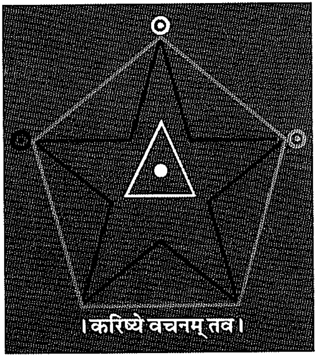
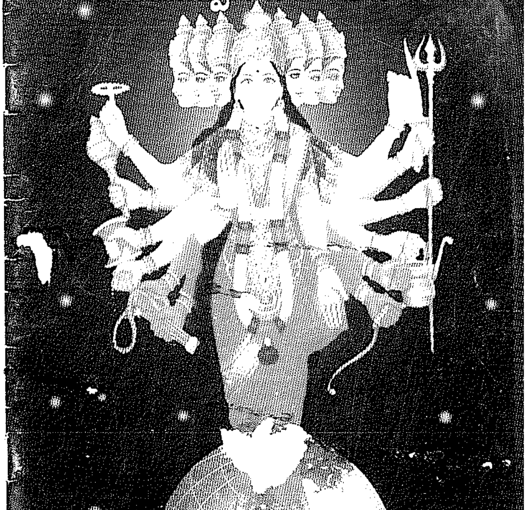


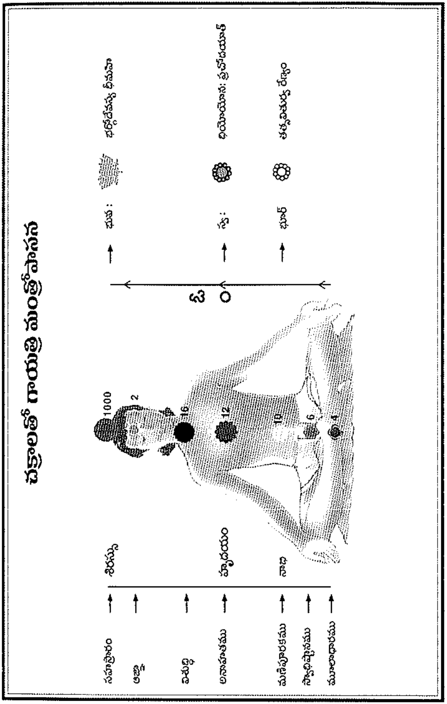
మిషన్ ఆర్‌కె లక్ష్యాలు

* ఆరోగ్యవంతమైన జీవితము
* ఆనందము, ఉత్సాహముతో కూడిన జీవితము
* అమరత్వ సిద్ధి

గాయత్రీ మంత్రము సమర్పణ యోగము



డా॥ మారెళ్ళ శ్రీ రామకృష్ణ



గాయత్రీ మంత్రము సమర్పణ యోగము

డాక్టర్ మారెళ్ళ శ్రీరామకృష్ణ
M.Sc., Ph.D.

మిషన్ ఆర్‌కె
MS - 84, మలక్‌పేట్ కాలని,
హైదరాబాద్ - ౫౦౦ ౦౩౬.

గాయత్రీ మంత్రము - సమర్పణ యోగము

రచయిత :
డాక్టర్ మారెళ్ళ శ్రీరామకృష్ణ,
M.Sc., Ph.D.

మొదటి ముద్రణ : ఏప్రిల్ 2005, చైత్రపూర్ణిమ

ప్రతులు : 1000

వెల : రూ. 10/-

ప్రతులకు :
మిషన్ ఆర్‌కె, మలక్‌పేట్ సెంటర్, MS - 84, మలక్‌పేట్ కాలని,
హైదరాబాద్ - 500 036.
ఫోన్ : 98483 69644, 040-24151844.

కవర్‌పేజ్ :
జగత్ జనని శ్రీ మహా యోగీశ్వరీ దేవి

డి.టి.పి. :
ఎస్.వి. గ్రాఫిక్స్, దిల్‌సుఖ్‌నగర్, హైదరాబాద్.

ముద్రణ :
సాయి కృష్ణ ప్రింటర్స్, దిల్‌సుఖ్‌నగర్, హైదరాబాద్.

కృతజ్ఞతలు

గాయత్రి మంత్ర విశిష్టత, విలువ, అధ్యాత్మిక శక్తి యొక్క గొప్పతనం తెలిసిన వారు

శ్రీమతి & శ్రీ బూసి రెడ్డి నారాయణ రెడ్డి విమలా దంపతులు,

శ్రీమతి & శ్రీ రామారెడ్డి ప్రవీణా రెడ్డి దంపతులు,

శ్రీమతి & శ్రీ చంద్రశేఖర్ ఉమాదేవి దంపతులు,

శ్రీమతి మాకం అందాళమ్మ,

శ్రీమతి & శ్రీ సుంకర శ్రీనివాస్ బాబు బేబి దంపతులు మరియు

రాఘవేంద్ర జనరల్ స్టోర్స్, మలక్‌పేట్ వారు

వారంతట వారే ముందుకు వచ్చి ఆర్థిక సహాయం అందించి ఈ పుస్తకాన్ని వెలుగులోకి తెచ్చేందుకు తోడ్పడినందుకు కృతజ్ఞతలు. వారికి అఖండ గురు సత్తా మరియు పూజ్యగురుదేవులు డాక్టర్ మారెళ్ళ శ్రీరామకృష్ణ మాస్టారు గారి అనుగ్రహ ఆశీస్సులు

మిషన్ ఆర్‌కె
మలక్‌పేట్, హైదరాబాద్.

గురుదేవుల పరిచయము

గురుదేవులు డా॥ మారెళ్ళ శ్రీరామకృష్ణ గారు మచిలీపట్నంలో జన్మించి పుణ్యక్షేత్రమైన కాశిలో స్కూల్ చదువు పూర్తిచేసుకొని, బనారస్ యూనివర్సిటీ నుండి ఎం.ఎస్సీ మరియు పిహెచ్‌డి కెమిస్ట్రీ సబ్జెక్టుతో పూర్తిచేశారు.

చిన్నప్పటి నుండే జ్ఞానం కొరకై జిజ్ఞాస ఆయనలో ప్రస్ఫుటంగా కనిపించేది. ఆయన వేద మూర్తి తపోనిష్టయైన శ్రీరామశర్మ ఆచార్య గారిని తమగురువుగా ఎంచుకొన్నారు. తరువాత గుంటూరుకి వచ్చేసి, టి.జె.పి.ఎస్. డిగ్రీ కాలేజిలో రీడర్‌గా చేసి 2001లో వి.ఆర్.ఎస్. తీసుకొన్నారు.

ఆయన గుంటూరులో వేదాల పైన, పతంజలి యోగ సూత్రాలు, ఐశ్వర్యము – మానసిక స్థితి, చేతనత్వ విజ్ఞానం, జ్యోతిర్విద్య, సీక్రెట్ డాక్ట్రిన్, సోలార్ సిస్టమ్ ఇలా చాలా విషయాలపై ప్రవచనాలు ఇచ్చారు. మాస్టారు గారి ప్రత్యేకత ఏమిటంటే, ప్రతి యొక్క ఆధ్యాత్మిక అంశానికి వెనుక ఉన్న విజ్ఞానాన్ని తెలియజేస్తారు.

1998లో దేవీ నవరాత్రులప్పుడు మహాశక్తి స్వరూపిణి జగజ్జనని శ్రీ మహాయోగీశ్వరీ దేవి యొక్క దివ్య దర్శనం, మార్గదర్శనం మాస్టారుగారికి లభించాయి. ఈ కాల పరిస్థితులకు అనుగుణంగా మనకు అనుగ్రహ మాలా మంత్రం అందించి అనుగ్రహ వర్షము కురిపిస్తున్నారు. అట్లాగే ఈ దేశకాల పరిస్థితులకనుగుణంగా శ్రీ చక్రానితో ద్వాదశ రాశులు కలిపి శ్రీ మహాకాల చక్రవర్తీ యంత్రం ఆవిష్కరణ చేసారు.

సత్యాన్వేషణ కొరకై పరితపిస్తున్న వాళ్ళకు -- కలియుగంలో దైవాంశ సంభూతులైన ఆ పరమగురువులందరి కార్యప్రణాళికను – సమన్వయం చేసి “అఖండ గురుసత్తాను ప్రకటీకరణ చేసారు. మాస్టారు గారి ఇంకొక ప్రత్యేకత ఏమిటంటే ఇలా ఇంతమంది గురువులను ఒక్క వేదికపైకి తెచ్చారు. 2004 డిసెంబరు 5 న మాస్టారు గారు విద్యానగర్‌లో ఉన్న శ్రీ అరవిందో సొసైటీలో సందేశం ఇస్తున్నప్పుడు, ఆ సొసైటీ ఇన్‌చార్జ్, మాస్టారు గారి గురించి ఇలా అన్నారు “ఏ గురువైనా నేను చెప్పిందే ఆచరించండి అంటారు, పరమగురువులందరు చెప్పిన మార్గములో నడవండి అని, ఈ దేశకాల పరిస్థితులకి కావలసిన సాధనలు అందిస్తున్న శ్రీ రామకృష్ణ గురువు లాంటి వారు చాలా అరుదు” అంటూ, మాస్టారు గారిని “డెమోక్రటిక్ స్పిరిచ్యువల్ లీడర్” అని అభినందించారు.

అంతేకాక, సమర్థ సద్గురు స్పర్శధ్యానం, ఓంకార సాధన, బింధు ధ్యానం, సహస్రార ధ్యానం, సోహం సాధన, ఇలా ఎన్నో, ఈ దేశకాల పరిస్థితులకి అనుగుణంగా మన కందిస్తున్నారు. పరిణామ క్రమములో, మానవజాతిని ముందుకు నడిపించటానికి, ప్రతిరోజు, ప్రతి నిమిషం విశ్వంలో వస్తున్న మార్పులకనుగుణంగా మనకు అనేక సాధనలందిస్తున్నారు. శ్రీ గోమహాలక్ష్మి సాధన, శ్రీ మహాలక్ష్మి సాధన, సావిత్రి సాధన, సూర్యసూక్త సాధన సంకల్పపత్రాలు ఇవేకాక, పెద్ద పెద్ద సాధనలతో పాటు, చిన్నవిగా మనకు అనిపించినా మన జీవితాలనే మార్చివేయగలిగేటివి, మనకు సంతోషము, సుఖము, సమృద్ధి ప్రసాదించే సాధనలు మనకందించారు, అందిస్తూ ఉన్నారు. ఉదా॥ సమంకాయం శిరోగ్రీవం ధారయన్, అచలమ్ స్థిరం ....., చందనస్య మహాత్మ్యం ......, రక్షాకవచం లాంటి శ్లోకాలను, ఒక శ్లోకంగా తీసుకుంటే శ్లోకమే, భావపూర్వకంగా చేసి దాన్ని ఉపయోగించుకుంటే అది సాధన. మనందరి కోరికలు తీర్చుకునేందుకే గాక, మనందరికీ విశ్వసేవలో, ఋషుల ప్రణాళికలో పాత్ర కల్పించడానికి, భారతమాతను తిరిగి జగద్గురు పీఠానికి అధిరోహించటానికి, శ్రీ గాయత్రి, శ్రీ లలితా, శ్రీ భాగవత మరియు విశ్వ ఏకీకరణ మహాయజ్ఞం మనకందించారు. ఇలా ఎన్నెన్నో మన జీవితంలో వెలుగు నింపడానికి మనల్ని చేతనత్వ వికాసంతో ముందుకు నడిపించాలనే తపనతో మానవునిగా పుట్టి ప్రతి ఒక్కరూ సుఖంగా, సౌఖ్యంగా, సమృద్ధితో ఉండాలని పృథ్వీపై స్వర్గావతరణ జరగాలనే మహా లక్ష్యంతో ఋషుల ప్రణాళికకు కార్యరంగాన్ని సిద్ధింపచేయటానికి అనేక సాధనలను అందిస్తున్నారు.

మానవునిగా జన్మ తీసుకున్న ప్రతి ఒక్కరికీ రోగరహిత జీవితము, వృద్ధాప్యరహిత జీవితము, మృత్యురహిత జీవితము అనుభవించే హక్కు ఉందని ఆయన చెప్తారు. "గురువులందరూ ఎన్నో సాధనలు చేసి ఒక రాచబాట ఏర్పరిచారు, కాని మీరు పక్క దారులు, ఎంతో దూరం నడిస్తేగాని గమ్యం చేరని దారులు మీరెన్నుకుంటున్నారు" అని మాస్టారుగారు హెచ్చరిస్తున్నారు. కాబట్టి, ఒక పెద్ద పర్వతంపైన మాస్టారుగారు ఉండి, క్రింద ఉన్న మనకు తాడు అందించి పైకి లాగడానికి ప్రయత్నిస్తున్నారు.

ఇలా ప్రతిఒక్కరికీ అనుకూలించే సాధనలందిస్తూ, ప్రపంచంలో ఉన్న ప్రతి ఇంట్లో అశాంతి, అజ్ఞానము, అభావము దూరమయి, సుఖము, సౌఖ్యము, సమృద్ధితో కలకల లాడుతూ ఉండాలని, ఈ పృథ్వీపై స్వర్గావతరణ జరగాలనే మహా లక్ష్యంతో, మిషన్ ఆర్కె సంస్థను సెప్టెంబర్ 5, 2004 రోజున మ. 12.55 ని.లకు శ్రీకారం చుట్టి ప్రారంభించారు.

మిషన్ ఆర్కె ద్వారా అందరు ఆదర్శ జీవితాన్ని గడపాలని, ప్రతి ఒక్కరూ, రోగ రహిత జీవితము, వృద్ధాప్యరహిత జీవితము, మృత్యురహిత జీవితము లేక అమరత్వ సిద్ధి చవి చూడాలని మాస్టారుగారి ఆకాంక్ష.

– విజయశ్రీ యుగంధర్

భగవంతుడు గులాబి చెట్టు నిండా ముళ్ళు ఏర్పరచినా, అది అందమైన రంగులతో, సువాసనతో గులాబి పూవులను పూయించి, భగవంతునికి సమర్పించుకుంటుంది. పద్మములు - భగవంతుడు బురదలో పుట్టించినా, దేవతా మూర్తులందరికీ పద్మాసనములుగా సమర్పించుకుంటాయి. పరిణామ క్రమ చేతనత్వంలో మనకంటే ఎంతో దిగువ స్థాయిలో ఉన్న ఆ వృక్ష జాతిని చూసైనా, ఎలాంటి పరిస్థితులలో ఉన్నా సరే మనల్ని మనము ఆ గురుదేవులకు పూర్తిగా సమర్పించుకోవాలి. అప్పుడు ఆయన మన చేయి పట్టుకొని, బంగారు మెట్ల ద్వారా పరిణామక్రమోన్నత శిఖారాలకు తీసుకెలతారు.

కాబట్టి, ఈ గాయత్రీ మంత్రము - సమర్పణ యోగము - కర్మద్వారా, భావనాత్మకంగా, హృదయ పూర్వకంగానే కాకుండా, స్థూల, సూక్ష్మ, కారణ శరీరాలలో ఇముద్చుకుని, పవిత్రత చెందుతూ, భౌతికంగా, శారీరకంగా, మానసికంగా, ఆధ్యాత్మికంగా రోజు, రోజుకి ఎదుగుతూ, ఆ బ్రహ్మానందమయ జీవితాన్ని చవిచూస్తూ, ఆ రుచిని ఇంకా చాలా మందికి అందచేస్తారని ఆశిస్తూ....

విజయశ్రీ యుగంధర్
మిషన్ ఆర్ కె
మలక్‌పేట్, హైదరాబాద్.

ముందుమాట

మనిషికి ఆత్మిక శక్తిని ఇచ్చే, మనోకామనలు పూర్తి చేసే అనేక మంత్రాలలో అన్నిటికంటే సర్వ శ్రేష్ఠమైనది - గాయత్రీ మంత్రము. విశ్వామిత్ర ఋషి ప్రకారము నాలుగు వేదాలలో గాయత్రికి మించిన మంత్రము లేదు. అంతేకాదు, గాయత్రీ మంత్రముతో పోలిస్తే సంపూర్ణ వేదము, దాని ఒక కళకు కూడ సరిపోదు (1/16 భాగము) అని భగవాన్ మను ఇలా అన్నారు, బ్రహ్మ మూడు వేదాల సారముగా గాయత్రీ మంత్రాన్ని వెలికి తీసారు. ఈ మంత్రము చదివితే వేదపఠనము యొక్క ఫలితము లభిస్తుంది. యాజ్ఞ వల్క్య, పరాశర మొదలగు ఋషులు మానవజాతి ఉద్ధరింపబడటానికి, మోక్షప్రాప్తికి, గాయత్రీ మంత్రం సర్వ శ్రేష్ఠమైనది అని చెప్పారు. గాయత్రీ మంత్ర ముఖ్య ప్రభావం కేవలం భౌతిక, సంసారిక లాభాలు పొందుటయే కాదు, ఆపత్తుల నుండి రక్షణ పొందుటయే కాదు, దాని ప్రభావం ఏమిటంటే, అది వ్యక్తి యొక్క మనస్సును, అంతః కరణమును, మస్తిష్కమును, ఆలోచించే విధానమును సన్మార్గము వైపు ప్రేరేపిస్తుంది.

ఆత్మిక ప్రగతి కొరకు గ్రాయత్రిని మించిన సునిశ్చితమైన సాధనా పద్ధతి లేదు. దాని కొరకు ఏ విధి విధానమును ఉపయోగించాలి అనే దానికి సముద్ర మంథనము లాంటి అత్యంత దీర్ఘకాలిక అనుసంధాన ప్రక్రియ యొక్క ఫలితాలు పూజ్య గురుదేవులు మాస్టారు గారి ఆశీస్సులతో అందరి ముందు ఉంచుతున్నాము.

- విజయశ్రీ యుగంధర్
మిషన్ ఆర్ కె
మలక్‌పేట్, హైదరాబాద్.

గాయత్రీ మంత్రము - సమర్పణ యోగము

ఉపాసన :

ఉపాసన అనగా పరమాత్మ, ఆత్మకలయిక. నీళ్ళు పాలలో కలసి పాలవలే, రూపము, లక్షణములను పొందుట. ప్రతీ పనికి దానిని నియామకం చేసే వ్యక్తి ఉంటాడు. ప్రతీ వ్యవస్థలో ప్రముఖుని పాత్ర కనిపిస్తూ ఉంటుంది. ఇంత పెద్ద సంసారము యొక్క నియమ నియంత్రణ ఏ శక్తితో అవుతుందో దానినే పరమాత్మ అంటారు. పరమాత్మ అనగా సమస్త ఉచ్ఛ శక్తుల మరియు సంభావనల కేంద్రము. ఏ ప్రక్రియ, పద్ధతిని ఉపయోగించి, ఆత్మను పరమాత్మతో సంబంధము పెట్టుకుంటామో, దానినే ఉపాసన అంటారు.

ప్రకృతిలోనివన్నీ మంచివి, శుభమైనవి, మంగళ కరమైనవి మరియు పరమాత్మ యొక్క వైభవములే. భగవంతునికి ఎంత దగ్గర అవుతామో అంతగా దివ్యత్వము మరియు శ్రేష్ఠమైన ఆలోచనలు మన అంతః కరణములో అంకురించి ఎదుగుతాయి. ఉపాసన అనగా దగ్గరగా కూర్చొనుట. భగవంతుని వద్ద కూర్చొని ఉన్నప్పుడే ఈశ్వరీయ ఉపాసన సంభవము; రెండు చెరువులు వేరు వేరుగా ఉన్నప్పుడు వాటిలో స్థాయి బేధము ఉండవచ్చును. కాని, వాటి రెండింటినీ ఒక కాలువ ద్వారా కలిపితే ఎగువ స్థాయిలో ఉన్న నీరు దిగువ స్థాయిలో ఉన్న చెరువుకి రెండింటి స్థాయి సమానము అయ్యేంతవరకు, జల ప్రవాహము కొనసాగుతుంది. ఒక వ్యక్తి యొక్క ఉపాసన ఎంత ఖచ్చితముగా జరిగినది అనేది అతని అంతరాళాలలో ఆవిర్భవించిన సంతోషము, ఉత్సాహము, ఆశ, విశ్వాసము మరియు సద్భావనల యొక్క పరిణామమును బట్టి తెలుసుకోవచ్చు. ఈ గుణములు అతనిలో కనిపించకుండా ఇంకా హీన మనోవృత్తి మరియు ఇతర వివరాలు కనిపిస్తూ ఉంటే అతను ఎంత ఎక్కువ పూజలు మరియు స్తోత్ర పఠనము చేసినా అతను ఈశ్వరోపాసనకు ఇంకా చాలా దూరములో ఉన్నట్లే లెక్క.

తమ కష్టములను నివారించుకొనటానికి, సుఖాలన్నీ పెంచుకోవటానికి, ప్రార్థనలు, పూజలు చేసేవారు ఉపాసన యొక్క తత్వము, అర్థము చేసుకోవటానికి చాలా దూరములో ఉన్నారు. నిజమైన ఉపాసకుడికి, నకిలి ఉపాసకుడికి తేడా ఎలా ఉంటుందంటే, ప్రభు చరణాల వద్ద తన సర్వస్వాన్ని అర్పించి భావోన్మాదములో ఉన్న భక్తుడికి, ప్రసాదము కొరకు లైనులో ఉన్న భక్తుడికి ఉన్నంత తేడా ఉంటుంది.

ఉపాసన యొక్క ముఖ్య ఉద్దేశ్యము ఈశ్వరసాన్నిధ్యము పొందుట. ఈశ్వరుని ఉపాసన అనగా తనను తాను వికసింపచేసుకొనుట. సాధారణముగా మనిషి, శరీరమును సర్వస్వము అనుకొని, మొత్తము జీవితాన్ని శరీరము యొక్క ఇంద్రియ లిప్సను శాంతింప చేసుకొనుటలోనే గడిపేస్తాడు. కాని నిజానికి అదికాదు. మనల్ని మనము వికసింపచేసుకోవటానికి డేగ వలే దృష్టికోణము మార్చుకోవాలి. ఎలాగైతే డేగ చాలా ఎత్తు వరకు ఎగిరి తన పర్యవేక్షణా క్షేత్రమును విస్తరింపచేసుకొంటుందో అలాగా మనము ఈశ్వరుని ఉపాసన ద్వారా వికసింపచేసుకోవాలి.

ఈశ్వర ఉపాసకునకు అన్ని రూపాలు తన రూపాలుగానే కనిపిస్తాయి. అందరూ మన వాళ్ళే అయినపుడు ఎవరినీ మోసగించనక్కర్లేదు. ఎవరి మీదా కోపం తెచ్చుకోనక్కర్లేదు. కసి తీర్చుకోవాలని కూడా అనిపించదు. అందరి సుఖములోనే తన సుఖముంటుంది, అందరూ అతనికి తన బంధువులుగా ప్రేమించతగిన వారిగానే అనిపిస్తారు.

జీవుడు స్వయముగా నిర్బలుడు, తుచ్ఛుడు. పరమాత్మ యొక్క సాన్నిధ్యము వల్ల అతనికి విశాలత మరియు మహాత్మ్యము లభిస్తుంది. దీనికోసం ఎవరు ప్రయత్నిస్తారో వారు బుద్ధిమంతులు. ప్రపంచంలో ఎవరు ఎన్ని ప్రయత్నాలు చేసినా, ఆత్మశాంతి, ఆత్మ సంతోషము కొరకే. దిక్సూచి ఉత్తర దిశ చూపిస్తున్నపుడే స్థిరముగా ఉంటుంది, లేకపోతే స్థిరముగా ఉండదు.

ఉపాసన నిత్యకృత్యములో కలుపుకొనుట ఎందుకు అవసరము అంటే ఆంతరిక స్వచ్ఛతా కార్యక్రమము నిరంతరము కొనసాగాలి. పహల్వాన్ తన వ్యాయామమును మానేసినా, సైనికుడు తను నిత్యము చేసే పేరేడ్ ఉపేక్షించినా వారి కౌశలము కుంటుపడుతుంది. ఉపాసనలో క్రమబద్ధత, ప్రభావము తీసుకురావడానికి మరియు సాధకునికి దీనిలో రుచి ఏర్పడాలి.

ఉపాసన వ్యక్తిగత జీవితములో భోజనము, స్నానము మొదలగు నిత్యావసరములవలె జరిగిపోతూ ఉండాలి. ఉపాసన అనగా అడుక్కోవడము కాదు. అది ఒక విశుద్ధమైన జీవితాన్ని మార్చే, ఆత్మను పరిష్కరించే, పవిత్రతను పెంపొందించే వైజ్ఞానిక ప్రక్రియ.

మంత్రములతో లాభాన్వితం అవ్వటానికి తగిన వ్యక్తిత్వమును సాధకుడు అభివృద్ధి పరుచుకోవాలి. కేవలము ఉపాసనాత్మక కర్మ కాండ చేస్తే సరిపోదు. ఉపాసనలో పూజతో

పాటు భావన, సాధనల సమన్వయము కూడా ఉండాలి. అప్పుడే అద్భుతమైన ఫలితాలు పొందగలుగుతాము.

ఉపాసన వల్ల జీవించటం ఎలా అనేది నేర్చుకుంటాం. పూజ, భజన, జప, కీర్తన చేస్తున్నప్పుడు వ్యక్తి తన హృదయము, చేతనత్వములో పరమాత్మయొక్క సామీప్యమును అనుభవములోకి తెచ్చుకుంటూ ఉంటే రోజంతా ఆనంద ఉత్సాహములతో గడపగలుగుతాడు.

నియమాలు :

1) జపము మొదలు పెట్టేముందు స్నానము చేసి ఉతికిన బట్టలు కట్టుకోవాలి. పసుపురంగు బట్టలు శ్రేష్ఠం, ఔన్నత్యానికి ప్రతీక.
2) ఉపాసన గదిలోని పూజా పాత్రలు ప్రతి రోజు శుభ్రపరచాలి.
3) పూజోపచారములలో క్రిందటి రోజు ఉపయోగించిన వస్తువులను రెండవ రోజు ఉపయోగించకూడదు.
4) సగము కాలిపోయిన అగరవత్తులు, ఆరిపోయిన వత్తులు రెండవ రోజు ఉపయోగించకూడదు.
5) చిన్న గిన్నెలో తీసుకొన్న చందనము కూడా రెండవ రోజు వాడకూడదు.
6) అక్షిత నైవేద్యములు కూడా కొంచెం కొంచెం తీసుకొని వాడుకోవాలి.
7) పువ్వులు కూడా ప్రతిరోజు తాజాగా ఉండాలి.
8) పద్మాసనములో కూర్చొని జపం చేయడం చాలా శ్రేష్ఠము. ఆసనములో కూర్చోలేని వారు, సుఖాసనములో కూర్చొని జపము చేయాలి.
9) జపము కొరకు తులసిమాల చాలా శ్రేష్ఠము. చందన మాల కూడా వాడుకోవచ్చు.
10) జపమాల కుడి బ్రొటన వేలు, ఉంగరము వ్రేలు మధ్య వేలుతో పట్టుకొని, ఒక్కొక్క పూసను క్రిందికి జారుస్తూ జపము చేయాలి (చూపుడువ్రేలు తగులకూడదు).
11) సుమేరు పూస వచ్చాక, దాన్ని దాటకుండ మాలను వెనుకకు త్రిప్పి, జపం తిరిగి మొదలుపెట్టాలి.
12) జపము తప్పని సరిగా ఒక ఆసనం పై కూర్చొని చేయాలి. అన్నింటికంటే దర్భాసనం చాలా శ్రేష్ఠము.

13) సాధనలో నియమిత ఉపాసన, నియమిత స్థానములో, నియమిత స్థలములో, నిర్ధారించిన కాలములో, ఖచ్చితమైన సంఖ్యలో చేయాలి. పరిస్థితుల కారణంగా ఒక రోజు పూజ చేయకపోతే ఉపాసన మానివేయరాదు. ఒక పూజారి అనేక సంవత్సరములు మందిరములో పూజ చేస్తూ ఉంటాడు. అతనికి దాని ఫలితములు రావు. దీనికి ఏకైక కారణమేమిటంటే పూజ యొక్క భౌతిక క్రియా కలాపాలలో తన భావనలు మరియు కల్పనాశక్తిని ఉపయోగించకొనక పోవుటయే. దీనముగా దుఃఖితుడుగా, దరిద్రుడుగా, హీనుడుగా కనిపించే ఉపాసకుడు ఖచ్చితముగా ఉపాసనా విధానములను పాటించుటలేదని తెలుసుకోవాలి.

14) రాగిచెంబుతో కలశంను ఏర్పరుచుకొని దానిలో పూలు, అక్షింతలు వుంచవలయును.

15) పూజా విధానం కొరకు వేరుగా నీటిని (పంచపాత్ర) ఉద్ధరినిలో గాని, గ్లాసులో గాని అమర్చుకొనవలెను.

16) దీపమును, అగరవత్తులను వెలిగించాలి.

17) నైవేద్యం నివేదించాలి.

18) ఉపాసనలో పూజతో పాటు భావన సాధనల సమన్వయము కూడా ఉండాలి. అప్పుడే అద్భుతమైన ఫలితాలు పొందగలుగుతాము.

ఉపాసనలో శ్రద్ధా, విశ్వాసములు చాలా ప్రముఖ పాత్రను వహిస్తాయి. నీ క్రియాకలాపాలు, నీ విశ్వాసమును, నీ మానసిక ఆలోచనా విధానమును, నీ శ్రద్ధను తెలుపుతాయి. శ్రద్ధా, విశ్వాసముల వల్ల, నియమాలు పాటించుటలో కౌశలము, తీక్షణత ఆవిర్భవిస్తాయి.

అడుగుతీసి అడుగువేస్తూ ముందుకు ఎలా వెళ్తామో ఉపాసనలో 1. పవిత్రత (సజల శ్రద్ధ) 2. ప్రఖరత (ప్రఖర ప్రజ్ఞ) ఉపయోగించుకుంటూ ముందుకు వెళ్తాము. 'ఉపాసనా' కర్మకాండలో పవిత్రతకు ప్రతీకగా నీరును ఉపయోగిస్తాము. ప్రఖరతకు ప్రతీకగా దీపమును ఉపయోగిస్తాము. ఇవి ఉపాసన యొక్క రెండు చరణాలు.

1. గాయత్రీ మంత్రములో పరమాత్మని నామము లేదు. అక్కడ తత్ అని సంభోదించబడినది. అందువలన ఏ ఇష్టదైవము కలవాడైనా తత్ బదులు ఆ నామము పెట్టుకోవచ్చు.

2. ఈశ్వరునిది స్త్రీ రూపమా, పురుషరూపమా లేక సాకారమా, నిరాకారమా అనే బంధనాలు లేవు. సాకారోపాసన చేసేవారు మాతగాను, నిరాకారపూజ చేసేవారు సూర్యుని తేజస్సుగా భావించుకుంటూ పూజ చేసుకోవచ్చు.

3. గాయిత్రీ మంత్రములో పరమాత్మ యొక్క గుణములను భావనలను గుర్తించి వాటికి అనుగుణ్యముగా మారవలెననే ప్రేరణ ఇవ్వబడినది. ఆ మహాశక్తిని అంతఃకరణములో ధారణ చేసుకొని, తను ఒక్కడు మాత్రమే కాక ఇతరుల బుద్ధిని కూడ సన్మార్గమువైపు మళ్ళించమని ఆ శక్తిని కోరుతున్నాము. ఈ భావన వల్లనే ఈ మంత్రము మానవులందరూ ఉపాసన చేయు మంత్రముగా చెప్పబడినది.

4. మంత్రవిద్య తెలిసిన మహనీయులు, దీనిని సర్వశ్రేష్ఠ మంత్రముగా ఒప్పుకుంటారు. ఈ మంత్రములోని అక్షరముల కూర్పు సాధకునిలోను, మరియు అతని చుట్టుప్రక్కల ఉన్న స్థూల మరియు సూక్ష్మ వాతావరణములో అద్వితీయ ప్రభావమును చూపిస్తుంది.

5. అనాది కాలముగా గాయత్రి మంత్రమే గురు మంత్రముగా ఇవ్వబడినది. కోరికలు పూర్తి చేసుకోవటానికి ఇతర సాధనలు చేసేవారు కూడ గాయత్రి మంత్రము తప్పని సరిగా చేస్తారు. అన్ని సాధనలకు మూలం గాయత్రి.

ఉపాసనలో క్రమ బద్ధత, ప్రభావము తీసుకురావడానికి మరియు సాధకునికి దానిలో రుచి ఏర్పడడానికి, పంచోపచార పూజ ఏర్పడినది. ఒక ప్రతిమను ఆధారముగా చేసికొని భగవంతుడు తన సమీపములో ఉన్నాడని భావన చేసుకొనుట. అతనికి స్వాగత సత్కారాలకు వ్యవస్థ చేయుట, అతని నామమును మళ్ళీ, మళ్ళీ చెప్పుకొనుట, అతని గుణ గణాలని స్తుతించుట చివరికి పరిపూర్ణ సమర్పణ చేసుకొనుట అన్ని మతాల పూజ విధానములోని ముఖ్య అంశాలు.

ఉపాసనలో ముఖ్యమైన మెట్లు :

1) **ఆత్మశుద్ధి మరియు ప్రతీక పూజ (పంచోపచార పూజ)**

2) **జపము**

3) **ధ్యానము**

4) **ప్రార్థన**

పంచోపచార విధానము - ప్రాముఖ్యత :

పంచోపచార విధానములో వాడవలసిన ప్రముఖ వస్తువులు - వాటి విశేషములు :

1) జలము 2) అక్షింతలు 3) పుష్పము 4) దీపము 5) చందనము

1) **జలము :** శీతలత్వం, శాంతి, నమ్రత, సజ్జనత యొక్క ప్రతీక. మన నిత్యకర్మలో ఇవి సమావేశమై ఉండాలి. పాద్యముగా, అర్ఘ్యముగా, అచమనముగా, స్నానముగా ఇవ్వబడే నీరు ద్వారా మన యొక్క శ్రమ, మనస్సు, ప్రతిభ, ధనము, ఈశ్వరునికి అర్పిస్తున్నాము.

2) **అక్షింతలు:** ఇది మన యొక్క ఉపార్జిత ధనం, వైభవము, అన్నమునకు ప్రతీక. ఉదారముగా ఇతరులకి, భగవంతుడికీ సమర్పించక పోతే స్వయంగా ఉపయోగించుకునే వాళ్ళను శాస్త్రము 'దొంగ' అంటుంది.

3) **పుష్పము :** జీవితాన్ని ఆడుతూ, ఆడిస్తూ, నవ్వుతూ, నవ్విస్తూ తేలికగా తీసుకొనే ప్రవృత్తి.

4) **దీపము :** స్నేహము, మృదుత్వముతో కలసి ఘర్షణ లేకుండా చూస్తూ, తాను కాలుతు ఇతరులకు ప్రకాశమునిస్తూ నిరంతరము ఊర్ధ్వ ముఖముగా ఉండే మానసిక స్థితి. **ధూపం** (అగరవత్తి) కూడా ఇదే ఆధారాలను తెలుపుతుంది. సుగంధ పూరితమైన సద్భావనలను వ్యాపింపచేయుట.

5) **చందనము :** ఈ వృక్షమును ఆశ్రయించికొని చుట్టుప్రక్కల వున్న పదార్థములకు కూడా సుగంధం ఇస్తుంది. చందన వృక్షానికి చుట్టుకొని వున్న పాము, తేళ్ళు, జర్రులకు శాంతి లభిస్తుందని చెప్తారు. తనను అరగదీసిన వాళ్ళకు కూడా చందనము సుగంధాన్ని ఇస్తుంది.

ఉపాసనలో భావనా పూర్వకముగా చేయవలసిన క్రియలు :

1) పవిత్రీకరణము **2) ఆచమనము**

3) శిఖాబంధనము **4) ప్రాణాయామము**

5) న్యాసము **6) పృథ్వీపూజనము**

7) చందన ధారణ **8) గురుపూజనము**

9) గాయత్రీపూజనము

1) పవిత్రీకరణము :

ఎడమ చేతిలో నీటిని తీసుకొని, కుడిచేతితో ఎడమచేతిని మూసి గాయత్రీ మంత్రంతో ఆనీటికి గంగాజలం యొక్క పవిత్రతను ఆపాదిస్తాం. ఆ జలమును క్రింది మంత్రమును చదువుతూ శిరస్సున చల్లుకొంటూం.

ఓం అపవిత్ర: పవిత్రో వా సర్వా వస్థాంగతోపివా,
యః స్మరేత్పుండరీకాక్షం స బాహ్యాభ్యంతరః శుచిః
ఓం పునాతు పుండరీకాక్షః పునాతు పుండరీకాక్ష ః పునాతు ॥

భావన : నా యొక్క బాహ్యా - అంతరంగమందు, నా భౌతిక - స్వప్న - సుషుప్తి స్థితులలో పుండరీకాక్షుని యొక్క పూర్ణరక్ష నాకు కల్గుతుంది.

2) ఆచమనము :

వాక్కు, మనస్సు, అంతః కరణ ఈ మూడు శుద్ధికావటానికి మూడు సార్లు మంత్రపూరిత జలంతో అచమనం చేయాలి.

ఓం అమృతోపస్తరణమసి స్వాహా॥ - నీలిరంగు

భావన : నాలోకి సద్భావనలకు ప్రతీకలైన నీలిరంగు కిరణాలు ప్రవేశించుచున్నాయి.

ఓం అమృతాపిధానమసి స్వాహా॥ - పసుపు రంగు

భావన : నాలోకి సమృద్ధికి ప్రతీకలైన పసుపు రంగు కిరణాలు ప్రవేశించుచున్నాయి.

ఓం సత్యం, యశః, శ్రీర్మయి శ్రీః శ్రయతాం స్వాహా॥ - ఎరుపు రంగు

భావన : నాలోకి సత్కర్మలకు ప్రతీకలైన ఎరుపు రంగు కిరణాలు ప్రవేశించుచున్నాయి.

3) శిఖాబంధనము :

ఓం చిద్రూపిణి మహామాయే దివ్యతేజః సమన్వితే।
తిష్ఠదేవి శిఖామధ్యే తేజోవృద్ధిం కురుష్వ మే॥

భావన : కుడిచేతి యొక్క 5 వ్రేళ్ళను తడిచేసుకొని (ఆవు పాలు, ఆవు పెరుగు, ఆవు నెయ్యి, ఆవు పంచకము, ఆవు గోమయము అని భావించుకొని) శిఖ మీద వుంచి, మంత్రోచ్చారణ చేస్తూ నాకూ, గురుదేవులకు సంబంధం ఏర్పడుతున్నది అనే భావన చేయాలి.

4) ప్రాణాయామము :

ఓంభూః ఓంభువః ఓంస్వః ఓం మహః ఓంజనః ఓంతపః ఓం సత్యం।
ఓం తత్సవితుర్వరేణ్యం
భర్గోదేవస్య ధీమహి ధియోయోనః ప్రచోదయాత్।
ఓం ఆపోజ్యోతిః రసో అమృతం బ్రహ్మభూర్భువః స్వః ఓం॥

ఈ మంత్రం పఠించిన తరువాత 3 సార్లు శ్వాసను తీసుకొని వదులుతూ వుండాలి.

భావన : మొదటి శ్వాస తీసుకుంటూ ఇలా భావించుకోవాలి : నీలిరంగు కిరణాలు నా చుట్టూ ఆవరించి వున్నాయి. సద్భావనలు నాలోకి ప్రవేశిస్తున్నాయి. మొదటి శ్వాసను విడచిపెడుతూ నాలోని దుర్భావనలు బయటకుపోతున్నాయి.

రెండవశ్వాస తీసుకుంటూ భావన : పసుపురంగు కిరణాలు నా చుట్టూ ఆవరించివున్నాయి. నాలోకి సమృద్ధి ప్రవేశించుచున్నది. రెండవ శ్వాసను విడిచిపెడ్తూ నాలోని లేమి నన్ను విడిచిపోతున్నది.

మూడవశ్వాస తీసుకుంటూ భావన : ఎరుపురంగు కిరణాలు నాచుట్టూ ఆవరించి వున్నాయి. నాలోకి సత్కర్మలు ప్రవేశిస్తున్నాయి. మూడవ శ్వాసను విడుస్తూ నాలోని నిరుత్సాహం పోతున్నది. అనే భావన చేయవలెను.

5) న్యాసము :

ఎడమచేతిలో నీరు తీసుకొని, కుడిచేతితో దానిని మూసివుంచి కుడి తొడపై వుంచి గాయత్రీ మంత్రం ఒక్కసారి పఠించాలి. ఆ నీరు పవిత్రమైనదని భావించాలి. ఆ తరువాత కుడిచేతి 5 వ్రేళ్ళతో ఆ నీటిని స్పృశించాలి. ముందు ఎడమవైపు, ఆ తరువాత కుడివైపు అవయవములను స్పృశించాలి.

ఓం వాఙ్మే ఆస్యేస్తు (రెండు పెదవులు)

భావన : నా యొక్క వాక్కును దుర్వినియోగం చేయను (3 సార్లు)

ఓం నసోర్మే ప్రాణోస్తు (రెండు నాసికారంధ్రములు)

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

ఓం అక్ష్ణోర్మే చక్షురస్తు (రెండు నేత్రములు)

భావన : గురువు యొక్క దివ్య రూపాన్నే నేను దర్శిస్తాను. (3 సార్లు)

ఓం కర్ణయోర్మే శ్రోత్రమస్తు (రెండు చెవులు)

భావన : నా చెవులద్వారా గురువు యొక్క దివ్యవాణినే వింటాను (3 సార్లు).

ఓం బాహోర్మే బలమస్తు (రెండు భుజములు)

భావన : గురువు గర్వించే పనులే నేను చేస్తాను (3 సార్లు)

ఓం ఊర్వోర్మే ఓజోస్తు (రెండు తొడలు)

భావన : నా కాళ్ళను గురువు యొక్క ప్రచార కార్యక్రమం కొరకు వినియోగిస్తాను.

మిగిలిన నీటిని కుడి చేతిలోకి మార్చుకుని శిరస్సు నుండి శరీరమంతా చల్లుకుంటూ ఈ క్రింది శ్లోకం పఠించాలి.

ఓం అరిష్టానిమే అంగాని తనుస్తన్వామే సహసంతు (సమస్త శరీరము)

భావన : శరీరం అంతటా దివ్యశక్తి ప్రసారమైందని భావన.

6) పృథ్వీపూజనము :

ఓం పృథ్వీత్వయా ధృతాలోకా, దేవిత్వం విష్ణునాధృతా।
త్వంచ ధారయ మాందేవి పవిత్రం కురు చాసనమ్॥

ఈ మంత్రం చదివి పృథ్వీపై పూలు, అక్షింతలు, నీరు ఉంచాలి.

భావన : మానవులందరూ పూవులవలె ఎప్పుడూ నవ్వుతూ వుండాలని పువ్వులను, అన్ని వనరులు సమకూరవలెనని అక్షింతలు, ప్రతిఒక్కరు, పవిత్రంగా జీవించాలని నీటిని సమర్పిస్తాము. దీని తరువాత శక్తి సంచాలని ముద్రవేసి, నా ఈ శరీరాన్ని, జీవితాంతం వరకు పృథ్వీ దేవి సేవకై వినియోగిస్తాను అని మనస్సులో అనుకోవాలి.

7) చందనధారణ:

ఓం చందనస్య మహత్పుణ్యం, పవిత్రం పాపనాశనం,
ఆపదాం హరతే నిత్యం లక్ష్మీస్తిష్ఠతి సర్వదా ॥

కుడిచేతి ఉంగరం వేలితో చందనం తీసుకొని భృకుటి మధ్య ధరించాలి.

భావన: 1. పై నుండి వచ్చే 3 శక్తిధారలు, క్రింద నుండి పైకి వచ్చే 3 శక్తిధారలు భృకుటి వద్ద కలుస్తున్నాయని భావించాలి.

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

8) గురుపూజనము:

గురువు పరమాత్మ యొక్క దివ్య చేతనతో సాధకునికి మార్గదర్శనము, సహకారము అందించే శక్తి.

సాకార ఉపాసనము మీద నమ్మకము ఉన్నవారు చిత్రము. అది లేకపోతే అగ్నిని దీపము రూపములో స్థాపించుకొనవచ్చు.

ఓం గురుర్బ్రహ్మా గురుర్విష్ణు : గురుర్దేవో మహేశ్వరః గురుస్సాక్షాత్
పరబ్రహ్మ తస్మైశ్రీ గురవేనమః

అఖండ మండలాకారం, వ్యాప్తం యేన చరా చరమ్।
యత్పదం దర్శితం యేన, తస్మైశ్రీ గురవేనమః
ఓం శ్రీ గురువేనమః ఆవాహయామి, స్థాపయామి, ధ్యాయామి, పూజయామి॥

గురువుగారు మీ ముందు ఆసీనులైనారని భావిస్తూ, ధూప, దీప, అక్షత, గంధ, పుష్ప, తాంబూల, ఫలములు లేదా లభించే వాటితో పూజ చేస్తాము.

మీ కిష్టమైన గురుమంత్రాన్ని నియమిత సంఖ్యలో నియమిత సమయంలో చేసుకోండి.

9) గాయత్రీ పూజనము:

వేదమాత, దేవమాత, విశ్వమాత, సత్‌జ్ఞానము, సద్భావనములకు అధిష్ఠాత్రి, సృష్టికి అధికారిణి గాయత్రీమాత.

ఓం ఆయాతు వరదే దేవి, త్ర్యక్షరేబ్రహ్మవాదిని ।
గాయత్రీ ఛందసాం మాత, బ్రహ్మయోనే నమోస్తుతే॥

ఓం శ్రీ గాయత్రీదేవ్యై నమః ఆవాహయామి, స్థాపయామి, ధ్యాయామి,
పూజయామి, తతో నమస్కారం కరోమి.

భావన : గాయత్రీ మహాశక్తిని పూజ వేదికమీదికి ఆహ్వానించుకొని ఆ తల్లి వచ్చిందని భావన తీవ్రతరము చేసుకోవాలి. అత్యంత ప్రగాఢ ఆత్మీయ భావనలు అవసరము.

ఆహ్వానించిన తరువాత ఆసన, జల, చందన, అక్షిత, పుష్ప, ధూప, దీప నైవేద్యములు పెట్టాలి. ఇంటికి వచ్చిన సన్మాననీయ అతిథికి ఎలా చేస్తామో అలా చేయాలి.

ఓం స్తుతామయా వరదా వేదమాతా ప్రచోదయంతాం పావమానీం ద్విజానాం
ఆయుః ప్రాణం ప్రజాం పశుం కీర్తిం ద్రవిణం బ్రహ్మవర్చసం మహ్యం దత్వా వ్రజత
బ్రహ్మలోకం.

గాయత్రి మంత్రజపం:

గాయత్రి మంత్ర జపం తులసీమాలతోగాని, చందనమాలతో కాని చేయవలెను. ఉపాంశు జపం చేయవలెను పెదవులను కదుపుతూ వుండాలి, ఇతరులకు ఆ శబ్దం వినిపించకూడదు. మాలను వెనక నుండైనా లేక ముందుకైనా జరపుకోవచ్చును. ఏదో ఒక పద్ధతిని మాత్రమే పాటించాలి. ఒక మాల అయిన తరువాత సుమేరుతో మాలను తిరగత్రిప్పవచ్చు. నియమిత ఉపాసనలో కనీసము 108 సార్లు గాయత్రీ మంత్ర జపం చేయాలి. మీ సామర్థ్యమును బట్టి ఈ సంఖ్యను ఎంతైనా పెంచుకొనవచ్చు.

ఓం భూర్భువః స్వః తత్స వితుర్వరేణ్యమ్ భర్గోదేవస్య ధీమహి
ధియోయోనః ప్రచోదయాత్॥

భావన : ఉదయిస్తున్న సూర్యుని బంగారు రంగు కాంతి కిరణాలు మన బొడ్డుమీద, హృదయం మీద, శిరస్సు మీద, పడుతున్నట్లు భావించాలి. సూర్య బింబములో ఏకముఖ గాయత్రిని ధ్యానించవచ్చు.

నాభి మీద 10 దళాల పద్మము, హృదయం మీద 12 దళాల కమలము, శిరస్సు మీద 1000 దళాల కమలము వికసిస్తున్న భావనతో గాయత్రి జపం చేయాలి.

ఓం అన్నపుడు, మొత్తం చక్రాలపై మూలాధారం నుండి సహస్రారం వరకు, కమలాలు వికసిస్తున్నట్టు భావించుకోవాలి.

భూర్ నాభి మీద పది దళాల పద్మము వికసిస్తుందని,

భువః శిరస్సు మీద 1000 దళాల కమలము వికసిస్తుందని,

స్వః హృదయం మీద 12 దళాల పద్మము వికసిస్తుందని,

తత్సవితుర్వరేణ్యం

నాభి పై ఆ తెల్లటి సూర్య కాంతి కిరణాలు పడి, వెన్నుపై ఇంద్రధనస్సు రంగులతో 7 కిరణాలుగా (మూలాధారం నుండి సహస్రారం వరకు) విభజింపబడిందని భావించుతూ

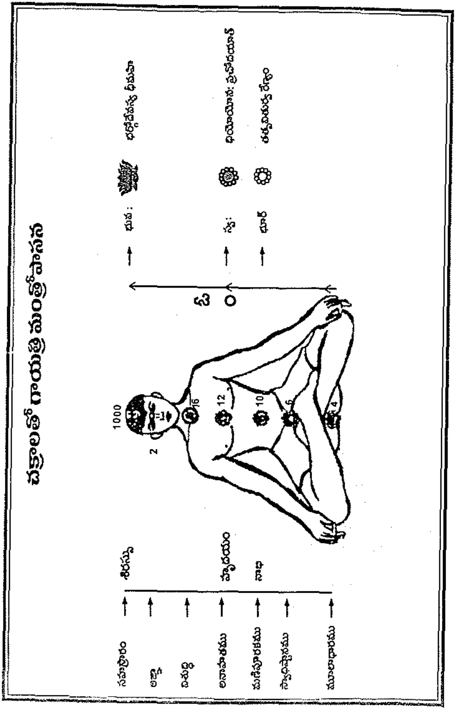
భర్గోదేవస్య ధీమహి

నా మస్తిష్కంలోని మాలిన్యం అంతా తొలగిపోయి, సద్భావనతో తేజోమయం అవుతుందని భావించుతూ,

ధియోయోనః ప్రచోదయాత్

సద్భావనలతో తేజోవంతమయిన ఆ పరబ్రహ్మ కాంతిని నా అంతరాత్మలో, (హృదయంలో) ధారణ చేయుచూ, సన్మార్గములో నడుస్తున్నాను అని భావించాలి.

జపకాలములో మంత్రశక్తి యొక్క తరంగాలు మొత్తము శరీరములో నాడిమండలములో వ్యాపిస్తున్నాయని భావన చేసుకోవాలి. ఆ దివ్య తరంగముల వల్ల శరీరము, మనస్సు అంతః కరణములు రోగరహితమై పరిపుష్టి చెంది శుద్ధమై పవిత్రము అవుతున్నాయి అని భావించుకోవాలి.



నామ జపము :

మనం మర్చిపోయినటువంటి పరమాత్మను జపము ద్వారా పిలుస్తాము. ఆత్మిక ప్రగతి కొరకు ఆలోచనల క్షేత్రమును దున్నవలసి వస్తుంది. నామ జపము పొలాన్ని దున్నుట అనవచ్చును. నామ జపమును మనస్సుతో భావనతో కలిపి చేస్తే ఎరువు కలిపి దున్నితే భూమి ఎంత సారవంతమౌతుందో, అంతగా మన శరీరములో, అంతఃకరణములో, తేజస్సు వస్తుంది. మంత్రజపము రెండు విధాల తన ప్రభావమును చూపిస్తుంది. ఒకటి లోపల (అంతఃకరణము), రెండవది బయట (శరీరము). జపము ద్వారా సూక్ష్మ శరీరంలో ఉన్న చక్రములు, గ్రంధులు, ఉపత్యికలలో శక్తి సంచాలన జరుగుతుంది. దీని వల్ల వచ్చే ఫలితాలు అద్భుతమైనవి, రహస్యమయమైనవి.

జపము మిగతా కాలాల్లో కూడా కూర్చొని అయినా, పడుకొని యైనా, యాత్రచేస్తున్నా మానసిక జపము చేసికొనవచ్చు.

ధ్యానము :

జపము తరువాత గాయత్రి మాతను ధ్యానించ వలెను. ధ్యానము యొక్క ప్రారంభము స్వేచ్ఛాచారముగా నర్తించే మనస్సును నిగ్రహించి నిర్ధారిత దిశలో పెట్టుట. మనస్సు మీద అంకుశము పెట్టి దాని ప్రవాహము నిరోధించగలగుటయే ధ్యానము యొక్క సఫలత. శక్తి సంపాదించుట పెద్ద పనికాదు. దానిని దురుపయోగము చేయకుండా విచ్చల విడిగా ఖర్చు పెట్టుట చేయరాదు. ధ్యానములో రూపాన్ని మాత్రమే చూస్తూకూర్చుంటే లాభములేదు. దాని మీద చాలాలోతైన తన్మయత్వం తెచ్చుకోవాలి. సాకారోపాసనలో ఇష్టదేవుని సామీప్యము, అతి సామీప్యమును అనుభూతి చెందటం వలన ఆయనలో కలసి పోయి ఉచ్చస్థాయి ప్రేమ యొక్క ఇచ్చి పుచ్చుకొనుట జరగాలి. నవధా భక్తిలో ఏ స్థాయినైనా ఎన్నుకొనవచ్చును.

గాయత్రిమాత ధ్యానం :

నవ్వుతూ ఆహ్వానిస్తున్నట్లు భావించాలి. తల్లి శిశువును ఎలా ఒడిలోనికి తీసుకొంటుందో అలాగే గాయత్రీమాత నన్ను ప్రేమతో స్పృశిస్తుంది, ముద్దు పెట్టుకొంటుంది అని భావించాలి. గాయత్రీ మాత యొక్క వాహనము హంస. హంస అనగా స్వచ్ఛమైన శరీరము. నీరు, క్షీర, వివేకము మరియు ముత్యములను మాత్రమే స్వీకరించే గుణము. ఇవి హంస అనే పక్షి యొక్క గుణములు కావు. ఇవి ఆధ్యాత్మిక హంస యొక్క లక్షణాలు. సాధకుడు ఈ గుణాలను వృద్ధిచేసుకోవాలి. భౌతిక జీవితములో ధర్మపరాయణుడుగా, సూక్ష్మజీవితములో అనగా ఆలోచనలలో వివేకము ప్రోదిచేసుకొనుట. అంతరంగములో సత్‌భావనలు నింపుకొనుట. గాయత్రీ మాత ఒక చేతిలో పుస్తకము, రెండవ చేతిలో కమండలము ఉంటుంది. ఈ సంకేతముల వెనకాల సద్‌జ్ఞానము మరియు శాంతిదాయకమైన సత్‌కార్యములు మాత్రమే చేయవలెనని సంకేతము ఉన్నది.

సమర్పణ :

ధ్యానము తరువాత, ఆజ్ఞాచక్రము వద్ద మీ గురువుని చూసుకుంటూ, మీ గురువు యొక్క నామాన్ని మనస్సులో అనుకుంటూ ఉండండి. గురువు నామాన్ని నిరంతరం మనస్సులో ఉచ్చారణ చేసుకుంటూ గురువు స్వరూపాన్ని దర్శించడానికి ప్రయత్నించండి. కాసేపు అలా చూసుకున్న తరువాత, ఈ కింది మంత్రాన్ని మనస్సులో అనుకోండి.

"కార్పణ్యదోషోపహతస్వభావః పృచ్ఛామి త్వాం ధర్మసమ్మూఢచేతాః।
యచ్ఛ్రేయః స్యాన్నిశ్చితం బ్రూహి తన్మే, శిష్యస్తేహం శాధి మాం త్వాం ప్రపన్నమ్॥

నేను మీ శిష్యుడిని, మొత్తము నా జీవితాన్ని నీ చేతుల్లో పెడుతున్నాను అని గురువుకి సమర్పణ చేసుకోండి. అది గురునామానికి సమర్పణ. గురువుకంటే గురునామము ఎక్కువ శక్తివంతమైనదని అన్ని ఆధ్యాత్మిక గ్రంధాలు ఘోషిస్తున్నాయి. ఇంక మీరు చేసేది ఏమి లేదు, సమర్పణ చేశాక ఏం చేయాలో ఆయన చేస్తాడు. ఆజ్ఞా చక్రం వద్ద గురువుని చూస్తూ ఉండండి అంతే. ఇంక ఈ జీవితములో నాకంటూ ఏమి లేదు, నా సామర్థ్యాలు, నా వనరులు అన్నీ నీవే అనే సమర్పణ ఆ గురువుకి చేసుకోండి. మీరు ఉండాల్సిన మానసిక స్థితిని ఈ క్రింది శ్లోకం చెప్తుంది. ఈ శ్లోకాన్ని మనస్సులో అనుకుని ఆ స్థితి తెచ్చుకోవడానికి ప్రయత్నించండి.

అనన్యాశ్చింతయంతో మాం యే జనాః పర్యుపాసతే।
తేషాం నిత్యాభియుక్తానాం యోగక్షేమం వహామ్యహమ్॥

మీరు గురువుకి సమర్పణ చేశారు, గురువు స్పందించాడు అనుకోండి. ధ్యానము అయిపోయిన తరువాత కూడా నిరంతరము గురునామాన్ని మననం చేసుకుంటూ ఉండండి. అలా చేస్తే మీ యోగక్షేమాలు నావి, నేను చూసుకుంటాను అని ఆ జగద్గురు శ్రీకృష్ణుడు ప్రతిజ్ఞ చేశాడు. ధ్యానము నుంచి లేచే ముందు ఈ క్రింది శ్లోకం అనుకోండి.

నష్టోమోహః స్మృతిర్లబ్ధా త్వత్ప్రసాదాన్మయాచ్యుత।
స్థితో స్మి గతసందేహః కరిష్యే వచనం తవ॥

'నేను నీ సమర్పణలో నిద్ర లేస్తున్నాను. నా తరపు నుండి నేను చేయగలిగేది, నువ్వు చెప్పినట్టు చేస్తాను". మీ ఈ వాగ్దానాన్ని ఎన్నడూ మరవకండి. గురువులు తాము ఏం చెప్పదలచుకున్నారో వాళ్ళది తమ తమ పుస్తకాలలో చెప్పేశారు. ఆ పని చేయండి. ఆ

పనులు చేయటం పూర్తి అయిపోయిన తరువాత, క్రొత్తవి అందేలా చేస్తారు వాళ్ళు. మీరు మీ వాగ్దానాన్ని నిలబెట్టుకుంటే, గురువు కూడా తన మాట అయిన యోగక్షేమాలు చూడడం అనేది నిల బెట్టుకుంటాడు. దీన్ని భాగస్వామ్యము అంటారు. ఈ రోజు నుండి మీరు మీ గురువుతో భాగస్వాములుగా మారారు. ఆయన తన మాట ప్రకారం యోగక్షేమాలు చూసుకుంటాడు, నువ్వు ఆయన చెప్పినవి చేస్తే తర్వాత క్రొత్తవి చెప్తాడు.

"హే గురుదేవా! నీ వచనామృతమును పొందుపరచిన నీ పుస్తకాలను నేను చదువుతాను, అవగాహన చేసుకుంటాను, ఆ విషయాలను ఇతరులకి తెలియచేస్తాను" అనుకోండి. చివరగా లేచే ముందు ఈ క్రింది శ్లోకాన్ని 3 సార్లు చదువుకుని లేవాలి.

యత్ర యోగేశ్వర: కృష్ణో యత్ర పార్థో ధనుర్ధర:॥
తత్ర శ్రీర్విజయో భూతి: ధ్రువా నీతిర్మతిర్మమ॥

యోగేశ్వరుడైన ఆ జగద్గురువు రూపంలో ఉండే నా గురువు చెప్పినవి, ధనస్సు అనబడే ఈ భౌతిక శరీరము ద్వారా ఆచరణలో పెడతాను.

ఇలా చేస్తే ఏమవుతుంది? మీ జీవితాలలో అన్ని భౌతిక సంపదలు లభిస్తాయి, అన్నింటా విజయాలు వరిస్తాయి, అనేక మహిమలు ఖచ్చితంగా జరుగుతాయి.

ముందు కళ్ళు మాత్రమే తెరిచి శరీరాన్ని కదపకుండా ఉంచి బయట లోకాన్ని చూస్తూ, అంతర్ దృష్టితో మీ గురువుని చూస్తూ ఆ గురునామాన్ని ఓ 10 సార్లు అనుకోండి. లేచే ముందు చేతులు పైకి పెట్టి మహాకామన మంత్రాన్ని చదువుకోండి. దీన్ని గాయత్రి ముద్రలలో విస్తృత ముద్ర అంటారు. ఈ ముద్ర మీలో విశాల భావాన్ని కలగచేస్తుంది. ఆ ముద్రలో ఉండి మహాకామన మంత్రమును చదువుకోండి.

ప్రార్థన:

ఉపాసనలోని చివరి చరణము ప్రార్థన. జపపూజన, అర్చన, హవనము, అనుష్ఠానము, మనోసంయమనము, ఆత్మ సంయమనము ఇలాంటి అనేక ఆధ్యాత్మిక మార్గాలలో, ప్రార్థన కూడా మనస్సును జయించ దానికి చేసే సువ్యవస్థిత ఆధ్యాతిక వ్యాయామము. కలుషితమయిన మనస్సు కడిగి వేయబడి స్వచ్ఛ (పవిత్ర) మవుతుంది. ప్రార్థన వల్ల చిత్తంలో సువ్యవస్థ, మనస్సులో ఏకాగ్రత, బుద్ధిలో తీక్షణత మరియు వివేకము యొక్క జాగృతిలో అసాధరణ ఉన్నతి కనిపిస్తుంది. ప్రార్థన యొక్క సమస్తశక్తి అఖండ విశ్వాసం మీద ఆధారపడియున్నది.

1) పరమాత్మ నీ ప్రార్థన వింటున్నాడు అని నీకు పూర్తి నమ్మకమున్నదా?

2) నీ కోరికను నెరవేర్చే శక్తి పరమాత్మలో ఉన్నదని నువ్వు నమ్ముతున్నావా?

ప్రార్థన అనగా భగవంతుని దర్బారులో ఆత్మ నివేదన. నిష్కామ ప్రార్థనలు ఎక్కువ ఫలదాయకములు. అందువలన చివరకు "మహాకామన" ప్రార్థన చేసి ఉపాసన

క్రియను ముగించవలెను.

సూర్యార్ఘ్యము:

ఉపాసన తరువాత పూజకు ముందు మనం జలపాత్రలో పెట్టుకున్న నీరు సూర్యునికి అర్ఘ్యము ఇవ్వవలెను. అర్ఘ్య దానము సమర్పణా భావమునకు ప్రతీక. చిన్న పాత్రలో ఉన్ననీరు సూర్యునికి సమర్పించబడి భాష్ప రూపములో వాతావరణమంతా ఎలా వ్యాపిస్తుందో అదే విధముగా శరీరములో ఉన్న లఘు ఆత్మచేతన ఇష్టదేవతకు సమర్పితమై విశ్వ చేతనత్వములో ఏకీకరణ జరుగుతాయి.

అర్ఘ్యమిచ్చే ముందు, ఆ సూర్యనారాయణ మూర్తికి నమస్కరించి ఈ శ్లోకం చదవాలి.

ఓం సూర్యదేవ సహస్రాంశో తేజోరాశే జగత్పతే।
అనుకంపయ మాం భక్త్యా గృహాణార్ఘ్యం దివాకర॥
ఓం సూర్యాయనమః. ఓం ఆదిత్యాయనమః. ఓం భాస్కరాయ నమః

అని మూడు సార్లు ఆత్మ ప్రదక్షిణ చేసికొని తులసికోటలో అర్ఘ్య రూపేణ కొంచెం నీటిని వదిలి, మిగతా నీటిని మీరు తీర్థం వలె తీసుకొనవచ్చును. అనుగ్రహ వర్షముగా శాంతి మంత్రం చదువుతూ మీ పై చల్లుకోవచ్చు, తరువాత ఆ నీరు త్రాగొచ్చు. మీకు ఎలాంటి రుగ్మతలు, రోగాలున్నా, కష్టాలున్నా నివృత్తి అయిపోతాయి. మీపైనే కాదు మీ ఇంట్లో ఎవ్వరు ఏ రోగంతోనైనా ఎలాంటి భాధలున్నా, ఆ నీరు త్రాగించండి. మంత్ర జలంతో అనుగ్రహ వర్షం కురిపించేయండి.

శాంతి మంత్రము:

ఓం ద్యౌః శాన్తిరన్తరిక్ష గ్వ్ం శాన్తిః పృథివీ శాన్తిః రాపః శాన్తిరోషధయః శాన్తిః।
వనస్పతయః శాన్తిర్విశ్వే దేవాః శాన్తిర్బ్రహ్మ శాన్తిః సర్వ గ్వ్ం శాన్తిః
శాన్తిరేవ శాన్తిః సా మా శాన్తిరేధి।
ఓం శాన్తిః శాన్తిః శాన్తిః॥ సర్వారిష్టాసుశాన్తిర్భవతు।

ఉపాసనా కాలములో శరీరము భౌతిక ప్రపంచము నుండి ముక్తి పొంది, జ్యోతిర్మయ ఆత్మ యొక్క మహర్జ్యోతితో సమన్వితము అవుతుంది. కీటకము దీపజ్యోతిలోకి ఉరుకుతుంది అనే భావన వస్తే, ఉపాసన యొక్క నిజస్వరూపము తెలిసినది అని అర్థము. వ్యక్తి చేతనత్వము దైవీచేతనత్వముతో గరిష్ఠసంబంధము ఏర్పరుచుకొనుటకు ఒకటే ఆధారము ఉన్నది -- సద్భావనలతో కూడిన స్థిరమైన ఆతురత. దీనినే ప్రేమ లేక భక్తి అంటాము.

ఉపాసనా కాలములోనే కాక నిత్యజీవితములో కూడ ఈ భావనాత్మక ప్రఖరత అలాగే ఉంచుకోవాలి. ఉపాసన కాలములో అనుభవించిన భగవత్ సామీప్యము నిరంతరము అనుభవిస్తూ ఉండాలి.

ఆహారోపాసన

ఆహారం యజ్ఞముగా తీసుకునే విధానము

సామూహిక భోజనం సంపదలకు మూలం

1) ఆహారము తీసుకొనే 15 నిమిషాల ముందు అశ్విని ముద్ర 15 సార్లు వేసుకుంటే మన శరీరములో అపానవాయువును నియంత్రించి జీర్ణశక్తిని పెంపొందించు కొనవచ్చును.

2) భోజనానికి 10 నిమిషాల ముందు ఈ క్రింది ప్రార్థనలు చేయాలి.

శ్రీ మహాలక్ష్మి ధ్యానము : 11 సార్లు (సంపదల కొరకు) :

"తతశ్చావిరభూత్సాక్షాత్ శ్రీరమా భగవత్పరా
రంజయంతీ దిశఃకాంత్యా విద్యుత్ సౌదామినీ యథా" (మహాభాగవతం)

నారాయణ ధ్యానము : 11 సార్లు (రోగనివారణ కొరకు) :

"అచ్యుతానంత గోవిందా నామోచ్చారణ భేషజాత్
నశ్యంతి సకలారోగాః సత్యం సత్యం వదామ్యహం" (అగ్ని పురాణం)

3) ఆ రోజుకి సంబంధించిన యంత్రమును అనామిక వేలితో విస్తరిలో లేదా పళ్లెములో నీటితో వేసుకోవాలి. యంత్రమును గీయాల్సిన విధానము ఈ క్రింద ఇవ్వబడింది.

4) విశ్వకర్మ సూక్తమును కళ్లు మూసుకుని వింటూ ఆ మంత్ర తరంగాలలో లీనమవ్వాలి. (ఈ సమయంలో వడ్డన చేయాలి.)

5) **అహం వైశ్వానరో భూత్వా ప్రాణినాం దేహమాశ్రితః**
ప్రాణాపానసమాయుక్తః పచామ్యన్నం చతుర్విధమ్

ఈ భగవద్గీతా శ్లోకము ఒకసారి మరియు గాయత్రి మంత్రమును 3 సార్లు చెప్పుకుని, ప్రతి ముద్దను శరీరము అనే ధునిలో ఒక ఆహుతిగా ఈ క్రింది క్రమంలో ఆయా ప్రాణవాయువుల మంత్రాలతో ఆహారం తీసుకోవాలి.

- ఓం అపానాయ స్వాహా - మూలాధార చక్రం
- ఓం సమానాయ స్వాహా - నాభి (మణిపూరక చక్రం)
- ఓం ప్రాణాయ స్వాహా - హృదయం (అనాహత చక్రం)
- ఓం ఉదానాయ స్వాహా - కంఠం (విశుద్ధి చక్రం)
- ఓం వ్యానాయ స్వాహా - సంపూర్ణ శరీరం

6) భోజనం సమయంలో పరిపూర్ణ మౌనమును పాటించవలెను.

భోజనానంతరము వజ్రాసనం వేసుకుని, మాస్టర్ సి.వి.వి. ధ్యానము "ప్రపంచములో ఆకలిగా ఉన్నప్రతీ ప్రాణికి కూడా మనము తీసుకున్న ఆహారము అంది. అవి సంతృప్తి చెందుగాక" అనే భావనతో 10 నిమిషాలు సమాన వాయువుని గమనించాలి. ఆహారము బట్టే మనస్సు ఏర్పడుతుంది.

ఈ ఆహారోపాసన విధానం వల్ల మన శరీరంలోని అనేక రోగాలు మటుమాయమై పోతాయి. ముఖ్యంగా రక్తపోటు, మధుమేహము (షుగర్) వంటివి ఉపశమిస్తాయి. మనలో నూతన ఉత్సాహము, వెలుగు వస్తాయి. మాటల్లో స్వచ్ఛత, స్పష్టత, గాంభీర్యత వెల్లి విరుస్తాయి. ఇలా ఎన్నో శారీరిక ప్రయోజనాలే కాక భవిష్యత్తులో మన వంశస్థులకు, ముఖ్యంగా మన కుటుంబ సభ్యులకు ఆకలి బాధలుండవు. వారందరికీ ఎలాగోలాగ ఆ సమయానికి ఆకలి తీరేందుకు సమృద్ధిగా ఆహారం దొరుకుతుంది. సకల సమర్థ సద్గురువుల చేతనత్వము యొక్క గురుత్వము యొక్క పరాకాష్ఠకు చిహ్నమైన సాయీశుని వాక్కులివి. ముఖ్యంగా మనం తీసుకునే ఆహారంలో 50 శాతము (అంటే సగం) పచ్చి కూరలు పండ్లు ఉండేలా చూసుకోవడం ఉత్తమమని, దాన్ని సమస్త ప్రాణులకీ సరఫరా చేయడం తనకు సులభమని గురువులంటున్నారు. దుర్గతులను పోగొట్టే దుర్గావతరణ మన శరీరంలో జరిగేందుకు పచ్చికూరల ఆహారం అత్యద్భుతంగా తోడ్పడి విశేష ఫలితాలనిస్తుంది.

గ్రహ యంత్రములు

6	7	2
1	5	9
8	3	4

ఆదివారం

7	8	3
2	6	10
9	4	5

సోమవారం

8	9	4
3	7	11
10	5	6

మంగళవారం

9	10	5
4	8	12
11	6	7

బుధవారం

10	11	6
5	9	13
12	7	8

గురువారం

11	12	7
6	10	14
13	8	9

శుక్రవారం

12	13	8
7	11	15
14	9	10

శనివారం

విశ్వకర్మ సూక్తము

విశ్వకర్మా భౌవనః ఋషిః ॥ విశ్వకర్మాదేవతా ॥

య ఇమా విశ్వభువనాని జుహ్వదృషిర్హోతా న్యసీదత్ పితా నః ।
స ఆశిషా ద్రవిణమిచ్ఛమానః ప్రథమచ్ఛదవరామ్ ఆ వివేశ ॥

కిం స్వి దాసీ దధిష్ఠానమారంభణం కతమత్స్విత్క యాసీత్ ।
యతో భూమిం జనయద్విశ్వకర్మా విద్యామౌర్ణోన్మహినా విశ్వచక్షాః ॥

విశ్వతశ్చక్షురుత విశ్వతోముఖో విశ్వతో బహురుత విశ్వతస్పాత్ ।
సం బాహుభ్యాం ధమతి సం పతత్రై ర్ద్యావా భూమీ జనయన్ దేవ ఏకః ॥

కిం స్విద్వనం క ఉ స వృక్ష ఆస యతో ద్యావాపృథివీ నిష్టతక్షుః ।
మనీషిణో మనసా పృచ్ఛతేదు తద్యందధ్య తిష్ఠద్ భువనాని ధారయన్ ॥

యా తే ధామాని పరమాణి యావమా యా మధ్యమా విశ్వకర్మన్ను తేమా ।
శిక్షా సఖిభ్యో హవిషి స్వధావ ః స్వయం యజస్వ తన్వం వృధానః ॥

విశ్వకర్మన్ హవిషా వావృధానః స్వయం యజస్వ పృథీవీముతద్యామ్ ।
ముహ్యం త్వన్యే అభితో జనాస ఇహాస్మాకం మఘవా సూరిరస్తు ॥

వాచస్పతిం విశ్వకర్మాణమూతయే మనోజువం వాజే అద్యాహువేమ ।
స నో విశ్వాని హవనాని జోషద్విశ్వశంభూ రవసే సాధుకర్మా ॥

ఋగ్వేదము 10-81

(యావత్ప్రపంచ నిర్మాణము విశ్వకర్మ సూక్తముతో జరిగింది. అటువంటి ఈ విశ్వకర్మ సూక్తమును భోజనమునకు ముందు పఠించిన యెడల ఆ మంత్ర తరంగాల ప్రభావము వలన ప్రకృతికి అనుగుణ్యమైన మానసిక లక్షణాలు కలిగి, జీవితము సుఖ, సంతోష భరితమౌతుంది.)

మహాకామన

స్వస్తి ప్రజాభ్యః పరిపాలయన్తాం ।
న్యాయేన మార్గేణ మహీం మహీశః ॥
గోబ్రాహ్మణేభ్యోః శుభమస్తు నిత్యం ।
లోకాః సమస్తాః సుఖినోభవన్తు॥
కాలేవర్షతు పర్జన్యః పృథ్వీ సస్యశాలినీ ।
దేశోయం క్షోభరహితో బ్రాహ్మణాస్సన్తు నిర్భయాః ॥
సర్వే భవన్తు సుఖినః సర్వే సన్తు నిరామయాః ।
సర్వే భద్రాణి పశ్యన్తు మాకశ్చిత్ దుఃఖమాప్ను యాత్ ॥
అపుత్రాః పుత్రిణః సన్తు పుత్రిణః సన్తు పౌత్రిణః ।
నిర్ధనాః సధనాః సన్తు జీవన్తు శరదాం శతమ్
ఓం శాంతిః శాంతిః శాంతిః ॥
అసతోమా సద్గమయ ।
తమసోమా జ్యోతిర్గమయ ।
మృత్యోర్మా అమృతంగమయ ।
స్వార్థం మా పరమార్థంగమయ ।
అవ్యవస్థాం మా సువ్యవస్థాంగమయ ॥
ఓం శాంతిః శాంతి ః శాంతి ః శాంతి ః శాంతి ః ॥

ఈ మహాకామనను ఉదయం 6 గంటలకు, మధ్యాహ్నం 12 గంటలకు, సాయంత్రం 6 గంటలకు చేసుకుంటే మీ యొక్క ఏ కోరికైనా తీరుతుంది.