

ಯೋಗತಾರಾವಳಿ

ವಂದೇ ಗುರೂಣಾಂ ಚರಣಾರವಿಂದೇ

ಸಂದರ್ಶಿತಸ್ವಾತ್ಮಸುಖಾವಬೋಧೇ |

ಜನಸ್ಯ ಯೇ ಜಾಂಗುಲಿಕಾಯಮಾನೇ

ಸಂಸಾರಹಾಲಾಹಲಮೋಹಶಾಂತ್ಯೈ ||1||

ಜನಸ್ಯ = ಜನದ, ಸಂಸಾರಹಾಲಾಹಲಮೋಹಶಾಂತ್ಯೈ = ಸಂಸಾರವೆಂಬ ಹಾಲಾಹಲದಿಂದ ಉಂಟಾಗಿರುವ ಮೋಹದ ನಿವಾರಣೆಗಾಗಿ, ಜಾಂಗುಲಿಕಾಯಮಾನೇ = ವಿಷವೈದ್ಯನಂತಿರುವ, ಸಂದರ್ಶಿತಸ್ವಾತ್ಮಸುಖಾವಬೋಧೇ = ಆತ್ಮಸುಖವನ್ನು, ಆತ್ಮಬೋಧವನ್ನು ತೋರಿಸಿಕೊಟ್ಟಿರುವ, ಗುರೂಣಾಂ = ಗುರುಗಳ, ಯೇ = ಯಾವ, ಚರಣಾರವಿಂದೇ = ಎರಡು ಚರಣಾರವಿಂದ-ಗಳಿವೆಯೋ (ಅವುಗಳನ್ನು), ವಂದೇ = ವಂದಿಸುವೆನು.

ಜ್ಞಾನಿಯಾದ ಗುರುವಿನ ಎರಡು ಚರಣಗಳು ಜನರಿಗೆ ತಮ್ಮ ಸುಖಿಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಹಾಗೂ ಜ್ಞಾನಿಸ್ವರೂಪವನ್ನು ತೋರಿಸಿಕೊಡುವುವು. ವಿಷವೈದ್ಯರು ವಿಷವನ್ನು ಉಪಶಮನಗೊಳಿಸುವಂತೆ ಗುರುವಿನ ಈ ಎರಡು ಚರಣಗಳು ಹಾಲಾಹಲವಿಷದಂತಿರುವ ಸಂಸಾರದ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಉಂಟಾಗಿರುವ ಮೋಹವನ್ನು ನಾಶಮಾಡುವುವು. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಗುರುವಿನ ಎರಡೂ ಚರಣಗಳನ್ನು ನಾನು ನಮಸ್ಕರಿಸುವೆನು.

ಟಿ: ಉಪನಿಷತ್‌ಗಳು ಆತ್ಮಜ್ಞಾನಕ್ಕೆ (ತನ್ನ ಸುಖಿಸ್ವರೂಪವನ್ನು ತಿಳಿಯುವುದು) ಜ್ಞಾನಿಯಾದ ಗುರುವಿನ ಅನುಗ್ರಹ ಅನಿವಾರ್ಯ ಎಂದು ತಿಳಿಸುತ್ತವೆ. ('ಆಚಾರ್ಯವಾನ್ ಪುರುಷೋ ವೇದ' ಮೊದಲಾದ ಮಂತ್ರಗಳು) ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಶ್ರೀ ಶಂಕರಭಗವತ್ಪಾದರು ಯೋಗದ ವಿಷಯವನ್ನು ಉಪದೇಶಿಸುವ ಮೊದಲಿಗೇ ಗುರುಚರಣಾರವಿಂದಕ್ಕೆ ನಮನವನ್ನು ಸಲ್ಲಿಸುತ್ತಾ ಗುರುಚರಣಗಳ ಮಹತ್ವವನ್ನು ತಿಳಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಸದಾಶಿವೋಕ್ತಾನಿ ಸಪಾದಲಕ್ಷ -

ಲಯಾವಧಾನಾನಿ ವಸಂತಿ ಲೋಕೇ |

ನಾದಾನುಸಂಧಾನಸಮಾಧಿಮೇಕಂ

ಮನ್ಯಾಮಹೇ ಮಾನ್ಯತಮಂ ಲಯಾನಾಮ್ ||2||

ಲೋಕೇ = ಲೋಕದಲ್ಲಿ, ಸದಾಶಿವೋಕ್ತಾನಿ = ಸದಾಶಿವನಿಂದ ಹೇಳಲ್ಪಟ್ಟ, ಸಪಾದಲಕ್ಷಲಯಾವಧಾನಾನಿ = ಒಂದೂಕಾಲುಲಕ್ಷ ಲಯಯೋಗಗಳು, ಸಂತಿ = ಇವೆ. ಚ = ಮತ್ತು, ಲಯಾನಾಮ್ = ಈ ಲಯಗಳ ಪೈಕಿ, ನಾದಾನುಸಂಧಾನಸಮಾಧಿಮೇಕಂ = ನಾದಾನುಸಂಧಾನದಿಂದ ಕೂಡಿದ ಸಮಾಧಿ ಒಂದನ್ನು, ಮಾನ್ಯತಮಂ = ಅತ್ಯಂತ ಶ್ರೇಷ್ಠವನ್ನಾಗಿ, ಮನ್ಯಾಮಹೇ = ತಿಳಿಯುತ್ತೇವೆ.

ಶ್ರೀಸದಾಶಿವನು ಒಂದೂಕಾಲುಲಕ್ಷ ಲಯಯೋಗಗಳನ್ನು ಹೇಳಿರುವುದು ಲೋಕದಲ್ಲಿದೆ. ಇವುಗಳ ಪೈಕಿ ನಾದಾನುಸಂಧಾನಪೂರ್ವಕ ಸಮಾಧಿಯನ್ನು ಶ್ರೇಷ್ಠವಾದ ಲಯಯೋಗ ಎಂಬುದಾಗಿ ಭಾವಿಸುತ್ತೇವೆ (ತಿಳಿಯುತ್ತೇವೆ)

ಟಿ: ಯೋಗಶಿಖೋಪನಿಷತ್‌ನಲ್ಲಿ ಹಿರಣ್ಯಗರ್ಭನಿಗೆ ಪರಮೇಶ್ವರನು ಯೋಗಶಾಸ್ತ್ರವನ್ನು ಉಪದೇಶಿಸಿದ್ದು ಎಂದು ಹೇಳಿದೆ.

ಶ್ರೀಸದಾಶಿವನು ಯೋಗಶಾಸ್ತ್ರದ ಉಪದೇಶ ಮಾಡುವುದನ್ನು ಅನೇಕ ಪುರಾಣಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಣಬಹುದು. ಹಠಯೋಗಪ್ರದೀಪಿಕೆಯ ಚತುರ್ಥೋಪದೇಶದ 66ನೇ ಶ್ಲೋಕವು ಶಿವ ಈ ಲಯಪ್ರಕಾರಗಳನ್ನು ಹೇಳಿದ್ದಾನೆ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತದೆ. "ಶ್ರೀ ಆದಿನಾಥೇನ ಸಪಾದಕೋಟಿಲಯಪ್ರಕಾರಾಃ ಕಥಿತಾ ಜಯಂತಿ" ಎಂದು- ಆದಿನಾಥ ಎಂದರೆ ಶಿವ.

ಸರೇಚಪೂರೈರನಿಲಸ್ಯ ಕುಂಭೈಃ

ಸರ್ವಾಸು ನಾಡೀಷು ವಿಶೋಧಿತಾಸು |

ಅನಾಹತಾತ್ಮೋ ಬಹುಭಿಃ ಪ್ರಕಾರೈಃ-

ರಂತಃಪ್ರವರ್ತೇತ ಸದಾ ನಿನಾದಃ ||3||

ಅನಿಲಸ್ಯ = ವಾಯುವಿನ, ಸರೇಚಪೂರೈಃ = ರೇಚಕ ಮತ್ತು ಪೂರಕಗಳಿಂದ, ಕುಂಭೈಃ = ಕುಂಭಕಗಳಿಂದ, ಸರ್ವಾಸು ನಾಡಿಷು = ಎಲ್ಲ ನಾಡಿಗಳು, ಶೋಧಿತಾಸು = ಶುದ್ಧಿಗೊಳಿಸಲ್ಪಟ್ಟಾಗ, ಅಂತಃ = ಶರೀರದ ಒಳಗೆ, ಸದಾ = ಯಾವಾಗಲೂ, ಬಹುಭಿಃ ಪ್ರಕಾರೈಃ = ನಾನಾಪ್ರಕಾರಗಳಿಂದ, ಅನಾಹತಾತ್ಮಿಃ = ಅನಾಹತವೆಂಬ ಹೆಸರಿನ, ನಿನಾದಃ = ಶಬ್ದವು (ಧ್ವನಿಯು), ಪ್ರವರ್ತೇತ = ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ರೇಚಕ ಪೂರಕ ಮತ್ತು ಕುಂಭಕಗಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿದಾಗ ಶರೀರದಲ್ಲಿರುವ ಎಲ್ಲ ನಾಡಿಗಳೂ ಶುದ್ಧಿಯನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತವೆ. ಆಗ ಶರೀರದ ಒಳಗೆ ಅನೇಕ ವಿಧವಾದ ಅನಾಹತ ಎಂಬ ಹೆಸರಿನ ನಾದವು (ಧ್ವನಿ) ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ಟಿ: ಯೋಗಿಯಾದವನು ಸಿದ್ಧಾಸನದಲ್ಲಿ ಶಾಂಭವೀ ಮುದ್ರೆಯನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿ ಅಂತಃಕರಣದಲ್ಲಿ ಏಕಾಗ್ರತೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿದಾಗ ದಕ್ಷಿಣಕವಿಯಲ್ಲಿ ನಾದವನ್ನು ಕೇಳಬಹುದು ಎಂದು ಹಠಯೋಗಪ್ರದೀಪಿಕೆಯು ಹೇಳುತ್ತದೆ.

ಕುಂಭಕಗಳು ಸೂರ್ಯಭೇದ, ಉಜ್ಜಾಯೀ, ಸೀತ್ಕಾರೀ, ಶೀತಲೀ, ಭಸ್ತ್ರಿಕಾ, ಭ್ರಾಮರೀ, ಮೂರ್ಚ್ಛಾ, ಪ್ಲಾವಿನೀ ಎಂಬುದಾಗಿ ಎಂಟು ವಿಧ. (ಹ.ಯೋ.ಪ್ರ.ಉ-2.44)

ನಾದಾನುಸಂಧಾನ ನಮೋಽಸ್ತು ತುಭ್ಯಂ

ತ್ವಾಂ ಸಾಧನಂ ತತ್ತ್ವಪದಸ್ಯ ಜಾನೇ |

ಭವತ್ಪ್ರಸಾದಾತ್ಪವನೇನ ಸಾಕಂ

ವಿಲೀಯತೇ ವಿಷ್ಣುಪದೇ ಮನೋ ಮೇ ||4||

ನಾದಾನುಸಂಧಾನ = ಎಲೈ ನಾದಾನುಸಂಧಾನವೇ! ತ್ವಂ = ನಿನ್ನನ್ನು, ತತ್ತ್ವಪದಸ್ಯ = ತತ್ತ್ವದ ಅರಿವಿಗೆ, ಸಾಧನಂ = ಸಾಧನವೆಂದು, ಜಾನೇ = ತಿಳಿದಿರುವೆನು. ಪವನೇನ ಸಾಕಂ = ವಾಯುವಿನ ಸಹಾಯದೊಂದಿಗೆ, ಭವತ್ಪ್ರಸಾದಾತ್ = ನಿನ್ನ ಪ್ರಸಾದದಿಂದ, ಮೇ = ನನ್ನ, ಮನಃ = ಮನಸ್ಸು, ವಿಷ್ಣುಪದೇ = ವಿಷ್ಣುವಿನಲ್ಲಿ, ವಿಲೀಯತೇ = ವಿಲೀನಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ತುಭ್ಯಂ = ನಿನಗೆ, ನಮಃ ಅಸ್ತು = ನಮಸ್ಕಾರವು ಇರಲಿ.

ಎಲೈ ನಾದಾನುಸಂಧಾನವೇ ತತ್ತ್ವದ ಅರಿವಿಗೆ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದೊಂದಿಗೆ ನಾದಾನುಸಂಧಾನವನ್ನು ಸಾಧನವಾಗಿ ಬಳಸಿದಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸು ವಿಷ್ಣುವಿನಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ನಿನ್ನ ಅನುಗ್ರಹಕ್ಕಾಗಿ ನಿನಗೆ ನಮಸ್ಕರಿಸುತ್ತೇನೆ.

ಟಿ: ನಾದಾನುಸಂಧಾನದ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿದಾಗ ಆತ ಬ್ರಹ್ಮವನ್ನು ಆವರಿಸುತ್ತಾನೆ. ಎಲ್ಲ ವಾಸನೆಗಳನ್ನು ಕಳೆದು ದ್ವಂದ್ವಗಳನ್ನೂ ಕಳೆದು ತುರ್ಯಪದವನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತಾನೆ ಎಂದು ನಾದಬಿಂದು ಉಪನಿಷತ್ ಹೇಳುತ್ತದೆ.

ಜಾಲಂಧರೋಡ್ಯಾಣನಮೂಲಬಂಧಾನ್

ಜಲ್ಪಂತಿ ಕಂಠೋದರಪಾಯುಮೂಲಾನ್ |

ಬಂಧತ್ರಯೇಽಸ್ಮಿನ್ ಪರಿಚೀಯಮಾನೇ

ಬಂಧಃ ಕುತೋ ದಾರುಣಕಾಲಪಾಶಾತ್ ||5||

ಜಾಲಂಧರೋಡ್ಯಾಣನಮೂಲಬಂಧಾನ್ = ಜಾಲಂಧರ, ಓಡ್ಯಾಣ ಹಾಗೂ ಮೂಲಬಂಧಗಳನ್ನು, ಕಂಠೋದರಪಾಯುಮೂಲಾನ್ = ಕ್ರಮವಾಗಿ ಕಂಠ, ಉದರ, ಪಾಯು ಮೂಲಗಳಾಗಿ, ಜಲ್ಪಂತಿ = ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಅಸ್ಮಿನ್ ಬಂಧತ್ರಯೇ = ಈ ಮೂರು ಬಂಧಗಳ, ಪರಿಚೀಯಮಾನೇ = ಪರಿಚಯವಾಗಲಾಗಿ (ಅನುಷ್ಠಾನ ಮಾಡಲ್ಪಟ್ಟಾಗ), ದಾರುಣಕಾಲಪಾಶಾತ್ = ಭೀಕರವಾದ ಕಾಲವೆಂಬ ಪಾಶದಿಂದ, ಬಂಧಃ = ಬಂಧವು, ಕುತಃ = ಎಲ್ಲಿ?

ಕಂಠದಲ್ಲಿ ಜಾಲಂದರಬಂಧವನ್ನೂ, ಉದರದಲ್ಲಿ ಓಡ್ಯಾಣಬಂಧವನ್ನೂ ಹಾಗೂ ಪಾಯುವಿನಲ್ಲಿ ಮೂಲಬಂಧವನ್ನೂ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿದಲ್ಲಿ ಭಯಂಕರವಾದ ಕಾಲಪಾಶದಿಂದ (ಬಂಧನದಿಂದ) ಬಿಡುಗಡೆಯನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತಾನೆ.

ಟಿ: ಧ್ಯಾನಬಿಂದೂಪನಿಷತ್ತು ಮೂರು ಬಂಧನಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ. ಮೂಲಬಂಧ- ಕಾಲಿನ ಪಾರ್ಶ್ವಭಾಗದಿಂದ ಸ್ವಯೋನಿಯನ್ನು ಒತ್ತಬೇಕು. ಗುದದ್ವಾರವನ್ನು ಒಳಕ್ಕೆ ಎಳೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅಪಾನವಾಯುವನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆ ಎಳೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಓಡ್ಯಾಣಬಂಧ: ನಾಭಿಯ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಮತ್ತು ಕೆಳಕ್ಕೆ ಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಹಿಂದಕ್ಕೆ ಎಳೆದು ವಾಯುವನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುವ ವಿಧಾನ.

ಜಾಲಂದರಬಂಧ: ಕಂಠವನ್ನು ಸಂಕೋಚಗೊಳಿಸಿ ಗಲ್ಲವನ್ನು ಹೃದಯದಲ್ಲಿ ದೃಢವಾಗಿ ಇಡಬೇಕು. ಇದನ್ನು ಜಾಲಂದರಬಂಧ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಹಠಯೋಗಪ್ರದೀಪಿಕೆಯಲ್ಲಿಯೂ ಬಂಧಗಳ ವಿವರಣೆಯನ್ನು ಹೀಗೆಯೇ ಕೊಡಲಾಗಿದೆ.

ಓಡ್ಯಾಣಜಾಲಂಧರಮೂಲಬಂಧೈ-

ರುನ್ನಿದ್ರಿತಾಯಾಮುರಗಾಂಗನಾಯಾಮ್ |

ಪ್ರತ್ಯಜ್ಞುಖಿತ್ವಾತ್ಪ್ರವಿಶನ್ ಸುಷುಮ್ನಾಂ

ಗಮಾಗಮೌ ಮುಂಚತಿ ಗಂಧವಾಹಃ ||6||

ಓಡ್ಯಾಣಜಾಲಂಧರಮೂಲಬಂಧೈಃ = ಓಡ್ಯಾಣ, ಜಾಲಂಧರ ಮೂಲಬಂಧನಗಳಿಂದ, ಉರಗಾಂಗನಾಯಾಮ್ = ಕುಂಡಲಿನಿಯನ್ನು, ಉನ್ನಿದ್ರಿತಾಯಾಮ್ = ಎಚ್ಚರಿಸಲ್ಪಟ್ಟಾಗ, ಗಂಧವಾಹಃ = ಪ್ರಾಣವಾಯುವು, ಪ್ರತ್ಯಜ್ಞುಖಿತ್ವಾತ್ = ಪ್ರತ್ಯಗಾತ್ಮನಿಗೆ ಅಭಿಮುಖನಾಗಿ, ಸುಷುಮ್ನಾಂ = ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿಯನ್ನು, ಪ್ರವಿಶನ್ = ಪ್ರವೇಶಿಸಿ, ಗಮಾಗಮೌ = ಪೂರಕರೇಚಕಗಳನ್ನು, ಮುಂಚತಿ = ಬಿಡುತ್ತದೆ (ನಿಶ್ಚಲವಾಗುತ್ತಾನೆ).

ಓಡ್ಯಾಣ, ಜಾಲಂಧರ ಮತ್ತು ಮೂಲಬಂಧಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿ ಕುಂಡಲಿನಿಯನ್ನು ಜಾಗೃತಗೊಳಿಸಿದಾಗ ವಾಯುವು ಪ್ರತ್ಯಜ್ಞುಖಿನಾಗಿ ಸುಷುಮ್ನಾನಾಡಿಯನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತಾನೆ. ಆಗ ಪೂರಕ ರೇಚಕಗಳು ನಿಂತುಬಿಡುತ್ತವೆ.

ಟಿ: ಬ್ರಹ್ಮಸೂತ್ರದಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯಕಾರಣ ಅನನ್ಯ ಎಂದು ತಿಳಿಸುವಾಗ 'ಯಥಾ ಚ ಪ್ರಾಣಾದಿ' ಅಂತ ಸೂತ್ರಕಾರರು ತಿಳಿಸಿದ್ದಾರೆ. (ಬ್ರ.ಸೂ.2.1.20). ಇಲ್ಲಿ ಭಾಷ್ಯದಲ್ಲಿ ಲೋಕದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಪ್ರಾಣವಾಯುವನ್ನು ನಿರೋಧಗೊಳಿಸಿದಾಗ ಅದು ಕಾರಣರೂಪದಿಂದ ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ. ಆಗ ಬೇರೆ ಯಾವ ಕಾರ್ಯವೂ ಇಲ್ಲದೆ ಬದುಕಿರುವುದು ಎಂಬ ಕಾರ್ಯ ಮಾತ್ರ ಇರುತ್ತದೆ ಎಂದು ತಿಳಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಉತ್ಥಾಪಿತಾಧಾರಹುತಾಶನೋಲ್ಕೈ-

ರಾಕುಂಚನೈಃ ಶಶ್ವದಪಾನವಾಯೋಃ |

ಸಂತಾಪಿತಾಚ್ಚಂದ್ರಮಸಃ ಪತಂತೀಂ

ಪೀಯೂಷಧಾರಾಂ ಪಿಬತೀಹ ಧನ್ಯಃ ||7||

ಅಪಾನವಾಯೋಃ = ಅಪಾನವಾಯುವಿನ, ಶಶ್ವತ್ = ನಿರಂತರ, ಆಕುಂಚನೈಃ = ಎಳೆಯುವಿಕೆಯಿಂದ, ಉತ್ಥಾಪಿತಾಧಾರ-ಹುತಾಶನೋಲ್ಕೈಃ = ಮೂಲಾಧಾರದಲ್ಲಿ ಎಬ್ಬಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ಬೆಂಕಿಯ ಜ್ವಾಲೆಯಿಂದ, ಸಂತಾಪಿತಾತ್ = ಬಿಸಿಯಾದ, ಚಂದ್ರಮಸಃ = ಚಂದ್ರನಿಂದ, ಪತಂತೀಂ = ಹೊರಸೂಸುತ್ತಿರುವ, ಪೀಯೂಷಧಾರಾಂ = ಅಮೃತಧಾರೆಯನ್ನು, ಇಹ = ಇಲ್ಲಿ, ಧನ್ಯಃ = ಧನ್ಯನಾದವನು, ಪಿಬತಿ = ಕುಡಿಯುತ್ತಾನೆ.

ಅಪಾನವಾಯುವಿನ ನಿಗ್ರಹದ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಮಾಡಿದಾಗ ಮೂಲಾಧಾರದಲ್ಲಿ ಕುಂಡಲಿನಿಯು ಬೆಂಕಿಯ ಜ್ವಾಲೆಯಿಂದ ಕೂಡಿದ್ದಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಜ್ವಾಲೆಯಿಂದ ಸಹಸ್ರಾರದಲ್ಲಿರುವ ಚಿತ್‌ಸ್ವರೂಪಿಯಾದ ಚಂದ್ರನು ಸಂತಾಪಕೊಳ್ಳಗಾಗಿ ಅಮೃತವನ್ನು ಹೊರಸೂಸುತ್ತಾನೆ. ಈ ಅಮೃತವನ್ನು ಕುಡಿಯುವವನು ಧನ್ಯನು.

ಬಂಧತ್ರಯಾಭ್ಯಾಸವಿಪಾಕಜಾತಾಂ

ವಿವರ್ಜಿತಾಂ ರೇಚಕಪೂರಕಾಭ್ಯಾಂ |

ವಿಶೋಷಯಂತೀಂ ವಿಷಯಪ್ರವಾಹಂ

ವಿದ್ಯಾಂ ಭಜೇ ಕೇವಲಕುಂಭರೂಪಾಮ್ ||8||

ಬಂಧತ್ರಯಾಭ್ಯಾಸವಿಪಾಕಜಾತಾಂ = ಮೂರು ಬಂಧಗಳ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಉತ್ಪನ್ನವಾದ, ರೇಚಕಪೂರಕಾಭ್ಯಾಂ = ರೇಚಕಪೂರಕಗಳಿಂದ, ವಿವರ್ಜಿತಾಂ = ಬಿಡಲ್ಪಟ್ಟ, ವಿಷಯಪ್ರವಾಹಂ = ವಿಷಯಗಳೆಂಬ ಪ್ರವಾಹವನ್ನು, ವಿಶೋಷಯಂತೀಂ = ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಒಣಗಿಸುವ, ಕೇವಲಕುಂಭರೂಪಾಮ್ = ಕೇವಲ ಕುಂಭರೂಪದ, ವಿದ್ಯಾಂ = ವಿದ್ಯೆಯನ್ನು, ಭಜೇ = ಭಜಿಸುವೆನು.

ಮೂರು ಬಂಧಗಳ ಉತ್ತಮ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಮಾಡಿದಾಗ ರೇಚಕಪೂರಕಗಳು ನಿಂತುಬಿಡುತ್ತವೆ. ಕುಂಭಕವು ವಿಷಯ-ಪ್ರವಾಹವನ್ನು ನಾಶಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ. ಆಗ ಕೇವಲ ಕುಂಭಕವು ಸಿದ್ಧಿಸುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಕೇವಲ ಕುಂಭಕರೂಪದ ವಿದ್ಯೆಯನ್ನು ನಾನು ಸೇವಿಸುತ್ತೇನೆ.

ಟಿಪ್ಪಣಿ: ರೇಚಕಪೂರಕಗಳನ್ನು ಮಾಡದೆ ಸುಖವಾಗಿ ವಾಯುವನ್ನು ಧಾರಣೆ ಮಾಡುವುದು ಕೇವಲ ಕುಂಭಕ ಎಂದು ಹಠಯೋಗಪ್ರದೀಪಿಕೆ ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ. ರೇಚಕ ಪೂರಕವಿಲ್ಲದ ಕೇವಲ ಕುಂಭಕ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿದವನಿಗೆ ಮೂರು ಲೋಕದಲ್ಲೂ ದುರ್ಲಭವಾದ್ದಿಲ್ಲ ಎಂದು ಹಠಯೋಗಪ್ರದೀಪಿಕೆ ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ.

ರೇಚಕಪೂರಕಗಳನ್ನವಲಂಬಿಸದೆ ಕುಂಭಕವನ್ನು ಅಭ್ಯಸಿಸಿದರೆ ಅದು ಕೇವಲ ಕುಂಭಕ ಎಂದು ಕರೆಯಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. (ಪಾ.ಯೋ.ಸೂ.2.51)

ಅನಾಹತೇ ಚೇತಸಿ ಸಾವಧಾನ್ಯೆ-

ರಭ್ಯಾಸಶೂರೈರನುಭೂಯಮಾನಾ |

ಸಂಸ್ತಂಭಿತಶ್ವಾಸಮನಃಪ್ರಚಾರಾ

ಸಾ ಜ್ಯಂಭತೇ ಕೇವಲಕುಂಭಕಶ್ರೀಃ ||9||

ಸಾವಧಾನೈಃ = ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ, ಅಭ್ಯಾಸಶೂರೈಃ = ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಮಾಡುವುದರಲ್ಲಿ ನಿಷ್ಣಾತರಾದವರಿಂದ, ಅನಾಹತೇ = ಅನಾಹತದಿಂದ ಯುಕ್ತವಾದ, ಚೇತಸಿ = ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ, ಅನುಭೂಯಮಾನಾ = ಅನುಭವಿಸಲ್ಪಡುತ್ತಿರುವ, ಸಂಸ್ತಂಭಿತಶ್ವಾಸಮನಃಪ್ರಚಾರಾ = ತಡೆಹಿಡಿಯಲ್ಪಟ್ಟ ಶ್ವಾಸ ಹಾಗೂ ಮನಸ್ಸಿನ ಕ್ರಿಯೆಗಳುಳ್ಳ, ಸಾ = ಆ, ಕೇವಲಕುಂಭಕಶ್ರೀಃ = ಕೇವಲ ಕುಂಭಕವೆಂಬ ಲಕ್ಷ್ಮಿಯು, ಜ್ಯಂಭತೇ = ಶೋಭಿಸುತ್ತಾಳೆ.

ಎಚ್ಚರಿಕೆಯಿಂದ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಿದವರು ಅನಾಹತಶಬ್ದದಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಇಟ್ಟು ಆ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಶ್ವಾಸ ಹಾಗೂ ಮನಸ್ಸಿನ ಕ್ರಿಯೆಗಳು ನಿಂತಿರುತ್ತವೆ. ಆಗ ಕೇವಲ ಕುಂಭಕವೆಂಬ ಲಕ್ಷ್ಮಿಯು ಶೋಭಿಸುತ್ತಾಳೆ. ಕೇವಲ ಕುಂಭಕವು ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಸಿದ್ಧಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದು ತಾತ್ಪರ್ಯ.

ಸಹಸ್ರಶಃ ಸಂತು ಹಠೇಷು ಕುಂಭಾಃ

ಸಂಭಾವ್ಯತೇ ಕೇವಲಕುಂಭ ಏವ |

ಕುಂಭೋತ್ತಮೇ ಯತ್ರ ತು ರೇಚಕೂರೌ

ಪ್ರಾಣಸ್ಯ ನ ಪ್ರಾಕೃತವೈಕೃತಾಖ್ಯೌ ||10||

ಕುಂಭಾಃ = ಕುಂಭಕವು, ಹಠೇಷು = ಹಠಯೋಗದಲ್ಲಿ, ಸಹಸ್ರಶಃ = ಸಾವಿರಾರು, ಸಂತು = ಇರಲಿ. ಕೇವಲ ಕುಂಭ ಏವ = ಆದರೆ ಕೇವಲ ಕುಂಭಕವೇ, (ಯೋಗಿಗಳಿಂದ) ಸಂಭಾವ್ಯತೇ = ಶ್ರೇಷ್ಠವೆಂದು ಭಾವಿಸಲ್ಪಡುತ್ತದೆ. ಯತ್ರ = ಯಾವ, ಕುಂಭೋತ್ತಮೇ ತು = ಉತ್ತಮವಾದ ಕುಂಭಕದಲ್ಲಿಯಾದರೋ, ಪ್ರಾಣಸ್ಯ = ಪ್ರಾಣದ, ಪ್ರಾಕೃತವೈಕೃತಾಖ್ಯೌ = ಪ್ರಾಕೃತವೈಕೃತವೆಂಬ ಹೆಸರಿನ, ರೇಚಕೂರೌ = ರೇಚಕಪೂರಕಗಳು, ನ = ಇರುವುದಿಲ್ಲ.

ಹಠಯೋಗದಲ್ಲಿ ಸಾವಿರಾರು ಕುಂಭಕಗಳನ್ನು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಆದರೆ ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಕೃತ ಹಾಗೂ ವೈಕೃತವೆಂಬ ಹೆಸರಿನ ರೇಚಕ ಪೂರಕಗಳಿಲ್ಲದ ಕೇವಲ ಕುಂಭಕವೇ ಶ್ರೇಷ್ಠವಾದದ್ದು.

ಟಿ: ಯೋಗಶಾಸ್ತ್ರಗ್ರಂಥಗಳಲ್ಲಿ ಕುಂಭಕಗಳನ್ನು ಬಹುವಿಧವಾಗಿ ಹೇಳಲಾಗಿದೆ.

ತ್ರಿಕೂಟನಾಮ್ನಿ ಸ್ತಿಮಿತೇಽಂತರಂಗೇ

ಖೇ ಸ್ತಂಭಿತೇ ಕೇವಲಕುಂಭಕೇನ |

ಪ್ರಾಣಾನಿಯೋ ಭಾನುಶಶಾಂಕನಾಡ್ಯೈ

ವಿಹಾಯ ಸದ್ಯೋ ವಿಲಯಂ ಪ್ರಯಾತಿ ||11||

ಕೇವಲ ಕುಂಭಕೇನ = ಕೇವಲ ಕುಂಭಕದಿಂದ, ಅಂತರಂಗೇ ಸ್ತಿಮಿತೇ = ಮನಸ್ಸು ನಿಶ್ಚಲವಾದಾಗ, ಪ್ರಾಣಾನಿಲಃ = ಪ್ರಾಣವಾಯುವು, ಭಾನುಶಶಾಂಕನಾಡ್ಯೈ = ಸೂರ್ಯನಾಡಿ (ಪಿಂಗಲಾ) ಹಾಗೂ ಚಂದ್ರನಾಡಿಗಳನ್ನು (ಇಡಾ), ವಿಹಾಯ = ಬಿಟ್ಟು, ಸ್ತಂಭಿತೇ = ಸ್ತಂಭನ ಮಾಡಲ್ಪಟ್ಟ, ತ್ರಿಕೂಟನಾಮ್ನಿ = ತ್ರಿಕೂಟವೆಂಬ ಹೆಸರಿನ, ಖೇ = ಆಕಾಶದಲ್ಲಿ, ಸದ್ಯಃ = ತಕ್ಷಣ, ವಿಲಯಂ = ಲಯವನ್ನು, ಯಾತಿ = ಹೊಂದುತ್ತದೆ.

ಕೇವಲ ಕುಂಭಕದಿಂದ ಅಂತಃಕರಣ ಮುಚ್ಚಿದಾಗ ಪ್ರಾಣವಾಯುವು ಪಿಂಗಲಾ ಹಾಗೂ ಇಡಾ ನಾಡಿಗಳನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಸ್ತಂಭನ ಮಾಡಲ್ಪಟ್ಟ ತ್ರಿಕೂಟವೆಂಬ ಆಕಾಶದಲ್ಲಿ ಲಯವನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತದೆ.

ಟಿ: ತ್ರಿಕೂಟ= ಪರಮಾತ್ಮ.

ಪ್ರತ್ಯಾಹೃತಃ ಕೇವಲಕುಂಭಕೇನ

ಪ್ರಬುದ್ಧಕುಂಡಲ್ಯುಪಭುಕ್ತಶೇಷಃ |

ಪ್ರಾಣಃ ಪ್ರತೀಚೀನಪಥೇನ ಮಂದಂ

ವಿಲೀಯತೇ ವಿಷ್ಣುಪದಾಂತರಾಲೇ ||12||

ಪ್ರಬುದ್ಧಕುಂಡಲ್ಯುಪಭುಕ್ತಶೇಷಃ = ಜಾಗೃತಕುಂಡಲಿ ಉಪಭೋಗಿಸಿ
 ಉಳಿದ, ಪ್ರಾಣಃ = ಪ್ರಾಣವು, ಕೇವಲಕುಂಭಕೇನ = ಕೇವಲ
 ಕುಂಭಕದ ಮೂಲಕ, ಪ್ರತ್ಯಾಹೃತಃ = ಹಿಂದಿರುಗಿಸಲ್ಪಟ್ಟದ್ದಾಗಿ,
 ಪ್ರತೀಚೀನಪಥೇನ = ಸುಷುಮ್ನಾ ಮಾರ್ಗದಿಂದ, ಮಂದಂ =
 ನಿಧಾನವಾಗಿ, ವಿಷ್ಣುಪದಾಂತರಾಲೇ = ವಿಷ್ಣುಪದದಲ್ಲಿ, ವಿಲೀಯತೇ
 = ಲಯವಾಗುವುದು.

ಕುಂಡಲಿನಿಯನ್ನು ಜಾಗೃತಗೊಳಿಸಿ ಉಳಿದ ವಾಯುವು ಕೇವಲ
 ಕುಂಭಕದ ಮೂಲಕ ಸುಷುಮ್ನಾ ಮಾರ್ಗದಿಂದ
 ಹಿಂದಿರುಗಿಸಲ್ಪಟ್ಟದ್ದಾಗಿ ನಿಧಾನವಾಗಿ ವಿಷ್ಣುಪದದಲ್ಲಿ ಲಯವನ್ನು
 ಹೊಂದುವುದು.

ಟಿ: ಅನಾಹತ ಶಬ್ದದ ಒಳಗಿರುವ ಧ್ವನಿಯು ಕೇಳಿಸುತ್ತದೆ. ಇದರ ಒಳಗೆ
 ಇರುವುದೇ ಜ್ಞೇಯವಾದ ಸ್ವಪ್ರಕಾಶಚೈತನ್ಯ. ಇಂತಹ ಜ್ಞೇಯದಲ್ಲಿ
 ಮನಸ್ಸು ಲಯವನ್ನು ಹೊಂದುವುದು. ಇದೇ ವಿಷ್ಣುವಿನ ಪದ
 (ಯೋಗಿಗಳು ಹೊಂದುವ) ಎಂದು ಹಠಯೋಗಪ್ರದೀಪಿಕೆಯು
 ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ.

ನಿರಂಕುಶಾನಾಂ ಶ್ವಸನೋದ್ಗಮಾನಾಂ

ನಿರೋಧನೈಃ ಕೇವಲಕುಂಭಕಾಚ್ಛೈಃ |

ಉದೇತಿ ಸರ್ವೇಂದ್ರಿಯವೃತ್ತಿಶೂನ್ಯೋ

ಮರುಲ್ಲಯಃ ಕೋಽಪಿ ಮಹಾಮತೀನಾಮ್ ||13||

ಕೇವಲ ಕುಂಭಕಾಚ್ಛೈಃ = ಕೇವಲಕುಂಭಕವೆಂಬ ಹೆಸರಿನ,
 ನಿರಂಕುಶಾನಾಂ = ನಿಯಂತ್ರಣವಿಲ್ಲದ, ಶ್ವಸನೋದ್ಗಮಾನಾಂ =
 ಶ್ವಾಸೋಚ್ಛ್ವಾಸಗಳ, ನಿರೋಧನೈಃ = ನಿರೋಧಿಸುವುದರಿಂದ
 (ನಿಯಂತ್ರಣಗಳಿಂದ), ಮಹಾಮತೀನಾಂ = ಮಹಾಮತಿ-
 ಗಳಾದವರಿಗೆ (ಮಹಾಯೋಗಿಗಳಿಗೆ), ಸರ್ವೇಂದ್ರಿಯವೃತ್ತಿಶೂನ್ಯಃ =
 ಯಾವುದೇ ಇಂದ್ರಿಯವ್ಯಾಪಾರವಿಲ್ಲದ, ಕೋಽಪಿ =