ಮುದ್ರಾ ವಿಶೇಷ

ನಮ್ಮ ದೇಹದ ವಿವಿಧ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಎಪ್ಪತ್ತೆರಡು ಸಾವಿರ ನಾಡಿಗಳಿವೆಯೆಂದು ಪೂರ್ವದ ಶಾಸ್ತ್ರಕಾರರು ಹೇಳಿದ್ದುಂಟು. ನಮ್ಮ ಆಧಿ–ವ್ಯಾಧಿಗಳ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಆಯಾಯ ನಾಡಿಗಳನ್ನು ಎಚ್ಚರಿಸಬೇಕೆಂದು ನಾಡಿಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರು ಹೇಳುತ್ತಿದ್ದರು. ಇದು ವೈದ್ಯಶಾಸ್ತ್ರದ ಒಂದು ಭಾಗವೂ ಆಗಿತ್ತು. ನಾಡಿಯನ್ನು ಹಿಡಿದು ನೋಡಿದರೆ ಸಾಕು, ಎಂಥ ರೋಗವನ್ನಾದರೂ ಕಂಡು ಹಿಡಿಯುತ್ತಿದ್ದ ನಾಡಿತಜ್ಞರು ಕಳೆದ ಎರಡು ಶತಮಾನಗಳ ಹಿಂದೆ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಇದ್ದರು. ನಮ್ಮ ದೇಹದ ವಿವಿಧ ಭಾಗಗಳನ್ನು ಎಚ್ಚರಿಸಲು ವಿವಿಧ ಬಗೆಯ ಮುದ್ರೆಗಳನ್ನು ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದುದುಂಟು. ಹಣೆ, ಭುಜ, ಕೊರಳು, ತೋಳು, ಉದರ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಬಾಹ್ಯಮುದ್ರೆಗಳು ಇರುತ್ತಿದ್ದವು. ದೇಹದ ಮೇಲೆ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದ ಮುದ್ರೆಗಳಿಗೂ ದೇಹದ ಮೇಲಿರುತ್ತಿದ್ದ ವಿವಿಧ ಬಗೆಯ ನಾಡಿಗಳಿಗೂ ಸಂಬಂಧಗಳು ಇರುತ್ತಿದ್ದವು. ಇವು ಕಾಲಕ್ರಮೇಣ ಬಾಹ್ಯಚಿಹ್ನೆಗಳಾಗಿ ಮಾತ್ರ ಉಳಿದುಬಿಟ್ಟವು. ಈ ಮುದ್ರೆಗಳ ಹಿಂದಿರುವ 'ನಾಡಿಸೂತ್ರ' ಕಾಲಾಂತರದಲ್ಲಿ ಕಣ್ಮರೆಯಾದುವು. ಈಗಲೂ ಹೊರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಚಾರದಲ್ಲಿರುವ ರೇಖಿವಿದ್ಯೆ, ಆಕ್ಯುಪಂಕ್ಚರ್, ಆಕ್ಯುಪ್ರೆಶರ್ ಮುಂತಾದುವು 'ನಾಡಿಶಾಸ್ತ್ರ'ಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟವುಗಳೇ. ಆಯಾಯ ವಿದ್ಯೆಗಳಲ್ಲಿ ಪಾರಂಗತರಾದವರು ಇದನ್ನು ಪ್ರಮಾಣಿಸಿ ನೋಡಿದ್ದಾರೆ. ಭಾರತೀಯ ನಾಡಿಶಾಸ್ತ್ರವು ಮುಂದೆ ಚೀನಾ, ಟಿಬೆಟ್, ಜಪಾನ್, ಥಾಯ್ಲೆಂಡ್, ಸಿಲೋನ್ ಮುಂತಾದ ಕಡೆಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಳೆದದ್ದು ಚಾರಿತ್ರಿಕ ಸಂಗತಿ.

ನಮ್ಮ ದೇಶದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ವಿದ್ಯೆಗೂ ಪೂರ್ವಾಪರ ಸಂಬಂಧಗಳುಂಟು. ದೇಹದ ಪಟುತ್ವಕ್ಕೆ ಮನಸ್ಸಿನ ಪಟುತ್ವವೂ ಸಹಕಾರಿಯಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಯೋಗಶಾಸ್ತ್ರ, ನಾಡಿಶಾಸ್ತ್ರ, ಮನಃಶಾಸ್ತ್ರ, ಸಂಗೀತಶಾಸ್ತ್ರ, ಮಲ್ಲವಿದ್ಯೆ–ಮುಂತಾದುವು ಒಂದರೊಡನೊಂದು ಸಂಬಂಧಗಳು ಇದ್ದೇ ಇರುತ್ತಿದ್ದವು. ಕಾಯಾ–ವಾಚಾ–ಮನಸಾ ಇವು ಪ್ರಾಚೀನರಿಗೆ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಅನಿಸಿರಲಿಲ್ಲ. ಅವುಗಳೊಳಗೆ ಅಂತರ್ ಸಂಬಂಧಗಳು ಇರುತ್ತಿದ್ದವು. ಈ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಎರಡು ಮುದ್ರಾವಿಶೇಷಗಳ ಬಗೆಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಪರಿಚಯ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳೋಣ. ಈ ಮುದ್ರೆಗಳು ಬಾಹ್ಯಚಿಹ್ನೆಗಳಲ್ಲ; ಅವು ಮನೋಕಲ್ಪಕ್ಕೆ ಸೇರಿದವುಗಳು. ನಮ್ಮ ಒಳಮನಸ್ಸಿಗೂ ಉಸಿರಾಟಕ್ಕೂ ಸಂಬಂಧವುಳ್ಳವು. ಇದು ಶುದ್ಧ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟದ್ದಲ್ಲ. ಆದರೆ, ವಾಯು ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿನ ನಿಶ್ಚಲತ್ವಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟಿವೆ ಎಂಬುದನ್ನು ತಜ್ಞರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ನೂರಾರು ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದಿನಿಂದಲೂ ಎರಡು ಮುದ್ರೆಗಳನ್ನು ಯೋಗಿಗಳು ಬಳಸುತ್ತಿದ್ದದ್ದುಂಟು. ಮೊದಲನೆಯದು ಖೇಚರೀಮುದ್ರೆ, ಎರಡನೆಯದು ಶಾಂಭವೀಮುದ್ರೆ. ನಾವೀಗ ಖೇಚರೀಮುದ್ರೆಯ ಸ್ವರೂಪವನ್ನು ತಿಳಿಯುವ ಯತ್ನ ಮಾಡೋಣ. ಖೇಚರೀ ಮುದ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಎರಡು ಪ್ರಕಾರಗಳುಂಟು. ಒಂದು ಅಂತಃಖೇಚರೀ ಮತ್ತೊಂದು ಬಾಹ್ಯಖೇಚರೀ. ಈ ಬಾಹ್ಯಖೇಚರಿಗೆ ಲಂಬಿಕಾಯೋಗವೆಂಬ ಮತ್ತೊಂದು ಹೆಸರುಂಟು!

ಇಲ್ಲಿ ಅಂತಃಖೇಚರಿ ಇದೆಯಲ್ಲಾ, ಅದು ತಾರಕಾಬ್ರಹ್ಮ ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರವನ್ನು ಕಾಣಿಸುತ್ತದೆ. ಇದು ಶುದ್ಧಾಂಗವಾಗಿ ಮನೋಕಲ್ಪ ಪ್ರಪಂಚಕ್ಕೆ ಸೇರಿದ್ದು. ಆದರೆ, ಇದಕ್ಕೆ ಭಿನ್ನವಾದ ಬಾಹ್ಯಖೇಚರಿಯು ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ದೇಹಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ್ದು. ಬಾಹ್ಯಖೇಚರಿ ವಿದ್ಯೆಯನ್ನು ತಿಳಿದಂಥ ಯೋಗಗುರು ನಡೆಸುವ ರಹಸ್ಯ ಪ್ರಯೋಗವಿದು. ಆ ಗುರು ಕಪಾಲಕುಹರಕ್ಕೆ ಸೇರಿದ ಕಿರುನಾಲಿಗೆಯನ್ನು ತುಸುತುಸುವೇ ಛೇದಿಸುತ್ತಾನೆ. ಇದು ಎಷ್ಟೋ ಸಮಯವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಇಂಥ ಸೂಕ್ಷ್ಮಖೇಚರೀ ಮುದ್ರೆಯ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಸಾಧಕನು ಪರಮಾನಂದ ಪಡೆಯುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತಾನೆ. ಅವನು ಕೊನೆಕೊನೆಗೆ ರಾಜಯೋಗಿಯೇ ಆಗಿಬಿಡುತ್ತಾನೆ. ಈ ರಾಜಯೋಗಿಗೆ ಷೋಡಶಸ್ವರಾತ್ಮಕವಾದ ವಿಶುದ್ಧಿಚಕ್ರ ಮತ್ತು ದ್ವಾದಶಾಂತ್ಯವೆನಿಸುವ ಬ್ರಹ್ಮರಂಧ್ರದ ನಡುವೆ ಚೇತನಾತ್ಮಕವಾದ 'ಹೃದಯಾಕಾಶ' ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಇದು ಖೇಚರೀಮುದ್ರೆಯ ಅಭ್ಯಾಸದಿಂದ ಮಾತ್ರ ಸಾಧ್ಯ. ಇದನ್ನು ಪಡೆದ ಯೋಗಿಯು ವಾಕ್‌ಸಿದ್ಧಿಯನ್ನು ಪಡೆದಿರುತ್ತಾನೆ. ಇದು ಖೇಚರೀ ಮುದ್ರೆಯನ್ನು ಸಾಧಿಸಿದವರಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಸಾಧ್ಯ!

ಇನ್ನು ಶಾಂಭವೀಮುದ್ರೆಯ ಬಗೆಗೆ ತುಸು ತಿಳಿಯುವ ಯತ್ನವನ್ನು ಮಾಡೋಣ. ದಿವ್ಯಲಿಂಗಾನುಸಂಧಾನಕ್ಕೆ ಸಾಧನವಾದದ್ದು ಖೇಚರೀಮುದ್ರೆ. ಇದು ಸ್ಥಾನಭೇದದಿಂದ 'ಶಾಂಭವೀಮುದ್ರೆ' ಎನಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ! ಯೋಗಿಯು ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ನಾಸಿಕಾಗ್ರದಲ್ಲಿ ಇರಿಸಬೇಕು. ಆ ಕಣ್ಣುಗಳು ಉನ್ಮೇಷವಾಗಲಿ ನಿಮೇಷವಾಗಲಿ ಇರಕೂಡದು. ಯೋಗಿಯು ನಿಶ್ಚಲತ್ವದಲ್ಲಿಯೇ ನಿಲ್ಲಬೇಕು. ಆಗ ಹೃದಯಾಕಾಶದಲ್ಲಿ ಜ್ಯೋತಿರ್ಮಂಡಲವನ್ನು ಕಾಣುತ್ತಾನೆ! ಇದು ಶಾಂಭವೀ ಮುದ್ರೆ. ಈ ಶಾಂಭವೀಮುದ್ರೆಯು ಎರಡು ಭೇದಗಳಾಗುವುದುಂಟು. ಯೋಗಿಯೊಬ್ಬ ನಾಸಿಕದ ಮೇಲೆ ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ಇಟ್ಟು, ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ನಾದಾನುಸಂಧಾನ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅದನ್ನು 'ಪೂರ್ವಶಾಂಭವಿ' ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಅದೇ ಯೋಗಿಯೊಬ್ಬ ನಾಸಿಕದ ಮೇಲೆ ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನೂ ಮನಸ್ಸನ್ನೂ ಒಟ್ಟಿಗೆ ನಾದಬ್ರಹ್ಮನಲ್ಲಿ ತಲ್ಲೀನಗೊಳಿಸಿದರೆ 'ಉತ್ತರ ಶಾಂಭವಿ' ಎಂದು ಕರೆಯುವುದುಂಟು. ಹೀಗೆ, ಪೂರ್ವಶಾಂಭವಿ ಮತ್ತು ಉತ್ತರ ಶಾಂಭವಿ ಇವೆರಡನ್ನೂ ನಾದಾನುಸಂಧಾನದಿಂದಲೇ ಯೋಗಿ ತನ್ನದಾಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಯಾವ ಯೋಗಿ ಅಥವಾ ಸಾಧಕ ಇದನ್ನು ಸಾಧಿಸುತ್ತಾನೋ ಅವನಿಗೆ ಮಹದಾಶ್ಚರ್ಯಗಳು ಕಾಣಿಸುತ್ತವೆ. ಯೋಗಶಾಸ್ತ್ರವು ಸತ್ವ, ರಜ ಮತ್ತು ತಮೋಗುಣಗಳನ್ನು ಮಂಡಲತ್ರಯಗಳೆಂದು ನಿರ್ದೇಶಿಸುತ್ತದೆ. ಯೋಗಿಯು ಇವುಗಳ ಮೂಲಕ ಪಶ್ಚಿಮದ್ವಾರ ಎನಿಸುವಂಥ ಭ್ರೂಮಧ್ಯಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಐಕ್ಯಮಾಡಿ ನೋಡಿದರೆ ಶಾಂಭವೀಮುದ್ರೆಯಿಂದ ಅನೇಕ ಆಶ್ಚರ್ಯಗಳು ಕಾಣಿಸುತ್ತವೆ. ಅದು ಕ್ರಮವಾಗಿ ಜೀವ–ಪರಮರ ದಿವ್ಯಪ್ರಕಾಶವಾಗಿಯೂ ಪರಿಣಮಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಶಾಂಭವಿ ಮುದ್ರೆಗೆ ಪೂರ್ವಮುಖೀ, ಮಾಲಾವಲೋಕಿನಿ, ಸಂಧಾನರೂಪಿಣಿ, ಬೋಧಮುದ್ರೆ, ಧ್ಯಾನಮುದ್ರೆ ಎಂಬ ಪರ್ಯಾಯ ನಾಮಗಳುಂಟು!

ಮೇಲೆ ಹೇಳಿರುವ ಖೇಚರೀ ಮತ್ತು ಶಾಂಭವೀ ಬಾಹ್ಯವಿಶೇಷಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿಲ್ಲ. ಇದು ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಸಂಬಂಧ ಪಟ್ಟಿದ್ದು. ಈ ಮುದ್ರೆಗಳ ಹಿಂದೆ ನಾಡಿವಿಶೇಷವೂ ಸೇರಿದೆ. ಯೋಗಶಾಸ್ತ್ರದ ಷಟ್ಚಕ್ರಗಳ ಸಂಬಂಧವೂ ಉಂಟು. ಸಂಗೀತದ ಅನಾಹತನಾದದ ಸೂಕ್ಷ್ಮತೆಯೂ ಇದರಲ್ಲಿ ಅಡಗಿದೆ. ಕಾಳಿದಾಸ ಒಂದೆಡೆ ಹೇಳುವಂತೆ 'ನ ಸಾಧು ಮನ್ಯೇ ಪ್ರಯೋಗ ವಿಜ್ಞಾನಮ್' ಪ್ರಯೋಗವಿಜ್ಞಾನದಿಂದ ಮಾತ್ರ ಸಿದ್ಧಾಂತಗಳನ್ನು ರೂಪಿಸಬೇಕು. ಸಿದ್ಧಾಂತಗಳು ರುಜುವಾತುಗೊಳ್ಳುವುದು ಪ್ರಯೋಗದಿಂದ ಮಾತ್ರ. ಸಹಸ್ರಾರು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಈ ಬಗೆಯ ಮುದ್ರಾವಿಶೇಷಗಳು ಪ್ರಯೋಗದಲ್ಲಿ ಉಳಿದಿದ್ದವು. ಆದರೆ, ಅಂಥವರು ಬರುಬರುತ್ತ ಇಲ್ಲವಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಕಳೆದ ಶತಮಾನದ ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಅಂಥ ಸಾಧಕರು ಇದ್ದರು. ವಚನಕಾರರಲ್ಲೂ ತತ್ತ್ವಪದಕಾರರಲ್ಲೂ ಈ ಬಗೆಯ ಮುದ್ರೆಗಳನ್ನು ಕಂಡುಕೊಂಡಿದ್ದ ಸಾಧಕಯೋಗಿಗಳು ಇದ್ದರು!

■ **ಪುರಂಜೀವಿ**

ಮಾತೇ ಮುತ್ತು

- ಸತಿಯು ಒಂದು ಕನ್ನಡಿ ಇದ್ದಂತೆ, ಅದರಲ್ಲಿ ಕಾಣುವ ಪ್ರತಿಬಿಂಬವೇ ಪತಿ.
  —ತ್ರಿವೇಣಿ
- ಲೋಕದ ಚೇಷ್ಟೆಗೆ ರವಿ ಬೀಜವಾದಂತೆ ಕರಣಂಗಳ ಚೇಷ್ಟೆಗೆ ಮನವೇ ಬೀಜ.
  —ಅಕ್ಕಮಹಾದೇವಿ
- ಹೆಣ್ಣಿಗೆ ಉದ್ದೇಶ ಹೆಚ್ಚು, ಉದ್ಗಾರ ಕಡಿಮೆ; ಗಂಡಿಗೆ ಉದ್ಗಾರ ಹೆಚ್ಚು ಮತ್ತು ಉದ್ದೇಶ ಕಡಿಮೆ.
  —ಗೌರೀಶ ಕಾಯ್ಕಿಣಿ
- ಚರಿತ್ರೆ ಸತತವಾದ ನಿರಾಶೆಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದುದು.
  —ಜಾನ್ ಡ್ಯೂಯಿ
- ಚರಿತ್ರೆಯನ್ನು ಓದಿದಾಗ ನಾವು ಚರಿತ್ರೆಯನ್ನು ರೂಪಿಸುತ್ತೇವೆ.
  —ಜಿ.ಡಬ್ಲ್ಯು. ಕರ್ಟಿಸ್