

योगी युञ्जीत सततमात्मानं रहसि स्थितः ।

एकाकी यतचित्तात्मा निराशीरपरिग्रहः ॥ ६.१० ॥

yogī yuñjīta satatamātmānaṁ rahasi sthitaḥ ।  
ekākī yatacittātmā nirāśīraparigrahaḥ ॥ 6.10॥

शुचौ देशे प्रतिष्ठाप्य स्थिरमासनमात्मनः ।

नात्युच्छ्रितं नातिनीचं चैलाजिनकुशोत्तरम् ॥ ६.११ ॥

śucau deśe pratiṣṭhāpya sthiramāsanamātmanaḥ ।  
nātyucchritaṁ nātinīcaṁ cailājīnakuśottaram ॥ 6.11॥

तत्रैकाग्रं मनः कृत्वा यतचित्तेन्द्रियक्रियाः ।

उपविश्यासने युञ्ज्याद्योगमात्मविशुद्धये ॥ ६.१२ ॥

tatraikāgraṁ manaḥ kṛtvā yatacittendriyakriyāḥ ।  
upaviśyāsane yuñjyādyogamātmaviśuddhaye ॥ 6.12॥

समं कायशिरोग्रीवं धारयन्नचलं स्थिरः ।

संप्रेक्ष्य नासिकाग्रं स्वं दिशश्चानवलोकयन् ॥ ६.१३ ॥

samaṁ kāyaśirogrīvaṁ dhārayannacalaṁ sthiraḥ ।  
samprekśya nāsikāgraṁ svaṁ diśaścānavalokayan ॥ 6.13॥

प्रशान्तात्मा विगतभीर्ब्रह्मचारिव्रते स्थितः ।

मनः संयम्य मच्चित्तो युक्त आसीत मत्परः ॥ ६.१४ ॥

praśāntātmā vigatabhīrbrahmacārivrate sthitaḥ ।  
manaḥ saṁyamya maccitto yukta āsīta matparaḥ ॥ 6.14॥