

॥ ಓಂ ಶ್ರೀಪರಮಾತ್ಮನೇ ನಮಃ ॥

॥ ಅಥ ಷಷ್ಠೋಧ್ಯಾಯಃ ॥

॥ ಆತ್ಮಸಂಯಮ ಯೋಗಃ ॥

ಶ್ರೀಭಗವಾನುವಾಚ

ಅನಾಶ್ರಿತಃ ಕರ್ಮಫಲಂ ಕಾರ್ಯಂ ಕರ್ಮ ಕರೋತಿ ಯಃ |

ಸ ಸನ್ನಾಸೀ ಚ ಯೋಗೀ ಚ ನ ನಿರಗ್ನಿರ್ನ ಚಾಕ್ರಿಯಃ || ೬-೧||

ಯಂ ಸನ್ನಾಸಮಿತಿ ಪ್ರಾಹುಃ ಯೋಗಂ ತಂ ವಿದ್ಧಿ ಪಾಣ್ಡವ |

ನ ಹ್ಯಸನ್ಯಸ್ತಸಂಕಲ್ಪಃ ಯೋಗೀ ಭವತಿ ಕಶ್ಚನ || ೬-೨||

ಆರುರುಕ್ಷೋರ್ಮುನೇರ್ಯೋಗಂ ಕರ್ಮ ಕಾರಣಮುಚ್ಯತೇ |

ಯೋಗಾರೂಢಸ್ಯ ತಸ್ಯೈವ ಶಮಃ ಕಾರಣಮುಚ್ಯತೇ || ೬-೩||

ಯದಾ ಹಿ ನೇನ್ದ್ರಿಯಾರ್ಥೇಷು ನ ಕರ್ಮಸ್ವನುಷಜ್ಜತೇ |

ಸರ್ವಸಂಕಲ್ಪಸನ್ನಾಸೀ ಯೋಗಾರೂಢಸ್ತದೋಚ್ಯತೇ || ೬-೪||

ಉದ್ಧರೇದಾತ್ಮನಾಽಽತ್ಮಾನಂ ನಾಽತ್ಮಾನಮವಸಾದಯೇತ್ |

ಆತ್ಮೈವ ಹ್ಯಾತ್ಮನೋ ಬನ್ಧುಃ ಆತ್ಮೈವ ರಿಪುರಾತ್ಮನಃ || ೬-೫||

ಬನ್ಧುರಾತ್ಮಾಽಽತ್ಮನಸ್ತಸ್ಯ ಯೇನಾತ್ಮೈವಾತ್ಮನಾ ಜಿತಃ |

ಅನಾತ್ಮನಸ್ತು ಶತ್ರುತ್ವೇ ವರ್ತೇತಾಽತ್ಮೈವ ಶತ್ರುವತ್ || ೬-೬||

ಜಿತಾತ್ಮನಃ ಪ್ರಶಾಂತಸ್ಯ ಪರಮಾತ್ಮಾ ಸಮಾಹಿತಃ |

ಶೀತೋಷ್ಣಸುಖದುಃಖೇಷು ತಥಾ ಮಾನಾಪಮಾನಯೋಃ || ೬-೭||

ಜ್ಞಾನವಿಜ್ಞಾನತೃಪ್ತಾತ್ಮಾ ಕೂಟಸ್ಥೋ ವಿಜಿತೇಂದ್ರಿಯಃ |

ಯುಕ್ತ ಇತ್ಯುಚ್ಯತೇ ಯೋಗೀ ಸಮಲೋಷ್ವಾಶ್ಮಕಾಂಕ್ಷನಃ || ೬-೮||

ಸುಹೃನ್ನಿತ್ರಾರ್ಯುರ್ದಾಸೀನ ಮಧ್ಯಸ್ಥದ್ವೇಷ್ಯಬನ್ಧುಷು |

ಸಾಧುಷ್ಣಪಿ ಚ ಪಾಪೇಷು ಸಮಬುದ್ಧಿರ್ವಿಶಿಷ್ಯತೇ || ೬-೯||

ಯೋಗೀ ಯುಷ್ಜೇತ ಸತತಮ್ ಆತ್ಮಾನಂ ರಹಸಿ ಸ್ಥಿತಃ |

ಏಕಾಕೀ ಯತಚಿತ್ತಾತ್ಮಾ ನಿರಾಶೀರಪರಿಗ್ರಹಃ || ೬-೧೦||

ಶುಚೌ ದೇಶೇ ಪ್ರತಿಷ್ಠಾಪ್ಯ ಸ್ಥಿರಮಾಸನಮಾತ್ಮನಃ |

ನಾತ್ಯುಚ್ಛ್ರಿತಂ ನಾತಿನೀಚಂ ಚೈಲಾಜಿನಕುಶೋತ್ತರಮ್ || ೬-೧೧||

ತತ್ತ್ಯಕ್ತಾಗ್ರಂ ಮನಃ ಕೃತ್ವಾ ಯತಚಿತ್ತೇಂದ್ರಿಯಕ್ರಿಯಃ |

ಉಪವಿಶ್ಯಾಸನೇ ಯುಷ್ಜಾತ್ ಯೋಗಮಾತ್ಮವಿಶುದ್ಧಯೇ || ೬-೧೨||

ಸಮಂ ಕಾಯಶಿರೋಗ್ರೀವಂ ಧಾರಯನ್ನಚಲಂ ಸ್ಥಿರಃ |

ಸಮ್ಪ್ರೀತ್ಯ ನಾಸಿಕಾಗ್ರಂ ಸ್ವಂ ದಿಶಶ್ಚಾನವಲೋಕಯನ್ || ೬-೧೩||

ಪ್ರಶಾಂತಾತ್ಮಾ ವಿಗತಭೀಃ ಬ್ರಹ್ಮಚಾರಿವ್ರತೇ ಸ್ಥಿತಃ |  
ಮನಃ ಸಂಯಮ್ಯ ಮಚ್ಛಿತ್ತಃ ಯುಕ್ತ ಆಸೀತ ಮತ್ಪರಃ || ೬-೧೪||

ಯುಷ್ಜನ್ನೇವಂ ಸದಾಽಽತ್ಮಾನಂ ಯೋಗೀ ನಿಯತಮಾನಸಃ |  
ಶಾಂತಿಂ ನಿರ್ವಾಣಪರಮಾಂ ಮತ್ಸಂಸ್ಥಾಮಧಿಗಚ್ಛತಿ || ೬-೧೫||

ನಾತ್ಯಶ್ನತಸ್ತು ಯೋಗೋಽಸ್ತಿ ನ ಚೈಕಾಂತಮನಶ್ಚತಃ |  
ನ ಚಾತಿಷ್ಟಷ್ಠಶೀಲಸ್ಯ ಜಾಗ್ರತೋ ನೈವ ಚಾರ್ಜುನ || ೬-೧೬||

ಯುಕ್ತಾಹಾರವಿಹಾರಸ್ಯ ಯುಕ್ತಚೇಷ್ಟಸ್ಯ ಕರ್ಮಸು |  
ಯುಕ್ತಸ್ವಪ್ನಾವಬೋಧಸ್ಯ ಯೋಗೋ ಭವತಿ ದುಃಖಹಾ || ೬-೧೭||

ಯದಾ ವಿನಿಯತಂ ಚಿತ್ತಮ್ ಆತ್ಮನೈವಾವತಿಷ್ಠತೇ |  
ನಿಃಸ್ಪೃಹಃ ಸರ್ವಕಾಮೇಭ್ಯಃ ಯುಕ್ತ ಇತ್ಯುಚ್ಯತೇ ತದಾ || ೬-೧೮||

ಯಥಾ ದೀಪೋ ನಿವಾತಸ್ಥಃ ನೇಜ್ಞತೇ ಸೋಪಮಾ ಸ್ಮೃತಾ |  
ಯೋಗಿನೋ ಯತಚಿತ್ತಸ್ಯ ಯುಷ್ಜತೋ ಯೋಗಮಾತ್ಮನಃ || ೬-೧೯||

ಯತ್ರೋಪರಮತೇ ಚಿತ್ತಂ ನಿರುದ್ಧಂ ಯೋಗಸೇವಯಾ |  
ಯತ್ರ ಚೈವಾತ್ಮನಾಽಽತ್ಮಾನಂ ಪಶ್ಯನ್ನಾತ್ಮನಿ ತುಷ್ಯತಿ || ೬-೨೦||

ಸುಖಮಾತ್ಮನಿಕಂ ಯತ್ತತ್ ಬುದ್ಧಿಗ್ರಾಹ್ಯಮತೀನ್ದ್ರಿಯಮ್ |  
ವೇತ್ತಿ ಯತ್ರ ನ ಚೈವಾಯಂ ಸ್ಥಿತಶ್ಚಲತಿ ತತ್ತತಃ || ೬-೨೧||

ಯಂ ಲಬ್ಧ್ವಾ ಚಾಪರಂ ಲಾಭಂ ಮನ್ಯತೇ ನಾಧಿಕಂ ತತಃ |  
ಯಸ್ಮಿನ್ಸ್ಥಿತೋ ನ ದುಃಖೇನ ಗುರುಣಾಽಪಿ ವಿಚಾಲ್ಯತೇ || ೬-೨೨||

ತಂ ವಿದ್ಯಾದ್ ದುಃಖಸಂಯೋಗವಿಯೋಗಂ ಯೋಗಸಂಜ್ಞಾ ತಮ್ |  
ಸ ನಿಶ್ಚಯೇನ ಯೋಕ್ತವ್ಯಃ ಯೋಗೋ ನಿರ್ವಿಣ್ಣಚೇತಸಾ || ೬-೨೩||

ಸಂಕಲ್ಪಪ್ರಭವಾನ್ಮಾಮಾನ್ ತ್ಯಕ್ತ್ವಾ ಸರ್ವಾನಶೇಷತಃ |  
ಮನಸೈವೇನ್ದ್ರಿಯಗ್ರಾಮಂ ವಿನಿಯಮ್ಯ ಸಮಂತತಃ || ೬-೨೪||

ಶನ್ಯಃ ಶನ್ಯೇರುಪರಮೇತ್ ಬುದ್ಧ್ಯಾ ಧೃತಿಗೃಹೀತಯಾ |  
ಆತ್ಮಸಂಸ್ಥಂ ಮನಃ ಕೃತ್ವಾ ನ ಕಿಂಚಿದಪಿ ಚಿಂತಯೇತ್ || ೬-೨೫||

ಯತೋ ಯತೋ ನಿಶ್ಚರತಿ ಮನಶ್ಚಕ್ಷುಲಮಸ್ಥಿರಮ್ |  
ತತಸ್ತತೋ ನಿಯಮ್ಯೇತತ್ ಆತ್ಮನೈವ ವಶಂ ನಯೇತ್ || ೬-೨೬||

ಪ್ರಶಾಂತಮನಸಂ ಹೈನಂ ಯೋಗಿನಂ ಸುಖಮುತ್ತಮಮ್ |  
ಉಪೈತಿ ಶಾಂತರಜಸಂ ಬ್ರಹ್ಮಭೂತಮಕಲ್ಮಷಮ್ || ೬-೨೭||

ಯುಜ್ಜನ್ನೇವಂ ಸದಾಽಽತ್ಮಾನಂ ಯೋಗೀ ವಿಗತಕಲ್ಮಷಃ |  
ಸುಖೇನ ಬ್ರಹ್ಮಸಂಸ್ಪರ್ಶಮ್ ಅತ್ಯಂತಂ ಸುಖಮಶ್ನುತೇ || ೬-೨೮||

ಸರ್ವಭೂತಸ್ಥಮಾತ್ಮಾನಂ ಸರ್ವಭೂತಾನಿ ಚಾತ್ಮನಿ |  
ಈಕ್ಷತೇ ಯೋಗಯುಕ್ತಾತ್ಮಾ ಸರ್ವತ್ರ ಸಮದರ್ಶನಃ || ೬-೨೯||

ಯೋ ಮಾಂ ಪಶ್ಯತಿ ಸರ್ವತ್ರ ಸರ್ವಂ ಚ ಮಯಿ ಪಶ್ಯತಿ |  
ತಸ್ಯಾಹಂ ನ ಪ್ರಣಶ್ಯಾಮಿ ಸ ಚ ಮೇ ನ ಪ್ರಣಶ್ಯತಿ || ೬-೩೦||

ಸರ್ವಭೂತಸ್ಥಿತಂ ಯೋ ಮಾಂ ಭಜತ್ಯೇಕತ್ವಮಾಸ್ಥಿತಃ |  
ಸರ್ವಥಾ ವರ್ತಮಾನೋಽಪಿ ಸ ಯೋಗೀ ಮಯಿ ವರ್ತತೇ || ೬-೩೧||

ಆತ್ಮಾಪಮ್ಯೇನ ಸರ್ವತ್ರ ಸಮಂ ಪಶ್ಯತಿ ಯೋಽರ್ಜುನ |  
ಸುಖಂ ವಾ ಯದಿ ವಾ ದುಃಖಂ ಸ ಯೋಗೀ ಪರಮೋ ಮತಃ || ೬-೩೨||

ಅರ್ಜುನ ಉವಾಚ  
ಯೋಽಯಂ ಯೋಗಸ್ತ್ವಯಾ ಪ್ರೋಕ್ತಃ ಸಾಮ್ಯೇನ ಮಧುಸೂದನ |  
ಏತಸ್ಯಾಹಂ ನ ಪಶ್ಯಾಮಿ ಚಿತ್ಸಲತ್ವಾತ್ ಸ್ಥಿತಿಂ ಸ್ಥಿರಾಮ್ || ೬-೩೩||

ಚಿತ್ಸಲಂ ಹಿ ಮನಃ ಕೃಷ್ಣ ಪ್ರಮಾಥಿ ಬಲವದ್ವೃಥಮ್ |  
ತಸ್ಯಾಹಂ ನಿಗ್ರಹಂ ಮನ್ಯೇ ವಾಯೋರಿವ ಸುದುಷ್ಕರಮ್ || ೬-೩೪||

ಶ್ರೀಭಗವಾನುವಾಚ

ಅಸಂಶಯಂ ಮಹಾಬಾಹೋ ಮನೋ ದುರ್ನಿಗ್ರಹಂ ಚಲಮ್ |  
ಅಭ್ಯಾಸೇನ ತು ಕೌಂತೇಯ ವೈರಾಗ್ಯೇಣ ಚ ಗೃಹ್ಯತೇ || ೬-೩೫||

ಅಸಂಯತಾತ್ಮನಾ ಯೋಗಃ ದುಷ್ಪ್ರಾಪ ಇತಿ ಮೇ ಮತಿಃ |  
ವಶ್ಯಾತ್ಮನಾ ತು ಯತತಾ ಶಕ್ಯೋಽವಾಪ್ತುಮುಪಾಯತಃ || ೬-೩೬||

ಅರ್ಜುನ ಉವಾಚ

ಅಯತಿಃ ಶ್ರದ್ಧಯೋಪೇತಃ ಯೋಗಾಚ್ಛಲಿತಮಾನಸಃ |  
ಅಪ್ರಾಪ್ಯ ಯೋಗಸಂಸಿದ್ಧಿಂ ಕಾಂ ಗತಿಂ ಕೃಷ್ಣ ಗಚ್ಛತಿ || ೬-೩೭||

ಕಚ್ಛಿನ್ನೋಭಯವಿಭ್ರಷ್ಟಃ ಭಿನ್ನಾಭ್ರಮಿವ ನಶ್ಯತಿ |  
ಅಪ್ರತಿಷ್ಠೋ ಮಹಾಬಾಹೋ ವಿಮೂಢೋ ಬ್ರಹ್ಮಣಃ ಪಥಿ || ೬-೩೮||

ಏತನ್ಮೈ ಸಂಶಯಂ ಕೃಷ್ಣ ಭೇತ್ತುಮರ್ಹಸ್ಯಶೇಷತಃ |  
ತ್ವದನ್ಯಃ ಸಂಶಯಸ್ಯಾಸ್ಯ ಭೇತ್ತಾ ನ ಹ್ಯುಪಪದ್ಯತೇ || ೬-೩೯||

ಶ್ರೀಭಗವಾನುವಾಚ

ಪಾರ್ಥ ನೈವೇಹ ನಾಮುತ್ರ ವಿನಾಶಸ್ತಸ್ಯ ವಿದ್ಯತೇ |  
ನ ಹಿ ಕಲ್ಯಾಣಕೃತ್ಕಶ್ಚಿತ್ ದುರ್ಗತಿಂ ತಾತ ಗಚ್ಛತಿ || ೬-೪೦||

ಪ್ರಾಪ್ಯ ಪುಣ್ಯಕೃತಾಂ ಲೋಕಾನ್ ಉಷಿತ್ವಾ ಶಾಶ್ವತೀಃ ಸಮಾಃ |  
ಶುಚೀನಾಂ ಶ್ರೀಮತಾಂ ಗೇಹೇ ಯೋಗಭ್ರಷ್ಟೋಽಭಿಜಾಯತೇ || ೬-೪೧||

ಅಥವಾ ಯೋಗಿನಾಮೇವ ಕುಲೇ ಭವತಿ ಧೀಮತಾಮ್ |  
ಏತದ್ಧಿ ದುರ್ಲಭತರಂ ಲೋಕೇ ಜನ್ಮ ಯದೀದೃಶಮ್ || ೬-೪೨||

ತತ್ರ ತಂ ಬುದ್ಧಿಸಂಯೋಗಂ ಲಭತೇ ಪೌರ್ವದೇಹಿಕಮ್ |  
ಯತತೇ ಚ ತತೋ ಭೂಯಃ ಸಂಸಿದ್ಧೌ ಕುರುನನ್ನನ || ೬-೪೩||

ಪೂರ್ವಾಭ್ಯಾಸೇನ ತೇನೈವ ಹ್ರಿಯತೇ ಹೃವಶೋಽಪಿ ಸಃ |  
ಜಿಜ್ಞಾಸುರಪಿ ಯೋಗಸ್ಯ ಶಬ್ದಬ್ರಹ್ಮಾತಿವರ್ತತೇ || ೬-೪೪||

ಪ್ರಯತ್ನಾದ್ಯತಮಾನಸ್ತು ಯೋಗೀ ಸಂಶುದ್ಧಕಿಲ್ಬಿಷಃ |  
ಅನೇಕಜನ್ಮಸಂಸಿದ್ಧಃ ತತೋ ಯಾತಿ ಪರಾಂ ಗತಿಮ್ || ೬-೪೫||

ತಪಸ್ವಿಭ್ಯೋಽಧಿಕೋ ಯೋಗೀ ಜ್ಞಾನಿಭ್ಯೋಽಪಿ ಮತೋಽಧಿಕಃ |  
ಕರ್ಮಿಭ್ಯಶ್ಚಾಧಿಕೋ ಯೋಗೀ ತಸ್ಮಾದ್ಯೋಗೀ ಭವಾರ್ಜುನ || ೬-೪೬||

ಯೋಗಿನಾಮಪಿ ಸರ್ವೇಷಾಂ ಮಧ್ಯತೇನಾಂತರಾತ್ಮನಾ |

ಶ್ರದ್ಧಾವಾನ್ಭಜತೇ ಯೋ ಮಾಂ ಸ ಮೇ ಯುಕ್ತತಮೋ ಮತಃ || ೬-೪೭||

ಓಂ ತತ್ಸದಿತಿ ಶ್ರೀಮದ್ ಭಗವದ್ಗೀತಾಸು ಉಪನಿಷತ್ತು ಬ್ರಹ್ಮವಿದ್ಯಾಯಾಂ

ಯೋಗಶಾಸ್ತ್ರೇ ಶ್ರೀಕೃಷ್ಣಾರ್ಜುನಸಂವಾದೇ ಆತ್ಮಸಂಯಮಯೋಗೋ ನಾಮ

ಷಷ್ಠೋಧ್ಯಾಯಃ || ೬||

With Blessings from:

Sri. Sri. Sugunendra Theertha Swamiji, Puthige Mutt, Udupi, India

Sri Krishna Vrundavana, NJ, USA

<http://krishnavrunda.org/>