
Yogachudamani Upanishad

యోగచూడామణ్యపనిషత్

Document Information



Text title : Yogachudamani Upanishad

File name : yogachud.itx

Category : upanishhat

Location : doc_upanishhat

Author : Vedic tradition

Transliterated by : Sunder Hattangadi

Proofread by : Sunder Hattangadi

Description-comments : 46 / 108; Sama veda - Yoga upanishad

Latest update : Mar. 13, 2000

Send corrections to : 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

యోగచూడామణ్యపనిషత్



మూలాధారాదిషట్పక్రం సహస్రారోపరి స్థితమ్ ।

యోగజ్ఞానైక ఫలకం రామచంద్రపదం భజే ॥

ఓం ఆప్యాయన్తు మమాఙ్గాని వాక్పాణశ్చక్షుః

శ్రోత్రమథో బలమిన్ద్రియాణి చ ॥ సర్వాణి సర్వం

బ్రహ్మోపనిషదం మాహం బ్రహ్మ నిరాకుర్యాం మా మా

బ్రహ్మ నిరాకరోదనిరాకరణమన్త్వనిరాకరణం మేన్తు

తదాత్మని నిరతే య ఉపనిషత్సు ధర్మాస్తే మయి సన్తు

తే మయి సన్తు ॥ ఓం శాన్తిః శాన్తిః శాన్తిః ॥

ఓం యోగచూడామణిం వక్ష్యే యోగినాం హితకామ్యయా ।

కైవల్యసిద్ధిదం గూఢం నేవితం యోగవిత్తమైః ॥ ౧ ॥

ఆసనం ప్రాణసంరోధః ప్రత్యాహారశ్చ ధారణా ।

ధ్యానం సమాధిరేతాని యోగాఙ్గాని భవన్తి షట్ ॥ ౨ ॥

ఏకం సిద్ధాసనం ప్రోక్తం ద్వితీయం కమలాసనమ్ ।

షట్పక్రం షోడశాధారం త్రిలక్ష్యం వ్యోమపఞ్చకమ్ ॥ ౩ ॥

స్వదేహా యో న జానాతి తస్య సిద్ధిః కథం భవేత్ ।

చతుర్దలం స్యాదాధారం స్వాధిష్ఠానం చ షడ్దలమ్ ॥ ౪ ॥

నాభౌ దశదలం పద్మం హృదయే ద్వాదశారకమ్ ।

షోడశారం విశుద్ధాఖ్యం భ్రూమధ్యే ద్విదలం తథా ॥ ౫ ॥

సహస్రదలసఙ్ఖ్యాతం బ్రహ్మారన్ధ్రే మహాపథి ।

ఆధారం ప్రథమం చక్రం స్వాధిష్ఠానం ద్వితీయకమ్ ॥ ౬ ॥

యోనిస్థానం ద్వయోర్మధ్యే కామరూపం నిగద్యతే ।

కామాఖ్యం తు గుదస్థానే పఙ్కజం తు చతుర్దలమ్ ॥ ౭ ॥

తన్మధ్యే ప్రోచ్యతే యోనిః కామాఖ్యా సిద్ధవన్దితా ।

తస్య మధ్యే మహాలింగం పశ్చిమాభిముఖం స్థితమ్ ॥ ౮ ॥
 నాభౌ తు మణివద్విమృం యో జానాతి స యోగవిత్ ।
 తప్తవామీకరాభాసం తడిల్లేభేవ విస్ఫురత్ ॥ ౯ ॥
 త్రికోణం తత్పురం వహ్నోరధోమేథ్రాత్ప్రతిష్ఠితమ్ ।
 సమాధౌ పరమం జ్యోతిరనంతం విశ్వతోముఖమ్ ॥ ౧౦ ॥
 తస్మిన్మృష్టే మహాయోగే యాతాయాతో న విద్యతే ।
 స్వశబ్దేన భవేత్ప్రాణః స్వాధిష్ఠానం తదాశ్రయః ॥ ౧౧ ॥
 స్వాధిష్ఠాశ్రయాదస్మాన్మేథ్రమేవభిధీయతే ।
 తన్ననా మణివతోప్రోతో యోఽత్ర కన్దః సుషుమ్నయా ॥ ౧౨ ॥
 తన్నాభిమణ్డలే చక్రం ప్రోచ్యతే మణిపూరకమ్ ।
 ద్వాదశారే మహాచక్రే పుణ్యపాపవివర్జితే ॥ ౧౩ ॥
 తావజ్జీవో భ్రమత్యేవం యావత్తత్త్వం న విన్దతి ।
 ఊర్ధ్వం మేథ్రాదధో నాభేః కన్దే యోనిః ఖగాణ్డవత్ ॥ ౧౪ ॥
 తత్ర నాడ్యః సముత్పన్నాః సహస్రాణాం ద్విసప్తతిః ।
 తేషు నాడిసహస్రేషు ద్విసప్తతిరుదాహృతా ॥ ౧౫ ॥
 ప్రధానాః ప్రాణవాహినోఽభూయస్తాసు దశస్మృతాః ।
 ఇడా చ పింగ్గాల వైవ సుషుమ్నా చ తృతీయగా ॥ ౧౬ ॥
 గాన్ధారీ హస్తిజిహ్వా చ పూషా వైవ యశస్వినీ ।
 అలమ్బుసా కుహూలైవ శక్తినీ దశమీ స్మృతా ॥ ౧౭ ॥
 ఏతన్నాడిమహాచక్రం జ్ఞాతవ్యం యోగిభిః సదా ।
 ఇడా వామే స్థితా భాగే దక్షిణే పింగ్గాల స్థితా ॥ ౧౮ ॥
 సుషుమ్నా మధ్యదేశే తు గాన్ధారీ వామచక్షుషి ।
 దక్షిణే హస్తిజిహ్వా చ పూషా కర్ణే చ దక్షిణే ॥ ౧౯ ॥
 యశస్వినీ వామకర్ణే చాననే చాపుఅలమ్బుసా ।
 కుహూశ్చ లింగదేశే తు మూలస్థానే తు శక్తినీ ॥ ౨౦ ॥
 ఏవం ద్వారం సమాశ్రిత్య తిష్ఠన్తే నాడయః క్రమాత్ ।
 ఇడాపింగ్గాలసౌషుమ్నాః ప్రాణమార్గే చ సంస్థితాః ॥ ౨౧ ॥

సతతం ప్రాణవాహిన్యః సోమసూర్యాగ్నిదేవతాః ।
ప్రాణాపానసమానాఖ్యా వ్యానోదానౌ చ వాయవః ॥ ౨౨॥

నాగః కూర్మోఽథ కృకరో దేవదత్తో ధనజ్ఞయః ।
హృది ప్రాణః స్థితో నిత్యమపానో గుదమణ్డలే ॥ ౨౩॥

సమానో నాభిదేశే తు ఉదానః కణ్ఠమధ్యగః ।
వ్యానః సర్వశరీరే తు ప్రధానాః పంచువాయవః ॥ ౨౪॥

ఉద్ధారే నాగ ఆఖ్యాతః కూర్మ ఉన్మీలనే తథా ।
కృకరః క్షుత్కరో జ్ఞేయో దేవదత్తో విజృమ్భణే ॥ ౨౫॥

న జహాతి మృతం వాపి సర్వవ్యాపీ ధనజ్ఞయః ।
ఏతే నాడిషు సర్వాసు భ్రమన్తే జీవజన్తవః ॥ ౨౬॥

ఆక్షిప్తో భుజదణ్డేన యథా చలతి కన్ఠకః ।
ప్రాణాపానసమాక్షిప్తస్తథా జీవో న తిష్ఠతి ॥ ౨౭॥

ప్రాణాపానవశో జీవో హ్యధశ్చోర్ధ్వం చ ధావతి ।
వామదక్షిణమార్గాభ్యాం చంచులత్వాన్న దృశ్యతే ॥ ౨౮॥

రజ్జుబద్ధో యథా శ్యేనో గతోఽప్యాకృష్యతే పునః ।
గుణబద్ధస్తథా జీవః ప్రాణాపానేన కర్షతి ॥ ౨౯॥

ప్రాణాపానవశో జీవో హ్యధశ్చోర్ధ్వం చ గచ్ఛతి ।
అపానః కర్షతి ప్రాణం ప్రాణోఽపానం చ కర్షతి ॥ ౩౦॥

ఊర్ధ్వాధఃసంస్థితావేతౌ యో జానాతి స యోగవిత్ ।
హకారేణ బహిర్వాతి సకారేణ విశేత్పునః ॥ ౩౧॥

హంసహంసేత్యముం మత్రం జీవో జపతి సర్వదా ।
షట్కతాని దివారాతౌ సహస్రాణ్యేకవింశతిః ॥ ౩౨॥

ఏతత్సంఖ్యాన్వితం మన్తం జీవో జపతి సర్వదా ।
అజపానామ గాయత్రీయోగినాం మోక్షదా సదా ॥ ౩౩॥

అస్యాః సక్కుల్పమాత్రేణ సర్వపాపైః ప్రముచ్యతే ।
అనయా సదృశీ విద్యా అనయా సదృశో జపః ॥ ౩౪॥

అనయా సదృశం జ్ఞానం న భూతం న భవిష్యతి ।

కుణ్ణలిన్యా సముద్భూతా గాయత్రీ ప్రాణధారిణీ || 3౫ ||

ప్రాణవిద్యా మహావిద్యా యస్తా వేత్తి స వేదవిత్ |

కన్ధోర్ధ్వ కుణ్ణలీశక్తిరష్టధా కుణ్ణలాకృతిః || 3౬ ||

బ్రహ్మద్వారముఖం నిత్యం ముఖేనాచ్ఛాయ తిష్ఠతి |

యేన ద్వారేణ గస్తవ్యం బ్రహ్మద్వారమనామయమ్ || 3౭ ||

ముఖేనాచ్ఛాద్య తద్ద్వారం ప్రసుప్తా పరమేశ్వరీ |

ప్రబుద్ధా వహ్నియోగేన మనసా మరుతా సహ || 3౮ ||

సూచివద్గత్రమాదాయ వ్రజత్యూర్ధ్వం సుషుమ్నయా |

ఉష్ణుటయేత్కవాటం తు యథాకుఞ్చికయా గృహమ్ |

కుణ్ణలిన్యాం తథా యోగీ మోక్షద్వారం ప్రభేదయేత్ || 3౯ ||

కృత్వా సమ్ప్రటితౌ కరౌ దృఢతరం బధ్వా తు పద్మాసనం

గాఢం వక్షసి సంనిధాయ చుబుకం ధ్యానం చ తచేష్ఠితమ్ |

వారంవారమపానమూర్ధ్వమనిలం ప్రోచ్ఛార్చయేత్పూరితం

ముఞ్చన్ప్రాణముపైతి బోధమతులం శక్తిప్రభావాన్నరః || ౪౦ ||

అఙ్గానాం మర్దనం కృత్వా శ్రమసంజాతవారిణా |

కట్వష్టలవణత్యాగీ క్షీరభోజనమాచరేత్ || ౪౧ ||

బ్రహ్మచారీ మితాహారీ యోగీ యోగపరాయణః |

అబ్దాదూర్ధ్వం భవేత్సిద్ధో నాత్ర కార్యా విచారణా || ౪౨ ||

సుస్నిగ్ధమధురాహారశ్చతుర్థాంశవివర్జితః |

భుజ్జితే శివసమ్ప్రీత్యా మితాహారీ స ఉచ్యతే || ౪౩ ||

కన్ధోర్ధ్వ కుణ్ణలీశక్తిరష్టధా కుణ్ణలీకృతిః |

బస్ననాయ చ మూఢానాం యోగినాం మోక్షదా సదా || ౪౪ ||

మహాముద్రా నభోముద్రా ఓడ్యాణం చ జలస్థరమ్ |

మూలబస్నం చ యో వేత్తి స యోగీ ముక్తిభాజనమ్ || ౪౫ ||

పార్శ్విపూతేన సమ్పీడ్య యోనిమాకుఞ్చయేద్దృఢమ్ |

అపానమూర్ధ్వమాకృష్య మూలబస్నో విధీయతే || ౪౬ ||

అపానప్రాణయోరైక్యం క్షయాన్ముత్రపురీషయోః |

యువా భవతి వృద్ధోఽపి సతతం మూలబద్ధనాత్ || ౪౭||

ఓఢ్యాణం కురుతే యస్మాదవిశ్రాంతం మహాఖగః |

ఓడ్డియాణం తదేవ స్యాన్మృత్యుమాతఙ్గకేసరీ || ౪౮||

ఉదరాత్పశ్చిమం తాణమధో నాభేర్నిగద్యతే |

ఓఢ్యాణముదరే బద్ధస్తత్ర బద్ధో విధీయతే || ౪౯||

బద్ధ్నాతి హి శిరోజాతమధోగామి నభోజలమ్ |

తతో జాలస్థరో బద్ధః కష్టదుఃఖౌఘనాశనః || ౫౦||

జాలస్థరే కృతే బద్ధే కణ్ఠసంక్కోచలక్షణే |

న పీయూషం పతత్యగ్నౌ న చ వాయుః ప్రధావతి || ౫౧||

కపాలకుహరే జిహ్వో ప్రవిష్టా విపరీతగా |

భ్రువోరన్తర్గతా దృష్టిర్ముద్రా భవతి ఖేచరీ || ౫౨||

న రోగో మరణం తస్య న నిద్రా న క్షుధా తృషా |

న చ మూర్ఛ్చా భవేత్తస్య యో ముద్రాం వేత్తి ఖేచరీమ్ || ౫౩||

పీడ్యతే న చ రోగేణ లిఖ్యతే న స కర్మభిః |

బాధ్యతే న చ కేనాపి యో ముద్రాం వేత్తి ఖేచరీమ్ || ౫౪||

చిత్తం చరతి ఖే యస్మాజ్జిహ్వో చరతి ఖే యతః |

తేనేయం ఖేచరీ ముద్రా సర్వసిద్ధనమస్కృతా || ౫౫||

బిన్దుమూలశరీరణి శిరాస్తత్ర ప్రతిష్ఠితాః |

భావయన్తి శరీరాణి ఆపాదతలమస్తకమ్ || ౫౬||

ఖేచర్యా ముద్రితం యేన వివరం లమ్బికోర్ధ్వతః |

న తస్య క్షీయతే బిన్దుః కామిన్యాల్లిజ్గితస్య చ || ౫౭||

యావద్బిన్దుః స్థితో దేహే తావన్మృత్యుభయం కుతః |

యావద్బద్ధా నభోముద్రా తావద్బిన్దుర్న గచ్ఛతి || ౫౮||

జ్వలితోఽపి యథా బిన్దుః సమ్ప్రాప్తశ్చ హుతాశనమ్ |

ప్రజత్యుర్ధ్వం గతః శక్త్యా నిరుద్ధో యోనిముద్రయా || ౫౯||

స పునర్ద్వివిధో బిన్దుః పాణ్డరో లోహితస్తథా |

పాణ్డరం శుక్లమిత్యాహుర్లోహితాఖ్యం మహారజః || ౬౦||

సిన్ధూరవ్రాతసక్ష్మాశం రవిస్థానస్థితం రజః ।
 శశిస్థానస్థితం శుక్లం తయోరైక్యం సుదుర్లభమ్ ॥ ౬౧॥
 బిన్దుర్బ్రహ్మ రజః శక్తిర్బిన్దురిన్దూ రజో రవిః ।
 ఉభయోః సజ్జమాదేవ ప్రాప్యతే పరమం పదమ్ ॥ ౬౨॥
 వాయునా శక్తిచాలేన ప్రేరితం చ యథా రజః ।
 యాతి బిన్దుః సదైకత్వం భవేద్దివ్యవపుస్తదా ॥ ౬౩॥
 శుక్లం చన్ద్రేణ సంయుక్తం రజః సూర్యేణ సజ్జతమ్ ।
 తయోః సమర్పకత్వం యో జానాతి స యోగవిత్ ॥ ౬౪॥
 శోధనం నాడిజాలస్య చాలనం చన్ద్రసూర్యయోః ।
 రసానాం శోషణం చైవ మహాముద్రాభిధీయతే ॥ ౬౫॥
 వక్షోన్యస్తహనుః ప్రవీడ్య సుచిరం యోనిం చ వామాఙ్గిణా
 హస్తాభ్యామనుధారయన్పుసరితం పాదం తథా దక్షిణమ్ ।
 ఆపూర్య శ్వసనేన కుక్షియుగలం బధ్వా శనై రేచయే-
 త్సేయం వ్యాధివినాశినీ సుమహతీ ముద్రా నృణాం కథ్యతే ॥ ౬౬॥
 చన్ద్రాంశేన సమభ్యస్య సూర్యాంశేనాభ్యసేత్పునః ।
 యా తుల్యా తు భవేత్సజ్ఞ్యా తతో ముద్రాం విసర్జయేత్ ॥ ౬౭॥
 నహి పథ్యమపథ్యం వా రసాః సర్వేఽపి నీరసాః ।
 అతిభుక్తం విషం ఘోరం పీయూషమివ జీర్యతే ॥ ౬౮॥
 క్షయకుష్టగుదావర్తగుల్మాజీర్ణపురోగమాః ।
 తస్య రోగాః క్షయం యాన్తి మహాముద్రాం తు యోఽభ్యసేత్ ॥ ౬౯॥
 కథితేయం మహాముద్రా మహాసిద్ధికరీ నృణామ్ ।
 గోపనీయా ప్రయత్నేన న దేయా యస్య కస్యచిత్ ॥ ౭౦॥
 పద్మాసనం సమారుహ్య సమకాయశిరోధరః ।
 నాసాగ్రదృష్టిరేకాన్తే జపేదోఙ్కారమవ్యయమ్ ॥ ౭౧॥
 ఓం నిత్యం శుద్ధం బుద్ధం నిర్వికల్పం నిరజ్ఞానం
 నిరాఖ్యాతమనాదినిధనమేకం తురీయం యద్భూతం
 భవద్భవిష్యత్పురివర్తమానం సర్వదాఽనవచ్ఛిన్నం
 పరంబ్రహ్మ తస్మాజ్ఞాతా పరా శక్తిః స్వయం జ్యోతిరాత్మికా ।

ఆత్మన ఆకాశః సంభూతః | ఆకాశాద్వాయుః | వాయోరగ్నిః |
 అగ్నేరాపః | అద్భ్యః పృథివీ | ఏతేషాం పంచభూతానాం
 పతయః పంచ సదాశివేశ్వరరుద్రవిష్ణుబ్రహ్మణశ్చైతి |
 తేషాం బ్రహ్మవిష్ణురుద్రాశ్చోత్పత్తిస్థితిలయకర్తారః |
 రాజసో బ్రహ్మ సాత్వికో విష్ణుస్తామసో రుద్ర ఇతి ఏతే త్రయో గుణయుక్తాః |
 బ్రహ్మ దేవానాం ప్రథమః సంబభూవ | ధాతా చ సృష్టౌ
 విష్ణుశ్చ స్థితౌ రుద్రశ్చ నాశే భోగాయ చన్ద్ర ఇతి
 ప్రథమజా బభూవుః | ఏతేషాం బ్రహ్మణో లోకా దేవతిర్యక్-
 రస్థావరాశ్చ జాయంతే | తేషాం మనుష్యాదీనాం
 పంచభూతసమవాయః శరీరమ్ | జ్ఞానకర్మేన్ద్రియై-
 రానవిషయైః ప్రాణాదిపంచవాయుమనోబుద్ధిచిత్తాహజ్ఞానైః
 స్థూలకల్మషైః సోఽపి స్థూలప్రకృతిరిత్యుచ్యతే | జ్ఞానకర్మేన్ద్రియై-
 రానవిషయైః ప్రాణాదిపంచవాయుమనోబుద్ధిభిశ్చ
 సూక్ష్మస్థోఽపి లింగమేత్యుచ్యతే | గుణత్రయయుక్తం కారణమ్ |
 సర్వేషామేవం త్రీణి శరీరాణి వర్తంతే | జాగ్రత్స్వప్నసుషుప్తి-
 తురీయాశ్చైత్యవస్థాశ్చతస్రః తాసామవస్థానామధిపతయ-
 శ్చత్వారః పురుషో విశ్వత్రైజసప్రాజ్ఞాత్మానశ్చైతి |
 విశ్వో హి స్థూలభుక్ష్మిత్యం త్రైజసః ప్రవివిక్తభుక్ |
 ఆనందభుక్తయా ప్రాజ్ఞః సర్వసాక్షీత్యతః పరః || ౭౨ ||
 ప్రణతః సర్వదా తిష్ఠేత్సర్వజీవేషు భోగతః |
 అభిరామస్తు సర్వాసు హ్యవస్థాసు హ్యధోముఖః || ౭౩ ||
 అకార ఉకారో మకారశ్చైతి వేదాస్త్రయో లోకాస్త్రయో
 గుణాస్త్రీణ్యక్షరాణి త్రయః స్వరా ఏవం ప్రణవః ప్రకాశతే |
 అకారో జాగ్రతి నేత్రే వర్తతే సర్వజన్తుషు |
 ఉకారః కణ్ఠతః స్వప్నే మకారో హృది సుప్తతః || ౭౪ ||
 విరాడ్విశ్వః స్థూలశ్చాకారః |
 హిరణ్యగర్భస్త్రైజసః సూక్ష్మశ్చ ఉకారః |
 కారణావ్యాకృతప్రాజ్ఞశ్చ మకారః |
 అకారో రాజసో రక్తో బ్రహ్మ చేతన ఉచ్యతే |
 ఉకారః సాత్వికః శుక్లో విష్ణురిత్యభిధీయతే || ౭౫ ||

మకారస్తామసః కృష్ణో రుద్రశ్చేతి తథోచ్యతే ।
 ప్రణవాత్ప్రభవో బ్రహ్మ ప్రణవాత్ప్రభవో హరిః ॥ ౭౬ ॥
 ప్రణవాత్ప్రభవో రుద్రః ప్రణవో హి పరో భవేత్ ।
 ఆకారే లీయతే బ్రహ్మ హ్యుకారే లీయతే హరిః ॥ ౭౭ ॥
 మకారే లీయతే రుద్రః ప్రణవో హి ప్రకాశతే ।
 జ్ఞానినామూర్ధ్వగో భూయాదజ్ఞానేన్యాదధోముఖః ॥ ౭౮ ॥
 ఏవం వై ప్రణవస్తిష్ఠేద్యస్తం వేద స వేదవిత్ ।
 అనాహతస్వరూపేణ జ్ఞానినామూర్ధ్వగో భవేత్ ॥ ౭౯ ॥
 తైలధారామివాచ్ఛిన్నం దీర్ఘఘణ్ణానినాదవత్ ।
 ప్రణవస్య ధ్వనిస్తద్వత్తదగ్రం బ్రహ్మ చోచ్యతే ॥ ౮౦ ॥ జ్యోతిర్మయం తదగ్రం స్యాదవాచ్యం
 బుద్ధిసూక్ష్మతః ।
 దదృశుర్వే మహాత్మానో యస్తం వేద స వేదవిత్ ॥ ౮౧ ॥
 జాగ్రన్నేత్రద్వయోర్మధ్యే హంస ఏవ ప్రకాశతే ।
 సకారః ఖేచరీ ప్రోక్షస్త్యంపదం చేతి నిశ్చితమ్ ॥ ౮౨ ॥
 హకారః పరమేశః స్యాత్తత్పదం చేతి నిశ్చితమ్ ।
 సకారో ధ్యాయతే జన్తుర్హకారో హి భవేద్ధృవమ్ ॥ ౮౩ ॥
 ఇన్ద్రియైర్బుధ్యతే జీవ ఆత్మా చైవ స బధ్యతే ।
 మమత్వేన భవేజ్జీవో నిర్మమత్వేన కేవలః ॥ ౮౪ ॥
 భూర్భువః స్వరిమే లోకాః సోమసూర్యాగ్నిదేవతాః ।
 యస్య మాత్రాసు తిష్ఠన్తి తత్పరం జ్యోతిరోమితి ॥ ౮౫ ॥
 క్రియా ఇచ్ఛా తథా జ్ఞానం బ్రాహ్మీ రాద్రీ చ వైష్ణవీ ।
 త్రిధా మాత్రాస్థితీర్సత్ర తత్పరం జ్యోతిరోమితి ॥ ౮౬ ॥
 వచసా తజ్జపేన్నిత్యం వపుషా తత్సమభ్యసేత్ ।
 మనసా తజ్జపేన్నిత్యం తత్పరం జ్యోతిరోమితి ॥ ౮౭ ॥
 శుచిర్వాప్యశుచిర్వాపి యో జపేత్ప్రణవం సదా ।
 న స లిప్యతి పాపేన పద్మపత్రమివామ్భుసా ॥ ౮౮ ॥
 చలే వాతే చలో బిన్దుర్నిశ్చలే నిశ్చలో భవేత్ ।
 యోగీ స్థాణుత్వమాప్నోతి తతో వాయుం నిరున్దయేత్ ॥ ౮౯ ॥

యావద్వాయుః స్థితో దేహే తావజ్జీవో న ముఞ్చతి ।
 మరణం తస్య నిష్కాన్తిస్తతో వాయుం నిరున్ధయేత్ ॥ ౯౦॥
 యావద్వాయుః స్థితో దేహే తావజ్జీవో న ముఞ్చతి ।
 యావద్ధృష్టిర్భ్రువోర్మధ్యే తావత్కాలం భయం కుతః ॥ ౯౧॥
 అల్పకాలభయాద్భ్రుహ్మన్ప్రాణాయమపరో భవేత్ ।
 యోగీనో మునశ్చైవ తతః ప్రాణాన్నిరోధయేత్ ॥ ౯౨॥
 షడ్వింశదఙ్గులిర్హంసః ప్రయాణం కురుతే బహిః ।
 వామదక్షిణమార్గేణ ప్రాణాయామో విధీయతే ॥ ౯౩॥
 శుద్ధిమేతి యదా సర్వం నాడిచక్రం మలాకులమ్ ।
 తదైవ జాయతే యోగీ ప్రాణసంగ్రహణక్షమః ॥ ౯౪॥
 బద్ధపద్మాసనో యోగీ ప్రాణం చన్ద్రేణ పూరయేత్ ।
 ధారయేద్వా యథాశక్త్యా భూయః సూర్యేణ రేచయేత్ ॥ ౯౫॥
 అమృతోదధిసంకాశం గోక్షీరధవతోపమమ్ ।
 ధ్యాత్వా చన్ద్రమసం బిమ్బం ప్రాణాయామే సుఖీ భవేత్ ॥ ౯౬॥
 స్ఫురత్ప్రజ్వలసంజ్వాలాపూజ్యమాదిత్యమణ్డలమ్ ।
 ధ్యాత్వా హృది స్థితం యోగీ ప్రాణాయామే సుఖీ భవేత్ ॥ ౯౭॥
 ప్రాణం చేదిడయా పిబేన్నియమితం భూయోఽన్యథా రేచయే-
 త్ప్రీత్వా పిఙ్గలయా సమీరణమథో బద్ధ్వా త్యజేద్వామయా ।
 సూర్యాచన్ద్రమసోరనేన విధినా బిన్దుద్వయం ధ్యాయతః
 శుద్ధా నాడిగణా భవన్తి యమినో మాసద్వయాదూర్వతః ॥ ౯౮॥
 యథేష్టధారణం వాయోరనలస్య ప్రదీపనమ్ ।
 నాదాభివ్యక్తిరారోగ్యం జాయతే నాడిశోధనాత్ ॥ ౯౯॥
 ప్రాణో దేహస్థితో యావదపానం తు నిరున్ధయేత్ ।
 ఏకశ్వాసమయీ మాత్రా ఊర్ధ్వాధో గగనే గతిః ॥ ౧౦౦॥
 రేచకః పూరకశ్చైవ కుమ్భకః ప్రణవాత్మకః ।
 ప్రాణాయామో భవేదేవం మాత్రాద్వాదశసంయుతః ॥ ౧౦౧॥
 మాత్రాద్వాదశసంయుక్తౌ దివాకరనిశాకరౌ ।

దోషజాలమబద్ధవై జ్ఞాతవ్యో యోగిభిః సదా ॥ ౧౦౨ ॥

పూరకం ద్వాదశం కుర్యాత్కృమ్భకం షోడశం భవేత్ |
రేచకం దశ చోక్కారః ప్రాణాయామః స ఉచ్యతే ॥ ౧౦౩ ॥

అధమే ద్వాదశమాత్రా మధ్యమే ద్విగుణా మతా |
ఉత్తమే త్రిగుణా ప్రోక్తా ప్రాణాయామస్య నిర్ణయః ॥ ౧౦౪ ॥

అధమే నేవదజననం కమ్పా భవతి మధ్యమే |
ఉత్తమే స్థానమాప్నోతి తతో వాయుం నిరుద్ధయేత్ ॥ ౧౦౫ ॥

బద్ధపద్మాసనో యోగీ నమస్కృత్య గురుం శివమ్ |
నాసాగ్రదృష్టిరేకాకీ ప్రాణాయామం సమభ్యసేత్ ॥ ౧౦౬ ॥

ద్వారాణాం నవ సంనిరుధ్య మరుతం బద్ధ్వా దృఢాం ధారణాం
సీత్వా కాలమపానవహ్నిసహితం శక్త్యా సమం చాలితమ్ |
ఆత్మధ్యానయుతస్తవనేన విధినా ప్రిన్యస్య మూర్ధ్ని స్థిరం
యావత్ప్రతి తావదేవ మహతాం సజ్జో న సంస్తూయతే ॥ ౧౦౭ ॥

ప్రాణాయామో భవేదేవం పాతకేననపావకః |
భవోదధిమహాసేతుః ప్రోచ్యతే యోగిభిః సదా ॥ ౧౦౮ ॥

ఆసనేన రుజం హన్తి ప్రాణాయామేన పాతకమ్ |
వికారం మానసం యోగీ ప్రత్యాహారేణ ముఞ్చతి ॥ ౧౦౯ ॥

ధారణాభిర్మనోధైర్యం యాతి చైతన్యమద్భుతమ్ |
సమాధౌ మోక్షమాప్నోతి త్యక్త్వా కర్మ శుభాశుభమ్ ॥ ౧౧౦ ॥

ప్రాణాయామద్విషట్కేన ప్రత్యాహారః ప్రకీర్తితః |
ప్రత్యాహారద్విషట్కేన జాయతే ధారణా శుభా ॥ ౧౧౧ ॥

ధారణాద్వాదశ ప్రోక్తం ధ్యానం యోగవిశారదైః |
ధ్యానద్వాదశకేనైవ సమాధిరభిధీయతే ॥ ౧౧౨ ॥

యత్సమాధౌ పరంజ్యోతిరనన్తం విశ్వతోముఖమ్ |
తస్మిన్ప్రప్తే క్రియాకర్మ యాతాయాతో న విద్యతే ॥ ౧౧౩ ॥

సంబద్ధాసనమేథ్రమజ్ఞీయుగలం కర్ణాక్షినాసాపుట-
ద్వారాద్యఙ్గలిభిర్నియమ్య పవనం వక్త్రేణ వా పూరితమ్ |
బద్ధ్వా వక్షసి బహ్వాయానసహితం మూర్ధ్ని స్థిరం ధారయే-

దేవం యాన్తి విశేషతత్త్వసమతాం యోగీశ్వరాస్తన్మనః ॥ ౧౧౪॥

గగనం పవనే ప్రాప్తే ధ్వనిరుత్పద్యతే మహాన్ ।

ఘణ్ణాదీనాం ప్రవాద్యానాం నాదస్థిరుదీరితా ॥ ౧౧౫॥

ప్రాణాయామేన యుక్తేన సర్వరోగక్షయో భవేత్ ।

ప్రాణాయామవియుక్తేభ్యః సర్వరోగసముద్భవః ॥ ౧౧౬॥

హిక్మా కాసస్తథా శ్వాసః శిరఃకర్ణాక్షివేదనాః ।

భవన్తి వివిధా రోగాః పవనవ్యత్యయక్రమాత్ ॥ ౧౧౭॥

యథా సింహో గజో వ్యాఘ్రో భవేద్వశ్యః శనైః శనైః ।

తథైవ సేవితో వాయురన్యథా హన్తి సాధకమ్ ॥ ౧౧౮॥

యుక్తంయుక్తం త్యజేద్వాయుం యుక్తంయుక్తం ప్రపూరయేత్ ।

యుక్తంయుక్తం ప్రబద్ధియాదేవం సిద్ధిమవాప్నుయాత్ ॥ ౧౧౯॥

చరతాం చక్షురాదీనాం విషయేషు యథాక్రమమ్ ।

యత్ప్రత్యాహరణం తేషాం ప్రత్యాహరః స ఉచ్యతే ॥ ౧౨౦॥

యథా తృతీయకాలే తు రవిః ప్రత్యాహరేత్ప్రభామ్ ।

తృతీయఙ్గస్థితో యోగీ వికారం మనసం హరేదీత్యుపనిషత్ ।

ఓం ఆప్యాయన్తు మమాఙ్గాని వాక్పాణశ్చక్షుః

శ్రోత్రమథో బలమిన్ద్రియాణి చ సర్వాణి సర్వం బ్రహ్మాపనిషదం

మాహం బ్రహ్మ నిరాకుర్యాం మా మా బ్రహ్మ నిరాకరోదనిరాకరణ-


మస్త్యనిరాకరణం మేస్తు తదాత్మని నిరతే య ఉపనిషత్సు

ధర్మాస్తే మయి సన్తు తే మయి తే మయి సన్తు ॥

ఓం శాన్తిః శాన్తిః శాన్తిః ॥

ఇతి యోగచూడామణ్యపనిషత్సమాప్తా ॥

Encoded by Sunder Hattangadi

——
Please send corrections to sanskrit@cheerful.com

