

ശ്രീഃ  
ശ്രീമതേ രാമാനുജായ നമഃ  
ശ്രീമതേ നിഗമാന്തമഹാദേശികായ നമഃ

ശ്രീമദ്ഭഗവദ്ഗീതാസൂപനിഷത്തു ബ്രഹ്മവിദ്യായാം യോഗശാസ്ത്രേ  
ശ്രീകൃഷ്ണാർജുനസംവാദേ

॥ ധ്യാനയോഗോ നാമ ഷഷ്ഠോഽധ്യായഃ ॥

*This document has been prepared by*

*Sunder Kidāmbi*

*with the blessings of*

ശ്രീ രംഗരാമാനുജ മഹാദേശികൻ

*His Holiness śrīmad āṇḍavan śrīraṅgam*

ശ്രീഃ

ശ്രീമതേ രാമാനുജായ നമഃ

ശ്രീമതേ നിഗമാന്തമഹാദേശികായ നമഃ

## || ധ്യാനയോഗോ നാമ ഷഷ്ഠോഽധ്യായഃ ||

ശ്രീഭഗവാനുവാച

അനാശ്രിതഃ കർമ്മഫലം കാർയം കർമ്മ കരോതി യഃ |  
സ സന്നയാസീ ച യോഗീ ച ന നിരഗ്നിർന ചാക്രിയഃ || 6.1 ||

യം സന്നയാസമിതി പ്രാഹുർയോഗം തം വിദ്ധി പാണ്ഡവ |  
ന ഹ്യസന്നസ്തസങ്കൽപോ യോഗീ ഭവതി കശ്ചന || 6.2 ||

ആരുരുകേഷാർമുനേർയോഗം കർമ്മ കാരണമുച്യതേ |  
യോഗാരുഢ്യസ്യ തസ്യൈവ ശമഃ കാരണമുച്യതേ || 6.3 ||

യദാ ഹി നേന്ദ്രിയാർഥേഷു ന കർമ്മസ്വനുഷ്ഠജ്ജതേ |  
സർവസങ്കൽപസന്നയാസീ യോഗാരുഢ്യസ്തദോച്യതേ || 6.4 ||

ഉദ്ധരേദാന്തനാന്താനം നാന്താനമവസാദയേത് |  
ആത്മൈവ ഹ്യാത്മനോ ബന്ധുരാത്മൈവ രിപുരാത്മനഃ || 6.5 ||

ബന്ധുരാത്മാത്മനസ്സ്യ യേനാത്മൈവാത്മനാ ജിതഃ |  
അനാന്തനസ്തു ശത്രുത്യേ വർത്തേതാത്മൈവ ശത്രുവത് || 6.6 ||

ജിതാത്മനഃ പ്രശാന്തസ്യ പരമാത്മാ സമാഹിതഃ |  
ശീതോഷ്ണസുഖദുഃഖേഷു തഥാ മാനാപമാനയോഃ || 6.7 ||

ഇണാനവിഇണാനത്യപ്ലാത്മാ കൂടസ്ഥോ വിജിതേന്ദ്രിയഃ |  
യുക്ത ഇത്യുച്യതേ യോഗീ സമലോഷ്ടാശ്ശുകാഞ്ചനഃ || 6.8 ||

സുഹൃൻമിത്രാർയുദാസീനമധ്യസ്ഥദ്വേഷ്യബന്ധുഷു |  
സാധുഷ്യപി ച പാപേഷു സമബുദ്ധിർവിശിഷ്യതേ || 6.9 ||

യോഗീ യുജ്ജീത സതതമാത്മാനം രഹസി സ്ഥിതഃ |  
ഏകാകീ യതചിത്താത്മാ നിരാശീരപരിഗ്രഹഃ || 6.10 ||

ശുചൗ ദേശേ പ്രതിഷ്ഠാപ്യ സ്ഥിരമാസനമാത്മനഃ |  
നാത്യുച്ഛിതം നാതിനീചം ചൈലാജിനകുശോത്തരം || 6.11 ||

തത്രൈകാഗ്രം മനഃ കൃത്യാ യതചിത്തേന്ദ്രിയക്രിയഃ |  
ഉപവിശ്യാസനേ യുജ്ജ്യാദ്യോഗമാത്മവിശുദ്ധയേ || 6.12 ||

സമം കായശിരോഗ്രീവം ധാരയന്നചലം സ്ഥിരഃ |  
സമ്പ്രേക്ഷ്യ നാസികാഗ്രം സ്വം ദിശശ്ചാനവലോകയൻ || 6.13 ||

പ്രശാന്താത്മാ വിഗതഭീർബ്രഹ്മചാരിവ്രതേ സ്ഥിതഃ |  
മനഃ സംയദ്യ മച്ചിത്തോ യുക്ത ആസീത മത്പരഃ || 6.14 ||

യുജ്ജന്നേവം സദാത്മാനം യോഗീ നിയതമാനസഃ |  
ശാന്തിം നിർവാണപരമാം മത്സംസ്ഥാമധിഗച്ഛതി || 6.15 ||

നാത്യശ്ശതസ്തു യോഗോസ്തി ന ചൈകാന്തമനശ്ശതഃ |  
ന ചാതിസ്യപ്ലശീലസ്യ ജാഗ്രതോ നൈവ ചാർജുന || 6.16 ||

യുക്താഹാരവിഹാരസ്യ യുക്തചേഷ്ടസ്യ കർമസു |  
യുക്തസ്വപ്നാവബോധസ്യ യോഗോ ഭവതി ദുഃഖഹാ || 6.17 ||

യദാ വിനിയതം ചിത്തമാത്മൻയേവാവതിഷ്ഠതേ |  
നിഃസ്സൃഹഃ സർവകാമേദ്യോ യുക്ത ഇത്യുച്യതേ തദാ || 6.18 ||

യഥാ ദീപോ നിവാതസ്ഥോ നേംഗതേ സോപമാ സ്യതാ |  
യോഗീനോ യതചിത്തസ്യ യുജ്ജ്യാതോ യോഗമാത്മനഃ || 6.19 ||

യത്രോപരമതേ ചിത്തം നിരുദ്ധം യോഗസേവയാ |  
യത്ര ചൈവാത്മനാത്മാനം പശ്യന്നാത്മനി തുഷ്യതി || 6.20 ||

സുഖമാത്യന്തികം യത്തദ് ബുദ്ധിഗ്രാഹ്യമതീന്ദ്രിയം |  
വേത്തി യത്ര ന ചൈവായം സ്ഥിതശ്ചലതി തത്ത്വതഃ || 6.21 ||

യം ലബ്ധ്യാ ചാപരം ലാഭം മന്യതേ നാധികം തതഃ |  
യസ്മിൻസ്ഥിതോ ന ദുഃഖേന ഗുരുണാപി വിചാൽയതേ || 6.22 ||

തം വിദ്യാദ് ദുഃഖസംയോഗവിയോഗം യോഗസംജ്ഞിതം |  
സ നിശ്ചയേന യോക്തവ്യോ യോഗോന്മിർവിണ്ണചേതസാ || 6.23 ||

സങ്കൽപപ്രഭവാൻകാമാംസ്സ്യക്ത്യാ സർവാനശേഷതഃ |  
മനസൈവേന്ദ്രിയഗ്രാമം വിനിയമ്യ സമന്തതഃ || 6.24 ||

ശന്നൈഃ ശന്നൈരുപരമേദ് ബുദ്ധ്യാ ധൃതിഗൃഹീതയാ |  
ആത്മസംസ്ഥം മനഃ കൃത്യാ ന കിഞ്ചിദപി ചിന്തയേത് || 6.25 ||

യതോ യതോ നിശ്ചരതി മനശ്ചഞ്ചലമസ്ഥിരം |  
തതസ്തതോ നിയമൈത്യതദാത്മന്യേവ വശം നയേത് || 6.26 ||

പ്രശാന്തമനസം ഹ്യേനം യോഗിനം സുഖമുത്തമം |  
ഉപൈതി ശാന്തരജസം ബ്രഹ്മഭൂതമകൽമഷം || 6.27 ||

യുഞ്ജന്നേവം സദാത്മാനം യോഗീ വിഗതകൽമഷഃ |  
സുഖേന ബ്രഹ്മസംസ്കർശമത്യന്തം സുഖമശ്ലുതേ || 6.28 ||

സർവഭൂതസ്ഥമാത്മാനം സർവഭൂതാനി ചാത്മനി |  
ഈക്ഷതേ യോഗയുക്താത്മാ സർവത്ര സമദർശനഃ || 6.29 ||

യോ മാം പശ്യതി സർവത്ര സർവം ച മയി പശ്യതി |  
തസ്യാഹം ന പ്രണശ്യാമി സ ച മേ ന പ്രണശ്യതി || 6.30 ||

സർവഭൂതസ്ഥിതം യോ മാം ഭജത്യേകത്വമാസ്ഥിതഃ |  
സർവമാ വർതമാനോഽപി സ യോഗീ മയി വർതതേ || 6.31 ||

ആത്മഘപദ്യേന സർവത്ര സമം പശ്യതി യോർജ്ജുന |  
സുഖം വാ യദി വാ ദുഃഖം സ യോഗീ പരമോ മതഃ || 6.32 ||

അർജ്ജുന ഉവാച  
യോഽയം യോഗസ്ത്വയാ പ്രോക്തഃ സാദ്യേന മധുസൂദന |  
ഏതസ്യാഹം ന പശ്യാമി ചഞ്ചലത്യാത്സ്മിതിം സ്ഥിരാം || 6.33 ||

ചഞ്ചലം ഹി മനഃ കൃഷ്ണ പ്രമാമി ബലവദ് ദുര്യം |  
തസ്യാഹം നിഗ്രഹം മൻയേ വായോരിവ സുദുഷ്കരം || 6.34 ||

ശ്രീഭഗവാനുവാച  
അസംശയം മഹാബാഹോ മനോ ദുർനിഗ്രഹം ചലം |  
അദ്യാസേന തു കൗന്തേയ വൈരാഗ്യേണ ച ഗൃഹ്യതേ || 6.35 ||

അസംയതാത്മനാ യോഗോ ദുഷ്ടാപ ഇതി മേ മതിഃ |  
വശ്യാത്മനാ തു യതതാ ശക്യോഽവാപ്സുമുപായതഃ || 6.36 ||

അർജ്ജുന ഉവാച  
അയതിഃ ശ്രദ്ധയോപേതോ യോഗാച്ചലിതമാനസഃ |  
അപ്രാപ്യ യോഗസംസിദ്ധിം കാം ഗതിം കൃഷ്ണ ഗച്ഛതി || 6.37 ||

കച്ചിന്നോഭയവിഭ്രഷ്ടശ്ചരിന്നാഭമിവ നശ്യതി |  
അപ്രതിഷ്ഠോ മഹാബാഹോ വിമുഢോ ബ്രഹ്മണഃ പഥി || 6.38 ||

ഏതൻമേ സംശയം കൃഷ്ണ ചേരത്തുമർഹസ്യശേഷതഃ |  
ത്വദൻയഃ സംശയസ്യാസ്യ ചേരത്താ ന ഹ്യുപപദ്യതേ || 6.39 ||

ശ്രീഭഗവാനുവാച

പാർഥ നൈവേഹ നാമുത്ര വിനാശസ്തസ്യ വിദ്യതേ |  
ന ഹി കൽയാണകൃത്കശ്ചിദ് ദുർഗതിം താത ഗച്ഛതി || 6.40 ||

പ്രാപ്യ പുൺയകൃതാം ലോകാനുഷിത്യാ ശാശ്വതീഃ സമാഃ |  
ശുചീനാം ശ്രീമതാം ഗേഹേ യോഗദ്രഷ്ടോഭിജ്ഞായതേ || 6.41 ||

അഥവാ യോഗിനാമേവ കുലേ ഭവതി ധീമതാം |  
ഏതദ്ധി ദുർലഭതരം ലോകേ ജൻമ യദീദൃശം || 6.42 ||

തത്ര തം ബുദ്ധിസംയോഗം ലഭതേ പൗർവദേഹികം |  
യതതേ ച തതോ ഭൂയഃ സംസിദ്ധൗ കുരുനന്ദന || 6.43 ||

പൂർവാഭ്യാസേന തേനൈവ ഹ്രിയതേ ഹ്യവശോപി സഃ |  
ജിജ്ഞാസുരപി യോഗസ്യ ശബ്ദബ്രഹ്മാതിവർത്തതേ || 6.44 ||

പ്രയത്നാദ്യതമാനസ്തു യോഗീ സംശുദ്ധകിൽബിഷഃ |  
അനേകജൻമസംസിദ്ധസ്തതോ യാതി പരാം ഗതിം || 6.45 ||

തപസ്യിദ്ഭ്യോധികോ യോഗീ ജ്ഞാനിദ്ഭ്യോപി മതോധികഃ |  
കർമിദ്ഭ്യോധികോ യോഗീ തന്യാദ്ഭ്യോപി ഭവാർജുന || 6.46 ||

യോഗിനാമപി സർവേഷാം മദ്ഗതേനാന്തരാത്മനാ |  
ശ്രദ്ധാവാൻഭജതേ യോ മാം സ മേ യുക്തതമോ മതഃ || 6.47 ||

|| ഇതി ശ്രീമദ്ഭഗവദ്ഗീതാസുപനിഷത്സു ബ്രഹ്മവിദ്യായാം യോഗശാസ്ത്രേ  
ശ്രീകൃഷ്ണാർജുനസംവാദേ ധ്യാനയോഗോ നാമ ഷഷ്ടോധ്യായഃ ||