

॥ ఓం శ్రీపరమాత్మనే నమః ॥

॥ అథ షష్ఠోఽధ్యాయః ॥

॥ ఆత్మసంయమ యోగః ॥

శ్రీభగవానువాచ

అనాశ్రితః కర్మఫలం కార్యం కర్మ కరోతి యః |

స సన్నాస్యసీ చ యోగీ చ న నిరగ్నిర్న చాక్రియః || ౬-౧||

యం సన్నాస్యసమితి ప్రాహుః యోగం తం విద్ధి పాణ్డవ |

న హ్యసన్న్యస్తసంక్కుల్పః యోగీ భవతి కశ్చన || ౬-౨||

ఆరురుక్షోర్మునేర్యోగం కర్మ కారణముచ్యతే |

యోగారూఢస్య తస్యైవ శమః కారణముచ్యతే || ౬-౩||

యదాహి నేన్ద్రియార్థేషు న కర్మస్వనుషజ్జతే |

సర్వసంక్కుల్పసన్నాస్యసీ యోగారూఢస్తదోచ్యతే || ౬-౪||

ఉద్ధరేదాత్మనాఽఽత్మానం నాఽత్మానమవసాదయేత్ |

ఆత్మైవ హ్యోత్మనో బంధుః ఆత్మైవ రిపురాత్మనః || ౬-౫||

బంధురాత్మాఽఽత్మనస్తస్య యేనాఽత్మైవాఽత్మనా జితః |

అనాత్మనస్తు శత్రుత్వే వర్తేతాఽత్మైవ శత్రువత్ || ౬-౬||

జితాత్మనః ప్రశాంతస్య పరమాత్మా సమాహితః |

శీతోష్ణసుఖదుఃఖేషు తథా మానాపమానయోః || ౬-౭||

జ్ఞానవిజ్ఞానతృప్తాత్మా కూటస్థో విజితేంద్రియః |
యుక్త ఇత్యుచ్యతే యోగీ సమలోష్ఠాశ్మకాఞ్చనః || ౬-౮||

సుహృన్మిత్రార్కుదాసీన మధ్యస్థద్వేష్యబద్ధషు |
సాధుష్యపి చ పాపేషు సమబుద్ధిర్విశిష్యతే || ౬-౯||

యోగీ యుజ్జీత సతతమ్ ఆత్మానం రహసి స్థితః |
ఏకాకీ యతచిత్తాత్మా నిరాశీరపరిగ్రహః || ౬-౧౦||

శుచౌదేశే ప్రతిష్ఠాప్య స్థిరమాసనమాత్మనః |
నాత్యుచ్చితం నాతినీచం చైలాజినకుశోత్తరమ్ || ౬-౧౧||

తత్రైకాగ్రం మనః కృత్వా యతచిత్తేంద్రియక్రియః |
ఉపవిశ్యాఽసనే యుజ్జ్యాత్ యోగమాత్మవిశుద్ధయే || ౬-౧౨||

సమం కాయశిరోగ్రీవం ధారయన్నచలం స్థిరః |
సమ్రేక్ష్య నాసికాగ్రం స్వం దిశశ్చానవలోకయన్ || ౬-౧౩||

ప్రశాంతాత్మా విగతభీః బ్రహ్మచారివ్రతే స్థితః |
మనః సంయమ్య మచ్ఛిత్తః యుక్త ఆసీత మత్పరః || ౬-౧౪||

యుజ్జాన్నేవం సదాఽఽత్మానం యోగీ నియతమానసః |
శాంతిం నిర్వాణపరమాం మత్సంస్థామధిగచ్ఛతి || ౬-౧౫||

నాత్యశ్చ తస్తు యోగోఽస్తి న చైకాంతమనశ్చ తః |
న చాతిస్వప్న శీలస్య జాగ్రతో వైవ చార్జున || ౬-౧౬||

యుక్తాహారవిహారస్య యుక్తచేష్టస్య కర్మసు |
యుక్తస్వప్నా వబోధస్య యోగో భవతి దుఃఖహా || ౬-౧౭||

యదా వినియతం చిత్తమ్ ఆత్మన్యేవావతిష్ఠతే |
నిఃస్పృహః సర్వకామేభ్యః యుక్త ఇత్యుచ్యతే తదా || ౬-౧౮||

యథా దీపో నివాతస్థః నేజ్గతే సోపమా స్మృతా |
యోగినో యతచిత్తస్య యుజ్జాతో యోగమాత్మనః || ౬-౧౯||

యత్రోపరమతే చిత్తం నిరుద్ధం యోగసేవయా |
యత్ర చైవాత్మనాఽఽత్మానం పశ్యన్నాత్మని తుష్యతి || ౬-౨౦||

సుఖమాత్యన్తికం యత్తత్ బుద్ధిగ్రాహ్యమతీన్ద్రియమ్ |
వేత్తియత్ర న చైవాయం స్థితశ్చలతి తత్త్వతః || ౬-౨౧||

యం లభ్యా చాపరం లాభం మన్యతే నాధికం తతః |
యస్మిన్ధితో న దుఃఖేన గురుణాఽపి విచాల్యతే || ౬-౨౨||

తం విద్యాద్ దుఃఖసంయోగవియోగం యోగసజ్జాతమ్ |
స నిశ్చయేన యోక్తవ్యః యోగో నిర్విణ్ణచేతసా || ౬-౨౩||

సంకల్పప్రభవాన్కామాన్ త్యక్త్వా సర్వానశేషతః |
మనసైవేన్ద్రియగ్రామం వినియమ్య సమంతతః || ౬-౨౪||

శనైః శనైరుపరమేత్ బుద్ధ్యా ధృతిగృహీతయా |
ఆత్మసంస్థం మనః కృత్వా న కిఞ్చిదపి చింతయేత్ || ౬-౨౫||

యతో యతో నిశ్చరతి మనశ్చఞ్చలమస్థిరమ్ |
తతస్తతో నియమ్యైతత్ ఆత్మన్యేవ వశం నయేత్ || ౬-౨౬||

ప్రశాంతమనసం హ్యేనం యోగినం సుఖముత్తమమ్ |
ఉపైతి శాంతరజసం బ్రహ్మభూతమకల్మషమ్ || ౬-౨౭||

యుజ్జాన్నేవం సదాఽఽత్మానం యోగీ విగతకల్మషః |
సుఖేన బ్రహ్మసంస్పర్శమ్ అత్యంతం సుఖమశ్నుతే || ౬-౨౮||

సర్వభూతస్థమాత్మానం సర్వభూతాని చాఽత్మని |
ఈక్షతే యోగయుక్తాత్మా సర్వత్ర సమదర్శనః || ౬-౨౯||

యో మాం పశ్యతి సర్వత్ర సర్వం చ మయి పశ్యతి |
తస్యాహం న ప్రణశ్యామి స చ మే న ప్రణశ్యతి || ౬-౩౦||

సర్వభూతస్థితం యో మాం భజత్యేకత్వమాస్థితః |
సర్వథా వర్తమానోఽపి స యోగీ మయి వర్తతే || ౬-౩౧||

ఆత్మోపమ్యేన సర్వత్రసమం పశ్యతి యోఽర్జున |
సుఖం వా యది వా దుఃఖం స యోగీ పరమో మతః || ౬-౩౨||

అర్జున ఉవాచ
యోఽయం యోగస్త్వయా ప్రోక్తః సామ్యేన మధుసూదన |
ఏతస్యాహం న పశ్యామి చఞ్చలత్వాత్ స్థితిం స్థిరామ్ || ౬-౩౩||

చఞ్చలం హి మనః కృష్ణ ప్రమాథి బలవద్బుధమ్ |
తస్యాహం నిగ్రహం మన్యే వాయోరివ సుదుష్కరమ్ || ౬-౩౪||

శ్రీభగవానువాచ
అసంశయం మహాబాహో మనో దుర్నిగ్రహం చలమ్ |
అభ్యాసేన తు కౌంతేయ వైరాగ్యేణ చ గృహ్యతే || ౬-౩౫||

అసంయతాత్మనా యోగః దుష్ప్రాప ఇతి మే మతిః |
వశ్యాత్మనా తు యతతా శక్యోఽవాప్తుముపాయతః || ౬-౩౬||

అర్జున ఉవాచ
అయతిః శ్రద్ధయోపేతః యోగాచ్ఛలితమానసః |
అప్రాప్య యోగసంసిద్ధిం కాం గతిం కృష్ణ గచ్ఛతి || ౬-౩౭||

కచ్చిన్నోభయవిభ్రష్టః ఛిన్నాభ్రమివ నశ్యతి |
అప్రతిష్ఠో మహాబాహో విమూఢో బ్రహ్మణః పథి || ౬-౩౮||

ఏతన్నే సంశయం కృష్ణ ఛేత్తుమర్హస్యశేషతః |
త్వదన్యః సంశయస్యాస్య ఛేత్తా న హ్యుపపద్యతే || ౬-౩౯||

శ్రీభగవానువాచ
పార్థనైవేహ నాముత్ర వినాశస్తస్య విద్యతే |
న హి కల్యాణకృత్కృచ్ఛత్ దుర్గతిం తాత గచ్ఛతి || ౬-౪౦||

ప్రాప్య పుణ్యకృతాం లోకాన్ ఉషిత్వా శాశ్వతీః సమాః |
శుచీనాం శ్రీమతాం గేహా యోగభ్రష్టోఽభిజాయతే || ౬-౪౧||

అథవా యోగినామేవ కులే భవతి ధీమతామ్ |
ఏతద్ధి దుర్లభతరం లోకే జన్మ యదీదృశమ్ || ౬-౪౨||

తత్ర తం బుద్ధిసంయోగం లభతే పౌర్వదేహికమ్ |
యతతే చ తతో భూయః సంసిద్ధౌ కురునన్దన || ౬-౪౩||

పూర్వాభ్యాసేన తేనైవ హ్రీయతే హ్యవశోఽపి సః |
జిజ్ఞాసురపి యోగస్య శబ్దబ్రహ్మతివర్తతే || ౬-౪౪||

ప్రయత్నాద్యతమానస్తు యోగీ సంశుద్ధకిల్బిషః |
అనేకజన్మసంసిద్ధః తతో యాతి పరాం గతిమ్ || ౬-౪౫||

తపస్విభ్యోఽధికో యోగీ జ్ఞానిభ్యోఽపి మతోఽధికః |
కర్మిభ్యశ్చాధికో యోగీ తస్మాద్యోగీ భవార్జున || ౬-౪౬||

యోగినామపి సర్వేషాం మధతేనాంతరాత్మనా |
శ్రద్ధావాన్భజతే యో మాం స మే యుక్తతమో మతః || ౬-౪౭||

ఓం తత్సదితి శ్రీమద్ భగవద్గీతాసు ఉపనిషత్సు బ్రహ్మవిద్యాయాం యోగశాస్త్రే
శ్రీకృష్ణార్జునసంవాదే ఆత్మసంయమయోగో నామ షష్ఠోఽధ్యాయః || ౬||

With Blessings from:

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

Sri Krishna Vrundavana, NJ, USA

<http://krishnavrunda.org/>