యోగకుండలిన్యుపనిషత్తు

– డా. కరి పురుషోత్తమాచార్యులు

ఉపోద్ఘాతము :

యోగకుండలిన్యుపనిషత్తు మానవుల జీవనవిధానం మెరుగుపడి వారు సుఖంగా, దీర్ఘకాలం జీవించడానికి అవసరమైన ఆరోగ్యసూత్రాలను తెలుపుతుంది. ఇది పూర్తిగా యోగశాస్త్రాధారితమై ఉంటుంది. మానవుడు తన శరీరాన్నీ మనస్సునూ అదుపు చేసి, తన అధీనంలో ఉంచుకునే ఉపాయాలను చెబుతుందీ ఉపనిషత్తు. ఎటువంటి ఆహారం తీసుకోవాలి, ఓ పరిమాణంలో తీసుకుంటే మంచిది? శరీరంలోని అవయవాలు, విడిభాగాలు వాటి పనితీరు సక్రమంగా జరగాలంటే ఎటువంటి యోగాసనాలు ఉపయోగపడతాయి మొదలైన విషయాలు ఈ ఉపనిషత్తు ద్వారా తెలుస్తాయి. ఈ యోగకుండలిన్యునిషత్తు యజుర్వేదానికి సంబంధించినది. దీనిని స్వయంగా చతుర్ముఖబ్రహ్మ గౌతమమహర్షికి ఉపదేశము చేసెను.

యోగకుండలిన్యుపనిషత్తు – స్వరూపమ్

యజుర్వేదాన్తర్గతమైన ఈ యోగకుండలిన్యుపనిషత్తు మూడు అధ్యాయాలుగా ఉంది. మొదటి అధ్యాయంలో 86, రెండవ అధ్యాయంలో 49 మూడవ అధ్యాయంలో 35 శ్లోకాలూ ఉన్నాయి. మూడు అధ్యాయాలు మంత్ర రూపంగా కాక శ్లోకరూపంలోనే ఉంటాయి. మొదటి అధ్యాయంలో ప్రాణాయామలక్షణాలు, పద్మాసనయోగలక్షణం, మరియు వజ్రాసనలక్షణము వివిధరోగాలూ, వాయువు యొక్క ఒత్తిడి చేత వాటిని నివారణోపాయాలు, పదిరకాలైన విఘ్నాలూ, శరీరంలోని నాడుల వికాసం, శరీరంలోని వాయువు, అగ్ని, మరియు స్వాధిష్ఠానాది చక్రాలసమన్వయమూ, బ్రహ్మరుద్రాదిగ్రంథుల చోదనశక్తి మొదలైన విశేషాలు వర్ణించబడినాయి.

యోగకుండలిన్యుపనిషత్తు రెండవ అధ్యాయము

సాక్షాత్తూ బ్రహ్మదేవుడు గౌతమమహర్షికి ఉపదేశించిన కొన్ని విశేషాలను వివరించగా రెండవ అధ్యాయంలో అత్యంత మహిమాన్వితమైన ఖేచరీ అనే విద్యను, ఆవిద్యకు అనుబంధమైన అనేకవిషయాలను వివరించారు. ఈ ఖేచరీ విద్య అనేది అత్యంత దుర్లభమైన విద్య. ఈవిద్యను తెలిసినవారు అతి తక్కువగా ఉంటారని ఎక్కడైనా ఈ ఖేచరీ విద్యను తెలిసినవారున్నా, నేర్చుకునేవారూ అతితక్కువగా ఉంటారనీ, అతికఠోరమైన సాధనలు చేసి యోగసిద్ధిని సంపాదించుకున్న సాధకులు మాత్రమే ఈ ఖేచరీవిద్యను సాధించగలరని ఉపనిషత్తులలోని ఈ రెండవ అధ్యాయంలో మొదటి శ్లోకాలు వర్ణిస్తున్నాయి.

ఖేచరీవిద్య – అలభ్యత

యోగకుండలిన్యుపనిషత్తులోని రెండవ అధ్యాయంలో ఏకంగా ఇరవైకిపైగా శ్లోకాలు ఖేచరీవిద్య యొక్క కాఠిన్యాన్ని, అందుచే ఆవిద్యయొక్క అలభ్యతనూ వివరిస్తాయి. ఎవరైతే ఖేచరీవిద్యను మూలగ్రంథపఠనం చేతనూ, గ్రంథం యొక్క అర్థాన్ని తెలుసుకోవడం చేతనూ, అటుపై అభ్యాసం చేతనూ ఏకంగా మృత్యువు అనే బలమైన గదనే భగ్నం చేస్తారో అటువంటి సాధకులను గురువుగా ఆశ్రయించాలట ఖేచరీవిద్యార్థులు. అటువంటి గురువు లభించడమనేది ఎన్నో జన్మలకుకానీ జరగదట. జన్మజన్మల సుకృతం చేత అటువంటి మహాయోగులు తారస పడినట్లైతే, వారిని సాక్షాత్తూ పరమశివుడిగా భావించి ఆవిద్యను అభ్యసించాలట.

యోగకుండలిన్యుపనిషత్తు – మూడవ అధ్యాయము

ఎన్నో శక్తులను బోధించే ఈ ఉపనిషత్తులోని మొదటి అధ్యాయంలో కొన్ని యోగవిద్యలను తెలిపి, రెండవ అధ్యాయంలో అతిగహ్వరమైన ఖేచరీవిద్యను పరిచయం చేసి, తదుపరి మూడవ అధ్యాయంలో ఆవిద్యను తనలో కలుపుకునేందుకు సాధకుడు జపించవలసిన మంత్రమునూ, అందుకు సముచితమైన కాలమునూ, దానికి

అనుబంధములైన మరిన్ని విషయములనూ వివరిస్తున్నారు. ఈ అధ్యాయంలో శివుడిని బ్రహ్మ కోరగా పరమశివుడు మంత్రానుష్ఠానానికి తగిన సమయమును తెలుపుతున్నాడు.

ఆత్మ దర్శనము – సాధనాసమయవర్ణనము

ఆత్మదర్శనానికి సంసిద్ధుడైన సాధకుడి దృష్టి మూడు దశలుగా ఉంటుంది. మొదటి దశయొక్క కాలము ప్రకాశరహితమైన అమావాస్యగానూ, రెండవదశ యొక్క కాలం అల్పప్రకాశయుక్తమైన ప్రతిపత్తిథిగానూ, మూడవ దశయొక్క కాలము పూర్ణ ప్రకాశవంతమైన పౌర్ణమిగానూ నిర్ణయించబడినది. అది మంగళకరమైన స్థితి.ఈ క్రమంలో మానవుడు ఇంద్రియ నిగ్రహాన్ని కలిగి ఉండాలి. ఎప్పుడైతే సాధకుడు లౌకికవిషయముల దిశగా పరుగు తీస్తాడో, అప్పుడు ఆలౌకికసుఖములను సాధించి తద్వారా కోర్కెలను మరింతగా పెంచుకోవడం జరుగుతుంది.అందుచేత విషయములు మరియు కోరికలు ఈ రెండింటినుండి విడివడి, ఆత్మపై దృష్టి పెట్టినప్పుడు మాత్రమే విశుద్ధమైన పరమాత్మ భావాన్ని పొందగలడు. ఆత్మ హితాన్ని కోరుకునేవాడు సమస్త మిథ్యావిషయములనూ వదిలిపెట్టి, శక్తిమీద (కుండలినీశక్తి) మనస్సును స్థిరంగా ఉంచి సాధనను కొనసాగించాలి. మనస్సుతో మనస్సును దర్శిస్తూ దానియొక్క గతివిధులను సమీక్షిస్తూ దానినుండి విడిపోవడాన్నే పరమపదము అంటున్నారు. అనగా సాధనయొక్క ఉచ్ఛస్థితి అన్నమాట.మనస్సు ఈశ్వరీయస్థితికి కేంద్రబిందువు. అదియే జగత్తు యొక్క ఉత్పత్తి మరియు స్థితులకు మూలకారణం.

చక్రములు–మరియు వాయువులు

ప్రాణుల శరీరంలో ఉండేటటువంటి వాయువులు ప్రాణుల జీవనగమనాన్ని నిర్దేశిస్తూ ఉంటాయి. శరీరంలో ఆయా ప్రధానావయవాలలోని వాయువులు తగిన ఒత్తిడితో మిగిలినశరీరనిర్మాణాలను ప్రేరేపించగలవు. 1. ప్రాణము. 2. అపానము, 3. వ్యానము, 4. ఉదానము, 5. సమానము, మొదలైన వర్ణతో అనేక విధాలుగా ఉంటాయి.

శరీరంలో సంచరించే వాయువులు 1. హృదయము 2. గుదము, 3. నాభి, 4. కంఠము, 5. మస్తకము, అనేవి ప్రాణము మొదలైన వాయువుల స్థానములు.

హృది ప్రాణో గుదే అపానః సమానో నాభిసంస్థితః. ఉదానః కంఠదేశశ్చ అని అమర నిఘంటువు ప్రాణాదివాయువులు మరియు వాటిస్థానములనూ నిర్దేశించిన క్రమం ఈ సందర్భంగా స్మరణీయము. ఇక శరీరంలో ఒకదానికొకటి ఆధారంగా నిలిచి జీవనచక్రాన్ని నడిపించే చక్రములు ఏడు ఉంటాయి. 1. మూలాధారచక్రం, 2. స్వాధిష్ఠానచక్రం, 3.మణిపూరచక్రం, 4. అనాహతచక్రం, 5. విశుద్ధచక్రం, 6. ఆజ్ఞా చక్రం, 7. సహస్రారచక్రం అనే పేర్లతో వ్యవహరించబడతాయి. ఆ ఏడుచక్రాలు. ఈ ఏడుచక్రాలు శరీరంలో ఏడు స్థానాలను సమన్వయం చేస్తూ ఉంటాయి. మూలాధారచక్రం – గుదము 1. స్వాధిష్ఠానచక్రం – లింగం 2. మణిపూరచక్రము–నాభి 3. అనాహతచక్రము–హృదయము 4. విశుద్ధిచక్రం–కంఠము. 5. ఆజ్ఞాచక్రము–మస్తకము 6. సహస్రారచక్రం– బ్రహ్మరంధ్రం (నడినెత్తి) ఈవిధంగా ఉంటుంది చక్రములు మరియు వాటి స్థానముల క్రమము. మొత్తానికి ప్రాణము మొదలైన వాయువులు, మూలాధారము మొదలైన చక్రములు మరియు గుదము మొదలైన స్థానములూ పరస్పరసహకారంతో ప్రాణుల శరీరంలోని ఆపాదమస్తకమూ సంరక్షిస్తూ ఉంటాయి. మనిషి వీటిని తెలుసుకొని సుఖాలను పొందగలడు.

చక్రాలు –దేవతలు– బీజాక్షరాలు మరియు పంచభూతాలు

మన శరీరంలో ఉండే చక్రాలకూ,పంచభూతాలకూ అక్షరాకూ సంబంధం ఉంటుంది. ఈ చక్రాలకు ఊర్ధ్వలోకసప్తకం అని వ్యవహారము. ఏ లోకానికి మరియు పంచభూతాలలో ఏ భూతానికి ఏ చక్రం సంకేతమో చూద్దాం. 1. ఆధారచక్రం – భూలోకం-పృథివీస్థానం, 2. స్వాధిష్ఠానచక్రం–భువర్లోకం-జలభూతస్థానం, 3. మణిపూరచక్రం – సువర్లోకం అగ్నిభూతస్థానం, 4. అనాహతచక్రం – మహర్లోకం

వాయుభూతస్థానం, 5.విశుద్ధచక్రం – జనోలోకం ఆకాశభూతస్థానం, 6. ఆజ్ఞాచక్రం – తపోలోకం – జీవాత్మస్థానం, 7.సహస్రారచక్రం – సత్యలోకం ప్రమాత్మస్థానం సప్తచక్రాల బీజాక్షరములు మరియు దేవతలు ఈ విధంగా

1. గణపతి – వం–శం– షం
2. బ్రహ్మతత్వం – బం –భం– యం –రం–లం
3. విష్ణువు– డం –ఢం– ణం – తం–థం–దం – ధం–నం –పం
4. రుద్రుడు –కం–ఖం –గం–ఘం–ఙ్ఞం– చం–ఛం–జం – ఝం–ఞం–టం–ఠం–
5. జీవుడు అం– ఆం– ఇం– ఈం – ఉం–ఊం–ఋం–ౠ(రూం)–ఏం– ఓం – ఔం– అం–అః 6.ఈశ్వరుడు హం–క్షం –
6. పరమేశ్వరుడు విసర్గలు–ఇది చక్రాల సంక్షిప్త వివరణ

ఉపసంహారం – మానవుడు భూమిమీద పుట్టిన తరువాత మరణించేవరకూ తాను చేసే సాధనల వల్లనే జీవితాన్నిసార్థకం చేసుకోగలడు. ఆ సాధనలు భౌతికంగానూ, ఆధ్యాత్మికంగానూ ఉంటాయి. ఈ సాధనలన్నీ యోగశక్తి ద్వారా మాత్రమే సాధ్యములు. ఈ యోగశక్తినే యోగకుండలి అంటున్నారు. అటువంటి యోగ కుండళ్ళను తెలిపేదే ఈ యోగకుండలినీ ఉపనిషత్తు.

స్వస్తి

యోగకుండలిన్యుపనిషత్

శ్లో. యోగకుండల్యుపనిషద్యోగసిద్ధిహృదాసనమ్ ।
నిర్విశేషబ్రహ్మతత్త్వం స్వమాత్రమితి చింతయే ॥

ఓం సహ నావవతు । సహ నౌ భునక్తు । సహ వీర్యం కరవావహై ।
తేజస్వినావధీతమస్తు మా విద్విషావహై ॥

ఓం శాంతిః శాంతిః శాంతిః

అథ యోగకుండలిన్యుపనిషత్ ప్రారంభః

1. ప్రథమోఽధ్యాయః

హరిః ఓం ..

హేతుద్వయం హి చిత్తస్య వాసనా చ సమీరణః ।
తయోర్వినష్ట ఏకస్మింస్తద్ద్వావపి వినశ్యతః ॥ ॥ 1 ॥

తయోరాదౌ సమీరస్య జయం కుర్యాన్నరః సదా।
మితాహారశ్చాసనం చ శక్తిశ్చాలస్తృతీయకః ॥ ॥ 2 ॥

ఏతేషాం లక్షణం వక్ష్యే శృణు గౌతమ సాదరమ్ ।
సుస్నిగ్ధమధురాహారశ్చతుర్థాంశవివర్జితః ॥ ॥ 3 ॥

భుజ్యతే శివసంప్రీత్యై మితాహారః స ఉచ్యతే ।
ఆసనం ద్వివిధం ప్రోక్తం పద్మం వజ్రాసనం తథా ॥ ॥ 4 ॥

ఊర్వోరుపరి చేద్ధత్తే ఉభే పాదతలే యథా ।
పద్మాసనం భవేదేతత్సర్వపాపప్రణాశనమ్ ॥ ॥ 5 ॥

వామాంఘ్రిమూలకందాధ రన్యం తదుపరి క్షిపేత్ ।
సమగ్రీవశిరఃకాయో వజ్రాసనమితీరితమ్ ॥ ॥ 6 ॥

కుండల్యేవ భవేచ్ఛక్తిస్తాం తు సంచారయేద్బుధః ।
స్వస్థానాదాభ్రువోర్మధ్యం శక్తిచాలనముచ్యతే ॥ ॥ 7 ॥

తత్సాధనే ద్వయం ముఖ్యం సరస్వత్యాస్తు చాలనమ్ ।
ప్రాణరోధమథాభ్యాసాదృజ్వీ కుండలినీ భవేత్ ॥ ॥ 8 ॥

తయోరాదౌ సరస్వత్యాశ్చాలనం కథయామి తే ।
అరుంధత్యైవ కథితా పురావిద్భిః సరస్వతీ ॥ ॥ 9 ॥

యస్యాః సంచాలనేనైవ స్వయం చలతి కుండలీ ।
ఇడాయాం వహతి ప్రాణే బద్ధ్వా పద్మాసనం దృఢమ్ ॥ ॥ 10 ॥

ద్వాదశాంగులదైర్ఘ్యం చ అంబరం చతురంగులమ్ ।
విస్తీర్య తేన తన్నాడీం వేష్టయిత్వా తతః సుధీః ॥ ॥ 11 ॥

అంగుష్ఠతర్జనీభ్యాం తు హస్తాభ్యాం ధారయేద్ధృఢమ్ ।
స్వశక్త్యా చాలయేద్వామే దక్షిణేన పునఃపునః ॥ ॥ 12 ॥

ముహూర్తద్వయపర్యంతం నిర్భయాచ్చాలయేత్సుధీః ।
ఊర్ధ్వమాకర్షయేత్కించిత్సుషుమ్నాం కుండలీగతామ్ ॥ ॥ 13 ॥

తేన కుండలినీ తస్యాః సుషుమ్నాయా ముఖం వ్రజేత్ ।
జహాతి తస్మాత్ప్రాణోఽయం సుషుమ్నాం వ్రజతి స్వతః ॥ ॥ 14 ॥

తుందే తు తానం కుర్యాచ్చ కంఠసంకోచనే కృతే।
సరస్వత్యాం చాలనేన వక్షసశ్చోర్ధ్వగో మరుత్ ॥ ॥ 15 ॥

సూర్యేణ రేచయేద్వాయుం సరస్వత్యాస్తు చాలనే ।
కంఠసంకోచనం కృత్వా వక్షసశ్చోర్ధ్వగో మరుత్ ॥ ॥ 16 ॥

తస్మాత్సంచాలయేన్నిత్యం శబ్దగర్భాం సరస్వతీమ్ ।
తస్యాః సంచాలనేనైవ యోగీ రోగైః ప్రముచ్యతే ॥ ॥ 17 ॥

గుల్మం జలోదరః ప్లీహా యే చాన్యే తుందమధ్యగాః।
సర్వే తే శక్తిచాలేన రోగా నశ్యంత్య సంశయమ్ ॥ ॥ 18 ॥

ప్రాణరోధమథేదానీం ప్రవక్ష్యామి సమాసతః ।
ప్రాణశ్చ దేహగో వాయురాయామః కుంభకః స్మృతః ॥ ॥ 19 ॥

స ఏవ ద్వివిధః ప్రోక్తః సహితః కేవలస్తథా ।
యావత్కేవలసిద్ధిః స్యాత్తావత్సహితమభ్యసేత్ ॥ ॥ 20 ॥

సూర్యోజ్జాయీ శీతలీ చ భస్త్రీ చైవ చతుర్థికా ।
భేదైరేవ సమం కుంభో యః స్యాత్సహితకుంభకః ॥ ॥ 21 ॥

పవిత్రే నిర్జనే దేశే శర్కరాదివివర్జితే ।
ధనుఃప్రమాణపర్యంతే శీతాగ్నిజలవర్జితే ॥ ॥ 22 ॥

పవిత్రే నాత్యుచ్చనీచే హ్యాసనే సుఖదే సుఖే ।
బద్ధపద్మాసనం కృత్వా సరస్వత్యాస్తు చాలనమ్ ॥ ॥ 23 ॥

దక్షనాడ్యా సమాకృష్య బహిష్ఠం పవనం శనైః ।
యథేష్టం పూరయేద్వాయుం రేచయేదిడయా తతః ॥ ॥ 24 ॥

కపాలశోధనే వాపి రేచయేత్పవనం శనైః ।
చతుష్కం వాతదోషం తు కృమిదోషం నిహంతి చ ॥ ॥ 25 ॥

పునః పునరిదం కార్యం సూర్యభేదముదాహృతమ్ ।
ముఖం సంయమ్య నాడిభ్యామాకృష్య పవనం శనైః ॥ ॥ 26 ॥

యథా లగతి కంఠాత్తు హృదయావధి సస్వనమ్ ।
పూర్వవత్కుంభయేత్ప్రాణం రేచయేదిడయా తతః ॥ ॥ 27 ॥

శీర్షోదితానలహరం గలశ్లేష్మహరం వరమ్ ।
సర్వరోగహరం పుణ్యం దేహానలవివర్ధనమ్ ॥ ॥ 28 ॥

నాడీజలోదరం ధాతుగతదోషవినాశనమ్।
గచ్ఛతస్తిష్ఠతః కార్యముజ్జాయ్యాఖ్యం తు కుంభకమ్ ॥ ॥ 29 ॥

జిహ్వయా వాయుమాకృష్య పూర్వవత్కుంభకాదను ।
శనైస్తు ఘ్రాణరంధ్రాభ్యాం రేచయేదనిలం సుధీః ॥ ॥ 30 ॥

గుల్మప్లీహాదికాందోషాన్క్షయం పిత్తం జ్వరం తృషామ్ ।
విషాణి శీతహ్రున్ నామ కుంభకోఽయం నిహంతి చ ॥ ॥ 31 ॥

తతః పద్మాసనం బద్ధ్వా సమగ్రీవోదరః సుధీః ।
ముఖం సంయమ్య యత్నేన ప్రాణం ఘ్రాణేన రేచయేత్ ॥ ॥ 32 ॥

యథా లగతి కంఠాత్తు కపాలే సస్వనం తతః ।
వేగేన పూరయేత్కించిధృత్పద్మావధి మారుతమ్ ॥ ॥ 33 ॥

పునర్విరేచయేత్తద్వత్పూరయేచ్చ పునః పునః ।
యథైవ లోహకారాణాం భస్త్రా వేగేన చాల్యతే ॥ ॥ 34 ॥

తథైవ స్వశరీరస్థం చాలయేత్పవనం శనైః ।
యథా శ్రమో భవేద్దేహే తథా సూర్యేణ పూరయేత్ ॥ ॥ 35 ॥

యథోదరం భవేత్పూర్ణం పవనేన తథా లఘు ।
ధారయన్నాసికామధ్యం తర్జనీభ్యాం వినా దృఢమ్ ॥ ॥ 36 ॥

కుంభకం పూర్వవత్కృత్వా రేచేయేదిడయానిలమ్ ।
కంఠోజ్ఝితానలహరం శరీరాగ్నివివర్ధనమ్ ॥ ॥ 37 ॥

కుండలీబోధకం పుణ్యం పాపఘ్నం శుభదం సుఖమ్ ।
బ్రహ్మనాడీముఖాంతస్థకఫాద్యర్గలనాశనమ్ ॥ ॥ 38 ॥

గుణత్రయసముద్భూతగ్రంథిత్రయవిభేదకమ్ ।
విశేషేణైవ కర్తవ్యం భస్త్రాఖ్యం కుంభకం త్విదమ్ ॥ ॥ 39 ॥

చతుర్ణామపి భేదానాం కుంభకే సముపస్థితే ।
బంధత్రయమిదం కార్యం యోగిభిర్వీతకల్మషైః ॥ ॥ 40 ॥

ప్రథమో మూలబంధస్తు ద్వితీయోడ్డీయణాభిధః।
జాలంధరస్తృతీయస్తు తేషాం లక్షణముచ్యతే ॥ ॥ 41 ॥

అధోగతిమపానం వై ఊర్ధ్వగం కురుతే బలాత్ ।
ఆకుంచనేన తం ప్రాహుర్మూలబంధోఽయముచ్యతే ॥ ॥ 42 ॥

అపానే చోర్ధ్వగే యాతే సంప్రాప్తే వహ్నిమండలే ।
తతోఽనలశిఖా దీర్ఘా వర్ధతే వాయునాఽఽహతా ॥ ॥ 43 ॥

తతో యాతౌ వహ్న్యపానౌ ప్రాణముష్ణస్వరూపకమ్ ।
తేనాత్యంతప్రదీప్తేన జ్వలనో దేహజస్తథా ॥ ॥ 44 ॥

తేన కుండలినీ సుప్తా సంతప్తా సంప్రబుధ్యతే ।
దండాహతభుజంగీవ నిఃశ్వస్య ఋజుతాం వ్రజేత్ ॥ ॥ 45 ॥

బిలప్రవేశతో యత్ర బ్రహ్మనాడ్యంతరం వ్రజేత్ ।
తస్మాన్నిత్యం మూలబంధః కర్తవ్యో యోగిభిః సదా ॥ ॥ 46 ॥

కుంభకాంతే రేచకాదౌ కర్తవ్యస్తూడ్డియాణకః ।
బంధో యేన సుషుమ్నాయాం ప్రాణస్తూడ్డీయతే యతః ॥ ॥ 47 ॥

తస్మాదుడ్డీయణాఖ్యోఽయం యోగిభిః సముదాహృతః ।
సతి వజ్రాసనే పాదౌ కరాభ్యాం ధారయేద్దృఢమ్ ॥ ॥ 48 ॥

గుల్ఫదేశసమీపే చ కందం తత్ర ప్రపీడయేత్ ।
పశ్చిమం తానముదరే ధారయేద్–హృదయే గలే ॥ ॥ 49 ॥

శనైః శనైర్యదా ప్రాణస్తుందసంధిం నిగచ్ఛతి ।
తుందదోషం వినిర్ధూయ కర్తవ్యం సతతం శనైః ॥ ॥ 50 ॥

పూరకాంతే తు కర్తవ్యో బంధో జాలంధరాభిధః ।
కంఠసంకోచరూపోఽసౌ వాయుమార్గనిరోధకః ॥ ॥ 51 ॥

అధస్తాత్కుంచనేనాశు కంఠసంకోచనే కృతే ।
మధ్యే పశ్చిమతానేన స్యాత్ప్రాణో బ్రహ్మనాడిగః ॥ ॥ 52 ॥

పూర్వోక్తేన క్రమేణైవ సమ్యగాసనమాస్థితః ।
చాలనం తు సరస్వత్యాః కృత్వా ప్రాణం నిరోధయేత్ ॥ ॥ 53 ॥

ప్రథమే దివసే కార్యం కుంభకానాం చతుష్టయమ్ ।
ప్రత్యేకం దశసంఖ్యాకం ద్వితీయే పంచభిస్తథా ॥ ॥ 54 ॥

వింశత్యలం తృతీయేఽహ్ని పంచవృద్ధ్యా దినే దినే ।
కర్తవ్యః కుంభకో నిత్యం బంధత్రయసమన్వితః ॥ ॥ 55 ॥

దివా సుప్తిర్నిశాయాం తు జాగరాదతిమైథునాత్ ।
బహుసంక్రమణం నిత్యం రోధాన్మూత్రపురీషయోః ॥ ॥ 56 ॥

విషమాశనదోషాచ్చ ప్రయాసప్రాణచింతనాత్ ।
శీఘ్రముత్పద్యతే రోగః స్తంభయేద్యది సంయమీ ॥ ॥ 57 ॥

యోగాభ్యాసేన మే రోగ ఉత్పన్న ఇతి కథ్యతే ।
తతోఽభ్యాసం త్యజేదేవం ప్రథమం విఘ్న ఉచ్యతే ॥ ॥ 58 ॥

ద్వితీయం సంశయాఖ్యం చ తృతీయం చ ప్రమత్తతా ।
ఆలస్యాఖ్యం చతుర్థం చ నిద్రారూపం తు పంచమమ్ ॥ ॥ 59 ॥

షష్ఠం తు విరతిర్భ్రాంతిః సప్తమం పరికీర్తితమ్ ।
విషమం చాష్టమం చైవ అనాఖ్యం నవమం స్మృతమ్ ॥ ॥ 60 ॥

అలబ్ధిర్యోగతత్త్వస్య దశమం ప్రోచ్యతే బుధైః ।
ఇత్యేతద్విఘ్నదశకం విచారేణ త్యజేద్బుధః ॥ ॥ 61 ॥

ప్రాణాభ్యాసస్తతః కార్యో నిత్యం సత్త్వస్థయా ధియా ।
సుషుమ్నా లీయతే చిత్తం న చ వాయుః ప్రధావతి ॥ ॥ 62 ॥

శుష్కే మలే తు చా యోగీ స్యాద్గతిశ్చలితా తతః ।
అధోగతిమపానం వై ఊర్ధ్వగం కురుతే బలాత్ ॥ ॥ 63 ॥

ఆకుంచనేన తం ప్రాహుర్మూలబంధోఽయముచ్యతే ।
అపానశ్చోర్ధ్వగో భూత్వా వహ్నినా సహ గచ్ఛతి ॥ ॥ 64 ॥

ప్రాణస్థానం తతో వహ్నిః ప్రాణాపానౌ చ సత్వరమ్ ।
మిలిత్వా కుండలీం యాతి ప్రసుప్తా కుండలాకృతిః ॥ ॥ 65 ॥

తేనాగ్నినా చ సంతప్తా పవనేనైవ చాలితా ।
ప్రసార్య స్వశరీరం తు సుషుమ్నా వదనాంతరే ॥ ॥ 66 ॥

బ్రహ్మగ్రంథిం తతో భిత్త్వా రజోగుణసముద్భవమ్ ।
సుషుమ్నా వదనే శీఘ్రం విద్యుల్లేఖేవ సంస్ఫురేత్ ॥ ॥ 67 ॥

విష్ణుగ్రంథిం ప్రయాత్యుచ్చైః సత్వరం హృది సంస్థితా ।
ఊర్ధ్వం గచ్ఛతి యచ్చాస్తే రుద్రగ్రంథిం తదుద్భవమ్ ॥ ॥ 68 ॥

భ్రువోర్మధ్యం తు సంభిద్య యాతి శీతాంశుమండలమ్ ।
అనాహతాఖ్యం యచ్చక్రం దలైః షోడశభిర్యుతమ్ ॥ ॥ 69 ॥

తత్ర శీతాంశుసంజాతం ద్రవం శోషయతి స్వయమ్ ।
చలితే ప్రాణవేగేన రక్తం పిత్తం రవేర్గ్రహాత్ ॥ ॥ 70 ॥

యాతేందుచక్రం యత్రాస్తే శుద్ధశ్లేష్మద్రవాత్మకమ్ ।
తత్ర సిక్తం గ్రసత్యుష్ణం కథం శీతస్వభావకమ్ ॥ ॥ 71 ॥

తథైవ రభసా శుక్లం చంద్రరూపం హి తప్యతే ।
ఊర్ధ్వం ప్రవహతి క్షుబ్ధం తదైవం భ్రమతేతరామ్ ॥ ॥ 72 ॥

తస్యాస్వాదవశాచ్చిత్తం బహిష్ఠం విషయేషు యత్ ।
తదేవ పరమం భుక్త్వా స్వస్థః స్వాత్మరతో యువా ॥ ॥ 73 ॥

ప్రకృత్యష్టకరూపం చ స్థానం గచ్ఛతి కుండలీ ।
క్రోడీకృత్య శివం యాతి క్రోడీకృత్య విలీయతే ॥ ॥ 74 ॥

ఇత్యధోర్ధ్వరజః శుక్లం శివే తదను మారుతః ।
ప్రాణాపానౌ సమౌ యాతి సదా జాతౌ తథైవ చ ॥ ॥ 75 ॥

భూతేఽల్పే చాప్యనల్పే వా వాచకే త్వతివర్ధతే ।
ధవయత్యఖిలా వాతా అగ్నిమూషాహిరణ్యవత్ ॥ ॥ 76 ॥

ఆధిభౌతికదేహం తు ఆధిదైవికవిగ్రహే ।
దేహోఽతివిమలం యాతి చాతివాహికతామియాత్ ॥ ॥ 77 ॥

జాడ్యభావవినిర్ముక్తమమలం చిన్మయాత్మకమ్ ।
తస్యాతివాహికం ముఖ్యం సర్వేషాం తు మదాత్మకమ్ ॥ ॥ 78 ॥

జాయాభవవినిర్ముక్తిః కాలరూపస్య విభ్రమః ।
ఇతి తం స్వస్వరూపా హి మతీరజ్జు భుజంగవత్ ॥ ॥ 79 ॥

మృషైవోదేతి సకలం మృషైవ ప్రవిలీయతే ।
రౌప్యబుద్ధిః శుక్తికాయాం స్త్రీపుంసోర్భ్రమతో యథా ॥ ॥ 80 ॥

పిండబ్రహ్మాండయోరైక్యం లింగసూత్రాత్మనోరపి ।
స్వాభావ్యాకృతయోరైక్యం స్వప్రకాశచిదాత్మనోః ॥ ॥ 81 ॥

శక్తిః కుండలినీ నామ బిసతంతునిభా శుభా ।
మూలకందం ఫణాగ్రేణ దృష్ట్వా కమలకందవత్ ॥ ॥ 82 ॥

ముఖేన పుచ్ఛం సంగృహ్య బ్రహ్మరంధ్రసమన్వితా ।
పద్మాసనగతః స్వస్థో గుదమాకుంచ్య సాధకః ॥ ॥ 83 ॥

వాయుమూర్ధ్వగతం కుర్వన్కుంభకావిష్టమానసః ।
వాయ్వాఘాతవశాదగ్నిః స్వాధిష్ఠానగతో జ్వలన్ ॥ ॥ 84 ॥

జ్వలనాఘాతపవనాఘాతోరున్నిద్రితోఽహిరాట్ ।
బ్రహ్మగ్రంథిం తతో భిత్త్వా విష్ణుగ్రంథిం భినత్త్యతః ॥ ॥ 85 ॥

రుద్రగ్రంథిం చ భిత్త్వైవ కమలాని భినత్తి షట్ ।
సహస్రకమలే శక్తిః శివేన సహ మోదతే ॥ ॥ 86 ॥

సైవావస్థా పరా జ్ఞేయా సైవ నిర్వృతికారిణీ ఇతి॥

॥ ఇతి ప్రథమోఽధ్యాయః ॥

2. ద్వితీయోఽధ్యాయః

అథాహం సంప్రవక్ష్యామి విద్యాం ఖేచరిసంజ్ఞికాం ।
యథా విజ్ఞాతవానస్య లోకేఽస్మిన్నజరామరః ॥ ॥ 1 ॥

మృత్యువ్యాధిజరాగ్రస్తో దృష్ట్వా విద్యామిమాం మునే ।
బుద్ధిం దృఢతరాం కృత్వా ఖేచరీం తు సమభ్యసేత్ ॥ ॥ 2 ॥

జరామృత్యుగదఘ్నో యః ఖేచరీం వేత్తి భూతలే ।
గ్రంథతశ్చార్థతశ్చైవ తదభ్యాసప్రయోగతః ॥ ॥ 3 ॥

తం మునే సర్వభావేన గురుం మత్వా సమాశ్రయేత్ ।
దుర్లభా ఖేచరీ విద్యా తదభ్యాసోఽపి దుర్లభః ॥ ॥ 4 ॥

అభ్యాసం మేలనం చైవ యుగపన్నైవ సిధ్యతి ।
అభ్యాసమాత్రనిరతా న విందంతే హ మేలనమ్ ॥ ॥ 5 ॥

అభ్యాసం లభతే బ్రహ్మంజన్మజన్మాంతరే క్వచిత్ ।
మేలనం జన్మనాంతతు శతాంతేఽపి న లభ్యతే ॥ ॥ 6 ॥

అభ్యాసం బహుజన్మాంతే కృత్వా తద్భావసాధితమ్ ।
మేలనం లభతే కశ్చిద్యోగీ జన్మాంతరే క్వచిత్ ॥ ॥ 7 ॥

యదా తు మేలనం యోగీ లభతే గురువక్త్రతః ।
తదా తత్సిద్ధిమాప్నోతి యదుక్తా శాస్త్రసంతతౌ ॥ ॥ 8 ॥

గ్రంథతశ్చార్థతశ్చైవ మేలనం లభతే యదా ।
తదా శివత్వమాప్నోతి నిర్ముక్తః సర్వసంసృతేః ॥ ॥ 9 ॥

శాస్త్రం వినాపి సంబోద్ధుం గురవోఽపి న శక్నుయుః ।
తస్మాత్సుదుర్లభతరం లభ్యం శాస్త్రమిదం మునే ॥ ॥ 10 ॥

యావన్న లభ్యతే శాస్త్రం తావద్గాం పర్యటేద్యతిః ।
యదా సంలభ్యతే శాస్త్రం తదా సిద్ధిః కరే స్థితా ॥ ॥ 11 ॥

న శాస్త్రేణ వినా సిద్ధిర్దృష్టా చైవ జగత్త్రయే ।
తస్మాన్మేలనదాతారం శాస్త్రదాతారమచ్యుతమ్ ॥ ॥ 12 ॥

తదభ్యాసప్రదాతారం శివం మత్వా సమాశ్రయేత్ ।
లబ్ధ్వా శాస్త్రమిదం మహ్యమన్యేషాం న ప్రకాశయేత్ ॥ ॥ 13 ॥

తస్మాత్సర్వప్రయత్నేన గోపనీయం విజానతా ।
యత్రాస్తే చ గురుర్బ్రహ్మందివ్యయోగప్రదాయకః ॥ ॥ 14 ॥

తత్ర గత్వా చ తేనోక్తంవిద్యాం సంగృహ్య ఖేచరీమ్ ।
తేనోక్తః సమ్యగభ్యాసం కుర్యాదాదావతంద్రితః ॥ ॥ 15 ॥

అనయా విద్యయా యోగీ ఖేచరీసిద్ధిభాగ్భవేత్ ।
ఖేచర్యా ఖేచరీం యుంజన్ఖేచరీ బీజపూరయా ॥ ॥ 16 ॥

ఖేచరాధిపతిర్భూత్వా ఖేచరేషు సదావసేత్ ।
ఖేచరావసథం వహ్నిమంబుమండలభూషితమ్ ॥ ॥ 17 ॥

ఆఖ్యాతం ఖేచరీబీజం తేన యోగః ప్రసిధ్యతి ।
సోమాంశనవకం వర్ణం ప్రతిలోమేన చోద్ధరేత్ ॥ ॥ 18 ॥

తస్మాత్ర్యంశకమాఖ్యాతమక్షరం చంద్రరూపకమ్ ।
తస్మాదప్యష్టమం వర్ణం విలోమేన పరం మునే ॥ ॥ 19 ॥

తదా తత్పరమం విద్ధి తదాదిరపి పంచమీ ।
ఇందోశ్చ బహుభిన్నం చ కూటోఽయం పరికీర్తితః ॥ ॥ 20 ॥

గురూపదేశలభ్యం చ సర్వయోగప్రసిద్ధిదమ్ ।
యత్తస్య దేహజా మాయా విరుద్ధకరుణాశ్రయా ॥ ॥ 21 ॥

స్వప్నేఽపి న లభేత్తస్య నిత్యం ద్వాదశజప్యతః ।
య ఇమాం పంచ లక్షాణి జపేదపి సుయంత్రితః ॥ ॥ 22 ॥

తస్య శ్రీఖేచరీసిద్ధిః స్వయమేవ ప్రవర్తతే ।
నశ్యంతి సర్వవిఘ్నాని ప్రసీదంతి చ దేవతాః ॥ ॥ 23 ॥

వలీపలితనాశశ్చ భవిష్యతి న సంశయః ।
ఏవం లబ్ధ్వా మహావిద్యామభ్యాసం కారయేత్తతః ॥ ॥ 24 ॥

అన్యథా క్లిశ్యతే బ్రహ్మన్న సిద్ధిః ఖేచరీపథే ।
యదభ్యాసవిధౌ విద్యాం న లభేద్యః సుధామయీమ్ ॥ ॥ 25 ॥

తతః సంమేలకాదౌ చ లబ్ధ్వా విద్యాం సదా జపేత్ ।
నాన్యథా రహితో బ్రహ్మన్న కించిత్సిద్ధిభాగ్భవేత్ ॥ ॥ 26 ॥

యదిదం లభ్యతే శాస్త్రం తదా విద్యాం సమాశ్రయేత్ ।
తతస్తదోదితాం సిద్ధిమాశు తాం లభతే మునిః ॥ ॥ 27 ॥

తాలుమూలం సముత్కృష్య సప్తవాసరమాత్మవిత్ ।
స్వగురూక్తప్రకారేణ మలం సర్వం విశోధయేత్ ॥ ॥ 28 ॥

స్నుహిపత్రనిభం శస్త్రం సుతీక్ష్ణం స్నిగ్ధనిర్మలమ్ ।
సమాదాయ తతస్తేన రోమమాత్రం సముచ్ఛినేత్ ॥ ॥ 29 ॥

హిత్వా సైంధవపథ్యాభ్యాం చూర్ణితాభ్యాం ప్రకర్షయేత్ ।
పునః సప్తదినే ప్రాప్తే రోమమాత్రం సముచ్ఛినేత్ ॥ ॥ 30 ॥

ఏవం క్రమేణ షాణ్మాసం నిత్యోద్యుక్తః సమాచరేత్ ।
షాణ్మాసాద్రసనామూలం సిరాబంధం ప్రణశ్యతి ॥ ॥ 31 ॥

అథ వాగీశ్వరీధామ శిరో వస్త్రేణ వేష్టయేత్ ।
శనైరుత్కర్షయేద్యోగీ కాలవేలావిధానవిత్ ॥ ॥ 32 ॥

పునః షణ్మాసమాత్రేణ నిత్యం సంఘర్షణాన్మునే ।
భ్రూమధ్యావధి చాప్యేతి తిర్యక్కర్ణబిలావధిః ॥ ॥ 33 ॥

అధశ్చ చుబుకం మూలం ప్రయాతి క్రమచారితా।
పునః సంవత్సరాణాం తు తృతీయా దేవలీలయా ॥ ॥ 34 ॥

కేశాంతమూర్ధ్వం క్రమతి తిర్యక్ శాఖావధిర్మునే ।
అధస్తాత్కంఠకూపాంతం పునర్వర్షత్రయేణ తమ్ ॥ ॥ 35 ॥

బ్రహ్మరంధ్రం సమావృత్య తిష్ఠేదేవ న సంశయః ।
తిర్యక్ చూలితలం యాతి అధః కంఠబిలావధిః ॥ ॥ 36 ॥

శనైః శనైర్మస్తకాచ్చ మహావజ్రకవాటభిత్ ।
పూర్వం బీజయుతా విద్యా హ్యాఖ్యాతా యాతిదుర్లభా ॥ ॥ 37 ॥

తస్యాః షడంగం కుర్వీత తయా షట్స్వరభిన్నయా ।
కుర్యాదేనం కరన్యాసం సర్వసిద్ధ్యాదిహేతవే ॥ ॥ 38 ॥

శనైరేవం ప్రకర్తవ్యమభ్యాసం యుగపన్నహి ।
యుగపద్వర్తతే యస్య శరీరం విలయం వ్రజేత్ ॥ ॥ 39 ॥

తస్మాచ్ఛనైః శనైః కార్యమభ్యాసం మునిపుంగవ ।
యదా చ బాహ్యమార్గేణ జిహ్వా బ్రహ్మబిలం వ్రజేత్ ॥ ॥ 40 ॥

తదా బ్రహ్మార్గలం బ్రహ్మందుర్భేద్యం త్రిదశైరపి ।
అంగుల్యగ్రేణ సంఘృష్య జిహ్వామాత్రం నివేశయేత్ ॥ ॥ 41 ॥

ఏవం వర్షత్రయం కృత్వా బ్రహ్మద్వారం ప్రవిశ్యతి ।
బ్రహ్మద్వారే ప్రవిష్టే తు సమ్యఙ్మథనమాచరేత్ ॥ ॥ 42 ॥

మథనేన వినా కేచిత్సాధయంతి విపశ్చితః ।
ఖేచరీమంత్రసిద్ధస్య సిధ్యతే మథనం వినా ॥ ॥ 43 ॥

జపం చ మథనం చైవ కృత్వా శీఘ్రం ఫలం లభేత్ ।
స్వర్ణజాం రౌప్యజాం వాపి లోహజాం వా శలాకికామ్ ॥ ॥ 44 ॥

నియోజ్య నాసికారంధ్రం దుగ్ధసిక్తేన తంతునా ।
ప్రాణాన్నిరుధ్య హృదయే సుఖమాసనమాత్మనః ॥ ॥ 45 ॥

శనైః సమథనం కుర్యాద్భ్రూమధ్యే న్యస్త చక్షుషీ ।
షాణ్మాస మథనావస్థా భావేనైవ ప్రజాయతే ॥ ॥ 46 ॥

యథా సుషుప్తిర్బాలానాం యథా భావస్తథా భవేత్ ।
న సదా మథనం శస్తం మాసే మాసే సమాచరేత్ ॥ ॥ 47 ॥

సదా రసనయా యోగీ మార్గం న పరిసంక్రమేత్ ।
ఏవం ద్వాదశవర్షాంతే సంసిద్ధిర్భవతి ధ్రువా ॥ ॥ 48 ॥

శరీరే సకలం విశ్వం పశ్యత్యాత్మావిభేదతః ।
బ్రహ్మాండోఽయం మహామార్గో రాజదంతోర్ధ్వకుండలీ ॥ ॥ 49 ॥

॥ ఇతి ద్వితీయోఽధ్యాయః ॥

3. తృతీయోఽధ్యాయః

మేలనమనుః. హ్రీం భం సం పం ఫం సం క్షం.

పద్మజ ఉవాచ

అమావాస్యా చ ప్రతిపత్పౌర్ణమాసీ చ శంకర।
అస్యాః కా వర్ణ్యతే సంజ్ఞా ఏతదాఖ్యాహి తత్త్వతః ॥ ॥ 1 ॥

ప్రతిపద్దినతోకాలే అమావాస్యా తథైవ చ ।
పౌర్ణమాస్యాం స్థిరీకుర్యాత్స చ పంథా హి నాన్యథా ॥ ॥ 2 ॥

కామేన విషయాకాంక్షీ విషయాత్కామమోహితః।
ద్వావేవ సంత్యజేన్నిత్యం నిరంజనముపాశ్రయేత్ ॥ ॥ 3 ॥

అపరం సంత్యజేత్సర్వం యదిచ్ఛేదాత్మనో హితమ్।
శక్తిమధ్యే మనః కృత్వా మనః శక్తేశ్చ మధ్యగమ్ ॥ ॥ 4 ॥

మనసా మన ఆలోక్య తత్త్యజేత్పరమం పదమ్ ।
మన ఏవ హి బిందుశ్చ ఉత్పత్తిస్థితికారణమ్ ॥ ॥ 5 ॥

మనసోత్పద్యతే బిందుర్యథా క్షీరం ఘృతాత్మకమ్।
న చ బంధనమధ్యస్థం తద్వై కరణమానసమ్ ॥ ॥ 6 ॥

చంద్రార్కమధ్యమా శక్తిర్యత్రస్థా తత్ర బంధనమ్ ।
జ్ఞాత్వా సుషుమ్నాం తద్భేదం కృత్వా వాయుం చ మధ్యగమ్ ॥ ॥ 7 ॥

స్థిత్వాసౌ బైందవస్థానే ఘ్రాణరంధ్రే నిరోధయేత్ ।
వాయుం బిందుం సమాఖ్యాతం సత్త్వం ప్రకృతిమేవ చ ॥ ॥ 8 ॥

షట్ చక్రాణి పరిజ్ఞాత్వా ప్రవిశేత్సుఖమండలమ్ ।
మూలాధారం స్వాధిష్ఠానం మణిపూరం తృతీయకమ్ ॥ ॥ 9 ॥

అనాహతం విశుద్ధం చ ఆజ్ఞాచక్రం చ షష్ఠకమ్ ।
ఆధారం గుదమిత్యుక్తం స్వాధిష్ఠానం తు లైంగికమ్ ॥ ॥ 10 ॥

మణిపూరం నాభిదేశం హృదయస్థమనాహతమ్ ।
విశుద్ధిః కంఠమూలే చ ఆజ్ఞాచక్రం చ మస్తకమ్ ॥ ॥ 11 ॥

షట్ చక్రాణి పరిజ్ఞాత్వా ప్రవిశేత్సుఖమండలే ।
ప్రవిశేద్వాయుమాకృష్య తయైవోర్ధ్వం నియోజయేత్ ॥ ॥ 12 ॥

ఏవం సమభ్యసేద్వాయుం స బ్రహ్మాండమయో భవేత్ ।
వాయుం బిందుం తథా చక్రం చిత్తం చైవ సమభ్యసేత్ ॥ ॥ 13 ॥

సమాధిమేకేన సమమమృతం యాంతి యోగినః ।
యథాగ్నిర్దారుమధ్యస్థో నోత్తిష్ఠేన్మథనం వినా ॥ ॥ 14 ॥

వినా చాభ్యాసయోగేన జ్ఞానదీపస్తథా న హి ।
ఘటమధ్యగతో దీపో బాహ్యే నైవ ప్రకాశతే ॥ ॥ 15 ॥

భిన్నే తస్మిన్ఘటే చైవ దీపజ్వాలా చ భాసతే ।
స్వకాయం ఘటమిత్యుక్తం యథా దీపో హి తత్పరమ్ ॥ ॥ 16 ॥

గురువాక్యసమాభిన్నే బ్రహ్మజ్ఞానం స్ఫుటీభవేత్ ।
కర్ణధారం గురుం ప్రాప్య కృత్వా సూక్ష్మం తరంతి చ ॥ ॥ 17 ॥

అభ్యాసవాసనాశక్త్యా తరంతి భవసాగరమ్ ।
పరాయామంకురీభూయ పశ్యంతాం ద్విదలీకృతా ॥ ॥ 18 ॥

మధ్యమాయాం ముకులితా వైఖర్యాం వికసీకృతా ।
పూర్వం యథోదితా యా వాగ్విలోమేనాస్తగా భవేత్ ॥ ॥ 19 ॥

తస్యా వాచః పరో దేవః కూటస్థో వాక్ప్రబోధకః ।
సోఽహమస్మీతి నిశ్చిత్య యః సదా వర్తతే పుమాన్ ॥ ॥ 20 ॥

శబ్దైరుచ్చావచైర్నీచైర్భాషితోఽపి న లిప్యతే ।
విశ్వశ్చ తైజసశ్చైవ ప్రాజ్ఞశ్చేతి చ తే త్రయః ॥ ॥ 21 ॥

విరాడ్ఢిరణ్యగర్భశ్చ ఈశ్వరశ్చేతి తే త్రయః ।
బ్రహ్మాండం చైవ పిండాండం లోకా భూరాదయః క్రమాత్ ॥ ॥ 22 ॥

స్వస్వోపాధిలయాదేవ లీయంతే ప్రత్యగాత్మని ।
అండం జ్ఞానాగ్ని నా తప్తం లీయతే కారణైః సహ ॥ ॥ 23 ॥

పరమాత్మని లీనం తత్పరం బ్రహ్మైవ జాయతే ।
తతః స్తిమితగంభీరం న తేజో న తమస్తతమ్ ॥ ॥ 24 ॥

అనాఖ్యమనభివ్యక్తం సత్కించిదవశిష్యతే ।
ధ్యాత్వా మధ్యస్థమాత్మానం కలశాంతరదీపవత్ ॥ ॥ 25 ॥

అంగుష్ఠమాత్రమాత్మానమధూమజ్యోతిరూపకమ్ ।
ప్రకాశయంతమంతస్థం ధ్యాయేత్కూటస్థమవ్యయమ్ ॥ ॥ 26 ॥

విజ్ఞానాత్మా తథా దేహే జాగ్రత్స్వప్నసుషుప్తితః ।
మాయయా మోహితః పశ్చాద్బహుజన్మాంతరే పునః ॥ ॥ 27 ॥

సత్కర్మపరిపాకాత్తు స్వవికారం చికీర్షతి ।
కోఽహం కథమయం దోషః సంసారాఖ్య ఉపాగతః ॥ ॥ 28 ॥

జాగ్రత్స్వప్నే వ్యవహరంసుషుప్తౌ క్వ గతిర్మమ ।
ఇతి చింతాపరో భూత్వా స్వభాసా చ విశేషతః ॥ ॥ 29 ॥

అజ్ఞానాత్తు చిదాభాసో బహిస్తాపేన తాపితః ।
దగ్ధం భవత్యేవ తదా తూలపిండమివాగ్నినా ॥ ॥ 30 ॥

దహరస్థః ప్రత్యగాత్మా నష్టే జ్ఞానే తతః పరమ్ ।
వితతో వ్యాప్య విజ్ఞానం దహత్యేవ క్షణేన తు ॥ ॥ 31 ॥

మనోమయజ్ఞానమయాన్సమ్యగ్దగ్ధ్వా క్రమేణ తు ।
ఘటస్థదీపవచ్ఛశ్వదంతరేవ ప్రకాశతే ॥ ॥ 32 ॥

ధ్యాయన్నాస్తే మునిశ్చైవమాసుప్తేరామృతేస్తు యః ।
జీవన్ముక్తః స విజ్ఞేయః స ధన్యః కృతకృత్యవాన్ ॥ ॥ 33 ॥

జీవన్ముక్తపదం త్యక్త్వా స్వదేహే కాలసాత్కృతే ।
విశత్యదేహముక్తత్వం పవనోస్పందతామివ ॥ ॥ 34 ॥

అశబ్దమస్పర్శమరూపమవ్యయం
తథారసం నిత్యమగంధవచ్చ యత్ ।
అనాద్యనంతం మహతః పరం ధ్రువమ్
తదేవ శిష్యత్యమలం నిరామయం ॥ ॥ 35 ॥

॥ ఇత్యుపనిషత్ ॥

ఓం సహ నావవతు । సహ నౌ భునక్తు । సహ వీర్యం కరవావహై ।
తేజస్వినావధీతమస్తు మా విద్విషావహై ॥

ఓం శాంతిః శాంతిః శాంతిః

ఇతి యోగకుండలిన్యుపనిషత్సమాప్తః