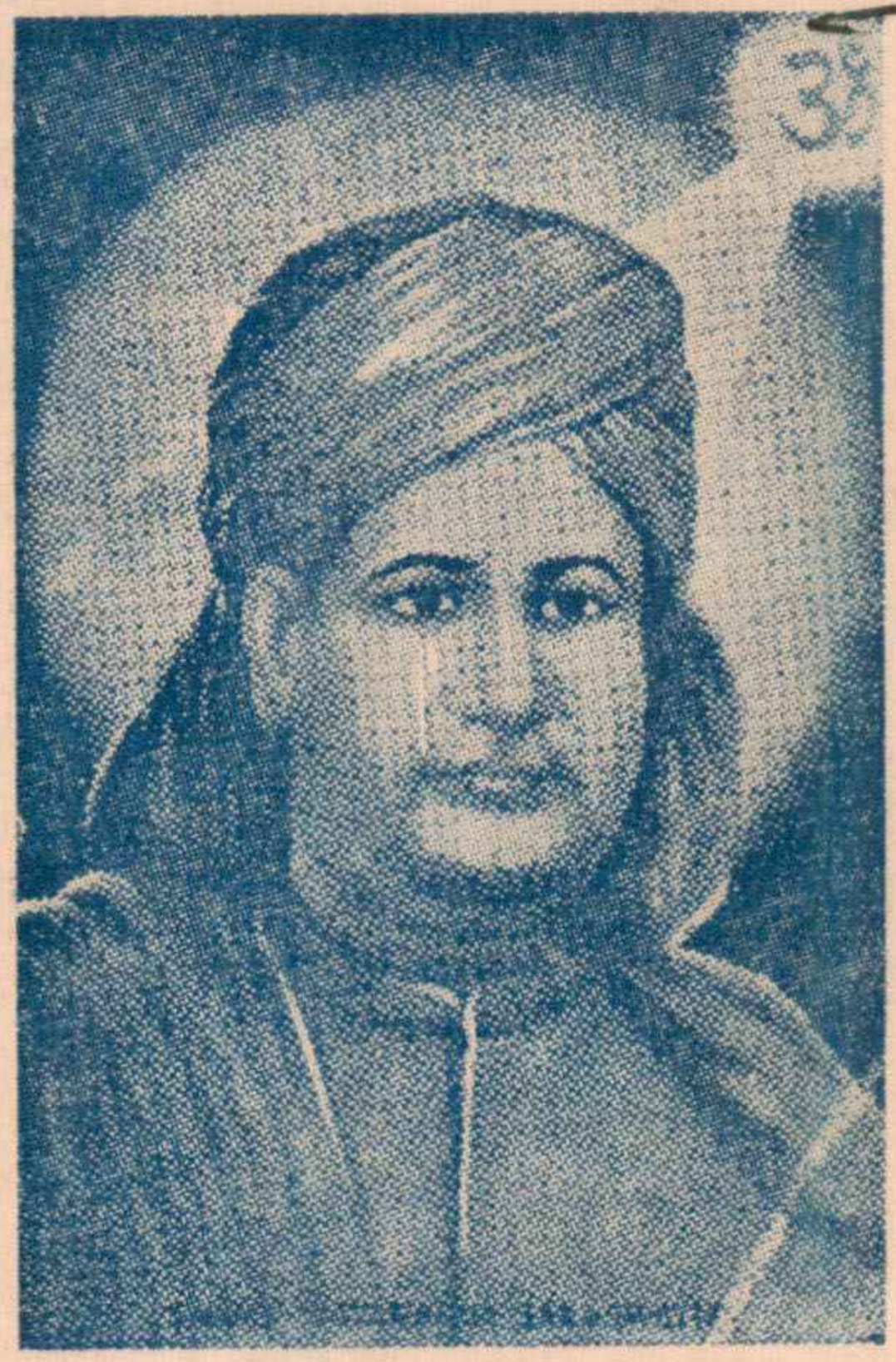
C

# వైదిక సంధ్య -

# రహస్యము

65109

109



మహర్షి దయానంద సరస్వతి

ఆర్య మహిళా సమాజము

కూచివూడి

ci

ఓమ్

# వైదికసంధ్యారహస్యము

కోగంటి సుబ్బకృష్ణమూర్తి
రామిరెడ్డి పట్టాభిషేకర్

రచయిత

ఉభయ భాషా ప్రవీణ

జొన్నలగడ్డ వేంకట నరసింహారావు

ప్రకాశకులు :

ఆర్య మహిళా సమాజము

కూచిపూడి - గుంటూరుజిల్లా

ప్రథమ ముద్రణము

ప్ర తు లు - ౧౦౦౦

ఫి బ్ర వ రి, 1975

మూల్యం : రు. 1-50

సా యి బా బా ప్రె స్

వి జ య వా డ - 1

ఓం ఉప త్వాఽగ్నే దివే దివే
దోషావస్తు ర్ధియా వయం ।
నమో భరంత ఏమసి ॥ (సా.వే.)

ఓ పరమేశ్వర !

ప్రతిదినము ప్రాతఃసాయంసంధ్యలలో
మేము భక్తితో నమస్కరించుచు
నీ సమీపమునకు చేరుచుందుము.

# విషయానుక్రమణిక


| | | | |
|---|---|---|---|
| 1. | సంధ్యా ప్రయోజనము | | 3 |
| 2. | మానవుని – మొదటి కర్తవ్యం | | 4 |
| 3. | ,, | – రెండవ కర్తవ్యం | 16 |
| 4. | ,, | – మూడవ కర్తవ్యం | 28 |
| 5. | ,, | – మూడు నియమాలు | 37 |
| 6. | అనుబంధము | – సంధ్యోపాసనము | 41 |

# తొలిపలుకులు

పరమపురుషార్థసాధనకు ఈశ్వరస్తుతిప్రార్థనోపాసనా పూర్వకంగా తనకర్తవ్యములను స్మరిస్తూ నిత్యం రెండువేళల - ప్రాతః సాయంసంధ్యా సమయాలలో మానవుడు సంధ్యావందనం చేయాలి. సంధ్యలో సంకల్పించిన ప్రకారం జీవితం దిద్దుకోవాలి.

వేదధర్మాలు మరుగునపడిన తర్వాత దేశంలో పలురకములయిన మతాలు-సంప్రదాయాలు వెలసినయ్. ఈశ్వరోపాసనకు బదులు ప్రాకృతిక జడపదార్థపూజలు కల్పించబడినయ్. కల్పితశ్లోకాలతో పలురకములయిన సంధ్యావందనము లేర్పడినయ్. ఆ సంధ్యావందనాలుకూడ ద్విజులనబడే బ్రాహ్మణక్షత్రియవైశ్యులే చేయడానికి అర్హులు. ఆస్తికులం అనుకొనే ఆ ద్విజులలోకూడ ఇప్పుడెందరు ఆసంధ్యావందనం చేస్తున్నారో, అందలి అర్థం గ్రహిస్తున్నారో, ప్రయోజనం పొందుతున్నారో చెప్పలేం. చూడండి. యజుర్వేదీయ సంధ్యావందనవిధానంలో -

"అపవిత్రః పవిత్రోవా"-అని అపవిత్ర (శబ్దాది) శ్లోకంతో సంధ్య ప్రారంభ మవుతుంది. దానితో శిరముపై జలము ప్రోక్షించుకొని కేశవాది నామములతో ఉపాసకుడు ఆచమనం చేస్తాడు. గోవిందాది నామములతో అంగస్పర్శలు కావిస్తాడు. అనంతరం "ఉత్తిష్ఠంతు భూతపిశాచాః"- ఇత్యాదిశ్లోకం, సప్తవ్యాహృతులు, గాయత్రీమంత్రం మున్నగునవి పఠించి ప్రాణాయామం, సంకల్పం, అర్ఘ్యప్రదానం మున్నగుక్రియలు చేస్తాడు. ఇంకనూ అది ప్రాతఃసంధ్య అగుచో-"య ద్రాత్యా పాప మకార్ష0। మనసా వాచా హస్తాభ్యా0। పద్భ్యా ముదరేణ శిశ్నా। రాత్రి స్తదవలుంపతు। య త్కించ దురితం మయి। ఇదమహం మా మమృతయోనౌ। సూర్యే జ్యోతిషి జుహోమి స్వాహా। "అనియు; సాయంసంధ్యయగుచో- "య దహ్నా

పాప మకార్షం। మనసా వాచా హస్తాభ్యాం। పద్భ్యా ముదరేణ శిశ్నా। అహ స్తదవలుంపతు। య త్కించ దురితం మయి। ఇద మహం మా మమృత యోనౌ। సత్యే జ్యోతిషి జుహోమి స్వాహా।"-అనియు పఠిస్తాడు. అనగా-రాత్రి త్రికరణములతో చేసినపాపాలు ప్రాతఃసంధ్యతోను, అహ్లే పగలు చేసినపాపాలు సాయంసంధ్యతోను పోవాలని కోరతాడు." ఇదీ సంక్షిప్తంగా నేటి సంధ్యావందనవిధానం.

ఈసంధ్యావందనం చూస్తే వేదమంత్రాలతోను, కల్పితశ్లోకాలతోను ఎట్లు కలగాపులగంగా ఉన్నదో? దీనిఅర్థంలో ఏపాటి పటుత్వం ఉన్నదో? మంత్రార్థాలకు క్రియలకు ఏలాంటి సంబంధం ఉన్నదో? ప్రయోజనం ఏమో? పాఠకులే గ్రహింతురుగాక। అయితే మతభేదాన్ని-సంప్రదాయభేదాన్ని బట్టి ఆయాతెగలవారి సంధ్యావందన విధానాలలో కొలదిగా భేదా లుండవచ్చు. కాని మొత్తంమీద ఇప్పుడాచరణలో ఉన్న సాంప్రదాయకుల సంధ్యావందన ముల తీరు ఇదే.

మహర్షి దయానందసరస్వతి వీని నన్నింటిని చూచారు. వీనిలోని లోపాలను గ్రహించారు. మానవుడు నిత్యజీనితాన్ని దిద్దుకోడానికి అనువుగా క్రమపద్ధతిలో ఆతనికర్తవ్యాలను గుర్తుచేస్తూ వేదమంత్రాలతో సంధ్య యేర్పరచారు. మహర్షి ప్రదర్శిత వైదికసంధ్యావందనమంత్రాలలో ఉన్న విశేషాలను వరుసగా పరిశీలించుటమే ఈ రచనయొక్క ముఖ్యతాత్పర్యం.

పూజ్యపాద శ్రీ నారాయణస్వామిచే ఆర్యభాషలో రచింపబడిన 'వైదికసంధ్యారహస్యం' నా యీ రచనకు ఆధారం. శ్రీ నారాయణస్వామి గారికి అనేక కృతజ్ఞతాభివందనములు.

తెనాలి
ది 10-2-1975

ఇట్లు,
— రచయిత



ఓ3మ్

# వైదిక సంధ్యా రహస్యము

## సంధ్యోపాసనము - బ్రహ్మయజ్ఞము

పరబ్రహ్మమును ఉపాసించే వ్యక్తి రాత్రిందివములయొక్క సంధి సమయాలలో నిత్యం ఉపాసించాలి. ప్రకాశం, అంధకారం అనే వీని సంయోగసమయమే సంధ్యాకాలం. అప్పుడు చేసే ధ్యానక్రియ సంధ్య యన బడుతుంది. ఒక్క భగవంతునిదప్ప మరెవ్వరినీ - దేనినీ మానవుడు ఉపాసింపరాదు. నిత్యం రెండుపూటలు సంధ్యోపాసన చేయాలి.

సంధ్యోపాసన చేయడానికి ముందు కనీసం మూడుసార్లు ప్రాణా యామం చేయాలి. ఊపిరితిత్తులలో నిండిఉండే గాలిని ముక్కు-గోళముల ద్వారా బలపూర్వకంగా బయటికి విడిచి (రేచించి-నిశ్వసించి), శక్తి కొలది కొంతసేపు దానిని (గాలిని) లోపలికి పోకుండ ఆపాలి. తరువాత నెమ్మది నెమ్మదిగా గాలిని లోపలికి పీల్చుకోవాలి. అంతట కొంచెమాగి మరల యథాపూర్వం బయటికి విడిచి అట కొంతసేపు ఆపియుంచాలి. ఇట్లా కనీసం ముమ్మారు బాహ్యకుంభకం చేయాలి. దీనివల్ల మనస్సు, ఆత్మ స్థిరము లౌతాయి. అటుపైని గాయత్రీమంత్రాన్ని ఉచ్చరిస్తూ తల వెంట్రుకలు ముడివేసుకోవాలి. ముడివేయడంవల్ల వెంట్రుకలు ఇటునటు చెదరకుండా ఉంటయ్. వెంట్రుకలు చెదిరితే మనస్సుకూడ చెదురుతుంది. గాయత్రీమంత్రంతో పరమేశ్వరుని ప్రార్థించడంవల్ల సత్కార్యాలలో మనుష్యులకు రక్షణ కలుగుతుంది.

## గాయత్రీ మంత్రము

ఓం భూ ర్భువః స్వః, తత్ సవితు ర్వరేణ్యం ।
భర్గో దేవస్య ధీమహి, ధియో యో నః ప్రచోదయాత్ ॥

ప్రాణాయామంలో బాహ్యకుంభకంవలె ఆభ్యంతరకుంభకం కూడ కలదు. నాసికద్వారా వెలినుండి లోనికి గాలిని నెమ్మదినెమ్మదిగా పీల్చి అక్కడనే దానిని నిరోధించడం ఆభ్యంతర కుంభకం అంటారు. ఎక్కడి ప్రాణ వాయువు నక్కడనే స్తంభింపజేసినచో దానిని 'స్తంభవృత్తి' అంటారు.

గాలిని బయటకి విడుచుట రేచకమని, లోపలికి పీల్చుట పూరకమని, నిరోధించుట (స్తంభవృత్తి) కుంభకమనియు చెప్పబడుతుంది.

పరిశుద్ధం, నిరపాయం అయిన స్థలంలో సుఖాసనం (పద్మాసనం etc.) తో ప్రాణాయామం ప్రారంభించాలి.

ముఖ్యమయిన సంధ్యావందనం ఆచమన (శం నో దేవీ) మంత్రంతో ప్రారంభమై నమస్కార (ఓం నమః శంభవాయ) మంత్రంతో సమాప్తం అవుతుంది. ఆచమనమంత్రంలో పూర్ణానందప్రాప్తి కోరబడుతుంది. అది మనుష్యుడు సాధింపవలసిన పరమపురుషార్థం – మోక్షం. అది మొదటి ఆచమనమంత్రంలో సంకల్పింపబడుతుంది. దానిని సాధించడానికి మనుష్యుడు చేయవలసిన పనులు – కర్తవ్యములు తరువాత సంధ్యామంత్రాలలో వర్ణింపబడతాయి. ఆ మానవకర్తవ్యములు మూడురకాలుగా పేర్కొనబడినయ్. ఇంద్రియస్పర్శమంత్రాలతో ప్రారంభమై (ఇంద్రియస్పర్శ, మార్జన, ప్రాణాయామ, అఘమర్షణ) అఘమర్షణ మంత్రాలవరకు ఉన్నవాటిలో మొదటికర్తవ్యం తెలుపబడింది. అందు మనుష్యుడు తనకొఅకు – తన్ను ఉద్దేశించి – తాను ఆచరించవలసిన విధులేవో పెర్కొనబడినయ్. పిమ్మట మనసాపరిక్రమమంత్రాలు ఆరింటిలో రెండవకర్తవ్యం – అనగా ఇతర

ప్రాణులకొరకు తా నాచరింపవలసిన విధులు – పనులు ఏవో సూచింప బడినయ్. అనంతరం మిగిలిన ఉపస్థానమంత్రాలలో భగవంతునికొఅకు – భగవంతుని ఉద్దేశించి మనుష్యుని మూడవకర్తవ్యం వర్ణింపబడ్డది. ఇట్లు తనకొరకు, ఇతరులకొరకు, దైవముకొరకు చెప్పబడిన త్రివిధకర్తవ్యాలను మనుష్యుడు నెరవేర్చినచో ఆచమనమంత్రంలో తాను ఆశించిన-సంకల్పించిన పూర్ణానందప్రాప్తి-మోక్షం-ఆత్మసాక్షాత్కారం పొందగలుగుతాడు.

ఇక వరుసగా సంధ్యావందనమంత్రాలకు అర్థతాత్పర్యాదులు వివరింప బడతాయి. శ్రద్ధతో పాఠకులు గమనించాలని మనవి.

సంధ్యా ప్రయోజనము :

## ఆచమన మంత్రము

ఓం శం నో దేవీ రభీష్టయ, ఆపో భవంతు పీతయే,
శంయో రభిస్రవంతు నః ॥ (యజు. 36–12)

ఇట్లు పరమేశ్వరుని ప్రార్థించి ముమ్మారు ఆచమనం చేయాలి. జలము లేనిచో చేయకపోయినా ఫరవాలేదు. ఆచమనం చేయడంవల్ల కంఠం లోని కఫాదులు పోతయ్.

అర్థము :

దేవీః=సర్వప్రకాశకుడు, ఆపః = సర్వవ్యాపకుడునగు పరమాత్మ, నః=మాయొక్క, అభీష్టయే = ఇష్టమైన, పీతయే = పూర్ణానందప్రాప్తికి. శం=శుభము నిచ్చువాడు, భవంతు=అగుగాక; నః=మా పై, శంయోః= సుఖములను, అభిస్రవంతు=వర్షించుగాక ;

తాత్పర్యము :

సర్వత్ర ప్రకాశించువాడు, సర్వత్ర వ్యాపించియుండువాడు అయిన

పరమాత్మ మా కిష్టమయిన పూర్ణానందమును సిద్ధింపజేస్తూ శుభంకరుడు అవుగాక ! మాపయిని సుఖరూప వర్షధారలను కురియుగాక !

విశేషార్థము :

వైదిక సంధ్యావందనంయొక్క-పరమ ప్రయోజనం పూర్ణానందప్రాప్తి. అది యీమంత్రంలో కోరబడింది. అదియే మనుష్యుడు సాధించాల్సిన పరమపురుషార్థం – మోక్షం. అది యిందులో సంకల్పించబడ్డది.

దానిని సాధించటానికి చేయవలసిన మానవకర్తవ్యములు మూడింటిలో మొదటిది యీ దిగువ మంత్రాలలో వర్ణింపబడుతుంది. తనకొరకు ఆచరించాల్సిన విధులే మొదటి కర్తవ్యంలో పేర్కొనబడుతున్నాయ్. అవి అయిదు రకాలు.

మానవుని మొదటి కర్తవ్యం :

## ఇంద్రియస్పర్శ మంత్రములు

ఎడమ అరచేతిగుంటలో నీరు పోసుకొని అందు కుడిచేతి మధ్య * మానామిక లను వ్రేళ్ళను ముంచి క్రిందిమంత్రములను ఉచ్చరిస్తూ వానితో వరుసగా ఆయా అవయవాలను (మూతి కుడియెడమ భాగములను, కుడియెడమ ముక్కులను, కుడియెడమ నేత్రములను, కుడియెడమ శ్రోత్రములను, నాభిని, హృదయమును, కంఠమును, శిరమును, బాహామూలములను, కరతలకరపృష్ఠములను) తాకాలి. మొదట కుడిభాగమును పిదప

---

* చిటికెనవ్రేలికి నడిమివ్రేలికి మధ్యనున్న వ్రేలు అనామిక యనబడుతుంది. చేతివ్రేళ్ళు అయిదింటిలో వరుసగ బొటనవ్రేలు, చూపుడువ్రేలు, నడిమివ్రేలు – అని మూటికి పేర్లు గలవు. తరువాత నాల్గవదానికి పేరు లేదు. మరి చివరివ్రేలికి చిటికెనవ్రేలని పేరుగలదు. కావున పేరులేనిదను నర్థంలో నాల్గవవ్రేలికి అనామిక యను నామం యేర్పడ్డదంటారు.

ఎడమభాగమును తాకాలి. సకలేంద్రియాలు బలిష్ఠములై తమతమ పనులలో అప్రమత్తంగా చరించడమే ఈశ్వరప్రార్థనాపూర్వక - ఇంద్రియస్పర్శకు గల ఫలితం.

ఓం వాక్ వాక్. ఓం ప్రాణః ప్రాణః. ఓం చక్షు శ్చక్షుః.
ఓం శ్రోత్రం శ్రోత్రం. ఓం నాభిః. ఓం హృదయం. ఓం కంఠః.
ఓం శిరః. ఓం బాహుభ్యాం యశోబలం. ఓం కరతలకరపృష్ఠే.

అర్థము : సులభము.

తాత్పర్యము :

హే ఈశ్వర ! నా వాక్కు, ప్రాణము, నేత్రములు, శ్రోత్రములు, నాభి, హృదయము, కంఠము, శిరస్సు, బాహువులు, కరతలకరపృష్ఠములు - ఆదిగాగల సకలేంద్రియములు బలముగలవై యశస్సును సంపాదించుగాక !

(వి) మనుష్యుని బాహ్యశరీరం ఇంద్రియమయం. ఇంద్రు డనగా జీవుడు. ఇంద్రునియొక్క సాధనం ఇంద్రియం అనబడుతుంది. త్వ క్చక్షు శ్శ్రోత్ర జిహ్వా ఘ్రాణములు అనే అయిదు జ్ఞానేంద్రియా లనబడతయ్. అనగా జీవుని జ్ఞానసంపాదనకు సాధనా లన్నమాట. వా క్పాణి పాద పాయూపస్థలు అనే అయిదు కర్మేంద్రియా లనబడతయ్. అనగా కర్మ లాచరించడానికి సాధనా లన్నమాట. ఈ జ్ఞానకర్మేంద్రియాలు పది బాహ్యేంద్రియాలని చెప్పబడతయ్. అంటే శరీరంలో వెలుపల ఉండే సాధనాలని యర్థం.

ఈ యింద్రియాలను మానవుడు బలపరచుకోవాలి. ఎందుకంటే : "నాయ మాత్మా బలహీనేన లభ్యః" (ము౦. ౩-౨-౪) బలహీనునకు అనగా ఇంద్రియబలం లేనివానికి పరమాత్మసాక్షాత్కారం కలుగదని ముండకోపనిషత్తు చెప్పుతున్నది. అయితే బలం మంచిపనులకు ఉపయోగ

పడినట్లే చెడ్డపనులు చేయడానికిని ఉపయోగపడవచ్చు. అనగా అన్యాయం, అత్యాచారం మొదలయిన చెడ్డపనులు చేయడానికికూడ బల ముపయోగపడ వచ్చు. కనుక బలం కలిగిన యింద్రియాలు అదుపులో ఉండాలి. అదుపు తప్పితే ప్రమాదం కలుగుతుంది. అందువల్లనే యింద్రియ స్పర్శమంత్రా లలో బలంతోపాటు యశస్సుకూడ ప్రార్థింపబడ్డది. యశస్సు రావాలంటే ఇంద్రియాలను అదుపులో పెట్టుకొని మంచిపనులందుమాత్రమే ఉపయో గించాలి. చెడ్డపనులలో ఉపయోగింపరాదు. ఇంద్రియనిగ్రహం అవసరం. కనుక మనుష్యుడు శుభకర్మలు-మంచిపనులు చేసి యశస్సు-కీర్తి సంపా దించాలి. 'కీర్తి ర్యస్య స జీవతి' కీర్తి గలవాడు చనిపోయినా బ్రదికి యున్నట్లే-అని యొక మహాకవియు చెప్పియున్నాడు.

కాగా ఇంద్రియస్పర్శమంత్రాలలో తనకొరకు ఆచరించాల్సిన విధులు రెండు చెప్పబడినట్లు గ్రహించాలి.

౧. బాహ్యేంద్రియాలకు బలం కోరబడింది.

౨. ,, యశస్సు ,,

అయితే ఇక్కడ ఒక ప్రశ్న కలుగుతుంది. ఇట్లా మంత్రాలతో కోరినంతమాత్రాన ఇంద్రియాలకు బలం, యశస్సు లభిస్తాయా? అని. నిజమే. అంతమాత్రాన లభించవు. చూడండి. ఒకడు - బ్రహ్మచారి భగ వంతుని ప్రార్థనలో సంతానం కావాలని కోరుకున్నాడనుకోండి. అంత మాత్రమున వాడికి సంతానం కలుగుతుందా? కలగదు. మరి వాడేం చేయాలి? యుక్తవయసులో ఉన్న వధువును పెండ్లిచేసికోవాలి. అప్పుడు సంసారంలో వాడి కోరిక నెరవేరుతుంది. ప్రార్థన ఫలిస్తుంది. ఇది గదా వరుస - నియమం. దీనినిబట్టి మన కేం తెలుస్తుంది? ప్రార్థనలో తన కోరిక వెల్లడించుటమాత్రమే జరుగుతుందని - అనగా తన అభీష్టమును గురించి సంకల్పించడం జరుగుతుందని, అట్టి అభీష్టం - సంకల్పితవిషయం

అనుకూలక్రియాచరణద్వారా నెరవేర్చుకోవాలని తెలుస్తుంది-అర్థమౌతుంది. కాన సంకల్పమాత్రాన కోరిక నెరవేరదని గ్రహించాలి. కాగా ప్రార్థనలో సంకల్పం, క్రియాచరణం అనే రెండుభాగా లుంటాయని, రెండును నెరవేర్చినప్పుడే ప్రార్థన పూర్తియౌతుందని - ఫలిస్తుందని తేలుతుంది. కేవలం మొదటిభాగం-అభీష్టవిషయాన్ని సంకల్పించడం చేసి తత్సాధనకు ప్రయత్నింపకున్నచో అట్టి ప్రార్థన ఫలించదు; నిష్ప్రయోజనం అవుతుంది. కావున -

ఇట ఇంద్రియస్పర్శమంత్రాలలో ఇంద్రియములు బలవంతములు, యశోవంతములు కావాలని ప్రార్థించడం జరిగింది. అనగా సంకల్పించడం జరిగింది. ఆ సంకల్పం నెరవేరాలంటే అనుకూల క్రియాచరణద్వారా యుక్తాహారవిహారములతో నిత్యజీవితం దిద్దుకోవాలి. అట్లు దిద్దుకొనుటకే నిత్యం రెండుపూటలా సంధ్యామంత్రాలలో ఉపాసకుడు కర్తవ్యం గుర్తుకు (జ్ఞప్తికి) తెచ్చుకోవడం జరుగుతుంది. కాన సదాచరణంతో ఇంద్రియములకు యశోబలములు సంపాదించాలి.

మరొక విశేష మిట గ్రహించాల్సింది కలదు. ఏమంటే : వాగాది సర్వేంద్రియాలకు ఒకేమాటుగ బలయశస్సులు ప్రార్థింపక ప్రతి యింద్రియాన్ని పేరుపేరున వేర్వేరుగా స్పృశిస్తూ బలయశస్సులు ప్రార్థింబడినయ్. అందువల్ల ప్రతి యింద్రియమునందు బలం, యశస్సు సంపాదింప ప్రత్యేక శ్రద్ధ చూపబడింది; సూచింపబడింది.

## మార్జన మంత్రములు

ఓం భూః పునాతు శిరసి.

ఓం భువః పునాతు నేత్రయోః.

ఓం స్వః పునాతు కంఠే.

ఓం మహాః పునాతు హృదయే.
ఓం జనః పునాతు నాభ్యాం.
ఓం తపః పునాతు పాదయోః.
ఓం సత్యం పునాతు పునఃశిరసి.
ఓం ఖం బ్రహ్మ పునాతు సర్వత్ర.

ఇట్లు పరమేశ్వరుని ఆయా నామార్థములను స్మరిస్తూ ఎడమచేతి గుంటలో పోసుకొన్న నీటిని కుడిచేతి మధ్యమానామికల యగ్రభాగముచే వరుసగ ఆయా ఆంగముల (శిరము, నేత్రములు, కంఠము, హృదయము, నాభి, పాదములు, మరలశిరము, సర్వశరీరము) పయిని చల్లుకోవాలి. అందు వల్ల బద్ధకం పోయి స్ఫూర్తి కలుగుతుంది.

అర్థము ; వరుసగ -

సత్స్వరూపుడగు పరమాత్మ శిరస్సును పవిత్రము చేయుగాక ।
చిత్స్వరూపుడగు పరమాత్మ నేత్రములను ,, ,,
ఆనందస్వరూపుడగు పరమాత్మ కంఠమును ,, ,,
గొప్పవాడగు పరమాత్మ హృదయమును ,, ,,
సృష్టికర్తయగు పరమాత్మ నాభిని ,, ,,
తేజస్వరూపుడగు పరమాత్మ పాదములను ,, ,,
అవినాశియగు పరమాత్మ మరల శిరస్సును ,, ,,
వ్యాపకుడు, గొప్పవాడు నగు పరమాత్మ సమస్తశరీరమును
పవిత్రము చేయుగాక ।

(వి) ఆః మంత్రాలలో ఇంద్రియములయొక్క పవిత్రత ప్రార్థింప బడింది. పవిత్రమయిన ఇంద్రియాలు కలవాడు సదాచారిగా ఉంటాడు. అతని నేత్రాలలో వంకరచూపు లుండవు. మాటలలో కాఠిన్యం ఉండదు. "మాతృవత్ పరదారేషు" పరస్త్రీలయెడ మాతృభావన వాని కుంటుంది. ఇంద్రియ

ముల పవిత్రతవలన స్వస్థతకూడ కలుగుతుంది. అందుకనే మనువు "అద్భి ర్గాత్రాణి శుద్ధ్యంతి" - నీటితో స్థూలదేహం శుద్ధమవుతుం దని నుడివినాడు.

ఇక్కడ కొంచెం లోతుగా ఆలోచించాలి. శరీరంలో నవరంధ్రాలే గాక అనేకరోమకూపా లున్నాయ్. అరంధ్రా లన్నింటినుండియు లోపల ఉన్న ఆయామలము లనేకం వెలువడుతూ ఉంటయ్. వాటిని నీటితో కడిగి శరీరాన్ని - ఇంద్రియగోళాలను శుద్ధిచేసుకోవాలి. లేకున్న శరీరం, ఇంద్రి యాలు రోగగ్రస్తము లౌతాయి.

ఈవిధంగా మనుష్యుడు తనకొరకు చేయు విధులు అయిదింటిలో మూడోదిగా ఇంద్రియములయొక్క పవిత్రత - పరిశుద్ధి ఈ మార్జన మంత్రాలలో కోరబడింది - సంకల్పించబడింది. మార్జనం అంటే శుద్ధి చేయడం. కాన ఉపాసకుడు నిత్యజీవితంలో బాహ్యేంద్రియములను దుర్విష యములందు ప్రవర్తింపనీక నిగ్రహంతో వాని పవిత్రతను కాపాడు కోవాలి.

ఇంతవరకు బాహ్యేంద్రియముల (స్థూలశరీరం) విషయంలో సాధ కుడు తనకొరకు ఆచరించాల్సిన విధులు అయిదింటిలోమూడు చెప్పబడినయ్.

అవి :

౧. బాహ్యేంద్రియములను బలము కలవిగ చేయుట
౨. ,, యశస్సు కలవిగ ,,
౩. ,, పవిత్రములుగ ,,

## ప్రాణాయామ మంత్రములు

ఓం భూః. ఓం భువః. ఓ స్వః. ఓం మహః.
ఓం జనః. ఓం తపః. ఓం సత్యమ్. (తై. ఆ. ౧౦-౧౭)

వీనిని అర్థంతోసహా మనస్సునందు స్మరిస్తూ పూర్వం చెప్పినట్లు ప్రాణాయామములు చేయాలి. ప్రాణాయామ సమయమందు బాహ్యాభ్యంతర కుంభకములలో కాలపరిమాణాన్ని గుర్తించడానికి ఈ మంత్రము లుప యోగపడతాయి.

అర్థము :

భూః = సత్ స్వరూపుడు, భువః = చిత్ స్వరూపుడు, స్వః = ఆనంద స్వరూపుడు, మహః = గొప్పవాడు (మహాన్), జనః = సృష్టికర్త, తపః = తేజస్స్వరూపుడు, సత్యం = అవినాశి-నాశరహితుడు.

(వి) ఇంతకు పూర్వం మంత్రాలలో బాహ్యేంద్రియముల-స్థూల శరీర-సంబంధంలో మనష్యుని విధులు మూడు చెప్పబడినయ్. ఇప్పు డీమంత్రంలో అంతరింద్రియ - సూక్ష్మశరీర - సంబంధంలో నాల్గవవిధి చెప్పబడుతుంది. ప్రాణాయామంవల్ల అంతరింద్రియం - అంతఃకరణ - పుష్టము, పవిత్రము అవుతుంది. ఇది మనుష్యుడు తనకొరకు ఆచరించు విధులలో నాల్గవది.

హృదయంనుండి రెండురకాలయిన నాడులు మానవశరీరంలో అంతటికి వ్యాపించి ఉంటాయి. 1. శిరలు 2. ధమనులు - అని వానికి పేర్లు. అందులో శిరలు శరీరంలోని మలినరక్తాన్ని హృదయానికి తీసికొని పోతుంటయ్. ధమనులు పరిశుద్ధమయిన రక్తాన్ని హృదయమునుండి శరీర మంతటికి చేరుస్తూ ఉంటాయి. ఇది ఆ రెండురకాలయిన నాడులపని.

మనుష్యుడు లోపలికి పీల్చుకొనే ప్రాణవాయువును 'ఉచ్ఛ్వాస'మని, బయటికి విడిచే మలినవాయువును 'నిశ్శ్వాస' మని అంటారు.

శిరలద్వారా చేరిన మలినరక్తాన్ని హృదయం ఊపిరితిత్తులకు పంపు తుంది. ముక్కుగోళములనుండి ప్రవేశించిన ప్రాణవాయువు ఊపిరితిత్తు

లలో చేరి మలినరక్తంతో కలుస్తుంది. అక్కడ ప్రకృతినియమంవల్ల రక్తంలోని మాలిన్యం ప్రాణవాయువులో చేరడం, ప్రాణవాయువులోని ప్రాణశక్తి మలినరక్తంలో చేరడం జరుగుతుంది. అంతట రక్తం శుద్ధమై తిరిగి గుండెకు చేరి ధమనులద్వారా శరీరమంతటికి ప్రవహిస్తుంది-చేర్చబడుతుంది. రక్తంలోని మాలిన్యాన్ని స్వీకరించిన వాయువు నిఃశ్వాసరూపంలో ముక్కురంధ్రాలనుండి వెలువడుతుంది. ఇది ప్రతిక్షణం ప్రతివానిలోను జరిగే పని.

కాని యీ సాధారణమైన ఉచ్ఛ్వాస నిశ్శ్వాసలద్వారా జరిగే రక్త శుద్ధికంటే ప్రాణాయామంద్వారా నడచు ఉచ్ఛ్వాసనిశ్శ్వాసలవల్ల జరిగే రక్త శుద్ధి జాస్తిగా ఉంటుంది. అంతే గాదు. ప్రాణాయామంవల్ల చిత్తంకూడ నిర్మల మౌతుంది. కనుకనే మనువు -

"దహ్యంతే ధ్మాయమానానాం ధాతూనాం హి యథా మలాః ।
తథేంద్రియాణాం దహ్యంతే దోషాః ప్రాణస్య నిగ్రహాత్ ॥"

(౬-౭౧)

'అగ్నిచే కాల్చబడిన సువర్ణాదిధాతువులలో మాలిన్యం నశించినట్లే ప్రాణాయామాభ్యాసంవల్ల ఇంద్రియాలలోని దోషములు దూరమౌతాయి'- అని పేర్కొన్నాడు.

మానసికోన్నతి కలగాలంటే అందలి మలినములు తొలగుటయే గాదు. అది నిశ్చలంకూడ కావాలి. ఆ నిశ్చలత ప్రాణామాయంవల్ల నెరవేరుతుంది. ఇట్లు సూక్ష్మశరీర-మానసిక-ఉన్నతికి ప్రాణాయామం కారణమౌతుంది.

కాగా అంతరింద్రియమును పుష్టము, పవిత్రము చేసుకోవాలని ప్రాణాయామమంత్రాలలో సూచింపబడినట్లు గ్రహించాలి. ఇది మనుష్యుడు తనకొర కాచరించు విధులలో నాల్గవది.

౧. బాహ్యేంద్రియములను బలవంతములుగ చేయుట.
౨. ,, యశోవంతములుగ ,,
౩. ,, పవిత్రములుగ ,,
౪. అంతరింద్రియమును పుష్టము, పవిత్రము చేయుట.

ఇక అయిదవది అఘమర్షణమంత్రాలతో పూర్తియవుతుంది.

## అఘమర్షణ మంత్రములు

పరమేశ్వరుని స్తుతించి పాపాలకు దూరంగా ఉండుమని ఉపదేశించే మంత్రాలు గనుక వీనిని అఘమర్షణమంత్రాలు అంటారు. అఘం అనగా పాపం. మర్షణం అంటే పోగొట్టటం అనియర్థం.

ఓం ఋతం చ సత్యం చాభీద్ధా త్తపసోఽ ధ్యజాయత ।
తతో రాత్ర్యజాయత తతః సముద్రోఽర్ణవః ॥
(ఋ. ౧౦-౧౯౦-౧)

అర్థము :

ఓం=ఇది పరమేశ్వరుని యుత్తమనామం. రక్షకుడు అని దీని యర్థం.

ఋతం చ=ఈశ్వరీయజ్ఞానమగు వేదము (అది సత్యము-త్రికాలముల యందుండునది. కాన ఋతమనబడును), సత్యంచ=ప్రకృతియు, అభీద్ధాత్=జ్ఞానమయమగు (నీశ్వరుని), తపసః=అనంతసామర్థ్యమువలన, అధి+అజాయత=ప్రకటమైనది, తతః=ఆ సామర్థ్యమువలన, రాత్రీ=మహారాత్రి - మహాప్రళయము, అజాయత=ఉత్పన్నమైనది, తతః=ఆ సామర్థ్యమువలననే, సముద్రః=ఆకాశము, అర్ణవః=జలభరితమైనది. అనగా జలభరితమగు నాకాశము ఉత్పన్నమయ్యెను.

తాత్పర్యము :

జ్ఞానమయమైన ఈశ్వరునియొక్క అనంతసామర్థ్యంవల్ల వేదము, ప్రకృతి ప్రకటమైనయ్. ఆ సామర్థ్యంవల్లనే మహారాత్రి - మహాప్రళయం- జలభరితమైన ఆకాశం యేర్పడినయ్ (పుట్టినవి).

(వి) "సృష్టికి పూర్వం ఆకాశమంతా అంధకారరూపంలో ఉంటుంది. ఆ యంధకారంచే జగత్తుకు సంబంధించిన సర్వపదార్థాలు, జీవులూ కప్పబడి ఉంటయ్. దీనినే మహారాత్రి యంటారు." - అని ఋగ్వేదం చెబుతుంది.

ఓం సముద్రా దర్ణవా దధిసంవత్సరో అజాయత ।
అహోరాత్రాణి విదధ ద్విశ్వస్య మిషతో వశీ ॥
(ఋగ్వేదారంభం)

అర్థము :

అర్ణవాత్ =జలభరితమగు, సముద్రాత్ =ఆకాశము తరువాత, సంవత్సరః =సంధికాలము, అధి+అజాయత =ఏర్పడినది, విశ్వస్య =సమస్తమైన, మిషతః =చేతనజగత్తును, వశీ=వశములో నుంచుకొను ఈశ్వరుడు, అహోరాత్రాణీ =దివారాత్రములను. విదధత్ =ఏర్పరచెను.

తాత్పర్యము :

జలభరితమైన ఆకాశాన్ని సృష్టించిన తరువాత సంధికాలం ముగిసింది. అనంతరం సకల చేతనజగత్తును వశంలో నుంచుకొను పరమేశ్వరుడు దివారాత్రములను సృష్టించాడు.

ఎట్లన :

(వి) మహాప్రళయానంతరం ప్రకృతినుండి మహత్తత్త్వం ఉత్పన్నమైంది మొదలు స్థూలజలం ఉత్పన్న మయ్యేవరకు ఉన్నకాలం సూర్యుడు

లేనికారణమున దిన, మాస, సంవత్సరాది గణనలోనికి రాదు. అందుచేత దానికి సంధికాలం అని పేరు. కాన ఈ మంత్రంలో వచ్చిన సంవత్సర పదానికి అభిప్రాయం సంధికాలం అన్నాం.

ఓం సూర్యాచంద్రమసౌ ధాతా యథాపూర్వ మకల్పయత్ ।
దివం చ పృథివీం చాంతరిక్ష మథో స్వః ॥ (ఋ. ౧౦-౧౯౦-౩)

అర్థము :

ధాతా = సమస్త జగత్తును ధరించి పోషించు పరమేశ్వరుడు, సూర్యాచంద్రమసౌ =సూర్యచంద్రులను, యథాపూర్వం = పూర్వకల్పము నందువలెనే, అకల్పయత్ =సృష్టించెను, దివం =ద్యులోకమును, పృథివీం = భూలోకమును, అథః=మరియు, అంతరిక్షం స్వః=అంతరిక్షలోకమును కూడ, (అకల్పయత్ =సృష్టించెను).

(ఏ) మనుష్య పశుపక్ష్యాదులు ఉండే యీ భూలోకం పృథివి. సూర్యుడు ఉండే లోకం దివం. పృథివీ దివముల మధ్యభాగం అంతరిక్షం. వీటినే ముల్లోకా లంటారు.

జగదీశ్వరుడు అనాదికాలంనుండి లోకలోకాంతరాలను రచించునట్లే ఈ కల్పమునందును రచించాడు. ఇకముందును అట్లే రచిస్తాడు. ఈశ్వరుని జ్ఞానం ఎన్నడూ విపరీతంగాదు. పూర్ణము, అనంతము నగుటచే ఏకరసమై ఉంటుంది. అందు వృద్ధిక్షయాలు, వైపరీత్యం ఎన్నడూ కలుగవు. అందు వల్లనే మంత్రంలో 'యథా పూర్వం' అని వాడబడింది.

పై మూడు మంత్రాలలో చెప్పబడిన సృష్టిక్రమం :

పరమేశ్వరుని యీక్షణ - సంకల్పం - వల్ల వేదం, ప్రకృతి మొదట ప్రకటమైనయ్. పిమ్మట మహారాత్రి, జలభరితమైన ఆకాశం ఏర్పడినయ్. అంతట మహత్తత్త్వం మొదలుకొని స్థూలజలం ఉత్పన్నమయ్యే పర్యంతం

ఉన్న సంధికాలం ముగిసింది. అనంతరం దివారాత్రాదుల కాలవిభాగంకోసం యథాపూర్వం (పూర్వకల్పములందువలె) సూర్యచంద్రుల సృష్టి జరిగింది. పృథివీదివములు, అంతరిక్షమును సృష్టింపబడినయ్.

(వి) ఈ అఘమర్షణమంత్రాలలో జగత్తుయొక్క సృష్టిక్రమం వర్ణింపబడ్డది. మంత్రాలలోని యర్థాన్ని మననం చేస్తూ సృష్టిలోని పదార్థాలను పరిశీలించినకొలది ఈశ్వరుని యొక్క మహిమ స్పష్టం అవుతుంది. ఎట్లనగా : పృథివినుండియే ఉత్పన్నము లయినా ఆయా వృక్షాలలో విలక్షణ ధర్మాలు-గుణాలు కనబడుతున్నయ్. చింతచెట్టులో పులుపు, వేపచెట్టులో చేదు - ఇట్లే ఆయా వృక్షలతాదుల ఫలపుష్పాదులలో భిన్నభిన్నములయిన గుణాలు, రంగులు గోచరిస్తూ ఉంటయ్. ఇంతేగాదు. సూర్యచంద్రాది గోళాలన్నీ నియమబద్ధమైన గమనం కలిగి ఉంటున్నయ్. ఒక్కనాడును వాటిగతిలో మార్పు కలగడం లేదు. ఇంకను పగలు సూర్యు డొక్కడుగానే కనబడినా రాత్రివేళ ఆకసంవైపు చూస్తే నక్షత్రరూపంలో పెక్కుమంది సూర్యులు గోచరిస్తూ ఉంటారు. అనంతసూర్యకుటుంబాలతో కూడిన ఈ విశ్వం ఎంత గొప్పదో మానవబుద్ధికి అగమ్యంగా ఉంటుంది. ఇట్టి విశ్వాన్ని సృష్టించిన పరమేశ్వరుడు ఎంత గొప్పవాడో ! అని ఆశ్చర్యం కొలుపకమానదు.

చూడండి వేద మే మంటున్నదో !

"ఏతావా నస్య మహిమాఽతో జ్యాయాంశ్చ పూరుషః ।
పాదోఽస్య విశ్వా భూతాని త్రిపాదస్యామృతం దివి ॥

(యజు. ౩౧-౩)

'ఇంత గొప్ప బ్రహ్మాండం వ్యాపకపరమేశ్వరుని యేకాంశమందే ఉన్నదనీ, ఇంకా మూడు భాగాలు - అనగా ప్రకాశమయ పరమేశ్వరుని

యొక్క అమృతస్వరూపం బ్రహ్మాండానికి వెలుపలనే ఉన్నదనీ-' యజుర్వేదం పరమేశ్వరునియొక్క గొప్పతనాన్ని వర్ణిస్తుంది.

'అణో రణీయాన్ మహతో మహీయాన్' (కఠ. ౨.౧౦)

'అణువుకంటె సూక్ష్మమయినవాడు, ఆకాశాది మహత్పదార్థముల కంటె గొప్పవాడు' - అని కఠోపనిషత్తు పరమాత్మను వర్ణిస్తుంది.

ఇట్లు సృష్టిని పరిశీలిస్తూ పరమేశ్వరునిశక్తిని, గొప్పతనాన్ని మననం చేసినకొద్దీ ఆతనియందు భక్తిశ్రద్ధలు ఉపాసకునిలో ఏర్పడుతయ్. ఆస్తిక్యం, ఈశ్వరప్రణిధానం వృద్ధి అవుతయ్. అంతట పాపప్రవృత్తి నశిస్తుంది. అఘమర్షణమంత్రాలవల్ల కలుగు లాభ మిదియే. ఇట్లు తన కర్తవ్యంలో అయిదవ విధి అఘమర్షణమంత్రాలలో చెప్పబడింది.

కాగా మొదటి కర్తవ్యంలో తనకొరకు మానవు డాచరించవలసిన విధులు అయిదు - వరుసగా :

౧. బాహ్యేంద్రియములను బలవంతములుగ చేయుట
౨. ,, యశోవంతములుగ ,,
౩. ,, పవిత్రములుగ ,,
౪. అంతరింద్రియమును పుష్టము, పవిత్రము ,,
౫. పరమేశ్వరునియందు భక్తిశ్రద్ధలు పెంచుకొనుట

## మానవుని రెండవ కర్తవ్యం :

ఇక రెండవ కర్తవ్యం. అనగా మనుష్యుడు ఇతరులకొరకు - ఇతరుల విషయంలో మెలగవలసిన విధులు దిగువ మనసాపరిక్రమమంత్రాలు ఆరింటిలో చెప్పబడుతున్నయ్.

ఈ మనసాపరిక్రమమంత్రాలు జపించటానికిముందు మరల నొక

మాటు 'శం నో దేవీ రభీష్టయ' ఇత్యాది ఆచమనమంత్రాన్ని చదివి ముమ్మారు ఆచమనం చేయాలి. ఏల యన :

ఇంతకుపూర్వం పఠించిన మంత్రాలవల్లగాని, చేసిన ప్రాణాయామం వల్లగాని మనస్సుకు, కంఠానికి కొంత శ్రమ కలిగిఉంటుంది. అందువల్ల మరల గొంతు తడిచేసికోవడం మంచిది. ఇటుపైని మనసాపరిక్రమమంత్రాలలో శాంతంతో సుఖంగా మనసునందుమాత్రమే ఈశ్వరస్తుతి ప్రార్థనలు జరుపవలసి యుంటుంది. కాన ఆచమనం విధింపబడింది.

## మనసా పరిక్రమ మంత్రములు

తూర్పు మొదలయిన దిక్కు లన్నింటియందును వ్యాపించియుండే పరమేశ్వరుని అగ్ని మున్నగు నామములతో సంబోధించి యీ మంత్రము లందు మనసులోమాత్రమే ప్రార్థించడం జరుగుతుంది. భగవంతు డన్ని దిక్కులలోను ఉండి మనలను రక్షిస్తున్నా డను భావన యిందు ముఖ్యం.

ఓం ప్రాచీది గగ్ని రధిపతి రసితో రక్షితాఽఽదిత్యా
ఇషవః. తేభ్యో నమో ఽధితిభ్యో నమో
రక్షితృభ్యో నమ ఇషుభ్యో నమ ఏభ్యోఽస్తు.
యోఽస్మాన్ ద్వేష్టి యం వయం ద్విష్మ స్తం
వో జంభే దధ్మః ॥ (అథ. 3-27-6)

అర్థము :

ప్రాచీదిక్ = తూర్పుదిక్కునకు, అగ్నిః = ప్రకాశస్వరూపుడగు పరమాత్మ, అధిపతిః = స్వామి, అసితః = అంధకారమునుండి, రక్షితా = రక్షించువాడు, ఆదిత్యాః = సూర్యకిరణములు, ఇషవః (ఆతనికి) బాణరూపసాధనములు, తేభ్యః అధిపతిభ్యః = ఆ స్వామికి, నమః = నమస్కారము, రక్షితృభ్యః = రక్షకునకు, నమః = నమస్కారము, ఇషుభ్యః నమః = ఆ బాణము

లకు అభినందనములు, ఏభ్యః నమః అస్తు=ఈ సర్వమునకు (అన్నింటికి) నమస్కారము, యః అస్మాన్ ద్వేష్టి=ఎవరు మమ్ము ద్వేషించునో, యం వయం ద్విష్మః=ఎవరిని మేము ద్వేషింతుమో, తం=అట్టి మా యిరువురి ద్వేషభావమును, వః=మీయొక్క, జంభే=వినాశకశక్తియందు, దధ్మః=అర్పింతుము.

తాత్పర్యము :

తూర్పుదిక్కునకు ప్రకాశస్వరూపుడైన పరమాత్మ (అగ్ని) అధిపతి-స్వామి. అతడు సూర్యకిరణాలద్వారా జీవులను చీకటినుండి రక్షిస్తాడు. ఇట్లు ప్రాచీది గధిపతియై సూర్యునిద్వారా జీవులను తమస్సునుండి కాపాడే ప్రకాశస్వరూపుడైన అగ్నికి-పరమాత్మకు నమస్కారం. చీకటిని తొలగించే సూర్యకిరణాలకు అభినందనములు. పైవానికన్నింటికి - (ప్రాచీదిగధిపతికి, చీకటినుండి రక్షించువానికి, వెలుగునిచ్చు సూర్యకిరణాలకు) మరొకమారు నమస్కారం.

హే భగవన్ ! మాయెడ ఇతరులకు, ఇతరులయెడ మాకు వైరభావం లేకుండునట్లు అనుగ్రహింపుము.

ఓం దక్షిణాది గింద్రోఽధిపతి స్తిరశ్చి రాజీ రక్షితా
పితర ఇషవః. తేభ్యో నమోఽధిపతిభ్యో నమో
రక్షితృభ్యో నమ ఇషుభ్యో నమ ఏభ్యోఽస్తు.
యోఽస్మాన్ ద్వేష్టి యం వయం ద్విష్మ స్తం
వో జంభే దధ్మః ॥ (అథ. ౩-౨౯-౨)

అర్థము :

దక్షిణాదిక్ =దక్షిణ దిక్కునకు, ఇంద్రః=ఐశ్వర్యవంతుడైన పరమాత్మ, అధిపతిః=స్వామి, తిరశ్చి=వక్రగమనముగల (సర్పాదుల), రాజీ=

సమూహమునుండి, రక్షితా=రక్షించువాడు, పితరః = చంద్రకిరణములు, ఇషవః=బాణతుల్యములు. (శేషము యథాపూర్వము)

తాత్పర్యము :

దక్షిణదిక్కునకు ఐశ్వర్యశాలియైన పరమాత్మ (ఇంద్రుడు) అధిపతి-స్వామి. అతడు చంద్రకిరణాలద్వారా సర్పాదులనుండి జీవులను రక్షిస్తాడు. అనగా చంద్రకిరణాలు విషహరములు. శైత్యం విషాన్నిహరిస్తుంది. అందువల్లనే నీటిపాములకు విషమంతగా ఉండదు.ఇట్లు దక్షిణాది గధిపతియై చంద్రునిద్వారా విషజంతువులైన సర్పాదులనుండి జీవులను రక్షించే ఇంద్రునకు - పరమాత్మకు నమస్కారం. విషహరములైన చంద్రకిరణాలకు అభివాదనము. పైవాని కన్నింటికి (అధిపతికి, రక్షకునకు, చంద్రకిరణాలకు) మరొకమారు నమస్కారం.

హే భగవన్ ! మాపై నితరులకు, ఇతరులపై మాకును వైరభావం లేకుండునట్లు అనుగ్రహించుము.

ఓం ప్రతిచీది గ్వరుణో ఽధిపతిః పృదాకూ రక్షితాఽ
న్న మిషవః. తేభ్యో నమోఽధిపతిభ్యో నమో
రక్షితృభ్యో నమ ఇషుభ్యో నమ ఏభ్యోఽస్తు.
యోఽస్మాన్ ద్వేష్టి యం వయం ద్విష్మ స్తం
వో జంభే దధ్మః ॥ (అథ. 3-29-3)

అర్థము :

ప్రతీచీదిక్ =పడమర దిక్కునకు, వరుణః=శ్రేష్ఠుడైన పరమాత్మ, అధిపతిః=స్వామి, పృదాకూ=విషజీవులనుండి, రక్షితా = రక్షించువాడు, అన్నం=ఘృతము, ఇషవః=బాణ సదృశము. (శేషము యథాపూర్వము)

**తాత్పర్యము :**

పడమరదిక్కునకు శ్రేష్ఠుడైన పరమాత్మ (వరుణుడు) అధిపతి అతడు ఘృతంద్వారా విషజీవులనుండి మనుష్యులను రక్షిస్తాడు. అనగా సూక్ష్మములయిన విషజీవులు మానవశరీరంలో ప్రవేశిస్తూ ఉంటాయి. ఆహారాదులలో సేవించు ఘృతం వాటివిషాన్ని హరించి మనుష్యులను కాపాడుతుంటుంది. ఘృతం విషనాశకము. ఇట్లు పశ్చిమది గధిపతియై ఘృతంద్వారా విషజీవులనుండి మనుష్యులను కాపాడే పరమాత్మకు నమస్కారం. విషనాశకమైన ఘృతానికి అభినందనాలు. పైవాని కన్నింటికి మరొకమారు నమస్కారం.

హే భగవన్ ! మాపై నితరులకు, ఇతరులపై మాకును వైరభావం లేకుండా అనుగ్రహించు.

(వి) ఒకరకమైన భోజనపదార్థానికి అన్నమని పేరు. ఇట ఘృతమనే అర్థంలో అది వాడబడింది.

ఓం ఉదీచీదిక్ సోమోఽధిపతిః స్వజో రక్షితా ఽశని
రిషవః. తేభ్యో నమోఽధిపతిభ్యో నమో
రక్షితృభ్యో నమ ఇషుభ్యో నమ ఏభ్యోఽస్తు.
యోఽస్మాన్ ద్వేష్టి యం వయం ద్విష్మ స్తం
వో జంభే దధ్మః ॥ (అథ. 3--౨౭--4)

**అరము :**

ఉదీచీ దిక్ = ఉత్తర దిక్కునకు, సోమః = శాంతస్వరూపుడగు - ఈశ్వరుడు, అధిపతిః = స్వామి, స్వజో = స్వయముత్పన్నములగు కీటాదులనుండి, రక్షితా = రక్షించువాడు, అశనిః = విద్యుత్తు, ఇషవః = బాణతుల్యము. (శేషము యథాపూర్వము).

తాత్పర్యము :

ఉత్తర దిక్కునకు శాంతస్వరూపుడైన పరమాత్మ (సోముడు) అధిపతి. అతడు విద్యుత్తుద్వారా స్వయ ముత్పన్నములగు కీటాదులనుండి ప్రజలను కాపాడును. అనగా వర్షకాలములో స్వయంభువము లయిన కీటాదుల (దోమలు, ఈగలు etc.) బాధ యేర్పడును. అప్పుడు విద్యుత్-అగ్ని-మూలకంగా వాటిని నశింపజేసి పరమాత్మ ప్రజలను కాపాడును. ఉరుములు, మెరుపులు మూలకంగా వర్షకాలములో పుట్టిన కీటాదులు నశిస్తాయి. అగ్నిఆకర్షణకు మశకాదులు లోబడి నశించడం అందరెరిగిందే. ఇట్లు ఉత్తరదిశ కధిపతియై విద్యుత్తుద్వారా వర్షకాలమున స్వయ ముత్పన్నములగు కీటాదులనుండి ప్రజలను కాపాడు పరమాత్మకు నమస్కారం. కీటాదులహరించు విద్యుత్తుకు అభినందనాలు. పైవాని కన్నింటికి మరొకమారు నమస్కారం.

హే భగవన్ ! మాయెడ నితరులకు, ఇతరులయెడ మాకు వైరభావం లేకుండా అనుగ్రహించు.

ఓం ధ్రువాది గ్విష్ణు రధిపతిః కల్మాషగ్రీవో రక్షితా
వీరుధ ఇషవః. తేభ్యో నమోఽధిపతిభ్యో నమో
రక్షితృభ్యో నమ ఇషుభ్యో నమ ఏభ్యోఽస్తు.
యోఽస్మాన్ ద్వేష్టి యం వయం ద్విష్మ స్తం
వో జంభే దధ్మః ॥ (అథ. 3-29-4)

అర్థము :

ధ్రువాదిక్=క్రింది దిక్కునకు, విష్ణుః=వ్యాపకుడైన పరమాత్మ, అధిపతిః=స్వామి, కల్మాషగ్రీవో = నీలకంఠులనుండి-పొగనుండి-దుష్టవాయువులనుండి, రక్షితా=రక్షించువాడు, వీరుధః=వృక్షలతాదులు, ఇషవః=బాణరూపములు. (శేషము పూర్వముమాదిరి)

తాత్పర్యము :

క్రిందిదిక్కునకు సర్వవ్యాపకుడయిన పరమాత్మ (విష్ణువు) అధిపతి. అతడు వృక్షలతాదులద్వారా విషవాయువులనుండి ప్రాణులను రక్షిస్తాడు. అనగా వృక్షలతాదులు బొగ్గుపులుసు వాయువును స్వీకరించి ప్రాణవాయువును విడుదల చేస్తుంటయ్. కావున ధూమాదులవల్ల ఏర్పడే విషవాయువులనుండి ప్రాణులకు రక్షణజరుగుతూ ఉంటుంది. ఈవిధంగా అధోదిక్కున కధిపతియై వృక్షలతాదులద్వారా విషవాయువులనుండి ప్రాణులను రక్షించు పరమాత్మకు నమస్కారం. విషవాయువును గ్రహించి ప్రాణవాయువు నిచ్చే వృక్షలతాదులకు అభివాదనములు. పైవానికన్నింటికి మరొకమారు నమస్కారం.

హే భగవన్ ! మాపై నితరులకు, ఇతరులపై మాకును ద్వేషభావం లేకుండునట్లు అనుగ్రహించు.

ఓం ఊర్ధ్వాదిగ్ బృహస్పతి రధిపతిః శ్విత్రో రక్షితా
వర్ష మిషవః. తేభ్యో నమోఽధిపతిభ్యో నమో
రక్షితృభ్యో నమ ఇషుభ్యో నమ ఏభ్యోఽస్తు.
యోఽస్మాన్ ద్వేష్టి యం వయం ద్విష్మ స్తం
వో జంభే దధ్మః ॥ (అథ. 3-29-6)

అర్థము :

ఊర్ధ్వాదిక్ = పైదిక్కునకు, బృహస్పతిః = మహేశ్వరుడు, అధిపతిః = స్వామి, శ్విత్రః = (శ్వేతకుష్టాది) రోగములనుండి, రక్షితా = రక్షించువాడు, వర్షం = వర్షజలము, ఇషవః = బాణతుల్యము. (శేషము యథాపూర్వము).

తాత్పర్యము :

శ్విత్రమన శ్వేతకుష్ఠు అర్థమైనా యిట రోగసామాన్యార్థంలో వాడ బడింది. ఊర్ధ్వదిశకు గొప్పవాడైన పరబ్రహ్మ (బృహస్పతి) అధిపతి. అతడు వర్షజలంతో రోగములనుండి ప్రాణులను రక్షిస్తూ ఉంటాడు. వర్షజలం రోగనాశకం. అందువల్లనే ఆంగ్లవైద్యమున (ఇంజక్షన్లు) సూది మందులలో వర్షజలం వాడుట జరుగుతుంది. ఈవిధంగా ఊర్ధ్వదిశ కధిపతియై వర్షజలంతో రోగాలనుండి ప్రాణులను రక్షించే పరబ్రహ్మకు నమస్కారం. రోగనాశకమైన వర్షజలానికి అభివాదనము. పైవానికన్నింటికి మరొకతూరి నమస్కారం.

హే భగవన్ ! మా యెడ నితరులకు, ఇతరులయెడ మాకును ద్వేష భావం లేకుండా అనుగ్రహించు.

(వి) ఈ మనసాపరిక్రమమంత్రాలు ఆరు. ఉపాసకునకు చుట్టు నున్న దిక్కులు ఆరు. సర్వవ్యాపకుడైన పరమాత్మను సంధ్యలో వేర్వేరుగ దిక్కులసంబంధంతో పేర్కొనేటప్పుడు ఉపాసకుడు ఆరు దిక్కులను స్మరిస్తాడు. కేవలం భగవంతుని సర్వవాపకునిగా భావించి తదర్థబోధకమైన యే విష్ణునామంతోనో ధ్యానించడంకంటే దిక్కులసంబంధంతో వేర్వేరుగ నా యా గుణ, కర్మముల దెలుపు నామములతో ధ్యానించి ఆతని సర్వ వ్యాపకత్వమును స్మరించుటలో విశిష్టత గలదు. ప్రత్యేకశ్రద్ధ వ్యక్తమవు తుంది. దృఢసంస్కారం కలుగుతుంది.

ఆరు మంత్రముల యర్థము ఒకచోట క్రిందిపటములో చూపబడుతుంది.

| సం. | దిక్కు | అధిపతి | దేనినుండి రక్షణ ? | సాధన మేమి ? |
|---|---|---|---|---|
| ౧. | తూర్పు | అగ్ని | అంధకారమునుండి | సూర్యకిరణములు |
| ౨. | దక్షిణము | ఇంద్రుడు | వక్రగతిగల సర్పాదులనుండి | చంద్రకిరణములు |
| ౩. | పడమర | వరుణుడు | విషజీవులనుండి | ఘృతము |
| ౪. | ఉత్తరము | సోముడు | స్వయంభువ కీటాదులనుండి | విద్యుత్తు |
| ౫. | క్రింది దిక్కు | విష్ణువు | విషవాయువులనుండి | వృక్షలతాదులు |
| ౬. | పై దిక్కు | బృహస్పతి | రోగములనుండి | వర్షజలము |

ఈ ఆరుమంత్రాలలో ప్రతిదానియందు రెండేసి భాగములు ఉన్నాయ్. ఆరు మంత్రాలలోని మొదటి భాగములందు వేర్వేరుగ భగవంతుని గుణ కర్మములు స్మరించి ఉపాసకుడు ఆతనియందు తన భక్తిని ప్రదర్శిస్తాడు. దృఢసంస్కారము లేర్పరచుకొంటాడు.

ఇక రెండవ భాగములందు ఒకే విషయాన్ని ఆరుసార్లు ప్రార్థిస్తాడు-సంకల్పిస్తాడు. అది యేమన: తన్ను ఇతరులు ద్వేషింపకుండాను, ఇతరులను తాను ద్వేషింపకుండాను ఉండేటట్లు అనుగ్రహింపవలసిందిగా భగవంతుని వేడుకొంటాడు. ఇతరులకొరకు - ఇతర జీవులకొరకు తన కర్తవ్యాన్ని ఆరుసార్లు సంకల్పించి స్థిరపరచుకొంటాడు. ఇట్లు మనసాపరిక్రమ మంత్రాలలో మనుష్యుడు ఇతరులకొరకు తన కర్తవ్యాన్ని - ద్వేషరాహిత్యాన్ని సంకల్పించడం, స్మరించడం జరుగుతుంది. మనసాపరిక్రమమంత్రాలలో నీ రెండవభాగాన్ని ముఖ్యంగా గుర్తించాలి. ఒకే విషయాన్ని ఆరుసార్లు ప్రార్థించడంవల్లనే దాని ప్రాముఖ్యత వెల్లడి అవుతుంది.

భగవంతుని ప్రార్థించినంతమాత్రాన ద్వేషభావం నశిస్తుందా అని యడుగవచ్చు. నిజమే. నోటిమాటలతో అనుకొన్నంతమాత్రాన ఫలితం కలగదు. అయితే యీ విషయంలో పూర్వం సమాధానం చెప్పియే ఉన్నాం. ఏమని? "ప్రార్థనలో రెండుభాగా లుంటాయని, మొదటిభాగం సంకల్పించడం అని, రెండవభాగం సంకల్పితవిషయం సిద్ధించడానికి ప్రయత్నించడం అని, ఈ రెండవభాగంకూడ నెరవేర్చినవాడు సంకల్పితవిషయం సిద్ధిస్తుందని" అక్కడ చెప్పియే ఉన్నాం. కాన ద్వేషభావం నశించాలంటే అనుకూలప్రయత్నం చేయాలి. అహింసావ్రతం పాటించడమే దానికి మార్గం.

అహింస యనగా వైరత్యాగమే - ద్వేషరాహిత్యమే. ఈ అహింసావ్రతం పూర్ణమై సిద్ధించాలంటే - సత్యం, అస్తేయం, బ్రహ్మచర్యం, అపరి

గ్రహం-అనే యమములను పాటించాలి. ఈవిధంగా అష్టాంగయోగ మార్గంలో యమములు పాటిస్తూ జీవితం గడపే సాధకునకు-ఉపాసకునకు-ఇంద్రియజయం, మానసికశుద్ధి యేర్పడుతుంది. జీవులయెడ ద్వేషభావం నశిస్తుంది. ఇదే విషయాన్ని పతంజలిమహర్షి తన యోగదర్శనంలో "అహింసా ప్రతిష్ఠాయాం తత్సన్నిధౌ వైరత్యాగః" అను సూత్రంతో తెలియజేశాడు. మనో, వా, క్కా-య కర్మలద్వారా అహింసావ్రతాన్ని పాటించే వ్యక్తియెడ ఇతరులకుగాని, ఇతరులయెడ నాతనికిగాని వైరభావం నశిస్తుందని ఆ సూత్రార్థం. అంతేగాదు. ఆతని సమక్షంలో జన్మతః వైర భావంగల జంతువులకుకూడ పరస్పరం ప్రేమ యేర్పడి వైరభావం నశిస్తుందని తాత్పర్యం.

యమనియమాదులు (యమ, నియమ, ఆసన, ప్రాణాయామ, ప్రత్యాహార, ధారణా, ధ్యాన, సమాధులు) యోగమునకు అంగాలు. యోగం అనగా చిత్తవృత్తులను నిరోధించడం. అంటే సంకల్పవికల్పాత్మకమైన వృత్తులు నశించి చిత్తం నిశ్చలంగా ఉండడమే యోగం అనిపించు కొంటుంది. ఆ స్థితినే సమాధి అంటారు. సమాధిలో ఉపాసకుడు ఈశ్వర - ఆనందాన్ని అనుభవిస్తాడు.

ఉపాసనయంటే (ఉప+ఆసన) భగంతుని చేరడం అని యర్థం. అది యెప్పుడు జరుగుతుంది ? మనస్సు వృత్తిరహితమై-నిశ్చలమై సమాధిస్థితిని పొందితే అందున్న (తమాత్మస్థం) ఈశ్వరతత్త్వాన్ని ఉపాసకుడు దర్శిస్తాడు-ఉపాసిస్తాడు. అంటే ఈశ్వర - ఆనందాన్ని అనుభవిస్తాడు. కాబట్టి ఉపాసన, యోగం, సమాధి-ఈ పదాలన్నీ ఒకేఅర్థం కలవని మనం గ్రహించాలి. దీనినిబట్టి యోగాంగములన్నా, ఉపాసనాంగములన్నా ఒకటే అని బోధపడుతుంది. అందువల్ల ఉపాసన సిద్ధించాలంటే ఉపాసకుడు ఉపాసనాంగములను - యమనియమాదులను పాటించాలి. నియమములు వ్యక్తి

గతములు కాగా యమములు సాంఘికములుగ నున్నయ్. వీనిని తప్పని సరిగ సాధకుడు పాటించాలని ("యమాన్ సతతం సేవేత న నియమాన్ కేవలాన్ బుధః") మనువు ఆదేశిస్తాడు.

యమములలో మొదటివ్రతమే అహింస. దానిని పూర్తిగా పాటిస్తే అనగా సత్యాస్తేయబ్రహ్మచర్యా పరిగ్రహములతో జాతి, దేశ, కాల, సమయానవచ్ఛిన్న మైన సార్వభౌమ మహావ్రతంగా ఆచరిస్తే, వైరత్యాగం-ద్వేషరాహిత్యం సిద్ధిస్తుందని మహర్షి పతంజలియొక్క సూక్తి. కాబట్టి ఇతరుల విషయంలో అంటే-సంఘం విషయంలో ద్వేషరాహిత్యం సంపాదించడమే సమాధిసంపాదనకు మొదటిమెట్టుగ పతంజలిమహర్షి పేర్కొన్నట్లు మనం గ్రహించాలి.

ఇదే విషయం మనసా పరిక్రమమంత్రాలలో పేర్కొనబడింది. ద్వేషరాహిత్యమే ప్రార్థింపబడింది.

మానవుని మూడవకర్తవ్యం - ఈశ్వర విషయంలో ప్రవర్తింప వలసినతీరు ముందు ఉపస్థానమంత్రాలలో చెప్పబడుతుంది. కనుక దానికి అంగంగానే ఇట రెండవకర్తవ్యం - ద్వేషరాహిత్యం చెప్పబడింది.

స్వవిషయంలో ఆచరింపవలసినవిధులు మొదటికర్తవ్యంలో సూచింపబడిన తరువాత ఇతరుల విషయంలో - సంఘంవిషయంలో మానవుని కర్తవ్యం తెలియజేస్తూ మనసా పరిక్రమమంత్రాలు సంధ్యలో రెండవ భాగంగా నిర్ణయించడంలో మహర్షి దయానందసరస్వతియొక్క అభిప్రాయం ఇదే. దీనినిబట్టి మహర్షి యొక్క దూరదృష్టి వ్యక్తమౌతుంది. మానవుడు బాగుపడడానికి-ఆత్మసాక్షాత్కారం పొందడానికి ఇంతకంటె మరోమార్గం లేదనియు మహర్షి యొక్క అభిప్రాయం.

(ఈ విషయం స్వవిరచిత ఋగ్వేదాదిభాష్యభూమికలోకూడ ఉపాసనా ప్రకరణమున మహర్షి స్పష్టపరుస్తాడు.)

ఇట్లు సంధ్యామంత్రాలలో రెండవక ర్తవ్యంగా ఇతరులయెడ ద్వేష రాహిత్యాన్ని - వైరత్యాగాన్ని మనుష్యుడు అభిలషిస్తూ-సంకల్పిస్తూ భగవంతుని ప్రార్థిస్తాడు.

## మానవుని మూడవ కర్తవ్యం :

ఇక "ఈశ్వరుని సంబంధంలో మనుష్యు డేమి చేయాలి ?" అను విషయం-మూడవ కర్తవ్యం. అది ఈ క్రింది ఉపస్థానమంత్రములలో తెలుపబడుతుంది.

## ఉపస్థాన మంత్రములు

ఓం ఉద్వయం తమసస్పరి స్వఃపశ్యన్త ఉత్తరం ।
దేవం దేవత్రా సూర్య మగన్మ జ్యోతి రుత్తమమ్॥

(యజు-౩౫-౧౪)

అర్థము :

వయం = మేము, తమసః పరి = అంధకారమునకు పరుడు-అవిద్యాంధకారరహితుడు, స్వఃసుఖస్వరూపుడు, దేవత్రా = విద్వాంసులలో లేదా ప్రకాశమయ సూర్యాది పదార్థములలో, దేవం = విజయాది లాభముల నిచ్చువాడు, ఉత్తమం జ్యోతిః = ఉత్తమజ్యోతిస్స్వరూపుడు, ఉత్తరం = ప్రళయానంతర ముండువాడు, సూర్యం = అంతర్యామిరూపమున సకల చరాచర జగత్తునకు స్వామియు నైన పరమాత్మను, పశ్యంతః = జ్ఞానదృష్టితో చూచుచు, ఉత్ - అగన్మ = బాగుగ నెరుంగుదుమో, (అతనినే మీరును గుర్తింపుడు).

తాత్పర్యము :

ధర్మాత్ములయిన యోగులు మహాదేవుడు, సర్వప్రకాశకుడు, జన్మ జరా మృత్యు క్లేశాదులు లేనివాడు, ఆనందస్వరూపుడు నైన పరమాత్మను సాక్షత్తుగా నెరింగి మోక్షంపొందినవారై నిరంతరం ఆనందితులగుచున్నారు.

ఓం ఉదుత్యం జాతవేదసం దేవం వహన్తి కేతవః ।
దృశే విశ్వాయ సూర్యమ్॥ (యజు-౩౩-౩౧)

అర్థము :

జాతవేదసం=వేదప్రకాశకుడు, సూర్యం=చరాచరాత్మకుడు నగు, త్యం దేవం=ఆ పరమాత్మను, విశ్వాయ=విశ్వమునకు-అందరికి, దృశే=చూపెట్టుటకు, కేతవః=జగద్రచనాదిగుణ రూప పతాకములు, ఉత్వహన్తి=ప్రకటించుచున్నవి.

తాత్పర్యము :

సృష్టి నియమాలను, సృష్టి వైచిత్ర్యాన్ని బట్టి సర్వజ్ఞుడు, సర్వ వ్యాపకుడు, సర్వాంతర్యామియు నైన పరమాత్మను గ్రహించాలి.

దయానంద వ్యాఖ్యానము :

హే మనుష్యాః=మానవులారా, యం = ఏ, జాతవేదసం=పుట్టిన పదార్థములందు వ్యాపించియున్నట్టియు, దేవం,=దేదీప్యమానుడై నట్టియు, సూర్యం=సూర్యుని, కేతవః=కిరణములు, విశ్వాయ=విశ్వమునకు దృశే=చూపెట్టుటకు, ఉత్వహన్తి=వహించుచున్నవో, త్యం = ఆ సూర్యుని, (యూయం విజానీత=మీరు తెలిసికొనుడు).

భావార్థము :

సూర్యు డెట్లు కిరణాలతో ప్రపంచాన్ని ప్రకాశింపజేస్తూ స్వయంగా వెలుగుతున్నాడో, అట్లే పండితులు సకలవిద్యలు ప్రదర్శించి రాణించాలి.

ఓం చిత్రం దేవానా ముదగా దనీకం
చక్షు ర్మిత్రస్య వరుణ స్యాగ్నేః ।
ఆప్రా ద్యావా పృథివీ అంతరిక్షగ్ం
సూర్య ఆత్మా జగత స్తస్థుషశ్చ స్వాహా॥ (యజు-౭-౪౨)

అర్థము ;

ఆ పరమేశ్వరుడు, దేవానాం=పండితులకు-ఉపాసకులకు, చిత్రం= విచిత్రమగు, అనీకం=బలము, మిత్రస్య=వాయువునకు, వరుణస్య=జలమునకు, అగ్నేశ్చ=అగ్నికిని, చక్షుః=ప్రకాశకుడు, ద్యావా=ద్యులోకమును, పృథివీ=భూలోకమును, అంతరిక్షగ్ం = అంతరిక్షలోకమును, ఆప్రాః= ధరించువాడు, సూర్యః=ప్రకాశ స్వరూపుడు, జగతః=జంగమము, తస్థుషః= స్థావరమునగు ప్రపంచమునకు, ఆత్మా ఉదగాత్=ఆత్మయునై యున్నాడు.

తాత్పర్యము ;

పరమాత్మ స్థావరజంగమాత్మకమైన ప్రపంచంలో అంతటా అంతర్యామిరూపంలో వ్యాపించి లోకలోకాంతరములను ప్రకాశింపజేస్తున్నాడు. పరమాత్మ నెరుగగోరేవారు యోగాభ్యాసాదులద్వారా తమతమ యాత్మలందే దర్శించడానికి ప్రయత్నించాలి. అన్యత్ర దర్శించటానికి వీలులేదు.

ఓం తచ్చక్షు ర్దేవహితం పురస్తా చ్ఛుక్ర ముచ్చరత్ ।
పశ్యేమ శరదశ్శతం । జీవేమ శరదశ్శతం ।
శ్రుణుయామ శరదశ్శతం । ప్రబ్రవామ శరదశ్శతం ।
అదీనాః స్యామ శరదశ్శతం । భూయశ్చ శరదశ్శతాత్ ॥

(యజు. 36-24)

అర్థము :

తత్=ఆ పరమాత్మ, చక్షుః=సర్వద్రష్ట, దేవహితం=ఉపాసకులకు హితమొనర్చువాడు, శుక్రం=సర్వశక్తిమంతుడు-పవిత్రుడు, పురస్తాత్= సృష్టికి పూర్వమునుండియు, ఉచ్చరత్=ఉన్నవాడు, (అతని కృపవలన మనము), శరదశ్శతం=నూరేండ్లు, పశ్యేమ=చూతుముగాక !, శరదశ్శతం = నూరేండ్లు, జీవేమ = బ్రదుకుదుముగాక ! శరదశ్శతం = నూరేండ్లు,

శ్రుణుయామ = విందుముగాక !, శరదశ్శతం =నూరేండ్లు, ప్రబ్రివామ= మాటాడుదుముగాక !, శరదశ్శతం = నూరేండ్లు, అదీనాః స్యామ = స్వతంత్రులమగుదుముగాక !, శరదశ్శతాత్ =నూరేండ్లకంటె, భూయశ్చ= అధికముగాకూడ (పశ్యేమ, జీవేమ, శ్రుణుయామ etc.).

తాత్పర్యము :

పరమాత్మ సృష్టిస్థితిలయకారకుడు; సర్వవ్యాపకుడు; సర్వజ్ఞుడు; అనాది; అనంతుడు; ఉపాసకులకు హితమొనర్చువాడును. అట్టి పరమాత్మ యొక్క దయవల్ల మనం సకలేంద్రియసహితులమై ఆరోగ్యంతో నూరేండ్లకు పైగా జీవింతుముగాక ! ఏమి లేకపోయినను పరాధీనులంగాక సదా స్వతంత్రులమై ఆనందం అనుభవింతుముగాక !

## గురుమంత్రము - గాయత్రి

ఓం భూ ర్భువః స్వః । తత్ సవితు ర్వరేణ్యం ।
భర్గో దేవస్య ధీమహి । ధియో యో నః ప్రచోదయాత్ ॥

(యజు. 3౬-3)

అర్థము :

యః = భగవంతుని యే విజ్ఞాన (విశుద్ధ) స్వరూపము, నః = మా యొక్క, ధియః =ధారణశక్తిగల బుద్ధులను, ప్రచోదయాత్ =సత్కర్మాచరణమునందు ప్రేరేపించునో, ఓం = రక్షకుడు, భూ ర్భువః స్వః = సచ్చిదానందస్వరూపుడు, సవితుః =సృష్టికర్త, దేవస్య =దివ్యగుణయుక్తుడు నగు పరమాత్మయొక్క, తత్ =ఆ, వరేణ్యం =శ్రేష్ఠమైన - కోరదగిన, భర్గః =విజ్ఞాన (విశుద్ధ) స్వరూపమును, ధీమహి=ధ్యానింతుము.

తాత్పర్యము :

భగవంతునియొక్క యే విజ్ఞానస్వరూపం మా బుద్ధులను సత్కర్మా

చరణంలో ప్రేరేపిస్తూ ఉంటుందో - రక్షకుడు, సచ్చిదానందస్వరూపుడు, సృష్టికర్తయు నైన దేవునియొక్క ఆ వరణీయ విజ్ఞానస్వరూపాన్ని మేము ధ్యానింతుము.

(వి) ఈ గాయత్రి జపమంత్రం. మూడువేదాలలో నిది ఉన్నది. సంధ్య చేసినతరువాత ఇందలి అర్థాన్ని భావన చేస్తూ ఉపాసకుడు ఈ మంత్రాన్ని కొంతసేపు జపించాలి.

'యా గాయంతం త్రాయతే సా గాయత్రీ' (యజు. ౧౩-౫౪)

గానం చేసేవారిని రక్షిస్తుంది. కాన దీనికి గాయత్రి యని పేరు.

బ్రహ్మచారి విద్య నభ్యసించటానికి గురువు దగ్గరకు వెళ్ళినప్పుడు గురుకులమున ఉపనయనసమయంలో గురువు మొట్టమొదటగా నీ గాయత్రీ మంత్రాన్ని ఉపదేశిస్తాడు. కాన దీనికి గురుమంత్రమనియు పేరు గలదు.

జపమంత్రంగా దీని విశిష్టతను గుర్తిస్తూ సంధ్యావందన సమయంలో ఉపాసకుడు దీనిని ముమ్మారు పఠించాలి.

అనంతరం సమర్పణవాక్యం చెప్పి నమస్కారమంత్రం చదవాలి.

## సమర్పణము

హే జగదీశ్వర। దయానిధే। భవత్కృపయా అనేన జపోపాసనాది కర్మణా ధర్మార్థకామమోక్షణాం సద్య స్సిద్ధిః భవే న్నః॥

తాత్పర్యము :

ఓ పరమేశ్వర। దయానిధీ। నీ కృపవల్ల మేము చేసిన యీ జప-ఉపాసనాది కర్మలమూలంగా మాకు ధర్మార్థకామమోక్షములు వెంటనే సిద్ధించును గాక।

(వి) ఉత్తమ (ధర్మ) కర్మలు-జపోపాసనాదులు ఫలాపేక్షారహితంగా ఈశ్వరార్పణబుద్ధితో ఉపాసకు డాచరించాలి. అనగా ఉపాసకు డీశ్వరప్రణిధానం కలవాడై ధర్మమార్గంలో అర్థ (భోగ్యపదార్థ) సంపాదన చేయాలని, ధర్మార్థములతో కామముల (ఇష్టభోగముల)ను అనుభవించాలని, తుదికి పరమపురుషార్థం-మోక్షం పొందాలని యీ సమర్పణవాక్యం యొక్క- తాత్పర్యం.

ఉపాసనాంగ-యోగాంగ-ములలో రెండవయంగం నియమములు. అందు ఈశ్వరప్రణిధానం - కర్మఫలముల నీశ్వరుని కర్పించుట ఒకటి.

'తస్మిన్నపో మాతరిశ్వా దధాతి'-అనగా ధార్మికుడైనవాడు కర్తవ్యముల నాచరిస్తూ ఫలములను పరమాత్మ కర్పించి కర్మయోగియై పరబ్రహ్మను పొందుతాడని యజుర్వేదమంత్రం చెబుతుంది.

అట్టి యీశ్వర ప్రణిధానమును-నిష్కామకర్మాచరణమును సంధ్యయందలి యీ సమర్పణ వాక్యం సూచిస్తుంది.

## నమస్కార మంత్రము

ఓం నమః శంభవాయ చ మయోభవాయ చ
నమః శంకరాయ చ మయస్కరాయ చ
నమః శివాయ చ శివతరాయ చ ॥ (యజు. ౧౬-౪౧)

తాత్పర్యము :

సుఖదాతయైన ఈశ్వరునకు నమస్కారం. ఉత్తమ సుఖప్రదాతయైన పరమేశ్వరునకు నమస్కారం. సుఖకరుడైన ఈశ్వరునకు నమస్కారం. అత్యంత-ఉత్తమ సుఖకరుడైన పరమాత్మకు నమస్కారం. మంగళకరునకు నమస్కారం. అత్యంతమంగళస్వరూపునకు నమస్కారం.

(వి) ఉపస్థానమంత్రములను ఉపాసనా మంత్రము లనవచ్చు. ఉప స్థానమన్నా ఉపాసనయన్నా (భగవంతుని) సమీపించుట యనియే అర్థం. సమీపించుటయంటే ఏమిటి? తనకు (జీవునికి) భగవంతునికి నడుమనున్న ఎడమును-దూరాన్ని తొలగించుకోవడం. ఆ దూరం ఒకరకంకాదు. మూడు రకాలుగా ఉంటుంది. ఒకటి దేశకృతమైనదూరం. రెండు కాలకృతమైన దూరం. మూడు అజ్ఞానకృతమైనది. అయితే యిందులో జీవునకు దేవునకు మధ్యలో ఏ దూరం ఉంది? దేనిని తొలగించుకోవాలి? అని విచారిస్తే దేశ కాలభేదములచే దేవుడు దూరస్థుడుగా లేనట్లు తేలుతుంది. ఎట్లంటే? సర్వ వ్యాపకుడు, సర్వాంతర్యామియైన దేవుడు జీవునిలోకూడ నున్నాడు కనుక అతిసన్నిహితుడే అగును. అంతకంటె జీవునకు దగ్గరవస్తువు మరొకటి లేదు. కాన దేశకృతదూరంలేదు. ఇక కాలికదూరం: జీవుడు దేహధారిగా ఒకప్పుడుండవచ్చు. ఒకప్పుడు లేకపోవచ్చు. కాని అశరీరుడగు దేవుడు నిత్యుడగుటచే ఎల్లప్పుడుంటాడు. అందువల్ల దేవునితో జీవునకు కాలిక దూరం కూడ లేదు. పోతే యిక మిగిలింది అజ్ఞానకృతదూరం. అజ్ఞాన మంటే తెలియనితనం. ఒకప్పుడు చొక్కా-జేబులో ఉన్న కలం మరచిపోయి ఇల్లంతా వెదుకుతాము. తిరిగిన ప్రదేశాలన్నీ గాలిస్తాము. కనబడ్డవారిని అడుగుతాము. చివరికెవరో జేబులో ఉన్నట్లు గుర్తుచేస్తే దగ్గరే ఉన్నట్లు తెలుసుకుంటాము. దీనివల్ల ఏం తెలుస్తుంది? మరపు - అజ్ఞానంవల్ల కూడ వస్తువు మనసుకు దూరమవుతుందని. అట్లే జీవుడుకూడ తనలోని దేవుని గుర్తించలేక దూరస్థునిగా తలుస్తున్నాడు. కాన దేవునితో జీవునికి అజ్ఞాన కృతదూరం ఉంది. దానిని తొలగించుకోవాలి. అంటే ఏం చేయాలి? గురువుల బోధవల్ల, వేదశాస్త్రాధ్యయనంవల్లనూ జ్ఞానం సంపాదించి మానసిక అజ్ఞా నాన్ని తొలగించుకోవాలి. కాగా భగవదుపాసన యనగా-భగవంతుని సమీ పించుట, అనగా-భగవంతుని తెలుసుకోవడం అని అర్థం తేలుతుంది,

అయితే మనుష్యుడు భగవంతుని ఏల ఉపాసించాలి ? ఏల తెలుసు కోవాలి ? అని ప్రశ్నరావచ్చు. సమాధానం : మనుష్యుడు అత్యంత సుఖాన్ని-దుఃఖరహితసుఖాన్ని-ఆనందాన్ని అనుభవింపగోరతాడు. దాని కోసం ఆశపడతాడు. ప్రయత్నిస్తాడు. కాని ఆ సుఖం-ఆనందం ప్రపంచ పదార్థాలలో అతనికి కలగడంలేదు. పదార్థాలవచ్చే సుఖం స్థిరంగాకూడ ఉండటంలేదు. ఒకే పదార్థంవల్ల ఒకప్పుడు సుఖం కలిగితే మరొకప్పుడు దుఃఖంకూడ కలుగుతుంది. అందువల్ల దుఃఖరహితమై స్థిరంగా ఉండేసుఖం-ఆనందం కోసం ఆశపడతాడు. అయితే అటువంటి సుఖం-ఆనందం భగవంతునిలో ఉంది. అందువల్ల మనుష్యుడు భగవంతుని ఉపాసించాలి. అంటే ఏం చెయ్యాలి ? ఎట్లా ఉపాసించాలి? భగవంతుని ఆదర్శంగా పెట్టుకొని ఆతని గుణాలను ఒక్కొక్కదానిని తనలో సంపాదింపయత్నించాలి. అందు లకు భగవంతుని గుణాలు తెలుసుకొని మననం చేయకతప్పదు.

"త జ్జప స్తదర్థ భావనం" అని పతంజలి మహర్షి భగవంతుని నామాలను అర్థంతో మననం చేయడమే జపమని తన యోగదర్శన గ్రంథంలో వ్రాస్తాడు. అట్లు జపంచేస్తూ భగవంతుని ఉత్తమగుణాలు సంపాదించినకొలది సాధకుడు - ఉపాసకుడు భగవంతుని సమీపిస్తుంటాడు. ఈశ్వరానుభూతి-అంటే సుఖం - ఆనందం క్రమక్రమంగా పొందుతూ ఉంటాడు. కావున ఉపస్థానమంత్రాలలో భగవంతునిగుణాలు వర్ణింపబడి నయ్. వానిని అర్థంతో మననం చేసి మనుష్యుడు తనలో ఈశ్వరానుభూతి సంపాదించుకోవాలి.

ఇట్లు మనుష్యుని మూడవకర్తవ్యం - ఈశ్వరునికొరకు తా నాచరింపవలసినది- ఉపస్థానమంత్రాలలో తెలుపబడింది.

ఉపస్థానమంత్రము లారింటిలో దిగువ పదములతో భగవంతునిగుణ ములు సుమారు ఇరవై వర్ణింపబడినై.

1. తమస స్పరి = అవిద్యాంధకారరహితుడు
2. ఉత్తరం = ప్రళయానంతరం ఉండువాడు
3. దేవం = ప్రకాశస్వరూపుడు
4. సూర్యం = చరాచరాత్మకుడు
5. ఉత్తమం జ్యోతిః = ఉత్తమ (అలౌకిక) జ్యోతిస్వరూపుడు
6. స్వః = సుఖ (ఆనంద) స్వరూపుడు
7. జాతవేదసం = వేదప్రకాశకుడు
8. చక్షుః = ప్రకాశకుడు-ద్రష్ట
9. శుక్రం = సర్వశక్తిమంతుడు-పవిత్రుడు
10. భూర్భువః స్వః = సచ్చిదానంద స్వరూపుడు
11. సవితుః = సృష్టికర్త
12. వరేణ్యం = శ్రేష్ఠము
13. భర్గః = శుద్ధము
14. ఓం = రక్షకుడు
15. శంభు = సుఖదాత
16. మయోభవ = అత్యంత సుఖదాత
17. శంకర = సుఖకరుడు
18. మయస్కర = అత్యంత సుఖకరుడు
19. శివ = మంగళకరుడు
20. శివతర=అత్యంత మంగళస్వరూపుడు

ఇక సంధ్యావందనమంత్రాలలో మరొక ముఖ్యవిషయం గమనించ వలసింది కలదు. ఏమనగా ; త్రివిధకర్తవ్యములను పాలించుటలో మాన వుడు తప్పనిసరిగా పాటించవలసిన నియమాలుకూడ మూడు ఉన్నాయ్. ౧.సమయం ౨. స్వతంత్ర ౩. బుద్ధి. వీనిని కొంచెం వివరిస్తేగాని సరిగా అర్థం కావు.

౧. సమయం ;- నిత్య మొకే నియమిత సమయాన్ని సంధ్యోపాస నకు మానవుడు ఏర్పరచుకోవాలి. నియమపాలనంవల్ల మనస్సు త్వరగా స్వాధీనంలోకి వస్తుంది. 'సం' పూర్వక 'ధ్యై' చింతాయాం అనుధాతువుతో సంధ్యాపద మేర్పడుతుంది. బాగా చింతన (భగవంతుని ధ్యానం) చేయుట అని దానియర్థం. దానికి సూర్యుని ఉదయాస్తమయ సమయములే తగినవని శాస్త్రాలు చెప్పుతున్నాయ్.

"పూర్వాం సంధ్యాం జపం స్తిష్ఠేత్ సావిత్రీ మార్కదర్శనాత్।
పశ్చిమాం తు సమాసీనః సమ్య గృక్షవిభావనాత్॥" (మను. ౨-౧౦౧)

రెండు గడియలు రాత్రి యున్నదనగా ప్రారంభించి సూర్యోదయం వరకు ప్రాతఃకాలమునందు, సూర్యుడస్తమించు సమయంనుండి నక్షత్రాలు కనబడువరకు సాయంకాలమునందును పరమేశ్వరునియుపాసన గాయత్రి మున్నగు మంత్రముల యర్థచింతనతోపాటు చేయాలి.

"తస్మా దహోరాత్రస్య సంయోగే బ్రాహ్మణః సంధ్యా ముపాసీత।
ఉద్యంత మస్తం యాంత మాదిత్య మభిధ్యాయన్ ॥
(షడ్వింశబ్రాహ్మణే. ప్ర. ౪ఖం-౫)

కాబట్టి దివారాత్రముల సంధియందు-సూర్యుని ఉదయాస్తమయము లందు పరమేశ్వరోపాసన అవశ్యం చేయాలి.

"న తిష్ఠతి తు యఃపూర్వాం నోపాస్తే యస్తు పశ్చిమాం।
స శూద్రవద్బహిష్కార్యఃసర్వస్మా ద్ద్విజకర్మణఃII (మను. ౨-౧౦౩)

ప్రాతఃసాయంకాలములందు సంధ్య చేయనివానిని ద్విజకర్మల నుండి సజ్జనులందరు బహిష్కరించాలి.

ఇట్లు శాస్త్రములలో సంధ్యోపాసనకు రెండువేళలు నిర్ణయింపబడి నయ్. అయితే యిక్కడ సామాన్యదృష్టిలో ఒకప్రశ్న రావచ్చు. మూడు వేళలు సంధ్య చేయగూడదా ? రెండువేళలే అని నిర్ణయం దేనికి ? అని.

చూడండి. వెలుగుచీకటులసంధి సాయంప్రాతఃకాలము లను రెండు వేళలలోనే అవుతుంది. దీనిని గణించకుండా మధ్యాహ్నసమయంలోకూడ మూడవసంధ్య చేయాలనేవాడు మధ్యరాత్రియందు ఏలచేయగూడదు? పోనీ అట్లే చేయవచ్చునంటారా! గంటగంటకు నిమిషనిమిషానికి సంధి అవుతూ ఉంటుంది గనుక అప్పుడుకూడ చేయవలసివస్తుంది. అది యెన్నటికి సాధ్యం కాదు. అదియునుగాక ఏ శాస్త్రంలోను మధ్యాహ్నసంధ్యకు ప్రమాణం కన బడదు. కాబట్టి రెండువేళలే సంధ్యచేయడం ఉచితం సాధ్యంకూడ.

మరియు ఈ సమయాలలోనే సంధ్యచేయుటలో ఒక విశేషం ఉంది. ఏమన ; ఉదయసంధ్యాకాలంలో రాత్రిపనులు (నిద్రాదులు) ముగిసి మనస్సు విశ్రాంతిగా ఉంటుంది. పగటిపనులు అప్పటికి ప్రారంభంకావు. అందువల్ల అప్పుడు రాత్రిపనుల గురించికాని పగటివ్యవహారములను గురించికాని ఆలోచన లుండవు. మనస్సు తాపీగా ఉంటుంది. అట్లే సాయంసంధ్యాసమ యానికి పగటిపనులు ముగిసిపోతయ్. రాత్రిపనులు ప్రారంభంకావు.అందు వల్ల అప్పుడును దివారాత్రముల వ్యవహారములను (కర్తవ్యములను) గురించి ఆలోచనలు ఉండవు. కాబట్టి యిట్లు మనస్సు విశ్రాంతిగా ఉండే సమయం సూర్యోదయాస్తమయములు రెంటియందే లభిస్తుంది. మరొక ప్పుడు లభింపదు. విశేషించి మధ్యాహ్నసమయంలో పెక్కుచింతలతో-

ఆలోచనలతోగూడి మనస్సు వ్యవహరిస్తూ ఉంటుంది. ఈశ్వరోపాసన కప్పటి వాతావరణం ఏమాత్రం అనుకూలంగా ఉండదు.

ఇంకొక విశేషం ఏమన :- పగలు ప్రపంచవ్యవహారాలలో విసిగి వేసారిన జీవుడు రాత్రి నిద్రలో విశ్రాంతి తీసుకుంటాడు. నిద్రలో ప్రపంచ జ్ఞానం ఏమీ ఉండదు. అప్పుడతని కెట్టిప్రమాదం వాటిల్లకుండ కాపాడు వారెవరు? దేవుడే. రాత్రి దీర్ఘనిద్రచెందకుండ మరల నుదయం మేల్కొల్పిన వారెవరు? దేవుడేగదా! అట్టిదేవునికి కృతజ్ఞతాసూచకంగా మానవుడు ప్రాతఃసంధ్య చేయడం ఉచితంకాదా? మరి పగలు తా చేయబోవు కార్యకలాపాలు నిర్విఘ్నంగా నెరవేర నాకాంక్షిస్తూ ఆ స్తికుడైన మానవుడు ఉదయం ప్రార్థన (ప్రాతఃసంధ్య) చేయడం ధర్మంకాదా?? అట్లే పగలు తా నిర్వహించిన కార్యకలాపాలలో తోడ్పడినందులకు దేవునికి కృతజ్ఞతా సూచకంగా మానవుడు సాయంసంధ్య చేయడం ఉచితం కాదా? మరి రాత్రి పొందబోవు విశ్రాంతిలో-నిద్రలో - తనకెట్టి ప్రమాదం వాటిల్లకుండ నాకాంక్షిస్తూ మానవుడు సాయంసంధ్య చేయడం ధర్మంకాదా??

ఇట్లు పరిశీలింపగా ప్రాతఃసాయంసంధ్యలెంతో ఆలోచించియే మహర్షులు నిర్ణయించినట్లు కనిపిస్తుంది.

కాబట్టి నిత్యం సూర్యుని ఉదయాస్తమయ సమయాలలో మానవుడు తప్పక సంధ్యోపాసన చేయాలి.

౨. స్వతంత్రత :- సంధ్యోపాసనలో చెప్పిన త్రివిధకర్తవ్యముల నిర్వహణలో మానవుడు స్వాతంత్ర్యం కలిగిఉండాలి. 'స్వతంత్రః కర్తా' అని ప్రాణినీయసూత్రం. అనగా కర్త స్వతంత్రుగా ఉండాలని యర్థం. లేకున్న కర్తవ్యపాలనం చేయజాలడు. అందువల్లనే ఉపస్థానమంత్రము లలో నాల్గవచానియందు "అదీనాః స్యామ శరదః శతమ్" నూరేండ్ల

పర్యంతం స్వతంత్రులంగా ఉందుముగాక ! అంటూ భగవంతుని ప్రార్థించడం జరిగింది.

ఈ స్వాతంత్ర్యం ఇతరజీవులనుండియే కాదు. స్వ+ఇంద్రియాలనుండియు కోరబడినట్లు గ్రహించాలి. ఇంద్రియవశుడు నియమపాలనం చేయలేడు. ఏ పనీ సాధించలేడు. అందుకనే ఇంద్రియ స్పర్శమంత్రాలలో ఇంద్రియనిగ్రహం- ఇంద్రియజయం అవసరమని చెప్పుకొన్నాం.

3. బుద్ధి :- త్రివిధ కర్తవ్యముల పాలనలో సమయం, స్వతంత్రత అవసరమని యింతవరకు చెప్పుకొన్నాం. కాని అంతటితో చాలదు. వానితో పాటు బుద్ధికూడ కావాలి. బుద్ధిఅంటే జ్ఞానం. జ్ఞానం లేకుండ మనుష్యుడేమీ చేయలేడు. జ్ఞానం ఉంటే సర్వం సాధించుకోగలడు. అందువల్లనే ఉపస్థానమంత్రములలో అయిదవదైన గాయత్రిలో సత్కర్మము లాచరించు బుద్ధి (జ్ఞానం) ఇమ్మని భగవంతుని ప్రార్థిస్తాం. జ్ఞానం లోకంలో దొరికే వస్తువు గాదు. భగవంతునినుండే పొందాలి. కనుకనే వైదికుల జపమంత్రంలో-గాయత్రిలో-జ్ఞానం అర్థించబడుతుంది.

ఈ విధంగా సమయం, స్వాతంత్ర్యం, బుద్ధి-అను సాధనలు గలిగి మానవుడు-ఉపాసకుడు సంధ్యావందనమంత్రాలలో చెప్పిన త్రివిధ కర్తవ్యాలను యథావిధిగా నిర్వహించినచో మొదట ఆచమనమంత్రంలో తాను ఆశించిన-సంకల్పించిన- పూర్ణానందం పొందగలడు. సందేహం లేదు.

# అనుబంధము

---

## సంధ్యోపాసనము

మొదట కనీసం ముమ్మారు ప్రాణాయామం చేయాలి. పిమ్మట గాయత్రిమంత్రం చదివి తలవెండ్రుకలు ముడివేసుకోవాలి.

## గాయత్రీ మంత్రము

ఓం భూ ర్భువః స్వః, తత్ సవితుర్ వరేణ్యం ।
భర్గో దేవస్య ధీమహి, ధియో యో నః ప్రచోదయాత్ ॥

## ఆచమన మంత్రము

ఓం శం నో దేవీ రభీష్టయ, ఆపో భవంతు పీతయే ।
శంయో రభిస్రవంతు నః ॥

పై మంత్రంతో పరమేశ్వరుని ప్రార్థించి ముమ్మారు ఆచమనం చేయాలి.

## ఇంద్రియస్పర్శ మంత్రములు

ఓం వాక్ వాక్. ఓంప్రాణః ప్రాణః. ఓం చక్షు శ్చక్షుః.
ఓం శ్రోత్రం శ్రోత్రం. ఓం నాభిః. ఓం హృదయం.
ఓం కంఠః. ఓం శిరః. ఓం బాహుభ్యాం యశోబలం.
ఓం కరతల కరపృష్ఠే.

ఈశ్వర ప్రార్థనాపూర్వకమగు నీమంత్రాలతో ఆయా ఇంద్రియాలను స్పృశించాలి.

## మార్జన మంత్రములు

ఓం భూః పునాతు శిరసి. ఓం భువః పునాతు నేత్రయోః .
ఓం స్వః పునాతు కంఠే. ఓం మహః పునాతు హృదయే.
ఓం జనః పునాతు నాభ్యాం. ఓం తపః పునాతు పాదయోః.
ఓం సత్యం పునాతు పునఃశిరసి. ఓం ఖం బ్రహ్మ పునాతు సర్వత్ర॥

ఈశ్వర ప్రార్థనాపూర్వకమగు పై మార్జన మంత్రములతో పరమేశ్వరుని నామార్థములను స్మరిస్తూ ఆయా అంగములపైని నీరు చల్లుకోవాలి.

## ప్రాణాయామ మంత్రములు

ఓం భూః. ఓం భువః. ఓం స్వః. ఓం మహః.
ఓం జనః. ఓం తపః. ఓం సత్యమ్.

ఈ ప్రాణామయ మంత్రములను అర్థంతోపాటు మనస్సునం దుచ్చరిస్తూ ప్రాణాయామములు చేయాలి.

## అఘమర్షణ మంత్రములు

ఓం ఋతం చ సత్యం చాభీద్ధా త్తపసోఽధ్యజాయత ।
తతో రాత్ర్యజాయత, తతః సముద్రోఽర్ణవః ॥
ఓం సముద్రా దర్ణవా దధి సంవత్సరో అజాయత ।
అహోరాత్రాణి విదధ ద్విశ్వస్య మిషతో వశీ ॥
ఓం సూర్యా చంద్రమసౌ ధాతా యథాపూర్వ మకల్పయత్ ।
దివం చ పృథివీం చాంతరిక్ష మథో స్వః ॥

ఈశ్వరుని స్తుతించి పాపములకు దూరముగా నుండుమని ఉపదేశించు మంత్రములు అఘమర్షణమంత్రము లనబడును.

## మరల ఆచమన మంత్రము

ఓం శం నో దేవీ రభీష్టయ, ఆపో భవంతు పీతయే।
శంయో రభిస్రవంతు నః ॥

ఈ ఆచమన మంత్రం చదివి మరల ముమ్మారు ఆచమనం చేయాలి.

## మనసా పరిక్రమ మంత్రములు

ఓం ప్రాచీది గగ్ని రధిపతి రసితో రక్షితాఒఒ
దిత్యా ఇషవః. తేభ్యో నమోఒధిపతిభ్యో నమో
రక్షితృభ్యో నమఇషుభ్యో నమ ఏభ్యోఒస్తు.
యోఒస్మాన్ ద్వేష్టి యం వయం ద్విష్మ స్తం
వో జంభే దధ్మః ॥

ఓం దక్షిణాది గింద్రోఒధిపతి స్తిరశ్చిరాజీ రక్షితా
పితర ఇషవః. తేభ్యో నమోఒధిపతిభ్యో నమో
రక్షితృభ్యో నమ ఇషుభ్యో నమ ఏభ్యోఒస్తు.
యోఒస్మాన్ ద్వేష్టి యం వయం ద్విష్మ స్తం
వో జంభే దధ్మః ॥

ప్రతీచీ ది గ్వరుణోఒధిపతిః పృదాకూ రక్షితా
మిషవః. తేభ్యో నమోఒధిపతిభ్యో నమో
భ్యో నమ ఇషుభ్యో నమ ఏభ్యోఒస్తు,
స్మాన్ ద్వేష్టి యం వయం ద్విష్మ స్తం
దధ్మః ॥

ఓం ఉదీచీ ది క్సోమోఽధిపతిః స్వజో రక్షితా
శని రిషవః. తేభ్యో నమోఽధిపతిభ్యో నమో
రక్షితృభ్యో నమ ఇషుభ్యో నమ ఏభ్యోఽస్తు.
యోఽస్మాన్ ద్వేష్టి యం వయం ద్విష్మ స్తం
వో జంభే దధ్మః ॥

ఓం ధ్రువాది గ్విష్ణు రధిపతిః కల్మాషగ్రీవో రక్షితా
వీరుధ ఇషవః. తేభ్యో నమోఽధిపతిభ్యో నమో
రక్షితృభ్యో నమ ఇషుభ్యో నమో ఏభ్యోఽస్తు
యోఽస్మాన్ ద్వేష్టి యం వయం ద్విష్మ స్తం
వో జంభే దధ్మః ॥

ఓం ఊర్ధ్వాదిగ్ బృహస్పతి రధిపతిః శ్విత్రో రక్షితా
వర్ష మిషవః. తేభ్యో నమోఽధిపతిభ్యో నమో
రక్షితృభ్యో నమ ఇషుభ్యో నమ ఏభ్యోఽస్తు.
యోఽస్మాన్ ద్వేష్టి యం వయం ద్విష్మ స్తం
వో జంభే దధ్మః ॥

తూర్పు మొదలగు దిక్కు లన్నింటియందును వ్యాపించి యున్న పరమేశ్వరుని అగ్ని మున్నగు నామములతో సంబోధిస్తూ మనస్ మాత్రమే పై మంత్రాలతో ప్రార్థించాలి.

## ఉపస్థాన మంత్రములు

ఓం ఉద్వయం తమసస్పరి స్వఃపశ్యంత ఉత్తరం।
దేవం దేవత్రా సూర్య మగన్మ జ్యోతి రుత్తమ

ఓం ఉదుత్యం జాతవేదసం దేవం వహన్తి కేతవః ।
దృశే విశ్వాయ సూర్యమ్ ॥

ఓం చిత్రం దేవానా ముదగా దనీకం
చక్షు ర్మిత్రస్య వరుణ స్యాగ్నేః
ఆప్రా ద్యావా పృథివీ అంతరిక్షగ్ం
సూర్య ఆత్మా జగత స్తస్థుషశ్చ స్వాహా ॥

ఓం తచ్చక్షు ర్దేవహితం పురస్తా చ్ఛుక్ర ముచ్చరత్
పశ్యేమ శరదఃశతం జీవేమ శరదఃశతగ్ం
శ్రుణుయామ శరదఃశతం ప్రబ్రవామ శరదఃశతం
అదీనాః స్యామ శరదఃశతం భూయశ్చ శరదఃశతాత్ ॥

## గురు మంత్రము - గాయత్రి

ఓం భూ ర్భువః స్వః, తత్ సవితుర్ వరేణ్యం ।
భర్గో దేవస్య ధీమహి, ధియో యో నః ప్రచోదయాత్ ॥

మనస్సును, ఆత్మను పరమాత్మతో జోడించి పై మంత్రములతో స్తుతిప్రార్థనలు చేయాలి. గాయత్రి గురుమంత్రము, జపమంత్రము కనుక దానిని ముమ్మారు చదివి తాత్పర్యంకూడ చెప్పుకోవాలి.

తాత్పర్యము :- భగవంతునియొక్క యే విజ్ఞానస్వరూపం మా బుద్ధులను సత్కర్మాచరణలో ప్రేరేపిస్తూ ఉంటుందో- రక్షకుడు, సచ్చిదానందస్వరూపుడు, సృష్టికర్తయు నైన దేవునియొక్క ఆ వరణీయ విజ్ఞాన స్వరూపాన్ని మేము ధ్యానింతుము.

## సమర్పణము

హే జగదీశ్వర ! దయానిధే ! భవత్కృపయా అనేన జపోపాసనాది కర్మణా ధర్మార్థకామమోక్షణాం సద్యఃసిద్ధిః భవే న్నః ॥

ఓ పరమేశ్వర ! దయానిధీ ! నీ కృపవల్ల మేము చేసిన యీ జప ఉపాసనాది కర్మములమూలంగా మాకు ధర్మార్థకామమోక్షములు వెంటనే సిద్ధించును గాక !

## నమస్కార మంత్రము

ఓం నమః శంభవాయ చ మయోభవాయ చ
నమః శంకరాయ చ మయస్కరాయ చ
నమః శివాయ చ శివతరాయ చ॥

ఓం శాంతి శ్శాంతి శ్శాంతిః

bci

bc

## మవసు ఫౌండేషన్ పుస్తకాల పరిశీలనాపట్టిక

| పుస్తకం సంఖ్య | TPLA119B169 |
|---|---|
| పుస్తకం పేరు | వైదిక సంధ్యా రహస్యము |
| తారీఖు | 28/10/24 |
| ముందు అట్ట | NO |
| వెనుక అట్ట | NO |
| మొత్తం పేజీలు | 57 |
| పెద్ద సైజు పేజీలు | no |
| ఖాళీ పేజీలు | ci,bci |
| లేని పేజీలు | NO |
| తయారు చేసినవది | Rehana |
| పేజీలు విడదీసినవది | Rehana |
| స్కాన్ చేసినవది | Thasin |
| పరీక్ష చేసినవది | pragathi |
| పేజీలు సరిచూసినవది | |
| బైండింగు చేసినవది | |
| ప్యాకింగు చేసినవది | |
| పరిస్థితి | |