

May-2026

Annual subscription Rs. 50.00 / Retail Price Rs. 5.00



Arsha Sandesam

ആർഷ സന്ദേശം

OM NAMO NARAYANAYA



UTTARA GURUVAYURAPPAN TEMPLE

ARSHA DHARMA PARISHAD

Krishna Marg, Pocket-III, Mayur Vihar Phase-I, Delhi-110091, Phone: (011) 22710305, 22711029, 35595174, 8368130663

email: adparishad@gmail.com | www.uttaraguruvayurappan.org



Sree Krishna Medical & Research Centre

(A CHARITABLE UNIT OF ARSHA DHARMA PARISHAD (REGD.))

Opp. East Gate, Uttara Guruvayurappan Temple, Pocket-III, Mayur Vihar Phase-1, Delhi -91
Mob .8130098687, 011-42720442, 011-41503865 Email: adparishad@gmail.com

MEDICAL SUPERINTENDENT & GENERAL PHYSICIAN

Dr. K.L.Thakur
MBBS, PGDHHM, CIH

GYNAECOLOGY

Dr. Deepa Gupta
MBBS, MS (OBST & GYNE)
DNB (OBST & GYNE)

Dr. Sudha Dewan
MBBS, MS

Dr. Anju Johri
MBBS, MS (OBST & GYNE)

Dr. Sakshi Chopra
MBBS, MS (OBST & GYNE)

GASTROENTROLOGY

Dr. Mahendra Singh Rajput
MBBS, MD
(Amrita Hospital, Faridabad)

PEDIATRICS

Dr. Madhulika Gaur
MBBS, MD

Dr. Ashutosh
MBBS, DCH

MEDICINE

Dr. Sanjay Johri
MBBS, MD

Dr. Satish Kumar
MBBS, CCMD
(DIABETOLOGIST)

SURGEON

Dr. Das Gupta
MBBS, MS

PULMONOLOGY & RESPIRATORY

Dr. Arjun Khanna
MBBS, MD
(Amrita Hospital, Faridabad)

ENT

Dr. Sanjay Sood
MBBS, MS

Dr. Gaurav Mahajan
MBBS, DNB

OPHTHALMOLOGY (EYE)

Dr. K.C.Kukreja
MBBS, DOMS

NEUROLOGY

Dr. Sanjeev Kumar
MBBS, MS, Mch

DENTIST

Dr. Shreshtha Singh

BDS

Dr. Ashish Kumar
BDS, MDS

ULTRASONOLOGY

Dr. Satish Bansal
MBBS, MD

ORTHOPEDICS

Dr. Vikas Dhawan
MBBS, MS

Dr. R.K.Srivastava
MBBS, MS

CARDIOLOGY

Dr. Akhilesh
MBBS, MD

Dr. Sushant Wattal
MBBS, MD

HOMOEOPATHY

Dr. Sobhana Rama Varma
BHMS, MD

Dr. Jithesh T.K,
BHMS, MD

Dr. Amar Bodhi
BHMS, MD

Dr. Shweta Khanna
BHMS

PSYCHOLOGIST

Dr. Anashwara Ravi
Masters in Clinical Psychology

PHYSIOTHERAPY

Dr. Vandana Madhesiya
BPT

ACUPUNCTURE

Dr. Dinesh Kapur
DNYS, Dsc-Ac, MD-Ac, D-Ac
Dr. Antriksh
(Marma & Acupuncture Practitioner)

AYURVEDA & PANCHAKARMA

Dr. Riva Rashmi
BAMS, NDDY

Dr. Sandhya Varier
BAMS, MD
(Kottakkal)

KOTTAKKAL ARYA VAIDYASALA MEDICINES NOW AVAILABLE AT SKMRC

(SUPER SPECIALITY OPD SERVICES OF AMRITA HOSPITAL, FARIDABAD FOR GASTROENTROLOGY & PULMONOLOGY ARE AVAILABLE ON CALL.)

CONSULTANTS ARE ON CALL- PLEASE TAKE PRIOR APPOINTMENTS TO AVOID INCONVENIENCE

Facilities Available

Fully equipped modern laboratory, 500 MA Digital X-Ray, Digital OPG, Ultrasound, Colour Doppler, 2D Echocardiography, E.C.G, Physiotherapy, NCV, PFT, Audiometry, Uroflometry,

TIME SCHEDULE

Lab. X-Ray & ECG

8:00 am to 8:00 pm

(Home Blood Sample Collection Facilities are also available)

General / Dental / Specialist OPD

8:00 am to 12:00 noon & 4:30 pm to 8:00 pm

Sunday: 8:00 am to 12:00 noon



ARSHA SANDESAM

ആർഷ സന്ദേശം



Vol. 25

Issue: 1

May 2026

CONTENTS

മുഖക്കുറിപ്പ് 4
Meditation on Om and 5
Mandukya Upanishad
 By Pujya Swami Sivananda
Hinduism Hindu Dharma
Sanaathana Dharma 9
 By Dr. (Late.) N. Gopalakrishnan, Ph. D., D.Litt.

Love Thyself 12
 Swami Tejomayananda
ഭാഗവതം നിത്യജീവിതത്തിൽ 16
 സ്വാമി ഭൂമാനന്ദതീർത്ഥർ
ശ്രീശങ്കരാചാര്യദർശന ദ്വാദശകം21
 ആദ്ധ്യാത്മികാചാര്യൻ ഗുരുശ്രേഷ്ഠ -
 എ.കെ.ബി. നായർ
ക്ഷേത്ര വാർത്തകൾ 26

സുഭാഷിതം



“Life is very precious. Let us all join hands and create awareness among people who have the slightest tendency to take their life away. There are enough human values on this planet to support each other and no problem is insurmountable”

-Gurudev Sri Sri Ravishanker-



Editorial Board

V.N.N. Pillai, (Chief Editor)

**C.M. Nagarajan, M.V. Haridas, G. Balakrishnan Nair,
Varathra Sreekumar**

E-mail: adparishad@gmail.com Web: www.uttaraguruvayurappan.org

Tel: 22710305, 22711029, 35595174

മുഖക്കുറിപ്പ്

LIGHT UP YOUR MIND

Hindus have the habit of lighting a lamp at home every day, morning and evening. Have you ever thought about its relationship with mind control?

First let us check what all things we do as part of lighting the lamp, most of which we do mechanically, though very carefully. We place the lamp in a serene secure place away from mundane household activities like watching TV, cooking, bathing, etc. Next task is ensuring that the lamp is placed in an even surface and the area is calm so that it does not tilt or falter. Also, the small area around the lamp, and the lamp itself, should be clean and devoid of any material other than those essentially required. The material used for lighting the lamp also will be changed periodically, to ensure that clean and fresh items, like wick or oil, are used. Another important factor associated with lighting the lamp is that the person lighting it up shall clean up his or her body and hands before doing so. After lighting the lamp, and praying for some time, he or she may leave the place for doing other household work, but the lamp will remain lit up for some more time. This routine is repeated daily as a responsibility and any failure is viewed seriously by elders in the house.

Now, check the steps we need to take for achieving mind control. Like placing of the lamp, the first step is to identify a serene and secure place for sitting down so that external activities or sense objects, do not affect the mind. Further, it is also necessary to focus our mind to something beyond material, that is, God. One should not sit in an uneven place or places where natural disturbances like wind or downpour or severe heat may occur. Similarly, it would be very difficult to do meditation in a place where there is foul smell or waste material is thrown all around. It is also necessary that our body is clean because an unclean body creates uneasiness in the mind, just as an unclean lamp does not shine brightly.

One most important step to achieve mind control is to remove clutter from mind, like removing dirt from the lamp. If our mind is filled with emotional surges, probably driven by internal faults (*kama-krodha-lobha-moha-mada-matsarya*), those have to be removed in the first place before meditating. Otherwise, one or more of those emotions will become the base for our meditation, which means we would be meditating more about lust or revenge than God! Therefore, cleaning up the mind, like cleaning up the lamp, is necessary. Next step is to replace those worn-out feelings with fresh feelings of pure devotion, like using fresh wick and oil in a lamp. Lethargy and complacency are the worst enemies of our mind, which defeat our efforts to succeed in life. Fill the mind with stories and hymns of God so that our thoughts become fresh and fragrant. Once you achieve mind control, just as the lamp is lit up, you can engage in your activities with renewed vigour and confidence, without attachment.

Next time when you light up the lamp in your home, please assure yourself that you can very well do mind control in a similar manner. In other words, if you have a desire to do mind control and are genuinely searching for the means to do it, please follow the simple steps similar to those you are already doing in lighting the lamp in your home.

Lighting the lamp daily in your home brings prosperity to your life, while mind control brings peace to your life.

Editorial Board

MEDITATION ON OM AND MANDUKYA UPANISHAD

BY PUJYA SWAMI SIVANANDA

(From the book published by The Divine Life Society)

ॐ

CHAPTER VII MANDUKYOPANISHAD

एष सर्वेश्वर एष सर्वज्ञ एषोऽन्तर्याम्येष योनिः सर्वस्य प्रभवाप्ययौ
हि भूतानाम् ॥६॥

एषः This, सर्वेश्वरः the all-knower, एषः this, योनिः gin and end, हि Lord of all, एषः - this, सर्वज्ञः this, अन्तर्यामी the cause, एषः origin, सर्वस्य of all, प्रभवाप्ययौ -the ori-erily, भूतानाम् - of all beings.

This is the Lord of all, this is the knower of all, this is the Internal Ruler, this is the cause of all, this is verily the Origin and End of all beings.

Sarvesvara: Lord of all, i.e., the Governor of the whole physical and super-physical universe. As all the mental and physical worlds proceed from Isvara, as He is omnipotent, as He controls everything, He is called the Lord of all. Isvara is not something separate from the world. Sri Sankara has re-futed the theory of the Naiyayikas who admit an extra-cosmic creator. Prajna is regarded as equal to Isvara. Just as the whole world has come out of Isvara, so also the waking and dream states have come out of deep sleep. That is the rea-son why in the previous Mantra it is said that the deep sleep state is the doorway or gateway to the waking and dream states. The waking and dream states dissolve also in the deep sleep state.

This Prajna is the knower of all as He is in all beings and all conditions. Hence He is called All-knowing. He is Antaryami, i.e., inner ruler, the governor of all beings, from within. He is the controller from within. He has entered into all beings and directs everything from within. He is the source or womb of all. From Him proceeds the varied universe. Therefore He is also the origin, and the place of dissolution for all beings. All

beings finally disappear in Him. He is the final resort for all beings.

Isvara does not exert from outside to create the worlds. He does not want any instrument or materials to work with as a potter requires them to make a pot. He is omnipotent. He wills. Everything comes into being. He is the internal ruler. He resides or dwells within all beings and controls everything. He is the material cause as well as the instrumental or efficient cause. He projects this world and withdraws it within Himself, just as a serpent lengthens its body and coils it up, just as the lotus opens and shuts itself, just as the tortoise projects its limbs and withdraws them.

नान्तःप्रज्ञं न बहिष्प्रज्ञं नोभयतः प्रज्ञं न प्रज्ञानघनं न प्रज्ञं
नाप्रज्ञम् ।

अदृष्टमव्यवहार्यमग्राह्यमलक्षणमचिन्त्यमव्यपदेश्यमेकात्मप्रत्ययसारं
प्रपञ्चोपशमं शान्तं शिवमद्वैतं चतुर्थं मन्यन्ते स आत्मा स
विज्ञेयः ॥७॥

न-not, अन्तः प्रज्ञा- inwardly cognitive, न- not, बहिष्प्रज्ञं- outwardly cognitive, न- not, उभयतःप्रज्ञं - that which is conscious of both, न - not, प्रज्ञानघनं - a compact mass of knowledge, न - not, प्रज्ञं - simple conscious-ness, न-not, अप्रज्ञं - non-cognition, अदृष्टं - unseen, अव्यवहार्य- unrelated, अग्राह्यं - incomprehensible, अलक्षणं- indefinable, अचिन्त्यं- unthinkable, अव्यपदेश्यं - indescribable, एकात्मप्रत्ययसारं - the sole essence of the consciousness of Self, प्रपञ्चोपशमं - with no trace of the conditioned world, शान्तं - the peaceful, शिवं- all blissful, अद्वैतं- non-dual, चतुर्थं - the fourth (foot), मन्यन्ते - the wise think, सः - He, आत्मा- Atman, सः- He, विज्ञेयः- is to be realised.

The wise think that the fourth, Turiya, is not that which is conscious of the internal (subjective) world, nor that which is conscious of the external (objective) world, nor that which is conscious of both, nor that which is a compact mass of knowledge, nor that which is simple consciousness,

nor that which is insentient. It is unseen, unrelated, incomprehensible, undefinable, unthinkable, indescribable, the sole essence of the consciousness of the Self with no trace of the conditioned world, the peaceful, all-bliss, non-dual. This is the Atman, the Self and it is to be realised.

The fourth, Turiya, cannot be described in words. It is the transcendental state that has to be realised through meditation. Therefore it is described by negative attributes.

The Atman is incomprehensible because it is beyond the reach of the senses. It is undefinable because it has neither qualities nor form, neither colour nor shape. It has neither sound nor touch, neither taste nor smell and therefore it is indescribable. The reader may doubt here as to the very existence of the Atman. Hence it is said that the Atman is the sole essence of the consciousness of Self, Existence Absolute, the Self of all, an embodiment of calmness and bliss, one without a second, partless, homogeneous essence, Akhanda-ekarasa.

Antah-prajna: knowledge of impressions as in dreams.

Bahih-prajna: consciousness of external objects.

It is Alakshanam. Therefore, it is beyond thought.

The fourth state, Turiya, is distinct from the waking state, the dreaming state, an intermediary state between waking and dreaming, and the deep sleep state. It is perfect awareness or pure Consciousness. Turiya is distinct from Isvara. Turiya or Brahman has no relation with the world, whereas Isvara governs the world. Brahman is Nirupadhika, i.e., free from the Upadhi of Maya, whereas Isvara is Saupadhika, i.e., with Maya. Brahman is supracosmic, Isvara has cosmic consciousness.

Strictly speaking Turiya is not a state. Turiya or Brahman is an embodiment of peace and bliss. It is the substratum for the other three states, viz., waking, dreaming and deep sleep. It pervades the

three states. It is Existence Absolute, Knowledge Absolute and Bliss Absolute.

Turiya or Brahman cannot be grasped by the senses. Therefore it is transcendental. It is Svatasiddha, self proved. It is the basis for all proofs. It exists before the act of proving.

सोऽयमात्माऽध्यक्षरमोकारोऽधिमात्रं पादा मात्रा मात्राश्च पादा
अकार उकारो मकार इति ॥८॥

सः -That, अयं-This, आत्मा- Atman, अध्यक्षरं - from the point of view of a single syllable, ओंकारः - (is identical with) the syllable Om, अधिमात्रं - with regard to Matras or parts, पादाः - quarters, मात्राः - are parts, मात्राः - parts, च - and, पादाः - are quarters, अकार - the letter 'A,' उकार- the letter 'U,' मकारः - the letter 'M,' इति - thus.

This is that Atman even with regard to the letters (of the word Om); it is the Omkara with its parts. The quarters are the parts, and the parts the quarters. The parts of Om are 'A,' 'U' and 'M.'

In the previous Mantras the Atman has been described from the viewpoint of the states of waking, dream, sleep and Turiya. The same Atman is described from the viewpoint of the sound Urn in the following Mantras. This will help meditation on Om. Om is analysed into its constituent sound elements 'A,' 'U' and 'M' in order to identify them with the states of waking, dream and sleep. Those which constitute the quarters of the Atman are the letters of AUM, 'A,' 'U' and 'M.'

जागरितस्थानो वैश्वानरोऽकारः प्रथमा
मात्राप्तेरादिमत्वाद्वाऽऽप्नोति ह वै सर्वान्कामानादिश्च भवति य
एवं वेद ॥९॥

जागरितस्थानः- Whose sphere is the condition of waking, वैश्वानरः - the Vaisvanara, अकारः -the letter A, प्रथमा - the first, मात्रा - part, आप्तेः- on account of all-perva-siveness, आदिमत्वात् - on account of being the first, वा- or आप्नोति - attains, ह वै -

verily, सर्वोन्- all, कामान् - desirable objects, आदि- the first, च-and, भवति - becomes, य- who, एवं - thus, वेद - knows.

The first part 'A' is Vaisvanara whose sphere is the condition of waking, on account of all-pervasiveness, or on account of being the first. He who knows this obtains verily all desires and becomes the first.

As the word Om represents the Atman, so the Matras of Om represent respectively the different conditions in which the Atman manifests itself. Matra 'A' represents Vaisvanara, the first condition. Have the symbol 'A' before you and meditate on Vaisvanara till you identify yourself with the object of meditation. Just as 'A' pervades in all the letters of the alphabets, so also Vaisvanara pervades all things of the universe. Just as 'A' is the first letter in 'AUM,' so also Vaisvanara is the first condition of the Atman.

Sruti says, "The letter 'A' is the whole of speech." All sounds are pervaded by 'A.' In the Bhagavad Gita you will find "Aksharanam Akarosmi of letters the letter 'A' I am" (X-33). Sruti says, "The effulgent Heaven is the head of Vaisvanara." Therefore Vaisvanara pervades the whole of this universe.

Just as 'A' is the first letter in 'AUM,' just as 'A' is the first of all sounds and letters, so also the waking state is the first of the three states. You can derive the knowledge of the other states from the waking state. The experiences of the three states form the whole experience of the universe. Therefore, the waking state pervades the whole universe. The scientists and Western philosophers have ignored the experiences of the dreaming and deep sleep states and have taken the experiences of the waking state only. Hence their data and conclusions are incorrect.

Now the benefits of knowing this identity are described. He who knows it has all his desires fulfilled. He becomes the first among the great. He becomes the first of all.

स्वप्नस्थानः-whose sphere of activity is the dream state, तैजसः-the Taijasa, उकारः-the letter U, द्वितीया - the second, मात्रा -part, उत्कर्षात् -on account of being superior, उभयत्वात् -on account of being in the middle, वा -or, उत्कर्षति -excels, ह वै -verily, ज्ञानसंतति -the stream of knowledge, समानः -equal, च-and, भवति -becomes, न -not, अस्य -his, अब्रह्मवित् -a non-knower of Brahman, कुले -in the family, भवति-is born, यः -who, एवं -thus, वेद -knows.

Taijasa. whose sphere of activity is the dream state, is represented by the letter 'U,' the second letter of Om, on account of superiority, or on account of being in the middle. He who knows this becomes great in knowledge and the equal of all. No one ignorant of Brahman is born in his family.

The letter 'U' is as it were superior to the letter 'A.' Taijasa too is superior to Visva because he enjoys the ideas of the subtle dream world. His enjoyment is of a very fine, subtle and refined nature. Just as U is in between waking and sound sleep, Taijasa also is in between Visva and Prajna. He who knows this attains to supreme knowledge. He is treated equally by all. His friends and enemies regard him in the same light. His enemies do not hate him. They do not show any jealousy towards him. Anyone ignorant of Brahman is not born in his family.

सुषुप्तस्थानः प्राज्ञो मकारस्तृतीया मात्रा मितेरपीतेर्वा मिनोति ह वा इदं सर्वमपीतिश्च भवति य एवं वेद ॥ ११ ॥

सुषुप्तस्थानः whose sphere is deep sleep, प्राज्ञः-Prajna, मकार - the letter M, तृतीया - the third, मात्रा-part, मितेः - one account of its being a measure, अपीतेः -on account of absorption, वा - or, मिनोति - measures, ह वा - verily, इदं - this, सर्व - all, अपीतिः - comprehends all within himself, च - and, भवति - becomes, यः - who, एवं - thus, वेद - knows.

Prajna, whose sphere is deep sleep, is ‘M,’ the third part (letter) of Om, because it is both the measure and that wherein all become one. He who knows this is able to measure all and to comprehend all within himself.

Just as a heap of rice is measured by a Prastha, a kind of measure, so also Visva and Taijasa are, as it were, measured by Prajna in Pralaya (involution) and Utpatti (evolution). Visva and Taijasa sink in Prajna during sleep and emerge out of him afterwards. This is compared to measuring by Prajna.

When the syllable Om is chanted or repeated again and again ‘A’ and ‘U’ appear to merge themselves in ‘M’ and come out of it again. Similarly the waking and dream states appear to merge in deep sleep (Prajna) and come out of it. Visva and Taijasa also merge in Prajna during sleep. Therefore, ‘M’ and Prajna are likened to a measure that is used in measuring rice or barley. Prajna is like a big vessel that contains two other vessels, viz., Visva and Taijasa. In Prajna all things lose their identity, all become one. Therefore Prajna is identical with the letter ‘M.’

He who knows this is able to measure all. He is able to know the real nature of the world. He is able to penetrate into the real nature of the universe. He is also able to comprehend all within himself, i.e., to be the cause of all. He realises himself as the cause of the universe, Isvara.

अमात्रश्चतुर्थोऽव्यवहार्यः प्रपञ्चोपशमः शिवोऽद्वैत एवमोकार आत्मैव संविशत्यात्मनाऽऽत्मानं य एवं वेद ॥१२॥

अमात्रः - Without parts, चतुर्थः - the fourth, अव्यवहार्यः - transcendental, प्रपञ्चोपशमः destitute of phenomenal existence, शिवः - all bliss, अद्वैतः - non-dual, एवं द्यम्बद्म, ओंकारः - the syllable Om, आत्मा - Atman, एव - only, संविशति - enters, आत्मिना Self, यः - who, एवं - by his own Self, आत्मानं - thus, वेद - knows, यः - who, एवं the thus, वेद - knows.

That which has no parts is the Fourth, transcendental, destitute of phenomenal existence,

all bliss and non-dual. This verily is Omkara. He who knows this merges his self in the Self.

That which has no parts is called Amatra, without measure. Amatra Omkara is the fourth quarter, i.e., pure Atman. The benefit derived from the realisation of the Atman, the Fourth is that the knower himself enters into the Self by means of the Self. He attains immortality. He is not born again. As the Atman is beyond the reach of mind and senses, It is transcendental. Visva merges in Taijasa, Taijasa in Prajna and Prajna dissolves itself in Turiya Atman Brahman.

Meditation on Om helps the aspirant in the attainment of Self-realisation or the final realisation of Brahman. Just as the rope is realised when the illusion of snake vanishes, so also Brahman who is Om is realised when the illusion of duality or avidya disappears, through the attainment of knowledge of the Self.

॥ इति माण्डूक्योपनिषत्संपूर्णा ॥

Thus ends the Mandukyopanishad.

ॐ भद्रं कर्णेभिः शृणुयाम देवाः भद्रं पश्येमाक्षभिर्यजत्राः ।
स्थिरैरङ्गैस्तुष्टुवा सस्तनूभिर्व्यशेम देवहितं यदायुः । स्वस्ति न
इन्द्रो वृद्धश्रवाः स्वस्ति नः पूषा विश्ववेदाः । स्वस्ति नस्तार्थ्यो
अरिष्टनेमिः स्वस्ति नो बृहस्पतिर्दधातु ॥

ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः ॥१॥

Om Tat Sat

Om Santih Santih Santih!

(to be Continued)

ATTENTION

Articles and poems based on socio-religious and cultural subjects are solicited in English/Malayalam for publication in ‘**Arsha Sandesam**’ bilingual magazine published from Uttara Guruvayurappan Temple.

The matters may please be sent to:

Editor, Arsha Sandesam, Uttara

Guruvayurappan Temple, Pocket-3, Mayur Vihar
Phase-I, Delhi – 110 091.

E-mail: adparishad@gmail.com

HINDUISM HINDU DHARMA SANAATHANA DHARMA

(QUESTIONS & ANSWERS)

DR. (LATE) N. GOPALAKRISHNAN, Ph. D., D.Litt.
(Director, Indian Institute of Scientific Heritage
Thiruvananthapuram)

What is Hinduism?

The puraanas tell that *Himalayam samaarabhya yaavath indu sarovaram tham deva nirmitham desam hindustanam prachakshathe*. The nation which starts from Himalayas and ends in Indian ocean and which is created by the god is known as Hindustanam. And those who are living there are Hindus.

How the 'Hindus' are defined?

Aa sindo sindu paryantham yasya bhartha bhoomikam maathru bhoo pitru bhoo schaiva sa vai hindu riti smruthaa: Those who consider and respect the country which extends from Indus valley (sindu river) upto Indian ocean as their motherland, father land or holy land, they are the Hindus. (all those consider Bharatham as their own mother/father/holy land they are the Hindus)

Why it is said that Hinduism is not a religion?

It is not created by an individual/prophet/ Rishi. So it is not the opinion (matham) or advice of an individual. So it is not a religion. It is the contribution of thousands of Rishies.

Who created Hinduism?

Thousands of Rishies, during the course of thousands of years could formulate a perfect style/way of thinking and practising various aspects and concepts in the life. Those are codified as the customs and rituals or in short acharas. These acharas combined together form the dharma. Dharma is the way of life. So Hinduism is the way of life.

Why it is known as sanathana dharma?

Sanathana means (according to Bhagavath geetha) the one which cannot be destroyed by any method and the one which is ever existing in

everything which is immovable and non perishable is the sanaathanam. So this dharma is ever existing and it cannot be destroyed. So it is sanaathanam.

Is it not true that something which has a beginning, has an end also ?

It is true for the one which has a beginning. Sanathana dharma does not have a beginning so it will not have an end. If it starts decaying someone / avathara will come to protect and energize to bring back the dharma with all its positive results as it is told in Bhagavath Geetha.

What is the meaning of Dharma ?

Dharma is the one which is guiding, protecting, supporting, ...you. Dhaaranaath dharma...the one which is protecting you is dharma.

Can we say Hinduism and sanaathana dharma are the same?

Yes! They are the same and remember that there is nothing like Hinduism. It is an English word created by the foreigners. There are communism, socialism and capitalism but nothing like Hinduism.

Why some people call it a religion?

When other pathways are known as 'religion', like the one based on Jesus, Mohammed and so on, use of a similar word may help others to understand our dharma easily if the word 'Hinduism' is used. Hence people, particularly the British started using the word Hinduism. Now everyone is using the same.

Are the word Indian and Hindu synonyms?

Definitely yes. According to the definition, the word 'Indian' is same as Hindu. Majority of the politicians may not agree with that. Because they are full of wrong impressions created during the last 250 years of foreign rule.

Then where the Indian Christians and Muslims will fit in?

They are also Hindus. They are Hindu Christians and Hindu Muslims. Just like we say American Christian, Pakistani Muslim, etc.

When was Hindu dharma started?

None knows the answer. According the archeological evidence, the Vedas might have got composed sometimes hke 6000-8000 BC, in the present form. So the dharma might have formed earlier to this. Since it is a way of life, none can trace the beginning point of the dharma. If it would have been a contribution of some individual, we can say from the period of that individual. Here that approach of focusing an individual is not possible

What are the archeological evidences on sanathana dharma ?

The archeological studies carried out in Kalibhangan, Bhagavan pura, Mehargarh, etc show that the oldest artifacts available are of the period BC 8250. So we can presume the Hindu civilization or the one something similar to that started blooming during then. There may be difference of opinion for this comment.

Is the Indus valley civilization same as the Hindu dharma civilization?

Definitely all the proofs available say so. Particularly those are available recently. Even though foreigners and the so called Indian intellectuals wanted to distort the true history and wanted to prove wrongly that they are different from Hindu dharma. The conclusion is that both are the same.

But many people said earlier against this conclusion and a few still continue to say so. why?

There was an intentional conspiracy to distort the facts which was spearheaded and created by the British to confuse Indians through the Aryan invasion theory and to create a feeling among Indians that they are also the invaders like the British (to Indian subcontinent). So they wanted to prove that Indus valley, Harappan civilization, etc are entirely different from the Vedic civilization and Hindu culture. This was fully utilized by our pseudo intellectuals and also the so called secularists for creating a complex in the Indian mind.

Who were/ are the Aryans ?

The word Aryan does not mean any race or a group of people. It only means the scholarly people. You know arya vaidya sala, aryaavartham, aryavepu,

aryaputra all meant for ‘scholarly’ meaning. During the last days of Maxmuller, he too commented strongly that, Aryan word has nothing to do with a race.

Where can we see the use of this word in Vedas?

In Vedas there are a number of places where the Arya word is used as “krunvantho viswam aryam = let us make the world a glorious one. Srunvanthu viswe amruthasya putraa aaye dhamaani divyaani thasthu = the children of immortals, let us come together and chant the great songs. Here too the message is Arya. Every wife, in olden days, used to call her husband of royal family as aryaputra.

Why do some people say the Vedic civilization and Hindu civilization are different?

Vedic civilization itself is the Hindu civilization and they are not different. There is nothing like Hindu civilization which is different from Vedic culture.

When was the Vedas written or composed?

Vedas are known as anaadi which means the date of origin is not known. It is also said that it existed from time immemorial. But Veda Vyasa compiled it in the present form.

What is the real meaning of the word Veda?

Veda was formed from ‘vid’ means knowledge. (more details will be available when we discuss Vedas separately)

What do the Vedas say about the date of its origin?

Brihaspati prathamam jaayamaanam thishyam nakshatram abhisambhavoova The delta cancri (thishyam) star when got occulted by Jupiter planet, and when the planet moved forward, it looked as the star was born newly.

This is an astronomical phenomenon. The computer simulation studies on the movement of the celestial bodies, showed that this occulting might have taken place almost during BC 4275 or so. If this Vedic line might have written after seeing this celestial phenomenon, then this line (which is in the last part of Rig Veda) might have been composed about 6250 years ago. So the last part of Rig Veda might have composed during this period. If this is true the first part might have got composed about 2

to 3 thousand more years ago. The last part of Vedas are composed of modern Sanskrit and the first part with vedic Sanskrit. So the Vedas may be more than 78 thousand years old.

Does this observation agree with other scholars' opinion?

No! This is not agreeing with Indian scholars 'opinion'. Indian scholars like Balagangadhara Thilak, Jnanaanda Saraswati, Dayananda Sarawati, and so on fix the period of Vedas 20 to 50 thousand years ago. Some other 'scholars' fix the period around 1000 BC or so, like their western or Russian gurus.

Does it agree with foreign scholars?

Some of the foreign scholars started rethinking and proving that this period (6-8 thousand years old) may be correct. Some of them even conclude that Vedas are of 2 to 3 thousand years old only. Now a rethinking is picking up fast. Some of them also fix the period as 'many thousand years' ago.

Does it mean that Hindu dharma is the oldest religion?

If you want to label Hindu dharma as a religion, it is the oldest religion. If you want to consider it as the way of life then also Hindu dharma is the oldest codified systematic way of life in the world and Rig Veda is the oldest literature.

How the message of Hinduism spread from generation to generation?

This dharma spread from place to place and generation to generation through the practice of acharas (seen and heard) from the parents, books, illustrations, etc. The messages also got transferred from mouth to ear by oral traditions

Did Hindu dharma spread outside Indian continent ?

Yes! It spread through out the world, including African continent, American continents and so on. Many archeological proofs are available now.

What are the Acharas (customs and rituals) in Hindu dharma?

Acharas are the practices of our day to day life. Or it is the life style by itself. In India the acharas

are practiced for the following purposes and benefits.

Acharath labhathe hi ayu: acharath dhanamakshaya acharath labhathe suprajaa: aachaaro ahanthya lakshanam

Acharas are practised for the psychological and physiological benefits and for a long healthy life; acharas are followed for prosperity and wealth; acharas are followed for strong family and social bondage. By following the acharas, one gets a fine personality and dharmic vision. Says our dharma saastra books and the acharyas.

Why the people should practice the acharas ?

In India, everyone practiced his/her dharma through these acharas. They could get the psychological, physiological, family relation based, social bondage and national integration based benefits. One should understand scientifically, rationally and logically the meaning and message of every achara, practice and teach the messages to others.

Who created these acharas?

Thousands of Rishies created these acharas based on their experiences. They taught them to their students. Some of these acharas were written in books. Some were passed to generations through oral tradition of chanting the Sanskrit lines which give the message of the acharas.

How the acharas used to get refined?

It is said that acharyaath paadam aadatthey paadam sishya swamedhaya paadam sa brahmachaaribhya sesham kalakramena cha. One quarter of the acharas is to be learned from the teacher and one quarter by the student himself, one quarter by discussing with others and the last part during the process of living (by addition, deletion, modification and correction).

When these acharas were created/ written?

These acharas were not written in one day nor within a period of a decade nor a century. They were written during the course of thousands of years. The addition, deletion. modification and corrections were done continuously. Still the refining is going on. In fact it is a process of updating which continues even today.

(to be Continued)

LOVE THYSELF

SWAMI TEJOMAYANANDA form the book
“Ponder Awhile” - Published by Central Chininaya
Mission Trust, Mumbai

“Love thy neighbour” is a commonly used Biblical phrase. Also often used are the phrases - “love all beings” and “know thyself”. But the chances are that you have not heard the expression “Love Thyself”. The advice to love thyself may sound strange and you wonder whether you are being asked to be selfish. One understands that it is important to know oneself, but why love thyself?

We feel we love others and we also feel that we love ourselves. But is this true? If there was really so much love around, the world would be a different place from what it is now. The truth is that we are unable to love others because we do not love ourselves. Love is a peculiar phenomenon. We know the word very well, having heard, read and spoken so much about it, but hardly know what it means. Let us try to understand what we mean by the terms ‘love’ and ‘loving ourselves’. By reading extensively, one may become scholarly or well informed but only one who understands the two and a half letter word-prem, qualifies to be called a wise person. Only a very few, rare individuals truly understand the very essence of love.

Clearly love is very precious, but unfortunately little understood. Love is of various kinds - parental and filial love, the brother-sister love, the famous love of the movies, or the love of youth (of which there is plenty around)! Today it is love at first sight and divorce at second look! There is an abundance of love marriages, but why are there so many divorces? Evidently something seems to be missing. So let us try to understand, through some examples, the essence of love.

What happens in your heart when you really love something or someone? Begin with the material things in your room. It holds many objects you use a chair, a desk, a pen etc. Now think about how you would use them, if you really liked and

loved them. Your first concern or worry would be regarding their safety, neatness and security. You would not throw them around. You would take care of them. You want them to be neat and tidy even though there is no reciprocation of feelings from them. This is our attitude even towards inanimate objects.

Now examine the attitude of a person with a love for gardening. The slightest change in the plants or the garden brings so much joy and pleasure to the gardener. He tends the plants, loving and guarding them from excessive sunlight, air and water. He takes care that the plant does not perish in the mouth of a stray animal. Through this whole exercise he experiences a great love, a feeling of tenderness and care and also a joy, which he can share with others.

At a higher level we examine our relationship with our pets-cats, dogs, birds and parrots. Men really love their dogs, because it is said that, for every dog, his master is a Napoleon! People have so much of love and concern for their pets. In dealings with animals, as opposed to dealings with their fellow beings, people are not so judgmental.

Similarly, we find joy and contentment when we love a human being. We find that same happiness in the welfare of those we love as we do in our own, sometimes even more. In that love there is care and tenderness. Our happiness is intimately connected with the welfare of the beloved ones. In their unhappiness, we find ourselves miserable. We do not criticize, or air their faults to the world. On the contrary, we try to beautify and improve the relationship. Put simply, this really is what the relationship of love is all about.

Consider again seriously do I really love and take care of myself? Start again from the physical level and you feel -yes, of course I love myself. I need an hour in front of the dressing table, an hour in the shower and additionally, all kinds of exotic facials and body massages! These are all only means of beautifying the external appearance but what about the internal health? If we really loved

ourselves, then our first duty would be towards the health of the body. Are we taking care of our health? Do we follow a wise way of living? Look around, you will find that many people lead lives that are quite undisciplined. We do not look after ourselves properly. We only, look after our appearance, forgetting that appearances are (as the very word suggests) deceptive, illusory and most strikingly impermanent. Make-up can be touched up or reapplied in no time, but good health is something quite different. Knowing that “health is wealth”, we do not adhere to the principles that will keep our bodies healthy and in good condition. Then how do we say we love ourselves? If I loved myself, then I would pay attention not only to my physical form but also make sure that I grow beautifully at the mental level. Presently people give too much importance to the body, unduly pampering their appearances. At the intellectual level they are busy gathering knowledge and adding degrees to their names. They may have superb I.Q’s but little patience.

Between the body and the intellect, we have the mind. Are we taking care of it? Do we have emotional stability and maturity? Emotional stability and maturity are interlinked; we cannot have one without the other. For measuring intelligence we have the I.Q. (intelligence quotient), and the measure for emotional stability is the popular E.Q. (emotional quotient).

The negativity in people surfaces in different ways. We find that rich, literate, educated, well-placed and powerful people, even sanyasis can stoop to low levels. Why does this happen? This happens because the mind is uncontrolled and unchecked. People get hurt and angry over insignificant things and in the process display different levels of anger, sometimes even resorting to throwing, breaking and destroying whatever comes to hand.

College and University students often break and burn buildings and destroy buses. Is this a sign of people who exhibit lack of self-control show up in a maturity? Whether in personal life or in public

places poor light. Can we really say that such a person loves himself or herself? When we live only by our impulses can we say we love ourselves? If I love myself then I and instincts, without discriminative understanding, must care about my health, my appearance and also my mind. We find that most minds lack balance and maturity. Little matters upset us and throw us out of gear.

Take the case of the gentleman who found too much salt in his food at breakfast. In a fit of anger, he threw down his plate and stormed out, leaving behind a sad, unhappy wife. At office, the same pattern was repeated. He threw the files around and incurred the wrath of his boss, When he returned home, can you imagine what his condition would have been? Another man also found himself in a similar situation, one morning at breakfast - with excessive salt in his food. He added some curds to dilute the taste and quietly ate his food. Smilingly asking his wife whether her father had started a salt factory, he left for work. She did not understand his reference to the salt factory until she sat down to eat. What do you think she would have felt for her husband? She would have truly appreciated his consideration for her feelings. On his return from work he would, in all probability, be treated to tasty snacks (after she had checked out the taste, of course!) and the home would remain peaceful. Undoubtedly the latter is the better way to live. So, we find that loving ourselves means, taking care of our mind as well, keeping it clean and beautiful to reflect the divinity within us.

A step ahead of the mental plane is the intellectual plane. The intellectual plane is not just for memorizing facts, figures and statistics and not being able to gainfully use the knowledge. We are very good at learning by rote to reproduce everything for passing the exams. We study and get the required degrees, but after that-what happens? I am reminded here of a technical term used in Sanskrit and more particularly in Vedanta-upadhi. Upadhi means a conditioning. An object by remaining near another object, reflects the

colour of the first object without any intrinsic change in itself. For example if you place a blue cloth near a white crystal, the crystal takes on the colour of the cloth and appears blue. In this case the blue cloth is the upadhi for the crystal. The crystal appears to be blue but is not really so. Do you know that University degrees are called upadhis, eg. Vishwavidyalaya ki upadhi? So after the name we add on our upadhis - B.Sc, M.Sc, PhD and so on. It appears (note the word) that the more the degrees the more learned is the person. Man collects all these degrees, but does not really change. The upadhis remain there without any real change in him.

In modern times, with the advent of the Internet there is a lot of information and technology but no transformation. Intrinsically there is no change; so what is the use of all this information. If after all this education and study we still do the same things that the illiterate, uneducated, uncultured person does, then what is the use of it all? If I love myself, then I must take care to bring total integration within myself, which implies taking care of the body's health, of the mind's beauty and the intellect's subtlety. Only if I do all this can I say that I love myself.

I may have lofty thoughts and great ideas but if anything but frustration! Our case will be like that of my attachments are different I cannot achieve die. Someone noticing him lying on the track came the young man lying on the railway track, wanting to running to find out what he was doing on the railway track with a bag next to him. The young man told him that he was waiting to die and the bag contained his lunch packet. Since trains were running late, he would at least not go hungry if the train was late. Do you think such a man is really going to be able to take his life? The moment he hears the train coming, he would get up and run. His condition is to be pitied; neither is he able to live in this world with a degree of satisfaction, nor does he have what it takes to die. What would be the use of such a life?

Present day advances in science and technology have given increased speed and power to the motorcar. The newer vehicles on the road have tremendous power and speed and great pick up giving a sense of joy and fun to the occupants. Now, suppose there were no brakes in the vehicle, there would be no fun. The joy of driving the car fast is only when your brakes are working well. Secondly, we feel joy when there is control and power over the speed. The third essential factor is the steering wheel, which gives direction to the car. Suppose you had a vehicle with an accelerator, but no brakes; high power but no control; and nothing to give it direction, would you enjoy it? Certainly not! The joy of driving a vehicle is only when you have tremendous control over it.

This physical body is our vehicle. It has a mind with unimaginable speed and power much faster than a rocket or space shuttle. The power and speed of our mind is unimaginable. Even the atom bomb cannot compete with it, because remember, it was after all a human brain that conceived and manufactured the bomb. Despite all this intellectual sharpness we still find the mind being directed to destructive purposes, because it is not under our control.

We can have power, but it must be backed with control and direction. What direction are we giving to our lives? Changes are constantly taking place in the world. Do we work consciously and give a direction to each and every change? Are we exercising that kind of power over ourselves or are we slaves to our sense organs, mind and instincts? If we are not conscious of all that we do, then truly we do not love ourselves. We are destroying ourselves and other people as well, very efficiently. Take the example of reckless drivers- they are well aware that they can and do cause accidents that may be instrumental in others losing their lives. The corollary to loving ourselves is that we love others as well.

Having understood this much, each one must discover his/her aptitude, ability and capability. It

is no good merely imitating others. It is important to discover your own potential and capabilities, leading to their manifestation. This not only helps you to enjoy life and elevate yourself but in the process also helps in uplifting others.

How do we tap our dormant potential? An inspiring goal, inspiration that comes from within and dedication to the inspired goal combine to bring forth lives of great political leaders, you will find that many hidden abilities and potential. If you study the ordinary lives were transformed by inspired goals, to study and was only a barrister when he went to take the case of Mahatma Gandhi. He went to London and South Africa. There he discovered his goal - freedom for the nation. He worked hard for his goal and came back to India a hugely different and changed man. Read ancient Indian history and look at the life of Valmiki. He was a wicked man given to plundering and even murdering people. Yet when he discovered a greater purpose in his life he became a great sage! Now take the example of sports persons. They are inspired by hopes of winning the gold medal. In the war against Pakistan, the Indian Army was inspired by the thought of winning the battle for India. This devotion to the Lord, or nature, or the country, maybe even art or culture is what transforms a person. That is why it is said - find the purpose and the means will follow! You have to bring out the potential yourself. Being dependent on others is not of much use.

We talk so much about this from a young age, but even after studying and acquiring many degrees, many of us are not sure that we will be able to gain employment. We may not get employment, but have you ever thought of creating employment? We can not only create employment for ourselves, but give employment to others as

well. Why can we not think in this way? Why do we spend our time crying and weeping that others are not giving us opportunities? Why can't we make our own? If I love myself, I will not be a victim of circumstances but will create situations so that I achieve what I want to achieve!

People can be categorized under three heads. One type of people create history, they make things happen. The second type of people read, study and discuss the events that have happened. And the third or third rate people only discuss other people, in other words, spend time gossiping. There is a fourth category also, those when can only talk about themselves the bores! George Bernard Shaw once met a man who talked at length about everything under the sun. In exasperation Shaw said to him, "Sir in this world whatever is to be known is known between you and me. You know everything except one thing, which I know-that you are a bore!"

As a people, Indians love to talk, criticizing and blaming others. The easiest thing to do is to blame the politicians for all our ills and do nothing ourselves to set things right. But do we not have to shoulder some of the blame for the state of the country? When it is time to vote, we stay at home, instead of going to the polling booths. Why? We feel that politics is dirty and all parties are the same, so why vote. We are very good people-good for nothing! We say that we are disillusioned with this country, but why don't we do something about it? If we love ourselves and we love the world too, then the love we feel should manifest itself!

To sum up-first comes the vision followed by planning, and then action. After the action there is a review of the action-taking stock of the mistakes committed and future corrective measures. This is the process of growth. ❁

Attention of Subscribers

Annual subscribers of Arsha Sandesam are required to renew their membership on time for getting the magazine continuously. The expiry month of the subscription is given on the address slip. The subscription may be sent by M.O. or Cheque drawn in favour of Arsha Dharma Parishad (Regd.) - Manager

ഭാഗവതം നിത്യജീവിതത്തിൽ

സ്വാമി ഭൃഗുനന്ദതീർത്ഥർ

നാരായണാശ്രമ തപോവനം, വെങ്ങിണിശ്ശേരി, തൃശ്ശൂർ

ശ്രീമദ് ഭാഗവതത്തിലെ നാലാം സ്കന്ധത്തിലെ പൃഥ്വീ ചരിതം ആസ്പദമാക്കി ഒരു വിശകലനം

പൃഥ്വീയുടെ പിൻഗാമികൾ- തുടർച്ച

വിലാളിവിരനായ പുരഞ്ജനൻ ഒരിക്കൽ പഞ്ചപ്രസ്ഥവനത്തിലേക്കു നായാട്ടിനു പുറപ്പെട്ടു. അഞ്ചുകുതിരകളും, രണ്ടു താങ്ങുതണ്ടും, രണ്ടു ചക്രങ്ങളും, ഒരച്ഛതണ്ടുമുള്ള രഥത്തിൽ അഞ്ചായിപ്പിരിഞ്ഞ കടിഞ്ഞോടെയുള്ള, സാരഥിക്കു പുറകെ ഒരു രഥിയ്ക്കുള്ള സ്ഥാനം മാത്രമേയുള്ളൂ.

രണ്ടു നുകവും, അഞ്ചുതരം ആയുധങ്ങളും, ഏഴാ വരണവും, അഞ്ചുഗതിഭേദങ്ങളുമുള്ള സ്വർണഭൂഷിതമായ അതിൽക്കയറി, അമ്പൊടുങ്ങാത്ത ആവനാഴിയുമായി പതിനൊന്നാമത്തെ സേനാനിയുമൊത്തു രാജാവു പഞ്ചപ്രസ്ഥവനത്തിലേക്കു യാത്രയായി. വിട്ടുപിരിയാൻ വയ്യാത്തവളെങ്കിലും, അന്ന് പുരഞ്ജനൻ രാജാവിനെ പിന്തുളളി ഗർവ്വു പുണ്ടു നായാട്ടിനുപോയി.

അസുരൻകണക്കെ കഠിനസ്വഭാവിയായ രാജാവു കൂരന്മാരുടെയ്ക്ക് ഒട്ടനവധി മൃഗങ്ങളെ കൊന്നൊടുക്കി; എന്നാൽ ഇത്തരം അനിയന്ത്രിതഹിംസ രാജാക്കന്മാർക്കു ചേർന്നതല്ല. എന്തു കാര്യവും ആവശ്യത്തോളമേ ചെയ്യാവൂവെന്നതു സാർവത്രികമായ വിധിയാണ്. അതു ലംഘിക്കുന്നവന് അധോഗതിതന്നെ.

മുയൽ, പന്നി, പോത്ത്, മാൻ, കൃഷ്ണമൃഗം, മുളളൻപന്നി എന്നീ പലതിനേയും കൊന്ന്, രാജാവ് തളർന്നുവശായി. വനം വിട്ടു രാജധാനിയിലെത്തി കുളിച്ച് ആഹാരം കഴിച്ച്, വസ്ത്രാലങ്കാരങ്ങളോടെ ചെന്ന രാജാവു പ്രേയസിയെ കണ്ടില്ല. അന്തഃപുരസേവികമാരോടു വിവരമന്വേഷിച്ചപ്പോൾ അവർ നിലത്തു കിടക്കുന്ന റാണിയെ കാട്ടിക്കൊടുത്തു. പുരഞ്ജനൻ വിളറിപ്പോയി. പലതും പറഞ്ഞുനോക്കിയ രാജാവിന്, ഭാര്യയ്ക്ക് പ്രണയകോപമാണെന്ന് അറിയാൻ കഴിഞ്ഞില്ല. കെഞ്ചിക്കെഞ്ചി പ്രേയസിയോട് “ഒരു നോക്കുതന്നെ നോക്കൂ, മനസ്സൊന്നു തെളിയട്ടെ”യെന്നൊക്കെ യാചിച്ചു.

പുരഞ്ജനപത്നി ശൃംഗാരലീലകൾ പലതുമായി കാന്തനെ രസിപ്പിച്ചു വശത്താക്കി സന്തോഷിപ്പിച്ചു. പത്നിയുടെ അപൂർവലീലാവിഭാവങ്ങളിൽ അത്യന്തം തൃപ്തനായി അവരെ അഭിനന്ദിച്ചുകൊണ്ട് പകൽരാത്രികൾ കഴിച്ചുകൂട്ടിയ പുരഞ്ജനൻ കാലം നീങ്ങിയ

തറിഞ്ഞില്ല. ഇങ്ങനെ ദാമ്പത്യവിനോദങ്ങളിൽപ്പെട്ട രാജാവു തന്നെക്കുറിച്ചോ, തന്റെ യഥാർത്ഥസ്വരൂപത്തെക്കുറിച്ചോ ഒന്നുംതന്നെ ചിന്തിച്ചില്ല, അറിഞ്ഞുമില്ല.

യൗവനം മുഴുവനും അങ്ങനെ ഇന്ദ്രിയാരാമനായി കഴിഞ്ഞുകൂടി. നിരവധി സന്തതികളുണ്ടായ പൂർജനന്റെ പാതിയായുസ്സും തീർന്നു. മക്കൾക്കുണ്ടായ സന്തതികൾ പഞ്ചാലദേശത്താകെ നിറഞ്ഞു. ഇവരിലാണ്ടുപോയ മനസ്സ് രാജാവിനെ വല്ലാതെ ബന്ധിച്ചു.

പ്രാചീനബർഹിസ്സിനോടു നാരദൻ പറയുകയാണ്: അങ്ങയെപ്പോലെതന്നെ പുരഞ്ജനനും ദീക്ഷയെടുത്തു യജ്ഞയാഗങ്ങൾ നടത്തുകയായിരുന്നു. അവസാനം കാമാസക്തർ വെറുക്കുന്ന വാർധക്യം രാജാവിനും പിടിപെട്ടു.

ചണ്ഡവേഗമെന്ന ഗന്ധർവൻ സർവഭോഗസമൃദ്ധമായ പുരഞ്ജനനഗരത്തെ കൊള്ളയടിയ്ക്കാനെത്തി. അഞ്ചുതലപ്പാമ്പ് അതു തടുത്തുനിർത്തി. ദീർഘകാലം പട പൊരുതി തളർന്ന പ്രജാഗരനെ കണ്ട് പുരഞ്ജനൻ ബന്ധുക്കളേയും പൗരന്മാരേയും വിവരമറിയിച്ചു; എന്നാലും വന്ന വിപത്തിനെപ്പറ്റി കൂടുതലൊന്നും ചിന്തിയ്ക്കാതെ കഴിഞ്ഞുകൂടി.

“പ്രാചീനബർഹിസ്സി” നാരദൻ തുടർന്നു, “കാലപുത്രിയായ ഒരുവൾ പ്രിയനെത്തേടി മൂവ്വലകിലും നടന്നിട്ടും ആരേയും കിട്ടിയില്ല. അതിനാൽ അവൾക്കു ദുർഭഗയെന്നു പേരു വന്നു. അവൾ എന്നെ, നൈഷ്ഠികബ്രഹ്മചാരിയാണെന്നറിഞ്ഞിട്ടും, കാമപാരവശ്യത്താൽ അഭിലഷിച്ചു. അതിനു വഴങ്ങാത്തതിൽ കോപം പുണ്ട് “അങ്ങയ്ക്ക് ഒരിടത്തും നില്പില്ലാത്ത ഗതി വരട്ടെ” എന്ന് ശപിച്ചു.

അപ്പോൾ ഞാൻതന്നെ നിർദേശിച്ചപ്രകാരം യവനരാജാവായ ഭയനെ ചെന്നു കണ്ടു ഭർത്താവാക്കാൻ നോക്കി. യവനരാജൻ ചിരിച്ചുകൊണ്ടുപറഞ്ഞു: “നിന്നെ, അശുഭഹേതുവാണെന്നതിനാൽ, ആർക്കും ഇഷ്ടമാവില്ല. അതിനാൽ നീ അദൃശ്യയായി എല്ലാവരേയും കടന്നുപിടിച്ച് അനുഭവിച്ചുകൊൾക. ഇതാ എന്റെ സേന. ജനനാശം വരുത്തിക്കൊണ്ടിരിയ്ക്കു. ഈ പ്രജാരൻ എന്റെ ഭ്രാതാവാണ്. നീ എന്റെ സോദരിയും. നിങ്ങളിരുവരോടും കൂടി ഞാൻ അവിഷ്കതനായി വലിയ സേനയോടുകൂടി നടന്നുകൊള്ളാം.”

പ്രാചീനബർഹിസ്സിനോടു നാരദൻ തുടർന്നു: യവനപതിയായ ഭയന്റെ പട പ്രജാരകാലകന്യാസമേതരായി ഈ ഭൂമിയിൽ വിഹരിച്ചു. അവർ പുരഞ്ജനപുരം വളഞ്ഞു. കാവൽ നിന്നിരുന്ന സർപ്പത്തിനു വയസ്സായിരുന്നു. കാലകന്യയും അവിടെ വന്നു അധീശതം

സ്ഥാപിച്ചു. യവനർ എല്ലാ പ്രവേശനദാരുണങ്ങളിലും ടെയും കടന്നുവന്ന് അക്രമം അഴിച്ചുവിട്ടു. പുരഞ്ജനൻ ഇതിലേറെ എന്തു ദുരന്തം വരാനാണ്?

കാലാഘാതത്തിൽ ദേഹകാന്തിയറ്റ്, വിവേകം നശിച്ച്, സ്വത്തും സ്വാതന്ത്ര്യവുമൊക്കെ നഷ്ടപ്പെട്ട് ഉഴലുന്ന രാജാവിനെ നഗരവും പുത്രപൗത്രരും ഭാര്യയും വെറുത്തു കൈവിട്ടു. പഞ്ചാലദേശമാകെ തകർന്നു കഴിഞ്ഞു. ആർക്കും ഒരു പ്രതിവിധിയും നിർദ്ദേശിക്കാനില്ല. ചുറ്റുമുള്ളവരേയും നഗരത്തേയും വിടാൻ തീരെ ഇഷ്ടമില്ലെങ്കിലും, പുരഞ്ജനരാജാവു പോകാൻ നിശ്ചയിച്ചു. അതിനിടെ യവനപതിസോദരനായ പ്രജാരൻ വന്നു പുരിയാകെ കത്തിച്ചു. അതു കണ്ട് എല്ലാവരോടും കൂടി രാജാവു ദുഃഖക്രാന്തനായി. ശത്രുക്കൾ കഴുത്തുപിടിച്ചു ഞെരിച്ചപ്പോൾ രാജാവു വിങ്ങിവിങ്ങി കരഞ്ഞു.

സന്താനഗൃഹാദികളൊക്കെ തന്റേതെന്നു കരുതി ബുദ്ധിമോശത്താൽ വലഞ്ഞുപോയ രാജാവ്, ഭാര്യയെ വിട്ടുപിരിയുന്ന ചിന്തയിൽ നട്ടംതിരിഞ്ഞു. “എന്നെത്തന്നെ നിനച്ചു കഴിയുന്ന അവൾ ഞാനില്ലെങ്കിൽ എങ്ങനെ കഴിയും? ഞാനുണ്ണാഞ്ഞാൽ ഉണ്ണാതെയും, കുളിക്കാഞ്ഞാൽ കുളിക്കാതെയും, ഉറങ്ങാഞ്ഞാൽ ഉറങ്ങാതെയും കഴിഞ്ഞിരുന്നവൾ, ഇനി എങ്ങനെ കഴിയും? പള്ളപ്പലക പൊളിഞ്ഞ കപ്പലിലെ യാത്രക്കാരെപ്പോലെയാവില്ലേ മക്കളും കുട്ടികളുമെല്ലാം?” ഇങ്ങനെ നൊന്നുകൊണ്ടിരിക്കേ പുരഞ്ജനനെ ഭയന്നെന്ന യവനപതി പിടികൂടി, യജ്ഞപ്പശുവിനെപ്പോലെ വലിച്ചു കൊണ്ടുപോയി. ഒപ്പം അനുചരരും ചെന്നു. പുരഞ്ജനപുരം തകർന്നു തരിപ്പണമാകവേ, കാവൽസർപ്പവും പുരം വിട്ടു സ്വാമിയുടെ കൂടെ ചെന്നു.

ഭയൻ വലിച്ചിഴച്ചുകൊണ്ടുപോയ പുരഞ്ജനൻ കുരിശിൽ മുന്വിലെ ചങ്ങാതിയെപ്പോലും കണ്ടില്ല. താൻ കൊന്ന യജ്ഞപ്പശുക്കളൊക്കെ പ്രതികാരത്തോടെ രാജാവിനെ കുത്തിത്തുളച്ചു തുണ്ടാക്കി. അപ്പോഴും സ്ത്രീരതിസക്തി വിട്ടു പിരിയാത്ത പുരഞ്ജനൻ വളരുകൊലം അതേ കുരിശിൽത്തന്നെ കഴിഞ്ഞു.

ഭാര്യയെത്തന്നെ ഓർത്തു മരിച്ച രാജാവ്, വിദർഭ ഗൃഹത്തിൽ പെൺകുട്ടിയായി പിറന്ന്, മലയധജനെന്ന പാണ്ഡ്യനെ വിവാഹം കഴിച്ച്, അതിൽ ഒരു മകളും ഏഴു പുത്രരും ജനിച്ചു. ഏഴു പേരും രാജാക്കന്മാരായി ഭൂമിയെ രക്ഷിച്ചുപോന്നു. അഗസ്ത്യനാണ് മകളെ വേട്ടത്. അതിൽ ജനിച്ചതാണ് ദൃശ്യച്യുതമുനി, അദ്ദേഹത്തിന് ഇയ്യമവാഹനെന്ന സന്തതിയുണ്ടായി.

മലയധജനാകട്ടെ രാജ്യം മക്കൾക്കു പങ്കുവെച്ച്, ഈശ്വരജനത്തിനായി മലയ പർവതത്തിലേക്കു പോയി. വിദർഭകുമാരിയും ഭർത്താവിനെ പിന്തുടർന്നു.

അവിടെ ചന്ദ്രവാസ, താമ്രപർണി, വടോദക എന്നീ പുഴകളിൽ സ്നാനം ചെയ്ത്, ഫലമുലാദികൾ കഴിച്ച്, ദേഹം ചുരുങ്ങുമാറുള്ള തപസ്സുചെയ്തു പോന്നു; സമദർശനബലത്താൽ ദന്ധങ്ങളെ അതിജീവിച്ചു. മനസ്സടങ്ങി, ബുദ്ധി തെളിഞ്ഞ്, ജീവനെ അന്തഃസത്തായ പരമാത്മാവിൽ ചേർത്തു. ഇരുന്ന ഇരുപ്പിൽ, സ്നേഹഭാവബലത്താൽ വാസുദേവനിൽ ഇണങ്ങിനില്ക്കുന്നതുവഴി ആ രാജതപസ്വി മറ്റൊന്നും അറിഞ്ഞില്ല.

ജ്ഞാനദീപപ്രകാശത്താൽ ആത്മാവിനെ എല്ലാറ്റിലും വ്യാപകമെങ്കിലും അവയിൽനിന്നൊക്കെ വ്യതിരിക്തമായി ഉണർന്ന്, രാജാവു മറ്റെല്ലാറ്റിൽ നിന്നും വിരമിച്ചു; ആത്മാവിനെ എല്ലാമായും എല്ലാറ്റിനേയും ആത്മാവായും കണ്ടുകൊണ്ട്, ആ ഏകവീക്ഷണത്തേയും കൂടി വിട്ടുകളഞ്ഞ് ഈ സംസാരത്തിൽനിന്ന് അദ്ദേഹം വിടവാങ്ങി.

മരവുരിയും ജടയുമായി ഭർത്താവോടൊപ്പം താപസവൃത്തി നയിച്ച ഭാര്യ തീനാളത്തിനടിയിലെ കനൽ പോലെ തിളങ്ങി. ഭർത്താവിന്റെ പ്രാണൻ വെടിഞ്ഞതറിയാതെ അവർ പാദസവേ തുടർന്നു. കാലടിയിൽ ചൂടില്ലെന്നു കണ്ടതോടെ വാവിട്ടു കരഞ്ഞു രാജാവിനോടു എഴുന്നേല്ക്കാൻ പറഞ്ഞുനോക്കി. ഫലമില്ലെന്നു കണ്ട് ചിത കൂട്ടി ഭർത്തുദേഹത്തെ എടുത്തുവെച്ച്, അതിൽ ഉടനടി കയറാൻ നിശ്ചയിച്ചു.

അപ്പോഴാണ് പഴക്കം ചെന്ന ചങ്ങാതിബ്രാഹ്മണൻ വന്നു സാന്ത്വനവാക്യങ്ങൾ തുടങ്ങിയത്: “നീയാർ? ആരുടെ മകൾ? ആരെക്കുറിച്ചാണ് ഈ ദുഃഖം? ഈയുള്ളവൻ ആർ? പണ്ടുകൂടെ നടന്നിരുന്ന എന്നെ അറിയാമോ? ആ അവിജ്ഞാതസഖാവാണ് ഞാൻ. എന്നെ വിട്ടു സുഖവാസകേന്ദ്രം തേടി പോയതല്ലേ? നാം ഒന്നിച്ച് ആയിരാണ്ടുകൾ അരയനങ്ങളായി നടന്നിരുന്നു. അതൊക്കെ പുറംതള്ളിയാണ്, ഭവതി പുരഞ്ജനനഗരത്തിൽ താമസമുറപ്പിച്ചത്. അവിടെ സാമിനിയിൽ മോഹിച്ചു തന്നെത്തന്നെ മരന്നു കാലം കഴിച്ച് ഈ സ്ഥിതിയിലെത്തിയതാണ്.

“അങ്ങ് വിദർഭരാജപുത്രിയല്ല. ഈ കിടക്കുന്ന പാണ്ഡ്യൻ ഭർത്താവുമല്ല. മുജ്ജന്മത്തിൽ പുരുഷനായും ഇപ്പോൾ സ്ത്രീയായും സ്വയം കരുതുകയാണ് ഭവൻ. രണ്ടും ശരിയല്ല. വാസ്തവത്തിൽ നാം അതിശുദ്ധമായ അരയനങ്ങളെത്ര. സത്യത്തിൽ ഞാൻ ഈശ്വരനും അങ്ങ് ഛായമാത്രമായ ജീവനും

മാണ്. ഞാൻ തന്നെ അങ്ങും, അങ്ങുതന്നെ ഞാനും. തത്ത്വജ്ഞൻ നമ്മിൽ ഒരു വ്യത്യാസവും കാണുകയില്ല.

**യഥാ പുരുഷ ആത്മാന-
മേകമാദർശപക്ഷ്യഷോഃ
ദിധാഭ്യതമേവക്ഷേത
തഥൈവാന്തരമാവയോഃ (4.28.63)**

ഒരേ ശരീരം കണ്ണാടിയിലും ഇനിയൊരുവന്റെ കണ്ണിലും രണ്ടായിത്തീരുന്നപോലെയാണ്, നാമിരുവരും തമ്മിലുള്ള വ്യത്യാസവും.

ഇങ്ങനെ മാനസഹംസം ഉദ്ബോധിപ്പിക്കവേ, തമ്മിൽ വേർപിരിഞ്ഞതിനാൽ നഷ്ടപ്പെട്ടിരുന്ന ഓർമ്മഹാസത്തിനു തിരിച്ചുകിട്ടി. “പ്രാചീനബർഹിസ്സേ,” നാരദൻ പറഞ്ഞു, “ആത്മതത്ത്വത്തെ ഈ ഇതിഹാസത്തിലൂടെ പരോക്ഷമായി ഞാൻ കാണിച്ചു തന്നിരിക്കുന്നു; എന്തെന്നാൽ ജഗദ്ദഹേതുവായ ഭഗവാനുപരോക്ഷപ്രതിപാദനമാണ് ഇഷ്ടം.”

“പരോക്ഷവിവരണം വേണ്ടത്ര മനസ്സിലായില്ല; കർമ്മമൂഢരായ ഞങ്ങളുടെ ബുദ്ധി പകച്ചിരിക്കുന്നു. അതിനാൽ കാര്യങ്ങൾ ഒന്നുകൂടി വ്യക്തമാക്കിത്തരണമെന്നായി പ്രാചീനബർഹിസ്സ്. അതുകേട്ടു നാരദൻ തുടർന്നു:

പുരത്തെ ജനിപ്പിക്കുന്ന പുരഞ്ജനൻ ജീവനാണ്. ജീവിക്കാനായി ഒന്നോ കൂടുതലോ കാലുകളോടെയോ, കാലില്ലാതെയോ ശരീരം രചിയ്ക്കുന്നു. കൂടെയുള്ള അവിജ്ഞാതസഖാവ്, പരമേശ്വരൻതന്നെ. നിർഗുണലക്ഷണങ്ങളിലാത്തതിനാൽ, ആരും അറിയാതെ കഴിയുകയാണല്ലോ അദ്ദേഹം. ഒമ്പതു ദ്വാരവും, കൈകാലുകൾ നാലും കൂടിയ നഗരമല്ലേ മനുഷ്യശരീരം.

മമതയും അഹംഭാവവും ജനിപ്പിക്കുന്ന ബുദ്ധിയാണ് പ്രഥമ, പുരഞ്ജനി. പത്തിന്ദ്രിയങ്ങൾ സഖാക്കളും, അവകൊണ്ടുണ്ടാകുന്ന അറിവും പ്രവൃത്തികളും, സഖികളുമാണ്. അഞ്ചുവിധ വൃത്തികളുള്ള പ്രാണനാണ് ആ സർപ്പം. ജ്ഞാനകർമ്മങ്ങളെ നിയന്ത്രിക്കുന്ന പ്രബലമനസ്സാണ് പടനായകൻ. ശബ്ദരൂപാദി അഞ്ചുവിഷയങ്ങളാണ് പഞ്ചാലദേശം. അതിനുള്ളിലാണ് ദേവമെന്ന നഗരം. കണ്ണ്, മുക്ക്, ചെവി. ജനനേന്ദ്രിയമലദാരങ്ങൾ എന്നിവ വഴി ജീവൻ പുറത്തേക്കു പ്രസരിക്കുന്നു. ഇതിൽ അഞ്ചെണ്ണം മുൻഭാഗമാണ്, മൂറ്റം തന്നെ. വലംചെവി തെക്കും ഇടത്തേതു വടക്കുമത്രെ. ശിശ്നഗുദങ്ങളാണ് കീഴ്ഭാഗം. ഖദ്യോത, ആവിർമുഖിയെന്നത് ഒരേ വശത്ത് തൊട്ടുതൊട്ടു നില്ക്കുന്ന കണ്ണുകളാണ്.

പദാർഥജാതമാണ് വിഭ്രാജിതദേശമെന്നു പറയുന്നത്. ജീവൻ ദ്യുമാ(കണ്ണി)ന്റെ സഹായത്തോടെ ജ്ഞാനം നേടുന്നു. മുക്കിലെ നളിനി, നാളിനിയെന്നതു ഗമനനിർഗമനദ്വാരങ്ങളത്രെ.

പ്രവൃത്തിനിവൃത്തിമാർഗ്ഗങ്ങൾ തെക്കും വടക്കുമുള്ള പഞ്ചാലദേശം. മേഘം ആസൂരിയെന്ന കീഴ്ഭാഗം. സുരതയാണ് ഗ്രാമദേശം. ഉപസ്ഥം ദുർമദനെന്ന സ്നേഹിതനാണ്. നിരൂതിദ്വാരമാണ് ഗുദം. വൈശസദേശമാണ് നരകം. പായുവാൻ ലുബ്ധകൻ. പിടിയ്ക്കാനും നടക്കാനുമുള്ള കൈകാലുകളാണ് അന്ധർ.

അന്തഃപുരം ഹൃദയവും, മനസ്സു വിഷുചിയെന്ന സേവകനും മനസ്സിലെ സത്വരജസ്തമോഗുണങ്ങളാൽ പ്രസാദം, ഹർഷം, മോഹം എന്നിവ ഉണ്ടാകുന്നു.

**യഥാ യഥാ വിക്രിയതേ
ഗുണാകേതോ വികരോതി വാ
തഥാ തഥോപദ്രഷ്ടാത്മാ
തദ്യത്തിരനുകാര്യതേ (4.29.17)**

ബുദ്ധി വരുത്തിത്തീർക്കുന്ന ഭാവഭേദങ്ങളൊക്കെ ജീവ(പുരഞ്ജന)നും അനുകരിക്കുന്നു.

നായാട്ട് സ്വപ്നമാണ്. ദേഹമാണ് രഥം, ജ്ഞാനേന്ദ്രിയങ്ങൾ അഞ്ചശങ്ങളും. പുണ്യപാപങ്ങൾ ചക്രങ്ങളത്രെ. സത്യാദിഗുണങ്ങളാണ് മൂന്നു കൊടികൾ. കടിഞ്ഞാനായ മനസ്സ് പഞ്ചപ്രാണകായുകൾകൊണ്ടുള്ളതത്രെ. ബുദ്ധിയാണ് സാരഥി. ഹൃദയമാണ് ഇരിപ്പിടം. സുഖദുഃഖമാണ് രണ്ടു നുകങ്ങൾ. ഇന്ദ്രിയ വസ്തുക്കളാണ് ആയുധങ്ങൾ. സപ്തധാതുക്കളത്രെ ഏഴാവരണങ്ങൾ.

പതിനൊന്ന് ഇന്ദ്രിയസേനയോടെ രഥത്തിലിരിക്കുന്ന ജീവൻ അഞ്ചിന്ദ്രിയങ്ങൾ മുഖേന ഘാതകവിനോദം നടത്തുന്നു, മൃഗതൃഷ്ണയെ പിന്തുടരുന്നു. കാലഗണനയായ സംവത്സരമാണ് ചണ്ഡഗ്നേഗ്നഗന്ധർവരാജൻ. പകൽരാവുകളാണ് കീഴിലുള്ള ഗന്ധർവഗന്ധർവിമാർ. വർഷദിനങ്ങൾ മുഴുവനും ഇവർ ആയുസ്സിനെ ആക്രമിക്കയാണ്.

കാലപുത്രിയാണ് വാർധക്യം. ആർക്കും അവളെ ഇഷ്ടമല്ല. മരണം മാത്രമേ കാലത്തെ സോദരിയായി എടുത്തുള്ളൂ. ആധിവാധികളാണ് യവനകാലാൾപ്പട. ശീതജ്വരവും ഉഷ്ണജ്വരവും മനുഷ്യനെ പീഡിപ്പിക്കുന്ന സ്ഥിരാസുഖങ്ങളത്രെ.

കഥയിൽനിന്ന് കാര്യത്തിലേക്ക്

പുരഞ്ജനകഥയുടെ അടിസ്ഥാനഘടകങ്ങളെ വിവരിച്ചശേഷം, അവയെ മറയോ അലങ്കാരമോ ഇല്ലാതെ നാരദൻ പ്രസ്താവിക്കുന്നു:

ഏവം ബഹുവിയൈർദുഃഖൈർ
ദൈവഭൂതാത്മസംഭവൈഃ
ക്ലിശ്യമാനഃ ശതം വർഷം
ദേഹേ ദേഹീ തമോവൃതഃ (4.29.24)
പ്രാണേന്ദ്രിയമനോധർമ്മാൻ
ആത്മന്യധൃത്യ നിർഗുണഃ
ശേതേ കാമലവാൻ ധ്യായ-
നന്മമാഹമിതി കർമ്മകൃത് (4.29.25)

തമോഗുണസ്വാധീനത്താൽ ജീവൻ താപത്രയദ്വുരി
തത്തിലകപ്പെട്ട്, സ്വതവേ നിർഗുണനെങ്കിലും, പ്രാണേ
ന്ദ്രിയമനോധർമ്മങ്ങളെ തന്നിൽ ആരോപിച്ച്, ഞാൻ,
എന്റെയെന്ന തെറ്റിദ്ധാരണകൊണ്ട് പലതും ചെയ്തു
നുറുകൊല്ലം കഴിച്ചുകൂട്ടുന്നു. ഗുണങ്ങളുടെ വൈവി
ധ്യത്താൽ നല്ലതും ചീത്തയുമായ പ്രവൃത്തികളിൽപ്പെട്ട്
ഉയർച്ചയും താഴ്ചയും സംഭവിക്കുന്നു.

ഇത് എങ്ങനെയെന്നാൽ:
ക്ഷുത്പരീതോ യഥാ ദീനഃ
സാരമേയോ ഗൃഹം ഗൃഹം
ചരൻ വിന്ദതി യദിഷ്ടം
ദണ്ഡമോദനമേവ വാ (4.29.30)
തഥാ കാമാശയോ ജീവ
ഉച്ചാവചപഥാ ഭ്രമൻ
ഉപര്യയോ വാ മധ്യേ വാ
യാതി ദിഷ്ടം പ്രിയാപ്രിയം (4.29.31)

വിശന്നുപൊരിയുന്ന പട്ടിക്കു വീടുതോറും കയറി
യിറങ്ങി അടിയോ അല്പമെന്നമോ കിട്ടുന്നതുപോലെ,
കാമതന്ത്രിതനായ ജീവൻ ഉയർന്നും താണുമുള്ള വീഥി
കളിൽ അലഞ്ഞുനടന്ന് ഇഷ്ടനിഷ്ടങ്ങൾക്കിരയായി
ത്തീരുന്നു.

യഥാ ഹി പുരോഷോ ഭാരം
ശിരസാ ഗുരുമദഹൻ
തം സ്കന്ധേന സ ആധത്തേ
തഥാ സർവാഃ പ്രതിക്രിയാഃ (4.29.33)

കനത്ത ചുമടു തലയിലേറ്റി തളരവേ, ചുമലിലേ
യ്ക്കായി നടക്കുമ്പോലെയത്രേ, ദുഃഖനിവാരണത്തിനു
വേണ്ടി ചെയ്യുന്ന പരിഹാരശ്രമങ്ങളെല്ലാം.

നൈകാന്തതഃ പ്രതീകാരഃ
കർമ്മണാം കർമ്മ കേവലം
ദായം ഹ്യവിദ്യോപസ്യതം
സ്വപ്നേ സ്വപ്ന ഇവാന്മല (4.29.34)

ശുദ്ധഹൃദയാ, കർമ്മഫലങ്ങൾക്കു പരിഹാരമായി
മറ്റൊരു കർമ്മം ചെയ്യാനൊരുങ്ങുന്നത്, അതെന്തുതന്നെ

യാകട്ടെ, സ്വപ്നത്തിനുള്ളിൽ കാണുന്ന ഇനിയൊരു
സ്വപ്നംപോലെയേ ഉള്ളൂ.

ഭഗവദ്ഭക്തിയോഗം മാത്രമേ വൈരാഗ്യവും ജ്ഞാ
നവും ഉളവാക്കയുള്ളൂ. ഇതു രണ്ടും വളർത്തുകയെ
ന്നതാണ് ശ്രീഹരിയുടെ ലീലാവില്പസങ്ങൾ കേൾക്കു
ന്നതുകൊണ്ടും കേൾപ്പിക്കുന്നതുകൊണ്ടും ഉദ്ദേശിക്കു
ന്നത്

യാത്ര ഭാഗവതാ രാജൻ
സാധവോ വിശദാശയോ
ഭഗവദ്ഗുണാനുകരണ-
ശ്രവണവ്യഗ്രചേതസ (4.29.39)
തസ്മിൻ മഹന്തുഖരിതാ മധുഭിച്ഛരിത്ര-
പീയൂഷശേഷസരിതഃ പരിതഃ സ്രവന്തി
താ യേ പിബന്ത്യവതൃഷോ നൃപ ഗവഃകർണൈ-
സ്താന സ്പൃശന്ത്യശനത്യഡ്ഭയശോകാമോഹാഃ
(4.29.40)

രാജാവേ, ഈശ്വരഗുണങ്ങൾ ചൊല്ലിക്കേൾക്കാൻ
വെമ്പുന്ന ശുദ്ധഹൃദയരായ ഭാഗവതസജ്ജനങ്ങൾ
ഉള്ളേടത്ത്, മഹത്തുക്കളുടെ മുഖത്തിൽ നിന്നുവരുന്ന
ഹരികഥാമൃതനിഷ്യന്ദ്രം ചുറ്റും ഒഴുകിക്കൊണ്ടിരിക്കും.
ഈ ആകാശഗംഗയെ ആഴമുള്ള കാതുകൾ വഴി
കുടിച്ചു മതി വരാതിരിക്കുന്നവർക്കു വിശപ്പും ദാഹവും
മോഹവുമൊന്നും ഉണ്ടാകുന്നതല്ല.

യദാ യമനുഗൃഹ്ണാതി
ഭഗവാനാത്മഭാവീതഃ
സ ജഹാതി മതിം ലോകേ
വേദേ ച പരിനിഷ്ഠിതാം (4.29.46)

തന്നെ ഹൃദയത്തിൽ ധ്യാനിക്കുന്ന ആരെയാണോ
ഭഗവാൻ അനുഗ്രഹിക്കുന്നത്, ആ ആൾ ലോകത്തിലും
വേദങ്ങളിലും ഭ്രമിച്ചു നിൽക്കുന്ന ബുദ്ധിയെ വിട്ടുകള
യുന്നു.

ദർപ്പേല്ലും കിഴക്കോട്ടു തുമ്പായി വെച്ച് ഈ ഭൂമി
യാകെ മുടി, എണ്ണമറ്റ പശുക്കളെ യജ്ഞത്തിന്റെ പേരും
പറഞ്ഞു കൊന്നൊടുക്കിയവന്, വാസ്തവത്തിൽ
പുണ്യകർമ്മമെന്തെന്നോ, അതുദ്ദേശിക്കുന്ന ഉപാസന
യെന്തെന്നോ അറിയില്ലെന്നു തീർച്ചയാണ്. സർവസൗ
ഭാഗ്യനിധിയായ ശ്രീഹരിയിൽ മനസ്സിനെ ലയിപ്പിക്കു
കയാണ് ശരിയായ ഉപാസന. അതുകൊണ്ടു മാത്രമേ
സുസ്ഥിരതയുണ്ടാകൂ.

സ വൈ പ്രിയതമശ്ചാത്മാ
യതോ ന ഭയമണ്ണപി

ഇതി വേദ സ വൈ വിദാൻ

യോ വിദാൻ സ ഗുരുർഹരിഃ (4.29.51)

അണുമാത്രം ഭയത്തിനിടമില്ലാതാക്കിത്തീർക്കുന്ന താരോ, അതാണ് ഏറ്റവും പ്രിയപ്പെട്ട ആത്മാ; ഇങ്ങനെ ആ നിർഭയസ്ഥാനത്തെ ഉണരുന്നവനാണ് ജ്ഞാനി. അങ്ങനെയൊരുവരൻതന്നെ ഗുരു, സാക്ഷാത് ശ്രീഹരിയും!

കാര്യങ്ങൾ ഒന്നുകൂടി വിശദമാക്കാനായി നാരദൻ തുടർന്നു:

ഒരു പുന്തോട്ടം, അതിൽ പുള്ളുതിന്ന് ഇണചേർന്ന്, അത്യാസക്തിയോടെ വണ്ടുകളുടെ മുളലും കേട്ട്, എന്നാൽ ഏതു നേരവും ആക്രമിക്കാനായി മുമ്പിൽ കൂടിയ ചെന്നായ്ക്കളെ ഓർക്കാതെ, നടക്കുന്ന ഒരു മാൻ; അപ്പോഴേയ്ക്കും പിന്നിൽനിന്നും വന്ന അമ്പ് അതിനെ തറച്ചുകഴിഞ്ഞു. മനുഷ്യന്റെ വിധിയാണിത്.

പുന്തോട്ടപ്പുക്കളെപ്പോലെ ലോലനശ്വരമാണ് സ്ത്രീസൗന്ദര്യമരുളുന്ന ഗൃഹവാഴ്ച. തിന്നലും കൂടി

യ്ക്കലും രതിസുഖവുമായി കൂടിയിരിക്കയാണ് നരൻ അവിടെ. സ്ത്രീകളുടെ രസകരസംഭാഷണവും കൂട്ടിക്കളുടെ കൊഞ്ചലും കേട്ടു രസിക്കയാണവൻ. തന്നെ തിന്നോടുകൂടുന്ന രാപ്പകൽ ചെന്നായ്ക്കളെപ്പറ്റി അവൻ ഉദ്ബുദ്ധനല്ല. നിഷ്കരുണനായ വേദനെന്ന സമയം അവനെ കൂരമ്പുകൊണ്ടു തുളച്ചുകഴിഞ്ഞു.

“തന്റെ സ്ഥിതിയും അതുപോലെയാണെന്നു കരുതി രാജാവേ, ദുർവൃത്തസംഘമായ വീടു വിടുക, എല്ലാവർക്കുമാശ്രയമായ ഭഗവാനെ മുറുകെ പിടിക്കുക. എല്ലാറ്റിൽനിന്നും പിൻവലിയുക.”

പ്രാചീനബർഹിസ്സിനു തന്റെ അമ്മളി ബോധ്യമായി, മേൽവേണ്ട നടപടി വ്യക്തമായെന്ന് ഉറപ്പാക്കി, നാരദ മഹർഷി മടങ്ങി. രാജാവകളെ, മക്കളെ രാജ്യഭാരമേല്പിച്ച് തപോനുഷ്ഠാനത്തിനായി കപിലാശ്രമത്തിലേക്കു പോയി. ഏകചിത്തതയോടെ ഹരിഭജനത്തിൽ മുഴുകി അദ്ദേഹം ഹരിതാദാത്മ്യം കൈവരിച്ചു.

(തുടരും...)

UDAYASTHAMANA POOJA DETAILS

1.	Susmita	Triketta	01-06-2026
2.	Aadyasmi	Pooradam	03-06-2026
3.	Impex Services India Pvt Ltd	Om	05-06-2026
4.	Savita Sivanandan	Avittam	08-06-2026
5.	Sadhika & Sathvika	Karthika & Chithra	11-06-2026
6.	Everfast Freight Forwarders Pvt Ltd.	OM	13-06-2026
7.	Shalini Sethi Singh	Punartham	15-06-2026
8.	Aanshul Verma Shankaracharya Srihariharanand Saraswati	Punartham	17-06-2026
9.	Shankar Nambiar	Makam	20-06-2026
10.	Arun Menon	Chithra	23-06-2026
11.	Maheshkrishnan & Midhuna.S	Avittam & Aswathy	25-06-2026
12.	Jyothi	Karthika	27-06-2026
13.	Pradeep Bhandari	Om	29-06-2026

KALASABHISHEKAM

14.	Aishwarya	Avittam	06-06-2026
-----	-----------	---------	------------

DURING THE MONTH OF MARCH 2026, 828 DEVOTEES CONTRIBUTED FOR FEEDING THE POOR

ശ്രീശങ്കരാചാര്യദർശന ദ്വാദശകം -

ലളിതവ്യാഖ്യാനം

(ആചാര്യപാദരുടെ കൃതികളിൽ നിന്ന് തിരഞ്ഞെടുത്ത

പന്ത്രണ്ട് കൃതികളുടെ ലളിത ഭാഷ്യം)

ആദ്ധ്യാത്മികാചാര്യൻ ഗുരുശ്രേഷ്ഠം

എ.കെ.ബി. നായർ

ഭജഗോവിന്ദം (തുടർച്ച...)

ശ്ലോകം 25

രഥ്യാകർപ്പടവിരചിതകന്മഃ

പുണ്യാപുണ്യവിവർജ്ജിതപന്മഃ

യോഗീയോഗനിയോജിതചിത്തഃ

രമതേബാലവദേവോന്മത്തഃ.

രഥ്യാകർപ്പടവിരചിതകന്മഃ = വഴിയിൽ കിടക്കുന്ന പഴകി കീറിയ തുണികൾ കുട്ടിച്ചേർത്ത് വസ്ത്രമാക്കി ധരിക്കുന്നവനും; പുണ്യാപുണ്യ വിവർജ്ജിതപന്മഃ = പുണ്യാപാപങ്ങളെയൊന്നും കണക്കാക്കാതെ സഞ്ചരിക്കുന്നവനും ആയ, യോഗീ = ബ്രഹ്മനിഷ്ഠൻ; യോഗനിയോജിത ചിത്തഃ = എല്ലാറ്റിലും ബ്രഹ്മത്തെ മാത്രം ദർശിച്ച്, ഉന്മത്തഃ = ഇളകിമറിഞ്ഞ്; ബാലവത് ഏവ = ഒരു കുട്ടിയെപ്പോലെ; രമതേ = ആനന്ദിക്കുന്നു.

വഴിയിൽ നിന്ന് കിട്ടിയ പഴകി കീറിയ തുണികൾ കുട്ടിച്ചേർത്ത്, വസ്ത്രം ധരിച്ചു പാപപുണ്യങ്ങളെ പറ്റി ചിന്തിക്കാത്തവനും, സഞ്ചരിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കുന്നവനും ആയ യോഗി പ്രപഞ്ചത്തിലുള്ള പദാർത്ഥങ്ങളിലെല്ലാം ബ്രഹ്മത്തെ ദർശിച്ച് ഒരു കൊച്ചുകുട്ടിയെപ്പോലെ തുള്ളിച്ചാടി ആനന്ദിക്കുന്നു.

ശ്ലോകം 26

ഭഗവദ്ഗീതാ കിഞ്ചിദധീതാ

ഗംഗാജലലവകണികാപീതാ

സുകൃദപിയസ്യമുരാരി സമർച്ചാ

ക്രിയതേ തസ്യയമേനനചർച്ചാ.

ഭഗവദ്ഗീതാ കിഞ്ചിത് അധീതാ = ഭഗവദ്ഗീത മെല്ലെ പഠിക്കാനാരംഭിച്ചു; ഗംഗാജലലവകണികാപീതാ = ഗംഗാജലത്തിന്റെ ഒരുതുള്ളി കുടിച്ചതുപോലെ ഭഗവദ് ഭക്തിയുടെ ആനന്ദം അൽപം അറിയാൻ കഴിഞ്ഞു. സുകൃത് അപി = ഒരു തവണയെങ്കിലും; യസ്യ മുരാരി സമർച്ചാ = ഒരു വ്യക്തിക്ക് വേണ്ടതുപോലെ ഭഗവാനെ ആരാധിക്കുവാൻ കഴിഞ്ഞാൽ പിന്നെ; യമേന തസ്യ

ചർച്ചാ ന ക്രിയതേ = അതോടുകൂടി അവന്റെ മരണഭയം ഒഴിഞ്ഞുപോകും.

ചെറിയ തോതിലെങ്കിലും ഭഗവാനെ ഭജിച്ചാൽ മനുഷ്യന്റെ ഏറ്റവും വലിയ മരണഭയം അപ്രത്യക്ഷമാവുമെന്ന് ആചാര്യസ്വാമികൾ പറയുന്നു. ഒരുവൻ ഭഗവദ്ഗീത മെല്ലെ പഠിക്കുവാനാരംഭിച്ചു. ഒരുതുള്ളി ഗംഗാജലം കഴിക്കുമ്പോഴുണ്ടാകുന്ന പുണ്യാനുഭവം പോലെ ഭഗവദ്ഗീത പഠനത്തിലൂടെ ഭഗവദ് ഭക്തിയുടെ ആനന്ദം അൽപമൊക്കെ ആ വ്യക്തിക്ക് അറിയാൻ കഴിഞ്ഞു. ഒരു തവണയെങ്കിലും വിധിപ്രകാരം ഭഗവാനെ ആരാധിച്ചാൽ തന്നെ മനുഷ്യന്റെ ഏറ്റവും വലിയ മരണഭയം ക്രമേണ ഇല്ലാതാവുന്നു.

ശ്ലോകം 27

തഥീമഥി ചാന്യത്രൈകോവിഷ്ണുഃ

വ്യർഥംകുപ്യസിമയ്യസഹിഷ്ണുഃ

ഭവസമചിത്തഃ സർവത്രതാ

വാഞ്ചരസ്യചിരാദ്യദിവിഷ്ണുത്വം.

തഥീമഥി = നിനിലും എന്നിലും; അന്യത്ര ച ഏകഃ വിഷ്ണുഃ = എല്ലായിടത്തും ഏകനായ വിഷ്ണു നിറഞ്ഞുനിൽക്കുന്നു. അസഹിഷ്ണു = സത്യമെന്താണെന്നറിയാതെ ഭ്രമിക്കുന്ന നീ, മയി വ്യർഥം കുപ്യസി = എന്നോട് വെറുതെ കോപം പ്രകടിപ്പിക്കുകയാണ്; സർവത്ര = എല്ലായിടത്തും; താം സമചിത്തഭവ = ബ്രഹ്മത്തെ മാത്രം ദർശിച്ച് സമചിത്തനായിത്തീരു; അചിരാത് യദി വിഷ്ണുത്വം വാഞ്ചരസ്യ = വൈകാതെ ബ്രഹ്മത്തെ അനുഭൂതിപ്രദമാക്കി ബ്രഹ്മമായിത്തീരാൻ ആഗ്രഹമുണ്ടെങ്കിൽ.

ബ്രഹ്മത്തെ അറിഞ്ഞ് ബ്രഹ്മമായിത്തീരാൻ നിനക്ക് ആഗ്രഹമുണ്ടെങ്കിൽ നിന്നിലും എന്നിലും സർവ്വത്ര നിറഞ്ഞിരിക്കുന്ന വിഷ്ണുവിനെ എല്ലായിടത്തും ദർശിച്ച് സമചിത്തനാവുക. സത്യമറിയാത്തതുകൊണ്ടാണ് നീ വെറുതെ എന്നോട് (ആത്മാവിനോട്) കോപിക്കുന്നത്.

ഭഗവദ്ഗീത ശ്രദ്ധയോടെ എല്ലാ ദിവസവും പഠിക്കുകയാണെങ്കിൽ കാലക്രമേണ ബ്രഹ്മജ്ഞാനിയാവുകയും അതിനുശേഷം ബ്രഹ്മമായിത്തീരുകയും ചെയ്യുമെന്ന് ശങ്കരാചാര്യർ പറയുന്നു.

ശ്ലോകം 28

ശതൗമിത്രേപുത്രേബന്ധൗ

മാകുരുയത്നം വിഗ്രഹസന്ധൗ

സർവസ്മിന്നപിപശ്യാത്മാനം

സർവത്രോത്സ്യജഭേദോജ്ഞാനം.

ശത്രു മിത്രേ = ശത്രുവിനോടും മിത്രത്തിനോടും; പുത്രേ ബന്ധൗ = പുത്രനോടും, ബന്ധുവിനോടും; വിശ്രഹസന്ധൗ = അമിതമായ വിരോധമോ, സ്നേഹമോ; യത്നം മാകുരു = പ്രകടിപ്പിക്കരുത്. സർവസ്മിൻ അപി = എല്ലാറ്റിലും; ആത്മാനം പശ്യ = ആത്മാവ് ഉണ്ടെന്ന് കാണുക; ഭേദാജ്ഞാനം = ഭേദചിന്തയെന്ന അജ്ഞാനം; സർവത്ര ഉത്സൃജ = എല്ലായിടത്തും ഉപേക്ഷിക്കുക.

ശത്രുവായാലും, മിത്രമായാലും, പുത്രനായാലും, ബന്ധുവായാലും അമിതമായ വിരോധമോ, സ്നേഹമോ അവരോട് പ്രകടിപ്പിക്കരുത്. അവരിലെല്ലാം തന്നെ തന്നിലുള്ളതുപോലെ ബോധസ്വരൂപനായ ആത്മാവ് ഉണ്ടെന്ന് വിചാരിക്കണം. ശത്രുവെന്നും, മിത്രമെന്നും തുടങ്ങിയ ഭേദചിന്ത അജ്ഞാനത്തിൽ നിന്നാണ് ഉണ്ടാകുന്നത്. അതുകൊണ്ട് അതിനെ ഉപേക്ഷിക്കുക.

ശത്രു ചിലപ്പോൾ മിത്രമായി മാറാം. അതുപോലെ മിത്രം ശത്രുവായും. പുത്രൻ അച്ഛനോടും അമ്മയോടും ബന്ധുവിനെപ്പോലെ പെരുമാറിയെന്നു വരാം. ബന്ധു ചിലപ്പോൾ പുത്രനെക്കൊള്ളും സ്നേഹിക്കുകയും സഹായിക്കുകയും ചെയ്തുവെന്നും വരാം. അതുകൊണ്ടാണ് ആരേയും അധികമായി വെറുക്കുകയോ, സ്നേഹിക്കുകയോ ചെയ്യരുതെന്ന് ആചാര്യപാദർ പറഞ്ഞത്. എല്ലാവരിലും ഒരേ ആത്മാവാണുള്ളതെന്ന ബോധമുണ്ടായാൽ ശത്രുമിത്രഭേദം ഉണ്ടാവുകയില്ല.

ശ്ലോകം 29

**കാമം ക്രോധം ലോഭം മോഹം
ത്യക്ത്വാത്മാനം പശ്യതിസോഹം
ആത്മജ്ഞാനവിഹീനാമുശഃഃ
തേപച്യന്തേ നരകനിഗൂഢഃ.**

കാമം, ക്രോധം, ലോഭം, മോഹം എന്നിവ; ത്യക്ത്വാ = ഉപേക്ഷിച്ചിട്ട്, ആത്മാനം = ആത്മാവിനെ; സഃ അഹം = അവൻ ഞാൻ തന്നെ; പശ്യതി = എന്നിങ്ങനെ കാണുവാൻ സാധിക്കും; ആത്മജ്ഞാനവിഹീനഃ മുശഃഃ = ഈ രീതിയിൽ ആത്മാവിനെയറിഞ്ഞ് പെരുമാറാത്തവർ വിഡ്ഢികൾ തന്നെയാണ്; തേ = അവർ; നരകനിഗൂഢഃ = നരകത്തിൽ ചെന്നെത്തി; പച്യന്തേ = വളരെയധികം ദുഃഖത്തിന് വിധേയരാകുന്നു.

കാമക്രോധലോഭമോഹമദമാത്സര്യങ്ങൾ തുടങ്ങിയ അധമവികാരങ്ങളെയെല്ലാം ഉപേക്ഷിച്ചാൽ ആത്മാവ് മാത്രമാണ് ഞാനെന്ന് ഉറച്ച് വിശ്വസിക്കാൻ സാധിക്കും. അങ്ങനെ വിശ്വസിക്കാത്തവർ വിഡ്ഢികളാണെന്ന അഭിപ്രായമാണ് ശങ്കരാചാര്യർക്ക്. അവർ തീർച്ചയായും നരകയാതന അനുഭവിക്കേണ്ടിവരുമെന്നുതന്നെയാണ് ജഗദ്ഗുരു പറയുന്നത്.

ശ്ലോകം 30

**സുഖതഃ ക്രിയതേരാമാഭോഗഃ
പശ്ചാത്ഹന്തശരീരേരോഗഃ
യദ്യപിലോകേമരണംശരണം
തദപിനമുഞ്ചതിപാപാചരണം.**

സുഖതഃ = വിവേകബുദ്ധിയില്ലാതെ മനുഷ്യൻ; രാമാഭോഗഃ ക്രിയതേ = ലൈംഗിക ഭോഗസുഖങ്ങളിൽ ഏർപ്പെടുന്നു. പശ്ചാത് ഹന്ത = പിന്നീട് ശരീരവും, ഇന്ദ്രിയങ്ങളും, ധാതുക്കളും ക്ഷയിച്ച്, കഷ്ടം എന്നേ പറയാൻ പറ്റുകയുള്ളൂ. ശരീരേ രോഗഃ = പലവിധത്തിലുള്ള രോഗങ്ങൾക്കും അടിമപ്പെടുന്നു. ലോകേ = ഈ ലോകത്ത്; യദ്യപി മരണം ശരണം = മരണം സംഭവിക്കുമെന്നതിനറിഞ്ഞിട്ടും; തത് അപി = അതിനുമുമ്പ് സത്യം കണ്ടെത്തുവാനായി; പാപാചരണം നമുഞ്ചതി = പാപകർമ്മങ്ങൾ ചെയ്യുന്നതിൽ നിന്ന് പിൻതിരിയാൻ മനുഷ്യൻ ശ്രമിക്കുന്നില്ല.

വിവേകത്തോടെ ജീവിക്കേണ്ട മനുഷ്യൻ, ലൈംഗികാസക്തിയിൽ അമിതഭോഗസുഖങ്ങളിൽ മുഴുകി തന്റെ ശരീരത്തേയും ഇന്ദ്രിയങ്ങളേയും ധാതുക്കളെയും ക്ഷയിപ്പിച്ച് പലതരത്തിലുള്ള മഹാരോഗങ്ങൾക്കും അടിമപ്പെടുന്നു. താൻ അധികകാലം ജീവിച്ചിരിക്കയില്ലെന്നറിഞ്ഞിട്ടും മനുഷ്യൻ ജീവിച്ചിരിക്കാൻ ബാക്കിയുള്ള കാലത്തെങ്കിലും സത്യം കണ്ടെത്തുവാനായി ശ്രമിക്കുന്നില്ല. അപ്പോഴും പാപകർമ്മങ്ങൾ ചെയ്യുന്നതിൽ നിന്ന് പിന്തിരിയുന്നില്ലെന്ന് ജഗദ്ഗുരു പറയുന്നു.

ശ്ലോകം 31

**ഗേയം ഗീതാനാമസഹസ്രം
ധ്യേയം ശ്രീപതിരുപമജസ്രം
നേയം സജ്ജനസംഗേചിത്തം
ദേയം ദീനജനായ ച വിത്തം.**

ഗീതാനാമസഹസ്രം ഗേയം = ഭഗവദ് ഗീത പഠിച്ചും വിഷ്ണു സഹസ്രനാമം ജപിച്ചും ഗോവിന്ദ ഭജനം ആരംഭിക്കണം; ശ്രീപതി രൂപം അജസ്രംധ്യേയം = ലക്ഷ്മീപതിയായ വിഷ്ണുവിനെ എപ്പോഴും സ്മരിക്കണം. സജ്ജനസംഗേ ചിത്തം നേയം = സജ്ജനസംസർഗ്ഗത്തിൽ മനസ്സുണ്ടാകണം. ദീനജനായ വിത്തം ദേയം ച = ദാരിദ്ര്യദുഃഖമനുഭവിക്കുന്നവർക്കായി ധനത്തെ ദാനം ചെയ്യണം.

ഭഗവദ്ഗീത വായിച്ച് പഠിച്ചും വിഷ്ണുസഹസ്രനാമം ജപിച്ചും ഗോവിന്ദവിഷ്ണുവിനെ എപ്പോഴും ഭജിക്കണം. ലക്ഷ്മീകാന്തനായ മഹാവിഷ്ണുവിനെ എ

പ്പോഴും സ്ഥിരിക്കണം. സജ്ജനങ്ങളുമായി എപ്പോഴും ബന്ധപ്പെട്ടുകൊണ്ടിരിക്കണം; ഉപജീവനത്തിന് വഴിയില്ലാത്തവർക്കായി അധികമുള്ള സമ്പത്ത് ദാനം ചെയ്യണം.

ബ്രഹ്മാനന്ദം അനുഭൂതിപ്രദമാകണമെങ്കിൽ ചെറുപ്പത്തിൽ തന്നെ ഗീത തുടങ്ങിയ ഗ്രന്ഥങ്ങൾ അർത്ഥം മനസ്സിലാക്കി പഠിക്കണം. (ശ്ലോകങ്ങൾ ഓർമ്മയിലൂടെ ഉരുവിട്ടുകൊണ്ട് പ്രയോജനമില്ല). വിഷ്ണുവിന്റെ ആയിരം നാമങ്ങളുടെ യഥാർത്ഥ അർത്ഥമെന്താണെന്ന് മനസ്സിലാക്കി ജപിക്കണം. സജ്ജനസംസർഗ്ഗം ജീവിതചര്യയാക്കണം. അർഹതയുള്ളവർക്ക് മാത്രം ധനം ദാനം ചെയ്യണം. ഇങ്ങനെയെല്ലാം ചെയ്യുന്നവർക്ക് ജീവൻമുക്താവസ്ഥയെ പ്രാപിക്കുവാൻ കഴിയുന്നതാണ്.

ശ്ലോകം 32

**പ്രാണായാമം പ്രത്യാഹാരം
നിത്യാനിത്യ വിവേകവിചാരം
ജാപ്യസമേത സമാധിവിധാനം
കൂർവവധാനം മഹദവധാനം.**

പ്രാണായാമം = ആന്തരിക പ്രാണവായുക്കളെ പ്രത്യേക പരിശീലനത്തിലൂടെ നിയന്ത്രിച്ച് സ്വയം വിധേയമാക്കുക; പ്രത്യാഹാരം = മനസ്സിനെ വിഷയങ്ങളിൽ നിന്ന് പിൻവലിച്ച് അന്തർമുഖമാക്കുക; ജാപ്യസമേത സമാധിവിധാനം = ജപം, ധ്യാനം എന്നിവയിലൂടെ ബോധാനുഭവ രൂപമായ സമാധി അവസ്ഥയിലെത്തുവാനുള്ള പരിശീലനം; കൂരു = എന്നിവ ചെയ്യുക; അവധാനം മഹദവധാനം = വളരെയധികം ശ്രദ്ധയോടെ, ഗുരുവിന്റെ നേരിട്ടുള്ള ഉപദേശത്തിലൂടെ പരിശീലിക്കേണ്ടതാണ്.

ഗുരുവിന്റെ സാന്നിധ്യത്തിൽ പ്രാണായാമം പരിശീലിക്കുക. പഞ്ച ജ്ഞാനേന്ദ്രിയങ്ങളെ വിഷയങ്ങളിൽ നിന്നു പിൻവലിച്ച് മനസ്സിനെ അന്തർമുഖമാക്കുക. ജപ സാധനയോടൊപ്പം ബ്രഹ്മബോധാനുഭൂതി ലഭ്യമാകുന്ന സമാധി അവസ്ഥയിലെത്താനുള്ള യോഗപരിശീലനം ചെയ്യുക. ഇവയെല്ലാം വളരെയധികം ശ്രദ്ധയോടെയും ഗുരുപദേശത്തോടെയും ചെയ്യേണ്ട യോഗസാധനകളാണ്. പതഞ്ജലി യോഗസൂത്രത്തിൽ ഈ പരിശീലനരീതിയെ അഷ്ടാംഗയോഗം എന്നു പറയുന്നു. രാജയോഗം എന്ന പേരിലും പ്രസിദ്ധമാണ്. ഗോവിന്ദനെ ലക്ഷ്യമാക്കിക്കൊണ്ടാണ് ഇവയൊക്കെ ചെയ്യേണ്ടത്.

ശ്ലോകം 33

**ഗുരുചരണാംബുജനിർഭരഭക്തഃ
സംസാരാദചിരാത് ഭവ മുക്തഃ
സേന്ദ്രിയമാനസ നിയമാ ദേവം
ദക്ഷ്യസി നിജഹൃദയസ്ഥംദേവം.**

ഗുരുചരണാംബുജനിർഭരഭക്തഃ = സത്യം അനുഭവിക്കുന്ന ആത്മീയ ഗുരുവിന്റെ പാദകമലങ്ങളെ ആത്മാർത്ഥതയോടെ ആശ്രയിക്കുന്നവനായി, അചിരാത് സംസാരാത് = ക്രമേണ ഈ സംസാരദുഃഖങ്ങളിൽ നിന്നും; മുക്തഃ ഭവ = മുക്തനായിത്തീരുക; ഏവം സേന്ദ്രിയ മാനസനിയമാത് = നേരത്തെ വിശദീകരിച്ച പ്രകാരം ഇന്ദ്രിയങ്ങളോടൊപ്പം മനസ്സിനേയും നിയന്ത്രിച്ച്; നിജഹൃദയസ്ഥം ദേവം ദ്രക്ഷ്യസി = തന്റെ ഉള്ളിൽ തന്നെ സാന്നിധ്യമുള്ള ഗോവിന്ദനായ ജഗദീശ്വരനെ തീർച്ചയായും കണ്ടെത്തുന്നതാണ്.

ബ്രഹ്മസത്യത്തെ അനുഭൂതിപ്രദമാക്കിയിരിക്കുന്ന ശ്രേഷ്ഠഗുരുവിന്റെ പാദങ്ങളിൽ സ്വയം സമർപ്പിക്കപ്പെട്ട ശിഷ്യൻ കാലക്രമേണ അധികം താമസിയാതെ തന്നെ ഈ സംസാരദുഃഖത്തിൽ നിന്നു മോചിതനായിത്തീരുമെന്ന് ശങ്കരഭഗവദ്പാദർ പറയുന്നു. പ്രാണായാമ, പ്രത്യാഹാര ധാരണ ജപധ്യാന തുടങ്ങിയ യോഗമാർഗ്ഗങ്ങളിലൂടെ മനസ്സിനെ നിയന്ത്രണ വിധേയമാക്കിയാൽ സത്യാന്വേഷകനായ സാധകന് തന്റെ ഹൃദയത്തിൽ കുടികൊള്ളുന്ന ജഗദീശ്വരനായ ഗോവിന്ദനെ (ബ്രഹ്മത്തെ) തീർച്ചയായും കണ്ടെത്തുവാൻ സാധിക്കുമെന്ന് ബ്രഹ്മാനന്ദാനുഭൂതിയിൽ കഴിയുന്ന ജഗദ്ഗുരുവായ ആദിശങ്കരാചാര്യർ പ്രസ്താവിച്ച് മൂപ്പത്തിമൂന്നു ശ്ലോകങ്ങളടങ്ങിയ ഈ മനോഹര കാവ്യത്തെ ലോകരക്ഷയ്ക്കായി സമർപ്പിച്ചു.

ഓരോ ശ്ലോകവും ചൊല്ലിക്കഴിഞ്ഞാൽ 'ഭജഗോവിന്ദം ഭജഗോവിന്ദം ഗോവിന്ദം ഭജ മുഘമതേ' എന്ന ആദ്യശ്ലോകത്തിലെ ആദ്യത്തെ രണ്ടു വരികൾ ആവർത്തിക്കേണ്ടതാണ്. പ്രായപൂർത്തി (18 വയസ്സ് തികയുക) യാകുന്നതിനു മുമ്പ് ഭജഗോവിന്ദത്തിലെ എല്ലാ ശ്ലോകങ്ങളും ചൊല്ലി അതിന്റെ അർത്ഥം മനസ്സിലാക്കുവാൻ സ്ത്രീയായാലും പുരുഷനായാലും പരിശ്രമിക്കേണ്ടതാണ്. (തുടരും...)

"It is best to work among the youth in whom lies our hope- patiently, steadily, and without noise." Swami Vivekananda

Matrimonial

Proposals are invited for Nair Boy, 30 years, 5' 3" Punartham M Tech. Working as Junior Engineer in Railway, Central Mumbai. Domicile: Delhi, Settled in Mumbai **Contact:** 9717197748/9899242495 **Email:** nairvinod2010@gmail.com

Proposals are invited for Nair Boy 26 years 182 cms Anizham BCom (Finance) working as Account payable Associate. Domicile : Kollam, Settled in Faridabad, **Contact:** 9818532060/7042336781 **Email:** rkpillai440@gmail.com

Proposals are invited for Nair Boy 28 years 5' 7" Ayillyam B Tech (ECE), Occupation: RF Engineer Domicile : Pathanamthitta, Kerala Settled in West Delhi. **Contact:** 9599570835/ 8076269762 **Email:** hktech21@gmail.com

Proposals are invited for Ezhava Boy 49 years 5' 5" Pooyam +2, Occupation: Artist Designer Domicile : Kerala Settled in Haryana. **Contact:** 9813275411 **Email:** anick551970@gmail.com

Proposals are invited for Nair Girl 29 years 5' 3" Thiruvonam B Tech (CS), Occupation : IT Service, Domicile : Thrichur, Kerala, Settled in Faridabad (NCR). **Contact:** 9310875523/ 9990893390 **Email:** pknairunni@yahoo.co.in

Proposals are invited for Ezhava Boy 29 years, 168 cms Avittom, BA English, Delhi Uniterisity, currently pursuing MA in English, Working as Senior Executive in Indigo Airlines. Domicile & Settled in Delhi. **Contact:** 9953223650/9654593062 **Email:** pj.rajan9@gmail.com

Proposals are invited for Ezhava Boy 30 years 168 cms, Triketta, MBA (Marketing & International Business) Working as Specialist _ Citi Bank (MNC), Domicile & Settled in Delhi. **Contact:** 9999754441/8860336673 **Email:** manidil05@gmail.com

Proposals are invited for Nair Boy 33 years, 150 cms, Ashwathy B Tech Civil Engg. Working as GM Contracts, Domicile : Thrissur, Settled in Indrapuram, UP (NCR) **Contact :** 9910865736 **Email:** jyoti.unni@rediffmail.com

Proposals are invited Veera Shaiva (Caste No Bar) Girl 30 years, 5' 4" Uthradam B Tech (Aeronautics), Branding Executive Domicile : Mavelikara (Kerala) Settled : Faridabad. **Contact:** 9873520004/9953522614 **Email:** aarshiav1408@gmail.com

Proposals are invited for Nair Boy 27 years, 5' 10" Pooradam, B.Tech Civil Engg. Engaged in Business. Domicile Trissur, Settled in Indrapuram, Gzbad. **Contact:** 9910865736 **Email:** jyoti.unni@rediffmail.com

Proposals are invited for Aggarwal Boy (North Indian Hindu – Caste No bar) 33 years 6' 1" Uttaraphalguni/ Utrattathi B Tech +Diploma in Management from IIM Kozhikode. Working as IT Consultant Domicile & Settled in Delhi. **Contact:** 9968748625/9444278451 **Email:** divyanshu9393@gmail.com

Proposals are invited for Nair boy 33 years 6' 4" Atham MBA/HR (Mumbai University) Working as Manager (HR) Central Govt, PSU, Settled in Delhi/Mumbai. **Contact:** 996165144/9664456344 **Email:** mvpillai1410@gmail.com

Proposals are invited for Nair girl 27 years 164 cms, Choithi BSc Research in Biotechnology, Masters in Clinical Embryology Working as Senior Manager/Accounts Manager in Mednet. Settled in UK(Work permit) **Contact:** 9810525069/9810895069 **Email:** anilnair71@gmail.com

Proposals are invited for Nair Girl 36 years 5' 5" Thiruvathira MBA-HR, Working as Senior HR, Domicile : Palakkad, Settled in Vaishali (NCR) **Contact:** 9654600930/8826426772

Proposals are invited for Nair Girl 37 years 5' 6" Uthrattathi, MTech, working as Asstt. Professor, Domicile: Palakkad Settled in Vaishali/NCR **Contact:** 9654600930/ 8826426762

Proposals are invited for Nair Boy 28 years 172 cm, Atham, BCA, Working as Senior Software Engineer. Domicile and settled in Delhi. **Contact:** 9899718882/ 9868851494

Proposals are invited for Ezhava Girl 25 years, 5' 3" Karthika, BTech (IT) working Domicile : Alleppey (Kerala)Settled in Noida. **Contact:** 9871703689 **Email:** sajeevrajan2505@gmail.com

Proposals are invited for Nair/Ezhava Boy 42 years 6' Chathayam BA, Working as Financer. Domicile and settled in Faridabad. **Contact :** 8743009111/9899850338

Proposals are invited for Ezhava Boy 30 years 160 cms, Pooruruttathi, BCA Working as IT Admn. Domicile: Indian, Settled in Delhi. **Contact:** 9818532638/9971751843 **Email :** sanjucur007@gmail.com

Proposals are invited for Ezhava Girl 29 years, 155 cms, Avittom Bachelor of Architecture (Punjab) + Diploma in Construction Management (Toronto (Canada). Occupation University of Toronto, Domicile : Indian. **Contact:** 9910956570/9899021539 **Email :** girijasuresh02@gmail.com

Proposals are invited for Nair Boy 30 years 5'5" Pooradam, Post Graduate, Working Settled in Ghaziabad (NCR) **Contact:** 9810635247 **Email :** nairsreegovind@gmail.com

Proposals are invited for Ezhava Boy 29 years 5' 6" Makaryam, Graduation, working as Cardekho) domicile : Haripppad (Kerala), Settled in Delhi. **Contact:** 9811610912/9811416603 **Email:** ajit38545@gmail.com

Proposals are invited for Nair Girl 26 years 5'5" Makam MA English, Government Job, Domicile : Kerala, Settled in Delhi **Contact:** 8368850856/9711510402

Proposals are invited for Ezhava Girl 32 years 5' 5" Chithira MBA Finance & Marketing) working as Marketing Specialist. Settled in Mumabi. **Contact:** 9833373126/9819930054 **Email:** corammanoj@yahoo.com

Proposals are invited for Nair Girl 27 years 151 cms, Vishaghama, M A Psychology. Working as Teacher, Domicile : Palakkad, Kerala, Settled in Delhi **Contact:** 9868619533 **Email:** sureshmenon7@gmail.com

Proposals are invited for Ezhava Girl 25 years 152 cms Thiruvonam, MSc, Maths, BEd Second year, Data Science Professional Course. Working as Data Analyst, Domicile : Kerala Settled in Delhi. **Contact:** 9810181263 **Email:** radhasheebak@gmail.com

Proposals are invited for Ezhava Boy 27 years 5' 8" Chothi, MBA working in Private sector. Domicile: Pathanamthitta, settled in Delhi. **Contact:** 9910803842/9810779785 **Email:** presanna315@gmail.com

Proposals are invited for Nair Boy 30 years 6' 2" Rohini BTech (ECE) MBA (Finance), Investment Banker, Domicile Alappuzha, Settled in Delhi. **Contact:** 9811521803 **Email:** nair.lekha1@gmail.com

Proposals are invited for Legally divorced Nair Boy 39 years 170 cms Rohini, BE IT, Occupation: Service Domicile: Kerala, Settled in Delhi/Kerala, **contact:** 7838735540/9811800493 **Email:** ssanesh@gmail.com

Proposals are invited for Viswakarma Boy (Divorced-second marriage) 45 years 175 cms Moolam BA Music & Sangeetha Visharath, Music Teacher, settled in Delhi **Contact:** 9739838331 **Email:** bijuviswakarma@gmail.com

Proposals are invited for Vishwakarma Girl (Blacksmith & Carpenter) 27 years 5' 2" Pooram MCA, Software Engineer (Automation Tester) Domicile : Delhi. **Contact:** 9810586537/8377816640 **Email:** rajanmk1968@gmail.com

Proposals are invited for Ezhava Boy 34 years 175 cms Ayilyam BCom Graduate, Masters in Data Science, working as Analyst in MNC Domicile & settled in New Delhi. **Contact:** 9716343124/8802225476 **Email :** anupaaji1996@gmail.com

Proposals are invited for Nair Girl 28 years 5' 4" Moolam Masters in Clinical Psychology. Working in a Pvt. establishment. Domicile Thrissur Settled in Indrapuram (Ghaziabad) **Contact :** 9899500555/9818790555 **Email:** sudhavenu73@gmail.com

Proposals are invited for Nair Boy 31 years 165 cms. Makam, BTech, service. Domicile : Kerala, Settled in Delhi. **Contact:** 9810662446, **Email:** pgb-nair@hotmail.com

Proposals are invited for Nair Girl 25 years, 162 cms Revathy Master's in Physiotherapy. Domicile : Chennai, Settled in Delhi. **Contact:** 9971834839 **Email:** gopalakrishnanv99@gmail.com

Proposals are invited preferably based at Palakkad Dist., Kerala, for Ezhava Girl 28 years 154 cms Kartika MA (Clinical Psychology), Pursuing PHD in Psychology. School Counsellor, Domicile & Settled: Delhi. **Contact:** 9990339577

Proposals are invited for Ezhava Boy 29 years 5' 6" Uthram Designer, UI/UX working as Product Manager, Domicile : Pathanamthitta (Kerala), settled in Delhi. **Contact:** 9354365983

Proposals are invited for Saliya Girl 28 years 5' 2" Uthrattathi, MBA, Service Domicile : Payyannur, Kerala. Settled in Delhi/NCR. **Contact:** 9818246631 **Email:** koodali1964@gmail.com

Proposals are invited for Ezhava Boy (Divorced) 35 years 180 cms Makeeram BCom, Game Art Design, working as Design, Domicile : Cochin, settled in Delhi. **Contact:** 9899145634 **Email:** nithinpr390@gmail.com.

Proposals are invited for Boy (Caste no bar) 31 years 5' 4" Revathi BHMS Graduate, Doctor Domicile : Uttarpradesh, Settled in Ghaziabad/NCR. **Contact:** 9716145379/8076733992 **Email:** vksaxena.mohan@gmail.com

Proposals are invited for Nair Boy 31 years, 5'8" Pooruruttathi, BALLB, LLM, working in Government Sector, Domicile : Kollam, settled in Delhi. **Contact:** 9818500464 **Email:** pvharikumarchbf@gmail.com

Proposals are invited for Nair Girl 29 years 163 cms Bharani (Shudha Jathakam) C A, Working as Manager in Bangalore. Domicile: Thrissur (Kerala), settled in Faridabad/NCR. **Contact :** 9717033498/9990091839

Proposals are invited for Nair Boy (Legally divorced (No issue-only Thali Bandhan) 46 years 165 cms Pooyam BA From Delhi University working as Clerk in DDA. Domicile : Kerala. Settled in Delhi. **Contact:** 8826784029/9818070479

Proposals are invited for Ezhava Girl 32 years 5'2" Vishakam BTech (Civil) + MBA working as Senior Project Controller in MNC. Domicile & Settled in Delhi/NCR. **Contact:** 9717720817/9818638974 **Email:** falgunangirija@gmail.com

Proposals are invited for Nair Boy, 37 years 165 cms Pooradam, BTech (Electrical Engineering) Working as Asstt. Manager Domicile: Thrissur (Kerala) Settled in Delhi. **Contact:** 9953224493/9810223756 **Email:** sarika.gera1@gmail.com

Proposals are invited for Ezhava Girl 30 years 180 cms Ayilyam BTech (Mechanical) Working in a Private organization Domicile & Settled : Faridabad/NCR **Contact:** 8285238166/7503143716 473

Proposals are invited for Nair Boy 28 years 5' 8" Uthram BBA, MBA-Finance & Marketing, working in a Private Establishment Domicile : Kollam Kerala), Settled in Gurgaon (Haryana)/NCR. **Contact:** 9911312224 **Email:** ashokknair66@gmail.com

Proposals are invited for Nair Boy 31 years 6' Uthram BSc in Animation and Film Making. Working as an Asstt. Manager in Paytm. Domicile : Delhi Settled in NCR **Contact:** 9999001813

Proposals are invited for Ezhava Boy 27 years 180 cms Atham BA (Programme) working as Executive (Insurance) Domicile : Chengannur (Kerala) Settled in Delhi. **Contact:** 8802258767/9625095828 **Email:** jishnuthu123@gmail.com

Proposals are invited for Eshava Girl 25 years 4' 9" Aayilyam MBA, working in an MNC Domicile Kerala, Settled in Delhi. **Contact:** 9899558407

Proposals are invited for Saliya Boy 30 years 174 cms Karthika BTech CSE, working as Admission Manager. Domicile : Kannur, Settled in Noida (UP). **Contact:** 9544604199 **Email :** vmsvarun1995gmail.com

Proposals are invited for Vanika Vyshya Boy 30 years 172 cms Chithira BTech (Mechanical) Working as Associate Leader in BPO (Noida). Domicile : Thruvananthapuram (kerala). Settled in Delhi. **Contact:** 8447458595

Proposals are invited for Nair Girl 28 years 4' 8" Threketta MBA (Finance) Working in MNC Domicile : & Settled in Delhi. **Contact:** 9210705094/9072793678

ക്ഷേത്ര വാർത്തകൾ

37-ാമതു വാർഷിക ഉത്സവം

നമ്മുടെ ക്ഷേത്രത്തിലെ 37-ാമതു വാർഷിക ഉത്സവം 2026, മെയ് 10, ഞായറാഴ്ച മുതൽ മെയ് 17, ഞായറാഴ്ച വരെയുള്ള നാളുകളിൽ നടക്കുന്നതാണ്. ക്ഷേത്രം തന്ത്രി ബ്രഹ്മശ്രീ പുലിയന്നൂർ അനുജൻ നാരായണൻ നമ്പൂതിരിപ്പാടിന്റെ മേൽനോട്ടത്തിലും പ്രധാനകാർമ്മികത്വത്തിലും നിരവധി തന്ത്രിവരുന്മാർ ഉത്സവത്തോടനുബന്ധിച്ച് താന്ത്രികർമ്മങ്ങൾ നിർവഹിക്കുന്നതാണ്. മെയ് 12-നു ഉത്സവബലി, മെയ് 16-നു പള്ളിവേട്ട, മെയ്-17നു ആറാട്ടുപുഷ്പാഭിഷേകം, പ്രതിഷ്ഠാദിനപൂജകൾ തുടങ്ങിയവ നടക്കുന്നതാണ്. ഉത്സവാഘോഷങ്ങൾക്കു മുന്നോടിയായി, മെയ് 8-നു രാവിലെ ലക്ഷാർച്ചനയും, കളഭാഭിഷേകവും, വിശേഷാൽ ഉദയാസ്തമനപൂജയും നടത്തുന്നതാണ്. മെയ് 8,9 നാളുകളിൽ പ്രാകാരശുദ്ധി, ബിംബശുദ്ധി തുടങ്ങിയ താന്ത്രികകർമ്മങ്ങൾ നടക്കുന്നതാണ്. മെയ് 10, ഞായറാഴ്ച വൈകുന്നേരം 7.30 തിരുവുത്സവത്തിനു കൊടികയറും.

ഈ ലക്കം ആർഷസന്ദേശം, വായനക്കാർക്കു ലഭിക്കുമ്പോഴേക്കും തിരുവുത്സവത്തിനു സമാപനം കുറിച്ചുകൊണ്ടുള്ള ആറാട്ട് ദിനചടങ്ങുകൾ, മെയ് 17-നു സമാപിക്കുന്നതാണ്.

സുകൃതഹോമം

മെയ് 18, തിങ്കളാഴ്ച രാവിലെ 8-മണിമുതൽ തന്ത്രിയുടെ കാർമ്മികത്വത്തിൽ സുകൃതഹോമം (സൗരശായത്രിഹോമം നടക്കുന്നതാണ്.)

ശ്രീമദ് നാരായണീയ സപ്താഹം

ക്ഷേത്രത്തിൽ 2026, ജൂൺ 28, ഞായറാഴ്ച മുതൽ ജൂലൈ 5, ഞായറാഴ്ച വരെയുള്ള നാളുകളിൽ ശ്രീമദ് നാരായണീയ സപ്താഹം നടക്കുന്നതാണ്. ശ്രീ ഇരളിയൂർ അരുണൻ നമ്പൂതിരി യജ്ഞാചാര്യനും ശ്രീ കാലടി ശങ്കരനാരായണൻ നമ്പൂതിരി സഹ ആചാര്യനുമാണ്. വിശദവിവരങ്ങൾ അടങ്ങിയ നോട്ടീസ് താമസിയാതെ പുറപ്പെടുവിക്കുന്നതാണ്.



ശ്രീ ഭക്ത ഭയന്നിനാളിൽ
ഭക്തരാജാരുടെ പ്രതിമക്ക് സെക്രട്ടറി
ശ്രീ വേണുഗോപാലൻ ഹാരാർപ്പണം ചെയ്യുന്നു.



ആർ.ജി. ധർമ്മ പരിഷത്തിന്റെ ആസ്തിയിൽ, പുതുതായി ചേർക്കപ്പെട്ട ഭവനത്തിന്റെ
(House no 49-B, Pocket 3), രേഖകൾ ഭഗവൽ സന്നിധിയിൽ സമർപ്പിക്കുന്നു



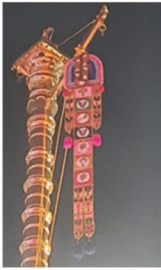
കളഭാദിഷേകത്തിനുള്ള കളഭം, തന്ത്രി പൂജിക്കുന്നു.



ഉത്സവത്തിനു മുന്നോടിയായി മെയ് 8- നു നടന്ന ലക്ഷാർച്ചന



37-ാമതു തിരുവുത്സവത്തിനു, തന്ത്രി കൊടിപൂജ നടത്തുന്നു. (10.05.2026)



കൊടി
കയറിയതിനുശേഷം



മെയ് 9 നു നടന്ന തിടമ്പുസ്തുത്തിൽ പങ്കെടുത്തവരെ ആദരിച്ചപ്പോൾ



വിഷ്ണുപ്രിയ നാട്യാലയ അവതരിപ്പിച്ച 'നരസിംഹ' എന്ന നൃത്തനാടകത്തിലെ ഒരു രംഗം



മെയ് 10-നു, സൽഹി കഥകളി സെന്റർ അവതരിപ്പിച്ച ശ്രീരാഘട്ടാദിഷേകം കഥകളിയിലെ ഒരു രംഗം



മെയ് 10-നു കുമാരി തംഗാ ഭക്തിധരനും സംഘവും അവതരിപ്പിച്ച വയലിൻ കച്ചേരിയ്ക്കു, ദ്വദശീപം
തെളിയിച്ചു ഉദ്ഘാടനം ചെയ്തപ്പോൾ



മെയ് 11-നു നടന്ന തന്ത്രിയുടേ കാർമ്മികത്വത്തിൽ നടന്ന വിശേഷാൽ നാഗപൂജ

Authorised to post at Concessional rate
on 16th & 17th of every month

RNI Reg. No. DLBIL/2001/5451
DL (E) 20/5157/2024-26
Customer ID No.: 3000036857



Arsha Dharma Parishad

Uttara Guruvayurappan Temple

Krishna Marg, Pocket-3, Mayur Vihar Phase-1, Delhi - 110 091,

Tel: 011-22711029, 22710305, 01135595174, 01143093910

E-mail: adparishad@gmail.com | Web: www.uttaraguruvayurappan.org



KARTHIAYANI COMPLEX

Facilities like standby Generator
Green Room/ Changing Room are
available within the premises,
catering services etc., if required can
be obtained from the ADP empanelled
caterers / suppliers. The list of
empanelled caterers/suppliers is
available in the ADP office.

PANCHAJANYA HALL

Premises Available at Uttara
Guruvayurappan Temple Complex for
conducting Marriages, Conference,
Meetings and other socio-cultural
functions conforming to the
Socio-religious values of the Arsha
Dharma Parishad (ADP).



Panchajanya Hall (AC): Ground Floor / First Floor capacity - Free Seating

Gokulam Hall (non AC) : Ground Floor/ First Floor capacity - Free Seating

Karthiayani Complex (Ac) : Basement Hall capacity - Free Seating

Auditorium with Balcony capacity - 264

Smoking, Consumption of non-vegetarian food, Alcoholic drinks of any nature,
Use of fire arms etc. are strictly prohibited within the ADP premises.

For Details please contact ADP office

Printed and Published by K.K.R. Das, on behalf of Arsha Dharma Parishad, Temple Complex
Mayur Vihar Phase-1, Delhi. Ph.: 22711029, 22710305, 01135595174, 01143093910

Editor: V.N.N. Pillai, Printed at ABM Graphics,

C-440, Sector-10, Noida-201301 (U.P.)