

ಯೋಗ ಶಿಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ಸಂಸ್ಕೃತ ಭಾಷೆಯ ಮಹತ್ವ

ಜ್ಯೋತಿ ಗೋಕಾವಿ

ಉಪನ್ಯಾಸಕರು, ಯೋಗ ಅಧ್ಯಯನ ವಿಭಾಗ, ಕರ್ನಾಟಕ ಕಲಾ
ಮಹಾವಿದ್ಯಾಲಯ, ಧಾರವಾಡ.

DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.17255121>

ABSTRACT:

ನಮ್ಮ ಪ್ರಾಚೀನ ವಾಚ್ಯವೆಲ್ಲ ಸಂಸ್ಕೃತ ಭಾಷೆಯನ್ನು ಆಧರಿಸಿದೆ. ವೈದಿಕ ವಾಚ್ಯವೇ ಆಗಲಿ, ರಾಮಾಯಣ, ಮಹಾಭಾರತ, ಸ್ಮೃತಿಗ್ರಂಥಗಳು, ದರ್ಶನಗಳು, ಧರ್ಮಗ್ರಂಥಗಳು, ಮಹಾಕಾವ್ಯ, ಲಘುಕಾವ್ಯಗಳು, ನಾಟಕಗಳು, ಗದ್ಯಕಾವ್ಯ, ಗೀತಕಾವ್ಯ, ನೀತಿಗ್ರಂಥಗಳು ಹೀಗೆ ಸಾವಿರಾರು ಗ್ರಂಥ ಪ್ರಕಾರಗಳು ಸಂಸ್ಕೃತ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಸಿಗುತ್ತವೆ. ಇದಲ್ಲದೇ ವ್ಯಾಕರಣ, ಗಣಿತ, ಜ್ಯೋತಿಷ್ಯ, ವಾಸ್ತುಕಲೆ, ಅರ್ಥಶಾಸ್ತ್ರ, ರಾಜನೀತಿ, ಛಂದಸ್, ಅಲಂಕಾರ ಮೊದಲಾದ ಶಾಸ್ತ್ರಗಳೆಲ್ಲ ಸಂಸ್ಕೃತದಲ್ಲಿವೆ. ಹಾಗಾಗಿ, ವಾಚ್ಯವು ವಿಪುಲವಾದದ್ದು, ಅಪಾರವಾದದ್ದು. ಪ್ರಾಚೀನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಇದು ಕೇವಲ ವಿದ್ವಾಂಸರ ಭಾಷೆಯಾಗಿರದೇ ಜನಸಾಮಾನ್ಯರ ಲೌಕಿಕ ವ್ಯವಹಾರದಲ್ಲಿ ಅದು ಭಾಷೆಯೂ ಆಗಿತ್ತು. ಎಲ್ಲ ಶಾಸ್ತ್ರಗಳ ಪ್ರಾಚೀನ ಗ್ರಂಥಗಳು ಸಂಸ್ಕೃತ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿವೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಯೋಗಶಾಸ್ತ್ರ ಸಹ ಹೊರತಲ್ಲ.

ಯೋಗವು ಪ್ರಾಚೀನ ಭಾರತದ ಒಂದು ಅತ್ಯಮೂಲ್ಯ ಕೊಡುಗೆಯಾಗಿದೆ. ಭಾರತದ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಪ್ರತಿಭೆಯ ಒಂದು ಭಾಗವೂ ಹೌದು. ಯೋಗಕ್ಕೆ ಸುಮಾರು ಐದು ಸಾವಿರ ವರ್ಷಗಳಷ್ಟು ಹಳೆಯ ಇತಿಹಾಸವಿದೆ. ಯೋಗ ಶಾಸ್ತ್ರವು ಸಾಕ್ಷಾತ್ ಆದಿನಾಥ ಶಿವನಿಂದ ಉಪದೇಶಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ. ಯೋಗದ ಉಲ್ಲೇಖವು ವೇದಗಳು, ಉಪನಿಷತ್ತುಗಳು, ಭಗವದ್ಗೀತೆ, ಪುರಾಣಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಯೋಗದ ಪ್ರಥಮ ಉಲ್ಲೇಖವು ಋಗ್ವೇದದಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬಂದಿದೆ ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗುತ್ತದೆ. ಅನೇಕ ಋಷಿಮುನಿಗಳು, ಯೋಗಿಗಳು, ಸಿದ್ಧಸಾಧಕರು ಯೋಗ ಪರಂಪರೆಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡು ಬಂದಿದ್ದಾರೆ. ಅವರು ಅನೇಕ ಯೋಗ ಗ್ರಂಥಗಳನ್ನು ರಚಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ವಾತ್ಮಾರಾಮ ವಿರಚಿತ ಹಠಯೋಗ ಪ್ರದೀಪಿಕಾ, ಮಹರ್ಷಿ ಘರಂಡರು ವಿರಚಿಸಿದ ಘೇರಂಡ ಸಂಹಿತಾ (ಘಟಸ್ಥ ಯೋಗ), ಹರಗೌರಿ ಸಂವಾದವಾದ ಶಿವಸಂಹಿತಾ, ಮಹರ್ಷಿ ಶ್ರೀನಿವಾಸ ಭಟ್ಟರು ರಚಿಸಿದ ಹಠರತ್ನಾವಳಿ, ಮಹರ್ಷಿ ಗೋರಕ್ಷನಾಥರು ರಚಿಸಿದ ಗೋರಕ್ಷ ಷಟ್ಪದಿ ಮುಂತಾದವುಗಳು ಹಠಯೋಗ ಗ್ರಂಥಗಳಾಗಿವೆ. ಇಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೇ ಮಹರ್ಷಿ ಪತಂಜಲಿ ಅವರಿಂದ ರಚಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ಯೋಗದರ್ಶನವು ಭಾರತೀಯ ತತ್ವಶಾಸ್ತ್ರದ ಆಸ್ತಿಕ ದರ್ಶನಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದಾಗಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಯೋಗ ಶಾಸ್ತ್ರದ ಸಂಪೂರ್ಣ ಹಾಗೂ ಯಥಾರ್ಥ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಹೊಂದಲು ಸಂಸ್ಕೃತ ಭಾಷಾ ಜ್ಞಾನ ಅತೀ ಮುಖ್ಯ ಪಾತ್ರವನ್ನು ವಹಿಸುತ್ತದೆ.

KEYWORDS:

ಸಂಸ್ಕೃತ ಭಾಷೆ, ಯೋಗ ಶಿಕ್ಷಣ, ಪಾರಿಭಾಷಿಕ ಪದಗಳು, ಪಾರಂಪರಿಕ ಗ್ರಂಥಗಳು, ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಸಂಪರ್ಕ.

“ಭಾಷಾಸು ಮುಖ್ಯಾ ಮಧುರಾ ದಿವ್ಯಾ ಗೀರ್ವಾಣ ಭಾರತೀ”

ಭಾಷೆಗಳಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವೂ, ಮಧುರವೂ, ದಿವ್ಯವೂ ಆದದ್ದು ಸಂಸ್ಕೃತ ಭಾಷೆ. ಇದು ದೇವವಾಣಿ. ಕವಿ ಬರೆಯುವ ಪ್ರತಿ ಪದವೂ ಮಧುರ, ಸಂಗೀತಮಯ ಹಾಗೂ ಪದಲಾಲಿತ್ಯಗಳ ದ್ಯೋತಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಪರಿಶುದ್ಧವಾದದ್ದು, ವ್ಯಾಕರಣ ದೋಷ ರಹಿತವಾದದ್ದು ಯಾವುದೋ ಅದು ಸಂಸ್ಕೃತ. ಸಂಸ್ಕೃತದ ಅಸ್ತಿತ್ವದಲ್ಲಿ ವಿದ್ವಾಂಸರೇ ದೇವರು, ಆದ್ದರಿಂದ ಇದು ದೇವವಾಣಿ ಎನಿಸಿದೆ. ಈ ಭಾಷೆಯು ಭಾರತೀದೇವಿ, ಭಾರತೀಯರಿಗೆ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಪಾಶ್ಚಾತ್ಯರಿಗೂ ಸಹ ಪ್ರಾಣರೂಪಿಣಿ, ಉನ್ನತಿದಾಯಕಳು, ಸನ್ಮಾರ್ಗದರ್ಶಕಳು, ಕರ್ತವ್ಯಕರ್ತವ್ಯಗಳ ಬೋಧಕಳು ಹಾಗೂ ಎರಡೂ ಲೋಕದಲ್ಲಿ (ಇಹಪರ) ಹಿತವನ್ನುಂಟುಮಾಡುವವಳು. ಸಂಸ್ಕೃತ ಭಾಷೆಯು ಇಂಡೋಯುರೋಪಿಯನ್ ಭಾಷಾ ಬಳಗಕ್ಕೆ ಸೇರಿದ ಅತಿ ಪ್ರಾಚೀನವಾದ ಭಾಷೆಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದಾಗಿದೆ. ಇದು ಭಾರತದ ಶಾಸ್ತ್ರೀಯ ಭಾಷೆ ಹಾಗೂ ಅಧಿಕೃತ ಭಾಷೆಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು. ಪುರಾತನ ಭಾರತೀಯ ಸಂಸ್ಕೃತಿ, ಸಾಹಿತ್ಯ ವಿಜ್ಞಾನ ಹಾಗೂ ತತ್ವಶಾಸ್ತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ವಿಪುಲವಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿರುವ ಭಾಷೆ ಇದಾಗಿದೆ.

ನಮ್ಮ ಪ್ರಾಚೀನ ವಾಚ್ಯವೆಲ್ಲ ಸಂಸ್ಕೃತ ಭಾಷೆಯನ್ನು ಆಧರಿಸಿದೆ. ವೈದಿಕ ವಾಚ್ಯವೇ ಆಗಲಿ, ರಾಮಾಯಣ, ಮಹಾಭಾರತ, ಸ್ಮೃತಿಗ್ರಂಥಗಳು, ದರ್ಶನಗಳು, ಧರ್ಮಗ್ರಂಥಗಳು, ಮಹಾಕಾವ್ಯ, ಲಘುಕಾವ್ಯಗಳು, ನಾಟಕಗಳು, ಗದ್ಯಕಾವ್ಯ, ಗೀತಕಾವ್ಯ, ನೀತಿಗ್ರಂಥಗಳು ಹೀಗೆ ಸಾವಿರಾರು ಗ್ರಂಥ ಪ್ರಕಾರಗಳು ಸಂಸ್ಕೃತ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಸಿಗುತ್ತವೆ. ಇದಲ್ಲದೇ ವ್ಯಾಕರಣ, ಗಣಿತ, ಜ್ಯೋತಿಷ್ಯ, ವಾಸ್ತುಕಲೆ, ಅರ್ಥಶಾಸ್ತ್ರ, ರಾಜನೀತಿ, ಛಂದಸ್, ಅಲಂಕಾರ ಮೊದಲಾದ ಶಾಸ್ತ್ರಗಳೆಲ್ಲ ಸಂಸ್ಕೃತದಲ್ಲಿವೆ. ಹಾಗಾಗಿ, ವಾಚ್ಯವು ವಿಪುಲವಾದದ್ದು, ಅಪಾರವಾದದ್ದು. ಪ್ರಾಚೀನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಇದು ಕೇವಲ ವಿದ್ವಾಂಸರ ಭಾಷೆಯಾಗಿರದೇ ಜನಸಾಮಾನ್ಯರ ಲೌಕಿಕ ವ್ಯವಹಾರದಲ್ಲಿ ಆಡು ಭಾಷೆಯೂ ಆಗಿತ್ತು. ಎಲ್ಲ ಶಾಸ್ತ್ರಗಳ ಪ್ರಾಚೀನ ಗ್ರಂಥಗಳು ಸಂಸ್ಕೃತ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿವೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಯೋಗಶಾಸ್ತ್ರ ಸಹ ಹೊರತಲ್ಲ, ಆದ್ದರಿಂದ ಯೋಗ ಶಾಸ್ತ್ರದ ಸಂಪೂರ್ಣ ಹಾಗೂ ಯಥಾರ್ಥ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಹೊಂದಲು ಸಂಸ್ಕೃತ ಭಾಷಾ ಜ್ಞಾನ ಅತಿ ಮುಖ್ಯ ಪಾತ್ರವನ್ನು ವಹಿಸುತ್ತದೆ.

ಯೋಗಶಾಸ್ತ್ರ:

ಯೋಗವು ಪ್ರಾಚೀನ ಭಾರತದ ಒಂದು ಅತ್ಯಮೂಲ್ಯ ಕೊಡುಗೆಯಾಗಿದೆ. ಭಾರತದ ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಪ್ರತಿಭೆಯ ಒಂದು ಭಾಗವೂ ಹೌದು. ಯೋಗಕ್ಕೆ ಸುಮಾರು ಐದು ಸಾವಿರ ವರ್ಷಗಳಷ್ಟು ಹಳೆಯ ಇತಿಹಾಸವಿದೆ. ಯೋಗ ಶಾಸ್ತ್ರವು ಸಾಕ್ಷಾತ್ ಆದಿನಾಥ ಶಿವನಿಂದ ಉಪದೇಶಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ. ಯೋಗದ ಉಲ್ಲೇಖವು ವೇದಗಳು, ಉಪನಿಷತ್ತುಗಳು, ಭಗವದ್ಗೀತೆ, ಪುರಾಣಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಯೋಗದ ಪ್ರಥಮ ಉಲ್ಲೇಖವು ಋಗ್ವೇದದಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬಂದಿದೆ ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗುತ್ತದೆ. ಅನೇಕ ಋಷಿಮುನಿಗಳು, ಯೋಗಿಗಳು, ಸಿದ್ಧಸಾಧಕರು ಯೋಗ ಪರಂಪರೆಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡು ಬಂದಿದ್ದಾರೆ. ಅವರು ಅನೇಕ ಯೋಗ ಗ್ರಂಥಗಳನ್ನು ರಚಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ವಾತ್ಮಾರಾಮ ವಿರಚಿತ ಹಠಯೋಗ ಪ್ರದೀಪಿಕಾ, ಮಹರ್ಷಿ ಘರಂಡರು ವಿರಚಿಸಿದ ಘೇರಂಡ ಸಂಹಿತಾ (ಘಟಸ್ಥ ಯೋಗ), ಹರಗೌರಿ ಸಂವಾದವಾದ ಶಿವಸಂಹಿತಾ, ಮಹರ್ಷಿ ಶ್ರೀನಿವಾಸ ಭಟ್ಟರು ರಚಿಸಿದ ಹಠರತ್ನಾವಳಿ, ಮಹರ್ಷಿ ಗೋರಕ್ಷನಾಥರು ರಚಿಸಿದ ಗೋರಕ್ಷ ಷಟ್ಪ ಮುಂತಾದವುಗಳು ಹಠಯೋಗ ಗ್ರಂಥಗಳಾಗಿವೆ. ಇಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೇ ಮಹರ್ಷಿ ಪತಂಜಲಿ ಅವರಿಂದ ರಚಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ಯೋಗದರ್ಶನವು ಭಾರತೀಯ ತತ್ವಶಾಸ್ತ್ರದ ಆಸ್ತಿಕ ದರ್ಶನಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದಾಗಿದೆ. ಇದರ ಮೂಲ ತಳಹದಿ ಸಾಂಖ್ಯದರ್ಶನವಾಗಿದೆ. ಇದು 195 ಸೂತ್ರಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿದ್ದು ಯೋಗ ಶಾಸ್ತ್ರದ ಅನುಶಾಸನ ಎನಿಸಿದೆ.

ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಶಾರೀರಿಕ, ಮಾನಸಿಕ, ಬೌದ್ಧಿಕ, ನೈತಿಕ ಹಾಗೂ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕವಾಗಿ ಬೆಳವಣಿಗೆಯಾಗುವುದೇ ಅವನ ಸಮಗ್ರ ವಿಕಾಸ. ಈ ರೀತಿ ವಿಕಾಸವಾಗಲು ಒಳ್ಳೆಯ ಸಂಸ್ಕಾರಗಳು ಬೇಕು. ಈ ಸಂಸ್ಕಾರದ ವಿವಿಧ ಹಂತಗಳೇ ಯೋಗದ ವಿವಿಧ ಪ್ರಕಾರಗಳು. ಅಂದರೆ ಜ್ಞಾನಯೋಗ, ಭಕ್ತಿಯೋಗ, ಕರ್ಮಯೋಗ, ರಾಜಯೋಗ, ಹಠಯೋಗ, ಲಯಯೋಗ, ಕುಂಡಲಿನಿಯೋಗ, ಧ್ಯಾನಯೋಗ, ಮಂತ್ರಯೋಗ, ನಾದಯೋಗ ಇತ್ಯಾದಿ ಯೋಗ ಪ್ರಕಾರಗಳ ಮೂಲಕ ಮಾನವನ ಸಮಗ್ರ ವಿಕಾಸ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಯೋಗ ಎಂಬ ಪದದ ಉತ್ಪತ್ತಿಯು 'ಯುಜ್' ಎಂಬ ಸಂಸ್ಕೃತ ಧಾತುವಿನಿಂದ ಆಗಿದೆ. 'ಯುಜ್' ಎಂಬ ಪದದ ಅರ್ಥವನ್ನು ಪಾಣಿನಿಯು "ಯುಜಿರ್ ಯೋಗೇ" ಅಥವಾ "ಯುಜ್ ಸಮಾಧೌ" ಎಂದು ನೀಡಿದ್ದಾರೆ. ಅಂದರೆ ಕೂಡಿಸು, ಸೇರಿಸು, ಒಂದಾಗಿಸು, ಸಂಸರ್ಗ, ಐಕ್ಯತೆ, ಸಮಾಧಿ ಸ್ಥಿತಿ ಎಂಬ ಅರ್ಥವನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ಜೀವಾತ್ಮಪರಮಾತ್ಮರ ಐಕ್ಯ ಸ್ಥಿತಿಯೇ ಯೋಗ. ಶಾರೀರಿಕವಾಗಿ, ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ, ಬೌದ್ಧಿಕವಾಗಿ ಹಾಗೂ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕವಾಗಿ ಒಂದಾಗುವುದೇ ಯೋಗ.

ಸಂಸ್ಕೃತ ಭಾಷಾಜ್ಞಾನದ ಅವಶ್ಯಕತೆ:

ಯೋಗ ವಿಷಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಪಾರಂಪರಿಕ ಗ್ರಂಥಗಳಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲ

ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಸೂತ್ರರೂಪ ಅಥವಾ ಶ್ಲೋಕರೂಪದಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಸೂತ್ರರೂಪ ಎಂದರೆ:

“ಅಲ್ಪಾಕ್ಷರಮಸಂದಿಗ್ಧಂ ಸಾರವತ್ ವಿಶ್ವತೋಮುಖಿಮ್
ಅಸ್ತೋಭಮನವದ್ಯಂ ಚ ಸೂತ್ರಂ ಸೂತ್ರವಿದೋ ವಿದುಃ”

(ಪಾಣಿನಿ ವ್ಯಾಕರಣ)

ಕಡಿಮೆ ಅಕ್ಷರಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುವುದು, ಸಂಶಯರಹಿತವಾದುದು, ಸಾರವನ್ನು ಹೊಂದಿರುವುದು, ಇಡೀ ವಿಶ್ವಕ್ಕೆ ಅನ್ವಯಿಸುವುದು, ಗೊಂದಲರಹಿತವಾಗಿರುವುದು ಇವು ಸೂತ್ರದ ಲಕ್ಷಣಗಳು. ಉದಾ: “ಯೋಗಶ್ಚಿತ್ತವೃತ್ತಿ ನಿರೋಧಃ”

ಮಹರ್ಷಿ ಪತಂಜಲಿ ಅವರು ಯೋಗದ ವ್ಯಾಖ್ಯಾನವನ್ನು ಈ ರೀತಿಯಾಗಿ ನೀಡಿದ್ದಾರೆ. ಕಡಿಮೆ ಅಕ್ಷರಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುವುದರಿಂದ ನೆನಪಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು ಸುಲಭ. ಹಾಗೂ ಇದೊಂದು ಶ್ಲೋಕವನ್ನು ಅರ್ಥೈಸಿಕೊಂಡರೆ ಯೋಗದ ಸಂಪೂರ್ಣ ಜ್ಞಾನ ಪಡೆದುಕೊಂಡಂತೆಯೇ.

ಸಂಸ್ಕೃತದ ವ್ಯಾಕರಣವು ನಿಖರವಾಗಿದೆ, ಯೋಗ ಬೋಧನೆಗಳ ಅರ್ಥಗಳನ್ನು ಅರ್ಥೈಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಶ್ಲೋಕಗಳನ್ನು ಅರ್ಥೈಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂದರೆ, ವ್ಯಾಕರಣ ಜ್ಞಾನದ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಪಾಣಿನಿ ವ್ಯಾಕರಣವನ್ನು ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡುವುದು ಅನಿವಾರ್ಯವಾಗಿದೆ.

ಉದಾ: 1. ವರ್ಣಗಳು ಮತ್ತು ಅವುಗಳ ಸರಿಯಾದ ಉಚ್ಚಾರಣೆ.

ಅ, ಆ, ಹ, ವಿವರ್ಗ(:) ಮತ್ತು ಕವರ್ಗ - ಕಂಠ

ಇ, ಚವರ್ಗ, ಯ, ಶ - ತಾಲು

ಋ, ಋವರ್ಗ, ರ, ಷ - ಮೂರ್ಧಾ

ಌ, ತವರ್ಗ, ಲ, ಸ - ದಂತ

ಉ, ಊ, ಪವರ್ಗ - ಓಷ್ಠ

ಏ, ಐ - ಕಂಠತಾಲು

ಒ, ಔ - ಕಂಠಓಷ್ಠ

ವ - ದಂತಓಷ್ಠ

ಜ, ಇ, ಣ, ನ, ಮ - ನಾಸಿಕಾ

ಆಂಗ್ಲಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ 'ನಾವಾಸನ' ಎಂಬ ಪದವನ್ನು 'Navasana' ಎಂದು ಬರೆಯುತ್ತೇವೆ. ಇಲ್ಲಿ ನಾವಾಸನ ಎಂದರೆ ನಾವೆಯ ಆಕಾರದಲ್ಲಿರುವ ಆಸನ ಎಂದರ್ಥ, ಅದನ್ನು ನಾವಾಸನ ಎಂದು ಉಚ್ಚರಿಸಿದರೆ ಅರ್ಥವೇ ಬದಲಾಗುತ್ತದೆ. 'ನವ' ಎಂದರೆ ಒಂಭತ್ತು ಆಸನಗಳು ಎಂದರ್ಥವಾಗುತ್ತದೆ.

ಉದಾ: 2. ಸಂಸ್ಕೃತದಲ್ಲಿ ಸಂಖ್ಯಾ ಜ್ಞಾನ ಅತೀ ಅವಶ್ಯಕವಾಗಿದೆ. ಏಕಂ, ದ್ವೇ, ತ್ರೀಣಿ, ಚತ್ವಾರಿ, ಪಂಚಮ...ಇತ್ಯಾದಿ. ತ್ರಿದೋಷಗಳು, ಚತುರ್ವಿಧ ಪುರುಷಾರ್ಥಗಳು, ಪಂಚಕೋಶಗಳು, ಷಟ್ ಚಕ್ರಗಳು...ಹೀಗೆ ಸಂಖ್ಯೆಗಳ ಜ್ಞಾನವಿಲ್ಲದೇ ಇವುಗಳ ಸರಿಯಾದ ಜ್ಞಾನ ಪಡೆಯಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಶ್ಲೋಕಗಳಲ್ಲಿರುವ ಪದಗಳ ಅರ್ಥವನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಲು ಅಮರಸಿಂಹನ ನಾಮಲಿಂಗಾನುಶಾಸನ (ಅಮರಕೋಶ) ವನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಅವಶ್ಯಕವಾಗಿದೆ. ಇದರಿಂದ ಶಾಸ್ತ್ರ ಅಧ್ಯಯನ ಸುಲಭವಾಗುತ್ತದೆ.

ಉದಾ: 1. ಒಂದು ಪದಕ್ಕೆ ಹಲವಾರು ಅರ್ಥಗಳಿರುತ್ತವೆ.

ವಾತ - ಪ್ರಾಣ, ವಾಯು, ಉಸಿರು, ಇತ್ಯಾದಿ

ಪಿತೃ - ತಾಪ, ಊಷ್ಮಾ, ಸೂರ್ಯ ಇತ್ಯಾದಿ

ಉದಾ: 2. ಒಂದೇ ಪದವು ಸಂದರ್ಭಾನುಸಾರ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಅರ್ಥವನ್ನು ಕೊಡುತ್ತವೆ.

ಕರ - ಕೈ, ತೆರಿಗೆ

ಊರು - ತೊಡೆ, ಸ್ಥಳ, ನೆಡು

ಗುರು - ಭಾರ, ಉಪಾಧ್ಯಾಯ, ಒಂದು ಗ್ರಹದ ಹೆಸರು

ನರ - ಮನುಷ್ಯ ದೇಹದ ನರನಾಡಿಗಳು

ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಅರ್ಥೈಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂದರೆ ಅದರ ಮೂಲಧಾತು ಅಥವಾ ನಿರುಕ್ತಿಯನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಅವಶ್ಯ. ಅಂದರೆ ಪಾರಿಭಾಷಿಕ ಪದಗಳ ಅರ್ಥ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಉದಾ: 'ಹೃದೋಗ' - ಹೃತ್ ಎಂದರೆ ಹೃದಯ, ಅಂದರೆ ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ರೋಗ ಎಂದರ್ಥ.

ಹೃದಯ - ಹರತಿ ದದಾತಿ ಯಾತಿ ಇತಿ ಹೃದಯಂ

ಹರತಿ - ಸ್ವೀಕರಿಸುವುದು, ದದಾತಿ - ನೀಡುವುದು, ಯಾತಿ - ಸಂಚರಿಸುವಂತೆ ಮಾಡು

ಸಂಸ್ಕೃತ ಗ್ರಂಥಗಳನ್ನು ಅರ್ಥೈಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಭಾಷೆಗಳಿಗೆ ತರ್ಜುಮೆ ಮಾಡಲಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ಎಷ್ಟೇ, ತರ್ಜುಮೆ ಪದಗಳನ್ನು ಬಳಸಿದರೂ ಸಹ ಕೆಲವೊಂದು ಪದಗಳಿಗೆ ನಾವು ಸರಿಯಾದ ಅರ್ಥವನ್ನು ನೀಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಹಾಗಾಗಿ ಅವುಗಳನ್ನು ಸಂಸ್ಕೃತ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಉದಾ: ತ್ರಿದೋಷಗಳಾದ ವಾತ, ಪಿತ್ತ, ಕಫ ದೋಷಗಳಿಗೆ ಆಂಗ್ಲಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಸರಿಯಾದ ತರ್ಜುಮೆ ಪದಗಳನ್ನು ನೀಡಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ವಾತವೆಂದರೆ ವಾಯು, ಗಾಳಿ (Air or gas) ಎಂದಾಗಲೀ, ಪಿತ್ತ ಎಂದರೆ (Acidic juice) ಎಂದಾಗಲೀ, ಕಫ ಎಂದರೆ (Sputum/Phlegm) ಎಂದಾಗಲೀ ಹೇಳಿದರೆ ಸಮಂಜಸವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಅವುಗಳ ನಿರುಕ್ತಿ ಹಾಗೂ ಲಕ್ಷಣಗಳ ಆಧಾರದ ಮೇಲೆ ಅರ್ಥೈಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ವಾತ - “ತತ್ರ ವಾಗತಿ ಗಂಧನಯೋಃ’ (ಸು. ಸೂ12/5) ಯಾವುದು ಗತಿ ಮತ್ತು ಗಂಧನ (ಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಪ್ತಿ) ಗುಣವನ್ನು ಹೊಂದಿದೆಯೋ ಅದು ವಾತ.

“ತತ್ರ ರೂಕ್ಷೋ ಲಘು ಶೀತಃ ಖರಃ ಸೂಕ್ಷ್ಮಶ್ಚಲೋಃನಿಲಃ!”(ಅ. ಹ್ಯ. ಸೂ 1/10)

ರೂಕ್ಷ (Dryness), ಲಘು (Lightness), ಶೀತ (Coldness), ಖರ (Roughness), ಸೂಕ್ಷ್ಮ (Minute), ಚಲ (Movement) ಇವು ವಾತ ದೋಷದ ಗುಣಗಳಾಗಿವೆ.

ಯೋಗದ ಮೂಲ ಗುರಿ ಆತ್ಮಂತಿಕ ದುಃಖ ನಿವೃತ್ತಿ ಅಥವಾ ಸಮಾಧಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಹೊಂದುವುದಾಗಿದೆ. ಯೋಗ ಎಂಬ ಪದದ ಉತ್ಪತ್ತಿಯು ಮೂಲವಾಗಿ ಸಂಸ್ಕೃತ ಧಾತುವಾದ 'ಯುಜ್' ಎಂಬ ಪದದಿಂದ ಆಗಿದೆ. 'ಯುಜ್' ಎಂದರೆ 'ಯುಜಿರ್ ಯೋಗೇ' / 'ಯುಜ್ ಸಮಾಧೌ' - ಕೂಡಿಸು, ಸೇರಿಸು, ಒಂದಾಗಿಸು, ಸಂಸರ್ಗ ಎಂದಾಗುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ ಆತ್ಮಪರಮಾತ್ಮರ ಸಂಸರ್ಗವೇ ಯೋಗ ಎಂಬುದು ಇದರ ಅರ್ಥ.

ಸಾಂಪ್ರದಾಯಿಕ ಯೋಗ ಬೋಧನೆಗಳನ್ನು ಸಂರಕ್ಷಿಸುವಲ್ಲಿ ಸಂಸ್ಕೃತದ ಪಾತ್ರ:

ಸಂಸ್ಕೃತ ಭಾಷೆಯು ಯೋಗ ಶಾಸ್ತ್ರದ ಸಾಹಿತ್ಯವಾಗಿದೆ ಎಂದರೆ ತಪ್ಪಾಗಲಾರದು. ಈ ಶಾಸ್ತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಹೇಳಿರುವ ಸಿದ್ಧಾಂತಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಲು ಸಂಸ್ಕೃತ ಭಾಷೆಯು ಒಂದು ಮಾಧ್ಯಮವಾಗಿದೆ ಹಾಗೂ ಜ್ಞಾನ ಭಂಡಾರದ ಕೀಲಿಕೈ ಇದ್ದಂತೆ. ಸಂಸ್ಕೃತವು ಭೂತಕಾಲವನ್ನು ವರ್ತಮಾನದೊಂದಿಗೆ ಜೋಡಿಸಲು ಸಹಾಯ

ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಇದು ಯೋಗದ ಇತಿಹಾಸಕ್ಕೆ ನಮ್ಮನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸುವ ಸೇತುವೆಯಂತಿದೆ ಮತ್ತು ಅದರ ಪ್ರಮುಖ ವಿಚಾರಗಳು ಕಳೆದುಹೋಗದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಸಂಸ್ಕೃತವನ್ನು ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡುವ ಮೂಲಕ, ಜನರು ಯೋಗದ ತಾತ್ವಿಕ ಬೇರುಗಳನ್ನು ಗ್ರಹಿಸಬಹುದು. ಪ್ರಾಚೀನ ಯೋಗ ಗ್ರಂಥಗಳನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಭಾಷೆ ಸೇತುವೆಯಂತೆ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಗ್ರಂಥಗಳಲ್ಲಿ ಅಡಗಿರುವ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಸತ್ಯಗಳನ್ನು ಬಹಿರಂಗಪಡಿಸಲು ಇದು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಈ ಪಾರಂಪರಿಕ ಜ್ಞಾನಧಾರೆಯು ಪೀಳಿಗೆಯಿಂದ ಪೀಳಿಗೆಗೆ ಹರಿದು ಬರಲು ಸಂಸ್ಕೃತ ಭಾಷೆಯೇ ಮಾಧ್ಯಮ. ಒಂದು ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ವಿಷಯದ ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಲು ಗ್ರಂಥಗಳಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸಿರುವ ಪಠ್ಯಜ್ಞಾನ ಹಾಗೂ ಪ್ರಾಯೋಗಿಕ ಜ್ಞಾನ ಎರಡೂ ಮುಖ್ಯ. ಗ್ರಂಥದಲ್ಲಿ ಪರಿಣಿತಿ ಹೊಂದಲು ಮೊದಲು ಸಾಹಿತ್ಯವನ್ನು ಅರಿಯಬೇಕು.

ಯೋಗವು ಸಾಕ್ಷಾತ್ ಆದಿನಾಥ ಶಿವನಿಂದ ಉಪದೇಶಿಸಲ್ಪಟ್ಟದ್ದು, ಅನೇಕ ಋಷಿಮುನಿಗಳು, ಯೋಗಿಗಳು, ಸಿದ್ಧ ಸಾಧಕರು ಅನೇಕ ಯೋಗ ಗ್ರಂಥಗಳನ್ನು ರಚಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಎಲ್ಲ ಗ್ರಂಥಗಳು ಶ್ಲೋಕ ರೂಪದಲ್ಲಿಯೇ ರಚಿತವಾಗಿವೆ. ಇವುಗಳ ಯಥಾರ್ಥ ಜ್ಞಾನಕ್ಕೆ ಸಂಸ್ಕೃತ ಭಾಷೆ ಅವಶ್ಯ.

ಉದಾ: ಪಾತಂಜಲ ಯೋಗ ಸೂತ್ರಗಳು ನಾಲ್ಕು ಪಾದಗಳನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿದ್ದು, 195 ಶ್ಲೋಕಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದೆ.

ಸಮಾಧಿಪಾದ 51 ಶ್ಲೋಕಗಳು

ಸಾಧನಾಪಾದ 55 ಶ್ಲೋಕಗಳು

ವಿಭೂತಿಪಾದ 55 ಶ್ಲೋಕಗಳು

ಕೈವಲ್ಯಪಾದ 34 ಶ್ಲೋಕಗಳು

ಯೋಗದ ಉಲ್ಲೇಖವು ವೇದಗಳಲ್ಲಿ, ಪುರಾಣಗಳಲ್ಲಿ, ಉಪನಿಷತ್ತುಗಳಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಯೋಗದ ವಿಷಯಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ 20 ಯೋಗ ಉಪನಿಷತ್ತುಗಳಿವೆ.

ಧ್ಯಾನ ಬಿಂದೂಪನಿಷತ್, ಯೋಗತತ್ತ್ವೋಪನಿಷತ್, ಯೋಗಚೂಡಾಮಣ್ಯೋಪನಿಷತ್, ಯೋಗ ಆಧ್ಯಾತ್ಮೋಪನಿಷತ್, ಯೋಗ ಕುಂಡಲೋಪನಿಷತ್, ಯೋಗರಾಜೋಪನಿಷತ್, ಪ್ರಣವೋಪನಿಷತ್, ಹಂಸೋಪನಿಷತ್, ಅಮೃತಬಿಂದೂಪನಿಷತ್, ಅದ್ವಯ ತಾರಕೋಪನಿಷತ್, ಅಮೃತನಾದೋಪನಿಷತ್, ಕ್ಷುರಿಕೋಪನಿಷತ್, ತೇಜಬಿಂದೂಪನಿಷತ್, ತ್ರಿಶಿಖ್ರಾಹ್ಮಣೋಪನಿಷತ್, ದರ್ಶನೋಪನಿಷತ್, ನಾದಬಿಂದೂಪನಿಷತ್, ಪಾಶುಪತೋಪನಿಷತ್, ಬ್ರಹ್ಮವಿದ್ಯೋಪನಿಷತ್, ಮಹಾವಾಕ್ಯೋಪನಿಷತ್ ಹಾಗೂ

ಶ್ರೀಚಕ್ರೋಪನಿಷತ್. ಇವುಗಳ ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಲು ಸಂಸ್ಕೃತ ಭಾಷೆಯ ಜ್ಞಾನ ಅತ್ಯವಶ್ಯವಾಗಿ ಬೇಕು.

ಯೋಗದಲ್ಲಿ ಸರಿಯಾದ ಉಚ್ಚಾರಣೆ ಮತ್ತು ಜಪಗಳ ಮಹತ್ವ:

ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸದ ಆರಂಭವಾಗುವುದು ಓಂಕಾರದ ಉಚ್ಚಾರಣೆ ಹಾಗೂ ಪ್ರಾರ್ಥನೆಗಳೊಂದಿಗೆ ಎಂಬುದು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ತಿಳಿದಿರುವ ವಿಷಯವಾಗಿದೆ.

ಓಂ = ಅ + ಉ + ಮ್

(ಅಧೋಭಾಗ, ಮಧ್ಯಭಾಗ, ಊರ್ಧ್ವ ಜಪ ಭಾಗ) ಇದರ ಉಚ್ಚಾರಣೆಯಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಕಂಪನಗಳಿಂದ ದೇಹದ, 72,000 ನಾಡಿಗಳು, ಶುದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಇದರ ಅರ್ಥ ಹಾಗೂ ಸರಿಯಾದ ಉಚ್ಚಾರಣೆ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಅದರ ಲಾಭ ನಮಗೆ ದೊರೆಯುವುದಿಲ್ಲ.

“ಓಂಕಾರಂ ಬಿಂದು ಸಂಯುಕ್ತಂ ನಿತ್ಯಂ ಧ್ಯಾಯಂತಿ ಯೋಗಿನಃ

ಕಾಮದಂ ಮೋಕ್ಷದಂ ಚೈವ ಓಂಕಾರಾಯ ನಮೋ ನಮಃ”

(ಶಿವ ಪಡಕ್ಷರ ಸ್ತೋತ್ರಂ)

ಓಂಕಾರವು ಬಿಂದು ಸ್ವರೂಪವಾಗಿದ್ದು, ಕಾಮವನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸಿ ಮೋಕ್ಷವನ್ನು ನೀಡುವಂತದ್ದಾಗಿದೆ ಆದ್ದರಿಂದ ಯೋಗಿಗಳು ನಿತ್ಯವೂ ಓಂಕಾರದ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡಬೇಕು.

ಅದೇ ರೀತಿ ಪ್ರಾರ್ಥನೆಗಳು, ಮಂತ್ರಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾದ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಅಂದರೆ ಸರಿಯಾದ ಉಚ್ಚಾರಣೆ, ಸರಿಯಾದ ಸ್ವರದಲ್ಲಿ (ಉದಾತ್ತ/ಅನುದಾತ್ತ/ಸ್ವರಿತ ಮತ್ತು ಹ್ರಸ್ವ/ದೀರ್ಘ/ಪ್ಲುತ) ಉಚ್ಚರಿಸಬೇಕು. ಹಾಗೆಯೇ ಅದರ ಸರಿಯಾದ ಅರ್ಥವನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಅಂದಾಗ ಮಾತ್ರ ಅವುಗಳ ಲಾಭವನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಸಾಧ್ಯ. ಒತ್ತಡ, ಖಿನ್ನತೆ, ಕಳವಳವನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸಿ, ಧನಾತ್ಮಕ ಚಿಂತನೆ, ಏಕಾಗ್ರತೆ, ಶಾಂತಿಯನ್ನು ಮಂತ್ರಗಳು ಒದಗಿಸುತ್ತವೆ. ನಾವು ಈ ಪದಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಮತ್ತು ಸರಿಯಾದ ಸ್ವರದಲ್ಲಿ ಉಚ್ಚರಿಸಿದಾಗ, ಅವು ಹೊಂದಿರುವ ಗುಪ್ತ ಕಂಪನಗಳಿಗೆ ನಾವು ಟ್ಯೂನ್ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದೇವೆ ಎಂದರ್ಥ. ಇದು ಧ್ಯಾನಕ್ಕೆ ಆಳವಾಗಿ ಹೋಗಲು ಮತ್ತು ನಮ್ಮೊಳಗೆ ಶಾಂತಿಯನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಲು ನಮಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

“ಮನ್ + ತ್ರ = ಮನನಾತ್ ತ್ರಾಯತೇ ಇತಿ ಮಂತ್ರಃ”

ಮಂತ್ರಗಳು ಕೇವಲ ನಾವು ಹೇಳುವ ಶಬ್ದಗಳಲ್ಲ ಅವು ಸಕಾರಾತ್ಮಕ ಕಂಪನಗಳ ಪ್ರಬಲ ಹರಿವನ್ನು ಪಡೆಯಲು ನಮಗೆ ಅವಕಾಶ ನೀಡುವ ಸಾಧನಗಳಾಗಿವೆ,

ನಮ್ಮನ್ನು ಆಂತರಿಕ ಶಾಂತಿ ಮತ್ತು ಸಂತೋಷಕ್ಕೆ ಹತ್ತಿರ ತರುತ್ತವೆ. ಕೇವಲ ಮಂತ್ರಯೋಗವೊಂದರ ಸಾಧನೆಯಿಂದಲೇ ಮೋಕ್ಷವನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಸಂಸ್ಕೃತ ಭಾಷೆಯ ಜ್ಞಾನವು ಅತ್ಯವಶ್ಯವಾಗಿ ಬೇಕು.

ಯೋಗವು ಸಾಧನಾ ಪರ ಶಾಸ್ತ್ರವಾಗಿದೆ (Practical oriented Science). ಸಾಧನೆಯನ್ನು ಮಾಡುವುದಕ್ಕೆ ಮೊದಲು ಅದರ ಸಿದ್ಧಾಂತಗಳನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಸರಿಯಾದ ಸಾಧನೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಯೋಗ ತತ್ವ ಶಾಸ್ತ್ರದ ಆಳವಾದ ಅಳಕೆ ಧುಮುಕಲು ಬಯಸುವ ಯಾರಿಗಾದರೂ ಸಂಸ್ಕೃತವನ್ನು ಕಲಿಯುವುದು ನಿರ್ಣಾಯಕವಾಗುತ್ತದೆ.

ಉದಾ: 1. ಯೋಗ ಸಾಧಕರು ಪಾಲಿಸಬೇಕಾದ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಶಾಸ್ತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಉಲ್ಲೇಖಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಅಂದರೆ ಯೋಗದ ಸಿದ್ಧಿಅಸಿದ್ಧಿಗೆ ಕಾರಣಗಳನ್ನು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಅಸಿದ್ಧಿ:

“ಅತ್ಯಾಹಾರ ಪ್ರಯಾಸಶ್ಚ ಪ್ರಜಲ್ಯೋ ನಿಯಮಾಗ್ರಹಃ
ಜನಸಂಗಶ್ಚ ಲೌಲ್ಯಂ ಚ ಷಡ್ವಿಯೋಗೋ ವಿನಶ್ಯತಿ”

(ಹ. ಪ್ರ 1/15)

ಸಿದ್ಧಿ:

“ಉತ್ಸಾಹಾತ್ ಸಾಹಸಾತ್ ಧೈರ್ಯಾತ್ ತತ್ವಜ್ಞಾನಶ್ಚ ನಿಶ್ಚಯಾತ್
ಜನಸಂಗ ಪರಿತ್ಯಾಗಾತ್ ಷಡ್ವಿಯೋಗೋ ಪ್ರಸಿದ್ಧತಿ”

(ಹ.ಪ್ರ 1/16)

ಯಾವುದಾದರೂ ಆಸನ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ, ಕ್ರಿಯೆ, ಬಂಧಮುದ್ರಾ, ಧ್ಯಾನ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಅಭ್ಯಾಸ ಮಾಡಬೇಕಾದರೆ ಅವುಗಳ ಸೈದ್ಧಾಂತಿಕ ಜ್ಞಾನ ಅತೀ ಅವಶ್ಯವಾಗಿ ಬೇಕು. ಅಂದರೆ ಅವುಗಳ ಹೆಸರಿನ ಔಚಿತ್ಯ, ಸಾಧನಾ ಕ್ರಮ, ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆ ಕ್ರಮಗಳು, ಗಮನಿಸಬೇಕಾದ ಅಂಶಗಳು, ಲಾಭಗಳು ಇವೆಲ್ಲವುಗಳನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಂಡು ನಂತರವೇ ಸಾಧನೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಇಲ್ಲವಾದಲ್ಲಿ ತಪ್ಪಾದ ಸಾಧನೆಯಿಂದ ಅನಾಹುತ ಸಂಭವಿಸುವುದು. ಬೆನ್ನು ನೋವಿನ ಸಮಸ್ಯೆಯಿರುವವರು ಮುಂಬಾಗಿ ಮಾಡುವ ಆಸನಗಳನ್ನು ಮಾಡಬಾರದು. ಅದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳದೆ ಸಾಧನೆ ಮಾಡಿದರೆ ತೊಂದರೆಯು ಇನ್ನೂ ಉಲ್ಬಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಅದೇ ರೀತಿ ಮಾನಸಿಕ ಖಿನ್ನತೆಯಿಂದ ಬಳಲುವವರಿಗೆ ಧ್ಯಾನ, ತ್ರಾಟಿಕಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಇನ್ನೂ ಉಲ್ಬಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞಾನದ ಅವಶ್ಯಕತೆ ತುಂಬಾ ಮುಖ್ಯ. ಇದನ್ನು ತಿಳಿಯಲು ಸಂಸ್ಕೃತ ಭಾಷಾ ಜ್ಞಾನ ಬೇಕು.

ಸಾಧನೆಯ ದಾರಿಯಲ್ಲಿ ಸಾಗುವಾಗ ಅನೇಕ ಅಡೆತಡೆಗಳು, ವಿಘ್ನಗಳು ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳಿಗೆ ಯೋಗಾಂತರಾಯಗಳು ಎಂದು ಪಾತಂಜಲ ಯೋಗ ಸೂತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಉಲ್ಲೇಖಿಸಿದ್ದಾರೆ. ವ್ಯಾಧಿ(ರೋಗ), ಸ್ಥಾನ(ಚಿತ್ತ ಆಲಸ್ಯ), ಸಂಶಯ(ವಿಪರೀತ ಭಾವನೆ), ಪ್ರಮಾದ (ತಪ್ಪು), ಆಲಸ್ಯ (ಶಾರೀರಿಕ), ಅವಿರತಿ(ಅಭಿಲಾಷೆ), ಭ್ರಾಂತಿದರ್ಶನ(ಕಲ್ಪನೆ), ಅಲಬ್ಧಭೂಮಿಕತ್ವ(ಅಸಿದ್ಧಿ), ಅನವಸ್ಥಿತತ್ವ (ಹೆಚ್ಚುಕಾಲ ನಿಲ್ಲಲಾಗದು). ಇವುಗಳು ವಿಘ್ನಗಳೆಂದು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಇವುಗಳಿಗೆ ಪರಿಹಾರಗಳನ್ನೂ ಸಹ ವಿವರಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಶಾಸ್ತ್ರಗಳ ಅಧ್ಯಯನವಿಲ್ಲದೇ ಸಾಧನೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಇದಕ್ಕೆ ಸಂಸ್ಕೃತ ಭಾಷಾ ಜ್ಞಾನ ಅತ್ಯವಶ್ಯವಾಗಿದೆ.

ಹಾಗೆಯೇ ಸಾಧನೆಯ ದಾರಿಯಲ್ಲಿ ಹಲವಾರು ಸಿದ್ಧಿಗಳು, ವಿಭೂತಿಗಳು ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಸರಿಯಾಗಿ ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇಲ್ಲವಾದಲ್ಲಿ ಸಾಧನೆಯು ಅಪೂರ್ಣವಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇರುತ್ತದೆ.

ಉದಾ: ವಿವಿಧ ಬಣ್ಣಗಳು ಕಾಣಿಸುವುದು, ಸುಗಂಧದ ಅನುಭವ, ಅನೇಕ ನಾದಗಳು ಕೇಳಿಸುವುದು, ಅಷ್ಟಸಿದ್ಧಿಗಳು (ಅಣಿಮಾ, ಮಹಿಮಾ, ಲಘಿಮಾ, ಗರಿಮಾ, ಪ್ರಾಪ್ತಿ, ಪ್ರಾಕಾಮ್ಯ, ಈಶತ್ವ, ವಶಿತ್ವ) ಹೀಗೆ ಹಲವಾರು ಸಿದ್ಧಿಗಳು ಲಭಿಸುತ್ತವೆ. ಹಠಯೋಗ ಪ್ರದೀಪಿಕಾ ಗ್ರಂಥದಲ್ಲಿ ನಾದಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಉಲ್ಲೇಖವಿದೆ. ನಾದಾನುಸಂಧಾನದ ನಾಲ್ಕು ಅವಸ್ಥೆಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸುತ್ತಾ ಆರಂಭಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಝಣಝಣ ನಾದ, ಘಟಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಮದ್ದಳೆ ನಾದ, ಪರಿಚಯಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಭೇರಿನಾದ ಹಾಗೂ ನಿಷ್ಪತ್ತಿ ಅವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ವೀಣಾನಾದದ ಅನುಸಂಧಾನವನ್ನು ವಿವರಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಯೋಗದಲ್ಲಿ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಸಂಪರ್ಕವನ್ನು ಗಾಢಗೊಳಿಸುವಲ್ಲಿ ಸಂಸ್ಕೃತದ ಪಾತ್ರ:

ಸಂಸ್ಕೃತವು ಕೇವಲ ಪದಗಳು ಮತ್ತು ವಿಚಾರಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅಲ್ಲ; ಅದು ಭಗವತ್ ಶಕ್ತಿಯೊಂದಿಗೆ ಸಂಪರ್ಕ ಸಾಧಿಸುವ ಬಗ್ಗೆಯೂ ಆಗಿದೆ. ನಾವು ಸಂಸ್ಕೃತ ಮಂತ್ರಗಳು ಮತ್ತು ಪ್ರಾರ್ಥನೆಗಳನ್ನು ಪಠಿಸುವಾಗ, ನಾವು ಸಹಾಯ ಮತ್ತು ಶಕ್ತಿಗಾಗಿ ದೈವವನ್ನು ಕರೆಯುತ್ತಿರುವಂತೆ ಭಾಸವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ವಿಶೇಷ ಶಬ್ದಗಳು ನಮ್ಮೊಳಗಿನ ಅಂತರಾತ್ಮವನ್ನು ಎಚ್ಚರಗೊಳಿಸುವ ಮಾಂತ್ರಿಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿವೆ. ಸಂಸ್ಕೃತವು ಕೇವಲ ಒಂದು ಭಾಷೆಯಲ್ಲ; ಇದು ಪ್ರಾಚೀನ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ರವಾನಿಸುವ ಒಂದು ಮಾರ್ಗವಾಗಿದೆ. ಇದು ನಮ್ಮ ನಿಜವಾದ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳಲು ಮತ್ತು ಜಗತ್ತನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ನಮಗೆ ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ, ನಾವು ಯೋಗದಲ್ಲಿ ಸಂಸ್ಕೃತವನ್ನು ಬಳಸುವಾಗ, ಅದು ಕೇವಲ ಅಲಂಕಾರಿಕ ಪದಗಳನ್ನು ಹೇಳುವುದಲ್ಲ, ಅದು ಆಳವಾದ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಅನುಭವಕ್ಕೆ ನಮ್ಮನ್ನು

ತೆರೆದುಕೊಳ್ಳುವುದರ ಬಗ್ಗೆ. ಇದು ನಮ್ಮೊಳಗೆ ಶಾಂತಿ ಮತ್ತು ಜ್ಞಾನೋದಯವನ್ನು ಕಂಡುಕೊಳ್ಳುವ ಕಡೆಗೆ ನಮ್ಮನ್ನು ಮಾರ್ಗದರ್ಶಿಸುವ ಪವಿತ್ರ ಪ್ರಯಾಣದಂತಿದೆ.

ಸಮಗ್ರ ಯೋಗ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಸಂಸ್ಕೃತ ಭಾಷಾ ಜ್ಞಾನ ದಾರಿದೀಪ:

ಯೋಗ ಶಾಸ್ತ್ರವು ಈಗ ಕೇವಲ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಶಾಸ್ತ್ರವಾಗಿ ಮಾತ್ರ ಉಳಿದಿಲ್ಲ. ಎಲ್ಲ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಯೋಗದ ಪಾತ್ರ ಮುಖ್ಯವಾಗಿದೆ. ಅದರಲ್ಲೂ ಆರೋಗ್ಯ ಕ್ಷೇತ್ರದ ಮೇಲೆ ಯೋಗದ ಪ್ರಭಾವ ಅತೀ ಮುಖ್ಯವಾಗಿದೆ. ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಯೋಗ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ನೀಡಬೇಕಾದರೆ ಮೊದಲು ಶಾಸ್ತ್ರಗಳ ಜ್ಞಾನ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಗೊತ್ತಿರಬೇಕು. ವಿವಿಧ ಯೋಗಾಂಗಗಳು (ಆಸನ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ, ಕ್ರಿಯೆ, ಬಂಧಮುದ್ರೆ, ಧ್ಯಾನ) ಹಾಗೂ ಆಹಾರ, ಪಥ್ಯಾಪಥ್ಯಗಳ ಮೂಲಕ ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಸಮಗ್ರ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಹೊಂದಲು ಯೋಗ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ ಪಂಚಕೋಶಗಳ ಸ್ತರದಲ್ಲಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಿ ಸಮಗ್ರ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ ನಿರ್ಮಾಣ ಮಾಡುವುದೇ ಯೋಗ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಮೂಲ ಗುರಿ. ಇವುಗಳ ಸರಿಯಾದ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಸಂಸ್ಕೃತ ಭಾಷಾ ಜ್ಞಾನ ಅತ್ಯವಶ್ಯಕವಾಗಿ ಬೇಕು.

ಆಧುನಿಕ ಯೋಗ ಶಿಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ ಸಂಸ್ಕೃತವನ್ನು ಅಳವಡಿಸುವುದು ಅತ್ಯವಶ್ಯಕ:

ಯೋಗದ ನಿಜವಾದ ಚೈತನ್ಯವನ್ನು ಜೀವಂತವಾಗಿಡಲು ಸಂಸ್ಕೃತ ಭಾಷಾ ಜ್ಞಾನ ಮುಖ್ಯವಾಗಿದೆ. ಈ ಆಧುನಿಕ ಯುಗದಲ್ಲಿ ಯೋಗ ಸಾಧಕರಿಗೆ ಕೇವಲ ಭಾರತದಲ್ಲಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೇ, ವಿದೇಶಗಳಲ್ಲೂ ಸಹ ವಿಪುಲವಾದ ಅವಕಾಶಗಳು ದೊರೆಯುತ್ತಿವೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಯೋಗವು ಕೇವಲ ಪ್ರಾತ್ಯಕ್ಷಿಕ ಸಾಧನೆಗಷ್ಟೇ ಸೀಮಿತವಾಗಿರದೇ ಶಾಸ್ತ್ರಗಳ ಸರಿಯಾದ ಸಂಪೂರ್ಣ ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಿದರೆ ಭಾರತೀಯ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯ ಗಂಧವನ್ನು ದೇಶ ವಿದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಪಸರಿಸುವ ಪುಣ್ಯ ಲಭಿಸಿದಂತಾಗುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಸಂಸ್ಕೃತ ಭಾಷೆಯ ಜ್ಞಾನ ಅತ್ಯವಶ್ಯಕವಾಗಿ ಬೇಕು.

ಒಟ್ಟಾರೆಯಾಗಿ ಹೇಳುವುದಾದರೆ, ಸಂಸ್ಕೃತ ಕೇವಲ ಒಂದು ಭಾಷೆಯಲ್ಲ ಇದು ಶ್ರೀಮಂತ ಇತಿಹಾಸ ಮತ್ತು ಸಂಪ್ರದಾಯದ ಭಾಗವಾಗಿದೆ. ಭಾರತದ ಅಮೂಲ್ಯವಾದ ಸಂಪತ್ತುಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಸ್ಕೃತ ಭಾಷೆಯು ಪ್ರಧಾನ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ದೇಶದ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯನ್ನು ಹಾಗೂ ಅಮೂಲ್ಯವಾದ ಕೊಡುಗೆಗಳಾದ ಯೋಗ, ಆಯುರ್ವೇದ, ನೃತ್ಯ, ಸಂಗೀತ ಮೊದಲಾದವುಗಳನ್ನು ಪ್ರಪಂಚಕ್ಕೆ ಸಾರುವ ಭಾಷೆ ಸಂಸ್ಕೃತ. ಆದ್ದರಿಂದ ನಮ್ಮ ದೇಶದ ಹೆಮ್ಮೆಯ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ಅರಿಯಲು ಬಯಸುವ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಸಂಸ್ಕೃತ ಅಧ್ಯಯನವನ್ನು ಮಾಡಲೇಬೇಕು. ವಿಶ್ವದಾದ್ಯಂತ ಇಂದು ನಮ್ಮ ಸಂಸ್ಕೃತಿಗೆ ದೊರೆಯುತ್ತಿರುವ ಗೌರವವನ್ನು ಮುಂದೆಯೂ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಉಳಿಸಿಕೊಂಡು ಹೋಗಬೇಕಾದರೆ ಅದರ ಬಗ್ಗೆ

ನಿರಂತರ ಅಧ್ಯಯನಗಳು ನಡೆಯಬೇಕು. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಸಂಸ್ಕೃತ ಭಾಷೆಯ ಜ್ಞಾನ ಅತ್ಯವಶ್ಯ ಹಾಗೂ ಅನಿವಾರ್ಯ.

“ಜಯತು ಸಂಸ್ಕೃತಂ, ಜಯತು ಯೋಗಶಾಸ್ತ್ರಂ, ಜಯತು ಸಂಸ್ಕೃತಿಂ, ಜಯತು ಭಾರತಂ”

ಪರಾಮರ್ಶನ ಗ್ರಂಥಗಳು:

1. ಪಾಣಿನಿ, (2014), ಅಷ್ಟಾಧ್ಯಾಯೀ, ಚೌಖಂಬಾ ಸುರಭಾರತಿ ಪ್ರಕಾಶನ, ವಾರಾಣಸಿ.
2. ಕಾಶೀನಾಥ ಶರ್ಮಾ, (2009), ಸುಭಾಷಿತರತ್ನ ಭಾಂಡಾಗಾರ, ಭಾರತೀಯ ವಿದ್ಯಾಸಂಸ್ಥಾನ, ವಾರಾಣಸಿ.
3. ಅನಂತರಂಗಾಚಾರ್ ಎನ್.ಎಸ್., (2022), ವೈದಿಕ ಸಾಹಿತ್ಯ ಚರಿತ್ರೆ, ಪ್ರಸಾರಾಂಗ, ಕರ್ನಾಟಕ ಸಂಸ್ಕೃತ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯ, ಬೆಂಗಳೂರು.
4. ರವಿದತ್ತ ತ್ರಿಪಾಠಿ, (2018), ಅಷ್ಟಾಂಗ ಹೃದಯ, ಚೌಖಂಬಾ ಸಂಸ್ಕೃತ ಪ್ರತಿಷ್ಠಾನ, ದೆಹಲಿ.
5. ಲಕ್ಷ್ಮೀಧರ ದ್ವಿವೇದಿ, (2016), ಚರಕ ಸಂಹಿತಾ, ಚೌಖಂಬಾ ಕೃಷ್ಣದಾಸ ಅಕಾಡೆಮಿ, ವಾರಾಣಸಿ.
6. ನಾರಾಯಣರಾಮ ಆಚಾರ್ಯ, (2014), ಸುಶ್ರುತ ಸಂಹಿತಾ, ಚೌಖಂಬಾ ಕೃಷ್ಣದಾಸ ಅಕಾಡೆಮಿ, ವಾರಾಣಸಿ.
7. ಸಂಸ್ಕೃತ ಭಾರತಿ, (2012), ಹೆಮ್ಮೆಯ ಭಾರತ, ಸಂಸ್ಕೃತ ಭಾರತಿ, ಬೆಂಗಳೂರು.
8. ಗಣಪತಿ ಹೆಗಡೆ, (2019), ಸಂಸ್ಕೃತದ ಮಹತ್ವ ಸಾರಿದ ವಿವೇಕಾನಂದರು, ವಿಶ್ವವಾಣಿ ಪತ್ರಿಕೆ, ಬೆಂಗಳೂರು, ದಿನಾಂಕ: 15 ಅಗಸ್ಟ್ 2024
9. ಮಹಾದೇವಪ್ಪ ಎನ್.ಜಿ., (2008), ಯೋಗ ಮತ್ತು ಭಾರತೀಯ ತತ್ವಶಾಸ್ತ್ರ, ಸುಯೋಗ ಪ್ರಕಾಶನ, ಧಾರವಾಡ.

Funding:

This study was not funded by any grant.

Conflict of interest:

The Authors have no conflict of interest to declare that they are relevant to the content of this article.

About the License:

© The Authors 2024. The text of this article is open access and licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License.