


---

Gheranda Samhita

——  
ಘೇರಂಡಸಂಹಿತಾ

——  
Document Information



---

Text title : Gheranda Samhita

File name : gheraNDasaMhitA.itx

Category : yoga

Location : doc\_yoga

Transliterated by : Vlad Sovarel vlad.sovarel at yahoo.com

Proofread by : Vlad Sovarel vlad.sovarel at yahoo.com

Description/comments : See the attachments GHS pdf for text with variations-pATHabheda

Latest update : December 22, 2020

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 30, 2023

*sanskritdocuments.org*



ಘೇರಂಡಸಂಹಿತಾ



.. ಶ್ರೀಗಣೇಶಾಯ ನಮಃ..

ಮಂಗಲಾಚರಣಂ .

ಆದೀಶ್ವರಾಯ ಪ್ರಣಮಾಮಿ ತಸ್ಮೈ ಯೇನೋಪದಿಷ್ಟಾ ಹರಯೋಗವಿದ್ಯಾ .  
ವಿಭ್ರಾಜತೇ ಪ್ರೋನ್ನತರಾಜಯೋಗಮಾರೋಢುಮಿಚ್ಛೋರಧಿರೋಹಿಣೀವ ..

ಷಟ್ಕರ್ಮಶೋಧನಂ ನಾಮ ಪ್ರಥಮೋಪದೇಶಃ

ಅಥ ಘಟಸ್ಥಯೋಗಕಥನಂ .

ಏಕದಾ ಚಂಡಕಾಪಾಲಿರ್ಗತ್ವಾ ಘೇರಂಡಕುಟ್ಟಿರಂ .

ಪ್ರಣಮ್ಯ ವಿನಯಾದ್ಭಕ್ತ್ಯಾ ಘೇರಂಡಂ ಪರಿಪೃಚ್ಛತಿ .. 1..

ಶ್ರೀಚಂಡಕಾಪಾಲಿರುವಾಚ .

ಘಟಸ್ಥಯೋಗಂ ಯೋಗೇಶ ತತ್ತ್ವಜ್ಞಾನಸ್ಯ ಕಾರಣಂ .

ಇದಾನೀಂ ಶ್ರೋತುಮಿಚ್ಛಾಮಿ ಯೋಗೇಶ್ವರ ವದ ಪ್ರಭೋ .. 2..

ಘೇರಂಡ ಉವಾಚ .

ಸಾಧು ಸಾಧು ಮಹಾಬಾಹೋ ಯನ್ಮಾಂ ತ್ವಂ ಪರಿಪೃಚ್ಛಸಿ .

ಕಥಯಾಮಿ ಹಿ ತೇ ವತ್ಸ ಸಾವಧಾನಾವಧಾರಯ .. 3..

ನಾಸ್ತಿ ಮಾಯಾಸಮಃ ಪಾಶೋ ನಾಸ್ತಿ ಯೋಗಾತ್ಪರಂ ಬಲಂ .

ನಾಸ್ತಿ ಜ್ಞಾನಾತ್ಪರೋ ಬಂಧುರ್ನಾಹಂಕಾರಾತ್ಪರೋ ರಿಪುಃ .. 4..

ಅಭ್ಯಾಸಾತ್ಕಾದಿವರ್ಣಾನಾಂ ಯಥಾ ಶಾಸ್ತ್ರಾಣಿ ಬೋಧಯೇತ್ .

ತಥಾ ಯೋಗಂ ಸಮಾಸಾದ್ಯ ತತ್ತ್ವಜ್ಞಾನಂ ಚ ಲಭ್ಯತೇ .. 5..

ಸುಕೃತೈರ್ದುಷ್ಯತೈಃ ಕಾರ್ಯೈರ್ಜಾಯತೇ ಪ್ರಾಣಿನಾಂ ಘಟಃ .

ಘಟಾದುತ್ಪದ್ಯತೇ ಕರ್ಮ ಘಟೀಯಂತ್ರಂ ಯಥಾ ಭ್ರಮೇತ್ .. 6..

ಊರ್ಧ್ವಾರೋ ಭ್ರಮತೇ ಯದ್ವದ್ವಟೀಯಂತ್ರಂ ಗವಾಂ ವಶಾತ್ .

ತದ್ವತ್ಕರ್ಮವಶಾಜ್ಜೀವೋ ಭ್ರಮತೇ ಜನ್ಮಮೃತ್ಯುಭಿಃ .. 7..

ಆಮಂ ಕುಂಭಮಿವಾಂಭಸ್ಥೋ ಜೀರ್ಯಮಾಣಃ ಸದಾ ಘಟಃ .

ಯೋಗಾನಲೇನ ಸಂದಹ್ಯ ಘಟಶುದ್ಧಿಂ ಸಮಾಚರೇತ್ .. 8..

ಅಥ ಸಪ್ತನಾಥನಂ .

ಶೋಧನಂ ದೃಢತಾ ಚೈವ ಸ್ಥೈರ್ಯಂ ಧೈರ್ಯಂ ಚ ಲಾಘವಂ .

ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷಂ ಚ ನಿರ್ಲಿಪ್ತಂ ಚ ಘಟಿಸ್ಥಸಪ್ತಸಾಧನಂ .. 9..

ಅಥ ಸಪ್ತಸಾಧನಲಕ್ಷಣಂ .

ಷಟ್ಕರ್ಮಣಾ ಶೋಧನಂ ಚ ಆಸನೇನ ಭವೇದ್ಧೃಢಂ .

ಮುದ್ರಯಾ ಸ್ಥಿರತಾ ಚೈವ ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರೇಣ ಧೀರತಾ .. 10..

ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಾಲ್ಲಾಘವಂ ಚ ಧ್ಯಾನಾತ್ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷಮಾತ್ಮನಃ .

ಸಮಾಧಿನಾ ನಿರ್ಲಿಪ್ತಂ ಚ ಮುಕ್ತಿರೇವ ನ ಸಂಶಯಃ .. 11..

ಅಥ ಶೋಧನಂ .

ಧೌತಿರ್ಬಸ್ತಿಸ್ತಧಾ ನೇತಿನೌಲಿಕೀ ತ್ರಾಟಕಂ ತಥಾ .

ಕಪಾಲಭಾತಿಶ್ಚೈತಾನಿ ಷಟ್ಕರ್ಮಾಣಿ ಸಮಾಚರೇತ್ .. 12..

ಅಥ ಧೌತಿಃ .

ಅಂತರ್ಧೌತಿರಂತರ್ಧೌತಿರ್ಹೃದ್ಧೌತಿರ್ಮೂಲಶೋಧನಂ .

ಧೌತಿಂ ಚತುರ್ವಿಧಾಂ ಕೃತ್ವಾ ಘಟಂ ಕುರ್ವಂತಿ ನಿರ್ಮಲಂ .. 13..

ಅಥಾಂತರ್ಧೌತಿಃ .

ವಾತಸಾರಂ ವಾರಿಸಾರಂ ವಹ್ನಿಸಾರಂ ಬಹಿಷ್ಕೃತಂ .

ಘಟಸ್ಯ ನಿರ್ಮಲಾರ್ಥಾಯ ಹ್ಯಂತರ್ಧೌತಿಶ್ಚತುರ್ವಿಧಾ .. 14..

ಅಥ ವಾತಸಾರಃ .

ಕಾಕಚಂಚೂವದಾಸ್ಯೇನ ಪಿಬೇದ್ವಾಯುಂ ಶನ್ಯೈಃ ಶನ್ಯೈಃ .

ಚಾಲಯೇದುದರಂ ಪಶ್ಚಾದ್ವತ್ಕನಾ ರೇಚಯೇಚ್ಚನ್ಯೈಃ .. 15..

ವಾತಸಾರಂ ಪರಂ ಗೋಪ್ಯಂ ದೇಹನಿರ್ಮಲಕಾರಣಂ .

ಸರ್ವರೋಗಕ್ಷಯಕರಂ ದೇಹಾನಲವಿವರ್ಧಕಂ .. 16..

ಅಥ ವಾರಿಸಾರಃ .

ಆಕಂಠಂ ಪೂರಯೇದ್ವಾರಿ ವಕ್ತ್ರೇಣ ಚ ಪಿಬೇಚ್ಚನ್ಯೈಃ .

ಚಾಲಯೇದುದರೇಣೈವ ಚೋದರಾದ್ರೇಚಯೇದಧಃ .. 17..

ವಾರಿಸಾರಂ ಪರಂ ಗೋಪ್ಯಂ ದೇಹನಿರ್ಮಲಕಾರಕಂ .

ಸಾಧಯೇದ್ಯಃ ಪ್ರಯತ್ನೇನ ದೇವದೇಹಂ ಪ್ರಪದ್ಯತೇ .. 18..

ವಾರಿಸಾರಂ ಪರಾಂ ಧೌತಿಂ ಸಾಧಯೇದ್ಯಃ ಪ್ರಯತ್ನತಃ .

ಮಲದೇಹಂ ಶೋಧಯಿತ್ವಾ ದೇವದೇಹಂ ಪ್ರಪದ್ಯತೇ .. 19..

ಅಥ ಅಗ್ನಿಸಾರಃ .

ನಾಭಿಗ್ರಂಥಿಂ ಮೇರುಪೃಷ್ಠೇ ಶತವಾರಂ ಚ ಕಾರಯೇತ್ .

ಉದರಾಮಯಜಂ ತ್ಯಕ್ತ್ವಾ ಜಾಠರಾಗ್ನಿಂ ವಿವರ್ಧಯೇತ್ .. 20..

ಅಗ್ನಿಸಾರಮಿಯಂ ಧೌತಿಯೋಗಿನಾಂ ಯೋಗಸಿದ್ಧಿಧಾ .

ಏಷಾ ಧೌತಿಃ ಪರಾ ಗೋಪ್ಯಾ ದೇವಾನಾಮಪಿ ದುರ್ಲಭಾ .  
ಕೇವಲಂ ಧೌತಿಮಾತ್ರೇಣ ದೇವದೇಹೋ ಭವೇದ್ಭವಂ .. 21..

ಅಥ ಬಹಿಷ್ಕೃತಧೌತಿಃ .

ಕಾಕೀಮುದ್ರಾಂ ಸಾಧಯಿತ್ವಾ ಪೂರಯೇದುದರಂ ಮರುತ್ .  
ಧಾರಯೇದರ್ಧಯಾಮಂ ತು ಚಾಲಯೇದರ್ಧವತ್ಕನಾ .  
ಏಷಾ ಧೌತಿಃ ಪರಾ ಗೋಪ್ಯಾ ನ ಪ್ರಕಾಶ್ಯಾ ಕದಾಚನ .. 22..

ಅಥ ಪ್ರಕ್ಷಾಲನಂ .

ನಾಭಿದಘ್ನೇ ಜಲೇ ಸ್ಥಿತ್ವಾ ಶಕ್ತಿನಾಡೀಂ ವಿಸರ್ಜಯೇತ್ .  
ಕರಾಭ್ಯಾಂ ಕ್ಷಾಲಯೇನ್ನಾಡೀಂ ಯಾವನ್ನಲವಿಸರ್ಜನಂ .  
ತಾವತ್ಪ್ರಕ್ಷಾಲ್ಯ ನಾಡೀಂ ಚ ಉದರೇ ವೇಶಯೇತ್ಪುನಃ .. 23..

ಇದಂ ಪ್ರಕ್ಷಾಲನಂ ಗೋಪ್ಯಂ ದೇವಾನಾಮಪಿ ದುರ್ಲಭಂ .  
ಕೇವಲಂ ಧೌತಿಮಾತ್ರೇಣ ದೇವದೇಹೋ ಭವೇದ್ಭವಂ .. 24..

ಬಹಿಷ್ಕೃತಧೌತಿಪ್ರಯೋಗಃ .

ಯಾಮಾರ್ಧಧಾರಣಾಶಕ್ತಿಂ ಯಾವನ್ನ ಸಾಧಯೇನ್ನರಃ .  
ಬಹಿಷ್ಕೃತಂ ಮಹದ್ಧೌತಿಸ್ತಾವಚ್ಛೈವ ನ ಜಾಯತೇ .. 25..  
ಅಥ ದಂತಧೌತಿಃ .

ದಂತಮೂಲಂ ಜಿಹ್ವಾಮೂಲಂ ರಂಧ್ರಂ ಚ ಕರ್ಣಯುಗ್ಮಯೋಃ .  
ಕಪಾಲರಂಧ್ರಂ ಪಂಚೈತೇ ದಂತಧೌತಿಂ ವಿಧೀಯತೇ .. 26..

ಅಥ ದಂತಮೂಲಧೌತಿಃ .

ಖಾದಿರೇಣ ರಸೇನಾಥ ಮೃತ್ತಿಕಯಾ ಚ ಶುದ್ಧಯಾ .  
ಮಾರ್ಜಯೇದ್ದಂತಮೂಲಂ ಚ ಯಾವತ್ಕಿಲ್ಬಿಷಮಾಹರೇತ್ .. 27..

ದಂತಮೂಲಂ ಪರಾ ಧೌತಿಯೋಗಿನಾಂ ಯೋಗಸಾಧನೇ .  
ನಿತ್ಯಂ ಕುರ್ಯಾತ್ಪ್ರಭಾತೇ ಚ ದಂತರಕ್ಷಾಯ ಯೋಗವಿತ್ .  
ದಂತಮೂಲಂ ಧಾವನಾದಿಕಾರ್ಯೇಷು ಯೋಗಿನಾಂ ಮತಂ .. 28..

ಅಥ ಜಿಹ್ವಾಶೋಧನಂ .

ಅಥಾತಃ ಸಂಪ್ರವಕ್ಷ್ಯಾಮಿ ಜಿಹ್ವಾಶೋಧನಕಾರಣಂ .  
ಜರಾಮರಣರೋಗಾದೀನ್ನಾಶಯೇದ್ಧೀರ್ಘಲಂಬಿಕಾ .. 29..

ಅಥ ಜಿಹ್ವಾಮೂಲಧೌತಿಪ್ರಯೋಗಃ .

ತರ್ಜನೀಮಧ್ಯಮಾಽನಾಮಾ ಅಂಗುಲಿತ್ರಯಯೋಗತಃ .  
ವೇಶಯೇದ್ಗಲಮಧ್ಯೇ ತು ಮಾರ್ಜಯೇಲ್ಲಂಬಿಕಾಮೂಲಂ .  
ಶನೈಃ ಶನೈರ್ಮಾರ್ಜಯಿತ್ವಾ ಕಫದೋಷಂ ನಿವಾರಯೇತ್ .. 30..

ಮಾರ್ಜಯೇನ್ನವನೀತೇನ ದೋಹಯೇಚ್ಛ ಪುನಃ ಪುನಃ .

ತದಗ್ರಂ ಲೋಹಯಂತ್ರೇಣ ಕರ್ಷಯಿತ್ವಾ ಶನ್ಯೈಃ ಶನ್ಯೈಃ .. 31..  
 ನಿತ್ಯಂ ಕುರ್ಯಾತ್ಪ್ರಯತ್ನೇನ ರವೇರುದಯಕೇಸಸ್ತಕೇ .  
 ಏವಂ ಕೃತೇ ಚ ನಿತ್ಯಂ ಸಾ ಲಂಬಿಕಾ ದೀರ್ಘತಾಂ ವ್ರಜೇತ್ .. 32..  
 ಅಥ ಕರ್ಣಧೌತಿಪ್ರಯೋಗಃ .  
 ತರ್ಜನ್ಯಂಗುಲ್ಯಾಕ್ರೇಣ ಮಾರ್ಜಯೇತ್ಕರ್ಣರಂಧ್ರಯೋಃ .  
 ನಿತ್ಯಮಭ್ಯಾಸಯೋಗೇನ ನಾದಾಂತರಂ ಪ್ರಕಾಶಯೇತ್ .. 33..  
 ಅಥ ಕಪಾಲರಂಧ್ರಪ್ರಯೋಗಃ .  
 ವೃದ್ಧಾಂಗುಷ್ಠೇನ ದಕ್ಷೇಣ ಮರ್ದಯೇದ್ಬಾಲರಂಧ್ರಕಂ .  
 ಏವಮಭ್ಯಾಸಯೋಗೇನ ಕಫದೋಷಂ ನಿವಾರಯೇತ್ .. 34..  
 ನಾಡೀ ನಿರ್ಮಲತಾಂ ಯಾತಿ ದಿವ್ಯದೃಷ್ಟಿಃ ಪ್ರಜಾಯತೇ .  
 ನಿದ್ರಾಂತೇ ಭೋಜನಾಂತೇ ಚ ದಿವಾಂತೇ ಚ ದಿನೇ ದಿನೇ .. 35..  
 ಅಥ ಹೃದ್ಧೌತಿಃ .  
 ಹೃದ್ಧೌತಿ ತ್ರಿವಿಧಾಂ ಕುರ್ಯಾದ್ಧಂಡವಮನವಾಸಸಾ .. 36..  
 ಅಥ ದಂಡಧೌತಿಃ .  
 ರಂಭಾದಂಡಂ ಹರಿದ್ಧಂಡಂ ವೇತ್ರದಂಡಂ ತಥೈವ ಚ .  
 ಹೃನ್ಮಧ್ಯೇ ಚಾಲಯಿತ್ವಾ ತು ಪುನಃ ಪ್ರತ್ಯಾಹರೇಚ್ಛನ್ಯೈಃ .. 37..  
 ಕಫಪಿತ್ತಂ ತಥಾ ಕ್ಲೇದಂ ರೇಚಯೇದೂರ್ಧ್ವವತ್ಕರ್ನಾ .  
 ದಂಡಧೌತಿವಿಧಾನೇನ ಹೃದ್ರೋಗಂ ನಾಶಯೇದ್ಭವಂ .. 38..  
 ಅಥ ವಮನಧೌತಿಃ .  
 ಭೋಜನಾಂತೇ ಪಿಬೇದ್ವಾರಿ ಚಾಸ್ಕಂಠಪೂರಿತಂ ಸುಧೀಃ .  
 ಊರ್ಧ್ವಾಂ ದೃಷ್ಟಿಂ ಕ್ಷಣಂ ಕೃತ್ವಾ ತಜ್ಜಲಂ ವಮಯೇತ್ಪುನಃ .  
 ನಿತ್ಯಮಭ್ಯಾಸಯೋಗೇನ ಕಫಪಿತ್ತಂ ನಿವಾರಯೇತ್ .. 39..  
 ಅಥ ವಾಸೋಧೌತಿಃ .  
 ಏಕೋನವಿಂಶತಿಃ ಹಸ್ತಃ ಪಂಚವಿಂಶತಿ ವೈ ತಥಾ .  
 ಚತುರಂಗುಲವಿಸ್ತಾರಂ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಸ್ತ್ರಂ ಶನ್ಯೈರ್ಗ್ರಸೇತ್ .  
 ಪುನಃ ಪ್ರತ್ಯಾಹರೇದೇತತ್ಪ್ರೋಚ್ಯತೇ ಧೌತಿಕರ್ಮಕಂ .. 40..  
 ಗುಲ್ಮಜ್ವರಪ್ಲೇಹಾಕುಷ್ಠಕಫಪಿತ್ತಂ ವಿನಶ್ಯತಿ .  
 ಆರೋಗ್ಯಂ ಬಲಪುಷ್ಟಿಶ್ಚ ಭವೇತ್ತಸ್ಯ ದಿನೇ ದಿನೇ .. 41..  
 ಅಥ ಮೂಲಶೋಧನಂ .  
 ಅಪಾನಕ್ರೂರತಾ ತಾವದ್ಯಾವನ್ಮೂಲಂ ನ ಶೋಧಯೇತ್ .  
 ತಸ್ಮಾತ್ಸರ್ವಪ್ರಯತ್ನೇನ ಮೂಲಶೋಧನಮಾಚರೇತ್ .. 42..  
 ಪೀತಮೂಲಸ್ಯ ದಂಡೇನ ಮಧ್ಯಮಾಂಗುಲಿನಾಸಪಿ ವಾ .

ಯತ್ನೇನ ಕ್ಷಾಲಯೇದ್ಗುಹ್ಯಂ ವಾರಿಣಾ ಚ ಪುನಃ ಪುನಃ .. 43..  
 ವಾರಯೇತ್ಕೋಷ್ಯಕಾರಿನ್ಯಮಾಮಾಜೀರ್ಣಂ ನಿವಾರಯೇತ್ .  
 ಕಾರಣಂ ಕಾಂತಿಪುಷ್ಕೋಶ್ಚ ವಹ್ನಿಮಂಡಲದೀಪನಂ .. 44..  
 ಅಥ ಬಸ್ತಿಪ್ರಕರಣಂ .  
 ಜಲಬಸ್ತಿಃ ಶುಷ್ಕಬಸ್ತಿರ್ಬಸ್ತಿಃ ಸ್ಯಾದ್ವಿಧಾ ಸ್ಮೃತಾ .  
 ಜಲಬಸ್ತಿಂ ಜಲೇ ಕುರ್ಯಾಚ್ಛುಷ್ಕಬಸ್ತಿಂ ಸದಾ ಕ್ಷಿತೌ .. 45..  
 ಅಥ ಜಲಬಸ್ತಿಃ .  
 ನಾಭಿಮಘ್ನಜಲೇ ಪಾಯುಂ ನ್ಯಸ್ತವಾನುತ್ಕಟಾಸನಂ .  
 ಆಕುಂಚನಂ ಪ್ರಸಾರಂ ಚ ಜಲಬಸ್ತಿಂ ಸಮಾಚರೇತ್ .. 46..  
 ಪ್ರಮೇಹಂ ಚ ಉದಾವರ್ತಂ ಕ್ರೂರವಾಯುಂ ನಿವಾರಯೇತ್ .  
 ಭವೇತ್ಸ್ವಚ್ಛಂದದೇಹಶ್ಚ ಕಾಮದೇವಸಮೋ ಭವೇತ್ .. 47..  
 ಅಥ ಶುಷ್ಕಬಸ್ತಿಃ .  
 ಬಸ್ತಿಂ ಪಶ್ಚಿಮೋತ್ತಾನೇನ ಚಾಲಯಿತ್ವಾ ಶನೈರಧಃ .  
 ಅಶ್ಚಿನೀಮುದ್ರಯಾ ಪಾಯುಮಾಕುಂಚಯೇತ್ಪ್ರಸಾರಯೇತ್ .. 48..  
 ಏವಮಭ್ಯಾಸಯೋಗೇನ ಕೋಷ್ಠದೋಷೋ ನ ವಿದ್ಯತೇ .  
 ವಿವರ್ಧಯೇಜ್ಜ್ವರರಾಗ್ನಿಮಾಮವಾತಂ ವಿನಾಶಯೇತ್ .. 49..  
 ಅಥ ನೇತಿಯೋಗಃ .  
 ವಿತಸ್ತಿಮಾನಂ ಸೂಕ್ಷ್ಮಸೂತ್ರಂ ನಾಸಾನಾಲೇ ಪ್ರವೇಶಯೇತ್ .  
 ಮುಖಾನ್ನಿರ್ಗಮಯೇತ್ಪಶ್ಚಾತ್ತೋಚ್ಯತೇ ನೇತಿಕರ್ಮಕಂ .. 50..  
 ಸಾಧನಾನ್ನೇತಿಕಾರ್ಯಸ್ಯ ಖೇಚರೀಸಿದ್ಧಿಮಾಪ್ನುಯಾತ್ .  
 ಕಫದೋಷಾ ವಿನಶ್ಯಂತಿ ದಿವ್ಯದೃಷ್ಟಿಃ ಪ್ರಜಾಯತೇ .. 51..  
 ಅಥ ಲೌಕಿಕೀಯೋಗಃ .  
 ಅಮಂದವೇಗೇನ ತುಂದಂ ಭ್ರಾಮಯೇದುಭವಾರ್ಪಯೋಃ .  
 ಸರ್ವರೋಗಾನ್ನಿಹಂತೀಹ ದೇಹಾನಲವಿವರ್ಧನಂ .. 52..  
 ಅಥ ತ್ರಾಟಕಂ .  
 ನಿಮೇಷೋನ್ನೇಷಕಂ ತ್ಯಕ್ತ್ವಾ ಸೂಕ್ಷ್ಮಲಕ್ಷ್ಯಂ ನಿರೀಕ್ಷಯೇತ್ .  
 ಯಾವದಶ್ಚೂಣಿ ಪತಂತಿ ತ್ರಾಟಕಂ ಪ್ರೋಚ್ಯತೇ ಬುದ್ಧಿಃ .. 53..  
 ಏವಮಭ್ಯಾಸಯೋಗೇನ ಶಾಂಭವೀ ಜಾಯತೇ ಧ್ರುವಂ .  
 ನೇತ್ರರೋಗಾ ವಿನಶ್ಯಂತಿ ದಿವ್ಯದೃಷ್ಟಿಃ ಪ್ರಜಾಯತೇ .. 54..  
 ಅಥ ಕಪಾಲಭಾತಿಃ .  
 ವಾತಕ್ರಮವ್ಯುತ್ಕ್ರಮೇಣ ಶೀತ್ಯಮೇಣ ವಿಶೇಷತಃ .  
 ಭಾಲಭಾತಿಂ ತ್ರಿಧಾ ಕುರ್ಯಾತ್ಕಫದೋಷಂ ನಿವಾರಯೇತ್ .. 55..

ಅಥ ವಾಮಕ್ರಮಕಪಾಲಭಾತಿಃ .

ಇಡಯಾ ಪೂರಯೇದ್ವಾಯುಂ ರೇಚಯೇತ್ಪಿಂಗಲಾಂ ಪುನಃ .

ಪಿಂಗಲಯಾ ಪೂರಯಿತ್ವಾ ಪುನಶ್ಚಂದ್ರೇಣ ರೇಚಯೇತ್ .. 56..

ಪೂರಕಂ ರೇಚಕಂ ಕೃತ್ವಾ ವೇಗೇನ ನ ತು ಧಾರಯೇತ್ .

ಏವಮಭ್ಯಾಸಯೋಗೇನ ಕಫದೋಷಂ ನಿವಾರಯೇತ್ .. 57..

ಅಥ ವ್ಯುತ್ಕ್ರಮಕಪಾಲಭಾತಿಃ .

ನಾಸಾಭ್ಯಾಂ ಜಲಮಾಕೃಷ್ಯ ಪುನರ್ವಕ್ತ್ರೇಣ ರೇಚಯೇತ್ .

ಪಾಯಂ ಪಾಯಂ ವ್ಯುತ್ಕ್ರಮೇಣ ಶ್ಲೇಷ್ಮದೋಷಂ ನಿವಾರಯೇತ್ .. 58..

ಅಥ ಶೀತ್ಕೃಮಕಪಾಲಭಾತಿಃ .

ಶೀತ್ಕೃತ್ಯ ಪೀತ್ವಾ ವಕ್ತ್ರೇಣ ನಾಸಾನಲ್ಪಿರ್ವಿರೇಚಯೇತ್ .

ಏವಮಭ್ಯಾಸಯೋಗೇನ ಕಾಮದೇವಸಮೋ ಭವೇತ್ .. 59..

ನ ಜಾಯತೇ ವಾರ್ಧಕಂ ಚ ಜ್ವರೋ ನೈವ ಪ್ರಜಾಯತೇ .

ಭವೇತ್ಸ್ಯ ಚ್ಛಂದದೇಹಶ್ಚ ಕಫದೋಷಂ ನಿವಾರಯೇತ್ .. 60..

ಇತಿ ಶ್ರೀಘೇರಂಡಸಂಹಿತಾಯಾಂ ಮಹರ್ಷಿಘೇರಂಡನೃಪಚಂಡಕಾಪಾಲಿಸಂವಾದೇ  
ಘಟಸ್ಥಯೋಗೇ ಷಟ್ಕರ್ಮಶೋಧನಂ ನಾಮ ಪ್ರಥಮೋಪದೇಶಃ ಓಂ ..

### ಘಟಸ್ಥಯೋಗೇ ದ್ವಾತ್ರಿಂಶಾಸನವರ್ಣನಂ

ಘೇರಂಡ ಉವಾಚ .

ಅಭ್ಯಾಸಾದ್ಯಸ್ಯ ದೇಹೇಽಯಂ ಯೋಗೌಪಯಿಕತಾಂ ವ್ರಜೇತ್ .

ಮನಶ್ಚ ಸ್ಥಿರತಾಮೇತಿ ಪ್ರೋಚ್ಯತೇ ತದಿಹಾಽಽಸನಂ .. 1..

ಆಸನಾನಿ ಸಮಸ್ತಾನಿ ಯಾವಂತೋ ಜೀವಜಂತವಃ .

ಚತುರಶೀತಿಲಕ್ಷಾಣಿ ಶಿವೇನ ಕಥಿತಾನಿ ಚ .. 2..

ತೇಷಾಂ ಮಧ್ಯೇ ವಿಶಿಷ್ಟಾನಿ ಷೋಡಶೋನಂ ಶತಂ ಕೃತಂ .

ತೇಷಾಂ ಮಧ್ಯೇ ಮರ್ತ್ಯಲೋಕೇ ದ್ವಾತ್ರಿಂಶದಾಸನಂ ಶುಭಂ .. 3..

ಸಿದ್ಧಂ ಪದ್ಮಂ ತಥಾ ಭದ್ರಂ ಮುಕ್ತಂ ವಜ್ರಂ ಚ ಸ್ವಸ್ತಿಕಂ .

ಸಿಂಹಂ ಚ ಗೋಮುಖಂ ವೀರಂ ಧನುರಾಸನಮೇವ ಚ .. 4..

ಮೃತಂ ಗುಪ್ತಂ ತಥಾ ಮಾತ್ಸ್ಯಂ ಮತ್ಸ್ಯೇಂದ್ರಾಸನಮೇವ ಚ .

ಗೋರಕ್ಷಂ ಪಶ್ಚಿಮೋತ್ತಾನಮುತ್ಕಟಂ ಸಂಕಟಂ ತಥಾ .. 5..

ಮಯೂರಂ ಕುಕ್ಕುಟಂ ಕೂರ್ಮಂ ತಥಾ ಚೋತ್ತಾನಕೂರ್ಮಕಂ .

ಉತ್ತಾನಮಂಡೂಕಂ ವೃಕ್ಷಂ ಮಂಡೂಕಂ ಗರುಡಂ ವೃಷಂ .. 6..

ಶಲಭಂ ಮಕರಂ ಚೋಷ್ಠಂ ಭುಜಂಗಂ ಚ ಯೋಗಾಸನಂ .

ದ್ವಾತ್ರಿಂಶದಾಸನಾನಿ ತು ಮರ್ತ್ಯಲೋಕೇ ಹಿ ಸಿದ್ಧಿದಂ .. 7..

ಅಥ ಸಿದ್ಧಾಸನಂ .

ಯೋನಿಸ್ಥಾನಕಮಂಘ್ರಿಮೂಲಘಟಿತಂ ಸಂಪೀಡ್ಯ ಗುಲ್ಫೇತರಂ  
ಮೇಢೋಪರ್ಯಥ ಸಂನಿಧಾಯ ಚಿಬುಕಂ ಕೃತ್ವಾ ಹೃದಿ ಸ್ಥಾಪಿತಂ .  
ಸ್ಥಾಣುಃ ಸಂಯಮಿತೇಂದ್ರಿಯೋಽಚಲದೃಶಾ ಪಶ್ಯನ್ಮುಮೋರಂತರೇ  
ಏವಂ ಮೋಕ್ಷವಿಧಾಯತೇ ಫಲಕರಂ ಸಿದ್ಧಾಸನಂ ಪ್ರೋಚ್ಯತೇ .. 8..

ಅಥ ಪದ್ಮಾಸನಂ .

ವಾಮೋರೂಪರಿ ದಕ್ಷಿಣಂ ಹಿ ಚರಣಂ ಸಂಸ್ಥಾಪ್ಯ ವಾಮಂ ತಥಾ  
ದಕ್ಷೋರೂಪರಿ ಪಶ್ಚಿಮೇನ ವಿಧಿನಾ ಕೃತ್ವಾ ಕರಾಭ್ಯಾಂ ದೃಢಂ .  
ಅಂಗುಷ್ಠೌ ಹೃದಯೇ ನಿಧಾಯ ಚಿಬುಕಂ ನಾಸಾಗ್ರಮಾಲೋಕಯೇ-  
ದೇತದ್ವ್ಯಾಧಿವಿಕಾರನಾಶನಕರಂ ಪದ್ಮಾಸನಂ ಪ್ರೋಚ್ಯತೇ .. 9..

ಅಥ ಭದ್ರಾಸನಂ .

ಗುಲ್ಫೌ ಚ ವೃಷಣಸ್ಯಾಧೋ ವ್ಯುತ್ಕ್ರಮೇಣ ಸಮಾಹಿತಃ .  
ಪಾದಾಂಗುಷ್ಠೌ ಕರಾಭ್ಯಾಂ ಚ ದೃತ್ವಾ ಚ ಪೃಷ್ಠದೇಶತಃ .. 10..  
ಜಾಲಂಧರಂ ಸಮಾಸಾದ್ಯ ನಾಸಾಗ್ರಮವಲೋಕಯೇತ್ .  
ಭದ್ರಾಸನಂ ಭವೇದೇತತ್ಸರ್ವವ್ಯಾಧಿವಿನಾಶಕಂ .. 11..

ಅಥ ಮುಕ್ತಾಸನಂ .

ಪಾಯುಮೂಲೇ ವಾಮಗುಲ್ಫಂ ದಕ್ಷಗುಲ್ಫಂ ತಥೋಪರಿ .  
ಸಮಕಾಯಶಿರೋಗ್ರೀವಂ ಮುಕ್ತಾಸನಂ ತು ಸಿದ್ಧಿದಂ .. 12..  
ಅಥ ವಜ್ರಾಸನಂ .

ಜಂಘಾಭ್ಯಾಂ ವಜ್ರವತ್ಕೃತ್ವಾ ಗುದಪಾರ್ಶ್ವೇ ಪದಾವುಭೌ .  
ವಜ್ರಾಸನಂ ಭವೇದೇತದ್ಯೋಗಿನಾಂ ಸಿದ್ಧಿದಾಯಕಂ .. 13..  
ಅಥ ಸ್ವಸ್ತಿಕಾಸನಂ .

ಜಾನೂವೋರಂತರೇ ಕೃತ್ವಾ ಯೋಗೀ ಪಾದತಲೇ ಉಭೇ .  
ಋಜುಕಾಯಃ ಸಮಾಸೀನಃ ಸ್ವಸ್ತಿಕಂ ತತ್ರಚಕ್ಷತೇ .. 14..  
ಅಥ ಸಿಂಹಾಸನಂ .

ಗುಲ್ಫೌ ಚ ವೃಷಣಸ್ಯಾಧೋ ವ್ಯುತ್ಕ್ರಮೇಣೋರ್ಧ್ವತಾಂ ಗತೌ .  
ಚಿತಿಮೂಲೌ ಭೂಮಿಸಂಸ್ಥೌ ಕೌ ಚ ಜಾನುನೋಪರಿ .. 15.  
ವ್ಯಕ್ತವಕ್ತ್ರೋ ಜಲಂಧರಂ ಚ ನಾಸಾಗ್ರಮವಲೋಕಯೇತ್ .  
ಸಿಂಹಾಸನಂ ಭವೇದೇತತ್ಸರ್ವವ್ಯಾಧಿವಿನಾಶಕಂ .. 16..

ಅಥ ಗೋಮುಖಾಸನಂ .



ಪಾದೌ ಚ ಭೂಮೌ ಸಂಸ್ಥಾಪ್ಯ ಪೃಷ್ಠಪಾರ್ಶ್ವೇ ನಿವೇಶಯೇತ್ .  
ಸ್ಥಿರಕಾಯಂ ಸಮಾಸಾದ್ಯ ಗೋಮುಖಂ ಗೋಮುಖಾಽಽಕೃತಿಃ .. 17..  
ಅಥ ವೀರಾಸನಂ .

ಏಕಪಾದಮಥೈಕಸ್ಮಿನ್ವಿನ್ಯಸೇದೂರುಸಂಸ್ಥಿತಂ .  
ಇತರಸ್ಮಿನ್ಸ್ತಥಾ ಪಶ್ಚಾದ್ವೀರಾಸನಮಿತಿರಿತಂ .. 18..  
ಅಥ ಧನುರಾಸನಂ .

ಪ್ರಸಾರ್ಯ ಪಾದೌ ಭುವಿ ದಂಡರೂಪೌ  
ಕರೌ ಚ ಪೃಷ್ಠೇ ಧೃತಪಾದಯುಗ್ಮಂ .  
ಕೃತ್ವಾ ಧನುಸ್ತುಲ್ಯಪರಿವರ್ತಿತಾಂಗಂ  
ನಿಗದ್ಯ ಯೋಗೀ ಧನುರಾಸನಂ ತತ್ .. 19..  
ಅಥ ಮೃತಾಸನಂ .

ಉತ್ತಾನಂ ಶವವದ್ಭೂಮೌ ಶಯಾನಂ ತು ಶವಾಸನಂ .  
ಶವಾಸನಂ ಶ್ರಮಹರಂ ಚಿತ್ತವಿಶ್ರಾಂತಿಕಾರಣಂ .. 20..  
ಅಥ ಗುಪ್ತಾಸನಂ .

ಜಾನೂರ್ವೋರಂತರೇ ಪಾದೌ ಕೃತ್ವಾ ಪಾದೌ ಚ ಗೋಪಯೇತ್ .  
ಪಾದೋಪರಿ ಚ ಸಂಸ್ಥಾಪ್ಯ ಗುದಂ ಗುಪ್ತಾಸನಂ ವಿದುಃ .. 21..  
ಅಥ ಮತ್ಸ್ಯಾಸನಂ .

ಮುಕ್ತಪದ್ಮಾಸನಂ ಕೃತ್ವಾ ಉತ್ತಾನಶಯನಂ ಚರೇತ್ .  
ಕೂರ್ಪರಾಭ್ಯಾಂ ಶಿರೋ ವೇಷ್ಟ್ಯಂ ಮತ್ಸ್ಯಾಸನಂ ತು ರೋಗಹಾ .. 22..  
ಅಥ ಮಾತ್ಸ್ಯೇಂದ್ರಾಸನಂ .

ಉದರಂ ಪಶ್ಚಿಮಾಭಾಸಂ ಕೃತ್ವಾ ತಿಷ್ಠತಿ ಯತ್ನತಃ .  
ನಮ್ರಾಂಗಂ ವಾಮಪಾದಂ ಹಿ ದಕ್ಷಜಾನೂಪರಿ ನ್ಯಸೇತ್ .. 23..  
ತತ್ರ ಯಾಮ್ಯಂ ಕೂರ್ಪರಂ ಚ ಯಾಮ್ಯಕರೇ ಚ ವಕ್ತ್ರಕಂ .  
ಭುವೋರ್ಮಧ್ಯೇ ಗತಾ ದೃಷ್ಟಿಃ ಪೀಠಂ ಮಾತ್ಸ್ಯೇಂದ್ರಮುಚ್ಯತೇ .  
ಮತ್ಸ್ಯೇಂದ್ರಪೀಠಂ ಜಠರಾಗ್ನಿದೀಪ್ತಂ ಕುರ್ಯಾದ್ರೋಗಂ ಚ ಜ್ವರಾ ವಿನಾಶನಂ .. 24..  
ಅಥ ಪಶ್ಚಿಮೋತ್ತಾನಾಸನಂ .

ಪ್ರಸಾರ್ಯ ಪಾದೌ ಭುವಿ ದಂಡರೂಪೌ  
ಸಂನ್ಯಸ್ತಭಾಲಂ ಚಿತಿಯುಗ್ಮಮಧ್ಯೇ .  
ಯತ್ನೇನ ಪಾದೌ ಚ ಧೃತೌ ಕರಾಭ್ಯಾಂ  
ಯೋಗೀಂದ್ರಪೀಠಂ ಪಶ್ಚಿಮೋತ್ತಾನಮಾಹುಃ .. 25..  
ಅಥ ಗೋರಕ್ಷಾಸನಂ .

ಜಾನೂವೋರಂತರೇ ಪಾದೌ ಉತ್ತಾನೌ ವ್ಯಕ್ತಸಂಸ್ಥಿತೌ .

ಗುಲ್ಫೌ ಚಾಚ್ಚಾದ್ಯ ಹಸ್ತಾಭ್ಯಾಮುತ್ತಾನಾಭ್ಯಾಂ ಪ್ರಯತ್ನತಃ .. 26..

ಕಂಠಸಂಕೋಚನಂ ಕೃತ್ವಾ ನಾಸಾಗ್ರಮವಲೋಕಯೇತ್ .

ಗೋರಕ್ಷಾಸನಮಿತ್ಯಾಹುರ್ಯೋಗಿನಾಂ ಸಿದ್ಧಿಕಾರಣಂ .. 27..

ಅಥೋತ್ಕಟಾಸನಂ .

ಅಂಗುಷ್ಠಾಭ್ಯಾಮವಷ್ಟಭ್ಯ ಧರಾಂ ಗುಲ್ಫೌ ಚ ಖೇ ಗತೌ .

ತತ್ರೋಪರಿ ಗುದಂ ನ್ಯಸೇದ್ವಿಜ್ಞೇಯಮುತ್ಕಟಾಸನಂ .. 28..

ಅಥ ಸಂಕಟಾಸನಂ .

ವಾಮಪಾದಚಿತೇರ್ಮೂಲಂ ವಿನ್ಯಸ್ಯ ಧರಣೀತಲೇ .

ಪಾದದಂಡೇನ ಯಾಮ್ಯೇನ ವೇಷ್ಟಯೇದ್ವಾಮಪಾದಕಂ .

ಜಾನುಯುಗ್ಮೇ ಕರಯುಗ್ಮಮೇತತ್ಸಂಕಟಮಾಸನಂ .. 29..

ಅಥ ಮಯೂರಾಸನಂ .

ಧರಾಮವಷ್ಟಭ್ಯ ಕರಯೋಸ್ತಲಾಭ್ಯಾಂ ತತ್ಕೂರ್ಪರೇ ಸ್ಥಾಪಿತನಾಭಿಪಾರ್ಶ್ವಂ .

ಉಚ್ಚಾಸನೋ ದಂಡವದುತ್ಥಿತಃ ಖೇ ಮಯೂರಮೇತತ್ಪ್ರವದಂತಿ ಪೀಠಂ .. 30..

ಬಹುಕದಶನಭುಕ್ತಂ ಭಸ್ಮ ಕುರ್ಯಾದಶೇಷಂ ಜನಯತಿ ಜಠರಾಗ್ನಿಂ ಜಾರಯೇತ್ಕಾಲಕೂಟಂ .

ಹರತಿ ಸಕಲರೋಗಾನಾಶು ಗುಲ್ಮಜ್ವರಾದೀನ್ ಭವತಿ ವಿಗತದೋಷಂ ಹ್ಯಾಸನಂ

ಶ್ರೀಮಯೂರಂ .. 31..

ಅಥ ಕುಕ್ಕುಟಾಸನಂ .

ಪದ್ಮಾಸನಂ ಸಮಾಸಾದ್ಯ ಜಾನೂವೋರಂತರೇ ಕರೌ .

ಕೂರ್ಪರಾಭ್ಯಾಂ ಸಮಾಸೀನೋ ಉಚ್ಚಸ್ಥಃ ಕುಕ್ಕುಟಾಸನಂ .. 32..

ಅಥ ಕೂರ್ಮಾಸನಂ .

ಗುಲ್ಫೌ ಚ ವೃಷಣಸ್ಯಾಧೋ ವ್ಯುತ್ಕ್ರಮೇಣ ಸಮಾಹಿತೌ .

ಖುಜುಕಾಯಶಿರೋಗ್ರೀವಂ ಕೂರ್ಮಾಸನಮಿತಿರಿತಂ .. 33..

ಅಥೋತ್ತನಕೂರ್ಮಾಸನಂ .

ಕುಕ್ಕುಟಾಸನಬಂಧಸ್ಥಂ ಕರಾಭ್ಯಾಂ ಧೃತಕಂಧರಂ .

ಪೀಠಂ ಕೂರ್ಮವದುತ್ತಾನಮೇತದುತ್ತಾನಕೂರ್ಮಕಂ .. 34..

ಅಥ ಮಂಡೂಕಾಸನಂ .

ಪಾದತಲೌ ಪೃಷ್ಠದೇಶೇ ಅಂಗುಷ್ಠೇ ದ್ವೇ ಚ ಸಂಸ್ಪೃಶೇತ್ .

ಜಾನುಯುಗ್ಮಂ ಪುರಸ್ಕೃತ್ಯ ಸಾಧಯೇನ್ಮಂಡೂಕಾಸನಂ .. 35..

ಅಥೋತ್ತನಮಂಡೂಕಾಸನಂ .

ಮಂಡೂಕಾಸನಮಧ್ಯಸ್ಥಂ ಕೂರ್ಪರಾಭ್ಯಾಂ ಧೃತಂ ಶಿರಃ .

ಏತದ್ಭೇಕವದುತ್ತಾನಮೇತದುತ್ತಾನಮಂಡೂಕಂ .. 36..

ಅಥ ವೃಕ್ಷಾಸನಂ .

ವಾಮೋರುಮೂಲದೇಶೇ ಚ ಯಾಮ್ಯಂ ಪಾದಂ ನಿಧಾಯ ತು .

ತಿಷ್ಠೇತ್ತು ವೃಕ್ಷವದ್ಭೂಮೌ ವೃಕ್ಷಾಸನಮಿದಂ ವಿದುಃ .. 37..

ಅಥ ಗರುಡಾಸನಂ .

ಜಂಘೋರುಭ್ಯಾಂ ಧರಾಂ ಪೀಡ್ಯ ಸ್ಥಿರಕಾಯೋ ದ್ವಿಜಾನುನಾ .

ಜಾನೂಪರಿ ಕರಯುಗ್ಮಂ ಗರುಡಾಸನಮುಚ್ಯತೇ .. 38..

ಅಥ ವೃಷಾಸನಂ .

ಯಾಮ್ಯಗುಲ್ಫೇ ಪಾಯುಮೂಲಂ ವಾಮಭಾಗೇ ಪದೇತರಂ .

ವಿಪರೀತಂ ಸ್ವ ಶೇದ್ಭೂಮಿಂ ವೃಷಾಸನಮಿದಂ ಭವೇತ್ .. 39..

ಅಥ ಶಲಭಾಸನಂ .

ಅಧ್ಯಾಸ್ಯ ಶೇತೇ ಕರಯುಗ್ಮಂ ವಕ್ಷೇ ಭೂಮಿಮವಷ್ಟಭ್ಯ ಕರಯೋಸ್ತಲಾಭ್ಯಾಂ .

ಪಾದೌ ಚ ಶೂನ್ಯೇ ಚ ವಿತಸ್ತಿ ಚೋರ್ಧ್ವಂ ವದಂತಿ ಪೀಠಂ ಶಲಭಂ ಮುನೀಂದ್ರಾಃ ..

40..

ಅಥ ಮಕರಾಸನಂ .

ಅಧ್ಯಾಸ್ಯ ಶೇತೇ ಹೃದಯಂ ನಿಧಾಯ ಭೂಮೌ ಚ ಪಾದೌ ಚ ಪ್ರಸಾರ್ಯಮಾಣೌ .

ಶಿರಶ್ಚ ದೃತ್ವಾ ಕರದಂಡಯುಗ್ಮೇ ದೇಹಾಗ್ನಿಕಾರಂ ಮಕರಾಸನಂ ತತ್ .. 41..

ಅಥೋಷ್ಠಾಸನಂ .

ಅಧ್ಯಾಸ್ಯ ಶೇತೇ ಪದಯುಗ್ಮವ್ಯಸ್ತಂ ಪೃಷ್ಠೇ ನಿಧಾಯಾಪಿ ದೃತಂ ಕರಾಭ್ಯಾಂ .

ಆಕುಂಚಯೇತ್ಸಮ್ಯಗುದರಾಸ್ಯಗಾಢಮೌಷ್ಟ್ಯಂ ಚ ಪೀಠಂ ಯೋಗಿನೋ ವದಂತಿ ..

42..

ಅಥ ಭುಜಂಗಾಸನಂ .

ಅಂಗುಷ್ಠನಾಭಿಪರ್ಯಂತಮಧೋಭೂಮೌ ವಿನಿನ್ಯಸೇತ್ .

ಕರತಲಾಭ್ಯಾಂ ಧರಾಂ ದೃತ್ವೋರ್ಧ್ವಂ ಶೀರ್ಷಂ ಫಣೀವ ಹಿ .. 43..

ದೇಹಾಗ್ನಿವರ್ಧತೇ ನಿತ್ಯಂ ಸರ್ವರೋಗವಿನಾಶನಂ .

ಜಾಗರ್ತಿ ಭುಜಗೀ ದೇವೀ ಸಾಧನಾದ್ಭುಜಂಗಾಸನಂ .. 44..

ಅಥ ಯೋಗಾಸನಂ .

ಉತ್ತಾನೌ ಚರಣೌ ಕೃತ್ವಾ ಸಂಸ್ಥಾಪ್ಯ ಜಾನುನೋಪರಿ .

ಆಸನೋಪರಿ ಸಂಸ್ಥಾಪ್ಯ ಚೋತ್ತಾನಂ ಕರಯುಗ್ಮಕಂ .. 45..

ಪೂರಕೈರ್ವಾಯುಮಾಕೃಷ್ಯ ನಾಸಾಗ್ರಮವಲೋಕಯೇತ್ .

ಯೋಗಾಸನಂ ಭವೇದೇತದ್ಯೋಗಿನಾಂ ಯೋಗಸಾಧನೇ .. 46..

ಇತಿ ಶ್ರೀಘೇರಂಡಸಂಹಿತಾಯಾಂ ಮಹರ್ಷಿಘೇರಂಡನೃಪಚಂಡಕಾಪಾಲಿಸಂವಾದೇ

ಘಟಸ್ಥಯೋಗೇ ದ್ವಾತ್ರಿಂಶಾಸನವರ್ಣನಂ ನಾಮ ದ್ವಿತೀಯೋಪದೇಶಃ ಓಂ ..

ಮುದ್ರಾಪ್ರಯೋಗೋ ನಾಮ ತೃತೀಯೋಪದೇಶಃ

ಘೇರಂಡ ಉವಾಚ .

ಮಹಾಮುದ್ರಾ ನಭೋಮುದ್ರಾ ಉಡ್ಡೀಯಾನಂ ಜಲಂಧರಂ .

ಮೂಲಬಂಧಂ ಮಹಾಬಂಧಂ ಮಹಾವೇಧಶ್ಚ ಖೇಚರೀ .. 1..

ವಿಪರೀತಕರೀ ಯೋನಿವರ್ಜೋಲೀ ಶಕ್ತಿಚಾಲನೀ .

ತಾಡಾಗೀ ಮಾಂಡುಕೀಮುದ್ರಾ ಶಾಂಭವೀ ಪಂಚಧಾರಣಾ .. 2..

ಅಶ್ವಿನೀ ಪಾಶಿನೀ ಕಾಕೀ ಮಾತಂಗೀ ಚ ಭುಜಂಗಿನೀ .

ಪಂಚವಿಂಶತಿಮುದ್ರಾಶ್ಚ ಸಿದ್ಧಿಧಾ ಇಹ ಯೋಗಿನಾಂ .. 3..

ಅಥ ಮುದ್ರಾಣಾಂ ಫಲಕಥನಂ .

ಮುದ್ರಾಣಾಂ ಪಟಲಂ ದೇವಿ ಕಥಿತಂ ತವ ಸಂನಿಧೌ .

ಯೇನ ವಿಜ್ಞಾತಮಾತ್ರೇಣ ಸರ್ವಸಿದ್ಧಿಃ ಪ್ರಜಾಯತೇ .. 4..

ಗೋಪನೀಯಂ ಪ್ರಯತ್ನೇನ ನ ದೇಯಂ ಯಸ್ಯ ಕಸ್ಯಚಿತ್ .

ಪ್ರೀತಿದಂ ಯೋಗಿನಾಂ ಚೈವ ದುರ್ಲಭಂ ಮರುತಾಮಪಿ .. 5..

ಅಥ ಮಹಾಮುದ್ರಾಕಥನಂ .

ಪಾಯುಮೂಲಂ ವಾಮಗುಲ್ಫೇ ಸಂಪೀಡ್ಯ ದೃಢಯತ್ನತಃ .

ಯಾಮ್ಯಪಾದಂ ಪ್ರಸಾರ್ಯಾಥ ಕರೇ ದೃಢಪದಾಂಗುಲಃ .. 6..

ಕಂಠಸಂಕೋಚನಂ ಕೃತ್ವಾ ಭ್ರೂವೋರ್ಮಧ್ಯಂ ನಿರೀಕ್ಷಯೇತ್ .

ಮಹಾಮುದ್ರಾಭಿಧಾ ಮುದ್ರಾ ಕಥ್ಯತೇ ಚೈವ ಸೂರಿಭಿಃ ..

(ಪಾರಭೇದ

ಪೂರಕೈರ್ವಾಯುಂ ಸಂಪೂರ್ಯ ಮಹಾಮುದ್ರಾ ನಿಗದ್ಯತೇ .

ತತಃ ಶನ್ಯಃ ಶನ್ಯೇರೇವಂ ರೇಚಯೇತ್ತಂ ನ ವೇಗತಃ) .. 7..

ಅಥ ಮಹಾಮುದ್ರಾಫಲಕಥನಂ .

ವಲಿತಂ ಪಲಿತಂ ಚೈವ ಜರಾಂ ಮೃತ್ಯುಂ ನಿವಾರಯೇತ್ .

ಕ್ಷಯಕಾಸಂ ಗುದಾವರ್ತಂ ಪ್ಲೀಹಾಜೀರ್ಣಂ ಜ್ವರಂ ತಥಾ .

ನಾಶಯೇತ್ಸರ್ವರೋಗಾಂಶ್ಚ ಮಹಾಮುದ್ರಾ ಚ ಸಾಧನಾತ್ .. 8..

ಅಥ ನಭೋಮುದ್ರಾಕಥನಂ .

ಯತ್ರ ಯತ್ರ ಸ್ಥಿತೋ ಯೋಗೀ ಸರ್ವಕಾರ್ಯೇಷು ಸರ್ವದಾ .

ಊರ್ಧ್ವಜಿಹ್ವಃ ಸ್ಥಿರೋ ಭೂತ್ವಾ ಧಾರಯೇತ್ಸವನಂ ಸದಾ .

ನಭೋಮುದ್ರಾ ಭವೇದೇಷಾ ಯೋಗಿನಾಂ ರೋಗನಾಶಿನೀ .. 9..

ಅಥ ಉಡ್ಡೀಯಾನಕಥನಂ .

ಉದರೇ ಪಶ್ಚಿಮಂ ತಾನಂ ನಾಭೇರೂರ್ಧ್ವಂ ತು ಕಾರಯೇತ್ .  
 ಉಡ್ಡೀನಂ ಕುರುತೇ ಯಸ್ಮಾದವಿಶ್ರಾಂತಂ ಮಹಾಖಗಃ .  
 ಉಡ್ಡೀಯಾನಂ ತ್ವಸೌ ಬಂಧೋ ಮೃತ್ಯುಮಾತಂಗಕೇಸರೀ .. 10..  
 ಅಥೋಡ್ಡೀಯಾನಬಂಧಸ್ಯ ಫಲಕಥನಂ .  
 ಸಮಗ್ರಾಧ್ವಂಧನಾದ್ಧ್ಯೇತದುಡ್ಡೀಯಾನಂ ವಿಶಿಷ್ಯತೇ .  
 ಉಡ್ಡೀಯಾನೇ ಸಮಭ್ಯಸ್ತೇ ಮುಕ್ತಿಃ ಸ್ವಾಭಾವಿಕೀ ಭವೇತ್ .. 11..  
 ಅಥ ಜಾಲಂಧರಬಂಧಕಥನಂ .  
 ಕಂಠಸಂಕೋಚನಂ ಕೃತ್ವಾ ಚಿಬುಕಂ ಹೃದಯೇ ನ್ಯಸೇತ್ .  
 ಜಾಲಂಧರೇ ಕೃತೇ ಬಂಧೇ ಷೋಡಶಾಧಾರಬಂಧನಂ .  
 ಜಾಲಂಧರಮಹಾಮುದ್ರಾ ಮೃತ್ಯೋಶ್ಚ ಕ್ಷಯಕಾರಿಣೀ .. 12..  
 ಅಥ ಜಾಲಂಧರಬಂಧಸ್ಯ ಫಲಕಥನಂ .  
 ಸಿದ್ಧಂ ಜಾಲಂಧರಂ ಬಂಧಂ ಯೋಗಿನಾಂ ಸಿದ್ಧಿದಾಯಕಂ .  
 ಷಣ್ಮಾಸಮಭ್ಯಸೇದ್ಯೋ ಹಿ ಸ ಸಿದ್ಧೋ ನಾಽತ್ರ ಸಂಶಯಃ .. 13..  
 ಅಥ ಮೂಲಬಂಧಕಥನಂ .  
 ಪಾಷ್ಣಿನಾ ವಾಮಪಾದಸ್ಯ ಯೋನಿಮಾಕುಂಚಯೇತ್ತತಃ .  
 ನಾಭಿಗ್ರಂಥಿಂ ಮೇರುದಂಡೇ ಸಂಪೀಡ್ಯ ಯತ್ನತಃ ಸುಧೀಃ .. 14..  
 ಮೇಢ್ರಂ ದಕ್ಷಿಣಗುಲ್ಫೇ ತು ದೃಢಬಂಧಂ ಸಮಾಚರೇತ್ .  
 ನಾಭೇರೂರ್ಧ್ವಮಧಶ್ಚಾಪಿ ತಾನಂ ಕುರ್ಯಾತ್ಪ್ರಯತ್ನತಃ .  
 ಜರಾವಿನಾಶಿನೀ ಮುದ್ರಾ ಮೂಲಬಂಧೋ ನಿಗದ್ಯತೇ .. 15..  
 ಅಥ ಮೂಲಬಂಧಸ್ಯ ಫಲಕಥನಂ .  
 ಸಂಸಾರಸಮುದ್ರಂ ತರ್ತುಮಭಿಲಷತಿ ಯಃ ಪುಮಾನ್ .  
 ವಿರಲೇ ಸುಗುಪ್ತೋ ಭೂತ್ವಾ ಮುದ್ರಾಮೇತಾಂ ಸಮಭ್ಯಸೇತ್ .. 16..  
 ಅಭ್ಯಾಸಾಧ್ವಂಧನಸ್ಯಾಸ್ಯ ಮರುತ್ತಿದ್ಧಿರ್ಭವೇದ್ಭವಂ .  
 ಸಾಧಯೇದ್ಯತ್ನತಸ್ತರ್ಹಿ ಮೌನೀ ತು ವಿಜಿತಾಽಲಸಃ .. 17..  
 ಅಥ ಮಹಾಬಂಧಕಥನಂ .  
 ವಾಮಪಾದಸ್ಯ ಗುಲ್ಫೇನ ಪಾಯುಮೂಲಂ ನಿರೋಧಯೇತ್ .  
 ದಕ್ಷಪಾದೇನ ತದ್ಗುಲ್ಫಂ ಸಂಪೀಡ್ಯ ಯತ್ನತಃ ಸುಧೀಃ .. 18..  
 ಶನೈಃ ಶನೈಶ್ಚಾಲಯೇತ್ಪಾಷ್ಣಿಂ ಯೋನಿಮಾಕುಂಚಯೇಚ್ಛನೈಃ .  
 ಜಾಲಂಧರೇ ಧಾರಯೇತ್ಪ್ರಾಣಂ ಮಹಾಬಂಧೋ ನಿಗದ್ಯತೇ .. 19..  
 ಅಥ ಮಹಾಬಂಧಸ್ಯ ಫಲಕಥನಂ .  
 ಮಹಾಬಂಧಃ ಪರೋ ಬಂಧೋ ಜರಾಮರಣನಾಶನಃ .  
 ಪ್ರಸಾದಾದಸ್ಯ ಬಂಧಸ್ಯ ಸಾಧಯೇತ್ಸರ್ವವಾಂಚಿತಂ .. 20..

ಅಥ ಮಹಾವೇಧಕಥನಂ .

ರೂಪಯೌವನಲಾವಣ್ಯಂ ನಾರೀಣಾಂ ಪುರುಷಂ ವಿನಾ .

ಮೂಲಬಂಧಮಹಾಬಂಧೌ ಮಹಾವೇಧಂ ವಿನಾ ತಥಾ .. 21..

ಮಹಾಬಂಧಂ ಸಮಾಸಾದ್ಯ ಉತ್ಥಾನಕುಂಭಕಂ ಚರೇತ್ .

ಮಹಾವೇಧಃ ಸಮಾಖ್ಯಾತೋ ಯೋಗಿನಾಂ ಸಿದ್ಧಿದಾಯಕಃ .. 22..

ಅಥ ಮಹಾವೇಧಸ್ಯ ಫಲಕಥನಂ .

ಮಹಾಬಂಧಮೂಲಬಂಧೌ ಮಹಾವೇಧಸಮನ್ವಿತೌ .

ಪ್ರತ್ಯಹಂ ಕುರುತೇ ಯಸ್ತು ಸ ಯೋಗೀ ಯೋಗವಿತ್ತಮಃ .. 23..

ನ ಮೃತ್ಯುತೋ ಭಯಂ ತಸ್ಯ ನ ಜರಾ ತಸ್ಯ ವಿದ್ಯತೇ .

ಗೋಪನೀಯಃ ಪ್ರಯತ್ನೇನ ವೇಧೋಽಯಂ ಯೋಗಿಪುಂಗವೈಃ .. 24..

ಜಿಹ್ವಾಽಧೋ ನಾಡೀಂ ಸಂಚಿನ್ನಾಂ ರಸನಾಂ ಚಾಲಯೇತ್ಸದಾ .

ದೋಹಯೇನ್ನವನೀತೇನ ಲೌಹಯಂತ್ರೇಣ ಕರ್ಷಯೇತ್ .. 25..

ಏವಂ ನಿತ್ಯಂ ಸಮಭ್ಯಾಸಾಲ್ಲಂಬಿಕಾ ದೀರ್ಘತಾಂ ವ್ರಜೇತ್ .

ಯಾವದ್ಗಚ್ಛೇದ್ಭುವೋರ್ಮಧ್ಯೇ ತದಾ ಗಚ್ಛತಿ ಖೇಚರೀ .. 26..

ರಸನಾಂ ತಾಲುಮಧ್ಯೇ ತು ಶನೈಃ ಶನೈಃ ಪ್ರವೇಶಯೇತ್ .

ಕಪಾಲಕುಹರೇ ಜಿಹ್ವಾ ಪ್ರವಿಷ್ಟಾ ವಿಪರೀತಗಾ .

ಭುವೋರ್ಮಧ್ಯೇ ಗತಾ ದೃಷ್ಟಿರ್ಮುದ್ರಾ ಭವತಿ ಖೇಚರೀ .. 27..

ಅಥ ಖೇಚರೀ ಮುದ್ರಾಯಾಃ ಫಲಕಥನಂ .

ನ ಚ ಮೂರ್ಛಾ ಕ್ಷುಧಾ ತೃಷ್ಣಾ ನೈವಾಽಽಲಸ್ಯಂ ಪ್ರಜಾಯತೇ .

ನ ಚ ರೋಗೋ ಜರಾ ಮೃತ್ಯುರ್ದೇವದೇಹಃ ಸ ಜಾಯತೇ .. 28..

ನ ಚಾಗ್ನಿದ್ವಹತೇ ಗಾತ್ರಂ ನ ಶೋಷಯತಿ ಮಾರುತಃ .

ನ ದೇಹಂ ಕ್ಲೇದಯಂತ್ಯಾಪೋ ದಂಶಯೇನ್ನ ಭುಜಂಗಮಃ .. 29..

ಲಾವಣ್ಯಂ ಚ ಭವೇದ್ಗತ್ತೇ ಸಮಾಧಿರ್ಜಾಯತೇ ಧ್ರುವಂ .

ಕಪಾಲವಕ್ತ್ರಸಂಯೋಗೇ ರಸನಾ ರಸಮಾಪ್ನುಯಾತ್ .. 30..

ನಾನಾರಸಸಮುದ್ಭೂತಮಾನಂದಂ ಚ ದಿನೇ ದಿನೇ .

ಆದೌ ಲವಣಕ್ಷಾರಂ ಚ ತತಸ್ತಿಕೃತಕಷಾಯಕಂ .. 31..

ನವನೀತಂ ಘೃತಂ ಕ್ಷೀರಂ ದಧಿತಕ್ರಮಧೂನಿ ಚ .

ದ್ರಾಕ್ಷಾರಸಂ ಚ ಪೀಯೂಷಂ ಜಾಯತೇ ರಸನೋದಕಂ .. 32..

ಅಥ ವಿಪರೀತಕರಣೀಮುದ್ರಾಕಥನಂ .

ನಾಭಿಮೂಲೇ ವಸೇತ್ಸೂರ್ಯಸ್ತಾಲುಮೂಲೇ ಚ ಚಂದ್ರಮಾಃ .

ಅಮೃತಂ ಗ್ರಸತೇ ಸೂರ್ಯಸ್ತತೋ ಮೃತ್ಯುವಶೋ ನರಃ .. 33..

ಊರ್ಧ್ವಂ ಚ ಯೋಜಯೇತ್ಸೂರ್ಯಂ ಚಂದ್ರಂ ಚ ಅಥ ಆನಯೇತ್ .

ವಿಪರೀತಕರೀ ಮುದ್ರಾ ಸರ್ವತಂತ್ರೇಷು ಗೋಪಿತಾ .. 34..  
 ಭೂಮೌ ಶಿರಶ್ಚ ಸಂಸ್ಥಾಪ್ಯ ಕರಯುಗ್ಮಂ ಸಮಾಹಿತಃ .  
 ಊರ್ಧ್ವಪಾದಃ ಸ್ಥಿರೋ ಭೂತ್ವಾ ವಿಪರೀತಕರೀ ಮತಾ .. 35..  
 ಅಥ ವಿಪರೀತಕರಣೀಮುದ್ರಾಯಾಃ ಫಲಕಥನಂ .  
 ಮುದ್ರಾಂ ಚ ಸಾಧಯೇನ್ನಿತ್ಯಂ ಜರಾಂ ಮೃತ್ಯುಂ ಚ ನಾಶಯೇತ್ .  
 ಸ ಸಿದ್ಧಃ ಸರ್ವಲೋಕೇಷು ಪ್ರಲಯೇಽಪಿ ನ ಸೀದತಿ .. 36..  
 ಅಥ ಯೋನಿಮುದ್ರಾಕಥನಂ .  
 ಸಿದ್ಧಾಸನಂ ಸಮಾಸಾದ್ಯ ಕರ್ಣಾಕ್ಷಿನಾಸಿಕಾಮುಖಂ .  
 ಅಂಗುಷ್ಠತರ್ಜನೀಮಧ್ಯಾನಾಮಾದಿಭಿಶ್ಚ ಧಾರಯೇತ್ .. 37..  
 ಕಾಕೀಭಿಃ ಪ್ರಾಣಂ ಸಂಕೃಷ್ಯ ಅಪಾನೇ ಯೋಜಯೇತ್ತತಃ .  
 ಷಟ್ಪಕ್ವಾಣಿ ಕ್ರಮಾದ್ಧ್ಯಾತ್ವಾ ಹುಂ ಹಂಸಮನುನಾ ಸುಧೀಃ .. 38..  
 ಚೈತನ್ಯಮಾನಯೇದ್ದೇವೀಂ ನಿದ್ರಿತಾ ಯಾ ಭುಜಂಗಿನೀ .  
 ಜೀವೇನ ಸಹಿತಾಂ ಶಕ್ತಿಂ ಸಮುತ್ಥಾಪ್ಯ ಪರಾಂಬುಜೇ .. 39..  
 ಶಕ್ತಿಮಯಃ ಸ್ವಯಂ ಭೂತ್ವಾ ಪರಂ ಶಿವೇನ ಸಂಗಮಂ .  
 ನಾನಾಸುಖಂ ವಿಹಾರಂ ಚ ಚಿಂತಯೇತ್ಪರಮಂ ಸುಖಂ .. 40..  
 ಶಿವಶಕ್ತಿಸಮಾಯೋಗಾದೇಕಾಂತಂ ಭುವಿ ಭಾವಯೇತ್ .  
 ಆನಂದಮಾನಸೋ ಭೂತ್ವಾ ಅಹಂ ಬ್ರಹ್ಮೇತಿ ಸಂಭವೇತ್ .. 41..  
 ಯೋನಿಮುದ್ರಾ ಪರಾ ಗೋಪ್ಯಾ ದೇವಾನಾಮಪಿ ದುರ್ಲಭಾ .  
 ಸಕೃತ್ತು ಲಾಭಸಂಸಿದ್ಧಿಃ ಸಮಾಧಿಸ್ಥಃ ಸ ಏವ ಹಿ .. 42..  
 ಅಥ ಯೋನಿಮುದ್ರಾಫಲಕಥನಂ .  
 ಬ್ರಹ್ಮಹಾ ಭ್ರೂಣಹಾ ಚೈವ ಸುರಾಪೀ ಗುರುತಲ್ಪಗಃ .  
 ಏತೈಃ ಪಾಪೈರ್ನ ಲಿಪ್ಯೇತ ಯೋನಿಮುದ್ರಾನಿಬಂಧನಾತ್ .. 43..  
 ಯಾನಿ ಪಾಪಾನಿ ಘೋರಾಣಿ ಉಪಪಾಪಾನಿ ಯಾನಿ ಚ .  
 ತಾನಿ ಸರ್ವಾಣಿ ನಶ್ಯಂತಿ ಯೋನಿಮುದ್ರಾನಿಬಂಧನಾತ್ .  
 ತಸ್ಮಾದಭ್ಯಸನಂ ಕುರ್ಯಾದ್ಯದಿ ಮುಕ್ತಿಂ ಸಮಿಚ್ಛತಿ .. 44..  
 ಅಥ ವಜ್ರೋಲಿಮುದ್ರಾಕಥನಂ .  
 ಧರಾಮವಷ್ಟಭ್ಯ ಕರಯೋಸ್ತಲಾಭ್ಯಾ-  
 ಮೂರ್ಧ್ವಂ ಕ್ಷಿಪೇತ್ಪಾದಯುಗಂ ಶಿರಃ ಖೇ .  
 ಶಕ್ತಿಪ್ರಬೋಧಾಯ ಚಿರಜೀವನಾಯ  
 ವಜ್ರೋಲಿಮುದ್ರಾಂ ಮುನಯೋ ವದಂತಿ .. 45..  
 ಅಥ ವಜ್ರೋಲಿಮುದ್ರಾಯಾಃ ಫಲಕಥನಂ .  
 ಅಯಂ ಯೋಗೋ ಯೋಗಶ್ರೇಷ್ಠೋ ಯೋಗಿನಾಂ ಮುಕ್ತಿಕಾರಣಂ .

ಅಯಂ ಹಿತಪ್ರದೋ ಯೋಗೋ ಯೋಗಿನಾಂ ಸಿದ್ಧಿದಾಯಕಃ .. 46..  
 ಏತದ್ಯೋಗಪ್ರಸಾದೇನ ಬಿಂದುಸಿದ್ಧಿಭವೇದ್ಭವಂ .  
 ಸಿದ್ಧೇ ಬಿಂದೌ ಮಹಾಯತ್ನೇ ಕಿಂ ನ ಸಿದ್ಧ್ಯತಿ ಭೂತಲೇ .. 47..  
 ಭೋಗೇನ ಮಹತಾ ಯುಕ್ತೋ ಯದಿ ಮುದ್ರಾಂ ಸಮಾಚರೇತ್ .  
 ತಥಾಽಪಿ ಸಕಲಾ ಸಿದ್ಧಿಸ್ತಸ್ಯ ಭವತಿ ನಿಶ್ಚಿತಂ .. 48..  
 ಅಥ ಶಕ್ತಿಚಾಲನೀಮುದ್ರಾಕಥನಂ .  
 ಮೂಲಾಧಾರೇ ಆತ್ಮಶಕ್ತಿಃ ಕುಂಡಲೇ ಪರದೇವತಾ .  
 ಶಯಿತಾ ಭುಜಗಾಽಽಕಾರಾ ಸಾರ್ಧತ್ರಿವಲಯಾಽನ್ವಿತಾ .. 49..  
 ಯಾವತ್ಸಾ ನಿದ್ರಿತಾ ದೇಹೇ ತಾವಜ್ಜೀವಃ ಪಶುರ್ಯಥಾ .  
 ಜ್ಞಾನಂ ನ ಜಾಯತೇ ತಾವತ್ಕೋಟಿಯೋಗಂ ಸಮಭ್ಯಸೇತ್ .. 50..  
 ಉದ್ಭಾಟಯೇತ್ಕವಾಟಂ ಚ ಯಥಾ ಕುಂಚಿಕಯಾ ಹಠಾತ್ .  
 ಕುಂಡಲಿನ್ಯಾಃ ಪ್ರಬೋಧೇನ ಬ್ರಹ್ಮದ್ವಾರಂ ಪ್ರಭೇದಯೇತ್ .. 51..  
 ನಾಭಿಂ ಸಂವೇಷ್ಟ್ಯ ವಸ್ತ್ರೇಣ ನ ಚ ನಗ್ನೋ ಬಹಿಃ ಸ್ಥಿತಃ .  
 ಗೋಪನೀಯಗೃಹೇ ಸ್ಥಿತ್ವಾ ಶಕ್ತಿಚಾಲನಮಭ್ಯಸೇತ್ .. 52..  
 ವಿತಸ್ತಿಪ್ರಮಿತಂ ದೀರ್ಘಂ ವಿಸ್ತಾರೇ ಚತುರಂಗುಲಂ .  
 ಮೃದುಲಂ ಧವಲಂ ಸೂಕ್ಷ್ಮಂ ವೇಷ್ಮನಾಂಬರಲಕ್ಷಣಂ .  
 ಏವಮಂಬರಯುಕ್ತಂ ಚ ಕಟಿಸೂತ್ರೇಣ ಯೋಜಯೇತ್ .. 53..  
 ಭಸ್ಮನಾ ಗಾತ್ರಂ ಸಂಲಿಪ್ಯ ಸಿದ್ಧಾಸನಂ ಸಮಾಚರೇತ್ .  
 ನಾನಾಭ್ಯಾಂ ಪ್ರಾಣಮಾಕೃಷ್ಯ ಅಪಾನೇ ಯೋಜಯೇದ್ಬಲಾತ್ .. 54..  
 ತಾವದಾಕುಂಚಯೇದ್ಗುಹ್ಯಂ ಶನೈರಶ್ವಿನಿಮುದ್ರಯಾ .  
 ಯಾವದ್ಗಚ್ಛೇತ್ಸುಷುಮ್ಣಾಯಾಂ ವಾಯುಃ ಪ್ರಕಾಶಯೇದ್ಧಠಾತ್ .. 55..  
 ತದಾ ವಾಯುಪ್ರಬಂಧೇನ ಕುಂಭಿಕಾ ಚ ಭುಜಂಗಿನೀ .  
 ಬದ್ಧಶ್ವಾಸಸ್ತತೋ ಭೂತ್ವಾ ಊರ್ಧ್ವಮಾರ್ಗಂ ಪ್ರಪದ್ಯತೇ .  
 ಶಬ್ದದ್ವಯಂ ಫಲೈಕಂ ತು ಯೋನಿಮುದ್ರಾಂ ಚ ಚಾಲಯೇತ್ .. 56..  
 ವಿನಾ ಶಕ್ತಿಚಾಲನೇನ ಯೋನಿಮುದ್ರಾ ನ ಸಿದ್ಧ್ಯತಿ .  
 ಆದೌ ಚಾಲನಮಭ್ಯಸ್ಯ ಯೋನಿಮುದ್ರಾಂ ಸಮಭ್ಯಸೇತ್ .. 57..  
 ಇತಿ ತೇ ಕಥಿತಂ ಚಂಡಕಪಾಲೇ ಶಕ್ತಿಚಾಲನಂ .  
 ಗೋಪನೀಯಂ ಪ್ರಯತ್ನೇನ ದಿನೇ ದಿನೇ ಸಮಭ್ಯಸೇತ್ .. 58..  
 ಅಥ ಶಕ್ತಿಚಾಲನೀಮುದ್ರಾಯಾಃ ಫಲಕಥನಂ .  
 ಮುದ್ರೇಯಂ ಪರಮಾ ಗೋಪ್ಯಾ ಜರಾಮರಣನಾಶಿನೀ .  
 ತಸ್ಮಾದ್ಭ್ಯಸನಂ ಕಾರ್ಯಂ ಯೋಗಿಭಿಃ ಸಿದ್ಧಿಕಾಂಕ್ಷಿಭಿಃ .. 59..  
 ನಿತ್ಯಂ ಯೋಽಭ್ಯಸತೇ ಯೋಗೀ ಸಿದ್ಧಿಸ್ತಸ್ಯ ಕರೇ ಸ್ಥಿತಾ .



ತಸ್ಯ ವಿಗ್ರಹಸಿದ್ಧಿಃ ಸ್ಯಾದ್ರೋಗಾಣಾಂ ಸಂಕ್ಷಯೋ ಭವೇತ್ .. 60..

ಅಥ ತಡಾಗೀಮುದ್ರಾಕಥನಂ .

ಉದರಂ ಪಶ್ಚಿಮೋತ್ತಾನಂ ಕೃತ್ವಾ ಚ ತಡಾಗಾಕೃತಿ .

ತಡಾಗೀ ಸಾ ಪರಾಮುದ್ರಾ ಜರಾಮೃತ್ಯುವಿನಾಶಿನೀ .. 61..

ಅಥ ಮಾಂಡುಕೀಮುದ್ರಾಕಥನಂ .

ಮುಖಂ ಸಮುದ್ರಿತಂ ಕೃತ್ವಾ ಜಿಹ್ವಾಮೂಲಂ ಪ್ರಚಾಲಯೇತ್ .

ಶನೈರ್ಗ್ರಸೇದಮೃತಂ ತನ್ಮಾಂಡುಕೀಂ ಮುದ್ರಿಕಾಂ ವಿದುಃ .. 62..

ಅಥ ಮಾಂಡುಕೀಮುದ್ರಾಯಾಃ ಕಥನಂ .

ವಲಿತಂ ಪಲಿತಂ ನೈವ ಜಾಯತೇ ನಿತ್ಯಯೌವನಂ .

ನ ಕೇಶೇ ಜಾಯತೇ ಪಾಕೋ ಯಃ ಕುರ್ಯಾನ್ನಿತ್ಯಮಾಂಡುಕೀಂ .. 63..

ಅಥ ಶಾಂಭವೀಮುದ್ರಾಕಥನಂ .

ನೇತ್ರಾಂಜನಂ ಸಮಾಲೋಕ್ಯ ಆತ್ಮಾರಾಮಂ ನಿರೀಕ್ಷಯೇತ್ .

ಸಾ ಭವೇಚ್ಛಾಂಭವೀ ಮುದ್ರಾ ಸರ್ವತಂತ್ರೇಷು ಗೋಪಿತಾ .. 64..

ಅಥ ಶಾಂಭವೀಮುದ್ರಾಯಾಃ ಫಲಕಥನಂ .

ವೇದಶಾಸ್ತ್ರಪುರಾಣಾನಿ ಸಾಮಾನ್ಯಗಣಿಕಾ ಇವ .

ಇಯಂ ತು ಶಾಂಭವೀ ಮುದ್ರಾ ಗುಪ್ತಾ ಕುಲವಧೂರಿವ .. 65..

ಸ ಏವ ಆದಿನಾಥಶ್ಚ ಸ ಚ ನಾರಾಯಣಃ ಸ್ವಯಂ .

ಸ ಚ ಬ್ರಹ್ಮಾ ಸೃಷ್ಟಿಕಾರೀ ಯೋ ಮುದ್ರಾಂ ವೇತ್ತಿ ಶಾಂಭವೀಂ .. 66..

ಸತ್ಯಂ ಸತ್ಯಂ ಪುನಃ ಸತ್ಯಂ ಸತ್ಯಮುಕ್ತಂ ಮಹೇಶ್ವರಃ .

ಶಾಂಭವೀಂ ಯೋ ವಿಜಾನೀಯಾತ್ಸ ಚ ಬ್ರಹ್ಮ ನ ಚಾನ್ಯಥಾ .. 67..

ಅಥ ಪಂಚಧಾರಣಾಮುದ್ರಾಕಥನಂ .

ಕಥಿತಾ ಶಾಂಭವೀ ಮುದ್ರಾ ಶೃಣುಷ್ವ ಪಂಚಧಾರಣಾಂ .

ಧಾರಣಾನಿ ಸಮಾಸಾದ್ಯ ಕಿಂ ನ ಸಿದ್ಧ್ಯತಿ ಭೂತಲೇ .. 68..

ಅನೇನ ನರದೇಹೇನ ಸ್ವರ್ಗೇಷು ಗಮನಾಸ್ಸಗಮಂ .

ಮನೋಗತಿರ್ಭವೇತ್ತಸ್ಯ ಖೇಚರತ್ವಂ ನ ಚಾನ್ಯಥಾ .. 69..

ಅಥ ಪಾರ್ಥಿವೀಧಾರಣಾಮುದ್ರಾಕಥನಂ .

ಯತ್ತತ್ತ್ವಂ ಹರಿತಾಲದೇಶರಚಿತಂ ಭೌಮಂ ಲಕಾರಾನ್ವಿತಂ

ವೇದಾಸ್ತ್ರಂ ಕಮಲಾಸನೇನ ಸಹಿತಂ ಕೃತ್ವಾ ಹೃದಿ ಸ್ಥಾಯಿನಂ .

ಪ್ರಾಣಂ ತತ್ರ ವಿಲೀಯ ಪಂಚಘಟಿಕಾಶ್ಚಿತ್ತಾನ್ವಿತಂ ಧಾರಯೇದ್-

ಏಷಾ ಸ್ತಂಭಕರೀ ಸದಾ ಕ್ಷಿತಿಜಯಂ ಕುರ್ಯಾದಧೋಧಾರಣಾ .. 70..

ಅಥ ಪಾರ್ಥಿವೀಧಾರಣಾಮುದ್ರಾಯಾಃ ಫಲಕಥನಂ .

ಪಾರ್ಥಿವೀಧಾರಣಾಮುದ್ರಾಂ ಯಃ ಕರೋತಿ ಚ ನಿತ್ಯಶಃ .

ಮೃತ್ಯುಂಜಯಃ ಸ್ವಯಂ ಸೋಽಪಿ ಸ ಸಿದ್ಧೋ ವಿಚರೇದ್ಭುವಿ .. 71..

ಅಧಾಽಽಮ್ಭಸೀಧಾರಣಾಮುದ್ರಾಕಥನಂ .

ಶಂಖೇಂದುಪ್ರತಿಮಂ ಚ ಕುಂದಧವಲಂ ತತ್ತ್ವಂ ಕಿಲಾಲಂ ಶುಭಂ

ತತ್ಪ್ರಿಯೂಷವಕಾರಬೀಜಸಹಿತಂ ಯುಕ್ತಂ ಸದಾ ವಿಷ್ಣುನಾ .

ಪ್ರಾಣಂ ತತ್ರ ವಿಲೀಯ ಪಂಚಘಟಿಕಾಶ್ಚಿತ್ತಾನ್ವಿತಂ ಧಾರಯೇದ್-

ಏಷಾ ದುಃಸಹತಾಪಪಾಪಹರಿಣೀ ಸ್ಯಾದಾಂಭಸೀ ಧಾರಣಾ .. 72..

ಅಧಾಽಽಮ್ಭಸೀಧಾರಣಾಮುದ್ರಾಯಾಃ ಫಲಕಥನಂ .

ಆಂಭಸೀಂ ಪರಮಾಂ ಮುದ್ರಾಂ ಯೋ ಜಾನಾತಿ ಸ ಯೋಗವಿತ್ .

ಜಲೇ ಚ ಗಭೀರೇ ಘೋರೇ ಮರಣಂ ತಸ್ಯ ನೋ ಭವೇತ್ .. 73..

ಇಯಂ ತು ಪರಮಾ ಮುದ್ರಾ ಗೋಪನೀಯಾ ಪ್ರಯತ್ನತಃ .

ಪ್ರಕಾಶಾನ್ವಿದ್ಧಿಹಾನಿಃ ಸ್ಯಾತ್ಸತ್ಯಂ ವಚ್ಛಿ ಚ ತತ್ತ್ವತಃ .. 74..

ಅಧಾಽಽಗ್ನೇಯೀಧಾರಣಾಮುದ್ರಾಕಥನಂ .

ಯನ್ನಾಭಿಸ್ಥಿತಮಿಂದ್ರಗೋಪಸದೃಶಂ ಬೀಜಂ ತ್ರಿಕೋಣಾನ್ವಿತಂ

ತತ್ತ್ವಂ ತೇಜಮಯಂ ಪ್ರದೀಪ್ತಮರುಣಂ ರುದ್ರೇಣ ಯತ್ಸಿದ್ಧಿದಂ .

ಪ್ರಾಣಂ ತತ್ರ ವಿಲೀಯ ಪಂಚಘಟಿಕಾಶ್ಚಿತ್ತಾನ್ವಿತಂ ಧಾರಯೇದ್-

ಏಷಾ ಕಾಲಗಭೀರಭೀತಿಹರಣೀ ವೈಶ್ವಾನರೀ ಧಾರಣಾ .. 75..

ಅಧಾಽಽಗ್ನೇಯೀಧಾರಣಾಮುದ್ರಾಯಾಃ ಫಲಕಥನಂ .

ಪ್ರದೀಪ್ತೇ ಜ್ವಲಿತೇ ವಹ್ನೌ ಯದಿ ಪತತಿ ಸಾಧಕಃ .

ಏತನ್ಮುದ್ರಾಪ್ರಸಾದೇನ ಸ ಜೀವತಿ ನ ಮೃತ್ಯುಭಾಕ್ .. 76..

ಅಥ ವಾಯವೀಧಾರಣಾಮುದ್ರಾಕಥನಂ .

ಯದ್ಭಿನ್ನಾಽಙ್ಗನಪುಂಜಸಂನಿಭಮಿದಂ ಧೂಮ್ರಾಽವಭಾಸಂ

ಪರಂ ತತ್ತ್ವಂ ಸತ್ತ್ವ ಮಯಂ ಯಕಾರಸಹಿತಂ ಯತ್ರೇಶ್ವರೋ ದೇವತಾ .

ಪ್ರಾಣಂ ತತ್ರ ವಿಲೀಯ ಪಂಚಘಟಿಕಾಶ್ಚಿತ್ತಾನ್ವಿತಂ ಧಾರಯೇದ್-

ಏಷಾ ಖೇ ಗಮನಂ ಕರೋತಿ ಯಮಿನಾಂ ಸ್ಯಾದ್ವಾಯವೀ ಧಾರಣಾ .. 77..

ಅಥ ವಾಯವೀಧಾರಣಾಮುದ್ರಾಯಾಃ ಫಲಕಥನಂ .

ಇಯಂ ತು ಪರಮಾ ಮುದ್ರಾ ಜರಾಮೃತ್ಯುವಿನಾಶಿನೀ .

ವಾಯುನಾ ಮ್ರಿಯತೇ ನಾಽಪಿ ಖೇ ಗತೇಶ್ಚ ಪ್ರದಾಯಿನೀ .. 78..

ಶರಾಯ ಭಕ್ತಿಹೀನಾಯ ನ ದೇಯಾ ಯಸ್ಯ ಕಸ್ಯಚಿತ್ .

ದತ್ತೇ ಚ ಸಿದ್ಧಿಹಾನಿಃ ಸ್ಯಾತ್ಸತ್ಯಂ ವಚ್ಛಿ ಚ ಚಂಡ ತೇ .. 79..

ಅಧಾಽಽಕಾಶೀಧಾರಣಾಮುದ್ರಾಕಥನಂ .

ಯತ್ಸಿಂಧೌ ವರಶುದ್ಧವಾರಿಸದೃಶಂ ವ್ಯೋಮಂ ಪರಂ ಭಾಸಿತಂ

ತತ್ತ್ವಂ ದೇವಸದಾಶಿವೇನ ಸಹಿತಂ ಬೀಜಂ ಹಕಾರಾನ್ವಿತಂ .

ಪ್ರಾಣಂ ತತ್ರ ವಿಲೀಯ ಪಂಚಘಟಿಕಾಶ್ಚಿತ್ತಾನ್ವಿತಂ ಧಾರಯೇದ್  
 ಏಷಾ ಮೋಕ್ಷಕವಾಟಭೇದನಕರೀ ಕುರ್ಯಾನ್ನಭೋಧಾರಣಾಂ .. 80..  
 ಅಧಾಽಽಕಾಶೀಧಾರಣಾಮುದ್ರಾಯಾಃ ಫಲಕಥನಂ .  
 ಆಕಾಶೀಧಾರಣಾಂ ಮುದ್ರಾಂ ಯೋ ವೇತ್ತಿ ಸ ಚ ಯೋಗವಿತ್ .  
 ನ ಮೃತ್ಯುರ್ಜಾಯತೇ ತಸ್ಯ ಪ್ರಲಯೇ ನಾವಸೀದತಿ .. 81..  
 ಅಧಾಽಶ್ವಿನೀಮುದ್ರಾಕಥನಂ .  
 ಆಕುಂಚಯೇದ್ಗದದ್ವಾರಂ ಪ್ರಕಾಶಯೇತ್ಪುನಃ ಪುನಃ .  
 ನಾ ಭವೇದಶ್ವಿನೀ ಮುದ್ರಾ ಶಕ್ತಿಪ್ರಭೋಧಕಾರಿಣೀ .. 82..  
 ಅಧಾಽಶ್ವಿನೀಮುದ್ರಾಯಾಃ ಫಲಕಥನಂ .  
 ಅಶ್ವಿನೀ ಪರಮಾ ಮುದ್ರಾ ಗುಹ್ಯರೋಗವಿನಾಶಿನೀ .  
 ಬಲಪುಷ್ಪಿಕರೀ ಚೈವ ಅಕಾಲಮರಣಂ ಹರೇತ್ .. 83..  
 ಅಥ ಪಶಿನೀಮುದ್ರಾಕಥನಂ .  
 ಕಂಠಪೃಷ್ಠೇ ಕ್ಷಿಪೇತ್ಪಾದೌ ಪಾಶವದ್ಧೃ ಷಬಂಧನಂ .  
 ನೈವ ಸ್ಯಾತ್ಪಾಶಿನೀ ಮುದ್ರಾ ಶಕ್ತಿಪ್ರಭೋಧಕಾರಿಣೀ .. 84..  
 ಅಥ ಪಶಿನೀಮುದ್ರಾಯಾಃ ಫಲಕಥನಂ .  
 ಪಾಶಿನೀ ಮಹತೀ ಮುದ್ರಾ ಬಲಪುಷ್ಪಿವಿಧಾಯಿನೀ .  
 ಸಾಧನೀಯಾ ಪ್ರಯತ್ನೇನ ಸಾಧಕೈಃ ಸಿದ್ಧಿಕಾಂಕ್ಷಿಭಿಃ .. 85..  
 ಅಥ ಕಾಕೀಮುದ್ರಾಕಥನಂ .  
 ಕಾಕಚಂಚುವದಾಸ್ಯೇನ ಪಿಬೇದ್ವಾಯುಂ ಶನೈಃ ಶನೈಃ .  
 ಕಾಕೀ ಮುದ್ರಾ ಭವೇದೇಷಾ ಸರ್ವರೋಗವಿನಾಶಿನೀ .. 86..  
 ಅಥ ಕಾಕೀಮುದ್ರಾಯಾಃ ಫಲಕಥನಂ .  
 ಕಾಕೀಮುದ್ರಾ ಪರಾ ಮುದ್ರಾ ಸರ್ವತಂತ್ರೇಷು ಗೋಪಿತಾ .  
 ಅಸ್ಯಾಃ ಪ್ರಸಾದಮಾತ್ರೇಣ ನ ರೋಗೀ ಕಾಕವದ್ಧವೇತ್ .. 87..  
 ಅಥ ಮಾತಂಗಿನೀಮುದ್ರಾಕಥನಂ .  
 ಕಂಠಮಗ್ನೇ ಜಲೇ ಸ್ಥಿತ್ವಾ ನಾಸಾಭ್ಯಾಂ ಜಲಮಾಹರೇತ್ .  
 ಮುಖಾನ್ನಿರ್ಗಮಯೇತ್ಪಶ್ಚಾತ್ಪುನರ್ವಕ್ತ್ರೇಣ ಚಾಽಽಹರೇತ್ .. 88..  
 ನಾಸಾಭ್ಯಾಂ ರೇಚಯೇತ್ಪಶ್ಚಾತ್ಕುರ್ಯಾದೇವಂ ಪುನಃ ಪುನಃ .  
 ಮಾತಂಗಿನೀ ಪರಾ ಮುದ್ರಾ ಜರಾಮೃತ್ಯುವಿನಾಶಿನೀ .. 89..  
 ಅಥ ಮಾತಂಗಿನೀಮುದ್ರಾಯಾಃ ಫಲಕಥನಂ .  
 ವಿರಲೇ ನಿರ್ಜನೇ ದೇಶೇ ಸ್ಥಿತ್ವಾ ಚೈಕಾಗ್ರಮಾನಸಃ .  
 ಕುರ್ಯಾನ್ಮಾತಂಗಿನೀಂ ಮುದ್ರಾಂ ಮಾತಂಗ ಇವ ಜಾಯತೇ .. 90..  
 ಯತ್ರ ಯತ್ರ ಸ್ಥಿತೋ ಯೋಗೀ ಸುಖಮತ್ಯಂತಮಶ್ರುತೇ .

ತನ್ಮಾತ್ಸರ್ವಪ್ರಯತ್ನೇನ ಸಾಧಯೇನ್ಮುದ್ರಿಕಾಂ ಪರಾಂ .. 91..  
 ಅಥ ಭುಜಂಗಿನೀಮುದ್ರಾಕಥನಂ .  
 ವಕ್ತ್ರಂ ಕಿಂಚಿತ್ಪ್ರಸಾರ್ಯ ಚಾನ್ವಿಲಂ ಗಲಯಾ ಪಿಬೇತ್ .  
 ಸಾ ಭವೇದ್ಭುಜಂಗೀ ಮುದ್ರಾ ಜರಾಮೃತ್ಯುವಿನಾಶಿನೀ .. 92..  
 ಅಥ ಭುಜಂಗಿನೀಮುದ್ರಾಯಾಃ ಫಲಕಥನಂ .  
 ಯಾವಚ್ಚ ಉದರೇ ರೋಗಾ ಅಜೀರ್ಣಾದಿ ವಿಶೇಷತಃ .  
 ತತ್ಸರ್ವಂ ನಾಶಯೇದಾಶು ಯತ್ರ ಮುದ್ರಾ ಭುಜಂಗಿನೀ .. 93..  
 ಸರ್ವೇ ರೋಗಾ ವಿನಶ್ಯಂತಿ ಭುಜಂಗೀಮುದ್ರಯಾ ಧ್ರುವಂ .  
 ಯೋಗಸಿದ್ಧಿಪ್ರದಾ ಚೇಯಂ ಪ್ರೋಕ್ತಾ ಯೋಗಪರಾಯಣೈಃ ..  
 ಅಥ ಮುದ್ರಾಣಾಂ ಫಲಕಥನಂ .  
 ಇದಂ ತು ಮುದ್ರಾಪಟಲಂ ಕಥಿತಂ ಚಂಡ ತೇ ಶುಭಂ .  
 ವಲ್ಲಭಂ ಸರ್ವಸಿದ್ಧಾನಾಂ ಜರಾಮರಣನಾಶನಂ .. 94..  
 ಶರಾಯ ಭಕ್ತಿಹೀನಾಯ ನ ದೇಯಂ ಯಸ್ಯ ಕಸ್ಯಚಿತ್ .  
 ಗೋಪನೀಯಂ ಪ್ರಯತ್ನೇನ ದುರ್ಲಭಂ ಮರುತಾಮಪಿ .. 95..  
 ಋಜವೇ ಶಾಂತಚಿತ್ತಾಯ ಗುರುಭಕ್ತಿಪರಾಯ ಚ .  
 ಕುಲೀನಾಯ ಪ್ರದಾತವ್ಯಂ ಭೋಗಮುಕ್ತಿಪ್ರದಾಯಕಂ .. 96..  
 ಮುದ್ರಾಣಾಂ ಪಟಲಂ ಹ್ಯೇತತ್ಸರ್ವವ್ಯಾಧಿವಿನಾಶನಂ .  
 ನಿತ್ಯಮಭ್ಯಾಸಶೀಲಸ್ಯ ಜಠರಾಗ್ನಿವಿವರ್ಧನಂ .. 97..  
 ನ ತಸ್ಯ ಜಾಯತೇ ಮೃತ್ಯುರ್ನಾಸ್ಯ ಜರಾದಿಕಂ ತಥಾ .  
 ನಾಗ್ನಿಜಲಭಯಂ ತಸ್ಯ ವಾಯೋರಪಿ ಕುತೋ ಭಯಂ .. 98..  
 ಕಾಸಃ ಶ್ವಾಸಃ ಪ್ಲೀಹಾ ಕುಷ್ಠಂ ಶ್ಲೇಷ್ಮರೋಗಾಶ್ಚ ವಿಂಶತಿಃ .  
 ಮುದ್ರಾಣಾಂ ಸಾಧನಾಚ್ಚೈವ ವಿನಶ್ಯಂತಿ ನ ಸಂಶಯಃ .. 99..  
 ಬಹುನಾ ಕಿಮಿಹೋಕ್ತೇನ ಸಾರಂ ವಚ್ಚಿ ಚ ಚಂಡ ತೇ .  
 ನಾಸ್ತಿ ಮುದ್ರಾಸಮಂ ಕಿಂಚಿತ್ತಿದ್ಧಿದಂ ಕ್ಷಿತಿಮಂಡಲೇ .. 100..  
 ಇತಿ ಶ್ರೀಘೇರಂಡಸಂಹಿತಾಯಾಂ ಘೇರಂಡಚಂಡಕಾಪಾಲಿಸಂವಾದೇ  
 ಘಟಸ್ಥಯೋಗಪ್ರಕರಣೇ ಮುದ್ರಾಪ್ರಯೋಗೋ ನಾಮ ತೃತೀಯೋಪದೇಶಃ ಓಂ ..

ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರಪ್ರಯೋಗೋ ನಾಮ ಚತುರ್ಥೋಪದೇಶಃ

ಘೇರಂಡ ಉವಾಚ .  
 ಅಥಾತಃ ಸಂಪ್ರವಕ್ಷ್ಯಾಮಿ ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರಮನುತ್ತಮಂ .  
 ಯಸ್ಯ ವಿಜ್ಞಾನಮಾತ್ಮೇಣ ಕಾಮಾದಿರಿಪುನಾಶನಂ .. 1..

ಯತೋ ಯತೋ ನಿಶ್ಚರತಿ ಮನಶ್ಚಂಚಲಮಸ್ಥಿರಂ .  
ತತಸ್ತತೋ ನಿಯಮ್ಯೈತದಾತ್ಮನೈವ ವಶಂ ನಯೇತ್ .. 2..  
ಯತ್ರ ಯತ್ರ ಗತಾ ದೃಷ್ಟಿರ್ಮನಸ್ತತ್ರ ಪ್ರಗಚ್ಛತಿ .  
ತತಃ ಪ್ರತ್ಯಾಹರೇದೇತದಾತ್ಮನೈವ ವಶಂ ನಯೇತ್ .. 3..  
ಪುರಸ್ಕಾರಂ ತಿರಸ್ಕಾರಂ ಸುಶ್ರಾವ್ಯಂ ದುಃಶ್ರುತಂ ತಥಾ .  
ಮನಸ್ತಸ್ಮಾನ್ನಿಯಮ್ಯೈತದಾತ್ಮನೈವ ವಶಂ ನಯೇತ್ .. 4..  
ಶೀತಂ ವಾಪಿ ತಥಾ ಚೋಷ್ಣಂ ಯನ್ಮನಃಸ್ವರ್ಶಯೋಗತಃ .  
ತಸ್ಮಾತ್ಪ್ರತ್ಯಾಹರೇದೇತದಾತ್ಮನೈವ ವಶಂ ನಯೇತ್ .. 5..  
ಮಧುರಾಮ್ಲಕತಿಕಾದಿರಸಂ ಗತಂ ಯದಾ ಮನಃ .  
ತಸ್ಮಾತ್ಪ್ರತ್ಯಾಹರೇದೇತದಾತ್ಮನೈವ ವಶಂ ನಯೇತ್ .. 6..  
ಸುಗಂಧೇ ವಾಪಿ ದುರ್ಗಂಧೇ ಫ್ರಾಣೇಷು ಜಾಯತೇ ಮನಃ .  
ತಸ್ಮಾತ್ಪ್ರತ್ಯಾಹರೇದೇತದಾತ್ಮನೈವ ವಶಂ ನಯೇತ್ .. 7..  
ಶಬ್ದಾದಿಷ್ಟನುರಕ್ತಾನಿ ನಿಗ್ರಹ್ಯಾಕ್ಷಣಿ ಯೋಗವಿತ್ .  
ಕುರ್ಯಾಚ್ಚಿತ್ತಾನುಚಾರೀಣಿ ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರಪರಾಯಣಃ .. 8..  
ವಶ್ಯತಾ ಪರಮಾ ತೇನ ಜಾಯತೇಽತಿಚಲಾತ್ಮನಾಂ .  
ಇಂದ್ರಿಯಾಣಾಮವಶ್ಯೈಸ್ತೈರ್ನ ಯೋಗೀ ಯೋಗಸಾಧಕಃ .. 9..  
ಪ್ರಾಣಾಯಾಮೈರ್ದೇಹೋಷಾಂಧಾರಣಾಭಿಶ್ಚ ಕಿಲ್ಬಿಷಂ .  
ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರೇಣ ವಿಷಯಾಂಧ್ಯಾನೇನಾನೀಶ್ವರಾಂಗುಣಾನ್ .. 10..  
ಯಥಾ ಪರ್ವತಧಾತೂನಾಂ ದೋಷಾ ದಹ್ಯಂತಿ ಧಾಮ್ಯತಾಂ .  
ತಥೇಂದ್ರಿಯಕೃತಾ ದೋಷಾ ದಹ್ಯಂತೇ ಪ್ರಾಣನಿಗ್ರಹಾತ್ .. 11..  
ಸಮಃ ಸಮಾಸನೋ ಭೂತ್ವಾ ಸಂಹೃತ್ಯ ಚರಣಾವುಭೌ .  
ಸಂವೃತಾಸ್ಯಸ್ತಥೈವೋರೂ ಸಮ್ಯಗ್ವಿಷ್ಟಭ್ಯ ಚಾಗ್ರತಃ .. 12..  
ಪಾರ್ಷ್ಣಿಭ್ಯಾಂ ಲಿಂಗವೃಷಣಾವಸ್ಥೌ ಶನ್ವಯತಃ ಸ್ಥಿತಃ .  
ಕಿಂಚಿದುನ್ನಾಮಿತಶಿರಾ ದಂತೈರ್ದಂತಾನ್ಸ ಸಂಸ್ಪೃಶೇತ್ .  
ಸಂಪಶ್ಯನ್ನಾಸಿಕಾಗ್ರಂ ಸ್ವಂ ದಿಶಶ್ಚಾನವಲೋಕಯನ್ .. 13..  
ರಜಸಾ ತಮಸೋ ವೃತ್ತಿಂ ಸತ್ತ್ವೇನ ರಜಸಸ್ತಥಾ .  
ಸಂಚಾದ್ಯ ನಿರ್ಮಲೇ ಸತ್ತ್ವೇ ಸ್ಥಿತೋ ಯುಂಜೀತ ಯೋಗವಿತ್ .. 14..  
ಇಂದ್ರಿಯಾಣೇಂದ್ರಿಯಾರ್ಥೇಭ್ಯಃ ಪ್ರಾಣಾದೀನ್ಮನ ಏವ ಚ .  
ನಿಗ್ರಹ್ಯ ಸಮವಾಯೇನ ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರಮುಪಕ್ರಮೇತ್ .. 15..  
ಯಸ್ತು ಪ್ರತ್ಯಾಹರೇತ್ಯಾಮಾನ್ಸರ್ವಾಂಗಾನೀವ ಕಚ್ಛಪಃ .  
ಸದಾತ್ಮರತಿರೇಕಸಃ ಪಶ್ಯತ್ಯಾತ್ಮಾನಮಾತ್ಮನಿ .. 16..

ಸ ಬಾಹ್ಯಾಭ್ಯಂತರಂ ಶೌಚಂ ನಿಷ್ಪಾದ್ಯಾಕಂಠನಾಭಿತಃ .  
 ಪೂರಯಿತ್ವಾ ಬುಧೋ ದೇಹಂ ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರಮುಪಕ್ರಮೇತ್ .. 17..  
 ತಥಾ ವೈ ಯೋಗಯುಕ್ತಸ್ಯ ಯೋಗಿನೋ ನಿಯತಾತ್ಮನಃ .  
 ಸರ್ವೇ ದೋಷಾಃ ಪ್ರಣಶ್ಯಂತಿ ಸ್ವಸ್ಥಶ್ಚೈ ವೋಪಜಾಯತೇ .. 18..  
 ಇತಿ ಶ್ರೀಘೇರಂಡಸಂಹಿತಾಯಾಂ ಘೇರಂಡಚಂಡಸಂವಾದೇ ಘಟಸ್ಥಯೋಗೇ  
 ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರಪ್ರಯೋಗೋ ನಾಮ ಚತುರ್ಥೋಪದೇಶಃ ಓಂ ..

ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಪ್ರಯೋಗೋ ನಾಮ ಪಂಚಮೋಪದೇಶಃ

ಘೇರಂಡ ಉವಾಚ .  
 ಅಧಾಸತಃ ಸಂಪ್ರವಕ್ಷ್ಯಾಮಿ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಸ್ಯ ಯದ್ವಿಧಿಂ .  
 ಯಸ್ಯ ಸಾಧನಮಾತ್ರೇಣ ದೇವತುಲ್ಯೋ ಭವೇನ್ನರಃ .. 1..  
 ಆದೌ ಸ್ಥಾನಂ ತಥಾ ಕಾಲಂ ಮಿತ್ಯಾಹಾರಂ ತಥಾಪರಂ .  
 ನಾಡೀಶುದ್ಧಿಂ ತತಃ ಪಶ್ಚಾತ್ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಂ ಚ ಸಾಧಯೇತ್ .. 2..  
 ಅಥ ಸ್ಥಾನನಿರ್ಣಯಃ .  
 ದೂರದೇಶೇ ತಥಾಸರಣ್ಯೇ ರಾಜಧಾನ್ಯಾಂ ಜನಾಂತಿಕೇ .  
 ಯೋಗಾರಂಭಂ ನ ಕುರ್ವೀತ ಕೃತಶ್ಚೇತ್ಸಿದ್ಧಿಹಾ ಭವೇತ್ .. 3..  
 ಅವಿಶ್ವಾಸಂ ದೂರದೇಶೇ ಅರಣ್ಯೇ ರಕ್ಷಿವರ್ಜಿತಂ .  
 ಲೋಕಾರಣ್ಯೇ ಪ್ರಕಾಶಶ್ಚ ತಸ್ಮಾತ್ತ್ರೀಣಿ ವಿವರ್ಜಯೇತ್ .. 4..  
 ಸುದೇಶೇ ಧಾರ್ಮಿಕೇ ರಾಜ್ಯೇ ಸುಭಿಕ್ಷೇ ನಿರುಪದ್ರವೇ .  
 ತತ್ತ್ಯಕಂ ಕುಟಿರಂ ಕೃತ್ವಾ ಪ್ರಾಚೀರೈಃ ಪರಿವೇಷ್ಟಿತಂ .. 5..  
 ವಾಪೀಕೂಪತಡಾಗಂ ಚ ಪ್ರಾಚೀರಮಧ್ಯವರ್ತಿ ಚ .  
 ನಾತ್ಯುಚ್ಚಂ ನಾತಿನಿಮ್ಮಂ ಚ ಕುಟಿರಂ ಕೀಟವರ್ಜಿತಂ .. 6..  
 ಸಮ್ಯಗ್ಗೋಮಯಲಿಪ್ತಂ ಚ ಕುಟಿರಂ ತತ್ರ ನಿರ್ಮಿತಂ .  
 ಏವಂ ಸ್ಥಾನೇ ಹಿ ಗುಪ್ತೇ ಚ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಂ ಸಮಭ್ಯಸೇತ್ .. 7..  
 ಅಥ ಕಾಲನಿರ್ಣಯಃ .  
 ಹೇಮಂತೇ ಶಿಶಿರೇ ಗ್ರೀಷ್ಮೇ ವರ್ಷಾಯಾಂ ಚ ಋತೌ ತಥಾ .  
 ಯೋಗಾರಂಭಂ ನ ಕುರ್ವೀತ ಕೃತೇ ಯೋಗೋ ಹಿ ರೋಗದಃ .. 8..  
 ವಸಂತೇ ಶರದಿ ಪೂರ್ವಕಂ ಯೋಗಾರಂಭಂ ಸಮಾಚರೇತ್ .  
 ತಥಾ ಯೋಗೇ ಭವೇತ್ಸಿದ್ಧೋ ರೋಗಾನ್ಮುಕ್ತೋ ಭವೇದ್ಭವಂ .. 9..  
 ಚೈತ್ರಾದಿಫಾಲ್ಗುನಾಂತೇ ಚ ಮಾಘಾದಿಫಾಲ್ಗುನಾಂತಿಕೇ .  
 ದ್ವೌ ದ್ವೌ ಮಾಸಾವೃತುಭಾಗಾವನುಭಾವಶ್ಚತುಶ್ಚತುಃ .. 10..

ವಸಂತಶ್ಚೈತ್ರವೈಶಾಖೌ ಜ್ಯೇಷ್ಠಾಷಾಢೌ ಚ ಗ್ರೀಷ್ಮಕೌ .  
 ವರ್ಷಾ ಶ್ರಾವಣಭಾದ್ರಾಭ್ಯಾಂ ಶರದಾಶ್ವಿನಕಾರ್ತಿಕೌ .  
 ಮಾರ್ಗಪೌಷೌ ಚ ಹೇಮಂತಃ ಶಿಶಿರೋ ಮಾಘಫಾಲ್ಗುನೌ .. 11..  
 ಅನುಭಾವಂ ಪ್ರವಕ್ಷ್ಯಾಮಿ ಋತೂನಾಂ ಚ ಯಥೋದಿತಂ .  
 ಮಾಘಾದಿಮಾಧವಾಂತೇಷು ವಸಂತಾನುಭವಂ ವಿದುಃ .. 12..  
 ಚೈತ್ರಾದಿ ಚಾಷಾಢಾಂತಂ ಚ ನಿದಾಘಾನುಭವಂ ವಿದುಃ .  
 ಆಷಾಢಾದಿ ಚಾಶ್ವಿನಾಂತಂ ಪ್ರಾವೃಷಾನುಭವಂ ವಿದುಃ .. 13..  
 ಭಾದ್ರಾದಿಮಾರ್ಗಶೀರ್ಷಾಂತಂ ಶರದೋಽನುಭವಂ ವಿದುಃ .  
 ಕಾರ್ತಿಕಾದಿಮಾಘಮಾಸಾಂತಂ ಹೇಮಂತಾನುಭವಂ ವಿದುಃ .  
 ಮಾರ್ಗಾದಿಚತುರೋ ಮಾಸಾಙ್ಗೌಶಿರಾನುಭವಂ ವಿದುಃ .. 14..  
 ವಸಂತೇ ವಾಪಿ ಶರದಿ ಯೋಗಾರಂಭಂ ಸಮಾಚರೇತ್ .  
 ತದಾ ಯೋಗೀ ಭವೇತ್ಸಿದ್ಧೋ ವಿನಾಽಽಯಾಸೇನ ಕಥ್ಯತೇ .. 15..  
 ಅಥ ಮಿತಾಹಾರಃ .  
 ಮಿತಾಹಾರಂ ವಿನಾ ಯಸ್ತು ಯೋಗಾರಂಭಂ ತು ಕಾರಯೇತ್ .  
 ನಾನಾರೋಗೋ ಭವೇತ್ತಸ್ಯ ಕಿಂಚಿದ್ಯೋಗೋ ನ ಸಿದ್ಧ್ಯತಿ .. 16..  
 ಶಾಲ್ಯನ್ನಂ ಯವಪಿಷ್ಟಂ ವಾ ಗೋಧೂಮಪಿಷ್ಟಕಂ ತಥಾ .  
 ಮುದ್ಗಂ ಮಾಷಚಣಕಾದಿ ಶುಭ್ರಂ ಚ ತುಷವರ್ಜಿತಂ .. 17..  
 ಪಟೋಲಂ ಪನಸಂ ಮಾನಂ ಕಕ್ಕೋಲಂ ಚ ಶುಕಾಶಕಂ .  
 ದ್ರಾಢಿಕಾಂ ಕರ್ಕಟೀಂ ರಂಭಾಂ ಡುಂಬರೀಂ ಕಂಟಕಂಟಕಂ .. 18..  
 ಆಮರಂಭಾಂ ಬಾಲರಂಭಾಂ ರಂಭಾದಂಡಂ ಚ ಮೂಲಕಂ .  
 ವಾರ್ತಾಕೀಂ ಮೂಲಕಮೃದ್ಧಿಂ ಯೋಗೀ ಭಕ್ಷಣಮಾಚರೇತ್ .. 19..  
 ಬಾಲಶಾಕಂ ಕಾಲಶಾಕಂ ತಥಾ ಪಟೋಲಪತ್ರಕಂ .  
 ಪಂಚಶಾಕಂ ಪ್ರಶಂಸೀಯಾದ್ವಾಸ್ತೂಕಂ ಹಿಲಮೋಚಿಕಾಂ .. 20..  
 ಶುದ್ಧಂ ಸುಮಧುರಂ ಸ್ನಿಗ್ಧಮುದರಾರ್ಥವಿವರ್ಜಿತಂ .  
 ಭುಜ್ಯತೇ ಸುರಸಂ ಪ್ರೀತ್ಯಾ ಮಿತಾಹಾರಮಿಮಂ ವಿದುಃ .. 21..  
 ಅನ್ನೇನ ಪೂರಯೇದರ್ಥಂ ತೋಯೇನ ತು ತೃತೀಯಕಂ .  
 ಉದರಸ್ಯ ತುರಿಯಾಂಶಂ ಸಂರಕ್ಷೇದ್ವಾಯುಚಾರಣೇ .. 22..  
 ಕಟ್ಟಮ್ಲಂ ಲವಣಂ ತಿಕ್ತಂ ಭೃಷ್ಟಂ ಚ ದಧಿ ತಕ್ರಕಂ .  
 ಶಾಕೋತ್ಕಟಂ ತಥಾ ಮದ್ಯಂ ತಾಲಂ ಚ ಪನಸಂ ತಥಾ .. 23..  
 ಕುಲತ್ಥಂ ಮಸೂರಂ ಪಾಂಡುಂ ಕೂಷ್ಮಾಂಡಂ ಶಾಕದಂಡಕಂ .  
 ತುಂಬೀಕೋಲಕಪಿತ್ಥಂ ಚ ಕಂಟಬಿಲ್ವಂ ಪಲಾಶಕಂ .. 24..  
 ಕದಂಬಂ ಜಂಬೀರಂ ಬಿಂಬಂ ಲಕುಚಂ ಲಶುನಂ ವಿಷಂ .

ಕಾಮರಂಗಂ ಪಿಯಾಲಂ ಚ ಹಿಂಗುಶಾಲ್ಮಲಿಕೇಮುಕಂ .. 25..  
 ಯೋಗಾರಂಭೇ ವರ್ಜಯೇಚ್ಚ ಪಥಸ್ತ್ರೀವಕ್ಷಿಸೇವನಂ .. 26..  
 ನವನೀತಂ ಫೃತಂ ಕ್ಷೀರಂ ಗುಡಂ ಶರ್ಕರಾದಿ ಚೈಕ್ಷವಂ .  
 ಪಕ್ಷರಂಭಾಂ ನಾರಿಕೇಲಂ ದಾಡಿಂಬಮಶಿವಾಸವಂ .  
 ದ್ರಾಕ್ಷಾಂ ತು ಲವನೀಂ ಧಾತ್ರೀಂ ರಸಮಲ್ಲವಿವರ್ಜಿತಂ .. 27..  
 ಏಲಾಜಾತಿಲವಂಗಂ ಚ ಪೌರುಷಂ ಜಂಬುಜಾಂಬಲಂ .  
 ಹರೀತಕೀಂ ಖರ್ಜೂರಂ ಚ ಯೋಗೀ ಭಕ್ಷಣಮಾಚರೇತ್ .. 28..  
 ಲಘುಪಾಕಂ ಪ್ರಿಯಂ ಸ್ನಿಗ್ಧಂ ತಥಾ ಧಾತುಪ್ರಪೋಷಣಂ .  
 ಮನೋಽಭಿಲಷಿತಂ ಯೋಗ್ಯಂ ಯೋಗೀ ಭೋಜನಮಾಚರೇತ್ .. 29..  
 ಕಾರಿನ್ಯಂ ದುರಿತಂ ಪೂತಿಮುಷ್ಣಂ ಪರ್ಯುಷಿತಂ ತಥಾ .  
 ಅತಿಶೀತಂ ಚಾತಿ ಚೋಷ್ಣಂ ಭಕ್ಷ್ಯಂ ಯೋಗೀ ವಿವರ್ಜಯೇತ್ .. 30..  
 ಪ್ರಾತಃಸ್ನಾನೋಪವಾಸಾದಿಕಾಯಕ್ಷೇಶವಿಧಿಂ ತಥಾ .  
 ಏಕಾಹಾರಂ ನಿರಾಹಾರಂ ಯಾಮಾಂತೇ ಚ ನ ಕಾರಯೇತ್ .. 31..  
 ಏವಂ ವಿಧಿವಿಧಾನೇನ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಂ ಸಮಾಚರೇತ್ .  
 ಆರಂಭೇ ಪ್ರಥಮೇ ಕುರ್ಯಾತ್ಕ್ವೀರಾಜ್ಯಂ ನಿತ್ಯಭೋಜನಂ .  
 ಮಧ್ಯಾಹ್ನೇ ಚೈವ ಸಾಯಾಹ್ನೇ ಭೋಜನದ್ವಯಮಾಚರೇತ್ .. 32..  
 ಅಥ ನಾಡೀಶುದ್ಧಿಃ .  
 ಕುಶಾಸನೇ ಮೃಗಾಜಿನೇ ವ್ಯಾಘ್ರಾಜಿನೇ ಚ ಕಂಬಲೇ .  
 ಸ್ಥಲಾಸನೇ ಸಮಾಸೀನಃ ಪ್ರಾಜ್ಞುಖೋ ವಾಪ್ಯುದಜ್ಞುಖಃ .  
 ನಾಡೀಶುದ್ಧಿಂ ಸಮಾಸಾದ್ಯ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಂ ಸಮಭ್ಯಸೇತ್ .. 33..  
 ಚಂಡಕಾಪಾಲಿರುವಾಚ .  
 ನಾಡೀಶುದ್ಧಿಂ ಕಥಂ ಕುರ್ಯಾನ್ನಾಡೀಶುದ್ಧಿಸ್ತು ಕೀದೃಶೀ .  
 ತತ್ಸರ್ವಂ ಶ್ರೋತುಮಿಚ್ಛಾಮಿ ತದ್ವದಸ್ವ ದಯಾನಿಧೇ .. 34..  
 ಘೇರಂಡ ಉವಾಚ .  
 ಮಲಾಕುಲಾಸು ನಾಡೀಷು ಮಾರುತೋ ನೈವ ಗಚ್ಛತಿ .  
 ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಃ ಕಥಂ ಸಿದ್ಧೇತ್ತತ್ತ್ವಜ್ಞಾನಂ ಕಥಂ ಭವೇತ್ .  
 ತಸ್ಮಾದಾದೌ ನಾಡೀಶುದ್ಧಿಂ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಂ ತತೋಽಭ್ಯಸೇತ್ .. 35..  
 ನಾಡೀಶುದ್ಧಿದ್ವಿಧಾ ಪ್ರೋಕ್ತಾ ಸಮನುನಿರ್ಮನಸ್ತಥಾ .  
 ಬೀಜೇನ ಸಮನುಂ ಕುರ್ಯಾನ್ನಿರ್ಮನುಂ ಧೌತಿಕರ್ಮಣಾ .. 36..  
 ಧೌತಿಕರ್ಮ ಪುರಾ ಪ್ರೋಕ್ತಂ ಷಟ್ಕರ್ಮಸಾಧನೇ ಯಥಾ .  
 ಶೃಣುಷ್ವ ಸಮನುಂ ಚಂಡ ನಾಡೀಶುದ್ಧಿಯಥಾ ಭವೇತ್ .. 37..  
 ಉಪವಿಶ್ಯಾಸನೇ ಯೋಗೀ ಪದ್ಮಾಸನಂ ಸಮಾಚರೇತ್ .



ಗುರ್ವಾದಿನ್ಯಾಸನಂ ಕುರ್ಯಾದ್ಯಥೈವ ಗುರುಭಾಷಿತಂ .  
 ನಾಡೀಶುದ್ಧಿಂ ಪ್ರಕುರ್ವೀತ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವಿಶುದ್ಧಯೇ .. 38..  
 ವಾಯುಬೀಜಂ ತತೋ ಧ್ಯಾತ್ವಾ ಧೂಮ್ರವರ್ಣಂ ಸತೇಜಸಂ .  
 ಚಂದ್ರೇಣ ಪೂರಯೇದ್ವಾಯುಂ ಬೀಜಷೋಡಶಕೈಃ ಸುಧೀಃ .. 39..  
 ಚತುಃಷಷ್ಟ್ಯಾ ಮಾತ್ರಯಾ ಚ ಕುಂಭಕೇನೈವ ಧಾರಯೇತ್ .  
 ದ್ವಾತ್ರಿಂಶನ್ಮಾತ್ರಯಾ ವಾಯುಂ ಸೂರ್ಯನಾಡ್ಯಾ ಚ ರೇಚಯೇತ್ .. 40..  
 ನಾಭಿಮೂಲಾದ್ವಕ್ಷಿಮುತ್ಥಾಪ್ಯ ಧ್ಯಾಯೇತ್ತೇಜೋಽವನೀಯುತಂ .  
 ವಕ್ಷಿಬೀಜಷೋಡಶೇನ ಸೂರ್ಯನಾಡ್ಯಾ ಚ ಪೂರಯೇತ್ .. 41..  
 ಚತುಃಷಷ್ಟ್ಯಾ ಮಾತ್ರಯಾ ಚ ಕುಂಭಕೇನೈವ ಧಾರಯೇತ್ .  
 ದ್ವಾತ್ರಿಂಶನ್ಮಾತ್ರಯಾ ವಾಯುಂ ಶಶಿನಾಡ್ಯಾ ಚ ರೇಚಯೇತ್ .. 42..  
 ನಾಸಾಗ್ರೇ ಶಶಧೃಗ್ಬಿಂಬಂ ಧ್ಯಾತ್ವಾ ಜ್ಯೋತ್ಸ್ನಾ ಸಮನ್ವಿತಂ .  
 ರಂ ಬೀಜಂ ಷೋಡಶೇನೈವ ಇಡಯಾ ಪೂರಯೇನ್ಮರುತ್ .. 43..  
 ಚತುಃಷಷ್ಟ್ಯಾ ಮಾತ್ರಯಾ ಚ ವಂ ಬೀಜೇನೈವ ಧಾರಯೇತ್ .  
 ಅಮೃತಂ ಪ್ಲಾವಿತಂ ಧ್ಯಾತ್ವಾ ನಾಡೀಧೌತಂ ವಿಭಾವಯೇತ್ .  
 ಲಕಾರೇಣ ದ್ವಾತ್ರಿಂಶೇನ ದೃಢಂ ಭಾವ್ಯಂ ವಿರೇಚಯೇತ್ .. 44..  
 ಏವಂವಿಧಾಂ ನಾಡೀಶುದ್ಧಿಂ ಕೃತ್ವಾ ನಾಡಿಂ ವಿಶೋಧಯೇತ್ .  
 ದೃಢೋ ಭೂತ್ವಾಽಽಸನಂ ಕೃತ್ವಾ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಂ ಸಮಾಚರೇತ್ .. 45..  
 ಸಹಿತಃ ಸೂರ್ಯಭೇದಶ್ಚ ಉಜ್ಜ್ವಯೇ ಶೀತಲೀ ತಥಾ .  
 ಭಸ್ತಿ ಕಾ ಭ್ರಾಮರೀ ಮೂರ್ಚ್ಯಾ ಕೇವಲೀ ಚಾಽಷ್ಟಕುಂಭಿಕಾಃ .. 46..  
 ಸಹಿತೋ ದ್ವಿವಿಧಃ ಪ್ರೋಕ್ತಃ ಸಗರ್ಭಶ್ಚ ನಿಗರ್ಭಕಃ .  
 ಸಗರ್ಭೋ ಬೀಜಮುಚ್ಚಾರ್ಯ ನಿಗರ್ಭೋ ಬೀಜವರ್ಜಿತಃ .. 47..  
 ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಂ ಸಗರ್ಭಂ ಚ ಪ್ರಥಮಂ ಕಥಯಾಮಿ ತೇ .  
 ಸುಖಾಽಽಸನೇ ಚೋಪವಿಶ್ಯ ಪ್ರಾಜ್ಞುಖೋ ವಾಪ್ಯುದಜ್ಞುಖಃ .  
 ಧ್ಯಾಯೇದ್ವಿಧಿಂ ರಜೋಗುಣಂ ರಕ್ತವರ್ಣಮವರ್ಣಕಂ .. 48..  
 ಇಡಯಾ ಪೂರಯೇದ್ವಾಯುಂ ಮಾತ್ರಯಾ ಷೋಡಶೈಃ ಸುಧೀಃ .  
 ಪೂರಕಾಂತೇ ಕುಂಭಕಾದ್ಯೇ ಕರ್ತವ್ಯಸ್ತೂಡ್ಧಿಯಾನಕಃ .. 49..  
 ಸತ್ತ್ವಮಯಂ ಹರಿಂ ಧ್ಯಾತ್ವಾ ಉಕಾರಂ ಕೃಷ್ಣವರ್ಣಕಂ .  
 ಚತುಃಷಷ್ಟ್ಯಾ ಚ ಮಾತ್ರಯಾ ಕುಂಭಕೇನೈವ ಧಾರಯೇತ್ .  
 ಕುಂಭಕಾಂತೇ ರೇಚಕಾದ್ಯೇ ಕರ್ತವ್ಯಂ ಚ ಜಾಲಂಧರಂ .. 50..  
 ತಮೋಮಯಂ ಶಿವಂ ಧ್ಯಾತ್ವಾ ಮಕಾರಂ ಶುಕ್ಲವರ್ಣಕಂ .  
 ದ್ವಾತ್ರಿಂಶನ್ಮಾತ್ರಯಾ ಚೈವ ರೇಚಯೇದ್ವಿಧಿನಾ ಪುನಃ .. 51..

ಪುನಃ ಪಿಂಗಲಯಾಃಪೂರ್ಯ ಕುಂಭಕೇನೈವ ಧಾರಯೇತ್ .  
 ಇಡಯಾ ರೇಚಯೇತ್ಪಶ್ಚಾತ್ತದ್ವೀಜೇನ ಕ್ರಮೇಣ ತು .. 52..  
 ಅನುಲೋಮವಿಲೋಮೇನ ವಾರಂ ವಾರಂ ಚ ಸಾಧಯೇತ್ .  
 ಪೂರಕಾಂತೇ ಕುಂಭಕಾಂತಂ ಧೃತನಾಸಾಪುಟದ್ವಯಂ .  
 ಕನಿಷ್ಠಾಽನಾಮಿಕಾಽಙ್ಗುಷ್ಟೈಸ್ತರ್ಜನೀಮಧ್ಯಮೇ ವಿನಾ .. 53..  
 ಪ್ರಾಣಾಯಾಮೋ ನಿಗರ್ಭಸ್ತು ವಿನಾ ಬೀಜೇನ ಜಾಯತೇ .  
 ವಾಮಜಾನೂಪರಿನ್ಯಸ್ತವಾಮಪಾಣಿತಲಂ ಭ್ರಮೇತ್ .  
 ಮಾತ್ರಾದಿಶತಪರ್ಯಂತಂ ಪೂರಕುಂಭಕರೇಚನಂ .. 54..  
 (ಪ್ರಾಣಾಯಾಮೋ ಹಿ ಸಹಿತೋ ಗಾಯತ್ರಾಪಿ ಸುಸಿದ್ಧ್ಯತಿ .  
 ಕರ್ಮಕಾಂಡೇ ವಿಧೇಯೋಽಸೌ ನಾನ್ಯತ್ರ ಕ್ಷಚಿದಾಷ್ಟತೇ ..  
 ಕೇವಲೈರ್ಬೀಜಮಂತ್ರೈರ್ವಾ ಕೇವಲಪ್ರಣವೇನ ವಾ .  
 ಆರುರುಕ್ಷೋರ್ಯೋಗಿನೋ ಹಿ ಕೃತೋಽಯಂ ಶಿವದೋ ಭವೇತ್ ..)  
 ಉತ್ತಮಾ ವಿಂಶತಿರ್ಮಾತ್ರಾ ಷೋಡಶೀ ಮಾತ್ರಾ ಮಧ್ಯಮಾ .  
 ಅಧಮಾ ದ್ವಾದಶೀ ಮಾತ್ರಾ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಾಸ್ತ್ರಿಧಾ ಸ್ಮೃತಾಃ .. 55..  
 ಅಧಮಾಜ್ಜಾಯತೇ ಘೋರೋ ಮೇರುಕಂಪಶ್ಚ ಮಧ್ಯಮಾತ್ .  
 ಉತ್ತಮಾಚ್ಚ ಭೂಮಿತ್ಯಾಗಸ್ತ್ರಿವಿಧಂ ಸಿದ್ಧಿಲಕ್ಷಣಂ .. 56..  
 ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಾತ್ಪ್ರೇಚರತ್ವಂ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಾದ್ರೋಗನಾಶನಂ .  
 ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಾದ್ರೋಧಯೇಚ್ಛಕ್ತಿಂ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಾನ್ಮನೋನ್ಮನೀ .  
 ಆನಂದೋ ಜಾಯತೇ ಚಿತ್ತೇ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮೀ ಸುಖೀ ಭವೇತ್ .. 57..  
 ಅಥ ಸೂರ್ಯಭೇದಕುಂಭಕಃ .  
 ಘೇರಂಡ ಉವಾಚ .  
 ಕಥಿತಂ ಸಹಿತಂ ಕುಂಭಂ ಸೂರ್ಯಭೇದನಕಂ ಶೃಣು .  
 ಪೂರಯೇತ್ಸೂರ್ಯನಾಡ್ಯಾ ಚ ಯಥಾಶಕ್ತಿ ಬಹಿರ್ಮರುತ್ .. 58..  
 ಧಾರಯೇದ್ಬಹುಯತ್ನೇನ ಕುಂಭಕೇನ ಜಲಂಧರೈಃ .  
 ಯಾವತ್ಸ್ವೇದಂ ನಖಕೇಶಾಭ್ಯಾಂ ತಾವತ್ಕುರ್ವಂತು ಕುಂಭಕಂ .. 59..  
 ಪ್ರಾಣೋಽಪಾನಃ ಸಮಾನಶ್ಚೋದಾನವ್ಯಾನೌ ತಥೈವ ಚ .  
 ನಾಗಃ ಕೂರ್ಮಶ್ಚ ಕೃಕರೋ ದೇವದತ್ತೋ ಧನಂಜಯಃ .. 60..  
 ಹೃದಿ ಪ್ರಾಣೋ ವಹೇನ್ನಿತ್ಯಮಪಾನೋ ಗುದಮಂಡಲೇ .  
 ಸಮಾನೋ ನಾಭಿದೇಶೇ ತು ಉದಾನಃ ಕಂಠಮಧ್ಯಗಃ .. 61..  
 ವ್ಯಾನೋ ವ್ಯಾಪ್ಯ ಶರೀರೇ ತು ಪ್ರಧಾನಾಃ ಪಂಚ ವಾಯವಃ .  
 ಪ್ರಾಣಾದ್ಯಾಃ ಪಂಚ ವಿಖ್ಯಾತಾ ನಾಗಾದ್ಯಾಃ ಪಂಚ ವಾಯವಃ .. 62..

ತೇಷಾಮಪಿ ಚ ಪಂಚಾನಾಂ ಸ್ಥಾನಾನಿ ಚ ವದಾಮ್ಯಹಂ .  
 ಉದ್ಗಾರೇ ನಾಗ ಆಖ್ಯಾತಃ ಕೂರ್ಮಸ್ತೂನ್ಮೀಲನೇ ಸ್ಮೃತಃ .. 63..  
 ಕೃಕರಃ ಕ್ಷುತ್ಕೃತೇ ಜ್ವೇಯೋ ದೇವದತ್ತೋ ವಿಜೃಂಭಣೇ .  
 ನ ಜಹಾತಿ ಮೃತೇ ಕ್ಷ್ವಾಪಿ ಸರ್ವವ್ಯಾಪೀ ಧನಂಜಯಃ .. 64..  
 ನಾಗೋ ಗೃಹ್ಣಾತಿ ಚೈತನ್ಯಂ ಕೂರ್ಮಶ್ಚೈವ ನಿಮೇಷಣಂ .  
 ಕ್ಷುತ್ಪಷಂ ಕೃಕರಶ್ಚೈವ ಜೃಂಭಣಂ ಚತುರ್ಥೇನ ತು .  
 ಭವೇದ್ಧನಂಜಯಾಚ್ಛಬ್ದಂ ಕ್ಷಣಮಾತ್ರಂ ನ ನಿಸರೇತ್  
 ಚಿತ್ತಂ ಧನಂಜಯಃ ಶಬ್ದಂ ಲಕ್ಷಮಾತ್ರಂ ನ ವಿಸ್ಮರೇತ್ .. 65..  
 ಅಥ ಸೂರ್ಯಭೇದಕಃ ಕುಂಭಕಃ .  
 ಸರ್ವೇ ತೇ ಸೂರ್ಯಸಂಭಿನ್ನಾ ನಾಭಿಮೂಲಾತ್ಸಮುದ್ಧರೇತ್ .  
 ಇಡಯಾ ರೇಚಯೇತ್ಪಶ್ಚಾದ್ಧೈರ್ಯೇಣಾಽಖಂಡವೇಗತಃ .. 66..  
 ಪುನಃ ಸೂರ್ಯೇಣ ಚಾಕೃಷ್ಯ ಕುಂಭಯಿತ್ವಾ ಯಥಾವಿಧಿ .  
 ರೇಚಯಿತ್ವಾ ಸಾಧಯೇತ್ತು ಕ್ರಮೇಣ ಚ ಪುನಃ ಪುನಃ .. 67..  
 ಕುಂಭಕಃ ಸೂರ್ಯಭೇದಸ್ತು ಜರಾಮೃತ್ಯುವಿನಾಶಕಃ .  
 ಬೋಧಯೇತ್ಕುಂಡಲೀಂ ಶಕ್ತಿಂ ದೇಹಾನಲಂ ವಿವರ್ಧಯೇತ್ .  
 ಇತಿ ತೇ ಕಥಿತಂ ಚಂಡ ಸೂರ್ಯಭೇದನಮುತ್ತಮಂ .. 68..  
 ಅಥ ಉಜ್ಜಾಯೀ ಕುಂಭಕಃ .  
 ನಾಸಾಭ್ಯಾಂ ವಾಯುಮಾಕೃಷ್ಯ ಮುಖಮಧ್ಯೇ ಚ ಧಾರಯೇತ್ .  
 ಹೃದ್ಗಲಾಭ್ಯಾಂ ಸಮಾಕೃಷ್ಯ ವಾಯುಂ ವಕ್ತ್ರೇ ಚ ಧಾರಯೇತ್ .. 69..  
 ಮುಖಂ ಪ್ರಪುಲ್ಲಂ ಸಂರಕ್ಷ್ಯ ಕುರ್ಯಾಜ್ಜಾಲಂಧರಂ ತತಃ .  
 ಆಶಕ್ತಿ ಕುಂಭಕಂ ಕೃತ್ವಾ ಧಾರಯೇದವಿರೋಧತಃ .. 70..  
 ಉಜ್ಜಾಯೀಕುಂಭಕಂ ಕೃತ್ವಾ ಸರ್ವಕಾರ್ಯಾಣಿ ಸಾಧಯೇತ್ .  
 ನ ಭವೇತ್ಕಫರೋಗಶ್ಚ ಕ್ರೂರವಾಯುರಜೀರ್ಣಕಂ .. 71..  
 ಆಮವಾತಃ ಕ್ಷಯಃ ಕಾಸೋ ಜ್ವರಪ್ಲೀಹಾ ನ ವಿದ್ಯತೇ .  
 ಜರಾಮೃತ್ಯುವಿನಾಶಾಯ ಚೋಜ್ಜಾಯೀಂ ಸಾಧಯೇನ್ನರಃ .  
 ನಶ್ಯಂತಿ ಸಕಲಾ ರೋಗಾಃ ಸಾಧನಾದಸ್ಯ ನಿಶ್ಚಿತಂ .. 72..  
 ಅಥ ಶೀತಲೀಕುಂಭಕಃ .  
 ಜಿಹ್ವಯಾ ವಾಯುಮಾಕೃಷ್ಯ ಉದರೇ ಪೂರಯೇಚ್ಛನೈಃ .  
 ಕ್ಷಣಂ ಚ ಕುಂಭಕಂ ಕೃತ್ವಾ ನಾಸಾಭ್ಯಾಂ ರೇಚಯೇತ್ಪುನಃ .. 73..  
 ಸರ್ವದಾ ಸಾಧಯೇದ್ಯೋಗೀ ಶೀತಲೀಕುಂಭಕಂ ಶುಭಂ .  
 ಅಜೀರ್ಣಂ ಕಫಪಿತ್ತಂ ಚ ನೈವ ತಸ್ಯ ಪ್ರಜಾಯತೇ .. 74..

ಅಥ ಭಸ್ತಿ ಕಾಕುಂಭಕಃ .

ಭಸ್ತ್ರೈವ ಲೋಹಕಾರಾಣಾಂ ಯಥಾಕ್ರಮೇಣ ಸಂಭ್ರಮೇತ್ .

ತಥಾ ವಾಯುಂ ಚ ನಾನಾಭ್ಯಾಮುಭಾಭ್ಯಾಂ ಚಾಲಯೇಚ್ಛನ್ಯೈಃ .. 75..

ಏವಂ ವಿಂಶತಿವಾರಂ ಚ ಕೃತ್ವಾ ಕುರ್ಯಾಚ್ಚ ಕುಂಭಕಂ .

ತದಂತೇ ಚಾಲಯೇದ್ವಾಯುಂ ಪೂರ್ವೋಕ್ತಂ ಚ ಯಥಾವಿಧಿ .. 76..

ತ್ರಿವಾರಂ ಸಾಧಯೇದೇನಂ ಭಸ್ತಿ ಕಾಕುಂಭಕಂ ಸುಧೀಃ .

ನ ಚ ರೋಗೋ ನ ಚ ಕ್ಲೇಶ ಆರೋಗ್ಯಂ ಚ ದಿನೇ ದಿನೇ .. 77..

ಅಥ ಭ್ರಾಮರೀಕುಂಭಕಃ .

ಅರ್ಧರಾತ್ರೇ ಗತೇ ಯೋಗೀ ಜಂತೂನಾಂ ಶಬ್ದವರ್ಜಿತೇ .

ಕರ್ಣೌ ಪಿಠಾಯ ಹಸ್ತಾಭ್ಯಾಂ ಕುರ್ಯಾತ್ಪೂರಕಕುಂಭಕಂ .. 78..

ಶೃಣುಯಾದ್ವಕ್ಷಿಣೇ ಕರ್ಣೇ ನಾದಮಂತರ್ಗತಂ ಶುಭಂ .

ಪ್ರಥಮಂ ಙ್ಗಿಂಜೀನಾದಂ ಚ ವಂಶೀನಾದಂ ತತಃ ಪರಂ .. 79..

ಮೇಘಭರ್ಜರಭ್ರಾಮರೀ ಘಂಟಾಕಾಂಸ್ಯಂ ತತಃ ಪರಂ .

ತುರೀಭೇರೀಮೃದಂಗಾದಿನಿನಾದಾನಕದುಂದುಭಿಃ .. 80..

ಏವಂ ನಾನಾವಿಧೋ ನಾದೋ ಜಾಯತೇ ನಿತ್ಯಮಭ್ಯಸಾತ್ .

ಅನಾಹತಸ್ಯ ಶಬ್ದಸ್ಯ ತಸ್ಯ ಶಬ್ದಸ್ಯ ಯೋ ಧ್ವನಿಃ .. 81..

ಧ್ವನೇರಂತರ್ಗತಂ ಜ್ಯೋತಿಷ್ಯೋತಿರಂತರ್ಗತಂ ಮನಃ .

ತನ್ಮನೋ ವಿಲಯಂ ಯಾತಿ ತದ್ವಿಷ್ಟೋಃ ಪರಮಂ ಪದಂ .

ಏವಂ ಭ್ರಾಮರೀಸಂಸಿದ್ಧಿಃ ಸಮಾಧಿಸಿದ್ಧಿಮಾಪ್ನುಯಾತ್ .. 82..

ಜಪಾದಷ್ಟಗುಣಂ ಧ್ಯಾನಂ ಧ್ಯಾನಾದಷ್ಟಗುಣಂ ತಪಃ .

ತಪಸೋಽಷ್ಟಗುಣಂ ಗಾನಂ ಗಾನಾತ್ಪರತರಂ ನಹಿ ..

ಅಥ ಮೂರ್ಚ್ಛಾಕುಂಭಕಃ .

ಸುಖೇನ ಕುಂಭಕಂ ಕೃತ್ವಾ ಮನಶ್ಚ ಭ್ರುವೋರಂತರಂ .

ಸಂತ್ಯಜ್ಯ ವಿಷಯಾನ್ಸರ್ವಾನ್ಮನೋಮೂರ್ಚ್ಛಾ ಸುಖಪ್ರದಾ .

ಆತ್ಮನಿ ಮನಸೋ ಯೋಗಾದಾನಂದೋ ಜಾಯತೇ ಧ್ರುವಂ .. 83..

ಏವಂ ನಾನಾವಿಧಾಽನಂದೋ ಜಾಯತೇ ನಿತ್ಯಮಭ್ಯಸಾತ್ .

ಏವಮಭ್ಯಾಸಯೋಗೇನ ಸಮಾಧಿಸಿದ್ಧಿಮಾಪ್ನುಯಾತ್ .. 84..

ಮೂರ್ಚ್ಛಾಪ್ರಾಣಾಯಾಮತೋಽಸ್ಮಾತ್ಪ್ರತ್ಯಾಹಾರಃ ಸುಸಿದ್ಧತಿ .

ವಾಸನಾಯಾಃ ಕ್ಷಯಸ್ತತ್ತಜ್ಞಾನಕಾರ್ಯಂ ಮನೋಲಯಃ ..

ಅನೇನ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮೇನ ಮನೋನಾಶೋ ಭವತ್ಯಲಂ .

ಸರ್ವಾಧಿವ್ಯಾಧಿವಿಲಯೇ ಮಹೌಷಧಮಯಂ ಧ್ರುವಂ ..

ಭುಜಂಗಿನ್ಯಾಃ ಶ್ವಾಸವಶಾದಜಪಾ ಜಾಯತೇ ನನು .

ಹಂಕಾರೇಣ ಬಹಿಯಾರ್ತಿ ಸಃಕಾರೇಣ ವಿಶೇತ್ಪನಃ .. 85..  
ಷಟ್ಕತಾನಿ ದಿವಾರಾತ್ರೈ ಸಹಸ್ರಾಣ್ಯೇಕವಿಂಶತಿಃ .  
ಅಜಪಾಂ ನಾಮ ಗಾಯತ್ರೀಂ ಜೀವೋ ಜಪತಿ ನರ್ವದಾ .. 86..  
ಮೂಲಾಽಽಧಾರೇ ಯಥಾ ಹಂಸಸ್ತಥಾ ಹಿ ಹೃದಿ ಪಂಕಜೇ .  
ತಥಾ ನಾಸಾಪುಟದ್ವಂದ್ವೇ ತ್ರಿಭಿರ್ಹಂಸಸಮಾಗಮಃ .. 87..  
ಷಣ್ಣವತ್ಯಂಗುಲೀಮಾನಂ ಶರೀರಂ ಕರ್ಮರೂಪಕಂ .  
ದೇಹಾದ್ಭಹಿರ್ಗತೋ ವಾಯುಃ ಸ್ವಭಾವಾದ್ಧ್ವಾ ದಶಾಂಗುಲಿಃ .. 88..  
ಗಾಯನೇ ಷೋಡಶಾಂಗುಲ್ಯೋ ಭೋಜನೇ ವಿಂಶತಿಸ್ತಥಾ .  
ಚತುರ್ವಿಂಶಾಂಗುಲಿಃ ಪಂಥೇ ನಿದ್ರಾಯಾಂ ತ್ರಿಂಶದಂಗುಲಿಃ .  
ಮೈಥುನೇ ಷಟ್ತ್ರಿಂಶದುಕ್ತಂ ವ್ಯಾಯಾಮೇ ಚ ತತೋಽಧಿಕಂ .. 89..  
ಸ್ವಭಾವೇಽಸ್ಯ ಗತೇನ್ಯೂನೇ ಪರಮಾಯುಃ ಪ್ರವರ್ಧತೇ .  
ಆಯುಃಕ್ಷಯೋಽಧಿಕೇ ಪ್ರೋಕ್ತೋ ಮಾರುತೇ ಚಾಽನ್ತರಾದ್ಗತೇ .. 90..  
ತಸ್ಮಾತ್ಪ್ರಾಣೇ ಸ್ಥಿತೇ ದೇಹೇ ಮರಣಂ ನೈವ ಜಾಯತೇ .  
ವಾಯುನಾ ಘಟಿಸಂಬಂಧೇ ಭವೇತ್ಕೇವಲಕುಂಭಕಂ .. 91..  
ಯಾವಜ್ಜೀವಂ ಜಪೇನ್ಮಂತ್ರಮಜಪಾಸಂಖ್ಯಾಕೇವಲಂ ಸಂಖ್ಯಾ ದ್ವಿಗುಣಾ .  
ಅದ್ಯಾವಧಿ ದೃತಂ ಸಂಖ್ಯಾವಿಭವಮಂ ಕೇವಲೀಕೃತೇ .. 92..  
ಅತ ಏವ ಹಿ ಕರ್ತವ್ಯಃ ಕೇವಲೀಕುಂಭಕೋ ನರೈಃ .  
ಕೇವಲೀ ಚಾಽಜಪಾಸಂಖ್ಯಾ ದ್ವಿಗುಣಾ ಚ ಮನೋನ್ಮನೀ .. 93..  
ನಾಸಾಭ್ಯಾಂ ವಾಯುಮಾಕೃಷ್ಯ ಕೇವಲಂ ಕುಂಭಕಂ ಚರೇತ್ .  
ಏಕಾದಿಕಚತುಃಷಷ್ಟಿಂ ಧಾರಯೇತ್ಪ್ರಥಮೇ ದಿನೇ .. 94..  
ಕೇವಲೀಮಷ್ಟಧಾ ಕುರ್ಯಾದ್ಯಾಮೇ ಯಾಮೇ ದಿನೇ ದಿನೇ .  
ಅಥವಾ ಪಂಚಧಾ ಕುರ್ಯಾದ್ಯಥಾ ತತ್ಕಥಯಾಮಿ ತೇ .. 95..  
ಪ್ರಾತರ್ಮಧ್ಯಾಹ್ನಸಾಯಾಹ್ನೇ ಮಧ್ಯೇ ರಾತ್ರಿಚತುರ್ಥಕೇ .  
ತ್ರಿಸಂಧ್ಯಮಥವಾ ಕುರ್ಯಾತ್ಸಮಮಾನೇ ದಿನೇ ದಿನೇ .. 96..  
ಪಂಚವಾರಂ ದಿನೇ ವೃದ್ಧಿವಾರೈಕಂ ಚ ದಿನೇ ತಥಾ .  
ಅಜಪಾಪರಿಮಾಣಂ ಚ ಯಾವತ್ಸಿದ್ಧಿಃ ಪ್ರಜಾಯತೇ .. 97..  
ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಂ ಕೇವಲೀಂ ಚ ತದಾ ವದತಿ ಯೋಗವಿತ್ .  
ಕೇವಲೀಕುಂಭಕೇ ಸಿದ್ಧೇ ಕಿಂ ನ ಸಿದ್ಧತಿ ಭೂತಲೇ .. 98..  
ಇತಿ ಶ್ರೀಘೇರಂಡಸಂಹಿತಾಯಾಂ ಘೇರಂಡಚಂಡಸಂವಾದೇ ಘಟಿಸ್ಥಯೋಗಪ್ರಕರಣೇ  
ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಪ್ರಯೋಗೋ ನಾಮ ಪಂಚಮೋಪದೇಶಃ ಓಂ ..

ಧ್ಯಾನಯೋಗೋ ನಾಮ ಷಷ್ಠೋಪದೇಶಃ

ಘೇರಂಡ ಉವಾಚ .

ಸ್ಥೂಲಂ ಜ್ಯೋತಿಸ್ತಥಾ ಸೂಕ್ಷ್ಮಂ ಧ್ಯಾನಸ್ಯ ತ್ರಿವಿಧಂ ವಿದುಃ .

ಸ್ಥೂಲಂ ಮೂರ್ತಿಮಯಂ ಪ್ರೋಕ್ಷಂ ಜ್ಯೋತಿಸ್ತೇಜೋಮಯಂ ತಥಾ .

ಸೂಕ್ಷ್ಮಂ ಬಿಂದುಮಯಂ ಬ್ರಹ್ಮ ಕುಂಡಲೀಪರದೇವತಾ .. 1..

ಅಥ ಸ್ಥೂಲಧ್ಯಾನಂ .

ಸ್ವಕೀಯಹೃದಯೇ ಧ್ಯಾಯೇತ್ಸುಧಾಸಾಗರಮುತ್ತಮಂ .

ತನ್ಮಧ್ಯೇ ರತ್ನದ್ವೀಪಂ ತು ಸುರತ್ನವಾಲುಕಾಮಯಂ .. 2..

ಚತುರ್ದಿಕ್ಷು ನೀಪತರುಂ ಬಹುಪುಷ್ಪಸಮನ್ವಿತಂ .

ನೀಪೋಪವನಸಂಕುಲೈರ್ವೇಷ್ಟಿತಂ ಪರಿಖಾ ಇವ .. 3..

ಮಾಲತೀಮಲ್ಲಿಕಾಜಾತೀಕೇಸರೈಶ್ಚಂಪಕೈಸ್ತಥಾ .

ಪಾರಿಜಾತೈಃ ಸ್ಥಲಪದ್ಮೈರ್ಗಂಧಾಮೋದಿತದಿಬ್ಬುಖೈಃ .. 4..

ತನ್ಮಧ್ಯೇ ಸಂಸ್ಮರೇದ್ಯೋಗೀ ಕಲ್ಪವೃಕ್ಷಂ ಮನೋಹರಂ .

ಚತುಃಶಾಖಾಚತುರ್ವೇದಂ ನಿತ್ಯಪುಷ್ಪಫಲಾನ್ವಿತಂ .. 5..

ಭ್ರಮರಾಃ ಕೋಕಿಲಾಸ್ತತ್ರ ಗುಂಜಂತಿ ನಿಗದಂತಿ ಚ .

ಧ್ಯಾಯೇತ್ತತ್ರ ಸ್ಥಿರೋ ಭೂತ್ವಾ ಮಹಾಮಾಣಿಕ್ಯಮಂಡಪಂ .. 6..

ತನ್ಮಧ್ಯೇ ತು ಸ್ಮರೇದ್ಯೋಗೀ ಪರ್ಯಂಕಂ ಸುಮನೋಹರಂ .

ತತ್ರೇಷ್ಟದೇವತಾಂ ಧ್ಯಾಯೇದ್ಯದ್ಧ್ಯಾನಂ ಗುರುಭಾಷಿತಂ .. 7..

ಯಸ್ಯ ದೇವಸ್ಯ ಯದ್ರೂಪಂ ಯಥಾ ಭೂಷಣವಾಹನಂ .

ತದ್ರೂಪಂ ಧ್ಯಾಯತೇ ನಿತ್ಯಂ ಸ್ಥೂಲಧ್ಯಾನಮಿದಂ ವಿದುಃ .. 8..

ಪ್ರಕಾರಾಂತರಂ .

ಸಹಸ್ರಾರೇ ಮಹಾಪದ್ಮೇ ಕರ್ಣಿಕಾಯಾಂ ವಿಚಿಂತಯೇತ್ .

ವಿಲಗ್ನಸಹಿತಂ ಪದ್ಮಂ ದ್ವಾದಶೈರ್ದಲಸಂಯುತಂ .. 9..

ಶುಕ್ಲವರ್ಣಂ ಮಹಾತೇಜೋ ದ್ವಾದಶೈರ್ಬೀಜಭಾಷಿತಂ .

ಹಸಕ್ಷಮಲವರಯುಂ ಹಸಖಫ್ರೇಂ ಯಥಾಕ್ರಮಂ .. 10..

ತನ್ಮಧ್ಯೇ ಕರ್ಣಿಕಾಯಾಂ ತು ಅಕಥಾದಿರೇಖಾತ್ರಯಂ .

ಹಳಕ್ಷಕೋಣಸಂಯುಕ್ತಂ ಪ್ರಣವಂ ತತ್ರ ವರ್ತತೇ .. 11..

ನಾದಬಿಂದುಮಯಂ ಪೀಠಂ ಧ್ಯಾಯೇತ್ತತ್ರ ಮನೋಹರಂ .

ತತ್ರೋಪರಿ ಹಂಸಯುಗ್ಮಂ ಪಾದುಕಾ ತತ್ರ ವರ್ತತೇ .. 12..

ಧ್ಯಾಯೇತ್ತತ್ರ ಗುರುಂ ದೇವಂ ದ್ವಿಭುಜಂ ಚ ತ್ರಿಲೋಚನಂ .

ಶ್ವೇತಾಂಬರಧರಂ ದೇವಂ ಶುಕ್ಲಗಂಧಾನುಲೇಪನಂ .. 13..

ಶುಕ್ಲಪುಷ್ಪಮಯಂ ಮಾಲ್ಯಂ ರಕ್ತಶಕ್ತಿಸಮನ್ವಿತಂ .  
 ಏವಂವಿಧಗುರುಧ್ಯಾನಾತ್ಸೂಲಧ್ಯಾನಂ ಪ್ರಸಿದ್ಧತಿ .. 14..  
 ಅಥ ಜ್ಯೋತಿರ್ಧ್ಯಾನಂ .  
 ಘೇರಂಡ ಉವಾಚ .  
 ಕಥಿತಂ ಸೂಲಧ್ಯಾನಂ ತು ತೇಜೋಧ್ಯಾನಂ ಶೃಣುಷ್ವ ಮೇ .  
 ಯದ್ಧ್ಯಾನೇನ ಯೋಗಸಿದ್ಧಿರಾತ್ಮಪ್ರತ್ಯಕ್ಷಮೇವ ಚ .. 15..  
 ಮೂಲಾಽಽಧಾರೇ ಕುಂಡಲಿನೀ ಭುಜಗಾಕಾರರೂಪಿಣೀ .  
 ಜೀವಾಽಽತ್ಮಾ ತಿಷ್ಠತಿ ತತ್ರ ಪ್ರದೀಪಕಲಿಕಾಕೃತಿಃ .  
 ಧ್ಯಾಯೇತ್ತೇಜೋಮಯಂ ಬ್ರಹ್ಮ ತೇಜೋಧ್ಯಾನಂ ಪರಾತ್ಪರಂ .. 16..  
 ಪ್ರಕಾರಾಂತರಂ .  
 ನಾಭಿಮೂಲೇ ಸ್ಥಿತಂ ಸೂರ್ಯಮಂಡಲಂ ವಹ್ನಿಸಂಯುತಂ .  
 ಧ್ಯಾಯೇತ್ತೇಜೋ ಮಹದ್ವ್ಯಾಪ್ತಂ ತೇಜೋಧ್ಯಾನಂ ತದೇವ ಹಿ .. 17..  
 ಪ್ರಕಾರಾಂತರಂ .  
 ಭುವೋರ್ಮಧ್ಯೇ ಮನೋರ್ದ್ವೇ ಚ ಯತ್ತೇಜಃ ಪ್ರಣವಾಽಽತ್ಮಕಂ .  
 ಧ್ಯಾಯೇಜ್ವಾ ಲಾಽಽವಲೀಯುಕ್ತಂ ತೇಜೋಧ್ಯಾನಂ ತದೇವ ಹಿ .. 18..  
 ಅಥ ಸೂಕ್ಷ್ಮಧ್ಯಾನಂ .  
 ಘೇರಂಡ ಉವಾಚ .  
 ತೇಜೋಧ್ಯಾನಂ ಶ್ರುತಂ ಚಂಡ ಸೂಕ್ಷ್ಮಧ್ಯಾನಂ ಶೃಣುಷ್ವ ಮೇ .  
 ಬಹುಭಾಗ್ಯವಶಾದ್ಯಸ್ಯ ಕುಂಡಲೀ ಜಾಗ್ರತೀ ಭವೇತ್ .. 19..  
 ಆತ್ಮನಾ ಸಹ ಯೋಗೇನ ನೇತ್ರರಂಧ್ರಾದ್ವಿನಿರ್ಗತಾ .  
 ವಿಹರೇದ್ರಾಜಮಾರ್ಗೇ ಚ ಚಂಚಲತ್ವಾನ್ನ ದೃಶ್ಯತೇ .. 20..  
 ಶಾಂಭವೀಮುದ್ರಯಾ ಯೋಗೀ ಧ್ಯಾನಯೋಗೇನ ಸಿದ್ಧತಿ .  
 ಸೂಕ್ಷ್ಮಧ್ಯಾನಮಿದಂ ಗೋಪ್ಯಂ ದೇವಾನಾಮಪಿ ದುರ್ಲಭಂ .. 21..  
 ಸೂಲಧ್ಯಾನಾಚ್ಚತಗುಣಂ ತೇಜೋಧ್ಯಾನಂ ಪ್ರಚಕ್ಷತೇ .  
 ತೇಜೋಧ್ಯಾನಾಲ್ಲಕ್ಷಗುಣಂ ಸೂಕ್ಷ್ಮಧ್ಯಾನಂ ಪರಾತ್ಪರಂ .. 22..  
 ಇತಿ ತೇ ಕಥಿತಂ ಚಂಡ ಧ್ಯಾನಯೋಗಂ ಸುದುರ್ಲಭಂ .  
 ಆತ್ಮಾ ಸಾಕ್ಷಾದ್ಭವೇದ್ಯಸ್ಮಾತ್ಸ್ಮಾಧ್ಯಾನಂ ವಿಶಿಷ್ಯತೇ .. 23..  
 ಇತಿ ಶ್ರೀಘೇರಂಡಸಂಹಿತಾಯಾಂ ಘೇರಂಡಚಂಡಸಂವಾದೇ ಘಟಸ್ಥಯೋಗೇ  
 ಸಪ್ತಸಾಧನೇ ಧ್ಯಾನಯೋಗೋ ನಾಮ ಷಷ್ಠೋಪದೇಶಃ ಓಂ ..

ಸಮಾಧಿಯೋಗೋ ನಾಮ ಸಪ್ತಮೋಪದೇಶಃ

ಘೇರಂಡ ಉವಾಚ .

ಸಮಾಧಿಶ್ಚ ಪರೋ ಯೋಗೋ ಬಹುಭಾಗ್ಯೇನ ಲಭ್ಯತೇ .

ಗುರೋಃ ಕೃಪಾಪ್ರಸಾದೇನ ಪ್ರಾಪ್ಯತೇ ಗುರುಭಕ್ತಿತಃ .. 1..

ವಿದ್ಯಾಪ್ರತೀತಿಃ ಸ್ವಗುರುಪ್ರತೀತಿರಾತ್ಮಪ್ರತೀತಿರ್ಮನಸಃ ಪ್ರಬೋಧಃ .

ದಿನೇ ದಿನೇ ಯಸ್ಯ ಭವೇತ್ಸ ಯೋಗೀ ಸುಶೋಭನಾಭ್ಯಾಸಮುಪೈತಿ ಸದ್ಯಃ .. 2..

ಘಟಾದ್ಭಿನ್ನಂ ಮನಃ ಕೃತ್ವಾ ಐಕ್ಯಂ ಕುರ್ಯಾತ್ಪರಾತ್ಮನಿ .

ಸಮಾಧಿಂ ತಂ ವಿಜಾನೀಯಾನ್ಮುಕ್ತಸಂಜ್ಞೋ ದಶಾದಿಭಿಃ .. 3..

ಅಹಂ ಬ್ರಹ್ಮ ನ ಚಾನ್ಯೋಽಸ್ಮಿ ಬ್ರಹ್ಮೈವಾಹಂ ನ ಶೋಕಭಾಕ್ .

ಸಚ್ಚಿದಾನಂದರೂಪೋಽಹಂ ನಿತ್ಯಮುಕ್ತಃ ಸ್ವಭಾವವಾನ್ .. 4..

ಶಾಂಭವ್ಯಾ ಚೈವ ಭ್ರಾಮರ್ಯಾ ಖೇಚರ್ಯಾ ಯೋನಿಮುದ್ರಯಾ .

ಧ್ಯಾನಂ ನಾದಂ ರಸಾನಂದಂ ಲಯಸಿದ್ಧಿಶ್ಚತುರ್ವಿಧಾ .. 5..

ಪಂಚಧಾ ಭಕ್ತಿಯೋಗೇನ ಮನೋಮೂರ್ಛಾ ಚ ಷಡ್ವಿಧಾ .

ಷಡ್ವಿಧೋಽಯಂ ರಾಜಯೋಗಃ ಪ್ರತ್ಯೇಕಮವಧಾರಯೇತ್ .. 6..

ಅಥ ಧ್ಯಾನಯೋಗಸಮಾಧಿಃ .

ಶಾಂಭವೀಂ ಮುದ್ರಿಕಾಂ ಕೃತ್ವಾ ಆತ್ಮಪ್ರತ್ಯಕ್ಷಮಾನಯೇತ್ .

ಬಿಂದು ಬ್ರಹ್ಮಮಯಂ ದೃಷ್ಟ್ವಾ ಮನಸ್ತತ್ರ ನಿಯೋಜಯೇತ್ .. 7..

ಖಮಧ್ಯೇ ಕುರು ಚಾತ್ಮಾನಮಾತ್ಮಮಧ್ಯೇ ಚ ಖಂ ಕುರು .

ಆತ್ಮಾನಂ ಖಮಯಂ ದೃಷ್ಟ್ವಾ ನ ಕಿಂಚಿದಪಿ ಬಾಧತೇ .

ಸದಾನಂದಮಯೋ ಭೂತ್ವಾ ಸಮಾಧಿಸ್ಥೋ ಭವೇನ್ನರಃ .. 8..

ಅಥ ನಾದಯೋಗಸಮಾಧಿಃ .

ಅನಿಲಂ ಮಂದವೇಗೇನ ಭ್ರಾಮರೀಕುಂಭಕಂ ಚರೇತ್ .

ಮಂದಂ ಮಂದಂ ರೇಚಯೇದ್ವಾಯುಂ ಭೃಂಗನಾದಂ ತತೋ ಭವೇತ್ .. 9..

ಅಂತಃಸ್ಥಂ ಭ್ರಮರೀನಾದಂ ಶ್ರುತ್ವಾ ತತ್ರ ಮನೋ ನಯೇತ್ .

ಸಮಾಧಿರ್ಜಾಯತೇ ತತ್ರ ಆನಂದಃ ಸೋಽಹಮಿತ್ಯತಃ .. 10..

ಅಥ ರಸನಾನಂದಯೋಗಸಮಾಧಿಃ .

ಖೇಚರೀಮುದ್ರಾಸಾಧನಾದ್ರಸನೋರ್ಧ್ವಗತಾ ಯದಾ .

ತದಾ ಸಮಾಧಿಸಿದ್ಧಿಃ ಸ್ಯಾದ್ಧಿತ್ವಾ ಸಾಧಾರಣಕ್ರಿಯಾಂ .. 11..

ಅಥ ಲಯಸಿದ್ಧಿಯೋಗಸಮಾಧಿಃ .

ಯೋನಿಮುದ್ರಾಂ ಸಮಾಸಾದ್ಯ ಸ್ವಯಂ ಶಕ್ತಿಮಯೋ ಭವೇತ್ .

ಸುಶೃಂಗಾರರಸೇನೈವ ವಿಹರೇತ್ಪರಮಾತ್ಮನಿ .. 12..



ಆನಂದಮಯಃ ಸಂಭೂತ್ವಾ ಐಕ್ಯಂ ಬ್ರಹ್ಮಣಿ ಸಂಭವೇತ್ .  
 ಅಹಂ ಬ್ರಹ್ಮೇತಿ ಚಾಽದ್ವೈತಂ ಸಮಾಧಿಸ್ತೇನ ಜಾಯತೇ .. 13..  
 ಅಥ ಭಕ್ತಿಯೋಗಸಮಾಧಿಃ .  
 ಸ್ವಕೀಯಹೃದಯೇ ಧ್ಯಾಯೇದಿಷ್ಟದೇವಸ್ವರೂಪಕಂ .  
 ಚಿಂತಯೇದ್ಭಕ್ತಿಯೋಗೇನ ಪರಮಾಹ್ಲಾದಪೂರ್ವಕಂ .. 14..  
 ಆನಂದಾಶ್ರುಪುಲಕೇನ ದಶಾಭಾವಃ ಪ್ರಜಾಯತೇ .  
 ಸಮಾಧಿಃ ಸಂಭವೇತ್ತೇನ ಸಂಭವೇಚ್ಛ ಮನೋನ್ಮನೀ .. 15..  
 ಅಥ ರಾಜಯೋಗಸಮಾಧಿಃ .  
 ಮನೋಮೂರ್ಛಾಂ ಸಮಾಸಾದ್ಯ ಮನ ಆತ್ಮನಿ ಯೋಜಯೇತ್ .  
 ಪರಾತ್ಮನಃ ಸಮಾಯೋಗಾತ್ಸಮಾಧಿಂ ಸಮವಾಪ್ನುಯಾತ್ .. 16..  
 ಅಥ ಸಮಾಧಿಯೋಗಮಾಹಾತ್ಮ್ಯಂ .  
 ಇತಿ ತೇ ಕಥಿತಂ ಚಂಡ ಸಮಾಧಿರ್ಮುಕ್ತಿಲಕ್ಷಣಂ .  
 ರಾಜಯೋಗಃ ಸಮಾಧಿಃ ಸ್ಯಾದೇಕಾತ್ಮನೈವ ಸಾಧನಂ .  
 ಉನ್ಮನೀ ಸಹಜಾವಸ್ಥಾ ಸರ್ವೇ ಚೈಕಾತ್ಮವಾಚಕಾಃ .. 17..  
 ಜಲೇ ವಿಷ್ಟುಃ ಸ್ಥಲೇ ವಿಷ್ಟುವಿಷ್ಟುಃ ಪರ್ವತಮಸ್ತಕೇ .  
 ಜ್ವಾಲಾಮಾಲಾಕುಲೇ ವಿಷ್ಟುಃ ಸರ್ವಂ ವಿಷ್ಟುಮಯಂ ಜಗತ್ .. 18..  
 ಭೂಚರಾಃ ಖೇಚರಾಶ್ಚಾಮೀ ಯಾವಂತೋ ಜೀವಜಂತವಃ .  
 ವೃಕ್ಷಗುಲ್ಮಲತಾವಲ್ಲೀತ್ಯಣಾದ್ಯಾ ವಾರಿಪರ್ವತಾಃ .  
 ಸರ್ವಂ ಬ್ರಹ್ಮ ವಿಜಾನೀಯಾತ್ಸರ್ವಂ ಪಶ್ಯತಿ ಚಾತ್ಮನಿ .. 19..  
 ಆತ್ಮಾ ಘಟಸ್ಥಚೈತನ್ಯಮದ್ವೈತಂ ಶಾಶ್ವತಂ ಪರಂ .  
 ಘಟಾದ್ವಿಭಿನ್ನತೋ ಜ್ಞಾತ್ವಾ ವೀತರಾಗಂ ವಿವಾಸನಂ .. 20..  
 ಏವಂ ಮಿಥಃ ಸಮಾಧಿಃ ಸ್ಯಾತ್ಸರ್ವಸಂಕಲ್ಪವರ್ಜಿತಃ .  
 ಸ್ವದೇಹೇ ಪುತ್ರದಾರಾದಿಬಾಂಧವೇಷು ಧನಾದಿಷು .  
 ಸರ್ವೇಷು ನಿರ್ಮಮೋ ಭೂತ್ವಾ ಸಮಾಧಿಂ ಸಮವಾಪ್ನುಯಾತ್ .. 21..  
 ತತ್ತ್ವಂ ಲಯಾಮೃತಂ ಗೋಪ್ಯಂ ಶಿವೋಕ್ತಂ ವಿವಿಧಾನಿ ಚ .  
 ತೇಷಾಂ ಸಂಕ್ಷೇಪಮಾದಾಯ ಕಥಿತಂ ಮುಕ್ತಿಲಕ್ಷಣಂ .. 22..  
 ಇತಿ ತೇ ಕಥಿತಂ ಚಂಡ ಸಮಾಧಿರ್ದುರ್ಲಭಃ ಪರಃ .  
 ಯಂ ಜ್ಞಾತ್ವಾ ನ ಪುನರ್ಜನ್ಮ ಜಾಯತೇ ಭೂಮಿಮಂಡಲೇ .. 23..  
 ಇತಿ ಶ್ರೀಘೇರಂಡಸಂಹಿತಾಯಾಂ ಘೇರಂಡಯೋಗೇಶ್ವರನೃಪಚಂಡಕಾಪಾಲಿಸಂವಾದೇ  
 ಘಟಸ್ಥಯೋಗಸಾಧನೇ ಯೋಗಸ್ಯ ಸಪ್ತಸಾರೇ ಸಮಾಧಿಯೋಗೋ ನಾಮ  
 ಸಪ್ತಮೋಪದೇಶಃ ಸಮಾಪ್ತಃ ಓಂ ..

ನವೀನಶ್ಲೋಕವರ್ಣನೋ ನಾಮಾಷ್ಟಮೋಪದೇಶಃ

ಅಥ ಪರಿಶಿಷ್ಟಗ್ರಂಥಃ .

ಪ್ರಾತಃ ಸ್ಮರಾಮಿ ಯದುನಂದನಕೃಷ್ಣಚಂದ್ರಂ

ಪ್ರಾತರ್ಭಜಾಮಿ ರಘುನಂದನರಾಮಚಂದ್ರಂ .

ಪ್ರಾತರ್ನಮಾಮಿ ತೇಜೋಮಯಸೂರ್ಯಚಂದ್ರಂ

ಪ್ರಾತಃ ಸ್ಮರಾಮಿ ಜಗದೇಕಕೃಪಾಕರತ್ನಂ .. 1..

ಪ್ರಾತಃ ಸ್ಮರಾಮಿ ಗಣನಾಯಕಮೇವ ಮುಖ್ಯಂ

ಪ್ರಾತರ್ನಮಾಮಿ ಗೌರೀಪತಿಮಂಬುಜಾಕ್ಷಂ .

ಪ್ರಾತರ್ಭಜಾಮಿ ಸುಖದಂ ಜಗದಾದಿಹೇತುಂ

ಪ್ರಾತಃ ಸ್ಮರಾಮಿ ಹರಿಮೀಶಮಜಂ ದಯಾಲುಂ .. 2..

ಪ್ರಾತಃ ಸ್ಮರಾಮಿ ಗೋಪಾಲನತತ್ಪರಂ ವೈ

ಪ್ರಾತರ್ನಮಾಮಿ ಗೋಪೀಸುತನಂದಲಾಲಂ .

ಪ್ರಾತರ್ಭಜಾಮಿ ಹರಿದಾಸಿಬಿಹಾರಿಬಾಲಂ

ಪ್ರಾತಃ ಸ್ಮರಾಮಿ ರಾಧಾದಿಯುತಂ ಹಿ ಚಂದ್ರಂ .. 3..

ಇತಿ ಶ್ರೀಘೇರಂಡಸಂಹಿತಾಯಾಂ ಸರ್ವಯೋಗಸಾರರಾಧಾಚಂದ್ರಶರ್ಮಕೃತ-  
ನವೀನಶ್ಲೋಕವರ್ಣನೋ ನಾಮಾಷ್ಟಮೋಪದೇಶಃ ಓಂ ..

Sanskrit sources:

GheraNDasaMhitA MS.

GheraNDa SaMhitA. Bombay: Bombay Theosophical Publication Fund, 1895.

GheraNDasaMhitA: bhAShATika sahitA. 1899.

YogashAstrAvalI. Calcutta: ShrIsharaccandra CakraborttI, 1918, p. 129-211.

VishvanAtha. HaThayogasaMhitA. KAshI: BhAratadharma, 1921.

GheraNDasaMhitA. MuMbaI: LakShmIvenkaTeshvara, 1924.

GheraNDasaMhitA: Sanskrit-deutsch. Wictrac: Institut fur Indologie, 1993.

GheraNDa SaMhitA. Lonavla: Kaivalyadhama S.M.Y.M. Samiti, 1997.

GheraNDa SaMhitA: bhAShAnuvAda sahitA. DatiyA: ShrI PItAmbarA PItHa, 2003.

The Gheranda Samhita. Woodstock NY: YogaVidya.com, 2004.

Encoded and proofread by Vlad Sovarel vlad.sovarel at yahoo.com



pdf was typeset on August 30, 2023



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

