

॥ yogāñjalisāram ॥

T. Krishnamacharya

gṛṇu gopālam smāra turagāsyam
bhāja guruvaryam mandamate ।
śuṣke rakte kṣiṇe dehe
nāhi nahi rakṣati kalīyuga śikṣā ॥1॥

pība yogāñjalisāram nityam
viśa yogāsanamamṛtām geham ।
sthāpaya vāyūm prāṇāyāmāt
hr̥daye sudṛḍham sadāyam satatam ॥2॥

rākṣa prathamam cākṣuḥ śrotram
nāsām jihvām tadānūtvām ca ।
hr̥dayām tundam nābhiṁ yonim
tatāstu rakṣet sakālam gātram ॥3॥

māsvapa māsvapa kālye samaye
mā kuru lāpam piśūnaiḥ puruṣaiḥ ।
sāmsmara nityam haṛimabjākṣam
stuhī savitāram suvārṇāvarṇam ॥4॥

dṛṣtvā smṛtvā spṛṣtvā viṣayam
mōham mā kuru manāsi manuṣya ।
jñātvā sarvam bāhyamanityam
niścīnu nityam pṛthagātmānam ॥5॥

jñāte tatve kāste mohah
 citte śuddhe kvabhāvedrogah ।
 bāddhe prāṇe kvavāsti maraṇam
 tasmādyogah śaraṇam bharaṇam ॥6॥

nāḍīgranthiṣu janānam labdhvā
 māṁse koṣe vṛddhim gatvā ।
 sādhiṣu līlāṇaṭānam kṛtvā
 rōgo yogānnāśyati hā hā ॥7॥

nṛtyati yogī hṛdaye dhṛtvā
 sūndaravapuṣam lākṣmīkāntam ।
 jagādādhāram parāmātmānam
 nāndati nāndati nāndatyeva ॥8॥

yēnādhītā śrautī vāṇī
 naivakadācit sukṛtā sandhyā ।
 sā tu vasudhā jīvanabhāgyam
 dhārmam nindati nīndatyeva ॥9॥

rāgo bhogo yōgastyāgaḥ
 cātvaraste puruṣārthā hi ।
 bālastaruṇo vṛddho jīraṇah
 cātvarastān bahūmanyante ॥10॥

ātmikā daihikā mānasa bhedāt
 trividham vihitam yōgābhyasanam ।
 sakālām yacchati vāñchita suphalam
 nahi nahi yogābhyasanam viphalam ॥11॥

āṣṭāṅgākhyam yōgābhyasanam
 muktim bhuktim prādādātyanaghām ।
 yādi guru padavīmanūgatamatha vā
 cittam bhagavatpadāyōrlagnam ॥12॥

tāvā vā mama vā sadānusaraṇāt
 namānānmananāt prasanna cittaḥ ।
 bhagavān vāñcchitamakhilam datvā
 kinte bhūyaḥ priyamiti hasati ॥13॥

kaste bhrātā kṛā vā bhāryā
 kaste mitraḥ kō'yam putraḥ ।
 vitte naṣṭe jīrṇe gātre
 dravānti sarve vidiśo dhikdhik ॥14॥

yāvadvittām tāvad bandhuḥ
 yāvaddānam tāvatkīrtiḥ ।
 vitte lupte bāndhurdūre
 kīrtiḥ kva syātpāśya vicitram ॥15॥

rāgo rogotpāttau bījam
 bhōgo rogaprasāraṇa bījam ।
 yōgo rāgacchedakabījam
 yāhi sudūram rāgātbhogāt ॥16॥

tyajā dhikkāram mātāpitroḥ
 kurū nyākkāram piśūnē manuje ।
 bhajā sātākāram bhāvuka boddhari
 vāsā sādgoṣṭhīvasātau satatam ॥17॥

mā kuru ṛṇamapyālpam heyam
 mā vasa ripuparivāre satatam ।
 māksipa rogajvalāne gātram
 mā vismara māmamaṇam hṛdaye ॥18॥

jñānaratovā kārmaratovā
 bhāktiratovā sārve lokāḥ ।
 sthītvā yoge nāhi nahi labhate
 kāmapi siddham pāśya vicitram ॥19॥

āḍau pāḍau tadānū ca jaṅghe
 pāścādūru nābhim hṛdayam ।
 dhyātvā bāhū sūndaravapuṣam
 sumūkhām lokaya gōkulanātham ॥20॥

nityābhyasanāt niścalabuddhiḥ
 sātātādhyayanāt mēdhāsphūrtiḥ ।
 śuddhāddhyānāt abhīṣṭasiddhiḥ
 śāntata japataḥ svarūpasiddhiḥ ॥21॥

dyūmaṇērudayāt prāgevāsana
 sāndhyāpūjana vidhayaḥ kāryāḥ ।
 yāme yāme prāṇāyāmāt
 daśa daśa kuryāt āyurvṛddhyai ॥22॥

pārimita bhojī sucārita yājī
 dhvāstaśarīraklēśo yogī ।
 sūsthiracitto bhagāvati viṣṇau
 ihaiva labhate śāntim paramām ॥23॥

ādāvāsanapunārāvṛtteḥ
 ādyāvṛtterbhagāvaccaraṇau ।
 gūrūvaracaraṇau praṇāmya paścāt
 samādr̥kprāṇaḥ samārabheta ॥24॥

yāvān dīrghaḥ kaukṣyo vāyuh
 prayāti bāhyam sūkṣmastadanu ।
 tāvānantaḥ praviśati no vā
 mātva manasā samīkuruṣva ॥25॥

vāda vada satyam vacānam madhuram
 lōkaya lokam snēhasupūrṇam ।
 mārjaya doṣān dēhaprabhavān
 ārjaya vidyāvināyādhanāni ॥26॥

āsanakaraṇāttarāsam sarasam
 praṇāyāmāt prabālām prāṇam ।
 dhāraṇasuddham kuru mastiṣkam
 dhyānāt śuddham cittam nityam ॥27॥

kṛtē jñāna mārگاḥ tritē karma mārگا
 dvayam dvāpare suprasastam phalāya ।
 kalaḥ yoga mārگاḥ sadā
 suprasastassubhūktau vimuktau ॥28॥

munirbhukṣva bhojyam sadā deva śeṣam
 mitam sātvikamcārdhakālesupakvam ।
 smaran devanātham kurūṣvārdha pūrṇam
 svakūkṣim tataḥ svacchātōyam pibecca ॥29॥

prāṇā́mā prāṇam prā́thamā́m yoge
 bhā́jāre prāṇam bhāktyā parayā ।
 prāṇā́yāmam kurū tatpaścāt
 dhyā́tvā prāṇavam paṛeśa sadanam ॥30॥

mākuru mākuru yōgastyāgam
 mā mā bhakṣaya tā́masamannam ।
 prāṇam bandhaya niyā́mānnityam
 bhā́ja bhaja bhagavatpā́dadvandvam ॥31॥

bā́ndhaya vāyūm nā́ndaya jīvam
 dhā́raya cittam dahā́re parame ।
 itī́ tīrumala kṛṣṇo yogī
 praḍiśā́ti vācam sā́ndesākhyām ॥32॥