

चञ्चला मनसा युक्ता सम्भोगेच्छाविवर्द्धिनी ।
 सुस्थिरा मनसा युक्ता नृणामेव विचेतनी ॥ १० ॥
 मनश्च नाडीषट्केषु क्रमेणैव भ्रमेदहो ।
 अत्र नास्ति यथासङ्गं स्वेच्छाधीनञ्च चञ्चलं ॥ ११ ॥
 योनिशिश्नोपरिस्थानं मूलाधारस्य नारद ।
 स्वाधिष्ठानं नाभिदेशे मणिपूरञ्च वक्षसि ॥ १२ ॥
 अनाहतं तदूर्ध्वं च विशुद्धं कण्ठदेशतः ।
 आज्ञाख्यं चक्षुषोर्मध्ये चक्रस्थानं प्रकीर्तितं ॥ १३ ॥
 मूलाधारौकसीडा सा स्वाधिष्ठाने च पिङ्गला ।
 सुषुम्ना मणिपूरे सा सुस्थिरा साप्यनाहते ॥ १४ ॥
 चञ्चला सा विशुद्धे च मेधाख्या परिकीर्तिता ।
 नाडिस्थानञ्च कथितं योगविद्भिः प्रकीर्तितं ॥ १५ ॥
 नाडीयुक्तेषु चक्रेषु शश्वदायुश्चरेदहो ।
 बद्धो भवति स्वाज्ञाख्ये ततो मृत्युश्च प्राणिनां ॥ १६ ॥
 योगी च बद्धनिश्वासो वायुधारणया मुने ।
 तस्य मृत्युश्च न भवेत् साध्यवायुर्महान् वशी ॥ १७ ॥
 वह्निस्तम्भं जलस्तम्भं मृदाञ्च मनसस्तथा ।
 वायुस्तम्भं बहुविधं योगी जानाति नारद ॥ १८ ॥
 सहस्रदलपद्मञ्च सर्वेषां मस्तके मुने ।
 तत्रैव तिष्ठति गुरुः सूक्ष्मरूपेण सन्ततं ॥ १९ ॥
 तद्गुरोः प्रतिविम्बश्च सर्वत्र नररूपकः ।
 गुरुरूपी स्वयं कृष्णः शिष्याणां हितकाम्यया ॥ २० ॥