॥ ध्यानबिन्दूपनिषत् ॥

ध्यात्वा यद्ब्रह्ममात्रं ते स्वावशेषधिया ययुः ।
योगतत्त्वज्ञानफलं तत्स्वमात्रं विचिन्तये ॥
ॐ सह नाववतु ॥ सह नौ भुनक्तु ॥
सह वीर्यं करवावहै ॥
तेजस्विनावधीतमस्तु मा विद्विषावहै ॥
ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः ॥
यदि शैलसमं पापं विस्तीर्णं बहुयोजनम् ।
भिद्यते ध्यानयोगेन नान्यो भेदो कदाचन ॥ १॥
बीजाक्षरं परं बिन्दुं नादो तस्योपरि स्थितम् ।
सशब्दं चाक्षरे क्षीणे निःशब्दं परमं पदम् ॥ २॥
अनाहतं तु यच्छब्दं तस्य शब्दस्य यत्परम् ।
तत्परं विन्दते यस्तु स योगी छिन्नसंशयः ॥ ३॥
वालाग्रशतसाहस्रं तस्य भागस्य भागिनः ।
तस्य भागस्य भागार्धं तत्क्षये तु निरञ्जनम् ॥ ४॥
पुष्पमध्ये यथा गन्धः पयोमध्ये यथा घृतम् ।
तिलमध्ये यथा तैलं पाषाणाष्विव काञ्चनम् ॥ ५॥
एवं सर्वाणि भूतानि मणौ सूत्र इवात्मनि ।
स्थिरबुद्धिरसंमूढो ब्रह्मविद्ब्रह्मणिस्थितः ॥ ६॥
तिलानां तु यथा तैलं पुष्पे गन्ध इवाश्रितः ।
पुरुषस्य शरीरे तु सबाह्याभ्यन्तरे स्थितः ॥ ७॥
वृक्षं तु सकलं विद्याच्छाया तस्यैव निष्कला ।
सकले निष्कले भावे सर्वत्रात्मा व्यवस्थितः ॥ ८॥
ओमित्येकाक्षरं ब्रह्म ध्येयं सर्वमुमुक्षिभिः ।
पृथिव्यग्निश्च ऋग्वेदो भूरित्येव पितामहः ॥ ९॥
अकारे तु लयं प्राप्ते प्रथमे प्रणवांशके ।
अन्तरिक्षं यजुर्वायुर्भुवो विष्णुर्जनार्दनः ॥ १०॥
उकारे तु लयं प्राप्ते द्वितीये प्रणवांशके ।
द्यौः सूर्यः सामवेदश्च स्वरित्येव महेश्वरः ॥ ११॥
मकारे तु लयं प्राप्ते तृतीये प्रणवांशके ।
अकारः पीतवर्णः स्याद्रजोगुण उदीरितः ॥ १२॥
उकारः सात्त्विकः शुक्लो मकारः कृष्णतामसः ।
अष्टाङ्गं च चतुष्पादं त्रिस्थानं पञ्चदैवतम् ॥ १३॥

ओङ्कारं यो न जानाति ब्रह्मणो न भवेत्तु सः ।
प्रणवो धनुः शरो ह्यात्मा ब्रह्म तल्लक्ष्यमुच्यते ॥ १४ ॥
अप्रमत्तेन वेद्धव्यं शरवत्तन्मयो भवेत् ।
निवर्तन्ते क्रियाः सर्वास्तस्मिन्दृष्टे परावरे ॥ १५ ॥
ओङ्कारप्रभवा देवा ओङ्कारप्रभवाः स्वराः ।
ओङ्कारप्रभवं सर्वं त्रैलोक्यं सचराचरम् ॥ १६ ॥
ह्रस्वो दहति पापानि दीर्घः सम्पत्प्रदोऽव्ययः ।
अर्धमात्रा समायुक्तः प्रणवो मोक्षदायकः ॥ १७ ॥
तैलधारामिवाच्छिन्नं दीर्घघण्टानिनादवत् ।
अवाच्यं प्रणवस्याग्रं यस्तं वेद स वेदवित् ॥ १८ ॥
हृत्पद्मकर्णिकामध्ये स्थिरदीपनिभाकृतिम् ।
अङ्गुष्ठमात्रमचलं ध्यायेदोङ्कारमीश्वरम् ॥ १९ ॥
इडया वायुमापुर्य पूरयित्वोदरस्थितम् ।
ओङ्कारं देहमध्यस्थं ध्यायेज्ज्वालवलीवृतम् ॥ २० ॥
ब्रह्मा पूरक इत्युक्तो विष्णुः कुम्भक उच्यते ।
रेचो रुद्र इति प्रोक्तः प्राणायामस्य देवताः ॥ २१ ॥
आत्मानमरणिं कृत्वा प्रणवं चोत्तरारणिम् ।
ध्याननिर्मथनाभ्यासादेव पश्येन्निगूढवत् ॥ २२ ॥
ओङ्कारध्वनिनादेन वायोः संहरणान्तिकम् ।
यावद्बलं समादध्यात्सम्यङ्नादलयावधि ॥ २३ ॥
गमागमस्थं गमनादिशून्य-
मोङ्कारमेकं रविकोटिदीप्तिम् ।
पश्यन्ति ये सर्वजनान्तरस्थं
हंसात्मकं ते विरजा भवन्ति ॥ २४ ॥
यन्मनस्त्रिजगत्सृष्टिस्थितिव्यसनकर्मकृत् ।
तन्मनो विलयं याति तद्विष्णोः परमं पदम् ॥ २५ ॥
अष्टपत्रं तु हृत्पद्मं द्वात्रिंशत्केसरान्वितम् ।
तस्य मध्ये स्थितो भानुर्भानुमध्यगतः शशी ॥ २६ ॥
शशिमध्यगतो वह्निर्वह्निमध्यगता प्रभा ।
प्रभामध्यगतं पीठं नानारत्नप्रवेष्टितम् ॥ २७ ॥
तस्य मध्यगतं देवं वासुदेवं निरञ्जनम् ।
श्रीवत्सकौस्तुभोरस्कं मुक्तामणिविभूषितम् ॥ २८ ॥
शुद्धस्फटिकसंकाशं चन्द्रकोटिसमप्रभम् ।
एवं ध्यायेन्महाविष्णुमेवं वा विनयान्वितः ॥ २९ ॥
अतसीपुष्पसंकाशं नाभिस्थाने प्रतिष्ठितम् ।
चतुर्भुजं महाविष्णुं पूरकेण विचिन्तयेत् ॥ ३० ॥

कुम्भकेन हृदिस्थाने चिन्तयेत्कमलासनम् ।
ब्रह्माणं रक्तगौराभं चतुर्वक्त्रं पितामहम् ॥ ३१॥
रेचकेन तु विद्यात्मा ललाटस्थं त्रिलोचनम् ।
शुद्धस्फटिकसंकाशं निष्कलं पापनाशनम् ॥ ३२॥
अञ्जपत्रमधःपुष्पमूर्ध्वनालमधोमुखम् ।
कदलीपुष्पसंकाशं सर्ववेदमयं शिवम् ॥ ३३॥
शतारं शतपत्राढ्यं विकीर्णाम्बुजकर्णिकम् ।
तत्रार्कचन्द्रवह्नीनामुपर्युपरि चिन्तयेत् ॥ ३४॥
पद्मस्योद्घाटनं कृत्वा बोधचन्द्राग्निसूर्यकम् ।
तस्य हृद्बीजमाहृत्य आत्मानं चरते ध्रुवम् ॥ ३५॥
त्रिस्थानं च त्रिमात्रं च त्रिब्रह्म च त्रयाक्षरम् ।
त्रिमात्रमर्धमात्रं वा यस्तं वेद स वेदवित् ॥ ३६॥
तैलधारमिवाच्छिन्नदीर्घघण्टानिनादवत् ।
बिन्दुनादकलातीतं यस्तं वेद स वेदवित् ॥ ३७॥
यथैवत्पलनालेन तोयमाकर्षयेन्नरः ।
तथैवओत्कर्षयेद्वायुं योगी योगपथे स्थितः ॥ ३८॥
अर्धमात्रात्मकं कृत्वा कोशीभूतं तु पङ्कजम् ।
कर्षयेन्नलमात्रेण भ्रुवोर्मध्ये लयं नयेत् ॥ ३९॥
भ्रुवोर्मध्ये ललाटे तु नासिकायास्तु मूलतः ।
जानीयादमृतं स्थानं तद्ब्रह्मायतनं महत् ॥ ४०॥
आसनं प्राणसंरोधः प्रत्याहारश्च धारणा ।
ध्यानं समाधिरेतानि योगाङ्गानि भवन्ति षट् ॥ ४१॥
आसनानि च तावन्ति यावन्त्यो जीवजातयः ।
एतेषानतुलान्भेदान्विजानाति महेश्वरः ॥ ४२॥
छिद्रं भद्रं तथा सिंहं पद्मं चेति चतुष्टयम् ।
आधारं प्रथमं चक्रं स्वाधिष्ठानं द्वितीयकम् ॥ ४३॥
योनिस्थानं तयोर्मध्ये कामरूपं निगद्यते ।
आधाराख्ये गुदस्थाने पङ्कजं यच्चतुर्दलम् ॥ ४४॥
तन्मध्ये प्रोच्यते योनिः कामाख्या सिद्धवन्दिता ।
योनिमध्ये स्थितं लिङ्गं पश्चिमाभिमुखं तथा ॥ ४५॥
मस्तके मणिवद्भिन्नं यो जानाति स योगवित् ।
तप्तचामीकराकारं तडिल्लेखेव विस्फुरत् ॥ ४६॥
चतुरस्रमुपर्यग्नेरधो मेढ्रात्प्रतिष्ठितम् ।
स्वशब्देन भवेत्प्राणः स्वाधिष्ठानं तदाश्रयम् ॥ ४७॥
स्वाधिष्ठानं ततश्चक्रं मेढ्रमेव निगद्यते ।
मणिवत्तन्तुना यत्र वायुना पूरितं वपुः ॥ ४८॥

तन्नाभिमण्डलं चक्रं प्रोच्यते मणिपूरकम् ।
द्वादशारमहाचक्रे पुण्यपापनियन्त्रितः ॥ ४९ ॥
तावज्जीवो भ्रमत्येवं यावत्तत्त्वं न विन्दति ।
ऊर्ध्वं मेढ्रादथो नाभेः कन्दो योऽस्ति खगाण्डवत् ॥ ५० ॥
तत्र नाड्यः समुत्पन्नाः सहस्राणि द्विसप्ततिः ।
तेषु नाडीसहस्रेषु द्विसप्ततिरुदाहृताः ॥ ५१ ॥
प्रधानाः प्राणवाहिन्यो भूयस्तत्र दश स्मृताः ।
इडा च पिङ्गला चैव सुषुम्ना च तृतीयका ॥ ५२ ॥
गान्धारी हस्तिजिह्वा च पूषा चैव यशस्विनि ।
अलम्बुसा कुहूरत्र शङ्खिनी दशमी स्मृता ॥ ५३ ॥
एवं नाडीमयं चक्रं विज्ञेयं योगिना सदा ।
सततं प्राणवाहिन्यः सोम सूर्याग्निदेवताः ॥ ५४ ॥
इडापिङ्गलासुषुम्नास्तिस्रो नाड्यः प्रकीर्तिताः ।
इडा वामे स्थिता भागे पिङ्गला दक्षिणे स्थिता ॥ ५५ ॥
सुषुम्ना मध्यदेशे तु प्राणमार्गास्त्रयः स्मृताः ।
प्राणोऽपानः समानश्चोदानो व्यानस्तथैव च ॥ ५६ ॥
नागः कूर्मः कृकरको देवदत्तो धनञ्जयः ।
प्राणाद्याः पञ्च विख्याता नागाद्याः पञ्च वायवः ॥ ५७ ॥
एते नाडीसहस्रेषु वर्तन्ते जीवरूपिणः ।
प्राणापानवशो जीवो ह्यधश्चोर्ध्वं प्रधावति ॥ ५८ ॥
वामदक्षिणमार्गेण चञ्चलत्वान्न दृश्यते ।
आक्षिप्तो भुजदण्डेन यथोच्चलति कन्दुकः ॥ ५९ ॥
प्राणापानसमाक्षिप्तस्तद्वज्जीवो न विश्रमेत् ।
अपानात्कर्षति प्राणोऽपानः प्राणाच्च कर्षति ॥ ६० ॥
खगरज्जुवदित्येतद्यो जानाति स योगवित् ।
हकारेण बहिर्याति सकारेण विशेत्पुनः ॥ ६१ ॥
हंसहंसेत्यमं मन्त्रं जीवो जपति सर्वदा ।
शतानि षट्दिवारात्रं सहस्राणेकविंशतिः ॥ ६२ ॥
एतन्सङ्ख्यान्वितं मन्त्रं जीवो जपति सर्वदा ।
अजपा नाम गायत्री योगिनां मोक्षदा सदा ॥ ६३ ॥
अस्याः सङ्कल्पमात्रेण नरः पापैः प्रमुच्यते ।
अनया सदृशी विद्या अनया सदृशो जपः ॥ ६४ ॥
अनया सदृशं पुण्यं न भूतं न भविष्यति ।
येन मार्गेण गन्तव्यं ब्रह्मस्थानं निरामयम् ॥ ६५ ॥
मुखेनाच्छाद्य तद्द्वारं प्रसुप्ता परमेश्वरी ।
प्रबुद्धा वह्नियोगेन मनसा मरुता सह ॥ ६६ ॥

सूचिवद्गुणमादाय व्रजत्यूर्ध्वं सुषुम्नया ।
उद्घाटयेत्कपाटं तु यथा कुञ्चिकया हठात् ॥ ६७॥
कुण्डलिन्या तया योगी मोक्षद्वारं विभेदयेत् ॥ ६८॥
कृत्वा संपुटितौ करौ दृढतरं बध्वाथ पद्मासनम् ।
गाढं वक्षसि सन्निधाय चुबुकं ध्यानं च तच्चेतसि ॥
वारंवारमपातमूर्ध्वमनिलं प्रोच्चारयन्पूरितम् ।
मुञ्चन्प्राणमुपैति बोधमतुलं शक्तिप्रभावान्नरः ॥ ६९॥
पद्मासनस्थितो योगी नाडीद्वारेषु पूरयन् ।
मारुतं कुम्भयन्यस्तु स मुक्तो नात्र संशयः ॥ ७०॥
अङ्गानां मर्दनं कृत्वा श्रमजातेन वारिणा ।
कट्वम्ललवणत्यागी क्षीरपानरतः सुखी ॥ ७१॥
ब्रह्मचारी मिताहारी योगी योगपरायणः ।
अब्दादूर्ध्वं भवेत्सिद्धो नात्र कार्या विचारणा ॥ ७२॥
कन्दोर्ध्वकुण्डली शक्तिः स योगी सिद्धिभाजनम् ।
अपानप्राणयोरैक्यं क्षयन्मूत्रपुरीषयोः ॥ ७३॥
युवा भवति वृद्धोऽपि सततं मूलबन्धनात् ।
पार्ष्णिभागेन संपीड्य योनिमाकुञ्चयेद्गुदम् ॥ ७४॥
अपानमूर्ध्वमुत्कृष्य मूलबन्धोऽयमुच्यते ।
उड्याणं कुरुते यस्मादविश्रान्तमहाखगः ॥ ७५॥
उड्डियाणं तदेव स्यात्तत्र बन्धो विधीयते ।
उदरे पश्चिमं ताणं नाभेरूर्ध्वं तु कारयेत् ॥ ७६॥
उड्डियाणोऽप्ययं बन्धो मृत्युमातङ्गकेसरी ।
बध्नाति हि शिरोजातमधोगामिनभोजलम् ॥ ७७॥
ततो जालन्धरो बन्धः कर्मदुःखौघनाशनः ।
जालन्धरे कृते बन्धे कर्णसंकोचलक्षणे ॥ ७८॥
न पीयूषं पतत्यग्नौ न च वायुः प्रधावति ।
कपालकुहरे जिह्वा प्रविष्टा विपरीतगा ॥ ७९॥
भ्रुवोरन्तर्गता दृष्टिर्मुद्रा भवति खेचरी ।
न रोगो मरणं तस्य न निद्रा न क्षुधा तृषा ॥ ८०॥
न च मूर्च्छा भवेत्तस्य यो मुद्रां वेत्ति खेचरीम् ।
पीड्यते न च रोगेण लिप्यते न च कर्मणा ॥ ८१॥
बध्यते न च कालेन यस्य मुद्रास्ति खेचरी ।
चित्तं चरति खे यस्माज्जिह्वा भवति खेगता ॥ ८२॥
तेनैषा खेचरी नाम मुद्रा सिद्धनमस्कृता ।
खेचर्या मुद्रया यस्य विवरं लम्बिकोर्ध्वतः ॥ ८३॥
बिन्दुः क्षरति नो यस्य कामिन्यालिङ्गितस्य च ।

यावद्बिन्दुः स्थितो देहे तावन्मृत्युभयं कुतः ॥ ८४॥
यावद्बद्धा नभोमुद्रा तावद्बिन्दुर्न गच्छति ।
गलितोऽपि यदा बिन्दुः संप्राप्तो योनिमण्डले ॥ ८५॥
व्रजत्यूर्ध्वं हठाच्छक्त्या निबद्धो योनिमुद्रया ।
स एव द्विविधो बिन्दुः पाण्डरो लोहितस्तथा ॥ ८६॥
पाण्डरं शुक्रमित्याहुर्लोहिताख्यं महारजः ।
विद्रुमद्रुमसंकाशं योनिस्थाने स्थितं रजः ॥ ८७॥
शशिस्थाने वसेद्बिन्दुःस्तयोरैक्यं सुदुर्लभम् ।
बिन्दुः शिवो रजः शक्तिर्बिन्दुरिन्दू रजो रविः ॥ ८८॥
उभयओः सङ्गमादेव प्राप्यते परमं वपुः ।
वायुना शक्तिचालेन प्रेरितं खे यथा रजः ॥ ८९॥
रविणैकत्वमायाति भवेद्दिव्यं वपुस्तदा ।
शुक्लं चन्द्रेण संयुक्तं रजः सूर्यसमन्वितम् ॥ ९०॥
द्वयोः समरसीभावं यो जानाति स योगवित् ।
शोधनं मलजालानां घटनं चन्द्रसूर्ययोः ॥ ९१॥
रसानां शोषणं सम्यङ्महामुद्राभिधीयते ॥ ९२॥
वक्षोन्यस्तहनुर्निपीड्य सुषिरं योनेश्च वामाङ्घ्रिणा
हस्ताभ्यामनुधारयन्प्रविततं पादं तथा दक्षिणम् ॥
आपूर्य श्वसनेन कुक्षियुगलं बध्वा शनैरेचये-
देषा पातकनाशिनी ननु महामुद्रा नृणां प्रोच्यते ॥ ९३॥
अथात्मनिर्णयं व्याख्यास्ये ॥
हृदिस्थाने अष्टदलपद्मं वर्तते तन्मध्ये रेखावलयं
कृत्वा जीवात्मरूपं ज्योतीरूपमणुमात्रं वर्तते तस्मिन्सर्वं
प्रतिष्ठितं भवति सर्वं जानाति सर्वं करोति सर्वमेतच्चरितमहं
कर्ताऽहं भोक्ता सुखी दुःखी काणः खञ्जो बधिरो मूकः कृशः
स्थूलोऽनेन प्रकारेण स्वतन्त्रवादेन वर्तते ॥
पूर्वदले विश्रमते पूर्वं दलं श्वेतवर्णं तदा भक्तिपुरःसरं
धर्मे मतिर्भवति ॥
यदाऽग्नेयदले विश्रमते तदाग्नेयदलं रक्तवर्णं तदा निद्रालस्य
मतिर्भवति ॥
यदा दक्षिणदले विश्रमते तद्दक्षिणदलं कृष्णवर्णं तदा
द्वेषकोपमतिर्भवति ॥
यदा नैर्ऋतदले विश्रमते तन्नैर्ऋतदलं नीलवर्णं तदा
पापकर्महिंसामतिर्भवति ॥
यदा पश्चिमदले विश्रमते तत्पश्चिमदलं स्फटिकवर्णं तदा
क्रीडाविनोदे मतिर्भवति ॥

यदा वायव्यदले विश्रमते वायव्यदलं माणिक्यवर्णं तदा
गमनचलनवैराग्यमतिर्भवति ॥
यदोत्तरदले विश्रमते तदुत्तरदलं पीतवर्णं तदा सुखशृङ्गार-
मतिर्भवति ॥
यदेशानदले विश्रमते तदीशानदलं वैडूर्यवर्णं तदा
दानादिकृपामतिर्भवति ॥
यदा सन्धिसन्धिषु मतिर्भवति तदा वातपित्तश्लेष्ममहाव्याधि-
प्रकोपो भवति ॥
यदा मध्ये तिष्ठति तदा सर्वं जानाति गायति नृत्यति पठत्यानन्दं
करोति ॥
यदा नेत्रश्रमो भवति श्रमनिर्भरणार्थं प्रथमरेखावलयं
कृत्वा मध्ये निमज्जनं कुरुते प्रथमरेखाबन्धूकपुष्पवर्णं
तदा निद्रावस्था भवति ॥
निद्रावस्थामध्ये स्वप्नावस्था भवति ॥
स्वप्नावस्थामध्ये दृष्टं श्रुतमनुमानसंभववार्ता
इत्यादिकल्पनां करोति तदादिश्रमो भवति ॥
श्रमनिर्हरणार्थं द्वितीयरेखावलयं कृत्वा मध्ये
निमज्जनं कुरुते द्वितीयरेखा इन्द्रकोपवर्णं तदा
सुषुप्त्यवस्था भवति सुषुप्तौ केवलपरमेश्वरसम्बन्धिनी
बुद्धिर्भवति नित्यबोधस्वरूपा भवति पश्चात्परमेश्वर-
स्वरूपेण प्राप्तिर्भवति ॥
तृतीयरेखावलयं कृत्वा मध्ये निमज्जनं कुरुते तृतीयरेखा
पद्मरागवर्णं तदा तुरीयावस्था भवति तुरीये केवलपरमात्म-
सम्बन्धिनी भवति नित्यबोधस्वरूपा भवति तदा शनैः
शनैरुपरमेद्बुद्ध्या धृतिगृहीतयात्मसंस्थं मनः
कृत्वा न किञ्चिदपि चिन्तयेत्तदा प्राणापानयोरैक्यं कृत्वा
सर्वं विश्वमात्मस्वरूपेण लक्ष्यं धारयति ।यदा
तुरीयातीतावस्था तदा सर्वेषामानन्दस्वरूपो भवति
द्वन्द्वातीतो भवति यावद्देहधारणा वर्तते तावत्तिष्ठति
पश्चात्परमात्मस्वरूपेण प्राप्तिर्भवति इत्यनेन प्रकारेण
मोक्षो भवतीदमेवात्मदर्शनोपायं भवन्ति ॥
चतुष्पथसमायुक्तमहाद्वारगवायुना ।
सह स्थितत्रिकोणार्धगमने दृश्यतेऽच्युतः ॥ ९४ ॥
पूर्वोक्तत्रिकोणस्थानादुपरि पृथिव्यादिपञ्चवर्णकं ध्येयम् ।
प्राणादिपञ्चवायुश्च बीजं वर्णं च स्थानकम् ।
यकारं प्राणबीजं च नीलजीमूतसन्निभम् ।

रकारमग्निबीजं च अपानादित्यसंनिभम् ॥ ९५ ॥
लकारं पृथिवीरूपं व्यानं बन्धूकसंनिभम् ।
वकारं जीवबीजं च उदानं शङ्खवर्णकम् ॥ ९६ ॥
हकारं वियत्स्वरूपं च समानं स्फटिकप्रभम् ।
हृन्नाभिनासाकर्णं च पादाङ्गुष्ठादिसंस्थितम् ॥ ९७ ॥
द्विसप्ततिसहस्राणि नाडीमार्गेषु वर्तते ।
अष्टाविंशतिकोटीषु रोमकूपेषु संस्थिताः ॥ ९८ ॥
समानप्राण एकस्तु जीवः स एक एव हि ।
रेचकादि त्रयं कुर्याद्दृढचित्तः समाहितः ॥ ९९ ॥
शनैः समस्तमाकृष्य हृत्सरोरुहकोटरे ।
प्राणापानौ च बध्वा तु प्रणवेन समुच्चरेत् ॥ १०० ॥
कर्णसङ्कोचनं कृत्वा लिङ्गसङ्कोचनं तथा ।
मूलाधारात्सुषुम्ना च पद्मतन्तुनिभा शुभा ॥ १०१ ॥
अमूर्तो वर्तते नादो वीणादण्डसमुत्थितः ।
शङ्खनादिभिश्चैव मध्यमेव ध्वनिर्यथा ॥ १०२ ॥
व्योमरन्ध्रगतो नादो मायूरं नादमेव च ।
कपालकुहरे मध्ये चतुर्द्वारस्य मध्यमे ॥ १०३ ॥
तदात्मा राजते तत्र यथा व्योम्नि दिवाकरः ।
कोदण्डद्वयमध्ये तु ब्रह्मरन्ध्रेषु शक्तितः ॥ १०४ ॥
स्वात्मानं पुरुषं पश्येन्मनस्तत्र लयं गतम् ।
रत्नानि ज्योत्स्निनादं तु बिन्दुमाहेश्वरं पदम् ।
य एवं वेद पुरुषः स कैवल्यं समश्नुत इत्युपनिषत् ॥ १०५ ॥
ॐ सह नाववतु ॥ सह नौ भुनक्तु ॥
सह वीर्यं करवावहै ॥
तेजस्विनावधीतमस्तु मा विद्विषावहै ॥
ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः ॥
इति ध्यानबिन्दूपनिषत्समाप्ता ॥

Please send corrections to sanskrit@cheerful.com
Last updated April 25, 2000