

amṛtopastaraṇamasi ||
prāne niviṣṭo' mṛtaṃ juhomi |
prāṇāya svāhā ||
apāne niviṣṭo' mṛtaṃ juhomi |
apānāya svāhā ||
vyāne niviṣṭo' mṛtaṃ juhomi |
vyānāya svāhā ||
udāne niviṣṭo' mṛtaṃ juhomi |
udānāya svāhā ||
samāne niviṣṭo' mṛtaṃ juhomi |
samānāya svāhā ||
brahmaṇi ma ātmā' mṛtatvāya ||
om govindāya namaḥ ||

|| taittirīya upaniṣat (mahānārāyaṇāya) IV.32-33. ||