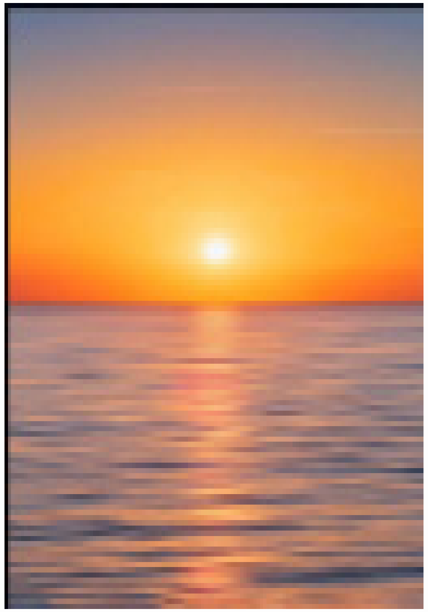
స్తోత్ర విజ్ఞానము

ఆదిత్య హృదయం-శ్రీదేవీ ఖడ్గమాల



రచయిత

ఆదూరి ఉదయ భాస్కర్

శ్రీ విద్యోపాసకులు, క్రియాయోగి

శ్రీ అగస్త్య స్పిరిచ్యువల్ ఆర్గనైజేషన్ రూపొందించిన

స్తోత్ర విజ్ఞానము

36వ పుస్తకము : ఫిబ్రవరి 2026

శుభ సందర్భము : మహా శివరాత్రి

రచయిత : **ఆదూరి ఉదయ భాస్కర్**
(శ్రీవిద్యోపాసకులు-క్రియాయోగి)

వ్యాఖ్యానము : పరమ గురువుల

డి.టి.పి. : **వాసవి గ్రాఫిక్స్,** నల్లకుంట, హైదరాబాద్-44
సెల్: 8712125005

వెల: 100/-

agastyaspiritual.org.
Sai Balaji Nilayam
401, More Super Market Lane, Main Road Colony,
Madhuranagar, Hyderabad,T.S-500038
website: srigayatriparalalitamba.com

Sree Sannidhi Dharma Seva Trust
H.No.63/1, Flat No.302, Sri Sai Teja Residency,
Vengal Rao Nagar, Ameerpet, Hyderabad-38
Contact: 040-40054709, 08074767317

ముందుమాట

"విద్యాయా అమృతం అశ్నుతే"-ఈశావాస్య.

జ్ఞానాన్ని పొందడం ద్వారా అమరత్వాన్ని పొందుతాడు మానవుడు. జ్ఞానాన్ని ఆచరణలో పెట్టడం ద్వారా, అలాగే లోకజ్ఞానం మరియు ఆత్మజ్ఞానం రెండింటినీ సమన్వయం చేసుకోవడం ద్వారా జీవితంలో శాశ్వతమైన ఉన్నతిని, సత్యాన్ని చేరుకోవచ్చని బోధిస్తుంది ఉపనిషత్తు మనకి. చాలా విద్యాసంస్థలు తమ నినాదంగా దీనిని స్వీకరించాయి. ముఖ్యంగా NCRT వంటి సంస్థలు.

అటువంటి లోకజ్ఞానాన్ని, ఆత్మజ్ఞానాన్ని రెండింటినీ ప్రసాదించేవే ఋషులు అందించిన మహిమాన్విత స్తోత్రాలు, ఈ స్తోత్రాలు పఠించడం వలన ఆధ్యాత్మిక బలం పెరుగుతుంది. మానసిక ప్రశాంతత, దుఃఖ నివారణ, భగవంతునితో అనుబంధాన్ని-అనుగ్రహాన్ని పొందవచ్చు. స్తోత్రాలు అలవాటైతే దైనందిన జీవితంలో భాగంగా ఉంటాయి.

ముఖ్యంగా స్తోత్ర పఠనం అనేది కేవలం శబ్దాల పునరావృతం కాకుండా, భక్తితో, అర్థం తెలుసుకుంటూ పఠించినప్పుడు అత్యంత ప్రభావ వంతంగా ఉంటాయని ఆధ్యాత్మిక వేత్తల అభిప్రాయం.

మన భూమండలానికి ప్రత్యక్ష భగవానుడు శ్రీ సూర్యనారాయణుడే "ఆరోగ్యం భాస్కరాదిచ్ఛేత్" మరియు ఐశ్వర్యప్రధాత, మన సాధనకు తగ్గ సంపద ఇస్తాడు. కనుక అన్ని స్తోత్రాలలోకి ఆదిత్య హృదయం ప్రధానమైనది.

ఈ స్తోత్రము ఏమి తెలియజేస్తోంది అంటే, భగవంతుడిని మనం ఎక్కడో వెతకనవసరం లేదు. ప్రతి మనిషి హృదయంలోనే ఆత్మ సూర్యుడిగా సదా విరాజిల్లుతున్నాడు అన్న సత్యం మనకు ఈ స్తోత్ర పారాయణాల వల్ల కలుగుతుంది.

స్తోత్ర విజ్ఞానము అంటే సూర్యకిరణ విజ్ఞానమే. సూర్యుని అనంత కిరణాలలో ప్రధానమైనవి 7 కిరణాలు. వృక్షాలపై, జంతువులపై, మానవులపై ప్రసరిస్తాయి. ఉదాహరణకి శ్రీరామ రక్షాస్తోత్రము పారాయణం చేయడం వలన సూర్యుడి నుంచి వస్తున్న ఓ అద్భుత కిరణాన్ని (మొదటి కిరణాన్ని) ధారణ చేయగల్గుతాము. ఆ కిరణ ప్రభావం వల్ల మనలో సంకల్పబలం పెరుగుతుంది. అలాగే ఆదిత్య హృదయం స్తోత్ర పారాయణతో ఏ పనైనా సమర్ధవంతంగా చేయగలిగే సామర్ధ్యాన్ని పొందగలుగుతాము. ఓ సంస్థనో, ఓ సమూహాన్నో సమర్ధవంతంగా నడపగలిగే నేర్పు వస్తుంది ఈ స్తోత్రం వల్ల. ఒక మంచి వ్యవస్థని రూపొందించుకునే తెలివితేటలు వస్తాయి.

కనుక మన ఋషులు అందించిన ఈ స్తోత్ర రత్నాలను భక్తి, శ్రద్ధలతో వారు సూచించిన సూచనల మేర పారాయణ చేస్తే మహత్తరమైన మహా ప్రయోజనాన్ని స్పష్టంగా కళ్ళారా చూడగలుగుతాము. భావితరాల వారికి భగవంతుడు ఎవరూ అంటే సూర్య, చంద్ర, తారలే అని వాటి గుర్తులే మతాలుగా ఉన్నాయి. మన పిల్లలకి మనం సక్రమమైన ఆధ్యాత్మిక విద్యని అందించగలుగుతాము.

సర్వేజనా సుఖినోభవంతు

ఆదూరి ఉదయ భాస్కర్

క్రియాయోగి

విషయ సూచిక

పుట.		పేజి.నెం.
1.	నిత్య నవధ్యాన మాలిక	6-7
2.	స్తోత్ర-విజ్ఞానము సూర్యుని ఏడు కిరణాలు	8-10
3.	ఆదిత్య హృదయం	11-13
4.	సూర్యోపాసన రథసప్తమి ప్రాశస్త్యము	14-26
5.	సంధ్యా వందనం	27-32
6.	శ్రీరామ రక్షా స్తోత్రము	33-36
7.	శ్రీ లలితా సహస్రనామ స్తోత్రమ్	37-55
8.	శ్రీ హనుమాన్ చాలీసా	56-58
9.	గాయత్రీ మంత్రాలు సిద్ధ మంగళ స్తోత్రము శ్రీ దత్తాత్రేయ మంత్రాలు	59-69
10.	శ్రీ విష్ణుసహస్రనామ స్తోత్రమ్-పారాయణ	70-88
11.	గురుపాదుకా స్తోత్రము	89-93
12.	కర్మధ్యానము	94-97
13.	స్వర యోగ విజ్ఞానము	98-101
14.	సుబ్రహ్మణ్య స్వామి స్తోత్ర విజ్ఞానము	102-111
15.	శ్రీదేవీ ఖడ్గమాలా స్తోత్రం	112-117
16.	ముగింపు	118-119
	THE AVAILABLE BOOKS LIST	120

నిత్య నవధ్యాన మాలిక

1. ఓం మాతృదేవోభవ
ఓం పితృదేవోభవ
ఓం ఆచార్య దేవోభవ
ఓం గురుర్బ్రహ్మా గురుర్విష్ణుః
గురుర్దేవో మహేశ్వరః
గురుస్సాక్షాత్ పరంబ్రహ్మా
తస్మై శ్రీ గురవే నమః

2. ఓం నిర్నామ నిఖిలేశ్వర నిరంజనానందఘున
త్రిపురా పరాపరమేశ్వర గగన సింధు భైరవ
మహావతార్ బాబాజీ శ్రీ చరణౌ నమః
బాబాజీ శ్రీ గురుపరంపరాభ్యో నమః
ఓం విశ్వగురుభ్యోం నమః
ఓం సత్ చిత్ ఆనందఘునో! నమః

3. వందే గురు పదద్వంద్వం అవాఙ్మానసగోచరం ।
రక్త శుక్ల ప్రభామిశ్రం అతర్క్యం త్రైపురం మహః ॥
బ్రహ్మాస్త్ర కుండికా హస్తాం శుద్ధ జ్యోతి స్వరూపిణీమ్
సర్వ తత్త్వమయీం వందే గాయత్రీం వేదమాతరం ॥

4. శుక్లామ్బరధరం విష్ణుం శశివర్ణం చతుర్భుజం ।
ప్రసన్నవదనం ధ్యాయేత్ సర్వవిఘ్నోపశాన్తయే ॥
అగజానన పద్మార్కం గజానన మహర్నిశం ।
అనేకదంతం భక్తానాం ఏకదంతముపాస్మహే ॥

5. అరుణాం కరుణాతరంగి తాక్షీం ధృతపాశాంకుశ పుష్పబాణ చాపామ్
అణిమాదిభిరావృతాం మయూఖై రహమిత్యేవ విభావయే భవానీమ్
ధ్యాయేత్ పద్మాసనస్థాం వికసిత వదనాం పద్మపత్రాయతాక్షీం
హేమాభాం పీతవస్త్రాం కరకలిత లసద్ధేమ పద్మాం వరాంగీమ్
సర్వాలంకారయుక్తాం సకలమభయదాం భక్తనమ్రాం భవానీం
శ్రీవిద్యాం శాన్తమూర్తిం సకల సురనుతాం సర్వ సంపత్ప్రదాత్రీమ్

6. ఓంకార బిందు సంయుక్తం
నిత్యం ధ్యాయంతి యోగినః
కామదం మోక్షదం చైవ
ఓంకారాయ నమో నమః

7. కలాభ్యాం చూడాలంకృత శశికలాభ్యాం నిజతపః
ఫలాభ్యాం భక్తేషు ప్రకటిత ఫలాభ్యాం భవతుమే
శివాభ్యాం అస్తోక త్రిభువన శివాభ్యాం హృది పున
ర్భవాభ్యాం ఆనంద స్ఫుర దనుభవాభ్యాం నతిరియమ్

8. శివ శ్శక్త్యా యుక్తో యది భవతి శక్తః ప్రభవితుం
నచే దేవం దేవో న ఖలు కుశల స్పందితు మపి
అతస్త్వా మారాధ్యాం హరిహర విరించాది భిరపి
ప్రణంతుం స్తోతుం వా కథమకృత పుణ్యః ప్రభవతి

9. హ్రీంకారాసన గర్భితానల శిఖాం సౌఃక్లీం కళాంబిభ్రతీం
సౌవర్ణాంబరధారిణీం వరసుధాధౌతాం త్రినేత్రోజ్జ్వలామ్
వందే పుస్తక పాశమంకుశధరాం స్రగ్భూషితా ముజ్జ్వలాం
త్వాం గౌరీం త్రిపురాం పరాత్పరకళాం శ్రీచక్ర సంచారిణీమ్

ప్రతిరోజు సంధ్యా సమయంలో ఈ శ్లోకాలను పఠించండి.

స్తోత్ర-విజ్ఞానము
సూర్యునిలోని ఏడు కిరణాలు

1. సంకల్పము-శ్రీరామ రక్షా స్తోత్రము - మొదటి కిరణము
2. ప్రేమ-ప్రజ్ఞ-లలితాసహస్రనామ స్తోత్రము - రెండవ కిరణము
3. సక్రియత-హనుమాన్ చాలీసా - మూడవ కిరణము
4. సంతులనము-గాయత్రి సహస్రనామ స్తోత్రము - నాల్గవ కిరణము
5. విజ్ఞానము-విష్ణుసహస్రనామ స్తోత్రము - ఐదవ కిరణము
6. భక్తి-గురుపాదుకా స్తోత్రము - ఆరవ కిరణము
7. వ్యవస్థ-ఆదిత్య హృదయము - ఏడు కిరణము

సూర్యుని మొదటి కిరణము:

శ్రీరామరక్షాస్తోత్రం పారాయణ చేయటం వలన సూర్యుడి నుంచి వస్తూన్న ఓ అద్భుత కిరణాన్ని (మొదటి కిరణాన్ని) ధారణ చేయగల్గుతాము. ఆ కిరణప్రభావం వల్ల మనలో సంకల్పబలం పెరుగుతుంది. మన మానసిక స్థితి ఎంతో ఉన్నతంగా మెరుగుపరచబడుతుంది. తక్షణ ఫలితాలు కావాలనుకుంటే ఈమొదటి కిరణాన్ని ధారణ చేయాలి. రకరకాల మానసిక రోగాలు ఈ స్తోత్ర పారాయణ వలన తక్షణం తగ్గుతాయి. రక్తపోటు (బి.పి.), ఉన్మాదము, ద్వేషము మొదలైన అశాంతిని కలిగించే రుగ్మతలు పోయి మానసిక స్థితి పరిపుష్టిమవుతుంది. ఓర్పు, క్షమాగుణము, సహనము వంటి దైవీగుణాలు అలవడతాయి. మరికాస్త శ్రద్ధగా ఈ స్తోత్రాన్ని బ్రాహ్మీముహూర్త సమయంలో అంటే సూర్యోదయానికి గంటన్నర ముందు గనుక పారాయణ చేసినట్లైతే వజ్ర సంకల్పం సిద్ధిస్తుంది. అంతేకాక ఈ స్తోత్ర పారాయణ ఎంత ఫలవంతమైనదంటే సూర్యుని యొక్క అన్నికిరణాల సమన్వయ శక్తి కలిగివున్న ఈ స్తోత్రము ఆత్మవిద్యను కూడా అందిస్తుంది. అంతటి మహత్తర స్తోత్ర రాజమిది. **(పేజి. నెం.33).**

సూర్యుని రెండవ కిరణము:

సూర్యుని నుంచి వచ్చే రెండవ కిరణము మనలో ప్రేమను, ప్రజ్ఞను పెంపొందిస్తుంది. మాతృశ్రీ జిల్లెళ్ళమూడి అమ్మ శ్రీ మాతా భగవతీ దేవి వంటి మాతృ హృదయులు మనపై ప్రదర్శించే ప్రేమ. అలాంటి ప్రేమను పుష్కలంగా ప్రసాదిస్తుంది మనకు "శ్రీలలితా సహస్ర నామ స్తోత్ర పారాయణం". ప్రేమలోంచి అవతరించే ఈ ప్రజ్ఞ మనలో సౌమ్యంగా మాట్లాడే శక్తి, నిజాయితీ, స్వచ్ఛత మనలో శాంతాన్ని కలుగజేస్తుంది ఈ స్తోత్ర పారాయణం. సూర్యోదయానికి పూర్వమే నిద్రలేచి, స్నానాదులు ముగించుకొని ముందుగా సంధ్యావందనము, గురుప్రార్థన తర్వాత ఈ శ్రీలలితా సహస్రమాన పారాయణ చేయాలి. **(పేజి.నెం.37).**

అలాగే మరో రహస్యమేమంటే అమ్మ "పంచ సంఖ్యోపచారిణీ". ప్రతీ శుక్రవారము పౌర్ణమి రోజులలో లలితాశక్తి మనవైపు విశేషధారలతో ప్రవహిస్తుంటుంది. దాన్ని మనం ఉపయోగించుకోవాలి.

1) శుక్రవారము, 2) పౌర్ణమి, 3) మన జన్మ నక్షత్రము, 4) భార్య/భర్త జన్మ నక్షత్రము, 5) జ్యేష్ఠపుత్రుడు లేక పుత్రిక జన్మ నక్షత్రము ప్రతి నెలలో ఈ ఐదింటిని గుర్తుంచుకొని ఆయా రోజులలో లలితాశక్తి ధారలను విశేషంగా మనం మన శరీరాలలో ధారణ చేసుకోగలగాలి. ఆయా దినాలలో మరింత శ్రద్ధా భక్తులతో మన సాధనలను కొనసాగిస్తూ సాగిపోవాలి. శ్రీ లలితా సహస్రనామావళి చదవలేనివారు శ్రీదేవీ ఖడ్గమాలా స్తోత్రము చదవండి.

సూర్యుని మూడవ కిరణము:

శ్రీ హనుమాన్ చాలీసా పారాయణం. **(పేజి. నెం.56).**

నాలుగవ కిరణము: (గాయత్రీ-దత్తాత్రేయ)

ఈ కిరణము మంగళప్రద వాతావరణాన్నిస్తుంది. మన యిళ్ళలో శుభకార్యాలు జరిగేలా చేస్తుంది. స్థూల, సూక్ష్మ కారణ శరీరాల్లో పేరుకు పోయిన సమస్త మాలిన్యాల్ని పోగొడుతుంది మణిపూరక చక్రాన్ని జాగృతం

చేసి సమస్త దోషాల్ని నివారిస్తుంది. అలాంటి గాయత్రీ సహస్ర నామ స్తోత్రము బుధగ్రహ శాంతిని కలుగజేసే నాలుగో కిరణాన్ని మనలోకి ఆకర్షిస్తుంది. ఇంకా ఎన్నో చెప్పలేనన్ని శుభాలను చేకూర్చే ఈ స్తోత్రాన్ని శ్రద్ధతో పారాయణ చేద్దాం. **(పేజి. నెం.59).**

ఐదవ కిరణము:

విష్ణు సహస్రనామ పారాయణ వల్ల ఈ ఐదవ కిరణాన్ని ధారణ చేయగలుగుతాము. విద్యార్థులు, ఉద్యోగస్తులు, వ్యాపారస్తులు విజ్ఞానా న్నందించే ఈ కిరణ లోపం వలన అనేక సమస్యలతో బాధపడు తున్నారు. చక్కటి శ్రద్ధను, సమస్త విజ్ఞానాన్నందుకునే సామర్థ్యము కలిగించే ఈ ఐదవ కిరణాన్ని యీ విష్ణు సహస్రనామ పారాయణ వల్ల పుష్కలంగా పొందగలము. అలాంటి ఈ స్తోత్ర పారాయణ ప్రతివారికీ దివ్యమైన ఔషధమని గ్రహించాలి. **(పేజి. నెం.70).**

ఆరవ కిరణము:

'అసలైన భక్తి' ని అందజేయగలిగే ఈ కిరణాన్ని గురుపాదుకా స్తోత్ర పారాయణ ద్వారా ధారణ చేయగలము. ఈ కిరణము ఎంతో శుభ ప్రదమైనది. ఆరవ కిరణాన్ని ధారణచేయగలిగే శక్తి నందించే ఈ స్తోత్ర పారాయణ ప్రతి శిష్యుడికీ, ప్రతి భక్తునికీ తప్పనిసరి. **(పేజి. నెం.89).**

ఏడవ కిరణము:

ఆదిత్య హృదయ స్తోత్ర పారాయణతో ఈ కిరణాన్ని ధారణ చేయవచ్చు. ఏ పనైనా సమర్థవంతంగా చేయగలిగే సామర్థ్యాన్నిస్తుంది. ప్రతి పనిలో విజయాన్నిస్తుంది. అనేక సమస్యల్ని ఎదుర్కొంటూ ఏదైనా ఓ సంస్థనో, ఓ సమూహాన్నో సమర్థవంతంగా నడపగలిగే నేర్పునిస్తుంది. వ్యవస్థను రూపొందించుకొనే తెలివితేటలనిస్తుంది ఈ ఆదిత్య హృదయ స్తోత్ర పారాయణ. ఈ స్తోత్ర పారాయణ మనకు ఆరోగ్యాన్ని, ఐశ్వర్యాన్ని, యింకా లెక్కలేనన్ని మహాప్రయోజనాల్నీ ప్రసాదిస్తుంది. **(పేజి. నెం.11).**

ఆదిత్య హృదయం

"ఆరోగ్యం భాస్కరాదిచ్ఛేత్"

ఓం భాస్కరాయ విద్మహే దివాకరాయ ధీమహి ।
తన్నో ఆదిత్య ప్రచోదయాత్ ॥

సూర్య మంత్రం: "ఓం హ్రీం ఘృణి సూర్య ఆదిత్య శ్రీం"

B.P. (Blood Pressure) కి, చర్మ రోగాలకి, హృదయ రోగాలకి సూర్యోపాసన ప్రముఖ పాత్ర వహిస్తుందని మన శాస్త్రాలు చెబుతున్నాయి. సూర్యనారాయణ అంటే మన దేహంలో కుడి కన్నుకి, హృదయ స్థానము నకు, నాభిస్థానానికి సంబంధించినది, సూర్యఉపాసన. ఈ మూడు ప్రధాన విభాగాలు కనుక ప్రతి ఒక్కరు తప్పనిసరిగా సూర్యోపాసన చెయ్యాలి.

ఆదిత్య హృదయం-ధ్యానం

ధ్యేయస్సదా సవితృమండల మధ్యవర్తీ నారాయణ స్సరసిజాసనసన్నివిష్టః
కేయూరవాన్ మకరకుండలవాన్ కిరీటీ హారీ హిరణ్మయ వపుర్ధృత శంఖచక్రః

స్తోత్రం

తతో యుద్ధ పరిశ్రాంతం । సమరే చిన్తయా స్థితమ్,
రావణం చాగ్రతో దృష్ట్వా । యుద్ధాయ సముపస్థితమ్.
దైవతైశ్చ సమాగమ్య ద్రష్టుమభ్యాగతో రణమ్,
ఉపాగమ్యాబ్రవీద్రామ మగస్త్యో భగవాన్ ఋషిః.
రామరామ మహాబాహో శృణు గుహ్యం సనాతనమ్,
యేన సర్వానరీన్ వత్స సమరే విజయిష్యసి.
ఆదిత్య హృదయం పుణ్యం సర్వ శత్రు వినాశనం,
జయావహం జపేన్నిత్య మక్షయం పరమం శివమ్.
సర్వమంగళ మాంగళ్యం సర్వపాప ప్రణాశనం,
చిన్తాశోక ప్రశమన మాయుర్వర్ధన ముత్తమమ్.

రశ్మిమంతం సముద్యన్తం దేవాసుర నమస్కృతమ్,
పూజయస్వ వివస్వన్తం భాస్కరం భువనేశ్వరమ్.
సర్వదేవాత్మకో హ్యేష తేజస్వీ రశ్మిభావనః,
ఏష దేవాసురగణాన్ లోకాన్ పాతి గభస్తిభిః.
ఏష బ్రహ్మా చ విష్ణుశ్చ శివ స్కన్దః ప్రజాపతిః,
మహేన్ద్రో ధనదః కాలో యమ స్సోమోహ్యపాంపతిః.
పితరో వసవ స్సాధ్యా హ్యశ్వినౌ మరుతో మనుః,
వాయుర్వహ్నిః ప్రజా ప్రాణా ఋతుకర్తా ప్రభాకరః.
ఆదిత్యః సవితా సూర్యః ఖగః పూషా గభస్తిమాన్,
సువర్ణ సదృశో భానుః స్వర్ణరేతా దివాకరః.
హరిదశ్వః సహస్రార్చి సప్తసప్తిర్మరీచిమాన్,
తిమిరోన్మథనశ్శంభు స్త్వష్టా మార్తాండ అంశుమాన్.
హిరణ్యగర్భ శ్శిశిర స్తపనో భాస్కరో రవిః,
అగ్నిగర్భో దితేః పుత్రః శంఖ శ్శిశిరనాశనః.
వ్యోమనాథ స్తమోభేదీ ఋగ్యజుస్సామపారగః,
ఘనవృష్టి రపాం మిత్రో వింధ్య వీథీ ప్లవంగమః.
ఆతపీ మండలీ మృత్యుః పింగళ స్సర్వతాపనః,
కవి ర్విశ్వో మహాతేజా రక్తః సర్వభవోద్భవః.
నక్షత్ర గ్రహ తారాణా మధిపో విశ్వభావనః,
తేజసామపి తేజస్వీ ద్వాదశాత్మ న్నమో స్తుతే.
నమః పూర్వాయ గిరయే పశ్చిమే గిరయే నమః,
జ్యోతిర్గణానాం పతయే దినాధిపతయే నమః.
జయాయ జయభద్రాయ హర్యశ్వాయ నమో నమః,
నమో నమ స్సహస్రాంశో ఆదిత్యాయ నమో నమః.
నమ ఉగ్రాయ వీరాయ సారంగాయ నమో నమః,
నమః పద్మ ప్రబోధాయ మార్తాండాయ నమో నమః.

బ్రహ్మేశానాచ్యుతేశాయ సూర్యా యాదిత్య వర్చసే,
భాస్వతే సర్వభక్షాయ రౌద్రాయ వపుషే నమః.
తమోఘ్నాయ హిమఘ్నాయ శత్రుఘ్నాయామితాత్మనే,
కృతఘ్నఘ్నాయ దేవాయ జ్యోతిషాం పతయే నమః.
తప్తచామీకరాభాయ వహ్నయే విశ్వకర్మణే,
నమస్తమో భి నిఘ్నాయ రుచయే లోకసాక్షిణే.
నాశయత్యేషవై భూతం తథైవ సృజతి ప్రభుః,
పాయత్యేష తపత్యేష వర్షత్యేష గభస్తిభిః.
ఏష సుప్తేషు జాగర్తి భూతేషు పరినిష్ఠితః,
ఏషచై వాగ్నిహోత్రం చ ఫలం చైవాగ్నిహోత్రిణామ్.
వేదాశ్చ క్రతవశ్చైవ క్రతూనాం ఫలమేవ చ,
యాని కృత్యాని లోకేషు సర్వ ఏష రవిః ప్రభుః.
ఏనమాపత్సు కృచ్ఛేషు కాంతారేషు భయేషు చ,
కీర్తయన్ పురుషః కశ్చిన్నావసీదతి రాఘవ.
పూజయస్వైమేకాగ్రో దేవదేవం జగత్పతిమ్,
ఏతత్త్రిగుణితం జప్త్వా యుద్ధేషు విజయిష్యసి.
అస్మిన్ క్షణే మహాబాహో రావణం త్వం వధిష్యసి,
ఏవముక్త్వా తదాగస్త్యో జగామ చ యథాగతమ్.
ఏతచ్ఛ్రుత్వా మహాతేజా నష్టశోకో భవత్తదా,
ధారయామాతసుప్రీతో రాఘవః ప్రయతాత్మవాన్.
ఆదిత్యం ప్రేక్ష్య జప్త్వాతు పరం హర్ష మవాప్తవాన్,
త్రిరాచమ్య శుచిర్భూత్వా ధనురాదాయ వీర్యవాన్.
రావణం ప్రేక్ష్య హృష్టాత్మా యుద్ధాయ సముపాగమత్,
సర్వయత్నేన మహతా వధే తస్య ధృతో భవత్.
అథరవిరవద న్నిరీక్ష్య రామం ముదితమనాః పరమం ప్రహృష్యమాణః
నిశిచరపతి సంక్షయం విదిత్వా సురగణ మధ్యగతో వచస్త్వరేతి.

సూర్యోపాసన

సూర్యోపాసన యొక్క ముఖ్య ఉద్దేశ్యము **'ఆరోగ్యాన్ని పొందటము'.** నియమాలు ఎంత ఖచ్చితంగా పాటిస్తే అంత ఎక్కువ సూర్యుని అనుగ్రహం లభిస్తుంది.

సూర్యమంత్ర ధ్యానము

1) మొట్టమొదట మీరు చేసుకోవలసింది సూర్యయంత్రము, 7 గుఱ్ఱములు కల రథములో వున్నటువంటి సూర్యుని పటము, రెండు సమాన సైజులో వుండాలి. సూర్య ఉపాసన చేయదలచుకున్న వాళ్ళు ఇవి రెండూ మీ ఇంట్లో సూర్యదేవతా స్థాపనగా చేసుకోవాలి. దీంతో మీ సూర్యదేవతా సాధన మొదలవుతుంది.
2) దాని తరువాత మంత్రాత్మకంగా సూర్య నమస్కారాలు చేసుకోవాలి. పన్నెండు నమస్కారాలు కలిపితే ఒక సూర్య నమస్కారము. మీ ఓపికని బట్టి 1, 2, 3 చేసుకోండి. దానివల్ల మీకు ఉన్నటువంటి అనేకమైన శారీరక బాధలు తీరిపోతాయి. మానసిక సమస్యలు తీరుతాయి. కుటుంబంలో వున్న పరిస్థితి చక్కబడుతుంది. ఈ సూర్యదేవతా ఉపాసన అందుకు ముఖ్యం. మనకు ప్రత్యక్ష దైవం సూర్యనారాయణుడు.

సూర్య నమస్కారాల్ని ప్రతి ఒక్కరూ నేర్చుకోవాలి.
ఇవి సూర్య నమస్కారాలకు సంబంధించిన మంత్రాలు

1. ఓం హ్రాం మిత్రాయ నమః	7. ఓం హ్రాం హిరణ్యగర్భాయ నమః
2. ఓం హ్రీం రవయే నమః	8. ఓం హ్రీం మరీచయే నమః
3. ఓం హ్రూం సూర్యాయ నమః	9. ఓం హ్రూం ఆదిత్యాయ నమః
4. ఓం హ్రైం భానవే నమః	10. ఓం హ్రైం సవిత్రే నమః
5. ఓం హ్రౌం ఖగాయనమః	11. ఓం హ్రౌం అర్కాయ నమః
6. ఓం హ్రః పూష్ణే నమః	12. ఓం హ్రః భాస్కరాయ నమః

3) మూడవది గురుస్థానాలు పెట్టుకోవాలి. మీ ఇంట్లో ద్వాదశ ఆదిత్యులు వున్నారు. ప్రతినెలకి సూర్యుడు ఒక రాశిలో వుంటాడు. ఆ రాశిలో వున్నటువంటి సూర్యుడు ఒక విశేషమైనటువంటి కిరణాలను మన మీదికి పంపిస్తాడు. 12 రాశులలో, 12 నెలలలో సూర్యసంక్రమణం జరిగేటప్పుడు విశేషమైన సూర్య కిరణాలు భూమి మీదికి ప్రసరిస్తాయి. మన దేహంలో ఆ అవయవాలకి రోగ నివారణకి ఉపయోగపడతాయి. మంత్రాన్ని ఏ భాషలో చెప్పుకున్నా భావం ఒక్కటే. ఈ విధంగా భావించాలి.

"వ్యాధిం వినాశయే క్షిప్రం, భాస్కరాయ నమోనమః"

క్షిప్రం అంటే తొందరగా 'వ్యాధిం వినాశయః' వ్యాధిని నాశనం చేయి **'భాస్కరాయ నమోనమః'** హే భాస్కరా నీకు నమోనమః **'భాస్కరా'** అనే శబ్దములోనే రోగ నిరోధక శక్తి వున్నది.

4) నాల్గవది గురుప్రార్ధన చేసి

'ఓం హ్రీం ఘృణి సూర్య ఆదిత్య శ్రీం' 108 సార్లు వ్యాధి నివారణ మంత్రం చేసుకోవాలి. దీనితోపాటు ఆదిత్య హృదయం పారాయణం చేసుకోవాలి. మీరు పద్మాసనంలో కూర్చుంటే మీకు ఎక్కువ ఫలితాలు వస్తాయి. పద్మాసనం వెయ్యలేని వారు స్థిర ఆసనంలో వుండాలి.

పద్మాసనంలో కూర్చున్న తర్వాత చిన్ముద్రలో కూర్చుని కళ్ళు మూసుకుని, రెండు చెవుల ద్వారా నామమును, రెండు కళ్ళ ద్వారా రూపాన్ని, చర్మం ద్వారా స్పర్శను, నోటి ద్వారా రుచిని, నాసిక ద్వారా గంధాన్ని మనకి అందచేసే టటువంటి జ్ఞానేంద్రియాలు పరిపుష్టి చెందుతున్నాయి అని ఆ మంత్రాన్ని మనసులో ఆ కొండనాలిక దగ్గర నాలిక క్రింద ఒక ఖాళీ ప్రదేశము వుంది. మనం దాన్ని కంఠం అంటాము. అక్కడ మంత్రాన్ని ఉచ్చరించుకోండి.

ఇప్పుడు నాలికని పైకి ఎత్తండి. మీ దృష్టి ఆజ్ఞాచక్రంలో వుండాలి. దాన్నే శాంభవీ ముద్ర అంటారు. చేతులు జ్ఞానముద్రలో వుండాలి. మంత్రోచ్చారణ చేసిన అనంతరము చేతులు ధ్యానముద్రలోకి రావాలి. ఆ

తరువాత ఖేచరముద్ర శాంభవీముద్రను వదలండి. శరీరాన్ని రిలాక్స్‌డ్‌గా వుంచుకోండి. భౌతికమైన సూర్యుడు వెలుతురు ఇస్తున్నాడు.

మనలో సూక్ష్మమైన సూర్యుడు మన ఆలోచనలలో మార్పు తెస్తున్నాడు. హృదయంలో వున్న ఆ అంగుష్ట మాత్రంలో వున్న ఆత్మ సూర్యుని వలన వెలుగుతున్నది ఈ సూక్ష్మ దేహం. ధ్యానం నుంచి నిదానంగా బయటికి రండి రిలాక్స్ అవండి.

2. విభాగము

1. ద్వాదశాదిత్యోపాసనము

ఆదివారమునాడు సప్తగ్రహముల యొక్క సమ్మిళిత శక్తి భూమిపై పడుతుంది. దానిని వివిధ ప్రయోజనాలకు ఉపయోగించుకోవచ్చు. ఆదివారం రోజున ప్రాతఃకాలంలో స్నానం చేసి తెల్లని (or yellow) వస్త్రములను ధరించి ఉదయిస్తున్న సూర్యుని ఎదురుగా కూర్చోవాలి. ఒక్కసారి కన్నులు తెరచి సూర్యనారాయణుని దర్శించి, కనులు మూసుకొని సవితా పుంజము యొక్క ధ్యానము చేస్తూ 108 సార్లు గాయత్రీ జపం చేయాలి. జపం చేసేటప్పుడు ధ్యానం ఈ విధంగా ఉండాలి.

"సూర్యుని యొక్క తేజో పుంజరూప సముద్రంలో మేము స్నానం చేస్తున్నాము. మా నాలుగు పక్కలా ఆ తేజో పుంజము వ్యాపించి యున్నది".

ఈ ధ్యానంతో సవిత యొక్క బ్రహ్మరశ్ములు సాధకుని ఆత్మ చేతనను జాగృతం చేసి తేజస్సుతో నింపుతాయి. బాహ్యంలో ముఖంపై సూర్యతాపం పడుతుంది. అంతరంగంలో ధ్యానాకర్షణతో సూక్ష్మరశ్ములను ఆకర్షించి, జప, ధ్యానముల అనంతరం హవనం చేయాలి. హవనం చేయడం వల్ల జప, ధ్యానముల వేడి తగ్గుతుంది. రవి వార ఉపవాసం మహత్వ పూర్ణమైనది గొప్ప యోగ సాధన. 12 రవి వారాలు నాగాపెట్టకుండా వరుసగా చేయడం, ద్వాదశాదిత్యోపాసన మధ్యాహ్నం 12 గంటల వరకూ ఆహారం ఏమీ తీసుకోకుండా తరువాత పండ్ల రసముల వంటివి తీసుకోవచ్చు. సూర్యాస్తమయం తరువాత ఏమీ తీసుకోకూడదు. సూర్యుడు తపస్సుకు

అధిదేవత. రవి వారంనాడు ఉపవాసం తపస్సుకు ప్రతీక. దాని పరిణామము సాధకునిలో పవిత్రత, ప్రఖరత, తేజస్వితల రూపంలో అనుభవంలోనికి వస్తుంది.

2. సూర్యచక్ర జాగరణ

సూర్యచక్ర జాగరణకు ప్రాతఃకాలం సూర్యోదయానికి ముందు, సూర్యాస్తమయానికి ముందు సాధన చేయాలి. పవిత్ర ఏకాంత స్థలంలో గానీ, నిత్యం సాధనచేసే గదిలో గానీ పద్మాసనం వేసుకొని, నడుము నిటారుగా నిలిపి, 10 నుండి 20 సార్లు శ్వాస తీసుకుని వదలాలి. లేదా 3 నుండి 5 ని॥లు నాడీ శోధన ప్రాణాయామం చేయాలి. దీనివల్ల సుషుమ్నా నాడిలో ప్రాణ సంచారం మొదలవుతుంది. తరువాత ప్రక్క టెముకలు సరిగా ఉంచి శ్వాసతోపాటు 5 నిమిషాలు అజపాగాయత్రి (సోహం) మౌనంగా చేయాలి. తరువాత తన నాభి వెనుక మేరుదండ మందుగల సూర్యచక్రంలో మెరుస్తున్న పసుపు పచ్చరంగు కమలమును మానసిక ధ్యానం చేయాలి. అందులో తాను సంపూర్ణంగా లీనం కావాలి.

ఈ తన్మయస్థితిలో, సూర్యచక్రం జాగృతమవుతున్నట్లు గంభీరంగా భావన చేయాలి. పీతవర్ణ కమలము నుండి వెలుపడుతున్న ప్రకాశరశ్మి నాభిమండలము నంతటినీ ప్రకాశవంతం చేస్తుంది. ఈ భావనా గాంభీర్యంలో తాను లీనమై తన శ్వాసను నిదానంగా హృదయంలోనూ, ఊపిరితిత్తులలోనూ ప్రవేశపెట్టి కడుపులో నింపాలి. ఈ ప్రక్రియతోపాటు నేను ఆరోగ్యాన్ని, సుఖశాంతులను, ప్రాణ శక్తిని, స్ఫూర్తిని, సాఫల్యమును, పరమాణువుల సమిష్టి ప్రకృతి భాండాగారము నుండి లోపలకు ఆకర్షించు కుంటున్నాను. సూర్యచక్రమందు వాని సంచయము, సంగ్రహము జరుగు చున్నది అని భావన చేయాలి. 5, 10 నిమిషాలు శ్వాసను సూర్యచక్రంలో నిలిపి, నా ప్రాణము ఊర్ధ్వగతిని చెంది శరీరమందలి సమస్త అంగ ప్రత్యంగముల యందు వ్యాపించి, దాని ప్రకాశముతో నింపబడినది అని భావించాలి.

ఈ ఆటోసజషన్‌తో పాటు శ్వాసను నిదానంగా బయటికి వదలాలి; సూర్యచక్రము నుండి ప్రాణస్పందన మేరుదండము యొక్క పైభాగానికి నడిపిస్తున్నట్లు భావన చేయాలి. 1, 2 ని॥లు విశ్రాంతి తీసుకుని ఈ క్రియను 5 నుండి 10 సార్లు చేయాలి. ఈ విధంగా పూర్తి విశ్రాంతితో దీర్ఘకాలం చేయాలి. (Results will be known only after two months).

3. సూర్యభేదనము-ప్రాణాయామము

ఒక ఏకాంతమైన, ప్రశాంత స్థలములో ప్రాతః, సాయం సంధ్యలలో స్థిరచిత్తంతో కూర్చోవాలి. ఆసనం సహజంగా ఉండాలి. వెన్నెముక నిటారుగా ఉండాలి. నేత్రములు అర్ధోన్మీలితములుగా ఉండాలి. రెండు చేతులు మోకాళ్ళపై ఉంచాలి. దీనిని ప్రాణముద్ర అని పిలుస్తారు. ఈ ముద్రలో కూర్చుని మాత్రమే సూర్యవేదన ప్రాణాయామము చేయాలి.

కుడి ముక్కు రంధ్రం మూసి, ఎడమ ముక్కు రంధ్రం ద్వారా నిదానంగా శ్వాస పీల్చాలి. గాలితో పాటు ప్రాణ ఊర్జా అధికంగా లభిస్తున్నట్లుగా భావించాలి. ఈ ప్రాణ ఊర్జా సుషుమ్నా మార్గమునకు వామ మార్గంలో గల ఋణ విద్యుత్ప్రవాహమైన ఇడ ద్వారా మూలా ధారం వరకూ పోవాలి. అక్కడ నివురుగప్పిన నిప్పువలె ఉన్న ప్రాణాగ్నిపై ప్రహారం జరగాలి (దెబ్బ) అది జ్వలింపబడి జాగృతం కావాలి. ఇది సూర్యభేదన ప్రాణాయామం యొక్క పూర్వార్ధం. ఉత్తరార్ధంలో ప్రాణమును పింగళ (వెన్నెముక కుడిభాగంలో గల ధన విద్యుత్ప్రవాహము) లో నుండి జరగాలి. తిరిగి రావాలి. తిరిగి వచ్చేటప్పుడు అంతరిక్షంలో గల శీతల ప్రవాహం అవుతుంది. ఋణ ధార ఎప్పుడూ శీతలంగానే ఉంటుంది. అందువల్లనే ఇది పూరకము చంద్రవత్‌గా పిలుస్తారు. తిరిగి వచ్చే సమయంలో అగ్ని ఉద్దీపన, ప్రాణప్రవాహముల యొక్క సంఘర్షణ క్రియ వలన ఊష్మ పెరిగి ప్రాణంలో కలుస్తుంది. తిరిగి వచ్చేటప్పుడు పింగళా మార్గము ధన విద్యుత్ క్షేత్రం కావడం వల్ల వేడిగా ఉంటుంది. ఈ రెండిటి వల్ల, తిరిగి వచ్చే ప్రాణవాయువు వేడిగా ఉంటుంది. అందువలన

సూర్యునితో పోల్చబడింది. **పూరకము చంద్రుడు అయితే రేచకము సూర్యుడు.**

సాధనలో క్రియాకృత్యములతో పాటు భావనా, సంకల్పముల మహత్వం ఎక్కువ. సాధకునికి తదను రూపంగా లాభం కలుగుతుంది. శ్వాస ద్వారా ఆకర్షింపబడిన ప్రాణము మూలాధార చక్రం వరకూ ప్రయాణం చేసే సంకల్పం దృఢంగా ఉండాలి. ఈ మాన్యత (under standing) పరిపక్వం కావాలి. అంతరిక్షము నుండి ఆకర్షింపబడిన ప్రాణము శ్వాసద్వారా మేరు దండ మార్గములో ప్రయాణంచేసి, మూలాధారం చేరి అక్కడి నిద్రాణంగా ఉన్న ప్రాణాగ్ని (కుండలినీ జ్వాలను) తన ప్రచండ అఘాతంతో జాగృతం చేయాలి. ప్రహారానంతరం ప్రాణమును సూర్యనాడి పింగళద్వారా వెనుకకు తీసుకవచ్చి అదే విధంగా సమస్త సూక్ష్మశక్తి ద్వారా ప్రకాశవంతం, తేజోవంతం చేస్తున్నామన్న భావన పరిపక్వంగా ఉండాలి.

రెండవసారి వ్యతిరేక దిశలో చేయాలి. అంటే కుడి నాసికతో ప్రాణాన్ని ఆకర్షించి ఎడమ నాసికతో వదలాలి. ఈసారి పింగళ ద్వారా ప్రాణప్రవేశము, ఇడ ద్వారా నిష్క్రమణ జరుగుతుంది. మూలాధారంపై ప్రాణప్రహారము, ప్రాణఉద్దీపన జరుగుతున్నట్లు భావించాలి. ఇదే **సూర్యభేదన ప్రాణాయామం** యొక్క విధి విధానం. యోగ గ్రంథాలలో దీనిని **లోమ, విలోమ ప్రాణా యామంగా** పిలుస్తారు.

ఈ ప్రక్రియలో బ్రహ్మాండమంతటా వ్యాపించిఉన్న సౌర చేతనలో సమాహితమై ఉన్న ప్రాణతత్వాన్ని గ్రహించి లోపల ఉన్న ప్రాణతత్వంతో కలిపి ప్రాణాగ్నిని జాగృతం చేయడం జరుగుతుంది.

శరీర దోషముల నివారణ (కపాల శోధనం, వాత దోషహననం, క్రిమి దోష తత్పృతం, పునఃపునరిదం కార్యం సూర్యభేదన ముత్తమం- హఠయోగ ప్రదీపిక) కొరకు మాత్రమేగాక, వ్యక్తిత్వ మందలి సూక్ష్మ వికారాలను దూరంచేసి, తనయందు ఆధ్యాత్మచేతనను జాగృతం చేసే దీని యొక్క మహత్వం వర్ణనాతీతం. దీనిని నిరంతరం అభ్యాసం చేయడం

వల్ల ప్రాణ ఊర్జ యొక్క అభివర్ణన, సాధకునికి భౌతిక, ఆధ్యాత్మిక సాఫల్యము కలుగుతాయి.

4. విశ్వాత్మ సూర్య ధ్యాన ధారణ

ఉషోదయవేళ, బహిరంగ ప్రదేశములో కూర్చొని, జలపాత్రను కుడివైపు ఉంచుకొని (పసుపు పచ్చని వస్త్రాలు ధరించి) సూర్యునికి అభిముఖంగా కూర్చొని, అగరు వత్తిని వెలిగించిపెట్టి, శుచిగా ధ్యాన ముద్రలో కూర్చోవాలి.

ధ్యానముద్రకు పంచ సూత్రాలు:

1) శాంత చిత్తము
2) శరీరం స్థిరంగా ఉండాలి.
3) వెన్నెముక తిన్నగా ఉండాలి.
4) రెండు చేతులూ ఒడిలో ఉంచుకోవాలి.
5) కనులు మూయాలి.

5 నిమిషాలు కూర్చొని గాయత్రీ మంత్రం చదవాలి.

తరువాత ధ్యానం యొక్క తన్మయత్వం ఈ నిర్దేశాల ప్రకారం ప్రగాఢంగా ఉండాలి. ప్రాతఃకాలము తూర్పుదిశ–అరుణాకాశం.

స్వర్ణిమ సూర్యోదయము (బంగారు రంగులో) బంగారురంగు సూర్యుడు–సవిత. సవిత–తేజస్వి, పరబ్రహ్మ– సవితబ్రహ్మ– ప్రకాశజ్ఞాన–ప్రజ్ఞాసవిత వర్చస్సు అగ్ని ఊర్ధ్వ ప్రఖరత.

సవిత–బ్రహ్మవర్చస్సు–ఉపాస్యదైవం–ఆరాధ్య దైవం–ఇష్టదేవత–లక్ష్యము–సాధకునిపై సవితా శక్తి యొక్క వర్షం–అమృత వర్షం–అంతరిక్షం నుండి అమృత వర్షంతో ఆత్మశక్తి వికసితమై, పులకించి ఉల్లాసవంత మవుతుంది. సంవ్యాప్తమైన ఆత్మశక్తియందు సమర్థత, జాగరూకత సరసత లభిస్తుంది.

ఓం ఓం ఓం

సూర్యకిరణ విజ్ఞానం

యోగ విద్యను జగద్గురువు శ్రీకృష్ణభగవానుడు సూర్యునికి ఉపదేశించాడు. **'ఇమం వివస్వతే యోగం ప్రోక్తవానహమవ్యయమ్ । వివస్వాన్ మనవే ప్రాహ మనురిక్ష్వాకవే బ్రవీత్'** (గీత 4–1), సూర్యుడి నుండి వైవస్వత మనువుకు అందినది ఈ విద్య. అందుకని సూర్యుని నుండి ఈ విద్యను పొందవలసివుంటుంది. సూర్యుని ద్వారా మనలో ఉన్నటువంటి మణిపూరక చక్రజాగరణ జరుగుతుంది. సూర్యుడు ఆ విరాట్ పురుషుని యొక్క మణిపూరక చక్రము.

సూర్యుడు లేనిదే మనకు జీవితము లేదు. సూర్యోపాసన వలన లభ్యమయ్యేటటువంటి సిద్ధులను మనం ఉపయోగించుకోవాలి. రామాయణ, మహాభారతాలు సూర్యుని యొక్క విశిష్టతను చాటి చెబుతున్నాయి. రామాయణంలో దశకంఠుడైన రావణాసురుడిని వధించడానికి శ్రీరామచంద్రునికి అగస్త్యులవారు ఉపదేశించినది **'ఆదిత్య హృదయం'**, మనలో 5 జ్ఞానేంద్రియాలు, 5 కర్మేంద్రియాలను నియంత్రించుటకు సూర్యోపాసన ఉపయోగపడుతుంది.

మహాభారతంలో ధర్మరాజు సూర్యోపాసన ద్వారా అక్షయపాత్రను, సత్రాజిత్తు శమంతకమణిని సంపాదించారు. సూర్యకిరణ విజ్ఞానాన్ని జ్యోతిశ్శాస్త్రంగా మన ఋషులు అందజేసారు. జ్ఞానం అనంతంగా వుంది. కానీ ఆచరణ శూన్యం. ఈ విద్య అంత సులభంగా రాదు. ఒక ఇంజనీరు అవడానికి, ఒక డాక్టరు అవడానికి ఎంత సమయం పడుతుందో, ఎంత శ్రమపడవలసి వస్తుందో అంత సమయాన్ని వెచ్చించాలి. అంత శ్రమపడి సాధన చేయాలి. ఈ సూర్య విజ్ఞానం ద్వారా మనమూ అక్షయపాత్రను, శమంతకమణిని సంపాదించుకోవచ్చు. మనలోని రావణాసురుడిని సంహరించవచ్చు. సూర్య దేవాలయములో ఈ సూర్య విద్యను నేర్చుకుంటున్న వాళ్ళు సూర్యునిలా వెలగాలి. అందరూ అలా సూర్యునిలా వెలగడం మొదలెడితే పృథ్వీ స్వర్గంగా మారుతుంది.

భారతీయ ఆధ్యాత్మికతకు మూడు అంగములున్నవి.

1. యంత్రము, 2. మంత్రము, 3. తంత్రము.

భారతీయ ఆధ్యాత్మికత ప్రకృతిలో వున్న దేవతాశక్తులను గురించి చెపుతుంది అవే మనలోను వున్నాయని తెలియచెపుతుంది. ఇంద్రుడు మనలోని మనస్సు యొక్క శక్తి, బృహస్పతి బుద్ధి యొక్క శక్తి, సూర్యుడు మనలోని ఆత్మ చైతన్యము.

యంత్రము: సూర్యుని యావత్ శక్తులు ఎలా ఉపయోగించుకోవాలో ఈ సూర్యయంత్రం ద్వారా నేర్చుకుంటాము. కళ్ళు తెరచి ఉన్నప్పుడు ఈ యంత్రాన్ని ఎలా చూస్తామో ఆ విధంగా కళ్ళు మూసుకుని కూడా ఆ యంత్రాన్ని దర్శించగలగాలి. అంటే ఆ విధంగా మనలో ముద్రించుకుని పోవాలి.

మంత్రము: ఓం హ్రీం ఘృణిః సూర్యః ఆదిత్యః శ్రీం' ఈ విశేష మంత్రాన్ని జపించటం వలన 4 శక్తులు లభిస్తాయి. ఆరోగ్యము, ఐశ్వర్యము, ఆత్మజ్ఞానము, మోక్షము లభిస్తుంది.

తంత్రము: మంత్రాత్మకంగా అంటే సూర్యుని 12 నామాలతో సూర్య నమస్కారాలు చేసుకోవాలి. ప్రాణాయామము చేయాలి. సూర్యకిరణాలు మనలో సప్త చక్రాల మీద పడుతున్నట్లు, ఆ పద్మాలు వికసిస్తున్నట్లు భావన చేయాలి. ఇంటిలో గురుస్థానం పెట్టుకోవాలి. సూర్యుడు ఒక్కొక్క నెలలో ఒక రాశిలో ఉంటాడు. పృధ్విగ్రహం సూర్యుని చుట్టూ తిరుగు తున్నప్పుడు విశేషమైన సూర్యకిరణాలు పృధ్విగ్రహం మీద పడేటటువంటి కోణములో 12 రకాలైన శక్తులు ఆవిర్భవిస్తాయి. ఆ పన్నెండు రాశులకు ప్రతీకలుగా 12 ఇటుకలతో గురుస్థానాన్ని ఏర్పరచుకొని, పంచప్రాణాలకు ప్రతీకగా ఐదు దీపాలను వెలిగించుకోవాలి. పంచోపచార పూజ చేయాలి. ఈ అందిస్తున్న సూర్య విజ్ఞానాన్ని అందుకొని సాధన చేసి ఆరోగ్యాన్ని పెంపొం దించుకుంటూ సూర్యుని యొక్క ఓజస్సు, తేజస్సు, వర్చస్సును మన శరీరంలో నింపుకోవచ్చు.

మానవ దేహంలో ప్రాణ సంచాలనం

ఎలాగైతే సూర్యోదయం, సూర్యాస్తమయం సమయాలు స్టాండర్డో, అలాగ మన హ్యూమన్ బాడీలో ప్రతిరోజూ కరెక్ట్‌గా 21,600 సార్లు శ్వాస తిరుగుతుంది. 6 ఎ.ఎమ్.టు6 ఎ.ఎమ్ ఇవి ఫిక్స్‌డ్ టైమింగ్స్. ఇవి మారవు.

వివిధ చక్రాలలో నడిచే శ్వాసల యొక్క సంఖ్యల కాలము

6-00 A.M.	-	6-40 A.M.	మూలాధారము	600
6-40 A.M.	-	1-20 P.M.	స్వాధిష్ఠానము	6,000
1-20 P.M.	-	8-00 P.M.	మణిపూరకము	6,000
8-00 P.M.	-	2-40 A.M.	అనాహతము	6,000
2-40 A.M.	-	3-47 A.M.	విశుద్ధి	1,000
3-47 A.M.	-	4-54 A.M.	ఆజ్ఞా	1,000
4-54 A.M.	-	6-00 A.M.	సహస్రారము	1,000

ఉదయం 3.46 నుంచి 6 గంటల వరకు కూడా మన ఆజ్ఞా, సహస్రారం దగ్గర శ్వాస ఉంటుంది. కనుక దీన్ని బ్రాహ్మీ ముహూర్తం అన్నాం. అసలు సాధన రాత్రి 8 గంటల నుండి హృదయస్థానంలో ప్రారంభమవుతుంది. దేహ అవసరాలకు ఉదయము 6.00 గంటల నుంచి రాత్రి 8.00 గంటల వరకు ప్రాణశక్తిని ఉపయోగించుకోవచ్చును. ఇవి గమనించాలి.

ఓం పరమహంసాయ విద్మహే
మహా హంసాయ ధీమహి । తన్నో హంసః ప్రచోదయాత్ ॥

రథసప్తమి (సూర్యజయంతి) ప్రాశస్త్యము

ధ్యేయస్సదా సవితృమణ్డల మధ్యవర్తీ
నారాయణః సరసిజాసన సన్నివిష్టః ।
కేయూరవాన్ మకరకుండలవాన్ కిరీటీ
హారీ హిరణ్మయవపుః ధ్రుత శంఖచక్రః ॥

అని శంఖ, చక్ర, గద ఆయుధాలని ధరించిన అద్భుతమైన నేత్ర సౌందర్యం కలిగిన భగవంతుడు సూర్యమండల మధ్యన వేంచేసి వుంటాడు. ఆ యొక్క దివ్యమైన తేజస్సు వల్ల ఈ ప్రపంచమంతా కూడా జీవిస్తోంది. ప్రపంచాన్ని ఆయన ఈ ఆకారంలో నిర్మాణం చేసి, నిరంతర శక్తి ప్రధానం చేయడానికి సూర్యభగవానుని యేర్పాటు చేసి, అందులో తానుండి యావత్ ప్రపంచాన్ని నడిపిస్తాడు. "ఆ సూర్యుని యొక్క గతి, అంటే 'గమనం' ఈవేళ నుంచి ఆరంభమయింది", అని పెద్దలు చెబుతారు.

సప్తాశ్వరథారూఢం: ఆయనెప్పుడూ కూడా నిద్రపోడు. ఆయన అనుగ్రహంతోటి బ్రతికే ప్రాణికోటికి ఒకపూట మెలకువ, ఒకపూట నిద్ర వుంటుంది గానీ, ఆయనకి మాత్రం ఎప్పుడూ నిద్ర వుండదు. వేదాలు భగవంతుడి

గురించి చెప్పినమాట ఆ సూర్యదేవుడు నిజం చేస్తూవుంటాడు. మనం నిద్రపోతున్నా మనకి శక్తినిస్తూంటాడు.

ఈ సూర్యుడు ఎంతకాలం క్రితం ఆరంభం చేశాడు ఆ యాత్రని? అంటే, దానికో లెక్క చెప్పారు మనవాళ్ళు. ఎంతకాలం క్రితం అంటే సుమారుగా 195 కోట్ల 58 లక్షల 85 వేల సంవత్సరాలు. దీన్ని ఇప్పటి వైజ్ఞానికులు కూడా అంగీకరిస్తున్నారు. "ఇంతకాలం క్రితం భూగోళం పుట్టింది" అని, 'సూర్యుడు పుట్టేడు' అని చెప్పడం లేదు. మనం వుండే, బ్రతికే భూగోళం వుంది గనక, ఈ భూగోళం పుట్టడానికి ఎంతకాలం పట్టింది? అది పుట్టిన తరువాత ఎంతకాలం సాగింది? అంటే, 200 కోట్ల సంవత్సరాలయింది. సుమారుగా భూమి పుట్టి అన్నారు. ఇది అమెరికా శాస్త్రజ్ఞులు చెప్పిన మాట. ఇప్పుడు మనం చూసే, ఏడు ఖండాలు, ఏడు సముద్రాలు, ఇలాగ మొట్టమొదట్లో వుండేది కాదట. వేదం చదువుకున్న వాళ్ళు సంధ్యావందనం చేసేటప్పుడు చతుస్సాగర పర్యంతం గో బ్రాహ్మణేభ్యః అంటారు.

"నాలుగు సాగరాల మధ్యన భూమ్మీద వుండేవాళ్ళంతా సుఖంగా వుండాలి" అని. 'నాలుగు సముద్రాలు' అంటారు గానీ అసలు మన సముద్రాలెన్ని? ఏడు సముద్రాలు. సుమారుగా రెండు వందల కోట్ల సంవత్సరాల క్రితం ఈ భూమి అంతా ఒకచోటే వుండేదట. దానికి చుట్టూ సముద్రం వుండేది. అది చతుస్సాగర పర్యంత వసుంధర అంటే, మనవాళ్ళు చెప్పే సంకల్పం అక్కడ నుంచి వచ్చిందన్న మాట. ఆ కాలం నుంచి వచ్చిందన్నమాట.

ఈవేళ మనం రథసప్తమి చేసుకుంటున్నాము అంటే ఒక పండగలాగ, మనం భూమ్మీద ఎంతకాలపు చరిత్రని కలిగివున్నామో ఒకసారి జ్ఞాపకం చేసుకునే రోజు. ఆ సూర్యభగవానుడి పుట్టినరోజు ఈ వేళ. అందుచేత, సూర్యుని ద్వారా భగవంతుడు తన శక్తిని లోకానికి అందించాడు గనక, ఆ సూర్యుడి పుట్టినరోజుని రథసప్తమి నాడు భగవంతుడు, 'ఈ లోకంలో అన్ని ప్రాణులనీ నేనే నిలబెడుతున్నాను' అని చూపించడానికి గుర్తుగా మన తిరుపతి కొండమీద వుండే స్వామి అన్ని వాహనాలనీ ఒకసారి యెక్కుతాడు.

మనందరికీ కూడా శక్తినిచ్చే సూర్యుడు, చంద్రుడు లాంటి గ్రహాలుంటాయి. అవన్నీ మనకి వెలుతురునిచ్చేవే, వేడినిచ్చేవే, శీతలాన్నిచ్చేవే. వాటి యొక్క కాంతిలో తేడా వుంటుంది. సూర్యుడు వేడి కాంతినిస్తాడు. చంద్రుడు చల్లటి కాంతినిస్తాడు. సూర్యుడు జలాలనివ్వడానికి ఉపయోగపడతాడు. చంద్రుడు మనకి తిండి పెట్టడానికి ఉపయోగపడతాడు.

"ఈ గోళాలన్నింటికీ కూడా నేనే అధిదేవతగా వుండి శక్తినిస్తా. తద్వారా ఈ ప్రాణికోటిని బ్రతికిస్తా" అని చెప్పడానికి స్వామి చంద్రప్రభ, సూర్యప్రభ లాంటి వాహనాలు యెక్కుతుంటాడు. మనందరిలోనూ వుంటాడు. ఇది చెప్పడానికి ఒక రథం తయారు చేసుకుంటాడు. మనుష్యులని రథంగా మార్చుకుంటాడు. మన ఇంద్రియాలని గుఱ్ఱాలుగా పెట్టుకుంటాడు. మన మనస్సుని కళ్ళెంగా పెట్టుకుంటాడు. మన బుద్ధిని సారథిగా పెట్టుకుంటాడు. మనని ఒక ప్రయాణికుడిని చేస్తాడు. మన వెనక వుండి తాను నడిపిస్తాడు. దీనికోసం రథాన్ని వాహనంగా చేసుకుంటాడు స్వామి.

రథసప్తమి ఈ వేళ. ఆ దేవుడికి మనం దాసులమయితే, ఆయన్ని మనం శరణాగతి చేస్తే, ఆయన్ని మనం ప్రార్థన చేస్తే మనకి శరీరం ఆరోగ్యంగా వుంటుంది. మనస్సు ఆరోగ్యంగా వుంటుంది. బుద్ధి ఆరోగ్యంగా వుంటుంది. మన గతి బాగుపడుతోంది అని రథసప్తమి నాడు మనవాళ్ళంతా ఇదివరకి రోజుల్లో ఇంట్లో వుండి పండగ చేసుకునేవారు.

మనవాళ్ళకెవరికైనా తెలుసునో, తెలియదో, ఆవుపేడతో చక్కగా పిడకలు వేసి, ఇంటి ముందు చక్కగా ముగ్గులు వేసి, వాటిలో ఈ పిడకలని పేర్చి, వాటిని అంటించి, చక్కటి మట్టికుండతోటి గోక్షీరాన్ని తీసుకువచ్చి ఆ మంటపై పెట్టి దాంతో మధురమైన పరమానాన్ని తయారు చేస్తారు. పాయసాన్ని తయారు చేస్తారు. దాన్ని సూర్య అంతర్యామిగా వుండే భగవంతుడికి నివేదన చేస్తారు. అది ప్రార్థన చేసాక, వాటిని ప్రసాదంగా స్వీకరిస్తారు. ఈ మాఘమాసం అంతా చేస్తారనుకోండి. ఈ రథసప్తమినాడు ప్రత్యేకించి చేస్తారు. ఈ వేళ అట్లాంటి రథసప్తమి చాలా మంచిరోజు.

సంధ్యావందనం

హిందువుగా పుట్టిన ప్రతి వ్యక్తి గాయత్రీ మంత్రాన్ని పొందాలని, ఆచరించాలని శ్రీ స్వామి వివేకానంద ఆశించారు. నీ ఇష్టమైన భగవత్ స్వరూపానికి నమస్కరించడమే "సంధ్యావందనం" అన్నది మాతృశ్రీ జిల్లెళ్ళమూడి అమ్మ బాహ్యంగా శ్రీ సూర్య భగవానుడు ఎలా ప్రకాశిస్తున్నాడో ఆ ఆదిత్యుడే (ఆదిత్య హృదయం) మన హృదయాకాశంలో పరమాత్మ స్వరూపంగా ప్రకాశిస్తున్నాడు. మన మనస్సును పవిత్రమొనర్చుకొని మన హృదయాకాశంలో కొలువై ఉన్న పరమాత్ముణ్ణి దర్శించటమే ఈ సంధ్యా వందనం యొక్క పరమ ప్రయోజనం.

"సంధ్య" అంటే సంధికాలము అని అర్థము. రాత్రికి, సూర్యోద యానికి మధ్య ఉన్న సంధికాలాన్ని "ప్రాతః సంధ్య" అని అంటారు. ఉదయానికి, మధ్యాహ్న కాలానికి గల సంధికాలాన్ని "మధ్యాహ్నిక సంధ్య" అని అంటారు. అలాగే సాయం కాలానికి, రాత్రికి మధ్యగల సంధికాలాన్ని "సాయం సంధ్య" అని అంటారు. రాత్రి 12.00 గంటల సమయాన్ని "తురీయ సంధ్య" అని అంటారు.

మనలో ఉచ్ఛ్వాస, నిశ్వాసములకు మధ్య ఒక పరా సూక్ష్మమైన దూరము లేదా వ్యవధి ఉంది. దానికే సంధ్య అని పేరు. ఆ సంధ్యయందు బిందు స్వరూపిణి అయిన పరాదేవి యొక్క ప్రతిఫలన రూపం అధివశించి ఉంటుంది. ఇది పరమ రహస్యం.

ఈ సంధ్యావందనం ధ్యానానికి పనికివస్తుంది. ధ్యానం అంటే సంధ్య. సంధ్య అంటే మన ఉచ్ఛ్వాస, నిశ్వాసలకు మధ్య ఎడమ మాత్రమే కాదు, ఆ ప్రదేశమునందే సమ్యక్‌గా ధ్యానం చేయవలెను. సమ్యక్ ధ్యానమే సంధ్య.

దేవనమస్కారము

సంధ్యాయై నమః సావిత్ర్యైనమః గాయత్ర్యైనమః

సరస్వత్యైనమః సర్వాభ్యో దేవతాభ్యోనమః దేవేభ్యోనమః

ఋషిభ్యోనమః మునిభ్యోనమః గురుభ్యోనమః
పితృభ్యోనమః కామోకార్షీన్మన్యురకార్షీన్నమోనమః
పృథివ్యాపస్తేజోవాయురాకాశాత్ ॥

అర్థము: దేవతానుగ్రహము కొరకు, శ్రేయః ప్రాప్తికొరకు, తూర్పు మొదలగు నాలుగు దిక్కులకు, వారి వారి అధిష్ఠాన దేవతల కొరకు, పైన మరియు పాతాళము నందు ఉన్న అధిష్ఠాన దేవతలకు, నాలుగు మూలల (ఆగ్నేయము మొదలగు) నున్న అధిష్ఠాన దేవతలకు నమస్కారములిచట చెప్పబడుచున్నవి. ఇది ఉపాసకులకు ఎట్టి ఆటంకము ఎటు నుండియు రాకుండా కాపాడుట కొరకు, అన్నివైపుల నుండి కార్యసిద్ధికి అనుకూల వాతావరణము ఏర్పడుట కొరకు ఉద్దేశింపబడిన ఒక గొప్ప ప్రయోగము. సంధ్యావందనమున ఇట్లు చేయుటచే తలపెట్టిన కార్యములకు అన్ని వైపుల నుండి సహకారము తప్పక లభించగలదు.

అదే విధముగా గాయత్రి మొదలగు కోటానుకోట్ల దేవతల కొరకు, ఋషుల కొరకు, మునుల కొరకు, గురువుల కొరకు, పితృ దేవతల కొరకు (మాతృ దేవతల కొరకు కూడా), కామాభిమాని దేవతకు, క్రోధాభిమాని దేవతకు నమస్సులు చెప్పబడినందు వలన కామము, క్రోధము మొదలగు అరిషడ్వర్గములు అనుకూలించి మనల్ని సుఖముగా ఉంచును.

భగవద్ధ్యానము

ఓన్నమో భగవతే వాసుదేవాయ
యాగ్ం సదా సర్వభూతాని స్థావరాణీ చ
సాయం ప్రాతర్నమస్యన్తి సామా సంధ్యా భిరక్షతు ॥

అర్థము: ఏ సంధ్యా దేవతను నిత్యము ఉదయాస్తమయములందు చరాచరము లన్నియు మరియు సర్వభూతములు నమస్కరించుచున్నవో, ఆ సంధ్యా దేవత నన్ను రక్షించుగాక!

శివాయ విష్ణురూపాయ శివరూపాయ విష్ణవే
శివస్య హృదయం విష్ణు ర్విష్ణోశ్చ హృదయగ్ం శివః
యథా శివమయోవిష్ణు రేవం విష్ణుమయశ్శివః
యథాన్తరం నపశ్యామి తథా మే స్వస్తిరాయుషి

అర్థము: శివ స్వరూపుడగు శ్రీ మహావిష్ణువు, విష్ణురూపుడగు పరమేశ్వరుడు (శివుడు) ఇరువురునూ ఒక్కరే. ఒకరి హృదయం మరొకరు. ఈ విధమగు బేధబుద్ధి లేనివాడయిన నాకు జీవిత కాలమంతయు శుభ మయమగు గాక!

నమో బ్రహ్మణ్యదేవాయ గోబ్రాహ్మణహితాయ చ
జగద్ధితాయ కృష్ణాయ గోవిందాయ నమో నమః ॥

భగవన్నమస్కారము

నమోస్త్వనన్తాయ సహస్రమూర్తయే
సహస్రపాదాక్షి శిరోరుబాహవే
సహస్రనామ్నే పురుషాయ శాశ్వతే
సహస్ర కోటీ యుగధారిణే నమః

అర్థము: లెక్కలేనన్ని (వేలకు వేల) పాదములతోను, శిరములతోను, కన్నులతోను, తొడలతోను, చేతులతోను, అనేక రూపములు కలిగి (మొదలు, తుది) ఆద్యంతములు లేని మూలవిరాట్టుకు నమస్కారములు. పురుషుడు, నిత్యుడు, శాశ్వతుడు, సనాతనుడు, అనేక పేర్లతో పిలువబడు విరాడ్రూపమును ధరించునట్టి పరబ్రహ్మ తత్త్వమునకు నమస్కారములు.

భూమ్యాకాశాభివందనము

ఇదం ద్యావా పృథివీసత్యమస్తు
పితర్మాత ర్యదిహోపబ్రువేవాం ।
భూతం దేవానామవమే అవోభిః
విద్యామేషం వృజినం జీరదానుం

అర్థము: తల్లిదండ్రులయిన ఓ భూమ్యాకాశములారా! నేను చేయు ప్రార్థనా వాక్యములు సత్యములగుగాక! మీరిరువురును మా సంరక్షణతో పాటు సకల దేవతలను రక్షణ చేయుదురుగాక! మా పాపములను పోగొట్టి నూరేళ్ళ జీవన ప్రదానము చేయు మీ ప్రసాదము (అన్నము) మాకు లభించుగాక!.

ఆకాశాత్పతితం తోయం యథాగచ్ఛతిసాగరం
సర్వదేవ నమస్కారః కేశవం (శంకరం) ప్రతి గచ్ఛతి

అర్థము: ఆకాశము నుండి పడిన నీరు అంతయు ఏ రకంగా సముద్రము లోనికి చేరుతుందో అదేవిధంగా ఏ దేవదేవునికి నమస్కరించి నప్పటికీ అది ఆ ఆదిదేవునికే చెందుతున్నది.

సర్వవేదేషు యత్పుణ్యం సర్వతీర్థేషు యత్ఫలం
తత్ఫలం పురుషఆప్నోతి స్తుత్వాదేవం (మహేశ్వరం) జనార్ధనం॥
శ్రీస్తుత్వాదేవం జనార్థనం ఓం నమ ఇతి
వాసనాద్వాసుదేవస్య వాసితంతే జగత్త్రయం
సర్వభూతనివాసోసి శ్రీవాసుదేవ । నమోస్తుతే ॥

అర్థము: సకల వేదముల నభ్యసించుట వలన ఎట్టి పుణ్యము లభించునో, సమస్త తీర్థములయందు ఏ ఫలితము లభించునో, ఆ పుణ్య ఫలములు రెండును ఐశ్వర్యదాతయైన జనార్ధనుని (ఈశ్వరుని) స్తుతించుట వలన మానవుడు పొందుచున్నాడు.

ఈ విధంగా ప్రతి సాధకుడు రాత్రి నిద్రపోయేముందు 1) దేవ నమస్కారము; 2) భగవన్నమస్కారము చేసుకోవలెను; 3) శ్వాసపై ధ్యాస నిలపాలి. ఇదే సంధ్యా వందనము.

కాయేన వాచా మనసేంద్రియైర్వా
బుద్ధ్యాత్మనా వా ప్రకృతేః స్వభావాత్ ।
కరోమి యద్యత్సకలం పరస్మై

నారాయణాయేతి (సదాశివాయేతి) సమర్పయామి ॥
(శ్రీమన్నారాయణాయేతి సమర్పయామి)

అర్థము: ఈవిధమైన సమర్పణము మనలను ముక్తుల్ని చేస్తుంది. ఈ సంధ్యా విధానం ఏ కొందరు మహానుభావులకో తప్ప, చాలామందికి పూర్తిగా అర్థం కాదు. సహజంగానే కొన్ని తప్పులు దొర్లవచ్చు. అందువలన ఈ సమర్పణ ద్వారా అంతా ఆ నారాయణునికే సమర్పించుకొనుట వలన మనకు ఎటువంటి ఆపదా కలుగదు. ఇది సత్యము. అందువలన సాధకులు అను నిత్యము తమకు వీలైనంత సమయంలో (ఏ కొంచెమైనా) సంధ్యావందనము చేయుట అభ్యసించ వలయును. ఇందువలన లాభమే కలుగుతుందిగాని, ఎటువంటి ఆపదా కలుగదు. తమకు రాదనిగాని, తప్పు చేస్తున్నామేమోనని గాని సంశయములేమీ అవసరము లేదు. నిర్భయంగా చేయుటయే ఈ సమర్పణ యొక్క ముఖ్య ఉద్దేశము.

నా (ప్రకృతి) స్వభావరీతిలో మనస్సు, వాక్కు, శరీరము, ఇంద్రియ ములు, బుద్ధి మరియు జీవ భావములతో ఏయే పనులను చేస్తున్నానో అవి అన్నియూ ఆ పరమేశ్వరునికే అర్పించుకొనుచున్నాను.

యదక్షర పదభ్రష్టం మాత్రాహీనంచ యద్భవేత్
తత్ సర్వం క్షమ్యతాం దేవ నారాయణ నమోస్తుతే
అచ్యుతాయ నమః అనంతాయ నమః గోవిందాయ నమః
అచ్యుత అనంత గోవిందేభ్యోనమః ॥

ఆ బ్రహ్మలోకాదాశేషాదా లోకాలోక పర్వతాత్
యేసన్తి బ్రాహ్మణాదేవాస్తేభ్యో నిత్యం నమో నమః

సంధ్యాసమయం యొక్క విశిష్ఠత

మానవ మెదడు గురించి పూర్తి జ్ఞానం పొందడానికి, దాని కపాలం గురించి తెలుసుకోవడం అవసరం. కపాలం వల్లనే మనలోని అంతర్గత అవయవాలు స్వతంత్రంగా పనిచేయగలవు.

మెదడుకు కావలసిన ఇంధనం సూర్యోదయానికి ముందు భూమికి చేరుకునే ఖనిజశక్తిలో సమృద్ధిగా ఉంటుంది. సూర్యోదయానికి 48 నిమిషాల ముందు సూర్యునినుండి కాల్షియం భూమికి చేరుతుంది. సూర్యుడిలో రెండు రకాల కాల్షియం ఖనిజ శక్తి ఉందని గమనించాలి. ఒకటి ఉదయం సమయంలో వెండిని ఉత్పత్తి చేయగలిగే శక్తి కాల్షియంలో ఉంటుంది. సూర్యోదయ సమయంలో పాదరసం ఖనిజశక్తి సమృద్ధిగా ఉంటుంది. కాల్షియం ఖనిజశక్తి వాతావరణంలో చుట్టుముట్టి ఉంటుంది. మనలోని కళ్ళు పాదరసం అణువుల సహాయంతో ఏర్పడతాయి. చెవులు వేడి లక్షణాన్ని కలిగిన బంగారం ఖనిజ సహాయంతో ఏర్పడుతాయి. ముక్కు గాలి లక్షణాన్ని కలిగిన వెండి అణువుల సహాయంతో ఏర్పడుతుంది. నోరు నీటి లక్షణాన్ని కలిగిన రాగి అణువుల సహాయంతో ఏర్పడుతుంది. మరియు శరీరం యొక్క బాహ్యాచర్మం భూమి లక్షణాన్ని కలిగిన ఐరన్ ఖనిజ సహాయంతో ఏర్పడుతుంది. ఈ రకంగా ఈ ఐదు ఖనిజాలు సూర్యుని శక్తి నుండి పొందవచ్చు.

సూర్యాస్తమయానికి 48 నిమిషాల ముందు కాల్షియం ఖనిజశక్తి భూమికి చేరుతుంది. ఆ శక్తి ద్వారా బంగారం ఉత్పన్నమవుతుంది. మన దేహంలో అది ఎముకలకు ఉపయోగపడతాయి.

ఈ విధంగా సూర్యోదయ, సూర్యాస్తమయాలకు 48 నిమిషాల ముందు కాలము ప్రాధాన్యతని సంతరించుకుంది. సూర్యునిలో ఈ రకంగా రెండు రకాల కాల్షియం ఖనిజ శక్తి భూవాతావరణంలోకి అందుతుంది. మానవదేహంలో కపాలము (Human Brain) మరియు ఎముకలు (Bones) చాలా ప్రాధాన్యతని సంతరించుకున్నాయి. దీన్నే మహా కాళేశ్వర్ మరియు మహా కాళేశ్వరి స్వరూపాలు మానవులకి సూచిస్తున్నాయి. బలమైన కపాలం ఉన్న శిశువు అధికస్థాయి బుద్ధిని కలిగి ఉంటుంది.

శ్రీరామ రక్షాస్తోత్రమ్

అస్య శ్రీరామరక్షాస్తోత్ర మంత్రస్య, బుధకౌశిక ఋషిః, శ్రీ సీతారామచంద్రో దేవతా, అనుష్టుప్ ఛందః, సీతాశక్తిః, శ్రీమాన్ హనుమాన్ కీలకం శ్రీరామచంద్ర ప్రీత్యర్థే, రామరక్షా స్తోత్ర జపే వినియోగః.

❋ ధ్యానమ్ ❋

ధ్యాయే దాజానుబాహుం ధృతశరధనుషం బద్ధ పద్మాసనస్థమ్ ।
పీతం వాసోవసానం, నవకమలదళస్పర్ధి నేత్రం ప్రసన్నమ్ ॥
వామాంకారూఢ సీతాముఖకమల మిలల్లోచనం నీరదాభమ్ ।
నానాలంకార దీప్తం దధత మురుజటామండలం రామచంద్రమ్ ॥

❋ స్తోత్రమ్ ❋

చరితం రఘునాథస్య శతకోటి ప్రవిస్తరమ్ ।
ఏకైక మక్షరం పుంసాం మహాపాతక నాశనమ్ ॥ 1
ధ్యాత్వా నీలోత్పల శ్యామం రామం రాజీవలోచనమ్ ।
జానకీ లక్ష్మణోపేతం జటామకుట మండితమ్ ॥ 2
సా2 సితూణ ధనుర్బాణ పాణిం నక్తంచరాంతకమ్ ।
స్వలీలయా జగత్రాతు మావిర్భూత మజం విభుమ్ ॥ 3
రామరక్షాం పఠేత్ ప్రాజ్ఞః, పాపఘ్నీం సర్వకామదామ్ ।
శిరో మే రాఘవః పాతు ఫాలం దశరథాత్మజః ॥ 4
కౌసల్యేయో దృశౌ పాతు విశ్వామిత్రః ప్రియః శృతీ ।
ఘ్రాణం పాతు మఖత్రాతా ముఖం సౌమిత్రి వత్సలః ॥ 5
జిహ్వాం విద్యా నిధిః పాతు కంఠం భరత వందితః ।
స్కంధౌ దివ్యాయుధః పాతు భుజౌ భగ్నేశ కార్ముకః ॥ 6
కరౌ సీతాపతిః పాతు హృదయం జామదగ్న్యజిత్ ।
మధ్యం పాతు ఖరధ్వంసీ నాభిం జాంబవదాశ్రయః ॥ 7

సుగ్రీవేశః కటిం పాతు సక్థినీ హనుమత్ప్రభుః ।
ఉరూ రఘూత్తమః పాతు రక్షఃకుల వినాశకృత్ ॥ 8
జానునీ సేతుకృత్ పాతు జంఘే దశముఖాంతకః ।
పాదౌ విభీషణ శ్రీదః పాతు రామో2ఖిలం వపుః ॥ 9
ఏతాం రామబలోపేతాం రక్షాం యస్సుకృతీ పఠేత్ ।
స చిరాయుఃసుఖీ పుత్రీ విజయీ వినయీ భవేత్ ॥ 10
పాతాళ భూతల వ్యోమ చారిణశ్ఛద్మ చారిణః ।
న ద్రష్టు మపి శక్తాస్తే రక్షితమ్ రామనామభిః ॥ 11
రామేతి రామభద్రేతి రామచంద్రేతి వా స్మరన్ ।
నరో న లిప్యతే పాపైర్భుక్తిం ముక్తిం చ విందతి ॥ 12
జగజ్జైత్రైక మంత్రేణ రామనామ్నాభి రక్షితమ్ ।
యఃకంఠే ధారయేత్తస్య కరస్థాః సర్వ సిద్ధయః ॥ 13
వజ్రపంజర నామేదం యో రామకవచం స్మరేత్ ।
అవ్యాహతాజ్ఞః సర్వత్ర లభతే జయమంగళం ॥ 14
ఆదిష్టవాన్ యథా స్వప్నే రామ రక్షామిమాం హరః ।
తథా లిఖితవాన్ ప్రాతః ప్రబుద్ధో బుధ కౌశికః ॥ 15
ఆరామః కల్పవృక్షాణాం విరామః సకలాపదామ్ ।
అభిరామ స్త్రిలోకానామ్ రామః శ్రీ మాన్సనః ప్రభుః ॥ 16
తరుణౌ రూపసంపన్నౌ సుకుమారౌ మహాబలౌ ।
పుండరీక విశాలాక్షౌ చీరకృష్ణాజినాంబరౌ ॥ 17
ఫలమూలాసినౌ దాంతౌ తాపసౌ బ్రహ్మచారిణే ।
పుత్రౌ దశరథస్యైతౌ భ్రాతరౌ రామలక్ష్మణౌ ॥ 18
శరణ్యౌ సర్వసత్త్వానాం శ్రేష్ఠౌ సర్వ ధనుష్మతామ్ ।
రక్షఃకుల నిహంతారౌ త్రాయేతాం నో రఘూత్తమౌ ॥ 19
ఆత్తసజ్యధనుషావిషుస్పృశా వక్షయాశుగ నిషంగసంగినౌ ।
రక్షణాయ మమ రామలక్ష్మణావగ్రతః పథి సదైవ గచ్ఛతామ్ ॥ 20

సన్నద్ధః కవచీ ఖడ్గీ చాపబాణధరో యువా ।
గచ్ఛన్ మనోరథాన్నశ్చ రామః పాతు స లక్ష్మణః ॥ 21
రామో దాశరథిశ్శూరో లక్ష్మణానుచరో బలీ ।
కాకుత్థ్సః పురుషః పూర్ణః కౌసల్యేయో రఘూత్తమః ॥ 22
వేదాంతవేద్యో యజ్ఞేశః పురాణ పురుషోత్తమః ।
జానకీ వల్లభః శ్రీమాన ప్రమేయ పరాక్రమః ॥ 23
ఇత్యేతాని జపేన్నిత్యం మద్భక్తః శ్రద్ధయాన్వితః ।
అశ్వమేధాధికం పుణ్యం సంప్రాప్నోతి న సంశయః ॥ 24
రామం దూర్వాదళశ్యామం పద్మాక్షం పీతవాసనమ్ ।
స్తువంతి నామభిర్దివ్యైర్నతే సంసారిణో నరాః ॥ 25
రామం లక్ష్మణపూర్వజం రఘువరం సీతాపతిం సుందరమ్ ।
కాకుత్థ్సం కరుణార్ణవం గుణనిధిం విప్రప్రియం ధార్మికమ్ ॥
రాజేంద్రం సత్యసంధం దశరథతనయం శ్యామలమ్ శాంతమూర్తిమ్ ।
వందే లోకాభిరామం రఘుకుల తిలకం రాఘవం రావణారిమ్ ॥ 26
రామయ రామభద్రాయ రామచంద్రాయ వేధసే ।
రఘునాథాయ నాథాయ సీతాయాః పతయే నమః ॥ 27
శ్రీరామ రామ రఘునందన రామరామ ।
శ్రీరామ రామ భరతాగ్రజ రామరామ ॥
శ్రీరామ రామ రణకర్కశ రామరామ ।
శ్రీరామ రామ శరణం భవ రామ రామ ॥ 28

శ్రీరామచంద్ర చరణౌ మనసా స్మరామి ।
శ్రీరామచంద్ర చరణౌ వచసా గృణామి ॥
శ్రీరామచంద్ర చరణౌ శిరసా నమామి ।
శ్రీరామచంద్ర చరణౌ శరణం ప్రపద్యే ॥ 29
మాతా రామో మత్పితా రామచంద్రః ।
స్వామీ రామో మత్సఖా రామచంద్రః ॥

సర్వస్వం మే రామచంద్రో దయాళు ।
ర్నాన్యం జానే నైవ జానే న జానే ॥ 30
దక్షిణే లక్ష్మణో యస్యవామే చ జనకాత్మజా ।
పురతో మారుతిర్యస్య తం వందే రఘునందనమ్ ॥ 31
లోకభిరామం రణరంగధీరం ।
రాజీవనేత్రం రఘువంశ నాథమ్ ॥
కారుణ్యరూపం కరుణాకరం తం ।
శ్రీరామచంద్రం శరణం ప్రపద్యే ॥ 32
మనోజవం మారుత తుల్య వేగమ్ ।
జితేంద్రియం బుద్ధిమతాం వరిష్ఠమ్ ॥
వాతాత్మజం వానర యూథ ముఖ్యమ్ ।
శ్రీరామదూతం శరణం ప్రపద్యే ॥ 33
కూజంతం రామ రామేతి మధురం మధురాక్షరమ్ ।
ఆరుహ్య కవితా శాఖాం వందే వాల్మీకి కోకిలం ॥ 34
అపదా మపహర్తారం దాతారం సర్వసంపదామ్ ।
లోకాభిరామం శ్రీరామం భూయో భూయో నమామ్యహమ్ ॥ 35
భర్జనం భవబీజానా మర్జనం సుఖసంపదామ్ ।
తర్జనం యమదూతానాం రామరామేతి గర్జనమ్ ॥ 36
రామో రాజమణిః సదా విజయతే రామం రమేశం భజే ।
రామేణాభిహతా నిశాచర చమూ రామాయ తస్మై నమః ॥
రామాన్నాస్తి పరాయణం పరతరం రామస్య దాసోస్మ్యహం ।
రామే చిత్తలయః సదా భవతు మే భో రామ మా ముద్ధరః ॥ 37
శ్రీరామ రామ రామేతి రమే రామే మనోరమే ।
సహస్రనామ తత్తుల్యం రామనామ వరాననే ॥ 38

ఇతి శ్రీ బుధకౌశికముని విరచితం :: శ్రీరామరక్షాస్తోత్రం సంపూర్ణం

శ్రీ లలితా సహస్రనామ స్తోత్రమ్

న్యాసమ్:

ఓం అస్యశ్రీ లలితాదివ్య సహస్ర నామస్తోత్ర మహామన్త్రస్య, వశిన్యాది వాగ్దేవతా ఋషయః, అనుష్టుప్ఛన్దః, శ్రీ లలితా పరా భట్టారికా మహా త్రిపురసుందరీ దేవతా, ఐం- బీజం, క్లీం శక్తిః- సౌః కీలకం మమ చతుర్విధ ఫలపురుషార్థ సిద్ధ్యర్థే జపేవినియోగః.

కరన్యాసః	అంగన్యాసః
ఐం - అంగుష్ఠాభ్యాం నమః	ఐం - హృదయాయ నమః
సౌః - అనామికాభ్యాం నమః	సౌః - కవచాయహుం
క్లీం - తర్జనీ భ్యాం నమః	క్లీం - శిరసే స్వాహా
క్లీం - కనిష్ఠికాభ్యాం నమః	క్లీం - నేత్ర త్రయాయ వౌషట్
సౌః - మధ్యమాభ్యాం నమః	సౌః - శిఖాయై వౌషట్
ఐం - కరతల కరపృష్ఠాభ్యాం నమః	ఐం - అస్త్రాయ ఫట్,
	భూర్భువస్సువరోమితి దిగ్బంధః.

ధ్యానమ్:

సింధూరారుణ విగ్రహాం, త్రినయనాం మాణిక్యమౌళిస్ఫుర
త్తారా నాయక శేఖరాం, స్మితముఖీ మాపీన వక్షోరుహామ్!

పాణిభ్యామళిపూర్ణరత్న, చషకం రక్తోత్పలం బిభ్రతీం
సౌమ్యాం రత్నఘటస్థరక్త, చరణాంధ్యాయేత్పరామమ్బికామ్!!

అరుణాం కరుణాతరంగితాక్షీం ధృతపాశాంకుశ పుష్పబాణచాపామ్
అణిమాదిభిరావృతాం మయూఖై, రహమిత్యేవ విభావయే భవానీమ్.
ధ్యాయేత్ పద్మాసనస్థాం వికసితవదనాం పద్మపత్రాయతాక్షీం
హేమాభాం పీతవస్త్రాంకరకలిత లసమద్ధేమ పద్మాం వరాంగీమ్
సర్వాలంకారయుక్తాం సకల మభయదాం భక్తనమ్రాం భవానీం
శ్రీవిద్యాం శాన్తమూర్తిం సకల సురనుతాం సర్వ సంపత్ప్రదాత్రీమ్.

సకుంకుమ విలేపనా మళికచుమ్బి కస్తూరికాం
సమన్దరహసితేక్షణాం సశరచాప పాశాంకుశామ్
అశేషజనమోహినీ మరుణ మాల్యభూషోజ్జ్వలాం
జపాకుసుమభాసురాం జపవిధౌ స్మరేద్దమ్బికామ్.

పంచపూజాం కుర్యాత్:

లమిత్యాది పంచపూజాం విభావయేత్ తద్యథా
లం పృథివీతత్త్వాత్మికాయై శ్రీ లలితాదేవ్యై గంధం పరికల్పయామి
హం ఆకాశ తత్త్వాత్మికాయై శ్రీ లలితాదేవ్యై పుష్పం పరికల్పయామి
యం వాయు తత్త్వాత్మికాయై శ్రీ లలితాదేవ్యై ధూపం పరికల్పయామి
రం వహ్ని తత్త్వాత్మికాయై శ్రీ లలితాదేవ్యై దీపం పరికల్పయామి
వం అమృత తత్త్వాత్మికాయై శ్రీ లలితాదేవ్యై-
అమృతనైవేద్యం పరికల్పయామి
సం సర్వ తత్త్వాత్మికాయై శ్రీలలితాదేవ్యై-
తాంబూలాది సర్వోపచారాన్ పరికల్పయామి

ఇతి స్తోత్రాదౌ ఋష్యాదిన్యాస పంచపూజాన్తం కృత్వా సహస్రనామ స్తోత్ర పారాయణం శ్రీదేవ్యాదక్షిణహస్తే జలధారా పూర్వకం సమర్పణం కుర్యాత్. శ్రీదేవీం స్వాభిన్నాం ధ్యాత్వా విహరేత్ సర్వత్ర విజయః.

ఓం ఐం హ్రీం శ్రీం శ్రీమాత్రే నమః

శ్రీమాతా, శ్రీ మహారాజ్ఞీ శ్రీమత్సింహాసనేశ్వరీ,
చిదగ్నికుండసమ్భూతా దేవకార్యసముద్యతా. 1

ఉద్యద్భాను సహస్రాభా చతుర్బాహుసమన్వితా,
రాగస్వరూపపాశాఢ్యా క్రోధాకారాంకుశోజ్జ్వలా. 2

మనోరూపేక్షుకోదండా పంచతన్మాత్ర సాయకా,
నిజారుణ ప్రభాపూర మజ్జద్బ్రహ్మాండమండలా. 3

చమ్పకాశోకపున్నాగ సౌగంధిక లసత్కచా,
కురువిందమణిశ్రేణీ కనత్కోటీరమండితా. 4

అష్టమీ చంద్రవిభ్రాజ దళికస్థలశోభితా,
ముఖచన్ద్రకళంకాభ మృగనాభివిశేషికా. 5

వదనస్మరమాంగల్య గృహతోరణ చిల్లికా,
వక్త్రలక్ష్మీ పరీవాహ చలన్మీనాభలోచనా. 6

నవచంపకపుష్పాభ నాసాదండవిరాజితా,
తారాకాంతి తిరస్కారి నాసాభరణభాసురా. 7

కదంబమంజరీ క్లుప్త కర్ణపూరమనోహరా,
తాటంకయుగళీభూత తపనోడుప మండల. 8

పద్మ రాగశిలాదర్శ పరిభావికపోలభూః,
నవవిద్రుమబింబ శ్రీః న్యక్కారిదశనచ్ఛదా. 9

శుద్ధవిద్యాంకురాకార ద్విజపంక్తి ద్వయోజ్జ్వలా,
కర్పూరవీటికామోద సమాకర్షద్దిగంతరా. 10

నిజసల్లాప మాధుర్య వినిర్భర్త్సిత కచ్ఛపీ,
మందస్మిత ప్రభాపూర మజ్జత్కామేశమానసా. 11

అనాకలితసాదృశ్య చుబుక శ్రీ విరాజితా,
కామేశబద్ధ మాంగల్య సూత్రశోభిత కంథరా. 12

కనకాంగద కేయూర కమనీయభుజాన్వితా,
రత్నగ్రైవేయచింతాకలోల ముక్తా ఫలాన్వితా. 13

కామేశ్వర ప్రేమరత్న మణి ప్రతిపణస్తనీ,
నాభ్యాలవాలరోమాళి లతాఫలకుచద్వయీ. 14
లక్ష్యరోమలతాధార సమున్నేయసుమధ్యమా,
స్తనభారదళన్మధ్య పట్టబంధవళిత్రయా. 15

అరుణారుణ కౌసుంభ వస్త్ర భాస్వత్కటీతటీ,
రత్నకింకిణికారమ్య రశనా దామభూషితా. 16

కామేశజ్ఞాత సౌభాగ్య మార్దవోరుద్వయాన్వితా,
మాణిక్య మకుటాకార జానుద్వయ విరాజితా. 17

ఇంద్రగోప పరిక్షిప్త స్మర తూణాభజంఘికా,
గూఢగుల్ఫా కూర్మపృష్ఠ జయిష్ణు ప్రపదాన్వితా. 18

నఖదీధితి సంఛన్న నమజ్జన తమోగుణా,
పదద్వయ ప్రభాజాల పరాకృత సరోరుహా. 19

శింజాన మణిమంజీర మండిత శ్రీపదాంబుజా,
మరాళీ మందగమనా మహాలావణ్య శేవధిః. 20

సర్వారుణానవద్యాంగీ సర్వాభరణభూషితా,
శివకామేశ్వరాంకస్థా శివా స్వాధీనవల్లభా. 21

సుమేరుశృంగ మధ్యస్థా శ్రీమన్నగరనాయికా,
చింతామణి గృహాంతస్థా పంచబ్రహ్మాసనస్థితా. 22

మహాపద్మాటవీసంస్థా కదంబవనవాసినీ,
సుధాసాగర మధ్యస్థా కామాక్షీ కామదాయినీ. 23

దేవర్షి గణసంఘాత స్తూయమానాత్మవైభవా,
భండాసురవధోద్యుక్త శక్తిసేనా సమన్వితా. 24

సంపత్కరీ సమారూఢ సింధుర వ్రజసేవితా,
అశ్వారూఢాధిష్ఠితాశ్వకోటి కోటిభిరావృతా. 25
చక్రరాజ రథారూఢ సర్వాయుధ పరిష్కృతా,
గేయచక్రరథారూఢ మంత్రిణీపరిసేవితా. 26

కిరిచక్రరథారూఢ దండనాథపురస్కృతా,
జ్వాలామాలినికాక్షిప్త వహ్ని ప్రాకారమధ్యగా. 27

భండసైన్యవధోద్యుక్త శక్తివిక్రమహర్షితా,
నిత్యాపరాక్రమాటోప నిరీక్షణసముత్సుకా. 28

భండపుత్రవధోద్యుక్త బాలావిక్రమనందితా,
మంత్రిణ్యంబా విరచిత విషంగవధతోషితా. 29

విశుక్ర ప్రాణహరణా వారాహీ వీర్యనందితా,
కామేశ్వరముఖాలోక కల్పిత శ్రీ గణేశ్వరా. 30

మహాగణేశనిర్భిన్న విఘ్నయంత్ర ప్రహర్షితా,
భండాసురేంద్రనిర్ముక్త శస్త్ర ప్రత్యస్త్ర వర్షిణీ. 31

కరాంగుళినఖోత్పన్న నారాయణ దశాకృతిః,
మహాపాశుపతాస్త్రాగ్నినిర్దగ్ధా సుర సైనికా. 32

కామేశ్వరాస్త్ర నిర్దగ్ధా సభండాసుర శూన్యకా,
బ్రహ్మోపేంద్ర మహేంద్రాది దేవసంస్తుత వైభవా. 33

హరనేత్రాగ్ని సందగ్ధ కామసంజీవనౌషధిః,
శ్రీమద్వాగ్భవకూటైకస్వరూప ముఖపంకజా. 34

కంఠాధః కటిపర్యంత మధ్యకూట స్వరూపిణీ,
శక్తికూటైక తాపన్న కట్యథోభాగ ధారిణీ. 35

మూలమంత్రాత్మికా మూలకూటత్రయ కళేబరా,
కుళామృతైకరసికా కుళసంకేత పాలినీ. 36

కుళాంగనా కుళాంతస్థా కౌళినీ కులయోగినీ,
అకుళా సమయాంతస్థా సమయాచార తత్పరా. 37

మూలాధారైక నిలయా బ్రహ్మగ్రంథి విభేదినీ,
మణిపూరాంతరుదితా విష్ణుగ్రంథి విభేదినీ. 38

ఆజ్ఞా చక్రాంతరాళస్థా రుద్రగ్రంథి విభేదినీ,
సహస్రారాంబుజా రూఢా సుధాసారాభి వర్షిణీ. 39

తటిల్లతా సమరుచి షట్చక్రోపరి సంస్థితా,
మహాశక్తిః కుండలినీ బిసతంతు తనీయసీ. 40

భవానీ భావనా గమ్యా భవారణ్య కుఠారికా,
భద్రప్రియా భద్రమూర్తిర్భక్తసౌభాగ్యదాయినీ. 41

భక్తప్రియా భక్తిగమ్యా భక్తివశ్యా భయాపహా,
శాంభవీ శారదారాధ్యా శర్వాణీ శర్మదాయినీ. 42

శాంకరీ శ్రీకరీ సాధ్వీ శరచ్చంద్ర నిభాననా,
శాతోదరీ శాంతిమతీ నిరాధారా నిరంజనా. 43

నిర్లేపా నిర్మలా నిత్యా నిరాకారా నిరాకులా,
నిర్గుణా నిష్కళా శాంతా నిష్కామా నిరుపప్లవా. 44

నిత్యముక్తా నిర్వికారా నిష్ప్రపంచా నిరాశ్రయా,
నిత్యశుద్ధా నిత్యబుద్ధా నిరవద్యా నిరంతరా. 45

నిష్కారణా నిష్కళంకా నిరుపాధిర్నిరీశ్వరా,
నీరాగారాగమథనీ నిర్మదా మదనాశినీ. 46

నిశ్చింతా నిరహంకారా నిర్మోహా మోహనాశినీ,
నిర్మమా మమతాహంత్రీ నిష్పాపా పాపనాశినీ. 47

నిష్క్రోధా క్రోధశమనీ నిర్లోభా లోభనాశినీ,
నిస్సంశయా సంశయఘ్నీ నిర్భవా భవనాశినీ. 48

నిర్వికల్పా నిరాబాధా నిర్భేదా భేదనాశినీ,
నిర్నాశా మృత్యుమథనీ నిష్క్రియా నిష్పరిగ్రహా. 49

నిస్తులా నీలచికురా నిరపాయా నిరత్యయా,
దుర్లభా దుర్గమా దుర్గా దుఃఖహంత్రీ సుఖప్రదా. 50

దుష్టదూరా దురాచార శమనీ దోషవర్జితా,
సర్వజ్ఞా సాంద్రకరుణా సమానాధిక వర్జితా. 51

సర్వశక్తిమయీ సర్వ మంగళా సద్గతి ప్రదా,
సర్వేశ్వరీ సర్వమయీ సర్వమంత్ర స్వరూపిణీ. 52

సర్వయంత్రాత్మికా సర్వతంత్రరూపా మనోన్మనీ,
మాహేశ్వరీ మహాదేవీ మహాలక్ష్మీ ర్మృడప్రియా. 53

మహారూపా మహాపూజ్యా మహాపాతక నాశినీ,
మహామాయా మహాసత్త్వా మహాశక్తిర్మహారతిః. 54

మహాభోగా మహైశ్వర్యా మహావీర్యా మహాబలా,
మహాబుద్ధి ర్మహాసిద్ధి ర్మహాయోగేశ్వ రేశ్వరీ. 55

మహాతంత్రా మహామంత్రా మహాయంత్రా మహాసనా,
మహాయాగ క్రమారాధ్యా మహాభైరవ పూజితా. 56

మహేశ్వర మహాకల్ప మహాతాండవ సాక్షిణీ,
మహాకామేశ మహిషీ మహాత్రిపుర సుందరీ. 57

చతుష్షష్ట్యుపచారాఢ్యా చతుష్షష్టి కళామయీ,
మహాచతుష్షష్టి కోటి యోగినీ గణసేవితా. 58

మనువిద్యా చంద్రవిద్యా చంద్రమండల మధ్యగా,
చారురూపా చారుహాసా చారుచంద్రకళాధరా. 59

చరాచర జగన్నాథా చక్రరాజ నికేతనా,
పార్వతీ పద్మనయనా పద్మరాగ సమప్రభా. 60

పంచప్రేతాసనాసీనా పంచబ్రహ్మ స్వరూపిణీ,
చిన్మయీ పరమానందా విజ్ఞాన ఘనరూపిణీ. 61

ధ్యానధ్యాతృధ్యేయరూపా ధర్మాధర్మ వివర్జితా,
విశ్వరూపా జాగరిణీ స్వపంతీ తైజసాత్మికా. 62

సుప్తా ప్రాజ్ఞాత్మికా తుర్యా సర్వావస్థా వివర్జితా,
సృష్టికర్త్రీ బ్రహ్మరూపా గోప్త్రీ గోవిందరూపిణీ. 63

సంహారిణీ రుద్ర రూపా తిరోధానకరీశ్వరీ,
సదాశివానుగ్రహదా పంచకృత్య పరాయణా. 64

భానుమండల మధ్యస్థా భైరవీ భగమాలినీ,
పద్మాసనా భగవతీ పద్మనాభ సహోదరీ. 65

ఉన్మేష నిమిషోత్పన్న విపన్న భువనావళిః,
సహస్రశీర్ష వదనా సహస్రాక్షీ సహస్రపాత్. 66

ఆబ్రహ్మ కీటజననీ వర్ణాశ్రమ విధాయినీ,
నిజాజ్ఞారూపనిగమా పుణ్యాపుణ్య ఫలప్రదా. 67

శ్రుతి సీమంత సింధూరీ కృత పాదాబ్జధూళికా,
సకలాగమ సందోహ శుక్తిసంపుట మౌక్తికా. 68

పురుషార్థప్రదా పూర్ణా భోగినీ భువనేశ్వరీ,
అంబికానాది నిధనా హరిబ్రహ్మేంద్ర సేవితా. 69

నారాయణీ నాదరూపా నామరూప వివర్జితా,
హ్రీంకారీ హ్రీమతీ హృద్యా హేయోపాదేయ వర్జితా. 70

రాజరాజార్చితా రాజ్ఞీ రమ్యా రాజీవలోచనా ,
రంజనీ రమణీ రస్యా రణత్కింకిణి మేఖలా. 71

రమా రాకేందువదనా రతిరూపా రతిప్రియా,
రక్షాకరీ రాక్షసఘ్నీ రమా రమణ లంపటా. 72

కామ్యా కామకలారూపా కదంబకుసుమప్రియా,
కళ్యాణీ జగతీకందా కరుణారస సాగరా. 73

కళావతీ కలాలాపా కాంతా కాదంబరీ ప్రియా,
వరదా వామనయనా వారుణీమద విహ్వలా. 74

విశ్వాధికా వేదవేద్యా వింధ్యాచల నివాసినీ,
విధాత్రీ వేదజననీ విష్ణుమాయా విలాసినీ. 75

క్షేత్ర స్వరూపా క్షేత్రేశీ క్షేత్ర క్షేత్రజ్ఞ పాలినీ,
క్షయవృద్ధివినిర్ముక్తా క్షేత్రపాల సమర్చితా. 76

విజయా విమలా వంద్యా వందారుజనవత్సలా,
వాగ్వాదినీ వామకేశీ వహ్నిమణ్డల వాసినీ. 77

భక్తి మత్కల్ప లతికా పశుపాశ విమోచనీ,
సంహృతాశేష పాషండా సదాచార ప్రవర్తికా. 78

తాపత్రయాగ్ని సంతప్త సమాహ్లాదన చంద్రికా,
తరుణీ తాపసారాధ్యా తనుమధ్యా తమోపహా. 79

చితిస్తత్పద లక్ష్యార్థా చిదేక రసరూపిణీ,
స్వాత్మానందలవీభూత బ్రహ్మాద్యానంద సంతతిః. 80

పరా ప్రత్యక్చితీ రూపా పశ్యంతీ పరదేవతా,
మధ్యమా వైఖరీ రూపా భక్తమానస హంసికా. 81

కామేశ్వర ప్రాణనాడీ కృతజ్ఞా కామపూజితా,
శృంగార రససంపూర్ణా జయాజాలంధరస్థితా. 82

ఓడ్యాణపీఠనిలయా బిందుమండల వాసినీ,
రహోయాగ క్రమారాధ్యా రహస్తర్పణ తర్పితా. 83

సద్యః ప్రసాదినీ విశ్వసాక్షిణీ సాక్షివర్జితా,
షడంగదేవతా యుక్తా షాడ్గుణ్య పరిపూరితా. 84

నిత్యక్లిన్నా నిరుపమా నిర్వాణసుఖదాయినీ,
నిత్యా షోడశికారూపా శ్రీ కంఠార్ధ శరీరిణీ. 85

ప్రభావతీ ప్రభారూపా ప్రసిద్ధా పరమేశ్వరీ,
మూలప్రకృతి రవ్యక్తా వ్యక్తా వ్యక్త స్వరూపిణీ. 86

వ్యాపినీ వివిధాకారా విద్యా విద్యా స్వరూపిణీ,
మహాకామేశ నయనీ కుముదాహ్లాద కౌముదీ. 87

భక్తహార్దతమో భేద భానుమద్భాను సంతతిః,
శివదూతీ శివారాధ్యా శివమూర్తి శ్శివంకరీ . 88

శివప్రియా శివపరా శిష్టేష్టా శిష్టపూజితా,
అప్రమేయా స్వప్రకాశా మనో వాచామగోచరా. 89

చిచ్ఛక్తిశ్చేతనారూపా జడశక్తి ర్జడాత్మికా,
గాయత్రీ వ్యాహృతి స్సంధ్యా ద్విజబృందనిషేవితా. 90

తత్త్వాసనా తత్త్వమయీ పంచకోశాంతరస్థితా,
నిస్సీమమహిమా నిత్య యౌవనా మదశాలినీ. 91

మదఘూర్ణిత రక్తాక్షీ మదపాటలగండభూ,
చందనద్రవదిగ్ధాంగీ చాంపేయకుసుమ ప్రియా. 92

కుశలా కోమలాకారా కురుకుళ్ళా కులేశ్వరీ,
కుళకుండాలయా కౌళ మార్గతత్పర సేవితా. 93

కుమారగణనాథాంబా తుష్టిః పుష్టిర్మతి ర్ధృతిః,
శాంతిః స్వస్తిమతీ కాంతిర్నందినీ విఘ్ననాశినీ. 94

తేజోవతీ త్రినయనా లోలాక్షీ కామరూపిణీ,
మాలినీ హంసినీ మాతా మలయాచల వాసినీ. 95

సుముఖీ నళినీ సుభ్రూః శోభనా సురనాయికా,
కాలకంఠీ కాంతిమతీ క్షోభిణీ సూక్ష్మరూపిణీ. 96

వజ్రేశ్వరీ వామదేవీ వయోవస్థా వివర్జితా,
సిద్ధేశ్వరీ సిద్ధవిద్యా సిద్ధమాతా యశస్వినీ. 97

విశుద్ధి చక్రనిలయా రక్తవర్ణా త్రిలోచనీ,
ఖట్వాంగాది ప్రహరణా వదనైక సమన్వితా. 98

పాయసాన్న ప్రియా త్వక్స్థా పశులోకభయంకరీ,
అమృతాది మహాశక్తి సంవృతా డాకినీశ్వరీ. 99

అనాహతాబ్జనిలయా శ్యామాభా వదనద్వయా,
దంష్ట్రోజ్జ్వలాక్షమాలాధి ధరా రుధిర సంస్థితా. 100

కాళరాత్ర్యాది శక్త్యౌఘ వృతా స్నిగ్ధౌదనప్రియా,
మహావీరేంద్ర వరదా రాకిన్యంబా స్వరూపిణీ. 101

మణిపూరాబ్జ నిలయా వదనత్రయ సంయుతా,
వజ్రాధికాయుధోపేతా దామర్యాదిభిరావృతా. 102

రక్తవర్ణా మాంసనిష్ఠా గుడాన్న ప్రీతమానసా,
సమస్త భక్తసుఖదా లాకిన్యంబా స్వరూపిణీ. 103

స్వాధిష్ఠానాంబుజగతా చతుర్వక్త్ర మనోహరా,
శూలాద్యాయుధ సంపన్నా పీతవర్ణాతి గర్వితా. 104

మేధోనిష్ఠా మధుప్రీతా వందిన్యాది సమన్వితా,
దధ్యన్నాసక్తహృదయా డాకినీ రూపధారిణీ. 105

మూలాధారాంబుజారూఢా పంచవక్త్రాస్థి సంస్థితా,
అంకుశాది ప్రహరణా వరదాది నిషేవితా. 106

ముద్గౌదనాసక్త చిత్తా సాకిన్యాంబా స్వరూపిణీ,
ఆజ్ఞాచక్రాబ్జనిలయా శుక్లవర్ణా షడాననా. 107

మజ్జాసంస్థా హంసవతీ ముఖ్యశక్తి సమన్వితా,
హరిద్రాన్నైక రసికా హాకినీరూప ధారిణీ. 108

సహస్రదళపద్మస్థా సర్వవర్ణోపశోభితా,
సర్వాయుధధరా శుక్ల సంస్థితా సర్వతోముఖీ. 109

సర్వౌదన ప్రీతచిత్తా యాకిన్యంబాస్వరూపిణీ,
స్వాహా స్వధామతిర్మేధా శ్రుతిఃస్మృతి రనుత్తమా. 110

పుణ్యకీర్తిః పుణ్యలభ్యా పుణ్య శ్రవణ కీర్తనా,
పులోమజార్చితా బంధ మోచనీ బంధురాలకా. 111

విమర్శరూపిణీ విద్యా వియదాది జగత్ప్రసూః,
సర్వవ్యాధి ప్రశమనీ సర్వమృత్యు నివారిణీ. 112

అగ్రగణ్యా చింత్యరూపా కలికల్మష నాశినీ,
కాత్యాయనీ కాలహంత్రీ కమలాక్ష నిషేవితా. 113

తాంబూల పూరితముఖీ దాడిమీ కుసుమప్రభా,
మృగాక్షీ మోహినీ ముఖ్యా మృడానీ మిత్రరూపిణీ. 114

నిత్యతృప్తా భక్తనిధిర్నియంత్రీ నిఖిలేశ్వరీ,
మైత్ర్యాదివాసనాలభ్యా మహాప్రళయ సాక్షిణీ. 115

పరాశక్తిః పరానిష్ఠా ప్రజ్ఞాన ఘనరూపిణీ,
మాధ్వీపానాలసా మత్తా మాతృకావర్ణ రూపిణీ. 116

మహాకైలాసనిలయా మృణాళ మృదుదోర్లతా,
మహనీయా దయామూర్తీ ర్మహా సామ్రాజ్యశాలినీ. 117

ఆత్మవిద్యా మహావిద్యా శ్రీవిద్యా కామసేవితా,
శ్రీ షోడశాక్షరీవిద్యా త్రికూటా కామకోటికా. 118

కటాక్ష కింకరీభూత కమలాకోటి సేవితా,
శిరః స్థితా చంద్రనిభా ఫాలస్థేంద్ర ధనుః ప్రభా. 119

హృదయాస్థా రవిప్రఖ్యా త్రికోణాంతర దీపికా,
దాక్షాయణీ దైత్యహంత్రీ దక్షయజ్ఞ వినాశినీ. 120

దరాందోళిత దీర్ఘాక్షీ దరహాసోజ్జ్వలసన్ముఖీ,
గురుమూర్తి ర్గుణనిధి ర్గోమాతా గుహజన్మభూః. 121

దేవేశీ దండనీతిస్థా దహరాకాశ రూపిణీ,
ప్రతిపన్ముఖ్య రాకాంత తిథి మండలపూజితా. 122

కళాత్మికా కళానాథా కావ్యాలాప వినోదినీ,
సచామర రమావాణీ సవ్యదక్షిణ సేవితా. 123

ఆదిశక్తిరమేయాత్మా పరమా పావనాకృతిః,
అనేకకోటి బ్రహ్మాండ జననీ దివ్యవిగ్రహా. 124

క్లీంకారీ కేవలా గుహ్యా కైవల్య పదదాయినీ,
త్రిపురా త్రిజగద్వంద్యా త్రిమూర్తి స్త్రిదశేశ్వరీ. 125

త్ర్యక్షరీ దివ్యగంధాఢ్యా సింధూర తిలకాంచితా,
ఉమా శైలేంద్రతనయా గౌరీ గంధర్వ సేవితా. 126

విశ్వగర్భా స్వర్ణగర్భా వరదా వాగధీశ్వరీ,
ధ్యానగమ్యా పరిచ్ఛేద్యా జ్ఞానదా జ్ఞానవిగ్రహా. 127

సర్వవేదాంత సంవేద్యా సత్యానంద స్వరూపిణీ,
లోపాముద్రార్చితా లీలాక్లుప్త బ్రహ్మాండమండలా. 128

అదృశ్యా దృశ్యరహితా విజ్ఞాత్రీ వేద్యవర్జితా,
యోగినీ యోగదా యోగ్యా యోగానందా యుగంధరా. 129

ఇచ్ఛాశక్తి జ్ఞానశక్తి క్రియాశక్తి స్వరూపిణీ,
సర్వాధారా సుప్రతిష్ఠా సదసద్రూపధారిణీ. 130

అష్టమూర్తి రజాజైత్రీ లోకయాత్రా విధాయినీ,
ఏకాకినీ భూమరూపా నిర్ద్వైతాద్వైత వర్జితా. 131

అన్నదా వసుధా వృద్ధా బ్రహ్మాత్మైక్య స్వరూపిణీ,
బృహతీ బ్రాహ్మణీ బ్రాహ్మీ బ్రహ్మానందా బలిప్రియా. 132

భాషా రూపా బృహత్సేనా భావాభావవివర్జితా,
సుఖారాధ్యా శుభకరీ శోభనా సులభాగతిః. 133

రాజరాజేశ్వరీ రాజ్యదాయినీ రాజ్యవల్లభా,
రాజత్కృపా రాజపీఠ నివేశిత నిజాశ్రితాః. 134

రాజ్యలక్ష్మీ కోశనాథా చతురంగ బలేశ్వరీ,
సామ్రాజ్యదాయినీ సత్యసంధా సాగరమేఖలా. 135

దీక్షితా దైత్యశమనీ సర్వలోక వశంకరీ,
సర్వార్థ దాత్రీ సావిత్రీ సచ్చిదానంద రూపిణీ. 136

దేశకాలాపరిచ్ఛిన్నా సర్వగా సర్వమోహినీ,
సరస్వతీ శాస్త్రమయీ గుహాంబా గుహ్యరూపిణీ. 137

సర్వోపాధి వినిర్ముక్తా సదాశివ పతివ్రతా,
సంప్రదాయేశ్వరీ సాధ్వీ గురుమండల రూపిణీ. 138

కులోత్తీర్ణా భగారాధ్యా మాయా మధుమతీ మహీ,
గణాంబా గుహ్యకారాధ్యా కోమలాంగీ గురుప్రియా. 139

స్వతంత్రా సర్వతంత్రేశీ దక్షిణామూర్తి రూపిణీ,
సనకాది సమారాధ్యా శివజ్ఞాన ప్రదాయినీ. 140

చిత్కళానందకలికా - ప్రేమరూపా ప్రియంకరీ,
నామపారాయణప్రీతా నందివిద్యా నటేశ్వరీ. 141

మిథ్యా జగదధిష్ఠానా ముక్తిదా ముక్తిరూపిణీ,
లాస్యప్రియా లయకరీ లజ్జా రంభాది వందితా. 142

భవదావ సుధావృష్టిః పాపారణ్య దవానలా,
దౌర్భాగ్యతూలవాతూలా జరాధ్వాంత రవిప్రభా. 143

భాగ్యాబ్ధిచంద్రికా భక్తచిత్తకేకి ఘనాఘనా,
రోగపర్వతదంభోళిర్మృత్యుదారు కుఠారికా. 144

మహేశ్వరీ మహాకాళీ మహాగ్రాసా మహాశనా,
అపర్ణా చండికా చండ ముండాసుర నిషూదినీ. 145

క్షరాక్షరాత్మికా సర్వ లోకేశీ విశ్వధారిణీ,
త్రివర్గదాత్రీ సుభగా త్ర్యంబకా త్రిగుణాత్మికా. 146

స్వర్గాపవర్గదా శుద్ధా జపాపుష్ప నిభాకృతిః,
ఓజోవతీ ద్యుతిధరా యజ్ఞరూపా ప్రియవ్రతా. 147

దురారాధ్యా దురాదర్షా పాటలీ కుసుమప్రియా,
మహతీ మేరునిలయా మందార కుసుమప్రియా. 148

వీరారాధ్యా విరాడ్రూపా విరజా విశ్వతోముఖీ,
ప్రత్యగ్రూపా పరాకాశా ప్రాణదా ప్రాణరూపిణీ. 149

మార్తాండభైరవారాధ్యా మంత్రిణీ న్యస్తరాజ్యధూః,
త్రిపురేశీ జయత్సేనానిస్త్రైగుణ్యా పరాపరా. 150

సత్యజ్ఞానానందరూపా సామరస్య పరాయణా,
కపర్దినీ కలామాలా కామధు క్కామరూపిణీ. 151

కళానిధిః కావ్యకళా రసజ్ఞా రససేవధిః,
పుష్టా పురాతనా పూజ్యా పుష్కరా పుష్కరేక్షణా. 152

పరంజ్యోతిః పరంధామ పరమాణుః పరాత్పరా,
పాశహస్తా పాశహంత్రీ పరమంత్ర విభేదినీ. 153

మూర్తా మూర్తా నిత్యతృప్తా ముని మానస హంసికా,
సత్యవ్రతా సత్యరూపా సర్వాంతర్యామినీ సతీ. 154

బ్రహ్మాణీ బ్రహ్మజననీ బహురూపా బుధార్చితా,
ప్రసవిత్రీ ప్రచండాజ్ఞా ప్రతిష్ఠా ప్రకటాకృతిః. 155

ప్రాణేశ్వరీ ప్రాణదాత్రీ పంచాశత్పీఠరూపిణీ,
విశృంఖలా వివిక్తస్థా వీరమాతా వియత్ప్రసూః. 156

ముకుందా ముక్తి నిలయా మూలవిగ్రహ రూపిణీ,
భావజ్ఞా భవరోగఘ్నీ భవచక్ర ప్రవర్తినీ. 157

ఛందస్సారా శాస్త్రసారా మంత్రసారా తలోదరీ,
ఉదారకీర్తిరుద్దామ వైభవా వర్ణరూపిణీ. 158

జన్మమృత్యు జరాతప్త జనవిశ్రాంతి దాయినీ,
సర్వోపనిషదుద్ఘుష్టా శాంత్యతీత కళాత్మికా. 159

గంభీరా గగనాంతఃస్థా గర్వితా గానలోలుపా,
కల్పనారహితా కాష్ఠాకాంతా కాంతార్ధవిగ్రహా. 160

కార్యకారణ నిర్ముక్తా కామకేళితరంగితా,
కనత్కనక తాటంకా లీలావిగ్రహ ధారిణీ. 161

అజా క్షయవినిర్ముక్తా ముగ్ధా క్షిప్రప్రసాదినీ,
అంతర్ముఖ సమారాధ్యా బహిర్ముఖ సుదుర్లభా. 162

త్రయీ త్రివర్గ నిలయా త్రిస్థా త్రిపురమాలినీ ,
నిరామయా నిరాలంబా స్వాత్మారామా సుధాసృతిః. 163

సంసారపంక నిర్మగ్న సముద్ధరణ పండితా,
యజ్ఞప్రియా యజ్ఞకర్త్రీ యజమాన స్వరూపిణీ. 164

ధర్మాధారా ధనాధ్యక్షా ధనధాన్య వివర్ధినీ,
విప్ర ప్రియా విప్రరూపా విశ్వభ్రమణ కారిణీ. 165

విశ్వగ్రాసా విద్రుమాభా వైష్ణవీ విష్ణురూపిణీ,
అయోనిర్యోని నిలయా కూటస్థా కులరూపిణీ. 166

వీరగోష్ఠీప్రియా వీరా నైష్కర్మ్యా నాదరూపిణీ,
విజ్ఞానకలనా కల్యా విదగ్ధా బైందవాసనా. 167

తత్త్వాధికా తత్త్వమయీ తత్త్వమర్థ స్వరూపిణీ,
సామగానప్రియా సౌమ్యా సదాశివ కుటుంబినీ. 168
సవ్యాపసవ్య మార్గస్థా సర్వాపద్వి నివారిణీ,
స్వస్థా స్వభావమధురా ధీరా ధీర సమర్చితా. 169

చైతన్యార్ఘ్య సమారాధ్యా చైతన్యకుసుమప్రియా,
సదోదితా సదాతుష్టా తరుణాదిత్య పాటలా. 170

దక్షిణా దక్షిణారాధ్యా దరస్మేరముఖాంబుజా,
కౌళినీ కేవలానర్ఘ్య కైవల్య పదదాయినీ. 171

స్తోత్రప్రియా స్తుతిమతీ శ్రుతిసంస్తుత వైభవా,
మనస్వినీ మానవతీ మహేశీ మంగళాకృతిః. 172

విశ్వమాతా జగద్ధాత్రీ విశాలాక్షీ విరాగిణీ,
ప్రగల్భా పరమోదారా పరామోదా మనోమయీ. 173

వ్యోమకేశీ విమానస్థా వజ్రిణీ వామకేశ్వరీ,
పంచయజ్ఞప్రియా, పంచప్రేత మంచాధిశాయినీ. 174

పంచమీ పంచభూతేశీ పంచ సంఖ్యోపచారిణీ,
శాశ్వతీ శాశ్వతైశ్వర్యా శర్మదా శంభుమోహినీ. 175

ధరా ధరసుతా ధన్యా ధర్మిణీ ధర్మవర్ధినీ,
లోకాతీతా గుణాతీతా సర్వాతీతా శమాత్మికా. 176

బంధూక కుసుమ ప్రఖ్యా బాలా లీలావినోదినీ,
సుమంగళీ సుఖకరీ సువేషాఢ్యా సువాసినీ. 177

సువాసిన్యర్చనప్రీతా శోభనా శుద్ధమానసా,
బిందుతర్పణ సంతుష్టా పూర్వజా త్రిపురాంబికా. 178

దశముద్రా సమారాధ్యా త్రిపురా శ్రీవశంకరీ,
జ్ఞానముద్రా జ్ఞానగమ్యా జ్ఞానజ్ఞేయ స్వరూపిణీ. 179
యోనిముద్రా త్రిఖండేశీ త్రిగుణాంబా త్రికోణగా,
అనఘాద్భుత చారిత్రా వాంఛితార్థ ప్రదాయినీ. 180

అభ్యాసాతి శయజ్ఞాతా షడధ్వాతీత రూపిణీ,
అవ్యాజ కరుణామూర్తి రజ్ఞానధ్వాంత దీపికా. 181

ఆబాలగోప విదితా సర్వానుల్లంఘ్య శాసనా,
శ్రీ చక్రరాజనిలయా శ్రీమత్త్రిపుర సుందరీ. 182

శ్రీ శివా శివశక్త్యైక్య రూపిణీ లలితాంబికా,
ఏవం శ్రీ లలితాదేవ్యా నామ్నాం సాహస్రకం జగుః. 183

ఇతి శ్రీ బ్రహ్మాండపురాణే ఉత్తరఖండే శ్రీ హయగ్రీవాగస్త్య సంవాదే
శ్రీ లలితా రహస్యనామ సహస్ర స్తోత్ర కథనం సమాప్తః

తులసీదాసకృత శ్రీ హనుమాన్ చాలీసా

గురుధ్యానం

గురుర్బ్రహ్మా గురుర్విష్ణుః గురుర్దేవో మహేశ్వరః
గురుస్సాక్షాత్పరం బ్రహ్మ తస్మై శ్రీ గురవే నమః

మనోజవం మారుత తుల్యవేగం
జితేంద్రియం బుద్ధిమతాం వరిష్టం
వాతాత్మజం వానర యూధ ముఖ్యం
శ్రీ రామదూతం శరణం ప్రపద్యే

సూర్యుని మూడవ కిరణము

హనుమాన్ చాలీసాను పారాయణ చేయటం వలన కుజగ్రహ దోషాలు పోగొట్టుకోవచ్చు. అనేక బలహీనతలు, దురలవాట్లు వదిలిపోతాయి. పనిమీద శ్రద్ధ లేకపోయినా, అనుకున్న పని చేయలేకపోయినా, వాయిదా మీద వాయిదాతో పనులెగ్గొట్టే బద్ధకపు చేష్టలు ఈ హనుమాన్ చాలీసా పారాయణతో పూర్తిగా పోగొట్టుకోవచ్చు. పూర్వజన్మ సంబంధ కుసంస్కారాలను నిర్మూలించుకోవచ్చు. నవగ్రహ దోషాలు తొలగుతాయి. మనోధైర్యం కలుగుతుంది. మన బుద్ధి సక్రమంగా పనిచేస్తుంది. ఇలా ఎన్నో మహాప్రయోజనాల నందించే ఈ హనుమాన్ చాలీసా పారాయణ ప్రతి ఒక్కరికీ తప్పనిసరి.

అతులితబలధామం స్వర్ణశైలాభదేహం దనుజవనకృశానుం
    జ్ఞానినామగ్ర గణ్యమ్
సకల గుణనిధానం వానరాణా మధీశంరఘుపతి ప్రియభక్తం
    వాతజాతం నమామి
గోష్పదీకృత వారాశిం మశకీకృత రాక్షసమ్రామాయణ మహామాలారత్నం
    వందే నిలాత్మజమ్

యత్ర యత్ర రఘునాధ కీర్తనం తత్ర తత్ర కృతమస్తకాంజలిమ్
బాష్పవారి పరిపూర్ణలోచనం మారుతిం నమత రాక్షసాంతకమ్
శ్రీరామ భక్తాయ హనుమతే నమః
శ్రీ గురుచరణ సరోజరజ నిజమన ముకుర సుధారి
వరణౌ రఘువర విమల యశ జోదాయక ఫలచారి
బుద్ధిహీన తను జానికై సుమిరౌఁ పవనకుమార
బలబుద్ధి విద్యాదేహుం మోహి హరహు కలేశ వికార

1. జయ హనుమాన జ్ఞానగుణసాగర ।జయ కపీశ తిహుఁలోక ఉజాగర ॥
2. రామదూత అతులిత బలధామా । అంజనిపుత్ర పవనసుత నామా ॥
3. మహావీర విక్రమ భజరంగీ । కుమతి నివార సుమతికే సంగీ ॥
4. కంచనవరణ విరాజ సువేశా । కాననకుండల కుంచిత కేశా ॥
5. హాథ వజ్ర ఔరు ధ్వజా విరాజై । కాంధే మూంజ జనేవూ సాజై ॥
6. శంకర సువన కేసరీ నందన । తేజప్రతాప మహాజగ వందన ॥
7. విద్యావాన గుణీ అతి చాతుర । రామకాజ కరివేకో ఆతుర ॥
8. ప్రభుచరిత్ర సునివేకో రసియా । రామలఖన సీతా మన బసియా ॥
9. సూక్ష్మరూప ధరి సియహిఁధిఖావా । వికట రూప ధరి లంక జరావా ॥
10. భీమరూప ధరి అసుర సంహారే । రామచంద్రకే కాజఁసవారే ॥
11. లాయ సజీవన లఖన జియాయే । శ్రీ రఘువీర హరషి ఉర లాయే ॥
12. రఘుపతికీన్హీ బహుత బడాయీ । తుమ్మమప్రియ భరతహి సమభాయీ ॥
13. సహసవదన తుమ్హరో యశగావై । అస కహి శ్రీపతి కంఠ లగావైఁ ॥
14. సనకాదిక బ్రహ్మాది మునీశా । నారద శారద సహిత అహీశా ॥
15. యమకుబేర దిగపాల జహాఁతే । కవి కోవిద కహి సకై కహాఁతే ॥
16. తుమ ఉపకార సుగ్రీవ హిఁకీన్హా। రామ మిలాయ రాజపద దీన్హా॥
17. తుమ్హరో మంత్ర విభీషణ మానా । లంకేశ్వర భయేసబ జగ జానా ॥
18. యుగ సహస్ర యోజన పర భానూ ।లీల్యో తాహి మధుర ఫల జానూ ॥

19. ప్రభుముద్రికా మేలిముఖ మాహీంఃజలధి లాంఘిగయే అచరజనాహీం ॥
20. దుర్గమ కాజ జగతకే జేతే । సుగమ అనుగ్రహ తుమ్హారే తేతే ॥
21. రామ దు ఆరే తుమ రఖవారే । హోత న ఆజ్ఞా బిను పైసారే ॥
22. సబ సుఖ లహై తుమ్హారీ శరనా । తుమ రక్షక కాహూకో డరనా ॥
23. ఆపన తేజ సమ్హారో ఆపై । తీనోంలోక హాంక తే కాంపై ॥
24. భూత పిశాచ నికట నహి ఆవై । మహావీర జబనామ సునావై ॥
25. నాసై రోగ హరై సబ పీరా । జపత నిరంతర హనుమతవీరా ॥
26. సంకటసే హనుమాన్ ఛుడావై । మన క్రమ వచన ధ్యాన జోలావై ॥
27. సబ పర రామ తపస్వీరాజా । తినకే కాజ సకల తుమ సాజా ॥
28. ఔర మనోరథ జో కోయి లావై । తాసు అమిత జీవన ఫల పావై ॥
29. చారోంయుగ పరతాప తుమ్హారా । హై పరసిద్ధి జగత ఉజియారా ॥
30. సాధు సంతకే తుమ రఖవారే । అసుర నికందన రామ దులారే ॥
31. అష్టసిద్ధి నవ నిధికే దాతా । అస వర దీన్హ జానకీ మాతా ॥
32. రామరసాయన తుమ్హరే పాసా । సదా రహో రఘుపతికే దాసా ॥
33. తుమ్హరే భజన రామకో పావై । జన్మ జన్మకే దుఃఖ బిసరావై ॥
34. అంతకాల రఘువర పుర జాయీ । జహాంజన్మ హరిభక్త కహాయీ ॥
35. ఔర దేవతా చిత్తన ధరయీ । హనుమత సేయి సర్వసుఖకరయీ ॥
36. సంకట హరై మిటై సబ పీరా । జో సుమిరై హనుమత బలవీరా ॥
37. జై జై జై హనుమాన గోసాయీ । కృపా కరో గురుదేవకీ నాయీ ॥
38. జో శతవార పాఠకర జోయీ । ఛూటహిబంది మహాసుఖహోయీ ॥
39. జో యహ పఢై హనుమాన్ చాలీసా । హోయ సిద్ధి సాఖీ గౌరీసా ॥
40. తులసీదాస సదా హరిచేరా । కీ జైనాథ హృదయ మహండేరా ॥

'దోహా' పవన తనయ సంకట హరణ మంగళ మూరతి రూప్
రామ లఖన సీతా సహిత హృదయ బసహు సురభూప్

- శ్రీరామ జయ రామ జయ జయ రామ -

గాయత్రీ మంత్రాలు

1. **గణేశ గాయత్రి :** ఓం ఏకదంతాయ విద్మహే ।
వక్రతుండాయ ధీమహి । తన్నో దంతిః ప్రచోదయాత్.
2. **విష్ణు గాయత్రి :** ఓం నారాయణాయ విద్మహే ।
వాసుదేవాయ ధీమహి । తన్నో విష్ణుః ప్రచోదయాత్.
3. **లక్ష్మీ గాయత్రి :** ఓం మహాలక్ష్మైచ విద్మహే ।
విష్ణు పత్న్యైచ ధీమహి । తన్నో లక్ష్మీః ప్రచోదయాత్.
4. **సూర్య గాయత్రి :** ఓం భాస్కరాయ విద్మహే ।
దివాకరాయ ధీమహి । తన్నో సూర్యః ప్రచోదయాత్.
5. **అగ్ని గాయత్రి :** ఓం మహాజ్వాలాయ విద్మహే ।
అగ్ని జ్వాలాయ ధీమహి । తన్నో అగ్నిః ప్రచోదయాత్.
6. **చంద్ర గాయత్రి :** ఓం క్షీరపుత్రాయ విద్మహే ।
అమృత తత్త్వాయ ధీమహి । తన్నో చంద్రః ప్రచోదయాత్.
7. **నారాయణ గాయత్రి :** ఓం నారాయణాయ విద్మహే ।
వాసుదేవాయ ధీమహి । తన్నో నారాయణః ప్రచోదయాత్.
8. **హంస గాయత్రి :** ఓం పరమహంసాయ విద్మహే ।
మహా హంసాయ ధీమహి । తన్నో హంసః ప్రచోదయాత్.

మానవ శరీరంలోని దోషాలు ప్రధానంగా మూడు రకాలు:

1) **అగ్ని/వేడి:** శరీరము వల్ల డయాబెటిస్ దాని నివారణకి అగ్నిగాయత్రి, సూర్యగాయత్రిలు పనిచేస్తాయి.
2) **జలము:** కఫము, మూత్ర సంబంధ వ్యాధుల నివారణకు నారాయణ గాయత్రి, లక్ష్మి, చంద్ర గాయత్రిలు పనిచేస్తాయి.
3) **వాయువు:** బి.పి., రక్తప్రసరణ లోపాలు, హృదయ సంబంధమైన వాటి నివారణకు సూర్యగాయత్రి, విష్ణుగాయత్రి, హంస గాయత్రిలు బాగా పనిచేస్తాయి.

నవగ్రహ ధ్యాన శ్లోకాలు-మంత్రాలు

శ్లో॥ ఆదిత్యాయ చ సోమాయ మంగళాయ బుధాయ చ ।
గురు శుక్ర శనిభ్యశ్చ రాహవే కేతవే నమః ॥

1 **రవి :** జపాకుసుమ సంకాశం । కాశ్యపేయం మహాద్యుతిమ్
తమోరిం సర్వపాపఘ్నం । ప్రణతోస్మి దివాకరమ్ ॥ 6 వేలు

2. **చంద్ర :** దధి శంఖ తుషారాభం । క్షీరో దార్ణవ సంభవమ్
నమామి శశినం సోమం । శంభోర్మకుట భూషణమ్ ॥ 10 వేలు

3. **కుజ :** ధరణీగర్భ సంభూతం । విద్యుత్కాంతి సమప్రభమ్
కుమారం శక్తి హస్తం । తం మంగళం ప్రణమామ్యహమ్ ॥ 7 వేలు

4. **బుధ :** ప్రియంగు కలికాశ్యామం । రూపేణా ప్రతిమం బుధమ్
సౌమ్యం సత్వగుణోపేతం । తం బుధం ప్రణమామ్యహమ్ ॥ 17 వేలు

5. **గురు :** దేవానాంచ ఋషీణాంచ । గురు కాంచన సన్నిభమ్
బుద్ధిమంతం త్రిలోకేశం । తం నమామి బృహస్పతిమ్ ॥ 16 వేలు

6. **శుక్ర :** హిమకుంద మృణాళాభం । దైత్యానాం పరమం గురుమ్
సర్వశాస్త్ర ప్రవక్తారం । భార్గవం ప్రణమామ్యహమ్ ॥ 20 వేలు

7. **శని :** నీలాంజన సమాభాసం । రవిపుత్రం యమాగ్రజమ్
ఛాయామార్తాండ సంభూతం । తం నమామి శనైశ్చరమ్ ॥ 19 వేలు

8. **రాహు :** అర్ధకాయం మహావీరం । చంద్రాదిత్య విమర్ధనమ్
సింహికాగర్భ సంభూతం । తం రాహుం ప్రణమామ్యహమ్ ॥ 18 వేలు

9. **కేతు :** ఫలాశ పుష్ప సంకాశం । తారకాగ్రహ మస్తకమ్ రౌద్రం
రౌద్రాత్మకం ఘోరం । తం కేతుం ప్రణమామ్యహమ్ ॥ 7 వేలు

మంగళ, బుధ, గురు వారాల్లో
ఈ శ్లోకాల్ని/మంత్రాల్ని తప్పనిసరిగా పఠించండి.

ఋగ్వేద, యజుర్వేదములందున్న నవగ్రహ మంత్రములు

1. **సూర్య బీజమంత్రము:-**
ఓం హ్రాం హ్రీం హౌంసః సూర్యాయ నమః

2. **చంద్ర బీజమంత్రము:-**
ఓం శ్రాం శ్రీం శ్రౌం సః చంద్రాయ నమః

3. **మంగళ బీజమంత్రము:-**
ఓం క్రాం క్రీం క్రౌం సః భౌమాయ నమః

4. **బుధ బీజమంత్రము:-**
ఓం బ్రాం బ్రీం బ్రౌం సః బుధాయ నమః

5. **గురు బీజమంత్రము:-**
ఓం గ్రాం గ్రీం గ్రౌం సః గురవే నమః

6. **శుక్ర బీజమంత్రము:-**
ఓం ద్రాం ద్రీం ద్రౌం సః శుక్రాయ నమః

7. **శని బీజమంత్రము:-**
ఓం ప్రాం ప్రీం ప్రౌం సః శనైశ్చరాయ నమః

8. **రాహు బీజమంత్రము:-**
ఓం భ్రాం భ్రీం భ్రౌం సః రాహవే నమః

9. **కేతువు బీజమంత్రము:-**
ఓం స్త్రాం స్త్రీం స్త్రౌం సః కేతవే నమః

గురు మంత్రము

లలితా సహస్ర నామాలు ప్రకారము ప్రామాణికంగా అమ్మవారే తెలిపింది. గురుమూర్తి-గురుప్రియా-గురు మండల రూపిణి ఈ విధంగా ఆది గురు స్వరూపం అమ్మవారే. **పండిత శ్రీరామశర్మ ఆచార్య గారు ఈ విధంగా ఉపదేశించారు.**

భారతీయ సంస్కృతికి గాయత్రీ మాత అయితే యజ్ఞం పిత దీనిని భగవద్గీతలో...

గాయత్రీం చందసామహం (భ॥గీ॥ 10-35), సహయజ్ఞాః ప్రజాః సృష్ట్వా (భ॥గీ॥3-10), నిత్యం యజ్ఞే ప్రతిష్టితమ్ (భ॥గీ॥ 3-15) అన్న శ్లోక పాదముల నాధారంగా చేసుకొని సమస్త విశ్వానికి కుల, మత, జాతి, విచక్షణ లేకుండా అందరికి గాయత్రీ మంత్రాన్ని, యజ్ఞాన్ని సార్వజనీనం చేశారు. అగ్ని ముఖావై దేవాః ఏ దేవతా పేరుతో మీరు పిలిచిన పలికేది, మీరు ఇచ్చినది స్వీకరించేది అగ్నిపరంగానే అని తెలుసుకోవాలి.

పూర్వకాలంలో ప్రజాపతి యజ్ఞాలతో పాటే ప్రజలను సృష్టించారు. "ఈ యజ్ఞాలతో మీరు అభివృద్ధి చెందండి! ఇవి మీ అభీష్టాలను, కోరికలను నెరవేరుస్తాయి" అని వారికి చెప్పారు. బ్రహ్మయే సర్వవ్యాప్తమని ఆ బ్రహ్మము ఎప్పుడూ యజ్ఞే ప్రతిష్టితమ్ అని తెలుసుకో. యజ్ఞము వల్ల ఆ వేడికి మనలో బ్లడ్ సర్క్యులేషన్ సరిచేయబడుతుంది. ఆ తేజస్సును దర్శిస్తే మన నెర్వస్ సిస్టమ్ అంతా కాంతివంతమవుతుంది.

ఓంకారము, 3 వ్యాహృతులు, 3 పాదాలతో కూడిన ఈ గాయత్రీ మంత్రాన్నే **"గురు మంత్రము"** అని కూడా అంటారు.

గాయత్రీ మంత్రము: ఓం భూర్భువః స్వః తత్సవితుర్వరేణ్యం
భర్గో దేవస్య ధీమహి ధియో యోనః ప్రచోదయాత్

ముందుగా గాయత్రీ చందస్సును అర్థం చేసుకోవాలి. అంటే ఇవి గాయత్రి మంత్రానికి మన ఋషులు ఇచ్చినటువంటి విశేషణాలు. :: **వేదమాత**

- వేదాల యొక్క ఉద్భవస్థానం :: **దేవమాత** - దేవతలందరూ ఎక్కడనుంచి ఉత్పత్తి అయ్యారో (అదితి) ఆ స్థానము దేవమాత :: **విశ్వమాత**-ఈ సర్వము ప్రపంచము అంతా ఏ శక్తి అయితే ఆవరించి ఉన్నదో ఆ శక్తి విశ్వమాత.

1) గాయత్రి మంత్రజపంతో బయట ఉన్న సూర్యుడికి మనలో ఉన్న సూర్యుడికి మధ్య సమన్వయము ఏర్పడుతుంది. 2) మంత్ర ఫలితానికి ఫార్ములా యద్భావం తద్భవతి-నీవు ఏది భావన చేస్తావో అదే జరుగుతుంది. 3) ప్రపంచమంతట నుండి ఆ మంచి ఆలోచనలు రావాలి. ముందు ఆ పాజిటివ్ అప్రోచ్ గాయత్రి మంత్రంతో వస్తుంది. ఎప్పుడైతే పాజిటివ్ స్టెప్ వస్తుందో అజ్ఞానం పోతుంది. కానీ అజ్ఞానం పోయినా సరిపోదు ఇంకా ఏం కావాలి? మా బుద్ధులు సన్మార్గం వైపు ప్రేరేపించబడాలి. గాయత్రి మంత్ర భావన-నా యొక్క మనో వాక్కాయ కర్మలలో ఆ శ్రేష్టమైన సవితా శక్తిని అజ్ఞానాంధకారాన్ని పోగొట్టే దివ్యతేజస్సును ధారణ చేయుచున్నాను. అది మా బుద్ధులను సన్మార్గమువైపు ప్రేరేపించుచున్నది.

చిన్న గాయత్రీ మంత్రము:- 24 అక్షరముల పూర్ణగాయత్రీ మంత్రము గుర్తుంచుకోలేని వారికి, అశిక్షితులైన బాలురకు లేక స్త్రీలకు లఘు గాయత్రీ మంత్రాన్ని శ్రీరామశర్మ ఆచార్యజీ **"గాయత్రీ మహావిజ్ఞాన్"** ద్వారా లోకానికి ఇది అందించారు. గాయత్రీ మంత్రానికి మూలము పంచాక్షరీ మంత్ర ప్రణవము మరియు వ్యాహృతులు. ఇదే గాయత్రీ పంచాక్షరీ.

మంత్రము : "ఓం భూర్భువః స్వః"

"మంత్రం" అంటే ఆలోచన చేసే పద్ధతి ఈ మంత్రాల ద్వారా సాధకుడు తన దుఃఖాలను, కష్టాలను సుఖాలుగా మార్చుకోగలుగుతాడు. భూః స్థూలదేహ కేంద్రస్థానం మనలో "నాభి". భువః సూక్ష్మదేహకేంద్రస్థానం నుదురు "ఆజ్ఞాచక్రం". సువః కారణదేహ కేంద్రస్థానం హృదయం-జీవాత్మ.

ఈ మంత్రం ద్వారా మనలో మూడు దేహాలు సుద్ధి అవుతాయి. ప్రాణశక్తి వృద్ధి చెందుతుంది.

శ్రీపాద శ్రీవల్లభుల వారిని స్తుతించే

సిద్ధ మంగళ స్తోత్రము

శ్రీమదనంత శ్రీవిభూషిత అప్పల లక్ష్మీ నరసింహరాజా ।
జయవిజయీభవ దిగ్విజయీభవ శ్రీమదఖండ శ్రీవిజయీభవ ॥
శ్రీ విద్యాధరి రాధ సురేఖా శ్రీ రాఖీధర శ్రీపాదా ।
జయ విజయీభవ దిగ్విజయీభవ శ్రీమదఖండ శ్రీవిజయీభవ ॥
మాతా సుమతీ వాత్సల్యామృత పరిపోషిత జయ శ్రీపాదా ।
జయవిజయీభవ దిగ్విజయీభవ శ్రీమదఖండ శ్రీవిజయీభవ ॥
సత్యఋషీశ్వర దుహితానందన బాపనార్యనుత శ్రీ చరణా ।
జయవిజయీభవ దిగ్విజయీభవ శ్రీమదఖండ శ్రీవిజయీభవ ॥
సవితృకాఠకచయన పుణ్యఫల భరద్వాజ ఋషిగోత్ర సంభవా ।
జయవిజయీభవ దిగ్విజయీభవ శ్రీమదఖండ శ్రీవిజయీభవ ॥
దో చౌపాతీ దేవ్ లక్ష్మీ ఘన సంఖ్యాబోధిత శ్రీ చరణా ।
జయవిజయీభవ దిగ్విజయీభవ శ్రీమదఖండ శ్రీవిజయీభవ ॥
పుణ్యరూపిణీ రాజమాంబ సుత గర్భపుణ్యఫల సంజాతా ।
జయవిజయీభవ దిగ్విజయీభవ శ్రీమదఖండ శ్రీవిజయీభవ ॥
సుమతీనందన నరహరినందన దత్తదేవప్రభు శ్రీపాదా ।
జయవిజయీభవ దిగ్విజయీభవ శ్రీమదఖండ శ్రీవిజయీభవ ॥
పీఠికాపుర నిత్యవిహారా మధుమతి దత్త మంగళరూపా ।
జయవిజయీభవ దిగ్విజయీభవ శ్రీమదఖండ శ్రీవిజయీభవ ॥

ఈ స్తోత్రము పఠించిన చోట సూక్ష్మవాయుమండలము నందలి సిద్ధులు అదృశ్య రూపమున సంచరించుచుందురు.

శ్రీ దత్తాత్రేయ మంత్రాలు

దత్తాత్రేయ మంత్రాలు: ఏకాక్షర దత్తాత్రేయ మంత్రము

1) ఓం "ద్రాం"

2) ఓం దత్తాత్రేయాయ నమః (అష్టాక్షర దత్తాత్రేయ మంత్రము)

3) తారక మంత్రము సత్యానంద చిదాత్మకమై, సాత్వికమైన "నా పరంధామమును కేవలము" అంటారు. దానిని చేరవలెనంటె ఒకే మంత్రము ఉన్నది.

"దత్తోహమస్మి" లేక "దత్తోహం"

4) **అఖండ గురుసత్తా మంత్రము:** "ఓం ద్రాం శ్రీ కృష్ణశ్యామ కమల నయన దత్తాత్రేయాయ శరణం మమ ద్రాం" ఇది 24 అక్షరాల మంత్రము. గాయత్రీ మంత్రంతో సమానం.

తస్యాం గుహాయామ్ మధ్యే । పరమాత్రాత్ వ్యవస్థితః । అణీయోర్ధ్వా వ్యవస్థితః

ఎక్కడ వుంటాడు ఆ దత్తాత్రేయుడు? అంటే ప్రతి మనిషి "నేను నేను" అని జాగ్రత్ అవస్థలోనూ చెప్పుకునేది ఏదైతే వుందో ఆ "జీవాత్మ" దహర కుహరం లోని గుహలో అణురూపంగా వుంటుంది. అణువుగా వుంటాడు, పరంజ్యోతిగా వుంటాడు. ఆ అణుజ్యోతి దత్తుడే. మాతృ స్వరూపంగా భావిస్తే శ్రీ గాయత్రీ లేక శ్రీ మహా త్రిపుర సుందరి లేక దుర్గా నామరూపం మన మనో ఇష్ట భావన. "యద్భావం తత్‌భవతి".

"గురుమండల రూపిణి" సాక్షాత్ అమ్మవారే

దత్తాత్రేయుడు శుద్ధ చైతన్య స్వరూపుడు

ఆద్య చైతన్య స్వరూపుడు మాయా చైత్య స్వరూపుడు కూడా. మాయా చైతన్యం ద్వంద్వానికి, త్రిపుటికి అధీనమైన జీవ చేష్ట, శుద్ధ చైతన్యము వీటికి అతీతమైన అద్వైత స్థితి. అదే సోహం. అదే శివోహం. అదే దత్తోహం.

దత్తోహం! సోహం! శివోహం!

నిత్యము దత్తాత్రేయ కవచాన్ని గాని స్తోత్రాన్ని గాని పారాయణం

చెయ్యొచ్చు. గురువారం నాడు పుష్యమీ నక్షత్రం వస్తే దానిని 'గురు పుష్యామృత యోగం' అంటారు.

శుక్రవారము నాడు పుష్యమి నక్షత్రం వస్తే 'శుక్ర పుష్యామృతయోగం' అంటారు.

ఆదివారం నాడు పుష్యమి నక్షత్రము వస్తే 'రవి పుష్యామృత యోగం' అంటారు.

మంత్రసాధన:- పుష్యమి నక్షత్రం నాడు మంత్రం మొదలు పెట్టడానికి బ్రహ్మాండమైన రోజు.

ఆలోచించేపని లేదు. శుక్రవారం వచ్చినా అంతే. ఆదివారం వచ్చినా అంతే. **ఆదివారము అమావాస్య అశ్వని నక్షత్రము బ్రహ్మాండమైనది.** మంత్రసిద్ధికి అశ్వనీ నక్షత్రము కంటె మించినది లేదు.

ఈ దత్తభాగవతములోని శ్రీ దత్తాత్రేయ మహాత్మ్యము 3వ అంశం-5వ అధ్యాయంలో 14వ శ్లోకంలో దేవదేవుడు దత్తాత్రేయుడు వేదశర్మకు ఉపనిషత్తుల లోని మంత్రాలని "సప్తమంత్రాన్ సబీజకాన్" అని ఏడు బీజాక్షరములతో కూడిన మంత్రాన్ని అనుగ్రహించి ఉపదేశించారు. కాని వాటి వివరణ ఆ గ్రంథములో శాస్త్రిగారు వ్రాయలేదు. నా పరమ గురువులు ఆనందఘన దత్తదీక్షా సమయంలో సాక్షాత్ దత్తాత్రేయుల అనుగ్రహంగా (బాబాజీ మహరాజ్ అనుగ్రహంతో) సప్తాక్షరీ మంత్రాన్ని ఉపదేశించారు గతంలో దత్తజయంతి రోజున.

5) "మహోం మహోం ఓం హ్రీం ఓం"

శ్రీ దత్త మహామంత్రము (ఆనందఘన)

ఈ మంత్రములోని "మహోం మహోం" దత్తాత్రేయులు "ఓం హ్రీం ఓం" అనఘాదేవి (గాయత్రీ/లక్ష్మీ స్వరూపము) ఈ రెండు కలిపి ఇచ్చారు. ఇందులో మొదటి "మహోం" అవ్యక్తము అప్రకట గాయత్రి మనలోని శరీరము, మనస్సు, ఆత్మ చైతన్యము ఈ మూడింటిని కాపాడేది అని గుర్తు. ఈ మూడు సరిగ్గా ఉంటేనే మన జీవితం సక్రమంగా వుంటుంది. ఏ ఒక్కటి సరిగ్గా లేకపోయినా మనలోని భావాన్ని సరిగ్గా వ్యక్తపరచలేము.

రెండవ "మహోం" మనము పీల్చే గాలి వరకు అది అనంత ఆకాశం నుంచి ప్రాణంగా మనలో ప్రవేశిస్తోంది. మనలో ప్రవేశించాక "ఓం హ్రీం ఓం" ప్రాణగాయత్రీగా మారింది. దాని చేతనే మనకు చైతన్యం ఇంద్రియ స్పృహ కలుగుతున్నాయి. ఈ నామరూప చైతన్యానికి ఆద్య చైతన్యం ఒకటి ఉండాలి. ఆధారం లేకుండా సూర్యుడు గ్రహాలు కూడా తిరగలేవు. కనుక ఆపై నిర్గుణమే ఆధారం. ఆ నిరాధారాన్ని మనము "Unknown God" అని అన్నాము. అదే శ్రీ అని త్రిశక్తి స్వరూపమైనది కనుకనే ఈ సప్తాక్షర మంత్రం త్రిశక్తి స్వరూపమైన మంత్రం. కారణాన్ని "పుం" అంటారు. కార్యాన్ని "స్త్రీ" అంటారు మన భావనకి. కనుక అసలు పరంజ్యోతి సూర్యచంద్ర తారలను వెలిగించే జ్యోతి. దానికి లింగ భావన లేదు. ఈ మంత్రం సిద్ధ వాక్కుని అనుభవ పూర్వక ఆత్మదర్శన ప్రాప్తిని పొందించగలదు. ఇది సద్గురు వాక్కు వారి అనుగ్రహం.

ప్రారబ్ధాలను పోగొట్టే వాళ్ళలో దత్తాత్రేయులను మించిన వారు ఎవరూ లేరు. కష్టాలనుంచి సత్వరం గట్టెక్కించే మంత్రం ఇది.

"ద్రాం" సాధన

నిటారుగా కూర్చొని సుఖాసనములో 3సార్లు లోతుగా శ్వాసను తీసుకొని, తీసుకున్న శ్వాసంతా ఊపిరితిత్తుల్లో గాని, పొట్టలోగాని లేకుండా పూర్తిగా ఖాళీచేసి చిన్నగా శిరస్సును ముందుకు వంచి నాభిపై దృష్టి కేంద్రీకరించి 'ఓం ద్రాం ఒకటి', 'ఓం ద్రాం రెండు', 'ఓం ద్రాం మూడు' యిలా 'ఓం ద్రాం వంద' అంటూ లెక్కించాలి. సంఖ్యాశాస్త్ర మందలి ఓ విశేష సూచన రీత్యా ఆ బీజాక్షరముతో పాటు ఆ సంఖ్యను కూడా ఉచ్చరించాలని తెలిపారు. యిలా ముందుకు తలవంచి నూరుసార్లు 'ద్రాం' మంత్రజపము చేసినట్లైతే జరగబోవు అనేక సంఘటనలు తెలియజేయ బడగలవని గురువులు అనుగ్రహించారు. ఒకే దఫా వందసార్లు చేయుట కష్టమనిపించిన వారికి తడవ కిరవై ఐదు చొప్పున, నాల్గుసార్లుగా నైనా చేయవచ్చును. మధ్య మధ్యన తలను యధాస్థితికి తెస్తూ ఉండటం వల్ల మెడ

కండరాలు, భుజముల కండరాల దగ్గర నెప్పిగాని, అసౌకర్యముగాని కలిగించదని తెలియజేస్తూ ప్రేమస్వరూపులైన వారు యిలా వంద సంఖ్యను 4 సార్లుగా గాని, 2 సార్లుగా గాని వారి వారి సౌకర్యము ననుసరించి సాధన చేసినప్పటికీ ఫలితములు సంపూర్ణముగనే యుండునని తెలియజేశారు. శిరస్సును ముందుకు వంచి 'ఓం ద్రాం ఒకటి' నుంచి 'ఓం ద్రాం వంద' వరకు అయిపోయిన తరువాత శిరస్సును యధాస్థానమునకు తెచ్చి కళ్ళు మూసుకొని శిరస్సును వెనుకకు వాల్చాలి. ఎంతవరకు వీలయితే అంతవరకు తలను వెనక్కు పోనిచ్చి నాభికి సరిగ్గా వెనుకవైపు వెన్నుపూసపై మనస్సునుంచాలి. అట్లుంచి యిందాకటి లానే 'ఓం ద్రాం ఒకటి'. 'ఓం ద్రాం రెండు' యిలా 'ఓం ద్రాం 25' వరకు జపించాలి. యిట్లు అభ్యాసము చేసిన సాధకులు జరిగిపోయిన అనేక సంఘటనలను చక్కగా తెలుసుకొన గలుగుతారు. యింతటి సులభతరమైనటువంటి అతిశక్తివంతమైనటువంటి, సాధనను రోజు మొత్తములో ఎప్పుడైననూ సరే లేక ఒకే ఆసనముపైనైనను చేసుకోవచ్చు. అనగా శిరస్సును ముందుకు వంచి 100 సార్లు, వెనుకకు వంచి 25 సార్లు చేసిన ఒక పర్యాయమగును.

నాభిపై మనను కేంద్రీకరించి శ్వాసను లోతుగా తీసుకున్నచో ప్రజ్ఞావంతుడగును. యిది శాస్త్రవచనము. ప్రజ్ఞ అనగా (Intution) అంతర్వాణిని వినగలుగుట. అంతటి సామర్థ్యమును కేవలము శ్వాసను లోతుగా నాభిచక్రము వరకు పీల్చుకొనుటచే పొందగలము. గురుదేవులు ఈ విషయమై ప్రసంగించుచూ మునుపటి కన్నా ప్రస్తుతపు ఈ విశేషకాలము ఈ ప్రజ్ఞావతరణను – (Intution) అంతర్వాణిని గ్రహించుటకు అత్యంత అనుకూలప్రదమైనదన్నారు. అశ్వనీ సూక్త పారాయణతో ఈ ప్రజ్ఞావతరణ సులభ సాధ్యమని గ్రహించాలి.

మనం చేయాల్సింది శ్వాసను దీర్ఘంగా తీసుకోవడమే. ఓ స్థితిలో శ్వాస దానంతట అది తలక్రిందులౌతుంది.

శాస్త్రవేత్తలు పరమాణు నిర్మాణంలో కేంద్రకానికి ఎంత విలువ నిచ్చారో, సౌరమండలంలో మనం సూర్యుడికెంత ప్రాముఖ్యత నిచ్చామో, ఆధ్యాత్మిక విద్యలో

మన ఋషులు నాభికి అంత విలువ ఇచ్చారు. ఈ నాభి గ్రంథి శక్తివంతంగా పనిచేయడానికి సూర్య నమస్కారాలు అమోఘంగా పనిచేస్తాయి. గాయత్రీ మంత్ర సాధన, ఆదిత్యహృదయ పారాయణ కూడా అమోఘంగా పనిచేస్తాయి. శ్వాసకు సంబంధించిన కొన్ని విశేషమైన సాధనలతో ఈ నాభిచక్రాన్ని, దానికి సంబంధించిన గ్రంధినీ పరిపూర్ణంగా చైతన్యవంతం చేయవచ్చు.

నాభి చక్రాన్ని బాగా పనిచేయించేందుకు, జీర్ణశక్తి పెంపొందించేందుకు, మంచి మంచి ఆలోచనలు కలిగేందుకు పసుపు రంగు బాగా ఉపయోగపడుతుంది. అంతేకాకుండా పసుపురంగు మంచి జ్ఞాపకశక్తినీ, తెలివి తేటల్నీ ఇస్తుంది. అంచేత పసుపు రంగును ఎక్కువగా వాడేందుకు ప్రయత్నించాలి. ఇక్కడ మనం గ్రహించాల్సిందే మంటే కేవలం పసుపు రంగును ఎక్కువసార్లు వీలైనంత ఎక్కువసేపు చూడడం మాత్రం చేత నూటికి నూరుపాళ్లు దానివల్ల కలిగే లాభాలు మనం పొందవచ్చు. నీరసం పోవాలన్నా అనేక హృద్రోగాలు, బిపిలు, షుగరులు రాకుండా ఉండాలంటే ఆకుకూరలు ఉడికించకుండా తినాలి. రాబోయే రోజుల్లో పచ్చి ఆకుకూరలు, కాయకూరలు తిని మూడు వందల సంవత్సరాలకు పైగా జీవించే వారిని మనం చూడబోతున్నాము. పై విషయాల్ని ఆల్ ఇండియా మెడికల్ సైన్సెస్‌లో పనిచేసే డాక్టర్లు నిర్ధారించారు కూడా.

1) నాభి చక్రాన్ని సక్రమంగా ఉపయోగించుకున్న వారికి Balanced Breath. Balanced Mind జీవితం సక్రమంగా ఉంటుంది.

2) ఆకు కూరలు తినేవారికి

3) సర్వీసు (నిస్వార్థ సేవ) చేసేవారికి.

4) ఆధ్యాత్మిక యోగ ధ్యానము చేసేవారికి.

5) గోసేవ చేసేవారికి..ఏ రోగాలు రావు.

ఒకవేళ వచ్చినా వెంటనే తగ్గిపోతాయి అని గురుపరంపరా వాక్కు.

శ్రీ విష్ణు సహస్ర నామ
స్తోత్రమ్
స్తోత్ర పారాయణ

శుక్లామ్బరధరం విష్ణుం శశివర్ణం చతుర్భుజం ।
ప్రసన్నవదనం ధ్యాయేత్ సర్వవిఘ్నోపశాంతయే ॥ 1

యస్య ద్విరద వక్త్రాద్యాః పారిషద్యాః పరశ్శతమ్ ।
విఘ్నం నిఘ్నన్తి సతతం విష్వక్సేనం తమాశ్రయే ॥ 2

వ్యాసం వసిష్ఠ నప్తారం శక్తేః పౌత్రమకల్మషం ।
పరాశరాత్మజం వందేశుకతాతం తపోనిధిమ్ ॥ 3

వ్యాసాయ విష్ణురూపాయ వ్యాసరూపాయ విష్ణవే ।
నమో వైబ్రహ్మనిధయే వాసిష్ఠాయ నమోనమః ॥ 4

అవికారాయ శుద్ధాయ నిత్యాయ పరమాత్మనే ।
సదైకరూప రూపాయ విష్ణవే సర్వజిష్ణవే ॥ 5

యస్య స్మరణమాత్రేణ జన్మ సంసారబంధనాత్ ।
విముచ్యతే నమస్తస్మై విష్ణవే ప్రభవిష్ణవే ॥ 6

ఓం నమో విష్ణవే ప్రభవిష్ణవే

శ్రీ వైశంపాయన ఉవాచ:-

శ్రుత్వాధర్మా నశేషేణ పావనాని చ సర్వశః ।
యుధిష్ఠిర శ్శాంతనవం పునరేవాభ్య భాషత ॥ 7

యుధిష్ఠిర ఉవాచ:-

కిమేకం దైవతంలోకే కింవా ప్యేకం పరాయణం ।
స్తువంతః కం కమర్చంతః ప్రాప్నుయుర్మానవాః శుభమ్ ॥ 8

కోధర్మః సర్వధర్మాణాం భవతః పరమో మతః ।
కిం జపన్ముచ్యతే జంతు ర్జన్మసంసార బంధనాత్ ॥ 9

శ్రీ భీష్మ ఉవాచ:-

జగత్ప్రభుం దేవదేవం అనన్తం పురుషోత్తమం ।
స్తువన్నామసహస్రేణ పురుషః సతతోత్థితః ॥ 10

తమేవ చార్చయన్నిత్యంభక్త్యా పురుషమవ్యయం ।
ధ్యాయన్ స్తువన్నమస్యంశ్చ యజమానస్తమేవ చ ॥ 11

అనాది నిధనం విష్ణుం సర్వలోక మహేశ్వరం ।
లోకాధ్యక్షం స్తువన్నిత్యం సర్వదుఃఖాతిగో భవేత్ ॥ 12

బ్రహ్మణ్యం సర్వధర్మజ్ఞం లోకానాం కీర్తివర్ధనం ।
లోకనాథం మహద్భూతం సర్వభూతభవోద్భవమ్ ॥ 13

ఏష మే సర్వధర్మాణాం ధర్మో ధిక తమోమతః ।
యద్భక్త్యా పుణ్డరీకాక్షం స్తవైరర్చేన్నరః సదా ॥ 14

పరమంయో మహత్తేజః పరమంయో మహత్తపః ।
పరమంయో మహద్బ్రహ్మ పరమంయపరాయణమ్ ॥ 15

పవిత్రాణాం పవిత్రం యో మంగళానాం చ మంగళం ।
దైవతం దేవతానాం చ భూతానాం యో వ్యయః పితా ॥ 16

యతః సర్వాణి భూతాని భవన్త్యాది యుగాగమే ।
యస్మింశ్చ ప్రళయం యాన్తి పునరేవ యుగక్షయే ॥ 17

తస్యలోక ప్రధానస్య జగన్నాథస్య భూపతే ।
విష్ణోర్నామసహస్రం మే శ్రుణు పాప భయాపహమ్ ॥ 18

యాని నామాని గౌణాని విఖ్యాతాని మహాత్మనః ।
ఋషిభిః పరిగీతాని తాని వక్ష్యామి భూతయే ॥ 19

ఋషిర్నామ్నాం సహస్రస్య వేదవ్యాసో మహామునిః ।
ఛన్దో నుష్టుప్ తథా దేవో భగవాన్ దేవకీసుతః ॥ 20

అమృతాంశూద్భవో బీజం శక్తిర్దేవకినందనః ।
త్రిసామా హృదయం తస్య శాంత్యర్థే వినియుజ్యతే ॥ 21

విష్ణుం జిష్ణుం మహావిష్ణుం ప్రభవిష్ణుం మహేశ్వరం ।
అనేకరూప దైత్యాంతం నమామి పురుషోత్తమమ్ ॥ 22

పూర్వన్యాసః :-

అస్యశ్రీవిష్ణోర్దివ్య సహస్రనామ స్తోత్ర మహామంత్రస్య ।
శ్రీవేదవ్యాసో భగవాన్ ఋషిః । అనుష్టుప్ఛందః ।
శ్రీ మహావిష్ణుః పరమాత్మా శ్రీమన్నారాయణో దేవతా ।
అమృతాంశూద్భవో భానురితి బీజం ।
దేవకీనందనః స్రష్టేతి శక్తిః ।
ఉద్భవః క్షోభణో దేవ ఇతి పరమో మంత్రః।
శంఖభృన్నందకీ చక్రీతి కీలకం ।
శార్ఙ ధన్వా గదాధర ఇత్యస్త్రం ।
రథాంగ పాణి రక్షోభ్య ఇతి నేత్రం ।
త్రిసామా సామగః సామేతి కవచం ।
ఆనందం పరంబ్రహ్మేతి యోనిః ।
ఋతుస్సు దర్శనః కాల ఇతి దిగ్బంధః ।
శ్రీ విశ్వ రూప ఇతి ధ్యానమ్ ।
శ్రీ మహావిష్ణు ప్రీత్యర్థే సహస్రనామ జపే వినియోగః ।

కరన్యాసః :-

విశ్వం విష్ణుర్వషట్కార ఇత్యం గుష్ఠాభ్యాం నమః
అమృతాం శూద్భవో భాను రితి తర్జనీభ్యాం నమః
బ్రహ్మణ్యో బ్రహ్మకృత్ బ్రహ్మేతి మధ్య మాభ్యాం నమః
సువర్ణబిందు రక్షోభ్య ఇతి అనామి కాభ్యాం నమః
నిమిషో నిమిషః స్రగ్వీతి కనిష్ఠికాభ్యాం నమః
రథాంగపాణి రక్షోభ్య ఇతి కరతల కరపృష్ఠాభ్యాం నమః

అంగన్యాసః :-

సువ్రతస్సుముఖస్సూక్ష్మ ఇతి జ్ఞానాయ హృదయాయ నమః
సహస్రమూర్తిః విశ్వాత్మా ఇతి ఐశ్వర్యాయ శిరసే స్వాహా
సహస్రార్చిః సప్త జిహ్వ ఇతిశక్త్యై శిఖాయై వషట్
త్రిసామాసామ గస్సామేతి బలాయ కవచాయ హుం
రథాంగపాణి రక్షోభ్య ఇతి నేత్రాభ్యాం వౌషట్
శార్ఙ ధన్వా గదాధర ఇతి వీర్యాయ అస్త్రాయఫట్
ఋతుస్సుదర్శనః కాల ఇతి దిగ్బంధః

ధ్యానమ్

క్షీరోధన్వత్ ప్రదేశే శుచిమణి విలసత్ సైకతే మౌక్తికానాం ।
మాలాక్లుప్తా సనస్థః స్ఫటికమణి నిభైః మౌక్తికైర్మండితాంగః ।
శుభ్రైరభ్రైరదభ్రై రుపరి విరచితైర్ముక్త పీయూష వర్షైః ।
ఆనందీ నః పునీయా దరినళిన గదా శంఖపాణి ర్ముకుందః ॥ 1

భూః పాదౌయస్య నాభిర్వియదసుర నిలశ్చంద్ర సూర్యౌ చనేత్రే ।
కర్ణావాశాః శిరోద్యౌర్ముఖమపి దహనో యస్య వాస్తేయ మబ్ధిః ।
అంతస్థం యస్య విశ్వం సుర నరఖగగో భోగి గన్ధర్వదైత్యైః ।
చిత్రం రంరమ్యతే తం త్రిభువన వపుషం విష్ణుమీశంనమామి ॥ 2

శాన్తాకారం భుజగశయనం పద్మనాభం సురేశం ।
విశ్వాధారం గగన సదృశం మేఘవర్ణం శుభాంగమ్ ।
లక్ష్మీకాంతం కమలనయనం యోగి హృద్ధ్యాన గమ్యం ।
వందే విష్ణుం భవభయహరం సర్వలోకైకనాథమ్ ॥ 3

మేఘశ్యామం పీతకౌశేయవాసం శ్రీవత్సాకం కౌస్తుభోద్భాసితాంగం ।
పుణ్యోపేతం పుణ్డరీకాయతాక్షం విష్ణుం వందే సర్వలోకైకనాథమ్ ॥ 4

(నమః సమస్త భూతానాం ఆది భూతాయ భూభృతే ।
అనేక రూప రూపాయ విష్ణవే ప్రభవిష్ణవే ॥)

సశంఖచక్రం సకిరీట కుండలం సపీతవస్త్రం సరసీరుహేక్షణం ।
సహార వక్షస్థల శోభి కౌస్తుభం నమామి విష్ణుం శిరసా చతుర్భుజమ్ 5

ఛాయాయాం పారిజాతస్య హేమ సింహాసనోపరి ।
ఆసీనమంబుద శ్యామ మాయతాక్ష మలంకృతమ్ ॥ 6

చంద్రాననం చతుర్బాహుం శ్రీవత్సాంకిత వక్షసం ।
రుక్మిణీ సత్యభామాభ్యాం సహితం కృష్ణమాశ్రయే ॥ 7

పంచపూజలు

లం - పృథివ్యాత్మనే గంధం సమర్పయామి

హం - ఆకాశాత్మనే పుష్పైః పూజయామి

యం - వాయ్వాత్మనే ధూపమాఘ్రాపయామి

రం - అగ్న్యాత్మనే దీపం దర్శయామి

వం - అమృతాత్మనే నైవేద్యం నివేదయామి

సం - సర్వాత్మనే సర్వోపచార పూజా నమస్కారాన్ సమర్పయామి

జన్మనక్షత్ర పాదమును బట్టి

శ్రీ విష్ణు సహస్ర నామ స్తోత్ర పారాయణ

(జన్మనక్షత్ర పాదమును బట్టి ప్రక్కన తెలిపిన ప్రకారం ఆ శ్లోకమును 108 సార్లు పారాయణ చేయవలెను.

విశ్వం విష్ణుర్వషట్కారో భూతభవ్య భవత్ ప్రభుః ।
భూతకృద్ భూతభృద్భావో భూతాత్మా భూతభావనః (అశ్వ 1పా) 1

పూతాత్మా పరమాత్మా చ ముక్తానాం పరమాగతిః ।
అవ్యయః పురుషః సాక్షీ క్షేత్రజ్ఞో క్షర ఏవచ ॥ (అశ్వ 2పా) 2

యోగో యోగవిదాం నేతా ప్రధాన పురుషేశ్వరః ।
నారసింహవపుః శ్రీమాన్ కేశవః పురుషోత్తమః ॥ (అశ్వ 3పా) 3

సర్వః శర్వః శివఃస్థాణుః భూతాదిర్నిధి రవ్యయః ।
సంభవో భావనో భర్తా ప్రభవః ప్రభురీశ్వరః ॥ (అశ్వ 4పా) 4

స్వయంభూః శంభురాదిత్యః పుష్కరాక్షో మహాస్వనః ।
అనాదినిధనో ధాతా విధాతా ధాతు రుత్తమః ॥ (భర 1పా) 5

అప్రమేయో హృషీకేశః పద్మనాభో మరప్రభుః ।
విశ్వకర్మా మనుస్త్వష్టా స్థవిష్ఠ స్థవిరో ధ్రువః ॥ (భర 2పా) 6

అగ్రాహ్య శ్శాశ్వతః కృష్ణో లోహితాక్షః ప్రతర్దనః ।
ప్రభూతః త్రికకుద్ధామ పవిత్రం మంగళం పరమ్ ॥ (భర 3పా) 7

ఈశానః ప్రాణదః ప్రాణో జ్యేష్ఠః శ్రేష్ఠః ప్రజాపతిః ।
హిరణ్యగర్భో భూగర్భో మాధవో మధుసూదనః ॥ (భర 4పా) 8

ఈశ్వరో విక్రమీధన్వీ మేధావీ విక్రమః క్రమః ।
అనుత్తమో దురాధర్షః కృతజ్ఞః కృతిరాత్మవాన్ ॥ (కృతి 1పా) 9

సురేశ శ్శరణం శర్మ విశ్వరేతాః ప్రజాభవః ।
అహస్సంవత్సరో వ్యాళః ప్రత్యయః సర్వదర్శనః ॥ (కృతి 2పా) 10

అజ స్సర్వేశ్వరఃసిద్ధః సిద్ధి స్సర్వాది రచ్యుతః ।
వృషాకపిరమేయాత్మా సర్వయోగ వినిస్సృతః ॥ (కృతి 4పా) 11

వసుర్వసుమనాస్సత్యః సమాత్మా సమ్మితస్సమః ।
అమోఘః పుండరీకాక్షో వృషకర్మా వృషాకృతిః ॥ (కృతి 4పా) 12

రుద్రో బహుశిరా బభ్రుః విశ్వయోని శ్శుచిశ్రవాః ।
అమృత శ్శాశ్వత స్థాణుః వరారోహో మహాతపాః ॥ (రోహి 1పా) 13

సర్వగః సర్వవిద్భానుః విష్వక్సేనో జనార్దనః ॥
వేదోవేదవిదవ్యంగో వేదాంగో వేదవిత్కవిః ॥ (రోహి 2పా) 14

లోకాధ్యక్షః స్సురాధ్యక్షో ధర్మాధ్యక్షః కృతాకృతః ।
చతురాత్మా చతుర్వ్యూహః చతుర్దంష్ట్రః చతుర్భుజః ॥ (రోహి 3పా) 15

భ్రాజిష్ణుః భోజనం భోక్తా సహిష్ణుః జగదాదిజః ।
అనఘో విజయో జేతా విశ్వయోనిః పునర్వసుః ॥ (రోహి 4పా) 16

ఉపేంద్రో వామనః ప్రాంశుః అమోఘః శుచిరూర్జితః ।
అతీంద్రః స్సంగ్రహస్సర్గో ధృతాత్మా నియమో యమః ॥ (మృగ 1పా) 17

వేద్యోవైద్యః సదాయోగీ వీరహా మాధవో మధుః ।
అతీంద్రియో మహామాయో మహోత్సాహో మహాబలః ॥ (మృగ 2పా) 18

మహాబుద్ధిః మహావీర్యో మహాశక్తిః ర్మహాద్యుతిః ।
అనిర్దేశ్యవపుః శ్రీమాన్ అమేయాత్మా మహాద్రి ధృక్ ॥ (మృగ 3పా) 19

మహేష్వాసో మహీభర్తా శ్రీనివాసః సతాంగతిః ।
అనిరుద్ధః సురానందో గోవిందో గోవిదాం పతిః ॥ (మృగ 4పా) 20

మరీచిర్దమనో హంసః సుపర్ణో భుజగోత్తమః ।
హిరణ్యనాభః సుతపాః పద్మనాభః ప్రజాపతిః ॥ (ఆరుద్ర 1పా) 21

అమృత్యుః స్సర్వదృక్సింహః సంధాతా సంధిమాన్ స్థిరః ।
అజో దుర్ధర్షణ శ్శాస్తా విశ్రుతాత్మా సురారిహా ॥ (ఆరుద్ర 2పా) 22

గురుర్గురుతమో ధామ సత్యస్సత్య పరాక్రమః ।
నిమిషో నిమిషః స్రగ్వీ వాచస్పతి రుదారధీః ॥ (ఆరుద్ర 3పా) 23

అగ్రణీః గ్రామణీః శ్రీమాన్ న్యాయోనేతా సమీరణః ।
సహస్రమూర్ధా విశ్వాత్మా సహస్రాక్షః సహస్రపాత్ ॥ (ఆరుద్ర 4పా) 24

ఆవర్తనో నివృత్తాత్మా సంవృతః సంప్రమర్దనః ।
అహస్సంవర్తకో వహ్నిః అనిలో ధరణీధరః ॥ (పున 1పా) 25

సుప్రసాదః ప్రసన్నాత్మా విశ్వదృగ్విశ్వ భుగ్విభుః ।
సత్కర్తా సత్కృతస్సాధుః జహ్నుర్నారాయణో నరః ॥ (పున 2పా) 26

అసంఖ్యేయో ప్రమేయాత్మా విశిష్టః శిష్టకృచ్ఛుచిః ।
సిద్ధార్థః సిద్ధ సంకల్పః సిద్ధిదస్సిద్ధి సాధనః ॥ (పున 3పా) 27

వృషాహీ వృషభో విష్ణుః వృషపర్వా వృషోదరః ।
వర్ధనో వర్ధమానశ్చ వివిక్తః శ్రుతిసాగరః ॥ (పున 4పా) 28

సుభుజో దుర్ధరో వాగ్మీ మహేంద్రో వసుదో వసుః ।
నైకరూపో బృహద్రూపః శిపివిష్టః ప్రకాశనః ॥ (పుష్య 1పా) 29

ఓజస్తేజో ద్యుతిధరః ప్రకాశాత్మా ప్రతాపనః ।
ఋద్ధః స్పష్టాక్షరో మంత్రః చంద్రాంశు ర్భాస్కరద్యుతిః॥ (పుష్య 2పా) 30

అమృతాంశూద్భవో భానుః శశబిందుః స్సురేశ్వరః ।
ఔషధం జగతః సేతుః సత్యధర్మ పరాక్రమః ॥ (పుష్య 3పా) 31

భూతభవ్య భవన్నాథః పవనః పావనో నలః ।
కామహా కామకృత్కాంతః కామః కామప్రదః ప్రభుః ॥ (పుష్య 4పా) 32

యుగాది కృద్యుగావర్తో నైకమాయో మహాశనః ।
అదృశ్యో వ్యక్తరూపశ్చ సహస్రజిదనంతజిత్ ॥ (ఆశ్లే 1పా) 33

ఇష్టో విశిష్టః శిష్టేష్టః శిఖండీ నహుషో వృషః ।
క్రోధహా క్రోధకృత్కర్తా విశ్వబాహుః మహీధరః ॥ (ఆశ్లే 2పా) 34

అచ్యుతః ప్రథితః ప్రాణః ప్రాణదో వాసవానుజః ।
అపారం నిధిరధిష్ఠాన మప్రమత్తః ప్రతిష్ఠితః ॥ (ఆశ్లే 3పా) 35

స్కందః స్కందధరో ధుర్యో వరదో వాయువాహనః ।
వాసుదేవో బృహద్భానుః ఆదిదేవః పురంధరః ॥ (ఆశ్లే 4పా) 36

అశోకస్తారణ స్తారః శూరః శౌరిర్జనేశ్వరః ।
అనుకూలః శతావర్తః పద్మీ పద్మనిభేక్షణః ॥ (మఖ 1పా) 37

పద్మనాభో రవిందాక్షః పద్మగర్భ శరీరభృత్ ।
మహర్ధిః ఋద్ధో వృద్ధాత్మా మహాక్షో గరుడధ్వజః ॥ (మఖ 2పా) 38

అతులః శరభో భీమః సమయజ్ఞో హవిర్హరిః ।
సర్వలక్షణ లక్షణ్యో లక్ష్మీవాన్ సమితింజయః ॥ (మఖ 3పా) 39

విక్షరో రోహితో మార్గో హేతు ర్దామోదర స్సహః ।
మహీధరో మహాభాగో వేగవానమితాశనః ॥ (మఖ 4పా) 40

ఉద్భవః క్షోభణో దేవః శ్రీగర్భః పరమేశ్వరః ।
కరణం కారణం కర్తా వికర్తా గహనో గుహః ॥ (పుబ్బ 1పా) 41

వ్యవసాయో వ్యవస్థానః సంస్థానః స్థానదో ధ్రువః ।
పరర్ధిః పరమస్పష్టః తుష్టః పుష్టః శుభేక్షణః ॥ (పుబ్బ 2పా) 42

రామో విరామో విరజో మార్గోనేయో నయో నయః ।
వీరః శక్తిమతాం శ్రేష్ఠో ధర్మోధర్మ విదుత్తమః ॥ (పుబ్బ 3పా) 43

వైకుంఠః పురుషః ప్రాణః ప్రాణదః ప్రణవః పృథుః ।
హిరణ్యగర్భః శత్రుఘ్నో వ్యాప్తో వాయురధోక్షజః ॥ (పుబ్బ 4పా) 44

ఋతుః సుదర్శనః కాలః పరమేష్ఠీ పరిగ్రహః ।
ఉగ్రః సంవత్సరో దక్షో విశ్రామో విశ్వదక్షిణః ॥ (ఉత్త 1పా) 45

విస్తారః స్థావరః స్థాణుః ప్రమాణం బీజమవ్యయం ।
అర్థో నర్థో మహాకోశో మహాభోగో మహాధనః ॥ (ఉత్త 2పా) 46

అనిర్విణ్ణః స్థవిష్ఠోభూర్ధర్మ యూపో మహామఖః ।
నక్షత్రనేమిర్నక్షత్రీ క్షమః క్షామస్సమీహనః ॥ (ఉత్త 3పా) 47

యజ్ఞఇజ్యో మహేజ్యశ్చ క్రతుస్సత్రం సతాంగతిః ।
సర్వదర్శీ విముక్తాత్మా సర్వజ్ఞో జ్ఞానముత్తమమ్ ॥ (ఉత్త 4పా) 48

సువ్రతః సుముఖః సూక్ష్మః సుఘోషః సుఖదః సుహృత్ ।
మనోహరో జితక్రోధో వీరబాహు ర్విదారణః ॥ (హస్త 1పా) 49

స్వాపనః స్వవశో వ్యాపీ నైకాత్మా నైకకర్మకృత్ ।
వత్సరో వత్సలో వత్సీ రత్నగర్భో ధనేశ్వరః ॥ (హస్త 2పా) 50

ధర్మగుబ్ధర్మకృద్ధర్మీ సదసత్ క్షమక్షరమ్ ।
అవిజ్ఞాతా సహస్రాంశుః విధాతా కృతలక్షణః ॥ (హస్త 3పా) 51

గభస్తినేమిః సత్త్వస్థః స్సింహో భూతమహేశ్వరః ।
ఆదిదేవో మహాదేవో దేవేశో దేవభృద్గురుః ॥ (హస్త 4పా) 52

ఉత్తరో గోపతిర్గోప్తా జ్ఞానగమ్యః పురాతనః ।
శరీరభూతభృత్ భోక్తా కపీంద్రో భూరిదక్షిణః ॥ (చిత్త 1పా) 53

సోమపో మృతపస్సోమః పురుజిత్ పురుసత్తమః ।
వినయో జయః సత్యసంధో దాశార్హః సాత్వతాంపతిః ॥ (చిత్త 2పా) 54

జీవో వినయితాసాక్షీ ముకుందో మిత విక్రమః ।
అంభోనిధిరనంతాత్మా మహోదధిశయో న్తకః ॥ (చిత్త 3పా) 55

అజో మహార్హః స్వాభావ్యో జితామిత్రః ప్రమోదనః ।
ఆనందో నందనోనందః సత్యధర్మా త్రివిక్రమః ॥ (చిత్త 4పా) 56

మహర్షిః కపిలాచార్యః కృతజ్ఞో మేదినీపతిః ।
త్రిపదః త్రిదశాధ్యక్షో మహాశృంగః కృతాన్తకృత్ ॥ (స్వాతి 1పా) 57

మహావరాహో గోవిందః సుషేణః కనకాంగదీ ।
గుహ్యో గభీరో గహనో గుప్తశ్చక్రగదాధరః ॥ (స్వాతి 2పా) 58

వేధాః స్వాంగో జితః కృష్ణో దృఢః సంకర్షణో చ్యుతః ।
వరుణో వారుణో వృక్షః పుష్కరాక్షో మహామనాః ॥ (స్వాతి 3పా) 59

భగవాన్ భగహా నందీ వనమాలీ హలాయుధః ।
ఆదిత్యో జ్యోతిరాదిత్యః సహిష్ణుర్గతిసత్తమః ॥ (స్వాతి 4పా) 60

సుధన్వా ఖండపరశుః దారుణో ద్రవిణప్రదః ।
దివస్పృక్ సర్వదృగ్వ్యాసో వాచస్పతిరయోనిజః ॥ (విశా 1పా) 61

త్రిసామా సామగః సామ నిర్వాణం భేషజం భిషక్ ।
సన్యాసకృచ్ఛమః శాంతో నిష్ఠా శాంతిః పరాయణం ॥ (విశా 2పా) 62

శుభాంగః శాంతిదః స్రష్టా కుముదః కువలేశయః ।
గోహితో గోపతిర్గోప్తా వృషభాక్షో వృషప్రియః ॥ (విశా 3పా) 63

అనివర్తీ నివృత్తాత్మా సంక్షేప్తా క్షేమకృచ్ఛివః ।
శ్రీవత్సవక్షాః శ్రీవాసః శ్రీపతిః శ్రీమతాంవరః ॥ (విశా 4పా) 64

శ్రీదః శ్రీశః శ్రీనివాసః శ్రీనిధిః శ్రీవిభావనః ।
శ్రీధరః శ్రీకరః శ్రేయః శ్రీమాన్ లోకత్రయాశ్రయః ॥ (అనూ 1పా) 65

స్వక్షః స్వంగః శృతానందో నందిః జ్యోతిర్గణేశ్వరః ।
విజితాత్మావిధేయాత్మా సత్కీర్తిచ్ఛిన్నసంశయః ॥ (అనూ 2పా) 66

ఉదీర్ణః సర్వతశ్చక్షు రనీశః శాశ్వతస్థిరః ।
భూశయో భూషణో భూతిః విశోకః శోకనాశనః ॥ (అనూ 3పా) 67

అర్చిష్మా నర్చితః కుంభో విశుద్ధాత్మా విశోధనః ।
అనిరుద్ధో ప్రతిరథః ప్రద్యుమ్నో మిత విక్రమః ॥ (అనూ 4పా) 68

కాలనేమినిహా వీరః శౌరిః శూరజనేశ్వరః ।
త్రిలోకాత్మా త్రిలోకేశః కేశవః కేశిహా హరిః ॥ (జ్యేష్ఠ 1పా) 69

కామదేవః కామపాలః కామీకాంతః కృతాగమః ।
అనిర్దేశ్యవపుః విష్ణుః వీరో నన్తో ధనంజయః ॥ (జ్యేష్ఠ 2పా) 70

బ్రహ్మణ్యో బ్రహ్మకృత్ బ్రహ్మ బ్రహ్మ బ్రహ్మవివర్ధనః ।
బ్రహ్మవిత్ బ్రాహ్మణో బ్రహ్మీ బ్రహ్మజ్ఞో బ్రాహ్మణ ప్రియః ॥ (జ్యేష్ఠ 3పా) 71

మహాక్రమో మహాకర్మా మహాతేజా మహోరగః ।
మహాక్రతు ర్మహాయజ్వా మహాయజ్ఞో మహాహవిః ॥ (జ్యేష్ఠ 4పా) 72

స్తవ్య స్తవప్రియః స్తోత్రం స్తుతిః స్తోతా రణప్రియః ।
పూర్ణః పూరయితా పుణ్యః పుణ్యకీర్తిరనామయః ॥ (మూల 1పా) 73

మనోజవః తీర్థకరో వసురేతా వసుప్రదః ।
వసుప్రదో వాసుదేవో వసుర్వసుమనా హవిః ॥ (మూల 2పా) 74

సద్గతిః సత్కృతిః స్సత్తా సద్భూతిః సత్పరాయణః ।
శూరసేనో యదుశ్రేష్ఠ సన్నివాసః సుయామునః ॥ (మూల 3పా) 75

భూతావాసో వాసుదేవః సర్వాసునిలయో నలః ।
దర్పహా దర్పదో దృప్తో దుర్ధరో థపరాజితః ॥ (మూల 4పా) 76

విశ్వమూర్తి ర్మహామూర్తీ ర్దీప్తమూర్తి రమూర్తిమాన్ ।
అనేకమూర్తి రవ్యక్త శతమూర్తి శ్శతాననః ॥ (పూషా 1పా) 77

ఏకో నైకః స్తవః కః కిం యత్తత్పదమనుత్తమమ్ ।
లోకబంధు ర్లోకనాథో మాధవో భక్తవత్సలః ॥ (పూషా 2పా) 78

సువర్ణవర్ణో హేమాంగో వరాంగ శ్చందనాంగదీ ।
వీరహా విషమః శ్శూన్యో ఘృతాశీ రచలశ్చలః ॥ (పూషా 3పా) 79

అమానీ మానదో మాన్యో లోకస్వామీ త్రిలోక ధృత్ ।
సుమేధా మేధజో ధన్యః స్సత్య మేధా ధరాధరః ॥ (పూషా 4పా) 80

తేజోవృషో ద్యుతిధరః స్సర్వశస్త్ర భృతాంవరః ।
ప్రగ్రహో నిగ్రహో వ్యగ్రో నైకశృంగో గదాగ్రజః ॥ (ఉషా 1పా) 81

చతుర్మూర్తిః శ్చతుర్బాహుః శ్చతుర్వ్యూహ శ్చతుర్గతిః ।
చతురాత్మా చతుర్భావః శ్చతుర్వేదవిదేకపాత్ ॥ (ఉషా 2పా) 82

సమావర్తో నివృత్తాత్మా దుర్జయో దురతిక్రమః ।
దుర్లభో దుర్గమో దుర్గో దురావాసో దురారిహా ॥ (ఉషా 3పా) 83

శుభాంగో లోకసారంగః స్సుతంతుః తంతువర్ధనః ।
ఇంద్రకర్మా మహాకర్మా కృతకర్మా కృతాగమః ॥ (ఉషా 4పా) 84

ఉద్భవః స్సుందరః సుందో రత్ననాభః స్సులోచనః ।
అర్కో వాజసనః శృంగీ జయంతః సర్వవిజ్జయీ ॥ (శ్రవ 1పా) 85

సువర్ణబిందు రక్షోభ్యః సర్వవాగీశ్వరేశ్వరః ?
మహాహ్రదో మహాగర్తో మహాభూతో మహానిధిః ॥ (శ్రవ 2పా) 86

కుముదః కుందరః కుందః పర్జన్యః పావనో నిలః ।
అమృతాంశో మృతవపుః స్సర్వజ్ఞః సర్వతోముఖః ॥ (శ్రవ 3పా) 87

సులభః సువ్రతః స్సిద్ధః శత్రుజిత్ శత్రుతాపనః ।
న్యగ్రోధోదుంబరో శ్వత్థః శ్చాణూరాంధ్ర నిషూదనః ॥ (శ్రవ 4పా) 88

సహస్రార్చిః సప్తజిహ్వః స్సప్తైధాః స్సప్తవాహనః ।
అమూర్తి రనఘో చింత్యో భయకృద్భయ నాశనః ॥ (ధని 1పా) 89

అణుర్బృహత్ కృశః స్థూలో గుణభృన్నిర్గుణో మహాన్ ।
అధృతః స్వధృత స్స్వాస్యః ప్రాగ్వంశో వంశవర్ధనః ॥ (ధని 2పా) 90

భారభృత్కథితో యోగీ యోగీశః సర్వకామదః ।
ఆశ్రమః శ్రమణః, క్షామ స్సుపర్ణో వాయువాహనః ॥ (ధని 3పా) 91

ధనుర్ధరో ధనుర్వేదో దండో దమయితా దమః ।
అపరాజితః స్సర్వసహో నియంతా నియమో యమః ॥ (ధని 4పా) 92

సత్త్వవాన్ సాత్త్వికః స్సత్యః స్సత్యధర్మపరాయణః ।
అభిప్రాయః ప్రియార్హో ర్హః ప్రియకృత్ప్రీతివర్ధనః ॥ (శత 1పా) 93

విహాయసగతిర్జ్యోతిః స్సురుచిః హుతభుగ్విభుః ।
రవిర్విలోచనః స్సూర్యః సవితా రవిలోచనః ॥ (శత 2పా) 94

అనంతో హుతభుగ్ భోక్తా సుఖదో నైకజో గ్రజః ।
అనిర్విణ్ణః స్సదామర్షీ లోకధిష్ఠాన మద్భుతః ॥ (శత 3పా) 95

సనాత్సనాతనతమః కపిలః కపిరవ్యయః ।
స్వస్తిదః స్వస్తికృత్ స్వస్తి స్వస్తిభుక్ స్వస్తిదక్షిణః ॥ (శత 4పా) 96

అరౌద్రః కుండలీ చక్రీ విక్రమ్యూర్జితశాసనః ।
శబ్దాతిగః శబ్దసహః శిశిరః శర్వరీకరః ॥ (పూభా 1పా) 97

అక్రూరః పేశలో దక్షో దక్షిణః క్షమిణాం వరః ।
విద్వత్తమో వీతభయః పుణ్యశ్రవణకీర్తనః ॥ (పూభా 2పా) 98

ఉత్తారణో దుష్కృతిహా పుణ్యో దుస్స్వప్ననాశనః ।
వీరహా రక్షణః సంతో జీవనః పర్యవస్థితః ॥ (పూభా 3పా) 99

అనంతరూపో నంత శ్రీ ర్జితమన్యు ర్భయాపహః ।
చతురశ్రో గభీరాత్మా విదిశో వ్యాదిశో దిశః ॥ (పూభా 4పా) 100

అనాది ర్భూర్భువో లక్ష్మీ స్సువీరో రుచిరాంగదః ।
జననో జనజన్మాది ర్భీమో భీమపరాక్రమః ॥ (ఉభా 1పా) 101

ఆధారనిలయో ధాతా పుష్పహాసః ప్రజాగరః ।
ఊర్ధ్వగ స్సత్పథాచారః ప్రాణదః ప్రణవః పణః ॥ (ఉభా 2పా) 102

ప్రమాణం ప్రాణనిలయః ప్రాణభృత్ ప్రాణజీవనః ।
తత్త్వం తత్త్వవిదేకాత్మా జన్మమృత్యు జరాతిగః ॥ (ఉభా 3పా) 103

భూర్భువ స్స్వస్తరుస్తారః సవితా ప్రపితామహః ।
యజ్ఞో యజ్ఞపతిర్యజ్వా యజ్ఞాంగో యజ్ఞవాహనః ॥ (ఉభా 4పా) 104

యజ్ఞభృత్ యజ్ఞకృత్ యజ్ఞీ యజ్ఞభుక్ యజ్ఞసాధనః ।
యజ్ఞాన్తకృత్ యజ్ఞగుహ్య మన్నమన్నాద ఏవచ ॥ (రేవ 1పా) 105

ఆత్మయోని స్స్వయంజాతో వైఖాన స్సామగాయనః ।
దేవకీ నందనః స్రష్టా క్షితీశః పాపనాశనః ॥ (రేవ 2పా) 106

శంఖభృన్నందకీ చక్రీ శార్ఙ్గధన్వా గదాధరః ।
రథాంగపాణి రక్షోభ్య సర్వ ప్రహరణాయుధః ॥ (రేవ 3పా) 107

(శ్రీ సర్వప్రహరణా యుధోన్నమ ఇతి)

వనమాలీ గదీ శార్ఙ్గ శంఖీ చక్రీ చ నందకీ ।
శ్రీమాన్నారాయణో విష్ణుః ర్వాసుదేవో భిరక్షతు ॥ (రేవ 4పా) 108

(107, 108 శ్లోకాలు 3 సార్లు పఠించాలి)

ఉత్తరన్యాసః అంగన్యాసము చేయవలెను. ఋతుః సుదర్శనః కాల ఇతి దిగ్విమోకః

ధ్యానమ్: 'క్షీరోదన్వత్' మొదలు 'చంద్రాననం' అనే శ్లోకం వరకు చదివిన తరువాత పంచపూజలు చేయాలి.

ఉత్తర భాగము- (ఫలశ్రుతి)

ఇతీదం కీర్తనీయస్య కేశవస్య మహాత్మనః ।
నామ్నాం సహస్రం దివ్యానాం అశేషేణ ప్రకీర్తితమ్ ॥ 1

య ఇదం శృణుయాన్నిత్యం యశ్చాపి పరికీర్తయేత్ ।
నాశుభం ప్రాప్నుయాత్ కించిత్సో సో ముత్రేహ చ మానవః ॥ 2

వేదాంతగో బ్రాహ్మణః స్యాత్ క్షత్రియో విజయీ భవేత్ ।
వైశ్యో ధనసమృద్ధః స్యాత్ శూద్రః సుఖమవాప్నుయాత్ ॥ 3

ధర్మార్థీ ప్రాప్నుయాద్ధర్మ మర్థార్థీ చార్థ మాప్నుయాత్ ।
కామానవాప్నుయాత్కామీ ప్రజార్థీ చాప్నుయాత్ ప్రజామ్ ॥ 4

భక్తిమాన్ యః స్సదోత్థాయ శుచిః స్తద్గతమానసః ।
సహస్రం వాసుదేవస్య నామ్నామేతత్ ప్రకీర్తయేత్ ॥ 5

యశః ప్రాప్నోతి విపులం యాతి ప్రాధాన్యమేవ చ ।
అచలాం శ్రియమాప్నోతి శ్రేయః ప్రాప్నోత్యనుత్తమమ్ ॥ 6

నభయం క్వచిదాప్నోతి వీర్యం తేజశ్చ విందతి ।
భవత్యరోగో ద్యుతిమాన్ బలరూప గుణాన్వితః ॥ 7

రోగార్తో ముచ్యతే రోగా ద్బద్ధోముచ్యేత బంధనాత్ ।
భయాన్ముచ్యేత భీతస్తు ముచ్యేతాపన్న ఆపదః ॥ 8

దుర్గాణ్యతితరత్యాశు పురుషః పురుషోత్తమం ।
స్తువన్నామ సహస్రేణ నిత్యం భక్తి సమన్వితః ॥ 9

వాసుదేవాశ్రయో మర్త్యో వాసుదేవ పరాయణః ।
సర్వపాప విశుద్ధాత్మా యాతి బ్రహ్మసనాతనమ్ ॥ 10

న వాసుదేవ భక్తానా మశుభం విద్యతే క్వచిత్ ।
జన్మమృత్యు జరావ్యాధి భయం నైవోప జాయతే ॥ 11

ఇమం స్తవ మధీయానః శ్రద్ధాభక్తి సమన్వితః ।
యుజ్యేతాత్మ సుఖక్షాంతి శ్రీధృతి స్మృతికీర్తిభిః ॥ 12

నక్రోధో న చ మాత్సర్యం నలోభో నాశుభామతిః ।
భవంతి కృతపుణ్యానాం భక్తానాం పురుషోత్తమే ॥ 13

ద్యౌః సచంద్రార్క నక్షత్రా ఖం దిశో భూర్మహోదధిః ।
వాసుదేవస్య వీర్యేణ విధృతాని మహాత్మనః ॥ 14

ససురాసుర గంధర్వం సయక్షోరగ రాక్షసం ।
జగద్వశే వర్తతేదం కృష్ణస్య స చరాచరమ్ ॥ 15

ఇంద్రియాణి మనో బుద్ధిః స్సత్త్వం తేజో బలం ధృతిః ।
వాసుదేవాత్మ కాన్యాహుః క్షేత్రం క్షేత్రజ్ఞ ఏవచ ॥ 16

సర్వాగమానామాచారః ప్రథమం పరికల్పతే ।
ఆచార ప్రభవో ధర్మోధర్మస్య ప్రభురచ్యుతః ॥ 17

ఋషయః పితరో దేవా మహాభూతాని ధాతవః ।
జంగమాజంగమం చేదం జగన్నారాయణోద్భవమ్ ॥ 18

యోగో జ్ఞానం తథా సాంఖ్యం విద్యాః శిల్పాదికర్మ చ ।
వేదాః శాస్త్రాణి విజ్ఞానం ఏతత్సర్వం జనార్దనాత్ ॥ 19

ఏకో విష్ణుః మహత్భూతం పృథగ్భూతా న్యనేకశః ।
త్రీన్‌లోకాన్ వ్యాప్య భూతాత్మా భుజ్క్తేవిశ్వభుగవ్యయః ॥ 20

ఇమం స్తవం భగవతో విష్ణోః వ్యాసేన కీర్తితం ।
పఠేద్య ఇచ్ఛేత్ పురుషః శ్రేయః ప్రాప్తుం సుఖాని చ ॥ 21

విశ్వేశ్వరమజం దేవం జగతః ప్రభుమవ్యయమ్ ।
భజన్తి యే పుష్కరాక్షం న తే యాన్తి పరాభవమ్ ॥ 22
న తే యాంతి పరాభవం ఓం నమ ఇతి ।

అర్జున ఉవాచ:-

పద్మపత్ర విశాలాక్ష పద్మనాభ సురోత్తమ ।
భక్తానామనురక్తానాం త్రాతాభవ జనార్దన ॥ 23

శ్రీభగవానువాచ:-

యోమాం నామసహస్రేణ స్తోతుమిచ్ఛతి పాండవ ।
సో హమేకేన శ్లోకేన స్తుత ఏవ న సంశయః ॥ 24
స్తుత ఏవన సంశయః ఓం నమ ఇతి.

వ్యాస ఉవాచ:-

వాసనా ద్వాసుదేవస్య వాసితంతే భువనత్రయం ।
సర్వభూత నివాసో పి వాసుదేవ నమోస్తుతే ॥ 25
శ్రీవాసుదేవ నమోస్తుత ఓం నమ ఇతి.

పార్వత్యువాచ:-

కేనోపాయేన లఘునా విష్ణోర్నామ సహస్రకం ।
పఠ్యతే పండితైర్నిత్యం శ్రోతు మిచ్ఛామ్యహం ప్రభో ॥ 26

ఈశ్వర ఉవాచ:-

శ్రీరామ రామ రామేతి రమేరామే మనోరమే ।
సహస్రనామ తత్తుల్యం రామనామం వరాననే ॥ 27
శ్రీరామనామ వరానన ఓం నమ ఇతి.

బ్రహ్మోవాచ:-

నమో స్త్వనంతాయసహస్ర మూర్తయే సహస్ర పాదాక్షి శిరోరు బాహవే ।
సహస్రనామ్నే పురుషాయ శాశ్వతే సహస్రకోటియుగధారిణే నమః ॥ 28
సహస్రకోటి యుగధారిణే ఓం నమ ఇతి.

సంజయ ఉవాచ:-

యత్ర యోగేశ్వరః కృష్ణో యత్రపార్థో ధనుర్ధరః ।
తత్రశ్రీ ర్విజయోభూతిః ధ్రువా నీతిర్మతిర్మమ ॥ 29

శ్రీ భగవాన్ ఉవాచ:-

అనన్యాశ్చింతయంతోమాం యే జనాః పర్యుపాసతే ।
తేషాం నిత్యాభియుక్తానాం యోగక్షేమం వహామ్యహమ్ ॥ 30

పరిత్రాణాయ సాధూనాం వినాశాయ చ దుష్కృతామ్ ।
ధర్మసంస్థాపనార్థాయ సంభవామి యుగే యుగే ॥ 31

ఆర్తా విషణ్ణా శిథిలాశ్చ భీతాః ఘోరేషు చ వ్యాధిషు వర్తమానాః ।
సంకీర్త్య నారాయణ శబ్దమాత్రం విముక్త దుఃఖాస్సుఖినో భవంతి ॥ 32

కాయేన వాచా మనసేంద్రియైర్వా బుద్ధ్యాత్మనా వా ప్రకృతేః స్వభావాత్
కరోమి యద్యత్ సకలం పరస్మై నారాయణాయేతి సమర్పయామి

ఇతి శ్రీ మహాభారతే శతసాహస్రికాయాం సంహితాయాం వైయాసిక్యా మనుశాసన పర్వాంతర్గత ఆనుశాసనిక పర్వణి, మోక్షధర్మే భీష్మ యుధిష్ఠిర సంవాదే శ్రీ విష్ణోర్దివ్య సహస్రనామ స్తోత్రం నామైకోన పంచ శతాధిక శతతమోధ్యాయః ।

శ్రీ విష్ణు సహస్రనామ స్తోత్రం సమాప్తమ్

ఓం తత్సత్ సర్వం శ్రీ కృష్ణార్పణమస్తు

గురువు యొక్క అనుగ్రహం కోసం
గురుపాదుకా స్తోత్రం

గురుపాదుకా స్తోత్రంలోని 12 శ్లోకాలు ద్వాదశ రాశి చక్రములోని 12 రాశులకు ప్రతీకగా దీనిని పారాయణ చెయ్యాలి. విశ్వమందలి సమస్త ఆధ్యాత్మిక విజ్ఞానము ఇందులో "బీజ" రూపములో పొందుపరచబడియున్నది. మానవ శరీరంలోని, పంచకోశ, షట్చక్రాల జాగరణ విధానం నిక్షిప్తమై యున్నందున సాధకులు ఈ స్తవనాన్ని ఆధ్యాత్మిక జగత్తుకు తాళం చెవిగా భావించి పారాయణ చెయ్యాలి. గురువు యొక్క అనుగ్రహం, స్పర్శ సూక్ష్మ జగత్తులో జరుగుతుంది. సర్వవ్యాపి, సర్వజ్ఞుడు, సర్వ సమర్థుడు అయిన గురువులు రక్షణ కల్పిస్తుంటారు.

ఎప్పుడు ఏది ఇవ్వాలో, ఏది నేర్పాలో గురువుకు తెలుసు కాబట్టి ఆ గురుపాదుకలు మనలను రక్షిస్తాయనే గట్టి విశ్వాసముతో ఈ స్తోత్రం చేయాలి.

మేషం - కుజ గ్రహం - అశ్వని 1, 2, 3, 4 పాదములు,
భరణి - 1, 2, 3, 4 పాదములు, కృత్తిక 1వ పాదము

శ్రీ సమంచిత మద్వయం పరమ ప్రకాశ మగోచరం
భేద వర్జిత మప్రమేయ మనంత మాద్యమకల్మషం
నిర్మలం నిగమాంత మద్వయ మప్రతర్క్య మబోధకం
ప్రాతరేవహి మానసాంతర్భావయేద్గురు పాదుకాం (1)

శిరస్సుకు సంబంధించిన సమస్యలకు, వ్యాధులకు ఇది మహా మంత్రము. తలనొప్పి, నిద్రలేమి, ఉష్ణము, మశూచి, మూర్ఛ గాయములు.

వృషభం - శుక్రుడు - కృత్తిక 2, 3, 4 పాదములు,
రోహిణి - 1, 2, 3, 4 పాదములు, మృగశిర - 1, 2 వ పాదములు

నాదబిందు కళాత్మకం దశనాద భేద వినోదకం
మంత్రరాజ విరాజితం నిజమండలాంతర్భాసితం
పంచవర్ణ మఖండ మద్భుత మాదికారణ మచ్యుతం
ప్రాతరేవహి మానసాంతర్భావయేద్గురు పాదుకాం (2)

ముఖమునకు సంబంధించినటువంటి సమస్యలకు ఇది మహా మంత్రము. టాన్సిల్స్ వాపు, గొంతు నొప్పి, దంతవ్యాధులు, కంటిజబ్బులు.

మిధున - బుధుడు - మృగశిర 3, 4 పాదములు

ఆరుద్ర - 1, 2, 3, 4 పాదములు, పునర్వసు- 1, 2, 3 పాదములు

వ్యోమవత్ బహిరంతరస్థిత మక్షరం నిఖిలాత్మకం

కేవలం నిజశుద్ధ మేకమజన్మహి ప్రతిరూపకం

బ్రహ్మతత్త్వ వినిశ్చయం నిరతానుమోదసుబోధకం

ప్రాతరేవహి మానసాంతర్భావయేద్గురు పాదుకాం(3)

కంఠమునకు సంబంధించినటువంటి సమస్యకు ఇది మహా మంత్రము. ఉదః కుహరము, కుడి భుజము, కుడి చేయి, కుడి చెవి, ఉబ్బసము, క్షయ, దగ్గు, ఫ్లూ జ్వరము.

కర్కాటకం - చంద్రుడు - పునర్వసు 4 వ పాదము

పుష్యమి - 1, 2, 3, 4 పాదములు, ఆశ్లేష -1, 2, 3, 4 పాదములు

బుద్ధిరూప మబుద్ధికంత్రితయైక కూటనివాసినం

నిశ్చలం నిరత ప్రకాశక నిర్మలం నిజమూలకం

పశ్చిమాంతర ఖేలనం నిజశుద్ధ సంయమిగోచరం

ప్రాతరేవహి మానసాంతర్భావయేద్గురు పాదుకాం (4)

శ్వాసకోశ సమస్యలకు ఇది మహా మంత్రము.

వక్షము, శ్వాసకోశము, పిత్తాశయంలో రాళ్ళు ఏర్పడుట, అజీర్ణవ్యాధి, ఎసిడిటి, పచ్చకామెర్లు, ఊపిరితిత్తులకు సంబంధించిన వ్యాధులు.

సింహం - సూర్యుడు - మఖ 1, 2, 3, 4 పాదములు,

పుబ్బ - 1, 2, 3, 4 పాదములు, ఉత్తర - 1 వ పాదము

హృద్గతంవిమలంమనోజ్ఞ విభాసితం పరమాణుకం

నీలమధ్య సునీల సన్నిభ నాదబిందు నిజాంశుకం

సూక్ష్మ కర్ణిక మధ్యమ స్థిత విద్యుదాది విభాసితం

ప్రాతరేవహి మానసాంతర్భావయేద్గురు పాదుకాం (5)

హృదయమునకు సంబంధించిన ఇది మహా మంత్రము.

వెన్నుపూస, గుండెనొప్పి, వడదెబ్బ, మూర్ఛ, తలతిరుగు రోగములు.

కన్య - బుధుడు - ఉత్తర 2, 3, 4 పాదములు,

హస్త - 1, 2, 3, 4 పాదములు, చిత్త - 1, 2 పాదములు

పంచ పంచ హృషీక దేహ మనశ్చతుష్క పరస్పరం

పంచ భూత సకామషట్క సమీర శబ్ద ముఖేతరం

పంచకోశ గుణత్రయాది సమస్త ధర్మ విలక్షణం

ప్రాతరేవహి మానసాంతర్భావయేద్గురు పాదుకాం (6)

ప్లీహము, కాలేయ సంబంధ సమస్యలకు ఇది మహా మంత్రము.

కలరా, డయేరియా, అజీర్ణము, టైఫాయిడ్, నులిపురుగులు, ఏలికపాములు.

తుల - శుక్రుడు - చిత్త 3, 4 పాదములు,

స్వాతి - 1, 2, 3, 4 పాదములు, విశాఖ- 1, 2, 3 పాదములు

పంచముద్ర సులక్ష్య దర్శనభావ మాత్మనిరూపణం

విద్యుదాది ధగద్ధగిత సుచిర్వినోద వివర్ధనం

చిన్ముఖాంతర వర్తనం విల సద్విలాస మమాయికం

ప్రాతరేవహి మానసాందర్భావయేద్గురు పాదుకాం (7)

బొడ్డు, బొజ్జకు సంబంధించిన సమస్యలకు ఇది మహా మంత్రము.

మూత్రపిండములు, అండాశయము, నడుము, పొత్తికడుపు, నాభి, చర్మవ్యాధులు, హెర్నియా, వరిబీజము, కీళ్ళవాపు, నడుము నొప్పి.

వృశ్చికం - కుజుడు - విశాఖ 4 వ పాదము,

అనురాధ - 1, 2, 3, 4 పాదములు, జ్యేష్ఠ - 1, 2, 3, 4 పాదములు

పంచవర్ణ సుచిర్విచిత్ర విశుద్ధతత్త్వ విచారిణం
చంద్ర సూర్య చిదగ్ని మండల మండిత ఘనచిన్మయం
చిత్కళా పరిపూర్ణ మంతర చిత్సమాధి నిరీక్షణం
ప్రాతరేవహి మానసాంతర్భావయేద్గురు పాదుకాం (8)

మర్మ అవయవాలకు సంబంధించిన సమస్యలకు ఇది మహా మంత్రము.

సుఖరోగములు, పైల్స్, ఋతుక్రమం లేకపోవుట, మూత్రకోశంలో రాళ్ళు, విషప్రయోగము వలన కలుగు వ్యాధులు, తెల్లబట్ట.

ధనస్సు - గురువు - మూల 1, 2, 3, 4 పాదములు,

పూర్వాషాఢ - 1, 2, 3, 4 పాదములు, ఉత్తరాషాఢ - 1 పాదము

హంసచార మఖండనాద మనేక వర్ణమ రూపకం
శబ్దజాల మయం చరాచర జంతుదేహనివాసినం
చక్రరాజ మనాహతోద్భవ మేక వర్ణమతఃపరం
ప్రాతరేవహి మానసాంతర్భావయేద్గురు పాదుకాం (9)

ఊరువులకు సంబంధించిన సమస్యలకు ఇది మహా మంత్రము.

నడుమునొప్పి, కీళ్ళవాతము, ఎముకలు చిట్లుట, వాతరోగము, ఊపిరి తిత్తులకు సంబంధించిన వ్యాధులు.

మకరం - శని - ఉత్తరాషాఢ 2, 3, 4 పాదములు,

శ్రవణం - 1, 2, 3, 4 పాదములు, ధనిష్ట - 1, 2 వ పాదము

జన్మకర్మ విలీనకారణ హేతు బూత మభోదకం
జన్మకర్మ నివారకం రుచిపూరకం భవతారకం
నామరూప వివర్జితం నిజనాయకం సుఖదాయకం
ప్రాతరేవహి మానసాంతర్భావయేద్గురు పాదుకాం (10)

పిక్కలకు సంబంధించిన సమస్యలకు ఇది మహా మంత్రము.

మోకాళ్ళు, మోకాలి చిప్పలు, కీళ్ళు, బొల్లి, వాతరోగము, మానసిక రోగములు,

కుంభం - శని - ధనిష్ట 3, 4 పాదములు,

శతభిష 1, 2, 3, 4 పాదములు, పూర్వాభాద్ర 1, 2, 3 పాదము

తప్తకాంచన దీప్యమాన మహాణు మాతృక రూపకం
చంద్రకాంతర తారకైరవ ముజ్వలం పరమాస్పదం
నీలనీరద మధ్యమస్థిత విద్యుదాది విభాసితం
ప్రాతరేవహి మానసాంతర్భావయేద్గురు పాదుకాం (11)

మడిమలకు సంబంధించిన సమస్యలకు ఇది మహా మంత్రము.

ఎడమచేయి, ఎడమ చెవి, చీలమండలం, వైరస్ వలన వ్యాపించు వ్యాధులు, చర్మరోగములు, కంటి వ్యాధులు.

మీనం - గురువు - పూర్వాభాద్ర 4వ పాదము,

ఉత్తరాభాద్ర - 1, 2, 3, 4 పాదములు, రేవతి 1, 2, 3, 4 పాదములు.

స్థూలసూక్ష్మ సకారణాంతర ఖేలనం పరిపాలనమ్
విశ్వతైజస ప్రాజ్ఞ చేతస మంతరాత్మ నిజాంశుకం
సర్వకారణ మీశ్వరం నిటలాంతరాళ విహారకం
ప్రాతరేవహి మానసాందర్భావయేద్గురు పాదుకాం (12)

పాదములకు సంబంధించిన సమస్యలకు ఇది మహా మంత్రము.

పాదములు వంకరపోవుట, పాదములు పగులుట, ఎడమకన్ను.

ఇతి శ్రీమచ్ఛంకరాచార్య విరచితం శ్రీసద్గురు పాదుకాస్తవం సంపూర్ణం

గమనిక:

రోగ నివారణకు శ్లోకమున 11 సార్లు చొప్పున 40 రోజులు పఠించవలెను.

ఈ విధముగా నిత్యము ఈ గురు పాదుకాస్తవమును పారాయణ చేసినట్లైతే సమస్త దోషములకు నివారణ తక్షణమే జరిగి తీరుతుంది.

ఓం ఓం ఓం

కర్మ ధ్యానము

మన కర్మలని ఏ స్థితిలో ఉండి ఆచరించాలి అనేది తెలిసికుందాము

యోగస్థః కురుకర్మాణి భ.గీ. 2-48

సమత్వం యోగ ఉచ్యతే

ఓ ధనంజయా! యోగస్థితుడవై ఆసక్తిని వీడి, సిద్ధి-అసిద్ధుల యెడ సమత్వ భావమును కలిగియుండి, కర్తవ్యకర్మలను ఆచరింపుము. ఈ సమత్వ భావమునే యోగమందురు. ప్రపంచంలోని ఏ ప్రాణకోటి అయినా సరే ప్రకృతిలోని ఈ శ్వాసనే తీసుకొని ఇన్ని రూపాలుగా మారుతోంది. "ఏకోహం బహుశ్యామా" ఈ ఒక్క విధమైనటువంటి ప్రక్రియే అనేక రూపాలుగా మారుతోంది. దీన్నే యోగస్థితి అన్నారు. శ్వాసను గమనించుకుంటే మీకే అర్థమవుతుంది. కనుక ఆ యోగ స్థితిలో ఉండి మీ పనులన్నీ చేసుకోండి.

కర్మణ్యే వాధికారస్తె మాఫలేషు కదాచన గీ.త.2-47

మనలోని మనస్సు, బుద్ధి, అహంకారము, ఇంద్రియాలతో జరిగే పనులన్నీ కూడా ఏదో ఒక రీతిగా కోరికతోనే ముడిపడి ఉంటాయి. దాన్నే సకామకర్మ సుఖ దుఃఖాలను ప్రాప్తింపచేస్తుంది. రెండవది నిష్కామకర్మ అంటే అజపారూపంలో జరిగే ప్రాణకర్మలో ఎలాంటి కోరికా ఉండదు. ఈ కర్మపైనే నీకు అధికారం ఉంది. ఈ ప్రాణకర్మని గురుపదేశాన్ని అనుసరించి పద్ధతి ప్రకారం చేయడానికి నువ్వు పూనుకోవాలి.

జ్ఞానాగ్ని దగ్ధకర్మాణాం గీ.త.4-19

జ్ఞానాగ్ని అంటే ఆత్మజ్ఞానం ప్రకాశించేటటువంటి అవస్థ.

"జ్ఞానాగ్ని దగ్ధకర్మాణాం" సంధ్యావందనంలో ఒక అద్భుతమైన శ్లోకం చదువుతారు. మేము ప్రొద్దున్న చేసిన పాపాలు అన్నీ సాయంత్రం చేస్తున్న సంధ్యావందనంతో నాశనం అయిపోతాయి. ప్రొద్దున్న సంధ్యావందనంలో రాత్రి చేసిన పాపాలు అన్నీ కూడా నాశనం అయిపోతాయి అని. రోజుకి 10 నిమిషాలు ఉదయ, సాయంత్రం సూర్యబింబం ఎర్రగా ఉన్నప్పుడు శాంతంగా

కూర్చుని చూడండి ఏమవుతుందో. సూర్యుని యొక్క ఎఫెక్ట్. ఆ దర్శనం యోగస్థితి ఒక రకమైన మానసిక స్థితిలో ఉండాలి. యోగానికి మూల పురుషుడు అయిన సూర్యుడు ఇస్తోన్న జ్ఞానాన్ని మనం ఉపయోగించుకుంటే ఆ జ్ఞానాగ్ని మన ప్రారబ్ధ కర్మలను భస్మం చేస్తుంది అన్న అంతరార్థం అందులో వుంది.

జ్ఞానాగ్ని అంటే ఆత్మజ్ఞానం ప్రకాశించేటటువంటి అవస్థ. మనము నిత్యము ఆ సంధ్యావందనాన్ని యధావిధిగా యోగ పద్ధతిలో కొనసాగిస్తే మనలో ప్రకాశించే ఆత్మజ్యోతిలో మనసుకుండే కోరికల్ని, సంకల్పంతో ఉండే అన్ని కర్మల్నీ జ్ఞానాగ్నిలో ఆ వెలుగులో దగ్ధమైపోతాయి. యోగంలో మనలోని ప్రాణం వెలుగుగా ప్రకాశిస్తుంది.

అనన్యాశ్చింతయంతో మాం యే జనాః పర్యుపాసతే

తేషాం నిత్యా భి యుక్తానాం యోగక్షేమం వహమ్యహం 9-22

అన్యభావాలు రాకుండా ఎవరు నా (ఆత్మను) గురించి చింతిస్తు, నిరంతరం ధ్యానిస్తారో అలా నాపైననే నిష్ఠ ఉన్న వారి యోగక్షేమాలను నేనే భరిస్తా.

మనలో ఏ చింతలు లేకుండా స్థిరంగా ఉంటేచోటు "ఆజ్ఞాచక్ర స్థానము". ఒక గంటసేపు మనం ఆజ్ఞాచక్ర స్థితిలో అచ్యుతులుగా, అంటే ఆ స్థితి నుంచి జారిపోకుండా ఉండగల్గితే 5 గంటల రక్షణ వలయాన్ని మనకు మనమే నిర్మించుకున్న వాళ్ళమౌతాము. ఈ విధంగా నిత్య అంటే ప్రతిరోజు ఈ విధంగా ఉండగలిగే వారే యోగులు.

ప్రారంభంలో ఎవరి వయస్సు ఎంతో అన్ని నిమిషాలు ఈ ప్రాక్టీస్‌కు ధ్యానానికి వినియోగించాలి. "సమం కాయశిరోగ్రీవంగా" ఆజ్ఞాచక్రంలో దృష్టిని నిలిపి ధ్యానం చేయాలి.

ఈ కర్మ సిద్ధాంతము పునర్జన్మ సిద్ధాంతము అర్థం కావాలంటే "ఎడ్గర్‌కేస్" (Edger Cayce) పుస్తకం చదవాలి. అవి మన ఋషులు అందించిన వివరాలతో పూర్తిగా సరిపోతాయి.

కర్మధ్యానం చేసే పద్ధతి:

మనకు ఏవైనా శారీరక, ఆర్థిక, కుటుంబపరమైన సమస్యలు ఉంటే అంతా నా కర్మ అని బాధపడతాం. అది మానివేసి గతంలో గత జన్మలో

ఎటువంటి దుష్కర్మలు చేశామో తెలుసుకొని మాస్టర్ సహాయంతో వాటిని పోగొట్టుకోవచ్చు. కావలసిందల్లా కర్మధ్యానం చేసి ఆస్ట్రల్ మాస్టర్‌తో అనుసంధానం అవ్వడమే.

1. నిద్రపోయే ముందు కాసేపు ధ్యానం చేసి తెల్లవారుఝామున మెలుకువ రావాలని మాస్టర్స్‌ని కోరుకొని నిద్రపోండి.
2. తెల్లవారుఝామున ఏదో సమయంలో మాస్టర్స్ ఖచ్చితంగా నిద్రలేపుతారు. అదే ప్రదేశంలో కళ్ళు రెండూ మూసుకుని స్థిర సుఖాసనంలో కూర్చుని "శ్వాస మీద ధ్యాస" ఉంచి కాసేపు ధ్యానం చేయాలి.
3. ఆలోచనలు అన్నీ శూన్యం అయ్యాక మనస్సులో "మాస్టర్స్ నేను ఈ బాధను అనుభిస్తున్నానంటే ఎప్పుడో ఎవరికో ఇటువంటి బాధే కల్పించాను. దయచేసి దానిని నాకు చూపించండి అని ఆర్తిగా వినయంతో మూడుసార్లు మనస్సులో కోరుకోండి.
4. కళ్ళు తెరవకుండానే మరికొంచెం సేపు ధ్యానం చేసి నిద్రపోండి. దీన్నే శ్రీ అరవిందో "సావిత్రి" లో It was the hour before Gods awake అంటే సూర్యోదయానికి ముందు సంధ్యా సమయం బ్రాహ్మీ ముహూర్తం గురించి తెలియజేస్తున్నాడు. అంటే సూర్యుడు ఉదయించక ముందున్నటువంటి కాలాన్ని సూచిస్తున్నారు. ఈ సూర్యుడు ఉదయించి అస్తమించి రోజూ ఇది ఎందుకు–ఎలా జరుగుతోంది అనే ప్రశ్న ఉదయిస్తే మనలో కూడా ఇదే జరుగుతోంది. ఈ ప్రశ్న కనుక మీలో ఉదయిస్తే ఆ క్షణంలోనే మీరు మహాత్ములయిపోతాయి కర్మబంధం నుంచి విముక్తులవుతారు.

   అంటే ఈ కర్మలు మీ మనస్సును బాధించవు. మనలో హృదయంలో జరుగుతోంది ఈ ప్రక్రియ. మీకు ఆ క్షణంలో సృష్టి రహస్యం జననమరణ రహస్యం తెలిసిపోతుంది. దీన్నే గమనించమని శ్రీరామకృష్ణ పరమహంస శ్రీ స్వామి వివేకానందుని కన్యాకుమారికి పంపించారు. ఈ జ్ఞానోదయం అతనికి అక్కడ కలిగింది. ఆధ్యాత్మిక జగత్తులో ఏదో శక్తి ఉంది. ప్రతి

మానవుడు భగవత్ స్వరూపుడుగా మారవచ్చు. అరవిందో సావిత్రీ గ్రంధ రహస్యం ఈ మంత్రంలోనే ఉంది.

   It was the hour before Gods awake. All can be done, If the God - Touch is there అనే ఇంకొక మంత్రం మనకి అందించారు.

   ఆ God-Touch ప్రతి జీవికి ప్రతిరోజు మన నిద్రాస్థితి దాటాక జరుగుతోంది. దాన్నే తురీయం అన్నారు. అది జరుగక పోతే ఆ God-Touch కలగక పోతే మీరు మేలుకొనలేరు. అదే చివరిరోజు అవుతుంది. అంత గొప్ప రహస్యం అందులో ఉంది. ఈ కర్మ ధ్యానాన్ని కూడా ఆ బ్రాహ్మీ ముహూర్తంలో వ్రాస్తున్నాను. మనం జాగ్రతావస్థలోకి వస్తున్నాము అంటే మనలో ప్రాణశక్తి సహస్రారం నుంచి మూలాధారానికి దిగుతుంది. మళ్ళీ సాయంసంధ్యలో మూలాధారం నుంచి హృదయానికి చేరుతుంది. మనం రాత్రి నిద్రలోకి వెళుతున్నాము అంటేనే మనలో ఆకాశతత్వం ఉదాన ప్రాణం హృదయం నుంచి విశుద్ధం పైకి ఆజ్ఞ వరకు వెళుతుంది. ఇది నా యోగానుభవం. వివరాల కోసం నాచే వ్రాయించిన శ్రీ అరవిందో "సావిత్రీ" పుస్తకం చదవండి.

5. అలా ప్రతిరోజూ చేస్తే 40 రోజుల్లో ఏదో ఒకరోజు "స్వప్న సందేశం" అందుతుంది.
6. ఆ స్వప్నంలో మీచే హింసించబడ్డ వ్యక్తి లేదా ప్రాణి కన్పిస్తుంది. తర్వాత ఎప్పుడు ధ్యానంలో కూర్చున్న మీ వల్ల బాధింపడ్డ వారికి క్షమాపణ చెప్పండి, మీ క్షమాపణ యొక్క తీవ్రతను బట్టి మీ కర్మ దగ్ధం అవుతుంది.
7. పూర్తిగా శాఖాహారమే స్వీకరించండి. మాంసాహారం ఖచ్చితమైన కర్మబంధం. అది మీలో ప్రేమకవాటాలను మూసివేసే ఆహారం.

స్వరయోగ విజ్ఞానము

రెండు స్వరాలు ఒకేసారి నడువవు. అనగా రెండు ముక్కుపుటాలలో ఒకేసారి వాయువు ప్రవహించదు అనేది ధ్యానముంచితేనే తెలియవస్తుంది. స్వరం మారే సమయంలో కొద్ది క్షణాలు రెండు స్వరాలు ఒకేసారి నడుస్తాయి, దానిని సుషుమ్నా యొక్క ప్రవాహమని అంటారు.

ఏ విధంగా సముద్రపు అలలపై సూర్యచంద్రుల ప్రభావం పడుతుందో అదేవిధంగా మన శ్వాసమీద కూడా. ప్రతి శుక్ల లేదా కృష్ణ పక్షంలో శ్వాసగతి మారుతుంది. సుమారు ఒక నాసిక నుండి ఒక గంట శ్వాస నడిచి తర్వాత మారుతుంది. శుక్లపక్ష పాడ్యమి సూర్యోదయ సమయంలో ఇడ అనగా చంద్రనాడి (ఎడమవైపు) స్వరం నడవాలి. అదేవిధంగా కృష్ణపక్షం పాడ్యమిన సూర్యోదయ సమయంలో పింగళ అనగా సూర్యనాడి (కుడివైపు) స్వరం నడవాలి. ఈ విధంగా నియమ పూర్వకంగా జరుగుట శారీరిక మానసిక స్థితి సరిగ్గా ఉన్నదనుటకు గుర్తు. శరీరం సవ్యంగా ఉన్నప్పుడు అంతా ఆనందంగా ఉంటుంది. ఒకవేళ ప్రకటితంగా లేదా అప్రకటితంగా శారీరక దశ సరిగ్గా లేకపోతే కష్టపడవలసి వుంటుంది. స్వరశాస్త్రం చెప్పేదేమంటే నియమపూర్వకంగా నాడీ గమనము వుంటే మనుష్యునికి ఆ పక్షములో శుభదాయకము, విపరీత దిశ అయితే అశుభము అని.

పదిహేను రోజులూ పూర్తిగా ఒకే గతిలో స్వరం నడుస్తుందని అనుకోకూడదు. చంద్రుని కళలలో సూక్ష్మ పరివర్తన ప్రతి పక్షంలో కొంత కనిపిస్తుంది. పాడ్యమి నాడు ఆరంభమై ప్రతి మూడు రోజులకు సూర్యోదయ సమయంలో ఈ క్రింది విధంగా స్వరం మారుతుంది.

శుక్లపక్షం

ఇడా నాడి–ఎడమ – 1,2,3,7,8,9,13,14, పూర్ణిమ తిథులలో

పింగళా–కుడి – 4,5,6,10,11,12, తిథులలో

కృష్ణ పక్షం

పింగళా–కుడి – 1,2,3,7,8,9,13,14 అమావాస్య తిథులలో

ఇడా నాడి–ఎడమ–4,5,6,10,11,12 తిథులలో కృష్ణపక్షం

స్వరం మార్చుకొనుట:

1) ఏ స్వరం నడుచుట లేదో బొటనవేలితో అదిమి ఏ ముక్కు పుటం వైపు శ్వాస నడుస్తుందో దానితో గాలి గట్టిగా పీల్చి, దానిని అదిమి, మొదటి ముక్కుపుటం ద్వారా అనగా ఏది నడవాలో దాని ద్వారా శ్వాస వదలి పెట్టాలి. ఈ విధంగా కొంత సేపటి దాకా మళ్ళీ మళ్ళీ చేయాలి. శ్వాస గతి మారిపోతుంది.
2) ఏ వైపు శ్వాస నడుస్తున్నదో ఆ వైపు తిరిగి పండుకోవాలి. స్వరం మారిపోతుంది. ఇలా చేస్తూ మొదటి ప్రయోగం కూడా చేస్తే స్వరం చాలా త్వరగా మారిపోతుంది.
3) ఏవైపు స్వరం నడుస్తున్నదో ఆ వైపు చంకలో ఏదో ఒక గట్టి వస్తువును అదిమి వుంచండి, స్వరం మారిపోతుంది. మొదటి రెండింటితో పాటు దీనిని కూడా జతచేస్తే పని శీఘ్రమే అవుతుంది.
4) నేయి తింటే ఎడమవైపు, తేనె తింటే కుడివైపు స్వరాలు నడుస్తాయి.
5) స్వరం నడుస్తున్న వైపు పాతది, స్వచ్ఛమైన దూదిని ఉండచేసి పెడితే స్వరం మారిపోతుంది.

తిథులు, వారాల ప్రకారం నియమిత రూపంలో స్వరం ఉదయించక పోతే అప్పుడు కూడా, రోగదశలో శరీరాన్ని రోగవిముక్తం చేసేందుకు ఏ విధంగా చికిత్స చేయిస్తామో అదే విధంగా స్వరాన్ని సరిగ్గా పని చేయించేందుకు ఈ ఉపాయాలను ఉపయోగించుకోవాలి.

స్వరయోగం లోని ముఖ్య సూత్రాలు:

చైనాలోని పెకింగ్ పట్టణంలో ఒక వృద్ధపురుషుని, వయస్సు 250 సం॥లు. ప్రజలు అతని దీర్ఘాయుష్షుకు కారణం అడుగగా 3 ముఖ్య విషయాలు చెప్పాడు.

1) శ్వాసను అర్థవంతంగా తీసుకొంటాను, ప్రతీసారి నాభి వరకు పూర్తిగా శ్వాసిస్తాను.

2) ఎప్పుడూ వంగి కూర్చొనను. వెన్నుముక నిటారుగా ఉంచుకుంటాను.

3) మస్తిష్కంలో ఉద్రేక పూరితమైన అభిప్రాయములను రానివ్వను. కామక్రోదాదులకు తావివ్వను. ఈ 3 సూత్రాలు స్వరయోగంలో చాలా మహత్వపూర్ణమైనవి. నాభివరకు శ్వాస తీసుకుంటే ఒకవిధంగా కుంభకం అవుతుంది. శ్వాసల సంఖ్య రేటు తగ్గుతుంది. మేరు దండంలో ఒక విధమైన తరళ (నిరంతరం కదులునట్టి) జీవనతత్త్వము ప్రవహిస్తూ ఉంటుంది. ఇది సుషుమ్నను శక్తివంతం చేస్తుంది మస్తిష్కాన్ని పుష్టివంతం చేస్తుంది.

4) మనం శ్వాస తీసుకునేటప్పుడు సుమారు 10" పొడవు ఉంటే, వెలువడేటప్పుడు 12" ఉంటుంది. తీసుకునేటప్పుడుకంటే విడిచే టప్పుడు 2" అధికం. ప్రతి సాధారణ వ్యక్తికి తెలిసినదేమంటే రాబడి కంటే ఖర్చు ఎక్కువైతే ఏదో ఒకరోజు పడవ తిరుగబడుతుంది. దుకాణం మూత బడుతుంది. మరేమీ లేదు. ఇదే మృత్యువు.

5) నిద్రించేటప్పుడు తిన్నగా పండుకోవద్దు. దీని వలన సుషుమ్న స్వరం నడిచి విఘ్నం కలిగించే అవకాశం వుంది. ఆ దశలో అశుభం, భయానక స్వప్నాలు వస్తాయి. అందుకే భోజనానంతరం మొదట ఎడమవైపు తర్వాత కుడివైపు తిరిగి పండుకోవాలి. భోజనం తర్వాత కనీసం 5 నిమిషాలు విశ్రాంతి తీసుకున్న తర్వాతే ప్రయాణం చేయాలి.

6) మనం మేల్కొనేటప్పుడు ఏ స్వరం నడుస్తుందో గమనించి, నడుస్తున్న స్వరం వైపు ఉన్న చేతిని మనం ముఖంపై త్రిప్పి, దానిని చూసి, శ్వాస లోపలికి తీసుకునేటప్పుడు, అదే వైపు ఉన్న కాలుక్రింద, పెట్టిదిగాలి. అలా చేయుట వలన బద్దకం పోయి స్ఫూర్తి వస్తుంది. రోజంతా మనస్సు ప్రసన్నంగా ఉంటుంది. నడుస్తున్న స్వరానికి

శరీరంపై అధికారం ఉంటుంది. పైన చెప్పబడిన ఈ క్రియల ద్వారా ఉత్తేజం కలిగించుట వలన శరీరంలో నవచైతన్యం ఉదయిస్తుంది.

7) భోజనానంతరం వెంటనే మూత్ర విసర్జన చేయాలి. దీని వలన ఏ జబ్బు రాకుండా ఉంటుంది. ఎడమ స్వరంలో మూత్రవిసర్జన, కుడి స్వరములో మలవిసర్జన చేయాలి.

సమయాన్ని అనుసరించి సూర్యరశ్మి ప్రయోజనాలు

సూర్యరశ్మితో ప్రయోజనాలు ఒక్కో సమయానికి ఒక్కో విధంగా ఉంటాయి. అవి..

* ఉదయం 7-9 గంటల మధ్య 10-20 నిమిషాల సూర్యరశ్మి శరీరానికి తగిలితే జీవగడియారం చక్క బడుతుంది. ఇన్సులిన్ సెన్సిటివిటీ మెరుగవు తుంది. చక్కటి నిద్ర పడుతుంది.
* 10-01 గంటల మధ్య 10-25 నిమిషాల సూర్యరశ్మితో గరిష్ఠస్థాయిలో విటమిన్ 'డి' లభిస్తుంది. నైట్రిక్ ఆక్సైడ్ ఉత్పత్తై బీపీ తగ్గుతుంది. రక్త నాళాల ఆరోగ్యం, జీవక్రియలు మెరుగవుతాయి.
* సాయంత్రం 4.30-6.30 మధ్యఎండలో మెలటోనిన్ విడుదల మెరుగవుతుంది. దీంతో నిద్ర నాణ్యత పెరుగుతుంది.

-సాయాజీరావు గైక్వాడ్,
ఆరోగ్య సలహాదారు

శ్రీ సుబ్రహ్మణ్యేశ్వర నామ నక్షత్ర మాలిక

శారదాసేవిత గంగవరపు శేషాద్రి (బందరు) ఉపాసిత నామాలు

కుజదోష నివారణ, బ్రెయిన్, నెర్వస్ సిస్టమ్‌కి, బ్లడ్ సర్క్యులేషన్‌కి పనిచేస్తుంది.

1. సుబ్రహ్మణ్యం సుబ్రహ్మణ్యం నాగ పాశ బంధ విమోచనా సుబ్రహ్మణ్యం.
2. సుబ్రహ్మణ్యం సుబ్రహ్మణ్యం బీజాక్షర పఠన రంజితా శ్రీ సుబ్రహ్మణ్యం.
3. సుబ్రహ్మణ్యం సుబ్రహ్మణ్యం ప్రణవనాదానంద డోలాయమానా సుబ్రహ్మణ్యం.
4. సుబ్రహ్మణ్యం సుబ్రహ్మణ్యం నాదస్వర వినోదా సుబ్రహ్మణ్యం.
5. సుబ్రహ్మణ్యం సుబ్రహ్మణ్యం వైరాగ్య ధామ విహారా శ్రీ సుబ్రహ్మణ్యం.
6. సుబ్రహ్మణ్యం సుబ్రహ్మణ్యం షణ్ముఖనామ సుబ్రహ్మణ్యం.
7. సుబ్రహ్మణ్యం సుబ్రహ్మణ్యం శంకర తేజా సుబ్రహ్మణ్యం.
8. సుబ్రహ్మణ్యం సుబ్రహ్మణ్యం బ్రహ్మానంద వినోదా శ్రీ సుబ్రహ్మణ్యం.
9. సుబ్రహ్మణ్యం సుబ్రహ్మణ్యం బాలబ్రహ్మచారీ శ్రీ సుబ్రహ్మణ్యం.
10. సుబ్రహ్మణ్యం సుబ్రహ్మణ్యం వేదాంత వినోదా శ్రీ సుబ్రహ్మణ్యం.
11. సుబ్రహ్మణ్యం సుబ్రహ్మణ్యం వేదవిహారా శ్రీ సుబ్రహ్మణ్యం.
12. సుబ్రహ్మణ్యం సుబ్రహ్మణ్యం షోడశనామా శ్రీ సుబ్రహ్మణ్యం.

పదహారు నామములు గల
శ్రీ సుబ్రహ్మణ్యేశ్వరుల వారిని స్మరించిన
మనకు ముక్తి నొసంగును.

1. జ్ఞానశక్తి	2. స్కందా	3. అగ్నిగర్భ
4. బాహులక	5. గాంగేయః	6. శరవణభవ
7. కార్తికేయ	8. కుమార	9. షణ్ముఖ
10. తారకారి	11. సేనాని	12. గుహ
13. బ్రహ్మచారి	14. శివతేజః	15. క్రౌంచదారి
16. శిఖవాహనః		

13. సుబ్రహ్మణ్యం సుబ్రహ్మణ్యం విభూతి లేపన సుబ్రహ్మణ్యం.
14. సుబ్రహ్మణ్యం సుబ్రహ్మణ్యం నాగ వేషవిహారా శ్రీ సుబ్రహ్మణ్యం.
15. సుబ్రహ్మణ్యం సుబ్రహ్మణ్యం గోక్షీరాభిషేకప్రియ శ్రీ సుబ్రహ్మణ్యం.
16. సుబ్రహ్మణ్యం సుబ్రహ్మణ్యం పాయసాన్న నివేదా శ్రీ సుబ్రహ్మణ్యం.
17. సుబ్రహ్మణ్యం సుబ్రహ్మణ్యం రామేశ్వర తీర్థవిహారా సుబ్రహ్మణ్యం.
18. సుబ్రహ్మణ్యం సుబ్రహ్మణ్యం మయూ విహారా సుబ్రహ్మణ్యం.
19. సుబ్రహ్మణ్యం సుబ్రహ్మణ్యం ఏకాంతవిహారా శ్రీ సుబ్రహ్మణ్యం.
20. సుబ్రహ్మణ్యం సుబ్రహ్మణ్యం యోగ దండ విరాజా శ్రీ సుబ్రహ్మణ్యం.
21. సుబ్రహ్మణ్యం సుబ్రహ్మణ్యం రుద్రాక్షభూషిత సుబ్రహ్మణ్యం.
22. సుబ్రహ్మణ్యం సుబ్రహ్మణ్యం శరవణభవ సుబ్రహ్మణ్యం.
23. సుబ్రహ్మణ్యం సుబ్రహ్మణ్యం శివ శివ శివ సుబ్రహ్మణ్యం.
24. సుబ్రహ్మణ్యం సుబ్రహ్మణ్యం ధ్యానమూర్తే సుబ్రహ్మణ్యం.
25. సుబ్రహ్మణ్యం సుబ్రహ్మణ్యం శబ్ద విహార సుబ్రహ్మణ్యం.
26. సుబ్రహ్మణ్యం సుబ్రహ్మణ్యం స్కందకుమారా సుబ్రహ్మణ్యం.
27. సుబ్రహ్మణ్యం సుబ్రహ్మణ్యం శారద సేవిత సుబ్రహ్మణ్యం.

సుబ్రహ్మణ్య తత్త్వము

పురాణ గాథలు తత్త్వాన్ని సాంకేతికంగా కమనీయకథా రమ్యంగా మోక్షపారమ్యంగా లోకహితాన్ని, జగత్కళ్యాణాన్ని ఆశించి రచింపబడినవి. పౌరాణికులు, సాధారణ భక్తులు ఆ గాథా శ్రవణం చేతనే పరవశించి పోతారు. అక్షర తత్త్వాన్ని అధిగమించడానికి అంతరికయాగం, ధ్యానయోగం ఎంతో అవసరం. అక్షరాలకు వెనుక అక్షరజ్యోతి నాదలింగమై వెలుగు తోంది. దాన్ని దర్శించడానికి చర్మ చక్షువులు చాలవు.

గణపతి ఓంకార స్వరూపుడు, షణ్ముఖుడు తద్గత ప్రణవ పరంజ్యోతి. గణపతి శివతత్త్వమైతే, సుబ్రహ్మణ్యుడు శక్తితత్త్వము. కుమారదేవుడు హ్రీంబీజవాచ్యుడు.

వాయు అగ్ని సంయోగం చేత ప్రాణం పుడుతుంది. తీసే శ్వాసకు ప్రాణము అన్న స్థూలమైన అర్థం ఉంది. అసలు ప్రాణస్థానము నాభి. అక్కడే వైశ్వానరాగ్ని ఉంది. మూలాధారంలో మాయావృత సుషుప్తిలో ఉన్న కులకుండలిని జాగృతమై మూలకుండంనించీ ప్రస్థానం చూస్తూ షట్చక్రాలనీ, పదకొండు ద్వారాలనీ దాటి చివరికి ద్వాదశాంతమని పిలువబడే సహస్రారంలోకి ప్రవేశిస్తుంది. ఇదంతా యోగసాధన చేసిన, చేస్తున్న పరమయోగి గణానికి కరతలామలకం.

సద్గురు పరంపరా దత్తమైన ధ్యానయోగాన్ని ప్రాచీన యోగమని ఉపనిషత్తులు చెప్పాయి. దాన్నే క్రియాయోగమని అథర్వ శిరోపనిషత్తు, పాతంజలి యోగ సూత్రాల్లో పేర్కొనటం జరిగింది.

శివుడు, శ్రీశుకునికి బోధించిన రహస్యోపనిషత్తులో దాగి ఉంది. చివరికి లలితా సహస్రనామంలో మకుటాయమైన రీతిగా ఈ ప్రాచీన యోగం, బహిర్యాగ, అంతర్యాగ, రహోయాగ మహాయాగ క్రమాల్లో ప్రవచింపబడింది. అలా చేసినప్పుడే శ్రీవిద్య సాఫల్యం అవుతుంది. దేవీ అథర్వశీర్ష మంత్రం కూడా ఇదే చెబుతుంది.

'యంః అజ్ఞాత్వా అర్చాంస్థాపయతీ సః శతలక్షం ప్రజప్త్వాఅపి అర్చాసిద్ధింన విందతి' ఈ క్రియా యోగమే జ్యోతిష్మతీ దీక్ష. దీన్ని తెలియక ఎంత జపం చేసినా, ఎంత ప్రాణాయామం చేసినా, శరీరానికి, మనస్సుకూ ఆహ్లాదం కలుగవచ్చునే కాని ఆత్మకు జ్యోతి దర్శనం, జ్యోతి ప్రస్థానం కలగదు.

దీన్నే తారక యోగమని, అద్వయతారకమనీ ఉపనిషత్తులు ఘోషిస్తున్నాయి. తారకయోగం పూర్వ తారకం, ఉత్తర తారకం అని రెండు దశలు. ఉత్తర తారకాన్నే అమనస్క యోగమని కూడా పిలుస్తారు. దీనికే అంతర్యాగ, రహోయాగ, మహాయాగములనే సోపానాలున్నాయి. ఇదంతా కలిస్తే శ్రీ సుబ్రహ్మణ్యతత్త్వము. **దర్శనోపనిషత్‌లో శరీరంలోని వివిధ భాగాలను, వివిధ తీర్థములతో పోల్చారు.** వీటిలో జ్యోతిస్నానం చేయటమే నిజమైన గంగా స్నానము. నిజమైన యాత్ర.

ఇప్పుడు సుబ్రహ్మణ్య తత్త్వాన్ని సాంకేతిక వివరణంగా వ్యాఖ్యానించడం జరుగుతుంది. సుషుమ్నయే (కుండలినీ శక్తి) శ్రీ సుబ్రహ్మణ్యుడు. ఇడా, పింగళానాడులు, వల్లీ, దేవసేన అనబడే అర్థాంగినులు, లేదా సహాయకారిణులు, సుబ్రహ్మణ్యుని చేతిలోని ఆయుధం శక్తి. అదే నిరంతరం జీవస్నాయువుల్లో ప్రవహించే పరంజ్యోతి.

వృష్టి కుండలినీ స్వరూపమే సుబ్రహ్మణ్య నామకము.

భూతత్త్వం కూడిన మూలాధారంలో 56 కిరణాలు.

జలతత్త్వంకల మణిపూరంలోని 52 కిరణాలు.

అగ్నితత్త్వంకల స్వాధిష్ఠానంలో 62 కిరణాలు.

వాయుతత్త్వంగల అనాహతంలో 54 కిరణాలు.

ఆకాశతత్త్వమన విశుద్ధంలో 72 కిరణాలు.

మనస్తత్త్వంకల ఆజ్ఞా చక్రంలో 64 కిరణాలు.

మొత్తం 360 కిరణములను అధిగమించి ఈ రీతిగా కుండలిని సహస్రారంలో వెలుగొందుతుంది.

అట్లే సమిష్టి కుండలిని రూపంలో లోకాల్ని వెలిగించి అగ్నికి 108 కిరణాలు. సూర్యునికి 116 కిరణాలు. చంద్రునికి 136 మొత్తం 360. ఇక్కడ సాంఖ్యము ననుసరించి 3+6+0=9, తొమ్మిది అన్నది ప్రణవ (ప్ర+నవ) తత్త్వ ప్రతిపాదకము. ఆ ప్రణవతత్త్వమే సుబ్రహ్మణ్యము.

త్రిశిఖి బ్రాహ్మణోపనిషత్‌లో ఈ విషయం ద్విపాదులైన నరుల దేహ మధ్యభాగంలో మూలాగ్ని మండలం సువర్ణ కాంతితో త్రికోణాకారంగా ఉంటుంది. చతుష్పాదులైనజంతువుల్లో చతురస్రాకారంగా ఉంటుంది. పక్షుల్లో మూలాగ్ని మండలం వృత్తాకారంగా ఉంటుంది. సర్పాల్లో షట్కోణా కారంలో వుంటుంది. స్వేదజాల్లో అష్టకోణం దివవత్ ప్రకాశమానం కాంతి యొక్క ప్రసారం అనంతాకారంతోసర్పవత్‌గా ఉంటుంది. వేదాల్లో కాంతిని గాయత్రిని 'సర్ప సర్ప' అని చెప్పారు. అసలు సర్పమంటేనే ప్రతీకగా కాంతి ప్రస్థానం అని తెలియాలి. సర్పాల్లో మూలాగ్నికుండం షట్కోణా కృతిలో ఉంటుంది. కనక సుబ్రహ్మణ్యునకు షణ్ముఖుడన్న పేరుండటం సహజమే.

కుండలినీ శక్తియే సుబ్రహ్మణ్యం. సుషమ్న. అదియే సుబ్రహ్మణ్యం.

ఇడా నాడికి అధిదేవత విష్ణువు

పింగళానాడికి బ్రహ్మ

సరస్వతీ నాడికి విరాట్టు

పూషా నాడికి పూష

వరుణా నాడికి వాయువు, హస్తి జిహ్వకు వరుణుడు

యశస్వినికి సూర్యుడు

ఆలంబుసా నాడికి వరుణుడు

కుహూ నాడికి క్షుత్తు

గాంధారి నాడికి చంద్రుడు

శంఖినీ నాడికి చంద్రమనుడు

పయస్వినికి ప్రజాపతి

విశ్వధార నాడికి అగ్ని

ఈ అన్ని నాడులకు నాయకమణి సుషుమ్న. అందుచేత దేవ సేనాపతి, సురాధ్యక్షుడన్న నామసార్థకం శ్రీ సుబ్రహ్మణ్యునకలా ఏర్పడింది.

ఇడా నాడిలో చంద్రుడు, పింగళా నాడిలో సూర్యుడు సంచరిస్తూ ఉంటారు. వీటికే చంద్ర, సూర్య నాడులన్న పేరు కూడా ఉంది. ఈ నాడి సంచారవిజ్ఞానం మీద స్వర శాస్త్ర రచన జరిగింది.

'భూమి రాపో నలో వాయుః ఖం మనోబుద్ధి రేవచ అహంకార ఇతీయం మే భిన్నా ప్రకృతి రష్టధా'-యోగబిందూపనిషత్.

సమిష్టి కుండలిని అష్ట ప్రకృతులతో కూడినది. ఈ అష్ట ప్రకృతులను వెలిగించే దీపము శ్రీ సుబ్రహ్మణ్య పరంజ్యోతి. అదియే నిత్యము, సత్యము, బ్రహ్మము.

జాగ్రదవస్థ యందు బ్రహ్మ, స్వప్నంలో విష్ణువు, గాఢనిద్రయందు రుద్రుడు, తురీయమునందు అక్షర పరబ్రహ్మం, తురీయాతీత స్థితి యందు కేవలం పరంజ్యోతి సుబ్రహ్మణ్యుడు ఈ కారణంచేత జీవుని యొక్కనాలుగు అవస్థలకు నలుగురు దేవతలు అధ్యక్షులుగా చెప్పగా వారందరికీ అధ్యక్షుడు సుషుమ్నా నామక సుబ్రహ్మణ్యుడు.గాయత్రి మంత్రోపదేశం పొందిన పిమ్మట జరిగే ఉపనయనంలో త్రిసూత్రమని యజ్ఞోపవీతమునకు అంతరార్థం ఇడా, పింగళా నాడులతో కూడిన సుషుమ్నా నాడిని ప్రదీప్తం చేయుట వలన బ్రాహ్మీస్థితి వచ్చునను అంతరార్థం. మానవులందరికి హంస నామకమయిన అజపా గాయత్రి ఉచ్ఛ్వాస నిశ్వాస రూపమున జరుగుచునే యున్నది. ఆ మూడు నాడులను బ్రహ్మ జ్ఞాన విధికి సూత్ర ప్రాయం లేదా సోపానం. ఆ మూడు నాడులు అదివరకే చెప్పబడినట్లు వల్లీ దేవసేన సహిత సుబ్రహ్మణ్యం.

శ్రీ సుబ్రహ్మణ్యుడు ఇంద్రునకు, అష్ట దిక్పాలకులకు, విష్ణువునకు చివరికి తండ్రియైన పరమ శివునకు కూడా ఓంకార తత్వోపదేశం కావించి నటుల గాథలున్నవి. సుషుమ్నా ప్రభావంచేత దేహమునందలి నాడు

లన్నియు నాద స్పందము, ఆ స్పందము నందలి పారవశ్యం పొందుటకు సుషుమ్న యొక్క కృపయే కావలసి వచ్చినది. ఆ సుషుమ్నయే సుబ్రహ్మణ్యం. అతడే జీవునికి ప్రాణేశ్వరుడు, బ్రహ్మేశ్వరుడు. అతడు స్త్రీయు కాదు, పురుషుడు కాదు. బ్రహ్మ, తేజో బ్రహ్మ.

సుబ్రహ్మణ్య తత్త్వముతో సగుణ, నిర్గుణ సమిష్టి కుండలిని తేజః పుంజమును ఆరాధించువారికి అమృతత్వ సిద్ధి కలుగక మానదు.

ధ్యానయోగంలో మూలాధారం నించీ ఆజ్ఞా చక్ర పర్యంతం–ఆపైన సహస్రారం వరకు ప్రణవప్రసారం, నాద స్పందంగా కావటం సహజమే. దహరాకాశమనే అనాహతం చుట్టూ ఓంకార భ్రామరీరుతి చేస్తుంటే–అక్కడ 'ఈ' కారమనే గుప్త సారస్వత మహాబీజ నాదం స్వాయంభువ మరీచిగా వెలువడుతుంది. అటుపిమ్మట భృకుటి మధ్యంలో మొదట మహానీలస్థితి ఏర్పడుతుంది.

ఆజ్ఞాచక్రం దగ్గర త్రికూట మధ్యంలోని సూక్ష్మమార్గానికే 'గురుగుహ' అన్న సంకేతం. 'హ్రీం'కారం అందుకే అంత ప్రాధాన్యత కలిగివుంది. శక్తిపూజలోను, శక్తిధర పూజలోను.

ఆజ్ఞాచక్రమే గురుస్థానం. 'సుబ్రహ్మణ్యస్థితి కలగటానికి గురు గుహముద్ర (శాంభవీ ముద్ర) చేత ప్రాణమనో దృక్కుల్ని అధిగమించాలి. అప్పుడే చిదానంద రసమయ స్థితి.

ఆజ్ఞాచక్రంలోని ద్విదళాలలోకి సుషుమ్న పయనించినప్పుడు, విడి విడి వర్ణాల్లో లేదా సామూహికంగా ఆ రంగులు నెమలి పురివిప్పినట్లు.

క్రియాయోగమే షణ్ముఖీ ముద్రాధ్యానము: రెండు బొటన వ్రేళ్ళతో చెవుల్ని మూయాలి. రెండు తర్జనుల చేత కళ్ళను మూయాలి. మధ్య మాంగుళల చేత నాసికా రంధ్రాలని మూయాలి. ఇలా చేసి నోటిలో 'ఓం' కారాన్ని భావిస్తూ ప్రాణవాయువును మార్గంలో నిరోధించాలి. అంటే బ్రహ్మరంధ్రాన్ని తాకుతుంది. ప్రాణశక్తి. అప్పుడిక స్పందం కలుగుతుంది.

దానిలోంచి దశవిధ నాదాలు వినిపిస్తాయి. దీన్నే షణ్ముఖీ ముద్రాభ్యాసం అంటారు. ఆ నాదం మొదట శంఖధ్వనివలె వినిపిస్తుంది. మధ్యకాలంలో మేఘధ్వని తుల్యంగా ఉంటుంది. ప్రాణచలనం శిరో మధ్యభాగాన్ని పొందగానే జలజలా పారే సెలయేటి ధ్వనులు వినవస్తాయి. ప్రణవ ప్రస్తారాన్ని, నాదోన్ముఖంగా చేయటంలో ఈ షణ్ముఖీ ముద్రాధ్యానం తోడ్పడుతుంది. దానిచేత సుబ్రహ్మణ్యత్వ మలవడుతుంది.

శ్రీ సుబ్రహ్మణ్య తత్త్వమే మంత్ర, హఠ, రాజ, లయా యోగాల సమాహార స్వరూపం. ఆ పైని పరంపరాదత్త అనుభూతి బ్రహ్మవిద్య. ఇదే మహాయోగము ఇదేమహా యాగము. శ్రీ మాతను 'మహాయాగ క్రమారాధ్యయై నమః అనటంలోని అంతరార్థమిదే.

సుబ్రహ్మణ్య షష్ఠి:

ఈనాడు స్కంద షష్ఠి అని పిలువబడే సుబ్రహ్మణ్య షష్ఠి. దీని యొక్క తత్త్వాన్ని, మహత్త్వాన్ని, మంత్రాన్ని ఇవ్వాళ సుబ్రహ్మణ్యస్వామి వారు మనకు ఈ విధంగా ప్రసాదిస్తున్నారు. స్కందము అంటే వ్యూహము, రచనా అని అర్థం. ఒక రకంగా అమ్మవారి యొక్క వ్యూహము ఐదు ఆకాశాల వరకు బ్రహ్మణ్యస్థితి, ఆరవదయిన భూతాకాశం 'సుబ్రహ్మణ్య' స్థితిని పొందింది 'సు' అంటే సృష్టి, 'బ్రహ్మణ్యము' అంటే వ్యాప్తి.

ఐదు ఆకాశాల్లోంచి 6వ ఆకాశాన్ని వేరుచేసినందుకు ఆయనకు కార్తికేయుడనే పేరు వచ్చింది. అది కార్తికేయుని లక్షణం.

ఆయన కృత్తికా నక్షత్రంలో జన్మించారు. అందులో ఏడు చిన్న చిన్న నక్షత్రాలు ఉంటాయి. వాటినే సప్తమాతృకలు అని అంటారు. ఈసప్త మాతృకలు పెంచారు. దీని అర్థం ఏడు ఆకాశముల యొక్క పంచుకున్న సారము నుండి ఉద్భవించిన 'సు' అనే సృష్టి యొక్క బ్రహ్మణ్యస్థితి, అంటే ఈ సుబ్రహ్మణ్యం. అది ఆయన గొప్పతనం.

ఇక ఆయనకి రెండు ఆకారాలు ఉన్నాయి. ఒకటి సర్పాకృతి, రెండవది మానవాకృతి.షష్ఠిని, సుబ్రహ్మణ్య కళ్యాణాన్ని మనం జరుపు కుంటున్నాము.

శ్రీ సుబ్రహ్మణ్య మంత్రము:
ఓం శం శక్తి ధరాయ
శరవణ భవాయ
షణ్ముఖాయ
సుబ్రహ్మణ్యాయ
సురాధ్యక్షయ
సుగతి దాయకాయ
హ్రీం ఈం ఈం ఈం"

ఈ మంత్రం వల్ల ప్రారబ్ధాలు బాగా లేనప్పుడు, మనస్సు బాగా లేనప్పుడు, జబ్బులు వచ్చినప్పుడు, ముక్తిని కోరితే అవాంతరాలు వచ్చినప్పుడు, దీనిని మీరే ఏదో ఒక నియమం పెట్టుకుని ఇన్ని వేలు చేసుకుంటామని స్వామివారికి వాగ్దానం చేసి దీన్ని చేయండి. ఇవాళ సుబ్రహ్మణ్యం కటాక్షంతో ఈ మంత్ర ప్రదానం.

బీజములలో సుబ్రహ్మణ్య బీజం 'హ్రీం'

శ్రీవిద్యలో బహిర్యాగమునకు గణపతి, అంతర్యాగమునకు నారాయణ, రహోయాగమున సుబ్రహ్మణ్యం మహాయాగమునకి దత్తాత్రేయులు. (ఇదే శ్రీవిద్యాపరమైన క్రియాయోగము).

గణపతి 'ఓం' కార స్వరూపుడు. సుబ్రహ్మణ్యుడు 'ఓం' కార తత్త్వము.

శరవణభవాయ:

శరము అంటే బాణము కాదు. విశ్వప్రాణం, ఉదాన ప్రాణమే శరము. 'రవణ' ముగా అంటే విస్పోటమయ శూన్యంలో, ఆ భయంకరమైన రవాన్ని పుట్టించింది. ఈయన అందులోంచి పుట్టాడు. ఇక పురాణగతంగా చెప్పుకుంటే 'శరవణము' అంటే కుశలు. దర్భలు అని, ఆ సదాశివ వీర్యము దర్భలలో పెట్టుకొని ఈ సప్తమాతృకలు దానితో సహాతీసుకొని వెళ్ళారు. అని, శరవణ అంటే దర్భలో పెట్టినవాడు అని పురాణగాథలు చెపుతున్నాయి. కాబట్టి ఈ పుట్టుట పెరుగుట అన్న శక్తిగా ఉద్భవించిన వాడు ఎవడో జగత్కారణుడు సృష్టి కార్యక్రమం చేసేవాడు. కాబట్టి 'శరవణభవాయు'

భవము అంటే పుట్టుక అని అర్థం ఉంది. ఈ రవము లోంచి సృష్టి యొక్క పుట్టుక, దానికి కారణమైన వాడు అని అర్థం.

అందుచేత యోగంలో కుండలినీ అర్చనం తప్పకుండా చేయాలి. అదే సుబ్రహ్మణ్యమని తెలుసుకోవాలి. అసలు ఓంకారమే సుబ్రహ్మణ్యం. అది మూడున్నర చుట్టలతో ఉంది అన్నారు కదా (కుండలిని) 'అ' కార, 'ఉ' కార, 'మ' కారములు దాని మూడు చుట్టలూ, అర్థచంద్రుడు అరచుట్టు. దాని యొక్క శిరస్సు పరంజ్యోతి.

కాబట్టి శ్రీవిద్యాపరులందరూ గణపతి మంత్రంతోపాటు సుబ్రహ్మణ్య మంత్రం కూడా చేయాలి. యోగం ఇచ్చే ముందు గురువు సుబ్రహ్మణ్య మంత్రం కూడా ఇస్తారు. **ప్రాణమనే దానికి ఇది మంత్రము వీడి ప్రాణం విశ్వప్రాణంలో కలవాలి.**

మనస్సుని పూర్తిగా ఆత్మతో కలిపివేయడంవరకే యోగం. కలిపిన తరువాత ఆత్మని పరమాత్మలో కలిపివేయడం అనేది ధ్యానము చేత మాత్రమే అది జరుగుతుంది. షోడశీ నిష్క్రియా లక్షణం. ఇప్పుడు నీకు నిష్క్రియా ధ్యానం చెప్తాను అని దత్తభాగవతంలో ఉంది.

షోడశి యొక్క తత్త్వం నీవు అగుట. ఇప్పుడు దత్తాత్రేయ మంత్రం, సర్వాతీత, సమాధిస్థితిని ఇచ్చేది షోడశి. అక్కడి దాకా చేర్చే బాధ్యతకు దత్తాత్రేయ మంత్రమున్నది (48 పేజి). వల్లీ దేవసేన గురించి శ్రీవిద్యా పరంగా చెప్పుకున్నాము. వల్లీ అంటే తీగలాగా వచ్చేది. ఇప్పటికీ ఆకాశంలో చూడొచ్చు. మెరుపు తీగలన్ని కూడా వల్లీ యొక్క లక్షణాలు. మేఘాలన్నీ దేవసేన, దేవసేన లేకపోతే వల్లీ పుట్టదు. వల్లీపుడితే కాని సుబ్రహ్మణ్యుడు మీకు కనబడడు సుబ్రహ్మణ్యుడు ఎవరు? విద్యుత్ కాంతి, అదే Cosmic Energy. Thunder bolts cosmicenergys యొక్క లక్షణం.

శ్రీవిద్యలో బహిర్యాగమునకు గణపతి, అంతర్యాగమునకు నారాయణ, రహోయాగమునకు సుబ్రహ్మణ్యం, మహాయాగమునకు దత్తాత్రేయులు. సూర్యుని మధ్య బిందువుగా ఉన్న మార్తాండ భైరవుడే ఈ సుబ్రహ్మణ్యం.

శ్రీ దేవీ ఖడ్గమాలా స్తోత్రం

శ్లో॥ హ్రీంకారాసనగర్భితానలశిఖాం సౌః క్లీం కళాం బిభ్రతీం
సౌవర్ణాంబరధారిణీం వరసుధా ధౌతాం త్రినేత్రోజ్జ్వలామ్
వందే పుస్తకపాశ మంకుశధరాం స్రగ్భూషితా ముజ్జ్వలాం
త్వాం గౌరీం త్రిపురాం పరాత్పరకళాం శ్రీచక్రసంచారిణీమ్

అస్యశ్రీశుద్ధ శక్తిమాలా మహామంత్రస్య ఉపస్థేంద్రియా ధిష్ఠాయీ వరుణాదిత్య ఋషిః దైవీగాయత్రీచ్ఛందః సాత్త్విక కకార భట్టారకపీఠస్థిత కామేశ్వరాంకనిలయా మహాకామేశ్వరీ శ్రీలలితాపరాభట్టారికా దేవతా ఐం బీజం క్లీం శక్తిః సౌః కీలకం మమ ఖడ్గసిద్ధ్యర్థే (సర్వాభీష్ట సిద్ధ్యర్థే) జపే వినియోగః మూలమంత్రేణ షడంగ (కరాంగ) న్యాసం కుర్యాత్.

ధ్యానమ్ తాదృశం ఖడ్గమాప్నోతి యేన హస్త స్థితేనవై, అష్టాదశ మహాద్వీప సమ్రాడ్భోక్తా భవిష్యతి, ఆర్తక్తాభాం త్రిణేత్రా మరుణిమవదనాం రత్నతాటంక రమ్యాం హస్తాంభోజైః సపాశాంకుశమదన ధనుః సాయకైర్విస్ఫురంతీం అపీనోత్తుంగవక్షోరుహ కలశలురత్తారహారోజ్జ్వలాంగీం ధ్యాయే దంభోరుహస్థా మరుణిమవసనా మీశ్వరీ మీశ్వరాణామ్ లమిత్యాది పంచపూజాం కుర్యాత్ యథాశక్తిఃమూలమంత్రం జపేత్.

ఓం ఐం హ్రీం శ్రీం ఐం క్లీం సౌః ఓంనమః త్రిపుర సుందరి,
హృదయదేవి, శిరోదేవి, శిఖాదేవి, కవచదేవి, నేత్రదేవి, అస్త్రదేవి
కామేశ్వరి, భగమాలిని, నిత్యక్లిన్నే, భేరుండే, వహ్నివాసిని, మహా వజ్రేశ్వరి,
శివదూతి, త్వరితే, కులసుందరి, నిత్యే, నీలపతాకే, విజయే, సర్వమంగళే,
జ్వాలామాలిని, విచిత్రే, శ్రీవిద్యే.

దక్షిణామూర్తిమయి, నారాయణమయి, బ్రహ్మమయి, సనకమయి, సనందనమయి,
సనాతనమయి, సనత్కుమారమయి, సనత్సుజాతమయి, వశిష్టమయి, శక్తిమయి,
పరాశరమయి, కృష్ణద్వైపాయనమయి, పైలమయి, వైశంపాయనమయి,
జైమినిమయి, సుమంతుమయి, శ్రీశుకమయి, గౌడపాదమయి, గోవిందమయి,
శ్రీవిద్యా శంకరమయి, పద్మపాదమయి, హస్తామలకమయి, త్రోటకమయి,
సురేశ్వరమయి, విద్యారణ్యమయి, పరమేష్టి గురుశ్రీమయి, పరమగురు శ్రీమయి, స్వగురుశ్రీ

త్రైలోక్యమోహన చక్రస్వామిని, ప్రకటయోగిని–
అణిమాసిద్ధే, లఘిమాసిద్ధే, మహిమాసిద్ధ, ఈశిత్వసిద్ధే, వశిత్వసిద్ధే, ప్రాకామ్యసిద్ధే,
భుక్తిసిద్ధ ఇచ్ఛాసిద్ధే, ప్రాప్తిసిద్ధే, సర్వకామసిద్ధే,
బ్రాహ్మి, మాహేశ్వరి, కౌమారి, వైష్ణవి, వారాహి, మాహేంద్రి, చాముండే, మహాలక్ష్మీ,
సర్వసంక్షోభిణి, సర్వవిద్రావిణి, సర్వాకర్షిణి, సర్వవశంకరి, సర్వోన్మాదిని,
సర్వమహాంకుశే, సర్వఖేచరి, సర్వబీజే, సర్వయోనే, సర్వత్రిఖండే–త్రిపురే

సర్వాశాపరిపూరక చక్రస్వామిని, గుప్తయోగిని–
కామాకర్షిణి, బుద్ధ్యాకర్షిణి, అహంకారాకర్షిణి,శబ్దాకర్షిణి, స్పర్శాకర్షిణి, రూపాకర్షిణి,
రసాకర్షిణి, గంధాకర్షిణి, చిత్తాకర్షిణి, ధైర్యాకర్షిణి, స్మృత్యాకర్షిణి, నామాకర్షిణి,
బీజాకర్షిణి, ఆత్మాకర్షిణి, అమృతాకర్షిణి, శరీరాకర్షిణి–త్రిపురేశి
సర్వసంక్షోభణచక్ర స్వామిని, గుప్తతరయోగిని–
అనంగకుసుమే, అనంగమేఖలే, అనంగమదనే, అనంగమదనాతులే, అనంగరేఖే,
అనంగవేగిని, అనంగాంకుశే, అనంగమాలిని–త్రిపుర సుందరి

సర్వసౌభాగ్యదాయక చక్రస్వామిని, సంప్రదాయయోగిని–
సర్వ సంక్షోభిణి, సర్వవిద్రావిణి, సర్వాకర్షిణి, సర్వాహ్లాదిని, సర్వ సమ్మోహిని, సర్వ

స్తంభిని, సర్వ జృంభిణి, సర్వ వశంకరి, సర్వ రంజని, సర్వోన్మాదిని,సర్వార్థ సాధిని, సర్వసంపత్తిపూరిణి, సర్వమంత్రమయీ, సర్వ ద్వంద్వ క్షయంకరి–త్రిపురవాసిని

సర్వార్థసాధక చక్రస్వామిని, కుల యోగిని–
సర్వసిద్ధిప్రదే, సర్వసంపత్ప్రదే, సర్వప్రియంకరి, సర్వ మంగళ కారిణి, సర్వ కామప్రదే, సర్వదుఃఖ విమోచని, సర్వమృత్యు ప్రశమని, సర్వవిఘ్న నివారిణి, సర్వాంగ సుందరి, సర్వసౌభాగ్యదాయిని–త్రిపురా శ్రీః

సర్వరక్షాకర చక్రస్వామిని, నిగర్భయోగిని–
సర్వజ్ఞే, సర్వశక్తే, సర్వైశ్వర్య ప్రదాయిని, సర్వజ్ఞానమయి, సర్వవ్యాధి వినాశిని,సర్వాధార స్వరూపే, సర్వపాపహరే, సర్వానందమయి, సర్వరక్షా స్వరూపిణి, సర్వఈప్సితార్థప్రదే– త్రిపుర మాలిని.

సర్వరోగహర చక్రస్వామిని,రహస్యయోగిని–
వశిని,కామేశ్వరి, మోదిని,విమలే, అరుణే,జయిని, సర్వేశ్వరి,కౌళిని–త్రిపురాసిద్ధే

సర్వసిద్ధిప్రద చక్రస్వామిని, అతిరహస్యయోగిని–
బాణిని, చాపిని, పాశిని, అంకుశిని, మహా కామేశ్వరి, మహా వజ్రేశ్వరి, మహా భగమాలిని – త్రిపురాంబికే
సర్వానందమయ చక్రస్వామిని,పరాపర రహస్య యోగిని–మహా మహా కామేశ్వరి మహాశ్రీ చక్ర నగర సామ్రాజ్ఞిమహరాజ రాజేశ్వరి ప్రతాపభారతి పరబ్రహ్మ స్వరూపిణి

నమస్తే నమస్తే నమస్తే నమః – సౌః క్లీం ఐం శ్రీం హ్రీం ఐం

ఏ పుస్తకాల్లో దొరకని వేల ఏళ్ళనాటి అసలైన శ్రీదేవీ ఖడ్గమాలా స్తోత్రం..

శ్రీదేవీ ఖడ్గమాలా స్తోత్రం యొక్క సంక్షిప్త అర్థం

చతుర్యాగక్రమమైన శ్రీవిద్యలో ముఖ్యమైనవి: స్తోత్రములు అనగా లలితా రహస్య నామావళి, లలితా త్రిశతి, ఖడ్గమాల, అష్టోత్తరాలు. ఈ నాలుగు నిజానికి చతుర్యాగ క్రమములకు ఒక వాఖ్య. ఇందులో అష్టోత్తర శతనామావళి అమ్మవారి బహిర్యాగానికి గుర్తు, పంచదశి మంత్రరాజ్యం అంటే అంతర్యాగానికి గుర్తు. లలితా త్రిశతి ఏ పంచదశి వివరణ. లలితా రహస్య సహస్ర నామావళి మహా యాగానికి గుర్తు. ఇక మిగిలింది ఈ

ఖడ్గమాల. ఈ ఖడ్గమాలా స్తోత్రం యోగ, ధ్యాన మిశ్రితమైన రహో యాగానికి గుర్తు. రహోయాగక్రమ రహస్యాలు అంటే రక్తసహస్ర–అంటే మాలాధారం క్రింద నుంచి, సహస్రారముల మధ్య ప్రయాణం చేసే ముఖ్య ప్రాణ స్వరూప మైన సుషుమ్న కుండలినీ రహస్యాలు ఈ స్తోత్రంలో రహస్యంగా ఉన్నాయి.

ఖడ్గమాల అంటే త్రికోణముల యొక్క మాల. ఖడ్గము అంటే త్రికోణము అని అర్థం. బిందు, స్పంద, ప్రతిస్పందములే ఈ త్రికోణము. కాంతిమాలయే ఖడ్గమాల ఈ సృష్టి మూలాన్ని పరంజ్యోతి అంటారు. ఈ ఖడ్గముల మూలమంత్రం.

"ఓం ఐం హ్రీం శ్రీం ఐం క్లీం సౌః ఔ నమః త్రిపురసుందర్యై" అని మొట్టమొదటి నామమే మంత్రం. ప్రతి మంత్రానికి షడంగములుఉంటాయి. గురువు ఒక మంత్రం ఇస్తే ఆ మంత్ర జపము కొంత చేసిన తరువాత మంత్ర షడంగములను కూడా వారికి ప్రసాదించి వాటి అర్థము ఈ మహామంత్రార్థము రహస్యము చెబితే వాళ్ళలో శ్రద్ధ, భక్తులు పెరుగుతాయి.

మంత్ర షడంగములు:

1) **హృదయాదేవి:** హృదయాదేవి అంటే త్రిపుర సుందరియే. మంత్రమలలో బాలాహృదయ మంత్రమని ఉంది. త్రిపుర సుందరీ మంత్రమే బాలామంత్రము. ఐం క్లీ సౌః 'ఐం' అనేదిబీజమని, 'క్లీం' అనేది శక్తి అని 'సౌం' అనేది కీలకం అని తెలిసికోవాలి. గీతలో "ఈశ్వర సర్వభూతానం హృద్దేశేర్జున తిష్ఠతి" 18–61 అని హృదయంలోనే ఆత్మ, అహం (నేను) రెండూ ఉంటాయి. జీవుడు అంటే 'అహం'. ఆజీవుడ్ని తీసేయాలంటే 'అ' ని తీసేస్తే చాలు. అప్పుడు 'హం' మిగుల్తుంది. దానినే దహరాకాశ పూజ అన్నారు. దాన్నే హృదయాదేవి అన్నారు. దహరపూజతో ఆరంభించాలి, హృదయంలో మంత్రధ్యానం చేయాలి.

2) **శిరోదేవి:** నీ హృదయంలో ఉన్నటువంటి ఆత్మను నీవు సహస్రార బ్రహ్మకచ్ఛము వరకు తీసుకొని వెళ్ళటానికి ఆ శిరోదేవి నీకు కృప

చూపవలెను. మంత్రాన్ని షడంగములతో అర్చన చేస్తేనే తప్ప అమ్మవారి యొక్క కాంతి శరీరము యొక్క అవగాహన నీకురాదు. దాన్నే పూర్ణదీక్ష శిరోదేవి అంటే క్రియా యోగములో శిరోకుంభకం గురుముఖతా ఈ సాధనలు చేయాలి. అప్పుడు సవికల్ప సమాధిస్థితి శిరోదేవి అనుగ్రహం వల్ల వస్తుంది.

3) **శిఖాదేవి:** దహరపూజతో ఆరంభించి విశుద్ధ వరకు కుండలినీ ప్రయాణించి, ఆజ్ఞచక్రం, సహస్రారం చేరుతుంది. శిఖాదేవి అనుగ్రహంతో నిర్వికల్ప సమాధి స్థితి కలగటం.

4) **కవచదేవి:** జ్యోతి స్వరూపాన్ని అన్ని విధాల కవచంలాగా కాపాడే టటువంటి ఒక ఆత్మజ్యోతి నీలో ఉంది. దాన్ని కవచదేవి అంటారు. జగన్మాత పరంజ్యోతి ఆమె అనుగ్రహం ఉంటే లయంలోకి తీసుకు వెళ్తుంది. లేదా మనల్ని మాయలోనే ఉంచుతుంది.

5) **నేత్రదేవి:** ఖడ్గమాల యొక్క ధ్యాన పద్ధతులు గురుముఖతా నేర్చుకోవలసిందే. వివిధ దృష్టులను ఏకీకృతం చేసి అనగా దృష్టి శూన్యకం చేయాలి. మనో, ప్రాణ, దృష్టిని మూడింటిని శూన్యకం చేయాలి.

6) **అస్త్రదేవి:** అస్త్రము, సంకల్పము కలుగగానే అడ్డంకులన్నీ తొలగించి పారేస్తుంది. మనలో సంకల్ప వికల్పాలన్నింటిని తీసివేయగలిగిన జ్యోతి మనలోనే ఉంది. దానిని అస్త్రదేవి అంటారు. మంత్రం చివరికి నాదం అవుతుంది. నాదం-నాదలింగం అవుతుంది. నాదలింగం ఆత్మ అవుతుంది. మనలో అంతర్నాదాను సంధానమే అస్త్రదేవి.

ఉపాస్యదేవతతో ప్రారంభించి, మంత్రంతో మిశ్రమమైన నాదం దగ్గరికివెళ్ళి, నాదాతీతమైన తేజస్సు దగ్గరికి వెళ్ళటం అంటే మనో, ప్రాణ, దృష్టుల్ని తేజస్సుగా మార్చటానికి ఈ మూడింటిని ఖండించటమే అస్త్రదేవి. అదే తురీయ స్థితి. ఇప్పటివరకూ నీవు ఏ మానసిక పూజ చేసుకుంటూ ఉన్నావో దాన్ని ప్రాణపూజగా మార్చి ఆ ప్రాణపూజని జీవపూజగా మార్చి ఆ జీవపూజని ఆత్మపూజగా చేయటం అస్త్రదేవి. అంటే నిన్ను యోగ ధ్యానంలో తురీయస్థితికి తీసుకువెళ్ళేది అస్త్రదేవి.

ఈ యోగధ్యానానికి స్థూలంగా సూక్ష్మంగా రెండు మార్గాలున్నాయి. 1) స్థూలమార్గం మంత్ర పునశ్చరణ చేయటం.నీకు“ఓం నమః త్రిపుర సుందరీ” అన్నమహవాక్యమును ప్రసాదించినటువంటి గురుపరంపరకు ముందు నమస్కారం చేయాలి.

2) సూక్ష్మమార్గం క్రియాయోగం సూక్ష్మపూజ దహర కుంభకంతో ప్రారంభం చేయాలి అని అర్థం. ‘శిరోదేవి’ అనిచెప్పిన దాంట్లో సహస్రార కుంభకం చేయాలి. అక్కడ గురు పాదుకలుంటాయి. శిఖాదేవి అని చెప్పిన దాంట్లో బ్రహ్మ రంధ్రంలోనే నీ దృష్టిని ఉంచుకోమని అర్థం.

‘కవచదేవి’ అంటే మిగిలిన పరిచాలనం చేయాలి. క్రియాయోగంలో ప్రాణచాలన క్రియ చేయాలి. కవచదేవి అంటే నీ ప్రాణాన్ని మొత్తం శరీరమందు చాలనం చేస్తే, అప్పుడు 72 వేల స్నాయువుల యందు 101 హృదయగత ముఖ్య నాడులయందు మిగిలిన శరీర చైతన్యాన్ని తీసుకొనివచ్చే16 నాడుల యందున్న కాంతి సంతతిని ఈ కవచదేవియే ఏకం చేస్తుంది. ఇది రహస్యం, ఇది రహోయాగ క్రమం క్రియాయోగంలో.

హృదయాదేవి నుండి మహవజ్రేశ్వరీ వరకూ 12 నామాలు ఉన్నాయి. ఇవి మనలోని 12 చక్రాల యందుజ్యోతి వెళ్ళి ఏమి అవుతుందో సూత్రప్రాయంగా చెప్పింది.

ప్రాణ-సమాన; అపాన-వ్యాన అన్న నాల్గు వాయువుల యొక్క సంఘటనం చేత ఉదానం పుడుతుంది మనలో. ప్రాణం మనలో అంతర్నాదంగా అవటం ఉదాన ప్రాణం. అంతర్నాదాను సంధానం అంటే ఈ ఉదాన ప్రాణం ఆ కుండలినీ రెండూ ఒకటైనప్పుడు అది ఒక ఓంకారాన్ని పుట్టిస్తుంది. మనలో ఉదాన ప్రాణం ఒక్కటే బ్రహ్మాన్ని తెలుసుకుంటుంది. మిగిలిన నాల్గు ప్రాణాలు నామ రూపాల చుట్టు తిరుగుతాయి. ఖడ్గము అంటే ఉదాన ప్రాణమనే ముఖ్య ప్రాణమే ఖడ్గం మనలో జ్యోతిని ఆత్మ జ్యోతిని దర్శింపగలిగేది ముఖ్యప్రాణమైన ఉదాన ప్రాణమే. ఖడ్గమాల యొక్క 9 ఆవరణల యందు ఈ జ్యోతి రహస్యం దాగి ఉంది.

ముగింపు

మన కంటికి కనిపించే ప్రకృతిలో సైన్స్ ప్రకారము కూడా సూర్యుడు దాని చుట్టు గ్రహాలు భూమితో సహా తిరుగుతున్నాయి. ప్రధానంగా భూమి, ఆకాశము, సూర్యుడు, చంద్రుడు (చంద్రుడు కనపడనప్పుడు తారలు స్పష్టంగా) కనిపిస్తున్నాడు. భూమే మానవదేహం, సూర్యుడే మన కుడి కన్ను మరియు కుడి నాసిక సూర్యనాడి, చంద్రుడే ఎడమ కన్ను మరియు ఎడమ నాసిక చంద్రనాడి. "యథా పిండే తథా బ్రహ్మాండే" వ్యక్తి ఎలా ఉన్నాడో ఈ విశ్వం కూడా అలాగే ఉంది. దీన్నే భగవాన్ రమణ మహర్షి Who am I-నిన్ను నీవు తెలుసుకోవడం చాలా సులభం అన్నారు. దాన్నే "దేహో దేవాలయ ప్రోక్తః జీవో దేవో సనాతనః" దేహమే దేవాలయం అని చెప్పబడింది. జీవాత్మయే శాశ్వతమైన దైవం. కస్తూరి మృగంలాగా తన బొడ్డు నుండే సుగంధం వస్తుంటే అరణ్యం అంతా తిరిగినట్లు మనం కూడా సులభమైన "ఈశ్వరః సర్వభూతానాం హృద్దేశార్జునతిష్ఠతి" సర్వ జీవులలో హృదయంలో జీవాత్మగా ఈశ్వరుడే ఉన్నాడు అని అంటున్నాం. కానీ దాని గురించి ఏ కొద్దిపాటి ప్రయత్నమూ మానవుడు చేయటంలేదు.

కనీసం ఈ పుస్తకం శ్రద్ధగా చదివిన వారు సులభంగా అభ్యాసంగా ఆచరిస్తారని ఈ విధంగా చంద్ర, సూర్య సమాభ్యాసం ప కుర్వంతి సదా నరాః. ఏ వ్యక్తి సదా సూర్య చంద్ర స్వరాలను అభ్యాసం చేస్తాడో అతడికి పరోక్ష జ్ఞానం హస్తగతమై గుప్తవిద్యలు ప్రాప్తిస్తాయి అని ఆదిశంకరా చార్యులు మనందరికి భరోసా ఇచ్చారు. మీ పిల్లలకి భావితరాల వారికి నేర్పండి. ఈ స్తోత్ర విజ్ఞానాన్ని పదిమందికి ఈ పుస్తకాన్ని విస్తృతంగా ప్రచారం చేయండి. జ్ఞానాగ్ని దగ్ధకర్మాణాం. **గీత 4-19**

ఈ స్తోత్ర విజ్ఞానం ద్వారా మన కర్మలని మనమే సులభంగా నివారణ చేసుకోవచ్చు.

ఈ పుస్తకంలో అనేక సాధనలు 25 సం॥రాల అనుభవపూర్వకమైనవి శ్రీవిద్యాపరమైన క్రియాయోగ సాధనలని నా పుస్తకాలలో అందించాను. వాటిని మీరు ఉపయోగించుకొని పదిమందికి ప్రచారం చేయండి.

agastyaspiritual.org లో సభ్యులుగా అవండి. పరమ యోగులు Himalayan Master యొక్క శ్రీ అగస్త్యుల వారందించిన జ్ఞానాన్ని అందరికి అందజేస్తారని ఆశిస్తున్నాను.

పరమ గురువుల యొక్క అనుగ్రహం అందరికి కలుగుగాక.

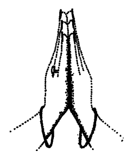
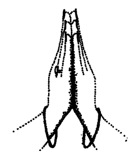
పరమగురువులకి, గురుపరంపరకి నా పాదాభివందనం.

ఆదూరి ఉదయ భాస్కర్

క్రియాయోగి

(మహా) శుభ కామన

స్వస్తి ప్రజాభ్యః పరిపాలయంతాం న్యాయేన మార్గేణ మహీ మహీశాః
గోబ్రాహ్మణేభ్యో శుభమస్తు నిత్యం, లోకా సమస్తాః సుఖినోభవంతు
కాలేవర్షతుపర్జన్యః పృథ్వీ సస్యశాలినీ
దేశోయం క్షోభరహితో బ్రాహ్మణా సంతు నిర్భయాః
సర్వేభవంతు సుఖినః సర్వేసంతు నిరామయాః
సర్వేభద్రాణి పశ్యంతు మాకశ్చిత్ దుఃఖమాప్నుయాత్
అపుత్రాః పుత్రిణః సంతు పుత్రిణః సంతుపౌత్రిణః
నిర్ధనాః సధనాః సంతు జీవంతు శరదాం శతం
ఓం శాంతిః శాంతిః శాంతిః

THE AVAILABLE BOOKS LIST

1. Introduction to Parashkthi Kriya Yoga
2. Eternal quest of Sri Yogi Mohan Nehru
3. సద్గురు దేవా–పాహిమామ్ (రమణతత్త్వ సాధన)
4. HEALING FOR WELLBEING (Alternate Remedies)
5. సమగ్ర యోగ దర్శనం
6. శ్రీ శ్రీరామకృష్ణ గురుదేవుల సంక్షిప్త జీవిత చరిత్ర
7. శ్రీ అరవిందో 'సావిత్రి' (సమగ్ర యోగ దర్శనం)
8. ధ్యాన జ్యోతి (మహావతార్ బాబాజీ క్రియా యోగం)
9. శ్వాస విజ్ఞానము (Science of Meditation)
10. సమర్థ సద్గురు స్పర్శ ధ్యానము (క్రియా యోగము)
11. యోగ విజ్ఞానము–సౌందర్యలహరి
12. The Inner Universe

The above books prise each Rs.100/- only

CONTACT FOR BOOKS & DETAILS

agastyaspiritual.org

401, More Super Market Line, Main Road, Colony,
Madhura Nagar, Hyderabad, Telangana-500038

Sree Sannidhi Dharma Seva Trust

H.No. 63/1, Flat No.302, Sri Sai Teja Residency,
Vengal Rao Nagar, Ameerpet, Hyderabad-500 038,
Contact: 040-40054709, 08074767171

Contact for online classes these Nos.

9848273467, 9030455859, 6303379584