
Yogakundalini Upanishad

ಯೋಗಕುಂಡಲಿನೈಪನಿಷತ್

Document Information



Text title : Yogakundalini Upanishad

File name : yogakund.itx

Category : upanishhat, yoga

Location : doc_upanishhat

Author : Vedic tradition

Transliterated by : Sunder Hattangadi

Proofread by : Sunder Hattangadi, PSA Easwaran

Description-comments : 86 / 108; Krishna Yajurveda - Yoga upanishad

Latest update : August 20, 2000, December 9, 2017

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



ಯೋಗಕುಂಡಲಿನ್ಯುಪನಿಷತ್



ಯೋಗಕುಂಡಲಿನ್ಯುಪನಿಷದ್ಯೋಗಸಿದ್ಧಿಹೃದಾಸನಂ .
ನಿರ್ವಿಶೇಷಬ್ರಹ್ಮತತ್ತ್ವಂ ಸ್ವಮಾತ್ರಮಿತಿ ಚಿಂತಯೇ ..
ಓಂ ಸಹ ನಾವವತು ಸಹ ನೌ ಭುನಕ್ತು ಸಹ ವೀರ್ಯಂ ಕರವಾವಹೈ .
ತೇಜಸ್ವಿನಾವಧೀತಮಸ್ತು ಮಾ ವಿದ್ವಿಷಾವಹೈ ..
ಓಂ ಶಾಂತಿಃ ಶಾಂತಿಃ ಶಾಂತಿಃ ..
ಹರಿಃ ಓಂ .. ಹೇತುದ್ವಯಂ ಹಿ ಚಿತ್ತಸ್ಯ ವಾಸನಾ ಚ ಸಮೀರಣಃ .
ತಯೋರ್ವಿನಷ್ಟ ಏಕಸ್ಮಿಂಸ್ತದ್ವಾವಪಿ ವಿನಶ್ಯತಃ .. 1..
ತಯೋರಾದೌ ಸಮೀರಸ್ಯ ಜಯಂ ಕುರ್ಯಾನ್ನರಃ ಸದಾ .
ಮಿತಾಹಾರಶ್ಚಾಸನಂ ಚ ಶಕ್ತಿಶ್ಚಾಲಸ್ಯತೀಯಕಃ .. 2..
ಏತೇಷಾಂ ಲಕ್ಷಣಂ ವಕ್ಷ್ಯೇ ಶೃಣು ಗೌತಮ ಸಾದರಂ .
ಸುಸ್ನಿಗ್ಧಮಧುರಾಹಾರಶ್ಚತುರ್ಥಾಂಶವಿವರ್ಜಿತಃ .. 3..
ಭುಜ್ಯತೇ ಶಿವಸಂಪ್ರೀತ್ಯೈ ಮಿತಾಹಾರಃ ಸ ಉಚ್ಯತೇ .
ಆಸನಂ ದ್ವಿವಿಧಂ ಪ್ರೋಕ್ತಂ ಪದ್ಮಂ ವಜ್ರಾಸನಂ ತಥಾ .. 4..
ಊರ್ವೋರುಪರಿ ಚೇದ್ಧತ್ತೇ ಉಭೇ ಪಾದತಲೇ ಯಥಾ .
ಪದ್ಮಾಸನಂ ಭವೇದೇತತ್ಸರ್ವಪಾಪಪ್ರಣಾಶನಂ .. 5..
ವಾಮಾಂಘ್ರಿಮೂಲಕಂದಾಧೋ ಹ್ಯನ್ಯಂ ತದುಪರಿ ಕ್ಷಿಪೇತ್ .
ಸಮಗ್ರೀವಶಿರಃಕಾಯೋ ವಜ್ರಾಸನಮಿತಿೇರಿತಂ .. 6..
ಕುಂಡಲೈವ ಭವೇಚ್ಛಕ್ತಿಸ್ತಾಂ ತು ಸಂಚಾಲಯೇದ್ಬುಧಃ .
ಸ್ವಸ್ಥಾನಾದಾಭುವೋರ್ಮಧ್ಯಂ ಶಕ್ತಿಚಾಲನಮುಚ್ಯತೇ .. 7..
ತತ್ಪಾದನೇ ದ್ವಯಂ ಮುಖ್ಯಂ ಸರಸ್ವತ್ಯಾಸ್ತು ಚಾಲನಂ .
ಪ್ರಾಣರೋಧಮಥಾಭ್ಯಾಸಾದೃಷ್ಟೇ ಕುಂಡಲಿನೀ ಭವೇತ್ .. 8..
ತಯೋರಾದೌ ಸರಸ್ವತ್ಯಾಶ್ಚಾಲನಂ ಕಥಯಾಮಿ ತೇ .
ಅರುಂಧತ್ಯೈವ ಕಥಿತಾ ಪುರಾವಿದ್ಧಿಃ ಸರಸ್ವತೀ .. 9..
ಯಸ್ಯಾಃ ಸಂಚಾಲನೇನೈವ ಸ್ವಯಂ ಚಲತಿ ಕುಂಡಲೀ .
ಇಡಾಯಾಂ ವಹತಿ ಪ್ರಾಣೇ ಬದ್ಧಾ ಪದ್ಮಾಸನಂ ದೃಢಂ .. 10..
ದ್ವಾದಶಾಂಗುಲದೈರ್ಘ್ಯಂ ಚ ಅಂಬರಂ ಚತುರಂಗುಲಂ .

ವಿಸ್ತೀರ್ಯ ತೇನ ತನ್ನಾಡೀಂ ವೇಷ್ಟಯಿತ್ವಾ ತತಃ ಸುಧೀಃ .. 11..
 ಅಂಗುಷ್ಟತರ್ಜನೀಭ್ಯಾಂ ತು ಹಸ್ತಾಭ್ಯಾಂ ಧಾರಯೇದ್ಧೃಢಂ .
 ಸ್ವಶಕ್ತ್ಯಾ ಚಾಲಯೇದ್ವಾಮೇ ದಕ್ಷಿಣೇನ ಪುನಃಪುನಃ .. 12..
 ಮುಹೂರ್ತದ್ವಯಪರ್ಯಂತಂ ನಿರ್ಭಯಾಚ್ಚಾಲಯೇತ್ಸುಧೀಃ .
 ಊರ್ಧ್ವಮಾಕರ್ಷಯೇತ್ಕಿಂಚಿತ್ಸುಷುಮ್ನಾಂ ಕುಂಡಲೀಗತಾಂ .. 13..
 ತೇನ ಕುಂಡಲಿನೀ ತಸ್ಯಾಃ ಸುಷುಮ್ನಾಯಾ ಮುಖಂ ವ್ರಜೇತ್ .
 ಜಹಾತಿ ತಸ್ಮಾತ್ಪ್ರಾಣೋಽಯಂ ಸುಷುಮ್ನಾಂ ವ್ರಜತಿ ಸ್ವತಃ .. 14..
 ತುಂದೇ ತು ತಾನಂ ಕುರ್ಯಾಚ್ಚ ಕಂಠಸಂಕೋಚನೇ ಕೃತೇ .
 ಸರಸ್ವತ್ಯಾಂ ಚಾಲನೇನ ವಕ್ಷಸಶ್ಶೋರ್ಧ್ವಗೋ ಮರುತ್ .. 15..
 ಸೂರ್ಯೇಣ ರೇಚಯೇದ್ವಾಯುಂ ಸರಸ್ವತ್ಯಾಸ್ತು ಚಾಲನೇ .
 ಕಂಠಸಂಕೋಚನಂ ಕೃತ್ವಾ ವಕ್ಷಸಶ್ಶೋರ್ಧ್ವಗೋ ಮರುತ್ .. 16..
 ತಸ್ಮಾತ್ಸಂಚಾಲಯೇನ್ನಿತ್ಯಂ ಶಬ್ದಗರ್ಭಾಂ ಸರಸ್ವತೀಂ .
 ಯಸ್ಯಾಃ ಸಂಚಾಲನೇನೈವ ಯೋಗೀ ರೋಗೈಃ ಪ್ರಮುಚ್ಯತೇ .. 17..
 ಗುಲ್ಮಂ ಜಲೋದರಃ ಪ್ಲೀಹಾ ಯೇ ಚಾನ್ಯೇ ತುಂದಮಧ್ಯಗಾಃ .
 ಸರ್ವೇ ತೇ ಶಕ್ತಿಚಾಲೇನ ರೋಗಾ ನಶ್ಯಂತಿ ನಿಶ್ಚಯಂ .. 18..
 ಪ್ರಾಣರೋಧಮಥೇದಾನೀಂ ಪ್ರವಕ್ಷ್ಯಾಮಿ ಸಮಾಸತಃ .
 ಪ್ರಾಣಶ್ಚ ದಹನೋ ವಾಯುರಾಯಾಮಃ ಕುಂಭಕಃ ಸ್ಮೃತಃ .. 19..
 ಸ ಏವ ದ್ವಿವಿಧಃ ಪ್ರೋಕ್ತಃ ಸಹಿತಃ ಕೇವಲಸ್ತಥಾ .
 ಯಾವತ್ಕೇವಲಸಿದ್ಧಿಃ ಸ್ಯಾತ್ಪ್ರಾವತ್ಸಹಿತಮಭ್ಯಸೇತ್ .. 20..
 ಸೂರ್ಯೋಜ್ವಾಲಯೀ ಶೀತಲೀ ಚ ಭಸ್ತೀ ಚೈವ ಚತುರ್ಥಿಕಾ .
 ಭೇದೈರೇವ ಸಮಂ ಕುಂಭೋ ಯಃ ಸ್ಯಾತ್ಸಹಿತಕುಂಭಕಃ .. 21..
 ಪವಿತ್ರೇ ನಿರ್ಜನೇ ದೇಶೇ ಶರ್ಕರಾದಿವಿವರ್ಜಿತೇ .
 ಧನುಃಪ್ರಮಾಣಪರ್ಯಂತೇ ಶೀತಾಗ್ನಿಜಲವರ್ಜಿತೇ .. 22..
 ಪವಿತ್ರೇ ನಾತ್ಯುಚ್ಚನೀಚೇ ಹ್ಯಾಸನೇ ಸುಖದೇ ಸುಖೇ .
 ಬದ್ಧಪದ್ಮಾಸನಂ ಕೃತ್ವಾ ಸರಸ್ವತ್ಯಾಸ್ತು ಚಾಲನಂ .. 23..
 ದಕ್ಷನಾಡ್ಯಾ ಸಮಾಕೃಷ್ಯ ಬಹಿಷ್ಠಂ ಪವನಂ ಶನೈಃ .
 ಯಥೇಷ್ಟಂ ಪೂರಯೇದ್ವಾಯುಂ ರೇಚಯೇದಿಡಯಾ ತತಃ .. 24..
 ಕಪಾಲಶೋಧನೇ ವಾಪಿ ರೇಚಯೇತ್ಪವನಂ ಶನೈಃ .
 ಚತುಷ್ಕಂ ವಾತದೋಷಂ ತು ಕೃಮಿದೋಷಂ ನಿಹಂತಿ ಚ .. 25..
 ಪುನಃ ಪುನರಿದಂ ಕಾರ್ಯಂ ಸೂರ್ಯಭೇದಮುದಾಹೃತಂ .
 ಮುಖಂ ಸಂಯಮ್ಯ ನಾಡಿಭ್ಯಾಮಾಕೃಷ್ಯ ಪವನಂ ಶನೈಃ .. 26..
 ಯಥಾ ಲಗತಿ ಕಂಠಾತ್ಪ್ರ ಹೃದಯಾವಧಿ ಸಸ್ವನಂ .

ಪೂರ್ವವತ್ಕುಂಭಯೇತ್ಪಾಣಂ ರೇಚಯೇದಿಡಯಾ ತತಃ .. 27..
 ಶೀಷೋದಿತಾನಲಹರಂ ಗಲಶ್ಲೇಷ್ಮಹರಂ ಪರಂ .
 ಸರ್ವರೋಗಹರಂ ಪುಣ್ಯಂ ದೇಹಾನಲವಿವರ್ಧನಂ .. 28..
 ನಾಡೀಜಲೋದರಂ ಧಾತುಗತದೋಷವಿನಾಶನಂ .
 ಗಚ್ಛತಸ್ತಿಷ್ಠತಃ ಕಾರ್ಯಮುಜ್ಜಾಯ್ಯಾಖ್ಯಂ ತು ಕುಂಭಕಂ .. 29..
 ಜಿಹ್ವಯಾ ವಾಯುಮಾಕೃಷ್ಯ ಪೂರ್ವವತ್ಕುಂಭಕಾದನು .
 ಶನ್ಯೆಸ್ತು ಘ್ರಾಣರಂಧ್ರಾಭ್ಯಾಂ ರೇಚಯೇದನಿಲಂ ಸುಧೀಃ .. 30..
 ಗುಲ್ಮಪ್ಲೀಹಾದಿಕಾಂದೋಷಾನ್ಪ್ಲಯಂ ಪಿತ್ತಂ ಜ್ವರಂ ತೃಷಾಂ .
 ವಿಷಾಣಿ ಶೀತಲೀ ನಾಮ ಕುಂಭಕೋಽಯಂ ನಿಹಂತಿ ಚ .. 31..
 ತತಃ ಪದ್ಮಾಸನಂ ಬದ್ಧ್ವಾ ಸಮಗ್ರೀವೋದರಃ ಸುಧೀಃ .
 ಮುಖಂ ಸಂಯಮ್ಯ ಯತ್ನೇನ ಪ್ರಾಣಂ ಘ್ರಾಣೇನ ರೇಚಯೇತ್ .. 32..
 ಯಥಾ ಲಗತಿ ಕಂಠಾತ್ಕುಂಭಕಾಲೇ ಸಸ್ವನಂ ತತಃ .
 ವೇಗೇನ ಪೂರಯೇತ್ಕಿಂಚಿದ್ಭೃತ್ಪದ್ಮಾವಧಿ ಮಾರುತಂ .. 33..
 ಪುನರ್ವಿರೇಚಯೇತ್ಪದ್ಮಾವಧಿ ಮಾರುತಂ ಪುನಃ ಪುನಃ .
 ಯಥೈವ ಲೋಹಕಾರಾಣಾಂ ಭಸ್ತಾ ವೇಗೇನ ಚಾಲ್ಯತೇ .. 34..
 ತಥೈವ ಸ್ವಶರೀರಸ್ಥಂ ಚಾಲಯೇತ್ಪವನಂ ಶನ್ಯಃ .
 ಯಥಾ ಶ್ರಮೋ ಭವೇದ್ಧೇಹೇ ತಥಾ ಸೂರ್ಯೇಣ ಪೂರಯೇತ್ .. 35..
 ಯಥೋದರಂ ಭವೇತ್ಪೂರ್ಣಂ ಪವನೇನ ತಥಾ ಲಘು .
 ಧಾರಯನ್ನಾಸಿಕಾಮಧ್ಯಂ ತರ್ಜನೀಭ್ಯಾಂ ವಿನಾ ದೃಢಂ .. 36..
 ಕುಂಭಕಂ ಪೂರ್ವವತ್ಕುಂಭ ರೇಚಯೇದಿಡಯಾನಿಲಂ .
 ಕಂಠೋತ್ಥಿತಾನಲಹರಂ ಶರೀರಾಗ್ನಿವಿವರ್ಧನಂ .. 37..
 ಕುಂಡಲೀಬೋಧಕಂ ಪುಣ್ಯಂ ಪಾಪಘ್ನಂ ಶುಭದಂ ಸುಖಂ .
 ಬ್ರಹ್ಮನಾಡೀಮುಖಾಂತಸ್ಥಕಫಾದ್ಯರ್ಗಲನಾಶನಂ .. 38..
 ಗುಣತ್ರಯಸಮುದ್ಯೋತಗ್ರಂಥಿತ್ರಯವಿಭೇದಕಂ .
 ವಿಶೇಷೇಣೈವ ಕರ್ತವ್ಯಂ ಭಸ್ತಾಖ್ಯಂ ಕುಂಭಕಂ ತ್ವಿದಂ .. 39..
 ಚತುರ್ಣಾಮಪಿ ಭೇದಾನಾಂ ಕುಂಭಕೇ ಸಮುಪಸ್ಥಿತೇ .
 ಬಂಧತ್ರಯಮಿದಂ ಕಾರ್ಯಂ ಯೋಗಿಭಿರ್ವೀತಕಲ್ಮಷೈಃ .. 40..
 ಪ್ರಥಮೋ ಮೂಲಬಂಧಸ್ತು ದ್ವಿತೀಯೋಡ್ಡೀಯಣಾಭಿಧಃ .
 ಜಾಲಂಧರಸೃತೀಯಸ್ತು ತೇಷಾಂ ಲಕ್ಷಣಮುಚ್ಯತೇ .. 41..
 ಅಧೋಗತಿಮಪಾನಂ ವೈ ಊರ್ಧ್ವಗಂ ಕುರುತೇ ಬಲಾತ್ .
 ಆಕುಂಚನೇನ ತಂ ಪ್ರಾಹುರ್ಮೂಲಬಂಧೋಽಯಮುಚ್ಯತೇ .. 42..
 ಅಪಾನೇ ಚೋರ್ಧ್ವಗೇ ಯಾತೇ ಸಂಪ್ರಾಪ್ತೇ ವಹ್ನಿಮಂಡಲೇ .

ತತೋಽನಲಶಿಖಾ ದೀರ್ಘಾ ವರ್ಧತೇ ವಾಯುನಾಽಽಹತಾ .. 43..
 ತತೋ ಯಾತೌ ವಹ್ಯಪಾನೌ ಪ್ರಾಣಮುಷ್ಟಸ್ವರೂಪಕಂ .
 ತೇನಾತ್ಯಂತಪ್ರದೀಪ್ತೇನ ಜ್ವಲನೋ ದೇಹಜಸ್ತಥಾ .. 44..
 ತೇನ ಕುಂಡಲಿನೀ ಸುಪ್ತಾ ಸಂತಪ್ತಾ ಸಂಪ್ರಬುದ್ಧ್ಯತೇ .
 ದಂಡಾಹತಭುಜಂಗೀವ ನಿಶ್ಚಸ್ಯ ಋಜುತಾಂ ವ್ರಜೇತ್ .. 45..
 ಬಿಲಪ್ರವೇಶತೋ ಯತ್ರ ಬ್ರಹ್ಮನಾಡ್ಯಂತರಂ ವ್ರಜೇತ್ .
 ತಸ್ಮಾನ್ನಿತ್ಯಂ ಮೂಲಬಂಧಃ ಕರ್ತವ್ಯೋ ಯೋಗಿಭಿಃ ಸದಾ .. 46..
 ಕುಂಭಕಾಂತೇ ರೇಚಕಾದೌ ಕರ್ತವ್ಯಸ್ತೂಡ್ಡಿಯಾಣಕಃ .
 ಬಂಧೋ ಯೇನ ಸುಷುಮ್ನಾಯಾಂ ಪ್ರಾಣಸ್ತೂಡ್ಡಿಯತೇ ಯತಃ .. 47..
 ತಸ್ಮಾದುಡ್ಡಿಯಣಾಖ್ಯೋಽಯಂ ಯೋಗಿಭಿಃ ಸಮುದಾಹೃತಃ .
 ಸತಿ ವಜ್ರಾಸನೇ ಪಾದೌ ಕರಾಭ್ಯಾಂ ಧಾರಯೇದ್ಧೃಢಂ .. 48..
 ಗುಲ್ಬದೇಶಸಮೀಪೇ ಚ ಕಂದಂ ತತ್ರ ಪ್ರಪೀಡಯೇತ್ .
 ಪಶ್ಚಿಮಂ ತಾನಮುದರೇ ಧಾರಯೇದ್-ಹೃದಯೇ ಗಲೇ .. 49..
 ಶನೈಃ ಶನೈರ್ಯದಾ ಪ್ರಾಣಸ್ತುಂದಸಂಧಿಂ ನಿಗಚ್ಛತಿ .
 ತುಂದದೋಷಂ ವಿನಿರ್ಧೂಯ ಕರ್ತವ್ಯಂ ಸತತಂ ಶನೈಃ .. 50..
 ಪೂರಕಾಂತೇ ತು ಕರ್ತವ್ಯೋ ಬಂಧೋ ಜಾಲಂಧರಾಭಿಧಃ .
 ಕಂಠಸಂಕೋಚರೂಪೋಽಸೌ ವಾಯುಮಾರ್ಗನಿರೋಧಕಃ .. 51..
 ಅಧಸ್ತಾತ್ಕುಂಚನೇನಾಶು ಕಂಠಸಂಕೋಚನೇ ಕೃತೇ .
 ಮಧ್ಯೇ ಪಶ್ಚಿಮತಾನೇನ ಸ್ಯಾತ್ಪ್ರಾಣೋ ಬ್ರಹ್ಮನಾಡಿಗಃ .. 52..
 ಪೂರ್ವೋಕ್ಷೇನ ಕ್ರಮೇಣೈವ ಸಮ್ಯಗಾಸನಮಾಸ್ಥಿತಃ .
 ಚಾಲನಂ ತು ಸರಸ್ವತ್ಯಾಃ ಕೃತ್ವಾ ಪ್ರಾಣಂ ನಿರೋಧಯೇತ್ .. 53..
 ಪ್ರಥಮೇ ದಿವಸೇ ಕಾರ್ಯಂ ಕುಂಭಕಾನಾಂ ಚತುಷ್ಟಯಂ .
 ಪ್ರತ್ಯೇಕಂ ದಶಸಂಖ್ಯಾಕಂ ದ್ವಿತೀಯೇ ಪಂಚಭಿನ್ನಥಾ .. 54..
 ವಿಶತ್ಯಲಂ ತೃತೀಯೇಽಕ್ಷಿ ಪಂಚವೃದ್ಧ್ಯಾ ದಿನೇ ದಿನೇ .
 ಕರ್ತವ್ಯಃ ಕುಂಭಕೋ ನಿತ್ಯಂ ಬಂಧತ್ರಯಸಮನ್ವಿತಃ .. 55..
 ದಿವಾ ಸುಪ್ತಿನಿಶಾಯಾಂ ತು ಜಾಗರಾದತಿಮೈಥುನಾತ್ .
 ಬಹುಸಂಕ್ರಮಣಂ ನಿತ್ಯಂ ರೋಧಾನ್ಮೂತ್ರಪುರೀಷಯೋಃ .. 56..
 ವಿಷಮಾಶನದೋಷಾಚ್ಚ ಪ್ರಯಾಸಪ್ರಾಣಚಿಂತನಾತ್ .
 ಶೀಘ್ರಮುತ್ತದ್ಯತೇ ರೋಗಃ ಸ್ತಂಭಯೇದ್ಯದಿ ಸಂಯಮೀ .. 57..
 ಯೋಗಾಭ್ಯಾಸೇನ ಮೇ ರೋಗ ಉತ್ಪನ್ನ ಇತಿ ಕಥ್ಯತೇ .
 ತತೋಽಭ್ಯಾಸಂ ತ್ಯಜೇದೇವಂ ಪ್ರಥಮಂ ವಿಘ್ನ ಉಚ್ಯತೇ .. 58..
 ದ್ವಿತೀಯಂ ಸಂಶಯಾಖ್ಯಂ ಚ ತೃತೀಯಂ ಚ ಪ್ರಮತ್ತತಾ .

ಆಲಸ್ಯಾಖ್ಯಂ ಚತುರ್ಥಂ ಚ ನಿದ್ರಾರೂಪಂ ತು ಪಂಚಮಂ .. 59..
 ಷಷ್ಠಂ ತು ವಿರತಿಭರ್ತುತಿಃ ಸಪ್ತಮಂ ಪರಿಕೀರ್ತಿತಂ .
 ವಿಷಮಂ ಚಾಷ್ಟಮಂ ಚೈವ ಅನಾಖ್ಯಂ ನವಮಂ ಸ್ಮೃತಂ .. 60..
 ಅಲಬ್ಧಿಯೋಗತತ್ತ್ವಸ್ಯ ದಶಮಂ ಪ್ರೋಚ್ಯತೇ ಬುದ್ಧಿಃ .
 ಇತ್ಯೇತದ್ವಿಘ್ನದಶಕಂ ವಿಚಾರೇಣ ತ್ಯಜೇದ್ಬುದ್ಧಃ .. 61..
 ಪ್ರಾಣಾಭ್ಯಾಸಸ್ತತಃ ಕಾರ್ಯೋ ನಿತ್ಯಂ ಸತ್ತ್ವಸ್ಥಯಾ ಧಿಯಾ .
 ಸುಷುಮ್ನಾ ಲೀಯತೇ ಚಿತ್ತಂ ತಥಾ ವಾಯುಃ ಪ್ರಧಾವತಿ .. 62..
 ಶುಷ್ಕೇ ಮಲೇ ತು ಯೋಗೀ ಚ ಸ್ಯಾದ್ಗತಿಶ್ಚಲಿತಾ ತತಃ .
 ಅಧೋಗತಿಮಪಾನಂ ವೈ ಊರ್ಧ್ವಗಂ ಕುರುತೇ ಬಲಾತ್ .. 63..
 ಆಕುಂಚನೇನ ತಂ ಪ್ರಾಹುರ್ಮೂಲಬಂಧೋಽಯಮುಚ್ಯತೇ .
 ಅಪಾನಶ್ಲೋರ್ಧ್ವಗೋ ಭೂತ್ವಾ ವಹ್ನಿನಾ ಸಹ ಗಚ್ಛತಿ .. 64..
 ಪ್ರಾಣಸ್ಥಾನಂ ತತೋ ವಹ್ನಿಃ ಪ್ರಾಣಾಪಾನೌ ಚ ಸತ್ತ್ವರಂ .
 ಮಿಲಿತ್ವಾ ಕುಂಡಲೀಂ ಯಾತಿ ಪ್ರಸುಪ್ತಾ ಕುಂಡಲಾಕೃತಿಃ .. 65..
 ತೇನಾಗ್ನಿನಾ ಚ ಸಂತಪ್ತಾ ಪವನೇನೈವ ಚಾಲಿತಾ .
 ಪ್ರಸಾರ್ಯ ಸ್ವಶರೀರಂ ತು ಸುಷುಮ್ನಾ ವದನಾಂತರೇ .. 66..
 ಬ್ರಹ್ಮಗ್ರಂಥಿಂ ತತೋ ಭಿತ್ತ್ವಾ ರಜೋಗುಣಸಮುದ್ಭವಂ .
 ಸುಷುಮ್ನಾ ವದನೇ ಶೀಘ್ರಂ ವಿದ್ಯುಲ್ಲೇಖೇವ ಸಂಸ್ಪುರೇತ್ .. 67..
 ವಿಷ್ಣುಗ್ರಂಥಿಂ ಪ್ರಯಾತ್ಯುಚ್ಚೈಃ ಸತ್ತ್ವರಂ ಹೃದಿ ಸಂಸ್ಥಿತಾ .
 ಊರ್ಧ್ವಂ ಗಚ್ಛತಿ ಯಚ್ಚಾಸ್ತೇ ರುದ್ರಗ್ರಂಥಿಂ ತದುದ್ಭವಂ .. 68..
 ಭ್ರುವೋರ್ಮಧ್ಯೇ ತು ಸಂಭಿದ್ಯ ಯಾತಿ ಶೀತಾಂಶುಮಂಡಲಂ .
 ಅನಾಹತಾಖ್ಯಂ ಯಚ್ಚಕ್ರಂ ದಲೈಃ ಷೋಡಶಭಿಯುತಂ .. 69..
 ತತ್ರ ಶೀತಾಂಶುಸಂಜಾತಂ ದ್ರವಂ ಶೋಷಯತಿ ಸ್ವಯಂ .
 ಚಲಿತೇ ಪ್ರಾಣವೇಗೇನ ರಕ್ತಂ ಪೀತಂ ರವೇರ್ಗ್ರಹಾತ್ .. 70..
 ಯಾತೇಂದುಚಕ್ರಂ ಯತ್ರಾಸ್ತೇ ಶುದ್ಧಶ್ಲೇಷ್ಮದ್ರವಾತ್ಮಕಂ .
 ತತ್ರ ಸಿಕ್ತಂ ಗ್ರಸತ್ಯುಷ್ಣಂ ಕಥಂ ಶೀತಸ್ವಭಾವಕಂ .. 71..
 ತಥೈವ ರಭಸಾ ಶುಕ್ಲಂ ಚಂದ್ರರೂಪಂ ಹಿ ತಪ್ಯತೇ .
 ಊರ್ಧ್ವಂ ಪ್ರವಹತಿ ಕ್ಷುಬ್ಧಾ ತದೈವಂ ಭ್ರಮತೇತರಾಂ .. 72..
 ತಸ್ಯಾಸ್ತಾದವಶಾಚ್ಚಿತ್ತಂ ಬಹಿಷ್ಠಂ ವಿಷಯೇಷು ಯತ್ .
 ತದೇವ ಪರಮಂ ಭುಕ್ತ್ವಾ ಸ್ವಸ್ಥಃ ಸ್ವಾತ್ಮರತೋ ಯುವಾ .. 73..
 ಪ್ರಕೃತ್ಯಷ್ಟಕರೂಪಂ ಚ ಸ್ಥಾನಂ ಗಚ್ಛತಿ ಕುಂಡಲೀ .
 ಕ್ರೋಡೀಕೃತ್ಯ ಶಿವಂ ಯಾತಿ ಕ್ರೋಡೀಕೃತ್ಯ ವಿಲೀಯತೇ .. 74..

ಇತ್ಯದೋರ್ಧ್ವರಜಃ ಶುಕ್ಲಂ ಶಿವೇ ತದನು ಮಾರುತಃ .
 ಪ್ರಾಣಾಪಾನೌ ಸಮೌ ಯಾತಿ ಸದಾ ಜಾತೌ ತಥೈವ ಚ .. 75..
 ಭೂತೇಽಲ್ಪೇ ಚಾಪ್ಯನಲ್ಪೇ ವಾ ವಾಚಕೇ ತ್ವತಿವರ್ಧತೇ .
 ಧವಯತ್ಯಖಿಲಾ ವಾತಾ ಅಗ್ನಿಮೂಷಾಹಿರಣ್ಯವತ್ .. 76..
 ಆಧಿಭೌತಿಕದೇಹಂ ತು ಆಧಿದೈವಿಕವಿಗ್ರಹೇ .
 ದೇಹೋಽತಿವಿಮಲಂ ಯಾತಿ ಚಾತಿವಾಹಿಕತಾಮಿಯಾತ್ .. 77..
 ಜಾಡ್ಯಭಾವವಿನಿರ್ಮುಕ್ತಮಮಲಂ ಚಿನ್ಮಯಾತ್ಮಕಂ .
 ತಸ್ಯಾತಿವಾಹಿಕಂ ಮುಖ್ಯಂ ಸರ್ವೇಷಾಂ ತು ಮದಾತ್ಮಕಂ .. 78..
 ಜಾಯಾಭವವಿನಿರ್ಮುಕ್ತಿಃ ಕಾಲರೂಪಸ್ಯ ವಿಭ್ರಮಃ .
 ಇತಿ ತಂ ಸ್ವಸ್ವರೂಪಾ ಹಿ ಮತೀ ರಜ್ಜುಭುಜಂಗವತ್ .. 79..
 ಮೃಷ್ಯವೋದೇತಿ ಸಕಲಂ ಮೃಷ್ಯವ ಪ್ರವಿಲೀಯತೇ .
 ರೌಪ್ಯಬುದ್ಧಿಃ ಶುಕ್ತಿಕಾಯಾಂ ಸ್ತ್ರೀಪುಂಸೋರ್ಭ್ರಮತೋ ಯಥಾ .. 80..
 ಪಿಂಡಬ್ರಹ್ಮಾಂಡಯೋರೈಕ್ಯಂ ಲಿಂಗಸೂತ್ರಾತ್ಮನೋರಪಿ .
 ಸ್ವಾಪಾವ್ಯಾಕೃತಯೋರೈಕ್ಯಂ ಸ್ವಪ್ರಕಾಶಚಿದಾತ್ಮನೋಃ .. 81..
 ಶಕ್ತಿಃ ಕುಂಡಲಿನೀ ನಾಮ ಬಿಸತಂತುನಿಭಾ ಶುಭಾ .
 ಮೂಲಕಂದಂ ಫಣಾಗ್ರೇಣ ದೃಷ್ಟ್ವಾ ಕಮಲಕಂದವತ್ .. 82..
 ಮುಖೇನ ಪುಚ್ಯಂ ಸಂಗೃಹ್ಯ ಬ್ರಹ್ಮರಂಧ್ರಸಮನ್ವಿತಾ .
 ಪದ್ಮಾಸನಗತಃ ಸ್ವಸ್ಥೋ ಗುದಮಾಕುಂಚ್ಯ ಸಾಧಕಃ .. 83..
 ವಾಯುಮೂರ್ಧ್ವಗತಂ ಕುರ್ವನ್ಮುಂಭಕಾವಿಷ್ಟಮಾನಸಃ .
 ವಾಯ್ವಾಘಾತವಶಾದಗ್ನಿಃ ಸ್ವಾಧಿಷ್ಠಾನಗತೋ ಜ್ವಲನ್ .. 84..
 ಜ್ವಲನಾಘಾತಪವನಾಘಾತೋರೂನ್ನಿದ್ರಿತೋಽಹಿರಾಟ್ .
 ಬ್ರಹ್ಮಗ್ರಂಥಿಂ ತತೋ ಭಿತ್ತ್ವಾ ವಿಷ್ಟುಗ್ರಂಥಿಂ ಭಿನತ್ಯತಃ .. 85..
 ರುದ್ರಗ್ರಂಥಿಂ ಚ ಭಿತ್ತ್ವೈವ ಕಮಲಾನಿ ಭಿನತ್ತಿ ಷಟ್ .
 ಸಹಸ್ರಕಮಲೇ ಶಕ್ತಿಃ ಶಿವೇನ ಸಹ ಮೋದತೇ .. 86..
 ಸೈವಾವಸ್ಥಾ ಪರಾ ಜ್ಞೇಯಾ ಸೈವ ನಿರ್ವೃತಿಕಾರಿಣೀ ಇತಿ ..
 ಇತಿ ಪ್ರಥಮೋಽಧ್ಯಾಯಃ .. 1..
 ಅಥಾಹಂ ಸಂಪ್ರವಕ್ಷ್ಯಾಮಿ ವಿದ್ಯಾಂ ಖೇಚರಿಸಂಜ್ಞಿಕಾಂ .
 ಯಥಾ ವಿಜ್ಞಾನವಾನಸ್ಯಾ ಲೋಕೇಽಸ್ಮಿನ್ನಜರೋಽಮರಃ .. 1..
 ಮೃತ್ಯುವ್ಯಾಧಿಜರಾಗ್ರಸ್ತೋ ದೃಷ್ಟ್ವಾ ವಿದ್ಯಾಮಿಮಾಂ ಮುನೇ .
 ಬುದ್ಧಿಂ ದೃಢತರಾಂ ಕೃತ್ವಾ ಖೇಚರೀಂ ತು ಸಮಭ್ಯಸೇತ್ .. 2..
 ಜರಾಮೃತ್ಯುಗದಘ್ನೋ ಯಃ ಖೇಚರೀಂ ವೇತ್ತಿ ಭೂತಲೇ .

ಗ್ರಂಥತಶ್ಚಾರ್ಥತಶ್ಚೈವ ತದಭ್ಯಾಸಪ್ರಯೋಗತಃ .. 3..
 ತಂ ಮುನೇ ಸರ್ವಭಾವೇನ ಗುರುಂ ಮತ್ವಾ ಸಮಾಶ್ರಯೇತ್ .
 ದುರ್ಲಭಾ ಖೇಚರೀ ವಿದ್ಯಾ ತದಭ್ಯಾಸೋಽಪಿ ದುರ್ಲಭಃ .. 4..
 ಅಭ್ಯಾಸಂ ಮೇಲನಂ ಚೈವ ಯುಗಪನ್ನೈವ ಸಿದ್ಧತಿ .
 ಅಭ್ಯಾಸಮಾತ್ರನಿರತಾ ನ ವಿಂದಂತೇ ಹ ಮೇಲನಂ .. 5..
 ಅಭ್ಯಾಸಂ ಲಭತೇ ಬ್ರಹ್ಮಂಜನ್ಮಜನ್ಮಾಂತರೇ ಕ್ವಚಿತ್ .
 ಮೇಲನಂ ತು ಜನ್ಮನಾಂ ಶತಾಂತೇಽಪಿ ನ ಲಭ್ಯತೇ .. 6..
 ಅಭ್ಯಾಸಂ ಬಹುಜನ್ಮಾಂತೇ ಕೃತ್ವಾ ತದ್ಭಾವಸಾಧಿತಂ .
 ಮೇಲನಂ ಲಭತೇ ಕಶ್ಚಿದ್ಯೋಗೀ ಜನ್ಮಾಂತರೇ ಕ್ವಚಿತ್ .. 7..
 ಯದಾ ತು ಮೇಲನಂ ಯೋಗೀ ಲಭತೇ ಗುರುವಕ್ತೃತಃ .
 ತದಾ ತತ್ಸಿದ್ಧಿಮಾಪ್ನೋತಿ ಯದುಕ್ತಾ ಶಾಸ್ತ್ರಸಂತತಾ .. 8..
 ಗ್ರಂಥತಶ್ಚಾರ್ಥತಶ್ಚೈವ ಮೇಲನಂ ಲಭತೇ ಯದಾ .
 ತದಾ ಶಿವತ್ವಮಾಪ್ನೋತಿ ನಿರ್ಮುಕ್ತಃ ಸರ್ವಸಂಸೃತೇಃ .. 9..
 ಶಾಸ್ತ್ರಂ ವಿನಾಪಿ ಸಂಬೋದ್ಧಂ ಗುರವೋಽಪಿ ನ ಶಕ್ಷುಯುಃ .
 ತಸ್ಮಾತ್ಸದುರ್ಲಭತರಂ ಲಭ್ಯಂ ಶಾಸ್ತ್ರಮಿದಂ ಮುನೇ .. 10..
 ಯಾವನ್ನ ಲಭ್ಯತೇ ಶಾಸ್ತ್ರಂ ತಾವದ್ಗಾಂ ಪರ್ಯಟೇದ್ಯತಿಃ .
 ಯದಾ ಸಂಲಭ್ಯತೇ ಶಾಸ್ತ್ರಂ ತದಾ ಸಿದ್ಧಿಃ ಕರೇ ಸ್ಥಿತಾ .. 11..
 ನ ಶಾಸ್ತ್ರೇಣ ವಿನಾ ಸಿದ್ಧಿದ್ಯೋಷ್ಣಾ ಚೈವ ಜಗತ್ತಯೇ .
 ತಸ್ಮಾನ್ನೈಲನದಾತಾರಂ ಶಾಸ್ತ್ರದಾತಾರಮಚ್ಯುತಂ .. 12..
 ತದಭ್ಯಾಸಪ್ರದಾತಾರಂ ಶಿವಂ ಮತ್ವಾ ಸಮಾಶ್ರಯೇತ್ .
 ಲಬ್ಧ್ವಾ ಶಾಸ್ತ್ರಮಿದಂ ಮಹ್ಯಮನ್ಯೇಷಾಂ ನ ಪ್ರಕಾಶಯೇತ್ .. 13..
 ತಸ್ಮಾತ್ಸರ್ವಪ್ರಯತ್ನೇನ ಗೋಪನೀಯಂ ವಿಜಾನತಾ .
 ಯತ್ರಾಸ್ತೇ ಚ ಗುರುರ್ಬ್ರಹ್ಮಂದಿವ್ಯಯೋಗಪ್ರದಾಯಕಃ .. 14..
 ತತ್ರ ಗತ್ವಾ ಚ ತೇನೋಕ್ತವಿದ್ಯಾಂ ಸಂಗೃಹ್ಯ ಖೇಚರೀಂ .
 ತೇನೋಕ್ತಃ ಸಮ್ಯಗಭ್ಯಾಸಂ ಕುರ್ಯಾದಾದಾವತಂದ್ರಿತಃ .. 15..
 ಅನಯಾ ವಿದ್ಯಯಾ ಯೋಗೀ ಖೇಚರೀಸಿದ್ಧಿಭಾಗ್ಭವೇತ್ .
 ಖೇಚರ್ಯಾ ಖೇಚರೀಂ ಯುಂಜನ್ವೇಚರೀಬೀಜಪೂರಯಾ .. 16..
 ಖೇಚರಾಧಿಪತಿಭೂತ್ವಾ ಖೇಚರೇಷು ಸದಾ ವಸೇತ್ .
 ಖೇಚರಾವಸಥಂ ವಕ್ಷಿಮಂಬುಮಂಡಲಭೂಷಿತಂ .. 17..
 ಆಖ್ಯಾತಂ ಖೇಚರೀಬೀಜಂ ತೇನ ಯೋಗಃ ಪ್ರಸಿದ್ಧತಿ .
 ಸೋಮಾಂಶನವಕಂ ವರ್ಣಂ ಪ್ರತಿಲೋಮೇನ ಚೋದ್ಧರೇತ್ .. 18..

ತನ್ಮಾತ್ಮ್ಯಂಶಕಮಾಖ್ಯಾತಮಕ್ಷರಂ ಚಂದ್ರರೂಪಕಂ .
 ತನ್ಮಾದಪ್ಯಷ್ಟಮಂ ವರ್ಣಂ ವಿಲೋಮೇನ ಪರಂ ಮುನೇ .. 19..
 ತಥಾ ತತ್ತರಮಂ ವಿದ್ಧಿ ತದಾದಿರಪಿ ಪಂಚಮೀ .
 ಇಂದೋಶ್ಚ ಬಹುಭಿನ್ನೇ ಚ ಕೂಟೋಽಯಂ ಪರಿಕೀರ್ತಿತಃ .. 20..
 ಗುರೂಪದೇಶಲಭ್ಯಂ ಚ ಸರ್ವಯೋಗಪ್ರಸಿದ್ಧಿದಂ .
 ಯತ್ತಸ್ಯ ದೇಹಜಾ ಮಾಯಾ ನಿರುದ್ಧಕರಣಾಶ್ರಯಾ .. 21..
 ಸ್ವಪ್ನೇಽಪಿ ನ ಲಭೇತ್ತಸ್ಯ ನಿತ್ಯಂ ದ್ವಾದಶಜಪ್ಯತಃ .
 ಯ ಇಮಾಂ ಪಂಚ ಲಕ್ಷಣಿ ಜಪೇದಪಿ ಸುಯಂತ್ರಿತಃ .. 22..
 ತಸ್ಯ ಶ್ರೀಖೇಚರೀಸಿದ್ಧಿಃ ಸ್ವಯಮೇವ ಪ್ರವರ್ತತೇ .
 ನಶ್ಯಂತಿ ಸರ್ವವಿಘ್ನಾನಿ ಪ್ರಸೀದಂತಿ ಚ ದೇವತಾಃ .. 23..
 ವಲೀಪಲಿತನಾಶಶ್ಚ ಭವಿಷ್ಯತಿ ನ ಸಂಶಯಃ .
 ಏವಂ ಲಬ್ಧ್ವಾ ಮಹಾವಿದ್ಯಾಮಭ್ಯಾಸಂ ಕಾರಯೇತ್ತತಃ .. 24..
 ಅನ್ಯಥಾ ಕ್ಲಿಶ್ಯತೇ ಬ್ರಹ್ಮನ್ನ ಸಿದ್ಧಿಃ ಖೇಚರೀಪಥೇ .
 ಯದಭ್ಯಾಸವಿಧೌ ವಿದ್ಯಾಂ ನ ಲಭೇದ್ಯಃ ಸುಧಾಮಯೀಂ .. 25..
 ತತಃ ಸಂಮೇಲಕಾದೌ ಚ ಲಬ್ಧ್ವಾ ವಿದ್ಯಾಂ ಸದಾ ಜಪೇತ್ .
 ನಾನ್ಯಥಾ ರಹಿತೋ ಬ್ರಹ್ಮನ್ನ ಕಿಂಚಿಸ್ತಿದ್ಧಿಭಾಗ್ಯವೇತ್ .. 26..
 ಯದಿದಂ ಲಭ್ಯತೇ ಶಾಸ್ತ್ರಂ ತದಾ ವಿದ್ಯಾಂ ಸಮಾಶ್ರಯೇತ್ .
 ತತಸ್ತದೋದಿತಾಂ ಸಿದ್ಧಿಮಾಶು ತಾಂ ಲಭತೇ ಮುನಿಃ .. 27..
 ತಾಲುಮೂಲಂ ಸಮುತ್ಕೃಷ್ಯ ಸಪ್ತವಾಸರಮಾತ್ಮವಿತ್ .
 ಸ್ವಗುರೂಕ್ತಪ್ರಕಾರೇಣ ಮಲಂ ಸರ್ವಂ ವಿಶೋಧಯೇತ್ .. 28..
 ಸ್ನುಹಿಪತ್ರನಿಭಂ ಶಸ್ತ್ರಂ ಸುತೀಕ್ಷ್ಣಂ ಸ್ನಿಗ್ಧನಿರ್ಮಲಂ .
 ಸಮಾದಾಯ ತತಸ್ತೇನ ರೋಮಮಾತ್ರಂ ಸಮುಚ್ಚಿನೇತ್ .. 29..
 ಹಿತ್ವಾ ಸೈಂಧವಪಥ್ಯಾಭ್ಯಾಂ ಚೂರ್ಣಿತಾಭ್ಯಾಂ ಪ್ರಕರ್ಷಯೇತ್ .
 ಪುನಃ ಸಪ್ತದಿನೇ ಪ್ರಾಪ್ತೇ ರೋಮಮಾತ್ರಂ ಸಮುಚ್ಚಿನೇತ್ .. 30..
 ಏವಂ ಕ್ರಮೇಣ ಷಣ್ಮಾಸಂ ನಿತ್ಯೋದ್ಯುಕ್ತಃ ಸಮಾಚರೇತ್ .
 ಷಣ್ಮಾಸಾದ್ರಸನಾಮೂಲಂ ಸಿರಾಬದ್ಧಂ ಪ್ರಣಶ್ಯತಿ .. 31..
 ಅಥ ವಾಗೀಶ್ವರೀಧಾಮ ಶಿರೋ ವಸ್ತ್ರೇಣ ವೇಷ್ಟಯೇತ್ .
 ಶನೈರುತ್ಕರ್ಷಯೇದ್ಯೋಗೀ ಕಾಲವೇಲಾವಿಧಾನವಿತ್ .. 32..
 ಪುನಃ ಷಣ್ಮಾಸಮಾತ್ರೇಣ ನಿತ್ಯಂ ಸಂಘರ್ಷಣಾನ್ಮನೇ .
 ಭ್ರೂಮಧ್ಯಾವಧಿ ಚಾಪ್ಯೇತಿ ತಿರ್ಯಕ್ಕಣಬಿಲಾವಧಿಃ .. 33..
 ಅಥಶ್ಚ ಚುಬುಕಂ ಮೂಲಂ ಪ್ರಯಾತಿ ಕ್ರಮಚಾರಿತಾ .

ಪುನಃ ಸಂವತ್ಸರಾಣಾಂ ತು ತೃತೀಯಾದೇವ ಲೀಲಯಾ .. 34..
 ಕೇಶಾಂತಮೂರ್ಧ್ವಂ ಕ್ರಮತಿ ತಿರ್ಯಕ್ ಶಾಖಾವಧಿರ್ಮುನೇ .
 ಅಧಸ್ತಾತ್ಕಂಠಕೂಪಾಂತಂ ಪುನರ್ವರ್ಷತ್ರಯೇಣ ತು .. 35..
 ಬ್ರಹ್ಮರಂಧ್ರಂ ಸಮಾವೃತ್ಯ ತಿಷ್ಠೇದೇವ ನ ಸಂಶಯಃ .
 ತಿರ್ಯಕ್ ಚೂಲಿತಲಂ ಯಾತಿ ಅಧಃ ಕಂಠಬಿಲಾವಧಿ .. 36..
 ಶನ್ಯೈಃ ಶನ್ಯೈರ್ಮಸ್ತಕಾಚ್ಚ ಮಹಾವಜ್ರಕಪಾಟಭಿತ್ .
 ಪೂರ್ವಂ ಬೀಜಯುತಾ ವಿದ್ಯಾ ಹ್ಯಾಖ್ಯಾತಾ ಯತಿದುರ್ಲಭಾ .. 37..
 ತಸ್ಯಾಃ ಷಡಂಗಂ ಕುರ್ವೀತ ತಯಾ ಷಟ್ಸ್ವರಭಿನ್ನಯಾ .
 ಕುರ್ಯಾದೇವಂ ಕರನ್ಯಾಸಂ ಸರ್ವಸಿದ್ಧ್ಯಾದಿಹೇತವೇ .. 38..
 ಶನ್ಯೈರೇವಂ ಪ್ರಕರ್ತವ್ಯಮಭ್ಯಾಸಂ ಯುಗಪನ್ನಹಿ .
 ಯುಗಪದ್ಧರ್ತತೇ ಯಸ್ಯ ಶರೀರಂ ವಿಲಯಂ ವ್ರಜೇತ್ .. 39..
 ತಸ್ಮಾಚ್ಚನ್ಯೈಃ ಶನ್ಯೈಃ ಕಾರ್ಯಮಭ್ಯಾಸಂ ಮುನಿಪುಂಗವ .
 ಯದಾ ಚ ಬಾಹ್ಯಮಾರ್ಗೇಣ ಜಿಹ್ವಾ ಬ್ರಹ್ಮಬಿಲಂ ವ್ರಜೇತ್ .. 40..
 ತದಾ ಬ್ರಹ್ಮಾರ್ಗಲಂ ಬ್ರಹ್ಮಂದುರ್ಭೇದ್ಯಂ ತ್ರಿದಶೈರಪಿ .
 ಅಂಗುಲ್ಯಗ್ರೇಣ ಸಂಘೃಷ್ಯ ಜಿಹ್ವಾಮಾತ್ರಂ ನಿವೇಶಯೇತ್ .. 41..
 ಏವಂ ವರ್ಷತ್ರಯಂ ಕೃತ್ವಾ ಬ್ರಹ್ಮದ್ವಾರಂ ಪ್ರವಿಶ್ಯತಿ .
 ಬ್ರಹ್ಮದ್ವಾರೇ ಪ್ರವಿಷ್ಟೇ ತು ಸಮ್ಯಜ್ಜ್ಞಾನಮಾಚರೇತ್ .. 42..
 ಮಥನೇನ ವಿನಾ ಕೇಚಿತ್ಸಾಧಯಂತಿ ವಿಪಶ್ಚಿತಃ .
 ಖೇಚರೀಮಂತ್ರಸಿದ್ಧಸ್ಯ ಸಿದ್ಧತೇ ಮಥನಂ ವಿನಾ .. 43..
 ಜಪಂ ಚ ಮಥನಂ ಚೈವ ಕೃತ್ವಾ ಶೀಘ್ರಂ ಫಲಂ ಲಭೇತ್ .
 ಸ್ವರ್ಣಜಾಂ ರೌಪ್ಯಜಾಂ ವಾಪಿ ಲೋಹಜಾಂ ವಾ ಶಲಾಕಿಕಾಂ .. 44..
 ನಿಯೋಜ್ಯ ನಾಸಿಕಾರಂಧ್ರಂ ದುಗ್ಧಸಿಕ್ತೇನ ತಂತುನಾ .
 ಪ್ರಾಣಾನ್ನಿರುದ್ಯ ಹೃದಯೇ ಸುಖಮಾಸನಮಾತ್ಮನಃ .. 45..
 ಶನ್ಯೈಃ ಸುಮಥನಂ ಕುರ್ಯಾದ್ಭೂಮಧ್ಯೇ ನ್ಯಸ್ಯ ಚಕ್ಷುಷೀ .
 ಷಣ್ಮಾಸಂ ಮಥನಾವಸ್ಥಾ ಭಾವೇನೈವ ಪ್ರಜಾಯತೇ .. 46..
 ಯಥಾ ಸುಷುಪ್ತಿರ್ಬಾಲಾನಾಂ ಯಥಾ ಭಾವಸ್ತಥಾ ಭವೇತ್ .
 ನ ಸದಾ ಮಥನಂ ಶಸ್ತ್ರಂ ಮಾಸೇ ಮಾಸೇ ಸಮಾಚರೇತ್ .. 47..
 ಸದಾ ರಸನಯಾ ಯೋಗೀ ಮಾರ್ಗಂ ನ ಪರಿಸಂಕ್ರಮೇತ್ .
 ಏವಂ ದ್ವಾದಶವರ್ಷಾಂತೇ ಸಂಸಿದ್ಧಿರ್ಭವತಿ ಧ್ರುವಾ .. 48..
 ಶರೀರೇ ಸಕಲಂ ವಿಶ್ವಂ ಪಶ್ಯತ್ಯಾತ್ಮಾವಿಭೇದತಃ .
 ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡೋಽಯಂ ಮಹಾಮಾರ್ಗೋ ರಾಜದಂತೋರ್ಧ್ವಕುಂಡಲೀ .. 49..
 ಇತಿ.. ಇತಿ..
 ಇತಿ ದ್ವಿತೀಯೋಽಧ್ಯಾಯಃ .. 2..

ಮೇಲನಮನುಃ . ಹ್ರೀಂ ಭಂ ಸಂ ಪಂ ಫಂ ಸಂ ಕ್ಷಂ . ಪದ್ಮಜ ಉವಾಚ .
 ಅಮಾವಾಸ್ಯಾ ಚ ಪ್ರತಿಪತ್ತೌರ್ಣಮಾಸೀ ಚ ಶಂಕರ .
 ಅಸ್ಯಾಃ ಕಾ ವರ್ಣ್ಯತೇ ಸಂಜ್ಞಾ ಏತದಾಖ್ಯಾಹಿ ತತ್ತ್ವತಃ .. 1..
 ಪ್ರತಿಪದ್ಧಿನತೋಽಕಾಲೇ ಅಮಾವಾಸ್ಯಾ ತಥೈವ ಚ .
 ಪೌರ್ಣಮಾಸ್ಯಾಂ ಸ್ಥಿರೀಕುರ್ಯಾತ್ ಚ ಪಂಥಾ ಹಿ ನಾನ್ಯಥಾ .. 2..
 ಕಾಮೇನ ವಿಷಯಾಕಾಂಕ್ಷೀ ವಿಷಯಾತ್ಕಾಮಮೋಹಿತಃ .
 ದ್ವಾವೇವ ಸಂತ್ಯಜೇನ್ನಿತ್ಯಂ ನಿರಂಜನಮುಪಾಶ್ರಯೇತ್ .. 3..
 ಅಪರಂ ಸಂತ್ಯಜೇತ್ಸರ್ವಂ ಯದಿಚ್ಛೇದಾತ್ಮನೋ ಹಿತಂ .
 ಶಕ್ತಿಮಧ್ಯೇ ಮನಃ ಕೃತ್ವಾ ಮನಃ ಶಕ್ತೇಶ್ಚ ಮಧ್ಯಗಂ .. 4..
 ಮನಸಾ ಮನ ಆಲೋಕ್ಯ ತತ್ತ್ವಜೇತ್ತರಮಂ ಪದಂ .
 ಮನ ಏವ ಹಿ ಬಿಂದುಶ್ಚ ಉತ್ಪತ್ತಿಸ್ಥಿತಿಕಾರಣಂ .. 5..
 ಮನಸೋತ್ಪದ್ಯತೇ ಬಿಂದುರ್ಯಥಾ ಕ್ಷೀರಂ ಘೃತಾತ್ಮಕಂ .
 ನ ಚ ಬಂಧನಮಧ್ಯಸ್ಥಂ ತದ್ವೈ ಕಾರಣಮಾನಸಂ .. 6..
 ಚಂದ್ರಾರ್ಕಮಧ್ಯಮಾ ಶಕ್ತಿಯತ್ರಸ್ಥಾ ತತ್ರ ಬಂಧನಂ .
 ಜ್ಞಾತ್ವಾ ಸುಷುಮ್ನಾಂ ತದ್ಧೇದಂ ಕೃತ್ವಾ ವಾಯುಂ ಚ ಮಧ್ಯಗಂ .. 7..
 ಸ್ಥಿತ್ವಾಸೌ ಭೈಂದವಸ್ಥಾನೇ ಘ್ರಾಣರಂದ್ರೇ ನಿರೋಧಯೇತ್ .
 ವಾಯುಂ ಬಿಂದುಂ ಸಮಾಖ್ಯಾತಂ ಸತ್ತ್ವಂ ಪ್ರಕೃತಿಮೇವ ಚ .. 8..
 ಷಟ್ ಚಕ್ರಾಣಿ ಪರಿಜ್ಞಾತ್ವಾ ಪ್ರವಿಶೇತ್ಸುಖಮಂಡಲಂ .
 ಮೂಲಾಧಾರಂ ಸ್ವಾಧಿಷ್ಠಾನಂ ಮಣಿಪೂರಂ ತೃತೀಯಕಂ .. 9..
 ಅನಾಹತಂ ವಿಶುದ್ಧಂ ಚ ಆಜ್ಞಾಚಕ್ರಂ ಚ ಷಷ್ಠಕಂ .
 ಆಧಾರಂ ಗುದಮಿತ್ಯುಕ್ತಂ ಸ್ವಾಧಿಷ್ಠಾನಂ ತು ಲೈಂಗಿಕಂ .. 10..
 ಮಣಿಪೂರಂ ನಾಭಿದೇಶಂ ಹೃದಯಸ್ಥಮನಾಹತಂ .
 ವಿಶುದ್ಧಿಃ ಕಂಠಮೂಲೇ ಚ ಆಜ್ಞಾಚಕ್ರಂ ಚ ಮಸ್ತಕಂ .. 11..
 ಷಟ್ ಚಕ್ರಾಣಿ ಪರಿಜ್ಞಾತ್ವಾ ಪ್ರವಿಶೇತ್ಸುಖಮಂಡಲೇ .
 ಪ್ರವಿಶೇದ್ವಾಯುಮಾಕೃಷ್ಯ ತಯೈವೋರ್ಧ್ವಂ ನಿಯೋಜಯೇತ್ .. 12..
 ಏವಂ ಸಮಭ್ಯಸೇದ್ವಾಯುಂ ಸ ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡಮಯೋ ಭವೇತ್ .
 ವಾಯುಂ ಬಿಂದುಂ ತಥಾ ಚಕ್ರಂ ಚಿತ್ತಂ ಚೈವ ಸಮಭ್ಯಸೇತ್ .. 13..
 ಸಮಾಧಿಮೇಕೇನ ಸಮಮಮೃತಂ ಯಾಂತಿ ಯೋಗಿನಃ .
 ಯಥಾಗ್ನಿದಾರುಮಧ್ಯಸ್ಥೋ ನೋತ್ತಿಷ್ಠೇನ್ಮಥನಂ ವಿನಾ .. 14..
 ವಿನಾ ಚಾಭ್ಯಾಸಯೋಗೇನ ಜ್ಞಾನದೀಪಸ್ತಥಾ ನ ಹಿ .
 ಘಟಮಧ್ಯಗತೋ ದೀಪೋ ಬಾಹ್ಯೇ ನೈವ ಪ್ರಕಾಶತೇ .. 15..
 ಭಿನ್ನೇ ತಸ್ಮಿನ್ಘಟೇ ಚೈವ ದೀಪಜ್ವಾಲಾ ಚ ಭಾಸತೇ .

ಸ್ವಕಾಯಂ ಘಟಮಿತ್ಯುಕ್ತಂ ಯಥಾ ದೀಪೋ ಹಿ ತತ್ಪದಂ .. 16..
 ಗುರುವಾಕ್ಯಸಮಾಭಿನ್ನೇ ಬ್ರಹ್ಮಜ್ಞಾನಂ ಸ್ಫುಟೀಭವೇತ್ .
 ಕರ್ಣಧಾರಂ ಗುರುಂ ಪ್ರಾಪ್ಯ ಕೃತ್ವಾ ಸೂಕ್ಷ್ಮಂ ತರಂತಿ ಚ .. 17..
 ಅಭ್ಯಾಸವಾಸನಾಶಕ್ತ್ಯಾ ತರಂತಿ ಭವಸಾಗರಂ .
 ಪರಾಯಾಮಂಕುರೀಭೂಯ ಪಶ್ಯಂತಾಂ ದ್ವಿದಲೀಕೃತಾ .. 18..
 ಮಧ್ಯಮಾಯಾಂ ಮುಕುಲಿತಾ ವೈಖರ್ಯಾಂ ವಿಕಸೀಕೃತಾ .
 ಪೂರ್ವಂ ಯಥೋದಿತಾ ಯಾ ವಾಗ್ವಿಲೋಮೇನಾಸ್ತಗಾ ಭವೇತ್ .. 19..
 ತಸ್ಯಾ ವಾಚಃ ಪರೋ ದೇವಃ ಕೂಟಸ್ಥೋ ವಾಕ್ಯಬೋಧಕಃ .
 ಸೋಹಮಸ್ಮೀತಿ ನಿಶ್ಚಿತ್ಯ ಯಃ ಸದಾ ವರ್ತತೇ ಪುಮಾನ್ .. 20..
 ಶಬ್ದೈ ರುಚ್ಚಾವಚೈರ್ನೀಚೈರ್ಭಾಷಿತೋಽಪಿ ನ ಲಿಪ್ಯತೇ .
 ವಿಶ್ವಶ್ಚ ತೈಜಸಶ್ಚೈವ ಪ್ರಾಜ್ಞಶ್ಚೇತಿ ಚ ತೇ ತ್ರಯಃ .. 21..
 ವಿರಾಡ್ಧಿರಣ್ಯಗರ್ಭಶ್ಚ ಈಶ್ವರಶ್ಚೇತಿ ತೇ ತ್ರಯಃ .
 ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡಂ ಚೈವ ಪಿಂಡಾಂಡಂ ಲೋಕಾ ಭೂರಾದಯಃ ಕ್ರಮಾತ್ .. 22..
 ಸ್ವಸ್ತೋಪಾಧಿಲಯಾದೇವ ಲೀಯಂತೇ ಪ್ರತ್ಯಗಾತ್ಮನಿ .
 ಅಂಡಂ ಜ್ಞಾನಾಗ್ನಿನಾ ತಪ್ತಂ ಲೀಯತೇ ಕಾರಣೈಃ ಸಹ .. 23..
 ಪರಮಾತ್ಮನಿ ಲೀನಂ ತತ್ಪರಂ ಬ್ರಹ್ಮೈವ ಜಾಯತೇ .
 ತತಃ ಸ್ತಿಮಿತಗಂಭೀರಂ ನ ತೇಜೋ ನ ತಮಸ್ತತಂ .. 24..
 ಅನಾಖ್ಯಮನಭಿವ್ಯಕ್ತಂ ಸತ್ಕಿಂಚಿದವಶಿಷ್ಯತೇ .
 ಧ್ಯಾತ್ವಾ ಮಧ್ಯಸ್ಥಮಾತ್ಮಾನಂ ಕಲಶಾಂತರದೀಪವತ್ .. 25..
 ಅಂಗುಷ್ಠಮಾತ್ರಮಾತ್ಮಾನಮಧೂಮಜ್ಯೋತಿರೂಪಕಂ .
 ಪ್ರಕಾಶಯಂತಮಂತಸ್ಥಂ ಧ್ಯಾಯೇತ್ಕೂಟಸ್ಥಮವ್ಯಯಂ .. 26..
 ವಿಜ್ಞಾನಾತ್ಮಾ ತಥಾ ದೇಹೇ ಜಾಗ್ರತ್ಸ್ವಪ್ನಸುಷುಪ್ತಿತಃ .
 ಮಾಯಯಾ ಮೋಹಿತಃ ಪಶ್ಚಾದ್ಭಹುಜನ್ಮಾಂತರೇ ಪುನಃ .. 27..
 ಸತ್ಕರ್ಮಪರಿಪಾಕಾತ್ ಸ್ವವಿಕಾರಂ ಚಿಕೀರ್ಷತಿ .
 ಕೋಹಂ ಕಥಮಯಂ ದೋಷಃ ಸಂಸಾರಾಖ್ಯ ಉಪಾಗತಃ .. 28..
 ಜಾಗ್ರತ್ಸ್ವಪ್ನೇ ವ್ಯವಹರಂತ್ಸುಷುಪ್ತೌ ಕ್ಷ ಗತಿರ್ಮಮ .
 ಇತಿ ಚಿಂತಾಪರೋ ಭೂತ್ವಾ ಸ್ವಭಾಸಾ ಚ ವಿಶೇಷತಃ .. 29..
 ಅಜ್ಞಾನಾತ್ ಚಿದಾಭಾಸೋ ಬಹಿಸ್ತಾಪೇನ ತಾಪಿತಃ .
 ದಗ್ಧಂ ಭವತ್ಯೇವ ತದಾ ತೂಲಪಿಂಡಮಿವಾಗ್ನಿನಾ .. 30..
 ದಹರಸ್ಥಃ ಪ್ರತ್ಯಗಾತ್ಮಾ ನಷ್ಟೇ ಜ್ಞಾನೇ ತತಃ ಪರಂ .
 ವಿತತೋ ವ್ಯಾಪ್ಯ ವಿಜ್ಞಾನಂ ದಹತ್ಯೇವ ಕ್ಷಣೇನ ತು .. 31..

ಮನೋಮಯಜ್ಞಾನಮಯಾನ್ಸಮ್ಯಗ್ಗ್ಲಾ ಕ್ರಮೇಣ ತು .
ಘಟಸ್ಥದೀಪವಚ್ಚಶ್ವದಂತರೇವ ಪ್ರಕಾಶತೇ .. 32..
ಧ್ಯಾಯನ್ನಾಸ್ತೇ ಮುನಿಶ್ಚೈವಮಾಸುಪ್ತೇರಾಮೃತೇಸ್ತು ಯಃ .
ಜೀವನ್ಮುಕ್ತಃ ಸ ವಿಜ್ಞೇಯಃ ಸ ಧನ್ಯಃ ಕೃತಕೃತ್ಯವಾನ್ .. 33..
ಜೀವನ್ಮುಕ್ತಪದಂ ತ್ಯಕ್ತ್ವಾ ಸ್ವದೇಹೇ ಕಾಲಸಾತ್ಮತೇ .
ವಿಶತ್ಯದೇಹಮುಕ್ತತ್ವಂ ಪವನೋಽಸ್ಪಂದತಾಮಿವ .. 34..
ಅಶಬ್ದಮಸ್ಪರ್ಶಮರೂಪಮವ್ಯಯಂ
ತಥಾರಸಂ ನಿತ್ಯಮಗಂಧವಚ್ಚ ಯತ್ .
ಅನಾದ್ಯನಂತಂ ಮಹತಃ ಪರಂ ಧ್ರುವಂ
ತದೇವ ಶಿಷ್ಯತ್ಯಮಲಂ ನಿರಾಮಯಂ .. 35.. ಇತ್ಯುಪನಿಷತ್ ..
ಓಂ ಸಹ ನಾವವತು ಸಹ ನೌ ಭುನಕ್ತು ಸಹ ವೀರ್ಯಂ ಕರವಾವಹೈ .
ತೇಜಸ್ವಿನಾವಧೀತಮಸ್ತು ಮಾ ವಿದ್ವಿಷಾವಹೈ ..
ಓಂ ಶಾಂತಿಃ ಶಾಂತಿಃ ಶಾಂತಿಃ .. ಹರಿಃ ಓಂ ತತ್ಸತ್ ..
ಇತಿ ಯೋಗಕುಂಡಲಿನ್ಯುಪನಿಷತ್ಸಮಾಪ್ತಾ ..

Encoded by Sunder Hattangadi

Proofread by Sunder Hattangadi, PSA Easwaran

—
Yogakundalini Upanishad

pdf was typeset on December 22, 2023

—

Please send corrections to sanskrit@cheerful.com

