उपसर्गैर्महाघोरैरावर्त्तन्ते पुनःपुनः ।
प्रावृत्य कम्बलं शुक्लं योगी तस्मान्मनोमयं ॥ १४ ॥
चिन्तयेत् परमं ब्रह्म कृत्वा तत्प्रवणं मनः ।
योगयुक्तः सदा योगी लघ्वाहारो जितेन्द्रियः ॥ १५ ॥
सूक्ष्मास्तु धारणाः सप्त भूराद्या मूर्द्धि धारयेत् ।
धरित्रीं धारयेद्योगी तत् सौख्यं प्रतिपद्यते ॥ १६ ॥
आत्मानं मन्यते चोर्व्वीं तद्गन्धञ्च जहाति सः ।
तथैवात्सु रसं सूक्ष्मं तद्रूपञ्च तेजसि ॥ १७ ॥
स्पर्शं वायौ तथा तद्वद्विभ्रतस्तस्य धारणां ।
व्योम्नः सूक्ष्मां प्रवृत्तिञ्च शब्दं तद्वज्जहाति सः ॥ १८ ॥
मनसा सर्व्वभूतानां मनस्याविशते यदा ।
मानसीं धारणां बिभ्रन्मनः सूक्ष्मञ्च जायते ॥ १९ ॥
तद्वद्बुद्धिमशेषाणां सत्त्वानामेत्य योगवित् ।
परित्यजति सम्प्राप्य बुद्धिसौक्ष्ममनुत्तमं ॥ २० ॥
परित्यजति सूक्ष्माणि सप्त त्वेतानि योगवित् ।
सम्यग्विज्ञाय योऽर्कं तस्यावृत्तिर्न विद्यते ॥ २१ ॥
एतासां धारणानान्तु सप्तानां सौक्ष्ममात्मवान् ।
दृष्ट्वा दृष्ट्वा ततः सिद्धिं त्यक्त्वा त्यक्त्वा परां व्रजेत् ॥ २२ ॥
यस्मिन् यस्मिंश्च कुरुते भूते रागं महीपते ।
तस्मिंस्तस्मिन् समासक्तिं संप्राप्य स विनश्यति ॥ २३ ॥
तस्माद्विदित्वा सूक्ष्माणि संसक्तानि परस्परं ।
परित्यजति यो देही स परं प्राप्नुयात् पदं ॥ २४ ॥

Digitized by Google