॥श्रीः ॥

॥ भावनोपनिषद् प्रयोगविधि ॥

॥ महायाग क्रमः ॥

Prepared & Edited by:

BHASKARA PRAKASHA ASHRAM

॥श्रीः ॥

शिव शक्ति समारम्भाम् भास्कराचार्य मध्यमाम् ।

अस्मत् श्री नाथ पर्यन्ताम् वन्दे गुरु परम्पराम् ॥

श्री विमर्शानन्दनाथं सत्याम्बासहितं गुरुम् ।

हृत्पद्मकर्णिका मध्ये भावयेत् सर्वसिद्धये ॥

श्री प्रकाशानन्दनाथं विमर्शाम्बायुतं गुरुम् ।

हृत्पद्मकर्णिका मध्ये भावयेत् सर्वसिद्धये ॥

श्री रामानन्द नाथं रामाम्बा सहितं गुरुम् ।

हृत्पद्मकर्णिका मध्ये भावयेत् सर्वसिद्धये ॥

© Bhaskara Prakasha Ashram

Bhāvanopaniṣad Prayoga Vidhi - A Short Introduction

Our scriptures emphasize the pursuit of the four essential human goals (puruṣārtha): dharma (the right way of life), artha (wealth), kāma (desire), and mokṣa (eternal happiness). Both vedic and tāntric scriptures provide us with processes and procedures to attain these objectives.

It is said that among all forms of life on Earth, obtaining a human life is the most challenging. After numerous incarnations and the accumulation of good deeds in previous lives, with the blessings of our gurus and the goddess Mahā Tripura Sundarī, we are granted a life where our minds are purified and filled with bliss. Therefore, our scriptures admonish us not to squander this precious human existence. Instead, we are urged to engage in activities prescribed in our Vedas and tantras, leading to blessings and comforts in both this world (Aihika) and the heavenly realm (Āmuṣmika), ultimately achieving eternal bliss.

The ancient ṛṣis (sages) devoted themselves to selfless service and extensive spiritual exploration, imparting invaluable knowledge to humanity. The teachings of these sages can be categorized into three paths or margas: 1) Karma mārga, 2) Upāsana mārga, and 3) Jñāna mārga.

© Bhaskara Prakasha Ashram

Karma mārga involves performing vedic rituals such as agnihotrā, vedic sacrifices, and yāgas, which are neither feasible nor efficacious in our current times due to the rigorous and pure nature required for their performance. The Jñāna mārga, on the other hand, demands rigorous practices of Aṣṭāṅgayoga, including Yama, Niyama, Āsana, Prānāyāma, Pratyāhāra, Dhāranā, Dhyāna, and Samādhi which requires the ability to control the mind and senses for extended periods. This path is achievable primarily by great ṛṣis and yogīs and proves challenging for individuals like us, immersed in worldly affairs due to familial responsibilities. Therefore, the most relevant and attainable path today is Upāsana mārga.

Upāsana mārga entails prayer to gods and goddesses. The revered saint and philosopher, Śrī Ādi Śaṅkarācārya, recommended the worship of six different deities according to individual preferences. Examples of these diverse methods include Gaṇeśa, Sūrya, Viṣṇu, Śivā, Subrahmaṇya, and Devī (Durgā) worship. Devotees can choose a deity based on their inclinations and offer prayers and meditation to reap the benefits of their devotion.

Among the Upāsana mārga, Śāktopāsanā, or prayer to the divine using female forms, is believed to yield the best results in the Kali Yugā. We have witnessed our gurus achieve siddhis (desired benefits) through intense Śāktopāsanā. This upāsanā offers various paths based on individual interests and innate nature, ranging from Ghora rupā

© Bhaskara Prakasha Ashram

(terrible form) to śānta rupā (peaceful form). The worship methods differ widely, categorized as sātvik (benign), rājasik, or tāmasik. Among these, the ārādhanā (prayer) to Śrī Cakra is considered the most effective form of Śāktopāsanā.

Śrī Cakra ārādhanā to the deity Mahā Tripura Sundarī is a sātvik method of worship, comprising three divisions. First is external (bāhir yāga) worship, where devotees worship Devī either in a female human form or as a yantrā. Second is japā, the chanting of mantras audible only to the person reciting them. Third is internal (antar yāga) worship, where the sādhakā meditates upon the divine for extended periods without being distracted by external thoughts or disturbances.

The approach prescribed by the tāntric texts and our guru paramparā is to begin with bāhya pujā for extended periods while simultaneously engaging in mantra japā to purify one's thoughts and consciousness. This practice helps in training the mind to focus and maintain unwavering awareness of the divine para Brahman. After achieving this, antar yāga or internal worship is recommended.
The detailed method of internal worship is elaborated in the Vedic text Bhāvanopaniṣad. Our Kula Guru, Śrī Bhāskararāya Makhin, has provided a comprehensive guide to this internal worship, known as the **Bhāvanopaniṣad Prayoga Vidhi or Mahāyāga Kramaḥ**.

© Bhaskara Prakasha Ashram

In the Bhāvanopaniṣad Prayoga Vidhi, the entire Śrī Cakra Pūjā is intricately mapped onto the human body. All the pūjās to different Devatās in the Śrī Cakra are associated with specific parts of our body. The 16 upacārās or offerings made to Devī during the pūjā are performed using our mind, thoughts, body, and intellect. At the culmination of the pūjā, the sādhakā engages in deep contemplation for either 144, 96, or 48 minutes, experiencing the highest human attainment of mokṣa while still living in this world. This entails continuous joy and eternal bliss. The Bhāvanopaniṣad Prayoga Vidhi commences with reverence to Śrī Guru as the cause of everything and concludes with the attainment of Brahma Jñāna by the sādhakā, signifying their eternal union with the divine.

Our Guru, Śrī Śrī Vimarśānandanāthendra Sarasvatī Swāmigal, devoted the last 15 years of his physical presence on this Earth to the Bhāvanopaniṣad Prayoga Vidhi. He considered it the simplest and most effective method to gain the divine grace of the guru mandala and Mahā Tripura Sundarī, leading to a life filled with prosperity and happiness.

This new edition of the Bhāvanopaniṣad Prayoga Vidhi text is released on the occasion of the Ārādhanā Celebration of Śrī Śrī Vimarśānandanāthendra Sarasvatī Swāmigal.

Raghu Ranganathan

Kāmeśvaryambā sameta Śrī Svabhāvananda nātha

October 13, 2023

© Bhaskara Prakasha Ashram

॥ भावनोपनिषत् ॥

ॐ भद्रं कर्णेभिः श्रृणुयाम देवाः । भद्रं पश्येमाक्षभिर्यजत्राः ।

स्थिरैरङ्गैस्तुष्टुवागं सस्तनूभिः । व्यशेम देवहितं यदायुः ।

स्वस्ति न इन्द्रो वृद्धश्रवाः । स्वस्ति नः पूषा विश्ववेदाः ।

स्वस्ति नस्ताक्ष्यो अरिष्टनेमिः । स्वस्ति नो बृहस्पतिर्दधातु ॥

ओं शान्तिः शान्तिः शान्तिः ॥

श्री गुरुः सर्वकारणभूता शक्तिः ॥१ ॥

तेन नवरन्ध्ररूपो देहः ॥२॥ नवचक्ररूपं श्रीचक्रं ॥३॥

वाराही पितृरूपा कुरुकुल्ला बलिदेवता माता ॥४ ॥

पुरुषार्थाः सागराः ॥५॥ देहो नवरत्नद्वीपः ॥६॥ त्वगादि सप्तधातुरोमसंयुक्तः ॥७॥

सङ्कल्पाः कल्पतरवः तेजः कल्पकोद्यानम् ॥८॥

रसनया भाव्यमानाः मधुराम्लतिक्त-कटु-कषाय-लवण रसाः षड्तवः ॥९॥

ज्ञानमर्घ्यं, ज्ञेयं हविः, ज्ञाता होता ज्ञातृ-ज्ञान-ज्ञेयानाम् अभेदभावनं

श्रीचक्रपूजनम् ॥१०॥

नियतिः श्रृङ्गारादयो रसाः अणिमादिसिद्धयः॥११॥

काम-क्रोध-लोभ-मोह-मद-मात्सर्य-पुण्य-पापमयाः ब्राह्मयाद्यष्टशक्तयः ॥१२॥

आधारनवकं मुद्राशक्तयः॥१३॥

पृथिव्यप्तेजोवाय्वाकाश श्रोत्रत्वक्-चक्षुर्जिह्वाघ्राण वाक्-पाणिपादपायूपस्थानि मनोविकारः

कामाकर्षिण्यादि षोडश शक्तयः ॥ १४ ॥

वचनादान-गमन-विसर्गानन्द हानोपादानोपेक्षाख्यबुद्धयः अनङ्गकुसुमाद्यष्टौ ॥ १५ ॥

अलम्बुसा कुहुर्विश्वोदरा वारुणी हस्तिजिह्वा यशोवती पयस्विनी गान्धारी

पूषा शङ्खिनी सरस्वती इडा पिङ्गला सुषुम्ना चेति, चतुर्दश नाड्यः

सर्वसंक्षोभिण्यादि चतुर्दशशक्तयः ॥ १६ ॥

प्राणापान-व्यानोदान-समान, नाग-कूर्म-कृकर-देवदत्त-धनञ्जय दश वायवः,

सर्वसिद्धिप्रदादि बहिर्दशारदेवताः ॥ १७ ॥

एतद्वायुसंसर्गकोपाधिभेदेन रेचकः पाचकश्शोषको दाहकः प्लावक इति

प्राण मुख्यत्वेन पञ्चधा जठराग्निर्भवति ॥ १८ ॥

क्षारक उद्गारकः, क्षोभको जृम्भको मोहक इति, नाग प्राधान्येन पञ्चविधाः, ते मनुष्याणां

देहगाः, भक्ष्य-भोज्य-चोष्य-लेह्य-पेयात्मक पञ्चविधमन्नं पाचयन्ति ॥ १९ ॥

एता दश वह्निकळाः सर्वज्ञाद्या अन्तर्दशारगा देवताः ॥ २० ॥

शीतोष्णसुखदुःखेच्छाः, सत्वंरजस्तमोगुणाः, वशिन्यादि शक्तयोष्टौ ॥ २१ ॥

शब्दादि तन्मात्राः पञ्चपुष्पबाणाः ॥ २२ ॥

मन इक्षु धनुः ॥ २३ ॥ रागः पाशः ॥ २४ ॥ द्वेषोऽङ्कुशः ॥ २५ ॥

अव्यक्तमहदहंकाराः कामेश्वरी वज्रेश्वरी भगमालिन्योऽन्तः त्रिकोणगा देवताः ॥ २६ ॥

निरुपाधिक सम्विदेव कामेश्वरः ॥२७॥ सदानन्दपूर्णस्वात्मैव परदेवता ललिता ॥२८॥

लौहित्यमेतस्य सर्वस्य विमर्शः ॥२९॥ अनन्यचित्तत्वेन च सिद्धिः॥३०॥

भावनायाः क्रिया उपचाराः ॥३१॥

अहं-त्वं। अस्ति-नास्ति। कर्तव्यमकर्तव्यं, उपासितव्यमित्यादि विकल्पानामात्मनि विलापनं होमः ॥३२॥

भावनाविषयाणाम् अभेदभावनं तर्पणं ॥३३॥

पञ्चदशतिथिरूपेण कालस्य परिणामावलोकनं ॥३४॥

एवं मुहूर्तत्रितयं। मुहूर्तद्वितयं। मुहूर्तमात्रं वा भावनापरो जीवन्मुक्तो भवति। स एव शिवयोगीति गद्यते ॥३५॥ कादिमतेनानन्तश्चक्रभावनाः प्रतिपादिताः ॥३६॥

य एवं वेद सोऽथर्वशिरोऽधीते ॥३७॥

इति भावनोपनिषत् ॥

ॐ भद्रं कर्णेभिः शृणुयाम देवाः। भद्रं पश्येमाक्षभिर्यजत्राः।

स्थिरैरङ्गैस्तुष्टुवागं संस्तनूभिः। व्यशेम देवहितं यदायुः।

स्वस्ति न इन्द्रो वृद्धश्रवाः। स्वस्ति नः पूषा विश्ववेदाः।

स्वस्ति नस्तार्क्ष्यो अरिष्टनेमिः। स्वस्ति नो बृहस्पतिर्दधातु ॥

ओं शान्तिः शान्तिः शान्तिः ॥

© Bhaskara Prakasha Ashram

॥ भावनोपनिषद् प्रयोगविधि ॥

॥ महायाग क्रमः ॥

अथ भावनोपनिषदा मुक्त्यै या भावनाः कथिताः ।

भास्कररायो रचयति तासामेवं प्रयोगविधिम् ॥

मूलेन प्राणानायम्य ऋष्यादि न्यासत्रयं कृत्वा ।

विवेकवृत्त्यविच्छिन्न चिच्छक्तिरूप सुषुम्नात्मने श्रीगुरवे नमः ।

इति ब्रह्मरन्ध्रं स्पृष्ट्वा ।

दक्षश्रोत्ररूप पयस्विन्यात्मने अं प्रकाशानन्दनाथाय नमः

वामश्रोत्ररूप शङ्खिन्यात्मने ॡं विमर्शानन्दनाथाय नमः।

जिह्वारूप सरस्वत्यात्मने कं आनन्दानन्दनाथाय नमः ।

दक्षनेत्ररूप पूषात्मने चं ज्ञानानन्दनाथाय नमः।

वामनेत्ररूप गान्धार्यात्मने टं सत्यानन्दनाथाय नमः।

ध्वजरूप कुहात्मने तं पूर्णानन्दनाथाय नमः।

दक्षनासारूप पिङ्गळात्मने पं स्वभावानन्दनाथाय नमः।

वामनासारूप इडात्मने यं प्रतिभानन्दनाथाय नमः।

पायुरूप अलम्बुसात्मने षं सुभगानन्दनाथाय नमः।

इति तत्तत्स्थानानि संस्पृश्य ।

© Bhaskara Prakasha Ashram

नवचक्ररूप श्रीचक्रात्मने देहाय नमः।

पितृरूप अस्थ्याद्यवयवात्मने वाराह्यै नमः ।

मातृरूप माम्साद्यवयवात्मने बलिदेवतायै कुरुकुल्लायै नमः।

इति त्रिर्व्यापकं कृत्वा ।

देहपश्चाद्भागरूप धर्मात्मने इक्षुसागराय नमः।

देहदक्षिणभागरूप अर्थात्मने सुरासागराय नमः।

देहप्राग्भागरूप कामात्मने घृतसागराय नमः ।

देहउदग्भागरूप मोक्षात्मने क्षीरसागराय नमः ।

देहात्मने नवरत्न द्वीपाय नमः ।

इति त्रिर्व्यापकं कृत्वा ।

मांसात्मने पुष्परागरत्नद्वीपाय नमः।

रोमात्मने नीलरत्नद्वीपाय नमः।

त्वगात्मने वैडूर्यरत्नद्वीपाय नमः।

रुधिरात्मने विद्रुमरत्नद्वीपाय नमः।

शुक्रात्मने मौक्तिकरत्नद्वीपाय नमः।

मज्जात्मने मरकतरत्नद्वीपाय नमः।

अस्थ्यात्मने वज्ररत्नद्वीपाय नमः।

© Bhaskara Prakasha Ashram

मेदात्मने गोमेतकरत्नद्वीपाय नमः।

ओजात्मने पद्मरागरत्नद्वीपाय नमः।

माम्साधिदेवतायै कालचक्रेश्वर्यै नमः।

रोमाधिदेवतायै मुद्राचक्रेश्वर्यै नमः।

त्वगधिदेवतायै मातृचक्रेश्वर्यै नमः।

रुधिराधिदेवतायै रत्नचक्रेश्वर्यै नमः।

शुक्राधिदेवतायै देशचक्रेश्वर्यै नमः।

मज्जाधिदेवतायै गुरुचक्रेश्वर्यै नमः।

अस्थ्यधिदेवतायै तत्त्वचक्रेश्वर्यै नमः।

मेदोधिदेवतायै ग्रहचक्रेश्वर्यै नमः।

ओजोधिदेवतायै मूर्तिचक्रेश्वर्यै नमः।

सङ्कल्पात्मभ्यः कल्पतरुभ्यो नमः।

तेजात्मने कल्पकोद्यानाय नमः।

मधुररसात्मने वसन्त ऋतवे नमः ।

आम्लरसात्मने ग्रीष्म ऋतवे नमः ।

तिक्तरसात्मने वर्ष ऋतवे नमः ।

© Bhaskara Prakasha Ashram

कटुरसात्मने शरद् ऋतवे नमः ।

कषायरसात्मने हेमन्त ऋतवे नमः ।

लवणरसात्मने शिशिर ऋतवे नमः ।

इन्द्रियात्मभ्यो अश्वेभ्यो नमः ।

इन्द्रियार्थात्मभ्यो गजेभ्यो नमः ।

करुणात्मिकायै तोयपरिघायै नमः ।

ओजःपुञ्जात्मने माणिक्यमण्टपाय नमः ।

ज्ञानात्मने विशेषार्घ्याय नमः ।

ज्ञेयात्मने हविषे नमः ।

ज्ञात्रात्मने होत्रे नमः ।

चिदात्मने श्री महात्रिपुरसुन्दर्यै नमः ।

इति तत्तदनुसन्धानपूर्वकं मनसा नत्वा ।

ज्ञातृ ज्ञान ज्ञेयानां नामरूप विलापनानुसन्धानेन चिन्मात्ररूपता विभावनेन क्षणं विश्राम्य।

हृदि हस्तं निधाय ।

अं आं सौः त्रिपुरा चक्रेश्वर्यै नमः।

ऐं क्लीं सौः त्रिपुरेशी चक्रेश्वर्यै नमः।

© Bhaskara Prakasha Ashram

ह्रीं क्लीं सौः त्रिपुरसुन्दरी चक्रेश्वर्यै नमः।

हैं ह्क्लीं ह्सौः त्रिपुरवासिनी चक्रेश्वर्यै नमः।

ह्सैं ह्स्क्लीं ह्स्सौः त्रिपुराश्री चक्रेश्वर्यै नमः।

ह्रीं क्लीं ब्लें त्रिपुरमालिनी चक्रेश्वर्यै नमः।

ह्रीं श्रीं सौः त्रिपुरासिद्धा चक्रेश्वर्यै नमः।

ह्स्रैं ह्स्क्ल्रीं ह्स्रौः त्रिपुराम्बा चक्रेश्वर्यै नमः।

कएईलह्रीं हसकहलह्रीं सकलह्रीं श्रीमहात्रिपुरसुन्दरी चक्रेश्वर्यै नमः।

अं आं सौः त्रैलोक्यमोहन चक्राय चतुरस्रत्रयचक्राय नमः।

चतुरस्र आद्य रेखायै नमः।

इति वक्ष्यमाण स्थानेषु व्यापकं न्यस्य ।

दक्षाम्सपृष्ठरूप शान्तरसात्मने	अं	अणिमा सिद्ध्यै नमः।
दक्षपाण्यङ्गुल्यग्ररूप अद्भुतरसात्मने	लं	लघिमा सिद्ध्यै नमः।
दक्षस्फिग्रूप करुणारसात्मने	मं	महिमा सिद्ध्यै नमः।
दक्षपादाङ्गुल्यग्ररूप वीररसात्मने	ईं	ईशित्व सिद्ध्यै नमः।
वामपादाङ्गुल्यग्ररूप हास्यरसात्मने	वं	वशित्व सिद्ध्यै नमः।
वामस्फिग्रूप बीभत्सरसात्मने	प्रां	प्राकाम्य सिद्ध्यै नमः।

वामपाण्यङ्गुल्यग्ररूप रौद्ररसात्मने भुं भुक्ति सिद्ध्यै नमः।

वामाम्सपृष्ठरूप भयानकरसात्मने इं इच्छा सिद्ध्यै नमः।

चूलीमूलरूप शृङ्गाररसात्मने प्रां प्राप्ति सिद्ध्यै नमः।

चूलीपृष्ठरूप नियत्यात्मने सं सर्वकाम सिद्ध्यै नमः।

चतुरस्र मध्य रेखायै नमः।

इति तदन्तर्व्यापकं न्यस्य।

पादाङ्गुष्ठद्वयरूप	कामात्मने	आं	ब्राम्ह्यै नमः।
दक्षपार्श्वरूप	क्रोधात्मने	ईं	माहेश्वर्यै नमः।
मूर्धरूप	लोभात्मने	ऊं	कौमार्यै नमः।
वामपार्श्वरूप	मोहात्मने	ॠं	वैष्णव्यै नमः।
वामजानुरूप	मदात्मने	ॣं	वाराह्यै नमः।
दक्षजानुरूप	मात्सर्यात्मने	ऐं	माहेन्द्र्यै नमः।
दक्षबहिरम्सरूप	पुण्यात्मने	औं	चामुण्डायै नमः।
वामबहिरम्सरूप	पापात्मने	अः	महालक्ष्म्यै नमः।

चतुरस्रान्त्यरेखायै नमः।

इति तदन्तर्व्यापकं न्यस्य ।

पादाङ्गुष्ठद्वयरूप अधःसहस्रदलकमलात्मने द्रां सर्वसंक्षोभिणी मुद्रायै नमः।

© Bhaskara Prakasha Ashram

दक्षपार्श्वरूप मूलाधारात्मने द्रीं सर्वविद्राविणी मुद्रायै नमः।

मूर्धरूप स्वाधिष्ठानात्मने क्लीं सर्वाकर्षिणी मुद्रायै नमः।

वामपार्श्वरूप मणिपूरात्मने ब्लूं सर्ववशङ्करी मुद्रायै नमः।

वामजानुरूप अनाहतात्मने सः सर्वोन्मादिनी मुद्रायै नमः।

दक्षजानुरूप विशुद्ध्यात्मने क्रों सर्वमहाङ्कुश मुद्रायै नमः।

दक्षोरुरूप इन्द्रयोन्यात्मने ह्स्ख्फ्रें सर्वखेचरी मुद्रायै नमः।

वामोरुरूप आज्ञात्मने ह्सौंः सर्वबीजमुद्रायै नमः।

द्वादशान्तरूप ऊर्ध्वसहस्रदलकमलात्मने ऐं सर्वयोनि मुद्रायै नमः।

पादाङ्गुष्ठद्वयरूप आधारनवकात्मने ह्स्रैं ह्स्क्लीं ह्स्रौः सर्वत्रिखण्ड मुद्रायै नमः।

हृद्रूप त्रैलोक्यमोहनचक्रेश्वर्यै त्रिपुरायै नमः।

इति तत्तत्स्थानानि संस्पृश्य ।

एताः सर्वाः स्वात्माभिन्नत्वेन विभाव्य आत्मनः अपरिच्छिन्नत्वं विभावयेत्।

प्रकटयोगिनीरूप स्वात्मात्मने अं अणिमासिद्ध्यै नमः।

अपरिच्छिन्नरूप स्वात्मात्मने द्रां सर्वसंक्षोभिणी मुद्रायै नमः।

इति प्रयोगपूर्वकं विभावयेत् ।

ऐं क्लीं सौः सर्वाशापरिपूरक चक्राय षोडशदल पद्माय नमः।

इति तदन्तर्व्यापकं न्यस्य ।

 ©Bhaskara Prakasha ashram

दक्षश्रोत्रपृष्ठरूप पृथिव्यात्मने अं कामाकर्षिणी नित्याकलायै नमः।

दक्षाम्सरूप अबात्मने आं बुद्ध्याकर्षिणी नित्याकलायै नमः।

दक्षकूर्पररूप तेजात्मने इं अहङ्काराकर्षिणी नित्याकलायै नमः।

दक्षकरपृष्ठरूप वाय्वात्मने ईं शब्दाकर्षिणी नित्याकलायै नमः।

दक्षोरुरूप आकाशात्मने उं स्पर्शाकर्षिणी नित्याकलायै नमः।

दक्षजानुरूप श्रोत्रात्मने ऊं रूपाकर्षिणी नित्याकलायै नमः।

दक्षगुल्फरूप त्वगात्मने ऋं रसाकर्षिणी नित्याकलायै नमः।

दक्षपादतलरूप चक्षुरात्मने ॠं गन्धाकर्षिणी नित्याकलायै नमः।

वामपादतलरूप जिह्वात्मने ऌं चित्ताकर्षिणी नित्याकलायै नमः।

वामगुल्फरूप घ्राणात्मने ॡं धैर्याकर्षिणी नित्याकलायै नमः।

वामजानुरूप वागात्मने एं स्मृत्याकर्षिणी नित्याकलायै नमः।

वामोरुरूप पाण्यात्मने ऐं नामाकर्षिणी नित्याकलायै नमः।

वामकरपृष्ठरूप पादात्मने ओं बीजाकर्षिणी नित्याकलायै नमः।

वामकूर्पररूप पाय्वात्मने औं आत्माकर्षिणी नित्याकलायै नमः।

वामाम्सरूप उपस्थात्मने अं अमृताकर्षिणी नित्याकलायै नमः।

वामश्रोत्रपृष्ठरूप विकृतमनात्मने अः शरीराकर्षिणी नित्याकलायै नमः।

हृद्रूप सर्वाशापरिपूरक चक्रेश्वर्यै त्रिपुरेश्यै नमः।

गुप्तयोगिनीरूप स्वात्मात्मने लं लघिमासिद्ध्यै नमः।

अपरिच्छिन्नरूप स्वात्मात्मने द्रूीं सर्वविद्राविणी मुद्रायै नमः।

ह्रीं क्लीं सौः सर्वसंक्षोभण चक्राय अष्टदल पद्माय नमः।

तदन्तर्व्यापकं न्यस्य।

दक्षशङ्खरूप	वचनात्मने	कं खं गं घं ङं	अनङ्गकुसुमादेव्यै नमः।
दक्षजत्रुरूप	आदानात्मने	चं छं जं झं ञं	अनङ्गमेखलादेव्यै नमः।
दक्षोरुरूप	गमनात्मने	टं ठं डं ढं णं	अनङ्गमदनादेव्यै नमः।
दक्षगुल्फरूप	विसर्गात्मने	तं थं दं धं नं	अनङ्गमदनातुरादेव्यै नमः।
वामगुल्फरूप	आनन्दात्मने	पं फं बं भं मं	अनङ्गरेखादेव्यै नमः।
वामोरुरूप	हानाख्यबुद्ध्यात्मने	यं रं लं वं	अनङ्गवेगिनीदेव्यै नमः।
वामजत्रुरूप	उपादानाख्यबुद्ध्यात्मने	शं षं सं हं	अनङ्गाङ्कुशादेव्यै नमः।
वामशङ्खरूप	उपेक्षाख्यबुद्ध्यात्मने	ळं क्षं	अनङ्गमालिनीदेव्यै नमः।

हृद्रूप सर्वसंक्षोभण चक्रेश्वर्यै त्रिपुरसुन्दर्यै नमः।

गुप्ततर योगिनीरूप स्वात्मात्मने मं महिमासिद्ध्यै नमः।

अपरिच्छिन्नरूप स्वात्मात्मने क्लीं सर्वाकर्षिणी मुद्रायै नमः।

© Bhaskara Prakasha Ashram

हैं ह्क्लीं ह्सौः सर्वसौभाग्यदायक चक्राय चतुर्दशार चक्राय नमः।

तदन्तर्व्यापकं न्यस्य ।

ललाटमध्यभागरूप	अलम्बुसात्मने	टं	सर्वसंक्षोभिणी शक्त्यै नमः।
ललाटदक्षभागरूप	कुह्वात्मने	ठं	सर्वविद्राविणी शक्त्यै नमः।
दक्षगण्डरूप	विश्वोदरात्मने	डं	सर्वाकर्षिणी शक्त्यै नमः।
दक्षाम्सरूप	वारुण्यात्मने	ढं	सर्वाह्लादिनी शक्त्यै नमः।
दक्षपार्श्वरूप	हस्तिजिह्वात्मने	णं	सर्वसम्मोहिनी शक्त्यै नमः।
दक्षोरुरूप	यशोवत्यात्मने	तं	सर्वस्तम्भिनी शक्त्यै नमः।
दक्षजङ्घारूप	पयस्विन्यात्मने	थं	सर्वजृम्भिणी शक्त्यै नमः।
वामजङ्घारूप	गान्धार्यात्मने	दं	सर्ववशङ्करी शक्त्यै नमः।
वामोरुरूप	पूषात्मने	धं	सर्वरञ्जनी शक्त्यै नमः।
वामपार्श्वरूप	शङ्खिन्यात्मने	नं	सर्वोन्मादिनी शक्त्यै नमः।
वामाम्सरूप	सरस्वत्यात्मने	पं	सर्वार्थसाधिनी शक्त्यै नमः।
वामगण्डरूप	इडात्मने	फं	सर्वसम्पत्प्रपूरणी शक्त्यै नमः।
ललाटवामभागरूप	पिङ्गलात्मने	बं	सर्वमन्त्रमयी शक्त्यै नमः।
ललाटपृष्ठभागरूप	सुषुम्नात्मने	भं	सर्वद्वन्द्वक्षयङ्करी शक्त्यै नमः।

हृद्रूप सर्वसौभाग्यदायक चक्रेश्वर्यै त्रिपुरवासिन्यै नमः।

 ©Bhaskara Prakasha ashram

सम्प्रदाय योगिनीरूप स्वात्मात्मने ईं ईशित्वसिद्ध्यै नमः।

अपरिच्छिन्नरूप स्वात्मात्मने ब्लूं सर्ववशङ्करी मुद्रायै नमः।

ह्सैं ह्स्क्लीं ह्स्सौः सर्वार्थसाधक चक्राय बहिर्दशार चक्राय नमः।

इति तदन्तर्व्यापकं न्यस्य ।

दक्षाक्षिरूप	प्राणात्मने	कं	सर्वसिद्धिप्रदा देव्यै नमः।
नासामूलरूप	अपानात्मने	खं	सर्वसम्पत्प्रदा देव्यै नमः।
वामनेत्ररूप	व्यानात्मने	गं	सर्वप्रियङ्करी देव्यै नमः।
कुक्षीशकोणरूप	उदानात्मने	घं	सर्वमङ्गळकारिणी देव्यै नमः।
कुक्षिवायुकोणरूप	समानात्मने	ङं	सर्वकामप्रदा देव्यै नमः।
वामजानुरूप	नागात्मने	चं	सर्वदुःखविमोचनी देव्यै नमः।
गुदरूप	कूर्मात्मने	छं	सर्वमृत्युप्रशमनी देव्यै नमः।
दक्षजानुरूप	कृकरात्मने	जं	सर्वविघ्नविनाशिनी देव्यै नमः।
कुक्षिनिर्ऋतिकोणरूप	देवदत्तात्मने	झं	सर्वाङ्गसुन्दरी देव्यै नमः।
कुक्षिवह्निकोणरूप	धनञ्जयात्मने	ञं	सर्वसौभाग्यदायिनी देव्यै नमः।

हृद्रूप सर्वार्थसाधक चक्रेश्वर्यै त्रिपुराश्रियै नमः।

कुलकौलयोगिनीरूप स्वात्मात्मने वं वशित्वसिद्ध्यै नमः।

अपरिच्छिन्नरूप स्वात्मात्मने सः सर्वोन्मादिनी मुद्रायै नमः।

© Bhaskara Prakasha Ashram

ह्रीं क्लीं ब्लें सर्वरक्षाकर चक्राय अन्तर्दशारचक्राय नमः।

इति तदन्तर्व्यापकं न्यस्य ।

दक्षनासारूप	रेचकाग्न्यात्मने	मं	सर्वज्ञा देव्यै नमः।
दक्षसृक्किरूप	पाचकाग्न्यात्मने	यं	सर्वशक्ति देव्यै नमः।
दक्षस्तनरूप	शोषकाग्न्यात्मने	रं	सर्वैश्वर्यप्रदा देव्यै नमः।
दक्षवृषणरूप	दाहकाग्न्यात्मने	लं	सर्वज्ञानमयी देव्यै नमः।
सीविनीरूप	प्लावकाग्न्यात्मने	वं	सर्वव्याधिविनाशिनी देव्यै नमः।
वामवृषणरूप	क्षारकाग्न्यात्मने	शं	सर्वाधारस्वरूपा देव्यै नमः।
वामस्तनरूप	उद्गारकाग्न्यात्मने	षं	सर्वपापहरा देव्यै नमः।
वामसृक्किरूप	क्षोभकाग्न्यात्मने	सं	सर्वानन्दमयी देव्यै नमः।
वामनासारूप	जृम्भकाग्न्यात्मने	हं	सर्वरक्षास्वरूपिणी देव्यै नमः।
नासाग्ररूप	मोहकाग्न्यात्मने	क्षं	सर्वेप्सितफलप्रदा देव्यै नमः।

हृद्रूप सर्वरक्षाकर चक्रेश्वर्यै त्रिपुरमालिन्यै नमः।

निगर्भयोगिनीरूप स्वात्मात्मने प्रां प्राकाम्यसिद्ध्यै नमः।

अपरिच्छिन्नरूप स्वात्मात्मने क्रों सर्वमहाङ्कुश मुद्रायै नमः।

© Bhaskara Prakasha Ashram

ह्रीं श्रीं सौः सर्वरोगहरचक्राय अष्टकोण चक्राय नमः।

इति तदन्तर्व्यापकं न्यस्य ।

चिबुकदक्षभागरूप शीतात्मने अं आं इं ईं उं ऊं ॠं ॠं ऌं ॡं एं ऐं ओं औं अं अः ब्लूँ वशिनी वाग्देवतायै नमः।

कण्ठदक्षभागरूप उष्णात्मने कं खं गं घं ङं क्ल्हीं कामेश्वरी वाग्देवतायै नमः।

हृदयदक्षभागरूप सुखात्मने चं छं जं झं ञं न्व्-लीं मोदिनी वाग्देवतायै नमः।

नाभिदक्षभागरूप दुःखात्मने टं ठं डं ढं णं य्लूं विमला वाग्देवतायै नमः।

नाभिवामभागरूप इच्छात्मने तं थं दं धं नं ज्म्रीं अरुणा वाग्देवतायै नमः।

हृदयवामभागरूप सत्वगुणात्मने पं फं बं भं मं ह्स्ल्व्यूं जयिनी वाग्देवतायै नमः।

कण्ठवामभागरूप रजोगुणात्मने यं रं लं वं झ्म्र्यूं सर्वेश्वरी वाग्देवतायै नमः।

चिबुकवामभागरूप तमोगुणात्मने शं षं सं हं ळं क्षं क्ष्म्रीं कौलिनी वाग्देवतायै नमः।

हृद्रूप सर्वरोगहर चक्रेश्वर्यै त्रिपुरासिद्धायै नमः।

रहस्ययोगिनीरूप स्वात्मात्मने भुं भुक्ति सिद्ध्यै नमः।

अपरिच्छिन्नरूप स्वात्मात्मने ह्स्ख्फ्-रें सर्वखेचरी मुद्रायै नमः।

हृदयत्रिकोण अधोभागरूप पञ्चतन्मात्रात्मकेभ्यः जं सर्वजृम्भण पुष्पबाणेभ्यो नमः।

तद्दक्षकोणरूप मन आत्मकाभ्यां धं थं सर्वजगत्सम्मोहन इक्षुधनुर्भ्यां नमः।

©Bhaskara Prakasha ashram

तदूर्ध्वभागरूप रागात्मकाभ्यां आं ह्रीं सर्ववशङ्करपाशाभ्यां नमः।

तद्वामभागरूप द्वेषात्मकाभ्यां क्रों सर्वस्तम्भकर अङ्कुशाभ्यां नमः।

ह्स्रैं ह्स्क्ल्रीं ह्स्रौः सर्वसिद्धिप्रदचक्राय त्रिकोणचक्राय नमः।

इति व्यापकं न्यस्य ।

हृदयत्रिकोण अग्रभागरूप महत्तत्वात्मने कएईलह्रीं महाकामेश्वरी देव्यै नमः।

तद्दक्षकोणरूप अहङ्कारात्मने हसकहलह्रीं महावज्रेश्वरी देव्यै नमः।

तद्वामकोणरूप अव्यक्तात्मने सकलह्रीं महाभगमालिनी देव्यै नमः।

हृद्रूप सर्वसिद्धिप्रदचक्रेश्वर्यै त्रिपुराम्बायै नमः।

अतिरहस्ययोगिनीरूप स्वात्मात्मने इं इच्छासिद्ध्यै नमः।

अपरिच्छिन्नरूप स्वात्मात्मने ह्सौः सर्वबीज मुद्रायै नमः।

कएईलह्रीं हसकहलह्रीं सकलह्रीं सर्वानन्दमयचक्राय बिन्दुचक्राय नमः।

इति न्यस्य ।

कएईलह्रीं हसकहलह्रीं सकलह्रीं हृण्मध्यरूप निरुपाधिक सम्विन्मात्ररूप कामेश्वराङ्कनिलयायै सच्चिदानन्दैक ब्रह्मात्मिकायै परदेवतायै ललितायै श्रीमहात्रिपुरसुन्दर्यै नमः।

© Bhaskara Prakasha Ashram

निरुपाधिकचैतन्यमेव सच्चिदानन्दात्मकं अन्तःकरण प्रतिबिम्बितं सत्

तदहमेवेत्यनुसन्धानं ललितायाः लौहित्यमिति विभाव्य ।

अभेदसम्बन्धेन सत्त्वचित्त्वादि विशिष्टसंविदः केवलसम्विदश्च तादात्म्य

सम्बन्धरूपं कामेश्वराङ्कयन्त्रणं विशेषणं विभाव्य ।

उपाध्यभावरूप शुक्लत्वोपलक्षिता सती शुद्धसम्विदेव शुक्लचरणः ।

चित्त्वविशिष्टसम्वित् प्राथमिक पराहन्तात्मक वृत्तिरूपेण रागेणोपलक्षिता सतीरक्तचरणः।

अहमाकारवृत्तिनिरूपिता विषयता चरणयोर्मिथो विशेष्य विशेषण भावरूपैव

तदुभयसामरस्यमिति विभाव्य।

हृद्रूप सर्वानन्दमय चक्रेश्वर्यै श्री महात्रिपुरसुन्दर्यै नमः।

परापररहस्य योगिनीरूप स्वात्मात्मने प्रां प्राप्तिसिद्ध्यै नमः।

अपरिच्छिन्नरूप स्वात्मात्मने ऐं सर्वयोनि मुद्रायै नमः।

इति तत्तत्स्थान स्पर्शपूर्वकं सम्यगनुसन्धाय उपचारान् समर्पयेत् । तद्यथा ।

एवं अपरिच्छिन्नतया भाविताया: ललितायाः स्वे महिम्नेव प्रतिष्ठितं

आसनं अनुसन्दधामि ।

वियदादि स्थूलप्रपञ्चरूप पादगत नामरूपात्मकमलस्य सच्चिदानन्दैकरूपत्व भावनाजलेन

क्षालनं पाद्यं भावयामि ।

सूक्ष्मप्रपञ्चरूप हस्तगतस्य तस्य नामरूपात्मकमलस्य क्षालनं अर्घ्यं चिन्तयामि ।

 ©Bhaskara Prakasha ashram

भावनारूपाणां अपामपि कबलीकाररूपं आचमनं भावयामि ।

सत्त्वचित्त्व आनन्दत्वादि अखिलावयव अवच्छेदेन भावानाजल सम्पर्करूपं स्नानं अनुचिन्तयामि ।

तेष्वेव अवयवेषु प्रसक्तायाः भावानात्मकवृत्ति विशेष्यतायाः प्रोञ्छनं वृत्त्यविषयत्व भावनेन वस्त्रं कल्पयामि ।

निर्विषयत्व निरञ्जनत्व अशोकत्व अमृतत्त्वादि अनेक धर्मरूपाण्याभरणानि धर्म्यभेद्-भावनेन समर्पयामि ।

स्वशरीर घटक पार्थिवभागानां जडतापनयनेन चिन्मात्रतावशेष भावनारूपं गन्धं प्रयच्छामि।

स्वशरीर घटक आकाशभागानां जडतापनयनेन चिन्मात्रतावशेष भावनारूपाणि पुष्पाणि समर्पयामि ।

स्वशरीर घटक वायव्यभागानां जडतापनयनेन चिन्मात्रतावशेष भावनारूपं धूपं आघ्रापयामि।

स्वशरीर घटक तैजसभागानां जडतापनयनेन चिन्मात्रतावशेष भावनारूपं दीपं उद्दीपयामि ।

स्वशरीर घटक अमृतभागानां जडतापनयनेन चिन्मात्रतावशेष भावनारूपं नैवेद्यं निवेदयामि।

© Bhaskara Prakasha Ashram

षोडशान्तेन्दुमण्डलस्य जडतापनयनेन चिन्मात्रतावशेष भावनारूपं ताम्बूलकल्पमाचरामि ।

परापश्यन्त्यादि निखिलशब्दानां नादद्वारा ब्रह्मणि उपसंहारचिन्तनेन स्तवीमि ।

विषयेषु धावमानानां चित्तवृत्तीनां विषयजडतानिरासनेन ब्रह्मणि प्रविलापनेन प्रदक्षिणीकरोमि ।

तासां विषयेभ्यः परावर्तनेन ब्रह्मैकप्रवणतया प्रणमामि ।

इत्युपचर्य जुहुयात् ।

विहिताविहितविषयाः वृत्तय उत्पन्नाः, अहं त्वं गुरुर्दैवतेत्यादयः ताः सर्वाः चक्रराजस्थ अनन्त शक्तिकदम्बरूपाः तत्तत्सूक्ष्मरूपाः ये ये सम्स्काराः तत्सर्वं चिन्मात्रमेवेति विभावनया निर्व्युत्थानं स्वात्मनि जुहोमि ।

प्रकृतभावनासु ये गुरुचरणादि शक्तिकदम्बान्ताः विषयाः ते सर्वेऽपि चिन्मात्ररूपाः न परस्परं भिद्यन्ते इति भावनया तर्पयामि ।

तिथिचक्रमुक्तरूपं कालचक्रं देशचक्रं च सर्वमस्ति भाति प्रियं च न तु नामरूपवत् अतः सर्वं ब्रह्मैवेति विभावयामि ।

अथ नित्या देवता भावनां श्वासप्रविलापनफलिकां कुर्यात् ।

1. चत्वारिंशदधिक चतुर्दशशत श्वासात्मने प्रतिपत् तिथिरूप
   ऐं सकलह्रीं नित्यक्लिन्ने मदद्रवे सौः अं कामेश्वरी नित्यायै नमः।

2. कामेश्वरी नित्या श्वासोत्तर चत्वारिंशदधिक चतुर्दशशत श्वासात्मने द्वितीया तिथिरूप ऐं भगभुगे भगिनि भगोदरि भगमाले भगावहे भगगुह्ये भगयोनि भगनिपातिनि, सर्वभगवशङ्करि भगरूपे नित्यक्लिन्ने भगस्वरूपे सर्वाणि भगानि मे ह्यानय वरदे रेते सुरेते भगक्लिन्ने क्लिन्नद्रवे क्लेदय द्रावय अमोघे भगविच्चे क्षुभः क्षोभय सर्वसत्वान् भगेश्वरि ऐं ब्लूं जें ब्लूं भें ब्लूं मों ब्लूं हें ब्लूं हें क्लिन्ने सर्वाणि भगानि मे वशमानय स्त्रीं हर ब्लें ह्रीं आं भगमालिनी नित्यायै नमः।

3. भगमालिनी नित्या श्वासोत्तर चत्वारिंशदधिक चतुर्दशशत श्वासात्मने तृतीया तिथिरूप ओं ह्रीं नित्यक्लिन्ने मदद्रवे स्वाहा इं नित्यक्लिन्ना नित्यायै नमः।

4. नित्यक्लिन्ना नित्या श्वासोत्तर चत्वारिंशदधिक चतुर्दशशत श्वासात्मने चतुर्थी तिथिरूप ओं क्रों भ्रों क्रौं झ्रौं छ्रौं ज्रौं स्वाहा ईं भेरुण्डा नित्यायै नमः।

5. भेरुण्डा नित्या श्वासोत्तर चत्वारिंशदधिक चतुर्दशशत श्वासात्मने पञ्चमी तिथिरूप ओं ह्रीं वह्निवासिन्यै नमः उं वह्निवासिनी नित्यायै नमः।

6. वह्निवासिनी नित्या श्वासोत्तर चत्वारिंशदधिक चतुर्दशशत श्वासात्मने षष्ठी तिथिरूप ह्रीं क्लिन्ने ऐं क्रों नित्यमदद्रवे ह्रीं ऊं महावज्रेश्वरी नित्यायै नमः।

7. महावज्रेश्वरी नित्या श्वासोत्तर चत्वारिंशदधिक चतुर्दशशत श्वासात्मने सप्तमी तिथिरूप ह्रीं शिवदूत्यै नमः ऋं शिवदूती नित्यायै नमः।

8. शिवदूती नित्या श्वासोत्तर चत्वारिंशदधिक चतुर्दशशत श्वासात्मने अष्टमी तिथिरूप

© Bhaskara Prakasha Ashram

ओं ह्रीं हुं खे च छे क्षः स्त्रीं हुं क्षें ह्रीं फट् ॠं त्वरिता नित्यायै नमः।

9. त्वरिता नित्या श्वासोत्तर चत्वारिंशदधिक चतुर्दशशत श्वासात्मने नवमी तिथिरूप ऐं क्लीं सौः लृं कुलसुन्दरी नित्यायै नमः।

10. कुलसुन्दरी नित्या श्वासोत्तर चत्वारिंशदधिक चतुर्दशशत श्वासात्मने दशमी तिथिरूप हसकलरडैं हसकलरडीं हसकलरडौः ॡं नित्या नित्यायै नमः।

11. नित्या नित्या श्वासोत्तर चत्वारिंशदधिक चतुर्दशशत श्वासात्मने एकादशी तिथिरूप ह्रीं फ्रें स्रूं क्रों आं क्लीं ऐं ब्लूं नित्यमदद्रवे हुं फ्रें ह्रीं एं नीलपताका नित्यायै नमः।

12. नीलपताका नित्या श्वासोत्तर चत्वारिंशदधिक चतुर्दशशत श्वासात्मने द्वादशी तिथिरूप भ्रमरयौं ऐं विजया नित्यायै नमः।

13. विजया नित्या श्वासोत्तर चत्वारिंशदधिक चतुर्दशशत श्वासात्मने त्रयोदशी तिथिरूप स्वौं ओं सर्वमङ्गळा नित्यायै नमः।

14. सर्वमङ्गळा नित्या श्वासोत्तर चत्वारिंशदधिक चतुर्दशशत श्वासात्मने चतुर्दशी तिथिरूप ओं नमो भगवति ज्वालामालिनि देव देवि सर्वभूत संहार कारिके जातवेदसि ज्वलन्ति ज्वल ज्वल प्रज्वल प्रज्वल ह्रां ह्रीं ह्रूं र र र र र र र (7) ज्वालामालिनि हुं फट् स्वाहा औं ज्वालामालिनी नित्यायै नमः।

15. ज्वालामालिनी नित्या श्वासोत्तर चत्वारिंशदधिक चतुर्दशशत श्वासात्मने पौर्णमासी तिथिरूप च्कौं अं चित्रा नित्यायै नमः।

© Bhaskara Prakasha Ashram

16. षट्छताधिक एकविम्शति सहस्रश्वासात्मने समष्टिरूप कएईलह्रीं हसकहलह्रीं सकलह्रीं अः महात्रिपुरसुन्दरी महानित्यायै नमः।

तेन मनःपवनात्मनां ऐक्यनिभालनेन त्रीन् मुहुर्तान् द्वावेकं वा मुहूर्तमविच्छिन्नं व्यापयेत् ।

तस्य देवतात्मैक्य सिद्धिः। चिन्तित कार्याणि-अयत्नेन सिद्ध्यन्ति ।

ततोवतीर्य प्राणायाम त्रयं ऋष्यादि न्यासत्रयं च कृत्वा गुरुं स्तुवीतेति सर्वं शिवम् ।

अथर्वशिरसि प्रोक्त भावनानां सतां मुदे ।

इति भास्कररायेण प्रयोगविधिरीरितः ॥

श्री विमर्शानन्दनाथं सत्याम्बासहितं गुरुम् ।

हृत्पद्मकर्णिका मध्ये भावयेत् सर्वसिद्धये ॥

श्री प्रकाशानन्दनाथं विमर्शाम्बायुतं गुरुम् ।

हृत्पद्मकर्णिका मध्ये भावयेत् सर्वसिद्धये ॥

श्री रामानन्द नाथं रामाम्बा सहितं गुरुम् ।

हृत्पद्मकर्णिका मध्ये भावयेत् सर्वसिद्धये ॥

****

© Bhaskara Prakasha Ashram