

த3ச'கம் 4 (அஷ்டாங்க3 யோக3ம்)

- கல்யதாம் மம குருஷ்வ தாவதீம்கல்யதே ப4வது3பாஸநம் யயா
ஸ்பஷ்டமஷ்டவித4யோக3சர்யயா புஷ்டயாசு' தவ துஷ்டிமாப்நுயாம் 1
- ப்3ரஹ்மசர்யத்3ருட4தாதி3பி4ர்யமை: ஆப்லவாதி3நியமைச்'ச பாவிதா:
குர்மஹே த்3ருட4மமீ ஸுகா2ஸநம்பங்கஜாத்3யமபி வா ப4வத்பரா: 2
- தாரமந்தரநுசிந்த்ய ஸந்ததம்ப்ராணவாயுமபி4யம்ய நிர்மலா:
இந்த்3ரியாணி விஷயாத3தா2பஹ்ருத்யாஸ்மஹே ப4வது3பாஸநோந்முகா2: 3
- அஸ்பு2டே வபுஷி தே ப்ரயத்நதோதா4ரயேம தி4ஷணாம் முஹூர்முஹூ:
தேந ப4க்திரஸமந்தரார்த்3ரதாம்உத்3வஹேம ப4வத3ங்க்4ரிசிந்தகா: 4
- விஸ்பு2டாவயவபே4த3 ஸுந்த3ரம்த்வத்3வபுஸ்ஸுசிரசீ'லநாவசா'த்
அச்'ரமம் மநஸி சிந்தயாமஹே த்4யாநயோக3நிரதாஸ்த்வதா3ச்'ரயா: 5
- த்4யாயதாம் ஸகலமூர்திமீத்3ருசீ'ம் உந்மிஷந்மது4ரதாஹ்ருதாத்மநாம்
ஸாந்த்3ரமோத3ரஸருபமாந்தரம்ப்3ரஹ்மருபமயி தே5வபா4ஸதே 6
- தத்ஸமாஸ்வத3நருபிணீம் ஸ்தி2திம் த்வத்ஸமாதி4மயி விச்'வநாயக
ஆச்'ரிதா: புநரத: பரிச்யுதௌ ஆரபே4மஹிச தா4ரணாதி3கம் 7
- இத்த2மப்4யஸநநிர்ப4ரோல்லஸத்த்வத்பராத்மஸுக2கல்பிதோத்ஸவா:
முக்தப4க்தகுலமௌலிதாங்க3தா:ஸஞ்சரேம சு'கநாரதா3தி3வத் 8

த்வத்ஸமாதி ₄ விஜயே து ய: புந: மங்கூ ₃ மோகூ ₃ ரஸிக: க்ரமேண வா யோக ₃ வச்'யமநிலம் ஷடா ₃ ச்'ரயை: உந்நயத்யஜ! ஸுஷும்நயா ச'நை:	9
லிங்க ₃ தே ₃ ஹமபி ஸந்த்யஜந்நதோ ₂ லீயதே த்வயி பரே நிராக் ₃ ரஹ: ஊர்த் ₄ வலோககுதுக் து முர்த ₄ த:ஸார்த ₄ மேவ கருணைர்நிரீயதே	10
அக் ₃ னிவாஸரவலர்சூ ₃ பகூ ₃ கை ₃ : உத்தராயண ஜுஷா ச தை ₃ வதை: ப்ராபிதோ ரவிபத ₃ ம் ப ₄ வத்பரோமோத ₃ வாந் த் ₄ ருவபதா ₃ ந்தமீயதே	11
ஆஸ்தி ₂ தோ ₃ த ₂ மஹராலயே யதா ₃ சே'ஷவக்த்ரத ₃ ஹநோஷ்மணார்த் ₃ யதே ஈயதே ப ₄ வது ₃ பாச்'ரயஸ்ததா ₃ வேத ₄ ஸ: பத ₃ மத: புரைவவா	12
தத்ர வா தவ பதே ₃ த ₂ வா வஸந்ப்ராக்ருதப்ரலய ஏதி முக்ததாம் ஸ்வேச்ச ₂ யா க ₂ லு புரா விமுச்யதேஸம்விபி ₄ த் ₃ ய ஜக ₃ த ₃ ண்ட ₃ மோஜஸா	13
தஸ்ய ச கூ ₃ தி பயோ மஹோநிலத் ₃ யோமஹத் ப்ரக்ருதி ஸப்தகாவ்ருதீ: தத்ததா ₃ த்மகதயா விச'ந் ஸுகீ ₂ யாதி தே பத ₃ மநாவ்ருதம் விபோ ₄	14
அர்சிராதி ₃ க ₃ திமீத் ₃ ருசீ'ம் வ்ரஜந்விச்யுதிம் ந ப ₄ ஜதே ஜக ₃ த்பதே ஸச்சிதா ₃ த்மக ப ₄ வத் ₃ கு ₃ ணோத ₃ யாந் உச்சரந்தமநிலேச' பாஹி மாம்	15