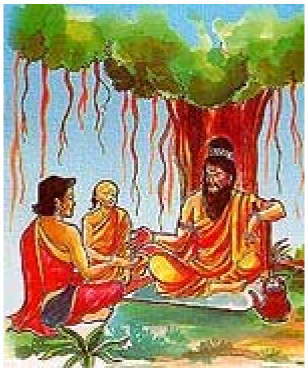

योगकुंडलिनी उपनिषद

(Yogakundalini 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.

☼ ☼ ☼ ☼ ☼

॥ योगकुंडल्युपनिषत् ॥

योगकुण्डल्युपनिषद्योग सिद्धिहृदासनम् ।
निर्विशेषब्रह्मतत्त्वं स्वमात्रमिति चिन्तये ॥

ॐ सह नाववतु । सह नौ भुनक्तु ।
सह वीर्यं करवावहै ।
तेजस्विनावधीतमस्तु मा विद्विषावहै ।
ॐ शांतिः । शांतिः । शांतिः ॥

हेतुद्वयं हि चित्तस्य वासना च समीरणः ।
तयोर्विनष्ट एकस्मिंस्तद्द्वावपि विनश्यतः ॥१॥
तयोरादौ समीरस्य जयं कुर्यानरः सदा ।
मिताहारश्चासनं च शक्तिश्चालस्तृतीयकः ॥२॥
एतेषां लक्षणं वक्ष्ये शृणु गौतम सादरम् ।
सुस्निग्धमधुराहारश्चतुर्थांशविवर्जितः ॥३॥
भुज्यते शिवसंप्रीत्यै मिताहारः स उच्यते ।
आसनं द्विविधं प्रोक्तं पद्मं वज्रासनं तथा ॥४॥
ऊर्वोरुपरि चेद्धत्ते उभे पादतले यथा ।
पद्मासनं भवेदेतत्सर्वपापप्रणाशनम् ॥५॥
वामाङ्घ्रिमूलकन्दाधो ह्यन्यं तदुपरि क्षिपेत् ।
समग्रीवशिरःकायो वज्रासनमितीरितम् ॥६॥
कुण्डल्येव भवेच्छक्तिस्तां तु संचालयेद्बुध ।
स्वस्थानादाभ्रुवोर्मध्यं शक्तिचालनमुच्यते ॥७॥
तत्साधने द्वयं मुख्यं सरस्वत्यास्तु चालनम् ।
प्राणरोधमथाभ्यासादृज्वी कुण्डलिनी भवेत् ॥८॥
तयोरादौ सरस्वत्याश्चालनं कथयामि ते ।
अरुन्धत्येव कथिता पुराविद्भिः सरस्वती ॥९॥
यस्याः संचालनेनैव स्वयं चलति कुण्डली ।
इडायां वहति प्राणे बद्ध्वा पद्मासनं दृढम् ॥१०॥
द्वादशाङ्गुलदैर्घ्यं च अम्बरं चतुरङ्गुलम् ।
विस्तीर्य तेन तन्नाडीं वेष्टयित्वा ततः सुधीः ॥११॥
अङ्गुष्ठतर्जनीभ्यां तु हस्ताभ्यां धारयेद्दृढम् ।
स्वशक्त्या चालयेद्वामे दक्षिणेन पुनःपुनः ॥१२॥

मुहूर्तद्वयपर्यन्तं निर्भयाच्चालयेत्सुधीः ।
ऊर्ध्वमाकर्षयेत्किंचित्सुषुम्नां कुण्डलीगताम् ॥१३॥
तेन कुण्डलिनी तस्याः सुषुम्नाया मुखं व्रजेत् ।
जहाति तस्मात्प्राणोऽयं सुषुम्नां व्रजति स्वतः ॥१४॥
तुन्दे तु ताणं कुर्याच्च कण्ठसंकोचने कृते ।
सरस्वत्यां चालनेन वक्षसश्चोर्ध्वगो मरुत् ॥१५॥
सूर्येण रेचयेद्वायुं सरवत्यास्तु चालने ।
कण्ठसंकोचनं कृत्वा वक्षसश्चोर्ध्वगो मरुत् ॥१६॥
तस्मात्संचालयेन्नित्यं शब्दगर्भा सरस्वतीम् ।
यस्याः संचालनानेनैव योगी रोगैः प्रमुच्यते ॥१७॥
गुल्मं जलोदरः प्लीहा ये चान्ये तुन्दमध्यगाः ।
सर्वे ते शक्तिचालेन रोगा नश्यन्ति निश्चयम् ॥१८॥
प्राणरोधमथेदानीं प्रवक्ष्यामि समासतः ।
प्राणश्च दहनो वायुरायामः कुम्भकः स्मृतः ॥१९॥
स एव द्विविधः प्रोक्तः सहितः केवलस्तथा ।
यावत्केवलसिद्धिः स्यात्तावत्सहितमभ्यसेत् ॥२०॥
सूर्योज्जायी शीतली च भस्त्री चैव चतुर्थिका ।
भेदैरेव समं कुम्भो यः स्यात्सहितकुम्भकः ॥२१॥
पवित्रे निर्जने देशे शर्करादिविवर्जिते ।
धनुःप्रमाणपर्यन्ते शीताग्निजलवर्जिते ॥२२॥
पवित्रे नात्युच्चनीचे ह्यासने सुखदे सुखे ।
बद्धपद्मासनं कृत्वा सरस्वत्यास्तु चालनम् ॥२३॥
दक्षनाड्या समाकृष्य बहिष्ठं पवनं शनैः ।
यथेष्टं पूरयेद्वायुं रेचयेदिडया ततः ॥२४॥
कपालशोधने वापि रेचयेत्पवनं शनैः ।
चतुष्कं वातदोषं तु कृमिदोषं निहन्ति च ॥२५॥
पुनः पुनरिदं कार्यं सूर्यभेदमुदाहृतम् ।
मुखं संयम्य नाडिभ्यामाकृष्य पवनं शनैः ॥२६॥
यथा लगति कण्ठात्तु हृदयावधि सस्वनम् ।
पूर्ववत्कुम्भयेत्प्राणं रेचयेदिडया ततः ॥२७॥
शीर्षोदितानलहरं गलश्लेष्महरं परम् ।
सर्वरोगहरं पुण्यं देहानलविवर्धनम् ॥२८॥
नाडीजलोदरं धातुगतदोषविनाशनम् ।
गच्छतस्तिष्ठतः कार्यमुज्जायाख्यं तु कुम्भकम् ॥२९॥
जिह्वया वायुमाकृष्य पूर्ववत्कुम्भकादनु ।

शनैस्तु घ्राणरन्ध्राभ्यां रेचयेदनिलं सुधीः ॥३०॥
गुल्मप्लीहादिकान्दोषान्क्षयं पित्तं ज्वरं तृषाम् ।
विषाणि शीतली नाम कुम्भकोऽयं निहन्ति च ॥३१॥
ततः पद्मासनं बद्ध्वा समग्रीवोदरः सुधीः ।
मुखं संयम्य यत्नेन प्राणं घ्राणेन रेचयेत् ॥३२॥
यथा लगति कण्ठात्तु कपाले सस्वनं ततः ।
वेगेन पूरयेत्किंचिद्हृत्पद्मावधि मारुतम् ॥३३॥
पुनर्विरेचयेत्तद्वत्पूरयेच्च पुनः पुनः ।
यथैव लोहकाराणां भस्त्रा वेगेन चाल्यते ॥३४॥
तथैव स्वशरीरस्थं चालयेत्पवनं शनैः ।
यथा श्रमो भवेद्देहे तथा सूर्येण पूरयेत् ॥३५॥
यथोदरं भवेत्पूर्णं पवनेन तथा लघु ।
धारयन्नासिकामध्यं तर्जनीभ्यां विना दृढम् ॥३६॥
कुम्भकं पूर्ववत्कृत्वा रेचेयेदिडयानिलम् ।
कण्ठोत्थितानलहरं शरीराग्निविवर्ध्नम् ॥३७॥
कुण्डलीबोधकं पुण्यं पापघ्नं शुभदं सुखम् ।
ब्रह्मनाडीमुखान्तस्थ कफाद्यर्गलनाशनम् ॥३८॥
गुणत्रयसमुद्भूतग्रन्थित्रयविभेदकम् ।
विशेषेणैव कर्तव्यं भस्त्राख्यं कुम्भकं त्विदम् ॥३९॥
चतुर्णामपि भेदानां कुम्भके समुपस्थिते ।
बन्धत्रयमिदं कार्यं योगिभिर्वीतकल्मषैः ॥४०॥
प्रथमो मूलबन्धस्तु द्वितीयोड्डीयणाभिधः ।
जालन्धरस्तृतीयस्तु तेषां लक्षणमुच्यते ॥४१॥
अधोगतिमपानं वै ऊर्ध्वगं कुरुते बलात् ।
आकुञ्चनेन तं प्राहुर्मूलबन्धोऽयमुच्यते ॥४२॥
अपाने चोर्ध्वगे याते संप्राप्ते वह्निमण्डले ।
ततोऽनलशिखा दीर्घा वर्धते वायुनाहता ॥४३॥
ततो यातौ वह्न्यमानौ प्राणमुष्णस्वरूपकम् ।
तेनात्यन्तप्रदीप्तेन ज्वलनो देहजस्तथा ॥४४॥
तेन कुण्डलिनी सुप्ता संतप्ता संप्रबुध्यते ।
दण्डाहतभुजङ्गीव निःश्वस्य ऋजुतां व्रजेत् ॥४५॥
बिलप्रवेशतो यत्र ब्रह्मनाड्यन्तरं व्रजेत् ।
तस्मान्नित्यं मूलबन्धः कर्तव्यो योगिभिः सदा ॥४६॥
कुम्भकान्ते रेचकादौ कर्तव्यस्तूड्डियाणकः ।
बन्धो येन सुषुम्नायां प्राणस्तूड्डीयते यतः ॥४७॥

तस्मादुड्डीयणाख्योऽयं योगिभिः समुदाहृतः ।
सति वज्रासने पादौ कराभ्यां धारयेधृढम् ॥४८॥
गुल्फदेशसमीपे च कन्दं तत्र प्रपीडयेत् ।
पश्चिमं ताणमुदरे धारयेद्हृदये गले ॥४९॥
शनैः शनैर्यदा प्राणस्तुन्दसन्धिं निगच्छति ।
तुन्ददोषं विनिर्धूय कर्तव्यं सततं शनैः ॥५०॥
पूरकान्ते तु कर्तव्यो बन्धो जालन्धराभिधः ।
कण्ठसंकोचरूपोऽसौ वायुमार्गनिरोधकः ॥५१॥
अधस्तात्कुञ्चनेनाशु कण्ठसंकोचने कृते ।
मध्ये पश्चिमताणेन स्यात्प्राणो ब्रह्मनाडिगः ॥५२॥
पूर्वोक्तेन क्रमेणैव सम्यगासनमास्थितः ।
चालनं तु सरस्वत्याः कृत्वा प्राणं निरोधयेत् ॥५३॥
प्रथमे दिवसे कार्यं कुम्भकानां चतुष्टयम् ।
प्रत्येकं दशसंख्यांकं द्वितीये पञ्चभिस्तथा ॥५४॥
विशत्यलं तृतीयेह्नि पञ्चवृद्ध्या दिनेदिने ।
कर्तव्यः कुम्भको नित्यं बन्धत्रयसमन्वितः ॥५५॥
दिवा सुप्तिर्निशायां तु जागरादतिमैथुनात् ।
बहुसंक्रमणं नित्यं रोधान्मूत्रपुरीषयोः ॥५६॥
विषमाशनदोषाच्च प्रयासप्राणचिन्तनात् ।
शीघ्रमुत्पद्यते रोगः स्तम्भयेद्यदि संयमी ॥५७॥
योगाभ्यासेन मे रोग उत्पन्न इति कथ्यते ।
ततोऽभ्यासं त्यजेदेवं प्रथमं विघ्नाच्यते ॥५८॥
द्वितीयं संशयाख्यं च तृतीयं च प्रमत्तता ।
आलस्याख्यं चतुर्थं च निद्रारूपं तु पञ्चमम् ॥५९॥
षष्ठं तु विरतिर्भ्रान्तिः सप्तमं परिकीर्तितम् ।
विषमं चाष्टमं चैव अनाख्यं नवमं स्मृतम् ॥६०॥
अलब्धिर्योगतत्त्वस्य दशमं प्रोच्यते बुधैः ।
इत्येतद्विघ्नदशकं विचारेण त्यजेद्बुधः ॥६१॥
प्राणाभ्यासस्ततः कार्यो नित्यं सत्त्वस्थया धिया ।
सुषुम्ना लीयते चित्तं तथा वायुः प्रधावति ॥६२॥
शुष्के मले तु योगी च स्याद्गतिश्चलिता ततः ।
अधोगतिमपानं वै ऊर्ध्वगं कुरुते बलात् ॥६३॥
आकुञ्चनेन तं प्राहुर्मूलबन्धोऽयमुच्यते ।
अपानश्चोर्ध्वगोभूत्वा वह्निना सह गच्छति ॥६४॥
प्राणस्थानं ततो वह्निः प्राणापानौ च सत्वरम् ।

मिलित्वा कुण्डलीं याति प्रसुप्ता कुण्डलाकृतिः ॥६५॥
तेनाग्निना च संतप्ता पवनेनैव चालिता ।
प्रसार्य स्वशरीरं तु सुषुम्ना वदनान्तरे ॥६६॥
ब्रह्मग्रन्थिं ततो भित्त्वा रजोगुणसमुद्भवम् ।
सुषुम्ना वदने शीघ्रं विद्युल्लेखेव संस्फुरेत् ॥६७॥
विष्णुग्रन्थिं प्रयात्युच्चैः सत्वरं हृदि संस्थिता ।
ऊर्ध्वं गच्छति यच्चास्ते रुद्रग्रन्थिं तदुद्भवम् ॥६८॥
भ्रुवोर्मध्ये तु संभिद्य याति शीतांशुमण्डलम् ।
अनाहताख्यं यच्चक्रं दलैः षोडशभिर्युतम् ॥६९॥
तत्र शीतांशुसंजातं द्रवं शोषयति स्वयम् ।
चलिते प्राण वेगेन रक्तं पीतं रवेर्ग्रहात् ॥७०॥
यातेन्दुचक्रं यत्रास्ते शुद्धश्लेष्मद्रवात्मकम् ।
तत्र सिक्तं ग्रसत्युष्णं कथं शीतस्वभावकम् ॥७१॥
तथैव रभसा शुक्लं चन्द्ररूपं हि तप्यते ।
ऊर्ध्वं प्रवहति क्षुब्धा तदैवं भ्रमतेतराम् ॥७२॥
तस्यास्वादवशाच्चित्तं बहिष्ठं विषयेषु यत् ।
तदेव परमं भुक्त्वा स्वस्थः स्वात्मरतो युवा ॥७३॥
प्रकृत्यष्टकरूपं च स्थानं गच्छति कुण्डली ।
क्रोडीकृत्य शिवं याति क्रोडीकृत्य विलीयते ॥७४॥
इत्यधोर्ध्वरजः शुक्लं शिवे तदनु मारुतः ।
प्राणापानौ समौ याति सदा जातौ तथैव च ॥७५॥
भूतेऽल्पे चाप्यनल्पे वा वाचके त्वतिवर्धते ।
धवयत्यखिला वाता अग्निमूषाहिरण्यवत् ॥७६॥
आधिभौतिकदेहं तु आधिदैविकविग्रहे ।
देहोऽतिविमलं याति चातिवाहिकतामियात् ॥७७॥
जाड्यभावविनिर्मुक्तममलं चिन्मयात्मकम् ।
तस्यातिवाहिकं मुख्यं सर्वेषां तु मदात्मकम् ॥७८॥
जायाभवविनिर्मुक्तिः कालरूपस्य विभ्रमः ।
इति तं स्वस्वरूपा हि मती रज्जुभुजङ्गवत् ॥७९॥
मृषैवोदेति सकलं मृषैव प्रविलीयते ।
रौप्यबुद्धिः शुक्तिकायां स्त्रीपुंसोर्भ्रमतो यथा ॥८०॥
पिण्डब्रह्माण्डयोरैक्यं लिङ्गसूत्रात्मनोरपि ।
स्वापाव्याकृतयोरैक्यं स्वप्रकाशचिदात्मनोः ॥८१॥
शक्तिः कुण्डलिनी नाम बिसतन्तुनिभा शुभा ।
मूलकन्दं फणाग्रेण दृष्ट्वा कमलकन्दवत् ॥८२॥

मुखेन पुच्छं संगृह्य ब्रह्मरन्ध्रसमन्विता ।
पद्मासनगतः स्वस्थो गुदमाकुञ्च्य साधकः ॥८३॥
वायुमूर्ध्वगतं कुर्वन्कुम्भकाविष्टमानसः ।
वाय्वाघातवशादग्निः स्वाधिष्ठानगतो ज्वलन् ॥८४॥
ज्वलनाघातपवनाघातोरून्निद्रितोऽहिराट् ।
ब्रह्मग्रन्थिं ततो भित्त्वा विष्णुग्रन्थिं भिनत्त्यतः ॥८५॥
रुद्रग्रन्थिं च भित्त्वैव कमलानि भिनत्ति षट् ।
सहस्रकमले शक्तिः शिवेन सह मोदते ॥८६॥
सैवावस्था परा ज्ञेया सैव निर्वृतिकारिणी इति ॥

॥ इति प्रथमोऽध्यायः ॥

☼ ☼ ☼ ☼ ☼

अथाहं संप्रवक्ष्यामि विद्यां खेचरिसंज्ञिकाम् ।
यथा विज्ञानवानस्या लोकेऽस्मिन्नजरोऽमरः ॥१॥
मृत्युव्याधिजराग्रस्तो दृष्ट्वा विद्यामिमां मुने ।
बुद्धिं दृढतरां कृत्वा खेचरीं तु समभ्यसेत् ॥२॥
जरामृत्युगदघ्नो यः खेचरीं वेत्ति भूतले ।
ग्रन्थतश्चार्थतश्चैव तदभ्यासप्रयोगतः ॥३॥
तं मुने सर्वभावेन गुरुं मत्वा समाश्रयेत् ।
दुर्लभा खेचरी विद्या तदभ्यासोऽपि दुर्लभः ॥४॥
अभ्यासं मेलनं चैव युगपन्नैव सिध्यति ।
अभ्यासमात्रनिरता न विन्दन्ते ह मेलनम् ॥५॥
अभ्यासं लभते ब्रह्मञ्जन्मजन्मान्तरे क्वचित् ।
मेलनं तु जन्मनां शतान्तेऽपि न लभ्यते ॥६॥
अभ्यासं बहुजन्मान्ते कृत्वा तद्भावसाधितम् ।
मेलनं लभते कश्चिद्योगी जन्मान्तरे क्वचित् ॥७॥
यदा तु मेलनं योगी लभते गुरुवक्त्रतः ।
तदा तत्सिद्धिमाप्नोति यदुक्ता शास्त्रसन्ततौ ॥८॥
ग्रन्थतश्चार्थतश्चैव मेलनं लभते यदा ।
तदा शिवत्वमाप्नोति निर्मुक्तः सर्वसंसृतेः ॥९॥
शास्त्रं विनापि संबोद्धुं गुरवोऽपि न शक्नयुः ।
तस्मात्सुदुर्लभतरं लभ्यं शास्त्रमिदं मुने ॥१०॥
यावन्न लभ्यते शास्त्रं तावद्गां पर्यटेद्यतिः ।
यदा संलभ्यते शास्त्रं तदा सिद्धिः करे स्थिता ॥११॥

न शास्त्रेण विना सिद्धिर्दृष्टा चैव जगत्त्रये ।
तस्मान्मेलनदातारं शास्त्रदातारमच्युतम् ॥१२॥
तदभ्यासप्रदातारं शिवं मत्वा समाश्रयेत् ।
लब्ध्वा शास्त्रमिदं मह्यमन्येषां न प्रकाशयेत् ॥१३॥
तस्मात्सर्वप्रयत्नेन गोपनीयं विजानता ।
यत्रास्ते च गुरुर्ब्रह्मन्दिव्ययोगप्रदायकः ॥१४॥
तत्र गत्वा च तेनोक्तविद्यां संगृह्य खेचरीम् ।
तेनोक्तः सम्यगभ्यासं कुर्यादादावतन्द्रितः ॥१५॥
अनया विद्यया योगी खेचरीसिद्धिभाग्भवेत् ।
खेचर्या खेचरीं युञ्जन्खेचरीबीजपूरया ॥१६॥
खेचराधिपतिर्भूत्वा खेचरेषु सदा वसेत् ।
खेचरावसथं वह्निमम्बुमण्डलभूषितम् ॥१७॥
आख्यातं खेचरीबीजं तेन योगः प्रसिध्यति ।
सोमांशनवकं वर्णं प्रतिलोमेन चोद्धरेत् ॥१८॥
तस्मात्त्र्यंशकमाख्यातमक्षरं चन्द्ररूपकम् ।
तस्मादप्यष्टमं वर्णं विलोमेन परं मुने ॥१९॥
तथा तत्परमं विद्धि तदादिरपि पञ्चमी ।
इन्दोश्च बहुभिन्ने च कूटोऽयं परिकीर्तितः ॥२०॥
गुरूपदेशलभ्यं च सर्वयोगप्रसिद्धिदम् ।
यत्तस्य देहजा माया निरुद्धकरणाश्रया ॥२१॥
स्वप्नेऽपि न लभेत्तस्य नित्यं द्वादशजप्यतः ।
य इमां पञ्च लक्षाणि जपेदपि सुयन्त्रितः ॥२२॥
तस्य श्रीखेचरीसिद्धिः स्वयमेव प्रवर्तते ।
नश्यन्ति सर्वविघ्नानि प्रसीदन्ति च देवताः ॥२३॥
वलीपलितनाशश्च भविष्यति न संशयः ।
एवं लब्ध्वा महाविद्यामभ्यासं कारयेत्ततः ॥२४॥
अन्यथा क्लिश्यते ब्रह्मन्न सिद्धिः खेचरीपथे ।
यदभ्यासविधौ विद्यां न लभेद्यः सुधामयीम् ॥२५॥
ततः संमेलकादौ च लब्ध्वा विद्यां सदा जपेत् ।
नान्यथा रहितो ब्रह्मन्न किंचित्सिद्धिभाग्भवेत् ॥२६॥
यदिदं लभ्यते शास्त्रं तदा विद्यां समाश्रयेत् ।
ततस्तदोदितां सिद्धिमाशु तां लभते मुनिः ॥२७॥
तालुमूलं समुत्कृष्य सप्तवासरमात्मवित् ।
स्वगुरूक्तप्रकारेण मलं सर्वं विशोधयेत् ॥२८॥
स्नुहिपत्रनिभं शस्त्रं सुतीक्ष्णं स्निग्धनिर्मलम् ।

समादाय ततस्तेन रोममात्रं समुच्छिन्नेत् ॥२९॥
हित्वा सैन्धवपथ्याभ्यां चूर्णिताभ्यां प्रकर्षयेत् ।
पुनः सप्तदिने प्राप्ते रोममात्रं समुच्छिन्नेत् ॥३०॥
एवं क्रमेण षण्मासं नित्योद्युक्तः समाचरेत् ।
षण्मासाद्रसनामूलं सिराबद्धं प्रणश्यति ॥३१॥
अथ वागीश्वरीधाम शिरो वस्त्रेण वेष्टयेत् ।
शनैरुत्कर्षयेद्योगी कालवेलाविधानवित् ॥३२॥
पुनः षण्मासमात्रेण नित्यं संघर्षणान्मुने ।
भ्रूमध्यावधि चाप्येति तिर्यक्कणबिलावधिः ॥३३॥
अधश्च चुबुकं मूलं प्रयाति क्रमचारिता ।
पुनः संवत्सराणां तु तृतीयादेव लीलया ॥३४॥
केशान्तमूर्ध्वं क्रमति तिर्यक् शाखावधिर्मुने ।
अधस्तात्कण्ठकूपान्तं पुनर्वर्षत्रयेण तु ॥३५॥
ब्रह्मरन्ध्रं समावृत्य तिष्ठेदेव न संशयः ।
तिर्यक् चूलितलं याति अधः कण्ठबिलावधि ॥३६॥
शनैः शनैर्मस्तकाच्च महावज्रकपाटभित् ।
पूर्वं बीजयुता विद्या ह्याख्याता यतिदुर्लभा ॥३७॥
तस्याः षडङ्गं कुर्वीत तया षट्स्वरभिन्नया ।
कुर्यादेवं करन्यासं सर्वसिद्ध्यादिहेतवे ॥३८॥
शनैरेवं प्रकर्तव्यमभ्यासं युगपन्नहि ।
युगपद्वर्तते यस्य शरीरं विलयं व्रजेत् ॥३९॥
तस्माच्छनैः शनैः कार्यमभ्यासं मुनिपुङ्गव ।
यदा च बाह्यमार्गेण जिह्वा ब्रह्मबिलं व्रजेत् ॥४०॥
तदा ब्रह्मार्गलं ब्रह्मन्दुर्भेद्यं त्रिदशैरपि ।
अङ्गुल्यग्रेण संघृष्य जिह्वामात्रं निवेशयेत् ॥४१॥
एवं वर्षत्रयं कृत्वा ब्रह्मद्वारं प्रविश्यति ।
ब्रह्मद्वारे प्रविष्टे तु सम्यङ्मथनमाचरेत् ॥४२॥
मथनेन विना केचित्साधयन्ति विपश्चितः ।
खेचरीमन्त्रसिद्धस्य सिध्यते मथनं विना ॥४३॥
जपं च मथनं चैव कृत्वा शीघ्रं फलं लभेत् ।
स्वर्णजां रौप्यजां वापि लोहजां वा शलाकिकाम् ॥४४॥
नियोज्य नासिकारन्ध्रं दुग्धसिक्तेन तन्तुना ।
प्राणान्निरुध्य हृदये सुखमासनमात्मनः ॥४५॥
शनैः सुमथनं कुर्याद्भ्रूमध्ये न्यस्य चक्षुषी ।
षण्मासं मथनावस्था भावेनैव प्रजायते ॥४६॥

यथा सुषुप्तिर्बालानां यथा भावस्तथा भवेत् ।
न सदा मथनं शस्तं मासे मासे समाचरेत् ॥४७॥
सदा रसनया योगी मार्गं न परिसंक्रमेत् ।
एवं द्वादशवर्षान्ते संसिद्धिर्भवति ध्रुवा ॥४८॥
शरीरे सकलं विश्वं पश्यत्यात्माविभेदतः ।
ब्रह्माण्डोऽयं महामार्गो राजदन्तोर्ध्वकुण्डली ॥४९॥

॥ इति द्वितीयोऽध्यायः ॥

☼ ☼ ☼ ☼ ☼

मेलनमनुः । ह्रीं भं सं पं फं सं क्षम् । पद्मज उवाच ।
अमावास्या च प्रतिपत्पौर्णमासी च शंकर ।
अस्याः का वर्ण्यते संज्ञा एतदाख्याहि तत्त्वतः ॥१॥
प्रतिपद्दिनतोऽकाले अमावास्या तथैव च ।
पौर्णमास्यां स्थिरीकुर्यात्स च पन्था हि नान्यथा ॥२॥
कामेन विषयाकाङ्क्षी विषयात्काममोहितः ।
द्वावेव संत्यजेन्नित्यं निरञ्जनमुपाश्रयेत् ॥३॥
अपरं संत्यजेत्सर्वं यदिच्छेदात्मनो हितम् ।
शक्तिमध्ये मनः कृत्वा मनः शक्तेश्च मध्यगम् ॥४॥
मनसा मन आलोक्य तत्त्यजेत्परमं पदम् ।
मन एव हि बिन्दुश्च उत्पत्तिस्थितिकारणम् ॥५॥
मनसोत्पद्यते बिन्दुर्यथा क्षीरं घृतात्मकम् ।
न च बन्धनमध्यस्थं तद्वै कारणमानसम् ॥६॥
चन्द्रार्कमध्यमा शक्तिर्यत्रस्था तत्र बन्धनम् ।
ज्ञात्वा सुषुम्नां तद्भेदं कृत्वा वायुं च मध्यगम् ॥७॥
स्थित्वासौ बैन्दवस्थाने घ्राणरन्ध्रे निरोधयेत् ।
वायुं बिन्दुं समाख्यातं सत्त्वं प्रकृतिमेव च ॥८॥
षट् चक्राणि परिज्ञात्वा प्रविशेत्सुखमण्डलम् ।
मूलाधारं स्वाधिष्ठानं मणिपूरं तृतीयकम् ॥९॥
अनाहतं विशुद्धं च आज्ञाचक्रं च षष्ठकम् ।
आधारं गुदमित्युक्तं स्वाधिष्ठानं तु लैङ्गिकम् ॥१०॥
मणिपूरं नभिदेशं हृदयस्थमनाहतम् ।
विशुद्धिः कण्ठमूले च आज्ञाचक्रं च मस्तकम् ॥११॥
षट् चक्राणि परिज्ञात्वा प्रविशेत्सुखमण्डले ।

प्रविशेद्वायुमाकृष्य तयैवोर्ध्वं नियोजयेत् ॥१२॥
एवं समभ्यसेद्वायुं स ब्रह्माण्डमयो भवेत् ।
वायुं बिन्दुं तथा चक्रं चित्तं चैव समभ्यसेत् ॥१३॥
समाधिमेकेन सममममृतं यान्ति योगिनः ।
यथाग्निर्दारुमध्यस्थो नोत्तिष्ठेन्मथनं विना ॥१४॥
विना चाभ्यासयोगेन ज्ञानदीपस्तथा न हि ।
घटमध्यगतो दीपो बाह्ये नैव प्रकाशते ॥१५॥
भिन्ने तस्मिन्घटे चैव दीपज्वाला च भासते ।
स्वकायं घटमित्युक्तं यथा दीपो हि तत्पदम् ॥१६॥
गुरुवाक्यसमाभिन्ने ब्रह्मज्ञानं स्फुटीभवेत् ।
कर्णधारं गुरुं प्राप्य कृत्वा सूक्ष्मं तरन्ति च ॥१७॥
अभ्यासवासनाशक्त्या तरन्ति भवसागरम् ।
परायामङ्कुरीभूय पश्यन्तां द्विदलीकृता ॥१८॥
मध्यमायां मुकुलिता वैखर्यां विकसीकृता ।
पूर्वं यथोदिता या वाग्विलोमेनास्तगा भवेत् ॥१९॥
तस्या वाचः परो देवः कूटस्थो वाक्प्रबोधकः ।
सोहमस्मीति निश्चित्य यः सदा वर्तते पुमान् ॥२०॥
शब्दैरुच्चावचैर्नीचैर्भाषितोऽपि न लिप्यते ।
विश्वश्च तैजसश्चैव प्राज्ञश्चेति च ते त्रयः ॥२१॥
विराड्हिरण्यगर्भश्च ईश्वरश्चेति ते त्रयः ।
ब्रह्माण्डं चैव पिण्डाण्डं लोका भूरादयः क्रमात् ॥२२॥
स्वस्वोपाधिलयादेव लीयन्ते प्रत्यगात्मनि ।
अण्डं ज्ञानाग्निना तप्तं लीयते कारणैः सह ॥२३॥
परमात्मनि लीनं तत्परं ब्रह्मैव जायते ।
ततः स्तिमितगम्भीरं न तेजो न तमस्ततम् ॥२४॥
अनाख्यमनभिव्यक्तं सत्किंचिदवशिष्यते ।
ध्यात्वा मध्यस्थमात्मानं कलशान्तरदीपवत् ॥२५॥
अङ्गुष्ठमात्रमात्मानमधूमज्योतिरूपकम् ।
प्रकाशयन्तमन्तस्थं ध्यायेत्कूटस्थमव्ययम् ॥२६॥
विज्ञानात्मा तथा देहे जाग्रत्स्वप्नसुषुप्तितः ।
मायया मोहितः पश्चाद्बहुजन्मान्तरे पुनः ॥२७॥
सत्कर्मपरिपाकात्तु स्वविकारं चिकीर्षति ।
कोऽहं कथमयं दोषः संसाराख्य उपागतः ॥२८॥
जाग्रत्स्वप्ने व्यवहरन्त्सुषुप्तौ क्व गतिर्मम ।
इति चिन्तापरो भूत्वा स्वभासा च विशेषतः ॥२९॥

अज्ञानात्तु चिदाभासो बहिस्तापेन तापितः ।
दग्धं भवत्येव तदा तूलपिण्डमिवाग्निना ॥३०॥
दहरस्थः प्रत्यगात्मा नष्टे ज्ञाने ततः परम् ।
विततो व्याप्य विज्ञानं दहत्येव क्षणेन तु ॥३१॥
मनोमयज्ञानमयान्त्सम्यग्दग्ध्वा क्रमेण तु ।
घटस्थदीपवच्छश्वदन्तरेव प्रकाशते ॥३२॥
ध्यायन्नास्ते मुनिश्चैवमासुप्तेरामृतेस्तु यः ।
जीवन्मुक्तः स विज्ञेयः स धन्यः कृतकृत्यवान् ॥३३॥
जीवन्मुक्तपदं त्यक्त्वा स्वदेहे कालसात्कृते ।
विशत्यदेहमुक्तत्वं पवनोऽस्पन्दतामिव ॥३४॥
अशब्दमस्पर्शमरूपमव्ययं तथारसं नित्यमगन्धवच्च यत् ।
अनाद्यनन्तं महतः परं ध्रुवं तदेव शिष्यत्यमलं निरामयम् ॥३५॥

॥ इति योगकुण्डल्युपनिषत् ॥

☼ ☼ ☼ ☼ ☼

शांतिपाठ

ॐ सह नाववतु । सह नौ भुनक्तु ।
सह वीर्यं करवावहै ।
तेजस्विनावधीतमस्तु मा विद्विषावहै ।
ॐ शांतिः । शांतिः । शांतिः ॥

☼ ☼ ☼ ☼ ☼