

यद्वैकमासनं योगी योगमार्गपरो भवेत् ।
 ज्ञात्वा भूतो यच्च देहे यथावत् प्राणवायुना ॥
 तच्च भूतो यजेद्देहे दृढत्वावाप्तये सुधीः ॥ १३ ॥

आसनभूतोदये प्रागुक्ते ॥

अङ्गुलीभिर्दृढं बद्ध्वा करणानि समाहितः ।
 अङ्गुष्ठाभ्यामुभे ओचे तर्जनीभ्यां विलोचने ॥ १४ ॥
 नासारन्ध्रे च मध्याभ्यामन्याभिर्वदनं दृढं ।
 बद्ध्वाऽऽत्मप्राणमनसामेकत्वं समनुस्मरन् ॥ १५ ॥
 धारयेन्मारुतं सम्यग्योगोऽयं योगिदुर्लभः ।
 नादः सञ्जायते तस्य क्रमादभ्यस्यतः शनैः ॥ १६ ॥
 स तु भृङ्गाङ्गनागीतसदृशः प्रथमो ध्वनिः ।
 वंशिकांस्यानिलापूर्णं वंशभावानिलोपमं ॥ १७ ॥
 घण्टारवसमं पश्चात् घनमेघस्वनोऽपरः ।
 एवमभ्यस्यतः पुंसः संसारध्वान्तनाशनः ॥ १८ ॥
 ज्ञानमुत्पद्यते सर्व्वं हंसक्षेपणमव्ययं ।
 पुं प्रकृत्यात्मकौ प्रोक्तौ विन्दुसर्गौ मनीषिभिः ॥ १९ ॥
 ताभ्यां क्रमात् समुद्भूतौ विन्दुसर्गावसानकौ ।
 हंसौ हंसप्रकृत्याख्यौ हंसवान् प्रकृतिस्तु सः ॥ २० ॥
 अजपा कथिता ताभ्यां जीवो यामुपतिष्ठते ।
 पुरुषत्वाश्रयं मत्वा प्रकृतिर्नित्यमात्मनः ॥
 यदा तद्भावमाप्नोति तदा सोऽहमिदं भवेत् ॥ २१ ॥
 साकाराणं लोपयित्वा प्रयत्नश्च ततः परं ।