



ISSN 2250-1711

सत्यं ज्ञानमनन्तम्

Journal of Veda Samskrta Academy

A National Peer-Reviewed Research Journal

मूल्याङ्किता राष्ट्रियसंशोधनपत्रिका

Volume : XVII

January to June - 2021



Edited by the Director :

Dr. Gopalkrishna Hegde

Jyotishashastra-Dharmashastra Vidwan

VEDA SAMSKRITA ACADEMY (R.)

Kalkod Road, Hegde - 581330, KUMTA, Uttara Kannada, Karnataka.

II

Title of the Journal : **Journal of
Veda Samskrita Academy**
A National Peer-Reviewed
Research Journal

मूल्याङ्किता राष्ट्रियसंशोधनपत्रिका

ISSN : 2250-1711

Editor & Publisher : **Dr. Gopalkrishna Hegde**
gopalkrishnh9@gmail.com
08386-260135
09741847399

Director,
Veda Samskrita Academy (Regd.)
Kalkod Road, HEGDE- 581330
Kumta, Uttara Kannada, Karnataka

web site : www.vedasamskritaacademy.org

E-mail : vedasmkac@gmail.com

All rights are Reserved with the Publisher

“ All opinion / views expressed in the research papers are of the
authors only, no way they are ascribed to the Academy”

Languages : Samskrita, Kannada, English, Hindi

Imprint : Volume XVII

January to June – 2021

Paper : 70gsm (B2B) and Art paper – 300gsm

Size of the Journal : 21 X 14 cm

Number of Pages : 212 + 16 + 4 (colour page)

Number of Copies : 100

D. T. P. : Pavan Graphics, Hegde

Art works : Girish R. Bhat, Digital World

Printing & Binding : Shri Krishna Mudranalaya, Hegde

Price : Rs. 200 /- per volume

11. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳ ಜೀವನಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಫೇಸ್ ಬುಕ್ ಬಳಕೆಯ ಪರಿಣಾಮಗಳು 71-81
-ಡಾ. ಕೃಪಾಲಿನಿ ಹೆಚ್. ಎಸ್. (ಶಿವಮೊಗ್ಗ)
12. ಸಾಮವೇದೀಯ-ಔದ್ಧಾನಪ್ರಯೋಗಪ್ರಸ್ತಾವನಾ 82-85
-ವಿದ್ವಾನ್ ಸಿ. ಎಸ್. ಶ್ರೀಕೃಷ್ಣನ್ (ತಿರುಪತಿ)
13. "ಶ್ರೀಶಾಠವೈರವೈಭವಪ್ರಭಾಕರಃ" ಇತ್ಯಸ್ಮಿನ್ ಗ್ರಂಥೇ ಪ್ರಮಾಣಾಲಂಕಾರಾಃ 86-95
-ಶ್ರೀ ಗಿರೀಶ ಭಟ್ಟ (ಬೆಂಗಳೂರು)
14. ಮಾರ್ತಂಡಗ್ರಂಥಾಃ 96-104
-ವಿದ್ವಾನ್ ರಾಜರಾಜೇಶ್ವರ ಎನ್, ಜೋಶಿ (ಮೈಸೂರು)
15. ಭರತನಾಟ್ಯವು ಭಾರತೀಯ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯ ಕೈಗನ್ನಡಿ 105-110
-ಶ್ರೀಮತಿ ಪ್ರತಿಮಾ ಕೆ. ಎನ್. (ಶಿವಮೊಗ್ಗ)
16. ಕೃದಂತಪರಿಚಯಃ 111-115
-ವಿದ್ವಾನ್ ಶಿವಕುಮಾರ ಭಟ್ಟಃ (ಬೆಂಗಳೂರು)
17. The Philosophy of Kasmir Saivism 116-120
-ಡಾ. ದಿವ್ಯಾ ಸುಬ್ರಮ್ (ಕೇರಲಾ)
18. ವೈದಿಕೀಯ ವಿಶ್ವಬನ್ಧುತ್ವ ಕೇ ಸಂದರ್ಭ ಮೇ ಹಿಂದೀ ಕವಿತಾ ಕಾ ಮೂಲ್ಯಾಂಕನ 121-128
-ಡಾ. ವೇದಪ್ರಕಾಶ ಬೋರಕರ (ತಿರುಪತಿ)
19. ಭಾವಾರ್ಥರತ್ನಾಕರೋಕ್ತಸ್ಯ ಮಿಥುನಲಗನಸ್ಯ ವಿಶೇಷಫಲಮ್ 129-135
-ವಿದ್ವಾನ್ ವೀರಭದ್ರಪ್ಪ ಡಿ. ಎಸ್. (ತಿರುಪತಿ)
20. ಸಾಮ್ನಿ ಪರಮಾತ್ಮದೃಷ್ಟಿಃ | ತ್ರಿವೃತ್ತಕರಣಂ ಚ 136-141
-ಡಾ. ಶಿಥರ ಭಟ್ಟ ಏನಕೈ (ಮೈಸೂರು)
21. ಘೇರಂಡಸಂಹಿತೆಯ ಸ್ವರೂಪ ಮತ್ತು ವ್ಯಾಪ್ತಿ 142-149
-ಡಾ. ಜಯರೇವಣ್ಣ ಎಮ್. ವಿ. (ಬೆಂಗಳೂರು)
22. ಚಮ್ಪೂಕಾವ್ಯಮ್ 151-155
-ಡಾ. ರೇಖಾದೇವಿ ಎಸ್. ಎಚ್. (ಬೆಂಗಳೂರು)

ಘೇರಂಡಸಂಹಿತೆಯ ಸ್ವರೂಪ ಮತ್ತು ವ್ಯಾಪ್ತಿ

-ಡಾ. ಜಯರೇವಣ್ಣ ಎಂ. ವಿ. (ಬೆಂಗಳೂರು)*

ಹಠಯೋಗ ಪರಂಪರೆಗೆ ಸೇರಿದ ಗ್ರಂಥಗಳಲ್ಲಿ ಘೇರಂಡಸಂಹಿತೆಯು ಕೂಡ ಒಂದು ಪ್ರಮುಖವಾಗಿದೆ. ಸದರಿ ಗ್ರಂಥವು ಗುರುಶಿಷ್ಯರ ಸಂವಾದರೂಪದ ವಿಷಯವಾಗಿದ್ದು ಉಪದೇಶವೆಂಬ ಏಳು ಅಧ್ಯಾಯಗಳಿಂದ 313 ಶ್ಲೋಕಗಳಿಂದ ಒಳಗೊಂಡಿದ್ದು; ಘೇರಂಡನೆಂಬ ನಾಥಪರಂಪರೆಗೆ ಸೇರಿದ ಯೋಗಿಯು ಚಂಡಾಕಾಪಾಲಿಯೆಂಬ ಶಿಷ್ಯನಿಗೆ ಉಪದೇಶ ಮಾಡಿರುವ ಸಂವಾದವಾಗಿದ್ದು ಅಧ್ಯಾಯಾಂತ್ಯ ಪುಷ್ಪಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ 'ಶ್ರೀಘೇರಂಡ ಸಂಹಿತಾ' ಎಂದು ಸಹ ಕರೆಯಲಾಗಿದೆ.

ಶ್ರೀಘೇರಂಡಸಂಹಿತೆಯಲ್ಲಿ ತತ್ವಶಾಸ್ತ್ರದ ಪಾಪಪುಣ್ಯ ಕರ್ಮಗಳು ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಈ ಶರೀರದ ಉತ್ಪತ್ತಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಜೀವನ ಜನನ-ಮರಣಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನೇ ಘೇರಂಡನು ಕರ್ಮದಿಂದ ದೇಹ ಹಾಗೂ ದೇಹದಿಂದ ಕರ್ಮಸಂಗ್ರಹ, ಹೀಗೆ ಅಂತ್ಯವಿಲ್ಲದೆ ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತದೆ ಎಂದು ಹೇಳಿರುತ್ತಾರೆ.

ಸುಕೃತ್ಯೈರ್ದುಷ್ಕೃತ್ಯೈಃ ಕಾರ್ಯೈರ್ಜಾರ್ಜಯತೇ ಪ್ರಾಣಿನಾಂ ಘಟಃ |

ಘಟಾದುತ್ತದ್ಯತೈಃ ಕರ್ಮ ಘಟೀಯಂತ್ರಂ ಯಥಾ ಭ್ರಮೇತ್ ||

ಪುಣ್ಯಪಾಪಗಳಿಂದ ದೇಹವು ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಬಾವಿಯಿಂದ ನೀರನ್ನು ಎಳೆಯುವ ಯಂತ್ರದಂತೆ ಈ ಸಂಸಾರದ ಚಕ್ರವು (ರಾಟೀಯಂತೆ) ಸುತ್ತುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಜೀವಿಯು ಸಂಸಾರಬಂಧನದಲ್ಲಿ ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತಾನೆ.

ಊರ್ಧ್ವಾರ್ಥೋ ಭ್ರಮತೇ ಯದ್ವದ್ಧಟೀಯಂತ್ರಂ ಗವಾಂ ವಶಾತ್ |

ತದ್ವತ್ಕರ್ಮವಶಾಜ್ಜೀವೋ ಭ್ರಮತೇ ಜನ್ಮಮೃತ್ಯುಭಿಃ ||

ಘಟೀಯಂತ್ರವು ಎತ್ತುಗಳ ಸಹಾಯದಿಂದ ಎಳೆಯುವಾಗ ಮೇಲೆ ಕೆಳಗೆ ಸುತ್ತುವುದೋ ಅದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಕರ್ಮವು ಜೀವಿಯ ಜನನ ಮರಣಚಕ್ರದಲ್ಲಿ ಸುತ್ತುತ್ತಿರುತ್ತದೆ.

ಇಂತಹ ಜನನ ಮರಣಚಕ್ರದಿಂದ ಹೊರಬರುವ ದಾರಿಯೇ ಘಟಶುದ್ಧಿ ಘಟವೆಂದರೆ ಇಲ್ಲಿ ಶರೀರವಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ ಜೀವಿಯನ್ನೇ ಸಂಪೂರ್ಣ ಘಟವನ್ನಾಗಿ ಅರ್ಥೈಸುತ್ತದೆ. ಸ್ಥೂಲಸೂಕ್ಷ್ಮ ದೇಹಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಂತೆ ಈ ಕರ್ಮಬಂಧನವನ್ನು ಬಿಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಆಮಕುಂಭ ಇವಾಂಭಃಸ್ಥೋ ಜೀರ್ಯಮಾಣಃ ಸದಾ ಘಟಃ |

ಯೋಗಾನಲೇನ ಸಂದಹ್ಯ ಘಟಶುದ್ಧಿಂ ಸಮಾಚರೇತ್ ||

ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹಸಿ ಮಣ್ಣಿನ ಗಡಿಗೆ ಕರಗುವಂತೆ ದೇಹವು ನಾಶವಾಗುವಂತದ್ದು; ಆದರೆ ಗಡಿಗೆಯನ್ನು ಆವಗೆಯ ಬಿಂಕಿಯಲ್ಲಿ ಸುಟ್ಟಂತೆ ದೇಹವನ್ನು ಯೋಗಾಗ್ನಿಯಲ್ಲಿ ಸುಟ್ಟು ಸ್ಥಿರಗೊಳಿಸಿದ್ದಾಗ ಅದರಿಂದ ಪರಮ ಪ್ರಯೋಜನವನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದಾಗಿದೆ, ಅದಕ್ಕೋಸ್ಕರವಾಗಿ ಯೋಗವನ್ನು ತಿಳಿಯಲೇಬೇಕು. ಯೋಗದಿಂದ ತತ್ವಜ್ಞಾನವಾಗುತ್ತದೆ, ತತ್ವಜ್ಞಾನದಿಂದ ಮುಕ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆಂಬ ತತ್ವವಿಚಾರವನ್ನು ಘೇರಂಡನು ತನ್ನ ತತ್ವಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ ಘಟಶುದ್ಧಿಯನ್ನು ಹೇಗೆ ಮಾಡಬೇಕೆಂದು ತಿಳಿಸುತ್ತಾನೆ,

ಘೇರಂಡಸಂಹಿತೆಯು 'ಘಟಯೋಗ'ವೆಂಬ ಹೆಸರಿನಿಂದ ಸಪ್ತಾಂಗಯೋಗ ವನ್ನು ಹೇಳಿರುವುದು ಇದರ ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯವಾಗಿದೆ. ಷಟ್ಕರ್ಮ, ಆಸನ, ಮುದ್ರಾ, ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ, ಧ್ಯಾನ, ಸಮಾಧಿಯೆಂಬುವು ಸಪ್ತಾಂಗಗಳಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಷಟ್ಕರ್ಮವು ದೇಹ ಶುದ್ಧಿಯನ್ನು ಸಂಪಾದಿಸುವ ಕ್ರಿಯೆಗಳಾಗಿರುತ್ತದೆ. 'ದೇಹದ ಶುದ್ಧಿ'ಯೆಂದರೆ ಶಾರೀರಿಕವಾಗಿ ಮತ್ತು ಮಾನಸಿಕವಾಗಿರುವ ಆರೋಗ್ಯವಂತನನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುವುದಾಗಿದೆ.

ಧಾತುವೈಷಮ್ಯದಿಂದ ರೋಗಗಳು ಉಂಟಾದಾಗ ಯೋಗದ ಪರಮಾರ್ಥವು ಸಿದ್ಧಿಸುವುದಿಲ್ಲ. 'ಅನಾಮಯೀ ಆತ್ಮಾನಂ ಸಮ್ಯನ್ಯತೇ' ರೋಗಗಳನ್ನು ನಿವಾರಣೆ ಮಾಡಿ ಪರಮಾರ್ಥಸಾಧನೆಗೆ ಅನುಕೂಲವನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಡುವುದೇ ಷಟ್ಕರ್ಮಗಳ ಕಾರ್ಯವಾಗಿದೆ ಹಾಗೂ ರೋಗಚಿಕಿತ್ಸಾ ವಿಧಾನವಾಗಿದೆ, ಇದರಲ್ಲಿ ಇಪ್ಪತ್ತೊಂದು ಬಗೆಯ ದೇಹದ ಶುದ್ಧಿವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ಹೇಳಿರುವುದೇ ಘಟಯೋಗದ ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯವಾಗಿದೆ.

ಎರಡನೆಯ ಅಂಗವೇ ಆಸನ, ಕ್ರಮಬದ್ಧವಾದ ಶಾರೀರಿಕ ಭಂಗಿಗಳೇ ಆಸನಗಳು. ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿನ ಸ್ಥಿರತೆ ಹಾಗೂ ಸುಖವನ್ನು ನೀಡುವ ಶಾರೀರಿಕ ಭಂಗಿಗಳಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳು ರೋಗಗಳನ್ನು ಗುಣಮಾಡುವ, ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕತೆಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವ ವಿಧಾನವೂ ಆಗಿರುತ್ತವೆ. ಮೂವತ್ತೆರಡು ಆಸನಗಳನ್ನು ಅವುಗಳ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಗುಣಗಳೊಂದಿಗೆ ತಿಳಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

ಮೂರನೆಯದು ಮುದ್ರೆಗಳ ಅಭ್ಯಾಸ ಕ್ರಮವಾಗಿದೆ; ಇಪ್ಪತ್ತೈದು ಮುದ್ರೆಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಯೋಗಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಮುದ್ರೆ ಪ್ರಕಾರಗಳು ವಿಶೇಷವಾಗಿ ರೋಗಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಗುಣಗಳೊಂದಿಗೆ ಕುಂಡಲಿನೀ ಪ್ರಬೋಧವನ್ನು ತತ್ತ್ವಕ್ಷಣದಲ್ಲಿಯೇ ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ, ಘೇರಂಡನು ಮುದ್ರೆಗಳೊಂದಿಗೆ ಪಂಚಧಾರಣಾ ಕ್ರಮಗಳನ್ನೂ ಜೋಡಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ನಾಲ್ಕನೆಯದು ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರವೆನಿಸುತ್ತದೆ; ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರದಿಂದ ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ನಮ್ಮ ಕೈವಶವಾಗುತ್ತವೆ.

ಐದನೆಯದು ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ಆಸನದ ನಂತರ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವನ್ನು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ,

ಆದರೆ ಘಟಯೋಗದಲ್ಲಿ ಪ್ರತ್ಯಹಾರದ ಅನಂತರ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವನ್ನು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ಉಪದೇಶದಲ್ಲಿ ದೇಶ, ಕಾಲ, ಆಹಾರ ಹಾಗೂ ನಾಡಿಸುದ್ದಿಯೆಂಬ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ಕೂಲಂಕುಶವಾಗಿ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ಸಿದ್ಧಿಗೆ ಪೂರಕವಾಗಿ ಈ ಗ್ರಂಥದಲ್ಲಿ ಹೇಳಲಾಗಿದೆ.

ಅಷ್ಟಕುಂಭಕಗಳೆಂಬ ಹೆಸರಿನಿಂದ ಎಂಟು ವಿಧದ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಅವಾಂತರಭೇದಗಳೊಂದಿಗೆ ವಿವರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವನ್ನು ತ್ರಿದೋಷಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಜೊತೆಯಲ್ಲಿ ಉಸಿರಾಟದ ಹತೋಟಿ, ಮನಸ್ಸಿನ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಸ್ಥಿತಿವಿಶೇಷಗಳನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡುವ ವಿಚಾರ, ಜ್ಯೋತಿದರ್ಶನವರೆಗೂ ವಿವರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವು ಮುಕ್ತಿಯನ್ನೂ ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ ಎಂಬ ವಿಶೇಷವನ್ನು ವಿವರಿಸಲಾಗಿದೆ, ಆರನೇದು ಧ್ಯಾನಯೋಗವಾಗಿದ್ದು; ಧ್ಯಾನದಿಂದ ಆತ್ಮಾನುಭವವನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದೆಂದು ಘೇರಂಡನು ಹೇಳುತ್ತಾನೆ.

ಆತ್ಮ ಸಾಕ್ಷಾದ್ಭವೇದ್ಯಸ್ಮಾತ್ಸಾಕ್ಷಾದ್ಭಾವನಂ ವಿಶಿಷ್ಯತೇ ||

ಏಳನೇಯ ಅಂಗವೇ ಸಮಾಧಿ. ಇದನ್ನು ಆರು ವಿಧಗಳೆಂದು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ. ಈ ವಿಧಗಳನ್ನು ಸಾಧನಾಭೇದಗಳನ್ನು ಲಕ್ಷ್ಯದಲ್ಲಿರಿಸಿ ಹೇಳಲಾಗಿದೆ. ಶಾಂಭವೀ ಮುದ್ರೆಯಿಂದ ಸಮಾಧಿಯು ಲಭಿಸಿದರೆ, ಖೇಚರಿಯಿಂದ ರಸಾನಂದಸಮಾಧಿ, ಭ್ರಾಮರಿಯಿಂದ ನಾದಸಮಾಧಿ, ಯೋನಿಮುದ್ರೆಯಿಂದ ಲಯಸಮಾಧಿ, ಭಕ್ತಿಯಿಂದ ಸಾತ್ವಿವಸಮಾಧಿ ಮತ್ತು ಮನೋಮೂರ್ಚ್ಛೆಯಿಂದ ನಿರೋಧ ಸಮಾಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಘೇರಂಡನು ಹೇಳುತ್ತಾನೆ ಹೀಗೆ ರಾಜಯೋಗವು ಆರು ವಿಧವಾಗುತ್ತದೆಯೆಂದು ಅವನ ಮತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಘೇರಂಡನು ತನ್ನ ಗ್ರಂಥದಲ್ಲಿ ಶ್ಲೋಕಗಳ ರಚನೆಯಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಕರಣದ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಕಟ್ಟುನಿಟ್ಟಾಗಿ ಅನುಸರಿಸಿದಂತೆ ತೋರುವುದಿಲ್ಲ. ಅನೇಕ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಪದಗಳನ್ನು ವ್ಯತ್ಯಾಸದೊಂದಿಗೆ ಬಳಸಿದ್ದಾನೆ. ಉಡ್ಡೀಯಾನವನ್ನು ಉಡ್ಡೀಯನ ಅಥವಾ ಉಡ್ಡೀಯಾನಕ ವೆಂದೂ, ಜಾಲಂಧರವನ್ನು ಜಲಂಧ್ರವೆಂದು, ಅಭ್ಯಾಸಾತ್ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ಅಭ್ಯಸಾತ್ ಎಂದು ಬಳಸಿರುವುದು ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಅನೇಕ ಕಡೆಗಳಲ್ಲಿ 'ಕ' ಪ್ರತ್ಯಯವನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಸೂರ್ಯ- ಭೇದನ, ಕರ್ಮಕ, ಮೂಲಕ ಹೀಗೆ ಬಳಸಿದ್ದಾನೆ. ಕೆಲವು ಶ್ಲೋಕಗಳಲ್ಲಿ ಪೂರ್ಣ ಮಾಹಿತಿ ಕಂಡುಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಮತ್ಸ್ಯೇಂದಾಸನ ವಿವರಣೆಯ ಶ್ಲೋಕವಿದೆ.

ಆನಂದಮಯಃ ಸಂಭೂತ್ವಾ ಐಕ್ಯಂಬ್ರಹ್ಮಣಿ ಸಂಭವೇತ್ |

ಅಹಂ ಬ್ರಹ್ಮೇತಿ ಚಾದ್ವೈತಸಮಾಧಿಸ್ತೇನ ಜಾಯತೇ ||

ಆನಂದಮಯನಾಗಿ ಬ್ರಹ್ಮನಲ್ಲಿ ಸಾಧಕನು ಐಕ್ಯವನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತಾನೆ. ಅದರಿಂದ

‘ಅಹಂಬ್ರಹ್ಮ’ ಎಂಬ ಅದ್ವೈತಸಮಾಧಿಯನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಾನೆಂದರ್ಥ.
ಶ್ರೀಘೋರಂಡಸಂಹಿತೆಯ ರಚನಾಕಾಲದ ಬಗ್ಗೆ ನಿಖರವಾಗಿ ತಿಳಿದಿರುವುದಿಲ್ಲ.

ಹಠಪ್ರದೀಪಿಕೆಯ ಮುಂದುವರಿದ ಗ್ರಂಥವಾಗಿರುವಂತೆ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಹಠ ಪ್ರದೀಪಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಷಟ್ಕರ್ಮಗಳನ್ನೇ ಹೇಳಿದ್ದರೆ ಇಲ್ಲಿ ಅದರ ವಿಸ್ತಾರವನ್ನು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ. ಅಲ್ಲಿ ಹದಿನೈದು ಆಸನಗಳನ್ನು ಹೇಳಿದೆ, ಇಲ್ಲಿ ಅದರೊಂದಿಗೆ ಹದಿನೇಳು ಸೇರಿಸಿ ಮೂವತ್ತೇರಡು ಮಾಡಲಾಗಿದೆ. ಹತ್ತು ಮುದ್ರಾ ಅಭ್ಯಾಸಗಳನ್ನು ಹಠಯೋಗಪ್ರದೀಪಿಕೆ ಹೇಳಿದರೆ ಇಲ್ಲಿ ಇಪ್ಪೈದು ಮುದ್ರೆಗಳ ವಿವರಗಳಿವೆ. ಹೀಗೆ ಶ್ರೀಘೋರಂಡಸಂಹಿತೆ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡುವವರಿಗೆ ಒಂದು ಮಾದರಿ ಗ್ರಂಥವಾಗಿದೆ ಎಂದು ಹೇಳಿದ್ದರೆ ತಪ್ಪಾಗಲಾರದು.

ಪ್ರಾಚೀನ ಗ್ರಂಥಗಳಾದ ಶಿವಾನಂದರ ಯೋಗಿಯ ಯೋಗಚಿಂತಾಮಣಿ, ಸುಂದರದೇವನ ಹಠಸಂಕೇತಚಂದ್ರಿಕಾ ಮುಂತಾದ ಗ್ರಂಥಗಳು ಈ ಗ್ರಂಥವನ್ನು ಕುರಿತು ಉಲ್ಲೇಖವನ್ನು ಮಾಡಿರುವುದು ಕಂಡುಬಂದಿರುವುದಿಲ್ಲ ಆದ್ದರಿಂದ ಶ್ರೀಘೋರಂಡಸಂಹಿತೆಯು ಇತ್ತೀಚಿನ ಗ್ರಂಥವಾಗಿರಬೇಕೆಂದು ಅನ್ನಿಸುತ್ತದೆ. ಹಠಯೋಗಪ್ರದೀಪಿಕೆಯ ಕಾಲ 14-16 ನೇಯ ಶತಮಾನವೆಂದು ಚರಿತ್ರಕಾರರ ಅಭಿಪ್ರಾಯವಿರುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ 17-18 ನೇ ಶತಮಾನದಲ್ಲಿ ಘೋರಂಡಸಂಹಿತೆಯು ರಚನೆಯಾಗಿರಬಹುದೆಂದು ನಿರ್ಣಯಮಾಡ ಬಹುದಾಗಿದೆ.

ವಿದ್ಯೆಯ ಅರಿವು, ತನ್ನ ಗುರುವಿನ ತಿಳುವಳಿಕೆ, ತನ್ನ ಅರಿವು, ಮನಸ್ಸಿನ ಜಾಗೃತಿ, ಯಾರಿಗೆ ಪ್ರತಿ ದಿನವು ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆಯೋ, ಆ ಯೋಗಿಯು ಕೂಡಲೇ ಮಂಗಳಕರವಾದ ಅಭ್ಯಾಸವನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತಾನೆ ಎಂದು ಘೋರಂಡಯೋಗಿಯು ತನ್ನ ಶಿಷ್ಯರಿಗೆ ಬೋಧಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಘೋರಂಡಸಂಹಿತೆಯು ಪ್ರಥಮೋಪದೇಶದಿಂದ ಸಪ್ತಮೋಪದೇಶವಾಗಿ ವಿಭಾಗವನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಲಾಗಿದ್ದು; ಚಂಡಕಾಪಾಲಿಯು ಘೋರಂಡಾಶ್ರಮಕ್ಕೆ ಹೋಗಿ ಭಕ್ತಿಯಿಂದ ಗುರುವಾದ ಘೋರಂಡಾಮಹರ್ಷಿಗಳ ಬಳಿ ವಿನಯದಿಂದ ಹೇ ಯೋಗಿಶ್ವರನೇ ತತ್ವಜ್ಞಾನಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾದ ಘಟಸ್ಥಯೋಗವನ್ನು ಕೇಳಲಿಚ್ಛಿಸಿದ್ದೇನೆ ನನಗೆ ತಿಳಿಸಬೇಕೆಂದು ಗುರುವಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರಾರ್ಥಿಸುತ್ತಾನೆ. ಇವರಿಬ್ಬರ ಸಂವಾದ ಮತ್ತು ಉಪದೇಶದಿಂದ ಕೂಡಿರುವುದೇ ಘೋರಂಡಸಂಹಿತೆಯಾಗಿದೆ.

ಪ್ರಥಮೋಪದೇಶದಲ್ಲಿ 60 ಶ್ಲೋಕಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿದ್ದು ಷಟ್ಕರ್ಮಸಾಧನದ ವಿಷಯವನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿದೆ. ದ್ವಿತೀಯೋಪದೇಶದಲ್ಲಿ 45 ಶ್ಲೋಕಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿದ್ದು ಆಸನಗಳಸಾಧನೆಯ ವಿಷಯವನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿದೆ.

ತೃತೀಯೋಪದೇಶದಲ್ಲಿ 70 ಶ್ಲೋಕಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿದ್ದು ಮುದ್ರಾಪ್ರಯೋಗದ

ಸಾಧನ ವಿಷಯವನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿದೆ. ಚತುರ್ಥೋಪದೇಶದಲ್ಲಿ ಸಪ್ತ (7) ಶ್ಲೋಕಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿದ್ದು ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರಪ್ರಯೋಗ ಸಾಧನೆಯ ವಿಷಯವನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿದೆ.

ಪಂಚಮೋಪದೇಶದಲ್ಲಿ 96 ಶ್ಲೋಕಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿದ್ದು ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ಸಾಧನೆಯ ವಿಷಯವನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿದೆ. ಷಷ್ಠೋಪದೇಶದಲ್ಲಿ 22 ಶ್ಲೋಕಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿದ್ದು ಧ್ಯಾನಯೋಗಸಾಧನೆಯ ವಿಷಯವನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿದೆ. ಸಪ್ತಮೋಪದೇಶದಲ್ಲಿ 23 ಶ್ಲೋಕಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿದ್ದು ಸಮಾಧಿಯೋಗಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟಂತೆ ಸಾಧನೆಯ ಮಾರ್ಗದ ವಿಷಯವನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿದೆ. ಒಟ್ಟು 295 ಶ್ಲೋಕಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿದ್ದು; ಇನ್ನೂಳಿದ 10 ಶ್ಲೋಕಗಳು ಪರಿಷ್ಕರಣಗಳಲ್ಲಿ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಾಗಿರುವುದು ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಘೇರಂಡ ಯೋಗಿ ಗುರುವು ಚಂಡಕಪಾಲಿಯ ಶಿಷ್ಯರಿಬ್ಬರೂ ನಾಥಪರಂಪರೆಯ ಯೋಗಿಗಳಾಗಿದ್ದು ಇವರಿಬ್ಬರ ಸಂವಾದರೂಪದಲ್ಲಿ ಈ ಘೇರಂಡಸಂಹಿತೆಯು ರಚಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ ಹಾಗೂ ಸಾಧನೆ ಮಾಡುವವರಿಗೆ ಇದೊಂದು ಅತ್ಯಂತಯುಪಯುಕ್ತವಾದ ಸಾಧನೆಯ ಕೈಪಿಡಿಯಾಗಿದೆ. ಮಣ್ಣಿನಿಂದ ತಯಾರಿಸಿದ ಹಸಿಯಾದ ಮಡಿಕೆಯು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕರಗುತ್ತದೆ. ಬೆಂಕಿಯಲ್ಲಿ ಬೇಯಿಸಿದಾಗ ದೃಢವಾಗುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಉಪಯೋಗಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತದೆ, ಅದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ದೈವಿಕೃಪೆಯಿಂದ ದೊರೆತ ಶರೀರವನ್ನು ಯೋಗವೆಂಬ ಅಗ್ನಿಯಿಂದ ದಂಡಿಸಿದಾಗ ಅದು ದೃಢವಾಗುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ದೇಹದ ಉದ್ದೇಶವನ್ನು ಪೂರೈಸುತ್ತದೆ ಆದ್ದರಿಂದ ಈ ಮುಂದಿನ ಮಾರ್ಗಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸಬೇಕೆಂದು ತಿಳಿಸುತ್ತಾನೆ.

ಧೌತಿರ್ಬಸ್ತಿಸ್ತಥಾ ನೇತಿಲೌಲಿಕೀ ತ್ರಾಟಕಂ ತಥಾ ।

ಕಪಾಲಭಾತಿಶ್ಚೈತಾನಿ ಷಟ್ಕರ್ಮಾಣಿ ಸಮಾಚರೇತ್ ॥

ಧೌತಿಯೆಂದರೆ ತೊಳೆಯುವುದೆಂದರ್ಥ ಬಾಯಿಯಿಂದ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ ಜಠರದ ವರೆಗಿನ ಶುದ್ಧೀಕರಣದ ವಿಧಾನವಾಗಿದೆ. ಬಸ್ತಿಯೆಂದರೆ ದೊಡ್ಡಕರುಳಿನ ಭಾಗಗಳನ್ನು ಶುದ್ಧೀಕರಣ ಮಾಡುವ ವಿಧಾನವಾಗಿದೆ. ನೇತಿಯೆಂದರೆ ನಾಸಿಕ ಹಾಗೂ ಉಸಿರಾಟದ ಅಂಗಗಳನ್ನು ಶುದ್ಧೀಕರಣ ಮಾಡುವ ಕ್ರಿಯೆಯಾಗಿದೆ. ಲೌಲಿಕೀಯೆಂದರೆ ಸಣ್ಣ ಕರುಳಿನ ಶುದ್ಧೀಕರಣಕ್ಕಾಗಿರುವ ಕ್ರಿಯೆ, ಗ್ರಂಥಾಂತರಗಳಲ್ಲಿ ಇದಕ್ಕೆ ನೌಳಿ ಅಥವಾ ನೌಲಿ ಎಂಬ ಹೆಸರಿದೆ. ತ್ರಾಟಕವೆಂದರೆ ಕಣ್ಣುಗಳ ದೋಷಗಳನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸುವ ಕ್ರಿಯೆಯಾಗಿದೆ.

ಕಪಾಲಭಾತಿಯೆಂದರೆ ತಲೆಬುರುಡೆಯ ಕುಳಿಗಳ ದೋಷವನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸುವ ಕ್ರಿಯೆಯಾಗಿದೆ.

ಆಸನಂ ಕುಂಭಕಂ ಚಿತ್ರಂ ಮುದ್ರಾಖ್ಯಂ ಕರಣಂ ತಥಾ ।

ಅಥ ನಾದಾನುಸಂಧಾನಮಭ್ಯಾಸಕ್ರಮೋ ಹತೇ ॥

ಆಸನ(ಸಿದ್ಧಾಸನ,ಪದ್ಮಾಸನ,ಭದ್ರಾಸನ,ವಜ್ರಾಸನ ಮುಂತಾದ ಒಟ್ಟು ಮೂವತ್ತೆರಡು ಆಸನಗಳಿಂದ ಸಿದ್ಧಿಯನ್ನು ಪಡೆಯ ಬಹುದಾಗಿದೆ), ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ (ನಾಡೀಶುದ್ಧಿಯೊಂದಿಗೆ ಕುಂಭಕಸಹಿತ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಗಳನ್ನು ರಹಸ್ಯತಮ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಗೋಮಯದಿಂದ ಸಾರಿಸಲ್ಪಟ್ಟಂತ ಕುಟಿರಗಳನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸಿ ಏಕಾಂತದಲ್ಲಿ ಗುಪ್ತವಾಗಿ ಸಾಧನೆ ಮಾಡಿದರೆ ಮಾತ್ರ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ), ಮುದ್ರಾ (ವಿಪರೀತಕರಣೀ, ವಜ್ರೋಲೀ, ಶಾಂಭವೀ, ಮಾಂಡುಕೀ, ಖೇಚರೀಗಳಾದ ಇಪ್ಪತ್ತೈದು ಮುದ್ರೆಗಳಿಂದ ಸಾಧನೆಯ ಸಿದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತದೆ) ಮತ್ತು ನಾದಾನುಸಂಧಾನವೆಂಬ ಅಂಗಗಳಿಂದ ಮತ್ತು ಷಟ್ಕರ್ಮಗಳಿಂದ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ.ನಾಡೀ ಎಂಬ ಶಬ್ದವು ನಡ ಗತೌ ಎಂಬ ಧಾತುವಿನಿಂದ ಬಂದಿರುತ್ತದೆ. ನಾಡಿಗಳಿಂದ ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ಪ್ರಾಣಾಸಂಚಾರದ ಮಾರ್ಗಗಳು ದೇಹವನ್ನೆಲ್ಲಾ ವ್ಯಾಪಿಸುವ ಮೂಲಕ ಸಾಧನೆಗೆ ಪೂರಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಮುದ್ರೆಗಳನ್ನು ನಿತ್ಯ ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬೇಕು. ಮುಪ್ಪನ್ನು ಮತ್ತು ಮೃತ್ಯುವನ್ನು ನಾಶಗೊಳಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ ಅಲ್ಲದೇ ಪ್ರಲಯಕಾಲದಲ್ಲಿಯೂ ಸಹ ನಾಶವಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಶಕ್ತಿಸ್ವರೂಪಿಣೀಯಾದ ದೇವಿ ಕುಂಡಲಿನೀಯನ್ನು ಜಾಗೃತಗೊಳಿಸಿ ಸಹಸ್ರದ ವರೆಗೆ ತರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಮಾನವನಲ್ಲಿ ಶಕ್ತಿಯ ಮೂಲ ಸ್ವರೂಪಕ್ಕೆ 'ಕುಂಡಲಿನೀ' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ, ಅದು ಮೂರುವರೆ ಸುತ್ತುಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ ಸರ್ಪಾಕೃತಿಯಲ್ಲಿದೆ ಹಾಗೂ ಮಾನವನ ಮೂಲಾಧಾರದಲ್ಲಿದೆಯೆಂದು ಯೋಗಶಾಸ್ತ್ರವು ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ.

ಶಾಂಭವೀಮುದ್ರೆಯೆಂಬ ಧ್ಯಾನಯೋಗದಿಂದ ಆತ್ಮಕುಂಡಲಿನೀ ಸಂಯೋಗವು ಸಿದ್ಧಿಸುತ್ತದೆ, ದೇವತೆಗಳಿಗೂ ದುರ್ಲಭವಾದ ಈ ಸೂಕ್ಷ್ಮಧ್ಯಾನವನ್ನು ರಹಸ್ಯವಾಗಿಡ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ ಅಲ್ಲದೇ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಧ್ಯಾನಕ್ಕಿಂತಲೂ ನೂರುಪಟ್ಟು ಮೇಲಿನದು ತೇಜೋಧ್ಯಾನ ವೆಂದೆಳುತ್ತಾರೆ, ತೇಜೋಧ್ಯಾನಕ್ಕಿಂತಲೂ ಲಕ್ಷ್ಯಗುಣಗಳುಳ್ಳದ್ದು ಅತಿಶ್ರೇಷ್ಠವಾದ ಸೂಕ್ಷ್ಮಧ್ಯಾನವಿದ್ದು ಇದರಿಂದ ಆತ್ಮಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರ ಸಾಧ್ಯವೆಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಸಮಾಧಿಶ್ಚ ಪರೋ ಯೋಗೋ ಬಹುಭಾಗ್ಯೇನ ಲಭ್ಯತೇ |

ಗುರೋಃ ಕೃಪಾಪ್ರಸಾದೇನ ಪ್ರಾಪ್ಯತೇ ಗುರುಭಕ್ತಿಃ ||

ಸಮಾಧಿಯೆಂಬದು ಶ್ರೇಷ್ಠವಾದ ಯೋಗವು ಬಹುಭಾಗ್ಯದಿಂದ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ, ಸಮಾಧಿಯೆಂಬ ಕೊನೆಯ ಅಂಗವು ಗುರುವಿನ ಅನುಗ್ರಹದಿಂದ, ಗುರುವಿನ ಕಾರುಣ್ಯದಿಂದ ಹಾಗೂ ಗುರುವಿನಲ್ಲಿಟ್ಟ ಅಚಲಭಕ್ತಿಯಿಂದ ಸಿಗುವಂತಹದು ನಮ್ಮ ಭಾಗ್ಯದಿಂದ ಲಭಿಸುವಂತದ್ದಾಗಿದೆ. ಶರೀರದಿಂದ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಬೇರೆಯಾಗಿ ಮಾಡಿ ಪರಮಾತ್ಮನಲ್ಲಿ ಸಂಯೋಗವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು.

ಅದನ್ನು ಸಮಾಧಿಯೆಂಬುದಾಗಿ ತಿಳಿಯಬೇಕು. ಜಾಗ್ರತ್-ಸ್ವಪ್ನ-ಸುಷುಪ್ತಿಗಳೆಂಬ ಸಾಧಾರಣ ಅವಸ್ಥೆಗಳಿಗಿಂತ ವಿಶೇಷ ಅವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತಾನೆ ಮತ್ತು ಆತ್ಮ-ಪರಮಾತ್ಮಯೋಗರೂಪವಾದ ಸಮಾಧಿಯನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಾನೆ.

ಸಮಾಧಿಯ ಅನುಭವಗಳಲ್ಲಿ ನಾನು ಬ್ರಹ್ಮ ಹೊರತು ಬೇರೇನೂವಲ್ಲ. ಸಚ್ಚಿದಾನಂದಸ್ವರೂಪವಾಗಿದ್ದೇನೆ, ನಿತ್ಯಮುಕ್ತನಾಗಿದ್ದೇನೆ, ನನಗೆ ಬಂಧನಗಳಿಲ್ಲ ಎಂಬ ಪ್ರಜ್ಞೆ ಅನುಭವಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಶಾಂಭವೀಮುದ್ರೆಯಿಂದ ಧ್ಯಾನಯೋಗ, ಭ್ರಾಮರೀ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದಿಂದ ನಾದಯೋಗ, ಖೇಚರೀ ಮುದ್ರೆಯಿಂದ ರಸಸಮಾಧಿ, ಯೋನಿಮುದ್ರೆಯಿಂದ ಆನಂದಸಮಾಧಿಯು ಸಿದ್ಧಿಸುತ್ತದೆ.

ಭೂಚರಗಳು ಪಕ್ಷಿಗಳು ಅಲ್ಲದೆ ಎಷ್ಟು ಜೀವಜಂತುಗಳು ಇದ್ದಾವೋ ಮತ್ತು ವೃಕ್ಷ, ಮೊದೆಗಳು, ಬಳ್ಳಿ, ಹುಲ್ಲು ಮುಂತಾದವುಗಳು, ನೀರು, ಪರ್ವತಗಳು, ಇವೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಬ್ರಹ್ಮ ಎಂಬುದಾಗಿ ತಿಳಿಯುತ್ತಾನೆ. ಎಲ್ಲವನ್ನು ತನ್ನಲ್ಲಿಯೇ ನೋಡುತ್ತಾನೆ, ಶಿವನಿಂದ ಹೇಳಲ್ಪಟ್ಟ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ರೀತಿಯ ರಹಸ್ಯವಾದ ತತ್ವಗಳನ್ನು ಲಯ(ಸಮಾಧಿ)ಯೆಂಬ ಅಮೃತವನ್ನು, ಅವುಗಳ ಸಂಕ್ಷೇಪವಾದ ಮುಕ್ತಿಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಸಾಧಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವೆಂಬುದನ್ನು ಘೇರಂಡನಾಥನು ತನ್ನ ಗ್ರಂಥದಲ್ಲಿ ಸವಿಸ್ತಾರವಾಗಿ ಉಪದೇಶದ ರೂಪದಲ್ಲಿ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಯೋಗವನ್ನು ಹಾಗೂ ಅಲ್ಲಿರುವ ಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಪ್ರದರ್ಶನಕ್ಕಾಗಿ ಬಳಸಬಾರದು; ಪ್ರದರ್ಶನವನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುವುದು ಸಾಧನೆಗೆ ಕಳಂಕವನ್ನು ಅಥವಾ ಕುಂಠಿತವನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಸಾಧನೆಗಾಗಿ ಮಾತ್ರ ಸೀಮಿತವಾಗಿರಬೇಕು ಹಾಗೂ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಅಧ್ಯಯನ ಅಭ್ಯಾಸದ ಮೂಲಕ ಸಾಧನೆಗಾಗಿ ಪ್ರಯತ್ನವಾಗಬೇಕೆಂದು ಯೋಗಿಗಳ ಸಂದೇಶವನ್ನು ನಾವು ಪಾಲಿಸುವುದು ಹಾಗೂ ನಮ್ಮ ಪರಂಪರೆಯನ್ನು ರಕ್ಷಣೆ ಮಾಡುವುದು ನಮ್ಮ ಕರ್ತವ್ಯವಾಗಿದೆ ಎಂಬುದು ನನ್ನ ಒಂದು ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾದ ಚಿಂತನೆಯನ್ನು ಮುಕ್ತಾಯ ಮಾಡುತ್ತೇನೆ.

ಪರಾಮರ್ಶನ ಗ್ರಂಥಗಳು:

- 1) Gheranda Samhita -Goswami Prahlad Giri-Vedantakeshari
- 2) The Gheranda Samhita-James Mallinson
- 3) Gheranda Samhita-M.L.Gharote Swami
- 4) ಶ್ರೀಘೇರಂಡಸಂಹಿತಾ-ಡಾ.ಎಚ್.ಗಣಪತಿ ಜೋಯಿಸ

- 5) ಸಚಿತ್ರ ಹಠಪ್ರದೀಪಿಕಾ ಸಮಿಕ್ಷೆ-ಡಾ.ಮಲ್ಲಿಕಾರ್ಜುನ ಪರಡ್ಡಿ
- 6) ಯೋಗ ವಿಜ್ಞಾನ-ಐ.ಕೆ. ತೈಮಿನಿ
- 7) ಕುಂಡಲಿನೀ ಯೋಗ-ಎಂ.ಪಿ.ಪಂಡಿತ್
- 8) ಚಕ್ರಗಳು- ಸಿ.ಡಬ್ಲ್ಯೂ.ಲೆಡ್‌ಬೀಟರ್
- 9) ಯೋಗವಾಸಿಷ್ಠಸಾರ-ಶ್ರೀಮತಿ ಕೆ.ಎಲ್. ಪ್ರಸನ್ನಾಕ್ಷೀ
- 10) ಹಠಯೋಗ ಪ್ರದೀಪಿಕಾ-ಡಾ.ಚಂದ್ರಮೌಳಿ ಎಸ್. ನಾಯ್ಡರ್
- 11) ಹಠಯೋಗ ಮುದ್ರೆಗಳು- ಕೆ.ರಂಗರಾಜ ಅಯ್ಯಂಗಾರ್

ಡಾ. ಜಯರೇವಣ್ಣ ಎಂ. ವಿ.

ಸಹಾಯಕ ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕರು,

ಸಂಸ್ಕೃತ ಭಾಷೆ ಮತ್ತು ಸಾಹಿತ್ಯ ವಿಭಾಗ

ಕರ್ನಾಟಕ ಸಂಸ್ಕೃತ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ,

ಬೆಂಗಳೂರು-560018, ಕರ್ನಾಟಕ

ಮೋಬೈಲ್ ನಂ-9972005782

E-mail : revannanrh@jmail.com
