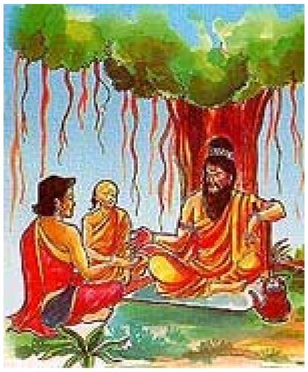

योगचूडामणि उपनिषद

(Yoga-chudāmani Upanishad)

UPANISHADS: AN INTRODUCTION

The word 'Upanishad' in Sanskrit language means *upa* (near), *ni* (down) and *shad* (to sit), which can be summed up as 'to sit down near' (and receive instructions). The teacher and student or a spiritual master and his disciples setting were not always prevalent in strict sense. In some cases, it was husband answering questions about immortality to his wife or a teenage boy was being taught by *Yama* (God of Death). The teachers, in some cases were women sages and the seekers of inspiration were kings. Besides dialogues, Upanishads also contain narrations, similes, metaphors, illustrations and symbolism.

In the quietude of caves and monasteries or ashrams situated on the banks of holy Ganges, this mystic knowledge was exchanged for centuries. It can be said that Upanishads are collection of writings representing oral transmission of such knowledge.

Most of the Upanishads are either commentary on or are an extension of four Vedas and in most cases constitute *Vedanta (*the end or an ultimate part of Veda). The characteristics of the Upanishads are their universality and the total absence of any dogmatism. Upanishads elaborate upon highest metaphysical state, beyond which is the realm of Silence.

Upanishads are considered as the backbone of Hinduism. The thoughts expressed inside Upanishadic cluster forms the core of Indian philosophy. One can find doctrines of *Karma* (action), *Yoga* (union), *Punarjanma* (rebirth), *moksha* (liberation), *atma* (soul) and *brahman* (super soul), inside these scriptures. Upanishads also gives valuable insight into Hindu belief system behind the creation of universe and the reasons behind its sustenance.

According to Historians, Upanishads were composed between year 800-400 B.C. Experts differ on total number of Upanishads, but most agree on 108. Major among them are *Chhandogya & Kena (Sam Veda); Aitareya & Kaushitaki (Rig Veda); Katha, Taittiriya, Brihadaranyaka, Svetasvatara, Isa & Prasna (Yajur Veda); Mundaka* & *Mandukya (Atharva Veda).* From various elaboration found inside Upanishadic verses, it can be said that, sages like *Yagnavalkya, Uddalaka, Aitareya, Pippalada, Sanat Kumar, Shwetaketu, Shandilya, Manu* and even *Maharshi Narada* disseminated Upanishadic knowledge and thus, can be said to be their authors.

Upanishads are acknowledged as pinnacle of human wisdom. None other scripture of that time can claim to contain such sublime and noble thoughts as found inside Upanishads. Written almost at the time of the dawn of civilization, Upanishads continues to evoke tremendous interest even today, among literates of both, East as well as West.

☼ ☼ ☼ ☼ ☼

॥ योगचूडामणि उपनिषत् ॥

मूलाधारादिषट्चक्रं सहस्रारोपरि स्थितम् ।
योगज्ञानैक फलकं रामचन्द्रपदं भजे ॥

ॐ आप्यायन्तु ममाङ्गानि वाक्प्राणश्चक्षुः श्रोत्रमथो बलमिन्द्रियाणि च । सर्वाणि सर्वं ब्रह्मोपनिषदं माहं ब्रह्म निराकुर्यां मा मा ब्रह्म निराकरोदनिराकरणमस्त्वनिराकरणं मेस्तु तदात्मनि निरते य उपनिषत्सु धर्मास्ते मयि सन्तु ते मयि सन्तु ॥
ॐ शान्तिः । शान्तिः । शान्तिः ॥

ॐ योगचूडामणिं वक्ष्ये योगिनां हितकाम्यया ।
कैवल्यसिद्धिदं गूढं सेवितं योगवित्तमैः ॥१॥
आसनं प्राणसंरोधः प्रत्याहारश्च धारणा ।
ध्यानं समाधिरेतानि योगाङ्गानि भवन्ति षट् ॥२॥
एकं सिद्धासनं प्रोक्तं द्वितीयं कमलासनम् ।
षट्चक्रं षोडशाधारं त्रिलक्ष्यं व्योमपञ्चकम् ॥३॥
स्वदेहे यो न जानाति तस्य सिद्धिः कथं भवेत् ।
चतुर्दलं स्यादाधारं स्वाधिष्ठानं च षड्दलम् ॥४॥
नाभौ दशदलं पद्मं हृदये द्वादशारकम् ।
षोडशारं विशुद्धाख्यं भ्रूमध्ये द्विदलं तथा ॥५॥
सहस्रदलसङ्ख्यातं ब्रह्मरन्ध्रे महापथि ।
आधारं प्रथमं चक्रं स्वाधिष्ठानं द्वितीयकम् ॥६॥
योनिस्थानं द्वयोर्मध्ये कामरूपं निगद्यते ।
कामाख्यं तु गुदस्थाने पङ्कजं तु चतुर्दलम् ॥७॥
तन्मध्ये प्रोच्यते योनिः कामाख्या सिद्धवन्दिता ।
तस्य मध्ये महालिङ्गं पश्चिमाभिमुखं स्थितम् ॥८॥
नाभौ तु मणिवद्बिम्बं यो जानाति स योगवित् ।
तप्तचामीकराभासं तडिल्लेखेव विस्फुरत् ॥९॥
त्रिकोणं तत्पुरं वह्नेरधोमेढ्रात्प्रतिष्ठितम् ।
समाधौ परमं ज्योतिरनन्तं विश्वतोमुखम् ॥१०॥
तस्मिन्दृष्टे महायोगे यातायातो न विद्यते ।
स्वशब्देन भवेत्प्राणः स्वाधिष्ठानं तदाश्रयः ॥११॥
स्वाधिष्ठाश्रयादस्मान्मेढ्रमेवभिधीयते ।

तन्तुना मणिवत्प्रोतो योऽत्र कन्दः सुषुम्नया ॥१२॥
तन्नाभिमण्डले चक्रं प्रोच्यते मणिपूरकम् ।
द्वादशारे महाचक्रे पुण्यपापविवर्जिते ॥१३॥
तावज्जीवो भ्रमत्येवं यावत्तत्त्वं न विन्दति ।
ऊर्ध्वं मेढ्रादधो नाभेः कन्दे योनिः खगाण्डवत् ॥१४॥
तत्र नाड्यः समुत्पन्नाः सहस्राणां द्विसप्ततिः ।
तेषु नाडीसहस्रेषु द्विसप्ततिरुदाहृता ॥१५॥
प्रधानाः प्राणवाहिन्यो भूयस्तासु दशस्मृताः ।
इडा च पिङ्गला चैव सुषुम्ना च तृतीयगा ॥१६॥
गान्धारी हस्तिजिह्वा च पूषा चैव यशस्विनी ।
अलम्बुसा कुहूश्चैव शङ्खिनी दशमी स्मृता ॥१७॥
एतन्नाडीमहाचक्रं ज्ञातव्यं योगिभिः सदा ।
इडा वामे स्थिता भागे दक्षिणे पिङ्गला स्थिता ॥१८॥
सुषुम्ना मध्यदेशे तु गान्धारी वामचक्षुषि ।
दक्षिणे हस्तिजिह्वा च पूषा कर्णे च दक्षिणे ॥१९॥
यशस्विनी वामकर्णे चानने चापुअलम्बुसा ।
कुहूश्च लिङ्गदेशे तु मूलस्थाने तु शङ्खिनी ॥२०॥
एवं द्वारं समाश्रित्य तिष्ठन्ते नाडयः क्रमात् ।
इडापिङ्गलासौषुम्नाः प्राणमार्गे च संस्थिताः ॥२१॥
सततं प्राणवाहिन्यः सोमसूर्याग्निदेवताः ।
प्राणापानसमानाख्या व्यानोदानौ च वायवः ॥२२॥
नागः कूर्मोऽथ कृकरो देवदत्तो धनञ्जयः ।
हृदि प्राणः स्थितो नित्यमपानो गुदमण्डले ॥२३॥
समानो नाभिदेशे तु उदानः कण्ठमध्यगः ।
व्यानः सर्वशरीरे तु प्रधानाः पञ्चवायवः ॥२४॥
उद्गारे नाग आख्यातः कूर्म उन्मीलने तथा ।
कृकरः क्षुत्करो ज्ञेयो देवदत्तो विजृम्भणे ॥२५॥
न जहाति मृतं वापि सर्वव्यापी धनञ्जयः ।
एते नाडीषु सर्वासु भ्रमन्ते जीवजन्तवः ॥२६॥
आक्षिप्तो भुजदण्डेन यथा चलति कन्दुकः ।
प्राणापानसमाक्षिप्तस्तथा जीवो न तिष्ठति ॥२७॥
प्राणापानवशो जीवो ह्यधश्चोर्ध्वं च धावति ।
वामदक्षिणमार्गाभ्यां चञ्चलत्वान्न दृश्यते ॥२८॥
रज्जुबद्धो यथा श्येनो गतोऽप्याकृष्यते पुनः ।
गुणबद्धस्तथा जीवः प्राणापानेन कर्षति ॥२९॥

प्राणापानवशो जीवो ह्यधश्चोर्ध्वं च गच्छति ।
अपानः कर्षति प्राणं प्राणोऽपानं च कर्षति ॥३०॥
ऊर्ध्वाधःसंस्थितावेतौ यो जानाति स योगवित् ।
हकारेण बहिर्याति सकारेण विशेत्पुनः ॥३१॥
हंसहंसेत्यमुं मत्रं जीवो जपति सर्वदा ।
षट्शतानि दिवारात्रौ सहस्राण्येकविंशतिः ॥३१॥
एतत्सङ्ख्यान्वितं मन्त्रं जीवो जपति सर्वदा ।
अजपानाम गायत्री योगिनां मोक्षदा सदा ॥३३॥
अस्याः सङ्कल्पमात्रेण सर्वपापैः प्रमुच्यते ।
अनया सदृशी विद्या अनया सदृशो जपः ॥३४॥
अनया सदृशं ज्ञानं न भूतं न भविष्यति ।
कुण्डलिन्या समुद्भूता गायत्री प्राणधारिणी ॥३५॥
प्राणविद्या महाविद्या यस्तां वेत्ति स वेदवित् ।
कन्दोर्ध्वे कुण्डलीशक्तिरष्टधा कुण्डलाकृतिः ॥३६॥
ब्रह्मद्वारमुखं नित्यं मुखेनाच्छाय तिष्ठति ।
येन द्वारेण गन्तव्यं ब्रह्मद्वारमनामयम् ॥३७॥
मुखेनाच्छाद्य तदद्वारं प्रसुप्ता परमेश्वरी ।
प्रबुद्धा वह्नियोगेन मनसा मरुता सह ॥३८॥

सूचिवद्गात्रमादाय व्रजत्यूर्ध्वं सुषुम्नया ।
उद्घाटयेत्कवाटं तु यथाकुञ्चिकया गृहम् ।
कुण्डलिन्यां तथा योगी मोक्षद्वारं प्रभेदयेत् ॥३९॥
कृत्वा संपुटितौ करौ दृढतरं बध्वा तु पद्मासनं
गाढं वक्षसि संनिधाय चुबुकं ध्यानं च तच्चेष्टितम् ।
वारंवारमपानमूर्ध्वमनिलं प्रोच्छारयेत्पूरितं
मुञ्चन्प्राणमुपैति बोधमतुलं शक्तिप्रभावान्नरः ॥४०॥

अङ्गानां मर्दनं कृत्वा श्रमसंजातवारिणा ।
कट्वम्ललवणत्यागी क्षीरभोजनमाचरेत् ॥४१॥
ब्रह्मचारी मिताहारी योगी योगपरायणः ।
अब्दादूर्ध्वं भवेत्सिद्धो नात्र कार्या विचारणा ॥४२॥
सुस्निग्ध मधुराहारश्चतुर्थांश विवर्जितः ।
भुञ्जते शिवसंप्रीत्या मिताहारी स उच्यते ॥४३॥
कन्दोर्ध्वे कुण्डलीशक्तिरष्टधा कुण्डलीकृतिः ।
बन्धनाय च मूढानां योगिनां मोक्षदा सदा ॥४४॥
महामुद्रा नभोमुद्रा ओड्याणं च जलन्धरम् ।
मूलबन्धं च यो वेत्ति स योगी मुक्तिभाजनम् ॥४५॥

पार्ष्णिघातेन संपीड्य योनिमाकुञ्चयेद्दृढम् ।
अपानमूर्ध्वमाकृष्य मूलबन्धो विधीयते ॥४६॥
अपानप्राणयोरैक्यं क्षयान्मूत्रपुरीषयोः ।
युवा भवति वृद्धोऽपि सततं मूलबन्धनात् ॥४७॥
ओड्याणं कुरुते यस्मादविश्रान्तं महाखगः ।
ओड्डियाणं तदेव स्यान्मृत्युमातङ्गकेसरी ॥४८॥
उदरात्पश्चिमं ताणमधो नाभेर्निगद्यते ।
ओड्याणमुदरे बन्धस्तत्र बन्धो विधीयते ॥४९॥
बध्नाति हि शिरोजातमधोगामि नभोजलम् ।
ततो जालन्धरो बन्धः कष्टदुःखौघनाशनः ॥५०॥
जालन्धरे कृते बन्धे कण्ठसङ्कोचलक्षणे ।
न पीयूषं पतत्यग्नौ न च वायुः प्रधावति ॥५१॥
कपालकुहरे जिह्वा प्रविष्टा विपरीतगा ।
भ्रुवोरन्तर्गता दृष्टिर्मुद्रा भवति खेचरी ॥५२॥
न रोगो मरणं तस्य न निद्रा न क्षुधा तृषा ।
न च मूर्च्छा भवेत्तस्य यो मुद्रां वेत्ति खेचरीम् ॥५३॥
पीड्यते न च रोगेण लिख्यते न स कर्मभिः ।
बाध्यते न च केनापि यो मुद्रां वेत्ति खेचरीम् ॥५४॥
चित्तं चरति खे यस्माज्जिह्वा चरति खे यतः ।
तेनेयं खेचरी मुद्रा सर्वसिद्धनमस्कृता ॥५५॥
बिन्दुमूलशरीरणि शिरास्तत्र प्रतिष्ठिताः ।
भावयन्ती शरीराणि आपादतलमस्तकम् ॥५६॥
खेचर्या मुद्रितं येन विवरं लम्बिकोर्ध्वतः ।
न तस्य क्षीयते बिन्दुः कामिन्यालिङ्गितस्य च ॥५७॥
यावद्बिन्दुः स्थितो देहे तावन्मृत्युभयं कुतः ।
यावद्बद्धा नभोमुद्रा तावद्बिन्दुर्न गच्छति ॥५८॥
ज्वलितोऽपि यथा बिन्दुः संप्राप्तश्च हुताशनम् ।
व्रजत्यूर्ध्वं गतः शक्त्या निरुद्धो योनिमुद्रया ॥५९॥
स पुनर्द्विविधो बिन्दुः पाण्डरो लोहितस्तथा ।
पाण्डरं शुक्लमित्याहुर्लोहिताख्यं महारजः ॥६०॥
सिन्दूरव्रातसङ्काशं रविस्थानस्थितं रजः ।
शशिस्थानस्थितं शुक्लं तयोरैक्यं सुदुर्लभम् ॥६१॥
बिन्दुर्ब्रह्मा रजः शक्तिर्बिन्दुरिन्दू रजो रविः ।
उभयोः सङ्गमादेव प्राप्यते परमं पदम् ॥६२॥
वायुना शक्तिचालेन प्रेरितं च यथा रजः ।

याति बिन्दुः सदैकत्वं भवेद्दिव्यवपुस्तदा ॥६३॥
शुक्लं चन्द्रेण संयुक्तं रजः सूर्येण सङ्गतम् ।
तयोः समरसैकत्वं यो जानाति स योगवित् ॥६४॥
शोधनं नाडिजालस्य चालनं चन्द्रसूर्ययोः ।
रसानां शोषणं चैव महामुद्राभिधीयते ॥६५॥
वक्षोन्यस्तहनुः प्रपीड्य सुचिरं योनिं च वामाङ्गिणा
हस्ताभ्यामनुधारयन्प्रसरितं पादं तथा दक्षिणम् ।
आपूर्य श्वसनेन कुक्षियुगलं बध्वा शनै रेचये-
त्सेयं व्याधिविनाशिनी सुमहती मुद्रा नृणां कथ्यते ॥६६॥
चन्द्रांशेन समभ्यस्य सूर्यांशेनाभ्यसेत्पुनः ।
या तुल्या तु भवेत्सङ्ख्या ततो मुद्रां विसर्जयेत् ॥६७॥
नहि पथ्यमपथ्यं वा रसाः सर्वेऽपि नीरसाः ।
अतिभुक्तं विषं घोरं पीयूषमिव जीर्यते ॥६८॥
क्षय कुष्ठ गुदा वर्त गुल्माजीर्ण पुरोगमाः ।
तस्य रोगाः क्षयं यान्ति महामुद्रां तु योऽभ्यसेत् ॥६९॥
कथितेयं महामुद्रा महासिद्धिकरी नृणाम् ।
गोपनीया प्रयत्नेन न देया यस्य कस्यचित् ॥७०॥
पद्मासनं समारुह्य समकायशिरोधरः ।
नासाग्रदृष्टिरेकान्ते जपेदोङ्कारमव्ययम् ॥७१॥

ॐ नित्यं शुद्धं बुद्धं निर्विकल्पं निरञ्जनं निराख्यातमनादिनिधनमेकं तुरीयं यद्भूतं भवद्भविष्यत्परिवर्तमानं सर्वदाऽनवच्छिन्नं परंब्रह्म तस्माज्जाता परा शक्तिः स्वयं ज्योतिरात्मिका । आत्मन आकाशः संभूतः । आकाशाद्वायुः । वायोरग्निः । अग्नेरापः । अद्भ्यः पृथिवी । एतेषां पञ्चभूतानां पतयः पञ्च सदाशिवेश्वररुद्रविष्णुब्रह्माणश्चेति । तेषां ब्रह्मविष्णुरुद्राश्चोत्पत्तिस्थितिलयकर्तारः । राजसो ब्रह्मा सात्विको विष्णुस्तामसो रुद्र इति एते त्रयो गुणयुक्ताः । ब्रह्मा देवानां प्रथमः संबभूव । धाता च सृष्टौ विष्णुश्च स्थितौ रुद्रश्च नाशे भोगाय चन्द्र इति प्रथमजा बभूवुः । एतेषां ब्रह्मणो लोका देवतिर्यङ्गरस्थावराश्च जायन्ते । तेषां मनुष्यादीनां पञ्चभूतसमवायः शरीरम् । ज्ञानकर्मेन्द्रियैर्ज्ञानविषयैः प्राणादि पञ्चवायु मनोबुद्धिचित्ताहङ्कारैः स्थूलकल्पितैः सोऽपि स्थूलप्रकृतिरित्युच्यते । ज्ञान कर्मेन्द्रियैर्ज्ञान विषयैः प्राणादिपञ्चवायुमनोबुद्धिभिश्च सूक्ष्मस्थोऽपि लिङ्गमेवेत्युच्यते । गुणत्रययुक्तं कारणम् ।

सर्वेषामेवं त्रीणि शरीराणि वर्तन्ते ।
जाग्रत्स्वप्न सुषुप्ति तुरीया श्चेत्यवस्थाश्चतस्रः
तासामवस्थानामधिपतयश्चत्वारः पुरुषाविश्वतैजसप्राज्ञात्मानश्चेति ।
विश्वो हि स्थूलभुङ्नित्यं तैजसः प्रविविक्तभुक् ।
आनन्दभुक्तया प्राज्ञः सर्वसाक्षीत्यतः परः ॥७२॥
प्रणतः सर्वदा तिष्ठेत्सर्वजीवेषु भोगतः ।
अभिरामस्तु सर्वासु ह्यवस्थासु ह्यधोमुखः ॥७३॥
अकार उकारो मकारश्चेति वेदास्त्रयो लोकास्त्रयो
गुणास्त्रीण्यक्षराणि त्रयः स्वरा एवं प्रणवः प्रकाशते ।
अकारो जाग्रति नेत्रे वर्तते सर्वजन्तुषु ।
उकारः कण्ठतः स्वप्ने मकारो हृदि सुप्तितः ॥७४॥
विराड्विश्वः स्थूलश्चाकारः ।
हिरण्यगर्भस्तैजसः सूक्ष्मश्च उकारः ।
कारणाव्याकृतप्राज्ञश्च मकारः ।
अकारो राजसो रक्तो ब्रह्म चेतन उच्यते ।
उकारः सात्त्विकः शुक्लो विष्णुरित्यभिधीयते ॥७५॥
मकारस्तामसः कृष्णो रुद्रश्चेति तथोच्यते ।
प्रणवात्प्रभवो ब्रह्मा प्रणवात्प्रभवो हरिः ॥७६॥
प्रणवात्प्रभवो रुद्रः प्रणवो हि परो भवेत् ।
अकारे लीयते ब्रह्मा ह्युकारे लीयते हरिः ॥७७॥
मकारे लीयते रुद्रः प्रणवो हि प्रकाशते ।
ज्ञानिनामूर्ध्वगो भूयादज्ञाने स्यादधोमुखः ॥७८॥
एवं वै प्रणवस्तिष्ठेयस्तं वेद स वेदवित् ।
अनाहतस्वरूपेण ज्ञानिनामूर्ध्वगो भवेत् ॥७९॥
तैलधारामिवाच्छिन्नं दीर्घघण्टानिनादवत् ।
प्रणवस्य ध्वनिस्तद्वत्तदग्रं ब्रह्म चोच्यते ॥८०॥
ज्योतिर्मयं तदग्रं स्यादवाच्यं बुद्धिसूक्ष्मतः ।
ददृशुर्ये महात्मानो यस्तं वेद स वेदवित् ॥८१॥
जाग्रन्नेत्रद्वयोर्मध्ये हंस एव प्रकाशते ।
सकारः खेचरी प्रोक्तस्त्वंपदं चेति निश्चितम् ॥८२॥
हकारः परमेशः स्यात्तत्पदं चेति निश्चितम् ।
सकारो ध्यायते जन्तुर्हकारो हि भवेद्ध्रुवम् ॥८३॥
इन्द्रियैर्बध्यते जीव आत्मा चैव न बध्यते ।
ममत्वेन भवेज्जीवो निर्ममत्वेन केवलः ॥८४॥
भूर्भुवः स्वरिमे लोकाः सोमसूर्याग्निदेवताः ।

यस्य मात्रासु तिष्ठन्ति तत्परं ज्योतिरोमिति ॥८५॥
क्रिया इच्छा तथा ज्ञानं ब्राह्मी रौद्री च वैष्णवी ।
त्रिधा मात्रास्थितिर्यत्र तत्परं ज्योतिरोमिति ॥८६॥
वचसा तज्जपेन्नित्यं वपुषा तत्समभ्यसेत् ।
मनसा तज्जपेन्नित्यं तत्परं ज्योतिरोमिति ॥८७॥
शुचिर्वाप्यशुचिर्वापि यो जपेत्प्रणवं सदा ।
न स लिप्यति पापेन पद्मपत्रमिवाम्भसा ॥८८॥
चले वाते चलो बिन्दुर्निश्चले निश्चलो भवेत् ।
योगी स्थाणुत्वमाप्नोति ततो वायुं निरुन्धयेत् ॥८९॥
यावद्वायुः स्थितो देहे तावज्जीवो न मुञ्चति ।
मरणं तस्य निष्क्रान्तिस्ततो वायुं निरुन्धयेत् ॥९०॥
यावद्वायुः स्थितो देहे तावज्जीवो न मुञ्चति ।
यावद्दृष्टिर्भ्रुवोर्मध्ये तावत्कालं भयं कुतः ॥९१॥
अल्पकालभयाद्ब्रह्मन्प्राणायमपरो भवेत् ।
योगिनो मुनश्चैव ततः प्राणान्निरोधयेत् ॥९२॥
षड्विंशदङ्गुलिर्हंसः प्रयाणं कुरुते बहिः ।
वामदक्षिणमार्गेण प्राणायामो विधीयते ॥९३॥
शुद्धिमेति यदा सर्वं नाडीचक्रं मलाकुलम् ।
तदैव जायते योगी प्राणसंग्रहणक्षमः ॥९४॥
बद्धपद्मासनो योगी प्राणं चन्द्रेण पूरयेत् ।
धारयेद्वा यथाशक्त्या भूयः सूर्येण रेचयेत् ॥९५॥
अमृतोदधिसंकाशं गोक्षीरधवलोपमम् ।
ध्यात्वा चन्द्रमसं बिम्बं प्राणायामे सुखी भवेत् ॥९६॥
स्फुरत्प्रज्वलसंज्वाला पूज्यमादित्य मण्डलम् ।
ध्यात्वा हृदि स्थितं योगी प्राणायामे सुखी भवेत् ॥९७॥

प्राणं चेदिडया पिबेन्नियमितं भूयोऽन्यथा रेचये-
त्पीत्वा पिङ्गलया समीरणमथो बद्ध्वा त्यजेद्वामया ।
सूर्याचन्द्रमसोरनेन विधिना बिन्दुद्वयं ध्यायतः
शुद्धा नाडिगणा भवन्ति यमिनो मासद्वयादूर्ध्वतः ॥९८॥

यथेष्टधारणं वायोरनलस्य प्रदीपनम् ।
नादाभिव्यक्तिरारोग्यं जायते नाडिशोधनात् ॥९९॥
प्राणो देहस्थितो यावदपानं तु निरुन्धयेत् ।
एकश्वासमयी मात्रा ऊर्ध्वाधो गगने गतिः ॥१००॥
रेचकः पूरकश्चैव कुम्भकः प्रणवात्मकः ।
प्राणायामो भवेदेवं मात्राद्वादशसंयुतः ॥१०१॥

मात्राद्वादशसंयुक्तौ दिवाकरनिशाकरौ ।
दोषजालमबध्नन्तौ ज्ञातव्यौ योगिभिः सदा ॥१०२॥
पूरकं द्वादशं कुर्यात्कुम्भकं षोडशं भवेत् ।
रेचकं दश चोङ्कारः प्राणायामः स उच्यते ॥१०३॥
अधमे द्वादशमात्रा मध्यमे द्विगुणा मता ।
उत्तमे त्रिगुणा प्रोक्ता प्राणायामस्य निर्णयः ॥१०४॥
अधमे स्वेदजननं कम्पो भवति मध्यमे ।
उत्तमे स्थानमाप्नोति ततो वायुं निरुन्धयेत् ॥१०५॥
बद्धपद्मासनो योगी नमस्कृत्य गुरुं शिवम् ।
नासाग्रदृष्टिरेकाकी प्राणायामं समभ्यसेत् ॥१०६॥

द्वाराणां नव संनिरुध्य मरुतं बध्वा दृढां धारणां
नीत्वा कालमपानवह्निसहितं शक्त्या समं चालितम् ।
आत्मध्यानयुतस्त्वनेन विधिना घ्रिन्यस्य मूर्ध्नि स्थिरं
यावत्तिष्ठति तावदेव महतां सङ्गो न संस्तूयते ॥१०७॥

प्राणायामो भवेदेवं पातकेन्धनपावकः ।
भवोदधिमहासेतुः प्रोच्यते योगिभिः सदा ॥१०८॥
आसनेन रुजं हन्ति प्राणायामेन पातकम् ।
विकारं मानसं योगी प्रत्याहारेण मुञ्चति ॥१०९॥
धारणाभिर्मनोधैर्यं याति चैतन्यमद्भुतम् ।
समाधौ मोक्षमाप्नोति त्यक्त्वा कर्म शुभाशुभम् ॥११०॥
प्राणायामद्विषट्केन प्रत्याहारः प्रकीर्तितः ।
प्रत्याहारद्विषट्केन जायते धारणा शुभा ॥१११॥
धारणाद्वादश प्रोक्तं ध्यानं योगविशारदैः ।
ध्यानद्वादशकेनैव समाधिरभिधीयते ॥११२॥
यत्समाधौ परंज्योतिरनन्तं विश्वतोमुखम् ।
तस्मिन्दृष्टे क्रियाकर्म यातायातो न विद्यते ॥११३॥

संबद्धासनमेढ्रमङ्घ्रियुगलं कर्णाक्षिनासापुट-
द्वाराद्यङ्गुलिभिर्नियम्य पवनं वक्त्रेण वा पूरितम् ।
बध्वा वक्षसि बह्वयानसहितं मूर्ध्नि स्थिरं धारये-
देवं यान्ति विशेषतत्त्वसमतां योगीश्वरास्तन्मनः ॥११४॥

गगनं पवने प्राप्ते ध्वनिरुत्पद्यते महान् ।
घण्टादीनां प्रवाद्यानां नादसिद्धिरुदीरिता ॥११५॥
प्राणायामेन युक्तेन सर्वरोगक्षयो भवेत् ।
प्राणायामवियुक्तेभ्यः सर्वरोगसमुद्भवः ॥११६॥
हिक्का कासस्तथा श्वासः शिरःकर्णाक्षिवेदनाः ।

भवन्ति विविधा रोगाः पवनव्यत्ययक्रमात् ॥११७॥
यथा सिंहो गजो व्याघ्रो भवेद्वश्यः शनैः शनैः ।
तथैव सेवितो वायुरन्यथा हन्ति साधकम् ॥११८॥
युक्तंयुक्तं त्यजेद्वायुं युक्तंयुक्तं प्रपूरयेत् ।
युक्तंयुक्तं प्रबध्नीयादेवं सिद्धिमवाप्नुयात् ॥११९॥
चरतां चक्षुरादीनां विषयेषु यथाक्रमम् ।
यत्प्रत्याहरणं तेषां प्रत्याहरः स उच्यते ॥१२०॥
यथा तृतीयकाले तु रविः प्रत्याहरेत्प्रभाम् ।
तृतीयङ्गस्थितो योगी विकारं मनसं हरेदीत्युपनिषत् ।

॥ इति योगचूडामण्युपनिषत् ॥

☼ ☼ ☼ ☼ ☼

शांतिपाठ

ॐ आप्यायन्तु ममाङ्गानि वाक्प्राणश्चक्षुः श्रोत्रमथो बलमिन्द्रियाणि च । सर्वाणि सर्वं ब्रह्मोपनिषदं माहं ब्रह्म निराकुर्यां मा मा ब्रह्म निराकरोदनिराकरणमस्त्वनिराकरणं मेस्तु तदात्मनि निरते य उपनिषत्सु धर्मास्ते मयि सन्तु ते मयि सन्तु ॥

ॐ शान्तिः । शान्तिः । शान्तिः ॥

☼ ☼ ☼ ☼ ☼