


---

Dhyanabindu Upanishad

——  
ಧ್ಯಾನಬಿಂದುಪನಿಷತ್

——  
Document Information



---

Text title : Dhyanabindu Upanishad

File name : dhyanabindu.itx

Category : upanishhat

Location : doc\_upanishhat

Author : Vedic Tradition

Transliterated by : Sunder Hattangadi

Proofread by : Sunder Hattangadi

Description-comments : 39/108; Krishna Yajurveda, Yoga Upanishad

Latest update : February 11, 2000

Send corrections to : [sanskrit at cheerful dot c om](mailto:sanskrit at cheerful dot c om)

---

This text is prepared by volunteers and is to be used for personal study and research. The file is not to be copied or reposted without permission, for promotion of any website or individuals or for commercial purpose.

**Please help to maintain respect for volunteer spirit.**

---

Please note that proofreading is done using Devanagari version and other language/scripts are generated using **sanscript**.

---

December 22, 2023

*sanskritdocuments.org*

---



ಧ್ಯಾನಬಿಂದುಪನಿಷತ್



ಧ್ಯಾತ್ವಾ ಯದ್ಬ್ರಹ್ಮಮಾತ್ರಂ ತೇ ಸ್ವಾವಶೇಷಧಿಯಾ ಯಯುಃ .  
ಯೋಗತತ್ತ್ವಜ್ಞಾನಫಲಂ ತತ್ತ್ವಮಾತ್ರಂ ವಿಚಿಂತಯೇ ..  
ಓಂ ಸಹ ನಾವವತು .. ಸಹ ನೌ ಭುನಕ್ತು ..  
ಸಹ ವೀರ್ಯಂ ಕರವಾವಹೈ ..  
ತೇಜಸ್ವಿನಾವಧೀತಮಸ್ತು ಮಾ ವಿದ್ವಿಷಾವಹೈ ..  
ಓಂ ಶಾಂತಿಃ ಶಾಂತಿಃ ಶಾಂತಿಃ ..  
ಯದಿ ಶೈಲಸಮಂ ಪಾಪಂ ವಿಸ್ತೀರ್ಣಂ ಬಹುಯೋಜನಂ .  
ಭಿದ್ಯತೇ ಧ್ಯಾನಯೋಗೇನ ನಾನೋ ಭೇದಃ ಕದಾಚನ .. 1..  
ಬೀಜಾಕ್ಷರಂ ಪರಂ ಬಿಂದುಂ ನಾದೋ ತಸ್ಯೋಪರಿ ಸ್ಥಿತಂ .  
ಸಶಬ್ದಂ ಚಾಕ್ಷರೇ ಕ್ಷೀಣೇ ನಿಃಶಬ್ದಂ ಪರಮಂ ಪದಂ .. 2..  
ಅನಾಹತಂ ತು ಯಚ್ಚಬ್ದಂ ತಸ್ಯ ಶಬ್ದಸ್ಯ ಯತ್ತರಂ .  
ತತ್ತರಂ ವಿಂದತೇ ಯಸ್ತು ಸ ಯೋಗೀ ಭಿನ್ನಸಂಶಯಃ .. 3..  
ವಾಲಾಗ್ರಶತಸಾಹಸ್ರಂ ತಸ್ಯ ಭಾಗಸ್ಯ ಭಾಗಿನಃ .  
ತಸ್ಯ ಭಾಗಸ್ಯ ಭಾಗಾರ್ಥಂ ತತ್ತ್ವಯೇ ತು ನಿರಂಜನಂ .. 4..  
ಪುಷ್ಪಮಧ್ಯೇ ಯಥಾ ಗಂಧಃ ಪಯೋಮಧ್ಯೇ ಯಥಾ ಘೃತಂ .  
ತಿಲಮಧ್ಯೇ ಯಥಾ ತೈಲಂ ಪಾಷಾಣಾಷ್ಟಿವ ಕಾಂಚನಂ .. 5..  
ಏವಂ ಸರ್ವಾಣಿ ಭೂತಾನಿ ಮಣೌ ಸೂತ್ರ ಇವಾತ್ಮನಿ .  
ಸ್ಥಿರಬುದ್ಧಿರಸಂಮೂಢೋ ಬ್ರಹ್ಮವಿದ್ಬ್ರಹ್ಮಣಿಸ್ಥಿತಃ .. 6..  
ತಿಲಾನಾಂ ತು ಯಥಾ ತೈಲಂ ಪುಷ್ಪೇ ಗಂಧ ಇವಾಶ್ರಿತಃ .  
ಪುರುಷಸ್ಯ ಶರೀರೇ ತು ಸಬಾಹ್ಯಾಭ್ಯಂತರೇ ಸ್ಥಿತಃ .. 7..  
ವೃಕ್ಷಂ ತು ಸಕಲಂ ವಿದ್ಯಾಚ್ಛಾಯಾ ತಸ್ಯೈವ ನಿಷ್ಕಲಾ .  
ಸಕಲೇ ನಿಷ್ಕಲೇ ಭಾವೇ ಸರ್ವತ್ರಾತ್ಮಾ ವ್ಯವಸ್ಥಿತಃ .. 8..  
ಓಮಿತ್ಯೇಕಾಕ್ಷರಂ ಬ್ರಹ್ಮ ಧ್ಯೇಯಂ ಸರ್ವಮುಮುಕ್ಷಿಭಿಃ .  
ಪೃಥಿವ್ಯಗ್ನಿಶ್ಚ ಋಗ್ವೇದೋ ಭೂರಿತ್ಯೇವ ಪಿತಾಮಹಃ .. 9..  
ಅಕಾರೇ ತು ಲಯಂ ಪ್ರಾಪ್ತೇ ಪ್ರಥಮೇ ಪ್ರಣವಾಂಶಕೇ .  
ಅಂತರಿಕ್ಷಂ ಯಜುರ್ವಾಯುರ್ಭುವೋ ವಿಷ್ಣುರ್ಜನಾರ್ದನಃ .. 10..

ಉಕಾರೇ ತು ಲಯಂ ಪ್ರಾಪ್ತೇ ದ್ವಿತೀಯೇ ಪ್ರಣವಾಂಶಕೇ .  
 ದ್ಯೌಃ ಸೂರ್ಯಃ ಸಾಮವೇದಶ್ಚ ಸ್ವರಿತ್ಯೇವ ಮಹೇಶ್ವರಃ .. 11..  
 ಮಕಾರೇ ತು ಲಯಂ ಪ್ರಾಪ್ತೇ ತೃತೀಯೇ ಪ್ರಣವಾಂಶಕೇ .  
 ಅಕಾರಃ ಪೀತವರ್ಣಃ ಸ್ಯಾದ್ರಜೋಗುಣ ಉದೀರಿತಃ .. 12..  
 ಉಕಾರಃ ಸಾತ್ತ್ವಿಕಃ ಶುಕ್ಲೋ ಮಕಾರಃ ಕೃಷ್ಣತಾಮಸಃ .  
 ಅಷ್ಟಾಂಗಂ ಚ ಚತುಷ್ಪಾದಂ ತ್ರಿಸ್ಥಾನಂ ಪಂಚದೈವತಂ .. 13..  
 ಓಂಕಾರಂ ಯೋ ನ ಜಾನಾತಿ ಬ್ರಹ್ಮಣೋ ನ ಭವೇತ್ತು ಸಃ .  
 ಪ್ರಣವೋ ಧನುಃ ಶರೋ ಹ್ಯಾತ್ಮಾ ಬ್ರಹ್ಮ ತಲ್ಲಕ್ಯಮುಚ್ಯತೇ .. 14..  
 ಅಪ್ರಮತ್ತೇನ ವೇದಧ್ಯವ್ಯಂ ಶರವತ್ತನ್ಮಯೋ ಭವೇತ್ .  
 ನಿವರ್ತಂತೇ ಕ್ರಿಯಾಃ ಸರ್ವಾಸ್ತಸ್ಮಿಂದೃಷ್ಟೇ ಪರಾವರೇ .. 15..  
 ಓಂಕಾರಪ್ರಭವಾ ದೇವಾ ಓಂಕಾರಪ್ರಭವಾಃ ಸ್ವರಾಃ .  
 ಓಂಕಾರಪ್ರಭವಂ ಸರ್ವಂ ತ್ರೈಲೋಕ್ಯಂ ಸಚರಾಚರಂ .. 16..  
 ಹ್ರಸ್ವೋ ದಹತಿ ಪಾಪಾನಿ ದೀರ್ಘಃ ಸಂಪತ್ಪ್ರದೋಽವ್ಯಯಃ .  
 ಅರ್ಧಮಾತ್ರಾ ಸಮಾಯುಕ್ತಃ ಪ್ರಣವೋ ಮೋಕ್ಷದಾಯಕಃ .. 17..  
 ತೈಲಧಾರಾಮಿವಾಚ್ಛಿನ್ನಂ ದೀರ್ಘಘಂಟಾನಿನಾದವತ್ .  
 ಅವಾಚ್ಯಂ ಪ್ರಣವಸ್ಯಾಗ್ರಂ ಯಸ್ತಂ ವೇದ ಸ ವೇದವಿತ್ .. 18..  
 ಹೃತ್ಪದ್ಮಕರ್ಣಿಕಾಮಧ್ಯೇ ಸ್ಥಿರದೀಪನಿಭಾಕೃತಿಂ .  
 ಅಂಗುಷ್ಠಮಾತ್ರಮಚಲಂ ಧ್ಯಾಯೇದೋಂಕಾರಮೀಶ್ವರಂ .. 19..  
 ಇಡಯಾ ವಾಯುಮಾಪುರ್ಯ ಪೂರಯಿತ್ವೋದರಸ್ಥಿತಂ .  
 ಓಂಕಾರಂ ದೇಹಮಧ್ಯಸ್ಥಂ ಧ್ಯಾಯೇಜ್ಞಾ ಲವಲೀವೃತಂ .. 20..  
 ಬ್ರಹ್ಮಾ ಪೂರಕ ಇತ್ಯುಕ್ತೋ ವಿಷ್ಣುಃ ಕುಂಭಕ ಉಚ್ಯತೇ .  
 ರೇಚೋ ರುದ್ರ ಇತಿ ಪ್ರೋಕ್ತಃ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಸ್ಯ ದೇವತಾಃ .. 21..  
 ಆತ್ಮಾನಮರಣಿಂ ಕೃತ್ವಾ ಪ್ರಣವಂ ಚೋತ್ತರಾರಣಿಂ .  
 ಧ್ಯಾನನಿರ್ಮಥನಾಭ್ಯಾಸಾದೇವ ಪಶ್ಯೇನ್ನಿಗೂಢವತ್ .. 22..  
 ಓಂಕಾರಧ್ವನಿನಾದೇನ ವಾಯೋಃ ಸಂಹರಣಾಂತಿಕಂ .  
 ಯಾವದ್ಬಲಂ ಸಮಾದಧ್ಯಾತ್ಸಮ್ಯಜ್ಞಾದಲಯಾವಧಿ .. 23..  
 ಗಮಾಗಮಸ್ಥಂ ಗಮನಾದಿಶೂನ್ಯ-  
 ಮೋಂಕಾರಮೇಕಂ ರವಿಕೋಟಿದೀಪ್ತಿಂ .  
 ಪಶ್ಯಂತಿ ಯೇ ಸರ್ವಜನಾಂತರಸ್ಥಂ  
 ಹಂಸಾತ್ಮಕಂ ತೇ ವಿರಜಾ ಭವಂತಿ .. 24..  
 ಯನ್ಮನಸ್ತ್ರಿಜಗತ್ಸೃಷ್ಟಿಸ್ಥಿತಿವ್ಯಸನಕರ್ಮಕೃತ್ .

ತನ್ಮನೋ ವಿಲಯಂ ಯಾತಿ ತದ್ವಿಷ್ಟೋಃ ಪರಮಂ ಪದಂ .. 25..  
 ಅಷ್ಟಪತ್ರಂ ತು ಹೃತ್ಪದ್ಮಂ ದ್ವಾತ್ರಿಂಶತ್ಕೇಸರಾನ್ವಿತಂ .  
 ತಸ್ಯ ಮಧ್ಯೇ ಸ್ಥಿತೋ ಭಾನುರ್ಭಾನುಮಧ್ಯಗತಃ ಶಶೀ .. 26..  
 ಶಶಿಮಧ್ಯಗತೋ ವಹ್ನಿರ್ವಹ್ನಿಮಧ್ಯಗತಾ ಪ್ರಭಾ .  
 ಪ್ರಭಾಮಧ್ಯಗತಂ ಪೀಠಂ ನಾನಾರತ್ನಪ್ರವೇಷ್ಟಿತಂ .. 27..  
 ತಸ್ಯ ಮಧ್ಯಗತಂ ದೇವಂ ವಾಸುದೇವಂ ನಿರಂಜನಂ .  
 ಶ್ರೀವತ್ಸಕೌಸ್ತುಭೋರಸ್ಯಂ ಮುಕ್ತಾಮಣಿವಿಭೂಷಿತಂ .. 28..  
 ಶುದ್ಧಸ್ಥಟಿಕಸಂಕಾಶಂ ಚಂದ್ರಕೋಟಿನಮಪ್ರಭಂ .  
 ಏವಂ ಧ್ಯಾಯೇನ್ಮಹಾವಿಷ್ಟುಮೇವಂ ವಾ ವಿನಯಾನ್ವಿತಃ .. 29..  
 ಅತಸೀಪುಷ್ಪಸಂಕಾಶಂ ನಾಭಿಸ್ಥಾನೇ ಪ್ರತಿಷ್ಠಿತಂ .  
 ಚತುರ್ಭುಜಂ ಮಹಾವಿಷ್ಟುಂ ಪೂರಕೇಣ ವಿಚಿಂತಯೇತ್ .. 30..  
 ಕುಂಭಕೇನ ಹೃದಿಸ್ಥಾನೇ ಚಿಂತಯೇತ್ಕಮಲಾಸನಂ .  
 ಬ್ರಹ್ಮಾಣಂ ರಕ್ತಗೌರಾಭಂ ಚತುರ್ವಕ್ತ್ರಂ ಪಿತಾಮಹಂ .. 31..  
 ರೇಚಕೇನ ತು ವಿದ್ಯಾತ್ಮಾ ಲಲಾಟಸ್ಥಂ ತ್ರಿಲೋಚನಂ .  
 ಶುದ್ಧಸ್ಥಟಿಕಸಂಕಾಶಂ ನಿಷ್ಕಲಂ ಪಾಪನಾಶನಂ .. 32..  
 ಅಂಜಪತ್ರಮಧಃಪುಷ್ಪಮೂರ್ಧ್ವನಾಲಮಧೋಮುಖಂ .  
 ಕದಲೀಪುಷ್ಪಸಂಕಾಶಂ ಸರ್ವವೇದಮಯಂ ಶಿವಂ .. 33..  
 ಶತಾರಂ ಶತಪತ್ರಾಡ್ಯಂ ವಿಕೀರ್ಣಾಂಬುಜಕರ್ಣಿಕಂ .  
 ತತ್ರಾರ್ಕಚಂದ್ರವಹ್ನೀನಾಮುಪರ್ಯುಪರಿ ಚಿಂತಯೇತ್ .. 34..  
 ಪದ್ಮಸ್ಯೋದ್ಭಾಟನಂ ಕೃತ್ವಾ ಬೋಧಚಂದ್ರಾಗ್ನಿಸೂರ್ಯಕಂ .  
 ತಸ್ಯ ಹೃದ್ಭೀಜಮಾಹೃತ್ಯ ಆತ್ಮಾನಂ ಚರತೇ ಧ್ರುವಂ .. 35..  
 ತ್ರಿಸ್ಥಾನಂ ಚ ತ್ರಿಮಾತ್ರಂ ಚ ತ್ರಿಬ್ರಹ್ಮ ಚ ತ್ರಯಾಕ್ಷರಂ .  
 ತ್ರಿಮಾತ್ರಮರ್ಧಮಾತ್ರಂ ವಾ ಯಸ್ತಂ ವೇದ ಸ ವೇದವಿತ್ .. 36..  
 ತೈಲಧಾರಮಿವಾಚ್ಛಿನ್ನದೀರ್ಘಘಂಟಾನಿನಾದವತ್ .  
 ಬಿಂದುನಾದಕಲಾತೀತಂ ಯಸ್ತಂ ವೇದ ಸ ವೇದವಿತ್ .. 37..  
 ಯಥೈವತ್ಪಲನಾಲೇನ ತೋಯಮಾಕರ್ಷಯೇನ್ನರಃ .  
 ತಥೈವಓತ್ಕರ್ಷಯೇದ್ವಾಯುಂ ಯೋಗೀ ಯೋಗಪಥೇ ಸ್ಥಿತಃ .. 38..  
 ಅರ್ಧಮಾತ್ರಾತ್ಮಕಂ ಕೃತ್ವಾ ಕೋಶೀಭೂತಂ ತು ಪಂಕಜಂ .  
 ಕರ್ಷಯೇನ್ನಲಮಾತ್ರೇಣ ಭ್ರುವೋರ್ಮಧ್ಯೇ ಲಯಂ ನಯೇತ್ .. 39..  
 ಭ್ರುವೋರ್ಮಧ್ಯೇ ಲಲಾಟೇ ತು ನಾಸಿಕಾಯಾಸ್ತು ಮೂಲತಃ .  
 ಜಾನೀಯಾದಮೃತಂ ಸ್ಥಾನಂ ತದ್ಬ್ರಹ್ಮಾಯತನಂ ಮಹತ್ .. 40..  
 ಆಸನಂ ಪ್ರಾಣಸಂರೋಧಃ ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರಶ್ಚ ಧಾರಣಾ .

ಧ್ಯಾನಂ ಸಮಾಧಿರೇತಾನಿ ಯೋಗಾಂಗಾನಿ ಭವಂತಿ ಷಟ್ .. 41..  
 ಆಸನಾನಿ ಚ ತಾವಂತಿ ಯಾವಂತ್ಯೋ ಜೀವಜಾತಯಃ .  
 ಏತೇಷಾನತುಲಾನ್ಘೇದಾನ್ವಿಜಾನಾತಿ ಮಹೇಶ್ವರಃ .. 42..  
 ಭಿದ್ರಂ ಭದ್ರಂ ತಥಾ ಸಿಂಹಂ ಪದ್ಮಂ ಚೇತಿ ಚತುಷ್ಟಯಂ .  
 ಆಧಾರಂ ಪ್ರಥಮಂ ಚಕ್ರಂ ಸ್ವಾಧಿಷ್ಠಾನಂ ದ್ವಿತೀಯಕಂ .. 43..  
 ಯೋನಿಸ್ಥಾನಂ ತಯೋರ್ಮಧ್ಯೇ ಕಾಮರೂಪಂ ನಿಗದ್ಯತೇ .  
 ಆಧಾರಾಖ್ಯೇ ಗುದಸ್ಥಾನೇ ಪಂಕಜಂ ಯಚ್ಚತುರ್ದಲಂ .. 44..  
 ತನ್ಮಧ್ಯೇ ಪ್ರೋಚ್ಯತೇ ಯೋನಿಃ ಕಾಮಾಖ್ಯಾ ಸಿದ್ಧವಂದಿತಾ .  
 ಯೋನಿಮಧ್ಯೇ ಸ್ಥಿತಂ ಲಿಂಗಂ ಪಶ್ಚಿಮಾಭಿಮುಖಂ ತಥಾ .. 45..  
 ಮಸ್ತಕೇ ಮಣಿವದ್ಧಿನ್ನಂ ಯೋ ಜಾನಾತಿ ಸ ಯೋಗವಿತ್ .  
 ತಪ್ತಚಾಮೀಕರಾಕಾರಂ ತಡಿಲ್ಲೇಖೇವ ವಿಸ್ಪುರತ್ .. 46..  
 ಚತುರಸ್ರಮುಪಯಗ್ನೀರಥೋ ಮೇಥ್ರಾತ್ಪ್ರತಿಷ್ಠಿತಂ .  
 ಸ್ವಶಬ್ದೇನ ಭವೇತ್ಪಾಣಃ ಸ್ವಾಧಿಷ್ಠಾನಂ ತದಾಶ್ರಯಂ .. 47..  
 ಸ್ವಾಧಿಷ್ಠಾನಂ ತತಶ್ಚಕ್ರಂ ಮೇಢ್ರಮೇವ ನಿಗದ್ಯತೇ .  
 ಮಣಿವತ್ತಂತುನಾ ಯತ್ರ ವಾಯುನಾ ಪೂರಿತಂ ವಪುಃ .. 48..  
 ತನ್ನಾಭಿಮಂಡಲಂ ಚಕ್ರಂ ಪ್ರೋಚ್ಯತೇ ಮಣಿಪೂರಕಂ .  
 ದ್ವಾದಶಾರಮಹಾಚಕ್ರೇ ಪುಣ್ಯಪಾಪನಿಯಂತ್ರಿತಃ .. 49..  
 ತಾವಜ್ಜೀವೋ ಭ್ರಮತ್ಯೇವಂ ಯಾವತ್ತತ್ತ್ವಂ ನ ವಿಂದತಿ .  
 ಊರ್ಧ್ವಂ ಮೇಥ್ರಾದಥೋ ನಾಭೇಃ ಕಂದೋ ಯೋಽಸ್ತಿ ಖಗಾಂಡವತ್ .. 50..  
 ತತ್ರ ನಾಡ್ಯಃ ಸಮುತ್ಪನ್ನಾಃ ಸಹಸ್ರಾಣಿ ದ್ವಿಸಪ್ತತಿಃ .  
 ತೇಷು ನಾಡೀಸಹಸ್ರೇಷು ದ್ವಿಸಪ್ತತಿರುದಾಹೃತಾಃ .. 51..  
 ಪ್ರಧಾನಾಃ ಪ್ರಾಣವಾಹಿನೋ ಭೂಯಸ್ತತ್ರ ದಶ ಸ್ಮೃತಾಃ .  
 ಇತಾ ಚ ಪಿಂಗಲಾ ಚೈವ ಸುಷುಮ್ನಾ ಚ ತೃತೀಯಕಾ .. 52..  
 ಗಾಂಧಾರೀ ಹಸ್ತಿಜಿಹ್ವಾ ಚ ಪೂಷಾ ಚೈವ ಯಶಸ್ವಿನಿ .  
 ಅಲಂಬುಸಾ ಕುಹೂರತ್ರ ಶಂಖಿನೀ ದಶಮೀ ಸ್ಮೃತಾ .. 53..  
 ಏವಂ ನಾಡೀಮಯಂ ಚಕ್ರಂ ವಿಜ್ಞೇಯಂ ಯೋಗಿನಾ ಸದಾ .  
 ಸತತಂ ಪ್ರಾಣವಾಹಿನ್ಯಃ ಸೋಮ ಸೂರ್ಯಾಗ್ನಿದೇವತಾಃ .. 54..  
 ಇತಾಪಿಂಗಲಾಸುಷುಮ್ನಾಸ್ತಿಸ್ರೋ ನಾಡ್ಯಃ ಪ್ರಕೀರ್ತಿತಾಃ .  
 ಇತಾ ವಾಮೇ ಸ್ಥಿತಾ ಭಾಗೇ ಪಿಂಗಲಾ ದಕ್ಷಿಣೇ ಸ್ಥಿತಾ .. 55..  
 ಸುಷುಮ್ನಾ ಮಧ್ಯದೇಶೇ ತು ಪ್ರಾಣಮಾರ್ಗಾಸ್ತಯಃ ಸ್ಮೃತಾಃ .  
 ಪ್ರಾಣೋಽಪಾನಃ ಸಮಾನಶ್ಲೋದಾನೋ ವ್ಯಾನಸ್ತಥೈವ ಚ .. 56..  
 ನಾಗಃ ಕೂರ್ಮಃ ಕೃಕರಕೋ ದೇವದತ್ತೋ ಧನಂಜಯಃ .

ಪ್ರಾಣಾದ್ಯಾಃ ಪಂಚ ವಿಖ್ಯಾತಾ ನಾಗಾದ್ಯಾಃ ಪಂಚ ವಾಯವಃ .. 57..  
 ಏತೇ ನಾಡೀಸಹಸ್ರೇಷು ವರ್ತಂತೇ ಜೀವರೂಪಿಣಃ .  
 ಪ್ರಾಣಾಪಾನವಶೋ ಜೀವೋ ಹ್ಯಧಶ್ಲೋರ್ಧ್ವಂ ಪ್ರಧಾವತಿ .. 58..  
 ವಾಮದಕ್ಷಿಣಮಾರ್ಗೇಣ ಚಂಚಲತ್ವಾನ್ನ ದೃಶ್ಯತೇ .  
 ಆಕ್ಷಿಪ್ತೋ ಭುಜದಂಡೇನ ಯಥೋಚ್ಚಲತಿ ಕಂದುಕಃ .. 59..  
 ಪ್ರಾಣಾಪಾನಸಮಾಕ್ಷಿಪ್ತಸ್ತದ್ವಜ್ಜೀವೋ ನ ವಿಶ್ರಮೇತ್ .  
 ಅಪಾನಾತ್ಕರ್ಷತಿ ಪ್ರಾಣೋಽಪಾನಃ ಪ್ರಾಣಾಚ್ಚ ಕರ್ಷತಿ .. 60..  
 ಖಗರಜ್ಜುವದಿತ್ಯೇತದ್ಯೋ ಜಾನಾತಿ ಸ ಯೋಗವಿತ್ .  
 ಹಕಾರೇಣ ಬಹಿಯಾತಿ ಸಕಾರೇಣ ವಿಶೇತ್ಪುನಃ .. 61..  
 ಹಂಸಹಂಸೇತ್ಯಮಂ ಮಂತ್ರಂ ಜೀವೋ ಜಪತಿ ಸರ್ವದಾ .  
 ಶತಾನಿ ಷಟ್ಪಿವಾರಾತ್ರಂ ಸಹಸ್ರಾಣೇಕವಿಂಶತಿಃ .. 62..  
 ಏತನ್ಸಂಖ್ಯಾನ್ವಿತಂ ಮಂತ್ರಂ ಜೀವೋ ಜಪತಿ ಸರ್ವದಾ .  
 ಅಜಪಾ ನಾಮ ಗಾಯತ್ರೀ ಯೋಗಿನಾಂ ಮೋಕ್ಷದಾ ಸದಾ .. 63..  
 ಅಸ್ಯಾಃ ಸಂಕಲ್ಪಮಾತ್ರೇಣ ನರಃ ಪಾಪೈಃ ಪ್ರಮುಚ್ಯತೇ .  
 ಅನಯಾ ಸದೃಶೀ ವಿದ್ಯಾ ಅನಯಾ ಸದೃಶೋ ಜಪಃ .. 64..  
 ಅನಯಾ ಸದೃಶಂ ಪುಣ್ಯಂ ನ ಭೂತಂ ನ ಭವಿಷ್ಯತಿ .  
 ಯೇನ ಮಾರ್ಗೇಣ ಗಂತವ್ಯಂ ಬ್ರಹ್ಮಸ್ಥಾನಂ ನಿರಾಮಯಂ .. 65..  
 ಮುಖೇನಾಚ್ಛಾದ್ಯ ತದ್ವ್ಹಾರಂ ಪ್ರಸುಪ್ತಾ ಪರಮೇಶ್ವರೀ .  
 ಪ್ರಬುದ್ಧಾ ವಕ್ಷ್ಯಿಯೋಗೇನ ಮನಸಾ ಮರುತಾ ಸಹ .. 66..  
 ಸೂಚಿವದ್ಗುಣಮಾದಾಯ ವ್ರಜತ್ಯೋರ್ಧ್ವಂ ಸುಷುಮ್ನಯಾ .  
 ಉದ್ಘಾಟಯೇತ್ಕಪಾಟಂ ತು ಯಥಾ ಕುಂಚಿಕಯಾ ಹಠಾತ್ .. 67..  
 ಕುಂಡಲಿನ್ಯಾ ತಯಾ ಯೋಗೀ ಮೋಕ್ಷದ್ವಾರಂ ವಿಭೇದಯೇತ್ .. 68..  
 ಕೃತ್ವಾ ಸಂಪುಟಿತೌ ಕಠೌ ದೃಢತರಂ ಬಧ್ವಾಥ ಪದ್ಮಾಸನಂ .  
 ಗಾಢಂ ವಕ್ಷಸಿ ಸನ್ನಿಧಾಯ ಚುಬುಕಂ ಧ್ಯಾನಂ ಚ ತಚ್ಚೇತಸಿ ..  
 ವಾರಂವಾರಮಮಪಾತಮೂರ್ಧ್ವಮನಿಲಂ ಪ್ರೋಚ್ಚಾರಯನ್ವೂರಿತಂ .  
 ಮುಂಚನ್ಪಾಣಮುಪೈತಿ ಬೋಧಮತುಲಂ ಶಕ್ತಿಪ್ರಭಾವಾನ್ನರಃ .. 69..  
 ಪದ್ಮಾಸನಸ್ಥಿತೋ ಯೋಗೀ ನಾಡೀದ್ವಾರೇಷು ಪೂರಯನ್ .  
 ಮಾರುತಂ ಕುಂಭಯನ್ಯಸ್ತು ಸ ಮುಕ್ತೋ ನಾತ್ರ ಸಂಶಯಃ .. 70..  
 ಅಂಗಾನಾಂ ಮರ್ದನಂ ಕೃತ್ವಾ ಶ್ರಮಜಾತೇನ ವಾರಿಣಾ .  
 ಕಟ್ಟಮ್ಲವಣತ್ಯಾಗೀ ಕ್ಷೀರಪಾನರತಃ ಸುಖೀ .. 71..  
 ಬ್ರಹ್ಮಚಾರೀ ಮಿತಾಹಾರೀ ಯೋಗೀ ಯೋಗಪರಾಯಣಃ .  
 ಅಬ್ಬಾದೂರ್ಧ್ವಂ ಭವೇತ್ಸಿದ್ಧೋ ನಾತ್ರ ಕಾರ್ಯಾಂ ವಿಚಾರಣಾ .. 72..

ಕಂದೋರ್ಧ್ವಕುಂಡಲೀ ಶಕ್ತಿಃ ಸ ಯೋಗೀ ಸಿದ್ಧಿಭಾಜನಂ .  
 ಅಪಾನಪ್ರಾಣಯೋರೈಕ್ಯಂ ಕ್ಷಯನ್ಮೂತ್ರಪುರೀಷಯೋಃ .. 73..  
 ಯುವಾ ಭವತಿ ವೃದ್ಧೋಽಪಿ ಸತತಂ ಮೂಲಬಂಧನಾತ್ .  
 ಪಾರ್ಷ್ಣಿಭಾಗೇನ ಸಂಪೀಡ್ಯ ಯೋನಿಮಾಕುಂಚಯೇದ್ಗದಂ .. 74..  
 ಅಪಾನಮೂರ್ಧ್ವಮುತ್ತೃಷ್ಯ ಮೂಲಬಂಧೋಽಯಮುಚ್ಯತೇ .  
 ಉಡ್ಯಾಣಂ ಕುರುತೇ ಯಸ್ಮಾದವಿಶ್ರಾಂತಮಹಾಖಗಃ .. 75..  
 ಉಡ್ಡಿಯಾಣಂ ತದೇವ ಸ್ಯಾತ್ತತ್ರ ಬಂಧೋ ವಿಧೀಯತೇ .  
 ಉದರೇ ಪಶ್ಚಿಮಂ ತಾಣಂ ನಾಭೇರೂರ್ಧ್ವಂ ತು ಕಾರಯೇತ್ .. 76..  
 ಉಡ್ಡಿಯಾಣೋಽಪ್ಯಯಂ ಬಂಧೋ ಮೃತ್ಯುಮಾತಂಗಳೇಸರೀ .  
 ಬಧ್ನಾತಿ ಹಿ ಶಿರೋಜಾತಮಧೋಗಾಮಿನಭೋಜಲಂ .. 77..  
 ತತೋ ಜಾಲಂಧರೋ ಬಂಧಃ ಕರ್ಮದುಃಖೌಘನಾಶನಃ .  
 ಜಾಲಂಧರೇ ಕೃತೇ ಬಂಧೇ ಕರ್ಣಸಂಕೋಚಲಕ್ಷಣೇ .. 78..  
 ನ ಪೀಯೂಷಂ ಪತತ್ಯಗ್ನೌ ನ ಚ ವಾಯುಃ ಪ್ರಧಾವತಿ .  
 ಕಪಾಲಕುಕರೇ ಜಿಹ್ವಾ ಪ್ರವಿಷ್ಟಾ ವಿಪರೀತಗಾ .. 79..  
 ಭ್ರುವೋರಂತರ್ಗತಾ ದೃಷ್ಟಿರ್ಮುದ್ರಾ ಭವತಿ ಖೇಚರೀ .  
 ನ ರೋಗೋ ಮರಣಂ ತಸ್ಯ ನ ನಿದ್ರಾ ನ ಕ್ಷುಧಾ ತೃಷಾ .. 80..  
 ನ ಚ ಮೂರ್ಚ್ಛಾ ಭವೇತ್ತಸ್ಯ ಯೋ ಮುದ್ರಾಂ ವೇತ್ತಿ ಖೇಚರಿಂ .  
 ಪೀಡ್ಯತೇ ನ ಚ ರೋಗೇಣ ಲಿಪ್ಯತೇ ನ ಚ ಕರ್ಮಣಾ .. 81..  
 ಬಧ್ಯತೇ ನ ಚ ಕಾಲೇನ ಯಸ್ಯ ಮುದ್ರಸ್ತಿ ಖೇಚರೀ .  
 ಚಿತ್ತಂ ಚರತಿ ಖೇ ಯಸ್ಮಾಜ್ಜಿಹ್ವಾ ಭವತಿ ಖೇಗತಾ .. 82..  
 ತೇನೈಷಾ ಖೇಚರೀ ನಾಮ ಮುದ್ರಾ ಸಿದ್ಧನಮಸ್ಯ ತಾ .  
 ಖೇಚರ್ಯಾ ಮುದ್ರಯಾ ಯಸ್ಯ ವಿವರಂ ಲಂಬಿಕೋರ್ಧ್ವತಃ .. 83..  
 ಬಿಂದುಃ ಕ್ಷರತಿ ನೋ ಯಸ್ಯ ಕಾಮಿನ್ಯಾಲಿಂಗಿತಸ್ಯ ಚ .  
 ಯಾವದ್ಬಿಂದುಃ ಸ್ಥಿತೋ ದೇಹೇ ತಾವನ್ಮೃತ್ಯುಭಯಂ ಕುತಃ .. 84..  
 ಯಾವದ್ಬದ್ಧಾ ನಭೋಮುದ್ರಾ ತಾವದ್ಬಿಂದುರ್ನ ಗಚ್ಛತಿ .  
 ಗಲಿತೋಽಪಿ ಯದಾ ಬಿಂದುಃ ಸಂಪ್ರಾಪ್ತೋ ಯೋನಿಮಂಡಲೇ .. 85..  
 ವ್ರಜತ್ಯೂರ್ಧ್ವಂ ಹಠಾಚ್ಛಕ್ತ್ಯಾ ನಿಬದ್ಧೋ ಯೋನಿಮುದ್ರಯಾ .  
 ಸ ಏವ ದ್ವಿವಿಧೋ ಬಿಂದುಃ ಪಾಂಡರೋ ಲೋಹಿತಸ್ತಧಾ .. 86..  
 ಪಾಂಡರಂ ಶುಕ್ರಮಿತ್ಯಾಹುರ್ಲೋಹಿತಾಖ್ಯಂ ಮಹಾರಜಃ .  
 ವಿದ್ರುಮದ್ರುಮಸಂಕಾಶಂ ಯೋನಿಸ್ಥಾನೇ ಸ್ಥಿತಂ ರಜಃ .. 87..  
 ಶಶಿಸ್ಥಾನೇ ವಸೇದ್ಬಿಂದುಃಸ್ತಯೋರೈಕ್ಯಂ ಸುದುರ್ಲಭಂ .  
 ಬಿಂದುಃ ಶಿವೋ ರಜಃ ಶಕ್ತಿರ್ಬಿಂದುರಿಂದೂ ರಜೋ ರವಿಃ .. 88..

ಉಭಯಃ ಸಂಗಮಾದೇವ ಪ್ರಾಪ್ಯತೇ ಪರಮಂ ವಪುಃ .  
 ವಾಯುನಾ ಶಕ್ತಿಚಾಲೇನ ಪ್ರೇರಿತಂ ಖೇ ಯಥಾ ರಜಃ .. 89..  
 ರವಿಶೈಕತ್ವಮಾಯಾತಿ ಭವೇದ್ವಿವ್ಯಂ ವಪುಸ್ತದಾ .  
 ಶುಕ್ಲಂ ಚಂದ್ರೇಣ ಸಂಯುಕ್ತಂ ರಜಃ ಸೂರ್ಯಸಮನ್ವಿತಂ .. 90..  
 ದ್ವಯೋಃ ಸಮರಸೀಭಾವಂ ಯೋ ಜಾನಾತಿ ಸ ಯೋಗವಿತ್ .  
 ಶೋಧನಂ ಮಲಜಾಲಾನಾಂ ಘಟನಂ ಚಂದ್ರಸೂರ್ಯಯೋಃ .. 91..  
 ರಸಾನಾಂ ಶೋಷಣಂ ಸಮ್ಯಜ್ಜಹಾಮುದ್ರಾಭಿಧೀಯತೇ .. 92..  
 ವಕ್ಷೋನ್ಯಸ್ತಹನುರ್ನಿಪೀಡ್ಯ ಸುಷಿರಂ ಯೋನೇಶ್ಚ ವಾಮಾಂಘ್ರಿಣಾ  
 ಹಸ್ತಾಭ್ಯಾಮನುಧಾರಯನ್ಪವಿತತಂ ಪಾದಂ ತಥಾ ದಕ್ಷಿಣಂ ..  
 ಆಪೂರ್ಯ ಶ್ವಸನೇನ ಕುಕ್ಷಿಯುಗಲಂ ಬಧ್ವಾ ಶನೈರೇಚಯೇ-  
 ದೇಷಾ ಪಾತಕನಾಶಿನೀ ನನು ಮಹಾಮುದ್ರಾ ನೃಣಾಂ ಪ್ರೋಚ್ಯತೇ .. 93..  
 ಅಥಾತ್ಮನಿರ್ಣಯಂ ವ್ಯಾಖ್ಯಾಸ್ಯೇ ..  
 ಹೃದಿಸ್ಥಾನೇ ಅಷ್ಟದಲಪದ್ಮಂ ವರ್ತತೇ ತನ್ಮಧ್ಯೇ ರೇಖಾವಲಯಂ  
 ಕೃತ್ವಾ ಜೀವಾತ್ಮರೂಪಂ ಜ್ಯೋತೀರೂಪಮಣುಮಾತ್ರಂ ವರ್ತತೇ ತಸ್ಮಿನ್ನವಂ  
 ಪ್ರತಿಷ್ಠಿತಂ ಭವತಿ ಸರ್ವಂ ಜಾನಾತಿ ಸರ್ವಂ ಕರೋತಿ ಸರ್ವಮೇತಚ್ಚರಿತಮಹಂ  
 ಕರ್ತಾಽಹಂ ಭೋಕ್ತಾ ಸುಖೀ ದುಃಖೀ ಕಾಣಃ ಖಂಜೋ ಬಧಿರೋ ಮೂಕಃ ಕೃಶಃ  
 ಸ್ಥೂಲೋಽನೇನ ಪ್ರಕಾರೇಣ ಸ್ವತಂತ್ರವಾದೇನ ವರ್ತತೇ ..  
 ಪೂರ್ವದಲೇ ವಿಶ್ರಮತೇ ಪೂರ್ವಂ ದಲಂ ಶ್ವೇತವರ್ಣಂ ತದಾ ಭಕ್ತಿಪುರಃಸರಂ  
 ಧರ್ಮೇ ಮತಿರ್ಭವತಿ ..  
 ಯದಾಽಗ್ನೇಯದಲೇ ವಿಶ್ರಮತೇ ತದಾಗ್ನೇಯದಲಂ ರಕ್ತವರ್ಣಂ ತದಾ ನಿದ್ರಾಲಸ್ಯ  
 ಮತಿರ್ಭವತಿ ..  
 ಯದಾ ದಕ್ಷಿಣದಲೇ ವಿಶ್ರಮತೇ ತದ್ದಕ್ಷಿಣದಲಂ ಕೃಷ್ಣವರ್ಣಂ ತದಾ  
 ದ್ವೇಷಕೋಪಮತಿರ್ಭವತಿ ..  
 ಯದಾ ನೈರ್ಮತದಲೇ ವಿಶ್ರಮತೇ ತನ್ನೈರ್ಮತದಲಂ ನೀಲವರ್ಣಂ ತದಾ  
 ಪಾಪಕರ್ಮಹಿಂಸಾಮತಿರ್ಭವತಿ ..  
 ಯದಾ ಪಶ್ಚಿಮದಲೇ ವಿಶ್ರಮತೇ ತತ್ಪಶ್ಚಿಮದಲಂ ಸ್ಪಟಿಕವರ್ಣಂ ತದಾ  
 ಕ್ರೀಡಾವಿನೋದೇ ಮತಿರ್ಭವತಿ ..  
 ಯದಾ ವಾಯವ್ಯದಲೇ ವಿಶ್ರಮತೇ ವಾಯವ್ಯದಲಂ ಮಾಣಿಕ್ಯವರ್ಣಂ ತದಾ  
 ಗಮನಚಲನವೈರಾಗ್ಯಮತಿರ್ಭವತಿ ..  
 ಯದೋತ್ತರದಲೇ ವಿಶ್ರಮತೇ ತದುತ್ತರದಲಂ ಪೀತವರ್ಣಂ ತದಾ ಸುಖಶೃಂಗಾರ-  
 ಮತಿರ್ಭವತಿ ..  
 ಯದೇಶಾನದಲೇ ವಿಶ್ರಮತೇ ತದೇಶಾನದಲಂ ವೈಡೂರ್ಯವರ್ಣಂ ತದಾ



ದಾನಾದಿಕ್ಯಪಾಮತಿರ್ಭವತಿ ..

ಯದಾ ಸಂಧಿಸಂಧಿಷು ಮತಿರ್ಭವತಿ ತದಾ ವಾತಪಿತ್ತಶ್ಲೇಷ್ಮಮಹಾವ್ಯಾಧಿ-  
ಪ್ರಕೋಪೋ ಭವತಿ ..

ಯದಾ ಮಧ್ಯೇ ತಿಷ್ಠತಿ ತದಾ ಸರ್ವಂ ಜಾನಾತಿ ಗಾಯತಿ ನೃತ್ಯತಿ ಪಠತ್ಯಾನಂದಂ  
ಕರೋತಿ ..

ಯದಾ ನೇತ್ರಶ್ರಮೋ ಭವತಿ ಶ್ರಮನಿರ್ಭರಣಾರ್ಥಂ ಪ್ರಥಮರೇಖಾವಲಯಂ  
ಕೃತ್ವಾ ಮಧ್ಯೇ ನಿಮಜ್ಜನಂ ಕುರುತೇ ಪ್ರಥಮರೇಖಾಬಂಧೂಕಪುಷ್ಪವರ್ಣಂ  
ತದಾ ನಿದ್ರಾವಸ್ಥಾ ಭವತಿ ..

ನಿದ್ರಾವಸ್ಥಾಮಧ್ಯೇ ಸ್ವಪ್ನಾವಸ್ಥಾ ಭವತಿ ..

ಸ್ವಪ್ನಾವಸ್ಥಾಮಧ್ಯೇ ದೃಷ್ಟಂ ಶ್ರುತಮನುಮಾನಸಂಭವವಾರ್ತಾ  
ಇತ್ಯಾದಿಕಲ್ಪನಾಂ ಕರೋತಿ ತದಾದಿಶ್ರಮೋ ಭವತಿ ..

ಶ್ರಮನಿರ್ಹರಣಾರ್ಥಂ ದ್ವಿತೀಯರೇಖಾವಲಯಂ ಕೃತ್ವಾ ಮಧ್ಯೇ  
ನಿಮಜ್ಜನಂ ಕುರುತೇ ದ್ವಿತೀಯರೇಖಾ ಇಂದ್ರಕೋಪವರ್ಣಂ ತದಾ  
ಸುಷುಪ್ತ್ಯವಸ್ಥಾ ಭವತಿ ಸುಷುಪ್ತೌ ಕೇವಲಪರಮೇಶ್ವರಸಂಬಂಧಿನೀ  
ಬುದ್ಧಿರ್ಭವತಿ ನಿತ್ಯಬೋಧಸ್ವರೂಪಾ ಭವತಿ ಪಶ್ಚಾತ್ತರಮೇಶ್ವರ-  
ಸ್ವರೂಪೇಣ ಪ್ರಾಪ್ತಿರ್ಭವತಿ ..

ತೃತೀಯರೇಖಾವಲಯಂ ಕೃತ್ವಾ ಮಧ್ಯೇ ನಿಮಜ್ಜನಂ ಕುರುತೇ ತೃತೀಯರೇಖಾ  
ಪದ್ಮರಾಗವರ್ಣಂ ತದಾ ತುರಿಯಾವಸ್ಥಾ ಭವತಿ ತುರಿಯೇ ಕೇವಲಪರಮಾತ್ಮ-  
ಸಂಬಂಧಿನೀ ಭವತಿ ನಿತ್ಯಬೋಧಸ್ವರೂಪಾ ಭವತಿ ತದಾ ಶನ್ಯೈಃ

ಶನ್ಯೈರುಪರಮೇದ್ಬುದ್ಧ್ಯಾ ದೃತಿಗೃಹೀತಯಾತ್ಮಸಂಸ್ಥಂ ಮನಃ

ಕೃತ್ವಾ ನ ಕಿಂಚಿದಪಿ ಚಿಂತಯೇತ್ತದಾ ಪ್ರಾಣಾಪಾನಯೋರೈಕ್ಯಂ ಕೃತ್ವಾ  
ಸರ್ವಂ ವಿಶ್ವಮಾತ್ಮಸ್ವರೂಪೇಣ ಲಕ್ಷ್ಯಂ ಧಾರಯತಿ . ಯದಾ

ತುರಿಯಾತೀತಾವಸ್ಥಾ ತದಾ ಸರ್ವೇಷಾಮಾನಂದಸ್ವರೂಪೋ ಭವತಿ  
ದ್ವಂದ್ವಾತೀತೋ ಭವತಿ ಯಾವದ್ದೇಹಧಾರಣಾ ವರ್ತತೇ ತಾವತ್ತಿಷ್ಠತಿ  
ಪಶ್ಚಾತ್ತರಮಾತ್ಮಸ್ವರೂಪೇಣ ಪ್ರಾಪ್ತಿರ್ಭವತಿ ಇತ್ಯನೇನ ಪ್ರಕಾರೇಣ  
ಮೋಕ್ಷೋ ಭವತೀದಮೇವಾತ್ಮದರ್ಶನೋಪಾಯಂ ಭವಂತಿ ..

ಚತುಷ್ಟಥಸಮಾಯುಕ್ತಮಹಾದ್ವಾರಗವಾಯುನಾ .

ಸಹ ಸ್ಥಿತತಿಕ್ರೋಣಾರ್ಥಗಮನೇ ದೃಶ್ಯತೇಽಚ್ಯುತಃ .. 94..

ಪೂರ್ವೋಕ್ತತಿಕ್ರೋಣಸ್ಥಾನಾದುಪರಿ ಪೃಥಿವ್ಯಾದಿಪಂಚವರ್ಣಕಂ ಧ್ಯೇಯಂ .

ಪ್ರಾಣಾದಿಪಂಚವಾಯುಶ್ಚ ಬೀಜಂ ವರ್ಣಂ ಚ ಸ್ಥಾನಕಂ .

ಯಕಾರಂ ಪ್ರಾಣಬೀಜಂ ಚ ನೀಲಜೀಮೂತಸನ್ನಿಭಂ .

ರಕಾರಮಗ್ನಿಬೀಜಂ ಚ ಅಪಾನಾದಿತ್ಯಸಂನಿಭಂ .. 95..

ಲಕಾರಂ ಪೃಥಿವೀರೂಪಂ ವ್ಯಾನಂ ಬಂಧೂಕಸಂನಿಭಂ .  
 ವಕಾರಂ ಜೀವಬೀಜಂ ಚ ಉದಾನಂ ಶಂಖವರ್ಣಕಂ .. 96..  
 ಹಕಾರಂ ವಿಯತ್ಸ್ವ ರೂಪಂ ಚ ಸಮಾನಂ ಸ್ಫಟಿಕಪ್ರಭಂ .  
 ಹೃನ್ನಾಭಿನಾಸಾಕರ್ಣಂ ಚ ಪಾದಾಂಗುಷ್ಠಾದಿಸಂಸ್ಥಿತಂ .. 97..  
 ದ್ವಿಸಪ್ತತಿಸಹಸ್ರಾಣಿ ನಾಡೀಮಾರ್ಗೇಷು ವರ್ತತೇ .  
 ಅಷ್ಟಾವಿಂಶತಿಕೋಟೀಷು ರೋಮಕೂಪೇಷು ಸಂಸ್ಥಿತಾಃ .. 98..  
 ಸಮಾನಪ್ರಾಣ ಏಕಸ್ತು ಜೀವಃ ಸ ಏಕ ಏವ ಹಿ .  
 ರೇಚಕಾದಿ ತ್ರಯಂ ಕುರ್ಯಾದ್ಧೃ ಢಚಿತ್ತಃ ಸಮಾಹಿತಃ .. 99..  
 ಶನ್ಯೈಃ ಸಮಸ್ತಮಾಕೃಷ್ಯ ಹೃತ್ಸರೋರುಹಕೋಟರೇ .  
 ಪ್ರಾಣಾಪಾನೌ ಚ ಬಧ್ವಾ ತು ಪ್ರಣವೇನ ಸಮುಚ್ಚರೇತ್ .. 100..  
 ಕರ್ಣಸಂಕೋಚನಂ ಕೃತ್ವಾ ಲಿಂಗಸಂಕೋಚನಂ ತಥಾ .  
 ಮೂಲಾಧಾರಾತ್ಸುಷುಮ್ನಾ ಚ ಪದ್ಮತಂತುನಿಭಾ ಶುಭಾ .. 101..  
 ಅಮೂರ್ತೋ ವರ್ತತೇ ನಾದೋ ವೀಣಾದಂಡಸಮುತ್ಥಿತಃ .  
 ಶಂಖನಾದಿಭಿಶ್ಚೈವ ಮಧ್ಯಮೇವ ಧ್ವನಿಯಥಾ .. 102..  
 ವ್ಯೋಮರಂಧ್ರಗತೋ ನಾದೋ ಮಾಯೂರಂ ನಾದಮೇವ ಚ .  
 ಕಪಾಲಕುಹರೇ ಮಧ್ಯೇ ಚತುರ್ಧ್ವಾರಸ್ಯ ಮಧ್ಯಮೇ .. 103..  
 ತದಾತ್ಮಾ ರಾಜತೇ ತತ್ರ ಯಥಾ ವ್ಯೋಮ್ನಿ ದಿವಾಕರಃ .  
 ಕೋದಂಡದ್ವಯಮಧ್ಯೇ ತು ಬ್ರಹ್ಮರಂಧ್ರೇಷು ಶಕ್ತಿಃ .. 104..  
 ಸ್ವಾತ್ಮಾನಂ ಪುರುಷಂ ಪಶ್ಯೇನ್ಮನಸ್ತತ್ರ ಲಯಂ ಗತಂ .  
 ರತ್ನಾನಿ ಜ್ಯೋತ್ಸಿನ್ನಾದಂ ತು ಬಿಂದುಮಾಹೇಶ್ವರಂ ಪದಂ .  
 ಯ ಏವಂ ವೇದ ಪುರುಷಃ ಸ ಕೈವಲ್ಯಂ ಸಮಶ್ಶುತ ಇತ್ಯುಪನಿಷತ್ .. 105..  
 ಓಂ ಸಹ ನಾವವತು .. ಸಹ ನೌ ಭುನಕ್ತು ..  
 ಸಹ ವೀರ್ಯಂ ಕರವಾವಹೈ ..  
 ತೇಜಸ್ವಿನಾವಧೀತಮಸ್ತು ಮಾ ವಿದ್ವಿಷಾವಹೈ ..  
 ಓಂ ಶಾಂತಿಃ ಶಾಂತಿಃ ಶಾಂತಿಃ ..  
 ಇತಿ ಧ್ಯಾನಬಿಂದುಪನಿಷತ್ಸಮಾಪ್ತಾ ..

Encoded by Sunder Hattangadi

——  
Please send corrections to [sanskrit@cheerful.com](mailto:sanskrit@cheerful.com)

