

सत्यं ज्ञानमनन्तम्

# Journal of Veda Samskrta Academy

Recognised in the UGC-CARE List

A National Peer-Reviewed Research Journal

विश्वविद्यालय-अनुदान-आयोगेन केर सूच्यां मानिता

मूल्याङ्किता राष्ट्रियसंशोधनपत्रिका

Volume : XX

July to December - 2022



श्रीकरिकानपरमेश्वरी-देवी, उत्तरकन्नड, कर्नाटक  
॥ करोतु सा नः शुभहेतुरीश्वरी शुभानि भद्राण्यभिहन्तु चापदः ॥

Edited by the Director :  
**Dr. Gopalkrishna Hegde**  
Jyotishashastra-Dharmashastra Vidwan

**VEDA SAMSKRITA ACADEMY (R.)**

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



ISSN 2250-1711

॥ सत्यं ज्ञानमनन्तम् ॥

**JOURNAL OF VEDA SAMSKRITA ACADEMY**

**जर्नल् आफ् वेद संस्कृत अकाडेमि**

**Recognised in the UGC-CARE List**

**A NATIONAL PEER-REVIEWED RESEARCH JOURNAL**

**विश्वविद्यालय-अनुदान-आयोगेन केर सूच्यां मानिता**

**मूल्याङ्किता राष्ट्रियसंशोधनपत्रिका**

**VOLUME: XX**

**July to December – 2022**

**Editor in Chief :**

**DR. GOPALKRISHNA HEGDE**

[Jyotishashastra-Dharmashastra Vidwan]



**VEDA SAMSKRITA ACADEMY (Regd.)**

Formerly : Veda Samskrita Prasarinee Sabha (R.)

Regd. No. : DR : SOR : 108 : 2003-04, Dated : 30-10-2003

Registered under Societies Registration Act, of Karnataka-1960

**Registered office address :**

# 1347, Kalkod Road, HEGDE-581330, Kumta, Uttarakannada, Karnataka, India

E-mail ID : vedasmkac@gmail.com

Website : www.vedasamskritaacademy.org

Title of the Journal : **Journal of Veda Samskrita Academy**  
 Recognised in the UGC-CARE List  
 A National Peer-Reviewed Research Journal

जर्नल ऑफ वेद संस्कृत अकादेमि  
 विश्वविद्यालय-अनुदान-आयोगेन केर सूच्या मानिता  
 मूल्याङ्किता राष्ट्रियसंशोधनपत्रिका

ISSN : 2250-1711

Editor & Publisher : **Dr. Gopalkrishna Hegde**  
 gopalkrishnh9@gmail.com  
 9741847399  
 Director,  
 Veda Samskrita Academy (Regd.)  
 Kalkod Road, HEGDE- 581330  
 Kumta, Uttara Kannada, Karnataka

web site : [www.vedasamskritaacademy.org](http://www.vedasamskritaacademy.org)  
 E-mail : [vedasmkac@gmail.com](mailto:vedasmkac@gmail.com)

**All rights are Reserved with the Publisher**

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

Languages : Samskrita, Kannada, English, Hindi

Imprint : Volume XX, July to December – 2022

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

Size of the Journal : A4

Number of Pages : 474 + 14 + 2 (colour page)

Number of Copies : 200

D. T. P. : Chanda Graphics, Kumta

Art works : Girish R. Bhat, Digital World, Kumta

Printing & : Shiva Offset Printers, Kumta

Binding : Shri Krishna Mudranalaya, Hegde

Price : **800/- Rs.**



## ಯೋಗ ಸಾಧನೆಗಾಗಿ ಗೋರಕ್ಷ ತತಕದ ಮಹತ್ವ ಒಂದು ವಿಶ್ಲೇಷಣೆ

ಡಾ. ಜಯರೇವಣ್ಣ ಎಂ. ವಿ

ಮುಖ್ಯಸ್ಥರು(ಪ್ರ), ಯೋಗ ಚಿಕಿತ್ಸೆ & ಸಮಾಲೋಚನೆ ವಿಭಾಗ  
ಕರ್ನಾಟಕ ಸಂಸ್ಕೃತ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ, ಬೆಂಗಳೂರು-18  
ಮೋಬೈಲ್ ನಂ.9972005782

**ಪೀಠಿಕೆ:**

ಮಾನವ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಯೋಗ ಸಾಧನದ ಪರಮಪ್ರಯೋಜನವು ಸಹಜವಾಗಿಯೇ ಸಿದ್ಧವಾಗಿದೆ. ಯೋಗವೆಂಬುದು ಒಂದು ನಿರಪೇಕ್ಷ ಸಾಧನಾ ಮಾರ್ಗವಾಗಿದ್ದು ಅದರಲ್ಲಿ ಸರ್ವಸಾಮಾನ್ಯನಿಗೂ ಜೀವನದ ವ್ಯಾವಹಾರಿಕತೆ ಹಾಗೂ ತನ್ನ ಸಚ್ಚಿದಾನಂದ ಸ್ವರೂಪದಲ್ಲಿ ಜ್ಞಾನವು ಸುಲಭವಾಗಿ ದೊರೆಯುವುದಾಗಿದೆ. ಮಹಾಯೋಗಿ ಗೋರಖನಾಥನು ಕೈವಲ್ಯಪದ ಹಾಗೂ ನಿರಂಜನದ ಸ್ವರೂಪದ ಪ್ರಾಪ್ತಿ ಅಥವಾ ಅನುಭೂತಿಗೆ ವಿಶೇಷ ಒತ್ತನ್ನು ನೀಡಿ ಪತಂಜಲಿಯಿಂದ ಆರಂಭಿಸಿದ ಹಾಗೂ ಅನುಶಾಸಿತ "ಅಷ್ಟಾಂಗ ಯೋಗದ" ಸೈದಾಂತಿಕ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಮಾಡಿದ ಸಾಧನೆಗೆ ತನ್ನ ಪದಂಗಳಯೋಗದ ಮಹಾಜ್ಞಾನಾಮೃತದಿಂದ ಸಿಂಚನಗೊಳಿಸಿ ಪ್ರಕ್ರಿಯಾತ್ಮಕ ರೂಪವನ್ನು ನೀಡಿ ಆತ್ಮಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರ ಅಥವಾ ಸ್ವರೂಪ ಸಿದ್ಧಿಯ ಕಡೆಗೆ ಪರಿವರ್ತಿಸಿದ್ದಾನೆ. ಈ ಶಿವಗೋರಕ್ಷನಾಥ-ಗೋರಖನಾಥನು ಪ್ರತಿಪಾದಿಸಿದ ಮಹಾಯೋಗಜ್ಞಾನವು ಈ ಗೋರಕ್ಷ ತತಕದಲ್ಲಿ ಲಭಿಸುವುದು ಶ್ರೇಷ್ಠವಾಗಿದೆ. ಭಗವಾನ್ ಗೋರಖನಾಥನು ತನ್ನ ಅನುಭೂತಿಯನ್ನು ಈ ರೀತಿಯಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸುತ್ತಾನೆ.

ಯತ್ರ ಸಹಜ ಸಮಾಧಿ ತ್ರಮೇಣ ಮನಸಾ ಮನಃ ಸಮಾಲೋಕಿತೇ ಸ ವಿವ್ ಮೋಕ್ಷಃ | (ಅಮರೌಘ ಶಾಸನಮ್)

ಗೋರಕ್ಷನಾಥ ಯೋಗಿ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಹೇಳುವುದೇನೆಂದರೆ ಸತ್ಯಸ್ವರೂಪದ ಅಭಿಜ್ಞಾನಕ್ಕಾಗಿ, ವಿಜ್ಞಾನಕ್ಕಾಗಿ ಯೋಗ ಮಾರ್ಗಕ್ಕಿಂತ ಹಿರಿದಾದ ಅನ್ಯಮಾರ್ಗವಿಲ್ಲ. ಇದು ಶಿವನಿಂದ ಸಾರಲ್ಪಟ್ಟ ಸಿದ್ಧಾಂತವಾಗಿದೆ. ಈ ಶಿವಕಥಿತ ಸಿದ್ಧಾಂತದ ಸಪ್ತಶೃಂಗದ ಮೇಲೆ ಯೋಗೇಶ್ವರನಾದ ಮತ್ಸ್ಯೇಂದ್ರನಾಥನು ತ್ರನಾಡ ಮೂಲಕ ಮನನ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಗೋರಖನಾಥನಿಗೆ ಉಪದೇಶಿಸಿದ್ದಾನೆ ಹಾಗೂ ಸಿದ್ಧಿಸಿದ್ಯಾಂತ ಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತವಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ಸಾಧನಪರ ವಿದ್ಯೆಯು ಸಂಗೋಷ್ಯವಾಗಿದೆ.

**ಗೋರಕ್ಷ ತತಕದ ಒಂದು ಮಹಾಮಹಿಮೆ:**

ಶ್ರೀಗುರುಂ ಪರಮಾನಂದಂ ವಂದೇ ಸ್ಥಾನಂದ ವಿಗ್ರಹಮ್ | ಯಸ್ಯ ಸಾನ್ನಿಧ್ಯಮಾತ್ರೇಣ ಚಿದಾನಂದಾಯತೇ ತನುಃ ||

ನನ್ನ ಗುರುದೇವನಾದ ಸಾಕ್ಷಾತ್ ಪರಮಾನಂದನು, ಸಚ್ಚಿದಾನಂದ ಸ್ವರೂಪನು, ಆನಂದಮೂರ್ತಿಯ ಸಾನ್ನಿಧ್ಯ ಮಾತ್ರದಿಂದ ಈ ನನ್ನ ಶರೀರವು ಚಿದಾನಂದ ಚಿನ್ಮಯರವರಿಂದ ಪರಮಾನಂದಗೊಳ್ಳುವದೋ ಅಂಥ ಮತ್ಸ್ಯೇಂದ್ರನಾಥನಿಗೆ ನಾನು ನಮಸ್ಕಾರ ಮಾಡುತ್ತೇನೆ.

ಅಂತರ್ನಿಫಲಿತತ್ಯ ದೀಪಶಾಲಿಕಾ ಸ್ವಾಧಾರಬಂಧಾದಿಭಯೋಃ

ಯೋಗೀ ಯುಗಕಲ್ಪಕಾಲನಾತತ್ತ್ವಂ ಚ ಚೇಗೀಯತೇ |

ಜ್ಞಾನಾಮೋದಮಹೋದಧಿಃ ಸಮಭವತ್ ಯತ್ಪಾದಿನಾಥಃ ಸದವಯಂ

ವ್ಯಕ್ತಾವ್ಯಕ್ತ ಗುಣಾಧಿಕಂ ತಮನಿಕಂ ಶ್ರೀಮೀನನಾಥಂ ಭಜೇ |

ಶ್ರೀ ಆದಿನಾಥ ಸ್ವರೂಪನು ಮೂಲಾಧಾರಬಂಧ, ಉಡ್ಡೀಯಾನಬಂಧ, ಜಾಲಂಧರಬಂಧ ಮೊದಲಾದ

ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸದ ಮೂಲಕ ಹೃದಯ ಕಮಲದಲ್ಲಿ ನಿಶ್ಚಲ ದಿವಸ್ವರೂಪನಾದ ಪರಮಾತ್ಮನ ಕಲೆಯನ್ನು ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕರಗೊಳಿಸಿ ಯುಗಕಲ್ಪಾದಿಯ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಚಲಿಸುತ್ತಿರುವ ಕಾಲದ ರಹಸ್ಯಗಳನ್ನು ಹಾಗೂ ಸಮಸ್ತ ತತ್ವಗಳನ್ನು ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಜಯಪ್ರಾಪ್ತಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡ ಹಾಗೂ ಸ್ವತಃ ಜ್ಞಾನ ಹಾಗೂ ಆನಂದದ ಮಹಾಸಮುದ್ರನಾದ ಹಾಗೂ ಆದಿನಾಥನ ಸ್ವರೂಪನಾದ ಶ್ರೀ ಮೀನನಾಥನ ಗುರು ಮತ್ಸ್ಯೇಂದ್ರನಾಥನಿಗೆ ಭಕ್ತಿಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ನಮಿಸುತ್ತೇನೆ.

ಯೋಗಮಾರ್ಗಾತ್ಪರೋ ಮಾಗೋರ್ ನಾಸ್ತಿನಾಸ್ತಿತ್ವತೌಸ್ತುತೌಸ್ತುತೌ | ಶಾಸ್ತ್ರೇಷ್ಠನೈಷು ಸರ್ವೇ ಶಿವೇನ ಕಥಿತಃ ಪುರಾ |

(ಸಿದ್ಧ ಸಿದ್ಧಾಂತ ಪದ್ಯತಿ 5.21-22)

"ಗೋರಖನಾಥ ಆ್ಯಂಡ್ ದಿ ಶಾಸನಘಟಾ ಯೋಗಿಜ್" ಎಂಬ ಕೃತಿಯ ಲೇಖಕನಾದ ಜಾರ್ಜ್ ವೆಸ್ಟ್ಲಾನ್ ಬ್ರಿಗ್ಸ್ ಎಂಬ ಮಹಾಶಯನು ಗೋರಕ್ಷ ತತಕದವನ್ನು ಮಹಾಯೋಗಿ ಗೋರಖನಾಥನ ಮೌಲಿಕ ಕೃತಿಯನ್ನಾಗಿ ದಾಖಲಿಸುತ್ತ ಅದರ ಪ್ರಮಾಣತ್ವವನ್ನು ಸಂದೇಹಾತೀತವಾದ್ದೆಂದೂ ಹಾಗೂ ದೋಷರಹಿತವಾದ್ದೆಂದು ದಾಖಲಿಸಿದ್ದಾನೆ. ಅವನು ಈ ಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ರೋಮನ್ ಲಿಟಿಯಲ್ಲಿ ಗೋರಕ್ಷತತಕದ ಸಂಪೂರ್ಣ ಸಂಸ್ಕೃತ ಪಠ್ಯ ಹಾಗೂ ಅದರ ಇಂಗ್ಲಿಷ್ ಅನುವಾದವನ್ನು ಒದಗಿಸಿದ್ದಾನೆ. ಈ ಮೂಲಕ ಸದರಿ ಕೃತಿಯ ಮಹಾತ್ಮವನ್ನು ಪ್ರಕಟಪಡಿಸಿದ್ದಾನೆ. ಅಲ್ಲದೇ ಗೋರಕ್ಷತತಕದ ರಚನೆಯ ತಾತ್ಪರ್ಯವನ್ನು ಕುರಿತು ಯಥಾರಕ್ತಿಯಾಗಿ ವಿವರಿಸಿದ್ದಾನೆ ಹಾಗೂ ಪರಾಮರ್ಶಿಸಿದ್ದಾನೆ.



ಗೋರಕ್ಷತತಕದ ನಾಮಾಂತರವಾದ ಜ್ಞಾನತತಕ ಮತ್ತು ಜ್ಞಾನಪ್ರಕಾಶತತಕ ಕೃತಿಗಳು ಇರುತ್ತವೆ. ಈ ವಿಚಾರವಾಗಿ ಮೇಲೆ ನಮೂದಿಸಿದ ಬಿಗ್ನನ್ ಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ಉಲ್ಲೇಖಿಸಲಾಗಿದೆ. ಗೋರಕ್ಷತತಕದ ಮೇಲೆ ಎರಡು ಟೀಕೆಗಳು ಉಪಲಬ್ಧವಿರುತ್ತವೆ. ಒಂದು ಶಂಕರನಾದರೆ ಇನ್ನೊಂದು ಮಥುರಾನಾಥ ಶುಕ್ಲರದು ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಎರಡನೆ ಟೀಕೆಯ ಹೆಸರು ಉಲ್ಲೇಖಿತವಾಗಿದೆ. ಇದು ಗೋರಕ್ಷಶಾಸ್ತ್ರವೆಂದೂ ಹೇಳಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ. ಗೋರಕ್ಷತತಕದ ಲಕ್ಷ್ಮೀನಾರಾಯಣ ಕೃತ ಟೀಕೆಯು ಬಾಲಪ್ರಬೋಧಿನಿ ಎಂಬ ಹೆಸರಿನಿಂದ ಪ್ರಸಿದ್ಧವಾಗಿದೆ. ನಿರ್ವಿವಾದವಾದ ವಿಷಯವೇನೆಂದರೆ ಗೋರಕ್ಷತತಕವು ಯೋಗಸಾಧನೆಯ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಹಠಯೋಗಾಧಾರಿತ ನಾಥಸಂಪ್ರದಾಯದ ಅಮೂಲ್ಯ ಪ್ರಮಾಣ ಗ್ರಂಥವಾಗಿದೆ.

ಗೋರಕ್ಷತತಕದ ಆರಂಭದಲ್ಲಿಯೇ ಮಂಗಳಚರಣದ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಯೋಗ ಮಹಾಜ್ಞಾನಾಮೃತದ ಶಿವಪರಂಪರಾಗತ ಅಭಿನ್ನ, ಅವಿಚ್ಛಿನ್ನ ಸ್ತೋತ್ರವಾದ ಪರಮಗುರುವಾದ ಯೋಗಿಂದ್ರ ಮತ್ತೇಂದ್ರನಾಥನು ದೇಹಸಿದ್ಧಿಯ ಗುರುವುಳ್ಳವನಾಗಿ ಪಿಂಡದಲ್ಲಿ ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡದ ಸಾಮರಸ್ಯ ಮಾಧ್ಯಮದಿಂದ ಅಲಖ-ನಿರಂಜನ ತತ್ವದ ಸಚ್ಚಿದಾನಂದದ ಸ್ವಾರಸ್ಯವನ್ನು ಪ್ರಕಟಪಡಿಸಿದ್ದಾನೆ. ಇದರಿಂದ ನಾನು ನನ್ನ ಗುರುದೇವನಾದ ಸಾಕ್ಷಾತ್ ಪರಮಾನಂದನಾದ ಮತ್ತು ಸಚ್ಚಿದಾನಂದ ಸ್ವರೂಪನಾಗಿರುವ ಅವನ ಸಾನ್ನಿಧ್ಯ ಮಾತ್ರದಿಂದ ಈ ದೇಹವು ಸಚ್ಚಿದಾನಂದ, ಚಿನ್ನಯ ಹಾಗೂ ಪರಮಾನಂದಕರವಾಗಿರುತ್ತದೆಯೋ ಅಂಥ ಮತ್ತೇಂದ್ರನಾಥನಿಗೆ ನಮಸ್ಕಾರ ಮಾಡುವೆನು ಎಂದು ದಾಖಲಿಸಿದ್ದಾನೆ.

ಆ ಮತ್ತೇಂದ್ರನಾಥನು ಮೂಲಾಧಾರ ಬಂಧ, ಉಡ್ಡಿಯಾನಬಂಧ, ಜಾಲಂಧರಬಂಧ ಮೊದಲಾದ ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸದ ಮೂಲಕ ಹೃದಯ ಕಮಲದಲ್ಲಿ ನಿಶ್ಚಲವಾದ ದೀಪದ ಜ್ಯೋತಿಯಂಥ ಪರಮಾತ್ಮನ ಕಲೆಯ ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಯುಗಕಲ್ಪಾದಿಯ ರೂಪದಲ್ಲಿ ತಿರುಗುತ್ತಿರುವ ಕಾಲದ ರಹಸ್ಯಗಳನ್ನು ತನ್ನ ವಶಗೊಳಿಸಿಕೊಂಡರು ಮತ್ತು ಸ್ವತಃ ಜ್ಞಾನ ಹಾಗೂ ಆನಂದದ ಮಹಾಸಮುದ್ರನಾದ ಶ್ರೀ ಆದಿನಾಥನ ಸ್ವರೂಪನಾದನು. ಈ ತರಹ ತನ್ನ ಗುರುವಿನ ಚರಣಕಮಲಗಳಲ್ಲಿ ನಮಸ್ಕರಿಸುವ ಮೂಲಕ ಮಹಾಯೋಗಿ ಗೋರಖನಾಥನು ಯೋಗಿಗಳ ಅಭಿಷೇಯಾದ ಉತ್ತಮ ಯೋಗಜ್ಞಾನವನ್ನು ಗೋರಕ್ಷತತಕದಲ್ಲಿ ಬಣ್ಣಿಸಿದ್ದಾನೆ. ಇದು ಗುರುವಿನಿಂದ ಪ್ರದತ್ತವಾದ ಉತ್ತಮಜ್ಞಾನವಾಗಿದ್ದು ಸಾಕ್ಷಾತ್ ಗುರುಸ್ವರೂಪ ಯೋಗಜ್ಞಾನವಾಗಿದೆ ಮತ್ತು ಇದರ ಮೂಲಕ ಯೋಗಸಾಧಕನು ಸಚ್ಚಿದಾನಂದ ಮೂರ್ತಿಯಾಗುತ್ತಾನೆ.

ಶ್ರೀಗುರುಂ ಪರಮಾನಂದಂ ಪಂದೇ ಸ್ವಾನಂದವಿಗ್ರಹಮ್ ..... ಚಿದಾನಂದಾಯತೇ ತನುಃ || (ಯೋರಕ್ಷತತಕ-1)

ಯೋಗಿಗಳ ಹಿತವನ್ನು ಅನುಲಕ್ಷಿಸಿ ಗೋರಕ್ಷನಾಥನು ಗೋರಕ್ಷತತಕವನ್ನು ರಚಿಸಿದ್ದಾನೆ. ಇದರ ಬೋಧನೆಯನ್ನು ಆಚರಿಸುವುದರಿಂದ ನಿಶ್ಚಿತವಾಗಿ ಪರಮ ಪದವು ಜೀವನ್ಮುಕ್ತಿಯು ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಇದರಿಂದ ಕೈವಲ್ಯಪ್ರಾಪ್ತಿಗೆ ಸಹಾಯವಾಗುವುದು. ಇಲ್ಲಿ ನಾಥಯೋಗವು ಆಚರಿಸುತ್ತಿರುವ ಹಠಯೋಗದ ಸಾಧನೆಯಿದ್ದು ಅದರ ತೇಜದಿಂದಲೇ ಮಹಾಯೋಗ ಜ್ಞಾನದ ಚಿಂತನೆ ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಇದೊಂದು ಮುಕ್ತಿಯ ಸೋಪಾನವಾಗಿದೆ.

ಯೋಗ ಸಾಧನೆಯಿಂದ ಯೋಗಿಯು ತನ್ನ ಸ್ವ-ಇಚ್ಛೆಯಿಂದ ದೇಹತ್ಯಾಗ ಮಾಡುವ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನು ಹೊಂದುತ್ತಾನೆ. ಪರಮಾತ್ಮನ ಸ್ಮರಣೆ, ಧ್ಯಾನ ಹಾಗೂ ಚಿಂತನದಿಂದಾಗಿ ಅವನಂತಾಗಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ಗೋರಖನಾಥನು ಅಂತರ್ಧ್ಯಾನವನ್ನು ತನ್ನ ಯೋಗಜ್ಞಾನವನ್ನಾಗಿಸಿಕೊಂಡು ಶ್ರುತಿ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಸೂಚಿಸಿದ್ದಾನೆ. ಶ್ರುತಿ ಮತ್ತು ವೈದಿಕ ವಿಚಾರವನ್ನು ಉಪೇಕ್ಷಿಸದೇ ವೇದವು ಕಲ್ಪತರುವಾಗಿದೆ ಅಲ್ಲದೇ ಶಾಖೆಗಳಿಗೆ ಹಾಗೂ ಪಕ್ಷಿಗಳಿಗೆ ದ್ವಿಜರಿಗೆ, ಪಂಡಿತರಿಗೆ, ಜ್ಞಾನಿಗಳಿಗೆ ಹಾಗೂ ಯೋಗಿಗಳಿಗೆ ಆಶ್ರಯಸ್ಥಾನವಾಗಿರುವುದು. ಅದೇ ತರಹ ಯೋಗಿಗಳ ಮೂಲಕ ವೇದದ ಶಾಖೆಗಳನ್ನು ಹಾಗೂ ಪ್ರತಿಶಾಖೆಗಳನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸಲು ಅನುಕೂಲಕರವಾಗಿದೆ. ವೇದರೂಪ ಕಲ್ಪತರುವಿನ ಫಲವು ಯೋಗವಾಗಿದೆ. ಈ ಯೋಗವು ಸಂಸಾರದ ಅಧಿದೈಹಿಕ, ಅಧಿಭೌತಿಕ ಹಾಗೂ ಅಧಿದೈವಿಕ ತಾಪವನ್ನು ತಮನಗೊಳಿಸುವುದಾಗಿದೆ.

ದ್ವಿಜಸೇವಿತ ಶಾಖಸ್ಯ ಶ್ರುತಿಕಲ್ಪತರೋಃ ಫಲಮ್ | ತಮನಂ ಭವತಾಪಸ್ಯ ಯೋಗಂ ಭಜತ ಸತ್ತಮಾಃ || (ಗೋರಕ್ಷತತಕ-6)

ನಾಥಮತ ಗೋರಕ್ಷತತಕದಲ್ಲಿ ಸಿದ್ಧಾಮೃತದ ಸಿದ್ಧಾಮೃತದ ಅನುಸಾರವಾಗಿ ಗೋರಕ್ಷನಾಥನು ಯಮ, ನಿಯಮವನ್ನು ಹೊರತುಪಡಿಸಿ ಷಡಂಗಯೋಗವಾದ ಆಸನ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ, ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರ, ಧಾರಣಾ, ಧ್ಯಾನ ಮತ್ತು ಸಮಾಧಿಯ ಪ್ರತಿಪಾದನೆಯನ್ನು ಮಾಡಿದ್ದಾನೆ. ಅವನ ವಿಚಾರದ ಪ್ರಕಾರ ಯೋಗಾಸನಗಳು ಷಡಂಗಯೋಗದ ಪ್ರಥಮಾಂಗವಾಗುತ್ತವೆ. ಎರಡನೆಯದು ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವಾಗಿದೆ. ಮೂರನೆಯದು ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರದಿಂದ ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ತಮ್ಮ ತಮ್ಮ ವಿಷಯಗಳಿಂದ ಹಿಂತೆಗೆಯುತ್ತವೆ. ನಾಲ್ಕನೆಯದಾದ ಧಾರಣಾದಿಂದ ಮನಸ್ಸನ್ನು ತನ್ನ ಗುರಿಯಲ್ಲಿ ನೆಲೆಗೊಳ್ಳುತ್ತವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಐದನೆಯದಾದ ಧ್ಯಾನದ ಮೂಲಕ ಆತ್ಮಸ್ವರೂಪ ಇಲ್ಲಿವೆ ಅಲಖ ನಿರಂಜನನಾದ ಪರಮೇಶ್ವರನ ಚಿಂತನೆ ಮಾಡುವುದಾಗಿದೆ. ಆರನೆಯದಾದ ಸಮಾಧಿಯಿಂದ ಧ್ಯೇಯ ವಸ್ತುವಿನ ಮೇಲೆ ಆತ್ಮದ ಅಭಿನ್ನತೆ ಅಥವಾ ವಿಕಾಕಾರವಾಗುವಿಕೆ ಸಿದ್ಧಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಈ ಷಡಂಗಯೋಗವನ್ನು ಸೈದ್ಧಾಂತಿಕವಾಗಿ ಹಾಗೂ ಪ್ರಕ್ರಿಯಾತ್ಮಕವಾಗಿ ವಿವೇಚನೆ ಮಾಡಲಾಗಿದೆ

ಉಪದೇಶದ ಮಹತ್ವ ಅಂಶಗಳು  
ಆಸನಂ ಪ್ರಾಣಸಂರೋಧಃ ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರಶ್ಚ ಧಾರಣಾ | ಧ್ಯಾನಂ ಸಮಾಧಿರೇತಾನಿ ಯೋಗಾಂಗಾನಿ ವದಂತಿ ಷಟ್ || (ಗೋ.ಶ-7)

ಜೀವರಾಶಿಗಳು 84 ಯೋಗಿಗಳಿಂದ ದಾಟಿಬಂದವೆಂದು ಹೇಳಲಾಗಿದ್ದು, ಶಿವನೇ ಯೋಗದ ಆದಿಗುರುವಾದ ಆಸನಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಹಾಗೂ ಜೀವಿಗಳ ಯೋಗಿಗಳ ಅನುಪಾತಕ್ರಮವಾಗಿ 84 ಲಕ್ಷಗಳೆಂದು ಸಾರಿದ್ದಾನೆ. ಈ 84



ಲಕ್ಷ ಆಸನಗಳ ಪ್ರಕಾರಗಳನ್ನು ಶಿವನು ಮಾತ್ರ ಬಲ್ಲವನಾಗಿದ್ದು, ಆಸನಗಳ ಅಭ್ಯಾಸ ಮತ್ತು ಸಾಧನೆಯ ವರ್ಣನೆ ಮಾಡಿದ್ದಾನೆ. ಮತ್ತು ಕೇವಲ 84 ಆಸನಗಳು ಪ್ರಮುಖವೆಂದು ಸ್ವೀಕರಿಸಿದ್ದಾನೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಪದ್ಮಾಸನ, ಸಿದ್ಧಾಸನಗಳು ಎಡಗಾಲಿನ ಹಿಮ್ಮಡಿಯಿಂದ ಒತ್ತಿಹಿಡಿದು, ಬಲಗಾಲಿನ ಹಿಮ್ಮಡಿಯಿಂದ ಮೇಠದ ಮೇಲಿಟ್ಟು, ಶರೀರವನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ಸ್ಥಿರವಾಗಿರಿಸಿ, ಸಕಲ ಇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು ಸಂಯಮಗೊಳಿಸಿ ಭ್ರೂಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಿ ಅಲುಗಾಡದೇ ಸ್ಥಿರವಾಗಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದೇ ರೀತಿಯಾಗಿ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಮೋಕ್ಷದ ಬಾಗಿಲನ್ನು ತೆರೆಯುವ ಹಾಗೂ ಮೋಕ್ಷವನ್ನು ಪ್ರಧಾನ ಮಾಡುವ ಆಸನಗಳಲ್ಲಿ ಇವು ಪ್ರಮುಖವಾಗಿದೆ ಎಂಬ ವಿಚಾರವನ್ನು ತಿಳಿಯುತ್ತೇವೆ.

ಮಹಾಯೋಗಿ ಗೋರಖನಾಥನು ನಾಡಿಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಧಾನವಾದ ಇಡಾ ಪಿಂಗಲಾ ಹಾಗೂ ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿಗಳ ವರ್ಣನೆಯನ್ನು ವಿಸ್ತೃತವಾಗಿ ವಿವರಿಸಿದ್ದಾನೆ ಹಾಗೂ ಶರೀರವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ಅಥವಾ ನಿಯಮಕಗೊಳಿಸುವ ದಶವಾಯುಗಳ ನಿರೂಪಣೆಯನ್ನು ಸಾರ್ಥಕವಾಗಿ ಮಾಡಿರುವನು. ಇದರಲ್ಲಿ 72000 ನಾಡಿಗಳ ಉದ್ದವು ಸ್ಥಾನವನ್ನು ಹಾಗೂ ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಹತ್ತು ಪ್ರಾಣಾವಾಹಿನಿ ನಾಡಿಗಳು ಪ್ರಮುಖವೆಂದು ತಿಳಿಸಿದ್ದಾರೆ; ಅವುಗಳೆಂದರೆ ಇಡಾ, ಪಿಂಗಲಾ, ಸುಷುಮ್ನಾ, ಗಾಂಧಾರೀ, ಹಸ್ತಿಜಿಹ್ವಾ, ಶೂಷಾ, ಯಶಸ್ವಿನೀ, ಅಲಂಬುಷಾ, ಕೂಹೂ ಮತ್ತು ಶಂಖಿನೀ ನಾಡಿಗಳಾಗಿವೆ.

ಈ ನಾಡಿಗಳ ಜೊತೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಚಕ್ರಗಳನ್ನು ಅರಿಯುವವರು ಯೋಗಿಗೆ ಪರಮಾವಶ್ಯಕವಾಗಿದೆ. ನಾಸಿಕದ ಮೂಗಿನ ಎಡಭಾಗದಲ್ಲಿ ಇಡಾ, ಬಲಗಡೆಗೆ ಪಿಂಗಲಾ ಹಾಗೂ ಇವುಗಳ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿರುವುದೇ ಸುಷುಮ್ನಾ ನಾಡಿಯಾಗಿದೆ. ಗಾಂಧಾರೀ ನಾಡಿಯು ಎಡಕಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ, ಹಸ್ತಿಜಿಹ್ವಾ ನಾಡಿಯು ಬಲಗಣ್ಣಿನಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ, ಶೂಷಾ ನಾಡಿಯು ಬಲಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಯಶಸ್ವಿನಿ ಎಡಕಿವಿಯಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ, ಅಲಂಬುಷಾವೆಂಬ ನಾಡಿಯೂ ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಕೂಹೂ ನಾಡಿಯು ಲಿಂಗವುಳ್ಳ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿರುವುದು. ಶಂಖಿನೀ ನಾಡಿ ಮೂಲಾಧಾರದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಇಡಾ, ಪಿಂಗಲಾ ಹಾಗೂ ಸುಷುಮ್ನಾಗಳು ಪ್ರಾಣಾಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಇವುಗಳು ಸದಾ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣಾವನ್ನು ಸಂಚಾರಗೊಳಿಸುತ್ತಿರುತ್ತವೆ ಹಾಗೂ ಸ್ಥಿರವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳಿಗೆ ಅನುಕ್ರಮವಾಗಿ ದೇವತೆಗಳಾದ ಚಂದ್ರ, ಸೂರ್ಯ ಹಾಗೂ ಅಗ್ನಿಗಳು ದೇವತೆಗಳಾಗಿರುತ್ತವೆ.

ಮಾನವನ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಹತ್ತು ವಾಯುಗಳಾದ ಪ್ರಾಣಾ, ಅಪಾನ, ಸಮಾನ, ಉದಾನ, ವ್ಯಾನ, ನಾಗ, ಕೂರ್ಮ, ಕೃಕರ, ದೇವದತ್ತ ಹಾಗೂ ಧನಂಜಯಗಳಾಗಿರುತ್ತವೆ

ಪ್ರಾಣಾವು ಹೃದಯದಲ್ಲಿ ನಿತ್ಯ ವಾಸವಾಗಿರುವುದು, ಅಪಾನವು ಗುದಮಂಡಲದಲ್ಲಿ ನಿತ್ಯ ವಾಸವಾಗಿರುವುದು, ಸಮಾನವು ನಾಭಿ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ನಿತ್ಯ ವಾಸವಾಗಿರುವುದು, ಉದಾನವು ಕಂಠದ ಮಧ್ಯಭಾಗದಲ್ಲಿ ನಿತ್ಯ ವಾಸವಾಗಿರುವುದು, ವ್ಯಾನವು ಸಂಪೂರ್ಣ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ನಿತ್ಯ ವಾಸವಾಗಿರುವುದು ಈ ಐದು ವಾಯುಗಳು ಪ್ರಧಾನವಾದ ವಾಯುಗಳಾಗಿವೆ ಹಾಗೂ ಪಂಚಪ್ರಾಣಗಳಾಗಿವೆ.

ನಾಗವಾಯುವು (ಉದ್ಗಾರ)ಡರಿಕೆಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ, ಕೂರ್ಮವಾಯುವು ಕಣ್ಣುಗಳ ಪಿಳಕಿಸುವಿಕೆಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವುದಾಗಿದೆ, ಕೃಕರ ವಾಯುವು ತೀನುವಿಕೆಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವುದು, ದೇವದತ್ತ ವಾಯುವು ಆಕಳಿಕೆಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ, ಧನಂಜಯ ವಾಯುವು ಸಂಪೂರ್ಣ ಶರೀರವನ್ನು ವ್ಯಾಪಿಸಿಕೊಂಡಿರುವಿಕೆಯಾಗಿದೆ.

ಮೃತವಾದ ಶರೀರವನ್ನು ನಾಲ್ಕು ಗಂಟೆಗಳವರೆಗೂ ಈ ವಾಯುವು ಪರಿತ್ಯಾಗ ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ ಶರೀರದೊಂದಿಗೆ ನಾಲ್ಕು ಗಂಟೆಗಳವರೆಗೆ ವ್ಯಾಪಿಸಿಕೊಂಡಿರುವುದು ಈ ದಶವಾಯುಗಳು ಶರೀರದ ಎಲ್ಲ ನಾಡಿಗಳಲ್ಲಿ ಛೇದನ ಮಾಡಿ ಸಂಚಾರಿಸುತ್ತವೆ.

ಹಠಯೋಗದ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಂತೆ "ಹಂಸ" ಮಂತ್ರದ ಜಪ ಮಾಡುತ್ತ (21600) ಇಪ್ಪತ್ತೊಂದು ಸಾವಿರದ ಅರುನೂರು ಹಂಸ ಮಂತ್ರವನ್ನು ಹಗಲಿರುಳು ಜೀವಾತ್ಮವು ಮಾಡುತ್ತಿರುತ್ತದೆ ಇದಕ್ಕೆ ಅಜಪಾ ಗಾಯತ್ರಿಯೆಂದು ಕರೆಯಲಾಗುತ್ತದೆ ಇದು ಯೋಗಿಗಳಿಗೆ ಮೋಕ್ಷದಾಯಕ ಮಾರ್ಗವಾಗಿದೆಯೆಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಯಲು ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿದೆ.

ಯೋಗ ಸಾಧಕನು ಕ್ರಮೇಣ ಶಕ್ತಿಚಾಲನೆಯೇ ಮೊದಲಾದ ಮುದ್ರೆಗಳಿಂದ ಕುಂಡಲಿನಿಯ ಜಾಗೃತಿಗಾಗಿ ಹಾಗೂ ಹಠಯೋಗದ ಸಿದ್ಧಿಗಾಗಿ ಯತ್ನಿಸಿ ಅದರ ಮೂಲಕ ರಾಜಯೋಗದಡೆಗೆ ಅಂದರೆ ಉನ್ನತ ಮಾರ್ಗದತ್ತ ಮುಂದುವರಿಯಬೇಕು. ಈ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿದ್ದಾಗ ಶರೀರ ಶ್ರಮದಿಂದಂಟಾದ ಬೆವರನ್ನು ಶರೀರಕ್ಕೆ ಮರಳಿ ತಿಕ್ಕಬೇಕು. ಅದರಿಂದ ತರೀರವು ಸದೃಢವಾಗುವುದು ಹಾಗೂ ಹಗುರವಾಗುವುದು. ಹೀಗೆ ಎಲ್ಲ ರೀತಿಯಿಂದಲೂ ಯೋಗಾಸಕ್ತನಾಗಿ ಕುಂಡಲಿನಿಯನ್ನು ಜಾಗೃತಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು; ಇದಕ್ಕೆ ಬೇಕರಿ ಮುದ್ರೆಯು ಮಹತ್ವದ್ದಾಗಿದ್ದು ಅದನ್ನು ಯತ್ನಪೂರ್ವಕ ಸಿದ್ಧಿಪಡಿಸಿಕೊಂಡು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ.

ಚಿತ್ತಂ ಚರತಿ ಖೇ ಯಸ್ಯಾಜ್ಞಿಹ್ಯಾ ಚರತಿ ಖೇ ಗತಾ | ತೇಜೈವ ಖೇಚರೇ ಮುನ್ಯಾ ಸರ್ವಸಿದ್ಧಿರ್ನಾಮಿಸ್ಯತಾ | (ಗೀ. ೫-67)

ಚಿತ್ತಂ ಚರತಿ ಖೇ ಯಸ್ಯಾಜ್ಞಿಹ್ಯಾ ಚರತಿ ಖೇ ಗತಾ | ತೇಜೈವ ಖೇಚರೇ ಮುನ್ಯಾ ಸರ್ವಸಿದ್ಧಿರ್ನಾಮಿಸ್ಯತಾ | (ಗೀ. ೫-67)

ವೀರ್ಯವನ್ನು ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಉದ್ಭವಗಾಮಿಯನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಹಾಗೂ ಖುತ್ವವು ಚಂದ್ರನಿಂದ ಸಂಯುಕ್ತವಾಗಿದ್ದರೆ ರಜವು ಸೂರ್ಯನಿಂದ ಸಂಯುಕ್ತಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಇವೆರಡರ ಸಾಮರಸ್ಯವೇ ಐಕ್ಯದ ರಹಸ್ಯವಾಗಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಸುತ್ತಾ ಮಹಾಯೋಗಿ ಗೋರಖನಾಥನು ಬಂಧನಗಳ ಮಹತ್ವ ಪ್ರಾಣಾವಾಯುವಿನ ಸ್ಥಿರತೆ, ಓಂಕಾರ ಸ್ವರೂಪ, ಪರಮಜ್ಯೋತಿಯ ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರಗಳು ಮಾನವಜೀವನದ ಯೋಗಸಾಧನೆಗೆ ಪರಮಸಫಲತೆಯಾಗಿದೆ ಎಂದು ಹೇಳಿದ್ದಾನೆ.



ಉಡ್ಡೀಯಾನ ಬಂಧವು ನಾಡಿಗಳ ಜಾಲವನ್ನು ಬಂಧಿಸುವುದು. ಶಿರದಿಂದ ಕೆಳಗಿಳಿಯುವ ಜಲವು ಸಹಸ್ರಾರದಿಂದ ದ್ರವಿಸುವ ಅಮೃತವನ್ನು ಕೆಳಗೆ ಜಾರದಂತೆ ತಡೆದು ನಿಲ್ಲಿಸುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ವಿಕಾರಾದಿ ದೋಷಗಳು ನಿರ್ಮೂಲನವಾಗುತ್ತವೆ. ಘೇರಂಡ ಸಂಹಿತೆಯನ್ನು ಉಲ್ಲೇಖಿಸುತ್ತ ಉಡ್ಡೀಯಾನ ಬಂಧವು ಅತಿ ಪಾರಮ್ಯವನ್ನು ದೃಢವಾಗಿ ಮಂಡಿಸಲಾಗಿದೆ. ಉಡ್ಡೀಯಾನದ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಯೌವನ ಸ್ಥಿರವಾಗಿರುವುದು, ಘೇರಂಡ ಮುನಿಯ ಪ್ರಕಾರ ಈ ಉಡ್ಡೀಯಾನ ಬಂಧದ ನಿರಂತರ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಮುಕ್ತಿಯು ಸಹಜವಾಗಿ ಸಿದ್ಧಿಸುವುದು.

ಮಹಾಯೋಗಿ ಗೋರಕ್ಷನಾಥನು ಓಂಕಾರಚ್ಯೋತಿ ಸ್ವರೂಪನಾದ ಪರಬ್ರಹ್ಮನ ಉಪಾಸನೆಯನ್ನು ಕುರುತು ಯೌಗಿಕ ವಿಧಿಯನ್ನು ಹೇಳಿದ್ದಾನೆ ಅಲ್ಲದೇ ಸಾಧಕನು ಶರೀರಾದಿಗಳಿಂದ ನಿರ್ಮೂಲನಾಗಿರಬಹುದು, ಅಥವಾ ಆಗಿರಕ್ಕಿಲ್ಲ, ಪಾಪ ಪುಣ್ಯಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತನಾಗಿರಬಹುದು ಅಥವಾ ಆಗಿರಕ್ಕಿಲ್ಲ ಆದರೂ ಈ ಪ್ರಣವದ ಜಪ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ದ್ರವ್ಯ ಕಮಲದಪತ್ರದಂತೆ ಲಿಪ್ಪನಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆದುದರಿಂದ ಓಂಕಾರ ಜಪವು ಅವನಿಗೆ ಅತ್ಯಗತ್ಯವಾಗಿದೆ. ಮಹಾಯೋಗಿಯ ಪ್ರಕಾರ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣಾ ಸಂಚಾರ ಸ್ಥಗಿತವಾಗುವವರೆಗೆ ವೀರ್ಯವು ಸ್ಥಿರವಾಗುವುದಿಲ್ಲ, ಪ್ರಾಣಾದ ನಿಶ್ಚಲತೆಯೇ ವೀರ್ಯದ ನಿಶ್ಚಲತೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುವುದು

ಉಪಸಂಹಾರ:

ಗೋರಕ್ಷನಾಥ ಯೋಗಿಯು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ತಿಳಿಸುವುದೇನೆಂದರೆ ಸತ್ಯಸ್ವರೂಪದ ಅಭಿಜ್ಞಾನಕ್ಕಾಗಿ, ವಿಜ್ಞಾನಕ್ಕಾಗಿ ಯೋಗಮಾರ್ಗಕ್ಕಿಂತ ಶ್ರೇಷ್ಠವಾಗ ಬೇರೆ ಮಾರ್ಗಗಳಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಇದು ಶಿವನಿಂದ ಸಾರಲಿಟ್ಟ ಸಿದ್ಧಾಂತವಾಗಿದೆ. ಈ ಶಿವಕಥಿತ ಸಿದ್ಧಾಂತದ ಸಪ್ತಶೃಂಗದ ಮೇಲೆ ಯೋಗೇಶ್ವರನಾದ ಮತ್ತೇಂದ್ರನಾಥನು ಶ್ರವಣದ ಮೂಲಕ ಮನನ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಗೋರಖನಾಥನಿಗೆ ಉಪದೇಶಿಸಿದ್ದಾನೆ.

ಭಗವಾನ್ ಗೋರಖನಾಥನು ತಾನು ಪಡೆದ ಅನುಭೂತಿಯನ್ನು ಗೋರಕ್ಷತತಕದಲ್ಲಿ ಅಮೂಲ್ಯ ನಿಧಿಯಾಗಿರುವ ವಿಚಾರವನ್ನು ನೂರೊಂದು ಶ್ಲೋಕಗಳ ಮೂಲಕ (101) ಯಮ, ನಿಯಮವನ್ನು ಹೊರತುಪಡಿಸಿ ಷಡಂಗಯೋಗವಾದ ಆಸನ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ, ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರ, ಧಾರಣಾ, ಧ್ಯಾನ ಮತ್ತು ಸಮಾಧಿಯ ಪ್ರತಿಪಾದನೆಯನ್ನು ಮಾಡಿದ್ದಾನೆ.

ಆಸನಗಳು, ಪಾಣಾಯಾಮ, ಬಂಧಗಳು ಹಾಗೂ 72000 ನಾಡಿಗಳಲ್ಲಿ ಹತ್ತು ನಾಡಿಗಳು ಪ್ರಮುಖವಾಗಿರುವ ಬಗ್ಗೆ ಹಾಗೂ ಮಾನವನ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಹತ್ತು ವಾಯುಗಳಾದ ಪ್ರಾಣಾ, ಅಪಾನ, ಸಮಾನ, ಉದಾನ, ವ್ಯಾನ, ನಾಗ, ಕೂರ್ಮ, ಕೃಕರ, ದೇವದತ್ತ ಹಾಗೂ ಧನಂಜಯಗಳಾಗಿರುತ್ತವೆ.

ಮುದ್ರೆಗಳಿಂದ ಕುಂಡಲಿನಿಯ ಜಾಗೃತಿಗಾಗಿ ಹಾಗೂ ಹಠಯೋಗದ ಸಿದ್ಧಿಗಾಗಿ ಯತ್ನಿಸಿ ಅದರ ಮೂಲಕ ರಾಜಯೋಗದೇಡೆಗೆ ಅಂದರೆ ಉನ್ನತ ಮಾರ್ಗದತ್ತ ಮುಂದುವರಿಯಬೇಕೆಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಚಲೇ ವಾತೇ ಚಲೋ ಬಿಂದುರ್ನಿಶ್ಚಲೇ ನಿಶ್ಚಲೋ ಭವೇತ್ |

ಯೋಗೀ ಸ್ಥಾನುತ್ವಮಾಚ್ಯೋತಿ ತತೋವಾಯುಂನಿರೋಧಯೇತ್ ||

ಪ್ರಾಣಾ ಮತ್ತು ಬಿಂದುವಿನ ನಿಶ್ಚಲತೆಯೇ ಯೋಗಿಗೆ ಸಾಧನೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ಥಿರತೆಯ ಸಿದ್ಧಿಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ಅಭ್ಯಾಸವು ಅಗತ್ಯವಾಗುತ್ತೆ. ಪ್ರಾಣವು ಶರೀರವನ್ನು ಬಿಟ್ಟ ಮೇಲೆಯೇ ಆತ್ಮವು ಶರೀರವನ್ನು ಬಿಡುವುದು.

ಮೇಲ್ಕಂಡ ವಿಷಯಗಳಿಂದ ಗೋರಖನಾಥನು ಮಹಾಯೋಗಿಯ ಗೋರಕ್ಷತತಕವು ನಾಥ ಸಂಪ್ರದಾಯದ ಸಿದ್ಧಾಂತ ಮಾರ್ಗವಾಗಿದ್ದು; ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಮಾಣಯುಕ್ತ ಯೋಗತಾಸ್ತವಾಗಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ನಾವೆಲ್ಲರೂ ತಿಳಿಯುವುದಕ್ಕೆ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಿದರೆ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಮೋಕ್ಷವನ್ನು ಸಾಧಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಈ ನನ್ನ ಕಿರು ಸಂಶೋಧನೆ ಮೂಲಕ ತಿಳಿಸುವುದಕ್ಕೆ ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಿದ್ದೇನೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಎನಾದರು ಒಳ್ಳೆಯ ಗುಣಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ ಅಂತಃಕರ್ಮದ ಗುರುವಿನಿಂದ ಬಂದಿರುವ ಅಂಶವೆಂದು ಸ್ವೀಕರಿಸಿ ಎನಾದರೂ ದೋಷಗಳಿದ್ದರೆ ನನ್ನ ಆಜಾಗರೂಕತೆಯಿಂದ ಆಗಿರುತ್ತದೆ ಅದನ್ನು ಮನ್ನಿಸಬೇಕೆಂದು ವಿನಂತಿಸುತ್ತಾ ಈ ನನ್ನ ವಾಕ್ಯವನ್ನು ಮುಕ್ತಾಯ ಮಾಡುತ್ತೇನೆ.

ಪರಾಮರ್ಶನ ಗ್ರಂಥಗಳು:

1. ಗೋರಕ್ಷತತಕ
2. ಶಿವಸಂಹಿತೆ.
3. ಹಠಯೋಗ ಪ್ರದೀಪಿಕೆ
4. ಹಠಯೋಗ ದೀಪಿಕೆ
5. ಘೇರಂಡ ಸಂಹಿತಾ