



6. యజ్ఞోపవీత సంస్కారము

6. యజ్ఞోపవీత సంస్కారము

(ఉపనయనం)

సంస్కార ప్రయోజనం: శిఖ, సూత్రము ఈ రెండూ కూడ భారతీయ సంస్కృతికి పూజనీయమైన రెండు ప్రతీకలు. కేశ ఖండన సంస్కార సమయంలో స్థాపించబడే శిఖ భారతీయ సంస్కృతికి ఆధారభూతమయినది. యజ్ఞోపవీతము సాంస్కృతిక విలువల మీద ఆధారపడి జీవితంలో సమగ్రమైన పరివర్తనా సంకల్పానికి ప్రతీక. దీనితోపాటు గాయత్రీ మంత్ర గురుదీక్ష కూడా యివ్వబడుతుంది. దీక్ష, యజ్ఞోపవీతం కలిసి ద్విజత్వ సంస్కారాన్ని సంపన్నం చేస్తాయి. దీని అర్థం రెండవ జన్మ జన్మనా జాయతే శూద్రః సంస్కారాద్ ద్విజ్ ఉచ్యతే అనేది శాస్త్ర వచనము.

జన్మతో మానవుడు ఒక రకంగా పశు సమానుడు. వానిలో జంతువు వలె స్వార్థ ప్రవృత్తులు వుంటాయి. అయితే ఉత్పృష్టమైన, ఆదర్శవంతమైన పూజల ద్వారా మనిషిగా తయారవుతాడు. మనిషి మానవతా వాదిగా ఉచ్చస్థరమైన జీవితాన్ని జీవిస్తూ, దాని మీద ఆధారపడి తన కార్యపద్ధతిని నిర్ధారించుకుంటాడో అప్పుడు పశు యోనిని వదలి మానవ యోనిలో ప్రవేశించాడని చెప్పవచ్చు. ఈ సృష్టి అతా స్త్రీ, పురుషులతో నిండి యున్నది. స్వార్థ, సంకీర్ణ స్వభావం నుండి బయటపడి ఉన్నతమైన పరమార్థంలో ప్రవేశించడం, పశుత్వాన్ని వదలి మానవత్వాన్ని గ్రహించడమే రెండవ జన్మ. శరీరము యితర జీవుల వలె తల్లిదండ్రుల రజో -వీర్య సంపర్కం వలన లభిస్తుంది. ఆదర్శవాద జీవన లక్ష్యాన్ని ధారణ చేసే ప్రతిజ్ఞతోనే వాస్తవిక మనుష్య జన్మలో ప్రవేశించాలి. దీనినే ద్విజత్వం అంటారు. ద్విజత్వం అంటే రెండవ జన్మ. ధర్మానుయాయి అయిన ప్రతి హిందువు ఆదర్శవాద జీవనాన్ని జీవించాలి. ద్విజుడుగా తయారవ్వాలి. ఈ విలువైన సత్యాన్ని ధారణ చేసే ప్రక్రియను వైభవంగా యజ్ఞోపవీతము లేదా ఉపనయన సంస్కారం పేరుతో చేయబడుతుంది. ఈ వ్రత బంధనాన్ని జీవితాంతం స్మరించుకోవడం కోసం మరియు ఆచరణ ప్రతిజ్ఞకు ప్రతీకగా మూడు పోగుల యజ్ఞోపవీతాన్ని భుజం పై ధారణ చేయాలి.

బాలకుని బుద్ధి, భావనలు ఈ సంస్కర ప్రయోజనాన్ని అర్థం చేసుకొని ఉత్సాహ పూర్వకంగా ఆచరించే స్థితికి వికసించినపుడు ఈ సంస్కారాన్ని చేయాలి.

యజ్ఞోపవీతానికి సంబంధించి స్థూలమైన సూక్ష్మమైన కట్టుబాట్లు ఈ విధంగా వున్నాయి.

1. యజ్ఞోపవీతము గాయత్రీ ప్రతిమ. గాయత్రీ త్రిపద. గాయత్రీ మంత్రంలో మూడు చరణాలున్నాయి. దీని ఆధారంగా యజ్ఞోపవీతంలో మూడు ముడులుంటాయి. మూడు ముడులను భూః భువః స్వః అను మూడు వ్యాహృతులుగా చెప్పబడింది. గాయత్రీ మంత్రంలోని ఒకకారాన్ని బ్రహ్మ గ్రంథి (బ్రహ్మముడి) అంటారు. గాయత్రీ మంత్రంలోని ఒక్కొక్క పదాన్ని తీసుకొని ఉపవీత రచన జరిగింది. ఈ ప్రతిమను శరీరంపై ధారణ చేయడంతో దానిని పూజించే, అర్పించే బాధ్యతను కూడ స్వీకరించాలి. దీనికోసం ప్రతి నిత్యం ఒక మాల గాయత్రీ మంత్ర జప సాధన చేయాలి.
2. యజ్ఞోపవీతాన్ని వ్రత బంధనం అంటారు. వ్రత బంధనాలు లేకుండా మనిషి ఉన్నతి సంభవం కాదు. యజ్ఞోపవీతం వ్రతశీలతకు ప్రతీకగా పరిగణింపబడుతోంది. అందువలననే దీనిని సూత్రము అని చెప్పవచ్చు. యజ్ఞోపవీతంలో వున్న తొమ్మిది దారపు పోగులు తొమ్మిది గుణాలకు ప్రతీక. దీనిని ధారణ చేసే ప్రతి ఒక్కరూ ఈ గుణాలను తనలో వృద్ధి చేసుకోవటానికి నిరంతరము దృష్టి నిలపాలి. దీనిని ఈ యజ్ఞోపవీతం నిరంతరము గుర్తు చేస్తూ వుంటుంది. గాయత్రీ గీత ప్రకారం (గాయత్రీ మహా విజ్ఞాన్ రెండవ భాగం) గాయత్రీ మంత్రంలోని 9 పదాలలో సన్నిహితమై వున్న సూత్రాలు ఈ విధంగా వున్నాయి.
 1. **తత్** :- ఇది పరమాత్మ సజీవ అనుశాసనానికి ప్రతీక. జరా మృత్యువులు అతని పడుగు పేకలు. దీనిని ఆస్తికత్వము, ఈశ్వర నిష్ఠల ఆధారంగా గమనించాలి. ఉపాసన దీని ఆధారము.
 2. **సవితుర్** :- సవితాశక్తి ఉత్పాదక కేంద్రము. సాధకునిలో శక్తి వికసించాలి. జీవన సాధన వలన యిది సాధ్యమవుతుంది.

3. వరేణ్యం :- శ్రేష్ఠత్వాన్ని వరించడం. ఆదర్శ - నిష్ఠ, సత్యం, న్యాయం, నిజాయితీల రూపంలో ఈ భావం ఫలిస్తుంది.
4. భర్గో:- తేజస్సు వికారాలను నశింపజేస్తుంది. మృత్యువు సాహస రూపంలో గోచరిస్తుంది. నిర్మలత్వం నిర్భయరూపంలో ఫలిస్తుంది.
5. దేవన్యః- దివ్యత్వాన్ని వృద్ధి చేస్తుంది. సంతోషము, శాంతి, నిస్పృహ, సంవేదన, కరుణ మొదలైన వాటి రూపంలో కనిపిస్తుంది.
6. ధీమహి:- సద్గుణాలను ధరించే గుణం. పాత్రతను వికసింపజేసుకోవడం, సమృద్ధి రూపంలో ఫలిస్తుంది.
7. ధియో:- దివ్యమైన మేధస్సు, వివేకానికి ప్రతీక. బుద్ధి, ఆలోచనాశక్తి నిర్ణయాత్మక శక్తి మొదలైనవి వృద్ధి చెందుతాయి.
8. యోన :- దివ్య వరాలను మంచి ప్రయోజనాల కోసం వినియోగించడం. సంయమ శక్తికి ప్రతీక. ధైర్యము, బ్రహ్మ చర్యము మొదలైన వాటిని పెంపొందిస్తుంది.
9. ప్రచోదయాత్: దివ్య ప్రేరణ, ఆత్మీయతతో కూడిన సేవే సాధన, సత్పర్వ నిష్ఠలను వికసింపజేస్తుంది.

యజ్ఞోపవీత దారాలలో సన్నిహితమైన నీతిని చెప్పడం జరిగింది. ఎటువంటి విలువలేని కాగితం సిరా సహాయంతో పుస్తకంగా తయారై అత్యంత గొప్ప జ్ఞాన-విజ్ఞానాలతో నిండుతుంది. అదే విధంగా. యజ్ఞోపవీతం లోని తొమ్మిది పోగులలో జీవన వికాస మార్గదర్శక సూత్రాలను నింపడం జరిగింది. ఈ శిక్షణను అనుక్షణం గుర్తు చేయడం కోసమే ఈ పోగులను మెడమీద, భుజం మీద, పీఠం మీద ధరించడం జరుగుతుంది. కాబట్టి జీవన వ్యవహారంలో దానిని మరచిపోవడం జరుగదు.

యజ్ఞోపవీతాన్ని గాయత్రి మాత మరియు యజ్ఞ పితల సంయుక్త ప్రతిమగా గుర్తించబడింది. దీనికి కొన్ని నియమాలున్నాయి అవి.

1. మల మాత్ర విసర్జన సమయంలో యజ్ఞోపవీతాన్ని కుడి చెవికి చుట్టుకొని చేతులు శుభ్రంగా కడుక్కున్న తరువాతనే తీయాలి. యజ్ఞోపవీతాన్ని నడుము పైకి జరిపి అపవిత్రం కాకుండా వుంచడమే దీని ముఖ్య ఉద్దేశ్యము. ఈ నెపంతో మన వ్రత సంకల్పాన్ని మళ్ళీ మళ్ళీ స్మరించుకోవచ్చు.
2. యజ్ఞోపవీతంలో ఏదైనా ఒక పోగు తెగినా లేదా 6 మాసాలు దాటినా దానిని మార్చి కొత్తది ధరించాలి. విరిగిన ప్రతిమను శరీరంపై ధరించము. పోగులు మురికిగా, అపరిశుద్ధంగా తయారయితే వెంటనే మార్చుకోవాలి.
3. జనన - మరణ సూతకం అయిన వెంటనే మార్చుకోవాలి. పసిపిల్లలు లేని మహిళలు కూడ యజ్ఞోపవీతం ధరించవచ్చు. అయితే ప్రతి మాసిక ఋతుక్రమం అయిన వెంటనే మార్చుకోవాలి.
4. యజ్ఞోపవీతాన్ని శరీరం నుండి వేరు చేయరాదు. శుభ్రం చేయడానికి దానిని క్రింద నుండి పైకి తిప్పుతూ చేయాలి. పొరపాటున శరీరం నుండి విడివడితే ప్రాయశ్చిత్తంగా ఒక మాల గాయత్రి మంత్ర జపం చేయాలి. లేదా కొత్తది ధరించాలి.
5. దేవ ప్రతిమ మర్యాదలను పాటించడం కోసం తాళపు గుత్తులు మొదలైన వాటిని దానికి కట్టకూడదు.

ఈ నియమాలను పాటించే స్థితికి చేరుకున్నప్పుడే బాలకునికి ఈ యజ్ఞోపవీత సంస్కారం చేయాలి.

యజ్ఞోపవీతం భారత ధర్మానికి తండ్రి. గాయత్రి తల్లి. ఈ రెండు ఒక జంట. యజ్ఞపిత భుజం మీద, గాయత్రి మాతను హృదయం మీద ధరించడం జరుగుతుంది. ప్రతి భారతీయ ధర్మానుయాయీకి గాయత్రి గురుమంత్రము. ఈ దీక్షను యజ్ఞోపవీత సంస్కార సమయంలోనే విధిగా తీసుకోవాలి. జ్ఞాన కాగడాను, అంతఃకరణంలో వున్న సద్గుణాలనే గురువుగా భావించాలి. ఈ

రోజులలో తనను ఉద్ధరించుకుని యితరులను తన నావపై ఒడ్డుకు చేర్చగలిగే గురువులే కరువయ్యారు. ఎటుచూసినా కపటం, మోసమే ఎదురవుతున్నాయి. కాబట్టి వ్యక్తులను గురువుగా స్వీకరించకుండా వుండడమే మంచిది. అంతఃకరణ ప్రకాశ పుంజాన్ని ప్రత్యక్షంగా జ్ఞాన యజ్ఞపు దివ్యజ్యోతి ఎర్రకాగడాను సద్గురువుగా భావించాలి. యజ్ఞోపవీత సమయంలో శుద్ధమైన ఉచ్చారణ దృష్ట్యా ఎవరైనా శ్రేష్ఠ వ్యక్తితో మంత్రారంభ ప్రక్రియను పూర్తి చేయాలి.

విశేష వ్యవస్థ: యజ్ఞోపవీత సంస్కారం కోసం యజ్ఞ ఏర్పాట్లతో పాటు ఈ క్రింది వ్యవస్థను కూడ విశేష రూపంలో చేసుకోవాలి.

1. శరీర శృంగారం పై ఉదాసీనత కోసం యజ్ఞోపవీత సంస్కార సమయంలో బాలకునికి ముండనం చేయించరు. యజ్ఞోపవీత సంస్కారం చేయించుకునే బాలకునికి ఒకరోజు ముందుగానే వెంట్రుకలు తీయించి అణకువకు అనుగుణంగా తయారు చేయాలి.
2. ఎంత మందికి యజ్ఞోపవీతం కావాలో అన్ని మేఖలా కౌపీనములు, దండములు, యజ్ఞోపవీతములు, పసుపురంగు కండువాలు ఏర్పాటు చేయాలి. మేఖల, కౌపీనం రెండూ సంయుక్త రూపంలో యివ్వాలి. నడుముకు చుట్టుకునే కండువాను మేఖల అంటారు. కౌపీనం సుమారు 4 అంగుళాలు వెడల్పు 1 1/2 అడుగుల పొడవు వుండాలి. దీనినే మేఖలతో పాటు కట్టి వుంచాలి. దండం కోసం లారీ లేదా బ్రహ్మ దండం లాంటి రూళ్ళ కర్రను ఉపయోగించవచ్చు. యజ్ఞోపవీతానికి పసుపు రాసి వుంచాలి. సంస్కార కార్యక్రమంలో అందరూ కనీసం నూతన కండువా ధరించాలి.
3. గురుపూజ కోసం కాగడా చిత్ర పటాన్ని సిద్ధం చేయాలి. గురువు ఒక వ్యక్తి కాదు. చైతన్య స్వరూపం. ఆ బావనతో యుగశక్తికి ప్రతీక అయిన కాగడాని గురువుకు ప్రతీకగా భావించడం మంచిది.
4. వేదం అంటే జ్ఞానం. వేదపూజ కోసం వేద గ్రంథాలు లభించకపోతే ఏదో ఒక పవిత్ర గ్రంథాన్ని పసుపురంగు వస్త్రంలో చుట్టి పూజా వేదికపై వుంచాలి.

5. గాయత్రి, సావిత్రి మరియు సరస్వతి పూజ కోసం అక్షతలతో ప్రతిమను ఏర్పాటు చేయాలి.

దేవ పూజ, రక్షా విధానం వరకు కర్మకాండను క్రమబద్ధంగా పూర్తి చేయాలి. సమయానుకూలంగా ప్రేరణలు మరియు వ్యాఖ్యానం చేయాలి.

గురు వందనా

గురువు ఒక వ్యక్తి కాదు. ఈశ్వరుని దివ్యచేతనా ప్రవాహంలోని ఒక అంశ. పరీక్ష పెట్టి పాస్ లేదా ఫెయిల్ చేయించేవారు, దగ్గర కూర్చోబెట్టుకొని చదివించేవారు ఇద్దరూ బోధకులే. నియమ వ్యవస్థను అనుశాసన వ్యవస్థను తయారుచేసి, దాని ఫలితాన్నిచ్చే చైతన్యం యొక్క ఒక అంశ - ఈశ్వరుడు. రెండవ అంశ అనుశాసన - మర్యాదలను నేర్పి, మార్గం చూపించే గురువు.

||౯|| దక్షిణదిశలోనాగిగయింపుడేదేవ

చైతన్య స్వరూపమైన గురువుకి వందనం చేసి ఆ అనుశాసనాలను తనలో ధారణ చేయాలి. గురువుకి ఉపకరణంగా తయారు కావడం కోసం భావపూర్వక ఆవాహన చేయాలి. అప్పుడు మన వృత్తులు, శక్తులు ఆయనకు అనుగుణంగా పనిచేసి, ఆ సనాతన గౌరవాన్ని రక్షిస్తాయి. చేతులు జొడించి క్రింది గురు-వందనా మంత్రాన్ని లేదా అన్ని వందనలు భావపూర్వకంగా చెప్పాలి.

**ఓం బ్రహ్మానందం పరమ సుఖదం కేవలం జ్ఞానమూర్తిం,
ద్వందాతీతం గగనసదృశం తత్పమాస్వాదిలక్ష్మమ్ |
ఏకం నిత్యం విమలమచలం సర్వభీ-సాక్షిభూతం,
భావాతీతం త్రిగుణరహితం సద్గురుం తం నమామి ||1||**

గు.గీ.67

**అఖండానందబోధాయ శిష్యసంతాపహారిణే
సచ్చిదానందరూపాయ తస్మై శ్రీ గురవే నమః ||2||**

సరస్వతీ వందనా

సరస్వతీ దేవి వాగ్దేవి. కర్మకాండలో వాణిని ప్రయోగించాలి. వాణి సంస్కారవంతంగా వుండకపోతే, దానిలో ప్రభావం ఉత్పన్నం కాదు. చెప్పే మంత్రాలు మాటలుగానే మిగిలిపోకూడదు. మంత్రాలుగా కావాలి. చెప్పిన పదాలు అంతఃకరణాన్ని ప్రభావితం చేసే యోగ్యతను పొందుగాక. ఈ భావనతో సరస్వతీ మాతకు భావపూర్వకంగా వందనం చేయాలి.

ఓం లక్ష్మీర్షేధా ధర్మాపుష్టిః, గౌరీ తుష్టిః ప్రభాధృతిః

ఏతాభిః పాహి తనుభిః, అష్టాభిర్మాం సరస్వతీ ||1||

సర్వత్యై నమో నిత్యం, భద్రకాల్పై నమో నమః

వేద వేదాంతవేదాఙ్గ, విద్యాస్థానేభ్య ఏవ చ ||2||

మాతస్త్రీయపదపంకజ-భక్తియుక్తా

యే త్వాం భజన్తి నిఖిలానపరాన్విహాయ

తే నిర్జరత్వమిహ యాన్తి కలేవరేణ

భావహ్నివాయుగగనాంబువినిర్మితేన ||3||

వ్యాస వందనా

వ్యాసపీఠం మీద కూర్చొని కర్మకాండ నిర్వహించే బాధ్యతను స్వీకరించి, అందుకు అనుగుణంగా అంతఃకరణం, బుద్ధి, మనస్సు, వాణి మొదలయినవన్నీ తయారుకావాలనే యోచన, దానిని నిర్వహించగలిగే ప్రయత్నాన్ని పూర్తి బాధ్యతతో చేసే సంకల్పాన్ని ప్రకటించే భావనతో వ్యాసవందన ఒకటి రెండు శ్లోకాలు చెప్పాలి.

ఓం వ్యాసాయ విష్ణురూపాయ, వ్యాసరూపాయ విష్ణవే |

నమో వై బ్రహ్మనిధయే, వాసిష్ఠాయ నమో నమః ||1||

నమోస్తుతే వ్యాస విశాలబుద్ధే,

పుల్లారవిందాయతపతనత్రే |

యేన త్వయా భారతతైలపూర్ణః,

ప్రజ్వలితో జ్ఞానమయః ప్రథిపః || -- బ.పు. 245.7.11

ఈ కృత్యాలన్నీ ఆచార్య - సంచాలకుని స్వయం సంస్కరణ కోసం ఉద్దేశించబడినవి. వీటిని ఎంత ప్రగాఢ శ్రద్ధతో చేస్తే, దివ్య ప్రవాహాల సాంగత్యం అంత ఎక్కువగా వుంటుంది.

సాధనాది పవిత్రీకరణమ్

సత్కార్యాలు - శ్రేష్ఠ ఉద్దేశ్యాల కోసం సాధనాలు కూడ సాధ్యమైనంత పవిత్రంగా వుండాలి. యజ్ఞము, సంస్కారాలు మొదలయిన కార్యాలలో ఉపయోగించే సాధన, సామాగ్రిలో కూడ దేవత్వ సంస్కారాలను జాగ్రతం చేయాలి. పండు కోయాలంటే చాకువి కడిగి, తుడవవలసి వుంటుంది. ఆపరేషన్ చేసే చాకులు, కత్తులను ఆవిరిలో తాపక్రమంలో సంస్కరించి అధృశ్య విషాణువుల నుండి విముక్తి చేస్తారు. కర్మకాండలో ఉపయోగించబడే ఉపకరణాలు, సాధనాలలో వున్న అశుభ సంస్కారాలను మంత్రశక్తితో తొలగించాలి.

పరిస్థితులను అనుసరించి ఒకరు లేదా ఎక్కువమంది స్వయం సేవకులు జల కలశాలను తీసుకొని నిలబడాలి. మంత్ర పఠనంతో పాటు ఆకులు, దర్భలు లేదా పుష్పాలతో అన్ని ఉపకరణాలు, సాధనాల మీద నీళ్ళు చల్లాలి. సమిధలు, పాత్రలు, హవన సామాగ్రి మొదలయిన వాటన్నింటి మీద నీళ్ళు చల్లాలి. భావ పూర్వక ఆవాహన మరియు మంత్రశక్తి ప్రభావంతో వాటిలో చెడు సంస్కారాల వలాయనం, మంచి సంస్కారాల స్థాపన జరుగుతున్నదని భావన చేయాలి.

ఓం పునాతి తే పరిస్తత గ్వంగ్ సోమ గ్వంగ్ సూర్యస్య

దుహితా | వారేణ శశ్వతా తనా || - 19/4

ఓం పునస్తు మా దేవజనాః, పునంతు మనసా ధియః |

పునంతు విశ్వా భూతాని, జాతవేదః పునీహి మా || - 19/39

ఓం యత్రే పవిత్రమర్చిషి అగ్నే వితతమస్తరా |

బ్రహ్మ తేన పునాతు మా || - 19/41

ఓం పవమానః సో అద్య నః, పవిత్రేణ విచర్షణిః

యః పోతా స పునాతు మా || - 19/42

ఓం ఉభాభ్యాం దేవ సవితః, పవిత్రేణ సవేన చ |

మాం పునీహి విశ్వతః || - 19/43

ఈ కార్యక్రమం యజ్ఞములు, సంస్కారాలు, భూమి పూజ, ప్రాణప్రతిష్ఠ, పర్వపండుగలు మొదలయిన అన్ని కార్యక్రమాలలోను చేయాలి.

★★★

ధూపపూజానామకాండములోని 19వ అధ్యాయములోని 4వ శ్లోకము || 19 ||

పవిత్రీకరణమ్

దైవీ ఉద్దేశ్యాల పూర్తికి మనిషి స్వయంగా దేవత్వాన్ని ధారణ చేయాలి. దేవశక్తులు పవిత్రతా ప్రియులు. శారీరకంగా, మానసికంగా మరియు ఆచరణ, వ్యావహారికంగా పవిత్రంగా వుండే వారంటేనే వారికి ప్రియం. కాబట్టి యజ్ఞం లాంటి దేవ ప్రయోజనాలలో లగ్నమయ్యేటపుడు శరీరాన్ని మనసుని పవిత్రంగా చేసుకోవాలి. పవిత్రతను భావించాలి. భావపూర్వక ఆవాహనతో సూక్ష్మశక్తులు మన మీద పవిత్రతను వర్షింపజేస్తున్నాయని, దానిని ధారణ చేస్తున్నామని భావన చేయాలి.

ఎడమ చేతిలో నీళ్ళు తీసుకొని కుడిచేతితో మూసి వుంచాలి. మంత్రోచ్ఛారణ తరువాత ఆ జలాన్ని శిరస్సు మీద, శరీరం మీద చల్లుకోవాలి.

ఓం అపవిత్రః పవిత్రో వా, సర్వావస్థాం గతోఽపి వా |
 యః స్మరేత్పుండరీకాక్షం, స బాహ్యభ్యంతరః శుభః ||
 ఓం పునాతు పుండరీకాక్షః, పునాతు పుండరీకాక్షః, పునాతు |

- వా.పు. 33.6

ఆచమనమ్

వాణి, మనస్సు మరియు అంతఃకరణాల శుద్ధికి మూడుసార్లు ఆచమనం చెయ్యాలి. మంత్రపూరిత జలంతో మూడింటికి భావస్నానం చేయించాలి. కార్యక్రమ సందర్భంగాను మరియు భవిష్యత్తులోను మూడింటిని అత్యధిక సమర్థవంతంగా, ప్రామాణికంగా తయారుచేసి సంకల్పాన్ని చేయాలి. ప్రతి మంత్రంతో స్వాహా చెప్పినపుడు ఒక ఆచమనం చేయాలి.

ఓం అమృతోపస్తరణమసి స్వాహా || 1 ||
 ఓం అమృతాపిధానమసి స్వాహా || 2 ||
 ఓం సత్యం యశః శ్రీర్షయి, శ్రీః శ్రయతాం స్వాహా || 3 ||

- ఆశ్వలాయన గృహ్యసూత్రం 1.24 మా.గృ.సూ. 1.9

శిఖావందనం

శిఖ భారతీయ ధర్మధ్వజం. ప్రతి భారతీయ సంస్కృతి ప్రేమికుడు తన శిరస్సు రూపంలోని కోటపై దీనిని ఎగురవేయాలి. దీనిని గాయత్రికి ప్రతీకగా కూడ భావిస్తారు. మస్తీష్కం సద్విచారాలకు కేంద్రం. అందులో దేవభావనలే ప్రవేశించాలి. సాంస్కృతిక ధర్మ ధ్వజాన్ని ధారణ చేసే యోగ్యత, తేజస్సు వికసిస్తున్నదని భావన చేయాలి.

కుడిచేతి వేళ్ళను తడిపి శిఖా స్థానాన్ని స్పృశించాలి. మంత్రం పూర్తయిన తరువాత శిఖను ముడివేయాలి. శిఖలేని వారు, మహిళలు భావపూర్వకంగా ఆ స్థానాన్ని స్పృశించాలి.

ఓం చిద్రూపిణి మహామాయే, బివ్యతేజః సమన్వితే |

తిష్ఠ దేవి శిఖామధ్యే, తేజోవృద్ధిం కురుష్య మే ||

- సంధ్యా వ్రయోగం

ప్రాణాయామః

నడుము నిటారుగా వుంచుకొని, ఎడమ మోచేతిని కుడి అరచేతిలో పెట్టుకోవాలి. ఎడమ చేతి నాలుగు వేళ్ళు మడిచి బొటనవేలితో కుడి ముక్కును మూసివేసి, ఎడమ ముక్కుతో నెమ్మది, నెమ్మదిగా పూర్తి శ్వాసను పీల్చాలి. ఇది పూరకం. శ్వాసను లోపల ఆపి, కుడిచేతి చూపుడు మరియు మధ్యమ వేళ్ళతో ఎడమ ముక్కుని కూడ మూసివేయాలి.

అనగా రెండు ముక్కులూ మూసివున్నట్లు. ఇది అంతః కుంభకం. బొటనవ్రేలు తీసి కుడిముక్కు నుండి శ్వాసను నెమ్మది, నెమ్మదిగా బయటకు వదలాలి. ఇది రేచకం. దీని తరువాత శ్వాసను బయటే ఆపివేయాలి. శ్వాస పీల్చకూడదు. దీనిని బాహ్య కుంభకం అంటారు. ఈ నాలుగు క్రియలతో ఒక ప్రాణాయామం పూర్తవుతుంది. ఈ క్రమం కఠినంగా వుంటే రెండు చేతులు ఒడిలో పెట్టుకొని రెండు ముక్కులతో శ్వాస తీసుకుంటూ పూరక, కుంభక, రేచక క్రమాన్ని ఈ క్రింది భావనతో చేయాలి.

శ్వాస పీల్చేటపుడు విశ్వవ్యాపితంగా వున్న ప్రాణశక్తిని మరియు శ్రేష్ఠమైన తత్వాలను శ్వాస ద్వారా పీల్చుకుంటున్నట్లు భావన చేయాలి. మట్టిలో పోసిన నీటిని అది తనలో ఎండబెట్టి ఎలా విలీనం చేసుకుంటుందో, అదేవిధంగా శరీరము, మనస్సు లోపలకి ప్రవేశించిన ప్రాణాయామ శ్వాసను, దాని సమస్త శ్రేష్ఠత్వాన్ని తనలో విలీనం చేసుకుంటున్నాయి. శ్వాస వదిలేటపుడు లోపల వున్న దుర్గుణాలన్నీ శ్వాసతోపాటు బయటకు వెళ్ళిపోతున్నట్లు భావన చేయాలి. దీని తరువాత కొంచెంసేపు శ్వాస పీల్చకుండా ఆపివేయాలి. బయటకు వెళ్ళిన దోష-దుర్గుణాలను శాశ్వతంగా బహిష్కరించినట్లు, అవి తిరిగి లోనికి ప్రవేశించకుండా ద్వారాలు బంధిస్తున్నట్లు భావన చేయాలి.

మంత్రోచ్ఛారణ వేరేవారు చేస్తారు. యాజ్ఞికులు ప్రాణాయామ విధానాన్ని పూర్తిచేయాలి. ఈ ప్రాణాయామం మన శరీర బల, మనోబల మరియు ఆత్మబల వృద్ధికోసం ఉద్దేశింపబడినది. దోష-దుర్గుణాల నివారణకు అవే భావనలతో ప్రాణాయామం చెయ్యాలి.

ఓం భూః ఓం భువః ఓం స్వః ఓం మహాః, ఓం జనః

ఓం తపః, ఓం సత్యమ్ | ఓం తత్సవితుర్వరేణ్యం భర్గో దేవస్య

భిమహి | ధియో యో నః ప్రచోదయాత్ |

ఓం ఆపోజ్యోతిరసోఽమృతం, బ్రహ్మ భూర్భువః స్వః ఓం |

- శైత్రీయ అరణ్యకం - 10.27

న్యాసః

ఎడమ చేతిలో జలం తీసుకుని, కుడిచేతి అయిదువేళ్ళు తడపాలి. మంత్రోచ్ఛారణతో సూచించిన అవయవాన్ని తడిపిన అయిదువేళ్ళతో ఎడమ నుండి కుడికి స్పృశిస్తూ వుండాలి. ప్రతిసారీ మరల వేళ్ళను తడుపుతూ వుండాలి - ఇదే న్యాస కార్యక్రమం. దీని ప్రయోజనం - శరీరంలోని అత్యంత మహిమగల అంగాలలో పవిత్ర భావన నింపడం, వాటి దివ్య చైతన్యాన్ని జాగృతం చేయడం. అనుష్ఠాన కాలంలో వాటి జాగృత దేవత్వంతో అన్ని కార్యాలూ పూర్తి చేయడం మరియు తదనంతరమే ఈ అవయవాలను, ఇంద్రియాలను శక్తివంతంగా, క్రమబద్ధంగా తయారుచేయడం.

మంత్రశక్తి ప్రభావంతో ఇంద్రియాలు - అంగాలలో దివ్య ప్రవృత్తుల స్థాపన జరుగుతున్నదని భావన చేయాలి. ఈశ్వరీయ చేతన మన ఆహ్వానం మీద అక్కడకు ప్రవేశించి వాటిని అశుభ కార్యాలకు ఉపయోగపడకుండా నిరోధించి, అవే శుభకార్యాలను చేసే శక్తిని ప్రసాదిస్తున్నట్లు భావన చేయాలి.

ఓం వాక్ష్మేమే ఆస్మేన్సు | (రెండు పెదవులను)
 ఓం నసోర్తే ప్రాణోన్సు | (రెండు నాసికా రంధ్రములు)
 ఓం అక్షోర్తే చక్షురన్సు | (రెండు నేత్రములు)
 ఓం కర్ణయోర్తే శ్రోత్రమన్సు | (రెండు చెవులు)
 ఓం బాహ్వోర్తే బలమన్సు | (రెండు భుజాలు)
 ఓం ఊర్వోర్తే ఓజోన్సు | (రెండు తొడలు)
 ఓం అరిష్టాని మోక్షాని, తనూస్తున్యా మే సహ సన్సు |

(సమస్త శరీరాన్ని) - పా.గృ.సూ. 1.3.25

వృత్తిపూజా

మనకు అన్నం, జలం, వస్త్రాలు, జ్ఞానం మరియు అనేక సౌకర్య సాధనాలను ఇచ్చే మాతృభూమి అన్నిటికంటే ఆరాధ్యయోగ్యమైనది. మన మనసులో తల్లిపట్ల ప్రగాఢమైన శ్రద్ధ ఎలా వుంటుందో, అదేవిధంగా మాతృభూమి పట్ల కూడా వుండాలి. మాతృభూమి నుండి విముక్తి పొందడానికి అవకాశాలను వెదుకుతూ వుండాలి. ఇలా భావన చేయాలి. ధర్మమాత పూజ ద్వారా ఆమె పుత్రులమైన మాకు ఆమె దివ్య సంస్కారాలను ప్రసాదిస్తున్నది. తల్లి విశాలమైనది. ఔదార్యం కలది. మమ్ములను కూడ ప్రాంత, వర్గ మొదలయిన సంకీర్ణ, స్వార్థ భావాల నుండి తొలగించి విశాల భావనలు, సహనశీలత, ఉదారత లాంటి దివ్య సంస్కారాలను ప్రసాదించుచున్నది.

కుడిచేతిలో అక్షతలు, పుష్పాలు, జలం తీసుకొని, కుడిచేతిని ఎడమచేతిలో పెట్టుకొని మంత్రం చెప్పి, వాటిని పాత్రలో వదలాలి. ధర్మమాతను సృష్టించి, నమస్కరించాలి.

ఓం వృష్టి! త్వయా ధృతా లోకా, దేవి! త్వం విష్ణునా ధృతా |
 త్వం చ ధారయ మాం దేవి! పవిత్రం కురు చాసనమ్ ||

- సంధ్యాత్రయోగం

సంకల్పం

ప్రతి మహిమాన్వితమైన కర్మకాండకు ముందు సంకల్పం చేయించే ఆచారం వున్నది. దానికి కారణం - మన లక్ష్యం, ఉద్దేశ్యం సునిశ్చితంగా వుండాలి. దానిని ప్రకటించాలి. శ్రేష్ఠ కార్యాలను అందరిముందు ప్రకటించి చేస్తారు. హీన కృత్యాలను రహస్యంగా చేస్తారు. సంకల్పం చేయడం వలన మనోబలం పెరుగుతుంది. మనసును నిరుత్సాహ పరిచే చెడు సంస్కారాలపై అంకుశం లాగా పని చేస్తుంది. స్థూల ఘోషణతో సత్పురుషుల, మంత్రాల ద్వారా ఘోషణతో సశక్తుల మార్గదర్శనం మరియు సహకారం లభిస్తుంది. సంకల్పంలో గోత్రాలు కూడా చెప్పాలి. గోత్రాలు ఋషి పరంపరానుగతంగా వచ్చినవి. మేము ఋషిపరంపరకు వారసులం. వారికి అనుగుణంగానే కార్యాలను నిర్వహించాలని అందరికీ తెలియజేయాలి. సంకల్పానికి ముందు మాసం, తిథి, వారం మొదలయినవన్నీ తెలుసుకుని వుండాలి. మధ్య ఆపి తెలుసుకోవడం బాగుండదు. ఇక్కడ ఇస్తున్న సంకల్పం ఏ కార్యాలలోనయినా చెప్పవచ్చు. అందుకోసం పూజనపూర్వకం ముందు జరగబోయే కార్యాన్ని అనగా గాయత్రీ యజ్ఞం, విద్యారంభ సంస్కారం, చతుర్వింశతి సహస్ర్రాత్యక గాయత్రీ మంత్రానుష్ఠానం మొదలయినవి. నిర్వహించ వలసిన కార్యం పేరు కర్మసంపాదనార్థం తో కలిపి సంస్కృత పదాలను చదవాలి. అలాగే భిన్న కృత్యాలకు అనుగుణంగా సంకల్పం, నామాహం కు ముందు భిన్న భిన్న వాక్యాలు చెప్పి పూర్తి చేయాలి. సామూహిక పండుగలు, సాప్తాహిక యజ్ఞములలో సంకల్పం చెప్పకపోయినా ఫర్వాలేదు.

ఓం విష్ణుర్విష్ణుర్విష్ణుః శ్రీమద్భగవతో మహాపురుషస్య విష్ణోరాజ్ఞయా ప్రవర్తమానస్య, అద్య శ్రీబ్రాహ్మణో ద్వితీయే పారార్థే శ్రీశ్వేతవారాహకల్పే, చైవస్వతమస్మన్తరే, భూర్లోకే, జమ్బూద్వీపే, భారతవర్షే, భరతఖండే, ఆర్యావర్తైకదేశాన్తర్గతే, క్షేత్రే, మాసానాం మాసోత్తమే మాసే..... మాసే పక్షౌ..... తిథౌ..... వాసరే... గోత్రోత్పన్నః..... నామాహం సత్ప్రవృత్తి - సంవర్ధనాయ, దుష్ప్రవృత్తి - ఉన్ములనాయ, లోకకల్యాణాయ, ఆత్మ కల్యాణాయ, వాతావరణ-పరిష్కారాయ, ఉజ్జ్వల భవిష్య కామనాపూర్తయే చ ప్రబలపురుషార్థం కరిష్యే, అస్మై ప్రయోజనాయ చ కలశాది - ఆవాహిత దేవతా - పూజన పూర్వకమ్ కర్మ సంపాదనార్థం సంకల్పమ్ అహం కరిష్యే |

యజ్ఞోపవీత పరివర్తనమ్

యజ్ఞోపవీతాన్ని ప్రతబంధనం అని కూడా అంటారు. ఇది ప్రతశీల జీవన బాధ్యతలను బోధించే పుణ్యప్రతీక. ప్రత్యేక యజ్ఞ, సంస్కారాది కార్యక్రమాలలో పాల్గొనేవారికి యజ్ఞోపవీతాన్ని మార్చాలి. నవరాత్రి అనుష్ఠానాలలో సంకల్ప సమయంలో యజ్ఞోపవీతం మార్చివుంటే పూర్ణాహుతిలో మరల మార్చనవసరం లేదు. వ్యక్తిగత సంస్కారాలలో ప్రముఖులు, పిల్లల సంరక్షకుల యజ్ఞోపవీతాన్ని మార్చాలి. ఒకవేళ యజ్ఞోపవీతం ధరించి వుండకపోతే కనీసం కార్యక్రమం కోసం ధారణ చేయించాలి.

యజ్ఞోపవీతాన్ని మార్చడానికి దానిని శుద్ధి చేయాలి. యజ్ఞోపవీత సంస్కారములాగే పంచదేవతలను ఆవాహన, స్థాపన చేసి ధారణ మంత్రంతో సాధకుడు స్వయంగా ధరించాలి. పాత యజ్ఞోపవీతాన్ని విసర్జన మంత్రంతో తలపైనుండి తీసివేయాలి. దానిని జలంలో విసర్జించడం గాని, భూమిలో పాతిపెట్టడంగాని చేయాలి.

యజ్ఞోపవీతమ్ ధారణమ్

క్రింది మంత్రంతో యజ్ఞోపవీత ధారణ చేయాలి.

ఓం యజ్ఞోపవీతం పరమం పవిత్రం,
ప్రజాపతేర్యత్సహజం పురస్తాత్ |
ఆయుష్యమగ్నం ప్రతిముఞ్చ శుభ్రం,
యజ్ఞోపవీతం బలమస్తు తేజః || - పార.గృ.సూ. 2.2

యజ్ఞోపవీత విసర్జనము

క్రింది మంత్రాన్ని పఠిస్తూ పాత యజ్ఞోపవీతాన్ని మెడపైనుండి తీసివేయాలి.

ఓం ఏతావద్భినపర్యస్తం, బ్రహ్మ త్వం ధారితం మయా |
జర్ణత్వాత్తే పరిత్యాగో, గచ్ఛ సూత్ర యథా సుఖమ్ ||

|| చందన ధారణమ్ ||

మస్తిష్కాన్ని శాంతంగా, శీతలంగా, సుగంధితంగా వుంచుకునే అవసరాన్ని గుర్తుంచుకోవడానికి చందన ధారణ చేయాలి. మనకూ, ఇతరులకు కూడ ఆనందాన్నిచ్చే సద్భావనలు అంతఃకరణంలో నిండాలి.

ఏ మహాశక్తి చందనానికి శీతలత్వాన్ని - సుగంధాన్ని ఇచ్చిందో ఆ శక్తి కృపతోనే మనకు కూడ ఆ తత్వాలు లభిస్తున్నాయని, వాటి ఆధారంగా చందనం లాగే మనం కూడ ఈశ్వర సాన్నిధ్యానికి అధికారులమవుతున్నామని భావన చేయాలి.

ఈ భావనలతో యజ్ఞకర్తలతో సహా హాజరైన వారందరూ నుదుటిపై చందన ధారణ చేయాలి.

ఓం చందనస్య మహాత్పుణ్యం, పవిత్రం పాపనాశనమ్ |

ఆపదాం హరతే నిత్యం, లక్ష్మీస్తిష్ఠతి సర్వదా ||

|| రక్షా సూత్రం ||

ఇది వరణ సూత్రం. ఆచార్యుని ప్రతినిధులు అందరికీ కట్టాలి. పురుషులు మరియు అవివాహిత కన్యలు కుడిచేతికి, మహిళలు ఎడమచేతికి కట్టుకోవాలి. రక్షాసూత్రం కట్టే చేతి పిడికిలి బిగించివుండాలి. రెండవ చేతిని తలవెనుక ఉంచుకోవాలి. ఈ పుణ్యకార్యం కోసం వ్రతశీల బాధ్యతను స్వీకరిస్తున్నట్లు భావన చేయాలి.

ఓం వ్రతేన దీక్షామాప్నోతి, దీక్ష యాన్వప్నోతి దక్షిణాం |

దక్షిణా శ్రద్ధామాప్నోతి, శ్రద్ధయా సత్యమాప్నోతి || 19.30

|| కలశపూజ ||

పూజాపీఠంపై కలశాన్ని వుంచుతాము. ఇది లోహంతో చేసి వుండాలి. (వెండి, రాగి, ఇత్తడి మొ.) కంఠానికి రక్షాసూత్రం కట్టాలి. పూలు అలంకరించాలి. జలంతో నింపిన కలశంపై కొబ్బరికాయ, జాకెట్ముక్క యధావిధిగా అలంకరించాలి.

ఈ కలశం విశ్వబ్రహ్మాండానికి, విరాట్ బ్రహ్మకు, భూపిండానికి (గ్లోబ్) ప్రతీక. దీనిని శాంతి మరియు సృజన సందేశవాహకంగా చెప్పవచ్చు. సమస్త దేవతలు కలశరూప పిండం లేదా బ్రహ్మాండంలో వ్యష్టిగాను, లేదా సమిష్టిగాను నిండి వుంటారు. వారంతా ఒక్కటే. ఒకే శక్తితో సంబంధం కలిగినవారు. ఒకే మాధ్యమంగా, ఒకేచోట సమస్త దేవతలను చూడడం కోసం కలశస్థాపన చేస్తాము. జలంలాగా శీతలత్వం, శాంతి మరియు దీపం లాంటి చురుకైన శ్రమశక్తి మనలో కలగలసిపోవాలనేదే దీపంతో కూడిన కలశ ఉద్దేశ్యం. దీపం యజ్ఞానికి, జలకలశం గాయత్రికి ప్రతీకలుగా భావించబడుతోంది. ఈ రెండూ భారతీయ సంస్కృతికి మాతా-పితలు. అందువలననే పూజ-ధర్మానుష్ఠానాలలో వీటిని స్థాపిస్తాము. పూజా మంత్రంతో పాటు కలశపూజ చేయాలి. ఎవరో ఒక ప్రతినిధి కలశపూజ చేయాలి. మిగిలినవారందరూ భావపూర్వకంగా చేతులు జోడించాలి.

ఓం తత్సాయామి బ్రహ్మణా వందమానః,

తదాశాస్తే యజమానో హవిర్భిః |

ఆహేడమానో వరుణేహ బోధ్యురుశ గ్వంగ్,

సమాన ౧ ఆయుః ప్రయోషీః | 18.49

ఓం మనోజాతిర్బుష్టతామాజ్యస్య,

బృహస్పతిర్బుజ్జమిమం తనోత్పలిష్టం,

యజ్ఞ గ్వంగ్ సమిమం దధాతు |

విశ్వేదేవాసఇహ మాదయంతామో ౩ త్పృతిష్ఠ |

ఓం వరుణాయ నమః | ఆవాహయామి, స్థాపయామి,

ధ్యాయామి ||

- 2.13

గంధాక్షతం, పుష్పాణి, ధూపం, దీపం, నైవేద్యం

సమర్పయామి ||

ఓం కలశ్య దేవతాభ్యో నమః |

ఆ తరువాత ఈ క్రింది మంత్రాలతో చేతులు జోడించి కలశంలో ప్రితిష్ఠించిన దేవతలను ప్రార్థించాలి.

|| కలశ ప్రార్థన ||

ఓం కలశస్య ముఖే విష్ణుః, కంఠే రుద్రః సమాశ్రితః |

మూలే త్వస్య స్థితో బ్రహ్మ, మధ్యే మాతృగణాః స్మృతాః ||1||

కుక్షౌ తు సాగరాః సర్వే, సప్తద్వీపా వసుంధరా |

ఋగ్వేదో ధ యజుర్వేదః, సామవేదో హ్యధర్వణః ||2||

అంగైశ్చ సహితాః సర్వే, కలశన్తు సమాశ్రితాః |

అత్ర గాయత్రీ సావిత్రీ, శాన్తి - పుష్టికరీ సదా ||3||

త్వయి తిష్ఠన్తి భూతాని, త్వయి ప్రాణాః ప్రతిష్ఠితాః |

శివః స్వయం త్వమేవాసి, విష్ణుస్తుం చ ప్రజాపతిః ||4||

ఆదిత్య వసవో రుద్రా, విశ్వే దేవాః సపైతృకాః |

త్వయి తిష్ఠన్తి సర్వేపి, యతః కామఫలప్రదాః ||5||

త్వత్ప్రసాదాదిమం యజ్ఞం, కర్తుమీహే జలోద్భవ |

సాన్నిధ్యం కురుమే దేవ ! ప్రసన్నో భవ సర్వదా ||6||

దీప పూజ

కలశంతో పాటు దీపాన్ని కూడ పూజావేదికపై స్థాపిస్తాము. దీనిని సర్వవ్యాప్తమైన చైతన్యానికి ప్రతీకగా భావించి పూజ చేయాలి. చైతన్యం నుండే పదార్థం తయారైందని, పదార్థం నుండి చైతన్యం కాదని వైజ్ఞానికులు కూడ అంగీకరిస్తున్నారు. ఆ మహా చైతన్యం జ్యోతిస్వరూపం, పరమ ప్రకాశాల పూజను దీప మాధ్యమంగా చేయాలి.

ఓం అగ్నిర్జ్వలన్ జ్యోతిరగ్నిః స్వాహా | సూర్యో జ్యోతిర్జ్వలన్ జ్యోతిఃసూర్యః
స్వాహా | అగ్నిర్వర్షో జ్యోతిర్వర్షః స్వాహా | సూర్యో వర్షో జ్యోతిర్వర్షః
స్వాహా | జ్యోతిః సూర్యః సూర్యో జ్యోతిః స్వాహా || 3.9

|| దేవావాహన ||

దేవశక్తులు - ఆదిశక్తి, పరబ్రహ్మాల విభిన్న ధారలు. శరీరం ఒక్కటే. అందులో రక్త పరిభ్రమణ వ్యవస్థ, జీర్ణవ్యవస్థ, వాయు సంచార వ్యవస్థ, ఆలోచనా వ్యవస్థ మొదలయిన అనేక వ్యవస్థలున్నాయి. అవన్నీ స్వతంత్రమైనవి. ఒకదానికొకటి జతపరచబడి ఉన్నాయి. ఇదేవిధంగా సృష్టి సమతుల్య వ్యవస్థ కోసం విరాట్ శక్తికి చెందిన విభిన్న చైతన్యధారలు విభిన్న బాధ్యతలను నిర్వహిస్తాయి. ఈశ్వరేచ్ఛ, దివ్యప్రణాళికకు అనుగుణంగా ప్రతికార్యంలోను వాటి సహకారం అవసరమే కాక అది లభిస్తుంది కూడ. అందువలననే సత్కార్యాలలో దేవశక్తుల ఆవాహన - పూజా విధి విధానం మిళితమై వుంటుంది. సాధకుల ప్రయత్నానికి ఆ దివ్య శక్తుల సహకారం తోడుకావాలి. అందుకోసం శ్రద్ధా భావనలతో దేవపూజ చేయాలి.

హోజరైన వారందరూ పూజలో పాల్గొనవలసినదిగా నివేదించాలి. పూజాకృత్యం ఎవరో ఒక ప్రతినిధి మాత్రమే చేయాలి. కాని దేవతల ప్రసన్నత అందరి భావసంయోగంతోనే ప్రాప్తిస్తుంది. భావేహి విద్యతే దేవాః తస్మాద్ భావో హి కారణమ్ అనుసారంగా భావ సంయోగంతోనే పూజలో శక్తి వస్తుంది. అందరి ధ్యానాన్ని ఆకర్షిస్తూ పూజా కార్యాన్ని నిర్వహించాలి. ప్రతి దేవశక్తి భావచిత్రణ తరువాత మంత్రం చెప్పాలి. మంత్రంతోపాటు పూజ చేయాలి. అందరూ భావపూర్వక ఆవాహన, ధ్యానం, నమస్కారం చెయ్యాలి.

ఇక్కడ ప్రతి మంత్రానికిముందు సంబంధిత దేవతాశక్తి స్వరూపం మరియు మహత్యం తెలియజేయబడింది. చివరలో ఆవాహన - స్థాపన నివేదించబడింది. పెద్ద యజ్ఞాలలో ఈ కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించడం వలన వాతావరణం అత్యంత చురుకుగా, భావనాత్మకంగా తయారవుతుంది. సంక్షిప్త

కార్యక్రమాలలో, సంక్షిప్త హావన పద్ధతిలో కేవలం మంత్రాలు చెబుతూ సాగితే సరిపోతుంది. సమయం, పరిస్థితులకనుగుణంగా విస్తారంగా చెయ్యాలా, సంక్షిప్తంగా చెయ్యాలా అనేది వివేకంతో నిర్ణయించుకోవాలి.

గురువు - సాధకులకు మార్గదర్శనం మరియు సహకారాన్ని అందించే పరమాత్మ దివ్య చైతన్య అంశ.

ఓం గురుర్బ్రహ్మ గురుర్విష్ణుః, గురురేవ మహేశ్వరః |

గురురేవ పరబ్రహ్మ, తస్మై శ్రీ గురవే నమః ||1||

అఖండమండలాకారం, వ్యాప్తం యేన చరాచరమ్ |

తత్పదం దర్శితం యేన, తస్మై శ్రీ గురవే నమః ||2||

- గు.గీ.43, 45

మాతృవత్ లాలయిత్రీ చ, పితృవత్ మార్గదర్శికా |

సమోఽస్తు గురుసత్తాయై, శ్రద్ధా-ప్రజ్ఞాయుతా చ యా ||3||

ఓం శ్రీ గురవే నమః | ఆవాహయామి,

స్థాపయామి, ధ్యాయామి ||

గాయత్రీ : వేదమాత, దేవమాత, విశ్వమాత - సద్ జ్ఞానము, సద్భావనల అధిష్ఠాత్రి సృష్టికి ఆదికారణమాతేశ్వరి.

ఓం ఆయాతు వరదే దేవి! త్వక్షరే బ్రహ్మవాదిని |

గాయత్రిచ్ఛందసాం మాతః, బ్రహ్మయోనే నమోఽస్తుతే ||4|| సప్త

ఓం శ్రీ గాయత్ర్యై నమః | ఆవాహయామి, స్థాపయామి,

ధ్యాయామి | తతో నమస్కారం కరోమి |

ఓం స్తుతా మయా వరదా వేదమాతా,

ప్రచోదయన్తాం పావమానీ ద్విజానామ్ |

ఆయుః ప్రాణం ప్రజాం పశుం,

కీర్తిం ద్రవిణం బ్రహ్మ వర్షసమ్ |

మహ్యం దత్త్వా వ్రజత బ్రహ్మలోకమ్ |

- అధ్య. 19.71.1

★ **గణేష్** - వివేకానికి ప్రతీక, విఘ్న వినాశకుడు, ప్రథమ పూజ్యుడు

ఓం అభిష్టితార్థసిద్ధర్థం, పూజితో యః సురాసురైః |

సర్వవిఘ్నహరస్తస్మై, గణాభివతయే నమః ||5||

ఓం శ్రీ గణేశాయ నమః | ఆవాహయామి, స్థాపయామి,
ధ్యాయామి ||

★ **గౌరీ** - శ్రద్ధ, నిర్వికారం, పవిత్రతలకు ప్రతీక - మాతృశక్తి

ఓం సర్వమంగళమాంగల్యే, శివే సర్వార్థసాధికే |

శరణ్యే త్త్రంబకే గౌరీ, నారాయణీ ! నమోస్తుతే ||6||

ఓం శ్రీ గౌర్యై నమః ఆవాహయామి, స్థాపయామి, ధ్యాయామి ||

★ **హరి** - హృదయంలో సత్ప్రేరణలను మేలుకొలిపే కరుణానిధి

ఓం శుక్లాంబరధరం దేవం, శశివర్ణం చతుర్భుజం |

ప్రసన్నవదనం ధ్యాయేత్, సర్వవిఘ్నాపశాంతయే ||7||

సర్వదా సర్వకార్యేషు, నాస్తి తేషామమంగళమ్ |

యేషాం హృదిస్థో భగవాన్, మంగళాయతనో హరిః ||8||

ఓం శ్రీ హరయై నమః | ఆవాహయామి, స్థాపయామి, ధ్యాయామి ||

★ **సప్త దేవతలు** - సప్తలోకాలు మరియు సప్త ద్వీపా వసుంధరలలో సమతుల్యత ఏర్పాటు చేసే ఏడు మహాశక్తుల యుగ్మం.

ఓం వినాయకం గురుం భానుం, బ్రహ్మవిష్ణు మహేశ్వరాన్ |

సరస్వతీం ప్రణామ్యాదౌ, శాంతి కార్యార్థసిద్ధయే ||9||

ఓం శ్రీ సప్తదేవతాభిశ్చ నమః | ఆవాహయామి,

స్థాపయామి, ధ్యాయామి ||

★ **వుండలీకాక్షుడు** - కమలం లాంటి నిర్వికారుడు, నిర్దోష భావనలు మరియు అంతర్ దృష్టిని ప్రసాదించే భక్తవత్సలుడు.

ఓం మంగళం భగవాన్ విష్ణుః, మంగళం గరుడధ్వజః |

మంగళం పుండరీకాక్షో, మంగళాయతనో హరిః ||10||

ఓం శ్రీ పుండరీకాక్షాయ నమః |

ఆవాహయామి, స్థాపయామి, ధ్యాయామి ||

★ బ్రహ్మ - సృష్టికర్త, నిర్మాణశక్తికి ఆది ధార

ఓం త్వం వై చతుర్ముఖో బ్రహ్మే, సత్యలోక పితామహాః |

ఆగచ్ఛ మండలే చాస్మిన్, మమ సర్వార్థసిద్ధయే ||1||

ఓం శ్రీ బ్రహ్మణే నమః | ఆవాహయామి, స్థాపయామి,

ధ్యాయామి ||

★ విష్ణుః - పాలన చేసేవాడు, సాధనాలను సార్థకం చేసే ప్రభువు.

ఓం శాంతాకారం భుజగశయనం, పద్మనాభం సురేశం |

విశ్వాధారం గగనసదృశం, వేఘవర్ణం శుభాంగమ్ |

లక్ష్మీకాంతం కమలనయనం, యోగీభిర్భాసగమ్మం,

వందే విష్ణుంభవ భయహరం, సర్వలోకైకనాథమ్ ||12||

ఓం శ్రీ విష్ణవే నమః | ఆవాహయామి, స్థాపయామి, ధ్యాయామి ||

★ శివుడు - పరివర్తన, అనుశాసనాల సూత్రధారుడు, కల్యాణదాత

ఓం వందే దేవముమాపతిం సురగురం, వందే జగత్కారణమ్,

వందే పన్నగభూషణమ్ మృగధరం, వందే పశూనాంపతిమ్ |

వందే సూర్యశశాంకవహ్నినయనం, వందే ముకుందస్త్రియమ్,

వందే భక్తజనాశ్రయం చ వరదం, వందే శివం శంకరమ్ ||13||

ఓం శ్రీ శంకరాయ నమః | ఆవాహయామి, స్థాపయామి,

ధ్యాయామి ||

★ **త్వంబకుడు** - మృత్యు - బంధనాల ముక్తి ప్రదాత
 ఓం త్వంబకం యాజామహే, సుగంధిం పుష్టివర్ధనమ్ |
 ఉర్వారుకమివ బంధనాన్ వృత్శ్శర్మక్షీయ మామ్మతాత్ ||14||
 ఓం శ్రీ త్వంబకాయ నమః | ఆవాహయామి, స్థాపయామి,
 ధ్యాయామి ||

★ **దుర్గా** - సంఘటన, సహకారం, సత్సాహసం మొదలయిన వాటి
 అధిష్ఠాన మాతృశక్తి.

ఓం దుర్గే స్తుతా హరసి భతిమశేషజంతోః,
 స్వస్థైః స్తుతా మతిమతీవ శుభాం దదాసి |
 దారిద్ర్య దుఃఖభయహారిణి కా త్వదన్యా,
 సర్వోపకార కరణాయ సదార్థచిత్తా ||15||
 ఓం శ్రీ దుర్గాయై నమః | ఆవాహయామి, స్థాపయామి,
 ధ్యాయామి |

★ **సరస్వతీ** - అజ్ఞాన - నీరసాన్ని తొలగించే, జ్ఞానకళ దేవి మాతా
 ఓం శుక్లాం బ్రహ్మవిచారసారవరమామ్,
 ఆద్యాం జగత్ప్రాపిణీం, వీణాపుస్తకధారిణీమభయదాం,
 జాడ్యాన్ధకారాపహామ్ | హస్తే స్ఫాటిక మాలికాం విదధతీం,
 పద్మాసనే సంస్థితామ్, వన్దే తాం పరమేశ్వరీం భగవతీం,
 బుద్ధిప్రదాం శారాదామ్ ||16||
 ఓం శ్రీ సరస్వత్యై నమః | ఆవాహయామి,
 స్థాపయామి, ధ్యాయామి ||

★ **లక్ష్మీ** - సాధనాలు, ధనవైభవాల అధిష్ఠాత్రి - మాత
 ఓం ఆర్థాం యః కలిణేం యష్టిం, సువర్ణాం
 హేమమాలినీమ్ | సూర్యాం హిరణ్మయాం లక్ష్మీం,
 జాతవేదో మ్ ఆవహాత్ ||7||

ఓం శ్రీ లక్ష్మిః నమః ఆవాహయామి, స్థాపయామి, ధ్యాయామి || ★

★ కాళీ - అకల్యాణకార ప్రవృత్తులను సంహరించే సమర్థచేతన

ఓం కాళీకాం తు కళాతీతాం, కల్యాణహృదయాం శివామ్ |
కల్యాణజననీం నిత్యం, కల్యాణీం పూజయామ్యహమ్ ||18||
ఓం శ్రీ కాళికాయై నమః | ఆవాహయామి, స్థాపయామి,
ధ్యాయామి ||

★ గంగా - అపవిత్ర మరియు పాప ప్రవృత్తులను హరించి, శమింపజేసే దివ్యధార

ఓం విష్ణుపాదాబ్జసమ్భూతే, గంగే త్రిపథగామిని |
ధర్మధ్రవేతి విఖ్యాతే, పాపం మే హర జాహ్నవి |19||
ఓం శ్రీ గంగాయై నమః | ఆవాహయామి,
స్థాపయామి, ధ్యాయామి ||

★ తీర్థాలు - మావన అంతఃకరణలో సత్ప్రవృత్తులకు, సత్కామనలకు బీజారోపణ చేసి వికసింపజేసే సమర్థ దివ్య ప్రవాహం

ఓం పుష్కరాదీని తీర్థాని, గంగాద్యాః సలితస్తథా |
ఆగచ్ఛన్తు పవిత్రాణి, పూజాకాలే నదా మమ ||20||
ఓం శ్రీ సర్వ తీర్థేభ్యో నమః | ఆవాహయామి, స్థాపయామి,
ధ్యాయామి ||

★ నవగ్రహాలు - విశ్వ జడ-చేతన ప్రకృతిలో సూత్రబద్ధతను ప్రసాదించే శక్తులకు ప్రతీకలు

ఓం బ్రహ్మమురాలిస్త్రిపురాస్తకారి, భానుః శశీభూమిసుతో బుధశ్చ |
గురుశ్చ శుక్రః శనిరాహుకేతవః, సర్వేగ్రహః శాన్తికరా భవన్తు ||21||
ఓం శ్రీ నవగ్రహేభ్యో నమః | ఆవాహయామి, స్థాపయామి,
ధ్యాయామి ||

★ **షోడశమాతృకలు** - అతరంగంలోను, అంతరిక్షంలోను నివసించే 16 కల్యాణకారక శక్తులయ్యుగ్మం-

ఓం గౌరీ పద్మా శబీ మేధా, సావిత్రీ విజయా జయా |
 దేవసేనా స్వధా స్వాహా, మాతరో లోకమాతరః ||22||
 ధృతిః పుష్పిస్త్రధా తుష్టిః, ఆత్మసః కులదేవతా |
 గణేశనాథికా హేయతా, వృద్ధౌ పుజ్యాశ్చ షోడశ ||23||
 ఓం శ్రీ షోడశ మాతృకాభ్యో నమః | ఆవాహయామి,
 స్థాపయామి, ధ్యాయామి ||

★ **సప్తమాతృకలు** - మంగళకార్యాలలో తల్లిలాగా సంరక్షణనిచ్చే ఏడు మహాశక్తులు.

ఓం కీర్తిర్మలక్ష్మీర్మతిర్మేధా, సిద్ధిః ప్రజ్ఞా సరస్వతీ |
 మాంగల్యేషు ప్రపూజ్యాశ్చ, సహితా దివ్యమాతరః ||24||
 ఓం శ్రీ సప్తమాతృకాభ్యో నమః | ఆవాహయామి,
 స్థాపయామి, ధ్యాయామి ||

★ **వాస్తుదేవుడు** - వస్తువులలో సన్నిహితంగా వుండే చేతనాశక్తి

ఓం నాగవృష్టసమారూఢం, శూలహస్తం మహాబలమ్ |
 పాతాకనాయకం దేవం, వాస్తుదేవం నమామ్యహం ||25||
 ఓం శ్రీ వాస్తుదేవాయ నమః | ఆవాహయామి,
 స్థాపయామి, ధ్యాయామి||

★ **క్షేత్రపాలుడు** - విభిన్న క్షేత్రాలలో దేవత్యాన్ని సంబంధించే సూక్ష్మశక్తి

ఓం క్షేత్రపాలాన్నమస్యామి, సర్వారిష్టవివారకాన్ |
 అస్య యాగస్య సిద్ధర్థం, పూజయారాధితాన్ మయా ||26||
 ఓం శ్రీ క్షేత్రపాలాయ నమః | ఆవాహయామి, స్థాపయామి,
 ధ్యాయామి||

|| సర్వదేవ నమస్కారం ||

దేవతల ఆవాహనం తరువాత సర్వదేవతలకు నమస్కారం చెయ్యాలి. దేవశక్తుల సన్మానం, వారిపట్ల శ్రద్ధను ప్రకటించడమే కాక మనసు, కోరికలు దేవత్వం వైపే వుండాలనేది నమస్కార వుద్దేశ్యం. మన మనసులో అనర్థకారకమైన ఆసురీ ప్రవృత్తుల పట్ల కూడ తలవంచవలసి వస్తుంది. వాటిని నాశనం చేసి మరల కల్యాణప్రదమైన దేవత్వం వైపు తులతూగే అభిరుచిని ఉత్పన్నం చేసుకోవడం కూడ ఒక ప్రయత్నమే. ఈ భావనలతో దేవ నమస్కారం చేయాలి.

నమస్కారంలో ఆరు దేవ దంపతులకు మరియు విశేష సామాజిక కర్తవ్యాలను నిర్వహించే దేవతత్వాల గౌరవం, అభినందన, అభివందనం చేస్తూ మానవత్వం పట్ల నమన - వందనాల ప్రక్రియను పూర్తిచేయాలి.

(1) వివేకానికి గణేషుడు మరియు ఆయన పత్నులు సిద్ధి-బుద్ధి (2) సమృద్ధి, వైభవాలకు లక్ష్మీనారాయణులు (3) వ్యవస్థ మరియు నియంత్రణకు ఉమామహేశ్వరులు (4) వాక్కు మరియు భావనలకు వాణి-హిరణ్యగర్భులు (5) కళ మరియు ఉల్లాసాలకు శచీ-పురంధరులు (6) జన్మనిచ్చి పోషించే దేవ ప్రతిమలను మాతా-పితలు అంటారు. ఈ ఏడు జంటల పట్ల కృతజ్ఞతను ప్రకటించి, వారి ఉపయోగాన్ని, అవసరాన్ని అర్థం చేసుకోవడానికి నమన-వందనం చేయాలి. (7) కులదేవత - మన వంశంలో ఉత్పన్నమైన మహా మానవులు (8) జీవన లక్ష్యాన్ని సరళం చేసే - ఇష్టదేవత (9) శాసన - సంచాలనకు - గ్రామదేవత (10) స్థాన దేవతలు - పంచాయతీ, సమాజ సేవకులు (11) వాస్తు దేవతలు - శిల్పి కళాకారులు, వైజ్ఞానికులు (12) ప్రతి లోకమంగళ కార్యంలోను నిరంతర పరమార్థ పరాయణులు - సర్వదేవతలు (13) ఆదర్శ చరిత్ర, సద్జ్ఞానము, సాధనారతులు - బ్రాహ్మణులు (14) ప్రేరణలు మరియు ప్రకాశాన్నిచ్చే స్థానాలు మరియు వ్యక్తులు (15) మానవత్వ దివ్యచేతన గాయత్రీ - ఇవన్నీ దేవతత్వాలు.

ఓం సిద్ధి బుద్ధి సహితాయ శ్రీ మన్మహాగణాధి పతయే నమః |
 ఓం లక్ష్మీ నారాయణాభ్యాం నమః |
 ఓం ఉమామహేశ్వరాభ్యాం నమః |
 ఓం వాణీ హిరణ్యగర్భాభ్యాం నమః |
 ఓం శబీపురందరాభ్యాం నమః |
 ఓం మాతాపితృచరణ కమలేభ్యో నమః |
 ఓం కులదేవతాభ్యో నమః |
 ఓం ఇష్టదేవతాభ్యో నమః |
 ఓం స్థాన దేవతాభ్యో నమః |
 ఓం వాస్తు దేవతాభ్యో నమః |
 ఓం సర్వేభ్యో దేవేభ్యో నమః |
 ఓం సర్వేభ్యస్త్రీర్దేభ్యో నమః |
 ఓం ఏతత్కర్మ ప్రధాన శ్రీ గాయత్రీ దేవ్యై నమః |
 ఓం పుణ్యం పుణ్యాహం తీర్థమాయురస్తు |

|| షోడశోపచార పూజ ||

దేవశక్తులు మరియు అతిథుల పూజా - సత్కారాలకు భారతీయ సంస్కృతిలో 16 ఉపచారాలు వాడుకలో ఉన్నాయి. మన స్థితిని, అతిథి స్థాయిని బట్టి స్వాగత ఉపచారాల నిర్ధారణ జరుగుతుంది. దేవపూజలో రెండు విషయాలు గుర్తుంచుకోవాలి. దేవతలకు పదార్థాలతో అవసరం లేదు. అందుకని ఆ విషయంలో ఉపేక్ష - నిర్లక్ష్యం పనికిరాదు. ఎవరయినా సంపన్నులు లేదా గౌరవనీయ వ్యక్తులు మన ఇంటికి వస్తే వారికేం తక్కువ? అని చెప్పి కావలసిన వస్తువులను అందజేయడంలో ఉపేక్షించం కదా? అలాంటి జాగ్రత్తే ఇక్కడ కూడా పాటించాలి.

దేవతలకు పదార్థాల ఆకలి వుండదు. పదార్థాల సమర్పణ ద్వారా వ్యక్తీకరించే శ్రద్ధే వారిని సంతుష్టులను చేస్తుంది. ఈ విషయాన్ని దృష్టిలో

వుంచుకొని మంచి పదార్థాలను ఇచ్చి దేవతల మీద కృతఘ్నతా భావం రాకుండా చూసుకోవాలి. శ్రద్ధ - సమర్పణలే ప్రాముఖ్యంగా భావించాలి. ఏవైనా పదార్థాల వెలితి వుంటే భావనాత్మకంగా వాటిని భర్తీ చేయాలి.

పూజా సమయంలో ఒక ప్రతినిధి పూజ చేయాలి. మిగిలినవారందరూ భావనా పూర్వకంగా కార్యక్రమాన్ని శక్తివంతం చేయాలి. పూజాస్థలం వద్ద ఉపచార క్రమాన్ని సరియైన రీతిలో చేయించడానికి ఒక స్వయంసేవకుడు వుండాలి. ఒక మంత్రం చెప్పి సంబంధిత వస్తువు సమర్పించడానికి సమయం ఇచ్చి రెండవ మంత్రం చెప్పాలి.

- ఓం సర్వభ్యో దేవేభ్యో నమః | ఆవాహయామి, స్థాపయామి ||1||
- ఆసనం సమర్పయామి ||2|| పాద్యం సమర్పయామి ||3||
- అర్ఘ్యం సమర్పయామి||4|| ఆచమనమ్ సమర్పయామి||5||
- స్నానమ్ సమర్పయామి ||6|| వస్త్రమ్ సమర్పయామి ||7||
- యజ్ఞోపవీతమ్ సమర్పయామి||8|| గంధం విలేపయామి ||9||
- అక్షతాన్ సమర్పయామి||10|| పుష్పాణి సమర్పయామి ||11||
- ధూపమ్ ఆఘ్రాపయామి ||12|| దీపం దర్శయామి ||13||
- నైవేద్యం నివేదయామి ||14|| తాంబూలపూగీఫలాలి
- సమర్పయామి ||15|| దక్షిణాం సమర్పయామి ||16||
- సర్వాభావే అక్షతాన్ సమర్పయామి ||17||
- తతో నమస్కారం కరోమి-

ఓం నమో స్తునంతాయ సహస్రమూర్తయే, సహస్రపాదాక్షి
 - శిరోరుబాహవే | సహస్రనామ్నే పురుషాయ శాశ్వతే,
 సహస్రకోటీయుగధారిణే నమః ||



స్వస్తివాచనమ్

స్వస్తి అంటే కల్యాణకారమైన, హితకారకమైన మరియు వాచనం అంటే ఘోషణ అనే అర్థంలో వాడుతారు. వాణి, ఉపకరణాల ద్వారా స్థూల జగత్తులో ఘోషణ (ప్రకటన) జరుగుతుంది. మంత్రాల మాధ్యమంగా సూక్ష్మ జగత్తులోకి మన భావనల ప్రవాహాన్ని పంపుతాము. సాత్విక శక్తులు మన విశ్వసనీయమైన కల్యాణకారక భావాల ప్రామాణికతను పొంది వాటి అనుగ్రహానికి అనుకూలంగా వాతావరణాన్ని ఉత్పన్నం చేయుగాక! ఈ భావన చేయాలి. అనుకూలతలు రెండు రకాలు : (1) అవాంఛనీయత నుండి రక్షణ, (2) వాంఛనీయతా యోగం. ఈ అధికారాన్ని కూడ దేవశక్తులకు వదలివేస్తూ స్వస్తివాచనం చేయాలి.

ఓం గణానాం త్వా గణపతి గ్వంగ్ హవాయహే, ప్రియాణాం త్వా
ప్రియపతి గ్వంగ్ హవాయహే, నిధినాం త్వా నిధిపతి గ్వంగ్
హవాయహే, వసోమయ | ఆహమజాని గర్భధమా త్మమజాసి
గర్భధమ్ || - 23.19

ఓం స్వస్తి న ఽజంద్రో వృద్ధ శ్రవాః, స్వస్తి నః పూషా విశ్వవేదాః |
స్వస్తి నస్తార్క్ష్యో అరిష్టనేమిః, స్వస్తి నో బృహస్పతిర్థధాతు | - 25.19

ఓం పయః వృథివ్యాం పయ ఽఓషభిషు, పయో బివృస్తరిక్షే
పయోధాః | పయస్వతీః ప్రదిశః సన్తు మహ్యమ్ || - 18.36

ఓం విష్ణో రరాట్మసి విష్ణోః, శ్చక్త్రే స్థో విష్ణోః, స్యూరసి
విష్ణోర్ధ్రవో సి వైష్ణవమసి విష్ణవే త్వా || - 5.21

ఓం అగ్నిర్దేవతా వాతో దేవతా, సూర్యో దేవతా చంద్రయా దేవతా,
చనవో దేవతా రుద్రా దేవతా, ఽఽదిత్యా దేవతా మరుతో దేవతా,
విశ్వేదేవా దేవతా, బృహస్పతిర్దేవతేన్ద్రో దేవతా, వరుణో దేవతా ||

- 14.20

ఓం ద్యౌః శాన్తిరన్తరిక్ష గ్ంగ్ శాంతిః, పృథివీ శాన్తిఃరాపః,
 శాన్తిరోషధయః శాన్తిః | వనస్పతయః శాన్తిర్విశ్వేదేవాః,
 శాన్తిర్భ్రష్టా శాంతిః, సర్వ గ్ంగ్ శాం తిః, శాన్తి రేవ శాన్తిః,
 సా మా శాంతిరేథి | - 36.17

ఓం విశ్వాని దేవ సవితర్మురితాని పరాసువ | యద్భద్రం
 తన్న ఆసువ |

ఓం శాన్తిః, శాన్తిః, శాన్తిః | సర్వారిష్ట సుశాన్తిర్భవతు || - 30.3

రక్షా విధానమ్

ఉత్కృష్ట పరిస్థితులను స్థాపన చేసి శుభకార్యాలను చేయవలసిన అవసరం వున్నచోట దుష్టుల దుష్ప్రవృత్తులతో కూడ జాగ్రత్తగా పోరాడాలి. బలహీనమవ్వడమే గాక తమతో సమానమైన వారినే సజ్జనులుగా భావించడం వలన మరియు క్షమ, ఉదారతల పేరుతో అవినీతితో పోరాడే సాహసాన్ని, పరాక్రమాన్ని కూడ పోగొట్టుకుంటారు. దీనితో అనాచార తత్వాలు లాభపడతాయి. యజ్ఞం లాంటి సత్కర్మల అభివృద్ధితో అసురత్వం కనీసం నిలదొక్కుకోలేని చురుకైన వాతావరణం ఏర్పడుతుంది. ఈ అనుమానంతోనే అసుర ప్రవృత్తులు గల వ్యక్తులు శుభకార్యాలు విజయవంతం కాకుండా కుట్రలు పన్నుతుంటారు.

ఈ పరిస్థితులతో కూడ ధర్మపరాయణులైన వ్యక్తులకు పరిచయం వుండాలి. సంయమనం, ఉదారం, సత్యం, న్యాయం లాంటి ఆదర్శాలను స్వయంగా పాటించడంతో పాటు దుష్టత్వాన్ని నశింపజేసే వ్యక్తిగత మరియు సామూహిక శక్తులను ఏకం చేయాలి. ఈ సామర్థ్యం మరియు జాగ్రత్తల పేరే రక్షావిధానం. దశదిశలలోను విఘ్నకారులు వుండవచ్చు. వాటిని గమనిస్తూ దెబ్బతీయడానికి అన్ని దిశలలో మంత్రపూరిత అక్షతలను చల్లడం జరుగుతుంది. ఆ దుష్టశక్తులతో పోరాడే శక్తిని ప్రసాదించమని భగవంతుని యాచించే ప్రక్రియ కూడ ఇందులో కలసివుంది. ఎడమచేతిలో అక్షతలు పోసుకొని, ఏ దిశ యొక్క

రక్షామంత్రం చెప్పబడుతుందో ఆ దిక్కులో అక్షతలు చల్లాలి.

ఓం పూర్వే రక్షతు వారాహః, ఆగ్నేయ్యాం గరుడ ధ్వజః |

దక్షిణే పద్మనాభస్తు, నైఋత్యాం మధుసూదనః ||1||

పశ్చిమే చైవ గోవిన్దో, వాయువ్యాం తు జనార్దనః |

ఉత్తరే శ్రీపతీ రక్షేద్, ఐశాన్యాం హి మహేశ్వరః ||2||

ఊర్ధ్వం రక్షతు ధాతా వో, హృథోఽనన్తశ్చ రక్షతు |

అనుక్రమపి యత్ స్థానం, రక్షత్యశో మమాత్రి ధృక్ ||3||

అప సర్వన్తు తే భూతా, యే భూతా భూమిసంస్థితాః |

యే భూతా విఘ్నకర్తారః, తే గచ్ఛన్తు శివాజ్ఞయా ||4||

అపక్రామన్తు భూతాని, పిశాచాః సర్వతో దిశమ్ |

సర్వేషామవిరోధేన, యజ్ఞకర్త సమారభే ||5||

మేఖలా కౌపీన ధారణ

శిక్షణ - ప్రేరణ: బ్రహ్మ చర్యాన్ని పాటించడం, ప్రతి కార్యంలోను జాగరూకత, సమయ పాలన - కర్తవ్యపాలనలో కఠిబద్ధమై వుండే ప్రేరణ యివ్వడానికి ఈ మేఖలా - కౌపీన ధారణ చేయడం జరుగుతుంది. లంగోటా ధరించడమే కౌపీన ధారణ అంటారు. పహిల్వానుల లాగానే బ్రహ్మచారులు లంగోటా ధరిస్తారు. ఇది బ్రహ్మచర్యానికి ప్రతీక. యువకులందరూ యిదే రీతి, నీతిని పాటించాలి. శారీరకంగా పెరిగే వయసులో శక్తిని అవసరమైన మేరకే వినియోగించుకొని శరీరాన్ని, మనసుని వికసింపజేసుకోవాలి. ఈ విషయాన్ని ఎల్లప్పుడూ గుర్తుంచుకోవాలి. ఈ పరిధిని దాటితే శారీరక, మానసిక వికాసం ఆగిపోతుంది. శక్తిని వృధాగా ఖర్చు చేస్తే ఆ వెలితిని భర్తీ చేయడం సాధ్యం కాదు. శారీరక వృద్ధి స్త్రీలలో 20 సం.ల వరకు, పురుషులలో 25 సం.వరకు వుంటుంది. ఇది అందరూ కూడ తార్కికంగా శక్తిని సంరక్షించుకునే సమయం. కాబట్టి మానసిక, శారీరక ఆరోగ్యాలను వికసింపజేసుకోవడంలోనే ఆ శక్తిని వినియోగించుకోవాలి. అలాగే విద్యార్జనకు, మానసిక వికాసానికి వ్యాయామం మరియు బ్రహ్మచర్యం ద్వారా శారీరక పరిపుష్టతను ప్రాప్తించుకునే సమయం కూడా యిదే. పిన్న వయసులో జీవితాన్ని ఆటవస్తువుగా అనుభవించేవారు ఒకవిధంగా ఆత్మహత్యా సదృశులే.

నడుముకు మేఖలా ధారణలోని ప్రయోజనం యిదే. పోలీసులు, సైనికులు నడుముకు బెల్టు బిగించి కర్తవ్యాన్ని నిర్వహిస్తారు. నడుం బిగించి కఠిబద్ధులు కావడం జాగరూకతకు, సతర్కతకు చిహ్నాలు. సోమరితనం, నిర్లక్ష్యం వదలివేసి నియమిత కర్మకోసం మనిషి సదా ఉత్సాహంగా ప్రసన్నతతో తత్పరుడై వుండాలి. నిర్లక్ష్యము, సోమరితనం, దీర్ఘకాలయాపన లాంటి దుర్గుణాల జోలికి

కూడా వెళ్ళకూడదు. సోమరి స్వభావం కలవారు తమను తామే నాశనం చేసుకుంటారు. సోమరితనం అనేది శారీరకమైనా, మానసికమైనా, ఆర్థికమైనా దానిని దౌర్భాగ్యం, దారిద్ర్యం అని చెప్పాలి. ఈ చెడు అలవాటుకు ఎప్పుడూ దూరంగానే వుండాలి. దీని కోసం కౌపీన ధారణ ద్వారా యజ్ఞోపవీత దారునికి కార్యక్షేత్రంలోను, సంసారంలోను సదా తన కర్తవ్య పాలన కోసం ఒక సైనికుని తరహాలో కటిబద్ధుడై వుండాలి అనే ప్రేరణ లభిస్తుంది. జాగరూకత, సామర్థ్యమును, స్ఫూర్తి మరియు ఆశలను, సాహసం మరియు ధైర్యాలను తన సహచరులుగా చేసుకోవాలి.

క్రియ - భావన:

మేఖల మరియు కౌపీనములను ఒకటిగా చేసి ఆచార్యుడు మూడుసార్లు గాయత్రి మంత్రాన్ని ఉచ్చరిస్తూ దానిమీద జలం చిలకరించాలి. దానిలో సమయము మరియు సమర్థతల సంస్కారం ఉదయిస్తున్నదని భావన చేయాలి.

సించనం అయిన తరువాత దానిని సంస్కారం చేయించుకునే వారి వద్దకు తీసుకెళ్ళి అతని చేతిలో వుంచాలి. మంత్రోచ్ఛారణతో పాటు ప్రాణశక్తి సంరక్షణ మరియు మంచి ప్రణాళికలు ఆచరించే బాధ్యతలు మనలో ఉదయిస్తున్నాయి అని భావన చేయాలి. వాటిని సాహసంతో మరియు ప్రసన్నతతో స్వీకరిస్తున్నాము. ఈ దిశలో ఎదురయ్యే వారి ప్రతి ఆలోచనను, సహకారాన్ని మరియు భావనలను గౌరవంగా స్వీకరిస్తాము. మేఖల, కౌపీనంతోపాటు దైవీ సంస్కారాలను కూడా వరిస్తున్నాము. మంత్రం పూర్తయిన తరువాత దానిని అతడు నడుముకు కట్టుకొంటూ లంగోటా ధరించే అభ్యాసం కూడా చేస్తున్నట్లు భావన చేయాలి.

**ఓం ఇయం దురక్తం పరిబాధ మానా,
 వర్ణం పవిత్రం పునతీమ ఆగాత్ |
 ప్రాణాపానాభ్యాం బలమాదధానా,
 స్వసాదేవి సుభగా మేఖలేయమ్ || - పాఠ.గృ.సూ 2.2.8**

దండ ధారణ

శిక్షణ-ప్రేరణ:- ఆశ్రమవాసులైన బ్రాహ్మచారులచే దండధారణ చేయించడం జరుగుతుంది. దీనితోపాటు అనేక స్థూల ప్రేరణలు జోడించబడి వున్నాయి. దైనిక ఉపయోగంలో కుక్కలు, పాములు, తేళ్ళు మొదలైన వాటి నుండి రక్షణ, చిన్న నీటి మడుగులను త్రవ్వడం, శత్రువుల ఆక్రమణ నుండి ఆత్మరక్షణ, మన శక్తి సామర్థ్యాలను, సాహసాన్ని ప్రదర్శించడం మొదలైన ప్రయోజనాలు ఎన్నో వున్నాయి. ఆయుధాలలో లాఠీ అనేది సర్వ సులభము మరియు నమ్మదగినది. అది తోడుగా వుంటే సాహసం ఇనుమడిస్తుంది. లాఠీని తిప్పడం ఒక ఉన్నతమైన వ్యాయామము. దీని వలన దేహబలము,, మానసిక బలము కూడా పెరుగుతాయి. ధర్మాన్ని ప్రేమించే ప్రతివారికీ లాఠీని తిప్పడం తెలియాలి. దాని ద్వారా దుష్టులు, ఆకతాయిలు మరియు ఆధర్మపరుల ఉత్సాహాన్ని ఓడించే సామర్థ్యాన్ని చూపవచ్చు.

అన్యాయాన్ని సహించడం అన్యాయం చేసినంత పాపంతో సమానం. అన్యాయం చేసిన వారు చనిపోయిన తరువాత నరకానికి వెళతారు. అన్యాయాన్ని సహించేవారు ఈ జన్మలోనే హాని, అవమానము, అసౌకర్యము, ఆటంకము మొదలైన కష్టాలను అనుభవించాలి. ఇందువలన ధర్మాన్ని ప్రేమించే ప్రతివారు అవినీతికి ప్రబల విరోధంగా వుండడం కోసం సదా తత్పరులై వుండాలి. ఈ తత్పరతకు ఒక ప్రతీక - ఉపకరణం లాఠీ. యజ్ఞోపవీత ధారణ చేయడంలోని అర్ధం పశుత్వాన్ని త్యజించి, మానవతను అంగీకరించడం. ఈ పరివర్తన ప్రక్రియలో నరపశువుల రోషము మరియు అసంతృప్తిని నిమిత్తమాత్రం చేయడం జరుగుతుంది. వందమంది అబద్ధాల కోరులు వున్నచోట ఒక సత్యావాదిని సతాయించడం, తిరస్కరించడం జరుగుతుంది. అలాంటి సంఘటనలను దృష్టిలో వుంచుకొని ధైర్యాన్ని, సాహసాన్ని, ఆత్మబలాన్ని ఏకం చేయవలసి వుంటుంది. ఈ విషయాన్ని సదా స్మరించుకోవడం కోసం యీ దండ ధారణ విధానాన్ని రూపొందించడం జరిగింది.

అనేక కణుపులున్న వెదరు ముక్క ద్వారా ఈ దండం తయారవుతుంది. అనేక మంది వ్యక్తులతో కలసి మెలసి సంఘటితంగా వుండడం వలనే ధర్మ రక్షణకు కావలసిన శక్తి నిర్మాణం జరుగుతుంది అనేది దీనిలోని గూఢార్థం. సంఘశక్తియే ఈ యుగంలో సర్వశక్తివంతమైనది. దీని ద్వారానే ధర్మ రక్షణ, అధర్మ నాశనం జరుగుతుంది. అలాంటి ధర్మాత్ములు చాలా కొద్దిమందే వుంటారు. వారు కూడ అసంఘటితంగా వుండడం వలన వారి ఆదర్శాలు ఉన్నతమైనప్పటికీ వ్యవహార దృష్టికి వచ్చేటప్పటికి ఎందుకూ పనికి రాకుండా పోతున్నారు. అసంఘటిత ధర్మ ప్రేమికులు ఒక వేళ విఫలమయినా, తిరస్కరించబడినా అందులో ఆశ్చర్యపడవలసినది ఏమియు లేదు. చిన్న చిన్న ఖండాలతో తయారైన దండధారణ చేసే సమయంలో యజ్ఞోపవీత దారుడు ఆదర్శపాలనలో తననొక సాహసి, శూరుడుగానే కాక సంఘటిత శక్తి ఉపయోగాన్ని, ఆవశ్యకతను అర్థం చేసుకుని స్వీకరించగలగాలి. తన పరిసర ప్రాంతాలలోని ధర్మ ప్రేమికులను సంఘటితపరచే విషయాన్ని ఎల్లప్పుడూ గుర్తుంచుకోవాలి.

క్రియ - భావన

గాయత్రి మంత్రంతో పాటు దండానికి రక్షాసూత్రం కట్టాలి. ఆ దండాన్ని మంత్రంతో పాటు ఉపనయన సంస్కారం చేయించుకునే వారికి అందజేయాలి. అతడు దానిని తీసుకొని రెండు చేతులతో నుదుటికి తాకించాలి. ఆధ్యాత్మిక క్షేత్ర అనుశాసనాన్ని గ్రహిస్తున్నానని, దానితోపాటు దైవీ శక్తులు వారి ప్రవృత్తులను, శక్తులను ప్రసాదిస్తున్నారని భావన చేయాలి.

ఓం యో మే దండః పరాపతద్, వైహాయసోఽబిభూష్యామ్ |
తమహం పునరాదద ఆయుషే, బ్రహ్మణే బ్రహ్మవర్షసాయ ||

- పార.గ్య. సూ 2.2.12

యజ్ఞోపవీత వ్రాజ

యజ్ఞోపవీతం దైవ ప్రతిమ. దానిని స్థాపించుటకు ముందు దానిని శుద్ధి చేయడం, దానిలో ప్రాణ ప్రతిష్ఠాక్రమం జరుగుతుంది. యజ్ఞోపవీతాన్ని సర్వప్రథమంగా పవిత్రీకరణ చేయాలి. సంభవమైతే దానిని గంగాజలంతో శుద్ధి చేయాలి. లేదా మామూలు జలంతో చేయవచ్చు. దీని ద్వారా అప్పటివరకు దాని మీద పడివున్న స్పర్శా సంస్కారాలు దూరమవుతాయి. తరువాత దానిని రెండు చేతుల మధ్య వుంచుకొని పదిసార్లు గాయత్రి మంత్ర మానసిక జపం చేయాలి. దీనివలన అది పవిత్రము మరియు అభిమంత్రితము అవుతుంది. చేతిలో అక్షతలు, పూలు తీసుకొని యజ్ఞోపవీత పూజా మంత్రాన్ని చదవాలి. మంత్రం పూర్తయిన తరువాత పుష్పాక్షతలతో యజ్ఞోపవీతానికి వ్రాజ చేయాలి. సూత్ర బద్ధంగా తయారైన ఈ దేవ ప్రతిమను శుద్ధము మరియు సంస్కారవంతంగా తయారుచేసి దానిలో సన్నిహితమై వున్న దేవత్వానికి ప్రతీకగా మన భావనలను, శ్రద్ధను సమర్పిస్తున్నాము అని భావన చేయాలి.

ఓం మనో జాతిర్ముషతామాజ్యస్య, బృహస్పతిర్యజ్ఞమిమం

తనోత్పలిష్టం, యజ్ఞ గృంగ్ సమిమం దధాతు |

విశ్వే దేవా స ౧ ఇహ మాదయాన్తామో ౩త్వతిష్ట |

పంచదేవావాహన

శిక్షణ - ప్రేరణ

బ్రహ్మ, విష్ణు, మహేశ్వరుడు, యజ్ఞపురుషుడు, సూర్యుడు ఈ అయిదుగురు దేవతలు అయిదు దివ్య భావనలకు ప్రతీకలుగా భావించబడుతున్నారు. బ్రహ్మ అంటే అత్మ బలం, విష్ణు అంటే సమృద్ధి, మహేశ్ అంటే వ్యవస్థ, యజ్ఞం అంటే పరమార్థం, అలాగే సూర్యుడు అంటే పరాక్రమం. ఈ అయిదు గుణాలను దేవతలుగా భావించి యజ్ఞోపవీత మాధ్యమంగా మన హృదయము మరియు భుజం మీద ధారణ చేయడం అంటే వాటిని మన

స్వభావంలోను, ప్రవృత్తిలోను అంగాలుగా చేసుకోవడం. అప్పుడే వాస్తవిక కళ్యాణ మార్గం లభిస్తుంది. దేవతలు భావనలకు ప్రతిబింబాలు.

1. బ్రహ్మ

జీవితంలో భౌతిక మరియు ఆత్మ వికాసం రెండు జరగాలి. మనం ఆత్మబలులుగా కావాలంటే సంయమనం, సదాచారం, మధుర భాషణ, శాంతం, నైపుణ్యం, మంచితనం, అస్థికత, సద్గుణాలు కావాలి. ఎవరి వ్యక్తిత్వము - జీవితము పవిత్రంగా, సద్భావనా యుక్తంగా వుంటుందో వారి ఆత్మబలం పెరుగుతూ వుంటుంది. యజ్ఞోపవీతంలోకి ఆవహింపజేయడంలో ప్రథమంగా బ్రహ్మను ధారణ చేయించడంలో తాత్పర్యం ఈ విషయాన్ని హృదయంగమం చేసుకోవడం మరియు దానికోసం ప్రయత్నం చేయడం.

క్రియ-భావన

యజ్ఞోపవీతాన్ని విడదీసి రెండు చోతులు వ్రేళ్ళతో ముడి పడకుండా పట్టుకోవాలి. మంత్రోచ్ఛారణతో పాటు ఆవాహిత ప్రవాహం ఈ సూత్రంలో స్థాపించబడుతోంది అని భావన చేయాలి. మంత్రం పూర్తయిన తరువాత చేతులను నుదుటిపై తాకించాలి.

ఓం బ్రహ్మ జజ్ఞానం ప్రథమం పురస్తాద్,

విసేమతః సురుచో వేన ఆవః | సుబుధ్వా ఉపమా ౧

అస్యవిష్టాః, సతశ్చ యోనిమసతశ్చ వివః ||

ఓం బ్రహ్మణేనమః | ఆవాహాయామి, స్థాపయామి,

ధ్యాయామి. - 13.3, అధ్య. 5.6.1

2. విష్ణువు:

విష్ణువు లక్ష్మికి స్వామి. మనం కూడ దీనీ, దరిద్ర, హీన, పరావలంబన స్థితిలో పడకూడదు. ఆరోగ్యము, శిక్షణ, నైపుణ్యము మొదలైన గుణాలను పెంచుకొని వాటి ఆధారంగా సుఖ సాధనాలను, సమృద్ధిని (ధనాన్ని) సంపాదించుకోవాలి. సమృద్ధిని సంపాదించుకోవడానికి ఏకైక మంచి మార్గం

మన సర్వాంగ ప్రతిభను, యోగ్యతను పెంచుకోవడం. ఈ దిశలో ఎంత ప్రయత్నం చేస్తే అంతకంటే అధికమైన సుఖ సాధనాలు నిదానంగా మనకు లభిస్తాయి. ఈ సంపదను మనిషి తన మరియు ఇతరుల సౌకర్యం కోసం ఖర్చు చేస్తే లోక, పరలోక సుఖశాంతులు వృద్ధి చెందుతాయి. యజ్ఞోపవీతంలో స్థాపించబోయే విష్ణు సందేశం యిదే.

ఓం ఇదం విష్ణుర్విచక్రమే, త్రేధా నిదధే పదమ్ |

సమూఢమస్య పా గ్వంగ్ సురే స్వాహా ||

ఓం విష్ణవే నమః | ఆవాహయామి, స్థాపయామి, ధ్యాయామి ||

3. మహేశ్వరుడు:

మహేశ్ అంటే నియంత్రణ, వ్యవస్థ, క్రమబద్ధత, సరియైన మార్గ విన్నిక అని అర్థం. బ్రహ్మ ఉత్పాదనకు, విష్ణువు పాలనకు, శివుని సంహారానికి దేవతలుగా భావించబడుతోంది. సంహారం అంటే నిరుపయోగమైన వాటిని మరియు అనౌచిత్యాన్ని నివారించడం. అస్తవ్యస్తం మరియు అనౌచిత్య కార్యాలలో మన శక్తి, సామర్థ్యం అధికంగా నష్టమవుతుంది. దానిని రక్షించుకోవాలి. యజ్ఞోపవీతంలోకి శివుడిని ఆహ్వానించడం ఈ విషయాన్ని హృదయంగమం చేసుకోవడం కోసమే జరుగుతుంది.

ఓం నమస్తే రుద్ర మన్యవః, ఉతో తఽ ఇషవే నమః |

బాహుభ్యాముత తే నమః | ఓం రుద్రాయనమః | ఆవాహయామి,

స్థాపయామి, ధ్యాయామి || 16.1

4. యజ్ఞం

ఆత్మ బలాన్ని పెంచుకోవడం కోసం ఒక అనివార్యమైన పరమార్థ మాధ్యమం యజ్ఞం. సేవ దయ, సహాయం, పరోపకారం ఎవరిలో వుంటాయో వారే ధార్మికులు. అందరినీ తన వారిగా బావించి అందరితోనూ ప్రేమగా మనలే వారే నిజమైన ఆధ్యాత్మిక వాదులు. తమ ఆకాంక్షలు, గతి విధులలో

పరమార్థానికే ప్రాధాన్యత యివ్వడం వారికి అనివార్యమవుతుంది. బ్రహ్మ మరియు యజ్ఞము ఈ రెండు దేవతల వైయక్తిక జీవన పవిత్రత, లోక సేవల ప్రవృత్తిని అవలంబించడంతో ఆత్మ బలం పెరుగుతుంది.

యజ్ఞోపవీతాన్ని రెండు చేతుల బొటన మరియు చిటికెన వ్రేళ్ళతో పట్టుకొని యజ్ఞభగవానుడికి చూపించాలి.

ఓం యజ్ఞేన యజ్ఞమయజస్త దేవాః, తాని ధర్మాణి

ప్రథమాన్యాసన్ | తే హ నాకం మహిమానః సచస్త్ర,

యత్ర పూర్వే సాధ్యాః సన్తి దేవాః |

ఓం యజ్ఞ పురుషాయ నమః | ఆవాహయామి, స్థాపయామి,

ధ్యాయామి || 31.16

5. సూర్యుడు

సూర్య అనే పదానికి అర్థం తేజస్సు పరాక్రమం, శ్రమశీలత. సూర్యునిలాగా మనం నిరంతరం కార్యాలలో నిమగ్నమై వుండాలి. శ్రమించడం అనేది మన జీవితంలో ఒక భాగంగా, గౌరవానికి ఆధారంగా భావించాలి. సోమరితనం, నిర్లక్ష్యం దరిదాపులకు చేరనీయరాదు. ఎప్పుడూ జాగరూకతతో చైతన్యంగా వుండాలి. సూర్యోపాసన అంటే గ్లాసు నీళ్ళు తీసుకొని ఒంటి కాళి మీద నిలబడి వాలకబోయడం కాదు. సూర్యుని ప్రేరణలు సొంతం చేసుకోవడమే నిజమైన సూర్యోపాసన. రెండు చేతులతో పట్టుకున్న యజ్ఞోపవీతాన్ని పైకి ఎత్తి సూర్య భగవానుడిని ధ్యానించాలి.

ఓం ఆకృష్టేన రజసా వర్తమానో, నివేశయన్నయ్యతం మర్తం చ |

హిరణ్యయేన సవితా రథేనా, దేవో యాతి భువనాని పశ్యన్ ||

ఓం సూర్యాయ నమః | ఆవాహయామి, స్థాపయామి,

ధ్యాయామి || 33.43

6. యజ్ఞోపవీత ధారణ

ఏవైనా వస్త్రాలు లేదా ఆభరణాల విలువ వాటిని ధరించినపుడే తెలుస్తుంది. యజ్ఞోపవీత ధారణ చేస్తూ యిది ఒక సూత్రం కాదని, దీని మాధ్యమంగా జీవితంలో దివ్యత్వాన్ని, ఆదర్శవాదాన్ని ధారణ చేస్తున్నామని భావించాలి. దీనిని సహజంగానే ధారణ చేయాలి. ఎందుకంటే ఇది లేకుండా మనిషిలో మానవత్వ వికాసం సంభవం కాదు.

క్రియ - భావన

యజ్ఞోపవీతం ధరించిన ఆయిదుగురు వ్యక్తులు కలసి ఈ యజ్ఞోపవీత ధారణ చేయించాలి. ఈ దిశలో ప్రవేశిస్తున్న క్రొత్తవారికి అనుభవజ్ఞులైన వారి సహకారం అని దీని ఉద్దేశ్యం. యజ్ఞోపవీత ధారణ చేయించే వారు యజ్ఞోపవీతాన్ని పట్టుకోగానే ధారణ చేసే వారు దానిని వదలి వేయాలి. మంత్రంతో పాటు యజ్ఞోపవీతాన్ని ధరింపచేయాలి. గుడిలో విగ్రహ స్థాపన లాంటి దివ్య భావనలను పొందాలి.

**ఓం యజ్ఞోపవీతం పరమం పవిత్రం, ప్రజాపతేర్యత్పహజం
పురస్తాత్ | అయుష్యమర్చ్యం ప్రతిముంచ శుభ్రం, యజ్ఞోపవీతం
బలమస్తు తేజః || - పార. గ్య. సూ. 2.2.11**

సూర్య దర్శనం

శిక్షణ ప్రేరణ

తరువాత సూర్యదర్శనము, సూర్యార్ఘ్య దాన క్రమం వుంటుంది. సంస్కారార్థి సూర్య భగవానుడిని చూసి మూడు సార్లు నీటితో అంజలి సమర్పించాలి.

సూర్యునితో సమానమైన తేజస్విగా తయారవడం, ఉష్ణతను ధారణ చేస్తూ వుండడం, గతిశీలంగా వుండడం, లోక కళ్యాణం కోసం జీవితాన్ని

సమర్పించడం, అంధకార, అజ్ఞానాన్ని పారద్రోలడం, మన ప్రకాశంతో యితరులను ప్రకాశింపచేయడం యిలాంటి అనేక ప్రేరణలను సూర్య దర్శన సమయంలో గ్రహించాలి. సూర్యుడు ముందుకు వెళుతూ వుంటాడు. తనతోపాటు యితర గ్రహాలను, ఉపగ్రహాలను కూడ తీసుకువెళతాడు. యజ్ఞోపవీత ధారి తనకు తాను ప్రగతి పథంలో ముందుకు సాగడం తప్పదు. అయితే తన వ్యక్తిగత ఉన్నతితోనే సంతోషపడకూడదు. తనతోపాటు సమీప బంధు మిత్రులను కూడ ముందుకు తీసుకెళ్ళే ప్రయత్నం చేయాలి. సూర్యోదయం, అస్తమయంలోనూ, లాభం మరియు హానిలోను మనిషి సమతుల్యం గాను, ధైర్యంగాను, ఒకే మాదిరిగాను వుండాలి. సంపత్తిలో ఉన్నట్టుడు కాకూడదు. విపత్తులలో, శోక సంతాపములలో విక్షుబ్ధుడు కాకూడదు. టీకటి వెలుగుల లాగే జీవితంలో ప్రియమైన, అప్రియమైన పరిస్థితులు వస్తూ పోతూ వుంటాయి. వాటిని ఆడుతూ, పాడుతూ క్రీడా వినోదం లాగా చూడాలి. శాంత చిత్తంతో నిర్ధారిత లక్ష్యం వైపు ఒక్క క్షణం కూడ ఉద్వేగానికి లోను కాకుండా ముందుకు సాగాలి సూర్యునితో సమానంగా లోక కళ్యాణ ప్రణాళికలలో పూర్తి అభిరుచి కలిగి వుండాలి. అటువంటి కార్యపద్ధతుల కోసం ప్రణాళికలు తయారు చేసుకోవాలి. భాస్కర భగవానుడు తన కిరణాల ద్వారా సముద్రపు నీటిని ఆవిరిగా మార్చి మేఘాల ద్వారా వర్షం కురిపిస్తాడు. ఈ వర్షం మీద ఆధారపడి వృక్షాలు, వనస్పతులు, జీవ - జంతువులు, పశు - పక్షులు, మనుషులు జీవిస్తారు.

సూర్య కిరణాల లోని ఉష్ణం నిర్జీవమైన ప్రకృతిని సజీవంగా చేస్తుంది. సంసారంలో వున్న జీవ తత్వం అంతా సూర్యుని నుండి వచ్చినదే. ఇందువల్లే సూర్యుడిని ఈ జగత్తుకే ఆత్మ అంటారు.

మనం కూడ సూర్య దర్శనం చేస్తూ ఇదే రీతి, నీతిని సొంతం చేసుకోవాలి. శ్రద్ధా పూర్వకంగా మూడుసార్లు అంజలి ఘటీస్తూ శరీరం, మనస్సు, ధనం మొదలైన వాటిని ఈ ఆదర్శాలలో వెచ్చించడానికి సిద్ధంగా వున్నట్లు ప్రకటించాలి.

క్రియ-భావన

మంత్రోచ్ఛారణతో పాటు సూర్య నారాయణ ధ్యానం చేస్తూ చేతులు జోడించి నమస్కారం చేయాలి. జగదాత్మ సూర్యుడు ఏ ప్రకారం ప్రకృతి మొత్తానికి శక్తినిస్తాడో అలాగే అతని సూక్ష్మ ప్రవాహం మనకు కూడ లభిస్తున్నది. దానిని ధారణ చేసి వినియోగించుకునే సామర్థ్యాన్ని పొందుతున్నాం అని భావన చేయాలి.

ఓం తచ్చక్షుర్దేవహితం పురస్తాచ్ఛక్రముచ్ఛరత్ |
పశ్యేమ శరదః శతం, జీవేమ శరదః శత గ్వంగ్,
శ్రుణుయామ శరదః శతం, ప్రబ్రవామ శరదః శతమతినాః, స్వామ
శరదః శతం, భూయశ్శ శరదః శతాత్ || - 36.24

త్రిపదా పూజన

శిక్షణ-ప్రేరణ :

గాయత్రి మాతకు మూడు చరణాలున్నాయి. యజ్ఞోపవీతంలోని మూడు ముడులు వాటికి ప్రతీకలు, వాటిని సూత్ర రూపంలో గాయత్రి, సరస్వతి, సావిత్రి శక్తుల రూపంలో భావించవచ్చు. వాటి ప్రాతినిధ్య ధారలు వరుసగా శ్రద్ధ, ప్రజ్ఞ మరియు నిష్ఠ. ఇవి కారణ, సూక్ష్మ, స్థూల శరీరాలను నియంత్రించి వికసింపజేస్తాయి. వీటి సహాయంతోనే దేవఋణం, ఋషిఋణం మరియు పితృఋణాల నుండి విముక్తం కావచ్చు. వీటినే భక్తి, జ్ఞాన, కర్మధారల గంగోత్రిగా చెప్పబడింది. ఈ మర్మాన్ని అర్థం చేసుకొని అనుసరించే భావనతో త్రిపదా పూజ అంతర్గతంగా ఈ మూడు శక్తులను పూజించడం జరుగుతుంది.

క్రియ-భావన :

పూజావేదికపై బియ్యంతో అలంకరించబడిన మూడు పశ్యేములను గాయత్రి, సరస్వతి, సావిత్రిలకు ప్రతీకలుగా భావించి మంత్రం చదివిన తరువాత పుష్పాక్షతలతో పూజ చేయాలి. నీరు ఎప్పుడూ పల్లవైపే ప్రవహిస్తుంది. ఈ శక్తులకు పూజ చేసి వాటి ముందు వంగి, - వాటి ప్రవాహాన్ని

ప్రాప్తించుకుంటున్నట్లు భావన చేయాలి. గాయత్రిపూజతో శ్రద్ధ, సరస్వతి పూజతో ప్రజ్ఞ, సావిత్రి పూజతో నిష్ఠా సంపదలు పొందుతున్నట్లు భావన చేయాలి.

గాయత్రీ పూజ

ఓం తా గ్వంగ్ సవితుర్వరేణ్యస్య చిత్రామాహం వృణే సుమతిం
విశ్వజన్యామ్ | యామస్య కణిష్ఠే అదుహత్తపీనా గ్వంగ్
సహస్రధారాం పయసా మహీం గామ్ | ఓం భూర్భువః స్వః
గాయత్రైనమః | ఆవాహయామి, స్థాపయామి, ధ్యాయామి |

- 17.74

సరస్వతీ పూజ

ఓం పావకా నః సరస్వతీ, వాజేభర్వాజనీవతీ | యజ్ఞం వష్ట
భియావసుః || ఓం భూర్భువః స్వః సరస్వతైనమః |
ఆవాహయామి, స్థాపయామి, ధ్యాయామి | - 20.84

సావిత్రి పూజ

ఓం సవిత్రా ప్రసవిత్రా సరస్వత్యా, వాచా త్వష్టా రూపైః పూష్టా
పశుభిర్నైణాస్తే, బృహస్పతినా బ్రహ్మణా వరుణేనాజసాంగ్నీనా,
తేజసా సోమేన రాజ్ఞా విష్ణునా, దశమ్యా దేవతయా ప్రసూతః
ప్రసర్వామి || ఓం భూర్భువః స్వః సావిత్తైనమః | ఆవాహయామి,
స్థాపయామి, ధ్యాయామి || - 10.30

దీక్షాప్రకరణం

యజ్ఞోపవీత సంస్కారంతో పాటు దీక్ష అనివార్యంగా జోడించబడింది. ఎక్కువసార్లు ప్రతినిధి రూపంలో అందరికీ కూడ దీక్ష యివ్వవలసి వుంటుంది. దీక్ష ఉద్దేశ్యము, మహత్యం, నియమాల గురించి తెలియజేయాలి.

మహాత్యం-నియమాలు

దీక్ష తీసుకొనదలచినవారు సహజంగానే ఎంతో శ్రద్ధతో వస్తారు. దీక్షకు పూర్వం దాని మహత్యం గురించి, పాటించవలసిన నియమాల గురించి తెలియజేయాలి. ఆ ముఖ్యసూత్రాలు యివి :

1. గురుదీక్ష ఒక సామాన్య కర్మకాండ కాదు. ఒక సూక్ష్మ ఆధ్యాత్మిక ప్రయోగం, శిష్యుడు తన శ్రద్ధ, సంకల్పాలతో గురువు యొక్క సమర్థ వ్యక్తిత్వంతో జోడించబడతాడు. కర్మకాండ ఆ సూక్ష్మప్రక్రియలో ఒక అంగం.
2. దీక్షలో సమర్థ గురువు వికసిత ప్రాణ అంశ శిష్యునిలో స్థాపించడం జరుగుతుంది. ఈ కార్యాన్ని సమర్థుడయిన గురువే చేయగలడు. అటువంటి వారి ప్రాణ అనుదానమే దీక్ష తీసుకునే వారికి లభిస్తుంది. కర్మకాండ చేయించేవారు కేవలం స్వయం సేవకులు మాత్రమే.
3. ఒక్క చిన్న మొక్క తన కొమ్మలు, రెమ్మలు మీద ఆధారపడి జీవిస్తుంది, పెరుగుతుంది. అదే విధంగా వ్యక్తి తన శ్రమశక్తి మీద ఆధారపడి ముందుకు సాగుతాడు. అయితే ఒక వృక్షం కొమ్మను త్రుంచి పాదులాగా పాతితే దాని ఉత్పాదక శక్తిలో భారీ పరివర్తన వస్తుంది. దీక్షలో సాధకుడు సామాన్య మొక్కపాదు అయితే గురురూపంలోని శ్రేష్ఠమైన వృక్ష ప్రాణానుదాన రూపంలో స్థాపించడం జరుగుతుంది. సాధకుడు దీనికి అనుగుణంగా ఫలితం పొందుతాడు.
4. మొక్కను నాటడం ఒక కార్యం. ఈ కార్యం గురువు ద్వారా జరుగుతుంది. దానిని రక్షించడం, వికసంపజేయడం రెండవ కార్యం. దీనికోసం శిష్యుడు శ్రమించాలి. దీక్ష తీసుకునేవారు తమ ఈ బాధ్యతకు ప్రతిగా జాగరూకులై వుండాలి. దీనికోసం గురువు యొక్క ఆలోచనల సాన్నిధ్యంలో ఎల్లప్పుడూ వుండాలి. మిషనుకు సంబంధించిన పత్రికల వలన సాధకుడు మార్గదర్శకత్వాన్ని పొందుతాడు. తదనురూపంగా జీవన క్రమాన్ని నిర్మించుకునే ప్రయత్నం చేయాలి.

5. దీక్ష తరువాత గురు-శిష్యుల పరస్పరం బంధం ఏర్పడుతుంది. గురుశక్తి శిష్యుని ఉన్నతి కోసం పనిచేస్తూ వుంటుంది. అయితే శిష్యుని శక్తి గురుకార్యాలలోను, లోకమంగళ కార్యాలలోను నియమిత రూపంలో లగ్నమైనపుడు మాత్రమే యిది సంభవమవుతుంది. శిష్యుడు తన సమయం, శ్రమ, పలుకుబడి, జ్ఞానం, ధనాలలో కొంతభాగాన్ని గురుకార్యాల కోసం వెచ్చించవలసి వుంటుంది. ఈ విధంగా జరిగినంత కాలం పాతిపెట్టబడ్డ పాదు ఫలితాలను అవశ్యంగా యిస్తూనే వుంటుంది.

క్రమ-వ్యవస్థ :

యజ్ఞోపవీతంతో పాటు దీక్ష కూడా యివ్వవలసి వస్తే త్రిపదా పూజ తరువాత గురుపూజ - నమస్కారం చేయించి దీక్ష యివ్వాలి. ఒకవేళ దీక్షవేరుగా యివ్వవలసి వస్తే ఈ క్రింది క్రమ పద్ధతిలో ఉపచారాలు చేయాలి.

(1) షట్కర్మలు (2) దేవపూజ, సర్వదేవ నమస్కారం (3) స్వస్తివాచనం. పుష్పాక్షతలు సేకరించేటపుడే స్వయం సేవకులు రక్షాసూత్రాన్ని కట్టాలి. దానికి సంబంధించిన మంత్రాలను యజ్ఞ సంచాలకులు చదువుతూ వుండాలి.

గురుపూజ

భగవంతుని ఒక మూర్తిగా కాక చేతనా స్వరంగా ఎలా భావిస్తామో, అదేవిధంగా గురువును కూడా వ్యక్తిగా కాక ఒక చేతనాశక్తిగా భావించాలి. ఎవరయితే ఈశ్వరుని ఒక మూర్తిగాను, లేదా చిత్రపటాలు, విగ్రహాల వరకే పరిమితంగా భావిస్తారో వారు ఈశ్వరీయ శక్తి నుండి సముచిత లాభాన్ని పొందలేరు. ఈశ్వరుడు సర్వ సమర్థుడే అయినా భక్తిభావనలకు అనుగుణంగా ప్రత్యక్ష ఫలితాన్నిస్తాడు. అలాగే గురువు కూడ శిష్యుని స్థితిగతులకు అనుగుణంగానే ఫలితాన్నిస్తాడు. ఈ విషయాన్ని దృష్టిలో వుంచుకొని గురువందనతో పాటు అంతఃకరణంలో గురుచేతన ప్రస్ఫుటం కావాలని ప్రార్థించాలి.

క్రియ-భావన :

గురువు చిత్రపటంపై మంత్రంతో పాటు పుష్పాక్షతలు సమర్పించాలి. మరల చేతులు జోడించి భావపూర్వకంగా వందనం చేయాలి. గురుకృప వలన గురువును ఒక చేతనారూపంలో తెలుసుకొని, సొంతం చేసుకునే శక్తి వికసిస్తున్నది అని భావన చేయాలి.

ఓం బృహస్పతే అతి యదర్యో అర్హాద్ ద్యుమద్విభాతి
 క్రతుమజ్జనేషు | యద్భీదయచ్ఛవస ఋతుప్రజాత,
 తదస్మాను ద్రవిణం ధేహి చిత్రమ్ | ఉపయామగృహీతోసి
 బృహస్పతయే, త్వేష తే యోనిర్బృహస్పతయే త్వా |
 ఓం శ్రీ గురవే నమః | ఆవహాయామి, స్థాపయామి,
 ధ్యాయామి | తతో నమస్కారం కరోమి |

- 26.3 తై.సం. 1.8.22.2, ఋ. 2.23.15

ఓం వందే బోధమయం నిత్యం, గురుం శంకర రూపిణమ్ |
 యమాశ్రితో హి వక్రోపి, చంద్రః సర్వత్ర వన్ధితే ||
 అజ్ఞానతిమిరాంధస్య, జ్ఞానాంజనశలాకయా |
 చక్షురున్నీలితం యేన, తస్మై శ్రీ గురవే నమః ||
 నమోస్తు గురవే తస్మై, గాయత్రీరూపిణే సదా |
 యస్య వాగమృతం హంతి, విషం సంసారసంజ్ఞకం ||
 మాతృవత్ లాలయిత్రీ చ, పితృవత్ మార్గదర్శికా |
 నమోస్తు గురు సత్తాయై, శ్రద్ధాప్రజ్ఞాయుతా చ యా ||

మంత్రబీక్ష

శిక్షణ-ప్రేరణ :

గాయత్రి మంత్రం సహజంగానే ఒక ఛందస్సు, ప్రార్థన. గురువు తన తపస్సుని, పుణ్యాన్ని, ప్రాణాన్ని మంత్రంతో జోడించినపుడు తనే ఆ మంత్రంగా

మారతాడు. ఇవన్నీ యిచ్చే సామర్థ్యం లేకుండా గురుదీక్ష యిచ్చే ప్రయత్నం చేస్తే అది నిరర్థకంగా పాపంలో భాగం పంచుకున్నట్లే అవుతుంది. స్వయం సేవకులు భావపూర్వకంగా గురుచేతనా ప్రవాహాన్నే దీక్షావ్యక్తితో జోడించడంలో తమ సద్భావనలు ప్రయోగించడం ఎంతైనా అవసరం.

క్రియ-భావన :

సాధకులు సావధానంగా కూర్చునేలా సూచన యివ్వాలి. నడుము నిటారుగా వుంచి, రెండు చేతుల వ్రేళ్ళను పరస్పరం కలిపి, రెండు బొటనవేళ్ళ గోర్లపై సాధకులు దృష్టి నిలపాలి. అటూ, ఇటూ చూడకూడదు. మంత్రదీక్ష పూర్తయి అభిశించనం అయిన తరువాత మాత్రమే దృష్టిని మళ్ళించి రెండు చేతులూ మామూలుగా విడదీయాలి. పైన చెప్పబడిన ముద్రలో సాధకులు కూర్చున్న తరువాత కర్మకాండ చేసే స్వయం సేవకులు గురువును స్మరిస్తూ గాయత్రి మంత్రంలోని ఒక్కొక్క శబ్దాన్ని విడదీసి చెప్పవలెను. దీక్ష తీసుకునే వారు దానిని ఉచ్చరిస్తూ వుండాలి. ఈ క్రమంలో మూడుసార్లు గాయత్రి మంత్రాన్ని చెప్పించాలి.

గురువు యొక్క దివ్య సామర్థ్యము, అతని తపస్సు, పుణ్యము మరియు ప్రాణ అంశ మంత్రాక్షరాలతో పాటు సాధకునిలో ప్రవేశించి స్థాపించబడుతున్నవని మనోభూమిలో అవి ఎల్లవేళలా ఫలిస్తూనే వుంటాయని భావన చేయాలి.

ఓం భూర్భువః స్వః తత్సవితుర్వరేణ్యమ్ భర్గో దేవస్య ధీమహి థియో యోనః ప్రచోదయాత్ || - 36.3

సించనము - అభిషేకము

శిక్షణ-ప్రేరణ :

వృక్షము, బీజము లేక పాదు నాటగానే దానిలో నీరు పోయడం జరుగుతుంది. ఆ నీరు దానికి సరిపడేలా వుండాలి. నూనె, సబ్బునీరు, వేడినీరు

పాదులను నష్టపరుస్తాయి. గురు అనుదానాల దివ్యరసం - శ్రేష్ఠ కర్మలు మరియు వారి నిర్దిష్ట అనుశాసనాలను పాటించడంలో ఉల్లాసాన్ని అనుభూతులతో అభిషేకించాలి. అభిషేకం రాజులకు, యోధులకు, సత్పురుషులకు జరుగుతుంది. దీక్ష తీసుకొని నూతన శ్రేష్ఠ జీవితాన్ని ప్రారంభించడాన్ని అభినందిస్తూ యీ అభిషేకం జరుగుతుంది.

క్రియ-భావన : కొంతమంది స్వయం సేవకులు కలశాన్ని తీసుకోవాలి. మామిడి ఆకులు, మందార పుష్పాల ద్వారా మంత్రంతోపాటు జలాన్ని దీక్షితులపై చిలకరించాలి. ఈ అభిసేచనంతో దైవీ శక్తులు, స్నేహితుల సద్భావనల వర్షం సాధకుల మీద కురుస్తున్నదని, వారి సాధన ఫలించే స్థితి ఏర్పడుతున్నదని భావన చేయాలి.

ఓం అపా హి ష్టా మయోభువః, తానఽఙ్గారే దధాతన | మహే రణాయ చక్షసే | ఓం యో వః శివతమో రసః, తస్య భాజయతేహ నః | ఉశతీరివ మాతరః | ఓం తస్మా ఽఅరం గమామ వో,యస్య క్షయాయ జన్మద | అపాజనయథా చ నః | - 36.14-16, 11.50-52

దీక్ష నేరుగా జరుగుతుంటే అభిషేకం తరువాత గురుదక్షిణ సంకల్పం చేయించాలి. యజ్ఞోపవీతంతో పాటు దీక్ష కూడా వుంటే మిగిలిన యజ్ఞోపవీత కర్మను పూర్తి చేసి సంకల్పం చేయించాలి.

బిక్షాచరణం

శిక్షణ ప్రేరణ

గురుదక్షిణ ద్వారా సాధకుడు తన సునిశ్చిత వికాస కట్టుబాట్లను ప్రకటిస్తాడు. సదుద్దేశ్యం కోసం తన అంశదానాన్ని యిస్తాడు. అయితే యింతటితో అది సమాప్తం కాదు.

సత్కార్యాలలో తన యోగదానమే కాక యింకా యితరుల యోగదానాన్ని కూడ జోడించే ప్రయత్నం చేయాలి. ఇందువలన యివ్వగలిగే స్థితి, ఉత్సాహము

వున్న వారి నుండి తీసుకొని వాటి సత్కార్యాలలో వినియోగించడం పరమ పునీతమైన కార్యంగా చెప్పబడుతోంది. శిష్యుడు ఈ పరిపాటిని పాటించే సాహసం చేయాలి. తన ఆహంకారాన్ని పారద్రోలి జన సహయోగాన్ని ఏకత్రితం చేసి గురు కార్యంలో జోడించాలి. ఈ భావంతోనే యజ్ఞోపవీతంతో బిక్షాచరణ క్రమం జోడించబడింది.

క్రియ భావన :

శిష్యుడు కందువాను జోలెగా చేసుకొని బిక్షను అర్థించాలి. ముందు తల్లి వద్దకు వెళ్ళి భవతి భిక్షాందేహి అని అడగాలి. ఇదే ప్రకారం అడుగుతూ తన కుటుంబంలోని మహిళలు, పురుషుల వద్ద యాచించి వచ్చిన దానిని గురు సమ్ముఖమునకు అర్పించాలి. భిక్ష యిచ్చేవారికి అక్షతలు యివ్వాలి. తమ యిష్టానుసారంగా అక్షతలతో పాటు డబ్బుకూడ యివ్వవచ్చు. మహిళల వద్ద భవతి భిక్షాందేహి అని పురుషుల వద్ద భవాన్ భిక్షాందేహి అని అడుగుతూ భిక్ష పూర్తయిన తరువాత లభించిన దానిని గురు సమ్ముఖమున సమర్పించాలి. భిక్ష ఇచ్చేవారి చేతులకు బియ్యం ఇవ్వాలి. వారు బియ్యంతో పాటు తోచిన ధనాన్ని వెయ్యవచ్చు.

వేద పూజ అధ్యయనం

వేదాల సారమే గాయత్రి. గాయత్రినే వేదమాత, వేద బీజం, వేదమూలం అంటారు. వేదమాత, గాయత్రి నిర్దేశానుసారం తమ జీవన నిర్మాణ స్థితికి ప్రతీక రూపంలో వేదభగవానుడిని పూజించాలి.

క్రియ-భావన :

చేతిలో పుష్పాక్షతలు తీసుకొని వేదాల ప్రతీకకు పూజ చేయించాలి. మరల క్రింద యివ్వబడిన ప్రతి ఒక వేదానికి సంబంధించిన ఒక్కొక్క మంత్రాన్ని చెప్పించాలి. ఆచార్యుడు చెబుతూ వుంటే దీక్షితులు ఉచ్చరిస్తూ వుండాలి.

ఓం వేదోఽసి యేన త్వం దేవ వేద దేవేభ్యో వేదోఽభవన్తేన మహ్యం
 వేదో భూయాః | దేవా గాతువిదో గాతుం విత్వా గాతు మిత |
 మనసస్పతఽఇమం దేవ యజ్ఞ గ్వంగ్ స్వాహా వాతే ధాః ||
 ఓం వేద పురుషాయ నమః | ఆవాహయామి, స్థాపయామి,
 ధ్యాయామి || - 2.21

వేదార్థయనం

ఓం అగ్నిమీలే పురోహితం యజ్ఞస్య దేవమృత్విజమ్ |
 హోతారం రత్నధాతమమ్ | (ఋగ్వేదం మొదటి శ్లోకం) - ఋ.1.1.1.

ఓం ఇషే త్వోర్ధే త్వా వాయవ స్థ దేవో వః సవితా ప్రార్షయతు
 శ్రేష్ఠతమాయ కర్తణఽ ఆప్యాయధ్వ మధ్వాఽ ఇంద్రాయ భాగం
 ప్రజావతీరనమీవా అయక్షా మా వ స్తేనఽ ఈశత మాఘశ గ్వంగ్
 సో ద్రువాఽ అస్మిన్ గోపతౌ స్యాత బహ్వీర్వజమానస్య పశూన్వాహి ||
 (యజుర్వేదం 1.1)

ఓం అగ్న ఆ యాహి వీతయే గృణానోహవ్య దాతయే | విహోతా
 సత్వి బర్హిషి || (సామవేదం 1.1)

ఓం యే త్రిషప్తాః పరియన్తి విశ్వారూపాణి జభ్రతః | వాచస్పతిర్వలా
 తేషాం తన్వోఽ అద్య దధాతు మే || (అధర్వణ వేదం 1.1)

|| అగ్నిస్థాపనా ||

యజ్ఞాగ్నిని బ్రహ్మకు ప్రతినిధిగా భావించి యజ్ఞకుండములో దానికి ప్రాణప్రతిష్ఠ చేస్తాము. ఆ భావనతోనే అగ్నిస్థాపన విధానం నిర్వహించాలి. కుండములో ప్రథమ - అగ్నిజ్యోతి కనబడగానే అందరూ దానికి నమస్కరించాలి.

అగ్నిస్థాపనకు ముందే ప్రజ్వలింపజేయడానికి ఎటువంటి బాధ కలుగకుండా వుండే విధంగా సమిధలను కుండములో అమర్చాలి. అగ్నికి పైన సన్నని ఎండుపుల్లలను వుంచితే అగ్ని త్వరగా ప్రవేశిస్తుంది. ఒక చెంచాలో కర్పూరం గాని, నేతిలో తడిపిన లావుపాటి వత్తిని పెట్టి, వెలిగించి అగ్నిని స్థాపించాలి.

**ఓం భూర్భువః స్వర్ద్యౌరివ భూమ్నా, పృథివీవ వరిమ్నా | తస్యాస్తే
పృథివి దేవయజని, పృష్ఠేగ్నిమన్నాదమన్నాధ్యయా- దధే |
అగ్నిం దూతం పురోదధే, హవ్యవాహముపబ్రువే |
దేవాం ఆసాదయాదిహ | 3.5, 22.17**

ఓం అగ్నేయే నమః | ఆవాహయామి, స్థాపయామి, ధ్యాయామి ||
 జలం, గంధాక్షతం, పుష్పాణి, ధూపమ్, తిపం, నైవేద్యం
 సమర్పయామి ||

గాయత్రీ స్తవనమ్

ఈ స్తవనంలో (ఆ.హృ.స్తో.) లో గాయత్రీ మహామంత్ర అధిష్టాన దేవత సవితా - దేవత ప్రార్థన వున్నది. దీనిని అగ్నికి అభినందన, అభివందన అని కూడా చెప్పవచ్చు. ప్రతి పల్లవిలోను వరించే యోగ్యత గల సవితా-దేవత మమ్ములను పవిత్రం చెయ్యి అని చెప్పబడింది. దివ్యత, పవిత్రత సంచరిస్తున్నట్లు పులకించాలి.

యన్తండలం తిప్తికరం విశాలమ్,
 రత్నపుభం తీవ్రమనాది రూపమ్ |
 దారిద్ర్య - దుఃఖ క్షయకారణం చ,
 పునాతు మాం తత్సవితుర్వరేణ్యమ్ ||1||

యన్తండలం దేవగణైః సుపూజితమ్,
 విప్రైః స్తుతం మానవ ముక్తికోవిదమ్ |
 తం దేవదేవం ప్రణమామి భర్గం,
 పునాతు మాం తత్సవితుర్వరేణ్యమ్ ||2||

యన్తండలం జ్ఞానఘనం త్వగమ్యం,
 త్రైలోక్య పూజ్యం త్రిగుణాత్మరూపమ్
 సమస్త-తేజోమయ - దివ్య రూపం,
 పునాతు మాం తత్సవితుర్వరేణ్యమ్ ||3||

యన్తండలం గూఢమతిప్రబోధం,
 ధర్మస్య వృద్ధిం కురుతే జనానాం |
 యత్ సర్వపాపక్షయకారణం చ,
 పునాతు మాం తత్సవితుర్వరేణ్యమ్ ||4||

యన్తండలం వ్యాధివినాశదక్షం,
 యద్భగ్-యజుః సామసు సప్తగీతమ్ |
 ప్రకాశితం యేన చ భూర్భువః స్వః,
 పునాతు మాం తత్సవితుర్వరేణ్యమ్ ||5||

యన్తండలం వేదవిదో వదన్తి,
 గాయన్తి యచ్ఛారణ - సిద్ధ సంఘాః |
 యద్యోగీనో యోగజుషాం చ సంఘాః
 పునాతు మాం తత్సవితుర్వరేణ్యమ్ ||6||

యన్తండలం సర్వజనేషు పూజితం,
 జ్యోతిశ్చ కుర్యాదిహ మర్తలోకే |
 యత్యాల - కాలాదిమనాదిరూపమ్,
 పునాతు మాం తత్సవితుర్వరేణ్యమ్ ||7||

యన్తండలం విష్ణుచతుర్ముఖాస్యం,
 యదక్షరం పాపహరం జనానామ్ |
 యత్యాల కల్పక్షయకారణం చ,
 పునాతు మాం తత్సవితుర్వరేణ్యమ్ ||8||

యన్తండలం విశ్వసృజాం ప్రసిద్ధం,
 ఉత్పత్తి - రక్షా - ప్రళయ - ప్రగల్భమ్ |
 యస్మిన్ జగత్సంహారతేభిలం చ,
 పునాతు మాం తత్సవితుర్వరేణ్యమ్ ||9||

యన్తండలం సర్వగతస్య విష్ణోః,
 ఆత్మా పరంధామ - విశుద్ధతత్త్వమ్ |
 సూక్ష్మాన్తరైశ్చేగపథానుగమ్యం,
 పునాతు మాం తత్సవితుర్వరేణ్యమ్ ||10||

యన్తండలం బ్రహ్మవిదో వదన్తి,
 గాయన్తి యచ్చారణ - సిద్ధ సంఘాః |
 యన్తండలం వేదవిదః స్మరన్తి,
 పునాతు మాం తత్సవితుర్వరేణ్యమ్ ||11||

యన్తండలం వేద-విదోపగీతం,
 యద్యోగీనాం యోగపథాను గమ్యం |
 తత్సర్వవేదం ప్రణయామి దివ్యం,
 పునాతు మాం తత్సవితుర్వరేణ్యమ్ ||12||

అగ్ని ప్రతిపానమ్

ప్రదీప్తమైన అగ్నిలోనే ఆహుతులు ఇవ్వాలి. విననకర్రతో విసురుతూ అగ్నిని ప్రజ్వలింపచేయాలి. పొగతో నిండిన నిప్పులలో ఆహుతులు ఇవ్వకూడదు.

తక్కువ కాలమైనా జీవితాన్ని దీప్తివంతంగా, జ్వలనశీలంగా, ప్రచండంగా, చురుకుగా మరియు ప్రకాశవంతంగా జీవించాలి. పొగతో నిండిన అగ్ని ఒక సంవత్సరం వెలిగినా దానికన్నా వెలుగునిచ్చే జ్వల ఒక క్షణం వెలిగితే చాలు. మనలో నిద్రిస్తున్న శక్తులను జాగృతం చేసే ప్రేరణ అగ్ని ప్రదీపంలో వున్నది.

ఓం ఉద్బుధ్యస్యాగ్నే ప్రతి జాగృహి, త్వమిష్టా పూర్తే
 స గ్వంగ్ సృజేథామయం చ| అస్మిన్తథస్తే అధ్యుత్తరస్మిన్, విశ్వే
 దేవా యజమానశ్చ సీదత || - 15.54, 18.61

★★★

|| సమిధాధానమ్ ||

యజ్ఞపురుషుడు అగ్నిదేవుడు ప్రకటితమయ్యాక నాలుగు సన్నటి చిన్న సమిధలను నేతిలో మంచి ఒక్కొక్కటిగా నాలుగు మంత్రాలతో నాలుగుసార్లు సమర్పించాలి.

నాలుగు సత్యాలను అగ్నిదేవుని సాక్షిగా స్మరించుకోవడానికి ఈ నాలుగు సమిధలను సమర్పించడం జరుగుతుంది. (1) బ్రహ్మచర్యం, గృహస్థం, వానప్రస్థం మరియు సన్యాసాల వ్యవస్థను పూర్తిచేయడం (2) ధర్మ, అర్థ, కామ, మోక్షాలను పొందడానికి కావలసిన జీవనక్రమాన్ని అవలంబించడం (3) సాధన, స్వాధ్యాయం, సంయమనం, సేవ - ఈ నాలుగు గుణాలను అవలంబించడం (4) శరీరబలం, మనోబలం, ఆత్మబలం, బ్రహ్మబలం ఈ నాలుగు శక్తుల కోసం ప్రబల ప్రయత్నం చేయడం. ఈ నాలుగు ప్రయోజనాలను, ఈ లక్ష్యాన్ని నాలుగు సమిధల ద్వారా స్మృతిపటలంలో అంకితం చేసుకోవాలి. మన వ్యక్తిత్వం స్నేహసిక్తంగా, మృదువుగా, కోమలంగా, సరళంగా వుండాలి. ఈ ప్రేరణ పొందడానికి స్నేహ-ఘృతంలో మంచి నాలుగు సమిధలను సమర్పించాలి. నేతితో కూడిన సమిధలు ఏ విధంగా అగ్నిని ప్రజ్వలంపజేస్తాయో, అదేవిధంగా పైన చెప్పిన శక్తులన్నీ మన సంకల్పము మరియు దేవానుగ్రహాల సంయోగంతో సాధకులు పొందుతున్నారని భావన చేయాలి.

నేతి ఆహుతులను ఇచ్చే స్థానం అనగా వేదికకు ఎదురుగా కూర్చున్నవారు మాత్రమే సమిధా దానం ఇవ్వాలి. జలప్రసేచనం మరియు ఏడు ఆజ్యాహుతులను కూడ వారే ఇవ్వాలి.

1. **ఓం అయన్త ఇద్ధ ఆత్తా, జాతవేదన్తేనేధ్యస్య వర్ధస్య |
చేద్ధ్ వర్ధయ చాస్తాన్ ప్రజయా, పశుభిర్బ్రహ్మవర్ధసేన,
అన్నాధ్యేన సమేధయ స్వాహా | ఇదం అగ్నయే జాతవేదసే
ఇదం న మమ || ఆశ్శు.గృ.సూ. 1.10**

2. ఓం సమిధాఽగ్నిం దువస్యత, ఘృతైర్బోధయతాతిథిమ్ |
ఆస్మిన్ హవ్యా జాహోతన స్వాహా | ఇదం అగ్నయే ఇదం న
మమ ||
3. ఓం సుసమిధాయ శోబిషే, ఘృతం తీవ్రం
జాహోతన | అగ్నయే జాతవేదసే స్వాహా | ఇదం
అగ్నయే జాతవేదసే ఇదం న మమ ||
4. ఓం తం త్వా సమిధభరంగిరో, ఘృతేన వర్ధయామసి |
బృహచ్ఛోచా యవిష్వ స్వాహా | ఇదం అగ్నయే
అంగీరసే ఇదం న మమ || - 3. 1-3

|| జలప్రసేచనమ్ ||

అగ్ని, జలం ఒక జంట. యజ్ఞం అగ్ని, జలం గాయత్రి. వీతినే జ్ఞానం - కర్మ అని కూడ చెప్పవచ్చు. ఈ జంటను (1) తేజస్సు - మధురత (2) శ్రమ - సంతోషం (3) సంపాదన - త్యాగం (4) క్రాంతి - శాంతి అని కూడ చెప్పవచ్చు.

ప్రోక్షణి పాత్ర (కాడ లేని చెక్క గరిటె) లో జలం తీసుకొని క్రింది మంత్రాలతో కుండము బయట నాలుగు దిక్కులలో పోయాలి. అగ్ని చుట్టూ శీతలత్వం వ్యాపిస్తున్నది అని భావన చేయాలి. దాని పరిణామం శాంతిదాయకం అగుగాక.

ఓం అదితే ౧ ను మన్యస్య || (ఇతి పూర్వే)

ఓం అనుమతే ౧ నుమన్యస్య || (ఇతి పశ్చిమే)

ఓం సరస్వత్యనుమన్యస్య || (ఇతి ఉత్తరే) - గో.గృ.సూ 1.3.1-3

ఓం దేవ సవితః ప్రసువ యజ్ఞం, ప్రసువ యజ్ఞవతిం

భగాయ | దివ్యో గంధర్వః కేతపూః, కేతం నః పునాతు,

వాచస్పతిర్వాచం నః స్పదతు || (ఇతి చతుర్థిక్షు) -11.7

★★★

|| అజ్ఞాపాతి ||

సర్వప్రథమంగా ఏడు మంత్రాలతో కేవలం నేతితోనే ఆహుతులు ఇవ్వాలి. ఈ ఆహుతులతో హవన సామాగ్రి హోమం చెయ్యకూడదు. నెయ్యి కరిగించి వుండాలి. నేతిచుక్కలు భూమిమీద, యజ్ఞకుండము మీద పడకుండా స్రువను నేతిలో ముంచి తీసేటపుడు నేతిపాత్ర అంచున రాయాలి. స్వాహా అన్నప్పుడే ఆహుతి ఇవ్వాలి. స్రువను వెనక్కు తీసుకునేటపుడు మిగిలిన నేతిలో ఒక చుక్కను ప్రణీతా పాత్రలో నింపిన నీటిలో విదిలించాలి.

ఘృతానికి రెండవ పేరు స్నేహం. స్నేహం అంటే ప్రేమ, సహానుభూతి, సేవ, అనుభవము, దయ, మమత, ఆత్మీయత, కరుణ, ఉదారత, వాత్సల్యం లాంటి సద్గుణాలు ఈ ప్రేమను వ్యక్తీకరించడంలో ఇమిడి ఉన్నాయి. నిస్వార్థ భావనతో ఉన్నత ఆదర్శాలతో సాధించేదే దివ్యప్రేమ. ఈ దివ్య ప్రేమ స్నేహఘృతం యజ్ఞ పరమార్థంతో జోడింపబడితే దేవతలు ప్రసన్నమవుతారు. ఆ శిక్షణే ఈ ఏడు నేతి ఆహుతులలో వున్నది. నిజమైన ప్రేమపాత్రులు ఏడుగురే. ఈ ఏడింటినీ ఈశ్వరరూపియైన సూర్యుని - ఏడు కిరణాలుగా చెప్పవచ్చు. ఇవే బ్రహ్మాదిత్యుని ఏడు అశ్వాలు (1) ప్రజాపతి పరమేశ్వరుడు (2) ఇంద్రుడు - ఆత్మ (3) అగ్ని - వైభవం (4) సోముడు - శాంతి (5) భూః - శరీరం, (6) భువః - మనస్సు (7) స్వః - అంతఃకరణం. ఈ ఏడుగురు దేవతలను స్వచ్ఛమైన మనసుతో ప్రేమించాలి. అంటే వీటి సంస్కరణ మరియు అభివృద్ధి కోసం నిరంతరం ప్రయత్నిస్తూ వుండాలి. ఇదే దేవతలందరికీ ఇచ్చే ఏడు ఆహుతుల ప్రయోజనం.

1. ఓం ప్రజాపతయే స్వాహా | ఇదం ప్రజాపతయే ఇదం న మమ || 18.28
2. ఓం ఇంద్రాయ స్వాహా | ఇదం ఇంద్రాయ ఇదం న మమ ||
3. ఓం అగ్నయే స్వాహా | ఇదం అగ్నయే ఇదం న మమ ||
4. ఓం సోమాయ స్వాహా | ఇదం సోమాయ ఇదం న మమ ||
- 22.27
5. ఓం భూః స్వాహా | ఇదం అగ్నయే ఇదం న మమ ||
6. ఓం భువః స్వాహా | ఇదం వాయవే ఇదం న మమ ||

7. ఓం స్వః స్వాహా | ఇదం సూర్యాయ ఇదం న మమ ||

- గో.గృ.సూ. 1.8.15

|| గాయత్రీ మంత్రాహుతిః ||

గాయత్రీ మంత్ర ఆహుతులు ఎన్ని ఇవ్వాలో దానికి అనుగుణంగా సామాగ్రి, నెయ్యి, సమిధలు ముందుగానే ఏర్పాటు చేసుకోవాలి. మధ్యమ మరియు ఉంగరపు వేళ్ళపై హవన సామాగ్రి తీసుకోవాలి. బొటనవేలితో దానిని నెమ్మదిగా ముందుకు తోస్తూ ఆహుతిగా ఇవ్వాలి. ఆహుతి ఇచ్చేవారందరూ కలిసి మంత్రం చెప్పాలి. స్వాహా పదాన్ని ఉచ్చరిస్తూనే చెయ్యి ముందుకు చాపి ఆహుతి ఇవ్వాలి. హవన సామాగ్రి అటు, ఇటు పడకుండా అగ్నిలోనే పడాలి. ఆహుతి ఒక్కసారే ఇవ్వాలి. అరచేయి పైవేపే వుండాలి. ఆహుతి ఇచ్చిన తరువాత ఇదం గాయత్రై ఇదం న మమ అని చెప్తాము. దీని అర్థం ఈ యజ్ఞానుష్ఠాన పుణ్య-పరమార్థం స్వార్థ సాధన కోసం కాక లోకకల్యాణం కోసం చేయబడుతున్నది. గౌరవనీయ అతిథులకు ప్రేమపూర్వకంగా ఏ విధంగా భోజనం పెడతామో అదే విధంగా శ్రద్ధా-భక్తి మరియు గౌరవ భావనతో అగ్నిదేవుని నోటిలో ఆహుతి ఇవ్వాలి. లోకకల్యాణం కోసం శ్రమ, తపస్సు, త్యాగం చేస్తున్నాము. అగ్నిస్పర్శతో కట్టెలు అగ్నిగా మారిపోతాయి. అదేవిధంగా యజ్ఞపురుషుని సాన్నిధ్యానికి వచ్చి ఆహుతులు సమర్పిస్తూ జీవితాన్ని యజ్ఞమయం చేసుకునే ప్రయత్నం చేస్తున్నాము. ఈ భావనలతో ఆహుతులు ఇవ్వాలి. గాయత్రీ మంత్రంతో 24 ఆహుతులు ఇవ్వాలి. సమయానుసారంగా ఈ సంఖ్యను పెంచవచ్చు లేదా తగ్గించవచ్చు.

ఓం భూర్భువః స్వః తత్సవితుర్వరేణ్యమ్, భర్గో దేవస్య భిమహి |

భియో యో నః ప్రచోదయాత్ స్వాహా |

ఇదం గాయత్రై ఇదం న మమ || - 36.3

★★★

విశేష ఆహుతులు

తరువాత అగ్నిస్థాపన నుండి గాయత్రి మంత్ర ఆహుతుల వరకు కర్మకాండ పూర్తిచేయాలి. స్విష్టకృత ఆహుతికి ముందు విశేష ఆహుతులు సమర్పించాలి.

శిక్షణ-ప్రేరణ :

యజ్ఞోపవీతం ఒక వ్రతబంధం. వ్రతశీలురుగా తేజోవంతమైన జీవితాన్ని జీవించడం యిక్కడ నుండే ప్రారంభమవుతుంది. ఈ వ్రతశీలత కోసం ఐదుగురు

వ్రతపతుల పేర్లతో ఆహుతులు సమర్పించాలి. ఆ దేవశక్తులే - అగ్ని, వాయువు, సూర్యుడు, చంద్రుడు మరియు ఇంద్రుడు. అగ్ని నుండి ఉష్ణము, ప్రకాశము, పైకి ఎదగడం, అందరినీ తనలాగా మార్చుకోవడం మరియు ప్రాప్తించుకున్న దానిని అందరికీ పంచి తనకోసం ఏమీ వుంచుకోకపోవడం మొదలయిన ప్రేరణలు లభిస్తాయి.

వాయువు నుండి నిరంతర గతిశీలత, జీవుల ప్రాణ రక్షణకోసం స్వయంగా వారి వద్దకు వెళ్ళడం, సహజంగా లభించడం, మేఘాలు, సువాసనలు లాంటి సత్రవృత్తుల ప్రసార - వితరణల మాధ్యమంగా తయారయే ప్రేరణ లభిస్తుంది.

సూర్యుడి నుండి ప్రకాశము, నియమితత్వం, నిరంతరం గతిశీలతగా వుండడం, బేధభావాలు లేకుండా అందరికీ తన కిరణాలు చేరవేయడం లాంటి శ్రేష్టశిక్షణ లభిస్తుంది.

చంద్రుడు స్వయంప్రకాశకుడు కాదు. అయినా ప్రకాశాన్నిస్తాడు. స్వయంగా సూర్యతాపాన్ని సహించి శీతలమైన ప్రకాశాన్ని (వెన్నెల) ప్రసాదిస్తాడు. అలాంటి సత్రవృత్తుల ప్రతీక చంద్ర దేవుని నుండి ప్రేరణలు లభిస్తాయి.

ఇంద్రుడు దేవత్వ సంఘటకుడు. అనైక్యతే దేవత్వ పరాభవానికి కారణం. దేవవృత్తుల ఏకీకరణ మరియు వేయినేత్రాలతో నిరంతరం జాగరూకతతో వుండే ప్రేరణ ఇంద్రదేవుని ద్వారా లభిస్తుంది.

క్రియా భావన

మంత్రాలతో పాటు ఆహుతులు యివ్వాలి. ప్రతి ఆహుతితోపాటు పోషణ కోసం ఇది మన యోగదానమని, అవి మనలను రక్షించి, మార్గదర్శనం చేస్తున్నాయని, వాటి వృత్తులు, ఆశీర్వాదాలు మనకు లభిస్తున్నాయని వాటి వలన మనకు మంచి జరుగుతున్నదని భావన చేయాలి.

ఓం అగ్నే వ్రతపతే వ్రతం చరిష్యామి, తత్తే
ప్రబ్రవీమితచ్ఛకేయమ్ | తేనర్హాసమిదమహమ్,
అన్యతాత్సత్యముపైమి స్వాహా ||
ఇదం అగ్నయే ఇదం న మమ |

ఓం వాయో వ్రతపతే వ్రతం చరిష్యామి, తత్తే ప్రబ్రవీమి
తచ్ఛకేయమ్ | తేనర్హాసమిదమహమ్, అన్యతాత్సత్యముపైమి
స్వాహా | ఇదం వాయవే ఇదం న మమ. |

ఓం సూర్య వ్రతపతే వ్రతం చరిష్యామి, తత్తే ప్రబ్రవీమి
తచ్ఛకేయమ్ | తేనర్హా సమిదమహమ్, అన్యతాత్సత్యముపైమి
స్వాహా || ఇదం సూర్యాయ ఇదం న మమ |

ఓం చంద్ర వ్రతపతే వ్రతం చరిష్యామి, తత్తే ప్రబ్రవీమి
తచ్ఛకేయమ్ | తేనర్హా సమిదమహమ్, అన్యతాత్సత్యముపైమి
స్వాహా | ఇదం చంద్రాయ ఇదం న మమ ||

ఓం వ్రతానాం వ్రతపతే వ్రతం చరిష్యామి, తత్తే ప్రబ్రవీమి
తచ్ఛకేయమ్ | తేనర్హా సమిదమహమ్ అన్యతాత్సత్యముపైమి
స్వాహా || ఇదం ఇంద్రాయ వ్రతపతయే ఇదం న మమ ||

మ. బ్ర. 1.6.9-13

వైశ్వానర - నమస్కారము

రెండు చేతులు జోడించి అగ్నిదేవునికి నమస్కారం చేయాలి. యజ్ఞాజ్ఞి
సాన్నిధ్యంలో దేవత్వం లభిస్తున్నదని, దానికి ప్రతీకగా శ్రద్ధను ప్రకటిస్తున్నామని
భావన చేయాలి.

ఓం వైశ్వానరో నఁశాతయఁత ప్ర యాతు పరావతః | అగ్నిర్షః
సుష్టుతీరూప | ఓం వైశ్వనరాయ నమః | ఆవాహయామి,
స్థాపయామి, ధ్యాయామి | - 18.72

తరువాత పూర్ణాహుతి మొదలైన కర్మకాండ పూర్తి చేయాలి. విసర్జనకు
ముందు గురుదక్షిణా సంకల్పం చేయించాలి.

గురుదక్షిణాసంకల్పము

శిక్షణ-ప్రేరణ :

దీక్షతోపాటు ప్రతదీక్ష కోసం కొన్ని షరతులు జోడించబడి వుంటాయి. ప్రతం అంటే సునిశ్చిత లక్ష్యం కోసం సునిశ్చిత సాధనా క్రమాన్ని తయారుచేసుకోవడం. ప్రతశీలురు కానివారు తమ జీవిత దౌర్భాగ్యాన్ని మార్చలేరు. దానిని మార్చకుండా దీక్ష ఫలితాన్నివ్వదు. ఈ మార్గాన్ని మార్చడం కోసం గురుదక్షిణ యివ్వాలి. మన సమయం, ప్రభావం, పురుషార్థం మరియు ధనాల్లో ఒక అంశను గురు నిర్దేశానుసారం ఖర్చుచేసే సంకల్పమే గురుదక్షిణలో చేయవలసివుంటుంది. దీనికోసం కనీసం యిరవై అయిదు పైసల నుండి ఒక రూపాయి వరకు, మరియు రెండు గంటల సమయాన్ని ప్రతిదినం కేటాయించాలి. దీనికన్న ఎక్కువ యివ్వగలిగే శక్తి వున్నవారు నెలలో ఒకరోజు వేతనాన్ని యివ్వవచ్చు. దీక్ష తీసుకునేవారు ముందుగా సంకల్ప పత్రాన్ని పూర్తిచేయాలి. సంకల్పంతో పాటు సంకల్పపత్ర పైభాగంలోని మాటలను స్మరించుకోవాలి.

గురువు దీక్షతో పాటు తన శక్తిని యిస్తాడు. శిష్యుడు దక్షిణ ఇచ్చి తన పాత్రతను, ప్రామాణికతను సిద్ధించుకుంటాడు. దీక్ష అన్నదానం లాంటిది. దక్షిణ దానిని జీర్ణం చేసే ప్రక్రియ. దీక్ష కొమ్మను అంటుపెట్టే ప్రక్రియ అయితే దక్షిణ యితర కొమ్మల సారాన్ని ఆ కొమ్మ దగ్గరకు చేర్చించి, దానిని వికసంపజేసి ఫలింపచేసే ప్రక్రియ.

క్రియ-భావన :

సాధకుని చేతిలో పుష్పాక్షతలు యిచ్చి దక్షిణా సంకల్పం చెప్పించాలి. ఈ దివ్య ఆదాన-ప్రదానాల ద్వారా గురుశిష్యుల వ్యక్తిత్వాలు ఏకమై ఒక సరికొత్త వ్యక్తిత్వం తయారవుతుందని భావన చేయాలి.

సంకల్పం :

ఓం విష్ణుర్విష్ణుర్విష్ణుః శ్రీ మద్భగవతో మహాపురుషస్య
 విష్ణోరాజ్జయా ప్రవర్తమానస్య, అద్య శ్రీబ్రహ్మణో
 ద్భీతయే పరార్థే శ్రీశ్వేతవారాహకల్పే, వైవస్వత
 మన్వంతరే, భూర్లోకే, జంబూద్వీపే, భారతవర్షే,
 భరతఖండే, ఆర్యావర్తక దేశాంతర్గతే
 క్షేత్రే, మాసానాం మాసోత్తమే మాసే
 మాసేపక్షే తిథౌవాసరే
 గోత్రోత్పన్నః నామాహం
 శృతిస్మృతిపురాణోక్త-ఫలప్రాప్త్యర్థం మమ కాయిక-వాచిక
 మానసిక జ్ఞాతాజ్ఞాత- సకలదోషనివారణార్థం, అత్తకళ్యాణ-
 లోకకళ్యాణార్థం, గాయత్రీ మహా విద్యాయాం శ్రద్ధా
 పూర్వకం దీక్షితో భవామి | తన్నిమిత్తకం యుగఋషి, వేదమూర్తి,
 తపోనిష్ఠ పరమ పూజ్య గురుదేవ పండిత శ్రీరామశర్మ ఆచార్యణ,
 వందనీయా మాతా భగవతీ దేవీ శర్మణా చ నిర్ధారితాని
 అనుశాసనాని స్వీకృత్య తయోః
 ప్రాణ - తపః పుణ్యాంశం స్వాస్త్యై కరణే దధామి, తత్యాధయితుం చ
 సమయ - ప్రతిభా - సాధనానాం ఏకాంశం
 నవనిర్మాణకార్యేషు ప్రయోక్తుమ్ గురుదక్షిణాయాః సంకల్పం అహం
 కరిష్యే |

సంకల్పం చెప్పిన తరువాత తమ వ్రతాలను ప్రకటిస్తూ సంకల్ప పత్రము,
 దక్షిణ, పండ్లు మొదలయినవి గురుదేవుల సమ్ముఖమున సమర్పించాలి. వరిష్ట
 సాధకులు ఆచార్యునికి తిలక ధారణ చేయాలి. దీక్షితులు అందరికీ నమస్కారం
 చేయాలి. అందరూ వారి మీద పుష్పాక్షతలతో ఆశీర్వదించాలి. జయఘోషతో
 సంస్కార క్రమం సమాప్తం చేయాలి.



|| మహామృత్యుంజయ మంత్రాపహుతిః ||

ప్రతిసారీ మంత్రోచ్ఛారణతో పాటు మనము, కుటుంబము, సమాజము, దేశము, సమస్త విశ్వము, దుఃఖదాయక బంధనాల నుండి ముక్తిని పొందడమే కాక సత్కర్మల ద్వారా అమరత్వాన్ని ప్రసాదించే సూత్రాలతో మమేకమవుతున్నట్లు భావన చేయాలి. స్వాహా శబ్దంతో ఆహుతులు సమర్పించాలి.

**ఓం త్రంబకం యజామహే, సుగంధిం పుష్టివర్ధనమ్,
ఉర్వారుక మివబంధనాన్, మృత్యుర్ముక్షీయ మామృతాత్ స్వాహా ||
ఇదం మహామృత్యుంజయాయ, ఇదం న మమ ||**

స్విష్టకృత హోమం

దీనిని ప్రాయశ్చిత్త ఆహుతి అంటారు. ఆహుతులలో ఏవైనా పొరపాటు జరిగివుంటే దానిని పూరించడానికి యజ్ఞాగ్నికి నైవేద్య రూపంలో ఈ కృత్యం చెయ్యాలి. స్విష్టకృత హోమంలో మృష్టాన్నము (పొంగలి) సమర్పించాలి. మృష్టాన్నం సర్వాంగ మాధుర్యాన్ని సూచిస్తుంది. వాణిలో మధుర-వచనాలు, వ్యవహారంలో మధుర శిష్టాచారం, మనసులో అందరిపట్ల మధుర అనుభూతి, నవ్వుతూ - నవ్వుతూ వుండే మధుర స్వభావాలు ఈ మధుర మృష్టాన్న ప్రతీకలుగా దేవతల సమ్ముఖమున సమర్పింపబడుతున్నవి. ఇదే స్విష్టకృతి ఆహుతి ప్రయోజనం.

సుచి (గరిటె లాంటి చెక్కపాత్ర)లో పొంగలి, నెయ్యి నింపి నేతి ఆహుతులు ఇచ్చినవారే ఇవ్వాలి. ఆరంభంలోను, చివరిలోని కొన్ని ప్రత్యేక కృత్యాలు నేతిహోమం చేసేవారే చెయ్యాలి. ఇవన్నీ వారు అందరికీ ప్రతినీధులుగా చేస్తారు. స్విష్టకృత ఆహుతి వారి స్థానాలలో కూర్చునే ఇవ్వాలి.

**ఓం యదస్య కర్మణోత్పలీలచం, యద్ధ్యాన్యానమిహాకరమ్ |
అగ్నిష్టత్ స్విష్టకృద్ విద్యాత్సర్వం స్విష్టం సుహృతం కరోతు మే | అగ్నయే
స్విష్టకృతే సుహృతహృతే, సర్వప్రాయశ్చిత్తా-హృతీనాం కామానాం,
సమర్థయితే సర్వాన్నః కామాన్ త్సమర్థయ స్వాహా | ఇదం అగ్నయే
స్విష్టకృతే ఇదం న మమ ||** ఆశ్చ.గృ.సూ. 1.10

|| దేవదక్షిణా-పూర్ణాపలుతిః ||

మనిషి గొప్పతనం చేసిన శ్రేష్ఠ సంకల్పాలను పూర్తిచేయడంలోనే వుంది. మనిషి అసంపూర్ణుడే. అతను తన పూర్ణత్వం కోసం ప్రయత్నం చేయాలి. యజ్ఞీయ జీవనంలో అభిరుచి కలిగిన ఆదర్శవాదులు అగ్నిసాక్షిగా పూర్ణత్వదిశగా నిరంతరం ముందుకు సాగుతూ, లక్ష్యం సాధించిన తరువాతే విశ్రాంతి తీసుకుంటామనే ప్రతాన్ని తీసుకోవాలి. మనిషి ఎప్పుడూ పశుత్వం వైపు కాక దైవత్వం వైపు సాగుతూ హీనప్రవృత్తులకు దూరంగా వుండాలి. యజ్ఞంతో దేవత్వం ప్రాప్తిస్తుంది. యజ్ఞం నుండి ఉత్పన్నమైన శక్తిని, యజ్ఞభగవానుని ఆశీర్వాదాన్ని హీనప్రవృత్తుల వినాశనానికే వినియోగించాలి. అందుకోసం మనలోని ఏదో ఒక దోష-దుర్గుణాన్ని వదిలివేసి ఒక సద్గుణాన్ని అలవర్చుకునే సంకల్పాన్ని మనసులో చెయ్యాలి. దేవశక్తులు శ్రేష్ఠ సంకల్పాలను పూర్తిచేయడానికి ఆశీర్వాదాన్ని, శక్తిని ప్రసాదిస్తాయి. దానిని పూర్తిస్థాయిలో పాటించే శక్తిని ఇవ్వమని ప్రార్థిస్తూ పూర్ణాపలుతి సమర్పించాలి.

దేవదక్షిణ సందర్భంలో వదిలివేసే దోషాలు మరియు తీసుకునే యోగ్యమైన సద్గుణాలు, నియమాలు సమయము మరియు పరిస్థితులను బట్టి చెప్పవచ్చు. వాటి సూచిక ముందు పేజీలలో ఇవ్వబడింది.

అందరూ లేచి నిలబడాలి. చేతులలోకి ఒక చిటికెడు హవనసామాగ్రి తీసుకోవాలి. నేతి ఆహుతి సమర్పించినవారు స్రుచిలో వక్క లేదా కొబ్బరికురిడీ మరియు నెయ్యితీసుకొని స్వాహా చెప్పినపుడు ఆహుతి ఇవ్వాలి.

ఓం పూర్ణమదః పూర్ణమిదం, పూర్ణాత్ పూర్ణముదచ్చతే |

పూర్ణస్య పూర్ణమాదాయ, పూర్ణమేవావశిష్యతే ||

ఓం పూర్ణాదర్చి పరాపత, సుపూర్ణా పునరాపత |

వస్నేవ విక్రీణా వహా, ఇషమూర్ణ గ్వంగ్ శతక్రతో స్యాహా ||

ఓం సుర్వం వై పూర్ణ గ్వంగ్ స్యాహా || బృహ. ఉ. 5.1.1, యజ. 3.49

★★★

వసోర్ధారా

చివరి పెద్దనేతి ఆహుతి అనగా స్నేహసౌజన్యాలు. ప్రారంభంలో ఏడు నేతి ఆహుతులు ఇవ్వబడ్డాయి. ఆ ప్రారంభం అంతం కూడ ఇంకా ధారాళంగానే ఉండాలి. వసోర్ధారలో నేతిని అవిచ్ఛిన్నధారగా పోయడం జరుగుతుంది. ఎక్కువ నెయ్యి హోమం చేయడం జరుగుతుంది. కార్యక్రమాన్ని ఎంత ఉత్సాహంతో, త్యాగంతో ప్రారంభించామో అంతంలో అంతకన్న ఎక్కువ ఉత్సాహం ఉండాలి. తరచుగా శుభకార్యాల ప్రారంభంలో అందరూ చాలా సాహసంగా, ఉత్సాహంగా కనిపిస్తారు. కాని చివరికి చల్లబడిపోతారు. మానసికబలం కలవారి నీతి వేరేగా ఉంటుంది. వారు ధర్మమార్గంలో అడుగు ముందుకు వేసినపుడు అడుగుడుగునా అధిక వేగాన్ని ప్రదర్శిస్తారు. చివరికి అందులో, యజ్ఞిక కర్మలో తన్మయత్వం పొందుతారు. యజ్ఞ భగవానుడు సత్కార్యాలలో అవిరళ స్నేహధారను సమర్పించే ప్రవృత్తి మరియు శక్తిని ప్రసాదిస్తున్నాడని భావన చేయాలి.

**ఓం వసోః పవిత్రయసి శతధారం, వసోః పవిత్రయసి
సహస్ర ధారమ్ | దేవస్త్వా సవితా పునాతు, వసోః
పవిత్రేణ శతధారేణ సుప్త్యా కామధుక్షః స్వాహా || 1.3**

నీరాజనం - హోరతి

హోరతి ఇవ్వడంలోని తాత్పర్యం - యజ్ఞ భగవంతుని సన్మానం, పరమార్థ పరాయణత్వ జ్ఞాన ప్రకాశాన్ని, దశదిశలా వ్యాపింపజేయడం, సర్వతా అదే శంఖం పూరించండి. ఘంట నినాదం వినిపించాలి. ప్రతి ధర్మప్రేమికుడు ఈ ప్రయోజనం కోసం ముందుకు రావాలి. హోరతిలో దక్షిణ ఇవ్వడం అంటే అలాంటి ప్రయోజనాలకు సహకరించడమే. యజ్ఞభగవానునికి హోరతి - ప్రతిష్ఠ, జ్ఞానదీపాల ప్రకాశ విస్తరణతోనే సంభవం. యజ్ఞీయ పరంపర ఈ అనుష్ఠానానికే పరమితం కాకూడదు. దాని విస్తరణ వ్యవస్థ యజ్ఞప్రేమికులు చేస్తారు. ఈ కర్తవ్య ఉద్ఘాటనకు ప్రతీకగా హోరతి ఇవ్వాలి. పశ్చిములో పుష్పములతో అలంకరించి హోరతి వెలిగించాలి. మూడుసార్లు జలం తిప్పి దేవ ప్రతిమలకు హోరతి ఇవ్వాలి.

మరల మూడుసార్లు జలం ప్రోక్షణ చేసి అందరి వద్దకు హారతి తీసుకెళ్ళాలి. ఇదంతా ఒక ప్రతినీధి చెయ్యాలి. ఆవశ్యకతను బట్టి హారతుల సంఖ్య పెంచవచ్చు.

ఓం యం బ్రహ్మవేదాస్త విదో వదన్తి, పరం ప్రధానం పురుషం
తథాన్యే | విశ్వేద్యతేః కారణమీశ్వరం వా, తస్మై నమో
విఘ్నవినాశనాయ ||

ఓం యం బ్రహ్మ వరుణేంద్ర రుద్రమరుతః, స్తుస్వన్తి దివ్యైః
స్తువైః, వేదైః సాంగపదక్రమోపనిషదైః, గాయన్తి యం
సామగాః || ధ్యానావస్థిత - తద్గతేన మనసా, పశ్యన్తి
యం యోగీనో, యస్యాస్తం న విదుః సురాసురగణాః,
దేవాయ తస్మై నమః ||

గాయత్రీ స్తుతి

జయతి జయ గాయత్రీ మాతా, జయతి జయ గాయత్రీ మాతా |
సత్ మార్గి పర్ హమే చలాహో, జో హై సుఖ దాతా || జయతి ||
ఆది శక్తి తుమ్ అలభ నిరంజన్, జగపాలన కర్త |
దుఃఖ - శోక - భయ - క్షేశ - కలహదారిద్ర్యదైన్య హర్త || జయతి ||
బ్రహ్మరూపిణీ ప్రణత పాలినీ, జగత్ ధాతృ అంబే |
భవ-భయహారి జన-హితకారి, సుఖదా జగదంబే || జయతి ||
భయహారిణి భవ-తారిణి అనఘే, అజ ఆనందరాశీ |
అవికారి అఘహారి అవిచలిత అమలే అవినాశీ || జయతి ||
కామధేను సత్-బిత్ ఆనందా, జయ గంగా గీతా |
సవితా కీ శాశ్వతీ శక్తి తుమ్ సావిత్రి - సీతా || జయతి ||
ఋగ్, యజు, సామ, అధర్వ ప్రణయినీ, ప్రణవ మహామహిమే |
కుండలినీ సహస్రార సుషుమ్నా, శోభా గుణగరిమే || జయతి ||
స్వాహా స్వధా శచీ బ్రహ్మణీ, రాధా రుద్రాణీ |
జయ సతరూపా వాణీ, విద్యా, కమలా, కల్యాణీ || జయతి ||

జననీ హమ్ హై దీన-హీన, దుఃఖ దారిద్ కే ఘేరే, |
 యదపి కుదీల కపటి కపూత, తవు బాలక్ హై తేరే || జయతి ||
 స్నేహ - సనీ కరుణామయి మాతా! చరణ శరణు ది జై |
 జలభీ రహే హమ్ శిశు సుత తేరే, దయా దృష్టి కీ జై || జయతి ||
 కామ-క్రోధ-మద-లోభ దంభ-దుర్భావ-ద్వేష హరియే ||
 శుద్ధ బుద్ధి నిష్పాప హృదయ, మన్ కో పవిత్ర కరియే || జయతి ||
 తుమ్ సమర్థ సబ్ భాం తి తాలిణీ, తుష్టి - పుష్టితాతా |
 సత్ మారగ్ పర్ హమే చలావో జో హై సుఖ దాతా || జయతి ||
 జయతి జయ గాయత్రీ మాతా ! జయతి జయ గాయత్రీ మాతా |
 సత్ మారగ్ పర్ హమే చలావో , జోహై సుఖదాతా || జయతి ||

కర్పూర హారతి

ఓం కర్పూర గౌరం కరుణావతారం,
 సంసార సారం భుజగేంద్ర హారం |
 సదా వసంతం హృదయారవిందే,
 భవం భవానీ సహితం నమామి ||
 త్వమేవ మాతా చ పితా త్వమేవ,
 త్వమేవ బంధు చ సఖా త్వమేవ |
 త్వమేవ విద్యా ద్రవిణం త్వమేవ,
 త్వమేవ సర్వం మమ దేవ దేవ ||

ఘృతావస్థానమ్

నేతి ఆహుతులలో మిగిలిన నేతిని ప్రణీతా పాత్రలోని జలంలో
 విదిలించడం జరిగింది. దానిని పళ్ళెంలో పెట్టుకొని అందరికీ ఇవ్వాలి. ఈ
 జలంతో కూడిన నేతిలో కుడిచేతి వ్రేళ్ళ అగ్రభాగాలు ముంచి రెండు
 అరచేతులకు రాసుకోవాలి. మంత్రాలు చెప్పేటప్పుడు రెండు చేతులను
 యజ్ఞకుండం వైపు చాపాలి. యజ్ఞీయ వాతావరణం మరియు సందేశాలను

మస్తిష్కంలోను, కళ్ళలోను నింపుకొని, చెవలతో వింటూ, నోటితో చర్చిస్తూ, ఆ దివ్య గంధాన్నే పీలుస్తూ, అలాంటి భావాలు నిండిన వాతావరణాన్ని ఏర్పరచడానికి కావలసిన సామర్థ్యాన్ని పొందాలనుకునే వారికి యజ్ఞభగవానుని ప్రసాదం ఘృతావప్రణం నుండి లభిస్తుంది.

ఓం తనూపా అగ్నేఽసి, తన్మం మే పాహి |
 ఓం ఆయుర్దా అగ్నేఽసి, ఆయుర్నే దేహి ||
 ఓం వరోదా అగ్నేఽసి, వరో మే దేహి |
 ఓం అగ్నే యన్తే తన్వాఽ, ఊనన్తన్తఽఆవృణ ||
 ఓం మేధాం మే దేవః, సవితా ఆ దధాతు |
 ఓం మేధాం మే దేవీ, సరస్వతీ ఆ దధాతు ||
 ఓం మేధాం మే అశ్వినౌ, దేవావాధత్తాం పుష్కరస్థజౌ ||

పా.గృ.సు. 2.4.7-8

|| భస్మధారణమ్ ||

జీవిత అంతం ఒక భస్మం కుప్ప. గుప్పెడు భస్మంగా తయారై గాలిలో ఎగిరిపోయే దౌర్భగ్యపు మనిషి లోభ, మోహ, అహంకారాలలో నిరంతరం పడివుండడం ఎంత మూర్ఖత్వం. ఈ నిత్య సత్యాన్ని అర్థం చేసుకోగలిగితే, అతడు సురదుర్లభమైన మానవ జీవితాన్ని వ్యర్థమైన, అనర్థమైన కార్యాలలో వృధా చేసుకున్నానే అని పశ్చాత్తాప పడవలసిన అవసరము లేని గతి విధులను నిర్ధారించుకుంటాడు. మృత్యువు ఎప్పుడయినా రావచ్చు. ఈ సుందర కళేబరాన్ని చూస్తూ, చూస్తూనే భస్మంగా మార్చవచ్చు. ఈ విషయాన్ని మస్తిష్కంలో చొప్పించడం కోసమే యజ్ఞభస్మాన్ని నుదుటిపై ధరిస్తాము. ఈ భస్మాన్ని నుదురు, కంఠం, భుజాలు మరియు హృదయంపై కూడ ధరించాలి. నుదురు-జ్ఞానము, కంఠం - వచనం, భుజాలు - కర్మ, మనస్సు, వచనం, కర్మలతో జీవితాన్ని సార్థకం చేసుకునే కార్యాలనే నిర్వర్తించాలి.

ఓం త్రాయుషం జమదగ్నేః, ఇతి లలాటే |
 ఓం కశ్యపశ్చ త్రాయుషం, ఇతి గ్రీవాయామ్ |
 ఓం యద్దేవేషు త్రాయుషం, ఇతి దక్షిణ బాహుమూలే |
 తన్నో అస్తు త్రాయుషమ్, ఇతి హృది | - 3.62

క్షమా ప్రార్థన

తమ దోషాలను గుర్తించడం, ఎవరితోనైనా అనుచితంగా, అప్రియంగా వ్యవహరించి ఉంటే, వారి మనోమాలిన్యాన్ని దూరం చేయడం, ఎవరికైన హాని చేసివుంటే వారి నష్టాన్ని పూరించడం సజ్జనుల లక్షణం. యజ్ఞ కార్య విధి-విధానాలలో ఏదైనా లోటు జరిగి వుండవచ్చు. అందుకోసం దేవశక్తులు మరియు వ్యక్తుల నుండి క్షమను యాచించడం వలన మనసు తేలిక పడడమే కాక, ఎదుటివారిలో అసంతృప్తి దూరమవుతుంది. ఇది ఆత్మనిరీక్షణకు, ఆత్మశోధనకు, ఇతరుల పట్ల ఉదాత్త దృష్టికి సజ్జనోచిత ప్రక్రియ. ఈ ప్రక్రియను పాటించడానికి క్షమా ప్రార్థన విధానం యజ్ఞ కార్యక్రమాల చివరిలో వుంటుంది. అందరూ లేచి నిలబడి చేతులు జోడించి మంత్రోచ్ఛారణ చేయాలి. ఆ స్థాయికి చెందిన భావనలను మనసులో నింపుకోవాలి.

ఓం ఆవాహనం న జానామి, నైవ జానామి పూజనమ్ |
 విసర్జనం న జానామి, క్షమస్వ పరమేశ్వర! ||1||
 మంత్రహీనం క్రియాహీనం, భక్తిహీనం సురేశ్వర! |
 యత్పూజితం మయాదేవ! పరిపూర్ణం తదస్తుమ్ ||2||
 యదక్షర పదభ్రష్టం, మత్రాహీనం చ యద్ భవేత్ |
 తత్సర్వం క్షమ్యతాం దేవ! ప్రసీద పరమేశ్వర ||3||
 యస్య స్మృత్యా చ నా మోక్షా, తపోయజ్ఞ క్రియాదిషు |
 న్యూనం సంపూర్ణతాం యాతి, సద్యో వన్నే తమచ్ఛుతమ్ ||4||
 ప్రమాదాత్కూర్పతాం కర్మ, ప్రచ్ఛవేతార్ధరేషు యత్ |
 స్మరణాదేవ తద్విష్ణోః, సంపూర్ణం న్యాదితిశ్చతిః || 5||

|| సాష్టాంగ నమస్కారం ||

సర్వవ్యాపి విరాట్ బ్రహ్మని-విశ్వబ్రహ్మాండాన్ని భగవంతుని దృశ్యరూపంగా భావించి మోకాళ్ళ మీద కూర్చొని నుదురు నేలకు తాకించి దేవశక్తులకు, మహామానవులకు భావపూర్వకంగా అభివాదం - నమస్కారం చెయ్యాలి. వారి చరణాలలో మనల్ని మనం సమర్పించుకోవడం అంటే వారిని అనుకరించే సంకల్పం, విశ్వాసం వ్యక్తీకరించడమే. ఇదే సాష్టాంగ నమస్కారము.

**ఓం నమోస్తునంతాయ సహస్రమూర్తయే,
సహస్ర పాదాక్షి శిరోరుభాహవే |
సహస్రనామ్నే పురుషాయ శాశ్వతే,
సహస్రకోటీయగధారిణే నమః ||**

|| శుభకామనా ||

ఈ శుభకామన మంత్రాలు కూడ అందరి కల్యాణాన్ని అభివ్యక్తీకరించడం కోసమే. మన మనసులో ఎవరిపట్లా ద్వేషభావం వుండకూడదు. ఎవరి గురించీ అశుభ చింతన చేయకూడదు. ఎవరితోనైనా సంబంధం చెడిపోతే వారి గురించి కూడా శుభాన్నే కోరుకోవాలి. ఎవరి పట్లా ద్వేష - దుర్భావనలు వుండరాదు. అందరి శుభంలోనే మన శుభం కూడ మిళితమై వుంది. పరమార్థంలోనే స్వార్థం కలిసివుంది. ఈ నమ్మకాన్ని స్వీకరిస్తూ మనం అందరి శుభాన్ని లోకకల్యాణాన్ని ఆకాంక్షించాలి. శుభకామనలు దీనిని వ్యక్తీకరించడం కోసమే.

అందరూ రెండు చేతులను యాచన ముద్రలో చాపాలి. మంత్రోచ్ఛారణ సమయంలో ఈ భావనలనే మనసులో నింపుకోవాలి.

**ఓం స్వస్తి ప్రజాభ్యః పరిపాలయన్తాం, న్యాయేన
మార్గేణ మహీం మహీశాః | గో బ్రాహ్మణేభ్యః
శుభమస్తు నిత్యం, లోకాః సమస్తాః సుఖినో భవన్తు ||1||
సర్వే భవన్తు సుఖినః, సర్వే సన్తు నిరామయాః |
సర్వే భద్రాణి పశ్యన్తు, మా కశ్చిద్ దుఃఖమాప్నుయాత్ ||2||
శ్రద్ధాం మేధాం యశః ప్రజ్ఞాం, విద్యాం పుష్టిం శ్రియం బలమ్ |
తేజ ఆయుష్షమారోగ్యం, దేహి మే హవ్యవాహన ||3||** తాగా. స్తు.

పుష్పాంజలి

ఇది వీడ్కోలు సత్కారం. పురుష సూక్త మంత్రాలతో దేవతల ఆగమన సమయంలో వారి ఆతిథ్యము, స్వాగతము, సత్కారము నిర్వహించబడ్డాయి. ఇక్కడ వీడ్కోలు సత్కారం మంత్ర పుష్పాంజలి రూపంలో చేయబడుతుంది.

అందరూ పుష్పాలు లేదా చందనంతో కలిపిన అక్షతలు చేతిలోకి తీసుకోవాలి. పుష్పాంజలి మంత్రం చెప్పినపుడు పుష్పవర్షాన్ని దేవతల మీద కురిపించాలి. పుష్పాల హారం, పుష్పగుచ్ఛాలను కూడ సమర్పించవచ్చు. భావపూర్వకమైన సహజ శ్రద్ధకు పుష్పాలు ప్రతీకలు. వాటిని సమర్పించడంలోని తాత్పర్యం గౌరవ భావాన్ని వ్యక్తీకరించడమే.

ఈ విశ్వంలో అసురత్వం, దేవత్వం అనే రెండు వర్గాలే అంధకారం మరియు ప్రకాశరూపంలో వున్నాయి. వీటినే స్వార్థం - పరమార్థం మరియు ఉత్కృష్టత - నికృష్టత అని కూడా చెప్పవచ్చు. రెండింటిలో ఒకదానికే ప్రాధాన్యత నిచ్చి, రెండవదానిని వదిలివేయాలి. భోగవాద అసురత్వమే ప్రియమైతే మోహం, లోభం అహంకారం, తృప్తి, కోరికలలో అభిరుచి వుంటుంది. వాటికోసమే నిరంతరం చస్తూ - బ్రతుకుతూ వుండాలి. మరి జీవనోద్దేశ్య సాధనకు సత్కర్మలను చేసే కోరికా వుండదు. అవకాశమూ లభించదు. కాని లక్ష్యం దేవత్వం వైపు వుంటే, శరీర పోషణకు మరియు కుటుంబ పోషణకు అవసరాలను తీర్చడానికి సాధనాలను సమకూర్చుకొన్న తరువాత ఉత్కృష్ట చింతన మరియు ఆదర్శ కర్తవ్యాల కోసం మస్తిష్కంలో కావలసిన స్థానం, శరీరానికి కావలసినంత అవకాశం లభిస్తుంది. దేవత్వమార్గం ఉన్నతికి, అసురత్వ మార్గం కష్టదుఃఖాలతో నిండిన పతనానికి దారితీస్తాయి. రెండింటిలో దేనిని ఎన్నుకోవాలి? దేనితో మైత్రి ఏర్పాటు చేసుకోవాలి? దేనిని లక్ష్యంగా పెట్టుకోవాలి? పుష్పాంజలి సమయంలో దీనికి జవాబు లభిస్తుంది. వీడ్కోలు సందర్భంగా భావపూర్వక శ్రద్ధాంజలి అర్పిస్తూ మేము దేవత్వ ప్రియులమని, ఆ లక్ష్యాన్నే ఎన్నుకున్నామని మరియు ఆ మార్గంలోనే వెళతామని చెప్పడమే పుష్పాంజలి.

ఓం యజ్ఞేన యజ్ఞమయజన్త దేవాః, తాని ధర్మాణి ప్రథమా
 న్యాసన్ | తే హ నాకం మహిమానః సచన్త, యత్ర పూర్వ సాధ్యాః
 సన్తి దేవాః |

ఓం మంత్ర పుష్పాంజలిం సమర్పయామి || 31.16

|| శాంతి - అభిషేచనమ్ ||

యజ్ఞశాల దివ్యవాతావరణంలో వుంచబడిన జలకలశం మనిషి శారీరక ఆరోగ్యం, మానసిక శాంతి మరియు ఆత్మగౌరవాన్ని అభివృద్ధి పరచే మంగళకర దివ్యతత్వాలను తనలో ధారణ చేస్తుంది. యజ్ఞం యొక్క భౌతిక మరియు ఆత్మిక ప్రయోజనాలు హాజరైన వారందరికీ ఈ జలం ద్వారా ప్రాప్తిస్తున్నాయని భావన చేస్తూ కలశంలోని జలాన్ని పుష్పాలతో లేదా ఆకులతో అందరిమీద చల్లాలి. అసత్యం నుండి సత్యం వైపు, మృత్యువు నుండి అమృతత్వం వైపు, అంధకారం నుండి ప్రకాశం వైపు పయనించాలి.

ఓం ద్యౌః శాన్తిరన్తరిక్ష గృంగ్ శాన్తిః, పృథివీ శాన్తిరాపః,
 శాన్తిరోషధయః శాన్తిః || వనస్పతయః శాన్తిర్వశేదేవాః
 శాన్తిర్బ్రహ్మశాన్తిః, సర్వ గృంగ్ శాన్తిః, శాన్తి రేవ శాన్తిః, సా మా
 శాన్తిరేభి || ఓం శాన్తిః శాన్తిః శాన్తిః | సూర్యరిష్ట - సుశాన్తిర్భవతు ||

-36.17

|| సూర్యార్ఘ్యదానమ్ ||

ప్రతి ఉపసనాత్మక కార్యం తరువాత సూర్యార్ఘ్యదానం ఇవ్వాలి. జలస్వభావం అధోముఖంగా వుంటుంది. అదే సూర్యుని వేడితో కలసి ఊర్ధ్వగామిగా మారి అనంత విశ్వంలో విహరిస్తుంది. సాధకుడు భావిస్తాడు - మా హీన ప్రవృత్తులు - సవితా దేవత కలయికతో ఊర్ధ్వముఖంలో పయనించాలి, అనంత విశ్వంలో వ్యాపించాలి. పరిమిత జీవులు, చంచల జీవనం - అపరిమిత అవిచల బ్రహ్మతో కలవాలి - ఇదే సూర్యార్ఘ్య దాన భావన.

సూర్యుని వైపు తిరిగి కలశ జలాన్ని నెమ్మది - నెమ్మదిగా ధారగా వదలాలి. ఏదైనా పళ్ళెమును క్రిందవుంచి ఆ నీటిని వంపాలి. తరువాత ఏదయినా పవిత్ర స్థలంలో వదలివేయాలి.

ఓం సూర్యదేవ! సహస్రాంశో, తేజోరాశే జగత్పతే |
అనుకమ్పయమాం భక్త్యా, గృహాణార్హం దివాకర ||
ఓం సూర్యాయ నమః, ఆదిత్యాయ నమః, భాస్కరాయ నమః ||

|| ప్రదక్షిణ ||

ఇప్పుటివరకూ కూర్చోనే మనస్సు, వచనంతో మంత్రోచ్ఛారణ చేశాము. చేతులను ప్రయోగించాము. ఇప్పుడు యజ్ఞమార్గంలో వెళ్ళడమే మిగిలింది. దీనిమీదే భావనల సంస్కరణ మరియు యజ్ఞప్రక్రియ విజయం ఆధారపడి వుంది. ఇప్పుడు ఆ కర్మయాత్ర ప్రారంభమవుతుంది. ఈ అనుష్ఠానంలో ఏ దిశలో వెళ్ళడాన్ని సూచిస్తే, ప్రదక్షిణ ఆ దిశలోనే ప్రారంభించాలి. ఈ కార్య నాలుగు చరణాలు (1) సంకల్పం (2) ప్రారంభం (3) శ్రమ (4) తన్మయత్వం. ఈ నాలుగింటిని సమన్వయం చేస్తూ ఏ కార్యం ప్రారంభించినా విజయం తప్పక లభిస్తుంది. యజ్ఞీయ జీవనం జీవించడానికి నాలుగు అడుగులు ముందుకు వేస్తే, నాలుగు అధ్యాయాలు పూర్తిచేసే అభ్యాసము - ప్రదర్శన ఇవ్వబడ్డాయి. ఏకత్వం, సమత, మమత, శుభ్రత, నాలుగు లక్ష్యాల పూర్తికోసం సాధన, స్వాధ్యాయం, సేవ మరియు సంయమనాల గతివిధులను పొందడానికి నాలుగు ప్రదక్షిణలు ఉద్దేశింపబడ్డాయి. సంకల్ప ప్రదక్షిణ సమయంలో ఈ మార్గంలోనే వెళ్ళాలనే విషయాన్ని హృదయంగమం చేసుకోవాలి. ఆ మార్గంలోనే నిరంతరం సాగుతూ వుండాలి.

అందరూ ఎడమచేతి వైపు తిరుగుతూ యజ్ఞశాల ప్రదక్షిణ చేయాలి. స్థలం తక్కువగా వుంటే వున్నచోటే నిలబడి నాలుగు దిక్కులవైపు తిరిగి ఒక ప్రదక్షిణ చేస్తే సరిపోతుంది.

ప్రదక్షిణ చేస్తూ చేతులు జోడించి గాయత్రీ వందనం మరియు యజ్ఞ మహిమను గానం చేయాలి. ప్రదక్షిణ కేవలం మంత్రంతోనే చేయాలి. ఎవరో ఒకరు స్తుతి లేదా రెండూ చేయాలి. సమయాన్ని దృష్టిలో ఉంచుకొని దీనిని నిర్ధారించుకోవాలి.

ఓం యాని కాని చ పాపాని, జ్ఞాతాజ్ఞాతకృతాని చ |
తాని సర్వాణి నశ్యన్తి, ప్రదక్షిణ - పదే - పదే ||

యజ్ఞ మహిమ

యజ్ఞ రూప ప్రభో హమారే, భావ ఉజ్వల కీజయే |
ఛోడ దేవే ఛల కపటకో, మానసిక బల దీజయే ||
వేద కీ బోలే ఋచాయే, సత్య కో ధారణ కరే |
హర్షమే హో మగ్న సారే, శోక సాగర్ సే తరే ||
అశ్వమేధాదిక రచాయే యజ్ఞపర్ ఉపకార్ కో |
ధర్మ మర్యాదా చలాకర్, లాభ దే సంసార్ కో ||
నిత్య శ్రద్ధా - భక్తి సే యజ్ఞాది హమ్ కరతే రహే |
రోగ పీడిత విశ్వకే సంతాప సబ్ హరతే రహే ||
కామనా మిట జాయే మన్సే, పాప అత్యాచార్ కీ |
భావనాయే శుద్ధ హోవే, యజ్ఞసే నర్ - నారికీ ||
లాభోకాలి హో హవన్, హర్ జీవధాలి కే లియే |
వాయు - జల సర్వత్ర హో శుభ గంధకో ధారణ కియే ||
స్వార్థ భావ మిటే హమారా, ప్రేమ - పథ్ విస్తార హో |
ఇదం న మమ కా సార్థక్, ప్రేత్యక మే వ్యవహర్ హో ||
హాథ్ జోడ ర్ఘుకాయే మస్తక్, వందనా హమ్ కర్ రహే |
నాథ కరుణారూప కరుణా, ఆప్ కీ సబ్ పర్ రహే ||
యజ్ఞ రూప ప్రభో హమారే, భావ ఉజ్వల కీజయే |
ఛోడ దేవే ఛల కపట కో, మానసిక బల దీజయే ||

యుగనిర్మాణ సత్సంకల్పములు

1. మేము ఈశ్వరుని సర్వవ్యాపకునిగాను, న్యాయనిర్ణేతగానూ భావించి ఆయన ఆజ్ఞలను జీవితంలో శిరసావహిస్తాము.
2. శరీరాన్ని దైవమందిరంగా భావించి ఆత్మ-సంయమనం మరియు నియమపాలన ద్వారా ఆరోగ్యాన్ని రక్షించుకుంటాము.
3. మనసును దురాలోచనలు, దుర్భావనల నుండి రక్షించుకొనుటకు స్వాధ్యాయ, సత్సంగాలను ఏర్పాటు చేసుకుంటాము.
4. ఇంద్రియ సంయమనం, అర్థ సంయమనం, సమయ సంయమనం మరియు ఆలోచనా సంయమనాలను నిరంతరం అభ్యసిస్తుంటాము.
5. నియమాలను పాటిస్తాము. చేయకూడని పనులు చేయుము. పౌరబాధ్యతలను పాటిస్తాము మరియు సమాజనిష్ఠను కలిగివుంటాము.
6. వివేకము, నిజాయితీ, బాధ్యత, పరాక్రమాలను జీవితంలో అవిచ్ఛిన్నమైన అంగాలుగా గుర్తిస్తాము.
7. నలుదిక్కులా మధురమైన, స్వచ్ఛమైన, నిరాండబరమైన, సహృదయ వాతావరణాన్ని నిర్మిస్తాము.
8. అవినీతితో పొందిన సాఫల్యం కంటే నీతితో పొందిన ఓటమినే శిరసావహిస్తాము.
9. మనిషి విలువకు గీటురాయి అతని విజయాలు, యోగ్యతలు, అంతస్తులు కాక, అతని సద్భావనలు, సత్కర్మలు అని గుర్తిస్తాము.
10. మాకు రుచించని, ఆనందం కలిగించని వ్యవహారాలను ఇతరులతో చేయము.
11. 'స్త్రీ, పురుషులం పరస్పరం పవిత్ర దృష్టిని కలిగివుంటాము.'
12. ప్రపంచంలో పుణ్యప్రవృత్తుల ప్రచారానికి మా సమయము, పలుకుబడి, జ్ఞానము, శ్రమ మరియు సంపదలో కొంత భాగాన్ని నియమిత రూపంలో వెచ్చిస్తూ వుంటాము.

13. సాంప్రదాయాల కంటే వివేకానికి ప్రాముఖ్యతనిస్తాము.

14. సజ్జనులను సంఘటిత పరచుటలోను, అవినీతితో పోరాడుటలోను, నవనిర్మాణ గతివిధులలోను పూర్తి ఆసక్తిని కలిగివుంటాము.

15. దేశ ఐకమత్యము, సమానతల యెడ శ్రద్ధ చూపుతాము. జాతి, లింగ, భాష, ప్రాంత, సాంప్రదాయాల కారణంగా ఎటువంటి బేధభావాలు కలిగివుండము.

16. మానవుడు తన భాగ్యానికి తానే నిర్మాత - ఈ విశ్వాసం ఆధారంగా మేము ఉన్నతులమై, ఇతరులను శ్రేష్ఠులుగా చేస్తే యుగం తప్పక మారుతుందని మా విశ్వాసం.

17. మేము మారతాం - యుగం మారుతుంది. మేము చక్కబడతాం - యుగం చక్కబడుతుంది. ఈ సత్యంపై మాకు పూర్తి విశ్వాసమున్నది.

|| ఉద్వాసన ||

అవాహన చేయబడిన యజ్ఞపురుషుడు, గాయత్రీమాత, దేవపరివారం, అందరికీ భావపూర్వక వీడ్కోలు చెబుతూ అన్ని పూజా వేదికల మీద పుష్పవర్షం కురిపించాలి. పుష్పాలు అందుబాటులో లేకపోతే అక్షతలు వర్షింపజేయాలి. ఇలాగే దేవతల అనుగ్రహం మరల - మరల లభిస్తూ వుండాలని విసర్జన సమయంలో ప్రార్థన చేయాలి.

ఓం గచ్చ త్వం భగవన్నగ్నే, స్వస్థానే కుణ్డమధ్యతః |

పాతమాదాయ దేవేభ్యః, శీఘ్రం దేహి ప్రసేద మే ||

గచ్చ గచ్చ సురశ్రేష్ఠ, స్వస్థానే పరమేశ్వర |

యత్ర బ్రహ్మాదయో దేవాః, తత్ర గచ్చ పాతాశన ||

యాస్తు దేవగణాః సర్వే, పూజామాదాయ మామకీమ్ |

ఇష్టకామసమృద్ధిర్ధం, పునరాగమనాయ చ ||

దీని తరువాత జయ జయధ్వనాలు, ప్రసాద వితరణలతో కార్యక్రమం పూర్తిచేయాలి.

|| జయ జయ ధ్యానాలు ||

గాయత్రీ మాతా కీ.....	ఋ
యజ్ఞభగవాన్ కీ	ఋ
వేదభగవాన్ కీ	ఋ
భారతీయ సంస్కృతీ కీ.....	ఋ
భారత్ మాతాకీ.....	ఋ
ఏకమవుతాం	వివేకులమవుతాం
మేము మారతాం.....	యుగంమారుతుంది
మేము చక్కబడతాం	యుగం చక్కబడుతుంది.
విచార క్రాంతి ఉద్యమం	సఫలమగు గాక !
	సఫలమగు గాక !
	సఫలమగు గాక !
జ్ఞాన యజ్ఞపు ఎర్రకాగడా.....	నిరంతరం వెలుగుతుంది.
జ్ఞానయజ్ఞపు జ్యోతి వెలిగించడానికై.....	మేము ఇంటికి వెళ్తాము.
కొత్త ఉదయం, కొత్త కాంతి	ఈ భూమిపై తెస్తాం.
నూతన సమాజం నిర్మిస్తాం	కొత్తరోజులు తెస్తాం.
జన్మ ఎక్కడ	మనం పొందామో.
అన్నమెక్కడ	మనం తిన్నామో.
వస్త్రమెక్కడ	మనం కట్టామో.
జ్ఞానమెక్కడ	మనం పొందామో.
ఆ దేశమే	మాకెంతో ఇష్టం.
దేశరక్షణ ఎవరు చేస్తారు	మేము చేస్తాం, మేము చేస్తాం.

ధర్మరక్షణ ఎవరు చేస్తారు..... మేము చేస్తాం, మేము చేస్తాం.
 యుగనిర్మాణం ఎలా అవుతుంది..... వ్యక్తి నిర్మాణంతో.
 తల్లి శిరస్సు ఉన్నతమవుతుంది త్యాగం బలిదానంతో.
 నిత్యం సూర్యుని ధ్యానిస్తాం మా ప్రతిభను పెంపొందిస్తాం.
 మానవులంతా సమానమే.
 జాతివంశములు సమానమే.
 స్త్రీ, పురుషులు సమానమే.
 స్త్రీకి గౌరవం ఎక్కడో సంస్కృతి ప్రగతి అక్కడే.
 మేల్కొన్నది సోదరా మేల్కొన్నది..... నారీశక్తి మేల్కొన్నది.
 మన యుగనిర్మాణ యోజన సఫలమగుగాక
 సఫలమగుగాక,
 సఫలమగుగాక!
 మన యుగనిర్మాణ సత్సంకల్పములు నెరవేరుగాక,
 నెరవేరుగాక, నెరవేరుగాక !
 21వ శతాబ్ది..... ఉజ్వల భవిష్యత్.
 జై బోలియే యుగాధిపతి మహాకాల్ కీ..... జై.

వందే - వేదమాతరం,

వందే దేవమాతరం - వందే విశ్వమాతరం.

★★★

దేవదక్షిణా - శ్రద్ధాంజలి

యజ్ఞ కార్యాలలో ప్రతి వ్యక్తి యజ్ఞభగవానునికి - దేవతలకు శ్రద్ధా-
దక్షిణ రూపంలో తన శారీరక, మానసిక, సామాజిక దుష్ప్రవృత్తులలో ఏదో
ఒకటి వదలివేయవలసినదిగా నివేదించాలి. చెడు మార్గాన్ని వదలి సన్మార్గం వైపు
పయనించడానికి ఎంత సాహసాన్ని ప్రదర్శించాడు అన్న విషయం ఆధారంగానే
భగవంతుడు మనిషి యొక్క శ్రద్ధను - భక్తిని పరీక్షిస్తాడని తెలియజేయాలి. ఈ
సాహసం కూడ ఒక ధనమే. దాని ద్వారా దేవశక్తుల ప్రసన్నతను, దయను
పొందవచ్చు. ఈ సందర్భంగా దేవతలంతా హాజరై వున్నప్పుడు, కార్యక్రమానికి
హాజరైన వారందరూ ఎంతో కొంత బహుమతిగా ఇవ్వాలి. ఉత్తచేతులతో
స్వాగతం మరియు వీడ్కోలు చెప్పకూడదు. త్యజించవలసిన దుష్ప్రవృత్తులు కొన్ని
ఈ క్రింద ఇవ్వబడ్డాయి.

త్యజించదగిన దుష్ప్రవృత్తులు

1. దొంగతనం, నమ్మకద్రోహం, కపటం, లంచగొండితనం, అవినీతి,
అధిక లాభాపేక్ష, సోమరితనం, శ్రమలేని సంపాదన, అవినీతితో వచ్చిన
సొమ్మును ఉపయోగించుట.
2. మాంసాహారము, వధించబడిన జంతు చర్మమును ఉపయోగించుట.
3. పశుబలి, మన లాభం కొరకు ఇతరులను కష్టపెట్టుట.
4. వివాహంలో వరుని పక్షంవారు కట్నం గురించి, వధువు పక్షం వారు
నగల గురించి పట్టుపట్టుట.
5. వివాహాలలో ఆడంబరము, దుబారా చేయుట.
6. మత్తు పదార్థాలు (పొగాకు, సారాయి, గంజాయి, నల్లమందు మొ.)
7. నిందలు - కఠినంగా మాట్లాడడం
8. ఫ్యాషన్లు - అలంకరణలు

9. అన్నం ఎంగిలి చేసి పారవేయడం.
10. జాతి - కులముల పేరుతో ఉచ్చనీచాల నిర్ధారణ, అంటరానితనం.
11. స్త్రీలు (పరదా) ముసుగు ధరించుట.
12. మహిళలు, కన్యల పట్ల, పురుషులు, యువకులు వివిక్ష - పక్షపాతం చూపుట.

అనుసరించదగిన సత్కర్మములు

1. కనీసం పదినిమిషాల నిత్య నియమిత గాయత్రీ ఉపాసన.
2. ఇంటిలోని పెద్దలకు నియమిత వందనం.
3. చిన్నవారిని గౌరవించుట - అభిమానించుట.
4. కర్తవ్యాలను జాగరూకతతో పాటించుట.
5. నిత్యమూ శ్రమించుట, ఏ పనినీ చిన్నదిగా భావింపకుండుట.
6. జీవితానికి సరియైన దిశను ఇచ్చే సత్సాహిత్యాన్ని కనీసం నిత్యం ఒక అరగంట చదవడం - నియమిత స్వాధ్యాయం.
7. భారతీయ సంస్కృతికి ప్రతీకలైన శిఖ, యజ్ఞోపవీతాల మహత్యాన్ని తెలుసుకొని, నిష్ఠాపూర్వకంగా ధారణ చేయుట. ఇతరులను ప్రోత్సహించుట.
8. నిరాడంబర జీవనం - సగటు భారతీయుని జీవన పద్ధతికి అనుగుణంగా జీవించడం. అందులోనే గౌరవాన్ని అనుభవించడం.
9. జ్ఞానము - యజ్ఞము - మంచి ఆలోచనల ప్రచారానికి నిత్యమూ కనీసం 20 పైసలు, ఒక గంట సమయాన్ని వినియోగించుట.
10. కుటుంబంలో సామూహిక ఉపాసన, హారతి మొ.
11. ప్రతి సంవత్సరము జన్మదినాన్ని, వివాహదినాన్ని సామూహికంగా యజ్ఞ వాతావరణంలో జరుపుకొనుట. జీవిత సార్థకతకు ప్రతీకల జీవనాన్ని జీవించుట.