శ్రీ సూర్యనారాయణ మంత్రసిద్ధి

భక్తి ఎక్కడో.. భగవంతుడక్కడ...
దేవుళ్ళు
మోహన్‌పబ్లికేషన్స్ వారి గ్రంథాలు ఇప్పుడు ఆన్‌లైన్‌లో
Devullu.com

విషయసూచిక

విభాగము - 1

1.	అంతరంగ ప్రార్థన	12
2.	సూర్యగ్రహదేవతా మంత్ర పూజావిధానము	19
3.	కంటి సమస్యలు, ఇతర అనారోగ్యాల నివారణ మంత్రం	24
4.	సర్వపాప నివృత్తికి,ఆయుఃరారోగ్య ఐశ్వర్యాభివృద్ధి నిచ్చే మంత్రం	25
5.	వ్యాహృతి శిరస్సంపుటి వేదగాయత్రి పాద చతుష్టయ సూర్యాష్టాక్షరి మంత్రము	25
6.	సూర్యనారాయణ వశీకరణ మంత్రము	26
7.	నేత్రబాధలు, అనారోగ్య బాధలు తొలగించి సిద్ధులనిచ్చే సూర్యనారాయణ మంత్రము	26
8.	ఆర్థిక సమస్యల నుండి విముక్తి కల్గించే సూర్య తంత్రం	27
9.	ఆర్థిక సమస్యలను అధిగమించే సూర్య మంత్రము	27
10.	సర్వరోగ నివారక సూర్య మంత్ర శ్లోకము	27
11.	నేత్రరోగహర అరుణ మంత్రము	28
12.	పార్శ్వపునొప్పి నివారణకు సూర్యధ్యాన మంత్రం	28
13.	వ్యాధులను, దరిద్రాన్ని పోగొట్టే సూర్యమంత్రము	28
14.	సత్‌సంతానానికి సూర్యవ్రతము	29
15.	ఆరోగ్య ఐశ్వర్యప్రదమైన సూర్యనారాయణమంత్రము	29
16.	సూర్యనారాయణ గాయత్రి మంత్రములు	30
17.	రవిదోష నివారణా చర్యలు	32
18.	రవిగ్రహ బాధల నివారణకు తాంత్రిక మార్గాలు	34
19.	సంతాన సాఫల్యతకు జన్మించబోవు పుత్రుడు జీవించుటకు పరబ్రహ్మ మంత్రము (ఆదిత్యుడు)	34
20.	నవగ్రహ బీజాక్షర యంత్రము	35
21.	సూర్యయంత్రము (సంఖ్యాయంత్రము)	36
22.	రవిగ్రహమునకు ఓషధీ స్నానము (మంత్రపూర్వక స్నానము)	36
23.	సత్‌సంతానప్రాప్తికి సూర్యోపాసన	37
24.	విశేష ఫలాలనిచ్చే ఆదిత్య మంత్రము	38
25.	సూర్యనారాయణ వేదమంత్రములు	38
26.	సూర్యుని పూజయందువాడాల్సినపుష్పాలు / పత్రాలు	39
27.	తలపార్శ్వపు నొప్పికిసూర్యమంత్రము	39

28. తలనొప్పికి మంత్రము 41
29. సమస్త నేత్ర బాధలను హరించే సూర్యమంత్రము 41
30. హృద్రోగ (గుండెజబ్బులు) నివారణ సూర్యమంత్రము 41
31. గ్రహపీడాదోష నివారణ మంత్రము / తంత్రము 41
32. ఆరోగ్య సిద్ధికర సూర్యశ్లోకము (బ్రహ్మావైవర్తవ పురాణము) 42
33. సూర్యనమస్కారములు - ఫలితములు 42
34. సమస్త పీడలు, రోగములు, శతృపీడలు, నశించి సర్వకార్య జయమునకు ఆచరించాల్సిన అనుష్టాన ప్రక్రియ. 43
35. ఆయుః ఆరోగ్యము ఐశ్వర్యం విద్య నొసంగు సూర్యమంత్రం 45
36. సూర్యునికి అర్ఘ్యప్రధానమ్ (మంత్రము) 46
37. సర్వపాప,పీడ,బాధలు తొలగు సూర్యమంత్రము 46
38. సూర్యాష్టోత్తర శతనామావళి 49
39. సూర్యాష్టోత్తర శతనామ స్తోత్రము 50
40. మూలవ్యాధి నివారణ యంత్రము 52
41. దంతములనొప్పి పోయే యంత్రము 52
42. దుఃస్వప్న నాశన యంత్రము 52
43. భూతప్రేత పిశాచ ఉచ్చాటన యంత్రము 53
44. పాము ఇంట్లోకి చేరకుండుటకు యంత్రము 53
45. మనస్సులోగల కోర్కెలను నెరవేర్చే యంత్రము 53
46. విద్యాబుద్ధులు వృద్ధియగుటకు యంత్రము 54
47. అధికారులు వశ్యమగుటకు యంత్రము 54
48. తలచిన కార్యము నెరవేరుటకు యంత్రము 54
49. దృష్టిదోషము నివారణ యగుటకు యంత్రము 55
50. శత్రువును జయించుటకు యంత్రము 55
51. పసిబిడ్డలకు రక్షా యంత్రము 55
52. రక్తపిత్త వ్యాధికి యంత్రము 56
53. హిస్టీరియాను హరించుటకు యంత్రము 56
54. శూలనొప్పులు హరించుటకు యంత్రము 56
55. మశూచి నివారణ యంత్రము 57
56. దెయ్యములు వదలిపోవుటకు యంత్రము 57
57. పార్శ్వపు నొప్పికి యంత్రము 58

58.	శిరోబాధాహర యంత్రము	58
59.	సర్వజ్వర యంత్రము	59
60.	శీతజ్వర నివారణ యంత్రము	59
61.	సూర్యునకు అర్ఘ్యప్రదానము	59
62.	ఆదిత్య హృదయం	63
63.	ఆదిత్య హృదయ స్తోత్ర అర్థవివరణ	66
64.	అథ సూర్యాథర్వశీర్షమ్	71
65.	సూర్య నమస్కార విధి మరియు సూర్య నమస్కారములు	73
66.	జయసిద్ధికర సూర్యప్రార్థన	76
67.	రథసప్తమి నోము - దరిద్రహరణము	77
68.	సూర్యపూజావిధానం - అగ్నిపురాణం	78
69.	కాలప్రకరణం సాధకులకు ముఖ్య సూచనలు	81
	విభాగము - 2 (కవచ, స్తోత్రాదులు)	
1.	సూర్యనారాయణదండకము	84
2.	సూర్యకవచము	85
3.	సూర్య కవచస్తోత్రము	87
4.	సూర్య మాలా మంత్రము	87
5.	సూర్య నమస్కార ధ్యానము	90
6.	అథ సూర్యకవచము	90
7.	శ్రీ ఆదిత్య కవచమ్	91
8.	సూర్యకవచము (స్తోత్రము)	92
9.	సూర్య నమస్కారములు (శివప్రోక్త శివాష్టకం)	95
10.	సూర్య మంగళాష్టకమ్	95
11.	సూర్య పంజర స్తోత్రము	96
12.	సూర్య ప్రాతః స్మరణ స్తోత్రమ్	98
13.	సూర్యుడి ద్వాదశ నామాలు	99
14.	శ్రీమాతంగీ మహావిద్యా కవచం	99
15.	భాస్కర శతకం	101

విభాగము - 3

శ్రీ సూర్యనారాయణ పూజావిధిలో గుర్తుంచుకోవల్సిన విషయములు

1.	సూర్యారాధనకు పర్వదినాలు	110
2.	ఆదివారంనాడు చేయకూడనివి	110
3.	సూర్య హోమము సమిధలు	110
4.	ఆరోగ్యం భాస్కరాదిచ్ఛేత్	111
5.	ఏకకాలంలో శివ, సూర్యారాధన-రోగ నివారణ	111
6.	సూర్యునికి తర్పణం	111
7.	రథసప్తమి రోగనివారణ	111
8.	సూర్యుని స్వయంభూ క్షేత్రాలు	112
9.	రథసప్తమి సూర్యారాధన స్నానంతో రోగశమనం	112
10.	సూర్యారాధనలో నైవేద్యాలు	112
11.	ఘోరాతిఘోర వ్యాధుల నివారణ	112
12.	సూర్యకిరణ తేజోస్వరూప స్వభావము	113
13.	సింహరాశివారి దోషనివారణ మార్గాలు	113
14.	అమావాస్యనాడు సూర్యార్చన	113
15.	సూర్యపాశుపతంతో రోగాలు మటుమాయం	114
16.	నమస్కార, అర్ఘ్య ప్రియుడు సూర్యుడు	114
17.	సూర్యారాధన మహిమ - భవిష్యపురాణం	114
18.	సూర్యభగవానునికి పండ్రెండు సాష్టాంగ దండప్రణామాలు	115
19.	సూర్యభగవానుని కుటుంబం	115
20.	సూర్యారాధన వ్యాధుల నివారణ	115
21.	త్రికాల సూర్యనమస్కారాలతో సూర్యారాధన	116
22.	సూర్యునకు సహస్ర ఘటాభిషేకం	116
23.	రథసప్తమి-సూర్య స్నాన ఆరాధన	116
24.	సూర్యస్నానం - సూర్య అర్ఘ్యం - సూర్యారాధన	117
25.	సర్వవ్యాధి నివారకము - సూర్యారాధన	118
26.	సూర్యునకు ఇష్టమైన పూజాద్రవ్యాలు-వస్తువులు	119
27.	సూర్య స్మృతి ప్రకారము కుంకుమధారణ	119
28.	సంధ్యోపాసన విషయం - సూర్యుడు	120
29.	ఫాల్గుణమాస సప్తమి విశేషము-సూర్యారాధన	120

30. సూర్యుని చూస్తూ ధ్యానంఎలా చెయ్యాలి 120
31. సూర్యనారాయణ స్వరూపము - అంతరాదిత్యోపాసన 121
32. సూర్యుని ప్రయాణకాలము 122
33. ఆరోగ్యాన్నిప్రసాదించే ఆదిత్య హృదయ ప్రక్రియ 122
34. సుప్రసిద్ధ సూర్యోపాసనాపరులు 122
35. మాఘమాస స్నానానికి ఉన్న అఖండ ప్రాముఖ్యత 122
36. ధర్మసింధువు, వ్రతచూడామణులతో సూర్యారాధన 123
37. ద్వాదశాదిత్యులు–విష్ణువు 124
38. కార్తీకమాస ఆదివారాల ప్రత్యేకత –రోగోపశమనము 124
39. సూర్యషష్ఠి పర్వదినము 125
40. శ్రావణమాసంలో సూర్యారాధన - అగ్నిపురాణం 125
41. నవగ్రహ 8 గ్రహాల ప్రదక్షిణసూర్యగ్రహ (8+సూర్య=9) ప్రదక్షిణతో ముడిపడి ఉన్నది. 125
42. రథసప్తమి–రోజు విశిష్టత 126
43. సూర్య సంబంధ ఇతర విషయాలు 127
44. పురాణాలలో సూర్యారాధన విశిష్ట దినములు 127
45. సూర్యోపాసన ద్వారా శిరోబాధల నివారణ 128
46. ప్రత్యక్షదైవస్వరూపుడు సూర్యభగవానుడు 128
47. త్రిమూర్త్యైక స్వరూపుడు సూర్యభగవానుడు 129
48. కృత్తికానక్షత్రంతో కల్సిన బుధవారం - రోగనివారణ 129
49. ఆదివారంతో కూడిన ఉత్తరఫల్గుణీ –రోగనివారణ 129
50. ఆదివారం ఉత్తరాషాఢ పర్వదినాన ప్రదక్షణలు 129
51. అశ్వమేధయాగ ఫలాన్నిచ్చే సూర్యారాధన 129
52. నిత్య సూర్య నమస్కార ఆచరణలో పాటించాల్సిన విషయాలు 129
53. పరమపవిత్రము మాఘమాసము 130
54. వ్రత నోము దీక్షల్లో (స్త్రీలు మరియు పురుషులు) పాటించాల్సిన నియమాలు. 131

విభాగము - 4

శ్రీ సూర్యనారాయణ దివ్య చరిత్ర,దివ్యక్షేత్రములాదిగాగల సూర్యసమస్త విషయాలు

1. సూర్యగ్రహ వృత్తాంతము - స్వరూప వివరాలు 132

2.	మనుష్యుల సర్వరోగాలను సమూలంగ హరించే ప్రాణాయామ,ఆయుర్వేద, మణి, మంత్ర, దివ్యస్నాన, సంయుక్త ఔషధ ప్రయోగ క్రియలు మానవాళికి అమృత సలహాలు.	134
3.	విష్ణుపురాణంలో సూర్యుని వర్ణన	141
4.	రవి ద్వాదశ రాశులలో సంచరించు కాలాలలో గోచార ఫలితాలు	141
5.	రవి స్వరాశి సింహరాశి లక్షణాలు	143
6.	దేవతలకు శ్రావణమాసంలో పవిత్రారోహణ	145
7.	రవిసంబంధ నక్షత్రములు-లక్షణములు	145
8.	కెంపు రవి సంబంధ రత్నము	148
9.	అరసవల్లి దివ్యక్షేత్రము - శ్రీకాకుళము	149
10.	రవి గ్రహ లక్షణాలు సర్వస్వము	152
11.	రవిగ్రహము దాన ధర్మాలు చేయదగిన చేయకూడని సందర్భాలు	153
12.	రవిగ్రహ సర్వస్వము-ఒక పరిశీలన	155
13.	సూర్యగ్రహ దేవతా సంఖ్య 1 (లక్షణాలు)	160
14.	సూర్యరథంపై దేవతలు	162
15.	మాఘమాసం - సూర్యోపాసన	165
16.	నిత్య జపానుష్ఠానములో జపము చేయు విధము	166
17.	సూర్యోపస్థాన విధానము	171
18.	దేవతార్చనలో పంచాయతన విధానము	175
19.	సౌరవ్యూహము	177
20.	ఆదిభౌతికము-సూర్యగ్రహము	179
21.	మోక్షము లభించుటకు సర్వశ్రేష్టమైన మార్గములు	182
22.	కర్మసిద్ధాంతము మరియు త్రికరణ కర్మముల వివరణ	185
23.	స్వర్గప్రాప్తికి మార్గములు	187

సర్వపాప నివృత్తికి ఆయుఃరారోగ్య ఐశ్వర్యాభివృద్ధికి మహామంత్రము

సంకల్పము– అస్యశ్రీ సూర్యనారాయణ మహామంత్రస్య । నారాయణ ఋషిః । గాయత్రీ ఛందః । శ్రీ సూర్యనారాయణో దేవతా । హ్రాం బీజం । హ్రీం శక్తిః । స్వాహా ఇతి కీలకమ్ । మమ సర్వారిష్ట నివారణార్థం సర్వాభీష్ట సిద్ధ్యర్థం సర్వపాప నివృత్యర్థం సర్వరోగ నివారణార్థం ఆయుఃరారోగ్య ఐశ్వర్యాభివృద్ధ్యర్థం జపే వినియోగః॥ హ్రామితి షడంగన్యాసం కుర్యాత్ ॥

శ్లోకం–

ఉద్యత్కోటి జ్వాలా భాసుర మనిశమ్ శంఖమ్ గదామ్ పంకజమ్
చక్రం బిభ్రత పద్మినీ ఛాయ ఉషా సంశోభిత పార్శ్వ ద్వయమ్ ॥
కిరీటాంగద హారకుండల ధరమ్ పీతాంబరమ్ మాణిక్యోం।
ద్దీప్తమ్ విశ్వాన్తర జీవరక్షైక దక్షో సూర్యదేవమ్ భజే ॥

మూలమంత్రమ్ – "ఓం ఆం హ్రీం క్రోం హ్రీం శ్రీం హ్రీం హ్రీం హ్రూం హ్రైం హ్రౌం హ్రః । నమో భగవతే సూర్యనారాయణాయ తిగ్మరశ్మసే ప్రసీద ప్రసీద ఖం ఖః ఆదిత్యాయ సర్వపాప నివృత్తిమ్ కురు కురు ఆయురారోగ్య ఐశ్వర్యాభివృద్ధిమ్ దేహి దేహి స్వాహా"

లఘు మంత్రం : "ఓం హ్రాం హ్రీం శ్రీం క్లీం ఖం ఖః ఖోల్కాయ స్వాహా" ।

విధానము : పై మొదటి మంత్రాన్నైనా రెండవ మంత్రాన్నైన జపించ వచ్చు. ఆదివారంతో కల్సిన శుభతిధి శుభనక్షత్రాన (సప్తమి,రోహిణి,హస్త మొదలగునవి) పై మంత్రములలో దేనినైనాన దినమునకు 108 నుండి 504 వరకు జపిస్తూన్న సర్వారిష్టాలనుండి విముక్తులై సర్వశుభాలు కలుగును ఈ మంత్రాలను స్త్రీలు కూడ జపించవచ్చు. సూర్యునికెదురుగ జపించే టపుడు పైన ఎటువంటి ఆచ్ఛాదనుండరాదు. (బొడ్డునుండిపైన).

వ్యాహృతి శిరస్సంపుటి వేదగాయత్రి పాద చతుష్టయసూర్యాష్టాక్షరీ మంత్రం

మూల మంత్రం : "ఓం భూః ఓం భువః ఓగ్ం సువః ఓం మహః ఓం సః ఓగ్ం సత్యం ఓం తత్సవితుర్వరేణ్యం ఓం భర్గోదేవస్య ధీమహి,

రవిగ్రహ బాధల నివారణకు ఆచరణీయ తాంత్రిక మార్గాలు

ఆదివారమునాడు అమృత గడియలు ఉదయం 8-25 నుండి 9గం. వరకు, అలాగే ఉదయం 11గం. నుండి 11-30 వరకు ఉంటుంది. అమృత గడియలకాలాల శుభస్థితిలో కర్మాచరణకు తిధివార నక్షత్రాలతో సంబంధం లేదు. ఈ కాలంలో సర్వకామ్యాలు నెరవేర్చుకోవలె. ఈ సమయాలలో ఈ క్రింది తాంత్రిక కర్మలాచరించిన రవి గ్రహదోషము నశిస్తుంది. అవి.

1. ఆదివారం నాడు అమృత గడియల్లో నలుచదరపు రాగిరేకును 9 ముక్కలు చేసి,ఆ ముక్కలను భూమిలో పాతిపెట్టి భూమాతను "ఓం నమో భగవతే వసుందరాయై నమః" అంటూ ప్రార్థించిన అనంతనం సూర్యుని ప్రార్థించిన రవి గ్రహ దోషము నశించును, అనారోగ్యం శాంతిస్తుంది.

2. ఉద్యోగానికి, రాజ్యప్రాప్తికి ప్రవహించే నదిలో రాగి నాణాన్ని వదిలిపెట్టి సూర్యభగవానుని ధ్యానించాలి. (ఆదివారం)

3. ఆదివారమునాడు రోగులకు సేవ చేయాలి.గోధుమ రొట్టెలు రోగులకు పంచాలి. తద్వారా ఆరోగ్యం చేకూరుతుంది.

4. ఆదివారంనాడు పశువులకు, పక్షులకు ఆహారాన్ని అందించాలి. ఆదివారము సూర్యగాయత్రిని ఎక్కువ సంఖ్యలో జపించాలి. ఆరోగ్యం చేకూరుతుంది.

5. తల్లికి, తల్లి తల్లికి పిల్లలు ఆదివారం ప్రత్యేకంగ పాదసేవ చేయాలి. తద్వారా విద్యాభివృద్ధి, ఉన్నతస్థితి వారికి కల్గుతుంది. నూనెనుపాదాలకు మర్దన చేయాలి.

6. తక్కువ ఖరీదుగల మందులను ఆదివారము బీదలకు పంచిన రవి అనుగ్రహము ద్వారా ఆరోగ్యము సిద్ధిస్తుంది.

సంతాన సాఫల్యతక,జన్మించబోవు పుత్రుడు జీవించుటకు పరబ్రహ్మ మంత్రము

మూలమంత్రము- "ఓం ఐం హ్రీం శ్రీం క్లీం పరబ్రహ్మ పరమాత్మనే ఆదిత్యాయ ఆముకీ గర్భే దీర్ఘజీవి భగవత్ దాస సతం కురు కురు స్వాహా"

శ్రీ సూర్యదేవతా ఉపాసనా యంత్రము

అస్యశ్రీ సూర్యదేవతా మహామంత్రస్య అగస్త్య ఋషిః జగతీచ్ఛందః, శ్రీసూర్య భగవాన్ దేవతా, హ్యాం బీజం హ్రీంశక్తిః శ్రీమితి కీలకం మమ శ్రీ సూర్యభగవర్దేవతా అనుగ్రహ ప్రసాద సిద్ధ్యర్థే జపే వినియోగః

పంచపూజ

లం పృధివీత్వాత్మనే గంధం సమర్పయామి

హం ఆకాశతత్వాత్మనే పుష్పం సమర్పయామి

యం వాయు తత్వాత్మనే ధూపమాఘ్రాపయామి

రం ఆగ్నేయ తత్వాత్మనే దీపం దర్శయామి

వం అమృతతత్వాత్మనే నైవేద్యం సమర్పయామి

యం రం లం వం హం పుష్పాంజలిం సమర్పయామి

అంగన్యాస కరన్యాసం కృత్వా

ధ్యానం

శ్లో॥ బ్రహ్మాస్వరూపముదయే మధ్యాహ్నాంతు మహేశ్వరం
సాయంధ్యాయే త్సదావిష్ణు త్రిమూర్తిం చ దివాకరం
వినతా తనయోదేవ కర్మసాక్షి సురేశ్వరః
సప్తాశ్వ స్సప్తరజ్జుశ్చ అరుణోమే ప్రసీదతు
ఆదిత్యస్య నమస్కారం యేకుర్వంతి దినేదినే
జన్మాంతరం సహస్రేషు దారిద్ర్యంనోప జాయతే ॥

మంత్రం

ఓం సర్వలోక, సర్వగ్రహ, సకలజయ సుప్రకాశ ఓం శ్రీం హ్రీం ఘ్రోం రీం హ్రాం హ్రౌః స్వర్ణ సదృశోభానుః స్వర్ణ దేవతా దివాకర స్వాహా.

ఈ మంత్రమును పైన చెప్పబడిన విధానముగా ఉపాసించిన పై ఫలము నొసంగును.

సూర్య నమస్కారములు చేయువిధానం

1. ముందుగా చేతులు జోడించి నమస్కార భంగిమలో నిటారుగా నిలబడాలి. (ఓం మిత్రాయ నమః)

2. చేతులు తలమీదుగా పైకిలేపుతూ, వెనక్కి వంగాలి. శ్వాసలోనికి తీసుకోవాలి. (ఓం రవయే నమః)

3. మోకాళ్ళను వంచకుండ ముందుకి వంగి, చేతులతో నేలను తాకాలి. తరువాత శ్వాస బయటికి వదలాలి. (ఓం సూర్యాయనమః)

4. కుడికాలు వెనక్కి సాచి, ఎడమ మోకాలు వంచాలి. శ్వాసలోనికి తీసుకోవాలి. (ఓం బానవే నమః)

5. ఎడమకాలును కూడా వెనక్కి సాచి, రెండుచేతులుపై ఛాతిని నిలబెట్టాలి. శ్వాసను బంధించాలి. (ఓం ఖగాయ నమః)

6. శరీరాన్ని కిందికి దించి, మోచేతుల్ని పైకిలేపాలి. చేతులు, గెడ్డం, మోకాళ్లు బొటనవేళ్ళు అన్నీ నేలను తాకాలి. పొట్ట నేలకు తాకకుండా శ్వాసను బయటకు వదలాలి. (ఓంపూష్ణవే నమః)

7. భుజంగ భంగిమలోకి రావాలి. చేతులు నేలకు నిటారుగా అదిమి, తల, భుజాలు, ఛాతీలనుపైకి లేపాలి. మిగతా శరీరం నేలమీద సమానంగా ఉండాలి. శ్వాసను లోనికి తీసుకోవాలి. (ఓం హిరణ్యగర్భాయ నమః)

8. పిరుదులుపైకి ఉండేలా శరీరాన్ని, కాళ్ళు, చేతులు నేలను తాకు తుండగాపైకి లేపాలి. శ్వాసను బయటికివదలాలి. (ఓంమరీచయేనమః)

9. కుడికాలును రెండుచేతుల మధ్యకు ముందుకు తెచ్చి శ్వాసను లోనికి తీసుకోవాలి.(ఓం ఆదిత్యాయ నమః)

10. 3వ భంగిమను తిరిగి చేస్తూ శ్వాసను బయటకు వదలాలి. (ఓం పవిత్రయే నమః)

11. 2వ భంగిమను తిరిగిచేస్తూ శ్వాసను లోనికి తీసుకోవాలి. (ఓం ఆత్మాయ నమః)

12. తిరిగి 1వ భంగిమలోకి రావాలి. (ఓం భాస్కరాయ నమః)

సూర్యనమస్కార విధి

ప్రాతఃసంధ్యావసానే తు నిత్యం సూర్యం సమర్చయేత్ ॥

సూర్యభగవానుని పూజించుట, వందనము చేయుట కూడా నిత్యకర్మ లలో చేరినదే అని ఎరుగవలెను. శాస్త్రములయందు సూర్య నమస్కారములు, ఆదిత్యుని అర్చన గురించిన మాహాత్మ్యము ఎంతోగొప్పగా చెప్పబడినది. సమృద్ధిగా పాలను ఇచ్చెడు ఒక లక్ష గోవులను దానము చేయుట వలన ఎంతటి ఫలము లభించునో, అంతకంటే అత్యధికమైన ఫలితము ఒకనాడు సూర్యుని పూజించుటవలన లభింపగలదు. పూజవలెనే సూర్యనమస్కారము లకు కూడా ఎంతయో మహత్త్వమున్నది. ప్రతినిత్యము సూర్యభగవానునకు సభక్తికంగా నమస్కరించువాని యోగక్షేమములు మిక్కిలి భద్రముగా నుండ గలవు. కావున ఆరోగ్యం భాస్కరాదిచ్ఛేత్ అన్నట్లుగా ఆరోగ్య ప్రదాతయైన సూర్యభగవానునకు నిత్యము నమస్కరింపవలెను. అతనిని భక్తితో పూజింప వలెను. భాస్కరుని ద్వాదశ నామములతో కూడిన ద్వాదశ నమస్కారపద్ధతి అందరికి ఆచరణకు సులువైనది.ఎంతో గొప్పనైనది. ఇది ఎంతగానో ఉప యోగకరమైనది. దీనివలన శారీరిక వ్యాయామము కూడా జరిగిపోవును. నమస్కరించుటలో కూడా సాష్టాంగ దండవత్ ప్రణామము చేయుటయే శ్రేష్ఠమైనదని అంగీకరింపబడినది.సూర్యభగవానుని ఒక నామము చెప్పి చక్కగా దండవత్ ప్రణామమును చేసిన పిదప మరల లేచి నిలబడి రెండవ నామమును చక్కగా చెప్పి రెండవమారుగా దండవత్ ప్రణామమును చేయ వలెను. ఈ విధముగా పన్నెండు సాష్టాంగ దండ ప్రణామములు కాగలవు. తొందర పనికిరాదు. అత్యంత భక్తిభావముతో, ఎంతో శ్రద్ధగా ఆచరింప వలెను. సూర్యభగవానుని పూజించి, నమస్కరించుటవలన శారీరిక, మానసిక వ్యాధులన్నియును సమసిపోవును. సుఖశాంతులు లభింపగలవు.

ఇందుకొరకై మొట్టమొదటగా సూర్యమండలము నందు సౌందర్యరాశి యగు సూర్యనారాయణుని ధ్యానింపవలెను. మన రెండు చేతులతో ఆ భగవానుని సుకోమలములైన చరణములను నెమ్మదిగా స్పర్శించినట్లుగా భావన చేయవలెను. లలాటమును కూడా ఆయన శ్రీచరణముల సుఖస్పర్శ లోనే నిమగ్నమై యున్నట్లుగను, కన్నులు ఆయన సౌందర్య మాధుర్య రసామృత పానమునందే మునిగి మత్తెక్కియున్నట్లుగను భావన చేయవలెను. అస్తు.

కాల ప్రకరణం (సాధకులకు ముఖ్య సూచనలు)

ఉపాసన చేసే సాధకులు తాము సాధనచేసే మంత్ర యంత్ర తంత్ర సాధనలు చేయాల్సిన శుభసందర్భాలు మంత్రసాధనలో మెళుకవులు

సాధనచేసే సాధకులు సంవత్సరములోని 12 నెలలలో 8నెలలు అయిన చైత్రము, వైశాఖము, శ్రావణము, ఆశ్వయుజం, కార్తీకం, మార్గ శిరం, మాఘం, ఫాల్గుణం మాసాలు సాదనకు అత్యంత అనుకూలమయి నవి. అదేవిధంగా గురుమూఢం శుక్రమూఢం కాలల్లోను, కుజస్తంభనంలో గాని సాధనపనికిరాదు. అదేవిధంగా సాధనకు శుభతిథులు ఏవనగా కృష్ణ లేక శుక్లపక్షంలోని విదియ, తదియ, పంచమి,సప్తమి,దశమి,శుక్లపక్ష త్రయోదశి తిథి, అలాగే ఏకాదశి తిథులు ముఖ్యమైనవి.

అలాగే సాధనకు శుభవారాలు సోమ, బుధ, గురు, శుక్రవారాలు శుభవారాలు. సాధనకు శుభ నక్షత్రాలు ఏవన (14 నక్షత్రాలు) అశ్వని, రోహిణి, మృగశిర, పుష్యమి,ఉత్తర, హస్త, చిత్త, స్వాతి, అనూరాధ, ఉత్తరా షాఢ, శ్రవణం, శతభిషం, ఉత్తరాభాద్ర, రేవతి. ఈ నక్షత్రాలు శుభ సాధన లకు బాగా పనికివస్తవి. అలాగే సాధనకు లగ్ననిర్ణయాలు ప్రధానమైనవి. వైష్ణవ మంత్రాలకు స్థిరలగ్నాలైన వృషభ, సింహ, వృశ్చిక, కుంభలగ్నాలు మంచివి. శైవ సంబంధ సాధనలకు చరలగ్నములు అనగా మేష, కటక, తులా, మకర లగ్నాలు ఉత్తమమైనవి. ఇక శక్తికి సంబంధించిన శాక్తేయ మంత్ర సాధనలకు ద్విస్వభావ లగ్నాలు అనగా మిధున, కన్యా, ధనుర్, మీన లగ్నాలు ప్రశస్తమైనవిగా చెబుతారు.

అలాగే మంత్ర యంత్ర తంత్ర ప్రయోగాలు చేసే లగ్నాలు ప్రత్యేకంగ ఉండాలి. వశ్యం, మోహనంలాంటి తంత్ర ప్రయోగాలు శుక్రరాశులలోనే చేయాలి. (వృషభ,తులారాశులు). ఆకర్షణ ప్రయోగించదలచినవారు దనుర్ మీన లగ్నాలలోనే చేయాలి. ఉచ్చాటనాది ప్రయోగాలు చేసేవారు శనిరాశు లైన మకర కుంభ రాశులలోనే చేయాలి. ఇతరములైన ప్రయోగాదులు చేసేవారు మేష, వృశ్చిక రాశులలో చేయాలి.

సూర్యభగవానునికి పండ్రెండుసాష్టాంగ దండప్రణామాలు

సూర్య ద్వాదశ నామావళి మంత్రశ్లోకం : "ఓం మిత్ర రవి సూర్య భాను ఖగ పూష్ణే హిరణ్యగర్భ మరీచి ఆదిత్య సవిత్రి అర్క భాస్కరేభ్యో నమః " ఈ పండ్రెండునామాలకు పండ్రెండుసార్లు వరుసగా సూర్యభగవానునకు 12 మార్లు సాస్టాంగ దండప్రణామములు చేయవలె. సూర్య నమస్కారాలలో ఈ నమస్కారాలు శ్రేష్టమయినవి. ఇలా ఆచరించుటవల్ల శారీరక మానసిక వ్యాధులన్నీ సమసిపోవును. సుఖశాంతులులభించగలవు.సూర్యారాధనకు సప్తమితో కూడిన అష్టమి నిషిద్ధము.

సూర్య భగవానుని కుటుంబం

సూర్య భగవానునికి ముగ్గురు భార్యలు కలరు.ఉష, ఛాయ,పద్మినిలు. సూర్యుని కుమారులు అనేకమంది. యముడు, శని, యమున మరియు ఇతర ప్రజాపతులున్నారు. వారేమనువులు. ఛాయకు శనీశ్వరుడు, యముడు, యమున జన్మించారు.కాశీలో 12 సూర్య దివ్యక్షేత్రాలుఉన్నవి. కాశీ పంచాయతన క్షేత్రము.సూర్యారాధనవల్ల వ్యక్తి మానసిక, వాచక, శారీరక రుగ్మతలు నశిస్తవి. సూర్యభగవానుడు వైవశ్వత మనువు కుమారుడు. విష్ణువే ద్వాదశాదిత్యులుగా తన అంశతో కశ్యప ప్రజాపతికి జన్మించడం జరిగింది.

సూర్యారాధన-వ్యాధుల నివారణ

సూర్యభగవానుని గూర్చి అధర్వణీయ సూర్యోపనిషత్ సవివరంగ తెలియచేస్తున్నది. శిరోవ్యాధులు, నేత్రవ్యాధులు నివారింపబడతాయి. భాను సప్తమి (ఆదివారం+సప్తమి) నాడు, అమావాస్యనాడు సూర్యుని విశేషంగ పూజించాలి. సూర్యభగవానుని "ఓం భవాయ నమః" (స్వాహా) మంత్రాన్ని 108 సార్లుగాని 504 సార్లుగాని, 1008 సార్లుగాని ధ్యానించి, అర్పణ చేసి, సజ్జలు, నిమ్మకాయరసం, స్వచ్ఛ జలముతో కల్సిన వానిని పై మంత్రంతో అర్ఘ్యం ఇచ్చిన సర్వవ్యాధులు ఉపశమిస్తాయి. దానిమ్మపండు, లేక నువ్వులు బెల్లంతో చేసినది నివేదన ఇవ్వాలి. అలాగే "ఓం పూషే నమః (స్వాహా) లేక ఓం పూష్ణే నమః (స్వాహా) మంత్రజపం, జిల్లేడు పూలతో గన్నేరు పూలతో 108 సార్లు పూజచేసిన రోగనివారణమగును.

End of Preview.

Rest of the book can be read @

http://kinige.com/book/Sri+Suryanarayana+Mantra+Siddhi

* * *