

॥ ఓం నమో శ్రీకృష్ణాయ ॥

02.02.2024 శుక్రవారం (206వ రోజు)

# శ్రీమద్భాగవతం

॥ శ్రీ గురు ప్రార్థనా ॥

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

॥ శ్రీనివాస ప్రార్థనా ॥

శ్రీశైల శిఖరస్థాయ శ్రీభూ సంయుక్త దేహినే ।  
శ్రీనిర్జిత శశాంకాయ శ్రీనివాసాయ తే నమః ॥

॥ అథ సంకల్పః ॥

శ్రీమదాదివరాహక్షేత్ర-విరాజమానస్య-నిత్య శుద్ధ బుద్ధ ముక్త స్వభావస్య-లీలా గృహీత  
విగ్రహస్య-శ్రీ పద్మావతీ జానేః -అనుగ్రహేణ-అస్మాకం-సర్వేషాం-బుద్ధి శుద్ధ్యర్థం-  
విద్యాభివృద్ధ్యర్థం-భక్తి జ్ఞాన వైరాగ్యాది-తదనుకూల-సర్వ సంపత్ సమృద్ధ్యర్థం-  
శ్రీ పరమేశ్వరప్రీత్యర్థం-శ్రీమద్భాగవత పారం కరిష్యామహే.

అస్య-శ్రీమద్భాగవతస్తోత్ర మహామంత్రస్య-నారద ఋషిః-బృహతీ ఛందః-శ్రీకృష్ణః  
పరమాత్మా దేవతా-బ్రహ్మ బీజం-భక్తిః శక్తిః -జ్ఞాన వైరాగ్యే కీలకం-అస్మాకం  
శ్రీమద్భాగవత్ప్రసాదసిద్ధ్యర్థే పాఠే వినియోగః ॥

॥ ధ్యానం ॥

నారాయణాఖ్య కపిలోస్ర ముఖోదసాప్యం  
ద్వైపాయనాప్త శుక గోప విదుహ్యమానం ।  
సంసార సౌఖ్య లవ సేవనయా క్షుధార్తాః  
శుద్ధం జనాః పిబత భాగవతం సుదుగ్ధం ॥

శ్రీమద్భాగవతం ప్రవచనం - బహుశ్రీ కుప్పా విశ్వనాథ శర్మ గారిచే ప్రారంభం

శ్లోక పారాయణం -శ్రీమాన్ కె.వి.ఎన్.వి.జి.శేషాచార్యులు మరియు  
బహుశ్రీ డా. పి.వి.ఎన్.ఎన్. మారుతి గార్లచే...

## శ్రీమద్భాగవతం

అథ శ్రీమద్భాగవతే పారమహంస్యాం సంహితాయాం తృతీయ స్కంధే అష్టావింశో\_ధ్యాయః

శ్రీభగవానువాచ

యోగస్య లక్షణం వక్ష్యే సబీజస్య నృపాత్మజే  
మనో యేనైవ విధినా ప్రసన్నం యాతి సత్పథం      || 3-28-1 ||

స్వధర్మాచరణం శక్త్యా విధర్మాచ్చ నివర్తనం  
దైవాలభ్యేన సంతోష ఆత్మవిచ్ఛరణార్చనం      || 3-28-2 ||

గ్రామ్యధర్మనివృత్తిశ్చ మోక్షధర్మరతిస్తథా  
మితమేధ్యాదనం శశ్వద్వివిక్తక్షేమసేవనం      || 3-28-3 ||

అహింసా సత్యమస్తేయం యావదర్థపరిగ్రహః  
బ్రహ్మచర్యం తపః శౌచం స్వాధ్యాయః పురుషార్చనం      || 3-28-4 ||

మౌనం సదాసనజయః స్థైర్యం ప్రాణజయః శనైః  
ప్రత్యాహారశ్చేంద్రియాణాం విషయాన్మనసా హృది      || 3-28-5 ||

స్వధిష్ఠ్యానామేకదేశే మనసా ప్రాణధారణం  
వైకుంఠలీలాభిధ్యానం సమాధానం తథా\_త్మనః      || 3-28-6 ||

ఏతైరన్యైశ్చ పథిభిర్మనో దుష్టమసత్పథం  
బుద్ధ్యా యుంజీత శనకైర్జితప్రాణో హ్యతంద్రితః      || 3-28-7 ||

శుచౌ దేశే ప్రతిష్ఠాప్య విజితాసన ఆసనం  
తస్మిన్ స్వస్తి సమాసీన ఋజుకాయః సమభ్యసేత్      || 3-28-8 ||

ప్రాణస్య శోధయేన్మార్గం పూరకుంభకరేచక్తైః  
ప్రతికూలేన వా చిత్తం యథా స్థిరమచంచలం      || 3-28-9 ||

మనో\_చిరాత్స్వాద్విరజం జితశ్వాసస్య యోగినః  
వాయ్వగ్నిభ్యాం యథా లోహం ధాతం త్యజతి వై మలం      || 3-28-10 ||

ప్రాణాయామైర్దహేద్దోషాన్ ధారణాభిశ్చ కిల్బిషాన్  
ప్రత్యాహారేణ సంసర్గాన్ ధ్యానేనానీశ్వరాన్ గుణాన్

॥ 3-28-11 ॥

యదా మనః స్వం విరజం యోగేన సుసమాహితం  
కాష్ఠాం భగవతో ధ్యాయేత్స్వనాసాగ్రావలోకనః

॥ 3-28-12 ॥

ప్రసన్నవదనాంభోజం పద్మగర్భారుణేక్షణం  
నీలోత్పలదలశ్యామం శంఖచక్రగదాధరం

॥ 3-28-13 ॥

లసత్పంకజకింజల్కపీతకౌశేయవాససం  
శ్రీవత్సవక్షసం భ్రాజత్కౌస్తుభాముక్తకంధరం

॥ 3-28-14 ॥

మత్తద్విరేఫకలయా పరీతం వనమాలయా  
పరార్ఘ్యహారవలయకిరీటాంగదనూపురం

॥ 3-28-15 ॥

కాంచీగుణోల్లసచ్ఛోణిం హృదయాంభోజవిష్టరం  
దర్శనీయతమం శాంతం మనోనయనవర్ధనం

॥ 3-28-16 ॥

అపీచ్యదర్శనం శశ్వత్సర్వలోకనమస్మృతం  
సంతం వయసి కైశోరే భృత్యానుగ్రహకాతరం

॥ 3-28-17 ॥

కీర్తన్యతీర్థయశసం పుణ్యశ్లోకయశస్కరం  
ధ్యాయేద్దేవం సమగ్రాంగం యావన్న చ్యవతే మనః

॥ 3-28-18 ॥

స్థితం ప్రజంతమాసీనం శయానం వా గుహాశయం  
ప్రేక్షణీయేహితం ధ్యాయేచ్ఛుద్ధభావేన చేతసా

॥ 3-28-19 ॥

తస్మిన్ లబ్ధపదం చిత్తం సర్వావయవసంస్థితం  
విలక్ష్మైకత్ర సంయుజ్యాదంగే భగవతో మునిః

॥ 3-28-20 ॥

సంచింతయేద్భగవతశ్చరణారవిందం  
వజ్రాంకుశధ్వజసరోరుహలాంఛనాధ్యం

ఉత్తుంగరక్తవిలసన్నఖచక్రవాల

జ్యోత్స్నాభిరాహతమహద్భదయాంధకారం

॥ 3-28-21 ॥

యచ్చౌచనిఃసృతసరిత్రవరోదకేన

తీర్థేన మూర్ఘ్యధికృతేన శివః శివోఽభూత్

ధ్యాతుర్మనఃశమలశైలనిసృష్టవజ్రం

ధ్యాయేచ్చిరం భగవతశ్చరణారవిందం

॥ 3-28-22 ॥

జానుద్వయం జలజలోచనయా జనన్యా

లక్ష్మణాభిలస్య సురవందితయా విధాతుః

ఊర్వోర్నిధాయ కరపల్లవరోచిషా యత్

సంలాలితం హృది విభోరభవస్య కుర్యాత్

॥ 3-28-23 ॥

ఊరూ సుపర్ణభుజయోరధిశోభమానా

వోజోనిధీ అతసికాకుసుమావభాసౌ

వ్యాలంబి పీతవరవాససి వర్తమాన

కాంచీకలాపపరిరంభినితంబబింబం

॥ 3-28-24 ॥

నాభిహ్రాదం భువనకోశగుహోదరస్థం

యత్రాత్మయోనిధిషణాభిలలోకపద్మం

వ్యూఢం హరిణ్మణివృషస్తనయోరముష్య

ధ్యాయేద్ద్వయం విశదహారమయాఖగౌరం

॥ 3-28-25 ॥

వక్షోఽధివాసమృషభస్య మహావిభూతేః

పుంసాం మనోనయననిర్వృతిమాదధానం

కంఠం చ కౌస్తుభమణేరధిభూషణార్థం

కుర్యాన్మనస్యభిలలోకనమస్మృతస్య

॥ 3-28-26 ॥

బాహూంశ్చ మందరగిరేః పరివర్తనేన

నిర్ణిక్తబాహువలయానధిలోకపాలాన్

సంచింతయేద్దశశతారమసహ్యతేజః  
శంఖం చ తత్కరసరోరుహరాజహంసం

॥ 3-28-27 ॥

కౌమోదకీం భగవతో దయితాం స్మరేత  
దిగ్ధామరాతిభటశోణితకర్దమేన  
మాలాం మధువ్రతవరూథగిరోపఘుష్టాం  
వైత్యస్య తత్త్వమమలం మణిమస్య కంఠే

॥ 3-28-28 ॥

భృత్యానుకంపితధియేహ గృహీతమూర్తేః  
సంచింతయేద్భగవతో వదనారవిందం  
యద్విస్ఫురన్మకరకుండలవల్గితేన  
విద్యోతితామలకపోలముదారనాసం

॥ 3-28-29 ॥

యచ్ఛ్రీనికేతమలిభిః పరిసేవ్యమానం  
భూత్యా స్వయా కుటిలకుంతలవృందజుష్టం  
మీనద్వయాశ్రయమధిక్షిపదజ్జనేత్రం  
ధ్యాయేన్మనోమయమతంద్రిత ఉల్లసద్రుభ

॥ 3-28-30 ॥

తస్యావలోకమధికం కృపయాతిఘోర  
తాపత్రయోపశమనాయ నిస్పృష్టమక్ష్ణోః  
స్నిగ్ధస్మితానుగుణితం విపులప్రసాదం  
ధ్యాయేచ్ఛిరం విపులభావనయా గుహాయాం

॥ 3-28-31 ॥

హాసం హరేరవనతాఖిలలోకతీవ్ర  
శోకాశ్రుసాగరవిశోషణమత్యుదారం  
సమ్మోహనాయ రచితం నిజమాయయాస్య  
భ్రూమండలం మునికృతే మకరధ్వజస్య

॥ 3-28-32 ॥

ధ్యానాయనం ప్రహసితం బహులాధరోష్ఠ  
భాసారుణాయితతనుద్విజకుండపంక్తి

ధ్యాయేత్స్వదేహకుహరే॒ వసితస్య విష్ణోః

భక్త్యా॒ ౨ ద్రయార్పితమనా న పృథగ్దిదృక్షేత్

॥ 3-28-33 ॥

ఏవం హరౌ భగవతి ప్రతిలబ్ధభావో

భక్త్యా ద్రవద్భదయ ఉత్పలకః ప్రమోదాత్

ఔత్కంఠ్యబాష్పకలయా ముహూరర్ద్యమాన

స్తచ్చాపి చిత్తబడిశం శనకైర్వియుంక్తే

॥ 3-28-34 ॥

ముక్తాశ్రయం యర్హి నిర్విషయం విరక్తం

నిర్వాణమృచ్ఛతి మనః సహసా యథార్చిః

ఆత్మానమత్ర పురుషో॒ వ్యవధానమేక

మనీక్షతే ప్రతినివృత్తగుణప్రవాహః

॥ 3-28-35 ॥

సో॒ ౨ ప్యేతయా చరమయా మనసో నివృత్త్యా

తస్మిన్మహిమ్బువసితః సుఖదుఃఖబాహ్యే

హేతుత్వమప్యసతి కర్తరి దుఃఖయోర్యత్

స్వాత్మన్ విధత్త ఉపలబ్ధపరాత్మకాఘః

॥ 3-28-36 ॥

దేహం చ తం న చరమః స్థితముత్థితం వా

సిద్ధో విపశ్యతి యతో॒ ౨ ధ్యగమత్స్వరూపం

దైవాదుపేతమథ దైవవశాదపేతం

వాసో యథా పరికృతం మదిరామదాంధః

॥ 3-28-37 ॥

దేహో॒ ౨ పి దైవవశగః ఖలు కర్మ యావత్

స్వారంభకం ప్రతిసమీక్షత ఏవ సాసుః

తం స ప్రపంచమధిరూఢసమాధియోగః

స్వాప్నం పునర్న భజతే ప్రతిబుద్ధవస్తుః

॥ 3-28-38 ॥

యథా పుత్రాచ్చ విత్తాచ్చ పృథ్మర్థః ప్రతీయతే

అప్యాత్మత్వేనాభిమతాద్దేహోదేః పురుషస్తథా

॥ 3-28-39 ॥

