

ధ్యానము : రసానుభూతి - అమృత వర్షము.:

Rasaanubhoothi Amrutvarsha, arutvarsha rasaanubhoothi

రసానుభూతి - అమృత వర్షము, అమృత వర్షము – రసానుభూతి:

Saavadhaan , Saavadhaan,saavadhaan

సావధానులుకండి - సావధానులుకండి - సావధానులుకండి

Jaagurook

జాగురూకులుకండి

Chust Muster (Ekatrit hona) upekhsani udasini jaagurrok

నిరాసక్తత, నిరామయత, ఉపేక్షించబడినట్లు, ఉదాసీనత అను స్థితుల నుంచి సావధానులు కండి.

Chust Muster saavadhaan

నిరాసక్తత, నిరామయతల నుండి సావధానులు కండి.

Shaanth Chitt : చిత్తములో శాంతము

Ekaagra

ఏకాగ్రత

Ek Nishth

ఏకనిష్ఠత - లక్ష్యముపై మాత్రమే దృష్టి

Tanmay : తన్మయత్వము

Anushaashit : స్వాధీనములోకి తెచ్చుకున్న చిత్తములో శాంతము

Ekaagra : ఏకాగ్రత

Ek nishtha : ఏకనిష్ఠత

Tamay : తన్మయత్వము

Anushaashit : శాసనములను ఆచరించు చిత్తములో శాంతము

Shaanth Chitt : శాంత చిత్తము

Man ko Bhaagae Mat dejiye : మనస్సుని పరిగెత్తనివ్వకండి.

Rokiyē, Daabaayiyē, Daboochiyē : ఆపండి, నొక్కిపెట్టండి, నొక్కిపెట్టి ఉంచండి

Man ko bhaagne mat dejiye : మనస్సుని పరిగెత్తనివ్వకండి.

Shaath chitt : శాంత చిత్తము

Sthir shaareer , sthir sharer, Avichal, Sudrudh, Suniischit, sunischit

స్థిరమైన శరీరము, స్థిరమైన శరీరము, అవిచలమైన (కదలకుండా) దృఢమైన,

సునిశ్చయముగా, సునిశ్చయముగా

Sudhrud avichal sthir sharer : దృఢమైన, అవిచలమైన, స్థిరమైన శరీరము

Dagmagaye nahi : ఊగులాడకండి

Anubhav khojaaye nahi : మీరు పొందబోయే అనుభవాన్ని చేజూర్చుకోకండి

Avichal, sudhrud, bischit sthir sharer : అవిచలమైన, సుదృఢమైన, స్థిరమైన శరీరము

Kamr sseedhi, huke nahi, seena tanih, merudand seedha : నడుము నిటారుగా ఉంచండి, వంగకండి, రొమ్మువిరుచుకుని కూర్చోండి, వెన్నుముక నిటారుగా పెట్టుకోండి.

Ida pingala sushumna ke halchal ke liye meru dand seedha, : ఇడ, పింగళ, సుషుమ్నా ప్రవాహాలకు అనుగుణంగా మేరుదండాన్ని (వెన్నుముకను) తిన్నగా ఉంచండి

Jhuke nahi, seena taani, kamar seedhi, : వంగకండి, రొమ్మువిరుచుకుని కూర్చోండి, నడుము నిటారుగా ఉంచండి

Haath godi me, bay haath neeche, daaye haath oopar : కుడి చెయ్యి పైన, ఎడమ చెయ్యికింద ఒక చేతిలో ఒక చెయ్యి పెట్టుకుని ఒడిలో పెట్టుకోండి.

Haath godi men, baaya neechem daaya oopar, కుడి చెయ్యి పైన, ఎడమ చెయ్యికింద ఒక చేతిలో ఒక చెయ్యి పెట్టుకుని ఒడిలో పెట్టుకోండి.

Milan sahakaar, ekaatm, : కలయిక, సహకారము, ఏకాత్మత

Milan sahakaar, ekaatm, : కలయిక, సహకారము, ఏకాత్మత

Baaya haath neeche, daaya haath oopar, Haath godi men

కుడి చెయ్యి పైన, ఎడమ చెయ్యికింద ఒక చేతిలో ఒక చెయ్యి పెట్టుకుని ఒడిలో పెట్టుకోండి.

Aankhe band, aankhe band

కనులు మూసుకోండి, కనులు మూసుకోండి

Antar mukh, pravesh antar jagat men

అంతర్ముఖులు కండి, అంతర్ జగత్తులోకి ప్రవేశించండి.

Guphaa praves, Guphaa praves,

అంతరంగములోకి ప్రవేశించండి, అంతర్గ్రహలోకి ప్రవేశించండి

Paryaveskhan, antarang kaa, parishodhan, parivartan,

పర్యవేక్షించండి, అంతరంగములోకి, అంతర్గ్రహని పరిశీలించండి, మార్పు.

Guphaa praves, ankhen bandh, antar mukhi,

అంతర్గ్రహలోకి ప్రవేశించండి, కనులు మూసుకోండి, అంతర్ముఖులు కండి

Palak band, kapaat band, aankhen band guphaa praves

కను రెప్పలు మూయండి, కనులు మూయండి, అంతర్ముఖులు కండి

Palak badha, kapaat bandh, antarmukhi, guphaa praves, antar praves, ankhen bandh

కను రెప్పలు మూయండి, కనులు మూయండి, అంతర్ముఖులు కండి, గుహలోకి ప్రవేశించండి,

అంతరాళలలోకి ప్రవేశించండి, కనులు మూయండి,

Dhyaan mudra, bhaav Samadhi, bhaav Samadhi dhyaan mudra, yog nidra dhyaan mudra bhaav Samadhi,

ధ్యాన ముద్ర, భావసమాధి, భావసమాధి, ధ్యాన ముద్ర, యోగనిద్ర, ధ్యాన ముద్ర, భావసమాధి,

Himalay ka sarvocha shikhar, himachaadit, baraph se dhakaa, himalay ka sab se ooncha shikhar,

హిమాలయాల సర్వోచ్ఛ శిఖరము, మంచుతో నిండి ఉన్నవి, హిమాచ్ఛాదితమైనవి,

హిమాలయాల సర్వోచ్ఛ శిఖరము,

Adhyaatm ka dhruv Kendra, himalay ka sarvocha shikhar, himachadit, dhruv kendra,

ఆధ్యాత్మ ధృవకేంద్రం, హిమాలయాల సర్వోచ్ఛ శిఖరము,

హిమాచ్ఛాదితమైనవి.....ఆధ్యాత్మ ధృవకేంద్రం

Upaan, toophan upaan toophan - dood jhaag sa, upaan, toophan, himalay ka sarcoh shikhar par.

పాల మీగడవంటి, మంచు వర్షము, మంచు తుఫాను హిమాలయాలపై శిఖరము మీద,

Uphaan amrut dhaaraa kaa, subhra megh maala ka, amrut dhaaraa kaa uphaan, toophan, himalay ka sarvocha shikhar par, uphaan toophan amrut dhaaraa ka.

అమృతధారలు వర్షం కుండపోతగా కురుస్తున్నది, శుభ్రమైన మేఘమాల వర్షిస్తున్నది, తుఫాను, హిమాలయాల సర్వోచ్ఛమైన శిఖరముపై, అమృతధారల వర్షము, అమృతధారలు తుఫానువలె కురుస్తున్నాయి

Hiloren saadhak tak, Leharen saadhak tak, Hiloren saadhak tak, Leharen saadhak tak, Amrut dhaaraa ki,

Meghmala himalay ki , amrut dhara himalay ki,

అమృతవర్షము అలల తాకిడి సాధకునికి తగులుతోంది, ఆమృతవర్షం అలల తాకిడికి సాధకునిలో చల్లటి స్పర్శ అనుభూతి, అమృతధారల, హిమాలయాల మేఘమాల, హిమాలయాల అమృతధారల స్పర్శ

Pravesh Hruday chakr me, brahma chakr men, pravesh himaly ki amrut dhara ka

హిమాలయాల అమృతధారలు హృదయ చక్రములోకి, బ్రహ్మచక్రములోకి ప్రవేశిస్తోంది,

sadhak ke hruday chakr men, brahm chakr men, karan sharer men, brahma chakr Kendra karan sharer ka Madhya Kendra karan sharer ka hruday chakr, brahm

chakr, pravesch himalay ki amrut dhara ka, sadhak ki hrudhay chakr men, brahma chakr men pravesch.

సాధకుని హృదయ చక్రములోకి, బ్రహ్మచక్రములోకి హిమాలయాల అమృతధారలు ప్రవేశిస్తున్నాయి, కారణ శరీరములో, బ్రహ్మచక్ర కేంద్రములోకి, కారణ శరీర మధ్య కేంద్రములోకి, కారణ శరీరములోని హృదయచక్రములోకి, బ్రహ్మ చక్రములోకి, హిమాలయాల అమృతధారలు ప్రవేశిస్తున్నాయి

Nas Nas me amrut, kan kan me amrut, Rom rom men amrut, Amrut kan kan men, rom rom men, nas nas men, hruday chakr men, nas nas men, kan kan men, rom rom men amrut.

సమస్త నాడులలో అమృతము, అణువణువులో అమృతము, కణకణములో అమృతము, అమృతము కణకణములో, అణువణువులో, సమస్త నాడులలో అమృతము, హృదయచక్రములో, కణకణములో, అణువణువులో అమృతము

Amrut varsha, anant antariksh sen, sadhak par amrut varsha, anant antariksh sen, Ghan ghor amrut varsha, ghtaatoop amrut varsha, sadhak par, Amrut varsha, amrut varsha, sadhak par amrut varsha, anant anatariskh sen,

అమృతవర్షము, అనంత అంతరిక్షములో, సాధకునిపై అమృతవర్షము, అనంత అంతరిక్షమునుండి, దట్టమైన అమృతవర్షము, గాఢమైన అమృతవర్షము, సాధకునిపై అమృతవర్షము, అనంత అంతరిక్షమునుండి

Amrutvarsha, sheetal, surabhit, saras marut varsha, amrut varsha sadhak par anant antariskh sen, himaly ki amrut varsha sadhak par,

అమృతవర్షము, శీతలము, శురభితమైన, సరసామృతమైన, అమృతవర్షము సాధకునిపై, అనంత అంతరిక్షమునుండి, హిమాలయాల అమృతవర్షము సాధకునిపై.

Tripada ki sneh varsha, savita ki satya varsha, Tripada ki sneh varsha, savita ki satya varsha, amrut varsha,

త్రిపదయొక్క స్నేహ వర్షము, సవితయొక్క సత్య వర్షము, అమృతవర్షము, త్రిపదయొక్క స్నేహ వర్షము, సవితయొక్క సత్య వర్షము, అమృతవర్షము .

Amrut varsha, sneha varsha, shakthi varsha, amrut varsha, Sneh varsha, shakthi varsha, amrut varsha.

అమృతవర్షము, స్నేహ వర్షము, శక్తి వర్షము, అమృతవర్షము, స్నేహ వర్షము, శక్తి వర్షము, అమృతవర్షము,

Sneh, shakthi, samanvay amrut. స్నేహము, శక్తి సమన్వయ అమృతవర్షము

AMrut, sneh, sowjanya, : అమృతవర్షము, స్నేహము, సౌజన్యముతో కూడిన అమృతవర్షము,

Ras bhibhor, aanand se sarabhor, antaratma sadhak k:

సాధకుని అంతరాత్మ అమృతరసానుభూతితో నిండిపోయింది, ఆనందపారవశ్యములో మునిగిపోయింది.

Ras bhibhor, aanand se sarabhor, antaratma sadhak ki.

సాధకుని అంతరాత్మ అమృతరసానుభూతితో నిండిపోయింది, ఆనందపారవశ్యములో మునిగిపోయింది.

Amrut varsha sneha varsha shakthi varsha: అమృత వర్షము, స్నేహ వర్షము, శక్తి వర్షము

Amrut samarpan ekatva advait. Ekatv, advait, samarpan, Ekatv advait vilay visarjan, Ekatv amrut.

అమృతము, సమర్పణ, ఏకత్వము, అద్వైతము, ఏకత్వము, అద్వైతము, సమర్పణ, ఏకత్వము, అద్వైతము, విలయము, విసర్జనము, ఏకత్వము, అమృతము

vilay visarjan, samarpan, ekatv, advait.

విలయము, విసర్జనము, సమర్పణ, ఏకత్వము, అద్వైతము.

Ekatv amrut. Ras bhibhor, aanand se saraabhor,

ఏకత్వము, అమృతము, రసామృతములో మునిగి, ఆనంద పారవశ్యములో మునిగి

Pai paan, soma paan, amrut paan, Pai paan, soma paan, amrut paan,

పయశ్విని పానము, సోమపానము, అమృతపానము, పయశ్విని పానము, సోమపానము,
అమృతపానము,

Ras bhibhor, aanand se saraabhor, Antaratma sadhak ki pai paan, soma paan,
amrut paan

రసామృతములో మునిగి, ఆనంద పారవశ్యములో మునిగి సాధకుని అంతరాత్మ పయశ్విని పానము,
సోమపానము, అమృతపానములో మునిగినది

Ras bhibhor, aanand se saraabhor, రసామృతములో మునిగి, ఆనందపారవశ్యములో మునిగి

Parivartan, amrut varsha sen parivartan. Sadhak ka kayakalp parivartnan,

పరివర్తనము, అమృతవర్షముతో పరివర్తనము, సాధకుని కాయకల్పము జరిగి అమృతత్వముతో
నిండినది

Amrut varsha sen punar jeevan, Parivartan, punarjeevan. Amrut varsha sen
Parivartan, punarjeevan

అమృతవర్షముతో పునర్జీవనము, పరివర్తనము, పునర్జీవనము, అమృతవర్షముతో పరివర్తనము,
పునర్జీవనము,

Ras bhibhor, aanand se saraabhor antaratma sadhak ki, kshudrata ka mahanata
men parivartan,

సాధకుని అంతరాత్మ రసామృతములో మునిగి, ఆనంద పారవశ్యములో మునిగినది, క్షుద్రత్వము
నుండి మాహానతగా పరివర్తనము

Parivartan, kshudrata ka mahanata men.

పరివర్తనము క్షుద్రత్వము మాహనతగా మార్పు

Parivartan, kamana ka bhavana men parivartan.

మార్పు, కోరికలు భావనలుగా మార్పు

Nar ka narayan men parivartan, parivartan punarjeevan amrutvarsha sen,

నరుడు నారాయణుడుగా మరాడు, పరివర్తనము, పునర్జీవనము అమృతవర్షముతో

Kshudrata ka mahanat men, kamana ka bhavana men, nar ka narayan men parivartan,

క్షుద్రత్వము - మాహనతగా మార్పు, కోరికలు- భావనలుగా మార్పు, నరుడు - నారాయణుడుగా మరాడు

Parivartan, aatma darshan, brahma darsahn parivartan.

పరివర్తనము, ఆత్మ దర్శనము, బ్రహ్మ దర్శనము, పరివర్తనము

Upalabdhi amrut varsha, trupti, tushti, shanthi, Trupthi, tushti, shanthi,

ఉపలబ్ధి అమృతవర్షము, తృప్తి, తుష్టి, శాంతి. తృప్తి, తుష్టి, శాంతి

Sthool sharer ki trupthi, sookshma sharer ki Tushtu, karan sharer ki shanthi.

Amrut varsha sen,

అమృతవరముతో స్థూల శరీరములో తృప్తి, సూక్ష్మ శరీరములో తుష్టి, కారణ శరీరములో శాంతి

అమృతవరముతో

Pualkit, pramudit, ullasit, antaraatma sadhak ki, Pualkit, pramudit, ullasit sadhak ki amrut varsha sen,

సాధకుని అంతరాత్మలో పులకింత, ప్రమోదము, ఉల్లాసము అమృతవర్షంతో సాధకుని అంతరాత్మలో
పులకింత, ప్రమోదము, ఉల్లాసము

Ras bhibhor, anand se sarabhor, ras bhibhor, aanand se sarabhor

సాధకుని అంతరాత్మ రసామృతములో మునిగి, ఆనంద పారవశ్యములో మునిగినది, రసామృతములో
మునిగి, ఆనంద పారవశ్యములో మునిగినది,

Amrut varsha, sneha varsha shakthi varsha himalay ki praan dhara sen,

అమృతవర్షము, స్నేహ వర్షము, శక్తి వర్షము, హిమాలయాల ప్రాణధారలతో

Anupranit sadhak ras bhibhor, aanad se sarabhor,

సాధకుడు రసామృతములో తేలి ఆడుతూ, ఆనందామృతములో మునిగిపోతూ,
అనుప్రాణితమవుతున్నాడు

Paanchjanyam, Krishna ka paanch janya, paanch omkaar panchajanya,

పాంచజన్యము, కృష్ణుడి పాంచజన్యము, 5 ఓంకారములు

Udbodhan arjun ka, pancha janya Krishna ka

ఉద్బోధనము అర్జునిడికి, పాంచజన్యము కృష్ణుడిది

Om Om Om Om Om

ఓం ఓం ఓం ఓం ఓం

Prardhana teen shariron ki parabrahma paramatma sen,

మాడు శరీరములతో పరమాత్మ పరబ్రహ్మను ప్రార్థిస్తున్నాము

Tamasoma jyotirrgamaya, Tamasoma jyotirrgamaya

తమసోమా జ్యోతిర్గమయ, తమసోమా జ్యోతిర్గమయ

Om asatoma sadhgamaya asatoma sadhgamaya

ఓం అసతోమా సద్గమయా అసతోమా సద్గమయా

Mrutyorma amrutangamaya Mrutyorma amrutangamaya

మృత్యోర్మా అమృతంగమయ, మృత్యోర్మా అమృతంగమయ

Tamasoma, tamasoma, tamasoma jyotirgamaya jyotirgamaya jyotirgamaya

Tamasoma jyotirgamaya.

తమసోమా, తమసోమా, తమసోమా జ్యోతిర్గమయ జ్యోతిర్గమయ జ్యోతిర్గమయ తమసోమా
జ్యోతిర్గమయ

Samapthi, shanthi, jo mila hai usko sokiye...sit for 5 min. shanthi.

సమాప్తము, శాంతి, మీకు లభించినదానిని స్వీకరించండి, జీర్ణించుకోండి. 5 నిమిషాలు శాంతముగా
కూర్చోండి. శాంతి.

