

---

Yogatatva Upanishad

ಯೋಗತತ್ವೋಪನಿಷತ್

Document Information



---

Text title : Yogatattva Upanishad

File name : yogatatva.itx

Category : upanishhat, upanishad

Location : doc\_upanishhat

Author : Vedic tradition

Transliterated by : Sunder Hattangadi

Proofread by : Sunder Hattangadi

Description-comments : 41/108; Krishna Yajurveda, Yog upanishad

Latest update : Feb. 18, 2000

Send corrections to : Sanskrit@cheerful.com

---

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**.

---

August 20, 2021

*sanskritdocuments.org*

---

## ಯೋಗತತ್ತ್ವೋಪನಿಷತ್



ಯೋಗೈಶ್ವರ್ಯಂ ಚ ಕೈವಲ್ಯಂ ಜಾಯತೇ ಯತ್ಪ್ರಸಾದತಃ .  
ತದ್ವೈಷ್ಣವಂ ಯೋಗತತ್ತ್ವಂ ರಾಮಚಂದ್ರಪದಂ ಭಜೇ ..  
ಓಂ ಸಹ ನಾವವತು . ಸಹ ನೌ ಭುನಕ್ತು . ಸಹ ವೀರ್ಯಂ ಕರವಾವಹೈ .  
ತೇಜಸ್ವಿನಾವಧೀತಮಸ್ತು ಮಾ ವಿದ್ವಿಷಾವಹೈ .  
ಓಂ ಶಾಂತಿಃ ಶಾಂತಿಃ ಶಾಂತಿಃ ..  
ಯೋಗತತ್ತ್ವಂ ಪ್ರವಕ್ಷ್ಯಾಮಿ ಯೋಗಿನಾಂ ಹಿತಕಾಮ್ಯಯಾ .  
ಯಚ್ಛ್ರತ್ವಾ ಚ ಪರಿತ್ವಾ ಚ ಸರ್ವಪಾಪೈಃ ಪ್ರಮುಚ್ಯತೇ .. 1..  
ವಿಷ್ಣುರ್ನಾಮ ಮಹಾಯೋಗೀ ಮಹಾಭೂತೋ ಮಹಾತಪಾಃ .  
ತತ್ತ್ವಮಾರ್ಗೇ ಯಥಾ ದೀಪೋ ದೃಶ್ಯತೇ ಪುರುಷೋತ್ತಮಃ .. 2..  
ತಮಾರಾಧ್ಯ ಜಗನ್ನಾಥಂ ಪ್ರಣಿಪತ್ಯ ಪಿತಾಮಹಃ .  
ಪಪ್ರಚ್ಛ ಯೋಗತತ್ತ್ವಂ ಮೇ ಬ್ರೂಹಿ ಚಾಷ್ಟಾಂಗಸಂಯುತಂ .. 3..  
ತಮುವಾಚ ಹೃಷೀಕೇಶೋ ವಕ್ಷ್ಯಾಮಿ ಶೃಣು ತತ್ತ್ವತಃ .  
ಸರ್ವೇ ಜೀವಾಃ ಸುಖೈರ್ದುಃಖೈರ್ಮಾಯಾಜಾಲೇನ ವೇಷ್ಟಿತಾಃ .. 4..  
ತೇಷಾಂ ಮುಕ್ತಿಕರಂ ಮಾರ್ಗಂ ಮಾಯಾಜಾಲನಿಕ್ಯಂತನಂ .  
ಜನ್ಮಮೃತ್ಯುಜರಾವ್ಯಾಧಿನಾಶನಂ ಮೃತ್ಯುತಾರಕಂ .. 5..  
ನಾನಾಮಾರ್ಗೈಸ್ತು ದುಷ್ಟಾಪಂ ಕೈವಲ್ಯಂ ಪರಮಂ ಪದಂ .  
ಪತಿತಾಃ ಶಾಸ್ತ್ರಜಾಲೇಷು ಪ್ರಜ್ಞಯಾ ತೇನ ಮೋಹಿತಾಃ .. 6..  
ಅನಿರ್ವಾಚ್ಯಂ ಪದಂ ವಕ್ತುಂ ನ ಶಕ್ಯಂ ತೈಃ ಸುರೈರಪಿ .  
ಸ್ವಾತ್ಮಪ್ರಕಾಶರೂಪಂ ತತ್ಕಿಂ ಶಾಸ್ತ್ರೇಣ ಪ್ರಕಾಶತೇ .. 7..  
ನಿಷ್ಕಲಂ ನಿರ್ಮಲಂ ಶಾಂತಂ ಸರ್ವಾತೀತಂ ನಿರಾಮಯಂ .  
ತದೇವ ಜೀವರೂಪೇಣ ಪುಣ್ಯಪಾಪಫಲೈರ್ವೃತಂ .. 8..  
ಪರಮಾತ್ಮಪದಂ ನಿತ್ಯಂ ತತ್ಕಥಂ ಜೀವತಾಂ ಗತಂ .  
ಸರ್ವಭಾವಪದಾತೀತಂ ಜ್ಞಾನರೂಪಂ ನಿರಂಜನಂ .. 9..  
ವಾರಿವತ್ಸ್ವರಿತಂ ತಸ್ಮಿಂಸ್ತತ್ರಾಹಂಕೃತಿರುತ್ಥಿತಾ .  
ಪಂಚಾತ್ಮಕಮಭೂತ್ಪಿಂಡಂ ಧಾತುಬದ್ಧಂ ಗುಣಾತ್ಮಕಂ .. 10..  
ಸುಖದುಃಖೈಃ ಸಮಾಯುಕ್ತಂ ಜೀವಭಾವನಯಾ ಕುರು .

ತೇನ ಜೀವಾಭಿಧಾ ಪ್ರೋಕ್ತಾ ವಿಶುದ್ಧೈಃ ಪರಮಾತ್ಮನಿ .. 11..  
 ಕಾಮಕ್ರೋಧಭಯಂ ಚಾಪಿ ಮೋಹಲೋಭಮದೋ ರಜಃ .  
 ಜನ್ಮಮೃತ್ಯುಶ್ಚ ಕಾರ್ಪಣ್ಯಂ ಶೋಕಸ್ತಂದ್ರಾ ಕ್ಷುಧಾ ತೃಷಾ .. 12..  
 ತೃಷ್ಣಾ ಲಜ್ಜಾ ಭಯಂ ದುಹ್ವಂ ವಿಷಾದೋ ಹರ್ಷ ಏವ ಚ .  
 ಏಭಿದೋಷೈರ್ವಿನಿರ್ಮುಕ್ತಃ ಸ ಜೀವಃ ಕೇವಲೋ ಮತಃ .. 13..  
 ತನ್ಮಾದೋಷವಿನಾಶಾರ್ಥಮುಪಾಯಂ ಕಥಯಾಮಿ ತೇ .  
 ಯೋಗಹೀನಂ ಕಥಂ ಜ್ಞಾನಂ ಮೋಕ್ಷದಂ ಭವತಿ ಧ್ರುವಂ .. 14..  
 ಯೋಗೋ ಹಿ ಜ್ಞಾನಹೀನಸ್ತು ನ ಕ್ಷಮೋ ಮೋಕ್ಷಕರ್ಮಣಿ .  
 ತನ್ಮಾಜ್ಞಾನಂ ಚ ಯೋಗಂ ಚ ಮುಮುಕ್ಷುರ್ಭೂಷಮಭ್ಯಸೇತ್ .. 15..  
 ಅಜ್ಞಾನಾದೇವ ಸಂಸಾರೋ ಜ್ಞಾನಾದೇವ ವಿಮುಚ್ಯತೇ .  
 ಜ್ಞಾನಸ್ವರೂಪಮೇವಾದೌ ಜ್ಞಾನಂ ಜ್ಞೇಯೈಕಸಾಧನಂ .. 16..  
 ಜ್ಞಾತಂ ಯೇನ ನಿಜಂ ರೂಪಂ ಕೈವಲ್ಯಂ ಪರಮಂ ಪದಂ .  
 ನಿಷ್ಕಲಂ ನಿರ್ಮಲಂ ಸಾಕ್ಷಾತ್ಸಚ್ಚಿದಾನಂದರೂಪಕಂ .. 17..  
 ಉತ್ಪತ್ತಿಸ್ಥಿತಿಸಂಹಾರಸ್ಪೂರ್ತಿಜ್ಞಾನವಿವರ್ಜಿತಂ .  
 ಏತಜ್ಞಾನಮಿತಿ ಪ್ರೋಕ್ತಮಥ ಯೋಗಂ ಬ್ರವೀಮಿ ತೇ .. 18..  
 ಯೋಗೋ ಹಿ ಬಹುಧಾ ಬ್ರಹ್ಮನ್ಬಿದ್ಯತೇ ವ್ಯವಹಾರತಃ .  
 ಮಂತ್ರಯೋಗೋ ಲಯಶ್ಚೈವ ಹರೋಽಸೌ ರಾಜಯೋಗತಃ .. 19..  
 ಆರಂಭಶ್ಚ ಘಟಶ್ಚೈವ ತಥಾ ಪರಿಚಯಃ ಸ್ಮೃತಃ .  
 ನಿಷ್ಪತ್ತಿಶ್ಚೇತ್ಯವಸ್ಥಾ ಚ ಸರ್ವತ್ರ ಪರಿಕೀರ್ತಿತಾ .. 20..  
 ಏತೇಷಾಂ ಲಕ್ಷಣಂ ಬ್ರಹ್ಮನ್ವಕ್ಷ್ಯೇ ಶೃಣು ಸಮಾಸತಃ .  
 ಮಾತೃಕಾದಿಯುತಂ ಮಂತ್ರಂ ದ್ವಾದಶಾಬ್ದಂ ತು ಯೋ ಜಪೇತ್ .. 21..  
 ಕ್ರಮೇಣ ಲಭತೇ ಜ್ಞಾನಮಣಿಮಾದಿಗುಣಾನ್ವಿತಂ .  
 ಅಲ್ಪಬುದ್ಧಿರಿಮಂ ಯೋಗಂ ಸೇವತೇ ಸಾಧಕಾಧಮಃ .. 22..  
 ಲಯಯೋಗಶ್ಚಿತ್ತಲಯಃ ಕೋಟಿಶಃ ಪರಿಕೀರ್ತಿತಃ .  
 ಗಚ್ಛಂಸ್ತಿಷ್ಠನ್ವ ಪನ್ಬಂಜಂಧ್ಯಾಯೇನ್ನಿಷ್ಕಲಮೀಶ್ವರಂ .. 23..  
 ಸ ಏವ ಲಯಯೋಗಃ ಸ್ಯಾದ್ಧರಯೋಗಮತಃ ಶೃಣು .  
 ಯಮಶ್ಚ ನಿಯಮಶ್ಚೈವ ಆಸನಂ ಪ್ರಾಣಸಂಯಮಃ .. 24..  
 ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರೋ ಧಾರಣಾ ಚ ಧ್ಯಾನಂ ಭ್ರೂಮಧ್ಯಮೇ ಹರಿಂ .  
 ಸಮಾಧಿಃ ಸಮತಾವಸ್ಥಾ ಸಾಷ್ಟಾಂಗೋ ಯೋಗ ಉಚ್ಯತೇ .. 25..  
 ಮಹಾಮುದ್ರಾ ಮಹಾಬಂಧೋ ಮಹಾವೇದಶ್ಚ ಖೇಚರೀ .  
 ಜಾಲಂಧರೋಡ್ಡಿಯಾಣಶ್ಚ ಮೂಲಬಂದ್ಧೈಸ್ತಥೈವ ಚ .. 26..

ದೀರ್ಘಪ್ರಣವಸಂಧಾನಂ ಸಿದ್ಧಾಂತಶ್ರವಣಂ ಪರಂ .  
 ವಜ್ರೋಲೀ ಚಾಮರೋಲೀ ಚ ಸಹಜೋಲೀ ತ್ರಿಧಾ ಮತಾ .. 27..  
 ಏತೇಷಾಂ ಲಕ್ಷಣಂ ಬ್ರಹ್ಮನ್ಪ್ರತ್ಯೇಕಂ ಶೃಣು ತತ್ತ್ವತಃ .  
 ಲಘ್ವಾಹಾರೋ ಯಮೇಷ್ಟೇಕೋ ಮುಖ್ಯಾ ಭವತಿ ನೇತರಃ .. 28..  
 ಅಹಿಂಸಾ ನಿಯಮೇಷ್ಟೇಕಾ ಮುಖ್ಯಾ ವೈ ಚತುರಾನನ .  
 ಸಿದ್ಧಂ ಪದ್ಮಂ ತಥಾ ಸಿಂಹಂ ಭದ್ರಂ ಚೇತಿ ಚತುಷ್ಟಯಂ .. 29..  
 ಪ್ರಥಮಾಭ್ಯಾಸಕಾಲೇ ತು ವಿಘ್ನಾಃ ಸ್ಫುಶ್ಚತುರಾನನ .  
 ಆಲಸ್ಯಂ ಕಠ್ಠನಂ ಧೂರ್ತಗೋಷ್ಠೀ ಮಂತ್ರಾದಿಸಾಧನಂ .. 30..  
 ಧಾತುಸ್ತ್ರೀಲೌಲ್ಯಕಾದೀನಿ ಮೃಗತೃಷ್ಣಾಮಯಾನಿ ವೈ .  
 ಜ್ಞಾತ್ವಾ ಸುಧೀಸ್ಯ ಜೇತ್ಸರ್ವಾನ್ವಿಘ್ನಾನ್ಪುಣ್ಯಪ್ರಭಾವತಃ .. 31..  
 ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಂ ತತಃ ಕುರ್ಯಾತ್ಪದ್ಮಾಸನಗತಃ ಸ್ವಯಂ .  
 ಸುಶೋಭನಂ ಮಠಂ ಕುರ್ಯಾತ್ಸೂಕ್ಷ್ಮದ್ವಾರಂ ತು ನಿರ್ವಣಂ .. 32..  
 ಸುಷ್ಮ ಲಿಪ್ತಂ ಗೋಮಯೇನ ಸುಧಯಾ ವಾ ಪ್ರಯತ್ನತಃ .  
 ಮತ್ಸುಣೈರ್ಮಶಕೈರ್ಲೂತೈರ್ವರ್ಜಿತಂ ಚ ಪ್ರಯತ್ನತಃ .. 33..  
 ದಿನೇ ದಿನೇ ಚ ಸಂಮೃಷ್ಟಂ ಸಂಮಾರ್ಜನ್ಯಾ ವಿಶೇಷತಃ .  
 ವಾಸಿತಂ ಚ ಸುಗಂಧೇನ ಧೂಪಿತಂ ಗುಗ್ಗುಲಾದಿಭಿಃ .. 34..  
 ನಾತ್ಯುಚ್ಛ್ರಿತಂ ನಾತಿನೀಚಂ ಚೈಲಾಜಿನಕುಶೋತ್ತರಂ .  
 ತತ್ರೋಪವಿಶ್ಯ ಮೇಧಾವೀ ಪದ್ಮಾಸನಸಮನ್ವಿತಃ .. 35..  
 ಋಜುಕಾಯಃ ಪ್ರಾಂಜಲಿಶ್ಚ ಪ್ರಣಮೇದಿಷ್ಟದೇವತಾಂ .  
 ತತೋ ದಕ್ಷಿಣಹಸ್ತಸ್ಯ ಅಂಗುಷ್ಠೇನೈವ ಪಿಂಗಲಾಂ .. 36..  
 ನಿರುಧ್ಯ ಪೂರಯೇದ್ವಾಯುಮಿಡಯಾ ತು ಶನೈಃ ಶನೈಃ .  
 ಯಥಾಶಕ್ಯವಿರೋಧೇನ ತತಃ ಕುರ್ಯಾಚ್ಚ ಕುಂಭಕಂ .. 37..  
 ಪುನಸ್ತ್ಯಜೇತ್ಪಿಂಗಲಯಾ ಶನೈರೇವ ನ ವೇಗತಃ .  
 ಪುನಃ ಪಿಂಗಲಯಾಪೂರ್ಯ ಪೂರಯೇದುದರಂ ಶನೈಃ .. 38..  
 ಧಾರಯಿತ್ವಾ ಯಥಾಶಕ್ತಿ ರೇಚಯೇದಿಡಯಾ ಶನೈಃ .  
 ಯಯಾ ತ್ಯಜೇತ್ತಯಾಪೂರ್ಯ ಧಾರಯೇದವಿರೋಧತಃ .. 39..  
 ಜಾನು ಪ್ರದಕ್ಷಿಣೇಕೃತ್ಯ ನ ದ್ರುತಂ ನ ವಿಲಂಬಿತಂ .  
 ಅಂಗುಲಿಸ್ಫೋಟನಂ ಕುರ್ಯಾತ್ಸಾ ಮಾತ್ರಾ ಪರಿಗೀಯತೇ .. 40..  
 ಇಡಯಾ ವಾಯುಮಾರೋಪ್ಯ ಶನೈಃ ಷೋಡಶಮಾತ್ರಯಾ .  
 ಕುಂಭಯೇತ್ಪೂರಿತಂ ಪಶ್ಚಾಚ್ಚತುಃಷಷ್ಟಾ ತು ಮಾತ್ರಯಾ .. 41..  
 ರೇಚಯೇತ್ಪಿಂಗಲಾನಾಡ್ಯಾ ದ್ವಾತ್ರಿಂಶನ್ಮಾತ್ರಯಾ ಪುನಃ .  
 ಪುನಃ ಪಿಂಗಲಯಾಪೂರ್ಯ ಪೂರ್ವವತ್ಸುಸಮಾಹಿತಃ .. 42..

ಪ್ರಾತರ್ಮಧ್ಯಂದಿನೇ ಸಾಯಮರ್ಧರಾತ್ರೇ ಚ ಕುಂಭಕಾನ್ .  
ಶನೈರಶೀತಿಪರ್ಯಂತಂ ಚತುರ್ವಾರಂ ಸಮಭ್ಯಸೇತ್ .. 43..  
ಏವಂ ಮಾಸತ್ರಯಾಭ್ಯಾಸಾನ್ನಾಡೀಶುದ್ಧಿಸ್ತತೋ ಭವೇತ್ .  
ಯದಾ ತು ನಾಡೀಶುದ್ಧಿಃ ಸ್ಯಾತ್ತದಾ ಚಿಹ್ನಾನಿ ಬಾಹ್ಯತಃ .. 44..  
ಜಾಯಂತೇ ಯೋಗಿನೋ ದೇಹೇ ತಾನಿ ವಕ್ಷ್ಯಾಮ್ಯಶೇಷತಃ .  
ಶರೀರಲಘುತಾ ದೀಪ್ತಿರ್ಜಾರಾಗ್ನಿವಿವರ್ಧನಂ .. 45..  
ಕೃಶತ್ವಂ ಚ ಶರೀರಸ್ಯ ತದಾ ಜಾಯೇತ ನಿಶ್ಚಿತಂ .  
ಯೋಗಾವಿಘ್ನಕರಾಹಾರಂ ವರ್ಜಯೇದ್ಯೋಗವಿತ್ತಮಃ .. 46..  
ಲವಣಂ ಸರ್ಷಪಂ ಚಾಮ್ಲಮುಷ್ಣಂ ರೂಕ್ಷಂ ಚ ತೀಕ್ಷ್ಣ ಕಂ .  
ಶಾಕಜಾತಂ ರಾಮರಾದಿ ವಹ್ನಿಸ್ತ್ರೀಪಥಸೇವನಂ .. 47..  
ಪ್ರಾತಃಸ್ನಾನೋಪವಾಸಾದಿಕಾಯಕ್ಲೇಶಾಂಶ್ಚ ವರ್ಜಯೇತ್ .  
ಅಭ್ಯಾಸಕಾಲೇ ಪ್ರಥಮಂ ಶಸ್ತಂ ಕ್ಷೀರಾಜ್ಯಭೋಜನಂ .. 48..  
ಗೋಧೂಮಮುದ್ಗಶಾಲ್ಯನ್ನಂ ಯೋಗವೃದ್ಧಿಕರಂ ವಿದುಃ .  
ತತಃ ಪರಂ ಯಥೇಷ್ಟಂ ತು ಶಕ್ತಃ ಸ್ಯಾದ್ವಾಯುಧಾರಣೇ .. 49..  
ಯಥೇಷ್ಟವಾಯುಧಾರಣಾದ್ವಾಯೋಃ ಸಿದ್ಧೇ ತ್ಕೇವಲಕುಂಭಕಃ .  
ಕೇವಲೇ ಕುಂಭಕ ಸಿದ್ಧೇ ರೇಚಪೂರವಿವರ್ಜಿತೇ .. 50..  
ನ ತಸ್ಯ ದುರ್ಲಭಂ ಕಿಂಚಿತ್ತಿಷು ಲೋಕೇಷು ವಿದ್ಯತೇ .  
ಪ್ರಸ್ವೇದೋ ಜಾಯತೇ ಪೂರ್ವಂ ಮರ್ಧನಂ ತೇನ ಕಾರಯೇತ್ .. 51..  
ತತೋಽಪಿ ಧಾರಣಾದ್ವಾಯೋಃ ಕ್ರಮೇಣೈವ ಶನೈಃ ಶನೈಃ .  
ಕಂಪೋ ಭವತಿ ದೇಹಸ್ಯ ಆಸನಸ್ಥಸ್ಯ ದೇಹಿನಃ .. 52..  
ತತೋಽಧಿಕತರಾಭ್ಯಾಸಾದ್ಧಾರ್ಮೀ ಸ್ವೇನ ಜಾಯತೇ .  
ಯಥಾ ಚ ದರ್ಮರೋ ಭಾವ ಉತ್ಪ್ಲೂನ್ಯೋತ್ಪ್ಲೂತ್ಯ ಗಚ್ಛತಿ .. 53..  
ಪದ್ಮಾಸನಸ್ಥಿತೋ ಯೋಗೀ ತಥಾ ಗಚ್ಛತಿ ಭೂತಲೇ .  
ತತೋಽಧಿಕತರಾಭ್ಯಾಸಾದ್ಭೂಮಿತ್ಯಾಗಶ್ಚ ಜಾಯತೇ .. 54..  
ಪದ್ಮಾಸನಸ್ಥ ಏವಾಸೌ ಭೂಮಿಮುತ್ಪ್ಲೂತ್ಯ ವರ್ತತೇ .  
ಅತಿಮಾನುಷಚೇಷ್ಟಾದಿ ತಥಾ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಮುದ್ಭವೇತ್ .. 55..  
ನ ದರ್ಶಯೇಚ್ಛ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಂ ದರ್ಶನಂ ವೀರ್ಯವತ್ತರಂ .  
ಸ್ವಲ್ಪಂ ವಾ ಬಹುಧಾ ದುಃಖಂ ಯೋಗೀ ನ ವ್ಯಥತೇ ತದಾ .. 56..  
ಅಲ್ಪಮೂತ್ರಪುರೀಷಶ್ಚ ಸ್ವಲ್ಪನಿದ್ರಶ್ಚ ಜಾಯತೇ .  
ಕೀಲವೋ ದೃಷಿಕಾ ಲಾಲಾ ಸ್ವೇದದುರ್ಗಂಧತಾನನೇ .. 57..  
ಏತಾನಿ ಸರ್ವಥಾ ತಸ್ಯ ನ ಜಾಯಂತೇ ತತಃ ಪರಂ .  
ತತೋಽಧಿಕತರಾಭ್ಯಾಸಾದ್ಬಲಮುತ್ಪದ್ಯತೇ ಬಹು .. 58..

ಯೇನ ಭೂಚರ ಸಿದ್ಧಿಃ ಸ್ಯಾದ್ಭೂಚರಾಣಾಂ ಜಯೇ ಕ್ಷಮಃ .  
ವ್ಯಾಘ್ರೋ ವಾ ಶರಭೋ ವ್ಯಾಪಿ ಗಜೋ ಗವಯ ಏವ ವಾ .. 59..  
ಸಿಂಹೋ ವಾ ಯೋಗಿನಾ ತೇನ ಮ್ನಿಯಂತೇ ಹಸ್ತತಾಡಿತಾಃ .  
ಕಂದರ್ಪಸ್ಯ ಯಥಾ ರೂಪಂ ತಥಾ ಸ್ಯಾದಪಿ ಯೋಗಿನಃ .. 60..  
ತದ್ರೂಪವಶಗಾ ನಾರ್ಯಃ ಕಾಂಕ್ಷಂತೇ ತಸ್ಯ ಸಂಗಮಂ .  
ಯದಿ ಸಂಗಂ ಕರೋತ್ಯೇಷ ತಸ್ಯ ಬಿಂದುಕ್ಷಯೋ ಭವೇತ್ .. 61..  
ವರ್ಜಯಿತ್ವಾ ಸ್ತ್ರಿಯಾಃ ಸಂಗಂ ಕುರ್ಯಾದಭ್ಯಾಸಮಾದರಾತ್ .  
ಯೋಗಿನೋಽಜ್ಞೇ ಸುಗಂಧಶ್ಚ ಜಾಯತೇ ಬಿಂದುಧಾರಣಾತ್ .. 62..  
ತತೋ ರಹಸ್ಯಪಾವಿಷ್ಟಃ ಪ್ರಣವಂ ಪ್ಲುತಮಾತ್ರಯಾ .  
ಜಪೇತ್ಪೂರ್ವಾರ್ಜಿತಾನಾಂ ತು ಪಾಪಾನಾಂ ನಾಶಹೇತವೇ .. 63..  
ಸರ್ವವಿಘ್ನಹರೋ ಮಂತ್ರಃ ಪ್ರಣವಃ ಸರ್ವದೋಷಹಾ .  
ಏವಮಭ್ಯಾಸಯೋಗೇನ ಸಿದ್ಧಿರಾರಂಭಸಂಭವಾ .. 64..  
ತತೋ ಭವೇದ್ಧರಾವಸ್ಥಾ ಪವನಾಭ್ಯಾಸತತ್ಪರಾ .  
ಪ್ರಾಣೋಽಪಾನೋ ಮನೋ ಬುದ್ಧಿರ್ಜೀವಾತ್ಮಪರಮಾತ್ಮನೋಃ .. 65..  
ಅನ್ಯೋನ್ಯಸ್ಯಾವಿರೋಧೇನ ಏಕತಾ ಘಟತೇ ಯದಾ .  
ಘಟಾವಸ್ಥೇತಿ ಸಾ ಪ್ರೋಕ್ತಾ ತಚ್ಚಿಹ್ನಾನಿ ಬ್ರವೀಮ್ಯಹಂ .. 66..  
ಪೂರ್ವಂ ಯಃ ಕಥಿತೋಽಭ್ಯಾಸಶ್ಚತುರ್ಥಾಂಶಂ ಪರಿಗ್ರಹೇತ್ .  
ದಿವಾ ವಾ ಯದಿ ವಾ ಸಾಯಂ ಯಾಮಮಾತ್ರಂ ಸಮಭ್ಯಸೇತ್ .. 67..  
ಏಕವಾರಂ ಪ್ರತಿದಿನಂ ಕುರ್ಯಾತ್ಕೇವಲಕುಂಭಕಂ .  
ಇಂದ್ರಿಯಾಣೀಂದ್ರಿಯಾರ್ಥೇಭ್ಯೋ ಯತ್ಪ್ರತ್ಯಾಹರಣಂ ಸ್ಫುಟಂ .. 68..  
ಯೋಗೀ ಕುಂಭಕಮಾಸ್ಥಾಯ ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರಃ ಸ ಉಚ್ಯತೇ .  
ಯದ್ಯತ್ಪಶ್ಯತಿ ಚಕ್ಷುರ್ಭ್ಯಾಂ ತತ್ತದಾತ್ಮೇತಿ ಭಾವಯೇತ್ .. 69..  
ಯದ್ಯತ್ಚ್ಛೋತಿ ಕರ್ಣಾಭ್ಯಾಂ ತತ್ತದಾತ್ಮೇತಿ ಭಾವಯೇತ್ .  
ಲಭತೇ ನಾಸಯಾ ಯದ್ಯತ್ತತ್ತದಾತ್ಮೇತಿ ಭಾವಯೇತ್ .. 70..  
ಜಿಹ್ವಯಾ ಯದ್ರಸಂ ಹೃತ್ತಿ ತತ್ತದಾತ್ಮೇತಿ ಭಾವಯೇತ್ .  
ತ್ವಚಾ ಯದ್ಯತ್ಸ್ಪೃಶೇದ್ರೋಗೀ ತತ್ತದಾತ್ಮೇತಿ ಭಾವಯೇತ್ .. 71..  
ಏವಂ ಜ್ಞಾನೇಂದ್ರಿಯಾಣಾಂ ತು ತತ್ತತ್ಸೌಖ್ಯಂ ಸುಸಾಧಯೇತ್ .  
ಯಾಮಮಾತ್ರಂ ಪ್ರತಿದಿನಂ ಯೋಗೀ ಯತ್ನಾದತಂದ್ರಿತಃ .. 72..  
ಯಥಾ ವಾ ಚಿತ್ತಸಾಮರ್ಥ್ಯಂ ಜಾಯತೇ ಯೋಗಿನೋ ಧ್ರುವಂ .  
ದೂರಶ್ರುತಿರ್ದೂರದೃಷ್ಟಿಃ ಕ್ಷಣಾದ್ಗೂರಗಮಸ್ತಥಾ .. 73..  
ವಾಕ್ಸಿದ್ಧಿಃ ಕಾಮರೂಪತ್ವಮದೃಶ್ಯಕರಣೇ ತಥಾ .  
ಮಲಮೂತ್ರಪ್ರಲೇಪೇನ ಲೋಹಾದೇಃ ಸ್ವರ್ಣತಾ ಭವೇತ್ .. 74..

ಖೇ ಗತಿಸ್ತಸ್ಯ ಜಾಯೇತ ಸಂತತಾಭ್ಯಾಸಯೋಗತಃ .  
ಸದಾ ಬುದ್ಧಿಮತಾ ಭಾವ್ಯಂ ಯೋಗಿನಾ ಯೋಗಸಿದ್ಧಯೇ .. 75..  
ಏತೇ ವಿಘ್ನಾ ಮಹಾಸಿದ್ಧೇರ್ನ ರಮೇತ್ತೇಷು ಬುದ್ಧಿಮಾನ್ .  
ನ ದರ್ಶಯೇತ್ಸ್ವಸಾಮರ್ಥ್ಯಂ ಯಸ್ಯಕಸ್ಯಾಪಿ ಯೋಗಿರಾಟ್ .. 76..  
ಯಥಾ ಮೂಢೋ ಯಥಾ ಮೂರ್ಖೋ ಯಥಾ ಬಧಿರ ಏವ ವಾ .  
ತಥಾ ವರ್ತೇತ ಲೋಕಸ್ಯ ಸ್ವಸಾಮರ್ಥ್ಯಸ್ಯ ಗುಪ್ತಯೇ .. 77..  
ಶಿಷ್ಯಾಶ್ಚ ಸ್ವಸ್ವಕಾರ್ಯೇಷು ಪ್ರಾರ್ಥಯಂತಿ ನ ಸಂಶಯಃ .  
ತತ್ತತ್ಕರ್ಮಕರವ್ಯಗ್ರಃ ಸ್ವಾಭ್ಯಾಸೇಽವಿಸ್ಮೃತೋ ಭವೇತ್ .. 78..  
ಅವಿಸ್ಮೃತ್ಯ ಗುರೋರ್ವಾಕ್ಯಮಭ್ಯಸೇತ್ತದಹರ್ನಿಶಂ .  
ಏವಂ ಭವೇದ್ಧರಾವಸ್ಥಾ ಸಂತತಾಭ್ಯಾಸಯೋಗತಃ .. 79..  
ಅನಭ್ಯಾಸವತಶ್ಚೈವ ವೃಥಾಗೋಷ್ಯಾ ನ ಸಿದ್ಧ್ಯತಿ .  
ತಸ್ಮಾತ್ಸರ್ವಪ್ರಯತ್ನೇನ ಯೋಗಮೇವ ಸದಾಭ್ಯಸೇತ್ .. 80..  
ತತಃ ಪರಿಚಯಾವಸ್ಥಾ ಜಾಯತೇಽಭ್ಯಾಸಯೋಗತಃ .  
ವಾಯುಃ ಪರಿಚಿತೋ ಯತ್ನಾದಗ್ನಿನಾ ಸಹ ಕುಂಡಲೀಂ .. 81..  
ಭಾವಯಿತ್ವಾ ಸುಷುಮ್ನಾಯಾಂ ಪ್ರವಿಶೇದನಿರೋಧತಃ .  
ವಾಯುನಾ ಸಹ ಚಿತ್ತಂ ಚ ಪ್ರವಿಶೇಚ್ಚ ಮಹಾಪಥಂ .. 82..  
ಯಸ್ಯ ಚಿತ್ತಂ ಸ್ವಪವನಂ ಸುಷುಮ್ನಾಂ ಪ್ರವಿಶೇದಿಹ .  
ಭೂಮಿರಾಪೋಽನಲೋ ವಾಯುರಾಕಾಶಶ್ಚೇತಿ ಪಂಚಕಃ .. 83..  
ಯೇಷು ಪಂಚಸು ದೇವಾನಾಂ ಧಾರಣಾ ಪಂಚಧೋದ್ಯತೇ .  
ಪಾದಾದಿಜಾನುಪರ್ಯಂತಂ ಪೃಥಿವೀಸ್ಥಾನಮುಚ್ಯತೇ .. 84..  
ಪೃಥಿವೀ ಚತುರಸ್ತಂ ಚ ಪೀತವರ್ಣಂ ಲವರ್ಣಕಂ .  
ಪಾರ್ಥಿವೇ ವಾಯುಮಾರೋಪ್ಯ ಲಕಾರೇಣ ಸಮನ್ವಿತಂ .. 85..  
ಧ್ಯಾಯಂಶ್ಚತುರ್ಭುಜಾಕಾರಂ ಚತುರ್ವಕ್ತ್ರಂ ಹಿರಣ್ಮಯಂ .  
ಧಾರಯೇತ್ಪಂಚಘಟಿಕಾಃ ಪೃಥಿವೀಜಯಮಾಪ್ನುಯಾತ್ .. 86..  
ಪೃಥಿವೀಯೋಗತೋ ಮೃತ್ಯುರ್ನ ಭವೇದಸ್ಯ ಯೋಗಿನಃ .  
ಆಜಾನೋಃ ಪಾಯುಪರ್ಯಂತಮಪಾಂ ಸ್ಥಾನಂ ಪ್ರಕೀರ್ತಿತಂ .. 87..  
ಆಪೋಽರ್ಧಚಂದ್ರಂ ಶುಕ್ಲಂ ಚ ವಂಬೀಜಂ ಪರಿಕೀರ್ತಿತಂ .  
ವಾರುಣೇ ವಾಯುಮಾರೋಪ್ಯ ವಕಾರೇಣ ಸಮನ್ವಿತಂ .. 88..  
ಸ್ಮರನ್ನಾರಾಯಣಂ ದೇವಂ ಚತುರ್ಬಾಹುಂ ಕಿರೀಟಿನಂ .  
ಶುದ್ಧಸ್ಥಟಿಕಸಂಕಾಶಂ ಪೀತವಾಸಸಮಚ್ಯುತಂ .. 89..  
ಧಾರಯೇತ್ಪಂಚಘಟಿಕಾಃ ಸರ್ವಪಾಪೈಃ ಪ್ರಮುಚ್ಯತೇ .

ತತೋ ಜಲಾದ್ಭಯಂ ನಾಸ್ತಿ ಜಲೇ ಮೃತ್ಯುರ್ನ ವಿದ್ಯತೇ .. 90..  
 ಆಪಾಯೋರ್ಹೃದಯಾಂತಂ ಚ ವಕ್ಷಿಸ್ಥಾನಂ ಪ್ರಕೀರ್ತಿತಂ .  
 ವಕ್ಷಿಸ್ಥಿಕೋಣಂ ರಕ್ತಂ ಚ ರೇಫಾಕ್ಷರಸಮುದ್ಭವಂ .. 91..  
 ವಹ್ನಿ ಚಾನಿಲಮಾರೋಪ್ಯ ರೇಫಾಕ್ಷರಸಮುಜ್ಜ್ವಲಂ .  
 ತ್ರಿಯಕ್ಷಂ ವರದಂ ರುದ್ರಂ ತರುಣಾದಿತ್ಯಸಂನಿಭಂ .. 92..  
 ಭಸ್ಮೋದ್ಗೊಲಿತಸರ್ವಾಂಗಂ ಸುಪ್ರಸನ್ನಮನುಸ್ಕರನ್ .  
 ಧಾರಯೇತ್ಪಂಚಘಟಿಕಾ ವಕ್ಷಿನಾಸೌ ನ ದಾಹ್ಯತೇ .. 93..  
 ನ ದಹ್ಯತೇ ಶರೀರಂ ಚ ಪ್ರವಿಷ್ಟಸ್ಯಾಗ್ನಿಮಂಡಲೇ .  
 ಆಹೃದಯಾದ್ಭುವೋರ್ಮಧ್ಯಂ ವಾಯುಸ್ಥಾನಂ ಪ್ರಕೀರ್ತಿತಂ .. 94..  
 ವಾಯುಃ ಷಟ್ಕೋಣಕಂ ಕೃಷ್ಣಂ ಯಕಾರಾಕ್ಷರಭಾಸುರಂ .  
 ಮಾರುತಂ ಮರುತಾಂ ಸ್ಥಾನೇ ಯಕಾರಾಕ್ಷರಭಾಸುರಂ .. 95..  
 ಧಾರಯೇತ್ತತ್ರ ಸರ್ವಜ್ಜಮೀಶ್ವರಂ ವಿಶ್ವತೋಮುಖಂ .  
 ಧಾರಯೇತ್ಪಂಚಘಟಿಕಾ ವಾಯುವದ್ವ್ಯೋಮಗೋ ಭವೇತ್ .. 96..  
 ಮರಣಂ ನ ತು ವಾಯೋಶ್ಚ ಭಯಂ ಭವತಿ ಯೋಗಿನಃ .  
 ಆಭ್ರೂಮಧ್ಯಾತ್ಮ ಮೂರ್ಧಾಂತಮಾಕಾಶಸ್ಥಾನಮುಚ್ಯತೇ .. 97..  
 ವ್ಯೋಮ ವೃತ್ತಂ ಚ ಧೂಮ್ರಂ ಚ ಹಕಾರಾಕ್ಷರಭಾಸುರಂ .  
 ಆಕಾಶೇ ವಾಯುಮಾರೋಪ್ಯ ಹಕಾರೋಪರಿ ಶಂಕರಂ .. 98..  
 ಬಿಂದುರೂಪಂ ಮಹಾದೇವಂ ವ್ಯೋಮಾಕಾರಂ ಸದಾಶಿವಂ .  
 ಶುದ್ಧಸ್ಥಟಿಕಸಂಕಾಶಂ ದೃತಬಾಲೇಂದುಮೌಲಿನಂ .. 99..  
 ಪಂಚವಕ್ತ್ರಯುತಂ ಸೌಮ್ಯಂ ದಶಬಾಹುಂ ತ್ರಿಲೋಚನಂ .  
 ಸರ್ವಾಯುದೈರ್ಧೃತಾಕಾರಂ ಸರ್ವಭೂಷಣಭೂಷಿತಂ .. 100..  
 ಉಮಾರ್ಧದೇಹಂ ವರದಂ ಸರ್ವಕಾರಣಕಾರಣಂ .  
 ಆಕಾಶಧಾರಣಾತ್ಸಸ್ಯ ಖೇಚರತ್ವಂ ಭವೇದ್ಭವಂ .. 101..  
 ಯತ್ರಕುತ್ರ ಸ್ಥಿತೋ ವಾಪಿ ಸುಖಮತ್ಯಂತಮಶ್ನುತೇ .  
 ಏವಂ ಚ ಧಾರಣಾಃ ಪಂಚ ಕುರ್ಯಾದ್ಯೋಗೀ ವಿಚಕ್ಷಣಃ .. 102..  
 ತತೋ ದೃಢಶರೀರಃ ಸ್ಯಾನ್ಮತ್ಯುಸ್ತಸ್ಯ ನ ವಿದ್ಯತೇ .  
 ಬ್ರಹ್ಮಣಃ ಪ್ರಲಯೇನಾಪಿ ನ ಸೀದತಿ ಮಹಾಮತಿಃ .. 103..  
 ಸಮಭ್ಯಸೇತ್ತಥಾ ಧ್ಯಾನಂ ಘಟಿಕಾಷಷ್ಟಿಮೇವ ಚ .  
 ವಾಯುಂ ನಿರುದ್ಯ ಚಾಕಾಶೇ ದೇವತಾಮಿಷ್ಟದಾಮಿತಿ .. 104..  
 ಸಗುಣಂ ಧ್ಯಾನಮೇತತ್ಸ್ಯಾದಣಿಮಾದಿಗುಣಪ್ರದಂ .  
 ನಿರ್ಗುಣಧ್ಯಾನಯುಕ್ತಸ್ಯ ಸಮಾಧಿಶ್ಚ ತತೋ ಭವೇತ್ .. 105..



ದಿನದ್ವಾದಶಕೇನೈವ ಸಮಾಧಿಂ ಸಮವಾಪ್ನುಯಾತ್ .  
 ವಾಯುಂ ನಿರುಧ್ಯ ಮೇಧಾವೀ ಜೀವನ್ಮುಕ್ತೋ ಭವತ್ಯಯಂ .. 106..  
 ಸಮಾಧಿಃ ಸಮತಾವಸ್ಥಾ ಜೀವಾತ್ಮಪರಮಾತ್ಮನೋಃ .  
 ಯದಿ ಸ್ವದೇಹಮುತ್ಪ್ರಷ್ಟುಮಿಚ್ಛಾ ಚೇದುತ್ಸೃಜೇತ್ಸ್ವಯಂ .. 107..  
 ಪರಬ್ರಹ್ಮಣಿ ಲೀಯೇತ ನ ತಸ್ಯೋತ್ಪಾಂತಿರಿಷ್ಟತೇ .  
 ಅಥ ನೋ ಚೇತ್ಸಮುತ್ಪ್ರಷ್ಟುಂ ಸ್ವಶರೀರಂ ಪ್ರಿಯಂ ಯದಿ .. 108..  
 ಸರ್ವಲೋಕೇಷು ವಿಹರನ್ನಣಿಮಾದಿಗುಣಾನ್ವಿತಃ .  
 ಕದಾಚಿತ್ತ್ವೇಚ್ಛಯಾ ದೇವೋ ಭೂತ್ವಾ ಸ್ವರ್ಗೇ ಮಹೀಯತೇ .. 109..  
 ಮನುಷ್ಯೋ ವಾಪಿ ಯಕ್ಷೋ ವಾ ಸ್ವೇಚ್ಛಯಾಪೀಕ್ಷಣದ್ವೇತ್ .  
 ಸಿಂಹೋ ವ್ಯಾಘ್ರೋ ಗಜೋ ವಾಶ್ಚಃ ಸ್ವೇಚ್ಛಯಾ ಬಹುತಾಮಿಯಾತ್ .. 110..  
 ಯಥೇಷ್ಟಮೇವ ವರ್ತೇತ ಯದ್ವಾ ಯೋಗೀ ಮಹೇಶ್ವರಃ .  
 ಅಭ್ಯಾಸಭೇದತೋ ಭೇದಃ ಫಲಂ ತು ಸಮಮೇವ ಹಿ .. 111..  
 ಪಾಷ್ಠಿಣಂ ವಾಮಸ್ಯ ಪಾದಸ್ಯ ಯೋನಿಸ್ಥಾನೇ ನಿಯೋಜಯೇತ್ .  
 ಪ್ರಸಾರ್ಯ ದಕ್ಷಿಣಂ ಪಾದಂ ಹಸ್ತಾಭ್ಯಾಂ ಧಾರಯೇದ್ಧೃಢಂ .. 112..  
 ಚುಬುಕಂ ಹೃದಿ ವಿನ್ಯಸ್ಯ ಪೂರಯೇದ್ವಾಯುನಾ ಪುನಃ .  
 ಕುಂಭಕೇನ ಯಥಾಶಕ್ತಿ ಧಾರಯಿತ್ವಾ ತು ರೇಚಯೇತ್ .. 113..  
 ವಾಮಾಂಗೇನ ಸಮಭ್ಯಸ್ಯ ದಕ್ಷಾಂಗೇನ ತತೋಽಭ್ಯಸೇತ್ .  
 ಪ್ರಸಾರಿತಸ್ತು ಯಃ ಪಾದಸ್ತಮೂರೂಪರಿ ನಾಮಯೇತ್ .. 114..  
 ಅಯಮೇವ ಮಹಾಬಂಧ ಉಭಯತ್ಪ್ರವಮಭ್ಯಸೇತ್ .  
 ಮಹಾಬಂಧಸ್ಥಿತೋ ಯೋಗೀ ಕೃತ್ವಾ ಪೂರಕಮೇಕಧೀಃ .. 115..  
 ವಾಯುನಾ ಗತಿಮಾವೃತ್ಯ ನಿಭೃತಂ ಕರ್ಣಮುದ್ರಯಾ .  
 ಪುಟದ್ವಯಂ ಸಮಾಕ್ರಮ್ಯ ವಾಯುಃ ಸ್ಫುರತಿ ಸತ್ವರಂ .. 116..  
 ಅಯಮೇವ ಮಹಾವೇಧಃ ಸಿದ್ಧೈರಭ್ಯಸ್ಯತೇಽನಿಶಂ .  
 ಅಂತಃ ಕಪಾಲಕುಹರೇ ಜಿಹ್ವಾಂ ವ್ಯಾವೃತ್ಯ ಧಾರಯೇತ್ .. 117..  
 ಭ್ರೂಮಧ್ಯದೃಷ್ಟಿರಪ್ರೇಷಾ ಮುದ್ರಾ ಭವತಿ ಖೇಚರೀ .  
 ಕಂಠಮಾಕುಂಚ್ಯ ಹೃದಯೇ ಸ್ಥಾಪಯೇದ್ಧೃಢಯಾ ಧಿಯಾ .. 118..  
 ಬಂಧೋ ಜಾಲಂಧರಾಖ್ಯೋಽಯಂ ಮೃತ್ಯುಮಾತಂಗಕೇಸರೀ .  
 ಬಂಧೋ ಯೇನ ಸುಷುಮ್ನಾಯಾಂ ಪ್ರಾಣಸ್ತೂಡ್ಧೀಯತೇ ಯತಃ .. 119..  
 ಉಡ್ಯಾನಾಖ್ಯೋ ಹಿ ಬಂಧೋಽಯಂ ಯೋಗಿಭಿಃ ಸಮುದಾಹೃತಃ .  
 ಪಾಷ್ಠಿಭಾಗೇನ ಸಂಪೀಡ್ಯ ಯೋನಿಮಾಕುಂಚಯೇದ್ಧೃಢಂ .. 120..  
 ಅಪಾನಮೂರ್ಧ್ವಮುತ್ಥಾಪ್ಯ ಯೋನಿಬಂಧೋಽಯಮುಚ್ಯತೇ .

ಪ್ರಾಣಾಪಾನೌ ನಾದಬಿಂದೂ ಮೂಲಬಂಧೇನ ಚೈಕತಾಂ .. 121..  
 ಗತ್ವಾ ಯೋಗಸ್ಯ ಸಂಸಿದ್ಧಿಂ ಯಚ್ಛತೋ ನಾತ್ರ ಸಂಶಯಃ .  
 ಕರಣೇ ವಿಪರೀತಾಖ್ಯಾ ಸರ್ವವ್ಯಾಧಿವಿನಾಶಿನೀ .. 122..  
 ನಿತ್ಯಮಭ್ಯಾಸಯುಕ್ತಸ್ಯ ಜಾಲರಾಗ್ನಿವಿವರ್ಧನೀ .  
 ಆಹಾರೋ ಬಹುಲಸ್ತಸ್ಯ ಸಂಪಾದ್ಯಃ ಸಾಧಕಸ್ಯ ಚ .. 123..  
 ಅಲ್ಪಾಹಾರೋ ಯದಿ ಭವೇದಗ್ನಿದೇಹಂ ಹರೇತ್ಕ್ವಣಾತ್ .  
 ಅಧಃಶಿರಶ್ಚೋರ್ಧ್ವಪಾದಃ ಕ್ಷಣಂ ಸ್ಯಾತ್ಪ್ರಥಮೇ ದಿನೇ .. 124..  
 ಕ್ಷಣಾಚ್ಚ ಕಿಂಚಿದಧಿಕಮಭ್ಯಸೇತ್ತು ದಿನೇದಿನೇ .  
 ವಲೀ ಚ ಪಲಿತಂ ಚೈವ ಷಣ್ಮಾಸಾರ್ಧಾನ್ ದೃಶ್ಯತೇ .. 125..  
 ಯಾಮಮಾತ್ರಂ ತು ಯೋ ನಿತ್ಯಮಭ್ಯಸೇತ್ ತು ಕಾಲಜಿತ್ .  
 ವಜ್ರೋಲೀಮಭ್ಯಸೇದ್ಯಸ್ತು ಸ ಯೋಗೀ ಸಿದ್ಧಿಭಾಜನಂ .. 126..  
 ಲಭ್ಯತೇ ಯದಿ ತಸ್ಯೈವ ಯೋಗಸಿದ್ಧಿಃ ಕರೇ ಸ್ಥಿತಾ .  
 ಅತೀತಾನಾಗತಂ ವೇತ್ತಿ ಖೇಚರೀ ಚ ಭವೇದ್ಭ್ರವಂ .. 127..  
 ಅಮರೀಂ ಯಃ ಪಿಬೇನ್ನಿತ್ಯಂ ನಸ್ಯಂ ಕುರ್ವಂದಿನೇ ದಿನೇ .  
 ವಜ್ರೋಲೀಮಭ್ಯಸೇನ್ನಿತ್ಯಮಮರೋಲೀತಿ ಕಥ್ಯತೇ .. 128..  
 ತತೋ ಭವೇದ್ರಾಜಯೋಗೋ ನಾಂತರಾ ಭವತಿ ಧ್ರುವಂ .  
 ಯದಾ ತು ರಾಜಯೋಗೇನ ನಿಷ್ಪನ್ನಾ ಯೋಗಿಭಿಃ ಕ್ರಿಯಾ .. 129..  
 ತದಾ ವಿವೇಕವೈರಾಗ್ಯಂ ಜಾಯತೇ ಯೋಗಿನೋ ಧ್ರುವಂ .  
 ವಿಷ್ಣುರ್ನಾಮ ಮಹಾಯೋಗೀ ಮಹಾಭೂತೋ ಮಹಾತಪಾಃ .. 130..  
 ತತ್ತ್ವ ಮಾರ್ಗೇ ಯಥಾ ದೀಪೋ ದೃಶ್ಯತೇ ಪುರುಷೋತ್ತಮಃ .  
 ಯಃ ಸ್ತನಃ ಪೂರ್ವಪೀತಸ್ತಂ ನಿಷ್ಪೀಡ್ಯ ಮುದಮಶ್ನುತೇ .. 131..  
 ಯಸ್ಮಾಜ್ಜಾತೋ ಭಗಾತ್ಪೂರ್ವಂ ತಸ್ಮಿನ್ನೇವ ಭಗೇ ರಮನ್ .  
 ಯಾ ಮಾತಾ ಸಾ ಪುನರ್ಭಾರ್ಯಾ ಯಾ ಭಾರ್ಯಾ ಮಾತರೇವ ಹಿ .. 132..  
 ಯಃ ಪಿತಾ ಸ ಪುನಃ ಪುತ್ರೋ ಯಃ ಪುತ್ರಃ ಸ ಪುನಃ ಪಿತಾ .  
 ಏವಂ ಸಂಸಾರಚಕ್ರಂ ಕೂಪಚಕ್ರೇಣ ಘಟಾ ಇವ .. 133..  
 ಭ್ರಮಂತೋ ಯೋನಿಜನ್ಮಾನಿ ಶ್ರುತ್ವಾ ಲೋಕಾನ್ಸಮಶ್ನುತೇ .  
 ತ್ರಯೋ ಲೋಕಾಸ್ತ್ರಯೋ ವೇದಾಸ್ತಿಸ್ತಃ ಸಂಧ್ಯಾಸ್ತ್ರಯಃ ಸ್ವರಾಃ .. 134..  
 ತ್ರಯೋಽಗ್ನಯಶ್ಚ ತ್ರಿಗುಣಾಃ ಸ್ಥಿತಾಃ ಸರ್ವೇ ತ್ರಯಾಕ್ಷರೇ .  
 ತ್ರಯಾಣಾಮಕ್ಷರಾಣಾಂ ಚ ಯೋಽಧೀತೇಽಪ್ಯರ್ಧಮಕ್ಷರಂ .. 135..  
 ತೇನ ಸರ್ವಮಿದಂ ಪ್ರೋತಂ ತತ್ಸತ್ಯಂ ತತ್ಪರಂ ಪದಂ .  
 ಪುಷ್ಪಮಧ್ಯೇ ಯಥಾ ಗಂಧಃ ಪಯೋಮಧ್ಯೇ ಯಥಾ ಘೃತಂ .. 136..  
 ತಿಲಮಧ್ಯೇ ಯಥಾ ತೈಲಂ ಪಾಷಾಣೇಷ್ವಿವ ಕಾಂಚನಂ .

ಹೃದಿ ಸ್ಥಾನೇ ಸ್ಥಿತಂ ಪದ್ಮಂ ತಸ್ಯ ವಕ್ತ್ರಮಧೋಮುಖಂ .. 137..  
ಊರ್ಧ್ವನಾಲಮಧೋಬಿಂದುಸ್ತಸ್ಯ ಮಧ್ಯೇ ಸ್ಥಿತಂ ಮನಃ .  
ಅಕಾರೇ ರೇಚಿತಂ ಪದ್ಮಮುಕಾರೇಣೈವ ಭಿದ್ಯತೇ .. 138..  
ಮುಕಾರೇ ಲಭತೇ ನಾದಮರ್ಧಮಾತ್ರಾ ತು ನಿಶ್ಚಲಾ .  
ಶುದ್ಧಸ್ಥಟಿಕಸಂಕಾಶಂ ನಿಷ್ಕಲಂ ಪಾಪನಾಶನಂ .. 139..  
ಲಭತೇ ಯೋಗಯುಕ್ತಾತ್ಮಾ ಪುರುಷಸ್ತತ್ತರಂ ಪದಂ .  
ಕೂರ್ಮಃ ಸ್ವಪಾಣಿಪಾದಾದಿಶಿರಶ್ಚಾತ್ಮನಿ ಧಾರಯೇತ್ .. 140..  
ಏವಂ ದ್ವಾರೇಷು ಸರ್ವೇಷು ವಾಯುಪೂರಿತರೇಚಿತಃ .  
ನಿಷಿದ್ಧಂ ತು ನವದ್ವಾರೇ ಊರ್ಧ್ವಂ ಪ್ರಾಜ್ಞಿಶ್ವಸಂಸ್ತಥಾ .. 141..  
ಘಟಮಧ್ಯೇ ಯಥಾ ದೀಪೋ ನಿವಾತಂ ಕುಂಭಕಂ ವಿದುಃ .  
ನಿಷಿದ್ಧೈರ್ನವಭಿದ್ವಾರೈರ್ನಿರ್ಜನೇ ನಿರುಪದ್ರವೇ .. 142..  
ನಿಶ್ಚಿತಂ ತ್ವಾತ್ಮಮಾತ್ರೇಣಾವಶಿಷ್ಟಂ ಯೋಗಸೇವಯೇತ್ಯುಪನಿಷತ್ ..  
ಓಂ ಸಹ ನಾವವತು . ಸಹ ನೌ ಭುನಕ್ತು . ಸಹ ವೀರ್ಯಂ ಕರವಾವಹೈ .  
ತೇಜಸ್ವಿನಾವಧೀತಮಸ್ತು ಮಾ ವಿದ್ವಿಷಾವಹೈ .  
ಓಂ ಶಾಂತಿಃ ಶಾಂತಿಃ ಶಾಂತಿಃ ..  
ಇತಿ ಯೋಗತತ್ತ್ವೋಪನಿಷತ್ ಸಮಾಪ್ತಾ ..  
Encoded and proofread by Sunder Hattangadi

---

—  
Yogatva Upanishad

pdf was typeset on August 20, 2021

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

