



யോക ആളുമൈ വാർഷിക്കു എസിയമുന്നേ കുണ്ടലിനി യോകാ

B. Parameswari¹ and Dr. T. Santhi²

¹**M Phil Scholar, Bharathiar University, Coimbatore.**

²**Professor, Department of Yoga for Human Excellence, WCSC Vision,
SKY Research Centre, Aliyar, Pollachi .**

കുറക്കമ്:

ഒരു മനിതൻിൻ് അഞ്ചെത്തു വിത്തമാണ് പണ്പു കൂരുക്കണ്ണ ആളുമൈ എന്റെ വരെയുന്ന ചെപ്പിലാമ്. ആളുമൈ എന്പതു ഉടല്, അറിവ്, ചുമക് മന്ത്രം ആൺമീകപ് പരിമാണങ്കൾിന് ഓട്ടുമൊക്കെ വാർഷിക്കിയൈക് കുറിക്കിന്നു. ഒരുമനിതൻിടമ് നല്ല പണ്പുകളും, കണ്ണായ ഭേദംഡിയ പണ്പുകളും നിയന്ത്രിക്കുകുമ്. കണ്ണായ ഭേദംഡിയ പണ്പുകളാക് കണ്ണാവുത്തരകളാണ് വധിമുന്നുകളാണ് മേന്തുകാണ്ടു സീരൈമക്ക മുഴുവൻ. അവബാവു സീരൈമക്കുമ് പോതു ഒരു മനിതൻിടമ് നല്ല പണ്പുകൾ മുമ്പുമെയ്യാക ആളുമൈ ചെപ്പവുതൂാൻ് നിന്നു ആളുമൈ എന്പാടുകുന്നു. മനിതൻിൻ് നൃത്ത, ഉ. ടൈ, പാവണാ, കുഞ്ഞം, എൻണാങ്കൾ, ഉണ്ണാവുകൾ, ഉണ്ണാസ്സികൾ, അറിവ്, ആർഡൽ, പണ്പാടു, ആരക്കമ്, കരുജ്ജണ, പൊരുമൈ, കക്കിപുത്തൻമൈ ആകിയവർഗ്ഗിന് ഓന്മിത്തു പണ്പുക് കൂരുകൾിന് താമാക ആളുമൈ പരിണാമിക്കിന്നു. ഒരുവരതു അക മന്ത്രം പൂർത്തേ തോറ്റു ആളുമൈയൈ നിരണ്ണയിക്കിന്നു. പൂർത്തേ തോറ്റു ആളുമൈയൈ എനിതാക മേമ്പട്ടുത്തിക് കൊണ്ണാലാമ്. അകപ്പണ്പുകൾ ചെമ്മൈപട്ടുത്തി മേമ്പട്ടുവുവു എന്പതു അരിതാൻ ഒന്റു. എനിനുമ് മകാണ്കൾ കൂട്ടിയ കരുത്തുരാക്കൾിന് പാട പയിന്തുക്കണ്ണ മേന്തുകാണ്ടുമ്പോതു അകപ്പണ്പുകളും, പൂർപ്പണ്പുകളും മേമ്പട്ടുമുണ്ടു എന്റെ നമ്പിക്കൈയിൻ അടിപ്പട്ടയില് വേതാത്തിരി മകരിഥി അവർകൾ ഉലക ചുമതായത്തിന്റു വളംകിയൻാണ് എനിമുന്നു കുണ്ടലിനി യോകാവിൻ് മനവാക്കലൈപ് പയിന്തുകിലിന് മുലമുണ്ടു ഒരുവർ തന്നുന്നു പണ്പുകൾ മേമ്പട്ടുത്തി നിന്നു ആളുമൈ കൊണ്ണംവരാക വിണാങ്കമുഴുവൻ എന്പതെ ആയ്വതേ ഇക്കട്ടുരായിൻ നോക്കമാകുമ്



കാലശ്ചൊറ്കൾ:

എസിയമുന്നേ കുണ്ടലിനി യോകാ, നിന്നു ആളുമൈ, അകപ്പണ്പു, പരിമാണങ്കൾ, അകത്തായ്വ.

ഒന്നുകൂടിയിൽ പരിമാണങ്കൾ:

ആളുമൈ വാർഷി എന്പതു പല പരിമാണങ്കൾിന് കവனിക്കപ്പെട ഭേദംഡിയ നൂതന നികുമ്പാകുമ്. ഒന്നുകൂടിയിൽ ആളുമൈയിൽ പരിമാണങ്കൾ:

1. ഉടല് ചാർന്ത പരിമാണമ്
2. അറിവ്/ആർഡൽ ചാർന്ത പരിമാണമ്
3. ഉണ്ണാസ്സികൾ പരിമാണമ്
4. ചുമക് പരിമാണമ്
5. ആൺമീക പരിമാണമ്

ഈവർഗ്ഗില് ഏതേനും ഒന്റുല് കുറ്റൈവുപട്ടാളും അതു ഒന്നുകൂടിയിൽ നിന്നു ആളുമൈ ആകാതു. ഇവബൈക പരിമാണങ്കൾ മുമ്പുമെയ്യാക മേമ്പട്ടുത്തി ആളുമൈ വാർഷി പെന്നുവുത്തന്തു വേതാത്തിരി മകരിഥി അവർകൾ ആരുണിയ എസിയമുന്നേ കുണ്ടലിനി യോകത്തിന് മനവാക്കലൈപ് പയിന്തുകിൾ എവബാവു ഉത്തവകിന്നുണ്ടു എന്പതെക് കാണ്പോം.

എസിയമുന്നേകുണ്ടലിനി യോകാ:

മനിതനുന്നു വാദ്ധക്കൈ താൻ, ചുമതായമും, ഇയർക്കൈ എന്റെ മുൻന്റിന് ഇണ്ണപ്പില് നൃത്തെപ്പുകിന്നു. താൻ എന്പതില് ഉടല്, ഉയിർ, മനമും അടഞ്കിയിൽണ്ണാണ്. ചുമതായമും എന്പതു കുടുമ്പം ഉന്നപ്പിന്നുകൾിടുയേ

ഉംഗാ ഉറവൈയും, കുടുമ്പങ്കളുടെയേ ഉംഗാ ഉറവൈയും, ഇന്നിമൈയും കുറപ്പതാകും. ഇയർക്കെ എൻപതു പിരപ്രഞ്ച അമൈപ്പൈയും, ഇയക്ക ഒഴുങ്കൈയും, മുഴിവൈയും കുറപ്പതാകും. ഇന്ത ഇന്നൈപ്പുകളുടെയേ മനിതൻ ഇന്നിമൈ കാക്ക വേണ്ടുമും അപ്പൊழുതാൻ വാഴുക്കൈകൾ ചിക്കലുകൾക്കിന്റെ അമൈതിയാക നിന്നൈവാക വാഴുമുംയും. അതற്കാൻ പയിന്റീകണം എസിയമുരൈ കുന്നടലിനി യോകത്തിന് മനവാക്കലൈപ്പ പയിന്റീകണം

എസിയ മുരൈ കുന്നടലിനി യോകാപയിന്റീകണം

താൻ	-	ഉടല്നലമ്	-	എസിയമുരൈ	ഉടന്പയിന്റീ
		ഉമ്പിരനലമ്	-	കായകല്ലപ്പ്	പയിന്റീ
		മനവാക്കൾ	-	അകത്തവം, അകത്താധിവാ	
സമൂഹാധിവാ	-	കുടുമ്പനലമ്	-	അനുഭവം	
		നടപുനലമ്	-	ജൂൺതൊമുക്ക,	ഇരண്ടൊമുക്കപ്പണ്പാടു
		ഉലകാമൈതി	-	വേതാത്തിരി	തിട്ടന്കണം
ഇയർക്കെ	-	പിരമ്മമുന്നാനമ്	-	ഇന്നൈപുന്നാവ്	

നിന്നൈ ആനുമൈ പരിമാണങ്കണം

1. ഉടല് സാന്ത പരിമാണമും	-	എസിയമുരൈ	ഉടന്പയിന്റീ,	കായകല്ലപയിന്റീ
2. അനുഭവം/ആനുഭവം സാന്ത പരിമാണമും	-	അകത്തവം		
3. ഉന്നാർച്ചിസാർ പരിമാണമും	-	അകത്താധിവാ		
4. ചുമുക പരിമാണമും	-	അനുഭവം,	ജൂൺതൊമുക്കപ്പ്	പയിന്റീകണം
5. ആന്മീക പരിമാണമും	-	ഇരண്ടൊമുക്കപ്പ്		പണ്പാടു
		പിരമ്മമുന്നാനമും		പണ്പാടു

മനവാക്കലൈ പയിന്റീയിൻ 4 അങ്കങ്കണം

അകത്താധിവാ	-	മനമും താന്നൈത് താധിമൈ ചെയ്തു കൊണ്ടും എടുത്തുകും കൊണ്ടും മുയർച്ചി
അകത്തവം	-	മനമും താന്നൈത് താധിമൈയും വല്ലശമൈയും പെരുക്കിക്കും കൊണ്ടും പയിന്റീ
കുന്നൈലപ്പ് പേരു	-	മനമും താന്നൈത് താധിമൈയിലും മേലും മനമും താന്നൈത് ഉറുതിപ്പാടുത്തിക്കും കൊണ്ടും പയിന്റീ
-അന്തു	-	-താധിമൈയിലും മുമുക്കുമും അതുന്തു അമൈതിയാക വാഴുവു
നാം	ഈന്കേ	മകരിവി വല്ലംകിയ മനവാക്കലൈപ്പ് പയിന്റീകണിലും അകത്താധിവാ പയിന്റീ പത്രിയ ചിന്തനക്കണംപ് പത്രി കാണ്പോം.

അകത്താധിവാ:

താന്നൈയേ ഉംഗാക്കിയ അനുഭവാല് ആരാധന്തു, താന്നിടമ് അമൈന്തുണ്ടു ഉന്നാർച്ചിവിയാപ്പാട്ട കുന്നാംക്കണാഡെല്ലാം അനുഭവാല്, അവർത്തൈഡെല്ലാം മാന്ത്രി അമൈന്തുകും കൊണ്ണാൽ താരുന്ത പോതനെ മർന്നുമ സാതനെ മുരൈക്കും അകത്താധിവാ (Introspection) എന്ന പയിന്റീയാകും. ഇതൈന്തു തന്റോതനെ എന്നുമും ആത്മ മുരൈക്കും അകത്താധിവാപ്പേരു. തന്റോതനെ എപ്പുതു വേതാത്തിരിയത്തിലും തെപ്പീകപ്പ് പയിന്റീയാകകുന്നുപ്പാടുന്തു.

“...ഉന്നതു ചൊബ, ചെയല്, എന്നാക്കു കുന്നൈക്കും പോക്കു ഉയർന്നതു അവർത്തൈഡെല്ലാം അനുഭവാല് അവർത്തൈഡെല്ലാം മാന്ത്രി അമൈന്തുകും കൊണ്ണാൽ താരുന്ത പോതനെ മർന്നുമും സാതനെ മുരൈക്കും അകത്താധിവാ (Introspection) എന്ന പയിന്റീയാകും. ഇതൈന്തു തന്റോതനെ എന്നുമും ആത്മ മുരൈക്കും അകത്താധിവാപ്പേരു. തന്റോതനെ എപ്പുതു വേതാത്തിരിയത്തിലും തെപ്പീകപ്പ് പയിന്റീയാകകുന്നുപ്പാടുന്തു.

കണാംകങ്കണം:

മനങ്കെ ഇതമാക ഉടൈയവൻ മനിതൻ. “മനിതൻ എപ്പുവൻ തെപ്പുവമാകലാം...”എന്ന കവിന്റീൻ വാക്കിന്റെ ഉലകിലും പിന്തു ഔവുവൊരു മനിതനുമും തെപ്പുവനുലൈ അടൈയ തകുതി പെംപ്പുവനേ. ഇരുപ്പിനുമും എൻ ഇന്ത്താർച്ചിക്കലും, പിനകുകു, തുന്പമും എനിലും താന്നിലൈ വിളക്കകുമും പെരുതുതേ കാരണമും. മനിതൻ വിണൈവാന്തിയാത നിലൈയിലും ആനുഭവം ചെയലക്കാലും മനിതനിടമുണ്ണു കണാംകങ്കണം ഉംഗാ. അവൈ:

1. തന്മുനൈപ്പ് (Ego) - ഇന്നൈനിലൈയെ മനുന്തു താന്നൈയേ മന്നുവൈത്തു മനൈപ്പു കൊണ്ണാൽ
2. പാവപ്പുതിവകൻ - ഉടലിലേ നോപ, ഉംഗാത്തിലേ കണാംകമും, മന്തിലേ (Imprints of Sins) കുലപ്പമും, വാഴുവിലേ ചിക്കലും ഇവൈ പാവപ്പുതിവകൻ അടൈയാണാംകൾ.
3. മധ്യകമും (Illusion) - തന്മുനൈപ്പു നിലൈ മനുന്തു ജൂമ്പുലണിപ്പന്കണിലേയേ ആനുഭവം വിനുവു.

ഈതൈനയേ വടമാറ്റിയിലും ആനുവമും, കന്നമും, മായൈ എൻകിന്റുണ്ണൻ.

തന്മുനൈപ്പിന് എമുച്ചികണം:

1. താൻ - അതികാരപ്പാർപ്പനു
2. തന്നതു - പൊരുംപാർപ്പനു ഇവൈ തന്മുനൈപ്പാലും ഏപ്പുടുമും എൻണ എമുച്ചികണം.

തന്മുണ്ണപ്പില് എന്തും ആനു തീയ കുന്നങ്കൾ:

താൻ, തന്തു എന്പന ഒരു വിന്റത്തെയാൻ തമ്പഥികൾ. ഇവർക്കുന്നുകു പിന്നക്കിന്റെ അവലക് കുമ്ഹന്തെകൾ ആണു. അവൈ:

- | | | |
|-----------------------------|---|---|
| 1. പ്രോശ്ച | - | തുന്പ വിശാലവെ ഏർപ്പുത്തുമ് മുന്നേപ്പുത്തുപ്പാത് ആച്ച |
| 2. ചിനം | - | ആച്ച തത്തെപ്പുമൊழുതു അത്തത്തെയെ നീക്കു എന്തും ആംവമ്. |
| 3. കടുമ്പംത്രു | - | ആച്ചപാട്ട ബോനുകൾ തനക്കേ വേണ്ടുമെന പിന്ന് കവരാമല പാതുകാത്തുക കൊൻഞുമ് എന്നണ്ണമുമ് ചെയ്യുമ് ആകുമ്. |
| 4. മുന്നേയന്ത്രു പാല് കവർഷി | - | ആച്ച ഇപ്പന്തെകകു മുരണാകപ് പിന്ന് പാലെ നാടുവെതു |
| 5. ഉയർവു താഴ്വു മന്പാൺമൈ | - | ആച്ച, ബോനുകൾ, പുക്കൾ, ചെലവാകകു ഇവന്നുനിന് മീതു മനമ് അമുന്നതി, പിന്നരൈ ഉയർവാക അല്ലതു താഴ്വാകക കരുതുവെതു. |
| 6. വന്നുചുമ്പ് | - | സിന്തത്തെ മുഴിക്ക വളുവെയുമ്, വായ്പ്പെയുമ് നാടി നിന്നുകുമ് ഇനുപ്പുക് കട്ടപ്പെട്ട ആച്ചയാകുമ്. |

ജൂന്തു പ്രിംഗ്ചെയലകൾ:

ആനു തീയകുന്നങ്കൾഡിനാല് ജൂന്തു പെരുമ് പ്രിംഗ്ചെയലകൾ വിശാകിന്റെ. അവൈ: 1. പോയ്, 2. കാലു, 3. കൊലെ, 4. കുതു, 5. കന്ധപ്രിംപ്പു എന്പവെയാകുമ്.

അയ്കുന്ന ചീരമെപ്പ്:

ആനു തീയ കുന്നങ്കൾ മന്നൈ ആനു നല്ല കുന്നങ്കൾ മേമ്പുത്തു വേണ്ടുമ്. നല്ല കുന്നങ്കൾ ഒരു മനിതൻഡിന് ആനുമുഖ വാദികൾക്കില് പെരുമ്പാനുകു വകിക്കിന്നുതു.

തീയ കുന്നങ്കൾ

1. പ്രോശ്ച
2. ചിനം
3. കടുമ്പംത്രു
4. മുന്നേയന്ത്രു പാല് കവർഷി
5. ഉയർവു താഴ്വു മന്പാൺമൈ
6. വന്നുചുമ്പ്

നന്ദകുന്നങ്കൾ

- | | | | | |
|---|-------------|--------|--------------|---------|
| - | നിന്നൈമനമും | | | |
| - | ബോനുമൈ | | | |
| - | ഈക | | | |
| - | കർപ്പു | നെന്റി | | |
| - | സമനോക്കു | അല്ലതു | നേര്ന്നിന്നൈ | ഉണ്ണർവു |
| - | മന്നിപ്പു | | | |

ആനു തീയ കുന്നങ്കൾക്കു എവ്വായു ചീരമെത്തു നന്ദകുന്നങ്കൾക്കാക മാന്നുവെതു എന്പതാനുകു മകരിവീ അവർകൾ 5 അകത്തായ്വുപ് പാദിന്തികൾ വകുത്തുണ്ടാർ.

അകത്തായ്വു പാദിന്തികൾ:

മനിതൻ താൻഡിമുണ്ടാ ആനുതീയ കുന്നങ്കൾ നന്ദകുന്നങ്കൾക്കാക മാന്നുവിക കൊൻവത്താനുകുമ്, താൻഡിലെ വിനകകമും പെരുവത്താനുകുമ് എത്തത്തെന്നോ പോത്തെനകൾ ഇതുവരെ വലുന്കപ്പെട്ടു വന്നുണ്ടാൻ. എന്നിനുമും ഇക്കാല നട്ടെമുന്നൈ വാழ്ക്കെകകു ഉകന്തു എനിയ പാദിന്തികൾക്കാക വാഴവമെത്തു വലുന്കിയവർ തത്തുവനുണി വേതാത്തിരി മകരിവീ അവർകൾ. അകത്തായ്വില് ചെയ്യ വേണ്ടിയ ആധ്യവുപ് പാദിന്തികൾ

- | | | | |
|---------------------|---------------------|---------|------------|
| 1. എന്നണമ് ആരായ്തല് | 2. ആച്ച ചീരമെത്തുല് | 3. ചിനം | തവിര്ത്തല് |
| 4. കവലൈ ഒழിത്തല് | 5. നാൻ ധാർ? | | |

എന്നണമ് ആരായ്തല്:

“അവരവർ വാഴ്ക്കെകയിൽ ചിന്പി അവരവർ എന്നണങ്കണേ” – മകരിവീ

നുമ്പും ഉണ്ണാ നന്പതിവകുനുമും, തീയ പതിവകുനുമേ നംമുന്തെയ നലു, തീയ എന്നണങ്കണാക വെണിപ്പുത്തുണ്ണുന്നു. നാമും എന്നണത്തിന് വാഴിയേ ചെയല്പുകുന്നിപ്പോതു. പല ഇടന്കണിലും തുമോന്നുമും, തടമാന്നുമും ഉണ്ടാകുമും. തടമോന്നുമും, തടമാന്നുമും ഇല്ലാത വാഴ്ക്കെ നട്ടെപ്പെരു തീമുഖ്യാന എന്നണങ്കണാക കണാനുതു നല്ലിലെന്നണങ്കണാക വാദികൾക്കാണു വേണ്ടുമും. എന്നണത്തിന് ചിന്പു, വലിമൈ, എന്തും കാരണങ്കൾ, വിശാലവകൾ ഇവന്നേയൈ അന്നുതു നന്നമൈ തരത്തുകക എന്നണങ്കണാക വാദിത്തുകുകൊൻഞുമും പാദിന്തിമുന്നൈ.

ആച്ച ചീരമെത്തുല്:

“ഇച്ചൈ	കുന്നുകിഡില്	അയ്കുന്ന	മാകിടുമ്
ഇച്ചൈയിൽ പുരണമ് നീരിക്കുന്ന മാകിടുമ്.”	(ഹാനക്കണക്കാന്തിയിമ് - 1553)		

ഉയിര് വാഴ്തല് എന്നു കാരണത്തിനാലു തേവൈയുമും, തേവൈയാലു ആച്ചയുമും ഉണ്ടാകുന്നുതു. ഉയിര് വാഴ്തല് എന്പതേ ആച്ചകകു മുലമാനുമും പോതു ആച്ചയൈ ഒഴിക്ക മുഖ്യാതു. എനവേ ആച്ച എന്പതെ ചീരമെകക വേണ്ടുമും. തമ്മിലും എന്തും ആച്ചകൾഡിനാലു നന്നമൈ, തീമൈ ആരായ്ന്തു അവന്നിലും മുന്നേയന്നുവന്നൈ തവിര്ത്തു, തണക്കുമും ചുമതായത്തിന്നുകുമും നന്നമൈപയക്കുമും ആച്ചകൾ ചീരമെകക ഉത്തവുമും പാദിന്തി ആകുമും.

ചീനം തവിർത്തൽ:

“ചീനം കവലൈ എന്നുമിരണ്ടുമും മനിതർ വാழ്വൈവச് ചീരളിക്കുമും നഷ്ടാകുമും: ഉണ്ണാന്തു കൊள്ളവീർ!....” - (നൂഅക്കണ്ടുചിയമ് - 1567)

ചീനം, തന്നെനാൾ ചീരളിപ്പതോടു കുറുമ്പത്തിലുമും, ചുമതാധത്തിലുമും പിങ്കകുക്കണായുമും ചിക്കല്ക്കണായുമും ഉണ്ടാക്കുമും. വീഴ്ദിലും ഉണ്ണാവാരകൾ ചിന്തുനിജാലും കുറുമ്പും അമൈതിയുമും, നാട്ടുന്തും തലവാരകൾിനും ചിന്തുനിജാലുമും പോരിന്നുമും ഉലക അമൈതിയുമും കെടുമും. ഇത്തക്കയ തീമൈ തനുമും ചിന്തുനിജാലുമും പ്രജരിട്ടം ഇനിമൈയാൻ നടപ്പുന്നവുമും, പൊறുമൈയുമും, മന്നിക്കുമും കുഞ്ഞുമും പെംബ്രൂ വാഴ്വിലും ആനുമുഖ വാർഷിക്കിയിലും മേമ്പട്ടപുനിതർക്കാകത്തു തികழലാമും.

കവലൈ ഒഴിത്തൽ:

“തപ്പുക് കനകകിട്ടുതു താണ്ണാൻന്റെ എതിർപ്പാർത്ഥാലു
ഒപ്പമോ ഇയ്റ്രകൈ വിതി? ഒമ്പുക്കമൈപ്പിന്റു ഒത്തപദി
അപ്പോതെതക്ക് കപ്പോതു അണിക്കുമും ചരി വിശാവു

എപ്പോതുമും കവലൈയുംപ്രു ഇടപ്പട്ടവർ ഇതെ ഉണ്ണരാർ.” - (നൂഅക്കണ്ടുചിയമ് - 1573)

കവലൈ എന്പതു തേവൈക്കുമും ഇനുപ്പുകുമും ഉണ്ണാ വേദ്യപാടു, എതിർപ്പാർപ്പുകുമും നടപ്പുകുമും ഉണ്ണാ വേദ്യപാടു, പ്രഘ്രൂ കൊഞ്ഞുംണാ മക്കഗുന്തൻ ഏപ്പട്ടുമും കരുത്തു വേദ്യപാടു എന്നു കന്ധപ്പനെ വലൈ. ഇന്റു കവലൈയാകത്തു തെരിവുതു, നാണാ കവലൈയാകത്തു തെരിയാതു. കവലൈക്കാൻ വകുപ്പുപുട്ടുത്തു തീരുക്ക വേണ്ടുമും. 1. അനുപാവിത്തേതീരുത്താക വേണ്ടിയവെ 2. താണിപ്പോട വേണ്ടിയവെ 3. അലട്ചിയിപ്പുപുട്ടു വേണ്ടിയവെ 4. ഉടൻഡിയാകത്തീരുക്ക വേണ്ടിയവെ എൻ ഇവഞ്ഞെന്നു ആരാധന്തു തിട്ടപ്പട്ടുകു ചെയല്പുരിതലു, വിളിപ്പു നിലൈ, തന്റോത്തനെ എന്നു മുൻ്നുകുപ്പു പയിന്റ്രീകാൻ മുലമും കവലൈയൈ ഒഴിത്തു മന അമൈതി പെറ്റ മുഴിയുമും.

നാൻ യാർ?

നാൻ യാർ? എങ്കിനുന്നു വന്നതേൻ? എന്കേ പോക വേണ്ടുമും? എന്പവൈന്നെന്നെയെല്ലാമും തെരിന്തു കൊണ്ടാക്കാൻ മുലമും കവലൈയാകത്തു തന്നിലെ വിണക്കമും (അ) തെമ്പവനിലെ വിണക്കമും പുറ്റി ആരാധിവാതേ നാൻ യാർ? എന്നു പയിന്റ്രീചിയാകുമും. ഇപ്പയിന്റുചിയിൻ മുലമും മനിതൻ താൻ യാർ എന്പതെ ഉണ്ണാന്തു കൊഞ്ഞാലും അന്തുമുകുന്നെന്നുമും ഇയല്പാകവേ മലരുന്നു വിടുമും. അഞ്ഞുതിലുമും ഉണ്ണാതു ഇന്നുനിലൈയേ എന്നു ഉണ്ണമെ പുരിന്തു എന്തു ഉയിരുക്കുമും തുന്പമും തുന്പപ്പട്ടുമും ഉയിരക്കുകു ഉതവുമും പണ്ടുമും നിലൈത്തുവിടുമുംകുത്തിന്റു പെற്റ വിണക്കത്തിനു വാഴി വാഴു ഇയലുമും.

നിന്റെവരു:

തത്തുവനുാൻി വേതാത്തിരി മകരിഭി അണിത്തുണ്ണാ എരിയ മുരൈ കുന്നടിലിനി യോകാ മനവാക്കലൈപ്പയിന്റ്രീകാൻിനു മുലമും ഉടലൈ നലപ്പുപുട്ടുത്തി, മനങ്ങെ വാർപ്പുക്കാൻ മേമ്പട്ടുത്തി, വാഴ്വൈ മുരൈപ്പുപുട്ടുത്തി, തന്നിടമും ഉണ്ണാവിലാങ്കിനുപു പണ്ടുക്കാൻ നീക്കി തെമ്പീകപ് പണ്ടുക്കാൻ വാർത്തുകു കൊണ്ടാക്കാൻ വായിലാക ഓരു മനിതൻ ഓരുക്കിനെന്നുന്തു ആനുമൈപ്പ പരിമാണങ്കാൻിലും വാർഷികി പെറ്റരുതു തികழകുമുഴിയുമും എന്പതാക്കാൻ ഇതൻ മുലമും അറിന്തു കൊണ്ണാ മുഴകിന്നുതു.

നൂക്കീട്ടു

- “മനവാക്കലൈ പാകമും 1, 2” തത്തുവനുാൻി വേതാത്തിരി മകരിഭി, വേതാത്തിരിപ് പതിപ്പകമും, സ്റ്റോടു.
- “നൂഅക്കണ്ടുചിയമ്”, വേതാത്തിരി പതിപ്പകമും (2008), സ്റ്റോടു.
- “മനാം”, വേതാത്തിരി പതിപ്പകമും, സ്റ്റോടു.

നാല്കണ്ണ്: