

Yoga Tārāvalī

vande gurūṇāṃ caraṇāravinde
sandarśitasvātmasukhāvabodhe |
janasya ye jāṅgalikāyamāne
saṃsāra hālāhala mohaśantyai || 1 ||

sadāśivoktāni sapādalakṣa
layāvadhānāni vasanti loke |
nādānusandhāna samādhimekaṃ
manyāmahe mānyatamaṃ layānām || 2 ||

sa recapūrairailasya kumbhaiḥ
sarvāsu nāḍīṣu viśodhitāsu |
anāhatākhyo bahubhiḥ prakāḥ
airantaḥ pravarteta sadā ninādaḥ || 3 ||

nādānusandhāna namo'stu tubhyam
tvāṃ sādhanam tattvapadasyajāne |
bhavatprasādātpavanena sākam
viliyate viṣṇupademanome || 4 ||

jālandharoḍyāṇanamūlabandhān
jalpanti kaṅṭhodarapāyumūlāt |
bandhatraye'sminparicīyamāne
bandhaḥ kuto dāruṇakālapāśāt || 5 ||

oḍyāṇajālandharamūlabandhaiḥ
unnidritāyāmuragāṅganāyām |
pratyaṅgamukhatvātpraviśansuṣumnām
gamāgamau muñcati gandhavāhaḥ || 6 ||

utthāpitādhārahutāśanolkaiḥ
ākuñcanaiḥ śaśvadapānavāyoḥ |
santāpitāccandramasaḥ patantī
pīyūṣadhārāṃ pibatīha dhanyaḥ || 7 ||

bandhatrayābhyāsavipāka jātām
vivarjitām recaka pūrakābhyām |
viśoṣayantī viṣayapravāham
vidyām bhaje kevalakum bharūpām || 8 ||

anāhate cetasi sāvadhānaiḥ
abhyāsaśurairanubhūyamānā |
saṃstambhita śvāsamaṇaḥ pracārā
sā jṛmbhate kevala kumbhakaśrīḥ || 9 ||

sahasraśaḥ santu haṭheṣu kumbhāḥ
sambhāvyate kevala kumbha eva |
kumbhottame yatratu recapūrau
prāṇasya na prākṛtavaikṛtākhyau || 10 ||

trikūṭanāmni stimate'ntaraṅge
khe stambhite kevalakumbhakena |
prāṇānilo bhānuśaśaṅka nāḍyau
vihāya sadyo vilayaṃ prayāti || 11 ||

pratyāhṛtaḥ kevalakumbhakena
prabuddha kuṇḍalyupabhuktaśeṣaḥ |
prāṇaḥ pracīcīna pathena mandaṃ
vilīyate viṣṇupadāntarāle || 12 ||

niraṅkuśanāṃ śvasanodgamānāṃ
nirodhanaiḥ kevalakumbhakākhyaiḥ |
udeti sarvendriyavṛttiśunyo
marullayaḥ ko'pi mahāmatīnām || 13 ||

na dr̥ṣṭilakṣyāṇi na cittabandho
na deśakālau na ca vāyurodhaḥ |
na dhāraṇādhyāna pariśramo vā
samedhamāne sati rājayoge || 14 ||

aśeṣadr̥śyojjhitadr̥ṇmayānām
avasthitānāmiha rājayoge |
na jāgaro nāpi susuptibhāvo
na jīvitaṃ no maraṇaṃ vicitraṃ || 15 ||

aham mamatvāt vyapahāya sarvaṃ
śrīrājayoge sthiraṃ mānasānām |
na draṣṭṛtā nāsti ca dr̥śyabhāvaḥ
sā jṛmbhate kevala saṃvideva || 16 ||

netre yathon meṣanimeṣaśunye
vāyuryathā varjitarecapūrah |
manaśca saṅkalpa vikalpa śunyaṃ
manonmanī sā mayi sannidhattām || 17 ||

cittendriyāṅāṃ ciranigraheṇa
śvāsapracāre śamiteyamīndrāḥ |
nivātadīpā iva niścalāṅgāḥ
manonmanīmagnadhiyo bhavanti || 18 ||

unmanyavasthādhigamāya vidvan
upāyamekaṃ tavanirdiśamaḥ |
paśyannudāsīnatayā prapañcaṃ
saṅkalpamunmūlaya sāvadhānaḥ || 19 ||

prasahya saṅkalpa paraṃparāṅāṃ
saṃbhedane santatasāvadhānam |
ālambanāśādapacīyamānaṃ
śanaiḥ śanaiḥ śantimupaiti cetaḥ || 20 ||

niśvāsalopairnibhṛtaiḥ śarīraiḥ
netrāmbujairardhanimīlitaīśca |
āvīrbhavantīmamanaskamudrām
ālokayāmo munipuṅgavānām || 21 ||

amīyamīndrāḥ sahajāmanaskāt
ahaṃ mamatve śithilāyamāne |
manotigaṃ māruta vṛtti śunyaṃ
gacchanti bhāvaṃ gaganāvaśeṣam || 22 ||

nivartayantī nikhilendriyāṅi
pravartayantīṃ paramātmayogam |
saṃvinmayīṃ tāṃ sahajāmanaskām
kadā gamiṣyāmi gatānyabhāvaḥ || 23 ||

pratyagvimarśatiśayena puṃsām
prācīnagandheṣu palāyiteṣu |
prādurbhavetkācidajāḍyanidrā
prapañcacintāṃ parivarjayantī || 24 ||

vicchinna saṅkalpavikalpamūle
niḥśeṣanirmūlita karmajāle |
nirantarābhyāsantānta bhadrā
sā jṛmbhate yogini yoganidrā || 25 ||

viśrāntimāsādya turīyatalpe
viśvādyavasthātritayoparisthe |
saṁvinmayiṁ kāmapi sarvakālaṁ
nidrā sakhe nirviśa nirvikalpām || 26 ||

prakāśamāne paramātmabhānau
naśyatyavidyātimire samaste |
aho budhā nirmaladṛṣṭayo'pi
kiñcinna paśyanti jagatsamagram || 27 ||

siddhiṁ tathāvidhamanovilayāṁ samādhau
śrīśailaśṛṅgakuhareṣu kadopalapsye |
gātraṁ tadā mama latāḥ pariveṣṭayanti
karṇe yadā viracayanti khagāścanīḍān || 28 ||

vicaratumatireṣā nirvikalpesamādhau
kucakalaśayuge vā kṛṣṇasārekṣaṇānām |
caratujaḍamate vā sajjanānāṁ mate vā
mati kṛta guṇa doṣā māṁ vibhuṁ na sprṣanti || 29 ||

<http://www.yogastudies.org/dharma-downloads/> - v1.2 Jan 2014