खेरण्डसंहित

Compiled by: Raman Kizhakkedath ©

October 13, 2011

ഉള്ളടക്കം

Contents i

Preface 1

1 prathamopadeśam 3

1.1 **ghaṭasthayogam** . . . 3

1.1.1 **śodhanam** . . . 5

1.2 **dhauti** . . . 5

1.2.1 **antardhauti** . . . 5

1.2.2 **vātasāram** . . . 6

1.2.3 **vārisāram** . . . 6

1.2.4 **agnisāram** . . . 7

1.2.5 **bahiṣkṛta dhauti** . . . 7

1.2.6 **prakṣālanam** . . . 7

1.2.7 **bahiṣkṛtadhauti prayogam** . . . 8

1.2.8 **dantadhauti** . . . 8

1.2.9 **dantamūladhauti** . . . 8

1.2.10 **jihvāśodhana** . . . 9

1.2.11 **jihvāmūladhauti prayogam** . . . 9

1.2.12 **karṇadhauti prayogam** . . . 10

1.2.13 **kapālarandhra prayogam** . . . 10

1.2.14 **hṛt dhauti** . . . 11

1.2.15 **daṇḍadhauti** . . . 11

1.2.16 **vamanadhauti** . . . 11

1.2.17 **vastradhauti** 12
1.3 **vastiprakaraṇam** 12
1.3.1 **jalavasti** 13
1.4 **netiprayogam** 13
1.5 **laulikIprayogam** 14
1.6 **trāṭakam** 14
1.7 **kapālabhāti** 15
1.7.1 **vāmakramakapālabhāti** 15
1.7.2 **vyutkramakapālabhāti** 15
1.7.3 **śītkramakapālabhāti** 16

2 dvitīyopadeśam **17**
2.1 **siddhāsanam** 18
2.2 **patmāsanam** 19
2.2.1 **ബദ്ധപത്മാസനം** 20
2.3 **bhadrāsanam** 20
2.4 **muktāsanam** 20
2.5 **vajrāsanam** 21
2.6 **svastikāsanam** 21
2.7 **siṃhāsanam** 21
2.8 **gomukhāsanam** 22
2.9 **vīrāsanam** 22
2.10 **dhanurāsanam** 22
2.11 **śavāsanam** 23
2.12 **guptāsanam** 23
2.13 **matsyāsanam** 23
2.14 **matsyendrāsanam** 24
2.15 **gorakṣāsanam** 24
2.16 **paścimottānāsanam** 25
2.17 **utkaṭāsanam** 25
2.18 **saṅkaṭāsanam** 25

2.19 **myūrāsanam** 26
2.20 **kukkuṭāsanam** 26
2.21 **kūrmāsanam** 27
2.22 **uttānakūrmāsanam** 27
2.23 **maṇḍūkāsanam** 27
2.24 **uttānamaṇḍūkāsanam** 28
2.25 **vṛkṣāsanam** 28
2.26 **garuḍāsanam** 28
2.27 **vṛṣāsanam** 28
2.28 **śalabhāsanam** 29
2.29 **makarāsanam** 29
2.30 **uSTrāsanam** 30
2.31 **bhujaṅgāsanam** 30
2.32 **yogāsanam** 31

3 tṛtīyopadeśam **37**

4 caturthopadeśam **55**

5 pañcamopadeśam **57**
5.1 **sthānanirṇayam** 57
5.2 **kālanirṇayam** 58
5.3 **mitāhāram** 60
5.4 **nāḍīśuddhi prāṇāyāmam** 62
5.5 **sūryabhedakumbhakam** 67
5.6 **ujjāyīkumbhakam** 69
5.7 **śītali kumbhakam** 69
5.8 **bhastrikā kumbhakam** 70
5.9 **bhrāmarī kumbhakam** 70
5.10 **mūrcchā kumbhakam** 71
5.11 **kevalīkumbhakam** 71

6 ṣaṣṭhopadeśam **75**

Bibliography **79**

Index **80**

ചിത്രങ്ങൾ

ടേബിളുകൾ

Preface

This is a reproduction of the खेरण्डसंहित (*kheraṇḍasaṃhita*) made with the intention of archiving. Therefore the text has been scrutinized carefully and also got checked by learned persons. Thus the text could be considered as a critical edition.

I am very thankfull for the helps given to me by Sri.M.Parameswaran Nambudiri, Moorthiyedath Mana

I have started this work on 15.12.2009 only to practice योग and have a close view of खेरण्डसंहित. I got the blessings of गुरुनाथन् to compleat this book.

श्री आदिनाथाय नमोऽस्तु तस्मै
यथोपदिष्टा हठ योग विद्या
विभ्राजते प्रोन्नत राजयोगम्
आरोढुमिच्छोरधिरोहिणीव

Raman.K.R

Raman Kizhakkedath

October 13, 2011

അദ്ധ്യായം 1

prathamopadeśam

1.1 ghaṭasthayogam

ॐ गंगणपतये नमः

ॐ श्री पतञ्जलये नमः

प्रथमोपदेशः- घटस्थयोगम्

एकदा चण्डकापालिर्गत्वा घोरण्डकुटीरकम्
प्रणम्य विनयात्भक्त्या घोरण्डं परिपृच्छति १।
ഒരിക്കൽ ചണ്ഡകാപാലി ഘോരണ്ഡന്റെ പർണ്ണശാലയിൽ ചെന്ന് വിനയത്തോടും ഭക്തിയോടും കൂടി അദ്ദേഹത്തോട് മേൽക്കുമേൽ ചോദ്യങ്ങൾ ചോദിക്കുന്നു .
घटस्थयोगं योगेशा तत्वज्ञानस्य कारणं
इदानीं श्रोतुमिच्छामि योगेश्वर वद प्रभो । २ ।
അല്ലയോ യോഗേശാ ! ഞാൻ തത്ത്വജ്ഞാനത്തിന് കാരണമായ ഘടസ്ഥ യോഗത്തെ പറ്റി കേൾക്കുവാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്നു.ഹേ യോഗേശ്വരാ ! അത് പറഞ്ഞ് തരൂ.
साधु साधु बहाबाहो यन्मां त्वं परिपृच्छसि
कथयामि हि ते वत्सा सावधानोऽवधारय । ३ ।
അല്ലയോ മഹാബാഹോ അങ്ങയുടെ ചോദ്യം കൊള്ളാം. വളരെ നല്ലതുതന്നെ. അങ്ങ് എന്നോട് ചോദിച്ചതിനുള്ള ഉത്തരം ഞാൻ പറഞ്ഞുതരാം. ശ്രദ്ധയോടെ കേൾക്കുക.
नास्ति मायासमः पाशो नास्ति योगात्परं बलम्

नास्ति ज्ञानात् परोबन्धुर् नाहङ्कारात् परो रिपुः । ४ ।
മായയോട് തുല്ല്യമായ ഒരു ബന്ധമില്ല. യോഗത്തേക്കാൾ വലുതായ ഒരു ബലമില്ല. ജ്ഞാനത്തേക്കാൾ ശ്രേഷ്ഠമായ ബന്ധുവില്ല. അഹങ്കാരത്തേക്കാൽ വലുതായ ഒരു ശത്രുവുമില്ല.

अभ्यासात् कादिवर्णानि यथा शास्त्राणि बोधयेत्
तथा योगं समासाद्य तत्त्वज्ञानं च लभ्यते । ५ ।
ഏതുവിധമോ –ക– മുതലായ വർണ്ണങ്ങൾ അഭ്യസിച്ച് ശാസ്ത്രബോധം ഉണ്ടാകുന്നത്, അതുപോലെ യോഗാഭ്യാസം കൊണ്ട് തത്ത്വജ്ഞാനം ലഭിക്കുന്നു.

सुकृतैर्दुष्कृतैः कार्यैः जायते प्राणिनां घटाः
घटादुत्पद्यते कर्म घटीयन्त्रं यथा भ्रमेत् । ६ ।
തുലാവിന്റെ ചക്രം മേലും കീഴുമായി ചുറ്റുന്നതുപോലെ പുണ്യപാപ സമ്മിശ്രമായ കർമ്മങ്ങളെക്കൊണ്ട് ജീവലാലങ്ങൾക്ക് ശരീരം ഉണ്ടാകുന്നു. ശരീരത്തിൽനിന്ന് കർമ്മങ്ങളുണ്ടാകുന്നു.

ऊर्ध्वाधोभ्रमते यद्वत् घटीयन्त्रं गवां वशात्
तद्वत् कर्मवशाज्जीवो भ्रमते जन्ममृत्युभिः । ७ ।
കാളകളുടെ സഹായത്തോടെ തുലാവിന്റെ ചക്രം മേലും കീഴുമായി ചുറ്റുന്ന പോലെ ജീവനും കർമ്മവും നിമിത്തം ജനനമരണങ്ങൾ ഉണ്ടാകുന്നു.

आमकुम्भ इवाम्भस्थो जीर्यमाणः सदा घटः
योगानलेन सन्दह्य घटशुद्धिं समाचरेत् । ८ ।
വെള്ളത്തിൽ കിടന്ന് ജീർണ്ണിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്ന പച്ചക്കുടം അഗ്നിയിൽ പാകം ചെയ്താൽ ശുദ്ധവും ഉറപ്പുള്ളതുമാകുന്നതുപോലെ എപ്പോഴും ഈ സംസാരത്തിൽ കിടന്ന് ജീർണ്ണിക്കുന്ന ശരീരത്തെ യോഗാഗ്നികൊണ്ട് പാകം ചെയ്ത് ശുദ്ധവും ദൃഢവുമാക്കിത്തീർക്കണം.

सप्तसाधनलक्षणम्

शोधनं दृढता चैव स्थैर्यं च लाघवम्
प्रत्यक्षं चापि निर्लिप्तं घटस्य सप्त साधनम्। ९ ।
ശരീരത്തെ ശുദ്ധമാക്കുന്നതിന് ശോധനം ദൃഢത്വം സ്ഥിരത ധൈര്യം ലഘുത്വം പ്രത്യക്ഷം ലേപമില്ലാതെയിരിക്കുന്ന അവസ്ഥ എന്നീ 7 അഭ്യാസമുറകൾ ഉണ്ട്.

षट्कर्मणां शोधनं च आसनेन भवेत् दृढम्
मुद्रया स्थिरता चैव प्रत्याहारेण धीरता। १० ।

प्राणायामाल्लाघवं च ध्यानात् प्रत्यक्षमात्मनि
समाधिना च निर्लिप्तं मुक्तिरेव न संशयः ११ ।
ആസനം കൊണ്ട് ആറ് കർമ്മങ്ങളുടേയും സംശോധനവും ദൃഢതയും ഉണ്ടാകും. മുദ്രകൊണ്ട് സ്ഥിരതയും പ്രത്യാഹാരം കൊണ്ട് ധൈര്യവും പ്രാണായാമംകൊണ്ട് ലഘുത്വവും ധ്യാനത്തിൽനിന്ന് ആത്മസാക്ഷാത്കാരവും സമാധി കൊണ്ട് നിസ്സങ്ഗാവസ്ഥയും മോക്ഷം തന്നെയും ഉണ്ടാകുമെന്നതിൽ സംശയമില്ല.

1.1.1 śodhanam

धौतिर्वस्तिस्तथा नेतिर्लौलिकी त्राटकं तथा
कपालभातिश्चैतानि षट्कर्माणि समाचरेत् १२ ।
ധൗതി, വസ്തി നേതി, ലൗലികീ, കപാലഭാതി എന്നിങ്ങനെയുള്ള 6 കർമ്മങ്ങളെ വേണ്ടപോലെ ആചരിക്കണം.

1.2 dhauti

अन्तर्धौतिर्दन्तधौतिर्हृद्धौतिर् मूलशोधनम्
धौतिं चतुर्विधं कृत्वा घटं कुर्वन्तु निर्मलम् १३ ।
അന്തർധൗതി, ദന്തധൗതി, ഹൃത്ധൗതി, മൂലശോധനം എന്ന് 4 വിധത്തിലുണ്ട്. ഈ നാലുവിധത്തിലുള്ള ധൗതിയും ചെയ്ത് യോഗികൾ ശരീരത്തെ പരിശുദ്ധമാക്കണം.

1.2.1 antardhauti

वातसारं वारिसारं वह्निसारं बहिष्कृतम्
घटस्य निर्मलार्थाय अन्तर्धौतिश्चतुर्विधा १४ ।
വാതസാരം, വാരിസാരം, വഹ്നിസാരം, ബഹിഷ്കൃതം എന്നിങ്ങനെ അന്തർധൗതി 4 വിധത്തിലുണ്ട്. ശരീരത്തിന്റെ ശുദ്ധിക്കുവേണ്ടി

ഉള്ളതാണ് ഇവ

1.2.2 vātasāram

काकचञ्चुवदा स्येन पिबेद्वायुं शनैःशनैः
चालयेदुदरं पश्चाद्वात्मना रेचयेच्छनैः १५ ।
മുഖം കാക്കയുടെ കൊക്കുപോലെയാക്കി പതുക്കെ പതുക്കെ വായുവിനെ പാനം ചെയ്യണം. പിന്നീട് ഉദരത്തിൽ നിറച്ച് ചലിപ്പിച്ച് മലദ്വാരത്തിൽക്കൂടി പതുക്കെ വിട്ടുകളയുകയും വേണം.
वातसारं परं गोप्यं देहनिर्मलकारणम्
सर्वरोगक्षयकरं देहानल विवर्धकम् १६ ।
പരമഗോപ്യമായ വാതസാരത്തെ ആചരിക്കുന്നവൻ സർവരോഗങ്ങളിൽ നിന്നും മുക്തിനേടുകയും ദേഹം ശുദ്ധമാവുകയും ചെയ്ത് ജഢരാഗ്നിയെ ജ്വലിപ്പിക്കും.

1.2.3 vārisāram

आकण्ठं पूरयेद्वारि वक्त्रेण च पिबेत् शनैः
चालयेदुदरेणैव चोदराद्रेचयेदधः १७ ।
വായിൽക്കൂടി തൊണ്ടവരെ വെള്ളം നിറക്കുകയും അത് സാവധാനം കുടിക്കുകയും വേണം. പിന്നീട് ആ വെള്ളം ഉദരംകൊണ്ട് ചലിപ്പിച്ച് മൂത്രദ്വാരം വഴി വിടുകയും വേണം.
वारिसारं परं गोप्यं देहनिर्मलकारकम्
साधयेत्तत् प्रयत्नेन देवदेहं प्रपद्यते १८ ।
വാരിസാരം വളരെ ഗോപ്യവും, ദേഹത്തെ പരിശുദ്ധമാക്കുന്നതും, പണിപ്പെട്ടും സ്വാധീനമാക്കേണ്ടതുമാണ്. അപ്പോൾ സാധകന്റെ ദേഹം ദേവതുല്യമാകുന്നു.
वारिसारं परं धौतिं साधयेद्यः प्रयत्नतः
मलदेहं शोधयित्वा देवदेहं प्रपद्यते १९ ।
ആരാണോ പണിപ്പെട്ട് വാരിസാരത്തെ സാധിക്കുന്നത്, അവൻ അഴുക്ക നിറഞ്ഞ ശരീരത്തെ ശുദ്ധിചെയ്ത് ദേവന്മാരുടെ ദേഹത്തെ പ്രാപിക്കുന്നു.

1.2.4 agnisāram

नाभिग्रन्थिं मेरुपृष्ठे शतवारञ्च कारयेत्
अग्निसारमेषाधौतिर्योगिनां योगसिद्धिदा २० ।
അരക്കെട്ട് അല്പം ഉയർത്തി പൊക്കിളിന്റെ ഇരുഭാഗങ്ങളിലും 2 കൈകൾകൊണ്ടും 100 (നൂറ്) പ്രാവശ്യം അമർത്തണം. അഗ്നിസാരം എന്ന ഈ ധൗതി ദഹനശക്തിയുണ്ടാക്കി യോഗികൾക്ക് സകലസിദ്ധികളും പ്രദാനം ചെയ്യുന്നു
उदरामयजं त्यक्त्वा जढराग्नीं विवर्धयेत्
एषाधौतिः परंगोप्या देवानामपि दुर्लभा
केवलं धौतिमात्रेण देवदेहो भवेत्ध्रुवम् २१ ।
ഉദരത്തിലുള്ള എല്ലാരോഗങ്ങളേയും ശമിപ്പിച്ച് ജഢരാഗ്നിയെ വർദ്ധിപ്പിക്കണം. ഈ ധൗതി അത്യധികം ഗോപ്യവും ദേവന്മാർക്കുകൂടി ലഭിക്കുവാൻ വിഷമമുള്ളതുമാകുന്നു. ഈ ധൗതി മാത്രം ചെയ്താൽത്തന്നെ ദേവസമാന ശരീരം ഉണ്ടാകുമെന്നത് നിശ്ചയം.

1.2.5 bahiṣkṛta dhauti

काकीमुद्रां साधयित्वा पूरयेदुदरं मरुत्
धारयेदर्द्धयामं तु चालयेदर्द्धवर्त्मना
एषाधौतिः परागोप्या न प्रकाश्या कदाचन २२ ।
കാകീമുദ്ര കാണിച്ച് ഉദരത്തിലേക്ക് വായുനിറക്കണം. പകുതി യാമം (ഒന്നര മണിക്കൂർ) അത് ധരിക്കണം. ഉദരത്തിന്റെ പകുതിഭാഗം ചലിപ്പിക്കണം. ഈ ധൗതി വളരെ രഹസ്യമായി വെക്കണം. ഒരിക്കലും പ്രകടമാക്കരുത്

1.2.6 prakṣālanam

नाभिमग्नो जलस्थित्वा शक्तिर्नाडीं विसर्जयेत्
कराभ्यां क्षालयेन्नाडीं यावन्मलविसर्जनम्
यावत् प्रक्षाल्य नाडीं च उदरे वेशयेत् पुनः २३ ।

വെള്ളത്തിൽ പൊക്കിൾ വരെ മുങ്ങുമാറ് നിന്ന് ശക്തിനാഡിയെ (മലദ്വാരത്തെ)പുറത്താക്കി രണ്ടുകൈകൊണ്ടും സകല അഴുക്കുകളും വിട്ടുപോകുന്നതുവരെ നല്ലവണ്ണം ശ്രദ്ധയോടെ കഴുകിവൃത്തിയാക്കി വീണ്ടും ആ ശക്തിയെ ഉദരത്തിലേക്കാക്കണം.

इद प्रक्षालनं गोप्यं देवानामपि दुर्लभम्
केवलं धौतिमात्रेण देवदेहो भवेत् ध्रुवम् २४ ।

ഈ പ്രക്ഷാളനക്രിയ വളരെ രഹസ്യമായിരിക്കണം. ദേവന്മാർക്ക് പോലും ഇത് ദുർല്ലഭമാണ്. ഈ ധൗതിമാത്രം ചെയ്താൽത്തന്നെ ഒരുവന്റെ ദേഹം ദേവതുല്യമാകും എന്നത് നിശ്ചയം.

1.2.7 bahiṣkṛtadhauti prayogam

यामार्धं धारणां शक्तिं यावन्न साधयेन्नरः
बहिष्कृतं महद्धौतिस्तावच्चैव न जायते २५ ।

ഒരുവന് പകുതി യാമം (1.5 മണിക്കൂർ) ഈ വായു ഉള്ളിൽ നിർത്തുവാൻ സാധിക്കാത്തിടത്തോളം കാലം ഈ ബഹിഷ്കൃതം എന്ന മഹത്തായ ധൗതി ഉണ്ടാകുവാൻ പോകുന്നില്ല . ഈ ധൗതി അസാധ്യമാണെന്ന് സാരം.

1.2.8 dantadhauti

दन्तमूलं जिह्वामूलं रन्ध्रं च कर्णयुग्मयोः
कपालरन्ध्रं पञ्चैते दन्तधौतीं विधीयते २६ ।

ദന്തമൂലം, നാവിന്റെ ചുവട്, രണ്ടുകാതുകളുടേയും ദ്വാരങ്ങൾ, തലയോടിന്റെ മുൻഭാഗം ഇവ അഞ്ചിനുമാണ് ദന്തധാവനം വിധിക്കുന്നത് .

1.2.9 dantamūladhauti

घदिरेणरसेनाथ मृत्तिकया च शुद्धया
मार्ज्जयेत् दन्तमूलं च यावत् किल्बिषमाहरेत् २७ ।

വേപ്പുമരത്തിന്റെ ചറിയ കമ്പിലെ രസംകൊണ്ടും, ശുദ്ധിചെയ്ത മണ്ണുകൊണ്ടും അഴുക്കു നിശ്ശേഷം പോകുന്നതുവരെ പല്ലിന്റെ കടഭാഗത്തെ കഴുകി തുടച്ച് വൃത്തിയാക്കണം .

दन्तमूलं पराधौतिर्य्योगिनां योगसाधने
नित्यं कुर्यात् प्रभाते च दन्तरक्षां च योगवित्
दन्तमूलं धावनादिकार्येषु योगिनां मतम् २८ ।

യോഗികൾക്ക് യോഗസാമഗ്രികളിൽ ദന്തമൂലം ശുചിയാക്കുക എന്ന ദന്തധൗതി വളരെ മുഖ്യമാണ് . യോഗജ്ഞൻ നിത്യവും പ്രഭാതത്തിൽ ദന്തരക്ഷക്കുവേണ്ടി ഈ ധൗതി ചെയ്യണം. ശുചീകരണകാര്യങ്ങളിൽ യോഗികൾക്ക് ദന്തമൂലം പ്രധാനമെന്നത് സർവ്വസമ്മതമാണ്.

1.2.10 jihvāśodhana

अथातः संप्रवक्ष्यामि जिह्वाशोधनकारणम्
जरामरणरोगादीन् नाशयेत् दीर्घलम्बिका २९ ।

ജിഹ്വയെ ശോധനം ചെയ്യുന്നത് എന്തിനുവേണ്ടിയാണെന്ന് അനന്തരം പറയുവാൻ പോകുന്നു. നാവുനീട്ടി നല്ലവണ്ണം ശുചിയാക്കുന്നതുകൊണ്ട് വാർദ്ധക്യം, മരണം, രോഗങ്ങൾ എന്നിവ ഇല്ലാതാകുന്നു.

1.2.11 jihvāmūladhauti prayogam

तर्ज्जनी मद्ध्यमा नाम अन्गुलित्रय योगतः
वेशयेत् गलमद्धेतु मार्ज्जयेल्लम्बिकामलम्
शनैः शनैर्मार्ज्जयित्वा कफदोषं निवारयेत् ३० ।

ചൂണ്ടുവിരൽ, നടുവിരൽ, മോതിരവിരൽ ഈ 3 വിരലുകളും ചേർത്ത് നാവിന്റെ കടവരെ വായിലേക്ക് പ്രവേശിപ്പിക്കണം. നാവിന്റെ കടവരെ ശുദ്ധീകരണം അങ്ങിനെ ചെയ്താൽ കഫദോഷം ഉണ്ടാകുന്നതല്ല .

मार्ज्जयेन्नवनीतेन दोहयेच्च पुनः पुनः
तदग्रं लोहयन्त्रेण कर्षायित्वा शनः शनैः ३१ ।

നാക്കിന്റെ തലഭാഗം ഉറപ്പിച്ച് പിടിച്ച് പുറത്തേക്ക് വലിച്ച് വെണ്ണ(പശുവിന്റെ)പുരട്ടി മൂലയിൽനിന്ന് പാല് വലിച്ചെടുക്കുന്നതുപോലെ

സാവകാശം വീണ്ടും വീണ്ടും തടവുക.

नित्यं कुर्यात् प्रयत्नेन रवेरुदयकेऽस्तके
एवं कृते च नित्यं सा लम्बिका दीर्घतां व्रजेत् ३२ ।

ദിവസവും സൂര്യൻ ഉദിക്കുമ്പോഴും അസ്തമിക്കുമ്പോഴും ഈ അഭ്യാസം ചെയ്താൽ നാവിന്റെ എല്ലാഭാഗവും പരിശുദ്ധമായിത്തീരുന്നു .

1.2.12 karṇadhauti prayogam

तर्ज्जन्यंगुल्यकाग्रेण मार्ज्जयेत् कर्णरन्ध्रयोः
नित्यमभ्यासयोगेन नादान्तरं प्रकाशयेत् ३३ ।

ചൂണ്ടുവിരലിന്റെ അഗ്രഭാഗം രണ്ടു കർണ്ണരന്ധ്രങ്ങളിലും കടത്തി ശുദ്ധമാക്കണം. നിത്യവും ഈ അഭ്യാസം തുടർന്നാൽ നാദങ്ങളുടെ വ്യത്യാസം സ്പഷ്ടമായി അറിയുവാൻ കഴിയുന്നു .

1.2.13 kapālarandhra prayogam

वृद्धांगुष्ठेन दक्षेण मार्ज्जयेत् फालयन्त्रकम्
एवमभ्यासयोगेन कफदोषं निवारयेत् ३४ ।

വലത്തു കയ്യിന്റെ തള്ളവിരൽ കൊണ്ട് തലയുടെ മുൻഭാഗം (നെറ്റിത്തടം)തുടച്ച് വൃത്തിയാക്കണം. ഇത്തരം അഭ്യാസംകൊണ്ട് കഫ ദോഷം മാറുന്നതാണ് . എല്ലാദിവസവും ഭക്ഷണത്തിനുശേഷവും കാലത്തും സന്ധ്യക്കും ചെയ്യേണ്ടതാണ്.

नाडि निर्म्मलतां याति दिव्यदृष्टिप्रजायते
निद्रान्ते भोजनान्ते च दिनान्ते च दिने दिने ३५ ।

എല്ലാദിവസവും ഉറക്കം കഴിയുമ്പോഴും ആഹാരം കഴിയുമ്പോഴും സന്ധ്യാസമയത്തും ഈ അഭ്യാസം ചെയ്തുകൊണ്ടിരുന്നാൽ നാഡി ശുദ്ധിവരുന്നു, ദിവ്യദൃഷ്ടിഉണ്ടാകുന്നു.

1.2.14 hṛt dhauti

हृद्धौतिं त्रिविधां कुर्यात् दंडवमनवाससा ३६ ।
ദണ്ഡം വമനം വസ്ത്രം ഇങ്ങനെ മൂന്ന വിധത്തിലും ഹൃദ്ധൗതി ചെയ്യാണ്ടതാണ്.

1.2.15 daṇḍadhauti

रंभादण्डं हरिद्दण्डं वेत्रदण्डं तथैव च
हृन्मध्ये चालयित्वा तु पुनः प्रत्याहरत्छनैः ३७ ।
ദണ്ഡം വ്വാഴപ്പിണ്ടികൊണ്ടോ മഞ്ഞൾ തണ്ടുകൊണ്ടോ ചൂരൽ കൊണ്ടോ മെല്ലെ തൊണ്ടയിൽ കടത്തി ഇളക്കി വീണ്ടും പതുക്കെത്തന്നെ പുറത്തേക്ക് വലിച്ചെടുക്കുക.
कफपित्तं तथा क्लेदं रेचयेद्ऊर्ध्व वर्त्मना
दण्डधौति विधानेन हृद्रोगं नाशयेत् ध्रुवम् ३८ ।
കഫം, പിത്തം, കൃതിർച്ച ഇവയെ മുകൽഭാഗത്തുനിന്ന് വിടണം. ഈ ദണ്ഡധൗതി വിധാനംകൊണ്ട് ഹൃദ്രോഗം അന്നനാളത്തിലെ അസുഖങ്ങൾ എന്നിവ നിശ്ചയമായും മാറും.

1.2.16 vamanadhauti

भोजनान्ते पिबेद्वारि आकण्ठपूरितं सुधीः
ऊर्ध्वां दृष्टीं क्षणं कृत्वा तज्जलं वमयेत् पुनः
नित्यमभ्यासयोगेन कफपित्तं निवारयेत् ३९ ।
നല്ലബുദ്ധിയുള്ളവർ തൊണ്ടവരെ വെള്ളം കുടിക്കണം. ക്ഷണനേരം മുകൾഭാഗത്തേക്ക് ദൃഷ്ടിയാക്കി വീണ്ടും ആ വെള്ളം പുറത്തേക്ക് വിടണം. ഈ അഭ്യാസം നിത്യവും അഭ്യസിച്ചാൽ കഫ-പിത്തങ്ങൾ ഇല്ലാതാകുന്നു.

1.2.17 vastradhauti

चतुरङ्गुलं विस्तारं सूक्ष्मवस्त्रं शनैर्ग्रसेत्
पुनः प्रत्याहरेदेतत् प्रोच्यते धौतिकर्मकम् ४० ।
4 അങ്ഗുലം വീതിയുള്ള ഒരു സൂക്ഷ്മവസ്ത്രം(1.5 മീറ്റർ നീളം) പതുക്കെ പതുക്കെ വിഴുങ്ങണം. പിന്നീട് അത് സാവധാനം വലിച്ചെടുക്കണം. ഇതിന് വസ്ത്ര ധൗതി എന്നുപറയുന്നു.

गुल्मज्वरप्लीहा कुष्ठ कफपित्तं विनश्यति
आरोग्यं बलपुष्टिश्च भवेत्तस्य दिने दिने ४१ ।
ഗുല്മൻ, പനി, പ്ളീഹാ, കുഷ്ഠം, കഫം, പിത്തം എന്നിവ ഇതുകൊണ്ട് നശിക്കുന്നു. ആരോഗ്യം ബലം സന്തോഷം എന്നിവ ദിവസേനെ വർദ്ധിക്കുന്നു.

अपानकरत्म तावद्यावन्मूलं न शोधयेत्
तस्मात् सर्वप्रयत्नेन मूलशोधनमाचरेत् ४२ ।
അപാനവായു ശരിയായിപ്രവർത്തിച്ചെങ്കിലേ മൂലശോധന ഉണ്ടാവുകയുള്ളു. അതിനാൽ എല്ലാപ്രയത്നങ്ങളും ചെയ്ത് മൂലശോധനം ആചരിക്കണം.

पित्तमूलस्य दण्डेन मध्यामङ्गुलिनापि वा
यत्नेन क्षालयेत् गुह्यं वारिणा च पुनः पुनः ४३ ।
മഞ്ഞൾ തണ്ടുകൊണ്ടോ നടുവിരൽകൊണ്ടോ യത്നത്തോടെ വീണ്ടും വീണ്ടും മൂലം(ഗുദം) കഴുകി ശുചിയാക്കണം.

वारयेत् कोष्ठकाठिन्यमामजीर्णं निवारयेत्
कारणं कान्ति पुष्ट्योश्च वह्निमण्डलदीपनम् ४४ ।
ഉദരത്തിന്റെ കാഠിന്യം കുറക്കുകയും അതുകൊണ്ട് ദഹന കേട് ഇല്ലാതാകുകയും വേണം. അപ്പോൾ ജഠരാഗ്നി ജ്വലിക്കുകയും സൗന്ദര്യവും സന്തുഷ്ടിയും ഉണ്ടാവുകയും ചെയ്യുന്നു.

1.3 vastiprakaraṇam

जलवस्तिः शुष्कवस्तिर्वस्तिः स्या द्विविधा स्मृता
जलवस्तिं जले कुर्यात् शुष्कवस्तिं सदा क्षितौ ४५ ।
വസ്തി എന്ന ഇനത്തിൽ ജലവസ്തി എന്നും ശുഷ്കവസ്തി എന്നും രണ്ടുവിധം

ഉണ്ട്. ജലവസ്തി വെള്ളത്തിലും ശുഷ്കവസ്തി തറയിലുമാണ് എപ്പോഴും ചെയ്യേണ്ടത്.

1.3.1 jalavasti

नाभिमग्न जले पायुं न्यस्तवानुत्कटासनम्
आकुञ्चनं प्रसारञ्च जलवस्तिं समाचरेत् ४६ ।
ഉത്കടാസനം ചെയ്തുകൊണ്ട് പായു(ഗുദം)വിനെ പൊക്കിൾ വരെമുങ്ങത്തക്ക വിധം ജലത്തിൽ ആക്കി വളക്കുകയും നിവർത്തുകയും ചെയ്യുന്നതാണ് ജലവസ്തി . അത് വേണ്ടപോലെ അനുഷ്ഠിക്കണം.
प्रमेहं च उदावर्त्तं क्रूरवायुं निवारयेत्
भवेत् स्वछन्ददेहश्च कामदेवसमो भवेत् ४७ ।
ഈ വസ്തികൊണ്ട് പ്രമേഹം ഉദരവേദന വായുകോപം എന്നിവ ഇല്ലാതാകുന്നു. ദേഹത്തിന് സ്വാതന്ത്ര്യമുണ്ടാവുകയും കാമദേവന് തുല്യമായിത്തീരുകയും ചെയ്യും.
वस्तिं पश्चिमोत्तानेन चालयित्वा शनैरधः
अश्विनीमुद्रया पायुमाकुञ्चयेत् प्रसारयेत् ४८ ।
പശ്ചിമോത്താനം എന്ന ആസനംകൊണ്ട് അധോഭാഗം പതുക്കെ ചലിപ്പിച്ച് അശ്വിനീമുദ്രകൊണ്ട് മലദ്വാരത്തെ വളക്കുകയും നിവർത്തുകയും വേണം.
एवमभ्यासयोगेन कोष्ठदोषो न विद्यते
विवर्द्धयेज्जाठराग्निमामवातं विनाशयेत् ४९ ।
ജഠരാഗ്നിയെ വർദ്ധിപ്പിക്കുകയും ഉദരത്തിലുള്ള വായുകോപം ഇല്ലാതാക്കുകയും ദഹനശക്തി വർദ്ധിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.

1.4 netiprayogam

वितस्तिमानं सूक्ष्मसूत्रं नासानाले प्रवेशयेत्
मुखान्निर्गमयेत् पश्चात् प्रोच्यते नेतिकर्मकम् ५० ।
വിതസ്തിമാനമായ(9 ഇഞ്ച് നീളം) ഒരു വണ്ണംകുറഞ്ഞ സ്നിഗ്ധമായ നൂല് ചൂടുവെള്ളത്തിൽ കഴുകി അളന്ന് മൂക്കിന്റെ ദ്വാരത്തിൽക്കൂടി പ്രവേശിപ്പിച്ച് വായിൽക്കൂടി പുറത്തേക്ക് എടുത്ത് മുന്നോട്ടും പിറകോട്ടും സാവധാനം

വലിക്കുക. ഇതാണ് സൂത്രനേതി. (ജലനേതി :— ഒരു പാത്രം, അതിന്റെ ഒരു ഭാഗത്ത് ഒരു കുഴൽ, കുഴലിന്റെ അറ്റത്ത് ഒരു മകുടം. അതിൽ ഏതാണ്ട് 2 ഔൺസ് വെള്ളം കൊള്ളും. അതിൽ വെള്ളം നിറച്ച് ഒരു മൂക്കിന്റെദ്വാരത്തിൽ വെച്ച് മുഖം ഒരു വശത്തേക്ക് ചെരിച്ച് പിടിക്കുക. അപ്പോൾ വെള്ളം മറ്റെ മൂക്കിൽക്കൂടി പുറത്തേക്ക് ഒഴുകും. ഇതുപോലെ മറ്റെ മൂക്കിലും ചെയ്യുക.)

साधनान्नेति कार्यस्य खेचरीसिद्धिमाप्नुयात्
कफदोषा विनश्यन्ति दिव्यदृष्टिः प्रजायते ५१ ।
നേതികർമ്മം അനുഷ്ഠിക്കുന്നതുകൊണ്ട് ഖേചരി എന്ന സിദ്ധി ലഭിക്കുന്നു. കഫദോഷങ്ങൾ നശിക്കുന്നു. സൂക്ഷ്മദൃഷ്ടിയും, ദിവ്യദൃഷ്ടിയും സിദ്ധിക്കുന്നു.

1.5 laulikIprayogam

अमन्दवेगेन तुन्द भ्रामयेदुभपार्श्वयोः
सर्वरोगाणिहन्तीह देहानल विवर्द्धनम् ५२ ।
തുന്ദ (വയറിന്റെ അടിഭാഗം) വേഗത്തിൽ ഇരുഭാഗങ്ങളിലേക്കും ചലിപ്പിക്കണം. അത് ജഢരാഗ്നിയെ വർദ്ധിപ്പിക്കുകയും എല്ലാരോഗങ്ങളേയും
നശിപ്പിക്കുകയും ചെയ്യും.

1.6 trāṭakam

निमेषोन्मेषकं त्यक्त्वा सूक्ष्मलक्ष्यं निरीक्षयेत्
पतन्ति यावदश्रूणि त्राटकं प्रोच्यते बुधैः ५३ ।
കണ്ണ് ഇമവെട്ടാതെ ഒരുബിന്ദുവിൽത്തന്നെ, സൂക്ഷിച്ച്, കണ്ണുനീർ വരുന്നതു വരെ നോക്കുക. അതിനുശേഷം കണ്ണിനെ താഴെ പറയുന്ന രീതിയിൽ ചലിപ്പിക്കുക.
1. ഇടത്തോട്ട് വൃത്താകൃതിയിൽ 10 പ്രാവശ്യം
2. വലത്തോട്ട് വൃത്താകൃതിയിൽ 10 പ്രാവശ്യം

3. ഇടത്തോട്ടും വലത്തോട്ടും 10 പ്രാവശ്യം
4. മുകളിലേക്കും താഴേക്കും 10 പ്രാവശ്യം
5. – 8 – എന്ന് എഴുതുന്നതുപോലെ 10 പ്രാവശ്യം

एवमभ्यासयोगेन शाम्भवी जायते ध्रुवम्
नेत्ररोगाः विनश्यन्ति दिव्यदृष्टिः प्रजायते ५४ ।

ഇങ്ങിനെ അഭ്യസിക്കുന്നതുകൊണ്ട് ശാംഭവി എന്ന സിദ്ധി ലഭിക്കുന്നു. എന്നല്ല നേത്രരോഗങ്ങൾ എല്ലാം നശിക്കുന്നു.

1.7 kapālabhāti

वामक्रमेण व्युत्क्रमेण शीत्करेण विशेषतः
भालभातिं त्रिधाकुर्यात् कफदोषं निवारयेत् ५५ ।

ഭാലഭാതി 3 വിധത്തിലുണ്ട് . വാമക്രമത്തിലും, വിപരീതക്രമത്തിലും ശീൽക്രമത്തിലും. ഇത് കഫദോഷങ്ങളെ നശിപ്പിക്കുന്നു.

1.7.1 vāmakramakapālabhāti

इडया पूरयेद्वायुं रेचयेत् पिङ्गलया पुनः
पिङ्गलया पूरयित्वा पुनश्चन्द्रेण रेचयेत् ५६ ।

വായുവിനെ ഇഡ (ഇടത്തെ മൂക്ക്) യിലൂടെ പൂരിപ്പിക്കണം. പിങ്ഗള (വലത്തേ മൂക്ക്) യിലൂടെ പുറത്ത് വിടണം. വീണ്ടും പിങ്ഗളയിലൂടെ പൂരിപ്പിച്ച് ചന്ദ്ര (ഇടത്തെ മൂക്ക്) നാഡിയിലൂടെ പുറത്ത് വിടണം.

पूरकं रेचकं कृत्वा वेगेन न तु धारयेत्
एवमभ्यासयोगेन कफदोषं निवारयेत् ५७ ।

പൂരകവും രേചകവും വളരെ പതുക്കെ മാത്രമേ ചെയ്യാൻ പാടുള്ളൂ. ഈ അഭ്യാസംകൊണ്ട് കഫദോഷം ഇല്ലാതാകുന്നു.

1.7.2 vyutkramakapālabhāti

नासाभ्यां जलमाकृष्य पुनर्वक्त्रेण रेचयेत्

एवमभ्यासयोगेन श्लेष्मदोषं निवारयेत् ५८ ।
ക്രമമായി ഓരോ മൂക്കിലൂടേയും സാവകാശം വെള്ളം വലിച്ചെടുത്ത് വായിൽക്കൂടെ പുറത്തേക്ക് വിടുക. ഇതുകൊണ്ട് ശ്ലേഷ്മം (കഫം) ഇല്ലാതാകുന്നു.

1.7.3 śītkramakapālabhāti

शीत्कृत्य पीत्वा वक्त्रेण नासानालैर्विरेचयेत्
एवमभ्यासयोगेन कामदेवसमो भवेत् ५९ ।
ശീൽകാരം ചെയ്ത് വായിൽക്കൂടി വെള്ളമെടുത്ത് നാസാദ്വാരത്തിൽ കൂടി പുറത്ത് വിടണം. ഇങ്ങിനെ അഭ്യസിക്കുന്നതുകൊണ്ട് കാമദേവനെപ്പോലെ ആയിത്തീരും.
न जायते वार्धक्यं च ज्वरो नैव प्रजायते
भवेत् स्वच्छन्द देहश्च कफदोष निवारयेत् ६० ।
ഇതുകൊണ്ട് വാർദ്ധക്യം ബാധിക്കുന്നില്ല. പനി ഉണ്ടാകുന്നതല്ല. ദേഹം നിയന്ത്രണവിധേയമാകുന്നു. കഫദോഷം ഉണ്ടാകുന്നതല്ല.
ഇങ്ങിനെ ഘേരണ്ഡസംഹിതയിൽ ഘേരണ്ഡചണ്ഡസംവാദത്തിൽ ഷട്കർമ്മസാധനം എന്ന പ്രഥമോപദേശം കഴിഞ്ഞു.

**********END of FIRST CHAPTER**********

അദ്ധ്യായം 2

dvitīyopadeśam

ॐ गंगणपतये नमः

ॐ श्री पतञ्जलये नमः

द्वितीयोपदेशः- आसनाः

आसनानि समस्तानि यावन्तो जीवजन्तवः
चतुरशीतिलक्षाणि शिवेन कथितानि च ०१ ।
എത്രത്തോളം ജീവജാലങ്ങളുണ്ടോ അത്രത്തോളം ആസനങ്ങൾ ഉണ്ട്. ശ്രീപരമേശ്വരൻ പറഞ്ഞപ്രകാരം 84 ലക്ഷം ആസനങ്ങൾ ഉണ്ട് .
तेषां मद्धे विशिष्टानि षोडशानां शतं स्मृतम्
तेषां मद्धे मर्त्यलोके द्वात्रिंशदासनं स्मृतम् ०२ ।
അവയിൽ 84 ആസനങ്ങളാണ് വിശിഷ്ടങ്ങൾ . മനുഷ്യലോകത്തിൽ 32 ആസനങ്ങളാണ് ശുഭപ്രദമായിട്ടുള്ളത്.

आसनभेदाः

सिद्धं पत्मं तथा भद्रं मुक्तं वज्रं च स्वस्तिकम्
सिंहं च गोमुखं वीरं धनुरासनमेव च ०३ ।
मृतं गुप्तं तथा मात्स्यं मत्स्येन्द्रासनमेव च
गोरक्षं पश्चिमोत्तानं उत्कटं सङ्कटं तथा ०४
मयूरं कुक्कुटं कूर्मं तथा चोत्तानकूर्मकम्
उत्तानमण्डुकं वृक्षं मण्डुकं गरुडं वृषम् ०५
शलभं मकरञ्चोष्ट्रं भुजङ्गं च योगासनम्

द्वात्रिंशदासनानि तु मर्त्यलोके हि सिद्धिदम् ०६
സിദ്ധം, പദ്മം, ഭദ്രം, മുക്തം, വജ്രം, സ്വസ്തികം, സിംഹം, ഗോമുഖം, വീരം, ധനുരാസനം, മൃതം, ഗുപ്തം, മാത്സ്യം, മത്സ്യേന്ദ്രാസനം, ഗോരക്ഷം, പശ്ചിമോത്താനം, ഉത്ക്കടം, സങ്കടം, മയൂരം, കുക്കുടം, കൂർമ്മം, ഉത്താനകൂർമ്മകം, വൃക്ഷം, മണ്ഡൂകം, ഗരുഡം, വൃഷം, ശലഭം, മകരം, ഉത്ക്കടം, ഭുജങ്ഗം, യോഗാസനം ഇങ്ങിനെ 32 ആസനങ്ങളാണ് മനുഷ്യലോകത്തിൽ മുക്തിയെ പ്രദാനം ചെയ്യുന്നവ.

2.1 siddhāsanam

योनिस्थानकमङ्घ्रिमूलघटितं सम्पीड्य गुल्फेतरम्
मेढ्रापर्यथ सन्निधाय चिबुकं कृत्वा हृदिस्थापितम्
स्थाणुः संयमितेन्द्रियोऽचलदृशा पश्यन् भ्रुवोरन्तर-
मेवं मोक्ष विधायते फलकरं सिद्धासनं प्रोच्यते ०७ ।
ജനനേന്ദ്രിയസ്ഥാനത്ത് ഇടത്തെ ഉപ്പൂറ്റി നല്ലതുപോലെ ഉറപ്പിച്ച് അതിന്റെമീതെ വലത്തെ കാലിന്റെ ഉപ്പൂറ്റിയും വെച്ച് താടി നെഞ്ചിനോട് ചേർത്ത് അനങ്ങാതെ ഇന്ദ്രിയങ്ങൾ അടക്കി ഭ്രൂമദ്ധ്യത്തിലേക്ക് നോക്കി ഏകാഗ്രമായി ഇരിക്കുന്നതാണ് സിദ്ധാസനം .

ഈ ആസനം യോഗിമാർ പ്രാണായാമത്തിനും ധ്യാനത്തിനും വേണ്ടി ഉപയോഗിക്കുന്ന ഒന്നാണ്. ആദ്ധ്യാത്മികജീവിതത്തിന് താത്പര്യമുള്ളവർ മാത്രം ഈ ആസനം ശീലിച്ചാൽ മതി. ബ്രഹ്മചര്യം ശീലിക്കാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്നവർക്ക് ഇത് ഉത്തമമാണ്. ആസനങ്ങളിൽ ഏറ്റവും ഉത്തമമായി പറയപ്പെടുന്നു. ഏകാഗ്രതക്കും സിദ്ധികൾക്കും വളരെ നല്ലതാണ്. സ്ത്രീകൾ ഇത് ചെയ്യുമ്പോഴും ശ്രദ്ധിക്കണം. ഈ ആസനത്തിൽ ഇരിക്കുമ്പോൾ ചിന്മുദ്രയോ ജ്ഞാനമുദ്രയോ സ്വീകരിക്കാം.

മനോരോഗശമനം, ഏകാഗ്രത, മനസ്സിന് ശാന്തി, ഉന്മാദം, ബുദ്ധിമാന്ദ്യം , അപസ്മാരം തുടങ്ങിയ രോഗങ്ങൾ ശമിക്കൽ തുടങ്ങിയവ ഈ ആസനത്തിന്റെ ഗുണങ്ങളാണ്. ഹഠയോഗപ്രദീപികയിൽ ഇങ്ങിനെ പറയുന്നു.

मेढ्रादुपरि विन्यस्य सव्यं गुल्फं तथोपरि

गुल्फान्तरं च निक्षिप्य सिद्धासनमिदं भवेत् ।
ഏതാണ്ട് ഒരുപോലെ വിവരിക്കുന്നു.

2.2 patmāsanam

वामोरुपरि दक्षिणं हि चरणं संस्थाप्य वामं तथा
दक्षोरुपरि पश्चिमेन विधिना कृत्वा कराभ्यां दृढं
अङ्गुष्ठौ हृदये निधाय चिबुकं नासाग्रेमालोकये-
देतद् व्याधिविनाशकं पत्मासनं प्रोच्यते ०७ ।
ഇടത്തെ തുടയിൽ വലത്തെ കാല്പാദവും, വലത്തെ തുടയിൽ ഇടത്തെ കാല്പാദവും വെക്കുക. ഉപ്പൂറ്റികൾ കീഴ്വയറിൽ സ്പർശിക്കണം. കാലിന്റെ അടി മുകളിലേക്ക് വരത്തക്കവണ്ണമാകണം. കാലിന്റെമുട്ടുകൾ നിലത്ത് പതിഞ്ഞിരിക്കണം. കാലിന് വേദന തോന്നുമ്പോൽ കാലുകൾ മാറ്റി വെക്കാവുന്നതാണ്. ശിരസ്സ്, കഴുത്ത്, നട്ടെല്ല് എന്നിവ നിവർന്നിരിക്കണം എന്നത് വളരെ പ്രാധാന്യമർഹിക്കുന്നു. കൈകൾകൊണ്ട് ചിന്മുദ്ര പിടിച്ച് ശ്വാസത്തിൽ ശ്രദ്ധിച്ച് ഇരിക്കുക. താടി നെഞ്ചിൽ പതിഞ്ഞ് ദൃഷ്ടി ഭ്രൂമദ്ധ്യത്തിൽ ആക്കി മനസ്സ് ശാന്തമാക്കുക. ക്രമേണ സിദ്ധിവരുന്നതോടെ സകല രോഗങ്ങളും നശിക്കുന്നു. ഈ ആസനത്തെക്കുറിച്ച ശിവസംഹിതയിൽ ഇങ്ങിനെ പറയുന്നു.
उत्तानौ चरणौ कृत्वा ऊरुसंस्थौ प्रयत्नतः
ऊरुमद्धे तथोत्तानौ पाणिकृत्वा तु तादृशौ
नासाग्रे विन्यसेत् दृष्टिं दन्तमूलं च जिह्वया
उत्तोल्य चिबुकं वक्ष उत्ताय पवनं शनैः
यथा शक्त्यैव पश्चात्तु रेचयेद विरोधतः
इदं पत्मासनं प्रोक्तं सर्वव्याधिविनाशनम् ।
ഈ ആസനം എളുപ്പത്തിൽ സിദ്ധമാവില്ല എന്നും ഇതിൽ പറയുന്നു.
दुर्लभं येन केनापि धीमता लभ्यते परम्
अनुष्ठानेन कृते प्राणः समश्चलति तत्क्षणात्
भवेदभ्यासने सम्यक् साधकस्य न संशयः ।
ഇനി പത്മാസനത്തിന്റെ പ്രാധാന്യത്തെ ഒന്നുകൂടി വ്യക്തമാക്കുന്നു.
पत्मासने स्थितो योगी प्राणापानविधानतः
पूरयेत् सविमुक्तः स्यात् सत्यं सत्यं वदाम्यहम्।
പത്മാസനത്തിൽ ഇരുന്ന് ഈ വിധം ശീലിച്ചാൽ സർവ്വരോഗവിമുക്തി

ഉണ്ടാവും എന്ന് ആണയിട്ട് ഞാൻ പറയുന്നു. പത്മാസനത്തിൽ ഇരുന്ന് 2 കൈകളും നിലത്ത് ഊന്നി കൈകളിൽ പൊന്തി മേൽപ്പോട്ട് ദൃഷ്ടിയാക്കി 6 പ്രാവശ്യം ശ്വാസോഛ്വാസം ചെയ്യുന്നതും നല്ലതാണ്.

2.2.1 ബദ്ധപത്മാസനം

പത്മാസനത്തിൽ ഇരുന്ന് ഇടത്തെകൈകൊണ്ട് പിന്നിൽക്കൂടി വലത്തെ കാലിന്റെ വിരലുകൾ മുറുക്കെ പിടിക്കുക. ഇതുപോലെ വലത്തെ കൈകൊണ്ട് പിന്നിൽക്കൂടി ഇടത്തെ കാലിന്റെ വിരലുകൾ മുറുക്കെ പിടിക്കുക. ഈ അവസ്ഥയിൽ ഇരുന്ന് ശ്വാസത്തിൽ ശ്രദ്ധിക്കുക. (ബാക്കി കാര്യങ്ങൾ എല്ലാം പത്മാസനത്തിന്റേതുപോലെ തന്നെ). ബദ്ധപത്മാസനത്തിൽ ഇരുന്ന് മുദ്രയും ചെയ്യാം. ശ്വാസം പുറത്തേക്ക് വിടുന്നതോടെ നിലത്ത് പതിഞ്ഞ് കിടക്കുക. പിന്നീട് 6 പ്രാവസ്യം ശ്വാസോഛ്വാസം ചെയ്യുക.

2.3 bhadrāsanam

गुल्फौ तु वृषणस्याधो यत् क्रमेण समाहितः
पादांगुष्ठौ कराभ्यां च धृत्वा च पृष्ठदेशतः
जालन्धरं समासाद्य नासाग्रमेव लोकयेत्
भद्रासनं भवेदेतत् सर्वव्याधि विनाशकम् ०८ ।

രണ്ടുകാലും നീട്ടി ഇരുന്ന് കാൽ മുട്ടുകൾ അകത്തേക്ക് മടക്കി പാദങ്ങൾ അന്യോന്യം ചേർന്ന് മൂലാധാരത്തിന്റെ അടുത്തേക്ക് ചേർത്ത് വെക്കുക. കൈകൾ രണ്ടും ഇരുവശത്തേക്കും നീട്ടി ഇരിക്കുക. കാൽ മടമ്പുകൾ 2 ഉം മലദ്വാരത്തിന്റെ അടുത്തേക്ക് ചേർന്നിരിക്കണം. (ത്രികോണാസനത്തിന്റേതുപോലെ) ഇത് സർവ വ്യാധികളേയും നശിപ്പിക്കുന്നു.

2.4 muktāsanam

पायुमूले वामगुल्फं दक्षगुल्फं तथोपरि
समकायशिरोग्रीवं योगिनां सिद्धिदायकम् ०९ ।

ഇടത്തെ കാലിന്റെ ഉപ്പൂറ്റി വലത്തെ വൃഷണം തൊടുവിച്ചും വലത്തെ കാലിന്റെ ഉപ്പൂറ്റി ഇടത്തെ വൃഷണം തൊടുവിച്ചും പാദമൂലം ചേർത്തുവെച്ച് തല, കഴുത്ത് നട്ടെല്ല് ഇവ വളയാതെ ഇരിക്കുക. ചിന്മുദ്ര പിടിക്കുക. സാവധാനം ശ്വാസോഛ്വാസം ചെയ്യുക.

2.5 vajrāsanam

जङ्घाभ्यां वज्रवत् कृत्वा गुदपार्श्वे पदावुभौ
वज्रासनं भवेदेतत्योगिनां सिद्धिदायकम् १० ।
രണ്ടു കാൽ മുട്ടുകളും പിന്നിലേക്ക് മടക്കി ഗുദദ്വാരത്തിന്റെ ഇരുവശത്തുമായി വെച്ച് ഇരിക്കുക. കൈകൾ തുടമേൽ കമഴ്ത്തി വെക്കുക. ഇതിനാണ് വജ്രാസനം എന്ന് പറയുന്നത്. ധ്യാനത്തിന് ഉപയോഗിക്കുന്ന ഒരു ആസനമാണ് ഇത്.

2.6 svastikāsanam

जानुर्वोरन्तरे कृत्वा योगि पादतले उभे
ऋजुकायः समासीनः स्वस्तिकं तत् प्रचक्षते ११ ।
രണ്ടുകാലുകളും നീട്ടിയിരുന്ന് വലത്തുകാൽ മടക്കി ഇടത്തുതുടയുടെ മദ്ധ്യഭാഗത്ത് കയറ്റിവെക്കുക. ഇതുപോലെ മറ്റേകാലും എതിർതുടയുടെ മദ്ധ്യത്തിൽ കയറ്റിവെക്കുക. (പത്മാസനത്തിൽ വയറിനോട് ചേർന്നിരിക്കണം എന്നതാണ് വ്യത്യാസം).

2.7 siṃhāsanam

गुल्फौ च वृषणस्याधो व्युत्क्रमेणोर्द्धतां गतौ
चितिमूलौ भूमिसंस्थौ कृत्वा च जानुनोपरि व्यक्तवक्त्रौ जलन्ध्रश्च
नासाग्रमवलोकयेत् सिंहासनं भवेदेतत् सर्वव्याधि विनाशकम् १२ ।
ഇരുന്ന് ഇരുപാദങ്ങളും വിപരീതമായി വൃഷണങ്ങളുടെ അടിയിലായി ഉറപ്പിച്ച് വെക്കുക. ജാലന്ധരബന്ധത്തിൽ(താടി

നെഞ്ചിലുരത്തക്കവിധം) ദൃഷ്ടികൾ ഭ്രൂമദ്ധ്യത്തിൽ ഉറപ്പിച്ച് നാവ് പുറത്തേക്ക് പരമാവധി നീട്ടി സാധാരണ വിധത്തിൽ ശ്വസിക്കുക. ഇതാണ് സിംഹാസനം. കൈകളുടെ വിരലുകൾ എല്ലാം നിവർത്തിയിരിക്കണം. സർവരോഗശമനവും ശക്തിപ്രദായകവും ആണ്. മൂലശക്തിയെ ഉണർത്താൻ കഴിയുന്ന ഒരു ആസനമാണ് ഇത്.

2.8 gomukhāsanam

पादौ च भूमौ संस्थाप्य पृष्ठपार्श्वेनिवेशयेत्
स्थिरकायं समासाद्य गोमुखं गोमुखाकृति १३ ।

രണ്ടുപാദങ്ങളും പൃഷ്ഠത്തിനടിയിൽ വെച്ച് നിവർന്നിരിക്കുക. ഇടത്തെ പാദം വലത്തെ പൃഷ്ഠത്തിന്നടിയിലും വലത്തെ പാദം ഇടത്തെ പൃഷ്ഠത്തിന്നടിയിലും വെച്ച് ഇടത്തു കൈമുട്ട് പിന്നിലൂടെ മുകളിലേക്ക് മടക്കിയും വലത്തുകൈമുട്ട് മുകളിലേക്ക് പൊക്കി മടക്കി തലയുടെ പിന്നിലൂടെ ഇടത്തെ കയ്യിന്റെ വിരലുകൾ മുറുക്കെ പിടിച്ചിരിക്കുക. 6 പ്രാവശ്യം ദീർഘശ്വാസം ചെയ്യുക. പലരോഗങ്ങൾക്കും ഒരു പരിഹാരമാണ്.

2.9 vīrāsanam

एकपादमथैकस्मिन् विन्यसेदूरौ संस्थितम्
इतरस्मिंस्तथा पश्चात् वीरासनमीरितम् १४ ।

ഇടത്തെ കാൽ മടക്കി പാദത്തെ ഇടത്തെ പൃഷ്ഠത്തിന്നടിയിൽ വെക്കുക. വലത്തുകാൽ മടക്കി തുടയുടെ മുകളിൽ മദ്ധ്യത്തിൽ വെക്കുക. കൈകൾ 2 കൊണ്ടും ഇടത്തുകാൽ മുട്ടിനെ മുറുക്കെ പിടിക്കുക. ദൃഷ്ടി ഭ്രൂമദ്ധ്യത്തിൽ ആയിരിക്കണം. ഇതുപോലെ വലത്തെ മുട്ടുപിടിച്ചും ചെയ്യുക. ഇതിനെ വീരാസനം എന്ന് പറയുന്നു. ധ്യാനത്തിന് ഈ ആസനം നല്ലതാണ

2.10 dhanurāsanam

प्रसार्यपादौ भुवि दण्डरूपौ करौ च पृष्ठे धृत पादयुग्मम्
कृत्वा धनुस्तुल्यपरिवर्तिताङ्गं निगद्य योगी धनुरासनं तत् १५ ।

കമിഴ്ന്ന് കിടന്ന് കൈകൾ 2 കൊണ്ടും പിന്നിലൂടെ കാലിന്റെ പാദങ്ങൾ പിടിച്ച് മുകളിലേക്ക് കാലുകൾ പൊന്തിക്കുക. വയറുമാത്രമെ നിലത്ത് സ്പർശിക്കുകയുള്ളു. തല മുകളിലേക്ക ഉയർത്തുക. വില്ലിന്റെ ആകൃതിയാകും. അതിനാൽ ഇതിനെ ധനുരാസനം എന്ന് പറയുന്നു.

2.11 śavāsanam

उत्तानं शववत् भूमौ शयनन्तु शवासनम्
शवासनं श्रमहरं चित्तविश्रान्ति कारणम्१६ ।

വിരിയിൽ മലർന്ന് നീണ്ട് നിവർന്ന് കിടക്കുക. കയ്യും കാലും അല്പം അകത്തി വെക്കണം. കാലിന്റെ വിരല് മുതൽ ഓരോ ഭാഗമായി തളർത്തി തളർത്തി മുകളറ്റം(ശിരസ്സ്)വരെ എല്ലാ കോശങ്ങളും നിശ്ചലമാക്കുക. ശ്വാസം സാധാരണ മട്ടിൽ തുടരുക. ശ്വാസത്തിൽ മാത്രം ശ്രദ്ധിക്കുക. ഇതിനാണ് ശവാസനം എന്ന് പറയുന്നത്. ശരിയായി പരിശീലിച്ചാൽ ശവത്തിന്റേതുപോലെ ആകും. അതായത് കാലിന്റെ വിരൽ അനക്കിയാൽ ശരീരം മുഴുവൻ ഇളകും. രക്തസമ്മർദ്ദം കുറയുക, മനസ്സ് ശാന്തമാവുക, ക്ഷീണം പരിപൂർണ്ണമായി മാറുക മുതലായവ ഈ ആസനത്തിന്റെ ഗുണങ്ങളാണ്. 6 മണീക്കൂർ ഉറക്കത്തിനു തുല്യമാണ് 15 മിനുട്ട് ശവാസനം ചെയ്യൽ.

2.12 guptāsanam

जानूर्वोरन्तरे पादौ कृत्वा पादौ च गोपयेत्
पादोपरि च संस्थाप्य गुदं गुप्तासनं विदुः १७ ।

കാൽപ്പത്തികൾ മുട്ടുകൾക്കും തുടകൾക്കും ഇടയിൽ ചുവടെ ഒളിപ്പിച്ച്, മലദ്വാരം കാൽപ്പത്തികൾക്കുമീതെയാക്കി നിവർന്നിരുന്ന് കൈകൾ കാൽ മുട്ടിനുമീതെ ഇരുവശത്തുമായി വെക്കുക. ഇതിനെ ഗുപ്താസനം എന്ന് പറയുന്നു. മനസ്സിന് ശാന്തത, മലബന്ധ നാശനം എന്നിവ ഗുണങ്ങളാണ്.

2.13 matsyāsanam

मुक्तपत्मासनं कृत्वा उत्तानशयनं चरेत्

कूर्पराभ्यां शिरोवेष्ट्य मत्स्यासनं तु रोगहा १८ ।
മുക്തപത്മാസനത്തിൽ ഇരുന്നശേഷം കൈമുട്ടുകൾ ഊന്നി തല പുറകോട്ട് കൊണ്ടുവരുന്നു. ശിരസ്സ് നിലത്ത് സ്പർശിക്കണം. മർദ്ദം നെറുകയിൽ വരാതെ സൂക്ഷിക്കണം. കൈകൾകൊണ്ട് കാലിന്റെ പാദങ്ങൾ പിടിക്കുക. ഇതാണ് മത്സ്യാസനം. ഈ ആസനം കുറച്ച് സമയം മാത്രമേ ചെയ്യാൻ പാടുള്ളൂ.

2.14 matsyendrāsanam

उदरं पश्चिमाभासं कृत्वा तिष्ठति यत्नतः
नम्राङ्गं वामपादं हि दक्षजानु परिन्यसेत्
तत्रयाम्यं कूर्परं च याम्यकरे च वक्त्रं
भ्रुवोर्मध्ये गता दृष्टिः पीठं मत्स्येन्द्रमुच्यते १९ ।
കാലുകൾ നീട്ടി വിരിപ്പിൽ ഇരിക്കുക. വലത്തുകാൽ മടക്കി അതിന്റെ മടമ്പ് ഹൃദത്തിന്റേയും വൃഷണങ്ങളുടേയും മദ്ധ്യേയുള്ള യോനിസ്ഥാനത്ത് വെക്കുക. വലത്തുകാൽ നിലത്ത് പതിഞ്ഞിരിക്കണം. പിന്നീട് ഇടത്തുകാൽ മുട്ടുമടക്കി ആ പാദം വലത്തുതുടയുടെ വലത്തുഭാഗത്തായി നിലത്ത് പതിച്ചുവെച്ച് കുത്തനെ നിർത്തുക. ഇപ്പോൾ മാറിനോട് ചേർന്നിരിക്കുന്ന ഇടത്തെ കാൽ മുട്ട് വലിച്ച് വലത്തെ കക്ഷത്തിൽ ഒതുക്കുക. 6 പ്രാവശ്യം ശ്വസനം കഴിഞ്ഞാൽ കാലുകൾ മാറ്റി ചെയ്യുക. പാൻക്രിയാസ് വലിയുന്നതുകൊണ്ട് പ്രമേഹരോഗത്തിന് ഒരു മരുന്നാണ്.

2.15 gorakṣāsanam

जानूर्वोरन्तरे पादौ उत्तानौ व्यक्तसंस्थितौ
गुल्फौ चाच्छाद्य हस्ताभ्यामृत्तानाभ्यां प्रयत्नतः
कण्ठं सङ्कोचनं कृत्वा नासाग्रमवलोकयेत्
गोरक्षासनमित्याह योगिनां सिद्धिकारणम् २० ।
കാൽ പാദങ്ങൾ മുട്ടിന്റേയും തുടയുടേയും മദ്ധ്യത്തിൽ കാലുള്ള മേലോട്ടാക്കി വെച്ച് കൈപ്പത്തി മലർത്തി കാല്പാദങ്ങളിൽ വെച്ച്

ജാലന്ധരബന്ധത്തിൽ ഇരിക്കുക. ദൃഷ്ടി ഭ്രൂമദ്ധ്യത്തിൽ ആവണം. സിദ്ധി പ്രദായകമാണ് ഈ ആസനം.

2.16 paścimottānāsanam

प्रसार्य पादौ भुवि दण्डरूपौ विन्यस्थभालं चितियुग्ममद्धो
यत्नेन पादौ च धृतौ कराभ्यां योगेन्द्रपीठं पश्चिमोत्तानमाहुः २१ ।

കാലുകൾ 2ഉം നീട്ടിയിരുന്ന് ശ്വാസം പുറത്തേക്ക് വിടുന്നതോടെ 2 കൈകൊണ്ടും കാൽ പാദങ്ങൾ ദൃഢമായി പിടിച്ച് അവനവന്റെ തുടയിൽ പതിഞ്ഞ് കിടക്കുക. മുഖ വളയരുത്. എത്ര നേരം വേണമെങ്കിലും ഇങ്ങിനെ തുടരാം. ഇതിനെ പശ്ചിമോത്താനാസനം എന്ന് യോഗികൾ പ്രകീർത്തിക്കുന്നു. ഇടുപ്പുവേദന, അർശസ്സ്, മൂത്രസംബന്ധമായ രോഗങ്ങൾ, ഹെർണ്ണിയ, വയറിളക്കം എന്നിവ വിട്ടുമാറുന്നതിന് നല്ല ആസനമാണ് ഇത്.

2.17 utkaṭāsanam

अङ्गुष्ठाभ्यामवष्टभ्य धरां गुल्फौ तु खे गतौ
तत्रोपरि गुदं न्यस्य विज्ञेयमुत्कटासनम् २२ ।

കാലിന്റെ മുട്ടുകൾ പിന്നിലേക്ക് മടക്കി കാൽ വിരലുകൾ മാത്രം നിലത്ത് ഉറപ്പിച്ച് മടമ്പുകളിൽ ഗുദം ഉറപ്പിച്ച് നിവർന്നിരിക്കുക. കൈകൾ കാൽ മുട്ടുകളിൽ വെക്കുക. ഇതാണ് ഉത്കടാസനം. വയസ്സായവർക്കും ക്ഷീണിതർക്കും ശീലിക്കാവുന്ന ആസനമാണ് ഇത. ഇടുപ്പുവേദന ഉള്ളവർക്ക് ഈ ആസനം നല്ലതാണ്.

2.18 saṅkaṭāsanam

वामपादं चितेर्मूलं संन्यस्य धरणीतले
पाददण्डेन याम्येन वेष्टयेद्वाम पादकम् २४ ।

കാലുകൾ നീട്ടിയിരിക്കുക. ഇടത്തുകാൽ പൊക്കി വലത്തുമുട്ടിനുമീതെ ഇടത്തു കണംകാൽ വരാവുന്നവിധത്തിൽ ഇരിക്കുക. കൈകൾകൊണ്ട്

കാൽ മുട്ടുകൾ ചുറ്റി പിടിക്കുക. ഇതാണ് സങ്കടാസനം. മൂലവ്യാധിക്ക് ഇത് നല്ലതാണ്.

2.19 myūrāsanam

धरामवष्टभ्य करयोस्तलाभ्यां
तत् कूर्परे कूर्पर नाभिपार्श्वं
उच्चासनो दण्डवदुत्थितः खे
मयूरमेतत् प्रवदन्ति पीठम्
बहुकदशनभुक्तं भस्मक्र्यादशेषम्
जनयति जठराग्निं जारयेत् कालकूटम्
हरति सकल रोगानाशु गुल्मज्वरादीन्
भवति विगतदोषमासनं श्रीमयूरम् २५ ।

മുട്ടുകുത്തി കാൽ പത്തികൾ നിലത്തുന്നിയിരിക്കുക. മുഴം കൈകൾ 2 ഉം ശരിക്കുചേർത്ത് മലർത്തിപ്പിടിക്കുക. വിരലുകൾ കൂട്ടിയും നിവർത്തിയും തള്ളവിരലുകൾ വശങ്ങളിലേക്ക് തിരിച്ചും വെക്കുക. ഈ സ്ഥിതിയിൽ ഉള്ളം കൈകൾ നിലത്ത് പതിച്ചുന്നണം. ഇനി ഓരോ കാലുകളായി പൊന്തിച്ച് 2 കയ്യിലും ബാലൻസ് ചെയ്ത് ശരീരം മുഴുവൻ നേർവരയിൽ വരാവുന്ന വിധത്തിൽ നിൽക്കുക. ഇതാണ് മയൂരാസനം. ജഠരാഗ്നി വർദ്ധിക്കൽ, വിഷഹാരിത്വം മുതലായവ് ഈ ആസനത്തിന്റെ ഗുണങ്ങളാണ്. മയൂരം(മയിൽ) പാമ്പുകളെ ഭക്ഷിക്കുന്ന ജീവികളാണ്. അതിനാൽ വിഷം ബാധിക്കുകയില്ല. ഏത് കാളകൂട വിഷം അകത്തു ചെന്നാലും അതിനെ നിർവീരമാക്കാൻ ഉള്ള ശക്തി ഉണ്ടാകും. വളരെ ശ്രദ്ധിച്ച് ശീലിക്കേണ്ട ഒരു ആസനമാണ്. ക്രമേണ സ്വായത്തമാക്കിയാൽ ഏതൊരുവനും സ്വാധീനമാകും. ഗുരുവിന്റെ അനുഗ്രഹവും ഗുരുമുഖത്തു നിന്നുള്ള ഉപദേശവും മയൂരാസനത്തിൽ സിദ്ധിനേടാൻ സഹായിക്കുന്നു.

2.20 kukkuṭāsanam

पत्मासनं समासाद्य जानुभ्वोरन्तरे करौ
कूर्पराभ्यां समासीन उच्चस्थः कुक्कुटासनम् २६ ।

പത്മാസനത്തിൽ ഇരുന്ന് കൈകൾ തുടകളുടേയും കൽ വണ്ണകളുടേയും

ഇടയിൽക്കൂടി കടത്തി നിലത്ത് ഊന്നി നിൽക്കുക. കൈകളിൽ മാത്രമായി ബാലൻസ് ചെയ്യണം.

2.21 kūrmāsanam

गुल्फौ च वृषणस्याधो व्युत्क्रमेण समाहितौ
ऋज्वकायशिरोग्रीवं कूर्मासनमीरितम् २७ ।
ബദ്ധകോണാസനത്തെ പോലെ ഇരുന്ന് കൈകൾ തുടയുടേയും കാൽ വണ്ണയുടേയും ഇടയിലൂടെ കടത്തി പത്തികൾ മുന്നിലേക്ക് ആക്കി നിലത്ത് പതിച്ച് ചെക്കുക. താടി കാൽ വിരലുകൾ തൊടുന്നവിധത്തിൽ കിടക്കുക. മുന്നിലേക്ക് ദൃഷ്ടിയാവണം.

2.22 uttānakūrmāsanam

कुक्कुटासनबन्धस्थं कराभ्यां धृत कन्धरम्
पीठं कूर्मवदुत्तानमेतदुत्तानकूर्मकम् २८ ।
കുക്കുടാസനത്തിൽ ഇരുന്ന് 2 കൈകൊണ്ടും കഴുത്ത് പിടിച്ച് ആമയെ പോലെ ഉയർന്ന് നിൽക്കുന്നതിനാണ് ഉത്താനകൂർമ്മാസനം എന്ന് പറയുന്നത്.

2.23 maṇḍūkāsanam

पादतलौ पृष्ठदेशे अङ्गुष्टे द्वे च संस्पृशेत्
जानुयुग्मं पुरस्कृत्य साधये मण्डुकासनम् २९ ।
കാല്കൾ മടക്കി പിന്നിലേക്കാക്കി കുനിഞ്ഞിരുന്ന് (വജ്രാസനം പോലെ ഇരിക്കുക.) താടി നിലത്ത് സ്പർശിച്ച് തുടയിൽ കിടക്കുക. കൈകൾ നിലത്ത് പതിഞ്ഞിരിക്കണം. ദൃഷ്ടി മുന്നിലേക്ക് ആക്കി സാധാരണ ശ്വാസത്തിൽ വർത്തിക്കുക.

2.24 uttānamaṇḍūkāsanam

मण्डूकासने मध्यस्थं कूर्पराभ्यां धृतं शिरः
एतत् भेकवदुत्तानं एतदुत्तानमण्डूकम् ३० ।
മണ്ഡൂകാസനത്തിൽ ഇരുന്ന് കാൽ മുട്ടുകൾ കൊണ്ട് കഴുത്ത് ചുറ്റിപിടിക്കുക. കൈകൾ നിലത്ത് പതിഞ്ഞ് ഇരിക്കുക. തവളകൾ ഇരിക്കുന്ന പോലെയാണ് ഈ ആകൃതി.

2.25 vṛkṣāsanam

वामोरुमूलदेशे च याम्यं पादं निधाय तु
तिष्ठेत् वृक्षवत् भूमौ वृक्षासनमिदं विदुः ३१ ।
വലത്തെ കാൽ പാദം ഇടത്തെ തുടയുടെ മൂലഭാഗത്ത് വെച്ച് ഒറ്റക്കാലിൽ നിൽക്കുക. കൈകൾ മുകളിലേക്ക് തൊഴുത് പിടിക്കുക. ഇതുപോലെ കൽ മാറ്റി ചെയ്യുക. ഇതാണ് വൃക്ഷാസനം. കണ്ണടച്ച് ഏകാഗ്രതയോടെ ശ്വാസത്തിൽ മാത്രം ശ്രദ്ധിച്ച് നിൽക്കുക. സിദ്ധാസനത്തിന്റേയും വജ്രാസനത്തിന്റേയും ഫലം ഇതിനുണ്ട് എന്ന് ആചാര്യന്മാർ പറയുന്നു.

2.26 garuḍāsanam

जंघोरुभ्यां धरां पीड्य स्थिरकायो द्विजानुना
जानुपरिकरयुग्मं गरुडासनमुच्यते ३२ ।
കൈകൾ 2 ഉം പിണച്ച് കോർത്ത് മുഖത്തിനു നേരെ പിടിക്കുക (ഗരുഡമുദ്ര). കാലുകളും അന്യോന്യം പിണച്ച് നിവർന്ന് ഒറ്റക്കാലിൽ നിൽക്കുക. ഇതാണ് ഗരുഡാസനം.

2.27 vṛṣāsanam

याम्यगुल्फे पायुमूलं वामभागे पदेतरम्
विपरीतं स्पृशेत् भूमिं वृषासनमिदं भवेत् ३३ ।

വലത്തുകാൽ മടക്കി പിന്നിലേക്ക വെക്കുക. ഇടത്തുകാൽ മടമ്പ് ഹൃദയപ്രദേശത്തിന്റെ ചുവട്ടിൽ വെക്കുക. കൈകൾ അതാത് മുട്ടിനു മീതെ വെക്കുക.

2.28 śalabhāsanam

अध्यास्य शेते करयुग्मं वक्षे भूमिमवष्टभ्य
करयोस्तलाभ्यां पादौ च शून्ये च
वितस्ति चोर्ध्वं वदन्ति पीठशलभं मुनीन्द्राः ३४ ।

കമിഴ്ന്ന് കിടന്ന് കൈകൾ 2 ഉം ഹൃദയദേശത്ത് മലർത്തി ഉറപ്പിക്കുക. ശ്വാസം പുറത്തേക്ക് വിടുന്നതോടെ ആദ്യം വലത്തുകാൽ പൊന്തിക്കുക. 10 പ്രാവശ്യം സാവകാശം ശ്വസിക്കുക. കാൽ താഴ്ത്തുക. ഇതുപോലെ മറ്റെ കാലും പൊന്തിക്കുക. 10 പ്രാവശ്യം സാവകാശം ശ്വസിക്കുക. പിന്നീട് 2 കാലുകളും പൊന്തിക്കുക. ഇതാണ് ശലഭാസനം. (ആദ്യത്തിൽ ശ്വാസം എടുക്കുമ്പോൾ പൊന്തിക്കുകയും വിടുമ്പോൾ താഴ്ത്തുകയും ചെയ്യുന്ന രീതി അവലമ്പിക്കാം) . താടി നിലത്ത് ഉറപ്പിച്ച് വെക്കണം.

2.29 makarāsanam

अध्यास्य शेते हृदयं निधाय भूमौ च
पादौ च धृत्वा करदण्डयुग्मे देहाग्निकारं मकरासनं तत् ३५ ।

കമിഴ്ന്ന് കിടന്ന് കാലുകൾ 2 ഉം പരമാവധി അകറ്റിപ്പിടിച്ച് കണ്ണുകൾ നിലത്ത് തൊടുന്നവിധത്തിൽ കിടന്ന്(താടി തറയിൽ ഉറപ്പിച്ച്) കൈകൾ 2ഉം തലയുടെ മദ്ധ്യത്തിൽ പരത്തി ചേർത്ത് വെക്കുക. നിലത്ത് ദൃഷ്ടി കേന്ദ്രീകരിച്ച് സാവധാനം ദീർഘമായി ശ്വാസോഛ്വാസം ചെയ്ത് കിടക്കുന്നതാണ് മകരാസനം.

ഉദരത്തിന് അമർച്ച വരുന്നതുകൊണ്ട് ഉദരവ്യാധികൾ ശമിച്ച് ദഹനം സുഗമമാകുന്നു.

2.30 uSTrāsanam

अध्यास्यशेते पादयुग्मव्यस्तम्
पृष्ठे निधायापि धृतं कराभ्याम्
आकुञ्चयेत् सम्यगुदरास्य गाढ-
मौष्ट्रं च पीठं योगिनो वदन्ति ३६ ।

തറയിൽ കമിഴ്ന്ന് കിടന്ന് 2 കൈകൾകൊണ്ടും പിറകിലൂടെ അതാതുകാലിന്റെ മണിബന്ധത്തിൽ പിടിച്ച് വയറിൽ മാത്രം നിലകൊണ്ട് മുകളിലേക്ക് പൊന്തുക. തല ഉയർത്തിപിടിക്കുക. (ശ്വാസം പുറത്തേക്ക് വിട്ടശേഷം പൊന്തുക.) ഈ അവസ്ഥയിൽ 6 പ്രാവശ്യം ദീർഘമായി ശ്വസിക്കുക. ഇതാണ് ഉഷ്ട്രാസനം.

വയറിന് അമർച്ച വരുന്നതുകൊണ്ട് ദഹനശക്തി വർദ്ധിക്കുന്നു. വിശപ്പ് കൂടുന്നു.

2.31 bhujaṅgāsanam

अङ्गुष्ठनाभिपर्यन्तमधो भूमौ विनिन्यसेत्
करतलाभ्यां धरां धृत्वा ऊर्ध्वं शीर्षः फणीव हि
देहाग्निर्वर्धते नित्यं सर्वरोगविनाशनम्
जागर्ति भुजगी देवि भुजङ्गासन साधनात् ३७ ।

പത്തി ഉയർത്തിനിൽക്കുന്ന ഒരു പാമ്പിന്റെ ആകൃതിയുള്ളതുകൊണ്ട് ഈ പേരിൽ അറിയപ്പെടുന്നു. കമിഴ്ന്ന് കിടന്ന് കൈപ്പത്തികളിൽ അരക്കുമുകളിലുള്ള ഭാഗം പൊന്തി തല ഉയർത്തി പിടിച്ചു കൊണ്ട് 6 പ്രാവശ്യം ദീർഘശ്വാസം ചെയ്യുക. പൊന്തുമ്പോൾ ശ്വാസം ഉള്ളിലേക്ക് എടുക്കുകയും, താഴുമ്പോൾ ശ്വാസം പുറത്തേക്കുവിടുകയും വേണം. കാൽ പാദങ്ങൾ നിലത്ത് പതിഞ്ഞിരിക്കണം.

നട്ടെല്ലിനും പുറത്തെ പേശികൾക്കും നല്ല വ്യായാമമാണ്. ഉദരസംബന്ധമായ സകല രോഗങ്ങളും ഇല്ലാതാകുന്നു. ദഹനശക്തി വർദ്ധിക്കുന്നു. സർവ്വരോഗ നാശകമായ ആസനമാണ് ഇത്.

2.32 yogāsanam

उत्तानौ चरणौ कृत्वा संस्थाप्य जानुनोपरि
आसनोपरि संस्थाप्य उत्तानं करयुग्मकम्
पूरकैर्वायुमाकृष्य नासाग्रमवलोकयेत्
योगासनं भवेदेतत् योगिनां योगसाधने ३८ ।

സാധാരണ ചമ്പടം പടിഞ്ഞ് ഇരിക്കുന്നപോലെ ഇരുന്ന് കൈകൾ കാൽ മുട്ടിനുമീതെ വെക്കുക. ദൃഷ്ടികൾ ഭ്രൂമദ്ധ്യത്തിൽ കേന്ദ്രീകരിച്ച് ഇരിക്കുക. ശ്വാസം സാവധാനം ഉള്ളിലേക്ക് എടുത്ത് ഉള്ളിൽ അല്പനേരം നിർത്തുക. ശ്രദ്ധ ആജ്ഞാ ചക്രത്തിൽ ആകണം. പിന്നീട് സാവകാശം ശ്വാസം പുറത്തേക്ക് വിടുക. ഇങ്ങിനെ 6 പ്രാവശ്യം തുടരുക. ധ്യാനത്തിന് നല്ല ആസനമാണ് ഇത്. ഏകാഗ്രത, മനശ്ശാന്തി, ആനന്ദം എന്നിവ ഫലങ്ങളാണ്.

യോഗമുദ്ര

പത്മാസനത്തിൽ ഇരുന്ന കൈകൾ പിന്നിൽ കോർത്ത് പിടിച്ച് ശ്വാസം പുറത്തേക്കുവിടുന്നതോടെ സാവകാശം അരക്കു മുകൾ ഭാഗം താഴ്ത്തി നിലത്ത് കിടക്കുക. കൈകൾ നേരെ മുകളിലേക്ക് ഉയർത്തണം. ആ അവസ്ഥയിൽ സാവകാശം 6 പ്രാവശ്യം ദീർഘശ്വാസം ചെയ്യുക. പിന്നീട് ശ്വാസം എടുക്കുന്നതോടെ നിവരുക. ഇതാണ് യോഗ മുദ്ര.

ബാണാസനം

2 കാലുകളും നീട്ടിയിരിക്കുക. വലത്തുകാൽ മടക്കി ഇടത്തെ തുടയിൽ കയറ്റി വെച്ച് വലത്തുകൈകൊണ്ട് പിന്നിലൂടെ ചുറ്റി വലത്തുകാൽ പെരുവിരൽ പിടിക്കുക. ഇടത്തുകൈകൊണ്ട് നീട്ടിയ ഇടത്തുകാൽ പെരുവിരൽ പിടിക്കുക. ഇതുപോലെ കാലുകൾ മാറ്റിയും ചെയ്യുക.

ശുണ്ഡാലാസനം

2 കാലുകളും അകറ്റി നിർത്തുക. കൈകൾ മുകളിലേക്ക് പൊന്തിക്കുക. ശ്വാസം പുറത്തുവിട്ടുകൊണ്ട് അരക്കുമുകളിലുള്ള ഭാഗം സാവകാശം താഴ്ത്തുക. ശിരസ്സ് ഹൃദയത്തിന്റെ താഴെ വരത്തക്കവിധം കാൽ മുട്ടുകൾ വളയാതെ കൈകൾ 2ഉം തൊഴുതുപിടിച്ചുകൊണ്ട് പിന്നിലേക്ക് നീട്ടുക. സാവധാനത്തിൽ 6 പ്രാവശ്യം ദീർഘ ശ്വാസം ചെയ്യുക. ശ്വാസം എടുത്തുകൊണ്ട് നിവരുക. ബുദ്ധി വർദ്ധിക്കുന്നതിന് വിശേഷമാണ്

പൂർണ്ണപാദാസനം

2 കാലുകളും ചേർന്ന് തൊഴുത് നിവർന്ന് നിൽക്കുന്ന ഒരു ആസനം ആണ് ഇത്. കാലിന്റെ മുമ്പും പിമ്പും നല്ലപോലെ ചേർന്നിരിക്കണം.

മരീചിആസനം

കാലുകൾ നീട്ടി നിവർന്നിരുന്നശേഷം വലതുകാൽ ശരീരത്തോട് ചേർത്ത് മടക്കിവെച്ച്, വലത്തു കൈ മടക്കിവെച്ചിരിക്കുന്ന കാലിനെ ചുറ്റി പിറകിൽ കൂടി കൊണ്ടുവന്ന്, ഇടത്തു കയ്യുമായി അരക്കുപുറകിൽ ബന്ധിച്ച് , ശ്വാസം പുറത്തേക്കു വിടുന്നതോടെ തലകുനിച്ച് നീട്ടിയിരിക്കുന്ന ഇടത്തുകാൽ മുട്ടിൽ നെറ്റി സ്പർശ്ശിക്കുക. ആ അവസ്ഥയിൽ 6 പ്രാവശ്യം ദീർഘശ്വാസം ചെയ്യുക. ശ്വാസം ഉള്ളിലേക്ക് എടുക്കുന്നതോടെ നിവരുക. ഇതേ പോലെ മറ്റെ കാലും ഉപയോഗിച്ച് ചെയ്യുക. വയറിന് അമർച്ച വരുന്നതുകൊണ്ട് ദഹനപ്രക്രിയ സുഗമമാകുന്നു.

ചന്ദ്രാസനം

തറയിൽ കാൽ നീട്ടിയിരുന്ന് കൈകൾ 2ഉം തറയിൽ ഉറപ്പിച്ച് കൈകളിൽ ബാലൻസ് ചൈത് ശ്വാസം പുറത്തേക്ക് വിടുന്നതോടെ പൊന്തുക. ഈ സ്ഥിതിയിൽ 6 പ്രാവശ്യം ദീർഘശ്വാസം ചെയ്യുക. ശ്വാസം വിടുന്നതോടെ താഴുക. ശരീരത്തിന് ഉറപ്പും മുഖത്തിന് സൗന്ദര്യവും ഉണ്ടാകുന്നു.

സേതുബന്ധനാസനം

മലർന്ന് കിടന്നശേഷം കാൽ മുട്ടുകൾ മടക്കുക. കൈകൾകൊണ്ട് ഇടുപ്പിൽ താങ്ങി അരക്കുമുകളിലുള്ള ഭാഗം(കഴുത്തുവരെ) പൊന്തിക്കുക. അപ്പോൾ ഒരു പാലം പോലെയുള്ള ആകൃതിയാകും. അതിനാൽ ഈ ആസനത്തെ സേതുബന്ധനാസനം എന്നുപറയുന്നു.

ഹലാസനം

മലർന്ന് കിടക്കുക. ശ്വാസം വിടുന്നതോടെ 2 കാലുകളും സാവകാശം പൊക്കി മുകളിലേക്ക് കൊണ്ടുവന്ന് അതേ വേഗതയിൽ 2 കാലുകളും പിന്നിലേക്ക് മുട്ടുവളയാതെ നിലം തൊടുവിക്കുക. കലപ്പയുടെ ആകൃതിയുള്ളതുകൊണ്ട് ഇതിനെ ഹലാസനം എന്ന് പറയുന്നു. ഈ അവസ്ഥയിൽ 6 പ്രാവശ്യം ദീർഘശ്വാസം ചെയ്യുക. ശ്വാസം പുറത്തേക്ക് വിട്ട് സാവകാശം കാലുകൾ പൂർവ്വസ്ഥിതിയിൽ കൊണ്ടുവരിക.

വീര്യസ്തംഭനം

കാലുകൾ അകറ്റിനിർത്തിക്കൊണ്ട് പുറകിൽ വലതു കൈക്കുഴിയിൽ ഇടതു കൈകൊണ്ട് പിടിച്ച് ദീർഘശ്വാസം എടുക്കുക. ശരീരത്തെ ഏതെങ്കിലും ഒരു വശത്തേക്ക് കൊണ്ടുപോയി ശ്വാസം വിട്ടുകൊണ്ട് വളഞ്ഞ് നെറ്റിയെ ആ വശത്തെ കാലിന്റെ തള്ളവിരലിൽ തൊടുവിക്കുക. 6 പ്രാവശ്യം ദീർഘശ്വാസം ചെയ്യുക. ഇതുപോലെ മറ്റെ കാലിന്റെ ഭാഗത്തും ചെയ്യുക. കൂടുതൽ പ്രാവശ്യം ചെയ്യരുത്.

യോഗനിദ്രാസനം

മലർന്നുകിടന്ന് കാലുകൾ 2 ഉം പിണച്ച് കെട്ടി തല കാൽ കൂട്ടിലാക്കി കൈകൾ ഇരുവശത്തേക്കും നീട്ടി നിലത്ത് പതിഞ്ഞ് കിടക്കുക. 6 പ്രാവശ്യം ദീർഘശ്വാസം ചെയ്യുക.

സർവാങ്ഗാസനംആസനം

മലർന്ന് കിടക്കുക. കൈകൾ 2 ഉം മുന്നിലേക്ക് നീട്ടി വെക്കുക. കാലുകൽ 2 ഉം സാവകാശം ഒപ്പം പൊന്തിക്കുക. ശരീരത്തിന്റെ എല്ലാഭാഗങ്ങളും(കഴുത്തിന് മുകളിലോട്ട്) നേരെ മുകളിൽ വരാവുന്ന വിധത്തിൽ കിടക്കുക. കൈകൾലൊണ്ട് ഇടുപ്പ് താങ്ങി നിർത്തുക. ഈ അവസ്ഥയിൽ 6 പ്രാവശ്യം ദീർഘശ്വാസം ചെയ്യുക.

ഇതിൽ 2 - 3 വ്യതിയാനങ്ങൾ വരുത്താം. 1. കാലുകൾ 2 ഉം അകറ്റി ഇരുവശത്തേക്കും ആക്കിയ വിധത്തിൽ. 2. കാലുകൾ 2 ഉം മുന്നിലേക്കും പിറകിലേക്കും ആക്കിയ വിധത്തിൽ. കാലിന്റെ പാദങ്ങൾകൊണ്ട് തൊഴുന്നതുപോലെ ആക്കി. 3. പത്മാസനത്തിന്റേതുപോലെ കാലുകൾ പിണച്ച്. പിന്നീട് ഹലാസനം ചെയ്യാം.

മേരുദണ്ഡാസനം

മലർന്ന്, നിവർന്ന് കിടന്ന് ശ്വാസം എടുത്തുകൊണ്ട് 2 കാലുകളും ചേർത്ത് 45 ഡിഗ്രി കോണളവ് വരത്തക്കവിധം ഉയർത്തി പിടിക്കുക. 6 പ്രാവശ്യം ദീർഘശ്വാസം ചെയ്യുക.

ചക്രാസനം

മലർന്ന് കിടന്ന് കാലുകൾ അല്പം അകറ്റി മടക്കി ശരീരത്തോട് ചേർത്ത് വെക്കുക. കൈകൾ പിന്നിലേക്ക് മടക്കി തോളിന്റെ താഴെ ഉറപ്പിച്ച് വെക്കുക. ശ്വാസം പുറത്തേക്ക് വിട്ട് ശരീരത്തെ മുഴുവനും പൊന്തിക്കുക.

കൈ പാദങ്ങളിലും കാൽ പാദങ്ങളിലും 'ബാലൻസ്' ചെയ്ത് നിൽക്കുക. 6 പ്രാവശ്യം ദീർഘശ്വാസം ചെയ്യുക. ശ്വാസം പുറത്തേക്ക് വിടുന്നതോടെ ശരീരത്തെ പൂർവ്വസ്ഥിതിയിൽ കൊണ്ടുവരിക.

വിപരീത കരണിമുദ്ര

മലർന്നുകിടന്ന് കാലുകൾ ചേർത്തുവെച്ച് ശ്വാസം എടുത്തുകൊണ്ട്, കൈകൾകൊണ്ട് പൃഷ്ഠഭാഗം മാത്രം ഉയർത്തി നിൽക്കുക. ബാക്കിഭാഗങ്ങൾ നിലത്ത് ചേർന്നിരിക്കണം. 6 പ്രാവശ്യം ദീർഘ ശ്വാസം എടുക്കുക.

ശീർഷാസനം

തല കീഴായി കാലുകൾ മുകളിലായി നിൽക്കണം. തലക്ക് താങ്ങായി തുണികൊണ്ട് തെരിക പോലെ വെക്കാം. ക്രമേണ ബാലൻസ് ഉണ്ടാക്കേണ്ടതാണ്. ആദ്യം വജ്രാസനത്തിൽ ഇരുന്ന് കൈകൾ ദൃഢമായി കോർത്ത് പിടിച്ച് മുന്നിലേക്ക് വലയുക. പിന്നീട് കൈകൾ ത്രികോണാകൃതിയിൽ വെച്ച് തല തെരികയിൽ വരുന്ന വിധം വെക്കുക. ക്രമേണ കാലുകൾ പൊന്തിച്ച് നിവർന്ന് കുത്തനെയാക്കുക.ഈ വിധം സാധാരണ ശ്വാസം എടുക്കുക. ബുദ്ധിവർധനവിന് നല്ല ആസനമാണ് ഇത് (ബ്രഹ്മചര്യം പാലിക്കണം)

ജാനുശിരാസാനം

ഇടത്തുകാൽ നീട്ടിവെച്ചും വലത്തുകാൽ മടക്കി ഇടത്തുതുടയോട് ചേർത്തുവെച്ചും നേരെ നിവർന്നിരുന്ന് ദീർഘമായി ശ്വാസം എടുക്കുക. തുടർന്ന് ശ്വാസം വിട്ടുകൊണ്ട് കുനിഞ്ഞ് മുമ്പോട്ടുനീട്ടിയ കാലിന്റെ പെരുവിരൽ 2 കൈകൊണ്ടും പിടിച്ച് ആ തുടമേൽ പതിഞ്ഞ് കിടക്കുക. ഈ നിലയിൽ 6 പ്രാവശ്യം സാധാരണ നിലയിൽ ശ്വസിക്കുക. ശ്വാസം വിട്ടുകൊണ്ട് സാവകാശം നിവരുക. ഇതുപോലെ മറ്റേ കാലിലും ചെയ്യുക. ജഠരാഗ്നി വർദ്ധിക്കുന്നു, ദുർമ്മേദസ്സ് കുറയുന്നു, മലബന്ധം അർശസ്സ് എന്നിവ ഇല്ലാതാകുന്നു .

സൂര്യനമസ്കാരം

സൂര്യനമസ്കാരത്തെ യോഗാസനമായി കണക്കാക്കാത്ത ആചാര്യന്മാരും ഉണ്ട് , എങ്കിലും നിരവധി ആസനങ്ങളുടെ സംയുക്ത രൂപമാണിത്. അതിന്റെ വിവിധ നിലകൾ ചിത്രരൂപത്തിൽ കാണിക്കാം.

ഇങ്ങിനെ ഘേരണ്ഡസംഹിതയിൽ ആസനപ്രയോഗം കഴിഞ്ഞു.

**********END of SECOND CHAPTER**********

അദ്ധ്യായം 3

tṛtīyopadeśam

ॐ गंगणपतये नमः

ॐ श्री पतञ्जलये नमः

तृतीयोपदेशः- मुद्राकथनम्

खेरण्ड उवाच

महामुद्रा नभोमुद्रा उड्डीयानं जलन्धरं
मूलबन्धं महाबन्धं महावेधश्च खेचरी
विपरीतकरी योनिर्वज्रोणि शक्तिचालिनी
ताडाकी माण्डुकी मुद्रा शाम्भवी पञ्चधारणा
अश्विनी पाशिनी काकी मातङ्गी च भुजङ्गिनी
पञ्चविंशति मुद्राणि सिद्धिदानीह योगिनाम्

ഖേരണ്ഡൻ പറഞ്ഞു : –
മഹാമുദ്രാ, നഭോമുദ്രാ, ഉഡ്ഡീയാനം, ജലന്ധരം, മൂലബന്ധം, മഹാബന്ധം, മഹാവേധം, ഖേചരീ, വിപരീതകരീ, യോനി, വജ്രോണി, ശക്തിചാലിനീ, താഡാകീ, മാണ്ഡുകീ, ശാംഭവീ, കൂടാതെ 5 ധാരണകൾ– അശ്വിനീ, പാശിനീ, കാകീ, മാതങ്ഗീ, ഭുജങ്ഗീ, എന്നിങ്ങനെ 25 മുദ്രകൾ യോഗികൾക്ക് സിദ്ധിയെ നൽകുന്നു.

मुद्राणां फलम्

मुद्राणां पटलं देवि कथितं तव सन्निधौ
येन विज्ञातमात्रेण सर्वसिद्धिः प्रजायते

गोपनीयं प्रयत्नेन न देयं यस्य कस्यचित्
प्रीतिदं योगिनां चैव दुर्लभं मरुतामपि

അല്ലയോ ദേവീ അവിടുത്തെ സന്നിധിയിൽ എല്ലാമുദ്രകളേക്കുറിച്ചും പറഞ്ഞു. ഈ മുദ്രകൾ അറിഞ്ഞാൽ ഉടൻ തന്നെ എല്ലാസിദ്ധികളും ഉണ്ടായിത്തീരുന്നു. സിദ്ധികൾ പണിപ്പെട്ടും രഹസ്യമായി വെക്കേണ്ടതാണ്. അർഹതയുള്ളവർക്കേ ഉപദേശിക്കാവൂ.

महामुद्रा

पायुमूलं वामगुल्फे संन्यस्य दृढयत्नतः
याम्यपादं प्रसार्याथ करे धृतपदाङ्गुलः
कण्ठसङ्कोचनं कृत्वा भ्रुवोर्मध्यं निरीक्षयेत्
महामुद्राभिधा मुद्रा कथ्यते चैव सूरिभिः

ഇടത്തെ ഉപ്പൂറ്റിയിൽ പായു(ഗുദം)നല്ലപോലെ ഉറപ്പിച്ച് , വലത്തുകാൽ നീട്ടി , 2 കൈകൊണ്ടും കാലിന്റെ തള്ളവിരൽ പിടിക്കുക. കഴുത്ത് താഴ്ത്തി(സങ്കോചിപ്പിച്ച്) ഭ്രൂമദ്ധ്യത്തിൽ നോക്കുക. ഇങ്ങിനെയുള്ള ഈ മുദ്രക്ക് ''മഹാമുദ്ര'' എന്ന് ബുദ്ധിമതികൾ പറയുന്നു.

क्षयकासं गुदावर्तं प्लीहा जीर्णज्वरं तथा
नाशयेत् सर्वरोगांश्च महामुद्रा च साधनात्

മഹാമുദ്ര അഭ്യസിക്കുന്നതുകൊണ്ട് ക്ഷയം കൊണ്ടുള്ള വലിവ് , മലബന്ധം , ഹൃദയത്തിലെ രക്തമാലിന്യം , ദഹനക്കേട് , പനി മുതലായവ നശിക്കുന്നു.

नभोमुद्रा

यत्र यत्र स्थितो योगी सर्वकार्येषु सर्वदा
ऊर्ध्वजिह्वः स्थिरोभूत्वा धारयेत् पवनं सदा
नभोमुद्रा भवेदेषा योगिनां रोगनाशिनी

യോഗി ഏതുകാര്യങ്ങളിലും എപ്പോഴും നാവ് മേലോട്ടാക്കി ഉറച്ചുനിന്ന് വായുവിനെ ധരിക്കണം. ഇതിനെ നഭോമുദ്രാ എന്ന് പറയുന്നു. എല്ലാരോഗങ്ങളും നശിക്കുന്നതിന് സഹായിക്കുന്നു.

उड्डीयानम्

उदरेपश्चिमं तानं नभोरुध्वं तु कारयेत्
उड्डानं कुरुते यस्मादविश्रान्तं महाखगः
उड्डीयानं त्वसौ बन्धो मृत्युमातङ्ग केसरि
അടിവയറ് ഉള്ളിലേക്ക് വലിച്ച് നട്ടെല്ലിനോട് ചേർത്ത് പൊക്കിളിന്റെ മേലോട്ട് കൊണ്ടുവരണം. പിന്നീട് ഇടവിടാതെ പക്ഷിയേപ്പോലെ ചലിപ്പിക്കുന്നത് ഉഡ്ഡീയാനബന്ധം എന്ന് പറയുന്നു. മൃത്യുവാകുന്ന ആനക്ക് സിംഹം എന്നപോലെയാണ ഈ ബന്ധം.

जलान्धरबन्धम्

कण्ठसङ्कोचनं कृत्वा चिबुकं हृदये न्यसेत्
जलान्धरे कृते बन्धे षोडशाधारबन्धनम्
जलान्धरमहामुद्रा मृत्योश्च क्षयकारिणी
കഴുത്ത് നല്ലപോലെ താഴ്ത്തി താടി ഹൃദയത്തോട ചേർത്ത് വെക്കണം. ഈ ജലാന്ധരബന്ധം ചൈതാൽ ഷഡാധാരങ്ങളെ ബന്ധിക്കുവാൻ കഴിയുന്നു. ജലാന്ധര മഹാമുദ്രക്ക് മരണത്തെ തടഞ്ഞ് ആയുസ്സ് വർദ്ധിപ്പിക്കുവാനുള്ള കഴിവുണ്ട് .

सिद्धं जलान्धरबन्धं योगिनां सिद्धिदायकम्
षण्मासमभ्यसद्यो हि स सिद्धो नात्रसंशयः
പ്രസിദ്ധമായ ജലാന്ധരബന്ധം യോഗികൾക്ക് എല്ലാ സിദ്ധികളും നൽകുന്നു. 6 മാസത്തെ സാധനകൊണ്ട് ഒരുവൻ സിദ്ധനാകുമെന്നതിനെ ഒരു സംശയവുമില്ല.

मूलबन्धम्

पार्ष्णिना वामपादस्य योनिमाकुञ्चयेत्ततः
नाभिग्रन्थिं मेरुदण्डे सम्पीड्य यत्नतः सुधीः
मेढ्रं दक्षिणगुल्फेतु दृढबन्धं समाचरेत्
जराविनाशिनी मुद्रा मूलबन्धो निगद्यते
സാധകൻ ഇടത്തേക്കാലിന്റെ ഉപ്പൂറ്റികൊണ്ട് ജനനേന്ദ്രിയത്തെ ഉറപ്പിക്കണം. പൊക്കിളിന്റെ ഭാഗം നട്ടെല്ലിലും ഉറപ്പിക്കുക. ലിങ്ഗം

വലത്തെഉപ്പൂറ്റിയിലും ഉറപ്പിക്കുക. ഇത് ജര, വാർദ്ധക്യം എന്നിവ നശിപ്പിക്കുന്നു.

संसारसागरं तर्तुमभिलषति यः पुमान्
विजने सुगुप्तो भूत्वा मुद्रामेतां समभ्यसेत्
अभ्यासात् बन्धनस्यास्य मरुत् सिधिर्भवेद्ध्रुवं
साधयेद्य अतस्तर्हि मौनीत्तु विजितालसम्

സംസാരസാഗരം കടക്കുവാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്ന ഒരുവൻ വിജനതയിൽ സുരക്ഷിതനായിരുന്ന് ഈ മുദ്ര നല്ലപോലെ അഭ്യസിക്കണം. മരുത്(വായു)നെ ജയിക്കാൻ സാധിക്കുന്നതാണ് ഇത്. മൗനമായി ഇരുന്ന് പണിപ്പെട്ട് ഇത് സാധിക്കണം

महाबन्धम्

वामपादस्य गुल्फेन पायुमूलं निरोधयेत्
दक्षपादेन तद्गुल्फं सम्पीड्य यत्नतः सुधीः
शनैश्चालयेत् पार्ष्णीं योनिमाकुञ्चयेच्छनैः
जिलन्धरे धारयेत् प्राणं महाबन्धो निगद्यते

ഇടത്തുകാലിന്റെ ഉപ്പൂറ്റികൊണ്ട് മലദ്വാരത്തെ നിരോധിക്കണം. വലത്തെ കാലിൺറെ ഉപ്പൂറ്റികൊണ്ട് മലദ്വാരത്തിന്റേയും യോനിയുടേയും മദ്ധ്യത്തിൽ ഉറപ്പിക്കണം. ശ്രദ്ധയോടെ മലദ്വാരത്തിന്റേയും യോനിയുടേയും മദ്ധ്യം പതുക്കെ പതുക്കെ ഇളക്കണം. ജനനേന്ദ്രിയത്തെ പതുക്കെ നിശ്ചലമാക്കണം. ജിലന്ധരത്തിൽ പ്രാണനെ(വായുവിനെ) ഉറപ്പിക്കണം. ഇതിനെ മഹാബന്ധം എന്ന് പറയുന്നു.

महाबन्धः परोबन्धो जरामरण नाशनः
प्रसादादस्यबन्धस्य साधयेत् सर्ववाञ्छितम्

ബഹാബന്ധം ഉൽകൃഷ്ടമായ ഒരുബന്ധമാണ്. ജര, മരണം, എന്നിവയെ നശിപ്പിച്ച് എല്ലാ ആഗ്രഹങ്ങളേയും സാധിപ്പിക്കുന്നു.

महावेधः

रूपयौवनलावण्यं नारीणां पुरुषं विना
मूलबन्धमहाबन्धौ महावेधं विना तथा

महाबन्धं समासाद्य उड्डानकुम्भकं चरेत्
महावेधः समाख्यातो योगिनां सिद्धिदायकः
പുരുഷനെ കൂടാതെ സ്ത്രീകൾക്ക് രൂപം, സൗന്ദര്യം യൗവനം എന്നിവ ഉണ്ടാകുന്നതുപോലെ മഹാവേധം, കൂടാതെ മൂലബന്ധവും മഹാബന്ധവും ശോഭനമായിത്തീരുന്നു. മഹാബന്ധം സമ്പാദിച്ച് ഉഡ്ഡാനകുംഭകപ്രാണായാമം ചെയ്യണം. ഈ മഹാവേധം സകലസിദ്ധികളും നൽകുന്നു.

महाबन्धमूलबन्धौ महावेध समन्वितौ
प्रत्यहं कुरुते यस्तु सयोगी योगवित्तमः
न मृत्युतो भयं तस्य न जरा तस्य विद्यते
गोपनीयः प्रयत्नेन वेदोऽयं योगिपुङ्गवैः
മഹാവേധത്തോടുകൂടിയ മഹാബന്ധവും മൂലബന്ധവും ദിവസേന ചെയ്യുന്ന യോഗി , യോഗികളിൽ വെച്ച് ഉത്തമനാകുന്നു. അവന് മരണഭയം, വാർദ്ധക്യഭീതി എന്നിവ ഉണ്ടാകില്ല. ഈ കാര്യങ്ങൾ വളരെ ഗോപ്യമാക്കിവെക്കണം.

खेचरीमुद्र

जिह्वाऽधो नाडींसञ्छिन्नां रसनां चालयेत् सदा
दोहयेन्नवनीतेन लौहयन्त्रेण कर्षयेत्
एवं नित्यं समभ्यासात् लम्बिकादीर्घतां व्रजेत्
यावत् गच्छेत् भ्रुवोर्मध्ये तदा गच्छति खेचरी
നാവിന്റെ താഴെയുള്ള നാഡിയിലേക്ക് നാവുകടത്തി എപ്പോഴും ചലിപ്പിക്കണം. പുതുവെണ്ണകൊണ്ട് ദിവസവും ഹയയന്ത്രം കൊണ്ട് നാവിനെ സാവധാനത്തിൽ വലിക്കണം. ഇങ്ങിനെ നാവ് മേലോട്ട് വളച്ച് അണ്ണാക്കിൽ തൊടാറായാൽ ദിവസവും നാവുകൊണ്ട് വളച്ച് അണ്ണാക്കിൽ വെച്ച് ദൃഷ്ടി പുരികങ്ങളുടെ മദ്ധ്യത്തിൽ ആക്കി ഇരിക്കണം. ഇതിനെ ഖേചരീമുദ്ര എന്ന് പറയുന്നു.

रसनां तालुमध्ये तु शनैः शनैः प्रवेशयेत्
कपालकुहरे जिह्वा प्रविष्ठा विपरीतगा
भ्रुवोर्मध्ये गता दृष्टिर्मुद्रा भवति खेचरी
ചുനാവിന്റെ മദ്ധ്യത്തിലേക്ക് നാവ് കവിളിന്നുള്ളിൽ വിപരീതമായി പ്രവേശിപ്പിച്ച് , ദൃഷ്ടി ഭ്രൂമദ്ധ്യത്തിൽ ആക്കി ഏകാഗ്രതയോടെ ശ്വാസത്തിൽ ശ്രദ്ധിച്ചിരിക്കുന്നു. ഇതിനെ ഖേചരീമുദ്ര എന്ന് പറയുന്നു.

न च मूर्छा क्षुधा तृष्णा नैवालस्यं प्रजायते
न च रोगा जरा मृत्युर्देव देही स जायते
नाग्निना दह्यते गात्रं न शोषयति मारुतः
न देहं क्लेदयन्त्यापो दंशयेन्न भुजङ्गमः
लावण्यं च भवेत् गात्रं समाधिर्जायते ध्रुवम्
कपालवक्त्रसंयोगे रसना रसमाप्नुयात्
नानारस समुद्भूतमानन्दं च दिने दिने
आदौ लवणक्षारं च ततस्तिक्तकषातकम्

ഖേചരീമുദ്ര ചെയ്താൽ മോഹാലസ്യം, വിശപ്പ്, ആലസ്യം, രോഗം, വാർദ്ധക്യം, മരണം, എന്നിവ ഉണ്ടാകുന്നതല്ല. ദേവന്മാരോടുതുല്ല്യമായ ദേഹമുള്ളവനും, അഗ്നി കാറ്റ് വെള്ളം എന്നിവ കൊണ്ട് നാശമാകാത്ത വനും ആയിത്തീരും. സർപ്പവിഷം ഏൽക്കാത്തവനാകും. വളരെ വേഗത്തിൽ സമാധി അവസ്ഥയിൽ എത്തും. ഇങ്ങിനെ ഇരിക്കുമ്പോൾ ക്രമേണ നാവിലേക്ക് അമൃതരസം ഊറി വരുവാൻ തുടങ്ങും. ഈ അമൃത് അനുഭവിക്കുമ്പോൾ ആനന്ദം അനുഭവിക്കാം. ഇതിന്റെ സ്വാദ് ക്രമേണ ഉപ്പ്, കൈപ്പ്, ചവർപ്പ് വെണ്ണയുടെ , നെയ്യിന്റെ , പാലിന്റെ , മോരിന്റെ , തേനിന്റെ , മുന്തിരിച്ചാറിന്റെ , അമൃതിന്റെ സ്വാദുകൾ അനുഭവപ്പെടും.

विपरीतकरणिमुद्र

नाभिमूले वसेत् सूर्यास्तालुमूले च चन्द्रमाः
अमृतं ग्रसते सूर्यास्ततोमृत्युवशो नरः
ऊर्ध्वं च योजयेत् सूर्यं चन्द्रं च अध आनयेत्
विपरीतकरी मुद्रा सर्वतन्त्रेषु गोपिता
भूमौ शिरञ्च संस्थाप्य करयुग्मं समाहितः
ऊर्ध्वपादः स्थिरोभूत्वा विपरीतकरी मता

സൂര്യനാഡി പൊക്കിളിന്റെ കീഴ്ഭാഗത്തും, ചന്ദ്രനാഡി അണ്ണാക്കിന്റെ മൂലത്തിലും ആണ് സ്ഥിതിചെയ്യുന്നത്. അതിനാൽ ഉണ്ടാകുന്ന അമൃതരസം സൂര്യനാഡിയിൽ ചെന്ന് ദഹിക്കുന്നു. അതിനാൽ അമൃതത്വം ലഭിക്കുകയില്ല. അതുകൊണ്ട് സൂര്യനാഡി മുകളിലും ചന്ദ്രനാഡി താഴേയും ആകത്തക്കവിധത്തിൽ കിടക്കലാണ് വിപരീതകരണി. അങ്ങിനെ വന്നാൽ അമൃത് ശരീരത്തിന്റെ എല്ലാഭാഗത്തും വ്യാപിച്ച് അമരനാകാം. മലന്നുകിടന്ന് കൈകൊണ്ട് മുതുകിൽ പിടിച്ച് കാലുകൾ മുകളിലേക്ക് പൊക്കിപ്പിടിച്ച് നിൽക്കുന്നതാണ് വിപരീതകരണീ മുദ്രാ. (കൈകൾ കൊണ്ട് താങ്ങാതേയും പതിവുണ്ട്)

मुद्रां च साधयेन्नित्यं जरां मृत्युं च नाशयेत्
स सिद्धः सर्वलोकेषु प्रलयेऽपि न सीदति

ഈ മുദ്ര നിത്യവും അഭ്യസിക്കുന്നവൻ ജര, മരണം എന്നിവ ഇല്ലാത്തവനാകുന്നു. പ്രളയത്തിനുപോലും നശിപ്പിക്കാൻ പറ്റാത്തവനായ സിദ്ധനാകും ഇവൻ.

योनीमुद्र

सिद्धासनं समासाद्य कर्णचक्षुर्नसो मुखं
अङ्गुष्ठतर्ज्जनी मध्यानामादिभिश्च साधयेत्
काकोभिः प्राणं सङ्कृष्य अपाने योजयेत्ततः
षड्चक्राणि क्रमाध्यात्वा हं हंस मनुना सुधीः
चैतन्यमानयेत् देवीं निद्रिता या भुजङ्गिनी
जीवने सहितां शक्तिं समुथाप्य कराम्बुजे
शक्तिमयः स्वयम्भूत्वा परं शिवेन सङ्गमम्
नानासुखं विहारञ्च चिन्तयेत् परमं सुखम्
शिवःशक्तिसमायोगादेकान्तं भुवि भावयेत्
आनन्दमानसो भूत्वा अहं ब्रह्मेति सम्भवेत्
योनिमुद्रा परा गोप्या देवानामपि दुर्लभा
सकृत्तुलाभसंसिद्धिः समाधिस्थः स एवहि

സിദ്ധാസനത്തിൽ ഇരിക്കുക. കാത്, കണ്ണ്, മൂക്ക് മുഖം എന്നിവ പെരുവിരൽ, ചൂണ്ടുവിരൽ, നടുവിരൽ എന്നിവ കൊണ്ട് അടച്ച് പിടിക്കുക. പ്രാണവായുവിനെ നല്ലപോലെ ശുദ്ധീകരിച്ച് കാകീമുദ്രകൊണ്ട് പ്രാണനെ നല്ലപോലെ വലിച്ചെടുത്ത് അപാനവായുവിനോട് യോജിപ്പിക്കുക. പിന്നീട് മൂലാധാരം മുതൽ ഓരോ ചക്രങ്ങളേയും ' ഹം ' എന്ന ഹംസമന്ത്രം കൊണ്ട് ധ്യാനിച്ച് കുണ്ഡലിനീ ശക്തിയെ ഉണർത്തി മുകളിലേക്ക് ക്രമേണ ഉയർത്തണം. അങ്ങിനെ ആജ്ഞാ ചക്രത്തിൽ വസിക്കുന്ന പരമശിവനുമായി ശക്തിയെ യോജിപ്പിക്കുമ്പോൾ പരമാനന്ദം അനുഭവിക്കാം. ഞാൻ ബ്രഹ്മമാണെന്ന ഭാവത്തിൽ ഇരിക്കുക. ഈ മുദ്ര ദേവന്മാർക്കുകൂടി ദുർല്ലഭമാണ്. ഒരിക്കൽ ഈ മുദ്ര ലഭിച്ചാൽ സമാധിയിൽ ലയിക്കാറാകും.

6 ചക്രങ്ങൾ :— മൂലാധാരം(നട്ടെല്ലിന്റെ ഏറ്റവും അടിയിൽ നടുക്ക്), സ്വാധിഷ്ഠാനം(യോനിക്കുനേരെ), മണിപൂരം(നാഭിക്കു നേരെ), അനാഹതം(ഹൃദയത്തിനു നേരെ), വിശുദ്ധി(കണുത്തിൽ),

ആജ്ഞാ(ഭ്രൂമദ്ധ്യത്തിൽ)– എന്നിവയാണ്. ഇതുകഴിഞ്ഞാൽ ശിരസ്സിൽ നടുക്കായി സഹസ്രാരപത്മം.

ब्रह्महा भ्रूणहा चैव सुरापी गुरुतल्पगः
एतैः पापैः न लिप्येत योनिमुद्रा निबन्धनात्
यानि पापानि घोराणि उपपापानि यानि च
तानि सर्वाणि नश्यन्ति योनिमुद्रा निबन्धनात्
तस्मादभ्यसनं कुर्याद् यदि मुक्तिं समिच्छति

യോനിമുദ്ര അഭ്യസിച്ചാൽ ബ്രഹ്മഹത്യാ, ഭ്രൂണഹത്യാ, മദ്യപാനം, ഗുരുതല്പ ഗമനം, എന്നീ ഘോരങ്ങളായ സകല പാപങ്ങളും നശിക്കുന്നു. മോക്ഷം ആഗ്രഹിക്കുന്നവൻ ഈ മുദ്ര തീർച്ചയായും അഭ്യസിക്കണം.

वज्रोणिमुद्र

धरामवष्टभ्य करयोस्तलाभ्यामूर्ध्वं क्षिपेत् पादयुगं शिरः खे
शक्तिप्रबोधाय चिरजीवनाय वज्रोणि मुद्रां मुनयो वदन्ति

2 കൈത്തലങ്ങളും തറയിൽ ശക്തിയായി ഊന്നി കാലുകൾ 2 ഉം മേലോട്ട് ഉയത്തണം. ഈ മുദ്ര ശക്തിയെ ഉണർത്തുന്നതിനും ദീർഘകാലം ജീവിക്കുന്നതിനും സഹായിക്കുന്നു.

अय योग योगश्रेष्ठो योगिना मुक्तिकारणं
अयं हितप्रदो योगो योगिनां सिद्धिदायकः
एतद्योगप्रसादेन बिन्दुसिद्धिर्भवेत् ध्रुवम्
सिद्धे बिन्दौ महायत्ने किं न सिद्ध्यति भूतले
योगेन महता युक्तो यतिमुद्रां समाचरेत्
तथापि सकला सिद्धिस्तस्य भवति निश्चयं

യോഗികൾക്ക് മോക്ഷകാരണമായ ഈ യോഗം , യോഗങ്ങളിൽ വെച്ച് ശ്രേഷ്ഠമാകുന്നു. ഹിതത്തേയും, മോക്ഷത്തേയും കൊടുക്കുന്നതാണ് ഇത്. ഈ യോഗത്തിന്റെ സിദ്ധിയോടെ ബിന്ദു സിദ്ധമാകുന്നു. ബിന്ദു ജയം ലഭിച്ചാൽ അസാദ്ധ്യമായി ഒന്നും ഈ ലോകത്തിലില്ല. സകല സിദ്ധികളും ഐശ്വര്യങ്ങളും ഭവിക്കുകയും ചെയ്യും.

शक्तिचालनमुद्र

मूलद्वारे आत्मशक्तिः कुण्डली परदेवता
शयिता भुजङ्गाकारा सार्द्धत्रिवलयान्विता

മൂലാധാരത്തിൽ, മൂന്നര ചുറ്റ് ആയി സർപ്പാകൃതിയിൽ, കുണ്ഡലിനീ എന്ന ശക്തി (പരദേവതാ) ഉറങ്ങിക്കിടക്കുന്നു [തല ഉള്ളിലേക്ക് ആക്കി].

यावत् सा निद्रिता देहे तावज्जीवः पशुर्यथा
ज्ञानं न जायते तावत् कोटि योगं समावसेत्

ഈ കുണ്ഡലിനീശക്തി ഉറങ്ങിക്കിടക്കുമ്പോൾ ജീവൻ ഒരു മൃഗത്തിനു തുല്യമാണ്. ജ്ഞാനം ഉണ്ടാകില്ല. അപ്പോൾ ഒരു കോടി യോഗം വേണ്ടതുപോലെ അഭ്യസിക്കണം.

नाभिं संवेष्ट्य वस्त्रेण न च नग्नो बहिः स्थितः
गोपनीयगृहे स्थित्वा शक्तिचालनमभ्यसेत्

ആരുമില്ലാത്ത ഒരു ഗൃഹത്തിൽ പൊക്കിൾ മാത്രം മറച്ച് പുറത്തുനിന്ന് ശക്തിചാലനം അഭ്യസിക്കണം.

वितस्तिममितं दीर्घं विस्तारं चतुरङ्गुलं
मृदुलं धवलं सूक्ष्मं वेष्टनाम्बरलक्षणम्
एवमम्बरयुक्तं च कटिसूत्रेण योजयेत्

4 അങ്ഗുലം വിസ്താരം, അത്രയും തന്നെ നീളം ഉള്ള നേരിയ വെളുത്ത വസ്ത്രം നാഭിയിൽ കടിസൂത്രത്തോടൊപ്പം ചുറ്റികെട്ടണം.

भस्मना गात्रं संलिप्य सिद्धासनं समाचरेत्
नासाभ्यां प्राणमाकृष्य अपाने योजयेत् बलात्
तावदाकुञ्चयेत् गुह्यं शनैरश्विनी मुद्रया
यावत् गच्छेत् सुषुम्नायां वायुः प्रकाशयेत् हठात्

ശരീരത്തിൽ ഭസ്മം പുരട്ടി സിദ്ധാസനത്തിൽ ഇരിക്കണം. 2 നാസാദ്വാരത്തിൽക്കൂടിയും പ്രാണനെ ആകർഷിച്ച് ബലമായി അപാനവായുവിനോട് ചേർക്കണം. ആ സമയത്ത് ഗുഹ്യപ്രദേശം നല്ലപോലെ അമർന്നിരിക്കണം. പതുക്കെ അശ്വിനീ മുദ്രകൊണ്ട് ആ പ്രാണനെ സുഷുമ്നയിൽ പ്രവേശിപ്പിച്ച് ശക്തിയായി പ്രകാശിപ്പിക്കണം.

तदा वायुप्रबन्धेन कुम्भिका च भुजङ्गिनी
बन्धश्वासस्तदा भूत्वा ऊर्ध्वमार्गं प्रपद्यते

വായുനിരോധവും, കുംഭകപ്രാണായാമവും ഉണ്ടാവുന്നതുകൊണ്ട് കുണ്ഡലിനീ ശക്തി സുഷുമ്നയിൽ പ്രവേശിച്ച് മുകളിലോട്ട് ഗമിക്കും.

विना शक्तिचालनेन योनिमुद्रा न सिद्ध्यति
आदौ चालनमभ्यस्य योनिमुद्रां समभ्यसेत्

ശക്തിചാലനം കൂടാതെ യോനിമുദ്ര സാധിക്കുന്നുല്ല. ആദ്യം ശക്തിചാലനത്തിൽ അഭ്യസിച്ച് യോനിമുദ്ര വേണ്ടപോലെ അഭ്യസിക്കണം.

इति ते कथितं चण्डकपाले शक्तिचालनं
गोपनीयं प्रयत्नेन दिवसेन समभ्यसेत्
അല്ലയോ ചണ്ഡകാപാലീ ഇങ്ങിനെ ഞാൻ നിനക്ക് ഉപദേശിച്ച ഈ ശക്തിചാലനം വളരെ രഹസ്യവും, ദിവസേന അഭ്യസിക്കേണ്ടതും ആയ ഒന്നാണ്.
मुद्रेय परमं गोप्या जरामरणनाशिनी
तस्मादभ्यसनं कार्यं योगिभिः सिद्धिकाङ्क्षिभिः
ഈ മുദ്ര വളരെ ഗോപ്യമായി വെക്കണം. ജരാമരണങ്ങളെ നശിപ്പിക്കുന്നതാണ് ഇത്. സിദ്ധികൾ ആഗ്രഹിക്കുന്നവൻ ഇതിനെ നിത്യവും അഭ്യസിക്കണം.
इत्यं योऽभ्यस्यते योगी सिद्धिस्तस्य करे स्थिता
तस्य विग्रहसिद्धिः स्यात् रोगाणां सङ्क्षयो भवेत्
ഈ മുദ്ര നിത്യവും അഭ്യസിക്കുന്ന യോഗിക്ക് സിദ്ധി (മുക്തി) കരഗതമാണ്. ഈ സാധകന്റെ ശരീരത്തിന് സാധകമുണ്ടാകുന്നു. എല്ലാരോഗങ്ങളും വേരോടെ നശിക്കുന്നു.

तडाकीमुद्र

उदरं पश्चिमोत्तानं कृत्वा च तडाकाकृति
तडाकी सा परा मुद्रा जरामृत्यु विनाशिनी
ഇരുന്നുകൊണ്ട് വയർ പിന്നോട്ട് വളച്ച് ഒരു തഡാകത്തിന്റെ ആകൃതിയാക്കുന്നത് തഡാകീമുദ്ര. ഈ മുദ്ര ജരയേയും, മരണത്തേയും നശിപ്പിക്കുന്നു.

माण्डूकीमुद्र

मुखं समुद्रितं कृत्वा जिह्वामूलं प्रचालयेत्
शनैः ग्रसेदमृतं तन्माडूकां मुद्रियां विदुः
വായ കൂട്ടി നാവിന്റെ അറ്റം അണ്ണാക്കിൽ ഉറപ്പിച്ച് പതുക്കെ ഇളക്കണം. അപ്പോൾ അമൃതരസം ആസ്വദിക്കാം. ഇതാണ് മാണ്ഡൂകീ മുദ്ര
वलित् पलितं नैव जायते नित्ययौवनं
न केशे जायते पाको यः कुर्यान्नित्यमाण्डुकीम्
മാണ്ഡൂകീ നിത്യവും അഭ്യസിക്കുന്നവന് വാർദ്ധക്യം കൊണ്ടുള്ള ജരയോ ചുളിവുകളോ ഉണ്ടാകില്ല. നിത്യയൗവനം ഉണ്ടാകുന്നു.

शाम्भवीमुद्र

नेत्राञ्जनं समालोक्य आत्मारामं निरीक्षयेत्
सा भवेत् शाम्भवी मुद्रा सर्वतन्त्रेषु गोपिता
കണ്ണുകളിൻ കണ്മഷി എഴുതി ആത്മാരാമനെ നിരീക്ഷിക്കണം എന്നപോലേയാണ് ശാംഭവീ മുദ്ര. എല്ലാ തന്ത്രശാസ്ത്രത്തിലും ഗോപ്യമായി പറഞ്ഞിരിക്കുന്ന ഒന്നാണ് ഇത്.
वेदशास्त्रपुराणानि समानगणिका इव
इयं तु शाम्भवीमुद्रा गुप्ता कुलवधूरिव
വേദം, ശാസ്ത്രം, പുരാണം എന്നിവ ഏവർക്കും, സൈരിണികൾ എന്നപോലെ സുലഭമാണ്. എന്നാൽ പതിവ്രതാസ്ത്രീകളേപ്പോലെ ഗോപ്യമാണ് ശാംഭവീമുദ്ര.
स एव आदिनाथश्च स च नारायणः स्वयं
स च ब्रह्मा सृष्टिकारी यो मुद्रां वेत्ति शाम्भवीम्
ആദിനാഥനായ പരമശിവനും, ആദിനാരായണമൂർത്തിയും സൃഷ്ടികർത്താവായ ബ്രഹ്മാവും ഈ മുദ്ര അറിയുന്നവരാണ്.
सत्यं सत्यं पुनः सत्यं सत्यमुक्तं महेश्वरः
शाम्भवीं यो विजानीयात् स च ब्रह्म न चान्यथा
ശാംഭവീമുദ്ര അറിയുന്നവൻ സാക്ഷാൽ പരബ്രഹ്മം തന്നെ എന്ന് അല്ലയോ പരമേശ്വരാ സത്യമാണെന്ന് വീണ്ടും വീണ്ടും പറയുന്നു.

पञ्चधारणामुद्राः

कथिता शाम्भवी मुद्रा शृणुष्व पञ्चधारणां
धारणानि समासाद्य किं न सिद्धति भूतले
अनेन नरदेहेन स्वर्गेषु गमनागमं
मनोगतिर्भवेत्तस्य खेचरत्वं न चान्यथा
ഇപ്പോൾ ശാംഭവീ മുദ്രയെക്കുറിച്ച് പറഞ്ഞു. ഇനി പഞ്ചധാരണാ മുദ്രകൾ കേട്ടാലും. 5 ധാരണകളും ലഭിച്ചാൽ ഒരുവൻ സ്ഥൂലദേഹത്തോടെ സ്വർഗ്ഗാദികളിൽ പോയിവരാനും, ആകാശത്തിൽക്കൂടി സഞ്ചരിക്കാനും സാധിക്കും.

पार्थवीमुद्र

यत्तत्वं हरितालदेशरचितं भौमं लकारान्वितं
वेदास्त्रं कमलासनेन सहितं कृत्वा हृदिस्थायिनम्
प्राणं तत्र विलीय पञ्चघटिकाश्चित्तान्वितं धारये-
देषा स्थम्भकरी सदा क्षितिजयं कुर्यादधो धारणा

പച്ച കരിമ്പനകളുള്ളതും ഭൂമിയിലുള്ളതും ' ലം ' എന്ന ബീജത്തോടുകൂടിയതും വേദങ്ങളാകുന്ന കണ്ണനീരോടുകൂടിയതും സ്ഥിരവുമായ പൃഥിവീതത്ത്വത്തെ ഹൃദയത്തിലാക്കി പ്രാണവായുവിനെ ലയിപ്പിച്ച് 5 നാഴികനേരം ധരിക്കണം. ഇങ്ങിനെ ചയ്താൽ പൃഥിവീവിജയമുണ്ടാകും.

पार्थिवी धारणा मुद्रां यः करोति च नित्यशः
मृत्युञ्जयः स्वयं सोऽपि स सिद्धो विचरेत् भुवि

നിത്യവും ഈ മുദ്രയെ ചെയ്യുന്നവൻ സ്വയം മരണത്തെ ജയിച്ച് സിദ്ധനായി ഭൂമിയിൽ സഞ്ചരിക്കും.

आम्भसीधारणामुद्र

शङ्खेन्दु प्रतिमञ्च कुधवलं तत्वं किलालं शुभं
तत्पीयूषवकारबीजसहितं युक्तं सदा विष्णुना
प्राणं तत्रविलय पञ्चघटिकाश्चित्तान्वितं धारयेत्
एषा दुःसहतापपापहरणीस्यादाम्भसी धारणाम्

ശങ്ഖം, ചന്ദ്രൻ, മുല്ലപ്പൂവ് എന്നിവപോലെ വെളുത്തിരിക്കുന്നതും, ശുഭവും അമൃതതുല്യവുമായ 'വ'കാര ബീജത്തോടു കൂടിയതും, എപ്പോഴും വിഷ്ണുവിനോട് ചേർന്നിരിക്കുന്നതും ആയ ജലതത്വം പ്രാണവായുവിനോടുകൂടി ഹൃദയത്തിൽ ലയിപ്പിച്ച് 5 നാഴിക നേരം നിർത്തണം. ഇത് സകല താപങ്ങളേയും പാപങ്ങളേയും നശിപ്പിക്കുന്നു.

आम्भसीं परमां मुद्रां यो जानाति स योगवित्
जले गभीरे च घोरे मरणं तस्य नो भवेत्
इयं तु परमा मुद्रा गोपनीया प्रयत्नतः
प्रकाशात् सिद्धिहानी स्यात् सत्यं वच्मि च तत्वतः

ആംഭസീമുദ്ര അറിയുന്നവൻ യോഗത്തെ അറിയുന്നവനാണ്.ജലത്തിൽ വെച്ച് മരണം സംഭവിക്കുകയില്ല. ഈ മുദ്ര ഏറ്റവും ഗോപ്യമാണ്. ഇത് പ്രകാശിപ്പിച്ചാൽ സിദ്ധിക്ക് ഹാനി വരും.

आग्नेयीधारणामुद्र

यन्नाभिस्थितमिन्द्रगोपसदृशं बीजत्रिकोणान्वितं
तत्वं तेजोमयं प्रदीप्तमरुणं रुद्रेण यत् सिद्धिदं
प्राणं तत्र विलीयपञ्चघटिकाश्चित्तान्वितं धारये-
देषा कालगभीरभीति हननी वैश्वानरी धारणा
प्रदीप्ते ज्वलिते वह्नौ यदि पतति साधकः
एतन्मुद्रा प्रसादेन स जीवति न मृत्युभाक्

നാഭിയിൽ സ്ഥിതിചെയ്യുന്നതും, ഇന്ദ്രഗോപത്തിനു തുല്യം ജ്വലിക്കുന്നതും, രക്തവർണ്ണത്തോടുകൂടിയതും, രുദ്രനോട് ചെർന്നിരിക്കുന്നതും സിദ്ധിയെ തരുന്നതും 'രം' എന്ന ത്രികോണാകൃതിയുള്ള ബീജത്തോടുകൂടിയതും ആയ അഗ്നി തത്ത്വം പ്രാണവായുവിനോടുകൂടി ലയിപ്പിച്ച് 5 നാഴിക നേരം (2 മണിക്കൂർ) ധരിക്കണം. ഇങ്ങിനെയുള്ളവന് കാലഭീതി ഇല്ല. അഗ്നിയിൽ പതിച്ചാലും ഇവന് മരണമില്ല.

वायवीधारणामुद्र

यद्भिन्नाञ्जनपुञ्जसन्निभमितं धूम्रावभासं परं
सत्वं तत्वमयं यकारसहितं यत्रेश्वरदेवता
प्राणं तत्र विलीय पञ्चघटिकाश्चित्तान्वितं धारये-
देषा खे गमनं करोति यमिनां स्याद्वायवी धारणा

മുറിച്ച അഞ്ജനക്കല്ലിന്റെ ശോഭയോടുകൂടിയതും, പുകയേപ്പോലെ തോന്നുന്നതും, ഈശ്വരനാകുന്ന ദേവതയോടുകൂടിയതും, 'യം' എന്ന ബീജാക്ഷരത്തോടുകൂടിയതും ആയ വായുതത്ത്വം പ്രാണവായുവിനോട് ചിത്തത്തിൽ ലയിപ്പിച്ച് 5 നാഴിക ധരിക്കുക. അതുകൊണ്ട് യോഗികൾക്ക് ആകാശഗമനം എന്ന സിദ്ധി ലഭിക്കുന്നു.

इयं तु परमा मुद्रा जरामृत्यु विनाशिनी
वायुना लीयते नापि वेगतेश्च प्रसादिनी
शठाय भक्तिहीनाय न देया यस्य कस्यचित्
दत्ते च सिद्धिहानिः स्यात् सत्यं वच्मि च चण्ड ते

ഈ മുദ്രാധാരണംകൊണ്ട് ജര, മരണം എന്നിവയെ നശിപ്പിക്കുന്നു. ഇതിന്റെ അനുഗ്രഹംകൊണ്ട് ആകാശഗമനം സിദ്ധിക്കുന്നു. അല്ലയോ ചണ്ഡാ, ഭക്തിയില്ലാത്തവനും, ശാഠ്യക്കാരനും ആയവന് ഈ വിദ്യ ഒരു കാരണവശാലും നൽകരുത്. അങ്ങിനെ ചെയ്താൽ സിദ്ധിഹാനി സംഭവിക്കും എന്നത് സത്യമാണ്.

आकाशीधारणामुद्र

यत् सिन्धौ वरशुद्धवारिसदृशं व्योमं परं भासितं
तत्वं देवसदाशिवेन सहितं बीजं हकारान्वितम्
प्रणां तत्र विलीय पञ्चघटिकाश्चित्वान्वितं धारये-
देषा मोक्षकवाटभेदनकरी कुर्यान्न भो धारणाम्

സമുദ്രത്തിലെ ശുദ്ധജലത്തേപ്പോലെ പരിശുദ്ധവും, സദാശിവനായ ദേവനോടുകൂടിയതും, 'ഹ'കാര ബീജത്തോടുകൂടിയതും, ആയ ആകാശതത്ത്വം പ്രാണനോടു കൂടി ലയിപ്പിച്ച് 5 നാഴികനേരം ധരിക്കുക. മോക്ഷകവാടത്തെ ഭേദിക്കുന്നതാണ് ഈ മുദ്ര.

आकाशीधारणां मुद्रां यो वेत्ति स च योगवित्
न मृत्युर्जायते तस्य प्रलये नावसीदति

ആകാശീധാരണാ മുദ്ര അറിയുന്നവന് പ്രളയാവധിവരെ മരണഭയമില്ല.

अश्विनीमुद्र

आकुञ्चयेत् गुदद्वारं प्रकाशयेत् पुनः पुनः
सा भवेदश्विनी मुद्रा शक्तिप्रबोधकारिणी
अश्विनी परमा मुद्रा गुह्यरोगविनाशिनि
बलपुष्टिकरी चैव अकालमरणं हरेत्

വായു മുകളിലേക്ക് ഉയർത്തി മലദ്വാരം അടക്കുക. മൂലാധാരത്തെ വീണ്ടും വീണ്ടും പ്രകാശിപ്പിക്കുക. ഇതാണ് അശ്വിനീ മുദ്ര. ഇത് ശീലിക്കുന്നതുകൊണ്ട് ഗുഹ്യരോഗങ്ങൾ നശിക്കുന്നു, പുഷ്ടി വർദ്ധിക്കുന്നു, അകാലമരണത്തെ ജയിക്കുന്നു.

पशिनीमुद्र

कण्ठपृष्ठे क्षिपेत् पादौ पाशवत् दृढबन्धनं
सा एव पाशिनीमुद्रा शक्तिप्रबोधकारिणी
पाशिनी महती मुद्रा बलपुष्टिविधायिनी
साधनीया प्रयत्नेन साधकैः सिद्धिकाङ्क्षिभिः

കണുത്തിന്റെ പിൻഭാഗത്ത് കാലുകൾ 2 ഉം ബലമായി കയറുകൊണ്ടെന്നപോലെ ദൃഢമായി ബന്ധിക്കുക. ഇതാണ് പാശിനീമുദ്ര. സകലപ്രയത്നത്തോടുംകൂടി ചെയ്യാണ്ടുന്ന ഈ മുദ്ര ബലപുഷ്ടികളെ തരുന്നു.

ककीमुद्र

काकचञ्चुवदास्येन पिबेद्वायुं शनैः शनैः
काकीमुद्रा भवेदेषा सर्वरोगविनाशिनी
काकीमुद्रा परामुद्रा सर्वतन्त्रेषु गोपिता
अस्या प्रसादमात्रेण आरोगी काकवत् भवेत्

മുഖംകൊണ്ട് കാക്കയുടെ കൊക്കുപോലെയാക്കി വായുവിനെ പതുക്കെ പതുക്കെ പാനം ചെയ്യണം. സർവ്വരോഗവിനാശിയായ ഈ കാകീമുദ്ര അഭ്യസിച്ചാൽ രോഗരഹിതനായി ചിരകാലം ജീവിക്കാം എന്ന് സർവ്വ തന്ത്രങ്ങളും ഗോപ്യമായി പ്രതിപാദിച്ചിട്ടുണ്ട്.

मातङ्गिनीमुद्र

कण्ठमग्ने जले स्थित्वा नासाभ्यां जलमहरेत्
मुखान्निर्गमयेत् पश्चात् पुनर्वक्त्रेण चा हरेत्
नासाभ्यां रेचयेत् पश्चात् कुर्यादेवं पुनः पुनः
मातङ्गिनी परा मुद्रा जन्ममृत्युविनाशिनी
विरले निर्जने देशे स्थित्वा चैकाग्रमानसः
कुर्यान्मातङ्गिनी मुद्रां मातङ्ग इव जायते
यत्र यत्र स्थितो योगी सुखमत्यन्तमश्नुते
तस्मात् सर्वप्रयत्नेन साधयेन्मुद्रिकां पराम्

കഴുത്തോളും വെള്ളത്തിൽ ഇറങ്ങി ഇരുന്ന് ആദ്യം 2 മൂക്കിൽക്കൂടേയും വെള്ളം ഉള്ളിലേക്കെടുക്കുക. അത് വായിൽക്കൂടി പുറത്ത് കളയുക. ഇതുപോലെ വായിൽക്കൂടി വെള്ളമെടുത്ത് 2 മൂക്കിൽക്കൂടിയും പുറത്തുകളയുക. ഏകാന്തമായ നിർജ്ജനപ്രദേശത്തിൽ നിന്ന് ഇങ്ങിനെ പലപ്രാവശ്യം ആവർത്തിക്കുക. ജരാമരണങ്ങളെ നശിപ്പിക്കുന്ന ഈ മുദ്ര അഭ്യസിച്ചാൽ ആനയേപ്പോലെ ശക്തനായി തീരും. അതിനാൽ സർവ്വപ്രയത്നത്തോടുംകൂടി ഇത് അഭ്യസിക്കണം.

भुजङ्गिनीमुद्र

वक्त्रं किञ्चित् सुप्रसार्य चानिलं गलया पिबेत्
स भवेत् भुजङ्गीमुद्रा जन्ममृत्यु विनाशिनी
यावच्च उदरे रोगः अजीर्णादि विशेषतः
तत् सर्वं नाशयेदाशु यत्र मुद्रा भुजङ्गिनी

വായ അല്പമൊന്ന് തുറന്ന് തൊണ്ടയിലൂടെ വായു പാനം ചെയ്യുന്നതാണ്

ഭുജങ്ഗിനീ. ഉദരരോഗങ്ങൾ നശിപ്പിക്കുന്നു, അജീർണ്ണം ഇല്ലാതാക്കുന്നു.

मुद्रायां सामान्य फलानि

इदं तु मुद्रापटलं कथितं चण्ड ते शुभं
वल्लभं सर्वसिद्धानां जरामरण नाशनम्
शठाय भक्तिहीनाय न देयं यस्य कस्यचित्
गोपनीयं प्रयत्नेन दुर्लभं मरुतामपि
ऋजवे शान्तचित्ताय गुरुभक्ति पराय च
कुलीनाय प्रदातव्यं भक्तिमुक्ति प्रदायकम्
मुद्राणां पटलं ह्येतत् सर्वव्याधि विनाशनं
नित्यमभ्यासशीलस्य जठराग्नि विवर्द्धनम्
न तस्य जायते मृत्युर्नास्य जरादिकं तथा
नाग्निजलभयं तस्य वायोरपि कुतो भयम्
कासः श्वासः प्लीहा कुष्ठं श्लेष्मरोगाश्च विंशति
मुद्राणां साधना चैव विनश्यति न संशयः
बहुना किमहोक्तेन सारं वच्मि च चण्ड ते
नास्ति मुद्रासमं किञ्चित् सिद्धिदं क्षितिमण्डले

ജരാമരണ നാശകിയായ മുദ്രാപടലത്തെ അല്ലയോ ചണ്ഡാ നിനക്ക് ഞാൻ പറഞ്ഞു തന്നു. ശഠനും ഭക്തിഹീനനുമായ ഒരുവന് ഇവ യാതൊരുകാരണവശാലും ഉപദേശിക്കരുത്. ദേവന്മാർക്കുകൂടി ദുർല്ലഭമായ ഈ മുദ്രകൾ ഗോപ്യമായിവെക്കണം. സാത്വികനും, ശാന്തശീലനും, ഗുരുഭക്തിയുള്ളവനും കുലീനനും ആയ ഒരുവന് ഭക്തി-മുക്തിപ്രദങ്ങളായ ഇവ ഉപദേശിക്കുക.സർവ്വ വ്യാധികളും നശിപ്പിക്കുന്നതും, ജഠരാഗ്നി വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നതും ആണ് ഈ മുദ്രാപടലങ്ങൾ. ഇവ ലഭിച്ച ഒരുവന് മൃത്യുഭയമോ ജരാനരകളോ ബാധിക്കില്ല. ജലം, വായു, അഗ്നി തുടങ്ങിയവയിൽനിന്ന് ഭയം ഉണ്ടാകില്ല. ശ്വാസരോഗങ്ങൾ, കഫരോഗങ്ങൾ , കുഷ്ഠം തുടങ്ങിയ രോഗങ്ങൾ ഒന്നും ഉണ്ടാവില്ല. ഞാൻ എന്തിനധികം പറയുന്നു ? – മുദ്രകളേപ്പോലെ ഈ ഭൂമിയിൽ ഒന്നും തന്നെ ഇല്ല

ഇങ്ങിനെ പറഞ്ഞ് ഖേരണ്ഡൻ മുദ്രാപടലം അവസാനിപ്പിച്ചു.

**********END of THIRD CHAPTER**********

അദ്ധ്യായം 4

caturthopadeśam

ॐ गंगणपतये नमः

ॐ श्री पतञ्जलये नमः

चतुर्थोपदेशः- प्रत्याहारः

खेरण्ड उवाच

अथातः संप्रवक्ष्यामि प्रत्याहारकमुत्तमं
यस्य विज्ञानमात्रेण कामादिरिपुनाशनम्

ഖേരണ്ഡൻ പറഞ്ഞു :–

ഇപ്പോൾ ഉത്തമമായ പ്രത്യാഹാരപ്രയോഗത്തെ പറയാം. പ്രത്യാഹാരത്തേക്കുറിച്ച് ഉള്ള അറിവുതന്നെ കാമാദി രിപുക്കളെ നാശിപ്പിക്കുന്നു.

यतो यतो निश्चरति मनश्चञ्चलमस्थिरं
ततस्ततो नियमैतदात्मन्येव वशं नयेत्

മനസ്സ് ചഞ്ചലവും, അസ്ഥിരവുമാണ്. അതിനെ ആത്മാവിന്റെ അധീനത്തിലേക്ക് ആഹരിക്കണം. പ്രത്യാഹാരത്തിന്റെ ആദ്യപടി ബുദ്ധിയാകുന്ന സാരധി മനസ്സാകുന്ന കുതിരകളെ നില്ലക്കുനിർത്തി ശാന്തമാക്കണം.

पुरस्कारं तिरस्कारं सुश्राव्यं वा भयानकम्
मनस्तस्मान्नियम्यैतदात्मन्येव वशं नयेत्

സ്വീകരിക്കേണ്ടവയെ
സ്വീകരിച്ചും, തള്ളിക്കളയേണ്ടവയെ തള്ളിക്കളഞ്ഞും, കേൾക്കേണ്ടവയെ കേട്ടും, ഭയാനകമായവയെ തിരസ്കരിച്ചും മനസ്സിനെ ആത്മാവിന്റെ വശത്തേക്ക് കൊണ്ടുവരണം.

सुगन्धे वापि दुर्गन्धे घ्राणेषु जायते मनः
तस्मात् प्रत्याहारेदेतदात्मन्येव वशं नयेत्

പഞ്ചേന്ദ്രിയങ്ങളിൽ ചെവി കഴിഞ്ഞാൽ ഏറ്റവും നിയന്ത്രിക്കേണ്ടത് മൂക്കാണ്. സുഗന്ധ-ദുർഗ്ഗന്ധങ്ങളിൽനിന്ന് മനസ്സിനെ ആത്മാവിലേക്ക് പ്രത്യാഹരിക്കണം.

मधुराम्लकतिक्तादि रसंगतं यदा मनः
तस्मात् प्रत्याहारेदेतदात्मन्येव वशं नयेत्

അടുത്തത് ഏറ്റവും ശക്തമായ നാവിന്റെകാര്യം പറയുന്നു. നാവിന് 2 പ്രവർത്തികൾ ഉണ്ട്. സംസാരിക്കുക, രുചിക്കുക. ഇവ 2ഉം നിയന്ത്രിച്ചാൽ മനുഷ്യൻ രക്ഷപ്പെട്ടു. മീനിന്റെ മരണകാരണം ഈ നാവാണ്. അതിനാൽ മധുരം, പുളി, കയ്പ്പ് , തുടങ്ങിയ രസങ്ങളിൽനിന്ന് മനസ്സിനെ പ്രത്യാഹരിച്ച് ആത്മാവിലേക്ക് നയിക്കണം.

അതായത് പഞ്ചേന്ദ്രിയങ്ങളേയും, മനസ്സ്, ബുദ്ധി, അഹങ്കാരം എന്നിവയെ ആത്മാവിലേക്ക് നയിക്കണം. ഇങ്ങിനെ പറഞ്ഞ് പ്രത്യാഹാരപ്രയോഗം ഉപസംഹരിച്ചു.

**********END of FOURTH CHAPTER**********

അദ്ധ്യായം 5

pañcamopadeśam

ॐ गङ्गणपतये नमः

ॐ श्री पतञ्जलये नमः

पञ्चमोपदेशः–प्राणायामाः

घेरण्ड उवाच :—

अथातः सम्प्रवक्ष्यामि प्राणायामस्य तद्विधिम्
यस्य साधनमात्रेण देवतुल्यो भवेन्नरः ॥ ०५०१

ഘേരണ്ഡൻ പറയുന്നു :—
ഇപ്പോൾ പ്രാണായാമ വിധിയെ പറയുവാൻ പോകുന്നു. ഈ വിധി അറിയുന്നതുകൊണ്ട് മാത്രം ഒരു സാധകൻ ദെവതുല്യനാകുന്നു.

आदौ स्थानं तथाकालं मिताहारं तथा परम्
नाडीशुद्धिं ततः पश्चात् प्राणायामं च साधयेत् ॥ ०५०२

സ്ഥാനനിർണ്ണയം, സമയനിർണ്ണയം, മിതാഹാരം നാഡീശുദ്ധി എന്നിവക്കുശേഷമാണ് പ്രാണായാമം അനുഷ്ഠിക്കേണ്ടത്. ഈ 4 കാര്യങ്ങളേയും വിസ്തരിച്ച് പറയുന്നു.

5.1 sthānanirṇayam

दूरदेशे तथाऽरण्ये राजधान्यां जनान्तिके

योगारम्भं न कुर्वीत कृतश्चेत् सिद्धिहा भवेत् ॥ ०५०३
ദൂരദേശത്ത്, വനത്തിൽ, രാജധാനിയിൽ, ജനമദ്ധ്യത്തിൽ യോഗാഭ്യാസം ചെയ്യരുത്. അത് സിദ്ധിക്ക് ഹാനി വരുത്തും.

अविश्वासं दूरदेशे अरण्ये रक्षिवर्जितम्
लोकारण्ये प्रकाशश्च तस्मात् त्रीणि विवर्जयेत् ॥ ०५०४
ദൂരദേശത്താണെങ്കിൽ വിശ്വാസമില്ലായ്മ, വനത്തിൽ രക്ഷക്കുള്ള ആഹാരമില്ലായ്ക, തുറന്ന വനത്തിലാണെങ്കിൽ പ്രകാശം. അതിനാൽ ഇവിടങ്ങളിൽ യോഗം സംഭവിക്കുകയില്ല. അതുകൊണ്ട് ഈ 3 സ്ഥാനങ്ങളെ വർജ്ജിക്കണം.

सुदेशे धार्मिकेराज्ये सुभिक्षे निरुपद्रवे
तत्रैकं कुटीरं कृत्वा प्राचीरैः परिवेष्टितम् ॥ ०५०५
അടുത്തുള്ള നല്ല ദേശത്ത് ധർമ്മം നിറഞ്ഞ നാട്ടിൽ സന്യാസികൾ സുഭിക്ഷമായി കൂടുന്നിടത്ത്, നിരുപദ്രവമായ സ്ഥലത്ത് പർണ്ണശാല ഉണ്ടാക്കാം.

वापीकूपतटाकं च प्राचीरमद्ध्यवर्त्ति च
नात्युच्चं नातिनिम्नं च कुटीरं कीटवर्जितम् ॥ ०५०६
കുളം, കിണർ, തടാകം ഇവയുള്ളതും നാലുപുറവും മതിൽ കെട്ടിയതും ഉയർച്ചത്താഴ്ച്ചകൾ ഇല്ലാത്തതും ആയിരിക്കണം സ്ഥലം. കീടങ്ങൾ ഇല്ലാത്ത സ്ഥലമാകണം.

सम्यक् गोमयलिप्तं च कुटीरं तत्र निर्मितम्
एवं स्थानेषु गुप्तेषु प्राणायामं समभ्यसेत् ॥ ०५०७
ചാണകം മെഴുകിയ നിലത്താകണം പ്രാണായാമം അഭ്യസിക്കേണ്ടത്.

5.2 kālanirṇayam

हेमन्ते शिशिरे ग्रीष्मे वर्षायां च ऋतौ तथा
योगारम्भं न कुर्वीत कृते योगो हि रोगदः ॥ ०५०८
ഹേമന്തം, ശിശിരം, ഗ്രീഷ്മം വർഷക്കാലം എന്നീ ഋതുക്കളിൽ യോഗാഭ്യാസം ആരംഭിക്കരുത്. അങ്ങിനെ ചെയ്താൽ രോഗദായകം ആകും .

वसन्ते शरदि प्रोक्तं योगारम्भं समाचरेत्
तथा योगी भवेत् सिद्धो रोगान्मुक्ता भवेत् ध्रुवम् ॥ ०५०९
വസന്തം ശരത്ത് എന്നീ ഋതുക്കളിൽ യോഗാഭ്യാസം ആരംഭിക്കാം. അതുകൊണ്ട് യോഗി സിദ്ധനാകുന്നു.

चैत्रादिफाल्गुनान्ते च माघादि फाल्गुनान्तिके
द्वौ द्वौ मासौ ऋतुभागौ अनुभावश्चतुश्चतुः ॥ ०५१०
ചൈത്രം തുടങ്ങി ഫാൽഗുനത്തിന്റെ അവസാനം വരേയും മാഘം തുടങ്ങി ഫാൽഗുനാവസാനം വരേയും ഉള്ള ഈരണ്ടുമാസങ്ങൾ ചേർന്നതാണ് ഋതുഭാഗങ്ങൾ. നന്നാലുമാസം ചേർന്നത് അൻയ്ഭാവം.

वसन्तश्चैत्रवैशाखौ ज्येष्ठाषाढौ च ग्रीष्मकौ
वर्षाश्रावणभाद्रादं शरदाश्विनकार्त्तिका
मार्गपौषौ च हेमन्तः शिशिरो माघफाल्गुनौ ॥ ०५११
വസന്തം–ചൈത്രം–വൈശാഖം(മാർച്ച്, ഏപ്രിൽ) ഗ്രീഷ്മം–ജ്യേഷ്ഠം–ആഷാഢം(മയ് ജൂണ്) വർഷം–ശ്രാവണം–ഭാദ്രപദം (ജൂലായ് ആഗസ്റ്റ് മാസം) ശരത്ത്–ആശ്വിനം–കാർത്തികം (സപ്തമ്പർ ഒക്ടോബർ) ഹേമന്തം–മാർഗ്ഗശീർഷകം–പൗഷം (നവമ്പർ ഡിസമ്പർ) ശിശിരം–മാഘം–ഫാൽഗുനം (ജനവരി ഫെബ്രുവരി) എന്നിങ്ങിനെയാണ് ഋതുഭാഗങ്ങൾ .

अनुभावं प्रवक्ष्यामि ऋतुनां च यथोदितम्
माघादिमाधवान्तेषु वसन्तानुभवं विदुः ॥ ०५१२
चैत्रादिचाषाढान्तं च निदाघानुभवं विदुः
आषाढादिचाश्विनान्तं प्रावृषानुभवं विदुः ॥ ०५१३
भाद्रादिमार्गशीर्षान्तं शरदोऽनुभवं विदुः
कार्तिकादिमाघमासान्तं हेमन्तानुभवं विदुः
मार्गादिचतुरोमास शिशिरानुभवं विदुः ॥ ०५१४
അനുഭവങ്ങളെ പറയുന്നു. മാഘം മുതൽ മാധവം വരെ വസന്താനുഭവം(ജനവരി മുതൽ ഏപ്രിൽ വരെ) ചൈത്രം മുതൽ ആഷാഢം വരെ നിദാഘാനുഭവം (മാർച്ച് മുതൽ ജൂണ് വരെ) ആഷാഢം മുതൽ അശ്വിനി വരെ പ്രാവൃഷാനുഭവം (ജൂണ് മുതൽ സപ്റ്റമ്പർ വരെ) ഭാദ്രപദം മുതൽ മാർഗ്ഗശീർഷം വരെ ശരദാനുഭവം (ആഗസ്റ്റ് മുതൽ നവമ്പർ വരെ)കാർത്തികം മുതൽ മാഘമാസം വരെ ഹേമന്താനുഭവം (ഒക്ടോബർ മുതൽ ജനവരി വരെ) മാർഗ്ഗശീർഷം മുതൽ 4 മാസങ്ങൾ ശിശിരാനുഭവം (നവമ്പർ മുതൽ ഫെബ്രുവരി വരെ).

वसन्ते वापि शरदि योगाभ्यासं समाचरेत्
तदा योगो भवेत् सिद्धो विनाऽयासेन कथ्यते ॥ ०५१५
വസന്ത ഋതുവിലോ ശരത് ഋതുവിലോ യോഗാഭ്യാസം ആരംഭിക്കാം

5.3 mitāhāram

मिताहारं विना यस्तु योगारम्भं तु कारयेत्
नानारोगो भवेत्तस्य किञ्चिद्योगो न सिद्धिति ॥ ०५१६
മിതവും സാത്വികവുമായ ആഹാരം ശീലിക്കാതെ യോഗാരംഭം ചെയ്താൽ നാനാ രോഗങ്ങൾ വന്നുകൂടും, യോഗസിദ്ധി ലഭിക്കുകയും ചെയ്യില്ല. അതായത് മത്സ്യമാംസാദികൾ വർജ്ജിക്കണം. സസ്യാഹാരി ആകണം. മാത്രമല്ല പഴങ്ങളും പച്ചക്കറികളും വേവിക്കാതെ ഉള്ള ഭക്ഷണമാകണം.(പ്രകൃതി ജീവനം ശീലിക്കണം)

शाल्यन्नं यवपिष्टं वा गोधूमपिष्टकं तथा
मुद्गमाषचणकादि शुद्धं च तुषवर्जितम् ॥ ०५१७
നല്ലരിച്ചോറ്(പച്ചരി), ബാർളിയപ്പം, ഗോതമ്പ് കൊണ്ട് ചപ്പാത്തി, ഉഴുന്ന് ചണയപ്പുല്ല് മുതലായവ ഉമികളഞ്ഞ് കഴുകി വൃത്തിയാക്കിയത് എന്നിവ ഭക്ഷിക്കാം.

पटोलं पनसं मानं तक्कोलं च शुकांशकम्
द्राढिकां कर्क्किटीं रम्भां दुम्बरी कण्टकण्टकम् ॥ ०५१८
आमरभां भालरम्भां रम्भादण्ड च मूलकम्
वार्तकीं मूलकं ऋद्धीं योगी भक्षणमाचरेत् ॥ ०५१९
പടവലം, ചക്ക, ചേമ്പ്, തക്കോലം, ശുകാശകം, ദ്രാഡ്ഢിക, കർക്കിടീ, വാഴ, ഡുംബരി, കണ്ടകണ്ടകം, ആമരഭ–ഭാലാരഭ പിണ്ടി, മാങ്ങ് , വാർത്തികീമൂലകം, ഋദ്ധി എന്നിവയാണ് യോഗിയുടെ ഭക്ഷണം.

बालशाकं कालशाकं तथा पटोलपत्रकम्
पञ्चशाकं प्रशंसीयत् वास्तुकं हिलमोचिकाम् ॥ ०५२०
ബാലശാകം, കാലശാകം, പടവലത്തിന്റെ ഇല, പഞ്ചശാകം വാസ്തുകം, ഹിലമോചികാ ഇവയും യോഗിയുടെ ഭക്ഷണസാധനങ്ങളാണ്.

शुद्धं सुमधुरस्निग्धं उदरार्धविवर्जितम्
भुज्यते सुरसं प्रीत्या मिताहारमिमं विदुः ॥ ०५२१

ശുദ്ധവും മധുരമുള്ളതും സ്നേഹമയവും സ്വാദുള്ളതും ആയ ആഹാരം സന്തോഷത്തോടെ അർദ്ധോദരം വരെ കഴിക്കുക.

अन्नेन पूरयेदर्धं तोयेन तु तृतीयकं
उदरस्य तुरीयांशं संरक्षेत् वायुधारणे ॥ ०५२२
1/2 ഭാഗം അന്നത്തിന്,1/4 ഭാഗം വെള്ളത്തിന്, ബാക്കി 1/4 ഭാഗം ഒഴിഞ്ഞ് കിടക്കണം(വായുസഞ്ചാരത്തിന്). ഇങ്ങിനെ മിതാഹാരിയാവണം യോഗി.

कटुम्लं लवणं तिक्तं भृष्टं च दधितक्रकम्
शाकोल्कटं तथा मद्यं तालं च पनसं तथा ॥ ०५२३
कुलत्थं मसुरं पाण्डुं कुश्माण्डं शाकदण्डकम्
तुन्पि कोल कपित्थं च कण्टबिल्वं पलाशकम् ॥ ०५२४
कदम्बं जम्बीरं बिम्बं लकुचं लशुनं विषं
कामरङ्गं पियालं च हिङ्गु शाल्मलिके मुकुम् ॥ ०५२५
ഇനി പറയുന്നവ യോഗി വർജ്ജിക്കണം. എരിവ്, പുളി, ഉപ്പ്, കൈപ്പ്, വറുത്തത്, തൈര്, മോര്, ഇലക്കറി, മദ്യം, പനന്തേങ്ങ, ചക്ക, മുന്തിരി, മസൂരം, പാണ്ഡു, കുമ്പളങ്ങ, ചീര, തുൻബി, കോലം, കപിത്ഥം കൂവളക്കായ, പ്ളാശ്, കടമ്പ്, തൊണ്ടിപ്പഴം, ലകുചം, ഉള്ളി, വിഷം, കാമരങ്ഗം മാങ്ങ, ഹിങ്ഗു(കായം), എലവ്, പാക്ക് എന്നിവയും ....

योगारम्भे वर्जयेच्च पथस्त्रीवह्निसेवनम्
नवनीतं घृतं क्षीरं गुडं शर्करादि चैक्षवम् ॥ ०५२६
पक्वरम्भां नारिकेलं दाडिम्बमशिवासवम्
द्राक्षाम्बु वमनीं धात्रीं रसमम्लविवर्जितम् ॥ ०५२७
യാത്ര, സ്ത്രീസേവ, വഹ്നിസേവനം എന്നിവ യോഗാരംഭത്തിൽ വർജ്ജിക്കണം. ഇനി ഭക്ഷ്യങ്ങളായവയെ പറയുന്നു.

एलाजातिलवङ्गं च पौरुषं जम्बु जाम्बलम्
हरीतकी कर्जरं च योगी भक्षणमाचरेत् ॥ ०५२८
എലക്കായ, ജാതിക്ക, എലവങ്ഗം, ഞാവൽപ്പഴം, ജാംബളം, കടുക്ക, ഖജ്ജൂരം എന്നിവയും യോഗിയുടെ ഭക്ഷണമാണ്.

लघुपाकं प्रियं स्निग्धं तथा धातुप्रपोषणम्
मनोऽभिलषितं योग्यं योगी भोजनमाचरेत् ॥ ०५२९

അല്പപാകമായതും(പകുതി വേവ്), പ്രിയമുള്ളതും, സ്നേഹമയമായതും, ധാതുപോഷകമായതും ആയ ഭക്ഷണം ശീലിക്കണം.

काठिन्यं दूरितं पूतिमुष्णं पर्युषितं तथा
अतिशीतं चातिचोष्णं भक्ष्यं योगी विवर्जयेत् ॥ ०५३०
കടുപ്പമുള്ളതും, ദുരിതപൂർണ്ണവും, ദുർഗ്ഗന്ധമുള്ളതും, അത്യുഷ്ണമുള്ളതും, അതിശൈത്യമുള്ളതും ആയ ഭക്ഷണങ്ങൾ വർജ്ജിക്കണം.

प्रातःस्नानोपवासादि कायक्लेशविधिं तथा
एकाहारं निराहारं यामान्ते च न कारयेत् ॥ ०५३१
അതിരാവിലെയുള്ള കുളി(വല്ലാതെ തണുപ്പുണ്ടെങ്കിൽ), ഉപവാസം മുതലായ കായക്ലേശങ്ങൾ വർജ്ജിക്കുക. ഒരുനേരം മാത്രം ആഹാരം കഴിക്കുക. സന്ധ്യാസമയത്ത് ഭക്ഷണം കഴിക്കരുത്.

एवं विधिविधानेन प्राणायामं समाचरेत्
आरम्भे प्रथमे कुर्यात् क्षीराज्यं नित्यभोजनम्
मध्याह्ने चैव सायाह्ने भोजने द्वय समाचरेत् ॥ ०५३२
ഇങ്ങിനെയുള്ള വിധികളെയെല്ലാം ആചരിച്ച് പ്രാണായാമം തുടങ്ങാം. ആദ്യദിശയിൽ പാലും നെയ്യും ഭക്ഷണത്തിൽ ഉൾപ്പെടുത്തണം. 2 നേരം ഭക്ഷണമാകാം.(1 നേരമാണ് വിധി)

5.4 nāḍīśuddhi prāṇāyāmam

कुशासने मृगाजिने व्याघ्राजिने च कम्बले
स्थलासने समासीनः प्राङ्मुखो वाप्युदङ्मुखः
नाडीशुद्धिं समासाद्य प्राणायामं समभ्यसेत् ॥ ०५३३
ദർഭപ്പുല്ലിലോ, കൃഷ്ണാമൃഗത്തോലിലോ, പുലിത്തോലിലോ, കമ്പിളിയിലോ കിഴക്കോട്ട്(അല്ലെങ്കിൽ വടക്കോട്ട്) തിരിഞ്ഞിരുന്ന് നാഡീശുദ്ധി പ്രാണായാമം അഭ്യസിക്കണം.

नाडीशुद्धीं कथं कुर्या नाडीशुद्धिस्तु कीदृशी
तत्सर्वं श्रोतुमिच्छामि तद्वदस्व दयानिधे ॥ ०५३४
നാഡീശുദ്ധി എന്തന്നും എങ്ങിനെ ചെയ്യണമെന്നും ദയാനിധിയായ അവിടുന്ന് എനിക്ക് പറഞ്ഞുതന്നാലും.

मलाकुलासु नाडीषु मारुतो नैव गच्छति
प्राणायामः कथं सिद्धेत् तत्वज्ञानं कथं भवेत् ॥
तस्मादादौ नाडीशुद्धिं प्राणायामं ततोऽभ्यसेत् ॥०५३५

ഖേരണ്ഡൻ പറയുന്നു.
84 ലക്ഷം നാഡികളാണ് മനുഷ്യശരീരത്തിൽ ഉള്ളത്. ഇവയെല്ലാം മലീമസമായിരിക്കും. അതിനാൽ ഇവയിൽക്കൂടി വായുഗമനം സാദ്ധ്യമല്ല. അപ്പോൾ പ്രാണായാമം സാധിക്കുന്നതെങ്ങിനെ ? അതിനാൽ ആദ്യം നാഡീശുദ്ധി വരുത്തണം.

नाडीशुद्धिर्द्विधा प्रोक्तं समनुर्निर्मनुस्तथा
बीजेन समनुं कुर्यात् निर्मनुं धौतकर्मणा ॥०५३६

നാഡീശുദ്ധി 2 വിധത്തിൽ ഉണ്ട്. 1 മന്ത്രത്തോടുകൂടിയും മന്ത്രമില്ലാതേയും. ബീജാക്ഷരത്തോടുകൂടിയത് സമനുനാഡീശോധന എന്നും അല്ലാത്തതിനെ (ധൗതികർമ്മത്തോടെ) നിർമ്മനുനാഡീശോധന എന്നും പറയുന്നു. ഇത് ഷട്കർമ്മത്തിൽ പറഞ്ഞിട്ടുണ്ട്

धौतकर्म पुरा प्रोक्तं षट्कर्मसाधने यथा
शृणुष्व समनुं चण्ड नाडीशुद्धिर्यथा भवेत् ॥०५३७

അല്ലയോ ചണ്ഡാ ഷട്കർമങ്ങൾ പറഞ്ഞുതന്ന സമയത്ത് ഞാൻ വ്യക്തമാക്കിയിട്ടുള്ളതു കൂടാതെ സമനുവിനെ പറ്റി പറയാം.

उपविश्यासने योगी पद्मासनं समाचरेत्
गुर्वादिन्यासनं कुर्यात् यथैव गुरुभाषितम्
नाडीशुद्धिं प्रकुर्वीत प्राणायामविशुद्धये ॥०५३८

യോഗീ പീഠത്തിൽ പത്മാസനത്തിൽ ഇരുന്ന് ഗുരുവിന്റെ ന്യാസങ്ങൾ ചെയ്യണം. പ്രാണായാമം ശുദ്ധമാക്കുന്നതിന് നാഡീശുദ്ധിതന്നെ ചെയ്യണം.

वायुबीजं ततो ध्यात्वा धूम्रवर्णं सतेजसम्
चन्द्रेण पूरयेद्वायुं बीजं षोडशकैः सुधीः ॥०५३९
चतुःषष्ट्या मात्रया च कुम्भकेनैव धारयेत्
द्वात्रिंशन्मात्रया वायुं सूर्यानाड्या च रेचयेत् ॥०५४०

അനന്തരം തേജസ്സുറ്റതും, ധൂമ്രവർണ്ണത്തോടുകൂടിയതും, ആയ വായുബീജത്തെ സങ്കൽപ്പിച്ച് 16 മാത്രകളെകൊണ്ട്(16 വരെ എണ്ണുന്ന സമയം) ഇടത്തെ മൂക്കിലൂടെ പൂരിപ്പിക്കുന്നു. 64 മാത്ര നേരം

കുംഭകം(ഉള്ളിൽ നിർത്തൽ) ചെയ്യണം. പിന്നീട് വലത്തേമൂക്കിലൂടെ 32 മാത്രകൊണ്ട് രേചകം(പുറത്തേക്ക് വിടൽ) ചെയ്യണം.

नाभिमूलाद्वह्निमुत्थाप्य ध्यायेत्तेजावनीयुतम्
वह्निबीजे षोडशेन सूर्यानाड्या च पूरयेत् ॥०५४१
चतुःषष्ट्या मात्रया च कुम्भकेनवधारयेत्
द्वात्रिंशन्मात्रया वायुं शशिनाड्या च रेचयेत् ॥०५४२

നാഭീദേശത്തെ അഗ്നിയെ ഉദ്ദീപിപ്പിച്ച്(അഗ്നി ബീജമായ രം കൊണ്ട്) ലം എന്ന പൃഥിവീ ബീജം കൊണ്ട് അഗ്നിബീജത്തിൽ യോജിപ്പിക്കണം. ഇങ്ങിനെ തേജോമയമായ അഗ്നിബീജത്തെ സൂര്യനാഡിയിലൂടെ 16 മാത്രകൊണ്ട് പ്രാണവായുവിനെ പൂരിപ്പിക്കണം. വീണ്ടും 64 മാത്രകൊണ്ട് കുംഭകം ചെയ്യണം. അതായത് ഇടത്തേതിലൂടെ ഉള്ളിലേക്ക്, വലത്തേതിലൂടെ പുറത്തേക്ക്, പിന്നീട വലത്തേതിലൂടെ ഉള്ളിലേക്ക്, ഇടത്തേതിലൂടെ പുരത്തേക്ക്. ഇങ്ങിനെ ആയാൽ 1 പ്രാവശ്യം നാഡീശുദ്ധിയായി. ഈവിധത്തിൽ 84 പ്രാവശ്യം 1 ദിവസത്തിൽ ചെയ്യണം.(84 നാഡികളും ശുദ്ധിയാവാൻ)

नासाग्रे शशधृक्बिम्बं ध्यात्वा ज्योत्स्नासमन्वितम्
ठं बीजे षोडशेनैव इडया पूरयेन्मरुत् ॥०५४३
चतुःषष्ट्या मात्रया च वं बीजेनैव धारयेत् ।
अमृतं प्लावितं ध्यात्वा नाडीधौतं विभावयेत्
लकारेण द्वात्रिंशेन दृढं भाव्यं विरेचयेत् ॥०५४४

പഞ്ചഭ്രതങ്ങൾക്ക് ഓരോന്നിനും ഓരോ ബീജാക്ഷരമാണ്
ലം— ഭ്രമി
വം— ജലം
രം —- അഗ്നി
യം —- വായു
ഹം—ആകാശം
ഠ്വം– നിവേദ്യം
ആജ്ഞാചക്രത്തിൽ(ഭ്രൂമദ്ധ്യം)നിലാവോടുകൂടിയ
ചന്ദ്രബിംബത്തെ ധ്യാനിക്കണം. ഓരോ പ്രാവശ്യവും ഓരോ ഭ്രതത്തിന്റെ ബീജത്തെ മനസ്സിൽ ജപിച്ച് ആവർത്തിക്കണം. ഇങ്ങിനെ ചെയ്യുമ്പോൾ കാലക്രമത്തിൽ താലുകത്തിൽ അമൃത് സ്രവിക്കാൻ തുടങ്ങും. ഈ അമൃത് പാനം ചെയ്യുന്നതോടെ ആയുരാരോഗ്യസൗഖ്യങ്ങൾ ഉണ്ടാകും.

एवंविधां नाडीशुद्धिं कृत्वा नाडीं विशोधयेत्
दृढो भूत्वासनं कृत्वा प्राणायामं समाचरेत् ॥०५४५

ദൃഢചിത്തനായി ഇപ്രകാരം നാഡീശുദ്ധി ചെയ്ത് പ്രാണായാമം തുടരണം.

सहितः सूर्यभेदश्च उज्जायी शीतली तथा
भस्त्रिका भ्रामरी मूर्च्छा केवली चाष्टकुम्भिका ॥०५४६
സഹിതം, സൂര്യഭേദം, ഉജ്ജായീ, ശീതളി, ഭസ്ത്രികാ, ഭ്രാമരീ, മൂർച്ഛ, കേവലി എന്നിങ്ങനെ 8 വിധത്തിൽ കുംഭകങ്ങളുണ്ട്.

सहितोद्विविधः प्रोक्तः सगर्भश्च निगर्भकः
सगर्भो बीजमुच्चर्य निगर्भो बीजवर्जितः ॥०५४७
സഹിതം 2 വിധത്തിൽ ഉണ്ട്. സഗർഭമെന്നും, നിഗർഭമെന്നും. ബീജത്തോടെയായാൽ സഗർഭം. ബീജമില്ലാതെയായാൽ നിഗർഭം.

प्राणायामं सगर्भं च प्रथमं कथयामि ते
सुखासने चोऽपविश्य प्राङ्मुखो वाप्युदङ्मुखः
ध्यायेद्विधिं रजोगुणं रक्तवर्णमवर्णकम् ॥०५४८
ആദ്യം നിനക്ക് സഗർഭപ്രാണായാമം പറഞ്ഞുതരാം. സുഖാസനത്തിൽ കിഴക്കോട്ട്(അല്ലെങ്കിൽ വടക്കോട്ട്) തിരിഞ്ഞിരുന്ന് അകാരസ്വരൂപനും, രക്തവർണ്ണനും ആയ ബ്രഹ്മാവിനെ ധ്യാനിക്കണം.

इडया पूरयेद्वायुं मात्रयो षोडशैः सुधीः
पूरकान्ते कुम्भकादौ कर्तव्यस्तुड्डीयानकाः ॥०५४९
ഇഡയിലൂടെ(ഇടത്തെ മൂക്കിലൂടെ)16 മാത്രകൊണ്ട് പൂരകം ചെയ്യുക. പൂരകത്തിന്റെ അവസാനത്തിലും കുംഭകത്തിന്റെ ആദ്യത്തിലും ഉഡ്ഡീയാനബന്ധം ചെയ്യുക.(ബന്ധങ്ങൾ വിവരിക്കുന്നിടത്ത് വിശദീകരിച്ചിട്ടുണ്ട്).

सत्वौमयं हरिं ध्यात्वा उकारं कृष्णवर्णकम्
चतुःषष्ट्या तु मात्रया कुम्भकेनैव धारयेत् ॥०५५०
64 മാത്രകൊണ്ട് കുംഭകം ചെയ്യുമ്പോൾ കൃഷ്ണവർണ്ണനും ഉകാരസ്വരൂപനും സത്വഗുണപ്രധാനനും ആയ ശ്രീഹരിയെ ധ്യാനിക്കണം.

तमोमयं शिवं ध्यात्वा मकारं शुक्लवर्णकम्
द्वात्रिंशन्मात्रया चैव रेचयेद्विधिना पुनः ॥०५५१
ശുക്ളവർണ്ണനും, മകാരസ്വരൂപനും, തമോഗുണപ്രധാനനും ആയ

ശിവനെ ധ്യാനിച്ച് വിധിപ്രകാരം 32 മാത്രകൊണ്ട് വീണ്ടും പ്രാണവായുവിനെ പുറത്തുവിടണം.

പുനഃ പിങ്ഗലയാ പൂര്യ കുമ്ഭകേനൈവ ധാരയേത്
ഇഡയാ രേചയേത് പശ്ചാത് തദ്ബീജേന ക്രമേണ തു ॥൦൪൪൨

വീണ്ടും പിങ്ഗളയിലൂടെ കയറ്റി കുംഭകം ചെയ്ത് ഉള്ളിൽ ഉറപ്പിക്കണം. പിന്നീട് ഇഡയിലൂടെ ബീജമന്ത്രത്തോടെ ക്രമത്തിൽ പുറത്തേക്ക് വിടണം.

അനുലോമവിലോമേന വാരം വാരം ച സാധയേത്
പൂരകാന്തേ കുമ്ഭകാന്തം ധൃത നാസാപുടദ്വയം
കനിഷ്ഠാനാമികാങ്ഗുഷ്ഠൈഃ തര്ജ്ജനീ മധ്യമേ വിനാ ॥൦൪൪൩

നാസികാ മുദ്ര പിടിച്ച്,(തള്ളവിരൽ, മോതിരവിരൽ, ചെറുവിരൽ എന്നിവ നിവർത്തിയും മറ്റ 2 വിരലുകൾ മടക്കിയും) തള്ളവിരൽകൊണ്ട് വലത്തെ മൂക്ക് അടച്ച് ഇടത്തേതിൽ കൂടി രേചകം ചെയ്യുക. കുംഭകം കഴിഞ്ഞാൽ വലത്തെ മൂക്ക് തുറന്ന് മോതിരവിരൽ, ചെറുവിരൽ എന്നിവകൊണ്ട് ഇടത്തെമൂക്ക് അടച്ച് വലത്തേതിൽക്കൂടി പുറത്ത് വിടുക. ഇപ്രകാരം അനുലോമവിലോമ പ്രാണായാമങ്ങൾ ചെയ്യുക.

പ്രാണായാമോ നിഗർഭസ്തു വിനാ ബീജേന ജായതേ
വാമജാനൂന്നതന്യസ്ത വാമപാണിതലം ഭ്രമേത്
കാദിശതപര്യന്തം പൂരകുമ്ഭകരേചനമ് ॥൦൪൪൪

ബീജമില്ലാത്ത പ്രാണായാമം നിഗർഭം. 1 മുതൽ 100 വരെ പൂരകകുംഭകങ്ങൾ ആവർത്തിക്കാം.

ഉത്തമാവിംശതിർമാത്രാ ഷോഡശീമാത്രമധ്യമാ
അധമാ ദ്വാദശീമാത്രാ പ്രാണായാമാസ്ത്രിധാ സ്മൃതാഃ ॥൦൪൪൫

ഉത്തമം, മദ്ധ്യമം, അധമം എന്നിങ്ങിനെ 3 വിധം പ്രാണായാമങ്ങൾ ഉണ്ട്. 20 മാത്ര ഉത്തമം, 16 മാത്ര മദ്ധ്യമം, 12 മാത്ര അധമം.

അധമാജ്ജായതേ ധർമോ മേരുകമ്പശ്ച മധ്യമാത്
ഉത്തമാച്ച ഭൂമിത്യാഗസ്ത്രിവിധം സിദ്ധിലക്ഷണമ് ॥൦൪൪൬

ഇവയുടെ ക്രമത്തിലുള്ള സിദ്ധികൾ പറയുന്നു. അധമത്തിൽ ധർമ്മം. മദ്ധ്യമത്തിൽ നട്ടെല്ലിന്റെ ചലനം. ഉത്തമത്തിൽ ഭ്രമിസ്പർശത്യാഗം.

പ്രാണായാമാത് ഖേചരത്വം തസ്മാത് രോഗവിനാശനമ്

प्राणायामात् बोधयेच्छक्तिं प्राणायान्मनोन्मनि
आनन्दो जायते चित्ते प्राणायानी सुखीभवेत् ॥०५५७
ആകാശസഞ്ചാരം, രോഗങ്ങൾ ഇല്ലായ്മ, ശക്തി ഉണരൽ, മനോന്മനീഭാവത്തിൽ എത്തുക, ചിത്തത്തിൽ ആനന്ദാനുഭവം എന്നിവ അനുഭവങ്ങളാണ്.

5.5 sūryabhedakumbhakam

कथितं सहितं कुम्भं सूर्यभेदनकं शृणु
पूरयेत् सूर्यनाड्या च यधाशक्ति बहिर्मरुत् ॥०५५८
धारयेत् बहुयत्नेन कुम्भकेन जलन्धरैः
यावत् स्वेदं नखकेशाभ्यां तावत् कुर्वन्तुकुम्भकम् ॥०५५९
സഹിതകുംഭകത്തെപ്പറ്റി പറഞ്ഞുകഴിഞ്ഞു. ഇനി സൂര്യഭേദകുംഭകത്തെപറ്റി പറയാം. സൂര്യനാഡിയിലൂടെ വായുവിനെ സ്വശക്തിയനുസ്സരിച്ച് നിറക്കണം. ഉള്ളിലെ വായുവിനെ യഥാശക്തി കുംഭകം ചെയ്ത് നിർത്തണം. ഇങ്ങിനെ വിയർപ്പ് ഉണ്ടാകുന്നതുവരെ കുംഭകം അനുഷ്ഠിക്കണം.

प्राणोऽपानः समानश्चोदानव्यतौ तथैवच
नागः कूर्मश्च कृकरो देवदत्तो दनञ्जयः ॥०५६०
വായുക്കൾ 10 വിധം. അതിൽ 5 പ്രധാന വായുക്കളും, 5 ഉപവായുക്കളും. പ്രാണൻ, അപാനൻ, വ്യാനൻ, ഉദാനൻ, സമാനൻ എന്നിവ പ്രധാനവായുക്കൾ. നാഗം, കൂർമ്മം, കൃകരം, ദേവദത്തം, ധഞ്ജയൻ എന്നിവ ഉപവായുക്കൾ.

हृदिः प्राणो वाहेन्नित्यमपानो गुदमण्डले
समानो नाभिदेशे तु उदानो कण्ठदेशतः ॥०५६१
व्यानो व्याप्य शरीरे तु प्रधानाः प्राणवायवः
प्राणाद्याः पञ्चविख्याता नामोद्याः पञ्चवायवः ॥०५६२
तेषामपि च पञ्चानां स्थानानि च वदाम्यहम्
उद्गारे नाग आख्याते कूर्मस्तुन्मीलने स्मृतः ॥०५६३
कृकरः क्षुत्कृतो ज्ञेयो देवदत्तो विजृम्भणे
न जहन्ति मृते क्वापि सर्वव्यापी धनञ्जयः

ഇനി ഓരോ വായുക്കളുടേയും സ്ഥാനങ്ങൾ പറയാം.
1. പ്രാണൻ — ഹൃദയത്തിൽ
2. അപാനൻ— ഗുദമണ്ഡലത്തിൽ
3. വ്യാനൻ— ശരീരത്തിൽ മുഴുവൻ വ്യാപിച്ച്
4. ഉദാനൻ— കണ്ഠത്തിൽ
5. സമാനൻ— നാഭിദേശത്ത്
6. നാഗം— നട്ടെല്ലിൽ
7. കൂർമ്മം— കണ്ണുകളുടെ ഇമകളിൽ
8. കൃകരം— വിശപ്പിന്
9. ദേവദത്തം— കോട്ടുവായ ഇടുന്നതിന്
10. ധനഞ്ജയൻ— വായുവിൽ നിന്ന് ശബ്ദമുണ്ടാക്കുന്നു.(ഈ വായു, സർവ്വവ്യാപിയാണ്. മരിച്ച് ദഹിപ്പിച്ചാലെ ശരീരം വിട്ട് പോവുകയുള്ളു. അതിനാലാണ് മരിച്ച ഉടൻ ശരീരം ദഹിപ്പിക്കണമെന്ന് അനുശാസിക്കുന്നത്.)

नागो गृह्णामि चैतन्यं कूर्मश्चैव निमेषणम्
क्षुतृषं कृकरश्चैव जृम्भणं चतुर्थेन तु
भवेद्धनं जयात् शब्दं क्षणमात्रं न निःसरेत् ॥०५६५
നാഗം ചൈതന്യത്തെ എടുക്കുന്നു. കൂർമ്മം കണ്ണുകളെ തുറപ്പിക്കുന്നു. കൃകരം വിശപ്പ്, ദാഹം എന്നിവ ഉണ്ടാക്കുന്നു. ദേവദത്തം കോട്ടുവായ ഉണ്ടാക്കുന്നു. ധനഞ്ജയൻ വായുവിൽനിന്ന് ശബ്ദമുണ്ടാക്കുന്നു. സദാ പ്രവർത്തിക്കുന്ന വായുവാണ് ഇത്.

सर्वे ते सूर्यसम्भिन्ना नाभिमूलात् समुद्धरेत्
इडया रेचयेत् पश्चात् धैर्येणाखण्डवेगतः ॥०५६६
पुनः सूर्येण चाकृष्य कुम्भयित्वा यथाविधि
रेचयित्वा साधयेत्तु क्रमेण च पुनः पुनः ॥०५६७
ഈ വായുക്കളെയെല്ലാം പ്രാണായാമത്തിലൂടെ സമുദ്ധരിച്ച് സൂര്യനാഡിയിലൂടെ വലിച്ചെടുത്ത് കുംഭകം ചെയ്ത് ശീലിക്കണം.

कुम्भकः सूर्यभेदस्तु जरामृत्युविनाशकः
बोधनेत् कुण्डलीं शक्तिं जाढराग्निं विवर्धयेत्
इति ते कथितं चण्ड सूर्यभेदनमुत्तमम् ॥०५६८
സൂര്യഭേധനം ചെയ്യുന്നതോടെ ജരാമരണങ്ങളെ നശിപ്പിക്കും. ജഢരാഗ്നി വർദ്ധിപ്പിക്കും. അല്ലയോ ചണ്ഡ സൂര്യഭേദന കുംഭകത്തെ നിനക്ക് പറഞ്ഞുതന്ന് കഴിഞ്ഞു.

5.6 ujjāyīkumbhakam

नासाभ्यां वायुमाकृष्य मुखमध्वो च धारयेत्
हृद्गलाभ्यां समाकृष्य वायुवक्त्रे च धारयेत् ॥०५६९
2 മൂക്കിലൂടേയും വായുവിനെ സ്വീകരിച്ച് മുഖത്തിൽ ധരിച്ച് നിർത്തണം. അതിനുശേഷം ഹൃദയത്തിലേക്ക് ആകർഷിച്ച് വായിലും വായുവിനെ ധരിക്കണം.

मुखं प्रक्षाल्य सम्बद्ध्वा कुर्याज्जालन्धरं ततः
आशक्तिकुम्भकं कृत्वा धारयेदविरोधितः ॥०५७०
മുഖം കഴുകി നല്ലപോലെ തുടച്ച് പിന്നീട് ജാലന്ധരം ചെയ്യണം. ഒന്നിനും വിരോധമില്ലാത്തരീതിയിൽ വായുവിനെ ധരിക്കണം.

उज्जायीकुम्भकं कृत्वा सर्वकार्याणि साधयेत्
न भवेत् कफरोगश्च क्रूरवायुरजीर्णकम् ॥०५७१
आमवातः क्षयः कासो ज्वरप्लीहा न विद्यते
जरामृत्युविनाशाय चोज्जायिं साधयेन्नरः ॥०५७२
ഉജ്ജായികുംഭകം കൊണ്ട് എല്ലാകാര്യങ്ങളും സാധിക്കാം. കഫരോഗം, വായുകോപം, ക്ഷയം, ചുമ, പനി ദഹനക്കേട് എന്നിവ ഒന്നും ഉണ്ടാവുകയില്ല.

5.7 śītali kumbhakam

जिह्वया वायुमाकृष्य उदरे पूरयेच्छनैः
क्षणं च कुम्भकं कृत्वा नासाभ्यां रेचयेत् पुनः ॥०५७३
നാവ് വലച്ച് പുറത്തേക്ക് നീട്ടി അതിൽക്കൂടി വായു വലിച്ചെടുക്കുക. ശ്..ശ്.. എന്ന ശബ്ദം കേൾക്കാം. നല്ല തണുപ്പും അനുഭവപ്പെടും. പിന്നീട് കുംഭകം ചെയ്ത് മൂക്കിലൂടെ വായു പുറത്തേക്ക് വിടുക.

सर्वदा साधयेद्योगी शीतलकुम्भकं शुभम्
अजीर्णं कफपित्तं च नैव तस्य प्रजायते ॥०५७४
യോഗി എല്ലായിപ്പോഴും ഈ ശീതളീ കുംഭകം അനുഷ്ഠിക്കണം. ദഹനക്കേട്, കഫം, പിത്തം മുതലായ രോഗങ്ങൾ നിശ്ശേഷം നശിക്കുന്നു.

5.8 bhastrikā kumbhakam

भस्त्रैव लोहकाराणां यथा क्रमेण सम्भ्रमेत्
तथा वायुं च नासाभ्यामुभाभ्यां चालयेच्छनैः ॥൦൫൭൫
കൊല്ലന്റെ ഉലയിലെന്നപോലെ സാധകൻ വായുവിനെ 2 മൂക്കിലൂടേയും നല്ലപോലെ ചുറ്റിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കണം. (നല്ലപോലെ ശബ്ദം ഉണ്ടാകുന്ന വിധത്തിൽ ഇത് ചെയ്യണം.)

एवं विंशतिवारं च कृत्वा कुर्याच्च कुम्भकम्
तदन्ते चालयेद्वायुं पूर्वोक्तं च तथा विधिः ॥൦൫൭൬
त्रिवारं साधयेदेनं भस्त्रिकाकुम्भकं सुधीः
न च रोगो न च क्लेश आरोग्यं च दिने दिने ॥൦൫൭൭
ഇപ്പോൾ പറഞ്ഞപ്രകാരം 20 പ്രാവശ്യം ചെയ്തശേഷം കുംഭകം ചെയ്യുക. ബുദ്ധിമാനായ സാധകൻ ദിവസവും ഭസ്ത്രികാ പ്രാണായാമം ചെയ്യണം. അവന് രോഗമില്ല, ക്ളേശമില്ല. ആരോഗ്യവർദ്ധനവിന് ഉത്തമമാണ്.

5.9 bhrāmarī kumbhakam

अर्धरात्रं गते योगी जन्तूनां शब्दवर्जिते
कर्णौ पिथाय हस्ताभ्यां कुर्यात् पूरककुम्भकम् ॥൦൫൭൮
അർദ്ധരാത്രി, ജന്തുക്കളുടെ ശബ്ദമില്ലാത്ത നിശ്സബ്ദമായ സ്ഥലത്ത് ഇരുന്ന് 2 കൈകൾകൊണ്ടും ഇരുകാതുകളും അടച്ച് പ്രാണായാമം ചെയ്യുക. കുംഭകം ചെയ്യാൻ തുടങ്ങുക.

शृणुयात् दक्षिणेकर्णे नादमन्तर्गतं शुभम्
प्रथमं झिञ्झीनादं च वंशीनादं ततः परम्॥൦൫൭൯
मेखझर्झरभ्रमरी खण्डाकांस्यं ततः परं
तूरीभेरिमृदङ्गादि नदानानकदुन्दुभिः ഇങ്ങിനെ ഏതാനും ദിവസങ്ങൾക്കുശേഷം വലത്തെ കാതിന്നുള്ളിൽനിന്ന് ആന്തരികമായ ശബ്ദങ്ങൾ കേൾക്കാൻ സാധിക്കുന്നു. ഓരോ ഘട്ടത്തിലും ഓരോ ശബ്ദങ്ങൾ കേൾക്കാം. ഝിംഝിനാദം, വേണുനാദം, ഇടിമുഴക്കം, മണിനാദം, പെരുമ്പറശബ്ദം, മൃദങ്ഗശബ്ദം എന്നിവ ക്രമത്തിൽ കേൾക്കാറാകും.

एवं नानाविधो नादो जायते नित्यमभ्यसेत्
अनाहतस्य शब्दस्य तस्य शब्दस्य यो ध्वनिः ॥०५८१
ध्वनेरन्तरं ज्योति ज्योतिरन्तर्गतं मनः
तन्मनोविलयं याति तद्विष्णोः परमं पदम्
एवं भ्रामरी संसिद्धि समाधिसिद्धिमाप्नुयात् ॥०५८२
ക്രമേണ അനാഹതശബ്ദവും കേൾക്കാറാകും. അതിന്റെ ധ്വനിക്കകത്ത് ജ്യോതിസ്സും കാണാറാകും.ക്രമേണ സിദ്ധിയും സമാധിയും നേടാവുന്നതാണ്.

5.10 mūrcchā kumbhakam

सुखेन कुम्भकं कृत्वा मनश्च भ्रुवोरन्तरं ततः
सन्त्यज्य विषयान्सर्वान् मनोमूर्च्छा सुखप्रदा
आत्मनि मानसो योगादानन्दो जायते ध्रुवम् ॥०५८३
സുഖത്തോടെ കുംഭകം ചെയ്ത് മനസ്സിനെ ഭ്രൂമദ്ധ്യത്തിൽ കേന്ദ്രീകരിച്ച് വിഷയങ്ങളിൽനിന്ന് മനസ്സിനെ പിന്തിരിപ്പിച്ച് ക്രമേണ മൂർച്ഛ എന്ന അവസഥ നേടാം.

5.11 kevalīkumbhakam

हंकारेण बहिर्याति सःकारेण विशेत् पुनः
षड्गतानि दिवारात्रो सहस्राण्येकविंशतिः
अजपां नामगायत्रिं जीवो जपति सर्वदा ॥०५८४
ജീവൻ സഃ എന്ന ശബ്ദത്തോടെ പ്രാണനെ അകത്തേക്ക് എടുക്കുന്നു. ഹം എന്ന ശബ്ദത്തോടെ പ്രാണനെ പുറത്തേക്ക് വിടുന്നു. ഇത് സ്വാഭാവികമായി നടക്കുന്നു. അതിനാൽ ഈ ശബ്ദങ്ങളെ ധ്യാനിച്ച് പ്രാണനെ അകത്തേക്കും പുറത്തേക്കും സഞ്ചരിപ്പിക്കുക. ഇതിന് ഹംസ പ്രാണായാമം എന്നോ സോഹം പ്രാനായാമം എന്നോ പറയാം. ഒരു ദിവസത്തിൽ 21600 പ്രാവശ്യം ഈ വിധത്തിൽ നാം സോഹം എന്ന് നാം അറിയാതെ ജപിക്കുന്നു. ഈ ജപത്തിന് അജപാ ഗായത്രീ എന്ന് പറയുന്നു.

Note :– സോഹം പ്രാണായാമം ചെയ്യേണ്ട വിധം :
നിവർന്നിരുന്ന് 2 പൂരികങ്ങളുടേയും നടുക്ക് ദൃഷ്ടിയും, ശ്രദ്ധയും ആക്കി ഇച്ഛാശക്തി ഇല്ലാതെ വായുവിനെ അകത്തേക്കും പുറത്തേക്കും പോകാൻ അനുവദിക്കുക. വായുവിന്റെ സഞ്ചാരം മാത്രം ശ്രദ്ധിക്കുക.

मूलाधारे यथा हंसस्तथा हि हृदिपङ्कजे
तथानासा पुटद्वन्द्वेः तृभिर्हंस समागमः ॥०५८५
മൂലാധാരത്തിലും, ഹൃദയകമലത്തിലും, 2 നാസാപുടങ്ങളിലും ഹംസം വർത്തിക്കുന്നു.

षण्णवत्यङ्गुलीमानं शरीरं कूर्मरूपकम्
देहात् बहिर्गतो वायुः स्वभावात् द्वादशाङ्गुलिः ॥०५८६
गायने षोडशङ्गुल्यो भोजने विंशतिस्तथा
चतुर्विंशाङ्गुलिः पन्थे निद्रायां त्रिंशदङ्गुलिः
मैथुने षट्त्रिंशदुक्तं व्यायामे च ततोऽधिकम् ॥०५८७
90 അങ്ഗുലം അളവാണ് കർമ്മരൂപിയായ ഈ ശരീരത്തിന്. സ്വാഭാവികമായ ശ്വാസത്തിന് 12 വിരൽ(36 സെൻറീമീറ്റർ) പാടുമ്പോൾ 16 ഇഞ്ച്, ആഹാരം കഴിക്കുമ്പോൾ 20 ഇഞ്ച്, യാത്രചെയ്യുമ്പോൾ 24 ഇഞ്ച്, ഉറക്കത്തിൽ 30 ഇഞ്ച്, മൈഥുനത്തിൽ 36 ഇഞ്ച്, വലിപ്പം ഉണ്ടാകും. വ്യായാമസമയത്ത് അതിലധികവും ഉണ്ടാകും.

स्वभावेऽस्य गतेर्न्यूने परमायुं प्रवर्धते
आयुक्षयोऽधिक प्रोक्तो मरुते चान्तरात् गते ॥०५८८
അതിനാൽ പ്രാണവായുവിന്റെ ഗതിയുടെ ദൈർഘ്യം കുറച്ചാൽ സ്വാഭാവികമായും ആയുസ്സ് കൂട്ടാം. (ആമക്കാണ് ഏറ്റവും കൂടുതൽ ആയുസ്സ്. അതിന്റെ സ്വാസങ്ങളുടെ എണ്ണം 1 മിനുത്തിൽ 18 ൽ താഴെയാണത്രെ)

तस्मात् प्राणे स्थिते देहे मरणं नैव जायते
वायुना घटसंबन्धे भवेत् केवलकुम्भकम् ॥०५८९
അതിനാൽ പ്രാണൻ ശരീരത്തിൽ ഉറച്ചുനിന്നാൽ മരണം സംഭവിക്കില്ല. പ്രാണന് ശരീരത്തോട് തികഞ്ഞ ബന്ധം ഉണ്ടാകുമ്പോൾ കേവലീ കുംഭകം സംഭവിക്കുന്നു.

यावज्जीवं जपेन्मन्त्रमजपासङ्ख्य केवलम्
अद्यावधिधृतं सङ्ख्य विभ्रमं केवली कृते ॥०५९०
अत एव हि कर्तव्य केवलीकुम्भको नरैः
केवली चाजपासङ्ख्या द्विगुणा च मनोन्मनी ॥०५९१
ആയുഷ്കാലം മുഴുവൻ അജപാഗായത്രി അതിന്റെ മുഴുവൻ എണ്ണവും ജപിക്കണം. കേവലീകുംഭകം ചെയ്താൽ ഇതുവരെയുള്ള ജപസംഖ്യക്ക്

ഭ്രംശമുണ്ടാകില്ല. അതിനാൽ എല്ലാവരും കേവലീകുംഭകം നിത്യേന ശീലിക്കണം. കേവലീകുംഭകത്തിൽ അജപമന്ത്രത്തിന്റെ സംഖ്യ ഇരട്ടിയായാൽ അതിന് മനോന്മനി എന്ന് പറയുന്നു.

नासाभ्यां वायुमाकृष्य केवलं कुम्भकं चरेत्
एकाधिकचतुःषष्टिं धारयेत् प्रथमे दिने ॥൦൫൯൨
നാസാദ്വാരങ്ങളിലൂടെ പ്രാണനെ എടുത്ത് കുംഭകപ്രാണായാമം ചെയ്യണം. ഒന്നുമുതൽ അറുപത്തിനാലുവരെ പ്രാവശ്യം ഒരു ദിവസത്തിൽ ചെയ്യണം. (84 പ്രാവശ്യം എന്നും പക്ഷമുണ്ട്.)

केवलीमष्टधा कुर्यात् यामे यामे दिने दिने
अथवा पञ्चधा कुर्यात् यथावत् कथयामि ते ॥൦൫൯൩
प्रातर्मध्याह्नसायाह्ने मद्धरात्रिश्चतुर्थके
त्रिसन्ध्यमथवा कुर्यात् सममाने दिने दिने ॥൦൫൯൪
കേവലീകുംഭകം 8 വിധത്തിൽ യാമം തോറും ദിവസത്തിൽ ചെയ്യണം. അല്ലെങ്കിൽ 5 പ്രവശ്യം, അഥവാ 3 പ്രാവശ്യമെങ്കിലും. എപ്പോൾ എങ്ങിനെ ചെയ്യണം എന്ന് പറയാം. പ്രാതക്കാലം, മദ്ധ്യാഹ്നം, സായാഹ്നം, രാത്രിയുടെ മദ്ധ്യയാമം. ഈ 5 യാമങ്ങളിലെങ്കിലും തുല്യമായ അളവിൽ ചെയ്യുക.

पञ्चवारं दिनेवृद्धिर्वारैकं च दिने दिने
अजपा परिमाणं च यावत् सिद्धिप्रजायते ॥൦൫൯൫
प्राणायामं केवलीं च यदा वदति योगवित्
केवलीकुम्भके सिद्धे किं न सिद्ध्यति भूतले ॥൦൫൯൬
ദിവസത്തിൽ 5 പ്രാവശ്യം, ആഴ്ച്ചയിൽ അതുപോലെ ദിവസത്തിൽ ഒരുപ്രാവശ്യം. മന്ത്രപൂർവ്വം ഈ പ്രാണായാമം ചെയ്താൽ യോഗവിദ്യാപ്രഭാവം ഉണ്ടാകും. സിദ്ധിയുണ്ടാകുന്നതുവരെ മന്ത്രപൂർവം ചെയ്യുക. അപ്പോൾ കേവലകുംഭകപ്രാണായാമവും ഉണ്ടാകും.

ഇങ്ങിനെ ഘേരണ്ഡൻ ചണ്ഡിയോട് പ്രാണായാമ വിധി പറഞ്ഞ് പഞ്ചമോപദേശം ഉപസംഹരിച്ചു.

**********END of FIFTH CHAPTER**********

അദ്ധ്യായം 6

ṣaṣṭhopadeśam

ॐ गङ्गणपतये नमः

ॐ श्री पतञ्जलये नमः

षष्ठोपदेशः—ध्यानयोगम्

घेरण्ड उवाच :—

स्थूलं ज्योतिस्तथा सूक्ष्मं ध्यानस्य त्रिविधं विदुः
स्थूलं मूर्त्तित्रयं प्रोक्तं ज्योतिस्तेजोमयं तथा
सूक्ष्मं बिन्दुमयं ब्रह्मा कुण्डली परदेवता

ഘേരണ്ഡൻ പറഞ്ഞു :—
സ്ഥൂലം, സൂക്ഷ്മം, ജ്യോതിസ്സ് എന്നിങ്ങനെ ധ്യാനത്തിൽ 3 വിധം ഉണ്ട്. ഇതിൽ സ്ഥൂലം മൂർത്തിസ്വരൂപവും, ജ്യോതിസ്സ് തേജോമയവും, സൂക്ഷ്മം ബ്രഹ്മമായ ബിന്ദു രൂപവും ആണ്. ഇതിന്റെ പരദേവത കുണ്ഡലീശക്തിയാണ്.

स्थूलध्यानम्—१

स्वकायहृदये ध्यायेत् सुधासागरमुत्तमं
तन्मद्धो रत्नद्वीपं तु सुरत्नवालुकामयम्
चतुर्दिक्षु नीपतरुं बहुपुष्पसमन्वितं
नीपोपवने सङ्कुलैर्वेष्टितं परिखा इव

मालतीमल्लिका जाति केसरैश्चम्पकैस्तथा
पारिजातैः स्थूलपत्मैः गन्धामोदित दिङ्मुखैः
तन्मद्धे संस्मरेद्योगी कल्पवृक्षं मनोहरं
चतुःशाखा चतुर्वेदं नित्येपुष्पं फलान्वितम्
भ्रमरः कोकिलास्तत्र गुञ्जन्ति विगदन्ति च
ध्यायेत्तत्र स्थिरो भूत्वा महामाणिक्यमण्डपम्
तन्मद्धे तु स्मरेद्योगी पर्यङ्कं सुमनोहरम्
तत्रेऽष्टदेवतां ध्यायेत् मध्याह्नं गुरुभाषितं
यस्य देवस्य यद्रूपं यथाभूषणवाहनम्
तद्रूपं ध्यायेते नित्यं स्थूलध्यानमिदं विदुः

സ്ഥൂലധ്യാനം

അവനവന്റെ ഹൃദയത്തിൽ സുധാസാഗരവും, അതിന്റെ മദ്ധ്യത്തിൽ രത്നമണൽത്തിട്ടയോടുകൂടിയ രത്നദ്വീപവും, ധ്യാനിക്കുക.
അതിനുചുറ്റും പുഷ്പങ്ങളോടുകൂടിയ വേപ്പുമരങ്ങളും, അവ ഇടതൂർന്ന് നിൽക്കുന്ന എന്നും ധ്യാനിക്കുക.
മുല്ല, മല്ലിക, ജാതി മുതലായവയുടെ പൂക്കൾകൊണ്ട് നിറഞ്ഞതും, ചമ്പകം, താമര, പാരിജാതം എന്നിവയുടെ വാസനകൊണ്ട് നിറഞ്ഞതും ആയ ദിക്കുകൾ ഹൃദയത്തിൽ സങ്കൽപ്പിക്കുക.
4 വേദങ്ങളാകുന്ന 4 ശാഖകളാലും, ഫലപുഷ്പങ്ങൾ തിങ്ങിനിറഞ്ഞ ഒരു കൽപ്പവൃക്ഷം സങ്കൽപ്പിക്കുക.
വണ്ടുകൾ , കുയിലുകൾ എന്നിവയുടെ ശബ്ദത്താൽ സുമനോഹരമായ ആ സ്ഥലത്ത് ഒരു മഹാമാണിക്യമണ്ഡപം ധ്യാനിക്കുക.
യോഗി , ആ മണ്ഡപത്തിന്റെ മദ്ധ്യത്തിൽ ഒരു പീഠം സങ്കൽപ്പിക്കുക. ആ ദിവ്യപീഠത്തിൽ തന്റെ ഇഷ്ടദേവതയുടെ രൂപം സങ്കൽപ്പിക്കുക.
ഏതേത് ദേവനെയാണോ ധ്യാനിക്കുന്നത്, അതാത് ദേവന്റെ വഹനം, ആഭരണങ്ങൾ ആയുധങ്ങൾ അന്നിവയോടുകൂടി വേണം ധ്യാനിക്കാൻ. ഗുരു ഉപദേശിച്ചപോലെ ഈ വിധത്തിൽ ധ്യാനിക്കുക.

स्थूलध्यानम्–२

सहस्रारे महापत्मे कर्णिकायां विचिन्तयेत्
विलग्नसहितं पत्मं द्वादशैर्दलसंयुतम्
शुक्लवर्णं महातेजो द्वादशैर्बीजवेष्टितं
ह स क्ष मं ल व र युं ह स ख फें यथाक्रमम्

तन्मध्ये कर्णिकायां तु अकधादि रेखात्रयं
ह ल क्ष कोण संयुक्तं प्रणवं यत्र वर्त्तते
नादबिदुमयं पीढं ध्यायेत्तत्र मनोहरम्
तत्रोपरि हंसयुग्मं पादुका तत्र वर्तते
ध्यायेत्तत्र गुरुं देवं द्विभुजं च त्रिलोचनम्
श्वेताम्बरधरं देवं शुक्लगन्धानुलेपनम्
शुक्लपुष्पमयं माल्य रक्तशक्तिसमन्वितं
एवंविधं गुरुध्यानात् स्थूलध्यानं प्रसिध्यति

സ്ഥൂലധ്യാനം മറ്റൊരു രീതി

1000 ദളമുള്ള സഹസ്രാരപത്മത്തിന്റെ കർണ്ണികയിൽ 12 ദളങ്ങളുള്ള ഒരു വെള്ളത്താമരപ്പൂവ് സങ്കൽപ്പിക്കുക. ഓരോ ദളത്തിലും ഓരോ ബീജാക്ഷരം ന്യസിക്കണം. അവ ക്രമത്തിൽ ഹ , സ , ക്ഷ , മം , ല , വ , ര , യും , ഹ , സ , ഖ , ഫേം എന്നിവയാണ്. അതിന്റെ മദ്ധ്യത്തിൽ ത്രികോണാകൃതിയിൽ 3 രേഖകൾ ഹ , ല , ക്ഷ എന്നീബീജങ്ങൾ അതിൽ സങ്കൽപ്പിക്കണം. അവിടെ പ്രണവമന്ത്രം സദാ വർത്തിക്കുന്നു. നാദം, ബിന്ദു എന്നിവയോടുകൂടിയ പ്രണവപീഢത്തിൽ 2 ഹംസങ്ങളെ ധ്യാനിക്കുക. അവിടെ ഒരു പാദുകം ഉണ്ടെന്ന് ധ്യാനിക്കുക.
അവിടെ അവനവന്റെ ഗുരുവിനെ ധ്യാനിക്കുക.
2 കൈകളും 3 കണ്ണുകളും ഉള്ള , വെളുത്തവസ്ത്രം ധരിച്ചവനും വെളുത്ത ചന്ദനം ചാർത്തിയവനും ആയി ഗുരുവിനെ വെളുത്ത പുഷ്പങ്ങളേക്കൊണ്ട് കോർത്ത മാലധരിച്ചവനായി ധ്യാനിക്കണം. ഈ വിധത്തിലാണ് സ്ഥൂലധ്യാനം പറയുന്നത്.

ജ്യോതിർധ്യാനം

कथितं स्थूलध्यानं तु तेजोध्यानं शृणुष्व ते
यध्यायेन योगसिद्धिरात्मप्रत्यक्षमेव च

Bibliography

खेरण्डसंहित

Please send corrections to Raman.K.R,Kizhakkedath Mana,

Mannampatta,PALAKKAD.Ph:- 0466 2268910 Mob: 09447963680

Last updated October 13, 2011