॥ ગોરક્ષશતકમ્ ૨ ॥

.. GorakShashatakam 2 ..

sanskritdocuments.org

May 3, 2017

.. GorakShashatakam 2 ..

॥ ગોરક્ષશતકમ્ ૨ ॥

Sanskrit Document Information

Text title : gorakShashatakam 2

File name : gorakShashatakam2.itx

Category : shataka

Location : doc_yoga

Language : Sanskrit

Subject : philosophy/hinduism/religion

Proofread by : DPD

Description-comments : From Briggs 1938 http://yogaclassics.org/

Latest update : April 5, 2013

Send corrections to : Sanskrit@cheerful.com

Site access : http://sanskritdocuments.org

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.

May 3, 2017

sanskritdocuments.org

॥ ગોરક્ષશતકમ્ ૨ ॥

શ્રીગુરું પરમાનન્દં વન્દે સ્વાનન્દવિગ્રહમ્ ।
યસ્ય સન્નિધ્યમાત્રેણ ચિદાનન્દાયતે તનુઃ ॥ ૧॥

અન્તર્નિશ્ચલિતાત્મદીપકલિકાસ્વાધારબન્ધાદિભિઃ
યો યોગી યુગકલ્પકાલકલનાત્ ત્વં જજેગીયતે ।
જ્ઞાનામોદમહોદધિઃ સમભવદ્યત્રાદિનાથઃ સ્વયં
વ્યક્તાવ્યક્તગુણાધિકં તમનિશં શ્રીમીનનાથં ભજે ॥ ૨॥

નમસ્કૃત્ય ગુરું ભક્ત્યા ગોરક્ષો જ્ઞાનમુત્તમમ્ ।
અભીષ્ટં યોગિનાં બ્રૂતે પરમાનન્દકારકમ્ ॥ ૩॥

ગોરક્ષઃ શતકં વક્તિ યોગિનાં હિતકામ્યયા ।
ધ્રુવં યસ્યાવબોધેન જાયતે પરમં પદમ્ ॥ ૪॥

એતદ્વિમુક્તિસોપાનમેતત્ કાલસ્ય વઞ્ચનમ્ ।
યદ્વ્યાવૃત્તં મનો મોહાદ્ આસક્તં પરમાત્મનિ ॥ ૫॥

દ્વિજસેવિતશાખસ્ય શ્રુતિકલ્પતરોઃ ફલમ્ ।
શમનં ભવતાપસ્ય યોગં ભજતિ સજ્જનઃ ॥ ૬॥

આસનં પ્રાણસંયામઃ પ્રત્યાહારોઽથ ધારણા ।
ધ્યાનં સમાધિરેતાનિ યોગાઙ્ગાનિ ભવન્તિ ષટ્ ॥ ૭॥

આસનાનિ તુ તાવન્તિ યાવત્યો જીવજાતયઃ ।
એતેષામખિલાન્ભેદાન્વિજાનાતિ મહેશ્વરઃ ॥ ૮॥

ચતુરાશીતિલક્ષાણાં એકમેકમુદાહૃતમ્ ।
તતઃ શિવેન પીઠાનાં ષોડેશાનં શતં કૃતમ્ ॥ ૯॥

આસનેભ્યઃ સમસ્તેભ્યો દ્વયમેવ વિશિષ્યતે ।
એકં સિદ્ધાસનં પ્રોક્તં દ્વિતીયં કમલાસનમ્ ॥ ૧૦॥

યોનિસ્થાનકમઙ્ઘ્રિમૂલઘટિતં કૃત્વા દૃઢં વિન્યસે
ન્મેઢ્રે પાદમથૈકમેવ નિયતં કૃત્વા સમં વિગ્રહમ્ ।
સ્થાણુઃ સંયમિતેન્દ્રિયોઽચલદૃશા પશ્યન્ ભ્રુવોરન્તરમ્
એતન્ મોક્ષકવાટભેદજનકં સિદ્ધાસનં પ્રોચ્યતે ॥ ૧૧॥

વામોરૂપરિ દક્ષિણં હિ ચરણં સંસ્થાપ્ય વામં તથા
દક્ષોરૂપરિ પશ્ચિમેન વિધિના ધૃત્વા કરાભ્યાં દૃઢમ્ ।
અઙ્ગુષ્ઠૌ હૃદયે નિધાય ચિબુકં નાસાગ્રમાલોકયે
દેતદ્વ્યાધિવિકારહારિ યમિનાં પદ્માસનં પ્રોચ્યતે ॥ ૧૨॥

ષટ્ચક્રં ષોડશાધારં ત્રિલક્ષં વ્યોમપઞ્ચકમ્ ।
સ્વદેહે યે ન જાનન્તિ કથં સિધ્યન્તિ યોગિનઃ ॥ ૧૩॥

એકસ્તમ્ભં નવદ્વારં ગૃહં પઞ્ચાધિદૈવતમ્ ।
સ્વદેહં યે ન જાનન્તિ કથં સિધ્યન્તિ યોગિનઃ ॥ ૧૪॥

ચતુર્દલં સ્યાદાધારઃ સ્વાધિષ્ઠાનં ચ ષટ્દલમ્ ।
નાભૌ દશદલં પદ્મં સૂર્યસઙ્ખ્યદલં હૃદિ ॥ ૧૫॥

કણ્ઠે સ્યાત્ ષોડશદલં ભ્રૂમધ્યે દ્વિદલં તથા ।
સહસ્રદલમાખ્યાતં બ્રહ્મરન્ધ્રે મહાપથે ॥ ૧૬॥

આધારઃ પ્રથમં ચક્રં સ્વાધિષ્ઠાનં દ્વિતીયકમ્ ।
યોનિસ્થાનં દ્વયોર્મધ્યે કામરૂપં નિગદ્યતે ॥ ૧૭॥

આધારાખ્યં ગુદસ્થાનં પઙ્કજં ચ ચતુર્દલમ્ ।
તન્મધ્યે પ્રોચ્યતે યોનિઃ કામાક્ષા સિદ્ધવન્દિતા ॥ ૧૮॥

યોનિમધ્યે મહાલિઙ્ગં પશ્ચિમાભિમુખં સ્થિતમ્ ।
મસ્તકે મણિવદ્બિમ્બં યો જાનાતિ સ યોગવિત્ ॥ ૧૯॥

તપ્તચામીકરાભાસં તડિલ્લેખેવ વિસ્ફુરત્ ।
ત્રિકોણં તત્પુરં વહ્નેરધોમેઢ્રાત્ પ્રતિષ્ઠિતમ્ ॥ ૨૦॥

યત્સમાધૌ પરં જ્યોતિરનન્તં વિશ્વતોમુખમ્ ।
તસ્મિન્ દૃષ્ટે મહાયોગે યાતાયાતં ન વિદ્યતે ॥ ૨૧॥

સ્વશબ્દેન ભવેત્ પ્રાણઃ સ્વાધિષ્ઠાનં તદાશ્રયઃ ।
સ્વાધિષ્ઠાનાત્ પદાદસ્માન્મેઢ્રમેવાભિધીયતે ॥ ૨૨॥

તન્તુના મણિવત્ પ્રોતો યત્ર કન્દઃ સુષુમ્ણયા ।
તન્નાભિમણ્ડલં ચક્રં પ્રોચ્યતે મણિપૂરકમ્ ॥ ૨૩॥

દ્વાદશારે મહાચક્રે પુણ્યપાપવિવર્જિતે ।

તાવજ્ જીવો ભ્રમત્યેવ યાવત્ તત્ત્વં ન વિન્દતિ ॥ ૨૪॥

ઊર્ધ્વં મેઢ્રાદ્ અધો નાભેઃ કન્દયોનિઃ ખગાણ્ડવત્ ।
તત્ર નાડ્યઃ સમુત્પન્નાઃ સહસ્રાણાં દ્વિસપ્તતિઃ ॥ ૨૫॥

તેષુ નાડિસહસ્રેષુ દ્વિસપ્તતિરુદાહૃતાઃ ।
પ્રધાનં પ્રાણવાહિન્યો ભૂયસ્તત્ર દશ સ્મૃતાઃ ॥ ૨૬॥

ઇડા ચ પિઙ્ગલા ચૈવ સુષુમ્ણા ચ તૃતીયકા ।
ગાન્ધારી હસ્તિજિહ્વા ચ પૂષા ચૈવ યશસ્વિની ॥ ૨૭॥

અલમ્બુષા કુહૂશ્ ચૈવ શઙ્ખિની દશમી સ્મૃતા ।
એતન્ નાડિમયં ચક્રં જ્ઞાતવ્યં યોગિભિઃ સદા ॥ ૨૮॥

ઇડા વામે સ્થિતા ભાગે પિઙ્ગલા દક્ષિણે તથા ।
સુષુમ્ણા મધ્યદેશે તુ ગાન્ધારી વામચક્ષુષિ ॥ ૨૯॥

દક્ષિણે હસ્તિજિહ્વા ચ પૂષા કર્ણે ચ દક્ષિણે ।
યશસ્વિની વામકર્ણે ચાસને વાપ્યલમ્બુષા ॥ ૩૦॥

કુહૂશ્ચ લિઙ્ગદેશે તુ મૂલસ્થાને ચ શઙ્ખિની ।
એવં દ્વારમુપાશ્રિત્ય તિષ્ઠન્તિ દશનાડિકાઃ ॥ ૩૧॥

ઇડાપિઙ્ગલાસુષુમ્ણા ચ તિસ્રો નાડ્યુદાહૃતાઃ ।
સતતં પ્રાણવાહિન્યઃ સોમસૂર્યાગ્નિદેવતાઃ ॥ ૩૨॥

પ્રાણોઽપાનઃ સમાનશ્ ચોદાનો વ્યાનૌ ચ વાયવઃ ।
નાગઃ કૂર્મોઽથ કૃકરો દેવદત્તો ધનઞ્જયઃ ॥ ૩૩॥

હૃદિ પ્રાણો વસેન્ નિત્યં અપાનો ગુદમણ્ડલે ।
સમાનો નાભિદેશે સ્યાદુદાનઃ કણ્ઠમધ્યગઃ ॥ ૩૪॥

ઉદ્ગારે નાગાખ્યાતઃ કૂર્મ ઉન્મીલને સ્મૃતઃ ।
કૃકરઃ ક્ષુતકૃજ્જ્ઞેયો દેવદત્તો વિજૃમ્ભણે ॥ ૩૫॥

ન જહાતિ મૃતં ચાપિ સર્વવ્યાપિ ધનઞ્જયઃ ।
એતે સર્વાસુ નાડીષુ ભ્રમન્તે જીવરૂપિણઃ ॥ ૩૬॥

આક્ષિપ્તો ભુજદણ્ડેન યથોચ્ચલતિ કન્દુકઃ ।
પ્રાણાપાનસમાક્ષિપ્તસ્તથા જીવો ન તિષ્ઠતિ ॥ ૩૮॥

પ્રાણાપાનવશો જીવો હ્યધશ્ ચોર્ધ્વં ચ ધાવતિ ।
વામદક્ષિણમાર્ગેણ ચઞ્ચલત્વાન્ ન દૃશ્યતે ॥ ૩૯॥

રજ્જુબદ્ધો યથા શ્યેનો ગતોઽપ્યાકૃષ્યતે ।
ગુણબદ્ધસ્તથા જીવઃ પ્રાણાપાનેન કૃષ્યતે ॥ ૪૦॥

અપાનઃ કર્ષતિ પ્રાણઃ પ્રાણોઽપાનં ચ કર્ષતિ ।
ઊર્ધ્વાધઃ સંસ્થિતાવેતૌ સંયોજયતિ યોગવિત્ ॥ ૪૧॥

હકારેણ બહિર્યાતિ સકારેણ વિશેત્પુનઃ ।
હંસહંસેત્યમુમ મન્ત્રં જીવો જપતિ સર્વદા ॥ ૪૨॥

ષટ્શતાનિત્વહોરાત્રે સહસ્રાણ્યેકવિંશતિઃ ।
એતત્સઙ્ખ્યાન્વિતં મન્ત્ર જીવો જપતિ સર્વદા ॥ ૪૩॥

અજપા નામ ગાયત્રી યોગિનાં મોક્ષદાયિની ।
અસ્યાઃ સઙ્કલ્પમાત્રેણ સર્વપાપૈઃ પ્રમુચ્યતે ॥ ૪૪॥

અનયા સદૃશી વિદ્યા અનયા સદૃશો જપઃ ।
અનયા સદૃશં જ્ઞાનં ન ભૂતં ન ભવિષ્યતિ ॥ ૪૫॥

કુન્દલિન્યાઃ સમુદ્ભૂતા ગાયત્રી પ્રાણધારિણી ।
પ્રાણવિદ્યા મહાવિદ્યા યસ્તાં વેત્તિ સ યોગવિત્ ॥ ૪૬॥

કન્દોર્ધ્વં કુણ્ડલી શક્તિરષ્ટધા કુણ્ડલાકૃતિ ।
બ્રહ્મદ્વારમુખં નિત્યં મુખેનાચ્છાદ્ય તિષ્ઠતિ ॥ ૪૭॥

યેન દ્વારેણ ગન્તવ્યં બ્રહ્મસ્થાનમનામયમ્ ।
મુખેનાચ્છાદ્ય તદ્દ્વારં પ્રસુપ્તા પરમેશ્વરી ॥ ૪૮॥

પ્રબુદ્ધા વહ્નિયોગેન મનસા મારુતા હતા ।
સૂચીવદ્ ગુણમાદાય વ્રજત્યૂર્ધ્વં સુષુમ્ણયા ॥ ૪૯॥

પ્રસ્ફુરદ્ભુજગાકારા પદ્મતન્તુનિભા શુભા ।
પ્રબુદ્ધા વહ્નિયોગેન વ્રજતિ ઊર્ધ્વં સુષુમ્ણયા ॥ ૫૦॥

ઉદ્ઘટયેત્કપાતં તુ યથા કુઞ્ચિકયા હઠાત્ ।
કુણ્ડલિન્યા તથા યોગી મોક્ષદ્વારં પ્રભેદયેત્ ॥ ૫૧॥

કૃત્વા સમ્પુટિતૌ કરૌ દૃઢતરં બદ્ધ્વાતુ પદ્માસનં
ગાઢં વક્ષસિ સન્નિધાય ચિબુકં ધ્યાત્વા તત્પ્રેક્ષિતમ્ ।
વારં વારમપાનમૂર્ધ્વમનિલં પ્રોચ્ચારયેત્પૂરિતં
મુઞ્ચન્પ્રાણમુપૈતિ બોધમતુલં શક્તિપ્રબોધાન્નરઃ ॥ ૫૨॥

અઙ્ગાનાં મર્દનં કુર્યાચ્છ્રમજાતેન વારિણા ।
કટ્વામ્લલવણત્યાગી ક્ષીરભોજનમાચરેત્ ॥ ૫૩॥

બ્રહ્મચારી મિતાહારી ત્યાગી યોગપરાયણઃ ।
અબ્દાદુર્ધ્વં ભવેત્સિદ્ધો નાત્ર કાર્યા વિચારણા ॥ ૫૪॥

સુસ્નિગ્ધં મધુરાહારં ચતુર્થાંશવિવર્જિતમ્ ।
ભુજ્યતે સુરસમ્પ્રીત્યૈ મિતાહારઃ સ ઉચ્યતે ॥ ૫૫॥

કન્દોર્ધ્વં કુણ્ડલી શક્તિરષ્ટધા કુણ્ડલાકૃતિઃ ।
બન્ધનાય ચ મૂઢાનાં યોગિનાં મોક્ષદા સ્મૃતા ॥ ૫૬॥

મહામુદ્રાં નમોમુદ્રામુડ્ડિયાનં જલન્ધરમ્ ।
મૂલબન્ધં ચ યો વેત્તિ સ યોગી સિદ્ધિભાજનમ્ ॥ ૫૭॥

શોધનં નાડિજાલસ્ય ચાલનં ચન્દ્રસૂર્યયોઃ ।
રસાનાં શોષણં ચૈવ મહામુદ્રાભિધીયતે ॥ ૫૮॥

વક્ષોન્યસ્તહનુર્નિપીડ્ય સુચિરં યોનિં ચ વામાઙ્ઘ્રિણા
હસ્તાભ્યામવધારિતં પ્રસરિતં પાદં તથા દક્ષિણમ્ ।
આપૂર્ય શ્વસનેન કુક્ષિયુગલં બદ્ધ્વા શનૈ રેચયેદ્
એષા પાતકનાશિની સુમહતી મુદ્રા નૃણાં પ્રોચ્યતે ॥ ૫૯॥

ચન્દ્રાઙ્ગેન સમભ્યસ્ય સૂર્યાઙ્ગેનાભ્યસેત્ પુનઃ ।
યાવત્ તુલ્યા ભવેત્સઙ્ખ્યા તતો મુદ્રાં વિસર્જયેત્ ॥ ૬૦॥

ન હિ પથ્યમપથ્યં વા રસાઃ સર્વેઽપિ નીરસાઃ ।
અપિ મુક્તં વિષં ઘોરં પીયૂષમપિ જીર્યતે ॥ ૬૧॥

ક્ષયકુષ્ઠગુદાવર્તગુલ્માજીર્ણપુરોગમાઃ ।
રોગાસ્તસ્ય ક્ષયં યાન્તિ મહામુદ્રાં તુ યોઽભ્યસેત્ ॥ ૬૨॥

કથિતેયં મહામુદ્રા મહાસિદ્ધિકરા નૃણામ્ ।

ગોપનીયા પ્રયત્નેન ન દેયા યસ્ય કસ્યચિત્ ॥ ૬૩॥

કપાલકુહરે જિહ્વા પ્રવિષ્ટા વિપરીતગા ।
ભ્રુવોરન્તર્ગતા દૃષ્ટિર્મુદ્રા ભવતિ ખેચરી ॥ ૬૪॥

ન રોગો મરણં તન્દ્રા ન નિદ્રા ન ક્ષુધા તૃષા ।
ન ચ મૂર્ચ્છા ભવેત્તસ્ય યો મુદ્રાં વેત્તિ ખેચરીમ્ ॥ ૬૫॥

પીડ્યતે ન સ રોગેણ લિપ્યતે ન ચ કર્મણા ।
બાધ્યતે ન સ કાલેન યો મુદ્રાં વેત્તિ ખેચરીમ્ ॥ ૬૬॥

ચિત્તં ચરતિ ખે યસ્માજ્જિહ્વા ચરતિ ખે ગતા ।
તેનૈષા ખેચરી નામ મુદ્રા સિદ્ધૈર્નિરૂપિતા ॥ ૬૭॥

બિન્દુમૂલં શરીરં તુ શિરાસ્તત્ર પ્રતિષ્ઠિતાઃ ।
ભાવયન્તિ શરીરં યા આપાદતલમસ્તકમ્ ॥ ૬૮॥

ખેચર્યા મુદ્રિતં યેન વિવરં લમ્બિકોર્ધ્વતઃ ।
ન તસ્ય ક્ષરતે બિન્દુઃ કામિન્યાલિઙ્ગિતસ્ય ચ ॥ ૬૯॥

યાવદ્બિન્દુઃ સ્થિતો દેહે તાવત્કાલભયં કુતઃ ।
યાવદ્બદ્ધા નભોમુદ્રા તાવદ્બિન્દુર્ન ગચ્છતિ ॥ ૭૦॥

ચલિતોઽપિ યદા બિન્દુઃ સમ્પ્રાપ્તશ્ચ હુતાશનમ્ ।
વ્રજત્યૂર્ધ્વં હૃતઃ શક્ત્યા નિરુદ્ધો યોનિમુદ્રયા ॥ ૭૧॥

સ પુનર્દ્વિવિધો બિન્દુઃ પણ્ડુરો લોહિતસ્તથા ।
પાણ્ડુરં શુક્રમિત્યાહુર્લોહિતં તુ મહારાજઃ ॥ ૭૨॥

સિન્દૂરદ્રવસઙ્કાશં રવિસ્થાને સ્થિતં રજઃ ।
શશિસ્થાને સ્થિતો બિન્દુસ્તયોરૈક્યં સુદુર્લભમ્ ॥ ૭૩॥

બિન્દુઃ શિવો રજઃ શક્તિર્બિન્દુમિન્દૂ રજો રવિઃ ।
ઉભયોઃ સઙ્ગમાદેવ પ્રાપ્યતે પરમં પદમ્ ॥ ૭૪॥

વાયુના શક્તિચારેણ પ્રેરિતં તુ મહારજઃ ।
બિન્દુનૈતિ સહૈકત્વં ભવેદ્દિવ્યં વપુસ્તદા ॥ ૭૫॥

શુક્રં ચન્દ્રેણ સંયુક્તં રજઃ સૂર્યેણ સંયુતમ્ ।
તયોઃ સમરસૈકત્વં યોજાનાતિ સ યોગવિત્ ॥ ૭૬॥

ઉડ્ડીનં કુરુતે યસ્માદવિશ્રાન્તં મહાખગઃ ।
ઉડ્ડીયાનં તદેવ સ્યાત્તવ બન્ધોઽભિધીયતે ॥ ૭૭॥

ઉદરાત્પશ્ચિમે ભાગે હ્યધો નાભેર્નિગદ્યતે ।
ઉડ્ડીયાનસ્ય બન્ધોઽયં તત્ર બન્ધો વિધીયતે ॥ ૭૮॥

બધ્નાતિ હિ સિરાજાલમધોગામિ શિરોજલમ્ ।
તતો જાલન્ધરો બન્ધઃ કણ્ઠદુઃખૌઘનાશનઃ ॥ ૭૯॥

જાલન્ધરે કૃતે બન્ધે કણ્ઠસંકોચલક્ષણે ।
પીયૂષં ન પતત્યગ્નૌ ન ચ વાયુઃ પ્રકુપ્યતિ ॥ ૮૦॥

પાર્ષ્ણિભાગેન સમ્પીડ્ય યોનિમાકુઞ્ચયેદ્ગુદમ્ ।
અપાનમૂર્ધ્વમાકૃષ્ય મૂલબન્ધોઽભિધીયતે ॥ ૮૧॥

અપાનપ્રાણયોરૈક્યાત્ ક્ષયાન્મૂત્રપુરીષયોઃ ।
યુવા ભવતિ વૃદ્ધોઽપિ સતતં મૂલબન્ધનાત્ ॥ ૮૨॥

પદ્માસનં સમારુહ્ય સમકાયશિરોધરઃ ।
નાસાગ્રદૃષ્ટિરેકાન્તે જપેદોઙ્કારમવ્યયમ્ ॥ ૮૩॥

ભૂર્ભુવઃ સ્વરિમે લોકાઃ સોમસૂર્યાગ્નિદેવતાઃ ।
યસ્યા માત્રાસુ તિષ્ઠન્તિ તત્પરં જ્યોતિરોમિતિ ॥ ૮૪॥

ત્રયઃકાલાસ્ત્રયો વેદાસ્ત્રયો લોકાસ્ત્રયઃ સ્વેરાઃ ।
ત્રયોદેવાઃ સ્થિતા યત્ર તત્પરં જ્યોતિરોમિતિ ॥ ૮૫॥

ક્રિયા ચેચ્છા તથા જ્ઞાનાબ્રાહ્મીરૌદ્રીશ્ચ વૈષ્ણવી ।
ત્રિધાશક્તિઃ સ્થિતા યત્ર તત્પરં જ્યોતિરોમિતિ ॥ ૮૬॥

આકારાશ્ચ તથોકારોમકારો બિન્દુસંજ્ઞકઃ ।
તિસ્રોમાત્રાઃ સ્થિતા યત્ર તત્પરં જ્યોતિરોમિતિ ॥ ૮૭॥

વચસા તજ્જયેદ્બીજં વપુષા તત્સમભ્યસેત્ ।
મનસા તત્સ્મરેન્નિત્યં તત્પરં જ્યોતિરોમિતિ ॥ ૮૮॥

શુચિર્વાપ્યશુચિર્વાપિ યો જપેત્પ્રણવં સદા ।
લિપ્યતે ન સ પાપેન પદ્મપત્રમિવામ્ભસા ॥ ૮૯॥

ચલે વાતે ચલો બિન્દુર્નિશ્ચલે નિશ્ચલો ભવેત્ ।
યોગી સ્થાણુત્વમાપ્નોતિ તતો વાયું નિરોધયેત્ ॥ ૯૦॥

યાવદ્વાયુઃ સ્થિતો દેહે તાવજ્જીવનમુચ્યતે ।
મરણં તસ્ય નિષ્ક્રાન્તિસ્તતો વાયું નિરોધયેત્ ॥ ૯૧॥

યાવદ્બદ્ધો મરુદ્દેહે યાવચ્ચિત્તં નિરાકુલમ્ ।
યાવદ્દૃષ્ટિર્ભ્રુવોર્મધ્યે તાવત્કાલભયં કુતઃ ॥ ૯૨॥

અતઃ કાલભયાદ્ બ્રહ્મા પ્રાણાયામપરાયણઃ ।
યોગિનો મુનયશ્ચૈવ તતો વાયું નિરોધયેત્ ॥ ૯૩॥

ષટ્ત્રિંશદઙ્ગુલોહંસઃ પ્રયાણં કુરુતે બહિઃ ।
વામદક્ષિણમાર્ગેણ તતઃ પ્રાણોઽભિધીયતે ॥ ૯૪॥

શુદ્ધિમેતિ યદા સર્વં નાડીચક્રં મલાકુલમ્ ।
તદૈવ જાયતે યોગી પ્રાણસંગ્રહણે ક્ષમઃ ॥ ૯૫॥

બદ્ધપદ્માસનો યોગી પ્રાણં ચન્દ્રેણ પૂરયેત્ ।
ધારયિત્વા યથાશક્તિ ભૂયઃ સૂર્યેણ રેચયેત્ ॥ ૯૬॥

અમૃતં દધિસઙ્કાશં ગોક્ષીરરજતોપમમ્ ।
ધ્યાત્વા ચન્દ્રમસો બિમ્બં પ્રાણાયામી સુખી ભવેત્ ॥ ૯૭॥

દક્ષિણો શ્વાસમાકૃષ્ય પૂરયેદુદરં શનૈઃ ।
કુમ્ભયિત્વા વિધાનેન પુરશ્ચન્દ્રેણ રેચયેત્ ॥ ૯૮॥

પ્રજ્વલજ્જ્વલનજ્વાલાપુઞ્જમાદિત્યમણ્ડલમ્ ।
ધ્યાત્વા નાભિસ્થિતં યોગી પ્રાણાયામે સુખી ભવેત્ ॥ ૯૯॥

પ્રાણં ચોદિડયા પિબેન્પરિમિતં ભૂયોઽન્યયા રેચયેત્
પીત્વા પિઙ્ગલયા સમીરણમથો બદ્ધ્વા ત્યજેદ્વામયા ।
સૂર્યચન્દ્રમસોરનેન વિધિના બિમ્બદ્વયં ધ્યાયતઃ
શુદ્ધા નાડિગણા ભવન્તિ યમિનો માસત્રયાદૂર્ધ્વતઃ ॥ ૧૦૦॥

યથેષ્ટં ધારણં વાયોરનલસ્ય પ્રદીપનમ્ ।
નાદાભિવ્યક્તિરારોગ્યં જાયતે નાડિશોધનાત્ ॥ ૧૦૧॥

॥ ઇતિ શ્રી ગોરક્ષનાથપ્રણીતઃ ગોરક્ષશતકં સમ્પૂર્ણમ્ ॥

http://yogaclassics.org/ Briggs 1938

Proofread by DPD

.. GorakShashatakam 2 ..
was typeset using XƎLaTeX 0.99996
on May 3, 2017

Please send corrections to *sanskrit@cheerful.com*