ಕಣ್ಣಿನೊಳಗೆ ನೋಡೋ ಹರಿಯ

1. **Ref.:** Purandara Sahitya Darshana, Samputa 2, Adhyatma Darshana edited by Prof. S.K. Ramachandra Rao, page No. 296.
2. **Ref.:** Shri Purandara Dasara Sahitya Part – 6, Sankeerna Sangraha, edited by Shri Betageri Krishna Sharma and Shri Bengeri Huchha Rayaru, page No. 52.
3. **Ref.:** Dasara Padagalu – Purandara Dasara Keerthane, Samyukta Samputa, Edited by Shri Pavanje Gururao, Sriman Madhwa Siddantha Granthalaya, Udupi, page No. 169.
4. **Note:** Lyrics mentioned here are as per Ref. 1. The wordings in Ref. 2 are same as in Ref. 1 except few differences which are not considered here. The wordings in Ref. 3 are same as in Ref. 1 with differences which are not considered here.
5. **Note:** Singer has followed lyrics as in Ref. 1.

ರಾಗ: ನಾದ ನಾಮ ಕ್ರಿಯೆ ತಾಳ: ಅಟ

ಕಣ್ಣಿನೊಳಗೆ ನೋಡೋ ಹರಿಯ, ಒಳ-
ಗಣ್ಣಿನಿಂದಲಿ ನೋಡೋ ಮೂಜಗದ ಧೊರೆಯ || p ||

ಆಧಾರ ಮೊದಲಾದ ಆರು ಚಕ್ರ
ಶೋಧಿಸಿ ಸುಡಬೇಕು ಈಷಣ ಮೂರು
ಸಾಧಿಸಿ ಸುಷುಮ್ನಾ ಏರು ಅಲ್ಲಿ
ಭೇಧಿಸಿ ನೀ ಪರಬ್ರಹ್ಮನ ಸೇರು || 1 ||

ಎವೆ ಹಾಕದೆ ಮೇಲೆ ನೋಡು, ಮುಂದೆ
ತವಕದಿಂದಲಿ ವಾಯು ಬಂಧನ ಮಾಡು
ಸವಿದು ನಾದವ ಪಾನ ಮಾಡು
ಅಲ್ಲಿ ನವವಿಧ ಭಕ್ತಿಯಲಿ ನಲಿ ನಲಿದಾಡು || 2 ||

ಅಂಡಜದೊಳು ಆಡುತಾನೆ ಭಾನು
ಮಂಡಲ ನಾರಾಯಣನೆಂಬುವನೆ
ಕುಂಡಲಿ ತುದಿಯೊಳಿದ್ದಾನೆ
ಶ್ರೀ ಪುರಂದರ ವಿಠಲನು ಪಾಲಿಸುತಾನೆ || 3 ||

ಕಠಿಣ ಪದಗಳ ಅರ್ಥ ಮತ್ತು ಟಿಪ್ಪಣಿ:

ಪರಮಾತ್ಮನನ್ನು ಯೌಗಿಕ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ನೋಡು ಎಂದು ದಾಸರು ಈ ಹಾಡಿನಲ್ಲಿ ನಿರ್ದೇಶಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಕಣ್ಣಿನೊಳಗೆ – ಬಲಗಣ್ಣಿನಲ್ಲಿ ವಿಶ್ವನಾಮಕ ಪರಮಾತ್ಮನ ಸ್ಥಾನ.

ಒಳಗಣ್ಣಿನಿಂದಲಿ – ಧ್ಯಾನದಲ್ಲಿ.

ಆಧಾರ ಮೊದಲಾದ... – ಷಟ್ಚಕ್ರ ನಿರೂಪಣೆಯಲ್ಲಿ ಬರುವ ಮೂಲಾಧಾರ (ಜನನೇಂದ್ರಿಯದ ಮೇಲ್ಗಡೆಯಲ್ಲಿ), ಸ್ವಾಧಿಷ್ಠಾನ (ನಾಭಿಯ ಕೆಳಗಡೆ), ಮಣಿಪೂರ (ನಾಭಿ), ಅನಾಹತ (ಹೃದಯದ ಹತ್ತಿರ), ವಿಶುದ್ಧ (ಕಂಠ), ಆಜ್ಞಾ (ಭ್ರೂಮಧ್ಯ) ಎಂಬ ಆರು ಚಕ್ರಗಳು. ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಸಾಧನೆಗಳಿಂದ ಕ್ರಮವರಿತು ಈ ಚಕ್ರಗಳನ್ನು ಜಾಗ್ರತಗೊಳಿಸುವುದು ಶೋಧನವೆನಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯ ಮನುಷ್ಯರಲ್ಲಿ ಈ ಚಕ್ರಗಳು ಅಧೋಮುಖವಾಗಿರುತ್ತವೆಂದೂ, ಯೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಸಾಧನೆಯ ಫಲವಾಗಿ ಊರ್ಧ್ವಮುಖವಾಗಿ ಅರಳುವುದೆಂದೂ, ಅದೇ ಜಾಗ್ರತ ಸ್ಥಿತಿಯೆಂದೂ ಕಲ್ಪನೆ.

ಈಷಣ ಮೂರು – 'ಏಷಣ' ಎಂದಿರಬೇಕು; ಬಲವಾದ ಬಯಕೆಯೆಂದರ್ಥ. ಏಷಣಾತ್ರಯವೆಂದು ಹೆಣ್ಣಿಗಾಗಿ ಬಯಕೆ (ದಾರೈಷಣ), ಹೊನ್ನಿಗಾಗಿ ಬಯಕೆ (ವಿತ್ತೈಷಣ), ಮಕ್ಕಳಿಗಾಗಿ ಬಯಕೆ (ಪುತ್ರೈಷಣ) ಎಂಬ ಬಯಕೆಗಳನ್ನು ಹೇಳುವುದಿದೆ.

ಸಾಧಿಸಿ ಸುಷುಮ್ನ... – ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ಎಪ್ಪತ್ತೆರಡು ಸಾವಿರ ನಾಡಿಗಳಲ್ಲಿ ಹೃದಯಕ್ಕೆ ಹೊಂದಿಕೊಂಡಂತೆ ಇರುವ ನೂರೊಂದು ನಾಡಿಗಳು ಮುಖ್ಯವಾದುವು; ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಬಲಗಡೆ ಇರುವ ಇಡಾ (ಸೋಮ), ಎಡಗಡೆ ಇರುವ ಪಿಂಗಳಾ (ಸೂರ್ಯ), ನಡುವೆ ಇರುವ ಸುಷುಮ್ನಾ (ಅಗ್ನಿ) ಇವು ಪ್ರಧಾನವಾದುವು. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಸುಷುಮ್ನಾ ಎಂಬುದೇ ಕುಂಡಲಿನೀ ಮಾರ್ಗ (ರುದ್ರಯಾಮಳ). ಇದರಲ್ಲಿ ಆಧಾರ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು

ತೊಡಗಿಸಿ ಮೇಲುಮೇಲಿನ ಚಕ್ರಗಳಿಗೆ ಸಾಗಿಸುವುದು **'ಕುಂಡಲಿನೀ ಉತ್ಥಾಪನ'** ಎನಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಮೇಲೆ ಕ್ರಮವಾಗಿ ಆರೂ ಚಕ್ರಗಳನ್ನು ದಾಟಿ ಸಹಸ್ರಾರವೆಂಬ ಪರಬ್ರಹ್ಮನ ಸ್ಥಾನಕ್ಕೆ ಸೇರುವುದು ಉದ್ದೇಶ.

ಎವೆ ಹಾಕದೆ ನೋಡು – ಯೋಗಸಾಧನೆಯ ಒಂದು ಪ್ರಕಾರ, ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸಿ.

ವಾಯುಬಂಧನ – ಕುಂಭಕವೆಂಬ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ಅಂಗ. ಗಾಳಿಯನ್ನು ಒಳಗೆಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದು ಪೂರಕ, ಹೊರಕ್ಕೆ ಬಿಡುವುದು ರೇಚಕ, ಒಳಗೇ ನಿಲ್ಲಿಸುವುದು ಕುಂಭಕ.

ನಾದವ ಪಾನಮಾಡು – ಸಹಸ್ರಾರದಲ್ಲಿ ಕುಂಡಲಿನಿಯ ಪ್ರವೇಶವಾದರೆ ಪ್ರಣವನಾದದ ಅನುಭವವಾಗುವುದೆಂದು ಕಲ್ಪನೆ. ಇಲ್ಲಿ ನಾದ ಎಂದರೆ **'ಪ್ರಣವ' ನಾದ**, ಅಂದರೆ **'ಓಂ' ಕಾರ ನಾದ.** ಒಳಗೆ ಕೇಳುವ ಧ್ವನಿ (ಅನಾಹತ)

ನವವಿಧ ಭಕ್ತಿಲಿ – ಭಕ್ತಿಯ ಒಂಬತ್ತು ಪ್ರಕಾರಗಳು, ಶ್ರವಣ, ಕೀರ್ತನ, ಸ್ಮರಣ, ಪಾದಸೇವನ, ಅರ್ಚನ, ವಂದನ, ಸಖ್ಯ, ದಾಸ್ಯ ಮತ್ತು ಆತ್ಮನಿವೇದನ.

ಅಂಡದೊಳಗೆ – ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡದಲ್ಲಿ, ಪಿಂಡಾಂಡದಲ್ಲಿ.

ಭಾನುಮಂಡಲ ನಾರಾಯಣ – ಸೂರ್ಯಮಂಡಲದ ನಡುವೆ ಇರುವವ; 'ಧ್ಯೇಯಃ ಸದಾ ಸವಿತೃಮಂಡಲಧ್ಯವರ್ತೀ ನಾರಾಯಣಃ ಸರಸಿಜಾಸನ ಸಂನಿವಿಷ್ಟಃ'.

ಕುಂಡಲಿ ತುದಿಯಲಿ – ಕುಂಡಲಿನೀ ಶಕ್ತಿಯ ಚರಮಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ, ಸಹಸ್ರಾರ ಚಕ್ರದಲ್ಲಿ.

ಕುಂಡಲಿನಿ: ಇದು ನಾಭಿ ಬಳಿಯಲ್ಲಿರುವ ಸರ್ಪಾಕಾರದ ಚಕ್ರ.

Classification: Mundige
Ankita: sri purandara vittala
Location: NA
Category: Bimba Roopa, Sankeerna
Sub-Category: kannu, Krishna, chakra, kundalini, parabrahma, bhakti, ADu, Narayana, surya, bimba, bimbaroopa,
Pravachana: NA
Explanation: NA