

॥ ఓం నమో వేంకటేశాయ ॥

04.09.2022 - ఆదివారము (140వ రోజు)

# యో గ ద ర్శ నం

॥ శ్రీ గురు ప్రార్థనా ॥

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

॥ శ్రీనివాస ప్రార్థనా ॥

భాస్వచ్ఛంద్రసమే యదీయనయనే, భార్యా యదీయా రమా  
యస్మాద్విశ్వసృడప్యభూద్యమికులం, యద్ధ్యానయుక్తం సదా ।  
నాథో యో జగతాం నగేంద్రదుహితుః, నాథోఽపి యద్భక్తిమాన్  
తాతో యో మదనస్య యో దురితహా, తం వేంకటేశం భజే ॥

॥ పతంజలి ప్రార్థనా ॥

చిత్తస్య వృత్తిమనురుద్ధ్య సుసాధనాభిః జీవః సమాధిమధిగచ్ఛతి యన్మతేన ।  
యోగాస్తథా వసుమితా అధియోగశాస్త్రం యేనాశ్రితా మమ పతంజలయే నమోఽస్మై ॥  
నమో హిరణ్యగర్భాదిభ్యః, యోగ విద్యాసంప్రదాయ కర్తృభ్యః, ।  
వంశర్షిభ్యః, నమో మహద్భ్యః, నమో గురుభ్యః ॥

-----  
యోగదర్శనం పురాణం - బ్రహ్మశ్రీ కుప్పా విశ్వనాథ శర్మ గారిచే ప్రారంభం  
-----

॥ శ్రీకృష్ణ ప్రార్థనా ॥

వసుదేవసుతం దేవం, కంసచాణూరమర్దనమ్ ।  
దేవకీపరమానందం, కృష్ణం వందే జగద్గురుమ్ ॥

॥ శ్రీ గీతా ప్రార్థనా ॥

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

॥ అథ, శ్రీమద్భగవద్గీతాసు, ఉపనిషత్సు, బ్రహ్మవిద్యాయాం, యోగశాస్త్రే,  
శ్రీకృష్ణార్జున సంవాదే, కర్మసన్న్యాస యోగోనామ పంచమో2ధ్యాయః ॥

॥ అర్జున ఉవోచ ॥ సన్న్యాసం కర్మణాం కృష్ణ పునర్యోగం చ శంససి ।  
యచ్ఛ్రేయ ఏతయోరేకం తన్నే బ్రూహి సునిశ్చితం ॥ 5-01 ॥

॥ శ్రీభగవోనువోచ ॥

సన్న్యాసః కర్మయోగశ్చ నిశ్చేయసకరావుభౌ ।  
తయోస్తు కర్మసన్న్యాసాత్ కర్మయోగో విశిష్యతే ॥ 5-02 ॥

జ్ఞేయస్స నిత్యసన్న్యాసీ యో న ద్వేష్టి న కాంక్షతి ।  
నిర్ద్వంద్వో హి మహాబాహూ సుఖం బంధాత్ప్రముచ్యతే ॥ 5-03 ॥

సాంఖ్యయోగౌ పృథగ్బలాః ప్రవదంతి న పండితాః ।  
ఏకమప్యాస్థితః సమ్యక్ ఉభయోర్విందతే ఫలం ॥ 5-04 ॥

యత్సాంఖ్యైః ప్రాప్యతే స్థానం తద్యోగైరపి గమ్యతే ।  
ఏకం సాంఖ్యం చ యోగం చ యః పశ్యతి స పశ్యతి ॥ 5-05 ॥

సన్న్యాసస్తు మహాబాహూ దుఃఖమాప్తుమయోగతః ।  
యోగయుక్తో మునిర్బ్రహ్మ నచిరేణాధిగచ్ఛతి ॥ 5-06 ॥

యోగయుక్తో విశుద్ధాత్మా విజితాత్మా జితేంద్రియః ।  
సర్వభూతాత్మభూతాత్మా కుర్వన్నపి న లిప్యతే ॥ 5-07 ॥

నైవ కించిత్కరోమీతి యుక్తో మన్యేత తత్త్వవిత్ ।  
పశ్యన్ శృణ్వన్ స్పృశన్ జిఘ్రున్ అశ్నన్గచ్ఛన్ స్పృశన్ శ్వసన్ ॥ 5-08 ॥

ప్రలపన్ విసృజన్ గృహ్లాన్ ఉన్మిషన్నిమిషన్నపి ।  
ఇంద్రియాణీంద్రియార్థేషు వర్తంత ఇతి ధారయన్ ॥ 5-09 ॥

బ్రహ్మణ్యాధాయ కర్మాణి సంగం త్యక్త్వా కరోతి యః ।  
లిప్యతే న స పాపేన పద్మపత్రమివాంభసా ॥ 5-10 ॥

కాయేన మనసా బుద్ధ్యా కేవలైరింద్రియైరపి ।  
యోగినః కర్మ కుర్వంతి సంగం త్యక్త్వాత్మశుద్ధయే ॥ 5-11 ॥

యుక్తః కర్మఫలం త్యక్త్యా శాంతిమాప్నోతి నైష్ఠికీం ।  
అయుక్తః కామకారేణ ఫలే సక్తో నిబధ్యతే ॥ 5-12 ॥

సర్వకర్మాణి మనసా సన్న్వస్యాస్తే సుఖం వశీ ।  
నవద్వారే పురే దేహీ నైవ కుర్వన్న కారయన్ ॥ 5-13 ॥

న కర్తృత్వం న కర్మాణి లోకస్య సృజతి ప్రభుః ।  
న కర్మఫలసంయోగం స్వభావస్తు ప్రవర్తతే ॥ 5-14 ॥

నాదత్తే కస్యచిత్పాపం న చైవ సుకృతం విభుః ।  
అజ్ఞానేనావృతం జ్ఞానం తేన ముహ్యంతి జంతవః ॥ 5-15 ॥

జ్ఞానేన తు తదజ్ఞానం యేషాం నాశితమాత్మనః ।  
తేషామాదిత్యవత్ జ్ఞానం ప్రకాశయతి తత్పరం ॥ 5-16 ॥

తద్బుద్ధయస్తదాత్మానః తన్నిష్ఠాస్తత్పరాయణాః ।  
గచ్ఛంత్యపునరావృత్తిం జ్ఞాననిర్ఘాతకల్మషాః ॥ 5-17 ॥

విద్యావినయసంపన్నే బ్రాహ్మణే గవి హస్తిని ।  
శుని చైవ శ్వపాకే చ పండితాస్సమదర్శినః ॥ 5-18 ॥

ఇహైవ తైర్జితస్సర్గః యేషాం సామ్యే స్థితం మనః ।  
నిర్దోషం హి సమం బ్రహ్మ తస్మాద్ బ్రహ్మణి తే స్థితాః ॥ 5-19 ॥

న ప్రహృష్యేత్త్రియం ప్రాప్య నోద్విజేత్ప్రాప్య చాప్రియం ।  
స్థిరబుద్ధిరసమ్మాధః బ్రహ్మవిద్ బ్రహ్మణి స్థితః ॥ 5-20 ॥

బాహ్యస్పర్శేష్వసక్తాత్మా విందత్యాత్మని యత్సుఖం ।  
స బ్రహ్మయోగయుక్తాత్మా సుఖమక్షయమశ్నుతే ॥ 5-21 ॥

యే హి సంస్పర్శజా భోగాః దుఃఖయోనయ ఏవ తే ।  
ఆద్యంతవంతః కౌంతేయ న తేషు రమతే బుధః ॥ 5-22 ॥

శక్నోతీహైవ యస్సోఢుం ప్రాకృరీరవిమోక్షణాత్ ।  
కామక్రోధోద్భవం వేగం స యుక్తస్స సుఖీ నరః ॥ 5-23 ॥

యోఽన్తస్సుభోఽన్తరారామః తథాన్తర్జ్యోతిరేవ యః ।  
 స యోగీ బ్రహ్మనిర్వాణం బ్రహ్మభూతోఽధిగచ్ఛతి ॥ 5-24 ॥

లభంతే బ్రహ్మనిర్వాణమ్ ఋషయః క్షీణకల్మషాః ।  
 చిన్నద్వైధా యతాత్మానః సర్వభూతహితే రతాః ॥ 5-25 ॥

కామక్రోధవియుక్తానాం యతీనాం యతచేతసాం ।  
 అభితో బ్రహ్మనిర్వాణం వర్తతే విదితాత్మనాం ॥ 5-26 ॥

స్పర్శాన్శ్చత్వా బహిర్బాహ్యన్ చక్షుశ్చైవాన్తరే భ్రువోః ।  
 ప్రాణాపానౌ సమౌ కృత్వా నాసాభ్యన్తరచారిణౌ ॥ 5-27 ॥

యతేన్ద్రియమనోబుద్ధిః మునిర్మోక్షపరాయణః ।  
 విగతేచ్ఛాభయక్రోధః యః సదా ముక్త ఏవ సః ॥ 5-28 ॥

భోక్తారం యజ్ఞతపసాం సర్వలోకమహేశ్వరం ।  
 సుహృదం సర్వభూతానాం జ్ఞాత్వా మాం శాంతిమ్పచ్ఛతి ॥ 5-29 ॥

॥ ఇతి, శ్రీమద్భగవద్గీతాసు, ఉపనిషత్సు, బ్రహ్మవిద్యాయాం, యోగశాస్త్రే,  
 శ్రీకృష్ణార్జున సంవాదే, కర్మసన్న్యాస యోగోనామ పంచమోఽధ్యాయః ॥

॥ అథ, శ్రీమద్భగవద్గీతాసు, ఉపనిషత్సు, బ్రహ్మవిద్యాయాం, యోగశాస్త్రే,  
 శ్రీకృష్ణార్జున సంవాదే, ఆత్మ సంయమ యోగోనామ షష్ఠోఽధ్యాయః ॥

**॥ 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 హ్యసన్న్యస్తసంకల్పః యోగీ భవతి కశ్చన ॥ 6-02 ॥

ఆరురుక్షోర్మునేర్యోగం కర్మ కారణముచ్యతే ।  
 యోగారూఢస్య తస్యైవ శమః కారణముచ్యతే ॥ 6-03 ॥

యదా హి నేన్ద్రియార్థేషు 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 సమలోష్ఠాశ్మకాంచనః ॥ 6-08 ॥

సుహృన్నిత్రార్యుదాసీనమధ్యస్థద్వేష్యబంధుషు ।  
సాధుష్వపి 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 యోగమాత్మవిశుద్ధయే ॥ 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 ॥

నాత్యశ్నతస్తు యోగోఽస్తి న చైకాంతమనశ్శతః ।  
న చాతిస్వప్నశీలస్య జాగ్రతో వైవ చార్జున ॥ 6-16 ॥

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

యదా వినియతం చిత్తమ్ ఆత్మన్యేవావతిష్ఠతే ।  
నిస్క్లుహస్సర్వకామేభ్యః 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 ॥

సుఖమాత్యంతికం యత్తత్ బుద్ధిగ్రాహ్యమతీంద్రియం ।  
వేత్తి యత్ర న చైవాయం స్థితశ్చలతి తత్త్వతః ॥ 6-21 ॥

యం లబ్ధ్వా చాపరం లాభం మన్యతే నాధికం తతః ।  
యస్మిన్ స్థితో న దుఃఖేన గురుణాపి విచాల్యతే ॥ 6-22 ॥

తం విద్యాద్దుఃఖసంయోగవియోగం యోగసంజ్ఞితం ।  
స నిశ్చయేన యోక్తవ్యః యోగో నిర్విణ్ణచేతసా ॥ 6-23 ॥

సంకల్పప్రభవాన్ కామాన్ త్యక్త్వా సర్వానశేషతః ।  
మనసైవేంద్రియగ్రామం వినియమ్య సమంతతః ॥ 6-24 ॥

శనైశ్చనైరుపరమేద్ బుద్ధ్యా ధృతిగృహీతయా ।  
ఆత్మసంస్థం మనః కృత్వా న కించిదపి చింతయేత్ ॥ 6-25 ॥

యతో యతో నిశ్చరతి మనశ్చంచలమస్థిరం ।  
తతస్తతో నియమ్యైతత్ ఆత్మన్యేవ వశం నయేత్ ॥ 6-26 ॥

ప్రశాంతమనసం హ్యేనం యోగినం సుఖముత్తమం ।  
ఉపైతి శాంతరజసం బ్రహ్మభూతమకల్మషం ॥ 6-27 ॥

యుంజన్నేవం సదాత్మానం యోగీ విగతకల్మషః ।  
సుఖేన బ్రహ్మసంస్పర్శమ్ అత్యంతం సుఖమశ్నుతే ॥ 6-28 ॥

సర్వభూతస్థమాత్మానం సర్వభూతాని చాత్మని ।  
ఈక్షతే యోగయుక్తాత్మా సర్వత్ర సమదర్శనః ॥ 6-29 ॥

యో మాం పశ్యతి సర్వత్ర సర్వం చ మయి పశ్యతి ।  
తస్యాహం న ప్రణశ్యామి స చ మే న ప్రణశ్యతి ॥ 6-30 ॥

సర్వభూతస్థితం యో మాం భజత్యేకత్వమాస్థితః ।  
సర్వథా వర్తమానోఽపి స యోగీ మయి వర్తతే ॥ 6-31 ॥

ఆత్మోపమ్యేన సర్వత్ర సమం పశ్యతి యోఽర్జున ।  
సుఖం వా యది వా దుఃఖం స యోగీ పరమో మతః ॥ 6-32 ॥

॥ అర్జున ఉవాచ ॥ యోఽయం యోగస్త్వయా ప్రోక్తః సామ్యేన మధుసూదన ।  
ఏతస్యాహం న పశ్యామి చంచలత్వాత్ స్థితిం స్థిరాం ॥ 6-33 ॥

చంచలం హి మనః కృష్ణ ప్రమాధి బలవద్ దృఢం ।  
తస్యాహం నిగ్రహం మన్యే వాయోరివ సుదుష్కరం ॥ 6-34 ॥

॥ శ్రీభగవంసువాచ ॥ అసంశయం మహాబాహో మనో దుర్నిగ్రహం చలం ।  
అభ్యాసేన తు కౌంతేయ వైరాగ్యేణ చ గృహ్యతే ॥ 6-35 ॥

అసంయతాత్మనా యోగః దుష్ప్రాప ఇతి మే మతిః ।  
వశ్యాత్మనా తు యతతా శక్యోఽవాప్తుముపాయతః ॥ 6-36 ॥

॥ అర్జున ఉవాచ ॥ అయతిశ్చద్ధయోపేతః యోగాచ్ఛలితమానసః ।  
అప్రాప్య యోగసంసిద్ధిం కాం గతిం కృష్ణ గచ్ఛతి ॥ 6-37 ॥

కచ్చిన్నోభయవిభ్రష్టః చిన్నాభ్రమివ నశ్యతి ।  
అప్రతిష్ఠో మహాబాహో విమూఢో బ్రహ్మణః పథి ॥ 6-38 ॥

ఏతన్మే సంశయం కృష్ణ ఛేత్తుమర్హస్యశేషతః ।  
త్వదన్యస్సంశయస్యాస్య ఛేత్తా న హ్యుపపద్యతే ॥ 6-39 ॥

॥ శ్రీభగవంసువాచ ॥ పార్థ నైవేహ నాముత్ర వినాశస్తస్య విద్యతే ।  
న హి కళ్యాణకృత్కశ్చిద్ దుర్గతిం తాత గచ్ఛతి ॥ 6-40 ॥

ప్రాప్య పుణ్యకృతాం లోకాన్ ఉషిత్వా శాశ్వతీస్సమాః ।

శుచీనాం శ్రీమతాం గేహా యోగభ్రష్టోఽభిజాయతే ॥

॥ 6-41 ॥

అథవా యోగినామేవ కులే భవతి ధీమతాం ।

ఏతద్ధి దుర్లభతరం లోకే జన్మ యదీదృశం ॥

॥ 6-42 ॥

తత్ర తం బుద్ధిసంయోగం లభతే పౌర్వదేహికం ।

యతతే చ తతో భూయః సంసిద్ధౌ కురునందన ॥

॥ 6-43 ॥

పూర్వాభ్యాసేన తేనైవ హ్రీయతే హ్యవశోఽపి సః ।

జిజ్ఞాసురపి యోగస్య శబ్దబ్రహ్మోతివర్తతే ॥

॥ 6-44 ॥

ప్రయత్నాద్యతమానస్తు యోగీ సంశుద్ధకిల్బిషః ।

అనేకజన్మసంసిద్ధః తతో యాతి పరాం గతిం ॥

॥ 6-45 ॥

తపస్విభ్యోఽధికో యోగీ జ్ఞానిభ్యోఽపి మతోఽధికః ।

కర్మిభ్యశ్చాధికో యోగీ తస్మాద్యోగీ భవార్జున ॥

॥ 6-46 ॥

యోగినామపి సర్వేషాం మద్గతేనాంతరాత్మనా ।

శ్రద్ధావాన్ భజతే యో మాం స మే యుక్తతమో మతః ॥

॥ 6-47 ॥

॥ ఇతి, శ్రీమద్భగవద్గీతాసు, ఉపనిషత్సు, బ్రహ్మవిద్యాయాం, యోగశాస్త్రే,  
శ్రీకృష్ణార్జున సంవాదే, ఆత్మ సంయమ యోగోనామ షష్ఠ్యాధ్యాయః ॥

యత్ర యోగేశ్వరః కృష్ణః యత్ర పార్థో ధనుర్ధరః ।

తత్ర శ్రీర్విజయో భూతిః ధ్రువానీతిర్మతిర్మమ ॥

॥ అథ క్షణ ప్రార్థనా ॥

యదక్షరపదభ్రష్టం మాత్రాహీనం చ యద్భవేత్ ।

తత్సర్వం క్షమ్యతాం దేవ నారాయణ నమోఽస్తు 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 నిధయేఽర్చినామ్ ।

శ్రీవేంకటనివాసాయ శ్రీనివాసాయ మంగళమ్ ॥