॥ योगविषयः ॥

गुरुश्च गुरुपुत्रश्च ये चान्ये गुरुबान्धवाः।
अन्योषंच क्रमाज्ज्येष्ठास्तेषां पादौ नमाम्यहम्॥ १॥
यदृशी भावनातितं तं गुरुं प्रणमाम्यहम्।
भ्रान्तश्च भ्रमते लोको निर्भ्रान्तः कृतनिश्चयः॥ २॥
तस्य सिध्यन्ति पुरुषा आदिनाथे व्यवस्थिताः।
कुलजातिसमायुक्तः सुचरित्रगुणान्वितः॥ ३॥
गुरुभक्तियुतो धीमान् स शिष्य इति कथ्यते।
आकुलेनादिनाथेन केजापूपीनवासिना॥ ४॥
कृपयैव परं तत्त्वं मीननाथोऽपि बोधतः।
मीननाथोऽपि सच्छिष्यं प्रत्युवाच समाहितः॥ ५॥
त्वं गुरुस्त्वञ्च शिष्यश्च शिष्यस्य च गुरोरपि।
नानयोरपि भद्रेऽअत्र समसिद्धिः प्रजायते॥ ६॥
उमाषङ्करपुत्रोऽहं मीननाथो मुनीश्वरः।
कथयामि परं तत्त्वं कुलाकुलविबोधकम्॥ ७॥
आधारः स्वाधिष्ठानञ्च मणिपूरसनाहतम्।
विशुद्धिराज्ञा कौलानि षट चक्राणि शुभानि च॥ ८॥
आधारश्च गुदे तस्थौ स्वाधिष्ठानञ्च लिङ्गके।
मणिपूरं नाभिगतं हृदये चाप्यनाहतम्॥ ९॥
विशुद्धिः कण्ठदेशे च आज्ञाचक्रं भ्रुवोर्मुखम्।
चक्रभेदमिति ज्ञात्वा चक्रातीतं निरञ्जनम्॥ १०॥
इडा वहति वामे च पिङ्गला वहति दक्षिणे।
इदापिङ्गलयोर्मध्ये सुषुम्ना सुखरूपिणी॥ ११॥
आधारे लिङ्गनाभौ हृदयसरसिजे तालुमूले ललाटे।
द्वे पत्र षोडशारे द्विदशदशदले द्वादशार्धे चतुष्के
नासान्ते बालमध्ये डफकठसहिते कण्ठदेशे स्वराणाम्
हं क्षं तत्त्वार्थयुक्तं सकलदलगतं वर्णरूपं नमामि॥ १२॥
प्राणोऽपानः समानश्च उदानो व्यान एव च।
पञ्चकर्मेन्द्रययुक्तः क्रियाशक्तिसमुद्यताः॥ १३॥
नागः कूर्मश्च कृकरो देवदत्तो धनञ्जयः।

पञ्चज्ञानेन्द्रियैर्युक्ताः बुद्धिशक्तिसमन्विताः॥ १४॥
पावकश्शक्तिमध्यस्थो नाभिचक्रे रविः स्थितः।
बन्धमुद्रा कृतास्सर्वे नासाग्रे तु सुलोचनम्॥ १५॥
अकारो वह्निदेशे च उकारो हृदि संस्थितः।
मकारश्चः भ्रुवोर्मध्ये वचनाच्च निबोधयेत्॥ १६॥
ब्रह्मग्रन्थिरधष्कारे विष्णुग्रन्थिर्हृदि स्थितः।
रुद्रग्रन्थिर्भ्रुवोर्मध्ये विमुच्यन्ते त्रयस्तथा॥ १७॥
अकारो ब्रह्म इत्याहुः उकारो विष्णुरुच्यते।
मकारे च शिवं साक्षाच्छन्तेश्शान्ततरं परम्॥ १८॥
कण्ठसंकोचनं कृत्वा द्वे नाड्यौ स्तम्भयेद् दृढम्।
रसनापिड्यमानान्तु षोडशश्चोर्ध्वगामिनि॥ १९॥
त्रिकूटं त्रिहठाचैव गोल्हाटं शिखरं तथा।
त्रिशिखं वज्रमोङ्कार मूर्ध्वनाखं भ्रुवोर्मुखम्॥ २०॥
आकुञ्चयेद्रविञ्चैव पश्चान्नाडी प्रवर्तते।
भेदे त्रिहठसंघट्टमुभयोश्शशिदर्शनम्॥ २१॥
प्रणवा गुदनाला च नलिनी सर्पिणी तथा।
बङ्कनालि क्षया शौरी कुण्दली कुन्दलाः स्मृताः॥ २२॥
कुण्दलीं चालयेत् प्राणो भेदिते शशिमण्डले।
सिध्यन्ति वज्रगुम्भानि नव द्वाराणि बन्धयेत्॥ २३॥
सुमनः पावनारूढः स गाढं निर्गुणस्तथा।
ब्रह्मस्थाननिनादेन शंखिन्यामृतवर्षिणी॥ २४॥
षट्चक्रमण्डलोद्धारं ज्ञानदीपं प्रकाशयेत्।
सर्वेषां स्नापनं देहे क्रियते देवतार्चनम्॥ २५॥
चन्द्रामृतेन चिद्रूपमीश्वरं स्नाप्य भक्तितः।
मनःपुष्पं तथा देयमर्चतेत्परमं शिवम्॥ २६॥
आत्मरूपं तमालोक्य ज्ञानरूपं निरामयम्।
दृश्यते देहरूपेण सर्वव्यापी निरञ्जनः॥ २७॥
हंस हंस पदे वाक्यं प्राणिनां देहमाश्रितः।
सम्प्राणापानयोर्ग्रन्थिरूपे ... त्यभिधीयते॥ २८॥
सहस्रमेकञ्च युतं षट्छतं चैव सर्वदा।
उच्चारपदतो हंसः सोऽहमित्यभिधीयते॥ २९॥

पूर्वभागे मथो लिङ्गं शंखिन्यां चैव पश्चिमम्।
ज्योतिर्लिङ्गं भ्रुवोर्मध्ये रक्तशुक्लात्मकं शिवम्॥ ३०॥
पूर्वपश्चिमदिग्भागे वज्रदण्डे व्यवस्थिते।
द्वौ षष्टिभोगिनी स्थानं पशाल्लिङ्गं प्रकाशयेत्॥ ३१॥
शीताशीतं परं स्थानं मेदोमज्जाभिपूरितम्।
स्रवति ब्रह्मणः स्थानात् सिञ्चते भुवनत्रयम्॥ ३२॥
सर्वव्याधिक्रियाकर्म वातपित्तसमन्वितम्।
दशाष्टदोषरहितं मीननाथेन कथ्यते॥ ३३॥

॥ इति मत्स्येन्द्रनाथविरचितं भक्तिसं सम्पूर्णम् ॥

Please send corrections to Mike Magee (ac70@cityscape.co.uk)
Last updated January 2, 1998