

ॐ

अध्याय सहावा



- १ श्रीकृष्ण म्हणे, 'त्यजिला जेणें आश्रय कर्म-फलाचा
चोखाळुनिया पथ धनंजया, अपुल्या कर्तव्याचा १
तो संन्यासी सहज चि होतो तसा कर्म-योगी तो
कर्म-शून्य जो नच तो किंवा अग्नि-होत्र जो त्यजितो. २
- २ 'संन्यास' असें म्हणती ज्यातें तो चि 'योग' तूं जाण
सहजें दोन्ही एक चि मानीं नाम-मात्र ते भिन्न ३
तरी अर्जुना, सोडिल्याविना सकल मनःसंकल्प
कुणा न येथें योग-सार तें भेटे आपोआप ४
- ३ योगाचल हा चढूं पाहतां 'कर्म' चि साधन म्हणती
योगारूढा असे बोलिली 'शम' साधन-संपत्ति ५
योग-शिखर तें गांठायतें इच्छी जो मुनि जाण
तयें पांडवा, नच सांडावा कर्म-मार्ग-सोपान ६

- आणि मुनी तो इथे पावतो जधीं योग-सिद्धीतें
कर्म कराया आजन्म तया 'शम' हें साधन होतें ७
- परी तत्त्वतां कर्म तयाचें शांति-रूप तें मानीं
कार्य-कारण-द्वैत-भावना पूर्ण लोपते म्हणुनी ८
- आणि अर्जुना, जिथे उरेना कार्य-कारण-द्वैत
तेथें 'शम' हें कारण म्हणतां कार्यहि आलें त्यांत ! ९
- सहजें जेथें साध्य-साधना एकरूपता येते
तेथें 'शम' हें साधन तैसें साध्य हि होतें निरुतें १०
- शांति लाभतां तो स्वभावतां कर्म करुनि अलिप्त
चित्त जयाचें नित्य जाहलें पर-तत्त्वीं आसक्त ११
- ४ सकल हि सोडी संकल्प जधीं कर्मी बंध न पावे
विषयिं न गुंते तदा तयातें 'योगारूढ' म्हणावें १२
- ५ स्वयें चि आत्मोद्धार करावा आत्मा न खचूं द्यावा
आपण अपुला बंधु आपुला आपण रिपु मानावा १३
- ६ जिंकुनी मना त्यजुनि मीपणा आत्म-रूप जो झाला
तो हित-कर्ता आपुला स्वतां उद्धार तयें केला १४
- परी सोडिलें संकल्प-बळें जयें मनातें स्वैर
तयें साधिलें स्वतां आपुलें जगीं शत्रुवत् वैर १५
- देह-अहंता धरुनी भ्रमतां तया न चुकतें 'जा-ये'
असुनि मोकळा बद्ध जाहला तो शुक-नलिका-न्यायें १६

- ७ परि विजितात्मा पूर्ण-काम तो परम-शांति-संपन्न
देखे भरला जगीं एकला परमात्मा परिपूर्ण १७
महणुनि तया सुख-दुःख सारिखें मान आणि अपमान
समान शीतोष्णादि द्वन्द्वें एक-रूप तीं जाण १८
- ८ ज्ञान तसें विज्ञान जाणुनी आत्म-ज्ञानीं तुष्ट
सर्व इंद्रियें जिंकुनि राहे अविचल जो कूट-स्थ १९
समान देखे पाषाण तसें सोनें आणिक माती
नित्य ब्रह्मीं जडला त्यातें 'योगी' ऐसें म्हणती २०
- ९ अरि मित्र सखा बांधव परका उदासीन मध्यस्थ
असो संत वा असंत पाहे सम तो योगी श्रेष्ठ २१
- १० मनःसंयमें तयें एकलें एकांतीं चि बसावें
निरिच्छ अपरिग्रही होउनी सदा ब्रह्म चिंतावें २२
यम-नियमान्वित आसन-स्थित प्राणायामी व्हावें
प्रत्याहारें धारणा-बळें ध्यान तसें साधावें २३
तन्मय होतां ध्यानीं लाभे नित्य-समाधि-प्रांत
आत्मानुभवे तदा होतसे शांति-सौख्य तें प्राप्त २४
पंथ-राज हा क्रमुनी पार्था, किती महर्षी आले
स्व-सुखें धाले साधक हि भले कितीक सिद्ध चि झाले २५
तैसे ज्ञानी मुनी पावले महती येणें त्वरित
मद्भक्तांतें राज-योग हा सहजें होतो प्राप्त ! २६

पथ दर्शन हैं पार्था, पाहें क्षुधा-तृषा हारवितें आणि सर्वथा दिक्कालाचें भान साधका नुरतें	२७
आक्रमुनी हा पथ साधक तो पर-तत्त्वातें भिडतां स्वयें तत्त्वतां ब्रह्म-रूपता पावे देहीं असतां	२८
११ तरी असावें पवित्र बरवें निर्मळ ऐसें स्थान जिथे बैसतां सहजें उघडे प्रसन्नतेची खाण	२९
साधक वसतीं परि न च दिसती जिथे लोक सामान्य न च उपद्रवा शुक भ्रमर वा देई श्वापद वन्य	३०
सदा वाहतें निर्मळ जळ तें जिथे निर्झरांतून पवन हि खेळे मंद कोवळें ऊन अधूनमधून	३१
मधुर फळ-भरें वृक्ष वांकलें जिथे बहुत घनदाट वाटसरूंंच्या पायरवानें जिथे न रुळली वाट	३२
मठ एखादा निगूढ किंवा शिव-मंदिर पाहोनी तिथे रचावें आसन भावें मग एकांत-स्थानीं	३३
भूमीवरती सरळ कोवळें दर्भ सुबद्ध रचावे मृग-चर्म वरी आणि त्यावरी धूत-वस्त्र पसरारवें	३४
आसन तें अति उंच नसावें तसें नसावें सखल अचल असावें जिथें स्वभावे शरीर न च डोलेल	३५
१२ तिथे आसनीं स्वस्थ बैसुनी करुनी एकाग्र मन विनम्र-भावे हृदिं स्मरावे श्रीसद्गुरुचे चरण	३६

	चित्त आणि तीं इंद्रिये तशीं विषयांतुनि काढून योग-साधनीं निमग्न व्हावें आत्म-शुद्धि लक्षून	३७
१३	शरीर मस्तक आणि मान हीं सम-रेषेत असावीं बसुनी वज्रासनीं खेचरी मुद्रा स्वीकारावी	३८
	शरीर सु-स्थिर अचल ठेवुनी ते त्रि-बंध साधावे	
१४	शांत-चित्त निर्भय होउनियां ब्रह्मचर्य पाळावें	३९
	मन आवरुनी नित्य अंतरीं माझें अनुसंधान राखुनि भावें मत्पर व्हावें योग-साधकें जाण	४०
	स्वाधिष्ठानावरि नाभि-तळीं उड्डियान तो होतां उदर सपाटे नाभी पोषे हृदय विस्तरे पार्था	४१
	खांदे उठती आणि हनुवटी गळ्याखालतीं दाटे मस्तक लवतें आणि सर्वथा कंठ-नाळ तो आटे	४२
	अर्धोन्मीलित दृष्टी सहजें नासाग्रीं स्थिर होते दिशा न दिसती तदा साधितां जालंधर-बंधातें	४३
	अपान कोंडे मागें मुरडे मूळ-बंध तो करितां परी मुरडतां अडे मागुता मणिपुर-चक्रीं येतां	४४
	कोठ्यामार्जीं खळबळ करुनी कफ-पित्ताचे ठाव उरों न देई तसें अस्थिगत मज्जेचेंही नांव	४५
	व्याधी दावी सवें हारवी विघडवी चि गात्रांतें जलांत पृथ्वी-तत्त्व कालवी भ्यावें न परी त्यातें	४६

नाभि-स्थानीं जी कुंडलिनी शक्ती निद्रित होती सहजें वज्रासनें जागृती पावे क्षुधित अशी ती	४७
रवि-सम दीप्ति सुवर्ण-कांति दिसे जणूं नागीण कंदावरतीं उभीं घालुनी वेढे साडे तीन	४८
गिळी अपाना आणिक नाना जे जे ठाय समांस असती देहीं ते ते खाई करुनी एक चि घांस	४९
रस-असृगादिक सप्त-धातु-जल पिउनी शमवी स्व-तृषा तदा पांडवा, देह तयाचा दिसे अस्थि-पंजसा !	५०
पृथ्वीं जल हीं भूतें दोन्ही गिळुनी होई तृप्त मग सौम्यपणें तशी सुषुम्नेपाशीं राहे स्वस्थ	५१
सुख-संतोषें अग्नि-रस मुखें वमी तें चि पीयूष शुष्क शरीरीं प्राण सांवरी आणि करी परिपोष	५२
इडा-पिंगला एकवटुनियां मध्यमेंत त्या शिरती तशीं उघडती चक्रे साही ग्रंथी तिन्ही सुटती	५३
तों कलंडलें अमृत-रस-तळें वरुनी सत्रावीचें तद्वदनीं तें म्हणुनि मागुतें दिसे तेज देहींचें	५४
जशीं चमकती माणिक-मोतीं तैसी अवयव-कांति बसलें गमतें मूर्तिमंत तें तेज आसनावरतीं	५५
शरीर सुंदर सुवर्ण भास्वर बहु कोमल सुकुमार दिसे बाळ परि बळें थोर तें पवनाहुनि हळुवार	५६

सात समुद्रांपलीकडे जो घडे तो हि वृत्तांत तया आकळे मनोगत कळे मुंगीचें निभ्रांत	५७
उदकीं चाले तरी पाउलें शिवती ना उदकातें जाण निरवधि ऐशा सिद्धी बहुत लाभती त्यातें	५८
प्राण-वायुचा हात धरोनी मग कुंडलिनी तैशी सहज सुषुम्ना-सोपान-पथें येते हृदयापाशीं	५९
ध्वनी अनाहत हृदय-स्थानीं ऐकूं येती दाही नाद-निनादें सहजें उघडे ब्रह्म-रंध्र लवलाहीं	६०
हृदयाकाशीं शिरतां जिरते तिथे अनाहत-चक्रीं प्राण-रूप ती पुढें मारुती नाम तिथे अवधारीं	६१
पृथ्वी विरते जलीं जल हि तें तेजीं तेज हि पवनीं राहे प्राणासर्वें पवन तो गगन-रूप होवोनी	६२
अशी 'विशुद्धा' मधुनी वरतीं आज्ञा-चक्रीं शिरते कुंडलिनी भ्रू-मध्य-स्थानीं गगन-रूप मग होते	६३
अणिमा लघिमादिक अष्ट महा-सिद्धी कर जोडोनी उभ्या चि पुढतीं तरी असावें सदा ब्रह्म लक्षुनी	६४
शून्य गगन तें जिथे आटतें महा-शून्य तें जाण समरस होतां साधक पावे तिथे ब्रह्म-निर्वाण	६५
१५ ध्यान-योग हा साधुनी महा-शून्याच्या जो डोहीं गेला बुडुनी देही असुनी तो मद्रूप चि होई !	६६

मन आवरुनी जीवात्म्याचा परमात्म्याशीं योग असा साधुनी योगी भोगी परम-शांति-संभोग	६७
१६ बहु हांव धरी आहार करी होउनि रसनाधीन क्षुधा-तृषा वा समूळ कोंडी दुराग्रही जो दीन निजुनि राही अथवा घेई मुळीं न जो निद्रेतें जाण अर्जुना, योग-साधना तया न लाभे येथें	६८ ६९
१७ निजणें उठणें खाणें फिरणें नेमस्तपणें करितो कार्यें सकल हि तया योग हा सु-कर सर्वथा होतो	७०
१८ चित्त नेमिलें सदा जयाचें निज-स्वरूपीं रमतें सर्व कामना निमती तेव्हां योगी म्हणती त्यातें	७१
१९ निवाच्यांतला दिवा तेवतो जसा अचल राहोनी तसें युक्त-जन-चित्त वर्णितो स्वरूपानुसंधानी	७२
२० योगाभ्यासें निरुद्ध ऐसें चित्त उपरमे जेथें अंतरीं स्वयें तोषला जिथे भेटुनियां आत्म्यातें	७३
२१ सुख आत्यंतिक बुद्धि-गम्य जें अतींद्रिय असें भोगी जिथे राहिला मुळीं हि न ढळे तत्त्वापासुनि योगी	७४
२२ ज्या लाभाहुनि अधिक न मानी लाभ आणखीं दुसरे जेथ राहोनी मुळीं हि न चळे दाटे जरि दुःख-भरें	७५
२३ तयास म्हणती योग सर्वथा जो वियोग दुःखाचा अखिन्न-चित्तें निश्चयें इथे अनुभव घ्यावा त्याचा	७६

- २४ त्या संकल्प-प्रभव-कामना सकल अशेष त्यजुनी
मनें चि पार्था, सर्वतोपरी इंद्रिय-गण आवरुनी ७७
- २५ मग हळूहळू उपरत व्हावें धैर्य-युक्त बुद्धीनें
आत्म-स्थित मन करुनी कांहीं न च चिंतावें त्यानें ७८
- २६ ज्या ज्या विषयाकडे धांवतें मन चंचल अस्थिर तें
तेथतेथुनी झणिं आवरुनी स्व-वश करावें त्यातें ७९
- जरी स्वभावें स्थिर न च होई तरी सुखें सोडावें
आणि पुनरपि तसें स्व-रूपीं हळूंचि परतूं द्यावें ८०
- संवय लागतां अशी सहज तें आत्म-सुखीं रंगेल
आत्म-रूप तें होतां स्थिरता कधीं न मग भंगेल ८१
- २७ विकार सारे शमतां त्याचें सुप्रसन्न मन होतें
ब्रह्म-रूप निर्मळ योग्यातें शाश्वत सुख तें मिळतें ८२
- २८ पापरहित तो निरंतर असा स्वरूपानुसंधानी
राहे ब्रह्म-प्राप्ति-रूप सुख परम सहज अनुभवुनी ८३
- २९ आत्म्याठायीं भूतमात्र तें सकलां भूतीं आत्मा
सर्वत्र चि हें समत्व पाहे असें योग-युक्तात्मा ८४
- ३० जो मज पाहे सर्वा ठायीं सर्व हि माझ्याठायीं
मी न अंतरे त्यातें तैसा तो न अंतरे मज हि ८५
- ३१ स्थिर अद्वैतीं सर्वा भूतीं मज एकातें भजतो
कसा हि राहो परि तो योगी मजमाजीं चि रहातो ८६

- ३२ जडला ब्रह्मीं त्रैलोक्य चि मी अनुभव ऐसा येतां
आत्मौपम्यें सहजें देखे सर्वत्र सदा समता ८७
- जसें सुख तसें दुःख जयातें द्वन्द्व-रहित जो झाला
पार्था, जगतीं पहा मानिती 'योगी थोर' तयाला ८८
- आत्म्याठायीं विश्व देखुनी विश्व-रूप तूं होई
जाण निश्चितीं साम्यापरती जगतीं प्राप्ती नाहीं.' ८९
- ३३ विनवी अर्जुन 'हे मधु-सूदन, साम्य-योग हा कथिसी
परी चपळ मन म्हणुनि तयाची स्थिरता न दिसे मजसी ९०
- ३४ चंचळ मन हें बळें छळितसे अनावर तसें हट्टी
मुठीं धरावें तरी स्वभावे धांवे वान्यावरती ९१
- सदा हिंडतें विषयीं रमतें निश्चय न टिकूं देतें
कसा करावा निग्रह देवा, अशा मनाचा येथें ?' ९२
- ३५ म्हणे श्रीहरी, 'गोष्ट ही खरी कीं मन चंचल भारी
तें आवरणें कठिण मीपणें निःसंशय अवधारीं ९३
- परंतु पार्था, सुकर सर्वथा निग्रह त्याचा वाटे
वैराग्य-बळें जरी लाविलें अभ्यासाच्या वाटे ९४
- असे मनाचें एक भलें कीं लागेल जिथे गोडी
तिथे रंगतें सु-स्थिर होतें मुळीं न तें स्थळ सोडी ९५
- आत्मानुभवीं तयासी लावीं नित्य-सुखाचा छंद
सु-स्थिर मग तें राहिल तिथें विसरुनि विषयानंद ९६

- ३६ संयमाविना योग-साधना दुर्घट ऐसैं मानीं
 परी संयमी यत्न-शील तो साधी अभ्यासूनि १७
 नसे विरक्ति न च बाळगिती जे अभ्यासीं आस्था
 तयां नावरे मन सांग बरें नवल कायसैं पार्था ? १८
 योग-बळें महदादि सकळ हें जग होतें स्वाधीन
 जाण त्यापुढें होत बापुडें चपळ मन तरी दीन.' १९
 तैं पार्थ वदे, 'तुझ्या प्रसादें दया-निधे, भगवंता,
 मज ह्या जन्मीं योग-बळाचा परिचय झाला आतां १००
- ३७ मज सांगावें तन-मन-जीवें अनन्य-भावें झटला
 परि प्रयत्नीं न्यून राहुनी योग-च्युत जो झाला १०१
 श्रीजनार्दना, तो पावे ना तरी योग-सिद्धीतें
 अनन्य-गतिका तया साधका गती कोणती मिळते ? १०२
- ३८ प्रपंचीं विटे तेविं न भेटे योग-सिद्धिही त्यातें
 निराधार जो मोह पावला क्रमितां ब्रह्म-पथातें १०३
 जसैं अकाळीं अभ्र निराळीं आलें विरुनी जातें
 प्रयाण-काळीं तसैं तयाचें अधःपतन का होतें ? १०४
- ३९ तूं चि केशवा, संशय माझा हा समूळ फेडावा
 फेडील असा न दिसे कोणी दुजा तुजविना देवा.' १०५
- ४० वदे श्रीहरी, 'धरी अंतरीं मोक्ष-साधनीं आस्था
 इह-परलोकीं नाश तयाचा कधीं न होई पार्था १०६

- अभ्यासाचा वेग साहता तरी चि एका जन्मीं
तो हि पावता सोऽहं-सिद्धि लीन होउनी ब्रह्मीं १०७
- परंतु बळ तें अपुरें पडतें म्हणुनि तयासि विसांवा
लागे घ्यावा सहजें बरवा बहु दुर्लभ जो देवां १०८
- ४१ देह सोडितां तयासि होते पुण्य-लोक-संप्राप्ति
दीर्घ काळ तो भोग भोगितो होय जोंवरी तृप्ति १०९
- भोगीं विटतां घेइ मागुता जन्म इथे संसारीं
शुद्ध समर्थाघरीं सर्वथा वैभव-युत परिवारीं ११०
- ४२ अथवा ज्ञात्या योगि-वरांच्या कुळीं घेउनी जन्म
योग-च्युत तो पुनश्च करितो यत्न साधनीं परम १११
- सहज स्फुरती षट्शास्त्रें तीं वश सरस्वती होते
आणि सुज्ञता माळ घालिते बाळ-पर्णीं चि तयातें ११२
- जया वांछिती सुर-वर चित्तीं भाट होउनी गाती
जन्म असा तो पहा पावतो जो बहु दुर्लभ जगतीं ११३
- ४३ तयासि लाभे पूर्व-जन्मिंचा आत्म-बुद्धि-संस्कार
पुनःपुन्हां तो प्रयत्न करितो मोक्षास्तव साचार ११४
- पूर्वाभ्यासें योग-च्युत तो पुढें खेंचिला जातो
योगाभ्यसनीं सिद्धि इच्छुनी पुन्हां साधना करितो ११५
- सर्व इंद्रियें मनीं मिसळती मन एकवटे पवनीं
पवन हि गगनीं मिळे गगन तें आटे चि महा-शून्यीं ! ११६

- ४४ अहर्निश अशी धरी मानसीं जरी योग-जिज्ञासा
तो हि उद्धरे उल्लंघुनियां सुखें पूर्व-मीमांसा ११७
- ४५ असो; साधनीं दक्ष राहुनी योगी निर्मळ होतो
बहु जन्मान्तीं सिद्धि पावुनी मोक्ष-पदातें जातो. ११८
- ४६ ज्ञाता बरवा कर्म-निष्ठ वा असो तपस्वी कोणी
परी आगळा असे मानिला योगी सर्वाहूनी ११९
जीवात्म्याचा परमात्म्याशीं योग साधुनी राहें
पार्था, तूं हि मिळवीं देहीं विदेहत्व लवलाहें १२०
- ४७ धरुनी श्रद्धा भजे सर्वदा मातें अंतर्निष्ठ
योग्यामार्जीं तो चि मानितों योगी सर्वश्रेष्ठ. १२१



येथें भावार्थ गीतेचा हा षष्ठाध्याय संपला ।
पंथ-राज असे ह्यांत ध्यान-योग निवेदिला ॥ ६ ॥

