# ధ్యానబిందూపనిషత్తు

– డా. కుప్పా నరసింహమూర్తి

**ఉపోద్ఘాతము :**

యమ–నియమ–ఆసన–ప్రాణాయామ–ప్రత్యాహార–ధారణ–ధ్యాన–సమాధులు అనే అష్టాంగయోగాలలో ఏడవది ధ్యానము. ధ్యానము అంటే ధ్యానింప దగిన వస్తువు మాత్రమే ప్రకాశించే ఒక విశిష్టమైన జ్ఞానావస్థ.

ఈ ధ్యానయోగం వల్ల చాలా యోజనాల విస్తీర్ణం గల పెద్ద పర్వతం లాంటి మహాపాపాలుకూడా నశించిపోతాయి. అటువంటి ధ్యానమును ప్రధాన విషయముగా ప్రతిపాదన చేసేదే ఈ ధ్యానబిందూపనిషత్తు.

రెండు అధ్యాయాలతో ఉండే ఈ ఉపనిషత్తులో మొదటి అధ్యాయంలో పరమపురుషార్థమైన మోక్షప్రాప్త్యుపాయాల వివరణ, రెండవ అధ్యాయంలో సాధనా చరమదశ, మోక్ష స్వరూపవివరణ ప్రధానంగా కనిపిస్తున్నాయి.

**ప్రథమాధ్యాయంలో**

ధ్యానస్థితిలో ఉపాసన చేసే సర్వోన్నత బీజాక్షరం ఓంకారము. అకార ఉకార అనుస్వారాలతో ఉండే ఈ మంత్రం సకల వేదమంత్రముల, దేవతా స్వరూపాలసమిష్టి స్వరూపం. ఈ ఓంకారపు చివరలో అనుస్వారము లేక బిందువు పలికేటప్పుడు నాదము పూర్తయిన తర్వాత నిశ్శబ్దం ప్రకాశిస్తుంది. అదే పరమ పద స్థితి.

ఓంకారము చేత తెలియపడేవాడు పరమాత్మ. జగత్సృష్టి–స్థితి–లయలకు మూలకారణమైన ఈ పరమాత్మ పాలలోనెయ్యి, రాయిలో బంగారం లాగా, వెంటనే

కనిపించనప్పటికీ అవ్యక్తంగా జీవులందరిలోనూ అస్తిత్వాన్ని కలిగిఉంటూ, నువ్వుపప్పులో ప్రతిభాగంలోనూ నూనె ఉన్నట్లు, పువ్వులో ప్రతిభాగం లోనూ వాసన ఉన్నట్లు అంతటా వ్యాపించి కూడా ఉన్నాడు.

సాధకుడు నూనెధారలాగా అవిచ్ఛిన్నంగా, ఘంటానాదంలా దీర్ఘంగా ఉండే అనిర్వచనీయమైన ఈ ఓంకారాన్ని ధనస్సుగా, మనస్సుని బాణంగా, పరంబ్రహ్మను లక్ష్యంగా, చేసుకుని సాధన చేయాలి. ఇలా పరంబ్రహ్మ మీద ఎక్కుపెట్టి ప్రయోగించిన మనస్సు బ్రహ్మమయమే అవుతుంది. ఇలా సాధనలతో పరమాత్మ మీద, ఈ ప్రపంచం మీద, సమభావన స్థిరంగా సంపాదించగలిగినట్లయితే ఇక సకల ప్రపంచ కార్యాలు (రజోగుణ తమోగుణాల ఫలితాలు) నివృత్తమవుతాయి. పూర్తిగా తొలగిపోతాయి.

ప్రణవోపాసన చాలా కష్టతరమైనది. సాధకుడు తన హృదయకమలం మధ్యలో కర్ణిక మీద నిశ్చలంగా దీపంలాగా బొటన వ్రేలంత ప్రమాణంలో ప్రకాశించే పరమాత్మను ధ్యానిస్తూ, ముక్కుకి ఎడమవైపునున్న ఇడా అనే నాడితో గాలిని పూరించి, ఆ గాలిని కుంభకంలో నిలిపి, శరీరం మధ్యలో దివ్యతేజస్సుతో ప్రకాశించే ఓంకారాన్ని ధ్యానించాలి. ఇలా పూరక, కుంభక, రేచకాల నాదాలు లయం అయ్యేవరకూ ఓంకారోపాసన చేయాలి.

ఇలా తనను (జీవాత్మను) కింద ఉండే అరణికొయ్యగా(ఆధారంగా), పరమాత్మను పైనఉండే అరణి కొయ్యగా (ఆధేయంగా), భావించి ధ్యానం అనే నిర్మథనాభ్యాసం చేస్తే నిగూఢంగా ఉన్న ఆత్మను (స్వ స్వరూపాన్ని) దర్శించ గలుగుతాడు.

ఈ విధంగా ధ్యానమహాత్మ్యము, పరంబ్రహ్మయొక్క సూక్ష్మత్వము, సర్వవ్యాపకత్వము, ఒక రకమైన ప్రణవోపాసనాపద్ధతి, తత్ఫలితం మొదలగు విషయాలను వివరిస్తూ, మరొరకమైన ప్రణవోపాసనా విధానపు ప్రస్తావన కూడా ఉన్నది.

హృదయమనే కమలం ఎనిమిదిదళాలతో ముప్పైరెండు కేసరాలతో ఉంటుంది. ఆ హృదయ కమలం మధ్యలో సూర్యమండలం, దాని మధ్యలో చంద్రమండలం, దాని మధ్యలో అగ్నిమండలం, అందులో ప్రకాశవంతమైన దివ్యప్రభ, దాని మధ్యలో రత్న ఖచిత దివ్యపీఠం, ఆ పీఠం మీద నిరంజనుడైన వాసుదేవ పరమాత్మను భావిస్తూ, పూరక ప్రాణాయామదశలో నల్లనిరంగుతో, నాలుగుభుజాలతో ఉన్న శ్రీమన్మహావిష్ణువుని ధ్యానించాలి. కుంభక ప్రాణాయామదశలో తన హృదయంలో పచ్చనిరత్నంలా కమలాసనం మీద ఉన్న చతుర్ముఖ బ్రహ్మను ధ్యానించాలి. రేచక ప్రాణాయామం చేసేటప్పుడు, నుదుటి మీద మూడు నేత్రాలు కలిగి జ్ఞానస్వరూపుడై శుద్ధస్ఫటికం లాగా తెల్లగా ప్రకాశించే శివుని ధ్యానించాలి. దీన్నే త్రిరావృత్త ప్రాణాయామము అంటారు. ఈవిధంగా త్రిమూర్తి ధ్యానము, అంగయోగములు, ప్రాణాయామ విధానము వాటి ఫలితములు విస్తారంగా ప్రతిపాదింపబడ్డాయి.

జీవి శరీరంలో ఐదు ప్రధాన ప్రాణములు, పది ఉపప్రాణవాయువులు, కలిసి డెబ్బై రెండువేల నాడులలో జీవ రూపంగా సంచరిస్తూ ఉంటాయి. కలువ పువ్వు తన కాడలో ఉండే రంధ్రం ద్వారా నీళ్లను పీల్చుకున్నట్లు, యోగి అయిన వాడు తన శరీరమంతా వ్యాపించి ఉన్న వాయువును యోగమార్గంలో ఆకర్షించి కనుబొమ్మల మధ్యలో గల పద్మంలో లేక చక్రంలో స్థిరంగా ఉంచుతాడు. ఇది మహత్తరమైన ఆనందాన్ని ఇచ్చే అమృత స్థానం. జీవుడు శ్వాస ప్రశ్వాసల ద్వారా నిరంతరం సోఽహం అనే మంత్రాన్ని జపిస్తున్నాడు. దీన్నే అజపా గాయత్రి అంటారు. ఇది మోక్షాన్ని ప్రసాదించే మంత్రం. దీని ద్వారా నిరామయమైన బ్రహ్మస్థానాన్ని చేరుకోవచ్చు అని ప్రస్తావిస్తూ, మానవ శరీరంలో ఉండే సమస్తనాడులు, వాటిలో ప్రాణప్రవాహకాలు అయిన డెబ్బైరెండు నాడులు, వాటిలో మరీముఖ్యమైన పది నాడులు గురించి, షట్చక్రాల గురించి వివరణ విస్తారంగా కనిపిస్తున్నది.

మానవశరీరంలో పరమశివస్వరూపమైన కుండలినీశక్తి ఉంటుంది. అది తన స్వరూపాన్ని కప్పిపుచ్చుకొని హాయిగా పడుకుని ఉంటుంది. సాధకుడు తన ప్రాణాయామవిధానంతో సుషుమ్నానాడి ద్వారా ఆ శక్తిని బ్రహ్మరంధ్రం వరకు పంపిస్తూ ఉండాలి. ఇక్కడ సాధనా ప్రక్రియ మరియు సాధనా నియమాలు చాలా కఠినముగా ఉంటాయి అని చెబుతూ, సాధన వైవిధ్యాలు, యౌగిక ప్రక్రియలు వివరిస్తూ వాటి ఫలితాలు కూడా సవిరంగా చెప్పబడ్డాయి.

ఇక ద్వితీయాధ్యాయంలో సాధన చరమదశ, మోక్ష స్వరూపాన్ని వివరిస్తూ, మానవుడి హృదయం ఎనిమిది రేకులుకల పద్మం మాదిరి ఉంటుంది. ఆ పద్మం మధ్యలో రేఖారూపంగా మూడువలయాలు ఉంటాయి. అక్కడ అణుమాత్రస్వరూపంతో జ్యోతీరూపంగా జీవాత్మ ప్రకాశిస్తూ ఉంటాడు. ఈ జీవాత్మలోనే ప్రపంచమంతా ఉంది. ఈ జీవాత్మకు అన్నీ తెలుసు. అన్ని పనులూ చేయగలడు. సర్వకర్త. సర్వభోక్త. తనకు ప్రత్యేకంగా స్త్రీపురుష రూపాలు లేకపోయినప్పటికీ శరీరభ్రాంతి వల్ల వివిధరీతులుగా వ్యవహరించు కొంటూఉంటాడు. జీవుడు ఎప్పుడైతే హృదయపద్మంలో పూర్వదళంపై సంచరిస్తాడో, అప్పుడు భక్తి పూర్వకంగా ధర్మప్రవృత్తి కలిగి ఉంటాడు.ఈ విధంగా ఆయా దళాలపై సంచరిస్తూ ఆయా ప్రవృత్తులు కలిగి ఉంటాడు. శరీరి తన శ్రమను తీర్చుకోవడానికి తన బాహ్య వ్యాపారాలను నిలిపి ఏ విధంగా హాయిగా నిద్రపోతాడో అదేవిధంగా జీవి కూడా సాధన ద్వారా ముందు చెప్పుకొన్న తేజోవలయాలను దాటుకొంటూ తురీయావస్థకు చేరుకొంటాడు. అప్పుడు ఆ జీవుడే సాక్షాత్తు పరమేశ్వరుడు.

ఆ తురీయావస్థ నిత్యజ్ఞానస్వరూపంగా ఉంటుంది. అక్కడ జీవి తన బుద్ధిని, తన మనస్సును, బాహ్య విషయాలనుంచి మరల్చి అంతర్ముఖం చేరుకొని ముందుచెప్పిన హృదయకమల మధ్యవర్తి అయిన స్వస్వరూపంపై నిలుపుతాడు  అనే ప్రతిపాదన చేశారు.

అంతేగాక జీవి తన శరీరంలో ఉండే 72 వేలనాడుల్లో సంచరిస్తూ, వాటితో పాటు శరీరం మీద ఉండే 28 కోట్ల రోమకూపాల్లో కూడా సంచరిస్తూ ఉంటాడు. కానీ సాధకుడు సాధనల ద్వారా సమస్తాన్ని కపాలకుహురంలో నాలుగో ద్వారం మధ్యలోకి ఆకర్షించి సమాధి స్థితికి చేరుకుంటాడు. అక్కడ జగత్తుని మరిచిపోయి పరమాత్మ సాక్షాత్కారాన్ని పొందుతాడు. ఆ స్థితిలో ఆనందపరవశుడై అతడు సర్వలోకాలను ప్రకాశింపజేస్తాడు అని చెప్పారు.

పరమాత్మతో ఐక్యం పొందాలి అంటే యోగిబ్రహ్మరంధ్రంలో స్వశక్తితో కుండలిని శక్తిని నిలిపి అహం బ్రహ్మాస్మి అనే జ్ఞానంలో మనసుని లయం చేసి జీవాత్మ పరమాత్మలు ఒకేరూపమని దృఢమైన నిశ్చయాన్ని కలిగి ఉండాలి. అప్పుడు బిందురూపంలో దర్శనమిచ్చే పరమేశ్వరుని తెలుసుకుంటాడు. ఇదే పునరావృత్తిరహిత అఖండబ్రహ్మానుభూతి, ఇదే మోక్షము అనే విషయాల విస్తృత వివరణ కనిపిస్తూ ఉన్నది.

స్వస్తి

# ధ్యానబిందూపనిషత్

శ్లో. ధ్యాత్వా యద్బ్రహ్మమాత్రం తే స్వావశేషధియా యయుః ।
యోగతత్త్వజ్ఞానఫలం తత్స్వమాత్రం విచింతయే ॥

ఓం సహనా వవతు । సహ నౌ భునక్తు । సహ వీర్యం కరవావహై ।
తేజస్వినావధీతమస్తు మా విద్విషావహై ॥

**ఓం శాంతిః శాంతిః శాంతిః**

**అథ ధ్యానబిందూపనిషదుచ్యతే**

యది శైలసమం పాపం విస్తీర్ణం బహుయోజనం ।
భిద్యతే ధ్యానయోగేన నాన్యో భేదః కదాచన ॥ ॥ 1 ॥

బీజాక్షరం పరం బిందుం నాదో తస్యోపరి స్థితం ।
సశబ్దం చాక్షరే క్షీణే నిఃశబ్దం పరమం పదం ॥ ॥ 2 ॥

అనాహతం తు యచ్ఛబ్దం తస్య శబ్దస్య యత్పరం ।
తత్పరం విందతే యస్తు స యోగీ ఛిన్నసంశయః ॥ ॥ 3 ॥

వాలాగ్రశతసాహస్రం తస్య భాగస్య భాగినః ।
తస్య భాగస్య భాగార్ధం తత్క్షయే తు నిరంజనం ॥ ॥ 4 ॥

పుష్పమధ్యే యథా గంధః పయోమధ్యే యథా ఘృతం ।
తిలమధ్యే యథా తైలం పాషాణాష్వివ కాంచనం ॥ ॥ 5 ॥

ఏవం సర్వాణి భూతాని మణౌ సూత్ర ఇవాత్మని ।
స్థిరబుద్ధిరసంమూఢో బ్రహ్మవిద్బ్రహ్మణి స్థితః ॥ ॥ 6 ॥

తిలానాం తు యథా తైలం పుష్పే గంధ ఇవాశ్రితః ।
పురుషస్య శరీరే తు సబాహ్యాభ్యంతరే స్థితః ॥ ॥ 7 ॥

వృక్షం తు సకలం విద్యాచ్ఛాయా తస్యైవ నిష్కలా ।
సకలే నిష్కలే భావే సర్వత్రాత్మా వ్యవస్థితః ॥ ॥ 8 ॥

ఓమిత్యేకాక్షరం బ్రహ్మ ధ్యేయం సర్వముముక్షిభిః ।
పృథివ్యగ్నిశ్చ ఋగ్వేదో భూరిత్యేవ పితామహః ॥ ॥ 9 ॥

అకారే తు లయం ప్రాప్తే ప్రథమే ప్రణవాంశకే ।
అంతరిక్షం యజుర్వాయుర్భువో విష్ణుర్జనార్దనః ॥ ॥ 10 ॥

ఉకారే తు లయం ప్రాప్తే ద్వితీయే ప్రణవాంశకే ।
ద్యౌః సూర్యః సామవేదశ్చ స్వరిత్యేవ మహేశ్వరః ॥ ॥ 11 ॥

మకారే తు లయం ప్రాప్తే తృతీయే ప్రణవాంశకే ।
అకారః పీతవర్ణః స్యాద్రజోగుణ ఉదీరితః ॥ ॥ 12 ॥

ఉకారః సాత్త్వికః శుక్లో మకారః కృష్ణతామసః ।
అష్టాంగం చ చతుష్పాదం త్రిస్థానం పంచదైవతం ॥ ॥ 13 ॥

ఓంకారం యో న జానాతి బ్రహ్మణో న భవేత్తు సః ।
ప్రణవో ధనుః శరో హ్యాత్మా బ్రహ్మ తల్లక్ష్యముచ్యతే ॥ ॥ 14 ॥

అప్రమత్తేన వేద్ధవ్యం శరవత్తన్మయో భవేత్ ।
నివర్తంతే క్రియాః సర్వాస్తస్మిందృష్టే పరావరే ॥ ॥ 15 ॥

ఓంకారప్రభవా దేవా ఓంకారప్రభవాః స్వరాః ।
ఓంకారప్రభవం సర్వం త్రైలోక్యం సచరాచరం ॥ ॥ 16 ॥

హ్రస్వో దహతి పాపాని దీర్ఘః సంపత్ప్రదోఽవ్యయః ।
అర్ధమాత్రా సమాయుక్తః ప్రణవో మోక్షదాయకః ॥ ॥ 17 ॥

తైలధారామివాచ్ఛిన్నం దీర్ఘఘంటానినాదవత్ ।
అవాచ్యం ప్రణవస్యాగ్రం యస్తం వేద స వేదవిత్ ॥ ॥ 18 ॥

హృత్పద్మకర్ణికామధ్యే స్థిరదీపనిభాకృతిం ।
అంగుష్ఠమాత్రమచలం ధ్యాయేదోంకారమీశ్వరం ॥ ॥ 19 ॥

ఇడయా వాయుమాపుర్య పూరయిత్వోదరస్థితం ।
ఓంకారం దేహమధ్యస్థం ధ్యాయేజ్జ్వాలావలీవృతం ॥ ॥ 20 ॥

బ్రహ్మా పూరక ఇత్యుక్తో విష్ణుః కుంభక ఉచ్యతే ।
రేచో రుద్ర ఇతి ప్రోక్తః ప్రాణాయామస్య దేవతాః ॥ ॥ 21 ॥

ఆత్మానమరణిం కృత్వా ప్రణవం చోత్తరారణిం ।
ధ్యాననిర్మథనాభ్యాసాదేవ పశ్యేన్నిగూఢవత్ ॥ ॥ 22 ॥

ఓంకారధ్వనినాదేన వాయోః సంహరణాంతికం ।
యావద్బలం సమాదధ్యాత్సమ్యఙ్నాదలయావధి ॥ ॥ 23 ॥

గమాగమస్థం గమనాదిశూన్యమోంకారమేకం రవికోటిదీప్తిం ।
పశ్యంతి యే సర్వజనాంతరస్థం హంసాత్మకం తే విరజా భవంతి ॥ 24 ॥

యన్మనస్త్రిజగత్సృష్టిస్థితివ్యసనకర్మకృత్ ।
తన్మనో విలయం యాతి తద్విష్ణోః పరమం పదం ॥ ॥ 25 ॥

అష్టపత్రం తు హృత్పద్మం ద్వాత్రింశత్కేసరాన్వితం ।
తస్య మధ్యే స్థితో భానుర్భానుమధ్యగతః శశీ ॥ ॥ 26 ॥

శశిమధ్యగతో వహ్నిర్వహ్నిమధ్యగతా ప్రభా ।
ప్రభామధ్యగతం పీఠం నానారత్నప్రవేష్టితం ॥ ॥ 27 ॥

తస్య మధ్యగతం దేవం వాసుదేవం నిరంజనం ।
శ్రీవత్సకౌస్తుభోరస్కం ముక్తామణివిభూషితం ॥ ॥ 28 ॥

శుద్ధస్ఫటికసంకాశం చంద్రకోటిసమప్రభం ।
ఏవం ధ్యాయేన్మహావిష్ణుమేవం వా వినయాన్వితః ॥ ॥ 29 ॥

అతసీపుష్పసంకాశం నాభిస్థానే ప్రతిష్ఠితం ।
చతుర్భుజం మహావిష్ణుం పూరకేణ విచింతయేత్ ॥ ॥ 30 ॥

కుంభకేన హృదిస్థానే చింతయేత్కమలాసనం ।
బ్రహ్మాణం రక్తగౌరాభం చతుర్వక్త్రం పితామహం ॥ ॥ 31 ॥

రేచకేన తు విద్యాత్మా లలాటస్థం త్రిలోచనం ।
శుద్ధస్ఫటికసంకాశం నిష్కలం పాపనాశనం ॥ ॥ 32 ॥

అంజపత్రమధఃపుష్పమూర్ధ్వనాలమధోముఖం ।
కదలీపుష్పసంకాశం సర్వవేదమయం శివం ॥ ॥ 33 ॥

శతారం శతపత్రాఢ్యం వికీర్ణాంబుజకర్ణికం ।
తత్రార్కచంద్రవహ్నీనాముపర్యుపరి చింతయేత్ ॥ ॥ 34 ॥

పద్మస్యోద్ఘాటనం కృత్వా బోధచంద్రాగ్నిసూర్యకం ।
తస్య హృద్బీజమాహృత్య ఆత్మానం చరతే ధ్రువం ॥ ॥ 35 ॥

త్రిస్థానం చ త్రిమాత్రం చ త్రిబ్రహ్మ చ త్రయాక్షరం ।
త్రిమాత్రమర్ధమాత్రం వా యస్తం వేద స వేదవిత్ ॥ ॥ 36 ॥

తైలధారమివాచ్ఛిన్నదీర్ఘఘంటానినాదవత్ ।
బిందునాదకలాతీతం యస్తం వేద స వేదవిత్ ॥ ॥ 37 ॥

యథైవత్పలనాలేన తోయమాకర్షయేన్నరః ।
తథైవఓత్కర్షయేద్వాయుం యోగీ యోగపథే స్థితః ॥ ॥ 38 ॥

అర్ధమాత్రాత్మకం కృత్వా కోశీభూతం తు పంకజం ।
కర్షయేన్నలమాత్రేణ భ్రువోర్మధ్యే లయం నయేత్ ॥ ॥ 39 ॥

భ్రువోర్మధ్యే లలాటే తు నాసికాయాస్తు మూలతః ।
జానీయాదమృతం స్థానం తద్బ్రహ్మాయతనం మహత్ ॥ ॥ 40 ॥

ఆసనం ప్రాణసంరోధః ప్రత్యాహారశ్చ ధారణా ।
ధ్యానం సమాధిరేతాని యోగాంగాని భవంతి షట్ ॥ ॥ 41 ॥

ఆసనాని చ తావంతి యావంత్యో జీవజాతయః ।
ఏతేషానతులాన్భేదాన్విజానాతి మహేశ్వరః ॥ 42 ॥

ఛిద్రం భద్రం తథా సింహం పద్మం చేతి చతుష్టయం ।
ఆధారం ప్రథమం చక్రం స్వాధిష్ఠానం ద్వితీయకం ॥ 43 ॥

యోనిస్థానం తయోర్మధ్యే కామరూపం నిగద్యతే ।
ఆధారాఖ్యే గుదస్థానే పంకజం యచ్చతుర్దలం ॥ 44 ॥

తన్మధ్యే ప్రోచ్యతే యోనిః కామాఖ్యా సిద్ధవందితా ।
యోనిమధ్యే స్థితం లింగం పశ్చిమాభిముఖం తథా ॥ 45 ॥

మస్తకే మణివద్భిన్నం యో జానాతి స యోగవిత్ ।
తప్తచామీకరాకారం తడిల్లేఖేవ విస్ఫురత్ ॥ ॥ 46 ॥

చతురస్రముపర్యగ్నేరధో మేఢ్రాత్ప్రతిష్ఠితం ।
స్వశబ్దేన భవేత్ప్రాణః స్వాధిష్ఠానం తదాశ్రయం ॥ ॥ 47 ॥

స్వాధిష్ఠానం తతశ్చక్రం మేఢ్రమేవ నిగద్యతే ।
మణివత్తంతునా యత్ర వాయునా పూరితం వపుః ॥ ॥ 48 ॥

తన్నాభిమండలం చక్రం ప్రోచ్యతే మణిపూరకం ।
ద్వాదశారమహాచక్రే పుణ్యపాపనియంత్రితః ॥ ॥ 49 ॥

తావజ్జీవో భ్రమత్యేవం యావత్తత్త్వం న విందతి ।
ఊర్ధ్వం మేఢ్రాదథో నాభేః కందో యోఽస్తి ఖగాండవత్ ॥ ॥ 50 ॥

తత్ర నాడ్యః సముత్పన్నాః సహస్రాణి ద్విసప్తతిః ।
తేషు నాడీసహస్రేషు ద్విసప్తతిరుదాహృతాః ॥ ॥ 51 ॥

ప్రధానాః ప్రాణవాహిన్యో భూయస్తత్ర దశ స్మృతాః ।
ఇడా చ పింగలా చైవ సుషుమ్నా చ తృతీయకా ॥ ॥ 52 ॥

గాంధారీ హస్తిజిహ్వా చ పూషా చైవ యశస్విని ।
అలంబుసా కుహూరత్ర శంఖినీ దశమీ స్మృతా ॥ ॥ 53 ॥

ఏవం నాడీమయం చక్రం విజ్ఞేయం యోగినా సదా ।
సతతం ప్రాణవాహిన్యః సోమ సూర్యాగ్నిదేవతాః ॥ ॥ 54 ॥

ఇడాపింగలాసుషుమ్నాస్తిస్రో నాడ్యః ప్రకీర్తితాః ।
ఇడా వామే స్థితా భాగే పింగలా దక్షిణే స్థితా ॥ ॥ 55 ॥

సుషుమ్నా మధ్యదేశే తు ప్రాణమార్గాస్త్రయః స్మృతాః ।
ప్రాణోఽపానః సమానశ్చోదానో వ్యానస్తథైవ చ॥ ॥ 56 ॥

నాగః కూర్మః కృకరకో దేవదత్తో ధనంజయః ।
ప్రాణాద్యాః పంచ విఖ్యాతా నాగాద్యాః పంచ వాయవః ॥ ॥ 57 ॥

ఏతే నాడీసహస్రేషు వర్తంతే జీవరూపిణః ।
ప్రాణాపానవశో జీవో హ్యధశ్చోర్ధ్వం ప్రధావతి ॥ ॥ 58 ॥

వామదక్షిణమార్గేణ చంచలత్వాన్న దృశ్యతే ।
ఆక్షిప్తో భుజదండేన యథోచ్చలతి కందుకః ॥ ॥ 59 ॥

ప్రాణాపానసమాక్షిప్తస్తద్వజ్జీవో న విశ్రమేత్ ।
అపానాత్కర్షతి ప్రాణోఽపానః ప్రాణాచ్చ కర్షతి ॥ ॥ 60 ॥

ఖగరజ్జువదిత్యేతద్యో జానాతి స యోగవిత్ ।
హకారేణ బహిర్యాతి సకారేణ విశేత్పునః ॥ ॥ 61 ॥

హంసహంసేత్యమం మంత్రం జీవో జపతి సర్వదా ।
శతాని షడ్దివారాత్రం సహస్రాణేకవింశతిః ॥ ॥ 62 ॥

ఏతత్సంఖ్యాన్వితం మంత్రం జీవో జపతి సర్వదా ।
అజపా నామ గాయత్రీ యోగినాం మోక్షదా సదా ॥ ॥ 63 ॥

అస్యాః సంకల్పమాత్రేణ నరః పాపైః ప్రముచ్యతే ।
అనయా సదృశీ విద్యా అనయా సదృశో జపః ॥ ॥ 64 ॥

అనయా సదృశం పుణ్యం న భూతం న భవిష్యతి ।
యేన మార్గేణ గంతవ్యం బ్రహ్మస్థానం నిరామయం ॥ ॥ 65 ॥

ముఖేనాచ్ఛాద్య తద్ద్వారం ప్రసుప్తా పరమేశ్వరీ ।
ప్రబుద్ధా వహ్నియోగేన మనసా మరుతా సహ ॥ ॥ 66 ॥

సూచివద్గుణమాదాయ వ్రజత్యూర్ధ్వం సుషుమ్నయా ।
ఉద్ఘాటయేత్కపాటం తు యథా కుంచికయా హఠాత్ ॥ ॥ 67 ॥

కుండలిన్యా తయా యోగీ మోక్షద్వారం విభేదయేత్ ॥ ॥ 68 ॥

కృత్వా సంపుటితౌ కరౌ దృఢతరం బధ్వాథ పద్మాసనం ।
గాఢం వక్షసి సన్నిధాయ చుబుకం ధ్యానం చ తచ్చేతసి ॥
వారంవారమమపాతమూర్ధ్వమనిలం ప్రోచ్చారయన్పూరితం ।
ముంచన్ప్రాణముపైతి బోధమతులం శక్తిప్రభావాన్నరః ॥ ॥ 69 ॥

పద్మాసనస్థితో యోగీ నాడీద్వారేషు పూరయన్ ।
మారుతం కుంభయన్యస్తు స ముక్తో నాత్ర సంశయః ॥ ॥ 70 ॥

అంగానాం మర్దనం కృత్వా శ్రమజాతేన వారిణా ।
కట్వమ్లలవణత్యాగీ క్షీరపానరతః సుఖీ ॥ ॥ 71 ॥

బ్రహ్మచారీ మితాహారీ యోగీ యోగపరాయణః ।
అబ్దాదూర్ధ్వం భవేత్సిద్ధో నాత్ర కార్యాం విచారణా ॥ ॥ 72 ॥

కందోర్ధ్వకుండలీ శక్తిః స యోగీ సిద్ధిభాజనం ।
అపానప్రాణయోరైక్యం క్షయన్మూత్రపురీషయోః ॥ ॥ 73 ॥

యువా భవతి వృద్ధోఽపి సతతం మూలబంధనాత్ ।
పార్ష్ణి భాగేన సంపీడ్య యోనిమాకుంచయేద్గుదం ॥ ॥ 74 ॥

అపానమూర్ధ్వముత్కృష్య మూలబంధోఽయముచ్యతే ।
ఉడ్యాణం కురుతే యస్మాదవిశ్రాంతమహాఖగః ॥ ॥ 75 ॥

ఉడ్డియాణం తదేవ స్యాత్తత్ర బంధో విధీయతే ।
ఉదరే పశ్చిమం తాణం నాభేరూర్ధ్వం తు కారయేత్ ॥ ॥ 76 ॥

ఉడ్డియాణోఽప్యయం బంధో మృత్యుమాతంగకేసరీ ।
బధ్నాతి హి శిరోజాతమధోగామినభోజలం ॥ ॥ 77 ॥

తతో జాలంధరో బంధః కర్మదుఃఖౌఘనాశనః ।
జాలంధరే కృతే బంధే కర్ణసంకోచలక్షణే ॥ ॥ 78 ॥

న పీయూషం పతత్యగ్నౌ న చ వాయుః ప్రధావతి ।
కపాలకుహరే జిహ్వా ప్రవిష్టా విపరీతగా ॥ ॥ 79 ॥

భ్రువోరంతర్గతా దృష్టిర్ముద్రా భవతి ఖేచరీ ।
న రోగో మరణం తస్య న నిద్రా న క్షుధా తృషా ॥ ॥ 80 ॥

న చ మూర్చ్ఛా భవేత్తస్య యో ముద్రాం వేత్తి ఖేచరీం ।
పీడ్యతే న చ రోగేణ లిప్యతే న చ కర్మణా ॥ ॥ 81 ॥

బధ్యతే న చ కాలేన యస్య ముద్రస్తి ఖేచరీ ।
చిత్తం చరతి ఖే యస్మాజ్జిహ్వా భవతి ఖేగతా ॥ ॥ 82 ॥

తేనైషా ఖేచరీ నామ ముద్రా సిద్ధనమస్కృతా ।
ఖేచర్యా ముద్రయా యస్య వివరం లంబికోర్ధ్వతః ॥ ॥ 83 ॥

బిందుః క్షరతి నో యస్య కామిన్యాలింగితస్య చ ।
యావద్బిందుః స్థితో దేహే తావన్మృత్యుభయం కుతః ॥ ॥ 84 ॥

యావద్బద్ధా నభోముద్రా తావద్బిందుర్న గచ్ఛతి ।
గలితోఽపి యదా బిందుః సంప్రాప్తో యోనిమండలే ॥ ॥ 85 ॥

ప్రజత్యూర్ధ్వం హఠాచ్చక్త్యా నిబద్ధో యోనిముద్రయా ।
స ఏవ ద్వివిధో బిందుః పాండరో లోహితస్తథా ॥ ॥ 86 ॥

పాండరం శుక్రమిత్యాహుర్లోహితాఖ్యం మహారజః ।
విద్రుమద్రుమసంకాశం యోనిస్థానే స్థితం రజః ॥ ॥ 87 ॥

శశిస్థానే వసేద్బిందుఃస్తయోరైక్యం సుదుర్లభం ।
బిందుః శివో రజః శక్తిర్బిందురిందూ రజో రవిః ॥ ॥ 88 ॥

ఉభయఓః సంగమాదేవ ప్రాప్యతే పరమం వపుః ।
వాయునా శక్తిచాలేన ప్రేరితం ఖే యథా రజః ॥ ॥ 89 ॥

రవిణైకత్వమాయాతి భవేద్దివ్యం వపుస్తదా ।
శుక్లం చంద్రేణ సంయుక్తం రజః సూర్యసమన్వితం ॥ ॥ 90 ॥

ద్వయోః సమరసీభావం యో జానాతి స యోగవిత్ ।
శోధనం మలజాలానాం ఘటనం చంద్రసూర్యయోః ॥ ॥ 91 ॥

రసానాం శోషణం సమ్యఙ్మహాముద్రాభిధీయతే ॥ ॥ 92 ॥

వక్షోన్యస్తహనుర్నిపీడ్య సుషిరం యోనేశ్చ వామాంఘ్రిణా
హస్తాభ్యామనుధారయన్ప్రవితతం పాదం తథా దక్షిణం ।
ఆపూర్య శ్వసనేన కుక్షియుగలం బధ్వా శనైరేచయే
దేషా పాతకనాశినీ నను మహాముద్రా నృణాం ప్రోచ్యతే ॥ ॥ 93 ॥

**అథాత్మనిర్ణయం వ్యాఖ్యాస్యే**

హృదిస్థానే అష్టదలపద్మం వర్తతే తన్మధ్యే రేఖావలయం
కృత్వా జీవాత్మరూపం జ్యోతీరూపమణుమాత్రం వర్తతే తస్మిన్సర్వం

ప్రతిష్ఠితం భవతి సర్వం జానాతి సర్వం కరోతి సర్వమేతచ్చరితమహం
కర్తాఽహం భోక్తా సుఖీ దుఃఖీ కాణః ఖంజో బధిరో మూకః కృశః
స్థూలోఽనేన ప్రకారేణ స్వతంత్రవాదేన వర్తతే ॥

పూర్వదళే విశ్రమతే పూర్వం దళం శ్వేతవర్ణం తదా
భక్తిపురఃసరం ధర్మే మతిర్భవతి ॥

యదాఽగ్నేయదళే విశ్రమతే తదాగ్నేయదళం
రక్తవర్ణం తదా నిద్రాలస్య మతిర్భవతి ॥

యదా దక్షిణదళే విశ్రమతే తద్దక్షిణదళం
కృష్ణవర్ణం తదా ద్వేషకోపమతిర్భవతి ॥

యదా నైరృతిదలే విశ్రమతే తన్నైరృతదళం
నీలవర్ణం తదా పాపకర్మహింసామతిర్భవతి ॥

యదా పశ్చిమదళే విశ్రమతే తత్పశ్చిమదళం
స్ఫటికవర్ణం తదా క్రీడావినోదే మతిర్భవతి ॥

యదా వాయవ్యదళే విశ్రమతే వాయవ్యదళం
మాణిక్యవర్ణం తదా గమనచలనవైరాగ్యమతిర్భవతి ॥

యదోత్తరదళే విశ్రమతే తదుత్తరదళం
పీతవర్ణం తదా సుఖశృంగారమతిర్భవతి ॥

యదేశానదళే విశ్రమతే తదీశానదళం
వైడూర్యవర్ణం తదాదానాదికృపామతిర్భవతి ॥

యదా సంధిసంధిషు మతిర్భవతి తదా
వాతపిత్తశ్లేష్మమహావ్యాధిప్రకోపో భవతి ॥

యదా మధ్యే తిష్ఠతి తదా సర్వం జానాతి
గాయతి నృత్యతి పఠత్యానందంకరోతి ॥

యదా నేత్రశ్రమో భవతి శ్రమనిర్భరణార్థం ప్రథమరేఖావలయం
కృత్వా మధ్యే నిమజ్జనం కురుతే ప్రథమరేఖా బంధూకపుష్పవర్ణం
తదా నిద్రావస్థా భవతి ॥
నిద్రావస్థామధ్యే స్వప్నావస్థా భవతి ॥

స్వప్నావస్థామధ్యే దృష్టం శ్రుతమనుమానసం భవ వార్తా
ఇత్యాది కల్పనాం కరోతి తదాదిశ్రమో భవతి ॥

శ్రమనిర్హరణార్థం ద్వితీయరేఖావలయం కృత్వా మధ్యే
నిమజ్జనం కురుతే ద్వితీయరేఖా ఇంద్రకోపవర్ణం తదా
సుషుప్త్యవస్థా భవతి. సుషుప్తౌ కేవలపరమేశ్వరసంబంధినీ
బుద్ధిర్భవతి. నిత్యబోధస్వరూపా భవతి. పశ్చాత్పరమేశ్వర
స్వరూపేణ ప్రాప్తిర్భవతి ॥

తృతీయరేఖావలయం కృత్వా మధ్యే నిమజ్జనం కురుతే తృతీయరేఖా
పద్మరాగవర్ణం తదా తురీయావస్థా భవతి. తురీయే కేవలపరమాత్మ
సంబంధినీ భవతి. నిత్యబోధస్వరూపా భవతి. తదా శనైః
శనైరుపరమేద్బుద్ధ్యా ధృతిగృహీతయాత్మసంస్థం మనః
కృత్వా న కించిదపి చింతయేత్తదా ప్రాణాపానయోరైక్యం కృత్వా
సర్వం విశ్వమాత్మస్వరూపేణ లక్ష్యం ధారయతి . యదా
తురీయాతీతావస్థా తదా సర్వేషామానందస్వరూపో భవతి
ద్వంద్వాతీతో భవతి. యావద్దేహధారణా వర్తతే తావత్తిష్ఠతి

పశ్చాత్పరమాత్మస్వరూపేణ ప్రాప్తిర్భవతి. ఇత్యనేన ప్రకారేణ
మోక్షో భవతీదమేవాత్మదర్శనోపాయం భవంతి ॥

చతుష్పథసమాయుక్త మహాద్వారగవాయునా ।
సహస్థిత త్రికోణార్ధగమనే దృశ్యతేఽచ్యుతః ॥ ॥ 94 ॥

పూర్వోక్తత్రికోణస్థానాదుపరి పృథివ్యాది పంచవర్ణకం ధ్యేయం ।
ప్రాణాదిపంచవాయుశ్చ బీజం వర్ణం చ స్థానకం ।
యకారం ప్రాణబీజం చ నీలజీమూతసన్నిభం ।
రకారమగ్నిబీజం చ అపానాదిత్యసంనిభం ॥ ॥ 95 ॥

లకారం పృథివీరూపం వ్యానం బంధూకసన్నిభం ।
వకారం జీవబీజం చ ఉదానం శంఖవర్ణకం ॥ ॥ 96 ॥

హకారం వియత్స్వరూపం చ సమానం స్ఫటికప్రభం ।
హృన్నాభినాసాకర్ణం చ పాదాంగుష్ఠాదిసంస్థితం ॥ ॥ 97 ॥

ద్విసప్తతిసహస్రాణి నాడీమార్గేషు వర్తతే ।
అష్టావింశతికోటీషు రోమకూపేషు సంస్థితాః ॥ ॥ 98 ॥

సమానప్రాణ ఏకస్తు జీవః స ఏక ఏవ హి ।
రేచకాది త్రయం కుర్యాద్దృఢచిత్తః సమాహితః ॥ ॥ 99 ॥

శనైః సమస్తమాకృష్య హృత్సరోరుహకోటరే ।
ప్రాణాపానౌ చ బధ్వా తు ప్రణవేన సముచ్చరేత్ ॥ ॥ 100 ॥

కర్ణసంకోచనం కృత్వా లింగసంకోచనం తథా ।
మూలాధారాత్సుషుమ్నా చ పద్మతంతునిభా శుభా ॥ ॥ 101 ॥

అమూర్తో వర్తతే నాదో వీణాదండసముత్థితః ।
శంఖనాదిభిశ్చైవ మధ్యమేవ ధ్వనిర్యథా ॥ ॥ 102 ॥

వ్యోమరంధ్రగతో నాదో మాయూరం నాదమేవ చ ।
కపాలకుహరే మధ్యే చతుర్ద్వారస్య మధ్యమే ॥ ॥ 103 ॥

తదాత్మా రాజతే తత్ర యథా వ్యోమ్ని దివాకరః ।
కోదండద్వయమధ్యే తు బ్రహ్మరంధ్రేషు శక్తితః ॥ ॥ 104 ॥

స్వాత్మానం పురుషం పశ్యేన్మనస్తత్ర లయం గతం ।
రత్నాని జ్యోత్స్నినాదం తు బిందుమాహేశ్వరం పదం ।
య ఏవం వేద పురుషః స కైవల్యం సమశ్నుత ॥ ॥ 105 ॥

॥ **ఇత్యుపనిషత్** ॥

ఓం సహనా వవతు । సహ నౌ భునక్తు । సహ వీర్యం కరవావహై ।
తేజస్వినావధీతమస్తు మా విద్విషావహై ॥

**ఓం శాంతిః శాంతిః శాంతిః**

**ఇతి ధ్యానబిందూపనిషత్సమాప్తః**