आत्मसंयमयोगः (ātma-saṁyama-yogaḥ)

	ॐ श्रीपरमात्मने नमः। अथ षष्ठोऽध्यायः। आत्मसंयमयोगः। om śrīparamātmane namaḥ. atha ṣaṣṭho'dhyāyaḥ. ātmasaṁyamayogaḥ.	
1.	श्रीभगवानुवाच। अनाश्रितः कर्मफलम् कार्यं कर्म करोति यः। स सन्न्यासी च योगी च न निरग्निर्न चाक्रियः॥	śrībhagavānuvāca anāśritaḥ karmaphalam kāryaṁ karma karoti yaḥ sa sannyāsī ca yogī ca na niragnirna cākriyaḥ
2.	यं सन्न्यासमिति प्राहुः योगं तं विद्धि पाण्डव। न ह्यसन्न्यस्तसङ्कल्पः योगी भवति कश्चन॥	yaṁ sannyāsamiti prāhuḥ yogaṁ taṁ viddhi pāṇḍava na hyasannyastasaṅkalpaḥ yogī bhavati kaścana
3.	आरुरुक्षोर्मुनेर्योगम् कर्म कारणमुच्यते। योगारूढस्य तस्यैव शमः कारणमुच्यते॥	ārurukṣormuneryogam karma kāraṇamucyate yogārūḍhasya tasyaiva śamaḥ kāraṇamucyate
4.	यदा हि नेन्द्रियार्थेषु न कर्मस्वनुषज्जते। सर्वसङ्कल्पसन्न्यासी योगारूढस्तदोच्यते॥	yadā hi nendriyārtheṣu na karmasvanuṣajjate sarvasaṅkalpasannyāsī yogārūḍhastadocyate
5.	उद्धरेदात्मनात्मानम् नात्मानमवसादयेत्। आत्मैव ह्यात्मनो बन्धुः आत्मैव रिपुरात्मनः॥	uddharedātmanātmānam nātmānamavasādayet ātmaiva hyātmano bandhuḥ ātmaiva ripurātmanaḥ
6.	बन्धुरात्मात्मनस्तस्य येनात्मैवात्मना जितः। अनात्मनस्तु शत्रुत्वे वर्तेतात्मैव शत्रुवत्॥	bandhurātmātmanastasya yenātmaivātmanā jitaḥ anātmanastu śatrutve vartetātmaiva śatruvat
7.	जितात्मनः प्रशान्तस्य परमात्मा समाहितः। शीतोष्णसुखदुःखेषु तथा मानापमानयोः॥	jitātmanaḥ praśāntasya paramātmā samāhitaḥ śītoṣṇasukhaduḥkheṣu tathā mānāpamānayoḥ

8.	ज्ञानविज्ञानतृप्तात्मा कूटस्थो विजितेन्द्रियः । युक्त इत्युच्यते योगी समलोष्टाश्मकाञ्चनः ॥	jñānavijñānatṛptātmā kūṭastho vijitendriyaḥ yukta ityucyate yogī samaloṣṭāśmakāñcanaḥ
9.	सुहृन्मित्रार्युदासीन- मध्यस्थद्वेष्यबन्धुषु । साधुष्वपि च पापेषु समबुद्धिर्विशिष्यते ॥	suhṛnmitrāryudāsīna- madhyasthadveṣyabandhuṣu sādhuṣvapi ca pāpeṣu samabuddhirviśiṣyate
10.	योगी युञ्जीत सततम् आत्मानं रहसि स्थितः । एकाकी यतचित्तात्मा निराशीरपरिग्रहः ॥	yogī yuñjīta satatam ātmānaṁ rahasi sthitaḥ ekākī yatacittātmā nirāśīraparigrahaḥ
11.	शुचौ देशे प्रतिष्ठाप्य स्थिरमासनमात्मनः । नात्युच्छ्रितं नातिनीचम् चैलाजिनकुशोत्तरम् ॥	śucau deśe pratiṣṭhāpya sthiramāsanamātmanaḥ nātyucchritaṁ nātinīcam cailājinakuśottaram
12.	तत्रैकाग्रं मनः कृत्वा यतचित्तेन्द्रियक्रियः । उपविश्यासने युञ्ज्यात् योगमात्मविशुद्धये ॥	tatraikāgraṁ manaḥ kṛtvā yatacittendriyakriyaḥ upaviśyāsane yuñjyāt yogamātmaviśuddhaye
13.	समं कायशिरोग्रीवम् धारयन्नचलं स्थिरः । सम्प्रेक्ष्य नासिकाग्रं स्वम् दिशश्चानवलोकयन् ॥	samaṁ kāyaśirogrīvam dhārayannacalaṁ sthiraḥ samprekṣya nāsikāgraṁ svam diśaścānavalokayan
14.	प्रशान्तात्मा विगतभीः ब्रह्मचारिव्रते स्थितः । मनः संयम्य मच्चित्तः युक्त आसीत मत्परः ॥	praśāntātmā vigatabhīḥ brahmacārivrate sthitaḥ manaḥ saṁyamya maccittaḥ yukta āsīta matparaḥ
15.	युञ्जन्नेवं सदात्मानम् योगी नियतमानसः । शान्तिं निर्वाणपरमाम् मत्संस्थामधिगच्छति ॥	yuñjannevaṁ sadātmānam yogī niyatamānasaḥ śāntiṁ nirvāṇaparamām matsaṁsthāmadhigacchati

16.	नात्यश्नतस्तु योगोऽस्ति न चैकान्तमनश्नतः। न चाति स्वप्नशीलस्य जाग्रतो नैव चार्जुन॥	nātyaśnatastu yogo'sti na caikāntamanaśnataḥ na cāti svapnaśīlasya jāgrato naiva cārjuna
17.	युक्ताहारविहारस्य युक्तचेष्टस्य कर्मसु। युक्तस्वप्नावबोधस्य योगो भवति दुःखहा॥	yuktāhāravihārasya yuktaceṣṭasya karmasu yuktasvapnāvabodhasya yogo bhavati duḥkhahā
18.	यदा विनियतं चित्तम् आत्मन्येवावतिष्ठते। निःस्पृहः सर्वकामेभ्यः युक्त इत्युच्यते तदा॥	yadā viniyataṁ cittam ātmanyevāvatiṣṭhate niḥspṛhaḥ sarvakāmebhyaḥ yukta ityucyate tadā
19.	यथा दीपो निवातस्थः नेङ्गते सोपमा स्मृता। योगिनो यतचित्तस्य युञ्जतो योगमात्मनः॥	yathā dīpo nivātasthaḥ neṅgate sopamā smṛtā yogino yatacittasya yuñjato yogamātmanaḥ
20.	यत्रोपरमते चित्तम् निरुद्धं योगसेवया। यत्र चैवात्मनात्मानम् पश्यन्नात्मनि तुष्यति॥	yatroparamate cittam niruddhaṁ yogasevayā yatra caivātmanātmānam paśyannātmani tuṣyati
21.	सुखमात्यन्तिकं यत्तत् बुद्धिग्राह्यमतीन्द्रियम्। वेत्ति यत्र न चैवायम् स्थितश्चलति तत्त्वतः॥	sukhamātyantikaṁ yattat buddhigrāhyamatīndriyam vetti yatra na caivāyam sthitaścalati tattvataḥ
22.	यं लब्ध्वा चापरं लाभम् मन्यते नाधिकं ततः। यस्मिन्स्थितो न दुःखेन गुरुणापि विचाल्यते॥	yaṁ labdhvā cāparaṁ lābham manyate nādhikaṁ tataḥ yasminsthito na duḥkhena guruṇāpi vicālyate
23.	तं विद्याद्दुःखसंयोग- वियोगं योगसञ्ज्ञितम्। स निश्चयेन योक्तव्यः योगोऽनिर्विण्णचेतसा॥	taṁ vidyādduḥkhasaṁyoga- viyogaṁ yogasañjñitam sa niścayena yoktavyaḥ yogo'nirviṇṇacetasā
	हरिः ॐ। श्रीगुरुभ्यो नमः। हरिः ॐ। श्रीकृष्णार्पणमस्तु॥	hariḥ om. śrīgurubhyo namaḥ. hariḥ om. śrīkṛṣṇārpaṇamastu *(to be continued in the next academic year)*