

	ഓം ശ്രീപരമാത്മനേ നമഃ	
	അഥ ഷഷ്ഠോഽധ്യായഃ	
	ആത്മസംയമ യോഗഃ	

ശ്രീഭഗവാനുവാച

അനാശ്രിതഃ കർമ്മഫലം കാര്യം കർമ്മ കരോതി യഃ |
 സ സന്നാസീ ച യോഗീ ച ന നിരഗ്നിർന ചാക്രിയഃ || ൬-൧||

യം സന്നാസമിതി പ്രാഹുഃ യോഗം തം വിദ്ധി പാണ്ഡവ |
 ന ഹ്യസന്നാസ്തസങ്കല്പഃ യോഗീ ഭവതി കശ്ചന || ൬-൨||

ആരുരുക്ഷാർമുനേര്യോഗം കർമ്മ കാരണമുച്യതേ |
 യോഗാരുഢസ്യ തസ്യൈവ ശമഃ കാരണമുച്യതേ || ൬-൩||

യദാ ഹി നേന്ദ്രിയാർഥേഷു ന കർമ്മസ്വനുഷജ്ജതേ |
 സർവസങ്കല്പസന്നാസീ യോഗാരുഢസ്തദോച്യതേ || ൬-൪||

ഉദ്ധരേദാത്മനാ ഽത്മാനം നാ ഽത്മാനമവസാദയേത് |
 ആത്മൈവ ഹ്യാത്മനോ ബന്ധുഃ ആത്മൈവ രിപുരാത്മനഃ || ൬-൫||

ബന്ധുരാത്മാ ഽത്മനസ്തസ്യ യേനാത്മൈവാത്മനാ ജിതഃ |
 അനാത്മനസ്തു ശത്രുത്വേ വർത്തേതാത്മൈവ ശത്രുവത് || ൬-൬||

ജിതാത്മനഃ പ്രശാന്തസ്യ പരമാത്മാ സമാഹിതഃ |
 ശീതോഷ്ണസുഖദുഃഖേഷു തഥാ മാനാപമാനയോഃ || ൬-൭||

ജ്ഞാനവിജ്ഞാനത്യുപ്ലാത്മാ കൂടസ്ഥോ വിജിതേന്ദ്രിയഃ |
 യുക്ത ഇത്യുച്യതേ യോഗീ സമലോഷ്ടാശ്ചകാഞ്ചനഃ || ൬-൮||

സുഹൃന്മിത്രാരുദാസീന മധുസ്ഥഭേഷുബന്ധുഷു |
 സാധുഷ്വപി ച പാപേഷു സമബുദ്ധിരപിശിഷ്യതേ || ൬-൯||

യോഗീ യുഞ്ജീത സതതമ് ആത്മാനം രഹസി സ്ഥിതഃ |
ഏകാകീ യതചിത്താത്മാ നിരാശീരപരിഗ്രഹഃ || നൃ-൧൦||

ശുചൗ ദേശേ പ്രതിഷ്ഠാപ്യ സ്ഥിരമാസനമാത്മനഃ |
നാത്യുച്ഛ്രിതം നാതിനീചം ചൈലാജിനകുശോത്തരമ്
|| നൃ-൧൧||

തത്രൈകാഗ്രം മനഃ കൃത്വാ യതചിത്തേന്ദ്രിയക്രിയഃ |
ഉപവിശ്യാഽസനേ യുഞ്ജ്യാത് യോഗമാത്മവിശുദ്ധയേ
|| നൃ-൧൨||

സമം കായശിരോഗ്രീവം ധാരയന്നചലം സ്ഥിരഃ |
സമ്പ്രേക്ഷ്യ നാസികാഗ്രം സ്വം ദിശശ്ചാനവലോകയന്
|| നൃ-൧൩||

പ്രശാന്താത്മാ വിഗതഭീഃ ബ്രഹ്മചാരിവ്രതേ സ്ഥിതഃ |
മനഃ സംയമ്യ മച്ചിത്തഃ യുക്ത ആസീത മത്പരഃ || നൃ-൧൪||

യുഞ്ജന്നേവം സദാഽത്മാനം യോഗീ നിയതമാനസഃ |
ശാന്തിം നിരപാണപരമാം മത്സംസ്ഥാമധിഗച്ഛതി || നൃ-൧൫||

നാത്യശ്നതസ്തു യോഗോഽസ്തി ന ചൈകാന്തമനശ്നതഃ |
ന ചാതിസ്വപ്നശീലസ്യ ജാഗ്രതോ നൈവ ചാർജുന || നൃ-൧൬||

യുക്താഹാരവിഹാരസ്യ യുക്തചേഷ്ടസ്യ കർമസ്യ |
യുക്തസ്വപ്നാവബോധസ്യ യോഗോ ഭവതി ദുഃഖഹാ || നൃ-൧൭||

യദാ വിനിയതം ചിത്തമ് ആത്മന്യേവാവതിഷ്ഠതേ |
നിഃസ്സുഹഃ സരപകാമേഭ്യഃ യുക്ത ഇത്യുച്യതേ തദാ || നൃ-൧൮||

യഥാ ദീപോ നിവാതസ്ഥഃ നേങ്ഗതേ സോപമാ സ്കൃതാ |
യോഗീനോ യതചിത്തസ്യ യുഞ്ജന്തോ യോഗമാത്മനഃ
|| നൃ-൧൯||

യത്രോപരമതേ ചിത്തം നിരുദ്ധം യോഗസേവയാ |
 യത്ര ചൈവാത്മനാ ഋത്മാനം പശ്യന്നാത്മനി തുഷ്യതി
 || നൃ-൨൦||

സുഖമാത്യന്തികം യത്തത് ബുദ്ധിഗ്രാഹ്യമതീന്ദ്രിയമ് |
 വേത്തി യത്ര ന ചൈവായം സ്ഥിതശ്ചലതി തത്ത്വതഃ
 || നൃ-൨൧||

യം ലബ്ധ്വാ ചാപരം ലാഭം മന്യതേ നാധികം തതഃ |
 യസ്മിൻസ്ഥിതോ ന ദുഃഖേന ഗുരുണാഽപി വിചാല്യതേ
 || നൃ-൨൨||

തം വിദ്വാദ് ദുഃഖസംയോഗവിധോഗം യോഗസഞ്ജ്ഞിതമ് |
 സ നിശ്ചയേന യോക്തവ്യഃ യോഗോ നിരപിണ്ണചേതസാ
 || നൃ-൨൩||

സങ്കല്പപ്രഭവാൻകാമാൻ തുക്ത്വാ സർവാനശേഷതഃ |
 മനസൈവേന്ദ്രിയഗ്രാമം വിനിയമ്യ സമന്തതഃ || നൃ-൨൪||

ശന്നൈഃ ശന്നൈരുപരമേത് ബുദ്ധ്യാ ധൃതിഗൃഹീതയാ |
 ആത്മസംസ്ഥം മനഃ കൃത്വാ ന കിഞ്ചിദപി ചിന്തയേത്
 || നൃ-൨൫||

യതോ യതോ നിശ്ചരതി മനശ്ചഞ്ചലമസ്ഥിരമ് |
 തതസ്കതോ നിയമൈതത് ആത്മന്യേവ വശം നയേത്
 || നൃ-൨൬||

പ്രശാന്തമനസം ഹൃദനം യോഗിനം സുഖമുത്തമമ് |
 ഉപൈതി ശാന്തരജസം ബ്രഹ്മഭൂതമകല്മഷമ് || നൃ-൨൭||

യുഞ്ജന്നേവം സദാ ഋത്മാനം യോഗീ വിഗതകല്മഷഃ |
 സുഖേന ബ്രഹ്മസംസ്കർശമ് അത്യന്തം സുഖമശ്ലതേ || നൃ-൨൮||

സർവഭൂതസ്ഥമാത്മാനം സർവഭൂതാനി ചാഗ്രത്ഥനി |
ഈക്ഷതേ യോഗയുക്താത്മാ സർവത്ര സമദർശനഃ || നൃ-൨൯||

യോ മാം പശ്യതി സർവത്ര സർവം ച മയി പശ്യതി |
തത്സാഹം ന പ്രണശ്യാമി സ ച മേ ന പ്രണശ്യതി || നൃ-൩൦||

സർവഭൂതസ്ഥിതം യോ മാം ഭജത്യേകത്വമാസ്ഥിതഃ |
സർവമാ വർത്തമാനോഽപി സ യോഗീ മയി വർത്തതേ || നൃ-൩൧||

ആത്മൗപമ്യേന സർവത്ര സമം പശ്യതി യോഽർജുന |
സുഖം വാ യദി വാ ദുഃഖം സ യോഗീ പരമോ മതഃ || നൃ-൩൨||

അർജുന ഉവാച
യോഽയം യോഗസ്ത്വയാ പ്രോക്തഃ സാമ്യേന മധുസൂദന |
ഏതത്സാഹം ന പശ്യാമി ചഞ്ചലത്വാത് സ്ഥിതിം സ്ഥിരാമ്
|| നൃ-൩൩||

ചഞ്ചലം ഹി മനഃ കൃഷ്ണ പ്രമാമി ബലവദ്യുഗ്മ |
തത്സാഹം നിഗ്രഹം മന്യേ വായോരിവ സുദുഷ്കരമ് || നൃ-൩൪||

ശ്രീഭഗവാനുവാച
അസംശയം മഹാബാഹോ മനോ ദുർനിഗ്രഹം ചലമ് |
അഭ്യാസേന തു കൗന്തേയ വൈരാഗ്യേണ ച ഗൃഹ്യതേ
|| നൃ-൩൫||

അസംയതാത്മനാ യോഗഃ ദുഷ്പ്രാപ ഇതി മേ മതിഃ |
വശ്യാത്മനാ തു യതതാ ശക്യോഽവാപ്തമുപായതഃ || നൃ-൩൬||

അർജുന ഉവാച
അയതിഃ ശ്രദ്ധയോപേതഃ യോഗാച്ചലിതമാനസഃ |
അപ്രാപ്യ യോഗസംസിദ്ധിം കാം ഗതിം കൃഷ്ണ ഗച്ഛതി || നൃ-൩൭||

കച്ചിന്നോഭയവിഭ്രഷ്ടഃ ഛിന്നാഭ്രമിവ നശ്യതി |
അപ്രതിഷ്ഠോ മഹാബാഹോ വിമൂഢോ ബ്രഹ്മണഃ പഥി
|| നൃ-നവ ||

ഏതന്മേ സംശയം കൃഷ്ണ ഛേരത്തുമർഹസ്യശേഷതഃ |
തപന്യഃ സംശയസ്യാസ്യ ഛേരത്താ ന ഹുപപദ്യതേ || നൃ-നന് ||

ശ്രീഭഗവാനുവാച
പാർഥ നൈവേഹ നാമുത്ര വിനാശസ്തസ്യ വിദ്യതേ |
ന ഹി കല്യാണകൃത്കശ്ചിത് ദുർഗതിം താത ഗച്ഛതി || നൃ-ർ ||

പ്രാപ്യ പുണ്യകൃതാം ലോകാൻ ഉഷിത്വാ ശാശ്വതീഃ സമാഃ |
ശുചീനാം ശ്രീമതാം ഗേഹേ യോഗഭ്രഷ്ടോഭിജായതേ ||
നൃ-ർമ ||

അഥവാ യോഗിനാമേവ കുലേ ഭവതി ധീമതാമ് |
ഏതദ്ധി ദുർലഭതരം ലോകേ ജന്മ യദീദൃശമ് || നൃ-ർവ ||

തത്ര തം ബുദ്ധിസംയോഗം ലഭതേ പൗരവദേഹികമ് |
യതതേ ച തതോ ഭൂയഃ സംസിദ്ധൗ കുരുനന്ദന || നൃ-ർന ||

പുരപാദ്യാസേന തേനൈവ ഹ്രിയതേ ഹൃവശോഽപി സഃ |
ജിജ്ഞാസുരപി യോഗസ്യ ശബ്ദബ്രഹ്മാതിവർത്തതേ || നൃ-ർർ ||

പ്രയത്നാദ്യുതമാനസ്തു യോഗീ സംശുദ്ധകില്ബിഷഃ |
അനേകജന്മസംസിദ്ധഃ തതോ യാതി പരാം ഗതിമ് || നൃ-ർഭു ||

തപസ്വിഭ്യോഽധികോ യോഗീ ജ്ഞാനിഭ്യോഽപി മതോഽധികഃ |
കർമ്മിഭ്യശ്ചാധികോ യോഗീ തസ്താഭ്യോഽഗീ ഭവാർജുന || നൃ-ർനൃ ||

ശ്രീമദ്ഭഗവദ്ഗീത ആത്മസംയമ യോഗഃ ഷഷ്ഠോദ്ധ്യായഃ

യോഗിനാമപി സരോഷാം മദ്ഗതേനാന്തരാത്മനാ |
ശ്രദ്ധാവാൻഭജതേ യോ മാം സ മേ യുക്തതമോ മതഃ || ൬-൪൭||

ഓം തത്സദിതി ശ്രീമദ് ഭഗവദ്ഗീതാസു ഉപനിഷത്സു
ബ്രഹ്മവിദ്യായാം യോഗശാസ്ത്രേ ശ്രീകൃഷ്ണാർജുനസംവാദേ
ആത്മസംയമയോഗോ നാമ ഷഷ്ഠോദ്ധ്യായഃ || ൬||

With Blessings from:

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

Sri Krishna Vrundavana, NJ, USA

<http://krishnavrunda.org/>