॥ अथ त्रयोविंशो ऽध्यायः ॥

मैत्रेय उवाच ॥ दृष्ट्वात्मानं प्रवयसमेकदा वैन्य आत्मवान् ।
आत्मना वर्धिताशेषस्वानुसर्गः प्रजापतिः ॥ १ ॥
जगतस्तस्थुषश्चापि वृत्तिदो धर्मभृत् सतां ।
निष्पादितेश्वरादेशो यदर्थमिह जज्ञिवान् ॥ २ ॥
आत्मजेष्वात्मजां न्यस्य विरहादुदतीमिव ।
प्रजासु विमनःस्वेकः सदारो ऽगात् तपोवनं ॥ ३ ॥
तत्राप्यदाभ्यनियमो वैखानससुसंमते ।
आरब्ध उग्रतपसि यथा स्वविजये पुरा ॥ ४ ॥
कन्दमूलफलाहारः शुष्कपर्णाशनः क्वचित् ।
अब्भक्षः कतिचित् पक्षान् वायुभक्षस्ततः परं ॥ ५ ॥
ग्रीष्मे पञ्चतपा वीरो वर्षास्वासारषाण्मुनिः ।
आकण्ठमग्नः शिशिर उदके स्थण्डिलेशयः ॥ ६ ॥
तितिक्षुर्यतवाग्दान्त ऊर्ध्वरेता जितानिलः ।
आरिराधयिषुः कृष्णमचरत् तप उत्तमं ॥ ७ ॥
तेन क्रमानुसिद्धेन ध्वस्तकर्मामलाशयः ।
प्राणायामैः संनिरुद्धषड्वर्गश्छिन्नबन्धनः ॥ ८ ॥
सनत्कुमारो भगवान् यदाहाध्यात्मिकं परं ।
योगं तेनैव पुरुषमभजत् पुरुषर्षभः ॥ ९ ॥