KOTTAYAM PUBLIC LIBRARY

Call No. 181.45 BOD-7 Acc. No. 72790

Author ബോധാനന്ദ സ്വാമികൾ

Title [illegible]

811

160
A

യോഗാഭ്യാസം

K. M. KURIAN
General Secretary
All Kerala Bal Jana Sakhyam
Manorama, Kottayam.

ബോധാനന്ദ സ്വാമികൾ

(Malayalam)
YOGABHYASAM
(Introduction to Yoga)
By Swami Bodhananda, Kumarakom
Printed at
the Kerala Bhooshanam Press, Kottayam
Published by
Manorama Publishing House
P. B. No. 26 Kottayam
First Published August 1963
Copies 1500
Copyright by Publishers
Price Re. 1-00

യോഗാഭ്യാസം

(പ്രാഥമിക വിവരങ്ങൾ)

72790

ഗ്രന്ഥകർത്താ:

ബോധാനന്ദ സ്വാമികൾ

പ്രസാധകന്മാർ

മനോരമ പബ്ളിഷിംഗ് ഹൗസ്

പി. ബി. 26 — കോട്ടയം.

വില: രൂ. 1.

M181·45
Bod·Y

ഒന്നാം അദ്ധ്യായം

യോഗം

'യോജിപ്പിക്കുക'. 'ചേർക്കുക' (to join) എന്നർത്ഥമുള്ള 'യുജ്' ധാതുവിൽനിന്നാണ് 'യോഗം' എന്ന പദം ഉണ്ടായിട്ടുള്ളത്. കർമ്മയോഗം, ഭക്തിയോഗം, ഹഠയോഗം, രാജയോഗം, ലയയോഗം, മന്ത്രയോഗം, ജ്ഞാനയോഗം തുടങ്ങിയ ആത്മസാക്ഷാത്കാര സാധനകളായ പലതിനോടും ഈ യോഗശബ്ദം ചേർത്ത് വ്യവഹരിക്കാറുണ്ട്. കർമ്മം, ഭക്തി, ജ്ഞാനം തുടങ്ങിയ യോഗങ്ങൾ കേവലം വിഭിന്നങ്ങളാണെന്നിരുന്നാലും അവയ്ക്കു പരസ്പരം അഭേദ്യമായ ബന്ധമാണുള്ളത്.

യോഗശബ്ദത്തിന് പലേ അർത്ഥവും കല്പിക്കപ്പെട്ടിട്ടുണ്ട്. ജീവാത്മാവിനെ പരമാത്മാവിൽ യോജിപ്പിക്കുന്നതാണ് അഥവാ ജീവാത്മാവും പരമാത്മാവും ഒന്നാണെന്നുള്ള അഭേദ ദർശനമാണ് യോഗം എന്നു പറയാം.

'ഐക്യം ജീവാത്മനോ രാഹു
ര്യോഗം യോഗവിശാരദം'

'ജീവാത്മാവും പരമാത്മാവും തമ്മിലുള്ള ഐക്യമാണ് യോഗം എന്ന് യോഗവിശാരദന്മാരായിട്ടുള്ളവർ പറയുന്നു. വ്യഷ്ടിസത്തയെ സമഷ്ടിസത്തയിൽ അഥവാ വ്യക്തിത്വത്തെ സമഷ്ടിത്വത്തിൽ ലയിപ്പിക്കുന്നതാണ് യോഗമെന്നോ ജീവനും, പ്രപഞ്ചവും, ബ്രഹ്മവും, ഏകവും അദ്വിതീയവുമായി ദർശിക്കുന്നതാണ് യോഗമെന്നോ യോഗശബ്ദത്തിനർത്ഥം പറയാവുന്നതാണ്. ചിലർക്കു സാക്ഷാത്ക്കാരം ജ്ഞാനംകൊണ്ടും, മററുചിലർക്ക് മനസ്സിൻെറയും ശരീരത്തിൻെറയും ചില അഭ്യാസവിശേഷങ്ങളെക്കൊണ്ടും വേറെ ചിലർക്ക് സ്നേഹം കൊണ്ടും, ചില വ്യക്തികൾക്ക് കർമ്മംകൊണ്ടും ഉണ്ടാകുന്നതനുസരിച്ച് ഈ യോഗം ജ്ഞാനയോഗം, രാജയോഗം, ഭക്തിയോഗം, കർമ്മയോഗം എന്നിങ്ങനെ പലതായിത്തീർന്നു. അതിനാൽ ഈശ്വരസാക്ഷാത്കാരത്തിനുള്ള മാർഗ്ഗംതന്നെ യോഗമെന്നു പറയാവുന്നതാണ്.

ചിത്തത്തെ അടക്കുവാനുള്ള മാർഗ്ഗമാണ് അഥവാ ചിത്തനിരോധമാണ് യോഗമെന്ന് യോഗശാസ്ത്രങ്ങളിൽ പറഞ്ഞിട്ടുണ്ട്.

'യോഗശ്ചിത്തവൃത്തിനിരോധ:' യോഗസൂത്രം 1–2.

ചിത്തത്തിൻെറ വൃത്തികളെ അഥവാ വ്യാപാരങ്ങളെ നിരോധിക്കുന്നതാണ് യോഗമെന്ന് പതഞ്ജലിമഹഷി യോഗസൂത്രത്തിൽ വ്യക്തമായി പ്രതിപാദിച്ചിരിക്കുന്നു. പ്രാണനെയും ചിത്തത്തെയും അടക്കുവാനുള്ള മാർഗ്ഗങ്ങളെ യോഗശാസ്ത്രങ്ങളിൽ ഉപന്യസിച്ചിട്ടുണ്ട്.

'അഭ്യാസവൈരാഗ്യാഭ്യം തന്നിരോധ;' യോഗസൂത്രം 1–15

ശരീരം, മനസ്സ്, ബുദ്ധി എന്നിവയെക്കൊണ്ടുള്ള ചില അഭ്യാസ വിശേഷത്താലും വിഷയവസ്തുക്കളിലുള്ള വൈരാഗ്യത്താലും ചിത്തവൃത്തികളുടെ നിരോധം സാധിക്കാവുന്നതാണ്. ചിത്തനിരോധത്താൽ പരമാത്മാവ് തനിയേ പ്രത്യക്ഷമാകുന്നതുനിമിത്തം ചിത്തവൃത്തിനിരോധനപരങ്ങളായ അഭ്യാസങ്ങൾക്കും യോഗമെന്നുള്ള പേർ സിദ്ധിച്ചിട്ടുണ്ട്.

യോഗി ആസനസ്ഥിതനായിക്കഴിഞ്ഞാൽ മനസ്സിൻെറ വൃത്തികളെ നിരീക്ഷിച്ചറിഞ്ഞു് പ്രാണായാമം കൊണ്ടും പ്രത്യാഹാരംകൊണ്ടും അതിൻെറ വൃത്തികളെ നിയമനം ചെയ്യുന്നു. വൃത്തിരഹിതമായ മനസ്സിൻെറ നിശ്ചലാവസ്ഥ തന്നെയാണ് യോഗമെന്ന് കഠോപനിഷത്തിൽ പറഞ്ഞിട്ടുണ്ട്.

'താം യോഗമിതി മന്യന്തേ
സ്ഥിരാമിന്ദ്രിയധാരണാ' കഠോപനിഷത് 2-6-12

'എല്ലാവിധ വിഘ്നങ്ങളാലും അക്ഷോഭ്യമായിട്ടുള്ള ബുദ്ധി, മനസ്സ്, ഇന്ദ്രിയങ്ങൾ ഇവയുടെ സ്ഥിരമായ അവസ്ഥയാണ് അഥവാ നിശ്ചലാവസ്ഥയാണ് യോഗമെന്ന് യോഗികൾ പറയുന്നു' എന്ന ശ്രുതിമതവും ഈ അവസരത്തിൽ പ്രത്യേകം സ്മരണീയമാകുന്നു.

'സമത്വം യോഗമുച്യതേ' എന്ന് ഗീതയിൽ ഭഗവാൻ അർജ്ജുനന് ഉപദേശിക്കുന്നതിൽനിന്ന് ലാഭാലാഭങ്ങൾ, മാനാപമാനങ്ങൾ, നിന്ദാസ്തുതികൾ, ശീതോഷ്ണങ്ങൾ തുടങ്ങിയ ദ്വന്ദ്വങ്ങളിലിളകാതെയുള്ള സമഭാവനയാണ് യോഗമെന്ന് വ്യക്തമാകുന്നുണ്ടല്ലോ. ഇപ്രകാരം ഇന്ദ്രിയങ്ങൾ, മനസ്സ്, ബുദ്ധി ഇവയെ ശുദ്ധവും സ്ഥിരവുമാക്കി ജീവാത്മാപരമാത്മനോരൈക്യം സമ്പാദിച്ച് ഓരോ വ്യക്തിയുടേയും യഥാൎത്ഥഭാവത്തെ സാക്ഷാത്കരിച്ചുകൊണ്ട് ശാശ്വതശാന്തിയും നിത്യാനന്ദവും കൈവരിച്ച് അനർത്ഥനിവൃത്തി നേടുന്നതിനു് യാതൊന്നാണോ സഹായകമായിട്ടുള്ളതു്, അതാണ് യഥാർത്ഥത്തിൽ 'യോഗം'.

ഭാരതത്തിലെ തത്വചിന്തകന്മാരായ ഋഷിവര്യന്മാരുടെ ആത്മജ്ഞാനോന്മുഖമായിട്ടുള്ള നിരന്തരാന്വേഷണഫലമായി, അതിവിശിഷ്ടങ്ങളായ പല പ്രയോജനങ്ങളെയും പ്രദാനംചെയ്യുന്നതിനു പര്യാപ്തമാണെന്നു കണ്ടെത്തുവാൻ കഴിഞ്ഞ അഭ്യാസരീതികളെ വേണ്ടവണ്ണം ശാസ്ത്രരീത്യാ ക്രമപ്പെടുത്തിയിട്ടുള്ളതാകുന്നു യോഗാഭ്യാസം. യോഗത്തിന്റെ പ്രധാനലക്ഷ്യം ഈശ്വരപ്രാപ്തിയാണെങ്കിലും മനുഷ്യന്റെ ഭൗതികവും ആദ്ധ്യാത്മികവുമായ ജീവിതത്തിനു മാററുകൂട്ടുവാൻ ആവശ്യമായ എല്ലാ അഭ്യാസങ്ങളും അതിൽ അടങ്ങിയിട്ടുണ്ട്. വിശേഷിച്ച് ഹഠയോഗവും രാജയോഗവും ശരീരകാര്യങ്ങളെ സംബന്ധിച്ച് ഇതരയോഗങ്ങളെ അപേക്ഷിച്ച് വളരെയധികം പ്രയോജനകരങ്ങളായ അഭ്യാസങ്ങളെ പ്രതിപാദിച്ചിരിക്കുന്നതായി കാണാവുന്നതാണ്.

യോഗശബ്ദത്തിൽ എല്ലാ യോഗങ്ങളും അടങ്ങിയിട്ടുണ്ടെങ്കിലും സാധാരണയായി ഹഠയോഗത്തെയും രാജയോഗത്തെയുമാണതു് കുറിക്കാറുള്ളതു്. ശരീരസംസ്കാരത്തിനും മനഃസംസ്കാരത്തിനും ഏറ്റവും പററിയ അഭ്യാസപദ്ധതിയെ പ്രതിപാദിച്ചിട്ടുള്ള ഈ ഹഠയോഗവും രാജയോഗവും ചേർന്നുള്ള അഭ്യസനസമ്പ്രദായത്തെ പ്രതിപാദിക്കുവാനാണ് ഇവിടെ ഉദ്ദേശിച്ചിട്ടുള്ളതെന്നു് ആദ്യമേതന്നെ സൂചിപ്പിച്ചുകൊള്ളട്ടെ. ഈ യോഗാഭ്യാസത്തിന്റെ പ്രയോജനം അവധി അറ്റതാണെന്നു് ആചാര്യന്മാരും ശാസ്ത്രങ്ങളും ഉൽഘോഷിച്ചിട്ടുള്ളതിനെ അതിന്റെ ഏതെങ്കിലും ഒരണുമാത്രാംശമെങ്കിലും പരിശീലിക്കുവാൻ കഴിഞ്ഞിട്ടുള്ളവരെല്ലാം തക്കമററു സമ്മതിക്കുന്നതാണ്.

പലേ രോഗങ്ങളേയും ഇല്ലായ്മചെയ്യുന്നതിനുള്ള അതിശയകരമായ ഒരു കഴിവ് യോഗാഭ്യാസത്തിനുണ്ട്. യോഗാഭ്യാസകാലത്തു് എല്ലാവിധ ദുർഗ്ഗുണങ്ങളെയും ത്യജിക്കുന്നതുകൊണ്ടും, സാത്വികാഹാരത്തെ മാത്രം ഉൾക്കൊള്ളുന്നതുകൊണ്ടും ശരീരത്തിനാവശ്യമായ ആയാസം അഥവാ വ്യായാമം സിദ്ധിക്കുന്നതുകൊണ്ടും ആസനപ്രാണായാമാദികളാൽ കൂടുതൽ ശുദ്ധരക്തവും പ്രാണനും ശരീരത്തിന്റെ എല്ലാ ഭാഗങ്ങളിലും വിധിപ്രകാരം പാറി സഞ്ചരിച്ച് ശരീരഘടകങ്ങളെ വേണ്ടവണ്ണം പോഷിപ്പിക്കുവാനിടവരുന്നതുകൊണ്ടും സർവോപരി ചിട്ടയോടും സന്മാർഗ്ഗനിഷ്ഠയോടും കൂടിയ ഒരു ജീവിതചര്യയെ സ്വീകരിക്കുന്നതുകൊണ്ടും കുഷ്ഠം, ക്ഷയം തുടങ്ങിയ മഹാരോഗങ്ങൾപോലും അത്ഭുതകരമായവിധത്തിൽ ശാന്തമായി ക്രമേണ സാധകൻ പൂർണ്ണാരോഗ്യവാനായിത്തീരുന്നതാണ്. ആരോഗ്യത്തിനിത്രയേറെപ്പററിയ ഒരു പദ്ധതി അഥവാ ലളിതവും പ്രയോജനകരവുമായ അഭ്യാസങ്ങൾ ഇതര വ്യായാമസമ്പ്രദായങ്ങളിലോ ചി

കിത്സാരീതികളിലോ വിദധാനം ചെയ്തിട്ടുള്ളതായി അറിവില്ല. രോഗശമനത്തിനു് ഔഷധ പ്രയോഗങ്ങളേക്കാൾ പ്രയോജനകര, വും വ്യയരഹിതവും മററുമാണു് യോഗാഭ്യാസമെന്നുള്ളതു് വൈദ്യവിദ്യാവിചക്ഷണന്മാരായിട്ടുള്ള പാശ്ചാത്യന്മാർപോലും സശിരഃകമ്പം സമ്മതിച്ചിട്ടുണ്ടു്.

ശരീരാരോഗ്യത്തെക്കരുതി അനവധിവിധത്തിലുള്ള വ്യായാമസമ്പ്രദായങ്ങൾ കണ്ടുപിടിക്കപ്പെട്ടിട്ടുണ്ടു്. അവയെല്ലാം ഇന്നു പ്രചാരത്തിലിരിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. യോഗാഭ്യാസംകൊണ്ടു് ശരീരത്തെ ആരോഗ്യവത്താക്കിത്തീക്കുവാൻ കഴിയുന്നതുപോലെ ഇതര വ്യായാമങ്ങൾകൊണ്ടു് സാധിക്കുന്നില്ലെന്നുള്ളതു് തക്കമററ ഒരു പരമാർത്ഥമാണു്. ഇതര വ്യായാമങ്ങൾ കൂട്ടതൽപ്രാവശ്യം ചെയ്യുന്നതോട്ടുകൂടി കൂട്ടതൽ പ്രയോജനത്തെ ജനിപ്പിക്കുവാൻ പര്യാപ്തമാകുമ്പോൾ, യോഗാഭ്യാസം കൂട്ടതൽ സമയം ചെയ്യുന്നതോട്ടുകൂടി അധികം ഫലം സിദ്ധിക്കുന്നതിനിടവരുന്നു. രക്തത്തെയും പ്രാണനെയും ശരീരത്തിൻെറ ഓരോ അവയവത്തിലും കൂട്ടതൽ സഞ്ചരിപ്പിക്കുവാനും തദ്വാരാ ആ അവയവത്തെ പോഷിപ്പിക്കുകയും പ്രവത്തനസമർത്ഥമാക്കിത്തീക്കുകയും ചെയ്യുന്നതിനും പര്യാപ്തമായ നിലകളും ശ്വാസമുറകളുമാണു് യോഗാഭ്യാസത്തിൽ വിധിച്ചിട്ടുള്ളതു്. എന്നാൽ ഇതര വ്യായാമസമ്പ്രദായങ്ങളിലാവട്ടെ ഓരോ പേശിയെയും പുനഃ പുനഃ ചലിപ്പിക്കുകയും തദ്വാരാ ആ ഭാഗത്തേക്കുള്ള രക്തപര്യയനത്തെ ത്വരിതപ്പെടുത്തുകയും ചെയ്യുന്നു. അതോട്ടുകൂടി ശരീരത്തിലെ പേശികളെ തിരുമ്മുകയും ചെയ്യുമ്പോൾ കോശങ്ങൾ (Cells) സംഖ്യയിൽ വദ്ധിച്ചു് ആ പേശി പുഷ്ടമാവുകയും അതോടൊപ്പംതന്നെ ബലിഷ്ഠമാവുകയും ചെയ്യുന്നതാണു്. ഈ രീതി തികച്ചും ശ്രമകരവും മിക്കവാറും കണക്കിലധികം ചെയ്യുവാൻ ഇടവരുന്നതു നിമിത്തം പേശികളിൽ കഴപ്പും വേദനയും ജനിപ്പിക്കുവാൻ പര്യാപ്തവും തന്മൂലം ദോഷകരവും ആകുന്നു. പേശിവികസന വ്യായാമങ്ങൾചെയ്തു് ശരീരപുഷ്ടി നേടിയിട്ടുള്ളവക്കു് കൈകാലുകൾ മടക്കിവച്ചുകൊണ്ടു് ദീർഘസമയം കിടക്കുന്നതിനോ ഒരേ സ്ഥിതിയിൽ നിശ്ചലമായി ദീർഘസമയം ഇരിക്കുന്നതിനോ, കൂട്ടതൽസമയം ഒരേരീതിയിൽ ഇരുന്നു മലമൂത്രവിസർജ്ജനം പോലും സ്വാതന്ത്ര്യമായി ചെയ്യുന്നതിനോ സാധിക്കുന്നതല്ല. ഗുസ്തി ശീലിച്ചുകൊണ്ടിരുന്നകാലത്തു് ഈ ബദ്ധപ്പാട്ടുകൾ എന്നെയും അഭിമുഖീകരിക്കയും ഇതേ ബുദ്ധിമുട്ടുകൾ ഉള്ളതായി പല ഫയൽവാന്മാരും എന്നോട്ടു സംസാരിക്കുകയും ചെയ്തിട്ടുണ്ടു്. കൂടാതെ വേഗം ഓട്ടുന്നതിനോ സഞ്ചരിക്കുന്നതിനോ സമർത്ഥമായി ഓരോ വ്യാപാരം ചെയ്തുതീക്കുന്നതിനോ പേശികൾ വളരെ

പോഷിച്ചുപോയിട്ടുള്ളവക്ക് സാധിക്കുന്നതല്ല. ഈ ദോഷങ്ങൾക്കൊന്നും വിധേയമാകാതെ ദീർഘകാലം ശരീരത്തെ ഏതുനിലയിലും സൂക്ഷിക്കുവാനും ശരീരംകൊണ്ടു സമർത്ഥമായി പ്രവൎത്തിക്കുവാനും ഏററവും സഹായകമായിട്ടുള്ള വ്യായാമങ്ങൾ യോഗാഭ്യാസത്തിൽ അടങ്ങിയിട്ടുണ്ട്. ശരീരസ്ഥൌല്യം ദോഷവും രോഗാസ്പദവുമാണെന്നും ലാഘവം ഗുണവും സുഖകരവുമാണെന്നും ഇവിടെ പ്രത്യേകം സ്മരണീയമാകുന്നു.

ഇന്നു് പ്രചാരത്തിലിരിക്കുന്ന പേശീവികസന വ്യായാമങ്ങൾതന്നെയാണ് എല്ലാവിധത്തിലും ശ്രേഷ്ഠമെന്നും പേശീവികസനംതന്നെയാണ് ആരോഗ്യത്തിൻെറ മാനദണ്ഡമെന്നും അന്ധമായി വിശ്വസിക്കുന്നവർ നമ്മുടെ രാജ്യത്തു് വിരളമല്ല. ശരീരക്രിയകളെ നടത്തിക്കൊണ്ടും ശരീരക്രിയകളെ ഭരിച്ചുകൊണ്ടും ശരീരാന്തർഭാഗത്തു സ്ഥിതിചെയ്യുന്ന അനവധി അവയവങ്ങൾ ഉണ്ടെന്നും അവയെ അരോഗദൃഢങ്ങളും പ്രവൎത്തനസമർത്ഥങ്ങളുമാക്കിത്തീർക്കുന്നതാണ് വ്യായാമത്തിന്റെ ലക്ഷ്യമെന്നും അതിന് യോഗാഭ്യാസം പോലെ ഇതര വ്യായാമങ്ങൾ പര്യാപ്തമായി ഭവിക്കുന്നില്ലെന്നുമുള്ളതു് ഇവിടെ പ്രത്യേകം പ്രസ്താവയോഗ്യമത്രേ.

വഴിനടക്കുക, പ്രസംഗിക്കുക, സ്ത്രീസംയോഗംചെയ്യുക മുതലായവനിമിത്തം എത്ര അംഗുലം പ്രാണനാണോ ബഹിർഗ്ഗമിക്കുന്നതു്, അതിലധികം പ്രാണൻ വ്യായാമംനിമിത്തം ബഹിർഗ്ഗമിക്കുന്നതിനിടയാകുന്നു. സാധാരണ സ്വസ്ഥമായിരിക്കുമ്പോൾ സ്വാഭാവികമായി പന്ത്രണ്ടംഗുലവും, പാടുമ്പോൾ പതിനാറംഗുലവും ആഹാരം കഴിക്കുമ്പോൾ ഇരുപതംഗുലവും, നിദ്രയിൽ മുപ്പതംഗുലവും, സ്ത്രീസംസർഗ്ഗത്തിൽ മുപ്പത്താറംഗുലവും, വ്യായാമത്തിൽ അതിലുമധികവും പ്രാണൻ ബഹിർഗ്ഗമിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്നതായിട്ട് ആചാര്യന്മാർ പറഞ്ഞിട്ടുണ്ട്. (സംസാരിക്കുമ്പോൾ 12 അംഗുലം, നടക്കുമ്പോൾ 14, ജോലിചെയ്യുമ്പോൾ 20, ഗുസ്തിയിൽ 24, നിദ്രയിൽ 48 ഓടുമ്പോൾ 54, സംയോഗത്തിൽ 64 എന്നും മതഭേദമുണ്ട്.) എന്നാൽ യോഗാഭ്യാസംനിമിത്തം ശരീരത്തിൽനിന്നു നഷ്ടപ്പെടാതെ പ്രാണനെ ഉള്ളിൽത്തന്നെ സൂക്ഷിക്കുവാനും ശരീരത്തിൻെറ എല്ലാ ഭാഗങ്ങളിലും യഥാവിധി സഞ്ചരിപ്പിച്ച് ശരീരത്തെ തികച്ചും കാര്യക്ഷമമാക്കിത്തീർക്കുവാനും കഴിയുന്നതാണ്. ഈ വസ്തുത വച്ചുകൊണ്ടു് ചിന്തിക്കുമ്പോൾ ലോകത്തിൽ പ്രചുര പ്രചാരത്തിലിരിക്കുന്ന എല്ലാവിധ വ്യായാമപദ്ധതികളെക്കാളും ശ്രേഷ്ഠമാണ് യോഗാഭ്യാസമെന്ന് നിഷ്പ്രയാസം ഗ്രഹിക്കുവാൻകഴിയും. പ്രാണനെ ശരിയായി നിയമനംചെയ്യുവാനും പ്രയോജനപ്പെട്ട

ത്തുവാനും കഴിയുന്നപക്ഷം അമാനുഷികമോ അനന്യസാധാരണമോ ആയ ശക്തി സിദ്ധിക്കുന്നതാണു്.

ദീർഘായുസ്സു്, ശരീരബലം, മനഃശക്തി, ബുദ്ധിശക്തി, ധാരണാശക്തി, ഏകാഗ്രത, ഉത്സാഹം, ധൈര്യം, സ്ഥൈര്യം തുടങ്ങിയവയെ പ്രദാനംചെയ്യുവാൻ യോഗാഭ്യാസംപോലെ ശ്രേഷ്ഠമായ മററു അഭ്യാസസമ്പ്രദായം വേറെ ലോകത്തിലില്ലെന്നുള്ളതു് രണ്ടുപക്ഷമില്ലാത്ത ഒരു പരമാർത്ഥം മാത്രമാകുന്നു. വിശിഷ്യാ, യോഗാഭ്യാസമൊഴിച്ചുള്ള വ്യായാമസമ്പ്രദായങ്ങൾക്കു ശരീരത്തിലെ പേശികളെ ദൃഢതരമാക്കുന്നതിനുള്ള ലക്ഷ്യത്തിൽക്കവിഞ്ഞു് പ്രാണനേയോ മനസ്സിനേയോ നിയന്ത്രിച്ചുകൊണ്ടു് ജീവിത ലക്ഷ്യമായ നിത്യസുഖം, ആത്മ സാക്ഷാത്കാര ദ്വാരേണ നേടുന്നതിനുള്ള യാതൊരു പദ്ധതിയും ഇല്ലാത്തതിനാൽ ശ്രേഷ്ഠമായ ലക്ഷ്യത്തോടും പ്രയോജനത്തോടുംകൂടിയ യോഗാഭ്യാസം ഇതര വ്യായാമരീതികളേക്കാൾ അത്യുൽക്കൃഷ്ടംതന്നെയാണെന്നു് നിർവ്വിവാദമായി സമ്മതിച്ചേ മതിയാവൂ.

ആസനാദികളാൽ ശരീരത്തെ പലവിധത്തിൽ തിരിക്കുകയും വളക്കുകയും ചെയ്യുന്നതുനിമിത്തം ശരീരത്തെ പൂർണ്ണമായി നിയന്ത്രണാധീനമാക്കിത്തീർക്കുന്നതിനും ശാരീരികമായ നിലകൾവഴിയായും പ്രാണായാമംമുഖേനയും ശരീരത്തിന്റെ അന്തർഭാഗത്തുള്ള നാഡികളേയും അവയവങ്ങളെയും നിയമനംചെയ്യുന്നതിനും കഴിയുന്നതാണു്. ശ്വാസോച്ഛ്വാസപരമായി സിദ്ധിച്ചിട്ടുള്ള അല്പസ്വാധീനത്തെ വച്ചുകൊണ്ടു് അതിനെ ക്രമേണ വർദ്ധിപ്പിച്ചു് ശ്വാസോച്ഛ്വാസത്തേയും അതിനു് നിദാനമായിരിക്കുന്ന നാഡികളേയും മററു ആന്തരാവയവങ്ങളെയും അവയുടെ ക്രിയകളേയും നിയമനംചെയ്യുവാൻ കഴിയുന്നതിനുപുറമേ അവയെല്ലാം പരിപൂർണ്ണമായി സ്വാധീനമാക്കിത്തീർക്കാവുന്നതാകുന്നു. ഇപ്രകാരം ശരീരത്തിലെ എല്ലാ അവയവങ്ങളുടേയും മേൽ പരിപൂർണ്ണാധിപത്യം ലഭിക്കുന്നതുനിമിത്തം അവയെ ഇഷ്ടംപോലെ ചേഷ്ടിപ്പിക്കുന്നതിനും ചേഷ്ടിക്കാതിരുത്തുന്നതിനും യോഗാഭ്യാസം ഒന്നുകൊണ്ടു മാത്രമേ സാദ്ധ്യമാവുകയുള്ളൂ. കേവലം ഹൃദയത്തിന്റെ വ്യാപാരങ്ങളെപ്പോലും ഒരു യോഗാഭ്യാസിക്കു് അനായാസേന എത്ര കാലത്തേക്കു് വേണമെങ്കിലും സ്തംഭിപ്പിക്കുന്നതിനു് കഴിയുന്നതാണു്. പ്രാണനിയന്ത്രണംകൊണ്ടു് ക്ഷുത്തു്, ദാഹം, നിദ്ര, രോഗം തുടങ്ങിയ വികാരങ്ങൾക്കെല്ലാം അതീതനായിത്തീരുന്നതിനു് ഒരു യോഗാഭ്യാസിക്കു് കഴിയുന്നു.

ശാരീരികാസ്വാസ്ഥ്യങ്ങളെ ഇല്ലായ്മചെയ്തു ശരീരത്തെ ആരോഗ്യപരമാക്കിത്തീർക്കുവാൻ കഴിയുന്നതുപോലെ മാനസികരോഗങ്ങളെയും നിഷ്പ്രയാസം നിഹനിക്കുന്നതിനുള്ള ഒരു പ്രത്യേ

ക കഴിവു് യോഗാഭ്യാസത്തിനുണ്ടു്. കാമക്രോധാദിവികാരങ്ങളെ പാടേ നശിപ്പിക്കുന്നതിനും തദ്വാരാ മനസ്സിനെ ശുദ്ധവും ഏകാഗ്രവുമാക്കിത്തീൎക്കുന്നതിനും യോഗാഭ്യാസം സഹായിക്കുന്നു. കേവലം സാധാരണരീതിയിലുള്ള ദീൎഘശ്വാസോച്ഛ്വാസംപോലും അൽപ്പസമയം ചെയ്യുന്നതുകൊണ്ടുതന്നെ മനസ്സിനു് താല്ക്കാലികമായ ശാന്തതയും വിക്ഷേപനിവൃത്തിയും, ഏകാഗ്രതയും സിദ്ധിക്കുന്നതാണെന്നു പരിശോധിച്ചുനോക്കിയാൽ അറിയാവുന്നതാണു്. സഭാകമ്പം, ഭയം, ദുഃഖം, ഭ്രമം തുടങ്ങിയവയുടെ പിടിയിൽനിന്നു് തല്ക്കാലത്തേയ്ക്കു് രക്ഷനേടുന്നതിനീ ദീൎഘശ്വാസോച്ഛ്വാസംമാത്രം മതിയാകും. മനസ്സിൻെറ വൃത്തികളെ നിരോധിച്ചു് അഥവാ മനോവ്യാപാരങ്ങളെ നിയന്ത്രിച്ചു് മനസ്സിനെ അത്യന്തം ഏകാഗ്രപ്പെടുത്തുന്നതിനു് യോഗാഭ്യാസംപോലെ വേറെ പററിയ പദ്ധതിയൊന്നും ലോകത്തിലില്ല.

ജീവിതവിജയം മനസ്സിൻെറ ഏകാഗ്രതയെ ആശ്രയിച്ചാണിരിക്കുന്നതു്. വ്യാപാരാഭിവൃദ്ധിക്കും വിജയപ്രദമായ അദ്ധ്യാപകവൃദ്ധിക്കും ഏകാഗ്രത ആവശ്യംതന്നെയാണു്. കവിക്കും കഥാകൃത്തിനും കള്ളനും കലാകാരനുമെല്ലാം ഒഴിച്ചുകൂടാൻ പാടില്ലാത്തതാണു് ഈ ഏകാഗ്രത. ഏകാഗ്രതയില്ലാത്ത അദ്ധ്യേതാക്കളുടെ സ്ഥിതി അത്യന്തം പരിതാപകരമെന്നേ പറയേണ്ടതായിട്ടുള്ളു. ജീവിതായോധനത്തിൻെറ ഏതു മണ്ഡലത്തിൽ പ്രവൎത്തിക്കുന്ന വ്യക്തിക്കും തോക്കിൻെറ അധോഭാഗം ഉരസിലൂന്നി എതിരാളിയുടെ വക്ഷസിനെ ലക്ഷ്യമാക്കി പ്രയോഗിക്കുവാൻ തയ്യാറെടുക്കുന്ന ഒരു ഭടൻെറ ഏകാഗ്രതയോ മുൻവശത്തു് വച്ചിട്ടുള്ള കടലാസിലേക്കു് തൻെറ ഹൃദയാന്തൎഭാഗത്തുള്ള ആശയങ്ങൾക്കു് രൂപംകൊടുക്കുവാൻ ഒരുങ്ങുന്ന അഥവാ വെമ്പലുകൊള്ളുന്ന കവിയുടേയോ ചിത്രമെഴുത്തുകാരൻെറയോ ഏകാഗ്രതയോ, എങ്കിലും ഉണ്ടായിരിക്കേണ്ടതാണു്. ഇപ്രകാരമുള്ള ഒരേകാഗ്രത ഏതാനുംദിവസത്തെ യോഗാഭ്യാസപരിശീലനംകൊണ്ടു് സിദ്ധിക്കുമെന്നുള്ളതിൽ സംശയമില്ല. വിധിപ്രകാരമുള്ള യോഗാഭ്യാസപരിശീലനത്താൽ ഇതിനേക്കാൾ എത്രയോ ഉപരിയായിട്ടുള്ള ഏകാഗ്രതയാണു് സിദ്ധിക്കുന്നതെന്നു് പറയേണ്ടതില്ലല്ലോ. മനസ്സിനെ ഏതെങ്കിലും ഒരേ ഒരു വിഷയത്തിൽ ത്തന്നെ അനവധി വൎഷങ്ങൾ നിൎബ്ബന്ധിച്ചു നിറുത്തുന്നതിനു് അഥവാ ദീൎഘകാലം ഒരേ ഒരു സങ്കല്പംതന്നെ ചെയ്യുന്നതിനു് യോഗാഭ്യാസംകൊണ്ടു് കഴിയുന്നതാണു്. പല ചെറിയചെറിയ നാരുകൾ ചേൎത്തുണ്ടാക്കുന്ന വടത്തിൻെറ ബലവും പ്രയോജനവുംപോലെ മനസ്സിൻെറ ശരിയായ ഏകാഗ്രത ബഹുശാഖകളായി അനന്തം സങ്കല്പങ്ങളോടുകൂടിയ മനസ്സിനേക്കാൾ എത്രയോ

ശ്രേഷ്ഠവും ബലതരവും പ്രയോജനകരവുമാകുന്നു. വൃത്തികൾ ശാന്തമായി ഏകാഗ്രപ്പെട്ടിട്ടുള്ള മനസ്സുകൊണ്ടുമാത്രമേ ഉൽകൃഷ്ടതത്വങ്ങളെ മനനംചെയ്യുവാനും മനസ്സിലാക്കുവാനും കഴിയൂ. ഈവിധം മനനംചെയ്ത തത്വങ്ങളെ യഥാവിധി പ്രകാശിപ്പിച്ചിട്ടുള്ള പണ്ഡിതന്മാരെ ലോകം ബഹുമാനിക്കുകയും ആരാധിക്കുകയും അവരുടെ മാർഗ്ഗങ്ങളെ പിന്തുടരുകയുംമററും ചെയ്യുന്നു! ഇപ്രകാരം ലോകാരാദ്ധ്യനാക്കിത്തീർക്കുവാൻ സഹായിക്കുന്ന യോഗാഭ്യാസം തികച്ചും സമാദരണീയംതന്നെയെന്നുള്ളതിൽ സംശയമേയില്ല.

മനസ്സ് ഏകാഗ്രവും വൃത്തിരഹിതവും ആയിത്തീരുന്നതോടുകൂടി ജീവിതത്തിൽ സന്തുഷ്ടിയും സംതൃപ്തിയും പൊതുവേ സമാധാനവും അലൗകികസുഖവും സംജാതമാകുന്നതാണ്. ഭൗതിക വസ്തുക്കളുടെ ഉപാർജ്ജനവും ഉപഭോഗവും ജീവിതത്തിൽ പരമാനന്ദസന്ദായകമായിക്കരുതുന്നവർ ലോകത്തിൽ വിരളമല്ല. എന്നാൽ ഭൌതിക പദാർത്ഥങ്ങളുടെ സമ്പാദനംകൊണ്ടും അനുഭവംകൊണ്ടും സംസിദ്ധമാകുന്ന സുഖത്തേക്കാൾ മേന്മയേറിയതും ശുദ്ധവും നിത്യവുമായ സുഖം മനഃശാന്തിമൂലം സിദ്ധിക്കുന്നതാണ്.

മനസ്സിൻെറ ശക്തി അത്യത്ഭുതംതന്നെയാകുന്നു. മനഃശക്തിക്കു കഴിയാത്തതായി യാതൊന്നുംതന്നെയില്ല. നിയന്ത്രണാധീനവും ഏകാഗ്രവും ആക്കപ്പെട്ട മനസ്സിനു ലോകത്തെ മുഴുവൻ മാററിമറിക്കുവാൻ കഴിയും. മനസ്സിനെ ജയിക്കുകയും, നിയന്ത്രണത്തിൽ സൂക്ഷിക്കുകയും ചെയ്തിട്ടുള്ള വ്യക്തിക്കധീനമാണ് പ്രപഞ്ചവും പ്രാപഞ്ചിക ശക്തികളും. യോഗിയുടെ അത്ഭുതശക്തികളും സിദ്ധികളും മാനാതിരിക്തമെന്നേ പറയേണ്ടതായിട്ടുള്ളു. അധുനാതനഭൗതിക ശാസ്ത്രജ്ഞന്മാരെപ്പോലും അത്ഭുതപരാധീനരാക്കിത്തീർക്കുന്നവിധത്തിൽ അഥവാ അവരുടെ വിജ്ഞാനത്തിൻെറ വെളിച്ചത്തിൽ എങ്ങനെ സംഭവിക്കുന്നു എന്നനുമാനിക്കാൻ സാധിക്കാത്ത നിലയിൽ പലേ അത്ഭുതസിദ്ധികളും നിഷ്പ്രയാസം പ്രകടിപ്പിക്കുവാൻ യോഗികൾക്കു് സാധിക്കുന്നതാണ്.

ഹിമാലയ പർവ്വതത്തിൽ ഏതാണ്ട് പന്തീരായിരം അടി ഉയരത്തിൽവച്ച് ഒരു യോഗിയെ നാലുവർഷങ്ങൾക്കുമുമ്പ് കാണുകയുണ്ടായി. അദ്ദേഹം അരോഗദൃഢഗാത്രനും നഗ്നനും ഭീമകായനും ആയിരുന്നു. ആറുമാസക്കാലത്തോളം ഹിമപാതംനിമിത്തം മഞ്ഞുകട്ടകൊണ്ട് മൂടിക്കിടക്കുന്ന ആ വിജനസ്ഥാനത്തു്, രക്തം ഉറഞ്ഞു കട്ടയായിപ്പോകുന്ന ആ തണുപ്പത്തു്, അവിടെത്തന്നെ അധിവസിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്ന ആ മഹാത്മാവു് എന്നെ അത്ഭു

താധീനനാക്കിത്തീൎത്തു. വിശേഷാലാഹാരമില്ല, വസ്ത്രമില്ല, പുതപ്പില്ല, വീടില്ല അഥവാ സങ്കേതമില്ല, പണമില്ല, പദവിയില്ല, ഭൗതികവസ്തുക്കളോ സുഖമോ ഒന്നുമില്ല. പക്ഷേ അതിനങ്ങേപ്പുറത്തു ശാന്തിയും ആനന്ദവും അലതല്ലുന്നതു വ്യക്തമായി കാണാമായിരുന്നു. അദ്ദേഹത്തിൻെറ കായസിദ്ധിയും മനഃസിദ്ധിയും അതിശയകരവും അഭികാമ്യവുമായി എനിക്കു തോന്നി; പ്രപഞ്ചവും പ്രപഞ്ചശക്തികളും അദ്ദേഹത്തിനടിമയായിത്തന്നെ കാണപ്പെട്ടു. അദ്ദേഹത്തിനശക്യമായി യാതൊന്നുമില്ലെന്നു് ആ പ്രഭാപൂരിതമായ മുഖാരവിന്ദം ഉൽഘോഷിച്ചുകൊണ്ടിരുന്നു. അഹോ! ആ യതീശ്വരൻെറ സിദ്ധികളുടെ മുമ്പിൽ നമോവാകം ചെയ്യുകയല്ലാതെ നമുക്കെന്തുചെയ്യുവാൻ കഴിയും? ഈ വിധം കഴിവുകളോടുകൂടിയ യോഗികൾ ഇന്നും ഭാരതത്തിൽ വിരളമല്ല. അപൂൎവ്വം ചില അവസരങ്ങളിൽ ജനങ്ങളുടെ ഭാഗ്യാതിരേകംകൊണ്ടു് ഈ യോഗികളുടെ സിദ്ധികൾ നേരിട്ടുകാണുവാൻ സാധിച്ചു എന്നു വരാവുന്നതാണു്.

നമ്മുടെ ജീവിതത്തിലെ സകല കാര്യങ്ങളേയും അക്കമിട്ടെണ്ണി നിഷ്പ്രയാസം പറയുവാൻ കഴിവുള്ള യോഗികളും ധാരാളമുണ്ടു്. ഏതാനും വൎഷങ്ങൾക്കുമുമ്പു് അപ്രകാരമൊരു യോഗിയെ കാണുന്നതിനിടവരികയുണ്ടായി. നമ്മെ ദൎശിക്കുന്ന മാത്രയിൽതന്നെ നമ്മുടെ വീടിൻെറ ഇരിപ്പു്, വസ്തുവിൻെറ കിടപ്പു്, കുട്ടികളുടെ എണ്ണം, തൊഴിലു്, ഭാൎയ്യയുടെ വീട്ടിലെ സ്ഥിതിഗതികൾ മുതലായവ അദ്ദേഹം എണ്ണിയെണ്ണിപ്പറയും. ഭാവികാൎയ്യങ്ങൾ ദീൎഘദൎശനം ചെയ്യുന്നതിനും അദ്ദേഹത്തിനു് കഴിയുന്നതാണു്. ഇങ്ങനെ നമ്മുടെ കാൎയ്യങ്ങൾ അദ്ദേഹം പറയുമ്പോൾ നാം ആ മഹാൻെറ മുമ്പിൽ നമ്രശിരസ്കരായി അദ്ദേഹത്തിന്റെ ഏതാജ്ഞയേയും നിറവേററുവാൻ തയ്യാറായി നിന്നുപോകും. യോഗാഭ്യാസത്തിൻെറ ചില പ്രാഥമികപാഠങ്ങൾ പ്രായോഗികമാക്കുവാൻ കഴിഞ്ഞിട്ടുള്ളതുകൊണ്ടും ചില ഉപാസനങ്ങൾകൊണ്ടുമാണിതു് സാധിക്കുന്നതെന്നദ്ദേഹംതന്നെ പറഞ്ഞിരുന്നു.

ഒരിക്കൽ കല്ക്കട്ടായിൽ ഒരു യോഗി വന്നു് പലേ അത്ഭുതപ്രവൃത്തികളും പ്രകടിപ്പിക്കുകയുണ്ടായി. ഒരു ഗ്ലാസ്സു് നിറയെ "നൈട്രിക്കാസിഡ്ഡു്" (Nitric acid) അദ്ദേഹം അവിടെവച്ചു പാനം ചെയ്തു. മധുരമേറിയ മധുവെന്ന രീതിയിൽ അദ്ദേഹം ആസിഡ്ഡു് കുടിച്ചതു് അന്നവിടെ കൂടിയിരുന്നവരെ അമ്പരപ്പിച്ചുകളഞ്ഞു. കൂടാതെ ഗ്ലാസ്സുകൾ, ആണികൾ, ബൾബുകൾ തുടങ്ങി പലതും അദ്ദേഹം മധുരപലഹാരങ്ങളെന്നവണ്ണം ഉപഭുജിച്ചു. ഗുദത്തിൽകൂടിയുള്ള ക്ഷീരപാനവും വായിൽകൂടി ചുരുട്ടുവലിച്ചു് ഗുദത്തിൽകൂടി പുകവിടുന്നതും ശക്തിയേറിയ ആലക്തിക കമ്പിക

ളിൽ (Electric wire) സ്പർശിക്കുന്നതും മററും അദ്ദേഹത്തിൻെറ പ്രത്യേകതകളായിരുന്നു. ഇതെല്ലാം യോഗാഭ്യാസത്തിൻെറ നിസ്സാര കഴിവുകൾ മാത്രമാണെന്നുവരുമ്പോൾ അതിൻെറ നിസ്തുല പ്രഭാവത്തെപ്പററി എന്തു പറയുവാനാണ്!

ഇതുപോലെയുള്ള ആയിരമായിരം അത്ഭുത സിദ്ധികളോടു കൂടിയ പലേ മഹാന്മാരും പണ്ടു ലോകത്തുണ്ടായിരുന്നു; അവരെല്ലാം യോഗികളുമായിരുന്നു. പുരാതന യോഗികളിൽ വാമനൻ, ശ്രീരാമൻ, ശ്രീകൃഷ്ണൻ, ദത്താത്രേയൻ, ത്രിലിംഗസ്വാമി, ജ്ഞാനദേവൻ, ഘേരണ്ഡൻ, സദാശിവബ്രഹ്മൻ, മത്സ്യേന്ദ്രനാഥൻ, ഗോരക്ഷൻ, ബുദ്ധദേവൻ, ക്രിസ്തുദേവൻ തുടങ്ങിയവരെ ഒരിക്കലും വിസ്മരിക്കാൻ പാടുള്ളതല്ല. ഇവരിൽ ഓരോരുത്തരെ സംബന്ധിച്ചും ആയിരമായിരം അത്ഭുതസംഭവങ്ങൾ നമുക്കു പറയുവാനുണ്ടായിരിക്കും. കുരുക്ഷേത്രത്തിലെ രണാങ്കണത്തിൽവച്ച് അർജ്ജുനൻെറ സാരഥിയായിരുന്ന ഭഗവാൻ ശ്രീകൃഷ്ണപരമാത്മാവ്, കർണ്ണൻ അർജ്ജുനനെ വധിക്കുന്നതിനായി നാഗാസ്ത്രമയച്ചപ്പോൾ അർജ്ജുനൻെറ രഥം ചവുട്ടി ഒരഞ്ചുവിരൽ ഭൂമിയിൽ അമർത്തി താഴ്ത്തിയതും, ശ്രീക്രിസ്തുദേവൻ അഞ്ചപ്പം കൊണ്ടു് അയ്യായിരം പേൎക്കു് സംതൃപ്തിയാകുംവിധം സദ്യ നടത്തിയതും ജലത്തിനു മീതെ അഥവാ കടലിനുമീതെ നടന്നു ശിഷ്യന്മാരുടെ അടുത്തെത്തിയതുമെല്ലാം യോഗാഭ്യാസസിദ്ധികൾ തന്നെയാണ്. സന്യാസം സ്വീകരിപ്പാനായിട്ട് അമ്മയുടെ അനുമതി സമ്പാദിക്കുന്നതിലേക്കായി നദീമദ്ധ്യത്തിൽവച്ച് നക്രവക്ത്രത്തിൽ പ്പെടുകയും അനുമതി കിട്ടിയപ്പോൾ മുക്തനാവുകയും, പരകായ പ്രവേശം ചെയ്യുകയും, പിന്നീട് സരസ്വതീദേവിയോടുപോലും വാദം ചെയ്ത് ജയിച്ചു സർവജ്ഞപീഠം കയറുകയും മററും ചെയ്ത യോഗസിദ്ധികളോടുകൂടിയ ശ്രീ ശങ്കരാചാര്യഭഗവദ്പാദർ കേരളീയരായ നമ്മുടെ അഭിമാനസ്തംഭമാണെന്നോൎക്കുമ്പോൾ നാം രോമാഞ്ചകഞ്ചുകിതരായിത്തീരുമെന്നുള്ളതിൽ സംശയമില്ല. ഇതുപോലെ പലേ സിദ്ധന്മാരുടെയും ജന്മഭൂമിയാണ് നമ്മുടെ കേരളം.

യോഗാഭ്യാസംകൊണ്ടു ലഭിക്കുന്ന ഈദൃശസിദ്ധികൾ ഒന്നും തന്നെ പ്രകടിപ്പിക്കരുതെന്നും സിദ്ധികളെ കാര്യമാക്കാതെ ആത്യന്തിക ലക്ഷ്യപ്രാപ്തിക്കായി യോഗാഭ്യാസത്തിൻെറ ഓരോ പടിയും ക്രമമായി കടന്നു മുന്നോട്ടു പോകണമെന്നും ആചാൎയ്യന്മാർ പ്രത്യേകം അനുശാസിച്ചിട്ടുണ്ട്. സിദ്ധിയോടുകൂടിയ ഒരു യോഗി ആ സിദ്ധികളിൽ ഭ്രമിക്കുകയും അതു പ്രകടിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യുന്നപക്ഷം അതു് അദ്ദേഹത്തിൻെറ ലക്ഷ്യത്തിലെത്തുന്നതിനു തടസ്സമായിത്തീരുമെന്നുതന്നെയല്ല അധഃപതനഹേതുവുമായി പ

രിണമിക്കുന്നതാണു്. അതിനാൽ ഒരു യഥാൎത്ഥയോഗിയെ സംബന്ധിച്ചു ചിന്തിക്കുമ്പോൾ സിദ്ധികൾ കേവലം തൃണസദൃശം മാത്രമാകുന്നുവെന്നു നിസ്സംശയം പറയാം. സിദ്ധിപ്രകടനത്താൽ ച്യുതി സംഭവിക്കാതിരിക്കുവാൻ എപ്പോഴും ഒരു യോഗിയുടെ ലക്ഷ്യം ശാശ്വതശാന്തിയും നിത്യസുഖവും മാത്രമായിരിക്കേണ്ടതാകുന്നു.

യോഗാഭ്യാസത്തിന്റെ സിദ്ധികൾ വരെയുള്ള മാഹാത്മ്യത്തെ ആദരിച്ചുകൊണ്ടു് അമേരിക്ക, ഇംഗ്ലണ്ടു്, ജർമ്മനി തുടങ്ങിയ പാശ്ചാത്യരാജ്യങ്ങളിലുള്ള പലേ ആളുകളും അത്യന്തം ശ്രദ്ധയോടുകൂടി അതു ശീലിച്ചുവരുന്നുണ്ടെന്നുള്ളതും ഇവിടെ പ്രത്യേകം സ്മരണീയമാണു്.

സ്വഭാവശുദ്ധിയും, ശ്രദ്ധയും, പരിശ്രമശീലവും, മിതത്വവുമുള്ള ആൎക്കും യോഗാഭ്യാസം ശീലിക്കാവുന്നതാകുന്നു. എല്ലാം കൂടി ഒന്നിച്ചു് ഒരുദിവസംകൊണ്ടു് ശീലിച്ചുകളയാമെന്നു വ്യാമോഹിച്ചു ആരംഭിക്കുന്നതു് അപകടത്തിലേ കലാശിക്കുകയുള്ളൂ. സാവധാനവും സ്ഥിരവും (Slow and steady) ആയി അഭ്യസിക്കേണ്ടതാണു്. സമാധാനബുദ്ധിയോടുകൂടി പതുക്കെപ്പതുക്കെ പടിപടിയായി ശീലിക്കുകയും ആചാര്യന്മാരുടെ നിർദ്ദേശങ്ങളെ അക്ഷരംപ്രതി സ്വീകരിക്കുകയും ചെയ്യുവാൻ തയ്യാറുള്ള ഏതൊരാളും യോഗാഭ്യാസത്തെ ഭയപ്പെട്ടു മാറിനില്ക്കേണ്ടതായിട്ടില്ല. സദാചാരങ്ങളും സൽഗുണങ്ങളുമാണു് യോഗാഭ്യാസത്തിന്റെ അടിത്തറയായിട്ടുള്ളതെന്നു് സർവ്വദാ ഓർമ്മിച്ചു ജീവിക്കുവാൻ കഴിയുന്ന ഒരു സാധകനു് യോഗാഭ്യാസത്തിന്റെ ഉന്നത നിലകളിൽ എത്താവുന്നതാണു്. ശാശ്വതസുഖത്തെ നല്കുന്നതായ യോഗാഭ്യാസം ശീലിക്കുന്നതിനു് എല്ലാവരും മുമ്പോട്ടു വരേണ്ടതാകുന്നു.

രണ്ടാം അദ്ധ്യായം

ഹഠയോഗവും രാജയോഗവും

ഹഠയോഗം. ശരീരത്തെയും പ്രാണനെയും നിയന്ത്രണാധീനമാക്കിത്തീക്കുന്നതിനും പിന്നീട് രാജയോഗമാർഗ്ഗങ്ങളിൽക്കൂടി മനസ്സിനെ സ്വാധീനമാക്കി നാദാനുസന്ധാനദ്വാരാ മുക്തിപദത്തിലെത്തുന്നതിനും വേണ്ട ഉപദേശങ്ങൾ നല്കുന്നു. രാജയോഗം കായത്തേയും പ്രാണനേയും വശമാക്കുന്ന ഹഠയോഗത്തോടുകൂടി ചിത്ത നിരോധം ചെയ്ത് സമാധിവഴിയായി ശാശ്വതശാന്തി നേടുന്നതിലേയ്ക്കാണ് വിധിക്കപ്പെട്ടിട്ടുള്ളത്. മനസ്സിന്റെ ഈശ്വരനോടുള്ള പരമപ്രേമരൂപമായ സ്ഥിതി അഥവാ ഈശ്വരാകാരമായ നിലയാണ് ഭക്തിയോഗം. അത്യുൽകൃഷ്ടങ്ങളായ തത്വങ്ങളെ വിചാരംചെയ്ത് ബുദ്ധിയുടെ വിപരീത ഭാവനാരഹിതവും സ്വസ്വരൂപ സാക്ഷാത്ക്കാരപരവും ആയ അവസ്ഥയിൽക്കൂടി സഹജവും നിരതിശയവും ആയ നിത്യാനന്ദത്തെ പ്രാപിക്കുന്നതിനുള്ള മാഗ്ഗങ്ങളെ ജ്ഞാനയോഗം ഉൽഘോഷിക്കുന്നു.

ഹഠയോഗവും രാജയോഗവും തമ്മിൽ വളരെയധികം ബന്ധമുണ്ടെന്ന് ഉപനിഷത്തുകളിലും, ഹഠയോഗപ്രദീപികയിലും, ഹഠരത്നാവലിയിലും, ഘേരണ്ഡസംഹിതയിലും മററും ആവർത്തിച്ചു പറഞ്ഞിട്ടുണ്ട്. ശരീരത്തെയും പ്രാണനെയും നിയന്ത്രണാധീനമാക്കുന്ന കാര്യങ്ങളെ സംബന്ധിച്ച് ഹഠയോഗവും അതിനുശേഷം മനസ്സിനെ സംയമനം ചെയ്ത് സമാധിദ്വാരാ ശാന്തി സമ്പാദിക്കുവാനുള്ള വഴികളെപ്പററി രാജയോഗവും ഉപന്യസിക്കുന്നു. ഹഠയോഗം ശരീരത്തെ പ്രധാനമാക്കി പ്രതിപാദിക്കുമ്പോൾ രാജയോഗം മനോനിയന്ത്രണമാർഗ്ഗങ്ങളെക്കുറിച്ചാണ് വിചാരണചെയ്യുന്നത്. ഹഠയോഗം രാജയോഗസിദ്ധിക്കുള്ള മാഗ്ഗമാണെന്ന് ഘേരണ്ഡസംഹിത തുടങ്ങിയ യോഗഗ്രന്ഥ

ങ്ങൾ വിധിക്കുന്നതിനു കാരണം ഇതാകുന്നു. ശാസ്ത്രസമ്മതമായ ഈ അഭിപ്രായത്തെ ആവർത്തിച്ചാവർത്തിച്ചു ഹഠയോഗപ്രദീപികയിൽ പറയുന്നുണ്ട്.

'ശ്രീ ആദിനാഥായ നമോ സ്തുതസ്മൈ
യേനോപദിഷ്ടാ ഹഠയോഗവിദ്യാ
വിഭ്രാജതേ പ്രോന്നത രാജയോഗ-
മാരോഢുമിച്ഛോരധിരോഹണിവ' —ഹഠയോഗ പ്രദീപിക—

'അത്യുന്നതമായിരിക്കുന്ന രാജയോഗ സൗധത്തിൽ കയറണമെന്നിച്ഛിക്കുന്നവർക്ക് കോവണിപോലെയുള്ള ഹഠയോഗവിദ്യയെ യാവനൊരുത്തനാൽ ഉപദേശിക്കപ്പെട്ടുവോ, ആ ആദിനാഥനായിക്കൊണ്ട് നമസ്ക്കാരം ഭവിക്കട്ടെ' എന്നും,

'കേവലം രാജയോഗായ
ഹഠ വിദ്യോപദിശ്യതേ' —ഹഠയോഗപ്രദീപിക—

'കേവലം രാജയോഗസിദ്ധിക്കായിക്കൊണ്ടുള്ള ഹഠയോഗവിദ്യയെ ഉപദേശിക്കപ്പെട്ടുന്നു' എന്നും മററും ഗ്രന്ഥാരംഭത്തിൽ തന്നെ പ്രദീപികാ കർത്താവായ സ്വാത്മാരാമയോഗികൾ വ്യക്തമാക്കിയിട്ടുള്ള ആശയത്തെത്തന്നെ,

'പീഠാനി കുംഭകാശ്ചിത്രാ
ദിവ്യാനി കരണാനിച
സർവ്വാണ്യപി ഹഠാഭ്യാസേ
രാജയോഗ ഫലാവധി' —ഹഠയോഗപ്രദീപിക—

"ആസനങ്ങൾ, ചിത്രാദി കുംഭകങ്ങൾ, ദിവ്യങ്ങളായ കരണങ്ങൾ തുടങ്ങിയവയെല്ലാം ഉൾക്കൊള്ളുന്ന ഹഠവിദ്യയെ രാജയോഗത്തിന്റെ പടിയിലെത്തുന്നതുവരെ അഭ്യസിക്കേണ്ടതാണ്" എന്ന് വ്യപദേശിച്ചുകൊണ്ട് പ്രഥമോപദേശത്തെ ഉപസംഹരിക്കുന്നതും വീണ്ടും ദ്വിതീയോപദേശത്തിന്റെ അവസന ഘട്ടത്തിൽ,

'ഹഠം വിനാ രാജയോഗോ
രാജയോഗം വിനാഹഠഃ
നസിദ്ധ്യതിതതോയുഗ്മ
മാനിഷ്പത്തേഃ സമഭ്യസേൽ'

'ഹഠയോഗം കൂടാതെ രാജയോഗസിദ്ധിയോ രാജയോഗം കൂടാതെ ഹഠയോഗസിദ്ധിയോ ഉണ്ടാവുകയില്ല. അതിനാൽ ഹഠയോഗവും രാജയോഗവും ഒന്നിച്ചഭ്യസിക്കേണ്ടതാണെന്ന് ആവർത്തിച്ചു പറഞ്ഞിരിക്കുന്നതും വീണ്ടും,

സർവ്വേഹഠലയോപായ
രാജയോഗസ്യ സിദ്ധയേ
രാജയോഗസമാരൂഢഃ
പുരുഷഃ കാലവഞ്ചകഃ

ഹഠയോഗ സംബന്ധമായി ഉപദേശിക്കപ്പെട്ടിട്ടുള്ളതെല്ലാം രാജയോഗസിദ്ധിയെക്കരുതിയാകുന്നു. രാജയോഗത്തിൽ ആരൂഢനായവൻ അഥവാ രാജയോഗി മൃത്യുവിനെപ്പോലും ജയിച്ചവനായി ഭവിക്കുന്നതാണ് എന്നു നിർദ്ദേശിച്ചിരിക്കുന്നതും ഈ അവസരത്തിൽ പ്രത്യേകം സ്മരണീയമാകുന്നു. സംഗ്രഹമായി പറയുന്നപക്ഷം ഹഠയോഗവും രാജയോഗവും അന്യോന്യാശ്രയബന്ധത്തോടുകൂടിയിട്ടുള്ളതാണ്.

ഹഠയോഗത്തിൽ ആസനപ്രാണായാമാദികളാൽ ശരീരസംയമം പ്രധാനമാക്കി പ്രതിപാദനംചെയ്യുമ്പോൾ രാജയോഗത്തിൽ ധാരണ ധ്യാനസമാധികളാൽ മനഃസംയമം മുഖ്യമായി പറയപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു. ഹഠയോഗം കൂടുതൽ ശരീരസംബന്ധവും രാജയോഗമധികവും മനസ്സിനെ സംബന്ധിച്ചുള്ളതുമാണ്. ലക്ഷ്യപ്രാപ്തിക്ക് ശരീരസംയമനവും മനഃസംയമനവും അത്യന്താപേക്ഷിതമാകയാൽ രണ്ടു യോഗങ്ങളും തമ്മിൽ ഈഷദ്വ്യത്യാസമുണ്ടെങ്കിലും ഒന്നുതന്നെ. ഹഠയോഗദ്വാരാ ശരീരസംസ്കാരം സിദ്ധിച്ച ഒരു സാധകൻ രാജയോഗംവഴി മനസ്സിനെ ഏകാഗ്രവും, വൃത്തിരഹിതവുമാക്കി നിർവ്വികൽപ്പസമാധിസ്ഥനായി നിത്യാനന്ദത്തെ കൈവരിക്കുന്നു. ഒരു ലക്ഷ്യത്തെക്കരുതിയുള്ള പ്രാരംഭാഭ്യാസം ഹഠയോഗവും തുടർന്നുള്ളതു രാജയോഗവുമാണെന്നു പറയാം; ഇതാണ് ഈ യോഗങ്ങൾ തമ്മിലുള്ള ബന്ധം. ഹഠയോഗത്തിലെ ആസനപ്രാണായാമങ്ങൾ മനഃസംയമനത്തിനു ആവശ്യമാണെന്നു രാജയോഗത്തിലും രാജയോഗത്തിലെ യമനിയമാദികൾ ശരീരസംസ്ക്കരണത്തിനാവശ്യമായി ഹഠയോഗത്തിലും പ്രതിപാദിച്ചിട്ടുണ്ട്. ശരീരസംസ്ക്കരണത്തിനും മനഃസംസ്ക്കരണത്തിനുമാവശ്യമായ കാര്യങ്ങളെല്ലാം രണ്ടു യോഗങ്ങളിലും പ്രതിപാദിച്ചിട്ടുണ്ടെങ്കിലും രാജയോഗികൾ ഹഠയോഗംവഴി ശരീരസംയമവും ഹഠയോഗികൾ രാജയോഗംവഴി മനഃസംയമവും സാധിക്കുന്നതു കൂടുതൽ ഹിതകരമായിരിക്കുമെന്നുള്ളതിനാലാണ് രണ്ടു യോഗങ്ങളും ഒന്നുതന്നെ എന്ന് അഥവാ ഹഠയോഗം രാജയോഗാഭ്യാസനത്തിനുള്ള പടിയാണെന്ന് ആചാര്യന്മാർ വിശദീകരിക്കയുണ്ടായിട്ടുള്ളത്. ഇപ്രകാരം ഹഠയോഗവും രാജയോഗവും തമ്മിൽ അഭേദ്യമായ ബന്ധമുണ്ടെന്നു കാണാം.

ഹഠയോഗത്തിൻെറ ജനയിതാവു് കൈലാസപതിയായ ശ്രീപരമേശ്വരനും രാജയോഗത്തിൻെറ കർത്താവു് അനന്തശായിയായ ശ്രീമഹാവിഷ്ണുവും ആണെന്ന് പരമ്പരയായി ഹിന്ദുക്കൾ (സനാതനികൾ) വിശ്വസിച്ചുവരുന്നു. ഈ രണ്ടു മഹാചാര്യന്മാരിൽനിന്നും പിൽക്കാലത്തുള്ളവർ പരമ്പരയായി ഈ വിദ്യ അഭ്യ

സിച്ചുകൊണ്ടാണിരുന്നിട്ടുള്ളതു്. കാലത്തിൻെറ ഗതിയിൽപ്പെട്ടു് നഷ്ടഭ്രഷ്ടമായി പോകുവാനിടവന്നിട്ടുള്ള ഏതാദൃശവിദ്യകളെ ഇടയ്ക്കിടയ്ക്കു അമാനുഷികമായ പ്രഭാവങ്ങളോടുകൂടിയ മഹത്‌വ്യക്തികൾ ജീവനും ശക്തിയും ആയുസ്സും നൽകി പരിരക്ഷിച്ചിട്ടുള്ളതായിക്കാണാം. ഹഠയോഗത്തെ മത്സ്യേന്ദ്രനും രാജയോഗത്തെ പതഞ്ജലിയും പുനഃസംസ്ഥാപനം ചെയ്തിട്ടുള്ളതു് ഇവിടെ തികച്ചും സ്മരണീയമാകുന്നു. "ആചാര്യന്മാരിൽനിന്നു് ലഭിച്ചാൽ മാത്രമെ വിദ്യ ശോഭനമായ ഫലത്തെ നൽകുകയുള്ളു" എന്ന ശ്രുതിമതപ്രകാരം പരമ്പരയായി ഈ വിദ്യ അഭ്യസിച്ചിട്ടുള്ള ഒരു ഗുരുവിൻെറ മുഖത്തുനിന്നു ശീലിക്കുന്നതു് കൂടുതൽ നന്നായിരിക്കുമെന്നു് സൂചിപ്പിച്ചുകൊള്ളട്ടെ.

മുക്തിക്കും, ഭുക്തിക്കും, ഉപാർജ്ജനത്തിനും, ഉപഭോഗത്തിനും, വിജയകരമായ ജീവിതത്തിനും അനുപേക്ഷണീയമായിട്ടുള്ള ആരോഗ്യം ഹഠയോഗംവഴി അത്ഭുതകരമായ രീതിയിൽ നേടാവുന്നതാണു്. മലങ്ങളെ ബഹിഷ്കരിച്ചു് ശരീരത്തെ ശുദ്ധമാക്കുന്നതാണു് ഹഠയോഗത്തിൻെറ മുഖ്യലക്ഷ്യം; ഇതു നിമിത്തം ആരോഗ്യവും ദീർഘായുസ്സും ലഭിക്കുന്നു.

"വപുഃ കൃശത്വം വദനേ പ്രസന്നതാ
നാദസ്ഫുടത്വം നയനേസു നിർമ്മലേ
അരോഗതാ ബിന്ദുജയോഗ്നിദീപനം
നാഡീവിശുദ്ധിർ ഹഠയോഗലക്ഷണം."

—ഹഠയോഗ പ്രദീപിക—

"ദുർമ്മേദസ്സു് നശിച്ചു് ശരീരം ദൃഢവും ബലിഷ്ഠവുമായിത്തീരുക, മുഖം പ്രസന്നമായി ഭവിക്കുക, നാദസ്ഫുടതയുണ്ടാകുക, നേത്രങ്ങൾ നിർമ്മലങ്ങളും തേജോമയങ്ങളുമായി മാറുക, ആരോഗ്യം സിദ്ധിക്കുക, ധാതുവിനെ അഥവാ വീര്യത്തെ ജയിക്കുക, ജഠരാഗ്നി വർദ്ധിക്കുക, നാഡികൾ ശുദ്ധമാകുക ഇവയെല്ലാം ഹഠയോഗസിദ്ധിയുടെ ലക്ഷണങ്ങളാകുന്നു' എന്നുള്ള അഭിപ്രായത്തിൽനിന്നും ഹഠയോഗത്തിൻെറ പ്രയോജനത്തെക്കുറിച്ചു് നിഷ്പ്രയാസം നമുക്കു് ഗ്രഹിക്കാൻ കഴിയുമല്ലൊ.

ശരീരാരോഗ്യം മനസ്സിനെ ശക്തിപ്പെടുത്തുന്നു; ശരീരവും മനസ്സും ശരിയായ ശക്തിയുക്തമാകുന്നതോടുകൂടി യോഗിക്കു സിദ്ധികൾ (Psychic powers) ലഭിക്കുന്നതാണു്. തൻെറ മരണസമയം അറിയുന്നതിനും സ്വച്ഛന്ദമായി മരിക്കുന്നതിനും യോഗിക്കു കഴിയുന്നു. ഇഷ്ടംപോലെ എവിടെയും നിഷ്പ്രയാസം സഞ്ചരിക്കുന്നതിനും യഥേഷ്ടമായ രൂപം സ്വീകരിക്കുന്നതിനും ശരീരം ജീർണ്ണിക്കാതെ ദീർഘകാലം സൂക്ഷിക്കുന്നതിനും ഇച്ഛയനുസരിച്ചു് പ്രാപഞ്ചിക പദാർത്ഥങ്ങളെ മാററിമറിക്കുന്നതിനും മററും

യോഗിക്കു കഴിയുന്നതാണു്. പരകായപ്രവേശം, തിരസ്ക്കരണി, ആകാശഗമനം തുടങ്ങി പലേ അത്ഭുതമായ സിദ്ധികളും യോഗിക്കു ലഭിക്കുന്നു. ഈ വിധം അനന്തമായ സിദ്ധികളെ പ്രദാനം ചെയ്യുന്നതിനു് പര്യാപ്തമായിട്ടുള്ളതാണു് ഹഠയോഗവും രാജയോഗവും.

"ഹകാരഃ കീർത്തിതസ്സൂര്യ
ഷ്ഠകാരശ്ചന്ദ്രഉച്യതേ
സൂര്യചന്ദ്രമസോയോഗ
ഹഠയോഗോനെ ഗദ്യതേ"

'ഹ' കാരം സൂര്യനെന്നും 'ഠ' കാരം ചന്ദ്രനെന്നും പറയപ്പെട്ടുന്നു. സൂര്യചന്ദ്രന്മാരുടെ ഐക്യമാകുന്ന ഹഠയോഗം എന്നു് ഹഠയോഗത്തെ ആചാര്യന്മാർ വ്യാഖ്യാനിച്ചിരിക്കുന്നു. ഹഠയോഗത്തിനു് സൂര്യചന്ദ്രന്മാരുടെ ഐക്യമെന്നോ പ്രാണൻെറയും അപാനൻെറയും ഐക്യമെന്നോ അർത്ഥം പറയാവുന്നതാണ്. ലക്ഷ്യംവരെയുള്ള നിരന്തരവും നിർദ്ദാക്ഷിണ്യവും ആയ അഭ്യാസം എന്നും 'ഹഠ'ത്തിനു് അർത്ഥകൽപ്പന ചെയ്യുകാണുന്നുണ്ടു്.

യോഗങ്ങളുടെ എല്ലാം രാജാവായതുകൊണ്ടു് രാജയോഗത്തിനു് ആ പേരു് സിദ്ധിച്ചിട്ടുള്ളതാകുന്നു. ഈശ്വരപരമായ എല്ലാവിധ യോഗങ്ങളിലും മനസ്സിൻ്റെ നിയന്ത്രണത്തെ പ്രധാനമായി പ്രതിപാദിച്ചിട്ടുണ്ടു്. യോഗത്തിനും ഭോഗത്തിനും കാരണം മനസ്സാണ്. മനസ്സിൻെറ ഗതിയനുസരിച്ചായിരിക്കും മനുഷ്യൻെറ വ്യാപാരമെന്നുള്ളതു് ഒരു പരമാത്ഥം മാത്രമാകുന്നു. ഇത്ര ശ്രേഷ്ഠമായ മനസ്സിനെ നിയമനം ചെയ്യുന്നതിനു് ഏററവും യോജിച്ച ഒരഭ്യാസ പരിപാടിയെ കൈകാര്യം ചെയ്യുന്ന യോഗം ശ്രേഷ്ഠമായതു നിമിത്തം ആ യോഗത്തിനു് രാജയോഗം എന്ന പേർ സിദ്ധിച്ചു. രാജയോഗത്തിനു് "അഷ്ടാംഗയോഗ"മെന്നും "മനഃസംയമന യോഗ"മെന്നും കൂടി പേരുകൾ ഉണ്ടു്.

മൂലാധാരചക്രത്തിൽ ഉറങ്ങിക്കിടക്കുന്ന കുണ്ഡലിനീശക്തിയെ ആസനം, പ്രാണായാമം, ബന്ധം, മുദ്ര തുടങ്ങിയവകളാലുണത്തി ക്രമേണ ഓരോ ചക്രങ്ങൾ വഴിയായി മുകളിലേയ്ക്കു് നയിച്ചു് സഹസ്‌റാരചക്രത്തിൽ എത്തിക്കുന്നു. സഹസ്‌റാരചക്രത്തിലുള്ള സദാശിവനുമായി അപ്പോൾ കുണ്ഡലിനി ഐക്യം പ്രാപിക്കുന്നതോടുകൂടി യോഗി ശാശ്വത ശാന്തിയും ആനന്ദവും അമൃതത്വവും പ്രാപിക്കുന്നതാണ്. ഇതത്രേ ഹഠയോഗത്തിൻ്റെ സംഗ്രഹമായ ഉപദേശം. യമം, നിയമം, ആസനം, ഷട്കർമ്മങ്ങൾ, പ്രാണായാമം, ബന്ധങ്ങൾ, മുദ്രകൾ, സമാധി, നാദാനുസന്ധാനം എന്നിവയാണു് ഹഠയോഗത്തിൻെറ പല പടികൾ.

'ആസനം കുംഭകം ചിത്രം
മുദ്രാഖ്യം കരണം തഥാ
അഥനാദാനു സന്ധാന-
മഭ്യാസാനുക്രമോ ഹഠേ' —ഹഠയോഗ പ്രദീപിക—

അവയെ ഓരോന്നും തുടരെ വിസ്തരിച്ചു പ്രതിപാദിക്കുന്നതാകുന്നു.

യമനിയമാസന പ്രാണായാമാദികൾകൊണ്ടു് ശരീരത്തെ ആരോഗ്യവത്താക്കിത്തീർത്തശേഷം മനോവൃത്തികളെ നിയന്ത്രിച്ചു് അഥവാ മനസ്സിനെ വിവിധ സങ്കൽപ്പങ്ങളുടെ പിടിയിൽ നിന്നു മാററി ഒന്നിൽത്തന്നെ നിറുത്തി ഏകാഗ്രപ്പെടുത്തി എല്ലാ സങ്കൽപ്പങ്ങളും നിരോധിച്ചു് അസംപ്രജ്ഞാതാ സമാധിദ്വാരാ ആവരണത്തെ അകററി ശാശ്വതശാന്തിയും ആനന്ദവുംമററും നേടുന്നതാണു് രാജയോഗത്തിലെ ഉപദേശസാരം.

'യമനിയമാസന പ്രാണായാമ പ്രത്യാഹാര
ധാരണാധ്യാന സമാധയോഽഷ്ടാവംഗാനി'

—യോഗസൂത്രം—

'യമം, നിയമം, ആസനം, പ്രാണായാമം, പ്രത്യാഹാരം, ധാരണ, ധ്യാനം, സമാധി എന്നിവയാണു് രാജയോഗത്തിൻെറ എട്ടംഗങ്ങൾ' എന്നു് പതഞ്ജലിമഹർഷി തന്നെ രാജയോഗത്തിൻെറ പടികളെ സംബന്ധിച്ചു് യോഗസൂത്രത്തിൽ പറഞ്ഞിരിക്കുന്നു. ഇവയെ സംബന്ധിച്ചു് ഹഠയോഗത്തിൻെറ ഓരോ ഭാഗങ്ങളോടുചേർത്തു് പ്രതിപാദിച്ചുകൊള്ളാവുന്നതുമാണു്.

യോഗശിഖോപനിഷത്, യോഗകുണ്ഡലിന്യുപനിഷത്, യോഗതത്വോപനിഷത്, ശാണ്ഡില്യോപനിഷത്, ത്രിശിഖോപനിഷത്, മണ്ഡലബ്രാഹ്മണോപനിഷത്, താരകോപനിഷത്, യോഗദർശനോപനിഷത് തുടങ്ങിയ അനവധി ഉപനിഷത് ഗ്രന്ഥങ്ങളും, ശൈവസംഹിത, വാസിഷ്ഠസംഹിത, ഘേരണ്ഡസംഹിത തുടങ്ങിയ സംഹിതകളും രുദ്രയാമളം, ശിവജ്ഞാന ദീപിക, പ്രപഞ്ചസാരം, ഹഠയോഗപ്രദീപിക, ഹഠരത്നാവലി, യോഗചൂഡാമണി തുടങ്ങിയ ഗ്രന്ഥങ്ങളും യാജ്ഞവല്ക്യസ്മൃതി തുടങ്ങിയ സ്മൃതികളും കൂർമ്മം, ഭാഗവതം തുടങ്ങിയ പുരാണങ്ങളും പതഞ്ജലി മഹർഷിയുടെ യോഗസൂത്രം തുടങ്ങിയ സൂത്രഗ്രന്ഥങ്ങളും മററും ഹഠയോഗത്തെയും രാജയോഗത്തെയും സംബന്ധിച്ചുള്ള പലേ കാര്യങ്ങളും സവിസ്തരം പ്രതിപാദിക്കുന്നുണ്ടു്.

ഹിമാലയത്തിലെ യോഗീശ്വരന്മാരിൽ പ്രമുഖനും എന്റെ ഗുരുദേവനുമായ മഹാമണ്ഡലേശ്വരൻ ബ്രഹ്മശ്രീ ശിവാനന്ദ സരസ്വതി മഹാരാജ് ഹഠയോഗത്തെയും രാജയോഗത്തെയും സംബന്ധിച്ച് സവിസ്തരവും ഹൃദ്യവും ലളിതവും സരളവുമായി അനവധിഗ്രന്ഥങ്ങൾ സ്വതന്ത്രമായും വ്യാഖ്യാനമായും ഇംഗ്ലീഷിൽ നിർമ്മിച്ചിട്ടുണ്ട്. 'Hatha yoga' 'Yogasana' 'Rajayoga' 'Essence of yoga' 'Science of Pranayam' 'Conversation on yoga' 'Yogic Home Exercises' 'Psychic Influence' 'Mind, its Mysteries and control' തുടങ്ങിയ ആ അഭിവന്ദ്യ മഹാത്മാവിന്റെ യോഗപ്രധാനമായ ഗ്രന്ഥങ്ങൾ സാധകക്ക മാർഗ്ഗദർശനം നൽകട്ടെ.

മൂന്നാം അദ്ധ്യായം

വിധിനിഷേധങ്ങൾ

ഒരു സാധകനെ അഥവാ ജിജ്ഞാസുവിനെ ലക്ഷ്യത്തിലെത്തിക്കുന്ന അഭ്യാസത്തിന് സാധാരണയായി സാധന എന്നു പറഞ്ഞുവരുന്നു; ലക്ഷ്യത്തിലെത്തുവാനുള്ള മാർഗ്ഗംതന്നെയാണ് സാധന. സാധനകൊണ്ടു് സിദ്ധിക്കുന്നതാണ് സാദ്ധ്യം, അഥവാ സാധനകൊണ്ടു യാതൊന്നാണോ സാധിക്കേണ്ടതായി കരുതപ്പെട്ടിട്ടുള്ളതു്, സാധനയുടെ ലക്ഷ്യമായിട്ടുള്ളതു്, അതുതന്നെയാണ് സാദ്ധ്യമെന്നു പറയാം. സാധന കൂടാതെ യാതൊരു സാദ്ധ്യവും സിദ്ധിക്കുവാൻ ഇടയില്ലാത്തതുകൊണ്ടു്, യോഗസിദ്ധിക്കും സാധന അഥവാ അഭ്യാസം ആവശ്യമാകുന്നു.

സാധനയോടനുബന്ധിച്ചുള്ള വിധിനിഷേധങ്ങൾ എല്ലാ സാധകന്മാരും അറിഞ്ഞിരിക്കേണ്ടതാണ്. ഒരു സാധകനെ അനായാസേന ലക്ഷ്യത്തിലെത്തിക്കുന്നതിലേക്ക് സാധനയുടെ മാററുകൂട്ടുന്നതിനാണ് വിധിനിഷേധങ്ങൾ നിശ്ചയിക്കപ്പെട്ടിട്ടുള്ളതു്. വിധികൾ അനുകൂലങ്ങളും നിഷേധങ്ങൾ പ്രതികൂലങ്ങളുമാകുന്നു. അനുകൂലങ്ങളായ വിധിവാക്യങ്ങളിൽക്കൂടി വിധിച്ചിട്ടുള്ളതിനെ സ്വീകരിക്കുകയും പ്രതികൂലങ്ങളായ നിഷേധവാക്യങ്ങൾ വഴിയായി നിഷേധിക്കപ്പെട്ടിട്ടുള്ളതിനെ ഉപേക്ഷിക്കുകയും ചെയ്യേണ്ടതാണ്.

യോഗം വിജയകരമായ നിലയിൽ അഭ്യസിക്കുന്നതിന് ഏററവും പ്രധാനമായി വേണ്ടതു് ഒരു ഗുരുവിൻെറ സഹായമാണ്. ഗുരു, യോഗശാസ്ത്രങ്ങൾ വേണ്ടവിധം പഠിച്ചിട്ടുള്ള വ്യക്തിയും ശാസ്ത്രവിധിയനുസരിച്ച് ജീവിക്കുന്ന ദേഹവും ആയിരിക്കണം. ശാസ്ത്രജ്ഞാനം, പ്രായോഗിക പരിശീലനം, സത്യനിഷ്ഠ, ശാന്തത, സമഭാവന, ഒന്നിലും പ്രത്യേകതയില്ലായ്മ, അഹങ്കാരമില്ലായ്മ, സ്വാർത്ഥതയില്ലായ്മ, ശുചിത്വം മുതലായവയുള്ള വിശിഷ്ടപുരുഷനാണ് ആചാര്യൻ അഥവാ ഗുരു എന്ന് ശാസ്ത്രങ്ങളിൽ ഗുരുവിൻെറ ലക്ഷണങ്ങൾ പറഞ്ഞുകാണുന്നു.

താൻ പഠിച്ചിട്ടുള്ളതിനെ വിററു പണമാക്കണമെന്നുള്ള അത്യാഗ്രഹം ലേശംപോലുമില്ലാതെ തൻെറ അറിവിനേയും കഴിവിനേയും ലോകകല്യാണത്തിനായിക്കൊണ്ട് വിനിയോഗിക്കുവാൻ സദാ വസന്തകാലം പോലെ സ്ഥിതിചെയ്യുന്ന മഹാത്മാവാണ് ഗുരു. തന്നെ ശരണംപ്രാപിക്കുന്ന ശിഷ്യന്മാരുടെ അജ്ഞാനത്തെ ജ്ഞാനോപദേശത്താലകററി, ഹിതമായിട്ടുള്ളതിനെ വഴിയാംവണ്ണമുപദേശിച്ച് ഉത്ക്കൃഷ്ടസത്യത്തിലെത്തിക്കുവാൻ കഴിവുള്ള സദ്ഗുരുവിനെ ലഭിക്കുകയെന്നതു് ഭാഗ്യമുള്ള ശിഷ്യന്മാക്കു മാത്രമേ സാധിച്ചുവരികയുള്ളു.

അഭ്യസിക്കുക, അഭ്യസിച്ചതിനെ വേണ്ടവണ്ണം ബോധിക്കുക, അതിനെ ആചരിക്കുക, ഇവ മൂന്നും കഴിഞ്ഞുമാത്രമേ പ്രചരണം ആരംഭിക്കാവൂ (അധീതി, ബോധം, ആചരണം, പ്രചരണം) എന്നുള്ള പണ്ഡിതമതം ഈ അവസരത്തിൽ പ്രത്യേകം സ്മരണീയമാകുന്നു. അന്ധനെ അന്ധൻ നയിച്ചാൽ രണ്ടുപേരും അപകടത്തിലാകുമെന്ന് ശ്രുതിയിൽ പ്രത്യേകം ഉൽഘോഷിച്ചിരിക്കുന്നതിനാൽ അഭ്യാസം, ബോധം, അനുഷ്ഠാനം ഇവയ്ക്കു ശേഷം മാത്രമേ പ്രചരണം അഥവാ ഉപദേശം ആരംഭിക്കുവാൻ പാടുള്ളു എന്നു വ്യക്തമാണല്ലോ.

യോഗപരിശീലനത്തിന് ഗുരുവിനെപ്പോലെതന്നെ പ്രയോജനപ്രദമായിട്ടുള്ളതാണ് യോഗശാസ്ത്രങ്ങൾ. യോഗവിദ്യാപാരംഗതന്മാരും ലോകസംഗ്രഹചതുരന്മാരുമായിട്ടുള്ള ആചാര്യന്മാർ പിന്നീട്ടുള്ള തലമുറയെക്കരുതി യോഗവിദ്യയെ ഏററവും ഹൃദ്യവും വ്യക്തവും ലളിതവുമായി പ്രതിപാദിച്ചിട്ടുണ്ട്. പഠിക്കുവാനും ഓർമ്മിക്കുവാനും എളുപ്പമായ രീതിയിൽ യോഗവിദ്യയെ പദ്യവും സൂത്രവുമടങ്ങിയ ശാസ്ത്രമാക്കിച്ചമച്ചിട്ടുള്ള ആചാര്യവര്യന്മാരുടെ ധിഷണാശക്തി അത്ഭുതകരംതന്നെയാണ്. ശ്രേഷ്ഠന്മാരായിട്ടുള്ള ആചാര്യന്മാരാൽ വിരചിതമായ യോഗശാസ്ത്രങ്ങൾ പഠിക്കുകയെന്നതു് യോഗപരിശീലനത്തിന് ഒഴിച്ചുകൂടാൻ പാടില്ലാത്തതാകുന്നു. ശ്രദ്ധയോടും വിശ്വാസത്തോടുംകൂടി ശാസ്ത്രങ്ങൾ പഠിക്കുകയും ആചാര്യന്മാരുടെ ഉപദേശാനുസാരേണ അന്യചിന്ത കൂടാതെ യോഗം അഭ്യസിക്കുകയും ചെയ്യേണ്ടതാണ്.

യോഗം പരിശീലിക്കുവാൻ ആരംഭിക്കുന്ന വ്യക്തിക്കും ചില വിശേഷഗുണങ്ങൾ ഉണ്ടായിരിക്കേണ്ടതാണെന്ന് കാണുന്നു.

'പ്രശാന്താത്മാ വിഗതഭീഃ
ബ്രഹ്മചാരി വ്രതേ സ്ഥിതഃ
മനഃസംയമ്യ മച്ചിത്തോ
യുക്ത ആസീത മല്പരഃ' —ഭഗവൽഗീത 6-14—

'ശാന്തമാനസനായും ഭയമില്ല
വ്രതത്തെ അനുഷ്ഠിക്കുന്നവനായും (ബ്ര
യും) മനസ്സിനെ വിഷയങ്ങളിൽനിന്നു പ്രത്യാഹരിച്ച് എന്നിൽ തന്നെ ഉറച്ച ചിത്തത്തോടുകൂടിയവനായും എന്നെത്തന്നെ പരമഗതിയായിക്കരുതുന്നവനായും യോഗിയായ വ്യക്തി ഇരിക്കേണ്ടതാകുന്നു' എന്ന ഭഗവദ്വചനം യോഗിയാവാൻ ഇച്ഛിക്കുന്നയാൾ എങ്ങനെയിരിക്കണമെന്നു നമ്മെ പഠിപ്പിക്കുന്നുണ്ടല്ലോ. യോഗാഭ്യാസംകൊണ്ട് ശ്രേഷ്ഠമായ ഫലം ലഭിക്കണമെങ്കിൽ ആദ്യമേതന്നെ സാധകൻ നൈഷ്ഠികബ്രഹ്മചാരി ആയിരിക്കേണ്ടതാണ്. എത്രമാത്രം ശ്രദ്ധയോടും നിഷ്ഠയോടുംകൂടി ബ്രഹ്മചര്യമനുഷ്ഠിക്കുന്നുവോ അത്രമാത്രം കൂടുതൽ ഫലം സിദ്ധിക്കുമെന്നുള്ളതിൽ സംശയമില്ല.

'ബ്രഹ്മചാരീ മിതാഹാരീ
ത്യാഗീ യോഗപരായണഃ
അബ്ദാദൂർദ്ധ്വം ഭവേൽ സിദ്ധോ
നാത്രകാര്യാവിചാരണാ' —ഹഠയോഗപ്രദീപിക—

'ബ്രഹ്മചാരിയും, മിതമായിമാത്രം ഭുജിക്കുന്നവനും, ത്യാഗിയും ആയിട്ടുള്ള യോഗപരായണനായ വ്യക്തി, സംശയം അശേഷംപോലും കൂടാതെ അഥവാ നിശ്ചയമായും ഒരു വർഷത്തെ പരിശീലനംകൊണ്ട് സിദ്ധനായിത്തീരുന്നതാണ്' എന്ന് സ്വാത്മാരാമയോഗികൾ അരുളിച്ചെയ്തിരിക്കുന്നതും ശ്രദ്ധേയമാകുന്നു. കൂടാതെ,

'വർജ്ജയേൽ ദുർജ്ജനപ്രാന്തം,
വഹ്നി സ്ത്രീ പഥസേവനം'

'ദുർജ്ജനസംസർഗ്ഗം, തീ, സ്ത്രീ, വഴിയാത്ര ഇവയെ തികച്ചും വർജ്ജിക്കേണ്ടതാണെന്നും ആവർത്തിച്ചു പറഞ്ഞിട്ടുണ്ട്. യോഗത്തിന്റെ ഒന്നാമത്തെ പടിയായ 'യമ'ത്തിൽ ബ്രഹ്മചര്യത്തെയും ചേർത്തു പ്രതിപാദിച്ചിരിക്കുന്നതിനാൽ ഇവിടെ വിസ്തരിക്കേണ്ടതായിട്ടില്ലെങ്കിലും യോഗം പരിശീലിക്കുന്നവർ നിത്യ ബ്രഹ്മചാരികളായിരിക്കേണ്ടതാണെന്നും ബ്രഹ്മചര്യത്തെ സാമാന്യനിലയിലെങ്കിലും അനുഷ്ഠിക്കാതെ അമിതഭോഗത്തിലേർപ്പെടുന്നവർ യോഗാഭ്യാസം ആരംഭിക്കുന്നപക്ഷം അതപകടത്തിലേ കലാശിക്കയുള്ളു എന്നും സൂചിപ്പിച്ചുകൊള്ളട്ടെ. ശരിയായ ബ്രഹ്മചര്യദീക്ഷയോടുകൂടിയിട്ടുള്ളവർ യോഗാഭ്യാസത്തിനു് ഉത്തമാധികാരികളാകുന്നു.

ജിതേന്ദ്രിയനും, ശാന്തനും, ദോഷരഹിതനും, അഹിംസ, തപസ്സ്, സത്യം, ജ്ഞാനം തുടങ്ങിയ യമനിയമങ്ങളോടുകൂടിയവനും തന്റെ കുററങ്ങളെയും കുറവുകളെയും തുറന്നു് സമ്മതിക്കു

...ലിതജീവിതം നയിക്കുന്നവനും, ശുദ്ധനും, ദയാലുവും വിഷയവിരക്തനും മനസ്സിനെ സാമർത്ഥ്യത്തോടുംകൂടി നിയന്ത്രിക്കുന്നതിന് കഴിവോടും നയത്തോടും കൂടിയവനുമാണ് യോഗം ശീലിക്കുന്നതിന് ഉത്തമാധികാരിയായി യോഗശാസ്ത്രങ്ങളിൽ പറഞ്ഞിട്ടുള്ളത്.

ഭൗതികവസ്തുക്കളിൽ അമിതമായ ആസക്തിയില്ലാത്തവനും സൽഗുണ സമ്പന്നതയോടുകൂടിയവനും സദാചാരനിഷ്ഠനും ആയ വ്യക്തിക്ക് യോഗാഭ്യാസം ആരംഭിക്കാവുന്നതാണ്. അതിനനുയോജ്യമായ ദൃഢനിശ്ചയവും സ്ഥിരപരിശ്രമവും ആവശ്യം തന്നെ; യോഗസാധകൻ സ്ഥിരപരിശ്രമിയും നിശ്ചയബുദ്ധിയോടുകൂടിയവനും ആയിരിക്കണം.

'തം വിദ്യാദ്ദുഃഖസംയോഗ
വിയോഗം യോഗ സംജ്ഞിതം
സനിശ്ചയേന യോക്തവ്യോ
യോഗോഽനിർവ്വിണ്ണ ചേതസാ' —ഭഗവൽഗീത 6-23—

'സകല ദുഃഖത്തിൻെറയും ബന്ധത്തെ വേർപെടുത്തുന്നതായ ആ അവസ്ഥയെ യോഗം എന്ന പേരോടുകൂടിയതായി അറിഞ്ഞാലും. ഈ യോഗം ദൃഢനിശ്ചയത്തോടും ചലിക്കാത്ത മനസ്സോടുംകൂടി അഭ്യസിക്കപ്പെടേണ്ടതാണ്'' എന്നുള്ള ഭഗവദ്വചനത്തിൽ നിന്നും യോഗം എല്ലാവിധ ദുഃഖങ്ങളേയുമകററുന്നതാണെന്നും അതു അഭ്യസിക്കുന്ന വ്യക്തിക്ക് നിശ്ചയബുദ്ധിയും, ചിത്തസ്ഥിരതയും ഉണ്ടായിരിക്കേണ്ടതാണെന്നും വ്യക്തമാണല്ലോ. സാധകൻ വൃദ്ധനോ, യുവാവോ, ദുർബ്ബലനോ, രോഗിയോ ആയിരുന്നാലും ശരി, മടികൂടാതെ ഉത്സാഹത്തോടും, ദൃഢനിശ്ചയത്തോടുംകൂടി ആരംഭിച്ചാൽമതിയെന്ന് യോഗശാസ്ത്രങ്ങളിൽ പറഞ്ഞിട്ടുണ്ട്. ദൃഢനിശ്ചയമുള്ള ഒരു ജിജ്ഞാസുവിനു മാത്രമേ യോഗസംബന്ധമായ വിക്ഷേപങ്ങളെ സഹിച്ചുകൊണ്ട് മുമ്പോട്ടുപോയി ലക്ഷ്യത്തിലെത്തുവാൻ കഴിയുകയുള്ളു.

അടുത്തതു് ആഹാരകാര്യമാണ്. യോഗസാധനയിൽ അതിപ്രധാനമായ സ്ഥാനമാണ് ആഹാരത്തിനുള്ളതു്. ആഹാരത്തെ ത്യജിക്കുന്ന വ്യക്തി, അഥവാ ആഹാരം കഴിക്കാത്ത ഒരാൾ ഒരിക്കലും യോഗിയായിത്തീരുകയില്ലെന്നാണ് യോഗാചാര്യന്മാരുടെ മതം.

'നാത്യശ്നതസ്തു യോഗോഽസ്തി
നചൈ കാന്ത മനശ്നത:
നചാതിസ്വപ്നശീലസ്യ
ജാഗ്രതോ നൈവചാർജ്ജുന' —ഭഗവൽഗീത 6-16—

'അല്ലയോ അജ്ജുനാ! അധികം ഭക്ഷണം കഴിക്കുന്നവനും അശേഷംപോലും ഭക്ഷണം കഴിക്കാത്തവനും അധികം ഉറങ്ങുന്ന വ്യക്തിക്കും ഒട്ടും ഉറങ്ങാത്ത വ്യക്തിക്കും യോഗം സിദ്ധിക്കുന്നതല്ല', എന്നും,

'യുക്താഹാര വിഹാരസ്യ
യുക്തചേഷ്ടസ്യ കമ്മസു
യുക്തസ്വപ്നാവബോധസ്യ
യോഗാഭവതി ദുഃഖഹാ' —ഭഗവൽഗീത 6-17—

'മിതമായ ആഹാരത്തോടും വിഹാരത്തോടും യുക്തമായ കർമ്മത്തോടും (കർമ്മങ്ങളിൽ യുക്തമായ ചേഷ്ടങ്ങളോടും) യുക്തമായ ഉറക്കത്തോടും ജാഗരണത്തോടും (നിയതകാലങ്ങളിൽ ഉറങ്ങി ഉണരുന്ന രീതിയോടും) കൂടിയ യോഗിക്ക് യോഗം എല്ലാവിധമായ ദുഃഖങ്ങളേയും നശിപ്പിക്കുന്നതായി ഭവിക്കുന്നു' എന്നും ഭഗവാനരുളിച്ചെയ്തിട്ടുള്ളതു് വച്ചുകൊണ്ടു് ചിന്തിക്കുമ്പോൾ യോഗം ശോകഹരമായിത്തീരണമെങ്കിൽ യുക്തമായ (നിയതമായ)' ആഹാരം, വിഹാരം, കർമ്മം, നിദ്ര, ജാഗരം ഇവ ഏററവും ആവശ്യമാണെന്നു കാണുവാൻ കഴിയുന്നു. യോഗികൾ പൂർണ്ണമായി ഉപവസിക്കുന്നതു് ഒരിക്കലും വിഹിതമല്ല.

പൂർണ്ണാരോഗ്യത്തെ പരിരക്ഷിക്കുന്നതിനു് മിതാഹാരം ഏററവും ആവശ്യമാകുന്നു,

ഉദരത്തിൻെറ പകുതി അന്നംകൊണ്ടും നാലിലൊന്നു് ജലംകൊണ്ടും നിറച്ചശേഷം നാലിലൊന്നു് വായു സഞ്ചാരത്തിനൊഴിച്ചിടുന്നതാണു് മിതാഹാരം.

മിതാഹാരത്തോടുകൂടിയ ഒരു വ്യക്തി പ്രായേണ രോഗിയായിത്തീരുന്നതല്ല; അമിതാഹാരം നിമിത്തം കാലക്രമേണ പലേ രോഗങ്ങളും പിടിപെടുന്നതുമാണു്. അതിനാൽ ആഹാരം മിതമായിത്തന്നെ ഇരിക്കേണ്ടതാകുന്നു. സാന്ദർഭികമായി ചില അവസരങ്ങളിൽ ലഘുവായിട്ടുമാത്രം ഉപവസിക്കുന്നതു കൊള്ളാം. അതു് ദഹനേന്ദ്രിയവ്യൂഹ (Digestive system) ത്തിൻെറ വിശ്രമത്തിനും പരിരക്ഷണത്തിനും കാര്യക്ഷമമായ പ്രവർത്തനത്തിനും സഹായിക്കുന്നതായിരിക്കും; വിശിഷ്യ യൂറിക്കാസിഡി(uric acid)നെ മാററുന്നതിനും ഉപകരിക്കുന്നതാകുന്നു. അതിഭക്ഷണം പരിചയിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്നവക്കു് ഒരിക്കലും യോജിച്ചതല്ല യോഗാഭ്യാസമെന്നു പ്രത്യേകം ഓർമ്മിക്കേണ്ടതാണു്. രുചിക്കുചേർന്ന ഭക്ഷണം കണക്കും കയ്യുമില്ലാതെ വലിച്ചുവാരി കഴിക്കുന്ന ഏർപ്പാടാണു് സാധാരണ കണ്ടുവരാറുള്ളതു്. ശരീരധാരണത്തിനും ആരോഗ്യത്തിനും വേണ്ടതായ എല്ലാ ഘടകങ്ങളു

മടങ്ങിയ ഭക്ഷണപദാർത്ഥങ്ങൾ ആവശ്യത്തിനുമാത്രം കഴിക്കുന്ന വിഷയത്തിൽ നിഷ്ക്കർഷ അത്യാവശ്യമാകുന്നു.

മത്സ്യമാംസങ്ങൾ ഭക്ഷിക്കുന്നതു് വിഹിതമായി ആരും പറഞ്ഞുകാണുന്നില്ല. അധുനാതന വൈദ്യവിദ്യാവിചക്ഷണന്മാരെല്ലാവരുംതന്നെ മത്സ്യമാംസങ്ങൾ ഉപയോഗിക്കുന്നതു നിമിത്തം പലേ രോഗങ്ങളും ഉണ്ടാകുവാൻ ഇടയുള്ളതായി തുറന്നു സമ്മതിച്ചിട്ടുണ്ടു്. ലേഡി മാർഗററു് ഹോസ്പിററലിലെ സീനിയർ ഫിസിഷ്യനായ ഡോക്ടർ ജെ. ഓൾഡ്ഫീൽഡു് (Dr. J. Oldfield) ഇപ്രകാരം എഴുതിയിരിക്കുന്നു:—

"Today there is the chemical fact in the hands of all, which none can gainsay, that the products of the vegetable kingdom contain all that is necessary for the fullest sustenance of human life. Flesh is an unnatural food, and therefore, tends to create functional disturbances. As it is taken in modern civilization, it is infected with such terrible diseases (readily transferable to man), as cancer, consumption, fever, intestinal worms etc., to an enormous extent. There is little need for wonder that flesh eating is one of the most serious cause of the diseases that carry off ninety-nine out of every hundred people that are born." (എല്ലാവർക്കും രാസവൃത്തികളിൽ അറിവുണ്ടെങ്കിലും മനുഷ്യജീവിതത്തിനാവശ്യമായ എല്ലാ ഘടകങ്ങളും പൂർണ്ണമായി സസ്യസാമ്രാജ്യത്തിലെ ഉൽപ്പന്നങ്ങളിലടങ്ങിയിട്ടുണ്ടെന്നുള്ളതു് ആർക്കും നിഷേധിക്കാവുന്നതല്ല. മാംസാസ്വാഭാവികമായ ഒരാഹാരപദാർത്ഥമല്ലാത്തതിനാൽ ശരീരാവയവങ്ങളുടെ പ്രവൃത്തികളെ തടസ്സപ്പെടുത്തിയേക്കാം. (മനുഷ്യശരീരത്തിലേക്കു് പെട്ടെന്നു പകരുന്നതിനിടയുള്ള) അർബ്ബുദം, ക്ഷയം, പനി, കൃമിശല്യം മുതലായ മഹാരോഗങ്ങൾ ഇക്കാലത്തെ മാംസഭക്ഷണം നിമിത്തം ധാരാളമുണ്ടാകുന്നുണ്ടു്. ജനിച്ചിട്ടുള്ളവരിൽ നൂറിനു തൊണ്ണൂറെറാൻപതുപേരുടെയും മരണത്തിനു നിദാനമായിട്ടുള്ള രോഗങ്ങളുടെ കാരണങ്ങളിൽ പ്രധാനം മാംസഭക്ഷണമാണെന്നുള്ളതിൽ അത്ഭുതപ്പെടാനൊന്നുമില്ല). ഈ അഭിപ്രായത്തെത്തന്നെ പലരും ആവർത്തിച്ചു പറഞ്ഞിട്ടുണ്ടു്.

ഗ്രീസിലെ സുപ്രസിദ്ധ മഹാത്മാവായ പൈതാഗറസ് (Pythagoras) പറയുന്നതു്: Beware O mortals, of defiling your bodies with sinful food! There are cereals, there are fruits, bending the branches down by their weight and luxurious grapes on the vines. There are sweet

vegetables and herbs, which, the flame, digestive fire, can render palatable and mellow. Nor are you denied milk, nor fragrance of the aroma of the thyma flower, the bountiful earth offers you an abundance of pure food and provides for meals obtainable without slaughter and bloodshed!! (അല്ലയോ മർത്ത്യരേ! നിങ്ങളുടെ ശരീരം അഥവാ ജഠരം പാപകരമായ ഭക്ഷണം കൊണ്ടു ദുഷിപ്പിക്കാതെ സൂക്ഷിക്കുക. ഭാരംനിമിത്തം ചാഞ്ഞുപോയിട്ടുള്ള ശിഖരങ്ങളിലായി ധാരാളം ഫലങ്ങളും ധാന്യങ്ങളും മുന്തിരിവള്ളിയിൽ ആനന്ദദായകമായ മുന്തിരിങ്ങാക്കുലകളും ഉണ്ടല്ലോ. ജഠരാഗ്നിക്ക് ആസ്വാദ്യകരവും മൃദുലവുമാക്കുവാൻ കഴിയുന്ന ധാരാളം മധുരമുള്ള സസ്യങ്ങളും പച്ചിലകളുമുണ്ട്. പാലോ 'തിമ' പുഷ്പത്തിന്റെ സൌരഭ്യമോ നിങ്ങൾക്ക് നിഷേധിക്കാവുന്നതല്ല. കൊലയും രക്തച്ചൊരിച്ചിലും കൂടാതെ സമൃദ്ധയും ദയാവതിയുമായ ഈ ഭൂമീദേവി നമുക്കുവേണ്ടി ധാരാളം പരിശുദ്ധമായ ആഹാര പദാർത്ഥങ്ങളെ പ്രദാനം ചെയ്യുന്നുണ്ടല്ലോ.)

ഒരാടിനേയോ പശുവിനേയോ കൊല്ലുന്നതും ആ കൃത്യസമയത്ത് ആ സാധുജീവി ദയനീയമായ വിധത്തിൽ നിലവിളിക്കുക, കൈയും കാലുമിട്ടടിക്കുക മുതലായവ ചെയ്യുന്നതും രക്തം പ്രവഹിക്കുന്നതും തോല് ഉരിയുന്നതും ചെറിയ ചെറിയ ഖണ്ഡങ്ങളാക്കി മാററുന്നതും നേരിട്ടു നാം നമ്മുടെ കണ്ണുകൊണ്ടു കാണുന്നപക്ഷം ഒരിക്കലും മാംസം ഭക്ഷിക്കുകയില്ലെന്നാണ് എന്റെ വിശ്വാസം. ആ മൃത്യുവക്ത്രത്തിൽക്കിടന്നു പിടയുന്ന ജീവിയോടു നമുക്കൊരു കരുണതോന്നാതിരിക്കുമോ? ഇതുകൊണ്ടു മാംസഭക്ഷണം ത്യജിക്കുവാൻ സാധിക്കുന്നില്ലെങ്കിൽ മാംസഭക്ഷണത്തിന്റെ ദോഷത്തെക്കുറിച്ച് ഇക്കാലത്തുള്ള മഹാവൈദ്യന്മാരും മററും പറഞ്ഞിട്ടുള്ളത് വായിക്കുകയും ഓർമ്മിക്കുകയും ചെയ്യുക. മാംസം കേവലം ദുർഗ്ഗന്ധം വമിക്കുന്ന വൃക്കങ്ങളും, കുടലുകളും, ശ്വാസകോശങ്ങളും, കരളും മററും മാത്രമാണെന്ന് വീണ്ടും വീണ്ടും ചിന്തിക്കുന്നതു മാംസഭക്ഷണത്തെ ത്യജിക്കുവാൻ സഹായിക്കുന്നതാണ്.

72790

'It is not only heinous but an atrocious crime to kill a cow or a goat which gives valuable milk, butter etc.' (വിലയേറിയ പാലും വെണ്ണയും തരുന്ന പശുവിനെയോ ആടിനെയോ വധിക്കുന്നത് വഞ്ചനാത്മകമാണെന്നു മാത്രമല്ല തികച്ചും കഠോരമായ പാതകവും കൂടിയാണ്) എന്നൊരു മഹാൻ പറഞ്ഞിട്ടുണ്ട്. വിശിഷ്യ മാംസവും മൽസ്യവും കഴിക്കുന്നവർക്ക്

മനോനിയന്ത്രണം തികച്ചും വിഷമകരമാണ്. മാംസഭുക്കായ സിംഹത്തിൻെറയും സസ്യഭുക്കായ പശുവിൻെറയും സ്വഭാവത്തെ പരിശോധിച്ചുനോക്കുക; ഒന്ന് ക്രൂരവും മററത് ശാന്തവുമാകുന്നു. ഇപ്രകാരം മനസ്സിൻെറ രൂപവല്ക്കരണത്തിനു് ആഹാരം പ്രധാന പങ്കു വഹിക്കുന്നതിനാൽ മൽസ്യമാംസാദികളെ ഉപേക്ഷിക്കുകയാണ് യോഗപരമായ പുരോഗമനത്തിൻെറ ഒന്നാമത്തെ പടി.

'To every action there is an equal and opposite reaction' (ഓരോ കർമ്മത്തിനും തുല്യവും പ്രതികരണപരവുമായ ഫലമുണ്ട്) എന്ന് ഹിംസാദികൾ ചെയ്യുമ്പോൾ ഓർമ്മിച്ചുകൊള്ളേണ്ടതാണ്. 'ശത്രുക്കളെ സ്നേഹിപ്പിൻ: നിങ്ങളെ ഉപദ്രവിക്കുന്നവർക്കുവേണ്ടി പ്രാർത്ഥിപ്പിൻ' (വി. മത്തായി 5-44) എന്നു പഠിപ്പിച്ച ശ്രീയേശുക്രിസ്തു, 'കൊല ചെയ്യരുത് എന്നും ആരെങ്കിലും കൊല ചെയ്താൽ ന്യായവിധിക്കു യോഗ്യനാകും എന്നും പൂർവ്വന്മാരോടരുളിച്ചെയ്തതു് നിങ്ങൾ കേട്ടിട്ടുണ്ടല്ലോ. ഞാനോ നിങ്ങളോടു പറയുന്നതു്: സഹോദരനോടു കോപിക്കുന്നവൻ എല്ലാം ന്യായവിധിക്കു യോഗ്യനാകും' (വി. മത്തായി 5-21, 22) എന്നരുളിച്ചെയ്തിട്ടുള്ളതിൽ നിന്നും വധവും അന്യനോടുള്ള കോപവും ഹിംസയാണെന്നും അവ രണ്ടും പ്രതികൂലഫലത്തെ ജനിപ്പിക്കുന്നതാണെന്നും വ്യക്തമായി മനസ്സിലാക്കാമല്ലോ. അതിനാൽ മത്സ്യത്തെയും മാംസത്തെയും സർവ്വാത്മനാ ഉപേക്ഷിച്ചശേഷം വേണം യോഗസാധന ആരംഭിക്കുവാനെന്നു പ്രത്യേകം ഓർമ്മിപ്പിച്ചുകൊള്ളട്ടെ.

മനുഷ്യജീവിതത്തെ അസമാധാനപരവും അപായകരവുമാക്കിത്തീർക്കുന്നതിനു പര്യാപ്തമായ അനവധി ആഹാരനിർമ്മാണ സമ്പ്രദായങ്ങളും നാക്കിൻെറ രുചിമാത്രം കാര്യമായി ഗണിച്ചുകൊണ്ട് അനവധി ഉപദംശങ്ങൾ ഉണ്ടാക്കുന്ന ഏർപ്പാടുകളും ഇന്ന് എല്ലായിടത്തും കാണപ്പെടുന്നുണ്ട്. നാക്കിൻെറ രുചിയേക്കാൾ ശരീരത്തിൻെറ ആവശ്യം മാത്രമാണ് ആഹാരവിഷയത്തിൽ ഗണനീയമായിട്ടുള്ളതെന്ന് സർവ്വദാ ഓർമ്മിക്കേണ്ടതാകുന്നു. വിശിഷ്യ രുചികരമായ ഭക്ഷണം കഴിച്ച് പരിചയിച്ചുപോയാൽ നാം നാക്കിൻെറ അടിമകളായിപ്പോകും. പുതിയ ഒരു സ്ഥലത്ത് തൻെറ ഇഷ്ടകരമായ ആഹാരവസ്തുക്കൾ കിട്ടാതെ വരുമ്പോൾ അസുഖവും അസ്വസ്ഥതയും ക്രോധവും മററും ഉണ്ടാകുകയും ചെയ്യുന്നു. അതിനാൽ ശരീരാവശ്യത്തെക്കരുതി മാത്രം ഭക്ഷണം കഴിക്കേണ്ടതാണ്.

ആഹാരനിഷ്ഠയുള്ളവർക്ക് യോഗാഭ്യാസത്തിൽ പെട്ടെന്നു വളർച്ചയെ പ്രാപിക്കുവാൻ കഴിയുന്നതാണ്. കൃത്യസമയത്ത് ശരീരത്തിനാവശ്യമുള്ള അളവിലും തൂക്കത്തിലും ശരീരധാരണത്തിനും ചേഷ്ടകൾക്കും വേണ്ടതായ എല്ലാ ഘടകങ്ങളുമടങ്ങിയ ഒരു സമ്പൂർണ്ണാഹാരമാണ് കഴിക്കേണ്ടതായിട്ടുള്ളത്. യോഗസാധനയുടെ ആരംഭദശയിൽ ഈ വിഷയത്തിൽ വളരെയേറെ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ടതാകുന്നു. മനസ്സിന് ആഹാരവുമായി വളരെയടുത്ത ബന്ധമുണ്ട്, മനസ്സ് രൂപംപ്രാപിക്കുന്നതുതന്നെ ആഹാരത്തിൻെറ സൂക്ഷ്മാംശങ്ങളിൽനിന്നാണ്. അതിനാൽ നാം ഉപയോഗിക്കുന്ന ആഹാരപദാർത്ഥങ്ങൾ പരിശുദ്ധമായിരിക്കണം.

ആഹാരപദാർത്ഥങ്ങൾ കഴിക്കുന്ന അവസരത്തിൽ സംസാരിക്കുന്നതു് വിഹിതമല്ല; മൌനമായി ശ്രദ്ധയോടുകൂടി വേണം ആഹാരം കഴിക്കുവാൻ. ആഹാരപദാർത്ഥങ്ങളിൽ വല്ല ദോഷവസ്തുക്കളും കിടപ്പുണ്ടോ എന്നു പ്രത്യേകം നോക്കുകയും വായിലിടുന്ന ഭക്ഷണപദാർത്ഥങ്ങളെ ഭംഗിയാംവണ്ണം പല്ലുകൊണ്ടു ചവച്ചരച്ച് കുഴമ്പാക്കിയ ശേഷം മാത്രം ഇറക്കുകയും ചെയ്യേണ്ടതാണ്.

ശാരീരികമായ കഴിവും ആരോഗ്യവും നൽകുന്ന ആഹാരമാണ് സ്വീകാര്യമായിട്ടുള്ളതു്. അഥവാ ശരീരത്തിന്റെ ഊഷ്മാവിനെ (ചൂടിനെ) പരിരക്ഷിക്കുക, ശരീരത്തിൻെറ കേടുപാടുകൾ പോക്കി ശരീരത്തിൽ പുതിയ പുതിയ കോശങ്ങളെ (cells) നിർമ്മിച്ച് ശരീരത്തെ പോഷിപ്പിക്കുക എന്നീ രണ്ടു ധർമ്മങ്ങളാണ് ആഹാരംകൊണ്ടു് സാധിക്കേണ്ടതു്. അതിനാവശ്യമായ ധാന്യകം (Carbohydrates), മാംസ്യം (Proteins), സ്നേഹദ്രവ്യങ്ങൾ (Fats), ലവണങ്ങൾ (Salts), പഞ്ചസാര (Sugar), ജീവകങ്ങൾ (Vitamins), ജലം (water), മലത്തെ ഉണ്ടാക്കുന്ന ഇതരദ്രവ്യങ്ങൾ (Roughages) എന്നിവയെല്ലാം ആഹാരത്തിലടങ്ങിയിരിക്കേണ്ടതാണ്. ഇവയെല്ലാം അടങ്ങിയ ലഘുഭക്ഷണ (Simple nutritious food) മാണ് ശ്രേഷ്ഠമായിട്ടുള്ളതു്. വിവിക്തസേവീലഘ്വാശി (പരിശുദ്ധമായ സ്ഥലത്ത് അധിവസിക്കുകയും ലഘുവായിട്ടുള്ളതിനെ മാത്രം ആശിക്കുകയും ചെയ്യുന്നവനായിരിക്കണം) എന്നു് ഭഗവൽഗീതയിൽ (18–52) പറഞ്ഞിട്ടുള്ളതിൽ നിന്നു് ആഹാരം ലഘുവായിരിക്കണമെന്നും ഗുരുവായിരിക്കരുതെന്നും വ്യക്തമാണല്ലൊ. ദഹിക്കുവാൻ എളുപ്പമുള്ള ഭക്ഷണപദാർത്ഥങ്ങൾ ലഘുവും താമസമുള്ളതു് ഗുരുവുമാകുന്നു. 'ലഘു' എന്ന വാക്കിനു് അല്പം'' എന്നർത്ഥകല്പന ചെയ്യുന്നതു് ശരിയാകു

മെന്നു് തോന്നുന്നില്ല. 'What is wanted is a well-balanced diet, but not a rich one' എന്ന പാശ്ചാത്യമതവും വളരെയേറെ പണം ചെലവുചെയ്തു് അത്യന്തം ഗുരുവായിട്ടുള്ള വസ്തുക്കൾ പാകപ്പെടുത്തിക്കഴിക്കുന്നതിനേക്കാൾ ശരീരത്തിനാവശ്യമുള്ള ഘടകങ്ങളടങ്ങിയ പൂർണ്ണാഹാരമാണു് സ്വീകാര്യമായിട്ടുള്ളതെന്നു് വിധിക്കുന്നുണ്ടല്ലോ. ശരീരം വളരുന്നതിനും കൂടുതൽ പ്രവൃത്തി ചെയ്തു തീർക്കുന്നതിനും, ഉൽസാഹവും ഉന്മേഷവും ഉല്ലാസവും ദുക്കവും വർദ്ധിക്കുന്നതിനും പൂർണ്ണവും ലഘുവും ആയ (സാധാരണ പദാർത്ഥങ്ങളടങ്ങിയ) ആഹാരത്തെത്തന്നെ ആശ്രയിക്കുന്നതാണു് ഉത്തമമായിട്ടുള്ളതു്.

നാലാം അദ്ധ്യായം

വിധിനിഷേധങ്ങൾ

ആഹാരത്തെ സാത്വീകം, രാജസീകം, താമസീകം എന്ന് (ഉത്തമം, മദ്ധ്യമം, അധമം എന്ന്) ശാസ്ത്രങ്ങളിൽ മൂന്നായി തരം തിരിച്ച് പ്രതിപാദിച്ചിട്ടുണ്ട്.

"ആയുഃസത്വ ബലാരോഗ്യ
സുഖപ്രീതി വിവർദ്ധനാഃ
രസ്യാഃസ്നിഗ്ദ്ധാഃസ്ഥിരാഹൃദ്യാ
ആഹാരാഃസാത്വികപ്രിയാഃ' —ഭഗവൽഗീത 17-7—

'ആയുസ്സ്, ഉൽസാഹം, ബലം, ആരോഗ്യം, മനസ്സുഖം, പ്രീതി എന്നിവയെ വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നതും രസവസ്തുക്കളും സ്നിഗ്ദ്ധഗുണമുള്ളവകളും സ്ഥിരതയെ അഥവാ സ്ഥൈര്യത്തെ വളർത്തുന്നവയും പ്രിയങ്കരങ്ങളുമായ ആഹാരപദാർത്ഥങ്ങൾ സാത്വീകന്മാർക്ക് പ്രിയമായിട്ടുള്ളവയാകുന്നു.'

പുഷ്ടം, സുമധുരം സ്നിഗ്ദ്ധം
ഗവ്യം ധാതുപ്രപോഷണം
മനോഭിലഷിതം യോഗ്യം
യോഗീഭോജനമാചരേൽ." —ഹഠയോഗ പ്രദീപിക—

'ദേഹത്തെ പുഷ്ടിപ്പെടുത്തുന്നതും, മധുരരസത്തോടുകൂടിയതും, സ്നിഗ്ദ്ധമായതും (സ്നേഹരസത്തോടു ചേർന്നതും), ഗോമയം ചേർന്നതും (നെയ്യ് ചേർത്തതും) ധാതുക്കളെ പരിപോഷിപ്പിക്കുന്നതും, മനസ്സിന്ന് യോജിച്ചതും, ഉപയോഗിക്കുന്നതിന് യോഗ്യമായതും ആയ വസ്തുക്കളെ യോഗി ഭോജനം ചെയ്യേണ്ടതാകുന്നു' എന്നും,

'ഗോധൂമശാലിയവഷഷ്ടിക ശോഭനാന്നാ
ക്ഷീരാജ്യഖണ്ഡനവനീതസിതാമധൂനി
ശുണ്ഠീപടോലക ഫലാദിക പഞ്ചശാകം
മുഗ്ദ്ധാദി ദിവ്യമുദകഞ്ചയമീന്ദ്രപത്ഥ്യം.

—ഹഠയോഗപ്രദീപിക—

'ഗോതമ്പു്, നെയ്യു്, യവം, ഞവര തുടങ്ങിയ ധാന്യങ്ങളുടെ അന്നവും പാൽ, നെയ്യു്, കൽക്കണ്ടം, വെണ്ണ, പഞ്ചസാര, തേൻ മുതലായവയും ചുക്കു്, പടവലാദി പഞ്ചശാകങ്ങൾ, ചെറുപയറു്, വൻപയറു്, ശുദ്ധജലം ഇവയും യോഗികൾക്കു് പത്ഥ്യമാകുന്നു' എന്നും സ്വാത്മാരാമയോഗികളും പറഞ്ഞുകാണുന്നു.

അഭ്യാസത്തിന്റെ ആരംഭകാലങ്ങളിൽ പാലു്, നെയ്യു്, വെണ്ണ, ഗോതമ്പു്, പച്ചനിറത്തോടുകൂടിയ ചെറുപയറു്, ചെന്നെല്ലിന്റെ അന്നം, ശുദ്ധജലം, ഫലങ്ങൾ എന്നിവ തികച്ചും മതിയാകുന്നതാണെന്നു് പലേ ആചാര്യന്മാരും പറഞ്ഞിട്ടുണ്ടു്.

യോഗാഭ്യാസം പരിശീലിക്കുന്നവർക്കു് ഏറ്റവും യോജിച്ചതാണു് പാലു്. പാലിൽ ധാരാളം ജീവകങ്ങളുമടങ്ങിയിട്ടുണ്ടു്. പാലു് ഒരു പാനീയവും ആഹാരപദാർത്ഥവുംകൂടിയാകുന്നു. ഏതാണ്ടു് നാല്പതുവർഷക്കാലം പാലുമാത്രം ഉപയോഗിച്ചു് ആരോഗ്യത്തോടുകൂടി കഴിഞ്ഞിരുന്ന ഒരു മഹാനെക്കുറിച്ചു് എനിക്കു ഗ്രഹിക്കുവാൻ കഴിഞ്ഞിട്ടുണ്ടു്. ഇതിൽനിന്നും പാലിന്റെ വൈശിഷ്ട്യം വ്യക്തമാണല്ലോ. മാതാവിന്റെ മുലപ്പാൽ ശിശുവിന്റെ ആരോഗ്യത്തിനും വളർച്ചക്കും മതിയാകുന്നുണ്ടെന്നുള്ളതും വിസ്മരിക്കാവുന്നതല്ല. എന്നാൽ പാൽ അധികം തിളപ്പിക്കുന്നതു ശരിയല്ല. പാൽ തിളക്കുവാൻ ആരംഭിക്കുമ്പോൾ വാങ്ങി ആറിക്കഴിയുമ്പോൾ പഞ്ചസാരയുംചേർത്തു് അൽപ്പം നെയ്യുമൊഴിച്ചു് കഴിക്കുന്നതു് യോഗസാധകന്മാർക്കു് അതിവിശിഷ്ടമാകുന്നു. പാലും ഉണക്കലരിയുംകൂടി തിളപ്പിച്ചുവററിച്ചു്, നെയ്യും പഞ്ചസാരയും ചേർത്തു് കഴിക്കുന്നതു് ശ്രേഷ്ഠമായി പലേ ഗ്രന്ഥങ്ങളിലും പ്രസ്താവിച്ചിട്ടുണ്ടു്.

ഫലങ്ങൾ (Fruits) യോഗസാധകന്മാർക്കു് ഉപേക്ഷിക്കാവുന്നതല്ല. ഊർജ്ജത്തെ (Energy) ഉൽപ്പാദിപ്പിക്കുന്നതിനു് ഫലങ്ങൾക്കു വലുതായ കഴിവാണുള്ളതു്. ഏത്തപ്പഴം, മുന്തിരിങ്ങാപ്പഴം, മധുരനാരങ്ങാ (Oranges), ആപ്പിൾപ്പഴം, ഈന്തപ്പഴം, മാമ്പഴം മുതലായ ഫലങ്ങളും, ബദാം, കപ്പലണ്ടി, മുതലായ കുരുക്കളും (Nuts) ഉപയോഗയോഗ്യംതന്നെ. അധികം പഴുത്ത പഴങ്ങളും പഴുക്കാത്ത പഴങ്ങളും (കറപഴങ്ങളും) പാകമാകാത്ത അഥവാ ശരിയായി വിളഞ്ഞിട്ടില്ലാത്ത ഫലങ്ങളും കായ്കളും ദുസ്വാദുള്ളവയും ത്യജിക്കേണ്ടതാണു്. വിളഞ്ഞു് വിധിപ്രകാരം പഴുത്ത ഫലങ്ങൾ മാത്രമേ ഉപയോഗിക്കാവൂ.

ബാർലി അതിവിശിഷ്ടമായ ഭക്ഷണപദാർത്ഥമാകുന്നു. ബാർലി (Barley) മാത്രം കൊണ്ടുള്ള പലഹാരമുണ്ടാക്കിക്കഴിച്ചു ജീവിക്കുന്ന യോഗികൾ ഉത്തരഭാരതത്തിലുണ്ടു്. ഗോതമ്പു്, അരി, ചെറുപയറു്, ബാർലി, പാലു്, നെയ്യു്, വെണ്ണ, പഞ്ചസാ

ര, കല്ലണ്ടം, മുന്തിരിങ്ങാ, തേൻ, ചുക്ക്, ചെറുചീര, പൊന്നാങ്ങാണി തുടങ്ങിയ ഫലങ്ങൾ, മുതലായവ യോഗാഭ്യാസം പരിശീലിക്കുന്നവക്ക് വിഹിതമായിട്ടുള്ളതാകുന്നു. രാവിലെ ഒരുകപ്പുപാലും സ്വല്പംവെണ്ണയും ഉച്ചയ്ക്ക് സമ്പൂർണ്ണമായ ആഹാരവും (ചോറു്, നെയ്യ്, ചെറുപയറിന്റെ പരിപ്പ്) വൈകുന്നേരം പാലും രണ്ടേത്തപ്പഴവും രണ്ടു മധുരനാരങ്ങായും ഒരു സാധകന്ന് ധാരാളം മതിയാകും.

ചില സാധനങ്ങൾ ആഹാരമായി ഉപയോഗിക്കുന്നതു് വിഹിതമല്ലെന്നു് ആചാര്യന്മാർ വ്യക്തമായി ഉപദേശിച്ചിട്ടുണ്ട്.

'കടവമ്ലലവണാത്യുഷ്ണ
തീക്ഷ്ണരൂക്ഷവിദാഹിനഃ
ആഹാരാരാജസസ്യേഷ്ടാ
ദുഃഖശോകാമയ പ്രദാഃ
യാതയാമം ഗതരസം
പൂതിപർയ്യുഷിതം ചയൽ
ഉച്ഛിഷ്ട മപിചാമേധ്യം
ഭോജനം താമസപ്രിയം'

—ഭഗവൽഗീത 17-9, 10—

'അധികമായിട്ടുള്ള എരുവു്, പുളി, ഉപ്പു്, ചൂടു്, തീക്ഷ്ണത, രൂക്ഷത മുതലായവയോടുകൂടിയ ആഹാരത്തെ രാജസഗുണത്തോടുകൂടിയവർ ഇഷ്ടപ്പെടുന്നു. ഇതു് (ഈ ആഹാരം) ദുഃഖത്തേയും ശോകത്തെയും രോഗത്തെയും പ്രദാനംചെയ്യുന്നതാണ്. ഒരു യാമത്തിനുമുമ്പു് (3 മണിക്കൂർമുമ്പു്) പാകംചെയ്തതു്, ഒരു രസം പോയി വേറൊരു രസം വന്നതു് (വളിച്ചതു്), ദുർഗ്ഗന്ധം വമിക്കുന്നതു്, അശുദ്ധമായിട്ടുള്ളതു്, ഒരാൾ കഴിച്ചതിന്റെ ശേഷമായിട്ടുള്ളതു്, എന്നിങ്ങനെയുള്ള ആഹാരം താമസന്മാക്ക് പ്രിയമാകുന്നു' എന്നു് നിന്ദ്യമായിട്ടുള്ള ആഹാരവസ്തുക്കളെയും അവയുപയോഗിക്കുന്നവരേയും തിരിച്ചു് ഭഗവൽഗീതയിൽ പറഞ്ഞിരിക്കുന്നതു് യോഗാഭ്യാസം ശീലിക്കുന്നവർ ശ്രദ്ധിക്കേണ്ടതാണ്.

'കടവമ്ളതീക്ഷ്ണ ലവണോഷ്ണ ഹരിതശാക
സൗവീരതൈലതില സർഷപ-മദ്യമൽസ്യാൻ
ആജാദിമാംസദധിതക്ര കലസ്ഥകോല
പിണ്ഡ്യാകഹിംഗുല ശുനാദ്യമ പത്ഥ്യമാഹു'

—ഹഠയോഗപ്രദീപിക—

'എരുവു്, പുളി, തീക്ഷ്ണത, ഉപ്പു്, ചൂടു് ഇവയോടുകൂടിയവയും ഇലകൾ, കാടി, എണ്ണ, എള്ളു്, കടുകു്, മദ്യം, മൽസ്യം, മാംസം മുതലായവയും തൈരു്, മോരു്, മുതിര, ലന്തക്കുരുവു്, പിണ്ണാക്കു്, കായം, ഉള്ളി തുടങ്ങിയവയും യോഗിക്കു് അപത്ഥ്യ

മാണെന്നു പണ്ഡിതന്മാർ പറയുന്നു, എന്ന് സാത്മരാമയോഗികളും അരുളിച്ചെയ്തിട്ടുണ്ട്.

ഉള്ളി, കടുക്, കായം, മുളക്, പുളി, ഉപ്പ്, മൽസ്യം, മാംസം തുടങ്ങിയ പദാർത്ഥങ്ങൾ യോഗസാധകന്മാർ ഉപയോഗിക്കുവാൻ പാടില്ലാത്തതാണ്. തികച്ചും പരിത്യജിക്കുന്നതിനു സാധിക്കാത്തപക്ഷം ഏതെല്ലാം ത്യജിക്കുവാൻ കഴിയുമോ അവയെയെല്ലാം ത്യജിക്കുകയും തീരെ ഉപേക്ഷിക്കുവാൻവയ്യാത്തവയെ ഏററവും കുറവായി ഉപയോഗിക്കുകയും ചെയ്താൽ മതിയാകും. വഴുതനങ്ങാ, ചേമ്പ്, കാച്ചില് തുടങ്ങിയവയും ത്യജിക്കേണ്ടതാകുന്നു. തലേദിവസം പാകംചെയ്തതും ദുർഗ്ഗന്ധമുള്ളതും ഒരാൾ ഉപയോഗിച്ചശേഷമുള്ളതും മററും സർവ്വദാ വർജ്ജിക്കേണ്ടതുതന്നെയാണ്. യോഗം പരിശീലിക്കുന്നവർ ശുദ്ധമായ ആഹാരവസ്തുക്കളെ പ്രത്യേകം ശ്രദ്ധിച്ചു തെരഞ്ഞെടുത്തു കഴിക്കേണ്ടതാകുന്നു. 'ആഹാരശുദ്ധൌ സത്വശുദ്ധി' (ആഹാരം ശുദ്ധമായാൽ മനസ്സു ശുദ്ധമാകുന്നു) എന്നു വേദത്തിൽപ്പോലും ഉൽഘോഷിച്ചിട്ടുണ്ട്. ഇവിടെ അന്നാദി ആഹാരങ്ങൾപോലെ ഇന്ദ്രിയങ്ങളുടെ ആഹാരവും ശുദ്ധമായിരിക്കണമെന്നുള്ള വിവക്ഷയുണ്ടെന്നു കരുതാം. കണ്ണുകൊണ്ടു് നല്ലതിനെ കാണുക (ഏതിനെ കണ്ണുകൊണ്ടു കാണുമ്പോഴാണോ മനസ്സിൻെറ വൃത്തികൾ ശാന്തമാകുന്നത് അതിനെ കാണുക, ഏതിനെ കാണുമ്പോഴാണോ വികാരവും വിദ്വേഷവും മററും വിജൃംഭിതമായിത്തീരുക അതിനെ കാണാതിരിക്കുക), ചെവികൊണ്ടു നല്ലതിനെ കേൾക്കുക, നാക്കുകൊണ്ടു നല്ലതിനെ പറയുക എന്നിങ്ങനെ അഞ്ചിന്ദ്രിയങ്ങളുടെയും വ്യാപാരം അഥവാ ആഹാരം ശുദ്ധമായാൽ ഹൃദയം പെട്ടെന്നു ശുദ്ധമായിത്തീരുന്നതാണ്. അതിനാൽ ഒരു യോഗസാധകൻെറ അന്നപേയങ്ങളും ഇന്ദ്രിയങ്ങളുടെ ആഹാരങ്ങളും (ശബ്ദസ്പർശരൂപരസ ഗന്ധാദികളും) ശുദ്ധമായിരിക്കേണ്ടതാകുന്നു.

ആഹാരം കഴിക്കുന്നതിനു മുൻപും പിൻപും ഒരു സാധകൻ കൈകാലുകളും മുഖവും ശുദ്ധജലത്താൽ ഭംഗിയാംവണ്ണം നിർമ്മലമാക്കേണ്ടതാണ്. ആഹാരത്തിനു രുചിയും ആരോഗ്യത്തിനു മേന്മയും നൽകുന്ന ഈ ശൌചം സർവ്വദാ വിശിഷ്ടമാകുന്നു.

സാധനയ്ക്കുചിതമായ സ്ഥലത്തെക്കുറിച്ചാണ് ഇനി ചിന്തിക്കുവാനുള്ളത്. ആ വിഷയത്തെപ്പററി ആചാര്യന്മാർ പല നിർദ്ദേശങ്ങളും നൽകിയിട്ടുണ്ട്.

'ശുചൌ ദേശേപ്രതിഷ്ഠാപ്യ
സ്ഥിരമാസന മാത്മനഃ
നാത്യുച്ഛ്റിതം നാതിനീചം
ചേലാജിന കുശോത്തരം.' —ഭഗവത്ഗീത 6-11—

'പരിശുദ്ധമായ സ്ഥലത്തു്' അധികം ഉയരമില്ലാതെയും അധികം താഴ്ന്നതല്ലാതെയും കുശ, തോൽ, വസ്ത്രം ഇവയെ മുറയ്ക്കു മീതെ മീതേ വിരിച്ച് സ്ഥിരമായുള്ള തന്റെ ആസനത്തെ ഉറപ്പിച്ചിട്ട്" യോഗാഭ്യാസം ചെയ്യണമെന്നാണ് ഭഗവാൻ അർജ്ജുനനുപദേശിച്ചിട്ടുള്ളതു്, ബാഹ്യാഭ്യന്തര കലഹങ്ങളാൽ അന്തരീക്ഷം പ്രക്ഷുബ്ധമല്ലാത്തതും സമ്പൽസമൃദ്ധവും ആയ രാജ്യത്തിൽ സുഭിക്ഷവും ഉപദ്രവരഹിതവും ആയ പുണ്യദേശത്തിൽ ഏകാന്തവും യോഗാഭ്യാസത്തിനു യോജിച്ചതുമായ സ്ഥലത്തു അഭ്യാസം നിർവിഘ്നം നടത്തുന്നതിലേക്കായി ഒരു സങ്കേതം നിർമ്മിക്കേണ്ടതാണെന്നു് യോഗഗ്രന്ഥങ്ങളിൽ പറഞ്ഞിട്ടുണ്ടു്. ശബ്ദസങ്കുലമായ അന്തരീക്ഷം, ജലസ്ഥാനം, ജീർണ്ണിച്ച കെട്ടിടം, ശ്മശാനം, അശുചിയായ സ്ഥലം, കീടങ്ങൾനിറഞ്ഞ പ്രദേശം മുതലായവ യോഗപരിശീലനത്തിനു പററിയതല്ല. ക്ഷുദ്രജീവികളുടെ അഥവാ കീടങ്ങളുടെ ഉപദ്രവമില്ലാത്തതും വളരെ അധികം ഉയർച്ചയും താഴ്ചയും വിസ്താരവുംകൂടാതുള്ളതും ശുദ്ധമായിട്ടുള്ളതും പുറമേ വെൺമാടത്തോടും അടുത്ത ഭാഗത്തു ശുദ്ധജലമുള്ള കിണറോടും ചുററിനും ഉയരം കൂടിയ മതിലോടും പ്രകൃതിരമണീയമായ സ്ഥലത്തോടുംകൂടിയതുമായ മഠത്തിലിരുന്നു് അന്യചിന്തയെല്ലാം ത്യജിച്ചു് ഗുരുവിന്റെ ഉപദേശം അനുസരിച്ചു് യോഗം ശീലിക്കുന്നതിനു് സിദ്ധന്മാരായ യോഗികൾ അനുശാസനം ചെയ്തിട്ടുണ്ടു്.

സാധിക്കുന്നപക്ഷം ആഹാരപദാർത്ഥങ്ങൾ സുലഭമായി ലഭിക്കുന്ന ഏതെങ്കിലും ദിക്കിൽ നദി, കായൽ, കടൽ ഇവയുടെ തീരപ്രദേശത്തോ കുന്നിന്റെ മുകളിലോ ഏകാന്തവും സുന്ദരവും ആനന്ദകരവും നിരുപദ്രവപരവുമായ സ്ഥലം തെരഞ്ഞെടുത്തു് ഒരു പർണ്ണശാലയോ കുടീരമോ നിർമ്മിക്കുകയും മലമൂത്രവിസർജ്ജനങ്ങൾക്കും മററും പ്രത്യേകം സങ്കേതങ്ങളും കിണറും തയ്യാറാക്കുകയും ചെയ്യുന്നതു് യോഗസാധനയ്ക്കു് കൊള്ളാവുന്നതാകുന്നു. യോഗാചാര്യന്മാർ അധിവസിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്ന നാസിക്ക്, ഹൃഷീകേശം, വൃന്ദാവനം, അയോദ്ധ്യ, ഉത്തരകാശി, പ്രയാഗ്, കാശി തുടങ്ങിയ സ്ഥലങ്ങളിലിരുന്നു അഭ്യസിക്കുന്നതു് സംശയനിവൃത്തി വരുത്തുന്നതിനും ഉത്സാഹത്തോടും വൈരാഗ്യത്തോടുംകൂടി ശീലിക്കുന്നതിനും മററും സഹായകമാണു്. ഇതിനൊന്നും സാധിക്കാതെ, അവരവരുടെ വീടുകളിൽ ഇരുന്നു ശീലിക്കുന്നവർക്കു് പരിശീലിക്കുന്ന മുറിയെ വനവിഭാഗമാക്കി രൂപാന്തരപ്പെടുത്താവുന്നതാണു്. ഏതെങ്കിലും ഏകാന്തമായ ഒരു മുറി യോഗാഭ്യാസ പരിശീലനത്തിനു് തികച്ചും മതിയാകുന്നതാകുന്നു.

യോഗപരിശീലനത്തിനായി നിശ്ചയിക്കുന്ന മുറി സാമാന്യം വലിപ്പത്തോട്ടുകൂടിയതും ശുദ്ധവായുവും സൂര്യപ്രകാശവും അവശ്യാനുസാരേണ പ്രവേശിക്കത്തക്ക ജനലുകളും കതകുകളും ഉള്ളതും ആയിരിക്കേണ്ടതാണ്. മുറിയും പരിസരവും എട്ടുകാലി, മൂട്ട, കൊതുക്, എറുമ്പ്, പാററാ തുടങ്ങിയ ജീവികളുടെ അധിവാസകേന്ദ്രമായി തീരാത്ത വിധത്തിൽ പതിവായി അടിച്ചുവാരുക, ലോഷൻ തളിച്ചു തുടയ്ക്കുക, അഷ്ടഗന്ധം, സാമ്പ്രാണി തുടങ്ങിയവ പുകയ്ക്കുക മുതലായവ ചെയ്യേണ്ടതാകുന്നു. മുറിയും പരിസരവും ഏററവും പരിശുദ്ധമായിരിക്കേണ്ടതാണ്. മുറിയുടെ പരിസരങ്ങളിൽ അംകോലം, അശോകം, വേപ്പ്, കറിവേപ്പ്, തുളസികൾ തുടങ്ങിയവ വച്ചുപിടിപ്പിക്കുന്നതു് വളരെ നന്നായിരിക്കും. മുറിയിൽ സുഗന്ധത്തെപ്പരത്തുന്ന വസ്തുക്കൾ കത്തിച്ചു വയ്ക്കുന്നതു് കൊള്ളാം. മുറിയുടെ ഏതെങ്കിലും യുക്തമായ ഒരു ഭാഗത്തായി നടുവിൽ ഇഷ്ടദേവന്റെയും ഇഷ്ടദേവന്റെ വലത്തുഭാഗത്തായി ഗുരുദേവന്റെയും ഇടത്തുഭാഗത്തായി തൻെറയും പടങ്ങൾ ഒരു പീഠത്തിൽവച്ചു് (മതഗ്രന്ഥങ്ങളും ആവാം) മാല്യങ്ങളും ചാത്തി ഒരു ചെറിയ നിലവിളക്കിൽ വെളിച്ചെണ്ണയൊഴിച്ചു് തിരിയിട്ടു കത്തിച്ചു് പുഷ്പധൂപദീപാദികളാൽ പൂജ (മനസ്സുകൊണ്ടും ശരീരംകൊണ്ടും) ചെയ്യുന്നതു് അഭ്യാസത്തിനു ഹിതമായിട്ടുള്ളതാകുന്നു. യോഗത്തിൻെറ നിർവിഘ്നമായ പരിസമാപ്തിക്കായിക്കൊണ്ടു് 'ഓം ശ്രീഗണേശായനമ:' (ക്രിസ്ത്യാനി സഹോദരന്മാരാണെങ്കിൽ ശ്രീക്രിസ്തുദേവായ നമ:)എന്നു ജപിക്കയും ധ്യാനിക്കുകയും ചെയ്തു പരിശീലനം ഉപക്രമിക്കാവുന്നതാണ്.

മുറിയുടെ ഭിത്തിയിൽ മഹാപുരുഷന്മാരുടെയോ അവതാരപുരുഷന്മാരുടെയോ ചിത്രങ്ങൾ, പ്രകൃതിയുടെ വൈശിഷ്ട്യത്തെ പ്രകടിപ്പിക്കുന്ന ചിത്രങ്ങൾ മുതലായവ പതിക്കാവുന്നതാണ്. വികാരത്തെ ജനിപ്പിക്കുന്ന യാതൊന്നും വയ്ക്കുന്നതു് വിഹിതമല്ല; വിശിഷ്യ ആ മുറിയിൽ എല്ലാവരും യഥേഷ്ടം പ്രവേശിക്കുന്നതും വിഹിതമല്ല. ഹൃദയക്ഷോഭമുണ്ടാകുന്ന യാതൊരു സംഭവവും ആ അന്തരീക്ഷത്തെ അശേഷം മലിനപ്പെടുത്താതെ പ്രത്യേകം സൂക്ഷിക്കേണ്ടതാണ്. ഇപ്രകാരമുള്ള മുറിയിൽ വലുതായ ഒരു കമ്പിളി ആവശ്യമനുസരിച്ചു മടക്കി വിരിക്കയും അതിനുമേൽ വസ്ത്രം വിരിക്കുകയും ചെയ്തശേഷം പരിപൂർണ്ണമായ മനഃശുദ്ധിയോടും ശരീരശുദ്ധിയോടും കൂടിയ സാധകനു് [അഥവാ ശുദ്ധിയെ ലക്ഷ്യമാക്കി] സാധന ആരംഭിക്കാവുന്നതാകുന്നു.

വസന്തം, ശരത്തു് (Spring and Autumn) എന്നീ ഋതുക്കളിലാണ് യോഗം പരിശീലിക്കുന്നതിനു പറഞ്ഞിട്ടുള്ളതു്. വ്യ

ക്ഷലതാദികൾ പുഷ്പിക്കുന്ന വസന്തവും (March April) കഠിനമായ വർഷത്തിനു ശേഷമുള്ള ശരത്തും (September October) യോഗത്തിനു് യോജിച്ചതാണെന്നു് ശാസ്ത്രങ്ങളിൽ ആചാര്യന്മാർ വിധിച്ചിട്ടുണ്ടെങ്കിലും കേരളത്തിന്റെ കാലാവസ്ഥയെ പരിഗണിക്കുമ്പോൾ വേനലിന്റെ ശക്തി വർദ്ധിച്ചിരിക്കുന്ന കാലത്തു് ചെയ്യാതിരിക്കുന്നതും ശാന്തമാകുമ്പോൾ ചെയ്യുന്നതുമാണു് നന്നു്. എന്നാൽ എന്നും പ്രാതഃകാലത്തു് (രാവിലെ) യോഗപരിശീലനം നടത്താവുന്നതാണു്.

ആഹാരം, തൊഴിൽ, വിശ്രമം, കാലാവസ്ഥ, പരിതസ്ഥിതി മുതലായവയ്ക്കുചേർന്ന വിധത്തിൽ യുക്തിയനുസരിച്ചു് അഭ്യാസത്തെ നീട്ടുകയോ ഹ്രസ്വപ്പെടുത്തുകയോ ഓരോ സന്ദർഭത്തിലും ചെയ്തുകൊള്ളേണ്ടതാകുന്നു. രാവിലെയുള്ള ദിനചര്യയ്ക്കു ശേഷം അൽപം വെണ്ണയും കഴിച്ചുകൊണ്ടു് ഒരു ലങ്കോട്ടിമാത്രം ധരിച്ച ശേഷം ശരീരമാകെ അൽപ്പം എണ്ണ പുരട്ടിതിരുമ്മുകയും യോഗാസനങ്ങളും മററും ശീലിക്കുകയും ചെയ്യാവുന്നതാണു്. രാവിലെ യോഗാഭ്യാസവും വൈകിട്ടു് ഇതര വ്യായാമങ്ങളും ചെയ്യുന്നതു് നന്നായിരിക്കും. സ്ത്രീകൾക്കും കുട്ടികൾക്കും യോഗപരിശീലനം നിഷേധിക്കപ്പെട്ടിട്ടില്ലെന്നുള്ളതു് പ്രസ്താവിച്ചു കൊള്ളട്ടെ.

ഏററവും ചുരുങ്ങിയ സമയമേ ആരംഭത്തിൽ അഭ്യസിക്കാവൂ; ക്രമേണ കൂട്ടതൽ കൂട്ടതൽ സമയം ചെയ്യുന്നതാണു് നല്ലതു്. പെട്ടെന്നു് ഒന്നിച്ചഭ്യസിച്ചുകളയാമെന്നു കരുതി ബലാൽക്കാരമായി വല്ലതും ചെയ്യുന്നതു് ദോഷകരമാണെന്നു് പ്രത്യേകം ഓർമ്മിക്കേണ്ടതാണു്. സമാധാനവും സാവധാനവും ഏററവും വിജയകരമായി യോഗം പരിശീലിക്കുന്നതിനു് ആദ്യം മുതൽ അവസാനം വരെ ആവശ്യമാകുന്നു.

ഉൽസാഹം, പരിശ്രമം, ധൈര്യം, നിശ്ചയം, ഏകാന്തത, ജ്ഞാനം തുടങ്ങിയ ഗുണങ്ങൾ യോഗാഭ്യാസത്തിനു അനുകൂലവും അതിഭക്ഷണം, അതിവ്യായാമം, അഹങ്കാരം, അലസത, പ്രസംഗം, ഉപവാസത്തോടു കൂടിയുള്ള വ്രതാനുഷ്ഠാനം, സ്ഥിരമില്ലായ്മ, ജനസംസർഗ്ഗം, ദുർജ്ജനസംസർഗ്ഗം, കാമം, മുതലായവ യോഗത്തിനു പ്രതികൂലവുമാണു്. പ്രതികൂലങ്ങളായിട്ടുള്ള ദോഷങ്ങളിൽ ഏതെങ്കിലും ഒന്നു് ഒരു സാധകനുള്ള പക്ഷം അതിനെ കഴിവതും പരിഹരിച്ചുകൊണ്ടുതന്നെ യോഗാഭ്യാസം ആരംഭിക്കുന്നതു് നന്നായിരിക്കുമെന്നു പ്രത്യേകം സ്മരിക്കേണ്ടതാകുന്നു. അശ്രദ്ധയും സൂക്ഷ്മക്കുറവും അപകടങ്ങൾക്കോ ഒരു പക്ഷെ മരണത്തിനു തന്നെയൊ കാരണമായിത്തീരാവുന്നതാണു്. ആഹാരം കഴിഞ്ഞയുടനെ യോഗാഭ്യാസം ചെയ്യരുതു്. വയറു ശുദ്ധമായിരിക്കുമ്പോ

ഴോ, ആഹാരശേഷം മൂന്നു മണിക്കൂർ കഴിഞ്ഞോ മാത്രമെ യോഗപരിശീലനം ആരംഭിക്കാവൂ.

മദ്യങ്ങൾ, കാപ്പി, ചായ, കൊക്കോ, ബീഡി, പൊടി തുടങ്ങിയ പുകയിലയുടെ രൂപാന്തരങ്ങൾ, ഗഞ്ചാ, കറപ്പ് തുടങ്ങിയ വസ്തുക്കൾ ഇവയെ യോഗം ശീലിക്കുന്നവർ ഒരു പ്രകാരത്തിലും ഉപയോഗിക്കുവാൻ പാടില്ലാത്തതാകുന്നു. അതിഭോഗം, അഗ്നിമാന്ദ്യം,ഉന്മേഷമില്ലായ്മ, ഭയം, കോപം, വിഷാദം, തലവേദന, മലബന്ധം, പെട്ടെന്നുണ്ടായ മററു രോഗങ്ങൾ മുതലായവയെല്ലാം യോഗാഭ്യാസത്തിനു വിഘ്നങ്ങളാണ്. അങ്ങനെയുള്ള സന്ദർഭങ്ങളിൽ വിശ്രമിക്കുകയും തദ്ദോഷപരിഹാരാർത്ഥം വേണ്ടതു ചെയ്യുകയും ചെയ്യണം.

'വ്യാധിസ്ത്യാന സംശയ പ്രമാദാല സ്യാവി രതിഭ്രാന്തിദർശനാലബ്ധ ഭൂമികത്വാനവസ്ഥി തത്വാനി ചിത്തവിക്ഷേപാസ്തേ f ന്തരായാ:

—യോഗസൂത്രം—1 34.

'വ്യാധി (Disease), സ്ത്യാനം (Dullness), സംശയം (Doubt), പ്രമാദം, (Carelessness or Mistake). ആലസ്യം (Laxiness or indolence),അവിരതി(Worldli-mindedness or Sensuality), ഭ്രാന്തിദർശനം (Illusion or mistaken notion), അലബ്ധഭൂമികത്വം (Missing the point), അനവസ്ഥിതത്വം (Instability) എന്നിവ ചിത്തവിക്ഷേപങ്ങളും യോഗാഭ്യാസത്തിനു തടസ്സങ്ങളുമാകുന്നു എന്നു് യോഗതടസ്സങ്ങളെപ്പററി പതഞ്ജലി മഹർഷി പറഞ്ഞിട്ടുണ്ട്,

യോഗത്തിനു തടസ്സമായിട്ടുള്ളതിൽ പ്രഥമമായി പറയപ്പെട്ടിരിക്കുന്നതു് വ്യാധിയാണ്. വ്യാധി അഥവാ രോഗം, ശരീരത്തിനു യോജിക്കാത്തതും, അശുദ്ധവും, രോഗബീജങ്ങളടങ്ങിയതും ആയ ആഹാരം കഴിക്കുന്നതുകൊണ്ടും ക്രമവും സമയവും തെററി ഭക്ഷണം കഴിപ്പാനിടവരുന്നതുകൊണ്ടും, ബ്രഹ്മചര്യനാശംകൊണ്ടും, മലമൂത്രവിസർജ്ജന വേഗങ്ങളെ തടയുന്നതുകൊണ്ടും, ദുഷിച്ച വായു ശ്വസിക്കുന്നതുകൊണ്ടും മററുമാകുന്നു ഉണ്ടാകുന്നതു്. ആഹാരനിയന്ത്രണം, യുക്തിപൂർവ്വമുള്ള ഉപവാസം, വേണ്ടവണ്ണമുള്ള വിശ്രമം, ശ്രദ്ധാപൂർവ്വമുള്ള ദിനചര്യ, രോഗത്തിൻെറ നിദാനം കണ്ടുപിടിച്ചതിനെ പരിഹരിക്കുന്നതിനുള്ള ശ്രമം, ആസന പ്രാണായാമങ്ങളുടെയും മററു ലഘു വ്യായാമങ്ങളുടെയും അനുഷ്ഠാനം മുതലായവകൊണ്ടു് വ്യാധിയെ പരിഹരിക്കുവാൻ കഴിയും. സ്ത്യാനവും ആലസ്യവും അഥവാ സ്ഥൗല്യവും ഉന്മേഷമില്ലായ്മയും ആസനപ്രാണായാമങ്ങളെക്കൊണ്ടും ഉന്മേഷത്തോടുകൂടി ഓ

രോ പ്രവൃത്തി ചെയ്യുന്നതുകൊണ്ടും പരിഹരിക്കാവുന്നതാണ്. അതാണൊ ഇതാണൊ ശരി, ചെയ്താൽ ഫലം കിട്ടുമോ എന്നിങ്ങനെയുള്ള സംശയവും തെററായി ചെയ്യുന്ന പ്രമാദവും അഭ്യാസിക്ക പരിശീലനം തുടരാൻ ഭയവും ഉത്സാഹക്കുറവും വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നതാണ്. ശരിയായ ജ്ഞാനംകൊണ്ടും (അനുഭവംകൊണ്ടും) വിവേകം, വിചാരം, സൽസംഗം, ശാസ്ത്രപരിചയം എന്നിവകൊണ്ടും സംശയത്തെയും പ്രമാദത്തെയും പരിഹരിക്കാം. ഭൗതിക വസ്തുക്കളിലുള്ള ആസക്തിയും അവയെ അനുഭവിക്കുന്നതിലേയ്ക്കുള്ള ചിന്തയും അതിനു ചേർന്ന പ്രവൃത്തിയുമാണ് അവിരതി. കേവലം ജീവിതം ദുഃഖങ്ങളുടെ സമാഹാരമാണെന്നു് ഗ്രഹിക്കുന്നതുകൊണ്ടും ജന്മം, മൃത്യു, ജര, വ്യാധി മുതലായതിൽ ദുഃഖത്തേയും ദോഷത്തേയും ദർശിക്കുന്നതുകൊണ്ടും ഭൗതികവസ്തുക്കൾ എല്ലാം ക്ഷണികമാണെന്നും ഭൗതിക സുഖങ്ങളുടെ യഥാൎത്ഥസ്വരൂപവും സ്വഭാവവും എന്താണെന്നും അറിയുന്നതുകൊണ്ടും സൽസംഗംകൊണ്ടും നിവൃത്തിപരമായ അനുഷ്ഠാനങ്ങളെക്കൊണ്ടും പരിതഃസ്ഥിതിയെ സൂക്ഷിക്കുന്നതുകൊണ്ടും ഭൗതിക പദാൎത്ഥങ്ങളിലുള്ള ആസക്തിയെ നശിപ്പിക്കാവുന്നതാണ്. ഭ്രാന്തിദർശനം, യഥാർത്ഥത്തിൽ കാമ്യമായതിനെ വിട്ടിട്ട് അന്യമായതിനെ കാമ്യമെന്നു് ദർശിച്ചു പോകുന്നതാണ്; അസത്യം സത്യമാണെന്നുള്ള മിഥ്യാദർശനമാണ് ഭ്രാന്തിദർശനം. ഐന്ദ്രജാലികൻ ഭ്രാന്തിദർശനത്തെയുണ്ടാക്കാറുള്ളതു് എല്ലാവർക്കും അനുഭവപ്പെട്ടിരിക്കുമല്ലൊ. പ്രയത്നന്യൂനതയാൽ ഉദ്ദിഷ്ടഫലത്തെ പ്രാപിക്കാതിരിക്കുന്നതും സമാധിക്ക പകരം സിദ്ധിയെ കാംക്ഷിച്ചു പ്രവർത്തിച്ചു പോകുന്നതുപോലെ ഉൽകൃഷ്ടമായതിനെ വിട്ടിട്ട് നീചമായതിനെ ആഗ്രഹിച്ചു പ്രവത്തിക്കുന്നതുമാണ് അലബ്ധഭൂമികത്വം. ഉദ്ദിഷ്ട ഫലാനുഭവത്തിൽ സ്വെച്ഛ കൂടാതെ വിച്ഛേദം വരുന്നതാണ് അനവസ്ഥിതത്വം; മനസ്സിന്റെ സംസ്ക്കാരം ദീർഘകാലം സമാധിയിൽത്തന്നെ സ്ഥിതിചെയ്യുവാൻ യോഗിയെ അനുവദിക്കാതെ പഴയപടിയിലേയ്ക്കുന്നയിക്കുന്നതുതന്നെ അനവസ്ഥിതത്വമാകുന്നു. ഭ്രാന്തിദർശനം യോഗാചാൎയ്യന്മാരുമായുള്ള സഹവാസം, അവരുടെ ഉപദേശം മുതലായവകൊണ്ടും, അലബ്ധഭൂമികത്വം വൈരാഗ്യം, ഉത്സാഹത്തോടുകൂടിയുള്ള സാധന എന്നിവകൊണ്ടും അനവസ്ഥിതത്വം സ്ഥിരപരിശ്രമം, ജപം, ജ്ഞാനം, മുതലായവകൊണ്ടും പരിഹരിക്കാവുന്നതാണ്.

അടുത്ത സൂത്രംകൊണ്ടു് ചിത്തവിക്ഷേപസഹജാവസ്ഥകളെയും അതിനടുത്ത സൂത്രത്താൽ അതിനെ നിരാകരണം ചെയ്യുവാനുള്ള മാർഗ്ഗത്തെയും കൂടി പതഞ്ജലി ഭഗവാൻ വ്യക്തമാക്കി

യിട്ടുണ്ട്.

'ദുഃഖദൗർമ്മനസ്യാംഗമേജയത്വശ്വാസപ്രശ്വാസാ വിക്ഷേപ സഹഭുവഃ'

—യോഗസൂത്രം—1-35

'ദുഃഖം (Pain) ദൗർമ്മനസ്യം (Despair) അംഗമേജയത്വം (Tremor of the body) ശ്വാസം (Inhalation) പ്രശ്വാസം (Exhalation) എന്നിവ ചിത്തവിക്ഷേപസഹജങ്ങളാകുന്നു.'

മനസ്സിന്റെ അസ്വസ്ഥതയാണ് ദുഃഖം; മനസ്സിന്റെ അസ്ഥിരതയാണ് ദൗർമ്മനസ്യം, ഇതു രണ്ടും ഇച്ഛാഭംഗംകൊണ്ടുണ്ടാകാവുന്നതാകുന്നു. മനസ്സിലെ ക്ഷോഭങ്ങളാൽ സ്ഥൂലശരീരത്തിനുണ്ടാകുന്ന ചേഷ്ടാ വിശേഷങ്ങളാണ് അംഗമേജയത്വം. തന്നിമിത്തമുണ്ടാകുന്ന ശ്വാസവികാരങ്ങൾ ശ്വാസപ്രശ്വാസങ്ങളുമാകുന്നു. സ്ഥൈര്യം, ധൈര്യം, സ്ഥിരമായും കൃത്യമായുമുള്ള യോഗപരിശീലനം, ഏകാഗ്രത, സൽസംഗം മുതലായവയാൽ മേൽപ്പറഞ്ഞ ദോഷങ്ങളെ പരിഹരിക്കാവുന്നതാണ്, വിശിഷ്യ,

'തത് പ്രതിഷേധാർത്ഥമേക തത്വാഭ്യാസഃ'

—യോഗസൂത്രം—1_36.

'അവയെ നിരാകരണം ചെയ്യാനായിട്ട് ഏക തത്വാഭ്യാസം വേണം' എന്നു പതഞ്ജലി ഋഷിതന്നെ അരുളിച്ചെയ്തിട്ടുണ്ട്. പരിപൂർണ്ണമായ ഏകാഗ്രതയോടെ, അങ്ങേഅററംവരെയുള്ള സകല കഴിവുകളും പ്രയോഗിച്ച് ഒന്നിനെ തന്നെ പരിശീലിച്ചാൽ ഈ തടസ്സങ്ങളെല്ലാം മാറിപ്പോകുകതന്നെ ചെയ്യും. വൈരാഗ്യത്തെ വർദ്ധിപ്പിക്കുക, ഭയത്തെ വലിച്ചെറിയുക, സ്ഥിരമായി കഴിവുകളെല്ലാം ഉപയോഗിച്ച് ഉത്സാഹത്തോടുകൂടി പരിശീലിക്കുക, എന്നാൽ തടസ്സങ്ങൾ ശിഥിലങ്ങളായിക്കൊള്ളും. ഉത്സാഹത്തോടും ദൃഢനിശ്ചയത്തോടും ഒരേ ഒരു വിഷയത്തിൽ പ്രവർത്തിക്കുന്നവനു വിജയം നിശ്ചയം തന്നെ. അതിനാൽ സധൈര്യം ദൃഢമതിയോടുകൂടി യുക്തിപൂർവം വേണ്ട വിധത്തിൽ യോഗാഭ്യാസം ആരംഭിക്കുക; അതിവിശിഷ്ടമായ ഉന്നതപദവിയിലെത്തുന്നതിനു യോഗം പോലെ മറെറാന്നും നമുക്കുപകരിക്കുകയില്ല.

യോഗാഭ്യാസം V

യമനിയമങ്ങൾ

യോഗാഭ്യാസമാകുന്ന മഹാസൗധത്തിൻെറ അടിത്തറയാണ് യമനിയമങ്ങൾ. യമനിയമങ്ങൾ കൂടാതുള്ള യോഗാഭ്യാസം അടിത്തറയില്ലാത്ത സൗധംപോലെ അധഃപതിച്ചുപോകുന്നതാണ്. ആസനപ്രാണായാമാദികളിൽനിന്നും മഹത്തായ ഫലം ലഭിക്കണമെങ്കിൽ യമനിയമങ്ങൾ കൂടാതെ സാദ്ധ്യമല്ല. എന്നാൽ കാലവിശേഷംനിമിത്തം പലരും യമനിയമങ്ങളെ വിട്ടിട്ട് ആസനപ്രാണായാമാദികൾ ശീലിക്കാറുണ്ട്. 1102 മിഥുനമാസത്തിലെ 'കേരളധർമ്മം' മാസികയിൽ 'ഹഠയോഗതത്വനിരൂപണം' എന്ന തലക്കെട്ടോടുകൂടി ഡോ. എൽ. എ. രവിവർമ്മ M. B. & C. M. (Madras) D. o. M. S. (London) എഴുതിയിരുന്ന ലേഖനത്തിലെ ഏതാനും ചില വരികൾ ഈ അവസരത്തിൽ ഉദ്ധരിക്കുക മാത്രമേ ചെയ്യേണ്ടതായിട്ടുള്ളു.

'ആദ്യത്തെ രണ്ടംഗങ്ങളും [അതു് യമനിയമങ്ങളാണ്] മനസ്സുകൊണ്ടു വേണ്ടുന്നതും ലൗകികന്ന് അത്ര എളുപ്പമല്ലാത്തതുമാകയാൽ ചില നവീനരസികന്മാർ ഒററക്കുതിക്ക് അതു രണ്ടും തൊടാതെ നേരെ ആസനത്തിൽ ചാടിവീഴുന്നതുകാണാം. ഇത്തരം പരാക്രമങ്ങളുടെ ഫലം യോഗമാർഗ്ഗം ശോകമാർഗ്ഗമായിത്തീരുന്നതായിരിക്കും. ആസനങ്ങൾ മനസ്സിനും ശരീരത്തിനും ഒട്ടും പ്രയാസം കൂടാതെ ഇരിക്കത്തക്കനിലയിൽ പരിചയിച്ചു കഴിഞ്ഞിട്ടുവേണം പ്രാണായാമം ശീലിക്കുവാൻ. ചില നവരസികന്മാർ ആദ്യമേ ചാടിവീഴുന്നതു പ്രാണായാമത്തിലാണ്. പലപ്പോഴും അവർ ചാട്ടം പിഴച്ച് പ്രാണത്യാഗത്തിൽ പോയി വീഴാറുണ്ടെന്നു പറയാതെ തരമില്ല. ഈ മൂന്നംഗങ്ങളും വേണ്ടവിധം ശീലിച്ചുകഴിഞ്ഞാൽ പ്രാണായാമം തുടങ്ങാം' എന്നുള്ള തമ്പുരാൻെറ അഭിപ്രായം തികച്ചും പരമാർത്ഥംതന്നെയാണ്. അതിനാൽ യോഗാഭ്യാസത്തി

ൻെറ ഒന്നും രണ്ടും പടികളായ യമവും നിയമവും വളരെ ഗൗരവത്തോടെ ശീലിക്കേണ്ടതാകുന്നു.

'അഹിംസാ സത്യമാസ്തേയം
ബ്രഹ്മചര്യം ക്ഷമാധൃതിഃ
ദയാർജ്ജവം മിതാഹാരം
ശൌചം ചൈവയമാദശ.'

-ഹഠയോഗപ്രദീപിക

'അഹിംസ, സത്യം, അസ്തേയം, ബ്രഹ്മചര്യം, ക്ഷമ, ധൃതി, ദയ, ആർജ്ജവം, മിതാഹാരം, ശൌചം എന്നിവ പത്തും യമമാകുന്നു' എന്നു യമത്തെ സംബന്ധിച്ച് സ്വാത്മാരാമ യോഗികളും,

'അഹിംസാ സത്യാ ƒ സ്തേയ
ബ്രഹ്മചര്യാ ƒ പരിഗ്രഹായമ'

യോഗസൂത്രം—2-30

'അഹിംസ, സത്യം, അസ്തേയം, ബ്രഹ്മചര്യം, അപരിഗ്രഹം എന്നിവ യമമാകുന്നു' എന്നു പതഞ്ജലി മഹർഷിയും പറഞ്ഞിരിക്കുന്നു. ശാണ്ഡില്യോപനിഷത്തിലും മററും ഹഠയോഗപ്രദീപികയുടെ അഭിപ്രായം തന്നെയാണു കാണപ്പെടുന്നതു്.

മനസ്സുകൊണ്ടോ (സങ്കൽപ്പം കൊണ്ടോ) വാക്കുകൊണ്ടോ പ്രവൃത്തികൊണ്ടോ ഒരു ജീവിക്കും ഒരുപദ്രവവും ചെയ്യാതിരിക്കുന്നതാണു് അഹിംസ (Non-injury). മനോവാക്കായ കർമ്മങ്ങളിൽ ക്കൂടി ഒരു പ്രാണിക്കും വേദന ജനിക്കുന്നതായ യാതൊന്നും പ്രവർത്തിക്കാതിരിക്കുന്ന അഹിംസ യമത്തിൻെറ മുഖ്യഗുണമാണു്. അന്യൻെറ മുതലിനെ അപഹരിക്കണമെന്നോ അന്യനെ ഉപദ്രവിക്കണമെന്നോ മററൊ നിശീഥിനിയുടെ ഏകാന്തതയിലിരുന്നു മനസ്സുകൊണ്ടു സങ്കല്പം ചെയ്യുന്നതുപോലും ഹിംസയാകുന്നു. ഉദ്വേഗത്തെ ജനിപ്പിക്കുക, സന്താപത്തെ ചെയ്യുക, വേദനയുണ്ടാക്കുക, രക്തം പുറപ്പെടുവിക്കുക, പൈശുന്യം പറയുക, ന്യായമായ അവകാശത്തെ വകവെച്ചുകൊടുക്കാതിരിക്കുക, അന്യൻെറ രഹസ്യവർത്തമാനങ്ങളെ പരസ്യമാക്കുക, സുഖമാണെന്നു വ്യാജം പറയുക, സ്വാതന്ത്ര്യത്തെ തടയുക, വധിക്കുക മുതലായവയെല്ലാം ഹിംസയാണെന്നു ശാസ്ത്രങ്ങളിൽ വിവരിച്ചിട്ടുണ്ടു്. പാതകമായിരിക്കുന്ന ഹിംസ തൽകർത്താവിനു് അത്യന്തംദോഷഫലത്തെ ജനിപ്പിക്കുന്നതാകയാൽ ജീവിതത്തിലെ യാതൊരു പ്രവൃത്തികൊണ്ടും ഒരു ജീവിയും വേദനപ്പെടുവാൻ ഇടവരാത്തവിധത്തിൽ അഹിംസാത്മകമായ കർമ്മങ്ങളെ മാത്രമേ ചെയ്യാവൂ എന്നു ശാസ്ത്രങ്ങൾ പറയുന്നു. ഇന്നു ലോകത്തിലുള്ള സർവ്വമതങ്ങളും ഈ അഭിപ്രായത്തെ ഒന്നുപോലെ വിധിച്ചിട്ടുള്ളതായിക്കാണാവുന്നതാ

ണ്. സനാതനമതം, ബുദ്ധമതം, ക്രിസ്തുമതം, ഇസ്ളാംമതം തുടങ്ങിയ എല്ലാമതങ്ങളും ഹിംസയെ നിഷേധിച്ചിട്ടുണ്ട്. ദുർഗ്ഗുണങ്ങളുടെ പട്ടികയിൽ പ്രഥമസ്ഥാനം വഹിക്കുന്ന ഹിംസ എല്ലാവരും സർവദാ ത്യജിക്കേണ്ടതുതന്നെയാണ്. വിശിഷ്യ അനർത്ഥനിവാരണത്തെയും അഭീഷ്ട സിദ്ധിയെയും കരുതിപ്രവർത്തിക്കുന്ന യോഗസാധകന്മാർ തികച്ചും പരിത്യജിക്കേണ്ടതുതന്നെയാണ് ഹിംസ. സ്വയംഹിംസിക്കുന്നതിനേക്കാൾ കൂടുതൽദോഷകരമാണ് ഹിംസിക്കുവാൻ അന്യനു പ്രേരണനൽകുന്നതെന്നുവിശേഷിച്ചുപറയേണ്ടതില്ലല്ലൊ. സ്വയംദുഷിക്കുകയുംഅന്യനെദുഷിപ്പിക്കുകയുംചെയ്യുന്നതു് ഇരട്ടി കുററകരവും ദോഷഫലത്തോട്ടുകൂടിയതുമാകുന്നു. അതിനാൽ സ്വയം ഹിംസിക്കാതിരിക്കുകയും ഹിംസയ്ക്കു പ്രേരണ ഒരുവിധത്തിലും നൽകാതിരിക്കുകയും ചെയ്യേണ്ടതാണ്. അഹിംസയിൽ ഉറച്ചുനിൽക്കുന്ന വ്യക്തിയുടെ മുമ്പിൽ ജന്മനാ വിരോധമുള്ള ജന്തുക്കൾപോലും (പാമ്പും തവളയും സിംഹവും മാനും) സ്നേഹമായി വർത്തിക്കും. യമത്തിൽ പ്രഥമസ്ഥാനമർഹിക്കുന്ന ഈ അഹിംസയേക്കാൾ വലുതായ ധർമ്മമില്ലാത്തതിനാൽ അഹിംസാത്മകമായ ജീവിതം നിർമ്മലവും ശ്രേഷ്ഠവും സമാദരണീയവും ശാന്തിദായകവുമാണെന്നു സിദ്ധിക്കുന്നു.

യമത്തിൽ രണ്ടാമത്തേതു് സത്യ (Truth) മാണ്. മനസ്സുകൊണ്ടു സങ്കൽപ്പിക്കുന്നതും നാക്കുകൊണ്ടു സംസാരിക്കുന്നതും ശരീരംകൊണ്ടു പ്രവർത്തിക്കുന്നതും യഥാർത്ഥമായിരിക്കുന്നതാണ് സത്യം. പരമാർത്ഥത്തെ മറച്ചുകൊണ്ടു് മറെറാന്നിനെ സംസാരിക്കണമെന്നോ പെരുമാറണമെന്നോ മനസ്സാൽ സങ്കൽപ്പിക്കുന്നതാണ് മനസ്സുകൊണ്ടു ചെയ്യപ്പെടുന്ന അസത്യം. പരമാർത്ഥത്തെവിട്ടു അന്യമായിട്ടുള്ളതിനെ പറയുക, തനിക്കു അറിവില്ലാത്തതിനെ അറിയാമെന്നു ഭാവിച്ചു് സംസാരിക്കുക മുതലായതു് വാചികമായ അസത്യവും ഒരു സ്ഥലത്തുചെന്നുകൊള്ളാമെന്നു പറഞ്ഞിട്ടു് ചെല്ലാതിരിക്കുക, കടം വാങ്ങുകയോ സൂക്ഷിക്കുന്നതിലേയ്ക്കു് ഏൽക്കുകയോ ചെയ്തിട്ടുള്ളതിനെ ഏററ സമയത്തു് മടക്കിക്കൊടുക്കാതിരിക്കുക എന്നീ രീതിയിലുള്ളതു് കായികമായ അസത്യവും ആകുന്നു. ജീവനെ പരിരക്ഷിപ്പാൻപോലും സത്യത്തെ ത്യജിക്കുന്നതു് വിഹിതമല്ലെന്നാണ് ഹരിശ്ചന്ദ്രൻെറയും മററും ഉദാഹരണങ്ങളെക്കണ്ടു് ആചാര്യന്മാർ ഉപദേശിക്കുന്നതു്. എല്ലാവിധത്തിലും സത്യത്തെ മാത്രം സ്വീകരിച്ചു ജീവിക്കുന്നഒരുവൻെറ വാക്കുംസങ്കൽപ്പവും അതേപടി ഫലിക്കുകതന്നെചെയ്യുന്നു. അയാൾ എന്തു സങ്കൽപ്പിച്ചാലും അതു ഭവിക്കും; എന്തുപറഞ്ഞാലും അതു ഫലിക്കും. ഇതു് ഋഷിമാരുടെ ശാപങ്ങൾ ഫലിച്ചിട്ടുണ്ടു് എന്നു പറ

യുന്നതിൽ നിന്നും മററും നമുക്ക ഗ്രഹിക്കാവുന്നതാണ്. ഇതാണ് സത്യത്തിൻെറ ശക്തി. യാവനൊരുത്തനാണോ സത്യത്തെത്തന്നെ ആശ്രയിച്ചുജീവിച്ച് അതിൽ ആരൂഢനായിത്തീരുന്നതു് അവനെ പിന്നീട്ട് സത്യം ആശ്രയിച്ചുകൊള്ളും. ഇതു് സത്യത്തിൻെറ ഒരു പ്രത്യേകതയാണ്. ഇപ്രകാരം അത്ഭുതശക്തിയെ പ്രദാനം ചെയ്യുന്ന സത്യത്തിൽ എല്ലാവരും വിശേഷിച്ച് യോഗാഭ്യാസത്തിൽ ജിജ്ഞാസുക്കളായ സകലരും അചഞ്ചലമായ നിഷ്ഠയോടുക്കൂടിയവരായിരിക്കേണ്ടതാകുന്നു.

പരകീയമായ വസ്തുക്കളെ അനുമതികൂടാതെ അപഹരിച്ചു സ്വീകരിക്കുന്നതാണ് സ്തേയം. മററാളുകളുടെ അധീനതയിലോ അവകാശത്തിലോ സ്ഥിതിചെയ്യുന്ന വസ്തുക്കളെ അഥവാ ഇന്ദ്രിയാർത്ഥങ്ങളെ കാണുകയോ കേൾക്കുകയോ ഭുജിക്കുകയോ മറേറാ ചെയ്യുന്നതുനിമിത്തം അവയിലുണ്ടാകുന്ന അമിതമായ ആസക്തി കടിമയായിത്തീന്നശേഷം ഉടമസ്ഥനറിയാതെ, മോഷ്ടിച്ചു സ്വന്തമാക്കിയെടുക്കുകയോ മററു വിധത്തിൽ പ്രയോജനപ്പെടുത്തുകയോ ചെയ്യുന്നതു് അഥവാ മോഷ്ടിക്കുന്നതു് ശരിയല്ലെന്നാണ് ആചാര്യന്മാരുടെ അനുശാസനം. മോഷ്ടാവു പ്രായേണ ഭീരുവും ചഞ്ചലഹൃദയനുമായിരിക്കുമെന്നുള്ളതിൽ സംശയമില്ല. താൻ ചെയ്തിട്ടുള്ള മോഷണങ്ങളുടെ ദൃഷ്ടഫലം എപ്പോഴാണ് തന്നെ അപകടപ്പെടുത്തുന്നതെന്നയാൾക്ക് ഉൾഭീതികാണും. മോഷ്ടിക്കാത്ത ഒരു വ്യക്തിയെ മോഷണത്തിൽ സംശയിക്കപ്പെട്ടാലും തൻെറ നിരപരാധിത്വത്തിൽ അയാൾക്കൊരാത്മവിശ്വാസമുണ്ടായിരിക്കുന്നതാണ്. അസ്തേയം അഥവാ മോഷ്ടിക്കാതിരിക്കുക എന്ന ഗുണം എല്ലാവർക്കും ആവശ്യമായിട്ടുള്ളതാകുന്നു.

യമത്തിൻെറ അടുത്ത ഗുണമായിട്ടുള്ളതു് ബ്രഹ്മചര്യമാണ്. യതൊന്നിൻെറ നിർവിഘ്നമായ പരിസമാപ്തികൊണ്ടാണോ ബ്രഹ്മപ്രാപ്തി (Self realization) യുണ്ടാകുന്നതു് അതാണ് ബ്രഹ്മചര്യം. മനുഷ്യശരീരത്തിലുള്ള വീര്യം ചലനാവസ്ഥയിലുള്ള ഈശ്വരൻതന്നെയാണ്. ആ വീര്യധാരണം ചെയ്യുന്നതു് ബ്രഹ്മചര്യമാകുന്നു.

ബ്രഹ്മചര്യം സദാരക്ഷേദഷ്ടധാ—
മൈഥുനം പൃഥക്
സ്മരണം കീർത്തനം കേളിഃ പ്രേക്ഷണം
ഗുഹ്യഭാഷണം
സങ്കൽപ്പേ f ധ്യവസായശ്ച ക്രിയാ—
നിഷ്പത്തിരേവച
ഏതന്മൈഥുനമഷ്ടാംഗം പ്രവദന്തി മനീഷിണഃ

'സ്ത്രീകളെ സ്മരിക്കുക, സ്ത്രീകളേയും സ്ത്രീസംസർഗ്ഗജന്യമായ സുഖത്തേയും സ്തുതിക്കുക, സ്ത്രീകളുമായി ലീലകളിൽ അഥവാ വിനോദങ്ങളിലേർപ്പെടുക, ഇച്ഛയോടുകൂടി സ്ത്രീകളെ നോക്കുക, രഹസ്യമായി സ്ത്രീകളോടു സംസാരിക്കുക, സ്ത്രീസംസർഗ്ഗത്തെ സങ്കൽപ്പിക്കുക അഥവാ ആഗ്രഹിക്കുക, നിശ്ചയത്തോടുകൂടി അനുരൂപമായി ചേഷ്ടിക്കുക, ക്രിയാസമാപ്തി വരുത്തുക എന്നിവ മൈഥുനത്തിന്റെ എട്ടംഗങ്ങളാണ്. ഇതിൽനിന്ന് അന്യമായിട്ടുള്ള ബ്രഹ്മചര്യത്തെ സദാപി സംരക്ഷിക്കേണ്ടതാകുന്നു. ഈ അഷ്ടവിധമൈഥുനത്യാഗത്തോടുകൂടിയുള്ള ബ്രഹ്മചര്യം അഥവാ നൈഷ്ഠിക ബ്രഹ്മചര്യം യോഗം ശീലിപ്പിക്കുവാനിച്ഛിക്കുന്നവർ അനുഷ്ഠിക്കേണ്ടതാണ്. പുനഃ പുനഃ വീര്യത്തെ നശിപ്പിക്കുന്നതോടുകൂടി ശരീരം, മനസ്സ്, ബുദ്ധി ഇവയുടെ ശക്തി ക്ഷയിച്ച് തുഷ്ടി, പുഷ്ടി, ബലം, ഉൽസാഹം, പ്രതിഭ, ധൈര്യം, സൗന്ദര്യം മുതലായവ നഷ്ടമായി ജീവിതത്തിൽ അസുഖവും അസമാധാനവും വർദ്ധിച്ച് അകാലമൃത്യുവിനിരയായിത്തീരുന്നതാണ്. വിഷയസുഖങ്ങളിൽ അമിതാസക്തിയോടുകൂടിയവർ യോഗാഭ്യാസം ഒരിക്കലും ചെയ്യുവാൻ പാടുള്ളതല്ല. അഥവാ ചെയ്യുന്നപക്ഷം ഗുരുതരമായ രോഗമോ മരണമോ ഉണ്ടാകുന്നതാണ്. അഷ്ടവിധ മൈഥുനങ്ങളേയും ത്യജിച്ചുകൊണ്ട് മിതാഹാരത്തോടും സ്വഭാവശുദ്ധിയോടും കൂടിയ ആർക്കും ധൈര്യമായി യോഗാഭ്യാസം ആരംഭിക്കാവുന്നതാകുന്നു.

ആഹാരത്തിൽ നിന്നുണ്ടാകുന്ന രസം മുതൽ ശുക്രംവരെയുള്ള ഏഴുധാതുക്കളുടെയും തേജസ്സാണ് ഓജസ്സ്. ബ്രഹ്മചര്യാനുഷ്ഠാനത്താൽ തേജസ്സും ഓജസ്സും വർദ്ധിക്കുകയും സാധകന് അമാനുഷികങ്ങളായ പലേ കഴിവുകളും സിദ്ധിക്കുകയും ചെയ്യുന്നതാണ്. കാമവും തദനുരൂപമായ ക്രിയകളും മനുഷ്യനെ നാശത്തിലേക്കു നയിക്കുന്നതാണെന്നും അഖണ്ഡ ബ്രഹ്മചര്യാനുഷ്ഠാനംകൊണ്ടു കഴിയാത്തതായി യാതൊന്നുമില്ലെന്നും പ്രത്യേകം സ്മരിക്കേണ്ടതാകുന്നു. ഭോഗവാഞ്ഛയെ ത്യജിക്കുവാനും സ്ത്രീ സംസർഗ്ഗത്തെ ഉപേക്ഷിക്കുവാനും കഴിഞ്ഞാൽ ലോകത്തെ മുഴുവൻ ജയിക്കുവാൻ കഴിയുമെന്നും ഇതു സാധിച്ചവരാണ് മഹാപുരുഷന്മാർ എന്നും വിസ്മരിക്കാവുന്നതല്ല. ആജീവിതം അഖണ്ഡ ബ്രഹ്മചര്യമനുഷ്ഠിച്ചു കഴിഞ്ഞിരുന്ന ശ്രീശുകൻ, ഭീഷ്മർ, ഹനുമാൻ, ശ്രീ ക്രിസ്തു തുടങ്ങിയ പലേ വിശിഷ്ട വ്യക്തികളുടേയും അപ്രതിഹതമായ കർമ്മശക്തിക്കും അധൃഷ്യമായ ആത്മബലത്തിനും അപ്രമേയമായ പ്രഭാവത്തിനും നിദാനം വീര്യനിർഭരമായ ശക്തിവിശേഷം തന്നെയാകുന്നു.

വൈവാഹിക ജീവിതം നയിക്കുന്നവർക്കെങ്ങനെ ബ്രഹ്മചര്യമനുഷ്ഠിക്കുവാൻ കഴിയും എന്ന പ്രശ്നം പലരും ഉന്നയിക്കാറുണ്ട്. കേവലം കൃമികീടാദികൾക്കുപോലും സുലഭമായ വിഷയസുഖത്തെക്കരുതിയല്ല വിവാഹമെന്നും ഉദ്വാഹം കേവലം സംസ്ക്കാരത്തെ ലക്ഷ്യമാക്കിയുള്ളതാണെന്നും പ്രജാ തന്തുവിനെ നിലനിറുത്തുന്നതിനുവേണ്ടിയേ ഭാര്യാഭിഗമനം ചെയ്യേണ്ടതായുള്ളു എന്നും പ്രത്യേകം സ്മരണീയമാകുന്നു. വിശിഷ്യ കാമം കാമ്യവസ്തുക്കളുടെ ഉപഭോഗത്താൽ തീയിൽ നെയ്യെന്നപോലെ ഉപശമിക്കുകയല്ല പ്രത്യുത വർദ്ധിക്കുകയേ ചെയ്യുകയുള്ളു എന്ന പണ്ഡിത മതം തക്കമററ ഒരു പരമാർത്ഥമാകയാൽ ഭോഗസുഖങ്ങളിൽ നിമഗ്നനായി കൂട്ടതൽ കൂട്ടതൽ കാമത്തിനും ബന്ധത്തിനും അടിമയായിത്തീരാതിരിക്കുവാൻ ബുദ്ധിമാനായിട്ടുള്ള മനുഷ്യൻ പ്രത്യേകം ശ്രദ്ധിക്കേണ്ടതാണ്. മനു തുടങ്ങിയ പുരാതനാചാര്യന്മാരുടെ മതമനുസരിച്ച് വിവാഹ ജീവിതം സംസ്ക്കാരപരമായി നയിക്കുകയും ഭാര്യ 'സഹധർമ്മിണി'യാണെന്നു ധരിച്ച് പെരുമാറുകയും ചെയ്യുന്ന എല്ലാ ഗൃഹസ്ഥാശ്രമികൾക്കും അഥവാ ഗൃഹസ്ഥനു യോജിച്ച ബ്രഹ്മചര്യമെങ്കിലും അനുഷ്ഠിക്കുന്ന എല്ലാ ഗൃഹസ്ഥന്മാർക്കും യോഗം അഭ്യസിക്കാവുന്നതാകുന്നു. യോഗാഭ്യസനത്തിനു് അഖണ്ഡ ബ്രഹ്മചര്യം ഉത്തമവും കേവലബ്രഹ്മചര്യം അനുപേക്ഷണീയവുമാണെന്നു പ്രത്യേകം സൂചിപ്പിച്ചുകൊള്ളട്ടെ.

അന്യൻെറ വസ്തുക്കളെ അനുമതിയോടുകൂടി സ്വീകരിക്കുന്നതും തൻെറ വസ്തുക്കളിൽ ആസക്തിയോടുകൂടി ഇരിക്കുന്നതുമാണ് പരിഗ്രഹം. ഇതു രണ്ടുമില്ലാത്തതാണ് അപരിഗ്രഹം. അന്യൻെറ വസ്തുക്കളെ അനുമതിയോടുകൂടെയെങ്കിലും സ്വീകരിക്കുമ്പോൾ താനെന്നും അന്യനെന്നും ഉള്ള അഥവാ രണ്ടെന്നുള്ള ഭേദബുദ്ധി വളരുകയും സ്വീകരിക്കപ്പെട്ട വസ്തുവിൽ ആശയും തദ്വാരാ ബന്ധവും വർദ്ധിക്കുകയും സ്വീകരിക്കപ്പെട്ട വസ്തുവിൻെറ പരിരക്ഷണം അഥവാ പരിഗ്രഹിച്ചതിൻെറ സംഗ്രഹം ക്ലേശത്തിനും ദുരിതത്തിനും ഇടവരുത്തുകയും ചെയ്യുന്നതാണ്. വിശിഷ്യ യോഗിയുടെ ലക്ഷ്യം ഭൗതിക വസ്തുക്കളുടെ ഉപാർജ്ജനവും ഉപഭോഗവും അല്ലാത്തതിനാൽ, പ്രത്യുത ത്യാഗവും ശാന്തിയുമായതിനാൽ പരിഗ്രഹം തികച്ചും അനുവദനീയമല്ല. അതിനാൽ സ്വകീയവും പരകീയവുമായ സമസ്തവസ്തുക്കളിലുമുള്ള മമതയെ സർവാത്മനാ ത്യജിക്കുന്നതായ അപരിഗ്രഹം യമത്തിൻെറ ഗുണങ്ങളിൽ അത്യുൽകൃഷ്ടമാണെന്നു കാണാം. യോഗസാധകൻ അത്യാവശ്യത്തിനു മാത്രം പരിമിതമായ പദാർത്ഥങ്ങളെ സൂക്ഷിച്ചു വസ്ക്കാൻ

പാട്ടുള്ളൂ എന്ന സത്യവും ഈ അവസരത്തിൽ വിസ്മരിക്കത്തക്കതല്ല. ശാണ്ഡില്യമഹർഷിയും സ്വാത്മാരാമയോഗികളും മററും അപരിഗ്രഹത്തെ യമത്തിൽ ഉൾപ്പെടുത്തിയിട്ടില്ലെന്നുള്ളതും ഇവിടെ സ്മരണീയമാകുന്നു.

ക്ഷമ(Forbearance)യാണു് യമത്തിൻെറ അടുത്ത ഗുണമായി പറയപ്പെട്ടിട്ടുള്ളതു്. തന്നോടു ചെയ്യുന്നതിനെക്കുറിച്ചു തനിക്കു പ്രതികാരേച്ഛയില്ലാതിരിക്കുന്നതാണു് ക്ഷമ. തനിക്കെതിരായി ചെയ്യപ്പെടുന്നതിനേക്കുറിച്ചു് ചിന്തിക്കാതെയും ക്ലേശിക്കാതെയും സഹിക്കുന്നതും, ശീതോഷ്ണ സുഖദുഃഖാദികളിൽ തുല്യഭാവനയോടുകൂടി മനസ്സിളകാതിരിക്കുന്നതും ക്ഷമയാണെന്നാണു് ആചാര്യന്മാർ പറഞ്ഞിട്ടുള്ളതു്. ഈ ക്ഷമ സർവ്വാഭീഷ്ടപ്രദായിനിയാണെന്നു് എല്ലാവരും സമ്മതിച്ചിട്ടുണ്ടു്, അശക്തന്മാർക്കു ബലമായിട്ടുള്ളതും ശക്തന്മാർക്കു ഭൂഷണമായിട്ടുള്ളതും ക്ഷമയാകുന്നു. ക്ഷമയ്ക്കു് ജനഹൃദയങ്ങളെ വശീകരിക്കുവാനും സ്വാധീനമാക്കുവാനും നിഷ്പ്രയാസം കഴിയും. ഭൂമിയെപ്പോലെ ക്ഷമിക്കുക, അന്യരിൽനിന്നു വരുന്ന തെററുകളെ ശാന്തമായി സഹിക്കുക.

അടുത്തഗുണം ധൃതി(Fortitude)യാകുന്നു; ധൃതിക്കു്, ധാരണ അഥവാ ധൈര്യം എന്നർത്ഥം കല്പിക്കാവുന്നതാണു്. ജ്ഞാനദ്വാരാ ബുദ്ധിയുടെ നിശ്ചയരൂപമായ സ്ഥിതി അഥവാ നിലയാണു് ധൃതി. യോഗാഭ്യാസത്തിൻെറ ഓരോ പടിയും ക്രമേണ കടന്നു അതിൻെറ പരമലക്ഷ്യത്തിലെത്തുന്നതിനു് ഒഴിച്ചുകൂടാൻ പാടില്ലാത്ത ഗുണവിശേഷമാണു് ധൃതിയെന്നു പറയപ്പെടുന്നു. വേഗത്തിൽ അഥവാ പെട്ടെന്നു് എന്ന അർത്ഥത്തിലും ഈ വാക്കു് പ്രയോഗിച്ചു കണ്ടിട്ടുണ്ടു്. ഉൽസാഹത്തോടുകൂടിയ സ്ഥിരപരിശ്രമം യോഗപുരോഗതിക്കു് ഒഴിച്ചുകൂടാൻ പാടില്ലാത്തതാകയാൽ ആ അർത്ഥത്തിലും ധൃതിയെ വ്യാഖ്യാനിക്കാവുന്നതാകുന്നു.

സകല ജീവികളോടും അവയുടെ ദുഃഖത്തിലും ദുരിതത്തിനും അലിവു തോന്നുന്നതാണു് ദയ (Mercy or compassion). ജീവികളുടെ വിഷമങ്ങൾ കാണുമ്പോൾ ദ്രഷ്ടാവിൻെറ ഹൃദയം ആർദ്രമായി ജീവികളിലേയ്ക്കു ദയയുടെ രൂപത്തിൽ പ്രവഹിക്കുന്നതാണു് ദയ അഥവാ കാരുണ്യ. ദയ അഥവാ കാരുണ്യം ജീവികളുടെ ക്ലേശങ്ങൾ കണ്ടാലെ ഉണ്ടാകുവാൻ പാടുള്ളൂ എന്നു നിർബന്ധമില്ല. ഈ പ്രപഞ്ചത്തിലുള്ള സകല ജീവികളോടും കാരുണ്യം തോന്നുകയും അവയുടെ ദുഃഖവും ദുരിതവും നിറഞ്ഞ ലോകജീവിതത്തെ ദിവ്യോപദേശങ്ങളാൽ പ്രകാശവും സന്തോഷവും നിറഞ്ഞതാക്കിത്തീർക്കുകയും ചെയ്തിട്ടുള്ള ശ്രീകൃഷ്ണൻ, ശ്രീബുദ്ധൻ, ശ്രീയേശുക്രിസ്തു, ശ്രീമഹമ്മദ്നബി[സെല്ലല്ലാഹു അലൈ

ഹിവസല്ലം]തുടങ്ങിയ മഹാപുരുഷന്മാരുടെ 'ദയ' നമുക്കു മാർഗ്ഗദർശനം ചെയ്യുമാറാകട്ടെ. മററെന്തെങ്കിലും കാര്യസാദ്ധ്യത്തെക്കരുതി ചിലപ്പോൾ ചിലർ ദയ കാണിക്കാറുണ്ട്. അതു സ്വാർത്ഥതയുടെ മറെറാരു രൂപം എന്നുള്ളതല്ലാതെ യഥാർത്ഥമായ ദയയല്ല. ഹൃദയാന്തരാളത്തിൽ സ്ഥിതിചെയ്യുന്ന നിർമ്മലസ്നേഹമാണ് ദയയുടെ ഉറവിടമായിട്ടുള്ളതു്. ഹൃദയത്തെ നിർമ്മലമാക്കിത്തീർക്കുവാൻ പര്യാപ്തമായ ഈ ദയ ഇല്ലാത്ത മനുഷ്യനെയാണ് കഠിനഹൃദയൻ എന്നു പറയേണ്ടതു്; അഥവാ യഥാർത്ഥമായ ദയയില്ലാത്തവൻ മനുഷ്യനല്ല. അത്യന്തം അഭിലഷണീയമായ ഈ ദയ എല്ലാവർക്കും വേണ്ടതാണെങ്കിലും യോഗസാധകന്മാർക്ക് അനുപേക്ഷണീയമാകുന്നു.

ശരീരത്തിൻെറ നിലനിൽപ്പിനെയും പോഷണത്തെയും കരുതി ആവശ്യത്തിനുമാത്രം ആഹാരം(സമ്പൂർണ്ണാഹാരം Balanced diet) കഴിക്കുന്നതാണ് മിതാഹാരം (Moderation in eating). മിതാഹാരം ഹിതാഹാരമായിരിക്കേണ്ടതാണ്. ശരീരത്തിൻെറ പ്രവൃത്തിക്കും പോഷണത്തിനും ആവശ്യമായ എല്ലാ ഘടകങ്ങളും ആഹാരത്തിലടങ്ങിയിരിക്കണം. അങ്ങനെയുള്ള ആഹാരം ജഠരത്തിൻെറ അർദ്ധഭാഗം മാത്രമേ നിറച്ചു കഴിക്കാവൂ.

'വയററിൻറർദ്ധമന്നത്താൽ
പാനത്താലതിലർദ്ധവും
നിറയ്ക്കു,വായ്വാദികൾക്കായ്.
നാലാംഭാഗമൊഴിക്കുക'

'ആമാശയത്തിൻെറ പകുതിഭാഗം അന്നംകൊണ്ടും അതിൻെറ പകുതി ജലംകൊണ്ടും നിറയ്ക്കുകയും ശേഷമുള്ള നാലിലൊരുഭാഗം വായുസഞ്ചാരത്തെക്കരുതി ഒഴിച്ചിടുകയും ചെയ്യുക. ഈ മിതാഹാരം ശീലിക്കുന്ന ആൾ മാത്രമേ യോഗിയായി ഭവിക്കയുള്ളൂ.

യമനിയമങ്ങൾ

ആർജ്ജവം (Uprightness or Sincerity) യമത്തിൻെറ മറ്റൊരു ഗുണമാകുന്നു. എല്ലാക്കാര്യങ്ങളിലുമുള്ള മനസ്സിൻെറ സമനിലഎന്നോ മനോവാക്കായകർമ്മങ്ങളിലുള്ള ഐകരൂപ്യം എന്നോ ആർജ്ജവത്തിനർത്ഥം പറയാവുന്നതാകുന്നു മനസ്സിൻെറ സമനില അഥവാ സമചിത്തത ജീവിതവിജയത്തിനും ലക്ഷ്യപ്രാപ്തിക്കും ഏററവുമാവശ്യമാണ്. ഭാവസംശുദ്ധി അഥവാ നിഷ്കളങ്കതയും അതുപോലെ തന്നെ വിശിഷ്ടമാകുന്നു. യോഗസാധകന്മാക്ക് ഈ ഗുണം തികച്ചും ഉണ്ടായിരുന്നാൽ മാത്രമേ പരമലക്ഷ്യത്തെ പ്രാപിക്കാൻ കഴികയുള്ളൂ.

യമത്തിൻെറ ഗുണങ്ങളിൽ പത്താമതായി പറയപ്പെട്ടിട്ടുള്ളതു് ശൗച (Purity) മാകുന്നു. രാജയോഗ കർത്താവായ പതഞ്ജലിമഹർഷി ശൗചം നിയമത്തിൻെറ ഒന്നാമത്തെ നിഷ്ഠയായിട്ടാണ് പറഞ്ഞിട്ടുള്ളതു്.

ശുചിത്വം തന്നെയാകുന്നു ശൗചം. ഈ ശൗചത്തിനു് ബാഹ്യശൗചം എന്നും ആന്തര ശൗചം എന്നും രണ്ടു വിഭാഗമുണ്ടു്. മണ്ണു്, ഇഞ്ച, സോപ്പ്, താളിപ്പൊടി മുതലായവ ഉപയോഗിച്ചു് സ്നാനാദികളെ ചെയ്യുന്നതുകൊണ്ടു് ശരീരത്തിൻെറ ബാഹ്യവും കാൽപ്പാദികളെ സേവിക്കുന്നതുകൊണ്ടും ഷട്കർമ്മാദികളെ ചെയ്യുന്നതുകൊണ്ടും ശരീരത്തിൻെറ അന്തർഭാഗവും ശുദ്ധമാക്കാവുന്നതാണ്. ഇതു രണ്ടും ബാഹ്യശൗചം മാത്രമാകുന്നു. മനസ്സിൻെറ മാലിന്യങ്ങളായ കാമക്രോധാദികളെ സൽസംഗം, സ്വാദ്ധ്യായം, വൈരാഗ്യം, വിവേകം, സൽകഥാശ്രവണം, തീർത്ഥയാത്ര മുതലായവയെക്കൊണ്ടു് ശുദ്ധമാക്കുന്നതാണ് ആന്തര ശൗചം. ഈ രണ്ടു വിധ ശൗചങ്ങളും അതിവിശിഷ്ടങ്ങളും യോഗികൾക്ക് ഒഴിച്ചുകൂടാൻ പാടില്ലാത്തതുമാകുന്നു. ശൗചത്തിൽനിന്നു് ജീ

വിതശുദ്ധി, മനഃശുദ്ധി, മനഃപ്രസാദം, ഇന്ദ്രിയജയം, ആത്മദർശനത്തിനുള്ള യോഗ്യത എന്നിവ സിദ്ധിക്കുന്നു. ഇപ്രകാരമുള്ള യമത്തിൻെറ പത്തു ഗുണങ്ങളെയും കൂടെക്കൂടെ സ്മരിക്കുക, അവയെ ജീവിതത്തിൽ പകൎത്തുക. ഏതാണ്ടിതിനെ സാമാന്യനിലയിലെങ്കിലും ശീലിക്കാതെ യോഗത്തിന്റെ അടുത്ത പടികളിലേയ്ക്കു പോകുന്നതു വിഹിതമല്ല. അതിനാൽ എത്രമാത്രം ആത്മാത്ഥതയോടു കൂടി ഇവയെ ശീലിക്കുവാൻ കഴിയുമോ ആ വിധത്തിൽ ശീലിക്കേണ്ടതാകുന്നു.

അടുത്തപടി നിയമമാകുന്നു. അഥവാ നിയമമാണു് യോഗത്തിൻെറ രണ്ടാമത്തെപ്പടി. മനുഷ്യഹൃദയത്തെ പരിപൂർണ്ണമായി പരിശുദ്ധമാക്കുവാനും, ദുഷ്കർമ്മബന്ധത്തെ വേർപെടുത്തുവാനും, ഇന്ദ്രിയങ്ങളെ നിയന്ത്രിക്കുവാനും നിയമംകൊണ്ടു സാധിക്കുന്നതാണു്. നിയമത്തിനു വിധേയനായി ജീവിക്കുന്നതോടുകൂടി ഹൃദയത്തിലെ കാമങ്ങൾ ശാന്തമായി തുടങ്ങുന്നതു കാണാം. കാമങ്ങൾ ശാന്തിയെ പ്രാപിക്കുന്നതോടുകൂടി സാധകനു് ഒരലൌകിക സുഖം അഥവാ ആനന്ദം ഉണ്ടാകുന്നു. വിശിഷ്യ നിയമാനുഷ്ഠാനം കൂടാതെ ആസനം, പ്രാണായാമം മുതലായവ ശീലിക്കുന്നതിൽ വലിയ കഥയില്ലെന്നു് പ്രത്യേകം ഓർമ്മിക്കേണ്ടതാണു്,

"തപഃ സന്തോഷ ആസ്തിക്യം
ദാനമീശ്വര പൂജനം
സിദ്ധാന്ത വാക്യശ്രവണം
ഹ്രീമതീച ജപോ ഹുതം
നിയമാദശ സംപ്രോക്താ
യോഗശാസ്ത്ര വിശാരദൈഃ"

ഹഠയോഗ പ്രദീപിക—

'തപസ്സു്, സന്തോഷം, ആസ്തികൃം, ദാനം, ഈശ്വരപൂജ, സിദ്ധാന്തവാകൃശ്രവണം, ഹ്രീ അഥവാ ലജ്ജ, മതി, ജപം, ഹോമം എന്നിവ പത്തുമാണു് നിയമമെന്നു് യോഗശാസ്ത്രപണ്ഡിതന്മാർ പറയുന്നു', എന്നു ഹഠയോഗ പ്രദീപികയിലും,

"ശൗച സന്തോഷതപഃ സ്വാദ്ധ്യായേശ്വര
പ്രണിധാനാനി നിയമാഃ"

യോഗസൂത്രം...2...32.

'ശൗചം, സന്തോഷം, തപസ്സു്, സ്വാദ്ധ്യായം, ഈശ്വരപ്രണിധാനം എന്നിവ നിയമമാകുന്നു എന്നു് പതഞ്ജലി മഹർഷി യോഗസൂത്രത്തിലും നിയമത്തെ വിശദീകരിച്ചിട്ടുണ്ടു്. ശാണ്ഡില്യമഹർഷിയും തപസ്സു മുതൽ ഹോമം വരെയുള്ള പത്തും

അടങ്ങിയതാണ് നിയമമെന്നു വ്യപദേശിച്ചിട്ടുള്ളതായി കാണുന്നു.

കൃച്ഛ്റചാന്ദ്രായണാദി ശാസ്ത്രസമ്മതങ്ങളായ വ്രതങ്ങൾ അനുഷ്ഠിക്കുന്നതു് നിമിത്തം ഉണ്ടാകുന്ന കായസിദ്ധിയും മനസ്സിദ്ധിയുമാണു് തപസ്സ്. (Mortification) ഇന്ദ്രിയങ്ങൾ, മനസ്സ്, ബുദ്ധി ഇവയിലുള്ള മാലിന്യങ്ങളെ പരിഹരിച്ചു ശുദ്ധമാക്കുന്നതാണു് തപസ്സിന്റെ പരമമായ ലക്ഷ്യം. അതുകൊണ്ടാണു് 'കായേന്ദ്രിയസിദ്ധിരശുദ്ധിക്ഷയാത്തപസഃ', (യോഗസൂത്രം 2-43) തപസ്സിൽ നിന്നു് അശുദ്ധിക്ഷയം ഹേതുവായിട്ട് കായസിദ്ധിയും ഇന്ദ്രിയസിദ്ധിയും ഭവിക്കുന്നു എന്നു പതഞ്ജലിമഹർഷി പറഞ്ഞിട്ടുള്ളതു്. കായസിദ്ധിയിൽ അണിമാദ്യഷ്ട സിദ്ധിയും ഇന്ദ്രിയസിദ്ധിയിൽ പ്രതിഭ, സൂക്ഷ്മദർശനം മുതലായതും ഒരഭ്യാസിക്കു ലഭിക്കുന്നതാണു്. (ഈ വിഷയത്തെ സംബന്ധിച്ചു് പതഞ്ജലിയോഗസൂത്രം വിഭൂതിപാദമെന്ന മൂന്നാം പാദത്തിലെ 42, 45, 46 സൂത്രങ്ങളിൽ കൂടി വളരെ വിസ്തരിച്ചു പ്രതിപാദിച്ചിട്ടുണ്ട്.) യോഗാംഗങ്ങളെട്ടും തപസ്സ്, സ്വാദ്ധ്യായം, ഈശ്വരപ്രണിധാനം എന്നീ അഭ്യാസത്രയത്തിലടങ്ങിയിട്ടുള്ളതുകൊണ്ടു് അതിനെ സംബന്ധിച്ചു് നേരത്തെതന്നെ സാധനപാദത്തിലെ ഒന്നാമത്തെ സൂത്രദ്വാരാ പ്രതിപാദിച്ചിട്ടുള്ളതാണു്. തപസ്സെന്ന പദത്തിന്റെ ധാത്വർത്ഥം 'ഉഷ്മാ' (ചൂട്) വെന്നാണു്. ഇഷ്ടസാദ്ധ്യത്തെക്കരുതി തന്റെ സർവശക്തികളേയും വിനിയമനം ചെയ്യുന്ന 'അതിപ്രയത്നം' എന്നു് ഈ ധാത്വർത്ഥത്തെ വച്ചുകൊണ്ടു് തപസ്സിനർത്ഥം കൽപ്പിക്കാവുന്നതാകുന്നു. തച്ചതപോ ബാഹ്യഭ്യാന്ത;കരണ സമാധാനം മനശ്ചേന്ദ്രിയാണാം ചൈകാഗ്ര്യം പരമം തപഃ' മനസ്സ്, ഇന്ദ്രിയങ്ങൾ ഇവയുടെ പരമമായ ഏകാഗ്രതയ്ക്കും തദ്വാരാ അന്തഃകരണത്തിന്റെ സമാധാനസ്ഥിതിക്കും അഥവാ നിർവ്യാപാരമായ അവസ്ഥയ്ക്കും സഹായിക്കുന്നതു യാതൊന്നാണോ അതാണു് തപസ്സെന്നു് ശ്രീശങ്കര ഭഗവൽപാദരും അരുളിച്ചെയ്തിട്ടുണ്ടല്ലോ. ഈ തപസ്സ് യോഗസാധനയിൽ മുഖ്യമായിട്ടുള്ളതാകയാൽ ഇവിടെ നിയമത്തിൽ ഒന്നാമതായി പറയപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു.

അത്യുൽക്കൃഷ്ടമായ സുഖത്തെ സാധകനു നൽകുന്നതാണു് സന്തോഷം (Contentment). യോഗാഭ്യാസകാലത്തുള്ള അന്തരായങ്ങൾ (മുടക്കങ്ങൾ) ഹേതുവായിട്ടു് അലബ്ധഭൂമികത്വം നിമിത്തമോ അനവസ്ഥിതത്വം നിമിത്തമോ ക്ലേശമോ, ദുഃഖമോ സാധകനുണ്ടാകുന്നതു് വിഹിതമല്ലെന്നും സദാ സന്തോഷവാനായിരിക്കേണ്ടതാണെന്നും കാലേക്കൂട്ടി ഗ്രഹിപ്പിക്കുന്നതിലേക്കാണു്

നിയമത്തിൽ സന്തോഷത്തെക്കൂട്ടിച്ചേർത്തിട്ടുള്ളതു്. യാതൊന്നാണൊ തുച്ഛമെങ്കിലും തനിക്കു ലഭിക്കുന്നതു് അതുകൊണ്ടു് ഏററവും തൃപ്തനായും സന്തുഷ്ടനായും ഇരിക്കേണ്ടതാണു്. ഉണ്ടെങ്കിലും ഇല്ലെങ്കിലും തൃപ്തനും സന്തോഷവാനുമായിരിക്കേണ്ടതാകുന്നു.

'കോ ഹാ ദരിദ്രോഹി വിശാല തൃഷ്ണഃ
ശ്രീമാംശ്ചകോയസ്യസമസ്തതോഷഃ'—
മണി രത്നമാല

'അനവധി ആഗ്രഹങ്ങളോട്ടുകൂടിയവൻ ആരാണോ അവനാണു് ദരിദ്രൻ; ആരാണോ തൃപ്തനും സന്തുഷ്ടനുമായിട്ടുള്ളതു് അവനാണു് ഏററവും വലിയ ധനികൻ' എന്നു് ശ്രീശങ്കരാചാര്യസ്വാമികൾ പറഞ്ഞിട്ടുള്ളതു് ഇവിടെ പ്രസ്താവയോഗ്യമത്രേ. ഭൗതികപരമായി യാതൊന്നുമില്ലെങ്കിലും ശരി, ദേഹവും ഉടുത്തിരിക്കുന്ന വസ്തുവുമല്ലാതെ മററൊന്നുമില്ലെങ്കിലും ശരി ആർക്കാണോ സംതൃപ്തിയും സന്തോഷവും ഉള്ളതു് ആ മഹാത്മാവിനെക്കാൾ വലിയ ധനികൻ വേറെയില്ല. അതിനാൽ സദാപി സന്തോഷത്തോട്ടുകൂടിത്തന്നെയിരിക്കുക; ദുഃഖകരമായ ചിന്തകളെ മനസ്സിൽ നിന്നു പിഴുതെടുത്തു് ദൂരെ എറിഞ്ഞുകളയുക. ഇതു് യോഗസാധകനു് നിശ്ചയമായും കൂടിയേ കഴിയൂ.

ഈശ്വരാസ്തിത്വത്തെ പൂർണ്ണമായി വിശ്വസിക്കുകയും ഗുരുവാക്യവും വേദവാക്യവും സത്യമാണെന്നു് കരുതുകയും ചെയ്യുന്നതാണു് ആസ്തിക്യം (Faith in God). ഈശ്വരനെ സംബന്ധിച്ചാണല്ലോ വേദങ്ങളും ഗുരുജനങ്ങളും കീർത്തിക്കുന്നതു്. അതിനാൽ ഈശ്വരനുണ്ടെന്നുള്ള വിശ്വാസം വേദത്തെയുംഗുരുവിനെയും വിശ്വസിക്കുന്നതിന്നാധാരമാകുന്നു. ഈ ഈശ്വരവിശ്വാസംതന്നെയാണു് ആത്മവിശ്വാസം. അതുകൊണ്ടു് ആത്മവിശ്വാസമാണു് ആസ്തിക്യമെന്നു പറയാം. ഈ ആത്മാവു് ഓരോ വ്യക്തിയുടേയും സ്ഥിതിക്കും വ്യാപാരത്തിനും ആധാരമായ അന്തഃസത്തയായതിനാൽ അഥവാ പ്രത്യക്ഷവസ്തുവായതിനാൽ ആർക്കും നിഷേധിക്കാവുന്നതല്ല. അഥവാ ആരെങ്കിലും അജ്ഞതയുടെ കൂടുതൽകൊണ്ടു് നിഷേധിക്കുന്നപക്ഷം മൃഗസദൃശമായ ബോധമേ അവർക്കുള്ളുവെന്നു് സമാധാനപ്പെടേണ്ടതാണു്. ഹൃദയകമലത്തിലിരുന്നുകൊണ്ടു് കർമ്മങ്ങൾ ചെയ്യുന്നതിനടിസ്ഥാനതത്വമായി പ്രശോഭിക്കുന്ന ആത്മാവിനെ വിശ്വസിക്കുന്നതായ ആസ്തിക്യം യോഗസാധകനു് അവശ്യം ആവശ്യമാകുന്നു.

തന്റെ ജീവനുൾപ്പെടെയുള്ള സമസ്തവസ്തുക്കളേയും അന്യനു് കൊടുക്കുന്നതിനു് സന്തോഷമുള്ള മനോഭാവവും തദനുകൂലമായ പ്രവൃത്തിയുമാണു് ദാനം. സ്വാർത്ഥതനിമിത്തമോ മററു്

പ്രയോജനത്തെക്കരുതിയോ ദാനം ചെയ്യുന്നതു് ശരിയായ ദാനമല്ല. തനിക്കുള്ള വസ്തുക്കളിൽ തനിക്കുള്ള ബന്ധത്തെ പൂർണ്ണമായി വേർപെടുത്തിയശേഷം വേണം ദാനം ചെയ്യുവാൻ. അതല്ലാതുള്ള ദാനം ശരിയായ ദാനമാവുകയില്ലല്ലോ. അന്നദാനം, വസ്ത്രദാനം, ദ്രവ്യദാനം തുടങ്ങിയ പലവിധ ദാനങ്ങളേക്കാൾ ശ്രേഷ്ഠമാണ് ജ്ഞാനദാനം ചെയ്യുന്നതു്. പക്ഷേ അസമയത്തു അസ്ഥാനത്തു വച്ചു് പാത്രത്തിൽ പാടില്ലെന്നുള്ളതും സർവ്വദാ സ്മരിക്കേണ്ടതാണ്. തനിക്കറിയാവുന്ന നല്ല കാര്യങ്ങൾ ലോകകല്യാണത്തെക്കരുതി തന്റെ ജീവനെപ്പോലും തൃണവൽഗണിച്ചു് ഉപദേശിച്ചിട്ടുള്ള മഹാപുരുഷന്മാരുടെ ദാനം ലോകമുള്ള കാലത്തോളം കീർത്തിക്കപ്പെട്ടുകതന്നെ ചെയ്യും; അത്ര മേന്മയേറിയതാണ് ജ്ഞാനദാനം. ദാതാവിനു് എല്ലാം ലഭിച്ചുകൊണ്ടേയിരിക്കുമെന്നുള്ളതും കൊടുക്കാതെ കിട്ടണമെന്നു പറയുന്നതു് തത്വത്തിനു ചേരാത്തതാണെന്നുള്ളതും എല്ലാവർക്കും അറിവുള്ള കാര്യങ്ങളാണല്ലോ. ദാനം ത്യാഗത്തിനും ത്യാഗം ശാന്തിക്കും ശാന്തി സുഖത്തിനും നിദാനമാകുന്നു. ദാനം പുണ്യഫലത്തെയും കീർത്തിയേയും തൃപ്തിയേയും ഈശ്വരബോധത്തെയും വളർത്തുന്നതാണ്. ഉള്ളവർ വേണ്ടവണ്ണം ദാനം ചെയ്യാതിരുന്നാൽ ഉള്ളതിനു് നിലനില്പില്ലായിരിക്കും എന്നോർത്തു് ഉള്ളവരെല്ലാം നല്ലതുപോലെ ദാനം ചെയ്യേണ്ടതാകുന്നു.

ഏകാന്തമായ ഭക്തിയോടും പൂർണ്ണവിശ്വാസത്തോടും അത്യന്തമായ ശ്രദ്ധയോടും കൂടി ഈശ്വരഭജനം ചെയ്യുന്നതാണ് ഈശ്വര പൂജ. ശരീരം, നാക്കു്, മനസ്സു് ഇവയെക്കൊണ്ടു് ചെയ്യപ്പെടുന്നതായ എല്ലാക്കർമ്മങ്ങളും ഈശ്വരഭക്തിയോടും ഭഗവദർപ്പണത്തോടും കൂടി ചെയ്തുകൊണ്ടു് പരിപൂർണ്ണമായി ഈശ്വരനു കീഴടങ്ങി ജീവിക്കുകയാണ് ഈശ്വരപൂജയും, ഈശ്വര പ്രണിധാനവും (Self Surrender). ഈ പ്രപഞ്ചത്തിന്റെ ഉൽപ്പത്തിക്കും സ്ഥിതിക്കും ആധാരമായിട്ടുള്ള ശക്തിവിശേഷത്തിനു കീഴടങ്ങി അഥവാ വിധേയനായി എല്ലാക്കർമ്മങ്ങളെയും തൽബുദ്ധിയോടുകൂടിചെയ്യുന്ന പക്ഷം സമാധിപദത്തിലെത്താവുന്നതും ശാശ്വതശാന്തി നേടാവുന്നതുമാകുന്നു. ലാഭാലാഭങ്ങളിലും ജയാപജയങ്ങളിലും അതിനെതന്നെ (ആ ശക്തിവിശേഷത്തെ) വിചാരം ചെയ്യുന്നതും തൽസ്മരണയോടുകൂടി എല്ലാം പ്രവർത്തിക്കുന്നതും ഉത്തമമായ ഈശ്വര പൂജയാണ്.

സിദ്ധാന്തവാക്യശ്രവണം (Study of Scriptures) മതഗ്രന്ഥങ്ങൾ പഠിക്കുകയും കേൾക്കുകയും അതിനെക്കുറിച്ചു ചിന്തിക്കുകയുമാകുന്നു. പ്രപഞ്ചം, ജീവൻ, ബ്രഹ്മം ഇവയുടെ യഥാർത്ഥ

രൂപത്തെ അഥവാ ഐക്യത്തെ വ്യക്തമാക്കുകയാണ് വേദങ്ങൾ പ്രധാനമായി ചെയ്യുന്നത്. മനുഷ്യജീവിതത്തിൽ ശാന്തി സമ്പാദിക്കുന്നതിനാവശ്യമായ വിധിനിഷേധങ്ങളടങ്ങിയ ഉപദേശങ്ങൾ വേദങ്ങളിൽ ധാരാളമുണ്ട്. മനുഷ്യജന്മത്തിന്റെ പരമമായ ലക്ഷ്യം എന്താണെന്നും ആ ലക്ഷ്യത്തിലെത്തുവാനുള്ള ഉത്തമമായ മാർഗ്ഗം ഏതാണെന്നും വേദങ്ങളിൽ ഉൽഘോഷിച്ചിട്ടുള്ളതായിക്കാണാം. ഓരോ വ്യക്തിയുടെയുംഅന്തഃസത്തയെ അഥവാ യഥാർത്ഥഭാവത്തെ സാക്ഷാത്ക്കരിച്ച്നിത്യാനന്ദം നേടുന്നതിന്‌വേദങ്ങൾ വേണ്ട ഉപദേശങ്ങൾ നൽകുന്നുണ്ട്. ഇതു പഠിക്കുകയാണ് സ്വാദ്ധ്യായം അഥവാ സിദ്ധാന്തവാക്യശ്രവണം. യോഗം എങ്ങനെ ആരംഭിച്ച് ഉപസംഹരിക്കണമെന്നും മററും ഗ്രഹിക്കുവാൻ സഹായിക്കുന്നതാണല്ലോ ശ്രവണം. ഇത് യോഗസാധകരുടെ പ്രധാനമായ ഒരു നിയമമായിത്തീന്നത് സ്വസംവിദ്വികാസത്തിന്റെ വ്യവസ്ഥകളെ സംബന്ധിച്ചുള്ള അറിവിനെ സമ്പാദിക്കുന്നതിനുള്ള മാർഗ്ഗമായതുകൊണ്ടാകുന്നു.

ശാസ്ത്രങ്ങൾക്കോ സാമുദായിക മര്യാദകൾക്കോ എതിരായി എന്തെങ്കിലും ചെയ്യുമ്പോഴുണ്ടാകുന്നലജ്ജയാണ്ഹ്രീ(Modesty). സ്വഭാവശുദ്ധിയും സംസ്ക്കാരവുമുള്ളവർക്കേ ഇതു പ്രായേണ ഉണ്ടാകാറുള്ളൂ. ഉൽക്കൃഷ്ടങ്ങളും സ്വധർമ്മങ്ങളും ആയ കർമ്മത്തെ വിട്ടശേഷം നീചവും അധർമ്മവുമായ കർമ്മങ്ങളെ ചെയ്യുന്നതുഹേതുവായിട്ട് മനസ്സിനുണ്ടാകുന്ന സങ്കോചമാകുന്നു ഹ്രീ. ഇത് തെററായ കർമ്മം ചെയ്യുന്നതിൽ നിന്നു നമ്മെ വിരമിപ്പിക്കുവാൻ പ്രേരിപ്പിക്കുന്നതാകുന്നു.

മതി, ഈശ്വരപരമായ അറിവും അതു നേടുന്നതിനുള്ളനിശ്ചയ ബുദ്ധിയുമാകുന്നു. ഇന്ദ്രിയങ്ങൾ, മനസ്സ്, ഇവയേക്കാൾ ശ്രേഷ്ഠമായ സ്ഥാനമാണ് ബുദ്ധിക്കുള്ളത്. അറിവോടുകൂടിയ ബുദ്ധികൊണ്ടുവേണം ഇന്ദ്രിയങ്ങളേയും മനസ്സിനേയും, നല്ല മാർഗ്ഗങ്ങളിലേയ്ക്കു് നയിക്കുവാൻ. ഒരേ വിഷയത്തിൽത്തന്നെ പ്രവത്തിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്ന ബുദ്ധിയുടെ ശക്തി അനിർവചനീയമാകുന്നു യുക്തിയും അനുഭവവും അറിവും കൂടിച്ചേർന്നു് മതി ഈശ്വരവിഷയത്തിൽ (യോഗവിഷയത്തിൽ) പ്രവർത്തിക്കുന്ന വ്യക്തികൾക്കു് ഏററവും ആവശ്യമാണ്.

മനസ്സുകൊണ്ടും നാക്കുകൊണ്ടും ഈശ്വരനാമം ജപിക്കുന്നതാണ് ജപം. കടലാസിലെഴുതുന്ന ലിഖിത ജപവും ജപത്തിലുൾപ്പെടുന്നു. വേദാദികൾക്കപ്പുറമായിട്ടുള്ളതും പരമ്പരയാസിദ്ധിച്ചിട്ടുള്ളതുമായ മന്ത്രങ്ങൾ,നാമങ്ങൾ മുതലായവ ഗുരു ഉപദേശിച്ചു തരുന്നതിനെ വിധിപ്രകാരം ആവർത്തിച്ചു ചെയ്യുന്നതാണ് ഈ

ജപം. ഔഷധങ്ങളുടെയും മന്ത്രങ്ങളുടെയും ശക്തി ഇന്നു് എല്ലാവർക്കും അറിവുള്ളതാണല്ലോ. ഔഷധത്തെ ആവർത്തനംകൊണ്ടു കൂടുതൽ ശക്തിമത്താക്കാം. ജപം മനസ്സിന്റെ ഏകാഗ്രതയ്ക്കും വളരെയധികം സഹായിക്കുന്നതാണു്.

അടുത്തതായി നിയമത്തിൽ പറഞ്ഞിട്ടുള്ളതു് ഹുതമാകുന്നു. ശാണ്ഡില്യമഹർഷി നിയമത്തിൽ പത്താമതായി പറഞ്ഞുകാണുന്നതു് വ്രതമാണു്. ഹോമം അഥവാ ഹുതം അന്തരീക്ഷശുദ്ധിക്കും ആരോഗ്യപ്രാപ്തിക്കും മനസ്സിന്റെ പരിപൂർണ്ണമായ ഏകാഗ്രതയ്ക്കും അങ്ങേയററം സഹായിക്കുന്നുണ്ടു്. അനവധി വിശിഷ്ടങ്ങളായ ഹോമങ്ങളെക്കുറിച്ചു് മതശാസ്ത്രങ്ങളിൽ വിസ്തരിച്ചിട്ടുള്ളതു കാണാം. ഒരലൗകികശാന്തിയും നിർവൃതിയും പ്രദാനംചെയ്യുന്നതിനുള്ള വലുതായ കഴിവു് ഹോമങ്ങൾക്കുണ്ടു്. ഈ ഹോമങ്ങൾ വേണ്ടവിധം യോഗാഭ്യാസികൾ ചെയ്യേണ്ടതാകുന്നു.

ദുശ്ശീലങ്ങളോടു നേരിട്ടു പൊരുതാതെ സച്ഛീലങ്ങളെക്കൊണ്ടു് അവയെ ഉന്മൂലനം ചെയ്യാമെന്നുള്ളതുകൊണ്ടു് അതുതന്നെ സദ്വാസനയെ വർദ്ധിപ്പിക്കുവാനുള്ള വഴിയെന്നുള്ളതുകൊണ്ടുമാണു് ആചാര്യന്മാർ ഈ യമനിയമങ്ങൾ വിധിച്ചിട്ടുള്ളതു്.

"വിതർകാഹിംസാദയഃ കൃതകാരിതാനുമോദിതാ ലോഭക്രോധമോഹ പൂർവ്വകാമൃദുമദ്ധ്യാധിമാത്രാ ദുഃഖാഽജ്ഞാനാഽനന്തഫലാ ഇതിപ്രതിപക്ഷ ഭാവനം.

യോഗസൂത്രം—2—34.

'യമനിയമങ്ങളുടെ വിതർകങ്ങൾ അഥവാ വിപരീതങ്ങൾ ഹിംസ മുതലായവയാകുന്നു. ഇവ കൃതങ്ങളോ, കാരിതങ്ങളോ, അനുമോദിതങ്ങളോ, ലോഭപൂർവകങ്ങളോ, ക്രോധപൂർവ്വകങ്ങളോ, മോഹപൂർവ്വകങ്ങളോ, മൃദുക്കളോ, മദ്ധ്യങ്ങളോ, അധിമാത്രകളോ ആകാവുന്നതാണു്. ഇവ അനന്തമാകുന്ന ദുഃഖഫലത്തോടും അജ്ഞാനഫലത്തോടുംകൂടിയതായി ഭവിക്കും, എന്നിങ്ങനെയാണു് പ്രതിപക്ഷ ഭാവനം' എന്നു് പതഞ്ജലി മഹർഷി അരുളിച്ചെയ്തിട്ടുള്ളതു്. ഹിംസാദികളെ ചെയ്യുകയോ ചെയ്യിക്കുകയോ, മററുള്ളവർ ചെയ്യുമ്പോൾ അനുമോദിക്കുകയോ പാടില്ല. ലോഭം, ക്രോധം, മോഹം എന്നിവകൊണ്ടു് ചെയ്യുകയോ ചെയ്യിക്കുകയോ, ചെയ്യുമ്പോൾ അനുമോദിക്കുകയോ അരുതാത്തതാകുന്നു. ദോഷത്തെയും അജ്ഞാനത്തെയും ചെയ്യുന്ന ഇവയിൽ നിന്നും യോഗി ഒഴിഞ്ഞുനിൽക്കേണ്ടതാണു്.

മേൽക്കാണിച്ചിട്ടുള്ള യമനിയമങ്ങളെ ദൈവീക സമ്പത്തിയെന്നുള്ള പേരിൽ ശ്രീമൽ ഭഗവൽഗീതയിൽ പതിനാറാമദ്ധ്യായത്തിലെ മൂന്നു ശ്ലോകങ്ങളിൽക്കൂടി വർണ്ണിച്ചിട്ടുണ്ടു്. അതേ

ആശയത്തെത്തന്നെ പതിമൂന്നാം അദ്ധ്യായത്തിലും (7 മുതൽ 11 വരെ ശ്ലോകങ്ങൾ) പതിനെട്ടാമദ്ധ്യായത്തിലും (42, 43 ശ്ലോകങ്ങൾ) മററും സൂചിപ്പിച്ചുകാണുന്നു. എല്ലാ മതങ്ങളിലും മതഗ്രന്ഥങ്ങളിലും എല്ലാവരും ശീലിക്കുന്നതിനു വിധിച്ചിട്ടുള്ളതാണീ യമനിയമങ്ങൾ. ഇവ ശാന്തിയും സമാധാനവും സുഖവും പ്രദാനം ചെയ്യുവാൻ പര്യാപ്തങ്ങളാണ്. യോഗസാധകന്മാർക്ക് പ്രത്യേകമായി വിധിക്കപ്പെട്ടിട്ടുള്ള ഈ യമനിയമങ്ങളിൽ ശ്രദ്ധയും താൽപ്പര്യവും എല്ലാവർക്കുമുണ്ടാകുമാറാകട്ടെ.

'അഭയം സത്വസംശുദ്ധിർ
ജ്ഞാനയോഗവ്യവസ്ഥിതിഃ
ദാനം ദമശ്ചയജ്ഞശ്ച
സ്വാദ്ധ്യായസ്തപ ആർജ്ജവം
അഹിംസാസത്യമക്രോധ
സ്ത്യാഗഃ ശാന്തിരപൈശുനം
ദയാഭൂതേഷ്വലോലുപ്ത്വം
മാർദ്ദവം ഹ്രീരചാപലം
തേജഃ ക്ഷമാ ധൃതിഃ ശൗച
മദ്രോഹോ നാതിമാനിതാ
ഭവന്തിസമ്പദം ദൈവീ-
മഭിജാതസ്യ ഭാരത!'

-ഭഗവൽഗീത-16-1, 2, 3

ഭയമില്ലായ്മ, ചിത്തശുദ്ധി, ജ്ഞാനത്തിലും യോഗത്തിലുമുള്ള ശ്രദ്ധയും പരിശ്രമവും, ദാനം, ഇന്ദ്രിയ നിഗ്രഹം, യാഗാനുഷ്ഠാനം, വേദപഠനം (സ്വാദ്ധ്യായം അഥവാ ശ്രവണം) തപസ്സ്, ആർജ്ജവം (നിഷ്കപടത) അഹിംസ, സത്യം, ക്രോധമില്ലായ്മ, ത്യാഗം, മനോനിയന്ത്രണം, ഏഷണി പറയാതിരിക്കുക, ഭൂതദയ, വിഷയങ്ങളിലാസക്തിയില്ലായ്മ, മാർദ്ദവം, ഹ്രീ (ലജ്ജ), അചപലത, പ്രഗത്ഭത, ക്ഷമ, ധൈര്യം, ശൗചം (ശുചിത്വം), ദ്രോഹമില്ലായ്മ, അഹംഭാവമില്ലായ്മ എന്നീ ഗുണങ്ങളെല്ലാം ദേവയോഗ്യമായ സമ്പത്തുകളെ അനുസരിച്ചു ജനിച്ചവനുണ്ടാകുന്നതാകുന്നു. ഈ ദൈവീക സമ്പത്തിനെ സമ്പാദിക്കുക; സമ്പാദിച്ചുകൊണ്ട്, യോഗ പരിശീലനംചെയ്തു നിത്യാനന്ദത്തെ പ്രാപിക്കുവാനിടവരട്ടെ.

യോഗാഭ്യാസം VII

യോഗാസനങ്ങൾ

'ആസനം' (Pose or Posture) എന്നു വച്ചാൽ 'ഇരിപ്പ്' എന്നാണർത്ഥം, ശരീരത്തിൻെറയും മനസ്സിൻെറയും സംസ്ക്കാരത്തെ ലക്ഷ്യമാക്കി അനവധി ആസനങ്ങൾ ആചാര്യന്മാർ വിധിച്ചിട്ടുണ്ട്. ആസനസ്ഥിതനായിരിക്കുമ്പോൾ ശരീരം, കൈകാലുകൾ മുതലായവ ഇന്നവിധത്തിലായിരിക്കണമെന്നു നിഷ്ക്കർഷിച്ചിട്ടുള്ളതായി കാണാം. പക്ഷികൾ, മൃഗങ്ങൾ, മൽസ്യങ്ങൾ മുതലായവയുടെ പേരിലാണ് പലേ ആസനങ്ങളും അറിയപ്പെട്ടുന്നതു്. യോഗാചാര്യന്മാരുടെ പേരോട്ടുകൂടിയ ആസനങ്ങളുമില്ലാതില്ല. മനുഷ്യന് പ്രയോജനകരമായിട്ടുള്ള പക്ഷിമൃഗാദികളുടെയും വൃക്ഷലതാദികളുടെയും മററും നിലകളെ അഥവാ ഇരിപ്പുകളെ സംബന്ധിച്ച് ശാസ്ത്രീയമായ പല ഗവേഷണങ്ങളും നടത്തി വേണ്ടവണ്ണം പുരാതന ഭാരതീയ ചിന്തകന്മാരായ ഋഷി ശ്രേഷ്ഠന്മാർ വ്യവസ്ഥചെയ്തിട്ടുള്ള വിശേഷാത്തമമായ വ്യായാമ പദ്ധതിയാണ് ഈ യോഗാസനങ്ങൾ. ഉദ്ദാലകൻ, വസിഷ്ഠൻ, യാജ്ഞവൽക്യൻ, വിശ്വാമിത്രൻ, ശാണ്ഡില്യൻ, ഭുശുണ്ഡൻ, ഘേരണ്ഡൻ, കപിലൻ, ജലന്ധരൻ, മൽസ്യേന്ദ്രൻ തുടങ്ങിയ ഋഷീശ്വരന്മാർ ഈ വിഷയത്തിൽ പ്രത്യേകം ചിന്തിക്കുകയും പ്രവർത്തിക്കുകയും ചെയ്തിട്ടുള്ളവരാണ്.

ലോകത്തിൽ ആകെപ്പാടെ എത്ര ജീവികളുണ്ടോ അത്രയും ആസനങ്ങളുണ്ടെന്നും അവയുടെ എല്ലാം മാഹാത്മ്യം സാക്ഷാൽ പരമശിവനു മാത്രമേ അറിയാൻ കഴിവുള്ളു എന്നും ധ്യാനബിന്ദു ഉപനിഷത്തിലും മററും പറഞ്ഞിരിക്കുന്നു. ആകെ എൺപത്തിനാലു ലക്ഷം ആസനങ്ങളുണ്ടെന്നും അതിൽ ആയിരത്തി അറുനൂറെണ്ണങ്ങളോളം പ്രധാനങ്ങളാണെന്നും ഘേരണ്ഡ സംഹിതയിലും എൺപത്തിനാലാസനങ്ങൾ മാത്രമേ ശിവപ്രോക്തമായി

ട്ടുള്ള എന്നു് ശൈവസംഹിതയിലും പ്രതിപാദിച്ചുകാണുന്നുണ്ടു്. സിദ്ധാസനം, ഉഗ്രാസനം, സ്വസ്തികാസനം, പത്മാസനം എന്നീ നാലാസനങ്ങളാണു് ആകെയുള്ള എൺപത്തിനാലാസനങ്ങളിൽ വിശിഷ്ടമായിട്ടുള്ളതെന്നും അതിൽ ഏററവും ശ്രേഷ്ഠം മുക്തപത്മാസനമാണെന്നും ശൈവസംഹിത പ്രത്യേകം സൂചിപ്പിച്ചു കാണുന്നു. ഹഠയോഗ പ്രദീപികാ കർത്താവായ സ്വാത്മാരാമ യോഗികൾ, ലോകത്തിലുള്ള എൺപത്തിനാലു ലക്ഷം ജീവവർഗ്ഗങ്ങളിൽ ഒരു ലക്ഷത്തിനു് ഒരാസനംവീതം ആകെ എൺപത്തിനാലാസനങ്ങളാണു് യോഗവിദ്യയുടെ ജനയിതാവായ ശ്രീപരമേശ്വരൻ ഉപദേശിച്ചിട്ടുള്ളതെന്നും അതിൽ ഏററവും ശ്രേഷ്ഠമായിട്ടുള്ളതു് സിദ്ധാസനം, പത്മാസനം, സിംഹാസനം, ഭദ്രാസനം എന്നീ നാലാസനങ്ങളാണെന്നും വ്യക്തമാക്കിയിട്ടുള്ളതോടൊപ്പംതന്നെ പ്രസിദ്ധങ്ങളായ പതിനൊന്നാസനങ്ങളെക്കുറിച്ചു് ഉപന്യസിച്ചിരിക്കുന്നതായി കാണാവുന്നതാണു്. സ്വസ്തികം, ഗോമുഖം, പത്മം, വീരം, സിംഹം, ഭദ്രം, മുക്തം, മയൂരം എന്നിങ്ങനെ ശ്രേഷ്ഠമായിട്ടുള്ള എട്ടാസനങ്ങളെക്കുറിച്ചു് ശാണ്ഡില്യോപനിഷത്തിൽ പ്രതിപാദിച്ചിട്ടുണ്ടു്. യോഗതത്വങ്ങളെ പ്രതിപാദിക്കുന്ന മററുചില ഉപനിഷത്തുക്കളിൽ എൺപത്തിനാലിലധികം ആസനങ്ങളെപ്പററി പറഞ്ഞിട്ടുള്ളതും ഈ അവസരത്തിൽ വിസ്മരിക്കത്തക്കതല്ല. പത്മം, സ്വസ്തികം, ഭദ്രം, വീരം, വജ്രം തുടങ്ങിയ ആസനങ്ങളെപ്പററി പ്രപഞ്ചസാരത്തിൽ സവിസ്തരം പ്രതിപാദിച്ചിട്ടുള്ളതും സ്മരണീയമാകുന്നു.

ഹൈന്ദവ മതാചാര്യന്മാരെപ്പോലെതന്നെ മററു മതാചാര്യന്മാരും ആസനപ്രാണായാമാദികൾ മതാനുഷ്ഠാനങ്ങളിൽ ഉൾപ്പെടുത്തിയിട്ടുള്ളതായിക്കാണാം. ബുദ്ധമതം, ക്രിസ്തുമതം, ഇസ്ലാംമതം മുതലായ മതങ്ങളിലെ പ്രാത്ഥനയോടും ആരാധനയോടും അനുബന്ധിച്ചു് ഇരിക്കുന്നതു്, മുട്ടുകുത്തുന്നതു്, തൊഴുന്നതു്, കുരിശു വരയ്ക്കുന്നതു് മുതലായവകൾ ആസനാദികളിലുൾപ്പെടുന്നതാണു്.

ആസനപരിശീലനം നിമിത്തം അനവധി പ്രയോജനങ്ങൾ സിദ്ധിക്കുന്നതാകുന്നു. തീരാവ്യാധികൾ എന്നു കരുതപ്പെടുന്ന പല രോഗങ്ങൾപോലും ആസനപരിശീലനത്താൽ നിശ്ശേഷം മാറുന്നതാണു്. ആസനാനുഷ്ഠാനത്താൽ സർവ രോഗശാന്തിയും പ്രാണായാമത്താൽ ശരീരസിദ്ധിയും, പ്രത്യാഹാരത്താൽ മനോവികാരങ്ങളുടെ ജയവും, ധാരണകൊണ്ടു് മനസ്സിൻെറ സ്ഥിരതയും, ധ്യാനത്താൽ അത്ഭുതമായ കഴിവും അ

ലൗകികാനന്ദവും സമാധികൊണ്ടു് മോക്ഷവും സിദ്ധിക്കുന്നതാണെന്നു് ആചാര്യന്മാർ ശാസ്ത്രങ്ങളിൽ ഉൽഘോഷിച്ചിട്ടുണ്ടു്. മനസ്സിൻെറയും ശരീരത്തിൻെറയും അസ്വാസ്ഥ്യത്തിനു് പ്രധാന കാരണമായ രോഗങ്ങളെ ഇല്ലായ്മ ചെയ്യുന്നതിനു് വലുതായ ഒരു കഴിവു് യോഗാസനങ്ങൾക്കുണ്ടെന്നുള്ളതു് അവിതർക്കിതമായ ഒരു പരമാർത്ഥമാകുന്നു.

'സമം കായം ശിരോഗ്രീവം' ശരീരവും കഴുത്തും ശിരസ്സും ഋജു(നേരെ)വായിരിക്കണമാസനസ്ഥിതനായിരിക്കുമ്പോൾ എന്നു് ഗീതയിലും മററും പ്രത്യേകം വിധിച്ചിട്ടുണ്ടു്. ഇപ്രകാരം ഋജുവായി അഥവാ ചൊവ്വേ നിവർന്നു ഇരിക്കുന്നതു് നട്ടെല്ലിനുള്ളിൽ സ്ഥിതി ചെയ്യുന്ന സുഷുമ്നാ നാഡി (Spinal Cord) യെ നേരെ സൂക്ഷിക്കുന്നതിനും തദ്വാരാ രോഗശാന്തിയും ആരോഗ്യവും നേടുന്നതിനും സഹായിക്കുന്നതിനു പുറമെ ശ്വാസകോശങ്ങൾ യഥാവിധി വികസിച്ചു് കൂടുതൽ വായു അവയിൽ കയറി ഇറങ്ങുന്നതിനും തദ്വാരാ പ്രാണൻ ശരീരഭാഗങ്ങളിൽ വേണ്ടവണ്ണം ചുററി സഞ്ചരിക്കുന്നതിനും അതു നിമിത്തം ശരീരബലവും ഉന്മേഷവും തേജസ്സും വർദ്ധിക്കുന്നതിനും കാരണമായിത്തീരുന്നു. രോഗശാന്തി, ആരോഗ്യം ഇവയ്ക്കുപരിയായി മനഃശാന്തിയേയും പ്രദാനം ചെയ്യുവാനുള്ള കഴിവു് യോഗാസനങ്ങൾക്കുണ്ടു്. ശരീരത്തെ കൂടെക്കൂടെ ചലിപ്പിക്കുന്നതു് മനസ്സിൻെറ ചാപല്യത്തിനു കാരണമാണെന്നും ശരീരത്തെ അചഞ്ചലവും സ്ഥിരവും ആയി സൂക്ഷിക്കുന്നതു് ബഹുമുഖമായി വ്യാപരിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്ന മനസ്സിനെ ഏകാഗ്രമാക്കുവാൻ കൂടിയേ കഴിയൂ എന്നും ശാസ്ത്രങ്ങളിൽ വിധിച്ചിരിക്കുന്നു. ശരീരത്തെ അചഞ്ചലവും സ്ഥിരവുമാക്കിത്തീർക്കുന്നതിനും തന്മൂലം മനസ്സിനെ നിയമനം ചെയ്യുന്നതിനും ആസനസിദ്ധികൂടാതെ സാദ്ധ്യമല്ല. രോഗം പിടിപെട്ടിട്ടുള്ള രീതിയിൽ തികച്ചും മോശമായ ശരീരഘടനയോടും അനാരോഗ്യത്തോടും കൂടി, ദുർബലമായ നിലയിലിരുന്നു കണ്ണുമടച്ചു് പ്രതിമപോലെ ഈശ്വരഭജനം ചെയ്യുന്നതിനേക്കാൾ ശ്രേഷ്ഠം തികഞ്ഞ ആരോഗ്യത്തോടും ഉൽസാഹത്തോടും ഉന്മേഷത്തോടും മനസ്സിനെ വേണ്ടവണ്ണം ആദ്ധ്യാത്മിക വിഷയങ്ങളിൽ വ്യാപരിപ്പിച്ചു് സമാധാനവും സംതൃപ്തിയും സമ്പാദിക്കുന്നതാണല്ലോ. ഇതിനെല്ലാം സഹായിക്കുന്നതാണീ യോഗാസനങ്ങളെന്നുള്ളതു പ്രത്യേകം സ്മരണീയമാണു്.

ആസന പരിശീലനത്തിൻെറ പ്രയോജനങ്ങളെ സംബന്ധിച്ചു് പരമാചാര്യനായ മഹാമണ്ഡലേശ്വരൻ ബ്രഹ്മശ്രീ ശിവാനന്ദ സരസ്വതി ഗുരു മഹാരാജ് 'Essence of Yoga' എന്ന

ഗ്രന്ഥത്തിൽ ഇപ്രകാരം അരുളിച്ചെയ്തിട്ടുണ്ട്.

The practice of Asanas controls the emotions, produces mental peace, distributes prana evenly throughout the body and different systems, helps in maintaining healthy functioning of the internal organs, gives internal massage to the various abdominal organs. Physical exercises draw the prana [energy] out but the Asanas send the prana in. The practice of Asanas cures many diseases and awakens Kundalini Shakti. These are the chief advantages in the yogic system of exercises which no other systems have. (ആസനപരിശീലനം വികാരങ്ങളെ നിയന്ത്രിക്കുകയും, മനഃശാന്തിയെ പ്രദാനം ചെയ്യുകയും പ്രാണനെ ശരീരത്തിലെ എല്ലാ വ്യൂഹങ്ങളിലും അഥവാ ശരീരത്തിന്റെ എല്ലാ ഭാഗങ്ങളിലും വേണ്ടവണ്ണം സഞ്ചരിപ്പിക്കുകയും അന്തരിന്ദ്രിയങ്ങളെ ആരോഗ്യപരമായി പ്രവർത്തിച്ചുപോകുവാൻ സഹായിക്കുകയും ഉദരാന്തരാവയവങ്ങൾക്ക് ശരിയായ സമ്മർദ്ദം (തിരുമ്മ്) നൽകുകയും ചെയ്യുന്നു. കായിക വ്യായാമങ്ങൾ മുഖേന പ്രാണൻ ബഹിർഗ്ഗമിക്കുകയും യോഗാസനങ്ങൾ നിമിത്തം അന്തർഗ്ഗമിക്കുകയുമാണ് ചെയ്യുന്നത്. ആസന പരിശീലനം നിമിത്തം പല രോഗങ്ങളും ശമിക്കുകയും കുണ്ഡലിനിശക്തി ഉണരുകയും ചെയ്യുന്നു. ഇവയെല്ലാമാണ് മററു വ്യായാമ പദ്ധതികൾക്കില്ലാത്തതും യോഗികളുടെ വ്യായാമ സമ്പ്രദായങ്ങൾക്കുള്ളതുമായ ചില പ്രത്യേക പ്രയോജനങ്ങൾ)

'Practise a few Asanas daily at least for a period of fifteen minutes. You will possess wonderful health. Be regular in your practice. Regularity is of paramount importance. Practise Bhujang, Salab, Dhanur, Sarvang, Hala and Paschimottan Asanas. Bhujang, Salab and Dhanur will remove constipation and muscular pain on the back. Sirsh, Sarvang, and Hala will help you in maintaining Brahmacharya, rendering the spine elastic and curing all diseases. Paschimottan will reduce fat in the belly and help digestion. Relax all muscles in Savasan, in the end' (പതിനഞ്ചു നിമിഷനേരത്തേക്കെങ്കിലും ഏതാനും ആസനങ്ങൾ പതിവായിട്ടു ചെയ്യുക. അത്ഭുതകരമായ വിധത്തിൽ നിങ്ങൾക്കാരോഗ്യം സിദ്ധിക്കുന്നതാ

ണ്. പതിവായിട്ട നിഷ്ഠയോട്ടകൂടി ചെയ്യുക. കൃത്യനിഷ്ഠയാണ് ഏററവും പ്രധാനമായിട്ടുള്ളത്. ഭുജംഗം, ശലഭം, ധനർ, സർവാംഗം, ഹലം, പശ്ചിമതാനം, എന്നീ ആസനങ്ങൾ ശീലിക്കുക. ഭുജംഗം, ശലഭം, ധനർ എന്നിവ മലബന്ധത്തെ മാററുകയും മുതുകിലെ പേശികൾക്കുള്ള വേദനയെ അകററുകയും ചെയ്യുന്നു. ശീർഷം, സർവാംഗം, ഹലം എന്നിവ ബ്രഹ്മചര്യത്തെ പരിരക്ഷിക്കുന്നതിനും നട്ടെല്ലിന് അയവുണ്ടാക്കുന്നതിനും രോഗങ്ങളെ ശമിപ്പിക്കുന്നതിനും സഹായിക്കുന്നതാണ്. പശ്ചിമതാനം ഉദരത്തിലുള്ള ദുർമ്മേദസ്സിനെ കുറയ്ക്കുകയും ദഹനത്തിന് സഹായിക്കുകയുംചെയ്യുന്നു. അവസാനം ശവാസനത്തിൽ എല്ലാ പേശികൾക്കും വിശ്രമം നൽകുക'] അഭിവന്ദ്യനായ സ്വാമിജിയുടെസന്ദേശം ഈ വിഷയത്തിൽ തികച്ചും ശ്രദ്ധേയമാകുന്നു; ആസനങ്ങളെ സംബന്ധിച്ച് പലതും സംഗ്രഹരൂപത്തിൽ നമുക്കീ വരികളിൽ നിന്ന് ഗ്രഹിക്കാവുന്നതാണല്ലോ.

അഷ്ടവിധമൈഥുന ത്യാഗത്തോട്ടകൂടിയ ബ്രഹ്മചര്യവും ശരിയായ ആഹാരവുമുള്ള ആർക്കും സധൈര്യം യോഗാസനപരിശീലനം ആരംഭിക്കാവുന്നതാണ്. ഈ കാര്യത്തെ സംബന്ധിച്ച് ഇതിനു മുമ്പ് ആവർത്തിച്ചു പ്രതിപാദിച്ചിട്ടുണ്ടെങ്കിലും ഈ അദ്ധ്യായത്തിലും അവ രണ്ടും അത്രയേറെ പ്രാധാന്യമർഹിക്കുന്ന വിഷയങ്ങളാകയാൽ അൽപ്പം ചിലതു് സൂചിപ്പിക്കുന്നതു് അസംഗതമായിരപ്പാവുകയില്ലെന്നു വിശ്വസിക്കുന്നു. കായികവും വാചികവും മാനസികവുമായ ശുദ്ധിയാണ് യഥാർത്ഥത്തിൽ ബ്രഹ്മചര്യം. വീര്യധാരണവും പഞ്ചേന്ദ്രിയങ്ങളുടെ നിയന്ത്രണവും ബ്രഹ്മചര്യത്തിലടങ്ങിയിട്ടുണ്ട്. സ്ത്രീസംസർഗ്ഗസംബന്ധമായ ദുഷിച്ച ചിന്തകളെ പരിപൂർണ്ണമായി പരിത്യജിച്ച് മനസ്സിനെ സംശുദ്ധമാക്കുന്നതും സ്ത്രീവിഷയമായിട്ടുള്ള ശരീരചേഷ്ടകളെ പരിത്യജിച്ച് ശാരീരികമായിബ്രഹ്മചര്യമനുഷ്ഠിച്ചു ദേഹത്തെശുദ്ധവും തേജോമയവും ആക്കിത്തീർക്കുന്നതും ബ്രഹ്മചര്യത്തിന്റെ പ്രധാനാംഗമാകുന്നു;സ്ത്രീവിഷയമായിട്ടുള്ള യാതൊരുചിന്തയും മനസ്സിനെ തീണ്ടുകപോലുംചെയ്യാത്തതായ നിർമ്മലബ്രഹ്മചര്യത്തിനു് കഴിയാത്തതായി യാതൊന്നുമില്ലെന്നു മാത്രമല്ല. ജാഗ്രൽ സ്വപ്ന സുഷുപ്ത്യാവസ്ഥകളിൽ സ്ത്രീകളിൽ ലവലേശം പോലും മോഹമില്ലാത്ത ഒരു യഥാർത്ഥ ബ്രഹ്മചാരിക്ക് അശക്യമായൊ അപ്രാപ്യമായൊ യാതൊന്നും തന്നെയില്ലെന്നുള്ളതു് പ്രസിദ്ധമായ ഒരു സത്യം മാത്രമാണ്. അതിനാൽ ഒരു മനുഷ്യന്റെ യഥാർത്ഥമായ ധനം വീര്യമാണെന്നും അതിനെ പാഴാക്കിക്കളയുകയൊ, ദുരുപയോഗപ്പെടുത്തുകയോ ചെയ്യുന്നതു വിഹിതമ

ല്ലെന്നും പ്രത്യേകം ഓർമ്മിക്കേണ്ടതാകുന്നു. മരണത്തേയും രോഗത്തേയും ശരീര നാശത്തേയും തടയുവാൻ സാധിക്കുന്ന വിശിഷ്ടമായ ഔഷധമാണ് വീര്യം. രക്തത്തിൻെറ സാരാംശമായ വീര്യത്തെ നശിപ്പിച്ച ശേഷം മകരദ്ധ്വജംകൊണ്ടോ മൽസ്യമാംസങ്ങളെക്കൊണ്ടോ അജമാംസരസായനംകൊണ്ടോ വീണ്ടെടുക്കാമെന്നു കരുതുന്നതു മൗഢ്യം തന്നെയാകുന്നു. ചിന്തയ്ക്കും, ബുദ്ധിക്കും, ധാരണയ്ക്കും, ശക്തിക്കും, ജീവിതത്തിനു തന്നെയും ആധാരം വീര്യം ഒന്നുമാത്രമാണ്. ഇതിനെ ശ്രദ്ധയോടുകൂടി ധരിക്കുന്നപക്ഷം ശാശ്വതാനന്ദത്തെ പ്രാപിക്കുന്നതിന് അഥവാ മോക്ഷം (Emancipation) സമ്പാദിക്കുന്നതിന് സാധിക്കുന്നു. ബ്രഹ്മചര്യനാശം രോഗത്തിനും അകാലമരണത്തിനും കാരണമാണ്; അതു് ബുദ്ധിശക്തി, ഓർമ്മ, ഉൽസാഹം, ക്ഷമ, സന്തോഷം, ശരീരബലം, സൗന്ദര്യം, തേജസ്സ് മുതലായവയെ നശിപ്പിച്ച് മനുഷ്യനെ നിരാശാഭരിതനാക്കി അവൻെറ ജീവിതത്തെ പാടെ നശിപ്പിക്കുന്നതാണ്. ബാല്യകാലങ്ങളിലെ ചാപല്യങ്ങൾക്കടിമപ്പെട്ട് മഹത്തായ വീര്യത്തെ പാഴാക്കിക്കളയുന്നതിന് ഇടവരുന്നവർ പിന്നീട് വളരെയധികം ദുഃഖിക്കുകയും ക്ലേശിക്കുകയും ചെയ്യേണ്ടതായിവരും. കുട്ടികൾക്കിവിഷയത്തിൽ വേണ്ട ഉൽബോധനം നൽകുന്നതിനും അവരെ ബ്രഹ്മചര്യ ദീക്ഷയോടുകൂടി വളർത്തുന്നതിനും മാതാപിതാക്കന്മാരും ഗുരുനാഥന്മാരും പ്രത്യേകം ശ്രദ്ധിക്കേണ്ടതാകുന്നു. വിവാഹ ജീവിതം നയിക്കുന്നവർ ഒരു സന്താനം ജനിച്ചു കഴിഞ്ഞാലുടനെ ഭാര്യയെ മാതാവിനെപ്പോലെ കരുതി ജീവിക്കേണ്ടതാണ്; ഇതു് രാഷ്ട്രത്തിൻെറ അഭിവൃദ്ധിക്ക് ഏററവും ആവശ്യമാണെന്ന് പറയാതിരിക്കുവാൻ തരമില്ല. ഇന്നു പലരേയും അമ്പരപ്പിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്ന ഭക്ഷ്യപ്രശ്നം, ഉദ്യോഗപ്രശ്നം തുടങ്ങിയ ജീവിത പ്രശ്നങ്ങൾക്ക് ഒരു പരിഹാരം കണ്ടെത്തുവാനിതുപോലെ പററിയ ഒരു പദ്ധതിയും വേറെ ലോകത്തിലില്ല. ഇവയെല്ലാം ചിന്തിച്ച് യഥാവിധി ബ്രഹ്മചര്യം അനുഷ്ഠിച്ചു ജീവിക്കുന്ന ഒരു വ്യക്തിക്കു സധൈര്യം യോഗാസനപരിശീലനം ആരംഭിക്കാവുന്നതാണ്.

അടുത്തതു് ആഹാരകാര്യമാണ്. ശരീരത്തിൻെറ കാര്യക്ഷമമായ നിലനിൽപ്പിനും വ്യാപാരത്തിനും ആവശ്യമായ എല്ലാ പദാർത്ഥങ്ങളും വേണ്ടവണ്ണം അടങ്ങിയിട്ടുള്ള സമ്പൂർണ്ണാഹാരംകൊണ്ട് ജഠരത്തിൻെറപകുതിയും, പരിശുദ്ധവും ശരീരാവയവങ്ങൾക്ക് യോജിച്ചതുമായപാനീയംകൊണ്ട്നാലിലൊന്നുംനിറച്ചു കഴിക്കുന്നതിനാണ് ശാസ്ത്രങ്ങൾ വിധിച്ചിട്ടുള്ളതു്. ശരീരത്തിനാവശ്യമായ ആഹാരങ്ങൾ വേണ്ട അളവിൽ അതാതു കാലഘട്ടങ്ങളിൽ ലഭി

ച്ചുകൊണ്ടിരിക്കേണ്ടതാണ്; കുല വെട്ടിയെടുത്തശേഷം ആ വാഴയുടെ ചുവട്ടിൽ വളം ഇടാറില്ലെന്നുള്ളതു് പ്രത്യേകം ഓർമ്മിക്കേണ്ടതാകുന്നു. ശരീരത്തിനു വേണ്ടതായിട്ടുള്ള പോഷകാംശങ്ങൾ ഉൾക്കൊള്ളുന്ന ആഹാരം സാമാന്യേന ലഭിക്കുവാൻ സാധിക്കുന്ന പക്ഷം യോഗാസന പരിശീലനം ആരംഭിക്കുന്നതു് ഏററവും നന്നായിരിക്കുമെന്നുള്ളതിൽ സംശയമില്ല. പാലു്, നെയ്യു്, ഗോതമ്പു്, അരി, ചെറുപയറു് ഇവ വേണ്ടവണ്ണം പാകപ്പെടുത്തി ഉപയോഗിക്കുന്നതു് യോഗാസനങ്ങൾ അഭ്യസിക്കുന്ന ഒരു വ്യക്തിക്കു് ഏറാവും വിഹിതമാകുന്നു.

ദുസ്വഭാവങ്ങളെ ഉപേക്ഷിക്കുകയും എപ്പോഴും സന്തോഷവാനായിരിക്കുകയും ആവശ്യത്തിനുമാത്രം സംസാരിക്കുകയും എല്ലാ പ്രവൃത്തികളും സൂക്ഷിച്ചു ചെയ്യുകയും മനഃശക്തിയെയും ദൈവീക ഭാവത്തെയും വർദ്ധിപ്പിക്കുകയും യോഗാസനങ്ങൾ ശീലിക്കുന്ന ഒരു വ്യക്തി ചെയ്യേണ്ടതാകുന്നു. ഒരു ഗുരു എന്നും അടുത്തുവന്നിരുന്നു ഒരു സാധകൻെറ സാധനയെ ശോധനചെയ്തുപദേശിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുമെന്നു കരുതാതെ സ്ഥിരപരിശ്രമത്തോടും ധൈര്യത്തോടും സൂക്ഷ്മതയോടും ശ്രദ്ധയോടും നിഷ്ഠയോടുംകൂടിചെയ്യുന്നപക്ഷം യാതൊരപകടവും ഉണ്ടാകുന്നതല്ല എന്നുള്ള വിശ്വാസത്തോടുകൂടി യോഗസാധന ആരംഭിക്കാവുന്നതാണ്. വല്ല സംശയവും ഉണ്ടാകുന്ന പക്ഷം ഭീരുവിനെപ്പോലെ പരിഭ്രമിക്കാതെ യോഗ്യതയുള്ളവരെ സമീപിച്ചു് സംശയനിവൃത്തി വരുത്തേണ്ടതാകുന്നു. മനസ്സാക്ഷിയും വിവേചനാശക്തിയും ശാസ്ത്രപരിചയവും നല്ല വഴിയേ ഒരു സാധകനെ നിയന്ത്രിച്ചു കൊള്ളുന്നതാണ്.

ആസനങ്ങൾ വിവിധനാമങ്ങളിലാണറിയപ്പെട്ടു വരുന്നതു്. സിദ്ധാസനം, സ്വസ്തികാസനം, വീരാസനം, ഭദ്രാസനം, ദണ്ഡാസനം, ബാണാസനം, ധനുരാസനം, ചക്രാസനം, കവടാസനം, ഹലാസനം, ലോലാസനം, പർവതാസനം, വൃക്ഷാസനം, സൂര്യാസനം, ചന്ദ്രാസനം, നൗകാസനം, പത്മാസനം, ബദ്ധപത്മാസനം, ഉത്ഥിതപത്മാസനം, ഊർദ്ധ്വപത്മാസനം, മകരാസനം, മത്സ്യാസനം, കൂർമ്മാസനം, ഉത്താനകൂർമ്മാസനം, വൃക്ഷാസനം, സിംഹാസനം, ഗോമുഖാസനം, ഭുജംഗാസനം, ഫണീന്ദ്രാസനം, വൃശ്ചികാസനം, മണ്ഡൂകാസനം, ഉത്താനമണ്ഡൂകാസനം, ശലഭാസനം, കുക്കുടാസനം, മർക്കടാസനം, മയൂരാസനം, ചകോരാസനം, ടിട്ടിഭാസനം, ഗരുഡാസനം, ഹംസാസനം, ഗോരക്ഷാസനം, മത്സ്യേന്ദ്രാസനം, ഭൈരവാസനം, പശ്ചിമതാനാസനം, പ്രാണാസനം, അപനാസനം, സമാനാസനം, ത്രികോണാസനം, പൂർണ്ണപാദാസനം, ഏകപാദാസനം, ശവാസനം, സർവ്വാംഗാസനം,

ശീർഷാസനം, നമസ്ക്കാരാസനം, യോഗാസനം എന്നിങ്ങനെ അനവധി നാമങ്ങളിലായി അനവധി ആസനങ്ങൾ വിധിച്ചിട്ടുണ്ടു്.

യോഗാഭ്യാസം VIII

യോഗാസനങ്ങൾ

പതഞ്ജലി ഭഗവാൻ രാജയോഗ ദർശനത്തിൽ 'സ്ഥിരസുഖമാസനം' (യോഗസൂത്രം 2-46) എന്നാണു് ആസനത്തെപ്പററിപറഞ്ഞിട്ടുള്ളതു്. ശരീരത്തോടു കൂടിയിരിക്കുന്ന കാലത്തോളം അതിനെ സുഖപ്രദമായ ഏതെങ്കിലും ഒരു വിധത്തിൽ സൂക്ഷിക്കാതിരിക്കുക സാദ്ധ്യമല്ല. ആ അവസരത്തിൽപോലും അംഗവ്യത്യാസം സ്ഥിരവും ശരീരത്തിനു ക്ലേശമില്ലാത്തതും ആയിരിക്കേണ്ടതാണു്. വിശേഷിച്ചു് ധാരണധ്യാനാദികളെ അഭ്യസിക്കുമ്പോൾ ദേഹത്തെ ശ്രമമോ വ്യഥയോ കൂടാതെ സൂക്ഷിക്കാവുന്ന ഏതെങ്കിലും ഒരിരുപ്പു് സ്വാധീനമാക്കിയേ മതിയാവൂ. നിൽക്കുന്നതു് ശ്രമകരവും ഏതാനും സമയത്തിനുള്ളിൽ ചിത്തവിക്ഷേപത്തെ ജനിപ്പിക്കുന്നതുമാകുന്നു. അതിനാൽ നിൽക്കുന്നതു് വിഹിതമല്ല. എന്നാൽ കിടക്കുന്നതു് അശേഷം ശ്രമകരമല്ലെങ്കിലും നിദ്രാവഹമായതിനാൽ അതും സ്വീകാര്യമല്ലല്ലൊ. മറേറതെങ്കിലും ഒരാസനത്തെ സ്വീകരിച്ചുകൊണ്ടു് പ്രാണായാമാദികളെ ദീർഘസമയം ചെയ്യുമ്പോൾ പേശികൾ മരവിക്കുകയും, ശ്വാസം സ്തംഭിക്കുകയും, പുരികം ചുളിയുകയും മററും ചെയ്യുന്നതു കാണാം. വളരെക്കാലമായിട്ടു ശരീരവും മനസ്സും ഒരുമിച്ചു പ്രവർത്തിച്ചു പരിചയിച്ചുപോയതു നിമിത്തം മനസ്സിനെ ഏകാഗ്രമാക്കുന്ന അവസരത്തിലുള്ള സ്ഥൂലശരീരത്തിൻെറ അനുകരണം മാത്രമാണിതു്. സ്ഥൂലദേഹം മനസ്സി

നെ അനുകരിക്കുവാൻ ചെയ്യുന്ന ഈ വൃഥാശ്രമത്തെ ശിഥിലീകരിക്കുന്നതിലേക്ക് ആസനസിദ്ധി കൂടാതെ സാദ്ധ്യമല്ല. ആസനസിദ്ധികൊണ്ടും മനസ്സിൻെറ തീവ്രമായ ഏകാഗ്രസ്ഥിതികൊണ്ടും മാററുവാൻ ക്ലേശകരമായിട്ടുള്ള സ്ഥൂലദേഹത്തിൻെറ ഈ വ്യർത്ഥപ്രയത്നത്തെ അവസാനിപ്പിക്കാവുന്നതാണ്. മനസ്സിനെ അനുകരിക്കുന്ന രീതിയിൽനിന്നു ശരീരത്തെ വേർപെടുത്തി നിദ്രാകാലത്തിലെന്നപോലെ ശരീരത്തെ ആയാസരഹിതമാക്കിത്തീർക്കാവുന്നതാകുന്നു. നിദ്രാകാലത്തിൽ ശരീരം യാതൊരു ശ്രമവും വ്യഥയും കൂടാതെ ദീർഘസമയം സുഖമായി സ്ഥിതിചെയ്യുന്നുണ്ടല്ലോ. ഇതിനു കാരണം നിദ്രയിൽ മനസ്സു നിർവ്യാപാരത്തോടുകൂടയതായിത്തീരുന്നതും മനസ്സിനെ അനുകരിക്കുവാൻ ശരീരം ശ്രമിക്കാത്തതും തന്നെ. ഇതേ വിധത്തിൽ ദീർഘകാലാഭ്യാസത്താൽ ശരീരത്തെ ക്ലേശരഹിതമായി എട്ടും പത്തും മണിക്കൂർ സൂക്ഷിക്കുവാൻ കഴിയും. ഇതിനാണ് ആസനങ്ങൾ പരിശീലിക്കുന്നതു്. സ്ഥൂലദേഹം സ്ഥിരവും സുഖവും ശാന്തവുമായിരുന്നാൽ അതു മനസ്സിൻെറ ഏകാഗ്രതയ്ക്കു് സഹായിക്കുമെന്നുള്ളതുകൊണ്ടു് ശരീരത്തെ ആ വിധത്തിൽ സൂക്ഷിക്കുവാൻ പര്യാപ്തമായ ഏതെങ്കിലും ഒരിരുപ്പു് സ്വാധീനമാക്കണമെന്നേ പതഞ്ജലിമഹർഷികല്പിച്ചുകാണുന്നുള്ളു. ശരീരം, കഴുത്തു്, ശിരസ്സു് ഇവയെ നേരേ വച്ചുകൊണ്ടു് സ്ഥിരവും സുഖവും ആയി ശരീരത്തെ സൂക്ഷിക്കത്തക്കവിധത്തിൽ ഇരുന്നാൽ അതു് ധാരണധ്യാനാദികൾക്കുതകുന്ന ആസനമായി. അതിലുപരിയായി ആസനചിന്ത ചെയ്യുന്നതിനു് അദ്ദേഹം ശ്രമിച്ചിട്ടില്ല. കാരണം ആസനസിദ്ധിയുടെ ലക്ഷ്യം ശരീരത്തെ ആയാസരഹിതമായി സൂക്ഷിക്കുക മാത്രമാണല്ലൊ. അതിലും ഉപരിയായി രോഗശാന്തിക്കും അംഗലാഘവത്തിനും, ആരോഗ്യത്തിനും മററുമുപകരിക്കുന്ന വിധത്തിലുള്ള അനവധി ആസനങ്ങളെ സംബന്ധിച്ചു് ഹഠയോഗശാസ്ത്രങ്ങളിൽ പ്രതിപാദിച്ചിട്ടുണ്ടു്. അവയിൽ പ്രസിദ്ധങ്ങളായ എൺപത്തിനാലാസനങ്ങളിൽ ഏററവും മുഖ്യമായവയെപ്പററി തുടരെയുള്ള അദ്ധ്യായങ്ങളിൽ വിവരിക്കുന്നതാകുന്നു. ആറുമാസക്കാലത്തോളം നല്ല ബ്രഹ്മചര്യത്തോടും യോഗശാസ്ത്രസമ്മതമായ ആഹാരത്തോടും സാമാന്യനിലയിലെങ്കിലുമുള്ള യമനിയമാദികളോടും കൂടിയവൎക്കു് സധൈര്യം ആസനപരിശീലനം ഈ ലേഖനപരമ്പരയെ വച്ചുകൊണ്ടാരംഭിക്കാവുന്നതാണ്. പ്രാണായാമത്തിൽ മൂർച്ഛയും മുദ്രയിൽ ഖേചരിയും മററും ശീലിക്കുമ്പോൾ മാത്രമേ ഗുരുവിൻെറ സഹായം അനുപേക്ഷണീയമായിട്ടുള്ളൂ.

ചില ആസനങ്ങൾ ശരീരത്തെ മുകളിലും ശിരസ്സിനെ താഴെയുമാക്കിക്കൊണ്ടാണ് ചെയ്യപ്പെടുന്നതു്. ശീർഷാസനം, ഊർദ്ധ്വപത്മാസനം,സർവ്വാംഗാസനം, വൃശ്ചികാസനംമുതലായവ ഇതിനുദാഹരണമാകുന്നു. ഇവയെല്ലാം എഴുന്നേററു നിൽക്കുന്നതിനു നേരെ എതിരായിട്ടുള്ള ശരീരത്തിൻെറ സ്ഥിതിക്കു തുല്യമായിട്ടുള്ള ആസനങ്ങളാണ്. ശരീരത്തെ അകത്തേയ്ക്കു വളച്ചുകൊണ്ടു് ചെയ്യപ്പെടുന്ന ആസനങ്ങളാണ് പശ്ചിമതാനം, ഹലം, പാദഹസ്തം മുതലായവകൾ. ഇതിൽ പശ്ചിമതാനാസനം കിടപ്പിൽ ശരീരത്തെ മുമ്പോട്ടും ഹലാസനം ശരീരത്തെ പുറകോട്ടും പാദഹസ്താസനം നിൽക്കുമ്പോൾ ശരീരത്തെ മുമ്പോട്ടും പോയി അകത്തേയ്ക്കു ദേഹത്തെ വളയ്ക്കുന്നതാകുന്നു. മൽസ്യാസനം, സുപ്തവജ്റാസനം, ചക്രാസനം, ഭുജംഗാസനം, ധനുരാസനം, ശലഭാസനം മുതലായ ആസനങ്ങൾ ശരീരത്തെ പുറത്തേയ്ക്കു (പുറകോട്ടു്) വളയ്ക്കുന്നവകളാണ്. ഇതിൽ മൽസ്യവും സുപ്തവജ്റവും മലർന്നുകിടന്നുകൊണ്ടു് ശരീരത്തിൻെറ ഊർദ്ധ്വഭാഗമൽപ്പവും കഴുത്തും ശിരസ്സും പുറകോട്ടു വളയ്ക്കുന്നവയും ചക്രാസനം ശരീരം മുഴുവൻ തന്നെ അർദ്ധചന്ദ്രാകാരമായി കൈകളും കാലുകളും മാത്രം തറയിലൂന്നി ശരീരത്തെ ഉയർത്തി പുറകോട്ടു വളയ്ക്കുന്നതും, ഭുജംഗാസനം കമന്നു കിടന്നുകൊണ്ടു് ശരീരത്തിൻെറ ഊർദ്ധ്വഭാഗം കൂടുതലായി പുറകോട്ടു വളയ്ക്കുന്നതും, ശലഭാസനം പുറകോട്ടുവളയ്ക്കുന്നതും ശരീരത്തിൻെറ അധോഭാഗംമാത്രം മേലോട്ടുയർത്തി ശരീരത്തെ പുറകോട്ടുവളയ്ക്കുന്നതും, ധനുരാസനം കമന്നുകിടന്നു കൈകൾകൊണ്ടുകാലിൽപിടിച്ചശേഷം ശരീരം മുഴുവൻ തന്നെ പുറകോട്ടു വളയ്ക്കുന്നതുമാകുന്നു. അർദ്ധമത്സ്യേന്ദ്രാസനം ഇരുന്നുകൊണ്ടു് ശരീരത്തെ വിശേഷ്യ നട്ടെല്ലിനെ വശത്തേയ്ക്കുതിരിക്കുന്നതും ത്രികോണാസനം നിന്നുകൊണ്ടു വശത്തേയ്ക്കുതിരിക്കുന്നതുമാണ്. ശരീരത്തിനു പരിപൂർണ്ണവിശ്രമം നൽകുന്നതിനു തറയിൽ മലർന്നു കിടക്കുന്നതാണ് ശവാസനം. ഇപ്രകാരം നിന്നും, ഇരുന്നും, കമന്നു കിടന്നും, മലർന്നു കിടന്നും ശരീരത്തെ വളയ്ക്കുകയും, തിരിക്കുകയും പലവിധത്തിൽചെയ്യുന്ന അനവധി ഇരിപ്പുകളെയാണ് അഥവാ നിലകളെയാണ് ആസനങ്ങളായി ആചാര്യന്മാർ വിധിച്ചിട്ടുള്ളതു്. ശരീരം, കഴുത്തു്, ശിരസ്സ് ഇവയെ സമമാക്കിക്കൊണ്ടു ചെയ്യപ്പെടുന്ന ആസനങ്ങളുമുണ്ടു്.

ശീർഷം, സർവ്വാംഗം, ഊർദ്ധ്വപത്മം എന്നീ ആസനങ്ങളും നേതി,കപാലഭാതിത്രാടകം എന്നീ ഷട്കർമ്മങ്ങളിലെക്രിയകളും ഉജ്ജായിപ്രാണായാമവും തലച്ചോറിനും കണ്ഠത്തിനു മുകളിലുള്ള മററവയവങ്ങൾക്കുംഗുണത്തെചെയ്യുന്നു. സർവ്വാംഗം,ഹലം മത്സ്യം

തുടങ്ങിയ ആസനങ്ങളും ജാലന്ധരബന്ധവും കഴുത്തിനും ഭുജത്തിനും പ്രയോജനത്തെ ചെയ്യുന്നു. ശലഭം, ഭുജംഗം, ധനുർ എന്നീ വിധമുള്ള ആസനങ്ങളും പ്രാണായാമവും ഉരസ്സിലെ ശ്വാസകോശങ്ങൾ, ഹൃദയം എന്നീ അവയവങ്ങൾക്കും പശ്ചിമതാനം, മയൂരം, ധനുർ, ലോലം, പാദഹസ്തം, മൽസ്യേന്ദ്രം തുടങ്ങിയ ആസനങ്ങൾ, യോഗമുദ്ര, മഹാമുദ്ര, എന്നീ മുദ്രകൾ, നൗളി, ഉഡ്ഡ്യാണം എന്നിവയെല്ലാം ഉദരത്തിലെ ജഠരം, യകൃത്ത്, അശ്യാശയം, പ്ളീഹ, കുടൽ തുടങ്ങിയ അവയവങ്ങൾക്കും ആരോഗ്യത്തേയും പ്രവർത്തനസമർത്ഥതയെയും നൽകുന്നവകളാണ്. ത്രികോണം, പാദഹസ്തം, ലോലം, മയൂരം, ഉത്ഥിതപത്മം എന്നീ വിധത്തിലുള്ള ആസനങ്ങൾ, മഹാമുദ്ര തുടങ്ങിയ മുദ്രകൾ എന്നിവയെല്ലാം കൈകാലുകൾക്കും ആയാസത്തേയും ആരോഗ്യത്തെയും നൽകുന്നതിനു വിശിഷ്ടങ്ങളാകുന്നു. എല്ലാ പരിശീലനത്തിനും ശേഷം ശരീരത്തിനാവശ്യമുള്ള വിശ്രമം വേണ്ടവണ്ണം ലഭിക്കുവാൻ അവസാനം ശവാസനവും ഉപകരിക്കുന്നതാണ്.

എൻെറ അഭിവന്ദ്യഗുരുദേവനായ മഹാമണ്ഡലേശ്വരൻ ബ്രഹ്മശ്രീ ശിവാനന്ദ സരസ്വതി മഹാരാജ് 'Essence of Yoga' എന്ന ഗ്രന്ഥത്തിൽ യോഗസാധനയുടെപുരോഗമനത്തിനായിസ്വാപഗ്രഥനം (Self analysis) ചെയ്യുവാനും സ്വയംതെററുകളെ തിരുത്തുവാനും,ചെയ്യപ്പെടുന്ന തെററുകൾക്കു ശിക്ഷ നിശ്ചയിച്ച് വീണ്ടുംതെററുകൾ ആവർത്തിക്കപ്പെടാതിരിക്കുവാൻശ്രമിക്കുവാനും പൂർണ്ണതയിലേയ്ക്കെത്തുവാനും ഉപയോഗപ്രദമായിട്ടുള്ള ഒരു ഡയറി സൂക്ഷിക്കുന്നതിനായി അരുളിച്ചെയ്തിട്ടുണ്ട്. ഈവിധംതെററുകളെ തിരുത്തുകയും സ്വാത്മപരിശോധന ചെയ്യുകയും ചെയ്യുന്നതു് യോഗത്തിൻെറ പരമമായ പടിയിലെത്തുന്നതിനു് സാധകനെ വളരെയധികം സഹായിക്കുന്നതാണ്. ഒരു തോട്ടക്കാരൻ താൻ നട്ടുവളർത്തിവരുന്ന തൈച്ചെടിയുടെയിടയിൽ മുളച്ചുവരുന്നതായ കളകളെ പറിച്ചുമാററുകയും യഥാകാലം ജലവും വളവും നൽകുകയും ചെയ്തു പ്രയോജനമുള്ളതിനെ അഥവാ താനിഷ്ടപ്പെടുന്നതിനെ പരിപുഷ്ടമാക്കുന്നവിധത്തിൽ യോഗസാധനയാകുന്ന തൈച്ചെടി വളരുന്നതിലേയ്ക്കു് സാധകനായ തോട്ടക്കാരൻ കളകളാകുന്ന തെററുകളേയും ദുസ്വഭാവങ്ങളേയും പറിച്ചുമാററി ജലവും വളവുമാകുന്ന സൽസ്വഭാവവും അനുഷ്ഠാനവുംകൊണ്ടു് പരിപാലനം ചെയ്യുന്നപക്ഷം യോഗമാകുന്ന മാമരത്തിൻെറ വിശേഷാത്തമമായ നിത്യാനന്ദമാകുന്ന ഫലത്തെ സംപ്രാപിക്കാവുന്നതാകുന്നു. ഓരോ ദിവസത്തിൻേറയും അവസാനം ഒരു പുനഃപരിശോധന

ചെയ്തു് അഥവാ അന്നത്തെ കൃത്യങ്ങളെ വീണ്ടും സ്മരിച്ച് അന്നു് സ്വയം ചെയ്തിട്ടുള്ള തെറുകളെക്കുറിച്ചു പശ്ചാത്തപിക്കുകയും പ്രായശ്ചിത്തം ചെയ്യുകയും ചെയ്തു് അവ വീണ്ടും ആവർത്തിച്ചുപോകാതിരിപ്പാൻ പ്രത്യേകം ശ്രദ്ധിക്കുന്നതു് സാധനയുടെ പുരോഗമനത്തിനത്യന്താപേക്ഷിതം തന്നെയാണു്. അഹങ്കാരം, കാമം, കോപം, മത്സരം, ദുസ്വഭാവങ്ങൾ മുതലായവയെ സൽസംഗം, പ്രാണായാമം, ദാനം, ആഹാരനിഷ്ഠ, ശാസ്ത്രപാരായണം, വിവിക്തദേശസേവിതം മുതലായവകളെക്കൊണ്ടു് പരിഹരിക്കാവുന്നതാകുന്നു. ദൂഷിച്ച പരിതഃസ്ഥിതിയിൽ അഥവാ ചുററുപാടിൽപ്പെടാതെ പ്രത്യേകം സൂക്ഷിക്കുകയും യുക്തിപൂർവം പ്രവർത്തിക്കുകയും ചെയ്യേണ്ടതാണു്.

ദുർവാസനകൾ അഥവാ മനസ്സിലെ ദൂഷിച്ച സംസ്കാരങ്ങൾ അത്യന്തം ഉപദ്രവകാരികളായ മോഷ്ടാക്കളെപ്പോലെ അവസ്ഥാനുയോജ്യമായ സാഹചര്യം വരുമ്പോൾ നമ്മെ ഉപദ്രവിക്കുന്നതാണു്; വളരെ ഉണർവോടുകൂടി പ്രവർത്തിക്കാത്തപക്ഷം അവയെ സമർത്ഥമായി നേരിടുവാൻ പണ്ഡിതന്മാർക്കുപോലും അശക്യമായി വരാവുന്നതാകുന്നു. മനസ്സിനു യാതൊരു വിട്ടുവീഴ്ചയും ചെയ്തുകൊടുക്കാതെ അണുപോലും തന്റെ നിഷ്ഠയിൽനിന്നു് ചലിക്കാതെ സ്ഥൈര്യത്തോടുകൂടി പ്രവൃത്തിക്കേണ്ടതു് വിജയത്തിലെത്തുന്നതിനു് ഏററവും ആവശ്യം തന്നെയാണു്. ഏററവും പററിയ പരിതഃസ്ഥിതികളിൽപ്പോലും ദുശ്ചിന്തയോ ദുർവ്യാപാരമോ ഒരു വ്യക്തിയിൽ ഉദിക്കുന്നില്ലെങ്കിൽ അയാളുടെ ദുർവാസനകൾ വറുത്ത വിത്തുകൾപോലെ മുളക്കാതെ തുടച്ചുമാററപ്പെട്ടതായിക്കരുതാം. വറുക്കാത്ത വിത്തുകൾ നനവുള്ള മണ്ണിൽ വീഴുന്നതോടുകൂടി മുളച്ചുവരുന്നതുപോലെ മനുഷ്യന്റെ ഹൃദയാന്തർഭാഗത്തു് ഭാവാന്തരം നിമിത്തം മറവായി സൂക്ഷ്മഭാവത്തിൽ സ്ഥിതിചെയ്യുന്ന ദുർവാസനകൾ അവസ്ഥ ചേർന്ന ചുററുപാടിൽ പ്രതിപത്തിയോഗ്യമായിത്തീരുന്നു. ധൈര്യത്തോടും ദൃഢനിശ്ചയത്തോടും സ്ഥിരപരിശ്രമത്തോടും ശ്രദ്ധയോടും സൂക്ഷ്മതയോടും കൂടി പെരുമാറുകയും ജീവിക്കുകയും ചെയ്യുന്നപക്ഷം സ്വാത്മപരിശോധനയും സ്വയം തിരുത്തലും കൊണ്ടു് വളരെയധികം പ്രയോജനമുണ്ടാകുന്നതാണു്.

സ്വാത്മപരിശോധനക്കും സ്വയം തിരുത്തലിനും വളരെയധികം സഹായിക്കുന്നതാണു് ഒരു ഡയറി സൂക്ഷിക്കുന്നതു്. അതു് ഒരാചാര്യനെപ്പോലെ നമ്മെ നല്ല മാർഗ്ഗത്തിൽക്കൂടെ നയിക്കുന്ന

താണു്. ഒരു സുഹൃത്തിനെപ്പോലെ നമ്മെ സഹായിക്കുന്നതാണു്. സത്യവും മനസ്സാക്ഷിയും അനുസരിച്ചുള്ള ഒരു ഡയറി നമ്മുടെ അഭ്യാസത്തിൻെറ പൊൻവിളക്കാകുന്നു. ഡയറിയിൽ നിന്നു് ഓരോ ദിവസവും, ഓരോ ആഴ്ചയും, ഓരോ മാസവും നാം പുരോഗമിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്നതായി നമുക്കു കാണ്മാൻ കഴിയും, കുറവുകളും കുററങ്ങളും മടിക്കൂടാതെ ഡയറിയിൽ രേഖപ്പെടുത്തി അവയെ യഥാവിധി കൃത്യസമയങ്ങളിൽ പരിഹരിക്കുന്നതുകൊണ്ടുമാത്രമേ ഈ പുരോഗതിയുണ്ടാവുകയുള്ളു. 'നാളെമുതൽ ഞാൻ കൃത്യനിഷ്ഠയോടുകൂടി യോഗസാധന ആരംഭിക്കുന്നതാണെ'ന്നു കരുതുന്നവരുടെ 'നാളെ' നീളെനീളെയായി പോകാവുന്നതിനാൽ ഇന്നു് ഇപ്പോൾ മുതൽ പരിശീലനം ആരംഭിക്കുകയും ഡയറി സൂക്ഷിക്കുകയും ചെയ്യുക. Be sincere and start doing Sadhana from this moment എന്നു് ഗുരുദേവൻ ആവർത്തിച്ചു പറഞ്ഞിട്ടുള്ളതു പ്രത്യേകം ശ്രദ്ധേയമാണു്. ലോകാനുഗ്രഹചതുരനായ സ്വാമിജിമഹാരാജ് സാധകന്മാരെ ഉദ്ദേശിച്ചു സാധനാ ഡയറിയിൽ ഉൾക്കൊള്ളിക്കേണ്ട കാര്യങ്ങളെ സവിസ്തരം പ്രതിപാദിച്ചിട്ടുള്ളതു് സംഗ്രഹമായി ഇവിടെ ചേർത്തുകൊള്ളട്ടെ.

ആദ്ധ്യാത്മിക ഡയറി

നമ്പർ	ചോദ്യങ്ങൾ	മാസം							റിമാക്ക്
		1	2	3	4	5	6	7	
1.	എപ്പോഴാണു് ഉണന്നതു്?								
2.	എത്ര മണിക്കൂർ ഉറങ്ങി?								
3.	എത്ര മാല ജപിച്ചു?								
4.	എത്രസമയം കീത്തനം ചൊല്ലി?								
5.	എത്ര പ്രാണായാമം ചെയ്തു?								
6.	എത്ര സമയം ആസനം ശീലിച്ചു?								
7.	ഒരാസനത്തിലിരുന്നു എത്ര സമയം ധ്യാനിച്ചു?								
8.	ഗീത (ബൈബിൾ, ഖുറാൻ) എത്ര മാത്രം വായിച്ചു? പഠിച്ചു?								
9.	സത്തുക്കളുമായി എത്രസമയം കഴിച്ചുകൂട്ടി?								
10.	എത്ര സമയം മൗനമനുഷ്ഠിച്ചു?								
11	എത്രസമയം നിഷ്കാമകമ്മം ചെയ്തു								
12.	എത്രമാത്രം ദാനം നൽകി?								
13.	എത്രസമയം ലിഖിതജപം നടത്തി								
14.	എത്രസമയം വ്യായാമം ചെയ്തു?								
15.	എത്ര കള്ളം പറഞ്ഞു? സ്വയം എന്തു ശിക്ഷിച്ചു?								
16.	എത്ര പ്രാവശ്യം എത്രസമയം കോപിച്ചു? അതിനുള്ള ശിക്ഷ എന്തു്?								
17.	നിരുപയോഗമായ കൂട്ടുകെട്ടിൽ എത്രസമയം ചെലവഴിച്ചു?								
18	ബ്രഹ്മചര്യത്തിൽ എത്ര പ്രാവശ്യം പരാജയം സംഭവിച്ചു?								
19.	എത്രസമയം മതഗ്രന്ഥങ്ങൾ വായിച്ചു?								
20.	ദുസ്വഭാവം ഉപേക്ഷിക്കുന്നതിൽ എത്രതവണ തോററു? ശിക്ഷ എന്തു്?								
21.	എത്രസമയം ഇഷ്ടദേവനിൽ മനസ്സ് നിറുത്തി?								
22.	എത്ര ദിവസം ഉപവസിച്ചു? വ്രതമനുഷ്ഠിച്ചു?								
23.	പതിവായി ധ്യാനിച്ചുവോ?								
24.	ഏതെല്ലാം ഗുണങ്ങളാണു ശീലിക്കുന്നതു്?								
25	ഏതെല്ലാം ദുർഗ്ഗുണങ്ങളെയാണില്ലാതാക്കാൻ ശ്രമിക്കുന്നതു്?								
26.	ഏതിന്ദ്രിയമാണു് ഏററവും കൂടുതൽ ഉപദ്രവിക്കുന്നതു്?								
27.	എപ്പോ ഉറങ്ങി?								

പേരു്.

മേൽവിലാസം

ഒപ്പു്

മേൽ കാണിച്ചിട്ടുള്ളതാണ് ഒരു സാധനാ ഡയറിയുടെ മാതൃക. അതിൽ ആവശ്യമോ യുക്തമോ ആയ ഭേദഗതികൾ വരുത്താവുന്നതുമാണ്. ഡയറിയിൽ മാതൃകയായിക്കൊടുത്തിട്ടുള്ള 27 ചോദ്യങ്ങളെ സംബന്ധിച്ച് സവിസ്തരമായി Essence of Yoga എന്ന ഗ്രന്ഥത്തിൽ പ്രതിപാദിച്ചിട്ടുണ്ട്.

ശ്രദ്ധയോടും, നിഷ്ഠയോടും, ഉൽസാഹത്തോടും കൂടി ഒരു ഡയറിയുടെ സഹായത്താൽ യോഗസാധന ചെയ്തു് ശുദ്ധസാത്വികഭാവത്തെ വളർത്തി ആരോഗ്യവും ആനന്ദവും ആർക്കും അനായാസേന സമ്പാദിക്കാവുന്നതാണ്.

'നാസ്തിമായാസമഃ പാശോ
നാസ്തിയോഗാത് പരം ബലം
നാസ്തിജ്ഞാനാത്പരോബന്ധുർ-
ന്നാഹം കാരാത് പരോരിപുഃ'

-ഘേരണ്ഡസംഹിത

'മായയെക്കാൾ വലുതായ പാശമോ യോഗത്തെക്കാൾ വലുതായ ബലമോ ജ്ഞാനത്തെക്കാൾ പരമായ ബന്ധുവോ അഹങ്കാരത്തെക്കാൾ വലിയ ശത്രുവോ ഇല്ല.' ഈ സംസാരാസക്തമായ ചിത്തത്തോടുകൂടിയ ജീവിതത്തെക്കാൾ വലിയ ബന്ധത്തെയും ക്ലേശത്തേയും ചെയ്യുന്ന വേറൊന്നും ഈ ലോകത്തിലില്ല. യോഗാനുഷ്ഠാനദ്വാരാ ലഭിക്കുന്ന ശരീരബലവും മനോബലവും മററു യാതൊന്നുകൊണ്ടും ലഭിക്കുന്നതുമല്ല. യോഗാഭ്യാസംകൊണ്ടു് ശരീരവും ഇന്ദ്രിയങ്ങളും, മനസ്സും, ബുദ്ധിയും, ബലിഷ്ഠങ്ങളും സ്ഥിരങ്ങളും അതാതിൻെറ വിഷയത്തിൽ അവ്യാഹതമായി പ്രവർത്തിക്കുന്നതിനു് സാമർത്ഥ്യത്തോടുകൂടിയവയും ആയിഭവിക്കുന്നതാണ്. സ്ഥിരമായ അംഗങ്ങൾ ശാന്തിയും സമാധാനവും സംതൃപ്തിയും പ്രദാനം ചെയ്യുന്നതിനു് സമർത്ഥങ്ങളാകുന്നതിനാൽ സാധകനു് അലൗകിക നിർവൃതി അഥവാ സുഖാനുഭൂതി യുളവാകുകയും ചെയ്യും. മനുഷ്യരുടെ അജ്ഞാനാന്ധകാരത്തെ മാററി ജ്ഞാനദീപത്തെ പ്രകാശനം ചെയ്യുവാൻ കഴിവുള്ളവർക്കു് എല്ലാം എല്ലായ്പ്പോഴും ലഭിക്കുന്നതാകയാൽ ജ്ഞാനത്തെക്കാൾ വലിയ ബന്ധുവില്ല. വിശിഷ്യ സ്വയം ജ്ഞാനംകൊണ്ടു് പരിശുദ്ധനായി മുക്തിപദത്തിലെത്തുന്നതിനും നിത്യശാന്തിനേടുന്നതിനും കഴിയുന്നതിനാൽ അതിൽ കൂടുതൽ തനിക്കുപകരിക്കുന്ന യാതൊരു ബന്ധവുമില്ലെന്നു വേണം പറയുവാൻ. അതേവിധത്തിൽത്തന്നെ

സ്വന്തം അന്തഃകരണത്തെ മലിനപ്പെടുത്തി ബാഹ്യമായ വൃത്തികളിലും അധഃപതിച്ചു് നശിക്കുന്നതിനു് ഹേതുവായിട്ടുള്ളതാണു് അഹങ്കാരമെന്നുള്ളതുകൊണ്ടു് ഏററവും വലിയ ശത്രുവാണു് അഹന്ത. യോഗംവഴിയായി ബലം സമ്പാദിച്ചുകൊണ്ടു് ഏററവും വലിയ ബന്ധുവായ ജ്ഞാനത്തിൻെറ സഹായത്തോടുകൂടി അഹങ്കാരമാകുന്ന ശത്രുവിനെ ജയിച്ചു് മായയുടെ ബന്ധത്തിൽനിന്നു മോചനംനേടി ശാശ്വതസുഖം അനുഭവിക്കുവാൻ ഓരോ മനുഷ്യനും ശ്രമിക്കേണ്ടതാകുന്നു.

V. good

Printed at the Kerala Bhushanam, Kottayam.

KOTTAYAM PUBLIC LIBRARY

KOTTAYAM

Cl. No. 181.45 BOD-Y   Acc. No. 72790

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

20 JAN 2006	13 JUL 2024	
05 NOV 2006		
29 JAN 2008		
19 FEB 2009		
8 APR 2009		
27 NOV 2010		
5 JAN 2011		
2 FEB 2011		
8 APR 2011		
7 MAY 2011		
5 FEB 2015		
09 SEP 2022		

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

181.45
BOD-Y

72790

ബോധാനന്ദസ്വാമികൾ
യോഗാഭ്യാസം.

KOTTAYAM PUBLIC LIBRARY

Call No. 181.45 BOD-Y Acc. No. 72790

Author ബോധാനന്ദ സ്വാമികൾ

Title യോഗാഭ്യാസം

Indic Digital Archive Foundation

gpura.org