

Yogakundalini Upanishad

——
యోగకుండలిన్యుపనిషత్

——
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



యోగకుణ్డలిన్యూపనిషత్



యోగకుణ్డల్యుపనిషద్యోగసిద్ధిహృదాసనమ్ ।
నిర్విశేషబ్రహ్మతత్త్వం స్వమాత్రమితి చిన్తయే ॥
ఓం సహ నావవతు సహ నౌ భునక్తు సహ వీర్యం కరవావహై ।
తేజస్వినావధీతమస్తు మా విద్విషావహై ॥
ఓం శాన్తిః శాన్తిః శాన్తిః ॥
హరిః ఓం ॥ హేతుద్వయం హి చిత్తస్య వాసనా చ సమీరణః ।
తయోర్విన్ద్య ఏకస్మిన్స్తద్ధావపి వినశ్యతః ॥ ౧॥
తయోరాదౌ సమీరస్య జయం కుర్యాన్నరః సదా ।
మితాహారశ్చాసనం చ శక్తిశ్చాలస్తృతీయకః ॥ ౨॥
ఏతేషాం లక్షణం వక్ష్యే శ్శృణు గౌతమ సాదరమ్ ।
సుస్నిగ్ధమధురాహారశ్చతుర్థాంశవివర్ణితః ॥ ౩॥
భుజ్యతే శివసమ్ప్రీత్యై మితాహారః స ఉచ్యతే ।
ఆసనం ద్వివిధం ప్రోక్తం పద్మం వజ్రాసనం తథా ॥ ౪॥
ఊర్వోరుపరి చేద్ధతే ఉభే పాదతలే యథా ।
పద్మాసనం భవేదేతత్సర్వపాపప్రణాశనమ్ ॥ ౫॥
వామాఙ్ఘ్రిమూలకన్దాధో హ్యస్యం తదుపరి క్షిపేత్ ।
సమగ్రీవశిరఃకాయో వజ్రాసనమితిరితమ్ ॥ ౬॥
కుణ్డలేవ భవేచ్ఛక్తిస్తాం తు సఙ్ఖాలయేద్బుధః ।
స్వస్థానాదాభ్రువోర్మధ్యం శక్తిచాలనముచ్యతే ॥ ౭॥
తస్మాదనే ద్వయం ముఖ్యం సరస్వత్యాస్తు చాలనమ్ ।
ప్రాణరోధమథాభ్యాసాదృజ్వి కుణ్డలినీ భవేత్ ॥ ౮॥
తయోరాదౌ సరస్వత్యాశ్చాలనం కథయామి తే ।

అరున్ధత్యేవ కథితా పురావిద్భిః సరస్వతీ || ౯ ||

యస్యాః సఞ్చాలనేనైవ స్వయం చలతి కుణ్ణలీ |
ఇడాయాం వహతి ప్రాణే బద్ధ్వా పద్మాసనం దృఢమ్ || ౧౦ ||

ద్వాదశాఙ్గులదైర్ఘ్యం చ అమృతం చతురఙ్గులమ్ |
విస్తీర్య తేన తన్నాడిం వేష్టయిత్వా తతః సుధీః || ౧౧ ||

అఙ్గుష్ఠతర్జనీభ్యాం తు హస్తాభ్యాం ధారయేద్దృఢమ్ |
స్వశక్త్యా చాలయేద్వామే దక్షిణేన పునఃపునః || ౧౨ ||

ముహూర్తద్వయపర్యంతం నిర్భయాచ్చాలయేత్సుధీః |
ఊర్ధ్వమాకర్షయేత్కిఞ్చిత్సుషుమ్నాం కుణ్ణలీగతామ్ || ౧౩ ||

తేన కుణ్ణలినీ తస్యాః సుషుమ్నాయా ముఖం వ్రజేత్ |
జహోతి తస్మాత్ప్రాణోఽయం సుషుమ్నాం వ్రజతి స్వతః || ౧౪ ||

తున్దే తు తానం కుర్యాచ్చ కణ్ణసఙ్కోచనే కృతే |
సరస్వత్యాం చాలనేన వక్షసశ్చోర్ధ్వగో మరుత్ || ౧౫ ||

సూర్యేణ రేచయేద్వాయం సరస్వత్యాస్తు చాలనే |
కణ్ణసఙ్కోచనం కృత్వా వక్షసశ్చోర్ధ్వగో మరుత్ || ౧౬ ||

తస్మాత్సఞ్చాలయేన్నిత్యం శబ్దగర్భాం సరస్వతీమ్ |
యస్యాః సఞ్చాలనేనైవ యోగీ రోగైః ప్రమువ్యతే || ౧౭ ||

గుల్మం జలోదరః ప్లిహో యే చాన్యే తున్దమధ్యగాః |
సర్వే తే శక్తివాలేన రోగా నశ్యన్తి నిశ్చయమ్ || ౧౮ ||

ప్రాణరోధమథేదాసిం ప్రవక్ష్యామి సమాసతః |
ప్రాణశ్చ దహనో వాయురాయామః కుమ్భకః స్మృతః || ౧౯ ||

స ఏవ ద్వివిధః ప్రోక్తః సహితః కేవలస్తథా |
యావత్కేవలసిద్ధిః స్యాత్తావత్సహితమభ్యసేత్ || ౨౦ ||

సూర్యోజ్ఞాయీ శీతలీ చ భస్మీ వైవ చతుర్థికా |
భేదైరేవ సమం కుమ్భా యః స్యాత్సహితకుమ్భకః || ౨౧ ||

పవిత్రే నిర్జనే దేశే శర్కరాదివివర్జితే |
ధనుఃప్రమాణపర్యన్తే శీతాగ్నిజలవర్జితే || ౨౨ ||

పవిత్రే నాత్యుచ్చనీచే హ్యసనే సుఖదే సుఖే ।
 బద్ధపద్మాసనం కృత్వా సరస్వత్యాస్తు చాలనమ్ ॥ ౨౩॥
 దక్షనాడ్యా సమాకృష్య బహిష్ఠం పవనం శనైః ।
 యథేష్ఠం పూరయేద్వాయం రేచయేదిడయా తతః ॥ ౨౪॥
 కపాలశోధనే వాపి రేచయేత్పవనం శనైః ।
 చతుష్కం వాతదోషం తు కృమిదోషం నిహన్తి చ ॥ ౨౫॥
 పునః పునరిదం కార్యం సూర్యభేదముదాహృతమ్ ।
 ముఖం సంయమ్య నాడిభ్యామాకృష్య పవనం శనైః ॥ ౨౬॥
 యథా లగతి కణ్ఠాత్తు హృదయావధి సస్వనమ్ ।
 పూర్వవత్కుమ్భయేత్ప్రాణం రేచయేదిడయా తతః ॥ ౨౭॥
 శీర్షోదితానలహారం గలశ్లేష్మహారం పరమ్ ।
 సర్వరోగహారం పుణ్యం దేహానలవివర్ధనమ్ ॥ ౨౮॥
 నాడిజలోదరం ధాతుగతదోషవినాశనమ్ ।
 గచ్ఛతస్త్రిష్ఠతః కార్యముజ్జాయాఖ్యం తు కుమ్భకమ్ ॥ ౨౯॥
 జిహ్వాయా వాయుమాకృష్య పూర్వవత్కుమ్భకాదను ।
 శనైస్తు ప్రాణరన్ధ్రాభ్యాం రేచయేదనిలం సుధీః ॥ ౩౦॥
 గుల్మప్లిహాదికాన్ఠోషాన్జయం పిత్తం జ్వరం తృషామ్ ।
 విషాణి శీతలీ నామ కుమ్భకోఽయం నిహన్తి చ ॥ ౩౧॥
 తతః పద్మాసనం బద్ధ్వా సమగ్రీవోదరః సుధీః ।
 ముఖం సంయమ్య యత్సేన ప్రాణం పూణేన రేచయేత్ ॥ ౩౨॥
 యథా లగతి కణ్ఠాత్తు కపాలే సస్వనం తతః ।
 వేగేన పూరయేత్కిచ్చిధృత్పద్మావధి మారుతమ్ ॥ ౩౩॥
 పునర్విరేచయేత్తద్వత్పూర్వయేచ్ఛ పునః పునః ।
 యథైవ లోహకారాణాం భస్మా వేగేన చాల్యతే ॥ ౩౪॥
 తథైవ స్వశరీరస్థం చాలయేత్పవనం శనైః ।
 యథా శ్రమో భవేద్దేహీ తథా సూర్యేణ పూరయేత్ ॥ ౩౫॥
 యథోదరం భవేత్పూర్ణం పవనేన తథా లఘు ।

ధారయన్నాసికామధ్యం తర్జనీభ్యాం వినా దృఢమ్ || 3౬ ||

కుమ్భకం పూర్వవత్కృత్వా రేచేయేదిడయానిలమ్ |

కణ్ఠోత్థితానలహారం శరీరాగ్నివివర్ధనమ్ || 3౭ ||

కుణ్ఠలీబోధకం పుణ్యం పాపఘ్నం శుభదం సుఖమ్ |

బ్రహ్మనాడిముఖాన్తస్థకఫాద్యర్గలనాశనమ్ || ౩౮ ||

గుణత్రయసముద్భూతగ్రస్థిత్రయవిభేదకమ్ |

విశేషేణైవ కర్తవ్యం భస్మాఖ్యం కుమ్భకం త్విదమ్ || ౩౯ ||

చతుర్ణామపి భేదానాం కుమ్భకే సముపస్థితే |

బన్ధత్రయమిదం కార్యం యోగిభిర్వీతకల్మషైః || ౪౦ ||

ప్రథమో మూలబన్ధస్తు ద్వితీయోడ్డీయణాభిధః |

జాలన్ధరస్త్పతీయస్తు తేషాం లక్షణముచ్యతే || ౪౧ ||

అధోగతిమపానం వై ఊర్ధ్వగం కురుతే బలాత్ |

ఆకుఞ్చనేన తం ప్రాహుర్మూలబన్ధోఽయముచ్యతే || ౪౨ ||

అపానే చోర్ధ్వగే యాతే సమాప్రాప్తే వహ్నిమణ్డలే |

తతోఽనలశిఖా దీర్ఘా వర్ధతే వాయునాఽఽహతా || ౪౩ ||

తతో యాతౌ వహ్న్యపానౌ ప్రాణముష్ణస్వరూపకమ్ |

తేనాత్యన్తప్రదీప్తేన జ్వలనో దేహజస్తథా || ౪౪ ||

తేన కుణ్ణలినీ సుప్తా సన్తప్తా సమ్ప్రబుధ్యతే |

దణ్ణాహాతభుజ్జీవ నిఃశ్వాస్య ఋజుతాం వ్రజేత్ || ౪౫ ||

బిలప్రవేశతో యత్ర బ్రహ్మనాడ్యన్తరం వ్రజేత్ |

తస్మాన్నిత్యం మూలబన్ధః కర్తవ్యో యోగిభిః సదా || ౪౬ ||

కుమ్భకాన్తే రేచకాదౌ కర్తవ్యస్తూడ్డీయాణకః |

బన్ధో యేన సుషుమ్నాయాం ప్రాణస్తూడ్డీయతే యతః || ౪౭ ||

తస్మాదుడ్డీయణాఖ్యోఽయం యోగిభిః సముదాహృతః |

సతి వజ్రాసనే పాదౌ కరాభ్యాం ధారయేద్దృఢమ్ || ౪౮ ||

గుల్ఫదేశసమీపే చ కన్ఠం తత్ర ప్రపీడయేత్ |

పశ్చిమం తానముదరే ధారయేద్-హృదయే గలే || ౪౯ ||

శనైః శనైర్యదా ప్రాణస్తుప్తసన్ధిం నిగచ్ఛతి ।
 తున్దదోషం వినిర్ఘాయ కర్తవ్యం సతతం శనైః ॥ ౫౦॥
 పూరకాస్తే తు కర్తవ్యో బన్ధో జాలన్ధరాభిధః ।
 కణ్ఠసంక్మోచరూపోఽసౌ వాయుమార్గనిరోధకః ॥ ౫౧॥
 అధస్తాత్కుఞ్చనేనాశు కణ్ఠసంక్మోచనే కృతే ।
 మధ్యే పశ్చిమతానేన స్యాత్ప్రాణో బ్రహ్మనాడిగః ॥ ౫౨॥
 పూర్వోక్షేన క్రమజైవ సమ్యగాసనమాస్థితః ।
 చాలనం తు సరస్వత్యాః కృత్వా ప్రాణం నిరోధయేత్ ॥ ౫౩॥
 ప్రథమే దివనే కార్యం కుమ్భకానాం చతుష్టయమ్ ।
 ప్రత్యేకం దశసంఖ్యైకం ద్వితీయే పఞ్చాభిస్తథా ॥ ౫౪॥
 విశత్యలం తృతీయేఽహ్ని పఞ్చావృద్ధ్యా దినే దినే ।
 కర్తవ్యః కుమ్భకో నిత్యం బన్ధత్రయసమన్వితః ॥ ౫౫॥
 దివా సుప్తిర్నిశాయాం తు జాగరాదతిమైథునాత్ ।
 బహుసంక్రమణం నిత్యం రోధాన్మాత్రపురీషయోః ॥ ౫౬॥
 విషమాశనదోషాచ్చ ప్రయాసప్రాణచిన్తనాత్ ।
 శీఘ్రముత్పద్యతే రోగః స్తమ్భయేద్యది సంయమీ ॥ ౫౭॥
 యోగాభ్యాసేన మే రోగ ఉత్పన్న ఇతి కథ్యతే ।
 తతోఽభ్యాసం త్యజేదేవం ప్రథమం విఘ్న ఉచ్యతే ॥ ౫౮॥
 ద్వితీయం సంశయాఖ్యం చ తృతీయం చ ప్రమత్తతా ।
 అలస్యాఖ్యం చతుర్థం చ నిద్రారూపం తు పఞ్చమమ్ ॥ ౫౯॥
 షష్ఠం తు విరతిర్భ్రాన్తిః సప్తమం పరికీర్తితమ్ ।
 విషమం చాష్టమం చైవ అనాఖ్యం నవమం స్మృతమ్ ॥ ౬౦॥
 అలబ్ధిర్యోగతత్త్వస్య దశమం ప్రోచ్యతే బుధైః ।
 ఇత్యేతద్విఘ్నదశకం విచారేణ త్యజేద్బుధః ॥ ౬౧॥
 ప్రాణాభ్యాసస్తతః కార్యో నిత్యం సత్త్వస్థయా ధియా ।
 సుషుమ్నా లీయతే చిత్తం తథా వాయుః ప్రధావతి ॥ ౬౨॥
 శుష్కే మలే తు యోగీ చ స్యాద్గతిశ్చలితా తతః ।

అధోగతిమపానం వై ఊర్ధ్వగం కురుతే బలాత్ || ౬౩||
 ఆకుఞ్చనేన తం ప్రాహుర్మూలబన్ధోఽయముచ్యతే |
 అపానశ్చోర్ధ్వగో భూత్వా వహ్నినా సహ గచ్ఛతి || ౬౪||
 ప్రాణస్థానం తతో వహ్నిః ప్రాణాపానౌ చ సత్వరమ్ |
 మిలిత్వా కుణ్ణలీం యాతి ప్రసుప్తా కుణ్ణలాకృతిః || ౬౫||
 తేనాగ్నినా చ సన్తప్తా పవనేనైవ చాలితా |
 ప్రసార్య స్వశరీరం తు సుషుమ్నా వదనాన్తరే || ౬౬||
 బ్రహ్మగ్రన్థిం తతో భిత్త్వా రజోగుణసముద్భవమ్ |
 సుషుమ్నా వదనే శీఘ్రం విద్యుల్లేఖేవ సంస్ఫురేత్ || ౬౭||
 విష్ణుగ్రన్థిం ప్రయాత్యుచ్చైః సత్వరం హృది సంస్థితా |
 ఊర్ధ్వం గచ్ఛతి యచ్ఛాస్తే రుద్రగ్రన్థిం తదుద్భవమ్ || ౬౮||
 భ్రువోర్మధ్యే తు సంభిద్య యాతి శీతాంశుమణ్ణలమ్ |
 అనాహతాఖ్యం యచ్ఛక్రం దలైః షోడశభిర్యుతమ్ || ౬౯||
 తత్ర శీతాంశుసజ్జాతం ద్రవం శోషయతి స్వయమ్ |
 చలితే ప్రాణవేగేన రక్తం పీతం రవేర్గ్రహాత్ || ౭౦||
 యాతేన్దుచక్రం యత్రాస్తే శుద్ధశ్లేష్మద్రవాత్మకమ్ |
 తత్ర సిక్తం గ్రసత్యుష్ణం కథం శీతస్వభావకమ్ || ౭౧||
 తథైవ రభసా శుక్లం చన్ద్రరూపం హి తప్యతే |
 ఊర్ధ్వం ప్రవహతి క్షుభ్నా తదైవం భ్రమతేతరామ్ || ౭౨||
 తస్యాస్వాదవశాచ్ఛిత్తం బహిష్ఠం విషయేషు యత్ |
 తదేవ పరమం భుక్త్యా స్వస్థః స్వాత్మరతో యువా || ౭౩||
 ప్రకృత్యష్టకరూపం చ స్థానం గచ్ఛతి కుణ్ణలీ |
 క్రోడీకృత్య శివం యాతి క్రోడీకృత్య విలీయతే || ౭౪||
 ఇత్యధోర్ధ్వరజః శుక్లం శివే తదను మారుతః |
 ప్రాణాపానౌ సమౌ యాతి సదా జాతౌ తథైవ చ || ౭౫||
 భూతేఽల్పే చాప్యనల్పే వా వాచకే త్వతివర్ధతే |
 ధవయత్యఖిలా వాతా అగ్నిమూషాహిరణ్యవత్ || ౭౬||

ఆధిభౌతికదేహం తు ఆధిదైవికవిగ్రహే ।
 దేహోఽతివిమలం యాతి చాతివాహికతామియాత్ ॥ ౭౭॥
 జాడ్యభావవినిర్ముక్తమమలం చిన్మయాత్మకమ్ ।
 తస్యాతివాహికం ముఖ్యం సర్వేషాం తు మదాత్మకమ్ ॥ ౭౮॥
 జాయాభవవినిర్ముక్తిః కాలరూపస్య విభ్రమః ।
 ఇతి తం స్వస్వరూపా హి మతీ రజ్జుభుజ్జవత్ ॥ ౭౯॥
 మృషైవోదేతి సకలం మృషైవ ప్రవిలీయతే ।
 రౌప్యబుద్ధిః శుక్తికాయాం స్త్రీపుంసోర్భ్రామతో యథా ॥ ౮౦॥
 పిణ్డబ్రహ్మాణ్డయోరైక్యం లిజ్గునూత్రాత్మనోరపి ।
 స్వాపావ్యాకృతయోరైక్యం స్వప్రకాశచిదాత్మనోః ॥ ౮౧॥
 శక్తిః కుణ్డలిని నామ బినతస్తునిభా శుభా ।
 మూలకన్డం ఫణాగ్రేణ దృష్ట్వా కమలకన్డవత్ ॥ ౮౨॥
 ముఖేన పుచ్ఛం సంగృహ్య బ్రహ్మారన్ధ్రసమన్వితా ।
 పద్మాసనగతః స్వస్థో గుడమాకుఞ్చ్య సాధకః ॥ ౮౩॥
 వాయుమూర్ధ్వగతం కుర్వన్కుమ్భకావిష్టమానసః ।
 వాయ్వాఘాతవశాదగ్నిః స్వాధిష్ఠానగతో జ్వలన్ ॥ ౮౪॥
 జ్వలనాఘాతపవనాఘాతోరూన్నిద్రితోఽహిరాట్ ।
 బ్రహ్మగ్రన్థిం తతో భిత్త్వా విష్ణుగ్రన్థిం భినత్త్యతః ॥ ౮౫॥
 రుద్రగ్రన్థిం చ భిత్త్వైవ కమలాని భినత్తి షట్ ।
 సహస్రకమలే శక్తిః శివేన సహ మోదతే ॥ ౮౬॥
 సైవావస్థా పరా జ్ఞేయా సైవ నిర్వృత్తికారిణీ ఇతి ॥
 ఇతి ప్రథమోఽధ్యాయః ॥ ౧॥
 అథాహం సమప్రవక్ష్యామి విద్యాం ఖేచరిసంజ్ఞికామ్ ।
 యథా విజ్ఞానవానస్యా లోకేఽస్మిన్నజరోఽమరః ॥ ౧॥
 మృత్యువ్యాధిజరాగ్రస్తో దృష్ట్వా విద్యామిమాం మునే ।
 బుద్ధిం దృఢతరాం కృత్వా ఖేచరీం తు సమభ్యసేత్ ॥ ౨॥
 జరామృత్యుగదఘ్నా యః ఖేచరీం వేత్తి భూతలే ।

గ్రన్థతశ్చార్థతశ్చైవ తదభ్యాసప్రయోగతః ॥ ౩॥

తం మునే సర్వభావేన గురుం మత్వా సమాశ్రయేత్ ।

దుర్లభా ఖేచరీ విద్యా తదభ్యాసోఽపి దుర్లభః ॥ ౪॥

అభ్యాసం మేలనం చైవ యుగపన్నైవ సిద్ధ్యతి ।

అభ్యాసమాత్రనిరతా న విన్దన్తే హ మేలనమ్ ॥ ౫॥

అభ్యాసం లభతే బ్రహ్మజ్ఞాన్మజ్జన్మాన్తరే క్వచిత్ ।

మేలనం తు జన్మనాం శతాన్తేఽపి న లభ్యతే ॥ ౬॥

అభ్యాసం బహుజన్మాన్తే కృత్వా తద్భావసాధితమ్ ।

మేలనం లభతే కశ్చిద్యోగీ జన్మాన్తరే క్వచిత్ ॥ ౭॥

యదా తు మేలనం యోగీ లభతే గురువక్త్రతః ।

తదా తత్పిండిమాప్నోతి యదుక్తా శాస్త్రసన్తతౌ ॥ ౮॥

గ్రన్థతశ్చార్థతశ్చైవ మేలనం లభతే యదా ।

తదా శివత్వమాప్నోతి నిర్ముక్తః సర్వసంస్పృతేః ॥ ౯॥

శాస్త్రం వినాపి సంబోధ్యం గురవోఽపి న శక్నుయః ।

తస్మాత్సుదుర్లభతరం లభ్యం శాస్త్రమిదం మునే ॥ ౧౦॥

యావన్న లభ్యతే శాస్త్రం తావధాం పర్యటేద్యతిః ।

యదా సంలభ్యతే శాస్త్రం తదా సిద్ధిః కరే స్థితా ॥ ౧౧॥

న శాస్త్రేణ వినా సిద్ధిర్నష్టా చైవ జగత్త్రయే ।

తస్మాన్మేలనదాతారం శాస్త్రదాతారమచ్యుతమ్ ॥ ౧౨॥

తదభ్యాసప్రదాతారం శివం మత్వా సమాశ్రయేత్ ।

లభ్యా శాస్త్రమిదం మహ్యమన్యేషాం న ప్రకాశయేత్ ॥ ౧౩॥

తస్మాత్సర్వప్రయత్నేన గోపనీయం విజానతా ।

యత్రాస్తే చ గురుర్బ్రహ్మన్దివ్యయోగప్రదాయకః ॥ ౧౪॥

తత్ర గత్వా చ తేనోక్తవిద్యాం సంగృహ్య ఖేచరీమ్ ।

తేనోక్తః సమ్యగభ్యాసం కుర్యాదాదావతన్త్రితః ॥ ౧౫॥

అనయా విద్యయా యోగీ ఖేచరీసిద్ధిభాగ్భవేత్ ।

ఖేచర్యా ఖేచరీం యుజ్జన్తేచరీబీజపూరయా ॥ ౧౬॥

ఖేచరాధిపతిర్భూత్వా ఖేచరేషు సదా వసేత్ |
 ఖేచరావసథం వహ్నిమమ్బుమణ్డలభూషితమ్ || ౧౭ ||
 ఆఖ్యాతం ఖేచరీబీజం తేన యోగః ప్రసిద్ధ్యతి |
 సోమాంశనవకం వర్ణం ప్రతిలోమేన చోద్ధరేత్ || ౧౮ ||
 తస్మాత్త్వంశకమాఖ్యాతమక్షరం చన్ద్రరూపకమ్ |
 తస్మాదప్యష్టమం వర్ణం విలోమేన పరం మునే || ౧౯ ||
 తథా తత్పరమం విద్ధి తదాదిరపి పఞ్చమీ |
 ఇన్దోశ్చ బహుభిన్నే చ కూటోఽయం పరికీర్తితః || ౨౦ ||
 గురూపదేశలభ్యం చ సర్వయోగప్రసిద్ధిదమ్ |
 యత్తస్య దేహజా మాయా నిరుద్ధకరణాశ్రయా || ౨౧ ||
 స్వప్నేఽపి న లభేత్తస్య నిత్యం ద్వాదశజప్యతః |
 య ఇమాం పఞ్చ లక్షణి జపేదపి సుయన్త్రితః || ౨౨ ||
 తస్య శ్రీఖేచరీసిద్ధిః స్వయమేవ ప్రవర్తతే |
 నశ్యన్తి సర్వవిఘ్నాని ప్రసీదన్తి చ దేవతాః || ౨౩ ||
 వలీపలితనాశశ్చ భవిష్యతి న సంశయః |
 ఏవం లభ్యా మహావిద్యామభ్యాసం కారయేత్తతః || ౨౪ ||
 అన్యథా క్లిశ్యతే బ్రహ్మన్న సిద్ధిః ఖేచరీపథే |
 యదభ్యాసవిధౌ విద్యాం న లభేద్యః సుధామయామ్ || ౨౫ ||
 తతః సంమేలకాదౌ చ లభ్యా విద్యాం సదా జపేత్ |
 నాన్యథా రహితో బ్రహ్మన్న కిఞ్చిత్సిద్ధిభాగ్భవేత్ || ౨౬ ||
 యదిదం లభ్యతే శాస్త్రం తదా విద్యాం సమాశ్రయేత్ |
 తతస్తదోదితాం సిద్ధిమాశు తాం లభతే మునిః || ౨౭ ||
 తాలుమూలం సముత్కృష్య సప్తవాసరమాత్మవిత్ |
 స్వగురూక్తప్రకారేణ మలం సర్వం విశోధయేత్ || ౨౮ ||
 స్నుహిపత్రనిభం శస్త్రం సుతీక్ష్ణం స్నిగ్ధనిర్మలమ్ |
 సమాదాయ తతస్తేన రోమమాత్రం సముచ్ఛినేత్ || ౨౯ ||
 హిత్వా సైన్ధవపథ్యాభ్యాం చూర్ణితాభ్యాం ప్రకర్షయేత్ |

పునః సప్తదినే ప్రాప్తే రోమమాత్రం సముచ్చినేత్ ॥ 30 ॥

ఏవం క్రమేణ షణ్మాసం నితోద్భ్యుక్తః సమాచరేత్ ।

షణ్మాసాద్రసనామూలం సిరాబద్ధం ప్రణశ్యతి ॥ 30 ॥

అథ వాగీశ్వరీధామ శిరో వస్త్రేణ వేష్టయేత్ ।

శనైరుత్కర్షయేద్యోగీ కాలవేలావిధానవిత్ ॥ 31 ॥

పునః షణ్మాసమాత్రేణ నిత్యం సఙ్ఖర్షణాన్మునే ।

బ్రూమధ్యావధి చాప్యేతి తిర్యక్కణబిలావధిః ॥ 33 ॥

అధశ్చ చుబుకం మూలం ప్రయాతి క్రమచారితా ।

పునః సంవత్సరాణాం తు తృతీయాదేవ లీలయా ॥ 34 ॥

కేశాన్తమూర్ధ్వం క్రమతి తిర్యక్ శాఖావధిర్మునే ।

అధస్తాత్కణ్ణకూపాన్తం పునర్వర్షత్రయేణ తు ॥ 35 ॥

బ్రహ్మారన్ధ్రం సమావృత్య తిష్ఠేదేవ న సంశయః ।

తిర్యక్ చూలితలం యాతి అధః కణ్ణబిలావధి ॥ 36 ॥

శనైః శనైర్మస్తకాచ్చ మహావజ్రకపాటభిత్ ।

పూర్వం బీజయుతా విద్యా హ్యేభ్యాతా యతిదుర్లభా ॥ 37 ॥

తస్యాః షడఙ్గం కుర్వీత తయా షట్స్వరభిన్నయా ।

కుర్యాదేవం కరన్యాసం సర్వసిద్ధ్యాదిహేతవే ॥ 38 ॥

శనైరేవం ప్రకర్తవ్యమభ్యాసం యుగపన్నహి ।

యుగపద్వర్తతే యస్య శరీరం విలయం వ్రజేత్ ॥ 39 ॥

తస్మాచ్ఛనైః శనైః కార్యమభ్యాసం మునిపుణవ ।

యదా చ బాహ్యమార్గేణ జిహ్వా బ్రహ్మబిలం వ్రజేత్ ॥ 40 ॥

తదా బ్రహ్మార్గలం బ్రహ్మన్ద్రేభ్యద్యం త్రిధశైరపి ।

అఙ్గుల్యగ్రేణ సంఘృష్య జిహ్వామాత్రం నివేశయేత్ ॥ 41 ॥

ఏవం వర్షత్రయం కృత్వా బ్రహ్మద్వారం ప్రవిశ్యతి ।

బ్రహ్మద్వారే ప్రవిష్టే తు సమ్యక్కృతనమాచరేత్ ॥ 42 ॥

మథనేన వినా కేచిత్సాధయన్తి విపశ్చితః ।

ఖేచరీమన్తసిద్ధస్య సిద్ధ్యతే మథనం వినా ॥ 43 ॥

జపం చ మథనం చైవ కృత్వా శీఘ్రం ఫలం లభేత్ |
 స్వర్ణజాం రౌప్యజాం వాపి లోహజాం వా శలాకికామ్ || ౪౪||
 నియోజ్య నాసికారన్ధ్రం దుగ్ధసిక్తేన తన్తునా |
 ప్రాణాన్నిరుధ్య హృదయే సుఖమాసనమాత్మనః || ౪౫||
 శనైః సుమథనం కుర్యాద్భ్రామధ్యే న్యన్య చక్షుషీ |
 షణ్మాసం మథనావస్థా భావేనైవ ప్రజాయతే || ౪౬||
 యథా సుషుప్తిర్బాలానాం యథా భావస్తథా భవేత్ |
 న సదా మథనం శస్తం మాసే మాసే సమాచరేత్ || ౪౭||
 సదా రసనయా యోగీ మార్గం న పరిసంక్రమేత్ |
 ఏవం ద్వాదశవర్షాన్తే సంసిద్ధిర్భవతి ధ్రువా || ౪౮||
 శరీరే సకలం విశ్వం పశ్యత్యాత్మావిభేదతః |
 బ్రహ్మణ్ణోఽయం మహామార్గో రాజదన్తోర్ధ్వకుంజలి || ౪౯|| ఇతి||
 ఇతి ద్వివీణోఽధ్యాయః || ౨||
 మేలనమనుః | శ్రీం భం సం పం ఫం సం క్షమ్ | పద్మజ ఉవాచ |
 అమావాస్యా చ ప్రతిపత్పౌర్ణమాసీ చ శక్జర |
 అస్యాః కా వర్ణ్యతే సంజ్ఞా ఏతదాఖ్యాహి తత్త్వతః || ౧||
 ప్రతిపద్దినతోఽకాలే అమావాస్యా తదైవ చ |
 పౌర్ణమాస్యాం స్థిరీకుర్యాత్స చ పన్థా హి నాన్యథా || ౨||
 కామేన విషయాకాక్షీ విషయాత్కామమోహితః |
 ద్వావేవ సన్త్యజేన్నిత్యం నిరజ్ఞానముపాశ్రయేత్ || 3||
 అపరం సన్త్యజేత్సర్వం యదిచ్ఛేదాత్మనో హితమ్ |
 శక్తిమధ్యే మనః కృత్వా మనః శక్తేశ్చ మధ్యగమ్ || ౪||
 మనసా మన ఆలోక్య తత్త్యజేత్సర్వమం పదమ్ |
 మన ఏవ హి బిన్దుశ్చ ఉత్పత్తిస్థితికారణమ్ || ౫||
 మనసోత్పద్యతే బిన్దుర్యథా క్షీరం ఘృతాత్మకమ్ |
 న చ బన్ధనమధ్యస్థం తద్వై కారణమాననమ్ || ౬||
 చన్ద్రార్కమధ్యమా శక్తిర్వత్తస్థా తత్ర బన్ధనమ్ |

జ్ఞాత్వా సుషుమ్నాం తద్భేదం కృత్వా వాయుం చ మధ్యగమ్ ॥ ౭॥

స్థితాసా బైన్దవస్థానే పూణరన్ధ్రే నిరోధయేత్ ।

వాయుం బిన్దం సమాఖ్యాతం సత్త్వం ప్రకృతిమేవ చ ॥ ౮॥

షట్ చక్రాణి పరిజ్ఞాత్వా ప్రవిశేత్సుఖమణ్డలమ్ ।

మూలాధారం స్వాధిష్ఠానం మణిపూరం తృతీయకమ్ ॥ ౯॥

అనాహతం విశుద్ధం చ ఆజ్ఞాచక్రం చ షష్ఠకమ్ ।

ఆధారం గుదమిత్సుక్తం స్వాధిష్ఠానం తు లైక్లకమ్ ॥ ౧౦॥

మణిపూరం నాభిదేశం హృదయస్థమనాహతమ్ ।

విశుద్ధిః కణ్ఠమూలే చ ఆజ్ఞాచక్రం చ మస్తకమ్ ॥ ౧౧॥

షట్ చక్రాణి పరిజ్ఞాత్వా ప్రవిశేత్సుఖమణ్డలే ।

ప్రవిశేద్వాయుమాకృష్య తయైవోర్ధ్వం నియోజయేత్ ॥ ౧౨॥

ఏవం సమభ్యసేద్వాయుం స బ్రహ్మాణ్డమయో భవేత్ ।

వాయుం బిన్దం తథా చక్రం చిత్తం చైవ సమభ్యసేత్ ॥ ౧౩॥

సమాధిమేకేన సమమమృతం యాన్తి యోగినః ।

యథాగ్నిర్దారుమధ్యస్థో నోత్తిష్ఠేన్మథనం వినా ॥ ౧౪॥

వినా చాభ్యాసయోగేన జ్ఞానదీపస్తథా న హి ।

ఘటమధ్యగతో దీపో బాహ్యే నైవ ప్రకాశతే ॥ ౧౫॥

భిన్నే తస్మిన్స్థితే బైవ దీపజ్వాలా చ భాసతే ।

స్వకాయం ఘటమిత్సుక్తం యథా దీపో హి తత్పదమ్ ॥ ౧౬॥

గురువాక్యసమాభిన్నే బ్రహ్మజ్ఞానం స్ఫుటీభవేత్ ।

కర్ణధారం గురుం ప్రాప్య కృత్వా సూక్ష్మం తరన్తి చ ॥ ౧౭॥

అభ్యాసవాసనాశక్త్యా తరన్తి భవసాగరమ్ ।

పరాయామఙ్కరీభూయ పశ్యన్తాం ద్విదలీకృతా ॥ ౧౮॥

మధ్యమాయాం ముకులితా వైఖర్యాం వికసీకృతా ।

పూర్వం యథోదితా యా వాగ్విలోపేనాస్తగా భవేత్ ॥ ౧౯॥

తస్యా వాచః పరో దేవః కూటస్థో వాక్ప్రబోధకః ।

సోఽహమస్మీతి నిశ్చిత్స్య యః సదా వర్తతే పుమాన్ ॥ ౨౦॥

శబ్దైరుచ్చావచ్చైర్పిచ్చైరాభిషితోఽపి న లిప్యతే ।
 విశ్వేశ్చ త్రిజనశ్చైవ ప్రాజ్ఞశ్చేతి చ తే త్రయః ॥ ౨౧॥
 విరాడ్ధిరణ్యగర్భశ్చ ఈశ్వరశ్చేతి తే త్రయః ।
 బ్రహ్మాణ్డం చైవ పిణ్డాణ్డం లోకా భూరాదయః క్రమాత్ ॥ ౨౨॥
 స్వస్వోపాధిలయాదేవ లీయన్తే ప్రత్యగాత్మని ।
 ఆణ్డం జ్ఞానాగ్నినా తప్తం లీయతే కారణైః సహ ॥ ౨౩॥
 పరమాత్మని లీనం తత్పరం బ్రహ్మైవ జాయతే ।
 తతః స్తిమితగమ్భీరం న తేజో న తమస్తతమ్ ॥ ౨౪॥
 అనాఖ్యమనభివ్యక్తం సత్కించ్చిదవశిష్యతే ।
 ధ్యాత్వా మధ్యస్థమాత్మానం కలశాన్తరదీపవత్ ॥ ౨౫॥
 అజ్గప్థమాత్రమాత్మానమధూమజ్యోతిరూపకమ్ ।
 ప్రకాశయన్తమన్తస్థం ధ్యాయేత్కూటస్థమవ్యయమ్ ॥ ౨౬॥
 విజ్ఞానాత్మా తథా దేహే జాగ్రత్స్వప్నసుషుప్తితః ।
 మాయయా మోహితః పశ్చాద్భహుజన్మాన్తరే పునః ॥ ౨౭॥
 సత్కర్మపరిపాకాత్తు స్వవికారం చికిర్షతి ।
 కోఽహం కథమయం దోషః సంసారాఖ్య ఉపాగతః ॥ ౨౮॥
 జాగ్రత్స్వప్నే వ్యవహరన్తుషుషౌ క్వ గతిర్మమ ।
 ఇతి చిన్తాపరో భూత్వా స్వభాసా చ విశేషతః ॥ ౨౯॥
 అజ్ఞానాత్తు చిదాభాసో బహిస్తాపేన తాపితః ।
 దగ్ధం భవత్యేవ తదా తూలపిణ్డమివాగ్నినా ॥ ౩౦॥
 దహరస్థః ప్రత్యగాత్మా నష్టే జ్ఞానే తతః పరమ్ ।
 వితతో వ్యాప్య విజ్ఞానం దహత్యేవ క్షణేన తు ॥ ౩౧॥
 మనోమయజ్ఞానమయాస్సమ్యగ్గర్భ్యా క్రమేణ తు ।
 ఘటస్థదీపవచ్చశ్వదన్తరేవ ప్రకాశతే ॥ ౩౨॥
 ధ్యాయన్నాన్తే మునిశ్చైవమాసుప్తేరామృతేస్తు యః ।
 జీవన్ముక్తః స విజ్ఞేయః స ధన్యః కృతకృత్యవాన్ ॥ ౩౩॥
 జీవన్ముక్తపదం త్యక్త్వా స్వదేహే కాలసాత్కృతే ।

విశత్యదేహముక్తత్వం పవనోఽస్పన్దతామివ ॥ ౩౪ ॥

అశబ్దమస్పర్శమరూపమవ్యయం

తథారసం నిత్యమగన్ధవచ్ఛయత్ ।

అనాద్యనన్తం మహతః పరం ధ్రువం

తదేవ శిష్యత్యమలం నిరామయమ్ ॥ ౩౫ ॥ ఇత్యుపనిషత్ ॥

ఓం సహ నావవతు సహ నౌ భునక్తు సహ వీర్యం కరవావహై ।

తేజస్వినావధీతమస్తు మా విద్విషావహై ॥

ఓం శాన్తిః శాన్తిః శాన్తిః ॥ హరిః ఓం తత్సత్ ॥

ఇతి యోగకుండ్లిన్యుపనిషత్సమాప్తా ॥

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

