



## విషయ సూచిక

1 మూర్ఖ కిరణ శోషణ - వికిరణ	1
2 అధర్వ వేదీయ సూర్యోపనిషత్తు	6
3 సూర్యనమస్కార విధానము	13
4 కృష్ణయజుర్వేదీయ ఆక్ష్మ్యపనిషత్	26
5 సౌందర్యలహరి	35
6 సౌందర్యలహరి (టీకా+తాత్పర్యము)	37
7 నాభిదర్శనం	49
8 దశావతార సాధనప్రక్రియ - మత్స్య కుర్యావతార సాధన	58

ప్రయోగ :

శ్రీ వి. సుబ్బారావు

దేవమాత గౌతమి బ్రహ్మ కర్మ శాస్త్రం  
2వ పాఠ్య, ప్రకాశనగర్, చీరాల.

ముద్రణ :

శ్రీ రెయిలు ఆర్ట్స్ ప్రింటర్స్  
గవర్నరు హేటు - విజయవాడ-2.

## ఉపోద్ఘాతము

ఆత్మ సాక్షాత్కారము మానవజాతియొక్క అంతిమ లక్ష్యమని విజ్ఞులయొక్క అభిప్రాయము. భౌతిక వనరులను సమకూర్చు కొనటంలో పరాకాష్ఠ నందుకొన్న మానవజాతి, శన దృష్టిని అధ్యాత్మికతపై సారించవలసిన ఆవసరం ఎంతయినావుంది. ఈ మార్గంలో ఆధ్యాత్మిక జ్ఞాన జ్యోతిసులను ఆరిపోకుండా అనేకమంది ఋషులు, మహాపురుషులు, జ్ఞానులు ఎంతగానో కృషి చేస్తున్నారు.

ఈనాటి భౌతిక వాద పరిస్థితులలో ఆధ్యాత్మిక విద్యను, ఆత్మ విద్యలను ఒకకోర్పు లాగా అభ్యసించవలసిన ఆవసరం వుంది. ఆసక్తి, ఆభిరుచి కలిగినవారు దీనిని ఒక క్రమమైన ప్రణాళికా పద్ధతిలో నేర్చుకోవచ్చును. ఈ మార్గంలో ఎవరు ఎంత ప్రయాణం చేసింది, ఎవరికి వారు ప్రతిరోజూ అంపనా వేసుకోవచ్చును.

భారతీయ ఆధ్యాత్మికత ప్రపంచంలోకెల్లా మహోన్నతమైనది, విశ్వవిజ్ఞానావిక మకుటాయమానంగా శోధించగలకత్తి మన భారతీయ సంస్కృతికి ఉన్నది. ప్రాజ్ఞులైన మన ప్రాచీనులు మనకు అందించిన ఈ మహోన్నతమైన వారసత్వాన్ని జారిపోకుండా, పరిరక్షించుకుంటూ, అది తరతరాలకు మార్గదర్శకంగా ఉండేటట్లు చేయటం మనందరి పవిత్రమైన కర్తవ్యం.

ఈ ఆశయంతోనే "నీకల సమర్థ సద్గుణ వాణివిశ్వ విద్యా లయం" దేవమాత గౌతమి బ్రహ్మకు అనుబంధంగా స్థాపించబడింది. ప్రారంభంలో కరస్పాండెన్సు కోర్సులను ప్రవేశపెట్టి ప్రతినెలా అధ్యయన తరగతులను నిర్వహించటం ద్వారా ఈ విశ్వవిద్యాలయం లక్ష్యాప్రసాధనలో పురోగమిస్తుంది.

ఈ విశ్వవిద్యాలయంలో చేరిన ప్రతిఒరికీ విశ్వవిద్యాలయం వారు అందించే పాఠ్యప్రణాళిక మూడు లక్ష్యాలను నిర్దేశిస్తున్నది. ఈ లక్ష్యాలను దేరదానికీ కావలసిన మానసిక స్థితిని సాధకులు, అధ్యయన పనులు అందరూ తప్పక పొందాలి,

ప్రపంచమంతా ఒకే జీవ వై తన్య మున్నది (life principle) అన్న అంశాన్ని ప్రతి ఒక్కరూ గుర్తించాలి. అదే 'గురుసత్రా' లేక గురుశక్తి. గురుశక్తియే - సర్వజ్ఞుడు అయిన బ్రహ్మ, సర్వవ్యాపి అయిన విష్ణువు, సర్వ సమర్థుడు అయిన ఋషివంశీ ఈశ్వరుడు. ఈ త్రిమూర్తి తత్వం యొక్క సంపూర్ణ సమాహారమే గురువు. అయితే గురు సత్రా విభిన్న గురువుల రూపాలలో ప్రకటితమవుతుంది. అలాంటి సకల సమర్థ సద్గురువులు ఈ విశిష్ట బేతనాన్ని తమ అవలంబనల ద్వారా లేదా తమ బోధనల ద్వారా వివిధంగా ప్రపంచానికి తెలియజేసారో మనము అర్థం చేసుకోవాలి.

ప్రకృతిలో కర్మ సిద్ధాంతము యొక్క పరిణామ వికాసము, దాని వివిధ స్థితులను గుర్తించుట. అనగా దత్తాత్రేయ స్వరూపం యొక్క ప్రకృతిలోని 24 గురువులను అర్థం చేసుకోవటం.

శక్తికి, పదార్థమునకు మధ్యభేదాన్ని బేరాలిని గుర్తించి ప్రకృతి లోని విభిన్న శక్తులను లక్ష్యసాధనవైపు వినియోగించుట. (మంత్రము, యంత్రము, తంత్రము).

ప్రథమ సంవత్సర పాఠ్యాంశ ప్రత్యాశ్రిత నిర్దేశించిన 3వ, 4వ పేజర్లలోని వివిధ అంశములను గుర్తింపి - అధిగన వెంటనే వివిధ కేంద్రాలలోని సాధనా శిబిరాలలో తన దిన్య వాగామృతధారతో, అనేక అంశములపై ఉపన్యసించిన మాన్యగురుదేవులు కులపతి డా॥ శ్రీరామ కృష్ణగారికి కృతజ్ఞతాంజలి సమర్పిస్తున్నాం.

వారి ఉపన్యాసముల సారాంశమునే వివిధ పాఠ్యాంశములుగా మో ముందుంచుచున్నాం. మేము ప్రారంభించిన ఈ మహోన్నత జ్ఞానయజ్ఞానికి మిరందహూ ఆహ్వానితులే. క్షణభంగురమైన భౌతిక అవసరాలను అధిగమించి సత్య శాశ్వత తత్వమైన పారమార్థిక లక్ష్యం వైపుకు మనందరము కలసి ప్రయాణము సాగించుము గాక!

ఇట్లు, కన్వీనర్  
విశ్వమాత సమాఖ్య



## సూర్య కిరణ శోషణ - వికిరణ

(Absorption and radiation of Sun rays)

ఈ ధ్యాన పద్ధతి షడోపక్ర జాగరణకు ప్రకృతిలో ఉన్న పంపభూతాలతో, కరీరములో ఉన్న పంప తత్వాలతో సంబంధం ఏర్పడటానికి ఉపయోగపడుతుంది.

ఎ) సూర్యునియొక్క ద్వారాదశ నామాలతో చక్రములమీద ధ్యానము :

వెన్ను పూన నితారుగా ఉంచుకొని సాధకుడు తనకు వీలుగా ఉన్న ఆసనాన్ని ఎన్నుకొని స్థిరముగా కూర్చోవాలి. అర్ధనిమిలిత నేత్రాలతో, సూర్యనామాలను ఉపసరిస్తున్నప్పుడు క్రింద చూపబడిన రీతిలో మనస్సును ఆ యా చక్రాలవద్ద ఉంచుకోవాలి.

సూర్యకిరణ శోషణ : రెండు చేతులూ పైకెత్తి సూర్య కిరణములను సహస్రసారంమీద పడుతున్న భావన చేసుకోవాలి. తద్వారా మన శిరస్సులో ఉన్న ౧౪ కర్మేంద్రియము, ౧౪ జ్ఞానేంద్రి యాలకి సంబంధించిన కేంద్రములు జాగృత మవుతున్నాయని భావన చేసుకోవాలి.

గాయత్రీ మంత్రోచ్ఛారణ 3 సార్లు చేయాలి

సూర్యకిరణముల ద్వారా ప్రచోదనపెందిన బుద్ధి "అజ్ఞానక్రము" వద్ద మనస్సుగా మారుతుంది. రెండు చేతులనూ మోశాశ్చమీద పెట్టు కుని అర్ధనిమిలిత నేత్రాలతో, మనస్సును అజ్ఞానక్రమువద్ద ఉంచు

లన్ని ప్రానుకొని దానికి క్లుప్తంగా ఉండి ఒక పేరుపెట్టుకొనండి. సాధనాకాలంలో ఆ పేరును గుర్తుకు తెచ్చుకుంటే, ఆ గ్రంథునుండి మీరు పొందే ఫలితాలు మనసుకు తట్టాలి. మెల్లగా ఆ హిరణ్యగర్భ కిరణాలు మూలాధారమునుండి "స్వాధిష్ఠాన చక్రము"లోకి ప్రవేశిస్తున్న వన్న భావన స్తూ, అక్కడనుండి సూర్యకిరణాలు శి అడుగుల దూరములోగల ఆ హిరణ్యగర్భునిమీదవడి ఆ గ్రంథున పొదుగుతున్నదనే భావము చేయాలి. "ఓం హ్రీం మరీచయే నమః" అని ఉచ్ఛరించాలి.

ఆ తరువాత సూర్యకిరణాలు ఇంకా కొంచెం పైకివచ్చి మణి పూరక చక్రమునుండి బయటకన్న హిరణ్యగర్భం మీదికి తన కిరణాలద్వారా కావలసినరూపాలను ప్రవేశపెట్టుచున్నట్లు భావనలో "ఓం వ్రూం అఽత్కాయే నమః" అని ఉచ్ఛరించాలి.

మణిపూరకమునుండి సూర్యకిరణాలు "అనాహతం"లోకి ప్రవేశించి బీజరూపములో ఉన్న గ్రంథులో "కావాలిన్ సృర్పలను" Impregnate చేస్తున్న భావన చెప్పాలి. "ఓం హ్రీం సనిశ్రేణమః" అని ఉచ్ఛరించాలి.

అక్కడనుండి సూర్యకిరణములు 'విశుద్ధి చక్రములోనికి వచ్చి ఎదుగుండా ఉన్న హిరణ్యాండుములో ఉన్న లక్ష్మీసాధనకు కావాలిన్ అవకాశాలను బీజరూపంలో ప్రవేశపెడుతున్నదన్న భావన. ఈ భావన చేస్తున్నప్పుడు ఉచ్ఛరించవలసిన మంత్రము "ఓం వ్రూం అర్కాయే నమః"

ఈ విధముగా శి అడుగుల దూరములో ఉన్న హిరణ్య గర్భములో కావాలిన్ 'వాసనలు', కావాలిన్ 'రుచి' కావాలిన్ 'రూపము', కావాలిన్ 'స్పర్శ', కావాలిన్ 'అవకాశములు' నిక్షిప్తముచేసుకొని అజ్ఞాచక్రమునుండి "ఓం హ్రాం భాస్కరాయే నమః" అనే మంత్రమును ఉచ్ఛారణచేస్తూ, ఆ గ్రంథును పొదుగుతున్న భావన

చేస్తూ, ఆ గ్రంథు మెల్లగా చీటులువేసి పగులుతున్న భావనచేస్తూ నిర్మించిన ఈ ఆలోచనా స్వరూపాన్ని పూర్తిగా వదిలివేసి, గురువు యొక్క నామాన్ని శి సార్థ ఉచ్ఛరించాలి. సాధన పరిసమాప్తయిన తరువాత దీన్ని గురించి మరి ఆలోచించకూడదు. చేయవలసినదే ప్రకృతే చేస్తుందనే common sense లో ఆ దిశలో చేయవలసిన ప్రయత్నాలు చేస్తుండాలి.

**ఆహారము ద్వారా షట్ చక్ర సాధన :**

సాధకుడు ఏ ఆహారము తీసుకుంటున్నా ఆహారము స్వీకరించే ముందు (అది ద్రవముగాని, ఘనపదార్థముగాని.) 12 సార్లు అశ్వనీ ముద్రి చేసుకోవాలి. ఆపుగాని, గుణ్ణముగాని పేజచేస్తున్నప్పుడు తమ గుదాద్వారమును ఎలాసంకోచ వ్యాకోచ పరచుకుంటే అలాగేసాధకుడు Relaxed గా కూర్చుని తన గుదాద్వారమును సంకోచ పరచుస్తూ మెల్లగా పూర్తిగా బిగదీసుకోవాలి. కొంతసేపు అలాగవుంచి మెల్లగా బిగింపు నడవించాలి. ఇలాగ 12 సార్లు చేయాలి, అంటే ముక్కు ద్వారా శ్వాస ఎలా పీలుస్తున్నామో గుదా ద్వారముద్వారా వాయు పును పీల్చినదలంక వేర్చుకోవాలి.

ఆ తర్వాత ఆహారాన్ని నాలుకమీద పెట్టుకొని దానిని నెమ్మదిగా నములుతూ లాలాజలముతో నమ్మి శిరమువేయాలి ఈ ప్రక్రియ జరుగుతున్నంతసేపు నాలికద్వారా అందుతున్న విభిన్న రుచులను గమనించాలి. నాలికద్వారా అందుతున్న రుచులనుబట్టి దానికి సంబంధించిన చక్రమును మనస్సుద్వారా దర్శిస్తూ తీసుకున్న ఆహారము శక్తిగా రూపాంతరము చెందుతుంది అని భావించాలి. వక్రాలకి రుచులకి మధ్య సంబంధం దీగువ ఇవ్వబడుచున్నది.

- మూలాధారము - తిడి;                      స్వాధిష్ఠానము - వగరు;
- మణిపూరకము - చేరు;                      అనాహతము - పులుపు;
- విశుద్ధి - కారము;

ఓం

### అథర్వ వేదీయ సూర్యోపనిషత్తు

ఓం భద్రం కర్ణేభిః శ్రుణుయామ దేవాః  
 భద్రం పశ్యే మాక్షభిర్యజత్రాః ।  
 స్థిరైరంగై స్తుష్టు వాసస్తనూభిః  
 వ్యశేమ దేవహితం యదాయః ।

స్వస్వీన ఇంద్రో వృద్ధశ్రవాః  
 స్వస్వీనః పూషా విశ్వవేదాః  
 స్వస్వీనస్సార్వో ఆరిష్టనేమిః  
 స్వస్వీనో బృహస్పతి ర్దధాతు ॥  
 ఓం శాంతిః శాంతిః శాంతిః

మంత్రం :

ఓం అథసూర్యాథర్వాంగిరసం వ్యాఖ్యాస్యామ్యః ।

ఓం | అథర్వణవేదముతోని అంగిరసుల సూర్యోపనిషత్తును ఇక చెబుతాము.

మంత్రం : బ్రహ్మఋషిః, గాయత్రీ ఛందః, ఆదిత్యో దేవతా,  
 హంసస్సోఽహమగ్ని నారాయణయుక్తం బీజం,  
 హృల్లేఖాశక్తిః, వియదాది సర్గ సంయుక్తం కీలకము  
 చతుర్విధ పురుషార్థ సిద్ధర్థే జపే వినియోగః ॥  
 మంత్రసాధనకు లి అంగాలు తెలుసుకోవాలి.

1. ఋషి : ఆతని పేరు వేదములో సంకేతాత్మకంగా చెప్పబడినది.
2. ఛందస్సు : అననుకూల పరిస్థితులను ఒకతెరవతె ఆద్యాదనచేసి సాధకునకు అనుకూల పరిస్థితుల వేర్పరచే ఆద్యాదనే ఛందస్సు.

3. దేవత : ఫలాన్ని ప్రసాదించే శక్తి.
4. బీజం : అంతఃశక్తిని వృక్షంలాగా వికసించజేసింది బీజం.
5. శక్తి : సాధన చేయడానికి లభ్యమయ్యే శక్తి.
6. కీలకం : నిరంతరము స్మరించుకోవలసిన ఛావన.
7. వినియోగం : సాధనాఫలితాలను దేనికి ఉపయోగించుకోవాలి తెచ్చే విధానము.

మంత్రము - 1

షట్స్వరారూఢేన బీజేన షడంగమ్  
 రక్షాంబుజ సంస్థితం, సప్తాక్షరధీనం,  
 హిరణ్యవర్ణం, చతుర్భుజం  
 పర్వద్వయాభయ వరహస్తం,  
 కాలచక్ర ప్రణేతారం శ్రీసూర్యనారాయణం  
 యనివం వేద స వై బ్రాహ్మణః ॥

మంత్రము - 2

ఓం భూర్భువః స్వః  
 తత్పవితూర్వరేణ్యం భర్తోదేవస్య ధీమహి ।  
 ధియోయోనః ప్రచోదయాత్ ॥

మంత్రం - 3

సూర్య ఆత్మా, జగత్ సముప శ్చ,  
 సూర్యాదైస్థి ఖల్విమాని భూతాని జాయన్తే,  
 సూర్యాద్యజ్జః పరజ్జన్యోఽన్నమాత్మా ॥

సూర్యుడినుండి నమస్తప్రాణులు, యజ్ఞము, యాగము, అన్నము, పుష్పము, జన్మిస్తావు. ఆకాశమునే హోమ గుండములో సూర్యుడే తననుకాను సమిధగాచేసుకొని అరకుండా ప్రజ్వలిస్తుంటావు. ఇది మొదటి యజ్ఞము.

నీరు తన్ను తాను అహుతిగా అర్పించుకుని, అవిరియై వర్షముగా కురుస్తుంది. ఇది రెండవ యజ్ఞము,

తడిసినభూమి తన సారాన్ని అహారంగా సమర్పించుకొని అహారాన్ని తయారు చేస్తుంది. ఇది మూడవ యజ్ఞము.

పురుషుడు తన అహారములోని సారాన్ని బీజంగా శ్రీకి సమర్పిస్తాడు. ఇది నాల్గవ యజ్ఞము.

శ్రీ తాను తిన్న అహారములోని సారాన్ని ఈ బీజానికిచ్చి శిశువుగా తయారుచేసి బయటకు వంపుతుంది. ఇది ఐదవ యజ్ఞము.

ఇలా చివరికి ప్రాణిరూపంలో బయల్పడలేదే ఆత్మ. ఈ పంప ప్రక్రియలను నిరంతరం గుర్తుచేయుటనే ప్రక్రియ, "బలి నైశ్చర్యేవము" లేక అహారము స్వీకరించేముందు చేసే పంపప్రాణాహుతులు.

మంత్రం - 4

సమస్తే అదిత్యే  
 త్వమేవ ప్రత్యక్షం కర్మ కర్మాసి  
 త్వమేవ ప్రత్యక్షం బ్రహ్మాసి  
 త్వమేవ ప్రత్యక్షం విష్ణురసి  
 త్వమేవ ప్రత్యక్షం దుర్రోఽసి  
 త్వమేవ ప్రత్యక్షం ఋగసి  
 త్వమేవ ప్రత్యక్షం యజురసి  
 త్వమేవ ప్రత్యక్షం సామాసి  
 త్వమేవ ప్రత్యక్షం అథర్వాసి  
 త్వమేవ సర్వం. ఛందోఽసి ॥

ఓ అదిత్యుడా! నమస్తమ నీవే!

మంత్రము - 5

అదిత్యా ద్వాయుర్జాయతే  
 అదిత్యా ద్భృమిర్జాయతే  
 అదిత్యా దాపో జాయతే  
 అదిత్యా జ్ఞోతిర్జాయతే  
 అదిత్యా ద్ద్యౌవ దిగోజాయతే  
 అదిత్యా ద్దేవా జాయతే  
 అదిత్యా ద్దేవా జాయతే ॥

సూర్యునివలన 4వ మంత్రములో నడిచేవి ఎక్కడినుంచి వచ్చాయో చెప్పుతుంది.

మంత్రం - 6

అదిత్యోవా ఏవ ఏకన్యండలం తపతి  
 ఆసావాదిత్యో బ్రహ్మ ॥

మంత్రం - 7

అదిత్యోఽంతఃకరణ మనోబుద్ధి చిత్రాహంకారాః  
 అదిత్యోనై వ్యాసస్సమానోదానాపానాః ప్రాణాః  
 అదిత్యోనై శ్రోత్రత్వకృక్షూరసనాప్రూణాః  
 అదిత్యోనై వాక్యాణి పాదపాయూపస్థాః  
 అదిత్యోనై స్పర్శకబ్ధిరుపరస గల్లాః  
 అదిత్యోనై వచనాదానాగమన విసర్గానస్థాః  
 ఆనందమయో, విజ్ఞానమయో,  
 విజ్ఞానమయ ఘన అదిత్యః

మంత్రము - 8

సమో మిత్రాయ భానవే  
 మృత్యోర్మా పాహి  
 భ్రాజిష్టవే విశ్వ హేతవే నమః ॥

మంత్రం - 9

సూర్యార్చనం భూతాని  
సూర్యేణ పాఠితాని కు ॥  
సూర్యే లయం ప్రాప్నువన్తి  
యసూర్యో స్సోఽచూపేవన ॥

మంత్రం - 10

చక్షుర్నో దేవః సవితా  
చక్షుర్నో ఉక పర్యతః  
చక్షుర్దాతా దదాతు నః ॥

దివ్యమైన సూర్యుడే మా నేత్రము. నేత్రదృష్టి మాకు పరి  
పూర్ణత నిస్తుంది. ఈ శ్లోకుడు మాకు దృష్టిని ప్రసాదించుగాక!

మంత్రం - 11

అదిత్యాయ విద్మహే  
సహస్ర కిరణాయ ధీమహి  
తన్నః సూర్యః ప్రచోదయాత్ ॥

మంత్రం - 12

సవితా పశ్చాత్థాత్ సవితా పురస్తాత్  
సవితోత్తరాత్థాత్ సవితాధరాత్థాత్  
సవితా నస్సువతు సర్వతాతిగ్ం  
సవితా నో రాసతాం దీర్ఘమాయః ॥

మంత్రం - 13

సమిక్యేకాక్షరం బ్రహ్మ  
ఘృతీతి ద్యే ఆక్షరే  
సూర్య ఇత్యక్షర ద్యయమే  
అదిత్య ఇతి త్రిణ్యక్షరాణి  
ఏకస్మైవ సూర్యస్యాష్టాక్షరోమన ॥

మంత్రం - 14

యస్స దాహరహర్షపరి  
స తై బ్రాహ్మణో భవతి  
స తై బ్రాహ్మణో భవతి ॥

మంత్రం - 15

సూర్యాభిముఖో జప్త్వా  
మహాబ్యాధి భయాత్ ప్రముచ్యతే  
అలక్ష్మీర్నశ్యతి  
అభక్ష్యభక్షణాత్ పూతోభవతి  
అగమ్యగమనాత్పూతోభవతి  
పరిత సంగ భాషణాత్ పూతో భవతి  
అసత్య సంభాషణాత్ పూతో భవతి ॥

మంత్రం - 16

మధ్యాహ్నా సూర్యాభిముఖః పఠేత్ ॥  
సద్యోత్పన్న వత్సా మహాపాతకాత్ ప్రముచ్యతే ॥  
పంచసూనములు : ఉడుపుట, దండుట, నీళ్ళుకోడుట, దున్నుట,  
నిప్పుంటించుట.

పంచమహాపాతకములు : బ్రహ్మహత్య, సూరూపాసము, బ్రాహ్మణ  
నువర్ణ చెౌర్యము, గురుతల్ప గమనము, ఈ నాల్గింటిలో  
ఏ ఒక్కటి చేసినవారితోనైనా కలిసిమెలసి యుండుట.  
ఇలా పాపాలలో కూరుకుపోయినవారు 'మధ్య అహ్నము'  
అనగా అహంకార మధ్యలో ఇరుక్కొని పోయినారు. ఇలాంటివారు  
జీవసూర్యునివంక పరిశీలనగా చూస్తూ ఉపనిషత్తునిపఠిస్తే పాపాల  
మండి విముక్తిని పొందుతారు.

మంత్రం - 17

సైమో సాచిత్రీ విద్యా  
నశిభ్యోదపి నకస్మైచిత్రకంసయేత్ ॥

మంత్రం - 18

య ఏతాం మహాభాగః ప్రాతః పఠతి  
స భాగ్యవాన్మయతే ।  
పశుస్యద్ధతి । వేదార్థం లభతే ॥

మంత్రం - 19

ప్రకాల మేఠత్ ఇప్త్యాక్రతుశతఫల మహస్నోతి  
హస్నాదిత్యే జవతి న మహామృత్యుం తరతి  
స మహా మృత్యుం తరతి  
య ఏవం వేదేత్యుపనిషత్ ॥

ఓం భద్రం కర్ణేభిః శ్రుణుయామ దేవాః  
భద్రం వశ్యేమాక్షభిర్యజ్ఞతాః  
స్థిరైరంగైస్తుష్టువాంస ప్రసూభిః  
వ్యశేమ దేవహితం యదాయుః ॥

స్వస్తి న ఇష్టో౯౯ వృద్ధశ్రవాః  
స్వస్తి నః పూషా విశ్వవేదాః  
స్వస్తి న స్సార్వో అరిష్టనేమిః  
స్వస్తి నో బృహస్పతి ర్దదాతు ॥  
ఓం శాంతిః శాంతిః శాంతిః ॥

❧ \* ❧

### సూర్యనమస్కార విధానము

సూర్య నమస్కారములు ఇటు భౌతిక శారీరిక ఆరోగ్యము కొరతేకాక సూక్ష్మ, కారణ శరీరాల ఆరోగ్యముకొరకుకూడా ఒక అద్భుత విలక్షణమైన సాధన. కానీ భౌతిక శరీరానికి సూర్య నమస్కారాలలోని ద్వాదశ అనన ప్రక్రియలు సహాయకారులు అయితే సూక్ష్మ, కారణశరీరాల పరిపూర్ణత సాధించుటకొరకు సూర్యుని యొక్క ద్వాదశనామాల మరియు షట్ వక్రాలలో తమ ప్రభావాన్ని చూపించే గ్రహాలు సూర్యకిరణాలు మరియు రంగులయొక్క న్యూనము 'షట్వక్రాల'మీద ప్రముఖపాత్ర వహిస్తాయి.

సూర్యాభిముఖుడై సూర్యనమస్కారాల స్థితిలో నిల్చుని సూర్యునికి నమస్కారము సమర్పించుకోవాలి. మొదటి శ్లోకము :

జన్మాంతర కృతైర్దోషైః  
శరీరే మే సముద్ధికాం ।  
వ్యాధిం వినాశ యక్షిప్తం  
భాస్మికాయ నమోనమః ॥

ఓం శ్రీ భాస్మికాయ నమః - నమస్కారం సమర్పయామి ॥  
నమస్కారం సమర్పిస్తున్నప్పుడు వాక్, పాణి, పాద, పాయు, ఉపస్థ (నైకశ్చేంద్రియాలు) మరియు కర్ణ, చర్మ, నేత్ర, జిహ్వ, నాసిక, (వీజ్ఞానేంద్రియాలు)ల ద్వారానే ఈ వ్యాధి సంగ్రహణ జరిగి పుంఱుంది అనేక జన్మలనుండి జరిగి ఉండవచ్చు. నీయొక్క అనంత కిరణములలో ఈ వ్యాధిని నయముచేసే కిరణములను నా మీదకు ప్రసరింప జేయుము.



నమస్కారముద్రలోనే ఉంటూ గాయత్రీ మంత్ర ఉచ్చారణ చేస్తూ శరీరముయొక్క ఎడమ భాగములో ఉన్న Spleen (సూర్య చక్రము) లోకి సూర్యకిరణాలు ప్రవేశిస్తున్నాయని భావించాలి. (ఎడమవైపు ఉన్న ప్రక్కతిమముకలకుక్రిందన సుమారు 1 అంగుళము క్రింద-పూర్వయమనకు సూటిగా ఈ సూర్య చక్రముంటుంది) అక్కడనుంచి ఆజ్ఞాచక్రమువరకు సూర్యకిరణములనుండి 'ఉదావసు, బృహస్పతి గ్రహనిర్మాణాన్ని చేసేకిరణాలు sky blue colourలో ప్రసరింపబడుతున్నాయని స్పష్టంగా భావించుకోవాలి. బృహస్పతి లేక వేదాలలో ప్రజ్ఞాధిపతియైన గురుగ్రహానికి 'వైఖరీవాణి' యొక్క అధిపత్యాన్ని బాధు. ఆతనిశక్తి "తార"గా బృహస్పతి భార్యగా, జిహ్వగా గుర్తించ బడుతున్నది. తార వాణిశక్తికే తారణముకాక 'రుచి' - 'అభిరుచి'కి కూడా తారణమవుతుంది. ఆమె సోమరసము (అమృతరసము)ను మనకందిస్తుంది. లేక పరిపూర్ణ ఆనందాన్ని అందిస్తుంది. పురాణాలలో బృహస్పతి భార్య 'తార' (నక్షత్రము) వంద్రునితో రహస్యసంబంధమును కల్గిఉండేది. ఈ విధముగా 'తార' ద్వంద్వ ప్రకృతికల్గి ఒక ప్రక్క ప్రజ్ఞ (గురుగ్రహముతో) సంబంధము కలిగి ఉంటే, రెండోవైపు భావరసోక్తి (ecstasy) కారణమైన వంద్రునితో సంబంధము కలిగివున్నది. ఆమెకు, వంద్రునికంటే సంబంధము వలన మణిపూరక చక్రఅధిపతియైన బుధుడు జన్మిస్తాడు. బుధుడు వాణికి, జ్ఞానానికి సంబంధించిన గ్రహము.

ముఖ్యముగా 'తార' మణిపూరక చక్రానికి సంబంధించినదై నా (ఈ చక్రమువద్ద వాణి పక్కంతి స్థాయిలో ఉంటుంది.) కానీ పైకి లేస్తున్న శబ్దప్రవాహం పములో ఆమె 'అజ్ఞా' చక్రానికి సంబంధించినదై ఉంటుంది. ఇక్కడ 'ప్రళాప' రూపములో బహిర్గతమవుతుంది. వేదత్రయీ రూపిణియగు తారను "శుక్ల" అందుచు, సత్యాసత్య మిత్రతమైనవాళ్ళు 'చిత్ర'. సమిష్టి అవ్యక్తముగానున్న వాళ్ళు 'సీల'అందు

వల్ల 'తార' సుపాసించవలెనన్న ఆధ్యాత్మికాధిభౌతికాధి దైవతము లగు చిత్రా-శుక్లాసీలలుగా ఆరాధనవలెను.

ఈ నిలివక్త కిరణాలు spleen సుంచి ఆజ్ఞాచక్రానికి జేరుకున్న భావన చేస్తూ ....

"ఓం ప్రాం మిత్రాయ నమః" అనే మంత్రాన్ని ఉచ్చారణ చేస్తూ "పంచకర్షేంద్రియాలను, పంచ జ్ఞానేంద్రియాలను" 'మీకు సమర్పిస్తున్నాననే' భావన చెయ్యాలి. అంతేకాక వృష్టిలో ప్రతి ఒక్కరినీ మిత్రభావంతో చూచే మానసిక స్థితిని నిర్వరచుకోవాలి. ముఖ్యముగా మనస్సులు కలవని వ్యక్తులను తమకు మూడు ఆరుగుల దూరములో నిల్పుని ఉన్నట్లు భావనచేస్తూ ఆజ్ఞాచక్రమునుండి 'నీలి రంగు' కిరణాలతో వాళ్ళను ముందుతున్నట్లుగా భావనచేయాలి. నిరంతరం ప్రతిరోజూ ఈ భావన చెయ్యడంవల్ల కాలక్రమములో "సర్వభూతహితే రతాః" స్థాయికి ఎదుగుతారు.

ఈ నీలిరంగు కిరణాలు శీతలతను, కాంచిన కలుగజేస్తాయి. సంకోచము (contraction) వల్ల over growths ను తగ్గిస్తాయి. ఈ కిరణ ప్రభావము అప్పు లక్షణాలను కలుగజేస్తాయి. ముఖ్యముగా నీలిరంగు antiseptic గాను, వోరు, గొంతుక, శిరస్సుభాగాలలో బాగా పనిచేస్తుంది. ఈ రంగు సీక్వెంట్ వనాలు, బంకరీ వనాలకు, విషకీటకాలకాటుకు, వాంతులకు పనిచేస్తుంది.

సాధనలో అతి ఉష్ణము కలిగినవ్యధుకూడా ఈ రంగును ఉపాించుకోవచ్చును.

శివ స్మృతి : చేతులు పైకెత్తుతూ సాధకుడు తాను ఎంత వెనుకకు వెంగగలడో అంతవరకూ వెంగుతాడు. spleen దగ్గరనుండి శుక్ర గ్రహాన్ని నిర్మించే నీలిరంగుల 'విశ్వవ్యవ' గల కిరణాలు విశుద్ధచక్రమువద్దకు చేరుకుంటున్నాయని స్పష్టంగాభావించాలి.

ఈ ఆకాశతత్వానికి అధిపతన 'భువనేశ్వరి'. ఈమెను 'ప్రీతి' అనే దీనికర్తవ్యము. అందువల్ల తేతులు వసుస్కారము ద్రవోపై కెత్తుతూ, వెనక్కివంగుతూ "ఓంప్రీతిం రవయే నమః" అనే మంత్రాన్ని ఉచ్చారణ చేస్తాము.

**3వ స్థితి :** వెనక్కువంగిన శరీరాన్ని "ఓంవ్రూం సూర్యాయ నమః" అనే మంత్రాన్ని ఉచ్చరిస్తూ సాధకుడు పాదహస్తాసనానికి వెళుతుంటాడు, సూర్యగ్రహాన్ని నిర్మించే తెల్లని సూర్యకీరణాలు "అనాహత చక్రంలో"కి ప్రవేశిస్తున్నట్లు భావన చేసుకోవాలి. spleen నుంచి వచ్చే ఎఱ్ఱని తప్ప కీరణాలు 'అనాహతము'నకు చేరి ఆక్కడ రక్తాన్ని కుద్దిచేస్తున్న భావన చేయాలి. ఇవి spleen నుంచే కాక బ్రహ్మారంధ్రం నుంచి కూడా ప్రవేశిస్తున్న భావన చేసుకోవాలి.

"తిపురనుందరీ" స్వరూపంగా బ్రహ్మారంధ్రమునుంచి ఈ కీరణ శక్తి అమృతధారను శరీరమంతటా పంపిస్తుంది.

**4వ స్థితి :** కుడికాలును వెనక్కి తీసుకెళుతూ రెండుచేతులూ ఎడమకాలు ఒకే line లోకి తెచ్చుకొని శిరస్సును పైకితేచాలి.

"ఓం హ్రోం ధానవేనమః" అనే మంత్రాన్ని ఉచ్చారణ చేయాలి. బుద్ధగ్రహాన్ని నిర్మించే "విశ్వకర్మ" కీరణాలు ఆకువచ్చని

రంగులో spleen నుంచి 'మదిపూరక' చక్రాన్ని చేదుకుంటున్న భావనచేసుకోవాలి. ప్రకృతిలో ఈ కీరణాలను మత్స్యము కలుగచేసి విషాలను (Toxins matter) బహిర్గతము చేస్తాయి. ముఖ్యంగా గ్లాసెక్ సంబంధించిన problems నలాటి సంబంధించిన problems మొవలగువాటికి ఇవి బాగా ఉపయోగపడుతుంది.

**5వ స్థితి :** ఎడమకాలు వెనక్కుతీసుకువెళ్ళి 'వాలుబల్ల' పోసాను సాధకుడు నిర్మించుకుంటాడు.

"ఓం హ్రోం ధానవేనమః" అనే మంత్రాన్ని ఉచ్చారణచేస్తూ చంద్రగ్రహాన్ని నిర్మించే 'సమున్న' మరియు 'సురాదన' అనే నారింజరంగు శీతల కీరణాలు spleen నుండి స్వాధిపాన చక్రంలోకి ప్రవేశిస్తున్న భావనచేయాలి. ఈ కీరణాలు వేడిని కలుగజేస్తాయి, వ్యాకోచాన్ని కలుగజేస్తాయి. ఉత్పాహాన్ని పెంచుతాయి. వీటి లక్షణం 'షాఠ్యము'. ఈ రంగు 'Liver, spleen, kidneys, and intestines' పై తమ ప్రభావాన్ని చూపుతుంది. కఫ సంబంధమైన బాధలను నివారిస్తుంది. నెత్తురులోని రక్తకణాల న్యూన్యతను తగ్గిస్తుంది. బరువును తగ్గిస్తుంది. బలహీనతను తగ్గిస్తుంది. periods లో స్త్రీకివచ్చే కడుపునొప్పి తగ్గిస్తుంది. తల్లికి పాలను పెంచుతుంది. kidney problem, spleen problems అతిమాత్ర వ్యాధి, పిల్లలు రాత్రులలో పక్కలను తడుపుతున్నది నివారిస్తుంది.

సాహసము, తెలివితేతులు, మానసికశక్తి, సంకల్పశక్తిని, పెంచుతుంది. చంద్రుని నిర్మాణమునకు ఉపయోగపడే "సమున్నా - సురాదన" కీరణాలు చంద్రునియొక్క కళలను నియంత్రిస్తాయి. కృష్ణవర్ణ కళలు: తగ్గుతు, కుక్షవర్ణకళలను వృద్ధిచెందించుతు ఈ కీరణముల ద్వారానే జరుగుతాయి.

**6వ స్థితి :** సాష్టాంగనమస్కార స్థితి.

"ఓం హ్రూ హ్రోష్టే నమః" అనే మంత్రాన్ని ఉచ్చారణచేస్తూ శనిగ్రహాన్ని నిర్మించే 'విశ్వవృష' అనే నీలికీరణాలు మూలాధారా చక్రానికి spleen centre నుండి వస్తున్నాయని భావన చేయాలి. ఇక్కడ ఇవే కీరణాలద్వారా 'శుక్రగ్రహ' నిర్మాణము జరిగిందని భావన చెయ్యాలి. కానీ ఈ కీరణప్రభావంలో 'తేడా' విడుతుంటే 'శుక్రుడు' నిర్మాణకి అధిష్టాత అయి ఉత్పత్తికి కారణముయితే 'శని'

మృత్యుదేవత. ఈ విధముగా సూర్యునియొక్క 'విశ్వవ్యవ' కిరణాల ద్వారా 'జన్మ-మృత్యు' నియంత్రణ జరుగుతున్నది. ఈ 'విశ్వవ్యవ' కిరణాలను సేవించేవారు పూర్వ ఆయుర్దాయాన్ని పొందుతారు.

ఈ సాధన చేస్తున్నంతసేపూ 'కుజ' గ్రహ నిర్మాతానికి కారణమైన లీత ఎరుపు + ఉదారంగు కిరణాలు నవప్రసార చక్రముద్వారా శరీరములోని రక్తదోషములను తీసివేస్తూ ఆరోగ్యం, ఓజస్సు, తేజస్సును ప్రదానం చేస్తున్న భావనచెయ్యాలి.

'హ-రి-కేశ' అనే విధవ సూర్యకిరణమునుంచి నమస్త నక్షత్రములు ఉద్భవించాయి, మానవజీవితంలో ఆవరించబడే కుభాకుభకర్మల ప్రతిఫలముకూడా మనకు ఈ కిరణములంద్వానే లభిస్తాయి.

7వ స్థితి : సాధకుడు సాష్టాంగమునుండి భుజంగాననస్థితికి వచ్చి మనస్సులో 'spleen' నుంచి 'విశ్వవ్యవ' కిరణములను భావిస్తూ మూలాధారమువద్దే తన మనస్సును కేంద్రీకృతంచేస్తూ "ఓం హ్రం హిరణ్యగర్భాయ నమః" అనే మంత్రాన్ని ఉచ్చరిస్తాడు

8వ స్థితి : ఈ స్థితిలో సాధకుడు spleen నుండి 'సుమమ్ము - సురాదన' కిరణములంద్వా రా ఏర్పడిన చంద్రగ్రహమునుండి కానియరంగు కిరణాలను స్వాధిష్టానంలోకి చేతులున్న భావనచేస్తూ "ఓం హ్రీం మరీచయేనమః" అనే మంత్రాన్ని ఉచ్చరిస్తూ "నాభి దర్శనం" చెయ్యాలి.

9వ స్థితి : నాభిదర్శన ఆసనంలో రెండుకాళ్ళు వెనక్కి వుంటాయి. ఎడమకాలును వెనకకుఉంచి కుడికాలును రెండుచేతుల మధ్యకు వచ్చు భంగిమలోకి రావాలి. ఇది నాల్గవస్థితిభంగిమ. కాని నాల్గవస్థితిలో ఎడమకాలు రెండుచేతులమధ్యన ఉంటే 9వ స్థితిలో ఆప్పుడు వెనకకుపెట్టిన కుడికాలు ముందుకు వస్తుంది. spleen నుంచి బుధగ్రహాన్ని నిర్మించే 'అకువచ్చ' విశ్వకర్మ కిరణాలు మణిపూరకలోకి చేతులున్న భావన చేస్తూ-

"ఓం హ్రూం అదిత్యాయనమః" అనే మంత్రాన్ని ఉచ్చరిస్తూ మణిపూరక చక్రంవద్ద ధ్యానం చెయ్యాలి.

10వ స్థితి : ఎడమకాలును కుడికాలునద్దకు తెచ్చుకొని మూడవ స్థితిలోని సాదహస్తాసన భంగిమలోకి సాధకుడువస్తాడు. అనాహతమువద్ద 'తెల్లని సూర్యకిరణాలతో' సూర్యగ్రహాన్ని భావిస్తూ- "ఓం హ్రౌం నవితే నమః" అనే మంత్రాన్ని ఉచ్చరించాలి. ఈ సూర్యకిరణాలవల్ల సమస్తవిశ్వానికి ప్రాణశక్తి లభిస్తున్నదని భావన చెయ్యాలి.

11వ స్థితి : నమస్కారముద్రలో రెండు చేతులూ పైకి పెట్టి వీలైనంత వెనక్కివంగుతూ 'విశ్వవ్యవ' ప్రకాశకిరణం ద్వారా నీలిరంగు కిరణములతో ఏర్పడే కుక్రగ్రహాన్ని, విశుద్ధితక్రంలోకి ప్రవేశించి -

"ఓం హ్రౌం ఆర్కాయ నమః" అనే మంత్రాన్ని ఉచ్చరిస్తూ ధ్యానం చెయ్యాలి. ఇది 12వ స్థితి భంగిమ.

12వ స్థితి : మెల్లిగా వెనక్కివంచిన శరీరాన్ని నిటాచుగా తెచ్చుకొని నమస్కారముద్రలో రెండు చేతులను కలుపుకొని -

"ఓం హ్రాః భాస్కరాయ నమః" అనే మంత్రాన్ని ఉచ్చరిస్తూ గురుగ్రహ నిర్మాణకారకులైన 'ఉదావసు' కిరణాలను ఆకాశరంగు నీలిరంగును 'అజ్ఞా' చక్రంలోకి spleen center నుండి ప్రవేశిస్తున్న భావన తెచ్చుకోవాలి. పంచకర్మేంద్రియాలను, పంచ జ్ఞానేంద్రియాలను సూర్యునికి సమర్పిస్తున్నామనే భావన తెచ్చుకోవాలి.

అలాగే నమస్కారముద్రలో నిటాచుగా నుంచుని spleen నుంచి ఎరుపు+ఉదారంగు కిరణాలు నవప్రసారముద్వారా శరీర మంతటా ప్రసరిస్తూ 'ఉదావసు' అనే ఎఱ్ఱని కిరణములతో ఏర్పడిన

కుఱగ్రహముయొక్క పసుపురంగు శరీరములోని రక్తప్రసరణను మద్ది చేస్తున్నాయని "గాయత్రీ మంత్రాన్ని" ఉచ్చరిస్తూ భావనచేయాలి.

'సూర్యుడు నుంచి 'శని' దాకా ఉన్న గ్రహాలన్నీ 'సహస్రారము' నుంచి మూలావారమువరకు ఉన్న ద్రావణముగా పనిచేస్తున్నాయి. రాహు కేతువులకు సంకేతంగా మూలాధారంకింద ఉన్న కుండలినీ శక్తి పని చేస్తున్నది. రాహువునుండి వచ్చే Deep Indigo రంగు 'సహస్రారము' వద్ద కేతువునుండి బహుధృతమయ్యే Infrared కిరణాలు 'మూలాధారము' వద్ద పనిచేస్తాయి.

ఇక్కడొక చిత్రమైన రహస్యమున్నది జ్యోతిషములో గ్రహాలన్నీ రాసులలో ప్రదక్షిణంగా నవ్వదికేలో తిరుగుతుంటాయి. కాని రాహుకేతువులు మాత్రము అప్రదక్షిణంగానే తిరుగుతుంటారు. అలాగే మన శరీరంలో తీసుకునే ఆహారము, ఉచ్చాసన-నిశ్చాసనములు శిరస్సు నుంచి పొదాలవరకు నవ్వంగానే ప్రయాణం చేస్తాయి. కాని రాహు కేతువులు అనగా కుండలినీ మాత్రము మూలాధారంనుంచి శిరస్సు వరకు అపవవ్వంగా ప్రయాణం చేస్తుంది. ఈ విధముగా బయట ప్రపంచంలో 'రాహుకేతువు'లకు తక్కిన గ్రహాలకన్నా విపరీతగతి ఎట్లా వుంటుందో కుండలినీకూడా మన శరీరంలో విపరీతగతి కలిగి ఉన్నది.

ఈ భావనచేసినతర్వాత బహు, విష్ణు, మహేశ్వరస్వరూపుడైన గురుసత్తా యొక్క పసుపు ప్రాణదారులయొక్క చైతన్యతారకుడైన సూర్యునకు-

వాకోష్ఠక్షేత్య ప్రభృతి వ్యాధి బాధాని పీడితం ।

వ్యాధిం వినాశయక్షిప్రం భాస్కరాయ నమోనమః ॥

శ్రీ భాస్కరాయ నమః - నమస్కారం సమర్పయామి

అని సమర్పణ చేసుకుంటాము. ఇక్కడ జ్ఞాన, కర్మేంద్రియాల సమర్పణ మరువవద్దు. గాయత్రీ మంత్ర ఉచ్చారణ చేయాలి.

ఇలా సూర్య నమస్కారాల ప్రక్రియలో ఒక అవధాన పూర్తి అయినది.

2వ సూర్యనమస్కారము

శ్లో॥ సంతాన హీన చింతాయానితాంత క్లిన్న మానసః  
వ్యాధిం వినాశ యక్షిప్రం భాస్కరాయ నమోనమః ॥

ఓం శ్రీ భాస్కరాయ నమః - నమస్కారం సమర్పయామి  
మళ్ళీ సూర్యనమస్కారములోని 12 స్థితులనూ చేయాలి.

శ్లో॥ నర్వతీర్థమయోవృక్ష ఆశ్వత్థ ఇతి చ స్మృతః ।  
వ్యాధిం వినాశ యక్షిప్రం భాస్కరాయ నమోనమః ॥

ఓం శ్రీ భాస్కరాయ నమః - నమస్కారం సమర్పయామి  
నమస్కారం చేసి గాయత్రీ మంత్రం చెప్పాలి.

3వ నమస్కారము

శ్లో॥ పరప్రయోగ జాతాయాః పీడాయా క్లిన్నమానసః ।  
వ్యాధిం వినాశ యక్షిప్రం భాస్కరాయ నమోనమః ॥

ఓం శ్రీ భాస్కరాయ నమః - నమస్కారం సమర్పయామి  
సూర్యనమస్కారములోని 12 స్థితులనూ చేయాలి

శ్లో॥ నర్వసంపక్రమదానాయ సమర్థోనీ తమాత్రమ ।  
వ్యాధిం వినాశ యక్షిప్రం భాస్కరాయ నమోనమః ॥

ఓం శ్రీ భాస్కరాయ నమః - నమస్కారం సమర్పయామి  
గాయత్రీ మంత్ర ఉచ్చారణ చేయాలి

4వ నమస్కారము

శ్లో॥ సర్వయజ్ఞ క్రియారంభ సాధనోసి మహాతరో ।  
వ్యాధిం వినాశ యక్షిప్రం భాస్కరాయ నమోనమః ॥

ఓం శ్రీ భాస్కరాయనమః..నమస్కారం సమర్పయామి  
12 సూర్య నమస్కార స్థితులుచేసి -

శ్లో॥ బ్రహ్మ విష్ణు స్యదాపోసి సర్వదేవ మయోహ్యసి ।  
వ్యాధిం వినాశ యక్షిప్రం భాస్కరాయ నమోనమః ॥

ఓం శ్రీ భాస్కరాయ నమః - నమస్కారం సమర్పయామి  
గాయత్రీ మంత్ర ఉచ్చారణ చేయాలి

5వ నమస్కారము

శ్లో॥ గవాంకోటి వ్రదానేన యత్ఫలం లభతే జనః ।  
వ్యాధిం వినాశ యక్షిప్రం భాస్కరాయ నమో నమః ॥

ఓం శ్రీ భాస్కరాయనమః..నమస్కారం సమర్పయామి  
12 సూర్యనమస్కారస్థితులు చేసి

శ్లో॥ ధర్మార్థ కామమోక్షాఖ్య పురుషార్థ ప్రదాయినే ।  
నారాయణ నమస్తేస్తు పునస్తేస్తు నమోనమః ॥

ఓం శ్రీ భాస్కరాయ నమః - నమస్కారం సమర్పయామి  
గాయత్రీ మంత్ర ఉచ్చారణచేయాలి.

6వ నమస్కారము

శ్లో॥ ఆదిత్యస్సవితా సూర్యః ఖగః పూషా గభస్తీమాన్  
సువర్ణ సదృశో భానుః హిరణ్యరేణా దివాకరః ॥

ఓం శ్రీ భాస్కరాయ నమః..నమస్కారం సమర్పయామి

12 సూర్యనమస్కార స్థితులుచేసి

శ్లో॥ హరిదకృష్ణహస్తాద్వి సృష్ట సప్తీర్ణివిమాన్ ।  
తిమిరోన్మథనః శంఖః స్వస్థైః మార్దాండ ఆంశుమాన్ ॥

ఓం శ్రీ భాస్కరాయ నమః..నమస్కారం సమర్పయామి  
గాయత్రీ మంత్ర ఉచ్చారణ చేయాలి

7వ నమస్కారము

శ్లో॥ హిరణ్య గర్భః శశిర వ్రవనో భాస్కరో రవిః ।  
అగ్ని గర్భోఽదితేః పుత్రః శంఖః శశిరనాశనః ॥

ఓం శ్రీ భాస్కరాయ నమః - నమస్కారం సమర్పయామి  
12 సూర్యనమస్కార స్థితులుచేసి

శ్లో॥ వ్యోమనాథస్తమోభేదీ ఋగ్జ్ఞాస్సామ పారగః ।  
ఘనపృష్ఠి రపాం మిత్రో వింధ్యవీధీ ప్రవంగమః ॥

ఓం శ్రీ భాస్కరాయ నమః - నమస్కారం సమర్పయామి  
గాయత్రీ మంత్ర ఉచ్చారణ చేయాలి

8వ నమస్కారము

శ్లో॥ ఆతపి మండలి మృత్యుః పింగళః సర్వతాపనః ।  
కవిర్విశ్వో మహాతేజా రక్షః సర్వభివోర్ధ్వనః ॥

ఓం శ్రీ భాస్కరాయనమః - నమస్కారం సమర్పయామి  
12 సూర్యనమస్కారస్థితులుచేసి

శ్లో॥ నక్షత్ర గ్రహతారాణా మధిపో విశ్వ భావనః ।  
తేజసామప తేజస్వీ ద్వాదశకాత్యన్ నమోస్తుతే ॥

ఓం శ్రీ భాస్కరాయనమః - నమస్కారం సమర్పయామి  
గాయత్రీ మంత్ర ఉచ్చారణ చేయాలి

9వ సమస్కారము

శ్లో॥ నమః పూర్వాయ గిరయే పశ్చిమే గిరయే నమః ।  
 జ్యోతిర్గణానాం పతయే దినాధిపతయే నమః ॥

ఓం శ్రీ భాస్కరాయ నమః - నమస్కారం సమర్పయామి  
 12 సూర్యనమస్కార స్థితులుచేసి

శ్లో॥ జయాయ జయభద్రాయ హర్యశ్శాయ నమోనమః ।  
 నమోనమస్సచాస్రాంశో అదిత్యాయ నమోనమః ॥

ఓం శ్రీ భాస్కరాయ నమః - నమస్కారం సమర్పయామి  
 గాయత్రీ మంత్రోచ్ఛారణ చేయాలి

10వ సమస్కారము

శ్లో॥ నమః ఉగ్రాయ వీరాయ సారంగాయ నమోనమః ।  
 నమః పద్మ ప్రబోధాయ మూర్తాంధాయ నమోనమః ॥

ఓం శ్రీ భాస్కరాయ నమోనమః - నమస్కారం సమర్పయామి  
 12 సూర్యనమస్కార స్థితులుచేసి

శ్లో॥ బ్రహ్మేశా నామ్యతేకాయ సూర్యాయాదిత్యవర్షసే ॥  
 భావ్యతే సర్వభజాయ రౌద్రాయ వపుషే నమః ॥

ఓం శ్రీ భాస్కరాయ నమోనమః - నమస్కారం సమర్పయామి  
 గాయత్రీ మంత్ర ఉచ్ఛారణచేయాలి.

11వ సమస్కారము

శ్లో॥ హరయే మే యద్యద్యుం తత్సర్వ సఫలం కురు ।  
 వ్యాధిం వినాశ యక్షిప్తం భాస్కరాయ నమోనమః

ఓం శ్రీ భాస్కరాయ నమః - నమస్కారం సమర్పయామి  
 12 సూర్యనమస్కారస్థితులుచేసి

శ్లో॥ తమోఘ్నాయ హిమఘ్నాయ శత్రుఘ్నాయామితాకృతే  
 కృతఘ్నఘ్నాయ దేవాయ జ్యోతిషాం పతయేనమః ॥

ఓం శ్రీ భాస్కరాయ నమః - నమస్కారం సమర్పయామి  
 గాయత్రీ మంత్రోచ్ఛారణ చేయాలి

12వ సమస్కారము

శ్లో॥ తప్తబామికరాభాయ వహ్నయే విశ్వకర్మణే ।  
 నమస్తమోఽభినఘ్నాయ రుదయే లోకసాక్షిణే ॥

ఓం శ్రీ భాస్కరాయ నమః - నమస్కారం సమర్పయామి  
 12 సూర్యనమస్కారస్థితులు చేసి

శ్లో॥ నాశయశ్శేష వై భూతం తదేవ సృజతి ప్రభుః ।  
 పాయశ్శేష తపశ్శేష వర్షశ్శేష గర్భస్థిభిః ॥

ఓం శ్రీ భాస్కరాయ నమః - నమస్కారం సమర్పయామి  
 ఓం తత్సక్

1. ఓం హ్రం మిత్రాయ నమః - ఆజ్ఞా
2. ఓం హ్రం రవయే నమః - విశుద్ధి
3. ఓం హ్రం సూర్యాయనమః - అనాహతం
4. ఓం హ్రం భావయే నమః - మణిపూరకం
5. ఓం హ్రం భగాయ నమః - స్వాధిష్ఠానం
6. ఓం హ్రం పూష్టయే నమః - మూలాధారం
7. ఓం హ్రం హిరణ్యగర్భాయ నమః - మూలాధారం
8. ఓం హ్రం సురీచయే నమః - స్వాధిష్ఠానం
9. ఓం హ్రం అదిత్యాయ నమః - మణిపూరకం
10. ఓం హ్రం సవిత్రే నమః - అనాహతం
11. ఓం హ్రం అర్కాయ నమః - విశుద్ధి
12. ఓం హ్రం భాస్కరాయనమః - ఆజ్ఞా

ఓం

# కృష్ణయజుర్వేదీయ అష్ట్యుపనిషత్

ఓమ్ నమానావనకు  
 నమా నా భునక్తు  
 నమా వీర్యం కరణావహై  
 తేజస్వి నావధీత మస్తు  
 మా విద్విషావహై ॥  
 ఓమ్ శాంతిః శాంతిః శాంతిః ।

ప్రథమ ఖండః

మంత్రం - 1

ఓమ్ అభవా  
 సాంకృతిర్భగవా నాదిత్య లోకం జగామ  
 త మాదిత్యం సత్యా  
 చాక్షుష్మతీ విద్యయా తమస్తువత్ ।

మంత్రం - 2

ఓమ్ నమో భగవతే  
 శ్రీ సూర్యా యాక్షితేజసే నమః  
 ఓమ్ భేవరాయ నమః  
 ఓమ్ మహాసేనాయ నమః  
 ఓమ్ తమసే నమః  
 ఓమ్ రజసే నమః  
 ఓమ్ సత్తాయ నమః ।

మంత్రం - 3

ఓమ్ అనతో మా నద్గమయ  
 తమసో మా జ్యోతిర్గమయ  
 మృతోర్మా అమృతం గమయ

మంత్రం - 4

ఉష్టో భగవాం య్యుచిరూపః  
 హంసో భగవాం య్యుచిరూపః ।  
 ప్రతిరూపః

మంత్రం - 5

విశ్వరూపం పుణీనం జాతవేదనం  
 వీరజ్యయం, జ్యోతిరూపం తవస్తం  
 సమాన్రరత్ని శృతథా వర్తమానః  
 పుషపః ప్రజానా ముదయశ్యేష సూర్యః ॥

మంత్రం - 6

ఓం నమో భగవతే  
 శ్రీ సూర్యా యాదిత్యా యాక్షితేజసేనాహవీనే  
 చావినేవా స్వాహేతి ॥

మంత్రం - 7

వీనం చాక్షుష్మతీ విద్యయా స్తుతః  
 శ్రీ సూర్యనారాయణ స్సుప్రీతోఽబ్రవీత్ ॥

మంత్రం - 8

చాక్షుష్మతీ విద్యాం  
 బ్రాహ్మణో యో నిత్య మధీతే  
 నతస్యాక్షిరోగో భవతి  
 న తస్యకులేఽంధో భవతి ।

అష్టాబ్రాహ్మణాస్సాహాయిత్యాథ విద్యాసిద్ధిర్భవతి  
య ఏవం వేద సమహాస్ భవతి ।

ద్వితీయ ఖండః

మంత్రితం - 1

అథ హం సాంకృతి రాదిక్యం పశవన్-  
భగవన్! బ్రహ్మవిద్యాం మే బ్రూహితి ॥

మంత్రితం - 2

త మాదిత్యో హోవాచ -  
సాంకృతే శృణు వక్ష్యామి తత్త్వజ్ఞానం సుదుర్లభం ।  
యేన విజ్ఞాన మాత్రేణ జీవన్ముక్తిః భవిష్యసి ॥

మంత్రితం - 3

సర్వమేక మజం శాస్త్ర మనన్తం ద్రువ మవ్యయమ్ ।  
పశ్యన్మాతార చిద్రూపం శాస్త్ర అస్వయధానుభవమ్ ॥

మంత్రితం - 4

ఆవేదనం విదుర్యోగం చిత్తక్షయ మకృత్రిమమ్ ।  
యోగస్థః కురు కర్మాణి వీరసోచాథ మా కురు ॥

మంత్రితం - 5

విరాగ ముపయా త్యన్త్రాననాస్వనువాసరమ్ ।  
క్రియా సూదార యాపాసు క్రమతే మోదతేఽన్వహమ్

మంత్రితం - 6

గ్రామ్యసు ॥డతేష్టాసు సతతం విచికిత్సతే ।  
సోదాచరతి మర్కాటి పుణ్యకర్మాణి సేవతే ॥

మంత్రితం - 7

అనన్యోద్వేగ కారితీ మృదుకర్మాణి సేవతే ।  
పాపాద్విభేతి సతతం న చ భోగ మపేక్షతే ॥

మంత్రితం - 8

సేచాప్రణయ గర్వాణి పేకలా న్యుదితానిచ ।  
దేశకాలోపనన్నా ని పచనాన్యభిభాషతే ॥

మంత్రితం - 9

మనసా కర్మణా వాచా సజ్జనా నుపసేవతే ।  
యతః కుతస్పిదానియ నిత్యం శాస్త్రోద్భాషేక్షతే ॥

మంత్రితం - 10

తదాసౌ ప్రథమామేకాం ప్రాప్తిః భవతి భూమికామి ।  
ఏవం విచారవాన్య స్వాస్య త్సంసారోత్తారణంప్రతి ॥

మంత్రితం - 11

సభూమికా వా నిత్యుక్త శ్శేష స్త్రావ్య ఇతిస్మృతః ॥  
విచారవామ్నా మితరా మాగతో యోగభూమికామి ॥

మంత్రితం - 12

క్రమితి స్మృతి సదాచార ధారణాధ్యాన కర్మణః ।  
మిఖ్యయా వ్యాఖ్యయా ఖ్యాతాన్ క్రయతి  
శ్రేష్ఠపండితాన్ ॥

మంత్రితం - 13

పదార్థ ప్రవిభాగజ్ఞః కార్యాకార్య వినిర్ణయమి ।  
జానాత్కర్మిగత శ్రావ్యోగృహం గృహపరిత్యజా ॥

మంత్రితం - 14

మదాభిమాన మాత్సర్య లోభ మోహాతికాయతామ్ ।  
అపారస్యాస్థితా మిషత్త్యజ త్యహ రిపత్వవమ ॥

మంత్రితం - 15

ఇత్యం భూతమతిశ్చాస్త్ర గురుసజ్జన సేవయా ।  
నరహన్య మతేషేణ యథావరధి గచ్ఛతి ॥



మంత్రిం || 16

అసంసర్గాభిధా మన్యాం తృతీయాం యోగభూమికామ  
తతః పత త్యసాకాంతః పుష్యశయామికాల మామ ||

మంత్రిం - 17

యథావచ్చాక్ష్రవాశ్చార్థమతి మాధాయ నిశ్చలామి |  
తాపసాశ్రమవిశ్రాంతై రధ్యాత్మకథనక్రమైః ||

మంత్రిం - 18

శిలాశయాననాసీనో జరయ త్యాయురాతకమ్ |  
చనావని విచారేణ విత్తోపశమ శోభినా ||

మంత్రిం - 19

అసంగ సుఖసాఖ్యేన కాలం నయతి సీతమాన్ ||  
అభ్యాసాత్సాధు శాస్త్రాజ్ఞాం కరణాత్పుణ్యకర్మణామ్

మంత్రిం - 20

జన్తోర్యధావ దే వేయం వస్తుదృష్టిః | పశీదతి |  
తృతీయాం భూమికాంప్రాప్య బుద్ధోఽనుభవతి  
స్వయమ్

మంత్రిం - 21

ద్విప్రకార మసంసర్గం తస్య భేద మిమం త్రుణు |  
ద్వివిధోఽయం మసంసర్గ సామన్యః శ్రేష్ఠవిచర ||

మంత్రిం - 22

నాహం కల్రా న భోక్తా చ న బాధ్యో న చ బాధకః |  
ఇత్య సంజన మర్థేషు సామాన్యా సంగ నామకమ్ ||

మంత్రిం - 23

ప్రాకృత్య నిర్మితం సర్వమిశ్వరాధీన మేవ వాః |  
సుఖం వా యతి వా దుఃఖం నై వాత్రమమ కర్తృతాః ||

మంత్రిం - 24

భోగాభోగా మహారోగా స్సంపదః పరమాపదః |  
వియోగాయైవ సంయోగా అధయో వ్యాధయో  
ధియామ్

మంత్రిం - 25

కాలశ్చ కలనోద్మృక్త న్సర్వ భావా వనారకమ్ |  
అనాస్థాయేతి భావానాం య దభావన మా న్తరమ్ ||

మంత్రిం - 26

వాశ్చార్థ లబ్ధమనసః సామాన్యోఽసా చసంగమః |  
అనేన క్రమయోగేన సంయోగేన మహాత్మనామ్ ||

మంత్రిం - 27

నాహం కర్తేశ్వరః కర్తాకర్మ వా ప్రా క్తన మ్మృ |  
కృత్యా దూరతరే మానమితి శబ్దార్థ భావనామ్ ||

మంత్రిం - 28

యన్మాన మానసం శా న్తంతద్వేష్టిషాసంగ ఉచ్యతే |  
సప్తోషామౌద మధురా ప్రథ మోదేతి భూమికా ||

మంత్రిం - 29

భూమిప్రోదిత మాత్రోఽంత రమృతాంకురి తైవసా |  
విషా హి పరిమృష్టాన్తరన్యాంసాం ప్రసవైకభూః ||

మంత్రిం - 30

ద్వితీయాం చ తృతీయాం చ భూమికాం  
ప్రాప్త్యయాత్తతః |  
ప్రేష్టా సర్వగతాహ్యేషాత్పతీయా భూమికాఽత్ర హి ||

మంత్రిం - 31

భవతి ప్రొష్టి తాశేష సజ్జుల్పకలనః పుమాన్ |  
భూమికా త్రితయాభ్యాసా దజ్ఞానే క్షయమాగతే ||

మంత్రి - 32

నమం సర్వం ప్రవక్త్యన్తి చతుర్థాం భూమికాం గతాః ।  
అద్వైతేషైర్వ మాయాతే ద్వైతే చ ప్రకమం గతే ॥

మంత్రి - 33

వక్త్యన్తి స్వప్న వల్లోకం చతుర్థాం భూమికాం గతాః ।  
భూమికా త్రికయం జాగ్రత్ చతుర్థాన్వప్న ఉచ్యతే ॥

మంత్రి - 34

చిత్తంతు శరద భ్రాంక విలయం ప్రవీలియతే ।  
సత్రావశేష ఏ కాస్తే పంచమీం భూమికాం గతః ॥

మంత్రి - 35

జగద్వికల్పో నోదేతి చిత్తస్యాత్ర విలాపనాత్ ।  
పశ్చామీం భూమికా మేత్య సుమప్తిపద నామికామ్ ॥

మంత్రి - 36

కాన్తాశేష విశేషాంశ స్పృత్యద్వైత మాత్రః ।  
దశితద్వైత నిర్వాసో ముదితోఽన్తః ప్రబోధవాన్ ॥

మంత్రి - 37

సుమద్ద మనవివాస్తే పశ్చామీం భూమికాం గతః ।  
అన్తస్కృఖతయా శిష్టన్ బహిర్వృత్తి పరోఽపనన్ ॥

మంత్రి - 38

పరిత్రాన్తరయా నిత్యం నిద్రాఘోరిత లక్ష్యతే ।  
కుర్వన్తాభ్యాస మేకస్యాం భూమికాయాం వివాససః ॥

మంత్రి - 39

షష్ఠీం తుర్యాభిధామన్యాం క్రమాత్కృత బూమికామ్ ।  
యత్ర నాసన్న సద్రూపో నాహం నాపన్యహబ్ధృతిః ॥

మంత్రి - 40

కేవలం ఊజ మనన ఆస్తిఽద్వైతేతి నిర్భయః ।  
నిర్గ్రంథిత్వాన్తపస్వేహో జీవన్ముక్తో విభావనః ॥

మంత్రి - 41

అనిర్వాణోఽపి నిర్వాణః  
చిత్రదీప ఇవస్థితః ।  
షష్ఠ్యాం భూషా వసా స్థిత్యా  
సప్తమీం భూమి మాప్నూ యాత్ ॥

మంత్రి - 42

విదేహముక్తతా ప్రోక్తా సప్తమీ యోగభూమికా ।  
అగమ్యో వపసాం కాన్తా సా సీమా సర్వభూమిషు ॥

మంత్రి - 43

లోకానువర్తనం త్యక్త్వా త్యక్త్వా దేహాను క్తమ్  
కాన్తానువర్తనం త్యక్త్వా స్వాధ్యాసాపనయం కురుః ॥

మంత్రి - 44

ఓంకార మాత్ర మఖిలం విశ్వప్రాజ్ఞాది లక్షణమ్ ।  
వాచ్య వాచకతా భేదాద్వేదే నానూపలభితః ॥

మంత్రి - 45

అకార మాతో ఒత్త్యస్యా దుకారస్తైజనస్పృతః ।  
ప్రాజ్ఞో మకార ఇత్యేవం పరిపశ్యేత్త్రిమేణ తు ॥

మంత్రి - 46

సమాధికారాక్రావగేవ విచిన్త్యాది ప్రయత్న తః ।  
స్థూలసూక్ష్మక్రమాత్ నర్వం చిదాత్మని విలాపయేత్ ॥

మంత్రిం - 47

చిదాత్మానం నిత్యకుద్ బుద్ధ ముక్త సదద్యయః ।  
పరమానంద సద్దోహో వాసుదేవోఽహ మోమితి ॥

మంత్రిం - 48

అది మధ్యావసానేషు దుఃఖం సర్వ మిదం యతః ।  
తస్మాత్సర్వం పరిత్యజ్య తత్త్వనిష్టాభవానఘ ॥

మంత్రిం - 49

అవిద్యాతిమిరాకీతం సర్వభాస వివర్జితమ్ ।  
అనన్త మమలం సిద్ధం మనోవాచా మగోవరమ్ ।  
ప్రజ్ఞాఘన మానన్తం బహ్యస్మీతివిభావయేత్ ॥  
ఇత్యుపనిషత్ -

ఓమ్

నమానావతతు  
నమా నో భువన్తు  
నమా వీర్యం కరవాపిహై  
తేజస్వి నావధిత మస్తు  
మా విద్విషావహై ॥  
ఓమ్ శాంతిః శాంతిః శాంతిః ॥



### సౌందర్యలహరి

శ్లో॥ శివశృక్త్యాయుక్తో యదిభవతి కర్తః ప్రభవీకుం  
నచే దేవం దేవో న ఖలు కుశలః సృష్టికు మపి ।  
అతస్త్యా మారాధ్యాం హరిహర విరిందాదిభిరపి  
ప్రణంతుం శ్లోకుం వా కథ మకృత పుణ్యః ప్రభవతి ॥  
— సౌందర్యలహరి - 1

శ్లో॥ తనీయాంసం పాంసుం తవ చరణ పంకేసుహ భవం  
విరించిః సంచిన్వన్ విరచయతి లోకా నవికలమ్ ।  
వహశ్యేనం శౌరిః కథమపి నహస్రీణ శిరసాం  
హరః సంక్షుద్ద్యేనం భణతి భస్మోద్దూళన విధిమ్ ॥  
— సౌందర్యలహరి - 2

శ్లో॥ అవిద్యానా మంతస్త్రిమిర మిహిరద్యీపనగరీ  
అదానాం చై తన్మస్తబక మకరంద స్పృతి యురీ ।  
దరిద్రాణాం చింతామణి గుణనికా జన్మజలధౌ  
నిమగ్నానాం దంష్ట్ర్యా మురరిపు వరాహస్య భవతి ॥  
— సౌందర్యలహరి - 3

### షట్ చక్రవివరణ

శ్లో॥ మనస్త్యం వ్యోమత్యం మరుదసి మరుత్సారధిరసి  
త్య మాప స్త్యం భూమి స్త్యయా పరిణతాయాం నహిపరం  
త్యమేవస్యాత్మానం పరిణమయితుం విశ్వవపుషా  
చిదానంద కారం శివయివతి భావేన బిభృషే ॥  
— సౌందర్యలహరి - 35

శ్లో॥ తవాజ్ఞావక్రన్తం తవన శశికోటి ద్యుతిధరం  
పరం శంభుం వందే పరిమళిత పార్యం పరచితా ।  
యమారాధ్యన్ భక్త్యా రవికళి కుచీనా మవిషయే  
నిరాలోకేఽలోకే నివసతి హి భాలోక భువనే ॥  
— సౌందర్యలహరి - 36

శ్లో॥ విశుద్ధో తే తుర్ల పృథిక విశదం వ్యోమజనకం  
 శివం సేవే దేవీమపి శివసమాన వ్యవసీతామ్ ।  
 యయాః కాంత్యా యాంత్యాః కళికరణ సారూప్య పరణేః  
 విధూతాం తద్ధ్యాంతా విలసతి చకోరీత జగతే ॥

— సాందర్యంహరి - 37

శ్లో॥ సమున్మిల త్సంవిత్కమల మకరందైక రసికం  
 భజే హంస ద్వంద్వం కిమపి మహాతాం మానసవరమ్ ।  
 యదాలాపాదస్తా దశగుణిత విద్యా పరిణతిః  
 యదాదతై దోషార్ధణ మఖిల మధ్యః పయజన ॥

— సాందర్యంహరి - 38

శ్లో॥ తవ స్వాదిష్టానే హృతవహ మధిస్థాయ నిరతం  
 తమోదే సంపర్తం జనవి మహతీం తాంబ సమయామ్ ।  
 యదాలోకే లోకాన్ దహతి మహతి క్రోధకలితే  
 దయార్థాయా దృష్టిశ్శిశిర ముపచారం రవయతి ॥

— సాందర్యంహరి - 39

శ్లో॥ కటిత్యస్తం కక్త్యా తిమిర పరిపంధి స్ఫురణయా  
 స్ఫురన్నానార త్తాభిరణ పరిణధ్యేంద్ర ధనుషమ్ ।  
 తవశ్యామం మేఘం కమపి మణిపూరైక శరణం  
 సహేనే వర్షంతం హరమిహిర తప్తం త్రిభువనమ్ ॥

— సాందర్యంహరి - 40

శ్లో॥ తవాధారే మూలే సహసమయ యా లాస్యపరయా  
 నవాత్మానం మన్యే నవరస మహాతాండవ నటమ్ ।  
 ఉభాభ్యామేతాభ్యా ముదయవిధి ముద్దిశ్యే దయయా  
 సనాథాభ్యాం జన్తే జనక జననీ మజ్జగదిదమ్ ॥

— సాందర్యంహరి - 41

### సాందర్యలహరి

శ్లో॥ శివశ్శక్త్యాయుక్తో యదిభవతి కక్త్రః ప్రభవతుం  
 నచే దేవం దేవో న ఖలు కుశలః స్పృష్టతు మపి ।  
 అతస్త్వా మారాధ్యాం హరిహర విరింబాదిభిరపి  
 ప్రణంతుం ప్రోతుం వా కథ మకృత పుణ్యః ప్రభవతి ॥

— సాందర్యంహరి - 1

టీక :- హేదేవి! శివః = శివుడు (సర్వమంగళాదేవీ సహితుడు, పదాశివతత్వమూర్తి), కక్త్రః = జగన్నిర్మాణ కక్తితోడ, యుక్తః యది = కూడిన వాడయ్యెనేని; ప్రభవతుం = జగత్తును సృష్టించుటకు; కక్త్రః = సామర్థ్యము కలవాడగును; ఏవం న చేత్ = ఈ విధముగా కక్తితో కలసినవాడు కాదేని; దేవః = (ప్రకాశస్వరూపుడైన) దేవుడు; ఖలు కుశలః = నేర్పరియేమియు కాదు; స్పృష్టతు మపి = స్పృష్టించుటైనను; అతః = అందుచేత; హరి + హర + విరించి + అతిభిః అపి = విష్ణు, శివ బ్రహ్మదులచేతకూడ; ఆరాధ్యాం = పూజించవలెనను; త్యాం = భగవతివియైన విన్ను గురించి; ప్రణంతుం = నమస్కరించుటకు; ప్రోతుం వా = ముత్ర చేయుటకునైనను; అకృత పుణ్యః = పూర్వమున పుణ్యమును ఆర్జించియుండనివాడు; కథం ప్రభవతి = ఎట్లుకక్షుడు కాగలడు.

తా॥ తనీ! సర్వమంగళాదేవివైన నెన్ను తేరినపుడే సర్వప్రాభవోపేతుడై ప్రపంచ నిర్మాణ సమర్థుడగుచున్నాడు. అట్లు నీతో కూడి యుండని నా డా దేవుడు నుంక కదిలుటకును శపథుడు కాదుగదా! ఇందువలన హరి హర బ్రహ్మదులచేతను కొలవదగిన నిన్ను మ్రొక్కుటకుగాని, పొగడుటకుగాని పుణ్యము చేయనివాడెట్లు సమర్థుడగును?

శ్లో॥ తనీయాంసం పాంసుం తవ చరణ పంకేపచా భవం  
 విరించిః సంవిన్యన్ విరచయతి లోకా నవికలమి ।  
 పహశ్యేనం శౌరిః కథమపి నహస్రేణ శిరసాం  
 హరః సంక్షుద్ద్యేనం భజతి భస్మీద్మాతన విధిమ ॥

— సాంకర్యంహరి - 2

టీక : హేదేవి! విరించిః=బ్రహ్మ; తవ=నీదైన; చరణ పంకే  
 చుహాభవం = నీ పాదపద్మములందు పాదమిన; పాంసుం=ధూళిని;  
 తనీయాంసం = అణువంకను; సంవిన్యన్ = సంపాదించినపాదై;  
 లోకాన్ = సకలలోకములను; అవికలం = వివిధమైన లోపమును  
 లేకుండునట్లు; విరచయతి = స్మృతించుచున్నాడు; శౌరిః = విష్ణువు;  
 ఏనం=ఇంచుకొనైన నీ పాదధూళిని; శిరసాం సహస్రేణ = తన శిర  
 స్సులువేయించివేతను; కథమపి=మిగులకష్టముతో; వహతి = భరించు  
 చున్నాడు; హరః = శివుడు; ఏనం = ఈ నీ పాదధూళినే; సంక్షుద్ద్యే  
 చక్కగా మెదపి; భస్మీద్మాతన విధిం=భస్మముచేత మైత్రాత పూసి  
 కొను పద్ధతిని; భజతి=సేవింపుచున్నాడు.

తా॥ తల్లి! బ్రహ్మ నీయొక్క చరణకమలములందు తగిలి  
 యున్న ధూళినే అణుమాత్రము సాధనముగా గ్రహించుచున్న బాదై  
 చరావర సహితమైన సకలలోక స్మృష్టిని సమగ్రముగా గావించు  
 చున్నాడు. ఆ పరాగకణమునే వేయి తలలతో నతికష్టముగా ననంత  
 రూపుడైన విష్ణువు మోయుచున్నాడు. దానినే ఈశ్వరుడు చక్కగా  
 మెదపి శరీరమునందొకటను భస్మీధారణ చేయుచున్నాడు.

శ్లో॥ అవిద్యానా మంతస్మిమిర మిహరద్వీపనగరీ  
 జడానాం చై తస్యస్తబక మకరంద స్మృతి యధీ ।  
 దరిద్రాణాం చింతామణీ గుణనికా జన్మజలధౌ  
 నిమగ్నానాం దంష్ట్రా మురరిపు వరాహాన్య భవతి ॥

— సాంకర్యంహరి - 3

టీక : విద్యానాం=అజ్ఞానులకు (నీ చరణ కమలపరాగరేణువు)  
 అంతస్మిమిర=లోపలనున్నట్టి అజ్ఞానమనుచీకటికి; మిహరద్వీపనగరీ=  
 సూర్యుడుదయించు ప్రదేశమందున్న నగరము(సూర్యుడుదయించగా,  
 ప్రకాశమువలన చీకటి నశించునట్లు, నీపాదకమల పరాగలేతము  
 వలన లోపలనున్న అజ్ఞానము నశించునటు); జడానాం=మంద  
 బుద్ధులకు; చై తస్యస్తబక =జ్ఞానమనునట్టి చేతిలోని పూగుత్తియొక్క,  
 మకరందస్మృతియధీ=పూచేసే ప్రవహించునట్టికాలున; దరిద్రాణాం=  
 దారిద్ర్యము (లేమిడి) వలన కష్టపడువారికి; చింతామణీగుణనికా =  
 కోరిన కోరికలను దీర్చు మాణిక్యముల వరుసయు; జన్మజలధౌ =  
 జనన మరణాదులన్న సంసార సముద్రమున; నిమగ్నానాం=  
 మునిగి దిక్కుగానని వారికి; కురరిపువరాహాన్య=మురయము రాక్ష  
 సుని సంహరించిన విష్ణువుయొక్క యజ్ఞవరాహాఅవతారమున; దంష్ట్రా  
 భవతి=కోరయ ఆగుచున్నది.

తా॥ అమ్మా! నీపాదకమల పరాగరేణువు, లోపల అజ్ఞానమన్న  
 చీకటితో నున్నవారికి సూర్యుడుదయించెడు పట్టణమునంటిది. అనగా  
 సూర్యోదయమున కాలిపలన చీకటి నశించునట్లు నీ పాదకమల  
 పరాగ లేతముచేత లోపలనున్న అజ్ఞానమను చీకటి నశించును.  
 మందబుద్ధులకు చై తస్యస్తబక కల్పవృక్ష పుష్పగుచ్ఛము యొక్క  
 తేనెజాలు. దారిద్ర్యమువలన నొగ్గుచున్న దీనులకు చింతామణి  
 గుణములప్రోవు. అనన మరణ సంసారసముద్రమున మునిగిన వారికి  
 యజ్ఞవరాహరూపుడైన విష్ణువుయొక్క దంష్ట్రము.



షట్చక్ర వివరణ

శ్లో॥ మనస్త్యం వోమత్వం మరుదసి మరుత్పారధిరసి  
 త్వ మావ స్త్యం భూమి స్త్యయి పరిణతాయాం నవీపరం  
 త్వ మేవస్యాత్మానం పరిణమయతుం విశ్వవపుషా  
 చిదానందాకారం శివయవతి భావేన విభృషే ॥

— సాందర్యంహం - 35

టీక : 'హి శివయవతి=ఓ శివుని ఆవరాలా'; మనః = అజ్ఞా; చక్రమునందుగల మనస్తత్వము; త్వం ఏవ అసి=నివే ఆగుచున్నావు బోమ=విఠుద్దిచక్రమునందుగల అశాశతత్వము; త్వం ఏవ అసి=నివే ఆగుచున్నావు; మరుత్ = అనాహత చక్రమును నామముగల సంవిచృక్రమునందున్న వాయుతత్వము, త్వం ఏవ అసి=నివే ఆగుచున్నావు, మరుత్ సారథిః=స్వాధిష్ఠాన చక్రమునందుగల వాయుసఖుడైన అగ్నితత్వము, అసి=నివేఆగుచున్నావు; ఆపః=మణిపూరక చక్రమునందుగల జలతత్వము; త్వం=నివే ఆగుచున్నావు; భూమిః=మూలాధారచక్రమునందున్న పృథ్వి తత్త్వము, త్వం = నివే ఆగుచున్నావు; త్వయి=నివు; పరిణతాయాం నత్యాం = ఈ రూపమున పరిణమించిన దానవుతాగా; నవీపరం = నీకంటె వేఱొకవస్తువు ఏ కిందితును లేదు; త్వం ఏవ=నివే స్వ + అత్మానం = స్వస్వరూపమును; విశ్వవపుషా=జగద్రూపముతో; పరిణమయతుం=పరిణమింప జేయుటకు; భావేన=ని విత్తముతో; చిత్ అనంద ఆకారం=చిచ్ఛక్తి గలిగినట్టి ఆనందభైరవుని స్వరూపమును; లేక చిదానందాకారమైన బ్రహ్మస్వరూపమును; శివతత్వమును; శివయవతి భావేన = శివయవతి భావనచేత (శివునిజాయ. ఆమె తత్త్వముదే); విభృషే = ధరించుచున్నావు.

తా॥ ఓ దేవీ! శివునియవతి! అజ్ఞాచక్రమునందున్న మనస్తత్వము నీవే. విఠుద్దిచక్రమునందున్న అశాశతత్వమునీవే. అనాహతచక్రమందున్న వాయుతత్వము నీవే. స్వాధిష్ఠాన చక్రమందలి అగ్నితత్వము నీవే. మణిపూరక చక్రమందలి జలతత్వము నీవే. మూలాధారచక్రమునందున్న పృథ్వితత్వముకూడ నీవే. నీకంటె వేరైన దేకొంచెమును లేదు. నీవే నీ స్వస్వరూపమును ప్రపంచరూపముగా తాదాత్మ్యముతో పరిణమింప జేయుటకుగాను, చిదానందాకర శివతత్వమైన బ్రహ్మస్వరూపముగు ఆనందభైరవుని స్వరూపమును ధరించుచున్నావు.

శ్లో॥ తవాజ్ఞాచక్రస్థం తవశ శికోటి ద్యుతిధరం  
 పరం శంభుం వందే పరిమిళిత పార్శ్వం పరచిటా ।  
 యమారాధ్యన్ భక్త్యా రవిశశి శుచీనా మవిషయే  
 నిరాలోకే2లోకే నివసతి హి భాలోక భువనే ॥

— సాందర్యంహం - 36

టీక : తవ=నీయొక్క (నీ సంబంధమైన); అజ్ఞాచక్రస్థం = అజ్ఞాచక్రమునందున్నట్టియు, తవశశికోటి ద్యుతిధరం=కోటి సంఖ్య గల సూర్యచంద్రుల కాంతిని ధరించినట్టియు, పరచిటా = పరయగు చిచ్ఛక్తిచేత, పరిమిళితపార్శ్వం=కలసిన పార్శ్వద్వయము కల వాదును; వరం=పరుడను పేరుగల; శంభుం=శివునిగూర్చి; వందే=నమస్కరించుచున్నాను; యం=ఏ శంభుని (పరయను చిచ్ఛక్తితో గూడిన శివుని); భక్త్యా = భజించుటయందు ప్రీతితో; అరాధ్యన్=పూజించుచు ప్రసన్నునిగా చేసికొన్న సాధకుడు; రవిశశిశుచీనాం=సూర్యచంద్రులగు లకు; అవిషయే = గోచరముకానిదై (ప్రకాశింప

వీలులేనిదై (కాబట్టి): నిరాలోకే = బాహ్యద్వైపికి చేరరానిదై; అలోకే=నిజనమై (ఏకాంతమైన): భాలోకభువనే=వెన్నెలలో నిండి యున్న జగత్తునందు. నవాప్రదళకమలమునందు; నివనతిహి=నివ సింహుచున్నాడనుట ప్రసిద్ధమైన విషయము (ని సాయుజ్యమును పొందుచున్నాడని భావము)

తా|| తల్లి ఎవనిని భక్తితో హృదయచారు సూర్యచంద్రాగ్ను లకు అగోచరమై చూడకకళ్యణుకానిదియును, విజనమును అయిన చంద్రికామయమైన లోకమునందు (అనగా నవాప్రారమునందు) నీ సాయుజ్యమును పొందియుండునో, ఆప్రసిద్ధుడును నీయుక్త (తన శబ్ద ప్రయోగమువలన సాధక భ్రూహుధ్య త్రివక్రమునందున్న శివవక్ర వక్షస్థయ సూచితము) అజ్ఞావక్రమునందున్న తపన శశికోటికాంతిని ధరించిన చాడును, సరయును చిత్తుచేత, ఆవరింపబడిన పార్శ్వములు గలవాడును నగు శంభునిగూర్చి వమస్కరించుచున్నాను.

శ్లో|| విశుద్ధా తే శుద్ధ స్పటిక వికదం వ్యోమజనకం శివం సేవే దేవీమపి శివనమాన వ్యవసీతామ్ | యయాః కాంత్యా యాంత్యాః శశిరీణ నూరుప్య సరణేః విధూతాం తద్వ్యాంతా విలసంత చకోరీప జగతే ||

— సాంబర్యంహం - 37

టీక: హేదేవి: తే=నీయొక్క; విశుద్ధా = విశుద్ధి చక్రము నందు; శుద్ధస్పటిక వికదం=త్రాసరహిత స్పటికనుణవలె మిక్కిలి నిర్మలమైనవాడు (సులులందున్న దోషమునకు త్రాసమని పేరు: 'త్రాసః మద్యాధి నిష్కోచోషః' అని మేవనీకోశము); వ్యోమజనకం= ఆకాశతత్త్వముననుప ఉత్పాదకుడైనవాడు ('తస్మాద్వా ఏతస్మా దాత్మన 'ఆకాశ స్సంహారః' అని తైత్తిరీయ ఉపనిషత్తు ౨౧, ఆ యాత్మవలన ఆకాశము సంభవించినదని అజ్ఞా చక్రమునందుగలఅత్మ

తత్త్వమునుండి ఆకాశతత్త్వముత్పన్నమైనదని భావము) (అయితే ఇక్కడ ఆత్మశబ్దము మనః.వర్ణాయవదము); శివం=శివతత్త్వమును శివనమాన వ్యవసీతాః=శివునితో నమానమైనవ్యవసాయ ప్రయత్నము కలదైన (స్వయముగాకూడ ఆమె శివశబ్దవాచ్య-శివతత్త్వం): దేవీం అప=భగవతిని.నిన్ను కూడను; సేవే = ఉపాసించెదను; యయాః =నీ శివులనుండి (శివాశివులనుండి); యాంత్యాః = వచ్చుచుండిర దైన: శశిరీణసాయుప్య సరణేః=చంద్రుని కిరణములతో సమానమగు రూపముగల మార్గముగలదైన: కాంత్యాః = ప్రభవలన (ప్రకాశము వలన); జగతే = త్రిలోకములను; విధూత+అంతః ధ్యాంతాః = ఎగురిగొట్టుబడిన లోపలి చీకటి గలదియగుచు; చకోరీ ఇవ=ఆడ చకోరపక్షివలె; విలసంత=ప్రకాశించుచున్నది;

తా|| తల్లి దేవీ నీ విశుద్ధి చక్రమున దోషరహిత స్పటికనుణి వలె నిర్మలమును, ఆకాశోత్పత్తికి హేతువువైన శివుని (శివతత్త్వ మును), శివునితో నమానమైన యత్నుముగల దేవరగు నిన్నును నేనుపాసించుచున్నాను. శివాశివులై న మీనుండి పెదల వచ్చుచున్న చంద్రికీరణములతో సాటివచ్చు వైశ్రవముగల కాంతులచేత త్రిలోక ములు పోత్రోయబడిన లోపలి అజ్ఞానముకలవై చకోరపక్షివలె నానం దించును. అనగా చంద్రికీరణపానముచే (వెన్నెలను గ్రోలుటచే) చకోరపక్షి సంతుష్టాంతరంగ అగుచున్నట్లే విశుద్ధచక్రమున ధ్యానింప బడు శివాశివులనుండి వచ్చు జ్యోత్స్నాన్ని సదృశమైన కాంతిచే లోపల అజ్ఞానము తొలగి సాధకలోకము సంతుష్టాంతరంగ అగుచున్నది.

శ్లో|| నమఃస్థీల త్సంవిత్కమల మకరందైక రసికం భజీ హంస ద్వంద్వం కిమపి మహాశాం మానసభక్తమ్ | యదాలాపాదద్వై దశగుణిత విద్యా పరిణతిః యదాదతే దోషార్థం మఖిల మద్యుః పయశ్చనాం

— సాంబర్యంహం - 38

టీక : హేదేవి, నమున్మలత్ = వికసించుచున్న; సంవిత్ కనుల = జ్ఞానమును పేరుగల పద్మమునందలి (అనాహతవక్రము); మకరంద = పుష్పరసమునందు, ఏకరసికం = ముఖ్యముగా రసికమైనదియ (రసమును గ్రహించుటయందు, ఆన క్రమైనది రసజ్ఞము) - (పూర్వనిపాతమును, పుష్పరస ఏకము అనిగాని - ఏకశబ్దము పూర్వనిపాతము కాదు. 'విశేషణం విశేష్యేణ బహుళమే' అనుసూత్రము వనునరీంది పరనిపాతమైన దిదిట. ఏకమైన రసికము ఏకరసికము - మకరందముతో ఏక రసికము-శ్చ తీయా తత్పురుష. - ఈ విధముగా సమాన మగును) (శివాశివులను హంసల జంటగా ఆరోపించి చెప్పుటను, సంవిచ్ఛక్రమును పద్మముగా ఆరోపించుట నిమిత్తమగు చున్నది. హంసలు విహరించుటవలన సంవిచ్ఛక్రమునకు కనుల త్వము సిద్ధమైనది. దానియందు ఏకదేశరూపమైన మకరందమున వర్షమాణైక ప్రమాణము రస ఆరోప్యత. ఆ మకరంద అస్యాదన ముఖ్యప్రమాణముగా రసారోపణ); మహాఠాం = యోగీశ్వరులయొక్క మానసవరం = మానసమున వరించునది, మానస శబ్దముచేత మన స్సున మానస సరోవరత్వము ఆపాదించబడుచున్నది. (మానస సరోవరము హంసలు విహరించు వరస్సు); కిమపి = ఇట్టిదట్టిదని నిర్వచించుటకు వీలుకానట్టిదైన - పద్మింత (ఔవే తత్త్వము) (శివశక్తి సంఘటితము); హంసవర్చంద్యం = హంసల జంటను; భృజి = నేనించెదను; యత్ + అలాహత్ = ఏ హంసల జంటయొక్క సంభాషణము (మాటలాడుట, కూయుట) వలన; అష్టాదశగుణిత = పదునెనిమిది సంఖ్యగా లెక్కింపబడినట్టి; విద్యాపరిణతి; = విద్యలయొక్క పరిణామము (అష్టాదశ విద్యలు సంభాషణవలనే పరిణతములైనవని భావము); యత్ = ఏ హంసలయొక్క మిథునము. దోహత్ = అవ గుణమునుండి, అఖిలం = నమ న్నమగు మంచి గుణములను (దోషమును క్రిందుచేసి గుణమును గుణశబ్దమిచ్చుట దోషభావ గృహీత

ముగా కూడ నున్నది), అద్యక్షః = నీశ్వరుండి, పయః ఇన = పాలము వలె, అదత్తే = గ్రహించుచున్నదో.

తాః తల్లి! భగవతీ! వికసించుచున్న జ్ఞానమును కనులము నందు (అనాహత కనులమునందు)న్న పుష్పరసమును ముఖ్యముగా అస్యాదిండుచుయందు రసజ్ఞమును (ఆన క్రమము), యోగింద్రుల మానసమును మానససరోవరమున వందరించునదియను, ఇట్టిదట్టిదిని నిర్వచించుటకు శక్యముగానిదియనగు హంసేశ్వర హంసేశ్వరీ దేవుల సమ్యక్త రూపమైన రాజహంస మిథునమును (ఔవే తత్త్వమును) నేనుభవించుచున్నాను. ఈ రాజహంస మిథునము నల్లాపము వలననే, అష్టాదశ విద్యలు ప్రాదుర్యుపించినవి. హంస క్షీరమునుండి పాలము గ్రహించి నట్లు, ఈ రాజహంస మిథునము దోషమునుండి సదుజనముదాయమును గ్రహించుచున్నది.

శ్లోః తవ స్వాధిష్ఠానే హుతహవా మధిష్ఠాయ నిరతం తమోదే సంవర్తం అనని మహాతీం తాంవ సమయామ్ । యదా లోకే లోకాన్ దహతి మహతి క్రోధశలితే దయాద్ధాగ్నియా దృష్టిశ్శిర మవచారం రవయతి ॥

— సాందర్భలహరి - 39

టీక : హే జననిపి తల్లి! తవ = నీ యొక్క; స్వాధిష్ఠానే = స్వాధిష్ఠాన వక్రమునందు; హుతహవా = అగ్ని తత్త్వమును; అధిష్ఠాయ = ఆక్రమించి (అధిష్ఠించి); నిరతం = అనవరతము - నిల్లవ్వదు (ప్రకాశించుచున్న); తం = ప్రసన్నుడైన; సంవర్తం = సంవర్తమన్న అగ్ని స్వరూపముతో ప్రకాశించువానిని (పరమేశ్వరుని); ఈడే = స్తుతించెదను; సమయాం = సమయమును పేరుగల్గినదైన; మహాతీం = మహావృద్ధి వాచ్యయైనట్టి; తాం = అ సంవర్తాగ్ని స్వరూపిణియైనదేనిని నిన్ను కూడ; ఈడే = స్తుతించెదను; మహతి = మిక్కిలి గొప్పదై; క్రోధ



కలితే = క్రోధముతో కూడియున్న; యల్ + అలోకే = సంవర్త్యాన్ని  
 రూపుడైన ఏ పరమేశ్వరుని పీఠజము; లోకాన్ = 'భూః' అది లోకము  
 లను; దహతి. సతి = దహించుచున్న దగుచుండగా; యా = వి;  
 దయాద్యా = కృపచేత ఆపేఱింపబడినదైన; దృష్టిః = చూపు; శిశిం =  
 శీతలమును; ఉపచారం = ప్రకాంత కలిగించు కార్యము; రవయతి =  
 కాంచించుచున్నదో. (అనీ దృష్ట)

తా॥ తల్లిని స్వాధిష్ఠాన వక్రమందు అగ్ని కత్త్యమును అధి  
 ష్ఠించి నిరంతరము ప్రకాశించుచు ప్రసన్నుడై సంవర్తనున్న అగ్ని  
 రూపముతో వెలుగుచున్న పరమేశ్వరుని పుత్రించెదను. ఆయనతో అధి  
 ప్తాన, అవస్థాన, అపస్థాన, నామరూపములందు సమానమగుటచే,  
 సమయవై న నిన్నును పుత్రుంతును. సంవర్త్యాన్ని స్వరూపుడైన పరమే  
 శ్వరుని ఆతిక్రోధకలిత పీఠజములోకములను దహించుచుండగా కృప  
 చేత ఆపేఱింపబడిన నీ దృష్టి శీతలమైన ఉపచారము కాంచించుచున్నది.

శ్లో॥ తటికృత్వం శక్త్యాశిమిర పరిపంథి స్ఫురణయా  
 స్ఫురన్నానార త్కాభరణ పరిణదేంద్ర ధనుషమ్ ।  
 తవశ్యామం మేఘం కమపి మణిపూరైక శరణం  
 సపేతే వర్ధంతం హరమిహర త ప్రం త్రిభువనమ్ ॥

— హందర్యలహరి - 40

టీక॥ హే ధగవతి; తవస్థియొక్క; మణిపూరం = పీఠజం =  
 మణిపూర చక్రమే ముఖ్యమైన గృహముగా కలదియు, (మణి శబ్దము  
 వలన మణి ధనుస్సు సూచితము. శ్రీదేవి మణిధనుస్సు స్వరూపము  
 కలదగుటకై ఆమెచేత పూజింపబడు శరణము మణిపూరము. ఇది  
 రహస్యము); తిమిర = మణిపూర చక్రమందలి చీకటిని (మణిపూర  
 చక్రము తామి ప్రలోకమని పూర్వమే చెప్పబడినది); పరిపంథి =  
 శక్రుడై; స్ఫురణయా = ప్రకాశించునట్టి; శక్త్యా = మేఘపువలె నున్న  
 శక్తిచేత, తటికృత్వంతం = మెఱపు గలదియు, (తటికృత్ = విమృత్తు -

సౌంద మిని). స్ఫురత్ నానారత్న అభరణం = ప్రకాశించుచున్న నానా  
 విధములగు రత్నములచేత నిర్మించబడిన నగలచేత, పరిణదం = ఇంద్ర  
 ధనుషమ్ = కూర్చుబడిన ఇంద్రధనుస్సు గలదియు (నానావిధములగు  
 రత్నములకాంతలను గలిగి స్థిరముగానున్న విమృత్తు ఇంద్రచాప  
 ప్రాంతని కలిగించుచున్నది. వర్షకాల మేఘమని చెప్పటలో  
 హేత్వంతరము స్ఫురించుచున్నది. సిద్ధ సుఖిక యుద్ధిస్తే చెప్పబడినది.  
 "మణిపూరైకవనతిః ప్రావృషేణ్యస్పదావేః । అంబుదాత్మతయా  
 భాతి స్థిర సౌదామినీ శివా" - మణిపూర కమలము వనతిగా గలవాడగు  
 సదాశివుడు వర్షకాలమేఘ స్వరూపముగా ప్రకాశించు చున్నాడు;  
 అందు దేవి స్థిరమైన మెఱపురూపమున నున్నది, శ్యామం = నీలి వన్నె  
 గలది; హరమిహరత ప్రం = శివుడను మహాసంవర్త్యాన్ని చే దగ్ధమైవదియు  
 నగు; త్రిభువనమ్ = ముల్లోకములగుకూర్చి; వర్ధంతం = వర్ధించు  
 చున్నదైన; కం అపేత = విధమైనదని నిర్వచింప శక్యముగానిదైన;  
 మేఘం = మేఘస్వరూపుడైన శివుని; నిపేతే = మిక్కిలి సేవించెదను.

తా॥ తల్లినియొక్క మణిపూర చక్రమేముఖ్యమైన గృహముగా  
 గలదియు, ఆ మణిపూర చక్రమందున్న అంధకారమునకు శక్రుడైన  
 ప్రకాశముగల తటికృతమైన శక్తియన్న మెఱపుగలదియును, అనేక  
 ములైన రత్నములచేత నిర్మించబడిన నగలచేత అమర్చబడిన ఇంద్ర  
 ధనుస్సు కలదియును, శ్యామవర్షము కలదియును; హందను మహా  
 సంవర్త్యాన్ని రూప సూక్ష్మనిచేత కాలబడిన ముల్లోకములను తన వర్ష  
 ధారలచేత తడుపుచున్నదియును, ఇటువంటిదని చెప్పటకు శక్యము  
 కానిదియునగు మేఘమును (సదాశివుని) మిక్కిలి సేవించుచున్నాను.

శ్లో॥ తవాధారే మూలే నవానమయయా లాస్యపరయా  
 నవాత్మానం మన్యే నవరన మహాతాండవ నటమ్ ;  
 ఉభాభ్యామేతాభ్యా ముదమవిధి ముద్దిశ్యే దయయా  
 సనాథాభ్యాం జప్తే జనక జననీ మజ్జగదిదమ్ ॥

— హందర్యలహరి - 41

టీక : హే భగవతి, నవ=నీయొక్క; అధారేమూలే=మూలాధార ప్రకమునందు, లాస్యపరయా=స్వత్కమునందు పరమైనఅపకల; సమయయానహ = సమయయను పేరుగల శక్తిలోగూడ (శ్రీలు చేయు స్వత్కమునకు లాస్యమనిపేరు, శ్రీ కర్పకము); నవరస = తొమ్మిదియైన శృంగారాది రసములచేత; మహత్ = అద్భుత మగు, తాండవం=నాట్యమునందు (పురుషులచేయు స్వత్కమునకు తాండవమని పేరు); నటం = అభినయించువాడై న. నవాత్మానం = తొమ్మిది రూపములగు అనందభైరవుని; మనో=ఎఱుగుచున్నాను; ఉదయవిధిం=ఆగర్తును ఉత్పత్తిచేయ కార్యమును, ఉద్దిక్య=ఉద్దేశించి ఏతాభ్యాం=ఈ; ఉభాభ్యాం = ఇరువురగు - అతనందభైరవీ - నువ్వు ధైరవులచేత (అనందభైరవమహాభైరవి) (ఏలననగా); దయయా= దగ్గమైన లోకమును పునరుత్పాదన నిమిత్తమైన దయచేత; సనాధాభ్యాం=ఇరువురి సమ్మేళనముచేత; ఇదం అగతే=ఈ దెప్పబడినజగత్తు (ప్రపంచం); జనక జనని మతే = తండ్రియు తల్లియు కలిదిసి, జన్మే=తెలిసికొనుచున్నాను.

తా|| ఓ తల్లీ! నీ యొక్కమూలాధారప్రకమునందు లాస్యరూపమైన ద్యత్కమునందు మిక్కిలి అనక్కరాలై సమయ అను పేరుగలచైన అనందభైరవి (మహాభైరవి) యనుశక్తిలోగూడి, శృంగారాదులగు నవరసములతో నొప్పు తాండవస్వత్కమును నటించునటుడైన వానిని నవాత్ముడైన అనందభైరవునిగా తలచెదమ. ఏలననగా దగ్గమైన జగత్తును మరల పుట్టింపవలెనని దయచేత కలసికొన్న ఈ అనంద భైరవీ మహాభైరవులిద్దరిచేతను ఈజగత్తు తలిదండ్రులుగలచైపుట్టును.

శ్రీ అచనా బిక్ హాస్, 103, నారాయణ మొదలిది, మద్రాసువారిచే ప్రచురించిన శ్రీ భదనాథక జయరామశాస్త్రి వారిచే వ్యాఖ్యానించబడిన సాందర్భలహరి పుస్తకమునంది పై మేటియర్ సేకరించబడినది. అందిట పదివర్షపుట, వ్యాఖ్యాతకు కృతజ్ఞతలు.

### నా ఖి ద ర్శ నం

అధ్యాత్మిక జగత్తులో ప్రవేశించటానికి కావలసినటువంటి ముఖ్యసూత్రాలను మనం నేర్చుకుంటున్నాం. ఆ ముఖ్య సూత్రాలలో చాలా ముఖ్యమైన సూత్రం ఏమిటంటే ప్రకృతిని మించినటువంటి గురువు లేదు. ఏది ఏమైనా, ఎక్కడున్నా అది ప్రకృతిలో వుండాలి. ప్రకృతిలో వున్నటువంటి శక్తులనే మీరు ఉపయోగించ గలరు కాని, ప్రకృతిలో లేనటువంటి శక్తుల్ని మీరు ఉపయోగించు కోలేరు.

ప్రకృతిలో ఉన్నటువంటి ఆ శక్తులలో 24 శక్తులు చాలా ప్రముఖసూత్ర వహిస్తాయి. ఆ 24 శక్తులే దత్తావతారానికి ప్రముఖమైనటువంటి కారణము. వాటియొక్క మూర్తీభవించిన రూపములు కూడా దత్తాత్రేయ స్వరూపమే. అలాకర్ణంచేసుకోండి దత్తాత్రేయజ్ఞి. ప్రకృతి యొక్క శక్తులే, దత్తాత్రేయదీక్షున్నటువంటి ఇరవై నలుగురు గురువులు-మనకీ వున్నారు. మనముకూడా ఆ ప్రకృతిలోనే జీవిస్తున్నాం గురువు జీవిస్తున్నటువంటి ప్రకృతిలోనే-తేడా ఏమిటంటే-గురువుకీ తెలుసు. మనకీ తెలియటంలేదు. కాని జరుగుతున్నది మనకళ్ళముందే జరుగుతుంది. ఆ స్మృతి మనకీ రావాలని ఈ మంత్రాలయొక్క అంతరార్థము. అది గుర్తుంచుకోండి!

అందుచేత ఈ సాధనలో ఇంకొక రెండు exercises మనం కలిపేటటువంటి ఆ రెండు exercises కూడా కుండలినీ జాగరణ ప్రక్రియకీ చాలా ఉపయోగపడతాయి. కానీ కుండలినీ జాగరణ ప్రక్రియ అంటే మనం చాలా గందరగోళంలో పడతాం. ప్రతి వస్తువులోకూడా ఆ భగవంతునియొక్క చేతనత్వాన్ని దర్శించగలిగే

టటువంటి స్థితి. ఇప్పుడు నేను చెప్పవోయేటటువంటి ఈ సాధనలో వస్తుంది. దాన్ని "సర్వభూతసాధన" అని మీరు పేరు పెట్టుకోండి. 'నాభి దర్శనం' అని యోగపుస్తకాలు చెబుతుంటాయి.

ఈ ప్రక్రియ చాలా simple. కానీ దాని వెనకాతల పున్నటువంటి భావముతో చేస్తే, అది ఖచ్చితంగా మీకు అందరిలోకూడా ఆ భగవంతుని స్వరూపాన్ని దర్శించగలిగే టటువంటి స్థాయి మీకు ఇస్తుంది. ఏమిటా exercise ?

మామూలుగా కూర్చోండి. అంత బిగుసుకుపోయి ఏం ఆట్టులేదు. మామూలుగా కూర్చుంటాం. మెడ straight గా పెట్టుకొని గాలి పీల్చుకొని వదిలేస్తూ మెడ క్రిందకు looడగా వాల్చేయండి. మెడ ఏం చేస్తారు. చాలా looడగా వదిలేస్తారు. కానీ ఇది ఈ (chin) చుబుకం chestకి తగలాలి. దృష్టి మీ నాభిమీద ఉంచుకోండి. నాభి దగ్గర దృష్టి పెట్టుకొని ఒక మంత్రం వుంది ఏమిటా మంత్రం అంటే జగద్గురు మంత్రం దత్తాత్రేయ బీజాక్షరం. ఏమిటా బీజాక్షరంలో ఉన్న తమాషా. 'రామ' అన్న పదానికి అద్భుతమైన శక్తి మీ కందరికీ తెలుసు. ఆ 'రామ' అన్న పదాన్ని ఉపయోగించుకొని ఎంతమంది ఏ స్థాయికో వెళ్ళిపోయారు. కేవలం దాన్ని ఉచ్చారణ చేసుకొని ఏ స్థాయికో వెళ్ళిపోయారు.

మనలోనే మానవత్వం ఉంది. మనలోనే రాక్షసత్వం వుంది. మనలోనే దైవంకూకూడా వుంది. దేవతలుకూడా వున్నారు. ఈ మానవులు, దేవతలు, దానవులు బ్రహ్మాదగ్గరికి వెళ్ళారట, ప్రతి నిధులుగా వెళ్ళి. "మీకు ఉపదేశం చేయండి" అన్నారుట. వెళ్ళి వెళ్ళి బ్రహ్మానడిగారు. అన్నలు ఆయన ఎంత (busy man) బిజీమేనో. ఈ 14 భువనాలలో ఒక చిన్న పరమాణువునుండి మహా మహా గోళాలవరకూ ఆయన సృష్టిస్తూ వుండాలి నిరంతరంగా. ఆయనకి

time ఎక్కడ ఉంటుంది. కానీ ఆయన్ని వెళ్ళి అడిగారు. చెప్పను అనడానికి పీల్చేడు. మానవజాతి మొత్తం; దానవజాతి మొత్తం, దేవతలు మొత్తమూ, 'ఫేరావ్' చేస్తే ఆ మనమాత్రం ఏం చేస్తాడుపాపం పెద్దపెద్ద వైస్ చాన్సలర్లే లొంగి పోతూఉంటే ఆయనా లొంగి పోయాడు. సరే! 'ఇస్తున్నాను నేను ఉపదేశం' అన్నాడు.

"ద" అన్నాడు, సరే. అయిపోయింది అన్నాడు. ఈ మూడు జాతులూ మూడు రకాలుగా అర్థం చేసుకున్నారు. రాక్షసులు అనుకున్నారు—మేము చాలా cruel గా ఉంటాము కదా! దయ లేదు మనకి. అంచేత 'దయ' చూపించాలి అది practise చేద్దాం అనుకున్నారు వాళ్ళు. మానవులు అనుకున్నారూ—మేము అంతా మా bank ఎక్కడుంటుంటేకీ, బాటిల్లోకి, వీటిల్లోకి చూసుకుంటున్నామే తప్ప మిగతా వాళ్ళ accounts ఎలా వున్నాయో మనం చూడటం లేదు. మరీ మనం selfish అయిపోతున్నాం. కనుక కొంచెం "దావం" చేద్దాం అనుకున్నారుట మనములు. దేవతలు ఏం అనుకున్నారు, మనకి ఇంద్రియ నిగ్రహత లేవనలు. ఇష్టంవచ్చినట్టు విచ్చలవిడిగా తిరిగేస్తూ వుంటాం. ఇంద్రియాల ఆధిపతులుగదా! దేవతలు. ఇంక వాళ్ళకేం వుంది ఇంక. control ఏం control చేసుకోనట్లలేదుకదా. అంచేత మీకేం కావాలి అంటే 'దమము' నియంక్రమ కావాలి-అని వాళ్ళనుకున్నారు.

ఈ మూడు 'ద' లు కూడా 'రాం' లో కలిసాం అనుకోండి. అన్నలు రామనామమే అద్భుతమైనటువంటి నామము. దానితోపాటు మనలో వున్నటువంటి ఆ త్రిగుణాలకి వత్స, రజస్, కమో గుణాలకి రాక్షస ప్రవృత్తి. తామస ప్రవృత్తి, మానస ప్రవృత్తి రాజస ప్రవృత్తి సాత్విక ప్రవృత్తి. దేవతల ప్రవృత్తి. ఈ మూడింటినీకూడా ఏంటి, ఈ మూడు లక్షణాలనుకూడా నేను తెచ్చుకుంటున్నాను అని. ఏంటి దాన మిచ్చే గుణము, మనకీవుంది అనుకుందాం. అది ఎక్కడ తెలు

స్తుంది అంటే ఒక్క సెకండు late అయితే తెలుస్తుంది. వెయ్యి నూట పదహార్లు క్రాస్తా నూట పదహార్లు అయిపోతుంది. ఇంకొక రీ సెకండు అగితే పదిరూపాయలు ఇస్తే చాలదా! అనిపిస్తుంది, అది మనందరికీ అనుభవంలోకి వచ్చుండాలి. మీ గురించి ఏం చెప్పడంలా! నా అను అనుభవమే అది.

అందుచేత ఇదెందుకు తగ్గుతూ వస్తుంది; ఈ 'ద' కారంతగ్గింది దానం చెద్దాం. అనేటటువంటిది పూర్తిగా తగ్గింది. అలాగే దమము కూడా. ఈ ఒక్కసిగరెట్టు పూర్తిగా కాల్చేసి రేపటినుంచి మానే స్తాను. దానేముంది. పెట్టె అయ్యిపోతుంది. అలాగే diabetes ఈ ఒక్క sweet తినేద్దాం. తరువాత నుంచీ మానేద్దాం. దమం. control తప్పకుంది. దయ. దయమాపించటం అనేటటువంటిది. వీటన్నింటికీ కూడా గానుకశక్తిని ఉపయోగించుకోవటం అనే టటువంది, గురువు తత్వం = "ద్రాం" అనేటటువంటిది బీజాక్షరం ఏర్పడుతుంది. దత్తాత్రేయ బీజాక్షరం అంటూం దాన్ని. "ఓం ద్రాం" అందుచేత ఈ మంత్రాన్ని మీరు 100 సార్లు జపించాలి. చూడండి తొందరపడకండి.

ఇలా గాలి పీల్చుకున్నా. loose అనలు ఈ areలో (మెడ వెనుకభాగం) strain వుండకూడదు, చూడండి మీరు! పూర్తిగా relaxed గా వుండాలి మీరు బిగించుకోకండి. అదీ ఇందులో secret. relaxed గా వుండి ఓం ద్రాం.1, ఓం ద్రాం.2, ఓం ద్రాం.3, ఓం ద్రాం.4, దృష్టి ఇక్కడే సాధిలో వుండాలి. సాధిమీద మనస్సు వుండాలి. కళ్ళుమూసుకునే వుండండి. దృష్టి ఎక్కడా సాధి మీద మనస్సు. ఓం ద్రాం.5, ఓం ద్రాం.6, ఓం ద్రాం.7, ఆ 5, 6, 7, 8 అనే అంటెలు మీరు అని తిలాలి, రేపు ఉప్పితర ప్రాణా

యామాల చేస్తున్నప్పుడు ఈ సంఖ్య చాలా improtant అవు తుంది. 1వ నెలలోనో, 7వ నెలలోనో ప్రాణాయామాల సంఖ్య గతమైన మార్పులు తీసుకువస్తున్నప్పుడు ఇది ముఖ్యం.

అందుచేత ఇవి మీరు అలవాటు చేసుకోవాలిందే. అర్థం అయ్యింది కదా! ఓం ద్రాం.1, ఓం ద్రాం.2, ఓం ద్రాం.3, ఓం ద్రాం.4, ఓం ద్రాం.5, ఇలా మీరు 100 సార్లు చేయాలిందే. మీకు relaxed గా చేయటం అలవాటు లేక మధ్యలో మెడ నెప్పి పెట్టవచ్చు. ఏదీ ద్రాం 30 లోకి వచ్చారు. మెడ నెప్పిపట్టింది. లేచి ఓ సారి neck exercise చేసి మెడ నెప్పి తగ్గాక మళ్ళీ contin uation ఓం ద్రాం.31, ఓం ద్రాం.32 కాసి hundred అవ్వాలి అవి.

ఓం ద్రాం.100 అయిపోగానే మెడపైతెత్తి, వెనక్కి చాల్యుంది. వెనక్కి చాల్యాక కళ్ళుమూసుకొని (మనస్సు మణిపూరకం మీద ఉంచుకొని) వెన్నుపూసమీద మణిపూరక చక్రం వుంటుంది. సాధికి exact గా వెనకాల ఆ location మీకు idea ఉందికదా, అక్కడ మనస్సు వుంచుకొని ఓం ద్రాం.1, ఓం ద్రాం.2, ఓం ద్రాం.3, ఓం ద్రాం.4....ఓం ద్రాం.25, ముందుకువచ్చి ఒకవంద, మెడవెనక్కి వంది (చచ్చి).25, అర్థం అయ్యింది కదా! neck exercises చెప్పాను కదా! front bending, back bending ఇప్పుడు ఉపయోగించుకుంటున్నాము. దాన్ని సాధిదర్శనం ప్రాణాయామం ప్రకంద. కానీ ఇక్కడ ప్రాణాయామం అంటే మీరు ఏమనుకుంటు న్నారు. ఉపరి పీల్చడం లేదుకదా అని. కానీ ప్రాణాయామం అంటే ప్రాణశక్తిని కొలవడం. ప్రాణశక్తిని మీరు కొలిచేదేంలేదు. ప్రాణశక్తి నర్వృతా వ్యాపించి వుంటుంది. కనుక ఇప్పుడు మీరు కొలుస్తున్నారే 1, 2, 3, 4, 5 అని.

అంచేత ముందుకు ఇలా వంచి ఓం ద్రాం-1, ఓం ద్రాం-2, ఓం ద్రాం-3, మెడ కుభ్రలో నెప్పెపుట్టితే, లేచి వచార్లు చేయండి. కాళ్ళు నెప్పెట్టితేనూ, కాళ్ళు బాగా తిమ్మిరెక్కితేనూ కాళ్ళు చాపేసుకోండి. కుర్చీలో కూర్చునేచేసుకోండి. కాని, వడకతుర్చీలోకూర్చుని మాత్రం చేయకండి, వెన్ను పూన straight గా వుండాలి, అందుకు అంతకంటే ఇంకేం condition లేదు. కాని పైకి అంటూ వుండాం. నేను చెప్పతూవుంటాను, పూర్తిగా గాలి పీల్చుకోండి ముందు. ఆపుడే వంచకండి. ఇంక గాలి పూర్తిగా వదిలేసాం అనుకొన్నప్పుడు మెడ వాల్చేయండి. chest మీదకు వాల్చేయండి. chin relaxed గా వాల్చేయండి. బిగించవద్దు. ఎంత వాలితే అంతే, మెడదగ్గర గుంజ కూడదు. అలా వాల్చేవుండండి, ఇప్పుడు ఉపిరి మామూలుగా నెపిల్చుకోండి. బిగదీసుకోనట్లైతేదు. ఎక్కువ పీల్చుకో నట్లైతేదు. తక్కువ పీల్చుకోనట్లైతేదు.

ఎక్కడా బిగదీసుకోవద్దు. నాభినిమాస్తూ ఉండండి మనస్సుతో కళ్ళుమూసుకోని, ఒక సారి అందరూ తల పైకెత్తండి. ఒకవేళ మెడ వెప్పె పుడితే ఏం చేయాలో చెయ్యడానికి. ఇక్కడ ఆగుదాం. సెక్ ఎక్స్ పర్ట్ జుజు చేసుకుంటాం slow గా, ఆ నెప్పె పోవడానికి అలా రెండు మూడు సార్లు మీ ఇష్టం వచ్చిన angle లో త్రిప్పుకోండి. మళ్ళీ మెడ వాల్చేయండి. మెడవాలి ఎక్కడ ఆపాలో అక్కడనుండి ప్రారంభించండి.

అది అయిపోగానే మెడ వెనక్కువాలింది. కళ్ళు మూసుకోనే వుండండి. మనస్సు మణిపూరక చక్రం దగ్గర వుంచుకోండి వెన్ను మీద. మనస్సుని అక్కడ వుంచుకోవడం important ఈ సాధన మొత్తంలో.

ఓం ద్రాం-1, ఓం ద్రాం-2, ఓం ద్రాం-3 .... ఓం ద్రాం-25, అర్థం అయిందికదా. front bending-100, back bending-25 మొత్తం కలిపితే ఒక round. ఇలాంటివి రోజుకి 5 rounds చేయాలి

మీరు. time మీ ఇష్టం రోజు మొత్తంమీద . భోజనం అయ్యాక భుక్తాయానం వుంటే చేసుకోకండి భుక్తాయానం తగ్గిపో యాక మొదలుపెట్టవచ్చు; లిమిటేషను ఏం లేదు. రోజులో ఎపు డయినా చేసుకోవచ్చు. 'నాభిదర్శనం' అని దానికి పేరు పెట్టుకో వచ్చు. యోగ చక్రగుండలినీలో "ఓం మణిపద్మే హుం" అని కాంత్రిక లిలలేవరోలో బుద్ధుడు అందించిన తెక్నిక్ ఇది. బుద్ధుడు తన దగ్గరకొచ్చిన వారిచేత 6 నెలలు ఈ సాధన చేయించేవారు. దీన్ని 'అనపానసతియోగం' అనేవారు. పూర్వజన్మ స్మృతులు దీని వలన వచ్చేవి. కాని ఈ angle లో మిమ్మల్ని తీసుకువెళ్ళడంలేదు. కనుక మీకు రావు అది. నేను కేవలం ఇది-దేనికి ఉపయోగించుకో దలచుకున్నాను అంటే, అందరిలోనూ 'నేనే' ఉన్నాను అనే అను భూతి మీకు ఎన్ని సార్లు చెప్పినా, ఎంత చక్కగా చెప్పినా రాదు. దీనివల్ల వస్తుంది. ఈ feeling ఒక్క నెలరోజులలో వస్తుంది. అది మీకు తెలుస్తుంది. అది ఒక తనూచా అయినటువంటి అనుభూతి. "అందరిలోనూ నేనే వున్నాను" అని. కాని ఆ అనడంలోనే నేను వేరు అని తెలుస్తుంది. ఆ గుడువులకి ఈ అనుభూతి ఎలా వుంటుంది అనేది దీనివలన అర్థమవుతుంది, ఏమీకావ్వంలేదు, ఇందులో కష్టంఏమిటంటే... సంఖ్యలతోపాటు చేయడం, speed గా కూడా చేయుచు దీన్ని. speed గా ఓం ద్రాం-1, ఓం ద్రాం-2, ఓం ద్రాం-3, .... అని మనస్సులో అనుకోవచ్చు. మనస్సులో ఇంకా speed గా చేయొచ్చుకదా! కాని స్పష్టంగా వుండాలి మంత్రోచ్చారణ. అంత అడ్డుకమైనటువంటి సాధన. మీరు T. V. మాస్తూకూడా చేయవచ్చును. మీ ఇష్టం అది. కాని చేయలేదు. ఏంటూ చేసుకోవచ్చును. తనూచా ఏమి టంటే మీరు అందరినీ మాస్తూకూడా నాభిమీద దృష్టి వుంచుకో వచ్చు. అది తర్వాత తర్వాత మీకు అర్థం అవుతుంది. మీరు ఏ పనులు చేస్తున్నా, cycle balance లాగే. కాని ప్రస్తుతం అలాంటి

experiments చేయకండి. ప్రస్తుతం ఇది అర్థం అయ్యిందికదా, నాభిదర్శన సాధన, మణిపూరక సాధన, లేదా యింకా పెద్దపేరు పెట్టుకోవాలంటే 'ఓం మణిపద్మే హృం' సాధన. చాళ్లు మాల త్రిపుతూ వుండేవారు. మాల పూర్తి అమ్యుటప్పటికి ఒక round పూర్తి అయ్యింది. నాకు best ఏమనిపించేదంటే, 1, 2, 3, 4 అనుకుంటే పోలే! ఇలా త్రిపుకోవటం ఇదంతా ఎందుకు? అర్థం అయ్యింది కదా,

6 rounds per day చెయ్యవలసిందే ఎట్టి పరిస్థితులలోనూ చేయవలసిందే. తగ్గిస్తే ఒప్పుకునేదిలేదు. 2వ నెలలోనే చెయ్యలేక పోయాం అంటే ఇంకా నెలలు గడిచేక్కొట్టి ఎన్ని చేయవలసివస్తుందో. కానీ ఇవన్నీ ఏమిటి అంటే చివరికి, చివరికి ఇవన్నీ ఒకదానితో ఒకటి club అయిపోతాయి. మొదట్లోనే ఈ సాధనలో కొంచెం confusion వుంటుంది. మొదట్లో కష్టపడి కొంచెం చేసుకోండి. 6 rounds ఒకే sittingలో మీరు చేసుకోవచ్చును strain అవకండి ఇక్కడ (మొదదగ్గర) strain రాకూడదు. మీకు అవలు మనస్సు మణి పూరక చక్రం మీద ఉండటం important మొదలెక్కి వెళ్ళడంలో మాఉద్దేశ్యం ఏమిటంటే మీరు back bone వైపు మీ దృష్టి తీసుకువెళ్ళటం easy అవుతుంది. మణిపూరక చక్రం మీద మీ మనస్సు పూర్తిగా వుండాలి. కానీ మణిపూరక చక్రం అంటే అర్థం ఏమిటి? మణిపూరక చక్రం అంటే కళ్ళు. నువ్వు నావైపు చూడు, నను నీవైపు చూస్తాను అన్నాడు పిరిస్థాయి. మణిపూరక చక్రం గురించే ఆయన చెప్పింది. కానీ యోగభాషలో చెప్పేవారు కాదు. మామూలు భాషలోనే చెప్పేవారు. చ్రూం, చ్రూం, ఫట్ అనేవారు కాదు సాపాం! అన్నా అనకపోయినా పిరిగేది అంతే!

అంజేత ఆ చూడటం ఆనేది ఇది నేర్చుతుంది. అందరిలోనూ ఆ సర్వ భూతాంతరాత్మ ఎలావుంటాడు ఆనేది దీనివలన తెలుస్తుంది. Back వలన లాభం ఏమిటంటే ఇదివరకటి జన్మలలో చేసినటువంటి దృష్టి దోషాలన్ని పోతాయి. Front - ముందుకు వెళ్ళాలికదా! అందుకే 110 సార్లు చేయాలివస్తుంది. ఆ count కున్నటువంటి importance తరువాత ఎప్పుడో time వున్నప్పుడు disysis చేసి చెబుతానునేను - ఆ counts మీకు అర్థం అయ్యాయికదా! ఎలా చేసుకోవాలి.

ఓం ద్రాం - 1 ఇంకో తమాషా ఏమిటంటే పేర్లుచ్రాస్తాం 108 శ్రీ - అంటే ఏమిటి - మనం 108సార్లు శ్రీ....శ్రీ....శ్రీ.... అనుకొని ఆపేరు చదువుకోవాలి మనం. అవి గుర్తుంచుకోండి మీరు. 108 శ్రీ అని రాసేస్తున్నారు. స్వామి పేరు ఏదంటే.... 108 శ్రీ అభినవ వివేకానంద స్వామిలవారు అవి వుంటుంది. అక్కడ అంటే - మీరు 1000 సార్లు 'శ్రీ' ఉచ్చారణ చేశాక ఆపేరు చదవాలి actualగా. మీరేమంటారు. 100? శ్రీ అనేస్తారు. అలాగే 108 ఓం ద్రాం చేసేస్తారు. లేకపోతే నేను ఇంతలా stress చేసి చెప్పను, మంచెసాం మాస్తారు అన్నారొకరు. ఏమిటి ఆపుడే అయిపోయిందా అన్నాను. ఆవును, 118 ఓం ద్రాం అయిపోయింది. అలాకాదు మీరు సీరియస్గా (శ్రద్ధగా) ఆ సాధనలు చేయండి.

\*\*\*

# దశావతార సాధన ప్రక్రియ - మత్స్య కూర్మావతార సాధన

దశావతార సాధన ప్రక్రియ ఒకటుంది మన ఆధ్యాత్మిక సాధనలో దశావతారాలు ఆధ్యాత్మిక సాధనకు సోపానాలు. చాలా మంది ఉపయోగించుకోవటంలేదు, ఈ దశావతారాలను. ఈ దశావతార ప్రక్రియలో సాధన ఏం లేదు. మీరు ఆ మానసిక స్థితిలో వుండాలి రోజంతా. 10 మానసిక స్థితులు వున్నాయి, గురుపొదుకాస్తనంలో కూడా ఈ దశనాన బిందువు గురించి చెప్పబడింది. "నాన బిందు కళాత్మకం. దశనాన భేదవిసోదకం" అని దశనాదా బున్నాయి. అది ఆ దశావతారాలకి సంబంధించినటువంటి సాధన, కానీ సాధనా విధానం అంటే అర్థం ఏమిటో చూడండి ఆనలు.

ఒక డాక్టరున్నాడు. మామూలుగా నీళ్ళు తాగుతాడు. అతను కూడా. మామూలుగానే త్రాగేస్తాడు. కానీ as a doctor. ఆ గ్లాసు నీళ్ళు మాననపుడు ఎన్ని microms కనిపిస్తాయో అందులో sterilise చేసుకోవాలి. అమలాపురంలో ఒక doctor అమ్మాయీ soap పెట్టి కడుక్కోవడం మొదలుపెడితే correctగా లెక్కపెట్టి 108 సార్లు కడుగుతుంది ఆ చేయి, మరి 5 microms పోవాలికదా. కంపం కడగటం మొదలు పెడితే correct కా 1008 సార్లు కడుగుతుంది. అంటే ఆ sink దగ్గరే నిలబడిపోతుంది కడుగుతూ. అంటే ఆ microms అవిడకి దర్శనమిస్తున్నాయి. మనకి దర్శనం ఇవ్వడంలేదు అది రోగమే అనుకోండి. కానీ అనలుకారణం అది అతగా వెళ్ళి పోయింది. ఒక డాక్టరుడు నీళ్ళలో microms వుంటాయి, మాలిన్యాలు వుంటాయి అని తెలిసినా కూడా హాయిగా holeకి వెళ్ళి తీస్తున్నాడు కదా. ఎంచేత, అక్షణంలో అతను అన్నా రైతప్ప, ధనార్తి కాదు.

అంటే doctor ధనార్తి అని నేను equation వేసుకున్నాను. కాక పోవచ్చు అది. అంచేత ఆ consciousness వుండే doctor consciousnessగా మాననపుడు ప్రతిబోహా అతనికి జీవాణువులే కనిపిస్తాయి. లేదూ మామూలు వ్యక్తిగా ఉన్నపుడు మామూలుగా నీళ్ళు తాగేసి మెరిగినట్టే, సాధన చేస్తున్నపుడు మీరు ఈ దశావతారాలలో దశవిధములైనటువంటి మానసికస్థితులను వుంచుకోవాలి వుంటుంది. ఒక్కొక్క నెలా ఒక్కొక్క మానసిక స్థితిలో మీరు వుండాలి. సాధ్యమైనంకవరమా.

ఈ మొదటి నెలా, రెండవనెలా సాధనలో ఆ మానసిక స్థితిని రోజుల్లా రెండు అవతారాలస్థితులలో వుంచుకోవాలిమీరు. ఒకటి మత్స్యవతార మానసికస్థితి, రెండవది కూర్మావతార మానసికస్థితి, ఇవి రెండూ complimentary, supplementary. ఇవి ఒకదాని కొకటి పరస్పర పరిపూర్ణకాలు. ఏమిటి ఆ మత్స్యవతార మానసిక స్థితి అంటే దాని కొకకవ వుంది, సోమకాసురుడు అనే రాక్షసుడు వేదాలను అపహరించాడు. హరి మత్స్యవతారం ఎత్తి వేదాలను సంరక్షించడమే.

మొండు మత్స్యవతారం, తమవాత కూర్మావతారం. అందుచేత ఆ మత్స్యవతారంలో వున్నటువంటి పీర్లు సాధకుడే. సాధకుడే సోమకాసురుడు, ఏమిటి సాధకుడు చేసే తప్ప సోమ అనేపదంలో న + క + మ అక్షరాలు మూడు కలిస్తే సోమ ఏర్పడుతుంది. ఉ - మ అంటే ప్రకృతియొక్క సంపద. శివుడితోపాటు ఉమ ఎప్పుడూ కలసి వుంటుంది. అంటే భగవంతుడితోపాటు ఉమ న వెలెప్పనూ కూడా ప్రకృతి యొక్క సంపద కలిసి వుంటుంది. 'న' అంటే with, to gether, అని అర్థం.

సోమకాసురుడు అంటే అర్థం ఏమిటి ప్రకృతి సంపదే అంశా అనుకునేవారు. అంటే ఈనాటి మాననశాఖ మొత్తం, ఇప్పుడు కూడా భగవంతుడి దగ్గరికి ఎందుకు వెళుకున్నాడు. ప్రకృతి సంపదకోసమే.

వెళుతున్నాం చునం. భగవంతుని యొక్క సంపదకోసం వెళ్ళటం లేదు. ఇది సోమకాసురుడియొక్క మానసిక ప్రవృత్తి. ఈ సోమకాసురుడియొక్క మానసిక ప్రవృత్తివల్ల, అంటే అర్థం ఏమిటి, భౌతిక సంపదే అంతా అనుకునే మానసిక ప్రవృత్తివల్ల వేదాలుతమ స్వరూపాన్ని కోల్పోయాయి. వేదాలు ఏమిటోకూడా అర్థంకాని స్థితిలో వుంటాయి. వేదాలు ఎక్కడ లేవు? ప్రకృతిలోనే ఉన్నాయి నాలుగు వేదాలకూడా. కానీ ప్రకృతిలో ఉన్నటువంటి 4 వేదాలని మనం చూడలేం, ఎందుకంటే సోమకాసురుడి ప్రవృత్తి మనలోవుంది గనుక. అంచేత ఆ వేదాలు ఏం చేస్తున్నాయి!

బ్రహ్మ అంటే సృష్టి. సృష్టిలో వున్నటువంటి వేద విజ్ఞానాన్ని నీళ్ళలో ముంచేస్తున్నాయి. సముద్రంలో ముంచేస్తున్నాయి. సముద్రము అంటే చూయ, నీళ్ళలో ఏ వస్తువు మునిగినా మనకి పైకి ఏం కనిపించదుగదా! అంచేత సోమకాసుర ప్రవృత్తి ఏం చేస్తుంది మనల్ని. వేదాలనుంచి దూరం చేస్తుంది. వేదాలు దాగి వున్నాయి. ఇందాక నేను చెప్పిన సాధన, మణిపూరక వ్రకసాధన. దానివలన మీకు వేదాలు దర్శనం అవ్వడం మొదలు పెడతాయి.

మత్స్యావతారం - ఆ నీళ్ళలో దాగివున్నటువంటి వేదాలు. చూయలో వున్నటువంటి వేదాలు మెల్లిమెల్లిగా పైకివస్తాయి. మీరు వేదాలని ప్రకృతిలో గుర్తించటం మొదలెడతారు, అది గుర్తించడానికి main అడ్డంకులు ఏమిటి. అహంకారం. మమకారములు.

ఈ అహంకారం మమకారముల ప్రవక్షులను మీరు Control చేసుకొని, అంతా నీ టింపిరే, నీ శ్వాసే, నీ కోరికలే నా ద్వారా బయటికి వస్తున్నాయి. తప్ప, నేనేమి చేయటం లేదు అనేటటువంటి భావన 24 గంటలూ ఉంచుకోవడమే మత్స్యావతార సాధన.

ఈ మత్స్యావతార సాధనలో మీరు మత్స్యం ఒకటి పెట్టుకొని బంగారుచేపి వెండిచేపి పెట్టుకొని ఇవన్నీ మీరు చేసుకోనక్కర్లేదు. "easy method" మేం చెబుతాం మాస్తాచూ! ఒక fish tank పెట్టుకుంటే ఎలా వుంటుంది? అంటే చాలా మత్స్యాలు వచ్చేస్తాయి వద్దన్నాను. ఎందుకనీ ఒకచేప వుంటే చాలనీ, కాని ఆ చేపని కళ్ళతో పోలుస్తాం. "మీనాక్షి" అని, కళ్ళనకూడా. అందుకే ఇందాక మీరు చేసిన సాధనకీ దీనికీ మధ్య ఉన్న link అర్థం అవడం కోసమే చెబుతున్నాను. కళ్ళను ఎప్పుడూకూడా మీనాలతో పోలుస్తాము. మీనాల్లాంటి కళ్ళు అంటారు. ఈ అహంకారం, మమకారాలు దేనివల్ల వస్తాయి. కళ్ళతో చూస్తూచూస్తూ వుంటే వస్తాయి. అంచేత ఈ అహంకారాన్ని, మమకారాన్ని మనం ఉపయోగించుకోకుండా నాడేమిలేదు. ప్రకృతిలో అహంకారం మన బాధ్యతలను విన్నదిస్తాము. పని చేయటము మానేస్తాము. ఇప్పుడు జరుగుతున్న ఆస్పలు భారతదేశం యొక్క down-fall కి కారణం అదే! అంతా భగవంతుడే చూసుకుంటుంది కదా! ఇక నేను చెప్పింది వుంది; నేనేం చేయనక్కర్లేదు. అని నేను హాయిగా జరుకోవచ్చును. అనేటటువంటి భావన ఎక్కడ వస్తుందోనని చెప్పి కూర్మావతార సాధన ఇక్కడబడింది. దాని ప్రకృతి వస్తుంది ఈ కూర్మావతార సాధన.

అహంకారము, మమకారములు నాశనం చేసుకుంటూ కూర్మావతార సాధన చేయాలి. ఏమిటి కూర్మావతారం కథ? ఏమిటంటే దేవతలూ రాక్షసులూ సముద్రాన్ని మథం చేస్తారు. సముద్రం అంటే మనిషిలో వున్నటువంటి భావనలు. ముద్ర అంటే కణం. 'స' అంటే with. మనలో ఉన్నటువంటి సంస్కారాలు - మంచి సంస్కారాలున్నాయి. చెడు సంస్కారాలున్నాయి. మంథన అంటే ఏమిటి 'చిలకడం' చిలికే ఏమవుతుంది? క్రిందనున్నది పైకి వస్తుంది పై



నున్నది క్రిందకువస్తుంది. అదీ process. ఈ చిలకడం అనేది దేనితో చేస్తారు! అంటేవానుకీ అనేటటువంటి పామునికాదుగా ఉపయోగిస్తారు. దాని symbolism మనం తరువాత అలోచించుకుంటాం గానీ ప్రస్తుతం మన symbolism ఏమిటంటే క్యానమాత్రమే. చిలుకుతూ వుంటాం. అందుచేత ఆ ఊపిరి పీల్చుకునేటటువంటి విధానాన్ని గనుక మంధనానికీ ఉపయోగించుకుంటే, నిరంశరం క్యానమీదదృష్టి వుంచుకోగలిగితే - ఉద్దేశ్యం అది. కానీ ఏం జరిగిందట. అటు దేవతలు, ఇటు దానవులు, మంథరపర్వతాన్ని ఉపయోగించు కున్నారు. చిలకడం మొదలు పెట్టారు జారిపోతుందది. అగాధంలోకి వెళ్ళిపోతుందది. విష్ణువు ఏం చేశాడు. కూర్మావతారం ఎత్తి జారిపోతుండా తన వీపుమీద పెట్టుకుంటూడు ఏమిటంటే అక్కడ రహస్యం-సాధకుడు ఈ శరీరంతోనే సాధన చేయాలి, ఈ శరీరం 6 ఊయ్యల కలయిక.

ఊయ్యలు అంటే ఆకలి, దప్పిక, ఆక, శోకము, మోహము, మరణం ఇలాగ పదార్థాలు వున్నాయి. మనలో ఈ భౌతిక శరీరంలో ఆకలి, దప్పిక main. మిగతావి అంటే శోకము, మోహము ఇవన్నీ దానివల్ల వచ్చేటటువంటి side products. సాధకుడు చేస్తూన్న చాలా పెద్దతనపు ఏమిటంటే, వీటికి విలువ యివ్వడం మానేస్తాడు. ఆకలి దప్పికలను పట్టించుకోవడం మానేస్తాడు. శోకాన్ని పట్టించుకోవడం మానేస్తాడు, మోహాన్ని పట్టించుకోవడం మానేస్తాడు. ఆ carelessness పనికిరాదు. ఈ శరీరాన్ని సాధన పూర్తయ్యేంత వరకూ, మనం ఏదీతే లక్ష్యాన్ని పెట్టుకున్నామో, ఆమృత త్ర్యప్రాప్తి ఆ అమృత త్ర్యప్రాప్తి వచ్చేంతవరకూ మీరుఅహారాన్ని ఖచ్చితంగా తీసుకోవలసిందే!

మావెర్లలో నా ప్నేహితుడు ఒకతను కుండలిని సాధన చేయడం మొదలుపెట్టాడు. 83, 84 లో నేను గుంటూరులో ఉండే వాడిని. సాధన చేస్తుండేవాడు suddenగా ఎక్కడనుంచున్నవాడు

అక్కడే పడిపోవడం మొదలు పెట్టాడు. ఉత్తరం వ్రాసాడు. "రామ కృష్ణా! ఎక్కడ నుంచున్నవాడిని అక్కడే 'ఓ' అని పదిపోతున్నా' నాకు అర్థం కాలా, ఎందుకు పదిపోతున్నాడో, చేస్తున్న సాధనని ఆపెయ్యమని ఉత్తరం వ్రాశాను. ఆపేశాడు. మళ్ళీ ఎఫుడోబాదా నెలలతర్వాత గుంటూరు వచ్చాడు మావర్తనుండి. వచ్చినతరువాత "ఇవిగో ఇలాఇలా చేస్తున్నాను.. నీవు చెప్పిన సాధనలన్నీ. చాలా ఆనందంగా వుంటూ ఉంది. కానీ ఏం చెయ్యమని ఇలా నుంచున్న వాడిని నుంచుకుట్టుగా తపోమని పదిపోతున్నాను" అని చెప్పాడు.

ఏం చేశావు? అని cross question వేస్తే చివరకు అర్థమైంది ఏమిటంటే "అనలు ఆకలి దప్పికా అన్నీ పోయాయి నాకు, ఆకలి దప్పికా నాకు తెలిసేదికాదు. అంచేత తినేవాడిని కాదు" అన్నాడు.

తినకపోతే ఏమవుతుంది పడక అంటే అప్పటినుంచి ఆయనకు చెప్పాను నేను. నువ్వుమాత్రం time-table ప్రకారం ఆకలి, వేసివా చేయకపోయినా తినెయ్య" అని.

ఆరోజునుంచి ఆయన పడటం మానేశాడు. ఆయన అధ్యాత్మిక సాధనలో బాగానే ఆభివృద్ధి చెందాడు. ఇప్పటికీ సాధన చేస్తూనే వున్నాడాయన-హైదరాబాదులో వున్నాడు.

కానీ ఇదంతా ఎందుకు చెప్పుకువచ్చాను అంటే సాధకుడు అనేవాడు ఆహారవిషయాల్లో చాలా భ్రమలో వున్నాడు. అందులో చాలా పెద్దభ్రమ ఏమిటంటే సాధికాహారాన్ని మాత్రమే తీసుకోవాలి అని. చాలా పెద్దభ్రమ అది. ఎందుకు పెద్దభ్రమ అని చెబుతున్నాను అంటే సాధికాహారంయొక్క నిర్వచనం ఏమిటి.... మీరు భగవద్గీతను తీసి చదివిన తరువాత అర్థమవుతుంది.

గాంధీగారిని జైల్లో పెట్టారు. గాంధీగారంటే బ్రిటిషర్స్ కు కూడా చాలా గౌరవం. ఆయన్ని బ్రిటిలకు తీసుకొచ్చే బోనులోకి తీసుకువస్తే బ్రిటిష్ అధికారి తేదీ నుంచునేవారు. నా ఖర్చు కాలింది.

ఇటువంటి వాడిని దోషిగా నిర్ణయించాలి అని అంటుంది. చాలా మహానుభావుడు. అలాంటి గాంధీగారికి జైల్లో చేరుగా వంటచేయడానికి ఒక వ్యక్తిని పెట్టేవారు. ఆయనకి కావలసినవట్టు వంట చేయడానికి, వరే, వంటచేశాడు ఒకతను. ఆయన తిన్నారు. రెండోరోజు ప్రొద్దున్నే లేచి గాంధీగారు గుంజీళ్ళు తీయడం మొదలెట్టారు. ఎందుకు గుంజీళ్ళు తీస్తున్నారని అడిగే సాహసం ఎవరికీలేదు. ప్రొద్దున మొదలుపెట్టింది అంటున్నాడూ తనకుండా తీస్తున్నావు అన్నారు. చివరికి సాహసించి అడిగితే ఏమయిందట....

“నాకు రాత్రి ఒక భయంకరమైన కల వచ్చింది. నేను మా అమ్మను చంపేసినట్టు కలవచ్చింది. నాకు అలాంటికలరావట మేమిటి ఆపానను వ్రతంగా పాటించేవాణ్ణి. ఇన్నాళ్ళు సాధన ఏమయింది. అందువల్ల గుంజీళ్ళు తీస్తున్నాను” అన్నారు.

అయినకలాంటికల ఎందుకువచ్చిందంటే — జైలుల కావ common sense వున్నాడు. అగండి, నేను అసలు కారణం వట్టు గుంటూను అని ఎవరినయితే అననిక్కంటి పెట్టడానికి ఏర్పాటుచేశాడో గాంధీగారికోసం, ఆ వంటవాడిని పిలిపించారు. వాడొక బ్రాహ్మణుడు. వాడి అమ్మను చాడు చంపేశాడు. అందుకు శిక్ష అనుభవిస్తున్నాడు - యావజ్జీవ కాలాగార శిక్ష. గాంధీగారి సేవకోసం ఆతన్ని పెట్టారు. గాంధీగారికి కావలసినట్లే వందాడువారు. చాలా సాత్వికాహారమే వందాడు. అందులో doubt ఏమీ లేదు, అందుకే గాంధీగారు తిన్నారు. లేకపోతే తినివుండేవారు కాదు. కానీ ఏం లాభం? ఆ సాత్వికాహారం ఏం చేసిందంటే ఆ సంస్కారాలున్నాయే, బ్రాహ్మణ యొక్క సంస్కారాలు అవి ఇంకాస్త ముద్రపడ్డాయి. ఏ రాజనీక ఆహారమో అయితే ఆ ముద్ర పడి వుండేదికాదు.

అందేత సాత్వికాహారం పాలల్లో, ఆకులలో ఏం లేదు. ఇచ్చే వాడి చేతులలోవుంది. అది మనం మర్చిపోతాం ఎప్పుడూ. ఇప్పుడున్న ఆహారంలో ఎంత సంస్కారాలున్నాయో మీకు తెలుసుకదా! అంటే ఆ సంస్కారాలున్న ఆహారంలో మనకి సాత్వికాహారం ఎక్కడా లభించదు, మీరు మార్చుకోవాలి దాన్ని సాత్వికాహారంగా. ఎలా మార్చుకుంటాం అంటే? అది భగవంతుడికి అర్పించి, భగవత్ ప్రసాదంగా స్వీకరించాలి. భగవంతునికి ఏదీ అర్పించినాకూడా అది మీకు సాత్వికాహారంగానే మారిపోతుంది, అందుకే భక్తులు చరిత్రలు చదవటం.

ఒక ముస్లిం శిష్యుడు ఒక భారతీయ యోగినద్ద శిష్యురికం చేస్తూ వుంటే, ఆ ముస్లిముడు నవ్వుడు. మీరు గుర్తించండి ఎవరిని గురించి చెబుతున్నాను అని ఒక ముస్లిం శిష్యుడు ఒక Indian Yogi దగ్గర శిష్యురికం చేస్తుంటే సహజంగానే ఆ ముస్లిములకు కోపం వస్తుంది. కోపంవచ్చి రాజాగారి దగ్గరకు ఫిర్యాదుచేస్తాను. నీ గురువు నిజంగా అంతగొప్పవాడయితే నా దగ్గరకు తీసుకురా. అతను నిజంగా గొప్పవాడయితే నేనుకూడా ఆయన శిష్యుణ్ణయిపోతాను అంటూను వరే, గురువుగారిని తీసుకుని ఈ శిష్యుడు వెళితాడు, నవాబు - అవు మాంసం, కబాబులు అవి అలా ఏవేవో తీసుకువచ్చి దానిమీదవట్టు గుడ్డ కప్పి తీసుకువచ్చి, స్వామీ ప్రసాదం అంటాను. భగవదర్పితం అని నీళ్ళు చల్లుతాడు. గుడ్డ తీసివేస్తాడు, మాంసం అదీ ఏం లేదు. ఫలాలున్నాయి. ఇప్పుడు question ఏమిటంటే ఆ గురువు ఎవరు? ఆ! వీరబ్రహ్మంగారు.

కానీ ఆ కథలు ఎందుకు చెబుతున్నాను అంటే భగవంతుడికి అర్పించినది ఏదయినా సాత్వికాహారమే. భక్త కన్నప్పకథ మీకు తెలుసుకదా. ప్రతిరోజూ మాంసంఅర్పించేవారు. పూజారి వచ్చేవారు.

తెంపలు చేసుకొని శుభ్రం చేసేవాడు. చివరికి కన్నప్ప కాలే పెడ తాడు ఆ తివలింగంమీద, ఆ కన్నప్పగురించి తెలుసుగానీ ఆ పూజారి గురించి ఎవరికీ తెలియదు. పేరుకూడా తెలియదు. తెలుసా మీ ఇవరికయినా ఆ పేరుగురించి, కన్నప్పకోసాటు assondiantఅయ్యాడు కాబట్టి పూజారి పున్నాడు అని చెప్పకుంటున్నాం.

ఎందుకు ఇది చెబుతున్నానంటే దయచేసి ఆహార విహారాలలో ఛాదనం జోలికి వెళ్ళకండి, అంటే ఏమిటి, మాంసం తినమని నేనేమీ చెప్పడంలేదు, ఇంట్లోవాళ్ళని బాధపెట్టడంలో మనం చాలాప్రవీణులము. ఎన్నిరకాలుగా ఇంట్లోవాళ్ళని బాధ పెట్టగలమో మనం తెలుసుకోవాలి అనుకుంటే, ఒక మంచి సాధకుడి ఇంటికి వెళ్ళుకోండి, ఇంట్లోవాళ్ళని ఎంత హింసిస్తాడో అర్థమవుతుంది, రకరకాలుగా హింసిస్తాడు, నీళ్ళు పెట్టలేదనో, కడగలేదనో పుస్త్రులు తీసుకు రాలేదు ఇంకేవో తీసుకురాలేదుఅని, ఇవేమీ చేయకండి, వాళ్ళు ఇష్టపడకుండా చేస్తే మీ సాధన మొత్తం భంగం అవుతుంది, అది గుర్తుంచుకోండి. ప్రేమగా చేసిన సేవయే సేవగానీ మీ authority చెలాయించి, "ఇంకా కడగలేదా నువ్వు....?" అలా అనొద్దు. పూజ చేసుకోవాలంటే మీరు చేసుకోండి. ఇంట్లోవాళ్ళని ఎందుకు హింసిస్తారు? ఇంట్లో వాళ్ళకూడా చేయాలి అంటే, మీరు చేశారా ఇన్నాళ్ళూ! ఇప్పుడు కదా మీరు చేస్తున్నది.

అంచేత ఆ సార్వీకణ ఆహారంలోకాదు. మీ మానసిక స్థితిలో తీసుకుండి, ఆహారంలో ఏం లేదు. ఏది వండినా అది తినేయండి. ఇదే వందాలి, అదే పెట్టాలి, అసలు ఇదేం పట్టించుకోకండి. అది కూర్మావతార సాధనా రహస్యం. పడూళ్ళు - ఆకలి, దప్పిక,

శోకం, ఆశ, మోహం, మృత్యువు ఇవన్నీ ఉండనియండి. ఎంతవరకూ ఉండాలి ఆ అమృతత్వస్థితి వచ్చేంతవరకూ. మీ నిత్య జీవితంలో మీరు సాధకులు అని మీరు తప్ప ఎవరికీ తెలియకూడదు. రాజవిద్య-రాజగుహ్యం-యోగవిద్యా రహస్యంలో, ఆధ్యాత్మిక జగత్తులో సాధనా రహస్యంలో-మీరు సాధకులూ? అని ప్రశ్న వాళ్ళు అశ్వర్యపోవాలి. ఆ స్థితిలో మీరు సాధన చేయాలి, మీరు చేస్తున్న సాధనలు ఎవరికీ తెలియకూడదు. మీరు సాధకులని ఎవరికీ తెలియకూడదు. కూర్మావ తార రహస్యం అని మీకు ఆకలిగాని, దప్పికగాని, శారీరకమైన కోరికలుగానీ మీరు దయచేసి అదుపులో పెట్టుకోకండి, అదుపులో పెట్టుకోవడానికి try చేయండి, అదుపులో పెట్టుకున్నారో ఖచ్చితంగా గంగలో దిగుతారు. ఎంచేత అంటే ప్రకృతిని విడిదింప గలిగేటటువంటి శక్తి ధగవంతుడికీకూడా లేదు. ఆయన అయినా ప్రకృతిపరంగా చేయవలసిందే! రావణాసుగడిని వాళ్ళని చంపాలంటే ఇంకా time రాలేదన్నాడు. time వచ్చేంతవరకూ పాపం ఆయనకూడా wait చేశాడు.

అంచేత మనంగూడా మన ఆహారాలలోగానీ, మిగతా జీవితంలో ఉన్నటువంటి బాధ్యతలనుగానీ వదులుకోవటానికి try చేయండి. బాధ్యతలు నిర్వర్తించండి సక్రమంగా. మీరు correctగా బాధ్యతలు నిర్వర్తిస్తే, ఆ బాధ్యతలు వాటంతటవే సర్దుకుపోతాయి, మీరుచాటిని బాధ్యతలు మొద్రో అని అనుకుంటున్న పుడు అని మీరంటేపడతాయి, అంచేత నేను మొన్నా చెప్పాను. ఇప్పుడూ చెబుతున్నాను. బాధ్యతలకే first preference తల్లిగానీ, తండ్రీగానీ, భర్తగానీ, భార్యగా గానీ, కొడుకుగానీ మీ బాధ్యతలు తీర్చాకే సాధనతప్ప బాధ్యతలు తీర్చకుండా నేను సాధన చేస్తానంటే, ఆ సాధన కునంస్కారమే అవుతుంది కానీ ఇదంతా చేసుకున్నా మీకు సాధనకి time వుంటుందనేది guarantee నేను. గురువుగారు... మీరేకదా చెప్పారు....

లెంప  
కాదు  
గురిం  
కెవరి  
కాబట్టి

మీవలనే మేం సాధన చేయలేకపోయాం ఇంట్లో పనే సరిపోయింది.  
we are doing కూర్మావతార సాధన అని నాకు వ్రాయకండి.  
ఎందుకంటే మీరే చెప్పారుగదా అని అంటే నేను ఒప్పుకోను దానికి.  
మీ బాధ్యతలను నిర్వర్తించుకున్న తర్వాతే ఈ సాధనలు మీరు  
పూర్తిచేయ గలుగుతారు. ఇదీ కూర్మావతార సాధన.

ధార  
చెప్ప  
లము  
కోవ  
ఇంట్లో  
హిం  
రాలే  
పదక  
కోం  
యిం  
చేసు  
స్తార  
ఇలా

అంచేత ఈ మత్స్యవతార, కూర్మావతార సాధనలలో సాధన  
ఏం లేదు. మీరు మామూలుగా ఎలా జీవిస్తున్నారో అ జీవితంలో ఎట్టి  
ఒడుదుడుకులు లేకుండా అలాగే జీవితాన్ని ఈ సాధనను కొన  
సాగించండి.

మానసిక స్థితిగురించి చెప్పానుకదా! అహంకార,  
మమకారాలను దగ్గరకు రానీయకండి. అహంకార, మమ  
కారాలు లేవుకదా అని బాధ్యతలను విస్మరించకండి. ఇదీ  
సాధనా విధానం.



తీసు  
ఇది  
కూ

mitalakra  
SSS-ty  
Phone: 232-2274