

॥ ಓಂ ಶ್ರೀಪರಮಾತ್ಮನೇ ನಮಃ ॥

॥ ಅಥ ಪಂಚದಶೋಧ್ಯಾಯಃ ॥

॥ ಪುರಾಣ ಪುರುಷೋತ್ತಮ ಯೋಗಃ ॥

ಶ್ರೀ ಭಗವಾನುವಾಚ

ಉರ್ಧ್ವಮೂಲಮಧಃಶಾಖಮ್ ಅಶ್ವತ್ಥಂ ಪ್ರಾಹುರವ್ಯಯಮ್ |

ಭಂದಾಂಸಿ ಯಸ್ಯ ಪರ್ಣಾನಿ ಯಸ್ತಂ ವೇದ ಸ ವೇದವಿತ್ || ೧೫-೧||

ಅಥಶ್ವೋರ್ಧ್ವಂ ಪ್ರಸೃತಾಸ್ತಸ್ಯ ಶಾಖಾಃ

ಗುಣಪ್ರವೃದ್ಧಾ ವಿಷಯಪ್ರವಾಲಾಃ |

ಅಥಶ್ಚ ಮೂಲಾನ್ಯನುಸಂತತಾನಿ

ಕರ್ಮಾನುಬಂಧೀನಿ ಮನುಷ್ಯಲೋಕೇ || ೧೫-೨||

ನ ರೂಪಮಸ್ಯೇಹ ತಥೋಪಲಭ್ಯತೇ

ನಾಂತೋ ನ ಚಾದಿರ್ನ ಚ ಸಂಪ್ರತಿಷ್ಠಾ |

ಅಶ್ವತ್ಥಮೇನಂ ಸುವಿರೂಢಮೂಲಂ

ಅಸಂಗಶಸ್ತ್ರೇಣ ದೃಢೇನ ಛಿತ್ತಾ || ೧೫-೩||

ತತಃ ಪರಂ ತತ್ಪರಿಮಾರ್ಗಿತವ್ಯಂ

ಯಸ್ಮಿಂಗತಾ ನ ನಿವರ್ತಂತಿ ಭೂಯಃ |

ತಮೇವ ಚಾದ್ಯಂ ಪುರುಷಂ ಪ್ರಪದ್ಯೇ |

ಯತಃ ಪ್ರವೃತ್ತಿಃ ಪ್ರಸೃತಾ ಪುರಾಣೀ || ೧೫-೪||

ನಿರ್ಮಾನಮೋಹಾ ಜಿತಸಂಗದೋಷಾಃ

ಅಧ್ಯಾತ್ಮನಿತ್ಯಾ ವಿನಿವೃತ್ತಕಾಮಾಃ |

ದ್ವಂದ್ವೈರ್ವಿಮುಕ್ತಾಃ ಸುಖದುಃಖಸಂಜ್ಞೈಃ

ಗಚ್ಛಂತ್ಯಮೂಢಾಃ ಪದಮವ್ಯಯಂ ತತ್ || ೧೫-೫||

ನ ತದ್ಭಾಸಯತೇ ಸೂರ್ಯಃ ನ ಶಶಾಂಕೋ ನ ಪಾವಕಃ |

ಯದ್ಗತ್ವಾ ನ ನಿವರ್ತಂತೇ ತದ್ಭಾಮ ಪರಮಂ ಮಮ || ೧೫-೬||

ಮಮೈವಾಂಶೋ ಜೀವಲೋಕೇ ಜೀವಭೂತಃ ಸನಾತನಃ |

ಮನಃಷಷ್ಠಾನೀಂದ್ರಿಯಾಣಿ ಪ್ರಕೃತಿಸ್ಥಾನಿ ಕರ್ಷತಿ || ೧೫-೭||

ಶರೀರಂ ಯದವಾಪ್ನೋತಿ ಯಚ್ಚಾಪ್ಯುತ್ಸ್ರಾಮತೀಶ್ವರಃ |

ಗೃಹೀತ್ವೈತಾನಿ ಸಂಯಾತಿ ವಾಯುರ್ಗಂಧಾನಿವಾಶಯಾತ್ || ೧೫-೮||

ಶ್ರೋತ್ರಂ ಚಕ್ಷುಃ ಸ್ಪರ್ಶನಂ ಚ ರಸನಂ ಘ್ರಾಣಮೇವ ಚ |

ಅಧಿಷ್ಠಾಯ ಮನಶ್ಚಾಯಂ ವಿಷಯಾನುಪಸೇವತೇ || ೧೫-೯||

ಉತ್ಸ್ರಾಮಂತಂ ಸ್ಥಿತಂ ವಾಽಪಿ ಭುಂಜಾನಂ ವಾ ಗುಣಾನ್ವಿತಮ್ |

ವಿಮೂಢಾ ನಾನುಪಶ್ಯಂತಿ ಪಶ್ಯಂತಿ ಜ್ಞಾನಚಕ್ಷುಷಃ || ೧೫-೧೦||

ಯತಂತೋ ಯೋಗಿನಶ್ಚೇನಂ ಪಶ್ಯಂತ್ಯಾತ್ಮನ್ಯವಸ್ಥಿತಮ್ |

ಯತಂತೋಽಪ್ಯಕೃತಾತ್ಮಾನಃ ನೈನಂ ಪಶ್ಯಂತ್ಯಚೇತಸಃ || ೧೫-೧೧||

ಯದಾದಿತ್ಯಗತಂ ತೇಜಃ ಜಗದ್ಭಾಸಯತೇಽಖಿಲಮ್ |
ಯಚ್ಚಂದ್ರಮಸಿ ಯಚ್ಚಾಗ್ನೌ ತತ್ತೇಜೋ ವಿಧಿ ಮಾಮಕಮ್ || ೧೫-೧೨||

ಗಾಮಾವಿಶ್ಯ ಚ ಭೂತಾನಿ ಧಾರಯಾಮ್ಯಹಮೋಜಸಾ |
ಪುಷ್ಣಾಮಿ ಚೌಷಧೀಃ ಸರ್ವಾಃ ಸೋಮೋ ಭೂತ್ವಾ ರಸಾತ್ಮಕಃ || ೧೫-೧೩||

ಅಹಂ ವೈಶ್ವಾನರೋ ಭೂತ್ವಾ ಪ್ರಾಣಿನಾಂ ದೇಹಮಾಶ್ರಿತಃ |
ಪ್ರಾಣಾಪಾನಸಮಾಯುಕ್ತಃ ಪಚಾಮ್ಯನ್ನಂ ಚತುರ್ವಿಧಮ್ || ೧೫-೧೪||

ಸರ್ವಸ್ಯ ಚಾಹಂ ಹೃದಿ ಸನ್ನಿವಿಷ್ಟಃ
ಮತ್ತಃ ಸ್ಮೃತಿಜ್ಞಾನಮಪೋಹನಂ ಚ |
ವೇದೈಶ್ಚ ಸರ್ವೈರಹಮೇವ ವೇದ್ಯಃ
ವೇದಾಂತಕೃದ್ವೇದವಿದೇವ ಚಾಹಮ್ || ೧೫-೧೫||

ದ್ವಾವಿಮೌ ಪುರುಷೌ ಲೋಕೇ ಕ್ಷರಶ್ಚಾಕ್ಷರ ಏವ ಚ |
ಕ್ಷರಃ ಸರ್ವಾಣಿ ಭೂತಾನಿ ಕೂಟಸ್ಥೋಕ್ಷರ ಉಚ್ಯತೇ || ೧೫-೧೬||

ಉತ್ತಮಃ ಪುರುಷಸ್ತನ್ಯಃ ಪರಮಾತ್ಮೈತ್ಯದಾಹೃತಃ |
ಯೋ ಲೋಕತ್ರಯಮಾವಿಶ್ಯ ಬಿಭರ್ತ್ಯವ್ಯಯ ಈಶ್ವರಃ || ೧೫-೧೭||

ಯಸ್ಮಾತ್ಕ್ಷರಮತೀತೋಽಹಮ್ ಅಕ್ಷರಾದಪಿ ಚೋತ್ತಮಃ |
ಅತೋಽಸ್ಮಿ ಲೋಕೇ ವೇದೇ ಚ ಪ್ರಥಿತಃ ಪುರುಷೋತ್ತಮಃ || ೧೫-೧೮||

ಯೋ ಮಾಮೇವಮಸಮ್ಮೂಢಃ ಜಾನಾತಿಪುರುಷೋತ್ತಮಮ್ |
ಸ ಸರ್ವವಿದ್ಭಜತಿ ಮಾಂ ಸರ್ವಭಾವೇನ ಭಾರತ || ೧೫-೧೬||

ಇತಿ ಗುಹ್ಯತಮಂ ಶಾಸ್ತ್ರಮ್ ಇದಮುಕ್ತಂ ಮಯಾಸನಘ |
ಏತತ್ಪದ್ಧಾ ಬುದ್ಧಿಮಾನ್ಯಾತ್ ಕೃತಕೃತ್ಯಶ್ಚ ಭಾರತ || ೧೫-೧೭||

ಓಂ ತತ್ಸದಿತಿ ಶ್ರೀಮದ್ ಭಗವದ್ಗೀತಾಸು ಉಪನಿಷತ್ತು ಬ್ರಹ್ಮವಿದ್ಯಾಯಾಂ
ಯೋಗಶಾಸ್ತ್ರೇ ಶ್ರೀಕೃಷ್ಣಾರ್ಜುನಸಂವಾದೇ ಪುರಾಣ ಪುರುಷೋತ್ತಮಯೋಗೋ ನಾಮ
ಪಂಚದಶೋಧ್ಯಾಯಃ|| ೧೫||

With Blessings from:

Sri. Sri. Sugunendra Theertha Swamiji, Puthige Mutt, Udupi, India

Sri Krishna Vrundavana, NJ, USA

<http://krishnavrunda.org/>