అంతర్ యాగ సాధన (పరశువేది, కల్పవృక్షము, కామధేనువును పొందుటకు-సర్వగ్రహరాశి వాస్తు దృష్టి దోష నివారణకు
ఓం శ్రీ గురుభ్యోనమ:

ఈ సమయాన్ని యుగసంధి కాలము అంటాము. ఒక తల్లి ఎలాగైతే పురిటి నొప్పుల తరువాత అందమైన బిడ్డను కంటుందో, ప్రకృతిలో కూడా విపరీత, విపత్కర పరిస్థితుల తరువాత ఒక అద్భుతమైన శుభసూచకమైన మార్పు వస్తుంది. ఇప్పుడున్న విపత్కర పరిస్థితుల నుండి అధిగమించుటకు ఒక అద్భుతమైన మార్గము **"గురుస్థానము" (అంతర్యాగ కుండము)** పంచతత్వాలను ఉపయోగించుకునే ఈ సాధనా విధానము ఇప్పుడున్న పరిస్థితులకు ఒక సొల్యూషన్. మీరు ఏ పరంపరకు చెందిన వారైనా, మీ కొరకు, మీ కుటుంబము కొరకు, సమాజము కొరకు, విశ్వశ్రేయస్సు మరియు విశ్వశాంతి మనందరి లక్ష్యము కనుక ప్రస్తుత పరిస్థితులలో ప్రతి ఇంటా గురుస్థానాలు స్థాపించడం చాలా శ్రేయస్కరము. షిరిడీసాయి ఒక ఇటుకను మాత్రమే తమ గురువుగా భావించి అద్భుతమైన శక్తిని సాధించారు. మనము కూడా ఇటుకలతో (12) ఏర్పరచుకున్న గురుస్థానము అంత అద్భుతమైన శక్తిని పొందడానికి దోహదపడుతుంది. ముఖ్యముగా గ్రహ, రాశి, వాస్తు, నక్షత్ర దోషాలు మరియు ఆర్థిక, ఆరోగ్య బాధలు తొలగిపోతాయి.

పంచభూతాలలో భూమి, జలము, వాయువు మూడు పూర్తిగా మానవుని చేత ప్రదూషితము చేయబడినవి. కలుషితము కాని ఆకాశమును మంత్ర విద్యతో, అగ్నిని యజ్ఞవిద్యతో సరిచేయడానికి ప్రతి ఒక్కరూ సులువుగా చేయగలిగే విశేషమైన, అద్భుతమైన సాధన **అంతర్యాగము.**

12 ఇటుకలు, 12 రాశులకు, భాగవతంలోని 12 స్కంధాలకు, ప్రతీకగా యజ్ఞవాటికను నిర్మిస్తాము. సాయి సత్ చరిత్రలో శ్రీసాయి త్రవ్విస్తే 12 ఇటుకలు, 4 దీపాలు, ఒక జపమాల, తిని వదిలేసిన పదార్థములు కనిపిస్తాయని మనము చదువుతాము. అపుడు అది సాయి యొక్క గురుస్థానముగా ఆయన పేర్కొన్నారు. మనము స్థాపించిన గురుస్థానములో గురువు శిష్యుల సంయోగము / ఆత్మ పరమాత్మల సంయోగాల ప్రతీకగా దీపాన్ని వెలిగిస్తాము.

మన దేహములో నిమిడీకృతమైన పంచతత్వాలని యాక్టివేట్ చేసుకోడానికి

12 ఇటుకలు	-	పృథ్వీతత్వానికి ప్రతీకగా
దీపము	-	అగ్ని తత్వానికి ప్రతీకగా
నూనె / ఆవునెయ్యి	-	జలతత్వానికి ప్రతీకగా
అగరువత్తులు	-	వాయుతత్వానికి ప్రతీకగా
మంత్రము	-	ఆకాశతత్వానికి ప్రతీకగా

ఈ సాధనలో ఉపయోగిస్తాము. ఇలా పంచతత్వాలనుపయోగించుకునే ఈ సాధనతో అనంతమైన విశ్వచైతన్యములో కలిసి పరిణామక్రమంలో ఎన్నో అడుగులు ముందుకు వేయగలుగుతాము.

గ్రహ, నక్షత్ర, రాశి వాస్తు దోషంతో పాటు ఇంకొక దోషము ఉంటుంది, అది దృష్టి దోషము. మనిషికి కోపం ఉంటుంది. ఆ కోపానికి ఇద్దరు భార్యలున్నారు - ఈర్ష్య, ద్వేషం. మళ్లీ ఆ ద్వేషానికి పిల్లలు పుట్టారట-పగ, పంతము. ఈర్ష్యకీ పిల్లలు పుట్టారట-కుట్ర, కుతంత్రము. మొత్తం ఏడుగురు. మొత్తం ఈ ఏడుగురి దోషాలు ఎవరో ఒకరి ద్వారా తగులుతూనే ఉంటాయి. అందుకే గ్రహ, నక్షత్ర, రాశి, వాస్తు, దృష్టి దోష నివారణ చేస్తూ అంతర్‌యాగ సాధన ద్వారా పరశు వేది, కల్పవృక్షము, కామధేనువు పొందగలిగే శక్తిని హిమాలయాలలోని ఋషులు మానవజాతికి అందిస్తున్నారు. ఇది రోజు నియమ పూర్వకంగా చేసుకున్న వారికి, జీవితములో ప్రతి పరిస్థితి అనుకూలంగా మారి స్వర్గీయ వాతావరణము

చవిచూడగలుగుతారు.

ఇటుకలు – విశిష్టత :

24 కోణాలున్న ఇటుకలు, గాయత్రీ మంత్ర పూరితమైనటువంటివి. మన భూగ్రహము చుట్టూ అతి సున్నితమైన శక్తిరేఖలు ఉన్నవి. మన విజ్ఞానమయ కోశము / బుద్ధితలము **(Buddhic Plane)** నుండి ఆ శక్తిరేఖలచే ఏర్పడిన పరిపూర్ణ ఘనాకృతి కనిపిస్తుంది. భౌతిక జగత్తులో దీనినే మనము సమఘనము **(Cube)** గా వ్యవహరిస్తాము. ఈ ఆకారము పవిత్రమైనట్టిది. ప్రపంచ వ్యాప్తమైన యజ్ఞ విధులను నిర్వహించు దక్షులు ఈ ఆకారమును పవిత్రమైనదిగా పరిగణించుచున్నారు. ప్రతి యజ్ఞవిధి నిర్వహణములో ఒక హోమకుండము ఉండును. దానిని సమఘనాకారముగ మలిచెదరు. ఆ సమఘనమున ఎనిమిది మూల బిందువులు **(Vertices)** ఉండును. ప్రతి మూలబిందువు వద్ద మూడేసి లంబ కోణములు **(Right Angles)** ఏర్పడును. (ప్రక్క నున్న రేఖ వద్ద ఒక లంబ కోణము, దానికి వెనుక వైపు రేఖ వద్ద లంబకోణము, నిలువెత్తు రేఖ వద్ద ఒక లంబకోణము) ఆ విధముగా ఎనిమిది మూలబిందువుల వద్ద ఇరువది నాలుగు లంబకోణములు వ్యక్తమగును. వేదమునందు ఈ ఇరువది నాలుగు మంత్రాక్షరముల కూర్పును గ్రామత్రీ ఛందస్సుగా పేర్కొనుచున్నారు. ఈ మంత్రమే భూమండలముపై సౌరసంవత్సరాత్మక గీతముగా ప్రసిద్ధికెక్కినది.

మనము స్థాపించిన గురుస్థానము (అంతర్యాగ కుండము)లో ఉన్న ప్రతి ఇటుకకు 24 లంబ కోణములే ఉన్నాయి. పైన చెప్పిన విషయాలతో చూస్తే మన అంతర్యాగ కుండములోని ప్రతి ఇటుక గాయత్రీ మంత్రమయమయినదే కదా!

నియమాలు

1. మొదట స్నానమాచరించి నియమిత స్థానములో, నియమిత సమయములో ఈ అంతర్‌యుగము చేయాలి.
2. పేజీ ( )లో సూచించిన విధముగా 12 ఇటుకలతో యజ్ఞకుండము ఏర్పరచుకోవాలి.
3. కలుశాన్ని (రాగి చెంబులో నీరు, దానిపైన మూత సరిపోతుంది) ఏర్పరచుకొని దానిలో పూరెక్కలు, అక్షింతలు వేసి ఉంచుకోవాలి. సాధన కొరకు వేరేగ్లాసులో నీటిని ఏర్పాటు చేసుకోవాలి.

అంతర్యాగ కుండ నిర్మాణ విధానము :

పంచోపచార పూజా విధానము : ప్రాముఖ్యత

1. పవిత్రీకరణము :

ఎడమచేతిలో నీటిని తీసుకొని, కుడిచేతితో ఎడమచేతిని మూసి గాయత్రీ మంత్రంతో ఆ నీటికి గంగాజలం యొక్క పవిత్రతను ఆపాదిస్తాం. ఆ జలమును శిరస్సున చల్లుకొనవలెను.

ఓం అపవిత్ర: పవిత్రోవా సర్వావస్థాంగతోపివా ।
య:స్మరేత్పుండరీకాక్షం సబాహ్యాభ్యంతర:శ్శుచి: ॥
ఓం పునాతు పుండరీకాక్ష పునాతు పుండరీకాక్ష పునాతు:

బావన :– నా యొక్క బాహ్య – అంతరంగమందు, నా భౌతిక – స్వప్న – సుషుప్తి స్థితులలో పుండరీకాక్షుని యొక్క పూర్ణ రక్ష నాకు కలుగుతుంది.

2. ఆచమనం :

వాక్కు, మనస్సు, అంత:కరణ ఈ మూడు శుద్ధి కావటానికి మూడుసార్లు మంత్రపూరిత జలంతో ఆచమనం చేయాలి.

ఓం అమృతోపస్తరణమసి స్వాహా

భావన :- నాలోకి సద్భావనలకు ప్రతీకలైన నీలిరంగు కిరణాలు ప్రవేశించుచున్నాయి.

ఓం అమృతాపిధానమసి స్వాహా

భావన :- నాలోకి సమృద్ధికి ప్రతీకలైన పసుపురంగు కిరణాలు ప్రవేశించుచున్నాయి.

ఓం సత్యం యశ: శ్రీర్మయి శ్రీ: శ్రయతాం స్వాహా ॥

భావన :- నాలోకి సత్కర్మలకు ప్రతీకలైన ఎరుపు రంగు కిరణాలు ప్రవేశించుచున్నాయి.

3. శిఖాబంధనము

ఓం చిద్రూపిణి మహామాయే దివ్యతేజ: సమన్వితే ।

తిష్ఠదేవీ శిఖామధ్యే తేజోవృద్ధిం కురుష్వమే ॥

భావన :- కుడిచేతి యొక్క ఉంగరం వ్రేలు, మధ్య వ్రేలు మరియు బ్రొటన వ్రేలును కలిపి (గోముఖీ ముద్ర) తడిచేసుకొని శిఖ మీద ఉంచి, మంత్రోచ్చారణ చేస్తూ, నాకూ, గురుదేవులకు సంబంధం ఏర్పడుతున్నది అనే భావన చేయాలి.

4. ప్రాణాయామము

ఓం భూ: ఓం భువ: ఓం స్వ: ఓం మహ: ఓం జన: ఓం తప: ఓం సత్యం ఓం తత్సవితుర్వరేణ్యం భర్గోదేవస్య ధీమహి ధియోయోన: ప్రచోదయాత్ ॥

ఓం ఆపోజ్యోతి: రసో అమృతం బ్రహ్మభూర్భువ:స్వ: ఓం ॥

ఈ మంత్రం పఠించిన తరువాత 3 సార్లు శ్వాసను తీసుకుని వదులుతూ ఉండాలి.

భావన :- మొదటి శ్వాస తీసుకుంటూ ఇలా భావించుకోవాలి. నీలిరంగు కిరణాలు నాచుట్టూ ఆవరించి ఉన్నాయి. సద్భావనలు నాలోకి ప్రవేశిస్తున్నాయి.

మొదటి శ్వాసను విడచిపెడుతూ నాలోని దుర్భావనలు బయటకుపోతున్నాయి.

రెండవశ్వాస తీసుకుంటూ భావన :-

పసుపురంగు కిరణాలు నాచుట్టూ ఆవరించి ఉన్నాయి. నాలోకి సమృద్ధి ప్రవేశించుచున్నది.

మూడవశ్వాస తీసుకుంటూ భావన :-

ఎరుపురంగు కిరణాలు నాచుట్టూ ఆవరించి ఉన్నాయి. నాలోకి సత్కర్మలు ప్రవేశిస్తున్నాయి.

మూడవశ్వాసను విడుస్తూ నాలోని నిరుత్సాహం పోతున్నది అనే భావన చేయవలెను.

5. న్యాసము :

ఎడమచేతిలో నీరు తీసుకుని, కుడి చేతితో దానిని మూసి ఉంచి కుడితొడపై ఉంచి గాయత్రీ మంత్రం ఒక్కసారి పఠించాలి. ఆ నీరు పవిత్రమైనదని భావించాలి. ఆ తరువాత కుడిచేతి ఉంగరం వ్రేలు, మధ్య వ్రేలు మరియు బ్రొటన వ్రేలును కలిపి (గోముఖీ ముద్ర) ఆ నీటిని స్పృశించాలి. ముందు ఎడమవైపు, ఆ తరువాత కుడివైపు అవయవములను స్పృశించాలి.

ఓం వాఙ్మే ఆస్యేస్తు (రెండు పెదవులు)

భావన :- నా యొక్క వాక్కును ఇతరులకు ప్రేరణ, ఉత్సాహం ఇచ్చేటట్లు ఉపయోగించాను (3 సార్లు)

ఓం నసోర్మే ప్రాణోస్తు (రెండు నాసికా రంధ్రములు)

భావన :- గురువు యొక్క సుసంస్కారాలు నాలోకి ప్రవేశిస్తున్నాయి (3 సార్లు)

ఓం అక్షోర్మే చక్షురస్తు (రెండు నేత్రములు)

భావన :- గురువు యొక్క దివ్యరూపాన్నే నేను దర్శిస్తాను (3 సార్లు)

ఓం కర్ణయోర్మే శ్రోత్రమస్తు (రెండు చెవులు)

భావన :- నా చెవుల ద్వారా గురువు యొక్క దివ్యవాణిని వింటాను (3 సార్లు)

ఓం బాహ్వోర్మే బలమస్తు (రెండు భుజములు)

భావన :- గురుప్రణాళిక సంబంధిత సేవకై ఈ చేతులను ఉపయోగిస్తాను. (3 సార్లు)

ఓం ఊర్వోర్మే ఓజోస్తు (రెండు తొడలు)

బావన :- నా కాళ్ళను గురు ప్రణాళిక యొక్క ప్రచార కార్యక్రమం కొరకు వినియోగిస్తాను.

మిగిలిన నీటిని కుడిచేతిలోకి మార్చుకుని శిరస్సునుండి శరీరమంతా చల్లుకోవాలి.

ఓం అరిష్టానిమే అంగాని తనుస్తన్వామే సహసంతు

భావన :- ఈ శరీరాన్ని పూర్తిగా గురు ప్రణాళికకై సమర్పిస్తాను.

6. పృథ్వీ పూజనము

ఓం పృథ్వీత్వయా ధృతాలోకా, దేవిత్వం విష్ణునాధృతా

త్వం చ ధారయ మాం దేవి, పవిత్రం కురుచాసనమ్ ॥

ఈ మంత్రం చదివి పూలు, అక్షింతలు, నీరు తీసుకొని పృథ్వీ దేవిని పూజించాలి. పుడమి తల్లికి నమస్కారం చేయాలి.

భావన :- మానవులందరూ పూవుల వలె ఎపుడూ నవ్వుతూ ఉండాలని-పువ్వులను, అన్ని వనరులు సమకూరవలెనని-అక్షింతలను, ప్రతి ఒక్కరు పవిత్రంగా జీవించాలని నీటిని సమర్పిస్తాము.

7. చందన ధారణ

ఓం చందనస్య మహత్పుణ్యం, పవిత్రం పాపనాశనం ।

ఆపదాం హరతే నిత్యం, లక్ష్మీస్తిష్ఠతి సర్వదా ।

కుడిచేతి ఉంగరం వేలితో చందనం తీసుకుని నుదుట (కనుబొమ్మల మధ్య) ధరించాలి.

మస్తిష్కాన్ని శాంతంగా, శీతలంగా, సుగంధభరితంగా ఉంచవలసిన ఆవశ్యకతను చందనధారణ నిర్వర్తిస్తుంది. అంతరంగమందలి సద్భావన సుగంధము, తనకు పరులకు, ఉల్లాసాన్ని కలుగజేస్తుంది.

2. చందనము ఎలాగైతే తన సంపర్కములో ఉన్నవారికి సుగంధాన్ని అందచేస్తుందో అలాగే నేను, గురుదేవుల కార్యక్రమములను సమాజానికి అందచేస్తాను.

8. గురుపూజనము

గురువు, పరమాత్మ యొక్క దివ్యచేతనతో సాధకునికి మార్గదర్శనము, సహకారము అందించే శక్తి.

ఓం గురుర్బ్రహ్మ గురుర్విష్ణు: గురుర్దేవో మహేశ్వర: ।

గురుస్సాక్షాత్ పరబ్రహ్మ తస్మై శ్రీ గురవేనమ: ॥

అఖండమండలాకారం వ్యాప్తంయేన చరా చరమ్ ।

యత్పదం దర్శితం యేన తస్మై శ్రీ గురవేనమ: ॥

ఓం శ్రీ గురవేనమ: ఆవాహయామి, స్థాపయామి, ధ్యాయామి, పూజయామి.

భావన :- గురువు సశరీరంగా మీ ఎదుట ఆశీనులైనారన్న భావన.

9. గాయత్రీ పూజనము

వేదమాత, దేవమాత, విశ్వమాత, సత్‌జ్ఞానము, సద్భావములకు అధిష్టాత్రి, సృష్టికి అధికారిణి గాయత్రీమాత.

ఓం ఆయాతు వరదేదేవి త్ర్యక్షరే బ్రహ్మవాదిని

గాయత్రీ ఛందసాం మాత: బ్రహ్మయోనేనమోస్తుతే ॥

ఓం శ్రీ గాయత్ర్యై నమ:, ఆవాహయామి, స్థాపయామి, ధ్యాయామి, తతో నమస్కారం కరోమి.

ఓం స్తుతామయా వరదా వేదమాతా ప్రచోదయన్తాం పావమానీ ద్విజానాం

ఆయు: ప్రాణం, ప్రజాం, పశుం, కీర్తిం ద్రవిణం బ్రహ్మవర్చసమ్

మహ్యాం దత్వా వ్రజత బ్రహ్మలోకమ్ ॥

భావన :- గాయత్రీ మాత ఆశీనులై మిమ్మల్ని దగ్గరగా తీసుకొని ఆశీర్వదిస్తున్న భావన.

పంచోపచార పూజతో, బాహ్య శరీరమే కాక, అంత:శరీరమంతా కూడా పవిత్రీకరణ చెందింది. అంటే స్థూల, సూక్ష్మ, కారణ శరీరాలు పవిత్రీకరణ చెందాయి.

అంతర్యాగ సాధన విధానము :

మొదట ఈశాన్యములో ఉన్న ఒకటవ ఇటుకను (మేషరాశి) నవగ్రహ స్తోత్రము మననము చేస్తూ ముట్టుకోండి. అలాగే రెండవ, మూడవ, నాలుగవ, ఐదవ, ఆరవ, ఏడవ, ఎనిమిదవ, తొమ్మిదవ ఇటుకను నవగ్రహ మంత్రము మననము చేస్తూ ముట్టుకోండి.

నవగ్రహస్తోత్రము :

"బ్రహ్మమురారి త్రిపురాంతకారీ

భానుశ్శశి భూమి సుతౌ బుధశ్చ

గురుశ్చ శుక్ర: శని రాహుకేతవ:

సర్వే గ్రహా శాంతి కరాభవంతు॥

అంటే ఈ శ్లోకంలో, ఒక్కొక్క ఇటుకలో తొమ్మిది గ్రహాలను ప్రవేశపెడుతున్నాము. అందుకని అన్ని గ్రహాలు శాంతించాలి అనే కోరికతో మొదటి ఇటుక మీద చెయ్యి పెట్టండి. గురువు యొక్క అనుగ్రహము వల్ల గాయత్రి మంత్రాత్మకము అయిన ఆ ఇటుక గ్రహ దోషాలను అన్నిటిని కూడా శాంతింపచేస్తుంది. ఇలా తొమ్మిది ఇటుకలతో తొమ్మిది గ్రహాలను శాంతింపచేశాము.

మన శరీరములో కూడా తొమ్మిది గ్రహాలున్నాయి. గ్రహాలు అంటే గ్రహించేవి.

ధ్వని కొరకు - రెండు చెవులు

రూపం కొరకు - రెండు కళ్ళు

శ్వాస కొరకు - రెండు నాసికా రంధ్రాలు

మాట్లాడడానికి, తినడానికి - ఒక నోరు

ఇవికాక ఇంకొక రెండింటి ద్వారా, విసర్జన చేస్తుంటాము. మూత్రద్వారము, మలద్వారము. తొమ్మిది గ్రహాలకు సంబంధించిన తొమ్మిది ఇటుకలను మనము ఇక్కడ పెట్టుకున్నాము. దీనితో మన శరీరాన్ని యజ్ఞకుండముగా మార్చుకుంటున్నాము. అయితే, ఆధ్యాత్మికతలో, మూత్రేంద్రియము, జననేంద్రియములను కుండలినీ సాధనలో మనము మూలాధార చక్రము, స్వాధిష్టాన చక్రము అంటాము. వాటిని ఆధ్యాత్మికముగా మీరు ఉపయోగించుకునే విధముగా చేసుకునే సాధన ఇప్పుడు ఈ మూడు ఇటుకల ద్వారా చేయబోతున్నారు. తొమ్మిది ఇటుకలు పెట్టుకున్నాక, పదవ ఇటుక (--- గుర్తు ఉన్న ఇటుక) నాభి దగ్గర పెట్టుకోవాలి. శ్వాస బాగా పీలుస్తూ, వదులుతూ "ఆ" అంటూ ఇటుకను పెట్టేయండి. నాభి దగ్గర కడుపు లోపలికి వెళ్ళేంత వరకు ఇటుక మీదే చేయి ఉంచి, ఆ ఇటుకను యజ్ఞం కుండం మీద ఉంచండి. యజ్ఞకుండము మీద పెట్టేసి చేయి అలాగే ఉంచుతూ ఆ... ఆ... అంటూ చేయి తీసేయండి. నాభి దగ్గర పెట్టుకున్నప్పుడు గాలి పీల్చుకుంటారు. ఈ గాలి పీల్చుకున్నప్పుడు మీ బొడ్డు కొంచెము పైకి లేస్తుంది. వదులుతున్నప్పుడు బొడ్డు లోపలికి వెళుతుంది. లోపలికి వెళు తున్నప్పుడు ఆ... ఆ... అంటున్నప్పుడు ఇటుకతో పాటు చేయి అక్కడ ఉండాలి. అక్కడ శక్తిని స్థాపిస్తున్నాము. నాభి చక్రము అనగా మణిపూరక చక్రాన్ని యాక్టివేట్ చేస్తారు. అక్కడ నిష్ఠని స్థాపిస్తున్నాము. శ్రమశీలతను స్థాపిస్తున్నాము, పనిచేసే శక్తి దీనివల్ల వస్తుంది.

పదకొండవ ఇటుకను తీసుకొని హృదయం దగ్గర పెట్టుకొని, గట్టిగా గాలి పీల్చి, ఊ... ఊ... అంటూ ఇటుకను యజ్ఞకుండీపై ఉంచండి. హృదయం దగ్గర శ్రద్ధ ఉంది, ప్రేమ ఉంది, అమృతత్వం ఉంది. దాన్ని నింపుతున్నాము మనము. దీనిని శ్రద్ధ అంటాము. మీ శ్రద్ధ దేని మీద ఉంటే అదే మీరవుతారు.

తరువాత పన్నెండవ ఇటుకను శిరస్సు మీద ఉంచి గట్టిగా గాలి పీల్చి 'మ్'... 'మ్'... 'మ్'... అంటూ గాలి వదుల్తూ చివరిలో ఆ ఇటుకను యజ్ఞకుండీపై స్థాపన చేయండి. ఇక్కడ చాలా జాగ్రత్తగా గుర్తుంచుకోవలసినది. "మ్" అనే ముందు నాలుకను అంగిటికి తగిలేటట్టు పైకెత్తి పెట్టుకోండి. దాని తరువాత దవడలు రెండు మరియు పళ్ళు నొక్కి పట్టుకోవాలి. పెదిమలు మూసి ఉంటాయి. ఇలా పెట్టేసరికి మొహం కాస్త టెన్స్ అవుతుంది., కాని మీరు చిరునవ్వు ముఖం పెట్టండి. ఇలా నాలుకను అంగిటికి తాకిచ్చి ఉంచడాన్ని ఖేచరీ ముద్ర అంటాము. ఆకాశములో సంచరిస్తున్న వాళ్ళందరి శక్తి ఈ ఇటుకలోకి దిగుతుంది. దేవతలందరు ఆకాశములో వుంటారు. ఆ శక్తి అంతా మీలో దిగుతుంది. ఏ దుష్ట శక్తి కూడా ఆకాశములో ఉండదు. పాతాళంలో వుంటుంది. దుష్ట శక్తులన్నీ కాళ్ళ క్రింద వుంటాయి. అందుచేత ఎప్పుడయితే మీరు ఇటుక నెత్తి మీద పెట్టుకొని ఖేచరీ ముద్ర వేస్తారో ఆకాశంలో సంచరిస్తున్న దేవతలందరి అనుగ్రహం అంతా మీలో దిగుతుంది. టి.వి.లో ఎలాగైతే స్విచ్ ఆన్ చేయగానే ఆకాశంలో ఉన్న బొమ్మలన్నీ మీ దగ్గరికి వస్తున్నాయో! అలాగే ఇది కూడా!

అగ్ని ప్రజ్వలన :

జీవితము దీప్తివంతము, జ్వలన శీలము, ప్రచండము, ప్రఖరము, ప్రకాశమానము కావాలి. అగ్ని మనము నిరంతరము ప్రజ్వలిస్తూ ఉండాలనే సందేశము ఇస్తుంది. మనలో నిద్రాణమై ఉన్న శక్తులను వెలుగుతో నింపుకొని జాగృతమయ్యేట్టు ప్రేరణని ఇస్తుంది.

ఓం ఉద్బుధ్యస్వాగ్నే ప్రతిజాగృహి,
త్వమిష్టాపూర్తే సగ్ంసృజేథామయంచ।
అస్మిన్ త్సధస్తే అధ్యుత్తరస్మిన్, విశ్వే
దేవా యజమానశ్చ సీదత॥

మీరు ఇప్పుడు జ్యోతి వెలిగించండి. మీ యజ్ఞకుండం మధ్యలో ఉన్న జ్యోతిని చూసుకోండి. ఇంతవరకు మనము గ్రహశాంతి చేసుకున్నాం. మంత్ర, యంత్ర, తంత్ర, సమాధి స్థితి కలిపినటువంటి స్థితిలో శంకరాచార్యుల వారు స్తోత్రాన్ని మనకు అందజేశారు. దీన్ని మనం **గురుపాదుకా స్తోత్రం** అంటాం. మీ ముందు యజ్ఞకుండంలో 12 ఇటుకలున్నాయి. పైన 6 ఇటుకలు, క్రింద 6 ఇటుకలు. మనకు సంవత్సరానికి కూడా 12 నెలలు ఉంటాయి. ఇంగ్లీషు క్యాలెండరు కావచ్చు, తమిళ క్యాలెండరు అవ్వచ్చు, ముస్లిం క్యాలెండరు అవ్వచ్చు ఏదైనా కావచ్చు. మాసాల పేర్లుమారతాయి తప్ప ఉండేది 12 నెలలు. ఒక్కొక్క నెల కాలంతో మన శరీరాన్ని నిర్మిస్తుంది.ఒక్కొక్క శ్వాస బయటకు వెళ్ళి లోపలికి వస్తూ ఉంటే ఒక్కొక్క శరీరం నిర్మించబడుతుంది. అందుకని జాగ్రత్తగా ఆ మంత్రాలు విని స్వయంగా గాయత్రీయే మీలోకి వెళ్తుంది, బయటికి వస్తుంది అనే భావన చేసుకోండి.

రాశుల ఫలితం కోసం గురుపాదుకాస్తవం :

గురుపాదుకాస్తవంలోని 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 స్తోత్రాన్ని 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 స్తవనము చేయాలి.

మేషం – కుజ గ్రహం
శ్రీ సమంచిత మద్వయం పరమ ప్రకాశ మగోచరం
భేద వర్జిత మప్రమేయ మనంత మాద్యమకల్మషం
నిర్మలం నిగమాంత మద్వయ మప్రతర్క్య మబోదకం
ప్రాతరేవహి మానసాంతర్భావయేద్గురుపాదుకాం (1)
శిరస్సుకు సంబంధించిన సమస్యలకు, వ్యాధులకు ఇది మహా మంత్రముగా పనిచేయును.

వృషభం – శుక్రుడు
నాదబిందు కళాత్మకం దశనాద బేధ వినోదకం
మంత్రరాజ విరాజితం నిజమండలాంతర్భాసితం
పంచవర్ణ మఖండ మద్భుత మాది కారణ మచ్యుతం
ప్రాతరేవహి మానసాంతర్భావయేద్గురుపాదుకాం (2)
ముఖమునకు సంబంధించినటువంటి సమస్యలకు ఇది మహా మంత్రము.
మిధునం – బుధుడు
వ్యోమవత్ బహిరంతరస్థిత మక్షరం నిఖిలాత్మకం
కేవలం నిజశుద్ధ మేకమజన్మహి ప్రతిరూపకం
బ్రహ్మతత్త్వ వినిశ్చయం నిరతానుమోక్షసుబోధకం
ప్రాతరేవహి మనసాంతర్భావయేద్గురుపాదుకాం (3)
కంఠమునకు సంబంధించిన వ్యాధులకు ఇది మహామంత్రము.

కర్కాటకం – చంద్రుడు
బుద్ధిరూప మబుద్ధికం త్రితయైక కూటనివాసినం
నిశ్చలం నిరత ప్రకాశక నిర్మలం నిజమూలకం
పశ్చిమాంతర ఖేలనం నిజశుద్ధ సంయమి గోచరం
ప్రాతరేవహిమానసాంతర్భావయేద్గురుపాదుకాం (4)
శ్వాసకోశ సమస్యలకు ఇది మహా మంత్రము.

సింహం – సూర్యుడు
హృద్గతం విమలం మనోజ్ఞ విభాసితం పరమాణుకం
నీలమధ్య సునీల సన్నిభ నాదబిందు నిజాంశుకం
సూక్ష్మ కర్ణిక మధ్యమ స్థిత విద్యుదాది విభాసితం
ప్రాతరేవహి మానసాంతర్భావయేద్గురుపాదుకాం (5)
హృదయమునకు సంబంధించిన ఇది మహా మంత్రము.

కన్య – బుధుడు

పంచ పంచ హృషీక దేహ మనశ్చతుష్క పరస్పరం
పంచ భూత సకామషట్క సమీర శబ్ధ ముఖేతరం
పంచకోశ గుణత్రయాది సమస్త ధర్మ విలక్షణం
ప్రాతరేవహి మానసాంతర్భావయేద్గురుపాదుకం (6)
ప్లీహము, కాలేయ సంబంధ సమస్యలకు ఇది మహా మంత్రము.

తుల – శుక్రుడు
పంచముద్ర సులక్ష్య దర్శనభావ మాత్మనిరూపణం
విద్యుదాది ధగద్ధగిత సుచిర్వినోద వివర్ధనం
చిన్ముఖాంతర వర్దనం విల సద్విలాస మమాయికం
ప్రాతరేవహి మానసాంతరభవయేద్గురుపాదుకాం (7)
బొడ్డు, బొజ్జకు సంబంధించిన సమస్యలకు ఇది మహా మంత్రము.

వృశ్చికం – కుజుడు
పంచవర్ణ సుచిర్విచిత్ర విశుద్ధతత్త్వ విచారణం
చంద్ర సూర్య చిదగ్ని మండల మండిత ఘనచిన్మయం
చిత్కళా పరిపూర్ణ మంతర చిత్సమాధి నిరీక్షణం
ప్రాతరేవహి మానసాంతర్భావయేద్గురుపాదుకాం (8)
మర్మ అవయవాలకు సంబంధించిన సమస్యలకు ఇది మహా మంత్రము.

ధనస్సు – గురువు
హంసచార మఖండనాద మనేక వర్ణమ రూపకం
శబ్దజాల మయం చరాచర జంతుదేహనివాసినం
చక్రరాజ మనాహతోద్భవ మేక వర్ణమత:పరం
ప్రాతరేవహి మానసాంతర్భావయేద్గురుపాదుకం (9)
ఊరువులకు సంబంధించిన సమస్యలకు ఇది మహా మంత్రము.

మకరం – శని
జన్మకర్మ విలీనకారణ హేతు భూత మభోదకం
జన్మకర్మ నివారకం రుచిపూరకం భవతారకం
నామరూప వివర్జితం నిజానాయకం సుఖదాయకం
ప్రాతరేవహి మానసాంతర్భావయేద్గురుపాదుకాం (10)
పిక్కలకు సంబంధించిన సమస్యలకు ఇది మహా మంత్రము.

కుంభం – శని
తప్తకాంచన దీప్యమాన మహాణు మాతృక రూపకం
చంద్రకాంతర తారకైరవ ముజ్వలం పరమాస్పదం
నీలనీరద మధ్యమస్థిత విద్యుదాది విభాసితం

ప్రాతరేవహి మానసాంతర్భావయేద్గురుపాదుకాం (11)
మడిమలకు సంబంధించిన సమస్యలకు ఇది మహామంత్రము

మీనం – గురువు
స్థూలసూక్ష్మ సకారణాంతర ఖేలనం పరిపాలనమ్
విశ్వతైజస ప్రాజ్ఞ చేతస మంతరాత్మ నిజాంశుకం
సర్వకారణ మీశ్వరం నిటలాంతరాళ విహారకం
ప్రాతరేవహి మనసాంతర్భావయేద్గురుపాదుకాం (12)
పాదములకు సంబంధించిన సమస్యలకు ఇది మహా మంత్రము.

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

దీనితో గ్రహ, రాశి దోషాలన్నీ పోయాయి. మీ ముందు ఉన్న యజ్ఞకుండాన్ని మీ శరీరంలో నింపుకున్నారు. నిజమైనటువంటి యజ్ఞకుండం మీ శరీరంతో కూడిన మీరు 12 ఇటుకలు అనగా శిరస్సు నుండి పాదాల వరకు, యజ్ఞకుండాన్ని నిర్మించుకున్నారు. ఇది భగవంతుడు మనకు ఇచ్చినటువంటి యజ్ఞకుండం. అందుకే భగవద్గీతలో చాలా స్పష్టంగా చెప్పి ఉంది.

సహయజ్ఞా ప్రజా: సృష్ట్వా పురోవాచ ప్రజాపతి: ।
అనేన ప్రసవిష్యధ్వమేష వో స్త్విష్ట కామధుక్ ॥॥భగ॥ 3.10

నీతో పాటే యజ్ఞ కుండం పుట్టింది. ఈ శిరస్సు కాని, కాళ్లు కాని, పాదాలు కాని అన్ని కూడా పుట్టినప్పటి నుండే మనతో ఉన్నాయి. ఇవన్నీ కలిపి యజ్ఞకుండంగా ఏర్పడ్డాయి. కాని దాన్ని ఉపయోగించుకోవడం రావడం లేదు. ఇప్పుడు అంతర్యాగముతో శరీరాన్ని యజ్ఞకుండముగా ఉపయోగించుకునే విధానం నేర్చుకుంటున్నారు. దీనితో మీకు పరశువేది, కల్పవృక్షం, కామధేనువు అందుతాయి.

ప్రతి మానవుడికి శరీరంలో 24 శక్తులు మాత్రమే ఉన్నాయి. అవి పంచ జ్ఞానేంద్రియాలు, పంచ కర్మేంద్రియాలు. ఇవి పని చేయడానికి శక్తి కావాలి. అదే ప్రాణశక్తి. ప్రాణశక్తి అందించే, పంచప్రాణాలు, వీటిని నడిపే పంచతత్వాలు. ఈ నాలుగు కలిపితే 20 శక్తులు. యజ్ఞకుండమైన మీ శరీరం పని చెయ్యడానికి పంచ కర్మేంద్రియాలు, పంచ జ్ఞానేంద్రియాలు, పంచ ప్రాణాలు, పంచతత్వాలు, ప్రపంచంలో ప్రతి మనిషికీ కూడా ఉంటాయి. మానవ జాతికి మాత్రమే ఉంటాయి. మిగతా జాతులకి లేవు. పక్షులకు, కొండలకు, చెట్లకు అవిలేవు. ఇది మానవుడి యొక్క గొప్పతనం. అయితే ఈ 20 శక్తులు అందరిలో సమానంగా వున్నా అందరూ ఒకేలా ఉండరు. ఒకరు ఒకలాగ ఉంటే, మరొకరు ఇంకోలాగ ఉంటారు. ఈ తేడా అంత:కరణం వల్ల వస్తుంది. పంచ కర్మేంద్రియాలు, జ్ఞానేంద్రియాలు, పంచప్రాణాలు, తత్వాలను కూడా అంత:కరణతోనే ఉపయోగించుకోగలుగుతాము. అంత:కరణ అంటే మనస్సు, బుద్ధి, చిత్తం, అహంకారాలు. పైన చెప్పిన ఇరవై ఒకే లాగ ఉన్నా మనుషులలో తేడా ఈ అంత:కరణ వల్లనే. ఒకరికి మనస్సు ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఒకరికి బుద్ధి ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఒకరికి చిత్తం ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఒకరికి అహంకారం ఎక్కువగా ఉంటుంది. దీని ద్వారా మనుషులు నాలుగు జాతులుగా వర్ణించబడ్డారు.

చాతుర్వర్ణ్యం మయా సృష్టంగుణకర్మ విభాగశ: ।
తస్య కర్తార మపి మాం విద్ధ్యకర్తారమవ్యయమ్ ॥ ॥భగ॥ 4.13

అందుచేత ఈ జాతి, కులాలు అన్నింటికీ మీరు తిలోదకాలు ఇచ్చేయగలిగతే ఋషులు ఆనందిస్తారు. అయితే, ఇప్పుడు మనలో పంచ జ్ఞానేంద్రియాలు, కర్మేంద్రియాలు, ప్రాణతత్వాలు = 20 + 4 అంత:కరణ మొత్తం 24 శక్తులున్నాయి. ఈ ఇరవైనాలుగు శక్తులు ఎలా ఓపెన్ చేసుకోవాలని చెప్పేటటువంటి ఫార్ములా "గాయత్రీమంత్రం". ఇప్పుడు ఈ 24 శక్తులన్నీ మనము ఉపయోగించుకొనేటట్టు మన శరీరము సకల దేవతా స్వరూపము అయ్యేటట్టు యజ్ఞం చెయ్యబోతున్నాం. దీన్ని అంతర్యాగం అంటాము. ఇది లోపల జరుగుతుంది.

ముందుగా గాయత్రీ అక్షర న్యాసాన్ని ( ) పేజీలో ఇచ్చిన విధంగా స్పష్టంగా ఒక్కొక్క అక్షరం పలుకుతూ శరీరంలో ఆ అక్షర భాగం మీద ధ్యానం చేసి ఆ అక్షరాన్ని అంకితం చేసుకోండి. ఇలా మూడు సార్లు చేసుకోవాలి.
తరువాత కళ్ళు మూసుకుని చేతులు పైకెత్తి అరచేతులు చాచి ఉంచండి. ఖేచరీ ముద్రలో (నాలిక అంగిటి పైకి తాకించి ఉంచాలి). 24 శక్తులను గాయత్రీ మంత్రంతో ఆహ్వానం చేసుకుంటున్నాం. పైనుంచి ఆ దివ్యశక్తి ధారలు దిగుతాయి. దేవతా శక్తుల కొరకు 24 గాయత్రి మంత్రాలు :

1. విఘ్న నివారణకు గణేశ గాయత్రి
ఓం ఏకదంతాయ విద్మహే, వక్రతుండాయ ధీమహి
తన్నో దంతి: ప్రచోదయాత్ ॥

2. పరాక్రమవృద్ధికి నరసింహ గాయత్రి
ఓం ఉగ్రసింహాయ విద్మహే, వజ్రనఖాయ ధీమహి
తన్నో నారసింహ ప్రచోదయాత్ ॥

3. పరిపాలనా దక్షతకు విష్ణు గాయత్రి
ఓం నారాయణాయ విద్మహే, వాసుదేవాయ ధీమహి
తన్నో విష్ణు: ప్రచోదయాత్ ॥

4. మంగళకారిణి శివగాయత్రి
ఓం పంచవక్త్రాయ విద్మహే, మహాదేవాయ ధీమహి
తన్నో రుద్ర: ప్రచోదయాత్॥

5. ఆకర్షణ శక్తికి కృష్ణ గాయత్రి
ఓం దేవకీ నందనాయ విద్మహే, వాసుదేవాయ ధీమహి
తన్నో కృష్ణ: ప్రచోదయాత్ ॥

6. ప్రేమతత్వమునకు రాధాగాయత్రి

ఓం వృషభానుజాయై విద్మహే, కృష్ణప్రియాయై ధీమహి
తన్నో రాధ: ప్రచోదయాత్ ॥

7. సంవృద్ధి కొరకు లక్ష్మీ గాయత్రి
ఓం మహాదేవ్యైచ విద్మహే, విష్ణు పత్న్యై చ ధీమహి
తన్నో లక్ష్మీ: ప్రచోదయాత్ ॥

8. సంకల్ప శక్తికి అగ్ని గాయత్రి
ఓం వైశ్వానరాయ విద్మహే, మహాజ్వాలాయ ధీమహి
తన్నో అగ్ని: ప్రచోదయాత్ ॥

9. మనో నిగ్రహమునకు ఇంద్ర గాయత్రి
ఓం సహస్రనేత్రాయ విద్మహే, వజ్రహస్తాయ ధీమహి
తన్నో ఇంద్ర: ప్రచోదయాత్ ॥

10. విద్యకు సరస్వతి గాయత్రి
ఓం వాగ్దేవ్యైచ విద్మహే, బ్రహ్మ పత్న్యైచ ధీమహి
తన్నో వాణీ: ప్రచోదయాత్ ॥

11. సంరక్షణకు, భద్రతకు దుర్గా గాయత్రి
కాత్యాయనాయ విద్మహే, కన్యకుమారి ధీమహి
తన్నో దుర్గి: ప్రచోదయాత్ ॥

12. సేవా తత్పరతకు హనుమాన్ గాయత్రి
ఓం ఆంజనేయాయ విద్మహే, వాయుపుత్రాయ ధీమహి
తన్నో హనుమత్ ప్రచోదయాత్ ॥

13. క్షమకు పృథ్వీ గాయత్రి
ధనుర్ధరాయ విద్మహే, సర్వ సిద్ధ్యైచ ధీమహి
తన్నో ధరా: ప్రచోదయాత్ ॥

14. తేజో వృద్ధికి సూర్య గాయత్రి
ఓం భాస్కరాయ విద్మహే, దివాకరాయ ధీమహి
తన్నో సూర్య: ప్రచోదయాత్ ॥

15. సత్యవాక్ పరిపాలనకు రామ గాయత్రి
ఓం దాశరథాయ విద్మహే, సీతావల్లభాయ ధీమహి

తన్నో రామ: ప్రచోదయాత్ ॥

16. ఓర్పుకు సీతా గాయత్రి
ఓం జనకనందిన్యై విద్మహే, భూమిజాయై ధీమహి
తన్నో సీతా: ప్రచోదయాత్ ॥

17. చల్లదనమునకు చంద్ర గాయత్రి
ఓం జౌషధీషాయ విద్మహే, నిశాకరాయ ధీమహి ।
తన్నో చంద్ర: ప్రచోదయాత్ ॥

18. క్రమ శిక్షణకు యమ గాయత్రి
ఓం సూర్య పుత్రాయ విద్మహే, మహాకాలాయ ధీమహి
తన్నో యమ: ప్రచోదయాత్ ॥

19. సృజనాత్మక శక్తికి బ్రహ్మ గాయత్రి
ఓం వేదాత్మనాయ విద్మహే, హిరణ్య గర్భాయ ధీమహి
తన్నో బ్రహ్మ: ప్రచోదయాత్ ॥

20. పవిత్రతకు వరుణ గాయత్రి
ఓం జల బింబాయ విద్మహే, నీల పురుషాయ ధీమహి
తన్నో వరుణ: ప్రచోదయాత్ ॥

21. రోగ నివారణకు నారాయణ గాయత్రి
ఓం నారాయణాయ విద్మహే, వాసుదేవాయ ధీమహి
తన్నో నారాయణ: ప్రచోదయాత్ ॥

22. ప్రజ్ఞకు హయగ్రీవ గాయత్రి
ఓం వాణీశ్వరాయ విద్మహే, హయగ్రీవాయ ధీమహి
తన్నో హయగ్రీవ ప్రచోదయాత్ ॥

23. జీవిత పరమార్ధము తెలిసికొనుటకు హంస గాయత్రి
ఓం పరమహంసాయ విద్మహే, మహాహంసాయ ధీమహి
తన్నో హంస: ప్రచోదయాత్ ॥

24. రోగ నిరోధనకు తులసీ గాయత్రి
ఓం శ్రీతులస్యై విద్మహే, విష్ణుప్రియాయై ధీమహి
తన్నో వృందా ప్రచోదయాత్ ॥

అలాగే కళ్ళు మూసుకొని ధ్యానముద్రలో కూర్చొని మీ యొక్క గ్రహరాశి వాస్తు దృష్టిదోష నివారణ జరిగింది. ఇప్పుడు మీరు కల్ప వృక్షం కామధేనువు పరశువేది యొక్క శక్తి పొందబోతున్నారు. మీలోకి ఆ శక్తిని నింపుకోబోతున్నారు. అందుకే దీనితో మీరు ఇక ఏ కోరిక అయినా తీర్చుకోవచ్చు. అనంతమైనటువంటి శక్తి సంపన్నులయిన హిమాలయాలలోని ఋషులు ఈ అంతర్యాగాన్ని మనకు అందించారు.

కళ్ళు మూసుకొని ధ్యానస్థితిలోకి వెళ్ళిపోండి. ఏ శబ్ధము మీకు వినిపంచకూడదు. ఆ స్థితిలోనే ఉంటాం. ఒక అద్భుతమైన జ్యోతిని మూలాధార చక్రం (మీ వెన్నుపూస ఎక్కడ నేలకు తగులుతుందో) దగ్గర వెలుగుతుందని భావించుకోండి. దృష్టి అంతా మూలాధార చక్రం మీద జ్యోతిపై ఉంచి, గాయత్రీ మంత్రం ఉచ్చరించండి.

ఓం భూర్భువ:స్వ: తత్సవితుర్వరేణ్యం
భర్గో దేవస్య ధీమహి ధియోయోన: ప్రచోదయాత్ ॥

మూలాధారం నుండి స్వాధిస్థాన చక్రం (మూలాధారం నుండి రెండు అంగుళాల పైన) మీద జ్యోతిని దర్శించండి. అక్కడ నుండి వెన్నుపూస మీద బొడ్డుకి వెనకాతల భాగం మణిపూరక చక్రం పైకి జ్యోతిని తీసుకురండి. స్పష్టంగా ఆ జ్యోతిని చూడండి. భగ భగ మెరుస్తున్నటువంటి ఆ జ్యోతి, ఆ ప్రకాశము పది చోట్లకి వెళ్తుంది. ప్రజ్వలితమవుతున్న ఆ జ్యోతి యొక్క శక్తి ధారలు రెండు చెవుల వైపు రెండు కళ్ల వైపు, రెండు నాసికా రంధ్రాల వైపు, కొండ నాలుక వైపు, ముఖం వైపు, గుదద్వారం వైపు, మూతేంద్రియం వైపు ఒకేసారి ప్రవహించడం గమనించండి. అక్కడ నుండి మెల్లగా జ్యోతిని అనాహత చక్రం (హృదయం వెనకాతల ఉన్న వెన్నుపూస మీద భాగం) దగ్గరికి తీసుకురండి.

జ్యోతి హృదయం (గుండె) వెనకాతల వెన్నుపూస పైన స్థానంలో దర్శించండి. గుండె మన శరీరానికి మొత్తం రక్తాన్ని ప్రసరణ చేస్తుంది. మన శరీరంలో 60 వేల మైళ్లు పొడుగున్నటువంటి రక్తనాళికలు ఉన్నాయి. ఈ జ్యోతి ఆ రక్తంతో కలిసి మొత్తము శరీరానికి అణువు అణువుకి కూడా వెళ్తుంది. (శరీరం అంతా జ్యోతిర్మయం అయిపోయింది. బంగారు రంగు వర్ణంగా మారిపోయింది అనే భావన చేసుకోండి.) మస్తిష్కంలోకి, చెవులలోకి, కళ్లలోకి, నోటిలోకి, చేతిలోకి, వేళ్లలోకి, బొడ్డులోకి, హృదయంలోకి, శ్వాసలోకి, పిక్కల్లోకి, మడిమల్లోకి మొత్తం మన శరీరం అంతాకూడా హృదయం నుండి ఏ విధంగా అయితే రక్తం ప్రసరిస్తుందో, ఆ దివ్య శక్తి (దీనినే ఆత్మశక్తి, జ్ఞానశక్తి, ప్రజ్ఞాశక్తి, ఇచ్ఛాశక్తి అని కూడా అంటారు) కూడా శరీరమంతటా వ్యాపిస్తుంది.

అన్ని కణాలలోకి శరీరంలో ఉన్న అంగ ప్రత్యంగానికి కూడా ఈ జ్యోతి వెళ్తుంది. ముఖ్యంగా మీ శరీరంలో ఏదైనా బాధ ఉంటే, ఆ బాధ వైపు ఈ శక్తిని ఎక్కువ ప్రసరింప చేసుకోండి. మధుమేహం వాళ్లయితే పాంక్రియాస్, స్ప్లీన్, డైజేషన్ ప్రాబ్లం ఉన్నవాళ్లు లివర్, ప్రేగుల వైపు, కంటి జబ్బు ఉన్నవాళ్లు కంటికి, చెవుల వినికిడి కరెక్టుగా లేనివాళ్లు నాసిక వైపు ఎక్కువగా ప్రసరింప చేసుకోండి. మొత్తం ఈ సాధన వలన మీ శరీరం వజ్రం లాగా మారిపోతుంది. కాని కుసుమం లాగా కోమలంగా ఉంటుంది. అందుచేత మీ శరీరం ఏమీ గట్టి పడిపోదు. కాని గట్టి ప్రయత్నాలు చేయగలిగేటటువంటి శక్తి జ్యోతి వలన వస్తుంది.

మెల్లగా జ్యోతిని, విశుద్ధి చక్రం (అంటే కంఠం వెనకాల స్థానం) దగ్గర దర్శించండి. శిరస్సును క్రింది శరీరాన్ని కలిపేటటువంటి ఎముకల సమూహం 7 ఉంటాయి. అక్కడ వాటిని సప్తఋషులు అని కూడా అంటాం. శివతత్త్వం పెంపొందించే శక్తి అందరి క్షేమము కోరేటటువంటి వాక్కు వచ్చేది, ఎవరి వాక్కు ఇతరులకు ప్రేమ అందజేయగలదో, ఎవరి వాక్కు ఎవరికైతే ఉత్సాహం ఇవ్వగలదో, అలాంటి వాక్కు ఉన్నటువంటి శక్తి మనలో వస్తుంది. వాక్కు శుద్ధి అవుతున్నది అనే

భావన చేసుకోండి. వాక్శుద్ధి ఉన్నవాళ్ళు పలికినది జరుగుతుంది. అలాంటి శక్తి మీకు వస్తుంది.

గాయత్రీ మంత్రం మననం చేస్తూ మెల్లిగా ఆ జ్యోతిని ఆజ్ఞా చక్రం దగ్గరకు తీసుకురండి. ఈ ఆజ్ఞాచక్రాన్ని ఉపయోగించుకొని శివుడు మన్మథున్ని కాల్చేస్తాడు. మీకు ఏ చింత ఉన్నా, ఏ ప్రాబ్లమ్ ఉన్నా, మీ మనస్సులో ఏ సమస్య వున్నా, దేనిని అయితే మీరు ఎదుర్కొనలేకపోతున్నారో, అవి మనసులో అనుకోండి. అన్నీ కూడా భస్మం అయిపోతాయి. ఆ మన్మథున్ని కాల్చేటటువంటి, ఆ ఆజ్ఞాచక్రం దగ్గర అలాగే జ్యోతిని ఉంచుకోండి.

ఇదే జ్యోతితో మళ్లీ మూలాధారము, స్వాధిష్ఠానము, మణిపూరకము, అనాహత చక్రం, విశుద్ధి చక్రము వీటన్నింటిని కూడా వెలుగుతున్నట్టు భావించుకోండి. ఆరు జ్యోతులు మీ శరీరంలో వెలుగుతున్నాయి. మూలాధారం దగ్గర ఒక జ్యోతి వెలుగుతుంది. స్వాధిష్ఠానం దగ్గర ఇంకొక జ్యోతి వెలుగుతుంది. మణిపూరక చక్రం దగ్గర ఒక జ్యోతి వెలుగుతుంది. పది దిశలు ఆ జ్యోతి వెళ్తుంది. హృదయ చక్రం అంటే అనాహత చక్రం దగ్గర ఒక జ్యోతి వెలుగుతుంది. శరీరమంతా ఆ జ్యోతి వెళ్తుంది. విశుద్ధి చక్రం అంటే కంఠం దగ్గర జ్యోతి వాక్కును శుద్ధి చేస్తుంది. ఆజ్ఞాచక్రం దగ్గర వెలుగుతున్నటువంటి జ్యోతి మీ మనస్సులోని ఆవేదనలు, బాధలు అన్నిటినీ తీసివేస్తుంది. ఇప్పుడు అన్ని జ్యోతుల వెలుగు శిరస్సులోకి వెళ్తుంది. శిరస్సు ధగ ధగ జ్వాజ్వల్యమానమవుతుంది. మన మెదడులో ఉన్నటువంటి ప్రతి అణువు కూడా ఒక వజ్రం లాగ మెరుస్తున్నది. మన శిరస్సు చుట్టూ కూడా ఒక తేజోవలయం ఏర్పడుతుంది. ఆ జ్యోతి అంతా శిరస్సులోకి వ్యాపించింది. ఆ జ్యోతి క్రింద మన వెన్నుపూస కాగడాలాగా వెలుగుతుంది. క్రింద నుండి పై వరకు ఆరు జ్యోతుల వెలుగుతో, మన వెన్నుపూస ఒక కాగడాలాగా తయారయింది. శిరస్సులో వ్యాపించి ఉన్న, ధగధగ మెరుస్తున్నటువంటి ఆ జ్ఞానజ్యోతి కాగడాపై ఉన్న ప్రజ్ఞాజ్వాలగా భావించండి. ఈ స్థితిలో అలాగే కళ్లు మూసుకునే ఉండండి. కల్పవృక్షం యొక్క శక్తిని ఇప్పుడు ఉపయోగించుకుంటాం. మీ మనస్సులో ఏదో ఒక కోరిక ఉంటుంది. ఆ కోరిక వాక్శుద్ధి పొందినటువంటి వాక్కుతో మనస్సులో మూడు సార్లు అనుకోండి. చాలా కోరికలు కోరుకోకండి. ఏదైనా ఒక కోరిక కోరుకోండి. ముందు ఆ కోరిక నెరవేరాక, రెండో కోరికకు వెళ్ళండి. మీరు జ్ఞాన జ్యోతి యొక్క ఎర్రకాగడాగా ఉన్నారు. మీ శిరస్సులో ఉన్నటువంటి, బ్రెయిన్లో ఉన్నటువంటి, మస్తిష్కంలో ఉన్నటువంటి ప్రతి కణం కూడా ధగ ధగ మెరుస్తూ ఉంది. వాక్కు ద్వారా మనస్సులోనే కోరిక కోరుకోండి. మూడుసార్లు స్పష్టంగా అనుకోండి. సాధ్యమైనంత వరకు తక్కువ మాటలతో అనండి. మూడుసార్లు వాక్ ద్వారా ఉచ్చరించబడినటువంటి ఈ కోరిక, మీ మస్తిష్కంలో ప్రవేశించింది. ఆ వాక్కును మీ మస్తిష్కం వినింది. ధగధగ మెరుస్తున్నటు వంటి ఆ ప్రజ్వల ఋషి సముదాయం యొక్క జ్ఞాన శక్తి మీలో ఉంది. వాళ్ళు అది నెరవేరడానికి కావలసినటువంటి శక్తి మీకు ఇస్తున్నారు. మస్తిష్కంలో ఉంచుకోండి ఆ కోరిక.

వాక్కు ద్వారా ఆ కోరిక స్పష్టంగా కోరుకోండి మూడుసార్లు. ఈ వాక్కు మస్తిష్కంలో చేరింది. మస్తిష్కంలో ఉన్నటువంటి ఆ జాజ్వల్య మానమైనటువంటి, సూర్యుడి లాగా ధగధగ మండుతున్నటువంటి, ఆ శక్తి మీ వాక్కుకి రూపకల్పన చేస్తుంది. మస్తిష్కంలో ఇళ్ళు కట్టుకోవాలనుకుంటున్న కోరికనైనా ఇంకా వేరే ఏ కోరిక ఏదైనా సరే కళ్లకద్దినట్టు రూపకల్పన (విజువలైజ్) చేసుకోండి. ఆ రూపకల్పన చేస్తున్నటువంటి వాక్కుని క్రిందకి హృదయంలోకి దింపుకోండి. హృదయం దగ్గర కూడా మీరు కోరిన కోరిక గురించి రూపకల్పన (విజువలైజ్) చేసుకోండి. మీరు ఏ కోరికైతే కోరుకొని రూపకల్పన చేశారో, అది మీ అంగ ప్రత్యాంగాలకు వెళ్ళిపోతుంది. రక్తం ఎలాగైతే శరీరం అంతా వెళ్తుందో, ప్రతి అంగ ప్రత్యంగంలోకి మీ కోరిక యొక్క రూపకల్పన వెళ్తుంది. మీరు ఆ ధ్యానం చేసుకున్న తర్వాతే లేవండి. లేచాక మీ శరీరమంతా ఏ శక్తినైతే మీరు

నింపుకున్నారో దానికి అనుగుణ్యమైన పరిస్థితులు ఏర్పడతాయి. ఫలితం వస్తుంది.

సూర్యార్ఘ్యము
యజ్ఞం తరువాత కలశంలోని నీటిని సూర్యునికి అర్ఘ్యంగా సమర్పించాలి.
ఓం సూర్యదేవ సహస్రాంశో తేజోరాశే జగత్పతే ।
అనుకంపయ మాం భక్త్యా గృహాణార్ఘ్యం దివాకర ॥
ఓం సూర్యాయ నమ: ఓం ఆదిత్యాయ నమ: ఓం భాస్కరాయ నమ:

శుభకామన
అందరూ సుఖంగా ఉండాలని శాంతి ప్రార్థన కొరకు అరచేతులని చాచి పైకి ఎత్తండి. ఇదొక ముద్ర. "వ్యాపకాంతిలకంస్తదా" అని గాయత్రీలో 24 ముద్రలలో ఒక ముద్ర. మొత్తం ప్రపంచానికి ఇది విస్తరిస్తోంది. అలాగే ఉంచుకొని ఈ ప్రార్థన చేసుకుందాము.

స్వస్తి ప్రజాభ్య: పరిపాలయంతాం
న్యాయేన మార్గేణ మహీ మహీశా:
గోబ్రాహ్మణేభ్యో శుభమస్తు నిత్యం
లోకా సమస్తా: సుఖినోభవంతు

స్వస్తి ప్రజాభ్య: అందరూ సుఖంగా ఉండాలి. రాజులు న్యాయమైన మార్గముతో ఈ దేశాన్ని పాలించాలి. మంచి సూర్యకిరణాలు బ్రాహ్మణత్వం యొక్క తేజస్సు, గో అంటే సూర్యకిరణాలు బ్రాహ్మణత్వం అంటే ప్రపంచమంతా బ్రాహ్మమయమని తెలుసుకున్న బ్రాహ్మణులందరికి కూడా మంచి కలగాలి. లోకా: సమస్తా: సుఖినోభవంతు లోకమంతా కూడా సుఖంగా మారాలి.

కాలేవర్షతుపర్జన్య: పృథ్వీ సస్యశాలినీ
దేశోయం క్షోభరహితో బ్రాహ్మణా సంతు నిర్భయా:
సర్వేభవంతు సుఖిన: సర్వేసంతు నిరామయా:
సర్వేభద్రాణి పశ్యంతు మాకశ్చిత్ దు:ఖమాప్నుయాత్

సకాలంలో వర్షాలు పడాలి. పృథ్వీ సస్యశాలినీ అయిపోవాలి. దేశోయం క్షోభరహిత. ఈ దేశములో ఏవిధమైనటువంటి క్షోభ, బాధలు ఉండకూడదు. బ్రాహ్మణాసంతు నిర్భయా: – ఈ బ్రాహ్మణత్వము బ్రహ్మమయం జగత్తుని తెలుసుకున్నటువంటి మేధావులు అందరూ కూడా నిశ్చింతగా జీవించగలగాలి.

కల్పాది యందు బ్రహ్మదేవుడు యజ్ఞ సహితముగ ప్రజలను సృష్టించి, "మీరు ఈ యజ్ఞముల ద్వారా వృద్ధిచెందుడు. ఈ యజ్ఞములు మీకు కామధేనువు వలె కోరిన కోర్కెల నెల్ల తీర్చును", అని పలికెను.

సర్వేభవంతు సుఖిన: సర్వేసంతు నిరామయా:
సర్వేభద్రాణి పశ్యంతు మాకశ్చిత్ దు:ఖమాప్నుయాత్

అందరూ సుఖంగా ఉండాలి. అందరికీ ఏ బాధా ఉండకూడదు. మనస్సులో కూడా వేదన ఉండకూడదు. అందరూ మంచినే చూడాలి. ఎవ్వరికీ ఏవిధమైనటువంటి దు:ఖమూ రాకూడదు.

అపుత్రా: పుత్రిణ: సంతు పుత్రిణ: సంతుపౌత్రిణ:

నిర్ధనా: సధనా: సంతు జీవంతు శరదాం శతం

పిల్లలు లేనివారికి పిల్లలు కలగాలి. పిల్లలు వున్నవాళ్లకి మనవలు కలగాలి. డబ్బులేని వాళ్ళు డబ్బున్నవాళ్లుగా మారాలి. సంపద ఉన్నవాళ్లుగా మారాలి. అందరూ శరదాం శతం వందేళ్లు ఆయురారోగ్యంతో బ్రతకాలి.

ఓం శాంతి: శాంతి: శాంతి:

అసతోమా సద్గమయా
తమసోమా జ్యోతిర్గమయా
మృత్యోర్మా అమృతంగమయా
స్వార్థం మా పరమార్థంగమయా
అవ్యవస్తాం మా సువ్యవ స్థాంగమయా
ఓం శాంతి: శాంతి: శాంతి : శాంతి: శాంతి :

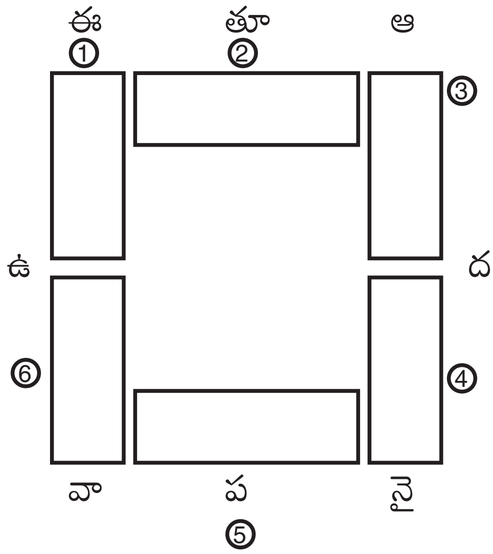
శ్రద్ధాం మేధా యశ: ప్రజ్ఞాం విద్యాం పుష్టిం శ్రియమ్‌బలమ్

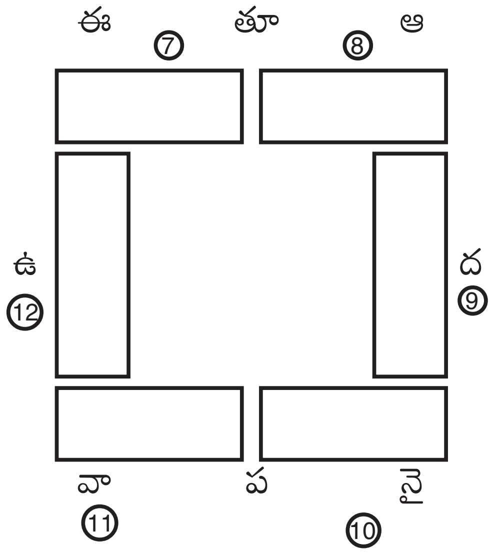
తేజమాయుష్యమారోగ్యం దేహిమే హవ్యవాహన

హే అగ్నిదేవా! నాకు శ్రద్ధ ఇవ్వు, మేధస్సు ఇవ్వు. యశస్సు ఇవ్వు. ప్రజ్ఞ ఇవ్వు, విద్య ఇవ్వు, పుష్టి ఇవ్వు, సంపదలు ఇవ్వు, తేజమివ్వు, ఆయుష్షు ఇవ్వు. ఆరోగ్యమివ్వు. నువ్వు నాకు ఇవన్నీ ఇవ్వుగాక ప్రపంచమునకు కూడా ఈ శాంతిమయ కోరిక వెళ్లుగాక అని కళ్లు మూసుకొని ధ్యానముద్రలో కూర్చోండి.

క్ర. సంఖ్య	రాశి	గ్రహం	నక్షత్రములు	పాదములు
1.	మేషం	కుజ	అశ్వని	1,2,3,4 పాదములు
			భరణి	1,2,3,4 పాదములు
			కృత్తిక	1వ పాదము
2.	వృషభం	శుక్రుడు	కృత్తిక	2,3,4 పాదములు
			రోహిణి	1,2,3,4 పాదములు
			మృగశిర	1,2వ పాదములు
3.	మిథునం	బుధుడు	మృగశిర	3,4 పాదములు
			ఆర్ద్రా	1,2,3,4 పాదములు
			పునర్వసు	1,2,3 పాదములు
4.	కర్కాటకం	చంద్రుడు	పునర్వసు	4 పాదము
			పుష్యమి	1,2,3,4 పాదములు
			ఆశ్లేష	1,2,3,4 పాదములు
5.	సింహం	సూర్యుడు	మఖ	1,2,3,4 పాదములు
			పుబ్బ	1,2,3,4 పాదములు
			ఉత్తర	1వ పాదము
6.	కన్య	బుధుడు	ఉత్తర	2,3,4 పాదములు
			హస్త	1,2,3,4 పాదములు
			చిత్త	1,2 పాదములు
7.	తుల	శుక్రుడు	చిత్త	3,4 పాదములు
			స్వాతి	1,2,3,4 పాదములు
			విశాఖ	1,2,3 పాదములు
8.	వృశ్చికం	కుజుడు	విశాఖ	4వ పాదము
			అనురాధ	1,2,3,4 పాదములు
			జ్యేష్ఠ	1,2,3,4 పాదములు
9.	ధనస్సు	గురువు	మూల	1,2,3,4 పాదములు
			పూర్వాషాడ	1,2,3,4 పాదములు
			ఉత్తరాషాడ	1,2,3,4 పాదములు
10.	మకరం	శని	ఉత్తరాషాడ	2,3,4 పాదములు
			శ్రవణం	1,2,3,4 పాదములు
			ధనిష్ఠ	1,2 వ పాదములు

11.	కుంభం	శని	ధనిష్ఠ	3,4 పాదములు
			శతభిష	1,2,3,4 పాదములు
			పూర్వాభాద్ర	1,2,3 పాదములు
12.	మీనం	గురువు	పూర్వాభాద్ర	4వ పాదము
			ఉత్తరాభాద్ర	1,2,3,4 పాదములు
			రేవతి	1,2,3,4 పాదములు





ఈ	=	ఈశాన్యము	=	North East
తూ	=	తూర్పు	=	East
ఆ	=	ఆగ్నేయము	=	South East
ద	=	దక్షిణము	=	South
నై	=	నైఋతి	=	South East
ప	=	పశ్చిమము	=	West
వా	=	వాయువ్యము	=	North West
ఉ	=	ఉత్తరము	=	North

1	=	మేషం	7	=	తుల
2	=	వృషభం	8	=	వృశ్చికం
3	=	మిథునం	9	=	ధనుస్సు
4	=	కర్కాటకము	10	=	మకరం
5	=	సింహము	11	=	కంభం
6	=	కన్య	12	=	మీనం – ఉ