గాయత్రీ ఉపాసన తప్పనిసరి

గాయత్రి భారతీయ సంస్కృతికి తల్లిగా చెప్పబడింది. వేదాల నుండి ధర్మశాస్త్రాల వరకూ సమస్తమైన దివ్యజ్ఞానము గాయత్రి యొక్క బీజాక్షరాల వివరణ మాత్రమే. గాయత్రీ మాత చీరకొంగు పట్టుకున్న సాధకుడు ఎప్పుడూ నిరాశచెందడు. ఈ మంత్రము యొక్క ఇరువది నాల్గు అక్షరములు, మరియు ఇరువది నాలుగు శక్తుల యొక్క సిద్ధులకు చిహ్నము. ఈ గాయత్రీ ఉపాసన చేసేవారికి సమస్త మనోవాంఛలు నెరవేరుతాయి. ఇది ఋషిగణముల అభిప్రాయము.

గాయత్రి వేదమాత, మానవ మాత్రుల పాపములను నశింపచేసే శక్తి ఈ మంత్రములో ఉన్నది. దీనికంటే మిన్నగా పవిత్రము చేసే మరియే మంత్రము స్వర్గముమీద, భూమిమీద కాని లేదు. భౌతికమైన తీవ్రమైన వాంఛలతో పీడింపబడిన వ్యక్తికి, మరియు ఆత్మకళ్యాణమును కోరుకునే సన్యాసికి కూడా ఏకైక ఆధారము గాయత్రి ఉపానయే. గాయత్రి ఉపాసన ద్వారా ఆయువు, ప్రాణము, ప్రజలు, పశువులు, కీర్తి, ధనము, బ్రహ్మవర్చస్ యొక్క ఏడు ప్రతిఫలములు ఆధర్వణ వేదంలో చెప్పబడ్డాయి. నియమ పూర్వకముగా ఉపాసనచేసే ప్రతీ సాధకునికి నిశ్చయంగా ప్రాప్తిస్తాయి.

భారతీయ సంస్కృతిలో విశ్వాసము ఉంచే ప్రతి ప్రాణి నిత్య నియమ పూర్వకముగా ఉపాసన చేయాలి. విధిపూర్వకముగా చేయబడిన ఉపాసన సాధకునికి నలుదిక్కులా ఒక రక్షణ కవచమును నిర్మిస్తుంది. మరియు విభిన్న ఆపదలు సమీపమునందు ఉన్న భయంకర దృశ్యాలనుండి అతనిని రక్షిస్తుంది. ప్రస్తుతము యుగసంధి కాలము. రాబోయే తొమ్మిది సంవత్సరాలలో విశ్వ మంతటిలో వేగంగా మార్పు వస్తుంది. ఈ విశిష్ట సమయంలో చేయబడిన గాయత్రి ఉపాసన యొక్క ప్రతిఫలము కూడా విశిష్టంగానే ఉంటుంది. యుగఋషి, వేదమూర్తి, తోపోనిష్ట పండిత శ్రీరామశర్మ ఆచార్యజీ గాయత్రి తత్త్వ దర్శనమును ప్రజలందరికి అందజేశారు. మరియు దానిని జనసౌలభ్యమును గావించినారు. ప్రత్యక్ష కామధేనువు వలె దీని దుగ్ధపానం ఎవరైనను చేయగలరు. జాతి,మత, లింగ భేధాలను దాటి అందరికీ సంబంధించిన ఆ సాధన చేసి ప్రయోజనము పొందే మార్గము తెరువ బడినది.

గాయత్రీ ఉపాసన యొక్క విధివిధానములు.

గాయత్రి ఉపాసన ఎప్పుడైనా, ఏ స్థితిలో అయిన కూడా చేయవచ్చు. ప్రతి స్థితిలోనూ ఇది లాభదాయకము. కాని విధిపూర్వకంగా, భావనతో కూడిన మరియు కనీస కర్మకాండలతో బాటు చేయవలసిన ఉపాసన. అత్యంత ఫలప్రదాయనిగా భావించబడినది. మూడు మాలల గాయత్రి మంత్ర జపము అవసరమని

భావింపబడినది. కాలకృత్యములు తీర్చుకొని ఒకే స్థలములో, ఒకే సమయమునకు సుఖాసనములో కూర్చొని నిత్యము గాయత్రి ఉపాసన చేయవలెను. ఉపాసన యొక్క విధి విధానము ఈ ప్రకారము చేయవలెను.

బ్రహ్మసంధ్య : - శరీరమును,మనస్సును పవిత్ర మొనర్చుటకై ఇది చేయబడుతుంది. దీనిలో అయిదు పనులు చేయవల్సివస్తుంది.

పవిత్రీకరణ : - ఎడమ చేతిలోనికి నీరు తీసుకొని కుడిచేతితో మూని, గాయత్రి మంత్రోచ్చారణచేసి తరువాత ఆ నీటిని ఈక్రింద ఉన్న మంత్రము పఠిస్తూ శిరస్సుమీద, శరీరము మీద చల్లుకొనవలెను.

ఓం అపవిత్ర: పవిత్రో వా సర్వావస్థాంగతో ఽ పివా:
య: స్మరే త్పుండరీకాక్షం స బాహ్యాభ్యన్తర: శుచి: ॥
ఓం పునాతు పుండరీకాక్ష: , పునాతు పుండరీకాక్ష: పునాతు॥

ఆచమనము: - వాక్కు, మనస్సు, అంత:కరణములను శుద్ధి పరచుటకై మూడుసార్లు చెంచాతో నీటిని త్రాగవలెను.

ఓం అమృతోపస్తరణమసి స్వాహా ॥ 1 ॥
ఓం అమృతాపిధానమసి స్వాహా ॥ 2 ॥
ఓం సత్యం యశ: శ్రీర్మయి శ్రీ: శ్రయతాం స్వాహా ॥ 3 ॥

శిఖా బంధనము : - శిఖయొక్క స్థానమును తాకుతూ గాయత్రి యొక్క ఈ చిహ్న మాధ్యంగా ఎల్లప్పుడూ సదాలోచనలు ఇచ్చట స్థాపించ బడుతున్నాయిని భావించుకుంటూ ఈ క్రింది మంత్రమును ఉచ్ఛరించాలి.

ఓం చిద్రూపిణి మహామాయే దివ్యతేజ: సమన్వితే ।
తిష్ఠదేవి తిష్టదేవి శిఖామధ్యే తేజోవృద్ధి కురుష్వమే॥

ప్రాణాయామము : - శ్వాసను మందగతితో గంభీరముగా అకర్షించి ఆపుట, మరియు వదిలి పెట్టుట ప్రాణాయామ క్రమములోనికి వస్తుంది. శ్వాసను ఆకర్షించేటప్పుడు ప్రాణశక్తి, మరియు శ్రేష్ఠత్వము శ్వాసద్వారా లోపలికి ఆకర్షింపబడుచున్నట్లుగా భావించాలి. విడిచిపెట్టే సమయంలో మాలోని దుర్గుణములను , దుష్ప్రవృత్తులను, మొదలగు చెడు ఆలోచనలు నిశ్వాసముతో బాటు బయటకు వెడలి పోతున్నట్లుగా భావించాలి. ప్రాణాయామమును ఈ క్రిందిమత్రములను ఉచ్ఛరించిన పిదప చేయాలి.

ఓం భూ: ఓం భువ: ఓం స్వ: ఓం మహ: ఓం జన: ఓం తప:

ఓం సత్యమ్ । ఓం తత్సవితుర్వరేణ్యం భర్గోదేవస్య ధీమహి ధియో యోన: ప్రచోదయాత్

ఓం ఆపోజ్యోతి రసో **ఽ** మృతం బ్రహ్మ భూర్భువ: స్వ: ఓమ్ ॥ న్యాసము : - దీని ప్రయోజనము దేవపూజనలాంటి శ్రేష్ట వైన కార్యములను చేయుగల్గుటకై శరీరము యొక్క మహాత్వపూర్ణ అవయవాలన్నిటిలోనూ పవిత్రతను ప్రవేశింపచేయుట, మరియు అంతర్ స్ఫృతిని మేల్కొల్పుట. ఎడమ అరచేతిలోనికి నీరు తీసుకుని కుడిచేతి అయిదు వ్రేళ్ళను నీటిలో తడిపి చెప్పబడిన చోట మంత్రోచ్చారణతో బాటు స్పృశించవలెను.

ఓం వాఙ్మే ఆస్యే **ఽ** స్తు । (రెండుపెదవులు)

ఓంనసోర్మే ప్రాణో **ఽ** స్తు । (రెండుముక్కురంధ్రములు)

ఓం అక్ష్ణోర్మే చక్షురస్తు । (రెండునేత్రములు)

ఓం కర్ణయోర్మే శ్రోత్రమస్తు । (రెండు చెవులు)

ఓం బాహ్వోర్మే బలమస్తు । (రెండుచేతులు)

ఓం ఊర్వోర్మే ఓజస్తు । (రెండుతొడలు)

ఓం అరిష్టానిమేంగాని తనూస్తన్వా మే సహ సంతు ॥ (శరీరము అంతటా చల్లుకొనవలెను)

పైన చెప్పడిన ఈ కర్మకాండలు సాధకునిలో పవిత్రతా, తీక్షణతా అభివృద్ధి చేదాలని, మరియు మాలిన్యములను విసర్జించ వలెనని, ఆత్మశోధన, బ్రహ్మసంధ్యల యొక్క ఉద్ధేశ్యము. పవిత్రమైన తీక్షణత గల వ్యక్తియే భగవంతుని దర్బారులో ప్రవేశించే అధికారమును పొందగలడు.

<u>పృధ్వీ పూజనము : -</u> ఓం పృథ్వి ! త్వయా ధృతా లోకా దేవి, త్వం విష్ణునా ధృతా
త్వం చ ధారయ మాం దేవి ! పవిత్రం కురుచాసనమ్ ॥

ఈ శరీరమును ఇచ్చిన భూమాత కు నేను కృతజ్ఞుడను/ కృతజ్ఞురాలను అని నమస్కారమును చేసుకోవాలి.

<u>చందన ధారణ : -</u> ఓం చందనస్య మహత్పుణ్యం, పవిత్రం పాపనాశనం,
ఆపదాం హరతే నిత్యం, లక్ష్మీస్తిష్ఠతి సర్వదా ॥

కుడిచేతి ఉంగరపు వ్రేలితో చందనము తీసుకొని స్వయముగా తమ నుదుట ను ధరించవలెను.

<u>దేవపూజనము : -</u> గాయత్రి ఉపాసనకు ఆధార కేంద్రము మహా ప్రజ్ఞ ఋతుంభరా గాయత్రి. గాయత్రి చిహ్నమైన చిత్రపటమును చక్కగా అలంకరింపడిన పూజా వేదిక మీద స్థాపించి ఈ దిగువ మంత్రములతో అమెను అహ్వానించాలి. సాధకుని ధ్యానమునకు అనుగుణ్యముగా గాయత్రి మాత శక్తి అచ్చట అవతారము దాల్చుచున్నదని, స్థాపింపబడుచున్నదని భావించాలి.

ఓం అయాతు వరదాదేవి ! అక్షరే బ్రహ్మవాదిని !

గాయత్రిచ్ఛన్దసాం మాతా: బ్రహ్మయోనిర్నమో ఉ స్తుతే ।

ఓం గాయత్రైనమ: ఆవాహయామి, స్థాపయామి
ధ్యాయామి, పూజయామి తతోనమస్కారం కరోమి॥

సాధకునికి మార్గదర్శనం చేసే గురువు, పరమాత్మ యొక్క దివ్య శక్తి యొక్క అంశము. సద్గురు రూపములో పరమా పూజ్య గురుదేవులు, మరియు వందనీయ మాతాజీని అభినందిస్తూ ఉపాసన సాఫల్యానికై గురు ఆహ్వానము క్రింద మంత్రోచ్చారణతో బాటు చేయవలెను.

గురుబ్రహ్మ గురుర్విష్ణు: గురుర్దేవో మహేశ్వర: ।
గురుసాక్షాత్ పరబ్రహ్మ తస్మై : శ్రీ గురవేనమ:
అఖండ మండలాకారం వ్యాప్తం ఏన చరాచరమ్
తత్పదం దర్శితం యేన తస్మై: శ్రీ గురువేనమ: ॥
ఓం శ్రీ గురవేనమ: ఆవాహయామి, స్థాపయామి ధ్యాయామి,పూజయామి॥

గాయత్రి మాతను,గురుశక్తిని ఆహ్వానించి నమస్కరించిన పిదప దేవ పూజనములో సన్నిహిత సంబంధము స్థాపించుకునే నిమిత్తము పంచోపచార పూజ చేయబడుతుంది. వీటిని నియమ పూర్వకంగా నెరవేర్చండి. జలము, అక్షతలు, పుష్పములు, ధూప,దీపములు, మరియు నైవేద్యము చిహ్నరూపములో ఉన్న ఆరాధ్యదైవ సమక్షములో సమర్పింపబడాలి. నీటితో వినయము, సహృదయత, అక్షతలతో సమయదానము, అంశదానము పూలతో అంతరిక సంతోషము, ధూప దీపములతో సువాసన, వెలుతురు పుణ్యము పరమార్ధము, అట్లే నై వేద్యముతో మాధుర్యము, మర్యాదల బోధ జరుగుతుంది.ఈ ఉపచారములు మానవుని వ్యక్తిత్వాన్ని సత్ ప్రవృత్తులతో నెరవేర్చుటకై చేయబడతాయి. ఈ కర్మకాండ వెనుక ఉన్న భావన మహత్వ పూర్ణమైనది.

జపము : - గాయత్రి మంత్రమును కనీసము 3మాలలు లేక గడియారమును బట్టి సుమారు 15 నిముషములు నియమిత రూపములో జపము చేయాలి. ఎక్కువ చేయగల్గితే మరీ మంచిది. పెదవిని కంఠాన్ని, నోటిని కదుపుతూ ఉండాలి. లేక రెండవ వాడు వినగల లేనంతగా శబ్దము. అంత మెల్లిగా ఉండాలి. జప ప్రక్రియ కషాయ, కల్మషాలను, చెడు సంస్కారాలను కడిగి వేయుటకై చేయబడుతుంది.

ఓం భూర్భువ: స్వ: తత్సవితుర్వ రేణ్యం భర్గో దేవస్య
ధీమహి ధియో యోన: ప్రచోదయాత్ ।

ఈ విధముగా మంత్రమును ఉచ్ఛరిస్తూ ,వరుసను పాటిస్తూ నిరంతరము మనము పవిత్ర మగుచున్నామని , దుర్బుద్ధి స్థానములో సద్బుద్ధి స్థాపన జరుగుతోందని భావించాలి.

ధ్యానము : - జపమును అంగాలు , అవయవములు చేస్తుంటే మనస్సును ధ్యానంలో వినియోగించాల్సి వస్తుంది. సాకార ధ్యానములో గాయత్రీ మాత కొంగు ఛాయలో కూర్చుని మురిపముతో నిండిన ఆమె యొక్క ప్రేమ ఎడతెంపు లేని రూపములో ప్రాప్తిస్తున్నట్లుగా భావన చేయాలి. నిరాకార ధ్యానములో గాయత్రి యొక్క దేవత సూర్యుని ప్రాత: కాల బంగారు కిరణాలు శరీరము మీద వర్షించి, శరీరములో శ్రద్ధాప్రజ్ఞల , నిష్ఠా రూపమైన అనుసంధానము అవతరించే గౌరవము పరిపక్వమవుతుంది. జప ధ్యానాదుల కలయిక తోనే మనస్సు ఏకాగ్రత చెందుతుంది. ఆత్మబలము సంస్కరించబడి వికసిస్తుంది.

సూర్యార్ఘ్యదానము : - జపము పూర్తి అయిన పిదప పూజా వేదిక మీద ఉంచబడిన చిన్న కలశంలో ఉన్న జలమును సూర్యుని దిశలో ఆర్ఘ్య రూపేణా ఈ క్రింది మంత్రములను ఉచ్ఛరిస్తూ జలమును సూర్యదేవునకు అర్పించాలి.

ఓం సూర్యదేవ ! సహస్రాంశో, తేజోరాశే జగత్పతే ।
అనుకంపయ మాం భక్త్యా గృహాణార్ఘ్యం దివాకర ॥

నీరు ఆత్మబలమునకు ప్రతీకమని, సూర్యుడు విరాట్ బ్రహ్మకు చిహ్నమని, మరియు మన యొక్క శక్తి సంపదలు సమిష్టికై సమర్పింపబడి విసర్జింపబడుతున్నాయని భావించవలెను.

శుభకామన : -

స్వస్తి ప్రజాభ్యం పరిపాలయంతాం।
న్యాయేన మార్గేణ మహీం మహీశా: ।
గోబ్రాహ్మణేభ్యో: శుభమస్తు నిత్యం।
లోకా: సమస్తా: సుఖినోభవంతు
కాలేవర్షతు పర్జన్య: పృథ్వీ సస్యశాలినీ
దేశో**ఽ** యం క్షోభ రహితో బ్రాహ్మణా స్సన్తు నిర్భయా: ॥
సర్వే భవన్తు సుఖిన: సర్వే సన్తు నిరామయా:।
సర్వే భద్రాణి పశ్యన్తు మా కశ్చిత్ దు:ఖ మాప్నుయాత్ ॥
అపుత్రా: పుత్రిణ: సంతు పుత్రిణ: సంతు పౌత్రిణ: ।
నిర్ధనా: సధనా : సంతు జీవంతు శరదాం శతమ్॥
ఓం శాంతి: శాంతి : శాంతి : ॥
అసతోమా సద్గమయ : ।
తమసోమ జ్యోతిర్గమయ ।

మృత్యోర్మా అమృతఙ్గమయ ।
స్వార్థం మ్మా పరమార్థఙ్గమయ ।
అవ్యవస్థా మ్మా సువ్యవస్థాఙ్గమయ ॥
ఓం శాంతి: శాంతి : శాంతి : ॥
ఓం ఓం ఓం ఓం ఓం

ఈ క్రమమును పూర్తిచేసిన పిదప పూజస్థలము వద్ద సెలవు తీసుకొనుటకై చేతులు జోడించి, శిరస్సును వంచి నమస్కరించాలి. జపము చేయుట కొరకు తులసిమాల లేక చందనముతో చేసినది కాని అయి ఉండాలి. మాలతో జపముచేసేటప్పుడు చూపుడు వ్రేలును ఉపయోగించాలి. అలాగే సుమేరుని (మాలలోని చివరి పూసను) అతిక్రమించ కూడదు. సూర్యోదయమునకు రెండు గంటల ముందునుండి సూర్యాస్తమయిన గంట వరకూ ఎప్పుడైనా కూడా గాయత్రీ ఉపాసన చేయవచ్చును. . మౌనముగా మానసిక జపము ఇరువది నాల్గు గంటలు చేయవచ్చును.

----------0-------------