

षोडश य इह चरेद्दिनशः

परिपूयते स खलु मासतो हंसः ॥ २३ ॥

अथवाङ्मज्जन्मममनानुसुसंयमं

सकलेषु कृष्णमनुजापकर्मसु ।

सहितैकसप्तकृतिवारमभ्यसेत्

तनुयात् समस्तदुरितापहारिणा ॥ २४ ॥

अष्टाविंशतिसंख्यमिष्टफलदं मन्त्रं दशार्णं जपन्

नायच्छेत् पवनं सुसंयतमतिस्त्वष्टौ दशार्णेन चेत् ।

अभ्यस्यन्त्रिविवारमन्यमनुभिर्वर्णानुरूपं जपन्

कुर्याद्रिचकपूर्वकर्मनिपुनः प्राणप्रयोगं नरः ॥ २५ ॥

रेचयेन्मारुतं दक्षया दक्षिणः

पूरयेद्दामया मध्यनाड्या पुनः ।

धारयेदीरितं रेचकादित्रयं स्यात्

कलादन्तविद्याख्यमचाच्युकं ॥ २६ ॥

प्राणायामं विधायेत्यथ-

निजवपुषा कल्पयेद्योगपीठं ।

न्यस्येदाधरशक्तिप्रकृति-

कमठक्षमाक्षीरसिन्धून् ।

श्वेतदीपञ्च रत्नोज्ज्वलम-

हितमहामण्डपं कल्पवृक्षं ।

हृद्देशेऽश्वद्वयोरुद्वय-

वदनकटीपार्श्वयुग्मेषु भूयः ॥ २७ ॥