

ॐ श्री कृष्ण शरणं मम ॐ
॥ आत्मसंयमयोग नामक छठा अध्याय ॥



ठाकुर भिम सिंह द्वारा प्रस्तुत
श्रीमद्भगवद्गीता अमृत
श्लोकों के गूढ़ रहस्यों के साथ

ॐ ॐ

<u>01-04</u>	<u>कर्मयोग का विषय और योगारूढ पुरुष के लक्षण</u>
<u>05-10</u>	<u>आत्म-उद्धार के लिए प्रेरणा और भगवत्प्राप्त पुरुष के लक्षण</u>
<u>11-32</u>	<u>विस्तार से ध्यान योग का विषय</u>
<u>33-36</u>	<u>मन के निग्रह का विषय</u>
<u>37-47</u>	<u>योगभ्रष्ट पुरुष की गति का विषय और ध्यानयोगी की महिमा</u>

अनाश्रितः कर्मफलं कार्यं कर्म करोति यः ।
स संन्यासी च योगी च न निरग्निर न चाक्रियः ॥१॥

संसार के सारे वस्तुयें विनाशशील हैं और जीव परमात्मा का अंश होने के कारण नित्य-निरन्तर रहने वाला है। इसलिये विनाशशील वस्तुओं का आश्रय लेना मूर्खता है। इन पर आश्रय लेने से इन में आसक्ति हो जाती है जो जीवआत्मा को बन्धन में बाँधे रहता है और ऊँच-नीच योनियों में जन्म-मरण का कारण बनता है।

ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ

यं संन्यासम् इति प्राहुर् योगं तं विद्धि पाण्डव ।
न ह्य असंन्यस्तसंकल्पो योगी भवति कश्चन ॥२॥

हे पाण्डव, जिसे संन्यास कहते हैं, उसी को तुम योग (कर्मयोग) समझो, क्योंकि संकल्पों का त्याग किये बिना मनुष्य कर्मयोगी नहीं हो सकता. (५.०१, ५.०५, ६.०१, १८.०२ भी देखें) (६.०२)।

अर्थतः जैसे संन्यासी सर्वथा त्यागी होता है ऐसे ही निश्काम कर्मयोगी सदा त्यागी ही होता है ।

BG 6.2: What is known as *sanyās* is non-different from Yog, for none become yogis without renouncing worldly desires.

ॐ ॐ

आरुरुक्षोर् मुनेर् योगं कर्म कारणम् उच्यते ।
योगारूढस्य तस्यैव शमः कारणम् उच्यते ॥३॥
यदा हि नेन्द्रियार्थेषु न कर्मस्व अनुषज्जते ।
सर्वसंकल्पसंन्यासी योगारूढस् तदोच्यते ॥४॥

निष्काम कर्मयोग को समत्वयोग की प्राप्ति का साधन कहा गया है और योगारूढ़ साधक के लिए समत्व (अर्थात् मानसिक संतुलन, आत्मसंयम) ही ईश्वरप्राप्ति का साधन है. जब मनुष्य इन्द्रियों के भोगों में तथा कर्मफल में आसक्त नहीं रहता है, उस समय सम्पूर्ण कामनाओं का त्याग करने वाले (संतुलित) व्यक्ति को योगी कहते हैं. (६.०३-०४) ।

योगारूढ़ : प्रसीद्ध, जो योग में रमा हुआ हो उसे योगारूढ़ कहते हैं ।

BG 6.3: To the soul who is aspiring for perfection in Yog, work without attachment is said to be the means; to the sage who is already elevated in Yog, tranquility in meditation is said to be the means.

BG 6.4: When one is neither attached to sense objects nor to actions, such a person is said to be elevated in the science of Yog, having renounced all desires for the fruits of actions.

ॐ ॐ

उद्धरेद् आत्मनात्मानं नात्मानम् अवसादयेत् ।
आत्मैव ह्यात्मनो बन्धुर आत्मैव रिपुर आत्मनः ॥५॥
बन्धुर आत्मात्मनस् तस्य येनात्मैवात्मना जितः ।
अनात्मनस् तु शत्रुत्वे वर्तेतात्मैव शत्रुवत् ॥६॥

मनुष्य अपने मन और बुद्धि द्वारा अपना उद्धार करे तथा अपना पतन न करे, क्योंकि मन ही मनुष्य का मित्र भी है और मन ही मनुष्य का शत्रु भी है. जिसने अपने मन और इन्द्रियों को बुद्धि द्वारा जीत लिया है, उसके लिए मन उसका मित्र होता है, परन्तु जिनकी इन्द्रियां वश में नहीं होतीं, उसके लिए मन शत्रु के समान आचारण करता है. (६.०५-०६) ।

ये 'मन' क्षणभंगुर और अनित्य सुख के लिये मनुष्य के जीवन को एसी बुरी स्थिति में डाल देता है जहाँ से फिर वह ऊपर नहीं उठ पाता और चौरासी के चकर में भ्रमता रहता है ।

BG 6.5: Elevate yourself through the power of your mind, and not degrade yourself, for the mind can be the friend and also the enemy of the self.

BG 6.6: For those who have conquered the mind, it is their friend. For those who have failed to do so, the mind works like an enemy.

ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ

जितात्मनः प्रशान्तस्य परमात्मा समाहितः ।
शीतोष्णसुखदुःखेषु तथा मानापमानयोः ॥७॥

जिसने मन को अपने वश में कर लिया है, वह सर्दी-गर्मी, सुख-दुःख तथा मान-अपमान में शान्त रहता है, ऐसे जितेन्द्रिय मनुष्य का मन सदा परमात्मा में स्थित रहता है. (६.०७)

BG 6.7: The yogis who have conquered the mind rise above the dualities of cold and heat, joy and sorrow, and honor and dishonor. Such yogis remain peaceful and steadfast in their devotion to God.

ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ

ज्ञानविज्ञानतृप्तात्मा कूटस्थो विजितेन्द्रियः ।
युक्त इत्युच्यते योगी समलोष्टाश्मकाञ्चनः ॥८॥

ब्रह्मज्ञान (परमात्मा को तत्व से जानना) और विवेक (**intellect**) से परिपूर्ण, जितेन्द्रिय और समत्व बुद्धि वाला मनुष्य —जिसके लिए मिट्टी, पत्थर और सोना समान है— परमात्मा से युक्त अर्थात् योगी कहलाता है. (६.०८)

BG 6.8: The yogi who are satisfied by knowledge and discrimination, and have conquered their senses, remain undisturbed in all circumstances. They see everything—dirt, stones, and gold—as the same.

ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ

सुहृन्मित्रार्युदासीन-मध्यस्थद्वेष्यबन्धुषु ।
साधुष्वपि च पापेषु समबुद्धिर् विशिष्यते ॥६॥

जो मनुष्य सुहृदय, मित्र, वैरी, उदासीन, मध्यस्थ, द्वेषी, सम्बन्धियों, धर्मात्माओं और पापियों में भी समान भाव रखता है, वह श्रेष्ठ समझा जाता है. (६.०६)

BG 6.9: The yogis look upon all—well-wishers, friends, foes, the pious, and the sinners—with an impartial intellect. The yogi who is of equal intellect toward friend, companion, and foe, neutral among enemies and relatives, and unbiased between the righteous and sinful, is considered to be distinguished among humans.

ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ

योगी युञ्जीत सततम् आत्मानं रहसि स्थितः ।
एकाकी यतचित्तात्मा निराशीर अपरिग्रहः ॥१०॥

BG 6.10: Those who seek the state of Yog should reside in seclusion, constantly engaged in meditation with a controlled mind and body, getting rid of desires and possessions for enjoyment.

शुचौ देशे प्रतिष्ठाप्य स्थिरम् आसनम् आत्मनः ।
नात्युच्छ्रितं नातिनीचं चैलाजिनकुशोत्तरम् ॥११॥
तत्रैकाग्रं मनः कृत्वा यतचित्तेन्द्रियक्रियः ।
उपविश्यासने युञ्ज्याद् योगमात्मविशुद्धये ॥१२॥

BG 6.11: To practice Yog, one should make an *āsan* (seat) in a sanctified place, by placing Kuśh grass, deer skin, and a cloth, one over the other. The *āsan* should be neither too high nor too low.

BG 6.12-13: Seated firmly on it, the yogi should strive to purify the mind by focusing it in meditation with one pointed concentration, controlling all thoughts and activities.

समं कायशिरोग्रीवं धारयन् अचलं स्थिरः ।
संप्रेक्ष्य नासिकाग्रं स्वं दिशश्चानवलोकयन् ॥१३॥
प्रशान्तात्मा विगतभीर् ब्रह्मचारिव्रते स्थितः ।
मनः संयम्य मच्चित्तो युक्त आसीत मत्परः ॥१४॥

अपने शरीर, गले और सिर को अचल **(no movement)** और सीधा रखकर, कहीं दूसरी ओर न देखते हुए, अपनी आंख और ध्यान को नासिका के अग्र भाग पर जमाकर, ब्रह्मचर्यव्रत में स्थित, भयमुक्त तथा शान्त होकर, मुझे ही अपना परम लक्ष्य मानकर, मुझ में ध्यान लगावे।

(४.२६, ५.२७, ८.१०, ८.१२ भी देखें) (६.१३-१४) (In Hinduism this is the 8th or final step of Astaang Yog)

Astaang Yog ie: Yam, Niyam, Aasan, Pranayaam, Prateyahaar, Dhaarnaa, Dhyaan and Samaadhi

अस्टांगयोग : यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान और समाधी ।

He must hold the body, neck, and head firmly in a straight line, and gaze at the tip of the nose, without allowing the eyes to wander.

BG 6.14: Thus, with a serene, fearless, and unwavering mind, and staunch in the vow of celibacy, the vigilant yogi should meditate on Me, having Me alone as the supreme goal.

ॐ ॐ

ऋत्तिरिण् ग्लान्द युञ्जन् एवं सदात्मानं योगी नियतमानसः ।
शान्तिं निर्वाणपरमां मत्संस्थाम् अधिगच्छति ॥१५॥

इस तरह **सदा (always, all the time without failing)** मन को परमात्मा में ध्यान लगाने का अभ्यास करता हुआ संयमित मन वाला योगी परम निर्वाणरूपी शान्ति (अर्थात् मुक्ति) प्राप्तकर मेरे पास आता है. (६.१५)

BG 6.15: Thus, constantly keeping the mind absorbed in Me, the yogi of disciplined mind attains *nirvāṇ*, and abides in Me in supreme peace.

ॐ ॐ

नात्यश्नतस् तु योगोऽस्ति न चैकान्तम् अनश्नतः ।
न चाति स्वप्नशीलस्य जाग्रतो नैव चार्जुन ॥१६॥

परन्तु हे अर्जुन, यह योग उस मनुष्य के लिए सम्भव नहीं होता, जो अधिक खाने वाला है या बिल्कुल न खाने वाला है तथा जो अधिक सोने वाला है या सदा जागने वाला है. (६.१६)

BG 6.16: O Arjun, those who eat too much or too little, sleep too much or too little, cannot attain success in Yog.

ॐ ॐ

युक्ताहारविहारस्य युक्तचेष्टस्य कर्मसु ।
युक्तस्वप्नावबोधस्य योगो भवति दुःखहा ॥१७॥

समस्त दुःखों का नाश करने वाला यह योग नियमित आहार और विहार, कर्मों में **यथायोग्य (अर्थात् जितना आवश्यक है ie as much as you require to srve the purpose)** चेष्टा

तथा यथायोग्य सोने और जागने वाले को ही सिद्ध होता है. (६.१७)

BG 6.17: But those who are temperate in eating and recreation, balanced in work, and regulated in sleep, can mitigate all sorrows by practicing Yog.

ॐ ॐ

यदा विनियतं चित्तम् आत्मन्य् एवावतिष्ठते ।
निःस्पृहः सर्वकामेभ्यो युक्त इत्य् उच्यते तदा ॥१८॥

जब पूर्णरूप से वश में किया हुआ चित्त समस्त कामनाओं से रहित होकर परमात्मा में ही भलीभांति स्थित हो जाता है, तब मनुष्य योगी कहा जाता है. (६.१८)

अर्थ: जब तक चित्त को पूर्णरूप से वश में नहीं किया हो तबतक वह योगी नहीं है ।

BG 6.18: With thorough discipline, they learn to withdraw the mind from selfish cravings and rivet it on the unsurpassable good of the self. Such persons are said to be in Yog, and are free from all yearning of the senses.

ॐ ॐ

यथा दीपो निवातस्थो नेङ्गते सोपमा स्मृता ।
योगिनो यतचित्तस्य युज्जतो योगम् आत्मनः ॥१९॥

जिस तरह वायुरहित स्थान में स्थित दीपक चलायमान नहीं होता; परमात्मा में लगे हुए योगी के समाहित चित्त की वैसी ही उपमा दी गयी है. (६.१९)

BG 6.19: Just as a lamp in a windless place does not flicker, so the disciplined mind of a yogi remains steady in meditation on the Supreme.

ॐ ॐ

यत्रोपरमते चित्तं निरुद्धं योगसेवया ।
यत्र चैवात्मनात्मानं पश्यन् आत्मनि तुष्यति ॥२०॥

जब ध्यानयोग (7th step in Astaangyoga) के अभ्यास से चित्त शान्त हो जाता है, तब साधक परमात्मा को (ध्यान से शुद्ध हुए मन और) बुद्धि द्वारा देखकर परमात्मा में ही संतुष्ट रहता है. (६.२०) । इसी को अंतिम चरण अर्थात् समाधी कहा जाता है ।

BG 6.20: When the mind, restrained from material activities, becomes still by the practice of Yog, then the yogi is able to behold the soul through the purified mind, and he rejoices in the inner joy.

भगवान् ने अर्जुन को मोह से छुटकारा दिलाने के लिये सब से प्रथम साँख्ययोग का वर्णन

करते हैं। प्रकृति, जड़ और चेतन्य पुरुष का ज्ञान कराते हैं क्योंकि इस समय अर्जुन की बुद्धि विवेकहीन प्रतीत होती थी। (अध्याय २)।

फिर उन्होंने ने पहले स्थान पर निश्काम कर्मयोग का वर्णन किये (अध्याये ३ - जो आशटांगयोग के यम और नीयम हैं)। दूसरे स्थान पर "ज्ञानकर्मसंन्यासयोग" जिस में आसन और प्राणायाम की विशेष आवश्यकता होती है, तीसरे स्थान पर "कर्मसंन्यासयोग" अर्थात् प्रत्याहार-इन्द्रियनिग्रह और धारणा-धारण करने की शक्ति, तब जाके यहाँ वे "आत्मसंयमयोग" (ध्यानयोग) का वर्णन कर रहे हैं। इस से समाधी अपने आप लग जाती है जो कि आशटांगयोग का अंतिम चरण है।

भगवान् का इस प्रकार समझाने का कारण ये है कि बिना साँख्ययोग को समझे, योगसाधन कठिन है। ज्ञानकर्मसंन्यासयोग को प्राप्त करने से कर्मयोग सुगम है। कर्मसंन्यासयोग से ज्ञानकर्मसंन्यासयोग सुगम है और कर्मसंन्यासयोग आत्मसंयमयोग (अर्थात् ध्यानयोग) से सुगम है। इन सभी साधनों का एक ही फल है और वह है मोक्ष की प्राप्ति, पर कर्मयोग सब से सरल और सुगम है क्योंकि इस में तत्पर रहने से जो परउपकार, सेवाभाव और लोक-कल्याण की भावनायें उमड़ती हैं उस से भक्ति अपने-आप खिंची चली आती है और भक्ति पा लेने पर भगवान् भक्त के वस में हो जाते हैं। भक्ति में तत्पर रहने वाले वेक्ति के लिये कोई योगसाधन की आवश्यकता नहीं होती। "मानव एक भक्ति कर नाता" - रामचरित्रमानस अरण्यकांड।

ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ

सुखम् आत्यन्तिकं यत् तद् बुद्धिग्राह्यम् अतीन्द्रियम्।
वेत्ति यत्र न चैवायं स्थितश्चलति तत्त्वतः ॥२१॥

योगी इन्द्रियों से परे, बुद्धि द्वारा ग्रहण करने योग्य, अनन्त सुख का अनुभव करता है; जिसे पाकर वह परमात्मा से कभी दूर नहीं होता. (कठो.उ. ३.१२ भी देखें) (६.२१)

BG 6.21: In that joyous state of Yog, called samadhi, one experiences supreme boundless divine bliss, and thus situated, one never deviates from the Eternal Truth.

ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ

यं लब्ध्वा चापरं लाभं मन्यते नाधिकं ततः।
यस्मिन् स्थितो न दुःखेन गुरुणापि विचाल्यते ॥२२॥

परमात्मा की प्राप्ति के बाद साधक उससे अधिक दूसरा कुछ भी लाभ नहीं मानता है. इस अवस्था में स्थित योगी बड़े भारी दुःख से भी विचलित नहीं होता है. (६.२२)

BG 6.22: Having gained that state, one does not consider any attainment to be greater. Being thus established, one is not shaken even in the midst of the greatest calamity.

ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ

यहाँ दुखरूप संसार के सर्वथा वियोग को योग कहा गया है । यह इसलिये क्योंकि दुख रूप संसार के संयोग का तो आरम्भ और अन्त होता है पर स्वरूप के साथ तो हमारा योग नित्य का है ।

ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ

संकल्पप्रभवान् कामांस् त्यक्त्वा सर्वान् अशेषतः ।
मनसैवेन्द्रियग्रामं विनियम्य समन्ततः ॥२४॥
शनैः शनैर् उपरमेद् बुद्ध्या धृतिगृहीतया ।
आत्मसंस्थं मनः कृत्वा न किञ्चिद् अपि चिन्तयेत् ॥२५॥

BG 6.24-25: Completely renouncing all desires arising from thoughts of the world, one should restrain the senses from all sides with the mind. Slowly and steadily, with conviction in the intellect, the mind will become fixed in God alone, and will think of nothing else.

ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ

यतो यतो निश्चरति मनश्चञ्चलम् अस्थिरम् ।
ततस् ततो नियम्यैतद् आत्मन्येव वशं नयेत् ॥२६॥

BG 6.26: Whenever and wherever the restless and unsteady mind wanders, one should bring it back and continually focus it on God.

ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ

प्रशान्तमनसं ह्येनं योगिनं सुखम् उत्तमम् ।
उपैति शान्तरजसं ब्रह्मभूतम् अकल्मषम् ॥२७॥

जिसका मन शान्त है और जिसकी (काम, क्रोध, लोभ आदि) रजोगुण प्रवृत्तियां नष्ट हो गयी हैं, ऐसे पापरहित ब्रह्मस्वरूप योगी को परम आनन्द प्राप्त होता है. (६.२७)

BG 6.27: Great transcendental happiness comes to the yogi whose mind is calm, whose passions are subdued, who is without sin, and who sees everything in connection with God.

ॐ ॐ

युञ्जन् एवं सदात्मानं योगी विगतकल्मषः ।
सुखेन ब्रह्मसंस्पर्शम् अत्यन्तं सुखम् अश्नुते ॥२८॥

ऐसा पापरहित योगी अपने मन को सदा परमेश्वर में लगाता हुआ सुखपूर्वक परब्रह्म परमात्मा की प्राप्तिरूपी परम आनन्द का अनुभव करता है. (६.२८)

BG 6.28: The self-controlled yogi, thus uniting the self with God, becomes free from material contamination, and being in constant touch with the Supreme, achieves the highest state of perfect happiness.

ॐ ॐ

सर्वभूतस्थम् आत्मानं सर्वभूतानि चात्मनि ।
ईक्षते योगयुक्तात्मा सर्वत्र समदर्शनः ॥२९॥

योगयुक्त मनुष्य सबों में सर्वव्यापी परमात्मा को तथा परमात्मा में सबों को देखने के कारण समस्त प्राणियों को एक भाव से देखता है. (४.३५, ५.१८ भी देखें) (६.२९)

BG 6.29: The true yogis, uniting their consciousness with God, see with equal eye, all living beings in God and God in all living beings.

ॐ ॐ

यो मां पश्यति सर्वत्र सर्वं च मयि पश्यति ।
तस्याहं न प्रणश्यामि स च मे न प्रणश्यति ॥३०॥

जो मनुष्य सब जगह तथा सब में मुझ सर्वव्यापी परब्रह्म परमात्मा (श्रीकृष्ण) को ही देखता है और सबको मुझ में ही देखता है, मैं उससे अलग नहीं रहता तथा वह भी मुझ से दूर नहीं होता. (६.३०)

'सप्तम सबजग मोहिमय देखे' - रामचरित्रमानस अरण्यकांड ।

BG 6.30: For those who see Me everywhere and see all things in Me, I am never lost, nor are they ever lost to Me.

ॐ ॐ

सर्वभूतस्थितं यो मां भजत्य् एकत्वम् आस्थितः ।
सर्वथा वर्तमानोऽपि स योगी मयि वर्तते ॥३१॥

जो मनुष्य अद्वैतभाव से सम्पूर्ण भूतों में मुझ परमात्मा को ही स्थित समझकर मेरी उपासना करता है, वैसा योगी, किसी भी हालत में क्यों न रहे, मुझ में ही स्थित रहता है. (६.३१)

BG 6.31: The yogi who is established in union with Me, and worships Me as the Supreme Soul residing in all beings, dwells only in Me, though engaged in all kinds of activities.

ॐ ॐ

आत्मौपम्येन सर्वत्र समं पश्यति योऽर्जुन ।
सुखं वा यदि वा दुःखं स योगी परमो मतः ॥३२॥

हे अर्जुन, वह योगी परम श्रेष्ठ माना गया है, जो सबों को अपने जैसा समझे और दूसरों के दुःख और पीड़ा का अनुभव कर सके. (६.३२)

BG 6.32: I regard them to be perfect yogis who see the true equality of all living beings and respond to the joys and sorrows of others as if they were their own.

ॐ ॐ

अर्जुन उवाचः योऽयं योगस् त्वया प्रोक्तः साम्येन मधुसूदन ।
एतस्याहं न पश्यामि चञ्चलत्वात् स्थितिं स्थिराम् ॥३३॥
चञ्चलं हि मनः कृष्ण प्रमाथि बलवद् दृढम् ।
तस्याहं निग्रहं मन्ये वायोर् इव सुदुष्करम् ॥३४॥

अर्जुन बोले— हे मधुसूदन, आपके द्वारा कहे गये ध्यानयोग की यह समत्व अवस्था — मन के चंचल होने के कारण — स्थायी नहीं हो सकती है; क्योंकि हे कृष्ण, यह मन बड़ा ही चंचल, दुष्ट, बलवान और दृढ़ है. अतः इसे वश में करना वायु को वश में करने की तरह कठिन है. (६.३३-३४)

BG 6.33: Arjun said: The system of Yog that you have described, O Madhusudan, appears impractical and unattainable to me, due to the restless mind.

BG 6.34: The mind is very restless, turbulent, strong and obstinate, O Krishna. It appears to me that it is more difficult to control than the wind.

ॐ ॐ

श्रीभगवानुवाच : असंशयं महाबाहो मनो दुर्निग्रहं चलम् ।
अभ्यासेन तु कौन्तेय वैराग्येण च गृह्यते ॥३५॥

श्रीभगवान् बोले— हे महाबाहो, निस्सन्देह यह मन बड़ा ही चंचल और आसानी से वश में होने वाला नहीं है; परन्तु हे कुन्तीपुत्र, मन को (ध्यान आदि का) अभ्यास और वैराग्य के द्वारा वश में किया जाता है. (६.३५) । **Practise makes perfect even if you fail 1000 times.**

Where there is will there is a way.

BG 6.35: Lord Krishna said: O mighty-armed son of Kunti, what you say is correct; the mind is indeed very difficult to restrain. But by practice and detachment, it can be controlled.

ॐ ॐ

असंयतात्मना योगो दुष्प्राप इति मे मतिः ।
वश्यात्मना तु यतता शक्योऽवाप्तुम् उपायतः ॥३६॥

जिसका मन वश में नहीं है, उसके द्वारा परमात्मा की प्राप्ति कठिन है, परन्तु वश में किये हुए मन वाले **प्रयत्नशील व्यक्ति** (**for a determined person**) को साधना करने से योग प्राप्त होना सहज है, ऐसा मेरा मत है. (६.३६)

BG 6.36: Yog is difficult to attain for one whose mind is unbridled. However, those who have learnt to control the mind, and who strive earnestly by proper means, can attain perfection in Yog. This is My opinion.

ॐ ॐ

अर्जुन उवाच: अयतिः श्रद्धयोपेतो योगाच्चलितमानसः ।
अप्राप्य योगसंसिद्धिं कां गतिं कृष्ण गच्छति ॥३७॥

अर्जुन बोले— हे कृष्ण, श्रद्धालु, परन्तु असंयमी व्यक्ति, जो योग मार्ग से विचलित हो जाता है, ऐसा साधक योग की सिद्धि को न प्राप्तकर किस गति को प्राप्त होता है? (६.३७)

BG 6.37: Arjun said: What is the fate of the unsuccessful yogi who begins the path with faith, but who does not endeavor sufficiently due to an unsteady mind and is unable to reach the goal of Yog in this life?

ॐ ॐ

कच्चिन् नोभयविभ्रष्टश् छिन्नाभ्रम् इव नश्यति ।
अप्रतिष्ठो महाबाहो विमूढो ब्रह्मणः पथि ॥३८॥

हे महाबाहो कृष्ण, क्या भगवत्प्राप्ति के मार्ग से गिरकर आश्रयरहित व्यक्ति (भोग और योग) दोनों से वंचित रहकर, छिन्न-भिन्न बादल की तरह नष्ट तो नहीं हो जाता? (६.३८)

BG 6.38: Does not such a person who deviates from Yog get deprived of both material and spiritual success, O mighty-armed Krishna, and perish like a broken cloud with no position in either sphere?

ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ

एतन् मे संशयं कृष्ण छेत्तुम् अहस्य अशेषतः ।
त्वदन्यः संशयस्यास्य छेत्ता न ह्य उपपद्यते ॥३९॥

हे कृष्ण, मेरे इस संशय को सम्पूर्णरूप से दूर करने में आप ही समर्थ हैं, क्योंकि आपके सिवा कोई दूसरा इस संशय को दूर करने वाला मिलना संभव नहीं है. (१५.१५ भी देखें) (६.३९) ।
अर्जुन इस बात से अच्छी तराह परिचित है क्योंकि वह बड़े-बड़े धर्मात्माओं जैसे गुस्त्रोन, पितामाह भीष्म, कृपाचार्य आदि से विद्या प्राप्त की है फिर भी उस का मन प्रश्नों से भारा है ।

BG 6.39: O Krishna, please dispel this doubt of mine completely, for who other than You can do so?

ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ

श्रीभगवानुवाच
पार्थ नैवेह नामुत्र विनाशस् तस्य विद्यते ।
न हि कल्याणकृत् कश्चिद् दुर्गतिं तात गच्छति ॥४०॥

श्रीभगवान् बोले— हे अर्जुन, योगी का न तो इस लोक में न परलोक में ही नाश होता है. हे तात, शुभ काम करने वाला कोई भी व्यक्ति दुर्गति को प्राप्त नहीं होता है. (६.४०)

BG 6.40: The Supreme Lord said: O Parth, one who engages on the spiritual path does not meet with destruction either in this world or the world to come. My dear friend, one who strives for God-realization is never overcome by evil.

ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ

प्राप्य पुण्यकृतां लोकान् उषित्वा शाश्वतीः समाः ।
शुचीनां श्रीमतां गेहे योगभ्रष्टोऽभिजायते ॥४१॥

अथवा योगिनाम् एव कुले भवति धीमताम् ।
एतद्धि दुर्लभतरं लोके जन्म यद् ईदृशम् ॥४२॥

असफल योगी पुन्यकर्म करने वालों के लोकों को प्राप्तकर, वहां बहुत समय तक रहकर फिर अच्छे आचरण वाले धनवान मनुष्यों अथवा ज्ञानवान योगियों के घर में जन्म लेता है, परन्तु इस प्रकार का जन्म संसार में बहुत ही दुर्लभ है. (६.४१-४२)

BG 6.41-42: The unsuccessful yogis, upon death, go to the abodes of the virtuous. After dwelling there for many ages, they are again reborn in the earth plane, into a family of pious and prosperous people. Else, if they had developed dispassion due to long practice of Yog, they are born into a family endowed with divine wisdom. Such a birth is very difficult to attain in this world.

ॐ ॐ

तत्र तं बुद्धिसंयोगं लभते पौर्वदेहिकम् ।
यतते च ततो भूयः संसिद्धौ कुरुनन्दन ॥४३॥

हे कुरुनन्दन अर्जुन, वहां उसे पूर्वजन्म में संग्रह किया हुआ ज्ञान अपने आप ही प्राप्त हो जाता है तथा वह योगसिद्धि के लिए फिर प्रयत्न करता है. (६.४३)

BG 6.43: On taking such a birth, O descendant of Kurus, they reawaken the wisdom of their previous lives, and strive even harder toward perfection in Yog.

ॐ ॐ

पूर्वाभ्यासेन तेनैव ह्रियते ह्य् अवशोऽपि सः ।
जिज्ञासुर् अपि योगस्य शब्दब्रह्मातिवर्तते ॥४४॥

वह बेबस की तरह अपने पूर्वजन्म के संस्कारों के द्वारा परमात्मा की ओर सहज ही आकर्षित हो जाता है. भगवत्प्राप्ति के जिज्ञासु भी वेद में कहे हुए सकाम कर्मफल की प्राप्ति से आगे का फल प्राप्तकर लेता है. (६.४४)

BG 6.44: Indeed, they feel drawn toward God, even against their will, on the strength of their past discipline. Such seekers naturally rise above the ritualistic principles of the scriptures.

ॐ ॐ

प्रयत्नाद् यतमानस् तु योगी संशुद्धकिल्बिषः ।
अनेकजन्मसंसिद्धस् ततो याति परां गतिम् ॥४५॥

भगवान् बोलें-

प्रयत्नपूर्वक अभ्यास करने वाला योगी पिछले अनेक जन्मों से धीरे धीरे शुद्ध होता हुआ सारे पापों से रहित होकर परमगति (अर्थात् मुक्ति) को प्राप्त होता है. (६.४५)।

यहाँ भगवान् बहुत ही महत्वपूर्ण बात आधुनिक मनुष्यों के लिये करते हैं। जो मनुष्य आज भी पूजापाठ, समाज-सेवा, परउपकार, सतसंग, कीर्तन-भजन, ध्यान, सत्यवचन, सदाचार, नीयम पालन आदि कर्म करते हैं उन के लिये भगवान् इस रास्ता को दिखा दियें कि इसे करते रहो और कभी नहीं छोड़ना।

BG 6.45: With the accumulated merits of many past births, when these yogis engage in sincere endeavors to make further progress, they become purified from material desires and attain perfection in this life itself.

ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ

तपस्विभ्योऽधिको योगी ज्ञानिभ्योऽपि मतोऽधिकः ।
कर्मिभ्यश्चाधिको योगी तस्माद् योगी भवार्जुन ॥४६॥

सकाम भाव वाले तपस्वियों से, शास्त्रज्ञानियों से और सकाम कर्म करने वालों से भी योगी श्रेष्ठ है. अतः हे अर्जुन तुम योगी बनो. (६.४६)।

BG 6.46: A yogi is superior to the *tapasvī* (ascetic), superior to the *jñānī* (a person of learning), and even superior to the *karmī* (ritualistic performer). Therefore, O Arjun, strive to be a yogi.

ऋद्धि-सिद्धि आदि को पाने के लिये जो भूख-प्यास, सरदी-गरमी आदि का कष्ट सहते हैं, वे तपस्वी हैं। इन सकाम तपस्वियों से पारमार्थिक सचिवाला, ध्येयवाला योगी श्रेष्ठ है।
शास्त्रविद्यार्थी - शास्त्रों को जाननेवाले पढ़े-लिखे विद्वानों को यहाँ "विद्यार्थी" समझना चाहिये। जो शास्त्रों का विवेचन करते हैं और इस विषये में बहुत सी बातें जानते हैं और कहते भी हैं प्ररन्तु जिन का उद्देश्य संसारिक भोग और ऐश्वर्य है, ऐसे सकाम शब्द विद्यार्थियों से भी ज्ञानीयोगी श्रेष्ठ माना गया है।

ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ

योगिनाम् अपि सर्वेषां मदगतेनान्तरात्मना ।
श्रद्धावान् भजते यो मां स मे युक्ततमो मतः ॥४७॥

समस्त योगियों में भी जो योगी भक्त मुझ में तल्लीन होकर श्रद्धापूर्वक मेरी उपासना (अर्थात् नौ प्रकार की भक्ति : शर्वण, स्मरण, कीर्तन, आत्मनिवेदन, सखाभाव, पादसेवन अर्चन, वदन और दास्यभाव) करता है, वही मेरे मत से सर्वश्रेष्ठ है. (१२.०२, १८.६६ भी देखें) (६.४७)। ऐसे योगी को ही ज्ञानीभक्त कहा जाता है।

BG 6.47: Of all yogis, those whose minds are always absorbed in Me, and who engage in devotion to Me with great faith, them I consider to be the highest of all.

ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ

गीता दर्पण के छठे अध्याय का तात्पर्य :-

किसी भी साधन से अन्तःकरण में समता आनी चाहिये, क्योंकि समता के बिना मनुष्य अनुकूल-प्रतिकूल परिस्थितियों में, मान-अपमान में सम (निर्विकार) नहीं रह सकता और अगर वह परमात्मा का ध्यान करना चाहे तो ध्यान भी नहीं कर सकता। तात्पर्य है कि अन्तःकरण में समता आए बिना सुख-दुख आदि द्वन्द्वों का असर नहीं मिटेगा और मन भी ध्यान में नहीं लगेगा।

जो मनुष्य प्रारब्ध के अनुसार प्राप्त अनुकूल-प्रतिकूल परिस्थितियों में, वर्तमान में किये जाने वाले कर्मों की पूर्ति-अपूर्ति में, सिद्धि-असिद्धि में, दूसरों के द्वारा किये गये मान-अपमान में, धन-सम्पत्ति आदिमें, अच्छे-बुरे मनुष्यों में सम रहता है, वह श्रेष्ठ है। जो साध्यस्य समता का उद्देश्य रख कर मन-इन्द्रियों के संयमपूर्वक प्रमात्मा का ध्यान करता है, उस की सम्पूर्ण प्राणियों में और उन के सुख-दुख में समबुद्धि हो जाती है। समता प्राप्त करने की इच्छा रखने वाला मनुष्य वेदों में कहे हुये सकाम कर्मों का अतिक्रमण कर जाता है। समता वाला मनुष्य सकामभाव वाले तपस्वी, ज्ञानी और कर्मी मनुष्यों से श्रेष्ठ है।

Gita Essence in English – Chapter 6

There should be equanimity in mind by any means because without equanimity, man cannot remain equal in favourable and unfavourable circumstances, in respect and insult, and if one wants to meditate on God, then one cannot even meditate. It is important to note that without equanimity in conscience, the effects of dualities like pleasure and pain will not go away and even meditation will not be possible.

Those human beings who according to destiny, are found in favourable and unfavourable situations, in the fulfillment and non-fulfillment of the deeds done in the present day, in success and failure, respect and disrespect, good or bad situations etc., remain equanimous, are regarded as the best.

A devotee who meditates on the supreme lord at the height of his controlled senses, keeping his devotion to God, becomes aware of his presence in all his creatures and in their joys and sorrows.

A person who possesses equanimity is superior to bright, smart, knowledgeable and hard-working people with a desire for personal success.

ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ ॐ

ॐ तत्सदिति श्रीमद्भगवद्गीतासूपरिष्यु ब्रह्मविद्यां योगशास्त्रे
श्रीकृष्णार्जुनसंवादे आत्मसंयमं योग नामक छठवाँ अध्याय ॥ ६ ॥