तत्रध्यानांगत्वेनासनप्राणायामप्रकारमाह समइतिचतुर्भिः समेनात्युच्छ्रितेनातिनीचेआसनेकंबलादौसमकायःसन् यथासुखमासीन इतिना स्तिस्वस्तिकादिनियमइत्युक्तं नासाग्रनिरीक्षणंचचित्तस्थैर्याय अंतर्लक्ष्योबहिर्दृष्टिःस्थिरचित्तःसुसंयतइतियोगशास्त्रोक्तेः ॥ ३२ ॥ विपर्य येण रेचकपूरककुंभककमेणापि यद्वा वामनाड्यापूरितंदक्षिणयात्यजेत् तयावापूरितंवामयेत्येवंविपर्ययेण यथोक्तंयोगे इडयापूरयेद्वायुंत्यजेत्पि गलयाततइति निर्जितेंद्रियइतिप्रत्याहारउक्तः ॥ ३३ ॥ प्राणायामोद्विविधः सगर्भोऽगर्भश्चेति तत्रश्रेष्ठत्वात्प्रणवगर्भमाह हृदीतिद्वाभ्याम् मू लाधारादारभ्यअविच्छिन्नंसंततंघंटानादतुल्यमोंकारंहृदिसंतंप्राणेनउदीर्यऊर्ध्वंद्वादशांतपर्यंतंनीत्वा कथंबिसोर्णवत् कमलनालतंतुवत् तत्रमात्रा

श्रीभगवानुवाच समआसनआसीनःसमकायोयथासुखम् ॥ हस्तावुत्संगआधायस्वनासाऽग्रकृतेक्ष णः ॥ ३२ ॥ प्राणस्यशोधयेन्मार्गंपूरकुंभकरेचकैः ॥ विपर्ययेणापिशनैरभ्यसेन्निर्जितेंद्रियः ॥ ३३ ॥ हृद्य विच्छिन्नमोंकारंघंटानादंबिसोर्णवत् ॥ प्राणेनोदीर्यतत्राथपुनःसंवेशयेत्स्वरम् ॥ ३४ ॥ एवंप्रणवसंयुक्तं प्राणमेवसमभ्यसेत् ॥ दशकृत्वस्त्रिषवणंमासादर्वाग्जितानिलः ॥ ३५ ॥ हृत्पुंडरीकमंतस्थमूर्ध्वनालम धोमुखम् ॥ ध्यात्वोर्ध्वमुखमुन्निद्रमष्टपत्रंसकर्णिकम् ॥ ३६ ॥ कर्णिकायांन्यसेत्सूर्यसोमाग्नीनुत्तरोत्तरम् ॥ वन्हिमध्येस्मरेद्रूपंममैतत्ध्यानमंगलम् ॥ ३७ ॥ समंप्रशांतंसुमुखंदीर्घचारुचतुर्भुजम् ॥ सुचारुसुंदर ग्रीवंसुकपोलंशुचिस्मितम् ॥ ३८ ॥

ऽतीतेस्वरंपंचदशंबिंदुंसंवेशयेत् अथपुनरित्यस्य तंचबिंदुशिरस्कंकुर्यादित्यर्थः यद्वा मूलाधारादारभ्यमूर्धांतपर्यंतंबिसतंतुवत्सूक्ष्ममविच्छिन्नंसंतंहृदिमनसिप्राणेनोदीर्याभिव्यज्य अथपुनस्त त्रोंकारेघंटानादतुल्यंस्वरमुदात्तंनादंस्थिरीकुर्यादिति ॥ ३४ ॥ मासादर्वाक्जितानिलोभवति ॥ ३५ ॥ एवंध्यानांगमुक्त्वायादृशमित्यस्योत्तरं वक्तुंध्येयपीठमाह हृत्पुंडरीकमितिसार्धेन अंतस्थंदेहांतर्वर्ति ऊर्ध्वनालमधोमुखम् मुकुलितंचकदलीपुष्पसंकाशंयदस्तितद्विपरीतंध्यात्वेत्यर्थः ॥ ३६ ॥ न्यसेत्चिंतयेत् सविशेषणंध्यानमाह वन्हिमध्यइतिषड्भिः ध्यानमंगलंध्यानस्यशुभंविषयम् ॥ ३७ ॥ सममनुरूपावयवम् दीर्घाश्चा रवः चत्वारोभुजायस्मिन्ततं सुचारुअतिरम्यम् ॥ ३८ ॥