యోగచూడామణ్యుపనిషత్తు

– డా. కుప్పా నరసింహమూర్తి

ఉపోద్ఘాతము :

ఈ ఉపనిషత్తులో షట్చక్రాలు, నాడీ శుద్ధి, ప్రాణాయామ విధానాలు, ఓంకార వైశిష్ట్యం, యోగాంగాలు, మొదలగు విషయాలు ప్రస్తావింపబడి ఉన్నవి.

యోగి, తన శరీరంలో, పృష్ఠభాగం దగ్గర నాలుగు దళాలతో మూలాధార చక్రం, దానిపైన ఆరుదళాలతో స్వాధిష్ఠాన చక్రం, (స్వం= ప్రాణశక్తిః), నాభి స్థానంలో మధ్యదైన సుషుమ్నా నాడికి మణి లాగా, పది దళాలతో మణిపూరక చక్రం, హృదయ స్థానంలో పన్నెండు దళాలతో అనాహత చక్రం, కంఠంలో పదహారు దళాలతో విశుద్ధ చక్రం, కనుబొమ్మల మధ్యలో రెండు దళాలతో ఆజ్ఞా చక్రం, శిరస్సులో వెయ్యి దళలతో సహస్రార చక్రం ఉంటుంది అని షట్చక్రాల గురించి ఖచ్చితంగా అవగాహన కలిగి ఉండాలి. అలాగే ఆ చక్రాల వైశిష్ట్యాలు, అధి దేవతలు, చక్రాల మధ్య ఉండే దూరం, ఏ సాధన ద్వారా ఆ చక్రాలను ఉత్తేజపరచుకోవచ్చు, వాటి ఫలితాలు ఏమిటి, మొదలగు విషయాల వివరణ కనిపిస్తూ ఉన్నది.

ఇక్కడే 72 వేల నాడులు, వాటిల్లో ప్రవాహకాలైన 72 నాడులు, వాటిల్లో మరీ ప్రధానమైన ఇడా–పింగళా–సుషుమ్నా–గాంధారి మొదలగు 10 నాడులు, వెరిసి నాడీ చక్రాల గురించి విస్తృతంగా వివరింపబడి ఉన్నది.

మానవ శరీరంలో నాడులలో ప్రాణము–అపానము మొదలగు పేర్లతో పిలవబడే వాయువులు (ప్రాణ శక్తి) పరస్పర ఆకర్షణతో, విసిరేసిన బంతిలాగా అటు ఇటు పరిగెడుతూ ఉంటాయి. విశేషించి వాటిలో ప్రాణం అనే గాలి అపానం అనే గాలిని

ఆకర్షిస్తే, అపానం ప్రాణాన్ని ఆకర్షిస్తూ ఉంటుంది. యోగి తన శరీరంలో సంచరించే వాయుగతులను, ప్రాణాపానగతులను తెలుసుకొని తన అధీనంలో ఉంచుకునే ప్రయత్నం చేయాలి.

వాయువు "హ" అని శబ్దం చేస్తూ శరీరం నుండి బయటికి వెళుతుంది. తిరిగి "స"కారంతో లోపలికి వస్తుంది. ఇదే హంస మంత్రం. ఇదే అజపా గాయత్రి. జీవుడు రోజూ 21600 సార్లు ఈ మంత్రాన్ని జపిస్తాడు. కానీ ఎవరు ఈ "హంస హంస" అనే మంత్రాన్ని జ్ఞానపూర్వకంగా అభ్యసిస్తారో, వాళ్లు మోక్షాన్ని పొందుతారు. ఎవరు ఈ హంస తత్త్వాన్ని తెలుసుకోవాలని సంకల్పిస్తారో వాళ్ల సమస్త పాపాలు పోతాయి అంటూ, హంస విద్య, ప్రాణ విద్యల గురించిన ప్రస్తావన ఉన్నది.

నాభి పై భాగంలో కుండలినీ శక్తి ఒక కుండలం ఆకారంలో ఉంటుంది. పరమేశ్వరీ స్వరూపమైన ఈ కుండలినీ శక్తితోనే బ్రహ్మద్వారం ఆచ్ఛాదింపబడి ఉంటుంది. ఆ కుండలినీ శక్తిని యోగాగ్నితో ఉద్దీపన చేసి, సుషుమ్నా మార్గం ద్వారా పై పైకి తీసుకు వెళ్లటమే మోక్షోపాయం. ఇలా కుండలినీ శక్తిని ఉత్తేజపరచడానికి యోగి పద్మాసనంలో కూర్చుని, తన గడ్డాన్ని వక్షఃస్థలానికి ఆనించి, మాటిమాటికి అపాన వాయువుని గుదద్వారం ద్వారా పూరించి, పైకి పంపుతూ, ప్రాణవాయువును కిందికి వదులుతూ ఉండాలి. ఈ విధంగా చేయడం వల్ల శరీరానికి బాగా శ్రమ కలిగి చెమట పడుతుంది అంటూ, కుండలినీ సాధనా విధానం, అప్పుడు ఉండవలసిన ఆహారపు అలవాట్లు, మొదలగువాటి ప్రస్తావన ఉన్నది.

అలాగే ఆ సాధనా సమయంలో ఉండే గొప్పవైన మహాముద్ర, నభోముద్ర, ఓడ్యాణబంధము, జాలంధరబంధము, మూలబంధము, అనే ప్రక్రియలు, వాటి ఫలితాలు కూడా వివరింపబడి ఉన్నాయి.

యోగి పద్మాసనంలో కూర్చుని, శరీరాన్ని, తలని నిటారుగా ఉంచి, నాసికాగ్రంపై దృష్టి ఉంచి, ప్రశాంతంగా ఓంకారాన్ని జపించాలి. అకార ఉకార మకారాల సంపుటి అయిన ఈ ఓంకారం సర్వ జగత్స్వరూపం. చతుర్ముఖ బ్రహ్మ మొదలుకొని ఈ జగత్తు అంతా ఓంకారం నుండే పుట్టింది. ఓంకారమే పరబ్రహ్మ. ఈ ఓంకారం అవిచ్ఛిన్నంగా ఊర్ధ్వ భాగాన ధ్వనిస్తూ ఉంటుంది. అలా ధ్వనిస్తూ ఉన్న ఈ ప్రణవాన్ని అనుభవంలోకి తెచ్చుకున్న జ్ఞానికి, తామరాకు నీటి బొట్టు లాగా పాపములు అంటుకోవు.

అలాగే నాడీశుద్ధి కలిగిన యోగి నాదాభివ్యక్తికొరకు చేయవలసిన ప్రాణాయామములు, ఆ ప్రాణాయామ సమయంలో ఆయా దేవతలను ధ్యానం చేయడం వల్ల వచ్చే విశేష ఫలితాలు కూడా, ఇక్కడ ప్రస్తావింపబడి ఉన్నాయి.

యోగాభ్యాసం చేసేవాడు పద్మాసనంలో కూర్చుని, తన శరీరాన్ని, తలను, నిటారుగా ఉంచి, నాసాగ్రంపై దృష్టి నిలిపి, తన గురువుకి నమస్కరించి, ప్రశాంత హృదయంతో, ప్రాణాయామాన్ని అభ్యసించాలి. తన శరీరంలోని నవద్వారాలను మూసివేసి, విశృంఖలంగా సంచరిస్తున్న వాయువులను బంధించి, యోగాగ్నితో కూడిన అపాన వాయువుతో కుండలిని శక్తిని ఉత్తేజపరిచి, ఆ శక్తిని శిరస్సు మీద స్థిరంగా ఉంచి, సర్వవ్యాపకుడైన పరమాత్మను ధ్యానం చేయాలి. యోగాగ్నితో కూడిన అపాన వాయువు చేత కుండలినీ శక్తి ఉత్తేజ పడ్డప్పుడు మహాగ్నిలో కాలిన సమిధలాగా సాధకుడి పాపములన్నీ నశించిపోతాయి.

ఇలా యోగి యమ – నియమాలతో తనను తాను శుభ్రపరచుకుని, ఆసనాలతో రోగాలను, ప్రాణాయామంతో పాపాలను, ప్రత్యాహారంతో మానసిక వికారాలను పోగొట్టుకుని, ధారణతో మనోధైర్యాన్ని పొందుతాడు. అక్కడ అతనికి దివ్య చైతన్యం తెలియ వస్తుంది. ధారణను విస్తృతంగా చేస్తే, అదే ధ్యానం. ఆ ధ్యానంలో

విశ్వతోముఖమైన పరంజ్యోతి అనుభవానికి వస్తుంది. ఆ ధ్యానము యొక్క పరాకాష్టే సమాధి. ఈ సమాధి స్థితిని పొందిన సాధకుడికి ఇక ఎవరితోనూ సంగం ఉండదు.

మనుష్యులందరూ కూడా తమ శక్తి కొలది ప్రాణాయామాన్ని అభ్యసించాలి. ఎలాంటి తొందరపాటు లేకుండా, గాలిని మెల్లమెల్లగా పూరించి, దాన్నే మెల్లిగా బంధించి, మళ్లీ మెల్లమెల్లగా వదులుతూ ఉంటే, ప్రాణాయామం సిద్ధిస్తుంది. మధ్యాహ్నం తర్వాత సూర్యుడు క్రమక్రమేణ తన కాంతిని తగ్గించుకొన్నట్లు, జీవులు విషయ సుఖాల పై దృష్టిని తగ్గించుకుని, మానసిక వికారాలను పోగొట్టు కోవాలి, అని అతి రహస్యమైన యోగసాధనావశ్యకతను ఈ ఉపనిషత్తు నిర్దేశిస్తూ ఉంది.

స్వస్తి

యోగచూడామణ్యుపనిషత్

శ్లో. మూలాధారాదిషట్చక్రం సహస్రారోపరి స్థితం ।
యోగజ్ఞానైక ఫలకం రామచంద్రపదం భజే ॥

ఓం ఆప్యాయంతు మమాంగాని వాక్ప్రాణశ్చక్షుః
శ్రోత్రమథో బలమింద్రియాణి చ । సర్వాణి సర్వం
బ్రహ్మోపనిషదం మాహం బ్రహ్మ నిరాకుర్యాం మా మా
బ్రహ్మ నిరాకరోదనిరాకరణమస్త్వనిరాకరణం మేస్తు
తదాత్మని నిరతే య ఉపనిషత్సు ధర్మాస్తే మయి సంతు తే మయి సంతు ॥

ఓం శాంతిః శాంతిః శాంతిః

అథ యోగచూడామణ్యుపనిషత్ ప్రారంభః

ఓం యోగచూడామణిం వక్ష్యే యోగినాం హితకామ్యయా ।
కైవల్యసిద్ధిదం గూఢం సేవితం యోగవిత్తమైః ॥ ॥ 1 ॥

ఆసనం ప్రాణసంరోధః ప్రత్యాహారశ్చ ధారణా ।
ధ్యానం సమాధిరేతాని యోగాంగాని భవంతి షట్ ॥ ॥ 2 ॥

ఏకం సిద్ధాసనం ప్రోక్తం ద్వితీయం కమలాసనం ।
షట్చక్రం షోడశాధారం త్రిలక్ష్యం వ్యోమపంచకం ॥ ॥ 3 ॥

స్వదేహే యో న జానాతి తస్య సిద్ధిః కథం భవేత్ ।
చతుర్దలం స్యాదాధారం స్వాధిష్ఠానం చ షడ్దలం ॥ ॥ 4 ॥

నాభౌ దశదలం పద్మం హృదయే ద్వాదశారకం ।
షోడశారం విశుద్ధాఖ్యం భ్రూమధ్యే ద్విదలం తథా ॥ ॥ 5 ॥

సహస్రదలసంఖ్యాతం బ్రహ్మరంధ్రే మహాపథి ।
ఆధారం ప్రథమం చక్రం స్వాధిష్ఠానం ద్వితీయకం ॥ ॥ 6 ॥

యోనిస్థానం ద్వయోర్మధ్యే కామరూపం నిగద్యతే ।
కామాఖ్యం తు గుదస్థానే పంకజం తు చతుర్దలం ॥ ॥ 7 ॥

తన్మధ్యే ప్రోచ్యతే యోనిః కామాఖ్యా సిద్ధవందితా ।
తస్య మధ్యే మహాలింగం పశ్చిమాభిముఖం స్థితం ॥ ॥ 8 ॥

నాభౌ తు మణివద్బింబం యో జానాతి స యోగవిత్ ।
తప్తచామీకరాభాసం తడిల్లేఖేవ విస్ఫురత్ ॥ ॥ 9 ॥

త్రికోణం తత్పురం వహ్నేరధోమేఢ్రాత్ప్రతిష్ఠితం ।
సమాధౌ పరమం జ్యోతిరనంతం విశ్వతోముఖం ॥ ॥ 10 ॥

తస్మిందృష్టే మహాయోగే యాతాయాతో న విద్యతే ।
స్వశబ్దేన భవేత్ప్రాణః స్వాధిష్ఠానం తదాశ్రయః ॥ ॥ 11 ॥

స్వాధిష్ఠాశ్రయాదస్మాన్మేఢ్రమేవభిధీయతే ।
తంతునా మణివత్ప్రోతో యోఽత్ర కందః సుషుమ్నయా ॥ ॥ 12 ॥

తన్నాభిమండలే చక్రం ప్రోచ్యతే మణిపూరకం ।
ద్వాదశారే మహాచక్రే పుణ్యపాపవివర్జితే ॥ ॥ 13 ॥

తావజ్జీవో భ్రమత్యేవం యావత్తత్త్వం న విందతి ।
ఊర్ధ్వం మేఢ్రాదధో నాభేః కందే యోనిః ఖగాండవత్ ॥ ॥ 14 ॥

తత్ర నాడ్యః సముత్పన్నాః సహస్రాణాం ద్విసప్తతిః ।
తేషు నాడీసహస్రేషు ద్విసప్తతిరుదాహృతా ॥ ॥ 15 ॥

ప్రధానాః ప్రాణవాహిన్యో భూయస్తాసు దశస్మృతాః ।
ఇడా చ పింగలా చైవ సుషుమ్నా చ తృతీయగా ॥ ॥ 16 ॥

గాంధారీ హస్తిజిహ్వా చ పూషా చైవ యశస్వినీ ।
అలంబుసా కుహూశ్చైవ శంఖినీ దశమీ స్మృతా ॥ ॥ 17 ॥

ఏతన్నాడీమహాచక్రం జ్ఞాతవ్యం యోగిభిః సదా ।
ఇడా వామే స్థితా భాగే దక్షిణే పింగలా స్థితా ॥ ॥ 18 ॥

సుషుమ్నా మధ్యదేశే తు గాంధారీ వామచక్షుషి ।
దక్షిణే హస్తిజిహ్వా చ పూషా కర్ణే చ దక్షిణే ॥ ॥ 19 ॥

యశస్వినీ వామకర్ణే చాననే చాపుఅలంబుసా ।
కుహూశ్చ లింగదేశే తు మూలస్థానే తు శంఖినీ ॥ ॥ 20 ॥

ఏవం ద్వారం సమాశ్రిత్య తిష్ఠంతే నాడయః క్రమాత్ ।
ఇడాపింగలాసౌషుమ్నాః ప్రాణమార్గే చ సంస్థితాః ॥ ॥ 21 ॥

సతతం ప్రాణవాహిన్యః సోమసూర్యాగ్నిదేవతాః ।
ప్రాణాపానసమానాఖ్యా వ్యానోదానౌ చ వాయవః ॥ ॥ 22 ॥

నాగః కూర్మోఽథ కృకరో దేవదత్తో ధనంజయః ।
హృది ప్రాణః స్థితో నిత్యమపానో గుదమండలే ॥ ॥ 23 ॥

సమానో నాభిదేశే తు ఉదానః కంఠమధ్యగః ।
వ్యానః సర్వశరీరే తు ప్రధానాః పంచవాయవః ॥ ॥ 24 ॥

ఉద్గారే నాగ ఆఖ్యాతః కూర్మ ఉన్మీలనే తథా ।
కృకరః క్షుత్కరో జ్ఞేయో దేవదత్తో విజృంభణే ॥ ॥ 25 ॥

న జహాతి మృతం వాపి సర్వవ్యాపీ ధనంజయః ।
ఏతే నాడీషు సర్వాసు భ్రమంతే జీవజంతవః ॥ ॥ 26 ॥

ఆక్షిప్తో భుజదండేన యథా చలతి కందుకః ।
ప్రాణాపానసమాక్షిప్తస్తథా జీవో న తిష్ఠతి ॥ ॥ 27 ॥

ప్రాణాపానవశో జీవో హ్యధశ్చోర్ధ్వం చ ధావతి ।
వామదక్షిణమార్గాభ్యాం చంచలత్వాన్న దృశ్యతే ॥ ॥ 28 ॥

రజ్జుబద్ధో యథా శ్యేనో గతోఽప్యాకృష్యతే పునః ।
గుణబద్ధస్తథా జీవః ప్రాణాపానేన కర్షతి ॥ ॥ 29 ॥

ప్రాణాపానవశో జీవో హ్యధశ్చోర్ధ్వం చ గచ్ఛతి ।
అపానః కర్షతి ప్రాణం ప్రాణోఽపానం చ కర్షతి ॥ ॥ 30 ॥

ఊర్ధ్వాధఃసంస్థితావేతౌ యో జానాతి స యోగవిత్ ।
హకారేణ బహిర్యాతి సకారేణ విశేత్పునః ॥ ॥ 31 ॥

హంసహంసేత్యముం మంత్రం జీవో జపతి సర్వదా ।
షట్శతాని దివారాత్రౌ సహస్రాణ్యేకవింశతిః ॥ ॥ 32 ॥

ఏతత్సంఖ్యాన్వితం మంత్రం జీవో జపతి సర్వదా ।
అజపానామ గాయత్రీ యోగినాం మోక్షదా సదా ॥ ॥ 33 ॥

అస్యాః సంకల్పమాత్రేణ సర్వపాపైః ప్రముచ్యతే ।
అనయా సదృశీ విద్యా అనయా సదృశో జపః ॥ ॥ 34 ॥

అనయా సదృశం జ్ఞానం న భూతం న భవిష్యతి ।
కుండలిన్యా సముద్భూతా గాయత్రీ ప్రాణధారిణీ ॥ ॥ 35 ॥

ప్రాణవిద్యా మహావిద్యా యస్తాం వేత్తి స వేదవిత్ ।
కందోర్ధ్వే కుండలీశక్తిరష్టధా కుండలాకృతిః ॥ ॥ 36 ॥

బ్రహ్మద్వారముఖం నిత్యం ముఖేనాచ్ఛాయ తిష్ఠతి ।
యేన ద్వారేణ గంతవ్యం బ్రహ్మద్వారమనామయం ॥ ॥ 37 ॥

ముఖేనాచ్ఛాద్య తద్ద్వారం ప్రసుప్తా పరమేశ్వరీ ।
ప్రబుద్ధా వహ్నియోగేన మనసా మరుతా సహ ॥ ॥ 38 ॥

సూచివద్గాత్రమాదాయ వ్రజత్యూర్ధ్వం సుషుమ్నయా ।
ఉద్ఘాటయేత్కవాటం తు యథాకుంచికయా గృహం ।
కుండలిన్యాం తథా యోగీ మోక్షద్వారం ప్రభేదయేత్ ॥ ॥ 39 ॥

కృత్వా సంపుటితౌ కరౌ దృఢతరం బధ్వా తు పద్మాసనం
గాఢం వక్షసి సంనిధాయ చుబుకం ధ్యానం చ తచ్చేష్టితం ।
వారంవారమపానమూర్ధ్వమనిలం ప్రోచ్చారయేత్పూరితం
ముంచన్ప్రాణముపైతి బోధమతులం శక్తిప్రభావాన్నరః ॥ ॥ 40 ॥

అంగానాం మర్దనం కృత్వా శ్రమసంజాతవారిణా ।
కట్వమ్లలవణత్యాగీ క్షీరభోజనమాచరేత్ ॥ ॥ 41 ॥

బ్రహ్మచారీ మితాహారీ యోగీ యోగపరాయణః ।
అబ్దాదూర్ధ్వం భవేత్సిద్ధో నాత్ర కార్యా విచారణా ॥ ॥ 42 ॥

సుస్నిగ్ధమధురాహారశ్చతుర్థాంశవివర్జితః ।
భుంజతే శివసంప్రీత్యా మితాహారీ స ఉచ్యతే ॥ ॥ 43 ॥

కందోర్ధ్వే కుండలీశక్తిరష్టధా కుండలీకృతిః ।
బంధనాయ చ మూఢానాం యోగినాం మోక్షదా సదా ॥ ॥ 44 ॥

మహాముద్రా నభోముద్రా ఓడ్యాణం చ జలంధరం ।
మూలబంధం చ యో వేత్తి స యోగీ ముక్తిభాజనం ॥ ॥ 45 ॥

పార్ష్ణిఘాతేన సంపీడ్య యోనిమాకుంచయేద్దృఢం ।
అపానమూర్ధ్వమాకృష్య మూలబంధో విధీయతే ॥ ॥ 46 ॥

అపానప్రాణయోరైక్యం క్షయాన్మూత్రపురీషయోః ।
యువా భవతి వృద్ధోఽపి సతతం మూలబంధనాత్ ॥ ॥ 47 ॥

ఓడ్యాణం కురుతే యస్మాదవిశ్రాంతం మహాఖగః ।
ఓడ్డియాణం తదేవ స్యాన్మృత్యుమాతంగకేసరీ ॥ ॥ 48 ॥

ఉదరాత్పశ్చిమం తాణమధో నాభేర్నిగద్యతే ।
ఓడ్యాణముదరే బంధస్తత్ర బంధో విధీయతే ॥ ॥ 49 ॥

బధ్నాతి హి శిరోజాతమధోగామి నభోజలం ।
తతో జాలంధరో బంధః కష్టదుఃఖౌఘనాశనః ॥ ॥ 50 ॥

జాలంధరే కృతే బంధే కంఠసంకోచలక్షణే ।
న పీయూషం పతత్యగ్నౌ న చ వాయుః ప్రధావతి ॥ ॥ 51 ॥

కపాలకుహరే జిహ్వా ప్రవిష్టా విపరీతగా ।
భ్రువోరంతర్గతా దృష్టిర్ముద్రా భవతి ఖేచరీ ॥ ॥ 52 ॥

న రోగో మరణం తస్య న నిద్రా న క్షుధా తృషా ।
న చ మూర్ఛా భవేత్తస్య యో ముద్రాం వేత్తి ఖేచరీం ॥ ॥ 53 ॥

పీడ్యతే న చ రోగేణ లిఖ్యతే న స కర్మభిః ।
బాధ్యతే న చ కేనాపి యో ముద్రాం వేత్తి ఖేచరీం ॥ ॥ 54 ॥

చిత్తం చరతి ఖే యస్మాజ్జిహ్వా చరతి ఖే యతః ।
తేనేయం ఖేచరీ ముద్రా సర్వసిద్ధనమస్కృతా ॥ ॥ 55 ॥

బిందుమూలశరీరణి శిరాస్తత్ర ప్రతిష్ఠితాః ।
భావయంతీ శరీరాణి ఆపాదతలమస్తకం ॥ ॥ 56 ॥

ఖేచర్యా ముద్రితం యేన వివరం లంబికోర్ధ్వతః ।
న తస్య క్షీయతే బిందుః కామిన్యాలింగితస్య చ ॥ ॥ 57 ॥

యావద్బిందుః స్థితో దేహే తావన్మృత్యుభయం కుతః ।
యావద్బద్ధా నభోముద్రా తావద్బిందుర్న గచ్ఛతి ॥ ॥ 58 ॥

జ్వలితోఽపి యథా బిందుః సంప్రాప్తశ్చ హుతాశనం ।
వ్రజత్యూర్ధ్వం గతః శక్త్యా నిరుద్ధో యోనిముద్రయా ॥ ॥ 59 ॥

స పునర్ద్వివిధో బిందుః పాండరో లోహితస్తథా ।
పాండరం శుక్లమిత్యాహుర్లోహితాఖ్యం మహారజః ॥ ॥ 60 ॥

సిందూరవ్రాతసంకాశం రవిస్థానస్థితం రజః ।
శశిస్థానస్థితం శుక్లం తయోరైక్యం సుదుర్లభం ॥ ॥ 61 ॥

బిందుర్బ్రహ్మ రజః శక్తిర్బిందురిందూ రజో రవిః ।
ఉభయోః సంగమాదేవ ప్రాప్యతే పరమం పదం ॥ ॥ 62 ॥

వాయునా శక్తిచాలేన ప్రేరితం చ యథా రజః ।
యాతి బిందుః సదైకత్వం భవేద్దివ్యవపుస్తదా ॥ ॥ 63 ॥

శుక్లం చంద్రేణ సంయుక్తం రజః సూర్యేణ సంగతం ।
తయోః సమరసైకత్వం యో జానాతి స యోగవిత్ ॥ ॥ 64 ॥

శోధనం నాడిజాలస్య చాలనం చంద్రసూర్యయోః ।
రసానాం శోషణం చైవ మహాముద్రాభిధీయతే ॥ ॥ 65 ॥

వక్షోన్యస్తహనుః ప్రపీడ్య సుచిరం యోనిం చ వామాంగిణా
హస్తాభ్యామనుధారయన్ప్రసరితం పాదం తథా దక్షిణం ।
ఆపూర్య శ్వసనేన కుక్షియుగలం బధ్వా శనై రేచయే-
త్సేయం వ్యాధివినాశినీ సుమహతీ ముద్రా నృణాం కథ్యతే ॥ ॥ 66 ॥

చంద్రాంశేన సమభ్యస్య సూర్యాంశేనాభ్యసేత్పునః ।
యా తుల్యా తు భవేత్సంఖ్యా తతో ముద్రాం విసర్జయేత్ ॥ ॥ 67 ॥

నహి పథ్యమపథ్యం వా రసాః సర్వేఽపి నీరసాః ।
అతిభుక్తం విషం ఘోరం పీయూషమివ జీర్యతే ॥ ॥ 68 ॥

క్షయకుష్ఠగుదావర్తగుల్మాజీర్ణపురోగమాః ।
తస్య రోగాః క్షయం యాంతి మహాముద్రాం తు యోఽభ్యసేత్ ॥॥ 69 ॥

కథితేయం మహాముద్రా మహాసిద్ధికరీ నృణాం ।
గోపనీయా ప్రయత్నేన న దేయా యస్య కస్యచిత్ ॥ 70 ॥

పద్మాసనం సమారుహ్య సమకాయశిరోధరః ।
నాసాగ్రదృష్టిరేకాంతే జపేదోంకారమవ్యయం ॥ 71 ॥

ఓం నిత్యం శుద్ధం బుద్ధం నిర్వికల్పం నిరంజనం
నిరాఖ్యాతమనాదినిధనమేకం తురీయం యద్భూతం
భవద్భవిష్యత్పరివర్తమానం సర్వదాఽనవచ్ఛిన్నం

పరంబ్రహ్మ తస్మాజ్జాతా పరా శక్తిః స్వయం జ్యోతిరాత్మికా ।
ఆత్మన ఆకాశః సంభూతః । ఆకాశాద్వాయుః । వాయోరగ్నిః ।
అగ్నేరాపః । అద్భ్యః పృథివీ । ఏతేషాం పంచభూతానాం
పతయః పంచ సదాశివేశ్వరరుద్రవిష్ణుబ్రహ్మాణశ్చేతి ।
తేషాం బ్రహ్మవిష్ణురుద్రాశ్చోత్పత్తిస్థితిలయకర్తారః ।
రాజసో బ్రహ్మా సాత్త్వికో విష్ణుస్తామసో రుద్ర ఇతి ఏతే త్రయో గుణయుక్తాః ।
బ్రహ్మా దేవానాం ప్రథమః సంబభూవ । ధాతా చ సృష్టౌ
విష్ణుశ్చ స్థితౌ రుద్రశ్చ నాశే భోగాయ చంద్ర ఇతి
ప్రథమజా బభూవుః । ఏతేషాం బ్రహ్మణో లోకా దేవతిర్యంగ
రస్థావరాశ్చ జాయంతే । తేషాం మనుష్యాదీనాం
పంచభూతసమవాయః శరీరం । జ్ఞానకర్మేంద్రియై
ర్జ్ఞానవిషయైః ప్రాణాదిపంచవాయుమనోబుద్ధిచిత్తాహంకారైః
స్థూలకల్పితైః సోఽపి స్థూలప్రకృతిరిత్యుచ్యతే । జ్ఞానకర్మేంద్రియై
ర్జ్ఞానవిషయైః ప్రాణాదిపంచవాయుమనోబుద్ధిభిశ్చ
సూక్ష్మస్థోఽపి లింగమేవేత్యుచ్యతే । గుణత్రయయుక్తం కారణం ।
సర్వేషామేవం త్రీణి శరీరాణి వర్తంతే । జాగ్రత్స్వప్నసుషుప్తి
తురీయాశ్చేత్యవస్థాశ్చతస్రః తాసామవస్థానామధిపతయ
శ్చత్వారః పురుషా విశ్వతైజసప్రాజ్ఞాత్మానశ్చేతి ।
విశ్వో హి స్థూలభుఙ్నిత్యం తైజసః ప్రవివిక్తభుక్ ।
ఆనందభుక్తయా ప్రాజ్ఞః సర్వసాక్షీత్యతః పరః ॥ ॥ 72 ॥

ప్రణతః సర్వదా తిష్ఠేత్సర్వజీవేషు భోగతః ।
అభిరామస్తు సర్వాసు హ్యవస్థాసు హ్యధోముఖః ॥ ॥ 73 ॥

అకార ఉకారో మకారశ్చేతి వేదాస్త్రయో లోకాస్త్రయో
గుణాస్త్రీణ్యక్షరాణి త్రయః స్వరా ఏవం ప్రణవః ప్రకాశతే ।
అకారో జాగ్రతి నేత్రే వర్తతే సర్వజంతుషు ।
ఉకారః కంఠతః స్వప్నే మకారో హృది సుప్తితః ॥ ॥ 74 ॥

విరాడ్విశ్వః స్థూలశ్చాకారః ।
హిరణ్యగర్భస్తైజసః సూక్ష్మశ్చ ఉకారః ।
కారణావ్యాకృతప్రాజ్ఞశ్చ మకారః ।
అకారో రాజసో రక్తో బ్రహ్మా చేతన ఉచ్యతే ।
ఉకారః సాత్త్వికః శుక్లో విష్ణురిత్యభిధీయతే ॥ ॥ 75 ॥

మకారస్తామసః కృష్ణో రుద్రశ్చేతి తథోచ్యతే ।
ప్రణవాత్ప్రభవో బ్రహ్మా ప్రణవాత్ప్రభవో హరిః ॥ ॥ 76 ॥

ప్రణవాత్ప్రభవో రుద్రః ప్రణవో హి పరో భవేత్ ।
అకారే లీయతే బ్రహ్మా హ్యుకారే లీయతే హరిః ॥ ॥ 77 ॥

మకారే లీయతే రుద్రః ప్రణవో హి ప్రకాశతే ।
జ్ఞానినామూర్ధ్వగో భూయాదజ్ఞానే స్యాదధోముఖః ॥ ॥ 78 ॥

ఏవం వై ప్రణవస్తిష్ఠేద్యస్తం వేద స వేదవిత్ ।
అనాహతస్వరూపేణ జ్ఞానినామూర్ధ్వగో భవేత్ ॥ ॥ 79 ॥

తైలధారామివాచ్ఛిన్నం దీర్ఘఘంటానినాదవత్ ।
ప్రణవస్య ధ్వనిస్తద్వత్తదగ్రం బ్రహ్మ చోచ్యతే ॥ ॥ 80 ॥

జ్యోతిర్మయం తదగ్రం స్యాదవాచ్యం బుద్ధిసూక్ష్మతః ।
దదృశుర్యే మహాత్మానో యస్తం వేద స వేదవిత్ ॥ ॥ 81 ॥

జాగ్రన్నేత్రద్వయోర్మధ్యే హంస ఏవ ప్రకాశతే ।
సకారః ఖేచరీ ప్రోక్తస్త్వంపదం చేతి నిశ్చితం ॥ ॥ 82 ॥

హకారః పరమేశః స్యాత్తత్పదం చేతి నిశ్చితం ।
సకారో ధ్యాయతే జంతుర్హకారో హి భవేద్ధ్రువం ॥ 83 ॥

ఇంద్రియైర్బధ్యతే జీవ ఆత్మా చైవ న బధ్యతే ।
మమత్వేన భవేజ్జీవో నిర్మమత్వేన కేవలః ॥ ॥ 84 ॥

భూర్భువః స్వరిమే లోకాః సోమసూర్యాగ్నిదేవతాః ।
యస్య మాత్రాసు తిష్ఠంతి తత్పరం జ్యోతిరోమితి ॥ ॥ 85 ॥

క్రియా ఇచ్ఛా తథా జ్ఞానం బ్రాహ్మీ రౌద్రీ చ వైష్ణవీ ।
త్రిధా మాత్రాస్థితిర్యత్ర తత్పరం జ్యోతిరోమితి ॥ ॥ 86 ॥

వచసా తజ్జపేన్నిత్యం వపుషా తత్సమభ్యసేత్ ।
మనసా తజ్జపేన్నిత్యం తత్పరం జ్యోతిరోమితి ॥ ॥ 87 ॥

శుచిర్వాప్యశుచిర్వాపి యో జపేత్ప్రణవం సదా ।
న స లిప్యతి పాపేన పద్మపత్రమివాంభసా ॥ ॥ 88 ॥

చలే వాతే చలో బిందుర్నిశ్చలే నిశ్చలో భవేత్ ।
యోగీ స్థాణుత్వమాప్నోతి తతో వాయుం నిరుంధయేత్ ॥ ॥ 89 ॥

యావద్వాయుః స్థితో దేహే తావజ్జీవో న ముంచతి ।
మరణం తస్య నిష్క్రాంతిస్తతో వాయుం నిరుంధయేత్ ॥ ॥ 90 ॥

యావద్వాయుః స్థితో దేహే తావజ్జీవో న ముంచతి ।
యావద్దృష్టిర్భ్రువోర్మధ్యే తావత్కాలం భయం కుతః ॥ ॥ 91 ॥

అల్పకాలభయాద్బ్రహ్మా ప్రాణాయామపరో భవేత్ ।
యోగినో మునయశ్చైవ తతః ప్రాణాన్నిరోధయేత్ ॥ ॥ 92 ॥

షడ్వింశదంగులిర్హంసః ప్రయాణం కురుతే బహిః ।
వామదక్షిణమార్గేణ ప్రాణాయామో విధీయతే ॥ ॥ 93 ॥

శుద్ధిమేతి యదా సర్వం నాడీచక్రం మలాకులం ।
తదైవ జాయతే యోగీ ప్రాణసంగ్రహణక్షమః ॥ ॥ 94 ॥

బద్ధపద్మాసనో యోగీ ప్రాణం చంద్రేణ పూరయేత్ ।
ధారయేద్వా యథాశక్త్యా భూయః సూర్యేణ రేచయేత్ ॥ ॥ 95 ॥

అమృతోదధిసంకాశం గోక్షీరధవలోపమం ।
ధ్యాత్వా చంద్రమసం బింబం ప్రాణాయామే సుఖీ భవేత్ ॥ ॥ 96 ॥

స్ఫురత్ప్రజ్వలసంజ్వాలాపూజ్యమాదిత్యమండలం ।
ధ్యాత్వా హృది స్థితం యోగీ ప్రాణాయామే సుఖీ భవేత్ ॥ ॥ 97 ॥

ప్రాణం చేదిడయా పిబేన్నియమితం భూయోఽన్యథా రేచయే
త్పీత్వా పింగలయా సమీరణమథో బద్ధ్వా త్యజేద్వామయా ।
సూర్యాచంద్రమసోరనేన విధినా బిందుద్వయం ధ్యాయతః
శుద్ధా నాడిగణా భవంతి యమినో మాసద్వయాదూర్ధ్వతః ॥ ॥ 98 ॥

యథేష్టధారణం వాయోరనలస్య ప్రదీపనం ।
నాదాభివ్యక్తిరారోగ్యం జాయతే నాడిశోధనాత్ ॥ ॥ 99 ॥

ప్రాణో దేహస్థితో యావదపానం తు నిరుంధయేత్ ।
ఏకశ్వాసమయీ మాత్రా ఊర్ధ్వాధో గగనే గతిః ॥ ॥ 100 ॥

రేచకః పూరకశ్చైవ కుంభకః ప్రణవాత్మకః ।
ప్రాణాయామో భవేదేవం మాత్రాద్వాదశసంయుతః ॥ ॥ 101 ॥

మాత్రాద్వాదశసంయుక్తౌ దివాకరనిశాకరౌ ।
దోషజాలమబధ్నంతౌ జ్ఞాతవ్యౌ యోగిభిః సదా ॥ ॥ 102 ॥

పూరకం ద్వాదశం కుర్యాత్కుంభకం షోడశం భవేత్ ।
రేచకం దశ చోంకారః ప్రాణాయామః స ఉచ్యతే ॥ ॥ 103 ॥

అధమే ద్వాదశమాత్రా మధ్యమే ద్విగుణా మతా ।
ఉత్తమే త్రిగుణా ప్రోక్తా ప్రాణాయామస్య నిర్ణయః ॥ ॥ 104 ॥

అధమే స్వేదజననం కంపో భవతి మధ్యమే ।
ఉత్తమే స్థానమాప్నోతి తతో వాయుం నిరుంధయేత్ ॥ ॥ 105 ॥

బద్ధపద్మాసనో యోగీ నమస్కృత్య గురుం శివం ।
నాసాగ్రదృష్టిరేకాకీ ప్రాణాయామం సమభ్యసేత్ ॥ ॥ 106 ॥

ద్వారాణాం నవ సంనిరుధ్య మరుతం బధ్వా దృఢాం ధారణాం
నీత్వా కాలమపానవహ్నిసహితం శక్త్యా సమం చాలితం ।
ఆత్మధ్యానయుతస్త్వనేన విధినా ప్రిన్యస్య మూర్ధ్ని స్థిరం
యావత్తిష్ఠతి తావదేవ మహతాం సంగో న సంస్తూయతే ॥ ॥ 107 ॥

ప్రాణాయామో భవేదేవం పాతకేంధనపావకః ।
భవోదధిమహాసేతుః ప్రోచ్యతే యోగిభిః సదా ॥ ॥ 108 ॥

ఆసనేన రుజం హంతి ప్రాణాయామేన పాతకం ।
వికారం మానసం యోగీ ప్రత్యాహారేణ ముంచతి ॥ ॥ 109 ॥

ధారణాభిర్మనోధైర్యం యాతి చైతన్యమద్భుతం ।
సమాధౌ మోక్షమాప్నోతి త్యక్త్వా కర్మ శుభాశుభం ॥ ॥ 110 ॥

ప్రాణాయామద్విషట్కేన ప్రత్యాహారః ప్రకీర్తితః ।
ప్రత్యాహారద్విషట్కేన జాయతే ధారణా శుభా ॥ ॥ 111 ॥

ధారణాద్వాదశ ప్రోక్తం ధ్యానం యోగవిశారదైః ।
ధ్యానద్వాదశకేనైవ సమాధిరభిధీయతే ॥ ॥ 112 ॥

యత్సమాధౌ పరంజ్యోతిరనంతం విశ్వతోముఖం ।
తస్మిందృష్టే క్రియాకర్మ యాతాయాతో న విద్యతే ॥ ॥ 113 ॥

సంబద్ధాసనమేఢ్రమంఘ్రియుగలం కర్ణాక్షినాసాపుట
ద్వారాద్యంగులిభిర్నియమ్య పవనం వక్త్రేణ వా పూరితం ।
బధ్వా వక్షసి బహ్వయానసహితం మూర్ధ్ని స్థిరం ధారయే
దేవం యాంతి విశేషతత్త్వసమతాం యోగీశ్వరాస్తన్మనః ॥ ॥ 114 ॥

గగనం పవనే ప్రాప్తే ధ్వనిరుత్పద్యతే మహాన్ ।
ఘంటాదీనాం ప్రవాద్యానాం నాదసిద్ధిరుదీరితా ॥ ॥ 115 ॥

ప్రాణాయామేన యుక్తేన సర్వరోగక్షయో భవేత్ ।
ప్రాణాయామవియుక్తేభ్యః సర్వరోగసముద్భవః ॥ ॥ 116 ॥

హిక్కా కాసస్తథా శ్వాసః శిరఃకర్ణాక్షివేదనాః ।
భవంతి వివిధా రోగాః పవనవ్యత్యయక్రమాత్ ॥ ॥ 117 ॥

యథా సింహో గజో వ్యాఘ్రో భవేద్వశ్యః శనైః శనైః ।
తథైవ సేవితో వాయురన్యథా హంతి సాధకం ॥ ॥ 118 ॥

యుక్తంయుక్తం త్యజేద్వాయుం యుక్తంయుక్తం ప్రపూరయేత్ ।
యుక్తంయుక్తం ప్రబధ్నీయాదేవం సిద్ధిమవాప్నుయాత్ ॥ ॥ 119 ॥

చరతాం చక్షురాదీనాం విషయేషు యథాక్రమం ।
యత్ప్రత్యాహరణం తేషాం ప్రత్యాహారః స ఉచ్యతే ॥ ॥ 120 ॥

యథా తృతీయకాలే తు రవిః ప్రత్యాహరేత్ప్రభాం ।
తృతీయంగస్థితో యోగీ వికారం మనసం హరేదీ ॥ ॥ 121 ॥

॥ ఇత్యుపనిషత్ ॥

ఓం ఆప్యాయంతు మమాంగాని వాక్ప్రాణశ్చక్షుః
శ్రోత్రమథో బలమింద్రియాణి చ । సర్వాణి సర్వం బ్రహ్మోపనిషదం
మాహం బ్రహ్మ నిరాకుర్యాం మా మా బ్రహ్మ నిరాకరోదనిరాకరణ
మస్త్వనిరాకరణం మేస్తు తదాత్మని నిరతే య ఉపనిషత్సు
ధర్మాస్తే మయి సంతు తే మయి తే మయి సంతు ॥

ఓం శాంతిః శాంతిః శాంతిః

ఇతి యోగచూడామణ్యుపనిషత్సమాప్తః