ISSN:3048-5908 Impact Factor: 6.673 (SJIF)

సాహిత్య తరంగిణి

(తెలుగు పరిశోధన పత్రిక)

Indexed in: Google Scholar, Academia, Internet Archives etc.

A Peer-Reviewed Telugu Journal; Volume-3, Issue-1, (Jan/Feb/Mar), 2026

తెలుగువారి పారమార్థిక జానపద గేయాలు – యోగదృష్టి

ఎమ్. జ్యోతి శివ కాళీ కృష్ణ, పరిశోధక విద్యార్థి

పర్యవేక్షకులు :

ఆచార్య ఇరపని మాధవి

తెలుగు మరియు ప్రాచ్య భాషావిభాగం

ఆచార్య నాగార్జున విశ్వవిద్యాలయం

Article Received: 13/01/2026

Article Accepted: 25/02/2026

Published Online: 26/02/2026

DOI:10.53414/Sahithyatharangini.2026.3.1.189

ఉపోద్ఘాతం:

మారుతున్న కాలమాన పరిస్థితుల కారణంగా ప్రపంచదేశాలు తమ మూలాలను గుర్తుచేసుకొని వాటిపై దృష్టి సారించడమే కాకుండా, నేటి ఉరుకుల పరుగుల జీవితంలో మనః శాంతిని సులభంగా పొందే ఆరాటంలో భారతదేశపు మహత్తర సంపదలలో ఒకటైన యోగవిద్యను, యోగాభ్యాసపు సార్వజనీనమైన ప్రయోజనాన్ని గుర్తించి ఆకళింపు చేసుకోవడానికి ప్రయత్నిస్తూ శాంతిని, అహ్లాదాన్ని, ఆరోగ్యాన్ని పొందడమే కాకుండా భారతీయ సనాతన హైందవధర్మాన్ని అనుసరించేలా దారులు పడుతున్నాయి.

ఇంతటి అమృతమయమైన యోగవిద్యను నేటికీ అత్యధికులు గుర్తించక అభ్యసించి ఆచరించడానికి సుముఖులు కావడంలేదు. దీనికి కారణం యోగవిద్య, యోగాభ్యాసాలంటే దుస్సాధ్యమైన విషయాలుగాను, కొరకరాని కొయ్యలని, అందుకు గొప్ప శాస్త్రజ్ఞానం, మహాపాండిత్యం అవసరమనీ, కారణజన్ములు మాత్రమే దీనికి అర్హులని, వారు మాత్రమే అందలి అంతిమ లక్ష్యాన్ని సాధించగలరని, యోగాభ్యాసకులు విరాగులై కుటుంబానికి దూరమైపోయి దేశం పట్టుకుపోతారని, సంసారం, పెళ్లి, పిల్లలు మొదలైనవి లేకుండా చెడిపోయి బ్రహ్మచారిగానో, సన్యాసిగానో అయిపోతారనే రకరకాల అకారణ భయాలు, ఆందోళనలు, అపోహలలో ఉండటం. చాలా మట్టుకు యోగపరమైన విషయ జ్ఞానం అంతా దేవభాషగా పిలువబడే ఒకనాటి శిష్ట, పండిత వ్యవహార భాషైన సంస్కృతంలో రచించబడటం కొంత ఈ అపోహకు మూలం కావచ్చు.

ISSN:3048-5908 Impact Factor: 6.673 (SJIF)

సాహిత్య తరంగిణి

(తెలుగు పరిశోధన పత్రిక)

Indexed in: Google Scholar, Academia, Internet Archives etc.

A Peer-Reviewed Telugu Journal; Volume-3, Issue-1, (Jan/Feb/Mar), 2026

ఈ భావజాలంతోనే పామర జన వ్యవహారంలో సరళసుబోధకంగా యోగసాధకులు, యోగసిద్ధిని బడసిన యోగిపుంగవులు యోగపరమైన రహస్యాంశాలతో ఏర్చికూర్చి కవిత్వీకరించి పాడుకొన్న పాటలను సైతం జానపదులు అర్థం చేసుకొని ఆకళింపు చేసుకోలేకపోతున్నారు. ఇలా యోగదృష్టితో పురుడుపోసుకున్న తెలుగుజాతి పారమార్థిక జానపదగేయాలను కొన్నింటిని పరిశీలించి, అందలి యౌగికాంశాలను విశ్లేషణ ద్వారా తెలియచేయడం ఇందలి ప్రధాన అంశం

యోగం- పరిచయం:

తెలుగువారి జానపద గేయాలలోని యోగాంశాల గురించి చర్చించుకొనేముందు అసలు 'యోగం' అంటే ఏంటో తెలుసుకోవడం అవసరం. 'యోగ' అనేపదం సంస్కృతంలోని 'యుజ్' అనే ధాతువు నుండి ఏర్పడింది. ఈ యుజ్ ధాతువుకు 'ఘఞ్' ప్రత్యయం చేరడం వల్ల 'యోగ' పదం ఆవిర్భవించింది. దీనికి "యుజ్యతే అనేన ఇతి యోగ" అని వ్యుత్పత్తి. అంటే కలయిక లేదా కలుపునది అని అర్థం .

ఈ కలయిక మనస్సుకూ ఆత్మకు మధ్య, జీవాత్మకూ పరమాత్మకు మధ్య జరిగేదై ఉంటుంది. ఈ యోగం భౌతిక దృష్టిలోని యోగక్షేమాలు, జాతకపరమైన, ఆయుర్వేద, సంప్రదాయ వైద్యశాస్త్రపరమైన యోగములకు పూర్తిగా భిన్నమైంది. అసలు యోగరహస్యమంతా ఈ కలయికను గురించి చింతించి, శోధించి, సాధించడంలోనే ఉంది. కాబట్టీ భౌతిక జీవజగత్తుకు సంబంధించిన అర్థం కాకుండా దివ్యమైన ఆధ్యాత్మిక భూమికలకు చెందిన అలౌకిక ఆధ్యాత్మ స్థితిలో సంస్కారాలు, వాసనలు, ఆలోచనా పరంపరాల నుండి చిత్తాన్ని వేరుచేసి, జీవాత్మకు అనుసంధానించి, ఈ జీవాత్మకను పరమాత్మలో లీనంచేసి ఏకంచేయడమే యోగంగా చెప్పబడుతుంది.

శ్రీకృష్ణ పరమాత్మ అర్జునునికి గీతోపదేశం చేస్తూ భగవద్గీత 2వ అధ్యాయంలో 39,45, 49, 50, 53 శ్లోకాలలో యోగమంటే ఏంటో తెలియచేస్తూ, ద్వంద్వాతీత నిష్కామ కర్మ చేయడమనేది జీవుడి కర్మాచరణలోని నిపుణత్వమని, ఈ కౌశలాన్ని సాధించడమే యోగమని చెప్తూ "యోగః కర్మసుకౌశలమ్"(1) అంటాడు. యోగదర్శన కారుడైన పతంజలి మహర్షి "యోగశ్చిత్తవృత్తి నిరోధః"(2) అని సూత్రీకరిస్తూ ప్రమాణం, విపర్యం, వికల్పం, నిద్రా, స్మృతులనే చిత్తవృత్తులను నిరోధించి మనసును శాంతపరచి, సమాధిస్థితిని సాధించడమే యోగం అన్నాడు.

ISSN:3048-5908 Impact Factor: 6.673 (SJIF)

సాహిత్య తరంగిణి
(తెలుగు పరిశోధన పత్రిక)
Indexed in: Google Scholar, Academia, Internet Archives etc.
A Peer-Reviewed Telugu Journal; Volume-3, Issue-1, (Jan/Feb/Mar), 2026

ఈ సాధనా ప్రక్రియలో సాధకుడి అభిరుచి, ఆసక్తిని బట్టీ, స్థాయిని, సంప్రదాయన్ని బట్టీ, జన్మాంతర పుణ్యఫలితాన్ని బట్టీ, మార్గనిర్దేశకులైన గురువుని బట్టీ భక్తియోగం, జ్ఞానయోగం, కర్మయోగం, మంత్రయోగం, ధ్యానయోగం, హఠయోగం, రాజయోగం, క్రియాయోగం, నాద లేక లయయోగం వంటి అనేక మార్గాలు కలవు. వీటిలో భక్తి, జ్ఞాన, కర్మ, హఠ, రాజయోగాలు ప్రధానమైనవిగా కొందరి అభిప్రాయం.

కర్తృత్వాభిమానంతో ఉన్న అభ్యాసం వల్ల ఈ యోగవిద్యలో విభిన్న మార్గాలు కనిపిస్తున్నా, సాధకుడు కర్తృత్వాభిమానం లేని స్థితికి చేరి కుండలిని శక్తిని జాగృతి చేసుకున్న తర్వాత ఈ యోగమార్గాలన్నీ కలిసి ఒకే యోగంగా గుర్తించగలుగుతాడు. దీన్ని వివరిస్తూనే స్వామి శివోంతీర్థులు "సాధనయందు ఏ యోగం ప్రముఖంగా సాగుతూ ఉంటే ఆ యోగంగా పేరుపెట్టడం జరుగుతుంది. అన్ని యోగములయందు ఎంతోకొంత యితర యోగముల పద్ధతులు కలుస్తూనే ఉంటాయి", "ఈ విషయమునందు మరో దృష్టితో చూసేటట్లయితే సాధన ఒకదాని నుండి ఒకటి వేరుగా ఉంటున్నా కర్తృత్వాభిమానంతో సాధకుడు దీనిని సాధన చేయును. అప్పుడు ఇవి ఒకే సాధనయొక్క అంగములుగా వుంటున్నవి. కర్తృత్వాభిమాన రహితంగా మారినచో ఆ యోగముయొక్క పేరు మహాయోగము అగుచున్నది"(3)అని అంటారు.

పారమార్థిక గేయాలు – యోగదృష్టి - విశ్లేషణ :

పారమార్థిక గేయాలంటే పరమార్థంతో గోప్యమైన అంతరార్థాన్ని కలిగి ఉండేవనే విషయం తెలిసిందే. ఇక్కడ ఈ పరమార్థం యౌగికపరమైంది. యోగసాధనలో గురువుకు, తదనుయాయుడైన శిష్యుడు ఇరువురికి సమప్రాధాన్యం. శిష్టుల్లో మాదిరి కాకుండా జానపదుల్లో శాస్త్ర పాండిత్యం కంటే గురువుపై అశేషమైన గురి, ముగ్ధభక్తి, అపారమైన నమ్మకం అమితంగా ఉండటంవల్ల గురువు చెప్పింది వేదంగా భావించి తధ్యానపరాయణులై అతి సులభంగాను, అత్యంత శీఘ్రం గానూ సిద్ధిపొంది గురువుకు తగ్గ శిష్యులనిపించుకుంటూ వారు వినిన, అవగాహన చేసుకున్న, సాధనతో సాధించి అనుభూతి పొందిన విషయాలను అప్రయత్నంగానే కవికట్టి పాటలల్లి సంసార లంపటంలో చిక్కుకుని అల్లాడుతున్న సామాన్య జనానికి లాలనతోనో, హెచ్చరికతోనో బోధగా అందిస్తూ ఆసక్తిని కలిగించి ముందుకు నడిపించే ప్రయత్నం చేస్తారు.

ISSN:3048-5908 Impact Factor: 6.673 (SJIF)

సాహిత్య తరంగిణి

(తెలుగు పరిశోధన పత్రిక)

Indexed in: Google Scholar, Academia, Internet Archives etc.

A Peer-Reviewed Telugu Journal; Volume-3, Issue-1, (Jan/Feb/Mar), 2026

ఈ విధంగా ఆంధ్రదేశమంతటా ఎందరో యోగులు, అవధూతలు, వారి శిష్యులు, ముముక్షవులు సైతం కవికట్టి పాడినపాటలు కోకొల్లలుగా వ్యాపించి ఉండటం అందరికీ సుపరిచితమైన విషయమే. ఈ కోవలోని పోతులూరి వీరబ్రహ్మేంద్ర స్వామి పాటలు తెలియని తెలుగువాడు ఉండడంటే అతిశయోక్తి కాదు. మనసుని అదుపుచేయలేక సంసారిక జీవితంలో నిత్యం ఎదురయ్యే సవాళ్లకు, ఆటుపోట్లకు, కష్టానష్టాలకు మనసు కల్పించే కోరికలే కారణమని గ్రహించి గురువు అనుగ్రహంతో యోగసాధనా చతుష్టయంలో ఒకటైన వైరాగ్య భావనను దృఢపరచుకోవడానికి ప్రయత్నిస్తూ ఉంటాడు.

ఈ క్రమంలో ఇంద్రియాలు మరింత చెలరేగి ఒక్కోసారి మనసు వైరాగ్య భావన నుండి సడలి ప్రాపంచిక విషయాలలో తగులుకుంటూ ఉంటుంది. ఈ గుట్టును అనుభవంతో ప్రబోధిస్తూ వాంఛ యొక్క శక్తిని తెలియచెబుతూ సాధకుడు బహుజాగరూకుడై మెలుగుతూ, అనుక్షణం అప్రమత్తంగా ఉండాలని ప్రబోధించే పాటలు కొనున్నాయి. వాటిలో ఈ పాట ఒకటి.

పల్లవి : చావదురోరీ పాము చప్పిడి దెబ్బలకు చావదురోరీపాము

చరణం 1 : కర్రలు పెట్టి కొట్టినగానీ బడితలు పెట్టి బాదినగానీ

గొడ్డలి పెట్టి నరికినగానీ రంపంపెట్టి కోసినగానీ

చరణం 2: భావించి వైరాగ్య బడితే దెబ్బలు కొట్టినగానీ

రామానామా మంత్రంచేత రహస్యంగా తెగ నరికినగానీ

చరణం3: చూపులోనా చూపుచూసి చూపురూపు ఏకంచేసి

పాపాల మధ్యనవున్నా పారంజ్యోతిని చూసినగానీ'(4)

దేహ మనస్సులో విషయాసక్తులకు కారణమైన కామం ఈ జానపద గేయం లో విషం చిమ్మే భయంకరమైన పాముగా భావించబడింది. సాధారణంగా పాము విష ప్రాణి. తెలిసి దాని దగ్గరకు వెళ్లినా, తెలియక దాని దగ్గరకు వెళ్లిన ప్రాణాల మీదికి రావడం ఖాయం. అలాగే జీవుడిలో వాంఛ అనేది ఉత్తమ గతికి అడ్డుగా నిలిచి బంధ కారణమై పతనానికి దారి తీస్తుంది. ఫ్రాయిడ్ మొదలైన మనో వైజ్ఞానిక శాస్త్రవేత్తలు సైతం స్వప్న సిద్ధాంతం సర్పాన్ని కామానికి సంకేతంగా పేర్కొన్నారు. అయితే కామం అంటే యోగ పరంగా శారీరకమైన కోరికే కాక సమస్త విధములైన

ISSN:3048-5908 Impact Factor: 6.673 (SJIF)
సాహిత్య తరంగిణి
(తెలుగు పరిశోధన పత్రిక)
Indexed in: Google Scholar, Academia, Internet Archives etc.
A Peer-Reviewed Telugu Journal; Volume-3, Issue-1, (Jan/Feb/Mar), 2026

మనోకామనలన్ని కామ్యాలేనని గుర్తుంచుకోవాలి. ఈ విషయ వాంఛ అనే పాము అంత సామాన్యంగా చావదట.

పైపై నియంత్రణలతో దాన్ని అదుపు చేయడం అనే చేవలేని చప్పిడి దెబ్బలు కొట్టినా ప్రయోజనం శూన్యం అవుతుందట. కర్రలు, బడితెలు అంటే సంసారంలో ఎదురయ్యే అనేక కష్టనష్టాలు, సవాళ్లు, ఆటుపోట్లు, బంధుమిత్రుల సంయోగాలు, వియోగాలు మొదలైనవని గ్రహించవచ్చు. జీవితంలో భాగంగా ప్రతి వ్యక్తి కూడా ఎదుర్కొనే ప్రతి సవాలుకు కలిగే అలజడి వల్ల తాత్కాలికంగా ఎంతో కొంత వైరాగ్య భావానికి లోను కావడం సహజం. ఉదాహరణకి బంధుమిత్ర మరణాలవల్ల స్మశాన వైరాగ్యం, ప్రసవ వేదన వల్ల ప్రసూతి వైరాగ్యం,పురాణాది సత్సంగం వల్ల కలిగే పురాణ వైరాగ్యం ఇత్యాదులు. ఇలా ఏర్పడిన వైరాగ్యం, ఆ భావన ఆవరించి ఉన్నంతసేపే అంటే ఆ దెబ్బ తాలూకు బాధ అనుభవంలో ఉన్నంత సేపే ఉండి తర్వాత యథాతథంగా మారిపోతుంది. అంతేకాక ఈ కోరికల కోరనాగు నుండి తప్పించుకోవాలని ప్రయత్నించి, చివరికి దీనికోసం శరీరాన్ని గొడ్డలి పెట్టి ముక్కలు ముక్కలుగా నరుక్కుని, రంపం పెట్టి ఖండ ఖండాలుగా కోసుకొని ప్రాణం వదిలిపెట్టేసినా సరే ఈ పాము చావదట సరి కదా ! వాసనలే పడగలుగా కలిగి విప్పారుకుని మరు జన్మకు వెంటాడుతుంది. కాబట్టి ఇది అంత సామాన్యంగా చావదట.

ఈ కోరికల కాలనాగుకు విషయ భోగాలు ఆహారాలు, వాటిని అనుభవించే ఇంద్రియాలు ఉపకరణాలు. వైరాగ్య భావనను వృద్ధి చేసుకుంటూ తప్పుదారి పడుతున్న పిల్లవాడిని తల్లి బడితెతో దండించి సక్రమమైన మార్గంలో నడిపించినట్లుగా ఇంద్రియాలను, వాటి విషయ భోగాలను తీవ్రమైన వైరాగ్యమనే బడితె దెబ్బలతో దండించి సక్రమమైన మార్గంలో నడిపించాలని చూసినప్పటికీ ప్రయోజనం లేక హృదయం శూన్యం కాదట. దీని గురించే కృష్ణ పరమాత్మ అర్జునుడికి ఉపదేశిస్తూ భగవద్గీత రెండవ అధ్యాయంలో "విషయా వినివర్తనే నిరాహారస్య దేహినః॥ ప్రసవర్జం రసోప్యస్య పరం దృష్ట్వా నివర్తతే ॥" అంటూ "దేహిని ఇంద్రియ భోగముల నుండి నిగ్రహించినను ఇంద్రియార్థముల పట్ల రుచి నిలిచియే యుండును"అని తెలియజేస్తాడు. దీన్ని నిరోధించడాన్నిపతంజలి మహర్షి అష్టాంగ యోగంలో 'ప్రత్యాహారం అని చెప్తారు.

ISSN:3048-5908 Impact Factor: 6.673 (SJIF)
సాహిత్య తరంగిణి
(తెలుగు పరిశోధన పత్రిక)
Indexed in: Google Scholar, Academia, Internet Archives etc.
A Peer-Reviewed Telugu Journal; Volume-3, Issue-1, (Jan/Feb/Mar), 2026

హృదయం ఇలా శూన్యం కానప్పటికి పట్టు వదలకుండా సద్గురువును ఆశ్రయించి తారక రామనామ బ్రహ్మోపదేశాన్ని పొంది, ఈ మంత్రాయుధానికి రహస్యమైన జపసాధన ద్వారా పదును పెట్టి, తద్వారా కోరికను ఛేధించి జయించాలని చూసినా కోరికల పాము నశించదట.మరి దీన్ని నాశనం చేయడం ఎలా? దీని నుండి విముక్తి లభించేది ఎప్పుడు? అంటే చివరి చరణంలో అదెలాగో చక్కగా చిత్రించబడింది. సంసారంలో భాగంగా మనిషి తన నిత్య నైమిత్తిక కర్మలను యథాతథంగా కొనసాగిస్తూ, ఫలితాలను ఆశించక దినదినం వైరాగ్య భావాన్ని వృద్ధి చేసుకుంటూ, భగవదనుగ్రహం కోసం సద్గురువు దగ్గర బ్రహ్మోపదేశాన్ని పొంది దీక్షగా రహస్యంగా సాధన చేస్తూ ముందుకు సాగుతాడు. ఈశ్వరానుగ్రహం కోసమే ఈ మంత్ర జపం.

దీన్ని తెలుపుతూనే పతంజలి మహర్షి "ఈశ్వర ప్రణిధానాద్వా"(5) అని ఈశ్వరుడికి ప్రణవం వాచకమని, దాన్ని జపించడం వల్ల ఈశ్వరుడి అనుగ్రహం కలిగి సమాధి స్థితి లభిస్తుందని అంటాడు. ఇక్కడ ప్రణవం మాత్రమే కాకుండా మంత్ర శాస్త్రంలో చెప్పబడిన సప్తకోటి మహా మంత్రాలన్నీ తీసుకోవాలి. మంత్రవేత్తలు మంత్రాలకి, ఆయా దేవతలకు, గురువుకు అభేదం చెబుతారు. ఇలా సాధకుడు అభ్యాస పూర్వకంగా కొంత ప్రగతిని సాధించాక మనసుపై కొంత అధికారాన్ని సాధిస్తాడు. అప్పటికి ధ్యానయోగంలోకి ప్రవేశించి ధ్యానగామి అవుతాడు. అలా ధ్యానంలో భాగంగా దేహ అంతర్దృష్టితో భ్రూమధ్యం మొదలైన స్థానాల్లో చూపు నిలిపి, చూసేచూపును, తద్వారా చూడబడే రూపాన్ని రెంటిని ఏకంచేసి అఖండ కళలతో వెలిగే సాక్షాత్ పరబ్రహ్మమైన ఆత్మ జ్యోతిని కాంచుతాడు. ఇక్కడ అంతర్లీనంగా హఠ, రాజయోగాలలోని భూచర్యాది ముద్రల ప్రస్తావన కలదు.

మిక్కిలి శ్రమకోర్చి పట్టు వదలకుండా ఇలా ఈ ఆత్మజ్యోతిని దర్శిస్తేకానీ ఈ కోరికల పాము చావదట. దీన్ని తెలుపుతూనే "పాపాల మధ్యన ఉన్న పారంజ్యోతిని చూసిన గానీ" అని ప్రయోగింపబడింది. దీనిలోని పాపాల శబ్దానికి పాపకర్మల అనే అర్థాన్ని తీసుకోకూడదు. ఇది పాపల అంటే కనుపాపల మధ్యన అనే అర్థంలో ప్రయోగించబడింది. ఈ పాటలో కనిపించే విచిత్రం ఏంటంటే! ఒకపక్క గురువు శిష్యుడిని జాగరూకుడై ఉండమని హెచ్చరిస్తున్నట్టూ కనిపిస్తుంది. మరోపక్క పక్కదారి పట్టి ఆత్మోద్ధరణకై ఏమాత్రం ఆశ లేకుండా వాంఛల వలయంలో చిక్కి నేను, నాది అనే మోహంలో పడి సంసారంలో కొట్టుమిట్టాడుతున్న ప్రజలను

చూసి,సాధకుడు లేదా అనుభవజ్ఞుడు అయిన గురువు "ఈ సగటు మనిషి అనుభవిస్తున్న సుఖాలకు కానీ దుఃఖాలకు గానీ కోరికే కారణం కదా! ఆహా! కోరిక ఎంత బలమైంది" అనుకుంటూ కవి కట్టి పై పాటను అల్లినట్టూ కనిపిస్తుంది. ఇంకోపక్క ముముక్షువే సాధనా క్రమంలో ఎదురయ్యే ప్రాపంచిక సంబంధమైన ఆటంకాలను, మనసులో తద్వారా కలిగే వికారాలను చూసి తన అనుభవాన్ని నెమరు వేసుకుంటున్నట్టు కూడా ఉంటుంది. మొత్తం మీద ఈ పాటలో కర్మ, హఠ, రాజ, భక్తి, మంత్ర, ధ్యానయోగాలు ఆరింటిని గురించిన ప్రస్తావన స్పష్టంగా కనిపిస్తుంది.

"మనయేవ మనుష్యానం కారణం బంధమోక్షయోః". జీవుడి యొక్క బంధానికి గాని మోక్షానికి గాని మనసే కారణం. అనేక జన్మల నుండి పరంపరగా వస్తున్న వాసనలు, సంస్కారాల వల్ల, ఆ జీవుడు ఆచరించే పాప, పుణ్యకర్మల వల్ల మనసు కలుషితమై చంచలం అయిపోతుంది. మోక్షగామి అయిన సాధకుడు ఈ మనస్సును స్వాధీనంలోకి తెచ్చుకోవడానికి విశ్వప్రయత్నం చేస్తూ ఉంటాడు. ఈ క్రమంలో దాన్నిలాలించి, బుజ్జగించి అంతర్ బోధతో సక్రమ మార్గంలో పెట్టడం అవసరం. ఎందుకంటే చంచలత్వం మనసు యొక్క సహజ లక్షణం కనుక ఒక్కసారిగా దాన్ని నియంత్రించాలి అనుకోరాదని, తాను తన రోజువారి జీవితాన్ని కర్మాచరణను సాగిస్తూనే మనసుకు నచ్చ చెబుతూ సత్కర్మల వైపుకు, జపధ్యాన, మననాదుల వైపుకు, యోగాభ్యాసం వైపుకు నడిపించే వైరాగ్య భావాన్ని వృద్ధి చేసుకోవడానికి తనకు తానే హితబోధ చేసుకుంటాడు సాధకుడు. ఇది సాధారణంగా ప్రతివ్యక్తీ ఏదో ఒక సందర్భంలో చేసుకునేపనే. ఈ కోవకు చెందిన పారమార్థిక గేయాలలో "మనసా" అనే ముద్ర ఉంటుంది. ఈ శాఖకు చెందిందే ఈ క్రింది పాట.

పల్లవి: ఏటికెదురు నడువే మనసా ఎటికెదురు నడువే
తడవు చేయవలదే సద్గురు దారి దెలుపగలడే
చరణం 1: ఏటికెదురు నది దాటే మార్గము
సూటి తప్పకను చూపుల నడుమన
కాటుక కొండల గట్టు నడుమ బల్

ISSN:3048-5908 Impact Factor: 6.673 (SJIF)

సాహిత్య తరంగిణి

(తెలుగు పరిశోధన పత్రిక)

Indexed in: Google Scholar, Academia, Internet Archives etc.

A Peer-Reviewed Telugu Journal; Volume-3, Issue-1, (Jan/Feb/Mar), 2026

సాటిగ వెలిగే జ్యోతిని కనుమది

చరణం 2: తడవు చేయకను దాటి మీరగను

వడివడిగా అడుగులు తడబడి

నడినాళంబున నాగకన్నియగు

అడుగులోన అడుగడుగు వేయుచు"(6)

నదికి సమానార్థకమైన చక్కని తెలుగు పదం ఏరు. సాధారణంగా ఏరు అత్యంత శక్తివంతంగా ప్రవహిస్తూ మార్గమధ్యంలో అడ్డొచ్చే దేన్నైనా కబళించగలిగేంత భయంకరమైన ప్రవాహవేగాన్ని కలిగి పారుతూ ఉంటుంది. ఈ పాటలో చెప్పబడుతున్న ఏరు కూడా అంత శక్తివంతమైంది, భయంకరమైంది. తీవ్రమైంది. జీవుడి ప్రారబ్ధకర్మానుసారం ఏర్పడే జననమరణ చక్రం ఈ పాటలో ఏటితో పోల్చబడింది. ఒక్కసారి ఇందులో చిక్కుకున్న మానవుడు తన ప్రాపంచిక బంధాలను తెంచుకోలేక, ఈ చావు పుట్టుకల ఏటి ప్రవాహంలో తలమునకలై ఊపిరాడక ఉక్కిరిబిక్కిరి అవుతూ 84 లక్షల జీవరాశుల్లో ఏదో ఒకదానిలా పుడుతూచస్తూ, క్షణికమైన సుఖాలను, భరించలేని ఎన్నో బాధలను పొందుతూ అనేక జన్మలు ఎత్తవలసి ఉంటుంది. దీని నుండి తప్పించుకోవడం బహు కష్టసాధ్యం. అసలు ఈ ప్రవాహపు అంతం ఎక్కడో గమ్యస్థానం ఏంటో కూడా జీవుడికి తెలీదు. అయినా ఏదో ఒక కారణంగా జీవుడికి కనువిప్పు కలిగి, దాని నుండి తప్పించుకోవడానికి ప్రయత్నం చేయమని సాధకుడు తనకు తన మనసుకు ఇందులో నచ్చ చెప్పుకుంటున్నాడు.

ఆత్మసాక్షాత్కారం జరిగితే తప్ప ఈ జననమరణ ప్రవాహం అంతంకాదు కనుక బ్రహ్మజ్ఞాన జిజ్ఞాసను కలిగి యోగవిద్యను అభ్యసిస్తూ ఉంటే ప్రాణాలుతీసే ఏటిని, నడవగలిగినంత ప్రవాహముండే పిల్లకాలువగా మార్చుకొని, దానితోపాటు కొట్టుకుపోకుండా ఎదురు నిలబడి ముందుకు నడుస్తూ, తాను ఆ ఏటి ప్రవాహంలో ఎక్కడ చిక్కుకున్నది అన్వేషిస్తూ, ఈ జన్మ పరంపరల ఏటి ప్రారంభ స్థానమైన బ్రహ్మతేజస్సును చేరుకొని అందులో లీనమవ్వమని మొదటి పాదంలో "ఏటికెదురు నడువే మనసా ఏటికెదురు నడువే" అంటూ

ప్రబోధించుకుంటున్నాడు. ఇందులో సత్యాన్వేషణకు ఆధారమైన జ్ఞానయోగపు మూలాలు అంతర్లీనంగా దాగున్నాయి.

ఈ విషయంలో అలస్యం చేయకూడదట. ఏమాత్రం ఆలస్యం చేసినా, ఆ అశ్రద్ధ ఫలితంగా మళ్లీ ఎన్ని జన్మలు ఈ ఏటిలోనే గడపాల్సి వస్తుందో తెలియదు మరి. అయితే ఈ సమస్యకు పరిష్కారం ఏంటి? ఈ ప్రశ్నకు సమాధానం ఎవరు చెప్తారు? ఎలా తెలుసుకోవాలి? అనే ప్రశ్నలు తలెత్తితే వాటికి అనుభవజ్ఞుడు, దయాళువు, పరమప్రేమైకమూర్తి, ఆత్మస్థిరుడు అయిన సద్గురువు మాత్రమే దానికి మార్గం చూపించగలడట. ఇదే అర్జునుడికి కృష్ణ పరమాత్మ ప్రబోధిస్తూ "తద్విద్ధి ప్రణిపాతేన పరిప్రశ్నేన సేవయా ఉపదేక్ష్యన్తి తే జ్ఞానం జ్ఞానినస్తత్వ దర్శినః"(7)అని భగవద్గీత నాలుగో అధ్యాయంలో "గురువు దరిచేరి సత్యము నెరుగుట కొరకై యత్నింపుము. వినయముతో ప్రశ్నలు వేసి సేవను గూర్చుము. ఆత్మ దర్శులు తత్వదర్శనము చేసిన వారగుటచే నీకు జ్ఞానమును ఉపదేశింతురు" అని తెలియచేస్తాడు.

కాబట్టి "మోక్షకారణ సామాగ్ర్యాం భక్తి రేవగరీయసి" అని శంకరులు అన్నట్టు మోక్షకాంక్షతో భగవత్ భక్తి సాధనంగా వైరాగ్య చింతన కలిగి ఈ ఏటికి ఎదురీదడానికి ప్రయత్నం చేయాలని, దానికి సద్గురువు దారి చూపగలడని చెబుతూ "తడవు చేయవలదే సద్గురు దారి దెలుపగలడే" అని చెప్పబడింది. కనుక ఇదంతా దృష్టిలో ఉంచుకుని సాధకుడు ప్రవర్తించాలి. ఇదీ పల్లవిలోని ధ్వని.

ఈ ఏటికి ఎదురెలుతూ వెళ్లి ఈ చావు పుట్టుకల ఏరు నుండి తప్పించుకునే మార్గం ఒకటుందట. లక్ష్యం వైపే దృష్టిసారించి చంచలమై చరిస్తుండే మనసుని నిగ్రహించి చిత్తవృత్తులను నిరోధించడమనే అర్థం 'సూటి తప్పక' అనే ప్రయోగం జరిగింది. ఇలా స్థిర మనస్కుడై చూపులకు ఆధారమైన కన్నులకు మధ్యలో సోధించాలని, మనసుని లగ్నం చెయ్యాల్సిన కనుల మధ్యటి ఈ స్థానాన్ని మరింత స్పష్టంగా చెబుతూ కన్నుల పైనుండే కాటుకంత నల్లగా ఉండి కంటికంటే ఎత్తుగా, కళ్లపై సరిహద్దు గట్టులాగ ఉన్నటువంటి భృకుటివిల్లు (కనుబొమలు)కు మధ్యన జీవుడి సమస్తమైన కర్మలకు, మనో ప్రవృతులకు, సమస్తమైన ద్వంద్వాలకు సాక్షిగా ఉంటూ అద్వితీయ, అఖండ ప్రభలతో ప్రకాశించే చిచ్ఛక్తి స్వరూపమైన ఆత్మజ్యోతిని చూడాలట. ఇదే జరామరణ స్థితిలేని జన్మరాహిత్య స్థితికి ఏకైక

ISSN:3048-5908 Impact Factor: 6.673 (SJIF)
సాహిత్య తరంగిణి
(తెలుగు పరిశోధన పత్రిక)
Indexed in: Google Scholar, Academia, Internet Archives etc.
A Peer-Reviewed Telugu Journal; Volume-3, Issue-1, (Jan/Feb/Mar), 2026

మార్గమట. దీనిని ఎలా సాధించేదంటే ? "తడవు చేయవలదే సద్గురు దారి దెలుపగలడే". ఇందులో హఠ, రాజ, మంత్ర, ధ్యానయోగాలు నిగూఢంగా ఉన్నాయి. (ముద్రల ప్రస్తావన).

ఓ మనసా! ఒకవేళ ఈ క్రమంలో నువ్వేమైనా అశ్రద్ధతో రేపురేపని చెప్పుతూ వాయిదా వేసుకుంటూ సమయం వృధా చేస్తావేమో? ఆలస్యం చెయ్యకుండా ఈ భవసాగరాన్ని అధిగమించి దాటడానికి గానూ నువ్వు చేసే ప్రయత్నంలో ఎదురైయ్యే అధిభౌతిక, అధిదైవిక, అధ్యాత్మిక అవరోధాలన్నింటికి ఎదురొడ్డి నిలిచి ముందుకు సాగే సమయంలో ఒక్కోసారి అడుగులు తడబడి పట్టు సడలిపోయినాసరే మళ్ళీ బలంపుంజుకొని వేగంగా గమ్యంవైపుకు పయనించమని సాధకుడు తనమనస్సుకు చెప్తున్నాడు. ఆ గమ్యస్థానం ఏంటంటే? దానికి సమాధానం అంటే ఆ గమ్యస్థానం ఇడా (సూర్య), పింగళ (చంద్ర) నాడులకు నడుమగా గుదస్థానం నుండి మొదలై వెన్ను మధ్యగా భ్రూమధ్యస్థానం వరకు వ్యాపించియుండే సుషుమ్న నాడిలో, ముందు చెప్పుకున్న గుదస్థానంలో ఉండే మూలాధార చక్రంలోపల,అంగుష్ట ప్రమాణపు లింగమందు వెంట్రుకకంటే మరింత సన్నగా సూక్ష్మరూపంలో సత్వరజస్తామో గుణాలనే మూడు చుట్టలు చుట్టుకొని,అధోముఖంగా తలవుంచి మత్తుగా నిద్రపోతున్న నాగకన్నియ అయిన కుండలిని సర్పాన్ని మేల్కొల్పి, సహస్రార చక్రం వైపుకు నడిపించమని చెప్తూ ఆ గమ్యస్థానం "నడినాళంబున నాగకన్నియగు" నని మనసుకు ఉద్బోధిస్తున్నాడు. అలా మేల్కొల్పిన కుండలిని శక్తిని ఒక్కో అడుగు, ఒక్కోమెట్టుగా మూలాధారాది షట్చక్రాలను దాటిస్తూ దానితో పాటు చలించకుండా తానూ కుండలిని సర్పంతో అడుగులో అడుగు వేసుకుంటూ సహస్రారానికి చేరుకొని,జీవబ్రహ్మైక్య సిద్ధిని సాధించమని మనసుకు తెలియచెప్తున్నాడు. కాబట్టి ఏటికెదురు నడువు. మళ్ళీ ఎలా అనే ప్రశ్న తలెత్తితే దానికి "తడవు చేయవలదే సద్గురు దారి తెలుపగలడే".

మొత్తం మీద ఈ యోగాంశాలను తెలుపడమే కాక యోగాభ్యాసం యొక్క విశిష్టతను గురించి వివరించే గేయాలను కూడా జానపదులు పాడుకున్నారు. వీటికి సంబంధించినదే ఈ క్రింది పాట. అయితే దురదృష్టవశాత్తు భక్తికలిగి ఉండటం సైతం అనాగరికంగా, నామోషీగా భావిస్తున్న నేటి అత్యాధునిక దేశకాల పరిస్థితుల దృష్ట్యా ఈ మహా సంపద యొక్క విశిష్టతను, అందులోని అర్థాన్ని గ్రహించకపోవడం వల్లనూ, కోరి అభిరుచితో సేకరించి భద్రపరిచే వారు

ISSN:3048-5908 Impact Factor: 6.673 (SJIF)

సాహిత్య తరంగిణి

(తెలుగు పరిశోధన పత్రిక)

Indexed in: Google Scholar, Academia, Internet Archives etc.

A Peer-Reviewed Telugu Journal; Volume-3, Issue-1, (Jan/Feb/Mar), 2026

లేకపోవడం వలన ఈ పాట కనుమరుగైపోయే స్థితిలో ఉండటం వల్ల పూర్తిగా సేకరించలేకపోవడం నా, మన దురదృష్టంగా భావిస్తున్నాను. ఒక్కో చరణంలో రెండేసి పాదాలుంటే ఒక్కొక్కరి దగ్గర నుండి ఒక్కోపాదం, ఒక్కో పాదంలో అయితే కొంత భాగం మాత్రమే సేకరించగలిగాను. అసలు ఎన్ని చరణాలు ఉండేవి అనేది కూడా స్పష్టంగా తెలియలేదు.

పల్లవి: నూరిపోసే మందు కాదూ నూరు వరహాలిస్తే రాదూ

కరుణా గురుని కరుణ చేతా గడియలోపలె బడయుమందు.

చరణం 1:అక్కలూ చెల్లెళ్లు జనులూ అందరూ సేవించెమందూ

చరణం 2:అందునిందూ సందు లేకా నిండిఉన్నా దేవదేవుడు

నందమూరితి శ్రీనివాసుని నమ్మితే కడ తేర్చెమందూ

చరణం3: హెచ్చుతగ్గులు లేని మందూ

పెక్కు తలచీ తిన్నవారికి తక్కువేమీ కాని మందూ"(8)

"అభ్యాసం కూసువిద్య" అని పెద్దల మాట. దేనికైనా అభ్యాసం అనేది అత్యంత ప్రధానమైన, ఆవశ్యకమైన విషయం. స్వయంకృషితో కూడిన సాధన లేనిదే మనిషి ఏ విద్యను సాధించలేడు. అందుకే "సాధనాత్ సాధ్యతే సర్వం" అంటారు. అందునా యోగవిద్య అభ్యాసం లేకుండా స్వప్రయత్నం వల్ల పొందడం కడుదుర్లభం. యోగం అనేది ఏదైనా వ్యాధి శరీరాన్ని పీడిస్తున్నప్పుడు నయంచేయడానికి మందులో మాకులో వేసినట్టు వేసేదో లేదా ఏ మూలికనో, ఆకునో నూరిపోసే మందులాంటిదో కాదట. అలాగే వేలకు వేలు, కోట్లు, బంగారు నాణాల కనకవర్షం కురిపించి, రాశులుగా కుమ్మరించి కొనుక్కుందామన్నా సాధ్యపడదట. మరి పొందడం ఎలా అంటే గురువులు బోధక, వైదిక, ప్రసిద్ధదేశిక, కామ్యక, వాచక, సూచక, కారణ, విహిత గురువులని ప్రధానంగా ఎనిమిది రకాలుగా ఉంటారని పెద్దలు చెబుతుంటారు. ఇందులో కారణ గురువు జీవబ్రహ్మైక్యతను బోధించి, ఆసన, ప్రాణాయామ, ముద్రాది క్రియలను సాధన చేయించి ఇహలోక సంపదలు, సుఖాలపై మోహమును పోగొట్టి బ్రహ్మానుభూతిని కలిగించి ముక్తి అనే సంపదను కైవసం చేయించగలుగుతాడట. ఈ కారణ గురుడి అనుగ్రహంవల్ల, పరమ ప్రేమమయమైన అపార కృప చేత లభించిన ఈ యోగసిద్ధి అనే మందు

ISSN:3048-5908 Impact Factor: 6.673 (SJIF)

సాహిత్య తరంగిణి
(తెలుగు పరిశోధన పత్రిక)
Indexed in: Google Scholar, Academia, Internet Archives etc.
A Peer-Reviewed Telugu Journal; Volume-3, Issue-1, (Jan/Feb/Mar), 2026

కేవలం ఒకే ఒక ఘడియలోపలే శిష్యుని లేదా సాధకుని భవరోగాన్ని సమూలంగా నిర్మూలించి కైవల్య ప్రాప్తిని ప్రసాదించగలదట.

ఈ మందు అక్కలు చెల్లెళ్లు మొదలైన బంధుగణమైన, లోకంలోని జనులు ఎవరైనాసరే పూజించదగినది మరియు స్వీకరించ తగిందట. భాగవతంలో ప్రహ్లాదుడు హిరణ్యకశిపుడికి పరమాత్మ అయిన శ్రీమహావిష్ణువు ఇందుగలడందు లేడని సందేహించకూడదని, ఆయన సర్వాంతర్యామి, సర్వవ్యాపి అని, మనం ఎక్కడ చూస్తే ఆయన అక్కడే కనిపిస్తాడని చెప్పిన మాటలు "అందునిందూ సందులేకా నిండి ఉన్నా దేవదేవుడు" అనడంలో ప్రతిబింబిస్తాయి. ఆ దేవదేవుడు నిరతిశయము, అఖండము, అనంతము అయిన బ్రహ్మానంద స్వరూపమే తానుగా ఉన్న శ్రీనివాసుడిగా ఉన్నాడని, ఆయనని నమ్మి సంపూర్ణ శరణాగతిని వేడితే మహదౌషధమైన యోగం సిద్ధించి, జనన మరణ చక్రం నుండి కడతేర్చి ముక్తికాంత ఒడికి చేరుస్తాడట. ఈ మందుకు రాజురైతు, పేదధనిక, ఉచ్చనీచ, కులమతాది బేధాలుగాని హెచ్చుతగ్గులు గాని లేవట. "చేసుకున్న వారికి చేసుకున్నంత మహదేవా" అన్నట్టు సాధన చేసుకున్న వాడికి సాధన చేసుకున్నంత. ఈ మహత్యాన్ని, విశిష్టతను తెలుసుకొని గ్రహించి యోగ సిద్ధిని పొందిన వారెవరైనాసరే సరిసాటి లేని మోక్ష సామ్రాజ్యాన్ని కైవసం చేసుకుంటారట. ఒకవేళ ప్రాపంచిక స్థితిలో ఉన్నవారు దీనివల్ల ధనమా ధాన్యమా? గోడ్డా గోదా? పిల్లాపీచా? అనుకుని జీవితాన్ని వ్యర్థం చేసుకుంటారేమోనని, ఈ యోగౌషదాన్ని అరగించిన వాడికి తుచ్ఛమైన ఈ సంపదలకన్నా నిత్యము, శాశ్వతమైన మహానంద సంపదైన సమాధి స్థితి లభించడం అనేది వారనుకునేంత తక్కువ ఏమీ కాని మందుని ప్రబోధిస్తున్నారు.

మన తెలుగు జానపద పారమార్థిక గేయాల్లో ఇలాంటి ప్రకృష్టమైన యోగదృష్టి కలిగిన పాటలు కోకొల్లులుగా ఎన్నో ఉన్నాయి. ఉదాహరణకు

1) చందమామ చందమామ చందమామ
2) వెదకినా కనబడని వస్తువు ఎక్కడున్నది గురువరా
3) గురుడెంతో ఘనుడమ్మ గురి తెలిపేనమ్మ
4) చంచలంబగు జగతిలోపల శాశ్వతంబొకటేదిరా
5) పండు దొరికిన వారికి పండుగైయుండు
6) నాగురుడు నను ధ్యానయోగీ కమ్మనెనే

మొదలైన ఎన్నో గొప్పగొప్ప పాటలు అనేకం. ఇందులో మచ్చుక కొన్నింటిని మాత్రమే ప్రస్తావించడం జరిగింది. ఇక్కడ గుర్తుంచుకోవాల్సిన గమనించాల్సిన ముఖ్యమైన అంశం వీటన్నింటిలోనూ వేదాంతం కూడా వెలుగులు వెదజల్లుతూ ఉంటుందనేది. ఇది వైరాగ్య భావన ఏర్పడడానికి దోహదం చేస్తుంది. అయితే వేదాంత విచారణ యోగ విద్యలో ఒక భాగమై ఉంటుంది తప్ప యోగమునకు భిన్నమైనది కాదు. ఆధ్యాత్మిక దృక్కోణంలో ఆవిర్భవించే ఏ పాటలోనైనా భక్తి భావన అంతర్లీనంగా ధ్వనిస్తూనే ఉంటుందన్న అంశాన్ని కూడా విస్మరించరాదు. తద్వారా ఇవి భక్తియోగంలో భాగం అవుతాయి. అలాగే మంత్రయోగంలో భగవన్నామ జపవిధానం మానసికం, ఉపాంశువు, వాచకం అని మూడు రకాలుగా ఉంటుందని మంత్రవేత్తలు చెప్తుంటారు. ఇందలి వాచక జపం గురించి వివరిస్తూ శ్రీ సిద్ధేశ్వరానంద భారతి స్వామివారు

"పైకి స్పష్టంగా పలికితే వాచకం"(9)అంటారు. వేదమంత్రాలు, యజ్ఞ యాగాది క్రతువుల్లో చేసే మంత్రోచ్చారణలు, నామ సంకీర్తనలు, భజనలు, భగవన్నామోచ్చారణ మొదలైనవి ఈ వాచకం క్రిందికి వస్తాయి. కనుక ఈ యోగాంశాలు కలిగిన పారమార్థిక గేయాలన్నీ కూడా మంత్ర యోగ విధానాన్ని కలిగే ఉన్నట్లు గుర్తించాలి.

ముగింపు :

పరమోత్కృష్టమైన యోగం సిధించడానికి భగవదనుగ్రహం, ముఖ్యంగా గురు కటాక్షం అత్యంత ప్రధానం అనేది ప్రస్ఫుటంగా కనిపిస్తున్న విషయమే. అనేక సాధక బాధకాలను ఎదుర్కొని ఒకపక్క ప్రాపంచిక జీవితంలో సాధారణ జీవితాన్ని గడుపుతూ సంసార సాగరాన్ని ఈదుతూనే మరోపక్క తమదైన పద్ధతిలో భక్తితోనో, సాధనతోనో, గురు కృపతోనో, భగవద్ అనుగ్రహంతోనో యోగ సిద్ధిని పొంది సమాధి స్థితిలో బ్రహ్మానుభూతిని పొందిన మహానుభావులు ఎందరో తెలుగు నాట జానపదుల్లో ఉన్నారు. ఆచార్య బిరుదురాజు రామరాజుగారి "ఆంధ్ర యోగులు" సంపుటాలే దీనికి ప్రబల సాక్ష్యాలు. అయితే ఇంతవరకు తెలుగు జానపద గేయాలపై యోగ సంబంధ దృష్టికోణంతో పరిశోధనలు జరగలేదనే చెప్పుకోవాలి.కనుక భావి పరిశోధకులు ఇటువైపుగా అడుగులువేసి, నడుంకట్టి

ISSN:3048-5908 Impact Factor: 6.673 (SJIF)

సాహిత్య తరంగిణి

(తెలుగు పరిశోధన పత్రిక)

Indexed in: Google Scholar, Academia, Internet Archives etc.

A Peer-Reviewed Telugu Journal; Volume-3, Issue-1, (Jan/Feb/Mar), 2026

జానపదులకూ యోగవిద్య తెలుసని, ఆ పునాదుల మీదే తత్సంబంధ మౌఖిక సాహిత్యం కూడా ఆవిర్భవించి, వ్యాప్తి చెందిందన్న సత్యాన్ని సాధికారికంగా నిరూపించాలని, తద్వారా యోగాభ్యాసాన్ని అందరికీ చేరువ చేయాలని ఆకాంక్షిస్తున్నాను. దానితో మనిషి శాంతియుత జీవితాన్నీ, క్రమశిక్షణను, ధర్మపరాయణత్వాన్ని, సంపూర్ణ వ్యక్తిత్వ నిర్మాణాన్ని సాధించి, దురహంకారాన్ని నిర్మూలించి, విలువలు కలిగిన ఆదర్శ మానవులుగా ఎదగడానికి, హింస, నేర ప్రవృత్తి రహిత సమసమాజ స్థాపనకు యోగవిద్య దోహదకారి అవుతుందనే ఆశిస్తున్నాను.

పాద సూచికలు :-

శ్రీ. శ్రీల ఏ.సి. భక్తివేదాంత స్వామి ప్రభుపాదులు - భవద్గీత యథాతథము, ముంబాయి, భక్తివేదాంత ట్రస్ట్. 39వ ముద్రణ. 2014 – పుట సంఖ్య-18.

డా॥ ధూళిపాళ అర్కసోమయాజీ - పాతంజలి యోగదర్శనము, తిరుపతి టి.టి.డి హిందూ ధర్మరక్షణ సంస్థ, 1978. పుట సంఖ్య-1,

శ్రీశ్రీశ్రీ స్వామి శివోంతీర్థులు- కుండలిని సిద్ధమహా యోగము, శ్రీశైలం, సిద్ధయోగాశ్రమము ప్రచురణ. పుటసంఖ్య – 40.

ముత్తే త్రినాధులు, ముత్తే దత్తాత్రేయులు. బొర్రపోతుపాలెం, మచిలీపట్నం, "చావదురోరీపాము చప్పిడి దెబ్బలకు".

డా॥ ధూళిపాళ అర్కసోమయాజీ, పాతంజల యోగదర్శనము. తిరుపతి, టి.టి.డి హిందూ ధర్మరక్షణ సంస్థ, 1978, పుటసంఖ్య-8.

చెన్నంశెట్టి వెంకటనాగేంద్రం, చెన్నంశెట్టి శ్రీరాములు. పెరికేగూండెం, మండవల్లి మండలం, ఉమ్మడి కృష్ణాజిల్లా. "ఏటికెదురు నడువే మనసా",

శ్రీ శ్రీల ఏ.సి. భక్తివేదాంత స్వామి ప్రభుపాదులు, భవద్గీత యథాతథము, ముంబాయి, భక్తివేదాంత ట్రస్ట్. 39వ ముద్రణ. 2014,పుట సంఖ్య -281.

కత్తిక మంగమ్మ, ముళ్ళపూడి వీరాంజనేయులు, ముత్తే బ్రహ్మకృష్ణ, బొర్రపోతుపాలెం, మచిలీపట్నం మండలం, కృష్ణజిల్లా, "నూరిపోసే

మందు కాదు నూరువరహాలిస్తే రాదు":పాఠ్యం(కత్తిక మంగమ్మ, ముళ్ళపూడి వీరాంజనేయులు, ముత్తే బ్రహ్మకృష్ణ)

శ్రీశ్రీ సిద్ధేశ్వరానంద భారతీస్వామి - మన సమస్యలు-మంత్రసాధనలు. కుర్తాళం, తమిళనాడు, శ్రీ సిద్ధేశ్వరానంద భారతిట్రస్ట్. పంచమముద్రణ. 2020, పుటసంఖ్య- 12.పాఠ్యం(శ్రీశ్రీ సిద్ధేశ్వరానంద భారతీస్వామి)