ध्यानप्रयोजनम् । फलेन योजको विष्णुरतो ध्यायेत् परेश्वरम् । गच्छंस्तिष्ठन् स्वपन् जाग्रदुन्मिषन् निमिषन्नपि । शुचिर्वाप्यशुचिर्वापि ध्यायेत् सततमीश्वरम् । स्वदेहायतनस्थान्ते मनसि स्थाप्य केशवम् । हृत्पद्मपीठिकामध्ये ध्यानयोगेन पूजयेत् । ध्यानयज्ञः परः शुद्धः सर्वदोषविवर्जितः । तेनेहा मुक्तिमाप्नोति बाह्याशुद्धैश्च नाध्वरैः । हिंसादोषविमुक्तित्वाद्विशुद्धिश्चित्तसाधनः । ध्यानयज्ञः परस्तस्मादपवर्गफलप्रदः । तस्मादशुद्धं सन्त्यज्य ह्यनित्यं बाह्यसाधनम् । यज्ञाद्यं कर्म सन्त्यज्य योगमत्यर्थमभ्यसेत् । विकारमुक्तमव्यक्तं भोग्यभोगसमन्वितम् । चिन्तयेद्धृदये पूर्वं क्रमादादौ गुणत्रयम् । तमः प्रच्छाद्य रजसा सत्त्वेन छादयेत्ततः । ध्यायेत्त्रिमण्डलं पूर्वं कृष्णं रक्तं सितं क्रमात् । सत्त्वोपाधिगुणातीतः पुरुषः पञ्चविंशकः । ध्येयमेतदशुद्धस्तु त्यक्त्वा शुद्धं विचिन्तयेत् । ऐश्वर्यं पङ्कजं दिव्यं पुरुषोपरि संस्थितम् । द्वादशाङ्गुलविस्तीर्णं शुद्धं विकसितं सितम् नालमष्टाङ्गुलं तस्य नाभिकन्दसमुद्भवम् । पद्मपत्राष्टकं ज्ञेयमणिमादिगुणाष्टकम् । कर्णिकाकेसरं नालं ज्ञानवैराग्यमुत्तमम् । विष्णुधर्मस्य तत्कन्दमिति पद्मं विचिन्तयेत् । तद्धर्मज्ञानवैराग्यं शिवैश्वर्यमयं परम् । ज्ञात्वा पद्मासनं सर्वं सर्वदुःखान्तमाप्नुयात् । तत् पद्मकर्णिकामध्ये शुद्धदीपशिखाकृतिम् । अङ्गुष्ठमात्रममलं ध्यायेदोङ्कारमीश्वरम् । कदम्बगोलकाकारं तारं रूपमिव स्थितम् । ध्यायेद्वा रश्मिजालेन दीप्यमानं समन्ततः । प्रधानं पुरुषातीतं स्थितं पद्मस्थमीश्वरम् । ध्यायेज्जपेच्च सततमोङ्कारं परमक्षरम् । मनःस्थित्यर्थमिच्छन्ति स्थूलध्यानमनुक्रमात् । तद्भूतं निश्चलीभूतं समेतं सूक्ष्मेऽपि संस्थितम् । नाभिकन्दे स्थितं नालं दशाङ्गुलसमावृतम् । नालेनाष्टदलं पद्मं द्वादशाङ्गुलविस्तृतम् । सकर्णिके केसराले सूर्यसोमाग्निमण्डलम् । अग्निमण्डलमध्यस्थः शङ्खचक्रगदाधरः । पद्मी चतुर्भुजो विष्णुरथ वाष्टभुजो हरिः । शार्ङ्गाद्यायुधधरः पाशाङ्कुशधरः परः । स्वर्णवर्णः श्वेतवर्णः सश्रीवत्सः सकौस्तुभः । वनमाली स्वर्णहारी स्फुरन्मकरकुण्डलः । रत्नोज्ज्वलकिरीटश्च पीताम्बरधरो महान् । सर्वाभरणभूषाढ्यो वितस्तिर्वा यथेच्छया । अहं ब्रह्म ज्योतिरात्मा वासुदेवो विमुक्त ओम् । ध्यानाच्छान्तो जपेन्मन्त्रं जपाच्छान्तश्च चिन्तयेत् । जपध्यानादियुक्तस्य विष्णुः शीघ्रं प्रसीदति । जपयज्ञस्य वै यज्ञाः कलां नार्हन्ति षोडशीम् । जपिनं नोपसर्पन्ति व्याधयश्चाधयो यथाः । भुक्तिर्मुक्तिर्मृत्युजयो जपेन प्राप्नुयात् फलम् ॥३७१ अ०।

ध्यानप्रकारादिकमुक्तं मिताक्षरायां यथा "ऊरुस्थोत्तानचरणः सव्ये न्यस्येतरं करम् । उत्तानं किञ्चिदुन्नाम्य सुखं विष्टभ्य चोरसा । निमीलिताक्षः सत्वस्थो दन्तैर्दन्तानसंस्पृशन् । तालुस्थाचलजिह्वश्च संवृताक्षः सुनिश्चलः । संनिरुद्धेन्द्रियग्रामं नातिनीचोच्छ्रितासनः । द्विगुणं त्रिगुणं वापि प्राणायामसमुपक्रमेत् । ततो ध्येयः स्थितो योऽसौ हृदये दीपवत् प्रभुः । धारयेत्तत्र चात्मानं धारणां धारयन् बुधः" याज्ञ०। "ऊरुस्थावुत्तानचरणौ यस्य स तथोक्तो बद्धपद्मासनः । तथोत्ताने सव्यकरे दक्षिणमुत्तानं न्यस्य सुखञ्च किञ्चिदुन्नाम्य उरसा च विष्टभ्य स्तम्भयित्वा तथा निमीलिताक्षः सत्वस्थः कामक्रोधादिरहितो दन्तैर्दन्तानसंस्पर्शयन् । तथा तालुनि स्थिता चपला जिह्वा यस्य स तथोक्तः संवृताक्षः पिहितानन: सुनिश्चलो निष्प्रकम्पस्तथा सम्यगिन्द्रियसमूहं विषयेभ्यः प्रत्याहृत्य नातिनीचासनो नात्युच्छ्रितासनो यथा चित्तविक्षेपो न भवति तथोपविष्टः सन् द्विगुणं त्रिगुणं वा प्राणायामाभ्याससमुपक्रमेत् । ततो वशीकृतपवनेन योगिना योऽसौ हृदये दीपवत्प्रकम्पः प्रभुः स्थितोऽसौ ध्यातव्यः तत्र च हृद्यात्मानं मनोगोचरतया धारयेत् । तथा धारणाञ्च धारयेत् । धारणास्वरूपञ्च जाम्बूनदमयेन क्रोटिकादानकालो मात्रा । तामिः पञ्चदशमात्राभिरधमः प्राणायामस्त्रिंशद्भिर्मध्यमः । पञ्चचत्वारिंशद्भिरुत्तम इत्येवं प्राणायामत्रयात्मिकैका धारणा । तास्तिस्रो योगशब्दवाच्यास्तांश्च धारयेत् । यथोक्तमन्यत्र "ॐकारस्य क्रोटिकां दद्यात् करायमङ्गानुमण्डले । मात्राभिः पञ्चदशभिः प्राणायामोऽधमः स्मृतः । मध्यमो द्विगुणः श्रेष्ठस्त्रिगुणो धारणा तथा । त्रिभिस्त्रिभिः स्मृतैकैका ताभिर्योगस्तथैव चेति" मिता०। "हृदयस्थस्य योगेन देवदेवस्य दर्शनम् । ध्यानं प्रोक्तं प्रवक्ष्यामि सर्वस्मात् योगतः शुभम्" "हृदिस्था देवताः सर्वा हृदि प्राणाः प्रतिष्ठिताः । हृदि ज्योतींषि सूर्यश्च हृदि सर्वं प्रतिष्ठितम् । स्वदेहमरणिं कृत्वा प्रणवञ्चोत्तरारणिम् । ध्याननिर्मथनाभ्यासात् विष्णुं पश्येद्धृदि स्थितम् । हृद्यन्तश्चन्द्रमाः सूर्यः सोममध्ये हुताशनः । तेजोमध्ये स्थितं तत्त्वं तत्त्वमध्ये स्थितो-