

17. Chapter 6 - Slokam 17

yuktha:ha:ra viha:rasya
 yuktha che:shtasya karmasu |
 yuktha svapna:va bo:dhasya
 yo:go: bhavathi duhkaha: ||

యుక్తాహార విహారస్య యుక్త చేష్టస్య కర్మసు |
 యుక్త స్వప్నావ బోధస్య యోగో భవతి దుఃఖహా ||

తా: మితాహార విహారములను, కర్మలయందలి మితప్రవృత్తియు, మితనిద్ర మెలకువలు కలవానికి సకలబంధ విమోచకమగు యోగము సిద్ధించును.

He who is moderate in his habits of eating, working, recreation, sleeping and waking can mitigate or diminish all material pains by practicing the yoga system.

The Dew of Essence

విశేషార్థము

Any enjoyment that doesn't exceed its set limits is good.

మోతాదుకు మించనివన్ని మంచివే అవుతాయి.