163. ఇంద్రియంబులైదు మనసునేకమైన
యోగమగు, చేయుపనులన్ బ్రయోజనమగు;
వజ్రసంకల్పమును గూర్చు, బలముఁబెంచు,
కార్యసిద్ధి యేర్పడు సర్వకాలములను.

164. అన్ని సాధనముల కన్నమిన్న యోగ
సాధన; బహిరంతరముల శక్తిఁబెంచి,
ఇంద్రియజయము నొసఁగు, నభీష్టములిడు
యోగమే శరణ్య మఖిలాభ్యుదయములకు.

165. ఆటలాడు, పాటలుపాడు, మాటలాడు
నేర్పును, సుఖదుఃఖముల యందోర్పుఁగలుగు!
మంచి వ్యక్తిత్వమలవడు మానవులకు;
యోగమే శరణ్యమఖిలాభ్యుదయములకు.

166. ఆత్మవిశ్వాసమునకు నధ్యాత్మవిద్య
తోడుగాగ నారోగ్యంబు తొలఁగదెపుడు,
యోగమయ్యది పెనుపొందయోగ్యమగును
త్యాగనిరతి, సేవాదృక్పథంబుఁగఅపు.

167. చెప్పుట, వినుట సులభమె; చేయుటన్న
కష్ట,మయ్యదిసాధింప ఘనత కలుగు;
సాధకుడు భగీరథుడు,త్రిజగములందు
గంగఁబ్రవహింపఁజేసె యోగప్రపత్తి;

168. కాలమతివేగముగ సాగు కష్టసుఖము
లకు, వియోగ సంయోగములకు, నతీత
మగుచు, ధన,మధికారమ్మునద్దుకావు,
బలము, బలగమ్మునద్దాని నిలుపలేవు.
యోగులకు పునరావృత్తియుండఁబోదు.

"నూతన సంవత్సర శుభాకాంక్షలు"

నేను, డాక్టర్, తూములూరు శ్రీదక్షిణామూర్తి శాస్త్రి, ఆంధ్రప్రదేశ్‌లో, గుంటూరు జిల్లా, పొన్నూరులోగల శ్రీభావనారాయణస్వామి సంస్కృత కళాశాలలో లెక్చరర్‌గా, ప్రిన్సిపాల్‌గా పనిచేసి పదవీ విరమణ చేసి ఉన్నాను. భారతమాత నా కన్నతల్లి.

ఈ ఆధునిక ప్రపంచంలో యోగ ప్రాధాన్యమును గుర్తించి అందఱు ఆసక్తి చూపుచున్నారు. ఇది సంతోషించదగిన ఆరోగ్యలక్షణం.

భారతదేశ ప్రధాని శ్రీమోడీగారి ప్రయత్న ఫలితంగా అంతర్జాతీయ యోగ దినోత్సవాన్ని కూడా ఘనంగా జరుపుకొంటున్నాము.

యోగ సంబంధమైన వివరములు పద్యాలలో వ్రాస్తే బాగుంటుందని చెప్పిన మా పెద్దనాన్నగారి అబ్బాయి శ్రీ పి.వి. రామశర్మ అన్నయ్యగారి ప్రోత్సాహంతో ఈ ప్రయత్నం చేశాను. సహృదయులైన వారికి నా కృతజ్ఞతలు.

యోగవిద్యా ప్రచారంబుతో నుద్యమించి
అఖిలజనులకారోగ్యంబు నాశయముగ
జీవితమునంకితముసేయు సిద్ధపురుష
రామదేవబాబానెదఁబ్రస్తుతింతు

శ్రీ దక్షిణామూర్తి శాస్త్రిగారి పద్య "యోగ వైభవం"

శ్రీ గబ్బిట దుర్గాప్రసాద్,
ఉయ్యూరు.

ప్రధాని మోడీ పిలుపుననుసరించి ప్రపంచమంతా యోగ మాయలో మునిగిపోతోంది. ఇప్పటి వరకు తెలుగులో యోగాపై వచన రచనలే వచ్చినట్లు జ్ఞాపకం. పద్యాలలో యోగ వైభవాన్ని సామాన్యులకు కూడా అర్ధమయ్యేట్లు చెప్పగలం అని రుజువు చేశారు డా॥ తూములూరు శ్రీదక్షిణామూర్తి శాస్త్రిగారు. వారికి పద్యం నల్లేరుపై బండి. చాలా సరళంగా సాగిన రచన ఇది. శ్రుతి లయలతో పద్యానికి శోభ కలుగుతుంది. కాని దానికి నేడు గ్రహణం పట్టింది. ఛందస్సులో రాసినవే శాశ్వతాలు అని కవిగారి నమ్మకం. "శ్రుతిలయలతో రచనలకు శోభఁగూర్చు పద్య విద్యకు గ్రహణంబు పట్టెనేడు, కావ్యము లలరు ఛందస్సు కలిగియున్న సాహితిన్ దత్కృతు లరయశాశ్వతంబు". ముందుగా యోగ వైభవాన్ని బోధించిన పతంజలి మహర్షికి నమస్కరించి యోగాన్ని పరంపరాను గతంగా నేర్పుతున్న వారందరికి శతకోటి వందనాలు సమర్పించారు. యోగా చేస్తే "ఉదర దోషంబులు తొలగు, నూబకాయ మడుగు నంద మారోగ్యంబు నంద గలుగు సుఖము సంతాన సౌఖ్యంబు చూరగొనగ సాధకులకు యోగ మొక రసాయనంబు" అని దాని వలన పొందే లాభాలను తెలియజెప్పారు. దేవ,ఋషి,పితృ రుణాలు తీర్చుకొని తరించడం భారతీయ సంస్కృతి. యోగచేసి మనం పతంజలి ఋషి ఋణం తీర్చుకోవాలి. "యోగ సాధన జగతికభ్యుదయ మొసగు" అని రూఢిగా చెప్పారు. యంత్రాల సాయంతో అన్ని సుఖాలు పొందుతున్నాం. "శరీర యంత్ర ముపకరింప, యోగ రక్షణము కల్పింప వలయు'నని సుద్ది చెప్పారు. "సకల రోగ నిరోధక శక్తికి యోగం అభయమిస్తుంది. మానసిక శారీరక బాధలకు, నాడీ రోగాలకు దివ్యౌషధం యోగం. వజ్రాసనం ఉదర రోగాలపాలిటి వజ్రాయుధం. వ్యసనాలకు బానిస కాకూడదు. "యోగాభ్యసనమే అభివృద్ధి పథము" అని ఢంకా బజాయించి చెప్పారు. సుప్త పవన ముక్తాసనం అపూర్వ ఫలాలనిస్తుంది. భస్త్రిక చేస్తే నరాలకు ఊర్జవం

157. ఆస్తికన్న నారోగ్యమే అధికమన్న
సత్యమనుభవమ్మున గాంచు సకలజగతి;
కాలు చేతులు కొఱగాక, మూలఁబడిన
సేవఁజేయంగ, నెవ్వని చేతనగును? (నెవ్వరుచేరరారు)

158. కనులు కనఁబడవు, చెవులు వినఁబడ,విఁక
కాలుచేతులపై పట్టుకోలుపోయి
తుదకు తమపనికైనను కదలలేరు
జీవశక్తి మేలుకొలుపు, సిద్ధయోగ
మాచరింపని బ్రతుకు శూన్యంబు, నిజము.

159. ఆస్తులిచ్చురీతి, తమ యోగానుభవము
నిచ్చుట కుదరదెవ్వరి కెవ్వరెపుడు;
స్వయముగా కృషిచేయఁబ్రశస్తమైన
తదమృతంబు పొందగల సందర్భమొదవు.

160. ప్రాణముల్ పోయగా లేదు ప్రబలశక్తి;
ప్రాణముల్ దీయునేల దుర్మార్గబుద్ధి;
నిండు నూరేండ్లు హాయిగా నుండుమనుచు
యోగమే శతమానమాయువు నొసంగు.

161. కోరికలు తీరనందున క్రోధమొదవు
క్రోధియై నేరముల్ చేయుకుటిలమతిని,
పాపముల్ కట్టికుడుపు నవార్యమగుచు;
యోగ మావేగ మాపి సద్యోగ మొసగు.

162. సకలజీవ సామాన్యమై సాగునట్టి
ప్రాణమొకటియే యగుట నవశ్యమెఱిగి
జీవులన్నియును సమానమౌ విధంబుఁ
దెలియఁజేసిరి విజ్ఞులౌదేశికు, లదె
యోగ మన 'సమత్వమ'ను, గురూక్తి; సత్య
సుందరము,శివ,మద్దాని సన్నుతింతు.

151. ఉన్నదానితో సంతృప్తిఁగన్నవాడు
పరమభాగ్యశాలి, భువనపావనుండు;
గడ్డికఱచి సంపాదించి, ఘనముగాఁగ
కూడబెట్టిన ధనమెల్లఁగుడువగలడె?

152. వత్తిడులులేని జీవన భాగ్యమమర
ధ్యానముత్తమమార్గంబు మానవులకు;
వెన్నెముకనిటారుగ నిల్పువెసులుబాటు
ప్రకృతిఁదిర్యక్కులెవ్వియుఁ బడయలేవు.

153. మంచి యన్నది తెలిసిపాటించలేని
మానసిక బలహీనులు మనుజులెపుడు
సజ్జనులతోడ సాంగత్యముజ్జగించి,
కాలమును వృధాచేసిన కలదె? సుఖము.

154. ప్రకృతితో బుట్టి,ప్రకృతితోఁబ్రగతిగాంచి
ప్రకృతిమఱచిప్రవర్తించు, ప్రాణులందు
వికృతులు, విలయమున్ జేయు విచ్చలవిడి;
యోగమావికృతులుమాన్పునుజ్జ్వలగతి;

155. ప్రాణమెప్రణవము,పరికింపఁబరమాత్మ
తేజమదియె,ప్రకాశించుదేహమందు;
క్రమము తప్పకచేయు యోగము మనుజుల
మదిని జాడ్యంబుఁబోగొట్టి, మహిమకూర్చు.

156. నిన్ను నీవు గుర్తింప యత్నించు మనుచు
దానికిన్ దగు యోగ విజ్ఞాన మొసఁగి
'దైవమే నీవ'ను బరమార్థమును దెలియ,
సత్యశాంతి దయా స్నేహసంపదలను
జీవనంబు సాగింప శాసించినారు
భారతీయ ఋషులు తత్త్వసారవిదులు.

వస్తుంది. ఎన్నో రకాల ఆసనాలున్నాయి. గురుముఖతః నేర్చుకొని అభ్యాసం చేయాలి. "జీవులకు యోగమె సిద్ధ లెనయ" మార్గమంటారు.

"వజ్రము నవ రత్నములలో వాసికెక్కు నటులె ఆసనములను వజ్రాస నంబు అరుగుదలయు నారోగ్యంబు నలరజేయు కాళ్ళు ముడిచి కూర్చుండి మోకాళ్ళపైన చేతులుంచి ఏకాగ్రమౌ చిత్త మెనయ వెన్నెముక నిటారుగా నిలబెట్ట వలయు; సకల జీవులన్ నరులకే సాధ్యమదియు నాత్మ యోగంబు సిద్ధింప ననువు పడును" అంటూ పద్యంలో వజ్రాసనం ఎలా వేయాలో సులభంగా చెప్పారు. "యమ, నియమము,లాసనములు, ప్రాణ నియతి, ధ్యాన, ధారణ, యోగముల్ తత్సమాధి" అని యోగంలో 8విభాగాలను వివరించారు. ఇలాంటి యోగామృతాన్ని అందరూ గ్రోలి సుఖ శాంతులు పొందాలి. శ్వాసకోశ బాధలకు "కపాలిభాతి" దివ్యాస్త్రమే. "ఆత్మ యన ప్రాణమది పరమాత్మ తోడ జేర్చుటయే యోగ,మానంద సిద్ధి ఫలము. పరిమితంబైన వ్యక్తి, అపరిమిత మగు విశ్వశక్తితో జేరి వివేక మెనయ" అని యోగ రహస్యాన్ని విప్పి చెప్పారు. యోగంలో ప్రాణాయామం ఊపిరి ఉండేదాకా చేయాలి. కారణం "బ్రతుకు లూపిరితోడ, సంబద్ధ మగుట నభ్యుదయ సాధకము యోగ మరయ బ్రజకు" అని యోగ అభ్యుదయ సాధనమన్నారు. యోగం శాంతిసౌఖ్యాలిచ్చే ప్రశస్త ఔషధం. యోగ సాధన వలన ఆత్మ శోధనం అలవడుతుంది. నేను, నాది అనే సంకుచిత పరిధి దాటి విశ్వ చైతన్య శక్తిలో చేరిపోతాం. "చిత్త వృత్తి నిరోధింప శీఘ్రగతిని బుద్ధి వికసించు నెందు నపూర్వముగను కోరికలు జయింప బడుచు, క్రోధ లోభ మద మత్సరములు విముక్త మగును" అని యోగం అందించే పరమ విభూతిని వివరించారు శ్రీ దక్షిణామూర్తి శాస్త్రి గారు. సగం అన్నం, అందులో సగం నీరు, మిగిలింది గాలికి వదలితే సంపూర్ణ ఆరోగ్యమే. మాయ ఆవరించిన ఈ ప్రపంచంలో మాయ తొలగిపోతే అది బ్రహ్మమయమే అవుతుంది. యోగులకు అసాధ్యమేదీ లేదని చెబుతూ చక్కని పద్యం చెప్పారు శాస్త్రిగారు "నేల జొచ్చు, నింగి కెగయు, గాలి నాపు, తీరు ప్రవహింపగా జేయు నిప్పు నణచు ప్రకృతి ఎల్ల స్వాధీనమై

పరగు నెపుడు యోగులకు నసాధ్యమను టెందు లేదు" అంటారు. యోగులు శరీరాన్ని ఎముకల గూడుగా భావిస్తారు. అందుకే దేహం పై మోహం వదిలి సోऽహం అంటూ కర్మమును బ్రహ్మమును వీడక ఆత్మ ధర్మాన్ని అన్ని చోట్ల పాటిస్తూ జీవిస్తారు. ఎవడు తింటే సర్వ భూతాలూ తినినట్లు అవుతుందో వాడే సద్గురువైన వాసుదేవుడు. గురు శాపమే బలిని అధోలోకాలకు చేర్చింది. కనుక గురు – అనుగ్రహ బలమే సుఖశాంతులకు మూలం. "కష్టముల కోర్చి హనుమ భాస్కరుని వద్ద విద్యలను నేర్చి యోగ ప్రవీణుడయ్యె" అని హనుమంతుని యోగ వైభవ సాధన గూర్చి తెలియజేశారు. మనసు నిగ్రహంగా ఉంచుకోవటం యోగ మార్గాలలో ఒకటి.

"బ్రహ్మ మెఱుగు సాధనము తపమ్ము, ఋషులు మునులు నిశ్చల చిత్తులై ముక్తి గాంచుదురు". రాజర్షి విశ్వామిత్రుడు బ్రహ్మర్షి అవటానికి యోగమే పరమ సాధనమైనదని గుర్తు చేశారు. "ఆశలు నెఱవేరగాహర్ష మందుకు కృషి, ఆత్మవిశ్వాసము గలుగుటవసరంబు" అని ధర్మసూక్ష్మం తెలియజేశారు. బుద్ధి జాడ్యాన్ని తొలగించి, సిద్ధినిచ్చి, ఆత్మ విజ్ఞానమిచ్చి, చాలాకాలంగా నిద్రాణమై ఉన్న "జీవ శక్తి మేలుకొలుపు యోగాసనాల్ మేలు గూర్చు" అని ప్రాణశక్తి ఉద్దీపనకు సర్వ విధాలా సహకరించి జీవితాన్ని ఉత్తేజపరచేది యోగాసనాలే నంటూ స్పష్టంగా చెప్పారు. "త్రికరణాలు కలుషితమై, కోపం తారాస్థాయిలో ఉంటే, అలాంటి క్రోధాన్ని అదుపుచేయగల ఏకైక మార్గం యోగా". అందరికి గల ప్రాణ మానంద రూప మదియు బరమాత్మకు బ్రతీక మగుచు వెలుగు "ఆత్మవత్సర్వ భూతంబు" లాదరింప దగుననెడి సూక్తికిన్ బరమార్థ మిదియే" అని వేదోపనిషత్ ధర్మాన్ని కమ్మని పాదంగా మలిచి సుబోధకం చేశారు. అలాగే "దేహమున నవయవనముల్ దీప్తి దనర సూత్ర నేతియు, గజకర్ణి సుఖము నిచ్చు" అంటూ ఈ రెండు అభ్యసిస్తే సుఖానికి కొరత ఉండదని హామీ యిచ్చారు. యోగం వలన బుద్ధి వికసిస్తుందని చెబుతూ పద్యరూపంలో "బుద్ధి వికసించు యోగ విభూతి కతన" అంటారు. ప్రాణాయామం అంటే యెంత తెలికో అంత

145. రోగములు రొప్పులని పెక్కురుయువజనులు
బాధలుపడుట చూడమె, వారలెపుడు
దేహమునకు శ్రమయెలేక వాహనములఁ
దిరుగుచుందు రారోగ్యంబు సరకుఁగొనక

146. సుఖముగా జీవనముజేయఁజూచు ప్రజలు
కష్టపడుటకిష్టపడని కాలమిద్ది;
ఎట్టిదైహిక శ్రమఁజేయనట్టివారి
కేర్పడవెరోగము లనేక, మెప్పుడైన;

147. ఊపిరాడని పనులతోనుద్యమించి
ప్రాకులాడుదురాయాస పడుచు, జనులు;
పరుగులిడుదురు పరమార్థమరయఁబోవ,
రాయురారోగ్యములు క్షీణ,మగుటెఱుఁగక;

148. ఆత్మ గురుమూర్తియై విశ్వమందలరెడు
చేతనమ్మె కుండలినిగా చేరియుండు
సకల జీవులకును వెన్నెముకలలోన;
ప్రజ్ఞ, గుర్తింపలేదది, పశుపక్షిగణము;

149. కుండలిని మేల్కొలుపఁజేయు గురునిఁగొల్చి
యోగ విద్య గ్రహించుటయుత్తమంబు
శక్తిపాతంబు శ్రుతి శాస్త్ర సమ్మత మది
సిరలనన్నింటి శోధించి సిద్ధిఁగూర్చు

150. దేహమునకన్న భిన్నమైదేహియుండు
టెఱిగిరి ఋషులు మునులు సూక్ష్మేక్షణములః
తదనుభవమునకై వారు తపనపడిరి
వారితపము ఫలించి శాశ్వతముగనిరి.

139. ఔషధములందు,దైవంబులందు,జనుల
కెట్టిభావమున్నc,గలుగునట్టిఫలము;
అనుభవమ్మున నానందమందcజేయు
యోగమందఅకామోదయోగ్యమగును.

140. మంచియన్నది విని ప్రోత్సహించునట్టి
సద్గుణముభారతీయులసంప్రదాయ
మది ప్రపంచంబుసమ్మతినాదరించు
శుభము,సంతోష మాయోగ మభినుతింతు.

141. ఇంద్రియముల కదలికలకెల్లమనసు
కారణం,బదినిలకడ కలిగియున్న
చేయుపనిలోన నిపుణతచేకుఱు, ఘన
యోగ,మాస్థితి సర్వుల కొసcగునుర్వి.

142. దేహమిదిమున్నెరోగాలదీవియెన్న
బద్ధకముదానిస్వాధీనపరచుకొనును
యోగసాధన మవ్వాని యునికితెలిసి
పారcద్రోలును కడదాక ధీరమతిని.

143. బ్రహ్మవిద్యయై స్వీయానుభవము నొసcగు
ప్రకృతి పరమాత్మలకుగల బంధమగుచు;
సచ్చిదానందరూపమైనిచ్చులలరు
యోగ, మాత్మవృద్ధికినుపయోగపడును.

144. కాలుసేతులు మొదలుగా గలిగిన, సక
లావయవములు పనులు చేయంగ నమరె;
అలుపెరుగక,సుఖపడినయంతట నవి
కదలవు, మెదలవు వినవు, కనవు, మివుల;

తేలిక పదాలతో పద్యాలలో అందంగా బంధించి మన ముందు నిలిపారు “ఒక ముక్కు బంధించి, వేరొకట బీల్చి రెండు బంధించి తగు నూపిరి బిగబట్టి తొలుత మూసిన ముక్కుతో వెలువరింప ప్రముఖమైన ప్రాణాయామ పద్ధతి యగు నాడుల నది శోధించు ననవతరంబు” అంటూ ప్రాణాయామం నాడీ శోధనకు దివ్యౌషధం అన్నారు. శ్వాసలకు యోగ పరిభాషలో ఉన్న పూరక, రేచక, కుంభకాలకు నిర్వచనం చెబుతూ గాలి పీలిస్తే పూరకమని, వదిలితే రేచకమని, నిలిపితే కుంభకమని వివరించారు.

“పడక కుదరదు, నిద్రయు పట్టదెపుడు నిలబడుటకు కూర్చుండుట కలమట పడు, నడుము నొప్పితో గనపడు నరకమెపుడు, తొలగునది భుజంగాసన మలవడంగ” అని భుజంగాసనం చేసే మేలును వర్ణించారు. ఈ విశ్వానికి పరమ యోగా గురువు ఆ శ్రీ మహా విష్ణువే నని చెబుతూ “యోగ నిద్ర బూనెడు హరి, యుత్తమ గతి మనల కుపదేశ మొనరించు మమత తోడ, దేహమునకన్న భిన్నమౌ దేహి యనుచు విశ్వరూపుడైనను తాను వేరగుటను” అని విష్ణు యోగ రహస్యాన్ని ఛేదించి చెప్పి మనల్ని “ఫాలో ఆన్” అవమన్నారు. యోగాభ్యాసం చేస్తే యవ్వనం తరగదు, ముసలితనం ముఖంలో కనిపించదు, కాలం తెలియదు గ్లాని ఉండదు. నిత్యోత్సాహంగా మానవుడు ఉండాలంటే యోగమే శరణ్యం అంటారు. “రక్తపోటును, మధుమేహ రక్కసులనc బరగు నుగ్ర రోగంబుల బారిబడక బ్రతుకు సుఖ మయంబుగ జేయు జతన మందు యోగమే శరణ్య మఖిలాభ్యుదయములకు “అని” నవీన పతంజలి”లా ఉద్ఘోషించారు శ్రీదక్షిణామూర్తి శాస్త్రిగారు. బ్రహ్మీ ముహూర్తంలో లేచి పక్షుల కలరవాలను వీనుల విందుగా వింటూ, ప్రకృతి ప్రశాంతతను అనుభవిస్తూ అందాలను అస్వాదిస్తూ శుభ్రమైన ప్రాణవాయువు పీలుస్తూ యోగా చేస్తే ఆయురారోగ్యాలు ఖచ్చితంగా పెరుగుతాయంటారు. ఇవి సాధకులకు అనుభవైక వేద్యమైనవే కదా. మితాహారం, సత్సాంగత్యం వలన పవిత్ర జీవితం కలిగి “బ్రహ్మమీజగంబను జ్ఞాన పథము జూపు”.

"తిష్ఠ కుదిరిన వారికి నిష్ఠ కుదురు నిష్ఠ కలిగిన ధ్యాన గరిష్ఠుడగును ధ్యాన యోగ సాధన పరమాత్మ జేర్చు పరమ మద్వైత సుఖమనుభవమున గను" అని యోగాభ్యాసంతో చివరి మెట్టు అయిన ముక్తి పదం లభిస్తుందని నిర్ద్వంద్వంగా తెలియజేశారు. జీవికి కావాల్సింది అదే. దాన్ని అందుకోవటానికి యోగం పరమ ప్రమాణమైన సాధనం. శీర్షాసనం ఏకాగ్రత కలిగిస్తుంది. పౌష్టికాహారం, పళ్ళు పాలు ఆకుకూరలు యోగ సాధకునికి మేలు చేస్తాయి. "నిన్ను నీవు తెలిసికొనుట"కే యోగా అవసరం". పనిలో దైవాన్ని చూడాలి. విషయ వాంఛలు దూరమై ఆత్మనిగ్రహం, అంతర్ముఖత్వం యోగా వల్ల లభిస్తాయి. "ఆరోగ్యం భాస్కరాదిచ్ఛేత్" కనుక సౌర శక్తిని ఆస్వాదించి ఆరోగ్యం పొందాలి. సూర్యుడు త్రిమూర్తులకు మూల శక్తి, ఆత్మ శక్తి కూడా, అని వివరించారు. చివరగా ఫల శృతి చెబుతూ శాస్త్రిగారు "కాల మతి వేగముగ సాగు, కష్ట సుఖములకు, వియోగ సంయోగ ములకు నతీతమగుచు, ధనమధికారంబు నద్దు కావు. బలము, బలగమ్ము నద్దాని నిలుపలేవు. యోగులకు పునరావృత్తి యుండబోదు" అని యోగులకు పునర్జన్మ ఉండదని పునరావృత్తి రహిత మోక్ష సామ్రాజ్యంలో శాశ్వతంగా ఉండిపోతారని యోగ విభూతిని డా॥. తూములూరు శ్రీ దక్షిణామూర్తి శాస్త్రిగారు తేట తేట తెలుగు మాటలతో మృదు మధురంగా యోగ రసామృతాన్ని మన చేతిలో పద్య రూపంలో ఉంచి రికార్డు సృష్టించారు. అంతర్జాలంలో ఉన్న ఈ 168 పద్యాలను అందరూ చదివి ఆస్వాదించి శాస్త్రి గారిని అభినందించాలని కోరుతున్నాను. ఈ యోగ వైభవ పద్య శతకం ప్రధాని మోడీగారి దృష్టిని ఆకర్షించాలని కోరిక.

కృతజ్ఞతలతో

సాధువృత్తంబు, సామరస్యంబు,మిగుల,
సహనము, సహజీవనము, సత్సంగనిరతి
సహజములు సాధకులకు; ప్రశాంత చిత్త
మమరు: సుగుణ మలంకారమగుచుతనరు;

రచయిత

డాక్టర్, తూములూరు శ్రీదక్షిణామూర్తి శాస్త్రి

133. తిన్నతిండి పరిణతిఁజెంది మన,సగును,
మనసునకుఁబ్రతిరూపము మన నడవడి
నడవడికిప్రతిఫల మగపడు బ్రతుకు,
బ్రతుకు దిద్దఁగ యోగ, ముపకరణంబు.

134. దృఢతరంబగు సంకల్పదీక్షఁబూని,
స్థిరమనస్కులై కార్యసిద్ధికితగుకృషి,
సానుకూలదృక్పథముతోఁ జలుప వలయు;
యోగ మభ్యసింప నసాధ్య మొకటి కలదె?.

135. చెప్పుటకుముందుగా,తానుచేయునపుడె,
మాటలకువిలువకలుగు,మాన్యుఁడగును.
వట్టి మాటలన్నియు,కట్టిపెట్టి,గట్టి
మేలు తలపెట్టుమనె కవిమిత్రుఁడరయ
నతడె,గురజాడ, దేశభాషాభిమాని;

136. పట్టుఁబగ్గాలు లేకుండఁబరువులిడెడు
నింద్రియాశ్వంబుల నిలుపుటెట్టులనెడు,
భయముఁబోగొట్టి,జగతికిభద్రమిడెడు
యోగ,మానందమెనయు నభ్యుదయపథము

137. ఎంత ఎత్తెదిగినను రవంత తృప్తి
పడనిమానవులకు,మనోవ్యధలుపెక్కు
భోగములు, రోగకారణములనితెలిసి
యోగికానివాడు నిరుపయోగియగును.

138. పనియెదైవంబుగానెంచి పాటుపడిన
నందివచ్చునానందంబు ముందు ముందు;
యోగమానేర్పు,నోర్పు సంయోగపరచు
ధనము,సుఖము,సత్కీర్తి సాధనమునగుచు.

XI ఋషి సంస్కృతీ - సందేశములు :

128. గడిచినంత గడిచిపోయెకాల మిపుడు
కనులుతెరచి యోగమహిమవినుచుఁగనుచు
చేతనైనరీతిని చేయ సిద్ధపడిన
మేలు కలుగు, వయఃపరిమితియె లేదు.

129. రక్తపోటును, మధుమేహ రక్కసులనఁ
బరగు నుగ్ర రోగంబుల బారిఁ బడక,
బ్రతుకు సుఖమయంబుగఁ జేయు జతనమందు,
యోగమే శరణ్య మఖిలాభ్యుదయములకు।

130. యోగ మభ్యసించు సుమతి, కున్నత గతి,
దేహమున నాడులెల్ల నుత్తేజితమగు;
సత్యశోధన, మాత్మవిచార ధార,
సృజన శక్తి విజృంభించు; సిద్ధిఁ గాంచు;

131. సకల దుఃఖములు భరించు సహనశీల,
మప్రతీకార పూర్వకమగు ప్రవృత్తి,
చీకులును, చింతలును లేని చిత్తశాంతి
సమయ పాలన, మలవడు సాధకులకు;

132. ఓర్పు, నున్నత లక్ష్యంబు, లేర్పడంగ
కృషి సలుపువారు, దేశ చరిత్రలందు
స్థిరముగా నుందు, రెందును ధీరమతులు;
నబ్బులు కలాములు, జగతినందఱుఁగడు
గీర్తనీయులు, మ్రొక్కెదఁ గేల్మోగిడ్చి;
యోగ, మవ్వారి ప్రాణంబుగాఁగ తెలిసి;

“యోగవైభవము”

డాక్టర్. తూములూరు శ్రీదక్షిణామూర్తి శాస్త్రి

I ఉపోద్ఘాతము :

1. శోకరహితమై లోకంబు సుఖపడంగ,
చిత్త వృత్తినిరోధించి శ్రేయమొసఁగు
యోగ ముపదేశ మొనరించునుత్తమునకు
ఋషిపతంజలికి, నమస్కరింతు నెపుడు.

2. ఆయురారోగ్యభోగభాగ్యంబు లొసఁగు
యోగవిద్యనందించు మహోన్నతులకు
సద్గురుపరంపరకు,శిష్యసంతతులకు
ముందుగా నాదుశతకోటివందనములు

3. నేటి బాలలే రేపటి మేటిపౌరు
లగుట,వివిధ యోగాసనా లభ్యసింపఁ
జేయ,సంస్కార మలవడు,శీలమొసఁగు
దేశము సమున్నతిన్ గను,స్థిరతఁగాంచు.

4. ఊపి రుండువరకు నుత్సాహవంతులై
అలరువారిజన్మ సార్థకంబు;
ఆటపాటలఁగడు నధికులైయుండంగ
యోగసాధన ముపయోగపడును.

5. యమ,నియమము,లాసనములు,ప్రాణనియతి,
ధ్యాన,ధారణ,యోగముల్ తత్సమాధి
యన, నెనిమిదివిభాగముల్ తనరుచుండు
నట్టి యోగామృతముఁగొనుటవసరంబు;

6. పాలు(తాగి ఆడుకొనెడు బాలలెపుడు
కడగి, ఆరోగ్యమభివృద్ధిఁబడయగలరు
కాలుచేతుల నాడించికదలుచుండ
వారి కమరెడు యోగంబు, పరమ సుఖము
రోదనముకూడ బలము, నారోగ్యకరము.

7. ఆటపాటల కేరింత లతిశయింప
తోటివారితోగూడి సంతోషముగను
నిత్యము (శమించుయువతకునెగడు నధిక
జవము, సత్త్వ, ముత్సాహంబు; జయముకలుగు.

II యోగ (ప్రయోజనములు :

8. ఉదర దోషంబులు తొలంగు,నూబకాయ
మడఁగు, నంద, మారోగ్యంబు, నందఁగలుగు
సుఖము, సంతానభాగ్యంబు చూరఁగొనఁగ
సాధకులకు యోగ మొక రసాయనంబు

9. కాలము విలువ తెలియు వికాసమతులు
కారణాంతరములఁజెప్పి కాలయాప
నంబుఁజేయరు, నిత్యకృత్యంబు యోగ
మమర నాదర్శమై యుందురందఱకును.

10. దేవ ఋణము, పూజాదులన్ దీరు, నింక
పితృఋణంబు గృహస్థజీవితమువలన
ఋషిఋణ ముపదేశములాచరింపఁదొలఁగు
యోగసాధన జగతి కభ్యుదయమొసఁగు
(పతంజలి మహర్షి చెప్పిన యోగము చేసి, మనము
ఆయన ఋణము తీర్చుకోవాలి.)

122. తిష్ఠ కుదిరిన వారికి, నిష్ఠ కుదురు,
నిష్ఠకలిగిన ధ్యానగరిష్ఠుఁడగును,
ధ్యానయోగసాధన పరమాత్మఁజేర్చు,
పరమ మద్వైతసుఖ మనుభవమునఁగను.

123. (క్రమ,మసాధ్యసాధకము,యోగం,బమేయ
మష్టసిద్ధులొసఁగు మహిమాన్వితంబు;
ఐహికాముష్మిక సుఖంబు లలరఁజేయు,
నా(శయించువారు (ప్రబుద్ధులగుట (ధ్రువము.

124. "నిన్నునీవు తెలియు మార్గమెన్నయోగ,
మదియు నారోగ్యవంతుల కమరు;నిత్య
సాధనంబుల ననుభవసంపదఁగని,
ఐహికాముష్మికసుఖంబులందుమెపుడు"
గురువులాశీర్వదింతురీవరములిచ్చి;

125. ఆత్మ ని(గ్రహంబు,నంతర్ముఖత్వంబు
కలుగు, విషయవాంఛలు, లయమందు
రోగములెడలించు యోగమెనయు వారి
కొదవు,సుఖము,శాంతి, హృదయమందు.

126. చిత్త శుద్ధికి దుఃఖనివృత్తికినగు
యోగ మభ్యసించుట యుత్తమోత్తమంబు
(శుతులు, స్మృతులు, శాస్త్రములు (ప్రచోదనమిదు
"తెలియుమాత్మను,బరమాత్మతెలియు"ననుచు.

127. సవిత దేవతగా, ఋషీశ్వరుడువిశ్వ
మి(త్రుఁడగుచుఁజెప్పెనదెగాయ(త్రిమం(త
మనఁ(బసిద్ధిబడసె,సిద్ధులనొనగూర్చు
(శద్ధతోజపియింపనైశ్వర్యములిడి.

116. బ్రహ్మ మెఱుగు సాధనము తపమ్ము, ఋషులు,
మునులు, నిశ్చలచిత్తులై ముక్తి గాంచు
టిందులకొకనిదర్శనం బెంచిచూడ,
ప్రగతి సాధన మీయోగ మగుటెఱింగి
కృషి యొనర్చి,జగములంబ్రకృష్టుఁడైన
విశ్వమిత్రుఁడాబ్రహ్మర్షి బిరుదుపొందె?

117. అందఱికిఁగల ప్రాణ,మానందరూప
మదియుఁబరమాత్ముకుఁబ్రతీక మగుచువెలుగు;
"ఆత్మవత్సర్వభూతంబు" లాదరింపఁ
దగుననెడిసూక్తికిన్ బరమార్థమిదియె.

118. మన శరీరేంద్రియములకు మనసు మిన్న,
మనసు లోబడిన నవిపెత్తనముఁజేయు.
బుద్ధి నిశ్చయ జ్ఞానంబుఁబొదలఁజేయు,
బుద్ధివికసించు యోగవిభూతి కతన.

119. కనులు మూసి తనను తాను కనుఁగొనంగ
శివుఁడెపుడు ధ్యానయోగంబు సేయుచుండు;
బాహ్యమునకన్న అంతర ప్రకృతి మిన్న
శాశ్వతము, సమగ్రమదియె,సత్యమగును।

120. సాధకులమితాహార, సత్సంగతులొగి
దుఃఖములనుబోగొట్టి, సంతుష్టిఁగూర్చు.
జీవితముఁబవిత్రంబుగజేయు,నియతి;
"బ్రహ్మమీజగం"బనుజ్ఞానపథముఁజూపు

121. జన్మ జన్మలఁగలుగు సంస్కార మెలమి
వాసనలుగా వెనుబడు జీవతతి కెపుడు,
వాసనాక్షయ మైనచో బంధ మెడలు;
యోగ మాతత్త్వచింతన కుపకరించు.

11. యంత్రయుగమునందు, జనులహర్నిశంబు
యంత్రములసహాయంబుతోనఖిలసుఖము
లనుభవించినట్లె, శరీరయంత్ర ముపక
రింప, యోగరక్షణము కల్పింపవలయు

12. పంచభూతమయంబగు ప్రకృతి యెల్ల
వికృతిపాలయ్యె, జనులదుర్విధులవలన
సకల రోగనిరోధకశక్తిఁగూర్చి
అభయహస్తంబిడును యోగ మన్నిగతుల.

13. యోగశక్తితోఁగాయంబు బాగుపడును
సకలరోగములునశించు, శాంతికలుగు;
నరములబలహీనతపోవు, బరువుతగ్గు,
మానసికబాధ, తలనొప్పి, మాయమగును.

14. మనసులో చికాకులు పోవు మంత్ర, మిదియు
దైవ మిచ్చువర, మధికపావనంబు
యోగ, మానందసందోహ, మూర్జితంబు
నాత్మవిద్యాస్వరూప, మత్యంతశుభము

15. జీవితమొక పరుగుపందెమీవిశాల
మగు ప్రపంచమే క్రీడలప్రాంగణంబు
ఓపికగలవారలె గెలుపొందఁగలరు
పడుచు,లేచుచు,సాగుచో ప్రగతిఁగాంచు
యోగమన్నిట విజయంబునొసఁగుచుండు.

16. యౌవనంబు తరుగదు కాయంబునందు,
ముసలితనము కనబడదు ముఖమునందు,
ధ్యానయోగ సాధనల నుత్సాహమెసఁగు,
కాలము గణనకున్ రాదు; గ్లాని లేదు;

17. ధనము, ధాన్యమ్ము, సొమ్ములుదాచినటుల,
రోగముల దాచుకొనరు నిరూఢమతులు,
తనరు యోగ మారోగ్య సాధనముగాఁగ
బాధల విముక్తు లగుదురు భద్రగతుల.

18. అజ్ఞుఁడు,తననీడ నెవ్వరో యనుచుఁదలఁచి
భయముతో నేడ్చు, నంతటబర్వులెత్తు;
సంశయ గ్రస్తుడైన కుజనుఁడు కాడు
ధీరుఁడౌ సాధకుఁడు; నివృత్తిఁగను భ్రమల.

19. తన్ను దానుద్ధరింపఁగ తానెకర్త
పతన మందగ కారణంబతఁడెయగును
వ్యసనములకుబానిసయైనబ్రతుకు వ్యర్థ
మెందు యోగాభ్యసన మభివృద్ధిపథము.

20. ఆప్తజనము లున్న, స్థిరచరాస్తులున్న
నెవరి ఆరోగ్యమదివారికేసుఖంబు.
సానుభూతిపరులెకాని,స్వానుభవము
పంచుకొనువారు లేరీప్రపంచమందు.

21. కలుషితంబైన ఆహారములు ప్రమాద
ములకు హేతువై రోగముల్ కలుగుఁజేయు
యోగసాధనమునదోష ముపశమించు;
భీమునకు జీర్ణమైపోదెవిషముకూడ?

22. అదుపుతప్పు శరీరముల్ కుదుటపడును,
రక్తమంతటఁబ్రసరించు,శక్తికలుగు
సంతత,మపానవాయుదోషంబడంగు
శాంతచిత్తమేర్పడు యోగసాధనమున.

111. ముడ్డి నోరు మూసుకొనుట ముక్తి మార్గ
మగుట నది యుపదేశించి రవసరమున
యూపిరిబిగబట్టుటె యోగ, ముత్తమ గతి
తిట్టు కూడ దీవెన,భారతీయులమతి;

112. వచ్చిపోయెడువారి నివాసభూమి
ఇందుస్థిరముగానుండు వారెవరులేరు;
ఎవరితోనెట్టిసంబంధమెన్నినాళ్ళొ,
తెలియనెవ్వరికగు?జితేంద్రియులు నిత్య
యోగులకెదను వైరాగ్యమొదవుభువిని

113. యోగులిది యెముకలగూడుగాఁగ తెలిసి,
దేహమున మోహమునుబాసి సోఽహమనుచు,
కర్మమును బ్రహ్మమునువీడకభజియింతు
రాత్మధర్మమ్ముఁబాటించు చన్ని గతుల;

114. మోహజనకమౌవస్తుసమూహమందు
గుణముకంటెదోషమెపరిగణనసేయ,
రాగమునశించు,నభ్యాసయోగసిద్ధి;
జ్ఞానవైరాగ్యములొదవు, సజ్జనులకు
సాధకులకు,కర్మములఁగౌశలము కలుగు

115. ధ్యాన మొనరించు ఘనులకు, జ్ఞానమొదవు,
లోకహితకాంక్షులై జ్ఞానులు కరుణింతు
రార్ద్ర హృదయు,లాగురువులనాశ్రయింప,
జనన మరణాదిసంసారచక్రమాగు
ముక్తిమార్గదర్శకులాప్రబుద్ధమతులు,
భారతీయఋషివరులు ప్రకటయశులు.

105. దేహము, నవరంధ్రములతోఁదీర్చిదిద్ది
ప్రాణపంచకము నమర్చి,పదిలపరచి
తోలుబొమ్మలాడించి,సంతోషపడుచు
సృష్టికర్త విచిత్రము చేయుచుండు.

106. ఆసనములఁబ్రయోజన మనుట కేమి?
చేసుకొన్నవారికొదవు,చేసుకొన్న
కర్మఫలమనఁగ వినమె?,కనమె జగతి,
పుణ్యపాపములవలెనె,పొడమునిందు

107. త్యాగనిరతి,సేవాభావమడర యోగ
సాధకుల కలవడు నాత్మశోధనంబు.
ఏది'నేను'గానుండె, నిందేది 'నాది'?
విశ్వచైతన్యశక్తికి భిన్నమగుచు.

108. కోరికలెదుఃఖతతులకు కారణంబు
చిత్తమును నిరోధింప నిశ్చింతుఁడగుచు
నాత్మసంతృప్తి నానంద మనుభవించు;
యోగ మావిషయమునఁబ్రయోజనమిడు.

109. చిత్తవృత్తినిరోధింప,శీఘ్ర గతిని
బుద్ధివికసించునెందు నపూర్వమగును.
కోరికలుజయింపఁబడుచు క్రోధ,లోభ,
మోహ,మద,మత్సరములు విముక్తమగును.

110. అతివిచిత్రమీప్రకృతి మాయావృతంబు
ప్రబలమోహసంకలితమై బంధనమగు
మాయతొలగిన "జగముబ్రహ్మమయ"మౌను
యోగులకునదియనుభవయోగ్యమగును

23. ఆత్మ నిగ్రహహంబుఁగఱపునట్టివిద్య
యోగ,ముత్తమవ్యక్తిత్వ మొదవఁజేయు.
యమనియమములాసనములు నాచరింప,
విజయపథమునఁబయనించు, వృద్ధిఁగాంచు,
వార లేరంగమందున్న భంగపడరు.

24. వసతి గృహము దేహం,బిందుబ్రతుకుకొఱకు
శుభ్రపరచుకొనవలయుసుందరముగ;
షట్క్రియలుసాధనంబులు, శాస్త్రవిధులు,
పరమమగుసుఖశాంతులువర్ధిలంగ.

25. నిర్భయంబుగ జీవింప నిర్ణయించి,
ఉన్నతంబగు లక్ష్యంబు నెన్నుకొనుచు,
ముందునకుసాగు సన్మార్గమున్గనంగ
నుపకరించు యోగం బమృతోత్సవంబు.

26. ఆత్మవిశ్వాసమునుబెంచు,నలుకుఁదీర్చు,
సకలరోగనిరోధకశక్తిఁగూర్చు;
యోగవిద్యాధ్యనదీక్ష(గోష్ఠి) సాగఁజేయఁ;
గూర్మి,దేశవిదేశముల్ కోరునిపుడు.

27. మతముకాదిది, సర్వసమ్మతము కాని,
దేశకాలాదికములకతీతమగుచు,
శాంతి సౌఖ్యంబు లిడు ప్రశస్తమగు నౌష
ధంబు, యోగ విద్యం,బ్రపంచంబుఁబొగడు.

28. సృష్టియెల్లదైవమనెడిదృష్టికలుగు,
గెలుపునోటమి, సమముగాతలఁచుచుండు
నీవు, నేనను భేదంబు నెఱప నట్టి
'యోగ'విద్య, యందఱకుపయోగపడును;

29. పరులపైనెప్పుడాధారపడు నరుండు
జగతి కుపకారమొనరింపఁజాలకున్నఁ,
దననుతానుద్ధరించుకొన నసమర్థుఁ
డగును, యోగ మెనయని,నా,డలసుఁడగుచు;

30. ప్రాణములుప్రీతి యందఱ, కట్టిప్రాణ
సముదయంబిటనివసించుసదమలగృహ,
మీశరీరంబె;యారోగ్యమెనయుకొఱకు
యోగమాచరింపనివాఁడయోగ్యుడగును

31. గాలి,నీరునాహారంబుకలుషితంబు
లాశ, లాశయములమధ్యనంతరములు,
మానసికవత్తిడులను రుగ్మతలుకలుగు;
యోగ, మౌషధంబౌనన్నిరోగములకు.

32. అనవసర విషయముల కాయాసపడుట
అవసరములకు నీరస మలము కొనుట
సహజ మీలోకమునకు;విచారముడిగి
యోగ,మాచరించినఁగడునుపకరించు.

33. జీవితము సుఖమయముగాఁజేయు యోగ
మందఱకు నుపాదేయమై యలరుటెఱిఁగి
ఆయు రారోగ్య భోగ భాగ్యంబు లెసఁగ
శుభములన్ బడయు జగము, లుభయ గతుల.
(ఆరోగ్యంగా ఉన్నవారు, ఇక్కడ శుభకర్మములను
చేయగలుగుతారు. ఆ పుణ్యఫలంతో, పరలోక
సుఖములనుభవించగలవారవుతారు.)

99. సాధకులకు యోగాసనాల్ శక్తి నించు,
మంచి ఆలోచనల్పెంచు మానవత్వ
విలువలు ఘటించు, ధైర్యంబు విస్తరించు,
శ్రమఁదొలంచు, కల్గించు కర్తవ్య నిష్ఠ

100. మనసు, మాట,శరీరములును వడంకు,
త్రికరణములు కలుషితమై వికలమగును,
అతిశయించిన కోప మనర్థ, మట్టి
క్రోధ మధిగమింపఁగ యోగ,సాధనమగు.

101. మాటలకు చేతలకు మధ్య, మసలు,దూర
మధికమెందు, లోకవ్యవహారమందు;
వాఙ్మనఃక్రియలకు సమన్వయముఁగూర్చి,
సాధకులకు యోగమొసంగు సత్యనిష్ఠ.

X ఆధ్యాత్మికత :

102. ఎంతచదివిన, విజ్ఞానమెంతఁగనిన
నెంతసంపదపొందిన,నేమితినిన,
జీవితంబునఁగీర్తినార్జించు కొనుచు
నెట్టి పదవినధిష్ఠించిఎట్టులున్న
లోకముననెంతటిప్రసిద్ధివీకఁగొనిన
బుద్ధినంతర్ముఖత్వంబు పొందకున్న
మోహమెడలదుజీవికి ముక్తికలుగ,
దట్టి సంస్థితినిచ్చు యోగామృతంబు.

103. ఆత్మ,యనప్రాణ,మది పరమాత్మతోడఁ
జేర్చుటయె,యోగ,మానంద సిద్ధి ఫలము.
పరిమితంబైనవ్యక్తి, అపరిమితమగు
విశ్వశక్తితోఁజేరి వివేకమెనయు.

104. సహజము,లనురాగంబు,ద్వేషంబు మదికి,
నవియెసంసారబంధంబు లగుటఁదెలిసి
జ్ఞానమార్గావలంబనమైనయోగ
మనుసరించిన జీవులకార్తి తొలగు.

93. అన్ని విధముల జగములనాదుకొనెడు
మిత్రునుపకారముఁదలంపమేలుగలుగు;
సౌరశక్తివిశేషంబుఁజూరఁగొనుచు
బుధులుసూర్యనమస్కారములుఘటింప
నతనికి కృతజ్ఞతలు చెప్పినట్టులగును.

94. కాంతికిరణముల్ప్రసరించికళలునించి
సూర్యుఁడెల్లలోకములకుశోభఁగూర్చు
సృజనపోషణసంహారశీలురైన
ఆత్రిమూర్తులకును మూల, మాత్మశక్తి.

95. సస్యములవృద్ధిచేయు,నుత్సాహమొసఁగు
వెలుగులనుగూర్చు సంకటములనుదీర్చు
భయములనుబారఁద్రోలుచు జయమునిచ్చు
సౌరశక్తియనంతంబు,సౌఖ్యదంబు.

96. అతనిరాకతో ప్రారంభమగును దినము
నతనిగనకున్న దుర్దినమనిరిపెద్ద
లతని వలన సకలజీవతతియుబ్రతుకు
జగతికతడెప్రాణంబు, నైశ్వర్యమతడె.

97. కష్టములఁజూచి పెద్దలుకరుణతోడ
తూర్పుతిరిగిదండము పెట్టుతొలఁగు ననిరి
"సూర్యుని నమస్కరించిన శుభముకలుగు"
ననెడు మహితార్థమందిమిడ్చిన ఘనులయి;

IX త్రికరణ శుద్ధి :

98. మనసు నిగ్రహింపగ యోగ మార్గమొకటి
శ్రద్ధతోచేసినపనులు సిద్ధి గాంచు.
విజయములభించు నిత్యవివేకమతికి,
సాధకులకిల సకలంబు సంగతంబు

34. ఒడిదుడుకులమధ్య బ్రతుకు గడుపుకొనెడు
ఈప్రపంచమునకు యోగమే శరణము,
సుఖము,దుఃఖమ్ము సమముగాఁజూడఁగలుగు
పరిణతి నొసంగు నిత్య మభ్యాసమునను.

35. ఇళ్ళువాకిళు లూడ్చి పోగెత్తిపోసి
పరిసరంబులు పరిశుభ్రపరచుకొనిన
మలినములుతొలఁగును, హాయికలుగు, నటులె
దేహమున నవయవములు దీప్తిఁదనర
సూత్రనేతియు,గజకర్ణి సుఖము నిచ్చు

36. చెడిన ఆరోగ్యమును బాగుచేయు కంటె
ముందుగా ననారోగ్యంబు పొందనట్టి
యత్నమొనరించుటయె న్యాయ్యమగును; తలఁప,
వ్యాధులకు యోగమారోగ్య సాధనంబు;

37. తోచినటులఁ బ్రేలుట పిచ్చి; దోసమొసఁగు;
ప్రతిభ కలిగి, పలికిన, సౌరభము లొలుకు;
సరస సాహిత్య సంపద సాధ్యపడును।
క్రమము, క్రమశిక్షణంబు యోగమునఁ గల్గు,
బద్ధకముతో,తొలఁగుమలబద్ధకమును;

III ఆసనములు :

38. వంటకము మరునాటికి పాసిపోవు
నటుల, జీర్ణముకానిఆహారమె,విష,
మరుగుఁదలఁబెంచు మిగుల వజ్రాసనంబు
నుదరమున దోషములడంగు యోగమందు.

39. రక్తశుద్ధియు,నవయవశక్తిఁగూర్చు
సంధిబంధన మెడలంగసాయపడును
జీవనము,సుఖమయముగాఁజేయు,సుప్త
పవనముక్తాసనం బపూర్వఫలములిడు.

40. ఆసనంబులుకలవెన్నొ,అన్నితెలియ
నందరకునలవి యగునె?ముందుముందు
గురుముఖంబున నవినేర్చుకొన్నమేలు,
కరుణకునిలయులుధరణిగురువులరయ.

41. వజ్రము,నవత్నములలోవాసికెక్కు
నటులె,ఆసనములను వజ్రాసనంబు,
అరుగుదలయునారోగ్యంబునలరఁజేయు,
కాళ్ళుముడిచికూర్చుండిమోకాళ్ళపైన
చేతులుంచి ఏకాగ్రమౌచిత్తమెనయ,
వెన్నెముకనిటారుగ నిలఁబెట్టవలయు;
సకలజీవులన్ నరులకేసాధ్య,మదియు,
నాత్మయోగంబుసిద్ధింపననువుపడును;

42. అవయవముల కదలికల ననుసరించి
ఊపిరిఁబిగపట్టివిడుచుచుండుటెల్ల
పరమయోగసాధనలోనిభాగమగుట
నవియె యోగాసనములగు ననిరి ఋషులు.

43. బుద్ధి జాడ్యంబు తొలగించు, సిద్ధిఁగూర్చు,
జన్మ లెడలెడు నాత్మవిజ్ఞాన మిచ్చు
చిరము నిద్రాణమై యున్న జీవశక్తి
మేలుకొలుపు యోగాసనాల్ మేలుఁగూర్చు

87. ఆత్మ విద్యావిలాసంబు నందఁజేయు
గురువు లవ్యాజకారుణ్య సురతరువులు,
వారి, నాశ్రయించినవారి, వాంఛితంబు
లెల్ల సమకూరు,నానంద ముల్లసిల్లు.

88. యోగనిద్ర బూనెడు హరి,యుత్తమగతి
మనల, కుపదేశ మొనరించు,మమత తోడ;
దేహమునకన్న భిన్నమౌ దేహియనుచు
విశ్వరూపుడైనను తాను వేరగుటను.

89. యోగవిజ్ఞాన కేంద్రంబు లొనరఁ గూర్చి
శిష్యులకు విద్య బోధించు చిన్మయులగు
గురువులకు నమస్సుమనస్సులిరవుకొనఁగ,
భక్తి రచియింతు మాలికా పంక్తి నెపుడు;

VII ప్రకృతి సౌందర్యము :

90. పెందలకడనే నిదురించి, పెందలకడ
నిద్రలేచిన జనులకు భద్రమగును;
సూర్యుఁడుదయింపక మునుపు, సురుచిరంబు
సుందరంబునగు ప్రకృతిఁ జూడనగును

91. శ్రావ్యమగును, పక్షుల కలరవములప్పు
డాయురారోగ్యముల్ ప్రాణవాయువొసఁగు;
శాంతమౌ ప్రకృతినిఁగన, శ్రమలకోర్చి
ఉత్తమము లేవ, బ్రాహ్మీ ముహూర్తమందు;

VIII సూర్య భగవానుడు :

92. భాస్కరునిమ్రొక్కి వేడినభద్రమెసఁగు
లోకబాంధవునిగొలువశోకముడుగు
అనిశమారోగ్యభాగ్యంబులమరుచుండు
సకలజీవకోటితనియు, సౌఖ్యమెనయు.

81. గుర్తుజెప్పువాడెందు సద్గురు,డతండు
చెప్పునది చేయువాడెసచ్ఛిష్యుడగును;
కష్టములకోర్చిహనుమభాస్కరునివద్ద,
విద్యలనునేర్చి,యోగప్రవీణుడయ్యె

82. కూర్చు, రక్షించు పరమమున్ జేర్చు దైవ,
మతని,ప్రతిరూపమగు గురు,డవనిలోన
జ్ఞాన దృష్టి, తానును బ్రహ్మమైనవిధము
స్వానుభవముతోజెప్పువిశ్వాస మెనయ
(గురువు, అహం బ్రహ్మాస్మి అన్న భావనను తెలుసుకొనే జ్ఞానాన్ని ప్రసాదిస్తాడు.)

83. భ్రమలు తొలగించి, జీవధర్మములఁ దెలిపి,
*ముందు వెనుక లాలోచించు బుద్ధి నిచ్చి
జ్ఞానసముపార్జనాసక్తి కలుగుఁజేసి,
ఉద్ధరించు గురులఁ జేరు యోగ మరుదు.
*(పూర్వజన్మము, పరజన్మము)

84. కష్టములనేకము లవని కలుగుచుండు
గమ్యమెఱుగని జీవన కడలిలోన
దిక్కు తెలియని దీనులు తీరమెనయ
తరణి, గురుపాదుకలె సదాధార మగును

85. ఆశలు నెఱవేరగ హర్ష మందుకు,కృషి,
ఆత్మవిశ్వాసముఁగలుగు టవసరంబు
యోగ మారెంటిసాధించు నున్నతముగ.
సద్గురువులు లభింపఁగ సంబరంబు.

86. ఎందఱెందరు గురువులీయిలనులేరు,
శిష్యవిత్తాపహారులైచెఱచువారు,
ఆత్మవిద్యబోధించునయ్యతఁడొకండె
శిష్యహృత్తాపహారియై చెలగువాడు.

44. గొంతు కూర్చుండటరయంగ కుక్కుటాస
నంబనగఁబ్రసిద్ధి: విరోచనంబువేళ
పొత్తికడుపుపై మెల్లగా వత్తిడినిడ
సులభము మలవిసర్జన, 'సుఖముగలుగు'
తినుటకున్న ప్రాధాన్యంబు దీనికుండు.
వైద్యులు,మలదోషమె రోగ వర్గమనిరి;

45. కాళ్ళు,చేతులు,చెవి,ముక్కు,కళ్ళు, పొట్ట,
మొదలుగానన్ని అవయవములకు తగిన
సాధన విధులు గురువుల సన్నిధిఁగని
చేయఁగఁ బరిపూర్ణఫలము సిద్ధ మగును

46. పంకజాసన ముఖ్యదైవంబులందు
కనుగొనంగ నాసనశుద్ధి కలుగుచుండు,
వార,లనిశ,మంతర్దృష్టివరలుచుందు.
రాత్మదర్శించి, యానందమనుభవించి.

47. పడక కుదరదు, నిద్రయుపట్టదెపుడు,
నిలబడుటకు,గూర్చుండుట కలమటపడు,
నడుమునొప్పితోఁగనబడు నరక మెపుడు;
తొలఁగునది భుజంగాసన మలవడంగ.

48. వెల్లకిలఁబరుండి శరీరమెల్లమఱచి,
శ్వాసపైననె తనదైన ధ్యాసనిలిపి
దేహమున నున్న చైతన్యదీపమునకు
మూలమును గమనించుచో బోధపడును
'యోగనిద్ర' ముఖ్యమను గురూక్తి యెదను;
ఏస్పృహయులేకుని, కిది శవాసనమగు,
పడిన శ్రమ మటుమాయమై, యడరు సుఖము.

49. అన్నివయసుల వారును, కొన్ని, కొన్ని
ఆసనములు చేయ ఫలిత మమరు నెపుడు;
మన శరీరముల్, స్వాధీన మెనయ, యోగ
మార్గమె గతి; ప్రాణాయామ మహిమ మసదె?

50. ఎడమమోకాలుపై కుడితొడనుచేర్చి
రెండుమోకాళ్ళు సమముగానుండఁగూర్చి
నడుముమెడ, తల,నిలువుగా నడరఁజేసి
వీపుపైకుడి చేయినివెనుకబెట్టి
క్రిందనెడమచేయినినిల్పియందు కొనుచు
గాలి బీల్చుచువిడుచుచు క్రమముగాను
ముందునకువంగి మోకాలు ముద్దుగొనగ
గోముఖాసనమనఁజెల్లు, గుణములొసఁగు;

51. మునులు తలక్రిందలుగ తపంబొనరిచి, రది
ఆయురారోగ్యములిడుశీర్షాసనంబు
మనము నేకాగ్రపరచు,తామసమునణచు,
దేహదారుఢ్యమున్ బెంచు,స్థిరతగూర్చు,
నాత్మ విశ్వాసమొసఁగు యోగానుభవము.

52. నేలఁజొచ్చు,నింగికెగయు,గాలినాపు
నీరుఁబ్రవహింపగాఁజేయు,నిప్పునణచు
ప్రకృతియెల్లస్వాధీనమైపరగునెపుడు
యోగులకునసాధ్యమనుటెందుండఁబోదు.

53. యోగసాధకులకు నుపయోగపడెడు
మెత్తనిదగు దుప్పటిని భూమిపయి పరచి
ఆసనములు,ధ్యానము చేయగా సముచిత
మదియు సమతలముగనున్న నధికఫలము.

75. తనకుఁగల జ్ఞానసంపద దానమొసఁగు
గురువు,శిష్యునివిజయంబె కోరుకొనును,
శిలను శిల్పంబుగాఁదీర్చుశిల్పియతఁడు,
చిరతపఃపూర్ణుఁడగు సిద్ధపురుషుఁడతఁడు

76. జన్మనిచ్చు వారు జననీజనకు లరయ
జ్ఞానజన్మనిచ్చుమనీషిసద్గురుండు,
క్షరము భౌతికకాయంబు ధరణియందు,
అక్షరము జ్ఞాన మందఱ కభయమొసగు

77. అతనిబూజింపలోకంబులన్నితనియు,
నతడుభుజియింపభూతంబులన్నియు తిను
వాడెసద్గురు దేవుండు వాసుదేవుఁ
డతడెఅంతట నన్నిటనలరుచుండు

78. హరుడుకోపింపరక్షించుగురుడుమనల.
గురుడెకోపింపరక్షింపతరమెఏరి,
కల, బలిని గురుశాపమేఅధముఁజేసె
గురునను గ్రహమెబలము,పరమసుఖము.

79. విద్యయన నర్థ మధ్యాత్మవిద్య,జ్ఞాన
యోగదర్శనమందు టభ్యుదయమగును
ఐహికాముష్మికఫలము లమరజేయ
సిద్ధహస్తులు గురువులు,శ్రేష్ఠమతులు

80. కృష్ణుఁ డర్జుననిగురువై గీతఁజెప్పె
వేద, వేదాంతసారమైవెలుగుచుండ
రాగమును,ద్వేషమునులేనియోగ మొసఁగె
తానుయోగేశ్వరుఁడను సత్యంబుతెలుప.

VI శిక్షణ – గురు, శిష్యుల సంబంధము :

70. "సాధకుఁడనేను,తెలిసిన సంగతులను
చక్కగనొనర్చి,తెలియనిశాస్త్రవిధులు,
గురువులసమక్షమున నేర్చుకొనఁదలంతు,
నిత్య విద్యార్థినైయుందు, సత్యమెఱుఁగ."
సాధకులకిదెసంకల్పమౌ, ధరిత్రి.

71. భగవదవతారపురుషులు,భవ్యమతులు,
రామకృష్ణాదులందఱు,శ్రమలకోర్చి
గురుకులక్లిష్టులై విద్య లరయగల్గి
రదియె, ఆదర్శమగు యోగమభ్యసింప.

72. కరమునన్ జ్ఞానముద్ర, ముఖంబునందు
మౌనముద్ర, యోగంబున ధ్యానముద్రఁ
దాల్చు దక్షిణామూర్తి,ఉత్తమగురుండు
మేధ కూర్పనదియవశ్య సాధనమని
యోగవిద్యావసరము సంయోజపరచె

73. రాముధ్యానించి, హృదయాంతరంగమందు
సుప్రతిష్ఠితుఁగావించు నప్రమేయు
నాంజనేయునిభావింప నాత్మఁదోచు
"జీవులకు,యోగమె వరము", సిద్ధులెనయ;

74. జ్ఞాన దీపంబు వెలిగింపఁబూను,గురుల
దయకుఁబాత్రులై తత్ప్రబోధంబుఁబడసి,
యోగసూత్రములుఘటింపనుజ్వలమగు;
చీకటి తొలంగ,వెలుగులు సిద్ధ మగును.

IV ప్రాణాయామములు :

54. కడుపులో జఠరాగ్నిపెల్లడరఁజేసి
జీర్ణశక్తిఁబెంచి, బలముఁజేకుఱంగ
భస్త్రికాయోగ ముపయోగపడును,తలను
నాడు లెల్లచైతన్యవంతముగఁజేయు.

55. గాలి,ఊపిరితిత్తులన్ జాలఁబీల్చి
పూర్తిగావిడుచుటచేతపొట్టతగ్గ
నరములబలముచేకూరు,నలతతొలగు
భస్త్రిక యనుప్రాణాయామపద్ధతిఇది.

56. జలుబు,నాయాసముఁదొలంగు,శ్వాసకోశ
మందుదోషములునశించు, నాయువెసఁగు
కనులు,ముక్కు,చెవులుశుద్ధితనరుచుండు
నల'కపాలభాతి'జలుప,ఫలములెన్నొ

57. యోగమందు,ప్రాణాయామ మొకవిశేష,
మూపి రుండువరకుచేయుచుండవలయు;
బ్రతుకు లూపిరితోడ సంబద్ధ మగుట,
నభ్యుదయ సాధకము యోగమరయఁబ్రజకు.

58. ఒక్కముక్కు బంధించి వేరొకటఁబీల్చి
రెండు బంధించి తగునూపిరి బిగపట్టి
తొలుతమూసిన ముక్కుతో వెలువరింప
ప్రముఖమైన ప్రాణాయామపద్ధతి యగు
నాడులనదిశోధించు ననవరతంబు

59. గాలిఁబీల్చిన నది పూరకం బటంచు,
గాలి విడిచిన నది రేచకం బటంచు
గాలి నిలిపిన నది కుంభకం బటంచు
శ్వాసలకు యోగపరిభాష శాస్త్రమందు

60. ఊపిరినిఁ బీల్చి, విడచుచు, నుగ్గబట్టు
టాసనమ్ములం, దెంతెంత యవసరమ్మొ
గురు ముఖంబున నేర్చుట పరమ సుఖము;
బుద్ధిమంతుల కొదవు సంపూర్ణ ఫలము;

61. ఎప్పుడోపుట్టి, గిట్టుటింకెప్పుడనెడు
జాతకము వ్రాయు నాబ్రహ్మ భూతతతికి
శ్వాసలేప్రాణ మగుట యోగాసనముల,
వృద్ధిఁగాంచు,ప్రాణాయామ పద్ధతులను;

62. దేహమందూపిరుండంగ దేహధారి
ఎట్టియాటలాడినఁజెల్లునెట్టులైన,
మహిత యోగామృతంబానుమనుజతతికి
బ్రహ్మ 'దీర్ఘాయురస్తు'ని స్వస్తిపలుకు;

63. ఆకసమునందుపొలుచు సహస్కరుండె,
హంసయై హృదయాకాసమందు తనరు:
లోకములు రవికిరణముల్ సోకి పొదలు,
దేహ మాతేజమున్ దాల్చి దీప్తమగును
(హంస = ఉచ్ఛ్వాస, నిశ్వాసములు.)

64. నాడులన్నింటి శోధింపఁదోడుపడెడు
నుత్తమమగు ప్రాణాయామమొనరఁజేయ
సుప్తచైతన్యమంతటవ్యాప్తమగుచు
నూహలకు రెక్కలేర్పడదోహదపడు
నన్నికళలకు కాణాచియై యెసంగు
సరస సంగీత సాహిత్య ఝురులుదొరలు

V **ఆహార నియమములు :**

65. అన్నము తినునప్పుడునీరమెన్నడేని
త్రాగరాదు;గడియతరువాతను గ్రహించు
జలములౌషధములగుచుశక్తిఁగూర్చు
విష,మగునునీరు భోజనవేళఁద్రావ.

66. కడుపు,కక్కుర్తితోఁగనబడినవెల్ల,
త్రోసి, కుడితితొట్టిగఁజేయదోషమగును
నియమితంబైన ఆహారనిద్రలెపుడు
సాధకులకుమేలొనఁగూర్చు,బాధఁదీర్చు.

67. అన్నముసగముతిని, నీరమందుసగము,
మిగినదిగాలి కొదలిన మేలు. నోటి
రుచులు,పీకలదాక కూరుకొనరాదు.
ఫలితముగ నూపిరాడకబాధపడును.

68. తినిన వెంటనె మరిమరి తినుటతగదు,
మహిత జీర్ణశక్తి తఱచు మందగించు,
అట్టి,జీర్ణముకానిఆహార మదియు,
విషముగామారి,వికటించు,వేదనలిడు.

69. పౌష్టికాహారనియమముపాడియగును.
నానబోసిన పెసలు,శనగలు,వేరు
శనగ,లలచంద,గోధుమల్ తినిన బలము;
పండుఖర్జూరములు,సీమబాదములును
ఆకుకూరలు,పండ్లునాహ్లాదమిడును.
జీవహింసఁజేయుటపాపమౌ,వలదది;

రచయిత :
భాషాప్రవీణ, విద్యాప్రవీణ
డాక్టర్ తూములూరు శ్రీదక్షిణామూర్తి శాస్త్రి M.A. Ph.D

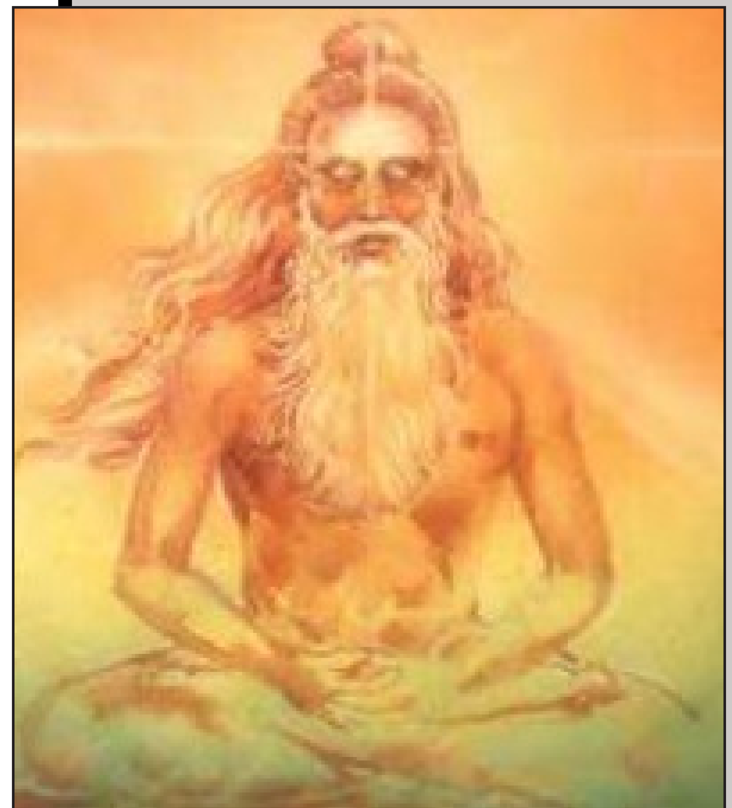
శాస్త్రిగారి ఇతర రచనలు - ప్రచురణలు
ముద్రితములు

1. శ్రీ రామకథామృతము - సమగ్ర సమీక్ష
   ఆంధ్రా యూనివర్సిటీ వారిచే *Ph.D.*
   పొందిన పరిశోధన నిబంధము.
2. రామాయణం-సమాజ దర్పణం 1వ భాగము
3. రామాయణం-సమాజ దర్పణం 2వ భాగము
4. శ్రీరామ వాణి
5. వాల్మీకి వాణి
6. హనుమద్వాణి
7. పావనీ శతకము
8. మహాభారత పారిజాతము (సంకలనము)

శ్రీలలితాసహస్రనామ వివరణము (అముద్రితము)

9. మాటలంటే మాటలా ?
10. మునునూరివారి వంశ చరిత్ర
11. తెలుగు వ్యాకరణము
12. భావదేవశతకము
13. శ్రీ వీరాంజనేయ శతకము
14. శ్రీ సత్యనారాయణ శతకము
15. శ్రీ కపోతేశ్వర శతకము
16. శ్రీ రాజరాజేశ్వరీ శతకము
17. శ్రీవిష్ణు సహస్రనామ స్తోత్రము
    ప్రతిపదార్థసహితము
18. శ్రీ త్రికూటేశ్వర త్రిశతి

యోగవైభవము



యోగ గంగాప్రవాహంబునుద్గమింపఁ
జేసిన పతంజలిమహర్షి, సిద్ధపురుషు,
శిరసువంచి నమస్కరించి, వినుతింతు,
జగమునుద్ధరింపసమర్థుసాధుచరితు;

రచయిత : భాషాప్రవీణ, విద్యాప్రవీణ
డాక్టర్, తూములూరు శ్రీదక్షిణామూర్తిశాస్త్రి
ఎమ్.ఏ., పిహెచ్.డి.

కీ॥శే॥ సూరి రాఘవదీక్షితులుగారు, వారి ప్రియ శిష్యులు
శ్రీ కోట సాంబశివరావుగారు, పొన్నూరు.

❋ భద్రగతి, పరోపకృతి, జీవనము గడుపు
శిష్యులకు విద్య నేర్పిన చిన్మయు,గురు
దేవు, యోగాసనాచార్యుధీరుఁగొలుతు
సూరిరాఘవదీక్షితు, శుభచరిత్రు;

❋ కుడి,ఎడమలకు భేదంబు కూడ తెలియ
లేని వారల, యోగవిజ్ఞానఘనులఁ
జేయు, నోర్పునేర్పుగల విశిష్టు, కోట
సాంబశివరావుగురుదేవు, సంస్తుతింతు

ఇనుపకండరములదేహమినుమడింప
నుక్కునరములదారుఢ్యముండు యువత,
దేశమునభివృద్ధిఁగలుగ దిద్దితీర్చు
నని, నరేంద్రుడు కోరడే యనయ, మది
సాధ్యమౌ యోగమున,ఁబ్రపంచము నుతింప;