उद्धरेदात्मनात्मानं नात्मानमवसादयेत्। आत्मैव ह्यात्मनो बन्धुरात्मैव रिपुरात्मनः।
बन्धुरात्मात्मनस्तस्य येनात्मैवात्मना जितः। अनात्मनस्तु शत्रुत्वे वर्त्तेतात्मैव शत्रुवत्। १०७०
जितात्मनः प्रशान्तस्य परमात्मा समाहितः। शीतोष्णसुखदुःखेषु तथा मानापमानयोः।
ज्ञानविज्ञानतृप्तात्मा कूटस्थो विजितेन्द्रियः। युक्त इत्युच्यते योगी समलोष्टाश्मकाञ्चनः।
सुहृन्मित्रार्य्युदासीनमध्यस्थद्वेष्यबन्धुषु। साधुष्वपि च पापेषु समबुद्धिर्विशिष्यते।
योगी युञ्जीत सततमात्मानं रहसि स्थितः। एकाकी यतचित्तात्मा निराशीरपरिग्रहः।
शुचौ देशे प्रतिष्ठाप्य स्थिरमासनमात्मनः। नात्युच्छ्रितं नातिनीचं चैलाजिनकुशोत्तरं। १०७५
तत्रैकाग्रं मनः कृत्वा यतचित्तेन्द्रियक्रियः। उपविश्यासने युञ्ज्यात् योगमात्मविशुद्धये।
समं कायशिरोग्रीवं धारयन्नचलं स्थिरः। सम्प्रेक्ष्य नासिकाग्रं स्वं दिशश्चानवलोकयन्।
प्रशान्तात्मा विगतभीर्ब्रह्मचारिव्रते स्थितः। मनः संयम्य मच्चित्तो युक्त आसीत मत्परः।
युञ्जन्नेवं सदात्मानं योगी नियतमानसः। शान्तिं निर्व्वाणपरमां मत्संस्थामधिगच्छति।
नात्यश्नतस्तु योगोऽस्ति न चैकान्तमनश्नतः। न चातिस्वप्नशीलस्य जाग्रतो नैव चार्ज्जुन। १०८०
युक्ताहारविहारस्य युक्तचेष्टस्य कर्म्मसु। युक्तस्वप्नावबोधस्य योगो भवति दुःखहा।
यदा विनियतं चित्तमात्मन्येवावतिष्ठते। निस्पृहः सर्व्वकामेभ्यो युक्त इत्युच्यते तदा।
यथा दीपो निवातस्थो नेङ्गते सोपमा स्मृता। योगिनो यतचित्तस्य युञ्जतो योगमात्मनः।
यत्रोपरमते चित्तं निरुद्धं योगसेवया। यत्र चैवात्मनात्मानं पश्यन्नात्मनि तुष्यति।
सुखमात्यन्तिकं यत्तद्बुद्धिग्राह्यमतीन्द्रियं। वेत्ति यत्र न चैवायं स्थितश्चलति तत्त्वतः। १०८५
यं लब्ध्वा चापरं लाभं मन्यते नाधिकं ततः। यस्मिन् स्थितो न दुःखेन गुरुणाऽपि विचाल्यते।
तं विद्याद्दुःखसंयोगवियोगं योगसंज्ञितं। स निश्चयेन योक्तव्यो योगो निर्व्विण्णचेतसा।
सङ्कल्पप्रभवान् कामांस्त्यक्त्वा सर्व्वानशेषतः। मनसैवेन्द्रियग्रामं विनियम्य समन्ततः।
शनैः शनैरुपरमेत् बुद्ध्या धृतिगृहीतया। आत्मसंस्थं मनः कृत्वा न किञ्चिदपि चिन्तयेत्।
यतो यतो निश्चरति मनश्चञ्चलमस्थिरं। ततस्ततो नियम्यैतदात्मन्येव वशं नयेत्। १०९०
प्रशान्तमनसं ह्येनं योगिनं सुखमुत्तमं। उपैति शान्तरजसं ब्रह्मभूतमकल्मषं।
युञ्जन्नेवं सदात्मानं योगी विगतकल्मषः। सुखेन ब्रह्मसंस्पर्शमत्यन्तं सुखमश्नुते।
सर्व्वभूतस्थमात्मानं सर्व्वभूतानि चात्मनि। ईक्षते योगयुक्तात्मा सर्व्वत्र समदर्शनः।
यो मां पश्यति सर्व्वत्र सर्व्वञ्च मयि पश्यति। तस्याहं न प्रणश्यामि स च मे न प्रणश्यति।
सर्वभूतस्थितं यो मां भजत्येकत्वमास्थितः। सर्व्वथा वर्त्तमानोऽपि स योगी मयि वर्त्तते। १०९५
आत्मौपम्येन सर्व्वत्र समं पश्यति योऽर्ज्जुन। सुखं वा यदि वा दुःखं स योगी परमो मतः।
॥ अर्ज्जुन उवाच ॥ योऽयं योगस्त्वया प्रोक्तःसाम्येन मधुसूदन। एतस्याहं न पश्यामि चञ्चलत्वात् स्थितिं स्थिरां।
चञ्चलं हि मनः कृष्ण प्रमाथि बलवद्दृढं। तस्याहं निग्रहं मन्ये वायोरिव सुदुष्करं।