యోగశిఖోపనిషత్తు

– బ్రహ్మశ్రీ కపిలవాయి రైవత

ఉపోద్ఘాతము :

ఓ పరమశివ, జీవులు సంసారము నుండి ముక్తి పొందేది ఎట్లా ? కృపతో వివరించండి. అని హిరణ్యగర్భుడు శివున్ని ప్రార్థించెను. మహేశ్వరుడు చెప్పసాగెను – కైవల్యము దుష్ప్రాప్యము. అది సిద్ధిమార్గము చేతనే లభించును. అత్యంత నిర్మలమైన, సర్వాతీతమైన ఆత్మయే జీవుడుగా సుఖ-దుఃఖములచే ఆవరించబడుచున్నది. పాంచభౌతికమైనట్టి శరీరముతో కూడియున్న పరమాత్మయే జీవాత్మ అని చెప్పబడుచున్నది. మోహము, శోకము, తృష్ణ, హర్షము మొదలగునవి జీవుని లక్షణములు. వీటిని వదిలించుకుంటే జీవుడే శివుడు. జీవత్వ నివారణకై జ్ఞానము మాత్రమే ఉపాయము మరొక ఉపాయమేదీ లేదు. ఐననూ జ్ఞానము మాత్రమే జీవునికి సిద్ధిని ప్రసాదించలేదు. యోగాభ్యాసం చేయవలెను. జ్ఞానము లేని యోగము కూడా వ్యర్థమే. కాబట్టి ముముక్షువు జ్ఞానము-యోగము ఈ రెంటినీ దృఢంగా ఒకే సమయంలో అభ్యాసం చేయాలి. యోగాభ్యాసమును లేనివాడు జ్ఞాని ఐననూ అపక్వుడు అగుచున్నాడు. యోగాభ్యాసము చేస్తూ జ్ఞానమును పొందినవాడు పక్వుడు. సాధారణ జనులు శరీముచేతిలో ఓడిపోవు-చున్నారు. యోగి మాత్రము శరీరమునే జయించివాడై ఉంటున్నాడు.

ఈ క్రమంలోనే పరమరహస్యమైన **'యోగశిఖ'** విద్యను శివుడు వివరించెను. మొదట మూలాధార స్థానమును బిగింపు చేస్తూ కుండలినీ శక్తిని చలింపజేయవలెను. అదియే కుండలినీ చాలనవిద్య. అటు పిమ్మట సూర్యనాడీభేదక ప్రాణాయామము, ఉజ్జాయికుంభక ప్రాణాయామము, శీతలీకరణ ప్రాణాయామము, భస్త్రీకుంభక

ప్రాణాయామములను. ఆపై మూలబంధము, ఉడ్డీయాణ బంధము, జాలంధర బంధములను. పిదప మంత్రయోగము, హఠయోగము, లయయోగము, రాజ యోగములను అభ్యసించవలెను. సద్యోముక్తి – చిరకాలయోగాభ్యాసము చేత ఒక శరీరముతోనే జీవునికి ముక్తి సిద్ధించగలదు. క్రమముక్తి – ఒకవేళ ముముక్షువునకు యోగసిద్ధికి పూర్వమే దేహము నేల కూలటం జరిగితే, ఆ యోగాభ్యాసి మరొక శరీరమును పొంది, పశ్చిమ ద్వార మార్గంగా అతి త్వరలో ఆత్మసిద్ధిని పొందుచున్నాడు.

ప్రభో! శంకర! యోగమహాత్మ్యము గురించి మరికొంతగా వినాలని ఉన్నది. దేనిని తెలుసుకున్నంత మాత్రం చేత వాయు సమత్వము ఈ జీవునికి సిద్ధించగలదో, అట్టి ఖేచరీ సమతత్త్వము గురించి మరికొంచము వివరించండి. 12 సంవత్సరముల గురుశుశ్రూషను శ్రద్ధగా నిర్వహించిన బ్రహ్మచారికే దీన్ని బోధించవలెను. యోగాభ్యాసి గురువును నుండి మూలాధారమునకు సంబంధించిన మంత్రమును పొందవలెను. అట్టి మూలాధార స్థానము నాద–లింగ–చిదాత్మక పీఠముగా చెప్పబడుచున్నది. పరబ్రహ్మమునకు స్థూలము, సూక్ష్మము, పరము అని మూడు శరీరములు. స్థూలము – పంచ బ్రహ్మమయము, రూపసమన్వితము. వైరాజము అని అంటారు. సూక్ష్మము – హిరణ్యగర్భము అని అంటారు. నాదస్వరూపం. బీజత్రయాత్మకము. పరము – స్థూల సూక్ష్మములకు ఆధారము. అదియే బ్రహ్మ. పరమ సత్యము. ఈ రీతిగా ఆత్మచింతనము ఎల్లప్పుడూ అభ్యసించుటచే పరతత్త్వము ప్రకాశించగలదు.

ఓ హిరణ్యగర్భ! దేనిని తెలుసుకున్నంత మాత్రము చేత జీవుడు జన్మబంధముల నుండి విముక్తుడు అవుతాడో, అట్టి అక్షరము, పరము అగునాదమే శబ్దబ్రహ్మము అని పిలువబడుచున్నది. మూలాధారమునందు బిందు–రూపమైయున్న శక్తి నుండి స్వాభావికమైన నాదము జనిస్తోంది. ఇదియే పరా అని ప్రసిద్ధము. దేనిచే యోగులు విశ్వమును చూచుచున్నారో అదియే పశ్యన్తీ అని విజ్ఞులు తెలుకుంటున్నారు. నాదము

యొక్క తదనంతర ప్రదర్శనమే పశ్యన్తీ. హృదయమందు వర్షపు శబ్దమువలె గర్జన వ్యక్తమగును. అదియే మధ్యమా. స్వరము అనే ప్రాణరూపంగా వైఖరీ ప్రసిద్ధమైయున్నది.

ఓ హిరణ్యగర్భ! ఈ ప్రపంచము బ్రహ్మయే, ఇతరము కాదు. చీకటిలో త్రాడు పాముగా కనబడటం ఎటువంటిదో, జీవత్వభావన కూడా అట్టిదే. వివిధంగా కనబడునదంతయూ బ్రహ్మమే అనే విషయము చిన్తనము చేయాలి. బ్రహ్మము యొక్క సమక్షములో 'నేను జీవుడను' అనునది కల్పనామాత్రమే. స్వప్నసమయంలో జాగ్రత్తు లేదు. జాగ్రత్తులో స్వప్నము లేదు. లయ సమయంలో అవి రెండు లేకుండా పోతున్నాయి.

ఓ హిరణ్యగర్భ! బ్రహ్మస్వరూపకమగు యోగము గురించి మరికొన్ని విశేషాలు చెప్తున్నాను, వినుము. దేహము పది ద్వారములుగల పురము (10వది బ్రహ్మరంధ్రము), పది నాడులతో కూడిన మహామార్గము కలిగి ఉన్నది. పది వాయువులతో వ్యాప్తమైయున్నది. శరీరమున చక్రాలు ఆరు. 1. మూలాధారము – గుదము, – మేఢ్రముల మధ్యలో త్రికోణకముగా ఏర్పడియున్నది. 2. స్వాధిష్ఠాన చక్రము – లింగ మూలమున ఉన్నది, ఆరు కోణములు కలగియున్నది. 3. మణిపూరక చక్రము – బొడ్డు స్థానములో ఉన్నట్టిది. పది కోణములు కలిగినది. 4. అనాహత చక్రము – హృదయస్థానమున ఉన్నట్టిది. 5. విశుద్ధ చక్రము – కంఠమూలస్థానములో ఉన్నది. పదహారు కోణములతో ప్రకాశించుచున్నది. 6. ఆజ్ఞా చక్రము – భ్రూమధ్య స్థానమున ఉన్నట్టిది. రెండు దళములు గల ఉత్తమ చక్రము. నాడీ చక్రముల నిర్ణయము చెప్పుచున్నాను. బ్రహ్మ, సుషుమ్న, పింగళ, ఇడా, విలంబిని, గాంధారి, హస్తిజిహ్వా, పూషా, అలంబుసా, శూరా, విశ్వోదరీ, సరస్వతీ, రాకాహ్వాయా, శంఖిని, కుహూ, వారుణీ, చిత్రా ఇవన్నీ నాడీచక్రములో ప్రధానమైనవిగా అమర్చబడి ఉన్నాయి. శరీరమున అగ్నులు – కాలాగ్ని, మూలాగ్ని, బడబాగ్ని, పార్థివాగ్ని, వైద్యుతాగ్ని, సూర్యాగ్ని, చంద్రమసాగ్ని అనునవి వాటి కార్యములను నిర్వహించును.

యోగసిద్ధులు ఏవియనగా – దూరశ్రవణసిద్ధి, దూరదర్శనసిద్ధి, త్రికాలజ్ఞానసిద్ధి, పరకాయ ప్రవేశసిద్ధి, పాతాళగమనసిద్ధి, అమృతసిద్ధి (ఆకలి లేకపోవుట), జలస్తంభనసిద్ధి, అగ్నిస్తంభనసిద్ధి, వాయుస్తంభనసిద్ధి, ఆకాశ గమనసిద్ధి, సర్వసిద్ధి మొదలైనవి మరెన్నో యోగాభ్యాసములచే లభించును. ముముక్షువు ఈ సిద్ధులయందు లక్ష్యము ఉంచరాదు. అట్టి సాధకుడు తత్త్వజ్ఞాని అయి, నిత్యముక్తుడే అవుతాడు. ఇందులో సంశయమే లేదు.

సర్వ మార్గములలోను సూక్ష్మరంధ్రములు ఉన్నాయి. అవి క్రమంగా కాక అడ్డదిడ్డముగా ఉన్నాయి. సుషమ్న యొక్క పైన–క్రింద గల అన్నిద్వారములు వాయు నిరోధముతో నిరోధించటం చేత జీవుడు మోక్షము పొందగలడు. సుషుమ్న నాడిని ఎరుకలోకి తెచ్చుకొని, దానిని భేదించి, వాయువును మధ్యగతంగా వెళ్ళునట్లు చేసి, చంద్రస్థానమగు ఘ్రాణ రంధ్రమునందు నిరోధించాలి. 72000 నాడీ ద్వారముల పంజరములో సుషుమ్నయే బ్రహ్మరంధ్ర ప్రవేశమునకు ద్వారమగుచున్నది. అదియే శాంభవీశక్తి. తక్కిన నాడీ ద్వారములు మోక్షసాధనలో నిరర్థకములు. తాలు స్థానమున ఆకాశములో హృల్లోఖీయగు పరమానందము వ్యవస్థితమై–యున్నది. అట్టి తాలు మూలమునకు పై ప్రదేశంలో ప్రాణమును నిరోధించటంలో మధ్యమము అనుభవ–మగుచున్నది. అట్టి మధ్యమము నుండి బ్రహ్మరంధ్రనివాసిని యగు పరాశక్తిని మనస్సుతో ఆహ్వానిస్తూ, ఉచ్చారణ చేయాలి. ఆ విధమైన అభ్యాసముచే సంసార భ్రమణమును త్యజించవచ్చు. గురువును ఆశ్రయించి యోగాభ్యాసము చేయకపోతే జ్ఞానదీపము ఉత్తిష్ఠత్వము పొందదు. యోగాభ్యాస–జ్ఞానవాసనల శక్తిచేత జీవుడు భవసాగరమును తప్పక దాటివేయగలడు. ఇందులో సందేహమే లేదు.

స్వస్తి

యోగశిఖోపనిషత్

శ్లో. యోగజ్ఞానే యత్పదాప్తిసాధనత్వేన విశ్రుతే ।
తత్త్రైపదం బ్రహ్మతత్త్వం స్వమాత్రమవశిష్యతే ॥

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

ఓం శాంతిః శాంతిః శాంతిః

అథ యోగశిఖోపనిషత్ ప్రారంభః

సర్వే జీవాః సుఖైర్దుఃఖైర్మాయాజాలేన వేష్టితాః ।
తేషాం ముక్తిః కథం దేవ కృపయా వద శంకర ॥ ॥ 1 ॥

సర్వసిద్ధికరం మార్గం మాయాజాలనికృంతనం ।
జన్మమృత్యుజరావ్యాధినాశనం సుఖదం వద ॥ ॥ 2 ॥

ఇతి హిరణ్యగర్భః పప్రచ్ఛ స హోవాచ మహేశ్వరః ।
నానామార్గైస్తు దుష్ప్రాపం కైవల్యం పరమం పదం ॥ ॥ 3 ॥

సిద్ధిమార్గేణ లభతే నాన్యథా పద్మసంభవ ।
పతితాః శాస్త్రజాలేషు ప్రజ్ఞయా తేన మోహితాః ॥ ॥ 4 ॥

స్వాత్మప్రకాశరూపం తత్కిం శాస్త్రేణ ప్రకాశ్యతే ।
నిష్కలం నిర్మలం శాంతం సర్వాతీతం నిరామయమ్ ॥ ॥ 5 ॥

తదేవ జీవరూపేణ పుణ్యపాపఫలైర్వృతమ్ ।
పరమాత్మపదం నిత్యం తత్కథం జీవతాం గతమ్ ॥ ॥ 6 ॥

తత్త్వాతీతం మహాదేవ ప్రసాదాత్కథయేశ్వర ।
సర్వభావపదాతీతం జ్ఞానరూపం నిరంజనమ్ ॥ ॥ 7 ॥

వాయువత్స్ఫురితం స్వస్మింస్తత్రాహంకృతిరుత్థితా ।
పంచాత్మకమభూత్పిండం ధాతుబద్ధం గుణాత్మకమ్ ॥ ॥ 8 ॥

సుఖదుఃఖైః సమాయుక్తం జీవభావనయా కురు ।
తేన జీవాభిధా ప్రోక్తా విశుద్ధే పరమాత్మని ॥ ॥ 9 ॥

కామక్రోధభయం చాపి మోహలోభమదో రజః ।
జన్మ మృత్యుశ్చ కార్పణ్యం శోకస్తంద్రా క్షుధా తృషా ॥ ॥ 10 ॥

తృష్ణా లజ్జా భయం దుఃఖం విషాదో హర్ష ఏవ చ ।
ఏభిర్దోషైర్వినిర్ముక్తః స జీవః శివ ఉచ్యతే ॥ ॥ 11 ॥

తస్మాద్దోషవినాశార్థముపాయం కథయామి తే ।
జ్ఞానం కేచిద్వదంత్యత్ర కేవలం తన్న సిద్ధయే ॥ ॥ 12 ॥

యోగహీనం కథం జ్ఞానం మోక్షదం భవతీహ భోః ।
యోగోఽపి జ్ఞానహీనస్తు న క్షమో మోక్షకర్మణి ॥ ॥ 13 ॥

తస్మాజ్జ్ఞానం చ యోగం చ ముముక్షుర్దృఢమభ్యసేత్ ।
జ్ఞానస్వరూపమేవాదౌ జ్ఞేయం జ్ఞానైకసాధనమ్ ॥ ॥ 14 ॥

అజ్ఞానం కీదృశం చేతి ప్రవిచార్యం ముముక్షుణా ।
జ్ఞాతం యేన నిజం రూపం కైవల్యం పరమం పదమ్ ॥ ॥ 15 ॥

అసౌ దోషైర్వినిర్ముక్తః కామక్రోధభయాదిభిః ।
సర్వదోషైర్వృతో జీవః కథం జ్ఞానేన ముచ్యతే ॥ ॥ 16 ॥

స్వాత్మరూపం యథా జ్ఞానం పూర్ణం తద్వ్యాపకం తథా ।
కామక్రోధాదిదోషాణాం స్వరూపాన్నాస్తి భిన్నతా ॥ ॥ 17 ॥

పశ్చాత్తస్య విధిః కింను నిషేధోఽపి కథం భవేత్ ।
వివేకీ సర్వదా ముక్తః సంసారభ్రమవర్జితః ॥ ॥ 18 ॥

పరిపూర్ణం స్వరూపం తత్సత్యం కమలసంభవ ।
సకలం నిష్కలం చైవ పూర్ణత్వాచ్చ తదేవ హి ॥ ॥ 19 ॥

కలినా స్ఫూర్తిరూపేణ సంసారభ్రమతాం గతమ్ ।
నిష్కలం నిర్మలం సాక్షాత్సకలం గగనోపమమ్ ॥ ॥ 20 ॥

ఉత్పత్తిస్థితిసంహారస్ఫూర్తిజ్ఞానవివర్జితమ్ ।
ఏతద్రూపం సమాయాతః స కథం మోహసాగరే ॥ ॥ 21 ॥

నిమజ్జతి మహాబాహో త్యక్త్వా విద్యాం పునః పునః ।
సుఖదుఃఖాదిమోహేషు యథా సంసారిణాం స్థితిః ॥ ॥ 22 ॥

తథా జ్ఞానీ యదా తిష్ఠేద్వాసనావాసితస్తదా ।
తయోర్నాస్తి విశేషోఽత్ర సమా సంసారభావనా ॥ ॥ 23 ॥

జ్ఞానం చేదీదృశం జ్ఞాతమజ్ఞానం కీదృశం పునః ।
జ్ఞాననిష్ఠో విరక్తోఽపి ధర్మజ్ఞో విజితేంద్రియః ॥ ॥ 24 ॥

వినా దేహేన యోగేన న మోక్షం లభతే విధే ।
అపక్వాః పరిపక్వాశ్చ దేహినో ద్వివిధాః స్మృతాః ॥ ॥ 25 ॥

అపక్వా యోగహీనాస్తు పక్వా యోగేన దేహినః ।
సర్వో యోగాగ్నినా దేహో హ్యజడః శోకవర్జితః ॥ ॥ 26 ॥

జడస్తు పార్థివో జ్ఞేయో హ్యపక్వో దుఃఖదో భవేత్ ।
ధ్యానస్థోఽసౌ తథాప్యేవమింద్రియైర్వివశో భవేత్ ॥ ॥ 27 ॥

తాని గాఢం నియమ్యాపి తథాప్యన్యైః ప్రబాధ్యతే ।
శీతోష్ణసుఖదుఃఖాద్యైర్వ్యాధిభిర్మానసైస్తథా ॥ ॥ 28 ॥

అన్యైర్నానావిధైర్జీవైః శస్త్రాగ్నిజలమారుతైః ।
శరీరం పీడ్యతే తైస్తైశ్చిత్తం సంక్షుభ్యతే తతః ॥ ॥ 29 ॥

తథా ప్రాణవిపత్తౌ తు క్షోభమాయాతి మారుతః ।
తతో దుఃఖశతైర్వ్యాప్తం చిత్తం క్షుబ్ధం భవేన్నృణామ్ ॥ ॥ 30 ॥

దేహావసానసమయే చిత్తే యద్యద్విభావయేత్ ।
తత్తదేవ భవేజ్జీవ ఇత్యేవం జన్మకారణమ్ ॥ ॥ 31 ॥

దేహాంతే కిం భవేజ్జన్మ తన్న జానంతి మానవాః ।
తస్మాజ్జ్ఞానం చ వైరాగ్యం జీవస్య కేవలం శ్రమః ॥ ॥ 32 ॥

పిపీలికా యథా లగ్నా దేహే ధ్యానాద్విముచ్యతే ।
అసౌ కిం వృశ్చికైర్దష్టో దేహాంతే వా కథం సుఖీ ॥ ॥ 33 ॥

తస్మాన్మూఢా న జానంతి మిథ్యాతర్కేణ వేష్టితాః ।
అహంకృతిర్యదా యస్య నష్టా భవతి తస్య వై ॥ ॥ 34 ॥

దేహస్త్వపి భవేన్నష్టో వ్యాధయశ్చాస్య కిం పునః ।
జలాగ్నిశస్త్రఘాతాదిబాధా కస్య భవిష్యతి ॥ ॥ 35 ॥

యదా యదా పరిక్షీణా పుష్టా చాహంకృతిర్భవేత్ ।
తమనేనాస్య నశ్యంతి ప్రవర్తంతే రుగాదయః ॥ ॥ 36 ॥

కారణేన వినా కార్యం న కదాచన విద్యతే ।
అహంకారం వినా తద్వద్దేహే దుఃఖం కథం భవేత్ ॥ ॥ 37 ॥

శరీరేణ జితాః సర్వే శరీరం యోగిభిర్జితమ్ ।
తత్కథం కురుతే తేషాం సుఖదుఃఖాదికం ఫలమ్ ॥ ॥ 38 ॥

ఇంద్రియాణి మనో బుద్ధిః కామక్రోధాదికం జితమ్ ।
తేనైవ విజితం సర్వం నాసౌ కేనాపి బాధ్యతే ॥ ॥ 39 ॥

మహాభూతాని తత్త్వాని సంహృతాని క్రమేణ చ ।
సప్తధాతుమయో దేహో దగ్ధా యోగాగ్నినా శనైః ॥ ॥ 40 ॥

దేవైరపి న లక్ష్యేత యోగిదేహో మహాబలః ।
భేదబంధవినిర్ముక్తో నానాశక్తిధరః పరః ॥ ॥ 41 ॥

యథాకాశస్తథా దేహ ఆకాశాదపి నిర్మలః ।
సూక్ష్మాత్సూక్ష్మతరో దృశ్యః స్థూలాత్స్థూలో జడాజ్జడః ॥ ॥ 42 ॥

ఇచ్ఛారూపో హి యోగీంద్రః స్వతంత్రస్త్వజరామరః ।
క్రీడతే త్రిషు లోకేషు లీలయా యత్రకుత్రచిత్ ॥ ॥ 43 ॥

అచింత్యశక్తిమాన్యోగీ నానారూపాణి ధారయేత్ ।
సంహరేచ్చ పునస్తాని స్వేచ్ఛయా విజితేంద్రియః ॥ ॥ 44 ॥

నాసౌ మరణమాప్నోతి పునర్యోగబలేన తు ।
హఠేన మృత ఏవాసౌ మృతస్య మరణం కుతః ॥ ॥ 45 ॥

మరణం యత్ర సర్వేషాం తత్రాసౌ పరిజీవతి ।
యత్ర జీవంతి మూఢాస్తు తత్రాసౌ మృత ఏవ వై ॥ ॥ 46 ॥

కర్తవ్యం నైవ తస్యాస్తి కృతేనాసౌ న లిప్యతే ।
జీవన్ముక్తః సదా స్వచ్ఛః సర్వదోషవివర్జితః ॥ ॥ 47 ॥

విరక్తా జ్ఞానినశ్చాన్యే దేహేన విజితాః సదా ।
తే కథం యోగిభిస్తుల్యా మాంసపిండాః కుదేహినః ॥ ॥ 48 ॥

దేహాంతే జ్ఞానిభిః పుణ్యాత్పాపాచ్చ ఫలమాప్యతే ।
ఈదృశం తు భవేత్తత్తద్భుక్త్వా జ్ఞానీ పునర్భవేత్ ॥ ॥ 49 ॥

పశ్చాత్పుణ్యేన లభతే సిద్ధేన సహ సంగతిమ్ ।
తతః సిద్ధస్య కృపయా యోగీ భవతి నాన్యథా ॥ ॥ 50 ॥

తతో నశ్యతి సంసారో నాన్యథా శివభాషితమ్ ।
యోగేన రహితం జ్ఞానం న మోక్షాయ భవేద్విధే ॥ ॥ 51 ॥

జ్ఞానేనైవ వినా యోగో న సిద్ధ్యతి కదాచన ।
జన్మాంతరైశ్చ బహుభిర్యోగో జ్ఞానేన లభ్యతే ॥ ॥ 52 ॥

జ్ఞానం తు జన్మనైకేన యోగాదేవ ప్రజాయతే ।
తస్మాయోగాత్పరతరో నాస్తి మార్గస్తు మోక్షదః ॥ ॥ 53 ॥

ప్రవిచార్య చిరం జ్ఞానం ముక్తోఽహమితి మన్యతే ।
కిమసౌ మననాదేవ ముక్తో భవతి తత్క్షణాత్ ॥ ॥ 54 ॥

పశ్చాజ్జన్మశతాంతరైర్యోగాదేవ విముచ్యతే ।
న తథా భవతో యోగాజ్జన్మమృత్యూ పునః పునః ॥ ॥ 55 ॥

ప్రాణాపానసమాయోగాచ్చంద్రసూర్యైకతా భవేత్ ।
సప్తధాతుమయం దేహమగ్నినా రంజయేద్ధ్రువమ్ ॥ ॥ 56 ॥

వ్యాధయస్తస్య నశ్యంతి చ్ఛేదఖాతాదికాస్తథా ।
తదాసౌ పరమాకాశరూపో దేహ్యవతిష్ఠతి ॥ ॥ 57 ॥

కిం పునర్బహునోక్తేన మరణం నాస్తి తస్య వై ।
దేహీవ దృశ్యతే లోకే దగ్ధకర్పూరవత్స్వయమ్ ॥ ॥ 58 ॥

చిత్తం ప్రాణేన సంబద్ధం సర్వజీవేషు సంస్థితమ్ ।
రజ్జ్వా యద్వత్సుసంబద్ధః పక్షీ తద్వదిదం మనః ॥ ॥ 59 ॥

నానావిధైర్విచారైస్తు న బాధ్యం జాయతే మనః ।
తస్మాత్తస్య జయోపాయః ప్రాణ ఏవ హి నాన్యథా ॥ ॥ 60 ॥

తర్కైర్జల్పైః శాస్త్రజాలైర్యుక్తిభిర్మంత్రభేషజైః ।
న వశో జాయతే ప్రాణః సిద్ధోపాయం వినా విధే ॥ ॥ 61 ॥

ఉపాయం తమవిజ్ఞాయ యోగమార్గే ప్రవర్తతే ।
ఖండజ్ఞానేన సహసా జాయతే క్లేశవత్తరః ॥ ॥ 62 ॥

యో జిత్వా పవనం మోహాద్యోగమిచ్ఛతి యోగినామ్ ।
సోఽపక్వం కుంభమారుహ్య సాదరం తత్త్వమిచ్ఛతి ॥ ॥ 63 ॥

యస్య ప్రాణో విలీనోఽన్తః సాధకే జీవితే సతి ।
పిండో న పతితస్తస్య చిత్తం దోషైః ప్రబాధతే ॥ ॥ 64 ॥

శుద్ధే చేతసి తస్యైవ స్వాత్మజ్ఞానం ప్రకాశతే ।
తస్మాజ్జ్ఞానం భవేద్యోగాజ్జన్మనైకేన పద్మజ ॥ ॥ 65 ॥

తస్మాద్యోగం తమేవాదౌ సాధకో నిత్యమభ్యసేత్ ।
ముముక్షుభిః ప్రాణజయః కర్తవ్యో మోక్షహేతవే ॥ ॥ 66 ॥

యోగాత్పరతరం పుణ్యం యోగాత్పరతరం శివమ్ ।
యోగాత్పరతరం సూక్ష్మం యోగాత్పరతరం నహి ॥ ॥ 67 ॥

యోఽపానప్రాణయోరైక్యం స్వరజోరేతసోస్తథా ।
సూర్యాచంద్రమసోర్యోగో జీవాత్మపరమాత్మనోః ॥ ॥ 68 ॥

ఏవం తు ద్వంద్వజాలస్య సంయోగో యోగ ఉచ్యతే ।
అథ యోగశిఖాం వక్ష్యే సర్వజ్ఞానేషు చోత్తమాం ॥ ॥ 69 ॥

యదానుధ్యాయతే మంత్రం గాత్రకంపోఽథ జాయతే ।
ఆసనం పద్మకం బద్ధ్వా యచ్చాన్యదపి రోచతే ॥ ॥ 70 ॥

నాసాగ్రే దృష్టిమారోప్య హస్తపాదౌ చ సంయతౌ ।
మనః సర్వత్ర సంగృహ్య ఓంకారం తత్ర చింతయేత్ ॥ ॥ 71 ॥

ధ్యాయతే సతతం ప్రాజ్ఞో హృత్కృత్వా పరమేశ్వరమ్ ।
ఏకస్తంభే నవద్వారే త్రిస్థూణే పంచదైవతే ॥ ॥ 72 ॥

ఈదృశే తు శరీరే వా మతిమాన్నోపలక్షయేత్ ।
ఆదిత్యమండలాకారం రశ్మిజ్వాలాసమాకులమ్ ॥ ॥ 73 ॥

తస్య మధ్యగతం వహ్నిం ప్రజ్వలేద్దీపవర్తివత్ ।
దీపశిఖా తు యా మాత్రా సా మాత్రా పరమేశ్వరే ॥ ॥ 74 ॥

భిందంతి యోగినః సూర్యం యోగాభ్యాసేన వై పునః ।
ద్వితీయం సుషుమ్నాద్వారం పరిశుభ్రం సమర్పితమ్ ॥ ॥ 75 ॥

కపాలసంపుటం పీత్వా తతః పశ్యతి తత్పదమ్ ।
అథ న ధ్యాయతే జంతురాలస్యాచ్చ ప్రమాదతః ॥ ॥ 76 ॥

యది త్రికాలమాగచ్ఛేత్స గచ్ఛేత్పుణ్యసంపదమ్ ।
పుణ్యమేతత్సమాసాద్య సంక్షిప్య కథితం మయా ॥ ॥ 77 ॥

లబ్ధయోగోఽథ బుద్ధ్యేత ప్రసన్నం పరమేశ్వరమ్ ।
జన్మాంతరసహస్రేషు యదా క్షీణం తు కిల్బిషమ్ ॥ ॥ 78 ॥

తదా పశ్యతి యోగేన సంసారోచ్ఛేదనం మహత్ ।
అధునా సంప్రవక్ష్యామి యోగాభ్యాసస్య లక్షణమ్ ॥ ॥ 79 ॥

మరుజ్జయో యస్య సిద్ధః సేవయేత్తం గురుం సదా ।
గురువక్త్రప్రసాదేన కుర్యాత్ప్రాణజయం బుధః ॥ ॥ 80 ॥

వితస్తిప్రమితం దైర్ఘ్యం చతురంగులవిస్తృతమ్ ।
మృదులం ధవలం ప్రోక్తం వేష్టనాంబరలక్షణమ్ ॥ ॥ 81 ॥

నిరుధ్య మారుతం గాఢం శక్తిచాలనయుక్తితః ।
అష్టధా కుండలీభూతామృజ్వీం కుర్యాత్తు కుండలీమ్ ॥ ॥ 82 ॥

పాయోరాకుంచనం కుర్యాత్కుండలీం చాలయేత్తదా ।
మృత్యుచక్రగతస్యాపి తస్య మృత్యుభయం కుతః ॥ ॥ 83 ॥

ఏతదేవ పరం గుహ్యం కథితం తు మయా తవ ।
వజ్రాసనగతో నిత్యమూర్ధ్వాకుంచనమభ్యసేత్ ॥ ॥ 84 ॥

వాయునా జ్వలితో వహ్నిః కుండలీమనిశం దహేత్ ।
సంతప్తా సాగ్నినా జీవశక్తిస్త్రైలోక్యమోహినీ ॥ ॥ 85 ॥

ప్రవిశేచ్చంద్రతుండే తు సుషుమ్నావదనాంతరే ।
వాయునా వహ్నినా సార్ధం బ్రహ్మగ్రంథిం భినత్తి సా ॥ ॥ 86 ॥

విష్ణుగ్రంథిం తతో భిత్త్వా రుద్రగ్రంథౌ చ తిష్ఠతి ।
తతస్తు కుంభకైర్గాఢం పూరయిత్వా పునఃపునః ॥ ॥ 87 ॥

అథాభ్యసేత్సూర్యభేదముజ్జాయీం చాపి శీతలీమ్ ।
భస్త్రాం చ సహితో నామ స్యాచ్చతుష్టయకుంభకః ॥ ॥ 88 ॥

బంధత్రయేణ సంయుక్తః కేవలప్రాప్తికారకః ।
అథాస్య లక్షణం సమ్యక్కథయామి సమాసతః ॥ ॥ 89 ॥

ఏకాకినా సముపగమ్య వివిక్తదేశమ్
ప్రాణాదిరూపమమృతం పరమార్థతత్త్వమ్ ।
లఘ్వాశినా ధృతిమతా పరిభావితవ్యమ్
సంసారరోగహరమౌషధమద్వితీయమ్ ॥ ॥ 90 ॥

సూర్యనాడ్యా సమాకృష్య వాయుమభ్యాసయోగినా ।
విధివత్కుంభకం కృత్వా రేచయేచ్ఛీతరశ్మినా ॥ ॥ 91 ॥

ఉదరే బహురోగఘ్నం క్రిమిదోషం నిహంతి చ ।
ముహుర్ముహురిదం కార్యం సూర్యభేదముదాహృతమ్ ॥ ॥ 92 ॥

నాడీభ్యాం వాయుమాకృష్య కుండల్యాః పార్శ్వయోః క్షిపేత్ ।
ధారయేదుదరే పశ్చాద్రేచయేదిడయా సుధీః ॥ ॥ 93 ॥

కంఠే కఫాది దోషఘ్నం శరీరాగ్నివివర్ధనమ్ ।
నాడీజలాపహం ధాతుగతదోషవినాశనమ్ ॥ ॥ 94 ॥

గచ్ఛతస్తిష్ఠతః కార్యముజ్జాయాఖ్యం తు కుంభకమ్ ।
ముఖేన వాయుం సంగృహ్య ఘ్రాణరంధ్రేణ రేచయేత్ ॥ ॥ 95 ॥

శీతలీకరణం చేదం హంతి పిత్తం క్షుధాం తృషమ్ ।
స్తనయోరథ భస్త్రేవ లోహకారస్య వేగతః ॥ ॥ 96 ॥

రేచయేత్పూరయేద్వాయుమాశ్రమం దేహగం ధియా ।
యథా శ్రమో భవేద్దేహే తథా సూర్యేణ పూరయేత్ ॥ ॥ 97 ॥

కంఠసంకోచనం కృత్వా పునశ్చంద్రేణ రేచయేత్ ।
వాతపిత్తశ్లేష్మహరం శరీరాగ్నివివర్ధనమ్ ॥ ॥ 98 ॥

కుండలీబోధకం వక్త్రదోషఘ్నం శుభదం సుఖమ్ ।
బ్రహ్మనాడీముఖాంతస్థకఫాద్యర్గలనాశనమ్ ॥ ॥ 99 ॥

సమ్యగ్బంధుసముద్భూతం గ్రంథిత్రయవిభేదకమ్ ।
విశేషేణైవ కర్తవ్యం భస్త్రాఖ్యం కుంభకం త్విదమ్ ॥ ॥ 100 ॥

బంధత్రయమథేదానీం ప్రవక్ష్యామి యథాక్రమమ్ ।
నిత్యం కృతేన తేనాసౌ వాయోర్జయమవాప్నుయాత్ ॥ ॥ 101 ॥

చతుర్ణామపి భేదానాం కుంభకే సముపస్థితే ।
బంధత్రయమిదం కార్యం వక్ష్యమాణం మయహి తత్ ॥ ॥ 102 ॥

ప్రథమో మూలబంధస్తు ద్వితీయోడ్డీయనాభిధః ।
జాలంధారస్తృతీయస్తు లక్షణం కథయామ్యహమ్ ॥ ॥ 103 ॥

గుదం పార్ష్ణ్యా తు సంపీడ్య పాయుమాకుంచలేద్బలాత్ ।
వారంవారం యథా చోర్ధ్వం సమాయాతి సమీరణః ॥ ॥ 104 ॥

ప్రాణాపానౌ నాదబిందూ మూలబంధేన చైకతామ్ ।
గత్వా యోగస్య సంసిద్ధిం యచ్ఛతో నాత్ర సంశయః ॥ ॥ 105 ॥

కుంభకాంతే రేచకాదౌ కర్తవ్యస్తూడ్డియానకః ।
బంధో యేన సుషుమ్నాయాం ప్రాణస్తూడ్డీయతే యతః ॥ ॥ 106 ॥

తస్మాదుడ్డీయనాఖ్యోఽయం యోగిభిః సముదాహృతః ।
ఉడ్డియానం తు సహజం గురుణా కథితం సదా ॥ ॥ 107 ॥

అభ్యసేత్తదతంద్రస్తు వృద్ధోఽపి తరుణో భవేత్ ।
నాభేరూర్ధ్వమధశ్చాపి త్రాణం కుర్యాత్ప్రయత్నతః ॥ ॥ 108 ॥

షాణ్మాసమభ్యసేన్మృత్యుం జయత్యేవ న సంశయః ।
పూరకాంతే తు కర్తవ్యో బంధో జాలంధరాభిధః ॥ ॥ 109 ॥

కంఠసంకోచరూపోఽసౌ వాయుర్మార్గనిరోధకః ।
కంఠమాకుంచ్య హృదయే స్థాపయేద్దృఢమిచ్ఛయా ॥ ॥ 110 ॥

బంధో జాలంధరాఖ్యోఽయమమృతాప్యాయకారకః ।
అధస్తాత్కుంచనేనాశు కంఠసంకోచనే కృతే ॥ ॥ 111 ॥

మధ్యే పశ్చిమతానేన స్యాత్ప్రాణో బ్రహ్మనాడిగః ।
వజ్రాసనస్థితో యోగీ చాలయిత్వా తు కుండలీమ్ ॥ ॥ 112 ॥

కుర్యాదనంతరతోభ భస్త్రీం కుండలీమాశు బోధయేత్ ।
భిద్యంతే గ్రంథయో వంశే తప్తలోహశలాకయా ॥ ॥ 113 ॥

తథైవ పృష్ఠవంశః స్యాద్గ్రంథిభేదస్తు వాయునా ।
పిపీలికాయాం లగ్నాయాం కండూస్తత్ర ప్రవర్తతే ॥ ॥ 114 ॥

సుషుమ్నాయాం తథాభ్యాసాత్సతతం వాయునా భవేత్ ।
రుద్రగ్రంథిం తతో భిత్త్వా తతో యాతి శివాత్మకమ్ ॥ ॥ 115 ॥

చంద్రసూర్యౌ సమౌ కృత్వా తయోర్యోగః ప్రవర్తతే ।
గుణత్రయమతీతం స్యాద్గ్రంథిత్రయవిభేదనాత్ ॥ ॥ 116 ॥

శివశక్తిసమాయోగే జాయతే పరమా స్థితిః ।
యథా కరీ కరేణైవ పానీయం ప్రపిబేత్సదా ॥ ॥ 117 ॥

సుషుమ్నావజ్రనాలేన పవమానం గ్రసేత్తథా ।
వజ్రదండసముద్భూతా మణయశ్చైకవింశతిః ॥ ॥ 118 ॥

సుషుమ్నాయాం స్థితః సర్వే సూత్రే మణిగణా ఇవ ।
మోక్షమార్గే ప్రతిష్ఠానాత్సుషుమ్నా విశ్వరూపిణీ ॥ ॥ 119 ॥

యథైవ నిశ్చితః కాలశ్చంద్రసూర్యనిబంధనాత్ ।
ఆపూర్య కుంభితో వాయుర్బహిర్నో యాతి సాధకే ॥ ॥ 120 ॥

పునఃపునస్తద్వదేవ పశ్చిమద్వారలక్షణం ।
పూరితస్తు స తద్ద్వారైరీషత్కుంభకతాం గతః ॥ ॥ 121 ॥

ప్రవిశేత్సర్వగాత్రేషు వాయుః పశ్చిమమార్గతః ।
రేచితః క్షీణతాం యాతి పూరితః పోషయేత్తతః ॥ ॥ 122 ॥

యత్రైవ జాతం సకలేబరం మన
స్తత్రైవ లీనం కురుతే స యోగాత్ ।
స ఏవ ముక్తో నిరహంకృతిః సుఖీ
మూఢా న జానంతి హి పిండపాతినః ॥ ॥ 123 ॥

చిత్తం వినిష్టం యది భాసితం స్యా
త్తత్ర ప్రతీతో మరుతోఽపి నాశః ।

న చేద్యది స్యాన్న తు తస్య శాస్త్రమ్
నాత్మప్రతీతిర్న గురుర్న మోక్షః ॥ ॥ 124 ॥

జలూకా రుధిరం యద్వద్బలాదాకర్షతి స్వయమ్ ।
బ్రహ్మనాడీ తథా ధాతూత్సంతాభ్యాసయోగతః ॥ ॥ 125 ॥

అనేనాభ్యాసయోగేన నిత్యమాసనబంధతః ।
చిత్తం విలీనతామేతి బిందుర్నో యాత్యధస్తథా ॥ ॥ 126 ॥

రేచకం పూరకం ముక్త్వా వాయునా స్థీయతే స్థిరమ్ ।
నానా నాదాః ప్రవర్తంతే సంస్రవేచ్చంద్రమండలమ్ ॥ ॥ 127 ॥

నశ్యంతి క్షుత్పిపాసాద్యాః సర్వదోషాస్తతస్తదా ।
స్వరూపే సచ్చిదానందే స్థితిమాప్నోతి కేవలమ్ ॥ ॥ 128 ॥

కథితం తు తవ ప్రీత్యా హ్యేతదభ్యాసలక్షణమ్ ।
మంత్రో లయో హఠో రాజయోగోఽన్తర్భూమికాః క్రమాత్ ॥ ॥ 129 ॥

ఏక ఏవ చతుర్ధాఽయం మహాయోగోఽభిధీయతే ।
హకారేణ బహిర్యాతి సకారేణ విశేత్పునః ॥ ॥ 130 ॥

హంసహంసేతి మంత్రోఽయం సర్వైర్జీవశ్చ జప్యతే ।
గురువాక్యాత్సుషుమ్నాయాం విపరీతో భవేజ్జపః ॥ ॥ 131 ॥

సోఽహంసోఽహమితి ప్రోక్తో మంత్రయోగః స ఉచ్యతే ।
ప్రతీతిర్మంత్రయోగాచ్చ జాయతే పశ్చిమే పథి ॥ ॥ 132 ॥

హకారేణ తు సూర్యః స్యాత్సకారేణేందురుచ్యతే ।
సూర్యాచంద్రమసోరైక్యం హఠ ఇత్యభిధీయతే ॥ ॥ 133 ॥

హఠేన గ్రస్యతే జాడ్యం సర్వదోషసముద్భవమ్ ।
క్షేత్రజ్ఞః పరమాత్మా చ తయోరైక్యం యదా భవేత్ ॥ ॥ 134 ॥

తదైక్యే సాధితే బ్రహ్మంశ్చిత్తం యాతి విలీనతామ్ ।
పవనః స్థైర్యమాయాతి లయయోగోదయే సతి ॥ ॥ 135 ॥

లయాత్సంప్రాప్యతే సౌఖ్యం స్వాత్మానందం పరం పదమ్ ।
యోనిమధ్యే మహాక్షేత్రే జపాబంధూకసంనిభమ్ ॥ ॥ 136 ॥

రజో వసతి జంతూనాం దేవీతత్త్వం సమావృతమ్ ।
రజసో రేతసో యోగాద్రాజయోగ ఇతి స్మృతః ॥ ॥ 137 ॥

అణిమాదిపదం ప్రాప్య రాజతే రాజయోగతః ।
ప్రాణాపానసమాయోగో జ్ఞేయం యోగచతుష్టయమ్ ॥ ॥ 138 ॥

సంక్షేపాత్కథితం బ్రహ్మన్నాన్యథా శివభాషితమ్ ।
క్రమేణ ప్రాప్యతే ప్రాప్యమభ్యాసాదేవ నాన్యథా ॥ ॥ 139 ॥

ఏకేనైవ శరీరేణ యోగాభ్యాసాచ్ఛనైఃశనైః ।
చిరాత్సంప్రాప్యతే ముక్తిర్మర్కటక్రమ ఏవ సః ॥ ॥ 140 ॥

యోగసిద్ధిం వినా దేహః ప్రమాదాద్యది నశ్యతి ।
పూర్వవాసనయా యుక్తః శరీరం చాన్యదాప్నుయాత్ ॥ ॥ 141 ॥

తతః పుణ్యవశాత్సిద్ధో గురుణా సహ సంగతః ।
పశ్చిమద్వారమార్గేణ జాయతే త్వరితం ఫలమ్ ॥ ॥ 142 ॥

పూర్వజన్మకృతాభ్యాసాత్సత్త్వరం ఫలమశ్నుతే ।
ఏతదేవ హి విజ్ఞేయం తత్కాకమతముచ్యతే ॥ ॥ 143 ॥

నాస్తి కాకమతాదన్యదభ్యాసాఖ్యమతః పరమ్ ।
తేనైవ ప్రాప్యతే ముక్తిర్నాన్యథా శివభాషితమ్ ॥ ॥ 144 ॥

హఠయోగక్రమాత్కాష్ఠాసహజీవలయాదికమ్ ।
నాకృతం మోక్షమార్గం స్యాత్ప్రసిద్ధాం పశ్చిమం వినా ॥ ॥ 145 ॥

ఆదౌ రోగాః ప్రణశ్యంతి పశ్చాజ్జాడ్యం శరీరజమ్ ।
తతః సమరసో భూత్వా చంద్రో వర్షత్యనారతమ్ ॥ ॥ 146 ॥

ధాతూంశ్చ సంగ్రహేద్వహ్నిః పవనేన సమంతతః ।
నానా నాదాః ప్రవర్తంతే మార్దవం స్యాత్కలేవరే ॥ ॥ 147 ॥

జిత్వా వృష్ట్యాదికం జాడ్యం ఖేచరః స భవేన్నరః ।
సర్వజ్ఞోఽసౌ భవేత్కామరూపః పవనవేగవాన్ ॥ ॥ 148 ॥

క్రీడతే త్రిషు లికేషు జాయంతే సిద్ధయోఽఖిలాః ।
కర్పూరే లీయమానే కిం కాఠిన్యం తత్ర విద్యతే ॥ ॥ 149 ॥

అహంకారక్షయే తద్వద్దేహే కఠినా కుతః ।
సర్వకర్తా చ యోగీంద్రః స్వతంత్రోఽనంతరూపవాన్ ॥ ॥ 150 ॥

జీవన్ముక్తో మహాయోగీ జాయతే నాత్ర సంశయః ।
ద్వివిధాః సిద్ధయో లోకే కల్పితాఽకల్పితాస్తథా ॥ ॥ 15 ॥

రసౌషధిక్రియాజాలమంత్రాభ్యాసాధిసాధనాత్ ।
సిద్ధ్యంతి సిద్ధయో యాస్తు కల్పితాస్తాః ప్రకీర్తితాః ॥ ॥ 152 ॥

అనిత్యా అల్పవీర్యాస్తాః సిద్ధయః సాధనోద్భవాః ।
సాధనేన వినాప్యేవం జాయంతే స్వత ఏవ హి ॥ ॥ 153 ॥

స్వాత్మయోగైకనిష్ఠేషు స్వాతంత్ర్యాద్దీశ్వరప్రియాః ।
ప్రభూతాః సిద్ధయో యాస్తాః కల్పనారహితాః స్మృతాః ॥ ॥ 154 ॥

సిద్ధానిత్యా మహావీర్యా ఇచ్ఛారూపాః స్వయోగజాః ।
చిరకాలాత్ప్రజాయంతే వాసనారహితేషు చ ॥ ॥ 155 ॥

తాస్తు గోప్యా మహాయోగాత్పరమాత్మపదేఽవ్యయే ।
వినా కార్యం సదా గుప్తం యోగసిద్ధస్య లక్షణమ్ ॥ ॥ 156 ॥

యథాకాశం సముద్దిశ్య గచ్ఛద్భిః పథికైః పథి ।
నానా తీర్థాని దృశ్యంతే నానామార్గాస్తు సిద్ధయః ॥ ॥ 157 ॥

స్వయమేవ ప్రజాయంతే లాభాలాభవివర్జితే ।
యోగమార్గే తథైవేదం సిద్ధిజాలం ప్రవర్తతే ॥ ॥ 158 ॥

పరీక్షకైః స్వర్ణకారైర్హేమ సంప్రోచ్యతే యథా ।
సిధిభిర్లక్షయేత్సిద్ధం జీవన్ముక్తం తథైవ చ ॥ ॥ 159 ॥

అలౌకికగుణస్తస్య కదాచిద్దృశ్యతే ధ్రువమ్ ।
సిద్ధిభిః పరిహీనం తు నరం బద్ధం తు లక్షయేత్ ॥ ॥ 160 ॥

అజరామరపిండో యో జీవన్ముక్తః స ఏవ హి ।
పశుకుక్కుటకీటాద్యా మృతిం సంప్రాప్నువంతి వై ॥ ॥ 161 ॥

తేషాం కిం పిండపాతేన ముక్తిర్భవతి పద్మజ ।
న బహిః ప్రాణ ఆయాతి పిండస్య పతనం కుతః ॥ ॥ 162 ॥

పిండపాతేన యా ముక్తిః సా ముక్తిర్న తు హన్యతే ।
దేహే బ్రహ్మత్వమాయాతే జలానాం సైంధవం యథా ॥ ॥ 163 ॥

అనన్యతాం యదా యాతి తదా ముక్తః స ఉచ్యతే ।
విమతాని శరీరాణి ఇంద్రియాణి తథైవ చ ॥ ॥ 164 ॥

బ్రహ్మ దేహత్వమాపన్నం వారి బుద్బుదతామివ ।
దశద్వార పురం దేహం దశనాడీమహాపథమ్ ॥ ॥ 165 ॥

దశభిర్వాయుభిర్వ్యాప్తం దశేంద్రియపరిచ్ఛదమ్ ।
షడాధారాపవరకం షడన్వయమహావనమ్ ॥ ॥ 166 ॥

చతుఃపీఠసమాకీర్ణం చతురామ్నాయదీపకమ్ ।
బిందునాదమహాలింగం శివశక్తినికేతనమ్ ॥ ॥ 167 ॥

దేహం శివాలయం ప్రోక్తం సిద్ధిదం సర్వదేహినామ్ ।
గుదమేఢ్రాంతరాలస్థం మూలాధారం త్రికోణకమ్ ॥ ॥ 168 ॥

శివస్య జీవరూపస్య స్థానం తద్ధి ప్రచక్షతే ।
యత్ర కుండలినీనామ పరా శక్తిః ప్రతిష్ఠితా ॥ ॥ 169 ॥

యస్మాదుత్పద్యతే వాయుర్యస్మాద్వహ్నిః ప్రవర్తతే ।
యస్మాదుత్పద్యతే బిందుర్యస్మాన్నాదః ప్రవర్తతే ॥ ॥ 170 ॥

యస్మాదుత్పద్యతే హంసో యస్మాదుత్పద్యతే మనః ।
తదేతత్కామరూపాఖ్యం పీఠం కామఫలప్రదమ్ ॥ ॥ 171 ॥

స్వాధిష్ఠానాహ్వయం చక్రం లింగమూలే షడస్రకే ।
నాభిదేశే స్థితం చక్రం దశారం మణిపూరకమ్ ॥ ॥ 172 ॥

ద్వాదశారం మహాచక్రం హృదయే చాప్యనాహతమ్ ।
తదేతత్పూర్ణగిర్యాఖ్యం పీఠం కమలసంభవ ॥ ॥ 173 ॥

కంఠకూపే విశుద్ధ్యాఖ్యం యచ్చక్రం షోడశాస్రకమ్ ।
పీఠం జాలంధర నామ తిష్ఠత్యత్ర సురేశ్వర ॥ ॥ 174 ॥

ఆజ్ఞా నామ భ్రువోర్మధ్యే ద్విదలం చక్రముత్తమమ్ ।
ఉడ్యానాఖ్యం మహాపీఠముపరిష్టాత్ప్రతిష్ఠితమ్ ॥ ॥ 175 ॥

చతురస్రం ధరణ్యాదౌ బ్రహ్మా తత్రాధిదేవతా ।
అర్ధచంద్రాకృతి చలం విష్ణుస్తస్యాధిదేవతా ॥ ॥ 176 ॥

త్రికోణమండలం వహ్నౌ రుద్రస్తస్యాధిదేవతా ।
వాయోర్బింబం తు షట్కోణమీశ్వరోఽస్యాధిదేవతా ॥ ॥ 177 ॥

ఆకాశమండలం వృత్తం దేవతాస్య సదాశివః ।
నాదరూపం భ్రువోర్మధ్యే మనసో మండలం విదుః ॥ ॥ 178 ॥

॥ ఇతి ప్రథమోఽధ్యాయః ॥

2. ద్వితీయోఽధ్యాయః

పునర్యోగస్య మాహాత్మ్యం శ్రోతుమిచ్ఛామి శంకర ।
యస్య విజ్ఞానమాత్రేణ ఖేచరీసమతాం వ్రజేత్ ॥ ॥ 1 ॥

శృణు బ్రహ్మన్ప్రవక్ష్యామి గోపనీయం ప్రయత్నతః ।
ద్వాదశాబ్దం తు శుశ్రూషాం యః కుర్యాదప్రమాదతః ॥ ॥ 2 ॥

తస్మై వాచ్యం యథాతథ్యం దాంతాయ బ్రహ్మచారిణే ।
పాండిత్యాదర్థలోభాద్వా ప్రమాదాద్వా ప్రయచ్ఛతి ॥ ॥ 3 ॥

తేనాధీతం శ్రుతం తేన తేన సర్వమనుష్ఠితమ్ ।
మూలమంత్రం విజానాతి యో విద్వాన్గురుదర్శితమ్ ॥ ॥ 4 ॥

శివశక్తిమయం మంత్రం మూలాధారాత్సముత్థితమ్ ।
తస్య మంత్రస్య వై బ్రహ్మన్ శ్రోతా వక్తా చ దుర్లభః ॥ ॥ 5 ॥

ఏతత్పీఠమితి ప్రోక్తం నాదలింగం చిదాత్మకమ్ ।
తస్య విజ్ఞానమాత్రేణ జీవన్ముక్తో భవేజ్జనః ॥ ॥ 6 ॥

అణిమాదికమైశ్వర్యమచిరాదేవ జాయతే ।
మననాత్త్రాణనాచ్చైవ మద్రూపస్యావబోధనాత్ ॥ ॥ 7 ॥

మంత్రమిత్యుచ్యతే బ్రహ్మన్మదధిష్ఠానతోఽపి వా ।
మూలత్వాత్సర్వమంత్రాణాం మూలాధారాత్సముద్భవాత్ ॥ ॥ 8 ॥

మూలస్వరూపలింగత్వాన్మూలమంత్ర ఇతి స్మృతః ।
సూక్ష్మత్వాత్కారణత్వాచ్చ లయనాద్గమనాదపి ॥ ॥ 9 ॥

లక్షణాత్పరమేశస్య లింగమిత్యభిధీయతే ।
సంనిధానాత్సమస్తేషు జంతుష్వపి చ సంతతమ్ ॥ ॥ 10 ॥

సూచకత్వాచ్చ రూపస్య సూత్రమిత్యభిధీయతే ।
మహామాయా మహాలక్ష్మీర్మహాదేవీ సరస్వతీ ॥ ॥ 11 ॥

ఆధారశక్తిరవ్యక్తా యయా విశ్వం ప్రవర్తతే ।
సూక్ష్మాభా బిందురూపేణ పీఠరూపేణ వర్తతే ॥ ॥ 12 ॥

బిందుపీఠం వినిర్భిద్య నాదలింగముపస్థితమ్ ।
ప్రాణేనోచ్చార్యతే బ్రహ్మన్షణ్ముఖేకరణేషు చ ॥ ॥ 13 ॥

గురూపదేశమార్గేణ సహసైవ ప్రకాశతే ।
స్థూలం సూక్ష్మం పరం చేతి త్రివిధం బ్రహ్మణో వపుః ॥ ॥ 14 ॥

పంచబ్రహ్మమయం రూపం స్థూలం వైరాజముచ్యతే ।
హిరణ్యగర్భం సూక్ష్మం తు నాదం బీజత్రయాత్మకమ్ ॥ ॥ 15 ॥

పరం బ్రహ్మ పరం సత్యం సచ్చిదానందలక్షణమ్ ।
అప్రమేయమనిర్దేశ్యమవాఙ్మనసగోచరమ్ ॥ ॥ 16 ॥

శుద్ధం సూక్ష్మం నిరాకారం నిర్వికారం నిరంజనమ్ ।
అనంతమపరిచ్ఛేద్యమనూపమమనామయమ్ ॥ ॥ 17 ॥

ఆత్మమంత్రసదాభ్యాసాత్పరతత్త్వం ప్రకాశతే ।
తదభివ్యక్తచిహ్నాని సిద్ధిద్వారాణి మే శృణు ॥ ॥ 18 ॥

దీపజ్వాలేందుఖద్యోతవిద్యున్నక్షత్రభాస్వరాః ।
దృశ్యంతే సూక్ష్మరూపేణ సదా యుక్తస్య యోగినః ॥ ॥ 19 ॥

అణిమాదికమైశ్వర్యమచిరాత్తస్య జాయతే ।
నాస్తి నాదాత్పరో మంత్రో న దేవః స్వాత్మనః పరః ॥ ॥ 20 ॥

నానుసంధేః పరా పూజా న హి తృప్తేః పరం సుఖమ్ ।
గోపనీయం ప్రయత్నేన సర్వదా సిద్ధిమిచ్ఛతా ।
మద్భక్త ఏతద్విజ్ఞాయ కృత కృత్యః సుఖీ భవేత్ ॥ ॥ 21 ॥

యస్య దేవే పరా భక్తిర్యథా దేవే తథా గురౌ ।
తస్యైతే కథితా హ్యర్థాః ప్రకాశంతే మహాత్మనః ॥ ॥ 22 ॥

॥ ఇతి ద్వితీయోఽధ్యాయః ॥

3. తృతీయోఽధ్యాయః

యన్నమస్యం చిదాఖ్యాతం యత్సిద్ధీనాం చ కారణమ్ ।
యేన విజ్ఞాతమాత్రేణ జన్మబంధాత్ప్రముచ్యతే ॥ ॥ 1 ॥

అక్షరం పరమో నాదః శబ్దబ్రహ్మేతి కథ్యతే ।
మూలాధారగతా శక్తిః స్వాధారా బిందురూపిణీ ॥ ॥ 2 ॥

తస్యాముత్పద్యతే నాదః సూక్ష్మబీజాదివాంకురః ।
తాం పశ్యంతీం విదుర్విశ్వం యయా పశ్యంతి యోగినః ॥ ॥ 3 ॥

హృదయే వ్యజ్యతే ఘోషో గర్జత్పర్జన్యసంనిభః ।
తత్ర స్థితా సురేశాన మధ్యమేత్యభిధీయతే ॥ ॥ 4 ॥

ప్రాణేన చ స్వరాఖ్యేన ప్రథితా వైఖరీ పునః ।
శాఖాపల్లవరూపేణ తాల్వాదిస్థానఘట్టనాత్ ॥ ॥ 5 ॥

అకారాదిక్షకారాంతాన్యక్షరాణి సమీరయేత్ ।
అక్షరేభ్యః పదాని స్యుః పదేభ్యో వాక్యసంభవః ॥ ॥ 6 ॥

సర్వే వాక్యాత్మకా మంత్రా వేదశాస్త్రాణి కృత్స్నశః ।
పురాణాని చ కావ్యాని భాషాశ్చ వివిధా అపి ॥ ॥ 7 ॥

సప్తస్వరాశ్చ గాథాశ్చ సర్వే నాదసముద్భవాః ।
ఏషా సరస్వతీ దేవీ సర్వభూతగుహాశ్రయా ॥ ॥ 8 ॥

వాయునా వహ్నియుక్తేన ప్రేర్యమాణా శనైః శనైః ।
తద్వివర్తపదైర్వాక్యైరిత్యేవం వర్తతే సదా ॥ ॥ 9 ॥

య ఇమాం వైఖరీ శక్తిం యోగీ స్వాత్మని పశ్యతి ।
స వాక్సిద్ధిమవాప్నోతి సరస్వత్యాః ప్రసాదతః ॥ ॥ 10 ॥

వేదశాస్త్రపురాణానాం స్వయం కర్తా భవిష్యతి ।
యత్ర బిందుశ్చ నాదశ్చ సోమసూర్యాగ్నివాయవః ॥ ॥ 11 ॥

ఇంద్రియాణి చ సర్వాణి లయం గచ్ఛంతి సువ్రత ।
వాయవో యత్ర లీయంతే మనో యత్ర విలీయతే ॥ ॥ 12 ॥

యం లబ్ధ్వా చాపరం లాభం మన్యతే నాధికం తతః ।
యస్మింస్థితో న దుఃఖేన గురుణాపి విచాల్యతే ॥ ॥ 13 ॥

యత్రోపరమతే చిత్తం నిరుద్ధం యోగసేవయా ।
యత్ర చైవాత్మనాత్మానం పశ్యన్నాత్మని తుష్యతి ॥ ॥ 14 ॥

సుఖమాత్యంతికం యత్తద్బుద్ధిగ్రాహ్యమతీంద్రియమ్ ।
ఏతత్క్షరాక్షరాతీతమనక్షరమితీర్యతే ॥ ॥ 15 ॥

క్షరః సర్వాణి భూతాని సూత్రాత్మాఽక్షర ఉచ్యతే ।
అక్షరం పరమం బ్రహ్మ నిర్విశేషం నిరంజనమ్ ॥ ॥ 16 ॥

అలక్షణమలక్ష్యం తదప్రతర్క్యమనూపమమ్ ।
అపారపారమచ్ఛేద్యమచింత్యమతినిర్మలమ్ ॥ ॥ 17 ॥

ఆధారం సర్వభూతానామనాధారమనామయమ్ ।
అప్రమాణమనిర్దేశ్యమప్రమేయమతీంద్రియమ్ ॥ ॥ 18 ॥

అస్థూలమనణుహ్రస్వమదీర్ఘమజమవ్యయమ్ ।
అశబ్దమస్పర్శరూపమచక్షుఃశ్రోత్రనామకమ్ ॥ ॥ 19 ॥

సర్వజ్ఞం సర్వగం శాంతం సర్వేషాం హృదయే స్థితమ్ ।
సుసంవేద్యం గురుమతాత్సుదుర్బోధమచేతసామ్ ॥ ॥ 20 ॥

నిష్కలం నిర్గుణం శాంతం నిర్వికారం నిరాశ్రయమ్ ।
నిర్లేపకం నిరాపాయం కూటస్థమచలం ధ్రువమ్ ॥ ॥ 21 ॥

జ్యోతిషామపి తజ్జ్యోతిస్తమఃపారే ప్రతిష్ఠితమ్ ।
భావాభావవినిర్ముక్తం భావనామాత్రగోచరమ్ ॥ ॥ 22 ॥

భక్తిగమ్యం పరం తత్త్వమంతర్లీనేన చేతసా ।
భావనామాత్రమేవాత్ర కారణం పద్మసంభవ ॥ ॥ 23 ॥

యథా దేహాంతరప్రాప్తేః కారణం భావనా నృణామ్ ।
విషయం ధ్యాయతః పుంసో విషయే రమతే మనః ॥ ॥ 24 ॥

మామనుస్మరతశ్చిత్తం మయ్యేవాత్ర విలీయతే ।
సర్వజ్ఞత్వం పరేశత్వం సర్వసంపూర్ణశక్తితా ।
అనంతశక్తిమత్త్వం చ మదనుస్మరణాద్భవేత్ ॥ ॥ 25 ॥

॥ ఇతి తృతీయోఽధ్యాయః ॥

4. చతుర్థోఽధ్యాయః

చైతనస్యైకరూపత్వద్భేదో యుక్తో న కర్హిచిత్ ।
జీవత్వం చ తథా జ్ఞేయం రజ్జ్వాం సర్పగ్రహో యథా ॥ ॥ 1 ॥

రజ్జ్వజ్ఞానాత్క్షణేనైవ యద్వద్రజ్జుర్హి సర్పిణీ ।
భాతి తద్వచ్చితిః సాక్షాద్విశ్వాకారేణ కేవలా ॥ ॥ 2 ॥

ఉపాదానం ప్రపంచస్య బ్రహ్మణోఽన్యన్న విద్యతే ।
తస్మాత్సర్వప్రపంచోఽయం బ్రహ్మైవాస్తి న చేతరత్ ॥ ॥ 3 ॥

వ్యాప్యవ్యాపకతా మిథ్యా సర్వమాత్మేతి శాసనాత్ ।
ఇతి జ్ఞాతే పరే తత్త్వే భేదస్యావసరః కుతః ॥ ॥ 4 ॥

బ్రహ్మణః సర్వభూతాని జాయంతే పరమాత్మనః ।
తస్మాదేతాని బ్రహ్మైవ భవంతీతి విచింతయ ॥ ॥ 5 ॥

బ్రహ్మైవ సర్వనామాని రూపాణి వివిధాని చ ।
కర్మాణ్యపి సమగ్రాణి బిభర్తీతి విభావయ ॥ ॥ 6 ॥

సువర్ణాజ్జాయమానస్య సువర్ణత్వం చ శాశ్వతమ్ ।
బ్రహ్మణో జాయమానస్య బ్రహ్మత్వం చ తథా భవేత్ ॥ ॥ 7 ॥

స్వల్పమప్యంతరం కృత్వా జీవాత్మపరమాత్మనోః ।
యస్తిష్ఠతి విమూఢాత్మా భయం తస్యాపి భాషితమ్ ॥ ॥ 8 ॥

యదజ్ఞానద్భవేద్ద్వైతమితరత్తత్ప్రపశ్యతి ।
ఆత్మత్వేన తదా సర్వం నేతరత్తత్ర చాణ్వపి ॥ ॥ 9 ॥

అనుభూతోఽప్యయం లోకో వ్యవహారక్షమోఽపి సన్ ।
అసద్రూపో యథా స్వప్న ఉత్తరక్షణబాధితః ॥ ॥ 10 ॥

స్వప్నే జాగరితం నాస్తి జాగరే స్వప్నతా నహి ।
ద్వయమేవ లయే నాస్తి లయోఽపి హ్యనయోర్న చ ॥ ॥ 11 ॥

త్రయమేవ భవేన్మిథ్యా గుణత్రయవినిర్మితమ్ ।
అస్య ద్రష్టా గుణాతీతో నిత్యో హ్యేష చిదాత్మకః ॥ ॥ 12 ॥

యద్వన్మృది ఘటభ్రాంతిః శుక్తౌ హి రజతస్థితిః ।
తద్వద్బ్రహ్మణి జీవత్వం వీక్షమాణే వినశ్యతి ॥ ॥ 13 ॥

యథా మృది ఘటో నామ కనకే కుండలాభిధా ।
శుక్తౌ హి రజతఖ్యాతిర్జీవశబ్దస్తథా పరే ॥ ॥ 14 ॥

యథైవ వ్యోమ్ని నీలత్వం యథా నీరం మరుస్థలే ।
పురుషత్వం యథా స్థాణౌ తద్వద్విశ్వం చిదాత్మని ॥ ॥ 15 ॥

యథైవ శూన్యే వేతాలో గంధర్వాణం పురం యథా।
యథాకాశే ద్విచంద్రత్వం తద్వత్సత్యే జగత్స్థితిః ॥ ॥ 16 ॥

యథా తరంగకల్లోలైర్జలమేవ స్ఫురత్యలమ్ ।
ఘటనామ్నా యథా పృథ్వీ పటనామ్నా హి తంతవః ॥ ॥ 17 ॥

జగన్నామ్నా చిదాభాతి సర్వం బ్రహ్మైవ కేవలం ।
యథా వంధ్యాసుతో నాస్తి యథా నస్తి మరౌ జలం ॥ ॥ 18 ॥

యథా నాస్తి నభోవృక్షస్తథా నాస్తి జగత్స్థితిః ।
గృహ్యమానే ఘటే యద్వన్మృత్తికా భాతి వై బలాత్ ॥ ॥ 19 ॥

వీక్ష్యమాణే ప్రపంచే తు బ్రహ్మైవాభాతి భాసురమ్ ।
సదైవాత్మా విశుద్ధోఽస్మి హ్యశుద్ధో భాతి వై సదా ॥ ॥ 20 ॥

యథైవ ద్వివిధా రజ్జుర్జ్ఞానినోఽజ్ఞానినోఽనిశమ్ ।
యథైవ మృన్మయః కుంభస్తద్వద్దేహోఽపి చిన్మయః ॥ ॥ 21 ॥

ఆత్మానాత్మవివేకోఽయం ముధైవ క్రియతే బుధైః ।
సర్పత్వేన యథా రజ్జూ రజతత్వేన శుక్తికా ॥ ॥ 22 ॥

వినిర్ణీతా విమూఢేన దేహత్వేన తథాత్మతా ।
ఘటత్వేన యథా పృథ్వీ జలత్వేన మరీచికా ॥ ॥ 23 ॥

గృహత్వేన హి కాష్ఠాని ఖడ్గత్వేన హి లోహతా ।
తద్వదాత్మని దేహత్వం పశ్యత్యజ్ఞానయోగతః ॥ ॥ 24 ॥

॥ ఇతి చతుర్థోఽధ్యాయః ॥

5. పంచమోఽధ్యాయః

పునర్యోగం ప్రవక్ష్యామి గుహ్యం బ్రహ్మస్వరూపకమ్ ।
సమాహితమనా భూత్వా శృణు బ్రహ్మన్యథాక్రమమ్ ॥ ॥ 1 ॥

దశద్వారపురం దేహం దశనాడీమహాపథమ్ ।
దశభిర్వాయుభిర్వ్యాప్తం దశేంద్రియపరిచ్ఛదమ్ ॥ ॥ 2 ॥

షడాధారాపవరకం షడన్వయమహావనమ్ ।
చతుఃపీఠసమాకీర్ణం చతురామ్నాయదీపకమ్ ॥ ॥ 3 ॥

బిందునాదమహాలింగవిష్ణులక్ష్మీనికేతనమ్ ।
దేహం విష్ణ్వాలయం ప్రోక్తం సిద్ధిదం సర్వదేహినామ్ ॥ ॥ 4 ॥

గుదమేఢ్రాంతరాలస్థం మూలాధారం త్రికోణకమ్ ।
శివస్య జీవరూపస్య స్థానం తద్ధి ప్రచక్షతే ॥ ॥ 5 ॥

యత్ర కుండలినీ నామ పరా శక్తిః ప్రతిష్ఠితా ।
యస్మాదుత్పద్యతే వాయుర్యస్మాద్వహ్నిః ప్రవర్తతే ॥ ॥ 6 ॥

యస్మాదుత్పద్యతే బిందుర్యస్మాన్నాదః ప్రవర్తతే ।
యస్మాదుత్పద్యతే హంసో యస్మాదుత్పద్యతే మనః ॥ ॥ 7 ॥

తదేతత్కామరూపాఖ్యం పీఠం కామఫలప్రదమ్ ।
స్వాధిష్ఠానహ్వాయం చక్రం లింగమూలే షడస్రకమ్ ॥ ॥ 8 ॥

నాభిదేశే స్థితం చక్రం దశాస్రం మణిపూరకమ్ ।
ద్వాదశారం మహాచక్రం హృదయే చాప్యనాహతమ్ ॥ ॥ 9 ॥

తదేతత్పూర్ణగిర్యాఖ్యం పీఠం కమలసంభవ ।
కంఠకూపే విశుద్ధాఖ్యం యచ్చక్రం షోడశాస్రకమ్ ॥ ॥ 10 ॥

పీఠం జాలంధరం నామ తిష్ఠత్యత్ర చతుర్ముఖ ।
ఆజ్ఞా నామ భ్రువోర్మధ్యే ద్విదలం చక్రముత్తమమ్ ॥ ॥ 11 ॥

ఉడ్యాణాఖ్యం మహాపీఠముపరిష్టాత్ప్రతిష్ఠితం।
స్థానాన్యేతాని దేహేఽస్మింఛక్తిరూపం ప్రకాశతే ॥ ॥ 12 ॥

చతురస్రధరణ్యాదౌ బ్రహ్మా తత్రాధిదేవతా ।
అర్ధచంద్రాకృతి జలం విష్ణుస్తస్యాధిదేవతా ॥ ॥ 13 ॥

త్రికోణమండలం వహ్నౌ రుద్రస్తస్యాధిదేవతా ।
వాయోర్బింబం తు షట్కోణం సంకర్షోఽత్రాధిదేవతా ॥ ॥ 14 ॥

ఆకాశమండలం వృత్తం శ్రీమన్నారాయణోఽత్రాధిదేవతా ।
నాదరూపం భ్రువోర్మధ్యే మనసో మండలం విదుః ॥ ॥ 15 ॥

శాంభవస్థానమేతత్తే వర్ణితం పద్మసంభవ ।
అతః పరం ప్రవక్ష్యామి నాడీచక్రస్య నిర్ణయమ్ ॥ ॥ 16 ॥

మూలాధారత్రికోణస్థా సుషుమ్నా ద్వాదశాంగులా ।
మూలార్ధచ్ఛిన్నవంశాభా బ్రహ్మనాడీతి సా స్మృతా ॥ ॥ 17 ॥

ఇడా చ పింగలా చైవ తస్యాః పార్శ్వద్వయ స్థితే ।
విలంబిన్యామనుస్యూతే నాసికాంతముపాగతే ॥ ॥ 18 ॥

ఇడాయాం హేమరూపేణ వాయుర్వామేన గచ్ఛతి ।
పింగలాయాం తు సూర్యాత్మా యాతి దక్షిణపార్శ్వతః ॥ ॥ 19 ॥

విలంబినీతి యా నాడీ వ్యక్తా నాభౌ ప్రతిష్ఠితా ।
తత్ర నాడ్యః సముత్పన్నస్తిర్యగూర్ధ్వమధోముఖాః ॥ ॥ 20 ॥

తన్నాభిచక్రమిత్యుక్తం కుక్కుటాండమివ స్థితమ్ ।
గాంధారీ హస్తిజిహ్వా చ తస్మాన్నేత్రద్వయం గతే ॥ ॥ 21 ॥

పూషా చాలంబుసా చైవ శ్రోత్రద్వయముపాగతే ।
శూరా నామ మహానాడీ తస్మాద్భ్రూమధ్యమాశ్రితా ॥ ॥ 22 ॥

విశ్వోదరీ తు యా నాడీ సా భుంక్తేఽన్నం చతుర్విధమ్ ।
సరస్వతీ తు యా నాడీ సా జిహ్వాంతం ప్రసర్పతి ॥ ॥ 23 ॥

రాకాహ్వయా తు యా నాడీ పీత్వా చ సలిలం క్షణాత్ ।
క్షుతముత్పాదయేద్ ఘ్రాణే శ్లేష్మాణం సంచినోతి చ ॥ ॥ 24 ॥

కంఠకూపోద్భవా నాడీ శంఖినాఖ్యా త్వధోముఖీ ।
అన్నసారం సమాదాయ మూర్ధ్ని సంచినుతే సదా ॥ ॥ 25 ॥

నాభేరధోగతాస్తిస్రో నాడయః స్యురధోముఖః ।
మలం త్యజేత్కుహూర్నాడీ మూత్రం ముంచతి వారుణీ ॥ ॥ 26 ॥

చిత్రాఖ్యా సీవిని నాడీ శుక్లమోచనకారణీ ।
నాడీచక్రమితి ప్రోక్తం బిందురూపమతః శృణు ॥ ॥ 27 ॥

స్థూలం సూక్ష్మం పరం చేతి త్రివిధం బ్రహ్మణో వపుః ।
స్థూలం శుక్లాత్మకం బిందుః సూక్ష్మం పంచాగ్నిరూపకమ్ ॥ ॥ 28 ॥

సోమాత్మకః పరః ప్రోక్తః సదా సాక్షీ సదాచ్యుతః ।
పాతాలానామధోభాగే కాలాగ్నిర్యః ప్రతిష్ఠితః ॥ ॥ 29 ॥

సమూలాగ్నిః శరీరేఽగ్నిర్యస్మాన్నాదః ప్రజాయతే ।
బడవాగ్నిః శరీరస్థో హ్యస్థిమధ్యే ప్రవర్తతే ॥ ॥ 30 ॥

కాష్ఠపాషాణయోర్వహ్నిర్హ్యస్థిమధ్యే ప్రవర్తతే ।
కాష్ఠపాషణజో వహ్నిః పార్థివో గ్రహణీగతః ॥ ॥ 31 ॥

అంతరిక్షగతో వహ్నిర్వైద్యుతః స్వాంతరాత్మకః ।
నభస్థః సూర్యరూపోఽగ్నిర్నాభిమండలమాశ్రితః ॥ ॥ 32 ॥

విషం వర్షతి సూర్యోఽసౌ స్రవత్యమృతమున్ముఖః ।
తాలుమూలే స్థితశ్చంద్రః సుధాం వర్షత్యధోముఖః ॥ ॥ 33 ॥

భ్రూమధ్యనిలయో బిందుః శుద్ధస్ఫటికసంనిభః ।
మహావిష్ణోశ్చ దేవస్య తత్సూక్ష్మం రూపముచ్యతే ॥ ॥ 34 ॥

ఏతత్పంచాగ్నిరూపం యో భావయేద్బుద్ధిమాంధియా ।
తేన భుక్తం చ పీతం చ హుతమేవ న సంశయః ॥ ॥ 35 ॥

సుఖసంసేవితం స్వప్నం సుజీర్ణమితభోజనమ్ ।
శరీరశుద్ధిం కృత్వాదౌ సుఖమాసనమాస్థితః ॥ ॥ 36 ॥

ప్రాణస్య శోధయేన్మార్గం రేచపూరకకుంభకైః ।
గుదమాకుంచ్య యత్నేన మూలశక్తిం ప్రపూజయేత్ ॥ ॥ 37 ॥

నాభౌ లింగస్య మధ్యే తు ఉడ్యాణాఖ్యం చ బంధయేత్ ।
ఉడ్డీయ యాతి తేనైవ శక్తితోడ్యాణపీఠకం ॥ ॥ 38 ॥

కంఠం సంకోచయేత్కించిద్బంధో జాలంధరి హ్యయమ్ ।
బంధయేత్ఖేచరి ముద్రాం దృఢచిత్తః సమాహితః ॥ ॥ 39 ॥

కపాలవివరే జిహ్వా ప్రవిష్టా విపరీతగా ।
భ్రువోరంతర్గతా దృష్టిర్ముద్రా భవతి ఖేచరీ ॥ ॥ 40 ॥

ఖేచర్యా ముద్రితం యేన వివరం లంబికోర్ధ్వతః ।
న పీయూషం పతత్యగ్నౌ న చ వాయుః ప్రధావతి ॥ ॥ 41 ॥

న క్షుధా న తృషా నిద్రా నైవాలస్యం ప్రజాయతే ।
న చ మృత్యుర్భవేత్తస్య యో ముద్రాం వేత్తి ఖేచరీమ్ ॥ ॥ 42 ॥

తతః పూర్వాపరే వ్యోమ్ని ద్వాదశాంతేఽచ్యుతాత్మకే ।
ఉడ్యానపీఠే నిర్ద్వంద్వే నిరాలంబే నిరంజనే ॥ ॥ 43 ॥

తతః పంకజమధ్యస్థం చంద్రమండలమధ్యగమ్ ।
నారాయణమనుధ్యాయేత్స్రవతమమృతం సదా ॥ ॥ 44 ॥

భిద్యతే హృదయగ్రంథిశ్ఛిద్యంతే సర్వసంశయాః ।
క్షీయంతే చాస్య కర్మాణి తస్మిందృష్టే పరావరే ॥ ॥ 45 ॥

అథ సిద్ధిం ప్రవక్ష్యామి సుఖోపాయం సురేశ్వర ।
జితేంద్రియాణాం శాంతానాం జితశ్వాసవిచేతసామ్ ॥ ॥ 46 ॥

నాదే మనోలయం బ్రహ్మందూరశ్రవణకారణమ్ ।
బిందౌ మనోలయం కృత్వా దూరదర్శనమాప్నుయాత్ ॥ ॥ 47 ॥

కాలాత్మని మనో లీనం త్రికాలజ్ఞానకారణమ్ ।
పరకాయమనోయోగః పరకాయప్రవేశకృత్ ॥ ॥ 48 ॥

అమృతం చింతయేన్మూర్ధ్ని క్షుత్తృషావిషశాంతయే ।
పృథివ్యాం ధారయేచ్చిత్తం పాతాలగమనం భవేత్ ॥ ॥ 49 ॥

సలిలే ధారయేచ్చిత్తం నాంభసా పరిభూయతే ।
అగ్నౌ సంధారయేచ్చిత్తమగ్నినా దహ్యతే న సః ॥ ॥ 50 ॥

వాయౌ మనోలయం కుర్యాదాకాశగమనం భవేత్ ।
ఆకాశే ధారయేచ్చిత్తమణిమాదికమాప్నుయాత్ ॥ ॥ 51 ॥

విరాడ్రూపే మనో యుంజన్మహిమానమవాప్నుయాత్ ।
చతుర్ముఖే మనో యుంజంజగత్సృష్టికరో భవేత్ ॥ ॥ 52 ॥

ఇంద్రరూపిణమాత్మానం భావయన్మర్త్యభోగవాన్ ।
విష్ణురూపే మహాయోగీ పాలయేదఖిలం జగత్ ॥ ॥ 53 ॥

రుద్రరూపే మహాయోగీ సంహరత్యేవ తేజసా ।
నారాయణే మనో యుంజన్సర్వసిద్ధిమవాప్నుయాత్ ॥ ॥ 54 ॥

యథా సంకల్పయేద్యోగీ యోగయుక్తో జితేంద్రియః ।
తథా తత్తదవాప్నోతి భావ ఏవాత్ర కారణం ॥ ॥ 55 ॥

గురుర్బ్రహ్మా గురుర్విష్ణుర్గురుర్దేవః సదాచ్యుతః ।
న గురోరధికః కశ్చిత్త్రిషు లోకేషు విద్యతే ॥ ॥ 56 ॥

దివ్యజ్ఞానోపదేష్టారం దేశికం పరమేశ్వరం ।
పూజయేత్పరయా భక్త్యా తస్య జ్ఞానఫలం భవేత్ ॥ ॥ 57 ॥

యథా గురుస్తథైవేశో యథైవేశస్తథా గురుః ।
పూజనీయో మహాభక్త్యా న భేదో విద్యతేఽనయోః ॥ ॥ 58 ॥

నాద్వైతవాదం కుర్వీత గురుణా సహ కుత్రచిత్ ।
అద్వైతం భావయేద్భక్త్యా గురోర్దేవస్య చాత్మనః ॥ ॥ 59 ॥

యోగశీర్షం మహాగుహ్యం యో జానాతి మహామతిః ।
న తస్య కించిదజ్ఞాతం త్రిషు లోకేషు విద్యతే ॥ ॥ 60 ॥

న పుణ్యపాపే నాస్వస్థో న దుఃఖం న పరాజయః ।
న చాస్తి పునరావృత్తిరస్మిన్సంసారమండలే ॥ ॥ 61 ॥

సిద్ధౌ చిత్తం న కుర్వీత చంచలత్వేన చేతసః ।
తథా విజ్ఞాతతత్త్వోఽసౌ ముక్త ఏవ న సంశయః ॥ ॥ 62 ॥

॥ ఇతి పంచమోఽధ్యాయః ॥

6. షష్ఠోఽధ్యాయః

ఉపాసనాప్రకారం మే బ్రూహి త్వం పరమేశ్వర ।
యేన విజ్ఞాతమాత్రేణ ముక్తో భవతి సంసృతేః ॥ ॥ 1 ॥

ఉపాసనాప్రకారం తే రహస్యం శ్రుతిసారకమ్ ।
హిరణ్యగర్భ వక్ష్యామి శ్రుత్వా సమ్యగుపాసయ ॥ ॥ 2 ॥

సుషుమ్నాయై కుండలిన్యై సుధాయై చంద్రమండలాత్ ।
మనోన్మన్యై నమస్తుభ్యం మహాశక్త్యై చిదాత్మనే ॥ ॥ 3 ॥

శతం చైకా చ హృదయస్య నాడ్య
స్తాసాం మూర్ధానమభినిఃసృతైకా ।

తయోర్ధ్వమాయన్నమృతత్వమేతి
విశ్వఙ్ఙ్యా ఉత్క్రమణే భవంతి ॥ ॥ 4 ॥

ఏకోత్తరం నాడిశతం తాసాం మధ్యే పరా స్మృతా ।
సుషుమ్నా తు పరే లీనా విరజా బ్రహ్మరూపిణీ ॥ ॥ 5 ॥

ఇడా తిష్ఠతి వామేన పింగలా దక్షిణేన తు ।
తయోర్మధ్యే పరం స్థానం యస్తద్వేద స వేదవిత్ ॥ ॥ 6 ॥

ప్రాణాన్సంధారయేత్తస్మిన్నాసాభ్యాంతరచారిణః ।
భూత్వా తత్రాయతప్రాణః శనైరేవ సమభ్యసేత్ ॥ ॥ 7 ॥

గుదస్య పృష్ఠభాగేఽస్మిన్వీణాదండః స దేహభృత్ ।
దీర్ఘాస్థిదేహపర్యంతం బ్రహ్మనాడీతి కథ్యతే ॥ ॥ 8 ॥

తస్యాంతే సుషిరం సూక్ష్మం బ్రహ్మనాడీతి సూరభిః ।
ఇడాపింగలయోర్మధ్యే సుషుమ్నా సూర్యరూపిణీ ॥ ॥ 9 ॥

సర్వం ప్రతిష్ఠితం తస్మిన్సర్వగం విశ్వతోముఖమ్ ।
తస్య మధ్యగతాః సూర్యసోమాగ్నిపరమేశ్వరాః ॥ ॥ 10 ॥

భూతలోకా దిశః క్షేత్రాః సముద్రాః పర్వతాః శిలాః ।
ద్వీపాశ్చ నిమ్నగా వేదాః శాస్త్రవిద్యాకలాక్షరాః ॥ ॥ 11 ॥

స్వరమంత్రపురాణాని గుణాశ్చైతే చ సర్వశః ।
బీజం బీజాత్మకస్తేషాం క్షేత్రజ్ఞః ప్రాణవాయవః ॥ ॥ 12 ॥

సుషుమ్నాంతర్గతం విశ్వం తస్మిన్సర్వం ప్రతిష్ఠితం ।
నానానాడీప్రసవగం సర్వభూతాంతరాత్మని ॥ ॥ 13 ॥

ఊర్ధ్వమూలమధఃశాఖం వాయుమార్గేణ సర్వగం ।
ద్విసప్తతిసహస్రాణి నాడ్యః స్యుర్వాయుగోచరాః ॥ ॥ 14 ॥

సర్వమార్గేణ సుషిరాస్తిర్యంచః సుషిరాత్మతాః ।
అధశ్చోర్ధ్వం చ కుండల్యాః సర్వద్వారనిరోధనాత్ ॥ ॥ 15 ॥

వాయునా సహ జీవోర్ధ్వజ్ఞానాన్మోక్షమవాప్నుయాత్ ।
జ్ఞాత్వా సుషుమ్నాం తద్భేదం కృత్వా వాయుం చ మధ్యగమ్ ॥ ॥ 16 ॥

కృత్వా తు చైందవస్థానే ఘ్రాణరంధ్రే నిరోధయేత్ ।
ద్విసప్తతిసహస్రాణి నాడీద్వారాణి పంజరే ॥ ॥ 17 ॥

సుషుమ్నా శాంభవీ శక్తిః శేషాస్త్వన్యే నిరర్థకాః ।
హృల్లేఖే పరమానందే తాలుమూలే వ్యవస్థితే ॥ ॥ 18 ॥

అత ఊర్ధ్వం నిరోధే తు మధ్యమం మధ్యమధ్యమమ్ ।
ఉచ్చారయేత్పరాం శక్తిం బ్రహ్మరంధ్రనివాసినీమ్ ।
యది భ్రమరసృష్టిః స్యాత్సంసారభ్రమణం త్యజేత్ ॥ ॥ 19 ॥

గమాగమస్థం గమనాదిశూన్యమ్ చిద్రూపదీపం తిమిరాంధనాశమ్ ।
పశ్యామి తం సర్వజనాంతరస్థమ్ నమామి హంసం పరమాత్మరూపమ్ ॥ ॥ 20 ॥

అనాహతస్య శబ్దస్య తస్య శబ్దస్య యో ధ్వనిః ।
ధ్వనేరంతర్గతం జ్యోతిర్జ్యోతిషోఽన్తర్గతం మనః ।
తన్మనో విలయం యాతి తద్విష్ణోః పరమం పదమ్ ॥ ॥ 21 ॥

కేచిద్వదంతి చాధారం సుషుమ్నా చ సరస్వతీ ।
ఆధారాజ్జాయతే విశ్వం విశ్వం తత్రైవ లీయతే ॥ ॥ 22 ॥

తస్మాత్సర్వప్రయత్నేన గురుపాదం సమాశ్రయేత్ ।
ఆధారశక్తినిద్రాయాం విశ్వం భవతి నిద్రయా ॥ ॥ 23 ॥

తస్యాం శక్తిప్రబోధేన త్రైలోక్యం ప్రతిబుధ్యతే ।
ఆధారం యో విజానాతి తమసః పరమశ్నుతే ॥ ॥ 24 ॥

తస్య విజ్ఞానమాత్రేణ నరః పాపైః ప్రముచ్యతే ॥ ॥ 25 ॥

ఆధారచక్రమహసా విద్యుత్పుంజసమప్రభా ।
తదా ముక్తిర్న సందేహో యది తుష్టః స్వయం గురుః ॥ ॥ 26 ॥

ఆధారచక్రమహసా పుణ్యపాపే నికృంతయేత్ ।
ఆధారవాతరోధేన లీయతే గగనాంతరే ॥ ॥ 27 ॥

ఆధారవాతరోధేన శరీరం కంపతే యదా ।
ఆధారవాతరోధేన యోగీ నృత్యతి సర్వదా ॥ ॥ 28 ॥

ఆధారవాతరోధేన విశ్వం తత్రైవ దృశ్యతే ।
సృష్టిమాధారమాధారమాధారే సర్వదేవతాః ।
ఆధారే సర్వవేదాశ్చ తస్మాదాధారమాశ్రయేత్ ॥ ॥ 29 ॥

ఆధారే పశ్చిమే భాగే త్రివేణీసంగమో భవేత్ ।
తత్ర స్నాత్వా చ పీత్వా చ నరః పాపాత్ప్రముచ్యతే ॥ ॥ 30 ॥

ఆహారే పశ్చిమం లింగం కవాటం తత్ర విద్యతే ।
తస్యోద్ఘాటనమాత్రేణ ముచ్యతే భవబంధనాత్ ॥ ॥ 31 ॥

ఆధారపశ్చిమే భాగే చంద్రసూర్యౌ స్థిరౌ యది।
తత్ర తిష్ఠతి విశ్వేశో ధ్యాత్వా బ్రహ్మమయో భవేత్ ॥ ॥ 32 ॥

ఆధారపశ్చిమే భాగే మూర్తిస్తిష్ఠతి సంజ్ఞయా ।
షట్ చక్రాణి చ నిర్భిద్య బ్రహ్మరంధ్రాద్బహిర్గతమ్ ॥ ॥ 33 ॥

వామదక్షే నిరుంధంతి ప్రవిశంతి సుషుమ్నయా ।
బ్రహ్మరంధ్రం ప్రవిశ్యాంతస్తే యాంతి పరమాం గతిమ్ ॥ ॥ 34 ॥

సుషుమ్నాయాం యదా హంసస్త్వధ ఊర్ధ్వం ప్రధావతి ।
సుషుమ్నాయాం యదా ప్రాణం భ్రామయేద్యో నిరంతరమ్ ॥ ॥ 35 ॥

సుషుమ్నాయాం యదా ప్రాణః స్థిరో భవతి ధీమతామ్ ।
సుషుమ్నాయాం ప్రవేశేన చంద్రసూర్యౌ లయం గతౌ ॥ ॥ 36 ॥

తదా సమరసం భావం యో జానాతి స యోగవిత్ ।
సుషుమ్నాయాం యదా యస్య మ్రియతే మనసో రయః ॥ ॥ 37 ॥

సుషుమ్నాయాం యదా యోగీ క్షణైకమపి తిష్టతి ।
సుషుమ్నాయాం యదా యోగీ క్షణార్ధమపి తిష్ఠతి ॥ ॥ 38 ॥

సుషుమ్నాయాం యదా యోగీ సులగ్నో లవణాంబువత్ ।
సుషుమ్నాయాం యదా యోగీ లీయతే క్షీరనీరవత్ ॥ ॥ 39 ॥

భిద్యతే చ తదా గ్రంథిశ్చిద్యంతే సర్వసంశయాః ।
క్షీయంతే పరమాకాశే తే యాంతి పరమాం గతిమ్ ॥ ॥ 40 ॥

గంగాయాం సాగరే స్నాత్వా నత్వా చ మణికర్ణికామ్ ।
మధ్యనాడీవిచారస్య కలాం నార్హంతి షోడశీమ్ ॥ ॥ 41 ॥

శ్రీశైలదర్శనాన్ముక్తిర్వారాణస్యాం మృతస్య చ ।
కేదారోదకపానేన మధ్యనాడీప్రదర్శనాత్ ॥ ॥ 42 ॥

అశ్వమేధసహస్రాణి వాజపేయశతాని చ ।
సుషుమ్నాధ్యానయోగస్య కలాం నార్హంతి షోడశీమ్ ॥ ॥ 43 ॥

సుషుమ్నాయాం సదా గోష్ఠీం యః కశ్చిత్కురుతే నరః ।
స ముక్తః సర్వపాపేభ్యో నిశ్రేయసమవాప్నుయాత్ ॥ ॥ 44 ॥

సుషుమ్నైవ పరం తీర్థం సుషుమ్నైవ పరో జపః ।
సుషుమ్నైవ పరం ధ్యానం సుషుమ్నైవ పరా గతిః ॥ ॥ 45 ॥

అనేకయజ్ఞదానాని వ్రతాని నియమాస్తథా ।
సుషుమ్నాధ్యానలేశస్య కలాం నార్హంతి షోడశమ్ ॥ ॥ 46 ॥

బ్రహ్మరంధ్రే మహాస్థానే వర్తతే సతతం శివా ।
చిచ్ఛక్తిః పరమాదేవీ మధ్యమే సుప్రతిష్ఠితా ॥ ॥ 47 ॥

మాయాశక్తిర్లలాటాగ్రభాగే వ్యోమాంబుజే తథా ।
నాదరూపా పరాశక్తిర్లలాటస్యా పరాంశకే ॥ ॥ 48 ॥

భాగే బిందుమయీ శక్తిర్లలాటస్యాపరాంశకే ।
బిందుమధ్యే చ జీవాత్మా సూక్ష్మరూపేణ వర్తతే ॥ ॥ 49 ॥

హృదయే స్థూలరూపేణ తమ మధ్యే చ మధ్యగామా ॥ ॥ 50 ॥

ప్రాణాపానవశో జీవో హ్యధశ్చోర్ధ్వం చ ధావతి ।
వామదక్షిణమార్గేణ చంచలత్వాన్న దృశ్యతే ॥ ॥ 51 ॥

ఆక్షిప్తో భుజదండేన యథోచ్చలతి కందుకః ।
ప్రాణాపానసమాక్షిప్తస్తథా జీవో న విశ్రమేత్ ॥ ॥ 52 ॥

అపానః కర్షతి ప్రాణం ప్రాణోఽపానం చ కర్షతి ।
హకారేణ బహిర్యాతి సకారేణ విశేత్పునః ॥ ॥ 53 ॥

హంసహంసేత్యముం మంత్రం జీవో జపతి సర్వదా ।
తద్విద్వానక్షరం నిత్యం యో జానాతి స యోగవిత్ ॥ ॥ 54 ॥

కందోర్ధ్వే కుండలీశక్తిర్ముక్తిరూపా హి యోగినాం ।
బంధనాయ చ మూఢానాం యస్తాం వేత్తి స యోగవిత్ ॥ ॥ 55 ॥

భూర్భువఃస్వరిమే లోకాశ్చంద్రసూర్యాఽగ్నిదేవతాః ।
యాసు మాత్రాసు తిష్ఠంతి తత్పరం జ్యోతిరోమితి ॥ ॥ 56 ॥

త్రయః కాలాస్త్రయో దేవాస్త్రయో లోకాస్త్రయః స్వరాః ।
త్రయో వేదాః స్థితా యత్ర తత్పరం జ్యోతిరోమితి ॥ ॥ 57 ॥

చిత్తే చలతి సంసారో నిశ్చలం మోక్ష ఉచ్యతే ।
తస్మాచ్చిత్తం స్థిరీకుర్యాత్ప్రజ్ఞయా పరయా విధే ॥ ॥ 58 ॥

చిత్తం కారణమర్థానాం తస్మిన్సతి జగత్త్రయమ్ ।
తస్మిన్క్షీణే జగత్క్షీణం తచ్చికిత్స్యం ప్రయత్నతః ॥ ॥ 59 ॥

మనోహం గగనాకారం మనోహం సర్వతోముఖమ్ ।
మనోహం సర్వమాత్మా చ న మనః కేవలః పరః ॥ ॥ 60 ॥

మనః కర్మాణి జాయంతే మనో లిప్యతి పాతకైః ।
మనశ్చేదున్మనీభూయాన్న పుణ్యం న చ పాతకమ్ ॥ ॥ 61 ॥

మనసా మన ఆలోక్య వృత్తిశూన్యం యదా భవేత్ ।
తతః పరం పరబ్రహ్మ దృశ్యతే చ సుదుర్లభమ్ ॥ ॥ 62 ॥

మనసా మన ఆలోక్య ముక్తో భవతి యోగవిత్ ।
మనసా మన ఆలోక్య ఉన్మన్యంతం సదా స్మరేత్ ॥ ॥ 63 ॥

మనసా మన ఆలోక్య యోగనిష్ఠః సదా భవేత్ ।
మనసా మన ఆలోక్య దృశ్యంతే ప్రత్యయా దశ ॥ ॥ 64 ॥

యదా ప్రత్యయా దృశ్యంతే తదా యోగీశ్వరో భవేత్ ॥ ॥ 65 ॥

బిందునాదకలాజ్యోతీరవీందుధ్రువతారకమ్ ।
శాంతం చ తదతీతం చ పరంబ్రహ్మ తదుచ్యతే ॥ ॥ 66 ॥

హసత్యుల్లసతి ప్రీత్యా క్రీడతే మోదతే తదా ।
తనోతి జీవనం బుద్ధ్యా బిభేతి సర్వతోభయాత్ ॥ ॥ 67 ॥

రోధ్యతే బుధ్యతే శోకే ముహ్యతే న చ సంపదా ।
కంపతే శత్రుకార్యేషు కామేన రమతే హసన్ ॥ ॥ 68 ॥

స్మృత్వా కామరతం చిత్తం విజానీయాత్కలేబరే ।
యత్ర దేశే వసేద్వాయుశ్చిత్తం తద్వసతి ధ్రువమ్ ॥ ॥ 69 ॥

మనశ్చంద్రో రవిర్వాయుర్దృష్టిరగ్నిరుదాహృతః ।
బిందునాదకలా బ్రహ్మన్ విష్ణుబ్రహ్మేశదేవతాః ॥ ॥ 70 ॥

సదా నాదానుసంధానాత్సంక్షీణా వాసనా భవేత్ ।
నిరంజనే విలీయేత మరున్మనసి పద్మజ ॥ ॥ 71 ॥

యో వై నాదః స వై బిందుస్తద్వై చిత్తం ప్రకీర్తితమ్ ।
నాదో బిందుశ్చ చిత్తం చ త్రిభిరైక్యం ప్రసాదయేత్ ॥ ॥ 72 ॥

మన ఏవ హి బిందుశ్చ ఉత్పత్తిస్థితికారణమ్ ।
మనసోత్పద్యతే బిందుర్యథా క్షీరం ఘృతాత్మకమ్ ॥ ॥ 73 ॥

షట్ చక్రాణి పరిజ్ఞాత్వా ప్రవిశేత్సుఖమండలం ।
ప్రవిశేద్వాయుమాకృష్య తథైవోర్ధ్వం నియోజయేత్ ॥ ॥ 74 ॥

వాయుం బిందుం తథా చక్రం చిత్తం చైవ సమభ్యసేత్ ।
సమాధిమేకేన సమమమృతం యాంతి యోగినః ॥ ॥ 75 ॥

యథాగ్నిర్దారుమధ్యస్థో నోత్తిష్ఠేన్మథనం వినా ।
వినా చాభ్యాసయోగేన జ్ఞానదీపస్తథా నహి ॥ ॥ 76 ॥

ఘటమధ్యే యథా దీపో బాహ్యే నైవ ప్రకాశతే ।
భిన్నే తస్మిన్ ఘటే చైవ దీపజ్వాలా చ భాసతే ॥ ॥ 77 ॥

స్వకాయం ఘటమిత్యుక్తం యథా జీవో హి తత్పదమ్ ।
గురువాక్యసమాభిన్నే బ్రహ్మజ్ఞానం ప్రకాశతే ॥ ॥ 78 ॥

కర్ణధారం గురుం ప్రాప్య తద్వాక్యం ప్లవవదృఢమ్ ।
అభ్యాసవాసనాశక్త్యా తరంతి భవసాగరమ్ ॥ ॥ 79 ॥

॥ ఇతి షష్ఠోఽధ్యాయః ॥

ఇత్యుపనిషత్

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

ఓం శాంతిః శాంతిః శాంతిః

ఇతి యోగశిఖోపనిషత్సమాప్తః