ओ३म्

अथ योगकुण्डलिनी उपनिषत्।।

हेतुद्वयं हि चित्तस्य वासना च समीरणः।

तयोर्विनष्टे एकस्मिंस्तद्द्वावपि विनश्यतः ।।१।।

चित्तस्य हेतुद्वयं हि। वासना समीरणः च। तयोः एकस्मिन् विनष्टे तत् द्वौ अपि विनश्यतः।

ചിത്തത്തിന് അഥവാ ചിത്തവൃത്തികൾക്ക് രണ്ട് കാരണങ്ങൾ ആണ് ഉള്ളത്. വാസനയും പ്രാണനും ഇവയിൽ ഒന്ന് നശിച്ചാൽ രണ്ടും നശിക്കുന്നു.

"യോഗഃ ചിത്തവൃത്തിഃ നിരോധഃ" എന്ന് മഹർഷിപതഞ്ജലി യോഗയെ നിർവചിക്കുന്നു. ചിത്തം എന്നത് നാല് അന്തകരണങ്ങളിൽ ഒന്നാണ്. മനസ്സ് ബുദ്ധി അഹങ്കാരം ചിത്തം എന്നിവയാണവ. ഇവയുടെ എല്ലാം സ്വരൂപത്തെ സൂചിപ്പിക്കുന്ന വാക്കായും ചിത്തം എന്ന വാക്കിനെ സ്വീകരിക്കാവുന്നതാണ്. ഋഷി വാക്യത്തിന്റെ തുടർച്ചയെന്നോണം ഈ ഉപനിഷത്ത് വാക്യത്തെ സ്വീകരിക്കാം. ചിത്തത്തെ നിരോധിക്കാൻ അവശ്യ കാരണമായിരിക്കുന്ന വാസനയെയും പ്രാണനെയും അടക്കുകയാണ് വേണ്ടത്. അനുസന്ധാനാത്മികയായ ചിത്തത്തെ (അനുസന്ധാനാത്മികാ അന്തഃകരണവൃത്തിഃ ചിത്തം) നമ്മുടെ അനേക ജന്മ ആർജിതങ്ങളായ സംസ്കാരങ്ങളും അതിൽ നിന്നുണ്ടാകുന്ന വാസനകളും അഥവാ കാമനകളും വളരെയധികം സ്വാധീനിക്കുന്നു. ഏതൊരു ലക്ഷ്യത്തിനു വേണ്ടിയും പ്രവർത്തിക്കുമ്പോൾ അത് തുടങ്ങുന്നത് നമ്മുടെ മനസ്സിൽ ആണ്. നമ്മുടെ മനസ്സിനെ സ്വാധീനിക്കുന്നത് ആവട്ടെ നമ്മുടെ വാസനകളും. ഏതൊരു പ്രവർത്തിക്കും ശക്തിയാകുന്നത് പ്രാണനാണ്. പ്രാണശക്തിയില്ലാതെ ചിന്താപ്രക്രിയ പോലും സംഭവ്യമല്ല എന്നിരിക്കെ ഇവയുടെ പാരസ്പര്യം വ്യക്തമാകുന്നു. ഏതൊരു പ്രവർത്തിയുടെയും ആരംഭം ഇവിടെ നിന്നാണെന്നും വ്യക്തമാകുന്നു. വാസനകൾ, പ്രാണൻ ഇവയെ നിയന്ത്രിക്കാതെ ഏതൊരു കർമ്മവും ലക്ഷ്യത്തെ പ്രാപിക്കുന്നില്ല. വാസന പ്രാണൻ ഇവകളിലൊന്നിനെ നിയന്ത്രിച്ചാൽ രണ്ടിന്റെയും നിയന്ത്രണത്തിന് തുല്യമാണ്.

संस्काराः द्विविधाः प्रोक्ताः वासना आशयस्तथा।

वासना स्यात् स्मृतेर्हेतुः विपाकस्यैव चाशयाः।। (योगसारः)

वासयति कर्मणा योजयति जीवमनांसि इति वासना । आशा। (वाचस्पत्यम्)

तयोरादौ समीरस्य जयं कुर्यान्नरः सदा ।

मिताहारश्चासनं च शक्तिचालस्तृतीयकः।।२।।

नरः सदा आदौ तयोः समीरस्य जयं कुर्यात्। मिताहारः आसनं च तृतीयकः शक्तिचालः च।

മനുഷ്യൻ എല്ലായ്പ്പോഴും ആ രണ്ടെണ്ണത്തിൽ –വാസനാപ്രാണങ്ങളിൽ– ആദ്യം പ്രാണനെ ജയിക്കണം. മിതാഹാരം ആസനം ശക്തിചാലനം എന്നീ മൂന്ന് വഴികളിലൂടെ അത് സാധ്യമാകുന്നു.

വാസന പ്രാണൻ ഇവയെ നിയന്ത്രിക്കേണ്ടതിന്റെ അനിവാര്യത ബോധ്യമായിരിക്കുന്നു. എങ്കിൽ ഏതിനെയാണ് ആദ്യം നിയന്ത്രിക്കേണ്ടത്, അതിന്റെ വഴിയേത് എന്ന് ആചാര്യൻ പറയുന്നു. വാസനകൾ പലജന്മാർജ്ജിതങ്ങളായതുകൊണ്ടും ചിത്തത്തിൽ അവയുടെ അടയാളപ്പെടുത്തൽ ആഴത്തിൽ ആയതുകൊണ്ടും അവയെ നിയന്ത്രിക്കുക ശ്രമകരമാണ്. വാസനകളെ ഉദ്ദീപിപ്പിക്കുന്നതിനും പ്രാണശക്തി ആവശ്യമാണ് എന്നിരിക്കെ ആ പ്രാണൻ തന്നെയാണ് ആദ്യം നിയന്ത്രിക്കപ്പെടേണ്ടത്. അതിനുള്ള മൂന്നു വഴികളാണ് മിതാഹാരം ശീലിക്കുക, ശരിയായ ആസനം ശീലിക്കുക, മൂന്നാമതായി ശക്തിചാലന വിദ്യയും സ്വായത്തമാക്കുക. ഇവ എന്തെല്ലാം ആണെന്ന് തുടർന്ന് വിശദീകരിക്കുകയാണ് ഇനി.

एतेषां लक्षणं वक्ष्ये शृणु गौतम सादरं।

सुस्निग्धमधुराहाराश्चतुर्थांशविवर्जितः ।।३।।

भुज्यते शिवसम्प्रीत्यै मिताहारः स उच्यते ।४।

हे गौतम! एतेषां लक्षणं वक्ष्ये। सादरं शृणु। सुस्निग्धमधुराहारः चतुर्थांशविवर्जितः शिवसंप्रीत्यै (यत्) भुजियते सः मिताहारः उच्यते।

അല്ലയോ ഗൗതമ! ഈ മൂന്നു മാർഗ്ഗങ്ങളുടെയും നിർവചനം ഞാൻ പറയുന്നു. സാദരം കേട്ടാലും. സ്നിഗ്ധമാധുര്യഗുണങ്ങൾ ഉള്ള ആഹാരം ആമാശയത്തിലെ നാലിൽ ഒരു ഭാഗം അപൂരിതമായി ശേഷിപ്പിച്ചുകൊണ്ട് ശിവപ്രീതിക്കായി കഴിക്കണം. അതാണ് മിതാഹാരം എന്ന് പറയപ്പെടുന്നത്.

മഹർഷി ശിഷ്യനായ ഗൗതമനെ സംബോധന ചെയ്തുകൊണ്ട് പറയുന്നു. ഈ ഗൗതമൻ ഈ വിജ്ഞാനത്തെ അനുസന്ധാനം ചെയ്യുന്ന എല്ലാവരുടെയും പ്രതിനിധി ആകുന്നു. ആചാര്യൻ മിതാഹാരത്തിന്റെ ലക്ഷണത്തെ വിശദീകരിക്കുന്നു. മൂന്ന് കാര്യങ്ങളാണ് ഈ ലക്ഷണത്തിൽ ഉള്ളത് ഒന്ന് ആഹാരത്തിന്റെ ഗുണം. രണ്ടാമതായി കഴിക്കുമ്പോൾ നാം ശ്രദ്ധിക്കേണ്ട കാര്യം. മൂന്നാമതായി എന്തിനായി കഴിക്കണം എന്നത്. പ്രാണശക്തിക്ക് കാരണമായിട്ടുള്ള മൂന്ന് ഘടകങ്ങളിൽ ഒന്നാണ് അന്നം. "പ്രാണോ വാ അന്നം", "അന്നേന വാ സർവ്വേ പ്രാണാഃ മഹീയന്തേ" എന്നെല്ലാം തൈത്തിരീയോപനിഷത്തിൽ കാണുന്നു. അന്നത്തിന്റെ സൂക്ഷ്മാംശങ്ങളാണ് മനസ്സിനെ രൂപപ്പെടുത്തുന്നതെന്ന് ആചാര്യമതം. ചിത്തനിരോധത്തിന് മിതാഹാരശീലം അനുവർത്തിക്കേണ്ടത് അനിവാര്യമാകുന്നു. നാം കഴിക്കുന്ന ആഹാരത്തിനു ഉണ്ടായിരിക്കേണ്ട ഗുണങ്ങൾ ആണ് സ്നിഗ്ധതയും മധുരവും. സ്നിഗ്ധം എന്നാൽ എരിവ് പുളി ഉപ്പ് മുതലായ രൂക്ഷരസഗന്ധങ്ങൾ ഇല്ലാത്തതും ജലാംശം ഉള്ളതും എന്നർത്ഥം. കട്വമ്ലലവണത്യാഗീ ക്ഷീരഭോജനമാചരേത് എന്ന് യോഗതത്ത്വകൗമുദിയിൽ പറയുന്നു. ഇവയാണ് സാത്വികമായ ആഹാരങ്ങൾ എന്ന് ഭഗവത്ഗീതയും പറയുന്നു (രസ്യാഃ സ്നിഗ്ധാഃ സ്ഥിരാഃ ഹൃദ്യാഃ ആഹാരാഃ

സാത്വികാഃ പ്രിയാഃ) " സ്നിഗ്ധമശ്നീയാത് " എന്ന് ആയുർവേദത്തിൽ ഋഷിയായ ചരകനും പറയുന്നു. പാല് നെയ്യ് എന്നിവ ചേർന്നത് മാത്രമല്ല ഗോധൂമം ശാലി മുതലായ ധാന്യങ്ങളും സ്നിഗ്ധ ഗുണമുള്ള ആഹാരങ്ങൾ ആണെന്നും, ഈ ഗുണങ്ങളുള്ള ആഹാരം ദഹന ശക്തിയെ ഉത്തേജിപ്പിക്കുന്നതും ജ്ഞാനേന്ദ്രിയങ്ങൾക്ക് ഊർജ്ജവും കൃത്യതയും നൽകുന്നവയാണെന്നും ശാസ്ത്രത്തിൽ കാണാം. അതിസ്നിഗ്ധമായത് വർജ്യമാണെന്നും ശാസ്ത്രം എടുത്തു പറയുന്നുണ്ട്. മധുര ഗുണമുള്ളത് എന്നതിന് മധുര രസമുള്ളത് എന്ന അർത്ഥമില്ല. "ഷഡ് രസം മധുര പ്രായം" എന്ന് യോഗചൂഡാമണിയിൽ പറയുന്നതും ധാന്യാംശം കൂടുതലുള്ള ഭക്ഷണം എന്ന അർത്ഥത്തിലാണ്. ഈ കഴിക്കുന്ന ആഹാരം വയർ നിറയെ കഴിക്കുന്നതും നിഷിദ്ധമാണ്. വയറിന്റെ മുക്കാൽ ഭാഗമേ നിറയാവൂ. കാൽ ഭാഗം കാലിയാക്കി ഇടണം. "തുര്യാംശവർജ്ജിതോ യഃ സുസ്നിഗ്ധഃ സ്വാദുരാഹാരഃ സംഭുജ്യതേ" എന്ന് ഹഠതത്ത്വകൗമുദിയിൽ കാണാം. ഭക്ഷിക്കുന്നത് ശിവപ്രീതിക്കായിരിക്കണം എന്നത് സങ്കല്പശുദ്ധിയെ കൂടിയാണ് സൂചിപ്പിക്കുന്നത്. കേവലം രസനേന്ദ്രിയ തൃപ്തിക്കായി ഭക്ഷണം കഴിക്കുന്ന വലിയൊരു വിഭാഗം ജനതയും ഈ സങ്കല്പശുദ്ധിയില്ലാത്തവരാണ്. തന്റെ ഉള്ളിൽ വിരാജിക്കുന്ന ചൈതന്യത്തിനായി കൊണ്ട് ജഠരാഗ്നിയിൽ ഹോമിക്കപ്പെടുന്ന ഹവ്യമായി തീരണം ഭക്ഷണം എന്ന ശുദ്ധ സങ്കല്പം, നമ്മുടെ ഭക്ഷണത്തെയും അതിൽനിന്നും സ്വാംശീകരിക്കപ്പെടുന്ന സൂക്ഷ്മാംശങ്ങളെയും പവിത്രമാക്കുന്നു. അതിലെ സൂക്ഷ്മാംശങ്ങളാൽ നിർമ്മിതമാകുന്ന അന്തകരണങ്ങളും പവിത്രമാകുന്നു.

आसनं द्विविधं प्रोक्तम् पद्मं वज्रासनं तथा ।।४।।

तथा द्विविधम् आसनं प्रोक्तम्। पद्मासनम् वज्रासनम् च।

ആസനം രണ്ടുവിധം എന്ന് പറയപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു. പദ്മാസനം എന്നും വജ്രാസനം എന്നും.

മിതാഹാരത്തെക്കുറിച്ച് പറഞ്ഞതിനുശേഷം ആചാര്യൻ പ്രാണനെ ജയിക്കുവാനായി രണ്ടാമത്തെ മാർഗ്ഗമായ ആസനങ്ങളെക്കുറിച്ച് പറയുവാൻ ആരംഭിക്കുന്നു. "സ്ഥിരം സുഖം ആസനം" എന്നാണല്ലോ ആസനത്തിന്റെ നിർവചനം. "കുര്യാദ് ആസനം സ്ഥൈര്യം ആരോഗ്യം ച അംഗലാഘവം" എന്ന് ഹഠയോഗ പ്രദീപികയിൽ ആസനങ്ങളെ കൊണ്ടുള്ള പ്രയോജനങ്ങൾ പറയപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു. പദ്മാസനം വജ്രാസനം എന്നീ രണ്ട് ആസനങ്ങളെ കുറിച്ചാണ് ഇവിടെ പറയുന്നത്.

ऊर्वोपरि चेद्धत्ते उभे पादतले यथा।
पद्मासनं भवेदेतत् सर्वपापप्रणाशनम् ।।५।।

यथा उभे पादतले ऊर्वोपरि धत्ते चेत् एतत् सर्वप्राणप्रणाशनं पद्मासनं भवेत्।

രണ്ട് കാൽപാദങ്ങളെയും ഇരുകാലിന്റെയും തുടകളുടെ മുകളിൽ ധാരണം ചെയ്താൽ അത് സർവ്വപാപങ്ങളെയും ഇല്ലാതെയാക്കുന്ന പദ്മാസനം ആകുന്നു.

“വാമോരുപരി ദക്ഷിണം ച ചരണം സംസ്ഥാപ്യ വാമം തഥാ....” എന്ന് തുടങ്ങുന്ന ശ്ലോകങ്ങളിലായി ഹഠയോഗ പ്രദീപികയിൽ ഇത് കൂടുതൽ വിശദമാക്കപ്പെടുന്നു. ഇടത് തുടയിലേക്ക് വലത്തേ കാൽപാദവും വലതു തുടയ്ക്കു മുകളിലായി ഇടതുകാൽപാദവും വെച്ച് വിധിയനുസരിച്ച് പിറകിലൂടെ കൈകൾ കൊണ്ട് കാലിൻറെ തള്ളവിരലുകളെ പിടിച്ച്, താടിയെ നെഞ്ചിൽ ചേർത്ത്, മൂക്കിൻതുമ്പിലേക്ക് നോക്കി ഏകാഗ്രമായിരിക്കുന്ന രീതിയാണ് ഇവിടെ പറയുന്നത്. ആചാര്യന്റെ നിർദ്ദേശം അനുസരിച്ച് ഇത് അനുഷ്ഠിക്കേണ്ടത് വ്യാധികളെ ഇല്ലാതെയാക്കുന്നതെന്നും പാപങ്ങളെ നശിപ്പിക്കുന്നതെന്നും പദ്മാസനത്തിന്റെ പ്രയോജനങ്ങളെ പറയുന്നു. പദ്മം എന്ന സങ്കല്പവും ഇവിടെ പ്രാധാന്യത്തോടെ തന്നെ ചിന്തിക്കേണ്ടതാണ്. ആസനങ്ങളുടെ പേരുകൾ അന്വർഥങ്ങളാണെന്ന് പറഞ്ഞു കൊണ്ട്. പദ്മാസനത്തെക്കുറിച്ച്, ചെളിയിൽ നിന്നുയർന്ന് ജലത്തിൽ വിരിഞ്ഞു നിൽക്കുമ്പോഴും നനയാതെ നിൽക്കുന്ന താമരപ്പൂ യോഗികളുടെ സ്വഭാവത്തെയാണ് സൂചിപ്പിക്കുന്നത് എന്ന് പറയുന്നു. മൂലാധാരം മുതൽ സഹസ്രാരപദ്മം വരെ സുഷുമ്നയെ നേർരേഖയിലാക്കുന്ന ഈ ആസനത്തെ പദ്മം എന്ന് അഖ്യാനിക്കുന്നതിലും ഔചിത്യമുണ്ട്.

वामाङ्घ्रिमूलकन्दाधो ह्यन्यं तदुपरि क्षिपेत्।
समग्रीवशिरःकायो वज्रासनमितीरितम् ।।६।।

समग्रीवशिरःकायः वामाङ्घ्रिं मूलकन्दाधः क्षिपेत् । अन्यम् (अङ्घ्रिम्) तदुपरि क्षिपेत्। (एतत्) वज्रासनम् इति ईरितम्।

തല, കഴുത്ത്, ശരീരം ഇവ നേർരേഖയിലാക്കി ഇരുന്ന് ഇടതു കാൽപാദത്തെ മൂലകന്ദത്തിനു താഴെയായി വയ്ക്കണം. മറ്റേ കാലടിയെ അതിനു മുകളിലായും വയ്ക്കണം. ഇതിനെ വജ്രാസനം എന്ന് പറയുന്നു.

ഈ വജ്രാസനത്തിന്റെ മറ്റു മൂന്നു പേരുകൾ ഹയോഗ പ്രദീപികയിൽ കാണാം. സിദ്ധാസനം ഗുപ്താസനം എന്നിങ്ങനെയാണ് അവ. (ഏതത് സിദ്ധാസനം പ്രാഹുരന്യേ വജ്രാസനം വിദുഃ മുക്താസനം വദന്ത്യന്യേ പ്രാഹുർഗുപ്താസനം പരേ) വളരെ പ്രധാനപ്പെട്ട ഒരു ആസനമായി എല്ലാ ആചാര്യന്മാരും ഇതിനെ പറയുന്നു. മൂലാധാരത്തെയും സ്വാധിഷ്ഠാനത്തെയും ഉത്തേജിപ്പിക്കുവാനും അവിടെനിന്നും ശക്തിയെ യഥാർത്ഥ ദിശയിലേക്ക് ചലിപ്പിക്കുവാനും വജ്രാസനം അനുയോജ്യമാണ്. നമ്മുടെ ശരീരത്തിൽ 72000 നാഡികളുണ്ട്. അവയെ നിർമലമാക്കാനും വജ്രാസനത്തിന്റെ അനുഷ്ഠാനത്തിലൂടെ സാധിക്കുന്നു. (ദ്വാസപ്തതിസഹസ്രാണാം നാഡീനാം മലശോധനം- ഹഠയോഗപ്രദീപികാ)।

कुण्डल्येव भवेच्छक्तिस्तां तु सञ्चालयेद्बुधः।
स्वस्थानादाभ्रुवोर्मध्यं शक्तिचालनमुच्यते ।।७।।

कुण्डली एव शक्तिः भवेत्। बुधः तु तां स्वस्थानात् आभ्रुवोर्मध्यं सञ्चालयेत्। एतत् शक्तिचालनम् उच्यते।

കുണ്ഡലിനിയാണ് ശക്തി. അറിവുള്ളവർ അതിനെ അതിൻ്റെ സ്ഥാനത്തു നിന്നും ഭ്രൂമദ്ധ്യം വരെ ശരിയായി ചലിപ്പിക്കുന്നു. ഇത് ശക്തിചാലനം എന്ന് പറയപ്പെടുന്നു.

കുണ്ഡലിനിക്ക് ശക്തി എന്ന് കൂടാതെ മറ്റു പേരുകളും ഉണ്ട് (കുടിലാങ്ഗീ കുണ്ഡലിനീ ഭുജംഗീ ശക്തിരീശ്വരീ കുണ്ഡല്യരുന്ധതീ ചൈതേ ശബ്ദാഃ പര്യായവാചകാഃ). കുണ്ഡലിനീ ശക്തി മൂലാധാരത്തിൽ സ്ഥിതി ചെയ്യുന്നു. യോഗശാസ്ത്രവും തന്ത്രശാസ്ത്രവും അനുസരിച്ച് ബോധത്തിൽ അന്തർലീനമായിരിക്കുന്നതും സൃഷ്ടിക്ക് ഒരു കാരണവും ആയിരിക്കുന്ന ഊർജ്ജമാണ് കുണ്ഡലിനീ. പരിണാമപരവും സൃഷ്ടിപരവുമായ ഊർജ്ജം എന്നും പറയാം. യോഗ സാരത്തിൽ കുണ്ഡലിനീ എന്ന് പേരായിരിക്കുന്ന പരാശക്തി മലദ്വാരത്തിനും ശക്തിയെ ഉയർത്തുന്ന പ്രകാശരൂപത്തിലുള്ള ശിവസ്ഥാനമായ ഉൽപാദന അവയവത്തിനും ഇടയിലുള്ള മൂലാധാരത്തിലാണ് സ്ഥിതി ചെയ്യുന്നത് എന്ന് കാണാം. ("ഗുദമേഢ്രാന്തരാളസ്ഥം മൂലാധാരം ത്രികോണകം ശിവസ്യ ദീപരൂപസ്യ സ്ഥാനം ശക്തിപ്രകാശകം"). അവിടെനിന്നും ശക്തിയെ മുകളിലേക്ക് ഉയർത്തണം. ("ഉന്മുഖീകൃതാ ചരേത് സ്വരൂപദർശനം"). ഇവിടെ സഞ്ചാലയേത് എന്നതിന് ശരിയായ ദിശയിൽ ശരിയായ രീതിയിൽ ചലിപ്പിക്കണം എന്ന് അർത്ഥം. അങ്ങനെ മൂലാധാരത്തിൽ നിന്നും ഭ്രൂമധ്യം വരെ ശക്തിയെ ശരിയായി ചലിപ്പിക്കുന്നതിനെയാണ്, അവിടെ എത്തിക്കുന്നതിനെ ആണ്, ശക്തിചാലനം എന്ന് പറയുന്നത്.

तत्साधने द्वयं मुख्यं सरस्वत्यास्तु चालनं ।
प्रामरोधमथाभ्यासादृज्वी कुण्डलिनी भवेत् ।।८।।

तत्साधने तु मुख्यं द्वयं (भवति)। सरस्वत्याः चालनं प्राणरोधं च। अथ अभ्यासात् कुण्डलिनी ऋज्वी भवेत्।

അതിനെ സാധ്യമാക്കുന്ന രണ്ട് സാധനകളാണ് മുഖ്യമായിട്ടുള്ളത്, സരസ്വതിയുടെ ചാലനവും പ്രാണനെ നിയന്ത്രിക്കലും. ഈ അഭ്യാസം കൊണ്ട് കുണ്ഡലിനി ഋജു ആയിത്തീരുന്നു.

മൂലാധാരത്തിൽ ചുരുണ്ട് പലചുറ്റായി കിടക്കുന്ന കുണ്ഡലിനീ ശക്തി സുഷുപ്തിയിലാണ് ഉള്ളത്. അതിനെ സ്വത്വബോധത്തിലേക്ക് അഥവാ ഉറവിടത്തിലേക്ക് തിരിച്ച് അയക്കുന്നതിനെയാണല്ലോ ശക്തിചാലനം എന്ന് പറയുന്നത്. ഈ ശക്തി ചാലനം സാധ്യമാവണമെങ്കിൽ രണ്ടു സാധനകളാണ് അനുഷ്ഠിക്കേണ്ടത് ആയിട്ടുള്ളത്. സരസ്വതി ചാലനവും പ്രാണനെ നിയന്ത്രിക്കലും. ഇവ ചെയ്യുന്നതിലൂടെ ചുരുളുകൾ നിവർത്തി ഉയർന്ന് സഞ്ചലനത്തിന് കുണ്ഡലിനീ തയ്യാറാകുന്നു. അവൾ സരസ്വതിയിലൂടെയാണ് ചലിക്കുന്നത്. സരസ്വതി എന്നത് സുഷുമ്നയെ സൂചിപ്പിക്കുന്ന പേരാണ്. ഇഡയെ ഗംഗയെന്നും പിഗളയെ യമുനയെന്നും സുഷുമ്നയെ സരസ്വതി എന്നും വിളിക്കുന്നു. (ഹഠതത്ത്വകൗമുദീ 32)

तयोरादौ सरस्वत्याश्चालनं कथयामि ते ।

अरुन्धत्येव कथिता पुराविद्भिः सरस्वती ||९||

यस्याः संचालनेनैव स्वयं चलति कुण्डली | १०|

तयोः आदौ सरस्वत्याः चालनं ते कथयामि। पुरा विद्भिः सरस्वती एव अरुन्धती कथिता। यस्याः सञ्चालनेन स्वयं एव कुण्डली चलति।

സരസ്വതീചാലനം, പ്രാണരോധം, ഇവ രണ്ടിലും വെച്ച് ആദ്യം സരസ്വതിയുടെ ചാലനത്തെ കുറിച്ച് നിനക്ക് പറഞ്ഞു തരാം. പണ്ട് ജ്ഞാനികളാൽ സരസ്വതി അരുന്ധതി എന്നും പറയപ്പെട്ടിരുന്നു. യാതൊന്നിനെ ശരിയായി ചലിപ്പിക്കുക കാരണമായി കുണ്ഡലിനീ സ്വയം ചലിക്കുന്നു.

സരസ്വതീചാലനവും പ്രാണന്റെ നിയന്ത്രണവും ആണ് കുണ്ഡലിനീചാലനത്തിനുള്ള അഥവാ ശക്തിചാലനത്തിനുള്ള രണ്ട് മാർഗങ്ങൾ. അവയിൽ സരസ്വതിയുടെ അഥവാ സുഷുമ്നയുടെ ശരിയായ ചലനത്തിലൂടെ കുണ്ഡലിനി സ്വയം ചലിക്കാൻ തുടങ്ങുന്നു. ഈ സരസ്വതിയെ അരുന്ധതി എന്നും പൂർവ്വ ഋഷിമാർ വിളിച്ചിരുന്നു.

इडायां वहति प्राणे बद्ध्वा पद्मासनं दृढम् ॥१०॥

द्वादशाङ्गुलदैर्घ्यं च अम्बरं चतुरङ्गुलम् ।

विस्तीर्य तेन तन्नाडीं वेष्टयित्वा ततः सुधीः ||११||

अङ्गुष्ठतर्जनीभ्यां तु हस्ताभ्यां धारयेद्दृढम् ।

स्वशक्त्या चालयेद्वामे दक्षिणेन पुनःपुनः ||१२||

प्राणे इडायां वहति (सति) पद्मासनं दृढं बद्ध्वा सुधीः द्वादशाङ्गुल दैर्घ्यं चतुरङ्गुलं च तन्नाडीं विस्तीर्य ततः अम्बरं वेष्टयित्वा तेन हस्ताभ्याम् अङ्गुलतर्जनीभ्यां तु दृढं धारयेत्। वामे दक्षिणेन च पुनः पुनः स्वशक्त्या चालयेत्।

പ്രാണൻ ഇഡാ നാഡിയിലൂടെ പ്രവഹിക്കുമ്പോൾ 12 വിരൽ നീളത്തിലും നാല് വിരൽ വീതിയിലും നാഡിയെ വിസ്തരിക്കണം. പിന്നീട് ആകാശത്താൽ ചുറ്റപ്പെട്ടിട്ട്, ഇരുകൈകളിലെയും തള്ളവിരലും ചൂണ്ടുവിരലും ഉപയോഗിച്ച് അതിനെ ദൃഢമായി ധരിക്കണം. സ്വശക്തിയാൽ ഇടതുവശത്തിലൂടെയും പിന്നെ വലതിലൂടെയും വീണ്ടും വീണ്ടും ആവർത്തിച്ച് (സുഷുമ്നയെ) ചലിപ്പിക്കണം.

72000 നാഡികൾ ഉള്ളതിൽ 14 എണ്ണത്തെ പ്രധാനമായും ഇഡാ പിങ്ഗളാ സുഷുമ്നാ എന്നീ മൂന്ന് നാഡികളെ പരമപ്രധാനമായും പറയപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു. നട്ടെല്ലിലൂടെയുള്ള പ്രാണന്റെ പാതയിൽ പ്രാണവാഹകരായി ഇവ മൂന്നുമാണ് സ്ഥിതി ചെയ്യുന്നത്. ("सुषुम्ना तथा पिङ्गलेडा च तिस्रः सिराः प्राणमार्गे स्थिताः प्राणवाहाः।") ഇഡാനാടി ഇടതുവശത്തും പിങ്ഗള വലതുവശത്തുമായി നിൽക്കുന്നു.

ഇടതുനാടിയായ ഇഡയിലൂടെ പ്രാണൻ പ്രവഹിക്കാൻ തുടങ്ങുമ്പോൾ പദ്മാസനത്തിൽ ഇരിക്കണം. ശക്തി മൂലാധാരത്തിൽ ഇരിക്കുന്നതെങ്ങനെയെന്ന് ഹഠയോഗ പ്രദീപികയിൽ പറയുന്നുണ്ട്. "12 വിരൽ നീളമായി മുകളിലേക്കും നാലുവിരൽ വിസ്താരത്തിലും വെളുത്ത് മൃദുലമായതും ആകാശത്താൽ ചുറ്റപ്പെട്ടിരിക്കുന്നതുമാണ്" എന്ന്. ആകാശമെന്നാൽ ശൂന്യമെന്നും സ്ഥലം എന്നും അർത്ഥമുണ്ട് അങ്ങനെയിരിക്കുന്ന ആ ശക്തിയെയാണ് ധാരണം ചെയ്യേണ്ടത് ചൂണ്ടുവിരലും തള്ളവിരലും ഉപയോഗിച്ച് അതിനെ ധാരണം ചെയ്യേണ്ടതെങ്ങനെയെന്നും, പ്രാണശക്തിയുടെ ചലനത്തെ അനുഭവിക്കേണ്ടത് എങ്ങനെയെന്നും ആചാര്യൻ പറഞ്ഞുതരും. ആദ്യം ഇഡയിലൂടെ സഞ്ചരിക്കുന്ന പ്രാണനെ പിന്നെ വലതുവശത്ത് പിങ്ഗളയിലൂടെയും ചലിപ്പിക്കണം. മാറിമാറി ഇഡാ പിങ്ഗളാ നാഡികളിലൂടെ ചലിപ്പിക്കണം.

मुहूर्तद्वयपर्यन्तं निर्भयाच्चालयेत्सुधीः ।
ऊर्ध्वमाकर्षयेत्किंचित्सुषुम्नां कुण्डलीगताम् ||१३।।

सुधीः निर्भयात् मुहूर्तद्वयपर्यन्तं चालयेत्। कुण्डलीगतां सुषुम्नां किञ्चित् ऊर्ध्वमाकर्षयेत्।

ബുദ്ധിമാൻ നിർഭയനായി രണ്ടു മുഹൂർത്തസമയദൈർഘ്യത്തോളം ചലിപ്പിക്കണം. കുണ്ഡലിഗതയായിരിക്കുന്ന സുഷുമ്നയെ അല്പം മുകളിലേക്ക് ഉയർത്തണം.

ഒരു മുഹൂർത്തമെന്നാൽ 48 മിനിറ്റ് ആണ്. രണ്ടു മുഹൂർത്ത ദൈർഘ്യം എന്ന് പറയുന്നത് 96 മിനിറ്റ് എന്ന് മനസ്സിലാക്കണം. മുൻ ശ്ലോകത്തിൽ പറഞ്ഞ അഭ്യാസം 96 മിനിറ്റ് നേരമാണ് ചെയ്യേണ്ടത്. "സൂര്യഭേദവിദ്യയുടെ അഭ്യാസം 96 മിനിറ്റ് നേരം ചെയ്തുകൊണ്ട് കുണ്ഡലിനിയെ സുഷുമ്നയോടൊപ്പം ഉയരത്തിലേക്ക് ചലിപ്പിക്കണം അവൾ സുഷുമ്നയിലേക്ക് പ്രവേശിച്ചിരിക്കുന്നു." എന്ന് ഹഠതത്വകൗമുദിയിൽ ആചാര്യൻ പറയുന്നു. ആചാര്യ നിർദ്ദേശമനുസരിച്ച് ക്രമമായി വേണം ഈ ക്രിയ അനുഷ്ഠിക്കുവാൻ. ആചാര്യ ശാസനയിൽ ക്രമമായി സമയത്തെ കൂട്ടാമെന്നും ഉപനിഷത്ത് വ്യാഖ്യാനത്തിൽ നിർദ്ദേശമുണ്ട്.

तेन कुण्डलिनी तस्याः सुषुम्नाया मुखं व्रजेत् ।
जहाति तस्मात्प्राणोऽयं सुषुम्नां व्रजति स्वतः ||१४||

तेन कुण्डलिनी तस्याः सुषुम्नायाः मुखं व्रजेत्। अयं प्राणः तस्मात् जहाति, स्वतः सुषुम्नां व्रजति।

അത് കാരണം ആയിട്ട് കുണ്ഡലിനി സുഷുമ്നയുടെ വായിലേക്ക് സഞ്ചരിക്കണം. ഈ പ്രാണൻ അവിടെനിന്നും വിടുന്നു. സ്വയം സുഷുമ്നയിലേക്ക് പോകുന്നു.

തൊണ്ണൂറ്റിയാറ് മിനിറ്റ് നേരം ഈ അഭ്യാസത്തെ ചെയ്യുന്നതുകൊണ്ടും കുണ്ഡലിനിയോളം എത്തിയിരിക്കുന്ന സുഷുമ്നയെ മുകളിലേക്ക് ഉയർത്തുന്നതു കൊണ്ടും കുണ്ഡലിനീ ആ സുഷുമ്നയുടെ മുഖദ്വാരത്തിലേക്ക് പ്രവേശിക്കുന്നു. ഇഡാനാഡിയിലൂടെയും പിങ്ഗളാനാഡിയിലൂടെയും മാറിമാറി ചലിപ്പിച്ചിരുന്ന ആ പ്രാണൻ അവിടം വിട്ടു കുണ്ഡലിനിയോടൊപ്പം സുഷുമ്നയിലേക്ക് പ്രവേശിക്കുന്നു.

तुन्दे तु तानं कुर्याच्च कण्ठसंकोचने कृते ।
सरस्वत्यां चालनेन वक्षसश्चोर्ध्वगो मरुत् ||१५||

कण्ठसङ्कोचने कृते तु तुन्दे तानं च कुर्यात्। सरस्वत्यां च चालनेन मरुत् वक्षसः ऊर्ध्वगः (भवति)।

കഴുത്ത് ചുരുക്കിപ്പിടിക്കുമ്പോൾ ഉദരത്തിൽ അതിനെ വിസ്താരത്തിൽ ആക്കുകയും വേണം. സുഷുമ്നയിൽ ചലിപ്പിക്കുന്നതിനാൽ പ്രാണൻ നെഞ്ചിനും മുകളിലേക്ക് സഞ്ചരിക്കുന്നവൻ ആകുന്നു.

പ്രാണനും കുണ്ഡലിനിയും സുഷുമ്നയുടെ മുഖദ്വാരത്തിൽ പ്രവേശിച്ച് മുകളിലേക്ക് സഞ്ചരിക്കാൻ തുടങ്ങുന്നു. കുണ്ഡലിനിയെ ഉയർത്തുന്നതിനായി ജാലന്ധരബന്ധം അനുഷ്ഠിക്കേണ്ടതിനെയാണ് ഇവിടെ ആചാര്യൻ പറയുന്നത്. കഴുത്തിനെ സങ്കോചിപ്പിച്ച പ്രാണനെ പിടിച്ചു നിർത്തുമ്പോൾ ഉദരത്തിൽ പ്രാണനെ വിസ്തരിപ്പിച്ചും ആണ് അത് ചെയ്യേണ്ടത്. "കണ്ഠമാകുഞ്ച്യ ഹൃദയേ സ്ഥാപയേത് ചിബുകം ദൃഢം. ബന്ധോ ജാലന്ധരാഖ്യോയം ജരാമൃത്യു വിനാശകഃ." (ഹഠയോഗപ്രദീപിക 3-70).

ഗോരക്ഷാ സിദ്ധാന്ത ഗ്രന്ഥത്തിൽ കണ്ഠ ദേശത്ത് സ്ഥിതി ചെയ്യുന്ന വിശുദ്ധിചക്രം പതിനാറ് ആധാരങ്ങളെയും നിയന്ത്രിക്കുന്നതാണെന്നും, കഴുത്തിനെ സങ്കോചിപ്പിക്കുന്നതിലൂടെ ഈ പതിനാറ് ആധാരങ്ങളുടെയും ബന്ധനവും ഇഡാ-പിങ്ഗളാ നാഡികളുടെ സ്തംഭനവും സാധിക്കുന്നതായി പറയുന്നു. ഇപ്രകാരം അഭ്യസിക്കുന്നതിലൂടെ സുഷുമ്നയിലൂടെ സഞ്ചരിക്കുന്ന പ്രാണൻ ഹൃദയഭാഗത്ത് അനാഹതചക്രത്തിലേക്ക് എത്തിച്ചേരുന്നു.

सूर्येण रेचयेद्वायुं सरस्वत्यास्तु चालने
कण्ठसंकोचनं कृत्वा वक्षसश्चोर्ध्वगो मरुत् ॥१६॥

सरस्वत्याः चालने कण्ठसङ्कोचनं कृत्वा सूर्येण वायुं रेचयेत्। (तदा) मरुत् वक्षसः ऊर्ध्वगः च (भवति)।

സരസ്വതിയുടെ ചാലനം സംഭവിക്കുമ്പോൾ കഴുത്തിനെ ചുരുക്കിയിട്ട് സൂര്യനാഡിയിലൂടെ വായുവിനെ പുറത്തേക്ക് വിടണം. അപ്പോൾ പ്രാണൻ നെഞ്ചിന്റെ ഭാഗത്തുനിന്നും മുകളിലേക്ക് പോകുന്നവൻ ആകുന്നു.

പ്രാണന്റെ സഞ്ചാരത്തെ അനുഭവിച്ചുകൊണ്ടിരിക്കെ തന്നെ പദ്മാസനത്തിൽ ഇരുന്ന് താടി നെഞ്ചോട് ചേർത്ത് കഴുത്തിനെ ചുരുക്കിയും വയറിനെ വിസ്തരിപ്പിച്ചും ചുരുക്കിയും ജാലന്ധരബന്ധം ചെയ്യണം അപ്പോൾ ചന്ദ്രനാഡിയായ ഇഡയുടെ നാളിയായ ഇടതു മൂക്കിലൂടെ ശ്വാസത്തെ അകത്തേക്കെടുത്തും സൂര്യനാഡിയായ പിങ്ഗളയുടെ നാളിയായ വലതു മൂക്കിലൂടെ ശ്വാസത്തെ പുറത്തേക്ക് വിട്ടും ശ്വാസോച്ഛ്വാസത്തെ ചെയ്യണം. ഇപ്രകാരം അനുഷ്ഠിക്കുമ്പോൾ അനാഹതചക്രത്തിൽ ഹൃദയദേശത്ത് സ്ഥിതി ചെയ്യുന്ന പ്രാണൻ അവിടെനിന്നും മുകളിലേക്ക് സഞ്ചരിച്ച് കണ്ഠ ദേശത്ത് സ്ഥിതി ചെയ്യുന്ന വിശുദ്ധിചക്രത്തിലേക്ക് എത്തുന്നു.

तस्मात्संचालयेन्नित्यं शब्दगर्भा सरस्वतीम् ।
यस्याः संचालनेनैव योगी रोगैः प्रमुच्यते ॥१७॥

तस्मात् शब्दगर्भां सरस्वतीं नित्यं सञ्चालयेत्। यस्याः सञ्चालनेन योगी रोगैः प्रमुच्यते एव।

അതുകൊണ്ട് ശബ്ദഗർഭയായിരിക്കുന്ന, സുഷുമ്നയിൽ സഞ്ചരിക്കുന്ന, കുണ്ഡലിനിയെ നിത്യവും ശരിയായി ചലിപ്പിക്കണം. ഏതൊന്നിന്റെ ശരിയായ ചാലനത്തിലൂടെയാണോ യോഗി രോഗങ്ങളിൽ നിന്ന് മുക്തനായി തീരുന്നത്.

സരസ്വതി ചലിക്കാൻ തുടങ്ങുമ്പോൾ സുഷുമ്നയിൽ നിന്നും ദുർഗ്രഹവും അതി സൂക്ഷ്മവും അവർണ്ണനീയവും ആയ ചില ശബ്ദങ്ങൾ പ്രസരിക്കുന്നതിനാൽ സുഷുമ്നയെ 'ശബ്ദഗർഭ' എന്ന് വിളിക്കുന്നു. പരാ–പശ്യന്തീ–മധ്യമാ–വൈഖരീ എന്ന നാല് ശബ്ദഭേദങ്ങളിൽ പരാ എന്ന് വിളിക്കുന്ന ശബ്ദം മൂലാധാരത്തിൽ സ്ഥിതിചെയ്യുന്നതാണെന്നും യോഗികൾക്കു മാത്രം കേൾക്കാൻ സാധിക്കുന്നതാണ് എന്നും ആചാര്യന്മാർ അഭിപ്രായപ്പെടുന്നു. സരസ്വതീചാലനം നിത്യവും അനുഷ്ഠിക്കുന്നവർ രോഗങ്ങളിൽ നിന്നും മുക്തരാകുന്നു.

गुल्मं जलोदरः प्लीहा ये चान्ये तुन्दमध्यगाः ।
सर्वे ते शक्तिचालेन रोगा नायन्ति निश्चयम् ||१८।।

गुल्मं जलोदरः प्लीहा अन्ये च तुन्दमध्यगाः ये रोगाः ते सर्वे शक्तिचालेन निश्चयं नश्यन्ति।

ഗുൽമം, ജലോദരം, പ്ലീഹാവീക്കം തുടങ്ങി മറ്റുള്ള ഏതൊക്കെ ഉദരരോഗങ്ങൾ ഉണ്ടോ അവയെല്ലാം ശക്തിചാലത്താൽ നിശ്ചയമായും നശിക്കുന്നു.

വയറിനുള്ളിലെ നീർവീക്കങ്ങളും മുഴകളും ആണ് ഗുല്മം. വയറിൽ ദ്രവപദാർത്ഥങ്ങൾ നിറയുന്നതിനെ ജലോദരമെന്ന് പറയുന്നു. പ്ലീഹ എന്നതുകൊണ്ട് പ്ലീഹാ ഗ്രന്ഥിക്ക് സംഭവിക്കുന്ന വീക്കമെന്ന് മനസ്സിലാക്കണം. വയറിന്റെ ഭാഗത്ത് ഏതൊക്കെ ഗ്രന്ഥികൾ ഉണ്ടോ അവയുടെ എല്ലാം അസുഖങ്ങളെയും ശക്തിചാലം കൊണ്ട് നിശ്ചയമായും ഇല്ലാതെയാക്കാൻ സാധിക്കും.

प्राणरोधमथेदानीं प्रवक्ष्यामि समासतः ।
प्राणश्च देहगो वायुरायामः कुम्भकः स्मृतः ||१९||

अथ इदानीं प्राणरोधं समासतः प्रवक्ष्यामि। प्राणः देहगो वायुः(भवति) । (तस्य) आयामः कुम्भकः च स्मृतः।

അനന്തരം ഞാൻ ഇപ്പോൾ പ്രാണരോധത്തെ കുറിച്ച് ചുരുക്കി പറയാം. ദേഹത്തിൽ സഞ്ചരിക്കുന്ന വായു ആണ് പ്രാണൻ അതിനെ നിശ്ചലമാക്കിയാൽ അത് കുംഭകം എന്നും സ്മരിക്കപ്പെടുന്നു.

ശക്തിചാലനത്തിനുള്ള രണ്ടു വഴികളിൽ ആദ്യത്തേതായ സരസ്വതീചാലനത്തെ കുറിച്ച് പ്രതിപാദിച്ചു കഴിഞ്ഞു. ഇനി രണ്ടാമത്തേതായ പ്രാണരോധത്തെ കുറിച്ച് സംക്ഷിപ്തമായി പറയുകയാണ് ആചാര്യൻ. പ്രാണരോധത്തെ അഥവാ പ്രാണനെ നിയന്ത്രിച്ചു നിർത്തുന്നതിനെ കുംഭകം എന്നാണ് പറയുന്നത്. പല ശാസ്ത്രഗ്രന്ഥങ്ങളിലും പ്രാണായാമസാധനകളെ കുംഭകമെന്ന് പറയാറുണ്ട്.

स एव द्विविधः प्रोक्तः सहितः केवलस्तथा ।
यावत्केवलसिद्धिः स्यात्तावत्सहितमभ्यसेत् ||२०||

सः द्विविधः एव प्रोक्तः। सहितः तथा केवलः। यावत् केवलसिद्धिः तावत् सहितम् अभ्यसेत्।

അത് (കുംഭകം) രണ്ട് വിധത്തിൽ എന്ന് പറയപ്പെടുന്നു. സഹിതവും കേവലവും. കേവലത്തെ സിദ്ധിക്കുന്നതുവരെ സഹിതത്തെ അഭ്യസിക്കണം.

"ബോധപൂർവ്വമായ പ്രയത്നത്തിലൂടെ കുംഭകം പരിശീലിക്കുമ്പോൾ അതിനെ സഹിതം എന്നും, പ്രയത്നമേതുമില്ലാതെ രേചക–പൂരക ബന്ധം പോലുമില്ലാതെ അത് സ്വയം സംഭവിക്കുമ്പോൾ അതിനെ കേവലം എന്നും പറയുന്നു." (ഹഠയോഗപ്രദീപിക– 2–71 72 73). കേവലകുംഭകത്തിൽ വളരെ അനായാസമായി സുഖദമായ കുംഭകം സാധ്യമാകണം. ആ ലക്ഷ്യത്തിലെത്താൻ സഹിതകുംഭകത്തിന്റെ നിരന്തരമായ അഭ്യാസം ചെയ്യേണ്ടതുണ്ട്.

सूर्योज्जायी शीतली च भस्त्री चैव चतुर्थकी ।
भेदैरेव समं कुम्भो यः स्यात्सहितकुम्भकः ||२१||

सूर्य च उज्जायी च शीतली च चतुर्थिका भस्त्री एव। एवं यः कुम्भकः भेदैः समं दृश्यते सः सहितकुम्भकः स्यात्।

സൂര്യ, ഉജ്ജായി, ശീതളി, നാലാമതായി ഭസ്ത്രി എന്നിങ്ങനെ ഏതൊരു കുംഭകം ആണോ ഭേദങ്ങളോടെ കാണപ്പെടുന്നത് അത് സഹിത കുംഭകം ആണ്.

സഹിത കുംഭകത്തിന്റെ നാല് ഭേദങ്ങളാണ് ആചാര്യൻ നമുക്ക് ഇവിടെ പറഞ്ഞു തരുന്നത്. സഹിത കുംഭകം എന്നത് പരിശീലിക്കപ്പെടുന്നതും, കേവല കുംഭകം സ്വതസ്സംഭവ്യവും ആണെന്ന് പറഞ്ഞുവല്ലോ. പലവിധത്തിലുള്ള പരിശീലനങ്ങൾ പല ആചാര്യന്മാരും പറയുന്നുണ്ട്. അതിനാൽ ചില ഗ്രന്ഥങ്ങളിൽ സഹിത കുംഭകത്തിന്റെ ധാരാളം രീതികൾ ഉൾപ്പെടുത്തപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു. എങ്കിലും ഉപനിഷദ്ദൃഷ്ടിയിൽ പ്രധാനമായും ഈ നാല് രീതികളാണ് പ്രതിപാദിക്കപ്പെട്ടിട്ടുള്ളത്. നാലിലും പ്രത്യേക രീതിയിൽ ഉള്ള പൂരക-രേചകങ്ങൾ പറയപ്പെടുന്നു. പക്ഷെ കുംഭകം ഒരേ രീതിയിലുള്ളത് തന്നെയാണ്. അതുകൊണ്ടാണ് ഇവ സഹിത കുംഭകം എന്ന് പറയപ്പെടുന്നത്.

पवित्रे निर्जने देशे शर्करादिविवर्जिते ।
धनुःप्रमाणपर्यन्ते शीताग्निजलवर्जिते ||२२||

पवित्रे निर्जने शर्करादि विवर्जिते शीतीग्निजलवर्जिते धनुःप्रमाणपर्यन्ते देशे (कुम्भकमाचरेत्)।

പവിത്രമായതും, നിർജ്ജനമായതും, ചരലുകളും മറ്റുചെറുകല്ലുകളും ഇല്ലാത്തതും, തണുപ്പോ ചൂടോ ഇല്ലാത്തതും, നനവില്ലാത്തതും ആയ, ഒരു ധനുഷ്പ്രമാണം വലുപ്പമുള്ളതും ആയ സ്ഥലത്ത് കുംഭകം ചെയ്യണം.

സഹിതകുംഭക അഭ്യാസത്തിനുള്ള തയ്യാറെടുപ്പുകൾ പറയുന്നു. അനുശീലനത്തിന് തിരഞ്ഞെടുക്കപ്പെടുന്ന സ്ഥലം പവിത്രമായിരിക്കണം. നല്ല ഊർജ്ജദായകമായ സ്ഥലമായിരിക്കണം എന്നർത്ഥം. ഏകാന്തത്തിലുള്ള, കോലാഹലങ്ങൾ ഒന്നുമില്ലാത്ത ഇടം ആയിരിക്കണം. ഇരിക്കുന്ന ഇടത്തിന് ഒരു ധനുഷ്പ്രമാണം നീളവും വീതിയും ഉണ്ടാവണം. ഇതൊരു അളവാണ്. "ചതുർവിശാംഗുലോ ഹസ്തഃ ചതുർഹസ്തം ധനുഃ സ്മൃതം." 24 അങ്ഗുലം ഒരു ഹസ്തമാണ്, നാല് ഹസ്തം ഒരു ധനുസ്സും. അവിടെ ഇരിപ്പിന് അസുഖകരമായ ചെറിയ കല്ലുകളും മറ്റൊന്നും ഉണ്ടാവരുത്. ദീർഘനേരം ഇരിക്കേണ്ടതിനാൽ തറ തണുപ്പുള്ളതോ ചൂടുള്ളതോ നനവുള്ളതോ ആകരുത്. ഈ നിബന്ധനകൾക്ക് അനുസൃതമായ സ്ഥലത്ത് വേണം സഹിത കുംഭകം പരിശീലിക്കുവാൻ.

पवित्रे नात्युच्चनीचे ह्यासने सुखदे सखे ।
बद्धपद्मासनं कृत्वा सरस्वत्यास्तु चालनम् ||२३||

(हे) सखे पवित्रे न अत्युच्चनीचे हि सुखदे च आसने बद्धपद्मासनं कृत्वा तु सरस्वत्याः चालनं कुर्यात्।

അല്ലയോ സഖേ, പവിത്രവും, അധികം ഉയരത്തിലോ താഴ്ച്ചയിലോ അല്ലാത്തതും, സുഖകരവുമായ ഇരിപ്പിടത്തിൽ ബദ്ധപദ്മാസനത്തെ ചെയ്തിട്ട് സരസ്വതിയുടെ ചാലനത്തെ ചെയ്യണം.

കുംഭകം ചെയ്യാനുള്ള സ്ഥലം ഒരുക്കി, അവിടെ പവിത്രവും അധികം ഉയർന്നതോ താഴ്ന്നതോ അല്ലാത്തതും സുഖകരവുമായ ഒരു ഇരിപ്പിടം തയ്യാറാക്കണം. അതിൽ ബദ്ധപദ്മാസനത്തിൽ ഇരുന്ന് കുംഭകം ചെയ്യണം. കുംഭകാനുശീലനത്തിലൂടെ ശക്തിചാലനം സാധ്യമാകണം. വളരെ ശ്രദ്ധയോടെ അനുഷ്ഠിക്കേണ്ടതും സമയമേറിയതുമായ ഈ പ്രക്രിയയിൽ വിഘ്നങ്ങൾ

ഉണ്ടാകുന്നത് അഭിലഷണീയമല്ല. അതിനാൽ സാധനക്കനുയോജ്യമായ സ്ഥലത്തിന്റെയും ഇരിപ്പിടത്തിന്റെയും പ്രാധാന്യം വിസ്തരമായി തന്നെ പറഞ്ഞുതന്നിരിക്കുന്നു.

दक्षनाड्या समाकृष्य बहिष्ठं पवनं शनैः ।
यथेष्टं पूरयेद्वायुं रेचयेदिडया ततः ॥२४॥

बहिष्ठं पवनं दक्षनाड्या शनैः समाकृष्य यथेष्टं वायुं पूरयेत्। ततः इडया रेचयेत्।

പുറത്തുള്ള വായുവിനെ വലതുനാഡിയിലൂടെ (പിങ്ഗളയിലൂടെ) പതുക്കെ അകത്തേക്ക് വലിച്ച്, യഥേഷ്ടം അകത്ത് നിറയ്ക്കണം. പിന്നീട് ഇഡാ നാഡിയിലൂടെ പുറത്തേക്ക് വിടണം.

ശരിയായ ദേശത്ത് സുഖദമായ ഇരിപ്പിടത്തിൽ പദ്മാസനത്തിലിരുന്ന് യഥാവിധി ആചാര്യ നിർദ്ദേശമനുസരിച്ച് പ്രാണായാമം ആരംഭിക്കാം. സാവധാനം ആവുന്നത്ര വായുവിനെ അകത്തേക്ക് എടുക്കുക. അകത്തുനിറഞ്ഞ ശ്വാസത്തെ ഇടത്തെ നാസിക ദ്വാരത്തിലൂടെ പുറത്തേക്ക് കളയുക. ഇത് ആചാര്യ നിർദ്ദേശം അനുസരിച്ച് യഥാവിധി അനുഷ്ഠിച്ചാൽ മൂലാധാരത്തിൽ നിന്നും പ്രാണൻ സുഷുമ്നയിലൂടെ മണിപൂരകത്തിലേക്ക് ഉയരുന്നതായി അനുഭവിക്കാൻ സാധിക്കും.

कपालशोधने वापि रेचयेत्पवनं शनैः ।
चतुष्कं वातदोषं तु कृमिदोषं निहन्ति च ॥२५॥
पुनः पुनरिदं कार्यं सूर्यभेदमुदाहृतम् ।२६।

कपालशोधने वा पवनम् अपि शनैः रेचयेत्। चतुष्कं वातदोषं अपितु कृमिदोषं च निहन्ति। इदं उदाहृदं सूर्यभेदं पुनः पुनः कार्यम्।

കപാലം ശുദ്ധിയാകുമ്പോൾ വായുവിനെ പതുക്കെ പുറത്തേക്ക് കളയണം നാലുതരം വാതദോഷങ്ങളെയും കൃമിദോഷങ്ങളെയും ഇത് ഇല്ലാതെയാക്കുന്നു. ഇപ്പറഞ്ഞ സൂര്യഭേദത്തെ വീണ്ടും വീണ്ടും ആവർത്തിച്ച് ചെയ്യണം

വലതു നാസികാദ്വാരത്തിലൂടെ ശ്വാസം എടുക്കുമ്പോൾ സൂര്യനാഡിയായ പിങ്ഗള ഉത്തേജിക്കപ്പെടുന്നു. ഇടത് മൂക്കിലൂടെ ശ്വാസം പുറത്തേക്ക് വിടുമ്പോൾ ഇഡാനാഡിയിലും ചലനങ്ങൾ ഉണ്ടാകുന്നു. ഈ പ്രവർത്തനത്തിലൂടെ നാഡികൾ സമതുലിതമാകുന്നു. ഇത് തലയോട്ടിയെ ശുദ്ധമാക്കുന്നു. "कपालशोधनं वातदोषघ्नं कृमिदोषहृत्। पुनःपुनरिदं कार्यं सूर्यभेदनमुत्तमम् ॥" (ഹഠയോഗപ്രദീപികാ 2–50). വാതദോഷങ്ങൾ ആയ ഉദരപീഡ, മലബന്ധം, മനക്ലേശം, ആകുലതകൾ ഇവയെ ഇല്ലാതെയാക്കുന്നു. വാർദ്ധക്യത്തെയും മരണത്തെയും തടയുമെന്നും ശരീരതാപത്തെ ഉയർത്തി കുണ്ഡലിനിയെ ഉണർത്തുന്നു എന്നും ഘേരണ്ഡ സംഹിത 5– 62,63. ഇങ്ങനെയെല്ലാം ശ്രേഷ്ഠമായ സൂര്യഭേദനപ്രാണായാമം പലവുരു ആവർത്തിക്കണം.

मुखं संयम्य नाडिभ्यामाकृष्य पवनं शनैः ॥२६॥
यथा लगति कण्ठात्तु हृदयावधि सस्वनम् ।
पूर्ववत्कुम्भयेत्प्राणं रेचयेदिडया ततः ।।२७।।

मुखं संयम्य नाडिभ्यां पवनं शनैः आकृष्य यथा कण्ठात् हृदयावधि सस्वनं लगति। पूर्ववत् प्राणं कुम्भयेत् ततः इडया रेचयेत्।

വായടച്ച് രണ്ട് നാഡികളിലൂടെയും വായുവിനെ അകത്തേക്ക് എടുത്തിട്ട് എപ്രകാരമാണോ കണ്ഠത്തിൽ നിന്നും ഹൃദയം വരെ ശബ്ദത്തോടുകൂടി പിടിച്ചുവയ്ക്കുന്നത് അപ്രകാരം വായുവിനെ കുംഭകം ചെയ്യണം. പിന്നീട് മുൻപത്തേ പോലെ ഇഡാനാഡിയിലൂടെ രേചനം ചെയ്യണം.

ഇതേ വരികൾ അടയോഗ പ്രദീപികയിലും കാണാം വളരെ ശ്രദ്ധയോടും സംയമനത്തോടും കൂടി വായടച്ചു വെച്ച് ഇഡയിലൂടെയും പിങ്ഗളയിലൂടെയും ഒരുപോലെ ശ്വാസത്തെ അകത്തേക്ക് എടുക്കുക. അതിന് കുംഭകം ചെയ്തു പിടിച്ച് നിർത്തുക. കണ്ഠത്തിൽ നിന്നും ഹൃദയം വരെയുള്ള ഭാഗത്ത് അത് പറ്റിച്ചേർന്നിരിക്കുന്നതായും ഒരു ശബ്ദം ഉണ്ടാവുന്നതായും നമുക്ക് അനുഭവപ്പെടുന്നു. ആചാര്യന്റെ നിർദ്ദേശം അനുസരിച്ച് നമുക്ക് സുഖകരമായി ആസ്വാദ്യകരമായി ഉള്ളിൽ നിർത്താവുന്നിടത്തോളം സമയം നിർത്തുക പതുക്കെ വലതുനാസാദ്വാരം കൈകൊണ്ട് അടച്ച് ഇടതുനാസാദ്വാരത്തിലൂടെ വായുവിനെ പുറത്തേക്ക് കളയുക ഇപ്രകാരമാണ് ഇത് ചെയ്യേണ്ടത് ഇത് സഹിത കുംഭകത്തിലെ രണ്ടാം വകഭേദമായ ഉജ്ജായി ആണ്.

शीर्षोदितानलहरं गलश्लेष्महरं परम् ।
सर्वरोगहरं पुण्यं देहानलविवर्धनम् ||२८||
नाडीजलोदरं धातुगतदोषविनाशनम् ।
गच्छतस्तिष्ठतः कार्यमुज्जायाख्यं तु कुम्भकम् ||२९||

उज्जाय्याख्यं कुम्भकं शीर्षोदितानलहरं गलश्लेष्महरं परं पुण्यं सर्वरोगहरं देहानलविवर्धनं धातुगतदोषविनाशनं च भवति। नाडीजलोदरं (च नाशयति)। गच्छतः तिष्ठतः च कार्यं (भवति)।

ഉജ്ജായീ എന്നു പേരായ കുംഭകം തലയിലുണ്ടാകുന്ന അഗ്നിയെ കെടുത്തുന്നു. കണ്ഠത്തിൽ ഉണ്ടാകുന്ന കഫത്തെ ഇല്ലാതെയാക്കുന്നു. സർവ്വരോഗങ്ങളെയും ഇല്ലാതാക്കുന്നതും പരമമായ പുണ്യവും ദേഹാഗ്നിയെ വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നതും ആണ്. നാഡീ ദോഷങ്ങളെയും ജലോദരത്തെയും ധാതുക്കളിലെ ദോഷങ്ങളെയും തടയുന്നു. ഇത് നടന്നുകൊണ്ടും നിന്നുകൊണ്ടും ചെയ്യാവുന്നതാണ്.

ഉജ്ജായീ എന്ന കുംഭകം ചെയ്യുന്നതിലൂടെ നമുക്കുണ്ടാകുന്ന പ്രയോജനങ്ങളെയാണ് ഈ ശ്ലോകങ്ങളിൽ ആചാര്യൻ പറയുന്നത്.

“ഉജ്ജായീ കുംഭകം കൃത്വാ സർവകാര്യാണി സാധയേത്.

ന ഭവേത് കഫരോഗശ്ച ക്രൂരവായുരജീർണ്ണകം.

ആമവാതഃ ക്ഷയഃ കാസോ ജ്വരഃ പ്ലീഹാ ന വിദ്യതേ.

ജരാമൃത്യു വിനാശായ ചോജ്ജായീം സാധയേന്നരഃ.” എന്ന് ഘേരണ്ഡ സംഹിതയിൽ പറയുന്നു.

जिह्वया वायुमाकृष्य पूर्ववत्कुम्भकादनु ।
शनैस्तु घ्राणरन्ध्राभ्यां रेचयेदनिलं सुधीः ||३०||

सुधीः जिह्वया वायुम् आकृष्य पूर्ववत् कुम्भकात् अनु घ्राणरन्ध्राभ्याम् अनिलं तु शनैः रेचयेत्।

ബുദ്ധിമാൻ നാവിലൂടെ വായുവിനെ അകത്തേക്ക് എടുത്തിട്ട് മുൻപത്തെപ്പോലെ കുംഭകം ചെയ്തതിനുശേഷം രണ്ട് നാസാദ്വാരങ്ങളിലൂടെയും വായുവിനെ പതുക്കെ പുറത്തേക്ക് കളയണം.

ഇതുവരെ പറഞ്ഞ പൂരക രീതികളിൽ നിന്നും വ്യത്യസ്തമായി ഇവിടെ വായയിലൂടെ ശ്വാസത്തെ എടുക്കണമെന്ന് നിർദ്ദേശിക്കുന്നു. ശാന്തനായി ഇരുന്ന് നാവ് പുറത്തേക്ക് നീട്ടി വായിലൂടെ ശ്വാസം എടുക്കുന്ന രീതിയും നാവിനെ രണ്ടു വശത്തുനിന്ന് മേൽപ്പോട്ട് വളച്ച് ഒരു കുഴൽ പോലെയാക്കി അതിലൂടെ ശ്വാസം എടുക്കുന്ന രീതിയും ഗ്രന്ഥങ്ങളിൽ വിവരിച്ചു കാണുന്നു. ആചാര്യന്റെ നിർദ്ദേശമനുസരിച്ച് മാത്രം ചെയ്യേണ്ടതാണെന്നും പ്രത്യേകം പറയുന്നു. മുൻപറഞ്ഞതുപോലെ കഴുത്തു മുതൽ ഹൃദയം വരെ ശ്വാസത്തെ നിറച്ച് വായടച്ച് കുംഭകത്തെ അനുവർത്തിച്ചതിനു ശേഷം മൂക്കിൻറെ രണ്ട് ദ്വാരങ്ങളിലൂടെയും ആ വായുവിനെ സാവകാശം പുറത്തേക്ക് കളയണം.

गुल्मप्लीहादिकान्दोषान्क्षयं पित्तं ज्वरं तृषाम् ।
विषाणि शीतली नाम कुम्भकोऽयं निहन्ति च ||३१||

गुल्मप्लीहादिकान् दोषान् क्षयं पित्तं ज्वरं तृषां विषाणि च शीतली नाम अयं कुम्भकः निहन्ति।

ഗുൽമം, പ്ലീഹയുടെവീക്കം, മുതലായ ദോഷങ്ങളെയും, ക്ഷയം, പിത്തം, ജ്വരം, ദാഹം ശരീരത്തെ ബാധിക്കുന്ന വിഷങ്ങൾ എന്നിവകളെയും ശീതളി എന്ന പേരായ ഈ കുംഭകം ഇല്ലാതെയാക്കുന്നു.

വയറ്റിലെ മുഴകളും, നീർക്കെട്ടുകളും, പ്ലീഹാ ഗ്രന്ഥിക്ക് ഉണ്ടാകുന്ന രോഗങ്ങളും ഈ കുംഭക പരിശീലനത്തിലൂടെ ഇല്ലാതെയാക്കാൻ സാധിക്കും. വാത ദോഷാധിക്യമാണ് ഈ രോഗങ്ങൾക്ക് കാരണമായി ആയുർവേദം പറയുന്നത്. ശീതളീ എന്ന കുംഭകത്തിന്റെ അനുശീലനത്തിലൂടെ ത്രിദോഷങ്ങളുടെ സാമ്യാവസ്ഥ സാധ്യമാകുന്നു. വാതം-പിത്തം-കഫം എന്നീ മൂന്ന് ദോഷങ്ങളുടെ സാമ്യ അവസ്ഥയാണ് ആരോഗ്യം.

ततः पद्मासनं बद्ध्वा समग्रीवोदरः सुधीः ।

मुखं संयम्य यत्नेन प्राणं घ्राणेन रेचयेत् ॥३२॥

ततः सुधीः समग्रीवोदरः पद्मासनं बद्ध्वा मुखं संयम्य यत्नेन घ्राणेन प्राणं रेचयेत्।

അതിനുശേഷം ബുദ്ധിമാൻ കഴുത്തും ഉദരഭാഗവും നേരെയാക്കി പദ്മാസനത്തെ ബന്ധിച്ചിരുന്നതിനു ശേഷം വായ അടച്ച് മൂക്കിലൂടെ ശക്തിയായി പ്രാണനെ പുറത്തേക്ക് കളയണം.

നാലാമത്തേതായ ഭസ്ത്രീ എന്ന കുംഭകത്തെക്കുറിച്ച് പറയാൻ ആരംഭിക്കുന്നു. നട്ടെല്ലു നിവർത്തി നേരെ ഇരുന്ന് പത്മാസനത്തെ ബന്ധിച്ചതിനുശേഷം വേണം ഇത് ചെയ്യുവാൻ. ഇതിന് തൊട്ടുമുൻപ് ശീതളീ പ്രാണായാമത്തിൽ പ്രാണനെ വായിലൂടെ എടുക്കുവാൻ നിർദ്ദേശിക്കുന്നു എങ്കിൽ ഇത് വായ് അടച്ചാണ് ചെയ്യേണ്ടത്. മാത്രമല്ല സാവധാനം ചെയ്തിരുന്ന രേചന വിധിയല്ല, മറിച്ച് ശക്തിയോടെ വായുവിനെ പുറത്തേക്ക് കളയണം എന്നാണ് പറയുന്നത്. അതെങ്ങനെയെന്ന് തുടർന്നുള്ള ശ്ലോകങ്ങളിൽ പറയുന്നു.

यथा लगति कण्ठात्तु कपाले सस्वनं ततः ।

वेगेन पूरयेत् किंचित् हृद्पद्मावधि मारुतम् ॥३३॥

ततः कण्ठात् हृत्पद्मावधि किञ्चित् मारुतं वेगेन पूरयेत् यथा कपाले सस्वनं लगति।

അതിനുശേഷം കണ്ഠത്തിൽ നിന്നും ഹൃദയ പദ്മം വരെ അല്പം വായുവിനെ വേഗത്തിൽ നിറയ്ക്കണം. എപ്രകാരമാണോ കപാലദേശത്തും ശബ്ദത്തോടെ അത് അനുഭവപ്പെടുന്നത്.

നമ്മൾ ശ്വാസം എടുക്കുമ്പോൾ എത്രമാത്രം ശക്തി പ്രയോഗിക്കണം എന്നതാണ് ഇവിടെ പറയുന്നത്. മൂക്കിലൂടെ ശ്വാസം എടുക്കുമ്പോൾ അത് കപാലഭാഗത്തിലും ശബ്ദത്തോടെ അനുഭവപ്പെടണം. അതിനുശേഷം കണ്ഠ ദേശ ത്തിലൂടെ ഹൃദയ ഭാഗം വരെ ശക്തിയായി അകത്തേക്ക് എടുക്കണം. "यथा लगति हृत्कण्ठे कपालावधि सस्वनम् । वेगेन पूरयेच्चापि हृत्पद्मावधि मारुतम् ॥" ഹഠയോഗ പ്രദീപിക 2-61.

पुनर्विरेचयेत्तद्वत्पूरयेच्च पुनः पुनः ।

यथैव लोहकाराणां भस्त्रा वेगेन चाल्यते ॥३४॥

यथा लोहकाराणां भस्त्रा वेगेन चाल्यते (तथा) पुनःविरेचयेत् पूरयेत् च। तद्वत् पुनः पुनः आचरेत्।

എപ്രകാരമാണോ കൊല്ലന്റെ ആലയിലെ ഉല വേഗത്തിൽ ചലിപ്പിക്കപ്പെടുന്നത് പ്രകാരം വീണ്ടും വീണ്ടും ശ്വാസം അകത്തേക്കെടുക്കുകയും പുറത്തേക്ക് കളയുകയും വേണം. പലപ്രാവശ്യം ഇത് ആവർത്തിക്കണം.

ഇരുമ്പ് ഉരുക്കുന്നതിനായി അഗ്നിയെ ജ്വലിപ്പിക്കുന്നതിന് ശക്തിയായി കാറ്റിനെ അടിപ്പിക്കുന്നതിനുള്ള ഉപകരണമായിരുന്നു ഉല. അതിൻറെ സംസ്കൃതനാമം ആണ് ഭസ്ത്രാ. അപ്രകാരം ശ്വാസം ശക്തിയായി അകത്തേക്കും പുറത്തേക്കും എടുക്കുന്നതിനാൽ ഇതിനെ ഭസ്ത്രീ എന്ന് വിളിക്കുന്നു.

तथैव स्वशरीरस्थं चालयेत्पवनं शनैः ।
यथा श्रमो भवेद्देह तथा सूर्येण पूरयेत् ||३५||

तथैव स्वशरीरस्थं पवनं शनैः चालयेत् यथा देहे श्रमः भवेत् तथा सूर्येण पूरयेत्।

ശരീരത്തിലുള്ള പ്രാണനെ പതുക്കെ ചലിപ്പിക്കണം. ശരീരത്തിൽ ക്ലേശം അനുഭവപ്പെടുന്ന വേളയിൽ സൂര്യനാഡിയിലൂടെ ശ്വാസം അകത്തേക്ക് എടുക്കണം.

ഭസ്ത്രീ കുംഭകത്തിൽ വായുവിനെ അകത്തേക്കും പുറത്തേക്കും വേഗത്തിൽ ചലിപ്പിക്കുന്നതിനാൽ ശരീരത്തിനകത്ത് പ്രാണന്റെ ആവശ്യകത അനുഭവപ്പെട്ടേക്കാം. ശരീരത്തിനകത്ത് അല്പം മാത്രം അവശേഷിക്കുന്ന പ്രാണനെ പതുക്കെ ചലിപ്പിക്കണം. ശരീരത്തിൽ ക്ലേശം അനുഭവപ്പെടുമ്പോൾ വേഗത്തിലുള്ള ശ്വാസചലനം നിർത്തി, സൂര്യനാഡിയായ പിങ്ഗളയുടേതായ വലതു മൂക്കിലൂടെ ശ്വാസത്തെ അകത്തേക്ക് എടുക്കണം.

यथोदरं भवेत्पूर्णं पवनेन तथा लघु ।
धारयन्नासिकामध्यं तर्जनीभ्यां विना दृढम् ॥३६॥
कुम्भकं पूर्ववत्कृत्वा रेचयेदिडयानिलम् । ३७ ।

यथा उदरं पवनेन पूर्णं भवेत् तथा लघु(कालं) नासिकां मध्यतर्जनीभ्यां विना दृढं धारयन् पूर्ववत् कुम्भकं कृत्वा इडया अनिलं रेचयेत्।

വയറ് വായുവിനാൽ പതുക്കെ നിറയ്ക്കണം. അങ്ങനെയാകുമ്പോൾ കുറച്ച് സമയത്തേക്ക് നടുവിരലും ചൂണ്ടുവിരലും ഉപയോഗിക്കാതെ മറ്റു വിരലുകൾ ഉപയോഗിച്ച് മൂക്കിനെ ദൃഢമായി അടച്ചുപിടിച്ചുകൊണ്ട്, മുൻപത്തേതു പോലെ കുംഭകം ചെയ്തിട്ട് ഇഡാ നാളിയിലൂടെ വായുവിനെ പുറത്തേക്ക് വിടണം. "यथैव लोहकारेण भस्त्रा वेगेन चाल्यते । तथैव स्वशरीरस्थं चालयेत् पवनं धिया ॥ यदा श्रमो भवेद्देहे तदा सूर्येण पूरयेत् ।" (ഹഠയോഗപ്രദീപികാ 2-62,63)

कण्ठोत्थितानलहरं शरीराग्निविवर्दनम् ||३७||
कुण्डलीबोधकं पुण्यं पापघ्नं शुभदं सुखम् ।
ब्रह्मनाडीमुखान्तस्थकफाद्यर्गलनाशनम् ||३८||
गुणत्रयसमुद्भूतग्रन्थित्रयविभेदकम् ।
विशेषेणैव कर्तव्यं भस्त्राख्यं कुम्भकं त्विदम् ||३९||

कण्ठोत्थितानलहरं, शरीराग्निविवर्धनं, कुण्डलीबोधकं, पुण्यं, पापघ्नं, शुभदं, सुखं, ब्रह्मनाडीमुखान्तस्थकफाद्यर्गलनाशनं गुणत्रयसमुद्भूतग्रन्थित्रयविभेदकं, भस्त्राख्यम् इदं कुम्भकं विशेषेण एव कर्तव्यम्।

(ഭസ്ത്രീ എന്ന കുംഭകം) കണ്ഠത്തിൽ നിന്നും ഉയരുന്ന അഗ്നിയെ ഇല്ലാതാക്കുന്നതും, ശരീരാഗ്നിയെ വർധിപ്പിക്കുന്നതും, കുണ്ഡലിനിയെ കുറിച്ചുള്ള ബോധത്തെ ജനിപ്പിക്കുന്നതും, പുണ്യവും, പാപത്തെ ഇല്ലാതെയാക്കുന്നതും, ശുഭമായതിനെ നൽകുന്നതും, സുഖകരവുമായതാണ്. ഇത് ബ്രഹ്മനാഡീമുഖത്തെ അടയ്ക്കുന്ന കഫം മുതലായവയെ നശിപ്പിക്കുന്നതും ആണ്. ഗുണത്രയങ്ങളിൽ നിന്നും ഉണ്ടായ മൂന്നു ഗ്രന്ഥികളെ ഭേദിക്കുന്നതും ആണ്. ഭസ്ത്രീ എന്ന പേരായ ഈ കുംഭകത്തെ വളരെ വിശേഷപ്പെട്ടതായി കരുതി ശ്രദ്ധയോടെ അനുഷ്ഠിക്കണം.

ഭസ്ത്രീ കുംഭകത്തിന്റെ ഗുണങ്ങളെയാണ് ആചാര്യൻ ഇവിടെ പറയുന്നത്. ശരീരാഗ്നിയെ വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നതും, മുഴുവൻ ദഹനപ്രക്രിയയേയും മെച്ചപ്പെടുത്തുന്നതും ആണ്. കണ്ഠത്തിലുള്ള പിത്തരസവും അമ്ലരസവും ഉയരുന്നതിനെ തടയുന്നു. കുണ്ഡലിനിയുടെ ചലനത്തെക്കുറിച്ച് നമ്മളിൽ ബോധം ജനിപ്പിക്കുന്നു. സുഷുമ്നയിലൂടെ കുണ്ഡലിനിയുടെ ചലനത്തിനു തടസ്സമായി, ബ്രഹ്മനാഡിയുടെ ആരംഭത്തിൽ അതിനെ അടഞ്ഞു നിൽക്കുന്ന കഫം മുതലായവയെ നീക്കം ചെയ്യുകയും കുണ്ഡലിനിയെ ഉയർന്നു വരാൻ സഹായിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു. അർഗ്ഗളം എന്ന ശബ്ദത്തിന് വാതിലിന്റെ സാക്ഷ എന്നർഥം. (പണ്ടത്തെ വീട്ടുകളുടെ വാതിലടക്കാൻ ഉപയോഗിച്ചിരുന്നു.) ഇത് പൂർണ്ണമായും ശരീരത്തെ ശുദ്ധീകരിക്കുകയും നിഷേധാത്മകമായ എല്ലാം നശിപ്പിക്കുകയും സാധകന് ശുഭവും സുഖവും നൽകുന്നതും ആണ്. പ്രകൃതിയുടെ മൂന്നു ഗുണങ്ങളായ സത്വ-രജസ്-തമോ ഗുണങ്ങളിൽ നിന്നും ഉത്ഭവിക്കുന്ന മൂന്നു ഗ്രന്ഥികളാണ് ബ്രഹ്മ -വിഷ്ണു-രുദ്ര ഗ്രന്ഥികൾ. ഇവ സാധകന് അവന്റെ യഥാർത്ഥ ലക്ഷ്യത്തിലേക്ക് എത്തുന്നതിന് തടസ്സമായി നിൽക്കുന്ന പ്രാപഞ്ചികബന്ധങ്ങളാണ്. ശക്തിചാലനത്തിനും ഇവ തടസ്സം ഉണ്ടാക്കുന്നു. ഇവയെ തുളച്ചുകൊണ്ട് കുണ്ഡലിനിയെ ഉയർത്തുവാനും ഭസ്ത്രീകുംഭകം ഉപകരിക്കുന്നു.

चतुर्णामपि भेदानां कुम्भके समुपस्थिते ।
बन्धत्रयमिदं कार्यं योगिभिर्वीतकल्मषैः ॥४०॥

चतुर्णां भेदानां अपि समुपस्थिते कुम्भके (अनुष्ठिते) वीतकल्मषैः योगिभिः इदं बन्धनत्रयं कार्यम्।

നാല് രീതിയിലുമുള്ള കുംഭകങ്ങളെ അനുഷ്ഠിച്ചു കഴിയുമ്പോൾ. ദോഷങ്ങൾ എല്ലാം മറികടന്നവരായ യോഗിമാരാൽ ഈ പറയുന്ന ബന്ധത്രയങ്ങളെ ചെയ്യണം.

प्रथमो मूलबन्धस्तु द्वितीयोड्डीयणाभिधः ।
जालन्धरस्तृतीयस्तु तेषां लक्षणमुच्यते ||४१||

प्रथमः तु मूलबन्धः, द्वितीयः उड्डीयाणाभिधः, तृतीयः तु जालन्धरः (च भवति)। तेषां लक्षणम् उच्यते।

ആദ്യത്തേത് മൂലബന്ധം. രണ്ടാമത്തെത് ഉഡ്ഡീയാണംഎന്ന് പേരുള്ളത്. മൂന്നാമത്തെത് ജാലന്ധരം. ഇനി അവയുടെ ലക്ഷണങ്ങളെ പറയുന്നു.

अधोगतिमपानं वै ऊर्ध्वगं कुरुते बलात् ।

आकुञ्चनेन तं प्रहुर्मूलबन्धोऽयमुच्यते ||४२||

अधोगतिम् (प्राणम्) अपानं प्राहुः। तं बलात् आकुञ्चनेन ऊर्ध्वगं कुरुते। अयं मूलबन्धः उच्यते।

താഴേക്ക് സഞ്ചരിക്കുന്ന പ്രാണനെ അപാനൻ എന്ന് വിളിക്കുന്നു. അതിനെ ബലമായി സങ്കോചിപ്പിച്ച്, മുകളിലേക്ക് സഞ്ചരിക്കുന്നവൻ ആക്കണം. ഈ ക്രിയയെ മൂല ബന്ധം എന്ന് പറയപ്പെടുന്നു.

മൂല ബന്ധം എന്ന ഈ ക്രിയ ആചാര്യന്റെ നിർദ്ദേശം അനുസരിച്ച് മാത്രം അനുഷ്ഠിക്കേണ്ടതാണ്. ഹഠയോഗ പ്രദീപികയിലെ മൂന്നാം അധ്യായത്തിലെ 61 മുതൽ 64 വരെയുള്ള ശ്ലോകങ്ങളിൽ ഈ പ്രക്രിയയുടെ വിശദമായ വിവരണം കാണാവുന്നതാണ്.

अपाने चोर्ध्वगे याते संप्राप्ते वह्निमण्डले ।

ततो ऽनलशिखा दीर्घा वर्धते वायुनाहता ||४३।।

अपाने ऊर्ध्वगे याते वह्निमण्डले संप्राप्ते च वायुना आहता अनलशिखा ततः दीर्घा वर्धते।

അപാനൻ മുകളിലേക്ക് പോവുകയും വഹ്നിമണ്ഡലത്തിൽ എത്തിച്ചേരുകയും ചെയ്യുമ്പോൾ വായുവിനാൽ പ്രചോദിപ്പിക്കപ്പെട്ട അഗ്നിയുടെ നാളം കൂടുതൽ നീളമുള്ളതായി വർദ്ധിക്കുന്നു.

മൂലാധാരത്തിൽ സുഷുപ്തി അവസ്ഥയിൽ സ്ഥിതി ചെയ്യുന്ന കുണ്ഡലിനിയെ ഉണർത്തുന്നതിനും ഉയർത്തുന്നതിനുമുള്ള പ്രധാന മാർഗ്ഗങ്ങളിലൊന്നാണ് ഈ മൂലബന്ധം. അപാനൻ എന്ന പ്രാണൻ പഞ്ചപ്രാണന്മാരിൽ ഒന്നാണ്. മൂലാധര ഭാഗത്തേക്ക് താഴേക്ക് ഒഴുകുന്ന പ്രാണശക്തിയാണ്. ശരീരത്തിലെ മാലിന്യങ്ങളെ തള്ളുന്നതോടൊപ്പം ഈ പ്രാണശക്തിയും നഷ്ടപ്പെടുന്നതായി ആചാര്യന്മാർ അഭിപ്രായപ്പെടുന്നു. ഈ പ്രാണശക്തിയെ മൂലബന്ധാഭ്യാസത്തിലൂടെ മുകളിലേക്ക് ഉയർത്തുവാൻ സാധിക്കുന്നു. അങ്ങനെ ഉയർത്തി ഇത് അഗ്നി മണ്ഡലമായ നാഭി പ്രദേശത്ത് എത്തുകയും പ്രാണശക്തിയുടെ സഹായത്താൽ അവിടെയുള്ള അഗ്നി ജ്വാല കൂടുതൽ ഉയരത്തിൽ ജ്വലിക്കാൻ ആരംഭിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.

ततो यातौ वहन्यपानौ प्राणमुष्णस्वरूपकम् ।

तेनात्यन्तप्रदीप्तेन ज्वलनो देहजस्तथा ॥४४॥

ततः वहन्यपानौ उष्णस्वरूपकं प्राणं यातौ (भवतः)। तेन तथा देहजः ज्वलनः अत्यन्तप्रदीप्तेन (भवति)।

അതിനുശേഷം ആ അഗ്നിയും അപാനനും സ്വതവേ ഉഷ്ണരൂപിയായ പ്രാണനിൽ എത്തിച്ചേരുന്നു. അപ്പോൾ അത് ഹേതുമായിട്ട് അഥവാ ആ കൂടിച്ചേരൽ ഹേതു ആയിട്ട് ദേഹഗതനായിരിക്കുന്ന അഗ്നി കൂടുതൽ ശോഭയുള്ളവൻ ആകുന്നു.

ഇപ്പോൾ, അഗ്നിയും അപാനനും, താപത്തിൻ്റെ രൂപത്തിൽ, സുഷുമ്നയിൽ നാഭിക്ക് പിന്നിലെ മണിപൂര ചക്രത്തിൽ പ്രാണൻ്റെ ക്ഷേത്രത്തിൽവപ്രവേശിക്കുന്നു. ഈ പ്രക്രിയ ശരീരത്തിൽ ശക്തമായ, ജ്വലിക്കുന്ന അഗ്നി ഉത്പാദിപ്പിക്കുന്നു, അതിനെ യോഗാഗ്നി എന്നും വിളിക്കാറുണ്ട്.

तेन कुण्डलिनी सुप्ता संतप्ता संप्रबुध्यते ।

दण्डाहताभुजङ्गीव निःश्वस्य ऋजुतां व्रजेत् ॥४५॥

सुप्ता कुण्डलिनी तेन संतप्ता संप्रबुध्यते। दण्डाहता भुजङ्गी इव निःश्वस्य ऋजुतां व्रजेत्।

ഉറങ്ങിക്കിടക്കുന്ന കുണ്ഡലിനി, അതിനാൽ അഥവാ അഗ്നിയുടെ അധികരിച്ച ജ്വലനം കാരണം ചൂടായി ഉണരുന്നു. വടികൊണ്ട് അടിയേറ്റ പാമ്പിനെ പോലെ ചീറ്റിക്കൊണ്ട് നിവരുകയും ചെയ്യുന്നു.

കുണ്ഡലിനി ചുരുണ്ട് സുഷുപ്തി അവസ്ഥയിലാണ് ഇരിക്കുന്നത് എന്ന് മുൻപത്തെ ശ്ലോകങ്ങളിൽ പറഞ്ഞിരുന്നു. അതിനെ ഉണർത്തുന്ന രീതിയാണ് ഇവിടെ ആചാര്യൻ പറഞ്ഞത്. ചൂട് കാരണം സുഷുപ്തിയിൽ നിന്ന് ഉണർന്ന് ചുരുളുകൾ അഴിച്ച് തന്റെ യാത്ര പുറപ്പെടാൻ ഒരുങ്ങുകയാണ്.

बिलप्रवेशतो यत्र ब्रह्मनाड्यन्तरं व्रजेत् ।

तस्मान्नित्यं मूलबन्धः कर्तव्यो योगिभिः सदा ॥४६॥

(भुजङ्ग्याः) बिलप्रवेशतः यत्र (कुण्डलिनी) सदा ब्रह्मनाड्यन्तरं व्रजेत् । तस्मात् योगिभिः नित्यं मूलबन्धः कर्तव्यः।

പാമ്പ് എല്ലായ്പ്പോഴും തന്റെ മാളം തേടുന്നത് പോലെ ഈ കുണ്ഡലിനിയും എല്ലായിപ്പോഴും ബ്രഹ്മനാഡിയുടെ അകത്തേക്ക് പോകണം. അതിനാൽ യോഗികൾ നിത്യവും മൂലബന്ധം ചെയ്യണം.

മൂലബന്ധത്തെ കുറിച്ചുള്ള വിവരണം ഇവിടെ അവസാനിക്കുകയാണ്. കുണ്ഡലിനിയെ ഉണർത്തുവാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്ന യോഗിക്ക് ഈ മൂലബന്ധമാണ് കരണീയം ആയിട്ടുള്ളത്.

कुम्भकान्ते रेचकादौ कर्तव्यस्तूड्डियाणकः ।

बन्धो येन सुषुम्नायां प्राणस्तूड्डीयते यतः ॥४७॥

तस्माद्डुीयणाख्योऽयं योगिभिः समुदाहृतः ।४८।

कुम्भकान्ते रेचकादौ तु उड्डियाणकः बन्धः कर्तव्यः। यतः येन सुषुम्नायां प्राणः तु उड्डीयते तस्मात् योगिभिः उड्डीयणाख्यः अयं समुदाहृतः ।

കുംഭകത്തിന്റെ അവസാനത്തിലും രേചകത്തിന്റെ തുടക്കത്തിലും ആയി ഉഡ്ഡീയാണമെന്ന ബന്ധം ചെയ്യണം. എന്തുകൊണ്ടെന്നാൽ യാതൊന്നിനാലാണോ പ്രാണൻ ഉഡ്ഡയനം – ഉയർന്നു

പറക്കൽ– ചെയ്യുന്നത്. അതുകൊണ്ടുതന്നെയാണ് യോഗികളാൽ ഉഡ്ഡീയാണമെന്ന പേരിൽ ഇത് പറഞ്ഞിരിക്കുന്നത്.

ബന്ധത്രയങ്ങളിൽ രണ്ടാമത്തേതായ ഉഡ്ഡീയാണ ബന്ധത്തെക്കുറിച്ച് പറയുന്നു. കുണ്ഡലിനിയെ ഉണർത്തി സുഷുമ്നയിലേക്ക് പ്രവേശിപ്പിക്കാൻ തുടങ്ങുന്ന ഘട്ടത്തിൽ മൂലബന്ധം അവസാനിപ്പിച്ചു. അവിടെനിന്നും പ്രാണനെ ഉയരത്തിൽ പറത്തുകയാണ് ഇവിടെ. ഉഡ്ഡയനം എന്ന വാക്കിന് ഉയരത്തിൽ പറക്കുക എന്നാണ് അർത്ഥം. ഈ പേര് അർത്ഥവത്താകുന്നതും അതുകൊണ്ടാണ്.

बद्धो येन सुषुम्नायां प्राणस्तुड्डीयते यतः ।
तस्मादुड्डीयनाख्योऽयं योगिभिः समुदाहृतः ॥
उड्डीनं कुरुते यस्मादविश्रान्तं महाखगः ।
उड्डीयानं तदेव स्यात्तत्र बन्धोऽभिधीयते ॥

ഈ രണ്ട് ശ്ലോകങ്ങളും ഹഠയോഗ പ്രദീപികയിലേതാണ്. വായുവിനെ ഉള്ളിൽ നിർത്തി കുംഭകം ചെയ്തതിനു ശേഷവും പുറത്തേക്ക് വിടാൻ തുടങ്ങുന്നതിനു മുമ്പുമായുള്ള സമയത്താണ് ഈ ഉഡ്ഡീയാണബന്ധം ചെയ്യുന്നത്.

सति वज्रासने पादौ कराभ्यां धारयेद्दृढम् ॥४८॥

गुल्फदेशसमीपे च कन्दं तत्र प्रपीडेत् ।

पश्चिमं तानमुदरे धारयेत् हृदये गले ॥४९॥

शनैः शनैर्यदा प्राणस्तुन्दसन्धिं निगच्छति ।

तुन्ददोषं विनिर्धूय कर्तव्यं सततं शनैः ||५०||

वज्रासने सति पादौ कराभ्यां दृढं धारयेत्। तत्र गुल्फदेशसमीपे कन्दं च प्रपीडेत् । उदरे हृदये गले च पश्चिमं तानं धारयेत्। यदा (सः) प्राणः शनैः

शनैः (चलति तदा) तुन्ददोषं विनिर्धूय तुन्दसन्धिं निगच्छति । (एतत्) सततं शनैः कर्तव्यं |

വജ്രാസനത്തിൽ ഇരിക്കുമ്പോൾ ഇരു പാദങ്ങളെയും രണ്ട് കൈകൾ കൊണ്ടും ദൃഢമായി പിടിക്കണം. ഉപ്പൂറ്റിയുടെ സമീപത്ത് ഇരിക്കുന്ന കന്ദഭാഗത്തെ ശക്തിയായി അമർത്തി പിടിക്കണം. വയറ് ഹൃദയഭാഗം കണ്ഠപ്രദേശം എന്നിവ പിൻഭാഗത്തേക്ക് വലിച്ചു പിടിച്ച് ധാരണം ചെയ്യണം. എപ്പോഴാണോ ആ പ്രാണൻ പതുക്കെ പതുക്കെ ചലിക്കുന്നത് അപ്പോൾ വയറിലെ ദോഷങ്ങളെ എല്ലാം ഇല്ലാതെയാക്കി അത് നാഭിയിലേക്ക്പോകുന്നു. ഇത് വളരെ സാവധാനത്തോടെ ചെയ്യേണ്ടതാണ്.

ഈ ഉഡ്ഡീയാണബന്ധത്തെ മൃത്യുവാകുന്ന ആനയുടെ മസ്തകം പിളർക്കുന്ന സിംഹം എന്നാണ് ഹഠയോഗ പ്രദീപികയിൽ പറയുന്നത്. “മൃത്യു മാതംഗ കേസരി” എന്ന്. തുടർന്ന് പറയുന്നു ഗുരുമുഖത്ത് നിന്നും കേട്ട് മനസ്സിലാക്കി ഗുരുവിൻറെ സാന്നിധ്യത്തിൽ മാത്രമേ അഭ്യസിക്കാവൂ എന്ന്. (ഹഠയോഗപ്രദീപിക 3–58). ഇപ്പോൾ പറഞ്ഞ പ്രക്രിയ വളരെ സങ്കീർണമായതിനാൽ അതു തന്നെയാണ് അഭികാമ്യം.

पूरकान्ते तु कर्तव्यो बन्धो जालन्धराभिधः ।
कण्ठसंकोचरूपोऽसौ वायुमार्गनिरोधकः ||५१।।

जालन्धराभिधः बन्धः तु पूरकान्ते कर्तव्यः। असौ कण्ठसङ्कोचरूपः वायुमार्गनिरोधकः (च भवति)।

ജാലന്ധരം എന്ന പേരായ ബന്ധം പൂരകത്തിനൊടുവിൽ ചെയ്യേണ്ടതാണ്. ഇത് കണ്ഠദേശത്തെ സങ്കോചിപ്പിക്കുന്നതും വായുവിന്റെ മാർഗ്ഗങ്ങളെ തടയുന്നതും ആകുന്നു.

अधस्तात्कुञ्चनेनाशु कण्ठसंकोचने कृते ।
मध्ये पश्चिमतानेन स्यात्प्राणो ब्रह्मनाडिगः ||५२॥

अधस्तात् कुञ्चनेन मध्ये पश्चिमतानेन आशु कण्ठसंकोचने कृते । प्राणः ब्रह्मनाडिगः स्यात्।

താഴേക്ക് കുനിയുക കൊണ്ടും ശരീരത്തിന്റെ മധ്യഭാഗത്തെ പിന്നിലേക്ക് വലിച്ചു പിടിക്കുന്നത് കൊണ്ടും പെട്ടെന്ന് കഴുത്തിനെ സങ്കോചിപ്പിക്കുമ്പോൾ മധ്യദേശത്ത് പ്രാണൻ ബ്രഹ്മനാഡിയിലൂടെ സഞ്ചരിക്കുന്നവൻ ആകുന്നു.
വായുവിനെ ഉള്ളിലേക്ക് എടുത്തതിനു ശേഷം താടി ഹൃദയദേശത്തിൽ മുട്ടിക്കുമ്പോൾ കഴുത്തിന്റെ ഭാഗത്തുള്ള പേശികൾ ചുരുങ്ങുകയും പ്രാണന്റെ ബഹിർഗമനം നിയന്ത്രിക്കപ്പെടുകയും ചെയ്യുന്നു. പശ്ചിമ നാഡിയിലേക്ക് ചേർത്തു പിടിക്കപ്പെടുന്ന പ്രാണൻ ബ്രഹ്മനാഡിയിലൂടെ സഞ്ചരിക്കുവാൻ തുടങ്ങുന്നു. ജാലന്ധരബന്ധം തന്ത്രവിദ്യകളിലും തന്ത്ര ഗ്രന്ഥങ്ങളിലും പലവിധത്തിൽ പ്രകീർത്തിതമാണ്. അത് മുക്തിസാധകവും ആണ്.

पूर्वोक्तेन क्रमेणैव सम्यगासनमास्थितः
चालनं तु सरस्वत्याः कृत्वा प्राणं निरोधयेत् ।।५३।।

आसनम् सम्यक् आस्थितः, पूर्वोक्तेन क्रमेण एव सरस्वत्याः चालनं तु कृत्वा प्राणं निरोधयेत्।

ശരിയായ ഇരിപ്പിടത്തിലിരുന്ന് കൊണ്ട് മുൻപറഞ്ഞ അതേ ക്രമത്തിൽ സരസ്വതിയുടെ ചാലനത്തെ ചെയ്തിട്ട് പ്രാണനെ നിരോധിക്കണം.

സാധനയ്ക്ക് അനുയോജ്യമായ ദേശം, ഇരിപ്പിടം എന്നിവയെ കുറിച്ച് പറഞ്ഞിരുന്നു. അതുപോലെ ഓരോ ക്രിയക്കും ഓരോ ആസനങ്ങളും യോജിച്ചതായി അനുശാസിച്ചിട്ടുണ്ട്. അപ്രകാരം അതേ ക്രമത്തിൽ ക്രിയകളെ അനുഷ്ഠിക്കണം. ആചാര്യന്റെ നിർദ്ദേശങ്ങളെ യഥാവിധി അനുവർത്തിച്ച് സരസ്വതിചാലനം ചെയ്തിട്ട് പ്രാണനെ നിരോധിക്കണം

प्रथमे दिवसे कार्यं कुम्भकानां चुतष्यम् ।
प्रत्येकं दशसंख्याकं द्वितीये पञ्चभिस्तथा ॥५४॥
विंशत्यलं तृतीयेऽह्नि पञ्चवृद्ध्या दिनेदिने ।
कर्तव्यः कुम्भको नित्यं बन्धत्रयसमन्वितः ॥५५॥

प्रथमे दिवसे कुम्भकानां चुतष्यं पञ्चभिः कार्यम् ।तथा द्वितीये प्रत्येकं दशसंख्याकं (कार्यम्)। तृतीये अह्नि विंशति अलम्। बन्धत्रयसमन्वितः

कुम्भकः दिनेदिने पञ्चवृद्ध्या नित्यं कर्तव्यः।

ആദ്യദിവസം നാല് കുംഭകങ്ങളും ഓരോന്നും അഞ്ച് എണ്ണം വീതം ചെയ്യണം. രണ്ടാമത്തെ ദിവസം ഓരോന്നും പത്ത് എണ്ണം ചെയ്യണം. മൂന്നാമത്തെ ദിവസം ഇരുപതെണ്ണം ആണ് വേണ്ടത്. കുംഭകം ബന്ധത്രയങ്ങളോടും കൂടി ഓരോ ദിവസവും അഞ്ച് എണ്ണം വീതം കൂട്ടിക്കൊണ്ട് നിത്യവും ചെയ്യണം.

दिवा सुप्तिर्निशायां तु जागरादतिमैथुनात् ।
बहुसंक्रमणं नित्यं रोधान्मूत्रपुरीषयोः ।॥५६॥
विषमाशनदोषाच्च प्रयासप्राणचिन्तनात् ।
शीघ्रमुत्पद्यते रोगः स्तम्भयेद्यदि संयमी ॥५७॥

निशायां जागरात् अतिमैथुनात् तु दिवा सुप्तिः, नित्यं बहुसंक्रमणं, मूत्रपुरीषयोः रोधात् विषमाशनदोषात् च प्रयासप्राणचिन्तनात् च यदि संयमी

शीघ्रं स्तम्भयेत् (तर्हि) रोगः उत्पद्यते।

രാത്രിയിൽ ഉണർന്നിരിക്കുക കൊണ്ടും അമിതമായമൈഥുനം കൊണ്ടും പകലുറക്കം, നിത്യവും ധാരാളം യാത്രകൾ, മല മൂത്രങ്ങളുടെ ഗതിയെ തടയുക കാരണം, അസന്തുലിതമായ ഭക്ഷണക്രമം എന്നുള്ള ദോഷം കാരണം, പ്രാണചിന്തയിൽ വളരെ പ്രയാസപ്പെടുന്നതിനാൽ സാധകൻ തൻറെ സാധന നിർത്തിയാൽ വേഗം തന്നെ രോഗങ്ങൾ ഉണ്ടാകുന്നു.

ഒരു സാധകൻ തന്റെ സാധനാമാർഗത്തിൽ എത്രമാത്രം ജാഗരൂകനായിരിക്കണം എന്നാണ് ഇവിടെ പറഞ്ഞു തരുന്നത്. തന്റെ ദിനചര്യയിൽ ഉണ്ടാകുന്ന ശ്രദ്ധ ഇല്ലായ്മ അത് അവന്റെ ഏകാഗ്രത നഷ്ടപ്പെടുത്തുന്നു. പ്രാണചിന്തയിൽ കിംകർത്തവ്യമൂഢനായി നിന്നുപോകുന്നു. അങ്ങനെ നിന്നു പോയാൽ അത് രോഗങ്ങളെ ഉണ്ടാക്കും

योगाभ्यासेन मे रोग उत्पन्न इति कथ्यते ।
ततोऽभ्यासं त्यजेदेवं प्रथमं विघ्नः उच्यते ॥५८॥

योगाभ्यासेन मे रोगः उत्पन्न इति कथ्यते । ततः अभ्यासं त्यजेत् एवं प्रथमं विघ्नः उच्यते।

യോഗാഭ്യാസത്താൽ എനിക്ക് രോഗം ഉണ്ടായി എന്ന് പറയുന്നു. അങ്ങനെ പിന്നീട് അഭ്യാസത്തെ അല്ലെങ്കിൽ സാധനയെ ഉപേക്ഷിക്കുന്നു. ഇതാണ് ആദ്യത്തെ വിഘ്നം എന്ന് പറയപ്പെടുന്നത്.
മുൻ ശ്ലോകങ്ങളിൽ പറഞ്ഞതുപോലെ തന്റെ ദിനചര്യയിലെ ശ്രദ്ധയില്ലായ്മ കാരണം, പ്രാണചിന്തയിൽ ഏകാഗ്രത നഷ്ടപ്പെട്ട സാധകന് രോഗം വരാനുള്ള സാധ്യതയുണ്ട്. എന്നാൽ ആ രോഗം യോഗാഭ്യാസം കൊണ്ടുവന്നതാണ് എന്ന് പറഞ്ഞു തന്റെ സാധനയെ ഉപേക്ഷിക്കുന്നവൻ ആദ്യത്തെ വിഘ്നത്തിൽ തട്ടി വീണു എന്ന് പറയാം. ഇപ്രകാരം യോഗസാധനയിൽ ഉണ്ടായേക്കാവുന്ന തടസ്സങ്ങളെ കുറിച്ചാണ് ഇനി വരുന്ന ശ്ലോകങ്ങളിൽ പറയുന്നത്. ഇത് അതിൽ ആദ്യത്തേതാണ്.

द्वितीयं संशयाख्यं च तृतीयं च प्रमत्तता ।
आलस्याख्यं चतुर्थं च निद्रारूपं तु पञ्चमम् ||५९॥
षष्ठं तु विरतिर्भ्रान्तिः सप्तमं परिकीर्तितम् ।
विषमं चाष्टमं चैव अनास्था नवमं स्मृतम् ||६०||
अलब्धियोगतत्त्वस्य दशमं प्रोच्यते बुधैः ।
इत्येतद्विघ्नदशकं विचारेण त्यजेत् बुधः ||६१||

द्वितीयं संशयाख्यं तृतीयं प्रमत्तता च, आलस्याख्यं चतुर्थं च, पञ्चमं तु निद्रारूपं, षष्ठं तु विरतिः, सप्तमं भ्रान्तिः च परिकीर्तितम् । विषमं अष्टमं च, अनास्था नवमं च स्मृतम् एव। दशमं योगतत्त्वस्य अलब्धिः च बुधैः प्रोच्यते। इत्येतत् विघ्ननाशकं बुधः विचारेण त्यजेत्।

രണ്ടാമത്തേത് സംശയമെന്ന് പേരുള്ളത്, മൂന്നാമത്തെത് അശ്രദ്ധ, അലസതയാണ് നാലാമത്തേത്, ഉറക്കം അഞ്ചാമത്തേതും, താൽപര്യക്കുറവ് ആറാമത്തേതും, ആശയക്കുഴപ്പം ഏഴാമത്തേതും ആയി പറയപ്പെടുന്നു. വിഷമമാവസ്ഥയാണ് എട്ടാമത്തേത്, അനാഖ്യ അഥവാ പ്രത്യേകിച്ച് പേരില്ലാത്ത ഒന്ന് ഒമ്പതാമത്തേതും, യോഗ തത്ത്വത്തെ ലഭിക്കായ്ക പത്താമത്തേതുമാണ്. ഇപ്രകാരമുള്ള പത്തു തടസ്സങ്ങളെയും വിവേകശാലിയായ പണ്ഡിതൻ ശരിയായി വിചാരം ചെയ്തു ത്യജിക്കണം.

മുൻശ്ലോകത്തിന്റെ തുടർച്ചയായി അടുത്ത ഒമ്പത് തടസ്സങ്ങളെയും ഇവിടെ പറയുന്നു. ഇതിൽ ഒമ്പതാമത്തെതായി പറയുന്ന അനാഖ്യം (അനാഖ്യാ) എന്നതിന് പാഠഭേദങ്ങൾ ഉണ്ട്. പ്രത്യേകിച്ച് എടുത്തു പറയാൻ സാധിക്കാത്ത ദുരിതം, ദുഃഖാവസ്ഥ എന്നെല്ലാം പണ്ഡിതർ വ്യാഖ്യാനിച്ചു കാണുന്നു. നിർവചിക്കാൻ സാധിക്കാത്ത തടസ്സം എന്നർത്ഥം കൽപ്പിക്കാവുന്നതാണ്. ചില ഗ്രന്ഥങ്ങളിൽ ‘അനാസ്ഥ’ എന്നും കാണുന്നുണ്ട്. വിശ്വാസമില്ലായ്മ എന്ന് അതിന് അർത്ഥവും പറഞ്ഞു കാണുന്നു. എന്തൊക്കെ തടസ്സങ്ങൾ ഉണ്ടായാലും അവയെ

വിവേക ബുദ്ധിയോടെ ഇല്ലാതെയാക്കിയിട്ട് തെളിഞ്ഞ ബുദ്ധിയോട് കൂടി സാധനാ മാർഗത്തിൽ മുന്നേറണമെന്ന് സാരം.

प्राणाभ्यासस्ततः कार्यो नित्यं सत्त्वस्थया धिया ।
सुषुम्ना लीयते चित्तं तथा वायुः प्रधावति ॥ ६२॥

ततः सत्त्वस्थया धिया नित्यं प्राणाभ्यासः कार्यः। सुषुम्ना चित्तं लीयते। तथा वायुः प्रधावति।

പിന്നീട് സത്യത്തിൽ ഉറച്ചിരിക്കുന്ന ബുദ്ധിയോടുകൂടി നിത്യവും പ്രാണായാമം ചെയ്യണം സുഷുമ്ന ചിറ്റത്തിനോട് ലയിക്കുന്നു അപ്രകാരം തന്നെ പ്രാണനും സഞ്ചരിക്കുന്നു

ഇവിടെ സത്ത്വാവസ്ഥ എന്നതിന് നേരത്തെ പറഞ്ഞ തടസ്സങ്ങളെല്ലാം അകന്ന സംശയങ്ങൾ ഏതുമില്ലാത്ത അവസ്ഥ എന്നും, സത്വത്തിൽ അഥവാ ഉൺമയിൽ ഉറച്ചിരിക്കുന്ന, ബ്രഹ്മ ധ്യാനത്തിലിരിക്കുന്ന എന്നും അർത്ഥം കൽപ്പിക്കാവുന്നതാണ്. രണ്ട് അർത്ഥവും സ്വീകാര്യവും ആണ്. കുണ്ഡലിനിയെ ഉണർത്തുവാനുള്ള ഉപദേശങ്ങൾ പ്രാണായാമത്തിന്റെ അനുഷ്ഠാനത്തെയാണ് ആധാരമായി എടുക്കുന്നത്. പ്രാണായാമം എന്നതുകൊണ്ട് കുംഭകമാണ് സൂചിപ്പിക്കപ്പെടുന്നത് എന്നും കാണാം. ശ്വാസോച്ഛ്വാസം നിയന്ത്രിക്കപ്പെടുമ്പോൾ മനസ്സും നിയന്ത്രിക്കപ്പെടുന്നതായി ആചാര്യൻ ആദ്യമേ പറഞ്ഞിട്ടുണ്ട്. എത്രമാത്രം ദീർഘനേരത്തേക്ക് ശ്വാസത്തെ നിരോധിക്കുവാൻ സാധിക്കുന്നുവോ അത്രയും സമയം ചിത്തവൃത്തിയും നിരോധിക്കപ്പെടുന്നു. സഹിത കുംഭകങ്ങളിലൂടെ കേവല കുംഭകത്തിലെത്തുമ്പോൾ സ്വതസിദ്ധമായി ധ്യാനാവസ്ഥയിലേക്ക് പ്രവേശിക്കപ്പെടുന്നു. അങ്ങനെ പ്രണയാമത്തിന്റെ പൂർണ്ണതയിൽ ശുദ്ധമായ മനസ്സോടുകൂടി ഇരിക്കുവാൻ സാധിക്കുന്നു.

शुष्के मले तु योगी च स्याद्गतिश्चलिता ततः ।
अधोगतिमपानं वै उर्ध्वगं कुरुते बलात् ॥६३॥
आकुञ्चनेन तं प्राहुर्मूलबन्धोऽयमुच्यते । ६४।

मले शुष्के ततः गतिः चालिता च स्यात् (तदा) योगी (इति) तं प्राहुः। अधोगतिम् अपानम् बलात् आकुञ्चनेन ऊर्ध्वगं कुरुते। अयं मूलबन्धः उच्यते।

മലങ്ങളെല്ലാം ശുഷ്കമാകുമ്പോൾ പ്രാണന്റെ കുണ്ഡലിനിയിലൂടെയുള്ള ഗതി ചാലനം ചെയ്യപ്പെട്ടു കഴിയുമ്പോൾ ഒരുവൻ യോഗിയായി തീരുന്നു. താഴോട്ട് സഞ്ചരിക്കുന്ന അപാനനെ ബലമായി സങ്കോചിപ്പിച്ച് മുകളിലേക്ക് സഞ്ചരിക്കുന്നവൻ ആക്കുന്നു ഇതിനെ മൂലബന്ധം എന്നും പറയും.

മേൽപ്പറഞ്ഞ പ്രാണായാമത്തിന്റെ പൂർണ്ണതയിൽ ശുദ്ധമായ മനസ്സോടു കൂടിയവൻ ആകുമ്പോൾ മനസ്സിനോടും ബോധത്തോടും ബന്ധപ്പെട്ട മാലിന്യങ്ങൾ എല്ലാം ഒഴിയുന്നു കുണ്ടലിനി ശക്തി സുഷുംനയിലൂടെ മുകളിലേക്ക് ഒഴുകുവാൻ ആരംഭിക്കുന്നു ഒരുവൻ യോഗി എന്ന പദവിയിലേക്ക് എത്തുന്നു ഈ അവസ്ഥ യെ കുറിച്ച് പറഞ്ഞതിനുശേഷം ആചാര്യൻ വീണ്ടും മൂലബന്ധത്തെക്കുറിച്ച് പറയുന്നു.

अपानश्चोर्ध्वगो भूत्वा वह्निना सह गच्छति ॥६४॥

प्राणस्थानं ततो वह्निः प्राणापानौ च सत्वरम् ।

मिलित्वा कुण्डलीं याति प्रसुप्ता कुण्डलाकृतिः ॥६५॥

अपानः च ऊर्ध्वगः भूत्वा वह्निना सह प्राणस्थानं गच्छति। ततो वह्निः प्राणापानौ च मिलित्वा सत्वरम् कुण्डलीं याति। (सा) प्रसुप्ता कुण्डलाकृतिः (च भवति)।

അപാനനാകട്ടെ മുകളിലേക്ക് സഞ്ചരിക്കുന്നവൻ ആയിട്ട് അഗ്നിയോടൊപ്പം പ്രാണന്റെ ഇരിപ്പിടത്തിലേക്ക് പോകുന്നു. അവിടെനിന്നും അഗ്നിയും പ്രാണാപാനന്മാരും ഒരുമിച്ച് കുണ്ഡലിയെ പ്രാപിക്കുന്നു. അവൾ ആകട്ടെ കുണ്ഡലാകൃതിയിൽ ഉറങ്ങുന്നവളാണ്.മുൻശ്ലോകങ്ങളിൽ പറഞ്ഞ കാര്യങ്ങളാണ് ഇവ. നാഭിദേശമാണ് അഗ്നിയുടെ ഇരിപ്പിടം ആയിട്ടുള്ളത്. ശരീര സ്ഥിതിയെക്കുറിച്ച് ആയുർവേദത്തിൽ പ്രസ്താവിക്കുമ്പോൾ നാഭിയെ കേന്ദ്രമാക്കിയാണ് മറ്റ് ആന്തരിക അവയവങ്ങളുടെ സ്ഥാനത്തെക്കുറിച്ച് പ്രസ്താവിക്കുന്നത് എന്നുള്ളത് ഇവിടെ ഓർക്കാവുന്നതാണ്. മൂലബന്ധത്തിന്റെ അഭ്യാസത്തിലൂടെ അപാനൻ ആദ്യം അഗ്നിയോടും പിന്നീട് പ്രാണനോടും ചേരുന്നു. മൂവരും ഒരുമിച്ച് വേഗത്തിൽ മൂലാധാരത്തിലേക്ക് ഇറങ്ങുന്നു. അവിടെയാണ് കുണ്ഡലിനി ചുരുണ്ട് ഗാഢനിദ്രയിൽ ഉള്ളത്.

तेनाग्निना च संतप्ता पवनेनैव चालिता ।

प्रसार्य स्वशरीरं तु सुषुम्ना वदनान्तरे ॥६६॥

तेन एव अग्निना सन्तप्ता पवनेन चालिता च सुषुम्ना स्वशरीरं प्रसार्य वदनान्तरे प्रविशति।

ഇപ്രകാരം അഗ്നിയാൽ സംതപ്തയായിട്ട് വായുവിനാൽ അഥവാ പ്രണാപാനന്മാരാൽ ചലിപ്പിക്കപ്പെട്ടുകയും ചെയ്തിട്ട് ആ കുണ്ഡലിനി തന്റെ ശരീരത്തെ നിവർത്തി സുഷുമ്നയുടെ മുഖത്തിനുള്ളിലേക്ക് പ്രവേശിക്കുന്നു.

ब्रह्मग्रन्थिं ततो भित्वा रजोगुणसमुद्भवम् ।

सुषुम्नावदने शीघ्रं विद्युल्लेखेव संस्फुरेत् ॥६७॥

ततः रजोगुणसमुद्भवं ब्रह्मग्रन्थिं भित्वा सुषुम्नावदने विद्युल्लेखा इव शीघ्रं संस्फुरेत्।

പിന്നീട് വേഗത്തിൽ രജോഗുണത്തിൽ നിന്നും ഉണ്ടായ ബ്രഹ്മ ഗ്രന്ഥിയെ ഭേദിച്ച് സുഷുമ്നാമുഖത്ത് ഇടിമിന്നൽ എന്നപോലെ തിളങ്ങുന്നു.

സത്വം രജസ് തമസ്സ് എന്നീ മൂന്ന് ഗുണങ്ങളിൽ നിന്നുണ്ടായ മൂന്ന് ഗ്രന്ഥികളെ പറ്റി നേരത്തെ പ്രസ്താവിച്ചിട്ടുണ്ട്. (ശ്ലോകം 39) ഇവയെ ഭേദിച്ചാലെ ശക്തി ചാലനം പൂർണ്ണതയിൽ എത്തു. അതിൽ ആദ്യമായി രജോഗുണത്തിൽ നിന്നും ഉണ്ടായ ബ്രഹ്മഗ്രന്ഥിയെ ഭേദിക്കുന്നു. മൂലാധാരത്തിന് സമീപം സ്ഥിതി ചെയ്യുന്ന ബ്രഹ്മ ഗ്രന്ഥി പ്രത്യുൽപാദന ശക്തിയുടെ ഊർജ്ജമാണ്. ബ്രഹ്മൻ

സൃഷ്ടികർത്താവ് ആണല്ലോ. ഈ ബ്രഹ്മഗ്രന്ഥിയെ ഭേദിക്കുക ഒരു യോഗിക്ക് മാത്രം സാധ്യമായ കാര്യമാണ്.

विष्णुग्रन्थिं प्रयात्युच्चैः सत्वरं हृदि संस्थितम् ।
ऊर्ध्वं गच्छति यच्चास्ते रुद्रग्रन्थिं तदुद्भवम् ॥६८॥
भ्रुवोर्मध्ये तु संभिद्य याति शीतांशुमण्डलम् । ।

उच्चैः हृदि संस्थितं विष्णुग्रन्थिं सत्वरं प्रयाति। ऊर्ध्वं गच्छति। तदुद्भवं रुद्रग्रन्थिं च आस्ते। भ्रुवोर्मध्ये संभिद्य तु शीतांशुमण्डलं याति।

പിന്നീട് ഉയർന്ന് ഹൃദയത്തിൽ ഇരിക്കുന്ന വിഷ്ണു ഗ്രന്ഥിയിലേക്ക് വേഗത്തിൽ പോകുന്നു. യാതൊന്നാണോ വീണ്ടും മുകളിലേക്ക് പോയി രുദ്ര ഗ്രന്ഥിയെ പ്രാപിച്ച് അവിടെ ഇരിക്കുന്നത്. അത് പുരികങ്ങളുടെ മധ്യത്തിൽ അതിനെ ഭേദിച്ച് അതിൻറെ തന്നെ ഉദ്ഭവമായചന്ദ്രമണ്ഡലത്തിലേക്ക് പോകുന്നു.

വീണ്ടും ഉയരുന്ന കുണ്ഡലിനി അനാഹത ചക്രദേശത്തുള്ള വിഷ്ണു ഗ്രന്ഥിയിലേക്ക് ഉയരുന്നു. ആഗ്രഹങ്ങളുടെയും വൈകാരികതയുടെയും ഒക്കെ ഇരിപ്പിടമാണ് വിഷ്ണു ഗ്രന്ഥി അതിനെയും ഭേദിച്ചിട്ട് കുണ്ഡലിനി ഉയരുന്നു. രുദ്രഗ്രന്ഥിയെ പ്രാപിക്കുന്നു. ആജ്ഞാചക്രത്തിലാണ് രുദ്രഗ്രന്ഥി ഉള്ളത്. "തദുദ്ഭവം" എന്ന വാക്കിന് "ആജ്ഞാചക്രമൂലോദ്ഭവം" എന്ന് അർത്ഥം കൽപ്പിച്ചിരിക്കുന്നു (ശ്രീ ഉപനിഷത്ത് ബ്രഹ്മയോഗി വിരചിത വ്യാഖ്യാനം). പരിണാമത്തിന്റെയും ലയനത്തിന്റെയും അധിപനായി രുദ്രൻ അറിയപ്പെടുന്നു. ഈ ഗ്രന്ഥിയുടെ പ്രഭാവത്താലാണ് ഈ ലോകങ്ങളൊക്കെയും ശാശ്വതവും യാഥാർത്ഥ്യവുമായി തോന്നുന്നത്. ഈ രുദ്ര ഗ്രന്ഥിയെയും ഭേദിച്ച് പുരികങ്ങൾക്ക് നടുവിലൂടെ ചന്ദ്രമണ്ഡലത്തിലേക്ക് പ്രവേശിക്കുന്നു. ചന്ദ്രമണ്ഡലം എന്നത് ബിന്ദു വിസർഗ്ഗസ്ഥാനമാണ്.

अनाहताख्यं यच्चक्रं दलैः षोडशभिर्युतम् ॥६९॥
तत्र शीतांशुसञ्जातं द्रवं शोषयति स्वयम् ।७०।

दलैः षोडभिः युतं यच्चक्रम् (तत्) अनाहताख्यं भवति। तत्र शीतांशु सञ्जातं द्रवं स्वयं शोषयति।

പതിനാറ് ദളങ്ങളോട് കൂടിയ ചക്രത്തിന് അനാഹതം എന്ന് പേരാകുന്നു. അവിടെ ചന്ദ്രനിൽ നിന്ന് ഉണ്ടാകുന്ന ദ്രവം സ്വയം ഉണങ്ങുന്നു.

കുണ്ഡലിനി മൂന്ന് ഗ്രന്ഥികളെയും ഭേദിച്ച് ചന്ദ്രമണ്ഡലത്തിൽ എത്തി നിൽക്കുകയാണ്. ആ ചന്ദ്രമണ്ഡലത്തിൽ നിന്നും സാധാരണയായി ഒരു ദ്രവം വളരെ സാവധാനം താഴേക്ക് പതിക്കുന്നുണ്ട്. അത് ആജ്ഞാ ചക്രം വിശുദ്ധിചക്രം എന്നിവയിലൂടെ കടന്നു അനാഹതത്തിൽ പതിക്കുന്നു. ഈ ദ്രവത്തിന് രണ്ട് ഘടകങ്ങളാണ് ഉള്ളത്, അമൃതവും വിഷവും, എന്ന് ആചാര്യന്മാർ പറയുന്നു. ഇത് ഒരേസമയം ജീവശക്തിയും ക്ഷയ കാരണവും ആകുന്നു. ഹൃദയഭാഗത്ത് അനാഹതത്തിൽ വീണ ആ ദ്രവം സ്വയം ഉണങ്ങുന്നു.

चलिते प्राणवेगेन रक्त पित्तं रवेर्ग्रहात् ॥७०॥

यातेन्दुचक्रं यत्रास्ते शुद्धश्लेष्मद्रवात्मकम् ।

तत्र सिक्तं ग्रसत्युष्णं कथं शीतस्वभावकम् ॥७१॥

प्राणवेगेन चलिते रक्तं रवेः ग्रहात् पित्तं भवति। यातेन्दुचक्रं आस्ते यत्र शुद्धश्लेष्मद्रवात्मकम् सिक्तं (च भवति) तत्र शीतस्वभावकं कथम् उष्णं ग्रसति?

പ്രാണവേഗത്താൽ ചലിപ്പിക്കപ്പെടുമ്പോൾ രവിയുടെ ഗ്രഹണത്താൽ രക്തം പിത്തരസമായി മാറുന്നു. അത് ഇന്ദുചക്രത്തിൽ പോയിരിക്കുമ്പോൾ എവിടെയാണോ നനവുള്ളതും ശുദ്ധമായ ശ്ലേഷ്മത്തിന്റെ സ്വഭാവത്തിലുള്ളതും ആയിരിക്കുന്നത് അവിടെ എങ്ങനെ ഉഷ്ണം ഗ്രഹിക്കും?

അനാഹതത്തിൽ വായുവിന്റെ പ്രഭാവത്താൽ സ്വയം ഉണങ്ങുന്ന ബിന്ദു വീണ്ടും താഴേക്ക് പതിക്കുന്നു അത് മണിപൂരക ദേശമാണ് സൂര്യനാദിവ്യൂഹങ്ങളാണ് അവിടെയുള്ളത് അവയാൽ ബിന്ദു വീണ്ടും പ്രഭാതം ആകുന്നു ഈ അമൃത ബിന്ദുവിന് ചുവപ്പ് വെളുപ്പ് ഇങ്ങനെ രണ്ട് പ്രവണതാഭേദങ്ങൾ ഉണ്ട്. ചുവന്ന ബിന്ദു പ്രാണശക്തിയാൽ പ്രക്ഷുബ്ധമായി സൂര്യ മൂലകസംമ്പർക്കത്തിലൂടെ പിത്തരസമാകുന്നു. വെളുത്ത ബിന്ദു ചന്ദ്രമണ്ഡലത്തിൽ പോയതും ശുദ്ധമായ കഫത്തിന്റെ ദ്രാവക സ്വഭാവമുള്ളതായി നിൽക്കുന്നത് ആണ്.

तथैव रभसा शुक्लं चन्द्ररूपं हि तप्यते ।

ऊर्ध्वं प्रवहति क्षुब्धा तदैवं भ्रमतेतराम् ॥७२॥

तथा एव चन्द्ररूपं शुक्लं रभसा हि तप्यते। क्षुब्धा ऊर्ध्वं प्रवहति। तदा एवं भ्रमतेतराम्।

അപ്രകാരം തന്നെ ചന്ദ്രരൂപമായ വെളുത്ത നിറമുള്ള അത് അമിതാവേശത്താൽ ചൂടുപിടിക്കുന്നു. ക്ഷുബ്ധമായി മുകളിലേക്ക് പ്രവേശിക്കുന്നു. അപ്പോൾ ഇപ്രകാരം കൂടുതൽ ചുറ്റിക്കറങ്ങുന്നു.

ചുവന്ന ബിന്ദു സൂര്യസംയോഗം കൊണ്ട് പിത്തരസവും മറ്റുമാകുമ്പോൾ ചന്ദ്രമണ്ഡലത്തിൽ ഉള്ള വെളുത്ത ബിന്ദുവിന് എന്ത് സംഭവിക്കുന്നു? അത് ചൂടുപിടിക്കുമോ? എന്നതായിരുന്നു സംശയം പ്രകടിപ്പിച്ചത്. കാമാദിചിന്തകളും മനോഗതങ്ങളായ അഭിലാഷങ്ങളും ഹർഷാധിക്യവും ഒക്കെ കൊണ്ട് അതും കത്തുന്നു. എന്ന് മാത്രമല്ല മുകളിലേക്കും താഴേക്കും ഒക്കെയായി ഭ്രമണം ചെയ്യുന്നു. ചന്ദ്രനെ മനസ്സിന്റെ പ്രതീകമായി തന്ത്ര ജ്യോതിഷ ഗ്രന്ഥങ്ങളിൽ പറയുന്നതും ഇവിടെ സ്മരിക്കാവുന്നതാണ്.

तस्यास्वादवशाच्चित्तं बहिष्ठं विषयेषु यत् ।

तदेव परं भुक्त्वा स्वस्थः स्वात्मरतो युवा ॥७३॥

बहिष्ठं यत् चित्तं विषयेयु (वर्तते) तस्य आस्वादनवशात् युवा तत् एव परं भुक्त्वा स्वस्थः स्वात्मरतः (च वर्तते)।

പുറത്തു നിൽക്കുന്നവനായ ഏതൊരു ചിത്തമാണോ വിഷയങ്ങളിൽ വർത്തിക്കുന്നത് അതിന്റെ ആസ്വാദനം കാരണമായിട്ട് ആ യുവാവ് അതിനെത്തന്നെ പരമമായി അനുഭവിച്ചുകൊണ്ട് അവനവനിൽ തന്നെ സ്ഥിതി ചെയ്യുന്നവനായും അവനവനിൽ തന്നെ മുഴുകി ഇരിക്കുന്നവൻ ആയും ഭവിക്കുന്നു.

തന്റെ യഥാർഥബോധത്തിൽ നിന്നും പുറത്ത് നിൽക്കുന്ന മനസ്സിനെ കാണിച്ചു തരുന്നു. വെളുത്തബിന്ദു ആഗ്രഹങ്ങളാൽ തപിക്കപ്പെട്ട് ഭ്രമിക്കുമ്പോൾ ബാഹ്യവത്കരിക്കപ്പെടുന്നു. കൂടുതൽ ആസ്വാദനത്തിനായുള്ള അന്വേഷണത്തിൽ താഴോട്ട് പതിക്കുന്ന ശ്വേത ബിന്ദു പ്രത്യുപാദന ഊർജ്ജമായും ബീജമായും അന്ധമായും രൂപാന്തരപ്പെടുന്നു. അപ്പോൾ യുവാവ് അമിതാഗ്രഹങ്ങളാൽ ആത്മരതിയോട് കൂടി ഭോഗങ്ങളെ അനുഭവിക്കുന്നു.

प्रकृत्यष्टकरूपं च स्थानं गच्छति कुण्डली ।
क्रोडीकृत्य शिवं याति कोडीकृत्य विलीयते ॥൭൪॥

कुण्डली प्रकृत्यष्टकरूपं स्थानं गच्छति । क्रोडीकृत्य शिवं याति कोडीकृत्य विलीयते च ।

കുണ്ഡലിനി പ്രകൃതിയുടെ അഷ്ടകരൂപമായ സ്ഥാനത്തേക്ക് പോകുന്നു ഒന്നായി ഭവിച്ച് ശിവനിലേക്ക് എത്തിച്ചേരുന്നു. ഒന്നായി ഭവിച്ച് ലയിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു

ബിന്ദു വിസർഗത്തിൽ നിന്നും അമൃതബിന്ദുവായി താഴേക്കിറങ്ങി ഒരുവന്റെ ജൈവികോർജ്ജമായി ഭവിച്ച കുണ്ഡലിനി മൂലാധാര ചക്രത്തിൽ മൂല പ്രകൃതിരൂപമാകുന്നു. എട്ടുരൂപങ്ങളിൽ എട്ടു ദിശകളിൽ ആയി വസിക്കുന്നു. പഞ്ചഭൂതങ്ങളും മനസ്സ് ബുദ്ധി അഹങ്കാരം എന്നിവയാണ് അവ. (ഭൂമിരാപോനലോ വായുഃ ഖം മനോ ബുദ്ധിരേവ ച. അഹങ്കാര ഇതീയം മേയ് ഭിന്നാ പ്രകൃതിരഷ്ടധാ.) താഴേക്ക് ഇറങ്ങി വരുമെങ്കിലും ശിവനിൽ തന്നെയാണ് ശിവനോടൊപ്പം തന്നെയാണ് വസിക്കുന്നത്.

इत्यथोर्ध्व रजश्शुक्ले शिवे तदनु मारुतः ।
प्राणापानौ समौ याति सहजातौ तथैव च ॥൭൫॥

इति अथ ऊर्ध्व रजश्शुक्ले शिवे (विलीयते) तदनुसार मारुतः च तथा (विलीयते) एव। सहजातौ प्राणापानौ समौ याति।

ഇതിന് അനന്തരമായി തൊട്ടടുത്ത ക്ഷണത്തിൽ തന്നെ ചുവന്നതും വെളുത്തതുമായ ബിന്ദുക്കൾ ശിവനിൽ ലയിക്കുന്നു. അതിന് പിറകെ വായുവും അതുപോലെ ലയിക്കുന്നു. സഹജാതരായ പ്രാണപാനന്മാർ സമാവസ്ഥയെ പ്രാപിക്കുന്നു.

കുണ്ഡലിനി ശിവനിൽ വിലയിക്കുന്നതോടൊപ്പം എന്തൊക്കെയാണ് സംഭവിക്കുന്നത് എന്ന് ഇവിടെ പറയുന്നു. ബിന്ദുക്കളും വായുവും ശിവനിൽ ലയിക്കുന്നു ഊർദ്ധ്വഗാമിയായ പ്രാണനും അധോഗാമിയായ അപാനനും സമാവസ്ഥയെ പ്രാപിക്കുന്നു.

भूतेऽल्पे चाप्यनल्पे वा वाचके त्वतिवर्धते ।
धावयत्यखिला वाता अग्निमूषाहिरण्यवत् ।।७६।।

अल्पे वा अनल्पे वा वाचके च भूते तु (सा) अतिवर्धते। अखिलाः वाताः अग्निमूषा हिरण्यवत् धावयति।

ചെറുതോ വലുതോ വിവരിക്കാവുന്നതോ അല്ലാത്തതോ ആയ എന്തിനെയും (ആ കുണ്ഡലിനി) ഉജ്ജ്വലമാക്കുന്നു. എല്ലാ വായുക്കളെയും അഗ്നിയിൽ സ്വർണം എന്നത് പോലെ ശുദ്ധീകരിക്കുന്നു.

ധാവ് എന്ന ധാതുവിന് ഗതിയെന്നും ശുദ്ധി എന്നും അർത്ഥമുണ്ട്. ധാവയതി എന്നതിന് ശുദ്ധീകരിക്കുന്നു എന്നർഥം.

आधिभौतिकदेहं तु आधिदैविकविग्रहे ।
देहोऽतिविमलं याति चातिवाहिकतामियात् ॥७७॥

आधिदैविकविग्रहे आधिभौतिकदेहम् अतिवाहिकताम् इयात्। देहः अतिविमलं याति च।

ആധിദൈവികമായതിനെ ഗ്രഹിയ്ക്കുമ്പോൾ ആദി ഭൗതികമായ ദേഹം അപരിമാണത്തെ പ്രാപിക്കുന്നു. അതിവിമലമായതിലേക്ക് എത്തിച്ചേരുന്നു.

വിഗ്രഹം എന്നാൽ വിശേഷിച്ച് ഗ്രഹിക്കുക എന്നർത്ഥം പ്രാണങ്ങളെല്ലാം സമാവസ്ഥയെ പ്രാപിക്കുമ്പോൾ പഞ്ചഭൂതാത്മകമായ ആധിഭൗതിക ദേഹം ആദിദൈവികതയെ ഗ്രഹിക്കുന്നു അപ്പോൾ അത് എല്ലാ പരിമിതികളെയും മറികടക്കുന്നു. വാഹം എന്നത് അളവാണ് അതിനെ അതിക്രമിക്കുന്നത് എന്ന് അതിവാഹികത എന്ന വാക്കിനർത്ഥം.

जाड्यभावविनिर्मुक्तममलं चिन्मयात्मकम् ।
तस्यातिवाहिकं मुख्यं सर्वेषां तु मदात्मकम् ॥७८॥

जाड्यभावविनिर्मुक्तम् अमलं चिन्मयात्मकं अतिवाहिकं तत् मदात्मकं भवति। सर्वेषां मुख्यं (भवति)।

ജാഡ്യഭാവത്തിൽ നിന്ന് മുക്തമായതും നിർമ്മലമായതും ചിന്മയസ്വരൂപമായതും അപരിമിതവുമായ അത് ഞാൻ തന്നെയാണ്. എല്ലാറ്റിലും വെച്ച് ഏറ്റവും പ്രധാനമായതും.

ആധിദൈവികതയെ ഗ്രഹിച്ച ആധിഭൗതിക ശരീരത്തിന്റെ വിശേഷതകൾ ആണ് ഇവിടെയും പറയുന്നത്. അഥവാ ശുദ്ധ ബോധത്തിന്റെ ഭാഗമായിത്തീർന്ന പ്രാണശരീരം എന്നും അർത്ഥമെടുക്കാം. പ്രാണൻ ഭൗതികസത്തയിലേക്ക് അഥവാ താഴേക്ക് ഒഴുകുമ്പോൾ ബോധം ഇന്ദ്രിയങ്ങളാലും ഭൗതിക അസ്തിത്വത്തെ കുറിച്ചുള്ള ധാരണകളാലും പരിമിതമായി തീരുന്നു. പ്രാണൻ മുകളിലേക്ക് ഒഴുകുമ്പോൾ മേൽപ്പറഞ്ഞ ധാരണകളിൽ നിന്ന് സ്വതന്ത്രമാവുകയും അത് അപരിമിതമാവുകയും, അതു ഞാൻ തന്നെയാണ് എന്ന് ശുദ്ധബോധം ഉണ്ടാവുകയും ചെയ്യുന്നു. അതുതന്നെയാണ് അതിൻറെ പ്രാധാന്യവും.

जायाभवविनिर्मुक्तः कालरूपस्य विभ्रमः ।
इति तं स्वस्वरूपा हि मती रज्जुभुजङ्गवत् ॥७९॥

स्वस्वरूपा हि मतिः जायाभवविनिर्मुक्तः (भवति)। रज्जुभुजङ्गवत् कालरूपस्य विभ्रमः इति तं (जानन्तु)।

സ്വത്ത്വാത്മകമായ സ്വരൂപത്തിലിരിക്കുന്ന ബുദ്ധി ജായാഭാവത്തിൽനിന്നും മുക്തമാകുന്നു. കയറിൽ പാമ്പെന്ന പോലെ കാല രൂപങ്ങളുടെ വിഭ്രമം ആണ് അതെല്ലാം എന്ന് അറിയണം.

അപരിമിതത്വത്തെ നേടിയിരിക്കുന്ന പ്രാണന് ഭാര്യ ഭർത്താവ് മുതലായ ഭൗതിക അസ്തിത്വഭാവങ്ങളെല്ലാം സ്വരൂപത്തിന് പുറത്താണ് ഉള്ളത്. അഥവാ സ്വരൂപനിഷ്ഠനായിരിക്കെ അവയെല്ലാം കയറിനെ പാമ്പെന്നു പറയും പോലെ അയഥാർത്ഥമാണ്.

मृषैवोदेति सकलं मृषैव प्रविलीयते ।
रौप्यबुद्धिः शुक्तिकायां स्त्रीपुंसोर्भ्रमतो यथा ||८०||

सकलं मृषा एव उदेति। मृषा एव प्रविलीयते। यथा भ्रमतोः स्त्रीपुंसोः शुक्तौ रौप्यबुद्धिः।

സകലവും അവാസ്തവമായിത്തന്നെ ഉദിക്കുന്നു. അവാസ്തവമായി തന്നെ എല്ലാം ലയിക്കുന്നു. ഭ്രമിച്ച് നിൽക്കുന്ന സ്ത്രീപുരുഷൻമാർക്ക് ചിപ്പിയിൽ വെള്ളി എന്ന തോന്നൽ പോലെ.

पिण्डब्रह्माण्डयोरैक्यं लिङ्गसूत्रात्मनोरपि ।
स्वापाव्याकृतयोरैक्यं स्वप्रकाशचिदात्मनोः ॥८१॥

पिण्डब्रह्माण्डयोः ऐक्यम् (अस्ति)। लिङ्गसूत्रात्मनोः अपि ऐक्यम् (अस्ति)। स्वापाव्याकृतयोः ऐक्यम् (अस्ति)। स्वप्रकाशचिदात्मनोः (अपि ऐक्यम् अस्ति)।

പിണ്ഡത്തിനും ബ്രഹ്മാണ്ഡത്തിനും ഏകഭാവമാണ് ഉള്ളത്. അതുപോലെ ലിംഗവും സൂത്രാത്മാവും ഒന്നുതന്നെ. സുഷുപ്തിക്കും സൂത്രാത്മാവിനും ഏകതാ ഭാവമുണ്ട്. സ്വപ്രകാശമായിരിക്കുന്ന ബോധത്തിനും ചിത്സ്വരൂപനായിരിക്കുന്ന ആത്മാവിനും ഏകഭാവമുണ്ട്.

शक्तिः कुण्डलिनी नाम बिसतन्तुनिभा शुभा ।

मूलकन्दं फणाग्रेण दृष्ट्वा कमलकन्दवत् ॥८२॥

मुखेन पुच्छं संगृह्य ब्रह्मरन्ध्रसमन्विता । ८३ ।

कुण्लिनी नाम शक्तिः शुभा बिसतन्तुनिभा च (भवति)। कमलकन्दवत् मूलकन्दं फणाग्रेण दृष्ट्वा मुखेन पुच्छं संगृह्य ब्रह्मरन्ध्रसमन्विता (तिष्ठति)।

കുണ്ഡലിനി എന്ന് പേരായ ശക്തി മംഗളകാരിയും താമരനൂലു പോലെയുള്ളതും ശോഭിക്കുന്നവളും ആണ്. താമരയുടെ കിഴങ്ങിനെഎന്നപോലെ മൂലകന്ദത്തെ പത്തിയുടെ അറ്റം കൊണ്ട് നോക്കിയിട്ട് വായകൊണ്ട് വാലിനെ ഗ്രഹിച്ച് ബ്രഹ്മരന്ധ്രത്തോട് ബന്ധിപ്പിച്ച് നിൽക്കുന്നു.

पद्मासनगतः स्वस्थो गुदमाकुञ्ज्य साधकः ॥८३॥

वायुमूर्ध्वगतं कुर्वन्कुम्भकाविष्टमानसः ।

वाय्वाघातवशादग्निः स्वाधिष्ठानगतो ज्वलन् ।॥८४॥

साधकः पद्मासनगतः स्वस्थः गुदम् आकुञ्ज्य वायुम् ऊर्ध्वगतं कुर्वन् कुम्भकाविष्टमानसः (भवति)। अग्निः वाय्वाघातवशात् ज्वलन् स्वाधिष्ठानगतः (भवति)।

സാധകൻ പദ്മാസനത്തിൽ ഇരുന്ന് സ്വസ്ഥനായി ഗുദത്തെ സങ്കോചിപ്പിച്ച് വായുവിനെ മുകളിലേക്ക് സഞ്ചരിപ്പിച്ച് കുംഭകത്തിൽ മനസ്സിനെ ആവേശിപ്പിച്ചവനാകുന്നു. അഗ്നി വായുവിനാൽ പ്രഹരിക്കപ്പെട്ട് ജ്വലിച്ചുകൊണ്ട് സ്വാധിഷ്ഠാനത്തിലേക്ക് എത്തുന്നു.

ज्वलनाघातपवनाघातोरुन्निद्रितोऽहिराट्।

ब्रह्मग्रन्थिं ततो भित्वा विष्णुग्रन्थिं भिनत्त्यतः ॥८५॥

ज्वलनाघातपवनाघातोः अहिराट् उन्निद्रितः (भवति) । अतः ब्रह्मग्रन्थिं भित्वा ततः विष्णुग्रन्थिं भिनत्ति।

അഗ്നിയാലും പ്രാണനാലും ആഘാതം ഏറ്റിട്ട് ആ സർപ്പ ശ്രേഷ്ഠൻ നിദ്രവിട്ടുണരുന്നു. അതുകൊണ്ട് ബ്രഹ്മഗ്രന്ഥിയെ ഭേദിച്ച് പിന്നീട് വിഷ്ണു ഗ്രന്ഥിയെയും ഭേദിക്കുന്നു.

“आघातेन इत्यत्र आघातोरिति छान्दसः।” ആഘാതോഃ എന്ന പ്രയോഗം വൃത്തഭംഗം വരാതിരിക്കാനെന്ന് മനസ്സിലാക്കണം.

रुद्रग्रन्थिं च भित्त्वैव कमलानि भिनत्ति षट् ।

सहस्रकमले शक्तिः शिवेन सह मोदते ॥८६॥

सैवावस्था परा ज्ञेया सैव निर्वृतिकारिणी इति ॥८७॥

रुद्रग्रन्थिं च भित्त्वा षट् कमलानि भिनत्ति एव। शक्तिः सहस्रकमले शिवेन सह मोदते। सा एव अवस्था परा ज्ञेया (भवति)। सा एव निर्वृतिकारिणी इति।

രുദ്രഗ്രന്ഥിയെയും ഭേദിച്ചിട്ട് ആറു താമരകളെയും ഭേദിക്കുന്നു. ശക്തി ശിവനോടൊപ്പം സഹസ്രാരപദ്മത്തിൽ ആനന്ദിക്കുന്നു. ഈ അവസ്ഥയെയാണ് പരമമായി അറിയേണ്ടത്. അതുതന്നെയാണ് മോക്ഷത്തിനു കാരണമായിട്ടുള്ളതും.

ഇതി യോഗകുണ്ഡലിനീ നാമ ഉപനിഷദി പ്രഥമോऽധ്യായഃ.

അഥ ദ്വിതീയോऽധ്യായഃ.

अथाहं सम्प्रवक्ष्यामि विद्यां खेचरिसंज्ञिकाम् ।
यथा विज्ञानवानस्या लोकेऽस्मिन्नजरोऽमरः ॥ १॥
अथ अहं खेचरिसंज्ञिकां विद्यां सम्प्रवक्ष्यामि। यथा अस्याः विज्ञानवान् अस्मिन् लोके अजरः अमरः (भवेत्)।

അനന്തരം ഞാൻ ഖേചരി എന്ന വിദ്യയെ ഉപദേശിച്ചു തരാം. എപ്രകാരം എന്നാൽ ഇതിനെ അറിയുന്നവൻ ഈ ലോകത്തിൽ ജരബാധിക്കാത്തവനും മരണമില്ലാത്തവനും ആയിത്തീരുന്നു.

मृत्युव्याधिजराग्रस्तो दृष्ट्वा विद्यामिमां मुने ।
बुद्धिं दृढतरां कृत्वा खेचरीं तु समभ्यसेत् ॥ २॥

मुने, (अयं लोकः) मृत्युव्याधिजराग्रस्तः दृष्ट्वा तु बुद्धिं दृढतरां कृत्वा इमां विद्यां खेचरीं समभ्यसेत्।

ഹേ മുനേ, ഈ ലോകത്തെ മരണ വ്യാധി ജരാ ഗ്രസ്തമെന്ന് കണ്ടിട്ട് ബുദ്ധിയെ കൂടുതൽ ദൃഢമാക്കി ഈ ഖേചരീ വിദ്യയെ അഭ്യസിക്കണം.

ഈ വിദ്യയെ അറിയുന്നവൻ ഈ ലോകത്തിൽ ജരാമരണങ്ങൾ ഇല്ലാത്തവൻ ആയിത്തീരും എന്ന് ലോകത്തിൽ പറഞ്ഞുവല്ലോ അതിൻറെ തുടർച്ചയായാണ് ഇത് പറയുന്നത്. ഈ ലോകത്തിൽ മരണവും രോഗവും ഒക്കെ സ്വാഭാവികമായി സംഭവിക്കുന്നത് തന്നെയാണ് അതിൽ നിന്ന് രക്ഷപ്പെടുവാൻ രക്ഷപ്പെടുക എന്നത് ദുസ്സാധ്യമാണ്.

जरामृत्युगदघ्नो यः खेचरीं वेत्ति भूतले ।
ग्रन्थतश्चार्थतश्चैव तदभ्यासप्रयोगतः ॥ ३॥
तं मुने सर्वभावेन गुरुं मत्वा समाश्रयेत् ।४।

मुने, भूतले यः ग्रन्थतः च अर्थतः च तदभ्यासप्रयोगतः च खेचरीं वेत्ति तं सर्वभावेन गुरुं मत्वा, जरामृत्युगदघ्नः(भवान्) समाश्रयेत्।

ഹേ മുനേ, ഈ ഭൂമിയിൽ ഏതൊരാളാണോ ഗ്രന്ഥത്തിൽ നിന്നും അർത്ഥത്തിൽ നിന്നും അതിന്റെ അഭ്യാസപ്രയോഗങ്ങളിൽ നിന്നും ഖേചരിയെ അറിയുന്നത് അവനെ എല്ലാ പ്രകാരത്തിലും ഗുരുവായി കണ്ടിട്ട്, ജരാമൃത്യുരോഗങ്ങളാൽ പീഡിതനായ നീ ആശ്രയിക്കണം.

ഖേചരീ വിദ്യയുടെ ഗുരു ആരാണ്? ഗ്രന്ഥങ്ങളിൽ നിന്നും, അതിന്റെ അർത്ഥത്തിൽ നിന്നും, അതിന്റെ അഭ്യാസപ്രയോഗങ്ങളിൽ നിന്നും അതിനെ അറിയുന്നവനായിരിക്കണം ഗുരു. അങ്ങനെയുള്ള ഗുരുവിനെ നീ ആശ്രയിക്കണം എന്ന് ഇവിടെ പറയുകയാണ്. കാരണം നീ ജരാമരണ വ്യാധികളാൽ പീഡിതനാണ്. ഗദ എന്ന വാക്കിന് രോഗം എന്നർത്ഥം.

दुर्लभा खेचरी विघा तदभ्यासोऽपि दुर्लभः ॥ ४॥
अभ्यासं मेलनं चैव युगपन्नैव सिध्यति ।
अभ्यासमात्रनिरता न विन्दन्ते ह मेलनम् ॥ ५॥

खेचरी विघा दुर्लभा (अस्ति)। तदभ्यासः अपि दुर्लभः एव(अस्ति)। अभ्यासं मेलनं च युगपत् न सिध्यति एव। अभ्यासमात्रनिरता ह मेलनं न विन्दन्ते।

ഖേചരി വിദ്യ ദുർലഭമാണ്. അതിന്റെ അഭ്യാസവും ദുർലഭം തന്നെ. അഭ്യാസവും മേളനവും തീർച്ചയായും ഒരുമിച്ച് സിദ്ധിക്കില്ല. അഭ്യാസത്തിൽ മാത്രം മുഴുകിയിരിക്കുന്നവരും മേളനം എന്ന അവസ്ഥയെ നേടുന്നില്ല.

ദുർലഭമെന്നാൽ വളരെ പ്രയാസപ്പെട്ടാൽ മാത്രം കിട്ടുന്നതെന്ന് അർത്ഥം. അഭ്യാസം തുടങ്ങിയാലുടൻ ഇത് നേടാൻ പറ്റില്ല. അതിന് ഒരുപാട് കടമ്പകൾ കടക്കേണ്ടതായുണ്ട്. മേളനമെന്നാൽ കൂടിച്ചേരൽ ആണ് ശിവനും ശക്തിയും തമ്മിലുള്ള കൂടിച്ചേരൽ എന്ന് അർത്ഥമെടുക്കാം. യോഗം എന്ന വാക്കിന്റെ അർത്ഥം തന്നെ കൂടിച്ചേരൽ എന്നാണല്ലോ. ഖേചരിവിദ്യ എത്രമാത്രം ക്ലിഷ്ടലഭ്യമാണെന്നാണ് ഇതിൽ പറയുന്നത്.

अभ्यासं लभते ब्रह्मन् जन्मजन्मान्तरे क्वचित् ।
मेलनं जन्मनां तत्तु शतान्तेऽपि न लभ्यते ॥ ६॥

ब्रह्मन् जन्मजन्मान्तरे क्वचित् अभ्यासं लभते। मेलनं तत्तु जन्मनां शतान्ते अपि न लभ्यते।

ഹേ ബ്രഹ്മൻ, അഭ്യാസം ജന്മജന്മാന്തരങ്ങളിൽ എവിടെയെങ്കിലും ലഭിക്കുന്നു. മേളനമാവട്ടെ നൂറു ജന്മങ്ങൾക്കൊടുവിലും ലഭിക്കുന്നില്ല.

अभ्यासं बहुजन्मान्ते कृत्वा तद्भावसाधितम् ।
मेलनं लभते कश्चिद्योगी जन्मान्तरे क्वचित् ॥ ७॥

योगी कश्चित् अभ्यासं कृत्वा बहुजन्मान्ते क्वचित् जन्मान्तरे (वा) तद्भावसाधितं मेलनं लभते।

ഒരു യോഗി ധാരാളം ജന്മങ്ങൾ അഭ്യാസം ചെയ്തിട്ട് ഏതെങ്കിലുമൊരു ജന്മത്തിനൊടുവിൽ എപ്പോഴെങ്കിലും അതിൻറെ എല്ലാം ഫലമായി മേളനത്തെ നേടുന്നു.

അതിന്റെ ക്ലിഷ്ടതയെ കൂടുതൽ ഉറപ്പിച്ചു പറയുകയാണീ ശ്ലോകങ്ങളിലും. വിദ്യ ഉപദേശിക്കപ്പെടുന്നതിനു മുമ്പ് അതിനായി ശിഷ്യന്റെ മനസ്സിനെ ശക്തമാക്കുകയാണ്. ശരിയായ പാത്രത്തിലല്ലാതെ നൽകപ്പെട്ടാൽ ആ വിദ്യ വ്യർഥമാകുമെന്നു മാത്രമല്ല ആപത്കരവുമായേക്കാം.

यदा तु मेलनं योगी लभते गुरुवक्त्रतः ।
तदा तत्सिद्धिमाप्नोति यदुक्ता शास्त्रसन्ततौ ॥ ८॥

यदा योगी तु गुरुवक्त्रतः मेलनं लभते तदा शास्त्रसन्ततौ यदुक्ता तत्सिद्धिम् आप्नोति।

എപ്പോഴാണോ യോഗി ഗുരു മുഖത്ത് നിന്നും മേളനത്തെ നേടുന്നത് അപ്പോഴാണ് അവൻ ശാസ്ത്ര പരമ്പരയിൽ പറയപ്പെട്ട ആ സിദ്ധിയെയും പ്രാപിക്കുന്നത്.

ഗുരുവിന്റെ ഉപദേശങ്ങളോട് പൂർണ്ണമായ താദാത്മ്യപ്രാപ്തിയാണ് ഇവിടെ മേളനം എന്ന വാക്കിന്റെ സാരം. അതിനോട് കൂടി നിരന്തരാഭ്യാസവും കൂടിയായാൽ ശാസ്ത്രപരമ്പരയിൽ പറയപ്പെട്ടിരിക്കുന്നവയുടെ സിദ്ധി പ്രാപ്തമാകുന്നു.

ग्रन्थतश्चार्थतश्चैव मेलनं लभते यदा ।
तदा शिवत्वमाप्नोति निर्मुक्तः सर्वसंसृतेः ॥ ९॥

यदा ग्रन्थतः च अर्थतः च मेलनं लभते तदा सर्वसंसृतेः निर्मुक्तः शिवत्वम् आप्नोति एव।

എപ്പോഴാണോ ഗ്രന്ഥത്തിൽ നിന്നും പദാർത്ഥങ്ങളിൽ നിന്നും മേളനം ലഭ്യമാകുന്നത് അപ്പോൾ എല്ലാ മാർഗങ്ങളിൽ നിന്നും നിർമുക്തനായി അവൻ ശിവതത്ത്വത്തെ നേടുന്നു.

शास्त्रं विनापि संबोद्धुं गुरवोऽपि न शक्नुयुः ।
तस्मात्सुदुर्लभतरं लभ्यं शास्त्रमिदं मुने ॥ १०॥

मुने, शास्त्रं विना संबोद्धुं गुरवः अपि न शक्नुयुः। तस्मात् लभ्यं इदं शास्त्रं सुदुर्लभतरं (भवति)।

ഹേ മുനേ, ശാസ്ത്രം കൂടാതെ ഗുരുക്കന്മാർ പോലും ശരിയായി പറഞ്ഞു തരാൻ ശക്തിയുള്ളവരല്ല. കിട്ടേണ്ടതായ ഈ ശാസ്ത്രമാകട്ടെ കൂടുതൽ ദുർലഭം ആണെന്ന് അറിഞ്ഞാലും.

यावन्न लभ्यते शास्त्रं तावद्गां पर्यटेद्यतिः ।

यदा संलभ्यते शास्त्रं तदा सिद्धिः करे स्थिता ॥ ११॥

यतिः यावत् शास्त्रं न लभ्यते तावत् गां न पर्यटेत्। यदा शास्त्रं संलभ्यते तदा सिद्धिः करे स्थिता (भवति)।

ശാസ്ത്രം ലഭ്യമാകുന്നത് എപ്പോഴാണോ അപ്പോൾ വരെ യതി ഭൂമിയിൽ പര്യടനം ചെയ്യണം. എപ്പോഴാണോ ശാസ്ത്രം ലഭ്യമാകുന്നത് അപ്പോൾ സിദ്ധിയും കരഗതമാകുന്നു.

न शास्त्रेण विना सिद्धिर्दृष्टा चैव जगत्त्रये ।

तस्मान्मेलनदातारं शास्त्रदातारमच्युतम् ॥ १२॥

तदभ्यासप्रदातारं शिवं मत्वा समाश्रयेत् ।१३।

सिद्धिः शास्त्रेण विना जगत्त्रये नैव दृष्टा। तस्मात् मेलनदातारं शास्त्रदातारं तदभ्यासप्रदातारं च अच्युतं शिवं मत्वा समाश्रयेत्।

ശാസ്ത്രം കൂടാതെ മൂന്ന് ലോകങ്ങളിലും സിദ്ധി കാണപ്പെടുന്നില്ല. അതുകൊണ്ട് ശാസ്ത്രത്തെ നൽകുന്നവനെ, അതിൻറെ അഭ്യാസത്തെ നൽകുന്നവനെ, മേളനത്തെ നൽകുന്നവനെ, അച്യുതനായി, ശിവനായി കണക്കാക്കി സേവിക്കണം.

അച്യുതൻ എന്നാൽ വീഴ്ചയില്ലാത്തവൻ, എന്നും ശിവൻ എന്നാൽ മംഗള രൂപം എന്നും അർത്ഥം. ഇതുവരെ പറഞ്ഞതിൽ നിന്നും ശാസ്ത്രം, അതിൽ നിന്നും ശരിയായ അർത്ഥത്തെ ഗ്രഹിക്കൽ, യഥാർഥ ഗുരുസാമീപ്യം, ഉപദേശങ്ങളെ അനുസരിക്കൽ, അഭ്യാസം ഇവയെല്ലാം ഖേചരീവിദ്യയുടെ പൂർണ്ണതക്ക് ആവശ്യമാണ്.

लब्ध्वा शास्त्रमिदं मह्यमन्येषां न प्रकाशयेत् ॥ १३॥

तस्मात्सर्वप्रयत्नेन गोपनीयं विजानत ।१४।

इदं शास्त्रं लब्ध्वा मह्यम् अन्येषां (च) न प्रकाशयेत्। तस्मात् सर्वप्रयत्नेन गोपनीयं (इति) विजानत।

ഈ ശാസ്ത്രത്തെ ലഭിച്ചിട്ട് എനിക്കും മറ്റുള്ളവർക്കും മുമ്പിൽ അതിനെ പ്രകാശിപ്പിക്കരുത്. എല്ലാവിധത്തിലും അതുകൊണ്ടുതന്നെ ഇത് സംരക്ഷിക്കപ്പെടേണ്ടതാണ് എന്ന് അറിഞ്ഞാലും.

यत्रास्ते च गुरुर्ब्रह्मन्दिव्ययोगप्रदायकः ॥ १४॥

तत्र गत्वा च तेनोक्तविद्यां संगृह्य खेचरीम् ।
तेनोक्तः सम्यगभ्यासं कुर्यादादावतन्द्रितः ॥ १५॥

ब्रह्मन्, यत्र दिव्ययोगप्रदायकः गुरुः आस्ते तत्र गत्वा च आदौ तेनोक्तविद्यां खेचरीं संगृह्य तेनोक्तः अतन्द्रितः सम्यगभ्यासं कुर्यात्।

ഹേ ബ്രഹ്മൻ, എവിടെയാണോ ആ ദിവ്യ യോഗത്തെ പ്രദാനം ചെയ്യുന്ന ഗുരു ഇരിക്കുന്നത്, അവിടെ പോയി ആദ്യം അദ്ദേഹത്താൽ പറയപ്പെട്ട ഖേചരി വിദ്യയെ ശരിയായി ഗ്രഹിച്ചിട്ട്, ഗുരുവിന്റെ നിർദ്ദേശം അനുസരിച്ച് ക്ഷീണം ഏതുമില്ലാതെ ശരിയായി അഭ്യാസത്തെ ചെയ്യണം.

अनया विद्यया योगी खेचरीसिद्धिमान्भवेत् ।
खेचर्या खेचरीं युञ्जन्खेचरीबीजपूरया ॥ १६॥

योगी खेचरीबीजपूरया अनया खेचर्या विद्यया खेचरीं युञ्जन् खेचरीसिद्धिमान् भवेत्।

(खेचरीसिद्धिभाक् इति पाठभेदः।)

ഒരു യോഗി ഖേചരി ബീജത്തെ പൂർണ്ണമാക്കുന്ന ഈ ഖേചരി എന്ന വിദ്യയാൽ ഖേചരിയോട് കൂടിച്ചേർന്ന് ഖേചരീസിദ്ധിയോടുകൂടിയവനാകണം.

നമ്മളിൽ ഉറങ്ങിക്കിടക്കുന്ന ഖേചരീബീജത്തെ ഉണർത്തി അതിനെ പൂർണ്ണമാക്കുന്നതാണ് ഖേചരീ വിദ്യ. ഖേചരി എന്ന പേര് അന്വർത്ഥമാകുന്നതെങ്ങനെയെന്ന് ഹഠയോഗ പ്രദീപികയിൽ പറയുന്നു. (3–41) ഖേ എന്ന വാക്കിന് ആകാശത്തിൽ എന്നർത്ഥമാണ്. ഖേചരി എന്ന വാക്കിന് ആകാശത്തിൽ വർത്തിക്കുന്നത്, ശിവൻ, ദേവകൾ എന്നെല്ലാം അർത്ഥമുണ്ട്. ഖേചരി എന്നതിന് ശക്തി എന്ന് അർത്ഥവും ആചാര്യന്മാർ പറയുന്നു. ശക്തിയോട് ചേർത്ത് ശിവ സിദ്ധിയെ അനുഭവിക്കുന്നവനാകണമെന്ന് സാരം.

खेचराधिपतिर्भूत्वा खेचरेषु सदा वसेत् ।
खेचरावसथं वह्निमम्बुमण्डलभूषितम् ॥ १७॥
आख्यातं खेचरीबीजं तेन योगः प्रसिध्यति ।१८।

खेचराधिपतिः भूत्वा सदा खेचरेषु वसेत्। खेचरावसथं वह्निम् अम्बुमण्डलभूषितम् च खेचरीबीजम् आख्यातम्। तेन योगः प्रसिध्यति।

എപ്പോഴും ഖേചരന്മാരിൽ ഖേചരാധിപതിയായി വസിക്കണം. ഖേചരന്റെ വാസസ്ഥാനം, അഗ്നി, ജലമണ്ഡലം ഇവകളാലെല്ലാം അലങ്കരിക്കപ്പെടുന്ന ഖേചരി ബീജത്തെ പറയുന്നു. അതിനാലാണ് യോഗ പ്രകർഷേണസിദ്ധമാകുന്നത്.

എല്ലാ വിദ്യകളിലും വെച്ച് ഏറ്റവും ശ്രേഷ്ഠമായത് ഖേചരീവിദ്യ ആയതിനാൽ അതിന്റെ അഭ്യാസത്താൽ എല്ലാ സിദ്ധാരിലും വെച്ച് ശ്രേഷ്ഠനായി ഭവിക്കുന്നു. ഖേചരീ വിദ്യ യുടെ 'ഹ്രീം'

എന്ന ബീജ മന്ത്രത്തിന്റെ സ്വരൂപവും പ്രാധാന്യവും ആചാര്യൻ പറയുന്നു. ഖേചരമായ 'ഹ'കാരം അഗ്നിയെ സൂചിപ്പിക്കുന്ന 'ര' എന്ന അക്ഷരം. ധാരണാശക്തിയെ സൂചിപ്പിക്കുന്ന 'ഈ' കാരം. ജല മണ്ഡലം ആയിരിക്കുന്ന 'മ്' എന്ന ബിന്ദു. ഇവ ചേരുന്നതാണ് "ഹ്രീം" എന്ന ബീജാക്ഷരം. ഈ ബീജമന്ത്രസാധനയാൽ ശിവശക്തിയോഗം പ്രകർഷേണ സിദ്ധമാകുന്നു. ഈ ബീജ മന്ത്രത്തെ പൂർണ്ണതയിൽ എത്തിക്കാനാണ് ഖേജരിവിദ്യ എന്ന് മുമ്പത്തെ ശ്ലോകത്തിൽ പറഞ്ഞുവല്ലോ.

सोमांशनवकं वर्णं प्रतिलोमेन चोद्धरेत् ॥ १८॥
तस्मात्त्र्यंशकमाख्यातमक्षरं चन्द्ररूपकम् ।
तस्मादप्यष्टमं वर्णं विलोमेन परं मुने ॥ १९॥

सोमांशनवकं च वर्णं प्रतिलोमेन उद्धरेत्। तस्मात् चन्द्ररूपकं त्र्यंशकम् अक्षरम् आख्यातम्। मुने, तस्मात् परम् अष्टमं वर्णं विलोमेन (उद्धरेत्)।

ചന്ദ്രന്റെ അംശമായ ഒമ്പതാമത്തെ വർണ്ണത്തെ വിപരീതമായി ഉയർത്തണം (ഉച്ചരിക്കണം). തുടർന്ന് ചന്ദ്രരൂപമായ മൂന്നംശങ്ങളുള്ള അക്ഷരം പറയപ്പെട്ടു. അല്ലയോ മുനേ, അതിനെ തുടർന്ന് എട്ടാമത്തേതും പരമവും ആയ അക്ഷരത്തെ വിപരീത ദിശയിൽ ഉയർത്തണം (ഉച്ചരിക്കണം).

ഏറ്റവും ഗൂഢമായിരിക്കുന്ന ഖേചരിവിദ്യാരീതിയുടെ അഭ്യാസത്തിലേക്കാണ് ഈ ശ്ലോകങ്ങൾ നമ്മെ എത്തിക്കുന്നത്. മുൻ ശ്ലോകങ്ങളിൽ പറഞ്ഞത് പോലെ ഗുരു മുഖത്ത് മാത്രം ഇവ അറിയേണ്ടതും അതിൻ പ്രകാരം സംരക്ഷിക്കേണ്ടതും അഭ്യസിക്കേണ്ടതും ആണ്.

तथा तत्परमं विद्धि तदादिरपि पञ्चमी ।
इन्दोश्च बहुभिन्ने च कूटोऽयं परिकीर्तितः ॥ २०॥
गुरूपदेशलभ्यं च सर्वयोगप्रसिद्धिदम् । २१।

तथा तत्परमं विद्धि पञ्चमी अपि तदादिः च (इति विद्धि)। इन्दोः बहुभिन्ने च अयं कूटः परिकीर्तितः। सर्वयोगप्रसिद्धिदं गुरूपदेशलभ्यं च (इति विद्धि)।

അപ്രകാരം തന്നെ അതിനെ ഏറ്റവും പരമമായതെന്ന് അറിഞ്ഞാലും. അഞ്ചാമത്തേതാണെങ്കിലും അതിന്റെ ആദിയെന്നും അറിയണം. ഇന്ദുവിനെ സംബന്ധിച്ച് പലഭാഗങ്ങളുണ്ടെങ്കിലും ഇത് കൂടമെന്ന് പ്രശസ്തമാണ്. എല്ലായോഗസിദ്ധികളേയും തരുന്ന ഇത് ഗുരൂപദേശങ്ങളാൽ ലഭിക്കേണ്ടതാണ്.

ഈ ശ്ലോകങ്ങളിൽ പറഞ്ഞിരിക്കുന്ന ബീജാക്ഷരങ്ങൾ ആചാര്യമുഖത്ത് നിന്നും അഭ്യസിക്കേണ്ടവയാണ്. സാധകപരമ്പരകളിൽ അവ വ്യത്യസ്തങ്ങളായി കാണപ്പെടുന്നു. ഹ്രീം ഭം സം മം പം സം ക്ഷം ഇവയാണ് സാമാന്യമായി കാണപ്പെടുന്നത്. കൂടമെന്ന വാക്കിന് നിശ്ചലം,

ഗൃഹം എന്നെല്ലാം അർഥമുണ്ട്. ക്ഷം എന്ന ബീജത്തെയാണ് ഇവിടെ കൂടമായി പറയുന്നത്. അതിന് ക്, ഷ്, അ, മ് എന്നിങ്ങനെ പലഭാഗങ്ങളുണ്ടെങ്കിലും അത് ക്ഷം എന്ന അവസ്ഥയിൽ കൂടമാണ്.

यत्तस्य देहजा माया निरुद्धकरणाश्रया ॥ २१॥
स्वप्नेऽपि न लभेत्तस्य नित्यं द्वादशजप्यतः ।
य इमां पञ्च लक्षाणि जपेदपि सुयन्त्रितः ॥ २२॥
तस्य श्रीखेचरीसिद्धिः स्वयमेव प्रवर्तते ।२३।

नित्यं द्वादशजप्यतः यत् निरुद्धकरणाश्रया तस्य देहजा माया तस्य स्वप्नेऽपि न लभेत्। यः सुयन्त्रितः अपि इमां पञ्चलक्षाणि जपेत् तस्य श्रीखेचरीसिद्धिः स्वयमेव प्रवर्तते।

നിത്യവും പന്ത്രണ്ട്തവണ ജപിക്കുന്നവനെ നിരുദ്ധകരണാശ്രയമായുള്ള ദേഹജയായ മായ സ്വപ്നത്തിലും ബാധിക്കുന്നില്ല. യാതൊരുവനാണോ ശരിയായി ബദ്ധനായി ഇതിനെ അഞ്ചു ലക്ഷം ജപിക്കുന്നത് അവന് ഖേചരീസിദ്ധി സ്വയം ലഭിക്കുന്നു.

മന്ത്രിതഃ എന്ന വാക്കിന് ബദ്ധഃ– ബന്ധിക്കപ്പെട്ടിരിക്കുന്നവൻ എന്നർഥം. സുയന്ത്രിതഃ എന്നാൽ ശരിയായി അതിനോട് ചേർന്നിരിക്കുന്നവൻ എന്നും ബന്ധത്രയങ്ങളിൽ ശരിയായിരിക്കുന്നവനെന്നും അർഥമാക്കാം.

नश्यन्ति सर्वविघ्नानि प्रसीदन्ति च देवताः ॥ २३॥
वलीपलितनाशश्च भविष्यति न संशयः ।
एवं लब्ध्वा महाविद्यामभ्यासं कारयेत्ततः ॥ २४॥

(जपसिद्धिं प्राप्तस्यय) सर्वविघ्नानि नश्यन्ति। देवताः च प्रसीदन्ति। वलीपलितनाशः च भविष्यति न संशयः। एवं महाविद्यां लब्ध्वा ततः अभ्यासं कारयेत्।

(ജപസിദ്ധി നേടിയവന്റെ) എല്ലാ വിഘ്നങ്ങളും നശിക്കുന്നു. ദേവതകൾ (അവനിൽ) പ്രസാദിക്കുന്നു. ജരാനരകൾ ഇല്ലാതാകുന്നു. സംശയമേ വേണ്ട. ഇപ്രകാരമുള്ള മഹാവിദ്യയെ ലഭിച്ചിട്ട് അഭ്യാസം ചെയ്യിക്കണം.

अन्यथा क्लिश्यते ब्रह्मन्न सिद्धिः खेचरीपथे ।
यदभ्यासविधौ विद्यां न लभेद्यः सुधामयीम् ॥ २५॥

यः सुधामयीं विद्यां न लभेत् अन्यथा यदभ्यासविधौ क्लिश्यते। ब्रह्मन्, सः खेचरीपथे सिद्धिः न लभेत्।

ഏതൊരുവനാണോ അമൃതമയിയായ ഈ വിദ്യയെ ലഭിക്കാത്തത് അല്ലെങ്കിൽ യാതൊന്നിന്റെ അഭ്യാസത്തിലാണോ ക്ലേശിക്കുന്നത്, അല്ലയോ ബ്രഹ്മൻ, അവൻ ഖേചരീ മാർഗ്ഗത്തിൽ സിദ്ധിയെ നേടുന്നില്ല.

ततः संमेलकादौ च लब्ध्वा विद्यां सदा जपेत् ।
नान्यथा रहितो ब्रह्मन्न किञ्चित्सिद्धिभाग्भवेत् ॥ २६॥

संमेलकादौ विद्यां लब्ध्वा ततः सदा जपेत् च। अन्यथा न (जपेत्)। ब्रह्मन्, रहितः चेत् किञ्चित् सिद्धिभाग् न भवेत्।

ഗുരുസംഗത്തിലൂടെ വിദ്യയെ ലഭിച്ചിട്ട് അനന്തരം ജപിക്കുകയും വേണം. അല്ലായ്കിൽ അല്പം പോലും സിദ്ധിയോട് കൂടിയവൻ ആവുകയില്ല.

यदिदं लभ्यते शास्त्रं तदा विद्यां समाश्रयेत् ।
ततस्तदोदितां सिद्धिमाशु तां लभते मुनिः ॥ २७॥

यदिदं शास्त्रं लभ्यते तदा विद्यां समाश्रयेत्। ततः तदोदितां तां सिद्धिं मुनिः आशु लभते।

ഏതൊരു ശാസ്ത്രമാണോ ഈ ലഭിച്ചിരിക്കുന്നത് ആ അറിവിനെ ശരിയായി ആശ്രയിക്കണം. അനന്തരം അതിൽനിന്നും ഉയർന്നുവരുന്ന സിദ്ധിയെ മുനി വേഗത്തിൽ നേടുന്നു.

तालुमूलं समुत्कृष्य सप्तवासरमात्मवित् ।
स्वगुरूक्तप्रकारेण मलं सर्वं विशोधयेत् ॥ २८॥

आत्मवित्, स्वगुरूक्तप्रकारेण तालुमूलं समुत्कृष्य सप्तवासरं मलं सर्वं विशोधयेत्।

അല്ലയോ ആത്മാവിനെ അറിയുന്നവനേ, തന്റെ ഗുരുവിനാൽ പറയപ്പെട്ടതുപ്രകാരം താലുവിന്റെ ചുവടുവശം ശരിയായി മുകളിലേക്ക് വലിച്ചിട്ട് ഏഴു ദിവസം എല്ലാ മാലിന്യങ്ങളേയും കളഞ്ഞ് ശുദ്ധമാകണം.

താലു എന്നത് വായ്ക്കകത്ത് നാവിനു മുകളിലായി കമാനാകൃതിയിൽ കാണപ്പെടുന്ന ഭാഗം. അതിന്റെ മൂലം അണ്ണാക്ക് അഥവാ കുറുനാവ് എന്നറിയപ്പെടുന്ന ഭാഗം.

स्नुहिपत्रनिभं शस्त्रं सुतीक्ष्णं स्निग्धनिर्मलम् ।

समादाय ततस्तेन रोममात्रं समुच्छिनेत् ॥ २९॥

स्नुहिपत्रनिभं स्निग्धनिर्मलं सुतीक्ष्णं शस्त्रं समादाय ततः तेन रोममात्रं समुच्छिनेत्।

സുഹിതപത്രത്തിന്റെ തിളക്കമുള്ള നെയ് പുരട്ടി ശുദ്ധമാക്കിയ നല്ല മൂർച്ചയുള്ള ആയുധം എടുത്തിട്ട് അതുകൊണ്ട് രോമത്തിന്റെ വലിപ്പത്തിൽ മുറിക്കണം.

ഖേചരിവിദ്യയുടെ അഭ്യാസത്തെക്കുറിച്ച് വിശദമായി പറയുന്ന അവസരത്തിൽ നാവിനെ മുറിക്കാൻ ഉപയോഗിക്കുന്ന ആയുധത്തെക്കുറിച്ച് ഘേരണ്ടസംഹിതയിലും മറ്റു ഗ്രന്ഥങ്ങളിലും കാണാം. നാവിനടിയിലെ ഞരമ്പിനെ മുറിച്ചിട്ട് ആ നാവിനെ ലോഹ യന്ത്രത്തിന്റെ സഹായത്താൽ മുകളിലേക്ക് വലിക്കണമെന്ന് ഘേരണ്ട സംഹിതയിൽ പറയുന്നു. "ജിഹ്വാധോ നാഡീം സംച്ഛിദ്യ രസനാം ചാലയേത് സദാ ദോഹയൻ നവനീതേന ലോഹയന്ത്രേണ കർഷയൻ." (ഘേരണ്ട സംഹിത).

हित्वा सैन्धवपथ्याभ्यां चूर्णिताभ्यां प्रकर्षयेत् ।

पुनः सप्तदिने प्राप्ते रोममात्रं समुच्छिनेत् ॥ ३०॥

चूर्णिताभ्यां सैन्धवपथ्याभ्यां हित्वा प्रकर्षयेत्। सप्तदिने प्राप्ते पुनः रोममात्रं समुच्छिनेत्।

പൊടിച്ച ഉപ്പും മറ്റ് ഹിതമായ ഔഷധ വസ്തുക്കളും പുരട്ടിയിട്ട് നല്ലപോലെ വലിക്കണം ഏഴുദിവസം കഴിഞ്ഞാൽ വീണ്ടും രോമത്തിന്റെ അളവിൽ മാത്രം മുറിക്കണം.

एवं क्रमेण षण्मासं नित्योद्युक्तः समाचरेत् ।

षण्मासाद्रसनामूलं सिराबद्धं प्रणश्यति ॥ ३१॥

एवं क्रमेण नित्योद्युक्तः षण्मासं समाचरेत्। षण्मासात् सिराबद्धं रसनामूलं प्रणश्यति।

ഈ ക്രമത്തിൽ നിത്യവും പ്രയത്നിച്ച് ആറ് മാസം അനുഷ്ഠിക്കണം. ആറുമാസം കൊണ്ട് സിരകളാൽ ബദ്ധമായിരിക്കുന്ന നാവിന്റെ അടിഭാഗം നശിക്കുന്നു.

अथ वागीश्वरीधाम शिरो वस्त्रेण वेष्टयेत् ।

शनैरुत्कर्षयेद्योगी कालवेलाविधानवित् ॥ ३२॥

अथ कालवेलाविधानवित् योगी वागीश्वरीधामशिरो वस्त्रेण वेष्टयेत् शनैः उत्कर्षयेत् च।

അനന്തരം ശരിയായ നേരവും കാലവും അറിയുന്നവനായിട്ട് യോഗി നാവിന്റെ അറ്റത്ത് ഒരു ചെറിയ വസ്ത്രം ചുറ്റിയിട്ട് പതുക്കെ മുകളിലേക്ക് വലിക്കണം.

पुनः षण्मासमात्रेण नित्यं सङ्कर्षणान्मुने ।
भ्रूमध्यावधि चाप्येति तिर्यक्कर्णबिलावधिः ॥ ३३॥
अधश्च चुबुकं मूलं प्रयाति क्रमचारिता ।३४।

हे मुने, पुनः नित्यं सङ्कर्षणात् षण्मासमात्रेण भ्रूमध्यावधि अपि एति। तिर्यक् कर्णबिलावधिः च एति। क्रमचारिता अधः चुबुकं मूलं च प्रयाति।

അല്ലയോ മുനേ നിത്യവും വലിക്കുക കാരണം കേവലം ആറുമാസം കൊണ്ട് നാവ് ഭ്രൂമധ്യം വരെ എത്തുന്നു.വളഞ്ഞ് ചെവികളുടെ ദ്വാരം വരെയും എത്തുന്നു. ക്രമേണചെയ്താൽ താഴേക്ക് താടിയുടെ അടിവശം വരെയും എത്തുന്നു.

पुनः संवत्सराणां तु तृतीयादेव लीलया ॥ ३४॥
केशान्तमूर्ध्वं क्रमति तिर्यक् शाखावधिर्मुने ।
अधस्तात्कण्ठकूपान्तं पुनर्वर्षत्रयेण तु ॥ ३५॥
ब्रह्मरन्ध्रं समावृत्य तिष्ठेदेव न संशयः । ३६।

हे मुने, पुनः संवत्सराणां तु तृतीयात् लीलया एव ऊर्ध्वं केशान्तं क्रमति। तिर्यक् शाखावधिः (क्रमति)। अधस्तात् कण्ठकूपान्तं (क्रमति)। पुनः तु वर्षत्रयेण ब्रह्मरन्ध्रम् एव समावृत्य तिष्ठेत् न संशयः।

അല്ലയോ മുനേ, വീണ്ടും മൂന്നുവർഷംകൊണ്ട് വെറും കളിയായി നാവ് മുകളിലേക്ക് മുടി വരെ എത്തുന്നു. വളഞ്ഞ് കുടുമവരെയും, താഴേക്ക് കഴുത്തിലെ കുഴി വരെയും എത്തുന്നു. വീണ്ടും മൂന്നുവർഷത്തെ അഭ്യാസത്താൽ ബ്രഹ്മരന്ധ്രത്തെ ചുറ്റി ഇരിക്കും എന്നതിൽ സംശയമൊന്നുമില്ല.

तिर्यक् चूलितलं याति अधः कण्ठबिलावधि ॥ ३६॥
शनैः शनैर्मस्तकाच्च महावज्रकपाटभित् ।३७।

तिर्यक् चूलितलं याति। अधः कण्ठबिलावधि (याति)। शनैः शनैः मस्तकात् महावज्रकपाटभित् (भवति)।

വശങ്ങളിലൂടെ വളഞ്ഞ് മുടികൾക്കിടയിലേക്ക് പോകുന്നു. താഴേക്ക് കഴുത്തിലെ ദ്വാരം വരെയും എത്തുന്നു. പതുക്കെ പതുക്കെ മസ്തകത്തിൽ നിന്നും മഹാ വജ്രദ്വാരത്തെ ഭേദിച്ച് എത്തുന്നു.

കം എന്ന വാക്കിന് മസ്തകത്തെ എന്നും വായുവിനെ എന്നും അർത്ഥമുണ്ട്. ഇവയെ രണ്ടിനെയും പാടയതി കീറിമുറിക്കുന്നത് എന്ന അർത്ഥത്തിൽ കപാടം എന്ന വാക്കിന് മസ്തകത്തിന്റെ തലയോട്ടിയുടെ വാതിൽ എന്നർത്ഥം പറയാം.

पूर्वं बीजयुता विघा ह्याख्याता यतिदुर्लभा ॥ ३७॥

पूर्वम् बीजयुता आखायाता इयं विघा यतिदुर्लभा (भवति)।

മുൻപ് ബീജാക്ഷരങ്ങളോട്ടുകൂടി പറയപ്പെട്ട ഈ വിദ്യ യതികൾക്ക് ദുർലഭം ആയിരുന്നു.

ദുർലഭം എന്നാൽ വളരെ പ്രയാസപ്പെട്ടാൽ മാത്രം കരഗതമാകുന്നത് എന്നർത്ഥം. ലഭിക്കില്ല എന്ന് ഇതിന് അർത്ഥമില്ല.

तस्याः षडङ्गं कुर्वीत तया षड्स्वरभिन्नया ।
कुर्यादेवं करन्यासं सर्वसिद्ध्यादिहेतवे ॥ ३८॥

सर्वसिद्ध्यादिहेतवे तस्याः षडङ्गं कुर्वीत। एवं षड्स्वरभिन्नया तया करन्यासं कुर्यात्।

എല്ലാ സിദ്ധികൾക്കും വേണ്ടി അവളുടെ അഥവാ ആ വിദ്യയുടെ ആറ് അംഗങ്ങളെയും ചെയ്യണം. ഇപ്രകാരം ആറ് സ്വരഭേദങ്ങൾ ഉള്ള അവളെ കൊണ്ട് കരന്യാസത്തെ ചെയ്യണം.

शनैरेवं प्रकर्तव्यमभ्यासं युगपन्नहि ।
युगपद्वर्तते यस्य शरीरं विलयं व्रजेत् ॥ ३९॥

एवं शनैः अभ्यासं प्रकर्तव्यम्। न हि युगपत् (प्रकर्तव्यम्)। यस्य युगपत् वर्तते (तस्य) शरीरं विलयं व्रजेत्।

ഇപ്രകാരം പതുക്കെ അഭ്യാസം ചെയ്യണം. ഒരുമിച്ച് ചെയ്യുവാൻ പാടില്ല. ഏതൊരുവനാണോ ഒരുമിച്ച് പ്രവർത്തിക്കുന്നത്, അവന്റെ ശരീരം വിലയത്തെ പ്രാപിക്കുന്നു.

ആചാര്യ നിർദ്ദേശം അനുസരിച്ച് ആറ് അംഗങ്ങളും ഓരോന്നായി ചെയ്യണം. ആറ് സ്വരഭേദങ്ങളിലും ചെയ്യേണ്ട കരന്യാസവും ഒന്നിച്ച് ചെയ്യരുത്. ഓരോന്നും സിദ്ധി വരുത്തി അടുത്തത് എന്ന ക്രമത്തിൽ ചെയ്യണം.

तस्माच्छनैः शनैः कार्यमभ्यासं मुनिपुङ्गव ।
तदा च बाह्यमार्गेण जिह्वा ब्रह्मबिलं व्रजेत् ॥ ४०॥

मुनिपुङ्गव तस्मात् शनैः शनैः अभ्यासं कार्यम्। तदा च जिह्वा बाह्यमार्गेण ब्रह्मबिलं व्रजेत्।

അല്ലയോ മുനിശ്രേഷ്ഠ, അതിനാൽ പതുക്കെ പതുക്കെ അഭ്യാസം ചെയ്യണം. അപ്പോൾ നാവ് പുറത്തെ വഴിയിലൂടെ ബ്രഹ്മദ്വാരത്തിലേക്ക് പോകുന്നു.

तदा ब्रह्मार्गलं ब्रह्मन्दुर्भेद्यं त्रिदशैरपि ।
अङ्गुल्यग्रेण संघृष्य जिह्वामात्रं निवेशयेत् ॥ ४१॥

ब्रह्मन्, तदा त्रिदशैरपि दुर्भेद्यं ब्रह्मार्गलं अङ्गुल्यग्रेण संघृष्य जिह्वामात्रं निवेशयेत्।

ഹേ ബ്രഹ്മൻ, അപ്പോൾ ദേവന്മാർക്ക് പോലും ഭേദിക്കാൻ വിഷമമായ ബ്രഹ്മാർഗളത്തെ വിരലിന്റെ അറ്റം കൊണ്ട് ശരിയായി തിരുമ്മിയിട്ട് നാവു മാത്രം അകത്തേക്ക് കടത്തണം.

അർഗ്ഗളം എന്നാൽ ഓടാമ്പൽ എന്ന് അർത്ഥം. നേരത്തെ ബ്രഹ്മകപാടത്തെക്കുറിച്ച് പറഞ്ഞു. വിരലുകൊണ്ട് ഉരസി ആ വാതിലിന്റെ ഓടാമ്പലിനെ അഥവാ സാക്ഷയെ നീക്കി നാവിനെ അതിൽ പ്രവേശിപ്പിക്കണം.

एवं वर्षत्रयं कृत्वा ब्रह्मद्वारं प्रविश्यति ।
ब्रह्मद्वारे प्रविष्टे तु सम्यङ्मथनमाचरेत् ॥ ४२॥

एवं वर्षत्रयं कृत्वा ब्रह्मद्वारं प्रविश्यति । ब्रह्मद्वारे प्रविष्टे तु सम्यक् मथनम् आचरेत्।

ഇപ്രകാരം മൂന്നുവർഷം അനുഷ്ഠിച്ചിട്ട് (നാവ്) ബ്രഹ്മദ്വാരത്തിലേക്ക് പ്രവേശിക്കുന്നു. ബ്രഹ്മദ്വാരത്തിൽ പ്രവേശിച്ചു കഴിഞ്ഞാൽ ശരിയായി മഥനം ചെയ്യണം.

मथनेन विना केचित्साधयन्ति विपश्चितः।
खेचरीमन्त्रसिद्धस्य सिध्यते मथनं विना ॥ ४३॥
जपं च मथनं चैव कृत्वा शीघ्रं फलं लभेत् । ४४।

केचित् विपश्चितः मथनेन विना साधयन्ति। खेचरीमन्त्रसिद्धस्य मथनं विना सिध्यते। जपं च मथनं च कृत्वा शीघ्रम् एव फलं लभेत्।

ചില വിശേഷജ്ഞാനികൾ മഥനം കൂടാതെയും ലക്ഷ്യം നേടുന്നു. ഖേചരി മന്ത്ര സിദ്ധി നേടിയവന് മഥനം കൂടാതെയും സിദ്ധിക്കുന്നുണ്ട്. ജപവും മഥനവും ചെയ്തിട്ട് വേഗത്തിൽ ഫലം നേടുന്നു.

വിപശ്ചിത് എന്നാൽ വിശേഷേണ പശ്യതീതി എന്നർഥം. വേഗത്തിലുള്ള ഫലസിദ്ധിക്ക് ജപവും മഥനവും തന്നെ ചെയ്യണം എന്ന് സാരം.

स्वर्णजां रौप्यजां वापि लोहजां वा शलाकिकाम् ॥ ४४॥
नियोज्य नासिकारन्ध्रं दुग्धसिक्तेन तन्तुना ।
प्राणान्निरुध्य हृदये सुखमासनमात्मनः ॥ ४५॥

शनैः सुमथनं कुर्याद् भ्रूमध्ये न्यस्य चक्षुषीं ।
षण्मासं मथनावस्था भावेनैव प्रजायते ॥ ४६॥

आत्मनः सुखम् आसनं कृत्वा स्वर्णजाम् अपि रौप्यजां वा लोहजां वा शलाकिकाम् दुग्धसिक्तेन तन्तुना नासिकारन्ध्रं नियोज्य हृदये प्राणान्निरुध्य

भ्रूमध्ये चाक्षुषीं न्यस्य शनैः सुमथनं कुर्यात्। षण्मासं भावेनैव मथनावस्था प्रजायते।

സ്വയം സുഖകരമായ ഒരു ആസനത്തിൽ ഇരുന്ന്, ഹൃദയഭാഗത്ത് വായുവിനെ നിരോധനം ചെയ്തിട്ട്, പുരികങ്ങൾക്ക് നടുവിൽ നോട്ടമുറപ്പിച്ചിട്ട് സ്വർണ്ണം കൊണ്ടോ വെള്ളികൊണ്ടോ മറ്റേതെങ്കിലും ലോഹം കൊണ്ടോ നിർമ്മിതമായ നാരായം പോലുള്ള വസ്തുവിനെ പാൽ കൊണ്ട് നനച്ച് നൂലിനോട് കോർത്ത് മൂക്കിൻറെ ദ്വാരത്തിൽ കടത്തി പതുക്കെ ശരിയായ മഥനത്തെ ചെയ്യണം. ആറുമാസം ഇപ്രകാരം ചെയ്താൽ മഥനാവസ്ഥ സ്വതസിദ്ധമായി ഭവിക്കും.

यथा सुषुप्तिर्बालानां यथा भावस्तथा भवेत् ।
न सदा मथनं शस्तं मासे मासे समाचरेत् ॥ ४७॥

यथा सुषुप्तिः बालानां यथा भावः तथा भवेत्। मथनं सदा न शस्तम्। मासे मासे समाचरेत्।

എപ്രകാരമാണോ ബാലന്മാർക്ക് ഉറക്കം അപ്രകാരം അത്(മഥനം) സ്വയംഭവിക്കുന്നതാകുന്നു. മഥനം എല്ലായിപ്പോഴും വിഹിതം അല്ല. ഓരോ മാസത്തിലുമൊന്ന് ആചരിക്കണം.

सदा रसनया योगी मार्गं न परिसंक्रमेत् ।
एवं द्वादशवर्षान्ते संसिद्धिर्भवति ध्रुवा ॥ ४८॥

योगी सदा रसनया मार्गं न परिसंक्रमेत्। एवं द्वादशवर्षान्ते ध्रुवा संसिद्धिः भवति।

യോഗി എല്ലായിപ്പോഴും നാവിനാൽ മാർഗ്ഗത്തിൽ പ്രവേശിക്കരുത് ഇപ്രകാരം 12 വർഷത്തെ അഭ്യാസത്തിന് ഒടുവിൽ തീർച്ചയായും ശരിയായ സിദ്ധി ഉണ്ടാകുന്നു.

शरीरे सकलं विश्वं पश्यत्यात्माविभेदतः ।
ब्रह्माण्डोऽयं महामार्गो राजदन्तोर्ध्वकुण्डली ॥ ४९॥ इति ॥

सकलं विश्वं आत्मविभेदतः शरीरे पश्यति। ऊर्ध्वकुण्डली अयं महामार्गः राजत् ब्रह्माण्डः (एव भवति)।

ഈ വിശ്വം മുഴുവൻ ആത്മനിൽ നിന്നും ഭേദമില്ലാത്തതായി ശരീരത്തിൽ കാണുന്നു. മുകളിൽ എത്തിയ കുണ്ഡലിനിയുടെ ഈ മഹാമാർഗം ശോഭിക്കുന്ന ബ്രഹ്മാണ്ഡം തന്നെയാകുന്നു.

ഇതി യോഗകുണ്ഡലിനീ നാമ ഉപനിഷദി ദ്വിതീയോऽധ്യായഃ.

അഥ തൃതീയോऽധ്യായഃ.

मेलनमनुः । ह्रीं भं सं पं फं सं क्षम् । पद्मज उवाच ।

അനു എന്ന ഉപസർഗ്ഗത്തിന് തുടർന്ന്, ഒന്നിനു പുറകേ എന്നൊക്കെയാണ് അർത്ഥങ്ങൾ. മേളനത്തെ തുടർന്ന് ഈ ബീജാക്ഷരങ്ങളെ പറഞ്ഞിരിക്കുന്നു.

പദ്മജൻ എന്ന വാക്കിന് ബ്രഹ്മാവ് എന്നർത്ഥം. മൂന്നാമത്തെ അധ്യായത്തിൽ ബ്രഹ്മാവ് ശങ്കരനോട് സംശയം ചോദിക്കുന്നതും ശങ്കരൻ അതിനു മറുപടി പറയുന്നതും ആയിട്ടാണ് ആഖ്യാനം.

अमावास्या च प्रतिपत्पौर्णमासी च शङ्कर ।
अस्याः का वर्ण्यते संज्ञा एतदाख्याहि तत्त्वतः ॥ १॥

शङ्कर, अमावास्या च प्रतिपत् पौर्णमासी च अस्याः का संज्ञा वर्ण्यते। तत्त्वतः एतत् आख्याहि।

ഹേ ശങ്കര അമാവാസി, പ്രതിപദ, പൗർണമി ഈ വാക്കുകൾ ഹേതുവായിട്ട് എന്ത് പേരാണ് വർണിക്കപ്പെട്ടിരിക്കുന്നത്? തത്വത്തിൽ എന്താണിവ എന്ന് പറഞ്ഞു തന്നാലും.

प्रतिपद्दिनतोऽकाले अमावास्या तथैव च ।
पौर्णमास्यां स्थिरीकुर्यात्स च पन्था हि नान्यथा ॥२॥

प्रतिपद्दिनतः तथैव अमावास्याः च अकाले (भवति)। पौर्णमास्यां स्थिरीकुर्यात्। स च पन्था । न अन्यथा हि।

അകാലത്തിൽ ആണ് പ്രതിപദദിനത്തിൽ നിന്നും അമാവാസിയിൽ നിന്നും ഭവിക്കുന്നത്. പൗർണമിയിൽ അതിനെ ഉറപ്പിക്കണം. അതാണ് വഴിയും മറ്റൊന്നില്ല

ശങ്കരൻ മറുപടി പറയാൻ തുടങ്ങുന്നു

"കദാചിത് പൂർണിമാ ദൃഷ്ട്യാ കദാചിത് പ്രതിപദ് ദൃശാ

അമാദൃഷ്ട്യാ കദാചിച്ച നിർവിഘ്നം അവലോകയേത്."

എന്ന് തത്വമനുസരിച്ച് ഇത് മൂന്ന് തരത്തിലുള്ള കാഴ്ചപ്പാടുകൾ ആണ്. കണ്ണുകൾ അടച്ചിരിക്കുന്നത് അമാവാസിയും. അർദ്ധനിമീലി തങ്ങൾ ആയിരിക്കുന്നത് പ്രതിപദവും അഥവാ വെളുത്ത പക്ഷത്തിലെ ആദ്യദിനം അമാവാസിക്ക് പിറ്റേന്നുള്ളതും, പൂർണ്ണമായ ദൃഷ്ടി പൗർണമിയുടേതുമാണ്. അക്കാലത്തിൽ ശരിയായ കാലമല്ലാത്തപ്പോൾ കണ്ണുകൾ അടച്ചും അർദ്ധനിമിതങ്ങളായും ഇരിക്കണം ശരിയായ സമയം ആകുമ്പോൾ കണ്ണുകൾ പൂർണമായും തുറന്നു അതിൽ സ്ഥിരം ആകണം ഈ വഴിയാണ് ശരിയായ വഴി എന്നാണ് ആചാര്യനായ ശങ്കരൻ പറഞ്ഞു തരുന്നത്.

ഇതിനെ മൂന്നു ദിനങ്ങൾ ആയി കണ്ടു ചില ആചാര്യന്മാർ വ്യാഖ്യാനിച്ചിരിക്കുന്നു സാധനകൾ തുടങ്ങാൻ മൂന്നുദിനങ്ങളും ഉത്തമമാണെന്നും അവയിൽ പൗർണമിയാണ് കൂടുതൽ നല്ലത് എന്നും പറയപ്പെടുന്നു.

कामेन विषयाकाङ्गी विषयात्काममोहितः ।
द्वावेव सन्त्यजेन्नित्यं निरञ्जनमुपाश्रयेत् ॥ ३॥
अपरं सन्त्यजेत्सर्वं यदिच्छेदात्मनो हितम् ।४।

कामेन विषयाकाङ्क्षी (भवति)। विषयात् काममोहितः (भवति)। द्वौ संत्यजेत् एव। नित्यं निरञ्जनम् उपाश्नयेत्। यदि आत्मनः हितम् इच्छेत् अपरं सर्वं संत्यजेत् ।

ഒരുവൻ കാമത്താൽ വിഷയങ്ങളെ തേടി പോകുന്നവൻ ആകുന്നു. വിഷയങ്ങൾ കാരണം കാമമോഹിതനും ആകുന്നു. രണ്ടിനെയും ഉപേക്ഷിക്കുക തന്നെ വേണം. നിത്യവും ഒന്നിനാലും ബാധിക്കാത്ത ബ്രഹ്മനെ ഉപാസിക്കണം. അവനവന് ഹിതമായതിനെ ഇച്ഛിക്കണം അതല്ലാതെ മറ്റെല്ലാം ഉപേക്ഷിക്കണം.

മനസ്സിനോട് കൂടിയ ദൃഷ്ടിയാണ് സത്യമായ ദൃഷ്ടിക്ക് കാരണമാകുന്നത്. കാമ വിഷയാദികളാൽ ആകൃഷ്ടനാകുമ്പോൾ ദൃഷ്ടി പൂർണിമാ ദൃഷ്ടിയാകുന്നില്ല, അമാവാസ്യാ ദൃഷ്ടിയും പ്രതിപദ ദൃഷ്ടിയും ആകുന്നു. അതിനാൽ കാമത്തെയും വിഷയങ്ങളെയും ദൃഷ്ടിയിൽ നിന്നും മാറ്റി, ഒന്നിനാലും ബാധിക്കപ്പെടാത്ത നിരഞ്ജനനായിരിക്കുന്ന ബ്രഹ്മ സ്വരൂപത്തിൽ ദൃഷ്ടിയെ ഉറപ്പിക്കണം. ആ ദൃഷ്ടി മാത്രമാണ് ഹിതകരമായിട്ടുള്ളത്. അതിനെ മാത്രം ഇച്ഛിക്കുകയും, മറ്റെല്ലാത്തിനെയും ഉപേക്ഷിക്കുകയും വേണം

शक्तिमध्ये मनः कृत्वा मनः शक्तेश्च मध्यगम् ॥ ४॥
मनसा मन आलोक्य तत्यजेत्परमं पदम् ।५।

शक्तिमध्ये मनः कृत्वा शक्तेः मध्यगं च मनः कृत्वा मनसा मनः आलोक्य तत् परमं पदं त्यजेत्।

ശക്തിയുടെ മധ്യത്തിൽ മനസ്സിനെ വെച്ച് ശക്തിയുടെ മധ്യത്തിലൂടെ ശക്തിയോടൊപ്പം സഞ്ചരിക്കുന്നവൻ ആക്കിയിട്ട് മനസ്സുകൊണ്ട് മനസ്സിനെ നോക്കിയിട്ട് ആ പരമമായ പദത്തെ കൂടി ത്യജിക്കണം.

പൂർണിമാദൃഷ്ടിയിൽ നോക്കുമ്പോൾ മനസ്സ് ശക്തിയോടൊപ്പം ഇരിക്കുന്നതായും മനസ്സ് ശക്തിയോടൊപ്പം സഞ്ചരിക്കുന്നതായും കാണുവാനും അനുഭവിക്കുവാനും സാധിക്കുന്നു. ഈ കാണായവയുടെയൊക്കെയും സൃഷ്ടിക്കു കാരണമായത് ഈ സഞ്ചാരവും ആകുന്നു എന്ന് മനസ്സുകൊണ്ട് മനസ്സിനെ നോക്കുമ്പോൾ അറിയാൻ സാധിക്കും. ആ ദൃഷ്ടിയിൽ മനസ്സിന്റെ പ്രവൃത്തികൾക്കപ്പുറം ഞാൻ ബ്രഹ്മമാണെന്ന് ബ്രഹ്മാകാരപരിണതമായിരിക്കുന്ന മനസ്സിന്റെ അവസ്ഥയും പൂർണമായി ദൃശ്യമാകും. അപ്പോൾ അവൻ എത്തിച്ചേർന്ന് പരമമായ പദത്തെയും ഉപേക്ഷിക്കാൻ സാധിക്കും.

मन एव हि बिन्दुश्च उत्पत्तिस्थितिकारणम् ॥ ५॥

मनसोत्पद्यते बिन्दुर्यथा क्षीरं घृतात्मकम् ।

न च बन्धनमध्यस्थं तद्वै कारणमानसम् ॥ ६॥

मन एव बिन्दुः उत्पत्तिस्थितिकारणं च। यथा क्षीरं घृतात्मकं (भवति तथा) बिन्दुः मनसा उत्पद्यते। कारणमानसं तत् बन्धनमध्यस्थं न।

മനസ്സ് തന്നെയാണ് ബിന്ദു. ഉത്പത്തിയുടെയും സ്ഥിതിയുടെയും കാരണവും എപ്രകാരമാണോ പാൽ നെയ്യുള്ളതാകുന്നത് അതുപോലെ ബിന്ദു മനസ്സിനാൽ ഉത്പാദിതമാണ്. ബിന്ദു ഒരിക്കലും ബന്ധനത്തിന് നടുവിലുള്ളതല്ല. ബന്ധനം മനസ്സ് കാരണം സംഭവിക്കുന്നതാണ്.

ബിന്ദു മനസ്സ് എന്നീ സങ്കൽപ്പങ്ങളെ കുറിച്ചും അവ തമ്മിലുള്ള ബന്ധത്തെക്കുറിച്ചും ആണ് ആചാര്യൻ പറയുന്നത്. ബിന്ദു മുതലായ എല്ലാ കൽപ്പനകളും മനസ്സു കാരണമാണ് ഉണ്ടാകുന്നത്. പാലിൽ നെയ്യ് ഉള്ളതുപോലെയും പാലിന്റെ പരിണാമം ആയി ഒരു ഘട്ടത്തിൽ നെയ്യ് ഉണ്ടാകുന്നതുപോലെയും, മനസ്സിൽ ബിന്ദു കൽപ്പനയുണ്ട്, അതൊരു പരിണാമ ഘട്ടത്തിൽ തെളിഞ്ഞുവരുന്നു. "ബിന്ദുരീശ്വര സംജ്ഞഃ" എന്ന് ശ്രുതി. "സേശം മയാകൽപ്പിതം" എന്ന് ആചാര്യ ഭഗവത്പാദരും പറയുന്നു. മനസ്സ് അതിൻറെ കൽപ്പനകളാൽ ബന്ധനത്തിനു കാരണമാകാറുണ്ട്. എന്നാൽ ബിന്ദു ഒരിക്കലും ബന്ധനത്തിൽ പെടുന്നില്ല. മനസ്സില്ലെങ്കിൽ ബിന്ദു ഈശ്വരന്റെ ബ്രഹ്മ തത്ത്വം മാത്രം ആയി നിലകൊള്ളുന്നു എന്നതിനാൽ മനസ്സിന്റെ ഒരു അവസ്ഥയിൽ മാത്രമാണ് ബിന്ദു തത്വം ആവിർഭവിക്കുന്നത്.

चन्द्रार्कमध्यमा शक्तिर्यत्रस्था तत्र बन्धनम् ।

ज्ञात्वा सुषुम्नां तद्भेदं कृत्वा वायुं च मध्यगम् ॥ ७॥

स्थित्वासौ बैन्दवस्थाने घ्राणरन्ध्रे निरोधयेत् ।८।

शक्तिः चन्द्रार्कमध्यमा यत्रस्था तत्र बन्धनं (भवति)। असौ सुषुम्नां ज्ञात्वा तद् भेदं कृत्वा वायुं मध्यगं च (कृत्वा) बैन्दवस्थाने स्थित्वा घ्राणरन्ध्रे निरोधयेत्।

ശക്തി ചന്ദ്ര സൂര്യന്മാരുടെ മധ്യത്തിൽ ആയി സ്ഥിതി ചെയ്യുന്നത് എവിടെയാണോ അവിടെ ബന്ധനം ഭവിക്കുന്നു. ഒരുവൻ സുഷുമ്നയെ അറിഞ്ഞ് അതിൻറെ ഭേദത്തെ ചെയ്യുന്ന വായുവിനെ അതിലൂടെ സഞ്ചരിപ്പിച്ചിട്ട് ബിന്ദുവിന്റെ സ്ഥാനത്ത് നിന്ന് നിലയുറപ്പിച്ചിട്ട് നാസികാദ്വാരത്തിൽ തടഞ്ഞു നിർത്തണം.

वायुं बिन्दुं समाख्यातं सत्त्वं प्रकृतिमेव च ॥ ८॥
षट् चक्राणि परिज्ञात्वा प्रविशेत्सुखमण्डलम् ।

समाख्यातं वायुं बिन्दुं सत्वं प्रकृतिं षट्चक्राणि च परिज्ञात्वा एव सुखमण्डलं प्रविशेत्।

ശരിയായി ഉപദേശിക്കപ്പെട്ടതിൻപ്രകാരം പ്രാണനെയും ബിന്ദുവിനെയും സത്വത്തെയും പ്രകൃതിയെയും ചക്രങ്ങളെയും നല്ലവണ്ണം അറിഞ്ഞിട്ട് മാത്രമേ സുഖമണ്ഡലത്തിലേക്ക് പ്രവേശിക്കാവൂ.

मूलाधारं स्वाधिष्ठानं मणिपूरं तृतीयकम् ॥ ९॥
अनाहतं विशुद्धं च आज्ञाचक्रं च षष्ठकम् ।
आधारं गुदमित्युक्तं स्वाधिष्ठानं तु लैङ्गिकम् ॥ १०॥
मणिपूरं नाभिदेशं हृदयस्थमनाहतम् ।
विशुद्धिः कण्ठमूले च आज्ञाचक्रं च मस्तकम् ॥ ११॥

मूलाधारं स्वाधिष्ठानं तृतीयकं मणिपूरम् अनाहतं विशुद्धं च षष्ठकम् आज्ञाचक्रं च। आधारं गुदमित्युक्तं स्वाधिष्ठानं तु लैङ्गिकं मणिपूरं नाभिदेशम् अनाहतं हृदयस्थं विशुद्धिः कण्ठमूले च आज्ञाचक्रं मस्तकं च भवति।

മൂലാധാരം സ്വാധിഷ്ഠാനം മൂന്നാമതായി മണിപൂരം അനാഹതം വിശുദ്ധം ആറാമതായി ആജ്ഞാ ചക്രവും ഇവയാണ് 6 ചക്രങ്ങൾ മൂലാധാരത്തിന്റെ സ്ഥാനം ബുധമാണ് സ്വാദിഷ്ഠാനം ലൈംഗികാവയവത്തിന് സമീപവും മണിപൂരം നാഭി ദേശത്തും അനാഥത്വം ഹൃദയ സ്ഥാനത്തും വിശുദ്ധി കണ്ഠ സ്ഥാനത്തും മൂലത്തിലും ആജ്ഞാചക്രം മസ്തകദേശത്തും സ്ഥിതി ചെയ്യുന്നു.

षट् चक्राणि परिज्ञात्वा प्रविशेत्सुखमण्डले ।
प्रविशेद्वायुमाकृष्य तयैवोर्ध्वं नियोजयेत् ॥१२॥

षट्चक्राणि परिज्ञात्वा वायुम् आकृष्य प्रविशेत्। तया एव ऊर्ध्वं नियोजयेत्। एवं सुखमण्डले प्रविशेत् च।

ആറ് ചക്രങ്ങളെയും ശരിയായി അറിഞ്ഞിട്ട്, വായുവിനെ വലിച്ചെടുത്ത് അവയിലേക്ക് പ്രവേശിക്കണം. അവളോട് കൂടി മുകളിലേക്ക് കൊണ്ടുപോയി യോജിപ്പിക്കണം അങ്ങനെ സുഖ മണ്ഡലത്തിലേക്ക് പ്രവേശിക്കണം.

एवं समभ्यसेद्वायुं स ब्रह्माण्डमयो भवेत् ।
वायुं बिन्दु तथा चक्रं चित्तं चैव समभ्यसेत् ॥ १३॥

एवं वायुं समभ्यसेत्। वायुं बिन्दु तथा चक्रं चित्तं च समभ्यसेत् एव। सः ब्रह्माण्डमयः भवति।

ഇപ്രകാരം പ്രാണനെ ശരിക്കും അഭ്യസിക്കണം. വായുവിനെയും ബിന്ദുവിനെയും അപ്രകാരം ചക്രം ചിത്തം എന്നിവയെയും കൊണ്ട് ശരിയായി അഭ്യസിക്കണം. അവൻ വിരാട് രൂപമായി ബ്രഹ്മാണ്ഡാത്മകമായി തീരും.

समाधिमेकेन समममृतं यान्ति योगिनः ।
यथाग्निर्दारुमध्यस्थो नोत्तिष्ठन्मथनं विना ॥१४॥
विना चाभ्यासयोगेन ज्ञानदीपस्तथा न हि ।१६ ।

योगिनः एकेन समं समाधिम् अमृतं यान्ति। यथा दारुमध्यस्थः अग्निः मथनं विना नोत्तिष्ठेत्। तथा हि अभ्यासयोगेन विना ज्ञानदीपः न (उत्तिष्ठेत्)।

ആ ഒന്നിനാൽ യോഗിമാർ സമാധിയിലേക്കും അതോടൊപ്പം അമൃതത്വത്തിലേക്കും എത്തിച്ചേരുന്നു. എപ്രകാരമാണോ വിറകിലിരിക്കുന്ന അഗ്നി കടച്ചിൽ കൂടാതെ ഉണരാത്തത് അപ്രകാരം അഭ്യാസയോഗം കൂടാതെ ജ്ഞാനാഗ്നിയും ഉണരുന്നില്ല.

घटमध्यगतो दीपो बाह्ये नैव प्रकाशते ॥ १५।।
भिन्ने तस्मिन्घटे चैव दीपज्वाला च भासते ।
स्वकायं घटमित्युक्तं यथा दीपो हि तत्पदम् ॥ १६॥

घटमध्यगः दीपः बाह्ये न प्रकाशते एव। तस्मिन् घटे भिन्ने दीपज्वाला भासते च। स्वकायं घटं दीपः तत्पदं हि इति उक्तम्।

കുടത്തിനുള്ളിൽ ഉള്ള ദീപം പുറത്തു കാണുന്നില്ല അതുപോലെ ആ കുടം തകർന്നാൽ ദീപ ജ്വാല പുറത്തേക്കും തിളങ്ങുന്നു. ഘടം എന്നത് ഒരുവന്റെ ശരീരമാണ് ദീപം പരമമായ ബ്രഹ്മസ്ഥാനവും.

गुरुवाक्यसमाभिन्ने ब्रह्मज्ञानं स्फुटीभवेत् ।
कर्णधारं गुरुं प्राप्य कृत्वा सूक्ष्मं तरन्ति च ॥ १७॥
अभ्यासवासनाशक्त्या तरन्ति भवसागरम् ।१८।

गुरुवाक्यसमाभिन्ने ब्रह्मज्ञानं स्फुटीभवेत्। कर्णधारं गुरुं सूक्ष्मं प्राप्य तरन्ति च। अभ्यासवायनाशक्त्या भवसागरं तरन्ति च।

കപടമായ ലോകത്തെ ഗുരുവാക്യങ്ങളാൽ തകർക്കുമ്പോൾ ബ്രഹ്മജ്ഞാനം സ്ഫുടമാകുന്നു. നാവികനായ ഗുരുവും വിനയ് പ്രാപിച്ചിട്ട് മറുകര കടക്കണം അഭ്യാസ വാസനാ ശക്തികളാൽ ഭവസാഗരം താണ്ടുകയും ചെയ്യുന്നു.

സൂക്ഷ്മം എന്ന വാക്കിന് സൂചിപ്പിക്കപ്പെട്ടത് എന്നും കപടം എന്നും അർത്ഥമുണ്ട് ഈ കാണുന്ന പ്രപഞ്ചം യാഥാർത്ഥ്യമല്ല അത് കപടമാണ് സൂചിപ്പിക്കപ്പെട്ടതാണ് എന്ന് അർത്ഥമെടുക്കാം.

परायामङ्करीभूय पश्यन्तां द्विदलीकृता ॥ १८॥

मध्यमायां मुकुलिता वैखर्यां विकसीकृता ।

पूर्वं यथोदिता या वाग्विलोमेनास्तगा भवेत् ॥ १९॥

या वाक् परायाम् अङ्करीभूय पश्यन्तां द्विदलीकृता मध्यमायां मुकुलिता वैखर्यां विकसीकृता यथा पूर्वम् उदिता विलोमेन असेतगा भवेत्।

ഏതൊരു വാക്കാണോ പരാ എന്നതിൽ അങ്കുരിച്ച് പശ്യന്തിയിൽ രണ്ടിലകളോടുകൂടിയതായും മധ്യമയിൽ മൊട്ടായി തീർന്നതും വൈഖരിയിൽ വിരിയുകയും ചെയ്തത്, അവൾ മുമ്പ് എപ്രകാരം ഉദിച്ചുവോ അപ്രകാരം തന്നെ തിരികെ പോയി അസ്തമിക്കുകയും ചെയ്യുന്നു.

"ചത്വാരി വാക് പരിമിതാ പദാനി

താനി വിദുർബ്രാഹ്മണാ യേ മനീഷിണഃ

ഗുഹാഃ ത്രീണി നിഹിതാഃ നേങ്ഗയന്തി

തുരീയം വാചോ മനുഷ്യാഃ വദന്തി." (ഋഗ്വേദം)

എന്ന ഋക്കിലൂടെ നാലു തരത്തിലുള്ള വാക്കുകളെക്കുറിച്ചും, നാലാമത്തേതായ വൈഖരിയാണ് നമ്മൾ സംസാരിക്കുന്നതിനായി ഉപയോഗിക്കുന്നത് എന്നും പറഞ്ഞിരിക്കുന്നു. പരാ വാക് മൂലാധാരത്തിലും, പശ്യന്തീ വാക് അനാഹതത്തിലും, മധ്യമാവാക് വിശുദ്ധിചക്രത്തിലും സ്ഥിതി ചെയ്യുന്നു.

तस्या वाचः परो देवः कूटस्थो वाक्प्रबोधकः ।

सोऽहमस्मीति निश्चित्य यः सदा वर्तते पुमान् ॥ २०॥

शब्दैरुच्चावचैर्नीचैर्भाषितोऽपि न लिप्यते ।२१।

यः पुमान् तस्याः वाचः परो देवः वाक्प्रबोधकः सः अहम् अस्मि इति निश्चित्य कूटस्थः सदा वर्तते। (सः) उच्चवाचैः नीचैः भाषितः अपि न लिप्यते।

ഏതൊരു പുരുഷനാണോ ആ വാക്കിന്റെ പരമമായ ദേവനും വാക്കുകളുടെ ബോധകനും ആയിരിക്കുന്നവൻ ഞാനാണ് എന്ന് നിശ്ചയിച്ച് കൂടസ്ഥനായി ബ്രഹ്മനിഷ്ഠനായി എല്ലായിപ്പോഴും

വർത്തിക്കുന്നത്, അവൻ ഉയർന്നതും താഴ്ന്നതും നീചവും ഒക്കെയായ ശബ്ദങ്ങളാൽ ഉച്ചരിക്കപ്പെട്ടാലും അവയാൽ ബാധിക്കപ്പെടുന്നില്ല.

विश्वश्च तैजसश्चैव प्राज्ञश्चेति च ते त्रयः ॥ २१॥
विराड्हिरण्यगर्भश्च ईश्वरश्चेति ते त्रयः ।

ते विश्वः च तैजसः च एव प्राज्ञः च इति त्रयः एव। ते विराड् हिरण्यगर्भः ईश्वरः इति च त्रयः।

അവ വിശ്വൻ തൈജസൻ പ്രാജ്ഞൻ എന്നിങ്ങനെ മൂന്നെണ്ണം ഉണ്ട്. അവ തന്നെ വിരാട് ഹിരണ്യഗർഭൻ ഈശ്വരൻ എന്നിങ്ങനെയും മൂന്നെണ്ണമാണ്.

ബോധാവസ്ഥകൾ മൂന്ന് – വിശ്വൻ ജാഗ്രത്തിലും തൈജസൻ സ്വപ്നത്തിലും, പ്രാജ്ഞൻ സുഷുപ്തിയിലും.

അസ്തിത്വത്തിന്റെ മൂന്നു വശങ്ങൾ– വിരാട് (മുഴുവൻ പ്രകടമായ പ്രപഞ്ചം), ഹിരണ്യ ഗർഭൻ (പ്രപഞ്ചത്തിന്റെ സൂക്ഷ്മ ശരീരം), ഈശ്വരൻ (പ്രപഞ്ച ബോധം).

ब्रह्माण्डं चैव पिण्डाण्डं लोका भूरादयः क्रमात् ॥ २२॥
स्वस्वोपाधिलयादेव लीयन्ते प्रत्यगात्मनि ।२३।

ब्रह्माण्डं पिण्डाण्डं भूः आदयः लोकाः क्रमात् स्वस्वोपाधिलयात् प्रत्यगात्मनि लीयन्ते एव।

ബ്രഹ്മാണ്ഡം പിണ്ഡാണ്ഡം ഭൂഃ മുതലായ ലോകങ്ങൾ എല്ലാം ക്രമമായി അതാതിന്റെ ഉപാധികളുടെ ലയനം കാരണമായിട്ട് പ്രത്യഗാത്മാവിൽ ലയിക്കപ്പെടുക തന്നെ ചെയ്യും.

ശബ്ദം സൃഷ്ടിയുടെയും ലയനത്തിന്റെയും അടിസ്ഥാനപരമായ തത്വങ്ങളിൽ ഒന്നാണെന്ന് മുൻശ്ലോകങ്ങളിൽ നിന്നും നാം അറിഞ്ഞു. അതുപോലെ അസ്തിത്വത്തിന്റെ സത്തയാണ് ബോധം. എല്ലാ ജീവജാലങ്ങളും വികാരമോ നിർവികാരമോ പ്രത്യക്ഷമോ അവ്യക്തമോ ആകട്ടെ അവ ബോധത്താൽ ബന്ധിക്കപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു. സുഷുപ്തി സ്വപ്ന ജാഗ്രത്തുക്കളിൽ ആയാലും മൂന്നിലും ഒരുപോലെ വ്യാപരിച്ചിരിക്കുന്ന മേഖലയാണ് ബോധം. അതുപോലെ ബോധം എന്നത് അസ്തിത്വത്തിന്റെ മൂന്നു മാനങ്ങളിലും –പ്രത്യക്ഷമായ സൃഷ്ടി, പ്രപഞ്ച കാരണം, പരമോന്നത ബോധം – വ്യാപിച്ചിരിക്കുന്ന ഒരു യാഥാർത്ഥ്യമാണ്.

अण्डं ज्ञानाग्निना तप्तं लीयते कारणैः सह ॥ २३॥
परमात्मनि लीनं तत्परं ब्रह्मैव जायते ।२४।

ज्ञानाग्निना तप्तम् अण्डं करणैः सह परमात्मनि लीयते। लीनं तत् परं ब्रह्मैव जायते।

ജ്ഞാനാഗ്നിയിൽ തപ്തമായ അണ്ഡം കാരണങ്ങളോടൊപ്പം പരമാത്മാവിൽ ലയിക്കുന്നു. ലയിച്ചുചേർന്ന അത്. പരമമായ ബ്രഹ്മം എന്ന് അറിയപ്പെടുന്നു.

ततः स्तिमितगम्भीरं न तेजो न तमस्ततम् ॥ २४॥

अनाख्यमनभिव्यक्तं सत्किञ्चिदवशिष्यते ।२५।

ततः स्तिमितगम्भीरं न तेजो न तमः ततम् अनाख्यमनभिव्यक्तं किञ्चित् सत् (एव) अवशिष्यते।

അതിനുശേഷം അചഞ്ചലവും ഗംഭീരവുമായ പ്രകാശമോ ഇരുളോ അല്ലാത്ത വിവരണാതീതമായ അസ്പഷ്ടമായ അഭിന്നമായ ഒന്ന്, ആ സത്ത് മാത്രം അവശേഷിക്കുന്നു.

ध्यात्वा मध्यस्थमात्मानं कलशान्तरदीपवत् ॥ २५॥

अङ्गुष्ठमात्रमात्मानमधूमज्योतिरूपकम् ।

प्रकौशयन्तमन्तस्थं ध्यायेत्कूटस्थमव्ययम् ॥ २६॥

कलशान्तरदीपवत् आत्मानं मध्यस्थं ध्यात्वा अङ्गुष्ठमात्रम् अधूमज्योतिरूपकम् अन्तस्थं प्रकाशयन्तं कूटस्थम् अव्ययम् आत्मानं ध्यायेत्।

കലശത്തിനകത്തിരിക്കുന്ന ദീപം പോലെ ആത്മാവിനെ ഉള്ളിലിരിക്കുന്നവനായി അറിഞ്ഞിട്ട്, തള്ളവിരൽ വലിപ്പത്തിൽ, പുകയില്ലാത്ത പ്രകാശരൂപമായി, അകത്തിരുന്ന് പ്രകാശിക്കുന്നവനും അചഞ്ചലനും മാറ്റങ്ങൾ ഏതുമില്ലാത്തവനും ആയിരിക്കുന്ന ആത്മാവിനെ ധ്യാനിക്കണം.

विज्ञानात्मा तथा देहे जाग्रत्स्वप्नसुषुप्तितः ।

मोहितः मायया पश्चाद्बहुजन्मान्तरे पुनः ॥ २७॥

सत्कर्मपरिपाकात्तु स्वविकारं चिकीर्षति ।

कोऽहं कथमयं दोषः संसाराख्य उपागतः ॥ २८॥

तथा देहे जाग्रत्स्वप्नसुषुप्तितः मायया मोहितः च विज्ञानात्मा पश्चात् बहुजन्मान्तरे पुनः सत्कर्मपरिपाकात् कः अहं कथं संसाराख्यः अयं दोषः उपागतः इति स्वविकारं चिकीर्षति।

അപ്രകാരം ദേഹത്തിൽ, ജാഗ്രത്ത് സ്വപ്ന സുഷുപ്തി അവസ്ഥകളാൽ, മായാമോഹിതനായി ഇരിക്കുന്ന, വിജ്ഞാനാത്മാവ് പല ജന്മങ്ങളിൽ നിന്നും ആർജിതമായ കർമ്മഫലങ്ങൾ കാരണമായിട്ട്, ഞാൻ ആരാണ്? ഞാൻ എങ്ങനെ സംസാരം എന്ന് പേരായ ദോഷത്തെ പ്രാപിച്ചു? എന്നിങ്ങനെ തനിക്കുണ്ടായ മാറ്റങ്ങളെ (വിചാരം) ചെയ്യുവാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്നു.

जाग्रत्स्वप्ने व्यवहरन्त्यसुषुप्तौ क्व गतिर्मम ।

इति चिन्तापरो भूत्वा स्वभासा च विशेषतः ॥ २९॥

असुषुप्तौ जाग्रत्स्वप्ने मम क्व गतिः इति चिन्तापरो भूत्वा स्वभासा च विशेषतःव्यवहरन्ति।

സുഷുപ്തിയിലല്ലാത്തപ്പോൾ, എന്റെ ഗതി എങ്ങോട്ടാണ്? എന്ന് വിശേഷിച്ചും, തന്റെ ചൈതന്യത്താലും, ചിന്താപരനായിരുന്ന്, ജാഗ്രത്തിലും സ്വപ്നത്തിലും പെരുമാറുന്നു.

अज्ञानात्तु चिदाभासो बहिस्तापेन तापितः ।

दग्धं भवत्येव तदा तूलपिण्डमिवाग्निना ॥ ३०॥

चिदाभासः अज्ञानात् बहिस्तापेन तापितः (भवति)। तदा तूलपिण्डम् अग्निना इव दग्धं भवति एव।

ചിദാഭാസൻ അജ്ഞാനം കാരണമായി പുറമേ നിന്നുള്ള താപത്താൽ പൊള്ളുന്നു. പഞ്ഞിക്കെട്ട് അഗ്നിയാൽ എന്നതുപോലെ അത് കത്തുക തന്നെ ചെയ്യും.

दहरस्थः प्रत्यगात्मा नष्टे ज्ञाने ततः परम् ।

विततो व्याप्य विज्ञानं दहत्येव क्षणेन तु ॥ ३१॥

नष्टे ज्ञाने दहरस्थः प्रत्यगात्मा ततः परं क्षणेन विततः तु विज्ञानं व्याप्य दहति एव।

ലൗകികജ്ഞാനം നഷ്ടപ്പെടുമ്പോൾ ഹൃദയാകാശ സ്ഥിതനായ ആത്മാവ് അതിനുശേഷം നിമിഷ നേരം കൊണ്ട് വിസ്തൃതമായ വിശേഷജ്ഞാനത്തെ പ്രാപിച്ച് ജ്വലിക്കുക തന്നെ ചെയ്യുന്നു.

मनोमयज्ञानमयान्सम्यग्दग्ध्वा क्रमेण तु ।

घटस्थदीपवच्छश्वदन्तरेव प्रकाशते ॥ ३२॥

क्रमेण मनोमयज्ञानमयान् सम्यग् दग्ध्वा घटस्थ दीपवत् अन्तः एव शश्वत् प्रकाशते।

ക്രമത്തിൽ മനോമയ ജ്ഞാനമയങ്ങളെ ശരിയായി ജ്വലിപ്പിച്ച് കുടത്തിനകത്ത് ദീപം പോലെ അകത്തു തന്നെ വീണ്ടും ശാശ്വതമായി പ്രകാശിക്കുന്നു.

ध्यायन्नास्ते मुनिश्चैवमासुप्तेरामृतेस्तु यः ।

जीवन्मुक्तः स विज्ञेयः स धन्यः कृतकृत्यवान् ॥ ३३॥

यः मुनिः एवं आसुप्तेः आमृतेः तु ध्यायन् आस्ते। सः धन्यः कृतकृत्यवान् च भवति। सः जीवन्मुक्तःविज्ञेयः।

ഏതൊരു മുനിയാണോ ഇപ്രകാരം സുഷുപ്താവസ്ഥ വരെയും മരണംവരെയും ധ്യാനിച്ചു കൊണ്ടേയിരിക്കുന്നത് അവൻ ധന്യനും ചെയ്യേണ്ടത് ചെയ്തവനും അഥവാ കൃതാർത്ഥനും ആകുന്നു. അവൻ തന്നെ ജീവൻമുക്തനെന്നും അറിയണം.

जीवन्मुक्तपदं त्यक्त्वा स्वदेहे कालसात्कृते ।

विशत्यदेहमुक्तत्वं पवनोऽस्पन्दतामिव ॥ ३४॥

स्वदेहे कालसात्कृते जीवन्मुक्तपदं त्यक्त्वा पवनः अस्पन्दताम् इव अदेहमुक्तत्वम् इव विशति।

തൻറെ ശരീരം കാലഗതിയെ പ്രാപിക്കുമ്പോൾ ജീവൻ മുക്തപദത്തെ ഉപേക്ഷിച്ച് വീശിക്കൊണ്ടിരുന്ന കാറ്റ് നിശ്ചലതയെ പ്രാപിക്കും പോലെ ദേഹം ഇല്ലാത്ത മുക്താവസ്ഥയിലേക്ക് പ്രവേശിക്കുന്നു.

अशब्दमस्पर्शमरूपमव्ययं

तथारसं नित्यमगन्धवच्च यत् ।

अनाघनन्तं महतः परं ध्रुवं

तदेव शिष्यत्यमलं निरामयम् ॥ ३५॥ इत्युपनिषत् ॥

यत् अशब्दम् अस्पर्शम् अरूपम् अव्ययम् तथा अरसम् अगन्धवत् च नित्यं अनादि अनन्तं महतः परं ध्रुवं अमलं निरामयं तदेव शिष्यति।

ഏതൊന്നാണോ ശബ്ദ സ്പർശ രൂപ രസഗന്ധങ്ങളോട്ടുകൂടി അല്ലാത്തതും (എല്ലാ വിഷയങ്ങൾക്കും അതീതമായതും) അവ്യമായതും നിത്യവും ആദിയും അന്ധവും ഇല്ലാത്തതും ഏറ്റവും മഹത്വം സ്ഥിരവും നിർമ്മലവും നിരാമയവും ആയത് ഇത് മാത്രമാണ് ശേഷിക്കുന്നതും.

ഇതി യോഗകുണ്ഡലിനീ ഉപനിഷത് . ഇതി ശം.