

॥ ఓం నమో వేంకటేశాయ ॥

21.04.2022 - గురువారము

## యో గ ద ర్శ నం

॥ శ్రీ గురు ప్రార్థనా ॥

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

॥ శ్రీనివాస ప్రార్థనా ॥

వేంకటేశః శ్రీనివాసః, లక్ష్మీపతిరనామయః ॥  
అమృతాంశో జగద్వంద్యః, గోవిందశ్శాశ్వతః ప్రభుః ॥

॥ పతంజలి ప్రార్థనా ॥

యోగేన చిత్తస్య పదేన వాచాం, మలం శరీరస్య చ వైద్యకేన ॥  
యో\_పాకరోత్తం ప్రవరం మునీనాం, పతంజలిం ప్రాంజలిరానతోస్మి ॥

నమో హిరణ్యగర్భాదిభ్యః, యోగ విద్యాసంప్రదాయ కర్తృభ్యః, ।  
వంశర్షిభ్యః, నమో మహద్భ్యః, నమో గురుభ్యః ॥

-----  
యోగదర్శనం పుతచనం - బ్రహ్మశ్రీ కుప్పా విఘ్నేనోధ శర్క గాలిచే ప్రారంభం  
-----

॥ శ్రీకృష్ణ ప్రార్థనా ॥

వసుదేవసుతం దేవం, కంసచాణూరమర్దనమ్ ।  
దేవకీపరమానందం, కృష్ణం వందే జగద్గురుమ్ ॥

॥ శ్రీ గీతా ప్రార్థనా ॥

సర్వోపనిషదోగావః, దోగ్ధా గోపాలనందనః ।  
పార్థో వత్సస్సుధీర్భోక్తా, 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 హ్యసన్న్యస్తసంకల్పః 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 సమలోష్ఠాశ్మకాంచనః ॥

॥ 6-08 ॥

సుహృన్మిత్రార్యుదాసీనమధ్యస్థద్వేష్యబంధుషు ।

సాధుష్వపి చ పాపేషు సమబుద్ధిర్విశిష్యతే ॥

॥ 6-09 ॥

యోగీ యుంజీత సతతమ్ ఆత్మానం రహసి స్థితః ।

ఏకాకీ యతచిత్తాత్మా నిరాశీరపరిగ్రహః ॥

॥ 6-10 ॥

శుచౌ దేశే ప్రతిష్ఠాప్య స్థిరమాసనమాత్మనః ।

నాత్యుచ్చితం 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 ॥

నాత్యశ్చతస్తు యోగోఽస్తి న చైకాంతమనశ్చతః ।

న చాతిస్వప్నశీలస్య జాగ్రతో నైవ చార్జున ॥

॥ 6-16 ॥

యుక్తాహారవిహారస్య యుక్తచేష్టస్య కర్మసు ।

యుక్తస్వప్నావబోధస్య యోగో భవతి దుఃఖహా ॥

॥ 6-17 ॥

యదా వినియతం చిత్తమ్ ఆత్మన్యేవావతిష్ఠతే ।

నిస్స్పృహస్సర్వకామేభ్యః 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 లబ్ధ్యా చాపరం లాభం మన్యతే నాధికం తతః ।

యస్మిన్ స్థితో న దుఃఖేన గురుణాపి విచాల్యతే ॥

॥ 6-22 ॥

తం విద్యాద్దుఃఖసంయోగవియోగం యోగసంజ్ఞితం ।

స నిశ్చయేన యోక్తవ్యః యోగోఽనిర్విణ్ణచేతసా ॥

॥ 6-23 ॥

సంకల్పప్రభవాన్ కామాన్ త్యక్త్వా సర్వానశేషతః ।

మనసైవేంద్రియగ్రామం వినియమ్య సమంతతః ॥

॥ 6-24 ॥

శనైశ్చనైరుపరమేద్ బుద్ధ్యా ధృతిగృహీతయా ।

ఆత్మసంస్థం మనః కృత్వా న కించిదపి చింతయేత్ ॥

॥ 6-25 ॥

॥ 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 నమోఽస్తు తే ॥

॥ అథ భగవత్సమర్పణమ్ ॥

కాయేన వాచా మనసేన్ద్రియైర్వా బుద్ధ్యాత్మనా వా ప్రకృతేస్స్వభావాత్ ।

కరోమి యద్యత్ సకలం పరస్మై నారాయణాయేతి సమర్పయామి ॥

॥ అథ లోకక్షేమ ప్రార్థనా ॥

సర్వే భవన్తు సుఖినః సర్వే సన్తు నిరామయాః ।

సర్వే భద్రాణి పశ్యన్తు మా కశ్చిత్ దుఃఖభాగ్భవేత్ ॥

॥ అథ మంగళమ్ ॥

శ్రియః కాంతాయ కల్యాణనిధయే నిధయేఽర్థినామ్ ।

శ్రీవేంకటనివాసాయ శ్రీనివాసాయ మంగళమ్ ॥

ॐ ॐ ॐ