യം
ലോകാഃ സമസ്താഃ സുഖിനോ ഭവന്തു.

പ്രജകൾക്കൊക്കെ മംഗളം വരട്ടെ. ന്യായമാർഗ്ഗത്തിലൂടെ ഭൂഭരണഭാരവാഹികൾ ഭൂമിയെ പരിപാലിക്കട്ടെ. സമൃദ്ധിയരുളുന്ന പശുക്കൾക്കും അറിവു തികഞ്ഞ ബ്രാഹ്മണർക്കും നിത്യം ശുഭം ഭവിക്കട്ടെ. സർവ്വലോകരും സുഖികളായി വരേണമേ.

2 അസതോ മാ സദ്ഗമയ തമസോ മാ ജ്യോതിർഗ്ഗമയ
മൃത്യോർമാ അമൃതം ഗമയ. (ബൃ. 1.3.28)

തിന്മയിൽനിന്നു് എന്നെ നന്മയിലേയ്ക്കു നയിക്കണേ! ഇരുട്ടിൽനിന്നു് എന്നെ വെളിച്ചത്തിലേയ്ക്കു നയിക്കണേ! മൃത്യുവിൽനിന്നു് എന്നെ അമൃതത്തിലേയ്ക്കു നയിക്കണേ!

പ്രാൎത്ഥനകളെല്ലാം സ്വാൎത്ഥപരമാണ്. അനന്തരം ചെയ്യേണ്ടതു സ്വന്തം ശരീരത്തെപ്പററിയുള്ള ചിന്തയാണ്. ശരീരം അരോഗവും ദൃഢവുമായിരിക്കാൻ ശ്രദ്ധിക്കുക. അതാണ് നിങ്ങഠംക്കുള്ള ഏററവും ഉത്തമമമായ ഉപകരണം. ഈ "ശരീരം വജ്രതുല്യബലമുള്ളതാണ്. ഇതിൻെറ സഹായംകൊണ്ടു സംസാരസാഗരം തരണം[1] ചെയ്യും" എന്നു ഭാവന ചെയ്യുക. മോക്ഷം ഒരു കാലത്തും ദുൎബ്ബലനു കിട്ടുവാൻ പോകുന്നില്ല.[2] എല്ലാ ദൗൎബ്ബല്യവും ദൂരെയെറിയുക.[3] ശക്തി നിനക്കുണ്ട് എന്നു ശരീ

യോ ബ്രഹ്മാണം വിദധാതി പൂൎവ്വം
യോ വൈ വേദാംശ്ച പ്രഹിണോതി തസ്മൈ
തം ഹ ദേവം ആത്മബുദ്ധിപ്രകാശം
മുമുക്ഷുൎവ്വൈ ശരണമഹം പ്രപദ്യേ. (ശ്വേ. 6.18)

സൃഷ്ടിക്കുമുമ്പു ബ്രഹ്മാവിനെ ജനിപ്പിച്ചതാരോ, ആരാണോ ആ ബ്രഹ്മാവിനു വേദങ്ങളെ പ്രകാശിപ്പിച്ചുകൊടുത്തതു്, ആ ചൈതന്യജ്യോതിഃസ്വരൂപനായ—ആത്മാവിനും ബുദ്ധിക്കും പ്രകാശമായ—ദേവനെ മോക്ഷാൎത്ഥിയായ ഞാൻ ശരണം പ്രാപിക്കുന്നു.

1 നൃദേഹമാദ്യം സുലഭം സുദുൎല്ലഭം
പ്ലവം സുകല്പം ഗുരുകൎണ്ണധാരം
മയാനുകൂലേന നഭസ്വതേരിതം
പുമാൻ ഭവാബ്ധിം ന തരേത് സ ആത്മഹാ. (ഭാ. 11.20.17)

അതിശ്രേഷ്ഠമായ മനുഷ്യദേഹം കിട്ടാൻ വളരെ ദുൎല്ലഭമാണെങ്കിലും ഇപ്പോഠം ഇതാ സുലഭമായിക്കിട്ടിയിരിക്കുന്നു. ഈ ശരീരം കാൎയ്യക്ഷമമായ തോണിയാണ്; ഗുരുവാണ് അമരക്കാരൻ. ഭഗവാൻെറ കരുണക്കാററ് അനുകൂലമായി അടിക്കുന്നുമുണ്ട്. പായ കെട്ടി കുറച്ചു തുഴഞ്ഞുകൊടുത്താൽ മതി. വേഗം സംസാരസാഗരം കടന്നു മറുകര പററാം. എന്നിട്ടും അതിനുവേണ്ടി പരിശ്രമിക്കുന്നില്ലെങ്കിൽ അവൻ ആത്മഹത്യ ചെയ്യുകയാണ് ചെയ്യുന്നതു്.

2 നായമാത്മാ ബലഹീനേന ലഭ്യഃ. (മു. 3.2.4)

ഈ ആത്മാവു ബലഹീനനു കിട്ടുവാൻ പോകുന്നില്ല.

3 ക്ലൈബ്യം മാ സ്മ ഗമഃ പാൎത്ഥ നൈതത് ത്വയ്യുപപദ്യതേ
ക്ഷുദ്രം ഹൃദയദൗൎബ്ബല്യം ത്യക്ത്വോത്തിഷ്ഠ പരംതപ. (ഗീ. 2.3)

അൎജ്ജുന, നീ ആണും പെണ്ണും കെട്ടവനാകരുതു്. ഇതു നിനക്കു ചേൎന്നതല്ല. നിസ്സാരമായ ഈ ഹൃദയദൗൎബ്ബല്യം ദൂരെയെറിഞ്ഞു പരസൈന്യം ചുട്ടെരിക്കാനായി എണീക്കെടോ.

രത്തിനോട്ട പറയുക. ശക്തി നിനക്കുണ്ട് എന്നു മനസ്സിനോടും പറയുക. നിങ്ങളിൽ[1] തന്നെ അളവററ വിശ്വാസവും ശുഭപ്രതീക്ഷയും നിങ്ങൾ പുലർത്തുക.

1 ആത്മനാ വിന്ദതേ വീര്യം. (കേ. 2.4)
ആത്മാവിൽ നിന്നാണ് വീര്യം നേടുന്നതു്.
കിം നാമ രോദിഷി സഖേ ത്വയി സർവ്വശക്തിഃ
ആമന്ത്രയസ്വ ഭഗവൻ ഭഗദം സ്വരൂപം
ത്രൈലോക്യമേതദഖിലം തവ പാദമൂലേ
ആത്മൈവ ഹി പ്രഭവതേ ന ജഡഃ കദാചിത്.
—വിവേകാനന്ദസ്വാമികൾ.

ഇഷ്ടാ, നീ കരയുന്നതെന്തു്? നിന്നിൽതന്നെയാണ് സർവ്വശക്തിയും. ഭഗവാൻ, നിൻെറ സർവ്വൈശ്വര്യദായകമായ യഥാർത്ഥരൂപം ഓർത്തു് ആ ബോധത്തെ വിളിച്ചുണർത്തുക. അപ്പോൾ ഈ മൂന്നുലോകവും നിന്റെ കാല്ക്കൽ കാത്തുകിടക്കും. ആത്മാവാണ് എന്തുചെയ്യാനും സമർത്ഥമാകുന്നതു്, ഒരു കാലത്തും ജഡമല്ല് (ശരീരാദികളല്ല).

അദ്ധ്യായം 3

പ്രാണൻ

പ്രാണായാമം ശ്വാസത്തെ സംബന്ധിച്ചതാണെന്നു പലരും വിചാരിക്കുന്നുണ്ട്. അതു ശരിയല്ല. അതിനു ശ്വാസത്തോടു ബന്ധമുണ്ടെങ്കിൽതന്നെ അതു് അല്പമാണ്. യഥാർത്ഥപ്രാണനെ പിടികിട്ടുവാൻ അനേകം അഭ്യാസങ്ങൾ ഉള്ളതിൽ ഒന്നുമാത്രമാണ് ശ്വാസനിയന്ത്രണം. പ്രാണായാമമെന്നുവെച്ചാൽ പ്രാണനെ സ്വാധീനപ്പെടുത്തുക എന്നർത്ഥം. ഭാരതീയദാർശനികന്മാരുടെ മതപ്രകാരം ജഗത്തുമുഴുവനും രണ്ടു വസ്തുക്കൾ കൂടിചേർന്നതാണ്. അതിൽ ഒന്നിനെ അവർ ആകാശമെന്നു പറയുന്നു. അതു സർവ്വവ്യാപിയും സർവ്വാന്തർഗ്ഗതവുമായ ഭൂതമാണ്. രൂപമുള്ളതെല്ലാം, സംയോഗസംഭവമായതൊക്കെ, ആകാശ[1]ത്തിന്റെ പരിണാമമാണ്. ആകാശമാണ് വായുവാകുന്നതു്; ദ്രവമാകുന്നതും ഘനദ്രവ്യമാകുന്നതും അതുതന്നെ. ആകാശംതന്നെയാണ് സൂര്യനും, ഭൂമിയും, ചന്ദ്രനും, നക്ഷത്രങ്ങളും, വാൽനക്ഷത്രങ്ങളും ആയിത്തീരുന്നതു്. മനുഷ്യശരീരവും മൃഗശരീരവും സസ്യങ്ങളും നാം കാണുന്ന സർവ്വരൂപങ്ങളും ഇന്ദ്രിയഗ്രാഹ്യമായ സർവ്വവും, ഉള്ളതൊക്കെയും ആകാശപരിണാമമാണ്. അതു പ്രത്യക്ഷവിഷയമല്ല; ലൌകികപ്രത്യക്ഷത്തിനൊക്കെയതീതമായവിധം അതു സൂക്ഷ്മമാണ്. അതു സ്ഥൂലമായി സ്വരൂപമാകുമ്പോഴേ ദൃശ്യമാകുന്നുള്ളു. സൃഷ്ടിയുടെ ആദിയിൽ ഈ ആകാശം മാത്രമേയുള്ളു. കല്പാന്തകാലത്തിൽ ഘനവും ദ്രവവും വാതകവുമായ

---

1 സാ ഹോവാച യദൂർദ്ധ്വം യാജ്ഞവല്ക്യ ദിവോ,
യദവാക്പൃഥിവ്യാ, യദന്തരാ, ദ്യാവാപൃഥിവീ ഇമേ,
യദ്ഭൂതം ച ഭവച്ച ഭവിഷ്യച്ചേത്യാചക്ഷതേ
കസ്മിംസ്തദോതം ച പ്രോതം ചേതി.
സ ഹോവാച യദൂർദ്ധ്വം ഗാർഗ്ഗി...
ആകാശേ തദോതം ച പ്രോതം ചേതി. (ബൃ. 3.8.3,4)

ഗാർഗ്ഗി യാജ്ഞവൽക്യന്റെ നേർക്ക തന്റെ ചോദ്യം തൊടുത്തുവിട്ടു: "യാജ്ഞവൽക്യ! വിണ്ടലത്തിനു മേലെയുള്ളതും, ഭൂതലത്തിനു താഴെയുള്ളതും, ഇടയ്ക്കുള്ളതും, ഈ വിണ്ണും മണ്ണുംതന്നെയും ഉണ്ടായതു് ഉള്ളതു് ഉണ്ടാകാൻ പോകുന്നതു് എന്നു പറയുന്നതും, ഒക്കെ എന്തിലാണ് ഊടും പാവുമായിരിക്കുന്നതു്?"

യാജ്ഞവൽക്യന്റെ പതറാത്ത മറുപടി: "ഗാർഗ്ഗി! വിണ്ടലത്തിന്നു്..........
ഒക്കെ ആകാശത്തിലാണ് ഊടും പാവുമായിരിക്കുന്നതു്."

എല്ലാം അലിഞ്ഞു വീണ്ടും ആകാശ[1]മാകുന്നു. അടുത്ത സൃഷ്ടി അതേ വിധം ആകാശത്തിൽനിന്നുതന്നെയാകുന്നു.

എന്നാൽ ഏതൊരു ശക്തിമൂലമാണ് ആകാശം ജഗത്തായി നിർമ്മിക്കപ്പെടുന്നതു്? പ്രാണൻെറ ശക്തികൊണ്ടു്. ഏതുവിധം ആകാശം ഈ ജഗത്തിന്നു് അനന്തവും അഖിലവ്യാപകവുമായ ഉപാദാനമായിരിക്കുന്നുവോ അതേവിധം പ്രാണൻ ഈ ജഗത്തിന്നു് അനന്തവും അഖിലവ്യാപകവുമായ നിമിത്തശക്തിയായിരിക്കുന്നു. കല്പാദിയിലും കല്പാന്തത്തിലും സർവ്വപദാർത്ഥങ്ങളും ആകാശമായിത്തീരുന്നതുപോലെ ജഗത്തിലുള്ള സർവ്വശക്തികളും പ്രാണനിൽ തിരികെ ലയിക്കുന്നു. അനന്തരകല്പത്തിൽ ഈ പ്രാണനിൽനിന്നാകുന്നു ഊർജ്ജമെന്നു നാം പറയുന്നതെല്ലാം, ശക്തിയെന്നു നാം പറയുന്നതെല്ലാം, പരിണമിക്കുന്നതു്. ചലനശക്തിയായി കാണുന്നതും പ്രാണൻ; വസ്ത്വാകർഷണശക്തിയായും അയസ്കാന്തശക്തിയായും ആവിർഭവിക്കുന്നതും പ്രാണൻ; ശരീരവ്യാപാരങ്ങളായും നാഡികളിലെ പ്രാണധാരയായും വിചാരശക്തി[2]യായും പ്രകാശിക്കുന്നതും പ്രാണൻ. വിചാരം മുതൽ ഏററവും താണ ചേഷ്ടാശക്തിവരെയുള്ള ഏതൊന്നും പ്രാണൻെറ പ്രകാശനമാകുന്നു. മാനസികവും കായികവും ആയി ജഗത്തിലുള്ള സർവ്വശക്തികളുടെയും ആകത്തുക അവയുടെ മൂലാവസ്ഥയിലേയ്ക്കു തിരികെ ലയിച്ചാൽ അതിന്നു പ്രാണൻ[3] എന്നു പേരാകുന്നു. "സത്തോ അസത്തോ ഇല്ലാതെയും തമസ്സു തമസ്സി

1 അസ്യ ലോകസ്യ കാ ഗതിരിതി. ആകാശ ഇതി ഹോവാച;
ഇമാനി ഭൂതാന്യാകാശാദേവ സമുത്പദ്യന്തേ;
ആകാശം പ്രത്യസ്തം യന്ത്യാകാശോ ഹ്യേവൈഭ്യോ ജ്യായാൻ;
ആകാശഃ പരായണം. (ഛാ. 1.9.1)

ശാലാവത്യൻ ചോദിച്ചു: "ഈ ലോകത്തിൻെറ ഗതിയെന്തു്?" "ആകാശം", എന്നായിരുന്നു പ്രവാഹണൻെറ മറുപടി: "ഈ സർവ്വഭൂതങ്ങളും ആകാശത്തിൽനിന്നുളവായി ആകാശത്തിലേയ്ക്കു മടങ്ങി അതിൽ അസ്തമിക്കുന്നു. ആകാശമാണു് സർവ്വഭൂതങ്ങളെക്കാളും വലിയതു്. ഉത്പത്തിസ്ഥിതിലയകാലങ്ങളിലെല്ലാം സർവ്വഭൂതങ്ങൾക്കും ആകാശത്തിലാണു് നില."

2 പ്രാണബന്ധനം ഹി സോമ്യ മനഃ. (ഛാ. 6.8.2)
പ്രിയപ്പെട്ട കുട്ടി, മനസ്സു് പ്രാണൻെറ കെട്ടിൽ പെട്ടുകിടക്കുന്നു.

3 പ്രാണസ്യേദം വശേ സർവ്വം ത്രിദിവേ യത് പ്രതിഷ്ഠിതം. (പ്ര. 2.13)
മൂന്നാംലോകമായ സ്വർഗ്ഗലോകംവരെയുള്ളതൊക്കെ പ്രാണൻെറ പിടിയിൽ പെട്ടിരിക്കുന്നു.

നെ ആവരണം ചെയ്തും ഇരുന്നപ്പോഠം എന്തുണ്ടായിരുന്നു? ആ ആകാശം ചലനംകൂടാതെ വത്തിച്ചിരുന്നു.''[1] പ്രാണൻെറ ഭൗതികചലനം നിന്നു പോയി; എന്നിരിക്കിലും പ്രാണൻ ഉണ്ടായിരുന്നു. പ്രപഞ്ചത്തിൽ ഇപ്പോഠം പ്രകാശിച്ചുകാണുന്ന ശക്തികഠം എല്ലാം കല്പാന്തത്തിൽ ഒതുങ്ങി ലീനാവസ്ഥയിലാകുന്നു. കല്പാദിയിൽ അവ വീണ്ടും ഉണന്ന് ആകാശത്തിൽ അടിക്കുന്നു, ആകാശത്തിൽനിന്നു നാനാരൂപങ്ങഠം ഉളവാകുന്നു, ആകാശത്തിൻെറ വികാരങ്ങളെ അനുസരിച്ചു പ്രാണനും പലവിധ ശക്തികളായി പ്രകാശിക്കുന്നു. ഈ പ്രാണനെക്കുറിച്ചുള്ള ജ്ഞാനവും സ്വാധീനതയുമാകുന്നു, പ്രാണായാമമെന്നതിൻെറ വാസ്തവത്തിലുള്ള അത്ഥം.

ഇതു നമുക്ക് എത്രതാണ്ട് അനന്തശക്തിക്കു വഴി തുറന്നുതരുന്നു. ഒരാഠംക്കു പ്രാണൻെറ പരിപൂണ്ണജ്ഞാനം ഉണ്ടായി, അതിനെ നിയന്ത്രിക്കാനും കഴിഞ്ഞു എന്നിരിക്കട്ടെ; അവനില്ലാത്ത ശക്തി ലോകത്തിലെന്തുണ്ട്? പ്രാണനെ നിയന്ത്രിക്കാൻ കഴിവുള്ളതുകൊണ്ട് അയാഠംക്കു സൂയ്യനെയും നക്ഷത്രങ്ങളെയും അവയുടെ സ്ഥാനത്തുനിന്നും നീക്കിനിത്താം; അണുമുതൽ ഏററവും വലിയ ആദിത്യന്മാർവരെ ജഗത്തിലുള്ള എന്തും നിയന്ത്രിക്കാം. ഇതാണ് പ്രാണായാമത്തിൻെറ അന്ത്യവും ഉദ്ദേശവും. യോഗി സിദ്ധനായിത്തീരുമ്പോഠം അയാളുടെ വശവത്തിയല്ലാത്ത ഒന്നും പ്രകൃതിയിൽ ഉണ്ടായിരിക്കയില്ല. ദേവന്മാരോടോ പിതൃക്കളോടോ പറഞ്ഞാൽ അവർ അയാളുടെ ആജ്ഞയനുസരിച്ചു വരികയായി; പ്രകൃതിയിലെ സവ്വശക്തികളും ദാസ്യവൃത്തി ചെയ്യും. അറിവില്ലാത്തവർ ഈ യോഗസിദ്ധികഠം കാണുമ്പോഠം ഇതെല്ലാം ആശ്ചയ്യമാണെന്നു പറയും. ഹിന്ദുക്കളുടെ ബുദ്ധിക്ക് ഒരു വിശേഷമുണ്ട്: വസ്തുക്കഠംക്ക് എല്ലാം പരമാവധിയിലുള്ള സാമാന്യധമ്മം എന്തെന്നാണ് അതു് ആദ്യമായന്വേഷിക്കുന്നതു്; വിശേഷങ്ങഠം വിവരിക്കുന്നതു് ഒട്ടുവിളലയ്ക്കു നീക്കിവെയ്ക്കുന്നു. ''ഏതൊന്നറിഞ്ഞാൽ എല്ലാം അറിവാ

1 'നാസദാസീന്നോ സദാസീത് തദാനീം'
'അംഭഃ കിമാസീദ് ഗഹനം ഗഭീരം' (ഋ. 10.129.1)
'ആനീദവാതം സ്വധയാ തദേകം
തസ്മാദ്ധാന്യന്ന പരഃ കിഞ്ചനാസ' (ഋ. 10.129.2)
'തമ ആസീത് തമസാ ഗൂഢമഗ്രേ' (ഋ. 10.129.3)
എന്നീ മന്ത്രങ്ങളുടെ പ്രതിധ്വനിയാണ് ഇവിടെ കേഠംക്കുന്നതു്.

കുമോ അതു് ഏതു്?[1]'' എന്ന ചോദ്യം വേദങ്ങളിൽ ഉന്നയിക്കപ്പെട്ടു കാണുന്നു. ഏതൊന്നിൻെറ ജ്ഞാനം ഉണ്ടായാൽ എല്ലാററിൻെറയും ജ്ഞാനമുണ്ടാകുമോ അതിനെ പ്രതിപാദിക്കാൻ മാത്രമാണു് ഇതുവരെയായി എഴുതപ്പെട്ടിട്ടുള്ള സർവ്വഗ്രന്ഥങ്ങളും സർവ്വതത്വശാസ്ത്രങ്ങളും. ഈ ജഗത്തു മുഴുവനും അംശമംശമായറിയാൻ ഒരാൾ തുനിയുന്നപക്ഷം അയാൾക്കു് ഓരോ തരി മണലിൻെറയും ജ്ഞാനം ഉണ്ടാവണം, അതിനു് അനന്തകാലം വേണം; അതു് അസാദ്ധ്യവുമാണു്. എന്നാൽ പിന്നെ ജ്ഞാനം എങ്ങിനെയുണ്ടാകും? വിശേഷജ്ഞാനംവഴിക്കു് എങ്ങിനെ സർവ്വജ്ഞത്വം സാധിക്കും? യോഗി പറയുന്നതു്, വിശേഷധർമ്മത്തിൻെറ പിന്നിൽ ഒരു സാമാന്യധർമ്മമുണ്ടെന്നാണു്. എല്ലാ തത്വങ്ങൾക്കും പിന്നിൽ സാമാന്യവും കേവലവുമായ ഒരു തത്വം നിലകൊള്ളുന്നു; അതിനെ ഗ്രഹിക്കുക, നിങ്ങൾ എല്ലാം ഗ്രഹിച്ചുകഴിഞ്ഞിരിക്കുന്നു. ഈ ജഗത്താകെ അഖണ്ഡൈകസത്തായി[2] വേദങ്ങളിൽ സാമാന്യകല്പന ചെയ്യപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു. ആ സത്തിനെ ഗ്രഹിച്ചാൽ ജഗത്തിനെയാകെ ഗ്രഹിച്ചു[3]. അതുപോലെ സർവ്വശക്തികളെയും പ്രാണനായി സാമാന്യകല്പന ചെയ്യപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു; പ്രാണനെ സ്വാധീനമാക്കിക്കഴിഞ്ഞവൻ ജഗത്തിലുള്ള കായികമാനസികശക്തികളെയെല്ലാം സ്വാധീനമാക്കിക്കഴിഞ്ഞു. പ്രാണനെ സ്വാധീനമാക്കിയവൻ സ്വന്തം മനസ്സിനെയും ജഗത്തിലുള്ള സർവ്വമനസ്സുകളെയും സ്വാധീനമാക്കിയിരിക്കുന്നു. പ്രാണനെ സ്വാധീ

1 കസ്മിൻ നു ഭഗവോ വിജ്ഞാതേ സർവ്വമിദം വിജ്ഞാതം ഭവതി. (മു. 1.1.3)

മഹാഗൃഹസ്ഥനായ ശൌനകൻ ആചാര്യനായ അംഗിരസ്സിൻെറ അടുക്കൽ വിധിപ്രകാരം ചെന്നു ചോദിച്ചു: ''ഭഗവൻ! എന്തിനെയറിഞ്ഞാലാണു് അറിയേണ്ട ഇതെല്ലാം അറിവാകുന്നതു്?''

2 സർവ്വം ഖല്വിദം ബ്രഹ്മ (ഛാ. 3.14.1)

ഇതെല്ലാം ബ്രഹ്മംതന്നെ.

സദേവ സോമ്യേദമഗ്ര ആസീദ് ഏകമേവാദ്വിതീയം. (ഛാ. 6.2.1)

പ്രിയ പുത്രാ, ഈ ജഗത്തു് ആദിയിൽ സത്തുതന്നെയായിരുന്നു; ആ സത്തൊന്നല്ലാതെ രണ്ടാമതു മറെറാന്നുമില്ലായിരുന്നു.

3 മൈത്രേയി ആത്മനോ വാ അരേ ദർശനേന ശ്രവണേന മത്യാവിജ്ഞാനേനേദം സർവ്വം വിദിതം. (ബൃ. 2.4.5)

പ്രിയ മൈത്രേയി! ആത്മാവിൻെറ ദർശനംകൊണ്ടു്—ആത്മാവിനെപ്പററിയുള്ള ശ്രവണംകൊണ്ടും മനനംകൊണ്ടും വിജ്ഞാനംകൊണ്ടും—തന്നെ ഇതെല്ലാം അറിയാം.

നമാക്കിയവൻ സ്വശരീരത്തെയും ജഗത്തിലുള്ള സൎവ്വശരീരങ്ങളെയും സ്വാധീനമാക്കിയിരിക്കുന്നു. എന്തുകൊണ്ടെന്നാൽ ശക്തികളുടെ സൎവ്വസാമാന്യമായ ആവിർഭാവമാണ് പ്രാണൻ.

ആ പ്രാണനെ സ്വാധീനമാക്കേണ്ടതെങ്ങിനെ എന്നു മാത്രമാകുന്നു പ്രാണായാമത്തിൻെറ ഒററനോട്ടം. ആ ഒററക്കാൎയ്യം സാധിക്കാനാണ് ഉപദേശങ്ങളും അഭ്യാസങ്ങളും എല്ലാം. ഓരോരുത്തനും അവനവൻെറ നിലയിൽനിന്നു തുടങ്ങണം; തനിക്ക് ഏററവും അടുത്ത വസ്തുക്കളെ എങ്ങിനെ നിയന്ത്രിക്കാമെന്നു പഠിക്കണം. നമ്മുടെ ശരീരം നമ്മുടെ വളരെ അടുത്താണ്, ബാഹ്യലോകത്തിലുള്ള ഏതൊരു വസ്തുവിനേക്കാളും അടുത്തതാണ്; ഈ മനസ്സ് ഏതിനേക്കാളും ഏററവും അടുത്തതുമാണ്. ഈ മനസ്സിനെയും ശരീരത്തെയും ചേഷ്ടിപ്പിക്കുന്ന പ്രാണനാണ് ജഗത്തിലുള്ള പ്രാണശക്തികളിൽവെച്ച നമുക്ക് ഏററവും അടുത്തിരിക്കുന്നതു്. പ്രാണനാകുന്ന അനന്തസമുദ്രത്തിൻെറ തരംഗങ്ങളിൽ നമുക്ക് ഏററവും സമീപത്തുള്ള തരംഗം നമ്മുടെ കായികമാനസികശക്തിസ്വരൂപത്തിലുള്ള ചെറുതരംഗമാകുന്നു. ആ ചെറുതിരയെ നിയമനം ചെയ്യാൻ കഴിഞ്ഞാൽ മാത്രമേ പ്രാണനെ മുഴുവൻനിയമനം ചെയ്യാൻ നമുക്ക് ആശിക്കാവൂ. ഇതു സാധിച്ച യോഗി സിദ്ധനാകുന്നു; അയാൾ പിന്നെ മറെറാരു ശക്തിക്കും വിധേയനല്ല. അയാൾ മിക്കവാറും സൎവ്വശക്തനും സൎവ്വജ്ഞനും ആയിത്തീരുന്നു. ഈ പ്രാണനിയമനത്തിന്നു ഉദ്യമിച്ചിട്ടുള്ള ചില കൂട്ടരെ ഏതു രാജ്യത്തും കാണാം. ഈ രാജ്യത്തു് (അമേരിക്കയിൽ) മനസ്സിനു ചികിത്സിക്കുന്നവർ, വിശ്വാസംകൊണ്ടു് രോഗശാന്തി വരുത്തുന്നവർ, പരേതന്മാരുടെ ജീവനിൽ വിശ്വസിക്കുന്നവർ, ക്രിസ്ത്യൻ സയൻസുകാർ (സങ്കല്പംകൊണ്ടുതന്നെ ആരോഗ്യംനേടാൻ നോക്കുന്നവർ), മനോവശീകരണക്കാർ മുതലായ പല സംഘങ്ങളെയും പരിശോധിച്ചുനോക്കിയാൽ അറിഞ്ഞോ അറിയാതെയോ ഈ പ്രാണവശീകരണമാണ് അവൎക്കെല്ലാം അടിസ്ഥാനമെന്നു കാണാം; അവരുടെ സിദ്ധാന്തങ്ങളൊക്കെ കാച്ചിക്കുറുക്കി നോക്കിയാൽ ബാക്കിയാകുന്നതു് അതായിരിക്കും. ഒരേ ഒരു ശക്തിയെക്കൊണ്ടാണ് അവർ അറിയാതെ വ്യാപരിക്കുന്നതു്. യദൃച്ഛയാ അവർ ഒരു ശക്തി കണ്ടെത്തി; അതിൻെറ സ്വഭാവമെന്തെന്നു് അറിയാതെ അതുപയോഗിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. അതേ ശക്തിയാണ് യോഗിയും ഉപയോഗിക്കുന്നതു്; അതു പ്രാണനിൽനിന്നു

ഏതൊരു ജീവിയുടെയും ജീവശക്തി പ്രാണനാകുന്നു. പ്രാണന്റെ അതിസൂക്ഷ്മവും അത്യുത്കൃഷ്ടവുമായ വ്യാപാരം വിചാരമാകുന്നു. എന്നാൽ വിചാരം എന്നു പറഞ്ഞതുകൊണ്ടു മുഴുവനുമാകുന്നില്ല. ബോധാവസ്ഥയിൽ എത്താത്ത വിചാരമുണ്ടു്—അതിനെ വാസനയെന്നു പറയാറുണ്ടു്; അതു ക്രിയാഭൂമികളിൽ ഏററവും താഴത്തേതാണു്. ഒരു കൊതുകു നമ്മെ കടിച്ചാൽ നാം അറിയാതെ നമ്മുടെ കൈ തന്നിയെ അതിനെ അടിക്കുന്നു. ഇതു വിചാരത്തിന്റെ ഒരുവക പ്രകാശനമാണു്. ശരീരത്തിന്റെ സ്വയം വ്യാപാരങ്ങൾ എല്ലാം ഈ വിചാരഭൂമിയിൽ ചേൎന്നതാകുന്നു. മറെറാരു വിചാരഭൂമിയാണു് ബോധാവസ്ഥ. ഞാൻ തൎക്കിക്കുന്നു, നിൎണ്ണയം ചെയ്യുന്നു, മനനം ചെയ്യുന്നു, ഊഹിക്കുന്നു, അപോഹിക്കുന്നു. എങ്കിലും അതുകൊണ്ടു് (വിചാരശക്തിയുടെ വ്യാപാരം) മുഴുവനുമായില്ല. തൎക്ക[1]ത്തിന്നു് ഒരവധിവരെയേ പോകാനാവൂ, അതിനപ്പുറം എത്താൻ അതിനു കഴിവില്ല. അതു ചുററിത്തിരിയുന്ന വട്ടം വളരെവളരെ ചെറിയതുതന്നെ. എന്നാൽ ഈ ബോധമണ്ഡലത്തിലേയ്ക്കു വിഷയങ്ങൾ പാഞ്ഞുവരുന്നുണ്ടെന്നു നമുക്കു് അനുഭവമാകുന്നു. വാൽനക്ഷത്രങ്ങളുടെ വരവുപോലെ ചില വസ്തുതകൾ ഈ മണ്ഡലത്തിലേയ്ക്കു കടന്നുവരുന്നു; അവ പുറമേനിന്നു വരുന്നു എന്നുള്ളതു നിശ്ചയംതന്നെ; നമ്മുടെ തൎക്കത്തിനാണെങ്കിൽ അതിൎത്തിക്കപ്പുറം പോകാനുമാവില്ല. ഈ ചെറുമണ്ഡലത്തിലേയ്ക്കു തള്ളിക്കടക്കുന്ന വിഷയങ്ങളുടെ കാരണങ്ങൾ ഈ പരിധിക്കു പുറത്താണു്. ഈ ബോധഭൂമിയിൽനിന്നു് ഇനിയും മേലെ, ബോധാതീതാവസ്ഥയിൽ വൎത്തിക്കാനും മനസ്സിന്നു കഴിയും. അതിനു സമാധിയെന്നും, തികഞ്ഞ ഏകാഗ്രത എന്നും ബോധാതീതാവസ്ഥ എന്നും പറയാറുണ്ടു്. മനസ്സു് ആ അവസ്ഥയിലെത്തുമ്പോൾ അതു തൎക്കത്തിന്റെ അതിൎത്തികളെ അതിലംഘിച്ചുപോയി, ഒരു തൎക്കത്തിനും ഒരു സഹജവാസനക്കും ഒരു കാലത്തും അറിയാനാകാത്ത വസ്തുതകളെ അഭിമുഖമായി ദൎശിക്കുന്നു. പരിശീലിപ്പിക്കാമെങ്കിൽ ശരീരത്തിലുള്ള സൂക്ഷ്മശക്തികളുടെ സൎവ്വ പ്രയോഗങ്ങളും, അതായതു്, പ്രാണന്റെ വിവിധചേഷ്ടകളും മനസ്സിനെ മേല്പോട്ടു തള്ളിക്കൊടുക്കും, ഉപരിഭൂമികളെ ആരോഹണം ചെയ്തു സമാധിയെ പ്രാപിക്കുവാൻ സഹായിക്കും. അവിടെനിന്നുകൊണ്ടു മനസ്സു വ്യാപരിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.

---

1 യുക്തിവിചാരം. ഉദാ:—കുന്നിന്മേൽ തീയില്ലെങ്കിൽ പുകയും ഉണ്ടാവില

ഈ ജഗത്തിൽ സത്തയുടെ ഓരോ ഭൂമികളിലും (ബോധത്തിനു വിഷയമാകുന്ന ഓരോ തലത്തിലും) ഒരു അഖണ്ഡാവസ്ഥ ഉണ്ട്. ഭൌതികമായി ഈ ജഗത്ത് ഏകവസ്തുവാണ്; സൂൎയ്യനും നമുക്കും തമ്മിൽ യാതൊരു വ്യത്യാസവുമില്ല. മറിച്ചു പറയുന്നതു മിഥ്യയാണെന്നും ശാസ്ത്രജ്ഞൻ പറയും. ഈ മേശയ്ക്കും എനിക്കും തമ്മിൽ വാസ്തവത്തിൽ വ്യത്യാസമില്ല; മേശ എന്നു പറയുന്നതു് ഈ ഭൂതസംഘാതത്തിലെ ഒരു സ്ഥാനം, ഞാൻ മറെറാരു സ്ഥാനം. ഓരോ രൂപവും ഈ അനന്തഭൂതസമുദ്രത്തിലെ ഓരോ ചുഴിപോലെയാകുന്നു; അവയിൽ ഒന്നെങ്കിലും സ്ഥിരമല്ലതാനും. തള്ളിപ്പായുന്ന നദീപ്രവാഹത്തിൽ അനേകലക്ഷം നീർച്ചുഴികളുണ്ടായിരിക്കാം, ഓരോന്നിലേയും ജലം അല്പനിമിഷങ്ങൾ അതിൽനിന്നു ചുററിത്തിരിഞ്ഞു പുറത്തേയ്ക്കു പോകുകയും തൽക്ഷണം പുതിയ ജലം തൽസ്ഥാനത്തു വന്നുചേരുകയും ഇങ്ങനെ നിമിഷംതോറും ഓരോ ചുഴിയിലേയും വെള്ളം മാറിമാറിവരികയും ചെയ്യും. അതുപോലെ ഈ ജഗത്തു മുഴുവനും പ്രതിനിമിഷം മാറിക്കൊണ്ടിരിക്കുന്ന ഒററ ഭൂതസംഘാതമാകുന്നു. അതിൽ ഉള്ള ഓരോ രൂപവും ഓരോ ചുഴിയുമാകുന്നു. ഏതാനും ഭൌതികദ്രവ്യങ്ങൾ ഒരു ചുഴിയിൽ പ്രവേശിക്കുന്നു; ആ ചുഴി ഒരു മനുഷ്യശരീരമായിരിക്കാം. അതിൽ അല്പകാലം ചുഴന്നു മാററം സംഭവിച്ചു മറെറാരു ചുഴിയിലേയ്ക്കു പോകുന്നു; ഇത്തവണ പക്ഷേ ഒരു മൃഗശരീരമായിരിക്കാം. അതിൽ ഏതാനും സംവത്സരം ചുഴന്നശേഷം ധാതുപിണ്ഡമെന്ന മറെറാരു ചുഴിയിൽ പ്രവേശിക്കുന്നു. നിരന്തരമായ മാററംതന്നെ. ഒരു ശരീരമെങ്കിലും സ്ഥിരമല്ല. എൻെറ ശരീരമെന്നോ നിൻെറ ശരീരമെന്നോ വെറും വാക്കല്ലാതെ അങ്ങിനെ ഒരു വസ്തുവില്ല. ഈ ഭൂതമഹാസംഘാതത്തിൽ ഒരു സ്ഥാനത്തിനു ചന്ദ്രൻ എന്നു പേർ പറയുന്നു, മറെറാന്നിനു സൂൎയ്യൻ എന്നു പറയുന്നു; വേറൊന്നു മനുഷ്യൻ, ഇനിയൊന്നു ഭൂമി, പിന്നൊന്നു സസ്യം, പിന്നെയുമൊന്നു ധാതു എന്നു വിളിക്കപ്പെടുന്നു. ഒന്നും സ്ഥിരമല്ല. എല്ലാം മാറിക്കൊണ്ടേയിരിക്കുന്നു. ദ്രവ്യങ്ങൾ സദാപി സംഘടിക്കുന്നു, വിഘടിക്കുന്നു. മനസ്സിൻെറ കാൎയ്യവും ഇതുതന്നെ. ഭൂതവസ്തുവായി രൂപാന്തരപ്പെട്ടിരിക്കുന്നതു് ആകാശമാണ്. പ്രാണൻെറ വ്യാപാരം അത്യന്തസൂക്ഷ്മമാകുമ്പോൾ, ഈ ആകാശംതന്നെ, സൂക്ഷ്മസ്പന്ദനാവസ്ഥയിൽ മനസ്സിൻെറ രൂപമെടുക്കും. അപ്പോഴും അവിടെയും (സൂക്ഷ്മാവസ്ഥയിലും) അഖണ്ഡാവസ്ഥയുണ്ട്. ആ സൂക്ഷ്മസ്പന്ദനത്തെ പ്രാപിക്കാൻ മാത്രം കഴിഞ്ഞാൽ

മതി, എന്നാൽ ഈ ജഗത്തു മുഴുവനും സൂക്ഷ്മസ്പന്ദനരൂപമായി കാണ്മാനും അനുഭവിപ്പാനും കഴിയും. നാം സ്വബോധത്തോടുകൂടി ഇരിക്കുമ്പോഴും നമ്മെ ആ സ്ഥിതിയിലെത്തിക്കാൻ ചിലപ്പോൾ ചില ഔഷധങ്ങൾക്കു കഴിവുണ്ട്. സർ ഹംഫ്രി ഡേവിയുടെ പ്രസിദ്ധ പരീക്ഷണം നിങ്ങളിൽ പലരും ഓർക്കുന്നുണ്ടായിരിക്കും. പരീക്ഷണസമയം ഉണ്ടായ ഹാസജനകവായു[1]വിന്റെ ശക്തിനിമിത്തം അദ്ദേഹം പ്രസംഗമദ്ധ്യേ ബോധംകെട്ടു നിശ്ചേഷ്ടനായി, സ്തബ്ധനായി നിന്നുപോയി. ജഗത്തുമുഴുവൻ ആശയമയമാണെന്നു് അദ്ദേഹം പിന്നീടു പറഞ്ഞു. എന്തുകൊണ്ടെന്നാൽ അത്രയും സമയത്തേയ്ക്കെന്നപോലെ സ്ഥൂലസ്പന്ദനങ്ങളെല്ലാം അടങ്ങി സൂക്ഷ്മസ്പന്ദനങ്ങൾമാത്രം അദ്ദേഹത്തിനു് അനുഭവമായിരുന്നു. ആ സ്പന്ദനങ്ങളെയത്രെ അദ്ദേഹം ആശയങ്ങൾ എന്നു പറഞ്ഞതു്. ചുററുമുണ്ടായിരുന്ന സൂക്ഷ്മസ്പന്ദനങ്ങളെമാത്രം അറിവാനേ അദ്ദേഹത്തിനു് അപ്പോൾ കഴിഞ്ഞിരുന്നുള്ളു. അപ്പോൾ സർവ്വം ആശയമായി; ജഗത്തു് ആകെ ഒരു വിചാരസാഗരമായി—അദ്ദേഹവും മററുള്ള എല്ലാവരും അതിൽ ഓരോ വിചാരച്ചുഴികളായി—തീർന്നിരുന്നു.

ഇങ്ങിനെ വിചാരലോകത്തിലും ഏകത്വമാകുന്നു നാം കാണുന്നതു്. അവസാനം ആത്മാവിനോടടുക്കുമ്പോൾ ആത്മാവും ഏക[2]മായിരിപ്പാനേ വഴിയുള്ളു എന്നു നാം കാണുന്നു. പ്രകൃതിയുടെ സ്ഥൂലസൂക്ഷ്മസ്പന്ദങ്ങൾക്കപ്പുറം, സർവ്വചലനത്തിനുമപ്പുറം[3] ഉള്ളതു് ഏകം മാത്രമാണു്.

---

1 Laughing gas—nitrous oxide.

2 ഏകോ ദേവഃ സർവ്വഭൂതേഷു ഗൂഢഃ
സർവ്വവ്യാപീ സർവ്വഭൂതാന്തരാത്മാ
കർമ്മാധ്യക്ഷഃ സർവ്വഭൂതാധിവാസഃ
സാക്ഷീ ചേതാ കേവലോ നിർഗ്ഗുണശ്ച. (ശ്വേ. 6.11)

സ്വയം പ്രകാശചൈതന്യമുള്ളവൻ ഒന്നു മാത്രം. ആ ദേവൻ സർവ്വഭൂതങ്ങളിലും ഒളിഞ്ഞിരിക്കുന്ന സർവ്വവ്യാപിയാണു്, എല്ലാ ജീവികളുടേയും അന്തരാത്മാവാണു്; അന്തരാത്മാവു് സർവ്വജീവികളുടെയും കർമ്മങ്ങളുടെ പ്രേരകനാണു്, സർവ്വഭൂതങ്ങൾക്കും ആശ്രയവുമാണു്. സർവ്വസാക്ഷിയായ ആ സർവ്വചൈതന്യം പ്രകൃതിയുടെ ഗുണങ്ങളൊന്നും തീണ്ടാതെ അതിനപ്പുറം ഒററയ്ക്കു വിളങ്ങുന്നു.

3 ഇന്ദ്രിയേഭ്യഃ പരാ ഹ്യർത്ഥാ അർത്ഥേഭ്യശ്ച പരം മനഃ
മനസസ്തു പരാ ബുദ്ധിർബുദ്ധേരാത്മാ മഹാൻ പരഃ.
മഹതഃ പരമവ്യക്തമവ്യക്താത് പുരുഷഃ പരഃ
പുരുഷാന്ന പരം കിഞ്ചിത് സാ കാഷ്ഠാ സാ പരാ ഗതിഃ. (ക. 3.10,11)

പ്രകടമായ ചേഷ്ടാശക്തിയുടെ കാൎയ്യത്തിൽതന്നെ ഏകത്വമേ ഉള്ളു. ഈ വാസ്തവങ്ങൾ ഇനിമേൽ ആൎക്കും നിഷേധിക്കാവുന്നതല്ല. ജഗത്തിലുള്ള ഊൎജ്ജങ്ങളുടെ ആകത്തുക എന്നും എവിടെയും ഒന്നുതന്നെയെന്നു് ഇന്നത്തെ ഊൎജ്ജതത്ത്വവും തെളിയിച്ചിരിക്കുന്നു. ഉൎജ്ജത്തിൻെറ ഈ ആകത്തുക രണ്ടു് രൂപത്തിലിരിക്കുന്നു എന്നും തെളിയിച്ചിട്ടുണ്ടു്. ഒരു രൂപത്തിൽ അതു വിലയോന്മുഖമായി അടങ്ങിയൊതുങ്ങുന്നു. മറെറാരു രൂപത്തിൽ അതു വികാസോന്മുഖമായി ഇക്കാണുന്ന നാനാശക്തികളായി പ്രകാശിക്കുന്നു. പിന്നെയും അതു ശാന്തതയിൽ തിരോഭവിക്കുന്നു, പിന്നെയും ആവിൎഭവിക്കുന്നു. ഇങ്ങിനെ സൎഗ്ഗപ്രതിസൎഗ്ഗങ്ങളായി എന്നെന്നേയ്ക്കും പൊയ്ക്കൊണ്ടിരിക്കുന്നു. ഈ ശക്തിയാണു് പ്രാണൻ; ഇതിൻെറ സംയമനമാണു് പ്രാണായാമം.

മനുഷ്യശരീരത്തിൽ ഈ പ്രാണൻെറ ഏററവും വ്യക്തമായ ആവിൎഭാവം ശ്വാസകോശങ്ങളുടെ ചലനമാകുന്നു. ആ ചലനം നിന്നുപോയാൽ ശരീരത്തിലുള്ള മററു ശക്തിപ്രകാശനങ്ങളെല്ലാം പ്രായേണ പെട്ടെന്നു നിന്നുപോകും. എന്നാൽ അതു നിന്നിരിക്കുമ്പോഴും ശരീരം നിലനില്ക്കത്തക്കവിധം അഭ്യസിപ്പാൻ കഴിവുള്ള ചിലരുണ്ടു്. കുഴിച്ചുമൂടിയിരുന്നാൽപ്പോലും ശ്വാസം കഴിക്കാതെ പലനാൾ ജീവിച്ചിരിക്കാൻ കഴിവുള്ളവരും ഉണ്ടു്. സൂക്ഷ്മത്തിൽ എത്തിച്ചേരാൻ സ്ഥൂലത്തിൻെറ സഹായം സ്വീകരിക്കണം. അങ്ങിനെ മന്ദമന്ദം ചെന്നു സൂക്ഷ്മതമമായ ലക്ഷ്യത്തിൽ എത്തിച്ചേരണം. പ്രാണായാമം എന്നതു വാസ്തവത്തിൽ ശ്വാസകോശചലനത്തിൻെറ സംയമനമാകുന്നു. ഈ ചലനമാകട്ടെ, ശ്വാസത്തോടു ബന്ധപ്പെട്ടതുമാണു്. ശ്വാസം ചലനത്തെ ഉണ്ടാക്കുന്നു

ഇന്ദ്രിയങ്ങളേക്കാൾ പരങ്ങളാണു് (സൂക്ഷ്മങ്ങളും ശ്രേഷ്ഠങ്ങളും ഉള്ളിലുള്ളവയുമാണു്), ഇന്ദ്രിയങ്ങൾ അറിയാൻ ശ്രമിക്കുന്നവയും പക്ഷേ ഇന്ദ്രിയങ്ങൾക്കു കാരണവുമായ, ഭൂതങ്ങൾ. ആ അൎത്ഥങ്ങളേക്കാൾ പരമാണു് മനസ്സ്—മനസ്സായിരിക്കുന്ന ഭൂതസൂക്ഷ്മം. മനസ്സിനേക്കാൾ പരമാണു് ബുദ്ധി—ബുദ്ധിയായിരിക്കുന്ന ഭൂതസൂക്ഷ്മം. ബുദ്ധിയേക്കാൾ പരമാണു് സൎവ്വബുദ്ധികൾക്കും അടിസ്ഥാനവും മഹാനുമായ ഹിരണ്യഗൎഭൻ. മഹാനായ ഹിരണ്യഗൎഭനേക്കാൾ പരമാണു് അവ്യക്തം—രൂപാന്തരം തീരെ വരാത്ത ആകാശം. അവ്യക്തത്തേക്കാൾ പരമാണു്—അത്യന്തസൂക്ഷ്മവും, അത്യന്തം മഹത്തും സൎവ്വാധിഷ്ഠാനവും ആണു്—പുരുഷൻ, എല്ലാത്തിലും നിറഞ്ഞ ആത്മാവു്. പുരുഷനേക്കാൾ പരമായി ഒന്നുമില്ല. ഇന്ദ്രിയങ്ങളിൽ തുടങ്ങിയ പരമ്പര പുരുഷനിൽ അവസാനിക്കുന്നു. ഇതാണു് ദുഃഖികളുടെയെല്ലാം പരമഗതി.

എന്നല്ല, നേരേമറിച്ച ചലനം ശ്വാസത്തെ ജനിപ്പിക്കുന്നു എന്നത്രേ വാസ്തവം. യന്ത്രനാളവൃത്തിയിൽ[1] ഈ ചലനം വായുവിനെ അകത്തേയ്ക്കു വലിക്കയാകുന്നു ചെയ്യുന്നതു്. പ്രാണൻ ശ്വാസകോശങ്ങളെ ചലിപ്പിക്കുന്നു; ആ ചലനം വായുവിനെ വലിച്ചുകയററുന്നു. അതുകൊണ്ടു പ്രാണായാമം ശ്വാസാഭ്യാസമല്ല; പിന്നെയോ, ശ്വാസകോശങ്ങളെ ചലിപ്പിക്കുന്ന മാംസപേശികളുടെ ശക്തിയെ സ്വാധീനമാക്കുകയാകുന്നു. നാഡികളിലൂടെ മാംസപേശികളിലേയ്ക്കും അവിടെനിന്നു ശ്വാസകോശങ്ങളിലേയ്ക്കും നിർഗ്ഗമിച്ചു ശ്വാസകോശങ്ങളെ ചലിപ്പിക്കുന്ന ശക്തി പ്രാണനാകുന്നു. ഈ പ്രാണനെയാകുന്നു പ്രാണായാമാഭ്യാസം കൊണ്ടു നമുക്കു വശമാക്കുവാനുള്ളതു്. പ്രാണൻ നമുക്കു വശമായിക്കഴിഞ്ഞാൽ ശരീരത്തിൽ മററുള്ള പ്രാണവൃത്തികളെല്ലാം നമുക്കു പതുക്കെ വശത്താകും. ഇതു നമുക്കു പെട്ടെന്നു് അനുഭവപ്പെടുകയും ചെയ്യും. ശരീരത്തിലുള്ള മിക്ക മാംസപേശികളേയും സ്വാധീനമാക്കീട്ടുള്ളവരെ ഞാൻതന്നെ കണ്ടിട്ടുണ്ടു്. എന്തുകൊണ്ടു പാടില്ല? ചില മാംസപേശികളെ എനിക്കു നിയന്ത്രിക്കാമെങ്കിൽ എന്തുകൊണ്ടു് എല്ലാ പേശികളും സിരകളും നിയന്ത്രിച്ചുകൂടാ? അതിൽ അസാധ്യം എന്തു്? സ്വാധീനശക്തി തല്ക്കാലം നഷ്ടമായിരിക്കുന്നു; പേശികാം സ്വയം ചലിക്കുകയാണു്. നമുക്കു നമ്മുടെ കാതുകളെ ഇഷ്ടംപോലെ ചലിപ്പിക്കാൻ കഴിയുന്നില്ല. എന്നാൽ മൃഗങ്ങാംക്കു് അതു കഴിയുമെന്നു നമുക്കറിയാം. നമുക്കു് ഇപ്പോാം ആ ശക്തിയില്ലാതിരിക്കുന്നതും നാം അതിനെ ഉപയോഗിക്കാഞ്ഞിട്ടാണു്. ഈ സിദ്ധിയാണു് ആദിമപ്രത്യാഗമനം[2] എന്നു പറയുന്നതു്.

വേറെയും ഒരു സംഗതിയുണ്ടു്. നമുക്കറിയാം, ഉറങ്ങിക്കിടക്കുന്ന ശക്തിയെ വീണ്ടും ഉണത്താമെന്നു്. ശരീരത്തിലെ ചില ചലനങ്ങാം ഇപ്പോാം ഏററവും പ്രസുപ്താവസ്ഥയിൽ ഇരിക്കുന്നുണ്ടെങ്കിലും കഠിനപ്രയത്നവും അഭ്യാസവുംമൂലം അവയെ നമുക്കു പൂൎണ്ണമായി സ്വാധീനമാക്കാം. ഈ യുക്തികൊണ്ടു നോക്കുമ്പോാം ശരീരത്തിൽ ഓരോ ഭാഗവും പൂൎണ്ണമായി നിയന്ത്രിക്കാം എന്നുള്ളതിന്നു് അസാദ്ധ്യത ഒട്ടും ഇല്ലെന്നു മാത്രമല്ല, എല്ലാ സാധ്യതകളും ഉണ്ടു് എന്നുകൂടെ കാണാം. ഇതു യോഗി സാധിക്കുന്നു; മാൎഗ്ഗം പ്രാണായാമവുമാണു്. പ്രാണായാമ

1 Pump action. 2 Atavism.

ത്തിൽ ശ്വാസം ഉള്ളിലേയ്ക്കു വലിക്കുമ്പോൾ ശരീരം പ്രാണനെക്കൊണ്ടു നിറയ്ക്കണമെന്നു നിങ്ങൾ ചിലർ വായിച്ചിരിക്കും. എന്നാൽ ഇംഗ്ലീഷ് പരിഭാഷകളിൽ പ്രാണൻ എന്നതിനു ശ്വാസം എന്നു് അർത്ഥം കൊടുത്തിരിക്കുന്നു; അപ്പോൾ, ശരീരം ശ്വാസംകൊണ്ടു നിറയ്ക്കുന്നതെങ്ങിനെ എന്നു നിങ്ങൾ സംശയം ചോദിച്ചേയ്ക്കാം. ആ പിഴ പരിഭാഷകൻേറതാണ്. ശരീരത്തിലെ ഏതുഭാഗവും ഈ ജീവശക്തിയാകുന്ന പ്രാണനെക്കൊണ്ടു നിറയ്ക്കാൻ കഴിയും. അതു ചെയ്യാൻ നിങ്ങൾക്കു കഴിഞ്ഞാൽ ശരീരം മുഴുവൻ നിയന്ത്രിക്കാൻ സാധിക്കുന്നതാണ്. ശരീരത്തിലുണ്ടാകുന്ന സർവ്വരോഗങ്ങളും വേദനകളും നിങ്ങൾക്കു കീഴടങ്ങും. അതു മാത്രമല്ല അന്യൻെറ ശരീരവും നിങ്ങൾക്കു നിയന്ത്രിക്കാൻ കഴിയും. നന്മയാകട്ടെ, തിന്മയാകട്ടെ, ലോകത്തിലുള്ളതെല്ലാം പകരുന്നതാണ്. നിങ്ങളുടെ ശരീരം ഒരുതരം മുറുക്കത്തിൽ ഇരിക്കുന്നെങ്കിൽ അതിനു് അന്യശരീരങ്ങളിൽ അതേ മുറുക്കം ഉണ്ടാക്കുവാൻ ഒരു വാസനയുണ്ടാകും. നിങ്ങൾക്കു ബലവും ആരോഗ്യവും ഉണ്ടെങ്കിൽ നിങ്ങളുടെ സമീപസ്ഥന്മാക്ക് ആ വിധത്തിലാകുവാൻ ഒരു വാസനയുണ്ടാകും. നിങ്ങൾ രോഗിയും ദുർബ്ബലനുമാകുമ്പോൾ നിങ്ങളുടെ ചുററുമുള്ളവക്ക് ആ വിധത്തിലാകുവാനും വാസനയുണ്ടാകും. ഒരാൾ വേറൊരാളിൻെറ രോഗം ശമിപ്പിക്കാൻ ഉദ്യമിക്കുന്ന കാര്യത്തിൽ ആദ്യത്തെ ആശയം തൻെറ സ്വന്തം ആരോഗ്യം മററെയാളിന്നു പകൎന്നുകൊടുക്കുക എന്നതാണ്. ഇതു ചികിത്സയുടെ പ്രാകൃതാവസ്ഥയാണ്. അറിഞ്ഞോ അറിയാതെയോ ആരോഗ്യം പകൎന്നു കൊടുക്കാവുന്നതാകുന്നു. ഒരു ബലിഷ്ഠൻ ദുർബ്ബലനോടു സഹവസിക്കുമ്പോൾ അയാൾ അറിഞ്ഞോ അറിയാതെയോ ദുർബ്ബലനെ തെല്ലു ബലവാനാക്കും. അതു് അറിഞ്ഞുകൊണ്ടു ചെയ്യുന്നപക്ഷം പ്രവൃത്തിക്കു വേഗവും മേന്മയും കൂടും. ഇനി മറെറാരു തരം സംഗതികൾ ആലോചിക്കാനുണ്ടു്. ചിലക്കു സ്വന്തമായി അധികം ആരോഗ്യം ഇല്ലായിരിക്കാം; എങ്കിലും മററുള്ളവക്ക് ആരോഗ്യം ഉണ്ടാക്കിക്കൊടുക്കുവാൻ അയാൾക്കു കഴിവുണ്ടെന്നു നാം കാണുന്നുണ്ടു്. അവിടെ, അയാൾക്കു പ്രാണനിയന്ത്രണം കുറേക്കൂടെയുണ്ടു്; തല്ക്കാലത്തേയ്ക്കു് ആ പ്രാണശക്തിയെ ഉണത്തി ഒരു പ്രത്യേകതരം സ്പന്ദനത്തിൽ എത്തിക്കുന്നു; എന്നിട്ടു് അതിനെ മററുള്ളവക്കു പകൎന്നുകൊടുക്കുകയാണ് എന്നു പറയാവുന്നതാണ്.

ഈ പ്രയോഗം ദൂരെയിരുന്നു നടത്തിയിട്ടുള്ള ദൃഷ്ടാന്തങ്ങൾ ഉണ്ട്. എന്നാൽ വിടവുവന്ന നിലയിൽ ഒരു ദൂരം വാസ്തവത്തിൽ ഇല്ല. ഇടമുറിഞ്ഞ ദൂരം എവിടെയുണ്ട്? നിങ്ങൾക്കും സൂര്യനും ഇടയിൽ വല്ല വിടവും ഉണ്ടോ? ഇതു് അവിച്ഛിന്നമായ ഭൂതസമുദ്രം—അതിൽ ഒരു ഭാഗം സൂര്യൻ, മറെറാരു ഭാഗം നിങ്ങൾ. ഒരു നദിയുടെ ഒരു ഭാഗത്തിനും വേറൊരു ഭാഗത്തിനും ഇടയ്ക്കു വല്ല വിടവും ഉണ്ടോ? എന്നാൽ പിന്നെ എന്തുകൊണ്ട് ഏതുശക്തിക്കും എവിടെയും സഞ്ചരിച്ചുകൂടാ? ഇതിനെ ഖണ്ഡിക്കാൻ ഒരു യുക്തിയുമില്ല. ദൂരെയിരുന്നു രോഗം ശമിപ്പിച്ചിട്ടുള്ള സംഭവങ്ങൾ എത്രയും വാസ്തവമാണ്. പ്രാണനെ വളരെദൂരം സംക്രമിപ്പിച്ചുകൊണ്ടു പോകാൻ കഴിയും. എന്നാൽ ഇത്തരം ദൃഷ്ടാന്തങ്ങളിൽ ഒന്നു സത്യമായുണ്ടായതാണെങ്കിൽ പലനൂറും വ്യാജമായിരിക്കും. ഈ ചികിത്സാസമ്പ്രദായം വിചാരിക്കുന്നവിധം അത്ര എളുപ്പമല്ല. ഏററവും സാധാരണമായ അത്തരം ചികിത്സകളിൽ മനുഷ്യശരീരത്തിൻെറ സ്വാഭാവികമായ ആരോഗ്യാവസ്ഥയെ ചികിത്സകൻ ഉപയോഗപ്പെടുത്തുക മാത്രമാണ് ചെയ്യുന്നതു്. വിഷൂചികാരോഗികളെ ചികിത്സിക്കാൻ അലോപ്പതി ഡോക്ടർ വന്നു് ഔഷധങ്ങൾ കൊടുക്കുന്നു; ഹോമിയോപ്പതി ഡോക്ടരും വന്നു് അതേ രോഗത്തിന്നു് അയാളുടെ മരുന്നു കൊടുക്കുന്നു; അയാൾ പക്ഷേ അലോപ്പതിക്കാരനേക്കാൾ കൂടുതൽപേരെ സുഖപ്പെടുത്തിയെന്നു വരാം; എന്തുകൊണ്ടെന്നാൽ ഹോമിയോപ്പതിക്കാരൻ ഔഷധങ്ങൾകൊണ്ടു രോഗിയെ അലട്ടാതെ പ്രകൃതിയുടെ പ്രവൎത്തനത്തിനു വിട്ടുകൊടുക്കുന്നു. വിശ്വാസചികിത്സകൻ അതിലുമധികംപേക്കു രോഗശാന്തി വരുത്തുന്നു. അയാൾ മനഃശക്തിയുപയോഗിച്ചു രോഗിക്കു വിശ്വാസം ജനിപ്പിച്ച് അങ്ങിനെ, രോഗിയുടെ പ്രസുപ്തപ്രാണശക്തിയെ ഉണൎത്തുകയാണ് ചെയ്യുന്നതു്.

വിശ്വാസചികിത്സകന്മാൎക്കു് ഒരു തെററു നിയമേന പററാറുണ്ട്; വെറും വിശ്വാസമാണ് രോഗം ശമിപ്പിച്ചതെന്നു് അവർ വിചാരിക്കുന്നു. എന്നാൽ വിശ്വാസംകൊണ്ടു കാൎയ്യം മുഴുവനും ആകുന്നില്ല. രോഗമുണ്ടെന്നു രോഗിക്കു വിചാരമേ ഇല്ലാതിരിക്കുന്നതാകുന്നു ചില രോഗങ്ങളുടെ ഏററവും വഷളായ ലക്ഷണം. രോഗിയുടെ ദൃഢവിശ്വാസംതന്നെ രോഗലക്ഷണമാകുന്നു; മാത്രമല്ല മരണം അടുത്തിരിക്കുന്നു എന്നും അതു പ്രായേണ സൂചിപ്പിക്കുന്നു. വിശ്വാസം രോഗശാന്തി വരുത്തുന്നു എന്ന തത്വം ഈ സംഗതികളിൽ ഫലിക്കുന്നില്ല. വിശ്വാ

സമായിരുന്നു ശമനഹേതു എങ്കിൽ ഈ രോഗങ്ങൾ ശമിക്കേണ്ടിയിരുന്നു. വാസ്തവത്തിൽ പ്രാണൻ മൂലമായിട്ടാണു് രോഗശാന്തി വരുന്നതു്. നിർമ്മലനും പ്രാണനെ വശീകരിച്ചവനും ആയ ആളിനു പ്രാണനെ ഒരുതരം സ്പന്ദനത്തിൽ എത്തിക്കാനും അതേ സ്പന്ദനം അന്യരിൽ ഉണ്ടാകത്തക്ക വിധം അവരിൽ സംക്രമിപ്പിക്കുവാനും ശക്തിയുണ്ടു്. ഇതു നമുക്കു നിത്യ വ്യാപാരങ്ങളിൽപോലും അനുഭവമുണ്ടു്. ഞാൻ ഇതാ നിങ്ങളോടു സംസാരിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്നു. എന്തുചെയ്യാനാണു് ഞാൻ ശ്രമിക്കുന്നതു്? എന്റെ മനസ്സിനെ ഒരുതരം സ്പന്ദനാവസ്ഥയിൽ കൊണ്ടുവരാനാണു് എന്നു പറയാം. അതിൽ ഞാൻ എത്രയധികം വിജയിക്കുന്നുവോ അത്രയധികം എന്റെ വാക്കുകൾ നിങ്ങളിൽ സഫലമാകും. എനിക്കു് ഉന്മേഷം കൂടുതലുള്ള ദിവസം നിങ്ങൾ എന്റെ പ്രസംഗത്തിൽ കൂടുതൽ രസിക്കുകയും, ഉന്മേഷം കുറവുള്ള ദിവസം നിങ്ങൾക്കു രസക്കുറവു തോന്നുകയും ചെയ്യുന്നതു നിങ്ങൾക്കെല്ലാം അനുഭവമാണു്.

അതിഗംഭീരമനഃശക്തിയുള്ളവർ, ലോകത്തെ ഇളക്കിമറിക്കുന്നവർ, പ്രാണനെ അത്യച്ചസ്പന്ദനാവസ്ഥയിൽ എത്തിക്കാൻ കഴിവുള്ളവരാണു്. ആ സ്പന്ദനം അത്ര മഹത്തും ശക്തിമത്തുമാകയാൽ അതു മററുള്ളവരെ ഒരു നൊടിയിടയിൽ പിടികൂടുന്നു, ആയിരക്കണക്കിൽ ആളുകൾ അങ്ങോട്ടു് ആകൎഷിക്കപ്പെടുന്നു. ലോകത്തിൽ പകുതിപേരും അവർ വിചാരിക്കുന്ന വഴിയേ ചിന്തിക്കുന്നു. മഹാതേജസ്വികളായ ജഗദ്ഗുരുക്കന്മാൎക്കു് അത്യത്ഭുതകരമായ പ്രാണവശീകാരശക്തിയുണ്ടായിരുന്നു. തന്മൂലം അവരുടെ മനഃശക്തിയും ഉത്കടമായിരുന്നു. പ്രാണനെ ഉച്ചതമസ്പന്ദനത്തിൽ എത്തിച്ചതുകൊണ്ടാണു് ലോകത്തെ ഇട്ടിളക്കുവാനുള്ള ശക്തി അവൎക്കുണ്ടായതു്. ശക്തിപ്രകാശനങ്ങൾ എല്ലാം ഈ പ്രാണവശീകാരത്തിൽനിന്നാണു് ഉത്ഭവിക്കുന്നതു്. ജനങ്ങൾക്കു് ഈ തത്വം അറിവില്ലായിരിക്കാം. എങ്കിലും ഇതാണു് വാസ്തവം. പ്രാണൻ ചില സമയം ശരീരത്തിൽ ഒരു ഭാഗത്തേയ്ക്കു് ഏററക്കുറെ തങ്ങിനില്ക്കുന്നുണ്ടാവാം. അപ്പോൾ ശരീരത്തിൽ പ്രാണനുള്ള സമനില തെററുന്നു. സമനിലയ്ക്കു ഭംഗമുണ്ടാകുമ്പോൾ രോഗം എന്നു പറയുന്ന അവസ്ഥയുണ്ടാകുന്നു. കൂടുതലായ പ്രാണനെ കുറയ്ക്കുകയോ കുറവായതിനെ നികത്തുകയോ ചെയ്യുന്നതു രോഗത്തെ ശമിപ്പിക്കുന്നതായിരിക്കും. ദേഹത്തിൽ ഏതു ഭാഗത്തെങ്കിലും പ്രാണസ്ഥിതി കൂടുതലോ കുറവോ എന്നറിയുന്നതും പ്രാണായാമത്താലാണു്. ഗ്രഹണശക്തി എത്രയും സൂക്ഷ്മമായിത്തീരു

ന്നതുകൊണ്ടു കൈവിരലിലോ പെരുവിരലിലോ എവിടെയാണ് പ്രാണൻ വേണ്ടുവോളമില്ലാത്തതു് എന്നറിയാൻ മനസ്സിനു കഴിയും; കുറവു നികത്താനുള്ള ശക്തിയും ഉണ്ടാകും. പ്രാണായാമംകൊണ്ടുള്ള കാൎയ്യങ്ങളിൽ ചിലതാണ് ഇവ. ഇവയെല്ലാം സാവധാനത്തിലും ക്രമത്തിലും അഭ്യസിക്കണം. പല തലങ്ങളിലും പ്രാണനെ നിയമിക്കുകയും നയിക്കുകയും ചെയ്യുന്നതെങ്ങിനെ എന്നുപദേശിക്കുന്നതാകുന്നു യഥാൎത്ഥത്തിൽ രാജയോഗത്തിൻെറ മുഴുവൻ ഉദ്ദേശവും. ഒരുവൻ സ്വശക്തികളെ ഏകാഗ്രമാക്കുമ്പോൾ സ്വശരീരത്തിലുള്ള പ്രാണനെ ജയിക്കുന്നു. ഒരുവൻ ധ്യാനിക്കുമ്പോൾ പ്രാണനെ ഏകാഗ്രമാക്കുകയുംകൂടെയാണ് ചെയ്യുന്നതു്.

ഒരു സമുദ്രത്തിൽ പൎവ്വതംപോലെയുള്ള വൻതിരകളുണ്ടു്; അതിൽ ചെറിയതും അതിലും ചെറിയതുമായ അലകളും ഇങ്ങേയററം നീൎപ്പോളകൾവരെയുണ്ടു്. ഇവയെല്ലാം ആധാരമായി ആ അപാരപാരാവാരം തന്നെയാണുള്ളതു്. അതിൽ ഒരററത്തു നീൎപ്പോള, മറേറ അററത്തു ഗംഭീരതരംഗം. ഇതുപോലെ മനുഷ്യരിലും. ഒരാൾ അത്യുന്നതനായിരിക്കാം, വേറൊരാൾ വെറും ചെറുകുമിളയായിരിക്കാം. എന്നാൽ ഇരുവരും ഒരേ അനന്തശക്തിസമുദ്രത്തോടു ബന്ധപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു. അതു സൎവ്വപ്രാണികൾക്കും ഒന്നുപോലെയുള്ള ജന്മാവകാശവുമാകുന്നു. എവിടെയൊക്കെ ജീവനുണ്ടോ അവിടെ അതിന്നാധാരമായ ആ അനന്തശക്തികോശമുണ്ടു്. ജീവൻ ഒരു പൊടിക്കുമിളായി—അണുവായി, അക്ഷിഗോചരമല്ലാത്ത ചെറു ചെറു നുരയെന്നപോലെ—പുറപ്പെട്ടു്, ആ അനന്തശക്തിഭാജനത്തിൽനിന്നുതന്നെ അനവരതം ആസ്വദിച്ചുകൊണ്ടു്, മന്ദം മന്ദം തുടൎന്നു്, പതറാതെ വളൎന്നു്, രൂപം മാറി മാറി, ക്രമത്തിൽ അതു് ഒരു സസ്യമായി, പിന്നെ തിൎയ്യക്കായി, അനന്തരം മനുഷ്യനായി, ഒടുവിൽ ഈശ്വരനായിട്ടു തീരുന്നു. ഈ പരിണാമം സംഭവിക്കുന്നതു് അനേകകോടിയുഗങ്ങൾ കൊണ്ടാകുന്നു. എന്നാൽ കാലം എന്തു്? പ്രയത്നം വൎദ്ധിപ്പിക്കുക, വേഗം വൎദ്ധിപ്പിക്കുക; അതു കാലക്കടലിനു ചിറയായിട്ടു തീരും. പ്രകൃതിക്രമത്തിൽ ചിരകാലംകൊണ്ടു മാത്രം സാദ്ധ്യമായതു കഠിനപ്രയത്നം[1]കൊണ്ടു വേഗം സാധിക്കാമെന്നു യോഗി പറ

1 ഉത്തിഷ്ഠത ജാഗ്രത പ്രാപ്യ വരാൻ നിബോധത. (ക. 3.14)
അജ്ഞാനനിദ്രയിൽപ്പെട്ടു കിടക്കുന്നവരേ! എഴുന്നേല്ക്കുവിൻ! അവിദ്യാനിദ്ര മതിയാക്കുവിൻ! മഹാപുരുഷന്മാരെ പ്രാപിച്ചു് അറിയേണ്ട ആത്മജ്ഞാനം അവരുടെയടുക്കൽനിന്നു നേടുവിൻ!

യുന്നു. ജഗത്തിലുള്ള അനന്തരാശിയിൽ നിന്നും അല്പാല്പമായി ഊജ്ജം ഉൾക്കൊണ്ടു മനുഷ്യൻ ഒരു ലക്ഷം സംവത്സരംകൊണ്ടു് ഒരു ദേവനായി എന്നു വരാം. പിന്നെ ഒരഞ്ചുലക്ഷം കൊല്ലം വേണ്ടിവന്നേയ്ക്കും കുറേ ക്കൂടെ ഉയരാൻ. ഒരു സിദ്ധനാകാൻ പിന്നെയും ഒരമ്പതുലക്ഷം വഷം വേണ്ടിവന്നേയ്ക്കാം. വളച്ച് വേഗമാക്കിയാൽ കാലം കുറയ്ക്കാം. വേണ്ടത്ര പ്രയത്നമുണ്ടെങ്കിൽ ഈ സിദ്ധി ആറു മാസംകൊണ്ടോ ആറു കൊല്ലം കൊണ്ടോ എന്തുകൊണ്ടു കൈവന്നുകൂടാ? സിദ്ധിവരാൻ ഇത്ര കാലം എന്നു് അവധിയൊന്നുമില്ല. യുക്തി അങ്ങിനെയാണു് ഒരു എഞ്ചിനു രണ്ടു നാഴിക ദൂരം ഓട്ടുവാൻ ഇത്ര തൂക്കം കല്ക്കരിയുപയോഗിച്ചാൽ ഒരു മണിക്കൂർസമയം വേണ്ടിവരുമെങ്കിൽ അതിലധികം കല്ക്കരിയുപയോ ഗിച്ച് കുറഞ്ഞ സമയംകൊണ്ടു് അതേ ദൂരം ഓട്ടുവാൻ കഴിയും. അതു പോലെ പ്രയത്നം തീവ്രമാക്കി ജീവനു് ഈ ജന്മം[1] തന്നെ എന്തുകൊണ്ടു സിദ്ധി നേടിക്കൂടാ? എല്ലാ ജീവികളും ഒടുവിൽ ആ ലക്ഷ്യംതന്നെ പ്രാ പിക്കുമെന്നു നമുക്കറിയാം. എന്നാൽ അതിനു് അനന്തകോടി യുഗ ങ്ങൾ കാത്തിരിക്കാൻ ആക്കു ക്ഷമയുണ്ടാകും? അതു് എന്തുകൊണ്ടു് ഈ ജന്മത്തിൽ, ഈ മനുഷ്യശരീരത്തിൽ ഇരിക്കെ, ഉടൻതന്നെ നേടിക്കൂടാ[2]?

1 പ്രയായതാം കിമാസ്യതേ സമുത്ഥിതം മഹദ്ഭയം
അതിപ്രമാഥി ദാരുണം സുഖസ്യ സംവിധീയതാം.
പുരാ വൃകാ ഭയങ്കരാ മനുഷ്യദേഹഗോചരാഃ
അഭിദ്രവന്തി സവ്വതോ യതസ്വ പുണ്യശീലനേ.
ഗതാ ത്രിരഷ്ടവഷതാ ധ്രുവോഽസി പഞ്ചവിംശകഃ
കുരുഷ്വ ധമ്മസഞ്ചയം വയോ ഹി തേഽതിവത്തതേ.
(മ. ഭാ. ശാ. 321.34,43,63)

വ്യാസൻ ശുകനിൽ സ്വാതന്ത്ര്യത്തിന്റെ തീ കൊളുത്തുന്നു:—

പുറപ്പെട്ടു പോകൂ! എന്താണിങ്ങനെ ഇരിക്കുന്നതു്? നോക്കൂ, എത്ര ഭയങ്കരം!—ഒക്കെ തട്ടിത്തകക്കുന്ന കൊടിയ ഭയം—ഇതാ പൊങ്ങിവന്നിരിക്കുന്നു. സുഖത്തിനുള്ള പണിയെടുക്കെടോ. മനുഷ്യശരീരത്തിൽതന്നെ ഇരതേടി നടക്കുന്ന രോഗജരാമരണങ്ങളെന്ന ഭയങ്കരചെന്നായ്ക്കൾ എല്ലായിടത്തുനിന്നും ഓടി യടുക്കുകയും. അതിനുമുമ്പുതന്നെ പുണ്യകമ്മങ്ങളൊക്കെ ചെയ്തു ശീലിക്കുവാൻ പണി യെടുക്കുക. നിനക്കു് ഇരുപത്തുനാലു വയസ്സു വെറുതേ കഴിഞ്ഞു. ഇതാ ഇരുപത്തഞ്ചെട്ടത്തു വരുന്നു. ധമ്മങ്ങളൊക്കെ അനുഷ്ഠിക്കുക; ഇതാ വയസ്സ് അതിക്ര മിച്ചു കടന്നുപോകുന്നു!

2 ഖട്വാംഗോ നാമ രാജഷിർജ്ഞാത്വേയത്താമിഹായുഷഃ
മുഹൂത്താത് സവ്വമുത്സൃജ്യ ഗതവാനഭയം ഹരിം.
തവാപ്യേതഹി കൌന്തേയ സപ്താഹം ജീവിതാവധിഃ
ഉപകല്പയ തത് സവ്വം താവദ് യത്സാമ്പരായികം. (ഭാ. 2.1.13,14)

ആ അനന്തജ്ഞാനവും അനന്തശക്തിയും എന്തുകൊണ്ടെനിക്കു് ഇപ്പോ൦ തന്നെ കിട്ടിക്കൂടാ?

പദംപദമായി പതുക്കെപ്പതുക്കെ മുന്നോട്ടുനീങ്ങി, മനുഷ്യലോകം മുഴുവൻ സംസിദ്ധമാകുന്നതുവരെ കാത്തു കഴിയുന്നതിനുപകരം ശക്തി ഉ൦ക്കൊള്ളാനുള്ള കഴിവു വദ്ധിപ്പിച്ചു സിദ്ധിപ്രാപ്തിക്കു കാലം ചുരുക്കുന്നതെങ്ങിനെ എന്നുപദേശിക്കുകയാകുന്നു യോഗിയുടെ ലക്ഷ്യം, യോഗശാസ്ത്രം മുഴുവൻേറയും ഉദ്ദേശം. ലോകത്തിലുണ്ടായിട്ടുള്ള അതിതേജസ്വികളായ ജഗദ്ഗുരുക്കന്മാരും ജ്ഞാനികളും ഋഷികളും ചെയ്തതെന്താണു്? അവർ ഒരു ജന്മംകൊണ്ടു മാനവവംശത്തിൻേറ മുഴുവൻ ജീവിതവും ജീവിച്ചുതീത്തു. സാധാരണമനുഷ്യക്കു സംസിദ്ധി നേടുവാൻ വേണ്ടുന്ന മുഴുവൻ കാലവും അവർ ഒരു ജന്മംകൊണ്ടു തരണം ചെയ്തു[1]. ഒററ ജന്മംകൊണ്ടു് അവർ സംസിദ്ധി നേടുന്നു. അവക്കു മറെറാരു വസ്തുവിനെക്കുറിച്ചും ചിന്തതന്നെയില്ല.[2] ജീവിതത്തിൽ ഒരു നിമിഷംപോ

ഇനിയുള്ള വെറും ഏഴു ദിവസംകൊണ്ടു് എങ്ങിനെ ജന്മസാഫല്യം വരുത്താമെന്നു പിടിയില്ലാതെ വിവശനായ പരീക്ഷിത്തിനെ ശ്രീശുകൻ പ്രേമപൂവ്വം സാന്ത്വനപ്പെടുത്തുന്നു:—

ഖട്വാംഗനെന്ന രാജഷി ആയുഃശിഷ്ടം ഒരു മുഹൂത്തം മാത്രമേയുള്ളു എന്നറിഞ്ഞയുടൻ ദേവഭോഗങ്ങളു൦പ്പെടെ സവ്വസ്വവും നിസ്സാരമാക്കി തള്ളി ആ ഒരു മുഹൂത്തം മാത്രംകൊണ്ടു പേടിതീണ്ടാത്ത ഹരിപദം പ്രാപിച്ചു. കുന്തിയുടെ വീരകുലത്തിൽ പിറന്ന മഹാരാജാവേ, അങ്ങയ്ക്കാകട്ടെ ഇനിയും ഏഴുദിവസം മുഴുവനുമുണ്ടല്ലോ ജീവിതാവസാനത്തിനു്. മരിക്കുന്നതിനകമുള്ള അതു മുഴുവൻതന്നെ സവ്വാത്മാവായ ഭഗവാനു് ഉഴിഞ്ഞുവെച്ചു് അഭയം നേടുക.

1 ഇഹൈവ സന്തോ*f*ഥ വിദ്മസ്തദ്വയം
ന ചേദവേദീർമഹതീ വിനഷ്ടിഃ
യേ തദ്വിദുരമൃതാസ്തേ ഭവ_
ന്ത്യഥേതരേ ദുഃഖമേവാപിയന്തി. (ബൃ. 4.4.14)

ആ പരമാത്മസത്യം ഇവിടെവെച്ചുതന്നെ ഞങ്ങ൦ അറിഞ്ഞിരിക്കുന്നു! അറിയാതെ പോയിരുന്നെങ്കിൽ, അഹോ എത്ര ഭങ്കരമായിരുന്നു ആ നഷ്ടം! ഇങ്ങിനെ ആത്മതത്വം അറിഞ്ഞവരാരോ അവരെല്ലാം അമൃതന്മാരായിത്തീരുന്നു. മററുള്ളവക്കു കിട്ടുന്നതോ വെറും ദുഃഖം മാത്രം.

2 യസ്മിൻ ദ്യൌഃ പൃഥിവീ ചാന്തരിക്ഷമോതം മനഃ സഹ പ്രാണൈശ്ച സവ്വൈഃ തമേവൈകം ജാനഥ ആത്മാനം അന്യാ വാചോ വിമുഞ്ചഥ അമൃതസ്യൈഷ സേതുഃ. (മു. 2.2.5)

യാതൊന്നിലാണോ ആകാശവും ഭൂമിയും അന്തരിക്ഷവും മനസ്സും സവ്വപ്രാണങ്ങളോടുകൂടി നെയ്തുചേത്തതുപോലെ ഇരിക്കുന്നതു് ആ ആത്മാവിനെ മാത്രം അറിഞ്ഞുകൊള്ളുക. മററു വാക്കെല്ലാം ദൂരെത്തള്ളുക. ഇതാണു് മരണക്കടൽ കടന്നു് അമൃതത്വം പ്രാപിക്കുവാനുള്ള ഒററപ്പാ

ലും അവക്കു മറെറാരുദ്ദേശമില്ല. അങ്ങിനെ അവരുടെ വഴി ചുരുങ്ങി. ശക്തിയുൾക്കൊള്ളാനുള്ള കഴിവു തീവ്രമാക്കുകയാണു് ഏകാഗ്രത എന്നു വെച്ചാൽ. അങ്ങിനെ സമയവും ലാഭിക്കുക. ഈ ഏകാഗ്രതാശക്തി സമ്പാദിക്കാനുള്ള മാൎഗ്ഗം ഉപദേശിക്കുന്ന ശാസ്ത്രമാണു് രാജയോഗം.

(പ്രാണായാമത്തെപ്പററിപ്പറയുമ്പോൾ) പ്രാണായാമത്തിനും പ്രേതതത്വാന്വേഷണത്തിനും തമ്മിൽ ബന്ധം എന്തു്? (എന്നുകൂടി നിരൂപിക്കാം). പ്രേതതത്വാന്വേഷണം പ്രാണായാമത്തിൻെറ ഒരു വക പ്രകാശനംതന്നെ. പരേതജീവന്മാർ ഉണ്ടു്, അവർ നമുക്കു് അദൃശ്യന്മാരാണെന്നേ ഉള്ളു, എന്നതു വാസ്തവമാണെങ്കിൽ, അങ്ങിനെ അദൃശ്യരും അവേദ്യരും അസ്പൃശ്യരുമായി ആയിരക്കണക്കിനും ലക്ഷക്കണക്കിനും ജീവന്മാർ നമുക്കു ചുററും ഉണ്ടായിരിക്കാം എന്നുള്ളതു തീൎച്ചയായും സംഭാവ്യമാകുന്നു. നാം നിരന്തരം അവരുടെ ശരീരങ്ങളിൽകൂടെ വന്നും പോയും ഇരിക്കുന്നുണ്ടാകാം; അവർ നമ്മെ കാണുകയോ അറിയുകയോ ചെയ്യുന്നില്ല. ഒരു മണ്ഡലത്തിനുള്ളിൽ മറെറാരു മണ്ഡലം, ഒരു ജഗത്തിനുള്ളിൽ മറെറാരു ജഗത്തു്, ഇതാണവസ്ഥ. നമുക്കു് അഞ്ചിന്ദ്രിയങ്ങളുണ്ടു്. പ്രാണൻെറ ഒരുതരം സ്പന്ദനാവസ്ഥയിലാണു് നാം വൎത്തിക്കുന്നതു്. അതേ സ്പന്ദനാവസ്ഥയിലുള്ള സൎവ്വജീവികൾക്കും അന്യോന്യം കാണ്മാൻ കഴിയും. എന്നാൽ അതിനേക്കാൾ ഉയൎന്നതരം സ്പന്ദനത്തിൽ വൎത്തിക്കുന്നവരുണ്ടെങ്കിൽ അവരെ കാണാൻ കഴികയുമില്ല. (എങ്ങിനെയെന്നാൽ) ഒരു പ്രകാശത്തിൻെറ ശക്തി വൎദ്ധിപ്പിച്ചുകൊണ്ടുപോയാൽ അതു നമുക്കു തീരെ കാണാനാവാത്ത ഒരു നിലവരും. എന്നാൽ അത്ര തീക്ഷ്ണമായ പ്രകാശവും കാണത്തക്ക ശക്തിയുള്ള കണ്ണുകളോടുകൂടിയ ജീവികളുണ്ടായിരിക്കാം. മറിച്ചു് ഒരു പ്രകാശത്തിൻെറ സ്പന്ദനം വളരെ മന്ദമായിരിക്കുമ്പോൾ അതു കാണാൻ നമുക്കു കഴിയുന്നില്ല; എന്നാൽ അതു കാണാൻ കഴിവുള്ള ചില ജീവികൾ—പൂച്ച, മൂങ്ങ, മുതലായവ—ഉണ്ടുതാനും. പ്രാണസ്പന്ദനത്തിൻെറ ഒരു ഭൂമിക മാത്രമാണു് നമ്മുടെ ദൃഷ്ടിക്കു വിഷയമാകുന്നതു്. ഈ വായുമണ്ഡലം ഉദാഹരണമായെടുക്കുക. അതു് ഒന്നിനൊന്നു മീതെയായി അസംഖ്യം അടുക്കുകൾ അടുക്കിവെച്ചതുപോലെയാണു്. ഭൂമിയോടടുത്ത അടുക്കുകൾ അവയ്ക്കുമീതെയുള്ളവയേക്കാൾ കൂടുതൽ അമൎന്നിരിക്കും. മേല്പോട്ടു പോകുംതോറും അടുക്കുകൾ നേൎത്തു സൂക്ഷ്മതരങ്ങളാകും. അല്ലെങ്കിൽ കടലിൻെറ കാൎയ്യം നോക്കുക. ആഴം ചെല്ലുംതോറും വെള്ളത്തിൻെറ സമ്മൎദ്ദം വൎദ്ധിക്കുന്നു; അടിത്തട്ടിൽ

ജീവിക്കുന്ന ജന്തുക്കൾക്ക് ഒരുകാലത്തും മുകൾതട്ടിലേയ്ക്കു വന്നുകൂടാ; വരുന്നപക്ഷം അവ പൊട്ടിത്തകർന്നുപോകും.

ആകാശസമുദ്രമാണ് ജഗത്തെന്നു ഭാവന ചെയ്യുക. പ്രാണവ്യാപാരത്തിൽ ഓരോന്നും ഓരോ തരത്തിൽ സ്പന്ദിച്ച്, ഒന്നു കഴിഞ്ഞൊന്നായി, അനേകം അടുക്കുകൾ അടങ്ങിയതാണ് ഇതു്. ഇതിൻെറ മദ്ധ്യം വിട്ടകലുംതോറും സ്പന്ദനം മന്ദമാകുന്നു; നടുവിലേയ്ക്കടുക്കുംതോറും സ്പന്ദനം ദ്രുതതരമാകുകയും ചെയ്യുന്നു. ഒരേതരം സ്പന്ദനമുള്ള ഭാഗം ഒരു ഭൂമികയാകുന്നു. (എല്ലാംകൂടെ ചേർന്നു് ഒരു മണ്ഡലമാണെന്നും അതിൻെറ മദ്ധ്യം പൂർണ്ണതയാണെന്നും വിചാരിക്കുക. മദ്ധ്യത്തിൽനിന്നു് എത്ര അകന്നുപോകുന്നുവോ സ്പന്ദനങ്ങൾ അത്രയും മന്ദമായിത്തീരുന്നു. എല്ലാററിനും പുറമേയുള്ള തൊണ്ടാണ് ഭൂതങ്ങൾ; അതിനുള്ളിലാണ് മനസ്സ്. ശരിയായ മദ്ധ്യം ആത്മാവുമാകുന്നു) ഈ സ്പന്ദനമണ്ഡലങ്ങളെ പല ഭൂമികകളാക്കി ഇത്ര ലക്ഷം നാഴിക വിസ്തീർണ്ണം ഒരു ഭൂമിക, പിന്നെ ഇത്ര ലക്ഷം നാഴിക മറെറാരു ഭൂമിക, ഇങ്ങിനെ ഭാഗിച്ചു എന്നു വിചാരിക്കുക. അപ്പോൾ ഒരേതരം സ്പന്ദനമുള്ള ഒരു ഭൂമികയിൽ വർത്തിക്കുന്നവർക്ക് അന്യോന്യം അറിവാൻ ശക്തിയുണ്ടാകുമെന്നും അവക്കു മീതെയുള്ളവരെ അറിവാൻ ശക്തിയുണ്ടാകയില്ലെന്നും വരാം. എന്നിരിക്കിലും ദൂരദർശിനി, സൂക്ഷ്മദർശിനി എന്നിവകൊണ്ടു നമ്മുടെ കാഴ്ചപ്പാടു വൎദ്ധിപ്പിക്കാവുന്നതുപോലെ യോഗശക്തികൊണ്ടു നമുക്ക് അന്യഭൂമികകളിലെ സ്പന്ദനാവസ്ഥയിൽ എത്തുവാനും അവിടെ നടക്കുന്നതു നോക്കിക്കാണാനും കഴിവുണ്ടാക്കാം. ഈ മുറി നിറച്ചും നമുക്ക് അദൃശ്യരായ ജീവികൾ ഉണ്ടെന്നിരിക്കട്ടെ. അവർ പ്രാണൻെറ ഒരുതരം സ്പന്ദനത്തെ കുറിക്കുന്നു, നാം മറെറാരു തരത്തേയും. അവർ ദ്രുതസ്പന്ദനക്കാരും നാം മന്ദസ്പന്ദനക്കാരുമാണെന്നു വെയ്ക്കുക. എങ്കിലും അവരും നമ്മളും ഒരുപോലെ പ്രാണമയന്മാരാകുന്നു. എവരും ഒരേ പ്രാണസമുദ്രത്തിൻെറ ഭാഗങ്ങളാകുന്നു; സ്പന്ദനത്തിൻെറ മാത്രയിലുള്ള ഭേദമേയുള്ളു. എനിക്കു ദ്രുതസ്പന്ദനത്തെ പ്രാപിക്കാൻ സാധിച്ചാൽ എൻെറ മുമ്പിലുള്ള ഭൂമിക എന്നെ സംബന്ധിച്ചു പെട്ടെന്നു മറെറാന്നായിത്തീരുന്നു. പിന്നെ നിങ്ങളെ ഞാൻ കാണുകയില്ല; നിങ്ങൾ മറഞ്ഞുപോകുന്നു, അവർ തെളിഞ്ഞും വരുന്നു. ഇതു ശരിയാണെന്നു നിങ്ങളിൽ ചിലക്ക് അറിവുണ്ടായിരിക്കാം. ഇപ്രകാരം മനസ്സിനെ ഉച്ചതരസ്പന്ദനത്തിൽ എത്തിക്കുന്നതെല്ലാം യോഗശാസ്ത്രത്തിൽ സമാധി എന്ന ഒററ വാക്കിലടങ്ങിയിരിക്കുന്നു.

(ജാഗ്രദവസ്ഥയേയും കടന്നു്) മനസ്സിനുള്ള ഉച്ചതരസ്പന്ദനാവസ്ഥകളെല്ലാം സമാധി എന്ന ആ ഒരു വാക്കിൽ ഒതുങ്ങിയിരിക്കുന്നു. സമാധിയുടെ താണ പടികളിൽ നമുക്കു് ആവക ജീവന്മാരുടെ ദർശനമുണ്ടാകുന്നു. സമാധി[1]യുടെ പരമകാഷ്ഠയിൽ നാം പരമാത്ഥവസ്തുവിനെ കാണുന്നു; ഈ വിവിധഭൂമികകളിലുള്ള ജീവന്മാർ ഏതൊരു പദാത്ഥംകൊണ്ടുണ്ടായിരിക്കുന്നുവോ അതിനെ നാം കാണുന്നു. ആ മൃത്പിണ്ഡത്തെ അറിഞ്ഞാൽ ഈ ജഗത്തിലുള്ള മൃത്തികയെയെല്ലാം അറിഞ്ഞുകഴിഞ്ഞു.[2]

ഇങ്ങിനെ പരേതതത്വാന്വേഷണത്തിൽ വാസ്തവമായിട്ടുള്ളതെല്ലാം പ്രാണായാമത്തിൽ അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു എന്നു മനസ്സിലാക്കാം. ഇതുപോലെതന്നെ ഇന്ദ്രിയാതീതമായി, ഗഹനമായി, ഗൂഢമായുള്ള വല്ലതും ആരാഞ്ഞറിയുവാൻ വല്ല വിഭാഗക്കാരോ സംഘമോ ശ്രമിക്കുന്നുണ്ടെങ്കിൽ അവർ യഥാത്ഥത്തിൽ ചെയ്യുന്നതു് ഈ യോഗമാണു്, ഈ പ്രാണായാമപരിശ്രമംതന്നെയാണു്. അസാധാരണമായ ശക്തിപ്രകാശനം എവിടെയൊക്കെ ഉണ്ടാകുന്നുണ്ടോ അവിടെയെല്ലാം ഈ പ്രാണന്റെ പ്രകാശനമാണുണ്ടാകുന്നതു് എന്നു കാണാം. ഭൌതികശാസ്ത്രങ്ങളെപ്പോലും പ്രാണായാമത്തിൽ ഉറപ്പെടുത്താം. ആവിയന്ത്രത്തെ ചലിപ്പിക്കുന്നതെന്തു്? പ്രാണൻ: അതു് ആവിയിൽക്കൂടെ പ്രവത്തിക്കുന്നു. വിദ്യുച്ഛക്തിയുടേയും മററും വിളയാട്ടം പ്രാണനല്ലാതെ മററെന്തു്? എന്താണു് ഭൌതികശാസ്ത്രം? ബാഹ്യോപായങ്ങളെക്കൊണ്ടുള്ള പ്രാണായാമത്തിന്റെ ശാസ്ത്രം മാനസികശക്തിയായി പരിണമിച്ചിരിക്കുന്ന പ്രാണനെ മാനസികോപായങ്ങളെക്കൊണ്ടേ നിയമനം ചെയ്തുകൂടൂ. പ്രാണന്റെ ഭൌതികപരിണാമങ്ങളെ ഭൌതികോപായങ്ങളെക്കൊണ്ടു നിയമനം ചെയ്വാനുദ്യമിക്കുന്ന പ്രാണായാമത്തിന്റെ ആ ഭാഗത്തിനു ഭൌതികശാസ്ത്ര[3]മെന്നും പ്രാണന്റെ മാനസികശക്തികളായ പരിണാമങ്ങളെ മാനസികോപായങ്ങാകൊണ്ടു നിയമനം ചെയ്വാനുദ്യമിക്കുന്ന ഭാഗത്തിനു രാജയോഗമെന്നും പറയുന്നു.

---

1 യോ. 3.3.

2 യഥാ സോമ്യൈകേന മൃത്പിണ്ഡേന സവ്വം മൃൺമയംവിജ്ഞാതം സ്യാത് വാചാരംഭണം വികാരോ നാമധേയം മൃത്തികേത്യേവ സത്യം.

(ഛാ. 6.1.4)

പ്രിയപ്പെട്ട കുട്ടീ, ഒരു മൺകട്ടകൊണ്ടു മൺമയമായതെല്ലാം അറിയപ്പെടുന്നു—കുടം, കലം മുതലായ വികാരങ്ങാ, രൂപാന്തരങ്ങാ, എല്ലാം വെറും വാക്കുമാത്രം, പേരുമാത്രം; മണ്ണു് ഒന്നുമാത്രമാണു് സത്യമായിട്ടുള്ളതു്. ഇതുപ്രകാരമോ (അപ്രകാരം ജഗത്തെന്നും ജീവനെന്നും പറയുന്നതെല്ലാം വെറും വികാരം, വെറും വാക്കു്, പേരു മാത്രം; ഇതിനെയെല്ലാം സത്യമാക്കിക്കാണിക്കുന്ന സത്തു് ആത്മാവുമാത്രം)

അദ്ധ്യായം 4

ആദ്ധ്യാത്മികപ്രാണൻ*

യോഗികളുടെ മതപ്രകാരം നട്ടെല്ലിനുള്ളിൽ ഇഡ[1]യെന്നും പിംഗളയെന്നും പേരായ രണ്ടു നാഡീധാരകളും നട്ടെല്ലിലെ നാഡീപാശത്തിലൂടേ[2] പോകുന്ന സുഷുമ്നയെന്ന ഒരു ഒഴിഞ്ഞ നാളവും[3] ഉണ്ട്. ആ നാളത്തിന്റെ താഴത്തേ അററത്താണ് യോഗികൾ പറയുന്ന കുണ്ഡലിനീ[4]പത്മം. അതിനെ ത്രികോണാകൃതിയായിട്ടാണ് അവർ വർണ്ണിക്കുന്നത്. അതിനുള്ളിൽ, യോഗികളുടെ വ്യംഗ്യഭാഷയിൽ, 'കുണ്ഡലിനി' എന്ന ശക്തി ചുരുണ്ടു[5]കിടക്കുന്നുണ്ട്. ആ കുണ്ഡലിനി ഉണരുമ്പോൾ[6]

---

* കഴിഞ്ഞ അദ്ധ്യായത്തിൽ പ്രധാനമായും ബാഹ്യവും ഭൗതികവുമായ—ആധിഭൗതിക—പ്രാണനെപ്പററിയാണ് പറഞ്ഞത്. ഈ അദ്ധ്യായത്തിൽ ശരീരാന്തർവ്വർത്തിയായ—ആദ്ധ്യാത്മിക-പ്രാണനെപ്പററി വിസ്തരിക്കുന്നു.

1 ഇഡാ പിംഗളാ സുഷുമ്നാസ്തിസ്രോ നാഡ്യഃ പ്രകീർത്തിതാഃ.
ഇഡാ വാമേ സ്ഥിതാ ഭാഗേ പിംഗളാ ദക്ഷിണേ സ്ഥിതാ
സുഷുമ്നാ മദ്ധ്യദേശേ തു പ്രാണമാർഗ്ഗാസ്ത്രയഃ സ്മൃതാഃ. (ധ്യാ. 55,56)

ഇഡാ, പിംഗളാ, സുഷുമ്നാ എന്ന മൂന്നു നാഡികളെ പ്രധാനമായി വർണ്ണിച്ചിരിക്കുന്നു. ഇഡ ഇടത്തുവശത്തും, പിംഗള വലത്തുവശത്തും, സുഷുമ്ന നടുക്കും സ്ഥിതിചെയ്യുന്നു. ഇവ മൂന്നും പ്രാണമാർഗ്ഗങ്ങളാണ്.

2. Spinal cord 3. Spinal canal

4 ദേഹം ശിവാലയം പ്രോക്തം സിദ്ധിദം സർവ്വദേഹിനാം
ഗുദമേഢ്റാന്തരാളസ്ഥം മൂലാധാരം ത്രികോണകം.
ശിവസ്യ ജീവരൂപസ്യ സ്ഥാനം തദ്ധി പ്രചക്ഷതേ
യത്ര കുണ്ഡലിനീ നാമ പരാശക്തിഃ പ്രതിഷ്ഠിതാ. (യോ. ശി. 1.168,169)

ദേഹം ശിവന്റെ കോവിലാണ്. സർവ്വദേഹികൾക്കും സിദ്ധികളൊക്കെ ഇവിടെനിന്നുതന്നെ കിട്ടുന്നു. ഗുദത്തിനും ഗുഹ്യപ്രദേശത്തിനുമിടയ്ക്കു ത്രികോണത്തിന്റെ ആകൃതിയിലുള്ളതാണ് മൂലാധാരം; ജീവന്റെ രൂപമെടുത്തിരിക്കുന്ന ശിവന്റെ സ്ഥാനം അതുതന്നെ എന്നു പ്രസിദ്ധം. ആ മൂലാധാരത്തിൽ കുണ്ഡലിനി എന്ന പരാശക്തി കുടികൊള്ളുന്നു.

5 അഷ്ടപ്രകൃതിരൂപാ സാ ചാഷ്ടധാ കുണ്ഡലീകൃതാ. (ത്രി. 62)
എട്ടു പ്രകൃതികളുടെ രൂപത്തിലാകകൊണ്ട് എട്ടു ചുററു ചുരുണ്ടു കിടക്കുന്നു.

6 യേന മാർഗ്ഗേണ ഗന്തവ്യം ബ്രഹ്മസ്ഥാനം നിരാമയം
മുഖേനാച്ഛാദ്യ തദ്ദ്വാരം പ്രസുപ്താ പരമേശ്വരീ
പ്രബുദ്ധാ വഹ്നിയോഗേന മനസാ മരുതാ സഹ
സൂചിവദ്ഗുണമാദായ വ്രജത്യൂർദ്ധ്വം സുഷുമ്നയാ

അതു് ഈ ഒഴിഞ്ഞ നാളത്തിൽക്കൂടെ തള്ളിക്കയറാൻ ശ്രമിക്കുന്നു. അതു പടിപടിയായെന്നപോലെ ഉയരുമ്പോഠം മനസ്സിൻെറ അടുക്കുകഠം ഓരോന്നോരോന്നായി തുറക്കുന്നു, പലവിധ ദർശനങ്ങളും[1] അത്ഭുതസിദ്ധികളും യോഗിക്കു കൈവരുന്നു. അതു ശിരസ്സിൽ (തലച്ചോറിൽ) എത്തുമ്പോഠം യോഗിക്കു ശരീരത്തോടും മനസ്സിനോടുമുള്ള ബന്ധം തീരെ വിട്ടുപോകുന്നു; ആത്മാവു[2]തന്നെ താൻ മുക്തമെന്നു കാണുന്നു. നട്ടെല്ലിലെ നാഡീപാശത്തിൻെറ നിർമ്മാണം ഒരു പ്രത്യേക മാതിരിയിലാണെന്നറിയാമല്ലോ. എട്ടു് എന്ന അക്കം എടുത്തു വിലങ്ങനെ വെച്ചാൽ (൦൦) നടുക്കു കൂടിച്ചേരുന്ന രണ്ടു ഭാഗങ്ങഠം അതിനുണ്ടു്. ഈ എട്ടുകളെ മീതേയ്ക്കുമീതെ അടുക്കിവെച്ചാൽ നാഡീപാശത്തിൻെറ[3] സ്വരൂപമാകും.

ഉദ്ഘാടയേത് കപാടം തു യഥാ കുഞ്ചികയാ ഹഠാത്
കുണ്ഡലിന്യാ തയാ യോഗീ മോക്ഷദ്വാരം വിഭേദയേത്. (ധ്യാ. 65_68)

നിരാമയമായ ബ്രഹ്മപദം പ്രാപിക്കുവാൻ പോകാനുള്ള വഴി ഏതാണോ ആ സുഷുമ്നയുടെ ദ്വാരം മുഖംകൊണ്ടു മൂടി പരമേശ്വരിയായ കുണ്ഡലിനി തീരെ ഉറങ്ങിക്കിടക്കുന്നു. യോഗാഗ്നിയുടെ ചൂടേററു ധ്യാനവും പ്രാണായാമവുംകൊണ്ടു ദേവി ഉണരും; കോർത്ത നൂലുംകൊണ്ടു സൂചിയെന്നപോലെ കുണ്ഡലിനി സുഷുമ്നയിൽക്കൂടെ മേല്പോട്ടു പോകുകയും ചെയ്യും. അതുകൊണ്ടു്, താക്കോൽകൊണ്ടു വാതിൽ പെട്ടെന്നു തുറക്കുന്നതുപോലെ, യോഗി മോക്ഷദ്വാരമായ സുഷുമ്നയെ ആ കുണ്ഡലിനിയെക്കൊണ്ടു നല്ലവണ്ണം തുറക്കണം.

1. ഈ ദർശനങ്ങളെ ശ്രീശങ്കരാചാര്യസ്വാമികളുടെ സൗന്ദര്യലഹരിയിൽ അതിമനോഹരമായി വർണ്ണിച്ചിട്ടുണ്ടു്. 9_ാംശ്ലോകത്തിൽ ഷട്ചക്രങ്ങളെയും സഹസ്രാരത്തെയും സാമാന്യമായിപ്പറയുന്നു. 10_ൽ കുണ്ഡലിനി സഹസ്രാരത്തിലും മൂലാധാരത്തിലും ഇരിക്കുമ്പോഴത്തെ അവസ്ഥ; ആജ്ഞ, വിശുദ്ധി, അനാഹതം, സ്വാധിഷ്ഠാനം, മണിപൂരം, മൂലാധാരം എന്നിവയിൽ കുണ്ഡലിനി എത്തുമ്പോഠം ഉള്ള അത്ഭുതദർശനങ്ങഠം യഥാക്രമം 36_41 ശ്ലോകങ്ങളിൽ വർണ്ണിച്ചിരിക്കുന്നതു നോക്കുക.

2 യത്രോപരമതേ ചിത്തം നിരുദ്ധം യോഗസേവയാ
യത്ര ചൈവാത്മനാത്മാനം പശ്യന്നാത്മനി തുഷ്യതി. (ഗീ. 6.20)

യോഗാനുഷ്ഠാനംകൊണ്ടു സർവ്വത്ര മാർഗ്ഗനിരോധം വന്ന ചിത്തം എപ്പോഠം തീരെയടങ്ങുമോ, എപ്പോഴാണോ ആത്മാവിനെ ആത്മാവിനെക്കൊണ്ടു് ആത്മാവിൽ കണ്ടു സന്തോഷിക്കുന്നതു് (അതാണു് ശരിയായ യോഗം).

3. നാഡീപാശം കുറുകെ മുറിച്ചാൽ ഒരു കട്ടിച്ചരടു മുറിച്ചതുപോലെയിരിക്കും. അതിൻെറ മദ്ധ്യത്തിൽത്തന്നെയായി ഒരു നേരിയ സുഷിരവും, അതിൻെറ ഇടത്തും വലത്തുമായി ഏതാണ്ടു് എട്ടിൻെറ വട്ടങ്ങളുടെ വലിപ്പത്തിൽ, കട്ടിയായി, ചാരനിറത്തിലുള്ള നാഡീവല്ലികളും അതിനും പുറമേ ആകെ ചുററിപ്പൊതി

ഇടത്തുഭാഗം ഇഡയും വലത്തുഭാഗം പിംഗളയും ഇടയിൽ നെടുനീള ത്തിൽ കിടക്കുന്ന പൊള്ളയായ നാളം സുഷുമ്നയുമാകും. ഈ നാഡീപാശം അരക്കെട്ടിങ്കലുള്ള നട്ടെല്ലിന്റെ ചില എല്ലുകളിൽ അവസാനിക്കുന്നിടത്തുനിന്നു് ഒരു നേരിയ തന്തു പുറപ്പെട്ടു പിന്നെയും അടിയിലോട്ടു പോകുന്നുണ്ടു്. അതിനുള്ളിൽകൂടിയും മേൽപറഞ്ഞ നാളം പോകുന്നുണ്ടു്; അതു വളരെ സൂക്ഷ്മമാണെന്നുമാത്രം. നാളത്തിന്റെ അടി മൂടിയിരിക്കും. ഇതവസാനിക്കുന്നതു് മൂലഗ്രന്ഥി[1] എന്നു പറയുന്ന സ്ഥാനത്തിനടുത്താണു്. ഈ ഗ്രന്ഥി ത്രികോണാകൃതിയാണെന്നു് ആധുനികശരീരശാസ്ത്രജ്ഞന്മാർ വിവരിക്കുന്നു. നട്ടെല്ലിലെ നാഡീപാശത്തിൽ കേന്ദ്രീകരിച്ചിരിക്കുന്ന വിവിധനാഡീഗ്രന്ഥികളാവാം യോഗികൾ പറയുന്ന വിവിധ ആധാരപത്മങ്ങൾ.

അടിയിൽ മൂലാധാരം മുതൽ ശിരസ്സിൽ സഹസ്രാരമെന്ന സഹസ്രദളപത്മംവരെ പല കേന്ദ്രങ്ങൾ[2] ഉണ്ടെന്നു യോഗി സങ്കല്പിക്കുന്നു. മേൽപറഞ്ഞ നാഡീഗ്രന്ഥികളാകുന്നു യോഗികളുടെ പത്മങ്ങൾ എന്നു വിചാരിക്കുന്നപക്ഷം ഇന്നത്തെ ശരീരശാസ്ത്രത്തിന്റെ ഭാഷയിൽതന്നെ യോഗിയുടെ ആശയം നമുക്കു വളരെ എളുപ്പത്തിൽ മനസ്സിലാക്കാം. ഈ നാഡീപ്രവാഹങ്ങളിൽ രണ്ടുതരം വ്യാപാരങ്ങളാണല്ലോ നടക്കുന്നതു്: ഒന്നു് അന്തർവാഹി, മറേറതു ബഹിർവാഹി; ഒന്നു ബോധകം, മറേറതു കാരകം; ഒന്നു കേന്ദ്രാന്വേഷി, മറേറതു കേന്ദ്രവിശ്ലേഷി. ഒന്നു് ഇന്ദ്രിയവേദനങ്ങളെ തലച്ചോറിലേയ്ക്കു് എത്തിക്കുന്നതു്, മറേറതു തലച്ചോറിൽനിന്നു പുറമേ ശരീരത്തിലേയ്ക്കു പ്രേരണകളെ അയയ്ക്കുന്നതു്. ഈ സ്പന്ദനങ്ങളെല്ലാം ഒടുവിൽ തലച്ചോറിനോടു ബന്ധപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു. ഇനി, ഇതിനപ്പുറം വിവരിപ്പാൻ പോകുന്നതു വെളിവാകാൻ വേറേ പല സം

1 Sacral Plexus.

2 ചതുർഭുജം സ്യാദാധാരം സ്വാധിഷ്ഠാനം ച ഷഡ്ദളം
നാഭൌ ദശദളം പത്മം ഹൃദയേ ദ്വാദശാരകം
ഷോഡശാരം വിശുദ്ധാഖ്യം ഭ്രൂമദ്ധ്യേ ദ്വിദളം തഥാ
സഹസ്രദളസംഖ്യാതം ബ്രഹ്മരന്ധ്രേ മഹാപഥി. (യോ. ചൂ 1. 4–6)

നാലു ദളമുള്ളതാണു് മൂലാധാരം; സ്വാധിഷ്ഠാനം ആറു ദളമുള്ളതു്; നാഭിയിലുള്ളതു് പത്തു ദളമുള്ള പത്മമാണു്; ഹൃദയത്തിലേതിനു പന്ത്രണ്ടുണ്ടു്. വിശുദ്ധപത്മത്തിനു് പതിനാറാണു്. ഭ്രൂമദ്ധ്യത്തിലുള്ളതു രണ്ടു ദളമുള്ള പത്മമാണു്. സുഷുമ്നയെന്ന മഹാമാർഗ്ഗത്തിൽ ഒടുവിലത്തേതു് ബ്രഹ്മരന്ധ്രത്തിങ്കലുള്ള സഹസ്രദളപത്മമാണു്.

ഗതികളും നാം ഓൎമ്മവെയ്ക്കേണ്ടതുണ്ടു്. ഈ സിരാപാശം മജ്ജാമയമായ ഒരു കന്ദത്തിൽ[1] അവസാനിക്കുന്നു. കന്ദമാകട്ടെ തലച്ചോറിലുള്ള ഒരു ദ്രവത്തിൽ പൊങ്ങികിടക്കുകയാണു്, തലച്ചോറിനോടു ബന്ധിക്കുന്നില്ല. അങ്ങിനെയായതുകൊണ്ടു്, തലയ്ക്കൊരടിയേററാൽ അടിയുടെ ശക്തി ആ ദ്രാവകത്തിൽ ചിതറി ലയിക്കുകയല്ലാതെ അതു കന്ദത്തെ ബാധിക്കയില്ല. ഇതു നാം ഓൎത്തിരിക്കേണ്ട ഒരു പ്രധാന സംഗതിയാണു്. രണ്ടാമതു്, നാം ഒരു കാൎയ്യംകൂടെ അറിഞ്ഞിരിക്കണം: എല്ലാ പത്മങ്ങളിലുംവെച്ചു് അടിയിലുള്ള മൂലാധാരം, ശിരസ്സിലുള്ള സഹസ്രാരം, നാഭിക്കെതിരെയുള്ള മണിപൂരം ഇവ മൂന്നും നാം മുഖ്യമായി ഓൎമ്മവെയ്ക്കണം. ഇനി ഭൌതികശാസ്ത്രത്തിൽനിന്നൊരു വസ്തുതയെടുക്കാം. വിദ്യുച്ഛക്തിയെയും അതിനോടു സംബന്ധിച്ച മററു പല ശക്തികളെയും പററി നാം എല്ലാവരും കേൾക്കുന്നുണ്ടല്ലോ. എന്നാൽ വിദ്യുച്ഛക്തിയെന്താണെന്നു് ആൎക്കും അറിഞ്ഞുകൂടാ. പക്ഷേ അറിഞ്ഞിടത്തോളം അതു് ഒരുവക ചലനമാണെന്നുമാത്രം പറയാം.

ജഗത്തിൽ വേറെയും വിധത്തിൽ ചലനങ്ങൾ ഉണ്ടല്ലോ; അവയും വിദ്യുച്ഛക്തിക്കും തമ്മിൽ വ്യത്യാസമെന്തു്? ഈ മേശ ചലിക്കുന്നു എന്നു വിചാരിക്കുക—അതായതു മേശയുടെ അവയവാണുക്കൾ[2] ഒരേ നേക്കല്ല പല വഴിക്കാണു് ചലിക്കുന്നതെന്നു ധരിക്കുക. അവയെ എല്ലാം ഒരേ നേക്കു ചലിപ്പിക്കുകയാണെങ്കിൽ അതു വിദ്യുച്ഛക്തി വഴിയായിരിക്കും. വൈദ്യുതചലനം ഒരു പദാൎത്ഥത്തിലെ അണുക്കളെയെല്ലാം ഒരേ നേക്കു ചലിപ്പിക്കുന്നു. ഒരു മുറിയിലുള്ള വായുവിലെ അണുക്കളെല്ലാം ഒരേ നേക്കു ചലിപ്പിക്കാമെങ്കിൽ അതു് ആ മുറിയെ ഒരു ഗംഭീരവൈദ്യുതക്കൂട[3]മാക്കും. ഇനി ശരീരശാസ്ത്രത്തിൽനിന്നും ഒരു സംഗതികൂടി നാം ഓൎക്കേണ്ടതുണ്ടു്: ശ്വാസോച്ഛ്വാസങ്ങളെ ക്രമീകരിക്കുന്ന കേന്ദ്രത്തിനു നാഡീജാലത്തിന്മേലാകെ നിയാമകവ്യാപാരമുണ്ടു്.

എന്തിനാണു് ശ്വാസാഭ്യാസം പരിശീലിക്കുന്നതെന്നു് ഇനി നമുക്കു കാണാം. ഒന്നാമതു ശ്വാസം ഒരേ ക്രമത്തിലായിത്തീരുമ്പോൾ ശരീരത്തിലുള്ള അവയവാണുക്കൾക്കു് എല്ലാററിനും ഒരേ നേക്കു ചലിക്കാനുള്ള ഒരു വാസനയുണ്ടാകുന്നു. മനസ്സു് ഇച്ഛാരൂപത്തിലാകുമ്പോൾ നാഡീധാരകൾ വൈദ്യുതധാരയ്ക്കു തുല്യമായി പരിണമിക്കുന്നു. നാഡികൾക്കു

---

1 Medulla. 2 Molecules. 3 Electric Battery.

KOTTAYAM PUBLIC LIBRARY KOTTAYAM.

വൈദ്യുതധാരയിലെ ഏകധ്രുവപ്രവണത[1] ഉണ്ടെന്നു തെളിവായിട്ടുണ്ടു്. അതുകൊണ്ടു് ഇച്ഛാശക്തി നാഡീധാരയായി പരിണമിക്കുമ്പോഴം അതു് ഏതാണ്ടു വിദ്യുച്ഛക്തിപോലെയായിത്തീരുന്നതായി ഇതു വെളിവാകുന്നു. ശരീരത്തിലുള്ള സവ്വാണുക്കളുടേയും ചലനം ഒരേ ക്രമത്തിൽ തന്നെയാകുമ്പോഴം ശരീരം ഇച്ഛാശക്തിയുടെ ഒരു ഗംഭീരവൈദ്യുതകൂടംപോലെ ആയിത്തീരുന്നു. ഈ വമ്പിച്ച ഇച്ഛാശക്തിതന്നെയാണു് യോഗിക്കു വേണ്ടതു്. അങ്ങിനെ ഇതാണു് ശ്വാസാഭ്യാസത്തിന്റെ ശരീരശാസ്ത്രക്രമത്തിലുള്ള ഒരു വ്യാഖ്യാനം. ഇതു ദേഹത്തിൽ ക്രമചലനമുണ്ടാക്കി ശ്വാസ (നിയമന) കേന്ദ്രം വഴി മററു കേന്ദ്രങ്ങളെ നിയന്ത്രിക്കാൻ നമ്മെ സഹായിക്കുന്നു. ഇവിടെ പ്രാണായാമത്തിന്റെ ഉദ്ദേശം മൂലാധാരത്തിൽ ചുരുണ്ടുകിടക്കുന്ന കുണ്ഡലിനീശക്തിയെ ഉണത്തുകയുമാകുന്നു.

നാം കാണുന്നതോ സങ്കല്പിക്കുന്നതോ സ്വപ്നം കാണുന്നതോ ആയ ഏതൊന്നിനേയും ഒരു ഇട(സ്ഥല)ത്തിൽവെച്ചു ഗ്രഹിക്കേണ്ടിയിരിക്കുന്നു. ഈ സാധാരണ ഇടത്തെയാണു് നാം ഭൌതികമായ ആകാശം അല്ലെങ്കിൽ മഹാകാശം എന്നു പറയുന്നതു്. ഒരു യോഗി പരചിത്തവൃത്തികളെ ഗ്രഹിക്കുകയോ അതീന്ദ്രിയവസ്തുക്കളെ ദശിക്കുകയോ ചെയ്യുമ്പോഴം അതു ചിത്താകാശം എന്നു പറയുന്ന മറെറാരുവക സ്ഥലത്താണു്. ജ്ഞാനം നിവ്വിഷയമാകുകയും ആത്മാവു് സ്വയം പ്രകാശിക്കുകയും ചെയ്യുമ്പോഴം അതിനു ചിദാകാശം[2] അല്ലെങ്കിൽ ജ്ഞാനാകാശമെന്നു പേർ പറയുന്നു. കുണ്ഡലിനിയുണന്നു സുഷുമ്നാമാർഗ്ഗത്തിൽ പ്രവേശിക്കുമ്പോഴം ഉണ്ടാകുന്ന ദശനങ്ങളെല്ലാം ചിത്താകാശത്തിലാകുന്നു. സുഷുമ്നാനാളം തലച്ചോറിലേയ്ക്കു തുറന്നിരിക്കുന്ന അററത്തു കുണ്ഡലിനിയെത്തിക്കഴിഞ്ഞാൽ നിവ്വിഷയദശനം ചിദാകാശത്തിലാണു് ഉണ്ടാകുന്നതു്. ഇവിടെ വിദ്യുച്ഛക്തിയുടെ സാദൃശ്യം എടുത്തുനോക്കുക: ആ

1 വൈദ്യുതധാരയുള്ള ഒരു കമ്പിയുടെ ഒരററം കാന്തത്തിന്റെ ഉത്തരധ്രുവം പോലെയും മറേറ അററം ദക്ഷിണധ്രുവം പോലെയുമിരിക്കും. ഈ ധമ്മമാണു് ഏകധ്രുവപ്രവണത (Polarity).

2 ചിത്താകാശം ചിദാകാശമാകാശം ച തൃതീയകം
ദ്വാഭ്യാം ശൂന്യതരം വിദ്ധി ചിദാകാശം മഹാമുനേ. (മഹോ. 4.58)

ചിത്താകാശവും ചിദാകാശവും മൂന്നാമതു് (സാധാരണ) ആകാശവുമുണ്ടു്. അവയിൽ ചിദാകാശം മററു രണ്ടിൽനിന്നും തികച്ചും ഭിന്നമാണു് എന്നു്, അല്ലയോ മഹാമുനേ, അങ്ങു് അറിഞ്ഞാലും.

ശക്തി ഒരു കമ്പിയിൽക്കൂടെ അയപ്പാനേ മനുഷ്യനു കഴിയുന്നുള്ളു[1]; പ്രകൃതിക്കാകട്ടെ ഗംഭീരപ്രവാഹങ്ങൾ അയപ്പാൻ ഒരു കമ്പിയും ആവശ്യമില്ല. ഇതുകൊണ്ടു കമ്പി വാസ്തവത്തിൽ ആവശ്യമുള്ളതല്ലെന്നും കൂടാതെ കഴിക്കാൻ നിവൃത്തിയില്ലാത്തതുകൊണ്ടു് അതുപയോഗിക്കാൻ നാം നിർബ്ബന്ധിതരായതാണെന്നും തെളിയുന്നു.

ഇതുപോലെ ദേഹത്തിൽ നാഡികളെന്ന കമ്പികൾ മാർഗ്ഗമായിട്ടാകുന്നു സർവ്വേന്ദ്രിയചലനങ്ങളും ഉണ്ടാകുന്നതു്: ജ്ഞാനേന്ദ്രിയചലനങ്ങൾ ശിരസ്സിനുള്ളിലേയ്ക്കും കർമ്മേന്ദ്രിയചലനങ്ങൾ ശിരസ്സിൽനിന്നു പുറത്തേയ്ക്കും പോയ്ക്കൊണ്ടിരിക്കുന്നു. നട്ടെല്ലിലെ നാഡീപാശത്തിലുള്ള ബോധക-കാരക-നാഡീവല്ലികളാണു് യോഗികൾ പറയുന്ന ഇഡയും പിംഗളയും. അന്തർവാഹികളും ബഹിർവാഹികളുമായ ധാരകൾ പോകുന്ന പ്രധാനമാർഗ്ഗങ്ങളാണു് ഇവ. എന്നാൽ എന്തുകൊണ്ടു കമ്പിയില്ലാതെ തന്നെ മനസ്സിനു വർത്തമാനം അറിയിച്ചുകൂടാ? അല്ലെങ്കിൽ കല്പന അയച്ചുകൂടാ? ഇതു പ്രകൃതിയിൽ നടക്കുന്നതു നാം കാണുന്നുണ്ടു്. നമുക്കു് അതു ചെയ്വാൻ കഴിഞ്ഞാൽ നമ്മുടെ ഭൌതികബന്ധം അററു എന്നാണു് യോഗി പറയുന്നതു്. അതെങ്ങിനെ സാധിക്കും? ഇഡയ്ക്കും പിംഗളയ്ക്കും ഇടയ്ക്കുള്ള സുഷുമ്നയിൽക്കൂടെ വിടുക; എന്നാൽ കാര്യം സാധിച്ചു. മനസ്സാണു് നാഡീനിചയംകൊണ്ടു വലകെട്ടിയിരിക്കുന്നതു്; മനസ്സു തന്നെ അതു പൊട്ടിക്കുകയും വേണം. പിന്നെ വ്യാപരിക്കുവാൻ കമ്പികളുടെ ആവശ്യം ഉണ്ടാകരുതു്. അപ്പൊഴേ നമുക്കു സർവ്വജ്ഞത്വം കൈവരികയുള്ളു. പിന്നെ ശരീരബന്ധമില്ല. അതുകൊണ്ടാണു് സുഷുമ്നയെ സ്വാധീനിക്കേണ്ടതു് അത്രവളരെ ആവശ്യമായിരിക്കുന്നതു്. കമ്പികളായിട്ടു നാഡികളൊന്നുംകൂടാതെ[2], ആ ഒഴിഞ്ഞുകിടക്കുന്ന നാളത്തിൽ കൂടിത്തന്നെ ചിത്തധാരകളെ സഞ്ചരിപ്പിക്കാൻ നമുക്കു സാധിക്കുമെങ്കിൽ കാര്യനിവൃത്തിയായി; അതു സാധിക്കയും ചെയ്യും എന്നു യോഗി പറയുന്നു.

---

1 കമ്പിയില്ലാക്കമ്പി കണ്ടുപിടിക്കുന്നതിന്നു മുമ്പാണു് ഇതു പ്രസ്താവിച്ചിട്ടുള്ളതെന്നു വായനക്കാർ ഓർക്കുമല്ലോ.

2 ഇഡാദിമാർഗ്ഗദ്വയം വിഹായ സുഷുമ്നാമാർഗ്ഗേണ ആഗച്ഛേത്;
തദ്വിഷ്ണോഃ പരമം പദം. (ശാ. 1.37)

ഇഡ മുതലായ രണ്ടു വഴികളും വിട്ടു സുഷുമ്നവഴിയായി വരിക; അതാണു് വിഷ്ണുവിൻെറ പരമപദം.

സാധാരണ മനുഷ്യക്ക്ഠ് ഈ സുഷുമ്നയുടെ അടിഭാഗം അടഞ്ഞിരിക്കും. അതുവഴിക്ക് ഒരു വ്യാപാരവും നടക്കുന്നില്ല. അതു തുറന്നു നാഡീധാരകളെ കടത്തിവിടുന്നതിനു് ഇടവരുത്തുന്ന ഒരഭ്യാസം യോഗി ഉപദേശിക്കുന്നു. ഇന്ദ്രിയവേദനം ഒരു കേന്ദ്രത്തിലെത്തുമ്പോഠം അവിടെ നിന്നു് ഒരു പ്രതികരണം ഉണ്ടാകും. സ്വന്തമായി ബോധമില്ലാതെ യാന്ത്രികമായി പ്രവർത്തിക്കുന്ന കേന്ദ്രങ്ങളുടെ കാര്യത്തിൽ പ്രതികരണങ്ങളെ തുടർന്നുണ്ടാകുന്നതു് ഒരു ചലനമാണു്. സ്വബോധമുള്ള കേന്ദ്രങ്ങളുടെ കാര്യത്തിൽ (പ്രതികരണത്തെ തുടർന്നു) ആദ്യം പ്രത്യക്ഷജ്ഞാനവും പിന്നെ ചലനവും ഉണ്ടാകുന്നു. എല്ലാ പ്രത്യക്ഷജ്ഞാനവും പുറമേനിന്നുള്ള ഒരു കരണത്തിനുള്ള പ്രതികരണമാണു്. എന്നാൽ സ്വപ്നത്തിൽ പ്രത്യക്ഷജ്ഞാനമുണ്ടാകുന്നതെങ്ങിനെ? അവിടെ പുറമേനിന്നൊരു കരണ (വ്യാപാര) മില്ലല്ലോ. അപ്പോഠം ജ്ഞാനജനകചലനങ്ങഠം വിടെയോ ചുരുണ്ടുകിടപ്പുണ്ടു്. ഉദാഹരണമായി, ഞാൻ ഒരു നഗരം കാണുന്നു. നഗരരൂപത്തിലുള്ള ബാഹ്യപദാർത്ഥങ്ങളിൽനിന്നെത്തുന്ന വേദനങ്ങളുടെ നേക്കുണ്ടാകുന്ന പ്രതികരണത്തിൽനിന്നാണു് ആ നഗരത്തിൻെറ പ്രത്യക്ഷജ്ഞാനം ഉണ്ടാകുന്നതു്. അതായതു് അന്തർവാഹികളായ നാഡികളിലെ ചലനങ്ങഠം തലച്ചോറിലെ അണുക്കളിൽ ചില ചലനങ്ങഠം ഉണ്ടാക്കുന്നു. ആ നാഡികളെത്തന്നെ ഇളക്കിവിട്ടതു പുറമേ നഗരത്തിലുള്ള വസ്തുക്കളാണു്. എന്നാൽ വളരെക്കാലം കഴിഞ്ഞു്, ഇപ്പോഴും എനിക്കു് ആ നഗരത്തെ ഓക്കാൻ കഴിയുന്നു. ഒരു വ്യത്യാസവുമില്ലാതെ അങ്ങിനെത്തന്നെയാണു് ഓർമ്മയും ഉണ്ടാകുന്നതു്; കുറച്ചുകൂടെ ശാന്തമായിട്ടാണെന്നുമാത്രം. എന്നാൽ ശാന്തതരമായിട്ടെങ്കിലും തലച്ചോറിൽ സദൃശചലനങ്ങളെ ഉദിപ്പിച്ച വ്യാപാരം എവിടെനിന്നാണു് വന്നതു്? തീർച്ചയായും വിഷയേന്ദ്രിയസന്നികർഷത്തിൽനിന്നല്ല. അതുകൊണ്ടു് ഇന്ദ്രിയവേദനങ്ങഠം എവിടെയോ കുണ്ഡലിതമായി (ചുരുണ്ടു) കിടക്കുകയാണു്; അവ വ്യാപരിച്ച ശാന്തപ്രതികരണങ്ങഠം പുറപ്പെടുവിക്കുന്നു; അതാണു് സ്വപ്നദർശനമെന്നു പറയുന്നതു്.

ഈ പ്രത്യക്ഷജ്ഞാനമെല്ലാം അടിഞ്ഞുകൂടിയതുപോലെ കൂടിക്കിടക്കുന്ന കേന്ദ്രത്തെ മൂലാധാരമെന്നും ചുരുണ്ടുകിടക്കുന്ന ബോധകശക്തിയെ കുണ്ഡലിനി (ചുരുളായിരിക്കുന്നതു്) എന്നും പറയുന്നു. കാരകശക്തിയും ഈ കേന്ദ്രത്തിൽതന്നെ അടിഞ്ഞുകൂടിക്കിടക്കുന്നു എന്നുള്ളതു വളരെ സംഭാവ്യമാകുന്നു. എന്തുകൊണ്ടെന്നാൽ ബാഹ്യവിഷയങ്ങളെ

പ്പററി ഗാഢമായാലോചിക്കയോ ധ്യാനിക്കയോ ചെയ്താൽ അതിനുശേഷം മൂലാധാരം ഇരിക്കുന്ന ആ ഭാഗം ചൂടുപിടിച്ചിരിക്കുന്നതായി കാണാം. ഈ കുണ്ഡലിതശക്തിയെ ഉണത്തി, ഇളക്കി, ബോധപൂവ്വം സുഷുമ്നാനാളത്തിൽക്കൂടെ മേല്പോട്ടു സഞ്ചരിപ്പിക്കുന്നതായാൽ അതു് ഓരോ കേന്ദ്രങ്ങളിലായി ചെന്നു തട്ടുമ്പോഠം അതിശക്തിമത്തായ പ്രതികരണമുണ്ടാകും. ശക്തിയുടെ ലേശാംശം നാഡീമാൎഗ്ഗം സഞ്ചരിച്ചു് ഓരോ കേന്ദ്രങ്ങളിൽ പ്രതികരണമുണ്ടാക്കുമ്പോഠം ഉണ്ടാകുന്ന പ്രത്യക്ഷജ്ഞാനം സ്വപ്നമോ ഭാവനയോ ആണു്. അങ്ങിനെയിരിക്കെ ദീൎഘകാലത്തെ അന്തൎദ്ധ്യാനബലത്താൽ സംഭൃതമായ മഹാശക്തിരാശി സുഷുമ്നാമാൎഗ്ഗം സഞ്ചരിച്ചു കേന്ദ്രങ്ങളിൽ ചെന്നടിക്കുമ്പോഠം ഉണ്ടാകുന്ന തിരിച്ചടി അത്യുൽകടമായിരിക്കും; അതു സ്വപ്നരൂപത്തിലുള്ള പ്രതികരണങ്ങളേക്കാഠം എത്രയോ ഗംഭീരമായിരിക്കും; ഇന്ദ്രിയപ്രത്യക്ഷമെന്ന പ്രതികരണത്തേക്കാളും എത്രയോ അധികം ഉജ്ജ്വലമായിരിക്കും. അതാണു് അതീന്ദ്രിയപ്രത്യക്ഷം. അങ്ങിനെ സഞ്ചരിച്ചു് ആ ശക്തി സൎവ്വബോധതലസ്ഥാനമായ തലച്ചോറിലെത്തുമ്പോഠം മസ്തിഷ്കം ആകമാനം പ്രതിസ്ഫുരിക്കുന്നു; അതിൻെറ ഫലം പൂൎണ്ണജ്ഞാനപ്രകാശം, ആത്മദൎശനമാണു്. ഈ കുണ്ഡലിനീശക്തി ഓരോ കേന്ദ്രത്തിലുംകൂടെ കടന്നുപോകുമ്പോഠം മനസ്സിൻെറ അടുക്കുകഠം ഓരോന്നായി തുറക്കുന്നു; അപ്പോഠം യോഗിക്കു ജഗത്തിനെ അതിൻെറ സൂക്ഷ്മമായ കാരണരൂപത്തിൽ കാണാറാകുകയും ചെയ്യുന്നു. ഇന്ദ്രിയപ്രത്യക്ഷം, മാനസപ്രത്യക്ഷം എന്നീ രണ്ടു രൂപത്തിലുമുള്ള ജഗത്കാരണങ്ങഠം അപ്പോഠം മാത്രമേ ഉള്ളതിൻവണ്ണം അറിയപ്പെടുന്നുള്ളു. അതിൽനിന്നു സൎവ്വജ്ഞാനവും കൈവരികയും ചെയ്യുന്നു. കാരണജ്ഞാനത്തെത്തുടൎന്നു കാൎയ്യജ്ഞാനം അവശ്യം ഉണ്ടാകുമല്ലോ.

ഇപ്രകാരം കുണ്ഡലിനിയെ ഉണത്തുക[1] എന്ന ഒരൊററ മാൎഗ്ഗമേയുള്ളു ദിവ്യജ്ഞാനം—അതീന്ദ്രിയ പ്രത്യക്ഷം—ആത്മസാക്ഷാത്കാരം —പ്രാപിക്കുവാൻ. ഈ പ്രബോധനം പല വഴിക്കും ഉണ്ടാകാം. ഈശ്വരനോടുള്ള പരാനുരക്തിയോ, സിദ്ധപുരുഷന്മാരുടെ കാരുണ്യമോ തത്വ

---

1 യേന മാൎഗ്ഗേണ ഗന്തവ്യം തദ്ദ്വാരം മുഖേനാച്ഛാദ്യ പ്രസുപ്താ കുണ്ഡലിനീ കുടിലാകാരാ സൎപ്പവദ്വേഷ്ടിതാ ഭവതി. സാ ശക്തിൎയേന ചാലിതാ സ്യാത് സ തു മുക്തോ ഭവതി. സാ കുണ്ഡലിനീ കന്ദോൎദ്ധ്വഭാഗേ സുപ്താ ചേദ്യോഗിനാം മുക്തയേ ഭവതി. ബന്ധായാധോ മൂഢാനാം. (ശാ. 1.37)

ജ്ഞാനിയുടെ (നിത്യാനിത്യവസ്തു) വിവേകശക്തിയോ അതിന്നു വഴിയാകാം. അതിമാനുഷമെന്നു സാധാരണയായി പറയുന്ന ശക്തിയോ ജ്ഞാനമോ എവിടെയൊക്കെ പ്രകാശിച്ചിട്ടുണ്ടോ അവിടെ കുണ്ഡലിനീശക്തിയുടെ ഒരു ലേശം സുഷുമ്നയിൽ ഒഴുകിക്കയറിയിരിക്കണം. എന്നാൽ ആവക മിക്ക സംഗതികളിലും കുണ്ഡലിതമായ ശക്തിയുടെ ഒരു കണികയെ സ്വതന്ത്രമാക്കിവിടുന്ന ഒരഭ്യാസത്തിൽ അവർ അറിയാതെ മറിഞ്ഞുവീഴുകയാണു് ഉണ്ടായിട്ടുള്ളതു്. ആരാധനകൾ എല്ലാം അറിഞ്ഞോ അറിയാതെയോ ഈ അന്തിമസ്ഥാനത്തേയ്ക്കാണു് വഴി കൂട്ടുന്നതു്. തന്റെ പ്രാൎത്ഥനകൾ ഫലിച്ചുവരുന്നതായി ഒരുവൻ കരുതുന്നു. എന്നാൽ ആ സാഫല്യം തന്റെ പ്രകൃതിയിൽനിന്നുതന്നെയാണു് വരുന്നതു്, തന്നിൽ കുണ്ഡലിതമായിക്കിടക്കുന്ന അനന്തശക്തിയുടെ ലേശാംശത്തെ പ്രാൎത്ഥനാത്മകമായ മനോഭാവംകൊണ്ടു് ഉണൎത്തിവിടാൻ തനിക്കു സാധിച്ചതാണു് എന്നു് അയാൾ അറിയുന്നില്ല. അങ്ങിനെ, പേടിച്ചോ ദുഃഖിച്ചോ, മനുഷ്യൻ, പല പേരുകൾ പറഞ്ഞു്, അറിവില്ലാതെ ആരാധിച്ചിരുന്നതു് ഏതിനെയോ അതു സൎവ്വജീവിയിലും കുണ്ഡലിതയായിക്കിടക്കുന്ന യഥാൎത്ഥശക്തിയാകുന്നു, വഴിപോലെ ഉപാസിക്കുന്നപക്ഷം നിത്യാനന്ദദായിനിയായ മാതാവാകുന്നു, എന്നു യോഗി ലോകസമക്ഷം പ്രഖ്യാപിക്കുന്നു. രാജയോഗമാകട്ടെ, മതത്തിന്റെ ശാസ്ത്രമാണു്; അതായതു്, സൎവ്വ ആരാധനകളുടെയും സൎവ്വപ്രാൎത്ഥനകളുടെയും പ്രതീകങ്ങളുടെയും കൎമ്മകലാപങ്ങളുടെയും അലൗകികസംഭവങ്ങളുടെയും യുക്തിദൎശനമാണു് രാജയോഗം.

പോകേണ്ട വഴിയായ സുഷുമ്നയുടെ വാതൽ മുഖംകൊണ്ടടച്ചു്, പാമ്പു ചുററിയപോലെ ചുരുണ്ടു കുണ്ഡലിനി തീരെ ഉറങ്ങികിടക്കുന്നു. ആ ശക്തിയെ ആരുണൎത്തുന്നുവോ അയാൾ മുക്തനായിത്തീരുന്നു. ആ കുണ്ഡലിനിതന്നെ കഴുത്തിനുമേൽ ഉറങ്ങിയാൽ യോഗികൾക്കു മോക്ഷത്തിനു കാരണമാകുന്നു. അതിനു താഴെയാണെങ്കിൽ മൂഢന്മാൎക്കു ബന്ധനത്തിനും കാരണമാകുന്നു.

അദ്ധ്യായം 5

ആദ്ധ്യാത്മികപ്രാണായാമം

ഇനി നമുക്കു പ്രാണായാമത്തിലെ അഭ്യാസങ്ങളെപ്പററിയാണു് നിരൂപിക്കാനുള്ളതു്. ഇതിൽ ആദ്യം വേണ്ടതു ശ്വാസകോശചലനം നിയന്ത്രിക്കുകയാണെന്നു യോഗികൾ പറയുന്നതായി ഇതിനുമുമ്പു പ്രസ്താവിച്ചിട്ടുണ്ടല്ലോ. ശരീരത്തിനുള്ളിൽ നടന്നുകൊണ്ടിരിക്കുന്ന സൂക്ഷ്മചലനങ്ങളെ അകമെ തൊട്ടറിയുകയാണു് നമുക്കാവശ്യം. നമ്മുടെ മനസ്സു് ഇപ്പോൾ തീരെ ബഹിർമുഖമായിരിക്കുകയാണു്. അകത്തുള്ള സൂക്ഷ്മചലനങ്ങൾ നമ്മുടെ നോട്ടത്തിൽ പെടുന്നില്ല. അവയെ അകമേ തൊട്ടറിയാൻ തുടങ്ങിയാൽ അവയെ നിയന്ത്രിക്കാനും തുടങ്ങാം. ഈ നാഡീധാരകൾ ഓരോ മാംസപേശിക്കും വേണ്ട ചൈതന്യവും ചുണയും കൊടുത്തുകൊണ്ടു ദേഹമാസകലം ചെല്ലുന്നുണ്ടെങ്കിലും അവയെ നാം അറിയുന്നതേയില്ല. അവയെ അറിവാൻ നമുക്കു ശീലിക്കാം എന്നു യോഗി പറയുന്നു. എങ്ങിനെ? ശ്വാസകോശങ്ങളുടെ ചലനത്തിൽ മനസ്സുവെയ്ക്കുക; അവയുടെ ചലനം നിയന്ത്രിക്കുക; അതു വേണ്ടുവോളം കാലം അഭ്യസിച്ചുകഴിഞ്ഞാൽ പിന്നെ അതിലും കൂടുതൽ സൂക്ഷ്മങ്ങളായ ചലനങ്ങളെ നിയന്ത്രിക്കാൻ നമുക്കു കഴിവുണ്ടാകും.

ഇനി നമുക്കു പ്രാണായാമാഭ്യാസത്തിലേയ്ക്കു കടക്കുക. ആദ്യം നിവർന്നിരിക്കുക. ശരീരം ഋജുവായിത്തന്നെ വെച്ചിരിക്കണം. സിരാപാശം നട്ടെല്ലിനോടു ബന്ധിക്കപ്പെട്ടതല്ലെങ്കിലും അതിനുള്ളിലാണല്ലോ ഇരിക്കുന്നതു്. നാം കുനിഞ്ഞിരുന്നാൽ നാഡീപാശം അസ്വസ്ഥമാകും. അതുകൊണ്ടു് അതിനെ നിർബാധമായി വിടുക. കുനിഞ്ഞിരുന്നു ധ്യാനിക്കാൻ ശ്രമിക്കുമ്പോഴെല്ലാം നിങ്ങൾ നിങ്ങളെത്തന്നെ ഉപദ്രവിക്കുന്നു. മൂന്നു ഭാഗങ്ങൾ ഉരസ്സു്, ശിരസ്സു്, കഴുത്തു്,—ഇവ ഒരേ തൂക്കിൽ നേരേതന്നെ ഇരിക്കണം.[1] അല്പം പരിചയിച്ചാൽ ഇതു ശ്വാ

---

1 ത്രിരുന്നതം സ്ഥാപ്യ സമം ശരീരം ഹൃദീന്ദ്രിയാണി മനസാ സന്നിവേശ്യ ബ്രഹ്മോഡുപേന പ്രതരേത വിദ്വാൻ സ്രോതാംസി സർവ്വാണി ഭയാവഹാനി.
(ശ്വേ. 2.8)

ഉരസ്സും ശിരസ്സും കഴുത്തും ഉയർത്തി, ഉടൽ നേരേ നിർത്തി, മനസ്സോടൊപ്പം, ഇന്ദ്രിയങ്ങളെയും ഹൃദയത്തിൽ തീരെ ഒതുക്കി, പ്രണവമാകുന്ന തോണികൊണ്ടു (പ്രണവം ജപിച്ചു്) തത്വജ്ഞാനി ഭയാവഹങ്ങളായ സർവ്വസംസാരപ്രവാഹങ്ങളെയും കടന്നുകയറുന്നു.

സോച്ഛ്വാസം ചെയ്യുന്നതുപോലെ അത്ര എളുപ്പമായി വരും. രണ്ടാമത്തെ സംഗതി നാഡികളെ സ്വാധീനമാക്കുകയാകുന്നു. ശ്വാസാവയവങ്ങളെ നിയന്ത്രിക്കുന്ന നാഡീകേന്ദ്രത്തിന്ന മററു നാഡികളുടെ മേൽപ്പുതിട്ടുണ്ട് ഒരു സ്വാധീനശക്തിയുണ്ടെന്നും അതുകൊണ്ടു ശ്വാസോച്ഛ്വാസം ക്രമത്തിലായിരിക്കേണ്ടതു് ആവശ്യമാണെന്നും മുമ്പു പറഞ്ഞുവല്ലോ. നാം സാധാരണയായി ശ്വാസം കഴിച്ചുവരുന്നതിന്ന ശ്വാസോച്ഛ്വാസം എന്ന പേരേ പറഞ്ഞുകൂടാ, അതു് അത്ര ക്രമം തെററിയതാണ്. പുരുഷന്മാരും സ്ത്രീകളും തമ്മിൽ ശ്വാസോച്ഛ്വാസത്തിന്ന സ്വാഭാവികമായി ചില വ്യത്യാസങ്ങളുമുണ്ടു്.

ശ്വാസം അകത്തേയ്ക്കും പുറത്തേയ്ക്കും മാത്രാക്രമത്തിലാകുവാനാണ് ആദ്യം അഭ്യസിക്കേണ്ടതു്. അതു് ഈ (ശരീരേന്ദ്രിയമനസ്സുകളുടെ:) സംഘാതത്തിൽ രഞ്ജിപ്പുണ്ടാക്കും. ഇങ്ങിനെ കുറച്ചുനാറം "ഓം" (പ്രണവം) അല്ലെങ്കിൽ മററു വല്ല മന്ത്രവും ജപിക്കുന്നതു നന്നായിരിക്കും.[1] ഒന്നു്, രണ്ടു്, മൂന്നു്, നാലു് എന്നിങ്ങിനെ എണ്ണുന്നതിന്ന പകരം ചില മന്ത്രങ്ങറം ജപിക്കുകയാണ് ഭാരതത്തിൽ ഞങ്ങറം ചെയ്യാറുള്ളതു്. അതുകൊണ്ടാണ് പ്രാണായാമത്തോടുകൂടി പ്രണവാദിമന്ത്രങ്ങറം മനസ്സുകൊണ്ടു ജപിക്കാൻ ഉപദേശിക്കുന്നതു്. ശ്വാസോച്ഛ്വാസക്രമത്തിൽതന്നെ മന്ത്രജപവും മാത്രയൊത്തു്, ക്രമമൊത്തു്, നടക്കട്ടെ; അപ്പോറം ശരീരം ആസകലം ഒരു ക്രമത്തിൽ വരുന്നതായി കാണാം. അപ്പോറം നിങ്ങറംക്കു മനസ്സിലാകും, വിശ്രമമെന്നുവെച്ചാൽ എന്താണെന്നു്. അതിനോടു താരതമ്യപ്പെടുത്തുമ്പോറം ഉറക്കം വിശ്രമമേ അല്ല. ഈ വിശ്രമം ഒരിക്കൽ ഉണ്ടായാൽ ഏററവും അലഞ്ഞുതളൎന്ന നാഡികളും ശാന്തിയിൽ ലയിക്കും; വാസ്തവത്തിൽ വിശ്രമിച്ചിട്ടില്ലെന്നു[2] തോന്നുകയും ചെയ്യും.

---

1 പത്മാസനം സമാരുഹ്യ സമകായശിരോധരഃ
നാസാഗ്രദൃഷ്ടിരേകാന്തേ ജപേദോംകാരമവ്യയം. (യോ. ചൂ. 71)

ഏകാന്തതയിൽ പത്മാസനസ്ഥനായി ഉടലും തലയും ഒരുപോലെ നിൎത്തി നാസാഗ്രദൃഷ്ടിയായി അവ്യയമായ ഓംകാരം ജപിക്കണം.

2 ആക്ഷിപ്തോ ഭുജദണ്ഡേന യഥോച്ചലതി കന്ദുകഃ
പ്രാണാപാനസമാക്ഷിപ്തസ്തഥാ ജീവോ ന വിശ്രമേത്. (യോ. ശി. 6.52)

കൈത്തണ്ടകൊണ്ടു തട്ടിയ പന്തു മേല്പോട്ടു തെറിക്കുന്നതുപോലെ പ്രാണാപാനന്മാരിട്ടു തട്ടിയിട്ടു ജീവനു വിശ്രമം കിട്ടുന്നില്ല.

ഈ അഭ്യാസത്തിന്റെ ആദ്യത്തെ ഫലം[1] മുഖച്ഛായയിലുണ്ടാകുന്ന മാററത്തിൽ കാണാം; പരുഷങ്ങളായ രേഖകൾ മാഞ്ഞുപോകും; ചിന്താശാന്തിയോടുകൂടി ശാന്തി മുഖത്തു കളിയാടും; പിന്നെ സ്വരമാധുര്യമുണ്ടാകും. കറകറ ശബ്ദമുള്ള ഒരു യോഗിയെ ഞാൻ ഒരിക്കലും കണ്ടിട്ടില്ല. ഈ ലക്ഷണങ്ങൾ ഏതാനും മാസക്കാലം അഭ്യസിച്ചാൽ ഉണ്ടാകും. മേല്പറഞ്ഞ ശ്വാസാഭ്യാസം ഏതാനും ദിവസങ്ങൾ ചെയ്തുകഴിഞ്ഞാൽ ഉയർന്നതരം ഒന്നാരംഭിക്കണം. ഇഡയിൽകൂടെ അതായതു് ഇടത്തെ നാസാദ്വാരത്തിൽകൂടെ ശ്വസിച്ച് ശ്വാസകോശങ്ങളെ പതുക്കെ പൂരിക്കുക; അതേ സമയം മനസ്സിനെ നാഡീചലനധാരയിൽ ഏകാഗ്രമാക്കുകയും ചെയ്യുക. ആ ധാരയെ നട്ടെല്ലിനുള്ളിൽകൂടി കീഴ്പോട്ടയച്ച് അടിയിൽ, ത്രികോണാകൃതിയിൽ കുണ്ഡലിനീസ്ഥാനമായുള്ള മൂലാധാരപത്മത്തിൽ ബലമായി പ്രഹരിക്കുകയാണെന്നു ഭാവന ചെയ്യുക. എന്നിട്ട് അല്പനേരം ആ ധാരയെ അവിടെത്തന്നെ നിർത്തുക. അതിനെ മറുവശത്തുള്ള പിംഗളാമാർഗ്ഗമായി ശ്വാസത്തോടൊപ്പം പതുക്കെ മേല്പോട്ടു വലിക്കുന്നു എന്നു ഭാവനചെയ്തു വലത്തെ നാസാദ്വാരത്തിൽകൂടെ അതിനെ പതുക്കെ പുറത്തേയ്ക്കു കളയുക. ഇതു ശീലിക്കാൻ അല്പം പ്രയാസം കാണും. ഏററവും എളുപ്പവഴി: വലത്തെ നാസാദ്വാരം പെരുവിരൽകൊണ്ടടച്ച് ഇടത്തെ ദ്വാരത്തിൽകൂടെ ശ്വാസം പതുക്കെ അകത്തേയ്ക്കു വലിക്കുക; പിന്നെ പെരുവിരലും ചൂണ്ടുവിരലും കൊണ്ടു രണ്ടു ദ്വാരങ്ങളും അടച്ച് ആ ധാരയെ കീഴ്പോട്ടയച്ച് സുഷുമ്നാമൂലത്തിൽ അടിക്കുന്നതായി ഭാവന ചെയ്യുക. അനന്തരം മറേറ ദ്വാരം വിരൽകൊണ്ടടച്ച് ആ ദ്വാരത്തിൽകൂടി ശ്വാസം മന്ദമായി അകത്തേയ്ക്കു വലിക്കുക. പിന്നീടു മുമ്പിലത്തേപ്പോലെ രണ്ടു ദ്വാരങ്ങളും അടയ്ക്കുക. ഇതു ഹിന്ദുക്കൾ ചെയ്യുന്നതുപോലെ ചെയ്യാൻ ഈ നാട്ടുകാർക്കു (അമേരിക്കക്കാർക്ക്) വളരെ പ്രയാസമായിരിക്കും. അവർ ബാല്യംമുതൽ അഭ്യസിച്ച് അവരുടെ ശ്വാസകോശങ്ങൾ അതിനു സന്നദ്ധങ്ങളായിരി

---

1 ലഘുത്വമാരോഗ്യമലോലുപത്വം
വർണ്ണപ്രസാദം സ്വരസൗഷ്ഠവം ച
ഗന്ധഃ ശുഭോ മൂത്രപുരീഷമല്പം
യോഗപ്രവൃത്തിം പ്രഥമാം വദന്തി. (ശ്വേ. 2.13)

യോഗാഭ്യാസത്തിൽ പ്രവേശിച്ചതിന്റെ പ്രഥമലക്ഷണങ്ങൾ കനംകുറഞ്ഞ ശരീരം, ആരോഗ്യം കൊതിയില്ലായ്മ, തെളിഞ്ഞ നിറം, മധുരസ്വരം, സുഗന്ധം,

ക്കന്നു. ഇവിടെ അതു നാലു നിമിഷം (സെക്കൻഡ്) തൊട്ടു തുടങ്ങി ക്രമത്തിൽ വദ്ധിപ്പിക്കുന്നതു നന്നായിരിക്കും. നാലു നിമിഷംകൊണ്ടു ശ്വാസം വലിക്കുക (പൂരകം), പതിനാറുനിമിഷം അകത്തു നിൎത്തുക (കുംഭകം), പിന്നെ എട്ടു നിമിഷംകൊണ്ടു വിടുക (രേചകം) ഇതു് ഒരു പ്രാണായാമമാകും.[1] ഈ സമയത്തു് അടിയിൽ ത്രികോണാകൃതിയായ മൂലാധാരപത്മത്തെ വിചാരിച്ചുകൊള്ളണം. മനസ്സ് ആ ചക്രത്തിൽ ഏകാഗ്രമാക്കണം. ഭാവന വലിയ സഹായമാകും. അടുത്ത പ്രാണായാമത്തിന്നു് അല്പം വ്യത്യാസമുണ്ടു്. അതേ മാത്രകളിൽതന്നെ ആദ്യം ശ്വാസം അകത്തേയ്ക്കു മെല്ലെ വലിക്കുക, ഉടൻതന്നെ പതുക്കെ പുറത്തേയ്ക്കു വിടുക. അതിന്നുശേഷം ശ്വാസം തടഞ്ഞു പുറത്തു നിൎത്തുക. ആദ്യത്തേതിൽ അന്തഃകുംഭകം, ഇതിൽ ബഹിഃകുംഭകം; ഇത്രയേ വ്യത്യാസമുള്ളു. ഈ ഒടുവിലത്തേതു കൂടുതൽ എളുപ്പമാണു്. അന്തഃകുംഭകം അധികമഭ്യസിച്ചുകൂടാ; പ്രാതഃസായംസന്ധ്യകളിൽ നന്നാലുപ്രാവശ്യം മാത്രം. പിന്നെ ക്രമത്തിൽ മാത്രയും സംഖ്യയും വദ്ധിപ്പിക്കാം. അതിന്നു നിങ്ങൾക്കു ശക്തിയുണ്ടെന്നും അതിൽ രസമുണ്ടെന്നും കാണാം. അങ്ങിനെ കാണുമ്പോൾ വളരെ മനസ്സിരുത്തിയും സൂക്ഷിച്ചും നാലിൽനിന്നു് ആറിലേയ്ക്കു കയറാം. ക്രമം തെററിച്ചഭ്യസിച്ചാൽ അപകടം ഉണ്ടാകാം.

നാഡീശോധനത്തിന്നുവേണ്ടി മുൻവിവരിച്ച മൂന്നഭ്യാസങ്ങളിൽവെച്ചു് ആദ്യത്തേതും അവസാനത്തേതും[2] പ്രയാസമോ അപകടമോ ഇല്ലാത്തതാണു്. ആദ്യത്തേതു് എത്രയധികം നിങ്ങൾ അഭ്യസിക്കുന്നു

---

1 ഋജുകായഃ പ്രാഞ്ജലിശ്ച പ്രണമേദിഷ്ടദേവതാം
തതോ ദക്ഷിണഹസ്തസ്യ അംഗുഷ്ഠേനൈവ പിംഗളാം.
നിരുധ്യ പൂരയേദ്വായുമിഡയാ തു ശനൈഃ ശനൈഃ
യഥാശക്ത്യവിരോധേന തതഃ കുൎയ്യാച്ച കുംഭകം.
പുനസ്ത്യജേത് പിംഗളയാ ശനൈരേവ ന വേഗതഃ
പുനഃ പിംഗളയാപൂൎയ്യ പൂരയേദുദരം ശനൈഃ.
ധാരയിത്വാ യഥാശക്തി രേചയേദിഡയാ ശനൈഃ
യയാ ത്യജേത് തയാപൂൎയ്യ ധാരയേദവിരോധതഃ
ഇഡയാ വായുമാരോപ്യ ശനൈഃ ഷോഡശമാത്രയാ
കുംഭയേത് പൂരിതം പശ്ചാത് ചതുഃഷഷ്ട്യാ തു മാത്രയാ.
രേചയേത് പിംഗളാനാഡ്യാ ദ്വാത്രിംശന്മാത്രയാ പുനഃ
പുനഃ പിംഗളയാപൂൎയ്യ പൂൎവ്വവത് സുസമാഹിതഃ (യോ. ത. 36_39,41,42)

2 [illegible]

വോ അത്രയധികം നിങ്ങാംക്ക ശാന്തിയുണ്ടാകും. പ്രണവത്തെ വിചാരിക്കുകയേ വേണ്ടൂ; നിങ്ങാംക്ക ജോലി ചെയ്തുകൊണ്ടിരിക്കുമ്പോഴും അഭ്യസിക്കാൻ കഴിയും. തീവ്രമായി അഭ്യസിച്ചാൽ, ഒരു ദിവസം, കുണ്ഡലിനി പ്രബുദ്ധമാകും. നിത്യം ഒന്നോ രണ്ടോ പ്രവശ്യം അഭ്യസിക്കുന്നവക്ക ദേഹവും മനസ്സും കുറച്ചു ശാന്തമാകും, സ്വരം മധുരവുമാകും. അവിടവും കടന്നു തുടൎന്നഭ്യസിക്കുന്നവക്ക മാത്രമേ കുണ്ഡലിനി ഉണൎന്നെഴുന്നേൽക്കൂ; പ്രപഞ്ചത്തിൻെറയാകെ പ്രകൃതം മാറിത്തുടങ്ങും, ജ്ഞാനഗ്രന്ഥം തനിയെ തുറക്കും. പിന്നെ ജ്ഞാനസമ്പാദനത്തിനു ഗ്രന്ഥങ്ങളെ ആശ്രയിക്കേണ്ട ആവശ്യം തീരെയില്ല. നിങ്ങളുടെ മനസ്സുതന്നെ നിങ്ങാംക്ക പുസ്തകമായിത്തീരും; അതിൽ അളവററ അറിവു് അടങ്ങിയിരിപ്പുണ്ടു്. നട്ടെല്ലിൻെറ ഇരുപാൎശ്വങ്ങളിലായി ഇഡ, പിംഗള, എന്ന നാഡികളേയും അവയ്ക്കിടയ്ക്കുള്ള സുഷുമ്നയേയുംപററി ഇതിനുമുമ്പുതന്നെ പറഞ്ഞുവല്ലോ. ഈ മൂന്നും ഏതു ജീവിയിലും ഉണ്ടു്; നട്ടെല്ലുള്ളതിനെല്ലാം ഈ മൂന്നു പ്രാണമാൎഗ്ഗങ്ങളുണ്ടു്. എന്നാൽ ഒരു സാധാരണമനുഷ്യനിൽ, ഇഡാപിംഗളകാം ശരീരത്തിൻെറ നാനാഭാഗങ്ങളിലേയ്ക്കും ശക്തി സഞ്ചരിപ്പിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കേ സുഷുമ്നയുടെ മാൎഗ്ഗം മൂടിയും വ്യാപാരം അവ്യക്തമായും ഇരിയ്ക്കുന്നു എന്നു യോഗി പറയുന്നു.

യോഗിക്ക മാത്രമേ സുഷുമ്ന തുറക്കുന്നുള്ളു. സുഷുമ്നാമാൎഗ്ഗം തുറന്നു കുണ്ഡലിനി ഉണൎന്നുയരുന്നതോടുകൂടി നാം ഇന്ദ്രിയങ്ങാംക്കപ്പുറം പോകുന്നു, മനസ്സു് ഇന്ദ്രിയങ്ങളിൽനിന്നു വിട്ടു ജാഗ്രദവസ്ഥയെക്കടക്കുന്നു. നാം ബുദ്ധിയേയും കടന്നു യുക്തിക്കും വിഷയമല്ലാത്ത ധാമത്തിൽ എത്തുന്നു. ആ സുഷുമ്ന തുറക്കുകയാണു് യോഗിയുടെ മുഖ്യോദ്ദേശ്യം. യോഗമതപ്രകാരം സുഷുമ്നാമാൎഗ്ഗത്തിലാകുന്നു ഈ കേന്ദ്രങ്ങാം, അല്ലെങ്കിൽ അലങ്കാരഭാഷയിൽ പറയുകയാണെങ്കിൽ പത്മങ്ങാം[1], വിന്യസ്തങ്ങളായിരിക്കുന്നതു്. ഏററവും അടിയിലുള്ള പത്മം നട്ടെല്ലിലെ സിരാപാ

1 ഗുദമേഢ്റാന്തരാളസ്ഥം മൂലാധാരം ത്രികോണകം.
സ്വാധിഷ്ഠാനാഹ്വയം ചക്രം ലിംഗമൂലേ ഷഡസ്രകേ
നാഭിദേശേ സ്ഥിതം ചക്രം ദശാരം മണിപൂരകം.
ദ്വാദശാരം മഹാചക്രം ഹൃദയേ ചാപ്യനാഹതം
കണ്ഠകൂപേ വിശുദ്ധാഖ്യം യച്ചക്രം ഷോഡശാസ്രകം.
ആജ്ഞാ നാമ ഭ്രുവോർമദ്ധ്യേ ദ്വിദളം ചക്രമുത്തമം.
(യോ. ശി. 1.68,72—75)

ശത്തിന്റെ താഴത്തെ അററത്താണു്; അതിനെ മൂലാധാരമെന്നാണു് പറയുക. അടുത്തു മുകളിലുള്ളതു സ്വാധിഷ്ഠാനം; മൂന്നാമത്തേതു് മണിപൂരം, നാലാമത്തേതു് അനാഹതം, അഞ്ചാമത്തേതു് വിശുദ്ധി, ആറാമതു് ആജ്ഞ, ഒടുവിൽ മസ്തിഷ്കത്തിലുള്ള സഹസ്രദളപത്മമായ സഹസ്രാരം. ഇവയിൽ നമുക്കു തല്ക്കാലം അറിഞ്ഞുവെയ്ക്കേണ്ടതു രണ്ടു കേന്ദ്രങ്ങൾ മാത്രമാണു്; ഏററവും അടിയിലെ മൂലാധാരവും ഏററവും മുകളിലെ സഹസ്രാരവും. ശക്തിയെ മുഴുവനും അതിന്റെ ഇരിപ്പിടമായ മൂലാധാരത്തിൽനിന്നുയർത്തി സഹസ്രാരത്തിലെത്തിക്കണം. മനുഷ്യശരീരത്തിലുള്ള സർവ്വശക്തികളിലുംവെച്ചു മികച്ചതു് ഓജസ്സാണെന്നു് യോഗികൾ പറയുന്നു. ഈ ഓജസ്സ് തലച്ചോറിൽ ഒരുക്കൂട്ടി വെച്ചിരിക്കുന്നു. ഒരാളുടെ ശിരസ്സിൽ ഓജസ്സ് എത്രയധികമുണ്ടോ അത്രയധികമായിരിക്കും അയാൾക്കുള്ള ബലം, അത്രയധികമായിരിക്കും അയാൾക്കുള്ള ബുദ്ധി, അത്രയധികമായിരിക്കും അയാൾക്കുള്ള അദ്ധ്യാത്മശക്തിയും. ഒരാൾ ഭംഗിയായി സംസാരിക്കുന്നു; അതിൽ വിശിഷ്ടാശയങ്ങളുമുണ്ടു്; എങ്കിലും അതു ജനങ്ങളുടെ മനസ്സിൽ പതിയുന്നില്ല. മറെറാരാൾ സംസാരിക്കുന്നു; അയാളുടെ ഭാഷയ്ക്കു ഭംഗിയില്ല, ആശയങ്ങൾക്കു വൈശിഷ്ട്യമില്ല. എങ്കിലും അയാളുടെ വാക്കുകൾ കേട്ടു ജനങ്ങൾ മയങ്ങിപ്പോകുന്നു. അയാളുടെ ഓരോ ചേഷ്ടയും ശക്തിനിർഭരമായിരിക്കുന്നു. അതാണു് ഓജസ്സിന്റെ ശക്തി.

ഈ ഓജസ്സ് ഏറെക്കുറെ സർവ്വമനുഷ്യരിലും ഇരിപ്പുണ്ടു്. ശരീരത്തിൽ ചേഷ്ടിക്കുന്ന സർവ്വശക്തിയും അവയുടെ ഉത്തമാവസ്ഥയിൽ ഓജസ്സായി പരിണമിക്കുന്നുണ്ടു്. ഇതെല്ലാം കേവലം രൂപാന്തരീഭാവത്തിന്റെ കാര്യം മാത്രമാണെന്നു് ഓർത്തുകൊള്ളുക. പുറമേ വിദ്യുച്ഛക്തിയോ അയസ്കാന്തശക്തിയോ ആയി പ്രവർത്തിക്കുന്ന അതേ ശക്തിതന്നെ ആന്തരശക്തിയായി മാറും. ഉള്ളിൽ മാംസപേശികളുടെ ശക്തിയായി ചേഷ്ടിക്കുന്ന അതേശക്തി ഓജസ്സായും പരിണമിക്കും. മനുഷ്യശക്തിയിൽ മൈഥുനശക്തിയായി, മൈഥുനചിന്തയായി പ്രകാശിക്കുന്ന ആ അംശത്തെ തടഞ്ഞു നിയന്ത്രിച്ചാൽ അതു് എളുപ്പം ഓജസ്സാകുമെന്നു യോഗി പറയുന്നു. ഈ ശക്തിയുടെ കേന്ദ്രം മൂലാധാരമായതുകൊണ്ടു യോഗി പ്രത്യേകമായും ആ കേന്ദ്രത്തെക്കുറിച്ചു ശ്രദ്ധിക്കുന്നു. ഈ മൈഥുനശക്തിയെ മുഴുവനെടുത്തു് ഓജസ്സാക്കി മാററുവാനാണു് യോഗി ശ്രമിക്കുന്നതു്.

ശിരസ്സിൽ സംഭരിക്കാൻ കഴികയുള്ളു. അതുകൊണ്ടാണ് ചാരിത്രനിഷ്ഠ ഉത്തമധർമ്മമായി വെച്ചിരിക്കുന്നതു്. ചാരിത്രവിഹീനനായാൽ അദ്ധ്യാത്മബലം പൊയ്പ്പോകുന്നതായും ബുദ്ധിശക്തിയും ധർമ്മനിഷ്ഠയും നഷ്ടമാകുന്നതായും അവരവൎക്കു് അനുഭവമാകും. അദ്ധ്യാത്മമഹാവീരന്മാരെ ജനിപ്പിച്ചിട്ടുള്ളതായി ലോകത്തിൽ കാണുന്ന മതസമ്പ്രദായങ്ങളിൽ ഏതൊന്നിലും ബ്രഹ്മചൎയ്യമഹാവ്രതം[1] നിർബ്ബന്ധമാക്കിവെയ്ക്കാനുള്ള കാരണം അതാണ്. അതാണ് ദാമ്പത്യം വേണ്ടെന്നുവെച്ച് ആളുകൾ സംന്യസിക്കുവാനുള്ള[2] കാരണവും. മനസാ വാചാ കൎമ്മണാ പൂൎണ്ണബ്രഹ്മചൎയ്യം അനുഷ്ഠിക്കണം. ബ്രഹ്മചൎയ്യവ്രതം കൂടാതെയുള്ള രാജയോഗാഭ്യാസം അപായകരമാകുന്നു; അതു ചിത്തഭ്രമത്തിനു വഴിയാകുകയും ചെയ്തേയ്ക്കാം. രാജയോഗം അഭ്യസിക്കയും അതേസമയത്തു മലിനവൃത്തികളിൽ വൎത്തിക്കുകയും ചെയ്താൽ യോഗിയാകാമെന്നു് എങ്ങിനെ ആശിപ്പാൻ കഴിയും?

---

1 തദ്‌യ ഏവൈതം ബ്രഹ്മലോകം ബ്രഹ്മചൎയ്യേണാനുവിന്ദന്തി
തേഷാമേവൈഷ ബ്രഹ്മലോകഃ.
അഥ യദ്‌യജ്ഞമിത്യാചക്ഷതേ ബ്രഹ്മചൎയ്യമേവ തദ്,
ബ്രഹ്മചൎയ്യേണ ഹ്യേവ യോ ജ്ഞാതാ തം വിന്ദതേ;
അഥ യദ്‌ഇഷ്ടമിത്യാചക്ഷതേ ബ്രഹ്മചൎയ്യമേവ തദ്,
ബ്രഹ്മചൎയ്യേണ ഹ്യേവേഷ്ട്വാ ആത്മാനമനുവിന്ദതേ.
അഥ യത് സത്രായണമിത്യാചക്ഷതേ ബ്രഹ്മചൎയ്യമേവ തദ്
ബ്രഹ്മചൎയ്യേണ ഹ്യേവ സത ആത്മനസ്ത്രാണം വിന്ദതേ,
അഥ യന്മൗനമിത്യാചക്ഷതേ ബ്രഹ്മചൎയ്യമേവ തദ്
ബ്രഹ്മചൎയ്യേണ ഹ്യേവ ആത്മാനമനുവിദ്യ മനുതേ. (ഛാ. 8.4.3;8.5.1,2)

ഈ ബ്രഹ്മപദം ശാസ്ത്രാചാൎയ്യോപദേശപ്രകാരം ബ്രഹ്മചൎയ്യവ്രതത്തോടെ നേടാൻ നോക്കുന്നവരാരോ അവൎക്കു മാത്രമാണ് ഈ ബ്രഹ്മപദം കൈവരുന്നതു്.

യജ്ഞം, ഇഷ്ടം (ദേവപൂജ), സത്രായണം (ദീൎഘകാലംകൊണ്ടു തീരുന്ന ഒരു യാഗം), മൗനം എന്നു പറയുന്നതെല്ലാം വാസ്തവത്തിൽ ബ്രഹ്മചൎയ്യംതന്നെയാണ്; എന്തെന്നാൽ അറിയുന്നവൻ ബ്രഹ്മചൎയ്യംകൊണ്ടുതന്നെ യജ്ഞഫലം നേടുന്നു; ബ്രഹ്മചൎയ്യശക്തിയാലാണ് ഈശ്വരപൂജകൊണ്ടു് ആത്മലാഭം ഉണ്ടാകുന്നതു്; ബ്രഹ്മചൎയ്യവ്രതംകൊണ്ടാണ് സത്തായ ആത്മാവിനെ രക്ഷിക്കുന്നതു്; ബ്രഹ്മചൎയ്യമഹാനിഷ്ഠകൊണ്ടുതന്നെയാണ് ആത്മസ്വരൂപം ഗുരുമുഖത്തുനിന്നറിഞ്ഞു ധ്യാനിക്കുന്നതു്. സൎവ്വസാധനകളുടെയും സാരം, കാതൽ, ബ്രഹ്മചൎയ്യമാണ്. ബ്രഹ്മചൎയ്യമില്ലാത്ത പരിശ്രമങ്ങളെല്ലാം വെറും പൊള്ളയാണ്.

2 ഏതമേവ പ്രവ്രാജിനോ ലോകമിച്ഛന്തഃ പ്രവ്രജന്തി
ഏതദ്ധ സ്മ വൈ തത് പൂൎവ്വേ വിദ്വാംസഃ പ്രജാം ന കാമയന്തേ.
(ബൃ. 4.4.22)

ഈ ആത്മലോകം നേടുവാൻ ആഗ്രഹിച്ചു സംന്യാസികൾ സൎവ്വകാമങ്ങളും തീരെ വിട്ടുപോകുന്നു. അതുകൊണ്ടു പണ്ടുണ്ടായിരുന്ന ആത്മജ്ഞാനികൾ മക്കൾ

അദ്ധ്യായം 6

പ്രത്യാഹാരവും ധാരണയും

അടുത്തപടിക്ക പ്രത്യാഹാരമെന്നു പറയുന്നു. പ്രത്യക്ഷജ്ഞാനമു ണ്ടാകുന്നതെങ്ങിനെയാണെന്നു നിങ്ങൾക്ക് അറിയാമല്ലോ. ഒന്നാമതു ബാഹ്യകരണങ്ങളുണ്ടു്, പിന്നെ തലച്ചോറിലെ കേന്ദ്രങ്ങൾവഴിയായി ശരീരത്തിനുള്ളിൽ വ്യാപരിക്കുന്ന അന്തരിന്ദ്രിയങ്ങൾ; പിന്നെ മനസ്സും. ഇവ യോജിച്ച് ഒരു ബാഹ്യവസ്തുവിനോടു ചേരുമ്പോൾ നമുക്ക് അതി ന്റെ ജ്ഞാനമുണ്ടാകുന്നു. എന്നാൽ മനസ്സിനെ ഏകാഗ്രമാക്കി ഒരിന്ദ്രി യത്തോടുമാത്രം ബന്ധിപ്പിക്കുക എന്നുള്ളതു വളരെ പ്രയാസം. മനസ്സ് ഒരു അടിമയാണ്.

"നല്ലവനായിരിക്കണം" "നല്ലവനായിരിക്കണം" "നല്ലവനാ യിരിക്കണം." ഈ ഉപദേശം ലോകത്തിലെങ്ങും കേൾക്കാം. "കക്ക രുതു്," "നുണ പറയരുതു്," എന്നു് ഉപദേശം കിട്ടാത്തതായി ഒരു കുട്ടിയെങ്കിലും ലോകത്തിൽ ഏതു രാജ്യത്തു ജനിച്ചതിലും കാണുകയില്ല. എന്നാൽ കക്കാതെയും നുണ പറയാതെയും ഇരിക്കാനുള്ള വഴിയെന്തെ ന്നു് ആരും പറഞ്ഞുകൊടുക്കുന്നില്ല. 'അരുതു്" എന്ന വെറുംവാക്കു് കുട്ടിക്ക സഹായമാകുന്നില്ല. അവൻ എന്തുകൊണ്ടു് കള്ളനാകാതിരി ക്കണം? കക്കാതിരിക്കാൻ എങ്ങിനെ സാധിക്കുമെന്നു നാം പഠിപ്പിച്ചു കൊടുക്കുന്നില്ല. കക്കരുതു് എന്നുപദേശിക്കമാത്രമേ നാം ചെയ്യുന്നുള്ളു. അവന്റെ മനസ്സിനെ നിയന്ത്രിക്കുവാൻ അവനെ പഠിപ്പിക്കുമ്പോൾ മാത്രമേ നാം അവനെ യഥാർത്ഥമായി സഹായിക്കുന്നുള്ളു. ഇന്ദ്രിയങ്ങൾ എന്നു പറയുന്ന കേന്ദ്രങ്ങളോടു മനസ്സു ചേരുമ്പോൾ മാത്രമേ ബാഹ്യ മോ ആഭ്യന്തരമോ ആയ എന്തു പ്രവൃത്തിയും ഉണ്ടാകയുള്ളു. ഇച്ഛാപൂ ർവ്വമാകട്ടെ അല്ലാതാകട്ടെ മനസ്സ് ഇന്ദ്രിയങ്ങളോടു ചേരുവാനായി അ ങ്ങോട്ടാകർഷിക്കപ്പെടുന്നു; അതുകൊണ്ടാണു് മനുഷ്യർ പല വിഡ്ഢിത്തര ങ്ങളും ചെയ്യുകയും പിന്നെ പശ്ചാത്തപിക്കയും ചെയ്യുന്നതു്. മനസ്സ് സ്വാധീനത്തിലായിരുന്നെങ്കിൽ അവർ അങ്ങിനെ ചെയ്യുമായിരുന്നില്ല. മനസ്സിനെ സ്വാധീനമാക്കിയാൽ എന്താണു് ഫലം? മനസ്സു പിന്നെ പ്രത്യക്ഷജ്ഞാനകാരണങ്ങളായ ഇന്ദ്രിയങ്ങളോടു ചെന്നു ചേരുകയില്ല. അങ്ങിനെ ഇച്ഛയും വികാരവും സ്വാഭാവികമായിത്തന്നെ വരുതിയിൽ

വരും. ഇത്രത്തോളവും സ്പഷ്ടമാണ്. ഇതു സാധിക്കുമോ? ഇതു തികച്ചും സാദ്ധ്യമാണ്. ഇന്നത്തെ കാലത്തും ഇതു നാം കാണുന്നുണ്ട്. വിശ്വാസചികിത്സക്കാർ രോഗവും ദുഃഖവും അരിഷ്ടവും ഇല്ലെന്നു പറഞ്ഞു തള്ളിക്കളയാൻ ആളുകളെ പഠിപ്പിക്കുന്നതു നാം കാണുന്നു. അവരുടെ തത്വജ്ഞാനം ഒട്ടു വളഞ്ഞുതിരിഞ്ഞ മട്ടിലാണ്. എങ്കിലും അതു യോഗത്തിൻെറ ഒരംശമാണ്. അവർ അതിൽ എങ്ങിനെയോ തട്ടിമറിഞ്ഞു വീണുപോയതാണ്. ഇല്ലെന്നു പറഞ്ഞു വേദനയെ തള്ളിക്കളയാൻ അവൎക്കു സാധിച്ച സംഗതികളിൽ വാസ്തവത്തിൽ പ്രത്യാഹാരത്തിൻെറ ഒരംശമാണ് അവർ ഉപയോഗിക്കുന്നതു്; ഇന്ദ്രിയങ്ങളെ വിഗണിക്കത്തക്ക ബലം രോഗിയുടെ മനസ്സിനുണ്ടാക്കുകയാണ് അവർ ചെയ്യുന്നതു്. തന്ദ്രാനിദ്രയിലും (ഹിപ്നോട്ടിസത്തിലും) ഇതുപോലെതന്നെയാണ്. തന്ദ്രാനിദ്രാപ്രവൎത്തകന്മാർ അവരുടെ സൂചനകൾകൊണ്ടു രോഗിയിൽ ഒരു ദുഷ്ടമായ പ്രത്യാഹാരം തല്ക്കാലത്തേയ്ക്കു് ഉദിപ്പിക്കുന്നു. അവരുടെ അത്തരം സൂചനകൾ ദുർബ്ബലമനസ്സുകളിലേ പ്രവൎത്തിക്കുന്നുള്ളൂ. പ്രവൎത്തകൻെറ സ്ഥിരമായ ദൃഷ്ടിപാതത്താലോ മററുവിധത്തിലോ പ്രവൎത്തി തൻെറ മനസ്സിനെ ദുൎബ്ബലവും ഹീനവുമായ ഒരവസ്ഥയിൽ കൊണ്ടുവരുമ്പോഴല്ലാതെ അയാളുടെ സൂചനകൾ തീരെ ഫലിക്കുന്നുമില്ല.

വിശ്വാസചികിത്സയ്ക്കോ മയക്കവിദ്യയ്ക്കോ വഴിപ്പെടുന്നവരുടെ നാഡീകേന്ദ്രങ്ങളെ പ്രവൎത്തകൻ തല്ക്കാലത്തേയ്ക്കു വശീകരിച്ചുവെയ്ക്കുന്നതു് ആക്ഷേപാൎഹമാകുന്നു; എന്തുകൊണ്ടെന്നാൽ അതു വിനാശത്തിലാണ് കലാശിക്കാൻ പോകുന്നതു്. വാസ്തവത്തിൽ ഇന്ദ്രിയകേന്ദ്രങ്ങളെ സ്വന്തം ഇച്ഛാശക്തികൊണ്ടു നിയന്ത്രിക്കലല്ല അതു്; പിന്നെയോ അന്യൻെറ മനഃശക്തിയുടെ സത്വരപ്രഹരങ്ങൾകൊണ്ടു രോഗിയുടെ മനസ്സിനെ തല്ക്കാലം ഒന്നു സ്തംഭിപ്പിക്കുന്നതുപോലെയാണ്; തിമിൎത്ത കുതിരകളുടെ ലക്കില്ലാത്ത പാച്ചൽ കടിഞ്ഞാൺകൊണ്ടോ കയ്യൂക്കുകൊണ്ടോ പിടിച്ചുനിൎത്തുകയല്ല, അതിനുപകരം തല്ക്കാലം മരവിപ്പിച്ചു കുതിരയെ ശാന്തമാക്കാൻ കനത്ത തല്ലുകൾ അതിൻെറ തലയിൽ ചൊരിയാൻ മറെറാരുത്തനോടു് ആവശ്യപ്പെടുകയാണ്. ഇങ്ങിനെ പ്രയോഗിക്കുന്ന ഓരോ പ്രവശ്യവും ഈ ക്രിയയ്ക്കു വിധേയനായവനു തൻെറ മനഃശക്തിയുടെ ഒരംശം നഷ്ടമാകുന്നു; ഒടുവിൽ മനസ്സു പൂൎണ്ണമായ സംയമന

ഒന്നിനും കൊള്ളാത്ത ഒരു പിണ്ഡമായിത്തീരുന്നു; പിന്നെ ആ രോഗിക്കു ഭ്രാന്താലയംതന്നെ ശരണമായും തീരുന്നു.

തന്നിഷ്ടമായും തൻെറ സ്വന്തം മനസ്സുകൊണ്ടും അല്ലാതെ ചെയ്യുന്ന സംയമപരിശ്രമം ഏതൊന്നും വിനാശകരം മാത്രമല്ല വിപരീതഫലപ്രദവും കൂടെയാണ്.[1] ഓരോ ജീവൻെറയും ലക്ഷ്യം സ്വാതന്ത്ര്യവും അധീശത്വവും ആണ്: വിഷയങ്ങളുടെയും വിചാരങ്ങളുടെയും അടിമത്തത്തിൽനിന്നുള്ള സ്വാതന്ത്ര്യവും, ബാഹ്യവും ആഭ്യന്തരവുമായ പ്രകൃതിയുടെ മേലുള്ള അധീശത്വവും. ആ ലക്ഷ്യത്തിലേയ്ക്കു നയിക്കുന്നതിനു പകരം അന്യനിൽനിന്നുള്ള ഇച്ഛയുടെ ഓരോ ധാരയും, അതു് ഏതു രൂപത്തിലും വരട്ടെ—നമ്മുടെ കരണങ്ങളെ നേരിട്ടു നിയന്ത്രിക്കുന്നതായാലും അവശതയിൽ പെടുത്തി നിയന്ത്രിക്കാൻ നമ്മെ ശാസിക്കുന്നതായാലും—പൂർവ്വസംസ്കാരങ്ങളുടെയും പൂർവ്വമൂഢവിശ്വാസങ്ങളുടെയും രൂപത്തിൽ നമ്മെ ഇപ്പോഠംതന്നെ കെട്ടിയിട്ടിരിക്കുന്ന കനത്ത ചങ്ങലയ്ക്കു് ഒരു കണ്ണികൂടെ ഇട്ടുറപ്പിക്കുക മാത്രമാണ് ചെയ്യുന്നതു്. അതുകൊണ്ടു് അന്യൻെറ വിധേയതയിലേയ്ക്കു നിങ്ങഠം വഴങ്ങിപ്പോകുന്നതു സൂക്ഷിച്ചുകൊള്ളുക. (അതുപോലെ) നിങ്ങഠം അറിയാതെ അന്യനു നാശം വരുത്തുന്നതും സൂക്ഷിച്ചിരിക്കുക. ഒരു സംഗതി വാസ്തവംതന്നെ: ഈ വശീകരണശക്തിയുള്ള ചിലർ പലരുടെയും വാസനകളെ ഒരു പുതിയ വഴിയ്ക്കു തിരിച്ചു കുറേകാലത്തേയ്ക്കെങ്കിലും അവർക്കു നന്മ വരുത്തുന്നുണ്ടു്; എന്നാൽ അങ്ങിനെ ചെയ്യുമ്പോഠംതന്നെ അവർ അറിയാതെ ചുററുപാടും പ്രസരിപ്പിക്കുന്ന പ്രേരണാശക്തികഠം നിമിത്തം അനേകലക്ഷം സ്ത്രീപുരുഷന്മാരുടെ മനസ്സിൻെറ ആരോഗ്യം കളഞ്ഞു്, ചുണകെടുത്തി, അവശരാക്കി ഒടുവിൽ ഇവർക്കു് ഏതാണ്ടു് ആത്മനാശംതന്നെ വരുത്തുന്നു. അതുകൊണ്ടു്, കണ്ണടച്ചു വിശ്വസിച്ചുകൊള്ളണമെന്നു് ആരോടെങ്കിലും പറയുകയോ, തൻെറ അസാധാരണമനഃശക്തികൊണ്ടു് അന്യരെ സ്വാധീനമാക്കി പിന്നാലെ വലിച്ചുകൊണ്ടു പോകുകയോ ചെയ്യുന്നവർ ആരായാലും മനുഷ്യവർഗ്ഗത്തോടു്, മനഃപൂർവ്വമല്ലെങ്കിൽക്കൂടെയും, ഹിംസയാണ് ചെയ്യുന്നതു്.

---

1 ബന്ധുരാത്മാത്മനസ്തസ്യ യേനാത്മൈവാത്മനാ ജിതഃ
അനാത്മനസ്തു ശത്രുത്വേ വർത്തേതാത്മൈവ ശത്രുവത്. (ഗീ. 6.6.)

തന്നെത്താൻ ശരീരേന്ദ്രിയമനസ്സുകളെ ജയിച്ചാൽ തനിക്കു താൻതന്നെ ബന്ധു. അങ്ങിനെ തന്നെത്താൻ ജയിക്കാഞ്ഞാൽ തനിക്കു താൻതന്നെ ശത്രു

അതുകൊണ്ട് സ്വന്തം മനഃശക്തിയുപയോഗിക്കുക[1], ശരീരവും മനസ്സും തന്നെത്താൻ നിയന്ത്രിക്കുക[2]. നിങ്ങാം ഒരു രോഗിയാകുന്നതുവരെ മററു യാതൊരിച്ഛാശക്തിക്കും നിങ്ങളുടെ മേൽ പ്രവൎത്തിക്കാൻ കഴിവില്ലെന്നു് ഓൎമ്മവെയ്ക്കുക. കണ്ണടച്ചു വിശ്വസിച്ചുകൊള്ളുവാൻ ഉപദേശിക്കുന്നവർ എത്രതന്നെ നല്ലവരും മഹാന്മാരും ആയിരുന്നാലും അവരെ വിട്ടു് ഒഴിഞ്ഞുകളയുക. ആടിപ്പാടിക്കൂക്കിവിളിക്കുന്ന വിഭാഗക്കാർ ലോകത്തിൽ എവിടെയും ഉണ്ടായിട്ടുണ്ടു്. അവർ ആടിപ്പാടി പ്രസംഗിച്ചു തുടങ്ങുമ്പോഠം അതു പകൎച്ചവ്യാധിപോലെ പരക്കുകയും ചെയ്യും. അവരും ഒരുതരം മയക്കവിദ്യക്കാരാണു്. ലോലബുദ്ധികളായ ആളുകളുടെ മേൽ തല്ക്കാലത്തേയ്ക്കു് അവർ ചെലുത്തുന്ന സ്വാധീനം പ്രത്യേകമാണു്. കഷ്ടം! അതു കാലാന്തരത്തിൽ പലപ്പോഴും ജനവൎഗ്ഗങ്ങളെ പാടേ ദുഷിപ്പിച്ചു കളയുന്നു. ഒരു മനുഷ്യനാകട്ടെ ഒരു ജനവൎഗ്ഗമാകട്ടെ കെട്ട ബാഹ്യനിയമനങ്ങാംക്കു വശപ്പെട്ടു നല്ലവരെന്നു ചമഞ്ഞു കാണുന്നതിലും ആരോഗ്യകരമായിട്ടുള്ളതു ദുഷ്ടന്മാരായിരുന്നുകൊള്ളുന്നതാണു്. സദുദ്ദേശത്തോടുകൂടിയവരെങ്കിലും ഉത്തരവാദിത്വമില്ലാത്ത ഈ മതഭ്രാന്തന്മാർ മനുഷ്യലോകത്തിനു വരുത്തിക്കൂട്ടുന്ന വിപത്തിൻെറ വിപുലതയെക്കുറിച്ചോൎത്തിട്ടു നെഞ്ചിടിയുന്നു. അവരുടെ പാട്ടുകളും പ്രാൎത്ഥനകളും ചേൎന്നുള്ള പ്രേരണകാംനിമിത്തം പെട്ടെന്നു് ആധ്യാത്മികമായ അത്യുത്കൎഷം ഉണ്ടാകുന്ന മനസ്സുകാം തന്നെത്താൻ അവശവും ആതുരവും അശക്തവും ആകുക മാത്രമാണു്, പിന്നീടു വരുന്ന മറേറതു പ്രേര

1 സ്വതന്ത്രമായി ചിന്തിക്കുക, ഗീതോപദേശത്തിൻെറ പരിസമാപ്തിയിൽ ഭഗവാൻെറ ആഹ്വാനം—

ഇതി തേ ജ്ഞാനമാഖ്യാതം ഗുഹ്യാദ്ഗുഹ്യതരം മയാ
വിമൃശ്യൈതദശേഷേണ യഥേച്ഛസി തഥാ കുരു. (ഗീ. 18.63)

രഹസ്യങ്ങളിൽവെച്ചു രഹസ്യമായ ജ്ഞാനം (സൎവ്വജ്ഞനും ഈശ്വരനുമായ) ഞാൻ നിനക്കു് ഇതാ പറഞ്ഞുതന്നു കഴിഞ്ഞിരിക്കുന്നു. അല്പവും ബാക്കിയാക്കാതെ ഇതു നീ വിമൎശിച്ചുനോക്കു. എന്നിട്ടു നിനക്കെന്തോ ഇഷ്ടം അങ്ങിനെ ചെയ്തുകൊള്ളു.

2 പാരതന്ത്ര്യത്തിൽ തളൎന്നുവീഴുന്നവൎക്കു ഭഗവാൻ തൻേറടം ഉപദേശിക്കുന്നു—

ഉദ്ധരേദാത്മനാത്മാനം നാത്മാനമവസാദയേത്
ആത്മൈവഹ്യാത്മനോ ബന്ധുരാത്മൈവ രിപുരാത്മനഃ. (ഗീ. 6.5)

തന്നെ താൻതന്നെ ഉയൎത്തണം; തന്നെ താൻ തളൎത്തരുതു്. താൻ തന്നെയാണു് തനിക്കു ബന്ധു; തനിക്കു ശത്രുവും താൻതന്നെ.

ണകഠംക്കം—അവ എത്ര ദൂഷിച്ചതും ആയിക്കൊള്ളട്ടെ—വഴി തുറന്നു വഴങ്ങിക്കൊടുക്കുകയും കൂടെയാണു് ചെയ്യുന്നതു്, എന്നു് അവർ അറിയുന്നേയില്ല. മനുഷ്യഹൃദയം മാററിമറിക്കുവാൻ തങ്ങഠംക്കുള്ള അത്ഭുതശക്തി ഭഗവദ്ദത്തമാണെന്നു തങ്ങളെത്തന്നെ അഭിനന്ദിക്കുന്ന ഈ അജ്ഞന്മാർ, ഈ വിമൂഢന്മാർ, ഭാവിയിൽ (ആ പാവങ്ങളുടെ) അധഃപതനത്തിനും അന്യായകർമ്മങ്ങഠംക്കും ബുദ്ധിനാശത്തിനും മരണത്തിനും ഉള്ള വിത്തുകഠം വിതയ്ക്കുകയാണു് തങ്ങഠം ചെയ്യുന്നതെന്നു സ്വപ്നേപി വിചാരിക്കുന്നില്ല. അതുകൊണ്ടു നിങ്ങളുടെ സ്വാതന്ത്ര്യത്തെ അപഹരിക്കുന്ന ഏതൊന്നിനെയും കുറിച്ചു സൂക്ഷിച്ചുകൊഠംക; അതു് ആപൽക്കരമെന്നു ധരിച്ചുകൊഠംക; അതിനെ നിങ്ങളുടെ സർവ്വകഴിവുകളുമുപയോഗിച്ചു വർജ്ജിക്കുകയും ചെയ്യുക.

ഇന്ദ്രിയങ്ങളോടു മനസ്സിനെ യഥേഷ്ടം യോജിപ്പിക്കാനോ വിയോജിപ്പിക്കാനോ സാധിക്കുന്നവനു പ്രത്യാഹാരം വശമായി എന്നു പറയാം. പ്രത്യാഹാരം എന്നതിനു തങ്കലേയ്ക്കു തിരികെ വലിച്ചെടുക്കുക[1] എന്നർത്ഥമാകുന്നു. മനസ്സിൻെറ ബഹിർഗമനം തടഞ്ഞു് അതിനെ ഇന്ദ്രിയങ്ങളുടെ ദാസ്യവൃത്തിയിൽനിന്നു മോചിപ്പിക്കുക എന്നാണർത്ഥം. ഇതു സാധ്യമാകുമ്പോഴാണു് നമുക്കു യഥാർത്ഥത്തിൽ സ്വഭാവദാർഢ്യം (ചാരിത്രം) ഉണ്ടാകുന്നതു്. അപ്പോഠം മാത്രമേ നാം സ്വാതന്ത്ര്യ (മോക്ഷ) ത്തിലേയ്ക്കു കാൽ ഒന്നു നീട്ടിവെച്ചിരിക്കയുള്ളു; അതിനുമുമ്പു നാം വെറും യന്ത്രങ്ങളാണു്.

മനോനിഗ്രഹം[2] എത്ര ദുഷ്കരം! മനസ്സിനെ ഭ്രാന്തുപിടിച്ച ഒരു കുരങ്ങിനോടു് ഉപമിച്ചിരിക്കുന്നതു് ഉചിതമായിട്ടുണ്ടു്. ഒരിടത്തു് ഒരു

---

1 യതോ യതോ നിശ്ചരതി മനശ്ചഞ്ചലമസ്ഥിരം
തതസ്തതോ നിയമ്യൈതദാത്മന്യേവ വശം നയേത്. (ഗീ. 6.26)

എന്തിനൊക്കെ വേണ്ടിയാണോ മനസ്സു് ഇളകിയാടി പുറത്തേയ്ക്കോടുന്നതു് അവിടെനിന്നൊക്കെ മനസ്സിനെ അവയുടെ നിസ്സാരത യുക്തികൊണ്ടു സമ്മതിപ്പിച്ചു വീണ്ടും തന്നിലേയ്ക്കുതന്നെ കൊണ്ടുവരണം.

1 ചഞ്ചലം ഹി മനഃ കൃഷ്ണ പ്രമാഥി ബലവദ്ദൃഢം
തസ്യാഹം നിഗ്രഹം മന്യേ വായോരിവ സുദുഷ്കരം. (ഗീ. 6.34)

അർജ്ജുനൻെറ ആവലാതി, ഭഗവാൻെറ മുമ്പിൽ—

കൃഷ്ണാ, മനസ്സു് ഇളകിമറയുന്ന, ശരീരേന്ദ്രിയങ്ങളെ അടിച്ചു തകർക്കുന്നു; അതിൻെറ ബലം പിടിച്ചാലടങ്ങുന്നതുമില്ല. അതു പെട്ടിടത്തുനിന്നു പൊട്ടിച്ചെടുക്കാനുമാവില്ല. അതിനെ നിയന്ത്രിക്കുന്നതു കാററിനെ പിടിച്ചുകെട്ടുന്നതുപോലെ ദുഷ്കരമായിരിക്കുന്നു.

കുരങ്ങച്ചാരുണ്ടായിരുന്നു. അവൻ മററെല്ലാ കുരങ്ങന്മാരെയുംപോലെ പ്രകൃത്യാ ചപലനായിരുന്നു. അതു പോരെന്നു വെച്ചിട്ടെന്നപോലെ ആരോ അതിനെ മൂക്കോളം മദിര (മദ്യം) കുടിപ്പിച്ചു. അതുകൊണ്ടു് അവൻ അതിലും അധികം ചപലനായി. അതിനിടെ അവനെ ഒരു തേററ കുത്തി. തേളിൻെറ കുത്തേററവൻ ഒരുദിവസം മുഴുവൻ തുള്ളി ച്ചാടും. അങ്ങിനെ കുരങ്ങച്ചാരുടെ കഥ വലിയ കഷ്ടത്തിലായി. എന്നിട്ടു കഷ്ടപ്പാടു മുഴുവനാക്കാൻ അവനെ ഒരു പിശാചു പിടികൂടി. ഒതുക്കിയാൽ ഒതുങ്ങാത്ത ആ മക്കടചാപല്യം എങ്ങിനെയാണു് ഒന്നു വണ്ണിക്കുക.[1] അങ്ങിനെ ഒരു മക്കടമാണു് മനസ്സു്, പ്രകൃത്യാതന്നെ നിരന്തരചപലം; അനന്തരം തൃഷ്ണാമദിരകൊണ്ടു മദിച്ചു ചപലതരം; തൃഷ്ണ കൊണ്ടു പരവശനായവനെ അസൂയ—പരശ്രീ കണ്ടുകൂടായ്മ—എന്ന തേളു കുത്തുകയായി; ഒടുവിൽ ഗവ്വപിശാചു് ആവേശിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു; എന്നിട്ടു താൻതന്നെ സവ്വപ്രധാനൻ എന്നു ഗവ്വിക്കുന്നു. അത്തരം മനസ്സിനെ നിയന്ത്രിക്കുക എത്ര കഠിനം!

അപ്പോഠം, ആദ്യത്തെ അഭ്യാസം ഇതാണു്: കുറേനേരം ഇരുന്നു മനസ്സിനെ സൈ്വരസഞ്ചാരത്തിനു വിട്ടേയ്ക്കുക. മനസ്സു് എപ്പോഴും തുള്ളിപ്പുളച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുകയാണു്, തുള്ളിച്ചാടുന്ന മക്കടത്താനെപ്പോലെതന്നെ. കുരങ്ങു് കഴിയുന്നത്ര ചാടിക്കൊള്ളട്ടെ, നിങ്ങഠം കാത്തു നോക്കിയിരുന്നാൽമാത്രം മതി. ജ്ഞാനമാണു് ബലം എന്നു പഴഞ്ചൊല്ലുണ്ടല്ലോ, അതു വാസ്തവമാണു്. മനസ്സു് എന്തുചെയ്യുന്നു (എങ്ങിനെ വ്യാപരിക്കുന്നു) എന്നറിയുന്നതുവരെ നിങ്ങഠംക്കു് അതിനെ നിയന്ത്രിക്കാൻ കഴിയുന്നതല്ല. കടിഞ്ഞാൺ അയച്ചുകൊടുക്കുക; പല ബീഭത്സചിന്തകളും മനസ്സിലുണ്ടാകും. ഈവക വിചാരങ്ങഠം ഉണ്ടായല്ലോ എന്നു നിങ്ങഠം ആശ്ചയ്യപ്പെടും. ഒട്ടും പരിഭ്രമിക്കേണ്ട. ദിവസംപ്രതി മനസ്സിൻെറ ചാഞ്ചാട്ടം കുറഞ്ഞുവരും, ചാഞ്ചാട്ടത്തിൻെറ തീവ്രതയും കുറഞ്ഞുവരും. ദിവസംപ്രതി മനസ്സു് കൂടുതൽ ശാന്തമാകുന്നതായി കാണാം. ആദ്യത്തെ ചില മാസങ്ങളിൽ അനവധി ചിന്തകളുദിക്കും; പിന്നീടു് അവ കുറഞ്ഞുതുടങ്ങും. കുറേക്കൂടെ മാസങ്ങഠംക്കുള്ളിൽ അവ ചുരുങ്ങി, ഒടുവിൽ മനസ്സു നിങ്ങഠംക്കു പൂണ്ണസ്വാധീനത്തിലാവുകയും ചെയ്യും;

---

1 കപിരപി മദിരാമത്തഃ സോമത്തോ വൃശ്ചികേന സംദഷ്ടഃ
തദപി പിശാചഗ്രസ്തോ വിചേഷ്ടിതം തസ്യ കിം ബ്രൂമഃ.

പക്ഷേ നിത്യവും ക്ഷമയോടുകൂടി അഭ്യസിക്കണം.[1] ആവി തിരിച്ചുവിട്ടാൽ യന്ത്രം ഓടിയേ കഴിയൂ. വിഷയങ്ങൾ പ്രത്യക്ഷങ്ങളായാൽ നാം അവയെ കണ്ടറിഞ്ഞേ കഴിയൂ; അതുപോലെത്തന്നെ (അനിവാര്യമായി) മനുഷ്യൻ ഒരു യന്ത്രമല്ലെന്നു തെളിയിക്കണമെങ്കിൽ താൻ (വിഷയേന്ദ്രിയാദികളിൽ ഒന്നിൻേറയും) നിയന്ത്രണത്തിലല്ലെന്നു കാണിച്ചുകൊടുക്കണം. മനസ്സിനെ ഇന്ദ്രിയങ്ങളോടു യോജിപ്പിക്കാതെ ഇങ്ങിനെ നിയന്ത്രിച്ചുനിർത്തുന്നതിനാണ് പ്രത്യാഹാരം എന്നു പറയുന്നതു്. ഇതെങ്ങിനെ ശീലിക്കാം? ഇതു് ഒരു കഠിന പ്രയത്നമാണ്; ഒരു ദിവസംകൊണ്ടു സാധ്യമല്ല. ക്ഷമാപൂർവ്വം, നിരന്തരം, അനേകസംവത്സരം കഷ്ടപ്പെട്ടു പരിശ്രമിച്ചാൽ മാത്രമേ നമുക്കു ജയമുണ്ടാകൂ.[2]

കുറച്ചുകാലം പ്രത്യാഹാരം അഭ്യസിച്ചതിനുശേഷം അടുത്ത പടിയായ ധാരണയാരംഭിക്കാം. ധാരണയെന്നുവെച്ചാൽ മനസ്സിനെ ചില സ്ഥാനങ്ങളിൽ നിർത്തുകയാണ്.[3] ചില സ്ഥാനങ്ങളിൽ മനസ്സിനെ നിർത്തുകയെന്നുവെച്ചാൽ അർത്ഥമെന്താണ്? ശരീരത്തിൽ മററു ഭാഗങ്ങളെ വിട്ടുകളഞ്ഞു (വിസ്മരിച്ചു്) ചില പ്രത്യേക സ്ഥാനങ്ങൾ മാത്രം അനുഭവമാക്കാൻ മനസ്സിനെ നിർബ്ബന്ധിക്കുക എന്നാണ്. ഉദാഹരണം: മററവയവങ്ങളെ മറന്നു കയ്യിൻെറ ബോധം മാത്രം ഉണ്ടായിരിക്കാൻ ശ്രമിക്കുക. ഇങ്ങിനെ ഒരു സ്ഥാനത്തുമാത്രം ചിത്തവൃത്തി ഒതുക്കി നിർത്തുന്നതാകുന്നു ധാരണ. ഈ ധാരണ പലവിധത്തിലുണ്ടു്. ഇതോടൊന്നിച്ചു് അല്പം ഭാവനകൂടെ ഉണ്ടായാൽ നന്നു്. എങ്ങിനെയെ

---

1 പ്രശാന്താത്മാ വിഗതഭീർബ്രഹ്മചാരിവ്രതേ സ്ഥിതഃ
മനഃ സംയമ്യ മച്ചിത്തോ യുക്ത ആസീത മത്പരഃ. (ഗീ. 6 14)

പ്രശാന്തമായ അന്തഃകരണത്തോടെ, പേടിയൊക്കെ വെടിഞ്ഞു്, ബ്രഹ്മചാരിയുടെ വ്രതം വിടാതെ അനുഷ്ഠിച്ചു്, മനോവൃത്തികളെയൊതുക്കി, ചിത്തം (പരമേശ്വരനായ, പരമാത്മാവായ) എന്നിൽ നിർത്തി, അങ്ങിനെ കരണങ്ങളൊക്കെ അടക്കി ഇരിക്കുക; ഞാൻതന്നെ പരമഗതിയെന്നു കരുതി ധ്യാനനിമഗ്നനായിരിക്കുക.

2 ശനൈഃ ശനൈരുപരമേദ്ബുദ്ധ്യാ ധൃതിഗൃഹീതയാ
ആത്മസംസ്ഥം മനഃ കൃത്വാ ന കിഞ്ചിദപി ചിന്തയേത് (ഗീ. 6.25)

തിരക്കുകൂടാതെ പതുക്കെപ്പതുക്കെ തൻേറടം തികഞ്ഞ ബുദ്ധികൊണ്ടു മനസ്സിനെ അടക്കി അകത്തേയ്ക്കാനയിച്ചു് ആത്മാവിലുറപ്പിക്കുക; ഇനി ഒന്നും ചിന്തിക്കരുതു്. യോഗത്തിൻെറ പരമാവധിയാണിതു്.

3 ദേശബന്ധശ്ചിത്തസ്യ ധാരണാ. (യോ. ദ. 3.1)

ന്നാൽ: ഹൃദയത്തിൻെറ ഒരു സ്ഥാനത്തു മനസ്സിനെ നിത്തണം. അതു വളരെ പ്രയാസമാണ്. അതിന് ഒരെളുപ്പവഴി അവിടെ ഒരു പത്മത്തെ ഭാവനചെയ്യുകയാണ്.[1] ആ പത്മം ജ്യോതിർമയമാണ്, ഉജ്ജ്വലജ്യോതിർമയമാണ്. അവിടെ മനസ്സിനെ ധരിക്കുക. അല്ലെങ്കിൽ തലച്ചോറിലുള്ള പത്മം ജ്യോതിർമയമായി ഭാവനചെയ്യുക. അതുമല്ലെങ്കിൽ സുഷുമ്നാമാർഗ്ഗത്തിലുള്ള മുൻപറഞ്ഞ വിവിധകേന്ദ്രങ്ങളിലെ പത്മങ്ങളിലും ആകാം.

യോഗി എല്ലായ്പോഴും അഭ്യസിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കണം[2]. അയാറം ഏകാകിയായിക്കഴിയാൻ നോക്കണം. പലതരക്കാരുമായുള്ള കൂട്ടുകെട്ടു മനസ്സിനെ പതറിച്ചുകളയും. യോഗി അധികം സംസാരിക്കരുതു്; അതും മനസ്സിനെ പതറിക്കും. അധികം പണിയെടുക്കരുതു്; അത്യധ്വാനവും മനസ്സിനെ പതറിക്കും. ഒരു ദിവസം മുഴുവൻ കഠിനമായി പണിയെടുത്തശേഷം മനസ്സിനെ പിടിയിലൊതുക്കാൻ കഴിയുന്നതല്ല. ഈവക നിഷ്കർഷ ശീലിക്കുന്നയാറം യോഗിയാകും. അല്പം അഭ്യസിച്ചാൽ പോലും മഹത്തായ ഗുണം ചെയ്യും. അത്ര ശക്തിയാണ് യോഗത്തിനുള്ളതു്. അതു് ആർക്കും ദോഷകരമല്ല, എല്ലാവർക്കും ഗുണകരമാണുതാനും. ഒന്നാമതായി അതു ക്ഷോഭിച്ച സിരകളെ സാന്ത്വനപ്പെടുത്തി ശാന്തി കൈവരുത്തും; കുറേക്കൂടെ തെളിഞ്ഞു വസ്തുസ്ഥിതി കാണുവാനുള്ള കഴിവു നമുക്കു നല്കും. സ്വഭാവം മെച്ചപ്പെടും, ആരോഗ്യവും മെച്ചപ്പെടും. തികഞ്ഞ ആരോഗ്യവും സ്വരമാധുര്യവും പ്രഥമലക്ഷണങ്ങളിൽ പെട്ടവയാണ്. സ്വരദോഷങ്ങറം മാറിപ്പോകും. വരാനിരി

---

1 യദിദമസ്മിൻ ബ്രഹ്മപുരേ ദഹരം പുണ്ഡരീകം വേശ്മ,
ദഹരോഽസ്മിന്നന്തരാകാശസ്തസ്മിൻ യദന്തസ്തദന്വേഷ്ടവ്യം
തദ്വാവ വിജിജ്ഞാസിതവ്യം. (ഛാ. 8.1.1)

ബ്രഹ്മപുരമായ ഈ ശരീരത്തിൽ ചെറുതാമരപ്പൂവുപോലെ ഒരു വീടുണ്ട്. അതിൽ, അതിലും ചെറിയ ആകാശമുണ്ട്. അതിൻെറയുള്ളിലെന്തുണ്ടോ അതിനെ അന്വേഷിക്കണം; അതാണ് വിശേഷാൽ അറിയേണ്ടതു്, സാക്ഷാത്കരിക്കേണ്ടതു്.

2 യോഗീ യുഞ്ജീത സതതമാത്മാനം രഹസി സ്ഥിതഃ
ഏകാകീ യതചിത്താത്മാ നിരാശീരപരിഗ്രഹഃ. (ഗീ. 6.10)

യോഗി എപ്പോഴും ഏകാന്തതയിൽ ഏകാകിയായി, അന്തഃകരണവും അടക്കി ഒതുക്കി, ഒന്നിലും ആശവെയ്ക്കാതെ ഒന്നും കൈവശംവെയ്ക്കാതെ, അന്തഃകരണത്തിൻെറ സമാധാനം പുലർത്തണം.

ക്കുന്ന അനേക ഫലങ്ങളിൽ ആദ്യത്തെ ചിലതു മാത്രമാണ് ഇവ. കഠിന പരിശ്രമം ചെയ്യുന്നവക്കു പിന്നെയും പല ലക്ഷണങ്ങളും ഉണ്ടാകും. ചിലപ്പോൾ ദൂരത്തുനിന്നു കേൾക്കുന്ന മണിനാദങ്ങൾ ഒന്നിച്ചുചേർന്നു ധാരമുറിയാതെ ശ്രവണപുടങ്ങളിൽ പതിക്കുന്നതുപോലെ കേൾക്കാം. ചിലപ്പോൾ ജ്യോതിഷ്കണങ്ങൾ ആകാശത്തിൽ പാറുന്നതും ക്രമത്തിൽ വലുതാകുന്നതും മററുമായ കാഴ്ചകൾ കാണാം.[1] ഈ ലക്ഷണങ്ങൾ കണ്ടാൽ നിങ്ങൾ വേഗം പുരോഗമിക്കുകയാണെന്നു വിചാരിച്ചുകൊള്ളുക.

യോഗികളാകണമെന്നും അതിനു തീവ്രമായി അഭ്യസിക്കണമെന്നും വിചാരിക്കുന്നവർ ആദികാലങ്ങളിൽ ആഹാരകാര്യത്തിലും ദൃഷ്ടി വെയ്ക്കണം. എന്നാൽ ദൈനംദിനജീവിതത്തിൽ ഉപകരിക്കാൻവേണ്ടി അല്പമാത്രം അഭ്യസിക്കുവാൻ വിചാരിക്കുന്നവർ അമിതമായി ഭക്ഷിക്കരുതെന്നേയുള്ളു. അവക്ക് ഇഷ്ടമുള്ളതെന്തെന്നാൽ കഴിക്കുന്നതിനു വേറെ വിരോധമില്ല. വേഗം പുരോഗമിക്കണം, കഠിനമായി പരിശ്രമിക്കണം എന്നുള്ളവക്ക് ആഹാരനിഷ്കഷ് അത്യാവശ്യമാണ്. ഏതാനും മാസക്കാലം പാലും ധാന്യങ്ങളും[2] മാത്രം ഉപയോഗിക്കുന്നതു ഹിതകരമായി കാണാവുന്നതാണ്. (ശരീരേന്ദ്രിയമനസ്സുകളുടെ) ഇക്കൂട്ട് കൂടുതൽ കൂടുതൽ ലോലമാകുന്നതോടുകൂടി അല്പമായ ക്രമക്കേടുപോലും ആദ്യകാലങ്ങളിൽ നമ്മുടെ സമനിലയിൽനിന്നു നമ്മെ തെറിപ്പിച്ചുകളയും. സ്വാധീനത പൂർണ്ണമാകുന്നതുവരെ ഭക്ഷണം ഒരുലേശം കൂടുതലോ കുറവോ ആയാൽ ഈ സംഘാതം ആകെ അസ്വസ്ഥമാകും. അതിനുശേഷം ഇഷ്ടമുള്ളതു കഴിക്കാം.

---

1 നീഹാരധൂമാർക്കാനിലാനലാനാം
ഖദ്യോതവിദ്യുത്സ്ഫടികശശീനാം
ഏതാനി രൂപാണി പുരഃസരാണി
ബ്രഹ്മണ്യഭിവ്യക്തികരാണി യോഗേ. (ശ്വേ. 2.11)

മഞ്ഞ്, പുക, സൂര്യൻ, കാററ്, തീയ്, മിന്നാമിനുങ്ങ്, ഇടിമിന്നൽ, പളുങ്ക്, ചന്ദ്രൻ എന്നീ രൂപങ്ങൾ യോഗാഭ്യാസത്തിൽ ബ്രഹ്മദശനത്തിനു മുന്നോടികളാണ്.

2 അഭ്യാസകാലേ പ്രഥമം ശസ്തം ക്ഷീരാജ്യഭോജനം
ഗോധൂമമുദ്ഗശാല്യന്നം യോഗവൃദ്ധികരം വിദുഃ. (യോ. ത. 48,49)

അഭ്യാസത്തിന്റെ ആദ്യകാലത്തിൽ പാലും നെയ്യും വളരെ നല്ല ആഹാരമെന്നു പുകഴ്ത്തപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു. ഗോതമ്പ്, ചെറുപയർ, നെല്ലരിച്ചോറ് ഇവയും യോഗപുരോഗതിക്കു നല്ലതാണ്.

ഏകാഗ്രത ശീലിച്ചുതുടങ്ങുമ്പോറം ഒരു മൊട്ടുസൂചി വീഴുന്ന ശബ്ദം പോലും ശിരസ്സിൽ ഇടിനാദം പായുന്നതുപോലെ തോന്നും. കരണങ്ങറം സൂക്ഷ്മതരങ്ങളാകുംതോറും ഗ്രഹണവും സൂക്ഷ്മതരമാകും. നമുക്കു കടന്നുപോകാനുള്ള ഘട്ടങ്ങളാണു് ഇവ; വിടാതെ അഭ്യസിക്കുന്നവർ വിജയിക്കുകയും ചെയ്യും. തക്കവും മററു വിക്ഷേപഹേതുക്കളും എല്ലാം വജ്ജിക്കുക: ശുഷ്കവാദത്തിൽ എന്തെങ്കിലും ഉണ്ടോ? അതു മനസ്സിനെ സ്വാസ്ഥതയിൽനിന്നു തെറിപ്പിച്ചു് അലട്ടുക മാത്രമാണു ചെയ്യുന്നതു്. കൂടുതൽ സൂക്ഷ്മങ്ങളായ ഭൂമികളിലെ വാസ്തവങ്ങറം സാക്ഷാത്കരിക്കേണ്ടതുണ്ടു്. കണ്ഠക്ഷോഭത്തിനു കഴിയുമോ അതു്? അതുകൊണ്ടു വ്യഥാലാപം പരിത്യജിക്കുക.[1] (സത്യം) സാക്ഷാത്കരിച്ചിട്ടുള്ളവർ എഴുതീട്ടുള്ള ഗ്രന്ഥങ്ങറംമാത്രം വായിക്കുക.

മുത്തുച്ചിപ്പിയെപ്പോലെ ആയിരിക്കണം. ഭാരതഭൂമിയിൽ അതിനെപ്പററി ഒരു വിചിത്രകഥയുണ്ടു്. സ്വാതി (ചോതി) നക്ഷത്രത്തിൻെറ ഉദയവേളയിൽ പെയ്യുന്ന മഴ ഒരു തുള്ളി മുത്തുച്ചിപ്പിയിൽ വീണാൽ അതു മുത്താകുമത്രേ. അതു മുത്തുച്ചിപ്പികറംക്കറിയാമെന്നും പറയുന്നു. അതുകൊണ്ടു് ആ നക്ഷത്രം പ്രകാശിക്കുമ്പോറം സമുദ്രതലത്തിൽ വന്നു വിലയേറിയ മഴത്തുള്ളി ഏററുകൊള്ളുവാനായി അവ കാത്തിരിക്കുന്നു. ഒരു തുള്ളി അവയുടെ ഉള്ളിൽ വീണയുടൻ ചിപ്പികറം പൂട്ടി കടലിനടിയിലേയ്ക്കു മുങ്ങുന്നു. അവിടെവെച്ചു ക്ഷമയോടുകൂടി അവ ആ വെള്ളത്തുള്ളിയെ പോററി മുത്താക്കിയെടുക്കുന്നു. അങ്ങിനെ വേണം നമ്മളും. ഒന്നാമതായി തത്വം കേറംക്കുക, പിന്നെ അതു മനസ്സിലാക്കുക, അതിനുശേഷം വിക്ഷേപങ്ങളെല്ലാം വിട്ടുകളഞ്ഞു്, ബാഹ്യസ്പർശങ്ങളെയെല്ലാം പുറംതള്ളി, മനസ്സടക്കി, തന്നുള്ളിലുള്ള സത്യം സാക്ഷാത്കരിക്കുവാ

---

1 തമേവ ധീരോ വിജ്ഞായ പ്രജ്ഞാം കുവ്വീത ബ്രാഹ്മണഃ
നാനുധ്യായാദ്ബഹൂൻ ശബ്ദാൻ വാചോ വിഗ്ലാപനം ഹി തത്.

(ബൃ. 4.4.21)

ധീരനായ ബ്രാഹ്മണൻ (ബുദ്ധിമാനായ തത്വാന്വേഷി) ഗുരുവിൽനിന്നും ശാസ്ത്രങ്ങളിൽനിന്നും ആത്മതത്വംതന്നെ അറിഞ്ഞു് അതനുസരിച്ചു ശമദമാദികറം ശീലിക്കുന്നതിൽ ബുദ്ധിവെയ്ക്കണം. വളരെ ശബ്ദങ്ങളെ—ശാസ്ത്ര, തക്കവാക്യങ്ങളെ—കുറിച്ചു് തുടന്നു വിചാരിക്കേണ്ട. അതു വാക്പരിശ്രമംചെയ്തു വെറുതെ ക്ഷീണിക്കാൻ മാത്രം കൊള്ളാം.

നുള്ള ശ്രമത്തിൽ നിമഗ്നനാകുക.[1] പുതുമകൊണ്ടുമാത്രം ഒരാശയം സ്വീകരിക്കുകയും അതിലും പുതിയതിനുവേണ്ടി മുമ്പിലത്തേതു കൈവെടിയുകയും ചെയ്യുന്നതു ശക്തികളെല്ലാം വെറുതെ ചിതറിക്കളയുകയാണ്; അതു് അപകടമാണ്.[2] ഒന്നെടുത്താൽ പരിശ്രമിച്ച് അതിൻെറ അവസാനം കാണണം; അതുവരെ കൈവിടരുതു്. ഒരു ആശയത്തിലുള്ള ആവേശംകൊണ്ടു് ഉന്മത്തചിത്തനാകുന്നവൻ മാത്രമാണ് പ്രകാശം ദർശിക്കുന്നതു്. ഇതിലൊന്നു കടിച്ച്, അതിലൊന്നു കടിച്ച് പോകുന്നവർക്ക് ഒരിക്കലും ഒന്നും കിട്ടുകയില്ല. അവർക്ക് അല്പനേരം അവരുടെ ഇന്ദ്രിയങ്ങളെ ചൊറിഞ്ഞു രസിപ്പിക്കാം; അതുതന്നെ അവസാനം.

---

1 ബുദ്ധ്യാ വിശുദ്ധയാ യുക്തോ ധൃത്യാത്മാനം നിയമ്യ ച
ശബ്ദാദീൻ വിഷയാംസ്ത്യക്ത്വാ രാഗദ്വേഷൗ വ്യുദസ്യ ച
വിവിക്തസേവീ ലഘ്വാശീ യതവാക്കായമാനസഃ
ധ്യാനയോഗപരോ നിത്യം വൈരാഗ്യം സമുപാശ്രിതഃ
അഹംകാരം ബലം ദർപ്പം കാമം ക്രോധം പരിഗ്രഹം
വിമുച്യ നിർമ്മമഃ ശാന്തോ ബ്രഹ്മഭൂയായ കല്പതേ. (ഗീ. 18.51,52,53)

കപടമില്ലാത്ത ബുദ്ധികൊണ്ടു തത്വം ഉറപ്പായി അറിഞ്ഞു്, തൻെറടംകൊണ്ടു ശരീരേന്ദ്രിയമനസ്സുകളെ വശീകരിച്ച്, അത്യാവശ്യമല്ലാത്ത ശബ്ദാദിവിഷയങ്ങളെ തള്ളി, രാഗവും ദ്വേഷവും വെടിഞ്ഞു്, ഏകാന്തവാസിയായി, ആഹാരം ലഘുവാക്കി, വാക്കും ശരീരവും മനസ്സും നന്നായി ഒതുക്കി, എന്നും ആത്മസ്വരൂപവിചാരത്തിലും ഏകാഗ്രധ്യാനത്തിലും നിരതനായി, കണ്ടതും കാണാത്തതുമായ വിഷയങ്ങളിൽ തീരെ കൊതിയില്ലാതെ, ശരീരാദികളിൽ ഞാനെന്നു ഭാവിക്കാതെ, കാമംകൊണ്ടു ബലപ്രയോഗംചെയ്യാതെ, മര്യാദ ലംഘിക്കാനുള്ള ധിക്കാരം വിട്ടു്, കാമക്രോധങ്ങൾ കൂടാതെ, പരിഗ്രഹം വേണ്ടെന്നുവെച്ച് ഒന്നിലും എൻേറതെന്നു വിചാരം പുലർത്താതെ, ശാന്തനായുള്ളവൻ ബ്രഹ്മമായിത്തീരുവാൻ സമർത്ഥനാകുന്നു.

2 അജ്ഞശ്ചാശ്രദ്ദധാനശ്ച സംശയാത്മാ വിനശ്യതി
നായം ലോകോഽസ്തി ന പരോ ന സുഖം സംശയാത്മനഃ. (ഗീ. 4.40)

ആത്മതത്വത്തിൻെറ അറിവില്ലാത്തവൻ നശിച്ചുപോകുന്നു; ആത്മജ്ഞാനമാണ് അഭയത്തിനുപായമെന്നു വിശ്വാസമില്ലാത്തവനും നശിക്കുകതന്നെ ചെയ്യുന്നു; അറിവോ, വിശ്വാസമോ ഇല്ല, സംശയമാണ് എന്തിലും എപ്പോഴും, അങ്ങിനെയുള്ളവനു് നാശം ഇതിലൊക്കെ ഭയങ്കരമാണ്; അവനു് ഈ ലോകമില്ല, പരലോകമോ ഇല്ല; സുഖവുമില്ല സംശയാത്മാവിനു്.

അവർ പ്രകൃതിയുടെ കൈകളിൽപെട്ടു് അടിമകളായിക്കഴിയും; ഒരിക്കലും ഇന്ദ്രിയങ്ങളെ അതിക്രമിച്ചു പോകുകയില്ല.[1]

യോഗികളാകുവാൻ യഥാർത്ഥത്തിൽ ആഗ്രഹിക്കുന്നവർ ഈ സ്വാദുനോക്കുന്ന ഏർപ്പാടു തീരെ പരിത്യജിക്കണം. ഒരു തത്വം കൈക്കൊള്ളുക; ആ ഒററ തത്വം നിങ്ങളുടെ പ്രാണനാക്കിത്തീർക്കുക, അതിനെപ്പററി വിചാരിക്കുക, അതുതന്നെ സ്വപ്നം കാണുക, അതുതന്നെ ജീവിതസർവ്വസ്വമാക്കുക. മസ്തിഷ്ക്കവും മാംസപേശികളും നാഡികളും ശരീരം സർവ്വാംഗവും ആ ഒരു തത്വംകൊണ്ടു നിറയട്ടെ, മററു വിചാരങ്ങളെയെല്ലാം അവിടവിടെ വെടിഞ്ഞുകളയുക. ഇതാണു് വിജയത്തിനുള്ള വഴി.[2] ഈ വഴിക്കാണു് അധ്യാത്മമഹാവീരന്മാർ ഉണ്ടായിരിക്കുന്നതു്. മററുള്ളവർ വെറും ചിലയ്ക്കുന്ന യന്ത്രങ്ങൾ. നമുക്കു യഥാർത്ഥത്തിൽ അനുഗൃഹീതരാകണമെങ്കിൽ, മററുള്ളവരെ അനുഗൃഹീതരാക്കണമെങ്കിൽ നാം അധികം ആഴത്തിൽ പോവുകതന്നെ വേണം. അതിനു് ആദ്യത്തെ പടി, മനസ്സിനെ അലട്ടാതിരിക്കുകയാകുന്നു, മനസ്സിനു് അലട്ടുണ്ടാക്കുന്നവരുമായി സഹവസിക്കാതിരിക്കുകയാകുന്നു. ചില ആളുകളും ചില സ്ഥലങ്ങളും ചില ഭക്ഷണസാധനങ്ങളും നിങ്ങൾക്കു വെറുപ്പുണ്ടാക്കുന്നതു് അനുഭവമാണല്ലോ. അവയെ പരിത്യജിക്കണം എന്നു മാത്രമല്ല, പരമപദം പ്രാപിക്കാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്നവർ എല്ലാത്തരം കൂട്ടുകെട്ടും[3]—

---

1 അനേകചിത്തവിഭ്രാന്താ മോഹജാലസമാവൃതാഃ
പ്രസക്താഃ കാമഭോഗേഷു പതന്തി നരകേ/ശുചൌ. (ഗീ. 16.16)

ആത്മശ്രേയസ്സിനുവേണ്ടി പണിയെടുക്കണമെന്നു വിചാരിക്കാത്തവർ അനന്തചിന്തകളിലും ആഗ്രഹങ്ങളിലും പലവിധം ചുററിത്തിരിഞ്ഞു് അവിവേകവലയിൽ പൊതിഞ്ഞു്, ആ വലയുംകൊണ്ടു കാമഭോഗങ്ങളിൽ പുതഞ്ഞു് അതിനികൃഷ്ടനരകദുഃഖത്തിൽ വീണു മുങ്ങിപ്പോകുന്നു.

2 തദ്ബുദ്ധയസ്തദാത്മാനസ്തന്നിഷ്ഠാസ്തത് പരായണാഃ
ഗച്ഛന്ത്യപുനരാവൃത്തിം ജ്ഞാനനിർദ്ധൂതകല്മഷാഃ. (ഗീ. 5.17)

ആത്മതത്വത്തിൽത്തന്നെ ബുദ്ധിവെച്ചു്, ആത്മാവുതന്നെ പ്രാണനായി, അതിനുള്ള അഭിനിവേശംകൊണ്ടു് ആത്മാവിൽതന്നെ നിലകൊള്ളുന്നവരായി, അതേ പരമഗതിയെന്നുറച്ചു്, ആത്മാരാമന്മാരായവർ ദേഹബന്ധത്തിൽ വീണ്ടും കുടുങ്ങാത്ത പദം പ്രാപിക്കുന്നു. അവരുടെ ചെളി, പാപം, മുഴുവൻ ആത്മജ്ഞാനാഗ്നിയിൽ നശിച്ചുപോയിരിക്കുന്നു.

3 അധ്യാത്മരതിരാസീനോ നിരപേക്ഷോ നിരാമിഷഃ
ആത്മനൈവ സഹായേന യശ്ചരേത് സ സുഖീ ഭവേത്.

(മ. ഭാ. ശാ. 330.30)

നല്ലതായാലും ചീത്തയായാലും—പരിത്യജിക്കുകതന്നെ വേണം. കഠിനമായി പ്രയത്നിക്കണം;[1] നിങ്ങഠം ജീവിക്കുകയോ മരിക്കുകയോ ചെയ്യട്ടെ, അതു സാരമില്ല. ഫലചിന്തകൂടാതെ നിഷ്ഠയിൽ നിമഗ്നനായി പണിയെടുക്കണം. ധൈര്യം വേണ്ടുവോളമുണ്ടെങ്കിൽ ആറുമാസത്തിനകം സിദ്ധയോഗിയാകാം[2]. അതിനു പകരം ഇതിൻെറ ഒരു ലേശവും മറെറല്ലാത്തിൻെറയും ഓരോ ലേശവും പരീക്ഷിച്ചുനോക്കുന്നവക്ക് ഒന്നിലും പുരോഗതി ഉണ്ടാകയില്ല. ഒരു പാഠപംക്തി പഠിക്കുകമാത്രം ചെയ്തിട്ട് ഒരു ഫലവുമില്ല. തമോഗുണം നിറഞ്ഞു് അന്ധന്മാരും മന്ദന്മാരും ഒരാശയത്തിലും മനസ്സുറയ്ക്കാത്തവരുമായി വിനോദിക്കാൻ വല്ലതും വേണമെന്നു മാത്രം കാംക്ഷിക്കുന്നവരായ ആളുകഠംക്കു മതവും തത്വജ്ഞാനവുമെല്ലാം നേരമ്പോക്കിനുള്ള വക മാത്രമാകുന്നു. വിടാതെ പരിശ്രമിക്കാൻ ആകാത്ത വകയാണ് അതു്. അവർ ഒരു പ്രസംഗം കേഠംക്കും, അതു സരസമായി എന്നു വിചാരിക്കും; വീട്ടിൽ ചെന്നു് അതു മുഴുവൻ മറന്നുകളയുകയും ചെയ്യും. ജയം കൈവരണമെങ്കിൽ ഗംഭീരമായ സ്ഥിരപരിശ്രമവും ഗംഭീരമായ ഇച്ഛാശക്തിയും[3] ഉണ്ടായിരിക്കണം. "കടൽ

അധ്യാത്മസാധനകളിൽത്തന്നെ രസമുള്ളവനായി, ഒന്നിനേയും ആശ്രയിക്കാതെ, വിഷയങ്ങഠം വെടിഞ്ഞു്, തനിക്കു താൻ മാത്രം സഹായമായി ജീവിക്കുന്നവനാണ് സുഖം അനുഭവിക്കുന്നതു്.

1 സ്വഭാവാദ് യത്നമാതിഷ്ഠേദ്യത്നവാൻ നാവസീദതി
ജരാമരണരോഗേഭ്യഃ പ്രിയമാത്മാനമുദ്ധരേത്. (മ. ഭാ. ശാ. 331.2)

സ്വഭാവത്തിൽനിന്നുതന്നെ പ്രയത്നിക്കുക; യത്നിക്കുന്നവൻ തളൎന്നുവീഴുകില്ല. എങ്ങിനെയും ജരാമരണരോഗങ്ങളിൽനിന്നു തനിക്കു എത്രയും പ്രിയപ്പെട്ട ആത്മാവിനെ ഉദ്ധരിക്കുക, പണിയെടുക്കുക.

2 യതന്തോ യോഗിനശ്ചൈനം പശ്യന്ത്യാത്മന്യവസ്ഥിതം
യതന്തോഽപ്യകൃതാത്മാനോ നൈനം പശ്യന്ത്യചേതസഃ. (ഗീ. 15.11)

നിഷ്ഠയായി പ്രയത്നിക്കുന്ന യോഗികഠം—മനസ്സടക്കിയവർ—ഈ ആത്മാവിനെ സ്വബുദ്ധിയിൽതന്നെ സ്ഥിതിചെയ്യുന്നതായി ദൎശിക്കുന്നു. എന്തോ പ്രയത്നിക്കുന്നുണ്ടെങ്കിൽ കൂടി ശാസ്ത്രാദിപ്രമാണംവഴിക്കു തപസ്സും ഇന്ദ്രിയജയവും കൊണ്ടു തന്നെത്താൽ സംസ്കരിക്കാത്തവർ, അവിവേകികഠം, ഇത്രയടുത്തുതന്നെയുള്ള ഈ ആത്മാവിനെ കാണുന്നുമില്ല.

3 ധനുർഗൃഹീത്വൗപനിഷദം മഹാസ്ത്രംശരം ഹ്യുപാസാനിശിതം സംദധീത
ആയമ്യ തദ്ഭാവഗതേന ചേതസാ ലക്ഷ്യം തദേവാക്ഷരം സോമ്യ വിദ്ധി.
പ്രണവോ ധനുഃ ശരോ ഹ്യാത്മാ ബ്രഹ്മ തല്ലക്ഷ്യമുച്യതേ
അപ്രമത്തേന വേദ്ധവ്യം ശരവത്തന്മയോ ഭവേത്

വെള്ളം ഞാൻ കുടിച്ചുതീക്കും." "ഞാൻ ഇച്ഛിച്ചാൽ പവ്വതങ്ങറം തകൎന്നു പോകും." അത്രയ്ക്കു ഉജ്ജിതം വേണം, അത്തരം നിശ്ചയദാർഢ്യം വേണം; കഠിനമായി പണിയെടുക്കണം; എന്നാൽ നിങ്ങറം പരമപദത്തിൽ എത്തുകയും ചെയ്യും.[1]

ഉപനിഷത്തുകളിൽ പേരുകേട്ട വലിയ ആയുധമായ വില്ലെടുത്തു്, നിരന്തരധ്യാനംകൊണ്ടു മൂച്ചുകൂട്ടിയ അമ്പു് അതിൽ ചേത്തുവെയ്ക്കുക. വില്ലുവലിച്ചു്—ഇന്ദ്രിയങ്ങളോടുകൂടി അന്തഃകരണത്തെ വിഷയങ്ങളിൽനിന്നു നിവത്തിച്ചു്—ഭാവനകൊണ്ടു് അതിൽതന്നെ ചെന്നെത്തിയ മനസ്സുകൊണ്ടു കുലച്ചു്, ലക്ഷ്യമായിരിക്കുന്ന ആ അക്ഷരബ്രഹ്മംതന്നെ, എൻെറ പ്രിയവത്സ, പിളക്കുക. പ്രണവമാണു് വില്ലു്; ശരം ആത്മാവാണു്; ബ്രഹ്മം ലക്ഷ്യമെന്നു പറയപ്പെടുന്നു; ബാഹ്യവിഷയങ്ങളൊന്നുകൊണ്ടും പതറിപ്പോകാതെ ലക്ഷ്യം ഭേദിക്കണം; അമ്പു പാഞ്ഞു ലക്ഷ്യത്തിൽ നിമഗ്നമാകുന്നതുപോലെ തന്മയനായി—ദേഹാദികറം താനെന്ന ഭാവം മറന്നു ബ്രഹ്മംതന്നെ താനെന്ന ഭാവത്തിൽ നിമഗ്നനായി—തീരണം.

1 നായമാത്മാ ബലഹീനേന ലഭ്യോ
   ന ച പ്രമാദാത് തപസോ വാ*f*പ്യലിംഗാത്
   ഏതൈരുപായൈർ യതതേ യസ്തു വിദ്വാം–
   സ്തസ്യൈഷ ആത്മാ വിശതേ ബ്രഹ്മധാമ. (മു. 3.2.4)

ഈ ആത്മാവു് ബലഹീനനു്—ആത്മനിഷ്ഠകൊണ്ടുണ്ടായ വീര്യം ഇല്ലാത്തവനു്— കിട്ടാൻ പോകുന്നില്ല. വിഷയാസക്തികൊണ്ടു വഴുതി വഴി പിഴച്ചവനു തീരെ കിട്ടുകയില്ല; സ്പഷ്ടമായ നിഷ്ഠകളോടുകൂടാത്ത തപസ്സാണെങ്കിലും പ്രയോജനമില്ല. എന്നാൽ ഏതൊരു വിവേകിയാണോ ബലം, അപ്രമാദം, സ്പഷ്ടനിഷ്ഠ എന്നീ ഉപായങ്ങറംകൊണ്ടു സവ്വകഴിവും ഉപയോഗിച്ചു പരിശ്രമിക്കുന്നതു്,

അദ്ധ്യായം 7

ധ്യാനവും സമാധിയും

ചിത്തൈകാഗ്രതയെന്ന ലക്ഷ്യത്തിലേയ്ക്കാകുന്നു രാജയോഗം നമ്മെ നയിക്കുന്നതു്. അതിൽ സൂക്ഷ്മതരങ്ങളായ അഭ്യാസങ്ങൾ ഒഴിച്ചു ശേഷമുള്ള വിവിധാഭ്യാസങ്ങളെയും നാം ഒരു വിധം നോക്കിക്കണ്ടു. മനുഷ്യരുടെ നിലയിൽ നമുക്കുള്ള യുക്തിയുക്തമായ അറിവു മുഴുവനും നമ്മുടെ ബോധാവസ്ഥയെ ആശ്രയിച്ചിരിക്കുന്നു. ഈ മേശയേയും നിങ്ങളേയും സംബന്ധിച്ചു് എനിക്കു ബോധമുള്ളതുകൊണ്ടാണു് മേശയും നിങ്ങളും ഇവിടെയുണ്ടെന്നുള്ള ജ്ഞാനം എനിക്കുണ്ടാകുന്നതു്. എന്നാൽ എന്നെത്തന്നെ സംബന്ധിച്ച വലിയ ഒരു ഭാഗം എൻെറ ബോധാവസ്ഥയിൽ പെടാതെയുണ്ടു്; ദേഹത്തിനുള്ളിലുള്ള വിവിധേന്ദ്രിയങ്ങൾ, മസ്തിഷ്ക്കത്തിൻെറ വിവിധഭാഗങ്ങൾ, ഇവ ആരുടെയും ബോധത്തിൽ പെടുന്നവയല്ല.

ഞാൻ ഭക്ഷണം കഴിക്കുന്നതു ബോധപൂർവ്വകമാണു്. അതിനെ പചിക്കുന്നതു് ബോധപൂർവ്വകമല്ല. ഭക്ഷിച്ചതിനെ രക്തമാക്കിത്തീർക്കുന്നതും ബോധപൂർവ്വകമല്ല. രക്തത്തിൽനിന്നു ശരീരത്തിലെ വിവിധ അവയവങ്ങൾക്കും ബലം കൊടുക്കുന്നതും ബോധപൂർവ്വകമല്ല. എങ്കിലും ഞാൻ തന്നെയാണു് ഇതെല്ലാം ചെയ്യുന്നതു്. ഞാനല്ലാതെ ഈ ഒരു ശരീരത്തിൽ ഇരുപതു പേരുണ്ടായിരിക്കാൻ നിവൃത്തിയില്ല. ഇതെല്ലാം ഞാനാണു് ചെയ്യുന്നതു്, മററാരുമല്ല എന്നു് എനിക്കെങ്ങിനെ അറിയാം? ഭക്ഷണം കഴിക്കുന്നതു മാത്രമാണു് എൻെറ കൃത്യം, അതു പചിച്ചു ദേഹപോഷണം എനിക്കുവേണ്ടി വേറൊരാളാണു് ചെയ്യുന്നതു് എന്നൊരു വാദം ഉണ്ടായേയ്ക്കാം. എന്നാൽ അങ്ങിനെയാകാൻ വഴിയില്ല. എന്തുകൊണ്ടെന്നാൽ ഇപ്പോൾ നമ്മുടെ ബോധത്തിനു വിഷയമല്ലാത്ത മിക്കവാറും എല്ലാ വ്യാപാരവും ബോധതലത്തിലേയ്ക്കു കൊണ്ടുവരാൻ സാധിക്കുമെന്നു തെളിയിക്കാവുന്നതാണു്. പ്രത്യക്ഷത്തിൽ നമുക്കു സ്വാധീനമല്ലാതെയാണു് നമ്മുടെ ഹൃദയം സ്പന്ദിക്കുന്നതു്; അതു് അതിൻെറ വഴിയെ പോയ്ക്കൊണ്ടിരിക്കുന്നു. എന്നാൽ അഭ്യാസംകൊണ്ടു ഹൃദയത്തെപ്പോലും സ്വാധീനമാക്കാം; ഹൃദയം ഇച്ഛപോലെ മന്ദമോ ശീഘ്രമോ സ്പന്ദിക്കും; സ്പന്ദനം മിക്കവാറും നിർത്താൻപോലും സാധിക്കും. ശരീ

രത്തിൻെറ മിക്കവാറും എല്ലാ ഭാഗങ്ങളെയും ഇങ്ങിനെ സ്വാധീനമാക്കാം. ഇതുകൊണ്ടെന്തു തെളിയുന്നു? ബോധാവസ്ഥയ്ക്കു താഴെ നടക്കുന്ന കൃത്യങ്ങളും നാംതന്നെയാണ് ചെയ്യുന്നതു്, അതു ബോധപൂൎവ്വകമല്ലെന്നേയുള്ളൂ. അപ്പോൾ മനുഷ്യമനസ്സു വ്യാപരിക്കുന്നതു രണ്ടു ഭ്രമികകളിലാണ്. ആദ്യത്തേതു ബോധഭ്രമിക; അതിൽ എല്ലാ പ്രവൃത്തിയും അഹങ്കാര (ഞാൻ എന്ന ബോധ)ത്തോടുകൂടിയതായിരിക്കും. രണ്ടാമത്തേതു് അബോധഭ്രമിക; അതിലെ പ്രവൃത്തികളൊക്കെ അഹങ്കാരത്തോടുകൂടാത്തതാണ്. അഹന്തയോടുകൂടിയുള്ള ചിത്തവൃത്തി ബോധവൃത്തിയും അഹന്തയോടുകൂടാത്ത വൃത്തി അബോധവൃത്തിയും ആകുന്നു. താഴ്ന്നതരം ജീവികളിൽ ഈ അബോധവൃത്തിയ്ക്കു സഹജവാസനയെന്നു പറയും. ഉയൎന്നതരം ജീവികളിലും അത്യുന്നതജീവിയായ മനുഷ്യനിലും ബോധവൃത്തിയാണ് അധികമായുള്ളതു്.

എന്നാൽ ഇതു് ഇവിടെ അവസാനിക്കുന്നില്ല. മനസ്സിനു വ്യാപരിക്കാവുന്നതായി ഇനിയും ഒരു ഭ്രമിക ഇതിലും ഉപരിയായിട്ടുണ്ടു്. അതിനു ബോധാവസ്ഥയെ കടന്നുപോകാൻ കഴിയും. അബോധവൃത്തി ബോധാവസ്ഥയ്ക്കു താഴെയായിരിക്കുന്നതുപോലെ ബോധാവസ്ഥയ്ക്കു മീതെയും ഒരുതരം വൃത്തിയുണ്ടു്. അവിടെയും അഹങ്കാരസ്ഫുരണമില്ല. അഹന്ത മദ്ധ്യഭ്രമികയിൽ മാത്രമാണ്. മനസ്സ് ആ അതിൎത്തികളുടെ മുകളിലോ അടിയിലോ ആയിരിക്കുമ്പോൾ അഹന്തയുടെ സ്ഫുരണമില്ല; എങ്കിലും മനസ്സു വ്യാപരിക്കുന്നുണ്ടു്. മനസ്സ് ഈ സ്വബോധാവസ്ഥയെ അതിക്രമിച്ചുപോകുമ്പോൾ ആ അവസ്ഥയ്ക്കു സമാധിയെന്നോ ബോധാതീതാവസ്ഥയെന്നോ പറയുന്നു. സമാധിയിൽ സ്ഥിതിചെയ്യുന്ന ഒരുവൻ ബോധാവസ്ഥയിൽനിന്നുയൎന്നുപോകുന്നതിനുപകരം താഴ്ന്നുപോകുകയല്ല, ഹീനനിലയിലാകുകയല്ല ചെയ്തതു്, എന്നു നാം എങ്ങിനെ നിശ്ചയിക്കും? ഈ രണ്ടവസ്ഥയിലും വ്യാപാരങ്ങളോടൊപ്പം അഹങ്കാരസ്ഫുരണമില്ല. സമാധാനം ഇതാണ്: ഫലംകൊണ്ടറിയാം; മുകളിലുള്ളതും താഴെയുള്ളതും വ്യാപാരഫലംകൊണ്ടറിയാം. ഗാഢനിദ്രയിൽ ഒരുവൻ ബോധാവസ്ഥയ്ക്കു താഴെയുള്ള ഒരു തലത്തിലേയ്ക്കു പോകുന്നു. ആ സമയമത്രയും അയാൾ തൻെറ ശരീരത്തെ പ്രവൎത്തിപ്പിക്കുന്നു: അയാൾ ശ്വസിക്കുന്നു, ശരീരത്തെ അനക്കുന്നു. ഇതൊന്നും അഹംബോധത്തോടുകൂടെയല്ല, അയാൾക്കു ബോധമില്ല. എന്നാൽ അയാൾ ഉറക്കത്തിൽനിന്നു മടങ്ങിയെത്തുമ്പോൾ അതേ. പഴയ മനുഷ്യൻ—ഉറ

ങ്ങാൻ പോയ ആറം—തന്നെ. ഉറങ്ങാൻ പോകുന്നതിനു മുമ്പ് അയാറം കണ്ടായിരുന്ന അറിവിൻെറ ആകത്തുക ഉണർന്നപ്പോഴും അങ്ങിനെതന്നെയിരിക്കുന്നു; ഒട്ടും കൂടുതലില്ല. ജ്ഞാനപ്രകാശം വീശുന്നില്ല. എന്നാൽ ഒരുവൻ സമാധിയിലാണ് പോകുന്നതെങ്കിൽ മൂഢനായി അകത്തു പോയെങ്കിൽ ജ്ഞാനിയായി പുറത്തു വരും.

ഈ വ്യത്യാസത്തിനു കാരണമെന്തു്? ഒരവസ്ഥയിൽനിന്നു മനുഷ്യൻ മടങ്ങിവരുമ്പോറം പോയതുപോലെതന്നെയിരിക്കുന്നു. മറേറ അവസ്ഥയിൽനിന്നു മടങ്ങിവരുമ്പോറം മനുഷ്യൻ പ്രബുദ്ധനായിരിക്കുന്നു; ഋഷിയോ, ജഗദ്ഗുരുവോ, മഹാത്മാവോ ആയിരിക്കുന്നു. അയാളുടെ സ്വഭാവം മുഴുവനും മാറിയിരിക്കുന്നു; ജീവിതം ആകെ മാറി, അയാളിൽ അറിവു വിളങ്ങുന്നു. ഇതാണ് രണ്ടുതരം ഫലങ്ങറം. ഫലങ്ങറം വ്യത്യസ്തങ്ങളായിരിക്കെ, ഹേതുക്കളും വ്യത്യസ്തങ്ങളായിത്തന്നെ ഇരിക്കണം. സമാധിയിൽനിന്നു മടങ്ങുമ്പോറം കിട്ടിക്കാണുന്ന ബോധം അബോധാവസ്ഥയിൽനിന്നോ ബോധാവസ്ഥയിലെ യുക്തിവിചാരം കൊണ്ടോ കിട്ടാവുന്നതിനെക്കാറം വളരെ ഉയർന്നതായതുകൊണ്ടു സമാധി ബോധാവസ്ഥയെ അതിക്രമിച്ചതായിരിക്കണം; അതുകൊണ്ടു സമാധിയെ ബോധാതീതാവസ്ഥ എന്നു പറയുന്നു.

ചുരുക്കത്തിൽ, ഇതാണ് സമാധി. അതുകൊണ്ടെന്തു പ്രയോജനം? ഇതാ, ഇവിടെയാണ്. യുക്തിവിചാരത്തിൻെറ അല്ലെങ്കിൽ മനസ്സിൻെറ സബോധവ്യാപാരത്തിൻെറ മണ്ഡലം ഇടുങ്ങിയതും പരിമിതവുമാണ്. മനുഷ്യബുദ്ധിക്കു് ഒരു ചെറിയ വട്ടത്തിൽ കിടന്നു ചുറേറണ്ടിയിരിക്കുന്നു. അതിനപ്പുറം കടന്നുകൂടാ. അതിനെ അതിക്രമിക്കാനുള്ള ഓരോ പ്രയത്നവും നിഷ്ഫലംതന്നെ. എങ്കിലും ആ പരിധിക്കപ്പുറത്താണ് മനുഷ്യലോകത്തിനു് ഏററവും പ്രിയപ്പെട്ടതു മുഴുവനും. (എനിക്കു) മരിക്കാത്ത ഒരാത്മാവുണ്ടോ? ഈശ്വരനുണ്ടോ? ഈ ജഗത്തിനെ നയിക്കുന്ന ഒരു പരമബുദ്ധിയുണ്ടോ ഇല്ലയോ? എന്നിങ്ങിനെയുള്ള ചോദ്യങ്ങളെല്ലാം യുക്തിവിചാരത്തിൻെറ പരിധിയെ കടന്നുനില്ക്കുന്നു. ഈ ചോദ്യങ്ങറക്കു മറുപടി തരാൻ യുക്തിവിചാരത്തിനു് ഒരുകാലത്തും സാദ്ധ്യമല്ല. എന്താണ് യുക്തി പറയുന്നതു്? "അറിയാൻ അസാധ്യമാണ്; ഉണ്ടെന്നോ ഇല്ലെന്നോ ഞാനറിയുന്നില്ല", എന്നാണ്. എങ്കിലും ഈ ചോദ്യങ്ങറം നമുക്കു് എത്രയോ പ്രധാനപ്പെട്ടവയാണ്. ഇവയ്ക്കു ശരിയായ സമാധാനമില്ലാതെ മനുഷ്യജീവിതം നിഷ്പ്രയോജനമായിരിക്കും. നമ്മുടെ സദാചാര

ദാചാരസിദ്ധാന്തങ്ങളും സവ്വ ധമ്മഭാവങ്ങളും എന്നുവേണ്ട മനുഷ്യപ്രകൃതിയിൽ നല്ലതും വലിയതുമായതെല്ലാം ഈ പരിധിക്കപ്പുറത്തുനിന്നു സിദ്ധിച്ചിട്ടുള്ള സമാധാനങ്ങളുടെ ബലത്തിലാണു് നിലകൊള്ളുന്നതു്. അതുകൊണ്ടു് ഈ ചോദ്യങ്ങൾക്കു തക്ക സമാധാനം ഉണ്ടാകേണ്ടതു നമുക്കു വളരെ പ്രധാനമായ സംഗതിയാണു്. ഈ ജീവിതം ഒരു ചെറിയ നാടകം മാത്രമാണെങ്കിൽ, ജഗത്തു പരമാണുക്കളുടെ ഒരു യാദൃച്ഛിക സംയോഗം മാത്രമാണെങ്കിൽ, ഞാൻ എന്തിനുവേണ്ടി പരോപകാരം ചെയ്യുണം? കാരുണ്യമെന്തിനു്? നീതിയും സമസൃഷ്ടിസ്നേഹവും എന്തിനു്? ഈ ലോകത്തിൽ ഏററവും നല്ല സംഗതി തഞ്ചംകിട്ടുമ്പോൾ സഞ്ചി നിറയ്ക്കുകതന്നെ; എനിക്കെൻെറ കാൎയ്യം. ഒന്നും ആശിക്കാൻ ഇല്ലെങ്കിൽ ഞാൻ എൻെറ സഹോദരനെ എന്തിനു സ്നേഹിക്കണം? എന്തുകൊണ്ടു വൻെറ കഴുത്തറുത്തുകൂടാ? ഇതിനപ്പുറം ഒന്നുമില്ലെങ്കിൽ, സ്വാതന്ത്ര്യമില്ലെങ്കിൽ, ചത്തുമരവിച്ച ചില നിയമങ്ങളേ ഉള്ളുവെങ്കിൽ, ഇവിടെത്തന്നെ കഴിയുന്നത്ര സുഖിക്കാനേ ഞാൻ പരിശ്രമിക്കാവൂ. പ്രയോജനകാൎയ്യമാണു് ധമ്മാചരണത്തിനു് അടിസ്ഥാനം എന്നു് ഈയിടെ ചിലർ പറയുന്നതു കേൾക്കാം. എന്താണീ അടിസ്ഥാനം? ഭൂരിപക്ഷഭൂരിസുഖം: ഏററവും അധികം ആളുകൾക്കു് ഏററവും അധികം സുഖം സമ്പാദിക്കുക. അതു ചെയ്യാൻ എനിക്കെന്തു ബാദ്ധ്യത? എൻെറ കാൎയ്യം അങ്ങിനെ സാധിക്കാമെങ്കിൽ ഞാൻ എന്തിനു ഭൂരിപക്ഷത്തിനു ഭൂരിദുഃഖം ഉണ്ടാക്കാതിരിക്കണം? പ്രയോജനവാദികൾ ഇതിനെന്തു സമാധാനം പറയും? ഏതു ശരി, ഏതു തെററു് എന്നു നിങ്ങൾ എങ്ങിനെ നിശ്ചയിക്കും? എന്നെ പ്രേരിപ്പിക്കുന്നതു സുഖേച്ഛ, ഞാൻ സുഖം സമ്പാദിക്കുന്നു; അതെൻെറ സ്വഭാവം, അതിന്നപ്പുറം എനിക്കൊന്നും അറിഞ്ഞുകൂടാ. എനിക്കു് ഈ ആഗ്രഹങ്ങൾ ഉണ്ടു്: അവയെ നിറവേററുകയും വേണം. നിങ്ങൾ എന്തിനു് ആവലാതിപ്പെടുന്നു? മനുഷ്യജീവിതം, ധമ്മാചരണം, അമൃതമായ ആത്മാവു്, ഈശ്വരൻ, സ്നേഹം, അനുകമ്പ, നന്മ ഇവയെപ്പററിയും സവ്വോപരി നിസ്വാൎത്ഥതയെപ്പററിയും ഉള്ള തത്വങ്ങൾ എവിടെനിന്നു കിട്ടി?

എല്ലാ ധമ്മശാസ്ത്രങ്ങളും മനുഷ്യൻെറ എല്ലാ പ്രവൃത്തികളും വിചാരങ്ങളും പോലും സ്വാൎത്ഥരാഹിത്യമെന്ന ഒററ ആശയത്തെ അവലംബിച്ചിരിക്കുന്നു. മനുഷ്യജീവിതമെന്നതു മുഴുവൻതന്നെ സ്വാൎത്ഥരാഹിത്യം

രായിരിക്കണം? അതിന്റെ ആവശ്യമെന്തു്? എനിക്കു നിസ്വാൎത്ഥനാകാനുള്ള പ്രേരണയും ശക്തിയും എവിടെ? നിങ്ങൾ യുക്തിശാലിയാണു്, പ്രയോജനവാദിയാണു്, എന്നു നിങ്ങൾ പറയുന്നു. എന്നാൽ നിങ്ങൾ പ്രയോജനവാദത്തിനു് ഒരു യുക്തി കാണിച്ചുതരുന്നില്ലെങ്കിൽ നിങ്ങൾ യുക്തിഹീനനാണെന്നു ഞാൻ പറയും. ഞാൻ സ്വാൎത്ഥപരനാകരുതു് എന്നുള്ളതിനു് എനിക്കു യുക്തി കാണിച്ചുതരിക. നിസ്വാൎത്ഥനായിരിക്കണം എന്നു പറയുന്നതിൽ കവിതാമാധുൎയ്യം ഉണ്ടായിരിക്കാം. എന്നാൽ കവിത വേറെ, യുക്തി വേറെ. എനിക്കു യുക്തിവേണം. ഞാൻ എന്തിനു നിസ്വാൎത്ഥനും നല്ലവനും ആയിരിക്കണം? ശ്രീമാൻ ഇന്നവനും ശ്രീമതി ഇന്നവളും അങ്ങിനെ പറഞ്ഞിട്ടുണ്ടെന്നുള്ളതു ഞാൻ വിലവെയ്ക്കുകയില്ല. ഞാൻ നിസ്വാൎത്ഥനായിരിക്കുന്നതുകൊണ്ടുള്ള പ്രയോജനം എവിടെ? പ്രയോജനമെന്നുവെച്ചാൽ ഏററവുമധികം സുഖമാണെങ്കിൽ ഞാൻ സ്വാൎത്ഥപരനായിരിക്കുന്നതാണു് എനിക്കു പ്രയോജനം. അതിനു നിങ്ങൾക്കു് ഉത്തരമെന്തു്? പ്രയോജനവാദിക്കു് അതിനുത്തരം പറയാൻ ഒരിക്കലും കഴികയില്ല. എന്നാൽ അതിനുത്തരമുണ്ടു്: ഈ ലോകം എന്നു പറയുന്നതു് ഒരു അനന്തസാഗരത്തിലെ ഒരു കണിക മാത്രമാണു്, ഒരനന്തശൃംഖലയിലെ ഒരു കണ്ണി മാത്രമാണു്. ഇതുതന്നെ സമാധാനം. സ്വാൎത്ഥരാഹിത്യത്തെ വ്യാഖ്യാനിച്ചു മനുഷ്യലോകത്തിനു് ഉപദേശിച്ചവൎക്കു് ആ തത്വം എവിടെനിന്നു കിട്ടി? അതു സഹജമായ വാസനയല്ല; സഹജവാസനയുള്ള തിൎയ്യക്കുകൾക്കു് അതില്ലെന്നു നമുക്കറിയാം. തൎക്കംകൊണ്ടും അതു കിട്ടുന്നില്ല; തൎക്കത്തിനു് അതിനെപ്പററി ഒന്നും അറിഞ്ഞുകൂടാ. എന്നാൽ പിന്നെ എവിടെനിന്നു വന്നു?

ചരിത്രം പഠിച്ചാൽ കാണാം, ലോകത്തിലുണ്ടായിട്ടുള്ള മതാചാൎയ്യന്മാരെല്ലാവരും ഒരു സംഗതിയിൽ ഒരേ പക്ഷക്കാരാണു് എന്നു്. അവരുടെ തത്വങ്ങളെല്ലാം അവൎക്കു ബുദ്ധിക്കു പുറമെനിന്നു കിട്ടിയതാണെന്നു് അവരെല്ലാം അവകാശപ്പെടുന്നു; പലൎക്കും അതു എവിടെനിന്നു കിട്ടി എന്നു് അറിവുണ്ടായിരുന്നില്ല എന്നൊരു വിശേഷമുണ്ടു്. അതിനു ദൃഷ്ടാന്തം പറയാം. ഒരാൾ പറയും: മനുഷ്യരൂപത്തിൽ ഒരു ദേവദൂതൻ രണ്ടു ചിറകുകളോടുകൂടി കീഴ്പോട്ടു പറന്നുവന്നു തന്നോടു പറഞ്ഞു: "അല്ലയോ മനുഷ്യാ, നീ കേൾക്കുക; ഇതാണു് ദിവ്യസന്ദേശം." മററൊരാൾ, ഒരു ദേവൻ—ഒരു തേജോരൂപം—തനിക്കു പ്രത്യക്ഷമായി എന്നു പറയും.

തന്നോടു ചില സംഗതികൾ ഉപദേശിച്ചതായി താൻ സ്വപ്നം കണ്ടെന്നാണു്. അതിനപ്പുറം അയാൾക്കറിഞ്ഞുകൂടാ. എന്നാൽ ഈ ഒരു സംഗതി—തത്വജ്ഞാനം ഉണ്ടായതു തങ്ങളുടെ യുക്തിശക്തികൊണ്ടല്ല, പുറമെനിന്നാണു് സിദ്ധിച്ചതു് എന്നുള്ളതു്—സർവ്വസമ്മതമാണു്. ഈ സംഗതിയിൽ യോഗശാസ്ത്രം എന്തുപദേശിക്കുന്നു? ഈ ജ്ഞാനം യുക്തിമൂലകമല്ല, അതിനപ്പുറത്തുനിന്നു വന്നതാണെന്നു് ആചാര്യന്മാർ പറയുന്നതു ശരിതന്നെ, എന്നാൽ അതു് അവരുടെ ഉള്ളിൽനിന്നുതന്നെയായിരുന്നു വന്നതു് എന്നാണു് യോഗശാസ്ത്രം ഉപദേശിക്കുന്നതു്.

വിചാരശക്തിയെക്കവിഞ്ഞുയന്നു് ഒരു ബോധാതീതാവസ്ഥയുണ്ടെന്നും മനസ്സു് ആ ഉന്നതപദത്തിലെത്തുമ്പോൾ യുക്തിവിചാരത്തിനതീതമായ ജ്ഞാനം മനുഷ്യനു കൈവരുന്നതായും യോഗി പറയുന്നു. ആ നിലയിൽ മനുഷ്യനു ലോകാതീതവും സർവ്വാതീതവുമായ ജ്ഞാനം ഉദിക്കുന്നു. യുക്തിവിചാരത്തെ കവിഞ്ഞു്, സാധാരണ മനുഷ്യപ്രകൃതിയെ അതിക്രമിച്ചുപോകുന്ന ഈ അവസ്ഥ അതിന്റെ ശാസ്ത്രം അറിഞ്ഞുകൂടാത്തവക്കു ചിലപ്പോൾ യാദൃച്ഛികമായും വന്നുചേന്നേയ്ക്കാം. അയാൾ അതിന്മേൽ കാലിടറി വീഴുന്നതുപോലെയാകുന്നു. അതിൽ ഇടറി വീഴുമ്പോൾ ഈ ജ്ഞാനം പുറമെനിന്നു കിട്ടിയെന്നാണു് അയാൾ സാധാരണയായി മനസ്സിലാക്കുന്നതു്. അതുകൊണ്ടു് അന്തഃപ്രബോധമോ അതിക്രാന്തജ്ഞാനമോ പല രാജ്യങ്ങളിലും ഒന്നുതന്നെയായിരിക്കാമെങ്കിലും ഒരിടത്തു് ഒരു ദേവദൂതൻ മുഖാന്തിരം വന്നതായും വേറൊരിടത്തു് അതു് ഒരു ദേവങ്കൽനിന്നു സിദ്ധിച്ചതായും മൂന്നാമതൊരിടത്തു് അതു് ഈശ്വരദത്തമായും വിചാരിച്ചുവരുന്നതെന്തുകൊണ്ടു് എന്നു് ഇതു വ്യാഖ്യാനിച്ചുതരുന്നു. ഇതിന്റെ വാസ്തവമെന്തു്? മനസ്സു് അതിന്റെ സ്വപ്രകൃതികൊണ്ടുതന്നെയാണു് ജ്ഞാനം കൊണ്ടുവന്നതു്; എന്നാൽ ജ്ഞാനപ്രകാശം ഉണ്ടായവർ അവരവരുടെ വിശ്വാസവും വിദ്യാസംസ്കാരങ്ങളും അനുസരിച്ചു്, ആ ജ്ഞാനലാഭത്തെ വ്യാഖ്യാനിക്കുകയും ചെയ്തു. ഇതിന്റെ വാസ്തവം ഈ പലതരക്കാരും ഈ ബോധാതീതാവസ്ഥയിൽ അറിയാതെ ഇടറി വീണു എന്നുള്ളതാണു്.

ഈ അവസ്ഥയിൽ അറിയാതെ ഇടറി വീഴുന്നതിൽ വലിയ അപകടമുണ്ടെന്നാണു് യോഗി പറയുന്നതു്. വളരെയധികം ആളുകളുടേയും കാര്യത്തിൽ തലച്ചോറു താറുമാറാകുകയെന്നതാണു് അപകടം. പൊരുളറിയാതെ ബോധാതീതാവസ്ഥയിൽ ഇടറി വീണിട്ടുള്ളവർ—അവർ

എത്രതന്നെ മഹാന്മാരായിരുന്നാലും—നിയമേന ഇരുട്ടത്തു തപ്പിത്തടയുകയാണ് ചെയ്തതു്, അവരുടെ അറിവിന്റെ കൂടെത്തന്നെ കുറെ അസാധാരണ മൂഢവിശ്വാസവും ഉണ്ടായിരുന്നു, എന്നു കാണാവുന്നതാണ്. അവർ ഭ്രാന്തിദർശനങ്ങൾക്കു വഴങ്ങിക്കൊടുത്തു. മഹമ്മദ് ഒരു ദിവസം ഗുഹയിലിരിക്കുമ്പോൾ ദൈവദൂതനായ ഗബ്രിയേൽ തന്റെ അടുക്കൽ വന്നു തന്നെ 'ഹരക' എന്ന ദിവ്യഹയത്തിന്മേൽ കയററിക്കൊണ്ടുപോയെന്നും, അങ്ങിനെ താൻ സ്വർഗ്ഗലോകം സന്ദർശിച്ചെന്നും അയാൾ അവകാശപ്പെടുന്നു. അങ്ങിനെയൊക്കെയാണെങ്കിലും ചില അത്ഭുതസത്യങ്ങളും മഹമ്മദ് പറഞ്ഞിട്ടുണ്ട്. ഖുറാൻ നോക്കിയാൽ അത്ഭുതതത്വങ്ങൾ അന്ധവിശ്വാസങ്ങളോടു കലൎന്നു കിടക്കുന്നതു കാണാം. അതിനു നിങ്ങൾ എന്തു യുക്തിയാണ് പറയുക? അദ്ദേഹം അന്തഃപ്രബോധമുള്ളവനായിരിക്കുന്നു, സംശയമില്ല. എന്നാൽ ആ അന്തഃപ്രബോധത്തിൽ അദ്ദേഹം എതുതാണ്ടു് ഇടറിവീഴുകയാണുണ്ടായതു്. അദ്ദേഹം അഭ്യസ്തയോഗിയായിരുന്നില്ല. താൻ ചെയ്തിരുന്നതിന്റെ യുക്തി അദ്ദേഹം അറിഞ്ഞിരുന്നുമില്ല. അദ്ദേഹം ലോകത്തിനു് എത്ര നന്മ ചെയ്തു എന്നാലോചിച്ചുനോക്കുക! അദ്ദേഹത്തിന്റെ മതഭ്രാന്തുമൂലം എത്ര വലിയ ദോഷം ഉണ്ടായിട്ടുണ്ടു് എന്നും നോക്കുക! അദ്ദേഹത്തിന്റെ ഉപദേശം നിമിത്തമായി എത്ര ലക്ഷം ജനങ്ങളെ കൊലപ്പെടുത്തി, എത്ര മാതാക്കൾ മൃതവത്സകളായി, എത്ര കുഞ്ഞുങ്ങൾ അനാഥരായി, എത്ര രാജ്യങ്ങൾ നശിച്ചേ പോയി, എത്രയോ ലക്ഷം ലക്ഷം ജനങ്ങൾ ഹതരായി! •

അങ്ങിനെ മഹമ്മദ് മുതലായ മഹാന്മാരുടെ ചരിതം പഠിച്ചാൽ ഈ പറഞ്ഞ അപകടം നമുക്കു കാണുവാൻ കഴിയും. എങ്കിലും അവരെല്ലാം അതേ സമയം ജ്ഞാനികളുമായിരുന്നു. വികാരോത്തേജനം ചെയ്തു് ഈ ബോധാതീതാവസ്ഥയിൽ എത്തിയ പ്രബോധകന്മാരെല്ലാം തത്വങ്ങളോടൊപ്പം കുറെ മതഭ്രാന്തും കൊണ്ടുവന്നിട്ടുണ്ടു്. ലോകത്തിനു് അവരുടെ തത്വങ്ങൾകൊണ്ടു് ഉപകാരമുണ്ടായതുപോലെ അവരുടെ മതഭ്രാന്തും മൂഢവിശ്വാസവുംകൊണ്ടു് ഉപദ്രവവും ഉണ്ടായിട്ടുണ്ടു്. ചേരാത്തതൊക്കെച്ചേൎന്നു കുരുക്കുപിടിച്ച ജീവിതമെന്നു പറയുന്ന ഈ നൂലാമാലയിൽ യുക്തിയുടെ എന്തെങ്കിലും ഒരു തുമ്പു കിട്ടണമെങ്കിൽ യുക്തിയെ അതിക്രമിക്കുക[1] തന്നെ വേണം. അതു ശാസ്ത്രീയമായി, പതുക്കെപ്പതുക്കെ,

[1] നൈഷാ തൎക്കേണ മതിരാപനേയാ. (ക. 2. 9)

അനുക്രമമായ അഭ്യാസംകൊണ്ടു വേണം; അന്ധവിശ്വാസങ്ങളെല്ലാം ദൂരെ കളയുകയും വേണം. മററു് ഏതു ശാസ്ത്രവും അഭ്യസിക്കുന്നതുപോലെതന്നെ ബോധാതീതാവസ്ഥയെയും പഠിക്കുവാനെടുക്കണം. യുക്തികൊണ്ടുതന്നെ അടിയുറപ്പിച്ചു യുക്തിയെത്തന്നെ—അതിനു നമ്മെ എത്ര ദൂരംവരെ നയിക്കാമോ അത്രവരെ—അനുസരിക്കണം. യുക്തികൾ ഗതിമുട്ടുമ്പോൾ[1] യുക്തിതന്നെ നമ്മെ ഉയൎന്ന പദത്തിലേയ്ക്കു തിരിച്ചുവിട്ടുകൊള്ളും; ഞാൻ ജ്ഞാനിയാണു് എന്നു പറഞ്ഞിട്ടു് ഒരാൾ യുക്തിശൂന്യമായി സംസാരിക്കുന്നെങ്കിൽ അതിനെ തള്ളിക്കളയണം. എന്തുകൊണ്ടു്? സഹജവാസന, യുക്തി, ബോധാതീതം അല്ലെങ്കിൽ അബോധ, ബോധ, ബോധാതീതാവസ്ഥകൾ മൂന്നും ഒരേ മനസ്സിനുതന്നെയുള്ളതാണു്. ഒരു മനുഷ്യനിൽ മൂന്നു മനസ്സുകളില്ല, ഒരവസ്ഥ മററവസ്ഥകളായി വളരുകയാണു്. സഹജവാസന യുക്തിയായി വളരുന്നു, യുക്തി സൎവ്വാതീതബോധത്തിലേയ്ക്കും വളരുന്നു. അതുകൊണ്ടു് ഒരവസ്ഥപോലും മററവസ്ഥകൾക്കു വിരോധമാകുന്നില്ല. യഥാൎത്ഥമായ അന്തഃപ്രബോധം ഒരിക്കലും യുക്തിക്കു വിരോധിയല്ല, യുക്തിയെ പൂൎത്തീകരിക്കുന്നതേയുള്ളു. "നശിപ്പിക്കാനല്ല പൂൎത്തീകരിക്കാനാണു് ഞാൻ വന്നതു്," എന്നു മഹാപ്രബോധകന്മാർ പറഞ്ഞിട്ടുള്ളതുപോലെ അന്തഃപ്രബോധം എപ്പോഴും യുക്തിയെ പൂൎത്തീകരിച്ചു് അതിനോടു് ഇണങ്ങിപ്പോകുകയേ ചെയ്യുന്നുള്ളു.

യോഗത്തിലെ പലവിധം പടികളും സമാധിയെന്ന ഈ ബോധാതീതാവസ്ഥയിലേയ്ക്കു നമ്മെ ശാസ്ത്രീയമായി കൊണ്ടുവന്നാക്കുവാനുള്ളതാകുന്നു.[2] എന്നുതന്നെയല്ല, ഇവിടെ വളരെ മുഖ്യമായ ഒരു സംഗതി

താൻ ആത്മാവാണു് എന്ന ബുദ്ധിയെ തൎക്കംകൊണ്ടു പ്രാപിക്കാവുന്നതല്ല.

അചിന്ത്യാഃ ഖലു യേ ഭാവാ ന താംസ്തൎക്കേഷു യോജയേത്
പ്രകൃതിഭ്യഃ പരം യച്ച തദചിന്ത്യസ്യ ലക്ഷണം.

—ശ്രീശങ്കരാചാൎയ്യസ്വാമികൾ ബ്രഹ്മസൂത്ര (2.1.27) ഭാഷ്യത്തിൽ ഉദ്ധരിച്ചിരിക്കുന്നു: അചിന്ത്യങ്ങളായ വസ്തുതകളൊന്നും തൎക്കംകൊണ്ടു തീരുമാനിക്കാൻ നോക്കരുതു്. പ്രകൃതിക്കപ്പുറത്തു നില്ക്കുക എന്നതാണു് അചിന്ത്യത്തിന്റെ ലക്ഷണവും.

1 ഒരു വിസ്തൃത ചൎച്ചയ്ക്കു തൎക്കാപ്രതിഷ്ഠാനാദ് .... (2.1.11) എന്ന സൂത്രത്തിന്റെ ശാങ്കരഭാഷ്യം നോക്കുക. അവിടെ തൎക്കത്തിന്റെ നിലയില്ലായ്മയും ഗതിയില്ലായ്മയും പ്രതിപാദിച്ചിട്ടുണ്ടു്.

2 യോഗാംഗാനുഷ്ഠാനാദ് അശുദ്ധിക്ഷയേ

മനസ്സിലാക്കാനുണ്ട്: പുരാതനപ്രബോധകന്മാർക്കെന്നപോലെതന്നെ, അത്രതന്നെ, സർവ്വമനുഷ്യരുടേയും പ്രകൃതിയിൽ ഉള്ളതാണ് അന്തഃപ്രബോധം. ഈ പ്രബോധകന്മാർ അതിമാനുഷന്മാരൊന്നുമായിരുന്നില്ല. നിങ്ങളെപ്പോലെയും എന്നെപ്പോലെയും അവരും മനുഷ്യർതന്നെയായിരുന്നു. (എന്നാൽ) അവർ മഹായോഗികളായിരുന്നു. അവർ ബോധാതീതാവസ്ഥയെ നേടിയിരുന്നു; നിങ്ങൾക്കും എനിക്കും അതു കിട്ടുകയും ചെയ്യും. എന്നെങ്കിലും ഒരാൾ ആ അവസ്ഥയിൽ എത്തി എന്നുള്ള ആ വസ്തുതതന്നെ എല്ലാ മനുഷ്യർക്കും അതിലെത്താമെന്നുള്ളതിനു തെളിവാണ്. എത്താമെന്നു മാത്രമല്ല, എത്തിയേ കഴിയൂതാനും. അതാണ് മതം. അനുഭവം മാത്രമാണ് നമുക്കുള്ള ഗുരു.[1] നമുക്ക് ആജീവനാന്തം വാദിക്കാം, വിചാരംചെയ്യാം. എങ്കിലും തത്വം ഒരക്ഷരംപോലും നമുക്കു വെളിവാകയില്ല. അതു നാം അനുഭവിച്ചുതന്നെ അറിയണം. ഒരാൾക്കു കുറെ പുസ്തകങ്ങൾ കൊടുത്താൽ അതുകൊണ്ടു മാത്രം അയാളെ ഒരു ശസ്ത്രവൈദ്യനാക്കാമെന്നു നിങ്ങൾ ആശിക്കേണ്ട. ഒരു ഭൂമിയുടെ പടം കാണിച്ചുതന്നതുകൊണ്ട് ആ രാജ്യം കാണാൻ എനിക്കുള്ള തൃഷ്ണ ശമിപ്പിക്കുവാൻ നിങ്ങൾക്കു കഴികയില്ല. അതു് എനിക്കു നേരിട്ടു കാണണം. പടങ്ങൾ നമുക്കു ജിജ്ഞാസ ജനിപ്പിക്കാൻ മതിയാകും. അതിനപ്പുറം അവയ്ക്കൊരു വിലയുമില്ല. ഗ്രന്ഥങ്ങളെ മുറുകെ പിടിക്കുക (മാത്രം) ചെയ്യുന്നതു മനുഷ്യമനസ്സിനെ ദുഷിപ്പിക്കുകയേ ഉള്ളൂ. ഈശ്വരജ്ഞാനം മുഴുവൻ ഈ ഗ്രന്ഥത്തിലോ ആ ഗ്രന്ഥത്തിലോ അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു എന്നു പറയുന്നതിനേക്കാൾ ഭയങ്കരമായ ഈശ്വരനിന്ദ മറ്റെന്തുണ്ട്? ഈശ്വരനെ അനാദ്യന്തനെന്നു വർണ്ണിക്കയും അതേ സമയംതന്നെ ഈശ്വരനെ ഒരു ചെറിയ ഗ്രന്ഥത്തിന്റെ ആദ്യന്തപുടങ്ങളിൽ തിക്കിക്കൊള്ളിക്കുകയും ചെയ്യാൻ മനുഷ്യൻ എങ്ങിനെ ധൈര്യപ്പെടുന്നു! ഒരു പുസ്തകത്തിൽ പറഞ്ഞതു കൈക്കൊള്ളാഞ്ഞിട്ട്, ഈശ്വരജ്ഞാനം മുഴുവൻ ഒരു പുസ്തകത്തിൽ അടങ്ങിയിരിക്കുന്നു എന്നു വിശ്വസിക്കാൻ കഴിയാഞ്ഞിട്ട്, അനേകലക്ഷം ജനങ്ങളെ കൊന്നുകളഞ്ഞിരിക്കുന്നു. ഈ കൊല്ലും കൊലയുമെല്ലാം പണ്ടേ കഴിഞ്ഞുപോയിരിക്കുന്നു. എങ്കിലും

---

1 യോഗ ഏവോപാധ്യായഃ. കഥം? ഏവമുക്തം—

"യോഗേന യോഗോ ജ്ഞാതവ്യോ യോഗോ യോഗാത് പ്രവർത്തതേ

യോഽപ്രമത്തസ്തു യോഗേന സ യോഗേ രമതേ ചിരം.

ലോകം ഇപ്പോഴും ഗ്രന്ഥവിശ്വാസത്തിൽ ഭയങ്കരമായി കുടുങ്ങിക്കിടക്കുകയാണ്.

ഈ ബോധാതീതാവസ്ഥ ശാസ്ത്രീയരീതിയിൽ പ്രാപിക്കാൻ ഞാൻ ഉപദേശിച്ചിട്ടുള്ള രാജയോഗാംഗങ്ങളിൽ എല്ലാംകൂടെ കടന്നുപോകേണ്ടതു് അത്യാവശ്യമാണ്. പ്രത്യാഹാരവും ധാരണയും കഴിഞ്ഞു നാം ധ്യാനത്തിലെത്തുന്നു. ബാഹ്യമോ ആഭ്യന്തരമോ ആയ ഒരു സ്ഥാനത്തു നില്ക്കാൻ മനസ്സിനെ അഭ്യസിപ്പിച്ചു കഴിഞ്ഞാൽ ആ സ്ഥാനത്തിലേക്കു് അവിച്ഛിന്നധാരയായി[1] പ്രവഹിക്കാനുള്ള ഒരു ശക്തി മനസ്സിനുണ്ടാകും. ബോധവിഷയമായ വസ്തുവിൻെറ ബാഹ്യഭാഗത്തെ ത്യജിച്ചു് ആന്തരഭാഗമായ അർത്ഥത്തെ മാത്രം ധ്യാനിക്കാൻ തക്കവണ്ണം ധ്യാനശക്തി തീവ്രമാക്കിയാൽ ആ അവസ്ഥയ്ക്കു സമാധി[2]യെന്നു പറയാം. ധാരണ, ധ്യാനം, സമാധി എന്ന മൂന്നവസ്ഥകൾക്കുംകൂടി സംയമം[3] എന്ന പേരുണ്ടു്. അതായതു് ആദ്യം മനസ്സിന്നു് ഒരു വസ്തുവിൽ ഏകാഗ്രമാകാനും, പിന്നെ ആ ഏകാഗ്രത(ധാരണ)യിൽ കുറേനേരം തുടരാനും, അങ്ങിനെ തുടൎന്ന ഏകാഗ്രത(ധ്യാനം)കൊണ്ടു് ആ വസ്തുബോധത്തിൻെറ അന്തരംഗത്തിൽ—അന്തരംഗമായതു കാരണവും വസ്തു അതിൻെറ കാൎയ്യവുമാണ്—മാത്രം മനസ്സു നിൎത്തുകയും (സംയമം) ചെയ്യാൻ കഴിവുണ്ടാകുമ്പോൾ ആ മനസ്സിന്നു സൎവ്വവും സ്വാധീനമാകുന്നു.[4]

ഈ ധ്യാനാവസ്ഥയാണ് ജീവിതത്തിൻെറ അത്യുത്കൃഷ്ടമായ അവസ്ഥ. എന്തെങ്കിലും ആഗ്രഹം ഉള്ളേടത്തോളം കാലം മനുഷ്യന്നു യഥാൎത്ഥസുഖമില്ല.[5] ധ്യാനിക്കുന്നവിധം സാക്ഷിയുടെ നിലയിൽനിന്നു വസ്തുക്കളുടെ തത്വം ഗ്രഹിക്കുന്നതാണ്, നമുക്കു യഥാൎത്ഥസുഖവും ആനന്ദവും അരുളുന്നതു്. ഒരു മൃഗത്തിന്നു് ആനന്ദം ഇന്ദ്രിയങ്ങളിലാണ്, മനു

---

1 തത്ര പ്രത്യയൈകതാനതാ ധ്യാനം. (യോ. ദ. 3.2)
2 തദേവാൎത്ഥമാത്രനിൎഭാസം സ്വരൂപശൂന്യമിവ സമാധിഃ. (യോ. ദ. 3.3)
3 ത്രയമേകത്ര സംയമഃ. (യോ. ദ. 3.4)
4 തജ്ജയാത് പ്രജ്ഞാലോകഃ. (യോ. ദ. 3.5)
5 യദാ സൎവ്വേ പ്രമുച്യന്തേ കാമാ യേഽസ്യ ഹൃദി ശ്രിതാഃ
അഥ മൎത്ത്യോഽമൃതോ ഭവത്യത്ര ബ്രഹ്മ സമശ്നുതേ. (ക. 6.14)

സാധകൻെറ ഉള്ളിലുള്ള കാമങ്ങളെല്ലാം തീരെ വിട്ടൊഴിയുമ്പോൾ, ഉടൻ തന്നെ, മൎത്ത്യൻ അമൃതനായിത്തീരും; ഇവിടെവെച്ചുതന്നെ ബ്രഹ്മാനന്ദം ആസ്വദിച്ചു ബ്രഹ്മമായിത്തീരുകയും ചെയ്യും.

യച്ച കാമസുഖം ലോകേ യച്ച ദിവ്യം മഹത്സുഖം
തൃഷ്ണാക്ഷയസുഖസ്യൈതേ നാൎഹതഃ ഷോഡശീം കലാം.
(മ. ഭാ. ശാ. 174.48)

ഇഹലോകത്തിലുള്ള കാമസുഖങ്ങളെല്ലാം, പരലോകത്തിലുള്ള ദിവ്യവും ശ്രേഷ്ഠവുമായ സുഖങ്ങളെല്ലാം, ഇവ രണ്ടും ചേൎന്നാൽതന്നെയും തൃഷ്ണയൊക്കെയൊഴി

ഷ്യന്ന ബുദ്ധിയിലാണ്, ദേവന് അദ്ധ്യാത്മധ്യാനത്തിലും. ഈ ധ്യാനാവസ്ഥയിൽ എത്തിയ ജീവന്ന മാത്രമേ ലോകം യഥാൎത്ഥത്തിൽ സുന്ദരമായിത്തീരുന്നുള്ളു.[1] ഒന്നും ആഗ്രഹിക്കാത്തവനും (നിഷ്കാമനും) അവയിലൊന്നിലും കുടുക്കുഴയാത്തവനും (നിഃസംഗനും) ആയ മനുഷ്യന്ന പ്രകൃതിയുടെ അനന്തപരിണാമങ്ങൾ സൌന്ദൎയ്യഗാംഭീൎയ്യങ്ങളുടെ ഒരു പ്രദൎശനപരമ്പരയാണ്.

ഈ സംഗതികൾ ധ്യാനത്തിൽ മനസ്സിലാക്കിയിരിക്കണം. നാം ഒരു ശബ്ദം കേൾക്കുന്നു. അതിൽ ആദ്യം ഒരു ബാഹ്യസ്പന്ദനം ഉണ്ട്. രണ്ടാമത് ആ സ്പന്ദനത്തെ മസ്തിഷ്കത്തിലെത്തിക്കുന്ന നാഡീചലനം; മൂന്നാമതു ചിത്തത്തിൻെറ പ്രതികരണം. അതോടുകൂടി ആകാശസ്പന്ദനം മുതൽ ചിത്തപ്രതികരണംവരെയുണ്ടായ വികാരങ്ങളുടെ ബാഹ്യകാരണമായ പദാൎത്ഥത്തിൻെറ ജ്ഞാനം മനസ്സിൽ സ്ഫുരിക്കുന്നു. ഈ മൂന്നവസ്ഥകൾക്കു യോഗശാസ്ത്രത്തിൽ ശബ്ദം, അൎത്ഥം, ജ്ഞാനം എന്നു പേർ പറയുന്നു. ഭൗതികശാസ്ത്രത്തിൻെറയും ശരീരശാസ്ത്രത്തിൻെറയും ഭാഷയിൽ അവ വായുവിലുണ്ടായ സ്പന്ദനം, നാഡീമസ്തിഷ്കചലനം, ചിത്തപ്രതികരണം, ഇവയാണ്. ഇവയോരോന്നും നടക്കുന്നതു വെവ്വേറെയാണെങ്കിലും അവയെ വേർതിരിച്ചറിയാൻ കഴിയാത്തവിധം അവ സമ്മിശ്രമായിരിക്കുന്നു. വാസ്തവത്തിൽ നമുക്കിപ്പോൾ ഇതിൽ ഒന്നിനെയും പ്രത്യേകമായി അറിയാൻ കഴിയുന്നില്ല; അവയുടെ ഒട്ടാകെ ഫലമായ ബാഹ്യപദാൎത്ഥബോധമേ നമുക്കുണ്ടാകുന്നുള്ളു. ഓരോ പ്രത്യക്ഷജ്ഞാനത്തിലും ഈ മൂന്നും അടങ്ങിയിരിപ്പുണ്ട്. അവയെ വേർതിരിക്കാൻ നമുക്കു കഴിയാതിരിക്കുന്നതിന്നു ന്യായവുമില്ല.[2]

---

1 സമ്പൂൎണ്ണം ജഗദേവ നന്ദനവനം സൎവ്വേഽപി കല്പദ്രുമാഃ
ഗാംഗം വാരി സമസ്തവാരിനിവഹഃ പുണ്യാഃ സമസ്താഃ ക്രിയാഃ
വാചഃ പ്രാകൃതസംസ്കൃതാഃ ശ്രുതിഗിരോ വാരാണസീ മേദിനീ
സൎവ്വാവസ്ഥിതിരസ്യ വസ്തുവിഷയാ ദൃഷ്ടേ പരബ്രഹ്മണി.

ധന്യാഷ്ടകം (ശ്രീശങ്കരകൃതം)

പരബ്രഹ്മദൎശനം ഉണ്ടായവന്നു ജഗത്തു മുഴുവൻ ഒരു നന്ദനവനമായി മാറുന്നു; അവിടെയെല്ലാം കല്പവൃക്ഷങ്ങൾതന്നെ. വെള്ളമൊക്കെ പാവനഗംഗാജലം. സമസ്തക്രിയകളും പുണ്യങ്ങൾതന്നെ. പ്രാകൃതമാകട്ടെ സംസ്കൃതമാകട്ടെ സൎവ്വവാക്കുകളും വേദമന്ത്രങ്ങളാണ്. ഭൂമിയാകെ പരമപവിത്രമായ കാശിയായിത്തീരുന്നു. ഇങ്ങിനെ വസ്തുവിഷയമായുള്ള സൎവ്വവും അയാളുടെ ദൃഷ്ടിയിൽ പുണ്യമയമാകുന്നു.

2 ശബ്ദാൎത്ഥപ്രത്യയാനാമിതരേതരാധ്യാസാത് സങ്കരസ്തത്—
പ്രവിഭാഗസംയമാത് സൎവ്വഭൂതരുതജ്ഞാനം. [illegible]

മനസ്സു പൂർവ്വാഭ്യാസങ്ങളിൽ ബലവത്തും വശവർത്തിയും സൂക്ഷ്മനിരീക്ഷണവിചക്ഷണവുമാകുമ്പോൾ അതിനെ ധ്യാനത്തിൽ ഏർപ്പെടുത്തണം. ഈ ധ്യാനം സ്ഥൂല[1]വിഷയങ്ങളിൽ തുടങ്ങണം; പതുക്കെ പതുക്കെ സൂക്ഷ്മതരങ്ങളിലേയ്ക്കു് ഉയരണം, അവസാനം നിർവ്വിഷയമായിത്തീരണം.[2] ഒന്നാമതായി ഇന്ദ്രിയവേദനങ്ങളുടെ ബാഹ്യകാരണങ്ങളെയും അനന്തരം ആന്തരചലനങ്ങളെയും അതിനുശേഷം സ്വന്തം പ്രതികരണത്തെയും നിരീക്ഷിക്കാൻ മനസ്സിനെ നിയോഗിക്കണം. ഇന്ദ്രിയവേദനങ്ങളുടെ ബാഹ്യകാരണങ്ങളെ വേറിട്ടറിയാൻ മനസ്സിനു കഴിവുണ്ടാകുമ്പോൾ അതിസൂക്ഷ്മങ്ങളായ ജഡവസ്തുക്കളെയെല്ലാം, എല്ലാ സൂക്ഷ്മശരീരങ്ങളെയും രൂപങ്ങളെയും, അറിയാനുള്ള ശക്തി സിദ്ധിക്കും. ഉള്ളിലുള്ള ചലനങ്ങളെ വേറിട്ടറിയാൻ കഴിയുമ്പോൾ എല്ലാ ചിത്തതരംഗങ്ങളും—അവ തന്നിൽതന്നെയോ മററുള്ളവരിലോ ആയാലും വേണ്ടില്ല—അവ ശാരീരികശക്തിയായി മാറുന്നതിനു മുമ്പുതന്നെ അതിനു സ്വാധീനമാകും. ചിത്തപ്രതികരണം വേറിട്ടറിയാൻ കഴിയുമ്പോൾ യോഗിക്കു സർവ്വത്തിന്റെയും ജ്ഞാനമുണ്ടാകുന്നു. എന്തുകൊണ്ടെന്നാൽ ഇന്ദ്രിയവേദ്യമായ ഏതൊരു പദാർത്ഥവും ഏതൊരു വിചാരവും ഈ പ്രതികരണത്തിന്റെ ഫലമാകുന്നു. അപ്പൊഴേയ്ക്കു യോഗി സ്വന്തം മനസ്സിന്റെ അസ്തിവാരങ്ങളെത്തന്നെ കണ്ടുകഴിഞ്ഞിരിക്കും; മനസ്സ് പൂർണ്ണമായും യോഗിക്കധീനമാകുകയും ചെയ്യും. യോഗിക്കു പല സിദ്ധികളും വന്നുചേരും. അതിൽ ഏതിന്റെയെങ്കിലും പ്രലോഭനങ്ങൾക്കു് അയാൾ വഴിപ്പെട്ടുപോയാൽ അയാളുടെ പുരോഗതിക്കുള്ള വഴിയടഞ്ഞുപോകും.[3]

---

1 ജിതാസനോ ജിതശ്വാസോ ജിതസംഗോ ജിതേന്ദ്രിയഃ
സ്ഥൂലേ ഭഗവതോ രൂപേ മനഃ സന്ധാരയേദ്ധിയാ. (ഭാ. 2.1.23)

ഉറപ്പായി ഇരുന്നു പ്രാണായാമം ചെയ്തു്, സംഗങ്ങൾ വെടിഞ്ഞു്, ഇന്ദ്രിയങ്ങളടക്കി, ഭഗവാന്റെ സ്ഥൂലരൂപത്തിൽ മനസ്സിനെ നിശ്ചയദാർഢ്യത്തോടുകൂടി നിലനിർത്തണം.

2 ഭഗവതോ ഗുണമയേ സ്ഥൂലരൂപേ ആവേശിതം മനോ
ഹ്യഗുണേഽപി സൂക്ഷ്മതമേ ആത്മജ്യോതിഷി പരേ ബ്രഹ്മണി
ഭഗവതി വാസുദേവാഖ്യേ ക്ഷമമാവേശിതും;
തദു ഹൈതദ്ഗുരോ അർഹസ്യനുവർണ്ണയിതും. (ഭാ. 5.16.3)

ഭഗവാന്റെ സ്ഥൂലരൂപത്തിൽ മനസ്സു പ്രവേശിച്ചാൽ പിന്നെ അത്യന്തസൂക്ഷ്മരൂപമായ ബ്രഹ്മത്തിൽ എത്താൻ എളുപ്പമുണ്ടല്ലോ. അതുകൊണ്ടു പറഞ്ഞുതരണേ എന്നു പരീക്ഷിത്തു ഗുരുവായ ശ്രീശുകനോടു പറയുന്നു.

3 തേ സമാധാവുപസർഗ്ഗാ വ്യുത്ഥാനേ സിദ്ധയഃ. (യോ. ദ. 3.38)

അത്ര ആപല്ക്കരമാണ് ഭോഗാനുധാവനം. ഈ അത്ഭുതസിദ്ധികളെ പ്പോലും തള്ളിക്കളയത്തക്ക കരുത്ത് അയാൾക്കുണ്ടെങ്കിൽ ചിത്തസാഗരതരംഗങ്ങളുടെ സമ്പൂർണ്ണനിരോധം എന്ന യോഗത്തിന്റെ പരമസാദ്ധ്യം അയാൾക്ക സിദ്ധിക്കും.[1] അപ്പോൾ അയാൾക്ക ചിത്തവിക്ഷേപങ്ങളാലോ ദേഹവ്യാപാരങ്ങളാലോ അപ്രതിഹതമായി ആത്മമഹിമ പരിപൂർണ്ണമായി പ്രകാശിക്കും. അപ്പോൾ യോഗി സ്വസ്വരൂപം സാക്ഷാത്കരിക്കും.[2] അപ്പോൾതന്നെ, എപ്പോഴുമെന്നതുപോലെ, താൻ ജ്ഞാനസാരവും അമൃതനും സർവ്വഗനുമാണെന്നു യോഗി കാണുകയും ചെയ്യും.[3]

സമാധി സർവ്വമനുഷ്യരുടെയും, എന്നു മാത്രമല്ല സർവ്വജീവികളുടെയും സ്വത്താകുന്നു. ഏറ്റവും താണ ജീവിമുതൽ ഏറ്റവും ഉയർന്ന ദേവൻവരെയുള്ള സർവ്വരും ഒരിക്കലല്ലെങ്കിൽ മറ്റൊരിക്കൽ ആ സ്ഥിതിയിലെത്തേണ്ടിവരും. അപ്പോൾ മാത്രമേ ആ ജീവിക്ക യഥാർത്ഥമതം ആരംഭിക്കുകയുള്ളു. അതുവരെ ആ ലക്ഷ്യത്തിലേയ്ക്കു നാം പണിപ്പെടുന്നതേയുള്ളു. ഇപ്പോൾ നമ്മളും മതമില്ലാത്തവരും തമ്മിൽ ഒരു വ്യത്യാസവുമില്ല; എന്തുകൊണ്ടെന്നാൽ നമുക്ക് അനുഭവമില്ല. നമുക്ക് ഈ അനുഭവം കൈവരുത്താനല്ലാതെ മറ്റെന്തു ഗുണമാണ് ഏകാഗ്രതകൊണ്ടു സിദ്ധിക്കാനുള്ളത്? സമാധി പ്രാപിക്കാനുള്ള ഓരോ പടിയും യുക്തിയുക്തം നിർണ്ണയിച്ച്, ശരിയായി ചേർത്ത്, ശാസ്ത്രീയമായി സംഘടിപ്പിച്ചിട്ടുള്ളതാണ്; ശ്രദ്ധാപൂർവ്വം അഭ്യസിക്കുന്നപക്ഷം നമ്മെ തീർച്ചയായും ഉദ്ദിഷ്ടലക്ഷ്യത്തിൽ എത്തിക്കുകയും ചെയ്യും. അപ്പോൾ സർവ്വശോകങ്ങളും ഒടുങ്ങും; ക്ലേശങ്ങൾ മാഞ്ഞുപോകും; സർവ്വകർമ്മബീജങ്ങളും ദഹിക്കും; ആത്മാവു നിത്യമുക്തിയെ പ്രാപിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.

---

1 തദ്വൈരാഗ്യാദപി ദോഷബീജക്ഷയേ കൈവല്യം. (യോ. ദ. 3.51)

ആ സിദ്ധികളിലും വൈരാഗ്യം വന്നവന്നാണ് ദോഷബീജങ്ങൾ നശിച്ചു കൈവല്യം കൈവരുന്നത്.

2 തദാ ദ്രഷ്ടുഃ സ്വരൂപേ അവസ്ഥാനം. (യോ. ദ. 1.3)

അപ്പോൾ ദ്രഷ്ടാവായ പുരുഷൻ തന്റെ തനിസ്വരൂപത്തിൽ നിലകൊള്ളുന്നു.

ഉദിതൗദാര്യസൗന്ദര്യവൈരാഗ്യരസഗർഭിണീ
ആനന്ദസ്യന്ദിനീ യൈഷാ സമാധിരഭിധീയതേ. (മ. 4.61)

അത്യുത്തമമായ ഔദാര്യം, സൌന്ദര്യം, വൈരാഗ്യം ഇവയുടെ സത്ത് നിറഞ്ഞ് ആനന്ദം വഴിഞ്ഞുള്ളതാണ് സമാധിയെന്നു പറയുന്നത്.

3 സ പരേ അക്ഷരേ ആത്മനി സംപ്രതിഷ്ഠതേ
പരമേവാക്ഷരം പ്രതിപദ്യതേ. (പ്ര. 4.9,10)

പുരുഷൻ പ്രകൃതിക്കപ്പുറത്ത് അനശ്വരമായ ആത്മാവിൽതന്നെയാണ് നിലകൊള്ളുന്നത്, പ്രകൃതിക്കപ്പുറത്തുള്ള അനശ്വരമായ ആ ആത്മാവിനെത്ത

അദ്ധ്യായം 8

രാജയോഗസംക്ഷേപം

കൂർമ്മപുരാണത്തിലുള്ള രാജയോഗസംക്ഷേപത്തിൻെറ സ്വതന്ത്ര പരിഭാഷയാണു് താഴെ ചേർത്തിരിക്കുന്നതു്:

യോഗാഗ്നി മനുഷ്യനെ വലയം ചെയ്യുന്ന പാപപഞ്ജരത്തെ ദഹിപ്പിക്കുന്നു. അപ്പോൾ ജ്ഞാനം നിർമ്മലമാകുന്നു, നിർവ്വാണം നേരിട്ടു കിട്ടുകയും ചെയ്യുന്നു. യോഗം ജ്ഞാനത്തെ ജനിപ്പിക്കുന്നു. ജ്ഞാനം യോഗത്തെ സഹായിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. യോഗം, ജ്ഞാനം എന്ന രണ്ടും ഏതൊരുവനിൽ കൂടിയിണങ്ങുന്നുവോ അവനിൽ ഈശ്വരൻ പ്രസാദിക്കുന്നു. മഹായോഗം ദിവസം ഒന്നോ രണ്ടോ മൂന്നോ പ്രാവശ്യമോ എല്ലായ്പോഴുമോ അഭ്യസിക്കുന്നവരെ ദേവന്മാരെന്നു കരുതണം. യോഗത്തിനു രണ്ടു വിഭാഗങ്ങളുണ്ടു്. ഒന്നിനു അഭാവമെന്നും മററതിനു മഹായോഗമെന്നും പേരു പറയുന്നു. തൻെറ ആത്മാവിനെ ശൂന്യമായും നിർഗ്ഗുണമായും ധ്യാനിക്കുന്നതാണു് അഭാവയോഗം. ആത്മാവിനെ പരമാനന്ദപൂർണ്ണവും നിരഞ്ജനവും ഈശ്വരാഭിന്നവുമായി ധ്യാനിക്കുന്നതു മഹായോഗവുമാണു്. ഇതിൽ ഏതൊന്നുകൊണ്ടും യോഗി തൻെറ ആത്മാവിനെ സാക്ഷാത്കരിക്കുന്നു. നാം പഠിച്ചതോ കേട്ടതോ ആയ മറെറാരു യോഗവും അത്യുത്തമമായ മഹായോഗത്തിനോടൊപ്പം ഗണിക്കാനേ കൊള്ളുകയില്ല. മഹായോഗത്തിൽ താനും ജഗത്തും ഈശ്വരൻ തന്നെയെന്നു യോഗി കാണുന്നു. ഇതാണു് യോഗങ്ങളിലെല്ലാംവെച്ചു് അത്യുത്തമം.

രാജയോഗാംഗങ്ങൾ യമ, നിയമ, ആസന, പ്രാണായാമ, പ്രത്യാഹാര, ധാരണാ, ധ്യാന, സമാധികളാണു്. ഇവയിൽ യമമെന്നു പറയുന്നതു് അഹിംസാ, സത്യം, അസ്തേയം, ബ്രഹ്മചര്യം, അപരിഗ്രഹം എന്നിവയാണു്. ഇതു ചിത്തശുദ്ധികരമാണു്. മനസാ വാചാ കർമ്മണാ ഒരു പ്രാണിക്കും ഒരു വേദനയും ഒരിക്കലും ഉണ്ടാക്കാതിരിക്കുകയാണു് അഹിംസ. അഹിംസയെക്കവിഞ്ഞൊരു ധർമ്മമില്ല. സർവ്വഭൂതങ്ങളോടുമുള്ള അഹിംസാഭാവത്തിൽനിന്നുണ്ടാകുന്ന സുഖത്തിനു മേലെ ഒരു സുഖവുമില്ല. സത്യംകൊണ്ടു നാം കർമ്മഫലം നേടുന്നു. ... സിദ്ധിക്കുന്നു. സത്യത്തിൽ സർവ്വവും പ്രതിഷ്ഠി

തമായിരിക്കുന്നു. ഉള്ളതു് ഉള്ളവണ്ണം പറയുന്നതാണു് സത്യം. കളവായോ ബലമായോ പരസ്വം അപഹരിക്കാതിരിക്കുന്നതാണു് അസ്തേയം. വിചാരത്തിലും വാക്കിലും പ്രവൃത്തിയിലും എല്ലായ്പോഴും സർവ്വകാലവും സർവ്വാവസ്ഥയിലും മൈഥുനത്യാഗമാണു് ബ്രഹ്മചര്യം. ആരുടെ പക്കൽ നിന്നും യാതൊരു ദാനവും അത്യന്തകഷ്ടാവസ്ഥയിൽ പെട്ടിരിക്കുമ്പോൾപോലും സ്വീകരിക്കാതിരിക്കുന്നതിനാണു് അപരിഗ്രഹം എന്നു പറയുന്നതു്. കാര്യം ഇതാണു്: ഒരാൾ ഒരു ദാനം സ്വീകരിക്കുന്നപക്ഷം അയാളുടെ ഹൃദയം മലിനമായിത്തീരുന്നു, അയാൾ ഹീനനായിപ്പോകുന്നു, അയാൾക്കു സ്വാതന്ത്ര്യം നഷ്ടപ്പെടുന്നു, അയാൾ ബദ്ധനും സക്തനുമായിത്തീരുന്നു.

ഇനി നിയമം. ഇതു യോഗസിദ്ധിക്കു സഹായകമാകുന്നു. നിയമമെന്നുവെച്ചാൽ നിത്യാചാരവും നിഷ്ഠയുമാണു്. തപസ്സ്, സ്വാധ്യായം, സന്തോഷം, ശൗചം, ഈശ്വരപ്രണിധാനം എന്നിവയെയാണു് നിയമമെന്നു പറയുന്നതു്. ഉപവാസാദികളാൽ ശരീരത്തെ വശത്താക്കുന്നതാണു് കായികതപസ്സ്. വേദാദിമന്ത്രജപമാകുന്നു സ്വാധ്യായം. അതു ശരീരത്തിലുള്ള സത്വാംശത്തെ ശുദ്ധീകരിക്കുന്നു. ജപം മൂന്നുവിധം: വാചികം, ഉപാംശു, മാനസം. വാചികം അല്ലെങ്കിൽ ശ്രാവ്യം, അതു് അധമമാണു്. ശ്രാവ്യമല്ലാത്തതു് ഉത്തമം. ഉറച്ചുച്ചരിക്കുന്നതാണു് വാചികം. ഉപാംശുവിൽ ചുണ്ടുകൾ അനങ്ങുന്നതേയുള്ളു, ശബ്ദം കേൾക്കില്ല. ശ്രാവ്യമല്ലാതെ അർത്ഥചിന്തനത്തോടുകൂടി ചെയ്യുന്നതു മാനസജപമാണു്, അതു് അത്യുത്തമവുമാണു്. രണ്ടുതരം ശൗചമുണ്ടെന്നു ഋഷികൾ പറയുന്നു: ബാഹ്യവും ആഭ്യന്തരവും. വെള്ളം, മണ്ണു് മുതലായവ ഉപയോഗിച്ചു കുളിക്കുകയോ മറേറാ ചെയ്തു ശരീരശുദ്ധി വരുത്തുന്നതു ബാഹ്യശൗചം. സത്യാദിസർവ്വഗുണങ്ങളാലും മനഃശുദ്ധിയുണ്ടാക്കുന്നതു് ആഭ്യന്തരശൗചം. രണ്ടും ആവശ്യമാണു്. അകമേ ശുചിയായിട്ടു്, പുറമേ അശുചിയായിരുന്നാൽ പോരാ. രണ്ടുംകൂടി സാധ്യമല്ലെങ്കിൽ അന്തഃശൗചമാണു് ആദ്യം വേണ്ടതു്. എന്നാൽ രണ്ടും കൂടാതെ യോഗിയായിരിക്കാൻ കഴികയില്ല. ഈശ്വരപൂജ (ഈശ്വരപ്രണിധാനം) സ്തുതി, മനനം, ഭക്തി ഇവകൊണ്ടാണു് വേണ്ടതു്.

യമനിയമങ്ങളെപ്പററി നാം പറഞ്ഞുകഴിഞ്ഞു. ഇനി ആസനം. ഇതിൽ അറിഞ്ഞിരിക്കേണ്ട ഒററ സാംഗതി നെഞ്ചും തോളും തലയും നേരെ നിർത്തി ശരീരത്തെ സ്വസ്ഥമായിരിക്കാൻ വിടേയുക എന്നതു

മാത്രമാണ്. പിന്നെ പ്രാണായാമമാണ്. പ്രാണനെന്നു പറയുന്നതു ശരീരത്തിലെ ജീവശക്തികളാകുന്നു. ആയാമമെന്നാൽ നിയന്ത്രണം. പ്രാണായാമം മൂന്നു വിധത്തിലുണ്ട്: മൃദു, മധ്യമം, അതിമാത്രം. പൂരക, കുംഭക, രേചകങ്ങളെന്ന മൂന്നു വിഭാഗങ്ങളും ഇതിന്നുണ്ട്. പന്ത്രണ്ടു മാത്രകൊണ്ടാരംഭിക്കുന്നതു മൃദു; ഇരുപത്തുനാലുകൊണ്ടു മധ്യമം; മുപ്പത്താറുകൊണ്ട് അതിമാത്രം. മൃദുപ്രാണായാമത്തിൽ ശരീരത്തിനു സ്വേദവും (വിയക്കലും) മധ്യമത്തിൽ കമ്പനവും (വിറയലും) ഉത്തമപ്രാണായാമത്തിൽ ആസനത്തിൽനിന്നു് ഉത്ഥാനവും (ഇരിക്കുന്ന ഇരിപ്പിൽ തന്നിയെ ഉയർന്നുപോകലും) അത്യാനന്ദത്തിൻെറ ആവേശവും ഉണ്ടാകും. ഗായത്രി എന്നു പറയുന്ന ഒരു വിശുദ്ധവേദമന്ത്രമുണ്ട്: "ഈ ജഗത്തിനെ ഉളവാക്കിയ സവിതാവിൻെറ മഹിമയെ ഞങ്ങൾ ധ്യാനിക്കുന്നു. ആ ദേവൻ ഞങ്ങളുടെ ബുദ്ധിയെ പ്രകാശിപ്പിക്കേണമേ."[1] ഇതിൻെറ ആദിയിലും അന്തത്തിലും പ്രണവം ചേർക്കണം. ഒരു പ്രാണായാമത്തിൽ മൂന്നുരു ഗായത്രി ജപിക്കുക. യോഗഗ്രന്ഥങ്ങളെല്ലാം പ്രാണായാമത്തെ രേചക, പൂരക, കുംഭകങ്ങളെന്ന മൂന്നായി ഭാഗിച്ചിട്ടുണ്ട്.

KOTTAYAM PUBLIC LIBRARY KOTTAYAM

ഇന്ദ്രിയങ്ങൾ പുറത്തേയ്ക്കു ചെന്നു വിഷയങ്ങളോടു ബന്ധിക്കുന്നു. അവയെ മനഃശക്തിക്കു വശവർത്തിയാക്കുന്നതാണ് പ്രത്യാഹാരം; പ്രത്യാഹാരം എന്ന പദത്തിൻെറ അർത്ഥം തന്നിലേയ്ക്കു് ഒതുക്കുകയെന്നാണ്. മനസ്സിനെ ഹൃദയകമലത്തിലോ ശിരോമധ്യത്തിലോ ചേർത്തുനിർത്തുന്നതിനു ധാരണ എന്നു പേർ പറയുന്നു. മനസ്സ് ഏതെങ്കിലും ഒരു സ്ഥാനത്തു് ഒതുങ്ങി, അവിടം ചുവടായി ഒരേ ജാതി മനോവൃത്തികൾ ഉയരുന്നു. ഇവ വിജാതീയവൃത്തികളിൽ മുങ്ങിപ്പോകാതെ ക്രമേണ പൊങ്ങിവരുന്നു. അതോടെ വിജാതീയവൃത്തികളെല്ലാം പിൻവാങ്ങി, ഒടുവിൽ മറഞ്ഞുകളയുന്നു. പിന്നെ സജാതീയവൃത്തികളുടെതന്നെ ബാഹുല്യം കുറഞ്ഞ് ഒക്കെക്കൂടെ ഒന്നായി മനസ്സിൽ ഒരേ ഒരു വൃത്തിമാത്രം ശേഷിക്കുന്നു. ഇതാണ് ധ്യാനം. അവലംബമൊന്നുംതന്നെ വേണ്ടെന്നാകുമ്പോൾ, മനസ്സാകെ ഏകവൃത്തിയായി ഏകരൂപമായി പരിണമിക്കുമ്പോൾ, അതിനു സമാധിയെന്നു പേർ പറയുന്നു. സ്ഥാനമോ കേന്ദ്രമോ കൂടാതെ നിരാലംബമായ ഈ അവസ്ഥയിൽ അർത്ഥസ്ഫുരണം മാത്രമുണ്ട്. ഏതെങ്കിലും ഒരു സ്ഥാനത്തു മനസ്സിനെ പന്ത്രണ്ടുമാത്ര (സെക്കണ്ട്)

---

1 തത് സവിതുർവ്വരേണ്യം ഭർഗ്ഗോ ദേവസ്യ ധീമഹി
ധിയോ യോ നഃ പ്രചോദയാത്. (ഋ. 3.62.10)

നേരത്തേയ്ക്കു നിൎത്താമെങ്കിൽ അതു് ഒരു ധാരണയാകും; അങ്ങിനെ പന്ത്രണ്ടു ധാരണ കൂടിയാൽ അതൊരു ധ്യാനമാകും; ധ്യാനം പന്ത്രണ്ടു കൂടിയാൽ അതു് ഒരു സമാധിയുമാകും.

ചിലേടങ്ങളിൽവെച്ചു യോഗം അഭ്യസിച്ചുകൂടാ:—തീയോ വെള്ളമോ ഉള്ളേടം, കരിയില ചിതറിക്കിടക്കുന്നേടം, പുററുകളോ ദുഷ്ടജന്തുക്കളോ അപകടമോ ഉള്ളേടം, പെരുവഴി കൂടുന്നേടം, അധികം ശബ്ദമുള്ളേടം, വളരെ ദുഷ്ടന്മാരുള്ളേടം—ഇവിടങ്ങളിൽവെച്ചു യോഗം അഭ്യസിക്കരുതു്. ഈ പറഞ്ഞതു് അധികവും ഭാരതഭൂമിയെ സംബന്ധിക്കുന്നതാണു്. ദേഹത്തിനു വളരെ ആലസ്യമോ അസുഖമോ തോന്നുമ്പോഴും അഭ്യസിക്കരുതു്. നല്ലതുപോലെ മറഞ്ഞു് ആളുകൾ വന്നുപദ്രവമുണ്ടാക്കാത്ത സ്ഥലമാണു് വേണ്ടതു്. എന്നാൽ അതു മലിനമായിരിക്കരുതു്. പ്രകൃതിസൗന്ദൎയ്യമുള്ള പ്രദേശംതന്നെ തിരഞ്ഞെടുക്കുക.[1] അല്ലെങ്കിൽ നിങ്ങളുടെ സ്വന്തം ഗൃഹത്തിൽ സുന്ദരമായ ഒരു മുറിയായിക്കൊള്ളട്ടെ. അഭ്യാസം ആരംഭിക്കുമ്പോൾ പൂൎവ്വയോഗീശ്വരന്മാരേയും സ്വഗുരുവിനേയും ഈശ്വരനേയും വന്ദിക്കുക.

ധ്യാനത്തെപ്പററി പറയുന്നുണ്ടു്: എന്തിനെ ധ്യാനിക്കണമെന്നു ചില ഉദാഹരണങ്ങളും കൊടുത്തിട്ടുണ്ടു്. നിവൎന്നിരുന്നു നാസാഗ്രം നോക്കുക. അതുവഴിക്കു മനസ്സു് ഏകാഗ്രമാകുന്നതെങ്ങിനെ, രണ്ടു നേത്രസിരകളെ നിയന്ത്രിക്കുന്നതുകൊണ്ടു മാനസപ്രതികരണത്തിൻെറ സ്ഫുരണസ്ഥാനത്തേയും അങ്ങിനെ ഇച്ഛാശക്തിയെത്തന്നെയും വശത്താക്കാൻ വളരെയേറെ കഴിയുന്നതെങ്ങിനെ, എന്നു നമുക്കു ക്രമേണ അറിവാകും. ധ്യാനത്തിൻെറ ചില മാതൃകകൾ ഇവിടെ പറയാം. ശിരോമധ്യത്തിൽ, എന്നാൽ, ശിരസ്സുവിട്ടു് ഏതാനും അംഗുലം മേല്പോട്ടായിട്ടു് ഒരു പത്മത്തെ ഭാവനചെയ്യുക. അതിൻെറ മധ്യഭാഗം, ധൎമ്മം; നാളം, ജ്ഞാനം; അഷ്ടദളങ്ങൾ യോഗികളുടെ അഷ്ടൈശ്വൎയ്യങ്ങൾ;

---

1 സമേ ശുചൗ ശക്കരവഹ്നിവാലുകാ-
വിവൎജ്ജിതേ ശബ്ദജലാശ്രയാദിഭിഃ
മനോഽനുകൂലേ ന തു ചക്ഷുപീഡനേ
ഗുഹാനിവാതാശ്രയണേ പ്രയോജയേത്. (ശ്വേ. 2.10)

സമവും, ശുചിയുമായി, ചരലും തീയും പൊടിയും കൂടാതെ, നിശ്ശബ്ദമായി, നനവുതട്ടാത്ത, കണ്ണിനു പീഡചെയ്യാത്തതെന്നു മാത്രമല്ല മനസ്സിനു് അനുകൂലവുംകൂടെയായ ഗുഹയിലോ, അതുപോലെ കാററൊഴിഞ്ഞ മററു ശുഭപ്രദേശത്തോ വേണം യോഗാഭ്യാസം ചെയ്യുവാൻ.

കണ്ണികാകേസരങ്ങൾ വിഷയവൈരാഗ്യം. ബാഹ്യൈശ്വൎയ്യങ്ങളെ തള്ളിക്കളയുമെങ്കിൽ മാത്രം യോഗി മുക്തനാകും. അതുകൊണ്ടു അഷ്ടദളങ്ങൾ അഷ്ടൈശ്വൎയ്യങ്ങളാണു്, അകമേയുള്ള കണ്ണികാകേസരങ്ങൾ പരവൈരാഗ്യമാണു്, സൎവ്വൈശ്വൎയ്യത്യാഗമാണു്. പത്മാന്തർഭാഗത്തു ഹിരണ്യഗൎഭനെ (സ്വൎണ്ണമയനെ), സൎവ്വശക്തനും ഇന്ദ്രിയസ്പൎശാതീതനും മായവനെ, ഭാവന ചെയ്യുക. ഓംകാരരൂപനായി, വാചാമഗോചരനായി, തേജോമയനായ ആ ഏകനെ ധ്യാനിക്കുക. വേറൊരു ധ്യാനം പറയാം. ഹൃദയാന്തൎഭാഗത്തു് ആകാശം, അതിൽ ഒരു അഗ്നിശിഖ—അതു ജീവാത്മാവാണു്; അതിനുള്ളിൽ അത്യുജ്ജ്വലമായ ഒരു തേജസ്സു്—അതു പരമാത്മാവു്, ഈശ്വരൻ. ഇങ്ങിനെ ഹൃദയത്തിൽ ധ്യാനിക്കുക.[1] ബ്രഹ്മചൎയ്യം, അഹിംസ, ക്ഷാന്തി—പരമശത്രുവിനോടുപോലും ക്ഷമാഭാവം—സത്യം, ഈശ്വരവിശ്വാസം എന്നിവയെല്ലാം വൃത്തികളാണു്. ഇവയിലെല്ലാം പൂൎണ്ണത ഇനിയും കിട്ടീയിട്ടില്ലല്ലോ എന്നു ഭയപ്പെടേണ്ട. അഭ്യസിക്കുക, ക്രമത്തിൽ അവയെല്ലാം പൂൎണ്ണമാകും. സൎവ്വസംഗവും സൎവ്വഭയവും സൎവ്വക്രോധവും പരിത്യജിച്ചു പരിശുദ്ധമനസ്സനായി ഭഗവദ്ഗതപ്രാണനായി ഭഗവാനെത്തന്നെ ശരണം പ്രാപിച്ച മനുഷ്യൻ എന്തൊന്നാവശ്യപ്പെടുന്നുവോ അതു ഭഗവാൻ അയാൾക്കു

---

1 മഹാനാരായണോപനിഷത്തിൽ നാരായണാനുവാകം (13) നോക്കുക. പ്രത്യേകിച്ചു 6—12 മന്ത്രങ്ങൾ—

പത്മകോശപ്രതീകാശം ഹൃദയം ചാപ്യധോമുഖം.
അധോ നിഷ്ട്യാ വിതസ്ത്യാന്തേ നാഭ്യാമുപരി തിഷ്ഠതി
ഹൃദയം തദ്വിജാനീയാദ് വിശ്വസ്യായതനം മഹത്.
സന്തതം സിരാഭിസ്തു ലംബത്യാകോശസന്നിഭം
തസ്യാന്തേ സുഷിരം സൂക്ഷ്മം തസ്മിൻസൎവ്വം പ്രതിഷ്ഠിതം.
തസ്യ മദ്ധ്യേ മഹാനഗ്നിൎവിശ്വാൎച്ചിൎവിശ്വതോമുഖഃ
സോഽഗ്രഭുഗ്വിഭജൻ തിഷ്ഠന്നാഹാരമജരഃ കവിഃ
സന്താപയതി സ്വം ദേഹമാപാദതലമസ്തകം
തസ്യ മദ്ധ്യേ വഹ്നിശിഖാ അണീയോൎദ്ധ്വാ വ്യവസ്ഥിതാ.
നീലതോയദമദ്ധ്യസ്ഥാ വിദ്യുല്ലേഖേവ ഭാസ്വരാ
നീവാരശൂകവത്തന്വീ പീതാ ഭാസ്വത്യണൂപമാ.
തസ്യാഃ ശിഖായാ മദ്ധ്യേ പരമാത്മാ വ്യവസ്ഥിതഃ
സ ബ്രഹ്മാ സ ശിവഃ സേന്ദ്രഃ സോഽക്ഷരഃ പരമഃ സ്വരാട്.

നല്ലുന്നു. അതുകൊണ്ടു ഭക്തിയോ ജ്ഞാനമോ വൈരാഗ്യമോ അവലംബിച്ചു ഭഗവാനെ ഭജിക്കുക.[1]

"ഒരു ജീവിയേയും ദ്വേഷിക്കാതെ, സവ്വത്ര മൈത്രിയും കരുണയുമുള്ളവനായി, തൻെറ വകയായി ഒന്നുമില്ലാതെ, ഞാനെന്ന ഭാവത്തിൽനിന്നു വിമുക്തനായി, ദുഃഖത്തിലും സുഖത്തിലും മനസ്സു പതറാതെ, ക്ഷമയുള്ളവനായി, (കിട്ടിയതുകൊണ്ടു്) എപ്പോഴും സംതൃപ്തനായി, സവ്വദാ യോഗനിരതനായി, ഇന്ദ്രിയങ്ങളെ ജയിച്ചു്, നിശ്ചയം ഉറച്ചു്, മനസ്സും ബുദ്ധിയും എന്നിൽ അപ്പിച്ചു് എന്നെ ആരു ഭജിക്കുന്നുവോ അവൻ എനിക്കു പ്രിയനാണു്. ആരെക്കൊണ്ടു ലോകം പേടിക്കുന്നില്ലയോ, ആരു ലോകത്തെക്കൊണ്ടും പേടിക്കുന്നില്ലയോ, ആരു് അതിസന്തോഷം, അസൂയ, ഭയം, ഉത്കണ്ഠ എന്നിവയിൽനിന്നു വേർപ്പെട്ടിരിക്കുന്നുവോ അവൻ എനിക്കു പ്രിയനാകുന്നു. ഒന്നിനേയും ആശ്രയിക്കാതെ, ശുദ്ധനും സമത്ഥനുമായി, ഗുണമോ ദോഷമോ വരുന്നതു് എന്നു ഗണിക്കാതെ, ഒരു വ്യാകുലതയും കൂടാതെ, തൻകായ്യത്തിനുള്ള പാടുപെടലൊക്കെ വെടിഞ്ഞു്, എന്നെ ഭജിക്കുന്നവൻ എനിക്കു പ്രിയനാണു്. (ഇഷ്ടപ്രാപ്തിയിൽ ഹഷവും അനിഷ്ടപ്രാപ്തിയിൽ ദ്വേഷവും പ്രിയവിയോഗത്തിൽ ശോകവും കാമങ്ങളിൽ കാംക്ഷയും ഇല്ലാതെ ശുഭവും, അശുഭവും രണ്ടും പരിത്യജിച്ചവൻ എനിക്കു പ്രിയനാണു്. ശത്രുമിത്രങ്ങളിലും മാനാപമാനങ്ങളിലും ശീതോഷ്ണങ്ങളിലും സുഖദുഃഖങ്ങളിലും സമചിത്തനായി, സംഗരഹിതനായി,) സ്തുതിനിന്ദകളിൽ തുല്യമതിയായി, മൗനിയായി യദൃച്ഛയാ കൈവരുന്നതുകൊണ്ടു സ്വയം അനുഗൃഹീതനെന്നു കരുതി, ലോകംതന്നെ വീടാകയാൽ തനിക്കൊരു വീടുമില്ലാതെ, സ്വനിശ്ചയ

---

1 അസേവയായം പ്രകൃതേർഗുണാനാം
ജ്ഞാനേന വൈരാഗ്യവിജൃംഭിതേന
യോഗേന മയ്യപ്പിതയാ ച ഭക്ത്യാ
മാം പ്രത്യഗാത്മാനമിഹാവരുന്ധേ. (ഭാ. 3.25.27)

യോഗമാഗ്ഗത്തിൽ പ്രവത്തിക്കുന്ന ഇയാൾ പ്രകൃതിയുടെ ഗുണവിഭവങ്ങൾ ഒന്നും സേവിക്കാതെ, വൈരാഗ്യംകൊണ്ടു വിടന്ന ജ്ഞാനംകൊണ്ടും ധ്യാനയോഗംകൊണ്ടും എന്നിൽ ആത്മാപ്പണമായ ഭക്തികൊണ്ടും പ്രത്യഗാത്മാവായ എന്നെ ഇവിടെവെച്ചുതന്നെ പ്രാപിക്കുന്നു.

ത്തിൽ പതറാത്ത ഉറപ്പുള്ളവനായി, എന്നിൽ ഭക്തിയോടുകൂടിയിരിക്കുന്നവനാണ് എൻെറ പ്രിയ ഭക്തൻ''[1] അങ്ങിനെയുള്ളവർ മാത്രമാണ് യോഗികളാകുന്നതു്.

നാരദൻ എന്നൊരു വലിയ ദേവർഷിയുണ്ടായിരുന്നു. മനുഷ്യരുടെയിടയിലെന്നപോലെ ദേവന്മാരുടെ ഇടയിലും യോഗികളുണ്ടു്. നാരദൻ ഒരു മഹായോഗിയായിരുന്നു. അദ്ദേഹം സർവ്വലോകങ്ങളിലും സഞ്ചരിക്കും. ഒരു ദിവസം അദ്ദേഹം ഒരു കാട്ടിൽകൂടെ കടന്നുപോകുകയായിരുന്നു. അപ്പോൾ ഒരു മനുഷ്യനെക്കണ്ടു. വളരെക്കാലമായി ഒരേ ഇരിപ്പിൽ ഇരുന്നു ധ്യാനിച്ചിരുന്നതുകൊണ്ടു് അയാളുടെ ചുററും കൂററൻ ചിതൽപ്പുററുകൾ പൊന്തിക്കൂടിയിരുന്നു. അയാൾ നാരദനെക്കണ്ടു്, ''എങ്ങോട്ടു പോകുന്നു,'' എന്നു ചോദിച്ചു. ''ഞാൻ ഈശ്വരസന്നിധിയിലേയ്ക്കു പോകുകയാണ്,'' എന്നു നാരദൻ മറുപടി പറഞ്ഞു. ''എന്നാൽ എനിക്കു ഭഗവത്കടാക്ഷം എപ്പോഴുണ്ടാകും, എപ്പോൾ മുക്തി കിട്ടും എന്നു ഭഗവാനോടു ചോദിച്ചാൽ കൊള്ളാം,'' എന്നു് അയാൾ ആവശ്യപ്പെട്ടു. കുറേക്കൂടെ ദൂരം ചെന്നപ്പോൾ നാരദൻ മറെറാരുവനെക്കണ്ടു. അയാൾ പാടിയും ആടിയും ചാഞ്ചാടിയും കൊണ്ടിരുന്നു. അയാൾ നാരദനെക്കണ്ടപ്പോൾ, ''ഹേ നാരദരെ, എങ്ങോട്ടു പോകുന്നു?,'' എന്നു് ഉച്ചത്തിൽ ചോദിച്ചു. അയാളുടെ ചേഷ്ടകളും തീരെ സൗമ്യമായിരുന്നില്ല. ''ഈശ്വരസന്നിധിയിലേയ്ക്കു്,'' എന്നു് അയാളോടും നാരദൻ പറഞ്ഞു. ''എന്നാൽ എനിക്കു മോക്ഷം എ

---

1 അദ്വേഷ്ടാ സർവ്വഭൂതാനാം മൈത്രഃ കരുണ ഏവ ച
നിർമ്മമോ നിരഹംകാരഃ സമദുഃഖസുഖഃ ക്ഷമീ.
സന്തുഷ്ടഃ സതതം യോഗീ യതാത്മാ ദൃഢനിശ്ചയഃ
മയ്യർപ്പിതമനോബുദ്ധിര്യോ മദ്ഭക്തഃ സ മേ പ്രിയഃ.
യസ്മാന്നോദ്വിജതേ ലോകോ ലോകാന്നോദ്വിജതേ ച യഃ
ഹർഷാമർഷഭയോദ്വേഗൈർമുക്തോ യഃ സ ച മേ പ്രിയഃ.
അനപേക്ഷഃ ശുചിർദക്ഷ ഉദാസീനോ ഗതവ്യഥഃ
സർവ്വാരംഭപരിത്യാഗീ യോ മദ്ഭക്തഃ സ മേ പ്രിയഃ.
യോ ന ഹൃഷ്യതി ന ദ്വേഷ്ടി ന ശോചതി ന കാംക്ഷതി
ശുഭാശുഭപരിത്യാഗീ ഭക്തിമാൻ യഃ സ മേ പ്രിയഃ.
സമഃ ശത്രൗ ച മിത്രേ ച തഥാ മാനാപമാനയോഃ
ശീതോഷ്ണസുഖദുഃഖേഷു സമഃ സംഗവിവർജ്ജിതഃ.
തുല്യനിന്ദാസ്തുതിർമ്മൗനീ സന്തുഷ്ടോ യേന കേനചിത്
അനികേതഃ സ്ഥിരമതിർഭക്തിമാൻ മേ പ്രിയോ നരഃ. (ഗീ. 12.11.19)

പ്പോൾ കിട്ടുമെന്നു ഭഗവാനോടന്വേഷിക്കണേ!,'' എന്നു നാരദനോട്ട് അയാളും ആവശ്യപ്പെട്ടു. കാലം കുറെ കഴിഞ്ഞു. നാരദൻ വീണ്ടും അതേവഴിക്കുതന്നെ വന്നു. പുററിൽ പൊതിഞ്ഞു ധ്യാനിക്കുന്നവൻ അവിടെയുണ്ടായിരുന്നു. "എൻെറ കാൎയ്യം ഭഗവാനോടു ചോദിച്ചുവോ?,'' എന്നു് അയാൾ അന്വേഷിച്ചു. "ഉവ്വ്, നിനക്കു് ഇനി നാലു ജന്മംകൊണ്ടു മുക്തി സദ്ധിക്കും എന്നു ഭഗവാൻ അരുളിച്ചെയ്തു,'' എന്നു നാരദൻ മറുപടി പറഞ്ഞു. ഉടനെ അയാൾ വ്യസനിച്ചു കരഞ്ഞു. "ഞാൻ എത്ര കാലമായി ധ്യാനിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്നു, എനിക്കു ചുററും പുററുകൾ പൊന്തിയിരിക്കുന്നില്ലേ? ഇനിയും നാലു ജന്മങ്ങൾ കഴിയേണമോ?,'' എന്നിങ്ങനെ അയാൾ വിലപിച്ചു. നാരദൻ നടന്നു. മറെറ മനുഷ്യൻെറ സമീപം എത്തി. "എൻെറ ചോദ്യം ചോദിച്ചുവോ?,'' എന്നു് അയാൾ അന്വേഷിച്ചു. "ഉവ്വ്. ഇതാ ഒരു പുളിമരം നില്ക്കുന്നു, അതിൽ എത്ര ഇലകളുണ്ടോ അത്രയും ജന്മം നിനക്കു് ഇനിയുണ്ടു്. അതു കഴിഞ്ഞു നീ മുക്തനാകും,'' എന്നു നാരദൻ മറുപടിപറഞ്ഞു. അയാൾ ആനന്ദനൃത്തംവെച്ചു പറഞ്ഞു: "ഇത്ര കുറഞ്ഞ കാലംകൊണ്ടു് എനിക്കു മുക്തി കൈവരുമല്ലോ!''. ഉടനെ ഒരശരീരി വാക്കുണ്ടായി: "കുഞ്ഞേ, നിനക്കു് ഈ നിമിഷത്തിൽതന്നെ മുക്തിയാകും!'' അതത്രേ സ്ഥിരോത്സാഹത്തിനു പ്രതിഫലം. അത്രയധികം ജന്മങ്ങളിലും അശ്രാന്തപരിശ്രമത്തിനു് അയാൾ സന്നദ്ധനായിരുന്നു. ഒന്നുകൊണ്ടും അയാളുടെ ഉത്സാഹത്തിനു കുറവു വന്നില്ല. മറെറയാൾക്കാകട്ടെ, നാലു ജന്മങ്ങൾകൂടെ അസഹ്യമായവിധം ദീൎഘകാലമായിത്തോന്നി. കോടി ജന്മങ്ങൾ കാക്കാം, അത്രയും അനവരതം പ്രയത്നിക്കാം, എന്നുറച്ച ആ മനുഷ്യനെപ്പോലെ ക്ഷമാപൂൎവ്വം അഭ്യസിക്കുന്നവൎക്കുമാത്രം കിട്ടുന്നതാണു് ഉത്തമോത്തമഫലം.

രാജയോഗം പൂൎവ്വാൎദ്ധം സമാപ്തം.

ഗ്രന്ഥസൂചി

ഋഗ്വേദം (49, 111)
കഠോപനിഷത് (38, 54, 60, 102, 105)
കൂർമ്മപുരാണം 109
കേനോപനിഷത് (46)
ഗീത 29, (31, 37, 38, 45, 67, 84, 85, 86, 88, 89, 92, 93, 94, 115)
ഛാന്ദോഗ്യോപനിഷത് (29, 35, 36, 48, 50, 65, 81, 89)
തേജോബിന്ദൂപനിഷത് (31)
തൈത്തിരീയോപനിഷത് (39)
ത്രിശിഖിബ്രാഹ്മണോപനിഷത് (66)
ധന്യാഷ്ടകം (106)
ധ്യാനബിന്ദൂപനിഷത് (66, 67)
പ്രശ്നോപനിഷത് (48, 108)
ബൃഹദാരണ്യകോപനിഷത് (44, 47, 50, 62, 81, 91)
ബ്രഹ്മസൂത്രശങ്കരഭാഷ്യം (103)
ഭാഗവതം (37, 39, 40, 44, 45, 61, 107, 114)
മഹാനാരായണോപനിഷത് (113)
മഹാഭാരതം (61, 93, 94, 105)
മഹോപനിഷത് (70, 108)
മുണ്ഡകോപനിഷത് (17, 45, 50, 62, 94, 95)
യാജ്ഞവല്ക്യസ്മൃതി (8)
യോഗചൂഡാമണി ഉപനിഷത് (68, 76)
യോഗതത്ത്വോപനിഷത് (31, 78, 90)
യോഗദർശനം (30, 34, 65, 88, 103, 105, 107, 108)
യോഗദർശനം വ്യാസഭാഷ്യം (104)
യോഗശിഖോപനിഷത് (66, 76, 79)
വിവേകചൂഡാമണി (39)
ശാണ്ഡില്യോപനിഷത് (71, 73)
ശ്വേതാശ്വതരോപനിഷത് (17, 45, 54, 75, 77, 90, 112)
ശ്വേതാശ്വതരോപനിഷത് ശങ്കരഭാഷ്യം (33)
സാമവേദീയശാന്തി (39)
സാംഖ്യകാരിക (19, 23, 26, 27, 28)
(67)

വിഷയസൂചി

അതിക്രാന്തജ്ഞാനം 101
അനന്തശക്തി, ജന്മാവകാശം 60
അനാഹതം 80
അനുഭവം അടിസ്ഥാനം—ജ്ഞാനത്തിന്നു് 13
—മതങ്ങൾക്കു് 14, 15
അനുമിതി 13
അനുഷ്ഠാനത്തിനു—പ്രത്യേകമുറി 43
—മുമ്പു ശാന്തി നേരുക 44
അന്തഃപ്രബോധം–നമുക്കും കിട്ടും 104; മുക്തിയെ പൂർത്തിയാക്കും 103; ൽ ഇടറി വീഴുന്നവർ 101, 102
അപകടം–ബ്രഹ്മചര്യമില്ലാത്ത യോഗാഭ്യാസം 81; പ്രാണായാമക്രമം തെററിയാൽ 78
അപരിഗ്രഹം 30, 109, 110
അബോധ–ഭൂമിക 113; ത്തിൽനിന്നു് ബോധതലത്തിലേയ്ക്കു് 112
അഭാവയോഗം 109
അഭ്യസി–ക്കാതെ മതമില്ല 18; ക്കുക 33, 42, 87–89, 113; ച്ചുനോക്കുക 18, 81
അഭ്യാസ–ത്തിനു കാലനിയമം 42, 43; സാധ്യം ആത്മമോക്ഷം 35; ാരംഭം 112
അഷ്ട–ദളപത്മം 112; പ്രകൃതി 66
അസ്തേയം 30, 109
അഹങ്കാരം (23, 27, 28), 97
അഹന്ത, ബോധഭൂമികയിൽ 97
അഹിംസ 30, 109, 113; ൽനിന്നു് സുഖം 109
ആകാശം–ജഗത്തിന്നു് ഉപാദാനം 48; മാത്രം ആദിയിൽ 47, 48; മൂന്നുതരം 70; മൂലഭൂതം 47, 48
ആജ്ഞ (79); 80
ആടിപ്പാടി പ്രസംഗിക്കുന്നവർ 85
ആത്മദർശനം 17, 21, 22, (50); ന്നു് കുണ്ഡലിനിയെ ഉണർത്തുക 73
ആത്മവിശ്വാസം 46
ആത്മാവി–നെ ഉണർത്തുക (46); നെ മാത്രം അറിയുക (62); ൻെറ വളർച്ചക്കു തടസ്സങ്ങൾ 40
ആത്മാവു്–അനശ്വരൻ 37, 38; അമൃതൻ (108) പ്രാണനോ മനസ്സോ ശരീരമോ ആണോ? 35–37
ആദിഗുരു 11
ആദിമപ്രത്യാഗമനം 56
ആധാര–ങ്ങൾ 68, 79, 80; ചക്രങ്ങളെ ഭാവന ചെയ്യുക 89
ആനന്ദം–മൃഗ, മനുഷ്യ, ദേവന്മാരിൽ 105, 106
ആരാധിക്കുന്നതു കുണ്ഡലിനിയെ 74
ആരോഗ്യം ഉപായം മാത്രം 34; ത്തിനു എളുപ്പവഴി 44; പ്രാർത്ഥന (39); രക്ഷചെയ്യുക 34, 39, 44, 45; വും രോഗവും പകരും 57
ആവേശം–പെട്ടെന്നു്, ദോഷം 85
ആശ്ചര്യങ്ങളുടെ ശാസ്ത്രീയത 9
ആസനം 30, 31, 43, 75, 76, 109, 110
ആസുരപ്രകൃതി 36
ആഹാരക്രമം 29, 90
ആഴത്തിൽ പോകുക 93
ഇച്ഛാശക്തി, ഗംഭീരമായ 70, 94
ഇഡാ, പിംഗളാ 66, 68, 71, 77, 79
ഇന്ദ്രവിരോചനകഥ 35–37
ഇന്ദ്രിയങ്ങൾ–പതിനൊന്നു് (23); ഉടെ ദാസ്യത്തിൽനിന്നു മോചനം 86

—സുഖത്തിനു വളരെപ്പേർ 38
ഈശ്വരൻ 15, 16, 21; നിന്ദ 104; പ്രണിധാനം 30, 110; പ്രസാദം ആരിൽ? 109; വിശ്വാസം 44, 113
ഉപാദാനം 27
ഊർജ്ജം—വിലയവികാസങ്ങൾ 55
ഋഷി 15; മാരുടെ പ്രഖ്യാപനം 18
ഏകത്വം 54, 55; ദർശനം 24
ഏകധ്രുവപ്രവണത 70; സത്ത് 50
ഏകാഗ്രത 19–22, 82
ഐശ്വര്യങ്ങളെ തള്ളി, മുക്തി 113
ഒന്നുകൊണ്ട് എല്ലാമറിയണം 49, 50
ഓജസ്സ് 80, 81
ഔഷധശക്തിയും സൂക്ഷ്മദർശനവും 54
കണ്ണടച്ചു വിശ്വസിക്കരുത് 85
കരണങ്ങൾ ജഡങ്ങൾ 26, 27
കാമസുഖം അതിതുച്ഛം (106)
കുണ്ഡലിനി 66, 67, 70, 72–74, 79
കുംഭകം 78, 111
കൂട്ടൊക്കെ വിട്ടു പണിയെടുക്കുക 97
ക്രിസ്തു 14, 15
ക്രിസ്ത്യൻ സയൻസ് 34, 51
ക്ഷമ, ക്ഷാന്തി 113, 116
ഖട്വാംഗനു പെട്ടെന്നു മുക്തി (61)
ഖുർ–ആൻ (102)
ഗംഭീര സ്ഥിരപരിശ്രമം 94
ഗായത്രി 111
ഗുരു അനുഭവമാണ് 104
ചിത്താകാശം—അതീന്ദ്രിയദർശനം 70
ചിദാകാശം—നിർവ്വിഷയദർശനം 70
ജഗത്—ആശയമയം 54; ഭൂതമഹാസംഘം 53; ന്റെ രണ്ടു ഘടകങ്ങൾ 47
ജഗദ്ഗുരുക്കന്മാരുടെ മഹിമ 59, 62
ജഡം, ചേതനം 26, 27
ജപം 30, 110
ജീവൻ—പരിണമിച്ച് ഈശ്വരനാകുന്നു 60; ൽ ദിവ്യത്വം നിലീനം 7;
ജീവിക്കാൻ വാക്കുകൾ പോരാ 16, 17
ഡെൽസാർട്ടെ 32
ഡേവി, സർഹംഫ്രി 54
തത്വ–ജ്ഞാനശാസ്ത്രം 14; ശാസ്ത്രങ്ങളുടെ ഉദ്ദേശം 50; ം വാദത്തിലല്ല അനുഭവത്തിലാണ് 104
തന്ദ്രനിദ്ര ദോഷം ചെയ്യുന്നു 83
തന്നെത്താൻ നിയന്ത്രിക്കുക 85
തന്മാത്രങ്ങൾ 27
തന്റേടം, ഗീതയിൽ (85)
തപസ്സ് 30, 110
തർക്കം 52, 103
തൃഷ്ണാക്ഷയം പരമസുഖം 106
ദാനം വാങ്ങിയാൽ ദോഷം 110
ദുഃഖകാരണം 20
ദുർബ്ബലനു മോക്ഷമില്ല 45
ദൂരം ഇടമുറിഞ്ഞ മട്ടില്ല 58
ദേവനും മുക്തിക്കു മനുഷ്യജന്മം 39
ദേഹം ശിവാലയം 66
ദൈവീ പ്രകൃതി 38
ധർമ്മം 112
ധാരണ 30, 88, 105, 111
ധാരണാദികളുടെ മാത്രക്കണക്ക് 112
ധ്യാനം 30, 105, 107, 112, 113
—ൽ പ്രാണൻ ഏകാഗ്രം 60
ധ്യാനിക്കു ലോകം സുന്ദരം 106
നാഡീശോധനം 32, 33, 78
നാഡീപാശം 66, 67, 69
നാഡീധാരകൾ 68, 69
നാരദൻ 115
നാസാഗ്രദൃഷ്ടി (76) 112
നാസ്തികനും കപടഭക്തനും 16
നിദ്രയിൽ അഹന്തയില്ല 97
നിമിത്തകാരണം (27)
നിയമം 30, 109, 110
നിർവ്വിഷയധ്യാനം 107
പതഞ്ജലി 10

പരതന്ത്രമരുതു് മനോനിയമനം 83–86
പരമ–ധമ്മം viii; പുരുഷൻ 16; പുരുഷാത്ഥത്തിനു് ആറംചുരുക്കം 38
–ആത്മാവു് 113
–ക്ഷിത്തു് (61, 62)
–രോപകാരത്തിനു യുക്തിയെന്തു്? 99
പുരുഷൻ 11, (17, 19), 26–28
—എപ്പോഴും ആത്മാവുതന്നെ (108)
പൂരകം, രേചകം 78, 111
പ്രകൃതി 19, 23, 24, (27); നിയന്ത്രണം 24; യുടെ ഉടയവരാകുക 35; യെ കവിഞ്ഞു ശക്തിയില്ല 10; സ്ഥൂലം, സൂക്ഷ്മം 10
പ്രതികരണം 72, 73
പ്രത്യക്ഷം (13), 82
പ്രത്യാഹാരം 30, 86, 111
പ്രബോധകന്മാർ യോഗികൾ 104
പ്രയത്നം കഠിനമാക്കുക 60, 61, 94, 95
പ്രയോജനവാദവും ധമ്മവും 99, 100
പ്രവൃത്തിയുണ്ടാകുന്നതെങ്ങിനെ? 82
പ്രാണ–ചേഷ്ടകളെ ശീലിപ്പിക്കുക 52; ജയംകൊണ്ടു പ്രാണവൃത്തിജയം 56; ധാരകളുടെ പിടിയിൽ ദേഹാദി 42;
പ്രാണൻ എന്തു്? 48, 49, 52, (66)
പ്രാണനും ശ്വാസവും 55
പ്രാണൻെറ–പിടിയിലെല്ലാം 48, 49; വ്യാപാരമാണു് വിചാരം 52; സമനില തെററിയാൽ രോഗം 59
പ്രാണസ്പന്ദനം–ഓരോ ഭൂമികയിൽ 63–65; മഹാതേജസ്വികളിൽ 59; സംക്രമിപ്പിക്കുക 58, 59; സമാധിയും 71
പ്രാണായാമം–എന്തു്? 30, 40, 47, 49, 55, 56, 77, 78, 111; എന്തിനു് 70; കുമ്പം 32, 33, 75, 78, 111;
പ്രേതതത്വാന്വേഷണവും 63–65; ഫലം 49, 51, 56, 57, 65, 77–79, 111; ഭൗതികം, മാനസം 65; യദൃച്ഛയാ സാധിച്ചവർ 51; യുക്തി 51; ശ്വാസവും 40, 48, 56, 75, 76
പ്രാണായാമോപാഖ്യാനം 40, 41
പ്രാത്ഥന 10, 44, 74
ബന്ധുശത്രുക്കൾ തനിക്കുതാൻ (84)
ബലം 25
ബാഹ്യവാദി, ആഭ്യന്തരവാദി 24
ബുദ്ധി എന്തിനുമുള്ള കരണം 19
—എല്ലാം അറിയുന്നു 28
ബോധപൂവ്വം–അല്ലാത്ത പ്രവൃത്തി 96
—ആയ പ്രവൃത്തി 96
ബോധഭൂമിക 52, 97
ബോധാതീതാവസ്ഥ 52, 97, 101, 103, 105
ബ്രഹ്മചയ്യം 30, 81, 110, 113
ഭക്തൻ ആരു്? 115
ഭജിക്കുക 113, 114; എങ്ങിനെ? 114
ഭൂത–ങ്ങൾ ആകാശത്തിൽ ലയിക്കുന്നു 48, 49; മഹാസമുദ്രം 53
ഭൗതികശാസ്ത്രജ്ഞൻ 19
മണിപൂരകം 69, 80
മതം ഇല്ലാത്തവരും നമ്മളും 108
—എന്തു്? 14–16; യഥാത്ഥം 108
മത–കലഹം 14 16, 104
—ഭ്രാന്തന്മാർ 85; സവ്വസ്വം 7
മനഃ–ശക്തി 84; ശാസ്ത്രജ്ഞൻ 19
മനസ്സു് 26, (29), 52, 53, 79, 103
—ിനു നാഡി വേണമെന്നില്ല 71, 72; സുഷുമ്നയിൽ പ്രവത്തിക്കാം തന്നെ മനസ്സിനെ കാണണം 27–29; പതറാതിരിക്കാൻ നിഷ്ഠ 89; മക്കടനാണു് 86; മൂന്നു ഭൂമികകളിൽ 97; ശരീരവും 27, 28

ണം ചോദിക്കാം 23; മഹിമ 10, (39), 40, 60; മൃഗപ്രായൻ 29; യന്ത്രമല്ല, തെളിയിക്കട്ടെ 88; വഴ്പ്പരോഗതി 23; ശരീരമഹിമ 39
മനോനിയമനം 22, 27, 28, 82-88
മനോനിരീക്ഷണം 19
മന്ത്രയോഗം (31)
മഹത് (23, 27)
മഹമ്മദ് 102
മഹാകാശത്തിൽ വ്യവഹാരങ്ങൾ 70
മഹായോഗം 109
മാനസപ്രത്യക്ഷം 28, 35
മുത്തുച്ചിപ്പിപോലെയാകുക 91
മൂഢവിശ്വാസംകൊണ്ടു ദോഷം 10
മൂലഗ്രന്ഥി–കുണ്ഡലിനീസ്ഥാനം 68
മൂലാധാരം (67)-69, 80
മൃഗങ്ങൾക്കു മോക്ഷമില്ല 40
മൈഥുനശക്തിയും ഓജസ്സും 80
യമം 30, 109; നിയമവുമില്ലാതെ യോഗമില്ല 30
യുക്തിക്ക്–ഗതിമുട്ടുന്നു 98, 103; പുറത്തുനിന്നു വന്ന ജ്ഞാനവും ഉള്ളിൽനിന്നു് 101; യുക്തമായ അറിവു ബോധാവസ്ഥയിൽ 96
യുക്തി-യെ അതിക്രമിക്കുക 102; വിചാരം (52), സമാധിയിലേയ്ക്കെത്തും 103
യോഗവിഘ്നങ്ങൾ 34
യോഗവും–ജ്ഞാനവും 109; വേദാന്തവും 10; സാംഖ്യവും 10, 11
യോഗശക്തിയും പ്രാണസ്പന്ദനവും 64
യോഗശാസ്ത്രം 16, 17, 22, 23, 25, 26
യോഗാഗ്നി (67), 109
യോഗാഭ്യാസം–അല്പവും ഗുണം 89; സ്ഥലം 112; ൽ അപായം 11
യോഗാരംഭത്തിലെ അനുഭവങ്ങൾ 34, 35
യോഗി–ആകാത്തവർ 29; ആകുന്നവരും 29, 114, 115; പ്രത്യക്ഷം (28); യുടെ ഉദ്ദേശം 28, 79, 80
—യുടെ കരുതലുകൾ 29
രഹസ്യം രാജയോഗത്തിലില്ല 35
രഹസ്യവിദ്യ 10
രാജയോഗം–അഭ്യാസം 24; ഉദ്ദേശം 24, 59, 60, 62, 96; ഉപദേശം 24; ഏകാഗ്രതയുപയോഗിക്കുന്ന ശാസ്ത്രം 63; മതത്തിന്റെ ശാസ്ത്രം 74; മുഖ്യപ്രമാണഗ്രന്ഥം 10; രോഗചികിത്സയും 58, 59; സംക്ഷേപം 109-115; സയൻസാണ് 9; സൂക്ഷ്മജ്ഞാനത്തിന്നു് 10
ലയയോഗം (31)
ലിംഗശരീരം അചേതനം (26)
വാക്കുകൊണ്ടായില്ല 16, 17, 104
വാസന 52, 97, 103
വികാരോത്തേജനവും മാതഭ്രാന്തും 102
വിജയത്തിനുള്ള വഴി 39
വിടാതെ ശ്രമിക്കുക 92; ആവാത്തവർ 94
വിദ്യാഭ്യാസത്തിന്റെ വൈകല്യം 9
വിദ്യുച്ഛക്തിയും ചലനവും 69
വിശുദ്ധി 80
വിശേഷം 13
വിശ്രമസുഖവും ശ്വാസക്രമവും 76
വിശ്വാസം 14-16, 22, 26
വിശ്വാസചികിത്സ 58, 59, 83
വൃഥാലാപം പരിത്യജിക്കുക 91
വേദങ്ങൾ 11
വൈരാഗ്യം 113
വ്യാപകം, വ്യാപ്യം 13
വ്യാസൻ (61)
ശക്തിപ്രകാശവും കുണ്ഡലിനിയും 74, 80
ശബ്ദാതീതജ്ഞാനങ്ങൾ 106, 107

ശങ്കരാചാൎയ്യസ്വാമി 32, (67, 103, 106)
ശരീരം—ഉത്തമോപകരണം 39, 45; ഒരു പരിണാമപരമ്പര 38; മനസ്സും സ്വാധീനിക്കുക 41, 42
ശരീരാസക്തി 38
ശാസ്ത്രജ്ഞന്മാരുടെ അശാസ്ത്രീയത 9
ശാസ്ത്രസമ്പ്രദായം 17, 19, 24
ശാസ്ത്രീയമല്ലാത്ത ബുദ്ധി 9
ശുകൻ (61)
ശുഷ്കവാദത്തിൽ എന്തുണ്ടു്? 91
ശൗചം 30, 110
ശ്രദ്ധാപൂൎവ്വം അഭ്യസിക്കുക 108
ശ്രമിച്ചാൽ സിദ്ധയോഗിയാകാം 94
ശ്വാസാഭ്യാസം 69, 70, 76
ഷട്ചക്രങ്ങൾ (67)
സഗുണനായ ഈശ്വരൻ 11
സത്തയുടെ ഭൂമികൾ 53
സത്തിനെ അറിയുക 50, 65
സത്യം 26, 30, 109, 113
സദുപദേശം ഫലിക്കായ്ക 82
സന്തോഷം 30, 110
സമാധി—എന്തു്? 30, 52, 65, 97, 98, 105, 108; യുടെ ഫലം 65, 108, പ്രയോജനം 98; യും നിദ്രയും 98
സംന്യാസിക്കു് പൂൎണ്ണബ്രഹ്മചൎയ്യം 81
സംയമം 105
സംശയം 34, (92)
സൎവ്വജ്ഞത്വം എങ്ങിനെ നേടാം? 50
സഹസ്രാരം 67, 69, 80
സഹായം, യഥാൎത്ഥ 82
സാധനയിൽ മുഴുകുക 91, 92
സാധൎമ്മ്യകല്പന 18
സാമാന്യം 13
സാംഖ്യദൎശനം 26, 28
സാംഖ്യന്റെ പരിണാമക്രമം (23, 27)
—പ്രത്യക്ഷക്രമം 26–28
സിദ്ധി 10, 108
സുഖത്തിനു് എളുപ്പവഴി 4
സുഷുമ്ന 66, 68, 80; എല്ലാ ജീവിയിലും 79; യോഗിയിൽ തുറക്കുന്നു 79 സാധാരണ മനുഷ്യനിൽ 72, 7
സൂക്ഷ്മ—ജ്ഞാനം 107; ശാസ്ത്രം [illegible]
സൗന്ദൎയ്യദൎശനം 106
സ്ഥൂലം, സൂക്ഷ്മം 2
സ്ഥൂല—സൂക്ഷ്മധ്യാനം 10
സ്പന്ദനം—സ്ഥൂലം, സൂക്ഷ്മം 53, 5
സ്വാതന്ത്ര്യചിന്ത, ഗീതയിൽ (85)
സ്വതന്ത്രനാവുക, എങ്ങിനെയും vii
സ്വാതന്ത്ര്യം 84, 86
സ്വാധിഷ്ഠാനം 80
സ്വാധ്യായം 30, 110
സ്വാൎത്ഥമായ പ്രാൎത്ഥന 4
സ്വാൎത്ഥരാഹിത്യം 99, 100
ഹഠയോഗം 31, 32
ഹാസജനകവായു 54
ഹിന്ദുബുദ്ധിയുടെ വിശേഷം 4
ഹിരണ്യഗൎഭധ്യാനം 113
ഹൃദയപത്മം 89
ഹൃദയാകാശം 113

ഓം തത് സത്

KOTTAYAM PUBLIC LIBRARY
KOTTAYAM

Cl. No. 200 Acc. No. 11333

This book should be returned on or before the date last stamped below.

4 AUG 2003		
1 MAR 2004		
24 MAY 2004		
24 JAN 2007		
16 OCT 2020		
11 FEB 2022		

If the book is not returned on due date
a fine of 20 Ps. per day will be charged

M200

11333

വിവേകാനന്ദ സ്വാമികൾ

രാജയോഗം

KOTTAYAM PUBLIC LIBRARY

Call No. 200 Acc. No. 11333

Author വിവേകാനന്ദ സ്വാമികൾ

Title രാജയോഗം

Indic Digital Archive Foundation

gpura.org