

॥ ఓం నమో వేంకటేశాయ ॥

08.12.2022 - గురువారము (218 వ రోజు)

యో గ ద ర్శ నం

॥ శ్రీ గురు ప్రార్థనా ॥

గురుర్బ్రహ్మ గురుర్విష్ణుః, గురుర్దేవో మహేశ్వరః ।
గురుస్సాక్షాత్ పరం బ్రహ్మ, తస్మై శ్రీగురవే నమః ॥

॥ శ్రీనివాస ప్రార్థనా ॥

మత్పాదౌ శరణం వ్రజేతి చరణౌ, సంసార సిన్ధుస్తదా
జానుం సంస్పృశతీతి, జానుమపి పాణిభ్యాం, స్వయం దర్శయన్ ।
శేషాద్రా జగతో2స్య, రక్షణధియా2తిష్ఠద్దయాసాగరః
సశ్రేయాంసి చతుర్భుజః కలయతాం శ్రీ శ్రీనివాసః ప్రభుః ॥

॥ పతంజలి ప్రార్థనా ॥

చిత్తస్య వృత్తిమనురుద్ధ్య సుసాధనాభిః జీవః సమాధిమధిగచ్ఛతి యన్మతేన ।
యోగాస్తథా వసుమితా అధియోగశాస్త్రం యేనాశ్రితా మను పతంజలయే నమో_స్మై ॥
నమో హిరణ్యగర్భాదిభ్యః, యోగ విద్యాసంప్రదాయ కర్తృభ్యః, ।
వంశర్షిభ్యః, నమో మహాద్భ్యః, నమో గురుభ్యః ॥

యోగదర్శనం పురాతనం - బ్రహ్మశ్రీ కుప్పా విశ్వనాథ శర్మ గారిచే ప్రారంభం

॥ శ్రీకృష్ణ ప్రార్థనా ॥

వసుదేవసుతం దేవం, కంసచాణూరమర్దనమ్ ।
దేవకీపరమానందం, కృష్ణం వందే జగద్గురుమ్ ॥

॥ శ్రీ గీతా ప్రార్థనా ॥

సర్వోపనిషదోగావః, దోగ్ధా గోపాలనందనః ।
పార్థో వత్సస్సుధీరోక్తా, దుగ్ధం గీతామృతం మహత్ ॥

॥ అథ, శ్రీమద్భగవద్గీతాసు, ఉపనిషత్సు, బ్రహ్మవిద్యాయాం, యోగశాస్త్రే,
శ్రీకృష్ణార్జున సంవాదే, ఆత్మ సంయమ యోగే షష్ఠాధ్యాయే శ్లోకాః ॥

॥ శ్రీభగవోసువోచ ॥

అనాశ్రితః కర్మఫలం కార్యం కర్మ కరోతి యః ।

స సన్న్యాసీ చ యోగీ చ న నిరగ్నిర్న చాక్రియః ॥

॥ 6-01 ॥

యం సన్న్యాసమితి ప్రాహుః యోగం తం విద్ధి పాండవ ।

న హ్యసన్న్వస్తసంకల్పః యోగీ భవతి కశ్చన ॥

॥ 6-02 ॥

ఆరురుక్షోర్మునేర్యోగం కర్మ కారణముచ్యతే ।

యోగారూఢస్య తస్యైవ శమః కారణముచ్యతే ॥

॥ 6-03 ॥

యదా హి నేంద్రియార్థేషు న కర్మస్వనుషజ్జతే ।

సర్వసంకల్పసన్న్యాసీ యోగారూఢస్తదోచ్యతే ॥

॥ 6-04 ॥

ఉద్ధరేదాత్మనాత్మానం నాత్మానమవసాదయేత్ ।

ఆత్మైవ హ్యోత్మనో బంధుః ఆత్మైవ రిపురాత్మనః ॥

॥ 6-05 ॥

బంధురాత్మాత్మనస్తస్య యేనాత్మైవాత్మనా జితః ।

అనాత్మనస్తు శత్రుత్వే వర్తేతాత్మైవ శత్రువత్ ॥

॥ 6-06 ॥

జితాత్మనః ప్రశాంతస్య పరమాత్మా సమాహితః ।

శీతోష్ణసుఖదుఃఖేషు తథా మానావమానయోః ॥

॥ 6-07 ॥

జ్ఞానవిజ్ఞానతృప్తాత్మా కూటస్థో విజితేంద్రియః ।

యుక్త ఇత్యుచ్యతే యోగీ సమలోష్టాశ్మకాంచనః ॥

॥ 6-08 ॥

సుహృన్మిత్రార్యుదాసీనమధ్యస్థద్వేష్యబంధుషు ।

సాధుష్యపి చ పాపేషు సమబుద్ధిర్విశిష్యతే ॥

॥ 6-09 ॥

యోగీ యుంజీత సతతమ్ ఆత్మానం రహసి స్థితః ।

ఏకాకీ యతచిత్తాత్మా నిరాశీరపరిగ్రహః ॥

॥ 6-10 ॥

శుచౌ దేశే ప్రతిష్ఠాప్య స్థిరమాసనమాత్మనః ।

నాత్యుచ్ఛ్రితం నాతినీచం చైలాజినకుశోత్తరం ॥

॥ 6-11 ॥

తత్రైకాగ్రం మనః కృత్వా యతచిత్తేంద్రియక్రియః ।
ఉపవిశ్యాసనే యుంజ్యాత్ యోగమాతృవిశుద్ధయే ॥ 6-12 ॥

సమం కాయశిరోగ్రీవం ధారయన్నచలం స్థిరః ।
సంప్రేక్ష్య నాసికాగ్రం స్వం దిశశ్చానవలోకయన్ ॥ 6-13 ॥

ప్రశాంతాత్మా విగతభీః బ్రహ్మచారివ్రతే స్థితః ।
మనస్సంయమ్య మచ్ఛిత్తః యుక్త ఆసీత మత్పరః ॥ 6-14 ॥

యుంజన్నేవం సదాత్మానం యోగీ నియతమానసః ।
శాంతిం నిర్వాణపరమాం మత్సంస్థామధిగచ్ఛతి ॥ 6-15 ॥

నాత్యశ్చతస్తు యోగోఽస్తి న చైకాంతమనశ్చతః ।
న చాతిస్వప్నశీలస్య జాగ్రతో వైవ చార్జున ॥ 6-16 ॥

యుక్తాహారవిహారస్య యుక్తచేష్టస్య కర్మసు ।
యుక్తస్వప్నావబోధస్య యోగో భవతి దుఃఖహా ॥ 6-17 ॥

యదా వినియతం చిత్తమ్ ఆత్మన్యేవావతిష్ఠతే ।
నిస్సుహస్సర్వకామేభ్యః యుక్త ఇత్యుచ్యతే తదా ॥ 6-18 ॥

యథా దీపో నివాతస్థః నేంగతే సోపమా స్మృతా ।
యోగినో యతచిత్తస్య యుంజతో యోగమాత్మనః ॥ 6-19 ॥

యత్రోపరమతే చిత్తం నిరుద్ధం యోగసేవయా ।
యత్ర చైవాత్మనాత్మానం పశ్యన్నాత్మని తుష్యతి ॥ 6-20 ॥

॥ ఇతి, శ్రీమద్భగవద్గీతాసు, ఉపనిషత్సు, బ్రహ్మవిద్యాయాం, యోగశాస్త్రే,
శ్రీకృష్ణార్జున సంవాదే, ఆత్మ సంయమ యోగే షష్ఠాధ్యాయే శ్లోకాః ॥

యత్ర యోగేశ్వరః కృష్ణః యత్ర పార్థో ధనుర్ధరః ।
తత్ర శ్రీర్విజయో భూతిః ధ్రువానీతిర్మతిర్మమ ॥

॥ అథ క్షమా ప్రార్థనా ॥

యదక్షరపదభ్రష్టం మాత్రాహీనం చ యద్భవేత్ ।
తత్సర్వం క్షమ్యతాం దేవ నారాయణ నమో2స్తు తే ॥

॥ అథ భగవత్సమర్పణమ్ ॥

కాయేన వాచా మనసేన్ద్రియైర్వా బుధ్యాత్మనా వా ప్రకృతేస్స్వభావాత్ ।
కరోమి యద్యత్ సకలం పరస్మై నారాయణాయేతి సమర్పయామి ॥

॥ అథ లోకజ్ఞేషు ప్రార్థనా ॥

సర్వే భవన్తు సుఖినః సర్వే సన్తు నిరామయాః ।
సర్వే భద్రాణి పశ్యన్తు మా కశ్చిత్ దుఃఖభాగ్భవేత్ ॥

॥ అథ మంగళమ్ ॥

శ్రియః కాంతాయ కల్యాణనిధయే నిధయే2ర్థినామ్ ।
శ్రీవేంకటనివాసాయ శ్రీనివాసాయ మంగళమ్ ॥