एतद्यो न विजानाति मार्गद्वितयमात्मवान् ।
दन्दशूकः पतङ्गो वा भवेत्कीटो ऽथवा कृमिः ॥११७॥
ऊरुस्थोत्तानचरणः सव्ये न्यस्येतरं करम् ।
उत्तानं किञ्चिदुन्नाम्य मुखं विष्टभ्य चोरसा ॥११८॥
निमीलिताक्षः सत्त्वस्थो दन्तैर्दन्तानसंस्पृशन् ।
तालुस्थाचलजिह्वश्च संवृतास्यः सुनिश्चलः ॥१११॥
सन्निरुध्येन्द्रियग्रामं नातिनीचोच्छ्रितासनः ।
द्विगुणं त्रिगुणं वापि प्राणायाममुपक्रमेत् ॥२००॥
ततो ध्येयः स्थितो यो ऽसौ हृदये दीपवत्प्रभुः ।
धारयेत्तत्र चात्मानं धारणां धारयन्बुधः ॥२०१॥
अन्तर्धानं स्मृतिः कान्तिर्दृष्टिः श्रोत्रज्ञता तथा ।
नित्यं शरीरमुत्सृज्य परकायप्रवेशनम् ॥२०२॥
अर्थानां हृन्दतः सृष्टिर्योगसिद्धेस्तु लक्षणम् ।
सिद्धे योगे त्यजन्देहममृतत्वाय कल्पते ॥२०३॥
अथवाप्यभ्यसन्वेदं न्यस्तकर्मा वने वसन् ।
अयाचिताशी मितभुक्परां सिद्धिमवाप्नुयात् ॥२०४॥
न्यायागतधनस्तत्त्वज्ञाननिष्ठो ऽतिथिप्रियः ।
श्राद्धकृत्सत्यवादी च गृहस्थो ऽपि हि मुच्यते ॥२०५॥