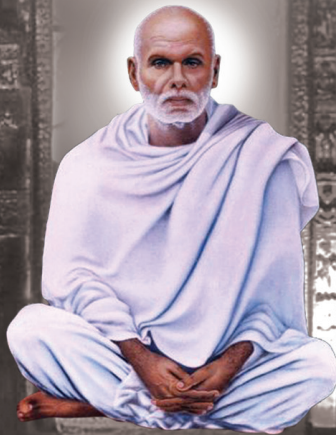




PYTHRUKAM

An International Holistic Health Centre

A Way To Life

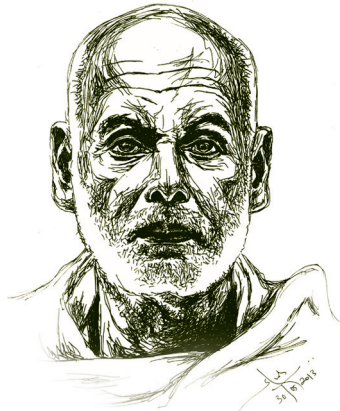


ആരോഗ്യ സംരക്ഷണം
പ്രദാനം ചെയ്യുന്നതിലൂടെ



PYTHRUKAM

An International Holistic Health Centre
A Way To Life



ആരോഗ്യ സംരക്ഷണം
ശ്രദ്ധേയമായർമ്മത്തിലൂടെ



ആമുഖം

ലോകത്ത് ധർമ്മത്തിന് ച്യുതി സംഭവിക്കുമ്പോൾ ഗുരുക്കന്മാർ പരിഹാരങ്ങളുമായി അവതരിച്ചുകൊണ്ടേ ഇരിക്കുന്നു. എല്ലാ തലത്തിലും അവഗണിക്കപ്പെട്ട, അധഃസ്ഥിതരായ മൂല്യബോധം നഷ്ടമായ ഒരു വലിയ ജനസമൂഹത്തിന്റെ ഉദ്ധാരണത്തിനായിട്ടായിരുന്നു ശ്രീനാരായണഗുരുവിന്റേയും ജനനം. വളരെ സരളവും, ശാസ്ത്രീയവും, മൂല്യവത്തുമായ ചര്യകളിലൂടെ ശ്രേഷ്ഠമായ ഒരു സമൂഹസൃഷ്ടിക്ക് ഉതകുന്ന തരത്തിലുള്ളതായിരുന്നു ഗുരുവിന്റെ കർമ്മപദ്ധതികൾ. ആരോഗ്യമുള്ള ശരീരത്തിലേ സ്വസ്ഥമായ മനസ്സുണ്ടാകുവെന്നും, സ്വസ്ഥമായ മനസ്സിൽ നിന്നേ ശ്രേഷ്ഠമായ ചിന്തകൾ ഉദിക്കുകയെന്നും, ശ്രേഷ്ഠമായ സമൂഹത്തിനേ പുരുഷാർത്ഥം സാധ്യമാകുകയെന്നും സത്യദർശിയായ ഗുരു അറിഞ്ഞിരിക്കുന്നു. ഗുരുവിന്റെ പഞ്ചശുദ്ധി എന്ന ഉദ്ബോധനത്തെ ജനഹൃദയങ്ങളിൽ എത്തിച്ച് ആരോഗ്യമുള്ള ഒരു ജനതയെ വാർത്തെടുക്കുക എന്ന ലക്ഷ്യത്തോടെയാണ് പൈതൃകം പഠനകേന്ദ്രം പ്രവർത്തിച്ചു വരുന്നത്.

“ആരോഗ്യമുള്ള സമൂഹം ഗുരുദേവദർശനത്തിലൂടെ”.



ഓം

ഗുരുർബ്രഹ്മാ ഗുരുർവിഷ്ണു:

ഗുരുർദേവോ മഹേശ്വര :

ഗുരുഃസാക്ഷാത് പരബ്രഹ്മ

തസ്മൈ ശ്രീ ഗുരവേ നമഃ

ഓം ശാന്തി : ഓം ശാന്തി : ഓം ശാന്തി :

ഗദ്യപ്രശ്നം

കാണപ്പെടുന്നതൊക്കെയും സ്ഥൂലം, സൂക്ഷ്മം, കാരണം എന്നീ മൂന്നു രൂപങ്ങളോടു കൂടിയതും പരമാത്മാവിൽ നിന്നുമുണ്ടായി അതിൽത്തന്നെ ലയിക്കുന്നതുമാകുന്നു. അതിനാൽ പരമാത്മാവല്ലാതെ വേറൊന്നുമില്ല. സകല പാപങ്ങളെയും നശിപ്പിക്കുന്ന- വറുത്തു കളയുന്ന-പരമാത്മാവിന്റെ യാതൊരു സ്വരൂപം എന്റെ ബുദ്ധിയെ തെളിച്ചു നല്ല വഴിയേ കൊണ്ടുപോകുമൊ, ധ്യാനിക്കേണ്ടതായ പരമാത്മാവിന്റെ ആ ദിവ്യരൂപത്തെ ഞാൻ ധ്യാനിക്കുന്നു.



അല്ലയോ പരമാത്മാവേ! ഇപ്രകാരം ഇടവിടാതെ എനിക്ക് അങ്ങയെ ധ്യാനിക്കുന്നതിനും അങ്ങയുടെ പരമാനന്ദം ലഭിക്കുന്നതിനും അങ്ങയുടെ അനുഗ്രഹം എന്നിൽ ഉണ്ടാകണമേ !അല്ലയോ ദൈവമേ! കണ്ണുകൊണ്ടു കാണുന്നതൊന്നും നിത്യമല്ല. ശരീരവും നീർക്കുമിള പോലെ നിലയറ്റതാകുന്നു. എല്ലാം സ്വപ്നതുല്യമെന്നല്ലാതെ ഒന്നും പറയുവാനില്ല.

നാം ശരീരമല്ല, അറിവാകുന്നു. ശരീരമുണ്ടാകുന്നതിനു മുൻപിലും അറിവായ നാം ഉണ്ടായിരുന്നു. ഇനി ഇതൊക്കെയും ഇല്ലാതെപോയാലും നാം ഇപ്രകാരം പ്രകാശിച്ചുകൊണ്ടു തന്നെയിരിക്കും. ജനനം, മരണം, ദാരിദ്ര്യം, രോഗം, ഭയം ഇതൊന്നും നമ്മെ തീണ്ടുകയില്ല. ഇപ്രകാരം ഉപദേശിക്കപ്പെടുന്ന തിരുവാക്കുകളെയും, ഈ തിരുവാക്കുകളുടെ ഉപദേഷ്ടാവായ പരമാത്മാവിനെയും ഞാൻ ഊണിലും ഉറക്കത്തിലും ഇടവിടാതെ എല്ലായ്പ്പോഴും ചിന്തിക്കുമാറാകേണമേ! നീ എന്റെ സകല പാപങ്ങളെയും കവർന്നെടുത്തുകൊണ്ട് എനിക്ക് നിന്റെ പരമാനന്ദം നൽകേണമേ! എന്റെ ലോകവാസം കഷ്ടപ്പാടു കൂടാതെ കഴിഞ്ഞുകൂടുന്നതിനും ഒടുവിൽ നിന്റെ പരമപദം പ്രാപിക്കുന്നതിനും നിന്റെ അനുഗ്രഹം എന്നിൽ ഉണ്ടാകേണമേ. !



ബ്രഹ്മവൈകുണ്ഠം

ദൈവമേ! കാത്തുകൊൾകുന്നു
കൈവിടാതിങ്ങു ഞങ്ങളെ
നാവികൻ നീ ദവാബ്ധിക്കോ-
രാവിവൻതോണി നിൻപദം.

നന്നൊന്നായെണ്ണിയെണ്ണിത്തൊ-
ട്ടെണ്ണും പൊരുളൊടുങ്ങിയാൽ
നിന്നിടും ദൃക്കു പോലുള്ള
നിന്നിലസ്പന്ദമാകണം.

അന്നവസ്ത്രാദി മുട്ടാതെ
തന്നു രക്ഷിച്ചു ഞങ്ങളെ
ധന്യരാക്കുന്ന നീയൊന്നു
തന്നെ ഞങ്ങൾക്കു തമ്പുരാൻ.

ആഴിയും തിരയും കാറ്റും
ആഴവും പോലെ ഞങ്ങളും
മായയും നിൻ മഹിമയും
നീയുമെന്നുള്ളിലാകണം.

നീയല്ലോ സൃഷ്ടിയും സ്രഷ്ടാ-
വായതും സൃഷ്ടിജാലവും
നീയല്ലോ ദൈവമേ, സൃഷ്ടി-
യ്ക്കുള്ള സാമഗ്രിയായതും.

നീയല്ലോ മായയും മായാ-
വിയും മായാവിനോദനും
നീയല്ലോ മായയെ നീക്കി-
സ്സായുജ്യം നൽകുമാറുനും.

നീ സത്യം ജ്ഞാനമാനന്ദം
നീ തന്നെ വർത്തമാനവും
ഭൂതവും ഭാവിയും വേദ-
ല്ലോതും മൊഴിയുമോർക്കിൽ നീ.

അകവും പുറവും തിങ്ങും
മഹിമാവാർന്ന നിൻപദം
പുകഴ്ത്തുന്നു ഞങ്ങളെ
ദഗവാനേ ജയിക്കുക.

ജയിക്കുക മഹാദേവ,
ദീനാവനപരായണ,
ജയിക്കുക ചിദാനന്ദ,
ദയാസിന്ധോ ജയിക്കുക.

ആഴമേറും നിൻ മഹസ്സാ-
മൊഴിയിൽ ഞങ്ങളാകവേ
ആഴണം വാഴണം നിത്യം
വാഴണം വാഴണം സുഖം.



ശുദ്ധിപഞ്ചകം

- ❖ ഗൃഹശുദ്ധി
- ❖ ശരീരശുദ്ധി
- ❖ വാക്ശുദ്ധി
- ❖ മനഃശുദ്ധി
- ❖ ഇന്ദ്രിയശുദ്ധി

ഗൃഹിതൃഷി

- ഗൃഹങ്ങളുടെ അന്തർഭാഗം സൂര്യപ്രകാശത്തിനു യോഗ്യവും ശുദ്ധവായു പ്രവേശിക്കുന്നതിനു പര്യാപ്തവുമായിരിക്കണം.
- അഴുകിചീഞ്ഞ സാധനങ്ങളെ ഉപേക്ഷിച്ച് വീടും പരിസരവും എപ്പോഴും സൂക്ഷിക്കണം.
- എല്ലായിടത്തും നിത്യവും അടിച്ചു വൃത്തിയാക്കുക.
- പരിസരങ്ങളിൽ മൂത്രം, മലം മുതലായവയുടെ വിസർജ്ജനം ചെയ്യാതിരിക്കുക.
- സന്ധ്യാസമയങ്ങളിൽ (കാലത്തും വൈകീട്ടും) സുഗന്ധദ്രവ്യങ്ങളെ കൊണ്ട് പുകയ്ക്കുക.

ശ്രീരശ്മി

- എന്നും നല്ല വെള്ളത്തിലുള്ള കുളി.
- അഴുക്കടിഞ്ഞു നിൽക്കുന്ന ചെവി, കണ്ണ് മുതലായ ഇന്ദ്രിയങ്ങളെ വൃത്തിയാക്കുക.
- പല്ലുകളുടെയും നഖങ്ങളുടെയും ശുചിത്വം.
- അഴുക്കില്ലാത്ത വസ്ത്രം ധരിക്കുക.
- ശുദ്ധമായ വായു ശ്വസിക്കുക.
- നല്ല ആഹാരം കഴിക്കുക.
- ശുദ്ധജലം കുടിക്കുക.
- കൈകാലുകൾ മുതലായ അവയവങ്ങളുടെ ശുദ്ധി.

വാക്ശി

- അക്ഷരങ്ങളുടെ, മറ്റുള്ളവരെ ആകർഷിക്കുന്ന ശക്തി.
- വ്യക്തമായ സംസാരം.
- ശബ്ദ മാധുര്യം.
- പദങ്ങളുടെ സ്പഷ്ടമായ പ്രതിപാദനം, പ്രയോഗം.
- യോഗ്യത, ചേർച്ച ഇവ വാക്കിന്റെ ഗുണങ്ങളാകുന്നു.
- വാക്കുകൾ സ്പന്ദനം, മധുരമായും, വ്യക്തമായും, ആകർഷകമായും, സഭ്യമായും ഇരിക്കണം.
- മറ്റുള്ളവരെ വെറുപ്പിക്കാതിരിക്കുക.
- സത്യം പാലിക്കുക.
- വേദപാരായണം ചെയ്യുക.
- ഇഷ്ടമായ കീർത്തനങ്ങളുടെ ആലാപനം.
- സമഭാവനയോടുകൂടിയ വാക്കുകൾ എല്ലായ്പ്പോഴും വിശുദ്ധമായിത്തീരുന്നു.



മനഃശുദ്ധി

- ഋജുത്വം
- ദയ
- സ്നേഹം
- ക്രൂരതയില്ലായ്മ (മൃദുലത)
- ധൈര്യം
- ലജ്ജ
- കോപമില്ലായ്മ
- ഏകാഗ്രത (ധ്യാനം) ഇവ മനഃശുദ്ധിയെ ഉളവാക്കുന്നു.



ശുചിമൃത്യുചി

- ഇഷ്ടമില്ലാത്ത കാര്യങ്ങൾ പ്രവർത്തിക്കാതെ യിരിക്കുക.
- ഇന്ദ്രിയങ്ങളെ കൂടുതൽ പീഡിപ്പിക്കുകയോ, ലാളിക്കുകയോ ചെയ്യാതിരിക്കുക.
- യോഗ്യമല്ലാത്തവയെ സ്തുതിക്കാതിരിക്കുക.
- ഇവയാൽ പഞ്ചേന്ദ്രിയങ്ങൾ ശുദ്ധമായിത്തീരുന്നു.



കാലടി, എറണാകുളം ജില്ല
9497020306, 0484-2463181
www.pythrukam.org

പരിശീലന ക്ലാസ്സുകൾ

- **Way to Meditation**
(ധ്യാനത്തിലേക്കുള്ള വഴികൾ)
- **Way to Nature**
(പ്രകൃതിയും, ജീവിതവും, ആരോഗ്യവും)
- **Way to Health**
(ആരോഗ്യസംരക്ഷണത്തിലേക്കുള്ള വഴികൾ)
- **Way to Relaxation**
(മാനസിക സംഘർഷം കുറയ്ക്കാനുള്ള വഴികൾ)
- **Way to Self- confidence**
(ആത്മവിശ്വാസം വർദ്ധിക്കാനുള്ള വഴികൾ)
- **Way to Success**
(ജീവിത വിജയത്തിലേക്കുള്ള വഴികൾ)
- **Way to Education** (കുട്ടികളുടെ സ്വഭാവ രൂപീകരണവും വിദ്യാഭ്യാസപുരോഗതിയും)

Chief Trainer

Dr. Vijay Raj N.R.

❖ പഠനം ❖ പരിശീലനം ❖ ചികിത്സ ❖