

Samyama

Integrale Yogameditation®

|| kṣamā ślokam ||

yadakṣara padabhraṣṭaṁ

mātrāhīnantu yadbhavet |

tat sarvaṁ kṣamyatāṁ deva

nārāyaṇa namo'stu te ||

śrīmate nārāyaṇāya namo namaḥ ||

|| sāttvika tyāgam ||

kāyena vācā manasendriyairvā

budhyātmanāvā prakṛteḥ svabhāvāt |

karomiyadyat sakalaṁ parasmai

nārāyaṇāyeti samarpayāmi ||

sarvaṁ śrīkṛṣṇārpaṇamastu ||



Samyama

Integrale Yogameditation®

|| prārthanā ślokam ||

śuklāṁbaradharaṁ viṣṇuṁ śaśivarṇaṁ caturbhujam |

prasannavadanaṁ dhyāyet sarva vighnopaśāntaye ||

yasya dviradavaktrādyāḥ pāriṣadyāḥ paraśśatam |

vighnaṁ nighnanti satataṁ viśvaksenaṁ tamāśraye ||

jñānānandamayaṁ devaṁ nirmala sphaṭikākṛtim |

ādhāraṁ sarva vidyānāṁ hayagrīvamupāsmahe ||

puṇḍarīkāsanāsīnaṁ pāṇḍurābhrendusannibham |

akhaṇḍa bodha janakaṁ hayagrīvamupāsmahe ||

gurubhyastadgurubhyaśca namo vākamadhīmahe |

vṛṇīmahe ca tatrādyau daṁpatī jagatāṁpatī ||

śrī kṛṣṇavāgīśa yatīśvarābhyām

saṁprāpta cakrāṅkaṇa bhāṣya sāram |

śrī nūtnaraṅgendra yatau samarpitasvam

śrī kṛṣṇamāryaṁ guruvaryamīḍe |

virodhe kārtike māse śatatārā kṛtodayam

yogācāryaṁ kṛṣṇamāryaṁ guruvaryamahaṁ bhaje ||

śrī gurubhyo namaḥ ||

hariḥ om ||