योगतारावली

Compiled by: Raman Kizhakkedath ©

August 12, 2015

Contents

Contents **i**

Preface **1**

1 योगतारावली **3**

Bibliography **7**

Index **8**

List of Figures

List of Tables

Preface

This is a reproduction of the योगतारावली (*yogatārāvalī*) made with the intention of archiving. Therefore the text has been scrutinized carefully and also got checked by learned persons. Thus the text could be considered as a critical edition.

श्री आदिनाथाय नमोऽस्तु तस्मै
यथोपदिष्टा हठ योग विद्या
विभ्राजते प्रोन्नत राजयोगम्
आरोढुमिच्छोरधिरोहिणीव

Raman.K.R

Raman Kizhakkedath

August 12, 2015

Chapter 1

योगतारावली

वन्देगुरूणां चरणारविन्दे सन्दर्शितस्वात्मसुखावबोधे
जनस्य ये जाङ्गलिकायमाने संसारहालाहलमोहशान्त्यै १

सदाशिवोक्तानि सपादलक्षलयावधानानि वसन्ति लोके
नादानुसन्धानसमाधिमेकं मन्यामहे मान्यतमं लयानाम् २

सरेचपूरैरनिलस्य कुम्भैः सर्वासु नाडीषु विशोधितासु
अनाहताख्यो बहुभिः प्रकारैरन्तःप्रवर्तेत सदा निनादः ३

नादानुसन्धान नमोऽस्तु तुभ्यं त्वां साधनं तत्वपदस्य जाने
भवत्प्रसादात्पवनेन साकं विलीयते विष्णुपदे मनो मे ४

जालन्धरोड्याणनमूलबन्धाञ्जल्पन्ति कण्ठोदरपायुमूलन्
बन्धत्रयेऽस्मिन्परिचीयमाने बन्धः कुतो दारुणकालपाशात् ५

ओड्याणजालन्धरमूलबन्धैरुन्निद्रितायामुरगाङ्गनायाम्
प्रत्यङ्मुखत्वात्प्रविशन्सुषुम्नां गमागमौ मुञ्चति गन्धवाहः ६

उत्थापिताधारहुताशनोल्कैराकुञ्चनैः शश्वदपानवायोः
सन्तापिताच्चन्द्रमसः पतन्तीं पीयूषधारां पिबतीह धन्यः ७

बन्धत्रयाभ्यासविपाकजातां विवर्जितां रेचकपूरकाभ्याम्
विशोषयन्तीं विषयप्रवाहं विद्यां भजे केवलकुम्भरूपाम् ८

अनाहते चेतसि सावधानैरभ्यासशूरैरनुभूयमाना
संस्थम्भितश्वासमनःप्रचारा सा जृम्भते केवलकुम्भकश्रीः ९

सहस्रशः सन्तु हठेषु कुम्भाः सम्भाव्यते केवलकुम्भक एव
कुम्भोत्तमे यत्र तु रेचपूरौ प्राणस्य न प्राकृतवैकृताख्यौ १०

त्रिकूटनाम्नि स्तिमितेऽन्तरङ्गे खे स्तम्भिते केवलकुम्भकेन
प्राणानिलो भानुशशाङ्कनाडौ विहाय सद्यो विलयं प्रयाति ११

प्रत्याहृतः केवलकुम्भकेन प्रबुद्धकुण्डल्युपभुक्तशेषः
प्राणः प्रतीचीनपथेन मन्दं विलीयते विष्णुपदान्तराले १२

निरङ्कुशानां श्वसनोद्गमानां निरोधनैः केवलकुम्भकाख्यैः
उदेति सर्वेन्द्रियवृत्तिशून्यो मरुल्लयः कोऽपि महामतीनाम् १३

न दृष्टिलक्ष्याणि न चित्तबन्धो न देशकालौ न च वायुरोधः
न धारणाध्यानपरिश्रमो वा समेधमाने सति राजयोगे १४

अशेषदृश्योज्झितदृङ्मयानामवस्थितानामिह राजयोगे
न अजागरो नापि सुषुप्तिभावो न जीवितं नो मरणं विचित्रम् १५

अहंममत्वाद्यपहाय सर्वं श्रीराजयोगे स्थिरमानसानाम्
न द्रष्टृता नास्ति च दृश्यभावः सा जृम्भते केवलसंविदेव १६

नेत्रे ययोन्मेषनिमेषशून्ये वायुर्यया वर्जितरेचपूरः
मनश्च सङ्कल्पविकल्पशून्यं मनोन्मनी सा मयि सन्निधत्ताम् १७

चित्तेन्द्रियाणां चिरनिग्रहेण श्वासप्रचारे शमिते यमीन्द्राः
निवातदीपा इव निश्चलाङ्गाः मनोन्मनीमग्नधियो भवन्ति १८

उन्मन्यवस्थाधिगमाय विद्वन् उपायमेकं तव निर्दिशामः
पश्यन्नुदासीनतया प्रपञ्चं सङ्कल्पमुन्मूलय सावधानः १९

प्रसह्य सङ्कल्पपरम्पराणां सम्भेदने सन्ततसावधानम्
आलम्बनाशादपचीयमानं शनैः शनैः शान्तिमुपैति चेतः २०

निश्वासलोपैर्निभृतैः शरीरैर्नेत्राम्बुजैरर्धनिमीलितैश्च
आविर्भवन्तीममनस्कमुद्रामालोकयामो मुनिपुङ्गवानाम् २१

अमी यमीन्द्राः सहजामनस्कादहंममत्वे शिथिलायमाने
मनोगतिं मारुतवृत्तिशून्यं गच्छन्ति भावं गगनावशेषम् २२

निवर्तयन्तीं निखिलेन्द्रियाणि प्रवर्तयन्तीं परमात्मयोगम्
संविन्मयीं तां सहजामनस्कां कदा गमिष्यामि गतान्यभावः २३

प्रत्यग्विमर्शातिशयेन पुंसां प्राचीनगन्धेषु पलायितेषु
प्रादुर्भवेत्काचिदजाड्यनिद्रा प्रपञ्चचिन्तां परिवर्जयन्ती २४

चिच्छिन्नसङ्कल्पविकल्पमूले निःशेषनिर्मूलितकर्मजाले
निरन्तराभ्यासनितान्तभद्रा सा जृम्भते योगिनि योगनिद्रा २५

विश्रान्तिमासाद्य तुरीयतल्पे विश्वाद्यवस्थात्रितयोपरिस्थे
संविन्मयीं काममपि सर्वकालं निद्रां सखे निर्विश निर्विकल्पाम् २६

प्रकाशमाने परमात्मभानौ नश्यत्यविद्यातिमिरे समस्ते
अहो बुधा निर्मलदृष्टयोऽपि किञ्चिन्न पश्यन्ति जगत्समग्रम् २७

सिद्धिं तथाविधमनोविलयां समाधौ श्रीशैलशृङ्गकुहरेषु कदोपलप्स्ये
गात्रं यदा मम लताः परिवेष्टयन्ति कर्णे यदा विरचयन्ति खगाश्च नीडान् २८

विचरतु मतिरेषा निर्विकल्पे समाधौ कुचकलशयुगे वा कृष्णसारेक्षणानाम्
चरतु जडमते वा सज्जनानां मते वा मतिकृतगुणदोषा मां विभुं न स्पृशन्ति

Bibliography

योगतारावली

Please send corrections to Raman.K.R,Kizhakkedath Mana,

Mannampatta,PALAKKAD.Ph:- 0466 2268910 Mob: 09447963680
Last updated August 12, 2015