


---

Anubhava Nivedanam

——  
అనుభవనివేదనమ్

——  
Document Information



---

Text title : Anubhavanivedanam by Abhinavagupta

File name : anubhavanivedanam.itx

Category : yoga, abhinavagupta

Location : doc\_yoga

Author : Abhinavagupta

Transliterated by : Ruma Dewan

Proofread by : Ruma Dewan

Description-comments : from Abhinavastotravali

Latest update : December 18, 2021

Send corrections to : [sanskrit@cheerful.com](mailto: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**.

---

December 18, 2021

*sanskritdocuments.org*

---



అనుభవనివేదనమ్



అన్తర్లక్ష్యవిలీనచిత్తపవనో యోగీ యదా వర్తతే  
దృష్ట్యా నిశ్చలతారయా బహిరసౌ పశ్యన్నపశ్యన్నపి ।  
ముద్రేయం ఖలు శామ్భవీ భవతి సా యుష్మత్ప్రసాదాద్గురో  
శూన్యాశూన్యవివర్జితం భవతి యత్ తత్త్వం పదం శామ్భవమ్ ॥ ౧॥

అర్థోద్ధాటితతోచనః స్థిరమనా నాసాగ్రదత్తేక్షణ-  
శ్చన్ద్రార్కావపి లీనతాముపగతౌ త్రిస్పన్దభావాన్తరే ।  
జ్యోతీరూపమశేషబాహ్యారహితం చైకం పుమాంసం పరం  
తత్త్వం తత్పదమేతి వస్తు పరమం వాచ్యం కిమత్రాధికమ్ ॥ ౨॥

శబ్దః కశ్చన యో ముఖాదుదయతే మన్తః స లోకోత్తరః  
సంస్థానం సుఖదుఃఖజన్మవపుషో యత్కాపి ముద్రైవ సా ।  
ప్రాణస్య స్వరసేన యత్ప్రవహణం యోగః స ఏవాద్భుతః  
శాక్తం ధామ పరం మమానుభవతః కిన్నామ న భ్రాజతే ॥ 3॥

మన్తః స ప్రతిభాతి వర్ణరచనా యస్మిన్న సంలక్ష్యతే  
ముద్రా సా సముదేతి యత్ర గలితా కృత్వాన్మ క్రియా కాయీకీ ।  
యోగః స ప్రథతే యతః ప్రవహణం ప్రాణస్య సంక్షీయతే  
త్వద్ధామాధిగమోత్సవేషు సుధియాం కిం కిం న నామాద్భుతమ్ ॥ ౪॥

॥ ఇతి శ్రీఅభినవగుప్తపాదాచార్యకృతం అనుభవనివేదనం సమూర్ణమ్ ॥

Encoded and proofread by Ruma Dewan

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

