యోగతత్త్వోపనిషత్తు

– డా. కుప్పా నరసింహమూర్తి

ఉపోద్ఘాతము :

సృష్టికర్త అయిన చతుర్ముఖ బ్రహ్మ ఒకసారి మహాయోగేశ్వరుడు అయిన శ్రీమన్మహావిష్ణువుని దర్శించి, "ఓ పురుషోత్తమ! నాకు అష్టాంగ యోగతత్త్వాన్ని బోధించు" అని ప్రార్థించాడు.

అప్పుడు సర్వభూతేశ్వరుడైన శ్రీహరి ఏ విషయాలు విన్నంత మాత్రాన, సమస్త పాపాలూ తొలగిపోతాయో అటువంటి యోగతత్త్వాన్ని చెబుతాను. శ్రద్ధగా విను అని ఇలా చెప్పడం ప్రారంభించాడు.

లోకంలో జీవులందరూ మాయతో ఆవరించబడి జననమరణ చక్రంలో తిరుగుతూ, సుఖదుఃఖాలను అనుభవిస్తూ ఉన్నారు. ఈ జన్మ పరంపర నుండి జీవులను రక్షించేది కైవల్యం మాత్రమే. దీన్ని భౌతిక మార్గాల ద్వారా పొందలేరు. శాస్త్రజ్ఞులు కూడా మోహం వల్ల సిసలైన ఆత్మజ్ఞానాన్ని పొందలేకపోతున్నారు. కైవల్యం లేక మోక్షం, అనేది అనిర్వచనీయమైనది. దీన్ని వివరించడం దేవతలకు కూడా సాధ్యం కాదు.

వాస్తవానికి శాశ్వతమైన సర్వాతీతమైన పరబ్రహ్మ పదార్థమే పుణ్యపాపఫలాలతో కలిసి జీవునిగా ఏర్పడింది. శుద్ధజ్ఞాన స్వరూపమైన, నిరంజనమైన, ఆ పరబ్రహ్మ నీరులాగా నిర్మలంగా ప్రకాశించింది. దాని నుంచే అహంకారం పుట్టింది. ఆ అహంకారం నుంచి క్రమముగా పంచభూతాలతో, సప్తధాతువులతో, సత్వరజస్తమోగుణాలతో, సుఖదుఃఖాలతో, కూడిన జీవుని రూపం ఏర్పడింది. అందుకే జీవుడు పరమాత్మ నుంచే వచ్చాడు అని జనాలు అంటూ ఉంటారు.

మోక్షం కావాలి అంటే ప్రశస్తమైన యోగ సాధన చేయాలి. యోగి కావాలి అంటే తనలో ఉండే కామక్రోధాది సమస్త దోషాలను తొలగించుకోవాలి. కనుక అష్టాంగ యోగాలలో మొదటివైన యమ – నియమాలను అభ్యసించాలి.

కేవలం యోగం మోక్షాన్ని ఇవ్వజాలదు. నిర్మలమైన, సచ్చిదానంద రూపమైన ఆత్మను నేనే, "అహం బ్రహ్మాస్మి" అనే నిశ్చయాన్ని దృఢంగా అభ్యసించి, అనుభవంలోకి తెచ్చుకోవాలి. ఇలా జ్ఞాన యోగములు రెండూ కైవల్య సాధకాలు అవుతున్నాయి.

కైవల్యము అంటే, ఉత్పత్తి – స్థితి – సంహారములు అనేవే లేని స్థితి. స్వస్వరూప పరిజ్ఞానంతోనూ, యోగాభ్యాసం వలన సమస్త పాపాలు పోగొట్టుకున్నవాడు ఆ స్థితిని పొందగలడు. ఇదే మోక్షం అని శ్రీహరి యోగ, జ్ఞాన వైశిష్ట్యాలను వివరించాడు.

ఆ తరువాత మంత్రయోగం, లయయోగం, రాజయోగం, హఠయోగం అనే యోగాభ్యాస వైశిష్ట్యాలను ప్రస్తావిస్తూ, ఏదైనా ఒక మంత్రాన్ని 12 సంవత్సరాలు క్రమం తప్పకుండా జపం చేయుటను "మంత్ర యోగం" అని, సాధకుడు నిలబడినా, నడుస్తున్నా, కూర్చున్నా, నిద్రపోతున్నా, భుజిస్తున్నా, ఏ పని చేస్తున్నా, నిరంజనుడైన ఆ పరమాత్మను ధ్యానిస్తూ ఉండుటను "(చిత్త)లయయోగం" అని, జ్ఞాన వైరాగ్యాలను సంపాదించేది "రాజయోగం" అని, యమ–నియమ–ఆసన–ప్రాణాయామ–ప్రత్యాహార–ధారణా–ధ్యాన–సమాధులు అనే ఎనిమిది అంగాలు కలిగినది "హఠయోగం" అని చెప్పాడు.

ప్రత్యేకంగా, హఠయోగంలో ఉండే దీర్ఘకాల ప్రణవ ధ్యానం లాంటి విధానాలను, యోగ సిద్ధాంతాలను విశేషంగా బోధిస్తూ, సోమరితనం, తనను తాను పొగుడుకోవడం, దుష్ట జనులతో సహవాసం, ధనం సంపాదించాలనే అతికాంక్ష,

స్త్రీలోలత్వం వంటివి ప్రధాన విఘ్నాలు. సాధకుడు జాగరూకుడై ఉండాలి. అని జాగ్రత్తలు చెబుతూ, బుద్ధిమంతుడైన యోగి ఉచితాసనం మీద పద్మాసనంలో కూర్చుని, శరీరాన్ని నిటారుగా ఉంచి, తన కుడి చేతి బొటని వేలితో పింగళనాడిని అంటే కుడి ముక్కు రంధ్రాన్ని మూసి, ఇడానాడితో అంటే ఎడమ ముక్కు రంధ్రంతో మెల్లిగా గాలిని లోపలికి పీల్చాలి. అలా పీల్చిన గాలిని శక్తి కొలది లోపల కుంభించాలి. తరువాత నిదానంగా లోపల ఉన్న గాలిని కుడి ముక్కు రంధ్రం ద్వారా, పింగళ నాడి ద్వారా, బయటకు విడిచి పెట్టాలి. వెంటనే ఇడా నాడిని మూసి పింగళ నాడితో గాలిని పీల్చి, కుంభించి, తిరిగి ఇడా నాడి ద్వారా బయటకు విడిచి పెట్టాలి. పూరణానికి 16 మాత్రలు, కుంభకానికి 64 మాత్రలు, విడవటానికి 32 మాత్రల కాలావధిలో ఈ సాధన చేయాలి. ఇలా ప్రతిరోజు ఉదయం, మధ్యాహ్నం, సాయంత్రం, రాత్రి ఈ నాలుగు కాలాలలో 80 సార్లు చేయవలసి ఉంటుంది. తద్వారా నాడీ శుద్ధి కలుగుతుంది అని ప్రాణాయామ విధానాన్ని, తాత్ఫలితాలను వివరిస్తూ, యోగ సాధకుని ఆహార నియమాలను, దినచర్యను, తన యోగ సిద్ధులను గురించి ఎవరికీ తెలిపే ప్రయత్నం చేయకూడదు అనే జాగ్రత్తలను బోధిస్తూ, యమ- నియమ-ఆసన- ప్రాణాయామాల గురించి ప్రస్తావించాడు.

అలాగే, యోగి తన ఇంద్రియ నిగ్రహాన్ని పెంపొందించుకోంటూ ఏకాంతంగా జన్మార్జిత పాప క్షయార్థం మహిమాన్వితమైన ఓంకారాన్ని జపించాలి. తద్వారా ఉత్తమ స్థితికి త్వరగా చేరగలడు అని చెబుతూ, సాధకుడు ఆయా బీజాక్షరాలతో, ఆయా శరీరావయవాలలో, ఆయా విధానాలతో, ఆయా దేవతా స్వరూపాలను ధ్యానిస్తూ, ఏ విధంగా, ఏ ముద్రలతో, ఎంతసేపు యోగాభ్యాసాన్ని చేయాలి, తద్వారా ఎటువంటి ఫలితాలను పొందుతాడు అనే విషయాలను వివరిస్తూ ప్రత్యాహార-ధారణ-ధ్యాన-సమాధిస్థితులను విస్తారంగా బోధించాడు.

జీవుల హృదయంలో ఒక అందమైన పద్మం అధోముఖంగా ఉంటుంది. ఆ పద్మం యొక్క నాళం మాత్రం ఊర్ధ్వముఖంగా పైన ఉంటుంది. బిందువు మాత్రం కింద ఉంటుంది. ఆ బిందువు మధ్యలోనే మనసు ఉంటుంది. యోగి ఆ మనస్సులో శుద్ధ స్ఫటికం లాగా ప్రకాశించే నిరంజనుడైన పరమాత్మను, ప్రాణాయామమనే యోగవిధానంతో, ఓంకారోపాసన ద్వారా, ఉపాసన చేస్తే, అతని పాపాలన్నీ తొలగి, పరమపదాన్ని పొందుతాడు అని శ్రీమన్మహావిష్ణువు ఉపదేశాన్ని ఉపసంహరించాడు.

స్వస్తి

యోగతత్త్వోపనిషత్

శ్లో. యోగైశ్వర్యం చ కైవల్యం జాయతే యత్ప్రసాదతః ।
తద్వైష్ణవం యోగతత్త్వం రామచంద్రపదం భజే ॥

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

ఓం శాంతిః శాంతిః శాంతిః

అథ యోగతత్త్వోపనిషదుచ్యతే

యోగతత్త్వం ప్రవక్ష్యామి యోగినాం హితకామ్యయా ।
యచ్ఛృత్వా చ పఠిత్వా చ సర్వపాపైః ప్రముచ్యతే ॥ ॥ 1 ॥

విష్ణుర్నామ మహాయోగీ మహాభూతో మహాతపాః ।
తత్త్వమార్గే యథా దీపో దృశ్యతే పురుషోత్తమః ॥ ॥ 2 ॥

తమారాధ్య జగన్నాథం ప్రణిపత్య పితామహః ।
పప్రచ్ఛ యోగతత్త్వం మే బ్రూహి చాష్టాంగసంయుతం ॥ ॥ 3 ॥

తమువాచ హృషీకేశో వక్ష్యామి శృణు తత్త్వతః ।
సర్వే జీవాః సుఖైర్దుఃఖైర్మాయాజాలేన వేష్టితాః ॥ ॥ 4 ॥

తేషాం ముక్తికరం మార్గం మాయాజాలనికృంతనం ।
జన్మమృత్యుజరావ్యాధినాశనం మృత్యుతారకం ॥ ॥ 5 ॥

నానామార్గైస్తు దుష్ప్రాపం కైవల్యం పరమం పదం ।
పతితాః శాస్త్రజాలేషు ప్రజ్ఞయా తేన మోహితాః ॥ ॥ 6 ॥

అనిర్వాచ్యం పదం వక్తుం న శక్యం తైః సురైరపి ।
స్వాత్మప్రకాశరూపం తత్కిం శాస్త్రేణ ప్రకాశతే ॥ ॥ 7 ॥

నిష్కలం నిర్మలం శాంతం సర్వాతీతం నిరామయం ।
తదేవ జీవరూపేణ పుణ్యపాపఫలైర్వృతం ॥ ॥ 8 ॥

పరమాత్మపదం నిత్యం తత్కథం జీవతాం గతం ।
సర్వభావపదాతీతం జ్ఞానరూపం నిరంజనం ॥ ॥ 9 ॥

వారివత్స్ఫురితం తస్మింస్తత్రాహంకృతిరుత్థితా ।
పంచాత్మకమభూత్పిండం ధాతుబద్ధం గుణాత్మకం ॥ ॥ 10 ॥

సుఖదుఃఖైః సమాయుక్తం జీవభావనయా కురు ।
తేన జీవాభిధా ప్రోక్తా విశుద్ధైః పరమాత్మని ॥ ॥ 11 ॥

కామక్రోధభయం చాపి మోహలోభమదో రజః ।
జన్మమృత్యుశ్చ కార్పణ్యం శోకస్తంద్రా క్షుధా తృషా ॥ ॥ 12 ॥

తృష్ణా లజ్జా భయం దుఃఖం విషాదో హర్ష ఏవ చ ।
ఏభిర్దోషైర్వినిర్ముక్తః స జీవః కేవలో మతః ॥ ॥ 13 ॥

తస్మాద్దోషవినాశార్థముపాయం కథయామి తే ।
యోగహీనం కథం జ్ఞానం మోక్షదం భవతి ధ్రువం ॥ ॥ 14 ॥

యోగో హి జ్ఞానహీనస్తు న క్షమో మోక్షకర్మణి ।
తస్మాజ్జ్ఞానం చ యోగం చ ముముక్షుర్దృఢమభ్యసేత్ ॥ ॥ 15 ॥

అజ్ఞానాదేవ సంసారో జ్ఞానాదేవ విముచ్యతే ।
జ్ఞానస్వరూపమేవాదౌ జ్ఞానం జ్ఞేయైకసాధనం ॥ ॥ 16 ॥

జ్ఞాతం యేన నిజం రూపం కైవల్యం పరమం పదం ।
నిష్కలం నిర్మలం సాక్షాత్సచ్చిదానందరూపకం ॥ ॥ 17 ॥

ఉత్పత్తిస్థితిసంహారస్ఫూర్తిజ్ఞానవివర్జితం ।
ఏతజ్జ్ఞానమితి ప్రోక్తమథ యోగం బ్రవీమి తే ॥ ॥ 18 ॥

యోగో హి బహుధా బ్రహ్మన్భిద్యతే వ్యవహారతః ।
మంత్రయోగో లయశ్చైవ హఠోఽసౌ రాజయోగతః ॥ ॥ 19 ॥

ఆరంభశ్చ ఘటశ్చైవ తథా పరిచయః స్మృతః ।
నిష్పత్తిశ్చేత్యవస్థా చ సర్వత్ర పరికీర్తితా ॥ ॥ 20 ॥

ఏతేషాం లక్షణం బ్రహ్మన్వక్ష్యే శృణు సమాసతః ।
మాతృకాదియుతం మంత్రం ద్వాదశాబ్దం తు యో జపేత్ ॥ ॥ 21 ॥

క్రమేణ లభతే జ్ఞానమణిమాదిగుణాన్వితం ।
అల్పబుద్ధిరిమం యోగం సేవతే సాధకాధమః ॥ ॥ 22 ॥

లయయోగశ్చిత్తలయః కోటిశః పరికీర్తితః ।
గచ్ఛంస్తిష్ఠన్స్వపన్భుంజంధ్యాయేన్నిష్కలమీశ్వరం ॥ ॥ 23 ॥

స ఏవ లయయోగః స్యాద్ధఠయోగమతః శృణు ।
యమశ్చ నియమశ్చైవ ఆసనం ప్రాణసంయమః ॥ ॥ 24 ॥

ప్రత్యాహారో ధారణా చ ధ్యానం భ్రూమధ్యమే హరిం ।
సమాధిః సమతావస్థా సాష్టాంగో యోగ ఉచ్యతే ॥ ॥ 25 ॥

మహాముద్రా మహాబంధో మహావేధశ్చ ఖేచరీ ।
జాలంధరోడ్డియాణశ్చ మూలబంధైస్తథైవ చ ॥ ॥ 26 ॥

దీర్ఘప్రణవసంధానం సిద్ధాంతశ్రవణం పరం ।
వజ్రోలీ చామరోలీ చ సహజోలీ త్రిధా మతా ॥ ॥ 27 ॥

ఏతేషాం లక్షణం బ్రహ్మన్ప్రత్యేకం శృణు తత్త్వతః ।
లఘ్వాహారో యమేష్వేకో ముఖ్యా భవతి నేతరః ॥ ॥ 28 ॥

అహింసా నియమేష్వేకా ముఖ్యా వై చతురానన ।
సిద్ధం పద్మం తథా సింహం భద్రం చేతి చతుష్టయం ॥ ॥ 29 ॥

ప్రథమాభ్యాసకాలే తు విఘ్నాః స్యుశ్చతురానన ।
ఆలస్యం కత్థనం ధూర్తగోష్ఠీ మంత్రాదిసాధనం ॥ ॥ 30 ॥

ధాతుస్త్రీలౌల్యకాదీని మృగతృష్ణామయాని వై ।
జ్ఞాత్వా సుధీస్త్యజేత్సర్వాన్విఘ్నాన్పుణ్యప్రభావతః ॥ ॥ 31 ॥

ప్రాణాయామం తతః కుర్యాత్పద్మాసనగతః స్వయం ।
సుశోభనం మఠం కుర్యాత్సూక్ష్మద్వారం తు నిర్వ్రణం ॥ ॥ 32 ॥

సుష్ఠు లిప్తం గోమయేన సుధయా వా ప్రయత్నతః ।
మత్కుణైర్మశకైర్లూతైర్వర్జితం చ ప్రయత్నతః ॥ ॥ 33 ॥

దినే దినే చ సంమృష్టం సంమార్జన్యా విశేషతః ।
వాసితం చ సుగంధేన ధూపితం గుగ్గులాదిభిః ॥ ॥ 34 ॥

నాత్యుచ్ఛ్రితం నాతినీచం చైలాజినకుశోత్తరం ।
తత్రోపవిశ్య మేధావీ పద్మాసనసమన్వితః ॥ ॥ 35 ॥

ఋజుకాయః ప్రాంజలిశ్చ ప్రణమేదిష్టదేవతాం ।
తతో దక్షిణహస్తస్య అంగుష్ఠేనైవ పింగలాం ॥ ॥ 36 ॥

నిరుధ్య పూరయేద్వాయుమిడయా తు శనైః శనైః ।
యథాశక్త్యవిరోధేన తతః కుర్యాచ్చ కుంభకం ॥ ॥ 37 ॥

పునస్త్యజేత్పింగలయా శనైరేవ న వేగతః ।
పునః పింగలయాపూర్య పూరయేదుదరం శనైః ॥ ॥ 38 ॥

ధారయిత్వా యథాశక్తి రేచయేదిడయా శనైః ।
యయా త్యజేత్తయాపూర్య ధారయేదవిరోధతః ॥ ॥ 39 ॥

జాను ప్రదక్షిణీకృత్య న ద్రుతం న విలంబితం ।
అంగులిస్ఫోటనం కుర్యాత్సా మాత్రా పరిగీయతే ॥ ॥ 40 ॥

ఇడయా వాయుమారోప్య శనైః షోడశమాత్రయా ।
కుంభయేత్పూరితం పశ్చాచ్చతుఃషష్ట్యా తు మాత్రయా ॥ ॥ 41 ॥

రేచయేత్పింగలానాడ్యా ద్వాత్రింశన్మాత్రయా పునః ।
పునః పింగలయాపూర్య పూర్వవత్సుసమాహితః ॥ ॥ 42 ॥

ప్రాతర్మధ్యందినే సాయమర్ధరాత్రే చ కుంభకాన్ ।
శనైరశీతిపర్యంతం చతుర్వారం సమభ్యసేత్ ॥ ॥ 43 ॥

ఏవం మాసత్రయాభ్యాసాన్నాడీశుద్ధిస్తతో భవేత్ ।
యదా తు నాడీశుద్ధిః స్యాత్తదా చిహ్నాని బాహ్యతః ॥ ॥ 44 ॥

జాయంతే యోగినో దేహే తాని వక్ష్యామ్యశేషతః ।
శరీరలఘుతా దీప్తిర్జాఠరాగ్నివివర్ధనం ॥ ॥ 45 ॥

కృశత్వం చ శరీరస్య తదా జాయేత నిశ్చితం ।
యోగావిఘ్నకరాహారం వర్జయేద్యోగవిత్తమః ॥ ॥ 46 ॥

లవణం సర్షపం చామ్లముష్ణం రూక్షం చ తీక్ష్ణకం ।
శాకజాతం రామఠాది వహ్నిస్త్రీపథసేవనం ॥ ॥ 47 ॥

ప్రాతఃస్నానోపవాసాదికాయక్లేశాంశ్చ వర్జయేత్ ।
అభ్యాసకాలే ప్రథమం శస్తం క్షీరాజ్యభోజనం ॥ ॥ 48 ॥

గోధూమముద్గశాల్యన్నం యోగవృద్ధికరం విదుః ।
తతః పరం యథేష్టం తు శక్తః స్యాద్వాయుధారణే ॥ ॥ 49 ॥

యథేష్టవాయుధారణాద్వాయోః సిద్ధ్యేత్కేవలకుంభకః ।
కేవలే కుంభక సిద్ధే రేచపూరవివర్జితే ॥ ॥ 50 ॥

న తస్య దుర్లభం కించిత్త్రిషు లోకేషు విద్యతే ।
ప్రస్వేదో జాయతే పూర్వం మర్దనం తేన కారయేత్ ॥ ॥ 51 ॥

తతోఽపి ధారణాద్వాయోః క్రమేణైవ శనైః శనైః ।
కంపో భవతి దేహస్య ఆసనస్థస్య దేహినః ॥ ॥ 52 ॥

తతోఽధికతరాభ్యాసాద్దార్దురీ స్వేన జాయతే ।
యథా చ దర్దురో భావ ఉత్ప్లుత్యోత్ప్లుత్య గచ్ఛతి ॥ ॥ 53 ॥

పద్మాసనస్థితో యోగీ తథా గచ్ఛతి భూతలే ।
తతోఽధికతరభ్యాసాద్భూమిత్యాగశ్చ జాయతే ॥ ॥ 54 ॥

పద్మాసనస్థ ఏవాసౌ భూమిముత్సృజ్య వర్తతే ।
అతిమానుషచేష్టాది తథా సామర్థ్యముద్భవేత్ ॥ ॥ 55 ॥

న దర్శయేచ్చ సామర్థ్యం దర్శనం వీర్యవత్తరం ।
స్వల్పం వా బహుధా దుఃఖం యోగీ న వ్యథతే తదా ॥ ॥ 56 ॥

అల్పమూత్రపురీషశ్చ స్వల్పనిద్రశ్చ జాయతే ।
కీలవో దృషికా లాలా స్వేదదుర్గంధతాననే ॥ ॥ 57 ॥

ఏతాని సర్వథా తస్య న జాయంతే తతః పరం ।
తతోఽధికతరాభ్యాసాద్బలముత్పద్యతే బహు ॥ ॥ 58 ॥

యేన భూచర సిద్ధిః స్యాద్భూచరాణాం జయే క్షమః ।
వ్యాఘ్రో వా శరభో వ్యాపి గజో గవయ ఏవ వా ॥ ॥ 59 ॥

సింహో వా యోగినా తేన మ్రియంతే హస్తతాడితాః ।
కందర్పస్య యథా రూపం తథా స్యాదపి యోగినః ॥ ॥ 60 ॥

తద్రూపవశగా నార్యః కాంక్షంతే తస్య సంగమం ।
యది సంగం కరోత్యేష తస్య బిందుక్షయో భవేత్ ॥ ॥ 61 ॥

వర్జయిత్వా స్త్రియాః సంగం కుర్యాదభ్యాసమాదరాత్ ।
యోగినోఽఙ్గే సుగంధశ్చ జాయతే బిందుధారణాత్ ॥ ॥ 62 ॥

తతో రహస్యుపావిష్టః ప్రణవం ప్లుతమాత్రయా ।
జపేత్పూర్వార్జితానాం తు పాపానాం నాశహేతవే ॥ ॥ 63 ॥

సర్వవిఘ్నహరో మంత్రః ప్రణవః సర్వదోషహా ।
ఏవమభ్యాసయోగేన సిద్ధిరారంభసంభవా ॥ ॥ 64 ॥

తతో భవేద్ధటావస్థా పవనాభ్యాసతత్పరా ।
ప్రాణోఽపానో మనో బుద్ధిర్జీవాత్మపరమాత్మనోః ॥ ॥ 65 ॥

అన్యోన్యస్యావిరోధేన ఏకతా ఘటతే యదా ।
ఘటావస్థేతి సా ప్రోక్తా తచ్చిహ్నాని బ్రవీమ్యహం ॥ ॥ 66 ॥

పూర్వం యః కథితోఽభ్యాసశ్చతుర్థాంశం పరిగ్రహేత్ ।
దివా వా యది వా సాయం యామమాత్రం సమభ్యసేత్ ॥ ॥ 67 ॥

ఏకవారం ప్రతిదినం కుర్యాత్కేవలకుంభకం ।
ఇంద్రియాణీంద్రియార్థేభ్యో యత్ప్రత్యాహరణం స్ఫుటం ॥ ॥ 68 ॥

యోగీ కుంభకమాస్థాయ ప్రత్యాహారః స ఉచ్యతే ।
యద్యత్పశ్యతి చక్షుర్భ్యాం తత్తదాత్మేతి భావయేత్ ॥ ॥ 69 ॥

యద్యచ్ఛృణోతి కర్ణాభ్యాం తత్తదాత్మేతి భావయేత్ ।
లభతే నాసయా యద్యత్తత్తదాత్మేతి భావయేత్ ॥ ॥ 70 ॥

జిహ్వయా యద్రసం హ్యత్తి తత్తదాత్మేతి భావయేత్ ।
త్వచా యద్యత్స్పృశేద్యోగీ తత్తదాత్మేతి భావయేత్ ॥ ॥ 71 ॥

ఏవం జ్ఞానేంద్రియాణాం తు తత్తత్సౌఖ్యం సుసాధయేత్ ।
యామమాత్రం ప్రతిదినం యోగీ యత్నాదతంద్రితః ॥ ॥ 72 ॥

యథా వా చిత్తసామర్థ్యం జాయతే యోగినో ధ్రువం ।
దూరశ్రుతిర్దూరదృష్టిః క్షణాద్దూరగమస్తథా ॥ ॥ 73 ॥

వాక్సిద్ధిః కామరూపత్వమదృశ్యకరణీ తథా ।
మలమూత్రప్రలేపేన లోహాదేః స్వర్ణతా భవేత్ ॥ ॥ 74 ॥

ఖే గతిస్తస్య జాయేత సంతతాభ్యాసయోగతః ।
సదా బుద్ధిమతా భావ్యం యోగినా యోగసిద్ధయే ॥ ॥ 75 ॥

ఏతే విఘ్నా మహాసిద్ధేర్న రమేత్తేషు బుద్ధిమాన్ ।
న దర్శయేత్స్వసామర్థ్యం యస్యకస్యాపి యోగిరాట్ ॥ ॥ 76 ॥

యథా మూఢో యథా మూర్ఖో యథా బధిర ఏవ వా ।
తథా వర్తేత లోకస్య స్వసామర్థ్యస్య గుప్తయే ॥ ॥ 77 ॥

శిష్యాశ్చ స్వస్వకార్యేషు ప్రార్థయంతి న సంశయః ।
తత్తత్కర్మకరవ్యగ్రః స్వాభ్యాసేఽవిస్మృతో భవేత్ ॥ ॥ 78 ॥

అవిస్మృత్య గురోర్వాక్యమభ్యసేత్తదహర్నిశం ।
ఏవం భవేద్ధతావస్థా సంతతాభ్యాసయోగతః ॥ ॥ 79 ॥

అనభ్యాసవతశ్చైవ వృథాగోష్ఠ్యా న సిద్ధ్యతి ।
తస్మాత్సర్వప్రయత్నేన యోగమేవ సదాభ్యసేత్ ॥ ॥ 80 ॥

తతః పరిచయావస్థా జాయతేఽభ్యాసయోగతః ।
వాయుః పరిచితో యత్నాదగ్నినా సహ కుండలీం ॥ ॥ 81 ॥

భావయిత్వా సుషుమ్నాయాం ప్రవిశేదనిరోధతః ।
వాయునా సహ చిత్తం చ ప్రవిశేచ్చ మహాపథం ॥ ॥ 82 ॥

యస్య చిత్తం స్వపవనం సుషుమ్నాం ప్రవిశేదిహ ।
భూమిరాపోఽనలో వాయురాకాశశ్చేతి పంచకః ॥ ॥ 83 ॥

యేషు పంచసు దేవానాం ధారణా పంచధోద్యతే ।
పాదాదిజానుపర్యంతం పృథివీస్థానముచ్యతే ॥ ॥ 84 ॥

పృథివీ చతురస్రం చ పీతవర్ణం లవర్ణకం ।
పార్థివే వాయుమారోప్య లకారేణ సమన్వితం ॥ ॥ 85 ॥

ధ్యాయంశ్చతుర్భుజాకారం చతుర్వక్త్రం హిరణ్మయం ।
ధారయేత్పంచఘటికాః పృథివీజయమాప్నుయాత్ ॥ ॥ 86 ॥

పృథివీయోగతో మృత్యుర్న భవేదస్య యోగినః ।
ఆజానోః పాయుపర్యంతమపాం స్థానం ప్రకీర్తితం ॥ ॥ 87 ॥

ఆపోఽర్ధచంద్రం శుక్లం చ వంబీజం పరికీర్తితం ।
వారుణే వాయుమారోప్య వకారేణ సమన్వితం ॥ ॥ 88 ॥

స్మరన్నారాయణం దేవం చతుర్బాహుం కిరీటినం ।
శుద్ధస్ఫటికసంకాశం పీతవాససమచ్యుతం ॥ ॥ 89 ॥

ధారయేత్పంచఘటికాః సర్వపాపైః ప్రముచ్యతే ।
తతో జలాద్భయం నాస్తి జలే మృత్యుర్న విద్యతే ॥ ॥ 90 ॥

ఆ పాయోర్హృదయాంతం చ వహ్నిస్థానం ప్రకీర్తితం ।
వహ్నిస్త్రికోణం రక్తం చ రేఫాక్షరసముద్భవం ॥ ॥ 91 ॥

వహ్నౌ చానిలమారోప్య రేఫాక్షరసముజ్జ్వలం ।
త్రియక్షం వరదం రుద్రం తరుణాదిత్యసంనిభం ॥ ॥ 92 ॥

భస్మోద్ధూలితసర్వాంగం సుప్రసన్నమనుస్మరన్ ।
ధారయేత్పంచఘటికా వహ్నినాసౌ న దాహ్యతే ॥ ॥ 93 ॥

న దహ్యతే శరీరం చ ప్రవిష్టస్యాగ్నిమండలే ।
ఆహృదయాద్భ్రువోర్మధ్యం వాయుస్థానం ప్రకీర్తితం ॥ ॥ 94 ॥

వాయుః షట్కోణకం కృష్ణం యకారాక్షరభాసురం ।
మారుతం మరుతాం స్థానే యకారాక్షరభాసురం ॥ ॥ 95 ॥

ధారయేత్తత్ర సర్వజ్ఞమీశ్వరం విశ్వతోముఖం ।
ధారయేత్పంచఘటికా వాయువద్వ్యోమగో భవేత్ ॥ ॥ 96 ॥

మరణం న తు వాయోశ్చ భయం భవతి యోగినః ।
ఆభ్రూమధ్యాత్తు మూర్ధాంతమాకాశస్థానముచ్యతే ॥ ॥ 97 ॥

వ్యోమ వృత్తం చ ధూమ్రం చ హకారాక్షరభాసురం ।
ఆకాశే వాయుమారోప్య హకారోపరి శంకరం ॥ ॥ 98 ॥

బిందురూపం మహాదేవం వ్యోమాకారం సదాశివం ।
శుద్ధస్ఫటికసంకాశం ధృతబాలేందుమౌలినం ॥ ॥ 99 ॥

పంచవక్త్రయుతం సౌమ్యం దశబాహుం త్రిలోచనం ।
సర్వాయుధైర్ధృతాకారం సర్వభూషణభూషితం ॥ ॥ 100 ॥

ఉమార్ధదేహం వరదం సర్వకారణకారణం ।
ఆకాశధారణాత్తస్య ఖేచరత్వం భవేద్ధ్రువం ॥ ॥ 101 ॥

యత్రకుత్ర స్థితో వాపి సుఖమత్యంతమశ్నుతే ।
ఏవం చ ధారణాః పంచ కుర్యాద్యోగీ విచక్షణః ॥ ॥ 102 ॥

తతో దృఢశరీరః స్యాన్మృత్యుస్తస్య న విద్యతే ।
బ్రహ్మణః ప్రలయేనాపి న సీదతి మహామతిః ॥ ॥ 103 ॥

సమభ్యసేత్తథా ధ్యానం ఘటికాషష్టిమేవ చ ।
వాయుం నిరుధ్య చాకాశే దేవతామిష్టదామితి ॥ ॥ 104 ॥

సగుణం ధ్యానమేతత్స్యాదణిమాదిగుణప్రదం ।
నిర్గుణధ్యానయుక్తస్య సమాధిశ్చ తతో భవేత్ ॥ ॥ 105 ॥

దినద్వాదశకేనైవ సమాధిం సమవాప్నుయాత్ ।
వాయుం నిరుధ్య మేధావీ జీవన్ముక్తో భవత్యయం ॥ ॥ 106 ॥

సమాధిః సమతావస్థా జీవాత్మపరమాత్మనోః ।
యది స్వదేహముత్స్రష్టుమిచ్ఛా చేదుత్సృజేత్స్వయం ॥ ॥ 107 ॥

పరబ్రహ్మణి లీయేత న తస్యోత్క్రాంతిరిష్యతే ।
అథ నో చేత్సముత్స్రష్టుం స్వశరీరం ప్రియం యది ॥ ॥ 108 ॥

సర్వలోకేషు విహరన్నణిమాదిగుణాన్వితః ।
కదాచిత్స్వేచ్ఛయా దేవో భూత్వా స్వర్గే మహీయతే ॥ ॥ 109 ॥

మనుష్యో వాపి యక్షో వా స్వేచ్ఛయాపీక్షణద్భవేత్ ।
సింహో వ్యాఘ్రో గజో వాశ్వః స్వేచ్ఛయా బహుతామియాత్ ॥ ॥ 110 ॥

యథేష్టమేవ వర్తేత యద్వా యోగీ మహేశ్వరః ।
అభ్యాసభేదతో భేదః ఫలం తు సమమేవ హి ॥ ॥ 111 ॥

పార్ష్ణిం వామస్య పాదస్య యోనిస్థానే నియోజయేత్ ।
ప్రసార్య దక్షిణం పాదం హస్తాభ్యాం ధారయేద్దృఢం ॥ ॥ 112 ॥

చుబుకం హృది విన్యస్య పూరయేద్వాయునా పునః ।
కుంభకేన యథాశక్తి ధారయిత్వా తు రేచయేత్ ॥ ॥ 113 ॥

వామాంగేన సమభ్యస్య దక్షాంగేన తతోఽభ్యసేత్ ।
ప్రసారితస్తు యః పాదస్తమూరూపరి నామయేత్ ॥ ॥ 114 ॥

అయమేవ మహాబంధ ఉభయత్రైవమభ్యసేత్ ।
మహాబంధస్థితో యోగీ కృత్వా పూరకమేకధీః ॥ ॥ 115 ॥

వాయునా గతిమావృత్య నిభృతం కర్ణముద్రయా ।
పుటద్వయం సమాక్రమ్య వాయుః స్ఫురతి సత్వరం ॥ ॥ 116 ॥

అయమేవ మహావేధః సిద్ధైరభ్యస్యతేఽనిశం ।
అంతః కపాలకుహరే జిహ్వాం వ్యావృత్య ధారయేత్ ॥ ॥ 117 ॥

భ్రూమధ్యదృష్టిరప్యేషా ముద్రా భవతి ఖేచరీ ।
కంఠమాకుంచ్య హృదయే స్థాపయేద్దృఢయా ధియా ॥ ॥ 118 ॥

బంధో జాలంధరాఖ్యోఽయం మృత్యుమాతంగకేసరీ ।
బంధో యేన సుషుమ్నాయాం ప్రాణస్తూడ్డీయతే యతః ॥ ॥ 119 ॥

ఉడ్యానాఖ్యో హి బంధోఽయం యోగిభిః సముదాహృతః ।
పార్ష్ణిభాగేన సంపీడ్య యోనిమాకుంచయేద్దృఢం ॥ ॥ 120 ॥

అపానమూర్ధ్వముత్థాప్య యోనిబంధోఽయముచ్యతే ।
ప్రాణాపానౌ నాదబిందూ మూలబంధేన చైకతాం ॥ ॥ 121 ॥

గత్వా యోగస్య సంసిద్ధిం యచ్ఛతో నాత్ర సంశయః ।
కరణీ విపరీతాఖ్యా సర్వవ్యాధివినాశినీ ॥ ॥ 122 ॥

నిత్యమభ్యాసయుక్తస్య జారరాగ్నివివర్ధనీ ।
ఆహారో బహులస్తస్య సంపాద్యః సాధకస్య చ ॥ ॥ 123 ॥

అల్పాహారో యది భవేదగ్నిర్దేహం హరేత్క్షణాత్ ।
అధఃశిరశ్చోర్ధ్వపాదః క్షణం స్యాత్ప్రథమే దినే ॥ ॥ 124 ॥

క్షణాచ్చ కించిదధికమభ్యసేత్తు దినేదినే ।
వలీ చ పలితం చైవ షణ్మాసార్ధాన్న దృశ్యతే ॥ ॥ 125 ॥

యామమాత్రం తు యో నిత్యమభ్యసేత్స తు కాలజిత్ ।
వజ్రోలీమభ్యసేద్యస్తు స యోగీ సిద్ధిభాజనం ॥ ॥ 126 ॥

లభ్యతే యది తస్యైవ యోగసిద్ధిః కరే స్థితా ।
అతీతానాగతం వేత్తి ఖేచరీ చ భవేద్ధ్రువం ॥ ॥ 127 ॥

అమరీం యః పిబేన్నిత్యం నస్యం కుర్వందినే దినే ।
వజ్రోలీమభ్యసేన్నిత్యమమరోలీతి కథ్యతే ॥ ॥ 128 ॥

తతో భవేద్రాజయోగో నాంతరా భవతి ధ్రువం ।
యదా తు రాజయోగేన నిష్పన్నా యోగిభిః క్రియా ॥ ॥ 129 ॥

తదా వివేకవైరాగ్యం జాయతే యోగినో ధ్రువం ।
విష్ణుర్నామ మహాయోగీ మహాభూతో మహాతపాః ॥ ॥ 130 ॥

తత్త్వమార్గే యథా దీపో దృశ్యతే పురుషోత్తమః ।
యః స్తనః పూర్వపీతస్తం నిష్పీడ్య ముదమశ్నుతే ॥ ॥ 131 ॥

యస్మాజ్జాతో భగాత్పూర్వం తస్మిన్నేవ భగే రమన్ ।
యా మాతా సా పునర్భార్యా యా భార్యా మాతరేవ హి ॥ ॥ 132 ॥

యః పితా స పునః పుత్రో యః పుత్రః స పునః పితా ।
ఏవం సంసారచక్రం కూపచక్రేణ ఘటా ఇవ ॥ ॥ 133 ॥

భ్రమంతో యోనిజన్మాని శ్రుత్వా లోకాన్సమశ్నుతే ।
త్రయో లోకాస్త్రయో వేదాస్తిస్రః సంధ్యాస్త్రయః స్వరాః ॥ ॥ 134 ॥

త్రయోఽగ్నయశ్చ త్రిగుణాః స్థితాః సర్వే త్రయాక్షరే ।
త్రయాణామక్షరాణాం చ యోఽధీతేఽప్యర్ధమక్షరం ॥ ॥ 135 ॥

తేన సర్వమిదం ప్రోతం తత్సత్యం తత్పరం పదం ।
పుష్పమధ్యే యథా గంధః పయోమధ్యే యథా ఘృతం ॥ ॥ 136 ॥

తిలమధ్యే యథా తైలం పాషాణేష్వివ కాంచనం ।
హృది స్థానే స్థితం పద్మం తస్య వక్త్రమధోముఖం ॥ ॥ 137 ॥

ఊర్ధ్వనాలమధోబిందుస్తస్య మధ్యే స్థితం మనః ।
అకారే రేచితం పద్మముకారేణైవ భిద్యతే ॥ ॥ 138 ॥

మకారే లభతే నాదమర్ధమాత్రా తు నిశ్చలా ।
శుద్ధస్ఫటికసంకాశం నిష్కలం పాపనాశనం ॥ ॥ 139 ॥

లభతే యోగయుక్తాత్మా పురుషస్తత్పరం పదం ।
కూర్మః స్వపాణిపాదాదిశిరశ్చాత్మని ధారయేత్ ॥ ॥ 140 ॥

ఏవం ద్వారేషు సర్వేషు వాయుపూరితరేచితః ।
నిషిద్ధం తు నవద్వారే ఊర్ధ్వం ప్రాఙ్నిశ్వసంస్తథా ॥ ॥ 141 ॥

ఘటమధ్యే యథా దీపో నివాతం కుంభకం విదుః ।
నిషిద్ధైర్నవభిర్ద్వారైర్నిర్జనే నిరుపద్రవే ॥ ॥ 142 ॥

నిశ్చితం త్వాత్మమాత్రేణావశిష్టం యోగసేవయేత్యుపనిషత్తు

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

ఓం శాంతిః శాంతిః శాంతిః

ఇతి యోగతత్త్వోపనిషత్తు సమాప్తః