# yogatārāvalī

वन्दे गुरूणां चरणारविन्दे सन्दर्शितस्वात्मसुखावबोधे ।
जनस्य ये जाङ्गलिकायमाने  संसार हालाहल मोहशान्त्यै ॥

vande gurūṇāṃ caraṇāravinde sandarśitasvātmasukhāvabodhe ।
janasya ye  jāṅgalikāyamāne saṃsāra hālāhala mohaśāntyai  ॥1॥

सदाशिवोक्तानि सपादलक्ष लयावधानानि वसन्ति लोके । नादानुसन्धान समाधिमेकं मन्यामहे मान्यतमं  लयानाम् ॥

sadāśivoktāni sapādalakṣa layāvadhānāni vasanti loke । nādānusandhāna samādhimekaṃ manyāmahe mānyatamaṃ layānām ॥2॥

स रेचपूरैरनिलस्य कुम्भैः सर्वासु नाडीषु विशोधितासु। अनाहताख्यो बहुभिः प्रकाः ऐरन्तः प्रवर्तेत सदा निनादः ॥
sa recapūrairanilasya kumbhaiḥ sarvāsu nāḍīṣu viśodhitāsu। anāhatākhyo bahubhiḥ prakāḥ airantaḥ pravarteta sadā ninādaḥ ॥3॥

नादानुसन्धान नमोऽस्तु तुभ्यं त्वां साधनं तत्त्वपदस्यजाने। भवत्प्रसादात्पवनेन साकं विलीयते विष्णुपदेमनो मे ॥
nādānusandhāna namo'stu tubhyaṃ tvāṃ sādhanaṃ tattvapadasyajāne। bhavatprasādātpavanena sākaṃ vilīyate viṣṇupademano me ॥4॥


www.hrdayasya.com

जालन्धरोड्याणनमूलबन्धान् जल्पन्ति कण्ठोदरपायुमूलात् । बन्धत्रयेऽस्मिन्परिचीयमाने बन्धः कुतो दारुणकालपाशात् ॥
jālandharoḍyāṇanamūlabandhān jalpanti kaṇṭhodarapāyumūlāt । bandhatraye'sminparicīyamāne bandhaḥ kuto dāruṇakālapāśāt ॥5॥

ओड्याणजालन्धरमूलबन्धैः उन्निद्रितायामुरगाङ्गनायाम् । प्रत्यङ्गमुखत्वात्प्रविशन्सुषुम्नां गमागमौ मुञ्चति गन्धवाहः ॥
oḍyāṇajālandharamūlabandhaiḥ unnidritāyāmuragāṅganāyām । pratyaṅgamukhatvātpraviśansuṣumnāṃ gamāgamau muñcati gandhavāhaḥ ॥6॥

उत्थापिताधारहुताशनोल्कैः आकुञ्चनैः शश्वदपानवायोः। सन्तापिताच्चन्द्रमसः पतन्ती पीयूषधारां पिबतीह धन्यः॥
utthāpitādhārahutāśanolkaiḥ ākuñcanaiḥ śaśvadapānavāyoḥ । santāpitāccandramasaḥ patantī pīyūṣadhārāṃ pibatīha dhanyaḥ ॥7॥

बन्धत्रयाभ्यासविपाक जातां विवर्जितां रेचक पूरकाभ्याम् । विशोषयन्ती विषयप्रवाहं विद्यां भजे केवलकुं भरूपाम् ॥
bandhatrayābhyāsavipāka jātāṃ vivarjitāṃ recaka pūrakābhyām । viśoṣayantī viṣayapravāhaṃ vidyāṃ bhaje kevalakuṃ bharūpām ॥8॥

अनाहते चेतसि सावधानैः अभ्यासशुरैरनुभूयमाना । संस्तम्भित श्वासमनः प्रचारा सा जृम्भते केवल कुम्भकश्रीः ॥
anāhate cetasi sāvadhānaiḥ abhyāsaśurairanubhūyamānā । saṃstambhita śvāsamanaḥ pracārā sā jṛmbhate kevala kumbhakaśrīḥ ॥9॥

सहस्रशः सन्तु हठेषु कुम्भाः सम्भाव्यते केवल कुम्भ एव । कुम्भोत्तमे यत्रतु रेचपूरौ प्राणस्य न प्राकृतवैकृताख्यौ ॥
sahasraśaḥ santu haṭheṣu kumbhāḥ sambhāvyate kevala kumbha eva । kumbhottame yatratu recapūrau prāṇasya na prākṛtavaikṛtākhyau ॥10॥

त्रिकूटनाम्नि स्तिमितेऽन्तरङ्गे खे स्तम्भिते  केवलकुम्भकेन । प्राणानिलो  भानुशशङ्क नाड्यौ विहाय  सद्यो विलयं प्रयाति ॥
trikūṭanāmni stimite'ntaraṅge khe stambhite kevalakumbhakena । prāṇānilo bhānuśaśaṅka nāḍyau vihāya sadyo vilayaṃ prayāti ॥11॥

प्रत्याहृतः केवलकुम्भकेन प्रबुद्ध कुण्डल्युपभुक्तशेषः । प्राणः प्रतीचीन पथेन मन्दं विलीयते विष्णुपदान्तराले ॥
pratyāhṛtaḥ kevalakumbhakena prabuddha kuṇḍalyupabhuktaśeṣaḥ । prāṇaḥ pratīcīna pathena mandaṃ vilīyate viṣṇupadāntarāle ॥12॥

निरङ्कुशनां श्वसनोद्गमानां निरोधनैः केवलकुम्भकाख्यैः । उदेति सर्वेन्द्रियवृत्तिशुन्यो मरुल्लयः कोऽपि महामतीनाम् ॥
niraṅkuśanāṃ śvasanodgamānāṃ nirodhanaiḥ kevalakumbhakākhyaiḥ । udeti sarvendriyavṛttiśunyo marullayaḥ ko'pi mahāmatīnām ॥13॥

न दृष्टिलक्ष्याणि न चित्तबन्धो न देशकालौ न च वायुरोधः । न धारणाध्यान परिश्रमो वा समेधमाने सति राजयोगे ॥
na dṛṣṭilakṣyāṇi na cittabandho na deśakālau na ca vāyurodhaḥ । na dhāraṇādhyāna pariśramo vā samedhamāne sati rājayoge ॥14॥

अशेषदृश्योज्झितदृङ्मयानाम् अवस्थितानामिह राजयोगे । न जागरो नापि सुषुप्तिभावो न  जीवितं नो मरणं विचित्रम् ॥
aśeṣadṛśyojjhitadṛṅmayānām avasthitānāmiha rājayoge । na jāgaro nāpi suṣuptibhāvo na jīvitaṃ no maraṇaṃ vicitram ॥15॥

अहम् ममत्वात् व्यपहाय सर्वं श्रीराजयोगे स्थिरमानसानाम् । न द्रष्टृता नास्ति च दृश्यभावः सा जृम्भते केवल संविदेव ॥
aham mamatvāt vyapahāya sarvaṃ śrīrājayoge sthiramānasānām । na draṣṭṛtā nāsti ca dṛśyabhāvaḥ sā jṛmbhate kevala saṃvideva ॥16॥

नेत्रे यथोन् मेषनिमेषशुन्ये वायुर्यथा वर्जितरेचपूरः । मनश्च सङ्कल्प विकल्प  शुन्यं मनोन्मनी सा मयि सन्निधत्ताम् ॥
netre yathon meṣanimeṣaśunye vāyuryathā varjitarecapūraḥ । manaśca saṅkalpa vikalpa śunyaṃ manonmanī sā mayi sannidhattām ॥17॥

चित्तेन्द्रियाणां चिरनिग्रहेण श्वासप्रचारे  शमितेयमीन्द्राः । निवातदीपा  इव निश्चलाङ्गाः मनोन्मनीमग्नधियो भवन्ति ॥
cittendriyāṇāṃ ciranigraheṇa śvāsapracāre śamiteyamīndrāḥ । nivātadīpā iva niścalāṅgāḥ manonmanīmagnadhiyo bhavanti ॥18॥

उन्मन्यवस्थाधिगमाय विद्वन् उपायमेकं तवनिर्दिशमः । पश्यन्नुदासीनतया प्रपञ्चं सङ्कल्पमुन्मूलय सावधानः ॥
unmanyavasthādhigamāya vidvan upāyamekaṃ tavanirdiśamaḥ । paśyannudāsīnatayā prapañcaṃ saṅkalpamunmūlaya sāvadhānaḥ ॥19॥

प्रसह्य सङ्कल्प परंपराणां संभेदने सन्ततसावधानम् । आलम्बनाशादपचीयमानं शनैः शनैः शन्तिमुपैति चेतः ॥
prasahya saṅkalpa paraṃparāṇāṃ saṃbhedane santatasāvadhānam । ālambanāśādapacīyamānaṃ śanaiḥ śanaiḥ śantimupaiti cetaḥ ॥20॥

निश्वासलोपैर्निभृतैः शरीरैः नेत्राम्बुजैरर्धनिमीलितैश्च । आविर्भवन्तीममनस्कमुद्राम् आलोकयामो मुनिपुङ्गवानाम् ॥
niśvāsalopairnibhṛtaiḥ śarīraiḥ netrāmbujairardhanimīlitaiśca । āvirbhavantīmamanaskamudrām ālokayāmo munipuṅgavānām ॥21॥

अमीयमीन्द्राः सहजामनस्कात् अहं ममत्वे शिथिलायमाने । मनोतिगं मारुत वृत्ति शुन्यं गच्छन्ति भावं गगनावशेषम् ॥
amīyamīndrāḥ sahajāmanaskāt ahaṃ mamatve śithilāyamāne । manotigaṃ māruta vṛtti śunyaṃ gacchanti bhāvaṃ gaganāvaśeṣam ॥22॥

निवर्तयन्ती निखिलेन्द्रियाणि प्रवर्तयन्तीं परमात्मयोगम् । संविन्मयीं तां सहजामनस्कां कदा गमिष्यामि गतान्यभावः ॥
nivartayantī nikhilendriyāṇi pravartayantīṃ paramātmayogam I saṃvinmayīṃ tāṃ sahajāmanaskāṃ kadā gamiṣyāmi gatānyabhāvaḥ ॥23॥

प्रत्यग्विमर्शतिशयेन पुंसां प्राचीनगन्धेषु पलायितेषु । प्रादुर्भवेत्काचिदजाड्यनिद्रा प्रपञ्चचिन्तां परिवर्जयन्ती ॥
pratyagvimarśatiśayena puṃsāṃ prācīnagandheṣu palāyiteṣu I prādurbhavetkācidajāḍyanidrā prapañcacintāṃ parivarjayantī ॥24॥

विच्छिन्न सङ्कल्पविकल्पमूले निःशेषनिर्मूलित कर्मजाले । निरन्तराभ्यासनितान्त भद्रा सा जृम्भते योगिनि योगनिद्रा ॥
vicchinna saṅkalpavikalpamūle niḥśeṣanirmūlita karmajāle । nirantarābhyāsanitānta bhadrā sā jṛmbhate yogini yoganidrā ॥25॥

विश्रान्तिमासाद्य तुरीयतल्पे विश्वाद्यवस्थात्रितयोपरिस्थे । संविन्मयीं कामपि सर्वकालं निद्रा सखे निर्विश निर्विकल्पाम् ॥
viśrāntimāsādya turīyatalpe viśvādyavasthātritayoparisthe । saṃvinmayīṃ kāmapi sarvakālaṃ nidrā sakhe nirviśa nirvikalpām ॥26॥

प्रकाशमाने  परमात्मभानौ नश्यत्यविद्यातिमिरे समस्ते । अहो बुधा निर्मलदृष्टयोऽपि किञ्चिन्न पश्यन्ति जगत्समग्रम् ॥
prakāśamāne paramātmabhānau naśyatyavidyātimire samaste । aho budhā nirmaladṛṣṭayo'pi kiñcinna paśyanti jagatsamagram ॥27॥

सिद्धिं तथाविधमनोविलयां  समाधौ श्रीशैलश्रृङ्गकुहरेषु  कदोपलप्स्ये । गात्रं तदा मम लताः परिवेष्टयन्ति कर्णे यदा विरचयन्ति खगाश्चनीडान् ॥
siddhiṃ tathāvidhamanovilayāṃ samādhau śrīśailaśrṛṅgakuhareṣu kadopalapsye । gātraṃ tadā mama latāḥ pariveṣṭayanti karṇe yadā viracayanti khagāścanīḍān ॥28॥

विचरतुमतिरेषा निर्विकल्पेसमाधौ कुचकलशयुगे वा कृष्णसारेक्षणानाम् । चरतुजडमते वा सज्जनानां मते वा मति कृत गुण दोषा मां विभुं न स्पृशन्ति ॥

vicaratumatireṣā nirvikalpesamādhau kucakalaśayuge vā kṛṣṇasārekṣaṇānām । caratujaḍamate vā sajjanānāṃ mate vā mati kṛta guṇa doṣā māṃ vibhuṃ na spṛśanti ॥29॥