

శ్రీః
శ్రీమతే రామానుజాయ నమః
శ్రీమతే నిగమాంతమహాదేశికాయ నమః

శ్రీమద్భగవద్గీతాసూపనిషత్సు బ్రహ్మవిద్యాయాం యోగశాస్త్రే
శ్రీకృష్ణార్జునసంవాదే

॥ ధ్యానయోగో నామ షష్ఠోఽధ్యాయః ॥

This document has been prepared by

Sunder Kidāmbi

with the blessings of

శ్రీ రంగరామానుజ మహాదేశికన్

His Holiness śrīmad āṇḍavan śrīraṅgam

శ్రీః

శ్రీమతే రామానుజాయ నమః

శ్రీమతే నిగమాంతమహాదేశికాయ నమః

॥ ధ్యానయోగో నామ షష్ఠోఽధ్యాయః ॥

శ్రీభగవానువాచ

అనాశ్రితః కర్మఫలం కార్యం కర్మ కరోతి యః |

స సన్న్యాసీ చ యోగీ చ న నిరగ్నిర్న చాక్రియః || 6.1 ||

యం సన్న్యాసమితి ప్రాహుర్యోగం తం విద్ధి పాండవ |

న హ్యసన్న్యస్తసంకలోపీ యోగీ భవతి కశ్చన || 6.2 ||

ఆరురుక్షోర్మునేర్యోగం కర్మ కారణముచ్యతే |

యోగారూఢస్య తస్యైవ శమః కారణముచ్యతే || 6.3 ||

యదా హి నేంద్రియార్థేషు న కర్మస్వనుషజ్జతే |

సర్వసంకల్పసన్న్యాసీ యోగారూఢస్తదోచ్యతే || 6.4 ||

ఉద్ధరేదాత్మనాత్మానం నాత్మానమవసాదయేత్ |

ఆత్మైవ హ్యేత్మనో బంధురాత్మైవ రిపురాత్మనః || 6.5 ||

బంధురాత్మాత్మనస్తస్య యేనాత్మైవాత్మనా జితః |

అనాత్మనస్తు శత్రుత్వే వర్తేతాత్మైవ శత్రువత్ || 6.6 ||

జితాత్మనః ప్రశాంతస్య పరమాత్మా సమాహితః |

శీతోష్ణసుఖదుఃఖేషు తథా మానాపమానయోః || 6.7 ||

జ్ఞానవిజ్ఞానతృప్తాత్మా కూటస్థో విజితేంద్రియః |

యుక్త ఇత్యుచ్యతే యోగీ సమలోష్ఠాశ్శకాంచనః || 6.8 ||

సుహృన్మిత్రార్యదాసీనమధ్యస్థద్వేష్యబంధుషు |
సాధుష్శపి చ పాపేషు సమబుద్ధిర్విశిష్యతే || 6.9 ||

యోగీ యుంజీత సతతమాత్మానం రహసి స్థితః |
ఏకాకీ యతచిత్తాత్మా నిరాశీరపరిగ్రహః || 6.10 ||

శుచౌ దేశే ప్రతిష్ఠాప్య స్థిరమాసనమాత్మనః |
నాత్యుచ్చితం నాతినీచం చైలాజినకుశోత్తరం || 6.11 ||

తత్రైకాగ్రం మనః కృత్వా యతచిత్తేంద్రియక్రియః |
ఉపవిశ్యాసనే యుంజ్యాద్యోగమాత్మవిశుద్ధయే || 6.12 ||

సమం కాయశిరోగ్రీవం ధారయన్నచలం స్థిరః |
సంప్రేక్ష్య నాసికాగ్రం స్వం దిశశ్చానవలోకయన్ || 6.13 ||

ప్రశాంతాత్మా విగతభీర్బ్రహ్మచారివ్రతే స్థితః |
మనః సంయమ్య మచ్ఛిత్రో యుక్త ఆసీత మత్పరః || 6.14 ||

యుంజన్నేవం సదాత్మానం యోగీ నియతమానసః |
శాంతిం నిర్వాణపరమాం మత్సంస్థామధిగచ్ఛతి || 6.15 ||

నాత్యశ్శతస్తు యోగోఽస్తి న చైకాంతమనశ్శతః |
న చాతిస్వప్నశీలస్య జాగ్రతో నైవ చార్జున || 6.16 ||

యుక్తాహారవిహారస్య యుక్తచేష్టస్య కర్మసు |
యుక్తస్వప్నావబోధస్య యోగో భవతి దుఃఖహా || 6.17 ||

యదా వినియతం చిత్త -
మాత్మనేవేవావతిష్ఠతే |
నిఃస్పృహః సర్వకామేభ్యో
యుక్త ఇత్యుచ్యతే తదా || 6.18 ||

యథా దీపో నివాతస్థో నేంగతే సోపమా స్మృతా |
యోగినో యతచిత్తస్య యుంజతో యోగమాత్మనః || 6.19 ||

యతోపరమతే చిత్తం నిరుద్ధం యోగసేవయా |
యత్ర చైవాత్మనాత్మానం పశ్యన్నాత్మని తుష్యతి || 6.20 ||

సుఖమాత్యంతికం యత్తద్ బుద్ధిగ్రాహ్యమతీంద్రియం |
వేత్తి యత్ర న చైవాయం స్థితశ్చలతి తత్త్వతః || 6.21 ||

యం లభ్యా చాపరం లాభం మన్యతే నాధికం తతః |
యస్మిన్స్థితో న దుఃఖేన గురుణాపి విచాల్యతే || 6.22 ||

తం విద్యాద్ దుఃఖసంయోగవియోగం యోగసంజ్ఞితం |
స నిశ్చయేన యోక్తవ్యో యోగోఽనిర్విణ్ణచేతసా || 6.23 ||

సంకల్పప్రభవాన్మామాంస్త్వక్త్వా సర్వానశేషతః |
మనసైవేంద్రియగ్రామం వినియమ్య సమంతతః || 6.24 ||

శనైః శనైరుపరమేద్ బుద్ధ్యా ధృతిగృహీతయా |
ఆత్మసంస్థం మనః కృత్వా న కించిదపి చింతయేత్ || 6.25 ||

యతో యతో నిశ్చరతి మనశ్చంచలమస్థిరం |
తతస్తతో నియమ్యైతదాత్మన్యేవ వశం నయేత్ || 6.26 ||

ప్రశాంతమనసం హ్యానం యోగినం సుఖముత్తమం |
ఉపైతి శాంతరజసం బ్రహ్మభూతమకల్మషం || 6.27 ||

యుంజన్నేవం సదాత్మానం
యోగీ విగతకల్మషః |
సుఖేన బ్రహ్మసంస్పర్శ -
మత్యంతం సుఖమశ్నుతే || 6.28 ||

సర్వభూతస్థమాత్మానం సర్వభూతాని చాత్మని |
ఈక్షతే యోగయుక్తాత్మా సర్వత్ర సమదర్శనః || 6.29 ||

యో మాం పశ్యతి సర్వత్ర సర్వం చ మయి పశ్యతి |
తస్యాహం న ప్రణశ్యామి స చ మే న ప్రణశ్యతి || 6.30 ||

సర్వభూతస్థితం యో మాం భజత్యేకత్వమాస్థితః |
సర్వథా వర్తమానోఽపి స యోగీ మయి వర్తతే || 6.31 ||

ఆత్మోపమ్యేన సర్వత్ర సమం పశ్యతి యోఽర్జున |
సుఖం వా యది వా దుఃఖం స యోగీ పరమో మతః || 6.32 ||

అర్జున ఉవాచ
యోఽయం యోగస్త్వయా ప్రోక్తః సామ్యేన మధుసూదన |
ఏతస్యాహం న పశ్యామి చంచలత్వాత్స్థితిం స్థిరాం || 6.33 ||

చంచలం హి మనః కృష్ణ ప్రమాథి బలవద్ దృఢం |
తస్యాహం నిగ్రహం మన్యే వాయోరివ సుదుష్కరం || 6.34 ||

శ్రీభగవానువాచ
అసంశయం మహాబాహో మనో దుర్నిగ్రహం చలం |
అభ్యాసేన తు కౌంతేయ వైరాగ్యేణ చ గృహ్యతే || 6.35 ||

అసంయతాత్మనా యోగో దుష్ప్రాప ఇతి మే మతిః |
వశ్యాత్మనా తు యతతా శక్యోఽవాప్తుముపాయతః || 6.36 ||

అర్జున ఉవాచ
అయతిః శ్రద్ధయోపేతో యోగాచ్ఛలితమానసః |
అప్రాప్య యోగసంసిద్ధిం కాం గతిం కృష్ణ గచ్ఛతి || 6.37 ||

కచ్చిన్నోభయవిభ్రష్టశ్చిన్నాభ్రమివ నశ్యతి |
అప్రతిష్ఠో మహాబాహో విమూఢో బ్రహ్మణః పథి || 6.38 ||

ఏతన్నే సంశయం కృష్ణ ఛేత్తుమర్హస్యశేషతః |
త్వదన్యః సంశయస్యాస్య ఛేత్తా న పువ్యపపద్యతే || 6.39 ||

శ్రీభగవానువాచ
పార్థ నైవేహ నాముత్ర వినాశస్తస్య విద్యతే |
న హి కల్యాణకృత్యశ్చిద్ దుర్గతిం తాత గచ్ఛతి || 6.40 ||

ప్రాప్య పుణ్యకృతాం లోకానుషిత్వా శాశ్వతీః సమాః |
శుచీనాం శ్రీమతాం గేహా యోగభ్రష్టోఽభిజాయతే || 6.41 ||

అథవా యోగినామేవ కులే భవతి ధీమతాం |
ఏతద్ధి దుర్లభతరం లోకే జన్మ యదీదృశం || 6.42 ||

తత్ర తం బుద్ధిసంయోగం లభతే పౌర్వదేహికం |
యతతే చ తతో భూయః సంసిద్ధౌ కురునందన || 6.43 ||

పూర్వాభ్యాసేన తేనైవ హ్రీయతే హ్యవశోఽపి సః |
జిజ్ఞాసురపి యోగస్య శబ్దబ్రహ్మతివర్తతే || 6.44 ||

ప్రయత్నాద్యతమానస్తు యోగీ సంశుద్ధకిల్బిషః |
అనేకజన్మసంసిద్ధస్తతో యాతి పరాం గతిం || 6.45 ||

తపస్విభ్యోఽధికో యోగీ జ్ఞానిభ్యోఽపి మతోఽధికః |
కర్మిభ్యశ్చాధికో యోగీ తస్మాద్యోగీ భవార్జున || 6.46 ||

యోగినామపి సర్వేషాం
మధతేనాంతరాత్మనా |

శ్రద్ధావాన్భజతే యో మాం

స మే యుక్తతమో మతః || 6.47 ||

|| ఇతి శ్రీమద్భగవద్గీతాసూపనిషత్సు బ్రహ్మవిద్యాయాం యోగశాస్త్రే
శ్రీకృష్ణార్జునసంవాదే ధ్యానయోగో నామ షష్ఠోఽధ్యాయః ||