YOGA TATVA
UPANISHAD

Malayalam
Yoga Tatva Upanishad

First Edition: 2025
Publishers: Thapobhoomi Publications, Thrissur, Kerala, India.
Tel: +91 7736033350
Web: www.hathavidya.org Email: info@thapobhoomi.com
Cover Design: Yogada Global Digital Solutions
Illustration: Art Cafe.
Printed at:
ISBN:

© All rights reserved. This work should not be translated or copied in whole or in part, whether in print, electronic or other form, without the written permission of the publishers.

അവതാരിക

യോഗതത്ത്വോപനിഷദ്

ഭൗതികവൃത്തിയിൽ ഭ്രമിച്ച് താൻ ആരെന്നോ തന്റെ ലക്ഷ്യം എന്തെന്നോ വിസ്മരിച്ചുപോയ ആധുനിക മനുഷ്യന് യഥാർത്ഥ ജ്ഞാനം കൈവരുന്നതിന് വേദോപനിഷത്തുക്കളുടെ പാരായണം അനിവാര്യമാണ്.

सा विद्या या विमुक्तये

നമ്മെ അന്ധകാരത്തിൽ നിന്നും ബന്ധനത്തിൽ നിന്നും മോചിപ്പിക്കുന്നത് എന്താണോ അതാണ് വിദ്യ. ഈ പരവിദ്യയെ സ്വാശീകരിച്ച് മോക്ഷം കൈവരിക്കുകയാണ് ഓരോ മനുഷ്യന്റെയും ആത്യന്തിക ലക്ഷ്യം.

അദ്ധ്യാത്മിക പാതയിൽ മനുഷ്യനെ നയിക്കുന്ന അത്യുത്കൃഷ്ടമായ വിദ്യയാണ് യോഗ. പരമാത്മാവും അതിന്റെ അംശമായ ജീവാത്മാവും ഒന്നായി മാറുന്ന അനന്യസുന്ദരമായ പരമാനന്ദമെന്ന അവസ്ഥയിലേക്കുള്ള മാർഗമാണ് ഭാരതീയ ഷഡ്ദർശനങ്ങളിൽ ഒന്നായ യോഗ നമുക്ക് മുന്നിൽ തുറന്ന് തരുന്നത്. ഈ അമൂല്യവും അക്ഷയവുമായ ജ്ഞാനം എത്രമാത്രം ശ്രേഷ്ഠമാണോ അത്രമാത്രം ഗഹനവുമാണ്.

യോഗദർശനത്തെ ആഴത്തിൽ പ്രതിപാദിക്കുന്ന ഒരു ഉപനിഷത്താണ് യോഗതത്ത്വോപനിഷദ്. കൃഷ്ണയജുർവേദത്തിന്റെ ഭാഗമായ ഈ ഗ്രന്ഥത്തിൽ 142 ശ്ലോകങ്ങളാണ് ഉള്ളത്. സംസാരമാകുന്ന മായയിൽ നിന്നും പുറത്തു കടക്കാൻ കഴിയാതെ സൃഷ്ടികർത്താവായ ബ്രഹ്മാവ് മഹാവിഷ്ണുവിനെ സമീപിക്കുന്നിടത്താണ് ഈ ഉപനിഷദ് ആരംഭിക്കുന്നത്.

ആ ചോദ്യത്തിന്റെ ഉത്തരവും അനുബന്ധ ചോദ്യങ്ങളുമായി പുരോഗമിക്കുന്ന ഈ ഉപനിഷത്തിൽ സംസാരചക്രത്തെ കുറിച്ചും ആത്മ പരമാത്മതത്ത്വത്തെ കുറിച്ചും വിവരിക്കുന്നു.

മുജ്ജന്മ കർമ്മങ്ങൾകൊണ്ട് പരമാത്മതത്ത്വം ജീവാത്മാവായി പരിണമിക്കുന്നതും കാമക്രോധലോഭമോഹങ്ങൾക്ക് അടിമയായി വർത്തിക്കുന്നതും നമുക്ക് അറിയാൻ കഴിയും. കർമ്മനാശനത്തിലൂടെ അതിനെ മറികടക്കുവാനുള്ള ഉപായവും ഇതിൽ പറയുന്നു.

യോഗ എന്നാൽ എന്താണ്? വ്യത്യസ്ത തരത്തിലുള്ള യോഗ, മന്ത്രയോഗ, ലയയോഗ, ഹഠയോഗ, രാജയോഗ എന്നിവയെക്കുറിച്ച് ഈ പുസ്തകത്തിൽ പ്രതിപാദിക്കുന്നു. ഇത് അഷ്ടാംഗയോഗയെക്കുറിച്ചും ചർച്ച ചെയ്യുന്നു. യോഗശാസ്ത്രത്തെ എങ്ങനെ മുക്തിക്ക് സാധകമാക്കാം എന്ന് മനസ്സിലാക്കാൻ ഈ വിശിഷ്ട ഗ്രന്ഥം നമ്മെ സഹായിക്കുന്നു.

അജ്ഞാനമാണ് എല്ലാ ദുഖങ്ങളുടെയും മൂലകാരണം എന്നും ജ്ഞാനം കൈവരിക്കുന്നതിലൂടെ പരമഗതി പ്രാപിക്കുന്നതിനെ കുറിച്ച് ഇതിൽ പറയുന്നു. കേവലം ജ്ഞാനത്തിലൂടെ മോക്ഷപ്രാപ്തി സാധ്യമല്ല യോഗവും അഭ്യസിക്കണം. യോഗാനുഷ്ഠാനത്തിലൂടെ വ്യത്യസ്ത സിദ്ധികൾ കൈവരിക്കാം. എന്നാൽ അതിൽ ഭ്രമിച്ച് പോയാൽ മോക്ഷേച്ഛുവായ യോഗിയ്ക്ക് ലക്ഷ്യം കൈവരിക്കാനാകില്ല എന്നും ഈ ഉപനിഷദ് ഓർമിപ്പിക്കുന്നു.

സംസാരത്തിന്റെ മോഹവലയത്തിൽ ബന്ധിതമായി ദു-ഃഖങ്ങൾ, ജരാനരകൾ, രോഗപീഡകൾ, മരണം എന്നിവയിൽ നിന്നും പുറത്തുകടക്കാൻ ആഗ്രഹിക്കുന്ന ആധ്യാത്മിക കുതുകികൾക്കേ ഈ പുസ്തകം ഉപകരിക്കൂ എന്ന് പറയട്ടെ. അത്തരത്തിലുള്ള ഒരു വ്യക്തിക്കെങ്കിലും ഈ പരിഭാഷ പ്രയോജനപ്പെടുമെങ്കിൽ ഞങ്ങൾ ധന്യരായി.

ओ३म्
अथ योगतत्त्वोपनिषत्।

योगैश्वर्यं च कैवल्यं जायते यत्प्रसादतः।
तद्वैष्णवं योगतत्त्वं रामचन्द्रपदं भजे॥
यत् प्रसादतः योगैश्वर्यं कैवल्यं च जायते तद्वैष्णवं योगतत्त्वं रामचन्द्रपदं च भजे।

യോഗൈശ്വര്യം ച കൈവല്യം ജായതേ യത് പ്രസാദതഃ
തദ്വൈഷ്ണവം യോഗതത്ത്വം രാമചന്ദ്രപദം ഭജേ.

ഏതൊന്നിന്റെ പ്രസാദത്താലാണോ യോഗൈശ്വര്യവും കൈവല്യവും ഉണ്ടാകുന്നത് ആ വൈഷ്ണവമായ യോഗതത്ത്വത്തെയും രാമചന്ദ്രപദത്തേയും ആശ്രയിക്കുന്നു.

(ഇത് ഭാഷ്യകാരന്റെ മംഗളശ്ലോകമാണ്. ചില എഡിഷനുകളിൽ ഉപനിഷത്തിന്റെ ആദ്യ ശ്ലോകമായും കാണുന്നതിനാൽ ഇവിടെ ചേർത്തതാണ്.)

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

ഓം!
അവിടുന്ന് നമ്മളെ രണ്ടുപേരെയും ഒരുമിച്ച് സംരക്ഷിക്കട്ടെ;
അവിടുന്ന് നമ്മളെ രണ്ടുപേരെയും ഒരുമിച്ച് പോഷിപ്പിക്കട്ടെ;
നമ്മൾ വലിയ ഊർജ്ജത്തോടെ ഒരുമിച്ച് പ്രവർത്തിക്കട്ടെ,
നമ്മുടെ പഠനം ഊർജ്ജസ്വലവും ഫലപ്രദവുമാകട്ടെ;
നമ്മൾ പരസ്പരം വിദ്വേഷിക്കാതിരിക്കട്ടെ,

ഓം! ആദ്ധ്യാത്മികവും ആധിദൈവികവും ആധിഭൗതികവുമായ ശാന്തി ഉണ്ടാകട്ടെ.

योगतत्त्वं प्रवक्ष्यामि योगिनां हितकाम्यया ।
यच्छ्रुत्वा च पठित्वा च सर्वपापैः प्रमुच्यते ॥ १॥
(अहं) योगिनां हितकाम्यया योगतत्त्वं प्रवक्ष्यामि । यत् श्रुत्वा पठित्वा च सर्वपापैः प्रमुच्यते ।

ഞാൻ യോഗിമാരുടെ ഹിതത്തെ ആഗ്രഹിക്കുന്നവനായിട്ട് യോഗതത്ത്വത്തെ പറയാം. ഏതൊന്ന് കേൾക്കുകയും പഠിക്കുകയും ചെയ്തിട്ടാണോ എല്ലാ പാപങ്ങളാലും മോചിക്കപ്പെടുന്നത്.

ഭാരതീയമായ ഏതൊരു ശാസ്ത്രവും പോലെ ഇവിടെയും മംഗളശ്ലോകമായ മന്ത്രത്തിനു ശേഷം ഈ ശ്ലോകത്തിൽ അനുബന്ധ ചതുഷ്ടയത്തെ പറയുന്നു അധികാരി– വിഷയസംബന്ധപ്രയോജനങ്ങളാണ് അനുബന്ധചതുഷ്ടയങ്ങൾ. യോഗികളുടെ ഹിതമാഗ്രഹിച്ച് എഴുതപ്പെട്ടതായതിനാൽ യോഗികൾ അഥവാ യോഗസാധനയെ അനുഷ്ഠിക്കുന്നവരാണ് ഇതിന്റെ അധികാരികൾ, അഥവാ ഈ ഗ്രന്ഥം പഠിക്കേണ്ടവർ. വിഷയം യോഗതത്ത്വം ആണ്. സംബന്ധം എന്നത് വിഷയവും പഠിതാവും തമ്മിലുള്ള ബന്ധമാണ്. പ്രയോജനം സർവപാപങ്ങളിൽ നിന്നും ഉള്ള മോചനവുമാണ്.

विष्णुर्नाम महायोगी महाभूतो महातपाः ।
तत्त्वमार्गे यथा दीपो दृश्यते पुरुषोत्तमः ॥ २॥
विष्णुः नाम महायोगी महाभूतः महातपाः (अस्ति) । (अयं) पुरुषोत्तमः तत्त्वमार्गे यथा
दीपः (तथा) दृश्यते ।

വിഷ്ണു എന്ന് പേരായ മഹായോഗിയും മഹാഭൂതവും മഹാതപസ്വിയും ആയ ഒരാൾ ഉണ്ട്. ഈ പുരുഷോത്തമൻ തത്ത്വമാർഗ്ഗത്തിൽ ദീപമെന്നപോലെ കാണപ്പെടുന്നു.

മഹാവിഷ്ണുവെന്ന ഈശ്വരസങ്കല്പത്തെ തന്നെ ആണോ ഇവിടെ പറയപ്പെടുന്നതെന്ന് സംശയിക്കണം. മഹായോഗിയായ തന്നാമധാരിയും ആകാം. വ്യാഖ്യാനത്തിന്റെ മംഗളശ്ലോകത്തിൽ വൈഷ്ണവം യോഗതത്ത്വം എന്ന് പറഞ്ഞിരിക്കുന്നതും തുടർന്നുള്ള ശ്ലോകങ്ങളിൽ പിതാമഹൻ ജഗന്നാഥനോടു ചോദിച്ചു, ഹൃഷീകേശൻ പറഞ്ഞു എന്നിങ്ങനെയുള്ള വാക്യങ്ങളും കാണുമ്പോൾ മഹാവിഷ്ണു എന്ന സങ്കല്പത്തിലും എത്തുന്നു. മഹാഭൂത-ഃ എന്നവാക്കിന് പഞ്ചഭൂതങ്ങളെക്കാളും വലുത് എന്നർഥം സകല

ചരാചരങ്ങളും പഞ്ചഭൂതാത്മകമായതിനാൽ അതിനെല്ലാമതീതനെന്നർഥം. പഞ്ചഭൂതങ്ങളും ആരിലാണോ സ്ഥിതിചെയ്യുന്നത് ആ ബ്രഹ്മതത്വം തന്നെ അർഥമാക്കാം. യോഗസാധനയിലൂടെ തത് പദാർഥസമഭാവനയാണല്ലോ ലക്ഷ്യവും. മഹാതപഃ എന്ന വാക്കിന് മഹാതപസ്വി എന്നും മഹാജ്ഞാനി എന്നും അർഥം. പുരുഷോത്തമഃ എന്നറിയപ്പെടുന്നത് ബ്രഹ്മസ്വരൂപമായ ഞാൻ തന്നെ എന്ന് യോഗേശ്വരനായ കൃഷ്ണൻ ഭഗവദ്ഗീതയിൽ 15 -ാം അധ്യായത്തിൽ 17,18 ശ്ലോകങ്ങളിൽ പറയുന്നു.

तमाराध्य जगन्नाथं प्रणिपत्य पितामहः ।
पप्रच्छ योगतत्त्वं मे ब्रूहि चाष्टाङ्गसंयुतम् ॥ ३॥

पितामहः तं जगन्नाथं प्रणिपत्य आराध्य च पप्रच्छ । अष्टाङ्गसंयुतं योगतत्त्वं मे ब्रूहि (इति)।

ബ്രഹ്മാവ് ആ ജഗന്നാഥനെ സമീപിച്ചിട്ട്, അദ്ദേഹത്തെ ആരാധിച്ചിട്ട് ചോദിച്ചു. “അഷ്ടാങ്ഗങ്ങളോടും കൂടിയ യോഗതത്ത്വത്തെ എനിക്കായിട്ട് പറഞ്ഞുതന്നാലും” എന്ന്.

तमुवाच हृषीकेशो वक्ष्यामि शृणु तत्त्वतः ।
सर्वे जीवाः सुखैर्दुखैर्मायाजालेन वेष्टिताः ॥ ४॥

हृषीकेशः तम् उवाच । अहं तत्त्वतः वक्ष्यामि, शृणु(इति) । सर्वे जीवाः मायाजालेन सुखैर्दुखैः वेष्टिताः (सन्ति) ।

ഹൃഷീകേശൻ അദ്ദേഹത്തോട് പറഞ്ഞു – ഞാൻ തത്ത്വാർഥപരമായി പറയാം, കേട്ടാലും. എല്ലാ ജീവികളും മായാവല കാരണമായിട്ട് സുഖദുഖങ്ങളാൽ മൂടപ്പെട്ടവരായി സ്ഥിതിചെയ്യുന്നു.

ഹൃഷീകേശൻ എന്ന വാക്കിന് ഇന്ദ്രിയങ്ങളുടെ മേൽ ആധിപത്യം സ്ഥാപിച്ചവൻ എന്നർഥമാണ്. മായാ വലകളിൽ പെടുന്നത് ഇന്ദ്രിയാധീശത്വം ഇല്ലാത്തതു കൊണ്ടാണെന്നും സൂചിപ്പിക്കപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു.

तेषां मुक्तिकरं मार्गं मायाजालनिकृन्तनम् ।
जन्ममृत्युजराव्याधिनाशनं मृत्युतारकम् ॥ ५॥

तेषां मुक्तिकरं मायाजालनिकृन्तनम् जन्ममृत्युजराव्याधिनाशनं मृत्युतारकं मार्गं (वक्ष्यामि, शृणु) ।

അവർക്ക് മുക്തിയെ ചെയ്യുന്ന, മായാവലകളെ അറുത്തുമാറ്റുന്ന, ജനനമരണജരാവ്യാധികളെ ഇല്ലാതാക്കുന്ന, മൃത്യുവിനെ തരണംചെയ്യിക്കുന്ന മാർഗ്ഗത്തെ പറയാം, കേട്ടാലും!.

नानामार्गैस्तु दुष्प्रापं कैवल्यं परमं पदम् ।
पतिताः शास्त्रजालेषु प्रज्ञया तेन मोहिताः ॥ ६॥
कैवल्यं तु नानामार्गैः दुष्प्रापं परमं पदं (भवति) । शास्त्रजालेषु पतिताः तेन प्रज्ञया मोहिताः(भवन्ति) ।

കൈവല്യമെന്നത് വിവിധമാർഗ്ഗങ്ങളാൽ ദുഷ്പ്രാപമായ പരമമായ സ്ഥാനമാകുന്നു. ശാസ്ത്രജാലങ്ങളിൽ വീണുപോയവർ അതുകാരണം ബുദ്ധിയാൽ മോഹിതരാകുന്നു.

കൈവല്യപദം നേടുവാൻ വിവിധമാർഗ്ഗങ്ങളിലൂടെ പോയിട്ട് കാര്യമില്ല. കൃത്യമായ ഒരേ ഒരു മാർഗ്ഗത്തെ സ്വീകരിക്കണം. വിവിധശാസ്ത്രങ്ങളെ ആശ്രയിക്കുന്നവരും അതിന്റെ നിഗൂഢവും താർക്കികവുമായ മാർഗ്ഗങ്ങളിലെ ബൌദ്ധികവ്യായാമങ്ങളിൽ മോഹിതരാകുന്നു. അവരും കൈവല്യത്തെ പ്രാപിക്കുന്നില്ല. കൈവല്യ പ്രാപ്തിക്കുതകുന്ന ഒരേയൊരു മാർഗ്ഗത്തെയാണ് ഇവിടെ പറയാൻ പോകുന്നത്.

अनिर्वाच्यं पदं वक्तुं न शक्यं तैः सुरैरपि ।
स्वात्मप्रकाशरूपं तत्किं शास्त्रेण प्रकाशते ॥ ७॥
अनिर्वाच्यं पदं वक्तुं तैः सुरैरपि न शक्यं । स्वात्मप्रकाशरूपं तत् शास्त्रेण प्रकाशते किम् ।

പറയാൻ പറ്റാത്ത ആ പദത്തെകുറിച്ച് പറയുവാൻ ദേവന്മാരാൽ പോലും സാധ്യമല്ല. സ്വാത്മപ്രകാശരൂപമായ അത് (ആ കൈവല്യപദം) ശാസ്ത്രം കൊണ്ട് വെളിവാകുമോ?
ബ്രഹ്മം തന്നത്താൻ വെളിവാകുന്നതാണ് എന്ന് സാരം.

निष्कलं निर्मलं शान्तं सर्वातीतं निरामयम् ।
तदेव जीवरूपेण पुण्यपापफलैर्वृतम् ॥ ८॥
निष्कलं निर्मलं शान्तं सर्वातीतं निरामयम् तदेव पुण्यपापफलैर्वृतं जीवरूपेण (प्रतीयते) ।

ഭാഗങ്ങളും കളങ്കങ്ങളുമില്ലാത്തതും, എല്ലാറ്റിനും അതീതമായതും, ശാന്തവും ജീർണ്ണതയില്ലാത്തതുമായ ആ ഒന്ന് തന്നെയാണ്

പൂർവ്വകാല പുണ്യങ്ങളുടെയും പാപങ്ങളുടെയും ഫലങ്ങൾ മൂലം ജീവൻ ആയിത്തീരുന്നതും.

ദേവന്മാരാലും ശാസ്ത്രങ്ങളാലുമെല്ലാം അവാച്യമായ സ്വപ്രകാശരൂപമായ ആ ബ്രഹ്മം തന്നെയാണ് പുണ്യപാപഫലങ്ങളുടെ കെട്ടുപാടുകളിൽ പെട്ട് ജനനമരണചക്രങ്ങളിൽ കുടുങ്ങിക്കിടക്കുന്ന ജീവനും.

परमात्मपदं नित्यं तत्कथं जीवतां गतम् ।
सर्वभावपदातीतं ज्ञानरूपं निरञ्जनम् ॥ ९॥
नित्यं सर्वभावपदातीतं ज्ञानरूपं निरञ्जनम् तत् परमात्मपदं कथं जीवतां गतम् ।

നിത്യവും സർവഭാവപദാതീതവും ജ്ഞാനരൂപവും നിരഞ്ജനനും ആയ ആ പരമാത്മപദം എങ്ങനെയാണ് ജീവനായിമാറിയത്?

वारिवत्स्फुरितं तस्मिंस्तत्राहंकृतिरुत्थिता ।
पञ्चात्मकमभूत्पिण्डं धातुबद्धं गुणात्मकम् ॥ १०॥
तस्मिन् वारिवत् स्फुरितं, तत्र अहंकृतिः उत्थिता । पञ्चात्मकं धातुबद्धं गुणात्मकं (च) पिण्डम् अभूत् ।

അതിൽ (ആ കേവലബ്രഹ്മത്തിൽ) ജലത്തിലെന്നതുപോലെ ഒരു ചെറിയചലനമുണ്ടായി. അവിടെ അഹംകാരം ഉണ്ടായി. സപ്തധാതുബദ്ധവും ത്രിഗുണാത്മകവും പഞ്ചഭൂതാത്മകവും ആയ ഒരു പിണ്ഢം ഉണ്ടായി.

ജലത്തിൽ കാറ്റേറ്റിട്ട് ഓളമുണ്ടാകും പോലെ നിത്യനും നിരഞ്ജനനുമായ ആ പരബ്രഹ്മത്തിൽ ഒരു ചെറുചലനമുണ്ടാകുന്നു. ആരാണ് ചലിച്ചതെന്ന ചിന്തയിൽ അഹംകാരമുണർന്നു. മൂലപ്രകൃതിയെന്നും ഇതിനെ പറയാം. അത് ത്രിഗുണങ്ങളും സമാവസ്ഥയിലുള്ളതായിരുന്നു. തുടർന്ന് ശബ്ദസ്പർശരൂപരസഗന്ധങ്ങളാകുന്ന പഞ്ചതന്മാത്രകളും, പഞ്ചഭൂതങ്ങളും, പിന്നീട് പഞ്ചീകൃതപഞ്ചഭൂതങ്ങളിൽ നിന്ന് സപ്തധാതുക്കളോടുകൂടിയ ത്രിഗുണങ്ങളുടേയും ഏറ്റക്കുറച്ചിലുകളുള്ള ഒരു പിണ്ഢമുണ്ടാകുന്നു.

सुखदुःखैः समायुक्तं जीवभावनया कुरु ।
तेन जीवाभिधा प्रोक्ता विशुद्धे परमात्मनि ॥ ११॥
जीवभावनया सुखदुःखैः समायुक्तं कुरु । तेन विशुद्धे परमात्मनि जीवाभिधा प्रोक्ता ।

ജീവനെന്ന ഭാവനകാരണം സുഖദുഖങ്ങളോടുകൂടിയതായി ചെയ്യണം. അപ്രകാരം ശുദ്ധബ്രഹ്മത്തിൽ ജീവനെന്ന പേര് പറയപ്പെടുന്നു.

ശുദ്ധമായ പരമാത്മതത്വത്തിൽ ആരോപിക്കപ്പെടുന്നതാകയാൽ സുഖദുഖങ്ങളോടു കൂടിയ ശുദ്ധതത്ത്വം തന്നെയാണ് ജീവൻ.

कामक्रोधभयं चापि मोहलोभमदो रजः ।
जन्ममृत्युश्च कार्पण्यं शोकस्तन्द्रा क्षुधा तृषा ॥ १२॥
तृष्णा लज्जा भयं दुःखं विषादो हर्ष एव च ।
एभिर्दोषैर्विनिर्मुक्तः स जीवः केवलो मतः ॥ १३॥
कामक्रोधभयं च मोहलोभमदो रजः अपि जन्ममृत्युः च कार्पण्यं शोकः तन्द्रा क्षुधा
तृषा तृष्णा लज्जा भयं दुःखं विषादः हर्षः एव च ।
एभिः दोषैः निर्मुक्तः स जीवः केवलः मतः ।

കാമം ക്രോധം ഭയം മോഹം അത്യാഗ്രഹം അഹങ്കാരം രജസ്സ് ജനന മരണ പിശുക്ക് ശോകം ഉറക്കം വിശപ്പ് ദാഹം ആഗ്രഹം ലജ്ജാ ദുഖം വിഷാദം അമിതാഹ്ലാദം, ഈ ദോഷങ്ങളാൽ നിർമുക്തനായ ആ ജീവൻ പരമാത്മാവാണെന്നും മനസ്സിലാക്കണം.

तस्माद्दोषविनाशार्थमुपायं कथयामि ते ।
योगहीनं कथं ज्ञानं मोक्षदं भवति ध्रुवम् ॥ १४॥
तस्मात् दोषविनाशार्थम् उपायं ते कथयामि, योगहीनं ज्ञानं ध्रुवं मोक्षदं कथं भवति ।

അതുകൊണ്ട് ദോഷങ്ങളെ ഇല്ലാതാക്കുന്നതിനായി നിനക്ക് ഉപായത്തെ പറഞ്ഞുതരാം യോഗത്തെക്കൂടാതെ ജ്ഞാനം മാത്രം എങ്ങനെ മോക്ഷത്തെ നല്കുന്നതാകും.

യോഗവും ജ്ഞാനവും ഒരുമിച്ചു പ്രയോഗിച്ചാൽ മോക്ഷസിദ്ധി ഉറപ്പാക്കാം. കേവലനിർവിശേഷജ്ഞാനം മോക്ഷദമാണ്. എന്നാൽ സവിശേഷജ്ഞാനത്തിന് മോക്ഷദായകത്വം ഇല്ലാത്തതിനാൽ യോഗജ്ഞാനങ്ങളുടെ അഭ്യാസം ഒരുമിച്ച് ചെയ്യണം.

योगो हि ज्ञानहीनस्तु न क्षमो मोक्षकर्मणि ।
तस्माज्ज्ञानं च योगं च मुमुक्षुर्दृढमभ्यसेत् ॥ १५॥
ज्ञानहीनः योगः तु मोक्षकर्मणि न क्षमः हि । तस्मात् मुमुक्षुः ज्ञानं च योगं च दृढम् अभ्यसेत् ।

ജ്ഞാനമില്ലാതെയുള്ള യോഗം മോക്ഷത്തിനായുള്ള പ്രവൃത്തിയിൽ സമർത്ഥമല്ല. അതിനാൽ മോക്ഷത്തെ ആഗ്രഹിക്കുന്നവൻ ജ്ഞാനവും യോഗവും ദൃഢമായി അഭ്യസിക്കണം.

अज्ञानादेव संसारो ज्ञानादेव विमुच्यते।
ज्ञानस्वरूपमेवादौ ज्ञानं ज्ञेयैकसाधनम्॥ १६॥
संसारःअज्ञानादेव (भवति)। ज्ञानादेव विमुच्यते। आदौ ज्ञानस्वरूपमेव ज्ञानं ज्ञेयैकसाधनम्।

ഈ ലോകം അജ്ഞാനത്തിൽ നിന്നും ഉണ്ടാകുന്നു. ആദിയിൽ ജ്ഞാനസ്വരൂപനായുള്ളത് തന്നെയാണ് ഉള്ളത്. ജ്ഞാനം തന്നെയാണ് ജ്ഞേയത്തെ അറിയാനുള്ള ഒരേയൊരു ഉപകരണവും.

ज्ञातं येन निजं रूपं कैवल्यं परमं पदम्।
निष्कलं निर्मलं साक्षात्सच्चिदानन्दरूपकम्॥ १७॥
उत्पत्तिस्थितिसंहारस्फूर्तिज्ञानविवर्जितम्।
एतज्ज्ञानमिति प्रोक्तमथ योगं ब्रवीमि ते॥ १८॥
निजं रूपं कैवल्यं परमं पदं निष्कलं निर्मलं साक्षात्सच्चिदानन्दरूपकं
उत्पत्तिस्थितिसंहारस्फूर्तिज्ञानविवर्जितं येन ज्ञातं एतत् ज्ञानमिति प्रोक्तम्। अथ ते योगं ब्रवीमि।

ആത്മസ്വരൂപമായ, കൈവല്യമായ, പരമപദമായ, നിഷ്കലവും നിർമലവുമായ സാക്ഷാത് സച്ചിദാനന്ദരൂപമായ, ഉണ്ടാകുന്നു നിലനിൽക്കുന്നു സംഹരിക്കുന്നു എന്ന അറിവ് ഇല്ലാത്ത, ഒന്നിനെ യാതൊന്നിനാൽ അറിയുന്നുവോ അതിനെ ജ്ഞാനമെന്ന് പറയുന്നു. അനന്തരം യോഗത്തെ പറയാം.

ബ്രഹ്മത്തെ അറിയുന്നത് എന്തിനാലാണോ അതാണ് ജ്ഞാനം. മുൻ ശ്ലോകത്തിൽ ജ്ഞേയസാധനം എന്ന് പറഞ്ഞതും അതിനെ തന്നെ.

योगो हि बहुधा ब्रह्मन्भिद्यते व्यवहारतः।
मन्त्रयोगो लयश्चैव हठोऽसौ राजयोगतः॥ १९॥
ब्रह्मन्, असौ योगः हि व्यवहारतः मन्त्रयोगः लयः हठ राजयोगतः च बहुधा भिद्यते।

അല്ലയോ ബ്രഹ്മൻ, ഈ യോഗം വ്യവഹാരത്തെ അടിസ്ഥാനമാക്കി മന്ത്രയോഗം, ലയയോഗം, ഹഠയോഗം, രാജയോഗം എന്നിങ്ങനെ പലതായി വിഭജിക്കപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു.

പാരമാർഥികാർഥത്തിൽ യോഗം ഒന്നു തന്നെയാണെങ്കിലും സാധനയോയും ഉപയോഗത്തെയും അടിസ്ഥാനമാക്കി മന്ത്രലയഹഠരാജ യോഗങ്ങളെന്ന് വിഭാഗങ്ങളെ കല്പിക്കപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു.

आरम्भश्च घटश्चैव तथा परिचयः स्मृतः ।
निष्पत्तिश्चेत्यवस्था च सर्वत्र परिकीर्तिता ॥ २०॥
आरम्भः च घटः तथा एव परिचयः च स्मृतः । निष्पत्तिः च इति अवस्था सर्वत्र परिकीर्तिता च (भवति)।

ആരംഭവും ഘടവും അതുപോലെ പരിചയവും ഓർമ്മിക്കപ്പെടുന്നു. നിഷ്പത്തിയെന്ന അവസ്ഥയും എല്ലായിടത്തും പറയപ്പെടുന്നതാണ്. മേൽ പറഞ്ഞ എല്ലാ യോഗത്തിലും ആരംഭഘടപരിചയനിഷ്പത്തി എന്നിങ്ങനെ നാല് അവസ്ഥകൾ ഉണ്ട്.

एतेषां लक्षणं ब्रह्मन्वक्ष्ये शृणु समासतः ।
मातृकादियुतं मन्त्रं द्वादशाब्दं तु यो जपेत् ॥ २१॥
क्रमेण लभते ज्ञानमणिमादिगुणान्वितम् ।
अल्पबुद्धिरिमं योगं सेवते साधकाधमः ॥ २२॥
ब्रह्मन्, एतेषां लक्षणं समासतः वक्ष्ये, शृणु। मातृकादियुतं मन्त्रं यः द्वादशाब्दं तु जपेत् (सः)
क्रमेण अणिमादिगुणान्वितं ज्ञानं लभते। अल्पबुद्धिः साधकाधमः च इमं (मन्त्र)योगं सेवते ।

അല്ലയോ ബ്രഹ്മൻ, ഇവയുടെ ലക്ഷണം ചുരുക്കമായി പറയാം, കേട്ടാലും. പന്ത്രണ്ട് വർഷം മാത്രാശുദ്ധിയോടെ ആരാണോ മന്ത്രം ജപിക്കുന്നത് അവൻ ക്രമേണ അണിമാദി ഗുണങ്ങളോടു കൂടിയ അറിവിനെ നേടുന്നു. അല്പബുദ്ധിയായവനും സാധകന്മാരിൽ താഴേത്തട്ടിൽ നിൽക്കുന്നവനുമാണ് ഈ മന്ത്രയോഗത്തെ ആശ്രയിക്കുന്നത്.

लययोगश्चित्तलयः कोटिशः परिकीर्तितः ।
गच्छंस्तिष्ठन्स्वपन्भुञ्जन्ध्यायेन्निष्कलमीश्वरम् ॥ २३॥
लययोगः चित्तलयः कोटिशः परिकीर्तितः। गच्छन् तिष्ठन् स्वपन् भुञ्जन् निष्कलमीश्वरं ध्यायेत् ।

ലയയോഗമെന്നാൽ ചിത്തലയമാണ്. അതാകട്ടെ അസംഖ്യപ്രകാരത്തിൽ പറയപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു. സഞ്ചരിച്ചുകൊണ്ടും ഒരുസ്ഥലത്ത് നിന്നുകൊണ്ടും ഉറങ്ങിക്കൊണ്ടും ഭക്ഷണം കഴിച്ചുകൊണ്ടും ഒന്നായിരിക്കുന്ന ഈശ്വരനെ ധ്യാനിക്കണം.

അനേകം ലയയോഗസാധനാ രീതികളിൽ ഒന്നാണ് ഇവിടെ

പറയപ്പെട്ടത്. എന്തു ചെയ്യുമ്പോളും മനസ്സിനെ ഈശ്വരനിൽ അഥവാ നിഷ്കലമായ പരബ്രഹ്മത്തിങ്കൽ ലയിപ്പിച്ച് നിർത്തുക

स एव लययोगः स्याद्धठयोगमतः शृणु ।
यमश्च नियमश्चैव आसनं प्राणसंयमः ॥ २४॥
प्रत्याहारो धारणा च ध्यानं भ्रूमध्यमे हरिम् ।
समाधिः समतावस्था साष्टाङ्गो योग उच्यते
स एव लययोगः स्यात् । अतः हठयोगं शृणु । यमः च नियमः च आसनं प्राणसंयमः
एव प्रत्याहारः धारणा च भ्रूमध्यमे हरिं ध्यानं समाधिः समतावस्था (इति) साष्टाङ्गो योग उच्यते।

അത് (മുൻ ശ്ലോകത്തിൽ പറഞ്ഞത്) തന്നെയാണ് ലയയോഗം. ഇനി ഹഠയോഗത്തെ കേട്ടാലും. യമവും, നിയമവും, ആസനവും, പ്രാണായാമവും, പ്രത്യാഹാരവും, ധാരണയും ഭ്രൂമധ്യത്തിൽ ഹരിയുടെ ധ്യാനവും, സമാധിയെന്ന സമതാവസ്ഥയും ഇങ്ങനെ എട്ടങ്ങങ്ങളോടു കൂടിയതാണ് ഹഠയോഗമെന്ന് അറിയപ്പെടുന്നത്.

महामुद्रा महाबन्धो महावेधश्च खेचरी ।
जालन्धरोड्डियाणश्च मूलबन्धस्तथैव च ॥ २६॥
दीर्घप्रणवसन्धानं सिद्धान्तश्रवणं परम् ।
वज्रोली चामरोली च सहजोली त्रिधा मता ॥ २७॥
महामुद्रा महाबन्धः महावेधः खेचरी च जालन्धरः उड्डियाणः च तथा एव मूलबन्धः च
दीर्घप्रणवसन्धानं सिद्धान्तश्रवणं परं वज्रोली च अमरोली च सहजोली त्रिधा मता।

മഹാമുദ്രാ മഹാബന്ധഃ മഹാവേധഃ ഖേചരീ ജാലന്ധരഃ ഉഡ്ഡിയാണഃ അപ്രകാരം മൂലബന്ധവും പിന്നെ ദീർഘപ്രണവസന്ധാനം, സിദ്ധാന്തശ്രവണം, പിന്നെ വജ്രോളിയും അമരോളിയും സഹജോളിയും എന്ന മൂന്നും പറയപ്പെടുന്നു.

ഇവ പന്ത്രണ്ടും ചേർന്ന് ദ്വാദശാംഗയോഗമെന്നും അറിയപ്പെടുന്നു. ഹഠയോഗത്തിന്റെ ഉപവിഭാഗങ്ങളായും പറയപ്പെടുന്നു.

एतेषां लक्षणं ब्रह्मन्प्रत्येकं शृणु तत्त्वतः ।
लघ्वाहारो यमेष्वेको मुख्यो भवति नेतरः ॥ २८॥
ब्रह्मन् एतेषां लक्षणं प्रत्येकं तत्त्वतः शृणु। यमेषु लघ्वाहारः एकः मुख्यः भवति नेतरः।

ഹേ ബ്രഹ്മൻ, ഇവയുടെ ലക്ഷണം ഓരോന്നായി തത്ത്വാർഥപരമായി കേട്ടാലും. യമങ്ങളിൽ വെച്ച് ലഘു ആഹാരമാണ് മുഖ്യമായ ഒന്ന്, മറ്റൊന്നുമല്ല.

പത്ത് യമങ്ങളിൽ വെച്ച് മിതാഹാരം പ്രധാനമെന്ന് പറയുന്നു. അഹിംസാ സത്യം അസ്തേയം ബ്രഹ്മചര്യം അപരിഗ്രഹ ക്ഷമാ ധൃതി ദയാ ആർജ്ജവ മിതാഹാര – ഇവയാണ് യമങ്ങൾ. അഞ്ചെണ്ണമാണ് പ്രധാനമായി പറയപ്പെടാറുള്ളത്. അഹിംസ നിയമങ്ങളിലും പറയപ്പെടാറുണ്ട്.

अहिंसा नियमेष्वेका मुख्या वै चतुरानन ।
सिद्धं पद्मं तथा सिंहं भद्रं चेति चतुष्टयम् ॥ २९॥
चतुरानन, अहिंसा नियमेषु एका मुख्या वै । सिद्धं पद्मं तथा सिंहं भद्रं चेति चतुष्टयम् (आसनं भवति ।)

അല്ലയോ ചതുർമുഖനേ, നിയമങ്ങളിൽ വെച്ച് പ്രധാനമായ ഒന്ന് അഹിംസയാണ്. സിദ്ധം, പദ്മം, അപ്രകാരം സിംഹവും ഭദ്രവും എന്നിങ്ങനെ നാല് ആസനങ്ങളാണുള്ളത്.

प्रथमाभ्यासकाले तु विघ्नाः स्युश्चतुरानन ।
आलस्यं कत्थनं धूर्तगोष्ठी मन्त्रादिसाधनम् ॥ ३०॥
चतुरानन, प्रथमाभ्यासकाले तु विघ्नाः स्युः । आलस्यं कत्थनं धूर्तगोष्ठी मन्त्रादिसाधनम् ।

അല്ലയോ ചതുർമുഖനേ, ആദ്യം അഭ്യാസകാലത്ത് പലതരം തടസ്സങ്ങളുണ്ടാകാം. അലസത, പൊങ്ങച്ചം, മോശം കൂട്ടുകെട്ട്, മന്ത്രവാദം,

धातुस्त्रीलौल्यकादीनि मृगतृष्णामयानि वै ।
ज्ञात्वा सुधीस्त्यजेत्सर्वान्विघ्नान्पुण्यप्रभावतः ॥ ३१॥
धातुस्त्रीलौल्यकादीनि मृगतृष्णामयानि वै ज्ञात्वा सुधीः सर्वान् विघ्नान् पुण्यप्रभावतः त्यजेत् ।

ധാതുക്കളോടും സ്ത്രീകളോടും ചാഞ്ചല്യം മുതലായവ മരീചികകൾ പോലെയാണ് എന്നറിഞ്ഞിട്ട് നല്ല ബുദ്ധിമാൻ എല്ലാ വിഘ്നങ്ങളേയും പുണ്യപ്രഭാവത്താൽ ത്യജിക്കണം.

प्राणायामं ततः कुर्यात्पद्मासनगतः स्वयम् ।
सुशोभनं मठं कुर्यात्सूक्ष्मद्वारं तु निर्व्रणम् ॥ ३२॥
ततः स्वयं पद्मासनगतः प्राणायामं कुर्यात् । सुशोभनं सूक्ष्मद्वारं निर्व्रणं तु मठं कुर्यात् ।

പിന്നീട് സ്വയം പദ്മാസനത്തിലിരുന്ന് പ്രാണായാമം ചെയ്യണം. വളരെ ചെറിയ ദ്വാരവും വിള്ളലുകളുമില്ലാത്ത മനോഹരമായ ഒരു മഠം അയാൾ നിർമ്മിക്കണം.

सुष्ठु लिप्तं गोमयेन सुधया वा प्रयत्नतः ।
मत्कुणैर्मशकैर्लूतैर्वर्जितं च प्रयत्नतः ॥ ३३॥
दिने दिने च संमृष्टं संमार्जन्या विशेषतः ।
वासितं च सुगन्धेन धूपितं गुग्गुलादिभिः ॥ ३४॥
(तत्) गोमयेन सुधया वा सुष्ठु प्रयत्नतः लिप्तं मत्कुणैर्मशकैर्लूतैः प्रयत्नतः वर्जितं च (भवेत्) ।
विशेषतः दिने दिने संमार्जन्या संमृष्टं,
सुगन्धेन वासितं च गुग्गुलादिभिः धूपितं च (भवेत्) ।

ഇത് ചാണകമോ വെള്ള സിമന്റോ ഉപയോഗിച്ച് നന്നായി ഒട്ടിക്കണം.

പ്രാണികൾ, കൊതുകുകൾ, പേൻ എന്നിവയിൽ നിന്ന് ശ്രദ്ധാപൂർവ്വം സ്വതന്ത്രമാക്കണം. ഇത് എല്ലാ ദിവസവും ഒരു ചൂൽ ഉപയോഗിച്ച് നന്നായി തൂത്തുവാരണം. നല്ല ഗന്ധമുള്ള സുഗന്ധം പുരട്ടണം; കൂടാതെ സുഗന്ധവസ്തുക്കൾ അതിൽ കത്തിച്ചുകളയണം.

नात्युच्छ्रितं नातिनीचं चैलाजिनकुशोत्तरम् ।
तत्रोपविश्य मेधावी पद्मासनसमन्वितः ॥ ३५॥
ऋजुकायः प्राञ्जलिश्च प्रणमेदिष्टदेवताम् ।
न अत्युच्छ्रितं न अतिनीचं चैलाजिनकुशोत्तरम् (आसनं स्थापयतु) । तत्र मेधावी पद्मासनसमन्वितः
ऋजुकायः प्राञ्जलिः उपविश्य इष्टदेवतां प्रणमेत् च ।

അധികം ഉയരത്തിലോ അധികം താഴ്ന്നതോ അല്ലാത്ത തുണിയോ മാൻതോലോ ദർഭപുല്ലോ വിരിച്ച ഇരിപ്പിടം വെക്കണം. ബുദ്ധിമാൻ അവിടെ പദ്മാസനത്തിൽ നട്ടെല്ലു നിവർത്തി കൈകൾ കൂപ്പി ഇരുന്ന ഇഷ്ടദേവതയെ പ്രണമിക്കുകയും വേണം.

ततो दक्षिणहस्तस्य अङ्गुष्ठेनैव पिङ्गलाम् ॥ ३६॥
निरुध्य पूरयेद्वायुमिडया तु शनैः शनैः ।
यथाशक्त्यविरोधेन ततः कुर्याच्च कुम्भकम् ॥ ३७॥
ततः दक्षिणहस्तस्य अङ्गुष्ठेन एव पिङ्गलाम् निरुध्य वायुम् इडया तु पूरयेत्। शनैः शनैः यथाशक्ति अविरोधेन ततः कुम्भकं च कुर्यात्।

തുടർന്ന് വലതുകയ്യുടെ തള്ളവിരൽ കൊണ്ട് പിങ്ഗളയെ (വലതു നാസാദ്വാരത്തെ) അടച്ച് ഇഡയിലൂടെ (ഇടതു നാസാദ്വാരത്തിലൂടെ) വായുവിനെ നിറക്കണം. പതുക്കെ പതുക്കെ ശക്തിക്കനുസരിച്ച് തടസ്സമില്ലാതെ കുംഭകത്തെ ചെയ്യണം.

पुनस्त्यजेत्पिङ्गलया शनैरेव न वेगतः ।
पुनः पिङ्गलयापूर्य पूरयेदुदरं शनैः ॥ ३८॥
धारयित्वा यथाशक्ति रेचयेदिडया शनैः ।
यया त्यजेत्तयापूर्य धारयेदविरोधतः ॥ ३९॥
पुनः शनैः पिङ्गलया एव न वेगतः त्यजेत् । पुनः पिङ्गलया उदरं शनैः
पूरयेत्। आपूर्य धारयित्वा यथाशक्ति इडया शनैः रेचयेत् ।
यया त्यजेत् तया आपूर्य धारयेत् ॥

വീണ്ടും പതുക്കെ പിങ്ഗളയിലൂടെ വലതു നാസാദ്വാരത്തിലൂടെ പതുക്കെ പുറത്തേക്ക് കളയണം. വീണ്ടും പിങ്ഗളയിലൂടെ ശ്വാസമെടുത്ത് ഉദരത്തെ നിറക്കണം. നിറച്ചിട്ട് ധാരണം ചെയ്തിട്ട് യഥാശക്തി ഇഡയിലൂടെ പതുക്കെ പുറത്തേക്ക് കളയണം. ഏതൊന്നിലൂടെ കളയുന്നുവോ അതിലൂടെ നിറച്ച് ധാരണം ചെയ്യണം.

जानु प्रदक्षिणीकृत्य न द्रुतं न विलम्बितम् ।
अङ्गुलिस्फोटनं कुर्यात्सा मात्रा परिगीयते ॥ ४०॥
न द्रुतं न विलम्बितम् जानु प्रदक्षिणीकृत्य । अङ्गुलिस्फोटनं कुर्यात्। सा मात्रा परिगीयते।

അധികം വേഗത്തിലോ തീരെ പതുക്കെയോ അല്ലാതെ കാൽമുട്ടിനു ചുറ്റും ഒന്ന് വട്ടം കറക്കി വിരലൊന്ന് ഞൊടിക്കണം. അത് ഒരുമാത്ര എന്ന് പറയപ്പെടുന്നു.

ഈ ശ്ലോകത്തിൽ ഒരുമാത്ര എന്ന സമയദൈർഘ്യം നിർവചിക്കപ്പെട്ടിരിക്കുന്നു.

इडया वायुमारोप्य शनैः षोडशमात्रया ।
कुम्भयेत्पूरितं पश्चाच्चतुःषष्ट्या तु मात्रया ॥ ४१॥
इडया वायुं षोडशमात्रया शनैः आरोप्य पश्चात् पूरितं चतुषष्ट्या मात्रया कुम्भयेत् ।

ഇഡയിലൂടെ വായുവിനെ 16 മാത്രകൊണ്ട് പതുക്കെ എടുത്തിട്ട് തുടർന്ന് നിറച്ചതിനെ 64 മാത്രനേരം അകത്ത് പിടിച്ചുനിർത്തണം.

रेचयेत्पिङ्गलानाड्या द्वात्रिंशन्मात्रया पुनः ।
पुनः पिङ्गलयापूर्य पूर्ववत्सुसमाहितः ॥ ४२॥
पुनः पिङ्गलानाड्या द्वात्रिंशन्मात्रया रेचयेत् । पुनः पिङ्गलयापूर्य पूर्ववत्सुसमाहितः (भवेत्) ।

തുടർന്ന് പിങ്ഗലാനാഡിയിലൂടെ 32 മാത്രകൊണ്ട് പുറത്തേക്ക് കളയണം. വീണ്ടും മുൻപത്തേതുപോലെ പിങ്ഗളയിലൂടെ നിറച്ച് പൂർണ്ണനിയന്ത്രണത്തോടെ ഇരിക്കണം.

प्रातर्मध्यन्दिने सायमर्धरात्रे च कुम्भकान् ।
शनैरशीतिपर्यन्तं चतुर्वारं समभ्यसेत् ॥ ४३॥
प्रातः मध्यन्दिने सायम् अर्धरात्रे च चतुर्वारं शनैः अशीतिपर्यन्तं कुम्भकान् समभ्यसेत् ।

രാവിലെ, ഉച്ചക്ക്, വൈകുന്നേരം, രാത്രി എന്നിങ്ങനെ പ്രതിദിനം നാലുപ്രാവശ്യം പതുക്കെ എൺപത് കുംഭകം വരെ പരിശീലിക്കണം.

एवं मासत्रयाभ्यासान्नाडीशुद्धिस्ततो भवेत् ।
यदा तु नाडीशुद्धिः स्यात्तदा चिह्नानि बाह्यतः ॥ ४४॥
जायन्ते योगिनो देहे तानि वक्ष्याम्यशेषतः ।
ततः एवं मासत्रयाभ्यासात् नाडीशुद्धिः भवेत् । यदा तु नाडीशुद्धिः स्यात् तदा योगिनो देहे बाह्यतः चिह्नानि जायन्ते । तानि अशेषतःवक्ष्यामि ।

ഇപ്രകാരം മൂന്നു മാസത്തെ അഭ്യാസം കൊണ്ട് നാഡീശുദ്ധി സംഭവിക്കുന്നു. എപ്പോഴാണോ നാഡീശുദ്ധി സംഭവിക്കുന്നത്, അപ്പോൾ യോഗിയുടെ ശരീരത്തിൽ പുറമേ നിന്നു കാണാവുന്ന ചിഹ്നങ്ങളുണ്ടാകുന്നു. അവ ഒന്നും വിടാതെ ഞാൻ പറയാം.

शरीरलघुता दीप्तिर्जाठराग्निविवर्धनम् ॥ ४५॥
कृशत्वं च शरीरस्य तदा जायेत निश्चितम् ।
योगाविघ्नकराहारं वर्जयेद्योगवित्तमः ॥ ४६॥
तदा शरीरलघुता, दीप्तिः, जठराग्निविवर्धनं, कृशत्वं, च शरीरस्य निश्चितं जायेत ।
योगवित्तमः योगाविघ्नकराहारं वर्जयेत् ।

അപ്പോൾ ശരീരലാഘവം, തേജസ്സ്, ദഹനശേഷി എന്നിവയുടെ വർദ്ധനവ്. ശരീരം മെലിച്ചിൽ എന്നിവ ശരീരത്തിനുണ്ടാകുന്നു. യോഗത്തെ നന്നായി അറിയുന്നവൻ യോഗത്തിന് തടസ്സമായേക്കാവുന്ന ആഹാരങ്ങൾ ഒഴിവാക്കണം.

लवणं सर्षपं चाम्लमुष्णं रूक्षं च तीक्ष्णकम् ।
शाकजातं रामठादि वह्निस्त्रीपथसेवनम् ॥ ४७॥
प्रातःस्नानोपवासादिकायक्लेशांश्च वर्जयेत् ।
अभ्यासकाले प्रथमं शस्तं क्षीराज्यभोजनम् ॥ ४८॥
लवणं सर्षपं च अम्लम् उष्णं रूक्षं शाकजातं तीक्ष्णकं रामठादि च वर्जयेत् ।
वह्निस्त्रीपथसेवनं प्रातःस्नानं उपवासादिकायक्लेशांश्च वर्जयेत् ।
अभ्यासकाले प्रथमं शस्तं क्षीराज्यभोजनम् ।

ഉപ്പ്, കടുക്, പുളി, ചൂട്, കയ്പുള്ള പച്ചക്കറികൾ, എരിവ്, കായം മുതലായവ ഒഴിവാക്കണം. അഗ്നിയോഗം, സ്ത്രീസംസർഗം, രാവിലെ കുളിക്കുക, ഉപവാസം മുതലായ ശരീരക്ലേശമുണ്ടാക്കുന്ന കാര്യങ്ങളേയും ഉപേക്ഷിക്കണം. അഭ്യാസത്തിന്റെ തുടക്കത്തിൽ പാലും നെയ്യും ചേർത്ത ഭക്ഷണം കഴിക്കണം

गोधूममुद्गशाल्यन्नं योगवृद्धिकरं विदुः ।
ततः परं यथेष्टं तु शक्तः स्याद्वायुधारणे ॥ ४९॥
गोधूममुद्गशाल्यन्नं योगवृद्धिकरं विदुः । ततः परं वायुधारणे तु यथेष्टं शक्तः स्यात् ।

ഗോതമ്പും ചെറുപയറും അരിയും യോഗത്തെ വർദ്ധിപ്പിക്കുന്നതാണെന്ന് അറിഞ്ഞാലും. അതിനുശേഷം വായുവിനെ ധരിക്കുന്നതിൽ യഥേഷ്ടം ശക്തനാകുന്നു.

यथेष्टधारणाद्वायोः सिद्ध्येत्केवलकुम्भकः ।
केवले कुम्भके सिद्धे रेचपूरविवर्जिते ॥ ५०॥
न तस्य दुर्लभं किञ्चित्त्रिषु लोकेषु विद्यते ।
वायोः यथेष्टधारणात् केवलकुम्भकः सिद्ध्येत् । रेचपूरविवर्जिते केवले कुम्भके सिद्धे त्रिषु लोकेषु तस्य दुर्लभं किञ्चित् न विद्यते ।

വായുവിനെ ഇഷ്ടം പോലെ പിടിച്ചു നിർത്താനായാൽ കേവലകുംഭകം സിദ്ധിക്കുന്നു. രേചകവും പൂരകവുമില്ലാതെയുള്ള കേവലകുംഭകം സിദ്ധിക്കുമ്പോൾ അവന് പിന്നെ മൂന്നു ലോകങ്ങളിലും ദുർലഭമായതൊന്നുമുണ്ടാകില്ല.

प्रस्वेदो जायते पूर्वं मर्दनं तेन कारयेत् ॥ ७१॥
ततोऽपि धारणाद्वायोः क्रमेणैव शनैः शनैः।
कम्पो भवति देहस्य आसनस्थस्य देहिनः ॥ ७२॥
पूर्वं प्रस्वेदः जायते तेन मर्दनं कारयेत्। ततः क्रमेण वायोः धारणात् शनैः शनैः आसनस्थस्य देहिनः देहस्य एव कम्पः भवति।

(അയാൾ അഭ്യാസം ആരംഭിക്കുമ്പോൾ)വളരെ നന്നായി വിയർപ്പ് ഉണ്ടാകുന്നു. അയാൾ അതുകൊണ്ട് ശരീരത്തെ മർദ്ദിക്കണം. അതിനുശേഷവും, ശ്വാസം പിടിച്ചുനിർത്തുന്നതിനാൽ, പതുക്കെ പതുക്കെ അങ്ങനെ ഇരിക്കുന്ന യോഗിയുടെ ആത്മാവിലും ദേഹത്തിലും വിറയലുണ്ടാകുന്നു.

ततोऽधिकतराभ्यासाद्दार्दुरी स्वेन जायते।
यथा च दर्दुरो भाव उत्प्लुत्योत्प्लुत्य गच्छति ॥ ७३॥
पद्मासनस्थितो योगी तथा गच्छति भूतले।
ततः स्वेन अधिकतराभ्यासात् दार्दुरी भावः जायते । यथा च दर्दुरः उत्प्लुत्योत्प्लुत्य गच्छति तथा पद्मासनस्थितो योगी भूतले गच्छति।

അനന്തരം അവനവനാൽ കൂടുതൽ അഭ്യാസം ചെയ്യുകകാരണം തവളയുടേതു പോലുള്ള ഭാവം ഉണ്ടാകുന്നു. എങ്ങനെയാണോ തവള ചാടി ചാടി പോകുന്നത്. അങ്ങനെ പദ്മാസനസ്ഥിതനായ യോഗി ഭൂമിയുടെ ഉപരിതലത്തിൽ പോകുന്നു.

ततोऽधिकतराभ्यासाद्भूमित्यागश्च जायते ॥ ७४॥
पद्मासनस्थ एवासौ भूमिमुत्सृज्य वर्तते।
अतिमानुषचेष्टादि तथा सामर्थ्यमुद्भवेत् ॥ ७५॥
ततः अधिकतराभ्यासात् भूमित्यागश्च जायते। असौ पद्मासनस्थः एव भूमिम् उत्सृज्य वर्तते । तथा अतिमानुषचेष्टादिसामर्थ्यं (च) उद्भवेत् ।

വീണ്ടും കൂടുതൽ അഭ്യാസത്താൽ ഭൂമിയിൽ നിന്നും വിടുതലും സംഭവിക്കുന്നു. അദ്ദേഹം പദ്മാസനത്തിലിരുന്നുകൊണ്ടു തന്നെ ഭൂമിയിൽ നിന്നുമകന്ന് വർത്തിക്കുന്നു. അതുപോലെ തന്നെ അതിമാനുഷികമായ കഴിവുകളുമുണ്ടാകുന്നു.

न दर्शयेच्च सामर्थ्यं दर्शनं वीर्यवत्तरम्।
स्वल्पं वा बहुधा दुःखं योगी न व्यथते तदा ॥ ७६॥
स्वल्पं बहुधा वा वीर्यवत्तरं दर्शनं दुःखं (कारयति) अतः योगी सामर्थ्यं न दर्शयेत्। तदा योगी न व्यथते।

സ്വല്പമോ അധികമോ ആകട്ടെ കൂടുതൽ വീര്യവാനെന്ന് കാണിക്കുന്നത് ദുഃഖമുണ്ടാക്കുന്നു. അതുകൊണ്ട് യോഗി കഴിവ് കാണിക്കരുത്. അപ്പോൾ യോഗി ദുഃഖിക്കുന്നില്ല.

अल्पमूत्रपुरीषश्च स्वल्पनिद्रश्च जायते।
कीलवो दृषिका लाला स्वेददुर्गन्धताननेे॥ ७७॥
एतानि सर्वथा तस्य न जायन्ते ततः परम्।
ततोऽधिकतराभ्यासाद्बलमुत्पद्यते बहु॥ ७८॥
अल्पमूत्रपुरीषश्च स्वल्पनिद्रश्च जायते। ततः परं कीलवो दृषिका लाला स्वेददुर्गन्धतानने एतानि सर्वथा तस्य न जायन्ते । ततः अधिकतराभ्यासात् बहु बलम् उत्पद्यते।

മലമൂത്രങ്ങൾ കുറഞ്ഞവനായും ഉറക്കം കുറഞ്ഞവനായും ഭവിക്കുന്നു. അതിനുശേഷം സന്ധികളിൽ വാതമോ കൺപീളയോ ഉമിനീരോ വിയർപ്പിന്റെ ദുർഗന്ധമോ കോട്ടുവായോ ഉണ്ടാകുന്നില്ല. കൂടുതൽ അഭ്യാസം കൊണ്ട് കൂടുതൽ ബലമുണ്ടാകുന്നു.

येन भूचर सिद्धिः स्याद्भूचराणां जये क्षमः।
व्याघ्रो वा शरभो वापि गजो गवय एव वा॥ ७९॥
सिंहो वा योगिना तेन म्रियन्ते हस्तताडिताः।
येन भूचराणां जये क्षमः भूचरसिद्धिः स्यात्। व्याघ्रः वा शरभः वा गजः अपि गवयः एव वा सिंहः वा तेन योगिना हस्तताडिताः म्रियन्ते।

യാതൊന്നിനാൽ ഭൂമിയിലെ എല്ലാ ജീവികളേയും ജയിക്കാനുള്ള സാമർഥ്യവും ഭൂമിയിലെവിടേയും സഞ്ചരിക്കാനുള്ള സിദ്ധിയും ഉണ്ടാകുന്നു. കടുവയോ പുലിയോ ആനയോ കാട്ടുപശുവോ സിംഹം തന്നെയോ ആകട്ടെ യോഗിയുടെ കൈ കൊണ്ടുള്ള ഒരടിയാൽ മരിച്ചുവീഴുന്നു.

कन्दर्पस्य यथा रूपं तथा स्यादपि योगिनः॥ ८०॥
तद्रूपवशगा नार्यः काङ्क्षन्ते तस्य सङ्गमम्।
यदि सङ्गं करोत्येष तस्य बिन्दुक्षयो भवेत्॥ ८१॥
यथा कन्दर्पस्य रूपं तथा योगिनः अपि स्यात्। तद्रूपवशगाः नार्यः तस्य सङ्गमं काङ्क्षन्ते। यदि एषः सङ्गं करोति तस्य बिन्दुक्षयः भवेत्।

യോഗികൾ കാമദേവന്റെ രൂപമെങ്ങിനെയോ അങ്ങനെയാകുന്നു. ആ രൂപത്തിന് അടിമപ്പെട്ട് സ്ത്രീകൾ അവനുമായി സംഗം ആഗ്രഹിക്കുന്നു. സംഗം ചെയ്താൽ അവന് ബിന്ദുക്ഷയം സംഭവിക്കുന്നു.

वर्जयित्वा स्त्रिया सङ्गं कुर्यादभ्यासमादरात् ।
योगिनोऽङ्गे सुगन्धश्च जायते बिन्दुधारणात् ॥ ६२॥
स्त्रिया सङ्गं वर्जयित्वा समादरात् अभ्यासं कुर्यात् । बिन्दुधारणात् योगिनः अङ्गे सुगन्धः जायते च ।

സ്ത്രീയോടുള്ള സംഗം ഉപേക്ഷിച്ച് ആദരവോടെ അഭ്യാസം ചെയ്യണം. ബിന്ദുധാരണം കൊണ്ട് യോഗികളുടെ അവയവങ്ങളിൽ സുഗന്ധമുണ്ടാകുന്നു.

ततो रहस्युपाविष्टः प्रणवं प्लुतमात्रया ।
जपेत्पूर्वार्जितानां तु पापानां नाशहेतवे ॥ ६३॥
ततः रहस्युपाविष्टः पूर्वार्जितानां पापानां नाशहेतवे तु प्लुतमात्रया प्रणवं जपेत् ।

തുടർന്ന് രഹസ്യമായിരുന്ന് പൂർവാർജ്ജിതങ്ങളായ പാപങ്ങളുടെ നാശത്തിനുവേണ്ടി പ്ലുതമാത്രയിൽ പ്രണവം ജപിക്കണം.

सर्वविघ्नहरो मन्त्रः प्रणवः सर्वदोषहा ।
एवमभ्यासयोगेन सिद्धिरारम्भसम्भवा ॥ ६४॥
सर्वविघ्नहरः प्रणवः मन्त्रः सर्वदोषहा (भवति) । एवम् अभ्यासयोगेन सिद्धिः आरम्भसम्भवा (भवति) ।

എല്ലാ വിഘ്നങ്ങളേയും ഇല്ലാതാക്കുന്ന പ്രണവമന്ത്രം എല്ലാ ദോഷങ്ങളേയും ഹനിക്കുന്നതാണ്. ഇപ്രകാരം അഭ്യാസയോഗത്താൽ സിദ്ധികളുണ്ടാകാൻ തുടങ്ങുന്നു.

ततो भवेद्धटावस्था पवनाभ्यासतत्परा ।
प्राणोऽपानो मनो बुद्धिर्जीवात्मपरमात्मनोः ॥ ६५॥
अन्योन्यस्याविरोधेन एकता घटते यदा ।
घटावस्थेति सा प्रोक्ता तच्चिह्नानि ब्रवीम्यहम् ॥ ६६॥
ततः पवनाभ्यासतत्परा घटावस्था भवेत् । यदा प्राणः, अपानः, मनः, बुद्धिः,
जीवात्मपरमात्मनोः अन्योन्यस्य अविरोधेन एकता घटते
(तदा) सा घटावस्था इति प्रोक्ता । अहं तच्चिह्नानि ब्रवीमि ।

തുടർന്ന് പ്രാണായാമാഭ്യാസത്തിനു ശേഷം ഘടാവസ്ഥ ഉണ്ടാകുന്നു. എപ്പോഴാണോ പ്രാണൻ, അപാനൻ, മനസ്സ് ബുദ്ധി എന്നിവക്കും ജീവാത്മപരമാത്മാക്കൾക്കും പരസ്പരം തടസ്സമില്ലാതെ ഏകഭാവം സംഭവിക്കുന്നു അപ്പോൾ അതിനെ ഘടാവസ്ഥാ എന്ന് പറയുന്നു. ഞാനതിന്റെ ലക്ഷണങ്ങളെ പറയാം.

पूर्वं यः कथितोऽभ्यासश्चतुर्थांशं परिग्रहेत्।
दिवा वा यदि वा सायं याममात्रं समभ्यसेत्॥ ६७॥
पूर्वं यः अभ्यासः कथितः (तस्य) चतुर्थांशं परिग्रहेत् । दिवा वा यदि वा सायं याममात्रं समभ्यसेत्।

മുമ്പ് ഏതൊരു അഭ്യാസമാണോ പറയപ്പെട്ടത് അതിന്റെ നാലിലൊരു ഭാഗത്തെ ഗ്രഹിക്കണം. പകലോ വൈകുന്നേരമോ ഒരു യാമം മാത്രം അതഭ്യസിക്കണം.

एकवारं प्रतिदिनं कुर्यात्केवलकुम्भकम्।
इन्द्रियाणीन्द्रियार्थेभ्यो यत्प्रत्याहरणं स्फुटम्॥ ६८॥
योगी कुम्भकमास्थाय प्रत्याहारः स उच्यते।
यद्यत्पश्यति चक्षुर्भ्यां तत्तदात्मेति भावयेत्॥ ६९॥
प्रतिदिनम् एकवारं केवलकुम्भकं कुर्यात्। यत् इन्द्रियाणीन्द्रियार्थेभ्यः प्रत्याहरणं स्फुटं (भवति) सः प्रत्याहारः उच्यते। कुम्भकम् आस्थाय योगी चक्षुभ्यां यत् यत् पश्यति तत् तत् आत्मेति भावयेत्।

പ്രതിദിനം ഒരു പ്രാവശ്യം കേവലകുംഭകം ചെയ്യണം. യാതൊന്നുകൊണ്ടാണോ ഇന്ദ്രിയവിഷയങ്ങളിൽ നിന്നും ഇന്ദ്രിയങ്ങളുടെ തിരിച്ചെടുക്കലിനെ സ്ഫുടമാക്കുന്നത് അത് പ്രത്യാഹാരമെന്ന് പറയപ്പെടുന്നു. കുംഭകത്തിലിരുന്നുകൊണ്ട് യോഗി കണ്ണുകൾകൊണ്ട് എന്തെല്ലാം കാണുന്നുവോ അവയെല്ലാം താൻതന്നെയെന്ന് ഭാവിക്കണം.

यद्यच्छृणोति कर्णाभ्यां तत्तदात्मेति भावयेत्।
लभते नासया यद्यत्तत्तदात्मेति भावयेत्॥ ७०॥
जिह्वया यद्रसं ह्यत्ति तत्तदात्मेति भावयेत्।
त्वचा यद्यत्स्पृशेद्योगी तत्तदात्मेति भावयेत्॥ ७१॥
यद्यत् कर्णाभ्यां शृणोति तत्तद् आत्मेति भावयेत्। यद्यत् नासया लभते तत्तद् आत्मेति भावयेत्। यत् रसं जिह्वया अत्ति हि तत्तद् आत्मेति भावयेत्। योगी त्वचा यद्यत् स्पृशेत् तत्तद् आत्मेति भावयेत्।

എന്തെല്ലാം കാതുകൾകൊണ്ട് കേൾക്കുന്നുവോ അതെല്ലാം താൻതന്നെയെന്ന് കരുതണം. എന്തെല്ലാം മൂക്കിലൂടെ നേടുന്നുവോ അവയെല്ലാം താൻതന്നെയെന്ന് ഭാവിക്കണം. ഏതൊരു രസത്തെ നാവിനാൽ ഭക്ഷിക്കുന്നുവോ അവയെല്ലാം താൻതന്നെയെന്ന് ഭാവിക്കണം. യോഗി ത്വക്കു കൊണ്ട് എന്തിനെയെല്ലാം സ്പർശിക്കുന്നുവോ അവയെല്ലാം താൻതന്നെയെന്ന് ഭാവിക്കണം.

एवं ज्ञानेन्द्रियाणां तु तत्तदात्मनि धारयेत् ।
याममात्रं प्रतिदिनं योगी यत्नादतन्द्रितः ॥ ७२॥
एवं (तत्तत्) ज्ञानेन्द्रियाणां तत्तदात्मनि धारयेत् । प्रतिदिनं याममात्रं अतन्द्रितः योगी यत्नात् (धारयेत्) ।

ഇപ്രകാരം ഓരോ ജ്ഞാനേന്ദ്രിയങ്ങൾക്കും വിഷയമായതെല്ലാം അവനവനെന്ന് ധരിക്കണം എല്ലാ ദിവസവും യോഗി ഉറങ്ങാതെ ഒരുയാമം പ്രയത്നിച്ച് തന്നെ ധാരണയെ പരിശീലിക്കണം.

കണ്ണ് മുതലായ ഇന്ദ്രിയങ്ങളാൽ അറിയുന്നതൊക്കെയും ആത്മാവിൽ നിന്നും ഭിന്നമല്ല എല്ലാം ആ പരമാത്മതത്വമെന്ന് മനസ്സിലുറപ്പിക്കുന്നതാണ് ധാരണ. അതിനുള്ള പരിശീലനക്രമമാണ് ഇവിടെ പറഞ്ഞത്.

यथा वा चित्तसामर्थ्यं जायते योगिनो ध्रुवम् ।
दूरश्रुतिर्दूरदृष्टिः क्षणाद्दूरागमस्तथा ॥ ७३॥
यथा योगिनः चित्तसामर्थ्यं ध्रुवं जायते तथा दूरश्रुतिः दूरदृष्टिः क्षणात् दूरागमः (च भवेत्) ।

(ഇപ്രകാരം ധാരണ സ്വായത്തമാക്കുന്നതിലൂടെ) എങ്ങനെയാണോ യോഗിക്ക് ചിത്തസാമർഥ്യം ഉറപ്പായും സിദ്ധിക്കുന്നത്, അപ്രകാരം തന്നെ ദൂരത്തുള്ളത് കേൾക്കാൻ സാധിക്കുക, ദൂരെയുള്ളത് കാണാൻ സാധിക്കുക, ക്ഷണനേരം കൊണ്ട് തന്നെ ദൂരെ ദിക്കുകളിലേക്കെത്താൻ സാധിക്കുക (മുതലായ സിദ്ധികളും ലഭിക്കുന്നു).

वाक्सिद्धिः कामरूपत्वमदृश्यकरणी तथा ।
मलमूत्रप्रलेपेन लोहादेः स्वर्णता भवेत् ॥ ७४॥
तथा वाक्सिद्धिः कामरूपत्वम् अदृश्यकरणी तथा मलमूत्रप्रलेपेन लोहादेः स्वर्णता (च) भवेत् ।

അപ്രകാരം തന്നെ വാക് സിദ്ധി, ഇഷ്ടരൂപധാരണം, അദൃശ്യനാകുക (മുതലായ സിദ്ധികളും ലഭിക്കുന്നു). അതുപോലെ ആ യോഗിയുടെ മലമൂത്ര ലേപനത്താൽ ലോഹം മുതലായവ സ്വർണ്ണമായി ഭവിക്കുന്നു.

खे गतिस्तस्य जायेत सन्तताभ्यासयोगतः ।
सदा बुद्धिमता भाव्यं योगिना योगसिद्धये ॥ ७५॥
सन्तताभ्यासयोगतःतस्य खे गतिः जायेत । योगसिद्धये योगिना सदा बुद्धिमता भाव्यम् ।

തുടർച്ചയായി യോഗം അഭ്യസിക്കുന്ന യോഗിക്ക് ലഘുഭാരത്വം (ഹവനം), ആകാശസഞ്ചാരസാമർഥ്യം നേടാൻ കഴിയുന്നു. യോഗസിദ്ധിക്കായി യോഗിയാൽ ബുദ്ധിയോടുകൂടിയവനായി ഇരിക്കണം.

ഇവയൊക്കെ ലഭിക്കുമെങ്കിലും യഥാർഥ യോഗശക്തി ഇവയോന്നുമല്ല. അതിനായി ബുദ്ധിപൂർവം പ്രയത്നിക്കണം.

एते विघ्ना महासिद्धेर्न रमेत्तेषु बुद्धिमान् ।
न दर्शयेत्स्वसामर्थ्यं यस्यकस्यापि योगिराट् ॥ ७६॥
एते महासिद्धेः विघ्नाः (भवेयुः) । बुद्धिमान् तेषु न रमेत् । योगिराट् यस्यकस्यापि स्वसामर्थ्यं न दर्शयेत् ।

ഈ ശക്തികൾ യോഗസിദ്ധിക്ക് വലിയ തടസ്സങ്ങളാണ്. അതിനാൽ അവയിൽ ആസ്വാദനം പ്രദർശിപ്പിക്കരുത്. യോഗികളുടെ രാജാവ് ആയും തനിക്കുള്ള ഈ ശക്തികൾ ഒരിക്കലും ആരെയും കാണിച്ച് പ്രകടിപ്പിക്കരുത്.

यथा मूढो यथा मूर्खो यथा बधिर एव वा ।
तथा वर्तेत लोकस्य स्वसामर्थ्यस्य गुप्तये ॥ ७७॥
स्वसामर्थ्यस्य गुप्तये यथा मूढः यथा मूर्खः यथा बधिरः वा लोकस्य तथा वर्तेत ।

തന്റെ ശക്തികൾ മറച്ചുവെക്കാനായി അവൻ ലോകത്തിൽ ഒരു മൂഢനായി, മന്ദബുദ്ധിയായ്, അല്ലെങ്കിൽ ചെവികേൾക്കാത്തവനായി ജീവിക്കണം.

शिष्याश्च स्वस्वकार्येषु प्रार्थयन्ति न संशयः ।
तत्तत्कर्मकरव्यग्रः स्वाभ्यासेऽविस्मृतो भवेत् ॥ ७८॥
(सर्वव्यापारमुत्सृज्य योगनिष्ठो भवेद्यतिः)
अविस्मृत्य गुरोर्वाक्यमभ्यसेत्तदहर्निशम् ।
एवं भवेद्घटावस्था सन्तताभ्यासयोगतः ॥ ७९॥

शिष्याः स्वस्वकार्येषु प्रार्थयन्ति च न संशयः। तत्तत्कर्मकरव्यग्रः स्वाभ्यासे अविस्मृतः भवेत्। गुरोः वाक्यम् अविस्मृत्य तदहर्निशम् अभ्यसेत्। एवं सन्तताभ्यासयोगतः घटावस्था भवेत्।

അവന്റെ ശിഷ്യർ സംശയമില്ലാതെ തങ്ങളുടെ ആഗ്രഹങ്ങൾ നിറവേറ്റാൻ അവനെ അവന്റെ ശക്തികൾ കാണിക്കാനായി പ്രേരിപ്പിക്കും.

ഒരു വ്യക്തി തന്റെ കടമകളിൽ അമിതമായി മാലിന്യപ്പെടുമ്പോൾ യോഗ അഭ്യസിക്കുന്നത് മറക്കാനിടവരുന്നു; അതിനാൽ ഗുരുവിന്റെ വാക്കുകൾ മറക്കാതെ അവൻ രാത്രിയും പകലുമായി യോഗം അഭ്യസിക്കണം. ഇങ്ങനെ സ്ഥിരമായി യോഗത്തിൽ ഏർപ്പെടുന്നവന് ഘടാവസ്ഥ കടന്നുപോകുന്നു.

अनभ्यासवतश्चैव वृथागोष्ठ्या न सिद्ध्यति।
तस्मात्सर्वप्रयत्नेन योगमेव सदाभ्यसेत्॥ ८०॥
अनभ्यासवतः वृथागोष्ठ्या च न सिद्ध्यति एव । तस्मात् सदा सर्वप्रयत्नेन योगमेव अभ्यसेत्।

അഭ്യാസമില്ലാതെ വെറും ചേഷ്ടകൾ കൊണ്ട് ഒന്നും സിദ്ധിക്കില്ല. അതുകൊണ്ട് എല്ലായ്പോഴും എല്ലാ പ്രയത്നത്താലും യോഗം തന്നെ അഭ്യസിക്കണം.

ततः परिचयावस्था जायतेऽभ्यासयोगतः।
वायुः परिचितो यत्नादग्निना सह कुण्डलीम्॥ ८१॥
भावयित्वा सुषुम्नायां प्रविशेदनिरोधतः।
वायुना सह चित्तं च प्रविशेच्च महापथम्॥ ८२॥
यस्य चित्तं स्वपवनः सुषुम्नां प्रविशेदिह।
ततः अभ्यासयोगतः परिचयावस्था जायते। वायुः यत्नात् परिचितः वायुः
अग्निना सह कुण्डलीं भावयित्वा सुषुम्नायाम् अनिरोधतः प्रविशेत्।
वायुना सह चित्तं च महापथं प्रविशेत् च। इह यस्य चित्तं स्वपवनः सुषुम्नां प्रविशेत् ।

ഈ തുടർച്ചയായ അഭ്യാസത്തിലൂടെ പരിചയാവസ്ഥ എന്ന മൂന്നാമത്തെ അവസ്ഥയെ ഒരാൾ നേടുന്നു. കഠിനമായ അഭ്യാസത്തിലൂടെ വായു (ശ്വാസം) അഗ്നിയുമായി കൂടി ചിന്തയുടെ സഹായത്തോടെ കുണ്ഡലിനിയെ തുളച്ച് സുഷുമ്നയിലേക്ക് തടസ്സമില്ലാതെ പ്രവേശിക്കുന്നു. ഒരാളുടെ ചിത്തവും പ്രാണനുമായി കൂടെ മഹാപഥത്തിലേക്ക് പ്രവേശിക്കുന്നു

भूमिरापोऽनलो वायुराकाशश्चेति पञ्चकः ॥ ८३॥
येषु पञ्चसु देवानां धारणा पञ्चधोद्यते ।
पादादिजानुपर्यन्तं पृथिवीस्थानमुच्यते ॥ ८४॥
भूमिः आपः अनलः वायुः आकाशः च इति पञ्चकः (भवति) । येषु पञ्चसु देवानां
धारणा पञ्चधा उद्यते । पादादिजानुपर्यन्तं

പഞ്ചഭൂതങ്ങൾ ഇവയാണ്: പൃഥ്വി, അപസ്, അഗ്നി, വായു, ആകാശം. അഞ്ചിലോരോന്നിലും ദേവകളെ അഞ്ചു വിധത്തിൽ ധാരണ ചെയ്യണം. പാദം മുതൽ കാല്മുട്ടു വരെ ഭൂമിയുടെ സ്ഥാനമായി പറയപ്പെടുന്നു

पृथिवी चतुरस्रं च पीतवर्णं लवर्णकम् ।
पार्थिवे वायुमारोप्य लकारेण समन्वितम् ॥ ८५॥
ध्यायंश्चतुर्भुजाकारं चतुर्वक्त्रं हिरण्मयम् ।
धारयेत्पञ्चघटिकाः पृथिवीजयमाप्नुयात् ॥ ८६॥
पृथिवी चतुरस्रं च पीतवर्णं लवर्णकं (भवति) । पार्थिवे लकारेण समन्वितं वायुम्
आरोप्य चतुर्भुजाकारं चतुर्वक्त्रं हिरण्मयं ध्यायम्
एवं पञ्चघटिकाः धारयेत् । (एवं च) पृथिवीजयम् आप्नुयात् ।

ഇത് ചതുരാകൃതിയിലാണ്, മഞ്ഞ നിറമുള്ളതാണ്, 'ല' എന്ന അക്ഷരം അതിന്റെ ബീജം (വർണം) ആണെന്നും പറയുന്നു. 'ല' എന്ന അക്ഷരത്തെ വായുവിനോടൊപ്പം, അതിനെ പൃഥ്വി പ്രദേശമായ കാലിൽ നിന്ന് മുട്ട് വരെയുള്ള ഭാഗത്തേക്ക് കൊണ്ടുപോകുകയും, സ്വർണ്ണനിറത്തിലുള്ള നാലുമുഖങ്ങളുള്ള ബ്രഹ്മാവിനെ ധ്യാനിച്ചുകൊണ്ടും ആ പ്രദേശത്ത് രണ്ടു മണിക്കൂർ ധാരണ ചെയ്യുകയും ചെയ്യണം.

അപ്പോൾ അയാൾക്ക് ഭൂതത്വത്തെ ജയിക്കാം.

पृथिवीयोगतो मृत्युर्न भवेदस्य योगिनः ।
आजानोः पायुपर्यन्तमपां स्थानं प्रकीर्तितम् ॥ ८७॥
पृथिवीयोगतः अस्य योगिनः मृत्युः न भवेत् । आजानोः पायुपर्यन्तम् अपां स्थानं (इति)
प्रकीर्तितम् (भवति) ।

ഭൂമിയിലേക്കുള്ള ഈ അതിപ്രഭുത്വം മൂലം മരണഭയം അയാളെ ബാധിക്കില്ല. മുട്ട് മുതൽ ഗുദം വരെയുള്ള ഭാഗം അപ് (ജലം) ഭാഗമായി പറയുന്നു.

आपोऽर्धचन्द्रं शुक्लं च वंबीजं परिकीर्तितम् ।
वारुणे वायुमारोप्य वकारेण समन्वितम् ॥ ८८॥
स्मरन्नारायणं देवं चतुर्बाहुं किरीटिनम् ।
शुद्धस्फटिकसङ्काशं पीतवाससमच्युतम् ॥ ८९॥
धारयेत्पञ्चघटिकाः सर्वपापैः प्रमुच्यते ।
ततो जलाद्भयं नास्ति जले मृत्युर्न विद्यते ॥ ९०॥

आपः अर्धचन्द्रं शुक्लं च वं बीजं परिकीर्तितं (भवति)। वारुणे वकारेण समन्वितं वायुम् आरोप्य नारायणं चतुर्बाहुं किरीटिनम् शुद्धस्फटिकसङ्काशं पीतवाससम् अच्युतं देवं स्मरन् पञ्चघटिकाः धारयेत्। (तदा) सर्वपापैः प्रमुच्यते। ततः जलात् भयं नास्ति। जले मृत्युः न विद्यते।

അപസ് അർദ്ധചന്ദ്രാകൃതിയിലുള്ളതും വെളുത്ത നിറത്തിലുള്ളതും 'വ' എന്ന ബീജാക്ഷരമുള്ളതുമാണ്. 'വ' എന്ന അക്ഷരം വായുവിനൊപ്പം അപസ് പ്രദേശത്തിലൂടെ ഉയർത്തി കൊണ്ടുപോകുകയും, നാല് കൈകളും കിരീടം ധരിച്ചതുമായ നാരായണനെ, സുതാര്യമായ സ്ഫടികമണം പോലെ തെളിച്ചമുള്ളതും കുങ്കുമ നിറമുള്ള വസ്ത്രം ധരിച്ചതുമായ, ക്ഷയമില്ലാത്തതുമായ രൂപത്തിൽ ധ്യാനിക്കുകയും ചെയ്യണം. ഇങ്ങനെ ആ പ്രദേശത്ത് രണ്ട് മണിക്കൂർ ധാരണചെയ്താൽ, അയാൾ എല്ലാ പാപങ്ങളിൽ നിന്നും മോചിതനാവുന്നു. പിന്നീട് വെള്ളത്തിൽ നിന്നുള്ള ഭയം അയാളെ ബാധിക്കില്ല, വെള്ളത്തിൽ മരണമുണ്ടാകുകയുമില്ല

आपायोर्हृदयान्तं च वह्निस्थानं प्रकीर्तितम् ।
वह्निस्त्रिकोणं रक्तं च रेफाक्षरसमुद्भवम् ॥ ९१॥

आपायोः हृदयान्तं च वह्निस्थानं (इति) प्रकीर्तितं (भवति) । वह्निः त्रिकोणं रक्तं रेफाक्षरसमुद्भवं च (भवति)।

ഗുദം മുതൽ ഹൃദയം വരെ അഗ്നിയുടെ പ്രദേശമായാണ് പറയുന്നത്. അഗ്നി ത്രികോണാകൃതിയിലുള്ളതും ചുവപ്പുനിറമുള്ളതും 'ര' എന്ന ബീജാക്ഷരത്തിൽ നിന്നുണ്ടായതുമാണ്.

वह्नौ चानिलमारोप्य रेफाक्षरसमुज्ज्वलम् ।
त्रियक्षं वरदं रुद्रं तरुणादित्यसंनिभम् ॥ ९२॥
भस्मोद्धूलितसर्वाङ्गं सुप्रसन्नमनुस्मरन् ।
धारयेत्पञ्चघटिका वह्निनासौ न दाह्यते ॥ ९३॥
न दह्यते शरीरं च प्रविष्टस्याग्निमण्डले ।

वह्नौ रेफाक्षरसमुज्ज्वलं अनिलमारोप्य च त्रियक्षं वरदं तरुणादित्यसंनिभम् भस्मोद्धूलितसर्वाङ्गं सुप्रसन्नं रुद्रम् अनुस्मरन् पञ्चघटिकाः
धारयेत्। असौ वह्निना न दाह्यते। अग्निमण्डले प्रविष्टस्य शरीरं च न दह्यते ।

ര എന്ന അക്ഷരത്തോടു കൂടി ഉജ്ജ്വലമായി നിൽക്കുന്ന വായുവിനെ അഗ്നിയിൽ ചേർത്തിട്ട് മൂന്നു കണ്ണുകൾ ഉള്ളവനായ, എല്ലാ ഇച്ഛകളും അനുഗ്രഹിക്കുന്നവനായ,ഉച്ചവെയിലിന്റെ നിറമുള്ളവനായ, ശുദ്ധമായ വിഭൂതി ശരീരത്തിൽ എല്ലായിടത്തും പുരട്ടിയവനായ, സന്തുഷ്ടമായ മുഖഭാവമുള്ളവനായ രുദ്രനെ ധ്യാനിക്കണം. അവിടെ രണ്ടുമണിക്കൂർ ധാരണ പ്രയോഗിച്ചാൽ, ശരീരം അഗ്നിയിലേക്ക് പ്രവേശിച്ചാലും അവൻ അഗ്നിയിൽ കത്തുകയില്ല.

आहृदयाद्भ्रुवोर्मध्यं वायुस्थानं प्रकीर्तितम् ॥ ९४॥
आहृदयात् भ्रुवोः मध्यं वायुस्थानं (इति) प्रकीर्तितं (भवति)।

ഹൃദയത്തിൽ നിന്ന് ഭ്രൂമധ്യം വരെ വായുവിന്റെ സ്ഥാനം എന്ന് പറയുന്നു.

वायुः षट्कोणकं कृष्णं यकाराक्षरभासुरम् ।
मारुतं मरुतां स्थाने यकाराक्षरभासुरम् ॥ ९५॥
धारयेत्तत्र सर्वज्ञमीश्वरं विश्वतोमुखम् ।
धारयेत्पञ्चघटिका वायुवद्व्योमगो भवेत् ॥ ९६॥
मरणं न तु वायोश्च भयं भवति योगिनः ।
वायुः यकाराक्षरभासुरं षट्कोणकं कृष्णं (च भवति)। यकाराक्षरभासुरं मारुतं मरुतां स्थाने धारयेत्। तत्र सर्वज्ञमीश्वरं विश्वतोमुखम् पञ्चघटिकाः धारयेत्। (तदा) वायुवत् व्योमगः भवेत्। योगिनः तु वायोः भयं मरणं च न भवति।

വായു ഷട്കോണ ആകൃതിയുള്ളതും, കറുത്ത നിറമുള്ളതും, 'യ' അക്ഷരത്തിൽ പ്രകാശിക്കുന്നതുമാണ്. യകാരത്തോടു കൂടിയിരിക്കുന്ന പ്രാണനെ വായുവിന്റെ പ്രദേശത്ത് ധരിക്കണം.

അവിടെ സർവജ്ഞനായ, എല്ലാ ദിക്കിലും മുഖമുള്ള ഈശ്വരനെ രണ്ടുമണിക്കൂർ ധാരണ ചെയ്യണം. അവൻ വായുവിലും പിന്നീട് ആകാശത്തിലും പ്രവേശിക്കുന്നു. ആ യോഗിക്ക് വായുവിൽ നിന്നും ഭയമോ മരണമോ സംഭവിക്കില്ല

आभ्रूमध्यात्तु मूर्धान्तमाकाशस्थानमुच्यते ॥ ९७॥
आभ्रूमध्यात् मूर्धान्तं तु आकाशस्थानम् (इति) उच्यते।

ഭ്രൂമധ്യം മുതൽ നെറുക വരെ ആകാശസ്ഥാനമെന്ന് പറയപ്പെടുന്നു.

व्योम वृत्तं च धूम्रं च हकाराक्षरभासुरम् ।
आकाशे वायुमारोप्य हकारोपरि शङ्करम् ॥ ९८॥
बिन्दुरूपं महादेवं व्योमाकारं सदाशिवम् ।
शुद्धस्फटिकसङ्काशं धृतबालेन्दुमौलिनम् ॥ ९९॥
पञ्चवक्त्रयुतं सौम्यं दशबाहुं त्रिलोचनम् ।
सर्वायुधैर्धृताकारं सर्वभूषणभूषितम् ॥ १००॥
उमार्धदेहं वरदं सर्वकारणकारणम् ।
आकाशधारणात्तस्य खेचरत्वं भवेद्ध्रुवम् ॥ १०१॥

व्योम वृत्तं च धूम्रं च हकाराक्षरभासुरं (भवति) । आकाशे वायुमारोप्य हकारोपरि बिन्दुरूपं महादेवं व्योमाकारं सदाशिवं शुद्धस्फटिकसङ्काशं धृतबालेन्दुमौलिनं पञ्चवक्त्रयुतं सौम्यं दशबाहुं त्रिलोचनम् सर्वायुधैर्धृताकारं सर्वभूषणभूषितम् उमार्धदेहं वरदं सर्वकारणकारणं शङ्करम् (धारयेत्) । आकाशधारणात् ध्रुवम् तस्य खेचरत्वं भवेत् ।

അതിന്റെ ആകൃതി വൃത്തവും നിറം ധൂമ്രനിറവും 'ഹ' അക്ഷരത്തിൽ പ്രകാശിക്കുന്നതുമാണ്. ആകാശപ്രദേശത്തിലൂടെ ശ്വാസം ഉയർത്തി, സന്തോഷം നൽകുന്നവനായ, ബിന്ദുരൂപിയുമായ, മഹാദേവനായ, ആകാശരൂപിയായ, സ്വച്ഛമായ സ്ഫടികംപോലെ പ്രകാശിക്കുന്നവനായ, തലയിൽ ഉദയചന്ദ്രൻ ധരിച്ചവനായ, അഞ്ചു മുഖങ്ങളുള്ളവനായ, പത്ത് കൈകളും മൂന്ന് കണ്ണുകളും ഉള്ളവനായ, സന്തുഷ്ടമായ മുഖഭാവം കൊണ്ടവനായ, സകലായുധങ്ങളും ധരിച്ചവനായ, സകലാഭരണങ്ങളും അണിഞ്ഞവനായ, ശരീരത്തിന്റെ പകുതി ഉമാദേവിയെ ഉൾക്കൊള്ളുന്നവനായ,അനുഗ്രഹം നൽകാൻ തയാറായവനായ, എല്ലാ കാരണങ്ങൾക്കും കാരണനായവനായ സദാശിവനെ (ധാരണ ചെയ്യണം). ആകാശപ്രദേശത്ത് ധാരണ ചെയ്താൽ അവൻ ആകാശത്തിലൂടെ പറക്കാനുള്ള ശക്തി (ലഘുത്വം) നിശ്ചയമായി നേടും.

यत्रकुत्र स्थितो वापि सुखमत्यन्तमश्नुते ।
एवं च धारणाः पञ्च कुर्याद्योगी विचक्षणः ॥ १०२॥

(सः) यत्रकुत्र वा स्थितः अपि अत्यन्तं सुखम् अश्नुते । एवं च विचक्षणः योगी पञ्च धारणाः कुर्यात्

അവൻ എവിടെയാണായാലും പരമാനന്ദം അനുഭവിക്കുന്നു. യോഗത്തിൽ പ്രാവീണ്യം ഉള്ളവൻ ഈ അഞ്ചു ധാരണകളും അഭ്യസിക്കണം.

ततो दृढशरीरः स्यान्मृत्युस्तस्य न विद्यते ।
ब्रह्मणः प्रलयेनापि न सीदति महामतिः ॥ १०३॥
ततः दृढशरीरः स्यात् तस्य मृत्युः न विद्यते । ब्रह्मणः प्रलयेनापि सः महामतिः न सीदति ।

അവൻ എവിടെയാണായാലും പരമാനന്ദം അനുഭവിക്കുന്നു. യോഗത്തിൽ പ്രാവീണ്യം ഉള്ളവൻ ഈ അഞ്ചു ധാരണകളും അഭ്യസിക്കണം.

समभ्यसेत्तथा ध्यानं घटिकाषष्टिमेव च ।
वायुं निरुध्य चाकाशे देवतामिष्टदामिति ॥ १०४॥
सगुणं ध्यानमेतत्स्यादणिमादिगुणप्रदम् ।
निर्गुणध्यानयुक्तस्य समाधिश्च ततो भवेत् ॥ १०५॥
तथा घटिकाषष्टिं एव च ध्यानं समभ्यसेत् । आकाशे वायुं निरुध्य च इष्टदां देवतां (ध्यायेत्) ।
एतत् अणिमादिगुणप्रदं सगुणं ध्यानं स्यात् ।
ततः निर्गुणध्यानयुक्तस्य समाधिः च भवेत् ।

പിന്നീട് ആറു ഘടിക (2 മണിക്കൂർ 24 മിനിറ്റ്) കാലം ധാരണ അഭ്യസിക്കണം. ശ്വാസം ആകാശദേശത്ത് തടഞ്ഞു, തനിക്കാഗ്രഹം നിറവേറുന്ന ദേവനെ ധ്യാനിക്കുന്നത് സഗുണധ്യാനമായി കണക്കാക്കപ്പെടുന്നു, ഇത് അണിമാദി സിദ്ധികളെ നൽകുന്നു. നിർഗുണധ്യാനത്തിൽ ഏർപ്പെട്ടാൽ സമാധിസ്ഥിതിയെ യോഗി നേടുന്നു

दिनद्वादशकेनैव समाधिं समवाप्नुयात् ।
वायुं निरुध्य मेधावी जीवन्मुक्तो भवत्ययम् ॥ १०६॥
दिनद्वादशकेन एव समाधिं समवाप्नुयात् । अयं मेधावी वायुं निरुध्य जीवन्मुक्तः भवति ।

കുറഞ്ഞത് പന്ത്രണ്ടു ദിവസത്തിനകം സമാധിസ്ഥിതി നേടുന്നു. ശ്വാസം നിയന്ത്രിച്ച് പ്രജ്ഞാവാൻ മോക്ഷസ്ഥിതിയിലാകുന്നു.

समाधिः समतावस्था जीवात्मपरमात्मनोः ।
यदि स्वदेहमुत्स्रष्टुमिच्छा चेदुत्सृजेत्स्वयम् ॥ १०७॥
जीवात्मपरमात्मनोः समतावस्था एव समाधिः (भवति) । यदि स्वदेहमुत्स्रष्टुम् इच्छा (भवति)
चेत् स्वयम् उत्सृजेत् ।

സമാധി എന്നു പറയുന്നത് ജീവാത്മാവും പരമാത്മാവും വ്യത്യാസമില്ലാത്ത നിലയിലാകുന്നത് തന്നെയാണ്. ശരീരം ഉപേക്ഷിക്കണമെന്നാഗ്രഹമുണ്ടെങ്കിൽ, അവൻ അങ്ങനെ ചെയ്യാൻ കഴിയും.

परब्रह्मणि लीयेत न तस्योत्क्रान्तिरिष्यते ।
अथ नो चेत्समुत्स्रष्टुं स्वशरीरं प्रियं यदि ॥ १०८॥
सर्वलोकेषु विहरन्नणिमादिगुणान्वितः ।
(सः) परब्रह्मणि लीयेत तस्य उत्क्रान्तिः न इष्यते । अथ यदि स्वशरीरं प्रियं, समुत्स्रष्टुं न (इष्यते) चेत्
अणिमादिगुणान्वितः सर्वलोकेषु विहरन् (भवति) ।

അവൻ പരബ്രഹ്മത്തിൽ ലയിക്കുന്നു. ഉത്ക്രാന്തി (മരണാനന്തര യാത്ര) വേണ്ടതുമില്ല.

ശരീരം അത്യന്തം പ്രിയമാകുകയാണെങ്കിൽ, അവൻ സകല ലോകങ്ങളിലും
അണിമാദി സിദ്ധികൾ സഹിതം ജീവിക്കുന്നു.

कदाचित्स्वेच्छया देवो भूत्वा स्वर्गे महीयते ॥ १०९॥
मनुष्यो वापि यक्षो वा स्वेच्छयापीक्षणाद्भवेत् ।
सिंहो व्याघ्रो गजो वाश्वः स्वेच्छया बहुतामियात् ॥ ११०॥
कदाचित् स्वेच्छया देवः भूत्वा स्वर्गे महीयते । मनुष्यः वा अपि यक्षः वा स्वेच्छयापीक्षणाद्भवेत् ।
सिंहः व्याघ्रः गजो वाश्वः स्वेच्छया बहुतामियात्

ഒരിക്കൽ ദേവനായി സ്വർഗത്തിൽ മാനം കിട്ടുകയും ചെയ്യുന്നു. അല്ലെങ്കിൽ മനുഷ്യനായി, യക്ഷനായി സ്വഇച്ഛ പ്രകാരം ജനിക്കുന്നു. സിംഹം, കടുവ, ആന, കുതിര തുടങ്ങിയ രൂപങ്ങളും സ്വച്ഛേയാൽ സ്വീകരിക്കാൻ കഴിയും.

यथेष्टमेव वर्तेत यद्वा योगी महेश्वरः ।
अभ्यासभेदतो भेदः फलं तु सममेव हि ॥ १११॥
यथेष्टमेव वर्तेत यद्वा योगी महेश्वरः । अभ्यासभेदतो भेदः (भवति) । फलं तु सममेव हि ।

യോഗി മഹേശ്വരനായി, തനിക്കിഷ്ടമുള്ളത്രയും കാലം ജീവിക്കുന്നു. അഭ്യാസ രീതികളിൽ മാത്രമേ വ്യത്യാസമുള്ളു, ഫലം ഒന്നു തന്നെയാണ്.

पार्ष्णिं वामस्य पादस्य योनिस्थाने नियोजयेत् ।
प्रसार्य दक्षिणं पादं हस्ताभ्यां धारयेद्दृढम् ॥ ११२॥
चुबुकं हृदि विन्यस्य पूरयेद्वायुना पुनः ।
कुम्भकेन यथाशक्ति धारयित्वा तु रेचयेत् ॥ ११३॥

वामाङ्गेन समभ्यस्य दक्षाङ्गेन ततोऽभ्यसेत्।
प्रसारितस्तु यः पादस्तमूरूपरि नामयेत्॥ ११४॥
अयमेव महाबन्ध उभयत्रैवमभ्यसेत्।
वामस्य पादस्य पार्ष्णिं योनिस्थाने नियोजयेत् । दक्षिणं पादं प्रसार्य हस्ताभ्यां दृढं धारयेत्।
पुनः चुबुकं हृदि विन्यस्य वायुना पूरयेत् । कुम्भकेन यथाशक्ति धारयित्वा तु रेचयेत्
वामाङ्गेन समभ्यस्य दक्षाङ्गेन ततः अभ्यसेत् । प्रसारितः तु यः पादस्तमूरूपरि नामयेत्
अयमेव महाबन्ध उभयत्र एवम् अभ्यसेत् ।

ഇടതുകാലിന്റെ തടിയാൽ മൂലാധാരത്തെ അമർത്തി, വലത് കാലു നീട്ടി, അത് രണ്ട് കൈകളാൽ പിടിച്ചുവയ്ക്കുക. തല ചുണ്ടിൽ ചാഞ്ചല്യരഹിതമായി വെച്ച്, ശ്വാസം പതുക്കെ ആകർഷിക്കുക. അത്രയും നേരം പിടിച്ച് വച്ചശ്വാസം പിന്നീട് പതുക്കെ പുറത്തുവിടുക. ഇടതു കാലിൽ ചെയ്തു കഴിഞ്ഞാൽ, വലതിലും ചെയ്യുക. ഈ സ്ഥിതി മഹാബന്ധം എന്നറിയപ്പെടുന്നു; ഇത് ഇരുവശവും അഭ്യസിക്കണം.

महाबन्धस्थितो योगी कृत्वा पूरकमेकधीः॥ ११५॥
वायुना गतिमावृत्य निभृतं कर्णमुद्रया।
पुटद्वयं समाक्रम्य वायुः स्फुरति सत्वरम्॥ ११६॥
अयमेव महावेधः सिद्धैरभ्यस्यतेऽनिशम्।
महाबन्धस्थितः योगी एकधीः पूरकं कृत्वा वायुना गतिमावृत्य निभृतं कर्णमुद्रया ।
पुटद्वयं समाक्रम्य वायुः स्फुरति सत्वरम् अयमेव महावेधः सिद्धैः अनिशम् अभ्यस्यते ।

മഹാബന്ധത്തിൽ ഇരുന്ന് ഏകാഗ്രതയോടെ ശ്വാസം ആകർഷിച്ച്, കുറുകെ ദഹനമണ്ഡലത്തിലൂടെ വായുവിന്റെ ഗതിയെ കർണമുദ്രയോടെ തടയണം. ഇത് മഹാവേധ എന്നറിയപ്പെടുന്നു. സിദ്ധന്മാർ ഇത് പതിവായി അഭ്യസിക്കുന്നു.

अन्तः कपालकुहरे जिह्वां व्यावृत्य धारयेत्॥ ११७॥
भ्रूमध्यदृष्टिरप्येषा मुद्रा भवति खेचरी।
भ्रूमध्यदृष्टिः अपि अन्तः कपालकुहरे जिह्वां व्यावृत्य धारयेत् । एषा मुद्रा भवति खेचरी।

നാവിന്റെ അഗ്രം തലക്കമ്പിയിലെ ഉള്ളിലേക്ക് തള്ളുകയും, കണ്ണുകൾ ഭ്രൂമധ്യത്തിൽ നിയോഗിക്കുകയും ചെയ്യുക ഇത് ഖേചരി മുദ്ര എന്നറിയപ്പെടുന്നു.

कण्ठमाकुञ्च्य हृदये स्थापयेद्दृढया धिया ॥ ११८॥
बन्धो जालन्धराख्योऽयं मृत्युमातङ्गकेसरी ।
दृढया धिया कण्ठमाकुञ्च्य हृदये स्थापयेत् । मृत्युमातङ्गकेसरी अयं बन्धः जालन्धराख्यः (भवति) ।

ഉറച്ച ബുദ്ധിയോടുകൂടി കഴുത്തിന്റെ മാംസപേശികൾ ചുരുക്കി, താടി ഹൃദയ ഭാഗത്ത് അമർത്തി വയ്ക്കുക ഇത് ജാലന്ധരബന്ധം. മരണമാകുന്ന ആനയെ ജയിക്കുന്ന സിംഹംപോലെയാണിത്.

बन्धो येन सुषुम्नायां प्राणस्तूड्डीयते यतः ॥ ११९॥
उड्यानाख्यो हि बन्धोऽयं योगिभिः समुदाहृतः ।
यतः येन सुषुम्नायां प्राणः तु उड्डीयते अयं बन्धः योगिभिः उड्यानाख्यः बन्धः हि समुदाहृतः

ഏതൊന്നിനാലാണോ ഏതു കാരണത്താലാണോ പ്രാണൻ സുഷുമ്നയിലൂടെ ഉയർന്ന് പറക്കാൻ കാരണമാകുന്നത് ആ ബന്ധം ഉഡ്ഡീയാനബന്ധം എന്നാണ് യോഗിമാരാൽ അറിയപ്പെടുന്നത്.

पार्ष्णिभागेन सम्पीड्य योनिमाकुञ्चयेद्दृढम् ॥ १२०॥
अपानमूर्ध्वमुत्थाप्य योनिबन्धोऽयमुच्यते
पार्ष्णिभागेन सम्पीड्य अपानम् ऊर्ध्वमुत्थाप्य योनिं दृढम् आकुञ्चयेत् । अयं योनिबन्धः उच्यते ।

മൂലാധാരത്തിൽ കാൽ ഉപ്പൂറ്റി അമർത്തി അകത്തേക്ക് ചുരുക്കുക, അപാനനെ മുകളിലേക്ക് ആകർഷിച്ച് വലിക്കുക ഇത് യോനിബന്ധം എന്നാണ് അറിയപ്പെടുന്നത്.

प्राणापानौ नादबिन्दू मूलबन्धेन चैकताम् ॥ १२१॥
गत्वा योगस्य संसिद्धिं यच्छतो नात्र संशयः ।
मूलबन्धेन प्राणापानौ नादबिन्दू च एकतां गत्वा योगस्य संसिद्धिं यच्छतः नात्र संशयः ।

മൂലബന്ധത്തിലൂടെ പ്രാണനും അപാനനും, നാദവും ബിന്ദുവും ഒന്നാകുന്നു. ഇത് യോഗത്തിൽ വിജയം നൽകുന്നു ഇതിൽ സംശയം വേണ്ട.

करणी विपरीताख्या सर्वव्याधिविनाशिनी ॥ १२२॥
नित्यमभ्यासयुक्तस्य जाठराग्निविवर्धनी ।
आहारो बहुलस्तस्य सम्पाद्यः साधकस्य च ॥ १२३॥
अल्पाहारो यदि भवेदग्निर्देहं हरेत्क्षणात् ।
नित्यमभ्यासयुक्तस्य विपरीताख्या करणी सर्वव्याधिविनाशिनी जाठराग्निविवर्धनी ।
आहारः तस्य बहुलः सम्पाद्यः (रक्षेत्) । यदि साधकस्य च अल्पाहारः भवेत् अग्निः त्क्षणात् देहं हरेत् ।

വിപരീത എന്നു പേരായ കരണി നിത്യവും അഭ്യസിച്ചാൽ എല്ലാ രോഗങ്ങളും നശിക്കുന്നു. ജഠരാഗ്നി വർധിക്കുന്നു. അതിനാൽ സാധകൻ ഭക്ഷണം കൂടുതൽ ശേഖരിക്കണം, സാധകൻ അല്പാഹാരിയായാൽ അഗ്നി ശരീരം തന്നെ ദഹിപ്പിക്കും.

अधःशिरश्चोर्ध्वपादः क्षणं स्यात्प्रथमे दिने ॥ १२४॥
क्षणाच्च किञ्चिदधिकमभ्यसेत्तु दिनेदिने ।
वली च पलितं चैव षण्मासार्धान्न दृश्यते ॥ १२५॥
प्रथमे दिने अधःशिरश्चोर्ध्वपादः क्षणं स्यात् । दिनेदिने तु क्षणाच्च किञ्चिदधिकमभ्यसेत् । वली च पलितं चैव षण्मासार्धान्न दृश्यते ।

ആദ്യദിവസം തല താഴേക്കായും കാൽ ഉയർത്തിയും, ക്ഷണം (കുറച്ച് സമയം) നിലനിൽക്കണം. ആ സമയം ഓരോ ദിവസം ഓരോ ക്ഷണമായി കൂട്ടി കൂട്ടി പോകണം. മൂന്നു മാസം കൊണ്ട് ത്വക്കിലെ ചുളിവും മറ്റു വാർദ്ധക്യ ലക്ഷണവും അദൃശ്യമായി പോകുന്നു.

याममात्रं तु यो नित्यमभ्यसेत्स तु कालजित् ।
वज्रोलीमभ्यसेद्यस्तु स योगी सिद्धिभाजनम् ॥ १२६॥
यः याममात्रं तु नित्यमभ्यसेत् सः तु कालजित् (भवति) ।यः तु वज्रोलीमभ्यसेत् स योगी सिद्धिभाजनं च भवति ।

ഒരു യാമം (24 മിനിറ്റ്) മാത്രമേ ദിനവും അഭ്യസിക്കേണ്ടതുള്ളൂ. അവൻ സമയത്തെ ജയിക്കുന്നു. വജ്രോലി അഭ്യസിക്കുന്നവൻ സകല സിദ്ധികളും നേടിയ യോഗിയായിത്തീരുന്നു.

लभ्यते यदि तस्यैव योगसिद्धिः करे स्थिता ।
अतीतानागतं वेत्ति खेचरी च भवेद्ध्रुवम् ॥ १२७॥
अमरीं यः पिबेन्नित्यं नस्यं कुर्वन्दिने दिने ।
वज्रोलीमभ्यसेन्नित्यममरोलीति कथ्यते ॥ १२८॥
यदि तस्यैव लभ्यते योगसिद्धिः करे स्थिता । अतीतानागतं वेत्ति खेचरी च भवेद्ध्रुवम् अमरीं यः पिबेन्नित्यं नस्यं कुर्वन्दिने दिने । वज्रोलीमभ्यसेन्नित्यममरोलीति कथ्यते ।

യോഗസിദ്ധികൾ നേടണമെങ്കിൽ, അവൻ മാത്രമേ അതിന് യോഗ്യനാവൂ.അവൻ ഭാവിയും ഭൂതവും അറിയുന്നു, ആകാശത്തിൽ സഞ്ചരിക്കുന്നു. അമൃതം പാനം ചെയ്ത് അവൻ ദിനംപ്രതി അമരനാകുന്നു. ദിവസേന വജ്രോലി അഭ്യസിക്കണം.അപ്പോൾ അതിന് അമരോലി എന്ന് പറയപ്പെടുന്നു.

ततो भवेद्राजयोगो नान्तरा भवति ध्रुवम् ।
यदा तु राजयोगेन निष्पन्ना योगिभिः क्रिया ॥ १२९॥
तदा विवेकवैराग्यं जायते योगिनो ध्रुवम् ।
विष्णुर्नाम महायोगी महाभूतो महातपाः ॥ १३०॥
तत्त्वमार्गे यथा दीपो दृश्यते पुरुषोत्तमः ।
ततो राजयोगः भवेत् । नान्तरा भवति ध्रुवम् । यदा तु योगिभिः राजयोगेन क्रिया
निष्पन्ना तदा योगिनः विवेकवैराग्यं ध्रुवं जायते ।
विष्णुः नाम महायोगी महाभूतो महातपाः पुरुषोत्तमः तत्त्वमार्गे यथा दीपः तथा दृश्यते ।

അവൻ രാജയോഗം നേടുന്നു, തടസങ്ങൾ ഉണ്ടാകാറില്ല. രാജയോഗത്തിലൂടെ പ്രവർത്തിയെ പൂർത്തിയാക്കി വിശുദ്ധിജ്ഞാനവും വസ്തുക്കളിലേക്കുള്ള വേരോട്ടമില്ലായ്മയും നേടുന്നു. വിഷ്ണു മഹായോഗിയായും, വ്രതശീലനായും, ഉത്തമപുരുഷനായും സത്യപഥത്തിൽ ദീപം പോലെ ദൃശ്യമാകുന്നു.

यः स्तनः पूर्वपीतस्तं निष्पीड्य मुदमश्नुते ॥ १३१॥
यस्माज्जातो भगात्पूर्वं तस्मिन्नेव भगे रमन् ।
या माता सा पुनर्भार्या या भार्या मातरेव हि ॥ १३२॥
यः पिता स पुनः पुत्रो यः पुत्रः स पुनः पिता ।
एवं संसारचक्रं कूपचक्रेण घटा इव ॥ १३३॥
भ्रमन्तो योनिजन्मानि श्रुत्वा लोकान्समश्नुते ।
यः स्तनः पूर्वपीतः तं निष्पीड्य मुदमश्नुते । यस्मात् भगात् जातः तस्मिन्नेव भगे रमन् । या माता सा पुनर्भार्या या भार्या मातरेव हि ।
यः पिता स पुनः पुत्रो यः पुत्रः स पुनः पिता । एवं संसारचक्रं कूपचक्रेण घटा इव भ्रमन्तः योनिजन्मानि श्रुत्वा लोकान् समश्नुते ।

മുൻജന്മത്തിൽ മുലകൊടുത്ത അവളെ ഇപ്പോൾ സ്നേഹത്തോടെ ചേർത്തുപിടിക്കുന്നു.അവൻ ജനിച്ച യോനിയെതന്നെ ഇപ്പോൾ ആസ്വദിക്കുന്നു.

അമ്മയായിരുന്നവൾ ഇനി ഭാര്യയും, ഇപ്പോൾ ഭാര്യയായവൾ (അല്ലെങ്കിൽ) അമ്മയും. പിതാവായവൻ വീണ്ടും മകനാകുന്നു. മകനായവൻ വീണ്ടും പിതാവാകുന്നു.ഈ ലോകത്തിലെ അഹങ്കാരങ്ങൾ ജനനമരണചക്രത്തിൽ കിണറ്റിലെ ചക്രത്തിലൂടെ (കപ്പിയിലെ കയറിൽ) കറങ്ങിന്ന ബക്കറ്റ് പോലെയാണ്.

त्रयो लोकास्त्रयो वेदास्तिस्रः सन्ध्यास्त्रयः स्वराः ॥ १३४॥
त्रयोऽग्नयश्च त्रिगुणाः स्थिताः सर्वे त्रयाक्षरे ।
त्रयाणामक्षराणां च योऽधीतेऽप्यर्धमक्षरम् ॥ १३५॥
तेन सर्वमिदं प्रोतं तत्सत्यं तत्परं पदम् ।
त्रयो लोकास्त्रयो वेदास्तिस्रः सन्ध्यास्त्रयः स्वराः त्रयोऽग्नयश्च त्रिगुणाः स्थिताः सर्वे त्रयाक्षरे
त्रयाणामक्षराणां च योऽधीतेऽप्यर्धमक्षरम् तेन सर्वमिदं प्रोतं तत्सत्यं तत्परं पदम् ।

മൂന്നു ലോകങ്ങൾ, മൂന്നു വേദങ്ങൾ, മൂന്നു സന്ധ്യകൾ (പ്രഭാതം, മധ്യാഹ്നം, സായാഹ്നം), മൂന്നു സ്വരങ്ങൾ, മൂന്നു അഗ്നികൾ, മൂന്ന് ഗുണങ്ങൾ, ഇവ മുഴുവനും മൂന്നക്ഷരത്തിൽ സ്ഥിതിചെയ്യുന്നു. ഈ മൂന്നക്ഷരങ്ങളേയും അർധാക്ഷരത്തേയും മനസ്സിലാക്കുന്നവൻ ലോകങ്ങളെ ഒറ്റ നൂലിൽ പറ്റിച്ചിരിക്കുന്നു. ഇതാണ് സത്യം, പരമപദം.

ഈ ലോകത്തിലെ അഹങ്കാരങ്ങൾ ജനനമരണചക്രത്തിൽ കിണറ്റിലെ ചക്രത്തിലൂടെ (കപ്പിയിലെ കയറിൽ) കറങ്ങിന്ന ബക്കറ്റ് പോലെയാണ്.

पुष्पमध्ये यथा गन्धः पयोमध्ये यथा घृतम् ॥ १३६॥
तिलमध्ये यथा तैलं पाषाणेष्विव काञ्चनम् ।
हृदि स्थाने स्थितं पद्मं तस्य वक्त्रमधोमुखम् ॥ १३७॥
ऊर्ध्वनालमधोबिन्दुस्तस्य मध्ये स्थितं मनः ।
यथा पुष्पमध्ये गन्धः यथा पयोमध्ये घृतम् यथा तिलमध्ये तैलं पाषाणेषु काञ्चनम् इव च ।
हृदि स्थाने स्थितं पद्मं तस्य वक्त्रमधोमुखम् ऊर्ध्वनालमधोबिन्दुस्तस्य मध्ये स्थितं मनः ।

പൂവിൽ സുഗന്ധം പോലെയും, പാലിൽ നെയ്യ് പോലെയും, എള്ളിൽ എണ്ണ പോലെയും,ഗണ്ഡകത്തുള്ള കല്ലിൽ പൊന്നുപോലെയും, ഹൃദയത്തിൽ കമലം സ്ഥിതിചെയ്യുന്നു.അതിന്റെയും മുഖം താഴേക്ക്, തണ്ടു മുകളിലേക്ക്. ബിന്ദു താഴേക്കാണ്, മദ്ധ്യത്തിൽ മനസ്സാണ്.

अकारे रेचितं पद्ममुकारेणैव भिद्यते ॥ १३८॥
मकारे लभते नादमर्धमात्रा तु निश्चला ।
अकारे रेचितं पद्ममुकारेणैव भिद्यते मकारे लभते नादमर्धमात्रा तु निश्चला ।

'അ' അക്ഷരത്തിൽ കമലം വിരിയുന്നു, 'ഉ' അക്ഷരത്തിൽ പിളരുന്നു. 'മ' അക്ഷരത്തിൽ നാദം നേടുന്നു. അർദ്ധമാത്ര നിശബ്ദതയാണ്.

शुद्धस्फटिकसङ्काशं निष्कलं पापनाशनम् ॥ १३९॥
लभते योगयुक्तात्मा पुरुषस्तत्परं पदम् ।
योगयुक्तात्मा पुरुषः तत्परं पदं शुद्धस्फटिकसङ्काशं निष्कलं पापनाशनं लभते ।

യോഗഭ്യാസിയ്ക്ക് ശുദ്ധമായ സ്ഫടികംപോലെ ഭാഗങ്ങളില്ലാത്ത, പാപങ്ങൾ നശിപ്പിക്കുന്ന പരമപദം ലഭിക്കുന്നു.

कूर्मः स्वपाणिपादादिशिरश्चात्मनि धारयेत् ॥ १४०॥
एवं द्वारेषु सर्वेषु वायुपूरितरेचितः ।
निषिद्धं तु नवद्वारे ऊर्ध्वं प्राङ्निश्वसंस्तथा ॥ १४१॥
कूर्मः स्वपाणिपादादिशिरश्चात्मनि धारयेत् । एवं द्वारेषु सर्वेषु वायुपूरितरेचितः । निषिद्धं तु नवद्वारे ऊर्ध्वं प्राङ्निश्वसंस्तथा

ആമ തന്റെ കൈകളും തലയും ഒളിപ്പിക്കുന്ന പോലെ ശ്വാസം അകത്തു കൊണ്ടുപോകുകയും നവദ്വാരങ്ങളിലൂടെ പുറത്തുവിടുകയും ചെയ്യുന്നു. അവൻ ശ്വാസം മുകളിലേക്ക് ഊതി പുറത്ത് വിടുന്നു.

घटमध्ये यथा दीपो निवातं कुम्भकं विदुः ।
निषिद्धैर्नवभिद्वारैर्निर्जने निरुपद्रवे ॥ १४२॥
निश्चितं त्वात्ममात्रेणावशिष्टं योगसेवयेत्युपनिषत् ॥
घटमध्ये यथा दीपो निवातं कुम्भकं विदुः । निषिद्धैर्नवभिद्वारैर्निर्जने निरुपद्रवे । निश्चितं त्वात्ममात्रेणावशिष्टं योगसेवयेत् ॥

ഒരു വായുമില്ലാത്ത പാത്രത്തിൽ വച്ചിരിക്കുന്ന ദീപം പോലെ ഹൃദയത്തിൽ നിലനിൽക്കുന്ന ചഞ്ചലതയില്ലാത്ത അവസ്ഥ യോഗത്തിലൂടെ കാണപ്പെടുന്നു.
ഇത് ആത്മാവാണ് – മറ്റൊന്നുമല്ല

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

इति योगतत्त्वोपनिषत् समाप्ता ॥ ഇതി യോഗതത്ത്വോപനിഷത് ശം.

Name Spells Tradition

Haṭha Vidyā®

Hatha Vidya expounds the quintessence of the science of Yoga stressing on the tradition and scientific theory. We take utmost care not to lose the values brought forth by our ancient sages and great masters. Our main objective is to spread the avidness on ancient values among the masses who are caught up in the modern day rat race. We focus on the karma of imparting the traditional Yoga around the globe through workshops and seminars ensuring the wholehearted participation of our skilled and dedicated teachers.

Hakāraḥ kīrtitaḥ sūryaśṭhakāraścandra ucyate
sūryācandramasoryaogāddhaṭhyogo nigadyate

'Ha' signifies the Sun and 'Tha' signifies the Moon.
The union of Sun and Moon is called Hatha Yoga.

The term **"Hatha Vidya"** means the wisdom of Yoga. 'Hatha' in Sanskrit is composed of two syllables 'Ha' and 'Tha', in which 'Ha' represents the Sun or the vital energy and 'Tha' represents the Moon, the mental energy. When practising **Hatha Vidya**, the synchronized flow of these two energies leads to a balanced state of mind.

Hatha Vidya is the purest and the most traditional form of yoga. It is the first step to improve one's psycho-physiological state (mind and body) to attain complete wellbeing. **Hatha Vidya** empowers the practitioner to control the mind through the body.

“Anthem of Haṭha Vidyā Tradition”

Prachodayāt

anādyantamonkārajyotissvarūpam
tapobhūminiṣṭhaṃ śivaṃ jñānagamyam
tamādyaṃ guruṃ yogadaṃ hyādināthaṃ
samīḍe ca siddhān caturo'pyashītiḥ 1

gurormīnanāthasya tattantrayogam
śubhaṃ yogatantraṃ ca gorakṣavāṇīm
adhītyaiva tatkarma-niṣṭhaṃ tathānu
prakāśasvarūpo bhaveyaṃ mumukṣuḥ 2

tadarthaṃ varaṃ dehi mokṣapradātri!
haṭhaṃ dehi mahyaṃ layopāyavidyām
pavitraṃ bhavetkarma vāṅme variṣṭhā
niruddhaṃ ca cittaṃ bhavedyogavṛttyā 3

prasuptāṃ bhujaṅgīṃ samutthāpya mūlāt
nayeyaṃ sumārge hi mokṣaprade'smin
praviṣṭā yadā sā suṣumnāṃ sunāḍīm
cale-dūrdhvamārge śivenābhiyuñjyāt 4

dhariṣye vrataṃ jāgarasyātmaśakteḥ
jagadyajñatṛptaṃ bhavetkarmaṇā naḥ
kariṣye hitaṃ bhuñjamāno hi tyaktvā
tadarthaṃ śriyaṃ dehi kāyobalaṃ ca 5

I praise that Shiva, who is without beginning and end, who embodies the radiance of Om, who is devoted to the realm of penance, and who can be attained only through knowledge. I also revere that primordial Guru, Adinatha, who bestows yoga, along with the 84 Siddhas.

As a seeker of liberation, after studying the sacred Tantra Yoga of Guru Minanatha and the auspicious Yoga Tantra of Gorakshanatha, may I become steadfast in my actions and manifest as a being of pure light.

O bestower of liberation, grant me this boon; bestow upon me the knowledge of Hatha, the means of union. Through the path of yoga, may my actions be purified, my words be noble, and my mind be steadfast.

I must awaken the dormant Kundalini from the Muladhara and lead her along the true path that grants liberation. When she enters the radiant Sushumna Nadi, may she ascend and merge with Shiva.

I take a vow for the awakening of my inner strength. May the world be nourished and fulfilled through our actions. While relinquishing attachment, I shall do what benefits all. For this, grant me prosperity and the strength of good health.