ಸಂಧ್ಯೋಪಾಸನೆ

धियो योनः प्रचोदयात्

ಈಶಾವಾಸ್ಯ ಪ್ರಕಾಶನ

ನಂ. 1166, 'ಈಶಾವಾಸ್ಯ'
10ನೇ ಬಿ ಅಡ್ಡ ರಸ್ತೆ, ಯಲಹಂಕ ಉಪನಗರ
ಬೆಂಗಳೂರು – 560064

'SANDHYOPASANE', book on Sandhyavandane.

Published by Eshavasya Prakashana, No. 1166, 'Eshavasya',

Copyright 2006

All Rights Reserved.

No part of this publication can be reproduced in whole or in part without the prior explicit written permission of the publisher.

Total Pages:

First Edition: 2006

Printed at: Parishree Printers,
Bangalore-560 021
Ph: 2312 8286

ಪರಿವಿಡಿ

ಅನುಗ್ರಹ ಸಂದೇಶ	5
Sandhyavandane	8
ಮುನ್ನುಡಿ	9
ಈ ಪುಸ್ತಕದ ಬಗ್ಗೆ	11
ಸಂಧ್ಯಾವಂದನೆ: ವೇದಗಳ ಸಾರ	13
ಯಮ – ನಿಯಮ	14

ಸಂಧ್ಯಾವಂದನೆ: ವಿಧಿ ವಿಧಾನಗಳು

ಶುಕ್ಲಯಜುರ್ವೇದ ಸಂಧ್ಯಾವಂದನೆ: ಪ್ರಸ್ತಾವನೆ	18
ಶುಕ್ಲ ಯಜುರ್ವೇದ (ಕಾಣ್ವ) ಸಂಧ್ಯಾವಂದನಂ	20
ಅಗ್ನಿಕಾರ್ಯಮ್	34
ಯಜ್ಞೋಪವೀತಧಾರಣವಿಧಿಃ	36
ಸಂಧ್ಯಾವಂದನೆ ಕ್ರಮ: ವಿವರಣೆ	38
ಗಾಯತ್ರಿ ಮುದ್ರೆಗಳು	41
ಗಾಯತ್ರಿ ಮುದ್ರೆಗಳ ವಿವರಣೆ	44
ಊರ್ಧ್ವ ಪುಂಡ್ರ ಧಾರಣೆ	47
ಪಂಚಮುದ್ರಾ ಧಾರಣ ಕ್ರಮ	48

ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯೆ ಪಾಲನೆಗೆ ಉಪಯುಕ್ತ ಮಾಹಿತಿಗಳು

ಉಪನಯನ ಮತ್ತು ಸಮಿದಾಧಾನ	50
ಗಾಯತ್ರಿ ಉಪಾಸನೆ	52
ಅಗ್ನಿಕಾರ್ಯ	55

ಆಹಾರ	56
ನಿದ್ರೆ	61
ಶೀಲ	64
ಸತ್ಯ	66
ಪಂಚಾಂಗ	67
ಸಕಲ ಗ್ರಹಬಲ ನೀನೆ ಸರಸಿಜಾಕ್ಷ	68
ಸ್ನಾನ ವಿಧಿ	69
ನಿತ್ಯಕರ್ಮಾನುಷ್ಠಾನ ವಿಚಾರ	71
ಆಚಮನ	72
ಯಜ್ಞೋಪವೀತಂ ಪರಮಂ ಪವಿತ್ರಂ	75

ಸೂರ್ಯ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ

ಸೂರ್ಯ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ	80
ಆದಿತ್ಯಹೃದಯಸ್ತೋತ್ರಮ್	79
ಸೂರ್ಯಾಷ್ಟಕಮ್	82

ಗಾಯತ್ರಿ–ಸಂಧ್ಯಾ ಕುರಿತ ವಿಶೇಷ ಲೇಖನಗಳು

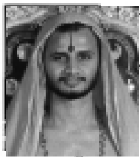
ಸಂಧ್ಯೋಪಾಸನೆ	86
ರಾಮಾಯಣದ ಗೂಢ ಸಂದೇಶ – ಸಂಧ್ಯಾವಂದನೆ	89
ಗಾಯತ್ರಿ ಎಂದರೇನು?	92
ಜಪದ ಮಹತ್ವ	93
ವೇದಗಳ ಸಂದೇಶವೇನು?	96
ಅಯನ–2	98
ಪರಮಾತ್ಮನ ಉಸಿರು	101

ಅನುಗ್ರಹ ಸಂದೇಶ

ॐ

SRI DIGVIJAYARAMO VIJAYATE

SRIMAJJAGADGURU MADHWACHARYA MOOLAMAHASAMSTHANA



UTTARADI MATH

Head Office :

5th Cross, Shankarapuram, Basavanagudi, BANGALORE-560 004.

Phone : 26678726 / 26526203

Camp : ಶ್ರೀ ಮಜ್ಜಗದ್ಗುರು ಶ್ರೀ ಮನ್ಮಧ್ವಾಚಾರ್ಯ ಮೂಲಮಠ - Date :

- ಸಂಸ್ಥಾನಾಧೀಶ್ವರರಾದ ಶ್ರೀ ೧೦೦೮ ಶ್ರೀ ಸತ್ಯಪ್ರಮೋದತೀರ್ಥ ಕರಕಮಲಸಂಜಾ -
- ತರಾದ ಶ್ರೀ ೧೦೦೮ ಶ್ರೀ ಸತ್ಯಾತ್ಮತೀರ್ಥ ಶ್ರೀಪಾದಂಗಳವರ

ಅನುಗ್ರಹ ಸಂದೇಶ.

ಬ್ರಾಹ್ಮಣರು ಮಾಡಬೇಕಾದ ಅನೇಕ ಧರ್ಮಗಳು ಶ್ರುತಿ-ಸ್ಮೃತಿಗಳಲ್ಲಿ ತಿಳಿಸಲಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ಆ ಎಲ್ಲ ಧರ್ಮಗಳನ್ನಾಚರಿಸಲು ಇಂದು ಅನೇಕರಿಗೆ ಆಗುತ್ತಿಲ್ಲ. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವುದನ್ನು ಮಾಡಬೇಕೆಂದು ತಿಳಿಯದೇ ಜನರಲ್ಲಿ ಗೊಂದಲಕ್ಕೆ ಈಡಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಎಲ್ಲ ಧರ್ಮಗಳನ್ನು ಬಿಟ್ಟರೂ ಬ್ರಾಹ್ಮಣ್ಯವನ್ನು ಕಳೆದು-ಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಶ್ರೀಮಧ್ವಾಚಾರ್ಯರು "[illegible] ಬ್ರಾಹ್ಮಣ್ಯ [illegible]" ಎಂದು [illegible] ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ.

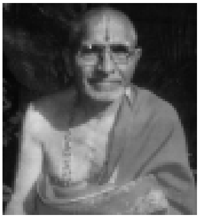
ಬ್ರಾಹ್ಮಣರು ಮಾಡಬೇಕಾದ ಕರ್ತವ್ಯ ಕರ್ಮಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಧಾನವಾದದ್ದು ಸಂಧ್ಯಾವಂದನೆ. ಗಾಯತ್ರೀಜಪ ಇದರ ಜೀವಾಳ. ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಸಕಾಲಕ್ಕೆ ತ್ರಿಕಾಲ ಸಂಧ್ಯಾವಂದನೆ ಮಾಡುವವರಿಗೆ ಎಲ್ಲರೂ [illegible]. [illegible] ಎಲ್ಲ ಕಾರ್ಯಗಳಲ್ಲೂ [illegible]. [illegible] ವಾಗುತ್ತದೆ. [illegible].

ಇತ್ತೀಚೆಗೆ ಕೆಲ ಅನುಸಂಧಾನ ಸಹಿತ ಸಂಧ್ಯಾವಂದನೆ ಮಾಡುವವರ ಸಂಖ್ಯೆ [illegible] ಅನುಸಂಧಾನವಿಲ್ಲದೇ ಮಾಡಿದ ಜಪದಿಂದ ಸಂಪೂರ್ಣ ಫಲ ದೊರೆಯದು.

ಈ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಸಂಧ್ಯಾವಂದನೆ ಮಾಡಲು ಅನುಕೂಲವಾಗುವಂತೆ ಅನೇಕ ವಿಷ-ಯಗಳನ್ನು [illegible] ಪ್ರಯತ್ನ [illegible]. [illegible] ಇಂತಹ ಅನೇಕ ಕೃತಿಗಳು ಹೊರಬರಲಿ. [illegible] ಶ್ರೀ ಮೂಲರಾಮ, ದಿಗ್ವಿಜಯರಾಮ, [illegible] ಪ್ರಾರ್ಥಿಸುತ್ತೇವೆ.

[illegible signature] ११
उत्तरादिमठ

ಅನುಗ್ರಹ ಸಂದೇಶ



Akhila Bharata Yogishwara Yagnavalkya
Peethacharya
Paramahamsa Jagadguru Vidya Bhaskara Teertha
Mahaswamigalu
Kanva Mathadheesharu
Hunasihole - 585290, Ph: 08444-58758

ಶ್ರೇಯೋ ಹಿ ಜ್ಞಾನಮಭ್ಯಾಸಾದ್ ಜ್ಞಾನಾದ್ ಧ್ಯಾನಂ ವಿಶಿಷ್ಯತೇ।
ಧ್ಯಾನಾತ್ ಕರ್ಮಫಲತ್ಯಾಗಸ್ತ್ಯಾಗಾತ್ ಶಾಂತಿರನಂತರಂ॥

ಭಗವದ್ಗೀತೆಯಲ್ಲಿ ಹೇಳಿರುವಂತೆ ಅರಿವಿಲ್ಲದ ಅಭ್ಯಾಸಕ್ಕಿಂತ ಅರಿವು ಮಿಗಿಲು. ಬರಿದೆ ಅರಿವಿಗಿಂತ ಅರಿತು ಧ್ಯಾನಿಸುವುದು ಮಿಗಿಲು. ಬರಿದೆ ಧ್ಯಾನಕ್ಕಿಂತ ಕರ್ಮಫಲದ ನಂಟಿರದ ಧ್ಯಾನ ಮಿಗಿಲು. ಅಂಥ ಧ್ಯಾನದ ಮುಂದಿನ ಮಾರ್ಗವೇ ಮುಕ್ತಿ.

ಈ ಅರಿವಿನ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಬೋಧಿಸುವುದೇ ಉಪನಯನ ಸಂಸ್ಕಾರ ಮತ್ತು ಸಂಧ್ಯಾವಂದನೆ. ಶ್ರೀ ಪ್ರಭಾಕರ ರಾಯರು ತಮ್ಮ ಮೊಮ್ಮಗ ಚಿ॥ ಪವನ್ ವಿ. ಫಟ್ ನ ಬ್ರಹ್ಮೋಪದೇಶದ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ 'ಸಂಧ್ಯೋಪಾಸನೆ' ಎಂಬ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಹೊರತರುತ್ತಿರುವುದು ಶ್ಲಾಘನೀಯ. ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಕ್ಕೆ ಶುಭವಾಗಲಿ ಮತ್ತು ಈ ಪುಸ್ತಕವನ್ನು ಎಲ್ಲಾ ಆಸ್ತಿಕರು ಓದಿ ಪ್ರಯೋಜನ ಪಡೆಯಲಿ ಎಂದು ವಿಠ್ಠಲಕೃಷ್ಣ ದೇವರನ್ನು ನಾವು ಪ್ರಾರ್ಥಿಸುತ್ತೇವೆ.

ನಾರಾಯಣ ಸ್ಮರಣೆಗಳು

ಶ್ರೀ ಶ್ರೀ ಶ್ರೀ ವಿದ್ಯಾಭಾಸ್ಕರ ತೀರ್ಥರು

ಅನುಗ್ರಹ ಸಂದೇಶ

Sri Gurubhyo Namaha

Dear Sri Prabhakara Rao,

Namaste

Thanks for your mail regarding the Upanayanam of your grandson, and the proposed release of a book on Sandhyavandanam.

Jagadguru Shankaracharya Sri Sri Bharati Tirtha Mahawamigal is presently on tour. The Jagadguru would be in Sringeri between 20th and 25th April after which He may again start on a tour. You may come during this time to Sringeri and seek His Blessings.

Please find below extracts of an English translation of the explanation of Sandhya Vandanam by Jagadguru Sri Sri Abhinava Vidyatirtha Mahaswamigal.

Pranams,

Webmaster, Sringeri Sharada Peetham.

Sandhyavandane

Extracts of English Translation of Sandhya Vandanam description by the Jagadguru:

The word “Sandhya” refers to the Jnana-Shakti (Power of Knowledge) of the Supreme characterized as Sachidananda.

This is made clear in the Puraanaas as

“ya sandhya sa jagatsutirmayatita hi nishkala, ishwari kevala shaktistatvatrayasamudbhava”-

“The Divine Mother of the Universe, the One beyond Maya, the One who is Whole without any divisions, She who arose out of the three tattvas, that Shakti of Ishwara, is called as ‘Sandhya’”.

Also, **dyatvakarmandalagatam savitrim vai japedbudhaha -** “Meditating on the Savitri, present in the Sun, the wise should perform Gayatri Japa”.

Just as the word ‘Sandhya’ refers to the Sandhya Devata, Sandhya Vandana refers to the Nitya Karma (daily act) that has to be performed during the times of Sandhi i.e. meeting period of day and night, also taken as the transition period from night to day and vice versa, and this period has been called as Sandhya.

Sandhya Vandana directs man to stay on the path of Dharma, relieves the effects of the sins performed by man and also purifies the mind. The Taittiriya Sruti says **dharmena papamapanudati -** “Sins are destroyed by adherence to Dharma”.

As Sandhya Vandana is related to Dharma, the purification of mind is a significant result of performing it regularly, if done according to the rules and regulations.

ಮುನ್ನುಡಿ

ಶ್ರೀ 108 ಶ್ರೀ ವಿಜ್ಞಾನನಿಧಿ ತೀರ್ಥ ಶ್ರೀಪಾದಂಗಳವರು, ಶ್ರೀಪಾದರಾಜರ ಮಠ, ಮುಳಬಾಗಿಲು

ಶ್ರೀ 108 ಶ್ರೀ ವಿಜ್ಞಾನನಿಧಿ ತೀರ್ಥ ಶ್ರೀಪಾದಂಗಳವರು

'ಸಂಧ್ಯೋಪಾಸನೆ' ಎಂಬ ಶಿರೋನಾಮೆಯಲ್ಲಿ ಜಿ.ವಿ. ಪ್ರಭಾಕರರಾವ್ ಈ ಗ್ರಂಥವನ್ನು ಪ್ರಕಟಣೆ ಮಾಡುತ್ತಿರುವುದು ಶ್ಲಾಘನೀಯ. ಈ ಗ್ರಂಥ ರಚನೆಗೆ ಮುಳಬಾಗಲ್ ತಾ॥ ಉತ್ತನೂರು ಗ್ರಾಮದ ಶ್ರೀನಿವಾಸಚಾರ್ಯರು ಬರೆದು ಪ್ರಕಟಿಸಿರುವ ಗ್ರಂಥವನ್ನು ಆಧರಿಸಿಕೊಂಡು, ಅದರಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿರುವ ಅನೇಕ ಅನುಷ್ಠಾನಕ್ಕೆ ಯೋಗ್ಯವಾದ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಅನೇಕ ಗ್ರಂಥಗಳ ಸಂಶೋಧನದಿಂದ ವಿಸ್ತರಿಸಿ ಬ್ರಾಹ್ಮಣನು ಮಾಡಬೇಕಾದ ನಿತ್ಯ, ನೈಮಿತ್ತಿಕ ವಿಧಿಗಳನ್ನು ಈವತ್ತಿನ ಅಗತ್ಯಕ್ಕೆ ಸರಿಹೊಂದುವಂತೆ ಒಂದೇ ಗ್ರಂಥದಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸಲು ಹೆಚ್ಚು ಶ್ರಮವಹಿಸಿರುವುದು ಒಂದು ಸಾಹಸ ಕಾರ್ಯವೆಂದು ತಿಳಿಸುತ್ತೇವೆ.

ಬ್ರಾಹ್ಮಣರಾಗಿ ಹುಟ್ಟಿದ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ವೇದಾಧ್ಯಯನ ಮಾಡಲೇಬೇಕೆಂಬ ವಿಧಿಯನ್ನು ಈಗಿನ ಕಾಲಕ್ಕನುಗುಣವಾಗಿ ಕಾಲದ ಇತಿಮಿತಿಗಳನ್ನು ಗಮನದಲ್ಲಿಟ್ಟು ನಮ್ಮ ಪೂರ್ವಿಕರು ವೇದದ ಸಾರಭೂತವಾದ ಪುರುಷಸೂಕ್ತದ ಸಾರವಾದ 'ಗಾಯತ್ರಿ ಮಂತ್ರ'ವನ್ನು ಪ್ರಚಲಿತಗೊಳಿಸಿದರು. ಆದ್ದರಿಂದ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಬ್ರಾಹ್ಮಣನು ಮಾಡಬೇಕಾದ ನಿತ್ಯ ವಿಧಿಯಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾದ "ಸಂಧ್ಯಾವಂದನೆ" ಯ ಅವಶ್ಯಕತೆ–ತದನುಷ್ಠಾನ–ಇತ್ಯಾದಿ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಕುರಿತು ತರುತ್ತಿರುವ ಈ ಗ್ರಂಥವು ಸಜ್ಜನರ ಸಾಧನೆಗೆ ಅತಿ ಉಪಯುಕ್ತವಾಗಿರುತ್ತೆ.

"ಸಂಧ್ಯಾವಂದನೆ" ಎಂದರೇನು? ಅದರ ಆಚರಣೆ ಮಾಡುವ ವಿಧಾನ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಕುರಿತು ಒಂದೆರಡು ಮಾತುಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸಲು ನಾವು ಈ ಗ್ರಂಥಕ್ಕೆ 'ಮುನ್ನುಡಿ' ಮೂಲಕ ನಮ್ಮ ಅನಿಸಿಕೆಯನ್ನು ತಿಳಿಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆ.

ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದಂತೆ ವೇದಾಧ್ಯಯನ ಅತಿ ಮುಖ್ಯ ಅಂತ ತಿಳಿಸಿದೆಯೋ ಅಂತಹ ಸಂಧ್ಯಾವಂದನೆ ಏನು ಎಂಬುದನ್ನು ಈ ರೀತಿ ತಿಳಿಯಬಹುದಾಗಿದೆ. ಕಲಿಯುಗದಲ್ಲಿ ಮನುಷ್ಯನ ಆಯಸ್ಸು ಕೇವಲ ಒಂದು ನೂರು ವರ್ಷ ಮಾತ್ರ. ಅದರಲ್ಲಿ ನಿದ್ದೆ ೫೦ ಭಾಗ. ಬಾಲ್ಯ, ಯೌವನ, ವಾರ್ಧಕ್ಯ ಇತ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿದರೆ ಸಾಧನಕ್ಕೆ ಬಹಳ ಅಲ್ಪ ಕಾಲವೇ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ಈ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಸಾಧನ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಉಪಾಯವನ್ನು ಕೇವಲ ೧೦–೧೫ ನಿಮಿಷಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿನಿತ್ಯವೂ ಆಚರಿಸಲು ವೇದದ ಸಾರಭೂತವಾದ ಗಾಯತ್ರಿ ಮಂತ್ರವನ್ನು ಜಪಿಸಲು ಪೂರ್ವ ಸಿದ್ಧತೆಗಳ ನಂತರ ಉತ್ತರ ಕರ್ಮಗಳನ್ನು ಸಂಕ್ಷೇಪವಾಗಿ ಮಾಡಿ ಮಾನವರ ಉದ್ದಾರಕ್ಕೆ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಬ್ರಾಹ್ಮಣರ ಉದ್ಧಾರಕ್ಕೆ

ಅನುಕೂಲವಾಗುವಂತೆ ಪೂರ್ವಿಕರು ಸಂಧ್ಯಾವಂದನೆಯನ್ನು ನಿತ್ಯವೂ ಅನುಷ್ಠಾನ ಮಾಡುವ ನಿಧಿಯನ್ನು ವಿಧಿಸಿರುವುದು ಸರಿಯಷ್ಟೇ.

ಇತ್ತೀಚಿಗೆ ಕಾಲದ ಸೂಕ್ಷ್ಮತೆಯಿಂದಾಗಿ ನಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲೂ ಈ ಸಂಧ್ಯಾವಂದನೆ ಎಂದರೇನು? ಅದನ್ನು ಏಕೆ ಮಾಡಬೇಕು? ಎಂಬ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಉತ್ತರಿಸುವುದೇ ಈ ಗ್ರಂಥದ ಅವಶ್ಯಕತೆ.

ವೇದವು ಪರಮಾತ್ಮನ ಗುಣಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ. ಆ ಗುಣಗಾನಮಾಡಲು ಇಡೀ ಮನುಷ್ಯನ ಆಯುಷ್ಯವು ಸಾಲದು. ಆದರೆ ಮನುಷ್ಯ ಪರಮಾತ್ಮನ ಈ ನೈಜ ಜ್ಞಾನವನ್ನು ಪಡೆಯದಿದ್ದರೆ ಅವನಿಗೆ ಈ ಸಂಸಾರ ಚಕ್ರದಿಂದ ಬಿಡುಗಡೆ ಇಲ್ಲ. ಅದೇ ಜ್ಞಾನವು ಗಾಯತ್ರಿ ಮಂತ್ರದ ೨೪ ವರ್ಣಗಳಲ್ಲೂ ಅಡಗಿರುವುದರಿಂದ ಅದನ್ನು ಅರ್ಥಸಹಿತ ಜಪ ಮಾಡಿದರೆ ಇಡೀ ವೇದದ ಅರ್ಥವನ್ನು ತಿಳಿದಂತೆ. ಆದರೆ ಈ ಗಾಯತ್ರಿ ಮಂತ್ರವನ್ನು ಜಪ ಮಾಡಲು ಪೂರ್ವಸಿದ್ಧತೆ, ಎಂದರೆ ನಿತ್ಯದಲ್ಲೂ ಬ್ರಾಹ್ಮಿ ಮೂಹುರ್ತದಲ್ಲಿ ಎದ್ದು ದೇಹಶುದ್ಧಿಯನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಂಡು ನಂತರ ಜಪಕ್ಕೆ ಪೂರ್ವದಲ್ಲಿ ಅಂಗನ್ಯಾಸ, ಕರನ್ಯಾಸ ಇತ್ಯಾದಿಗಳಾಗಲು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಭಗವಂತನಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟು ಏಕಾಗ್ರ ಚಿತ್ತನಾಗಿ ಜಪಿಸಿದರೆ, ಆ ಮಂತ್ರ ಫಲಕಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಕರ್ಮದ ಅನುಷ್ಠಾನವು ಅರ್ಥಸಹಿತ ಮಾಡಲು ಎಲ್ಲಾ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿ ಬರೆದಿರುವ ಈ ಪುಸ್ತಕವು ಬಹಳಷ್ಟು ವಿಚಾರಗಳನ್ನೂ ಒಳಗೊಂಡು ವಿಸ್ತಾರವಾಗಿದೆ.

ನಿತ್ಯದಲ್ಲಿ ಈ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಅಧ್ಯಯನ ಮಾಡಲು ಪ್ರಾರಂಭದ ಹಂತದಲ್ಲಿರುವ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಇದೇ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಇನ್ನೂ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿ ತಿಳಿಸುವಂತಹ ಒಂದು ಸಣ್ಣ ಪುಸ್ತಕವು ಈ ಗ್ರಂಥಕರ್ತರಿಂದ ಹೊರಬರಲೆಂದು ಆಶಿಸುತ್ತೇನೆ. **ಸಂಧ್ಯಾವಂದನೆ ಸಂಧ್ಯಾಕಾಲದಲ್ಲಿ ಮಾಡಬೇಕಾದ ಕರ್ತವ್ಯ– ಆ ಸಂಧ್ಯಾಕಾಲದಲ್ಲಿ ನಾವು ಪರಮಾತ್ಮನನ್ನು ನೇರವಾಗಿ ಸಂಪರ್ಕಿಸಲು ಸಾಧ್ಯ.**

ಉಳಿದ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಪರಮಾತ್ಮನನ್ನು ಸಂಧಿಸಲು ಅವನ ಪರಿವಾರ ದೇವತೆಗಳ ದ್ವಾರ ಹೋಗಲು ಬಹಳ ಶ್ರಮ ಆದ್ದರಿಂದ ಈ ಸಂಧ್ಯಾವಂದನೆಯು ಪರಮಾತ್ಮನಿಗೆ ನೇರವಾಗಿ ಮುಟ್ಟಿಸಲು ಅನುಕೂಲವಾಗುವ ಕಾಲ ಸಂಧ್ಯಾಕಾಲ. ಆ ಸಂಧ್ಯಾಕಾಲದಲ್ಲಿ ಪರಮಾತ್ಮನಿಗೆ ವಂದಿಸುವುದೇ ಸಂಧ್ಯಾವಂದನೆ.

ಲೋಕವ್ಯವಹಾರದಲ್ಲೂ ನಮ್ಮ ಅನುಭವದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಸಣ್ಣ ಉಪಕಾರವನ್ನು ಮಾಡಿದವನಿಗೆ ವಂದಿಸುವುದು ವಾಡಿಕೆ. ಅಂದರೆ ನಮ್ಮ ಕೃತಜ್ಞತೆಯನ್ನು ಸಲ್ಲಿಸುವುದು –ಪರಮಾತ್ಮನು ನಮ್ಮನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಗೆ ತಂದು– ನಮ್ಮನ್ನು ಬಂಧನದಿಂದ ಬಿಡಿಸಿ –ನಮಗೆ ಶಾಶ್ವತವಾದ ಸುಖಮಯವಾದ ಮೋಕ್ಷವನ್ನು ಕೊಡುವ ಪರಮಾತ್ಮನಿಗೆ ನಾವು ನಿತ್ಯದಲ್ಲೂ ವಂದಿಸುವುದು ನಮ್ಮ ಕರ್ತವ್ಯ ಹಾಗೂ ಋಣ ಎಂದು ತಿಳಿದು ಮುಕ್ತಿ ಬೇಡುವ–

ನಾರಾಯಣ ಸ್ಮರಣೆಗಳು

ಶ್ರೀ ಶ್ರೀ ವಿಜ್ಞಾನನಿಧಿ ತೀರ್ಥರು

ಈ ಪುಸ್ತಕದ ಬಗ್ಗೆ

ನನ್ನ ಮಗ ವಿಠ್ಠಲ ಕೃಷ್ಣನ ಉಪನಯನ ನೆರವೇರಿಸಲು ನಮ್ಮ ಹಿರಿಯರ ಅನುಮತಿ ದೊರೆತದ್ದು 1980 ಜನವರಿಯಲ್ಲಿ. ಅಂದಿನಿಂದಲೇ ನನ್ನ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಆರಂಭವಾಯಿತು ಸಂಧ್ಯಾವಂದನೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಜಿಜ್ಞಾಸೆ. ಸಂಧ್ಯಾವಂದನೆ ಬಗ್ಗೆ ಒಂದು ಪುಸ್ತಕ ತರುವ ಮನಸ್ಸಾಯಿತು. ಅಂದಿನಿಂದ ಇಂದಿನವರೆಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಉಪನಯನಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿ ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಕೆಲವು ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಕಲೆ ಹಾಕಿದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹವಾಗಿ ವೇ॥ಬ್ರ॥ಶ್ರೀ ಶ್ರೀನಿವಾಸಾಚಾರ್ಯರು (ಇಂದಿನ ನಿತ್ಯಾನಂದ ಸ್ವಾಮಿಗಳು) ಒಂದು ಲಿಖಿತಹಸ್ತ ಪ್ರತಿಯನ್ನು ಕೊಟ್ಟಿದ್ದರು. ಅದರಂತೆ ಸಂಧ್ಯಾವಂದನೆಗೆ ಬೇಕಾದ ಅನೇಕ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿದೆ. ಕಾರಣಾಂತರಗಳಿಂದ ಅದು ಪ್ರೆಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಯೇ ಕಳೆದು ಹೋಯಿತು, ಪುಸ್ತಕ ಹೊರಬರಲಿಲ್ಲ. ಆದರೆ 2-05-1980ರಂದು ಉಪನಯನ ನೆರವೇರಿತು. ಅಂದಿನಿಂದ ಇಂದಿನವರೆಗೆ ಸತತ ಪ್ರಯತ್ನದಿಂದ ಈಗ ವಿಠ್ಠಲಕೃಷ್ಣನ ಮಗನ ಮುಂಜಿ ಸಮಯದಲ್ಲಿ (4-05-2006) ಈ ಕಾರ್ಯ ಕೈಗೂಡುತ್ತಿದೆ.

ಈ ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ ನನಗೆ ನೆರವು ನೀಡಿದ ಎಲ್ಲಾ ಹಿರಿಯರಿಗೆ ನನ್ನ ವಂದನೆಗಳು ಮತ್ತು ಕಿರಿಯರಿಗೆ ನನ್ನ ಆಶೀರ್ವಾದಗಳು. ಈ ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ ನೆನಸಲೇಬೇಕಾದ ಕೆಲ ಮಹನೀಯರ, ಗುರುಹಿರಿಯರನ್ನು ಸ್ಮರಿಸಲು ಇಚ್ಛಿಸುತ್ತೇನೆ.

ವಿಶೇಷ ಮುನ್ನುಡಿ ಬರೆದುಕೊಟ್ಟು ಆಶೀರ್ವದಿಸಿರುವ ಶ್ರೀಶ್ರೀ 108 ವಿಜ್ಞಾನನಿಧಿತೀರ್ಥ ಮಹಾಸ್ವಾಮಿಗಳವರು ತಮ್ಮ ಬಿಡುವಿಲ್ಲದ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿಯೂ ಸ್ವಹಸ್ತದಿಂದ ಮುನ್ನುಡಿ ಬರೆದುಕೊಟ್ಟರು. ಇದೇ ನಮಗೆ ಶ್ರೀ ರಕ್ಷೆಯಾಯಿತು. ದ್ವೈತ ಮತಸ್ಥಾಪನಾಚಾರ್ಯ ಮಧ್ವಾಚಾರ್ಯ ಪೀಠಾಧಿಪತಿಗಳಾದ ಉತ್ತರಾಧಿಮಠಾಧೀಶರಾದ ಶ್ರೀಶ್ರೀ 1008 ಸತ್ಯಾತ್ಮತೀರ್ಥ ಮಹಾಸ್ವಾಮಿಗಳವರು ಅನುಗ್ರಹ ಸಂದೇಶ ನೀಡಿದ್ದಾರೆ. ಅವರಿಗೆ ಅನಂತ ವಂದನೆಗಳು.

ಶ್ರೀಯುತ ಪ್ರೊ॥ ನಾಗರಾಜ್‌ರವರು, ತಮ್ಮ ಪರೀಕ್ಷಾ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ನಿರತವಾಗಿದ್ದರೂ ಲೇಖನವನ್ನು ಬರೆದುಕೊಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ.

ನನ್ನ ಆತ್ಮೀಯರಾದ ಶ್ರೀಯುತ ಕೈಪ ಶೇಷಾದ್ರಿಯವರು ನನ್ನನ್ನು ಹುರಿದುಂಬಿಸಿ ಅನೇಕ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಚರ್ಚಿಸಿ ನಮ್ಮ ಪುಸ್ತಕಕ್ಕೆ ಉಪಯುಕ್ತವಾದ ಲೇಖನಗಳನ್ನು ದಯಪಾಲಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಅವರಿಗೆ ನನ್ನ ವಂದನೆಗಳು.

ಜಪದ ಮಹತ್ವದ ಬಗ್ಗೆ ಲೇಖನ ಬರೆದುಕೊಟ್ಟ ವೈ. ವೆಂಕಟಸುಬ್ಬಯ್ಯನವರಿಗೆ, ಸಂಸ್ಕೃತ ಭಾಷೆಯನ್ನು ಪರಿಶೀಲಿಸಿದ ಶ್ರೀ ಸುಬ್ಬುಕೃಷ್ಣರವರಿಗೂ ನನ್ನ ಅನಂತ ವಂದನೆಗಳು.

ಶ್ರೀನಿವಾಸ ಸು. ಮಠದ ಇವರ 'ಉಪನೀತರಿಗೆ ಉಪಯುಕ್ತ ಉಪದೇಶ' ಪುಸ್ತಕದಿಂದ ಕೆಲವು ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿದ್ದೇನೆ, ಮತ್ತು ಬನ್ನಂಜೆಯವರ ಮೈತ್ರ ಗ್ರಂಥದಿಂದ ಗಾಯತ್ರಿ ಬಗ್ಗೆ ಕೆಲವು ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿದ್ದೇನೆ.

ಹಾಗೆಯೇ ಕು|| ಸೌಮ್ಯ, ಕು|| ಆಶಾ ಮತ್ತು ಶ್ರೀ ಪಿ.ಎಸ್. ರಾಘವೇಂದ್ರ ಇವರು ನುಡಿಯಲ್ಲಿ ಟೈಪ್ ಸೆಟ್ ಮಾಡಿಕೊಟ್ಟು ಸಹಕರಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಅಂದವಾಗಿ ಮುದ್ರಿಸಿಕೊಟ್ಟ ಪರಿಶ್ರೀ ಪ್ರಿಂಟರ್ಸ್‌ಗೆ ನಾನು ಋಣಿಯಾಗಿದ್ದೇನೆ.

ಮುದ್ರಾರಾಕ್ಷಸನ ಹಾವಳಿಯನ್ನು ತಪ್ಪಿಸಲು ಸಾಕಷ್ಟು ಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಿದ್ದಾಗ್ಯೂ, ತಪ್ಪುಗಳು ಕಂಡಲ್ಲಿ ಓದುಗರು ನಮ್ಮ ಗಮನಕ್ಕೆ ತಂದು ಮುಂದಿನ ಪ್ರಕಟಣೆಯಲ್ಲಿ ಅದನ್ನು ಸರಿಪಡಿಸಲು ನಮ್ಮೊಂದಿಗೆ ಸಹಕರಿಸಬೇಕಾಗಿ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ.

ಈ ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷವಾಗಿ ಹಾಗೂ ಪರೋಕ್ಷವಾಗಿ ನೆರವಾದ ಎಲ್ಲಾ ಬಂಧು-ಮಿತ್ರರಿಗೆ ನನ್ನ ವಂದನೆಗಳು.

ಈ ಪುಸ್ತಕದಿಂದ ಬ್ರಾಹ್ಮಣಸಮಾಜವು ಕಿಂಚಿತ್ ಪ್ರಯೋಜನ ಪಡೆದರೂ ನಾನು ಪಟ್ಟ ಶ್ರಮ ಸಾರ್ಥಕವಾದೀತು.

'ಭೂಯಿಷ್ಠಾಂ ತೇನಮ ಉಕ್ತಿಂವಿಧೇಮ'

ಜಿ.ವಿ. ಪ್ರಭಾಕರ ರಾವ್

ವ್ಯಯನಾಮ ಸಂವತ್ಸರ ವೈಶಾಖ ಶುದ್ಧ ಸಪ್ತಮಿ
ಗುರುವಾರ ದಿನಾಂಕ 04-05-2006

ನಂ. 1166, 'ಈಶಾವಾಸ್ಯ'
10ನೇ 'ಬಿ' ಅಡ್ಡರಸ್ತೆ,
ಯಲಹಂಕ ಉಪನಗರ
ಬೆಂಗಳೂರು - 560 064

ಸಂಧ್ಯಾವಂದನೆ: ವೇದಗಳ ಸಾರ

ಜಿ. ವಿ. ಪ್ರಭಾಕರ ರಾವ್

ಭಾರತೀಯ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯ ಅಡಿಗಲ್ಲುಗಳು ವೇದಗಳು. ವಿಚಾರ ಪ್ರಾಧಾನ್ಯತೆಯೇ ಇದರ ಮೂಲ. ವೇದ ಎಂದರೇನು? ವೇದವೆಂದರೆ ಜ್ಞಾನ. ಜ್ಞಾನವು ಭಾರತೀಯ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯ ಆಧಾರ. ಜ್ಞಾನ ಸರ್ವಶಕ್ತನ ವಶ. ಸರ್ವಶಕ್ತನನ್ನು ಅರಿಯುವುದೇ ಸಕಲ ಜೀವರ ಗುರಿ. ಆ ಪರಮಾತ್ಮನ ಅನಂತ ಗುಣಗಳ ವಿಶ್ಲೇಷಣೆಯೇ ವೇದ. ಎಲ್ಲದರಲ್ಲಿಯೂ ಅನಂತನನ್ನು ಅರಿಯುವ ಸಾಹಸವೇ ಮನುಕುಲದ ಏಕಮೇವ 'ಗುರಿ'. ಆ ಗುರಿಯನ್ನು ತಲುಪಲು ಅನೇಕ ಮಾರ್ಗಗಗಳಿವೆ. ಆ ದಾರಿಗಳೇ ವಿಜ್ಞಾನ ಶಾಸ್ತ್ರ ಸೂತ್ರಗಳು ಮತ್ತು ತತ್ವ ಜ್ಞಾನಶಾಸ್ತ್ರ ಸೂತ್ರಗಳು.

"ಮನಃ ಪೂತಂ ಸಮಾಚರೇತ್"

ವಿಶ್ವದ ಸಂಸ್ಕೃತಿಗಳಲ್ಲಿ ಅತಿ ಪುರಾತನವಾದುದು ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೆ ಸಹಸ್ರಾಬ್ದಗಳ ನಂತರವೂ ಜೀವಂತವಾಗಿ ಉಳಿದಿರುವ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯೆಂದರೆ ಭಾರತೀಯ ಸಂಸ್ಕೃತಿ. ಇದು ಚಿರಂತನವಾಗಿರುವಂತೆ ನಿತ್ಯ ನೂತನವೂ ಆಗಿದೆ. ಇದರ ವಿಶಾಲತೆ, ವೈವಿಧ್ಯ, ಸಂಸ್ಕಾರಕಗುಣ, ಉದಾತ್ತತೆಗಳು ಅನುಪಮವಾದುವು. ಸಾಮರಸ್ಯವೇ ಇದರ ಜೀವಾಳ. ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಮತ್ತು ಭಾವನಾತ್ಮಕ ಸ್ತರಗಳಲ್ಲಿ ಏಕಕಾಲಕ್ಕೆ ಅದ್ಭುತವಾಗಿ ಸ್ಪಂದಿಸುವ ಶಕ್ತಿ ಇರುವುದೇ, ಭಾರತೀಯ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯ ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯ.

ಈ ಭಾರತೀಯ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯ ಸಾರ ಅಡಗಿರುವುದೇ ಅದರ ಆಚಾರ, ವಿಚಾರ ಮತ್ತು ಸಂಸ್ಕಾರಗಳಲ್ಲಿ. ಸಂಧ್ಯಾವಂದನೆ ಇಂತಹ ಸಂಸ್ಕಾರಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು. ಬುದ್ಧಿಯನ್ನು ಬೆಳಕಿನ ಕಡೆ ಬೆಟ್ಟು ಮಾಡಿ ತೋರಿಸುವ 'ಧೀ' ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಪ್ರಚೋದಿಸುವಂತೆ ಪರಮಾತ್ಮನನ್ನು ಪ್ರಾರ್ಥಿಸುವ ಸ್ವಾರ್ಥರಹಿತ ಸಂಸ್ಕಾರ ಇದಾಗಿದೆ.

ಸಂಧ್ಯಾವಂದನೆ ಸಕಲ ವೇದಗಳ ಸಾರ. ಬೃಹತ್ ಚೇತನವನ್ನರಿಯುವ ಪ್ರಯೋಗ ಶಾಲೆ. ಇದು ಒಂದು ನಿತ್ಯ ಕರ್ಮ. ಸಂಧ್ಯೆಯ ಅರ್ಥ ಮತ್ತು ತತ್ವವನ್ನು ವಟುವಿಗೆ ತಿಳಿಸಿಕೊಡುವುದೇ ಬ್ರಹ್ಮೋಪದೇಶ. ಇಂದು ಸನಾತನ ಧರ್ಮದ ಪುನರುತ್ಥಾನ ಆಗ ಗಾಯತ್ರೀ ಮಂತ್ರವನ್ನು ಯುವಕರು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ನಿತ್ಯ ಸಂಧ್ಯಾವಂದನೆ ಜಪ ತಪಾದಿಗಳನ್ನು ಅನುಷ್ಠಾನ ಮಾಡುವ ಒಂದು ವಿದ್ಯಾವಂತ ವರ್ಗ ನಿರ್ಮಾಣವಾಗಬೇಕಾಗಿದೆ. ಇಂಥ ಸಮಾಜದ ಸೃಷ್ಟಿ ಆಗಲಿ ಎಂದು ಸರ್ವಶಕ್ತನಾದ ಪರಮಾತ್ಮನನ್ನು ಬೇಡಿಕೊಳ್ಳೋಣ.

ಧಿಯೋ ಯೋ ನಃ ಪ್ರಚೋದಯಾತ್ ಎಂದು ಪ್ರಾರ್ಥಿಸೋಣ.

ಯಮ – ನಿಯಮ

ಜಿ. ವಿ. ಪ್ರಭಾಕರ ರಾವ್

ಹಿಂದೂ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯು ಉನ್ನತ ಬೆಳಕು ಜ್ಞಾನಜ್ಯೋತಿ (wisdom). ಈ ಜ್ಞಾನಸಂಪಾದನೆಯ ಮಾರ್ಗ 'ಯಮ' 'ನಿಯಮ'ಗಳಿಂದ ಸಾಧಿಸಬಹುದೇ ಹೊರತು ಕೇವಲ ಸಮಾಜವಾದದಿಂದ.

ಯಮ–ನಿಯಮಗಳೆಂದರೇನು?

'ಯಮ'(ಧರ್ಮ) ವೆಂದರೆ 'ಅಚಲ'. ಯಾವ ಆಚಾರ, ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ಚಾಚೂ ತಪ್ಪದೆ ಆಚಾರಿಸಬೇಕೋ/ಪಾಲಿಸಬೇಕೋ ಅದು ಶಾಶ್ವತಧರ್ಮ. ಉದಾ:– ಸತ್ಯ, ಅಹಿಂಸೆ, ದಯೆ, ಪ್ರೇಮ, ಪರೋಪಕಾರ ಮತ್ತು ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯಪಾಲನೆ ಇತ್ಯಾದಿಗಳು.

'ನಿಯಮ' ವೆಂದರೆ 'ಚಲ'. ಬದಲಾವಣೆ ಆಗುವಂತಹದ್ದು. ಸಂಧ್ಯಾವಂದನೆ, ಸ್ನಾನ, ಗಂಧ, ಇತ್ಯಾದಿ, ಕಾಲಧರ್ಮ, ದೇಶದ ಧರ್ಮಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಸಂಕಲ್ಪ ಮತ್ತು ವಿಚಾರಗಳಲ್ಲಿ ಸಮಯೋಚಿತವಾಗಿ ಬದಲಾವಣೆ ಆಗುತ್ತವೆ.

ಇಂದು ಧರ್ಮವಾಗಿರುವುದು ಜನಿವಾರ, ಗಂಧ, ಚಂಡಿಕೆಗಳು ಮಾತ್ರ. ಯಮದ ಅರಿವೇ ಇಲ್ಲದ ನಿಯಮವೇ ಜೀವನ ಸರ್ವಸ್ವವಾಗಿದೆ. ಉದಾ: ಶರೀರ ಬದಲಾಗುತ್ತದೆ – ನಿಯಮ, ಆತ್ಮನಿಗೆ ಸಾವಿಲ್ಲ–ಯಮ. ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಮೂಡುತ್ತಾರೆ–ಮಡಿಯುತ್ತಾರೆ. ಇದು ನಿಯಮ. ಸಮಾಜ ಚಿರಂತನವಾದದ್ದು ಇದು ಯಮ. 'ನಿಯಮ'ಗಳು– 'ಯಮ'ದ ಅಂಕೆಯಲ್ಲಿರಬೇಕು. ನಿಯಮವೇ ಸರ್ವಸ್ವವಲ್ಲ. ನಮ್ಮ ಪೂರ್ವಜರು 'ನಿಯಮ'ವನ್ನು 'ಯಮ'ದ ಅಂಕೆಯಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡಿದ್ದರು. ಇಂದು ಇದು ಮಾಯವಾಗುತ್ತಿದೆ.

ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯಂತೆಯೇ ಒಂದು ರಾಷ್ಟ್ರವೂ ತನ್ನ ಸ್ವಧರ್ಮದ ಬೇರುಗಳಿಗೆ ಅಂಟಿಕೊಂಡಿದ್ದರೆ ಮಾತ್ರ. ಅದು ಬೆಳೆದು ಸರ್ವತೋಮುಖ ವೈಭವ ಮತ್ತು ಸಾಧನೆಗಳ ಹೂ–ಹಣ್ಣು ಕೊಡಲು ಸಾಧ್ಯ. ನಮ್ಮ ಪೂರ್ವಿಕರು ಪ್ರಯೋಗಶೀಲರಾಗಿದ್ದರು. ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಯಮದ ಅಡಿಯಲ್ಲಿ ಪಾಲಿಸುತ್ತಿದ್ದರು ಮತ್ತು ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಕುರಿತು ಸದಾ ಪ್ರಯೋಗಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಮತ್ತು ದರ್ಶನಗಳನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಿದ್ದರು.

ಸಂಧ್ಯಾವಂದನೆ–ಎಲ್ಲ ವೇದಗಳ ಸಾರ. ಇದರ ಆಚರಣೆಯೇ ನಿಯಮ.

ಓಂ ನಮೋ ನಾರಾಯಣಾಯ

ಶ್ರೀಮನ್ಮಧ್ವಾಚಾರ್ಯರು

ಪ್ರಥಮೋ ಹನುಮನ್ನಾಯ ದ್ವಿತೀಯೋ ಭೀಮ ಏವ ಚ।
ಪೂರ್ಣಪ್ರಜ್ಞಸ್ತೃತೀಯಸ್ತು ಭಗವತ್ಕಾರ್ಯಸಾಧಕಃ
ಬ್ರಹ್ಮಾಂತಾ ಗುರುವಃ ಸಾಕ್ಷಾದಿಷ್ಟಂ ದೈವಂ ಶ್ರೀಯಃ ಪತಿಃ
ಆಚಾರ್ಯಾಃ ಶ್ರೀಮದಾಚಾರ್ಯಾಃ ಸಂತು ಮೇ ಜನ್ಮ ಜನ್ಮನಿ॥

ಸಂಧ್ಯಾವಂದನೆ:
ವಿಧಿ ವಿಧಾನಗಳು

ಶುಕ್ಲಯಜುರ್ವೇದ ಸಂಧ್ಯಾವಂದನೆ: ಪ್ರಸ್ತಾವನೆ

ದಿ॥ ವೇ॥ ಬ್ರ॥ ಶ್ರೀ॥ ಶ್ರೀನಿವಾಸಾಚಾರ್ಯಃ, ಉತ್ತನೂರು

"ಸ್ವಧರ್ಮೇ ನಿಧನಂ ಶ್ರೇಯಃ, ಪರಧರ್ಮೋ ಭಯಾವಹಃ" ಎನ್ನುವಂತೆ ತನ್ನ ಸ್ವಧರ್ಮದಲ್ಲಿ ತಪ್ಪದೇ ಕೆಲವು ಕರ್ಮಬದ್ಧವಾದ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಯೇ ತೀರಬೇಕು. ಇದರಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಪೂರ್ವಾಚಾರ ಪದ್ಧತಿಯು ಅವಶ್ಯಕ. ಏಕೆಂದರೆ, ನಮ್ಮ ಅಶುದ್ಧ ಮನಸ್ಸಿನ ಮೂಲಕವಾಗಿ ಒದಗುವ ಯಾವ ಅನೀತಿಯೂ, ಅನರ್ಥವೂ ಒದಗಬಾರದೆಂದು ಜನ್ಮತಾಳುವವನ ತಾಯಿ–ತಂದೆಯರನ್ನು ಈತನ ಜನ್ಮಪೂರ್ವದಿಂದಲೇ ಗರ್ಭಾದಾನ ಪುಂಸವನಾದಿ ಸಂಸ್ಕಾರಗಳಿಂದ ಪವಿತ್ರರನ್ನಾಗಿಮಾಡಿ ಈತನ ಜನ್ಮದಿಂದಲೇ ಸಂಸ್ಕಾರಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬನನ್ನೂ ಶುದ್ಧ ಆಚಾರ–ವಿಚಾರವುಳ್ಳವನನ್ನಾಗಿ ಮಾರ್ಪಡಿಸುವುದು. ಈ ಸಂಸ್ಕಾರಗಳಲ್ಲಿ ಈಗಿನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗಿರುವ ಉದಾಸೀನತೆಯೇ ಈಗಿನ ಸಮಾಜದ ಅವನತಿಗೆ ಒಂದು ಕಾರಣವಾಗಿರುವುದು. ಆದುದರಿಂದ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯ, ಗೃಹಸ್ಥ, ವಾನಪ್ರಸ್ಥ ಧರ್ಮದಲ್ಲಿ ನಿರತರಾಗಿರುವವರೆಲ್ಲರೂ ಕೂಡ ಕಾರ್ಯಶುದ್ಧಿ, ವಾಕ್‌ಶುದ್ಧಿ, ಮನಃಶುದ್ಧಿ, ತತ್ವಶುದ್ಧಿ, ಈ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಶುದ್ಧ ತತ್ವಗಳಲ್ಲಿ ನಿರತರಾಗಬೇಕಾಗಿರುವುದರಿಂದ ತಪ್ಪದೇ ತ್ರಿಕಾಲ ಸಂಧ್ಯಾವಂದನೆಯನ್ನಾದರೂ ಮಾಡಿಯೇ ತೀರಬೇಕು.

ಕರ್ಮಗಳಲ್ಲಿ ನಿತ್ಯ, ನೈಮಿತ್ತಿಕ, ಕಾಮ್ಯ, ಪ್ರಾಯಶ್ಚಿತ ಎಂಬ ನಾಲ್ಕು ಭೇದಗಳಿರುವುವು. ಈ ಸಂಧ್ಯಾವಂದನೆಯು ನಿತ್ಯಕರ್ಮವಾಗಿರುತ್ತೆ. ಯಾವ ಬ್ರಾಹ್ಮಣನು ಅಪತ್ಕಾಲ ವಿನಾ ಮೂರು ದಿವಸ ಸಂಧ್ಯಾವಂದನೆಯನ್ನು ಮಾಡದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಪತಿತನಾಗುತ್ತಾನೆ.

"ಆತ್ಮೀಯ ಸಂಸ್ಥಿತೇ ಧರ್ಮೇ ಶೂದ್ರೋಪಿ ಸ್ವರ್ಗಮಶ್ನುತೇ।
ಪರಧರ್ಮೋ ಭವೇತ್ ತ್ಯಾಜ್ಯಃ ಸುರೂಪಪರದಾರವತ್॥"

ತನ್ನ ಸ್ವಧರ್ಮ ಅನುಷ್ಠಾನದಿಂದ ಶೂದ್ರನಿಗೂ ಸ್ವರ್ಗದ ಪ್ರಾಪ್ತಿಯಾಗುವುದು. ಪರಮಧರ್ಮ ಮಾತ್ರ ಪರರ ಸುಂದರ ಸ್ತ್ರೀಯಂತೆ,ಸರ್ವಥಾ ತ್ಯಾಜ್ಯವಾಗಿರುವುದು. ಸ್ವಧರ್ಮವನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಪರಮಧರ್ಮವನ್ನು ಆಶ್ರಯಿಸಿರುವವನು ಪತಿತನಾಗುವನು, ಆದ್ದರಿಂದ ಪವಿತ್ರತೆಯುಳ್ಳವನಾಗಿರತಕ್ಕದ್ದು. ಪವಿತ್ರತೆ ಎಂದರೆ, ಬಾಹ್ಯದಲ್ಲಿಯೂ ಮತ್ತು ಅಂತಃ ಶುದ್ಧಿ ಯುಳ್ಳವನಾಗಿ, ಶೌಚ–ಸದಾಚಾರಗಳಿಂದ ಕೂಡಿರಬೇಕು. ಶ್ಲೋಕ–

ಅಭಕ್ಷ್ಯ ಪರಿಹಾರಶ್ಚ ಸಂಸರ್ಗಶ್ಚಾಪ್ಯನಿಂದಿತೈಃ।
ಆಚಾರೇಷು ವ್ಯವಸ್ಥಾನಂ ಶೌಚಮಿತ್ಯಭಿಧೀಯತೇ॥ ಮನುಸ್ಮೃತಿ॥

ಅಭಕ್ಷ್ಯದ ತ್ಯಾಗ, ಅನಿಂದಿತರಾದ ಜನರ ಸಂಸರ್ಗ ವೇದಶಾಸ್ತ್ರ ವಿಹಿತ ವರ್ಣಾಶ್ರಮೋಕ್ತ ಧರ್ಮಕರ್ಮಗಳಲ್ಲಿ ನೆಲೆ ನಿಲ್ಲುವಿಕೆ ಮತ್ತು ನ್ಯಾಯ ನೀತಿಯ ಸದಾಚಾರವೇ ಶೌಚವೆಂದು ಹೇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುವು. ಇದೇ ಪವಿತ್ರ ಮತ್ತು

"ಆಚಾರಃ ಪ್ರಥಮೋ ಧರ್ಮಃ ಧರ್ಮಸ್ಯ ಪ್ರಭುರಚ್ಯುತಃ"

ಅನ್ನುವಂತೆ ಸದಾಚಾರವೆಂಬ ಸನಾತನ ಧರ್ಮವನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ ಬಾಹ್ಯ ಅಂತಃ ಶುಚಿಯುಳ್ಳವನಾಗಿ ಪರಮಾತ್ಮನ ಧ್ಯಾನಸ್ವರೂಪವಾದ ಸಂಧ್ಯಾವಂದನೆಯನ್ನು ವಿಹಿತ ಕಾಲಗಳಲ್ಲಿ ಆಚರಿಸುವುದರಿಂದ ಆನಂದಪ್ರಾಪ್ತಿಯೂ, ನಿಜವಾದ ಸುಖವೂ ಉಂಟಾಗುವುವು. ಅದ್ದರಿಂದ ಮಹನೀಯರು ಇದನ್ನು ಅವಗಾಹನೆಗೆ ತಂದು ತಮ್ಮ ಬಾಲಕರ ಉಪಯೋಗಾರ್ಥ ಉಪನಯನವಾದ ವಟುಗಳಿಗೆ ತಿಳಿಯ ಹೇಳಿ, ಅದರಂತೆ ಅವರ ಕೈಯಿಂದ ಮಾಡಿಸಬೇಕು. ಇದರಲ್ಲಿ ಬ್ರಹ್ಮಚಾರಿಗಳಿಗೆ ಅನುಕೂಲವಾದ ಅಗ್ನಿಕಾರ್ಯವನ್ನೂ, ಯಜ್ಞೋಪವೀತಧಾರಣ ಮಂತ್ರವನ್ನೂ, ಸಂಧ್ಯಾವಂದನೆ ಮಾಡತಕ್ಕ ವಿಧಾನವನ್ನೂ ಸಹ ಪ್ರಮಾಣ ಶ್ಲೋಕ ತಾತ್ಪರ್ಯಗಳಿಂದ ಬರೆದಿರುತ್ತೇನೆ.ಪ್ರಾತಃಕಾಲದ ಸಂಧ್ಯಾವಂದನೆ ಪೂರ್ತಿ ಬರೆದು, ಮಧ್ಯಾಹ್ನ, ಸಂಧ್ಯಾ, ಸಾಯಂಕಾಲ ಸಂಧ್ಯಾವಂದನೆಯನ್ನು ಮುಖ್ಯವಾದ ಮಂತ್ರ ಮಾತ್ರ ಬರೆದಿರುತ್ತೇನೆ. ಸೂರ್ಯೋಪಸ್ಥಾನದ ನಂತರ ಪ್ರಾತಃಕಾಲದ ಸಂಧ್ಯಾಮಂತ್ರದಂತೆಯೇ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಈ ಮಂತ್ರ ಗ್ರಂಥವನ್ನು ಅಚ್ಚು ಹಾಕಿಸಿ ಸಹಾಯಮಾಡಿದ ಸರ್ವರಿಗೂ ವೇದ ಪುರುಷನಾದ ಭಗವಂತನು ಸರ್ವದಾ ಸನ್ಮಂಗಳವನ್ನು ದಯಾಪಾಲಿಸಬೇಕೆಂದು ಪ್ರಾರ್ಥಿಸುವ.

॥ಶ್ರೀ॥

॥ಶ್ರೀ ಪದ್ಮಾವತೀ ಸಮೇತ ಲಕ್ಷ್ಮೀವೆಂಕಟೇಶಾಯ ನಮಃ॥
ಉಡುಪಿ ಶ್ರೀ ಕೃಷ್ಣ ಪ್ರಸನ್ನಃ॥

ॐ

ಶುಕ್ಲ ಯಜುರ್ವೇದ (ಕಾಣ್ವ) ಸಂಧ್ಯಾವಂದನಂ

ಶ್ರೀಯಾಜ್ಞವಲ್ಕ್ಯಸದ್ಗುರುಭ್ಯೋ ನಮಃ।

ಶ್ರೀಮದಾನಂದತೀರ್ಥ ಭಗವತ್ಪಾದಾಚಾರ್ಯ ಗುರುಭ್ಯೋ ನಮಃ॥

ಯೋ *ದೇವಸ್ಸವಿತಾಸ್ಮಾಕಂ ಧಿಯೋ ಧರ್ಮಾದಿಗೋಚರಃ।*
ಪ್ರೇರಯೇ ತಸ್ಯ ಯದ್ಭರ್ಗ ಸ್ತದ್ವರೇಣ್ಯಮುಪಾಸ್ಮಹೇ॥
ಓಂ॥ ಅಪವಿತ್ರಃಪವಿತ್ರೋ ವಾ ಸರ್ವಾವಸ್ಥಾಂ ಗತೋಽಪಿ ವಾ।
ಯಃ ಸ್ಮರೇಂತ್ಪುಡರೀಕಾಕ್ಷಂ ಸ ಬಾಹ್ಯಾಭ್ಯಂತರಃ ಶುಚಿಃ॥
ಗೋವಿಂದೇತಿ ಸದಾ ಸ್ನಾನಂ ಗೋವಿಂದೇತಿ ಸದಾ ಜಪಂ।
ಗೋವಿಂದೇತಿ ಸದಾ ಧ್ಯಾನಂ ಸದಾ ಗೋವಿಂದ ಕೀರ್ತನಂ

೧.ಆಚಮನಮ್

ಓಂ ಕೇಶವಾಯ ಸ್ವಾಹಾ। ಓಂ ನಾರಾಯಣಾಯ ಸ್ವಾಹಾ।

ಓಂ ಮಾಧವಾಯ ಸ್ವಾಹಾ। ಓಂ ಗೋವಿಂದಾಯ ನಮಃ।

ಓಂ ವಿಷ್ಣವೇ ನಮಃ। ಓಂ ಮಧುಸೂದನಾಯ ನಮಃ।

ಓಂ ತ್ರಿವಿಕ್ರಮಾಯ ನಮಃ। ಓಂ ವಾಮನಾಯ ನಮಃ।

ಓಂ ಶ್ರೀಧರಾಯ ನಮಃ। ಓಂ ಹೃಷೀಕೇಶಾಯ ನಮಃ।

ಓಂ ಪದ್ಮನಾಭಾಯ ನಮಃ। ಓಂದಾಮೋದರಾಯ ನಮಃ।

ಓಂ ಸಂಕರ್ಷಣಾಯ ನಮಃ। ಓಂವಾಸುದೇವಾಯ ನಮಃ।

ಓಂಪ್ರದ್ಯುಮ್ನಾಯನಮಃ। ಓಂ ಅನಿರುದ್ಧಾಯ ನಮಃ।

ಓಂ ಪುರುಷೋತ್ತಮಾಯ ನಮಃ। ಓಂ ಅಧೋಕ್ಷಜಾಯ ನಮಃ।

ಓಂ ನಾರಸಿಂಹಾಯ ನಮಃ। ಓಂ ಅಚ್ಯುತಾಯ ನಮಃ।

ಓಂ ಜನಾರ್ದನಾಯ ನಮಃ। ಓಂ ಉಪೇಂದ್ರಾಯ ನಮಃ।

ಓಂ ಹರಯೇ ನಮಃ। ಓಂ ಶ್ರೀ ಕೃಷ್ಣಾಯ ನಮಃ॥

೨. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಃ *

ಓಂ ಪ್ರಣವಸ್ಯ ಪರಬ್ರಹ್ಮ ಋಷಿಃ। ಪರಮಾತ್ಮಾ ದೇವತಾ ದೇವೀ ಗಾಯಿತ್ರೀ ಛಂದಃ। ಓಂ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮೇ ವಿನಿಯೋಗಃ।

ಓಂ ಭೂಃ। ಓಂ ಭುವಃ। ಓಂಗ್ಂ ಸುವಃ। ಓಂ ಮಹಃ। ಓಂ ಜನಃ। ಓಂ ತಪಃ। ಓಂಗ್ಂ ಸತ್ಯಂ॥ ಓಂ ತತ್ಸವಿತುರ್ವರೇಣ್ಯಂ ಭರ್ಗೋ ದೇವಸ್ಯ ಧೀಮಹಿ ಧಿಯೋ ಯೋ ನಃ ಪ್ರಚೋದಯಾತ್। ಓಂ ಆಪೋಜ್ಯೋತೀರಸೋಽಮೃತಂ ಬ್ರಹ್ಮ ಭೂರ್ಭುವಃಸ್ಸುವರೋಮ್॥ (ಏವಂ ತ್ರಿರುಕ್ತ್ವಾ)

೩. ಸಂಕಲ್ಪಃ

ಶುಭೇ ಶೋಭನೇ ಮುಹೂರ್ತೇ। ಆದ್ಯ ಬ್ರಹ್ಮಣಃ ದ್ವಿತೀಯ ಪರಾರ್ಧೇ। ಶ್ವೇತವರಾಹಕಲ್ಪೇ ವೈವಸ್ವತ ಮನ್ವಂತರೇ। ಕಲಿಯುಗೇ। ಪ್ರಥಮಪಾದೇ।ಜಂಬೂದ್ವೀಪೇ ಭರತವರ್ಷೇ। ಭರತಖಂಡೇ। ದಂಡಕಾರಣ್ಯೇ ಗೋದಾವರ್ಯಾಃ ದಕ್ಷಿಣೇ ತೀರೇ ಶಾಲಿವಾಹನಶಕೇ। ಬೌದ್ಧಾವತಾರೇ। ರಾಮಕ್ಷೇತ್ರೇ। ಅಸ್ಮಿನ್ ವರ್ತಮಾನೇ ವ್ಯವಹಾರಿಕೇ। ಚಾಂದ್ರಮಾನೇನ ಅಸ್ಯ ಪ್ರಭವಾದಿ ಷಷ್ಠಿ ಸಂವತ್ಸರಾಣಾಂ ಮಧ್ಯೇ। ಶ್ರೀ .... ನಾಮಸಂವತ್ಸರೇ। (ಉತ್ತರ/ದಕ್ಷಿಣ)... ಆಯನೇ.......* ಋತೌ....... ಮಾಸೇ (ಶುಕ್ಲ/ಕೃಷ್ಣ) ಪಕ್ಷೇ। ....* ಶುಭತಿಥೌ ....ವಾಸರಯುಕ್ತಾಯಾಂ ಶುಭ ನಕ್ಷತ್ರ। ಶುಭಯೋಗ। ಶುಭಕರಣ। ಏವಂ ಗುಣವಿಶೇಷಣ ವಿಶಿಷ್ಟಾಯಾಂ ಶುಭತಿಥೌ॥ ಮಮೋಪಾತ್ತದುರಿತಕ್ಷಯದ್ವಾರಾ ಪ್ರತ್ಯವಾಯದೋಷಪರಿಹಾರಾರ್ಥಂ ಶ್ರೀ ವಿಷ್ಣುಪ್ರೇರಣಯಾ ಶ್ರೀ ವಿಷ್ಣು ಪ್ರೀತ್ಯರ್ಥಂ...... ಸಂಧ್ಯಾಖ್ಯಂ ಕರ್ಮೋಪಾಸ್ಯೇ॥

ಓಂ ದೇವೀ ಪೂರ್ವಾಹ್ಣೇ ಸಂಧ್ಯಾ। ಗಾಯತ್ರೀ। ಕೌಮಾರೀ।

ರಕ್ತಾಂಗೀ ರಕ್ತವಾಸಸೀ। ಹಂಸಸ್ಕಂಧ। ಸಮಾರೂಢ।

ಬ್ರಹ್ಮ ದೈವತ್ಯ ಋಗ್ವೇದ ಸಂಹಿತಾಂ। ಗಾಯತ್ರೀ ಮುಪಾಸ್ಯೇ।

(ಅ)

– ಮಾಧ್ಯಾಹ್ನ ಸಂಧ್ಯಾ –

ಸಾವಿತ್ರೀ ಯುವತೀ। ಶ್ವೇತಾಂಗೀ। ಶ್ವೇತವಾಸಸೀ। ವೃಷಸ್ಕಂಧ।

ಸಮಾರೂಢ। ರುದ್ರ ದೇವತ್ಯ ಯಜುರ್ವೇದ ಸಹಿತಾಂ। ಸಾವಿತ್ರೀಂ

ಉಪಾಸ್ಯೇ॥

(ಆ)

–ಸಾಯಂ ಸಂಧ್ಯಾ–

ಓಂ ದೇವೀ ಸಾಯಂ ಸಂಧ್ಯಾ। ಸರಸ್ವತೀ। ವೃದ್ಧಾ।

ಕೃಷ್ಣಾಂಗೀ। ಕೃಷ್ಣವಾಸಸೀ। ಗರುಡಸ್ಕಂಧ। ಸಮಾರೂಢ। ವಿಷ್ಣು

ದೇವತ್ಯ ಸಾಮವೇದ ಸಹಿತಾಂ। ಸರಸ್ವತೀಮುಪಾಸ್ಯೇ।

೪. ಮಾರ್ಜನಮ್

ಓಂಕಾರಸ್ಯ ಕಾಂತಾಂ ಓಂ ಆವಾಹಯಿಷ್ಯೇ ಆವಾಹಯ॥

ಆಪೋಹಿಷ್ಠೇತಿತ್ರಿಋಚಾ। ಸಿಂಧುದ್ವೀಪ ಋಷಿಃ ಗಾಯತ್ರೀ ಛಂದಃ।

ಆಪೋ ದೇವತಾ ಮಾರ್ಜನೇ ವಿನಿಯೋಗಃ।

ಓಂ ಆಪೋಹಿಷ್ಠಾ ಮಯೋ ಭುವಃ।

ಓಂತಾನ ಊರ್ಜೇ ದಧಾತನ। ಓಂ ಮಹೇರಣಾಯ ಚಕ್ಷಸೇ॥

ಓಂ ಯೋ ವಃ ಶಿವತಮೋರಸಃ।

ಓಂ ತಸ್ಯ ಭಾಜಯತೇಹ ನಃ ಓಂ ಉಶತೀರಿವ ಮಾತರಃ॥

ಓಂ ತಸ್ಮಾ ಅರಂಗಮಾಮವಃ। ಓಂ ಯಸ್ಯ ಕ್ಷಯಾಯ ಜಿನ್ವಥ। ಓಂ

ಆಪೋಜನಯಥಾ ಚ ನಃ॥ ಸುಮಿತ್ರಿಯಾ ನ ಆಪ ಓಷಧಯಸ್ಸಂತು॥

ದುರ್ಮಿತ್ರಿಯಾಸ್ತಸ್ಮೈ ಸಂತು। ಯೋಸ್ಮಾ ದ್ವೇಷ್ಟಿಂ ಯಂ ಚ

ವಯಂ ದ್ವಿಷ್ಮಃ॥ ಇದಮಾಪಃ ಪ್ರವಹತ ಯತ್ಕಿಂ ಚ ದುರಿತಂ

ಮಯಿ।ಯದ್ವಾಹ ಮಭಿದುದ್ರೋಹ ಯದ್ವಾ ಶೇಪ ಉತಾನೃತಂ॥

೫. ಪಾಪಪುರುಷವಿಸರ್ಜನಮ್

ಓಂ ದ್ರುಪದಾದಿ ಇತ್ಯಸ್ಯ ಮಂತ್ರಸ್ಯ ದೃಪದಪುತ್ರ ಕೋಕಿಲರಾಜ

ಋಷಿಃ॥ ಅನುಷ್ಟುಪ್ ಛಂದಃ ವರುಣೋ ದೇವತಾ ಮಮ

ಶರೀರಾಂತರ್ಗತ ಪಾಪ ಪುರುಷ ವಿಸರ್ಜನೇ ವಿನಿಯೋಗಃ।

ಓಂ ದ್ರುಪದಾದಿವ ಮುಮುಚಾನಃ ಸ್ವಿನ್ನ। ಸ್ನಾತೋಮಲಾದಿವ॥

ಪೂತಂ ಪವಿತ್ರೇಣೇವಾಜ್ಯ ಮಾಪಃ ಶುಂಧಂತು ಮೈನಸಃ॥

(ಇತ್ಯಾಪೋಘ್ರಾಯ ವಿಸರ್ಜಯೇತ್)

೬. ಜಲಾಭಿಮಂತ್ರಣಮ್

ಓಂ ಸೂರ್ಯಶ್ಚೇತಿ ಯಾಜ್ಞವಲ್ಕ್ಯೋಪನಿಷದಋಷಿಃ ಸೂರ್ಯ

ಮಾಮನ್ಯು ಪತಯೋ ರಾತ್ರಿರ್ದೇವತಾ। ಪ್ರಕೃತಿಃ ಛಂದಃ ಅಪಾಂ

ಪ್ರಾಶನೇ ವಿನಿಯೋಗಃ॥ ಓಂ ಸೂರ್ಯಶ್ಚ ಮಾಮನ್ಯುಶ್ಚ ಮನ್ಯುಪತಯಶ್ಚ। ಮನ್ಯು ಕೃತೇಭ್ಯಃ। ಪಾಪೇಭ್ಯೋ ರಕ್ಷಂತಾಂ। ಯದ್ರಾತ್ರ್ಯಾಪಾಪಮಕಾರ್ಷಂ। ಮನಸಾ ವಾಚಾ ಹಸ್ತಾಭ್ಯಾಂಪದ್ಭ್ಯಾ। ಮುದರೇಣ ಶಿಶ್ನಾ। ರಾತ್ರಿಸ್ತದವಲುಂಪತು। ಯತ್ಕಿಂಚ ದುರಿತಂಮಯಿ।ಇದಮಹಂಮಾಮಮೃತಯೋನೌ। ಸೂರ್ಯೇ ಜ್ಯೋತಿಷಿ ಜುಹೋಮಿಸ್ವಾಹಾ॥

ಆಚಮನಂ॥ ಓಂ ಕೇಶವಾ**...........**ಶ್ರೀಕೃಷ್ಣಾಯ ನಮಃ॥

ದಧಿಕ್ರಾವ್ಣೋ ಇತಿ ಮಂತ್ರಸ್ಯ ವಾಮದೇವರುಷಿಃ ಅನುಷ್ಟುಪ್ ಛಂದಃ। ದಧಿಕ್ರಾವ್ಣೋ ದೇವತಾ ಮಮ ಪೂರ್ಣಾಯುರಭಿವೃದ್ಧ್ಯರ್ಥೇ ಮುಖಮಾರ್ಜನೇ ವಿನಿಯೋಗಃ।

ಓಂ ದಧಿಕ್ರಾವ್ಣೋ ಅಕಾರಿಷಂ ಜಿಷ್ಣೋರಶ್ವಸ್ಯ ವಾಜಿನಃ। ಸುರಭಿನೋ ಮುಖಾಕರತ್ಪ್ರಣ ಆಯೂಗ್ಂಷಿತಾರಿಷತ್॥ (ಪುನರಾಪೋಹಿಷ್ಠಾ **.........**ಜನಯಥಾಚನಃ)

(ಇ)

–ಮಾಧ್ಯಾಹ್ನ ಸಂಧ್ಯಾ–

ಓಂ॥ಆಪಃ ಪುನಂತ್ವಿತಿ ಮಂತ್ರಸ್ಯ ಯಾಜ್ಞ್ಯವಲ್ಕ್ಯೋಪನಿಷದ ಋುಷಿಃ। ಪೂತೋ ವಾ ಆಪಃಪೃಥಿವೀ ಬ್ರಹ್ಮಣಸ್ಪತಿ ರ್ಬ್ರಹ್ಮಾದೇವತಾ। ಅಷ್ಟಿಃ ಛಂದಃ॥ ಅಂತರಾಘವಿಶುದ್ಧ್ಯರ್ಥೇ ಅಪಾಂ ಪ್ರಾಶನೇ ವಿನಿಯೋಗಃ॥ ಓಂ ಆಪಃ ಪುನಂತು ಪೃಥಿವೀಂ। ಪೃಥ್ವೀ ಪೂತಾ ಪುನಾತು ಮಾಮ್॥ ಪುನಂತು ಬ್ರಹ್ಮಣಸ್ಪತಿ ಬ್ರಹ್ಮಪೂತಾ ಪುನಾತು ಮಾಮ್॥

ಯದುಚ್ಛಿಷ್ಟಮಭೋಜ್ಯಂ। ಯದ್ವಾ ದುಶ್ಚರಿತ ಮಮ॥ ಸರ್ವಂ ಪುನಂತು ಮಾಮಾಪೋಸತಾಂ ಚ ಪ್ರತಿಗ್ರಹಗ್ಂ ಸ್ವಾಹಾ

॥ಆಚಮನಂ॥ ಓಂ ಕೇಶವಾಯ**..........** ಶ್ರೀ ಕೃಷ್ಣಾಯ ನಮಃ॥

(ಈ)

–ಸಾಯಂ ಸಂಧ್ಯಾ–

ಅಗ್ನಿಶ್ಚೇತಿ ಯಾಜ್ಞವಲ್ಕ್ಯೋಪನಿಷದ ಋುಷಿಃ।ಅಗ್ನಿಮಾಮನ್ಯು– ಪತಯೋ ಅಹರ್ದೇವತಾ। ಪ್ರಕೃತಿ ಛಂದಃ। ಅಂತರಾಘ ವಿಶುದ್ಧ್ಯರ್ಥೇ ಅಪಾಂ ಪ್ರಾಶನೇ ವಿನಿಯೋಗಃ॥ ಓಂ ಅಗ್ನಿಶ್ಚ ಮಾ ಮನ್ಯುಶ್ಚ ಮನ್ಯು–ಪತಯಶ್ಚ ಮನ್ಯುಕೃತೇಭ್ಯಃ। ಪಾಪೇಭ್ಯೋ ರಕ್ಷಂತಾಂ। ಯದಹ್ನಾಪಾಪಮಕಾರ್ಷಂ। ಮನಸಾ ವಾಚಾ ಹಸ್ತಾಭ್ಯಾಂ। ಪದ್ಭ್ಯಾಮುದರೇಣ ಶಿಶ್ನಾ। ಅಹಸ್ತದವಲುಂಪತು॥ ಯತ್ಕಿಂಚ ದುರಿತಂ ಮಯಿ। ಇದಮಹಂ ಮಾಮಮೃತಯೋನೌ ಸತ್ಯೇ ಜ್ಯೋತಿಷಿ ಜುಹೋಮಿ ಸ್ವಾಹಾ॥

ಆಚಮನಂ॥ ಓಂ ಕೇಶವಾಯ**............** ಶ್ರೀ ಕೃಷ್ಣಾಯ ನಮಃ

೭. ಅರ್ಘ್ಯಪ್ರದಾನಮ್

ಓಂ ಭೂಃ ಗಾಯಿತ್ರೀಯಾನಚರದ್ಗಾಯತ್ರೀ ಛಂದಃ। ಪ್ರಾತಃಕಾಲಾತೀತದೋಷ ಪ್ರಾಯಶ್ಚಿತ್ತಾರ್ಥೇಅರ್ಘ್ಯ ಪ್ರದಾನೇ ವಿನಿಯೋಗಃ। ಓಂ ... ಯಾತ್

ಶ್ರೀ ಸೂರ್ಯಾಂತರ್ಗತ ಲಕ್ಷ್ಮೀನಾರಾಯಣಾಯ ನಮಃ॥ ಇದಮರ್ಘ್ಯಂ ಸಮರ್ಪಯಾಮಿ॥ ಉಷಸ್ತ ಇತಿ ಗೌತಮ ಋಷಿಃ ಉಷೋ ದೇವತಾ ಉಷ್ಣಿಕ್ ಛಂದಃ॥ ಪ್ರಾತಃಕಾಲೇ ಸೂರ್ಯಾಯ ಅರ್ಘ್ಯಪ್ರದಾನೇ ವಿನಿಯೋಗಃ॥ ಓಂ ಉಷಸ್ತಚಿತ್ರಮಾಭರಾ ಅಸ್ಮಭ್ಯಂ ವಾಜಿನೀವತಿ॥ ಯೇನತೋಕಂ ಚ ತಯನಂ ಚ ಧಾಮಹೇ॥ ಓಂ ಭೂರ್ಭುವಃಸ್ಸುವಃ ಓಂ ತತ್ಸ–ಯಾತ್॥ ಶ್ರೀ ಸೂರ್ಯಾಂತರ್ಗತ ಶ್ರೀ ಲಕ್ಷ್ಮೀ ನಾರಾಯಣಾಯ ನಮಃ। ಇದ ಮರ್ಘ್ಯಂ ಸಮರ್ಪಯಾಮೀ॥ (೪ ಅರ್ಘ್ಯ ಕೊಡಬೇಕು)

ಅಸ್ಯ ಶ್ರೀ ಅಸ್ತ್ರೋಪಸಂಹಾರಣಮಹಾಮಂತ್ರಸ್ಯ ಸವಿತೃ ಭಾರ್ಗವ ಋಷಿಃ ಹ್ರಾಂ ಬೀಜಂ। ಹ್ರೀಂ ಶಕ್ತಿಃ। ಹ್ರೂಂ ಕೀಲಕಂ। ಮಮ ಗಾಯತ್ರೀ ಅಸ್ತ್ರಸಿಧ್ಯರ್ಥೇ ಜಪೇ ವಿನಿಯೋಗಃ॥ ಹ್ರಾಂ ಅಂಗುಷ್ಠಾಭ್ಯಾನ್ನಮಃ। ಹ್ರೀಂ ತರ್ಜನೀಭ್ಯಾಂ ನಮಃ। ಹ್ರೂಂ ಮಧ್ಯಮಾಭ್ಯಾನ್ನಮಃ। ಹ್ರೈಂ ಅನಾಮಿಕಾಭ್ಯಾಂನ್ನಮಃ। ಹ್ರೌಂ ಕನಿಷ್ಟಿಕಾಭ್ಯಾನ್ನಮಃ। ಹ್ರಃ ಕರತಲ ಕರ ಪೃಷ್ಠಾಭ್ಯಾನ್ನಮಃ।ಹ್ರಾಂ ಹೃದಯಾಯ ನಮಃ। ಹ್ರೀಂ ಶಿರಸೇ ಸ್ವಾಹಾ। ಹ್ರೂಂ ಶಿಖಾಯೈವಷಟ್ ಹ್ರೈಂ ಕವಚಾಯಹುಂ। ಹ್ರೌಂ ನೇತ್ರತ್ರಯಾಯ ವೌಷಟ್। ಹ್ರಃ ಅಸ್ತ್ರಾಯಫಟ್। ಓಂ ಭೂಃಭುರ್ವ ಸ್ಸುವರೋಮಿತಿ ದಿಗ್ಬಂಧಃ॥

ಧ್ಯಾನಂ॥ ಗಮಾಗಮಸ್ಥಂ ಗಗನಾದಿಶೂನ್ಯಂ ಚಿದ್ರೂಪದೀಪಂ ತಿಮಿರಾಪಹಾರಂ। ಪಶ್ಯಾಮಿ ತತ್ಸರ್ವಜನಾಂತರಸ್ಥಂ ನಮಾಮಿಹಂಸಂ ಪರಮಾತ್ಮರೂಪಂ॥ ಉತ್ತಿಷ್ಠ ದೇವಿ ಗಂತವ್ಯಂ ಮದ್ದೇಹೋಚ್ಚಾಟನಂ ಕುರು। ತಾನ್ ಹತ್ವಾ ಪುನರಾಗಮ್ಯ ಪ್ರವಿಶ್ಯ ಹೃದಯಂ ಮಮ। ಅಸಾವಾದಿತ್ಯೇತಿ ಪ್ರಜಾಪತಿ ಯಜುರ್ಲಿಂಗೋಕ್ತೋ ದೇವತಾ ಅಸುರವಧ ದೋಷಕ್ಷಯಾರ್ಥೇಭೂಪ್ರದಕ್ಷಿಣೇ ವಿನಿಯೋಗಃ॥ ಅಸಾವಾದಿತ್ಯೋ ಬ್ರಹ್ಮಾ। ಬ್ರಹ್ಮೈವ ಸತ್ಯಂ। ಬ್ರಹ್ಮೈವಾಹಂ।ಯೋಽಸಾವಾದಿತ್ಯೋ ಹಿರಣ್ಮಯಃ ಪುರುಷಃ ಸ ಏವಾಹಮಸ್ಮಿ ಓನ್ನಮೋ ಬ್ರಹ್ಮಣೇ ನಮಃ। ಓನ್ನಮಸ್ತ್ವಗ್ನಯೇ ನಮಃ। ಓನ್ನಮಃ ಪೃಥಿವ್ಯೈ ನಮಃ। ನಮೋ ಓಷಧಿಭ್ಯೋ ನಮಃ। ನಮೋ ವಾಚೇ ನಮಃ। ವಾಚಸ್ಪತಯೇ ನಮಃ। ನಮೋ ವಿಷ್ಣವೇ ನಮಃ। ಮಹತೇ ನಮಃ। ಮಹತೇ ಕರೋಮಿ ಅದ್ಭ್ಯೋ ನಮಃ॥

ಓಂ ಅಪಾಂ ಪತಯೇ ನಮಃ। ಓಂ ವರುಣಾಯ ನಮಃ। ಓಂ ವಾಯವೇ ನಮಃ। ಓಂ ಕುಬೇರಾಯ ನಮಃ। ಓಂ ಈಶಾನಾಯ ನಮಃ। ಓಂ ನಮೋನ್ನಯ ಇತಿ॥

ಆಚಮ್ಯ॥ ಓಂ ಕೇಶವಾಯ ಸ್ವಾಹಾ **....................** ಓಂ ಶ್ರೀ ಕೃಷ್ಣಾಯ ನಮಃ॥

(ಉ)

–ಮಾಧ್ಯಾಹ್ನ ಸಂಧ್ಯಾರ್ಘ್ಯ–

ಆಕೃಷ್ಣೇನೇತ್ಯಸ್ಯ ಮಂತ್ರಸ್ಯ। ಹಿರಣ್ಯಸ್ತೂಪ ಋಷಿಃ। ಸವಿತಾ ದೇವತಾ। ತ್ರಿಷ್ಟುಪ್ ಛಂದಃ। ಮಧ್ಯಾಹ್ನ ಕಾಲೇ ಸೂರ್ಯಾಯ ಅರ್ಘ್ಯಪ್ರದಾನೇ ವಿನಿಯೋಗಃ॥ ಓಂ ಆಕೃಷ್ಣೇನ ರಜಸಾ ವರ್ತಮಾನೋ ನಿವೇಶತನ್ನಮೃತಂ ಮರ್ತ್ಯಂ ಚ। ಹಿರಣ್ಯಯೇನ ಸವಿತಾ ರಥೇನ ದೇವೋ ಯಾತಿ ಭುವನಾನಿ ಪಶ್ಯನ್।

ಓಂ ಭೂರ್ಭುವಃ ಸ್ವಃ**............**ಪ್ರಚೋದಯಾತ್॥ ಶ್ರೀ
ಸೂರ್ಯಾಂತರ್ಗತ**...........**ಸಮರ್ಪಯಾಮಿ॥

(ಎರಡು ಅರ್ಘ್ಯ ಕೊಡಬೇಕು)

ಅಸ್ಯ ಶ್ರೀ ಅಸ್ತೋಪ**.......**ಓಂ ಶ್ರೀ ಕೃಷ್ಣಾಯ ನಮಃ॥

(ಊ)

–ಸಾಯಂ ಸಂಧ್ಯಾರ್ಘ್ಯ–

ಆರಾತ್ರೇತಿ ಸೋಭರ ಋಷಿಃ। ರಾತ್ರಿರ್ದೇವತಾ। ಬೃಹತೀ ಛಂದಃ। ಸಾಯಂ ಕಾಲೇ ಸೂರ್ಯಾಯ ಅರ್ಘ್ಯಪ್ರದಾನೇ ವಿನಿಯೋಗಃ॥ ಓಂ ಆರಾತ್ರಿ ಪಾರ್ಥಿವಗ್ಂ ರಜಃ। ಪಿತುರಪ್ರಾಯಿಧಾಮಭಿಃ॥

ದಿವಃ ಸದಾಗ್ಂಸಿ ಬೃಹತೀವಿತಿಷ್ಠಸ ಆತ್ವೇಷಂ ವರ್ತತೇ ತಮಃ॥ ಓಂ ಭೂರ್ಭುವಃ ಸ್ವಃ**............** ಯಾತ್॥ ಶ್ರೀ ಸೂರ್ಯಾಂತರ್ಗತ **...........** ಸಮರ್ಪಯಾಮಿ॥ (೩ ಸಲ ಕೊಡಬೇಕು)

ಅಸ್ಯ ಶ್ರೀ**........** ಶ್ರೀ ಕೃಷ್ಣಾಯ ನಮಃ॥

೮. ಸೂರ್ಯೋಪಸ್ಥಾನಮ್

ಓಂ ಮಿತ್ರಸ್ಯೇತಿ ಚತುರುಚಾಂ ವಿಶ್ವಾಮಿತ್ರೋ ಗಾಯತ್ರೀ। ಮಿತ್ರೋದೇವತಾ ಮಿತ್ರೋಪಸ್ಥಾನೇ ವಿನಿಯೋಗಃ॥ ಓಂ ಮಿತ್ರಸ್ಯಚರ್ಷಣಿ ಧೃತೋವೋ ದೇವಸ್ಯ ಸಾನಸಿ। ದ್ಯುಮ್ನಂ ಚಿತ್ರಶ್ರವಸ್ತಮಂ। ದೇವಸ್ತ್ವಾಸವಿತೋದ್ವಾಪತು ಸುಪಾಣಿಃ ಸ್ವಂಗುರಿಸ್ಸುಬಾಹುರತಶಕ್ತ್ಯಾ। ಅವ್ಯಥಮಾನಾಪೃಥಿವ್ಯಾಮಾಶಾದಿಶ ಅಪೃಣ। ಉತ್ಥಾಯ ಬೃಹತೀ ಭವೋದುತಿಷ್ಠ ಧೃವಾತ್ಮಂ। ಮಿತ್ರೈತಾಂತ ಉಖಾಂ ಪರಿದದಾಮ್ಯಭಿತ್ಯಾ ಏಷಾ ಮಾಭೇದಿ। ವಸವಸ್ತ್ವಾ ಚ್ಛೃಂದಂತು ಗಾಯತ್ರೇಣ ಛಂದಾಸಾಂಗೀರಸ್ವದ್ರುದ್ರಾಸ್ತ್ವಾಛೃಂದಂತು ತ್ರೈಷ್ಟುಭೇನ ಛಂದಸಾಂಗಿರಸ್ವತ್॥ ಆದಿತ್ಯಾ ಸ್ತ್ವಾಛೃದಂತು ಜಾಗತೇನ ಛಂದಸಾಂಗಿರಸ್ವ ದ್ವಿಶ್ವೇತ್ವಾದೇವಾ ವೈಶ್ವಾನರಾ ಆಛೃಂದಂತ್ವಾನುಷ್ಟಭೇನ ಛಂದಸಾಂಗಿರಸ್ವತ್। ಆಸನ ಮಂತ್ರಸ್ಯ ಪೃಥಿವ್ಯಾಃ। ಮೇರುಪೃಷ್ಟ ಋಷಿಃ। ಕೂರ್ಮೋ ದೇವತಾ ಸುತಲಂ ಛಂದಃಕೂರ್ಮಾಸನೇ ವಿನಿಯೋಗಃ। ಆಸನಂ ಚೈವ ದೇವಾನಾಂ ಬ್ರಹ್ಮ ಕರ್ಮ ಸಮಾರಭೇತ್। ಉತ್ಪತಂತ್ರಯಭೂತಾನಾಂ ಪೃಥಿವ್ಯಾಂತರವಾಸಿನಾಂ। ಪೃಥ್ವಿ ತ್ವಯಾ ಧೃತಾ ಲೋಕಾ ದೇವಿ ತ್ವಂ ವಿಷ್ಣುನಾ ಧೃತಾ। ತ್ವಂ ಚ ಧಾರಯಾ ಮಾಂ ದೇವಿ ಪವಿತ್ರಂ ಕುರು ಚಾಸನಂ ಶ್ರೀ ಪವಿತ್ರಂ ಕುರು ಚಾಸನಂ। ಓಂ ಓಂ ಸುಖಾಸನಂ॥

(ಖ) –ಮಾಧ್ಯಾಹ್ನ ಸಂಧ್ಯಾ–

ಓಂ॥ ಉದ್ವಯಮಿತಿ ಪ್ರಸ್ಕಣ್ವೋನುಷ್ಟುಪ್ ಸೂರ್ಯಃ, ಉದುತ್ಯ ಮಿತಿ ಪ್ರಸ್ಕಣ್ವೋ ಗಾಯತ್ರೀ, ಚಿತ್ರಮಿತಿ ಕುತ್ಸೋಂಗಿರಸ ತ್ರಿಷ್ಟುಪ್ ಸೂರ್ಯಃ, ತಚ್ಚಕ್ಷುರಿತಿ ದಧ್ಯಜೌಥರ್ವಣ ತ್ರಿಷ್ಟುಪ್ ಸೂರ್ಯೋದೇವತಾ, ಸೂರ್ಯೋಪಸ್ಥಾನೇ ವಿನಿಯೋಗಃ॥ ಓಂ ಉದ್ವಯಂ ತಮಸಸ್ಪರಿ ಸ್ವಃ ಪಶ್ಯಂತ ಉತ್ತರಂ। ದೇವಂ ದೇವತ್ರಾ ಸೂರ್ಯಮಗನ್ಮ ಜ್ಯೋತಿರುತ್ತಮಂ॥ ಓಂ ಉದುತ್ಯಂ ಜಾತವೇದಸಂ ದೇವಂ ವಹಂತಿ ಕೇತವಃ। ದೃಶೇ ವಿಶ್ವಾಯ ಸೂರ್ಯಂ॥ ಓಂ ಚಿತ್ರಂ ದೇವಾನಾ ಮುದಗಾದನೀಕಂ ಚಕ್ಷುರ್ಮಿತ್ರಸ್ಯ ವರುಣಸ್ಯಾಗ್ನೇಃ। ಆಪ್ರಾದ್ಯಾವಾ ಪೃಥಿವೀ ಅಂತರಿಕ್ಷಗ್‍ಂ ಸೂರ್ಯ ಆತ್ಮಾ ಜಗತಸ್ತಸ್ಥುಷಶ್ಚ॥ ಓಂ ತಚ್ಚಕ್ಷುರ್ದೇವಹಿತಂ ಪುರಸ್ತಾ–ಚ್ಛುಕ್ರಮುಚ್ಚರರೇತ್।

ಪಶ್ಯೇಮ ಶರದಃ ಶತಂ ಜೀವೇಮ ಶರದಃ ಶತಗ್‍ಂ ಶೃಣುಯಾಮ ಶರದಃ ಶತಂ॥ ಆಸನ ಮಂತ್ರಸ್ಯ ಪೃಥಿವ್ಯಾಃ..........(ಶೇಷಂ ಸರ್ವಂ ಪ್ರಾತಃ ಸಂಧ್ಯಾಮಂತ್ರವತ್)

(ಎ)–ಸಾಯಂ ಸಂಧ್ಯಾ–

ಓಂ ಇಮಂ ಮೇ ವರುಣ ಇತಿ ಚತುರುಚಾಂ ಪರಮೇಷ್ಠೀ ಪ್ರಜಾಪತಿ ಋಷಿಃ ವರುಣೋ ದೇವತಾ ಗಾಯತ್ರೀ ತ್ರಿಷ್ಟುಪ್ ವರುಣೋಪಸ್ಥಾನೇ ದೇವತಾ। ತ್ರಿಷ್ಟುಪ್ ಛಂದಃ। ಮಧ್ಯಾಹ್ನ ಕಾಲೇ ಸೂರ್ಯಾಯ ಅರ್ಘ್ಯಪ್ರದಾನೇ ವಿನಿಯೋಗಃ॥ ಓಂ ಇಮಂ ಮೇ ವರುಣ ಶ್ರುಧೀಹವಮಾದ್ಯಾ ಚ ಮೃಳಯ। ತ್ವಾಮವಸ್ಯುರಾ ಚ ಕೇ। ತತ್ವಾಯಾಮಿ ಬ್ರಹ್ಮಣಾ ವಂದಮಾನಸ್ತದಾಶಾಸ್ತೇ ಯಜಮಾನೋ ಹವಿರ್ಭಿಃ। ಅಹೇಳಮಾನೋ ವರುಣೇಹ ಬೋಧ್ಯುರುಶಗ್ಂ ಸಮಾನ ಆಯುಃ ಪ್ರಮೋಷೀಃ॥ ತ್ವಂ ನೋ ಅಗ್ನೇವರುಣಸ್ಯ ವಿದ್ವಾನ್‌ದೇವಸ್ಯ ಹೇಳೋ ಅವ ಯಾಸಿಸೀಷ್ಠಾಃ। ಯಜಿಷ್ಠೋವಹ್ನಿತಮಃ ಶೋಶುಚಾನೋ ವಿಶ್ವಾದ್ವೇಷಾಗ್ಂ ಸಿ ಪ್ರಮುಮುಗ್ಧ್ಯಸ್ಮತ್॥ ಸ ತ್ವಂ ನೋ ಅಗ್ನೇವಮೋ ಭವೋತೀನೇದಿಷ್ಠೋ ಅಸ್ಯಾ ಉಷಸೋವ್ಯುಷ್ಟೌ॥ ಅವ ಯಕ್ಷ್ವ ನೋ ವರುಣಗ್ಂ ರರಾಣೋ ವೀಹಿಮೃಳೀಕಗ್ಂ ಸುಹವೋ ನ ಏಧಿ॥ ಆಸನ ಮಂತ್ರಸ್ಯ ಪೃಥಿವ್ಯಾಃ**......**

(ಶೇಷಂ ಸರ್ವಂ ಪ್ರಾತಃ ಸಂಧ್ಯಾಮಂತ್ರವತ್)

೯. ಗಾಯತ್ರೀಪ್ರಾರ್ಥನಾ

ಓಂ ಪ್ರಣವಸ್ಯ**.............**ರೋಂ॥ ಗಾಯತ್ರೀ। ಗಾಯತ್ರೀ ಛಂದಃ। ವಿಶ್ವಾಮಿತ್ರ ಋಷಿಃ। ಸವಿತಾ ದೇವತಾ। ಅಗ್ನಿಮುಖ। ಬ್ರಹ್ಮಶಿರ ವಿಷ್ಣು ಹೃದಯ। ರುದ್ರಶಿಖಾ। ಸೂರ್ಯೋ ಕವಚ। ಸೋಮೋನೇತ್ರ। ಸಾಂಖ್ಯಾಯನಸಗೋತ್ರಾ। ಷಟ್‌ಸ್ವರ। ಪಿಂಗಳಾಕ್ಷಿ। ಶ್ವೇತವರ್ಣ। ಸರಸ್ವತೀಜಿಂಹ್ಮ। ತ್ರೈಲೋಕ್ಯಚರಣಾ। ಪೃಥ್ವೀ ಕುಕ್ಷಿಃ। ಕರ್ಮ ಶುಚಿಃ। ಪ್ರಾಣೋಪಾನ ವ್ಯಾನೋದಾನ ಸಮಾನ ಷಟ್ ಪ್ರಣವ ಷಟ್ ಕುಕ್ಷಿ। ಪಂಚಶೀರ್ಷಾಣಿ। ಉಪನಯನಾದಿ ಸರ್ವಕರ್ಮಾರಂಭೇ ಯಥಾಸಂಭವ ಗಾಯತ್ರೀಮಂತ್ರ ಜಪಂ ಕರಿಷ್ಯೇ॥ ಆಯಾತ್ವಿತ್ಯಸ್ಯ ಮಂತ್ರಸ್ಯ। ವಾಮದೇವಋಷಿಃ। ಅನುಷ್ಟುಪ್ ಛಂದಃ। ಗಾಯತ್ರೀ ದೇವತಾ। ಗಾಯತ್ರೀ ಅವಾಹನೇ ವಿನಿಯೋಗಃ

ಓಂ ಆಯಾತು ವರದಾ ದೇವೀ ಅಕ್ಷರಂ ಬ್ರಹ್ಮ ಸಮ್ಮಿತಂ। ಗಾಯತ್ರೀ ಛಂದಸಾಂಮಾತಾ ಇದಂ ಬ್ರಹ್ಮ ಜುಷಸ್ವಮೇ।ಯದಹ್ನಾತ್ ಕುರುತೇ ಪಾಪಂತದಹ್ನಾತ್ ಪ್ರತಿಮುಚ್ಯತೇ॥ಯದ್ರಾತ್ರ್ಯಾತ್ ಕುರುತೇ ಪಾಪಂ। ತದ್ರಾತ್ರ್ಯಾತ್ ಪ್ರತಿಮುಚ್ಯತೇ॥ ಸರ್ವವರ್ಣೇ

ಮಹಾದೇವೀ ಸಂಧ್ಯಾವಿದ್ಯೇ ಸರಸ್ವತೀ॥

(ಈ ಪ್ರಾರ್ಥನೆಯು ಮೂರು ಕಾಲಕ್ಕೂ ಸಲ್ಲುತ್ತದೆ)

೧೦. ಆವಾಹನಮ್

ಓಂ ಓಜೋಽಸಿ। ಸಹೋಽಸಿ। ಬಲಮಸಿ। ಭ್ರಾಜೋಽಸಿ। ದೇವಾನಾಂ ಧಾಮನಾಮಾಸಿ। ವಿಶ್ವಮಸಿ ವಿಶ್ವಾಯುಃ। ಓಂ ಸರ್ವಮಸಿ ಸರ್ವಾಯುಃ ಓಂ (ಅಭಿಭೂರ್ರ್ಲೋಂ)

ಗಾಯತ್ರೀಂ ಆವಾಹಯಾಮಿ। ಸಾವಿತ್ರೀಮಾವಾಹಯಾಮಿ।

ಸರಸ್ವತೀಮಾವಾಹಯಾಮಿ। ಛಂದರ್ಷೀನ್ ಆವಾಹಯಾಮಿ॥

ಓಂ ಆವಾಹಯಾಮಿ। ಶ್ರೀ ಯಮಾವಾಹಯಾಮಿ।

ಅಯಮಾವಾಹಯಾಮಿ। ಬಲಮಾವಾಹಯಾಮಿ॥

ತತ್ಸವಿತುಃ। ಅಂಗುಷ್ಠಾವಭ್ಯಾಂ ನಮಃ। ವರೇಣ್ಯಂ ತರ್ಜನೀಭ್ಯಾಂ ನಮಃ। ಭರ್ಗೋ ದೇವಸ್ಯ ಮಧ್ಯ ಮಾಭ್ಯಾಂ ನಮಃ ಧೀಮಹಿ ಪರಮಾತ್ಮನೇ ಅನಾಮಿಕಾಭ್ಯಂ ನಮಃ। ಧಿಯೋ ಯೋ ನಃ ಕನಿಷ್ಠಿಕಾಭ್ಯಾಂ ನಮಃ। ಪ್ರಚೋದಯಾತ್ ಕರತಲಕರಪೃಷ್ಠಾಭ್ಯಾಂ ನಮಃ॥ ಓಂ ತತ್ಸವಿತುಃ ಹೃದಯಾಯ ನಮಃ। ವರೇಣ್ಯಂ ಶಿರಸೇ ಸ್ವಾಹಾ।ಭರ್ಗೋ ದೇವಸ್ಯ ಶಿಖಾಯೈ ವೌಷಟ್ ಧೀಮಹಿ ಕವಚಾಯ ಹುಂ। ಧಿಯೋ ಯೋನಃ ನೇತ್ರತ್ರಯಾಯ ವೌಷಟ್। ಪ್ರಚೋದಯಾತ್ ಅಸ್ತ್ರಾಯಫಟ್॥ಭೂರ್ಭುವಸ್ವರೋಂ ಇತಿ ದಿಗ್ಬಂಧಃ॥

ಧ್ಯಾನಂ॥ ಮುಕ್ತಾವಿದ್ರುಮಹೇಮನೀಲಧವಳ ಛಾಯೈರ್ಮುಖೈಃ ಪಂಚಭಿಃ ಯುಕ್ತಾಮಿಂದು ನಿಬದ್ಧರತ್ನಮುಕುಟಾಂ ತತ್ವಾರ್ಥವರ್ಣಾತ್ಮಿಕಾಂ॥ ಗಾಯತ್ರೀಂ ವರದಾಭಯಾಂಕುಶಕಶಾಂ ಶೂಲಂ ಕಪಾಲಂ ಗುಣಂ ಶಂಖಂ ಚಕ್ರಗದಾರವಿಂದಯುಗಲಂ ಹಸ್ತೈರ್ವಹಂತೀಂ ಭಜೇ॥

ಧ್ಯೇಯಸ್ಸದಾ ಸವಿತೃಮಂಡಲಮಧ್ಯವರ್ತೀ ನಾರಾಯಣಃ ಸರಸಿಜಾಸನ ಸನ್ನಿವಿಷ್ಟಃ। ಕೇಯೂರವಾನ್ ಮಕರಕುಂಡಲ ವಾನ್ ಕಿರೀಟೀ ಹಾರೀ ಹಿರಣ್ಮಯವಪುಃ ಧೃತಶಂಖಚಕ್ರಃ॥

೧೧. ಧ್ಯಾನಮ್

ಸುಮುಖಂ ಸಂಪುಟಂ ಚೈವ ವಿತತಂ ವಿಸ್ತೃತಂ ತಥಾ। ದ್ವಿಮುಖಂತ್ರಿಮುಖಂ ಚೈವ ಚತುಷ್ಪಂಚ ಮುಖಂ ತಥಾ॥ ಷಣ್ಮುಖೋಽಧೋಮುಖಂ ಚೈವ ವ್ಯಾಪಕಾಂಜಲಿಕಂ ತಥಾ। ಶಕಟಂ ಯಮಪಾಶಂ ಚ ಗ್ರಂಥಿತಂ ಚೋನ್ಮುಖೋನ್ಮುಖಂ॥ ಪ್ರಲಂಬಂ ಮುಷ್ಟಿಕಂ ಚೈವ ಮತ್ಸ್ಯಃ ಕೂರ್ಮೋವರಾಹಕಂ। ಸಿಂಹಾಕ್ರಾಂತಂ ಮಹಾಕ್ರಾಂತಂ ಮುದ್ಗರಂ ಪಲ್ಲವಂ ತಥಾ॥ ಏತೇ ಮುದ್ರಾಃ ಚತುರ್ವಿಂಶತಿ ಗಾಯತ್ರ್ಯಾಃ ಸುಪ್ರತಿಷ್ಠಿತಾಃ॥

ಪೂರ್ವಾಹ್ಣ ಕಾಲೇ ಯಥಾಶಕ್ತಿ ಗಾಯತ್ರೀ ಮಂತ್ರಜಪಂ ಕರಿಷ್ಯೇ॥

ಗಾಯತ್ರೀ ಜಪಃ॥ (ಮುದ್ರಾಕ್ರಮಕ್ಕಾಗಿ ಪುಟಸಂಖ್ಯೆ 41 – 44 ನೋಡಿ)

ಓಂ––––––ಯಾತ್ (ಯಥಾಶಕ್ತಿ ಜಪ)॥

ತತ್ಸವಿತುಃ ಶ್ರೀ ಕೃಷ್ಣಾರ್ಪಣಮಸ್ತು॥

ಸುರಭಿಃ। ಜ್ಞಾನಂ। ಚಕ್ರಂ ಚ। ಯೋನಿಃ। ಕೂರ್ಮೋಥ। ಪಂಕಜಂ। ಲಿಂಗಂ। ನಿರ್ಮಾಣ ಮುದ್ರಾಶ್ಚ ಜಪಾಂತೇಷು ಪ್ರದರ್ಶಯೇತ್॥ ತತ್ಸವಿತುಃ।ಶ್ರೀ ಕೃಷ್ಣಾರ್ಪಣಮಸ್ತು॥ ತತ್ಸವಿತುಃ ಅಂಗು–––– ಇತಿ

ದಿಗ್ವಿಮೋಕಃ॥

೧೨. ಗಾಯತ್ರೀ ಉಪಸ್ಥಾನಮ್

ಓಂ ಗಾಯತ್ರಿಸೀತಿ ಮಂತ್ರಸ್ಯ। ವಿವಸ್ವಾನ್ ಋಷಿಃ।ಅತಿ ಜಗತೀಛಂದಃ। ಪರಮಾತ್ಮಾ ದೇವತಾ। ಗಾಯತ್ರ್ಯುಪಸ್ಥಾನೇ ವಿನಿಯೋಗಃ॥ ಓಂ ಗಾಯತ್ರ್ಯಸ್ಯೇಕಪದೀ। ದ್ವಿಪದೀ। ತ್ರಿಪದೀ। ಚತುಷ್ಪದ್ಯಪದಸಿ। ನ ಹಿ ಪದ್ಯಸೇ। ನಮಸ್ತೇ ತುರೀಯಾಯ ದರ್ಶತಾಯ ಪದಾಯ ಪರೋ– ರಜಸೇ ಸಾವದೋ ಮಾ ಪ್ರಾಪತ್

(ಇತಿ ಗಾಯತ್ರೀ ಉಪಸ್ಥಾನಂ ಕೃತ್ವಾ) ಓನ್ನಮೋ ಪ್ರಾಚ್ಯೈ ದಿಶೇ ಇಂದ್ರಾಯ ನಮಃ। ಆಗ್ನೇಯ್ಯೈ ದಿಶೇ ಅಗ್ನಯೇ ನಮಃ। ದಕ್ಷಿಣಾಯೈದಿಶೇ ಯಮಾಯ ನಮಃ। ನೈಋತ್ಯೈ ದಿಶೇ ನಿಋಋತಯೇ ನಮಃ। ಪ್ರತೀಚ್ಯೈದಿಶೇ ವರುಣಾಯ ನಮಃ। ವಾಯವ್ಯೈ ದಿಶೇ ವಾಯವೇನಮಃ। ಉದೀಚ್ಯೈದಿಶೇ ಸೋಮಾಯ ನಮಃ। ಈಶಾನ್ಯೈ

ದಿಶೇ ಈಶ್ವರಾಯ ನಮಃ। ಊರ್ಧ್ವಾಯೈ ದಿಶೇ ಬ್ರಹ್ಮಣೇ ನಮಃ। ಅಧರಾಯೈದಿಶೇ ಪೃಥಿವ್ಯೈ ನಮಃ॥ ಅಂತರಿಕ್ಷಾಯೈ ದಿಶೇ ಶ್ರೀ ಮಹಾವಿಷ್ಣವೇ ನಮಃ॥ ಸಂಧ್ಯಾಯೈ ನಮಃ। ಸಾವಿತ್ರ್ಯೈ ನಮಃ। ಗಾಯತ್ರ್ಯೈ ನಮಃ। ಸರಸ್ವತ್ಯೈ ನಮಃ। ಸರ್ವಾಭ್ಯೋ ದೇವತಾಭ್ಯೋ ನಮಃ। ಗುರುಭ್ಯೋನಮಃ। ಮುನಿಭ್ಯೋ ಋಷಿಭ್ಯೋ ನಮಃ। ಮಾತೃಭ್ಯೋ ಪಿತೃಭ್ಯೋ ನಮಃ ಓಂ ನಮೋ ನಮಃ।

ಓಂ ವಿಶ್ವತಶ್ಚಕ್ಷುರುತ ವಿಶ್ವತೋ ಮುಖೋ ವಿಶ್ವತೋ ಬಾಹುರುತ ವಿಶ್ವತಸ್ಪಾತ್॥ ಸಂಬಾಹುಭ್ಯಾಂ ಧಮತಿ। ಸಂಪತತ್ರೈರ್ದ್ಯಾವಾಭೂಮೀ ಜನಯನ್ ದೇವ ಏಕಃ॥ ನಮೋ ಬ್ರಹ್ಮಣೇ ಪ್ರಜಾಪತಿರ್ವಿಶ್ವೇದೇವಾಜಗತೀ ಜಪೇ ವಿನಿಯೋಗಃ॥ ಓಂ ನಮೋ ಬ್ರಹ್ಮಣೇ ನಮೋಸ್ತ್ವಗ್ನಯೇ ನಮಃ ಪೃಥಿವ್ಯೈ ನಮ ಓಷಧೀಭ್ಯಃ॥ ನಮೋ ವಾಚೇ ನಮೋ ವಾಚಸ್ಪತಯೇ ನಮೋ ವಿಷ್ಣವೇ ಮಹತೇ ಕರೋಮಿ॥ ಯಾಂಸದಾ ಸರ್ವಭೂತಾನಿ ಸ್ಥಾವರಾಣಿ ಚರಾಣಿ ಚ।ಸಾಯಂ ಪ್ರಾತಃ ನಮಸ್ಯಂತಿ ಸಾ ಮಾ ಸಂಧ್ಯಾಭಿರಕ್ಷತು॥ ಶ್ರೀ ಸಾ ಮಾ ಸಂಧ್ಯಾಭಿರಕ್ಷತ್ವೋನ್ನಮ ಇತಿ। ಏಕಚಕ್ರರಥಂ ವಿಶ್ವಂ ದಿವ್ಯಂ ಕನಕಭೂಷಿತಂ। ಸ ಮೇಭವತು ಸುಪ್ರೀತೋ ಪದ್ಮಹಸ್ತೋ ದಿವಾಕರಃ॥

ಆಕಾಶಾತ್ಪತಿತಂ ತೋಯಂಯಥಾ ಗಚ್ಛತಿ ಸಾಗರಂ। ಸರ್ವದೇವ ನಮಸ್ಕಾರಃ ಕೇಶವಂ ಪ್ರತಿಗಚ್ಛತಿ॥ ಶ್ರೀ ಕೇಶವಂ ಪ್ರತಿಗಚ್ಛತ್ಯೋನ್ನಮ ಇತಿ॥ ಉತ್ತಮೇ ಶಿಖರೇ ಜಾತೇ ಭೂಮ್ಯಾಂ ಪರ್ವತಮೂರ್ಧನಿ। ಬ್ರಾಹ್ಮಣೇಭ್ಯೋಭ್ಯನುಜ್ಞಾತಾ ಗಚ್ಛದೇವಿ ಯಥಾಸುಖಂ॥ ಶ್ರೀ ಗಚ್ಛ ದೇವಿ ಯಥಾ ಸುಖೋನ್ನಮ ಇತಿ॥

ವಿಷ್ಣು ಶಕ್ತಿ ಸಮೋಪೇತೇ ಸರ್ವವರ್ಣ ಮಹೀತಲೇ। ಅನೇಕರತ್ನಸಂಭೂತೇ ಭೂಮಿದೇವಿ ನಮೋಸ್ತುತೇ॥ (ಇತಿ ಭೂಮಿ ನಮಸ್ಕಾರಃ)

ವಾಸನಾದ್ವಾಸುದೇವಸ್ಯ ವಾಸಿತಂ ತೇ ಜಗತ್ರಯಂ। ಸರ್ವಭೂತನಿವಾಸೋಸಿ ವಾಸುದೇವನಮೋಸ್ತು ತೇ॥ ನಮೋಸ್ತ್ವನಂತಾಯ ಸಹಸ್ರ ಮೂರ್ತಯೇ ಸಹಸ್ರಪಾದಾಕ್ಷಿ ಶಿರೋರುಬಾಹವೇ। ಸಹಸ್ರ ನಾಮ್ನೇ ಪುರುಷಾಯ ಶಾಶ್ವತೇ॥ಸಹಸ್ರ ಕೋಟಿಯುಗಧಾರಿಣೇ ನಮಃ॥

ಗಾಯತ್ರೀಮುದ್ವಾಸ್ಯ॥ ಓಂದೇವಾ ಗಾತು ವಿದೋ ಗಾತು ಮಿತ್ವಾಗಾತುಮಿತ। ಮನಸಸ್ಪತ ಇಮಂ ದೇವಯಜ್ಞಙ್ಗ ಸ್ವಾಹಾ ವಾತೇಧಾಃ॥

(ಗೋತ್ರಪ್ರವರೋಚ್ಚಾರಣಂ)

ಚತುಸ್ಸಾಗರಪರ್ಯಂತಂ ಗೋ ಬ್ರಾಹ್ಮಣೇಭ್ಯಃ ಶುಭಂ ಭವತು। ಅಹಂ ಭೋ ಅಭಿವಾದಯೇ (ಇತ್ಯಭಿವಾದಯಾಮಿ)॥ (ಅವರವರ ಗೋತ್ರಪ್ರವರಗಳನ್ನು ಉಚ್ಚರಿಸಬೇಕು)

ಆಚಮನಂ

ಕೇಶವಾ ಯ ಸ್ವಾಹಾ... ಶ್ರೀ ಕೃಷ್ಣಾಯ ನಮಃ॥

ಕಾಯೇನ ವಾಚಾ ಮನಸೇಂದ್ರಿಯೈರ್ವಾ ಬುದ್ಧ್ಯಾತ್ಮನಾ ವಾ ಪ್ರಕೃತೇಃ ಸ್ವಭಾವಾತ್। ಕರೋಮಿ ಯದ್ಯತ್ಸಕಲಂ ಪರಸ್ಮೈ ನಾರಾಯಣಾಯೇತಿ ಸಮರ್ಪಯಾಮಿ।ಯಸ್ಯಸ್ಮೃತ್ಯಾ ಚ ನಾಮೋಕ್ತ್ಯಾ ತಪಃ ಸಂಧ್ಯಾಕ್ರಿಯಾದಿಷು॥ ನ್ಯೂನಂಸಂಪೂರ್ಣತಾಂ ಯಾತಿ ಸದ್ಯೋ ವಂದೇ ತಮಚ್ಯುತಂ॥ ಮಂತ್ರಹೀನಂ ಕ್ರಿಯಾಹೀನಂ ಭಕ್ತಿಹೀನಂ ಜಗತ್ಪತೇ। ಯತ್ಕೃತಂ ತು ಮಯಾದೇವ ಪರಿಪೂರ್ಣಂ ತದಸ್ತು ಮೇ॥ ಅನೇನ ಪ್ರಾತಃ (ಮಧ್ಯಾಹ್ನ, ಸಾಯಂ)ಸಂಧ್ಯಾವಂದನೇನ ಭಗವಾನ್ ಸರ್ವಾತ್ಮಕಃ ಭಾರತೀರಮಣ ಮುಖ್ಯ ಪ್ರಾಣಾಂತರ್ಗತ ಅನಿರುದ್ಧ ಪ್ರದ್ಯುಮ್ನ ಸಂಕರ್ಷಣ ವಾಸುದೇವಾತ್ಮಕ ಶ್ರೀ ಲಕ್ಷ್ಮೀನಾರಾಯಣಃಪ್ರೀಯತಾಂ। ಸುಪ್ರೀತೋ ಭವತು। ಮಧ್ಯೇ ಮಧ್ಯೇ ಮಂತ್ರ ತಂತ್ರ ನ್ಯೂನಾತಿರಿಕ್ತ ದೋಷ ಪ್ರಾಯಶ್ಚಿತ್ತಾರ್ಥಂ ನಾಮತ್ರಯ ಮಂತ್ರ ಜಪಂ ಕರಿಷ್ಯೇ॥

ಅಚ್ಯುತಾಯ ನಮಃ। ಅನಂತಾಯ ನಮಃ। ಗೋವಿಂದಾಯ ನಮಃ॥

(ಯಥಾಶಕ್ತಿ ಜಪಃ)

ಅಚ್ಯುತಃ ಕಲ್ಪವೃಕ್ಷಶ್ಚ ಅನಂತಃ ಕಾಮಧೇನವಃ। ಚಿಂತಾಮಣಿಸ್ತು ಗೋವಿಂದೋ ನಾಮತ್ರಯಮುದಾಹೃತಂ॥ ವೇದಾಂತ ವೇದ್ಯಂ ಸಕಲಾಗಮಜ್ಞಂ ದಯಾ ಸುಧಾಸಿಂಧುಮನಂತಮೂರ್ತಿಂ। ಶ್ರೀ ಯಾಜ್ಞವಲ್ಕ್ಯಂ ಪರಿಪೂರ್ಣ ಚಂದ್ರಂ ಶ್ರೀ ಮದ್ಗುರುಂ ನಿತ್ಯ ಮಹಂ ನಮಾಮಿ॥ ಸರ್ವಂ ಶ್ರೀ ಕೃಷ್ಣಾರ್ಪಣಮಸ್ತು॥

(೩ ಸಲ ಕೊಡಬೇಕು) ಅಸ್ಯ ಶ್ರೀ........ ಶ್ರೀ ಕೃಷ್ಣಾಯ ನಮಃ॥

ಮುದ್ರಾಧಾರಣ ಕ್ರಮ

ಅಗ್ನಿಕಾರ್ಯಮ್

ಆಚಮನಂ॥ ಓಂ ಕೇಶವಾಯ ಸ್ವಾಹಾ......ಶ್ರೀ ಕೃಷ್ಣಾಯ ನಮಃ।

ಸಂಕಲ್ಪ್ಯ। ಶುಭತಿಥೌ॥ ಶ್ರೀ ಯಜ್ಞಪುರುಷಾಂತರ್ಗತ ಪರಶುರಾಮಪ್ರೇರಣಯಾ ಪರಶುರಾಮ ಪ್ರೀತ್ಯರ್ಥಂ ಸಾಯಂ ಪ್ರಾತರಗ್ನಿ ಕಾರ್ಯಸಮಿಧಾದಾನ ಹೋಮಂ ಕರಿಷ್ಯೇ॥ ಓಂ ಅಗ್ನೇ ಸುಶ್ರವಃ ಸುಶ್ರವಸಂ ಮಾಕುರು। ಯಥಾ ತ್ವಮಗ್ನೇ ಸುಶ್ರವಃ ಸುಶ್ರವಾ ಅಸೀ ಏವಂ ಮಾಗ್ಂ ಸುಶ್ರುವಃಸೌಶ್ರವಸಂ ಕುರು॥ ಯಥಾ ತ್ವಮಗ್ನೇ ದೇವಾನಾಂ ಯಜ್ಞಸ್ಯ ನಿಧಿಪಾಅಸೀ ಏವಮಹಂ ಮನುಷ್ಯಾಣಾಂ ವೇದಸ್ಯ ನಿಧಿಪೋ ಭೂಯಾಸಂ॥ ಓಂ ಭೂರ್ಭುವ ಸ್ವರೋಂ ಇತ್ಯಗ್ನಿಂ ಪ್ರತಿಷ್ಠಾಪ್ಯ। ಏಷವೇ ಪ್ರತಿಷ್ಠಾನಾಮಯಜ್ಞೋಯತ್ರೈತೇನಯಜ್ಞೇನಯಜಂತೇ ಸರ್ವಮೇವ ಪ್ರತಿಷ್ಠಿತಂಭವತಿ॥ ಚತ್ವಾರಿ ಶೃಂಗಾ ತ್ರಯೋ ಅಸ್ಯ ಪಾದಾ ದ್ವೇ ಶೀರ್ಷೇ ಸಪ್ತ ಹಸ್ತಾಸೋ ಅಸ್ಯ। ತ್ರಿಧಾ ಬದ್ಧೋ ವೃಷಭೋ ರೋರವೀತಿ ಮಹೋದೇವೋ ಮರ್ತ್ಯಾಂಆವಿವೇಶ। ಶ್ರೀ ಯಜ್ಞಪುರುಷಾಂತರ್ಗತ ಪರಶುರಾಮ ದೇವತಾಭ್ಯೋ ನಮಃ।ಮೂರ್ತಿ ಧ್ಯಾನಂ ಸಮರ್ಪಯಾಮಿ। ಪ್ರದಕ್ಷಿಣಮಗ್ನಿಂಪರ್ಯುಕ್ಷ್ಯ॥ ಅಗ್ನೇರರ್ಚನಂ॥ ಅಗ್ನಯೇ ನಮಃ। ಹುತವಾಹನಾಯ ನಮಃ। ಹುತಾಶನೇ ನಮಃ।ಕೃಷ್ಣವರ್ತ್ಮನೇ ನಮಃ।ದೇವಮುಖಾಯ ನಮಃ। ಸಪ್ತ ಜಿಹ್ವಾಯ ನಮಃ।ವೈಶ್ವಾನರಾಯ ನಮಃ।ಜಾತವೇದಸೇ ನಮಃ। ಮಧ್ಯೇ ಶ್ರೀಯಜ್ಞ ಪುರುಷಾಂತರ್ಗತ ಪರಶುರಾಮಾಯ ನಮಃ॥ ಏಷೋಹದೇವಃ ಇತಿ ಪ್ರಜಾಪತಿಃ ತ್ರಿಷ್ಟುಪ್। ಪರಮಾತ್ಮಾಗ್ನಿ ಸಮ್ಮುಖೀಕರಣೇ ವಿನಿಯೋಗಃ॥ಓಂ ಏಷೋ ಹ ದೇವಃ ಪ್ರದಿಶೋ ನು ಸರ್ವಾಃ ಪೂರ್ವೋ ಹ ಜಾತಃ ಸ ಉ ಗರ್ಭೇ ಅಂತಃ। ಸ ಏವ ಜಾತಃ ಸ ಜನಿಷ್ಯಮಾಣಃ ಪ್ರತ್ಯಙ ಜನಾಸ್ತಿಷ್ಠತಿ ಸರ್ವತೋಮುಖಃ॥ ಹೇ ಅಗ್ನೇ ವೈಶ್ವಾನರ ಶಾಂಡಿಲ್ಯ ಸಗೋತ್ರ। ಮೇಷಧ್ವಜ। ಮೇಷಾರೂಢ। ಪ್ರಾಙ್ಮುಖೋ ದೇವ। ಮವ ಅಭಿಸನ್ಮುಖೋ ಭವ॥ ಪ್ರದಕ್ಷಿಣಮಗ್ನಿಂ ಪರ್ಯುಕ್ಷ್ಯ॥ ಓಂ ಅಗ್ನಯೇ ಸಮಿಧಂ ಮಹರ್ಷಂ ಬೃಹತೇ ಜಾತವೇದಸೇ। ಯಥಾತ್ವಮಗ್ನೇ ಸಮಿಧಾಸಮಿಧ್ಯಸ ಏವ ಮಹಮಾಯುಷಾ ಮೇಧಯಾ ವರ್ಚಸಾ ಪ್ರಜಯಾ ಪಶುಭಿಃ। ಬ್ರಹ್ಮವರ್ಚಸೇನ ಸಮಿಂಧೇ ಜೀವಪುತ್ರೋ ಮಮಾಚಾರ್ಯೋ ಮೇಧಾವ್ಯಹಮಸಾನ್ಯನಿರಾಕರಿಷ್ಣುಃ ಯಶಸ್ವೀ ತೇಜಸ್ವೀ ಬ್ರಹ್ಮವರ್ಚಸ್ವೀ ಆಯುಷ್ಮಾನ್ಅನ್ನಾದೋ ಭೂಯಾಸಗ್ಂ ಸ್ವಾಹಾ॥ ಅಗ್ನಯೇ ಇದಂ ನ ಮಮ (ಮೂರುಸಲ ಮೂರು ಸಮಿಧೇ ಕೊಡಬೇಕು) ಓಂ ಅಗ್ನೇ ಸುಶ್ರುವಃ......ಭೂಯಾಸಂ॥

ಓಂ ತನೂಪಾಗ್ನೇಸಿ ತನ್ವಂ ಮೇ ಪಾಹಿ।ಆಯುರ್ದಾಅಗ್ನೇಸಿ। ಆಯುರ್ಮೇ ದೇಹಿ। ವರ್ಚೋದಾಗ್ನೇಸಿ।ವರ್ಚೋ ಮೇ ದೇಹಿ। ಅಗ್ನೇ ಯನ್ಮೇ ತನ್ವಾ ಊನಂ ತನ್ಮ ಆಪೃಣ। ಮೇಧಾಂ ಮೇ ದೇವಃ ಕವಿತಾಆದಧಾತು ಮೇಧಾಂಮೇ ದೇವೀ ಸರಸ್ವತ್ಯಾದಧಾತು। ಮೇಧಾಮಶ್ವಿನೌ। ದೇವಾವಾಧತ್ತಾಂ। ಪುಷ್ಕರಸ್ರಜೋ। ಅಂಗಾನಿ ಚ ಮೇ। ಆಪ್ಯಾಯಂತಾಂ ವಾಕ್ ಪ್ರಾಣ ಚಕ್ಷುಃ ಶ್ರೋತ್ರಂ ಯಶೋಬಲಂ ಆಯುಷ್ಮಾನ್ ಬ್ರಹ್ಮ ವರ್ಚಸ್ವೀ ಭವಾಮಿ॥ ಮಾ ನಸ್ತೋಕೇ ತನಯೇತಿ ಕುತ್ಸಮದ ಋಷಿಃ ರುದ್ರೋ ದೇವತಾ ಜಗತೀ ಛಂದಃ ಮಮ ಸರ್ವರಕ್ಷಾರ್ಥೇ ಮೇಧಾ ವಿಧಾರಣೇ ವಿನಿಯೋಗಃ॥ ಮಾ ನಸ್ತೋಕೇ ತನಯೇ ಮಾನ ಆಯುಷಿ ಮಾ ನೋ ಗೋಷು ಮಾ ನೋ ಅಶ್ವೇಷು ರೀರಿಷಃ। ಮಾ ನೋ ವಿರಾನ್‌ರುದ್ರ ಭಾಮಿನೋ ವಧೀರ್ಹವಿಷ್ಮಂತಃ ಸದಮಿತ್ ತ್ವಾ ಹವಾಮಹೇ ಓಂ ಕಶ್ಯಪಸ್ಯತ್ರ್ಯಾಯುಷಂ। ಜಮದಗ್ನೇ ಸ್ತ್ರ್ಯಾಯುಷಂ। ಯದ್ದೇವಾನಾಂ ತ್ರ್ಯಾಯುಷಂ ತನ್ಮೇ ಅಸ್ತು ತ್ರ್ಯಾಯುಷಂ॥ ಶತಾಯುಷಂ ಬಲಾಯುಷಂ॥

(ಅಗ್ನಿ/ಪ್ರದಕ್ಷಿಣಂ)ಯೇನ ಧಾತಾ ಬೃಹಸ್ಪತೇರಿನ್ದ್ರಸ್ಯ ಚಾಯುಷೇವಪತ್। ತೇನ ತೇ ವಪಾಮಿ ಬ್ರಹ್ಮಣಾ ಜೀವಾ ತಾವೇ ಜೀವಾನಾಯ॥ ದೀರ್ಘಾಯುತ್ವಾಯ ಬಲಾಯ ವರ್ಚಸೇ। ಸುಪ್ರಜಾಸ್ತ್ವಾಯಾ ಚಾಸಾ ಅಥೋ ಜೀವ ಶರದಃ ಶತಮ್॥ ಹೇ ಅಗ್ನೇ ಸ್ವಸ್ತಿ ಶ್ರದ್ಧಾಂ ಮೇಧಾಂಯಶಃ ಪ್ರಜ್ಞಾಂ ವಿದ್ಯಾಂ ಬುದ್ಧಿಂ ಶ್ರಿಯಂ ಬಲಂ। ಆಯುಷ್ಯಂ ತೇಜ ಆರೋಗ್ಯಂ ದೇಹಿ ಮೇ ಹವ್ಯವಾಹನ ಶ್ರಿಯಂದೇಹಿ ಮೇ ಹವ್ಯವಾಹನೋಽನ್ನಮ ಇತಿ॥

ಚತುಸ್ಸಾಗರ ಪರ್ಯಂತಂ ಗೋಬ್ರಾಹ್ಮಣೇಭ್ಯಃ ಶುಭಂ ಭವತು।(ಗೋತ್ರ ಪ್ರವರ ನಾಮಧೇಯ ನಮಸ್ಕಾರಃ) ಹೋಮಾಂತೇ ಶ್ರೀ ಯಜ್ಞಪುರುಷಾಂತರ್ಗತ ಪರಶುರಾಮ ದೇವತಾಭ್ಯೋ ನಮಃ। ಧ್ಯಾಯಾಮಿಧ್ಯಾನಂ ಸಮಾರ್ಪಯಾಮಿ। ಆವಾಹಯಾಮಿ ಆಸನಂ ಸಮರ್ಪಯಾಮಿ।ಪಾದಯೋಃ ಪಾದ್ಯಂ ಪಾದ್ಯಂ ಸಮರ್ಪಯಾಮಿ। ಹಸ್ತ ಯೋಃ ಅರ್ಘ್ಯಂ ಸಮರ್ಪಯಾಮಿ। ಸ್ನಾನಂ ಸಮರ್ಪಯಾಮಿ। ವಸ್ತ್ರಂ ಸಮರ್ಪಯಾಮಿ। ಗಂಧಂ ಸಮರ್ಪಯಾಮಿ। ಅಕ್ಷತಾಂ ಸಮರ್ಪಯಾಮಿ ಹರಿದ್ರಾ ಕುಂಕುಮ ಚೂರ್ಣಂ ಸಮರ್ಪಯಾಮಿ। ಪುಷ್ಪಾಣಿ ಸಮರ್ಪಯಾಮಿ। ಧೂಪಂ ಸಮಾರ್ಪಯಾಮಿ। ದೀಪಂ ಸಂದರ್ಶಯಾಮಿ॥ ಓಂ ಭೂಃ..........ತು॥ ಆಜ್ಯೋಪಹಾರ ನೈವೇದ್ಯಂ ಸಮರ್ಪಯಾಮಿ॥ ಪೂಗೀಫಲತಾಂಬೂಲಂ ಸಮರ್ಪಯಾಮಿ। ಪೂಜಾಸಾದ್ಗುಣ್ಯಾರ್ಥಂ ದಕ್ಷಿಣಾಂ ಸಮರ್ಪಯಾಮಿ। ಸರ್ವೋಪಚಾರಪೂಜಾಃ

ಸಮರ್ಪಯಾಮಿ। ಯಸ್ಯಸ್ಮೃತ್ಯಾ ಚ ನಾಮೋಕ್ತ್ಯಾತಪೋ ಯಜ್ಞಕ್ರಿಯಾದಿಷು। ನ್ಯೂನಂ**........** ಭಕ್ತಿಹೀನಂ ಹುತಾಶನ। ಯತ್ಕೃತಂ ತು ಮಯಾ ದೇವ ಪರಿಪೂರ್ಣಂ ತದಸ್ತು ಮೇ॥ ಅನೇನ ಸಾಯಂ ಪ್ರಾತಃ ಸಮಿಧಾದಾನ ಹೋಮೇನ ಭಗವಾನ್ ಸರ್ವಾತ್ಮಕಃ ಶ್ರೀಯಜ್ಞ ಪುರುಷಾಂತರ್ಗತ ಪರಶುರಾಮಃ ಪ್ರೀಯತಾಂ ಸುಪ್ರೀತ್ತೋಭವತು॥ ಶ್ರೀ ಕೃಷ್ಣಾರ್ಪಣಮಸ್ತು॥

ಯಜ್ಞೋಪವೀತಧಾರಣವಿಧಿಃ

ಆಚಮ್ಯ। ಸಂಕಲ್ಪ್ಯ..... ಶುಭತಿಥೌ॥ ಶ್ರೀ ವಿಷ್ಣುಪ್ರೇರಣಯಾ ಶ್ರೀ ವಿಷ್ಣುಪ್ರೀತ್ಯರ್ಥಂ (ಸ್ಮಾರ್ತರು, ಶ್ರೀ ಪರಮೇಶ್ವರ ಪ್ರೀತ್ಯರ್ಥಂ– ಎಂದು ಹೇಳಬೇಕು) ಮಮ ಶ್ರೌತಸ್ಮಾರ್ತನಿತ್ಯ ಕರ್ಮಾನುಷ್ಠಾನ ಆಧ್ಯಯನ ಸಕಲೋಚ್ಯುತ ಯೋಗ್ಯತಾಫಲ ಸಿದ್ಧ್ಯರ್ಥಂ ಯಜ್ಞೋಪವೀತಧಾರಣಂ ಕರಿಷ್ಯೇ॥

ಯಜ್ಞೋಪವೀತಧಾರಣ ಮಂತ್ರಸ್ಯ ಗೌತಮಾತ್ರೇಯ ವಶಿಷ್ಠ ಋಷಯಃ ಗಾಯತ್ರೀ ಉಷ್ಣಿಕ್ ಅನುಷ್ಟುಪ್ ಬೃಹತಿ ಪಂಕ್ತಿಛಂದಾಗ್ಂಸಿ ಬ್ರಹ್ಮವಿಷ್ಣುಮಹೇಶ್ವರೋ ದೇವತಾ ಆವಹನೀಯ್ಯಗಾರ್ಹಪತ್ಯ ದಕ್ಷಿಣಾಗ್ನಿಸ್ಥಾನೇ ಋಗ್ಯಜುಸ್ಸಾಮಾಥರ್ವಣ ಶ್ರೌತಸ್ಮಾರ್ತನಿತ್ಯಕರ್ಮಾನುಷ್ಠಾನ ಅಧ್ಯಯನ ಸಕಲೋಚ್ಯುತ ಯೋಗ್ಯತಾಫಲ ಸಿದ್ಧ್ಯರ್ಥಂ ಯಜ್ಞೋಪವೀತ ಧಾರಣಂ ಕರಿಷ್ಯೇ॥ ಅಥ ಕಾತ್ಯಾಯನೇತಿ ಹೋವಾಚ। ನವತಂತು ದೇವತಾ ಪ್ರಥಮಾತ್ರೇಯೋ ವಶಿಷ್ಠ ಋಷಯಃ ಗಾಯತ್ರೀ

ಛಂದೋಯಮೋಂ ಕಾರಪೃಥಿವ್ಯಾಧಿದೇವತ್ಯಂದ್ವಿತೀಯಂಸ್ಯಾಗ್ನಿ ದೇವತ್ಯಂ ತೃತೀಯಂ ಸರ್ವಾದಿ ದೇವತ್ಯಂ ಚತುರ್ಥಂ ವೈವಸ್ವತೋಯಂ ಪಂಚಮಾಃ ಪಿತೃದೇವತ್ಯೋ ಭವತಿ ಋತು ಪ್ರಜಾಪತಿರ್ದೇವತಾ ವಾಯುಸ್ಸಪ್ತಮಿರವ್ಯಷ್ಟಮಿ ವಿಶ್ವಸ್ಯ ನವಮಿ ಸರ್ವಸ್ಯಾಧಿದೇವತ್ವಂ ಭವತಿ॥ಯಜ್ಞೋಪವೀತಂ ಇತಿ ಮಂತ್ರಸ್ಯ ಪರಬ್ರಹ್ಮ ಋಷಿಃ। ಪರಮಾತ್ಮಾ ದೇವತಾತ್ರಿಷ್ಟುಪ್ ಛಂದಃ ಶ್ರೌತಸ್ಮಾರ್ತನಿತ್ಯಕರ್ಮಾನುಷ್ಠಾನ ಸಿದ್ಧ್ಯರ್ಥಂಯಜ್ಞೋಪವೀತಧಾರಣೇ ವಿನಿಯೋಗಃ॥

ಓಂ ಯಜ್ಞೋಪವೀತಂ ಪರಮಂ ಪವಿತ್ರಂ ಪ್ರಜಾಪತೇರ್ಯತ್ಸಹಜಂ ಪುರಸ್ತಾತ್। ಆಯುಷ್ಯಮಗ್ರ್ಯ ಪ್ರತಿಮುಂಚ ಶುಭ್ರಂ ಯಜ್ಞೋಪವೀತಂ ಬಲಮಸ್ತು ತೇಜಃ॥

ಇತಿ ಪ್ರಾರ್ಥ್ಯ॥ ಯಜ್ಞೋಪವೀತಮಸೀತಿ ಮಂತ್ರಸ್ಯ ಹಿರಣ್ಯಗರ್ಭಋಷಿಃ ಪ್ರಜಾಪತಿರ್ದೇವತಾ ಅನುಷ್ಟುಪ್ ಛಂದಃ ಯಜ್ಞೋಪವೀತಧಾರಣೇ ವಿನಿಯೋಗಃ॥ ಓಂ ಯಜ್ಞೋಪವೀತಮಸಿ ಯಜ್ಞಸ್ಯತ್ವೋಪವೀತನೋ–ಪನಹ್ಯಾಮಿ॥ ಇತಿ ಮಂತ್ರೇಣ ದಕ್ಷಿಣಬಾಹುಂ ಪ್ರವೇಶ್ಯ॥ ವಾಮಸ್ಕಂಧೇ ಸ್ಥಾಪಯೇತ್। ಪುನರಾಚಮ್ಯ ದಶಗಾಯತ್ರೀರ್ಜಪಿತ್ವಾ॥ ಆಚಮ್ಯ ಉಪವೀತಂ ಭಿನ್ನತಂತುಂ ಜೀರ್ಣ ಕಶ್ಮಲದೂಷಿತಂ। ವಿಸೃಜಾಮಿ ಸೂತ್ರದೇವಾನ್ ತೇಜೋ ದೀರ್ಘಾಯುರಸ್ತು ಮೇ॥

(ಈ ಮಂತ್ರದಿಂದ ಜೀರ್ಣೋಪವೀತವನ್ನು ಕಟಿ ಪ್ರದೇಶದಿಂದ ಕೆಳಗೆ ತೆಗೆದು 'ಸಮುದ್ರಂಗಚ್ಛಸ್ವಾಹಾ' ಎಂದುಸಮುದ್ರ, ನದಿ, ಕೆರೆ ಮೊದಲಾದವುಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಆಚಮನ ಮಾಡಬೇಕು)

ಸಮುದ್ರಂ ಗಚ್ಛ ಸ್ವಾಹಾ ದೇವಗ್ಂ ಸವಿತಾರಂ ಗಚ್ಛ ಸ್ವಾಹಾ। ಅಂತರಿಕ್ಷ ಗಚ್ಛ ಸ್ವಾಹಾ ಮಿತ್ರ ವರುಣೌ ಗಚ್ಛ ಸ್ವಾಹಾ। ಅಹೋರಾತ್ರೇ ಗಚ್ಛ ಸ್ವಾಹಾ ಛಂದಾಗ್ಂಸಿ ಗಚ್ಛ ಸ್ವಾಹಾ। ದ್ಯಾವಾಪೃಥಿವೀ ಗಚ್ಛಸ್ವಾಹಾ ಸೋಮಂ ಗಚ್ಛ ಸ್ವಾಹಾ। ಯಜ್ಞಂ ಗಚ್ಛ ಸ್ವಾಹಾ। ನಭೋ ದಿವ್ಯಂ ಗಚ್ಛ ಸ್ವಾಹಾ। ಅಗ್ನಿಂ ವೈಶ್ವಾನರಂ ಗಚ್ಛ ಸ್ವಾಹಾ। ಗಚ್ಛ ಮನೋಮೇ ಹಾರ್ದ್ಯಚ್ಛ॥

ಆಚಮನಂ॥ ಸರ್ವಂ ಶ್ರೀ ಕೃಷ್ಣಾರ್ಪಣಮಸ್ತು॥

ಸಂಧ್ಯಾವಂದನೆ ಕ್ರಮ: ವಿವರಣೆ

ಆಚಮನ

ಸಹತಾಂಗುಲಿನಾ ತೋಯಂ ಗೃಹೀತ್ವಾ ಪಾಣಿನಾ ದ್ವಿಜಃ।
ಮುಕ್ತಾಂಗುಷ್ಠಕನಿಷ್ಠೇನ ಶೇಷೇಣಾಚಮನಂ ಚರೇತ್॥
ಮಾಷಮಾತ್ರ ಸುವರ್ಣಸ್ಯ ಯತ್ರ ಮಜ್ಜತಿ ವೈ ಮಣಿಃ।
ಏತದಾಚಮನಂ ಪ್ರೋಕ್ತಂ ಪವಿತ್ರಂ ಕಾಯಶೋಧನಂ॥

ಹೆಬ್ಬೆರಳನ್ನೂ ಕಿರಿಬೆರಳನ್ನೂ ಬಿಟ್ಟು ಉಳಿದ ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಕೂಡಿಸುವುದರಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಗೋಕರ್ಣಾಕಾರವಾದ ಹಸ್ತದಲ್ಲಿ ಉದ್ದಿನಕಾಳು ಮುಳುಗುವಷ್ಟು ನೀರನ್ನು ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಬ್ರಾಹ್ಮಣನು ಅಂಗುಷ್ಠದ ಬುಡದ ಮಾರ್ಗ (ಬ್ರಹ್ಮ ತೀರ್ಥ) ದಿಂದ ಮೂರು ಸಲ ಕುಡಿಯಬೇಕು.

ಪ್ರತಿನಾಮಾದೌ ಪ್ರಣವಮುಚ್ಚರೇತ್॥ ಕೇಶವಾದಿ ಪ್ರತಿನಾಮದಲ್ಲೂ ಓಂಕಾರವನ್ನು ಹೇಳತಕ್ಕದ್ದು.

"ಕೇಶವ ನಾರಾಯಣ ಮಾಧವೇತಿನಾಮಭಿರಾಚಮನಂ।
ಗೋವಿಂದ ನಾಮ್ನಾ ದಕ್ಷಿಣಕರಪ್ರಕ್ಷಾಳನಂ।
ವಿಷ್ಣುನಾಮ್ನಾ ವಾಮಕರಪ್ರಕ್ಷಾಳನಂ।
ಮಧುಸೂದನ ತ್ರಿವಿಕ್ರಮೇತಿ ದ್ವಾಭ್ಯಾಂ ಓಷ್ಠದ್ವಯಪ್ರೋಕ್ಷಣಂ ವಾಮನ
ಶ್ರೀಧರೇತಿದ್ವಾಭ್ಯಾಂ ಮುಖಮಾರ್ಜನಂ। ಹೃಷಿಕೇಶೇನ ವಾಮಕರಪ್ರೋಕ್ಷಣಂ।
ಪದ್ಮನಾಭೇನ ಪಾದ ಪ್ರಕ್ಷಾಳನಂ। ದಾಮೋದರೇಣ ಮಸ್ತಕಪ್ರೋಕ್ಷಣಂ।
ಸಂಕರ್ಷಣೇನ ಊರ್ಧ್ವೋಷ್ಠ ಪ್ರೋಕ್ಷಣಂ। ವಾಸುದೇವೇನ ದಕ್ಷಿಣ ನಾಸಾಛಿದ್ರ ಸ್ಪರ್ಶಃ।
ಪ್ರದ್ಯುಮ್ನೇನ ವಾಮನಾಸಾಛಿದ್ರ ಸ್ಪರ್ಶಃ। ಅನಿರುದ್ಧೇನ ದಕ್ಷಿಣನೇತ್ರ ಸ್ಪರ್ಶಃ।
ಪುರುಷೋತ್ತಮೇನ ವಾಮನೇತ್ರ ಸ್ಪರ್ಶಃ। ಅಧೋಕ್ಷಜೇನ ದಕ್ಷಿಣಕರ್ಣ ಸ್ಪರ್ಶಃ।
ನಾರಸಿಂಹೇನ ವಾಮಕರ್ಣ ಸ್ಪರ್ಶಃ। ಅಚ್ಯುತೇನ ನಾಭಿ ಸ್ಪರ್ಶಃ।
ಜನಾರ್ಧನೇನ ಹೃದಯ ಸ್ಪರ್ಶಃ। ಉಪೇಂದ್ರೇಣ ಮಸ್ತಕ ಸ್ಪರ್ಶಃ।
ಹರಿಣಾ ದಕ್ಷಿಣ ಭುಜಸ್ಪರ್ಶಃ ಆ ಕೃಷ್ಣೇನ ವಾಮಭುಜ ಸ್ಪಶಃ॥ಇತಿ॥

"ಕೇಶವ, ನಾರಾಯಣ, ಮಾಧವ ಈ ಮೂರು ನಾಮಗಳಿಂದ ಆಚಮನವನ್ನೂ, ಗೋವಿಂದ ನಾಮದಿಂದ ಬಲಗೈ ಪ್ರಕ್ಷಾಳನೆಯನ್ನೂ, ವಿಷ್ಣುನಾಮದಿಂದ ಎಡಗೈ ಪ್ರಕ್ಷಾಳನೆಯನ್ನೂ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳತಕ್ಕದ್ದು. ಮಧುಸೂದನ ತ್ರಿವಿಕ್ರಮ ನಾಮಗಳಿಂದ ತುಟಿಗಳನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶ ಮಾಡಬೇಕು. ವಾಮನ ಶ್ರೀಧರ ನಾಮಗಳಿಂದ ಮುಖವನ್ನು ಒರೆಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಹೃಷಿಕೇಶ ನಾಮದಿಂದ ಎಡಗೈಯನ್ನೂ, ಪದ್ಮನಾಭದಿಂದ ಕಾಲುಗಳನ್ನೂ ತೊಳೆಯತಕ್ಕದ್ದು. ದಾಮೋದರದಿಂದ ತಲೆಗೂ, ಸಂಕರ್ಷಣದಿಂದ ಮೇಲ್ತುಟಿಗೂ ನೀರನ್ನು ಪ್ರೋಕ್ಷಿಸಬೇಕು. ತರುವಾಯ ವಾಸುದೇವ ನಾಮದಿಂದ ಮೂಗಿನ ಬಲಹೊರಳೆಯನ್ನು ಅಂಗುಷ್ಠದಿಂದ ಮುಟ್ಟತಕ್ಕದ್ದು.

ಪ್ರದ್ಯುಮ್ನದಿಂದ ಎಡಹೊರಳೆಯನ್ನು ತರ್ಜನಿಯಿಂದಲೂ ಅನಿರುದ್ಧ ಪುರುಷೋತ್ತಮ ನಾಮಗಳಿಂದ ನೇತ್ರಗಳನ್ನು ಅಂಗುಷ್ಠ ಮಧ್ಯಮಗಳಿಂದಲೂ, ಅಧೋಕ್ಷಜ ನಾರಸಿಂಹ ನಾಮದ್ವಯಗಳಿಂದ ಕಿವಿಗಳನ್ನು ಅಂಗುಷ್ಠ ಅನಾಮಿಕೆಗಳಿಂದಲೂ, ಅಚ್ಯುತದಿಂದ ನಾಭಿಯನ್ನು ಅಂಗುಷ್ಠ–ಕನಿಷ್ಠಿಕೆ ಗಳಿಂದಲೂ ಮುಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಜನಾರ್ದನ ನಾಮದಿಂದ ಎದೆಯನ್ನು ಅಂಗೈಯಿಂದಲೂ ಉಪೇಂದ್ರದಿಂದ ತಲೆಯನ್ನು ಬೆರಳುಗಳಿಂದಲೂ, ಹರಿ ಶ್ರೀ ಕೃಷ್ಣನಾಮಗಳಿಂದ ಭುಜಗಳನ್ನು ಬೆರಳುಗಳ ತುದಿಯಿಂದಲೂ ಮುಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳತಕ್ಕದ್ದು.

ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ

ದಕ್ಷಿಣೇ ರೇಚಯೇದ್ವಾಯುಂ ವಾಮೇನೇ ಪೂರಿತೋದರಂ।
ಕುಂಭಕೇನ ಜಪಂ ಕುರ್ಯಾತ್ಪ್ರಾಣಯಾಮೋ ಭವೇದಿತಿ।
ಪಂಚಾಂಗುಲೀಭಿರ್ನಾಸಾಗ್ರಂ ಪೀಡಯೇತ್ಪ್ರಣವೇನವೈ।
ಮುದ್ರೇಯಂ ಸರ್ವಪಾಪಘ್ನೀ ವಾನಪ್ರಸ್ಥ ಗೃಹಸ್ಥಯೋಃ॥
ಕನಿಷ್ಠಾನಾಮಿಕಾಂಗುಷ್ಠೈ ರ್ಯತೇಶ್ಚ ಬ್ರಹ್ಮಚಾರಿಣಃ॥
ಪ್ರಣವವ್ಯಾಹೃತೀಃ ಸಪ್ತ ಗಾಯತ್ರೀಂ ಶಿರಸಾಸಹ॥
ತ್ರಿಃಪಠೇ ದಾಯತ ಪ್ರಾಣಃ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಃ ಸ ಉಚ್ಯತೇ॥ಇತಿ॥

ಎಡ ಮೂಗಿನಿಂದ ವಾಯುವನ್ನು ಹೊಟ್ಟೆಯೊಳಗೆ ತುಂಬಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಪೂರಕವು. ವಾಯುವನ್ನು ಅಲ್ಲಿ ತಡೆದು ಇರಿಸುವುದೇ ಕುಂಭಕವು. ಈ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಮಂತ್ರವನ್ನು ಜಪಿಸಬೇಕು. ತರುವಾಯ ಬಲಮೂಗಿನಿಂದ ವಾಯುವನ್ನು ಹೊರಗೆ ಹೊರಡಿಸುವುದು ರೇಚಕವು. ಈ ಮೂರನ್ನು ಮಾಡುವುದೇ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವು. ಬಲಗೈಯ ಐದು ಬೆರಳುಗಳಿಂದಲೂ ಮೂಗಿನ ತುದಿಯನ್ನು ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು 'ಪ್ರಣವ' ಮುದ್ರೆಯು. ಇದು ಗೃಹಸ್ಥ, ವಾನಪ್ರಸ್ಥಾಶ್ರಮಿಗಳ ಸರ್ವ ಪಾಪವನ್ನು ಪರಿಹರಿಸುವುದು, ಕನಿಷ್ಠ (ಕಿರಿಬೆರಳು) ಅನಾಮಿಕಾ (ಕಿರಿ ಬೆರಳಿನ ಪಕ್ಕದ್ದು) ಅಂಗುಷ್ಠ (ಹೆಬ್ಬೆರಳು) ಈ ಮೂರರಿಂದ ಮೂಗಿನ ತುದಿಯನ್ನು ಹಿಡಿದುಕೊಳ್ಳುವುದು "ಓಂಕಾರ" ಮುದ್ರೆಯು. ಇದು ಬ್ರಹ್ಮಚಾರಿಗಳಿಗೂ, ಸನ್ಯಾಸಿಗಳಿಗೂ ಉಕ್ತವಾಗಿದೆ. ಈ ರೀತಿಯಾಗಿ ಗಾಯತ್ರೀ ಮಂತ್ರವನ್ನು ಅದರ ಶಿರಸ್ಸಿನೊಡನೆಯೂ, ವ್ಯಾಹೃತಿಗಳೊಡನೆಯೂ ಪ್ರತಿ ಪದಕ್ಕೂ ಓಂಕಾರವನ್ನು ಕೂಡಿಸಿ, ಮೂರು ಸಲ ಉಚ್ಚಾರ ಮಾಡುವುದೇ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವೆಂದು ಸ್ಮೃತ್ಯಂತರದಲ್ಲಿ ಹೇಳಿರುವುದು.

ವಿಶ್ವಾಮಿತ್ರ ಕಲ್ಪೇ –ಸೇಸಥತ್ರಯಮಾಕಾಶೇ ವವರತ್ರಯಂ ಮಸ್ತಕೇ। ನಕಾರಾಣಾಂ ತ್ರಯಂ ಭೂಮೌ ನಾನ್ಯಥಾ ಪಾವಿತಂ ಭವೇತ್॥

೧.ಶಿರಸ್ಸು, ೨.ಪಾದ, ೩.ಹೃದಯ, ೪.ಹೃದಯ, ೫.ಪಾದ,೬.ಶಿರಸ್ಸು, ೭.ಶಿರಸ್ಸು ೮.ಹೃದಯ, ೯.ಪಾದ, ಈ ರೀತಿಯಾಗಿ ಮಾರ್ಜನೆ ಮಾಡತಕ್ಕದು

ಮಾರ್ಜನ ವಿಧಿಃ ॥೪॥

ಯೋಗೀಯಾಜ್ಞವಲ್ಕ್ಯಃ–ಅರ್ಧರ್ಚಯಾ ಕ್ಷಿಪೇದೂರ್ಧ್ವಮರ್ಧರ್ಚಯಾ ಕ್ಷಿಪೇದಧಃ॥
ಅಧೋಭಾಗೇ ವಿಸೃಷ್ಟಾಭಿರಸುರಾ ಯಾಂತಿ ಸಂಕ್ಷಯಂ॥
ಎಡಗೈಯಿಂದ ಉದ್ಧರಣೆಯಲ್ಲಿ ನೀರನ್ನು ಹಿಡಿದುಕೊಂಡು ಬಲಗೈಯ್ಯ ತರ್ಜನಿ ಮಧ್ಯಮಾ ಬೆರಳುಗಳಿಂದ ಅಥವಾ ದರ್ಭೆಯಿಂದಾಗಲೀ ಪ್ರೋಕ್ಷಣೇ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಶ್ಲೋ॥
ನವಪ್ರಣವ ಯುಕ್ತೇನ ಆಪೋಹಿಷ್ಠಾತ್ಯ್ಯಚೇನ ತು।ಸಂವತ್ಸರಕೃತಂ ಪಾಪಂಮಾರ್ಜನಾಂತೇ ವಿನಶ್ಯತಿ॥
ಮೇಲಿನ ಪಾದಗಳನ್ನು ಪ್ರಣವ ಯುಕ್ತದಿಂದ "ಆಪೋಹಿಷ್ಠಾ" ಎಂಬ ಪಾದರ್ಚೆಗಳ ಮಾರ್ಜನದಿಂದ ಸಂವತ್ಸರದವರೆಗೂ ಮಾಡಿದ ಮಾನವನ ಪಾಪವು ನಾಶವಾಗುವುದು. ಇದಕ್ಕೆ ಮಂತ್ರಸ್ನಾನ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

ಪಾಪ ಪುರುಷ ವಿಸರ್ಜನ ॥೫॥

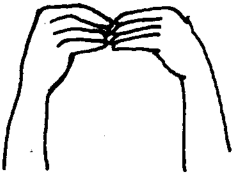
ದೃಪದಾದಿ ಇತಿ॥ ಅನೇನ ಮಂತ್ರೇಣ ಸಂಧ್ಯೋಪಯೋಗಿಜಲಂ ವಾಮಹಸ್ತೇ ಗೃಹೀತ್ವಾ ತಾನ್ಯುಬ್ಜೇನ ದಕ್ಷಿಣ ಹಸ್ತೇನಾಚ್ಛಾದ್ಯ॥ ದೃಪದಾದಿವ ಮಂತ್ರದಿಂದ ನೀರನ್ನು ಎಡಗೈಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಬಲಗೈಯಿಂದ ಮುಚ್ಚಿ. ಅಮೇಲೆ ಮೂಗಿನ ಸಮೀಪಕ್ಕೆ ಒಯ್ದು, ಎಡಭಾಗದಲ್ಲಿ ಚೆಲ್ಲತಕ್ಕದ್ದು.

ಅರ್ಘ್ಯ ॥೭॥

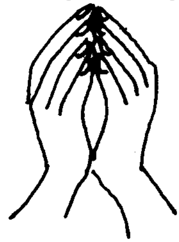
ಈಷನ್ನಮ್ರಃ ಪ್ರಭಾತೇ ತು ಮಧ್ಯಾಹ್ನೇ ರುಜುಸಂಸ್ಥಿತಃ। ದ್ವಿಜೋರ್ಘ್ಯಂ ಪ್ರಕ್ಷೀಪೇದ್ದೇವ್ಯಾ ಸಾಯಂ ತೂಪವಿಶನ್ ಭುವಿ। ಕರಾಭ್ಯಾಂತೋಯಮಾದಾಯ ಗಾಯತ್ರ್ಯಾಚಾಭಿಮಂತ್ರಿತಂ॥ ಆದಿತ್ಯಾಭಿ ಮುಖಸ್ತಿಷ್ಠನ್ ತ್ರಿರೂರ್ಧ್ವಂ ಸಂಧ್ಯಯೋಃ ಕ್ಷಿಪೇತ್॥ ಸಕೃದೇವತು ಮಧ್ಯಾಹ್ನೇ ಕ್ಷೇಪಣೀಯಂ ದ್ವಿಜಾತಿಭಿಃ॥ ಇದಮರ್ಘ್ಯಂ ಪೂರ್ಣಾಂಜಲಿಃ ಸೂರ್ಯಾಭಿಮುಖಸ್ಥಿಷ್ಠನ್। ಗೋಕರ್ಣಾಕಾರಾಂಜಲೀಕೃತಪಾಣಿಭ್ಯಾ ಮೂರ್ಧ್ವಂ ಕ್ಷಿಪೇತ್ಜಲೇ। ವಾರಿ ಪ್ರೇಕ್ಷಿತಸ್ಥಲೇ ಪಾತ್ರೇ ವಾ ದದ್ಯಾತ್॥ ದತ್ತಾರ್ಘ್ಯೋದಕೇನ ದಕ್ಷಿಣ ನಾಸಾಚಕ್ಷುಃ ಶ್ರೋತ್ರ ಸ್ಪರ್ಶನಂ ಕುರ್ಯಾತ್॥ ಬ್ರಾಹ್ಮಣನು ಪೂರ್ವಾಭಿಮುಖವಾಗಿ ಕುಳಿತು ಸಂಧ್ಯಾವಂದನೆಯನ್ನು ಮಾಡಿ ಸೂರ್ಯನಿಗೆ ಎದುರಾಗಿ ನಿಂತು ಪ್ರಾತಃಕಾಲದಲ್ಲಿ ಬಗ್ಗಿಕೊಂಡು ನಿಂತು ಕೈಗಳಲ್ಲಿ ನೀರನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಗಾಯತ್ರೀ ಮಂತ್ರದಿಂದ ಅಭಿಮಂತ್ರಿಸಿ, ಆಕಳಕೋಡುಗಳು ಎಷ್ಟು ಎತ್ತರವಿರುವುದೋ ಅಷ್ಟು ಎತ್ತರ ಸರಿಯಾಗಿ ಕೈಗಳನ್ನೆತ್ತಿ ಜಲಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಅರ್ಘ್ಯವನ್ನು ಬಿಡತಕ್ಕದ್ದು. ಮಧ್ಯಾಹ್ನದಲ್ಲಿ ನೆಟ್ಟಗೆ ನಿಂತು ಅರ್ಘ್ಯೋದ ಕವನ್ನು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಬಿಡಬೇಕು. ಅಥವಾ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿಯಾದರೂ ಕೊಡತಕ್ಕದ್ದು. ಸಾಯಂ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು, ಭೂಮಿಯಲ್ಲಿ ಅರ್ಘ್ಯವನ್ನು ಕೊಡಬೇಕು. ಅರ್ಘ್ಯೋದಕದಿಂದ ಮೂಗನ್ನೂ, ನೇತ್ರಗಳನ್ನೂ, ಕರ್ಣಗಳನ್ನೂ ಸ್ಪರ್ಶಮಾಡತಕ್ಕದ್ದು.

(ಮುಂದುವರೆಯುವುದು)

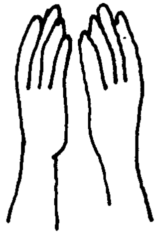
ಗಾಯತ್ರಿ ಮುದ್ರೆಗಳು



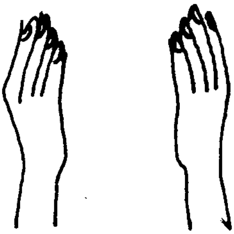
೧
ಸುಮುಖ



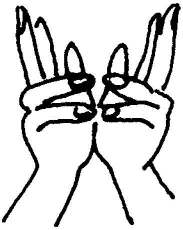
೨
ಸಂಪುಟ



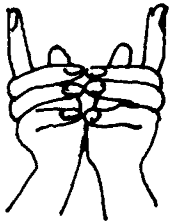
೩
ವಿತತ



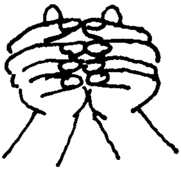
೪
ವಿಸ್ತೃತ



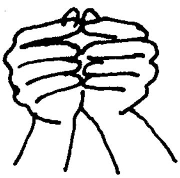
೫
ದ್ವಿಮುಖ



೬
ತ್ರಿಮುಖ

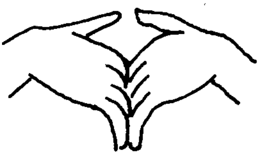


೭
ಚತುರ್ಮುಖ

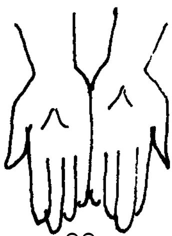


೮
ಪಂಚಮುಖ

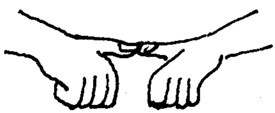
೯
ಷಣ್ಮುಖ



೧೦
ಅಧೋಮುಖ

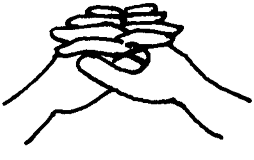


೧೧
ವ್ಯಾಪಕಾಂಜಲಿ

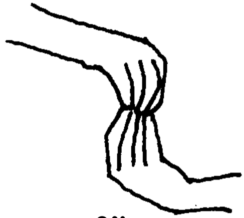


೧೨
ಶಕಟ

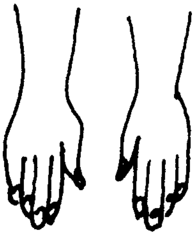
೧೩
ಯಮಪಾಶ



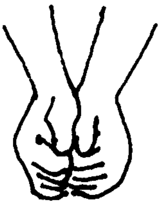
೧೪
ಗ್ರಂಥಿತ



೧೫
ಸನ್ಮುಖೋನ್ಮುಖ

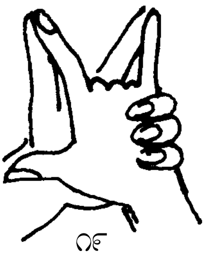


೧೬
ಪ್ರಬಿಂಬ



೧೭
ಮುಷ್ಟಿ

೧೮
ಮತ್ಸ್ಯ



೧೯
ಕೂರ್ಮ

೨೦
ವರಾಹ

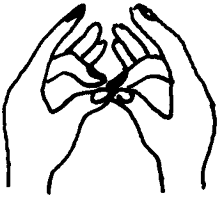
೨೧
ಸಿಂಹಾಕ್ರಾಂತ

೨೨
ಮಹಾಕ್ರಾಂತ

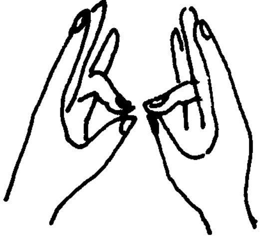
೨೩
ಮುದ್ಗರ

೨೪
ಪಲ್ಲವ

೧
ಧೇನುಮುದ್ರೆ

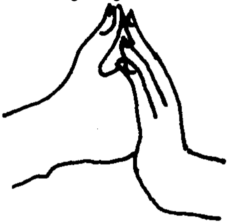


೨
ಜ್ಞಾನಮುದ್ರೆ

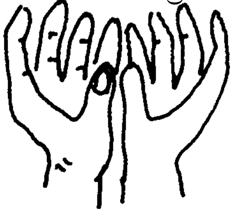


೩
ವೈರಾಗ್ಯಮುದ್ರೆ

೪
ಯೋನಿಮುದ್ರೆ



೫
ಶಂಖಮುದ್ರೆ



೬
ಪದ್ಮಮುದ್ರೆ

೭
ಲಿಂಗಮುದ್ರೆ

೮
ಸಂಹಾರಮುದ್ರೆ

ಸಂಧ್ಯಾವಂದನೆ ಕ್ರಮ: ವಿವರಣೆ (ಮುಂದುವರೆದ ಭಾಗ)

ಸುಮುಖಂ–ಏತಾಮುದ್ರಾನ್ ತಸ್ಮಾದಾಚಾರ್ಯೇಣ ಆಧ್ಯೇತೃಣಾಮೇತಾಶ್ಚತುರ್ವಿಂಶತಿ ಮುದ್ರಾ ಇತಿ ಕರ್ತವ್ಯತಯಾವಶ್ಯಮೇವ ಶಿಕ್ಷಣೀಯಾಃ। ತೇನ ಗಾಯತ್ರೀ ಸುಪ್ರತಿಷ್ಠಿತಾ ಸಫಲಾ ಚ ಭವತಿ॥

ಪ್ರಾತಃಕಾಲದಲ್ಲಿ ನಾಭಿಯ ಮೇಲೆಯೂ, ಮಧ್ಯಾಹ್ನ ಕಾಲಕ್ಕೆ ಹೃದಯದಲ್ಲಿಯೂ, ಸಾಯಂಕಾಲದಲ್ಲಿ ನಾಸಾಗ್ರದಲ್ಲಿಯೂ ವಸ್ತ್ರದಿಂದ ಮುಚ್ಚಿದ ಬಲಹಸ್ತವನ್ನು ಇಟ್ಟು, ಅದರ ಅನಾಮಿಕೆಯ ಮಧ್ಯದಗೆಣ್ಣಿನಿಂದ ಪ್ರಾರಂಭಮಾಡಿ, ಕ್ರಮವಾಗಿ ಪ್ರದಕ್ಷಿಣಾಕಾರವಾಗಿ, ಅಂಗುಷ್ಠದಿಂದ ಮುಟ್ಟುತ್ತ ತರ್ಜನಿಯ ಬುಡದ ಗೆಣ್ಣಿನವರೆಗೆ ಒಟ್ಟು ಹತ್ತು ಗೆಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಎಣಿಸಬೇಕು. ಮಧ್ಯಬೆರಳಿನ ಕೆಳಗಿನ ಎರಡು ಗೆಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಮೇರುವೆಂದು ತಿಳಿದು ಅವುಗಳನ್ನು ಎಣಿಸಬಾರದು. ಹಾಗೂ ಜಪಕಾಲದಲ್ಲಿ ಮೊದಲು ಓಂಕಾರವನ್ನೂ. ಕಡೆಯಲ್ಲಿ ಓಂಕಾರವನ್ನೂ ಅನ್ನಬೇಕು.

ಮಧ್ಯಾಹ್ನ ಸಂಧ್ಯಾ॥ಸಾಚ ದ್ವಾದಶಘಟೀದಿನೋತ್ತರಂ ವಿಹಿತಾ॥
ಅಧ್ಯರ್ಧ ಯಾಮಾದಾಸಾಯಂ ಸಂಧ್ಯಾ ಮಾಧ್ಯಾಹ್ನಿ ಕೀಷ್ಯತೇ॥ ಇತಿ ವಚನಾತ್॥
ಯಃ ಸಂಧ್ಯಾಂ ಯದಿ ನೋಪಾಸ್ತೇ ಅಗ್ನಿ ಕಾರ್ಯಂ ನ ಚೇತ್ಕೃ ತಮ್॥
ಗಾಯತ್ರ್ಯಷ್ಟಶತಂ ಜಪ್ಯಂ ಪ್ರಾಯಶ್ಚಿತ್ತಂ ದ್ವಿಜನ್ಮನಾಮಿತಿ॥

ಮಧ್ಯಾಹ್ನ ಸಂಧ್ಯೆಯನ್ನು ಮಾಡತಕ್ಕ ಕಾಲ 12 ಘಳಿಗೆಗಳಿಂದ 15 ಘಳಿಗೆಗಳವರೆಗೆ ಉತ್ತಮ ಕಾಲವು; 15 ರಿಂದ 20 ಘಳಿಗೆಗವರೆಗೆ ಮಧ್ಯಮ ಕಾಲವು ; 20 ರಿಂದ 25 ಘಳಿಗೆಗಳವರೆಗೆ ಅಧಮ ಕಾಲವು.(11 ಘಂಟೆಯಿಂದ 12 ಘಂಟೆವರೆಗೆ ಉತ್ತಮ)

ಸಾಯಂ ಸಂಧ್ಯಾ॥ಉತ್ತಮಾ ಸೂರ್ಯಸಹಿತಾ ಮಾಧ್ಯಮ ಲುಪ್ತ ಭಾಸ್ಕರಾ।
ಕನಿಷ್ಠಾ ತಾರಕೋಪೇತಾ ಸಾಯಂ ಸಂಧ್ಯಾ ತ್ರಿಧಾ ಸ್ಮೃತಾ॥

ಸಾಯಂಕಾಲ ಸಂಧ್ಯಾವಂದನೆ ಯನ್ನು ಸೂರ್ಯ ಸಹಿತವಾಗಿ ಮಾಡುವುದು ಉತ್ತಮಕಾಲವೂ, ಸೂರ್ಯಾಸ್ತಮವಾದ ನಂತರ ಮಧ್ಯಮಕಾಲವೂ ಮತ್ತು ನಕ್ಷತ್ರದರ್ಶನಾನಂತರ ಅಧಮ ಕಾಲವೂ ಆಗಿರುತ್ತದೆ.

ಸಂಧ್ಯಾವಂದನಂ ನಿತ್ಯಂ ಮೌಂಜೀ ಬಂಧನ ಮಾರಭ್ಯ ಸಾಯಂಪ್ರಾಯಶ್ಚ ಕಾಲಯೋಃ।
ಮಧ್ಯಾಹ್ನೇಪಿ ಚ ಕರ್ತವ್ಯಂ ಸಂಧ್ಯಾವಂದನಮಿಷ್ಟದಂ(ಅಕರಣೇ ಪ್ರತ್ಯವಾಯುಃ)॥
ಸಂಧ್ಯಾಹೀನೋಶುಚಿರ್ನಿತ್ಯಮನರ್ಹ ಸರ್ವ ಕರ್ಮಸು॥ಯತ್ಕಿಂಚ ಕುರುತೇ
ಕರ್ಮ ನ ತಸ್ಯ ಫಲ ಮಶ್ನುತೇ॥
ವಿಪ್ರೋ ವೃಕ್ಷಸ್ತಸ್ಯ ಮೂಲಂ ಚ ಸಂಧ್ಯಾ।ವೇದಾಃ ಶಾಖಾ ಧರ್ಮ ಕರ್ಮಾಣಿ

ಪತ್ರೇ॥ ತಸ್ಮಾನ್ಮೂಲಂ ಯತ್ನತೋ ರಕ್ಷಣೀಯಂ।
ಛಿನ್ನೇ ಮೂಲೇ ನೈವ ಶಾಖಾ ನ ಪತ್ರೇ॥

ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬನೂ ಉಪನಯನಾತ್ಪಭೃತಿ ಸಾಯಂ ಪ್ರಾತಃ ಮಧ್ಯಾಹ್ನ ಕಾಲಗಳಲ್ಲಿ ಅವಶ್ಯವಾಗಿ ಸಂಧ್ಯಾವಂದನೆಯನ್ನು ಮಾಡತಕ್ಕದ್ದು. ಸಂಧ್ಯಾಹೀನ ಮನುಷ್ಯನು ಸರ್ವ ಕರ್ಮಕ್ಕೂ ಅನರ್ಹನು ಬ್ರಾಹ್ಮಣನೆಂಬ ವೃಕ್ಷಕ್ಕೆ ಈ ಸಂಧ್ಯೆಯೇ ಬೇರು. ವೇದವೇ ರೆಂಬೆಗಳು, ಧರ್ಮಕರ್ಮಗಳೇ ಎಲೆಕಾಯಿಗಳು. ಆದ್ದರಿಂದ ಪ್ರಯತ್ನ ಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಬೇರನ್ನು ಕಾಪಾಡತಕ್ಕದ್ದು.

ಧ್ಯಾನಸ್ಥಳ – ಕೂಡುವ ಭಂಗಿ ಇತ್ಯಾದಿ

(ಆಸನ) ಕಾಮ್ಯಾರ್ಥಕಂಬಲಂ ಚೈವ। ಶ್ರೇಷ್ಠಂ ಚ ರಕ್ತಕಂಬಲಂ ಕೃಷ್ಣಾಜಿನೇ
ಜ್ಞಾನಸಿದ್ಧಿಃ ಮೋಕ್ಷಸ್ತು ವ್ಯಾಘ್ರ ಚರ್ಮಣೇ॥
ಕುಶಾಸನೇ ಜ್ಞಾನಸಿದ್ಧಿಃ ನಾತ್ರ ಕಾರ್ಯಾ ವಿಚಾರಣಾ।ಧರಣ್ಯಾಂ ದುಃಖ ಸಂಭೂತಿಃ
ದೌರ್ಭಾಗ್ಯಂ ದಾರುಕಾಸನೇ॥ ವಂಶಾಸನೇ ದರಿದ್ರಃಸ್ಯಾತ್ ಪಾಷಾಣೇ ವ್ಯಾಧಿಪೀಡನಂ।
ತೃಣಾಸನೇ ಯಶೋಹಾನಿ ಪಲ್ಲವೈಶ್ಚಿತ್ತ ವಿಭ್ರಮಃ॥
ಜಪಧ್ಯಾನ ತಪೋ ಹಾನಿ ಕುರ್ವನ್ ವಸ್ತ್ರಾ ನಂ ತಥಾ॥

ಕಂಬಲಂ (ಅಥವಾ ಧಾವಳಿ)ಇವುಗಳ ಆಸನದಿಂದ ಇಷ್ಟಕಾಮ್ಯಾರ್ಥವೂ, ರತ್ನಕಂಬಳಿ ಶ್ರೇಷ್ಠವೂ,ಕೃಷ್ಣಾಜನದಿಂದ ಜ್ಞಾನಸಿದ್ಧಿಯೂ ವ್ಯಾಘ್ರ ಸ ದುರ್ಭಾಸ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.ಮತ್ತು ಭೂಮಿಯಲ್ಲಿ ಕೂಡುವುದು ದುಃಖವೂ, ದಾರುಕಾಸನದಿಂದ ದೌರ್ಭಾಗ್ಯವೂ ಬಿದುರು ಚಾಪೆಯ ಆಸನದಿಂದ ದಾರಿದ್ರ್ಯವೂ,(ಶಿಲಾ) ಕಲ್ಲು ಆಸನದಿಂದ ವ್ಯಾಧಿಪೀಡೆಯೂ, ತೃಣಾಸನದಿಂದ ಯಶೋಹಾನಿಯೂ, ಚಿಗುರೆಲೆಯ ಆಸನಗಳಿಂದ ಚಿತ್ತವಿಭ್ರಮವೂ, ವಸ್ತ್ರಾಸನದಿಂದ ಜಪ–ಧ್ಯಾನ–ತಪೋ–ಹಾನಿಯೂ ಉಂಟಾಗುವುದು.

(ಸ್ಥಳವು) ಗೃಹೇತ್ವೇಕ ಗುಣಾಸಂಧ್ಯಾ ಗೋಷ್ಠೇ ದಶಗುಣಾ ಸ್ಮೃತಾ।
ಸಹಸ್ರಗುಣಿತಾ ನದ್ಯಾಂ ಅನಂತಾ ವಿಷ್ಣು ಸನ್ನಿಧೌ॥

ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಸಂಧ್ಯಾ ಫಲವು ಒಂದು ಭಾಗವೂ, ಗೋಷ್ಠ (ದನದ ಕೊಟ್ಟಿಗೆ) ದಲ್ಲಿ ಹತ್ತು ಭಾಗವೂ, ನದಿಯಲ್ಲಿ ಸಹಸ್ರ ಭಾಗದಷ್ಟು ಫಲವೂ, ವಿಷ್ಣು ಸನ್ನಿಧಿಯಲ್ಲಿ ಮಾಡಿದ ಸಂಧ್ಯಾವಂದನೆಯು ಅನಂತ ಫಲವನ್ನು ಕೊಡುವುವು.ಜಪೇ ಹೋಮೇ ತಥಾ ದಾನೇ ಸ್ವಾಧ್ಯಾಯೇ ಪಿತೃತರ್ಪಣೇ।ಅಶೂನ್ಯಂ ತು ಕರಂ ಕುರ್ಯಾತ್ ಸುವರ್ಣಂ ರಜತೈಃ ಕುಶೈಃ॥ಸ್ನಾನೇ ಹೋಮೇ ಜಪೇ ದಾನೇ ಸ್ವಾಧ್ಯಾಯೇ ಪಿತೃಕರ್ಮಣಿ।ಕರೌ ಸದರ್ಭಾ ಕುರ್ವೀತ ತಥಾ ಸಂಧ್ಯಾಭಿವಾದನೇ॥ಉಭಯತ್ರಸ್ಥಿತೈರ್ದರ್ಭೈ ಸಮಾಚಮ್ಯೇತಿ ಯೋ ದ್ವಿಜಃ।ಸೋಮಪಾನ ಫಲಂ ತಸ್ಯ ಭುಕ್ತ್ವಾ ಯಜ್ಞಫಲಂ ಲಭೇತ್॥ಸಪವಿತ್ರೇಣ

ಹಸ್ತೇನ ಕುರ್ಯಾದಾಚಮನ ಕ್ರಿಯಾಂ॥ನೋಚ್ಛಿಷ್ಟಂ ತತ್ ಪವಿತ್ರಂ ತು
ಭುಕ್ತ್ವೋಚ್ಛಿಷ್ಟಂ ತು ವರ್ಜಯೇತ್॥

ಜಪ,ಹೋಮ,ದಾನ, ಅಧ್ಯಯನ ಪಿತೃತರ್ಪಣ ಇವುಗಳನ್ನು ಮಾಡತಕ್ಕ ಕಾಲಗಳಲ್ಲಿ ಬರಿಗೈಯಲ್ಲಿ ಮಾಡಬಾರದು. ಅದ್ದರಿಂದ ದರ್ಭೆಯಿಂದ ಪವಿತ್ರವನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳತಕ್ಕದ್ದು. ಸದಾಕಾಲದಲ್ಲಿ ದರ್ಭೆಯು ಅಭಾವವಿದ್ದಲ್ಲಿ ಬಂಗಾರ (ಸುವರ್ಣ) ದಿಂದಾಗಲೀ ಅಥವಾ (ರಜತ) ಬೆಳ್ಳಿಯಿಂದಾಗಲೀ ಪವಿತ್ರದ ಉಂಗುರವನ್ನು ಧರಿಸತಕ್ಕದ್ದು ಮತ್ತು ಸ್ನಾನಕಾಲದಲ್ಲಿಯೂ ಹೋಮ,ಜಪ,ದಾನ, ಅಧ್ಯಯನ, ಪಿತೃ ಕರ್ಮ ಮತ್ತು ಸಂಧ್ಯಾವಂದನ ಕಾಲಗಳಲ್ಲಿ ದ್ವಿದರ್ಭ ಪವಿತ್ರದಿಂದ ಆಚಮನ ಮಾಡಿದಲ್ಲಿ ಸೋಮಪಾನದ ಫಲವೂ, ಊಟಮಾಡುವುದರಿಂದ ಯಜ್ಞದ ಫಲವೂ ಉಂಟಾಗುವುದು.

ಪ್ರವಾಳ ಮುಕ್ತಾಸ್ಫಟಿಕೈ ರ್ಜಪಕೋಟಿ ಫಲಪ್ರದಃ। ತುಲಸೀಮಣಿ ಭಿರ್ಯೇನ ಗಣಿತಂಚಾಕ್ಷಯಂ ಫಲಂ॥ಹವಳ,ಮುತ್ತು,ಸ್ಫಟಿಕ,ರುದ್ರಾಕ್ಷಿ ಇವುಗಳ ಸರಗಳಿಂದ ಮಾಡಿದ ಗಣಿತ ಸಂಖ್ಯಾಫಲವು ಕೋಟಿ ಫಲವನ್ನು ಕೊಡುತ್ತದೆ. ತುಲಸೀಮಣಿ ಸರದಿಂದ ಮಾಡಿದ ಜಪವು ಅಕ್ಷಯ ಫಲವುಂಟಾಗುವುದು.

ಅನಾಮ ಮಧ್ಯಮಾರಭ್ಯ ಕನಿಷ್ಠಾದಯ ಏವ ಚ ತರ್ಜನೀ ಮೂಲಪರ್ಯಂತಂ
ದಶಪರ್ವಸು ಸಂಜಪೇತ್॥ ಮಧ್ಯಮಾದಿದ್ವಯಂ ಪೂರ್ವಂ ಜಪಕಾಲೇ ತು ವರ್ಜಯೇತ್॥ಶ್ಲೋ॥
ಹಸ್ತಾದೌ ಬ್ರಹ್ಮತೀರ್ಥಂ ಚ ಹಸ್ತಾಗ್ರೇ ದೇವತೀರ್ಥಕಂ।ಹಸ್ತಪಾರ್ಶ್ವೇ ಋಷಿ
ತೀರ್ಥಂ ತತ್ಪಾರ್ಶ್ವೇಪಿತೃತೀರ್ಥಕಂ॥ ತನ್ಮಧ್ಯೇ ಚಾಗ್ನಿತೀರ್ಥಂ ಚ ಪಂಚತೀರ್ಥಂ ಪ್ರಶಸ್ಯತೇ।
ಬ್ರಹ್ಮ ತೀರ್ಥೇ ಆಚಮನಂ ಗೃಹ್ಣೀಯಾತ್॥

ಅಗ್ನಿಕಾರ್ಯ

ಬ್ರಹ್ಮಚಾರಿಯು ಸಂಧ್ಯಾವಂದನಾ ನಂತರ ಅಗ್ನಿಕಾರ್ಯವನ್ನು ಮಾಡತಕ್ಕದ್ದು. ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಪ್ರಾತಃ ಎಂತಲೂ ಸಾಯಂಕಾಲಕ್ಕೆ ಸಾಯಂ ಎಂತಲೂ ಹೇಳಬೇಕು. ನಿತ್ಯವೂ ಒಂದೇ ಸಲ ಮಾಡುವ ಹಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ "ಸಾಯಂ ಪ್ರಾತರಗ್ನಿ ಕಾರ್ಯ ಸಮಿಧಾದಾನ ಹೋಮಂ ಕರಿಷ್ಯೇ"ಎಂತ ಹೇಳಬೇಕು. (ಏಕಾದಶೀ ದಿನ ಅಗ್ನಿ ಕಾರ್ಯ ಮಾಡಕೂಡದು)

ಊರ್ಧ್ವ ಪುಂಡ್ರ ಧಾರಣೆ

(ಗೋಪಿ ಚಂದನವನ್ನು ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವಾಗ ಹೇಳುವುದು)

ಗೋಪೀಚಂದನ ಲಿಪ್ತಾಂಗೋ ಯಂ ಯಂ ಪಶ್ಯತಿ ಚಕ್ಷುಷಾ।
ತಂ ತಂ ಶುದ್ಧಂ ವಿಜಾನೀಯಾತ್ ನಾತ್ರ ಕಾರ್ಯ ವಿಚಾರಣಾ॥
ಗೋಪಿಚಂದನ ಪಾಪಘ್ನ ವಿಷ್ಣುದೇಹ ಸಮುದ್ಭವ।
ಚಕ್ರಾಂಕಿತ ನಮಸ್ತೇಸ್ತು ಧಾರಣಾತ್ ಮುಕ್ತಿದೋ ಭವ॥

ಎಂದು ಪ್ರಾರ್ಥಿಸಿ ಎಡಗೈಯಲ್ಲಿ ನೀರನ್ನು ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಗಾಯತ್ರೀ ಮಂತ್ರವನ್ನು ಪಠಿಸುತ್ತಾ ಪ್ರದಕ್ಷಿಣಾಕಾರವಾಗಿ ಗೋಪಿಚಂದನವನ್ನು ತೇಯ್ದು ಮಧ್ಯದ ಅಥವಾ ಅನಾಮಿಕ ಬೆರಳಿನಿಂದ ಕೇಶವಾದಿ ದ್ವಾದಶ ನಾಮಗಳನ್ನು ಹೇಳುತ್ತಾ ಧಾರಣೆ ಮಾಡಬೇಕು.

ಲಲಾಟೇ ಕೇಶವಂ ವಿದ್ಯಾತ್ ನಾರಾಯಣಂ ಅಥೋ ದರೇ।

ಮಾಧವಂ ಹೃದಯೇ ವಿದ್ಯಾತ್ ಗೋವಿಂದಂ ಕಂಠಕೂಬರೇ॥

ಉದರೇ ದಕ್ಷಿಣೇ ಪಾರ್ಶ್ವೇ ವಿಷ್ಣುಂ ವಿದ್ಯಾತ್ ವಿಚಕ್ಷ

ತತ್ಪಾರ್ಶ್ವೇ ಬಾಹು ಮೂಲೇ ತು ಧಾರಯೇತ್ ಮಧುಸೂದನಂ॥

ತ್ರಿವಿಕ್ರಮಂ ಕಂಠದೇಶೇ ವಾಮ ಪಾರ್ಶ್ವೇ ತು ವಾಮನಂ।

ಶ್ರೀಧರಂ ವಾಮ ಬಾಹೌತು ಹೃಷಿಕೇಶಂ ಗಲೇ ಲಿಖೇತ್॥

ಪೃಷ್ಠೇತು ಪದ್ಮನಾಭಂತು ಕಕುದ್ಧಾಮೋದರಂ ನ್ಯಸೇತ್।

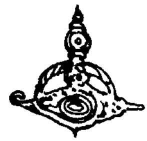
ಏವಂ ದ್ವಾದಶ ಮೂರ್ತೀನಾಂ ಸ್ಥಾನಾನಿ ಉಕ್ತಾನಿ ಸೂರಿಭಿಃ॥

ಎಂದು ದ್ವಾದಶನಾಮಗಳನ್ನು ಧರಿಸಿ **ವಾಸುದೇವಾಯ ನಮಃ** ಎಂಬುದಾಗಿ ಶಿರದ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ನಾಮವನ್ನು ಧರಿಸಬೇಕು ಎಂಬುದು ಆಚಾರ್ಯರ ಉಕ್ತಿ. ಮಠದ ಸಂಪ್ರದಾಯದಂತೆ **ಶ್ರೀವತ್ಸಾಯನಮಃ ಶ್ರೀಕಾಂತಾಯನಮಃ** ಎಂದು ಬಲ, ಎಡಸ್ತನದಲ್ಲಿ ನಾಮವನ್ನು ಧರಿಸಬೇಕು. ಕೇಶವಾದಿ ದ್ವಾದಶ ನಾಮದಿಂದ ಶುಕ್ಲ ಪಕ್ಷದಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಕೃಷ್ಣ ಪಕ್ಷದಲ್ಲಿ ಸಂಕರ್ಷಣಾದಿ ದ್ವಾದಶ ನಾಮಗಳಿಂದ ಊರ್ಧ್ವ ಪುಂಡ್ರವನ್ನು ಧರಿಸಬೇಕು.

ಪಂಚಮುದ್ರಾ ಧಾರಣ ಕ್ರಮ

ಸ್ನಾನಾ ನಂತರ ಮುದ್ರಾಧಾರಣ

ಚಕ್ರಮುದ್ರಾ: ಸುದರ್ಶನ ಮಹಾಜ್ವಾಲ ಕೋಟಿ ಸೂರ್ಯ ಸಮಪ್ರಭ।ಅಜ್ಞಾನಾಂಧಸ್ಯ ಮೇನಿತ್ಯಂ ವಿಷ್ಣೋರ್ಮಾರ್ಗಂ ಪ್ರದರ್ಶಯ ಬಲ ಕಪೋಲದಲ್ಲಿ 1, ಹೃದಯದಲ್ಲಿ 3, ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ 5, ಬಲಪಾರ್ಶ್ವದಲ್ಲಿ 2, ಬಲಸ್ತನದಲ್ಲಿ 3, ಬಲಭುಜದ ನಾಮದ ಎಡಬಲದಲ್ಲಿ 2, ಬಲಕಿವಿಯ ಕೆಳಗೆ 1, ಎಡಭುಜದ ನಾಮದ ಕೆಳಗೆ 1, ಕಂಠದಲ್ಲಿ 1, ಹೀಗೆ 19 ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಧರಿಸಬೇಕು.



ಶಂಖಮುದ್ರಾ: ಪಾಂಚಜನ್ಯ ನಿಜಧ್ವಾನ ಧ್ವಸ್ತ ಪಾತಕ ಸಂಚಯ। ಪಾಹಿಮಾಂ ಪಾಪಿನಂ ಘೋರಂ ಸಂಸಾರಾರ್ಣವ ಪಾತಿನಂ॥ ಎಡ ಕಪೋಲದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಎಡ ಪಾರ್ಶ್ವದ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಮೂರು, ಎಡ ಸ್ತನದಲ್ಲಿ ಮೂರು, ಎಡ ಬಾಹುವಿನ ಎಡ ಬಲದಲ್ಲಿ ಎರಡು ಬಲ ಬಾಹುವಿನ ನಾಮದ ಕೆಳಗೆ ಒಂದು ಎಡಕಿವಿಯ ಕೆಳಗೆ ಒಂದು ಹೀಗೆ 10 ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಧರಿಸಬೇಕು.

ಗದಾಮುದ್ರಾ: ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡ ಭುವನಾರಂಭ ಮೂಲ ಸ್ತಂಭೋ ಗದಾಧರಃ। ಕೌಮೋದಕೀಯಸ್ಯ ತಂ ನಮಾಮಿ ಗದಾಧರಂ॥ ಹಣೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದು, ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಒಂದು, ಎಡಸ್ತನದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಉದರದ ಎಡಪಾರ್ಶ್ವದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಎಡಬಾಹುವಿನ ಎಡ ಬಲದಲ್ಲಿ ಎರಡು ಹೀಗೆ 6 ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಧರಿಸಬೇಕು.

ಪದ್ಮಮುದ್ರಾ: ಸಂಸಾರ ಭಯಭೀತಾನಾಂ ಯೋಗಿನಾಮಭಯ ಪ್ರದ। ಪದ್ಮ ಹಸ್ತಂ ಚಯಂ ದೇವಂ ಯೋಗೀಶಂ ತಂ ನತೋಸ್ಮ್ಯಹಂ॥ ವಕ್ಷ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಒಂದು, ಉದರದ ಬಲ ಪಾರ್ಶ್ವದಲ್ಲಿ ಒಂದು, ಬಲಸ್ತನದಲ್ಲಿ ಒಂದು, ಬಲಬಾಹು ನಾಮದ ಎಡಬಲದಲ್ಲಿ ಎರಡು, ಹೀಗೆ 5 ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಧರಿಸಬೇಕು.

ನಾರಾಯಣ ಮುದ್ರಾ: ನಾರಾಯಣ ನಮಸ್ತೇಸ್ತು ನಾಮ ಮುದ್ರಾಂಕಿತಂ ನರಂ॥ ದೃಷ್ಟಿ ಮಾತ್ರಾಲಭೇನ್ಮುಕ್ತಿಂ ಚಂಡಾಲೋ ಬ್ರಹ್ಮಾಘಾತಕಃ॥ ಪ್ರತಿಭುಜದಲ್ಲಿ ನಾಲ್ಕು ಪ್ರತಿನಾಮದಲ್ಲಿಯೂ ಒಂದೊಂದು ಹೀಗೆ ನಾರಾಯಣ ಮುದ್ರೆಯನ್ನು ಧರಿಸಬೇಕು.

ಮುದ್ರೆಗಳನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ತೊಳೆದು ಒರೆಸಿ ಸಂಪುಟದಲ್ಲಿ ಇಡಬೇಕು. ನೆಲದಲ್ಲಿ ಇಡಬಾರದು

ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯ ಪಾಲನೆಗೆ ಉಪಯುಕ್ತ ಮಾಹಿತಿಗಳು

ಉಪನಯನ ಮತ್ತು ಸಮಿದಾದಾನ

ಉಪನಯನವು ಷೋಡಶ ಸಂಸ್ಕಾರಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು. ಉಪನಯನ ಸಂಸ್ಕಾರದಿಂದಲೇ ಬ್ರಾಹ್ಮಣರ ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯಾಶ್ರಮವು ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಸಂಸ್ಕಾರವನ್ನು ಹೊಂದಿದ ವಟುವು ಸುಸಂಸ್ಕೃತನಾಗಿ ಸ್ವಾಧ್ಯಾಯ, ಶೌಚ ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಆಚರಿಸಿ ಶುದ್ಧ ಜೀವನವನ್ನು ರೂಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಉಪನಯನ ಸಂಸ್ಕಾರವು ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯಪೂರ್ಣ. ಈ ಸಂಸ್ಕಾರಕ್ಕೆ ಬ್ರಹ್ಮೋಪದೇಶ ಎಂತಲೂ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ.

ಉಪ=ಸಮೀಪ, ನಯನ=ಕರೆದೊಯ್ಯುವುದು

ಯೇನ ಸಂಸ್ಕಾರೇಣ ವಟು: ಆಚಾರ್ಯ ಸಮೀಪೇ ತದುಪನಯಮ್। ಯಾವ ಸಂಸ್ಕಾರವನ್ನು ಹೊಂದಿ ವಟುವು ವೇದೋಕ್ತವಾದ ಕರ್ಮಾಧಿಕಾರವನ್ನು ಪಡೆದು ವೇದಾಧ್ಯಯನ ಮಾಡಲು (ಗುರುಕುಲಕ್ಕೆ) ಆಚಾರ್ಯನ ಸಮೀಪಕ್ಕೆ ಕರೆದೊಯ್ಯಲು ಅರ್ಹನಾಗುತ್ತಾನೋ ಅದಕ್ಕೆ "ಉಪನಯನ" ವೆನ್ನುತ್ತಾರೆ.

"ಜನ್ಮನಾ ಜಾಯತೇ ಶೂದ್ರಃ ಸಂಸ್ಕಾರೈಃ ದ್ವಿಜ ಉಚ್ಯತೇ।" ಎನ್ನುವಂತೆ ಹುಟ್ಟಿದಾಗ ಬ್ರಾಹ್ಮಣನು ಶೂದ್ರಸದೃಶನಾಗಿರುತ್ತಾನೆ. ಉಪನಯನ ಸಂಸ್ಕಾರವನ್ನು ಹೊಂದಿದ ಮೇಲೆ ಅವನಿಗೆ "ದ್ವಿಜತ್ವ" ವು ಪ್ರಾಪ್ತವಾಗುತ್ತದೆ.

"ಅಷ್ಟವರ್ಷಂ ಬ್ರಾಹ್ಮಣಮುಪನೀತ, ತಮಧ್ಯಾಪಯೀತ" –ಶ್ರುತಿವಾಕ್ಯದಂತೆ ಗರ್ಭಾಷ್ಟಮ ಅಥವಾ ಎಂಟನೆಯ ವರ್ಷವು ಉಪನಯನ ಸಂಸ್ಕಾರಕ್ಕೆ ಉತ್ತಮ ಕಾಲವಾಗಿದೆ.

ಬ್ರಹ್ಮವರ್ಚಸ ಕಾಮಸ್ಯ ಕುರ್ಯಾದ್ವಿಪ್ರಸ್ಯ ಪಂಚಮೇ।
ಷಷ್ಠೇತುಧನಕಾಮಸ್ಯ, ವಿದ್ಯಾಕಾಮಸ್ತು ಸಪ್ತಮೇ।
ಅಷ್ಟಮೇ ಸರ್ವಕಾಮಸ್ಯ ನವಮೇ ಕಾಂತಿಮಿಚ್ಛತಃ॥

ಈ ಪ್ರಮಾಣದಂತೆ ಬ್ರಹ್ಮವರ್ಚಸ್ಸನ್ನು ಅಪೇಕ್ಷಿಸುವವರು 5 ನೆಯ ವರ್ಷದಲ್ಲಿಯೇ ಉಪನಯನ ಮಾಡಬಹುದು,

ಪ್ರತಿ ಸಂವತ್ಸರದ ಮಾಘಾದಿ ಪಂಚಮಾಸಗಳು ಉಪನಯನಕ್ಕೆ ಪ್ರಶಸ್ತ ಕಾಲವೆನಿಸಿವೆ. ಸಕಾಲದಲ್ಲಿ ಉಪನಯನವನ್ನು ನೆರವೇರಿಸದಿದ್ದರೆ ಆ ಬಾಲಕನು "ವ್ರಾತ್ಯ"। ನೆನಿಸುತ್ತಾನೆ.

ಆಯುಷ್ಯ ಕರ್ಮದ ನಂತರ ವಟು ಅಗ್ನಿಕಾರ್ಯಮಾಡಬೇಕು.ಇದು ಉಪನಯನದ

ಮುಂದುವರಿದ ಭಾಗ. 'ಅಗ್ನಿ' ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷ ದೇವರು. ಅಗ್ನಿಗೆ ಸಮಿದಾಧಾನ ಮಾಡುವುದು ಉಪನೀತನ ಪ್ರಥಮ ಕರ್ತವ್ಯ.

ಉಪನಯನ ಸಂಸ್ಕಾರದ ಹಂತಗಳನ್ನು ಕೆಳಗೆ ವರ್ಣಿಸಲಾಗಿದೆ:

1) ಲೌಕಿಕಾಗ್ನಿಯನ್ನು ಸಮುದ್ಭವ ಎಂಬ ಹೆಸರಿನಿಂದ ಕುಂಡದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಷ್ಠಿಸು ವುದು, 2) ಅನ್ವಾಧಾನ 3) ಅಜ್ಯ ಸಂಸ್ಕಾರಾಂತಕರ್ಮ 4) ಪ್ರಾಙ್ಮುಖನಾಗಿ ನಿಂತಿರುವ ಕುಮಾರನಿಗೆ ಕೌಪೀನ, ವಸ್ತ್ರ, ಅಜಿನ, ಯಜ್ಞೋಪವೀತಧಾರಣ 5) ಆಚಮನ 6) ಬರ್ಹಿಪ್ರಸ್ತರಣಾದಿ ಪ್ರಧಾನ ಹೋಮಾಂತ ಕರ್ಮ7) ಆಂಜಲ್ಯವಕ್ಷಾರಣ 8) ಆದಿತ್ಯ ವೀಕ್ಷಣ 9) ಪ್ರದಕ್ಷಿಣಾವರ್ತನ ಹೃದಯಾಲಂಬನ 10) ಅಗ್ನಿಕಾರ್ಯ 11) ಅಭಿವಾದನ 12) ಗಾಯತ್ರೀ ಮಂತ್ರೋಪದೇಶ 13) ಊರ್ಧ್ವಾಂಗುಲಪಾಣಿ ವಿಧಾನ 14) ಮೇಖಲಾಬಂಧನ –ದಂಡದಾನ 15) ಆಚಾರಾದೇಶ 16) ಸ್ವಿಷ್ಟಕೃದಾದಿಹೋಮಶೇಷ ಸಮಾಪನ 17)ಭಿಕ್ಷಾಯಾಚನ 18) ಬ್ರಾಹ್ಮಣ ಭೋಜನ 19) ಸಾಯಂ ಸಂಧ್ಯೋಪಾಸನ 20) ಸಾಯಮಗ್ನಿ ಕಾರ್ಯ 21) ಅನುಪ್ರವಚನೀಯ ಹೋಮ 22) ಮೇಧಾಜನನ.

ಉಪನೀಯ ಗುರುಃ ಶಿಷ್ಯಂ ಶಿಕ್ಷಯೇತ್ ಶೌಚಮಾದಿತಃ।
ಆಚಾರಮಗ್ನಿಕಾರ್ಯಂ ಚ ಸಂಧ್ಯೋಪಾಸನಮೇವಚ॥

ಉಪನಯನ ಸಂಸ್ಕಾರವನ್ನು ಮಾಡಿದ ಗುರುವು (ತಂದೆಯು) ಶಿಷ್ಯನಿಗೆ ಶೌಚ ಸದಾಚಾರಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಸಂಧ್ಯೋಪಾಸನ ವಿಧಿಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸಿ ಆತನನ್ನು ಅನುಷ್ಠಾನಪರನನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಬೇಕು.

ಮೇಖಲಾಮಜಿವನಂ ದಂಡಮುಪನೀತಂಚ ನಿತ್ಯಶಃ।
ಕೌಪೀನಂ ಕಟಿಸೂತ್ರಂ ಚ ಬ್ರಹ್ಮಚಾರೀತು ಧಾರಯೇತ್॥
ಅಗ್ನೀಂಧನಂ ಭೈಕ್ಷಚರ್ಯಮಧಃಶಯ್ಯಂ ಗುರುರ್ಹಿತಮ್।
ಆಸಮಾವರ್ತನಾತ್ ಕುರ್ಯಾತ್ ಕೃತೋಪನಯನೋದ್ವಿಜಃ॥

ಈ ಪ್ರಮಾಣದಿಂದ, ಉಪನೀತನಾದ ವಟು ನಿತ್ಯದಲ್ಲಿಯೂ ಸಂಧ್ಯಾವಂದನೆ, ಅಗ್ನಿಕಾರ್ಯ ಗುರುಹಿತವಾಕ್ಯಪಾಲನೆ, ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಮಲಗುವುದು ಇತ್ಯಾದಿ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಉಪನೀತನು ಸಮಾವರ್ತನ ಪರ್ಯಂತ ಮಾಡಬೇಕೆನ್ನುವ ವಿಷಯ ಉಪನೀತನಿಗೆ ತಿಳಿಸಬೇಕು.

(ಸಂಗ್ರಹ)

ಗಾಯತ್ರಿ ಉಪಾಸನೆ

ಶ್ರೀ ಕೃಷ್ಣನು ಭಗವದ್ಗೀತೆಯಲ್ಲಿ ತನ್ನ ರೂಪವನ್ನು "ಗಾಯತ್ರೀ ಛಂದಸಾಮಹಂ"ಎಂಬುದಾಗಿ ತಿಳಿಸಿರುತ್ತಾನೆ. ಛಂದಸ್ಸುಗಳಲ್ಲಿ "ಗಾಯತ್ರೀ" ಶಬ್ದ ವಾಚ್ಯನಾಗಿ ಗಾಯತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ಇರುವವನು ಭಗವಂತನೆಂದು ಅರ್ಥವಾಗುತ್ತದೆ.

ತ್ರಿಕಾಲೇಷು ಗೀಯತೇ ಯತಃ। ಗಾಯತ್ರೀ ತೇನ ಚೋದ್ದಿಷ್ಟಃ।ಎಂಬ ಭಾಷ್ಯೋಕ್ತಿಯಂತೆ ವೈದಿಕರಿಂದ ಮೂರು ಕಾಲಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ತುತ್ಯನಾಗುವುದರಿಂದ ಭಗವಂತನು 'ಗಾಯತ್ರೀ' ಎಂದೆನಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದಾನೆ.

"ವೇದ ಮಾತಾ ತು ಗಾಯತ್ರೀ" ಗಾಯತ್ರೀ ಮಂತ್ರವು ಸಕಲ ವೇದಗಳ ಅರ್ಥವನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿದ್ದು ಅದು ಮಾತಾ ಎಂದೆನಿಸಿಕೊಂಡಿದೆ.

"ಗಾಯತ್ರೀ ಛಂದಸಾಂ ಮಾತೇ"ಎಂಬುದಾಗಿ ಹೇಳಿರುವುದನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ಸ್ಮರಿಸಬಹುದು.

"ನ ಗಾಯತ್ರ್ಯಾಃ ಪರಂ ಮಂತ್ರಂ" ಎಂಬ ಉಕ್ತಿಯಂತೆ ಗಾಯತ್ರಿಗೆ ಸಮಾನವಾದ ಮಂತ್ರ ಬೇರೊಂದಿಲ್ಲ.

ಮೇಲೆ ತಿಳಿಸಿದ ಪ್ರಮಾಣಗಳಿಂದ ಗಾಯತ್ರಿಯ ಉಪಾಸನೆಯು ಅತಿ ಅವಶ್ಯವೆಂದು ತಿಳಿದುಬರುತ್ತದೆ.

ಗಾಯತ್ರೀ ಮಂತ್ರವನ್ನು ಎಷ್ಟು ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಮಾಡಬೇಕೆಂದರೆ

ಸಹಸ್ರ ಪರಮಾಂ ದೇವಿ ಶತಮಧ್ಯಾ ದಶಾವರಾ।
ಗಾಯತ್ರೀಂ ಯೋ ಜಪೇದ್ವಿಪ್ರೋ ನ ಸ ಪಾಪೇನಲಿಪ್ಯತೇ॥

ಒಂದು ಸಾವಿರ ಗಾಯತ್ರೀ ಜಪ ಮಾಡುವುದು ಉತ್ತಮ. ನೂರು ಜಪ ಮಧ್ಯಮ. ಕನಿಷ್ಠ ಪಕ್ಷ ದಿನನಿತ್ಯ ಹತ್ತು ಗಾಯತ್ರಿಯ ಜಪ ಮಾಡುವವರು ಜೀವನದಲ್ಲಿ ನಿತ್ಯ ಜಯಶಾಲಿಗಳಾಗುತ್ತಾರೆ.

"ಗಾಯತ್ರ್ಯಾಃ ತ್ರಿಗುಣಂ ವಿಷ್ಣುಂ ಧ್ಯಾಯನ್ ಅಷ್ಟಾಕ್ಷರಂ ಜಪೇತ್"ಎಂಬ ಸದಾಚಾರಸ್ಮೃತಿಯ ವಾಕ್ಯದಂತೆ ಗಾಯತ್ರೀ ಜಪದ ಮೂರು ಪಟ್ಟು ಓಂ ನಮೋ ನಾರಾಯಣಾಯ ಮಂತ್ರವನ್ನು ಜಪಿಸಬೇಕು.

ಗಾಯತ್ರೀ ಮಂತ್ರದಲ್ಲಿ **ಬ್ರಹ್ಮ ಗಾಯತ್ರೀ, ವಿಶ್ವಾಮಿತ್ರ ಗಾಯತ್ರೀ** ಎಂಬುದಾಗಿ ಎರಡು ವಿಧಗಳಿವೆ.

ಇನ್ನು ಸಂಧ್ಯಾವಂದನೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಜಪಿಸುವ ಗಾಯತ್ರೀ ಮಂತ್ರಕ್ಕೆ ವಿಶ್ವಾಮಿತ್ರ ಋಷಿಯು. ಗಾಯತ್ರೀ ಛಂದಸ್ಸು. ಸವಿತೃನಾಮಕ ಪರಮಾತ್ಮನು ದೇವತಾ ಎಂದು ತಿಳಿಯಬೇಕು. ಇದು ವ್ಯಾಹೃತಿ ಸಹಿತವಾಗಿದೆ.

ಪಂಚಾವಸಾನಾ ಗಾಯತ್ರೀ ಪಂಚಪಾತಕ ನಾಶಿನೀ।
ಪಂಚಾವಸಾನ ರಹಿತಾ ಪಂಚಪಾತಕ ದಾಯಿನೀ॥

ಗಾಯತ್ರೀ ಮಂತ್ರವನ್ನು 5 ಭಾಗಗಳಾಗಿ ಉಚ್ಚಾರಮಾಡಿದರೆ ಗಾಯಿತ್ರಿಯು ಪಂಚಪಾತಕಗಳನ್ನು ನಾಶಮಾಡುತ್ತದೆ. ಹಾಗೆ ಮಾಡದಿದ್ದರೆ ಪಂಚಪಾತಕಗಳನ್ನು ತಂದುಕೊಡುತ್ತದೆ.

"ಪ್ರಣವಂ ವ್ಯಾಹೃತಿಯುತಾಂ ಗಾಯತ್ರೀಂ ಜಪೇತ್" ಎಂಬಂತೆ ಗಾಯತ್ರೀ ಮಂತ್ರವನ್ನು ಜಪಿಸುವುದು ಅವಶ್ಯವಾದದ್ದು.

ಓಂ॥ ಭೂರ್ಭುವ ಸ್ವಃ॥ತತ್ಸವಿತುರ್ವರೇಣ್ಯಂ॥ ಭರ್ಗೋ ದೇವಸ್ಯ ಧೀಮಹಿ॥
1 2 3 4
ಧಿಯೋ ಯೋ ನಃ ಪ್ರಚೋದಯಾತ್॥
5

ಅರ್ಥಾನು ಸಂಧಾನಪೂರ್ವಕ ಈ ಗಾಯತ್ರಿಯನ್ನು ಜಪಿಸುವುದರಿಂದ ಪರಮಾತ್ಮನ ವಿಶೇಷ ಅನುಗ್ರಹ ಉಂಟಾಗುವುದು.

ಓಂ= ಸಕಲ ಕಲ್ಯಾಣಗುಣಪೂರ್ಣನಾದ, **ಭೂಃ**= ಜ್ಞಾನರೂಪಿಯಾದ, **ಭುವಃ**= ಜಗತ್ಕಾರಣನಾದ,**ಸ್ವಃ (ಸುವಃ)** ಸ್ವತಂತ್ರನಾದ, ಅನಂತಸುಖರೂಪನಾದ, **ಯಃ**= ಯಾವ ಪರಮಾತ್ಮನು ನಮ್ಮ **ಧಿಯಃ**=ಬುದ್ಧಿ,ಕರ್ಮಾದಿಗಳನ್ನು **ಪ್ರಚೋದಯಾತ್**= ಪ್ರೇರಿಸುತ್ತಾನೋ, **ಸವಿತುಃ**= ಅಂಥ ಸೃಷ್ಟಿಕರ್ತನಾದ, **ದೇವಸ್ಯ**= ಕ್ರೀಡಾದಿ ಗುಣ ವಿಶಿಷ್ಟನಾದ ಪರಮಾತ್ಮನ, **ತತ್**= ಸದಾ ಸರ್ವತ್ರವ್ಯಾಪ್ತನಾದ **ವರೇಣ್ಯಂ**= ಭಜನೀಯ ನಾದ, **ಭರ್ಗಃ**=ಜೀವನಿಗೆ ಜ್ಞಾನಾನಂದ ಕೊಡತಕ್ಕ ಭಗವಂತನ ರೂಪವನ್ನು **ಧೀಮಹಿ**= ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುತ್ತೇನೆ.

ಗಾಯತ್ರೀ ಜಪ ಮಾಡುವಾಗ ಈ ಕೆಳಗಿನ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಡತಕ್ಕದ್ದು.

1. ಗಾಯತ್ರೀ ಜಪ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ನಗುವುದು, ಇತರರೊಡನೆ ಮಾತಾಡುವುದು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಇತರ ವಿಷಯುಗಳ ಚಿಂತನೆ, ನಾಭಿಯು ಕೆಳಗಿನ ಪ್ರದೇಶವನ್ನು ಮುಟ್ಟುವುದು ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ಮಾಡಕೂಡದು.

2. ಜಪ ಮಾಡುವಾಗ ಜಪ ಮಾಡುವ ಕೈಗಳು ಹೊರಗೆ ಕಾಣಿಸಬಾರದು. ವಸ್ತ್ರದಿಂದ ಅಚ್ಛಾದಿತವಾಗಿರಬೇಕು.

3. ಜಪವನ್ನು ಮೆಲ್ಲನೆ ಇತರರಿಗೆ ಕೇಳಿಸದಂತೆ ಅಥವಾ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಯೇ ಮಾಡತಕ್ಕದ್ದು.

4. ಪ್ರಾತಃಸಂಧ್ಯಾ ಜಪವನ್ನು ನಾಭಿ ಪ್ರದೇಶಕ್ಕೆ ಎದುರಾಗಿ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡವರಾಗಿ ಮಧ್ಯಾಹ್ನ ಸಂಧ್ಯಾಜಪವನ್ನು ವಕ್ಷಸ್ಥಳದ ಎದುರಿಗೆ, ಸಾಯಂಸಂಧ್ಯಾಜಪವನ್ನು ನಾಸಿಕಾಗ್ರಕ್ಕೆ ಎದುರಾಗಿ ಕೈಗಳನ್ನು ಚಾಚಿ ಜಪ ಮಾಡಬೇಕು.

5. ಸಂಧ್ಯಾ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿಯೇ ಜಪ ಮಾಡಿ ಮುಗಿಸಬೇಕು

ಅಗಚ್ಛ ವರದೇ ದೇವಿ ಜಪೇ ಮೇ ಸನ್ನಿಹಿತಂ ಭವ।
ಗಾಯಂತಂ ತ್ರಾಯಸೇ ಯಸ್ಮಾದ್ಗಾಯತ್ರೀಂ ತ್ವಂ ತತಃಸ್ಮೃತಾ॥

ಈ ಮಂತ್ರವನ್ನು ಹೇಳಿ ಗಾಯತ್ರೀ ಜಪ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ ಮುಗಿಸಬೇಕು ಹಾಗೂ ಗಾಯತ್ರೀ ಜಪದ ನಂತರ, ಸಂಧ್ಯೋಪಾಸನೆಯನ್ನು ಮುಗಿಸಿ ವಟುವು ಅಗ್ನಿಕಾರ್ಯವನ್ನು ನಿತ್ಯವೂ ಮಾಡಬೇಕು.

(ಸಂಗ್ರಹ)

ಸೂರ್ಯಮಂಡಲದಲ್ಲಿ ನಡುವೆ ನೆಲೆನಿಂತವಗೆ
ವರವನ್ನು, ಅಭಯವನು ಕೈಗಳಿಂದೀವವಗೆ
ಸೂರ್ಯದೇವನ ಬಗೆಗು ನಿಲುಕದತಿತೇಜನಿಗೆ
ಪಾಪರಿಹಾರ ನಾರಾಯಣಗೆ ನಮಿಪೆಂ

ಅಗ್ನಿಕಾರ್ಯ

ಶ್ರೀ ವಾಮನರೂಪೀ ಭಗವಂತನು ಅಗ್ನಿಕಾರ್ಯವನ್ನು ಲೋಕ ಶಿಕ್ಷಣಾರ್ಥವಾಗಿ ಮಾಡಿದ ಉಲ್ಲೇಖವು ಶ್ರೀಮದ್ಭಾಗವತದಲ್ಲಿ ನಿರೂಪಿತವಾಗಿದೆ. ಉಪನೀತವಾದ ವಟುವು ಸಂಧ್ಯಾವಂದನೆಯನ್ನು ಮಾಡುವುದರ ಜೊತೆಗೆ ಅಗ್ನಿಕಾರ್ಯವನ್ನು ತ್ರಿಕಾಲದಲ್ಲೂ ಅವಶ್ಯವಾಗಿ ಮಾಡಬೇಕು.

"ಸಮಿದ್ಧೋಮೋ ವಟೋಶ್ಚೈವ ಸ್ಮೃತ್ವಾ ವಿಷ್ಣುಂ ಹುತಾಶನೇ"

(ಸದಾಚಾರ ಸ್ಮೃತಿ 34 ನೆ ಶ್ಲೋಕ)

ಯಜ್ಞದಲ್ಲಿ ಪರಮಾತ್ಮನನ್ನು ಸ್ಮರಿಸಿ ಅಗ್ನಿಕಾರ್ಯವನ್ನು ಮಾಡುವುದು ಬ್ರಹ್ಮಚಾರಿಗಳ ಧರ್ಮವಾಗಿದೆ.

ಸಮಿದ್ಧ ಮಾಹಿತಂ ವಹ್ನಿಂ ಕೃತ್ವಾಪರಿಸಮೂಹನಮ್।
ಪರಿಸ್ತೀರ್ಯ ಸಮಭ್ಯರ್ಚ ಸಮಿದ್ಭಿರಜುಹೋದ್ದ್ವಿಜಃ॥

ಉಪನೀತ ವಟುವು ತನ್ನ ತೇಜೋ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೆ, ಮೇಧಾಶಕ್ತಿಯ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೆ ಅಶ್ವತ್ಥಾದಿ ಸಮಿತ್ತುಗಳಿಂದ ಅಗ್ನಿಯಲ್ಲಿ ಅಗ್ನಿ ಕಾರ್ಯವನ್ನುಮಾಡುವುದು ಅವಶ್ಯಕ.

ತತಃ ಸಂಧ್ಯಾಮುಪಾಸೀತ ಯಥೋಕ್ತ ವಿಧಿನಾ ವ್ರತೀ।
ಅಗ್ನಿಕಾರ್ಯಂ ಚ ಕುರ್ವೀತ ಮೇಧಾಂ ಚ ತದನಂತರಮ್॥
ತತೋ ಧೀಯೀತ ವೇದಂ ತು ವೀಕ್ಷಮಾಣೋ ಗುರುರ್ಮುಖಮ್॥

ಉಪನಯನವಾದ ಮೇಲೆ ಬ್ರಹ್ಮಚಾರಿಯು ನಿಯಮಸ್ಥನಾಗಿ ಶಾಸ್ತ್ರೋಕ್ತ ವಿಧಾನದಿಂದ ಸಂಧ್ಯಾವಂದನೆ ಮಾಡಬೇಕು ನಂತರ ಅಗ್ನಿಕಾರ್ಯ, ಮೇಧಾಹೋಮ ಮಾಡಬೇಕು. ಅನಂತರ ಗುರುಗಳ ಮುಖವನ್ನು ನೋಡುತ್ತ ವೇದಾಧ್ಯಯನವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕೆಂಬುದಾಗಿ ಜ್ಞಾನಿಗಳ ಅಭಿಮತ.

(ಸಂಗ್ರಹ)

ಆಹಾರ

'ತೇನ ತ್ಯಕ್ತೇನ ಭುಂಜಿಥಾಃ ಮಾಗೃಥಃ ಕಸ್ಯಸ್ವಿದ್ಧನಂ' ಎಂಬುದು ವೇದವಾಕ್ಯ ಅಂದರೆ ಪರಮಾತ್ಮನು ಕೊಟ್ಟಿದ್ದನ್ನು ತಿನ್ನುವುದು ಎಂದರ್ಥ. ಆಹಾರ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಹಿತ–ಮಿತ–ಋತ ಇರಬೇಕು. ಆಹಾರವನ್ನು ಹರಿಪ್ರಸಾದವೆಂದು ಸ್ವೀಕರಿಸಬೇಕು. ನಾವು ಸ್ವೀಕರಿಸಿದ್ದೆಲ್ಲಾ ಪ್ರಸಾದ ಆಗುವಂತಹ ಪದಾರ್ಥವನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಪ್ರಸನ್ನತೆಯನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುವುದೇ ಪ್ರಸಾದ. ಆ ಪ್ರಸನ್ನತೆ ಹೆಚ್ಚು ಕಾಲ ಉಳಿದಷ್ಟೂ– ಆ ಪ್ರಸಾದ ಮಹತ್ವ ಹೆಚ್ಚು.

"ಶರೀರಮಾದ್ಯಂ ಖಲು ಧರ್ಮಸಾಧನಂ" ಎಂಬ ಉಕ್ತಿಯಂತೆ ಧರ್ಮವನ್ನು ಆಚರಿಸಲು ಈ ಮಾನವ ಶರೀರವು ಅತೀ ಅವಶ್ಯ ಸಾಧನವಾಗಿದೆ. ಇಂಥ ಶರೀರದ ಪೋಷಣೆಗೆ ಅಂದರೆ ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿ, ಬಲಯುಕ್ತವಾಗಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ ಹಿತಮಿತವಾದ ಆಹಾರ ಸೇವನೆ ಅಗತ್ಯವಾಗಿದೆ. ಮತ್ತು "*Eat to live, but don't live to eat* " ಎಂಬ ಇಂಗ್ಲಿಷ್ ಗಾದೆಯಂತೆ ಜೀವಿಸಲು ತಿನ್ನಬೇಕೇ ಹೊರತು ತಿನ್ನುವುದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಜೀವಿಸಿರಬಾರದು.

ನಿತ್ಯದಲ್ಲಿ ನಾವು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರವು ಶ್ರೀಹರಿಗೆ ನಿವೇದಿತವಾಗಿರಬೇಕು. ಇಂಥ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಮಹತ್ ಪುಣ್ಯ ಲಭಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದು "ಶ್ರೀ ಕೃಷ್ಣಾಮೃತ ಮಹಾರ್ಣವ" ಎಂಬ ಗ್ರಂಥದಲ್ಲಿ ತಿಳಿಸಿದ್ದಾರೆ–

ನೈವೇದ್ಯಶೇಷಂ ದೇವಸ್ಯ ಯೋ ಭುನಕ್ತಿ ದಿನೇ ದಿನೇ।
ಸಿಕ್ಥೇ ಸಿಕ್ಥೇ ಭವೇತ್ಪುಣ್ಯಂ ಚಾಂದ್ರಾಯಣ ಶತಾಧಿಕಂ॥(214 ನೇ ಶ್ಲೋಕ ಕೃ.ಮ.)

ಶ್ರೀಹರಿಗೆ ಅರ್ಪಿಸಿದ ನೈವೇದ್ಯ ಶೇಷವನ್ನು ಸೇವಿಸುವವನು ಪ್ರತಿನಿತ್ಯವೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪುಣ್ಯವನ್ನು ಗಳಿಸುತ್ತಾನೆ.

ಆಹಾರವು **ಸಾತ್ವಿಕ, ರಾಜಸ, ತಾಮಸ** ಎಂಬುದಾಗಿ ಮೂರು ವಿಧವಾಗಿದೆ.

ಸಾತ್ವಿಕ ಆಹಾರ:– ಆಯುಸ್ಸು, ಸಾಧುತ್ವ, ಶಕ್ತಿ, ಆರೋಗ್ಯ, ಪ್ರೀತಿ ಇವುಗಳನ್ನು ಅಭಿವೃದ್ಧಿಪಡಿಸುವ ರಸಯುಕ್ತವಾದ ಜಿಡ್ಡಿನಿಂದ ಕೂಡಿದ ಬಹುಕಾಲದವರೆಗೆ ಗುಣಕೊಡುವ ಆಹಾರ "ಸಾತ್ವಿಕ" ವೆನಿಸುತ್ತದೆ.

ರಾಜಸ ಆಹಾರ:– ಖಾರವಾದ, ಹುಳಿಯಾದ, ಉಪ್ಪಾದ, ಬಹಳ ಸುಡುತ್ತಿರುವ, ಅತಿ ತೀಕ್ಷ್ಣವಾದ, ಊಟ ಮಾಡುವ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಬಾಧೆಯನ್ನು, ನಂತರ ರೋಗ, ಶೋಕವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುವುದೋ ಅದು "ರಾಜಸ" ಆಹಾರ ವೆನಿಸುತ್ತವೆ.

ತಾಮಸ ಆಹಾರ:–"ಯಾತಯಾಮಂ ಗತರಸಂ ಪೂತಿ ಪರ್ಯುಷಿತಂ ಚಯತ್" ಎಂಬಂತೆ ಯಾವ ಆಹಾರವು 3ಗಂಟೆಗಳ ಕಾಲ ಇರಿಸಲ್ಪಟ್ಟು ಮೊದಲು ಒಳ್ಳೆ ಯದಾಗಿದ್ದು ನಂತರ ಕೆಟ್ಟು ಹೋಗುವುದೋ ದುರ್ಗಂಧದಿಂದ ಕೂಡಿರುವುದೋ ತಂಗಳಾದುದೋ, ಎಂಜಲು, ಅರುಚಿಯಾದುದೋ ಅದು "ತಾಮಸ" ಆಹಾರವೆನಿಸುತ್ತದೆ.

ಇವುಗಳಲ್ಲಿ "ಸಾತ್ವಿಕ" ಆಹಾರವು ಸರ್ವರಿಂದಲೂ ಸೇವನೆಗೆ ಯೋಗ್ಯವಾದುದು. ಕಾರಣವೆಂದರೆ **"ಆಹಾರ ಶುದ್ಧೌ ಸತ್ವ ಶುದ್ಧಿಃ"** ಎಂಬ ಛಾಂದೋಗ್ಯ ಉಪನಿಷತ್ತಿನ ವಾಕ್ಯದಂತೆ ಶುದ್ಧವಾದ ಸಾತ್ವಿಕ ಆಹಾರವು ಅಂತಃಕರಣವನ್ನು ಶುದ್ಧಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.

ಮೇಲೆ ತಿಳಿಸಿದಂತೆ ಸಾತ್ವಿಕ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯು ಆರೋಗ್ಯ ಆಯಸ್ಸುಗಳ ಅಭಿವೃದ್ಧಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯು ಕೂಡ ಹಿತಮಿತ ವಾಗಿರಬೇಕು. ಅತಿಯಾಗಿ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಅನಾರೋಗ್ಯ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು "ಮನುಸ್ಮೃತಿ" ಗ್ರಂಥದಲ್ಲಿ ಹೀಗೆ ತಿಳಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಅನಾರೋಗ್ಯ–ಮನಾಯುಷ್ಯ–ಮಸ್ವರ್ಗ್ಯಂ ಚಾತಿಭೋಜನಂ।
ಅಪುಣ್ಯಂ ಲೋಕವಿದ್ವಿಷ್ಟಂ ತಸ್ಮಾತ್ತತ್ಪರಿವರ್ಜಯೇತ್॥ (2–57)

ಆಯುರ್ವೇದ ಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ ಆಹಾರದ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಹೀಗೆ ತಿಳಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಬಿಸಿಯಾದುದನ್ನು ಊಟಮಾಡಬೇಕು. ಹಾಲು, ಮೊಸರು, ತುಪ್ಪ ಇತ್ಯಾದಿ ಜಿಡ್ಡಿನ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಊಟಮಾಡಬೇಕು. ನಿಯಮಿತವಾಗಿ ಊಟಮಾಡಬೇಕು. ಮೊದಲು ತಿಂದುದು ಜೀರ್ಣವಾದ ಮೇಲೆ ಊಟಮಾಡಬೇಕು. ವೀರ್ಯ ಬಲವರ್ಧಕ ಆಹಾರ ಸ್ವೀಕರಿಸಬೇಕು. ಮನಕ್ಕೊಪ್ಪುವ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಊಟಮಾಡಬೇಕು. ಬಹಳ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಊಟಮಾಡಬಾರದು. ಹಾಳು ಹರಟೆಹೊಡೆಯದೇ ಪರಮಾತ್ಮನ ನಾಮಗಳನ್ನೇ ಮನಸ್ಸಿಟ್ಟು ಊಟಮಾಡಬೇಕು. ತನ್ನ ಶಕ್ತಿ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಹಿತ ನೋಡಿಕೊಂಡು ಊಟಮಾಡಬೇಕು.

ಊಟ ಮಾಡುವಾಗ **"ನಕ್ರಂದಯನ್ ನ ಚ ಹಸನ್"** ಹೀಗೆ ತಿಳಿಸಿರುವಂತೆ ಅಳುತ್ತ, ನಗುತ್ತ, ಕೂಗಾಡುತ್ತ, ಎಲ್ಲಿಯೋ ನೋಡುತ್ತ, ಅನ್ನವನ್ನು ಎಲೆಯ ಸುತ್ತಲೂ ಚೆಲ್ಲುತ್ತ ಊಟ ಮಾಡಬಾರದು. ಅಲ್ಲದೇ **"ನ ನಿಂದ್ಯಾತ್ ಅನ್ನಭಕ್ಷಾಂಶ್ಚಸ್ವಾದು–ಸ್ವಾದು ಚ**

ಭುಂಜಯೇತ್''ಎಂಬಂತೆ ಅನ್ನಭಕ್ಷ್ಯಾದಿಗಳು ರುಚಿಯಾಗಿರಲಿ ಇಲ್ಲದಿರಲಿ, ನಿಂದಿಸದೇ ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ಆಯುಷ್ಯಂ ಪ್ರಾಙ್ಮುಖೋ ಭುಂಕ್ತೇ ಯಶಸ್ಯಂ ದಕ್ಷಿಣಾಮುಖಃ।
ಶ್ರಿಯಂ ಪ್ರತ್ಯಙ್ಮುಖೋ ಭುಂಕ್ತೇ ಋತಂ ಭುಂಕ್ತೇ ಹ್ಯುದಙ್ಮುಖಃ॥

(ಮನುಸ್ಮೃತಿ 2–52)

ಆಯುಸ್ಸನ್ನು ಅಪೇಕ್ಷಿಸುವವನು ಪೂರ್ವಾಭಿಮುಖವಾಗಿ, ಯಶಸ್ಸನ್ನು ಅಪೇಕ್ಷಿಸುವವನು ದಕ್ಷಿಣಾಭಿಮುಖನಾಗಿಯೂ, ಐಶ್ವರ್ಯವನ್ನು ಅಪೇಕ್ಷಿಸುವವನು ಪಶ್ಚಿಮಾಭಿಮುಖನಾಗಿಯೂ ಸತ್ಯದ ಫಲವನ್ನು ಅಪೇಕ್ಷಿಸುವವನು ಉತ್ತರಾಭಿಮುಖನಾಗಿಯೂ ಭೋಜನ ಮಾಡಬೇಕೆಂದು ಮನುಸ್ಮೃತಿಕಾರರು ತಿಳಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಪದ್ಮಿನೀ ಪ್ಲಕ್ಷಜಂಬ್ವಾಮ್ರ ಕದಲೀ ಚಂಪಕಾದಯಃ।
ಭ್ಯೋಜ್ಯಪತ್ರಾಃ ಸ್ಮೃತಾವೃಕ್ಷಾ ನ ದೋಷೋ ಭೋಜನಾದ್
ಭವೇತ್॥ (17–59) (ವರಾಹ ಪುರಾಣ)

ಕಮಲ, ಅತ್ತಿ, ನೀರಲ, ಮಾವು, ಬಾಳೇ, ಹಲಸು, ಸಂಪಿಗೆ, ಅಥವಾ ಮುತ್ತುಗ ಮೊದಲಾದ ವೃಕ್ಷಗಳ ಎಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಊಟಮಾಡುವುದರಿಂದ ಯಾವ ದೋಷವೂ ಇಲ್ಲ. ಭೋಜನ ಪಾತ್ರೆಯು ಲೋಹವಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಬೆಳ್ಳಿ ಉತ್ತಮ ಕಂಚು, ತಾಮ್ರದ ತಟ್ಟೆಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಊಟ ಮಾಡಬಹುದು.

ಅಷ್ಟೌಗ್ರಾಸಾ ಮುನೇರ್ಭಕ್ಷ್ಯಾಃ ಷೋಡಶಾರಣ್ಯವಾಸಿನಃ।
ದ್ವಾತ್ರಿಂಶಚ್ಚ ಗೃಹಸ್ಥಸ್ಯ ತ್ವಮಿತಂ ಬ್ರಹ್ಮಚಾರಿಣಃ॥ (ಬೃ.ನಾ.ಪು)

ಈ ಉಕ್ತಿಯಂತೆ ಮುನಿಗಳು ಎಂಟು ತತ್ತುಗಳನ್ನು, ಅರಣ್ಯವಾಸಿಗಳು ಹದಿನಾರು, ಗೃಹಸ್ಥರು ಮೂವತ್ತೆರಡು ತುತ್ತುಗಳನ್ನು, ಬ್ರಹ್ಮಚಾರಿಗಳು ತಮಗೆ ಯೋಗ್ಯವಾದಷ್ಟು ಆಹಾರವನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸಬೇಕು.

ಇನ್ನು ಭೋಜನಕ್ಕೆ ಮೊದಲು ಎರಡೂ ಕೈ. ಎರಡೂಕಾಲು, ಮುಖ (ಬಾಯಿಯನ್ನು) ತೊಳೆದುಕೊಂಡು **ಓಂಭೂರ್ಭುವಸ್ವಃ**–ಮಂತ್ರ ಹೇಳಿ ಸತ್ಯಂ **ತ್ವರ್ತೇನ ಪರಿಷಿಂಚಾಮಿ** (ಹಗಲಿನಲ್ಲಿ) ಮತ್ತು **ಋತಂ ತ್ವಾ ಸತ್ಯೇನ ಪರಿಷಿಂಚಾಮಿ** (ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ) ಎನ್ನುತ್ತ ಪರಿಷೇಚನ ಮಾಡಿ **ಓಂ ಚಿತ್ರಾಯನಮಃ, ಓಂ ಚಿತ್ರಗುಪ್ತಾಯ ನಮಃ ಯಮಾಯ ನಮಃ ಸರ್ವಭೂತೇಭ್ಯೋ ನಮಃ** ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತ ಎಲೆಯ–ಬಲಭಾಗದಲ್ಲಿ ನಾಲ್ಕು ಚಿತ್ರಾಹುತಿಗಳನ್ನು ಇಟ್ಟು **"ಅಮೃತೋಪಿ ಅಮೃಮಸ್ತುರಣಮಸಿ ಸ್ವಾಹಾ"** ಎಂಬ ಮಂತ್ರದಿಂದ ಆಪೋಶನ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು

ಪ್ರಾಣಾಯಾ ಸ್ವಾಹಾ, ಅಪಾನಾಯ ಸ್ವಾಹಾ, ವ್ಯನಾಯ ಸ್ವಾಹಾ, ಉದಾನಯ ಸ್ವಾಹಾ, ಬ್ರಹ್ಮೇಣ ಸ್ವಾಹಾ ಎಂದು ಪಂಚಾಹುತಿಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಪ್ರಾಕ್‌ದ್ರವಂ ಪುರುಷೋಶ್ನೀಯಾನ್ಮಧ್ಯೇತು ಕಠಿನಾಶನಮ್।
ಅಂತೇ ಪುನರ್ದ್ರವಾಶ್ನೀತು ಬಲಾರೋಗ್ಯೇ ನ ಮುಂಚತಿ॥

ಎನ್ನುವಂತೆ ಮೊದಲು ಪಾಯಸ (ಖೀರು), ಸಾರು, ಅನ್ನ ಮುಂತಾದ ದ್ರವದಿಂದ ಕೂಡಿದ ಪದಾರ್ಥ ಸ್ವೀಕರಿಸಿ ನಡುವೆ ಕಡಬು, ಹೋಳಿಗೆ, ಭಕ್ಕರಿ, ಚಪಾತಿ–ಇತ್ಯಾದಿ ಕಠಿಣ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಕೊನೆಗೆ ಮಜ್ಜಿಗೆ ಅನ್ನವನ್ನು ಊಟ ಮಾಡಬೇಕು.

"ಆರ್ದ್ರಪಾಣಿಃ ಸಮುತ್ತಿಷ್ಠೇತ್" ಎಂಬಂತೆ ಕೈ ಒಣಗಿರುವವರೆಗೆ ಕುಳಿತಿರದೇ ಇನ್ನೂ ಒದ್ದೆಯಾಗಿರುವಾಗಲೇ ಊಟಮುಗಿಸಿ ಉತ್ತರಾಪೋಶನವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಏಳಬೇಕು.

ರೌರವೇಅಪುಣ್ಯನಿಲಯೇ ಪದ್ಮಾರ್ಬುದ ನಿವಾಸಿನಾಂ।
ಅರ್ಥಿನಾಮುದಕಂ ದತ್ತಂ ಅಕ್ಷಯ್ಯ ಮುಪತಿಷ್ಠತಂ। ಹೀಗೆ ಹೇಳುತ್ತಾ ಸ್ವಲ್ಪ ಉಚ್ಛಿಷ್ಟವನ್ನು ಕುಡಿದುಳಿದ ನೀರಿನೊಂದಿಗೆ ನೆಲದಲ್ಲಿ ಹಾಕಬೇಕು. ಕೈತೊಳೆದುಕೊಂಡ ನಂತರ ಆಚಮನಮಾಡಿ:

ಇದಮನ್ನಂ ಪವಿತ್ರಂ ಸ್ಯಾತ್ ಪಾನೀಯಂ ಚಾತಿ ಪಾವನಂ।
ಭುಕ್ತ ಪೀತ ವಿಶುದ್ಧ್ಯರ್ಥಂ ಹರೇಃ ಪಾದೋದಕಂ ಪಿಬೇತ್॥

ಎಂಬಂತೆ ಆಹಾರಸೇವನೆಯ ನಂತರ ಶ್ರೀಹರಿಯ ಪಾದೋದಕವನ್ನು ತೆಗೆದು ಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಭೋಜನಾನಂತರಂ ವಿಷ್ಣೋರರ್ಪಿತಂ ತುಲಸೀದಳಂ।
ಭಕ್ಷಣಾತ್ ಪಾಪನಿರ್ಮುಕ್ತಿಃ ಚಾಂದ್ರಾಯಣ ಶತಾಧಿಕಂ॥

ಈ ಪ್ರಮಾಣದಂತೆ ಶ್ರೀಹರಿಯ ನಿರ್ಮಾಲ್ಯ ತುಳಸಿಯ ಮೂರು ದಳಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದರಿಂದ ಪಾಪಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತಿ. ಅನಂತರ ಒಂದು ಘಳಿಗೆಯಾದ ಮೇಲೆ ತಾಂಬೂಲವನ್ನು ಸೇವಿಸಬಹುದು.

ಭುಕ್ತೋಪವಿಷ್ಟೋ ವಿಶ್ರಾಂತೋ ಬ್ರಹ್ಮ ಕಿಂಚಿದ್ ವಿಚಾರಯೇತ್।
ಇತಿಹಾಸ ಪುರಾಣಾನಿ ಸ್ವಾಧ್ಯಾಯಂ ಚ ಪಠೇನ್ನರಃ॥

ಊಟವಾದ ಮೇಲೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತು ವಿಶ್ರಾಂತಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಭಗವಂತನ ವಿಚಾರ

ಮಹಾತ್ಮೆಯನ್ನು ತಿಳಿಸುವ ವೇದ, ಶಾಸ್ತ್ರ, ಇತಿಹಾಸ, ಪುರಾಣಗಳನ್ನು ಅವಲೋಕನ ಮಾಡಬೇಕು. ನಂತರ ಅಧ್ಯಾಪನ ಮಾಡಬಹುದು.

ರಟಂತೀಹ ಪುರಾಣಾನಿ ಭೂಯೋಭೂಯೋ ವರಾನನೇ।
ನ ಭೋಕ್ತವ್ಯಂ ನ ಭೋಕ್ತವ್ಯಂ ಸಂಪ್ರಾಪ್ತೇ ಹರಿವಾಸರೇ॥

(ಶ್ರೀ ಕೃ.ಮ)

ಹರಿದಿನವು (ಏಕಾದಶಿಯು) ಬಂದಾಗ ಆಹಾರವನ್ನು ಸರ್ವಥಾ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಾರದು ಎಂಬುದಾಗಿ ಪುರಾಣಗಳು ಸಾರಿ ಸಾರಿ ಹೇಳುತ್ತವೆ. ನಾವು ಸ್ವೀಕರಿಸುವ ಆಹಾರವನ್ನು ಪರಮಾತ್ಮನಿಗೆ ನಿವೇದಿಸಿ ಅತಿಥಿ ಅಭ್ಯಾಗತರಿಗೆ ಊಟಮಾಡಿಸಿ ಸ್ವತಃ ನಂತರ ಸ್ವೀಕರಿಸಿದಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸಿನ ಶುದ್ಧತೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.

ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವುದು ಒಂದು ಯಜ್ಞ:

1.ಊಟ ಮಾಡುವುದು ಅಥವಾ ಭುಂಜಿಸುವುದು ಆತ್ಮ ಯಜ್ಞವೆಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. 2. ಪೂರ್ವದಿಕ್ಕಿನಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು ಪದ್ಮಾಸನದಲ್ಲಿ ಊಟಮಾಡಬೇಕು. ಊಟಮಾಡುವಾಗ ಕಾಲುಗಳು ಭೂಮಿಯನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸುವಂತಿರಬೇಕು. ಹಾಸಿಗೆ ಮೇಲೆ ಕುಳಿತೂ, ಕಾಲು ಚಾಚಿಕೊಂಡೂ, ಮಂಚದ ಮೇಲೆ ಕುಳಿತೋ, ಒದ್ದೆ ಬಟ್ಟೆ ಧರಿಸಿಕೊಂಡೋ, ನಿಂತುಕೊಂಡೋ ತಿರುಗಾಡಿಕೊಂಡೋ ಅಥವಾ ಪಾದರಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಧರಿಸಿಕೊಂಡೋ ಊಟ ಮಾಡಬಾರದು. ಇದು ಭೋಜನ ಯಜ್ಞ ಅಥವಾ ಜೀವರಕ್ಷಕ ಯಜ್ಞ ಎಂದು ತಿಳಿಯಬೇಕು.

(ಸಂಗ್ರಹ)

ಚಿಕ್ಕದಾದರೂ ಮಹತ್ವಪೂರ್ಣ

ಗಾಯತ್ರೀಮಂತ್ರ ಬಹಳ ಚಿಕ್ಕದು. ಆದರೂ ಇದರಲ್ಲಿ ತುಂಬ ಮಹತ್ವ ಅಡಗಿದೆ. ಶಬ್ದ ಚಿಕ್ಕದಾದರೂ ಅರ್ಥ ದೊಡ್ಡದಾಗಿದ್ದಿರಬಹುದು. 'ಮದುವೆ' ಎಂಬ ಶಬ್ದದಲ್ಲಿ ಕೇವಲ ಮೂರು ಅಕ್ಷರಗಳು. ಆದರೆ ಅದರಲ್ಲಿ ಅಡಗಿರುವ ಅರ್ಥ, ಅದಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದ ಸಿದ್ಧತೆಗಳು, ವೈಭವ ಇವೆಲ್ಲ ತುಂಬ ವಿಸ್ತಾರವಾದುದು. ಇದರಂತೆಯೇ ಗಾಯತ್ರೀಮಂತ್ರ.

ಗಾಯತ್ರೀಮಂತ್ರ ತುಂಬ ಪ್ರಭಾವಕಾರಿಯಾಗಿರುವುದರಿಂದ, ಅದರ ಉಪದೇಶಕ್ಕೆ, ಉಪನಯನಕ್ಕೆ ಆದಷ್ಟು ಉತ್ತಮವಾದ ಕಾಲವನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಒಂದೊಮ್ಮೆ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಜನ್ಮದ ಕಾಲ ಅಷ್ಟೊಂದು ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲದಿದ್ದರೂ, ಅವನಿಗೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಉಪನಯನ ನಡೆಸುವ ಪ್ರಯುಕ್ತ ಅವನ ಮುಂದಿನ ಜೀವನ ಉಜ್ವಲವೆನಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ.

– *ಶ್ರೀ ವಿದ್ಯಾಮಾನ್ಯ ತೀರ್ಥರು*

ನಿದ್ರೆ

ರಾತ್ರಿಯ ಹೊತ್ತು ವಿಶ್ರಾಂತಿಯನ್ನು ತಂದುಕೊಡುವುದೇ ನಿದ್ರೆ. ಒಳ್ಳೆಯ ನಿದ್ರೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿರುವುದು ಆರೋಗ್ಯಯುತ ಜೀವನದ ಒಂದು ಮುಖ್ಯ ಲಕ್ಷಣವಾಗಿದೆ.

ನಿದ್ರಾಯತ್ತಂ ಸುಖಂ ದುಃಖಂ ಪುಷ್ಟಿಃ ಕಾರ್ಶ್ಯಂ ಬಲಾಬಲೇ।
ಘತಾ ಕೀಬತಾ ಜ್ಞಾನಂ ಅಜ್ಞಾನಂ ಜೀವಿತಂ ತಥಾ।

ಎಂಬ ಆಯುರ್ವೇದದ ಉಕ್ತಿಯಂತೆ ಸುಖ, ದುಃಖ, ಪುಷ್ಟತೆ, ಕೃಶತೆ, ಶುಕ್ರವೃದ್ಧಿ ಶುಕ್ರಕ್ಷಯ, ಜ್ಞಾನ, ಅಜ್ಞಾನ, ಜೀವಿತ ಮತ್ತು ಮರಣ ಇವೆಲ್ಲವೂ ನಿದ್ರೆಯನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿರುತ್ತವೆ. ಕಾರಣ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೂ ಶಾಂತಮಯವಾದ ಸುಖನಿದ್ರೆ ಅತೀ ಅವಶ್ಯವಾಗಿದೆ.

ನಿಮೀಲಿತಾಕ್ಷಿಯುಗಲಃ ಪ್ರಾಜ್ಞಂ ಯದಾಲಿಂಗತಿ

(ಶ್ರೀ ರುಕ್ಮಿಣೀಶ ವಿಜಯದಲ್ಲಿ)

ಅಂದರೆ ಭೌತಿಕವಾಗಿ ಎರಡು ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಪರಮಾತ್ಮನನ್ನು ಪ್ರಾರ್ಥಿಸುತ್ತಾ, ನಿದ್ರೆ ಮಾಡುವುದು ಯೋಗ್ಯ ನಿದ್ರೆ ಎನಿಸುತ್ತದೆ.

"ಪ್ರಹರದ್ವಯ ಶಾಯೀತು ಬ್ರಹ್ಮಭೂಯಾಯ ಕಲ್ಪತೇ" ಎಂಬ ಉಕ್ತಿಯಂತೆ ರಾತ್ರಿಯ ದ್ವಿತೀಯ ಪ್ರಹರದಲ್ಲಿ (9 ಗಂಟೆಯ ನಂತರ) ನಿದ್ರೆ ಮಾಡುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.

"ಭೋಜನಾತ್ ಪ್ರಾಕ್ ದಿವಾ ಸ್ವಾಪಃ ಪಾಷಾಣಮಪಿ ಜೀರ್ಯತಿ" ಎಂದರೆ ಊಟಕ್ಕೆ ಮೊದಲು ನಿದ್ರೆ ಮಾಡಿದರೆ ಎಂತಹ ಗಟ್ಟಿ ಪದಾರ್ಥವನ್ನಾದರೂ ಕರಗಿಸುವ ಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಒಳ್ಳೆಯ ಹಸಿವು ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಮತ್ತು ಹಗಲಿನ ಭೋಜನಾ ನಂತರ ನಿದ್ರೆ ಆಲಸ್ಯವನ್ನುಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ.

1) ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ತಮೋಗುಣ ಹೆಚ್ಚು ಇರುವಾಗ "ತಮೋಭುವಾ" ನಿದ್ರೆಯೂ, 2) ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಕಫವು ಹೆಚ್ಚಿದಾಗ "ಶ್ಲೇಷ್ಮ ಸಮುದ್ಭವಾ" ನಿದ್ರೆಯೂ, 3) ದೇಹದಲ್ಲಿ ವಿಶಿಷ್ಟ ವ್ಯಾಧಿಗಳಿದ್ದಾಗ "ವ್ಯಾಧ್ಯಾನುವರ್ತಿನೀ" ನಿದ್ರೆಯೂ 4) ಅಪಘಾತ ಮೊದಲಾದವು ಸಂಭವಿಸಿದಾಗ "ಆಗಂತುಕ" ನಿದ್ರೆಯೂ, 5) ಮನಸ್ಸು ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಶ್ರಮದಿಂದ "ಶ್ರಮಸಂಭವಾ" ನಿದ್ರೆಯೂ ಮತ್ತು ಕೊನೆಯದಾಗಿ 6) ನಿತ್ಯವೂ ಸಹಜವಾಗಿ ಬರುವ ರಾತ್ರಿಯ ನಿದ್ರೆಯು ಸ್ವಾಭಾವಿಕ ನಿದ್ರೆಯು ಎಂಬ 6 ಪ್ರಕಾರದ ನಿದ್ರೆಗಳನ್ನು ಶ್ರೀ ಚರಕಾಚಾರ್ಯರು

ತಿಳಿಸುತ್ತಾರೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಸಾಮಾನ್ಯ (ಸ್ವಾಭಾವಿಕ) ನಿದ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಮತ್ತೆ ಎರಡು ಪ್ರಕಾರಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಸಾಮಾನ್ಯ ನಿದ್ರೆ: ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಈ ನಿದ್ರೆಯು ಸ್ವಪ್ನಾವಸ್ಥೆಯನಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಸ್ವಪ್ನಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ವಸ್ತುಗಳನ್ನೂ ವಿಚಿತ್ರಗಳನ್ನೂ ಕಾಣುತ್ತೇವೆ. ಅಲ್ಲಿ ಕಾಣುವ ವಸ್ತುಗಳು ಸ್ವಪ್ನದಂತೆ ಅಸ್ಥಿರ.

ಓಂ ಸಂಧ್ಯೇ ಸೃಷ್ಟಿರಾಹ ಹಿ ಓಂ
ಓಂ ನಿರ್ಮಾತಾರಂ ಚೈಕೇ ಪುತ್ರಾದಯಶ್ಚ ಓಂ

ಎಂಬ ಸೂತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಸೂತ್ರಕಾರರು ಈ ಸ್ವಪ್ನಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಆಗುವ ಸ್ವಪ್ನ ಸೃಷ್ಟಿಯು ಪರಮಾತ್ಮನಿಂದಲೇ ಆಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ತಿಳಿಸಿರುತ್ತಾರೆ.

ಗಾಢನಿದ್ರೆ: ಈ ಗಾಢ ನಿದ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಮನುಷ್ಯನು ಮೈಮರೆತು ನಿದ್ರೆಮಾಡುತ್ತಾನೆ. ಇಂಥ ಗಾಢನಿದ್ರೆಯಿಂದ ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಬಹಳ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ದೊರಕುವುದಲ್ಲದೇ ಮುಂಜಾನೆ ಏಳುವಾಗ ಅವನಿಗೆ ಹೊಸ ಉತ್ಸಾಹವೇ ತುಂಬಿ ಮನಸ್ಸು ಹಾಗೂ ದೇಹ ಹಗುರವಾಗಿರುತ್ತವೆ.

ನಿದ್ರೆಗೆ ಹೋಗುವ ಮೊದಲು ಎಲ್ಲ ಸಮಸ್ಯೆ, ಆತಂಕಗಳನ್ನು ಮರೆತಿರಬೇಕು. ನಿದ್ರೆ ಹೋಗುವ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ದೀರ್ಘವಾಗಿ ಉಸಿರಾಡಿದರೆ ಉತ್ತಮ ನಿದ್ರೆಯು ಬರುತ್ತದೆ. ನಿದ್ರಾಕಾಲದಲ್ಲಿ ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿ ತಾಂಬೂಲ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬಾರದು. ಮುರಿದ ಮಂಚದ ಮೇಲೆ ನಿದ್ರಿಸಬಾರದು. ಪುಸ್ತಕ, ಕಬ್ಬಿಣ, ತುಂಡು, ಕಲ್ಲು, ಕಟ್ಟಿಗೆ ಮುಂತಾದವುಗಳನ್ನು ತಲೆದಿಂಬಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ನಿದ್ರಿಸಬಾರದು. ಮಲಗುವ ಮೊದಲು ಕೈ ಕಾಲು ತೊಳೆದುಕೊಂಡು ರಾತ್ರಿ ಸೂಕ್ತವನ್ನು ಜಪಿಸಿ ನಿದ್ರೆ ಮಾಡುವುದು ಆರೋಗ್ಯವೆನಿಸುತ್ತದೆ.

ಅಭಿಯುಕ್ತಂ ಬಲವತಾ ದುರ್ಬಲಂ ಹೀನಸಾಧನಮ್।
ಹೃತಸ್ವಂ ಕಾಮಿನಂ ಚೋರಮಾವಿಶಂತಿ ಪ್ರಜಾಗರಾಃ॥

(ಶ್ರೀ ಮಹಾಭಾರತ ಉದ್ಯೋಗಪರ್ವ)

ಅಲ್ಲದೆ ಮುಂಜಾವಿನಿಂದ ಮಲಗುವ ತನಕ ಮಾಡಿದ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮೆಲಕು ಹಾಕಿ ತಪ್ಪು ಒಪ್ಪುಗಳನ್ನು ವಿಶ್ಲೇಷಿಸಿ ನಿರ್ಮಲ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಎರಡನ್ನೂ ಭಗವಂತನಿಗೆ ನಿವೇದಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಹಾಗೂ ಮಾರನೆ ದಿನ ಮಾಡಬೇಕಾದ ಕೆಲಸಕಾರ್ಯಗಳ ರೂಪುರೇಷೆಗಳನ್ನು ಚಿಂತಿಸಿ ಮಲಗುವುದು ಆರೋಗ್ಯಕರ ಹೀಗೆ ಮಾಡಿದಲ್ಲಿ ಸುಖ ನಿದ್ರೆ ಆವರಿಸುವುದು ಖಂಡಿತ.

ಅಂತರಾಲೇ ತತೋ ಬುಧ್ವಾಸ್ಮರೇತ್ ಬಹುಶೋ ಹರಿಮ್

ಅಚಾನಕ್ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಎಚ್ಚರವಾದರೆ ಹರಿ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುತ್ತಾ, ಮಲಗಿದರೆ ಮತ್ತೆ ನಿದ್ರೆ ಹತ್ತುತ್ತದೆ. ಹರಿದಿನ (ಏಕಾದಶಿ) ಮತ್ತು ಶ್ರೀ ಕೃಷ್ಣಾಷ್ಟಮಿ ಮುಂತಾದ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಜಾಗರವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ– ಪುಸ್ತಕ ಓದುವಾಗ, ಹರಿಕಥೆ ಕೇಳುವಾಗ, ಏಕಾದಶಿ ಜಾಗರಣೆ ಕೈಗೊಂಡಾಗ – ನಿದ್ರೆ ಬರುವುದು ಸರ್ವರಿಗೂ ಅನುಭವ ವೇದ್ಯವಾದ ವಿಷಯ. ಇದನ್ನು ಶ್ರೀ ವ್ಯಾಸರಾಜರು ತಮ್ಮ ಕೀರ್ತನೆಯಲ್ಲಿ ಹೀಗೆ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ನಿದ್ರೆ ಬಂತಿದಕೋ ಅನಿರುದ್ಧನ ಸೇವೆಗೆ ವಿಘ್ನವ ಮಾಡುವ ಎಂಬ ಪದ್ಯದಲ್ಲಿ ತುಂಬಾ ರಸವತ್ತಾಗಿ ಕೆಳಗಿನಂತೆ ವಿವರಿಸಿದ್ದಾರೆ:

ಹರಿಕಥಾ ಶ್ರವಣ ಮಾಡಬೇಕೆನುತಲಿ,
ಪರಮ ಭಕುತಿಯಿಂದ ಕುಳ್ಳಿರಲು,
ಕಿರಿಗಣ್ಣ ನೋಟದಿ ಸ್ಮರಣೆ ತಪ್ಪಿಸುತ್ತ
ಗುರುಗುರು ಗುಟ್ಟುತ್ತ ಕೊರಳ ತೂಗಿಸುತ್ತ। ನಿದ್ರೆ ಬಂತಿದಕೋ.......
ಇಲಿಗಳಿಗೆ ಬೆಕ್ಕು ಸಾಧಿಪ ಪರಿಯಂತೆ
ಹಲವು ಪರಿಯಲ್ಲಿ ಈ ನಿದ್ರೆಯು
ಛಲದಿಂದ ಮನುಜರ ಕೆಡಿಸುತ್ತದೆ
ಒಲಿದು ಶ್ರೀ ಕೃಷ್ಣನ ಜಾಗರ ಮಾಳ್ಪಲ್ಲಿ॥ ನಿದ್ರೆ ಬಂತಿದಕೋ.....
ನಿದ್ರೆ ಬಂತಿದಕೋ ಅನಿರುದ್ಧನ ಸೇವೆಗೆ ವಿಘ್ನ ಮಾಡುತ್ತ ಎಂದಿದ್ದಾರೆ.

ನಿದ್ರೆಯನ್ನು ವಶದಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು ಬಹಳ ಕಠಿಣ ಆದರೆ ಶ್ರೀಹರಿಯ ಸೇವೆಯನ್ನು ನಿತ್ಯದಲ್ಲಿ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಲ್ಲಿ ಇದು ಸ್ವಲ್ಪ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗಬಹುದು.

(ಸಂಗ್ರಹ)

ಜೀವಾಃ ಹರೇರನುಚರಾಃ

ಸೂರ್ಯನ ಪ್ರಕಾಶವು ಚಂದ್ರಮಂಡಲದಲ್ಲಿ ಬಿದ್ದು ಚಂದ್ರಮಂಡಲದಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸುವುದು. ಅಂತಹ ಸೂರ್ಯನನ್ನು 'ಸವಿತುಃ' ಎಂಬ ಪದದಿಂದ ಉಲ್ಲೇಖಿಸಲಾಗುವ ಗಾಯತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ಜೀವರು ಪರಮಾತ್ಮನ ಪ್ರತಿಬಿಂಬರಾಗಿ, ಅನುಚರರೆನಿಸಿರುವರು ಎಂದು ಸಮರ್ಥಿಸಿದಂತಾಗಿದೆ.

– ಶ್ರೀ ವಿದ್ಯಾಮಾನ್ಯ ತೀರ್ಥರು

ಶೀಲ

ಈ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ಸಜ್ಜನರು ಧರ್ಮಮೂಲವಾದ ಶೀಲವನ್ನು ಪ್ರಶಂಸೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. **"ಶಿಲೇನ ಹಿ ತ್ರಯೋ ಲೋಕಾಃ ಶಕ್ಯಾಜೇತುಂ ನ ಸಂಶಯಃ"** ಎಂಬ ಶ್ರೀಮಾನ್ ಮಹಾಭಾರತದ ಉಕ್ತಿಯಂತೆ ಶೀಲದಿಂದ ಮೂರು ಲೋಕಗಳನ್ನು ಕೂಡ ಜಯಿಸಬಹುದು. ಶೀಲವೆಂದರೆ ಸ್ವಭಾವ ಅಥವಾ ನೈತಿಕ ಬಲವೆಂದು ಅರ್ಥವಾಗುತ್ತದೆ.

ಅದ್ರೋಹಃ ಸರ್ವಭೂತೇಷು ಕರ್ಮಣಾ ಮನಸಾ ಗಿರಾ।
ಅನುಗ್ರಹಶ್ಚ ದಾನಂ ಚ ಶೀಲಮೇತತ್ ಪ್ರಶಸ್ಯತೇ॥

(ಶ್ರೀ ಮನ್ ಮಹಾಭಾರತ ಶಾಂತಿಪರ್ವ)

ಮನಸ್ಸಿನಿಂದಾಗಲಿ, ಮಾತಿನಿಂದಾಗಲಿ, ಕಾರ್ಯದಿಂದಾಗಲಿ ಯಾವುದೇ ಜೀವಿಗೆ ದ್ರೋಹವನ್ನೆಸಗದಿರುವುದು, ಎಲ್ಲ ಸಜ್ಜನರಲ್ಲಿ ದಯಾಪರನಾಗಿರುವುದು, ಯಥಾಶಕ್ತಿ ದಾನವನ್ನು ಕೊಡುವುದು ಇದನ್ನು ಶೀಲವೆನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಎಲ್ಲರೂ ಇಂತಹ ಶೀಲವನ್ನು ಅಥವಾ ಸ್ವಭಾವವನ್ನು ಪ್ರಶಂಸೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ.

ಶೀಲದ ಎರಡು ಪ್ರಕಾರಗಳು– 1) ಸತ್‌ಶೀಲ, 2) ದುಃಶೀಲ

1) **ಸತ್ ಶೀಲ:** ಎಂದರೆ ಒಳ್ಳೆಯ ನಡತೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಸ್ವಭಾವವೆಂದು ಅರ್ಥವಾಗುತ್ತದೆ. ಸತ್‌ಶೀಲವು 13 ವಿಧವಾಗಿದೆ:

1.ಬ್ರಹ್ಮಣ್ಯತಾ (ವೇದಾಧ್ಯಯನ ಸಂಪತ್ತಿ ಹೊಂದಿರುವುದು) 2. ದೇವ ಪಿತೃಭಕ್ತತಾ (ದೇವರಲ್ಲಿ, ತಾಯಿತಂದೆಗಳಲ್ಲಿ ಭಕ್ತಿ ಇಟ್ಟಿರುವುದು) 3. ಸೌಮ್ಯತೆ (ಶಾಂತತೆ) 4. ಅಪರೋಪತಾಪಿತಾ (ಇತರರ ಮನಸ್ಸನ್ನು ನೋಯಿಸದಿರುವುದು)5. ಅನಸೂಯತಾ (ಅಸೂಯೆ ಪಡದಿರುವುದು) 6. ಮೃದುತಾ (ಮೃದು ಸ್ವಭಾವ) 7. ಅಪಾರುಷ್ಯಮ್ (ಕಠಿಣವಾಗಿ ಮಾತನಾಡದಿರುವಿಕೆ) 8.ಮೈತ್ರತಾ (ಸ್ನೇಹಪರನಾಗುವಿಕೆ) 9. ಪ್ರಿಯವಾದಿತ್ವಮ್ (ಹಿತವಾಗಿ ಸಂತೋಷಕರವಾಗಿ ಮಾತನಾಡುವುದು) 10.ಕೃತಜ್ಞತಾ (ಇನ್ನೊಬ್ಬನಿಂದ ಪಡೆದ ಉಪಕಾರ ಸ್ಮರಿಸುವುದು) 11. ಶರಣ್ಯತಾ (ರಕ್ಷಣೆಕೋರಿ ಬಂದವರನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುವುದು) 12. ಕಾರುಣ್ಯಮ್ (ದಯೆ, ಕನಿಕರ) 13. ಪ್ರಶಾಂತಿಃ (ಸಹನೆ, ತಾಳ್ಮೆ)

2) **ದುಃಶೀಲವೆಂದರೆ** ಕೆಟ್ಟ ನಡತೆ ಅಥವಾ ಸ್ವಭಾವವೆಂದು ಅರ್ಥವು.

ಯದ್ಯಪ್ಯಶೀಲಾ ನೃಪತೇ ಪ್ರಾಪ್ನುವಂತಿ ಶ್ರಿಯಂ ಕ್ವಚಿತ್।
ನ ಭುಂಜತೇ ಚಿರಂ ತಾತ ಸಮೂಲಾಂಶ್ಚ ನಸಂತಿತೇ॥ (ಶಾಂತಿಪರ್ವ)

ದುಃಶೀಲರಾದವರು ಕೆಲವು ವೇಳೆ ಸಂಪತ್ತನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಆದರೆ ಆ ಸಂಪತ್ತನ್ನು ಹೆಚ್ಚುಕಾಲ ಉಪಭೋಗಿಸಲಾರರು. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಸಮೂಲವಾಗಿ ವಿನಾಶ ಹೊಂದುತ್ತಾರೆ. ಹೀಗಿರುವುದರಿಂದ ದುಃಶೀಲರಾದವರಿಗೆ ಇಹಪರಗಳೆರಡೂ ಲಭ್ಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಇದನ್ನೇ ಆಂಗ್ಲೇಯರು ಹೀಗೆ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ:

If wealth is lost nothing is lost,
If health is lost something is lost,
If character is lost everything is lost.

ವಿದೇಶೇಷು ಧನಂ ವಿದ್ಯಾ ವ್ಯಸನೇಷು ಧನಂ ಮತಿಃ।
ಪರಲೋಕೇ ಧನಂ ಧರ್ಮಃ ಶೀಲಂ ಸರ್ವತ್ರವೈಧನಮ್॥

ಈ ಸುಭಾಷಿತ ದಂತೆ ದೇಶಾಂತರದಲ್ಲಿ ವಿದ್ಯೆಯೇ ಧನವು, ಅಪತ್ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಬುದ್ಧಿಯೇ ಧನವು. ಪರಲೋಕದಲ್ಲಿ ಧರ್ಮವೇ ಧನವು. *ಶೀಲವು* ಮಾತ್ರ ಎಲ್ಲ ಕಡೆಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಧನವಾಗಿರುವುದು. ವಿದ್ಯೆ, ಕೀರ್ತಿ ಮತ್ತು ಧನ ಉತ್ತಮರಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಲಭಿಸುವ ಸಂಪತ್ತಲ್ಲ. ಆದರೆ ಅದರ ವಿತರಣೆ ಮಾತ್ರ ಸಜ್ಜನರಿಗೆ ವಿಶೇಷವೆನಿಸುತ್ತದೆ.

ವಿದ್ಯಾ ವಿವಾದಾಯ ಧನಂ ಮದಾಯ। ಶಕ್ತಿಃ ಪರೇಶಾಮ್ ಪರಪೀಡನಾಯ। ಖಲಸ್ಯ ಸಾಧೋಃ ವಿಪರೀತ ಮೇತತ್। ದಾನಾಯ ಮಾನಾಯ ಚ ರಕ್ಷಣಾಯ॥

(ಸಂಗ್ರಹ)

ಸತ್ಯ

ವಿಶ್ವದ ಮುಖ್ಯ ಗುರಿ ಸತ್ಯ ಸಾಧನೆ. ಪ್ರತಿ ಕಾರ್ಯದಲ್ಲೂ ಮಹತ್ತು–ಬೃಹತ್ತನ್ನು ಹುಡುಕುವ ಕಾರ್ಯ ನಿರಂತರವಾಗಿ ನಡೆಯುತ್ತಲೇ ಇದೆ. ಭಾರತದೇಶದ ಗುರಿ ಸತ್ಯಮೇವ ಜಯತೇ ಎಂಬುದೇ ಆಗಿದೆ.

"ಸತ್ಯಂ ಸ್ವರ್ಗಸ್ಯ ಸೋಪಾನಂ ಪಾರಾವಾರಸ್ಯ ನೌರಿವ" ಎಂಬ ಯುಕ್ತಿಯಂತೆ ಸಮುದ್ರವನ್ನು ದಾಟಲು ದೋಣಿಯೊಂದೇ ಸಾಧನವಾಗಿರುವಂತೆ ಸ್ವರ್ಗವನ್ನು ಸಾಧಿಸಲು ಸತ್ಯವೊಂದೇ ಮಾರ್ಗ.

"ಸತ್ಯಂ ಚ ಪರಂ ವ್ರತಮ್" – ಸತ್ಯಪಾಲನೆ ಮತ್ತು ಉಪವಾಸ ವ್ರತಗಳು ಎಲ್ಲ ವ್ರತಗಳಲ್ಲಿ ಶ್ರೇಷ್ಠವಾದವು.

"ಯತ್ಸತಾಂ ಹಿತಮತ್ಯಂತಂ ತತ್‌ಸತ್ಯಮಿತ್ಯಭಿದೀಯತೇ" – ಸರ್ವರಿಗೂ ಯಾವುದು ಹಿತವೋ ಅದು ಸತ್ಯವೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ವಿಶಾಲಾರ್ಥದಲ್ಲಿ ಅಹಿಂಸಾ ತತ್ತ್ವ ಸಹ ಸತ್ಯವೆನಿಸುತ್ತದೆ.

ಶ್ರೀ ವ್ಯಾಸ ಮಹರ್ಷಿಗಳು ಶ್ರೀಮನ್ ಮಹಾಭಾರತದಲ್ಲಿ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ:

ಸತ್ಯಸ್ಯ ವಚನಂ ಶ್ರೇಯಃ ಸತ್ಯಜ್ಞಾನಂ ಹಿತಂ ಭವೇತ್।
ಯದ್ಭೂತ ಹಿತಮತ್ಯಂತಂ ತದ್ವೈಸತ್ಯಂ ಪರಂ ಮತಮ್॥

ಸತ್ಯವನ್ನು ನುಡಿಯುವುದೇ ಶ್ರೇಯಸ್ಕರ. ಸತ್ಯವಾದ ಜ್ಞಾನವೇ ಹಿತಕರ. ಯಾವುದು ಪ್ರಾಣಿಗಳಿಗೆ (ಮಾನುಷರಿಗೆ) ಅತ್ಯಂತ ಹಿತಕರವೋ ಅದೇ ಸತ್ಯವು.

ಮನುಸ್ಮೃತಿಯು ಕೂಡ ಇದೇ ವಿಷಯವನ್ನು ಕೆಳಗಿನಂತೆ ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ:

ಸತ್ಯಂ ಬ್ರೂಯಾತ್ ಪ್ರಿಯಂ ಬ್ರೂಯಾತ್ ನ ಬ್ರೂಯಾತ್ ಸತ್ಯಮಪ್ರಿಯಮ್।
ಪ್ರಿಯಂ ಚ ನಾನೃತಂ ಬ್ರೂಯಾತ್ ವಿಷ ಧರ್ಮಃ ಸನಾತನಃ॥

ಯಾವಾಗಲೂ ಸತ್ಯವನ್ನೇ ಹೇಳಬೇಕು. ಪ್ರಿಯವಾದುದನ್ನೇ ಹೇಳಬೇಕು. ಆದರೆ ಅಪ್ರಿಯವಾದ ಸತ್ಯವನ್ನು ಹೇಳಬಾರದು. ಹಾಗೆಯೇ ಪ್ರಿಯವಾಗಿದ್ದರೂ ಅಸತ್ಯವನ್ನು ಹೇಳಬಾರದು. ಇದೇ ವೇದಮೂಲವಾದ ಸನಾತನ ಧರ್ಮ.

(ಸಂಗ್ರಹ)

ಪಂಚಾಂಗ

ಯಾವುದೇ ಕಾರ್ಯಕ್ಕೆ ಒಂದು ನಿಶ್ಚಿತ ದಿನದಲ್ಲಿ ಶುದ್ಧವಾದ ತಿಥಿ, ವಾರ, ನಕ್ಷತ್ರ,ಯೋಗ ಮತ್ತು ಕರಣ ಇವುಗಳ ಇರುವಿಕೆಗೆ "ಪಂಚಾಂಗ ಶುದ್ಧಿ" ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಶುಭಕಾರ್ಯಗಳಿಗೆ ಪಂಚಾಂಗ ಶುದ್ಧಿ, ತಾರಾಬಲ, ಚಂದ್ರಬಲಗಳಿರುವ ದಿವಸವೂ, ಗುರುಶುಕ್ರರು ಅಸ್ತವಾಗದಿರುವ ಶುದ್ಧವಾದ ಲಗ್ನವೂ ಪ್ರಶಸ್ತವಾಗಿರುತದತ್ತದೆ.

ನಿತ್ಯ ನೈಮಿತ್ತಿಕ ಕರ್ಮಾನುಷ್ಠಾನಗಳಿಗೆ ಪಂಚಾಂಗದ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇದ್ದೇ ಇದೆ. ವಿಹಿತಕಾಲದಲ್ಲಿ ಕರ್ಮಾನುಷ್ಠಾನ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ವಿಶೇಷ ಫಲಗಳು ಸಿಗುತ್ತವೆಂದು ಶಾಸ್ತ್ರಗಳು ತಿಳಿಸುತ್ತವೆ.

ತಿಥೇಶ್ಚ ಶ್ರಿಯ ಮಾಪ್ನೋತಿ ವಾರಾದಾಯುಷ್ಯವರ್ಧನಂ।
ನಕ್ಷತ್ರಾದ್ಧರತೇ ಪಾಪಂ ಯೋಗಾದ್ರೋಗ ನಿವಾರಣಂ।
ಕರಣಾತ್ಕರ್ಯ ಸಿದ್ಧಿಃಸ್ಯಾತ್ ಪಂಚಾಂಗ ಫಲಮುತ್ತಮಂ॥

ಈ ಪ್ರಮಾಣ ವಚನವು ವಿಹಿತವಾದ ತಿಥಿ, ವಾರ, ನಕ್ಷತ್ರ, ಯೋಗ ಮತ್ತು ಕರಣಗಳಲ್ಲಿ ಮಾಡಿದ ಕರ್ಮಗಳ ಫಲವನ್ನು ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ.

ವಾರಗಳು:
ರವಿ (ಭಾನು, ಆದಿತ್ಯ) ವಾಸರ, ಸೋಮ (ಇಂದು) ವಾಸರ
ಕುಜ (ಮಂಗಳ, ಭೌಮ) ವಾಸರ, ಬುಧ (ಸೌಮ್ಯ) ವಾಸರ
ಗುರು (ಬೃಹಸ್ಪತಿ) ವಾಸರ, ಶುಕ್ರ (ಭಾರ್ಗವ) ವಾಸರ
ಶನಿ (ಮಂದ, ಸ್ಥಿರ) ವಾಸರ

ಯೋಗ್ಯವಾದ ತಿಥಿಯಲ್ಲಿ ಸಂಪತ್ತಿನ ಪ್ರಾಪ್ತಿ, ವಾರದಲ್ಲಿ ಆಯುಷ್ಯ ವೃದ್ಧಿ, ನಕ್ಷತ್ರದಲ್ಲಿ ಪಾಪ ಪರಿಹಾರ, ಯೋಗದಲ್ಲಿ ರೋಗ ನಿವೃತ್ತಿ, ಕರಣದಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯ ಸಿದ್ಧಿಗಳು ಏರ್ಪಡುತ್ತವೆ. ಆದರೂ ಎಲ್ಲಾ ಕಾಲಗಳೂ ಭಗವಂತನ ಸೇವೆಗೆ ಶ್ರೇಷ್ಠವೆ.

(ಸಂಗ್ರಹ)

ಸಕಲ ಗ್ರಹಬಲ ನೀನೆ ಸರಸಿಜಾಕ್ಷ

(ಶ್ರೀಹರಿ ಸ್ತುತಿ– ಸಮರ್ಪಣಭಾವ)

ಸಕಲ ಗ್ರಹಬಲ ನೀನೆ ಸರಸಿಜಾಕ್ಷ ಪ
ನಿಖಿಳ ರಕ್ಷಕ ನೀನೆ ವಿಶ್ವವ್ಯಾಪಕನೆ ಅ.ಪ

ರವಿ ಚಂದ್ರ ಬುಧ ನೀನೆ ರಾಹು ಕೇತುವು ನೀನೆ
ಕವಿ ಗುರು ಶನಿಯು ಮಂಗಳನು ನೀನೆ
ದಿವರಾತ್ರಿಯ ನೀನೆ ನವ ವಿಧಾನವು ನೀನೆ
ಭವರೋಗಹರ ನೀನೆ ಭೇಷಜನು ನೀನೆ 1

ಪಕ್ಷಮಾಸವು ನೀನೆ ಪರ್ವಕಾಲವು ನೀನೆ
ನಕ್ಷತ್ರ ಯೋಗವು ತಿಥಿಕರಣ ನೀನೆ
ಅಕ್ಷಯವೆಂದು ದ್ರೌಪದಿಯ ಮಾನವ ಕಾಯ್ದ
ಪಕ್ಷಿವಾಹನ ದೀನರಕ್ಷಕನು ನೀನೆ 2

ಋತು ವತ್ಸರವು ನೀನೆ ಪೃಥಿವಿಗಾದಿಯು ನೀನೆ
ಕ್ರತು ಹೋಮ ಯಜ್ಞ ಸದ್ಗತಿಯು ನೀನೆ
ಜಿತವಾಗಿ ಎನ್ನೊಡೆಯ ಪುರಂದರವಿಟ್ಠಲನೆ
ಶ್ರುತಿಗೆ ಸಿಲುಕದ ಅಪ್ರತಿಮ ಮಹಿಮ ನೀನೆ 3

(ಸಂಗ್ರಹ)

ಸ್ನಾನ ವಿಧಿ

ಸ್ನಾನವು "ಸ್ನಾತ್ಯನೇನ ಸ್ನಾನಂ" ಎಂಬುದರಿಂದ ಉತ್ಪತ್ತಿ ಹೊಂದಿ "ಶುಚಿಯಾಗುವುದು" ಎಂಬ ಅರ್ಥದಲ್ಲಿ ಬರುತ್ತದೆ. ಧರ್ಮ ಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ ಸ್ನಾನಕ್ಕೆ ಮಹತ್ತರವಾದ ಫಲವನ್ನು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಸ್ನಾನದಿಂದ ದೃಷ್ಟ ಮತ್ತು ಅದೃಷ್ಟ ವೆಂಬ ಎರಡು ಬಗೆ ಫಲಗಳಿವೆ.

ಶರೀರ ಶುದ್ಧಿಯಾಗಿ, ತನ್ನ ಉಲ್ಲಾಸಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಿ, ಆರೋಗ್ಯ ವರ್ಧನೆಯಾಗಿರುವುದೇ ಸ್ನಾನ ಕರ್ಮದ ಫಲ.

ಶಾಸ್ತ್ರೋಕ್ತವಾದ ಸ್ನಾನವನ್ನು, ಮಂತ್ರ ಸಹಿತವಾಗಿ, ಭಕ್ತಿಯುತವಾಗಿ ಮಾಡಿದಲ್ಲಿ ಪಾಪಗಳು ನಾಶವಾಗುವುದೂ, ಆಯುರ್ವಧನೆಯಾಗುವುದು ಅದೃಷ್ಟ (ದೃಷ್ಟಿಗೆ ಗೋಚರವಾಗುವ ಫಲಕ್ಕೆ ದೃಷ್ಟ ಫಲ ಎಂದು ಹೆಸರು) ಈ ಫಲವನ್ನು ಶಾಸ್ತ್ರ ಜ್ಞಾನದಿಂದಲೇ ತಿಳಿಯಬೇಕೇ ವಿನಹ ಅನ್ಯಥಾ ತಿಳಿಯಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಎಲ್ಲರೂ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಲೇಬೇಕು.

ಸ್ಮೃತಿಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ನಾನವನ್ನು ಎರಡು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ತಿಳಿಸಿದ್ದಾರೆ. (1) ಮುಕ್ತಿ ಸ್ನಾನ ಮತ್ತು (2) ಗೌಣಸ್ನಾನವೆಂದು ಉಕ್ತವಾಗಿದೆ.

ಜಲದಲ್ಲಿ ಮಾಡುವ ಭೌತಿಕ ಸ್ನಾನವೇ ಮುಖ್ಯ ಸ್ನಾನ ಅಥವಾ ಮುಕ್ತಿ ಸ್ನಾನ ಎಂದು ಹೆಸರು. ಇದರಲ್ಲಿ ಆರು ವಿಧಾನಗಳಿವೆ.

1. **ನಿತ್ಯ ಸ್ನಾನ:** ಪ್ರತಿನಿತ್ಯವೂ ಕರ್ಮಾನುಷ್ಠಾನಕ್ಕೆ ಮಾಡುವ ಸ್ನಾನ.
2. **ನೈಮಿತ್ತಿಕ ಸ್ನಾನ:** ಪತಿತ, ಶವ, ಯೂಪ, ರಜಸ್ವಲೆ ಸ್ತ್ರೀ ಇವರುಗಳ ಸ್ಪರ್ಶನದಿಂದ ಅಶುದ್ಧಿಯಾಗಿರುವ ಶರೀರ ಶುದ್ಧಿ ಮಾಡುವ ಸ್ನಾನ.
3. **ಕಾಮ್ಯ ಸ್ನಾನ :** ತುಲಾ ಸ್ನಾನ, ಮಾಘ ಸ್ನಾನ, ಸಂಕ್ರಮಣ ಸ್ನಾನ, ವಿಶೇಷ ತಿಥಿ, ವಾರ, ನಕ್ಷತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಶರೀರ ಶುದ್ಧಿ ಮಾಡುವ ಸ್ನಾನ.
4. **ಕ್ರಿಯಾಂಗ ಸ್ನಾನ:** ವಿಶೇಷ ಜಪ ತಪವನ್ನೋ, ಪವಿತ್ರ ಕಾರ್ಯವನ್ನೋ, ಪಿತೃ ಕಾರ್ಯವನ್ನೋ, ದೇವತಾರ್ಚನೆಯನ್ನೂ ಉದ್ದೇಶಿಸಿ ಮಾಡುವ ಸ್ನಾನ.
5. **ಮಲಾಪಕರ್ಷಣ ಸ್ನಾನ:** ಶರೀರದ ಕೊಳೆಯನ್ನು ತೆಗೆಯಲಿಚ್ಛಿಸಿ, ಮಾಡುವ ಅಭ್ಯಂಗನ ಸ್ನಾನ.
6. **ಕ್ರಿಯಾ ಸ್ನಾನ:** ಪುಣ್ಯ ತೀರ್ಥ, ಪುಣ್ಯ ನದಿ, ಪುಷ್ಕರಿಣಿಗಳಲ್ಲಿ ಮಾಡುವ ಸ್ನಾನ.

ಗೌಣ ಸ್ನಾನದಲ್ಲಿ ಏಳು ವಿಧಗಳಿವೆ. ಅವು;

1. **ಮಂತ್ರ ಸ್ನಾನ:** 'ಆಪೋಹಿಷ್ಠಾ ಮಯೋಭುವಃ' ಎಂಬ ಮಂತ್ರಗಳನ್ನು ಹೇಳುತ್ತಾ ಪ್ರೋಕ್ಷಣೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು.
2. **ಭೌಮ ಸ್ನಾನ:** ಶರೀರಕ್ಕೆ ಮಣ್ಣನ್ನು ಲೇಪಿಸಿಕೊಂಡು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿ ಮಾಡುವ ಸ್ನಾನ.
3. **ಆಗ್ನೇಯ ಸ್ನಾನ:** ಯಜ್ಞಾಗ್ನಿ ಭಸ್ಮ ಲೇಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು.
4. **ವಾಯುವ್ಯ ಸ್ನಾನ:** ಹಸುವಿನ ಪಾದ ಧೂಳಿ ಲೇಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು.
5. **ದಿವ್ಯ ಸ್ನಾನ:** ಸೂರ್ಯ ರಶ್ಮಿಗಳಿಂದ ಶರೀರವನ್ನು ಕಾಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು.
6. **ವಾರುಣ ಸ್ನಾನ:** ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಮುಳುಗು ಹಾಕಿ ಮಾಡುವ ಸ್ನಾನ.
7. **ಮಾನಸ ಸ್ನಾನ:** ಸದಾ ಭಗವಂತನ ನಾಮಸ್ಮರಣೆಯನ್ನು ಸ್ಮರಿಸುವುದು.

ತಣ್ಣೀರಿನಲ್ಲಿ ಸ್ನಾನ ಮಾಡುವುದು ಶ್ರೇಷ್ಠ. ಬಿಸಿ ನೀರಿನಲ್ಲೂ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಬಹುದು. ಪ್ರಾತಃ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲರೂ ಒಂದು ಸಲ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಬೇಕು. ಯತಿಗಳು ಪ್ರಾತಃ ಕಾಲ, ಮಧ್ಯಾಹ್ನ ಮತ್ತು ಸಾಯಂಕಾಲ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಬೇಕು.

(ಸಂಗ್ರಹ)

ನಿತ್ಯಕರ್ಮಾನುಷ್ಠಾನ ವಿಚಾರ

"ಸ್ನಾನಂ ಸಂಧ್ಯಾ ಜಪೋ ಹೋಮಃ ದೇವತಾನಾಂ ಚ ಪೂಜನಂ।
ವೈಶ್ವದೇವಾತಿಥೇಯಂ ಚ ಷಟ್ ಕರ್ಮಾಣಿ ದಿನೇ ದಿನೇ॥

ಸ್ನಾನ, ಸಂಧ್ಯಾವಂದನೆ, ಜಪ, ಹೋಮ, ದೇವತಾರಾಧನೆ ಮತ್ತು ಅತಿಥಿ ಸತ್ಕಾರ ಇವೇ ನಿತ್ಯಕರ್ಮಗಳು.ಇದನ್ನು ಷಟ್ಕರ್ಮವೆನ್ನುವರು. ಈ ನಿತ್ಯಕರ್ಮಗಳು ವೇದ, ಸ್ಮೃತಿ, ಇತಿಹಾಸ, ಪುರಾಣ, ಧರ್ಮಸೂತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಅಡಕವಾಗಿವೆ. ನಿತ್ಯಕರ್ಮಗಳನ್ನು ಅವಶ್ಯಕವಾಗಿ ಆಚರಿಸಲೇಬೇಕು.

ನಿತ್ಯಕರ್ಮಾನುಷ್ಠಾನ: ನಿತ್ಯಕರ್ಮಗಳನ್ನಾಚರಿಸುವಾಗ ಅಂಚು–ಸೆರಗು ಇರುವ ತೊಯ್ದು ಒಣಗಿಸಿರುವ ಶುಭ್ರ ವಸ್ತ್ರವನ್ನೇ ಧರಿಸಬೇಕು.

ಅಧ್ಯಯನ, ಹವನ, ದಾನ, ಭೋಜನ, ಆಚಮನ, ದೇವತಾರ್ಚನ, ಪಾಠ, ಜಪ ಮೊದಲಾದುವುಗಳಲ್ಲಿ ಉತ್ತರೀಯವನ್ನು ಯಜ್ಞೋಪವೀತದಂತೆ ಧರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಉತ್ತರೀಯವಿಲ್ಲದೆ ಯಾವ ಕರ್ಮವನ್ನೂ ಆಚರಿಸಬಾರದು. ಕಚ್ಚೆ ಪಂಚೆ ಉಡದೇ ಉತ್ತರೀಯವನ್ನು ಹೊದೆಯದೇ ಶ್ರೌತ, ಸ್ಮಾರ್ತ ಕರ್ಮಗಳನ್ನಾಚರಿಸುವುದು ಶ್ರೇಷ್ಠವಲ್ಲ. ಶುಭಕರ್ಮಗಳಲ್ಲಿ ಮಲಿನವಾದ ಒದ್ದೆ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಧರಿಸಬಾರದು.

ಗಾಯತ್ರಿ ಜಪ : ಸಂಧ್ಯಾವಂದನೆಯಲ್ಲಿ ಗಾಯತ್ರೀ ಮಂತ್ರವು 24 ಅಕ್ಷರಗಳಿಂದ ಕೂಡಿ 24 ಋಷಿಗಳನ್ನೂ, ಅಗ್ನಿ ಮೊದಲಾದ 24 ದೇವತೆಗಳನ್ನೂ, 24 ಛಂದಸ್ಸುಗಳನ್ನೂ 24 ತತ್ವ್ತಗಳನ್ನೂ ಮತ್ತು 24 ಶಕ್ತಿಗಳನ್ನೂ ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ.

ನಿತ್ಯ ರಾಮ ಜಪ ಮಾಡಿದರೆ, ರಾಮಾಯಣ ಪಠಿಸಿದರೆ ಅಥವಾ ಕೇಳಿದರೆ 24,000 ಗಾಯತ್ರಿ ಜಪ ಮಾಡಿದ ಫಲ ಬರುತ್ತದೆ.

ಹೋಮ ಅಥವಾ ಅಗ್ನಿಕಾರ್ಯ: ಬ್ರಹ್ಮಚಾರಿಗಳು ಮತ್ತು ಗೃಹಸ್ಥರು ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಮತ್ತು ಸಾಯಂಕಾಲ ಹೋಮವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ಗೃಹಸ್ಥರು ಮಾಡುವ ಹೋಮಕ್ಕೆ 'ಅಗ್ನಿಹೋತ್ರ' ವೆಂತಲೂ ಬ್ರಹ್ಮಚಾರಿಗಳು ಮಾಡುವ ಹೋಮಕ್ಕೆ 'ಸಮಿಧಾದಾನ' ವೆಂತಲೂ ಹೆಸರು.

ಸರ್ವೇ ಜನಾಃ ಸುಖಿನೋ ಭವಂತು ಎಂಬುದೇ ವೇದಗಳ ಸಂದೇಶ.

(ಸಂಗ್ರಹ)

ಆಚಮನ

– ಕೈಪ ಶೇಷಾದ್ರಿ

ಮನಸ್ಸು ಜ್ಞಾನೇಂದ್ರಿಯಗಳಿಂದ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತದೆ. ಜ್ಞಾನೇಂದ್ರಿಯಗಳು 5 [ಕಣ್ಣು, ಕಿವಿ, ಬಾಯಿ, ಮೂಗು, ಚರ್ಮ] ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಜ್ಞಾನೇಂದ್ರಿಯಗಳು ಕೂಡಿದಾಗ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ನೋಡಲು ಮನಸ್ಸು ಮತ್ತು ಕಣ್ಣು ಬೇಕು. ಕೇಳಲು ಕಿವಿ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸು ಬೇಕು. ಕಣ್ಣಿನಿಂದ, ಕಿವಿಯಿಂದ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ವಿಷಯವನ್ನು ಅರಿಯುವುದು ಹೊರಗೆ, ಅಂದರೆ ಹೊರಗಿನ ವಿಷಯಗಳ ತಿಳುವಳಿಕೆ. ಈ ತಿಳುವಳಿಕೆಯಲ್ಲೂ ತಾರತಮ್ಯವಿದೆ. ಮನಸ್ಸು ಕಣ್ಣಿನ ಜೊತೆ ಇದ್ದಾಗ ಬೆಳಕಿನ ವೇಗದಲ್ಲೂ, ಕಿವಿಯ ಜೊತೆಗೆ ಇದ್ದಾಗ ಶಬ್ದದ ವೇಗದಲ್ಲೂ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ ವೇಗ ಇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸಿದೆ. ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಅತ್ಯುನ್ನತ ವೇಗ ಬಾಹ್ಯದಲ್ಲಿ ಬೆಳಕಿನ ವೇಗ. ಇದಕ್ಕೆ ಇಂದ್ರಿಯ ವೇಗ ಎಂದು ಹೆಸರು.

ಜಗತ್ತನ್ನು ಅರಿಯಲು ಮನಸ್ಸು ಬೆಳಕಿನ ವೇಗಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ವೇಗದಲ್ಲಿ ಸಂಚಾರ ಮಾಡಬೇಕು. ಮನಸ್ಸು ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಜೊತೆ ಇದ್ದಾಗ ಇಂದ್ರಿಯವೇಗ ಮತ್ತು ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ಮನಸ್ಸಿನ ಜೊತೆ ಇದ್ದಾಗ ಮನೋವೇಗದಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸು ಏಕ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಿ ಬೇಕಾದರೂ ಇರಬಹುದು. ಇದರ ವೇಗ ಅನಂತ (ಅಪಾರ). ಹಾಗಾಗಿ ಇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು ಮನಸ್ಸು ಎನ್ನುವ ವಾಹನದ ಮೇಲೆ ಕೂರಿಸಿ ಕಳುಹಿಸಿದಾಗ ವೇಗ ಮನೋವೇಗವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಏಕಕಾಲದಲ್ಲಿ ನೋಟ, ಸ್ಪರ್ಶ, ಶಬ್ದ ಎಲ್ಲವನ್ನು ಗ್ರಹಿಸುವ ಶಕ್ತಿ ಬರುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಇಂದ್ರಿಯಾತೀತ ವಿದ್ಯೆ ಅಥವಾ ಬ್ರಹ್ಮವಿದ್ಯೆ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ.

ಇಂದ್ರಿಯದಿಂದ ಇಂದ್ರಿಯಾತೀತ ವಿದ್ಯೆಗೆ ಹೋಗುವುದೇ ಬ್ರಹ್ಮವಿದ್ಯೆ. ಹಾಗಿದ್ದರೆ ಮನಸ್ಸು ಹೊರಗೆ ಹೋಗದೆ ಮನಸ್ಸು ಒಳಗೆ ಹೋಗಬೇಕು. ಮನಸ್ಸು ಆಚೆ ಮನೆಗೆ ಹೋಗದೆ (ಬಾಹ್ಯ ಪ್ರಾಪಂಚಿಕ ಜ್ಞಾನ) ಒಳ ಮನೆಗೆ ಹೋಗುವುದು ಬ್ರಹ್ಮವಿದ್ಯೆಯ ಮೊದಲನೆಯ ಶೆಕೆಯ ಆರಂಭ. ಹಾಗಾಗಿ ಬ್ರಹ್ಮವಿದ್ಯೆ ಅಥವಾ ಬ್ರಹ್ಮೋಪಾಸನೆಯಲ್ಲಿ ಆಚೆಗೆ ಮನಸ್ಸು ಹೋಗುವುದಿಲ್ಲ. ಒಳಗೆ ಹೋಗಬೇಕು. ಆ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮಕ್ಕೆ ಆಚಮನ ಎಂದು ಹೆಸರು.

ಆಚಮನಗಳಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ವಿಧ?

ಆಚಮನಗಳಲ್ಲಿ ಹಲವು ವಿಧಗಳಿವೆ. ಅಂಗಗಳ ಹೆಸರು ಹೇಳಿ ಆಚಮನ ಹೇಳುವುದು ಅಂಗಾಚಮನ–ಬೋಧಾಯನ.

ಆಚಮನದಲ್ಲಿ 24 ಪ್ರಾಣಗಳು ಭಾಗವಹಿಸುತ್ತವೆ. ಕೇಶವ ನಾಮದಲ್ಲಿ 24 ಹೆಸರುಗಳಿವೆ. ಇದನ್ನು ಪುರಾಣಾಚಮನ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಕೇಶವ, ನಾರಾಯಣ, ಮಾಧವಾಯ, ಗೋವಿಂದ, ವಿಷ್ಣು, ತ್ರಿವಿಕ್ರಮ, ವಾಮನ, ಮಧುಸೂದನ, ಶ್ರೀಧರ, ಹೃಷಿಕೇಶಾಯ, ಪದ್ಮನಾಭಾಯ, ದಾಮೋದರಾಯ,

ಸಂಕರ್ಷಣಾಯ, ವಾಸುದೇವಾಯ, ಪ್ರದ್ಯುಮ್ನಾಯ, ಅನಿರುದ್ಧಾಯ, ಪುರುಷೋತ್ತಮಾಯ, ಅಧೋಕ್ಷಜಾಯ, ನಾರಸಿಂಹಾಯ, ಅಚ್ಯುತಾಯ, ಜನರ್ಧನಾಯ, ಉಪೇಂದ್ರಾಯ, ಹರಯೇ ನಮಃ, ಶ್ರೀಕೃಷ್ಣಾಯ ನಮಃ.

ವೇದಾಚಮನ: ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಹರಿಯುವ ಪ್ರಾಣವೇ ವೇದ. ಈ ಪ್ರಾಣವನ್ನು ನಾಲ್ಕು ವಿಧವಾಗಿ ವಿಭಜಿಸುತ್ತಾರೆ. ಋಗ್ವೇದಾಯ ಸ್ವಾಹಾ, ಯಜುರ್ವೇದಾಯ ಸ್ವಾಹಾ, ಸಾಮವೇದಾಯ ಸ್ವಾಹಾ, ಅಥರ್ವಣವೇದಾಯ ಸ್ವಾಹಾ.

ಆಚಮನದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಣ ಭಾಗವಹಿಸಬೇಕು. ಮಾನವನ ಪ್ರಾಣವೇ ನಾಲ್ಕು ವೇದಗಳು. ಎಲ್ಲಾ ಪ್ರಾಣಗಳು ಭಾಗವಹಿಸುತ್ತವೆ ಎನ್ನುವುದು ವೇದಗಳಿಂದ ವೇದ್ಯ. ವೇದಗಳ ಹೆಸರು ಹೇಳಿ ಆಚಮನ ಮಾಡುವುದೇ ವೇದಾಚಮನ.

ಶ್ರೌತಾಚಮನ : ಭೂಮಿಗೆ ಅಗ್ನಿ ಬರುವುದು ಆಕಾಶದಿಂದ, ಆಕಾಶದಲ್ಲಿ ಸೂರ್ಯ ಮಂಡಲದ ಸಮಸ್ತ ಪ್ರಾಣವೂ ಇದೆ. ಆಕಾಶಕ್ಕೆ ಶಬ್ದ ಮೂಲ. ಶಬ್ದಕ್ಕೆ ಕಿವಿಯು ಮೂಲ. ಹಾಗಾಗಿ ಕಿವಿ–ಆಕಾಶ ಸಮಸ್ತ ಅಗ್ನಿಯ ಪ್ರತೀಕ. ಇದೇ ವಿಷ್ಣು ಕಿವಿಯನ್ನು ಮುಟ್ಟಿದರೆ ಸಮಸ್ತ ಪ್ರಾಣವನ್ನೂ ಮುಟ್ಟಿದ ಹಾಗೆಯೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಆಚಮನ ಸಮಸ್ತ ಪ್ರಾಣದ ಪ್ರತೀಕ. ಮತ್ತು ಅಗ್ನಿಯ ಒಳಗೆ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗುವುದೇ ಆಚಮನದ ಉದ್ದೇಶ. ಹಾಗಾಗಿ ಕಿವಿಯ ಸ್ಪರ್ಶವನ್ನು ಮಾಡಿ ಎಲ್ಲ ಪ್ರಾಣಗಳ ಒಪ್ಪಿಗೆಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದೇ ಶ್ರೌತಾಚಮನ.

ಕಾಣ್ವ ಶಾಖೆಯಲ್ಲಿ ಅನುಸರಿಸುವುದು ಪುರಣಾಚಮನ. ಇಲ್ಲಿ 24 ಪ್ರಾಣಗಳಿಗೆ ಪರ್ಯಾಯವಾಗಿ 24 ಪದಗಳು ಇರುತ್ತವೆ. ಇಲ್ಲಿ ಪದಗಳಿಗೆ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ 24 ಪದಗಳು ಇರುತ್ತವೆ. ಇಲ್ಲಿ ಪದಗಳಿಗೆ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ ಇಲ್ಲ. ಪ್ರಾಣಕ್ಕೆ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಪ್ರಾಣಗಳು ಭಾಗವಹಿಸಬೇಕು. ಪ್ರತಿ ಪದವನ್ನು ಹೇಳಿದಾಗ ಒಂದೊಂದು ಪ್ರಾಣ ಭಾಗವಹಿಸುತ್ತೇವೆ ಎನ್ನುವ ಪ್ರತಿಜ್ಞೆಯನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಪದಕ್ಕೂ ಅಂಗಸ್ಪರ್ಶ. ಹಾಗಾಗಿ ಪ್ರತಿ ಪದದ ಸಾಮದ ಜೊತೆಗೆ ಒಂದೊಂದು ಪ್ರಾಣವು ಭಾಗವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಅಂಗಗಳು ಮನಸ್ಸಿನ ಜೊತೆಗೆ ಇರುತ್ತೇವೆ ಎನ್ನುವ ಪ್ರತಿಜ್ಞೆಯೇ ಪುರಾಣಾಚಮನ. ಅಂಗಗಳು ಒಳಗೆ ಇರುವುದರಿಂದ ಸಹಜವಾಗಿ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ನೇರವಾಗಿ ಕೂಡಿ ಪ್ರಮಾಣ ಮಾಡಬಹುದು. ಆಗ ಶಬ್ದಗಳ ಅವಶ್ಯಕತೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಯೋಗ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಇರುವುದು ಸಾಧನೆಯ ಅನುಭವಗಳು. ಇಲ್ಲಿ ಶಬ್ಧವನ್ನು ದಾಟಿ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲೇ ಆಚಮನ ಮಾಡಬಹುದು. ಆದರೆ ಸಾಧನೆ ಮಾಡುವ ಮೇಲ್ಪಂತದವರೆಗೆ ಮುಟ್ಟುವವರೆಗೆ ಶಬ್ಧಗಳು ಅವಶ್ಯಕ. ನಂತರ ಮೌನದ ಆಚಮನ ಕೈ ಕಾಲು ಏನನ್ನೂ ಅಲುಗಾಡಿಸದೆ ಯೋಗದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು ಆಚಮನ ಮಾಡುವುದು.

ಅಂಗ ಸ್ಪರ್ಶ ವಿಧಿ ವಿವರಣೆ:

ಕೇಶವಾಯ ಸ್ವಾಹಾ, ನಾರಾಯಣ ಸ್ವಾಹಾ, ಮಾಧವಾಯ ಸ್ವಾಹಾ

ಗೋವಿಂದಾಯ ನಮಃ	ಬಲಗೈಯನ್ನು ತೊಳೆಯಬೇಕು
ವಿಷ್ಣುವೇ ನಮಃ	ಎಡಗೈಯನ್ನು ತೊಳೆಯಬೇಕು
ಮಧುಸೂದನಾಯ ನಮಃ	ಎರಡು ತುಟಿಗಳನ್ನು ನೀರಿನಿಂದ ಒರೆಸುವುದು
ತ್ರಿವಿಕ್ರಮಾಯಾ ನಮಃ	ಬಾಯಿಯನ್ನು ಒರೆಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು.
ವಾಮನಾಯ ನಮಃ	ಎರಡರಿಂದ ಅಭಿಮಂತ್ರಿಸುವುದು
ಶ್ರೀಧರಾಯ ನಮಃ	ಮಾರ್ಜನೆ (ಪ್ರೋಕ್ಷಣೆ) ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು.
ಹೃಷಿಕೇಶಾಯ ನಮಃ	ಬಲಗಾಲಿಗೆ ಪ್ರೋಕ್ಷಣೆ
ಪದ್ಮನಾಭಯ ನಮಃ	ಎಡಗಾಲಿಗೆ ಪ್ರೋಕ್ಷಣೆ
ದಾಮೋದರಾಯ ನಮಃ	ತಲೆಗೆ
ಸಂಕರ್ಷಣಾಯ ನಮಃ	ಮುಖ ಮುಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುವುದು
ವಾಸುದೇವಾಯ ನಮಃ	ಬಲಮೂಗು ಮುಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುವುದು
ಪ್ರದ್ಯುಮ್ನಾಯ ನಮಃ	ಎಡಮೂಗು ಮುಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುವುದು
ಅನಿರುದ್ಧಾಯ ನಮಃ	ಬಲಗಣ್ಣು ಮುಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುವುದು
ಪುರುಷೋತ್ತಮಾಯ ನಮಃ	ಎಡಗಣ್ಣು ಮುಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುವುದು
ಅಧೋಕ್ಷಜಾಯ ನಮಃ	ಬಲಕಿವಿ ಮುಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುವುದು
ನಾರಸಿಂಹಾಯ ನಮಃ	ಎಡಕಿವಿ ಮುಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುವುದು
ಅಚ್ಯುತಾಯ ನಮಃ	ನಾಭಿ (ಹೊಕ್ಕಳು) ಮುಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುವುದು
ಜನರ್ದನಾಯ ನಮಃ	ಉರ (ಎದೆ) ಮುಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುವುದು
ಉಪೇಂದ್ರಾಯ ನಮಃ	ಶಿರಸ್ಸು (ತಲೆ) ಮುಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುವುದು
ಹರಯೇ ನಾಮಃ	ಬಲ ಭುಜ ಮುಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುವುದು
ಶ್ರೀಕೃಷ್ಣಾಯ ನಮಃ	ಎಡ ಭುಜ ಮುಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುವುದು

ಆಚಮನಂ: ಬಲಗೈ ಹೆಬ್ಬೆರಳನ್ನು ಕಿರುಬೆರಳನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಉಳಿದ ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಕೊಡಿಸುವುದರಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಗೋಕರ್ಣಾಕೃತಿಯ ಹಸ್ತದ ಹೆಬ್ಬೆರಳದ ಬುಡದ ಗೆರೆಯಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲುವ ತೀರ್ಥವೇ ಬ್ರಾಹ್ಮೀ ತೀರ್ಥ ಇದರಲ್ಲಿ ಉದ್ದಿನ ಕಾಳು ಮುಳುಗುಷ್ಟು ನೀರಿನಿಂದ ಮೂರು ಸಲ ಬೇರೆ ಬೇರೆಯಾಗಿ ಉದ್ಧರಣೆಯಿಂದ ನೀರು ಕುಡಿಯುವುದೇ ಆಚಮನ.

(ಲೇಖಕರು ಧರ್ಮಪ್ರತಿಷ್ಠಾನದ ಸಂಸ್ಥಾಪಕರು)

ಯಜ್ಞೋಪವೀತಂ ಪರಮಂ ಪವಿತ್ರಂ

– ಶ್ರೀರಂಗ ಮಹಾಗುರುವರ್ಯರು

ಉಪನಿಷತ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದಾದ ಪರಬ್ರಹ್ಮೋಪನಿಷತ್ ಬ್ರಹ್ಮಸೂತ್ರದ, ಯಜ್ಞಸೂತ್ರದ, ಯಜ್ಞೋಪವೀತದ ನಿಜಸ್ವರೂಪವನ್ನು ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ. ಭಗವಂತನ ವಾಣಿಯನ್ನು ಶೌನಕ ಮಹರ್ಷಿಗಳು ಈ ವಿವರಣೆ ಮೂಲಕ ನೀಡಿರುವರು ಎಂದು ಉಪನಿಷತ್ತಿನಲ್ಲಿ ತಿಳಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಐಶ್ವರ್ಯಸ್ಯ ಸಮಗ್ರಸ್ಯ ವೀರ್ಯಸ್ಯ ಯಶಸಃ ಶ್ರಯಃ।
ವೇತ್ತಿ ವಿದ್ಯಾಂ ಅವಿದ್ಯಾಂ ಸವಾಚ್ಯೋ ಭಗವಾನ್ ಇತಿ॥

ಬ್ರಹ್ಮ ಚತುಷ್ಪಾತ್, ಬ್ರಹ್ಮನ ಪಾದಗಳು ನಾಲ್ಕು ಒಂದು ಪಾದ ಇಡಿ ವಿಶ್ವವನ್ನು ವ್ಯಾಪಿಸಿದೆ. ಉಳಿದ ತ್ರಿಪಾತ್, ಮೂರು ಪಾದಗಳು ಊರ್ಧ್ವದಲ್ಲಿ. ಮಾನವ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಬ್ರಹ್ಮಾನುಭವಕ್ಕೆ ಚತುರವಸ್ಥೆಗಳು – ಜಾಗ್ರತ್, ಸ್ವಪ್ನ, ಸುಷುಪ್ತಿ, ತುರೀಯವೆಂಬುವು. ಜಾಗ್ರದವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ವಿಷ್ಣು, ಸುಷುಪ್ತ್ಯವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ರುದ್ರ, ತುರೀಯಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಅದು ಅಕ್ಷರ. ಯಾವ ರೀತಿಯ ಕುಂದು–ಕೊರತೆ, ಏರಿಳಿತ ರೂಪಾಂತರಗಳು ಇಲ್ಲದ ಸ್ಥಿತಿ. ಅದು ಚಿನ್ಮಯ. ಚತುರವಸ್ಥೆಗಳಲ್ಲಿ ಚತುರ್ಮೂರ್ತಿಗಳು. ನಾಭಿ, ಕಂಠ, ಹೃದಯ, ಮೂರ್ಧಾ, ಇವು ಚರ್ತುಸ್ಥಾನಗಳು. ಆಹವನೀಯಾಗ್ನಿ ಗಾರ್ಹಪತ್ಯಾಗ್ನಿ ದಕ್ಷಿಣಾಗ್ನಿ, ಸಭ್ಯಾಗ್ನಿ ಎಂದು ಚತುರಗ್ನಿಗಳು. ಹೀಗೆ ಚತುಷ್ಪಾತ್ ಚತುರವಸ್ಥಾ, ಚತುಃಸ್ಥಾನ ಚತುರಗ್ನಿಗಳ ಜ್ಞಾಪಕವಾಗಿ ಚತುರಜ್ವಾಲ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ತೊಂಭತ್ತಾರು ಸುತ್ತು ಹತ್ತಿಯ ನೂಲೆಳೆಯನ್ನು ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಮುಂದೆ ತುರೀಯಾವಸ್ಥೆಯ ಗಣನೆಯನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಆವಸ್ಥಾತ್ರಯ, ಅಗ್ನಿತ್ರಯಾ, ಮೂರ್ಧತ್ರಯಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಲಾಗಿದೆ. ಆ 96 ಸುತ್ತಿನ ಹತ್ತಿಯ ನೂಲೆಳೆಯನ್ನು ಮೂರಾಗಿ ಸಮನಾಗಿ ಮೂವತ್ತೆರಡು ಸುತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಾಗುತ್ತದೆ. ಮುಂದೆ 9 ಸುತ್ತಿನ ಮೂರೆಳೆಗಳನ್ನಾಗಿ ಕೂಡಿಸಿ ಆದ್ಯಂತಗಳನ್ನು ಬ್ರಹ್ಮಗ್ರಂಥಿ ಅಥವಾ ಚಿದ್‌ಗ್ರಂಥಿಯಲ್ಲಿ ಮೂರು ಬಾರಿ ಮಧ್ಯೆ ಎಳೆದು ಕೂಡಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ.

9 x 3 = 27 ಷಡ್ವಿಂಶಃ ಪುರುಷ ಸಪ್ತವಿಂಶ ಆತ್ಮ–ಬ್ರಹ್ಮ ತತ್ತ್ವಗಳನ್ನು ಪುರುಷನೆನಿಸಿದ ಆತ್ಮನನ್ನು ಬ್ರಹ್ಮನಲ್ಲಿ ಒಂದುಗೂಡಿಸಲಾಗಿದೆ. ಅದೇ ಚಿದ್‌ಗ್ರಂಥಿ ಬ್ರಹ್ಮಗ್ರಂಥಿ ಅದ್ವೈತ ಗ್ರಂಥಿ ದೇವನೊಬ್ಬನೇ, ಅವನೇ ಬ್ರಹ್ಮ ಎಂದು ತಿಳಿಸುವ ಬ್ರಹ್ಮಗಂಟು. ಹತ್ತಿಯ ನೂಲೆಳೆಯ ಆಧಾರ ಬ್ರಹ್ಮಸೂತ್ರ, ಯಜ್ಞಸೂತ್ರ ಬ್ರಹ್ಮಗ್ರಂಥಿ ಕೂಡಿ ಯಜ್ಞೋಪವೀತ. ಈ ಯಜ್ಞೋಪವೀತವು ಧರಿಸುವವರ ನಾಭಿಯಿಂದ ಮೂರ್ಧದವರೆಗೆ ಅಳತೆಯಲ್ಲಿರಬೇಕು. ಎಡಭುಜದಿಂದ ಬಲಭಾಗದ ಸೊಂಟದವರೆಗೆ ಬರಬೇಕು. ಇದು ದೇವತೆಗಳ ಆವಾಸಸ್ಥಾನವನ್ನು ನಾಭಿಯಿಂದ ಮೂರ್ಧ ಪರ್ಯಂತ ಬ್ರಹ್ಮ ಮಾರ್ಗವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ಸೂಚನೆ ನೀಡುವುದರಿಂದಲೇ ಇದು ಬ್ರಹ್ಮಸೂತ್ರ. ಯಜ್ಞನ–ಬ್ರಹ್ಮನ ಹತ್ತಿರ

ಒಯ್ಯುವ ಸಾಧನ. ಈ ಒಳ ಮರ್ಮವನ್ನರಿಯಲು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು, ಮನನ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಜ್ಞಾಪಿಸುವುದೇ ಈ ಸೂತ್ರ. ಯತಿಯಾಗಲಿ, ಗೃಹಸ್ಥನಾಗಲಿ, ಬ್ರಹ್ಮಚಾರಿಯಾಗಲಿ ಇದನ್ನು ಅರಿತಿರಬೇಕು. ಇದು ಧರ್ಮ. ಬ್ರಾಹ್ಮಣನೆನಿಸಲು ಮೂಲ ಕಾರಣ ಇನ್ನಾವುದು ಧರ್ಮವಲ್ಲ.

ಶಿಖಾ, ಯಜ್ಞೋಪವೀತ, ಮೂಲ ಪ್ರಣವ, ಇವು ಒಂದೇ ಎಂದು ಜ್ಞಾನಿಗಳು ಸಾರಿದ್ದಾರೆ. ಸಾಧಿಸಿ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಮಾಡಿರುತ್ತಾರೆ.

ಹಂಸಃ ಶಿಖಾ, ಪ್ರಣವ ಮುಪವೀತಂ, ನಾದಃ ಸಂಧಾನಂ
ಏಷಃ ಧರ್ಮಃ ನ ಇತರೋ ಧರ್ಮಃ ಅಹಂ ಸಃ,

ನಾನು ಅವನು ಪ್ರಣವ, ಓಂಕಾರ ಉಪವೀತ ಓಂ ಕಾರವು ಆ ಬ್ರಹ್ಮನಲ್ಲಿಗೆ ಕರೆದೊಯ್ಯುತ್ತದೆ. ಇದೇ ಧರ್ಮ ಉಳಿದಾವುದೂ ಧರ್ಮವಲ್ಲ.

(ಲೇಖಕರು ಅಷ್ಟಾಂಗಯೋಗ ವಿಜ್ಞಾನ ಮಂದಿರ, ಮೈಸೂರು ಇದರ ಸಂಸ್ಥಾಪಕರು)

ಯಾಜ್ಞವಲ್ಕ್ಯರ ಗಾಯತ್ರಿ ಜಪವಿಧಾನ

ಧ್ಯಾಯೇತ್ತು ಮನಸಾ ಮಂತ್ರಂ ಜಿಹ್ವೋಷ್ಠೌ ನ ವಿಚಾಲಯೇತ್।
ನ ಕಂಪಯೇತ್ ಶಿರೋ ಗ್ರೀವಾಂ ದಂತಾನ್ನೈವ ಪ್ರಕಾಶಯೇತ್॥
ಯಕ್ಷರಕ್ಷಃಪಿಶಾಚಾಶ್ಚ ಸಿದ್ಧವಿದ್ಯಾಧರಾ ಗಣಾಃ।
ಯಸ್ಮಾತ್ ಪ್ರಭಾವಂ ಗೃಹ್ಣಂತಿ ತಸ್ಮಾದ್ ಗುಹ್ಯಂ ತು ಕಾರಯೇತ್॥

ಯಾವುದೇ ನಾಮಜಪ ಜಪಿಸುವಾಗ ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಮಂತ್ರವನ್ನೂ, ಮಂತ್ರಾರ್ಥವನ್ನೂ ಚಿಂತಿಸಬೇಕು. ನಾಲಗೆ, ತುಟಿಗಳನ್ನು ಅಲ್ಲಾಡಿಸಬಾರದು. ತಲೆಯನ್ನು ಕಂಪಿಸಬಾರದು. ಕುತ್ತಿಗೆಯನ್ನು ಅಲ್ಲಾಡಿಸಬಾರದು. ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ತೋರಿಸಲಾರದು. ಯಕ್ಷರು, ರಾಕ್ಷಸರು– ಹೀಗೆ ದುಷ್ಟಶಕ್ತಿಗಳು ಗಾಯತ್ರೀಮಂತ್ರಜಪ ಪ್ರಭಾವ ವನ್ನು ಕಸಿದುಕೊಂಡಾರು. ಹಾಗಾಗದಂತೆ ಆದಷ್ಟು ರಹಸ್ಯವಾಗಿ ಜಪಿಸಬೇಕು ಎಂದು ಯಾಜ್ಞವಲ್ಕ್ಯರು ಮಂತ್ರದ ಜಪವಿಧಾನವನ್ನು ತಿಳಿಸಿರುವರು.

ಸೂರ್ಯ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ

ಸೂರ್ಯ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ

ಪ್ರಸ್ತುತದೊಳೊಗೆದ ಮುಂಬೆಳಗಮಲದಂತದ ಗ।
ಭಸ್ತಿ ನವಪೂರ್ವ ಸಂಧ್ಯಾರುಣಂ ಭಾಳವಿ।
ನ್ಯಸ್ತ ಸಿಂಧೂರಮಂಕುರಿಪ ಪೊಂಬಿಸಿಲೊಡನೆ ಮೂಡುವೆಳನೇಸರೆಸೆವ।
ಮಸ್ತಕದ ಮಣಿಮಕುಟಮಾಗಲುದಯಾಚಲದ।
ವಿಸ್ತಾರದಂತೆ ಭದ್ರಾಕೃತಿಯೊಳೊಪ್ಪುವ ಸ।
ಮಸ್ತ ಸಿದ್ಧಿಪ್ರದಾಯಕ ವಿನಾಯಕ ಮಾಳ್ಪುದೆಮಗೆ ನಿರ್ವಿಘ್ನತೆಯನು॥

ಮಿತ್ರಾಯ ಸೂರ್ಯಾಯ ಹಂಸಾಯ ಪೂಷ್ಣೇ ಸ
ವಿತ್ರೇ ಜಗಚ್ಚಕ್ಷುಷೇ ಚಂಡಘೃಣಯೇ ಪ
ವಿತ್ರಾಯ ಪಿಂಗಾಯ ಪುರುಷಾಯ ಭಾನುವೇ ಜ್ಯೋತಿಷೇ ಭಾಸ್ಕರಾಯ
ಸತ್ರೈಕ ರೂಪಾಯ ವಿಮಲಾಯ ವಿಶ್ವರ
ಕ್ಷಿತ್ರೇ ಸಹಸ್ರ ಕಿರಣಾಯ ರವಯೇ ಮಂದ
ಪಿತ್ರೇ ದಿವಾಕರಾಯ ಬ್ರಹ್ಮ ವಿಷ್ಣು ರುದ್ರಾತ್ಮನೇ ತುಭ್ಯಂ ನಮಃ **(20–40)**

ಜಗಕೆ ನೀನೊಂದು ಕಣ್ಣಾಗಿರ್ಪೆ ಮೇಣೆರಡು
ಬಗೆಯ ಪಥದೊಳ್ ನಡುವೆ ತಿಳಿಯಲ್ಕೆ ಮೂರು ಮೂ
ರ್ತಿಗಳನೊಳಗೊಂಡಿರ್ಪೆ ಸಲೆ ಸಂದ ನಾಲ್ಕು ವೇದಂಗಳೊಡಲಾಗಿ ತೋರ್ಪೆ
ಅಗಲದೈದಂಗದೊಳ್ ಕಾಣಿಸುವೆ ಪರಿಪರಿಯೊ
ಳೊಗೆದಾರು ಋತುಗಳೊಳ್ ವರ್ತಿಸುವೆ ಸಂತತಂ
ಗಗನೇಕೇಳಶ್ವಮಂ ಕೊಂಡೇಳ್ವೆ ದೇವ ಬಿಲ್ಗೊಟ್ಟುಳುಹಬೇಕೆಂದನು **(20–41)**

(ಲಕ್ಷ್ಮೀಶನ ಜೈಮಿನಿ ಭಾರತದಿಂದ)

ಶ್ರೀಯನಾಯುವ ಬಲವ ಜಯವ ಬೇಡಿರ್ದೊಡಂ
ಗಾಯತ್ರಿಯನ್ ಪರಮ ಮಂತ್ರವೆಂದಾರ್ಯರ್ರ್
ಧೀಯಂ ಪ್ರಚೋದಿಸೆಂದನು ದಿನದಿ ಬೇಡಿದರ್
ಶ್ರೇಯಸ್ಸು ಧೀಮಹಿಮೆ– ಮಂಕುತಿಮ್ಮ **॥546॥**

(ಡಿ.ವಿ.ಜಿ ಯವರ ಗಾಯತ್ರಿ ಕುರಿತು ಪದ್ಯ)

೧೨. ಆದಿತ್ಯಹೃದಯಸ್ತೋತ್ರಮ್

ತತೋ ಯುದ್ಧಪರಿಶ್ರಾನ್ತಂ ಸಮರೇ ಚಿನ್ತಯಾ ಸ್ಥಿತಮ್।
ರಾವಣಂ ಜಾಗ್ರತೋ ದೃಷ್ಟ್ವಾ ಯುದ್ಧಾಯ ಸಮುಪಸ್ಥಿತಮ್॥

ದೈವತೈಶ್ಚ ಸಮಾಗಮ್ಯ ದ್ರಷ್ಟುಮಭ್ಯಾಗತೋ ರಣಮ್।
ಉಪಗಮ್ಯಾಬ್ರವೀದ್ ರಾಮಮಗಸ್ತ್ಯೋ ಭಗವಾಂಸ್ತದಾ॥

ರಾಮ ರಾಮ ಮಹಾಬಾಹೋ ಶ್ರುಣು ಗುಹ್ಯಂ ಸನಾತನಮ್।
ಯೇನ ಸರ್ವಾನರೀನ್ ವತ್ಸ ಸಮರೇ ವಿಜಯಿಷ್ಯಸೇ॥

ಆದಿತ್ಯಹೃದಯಂ ಪುಣ್ಯಂ ಸರ್ವಶತ್ರುವಿನಾಶನಮ್।
ಜಯಾವಹಂ ಜಪೇನ್ನಿತ್ಯಮಕ್ಷಯಂ ಪರಮಂ ಶಿವಮ್॥

ಸರ್ವಮಂಗಲಮಾಂಗಲ್ಯಂ ಸರ್ವಪಾಪಪ್ರಣಾಶನಮ್।
ಚಿನ್ತಾಶೋಕಪ್ರಶಮನಮಾಯುರ್ವರ್ಧನಮುತ್ತಮಮ್॥

ರಶ್ಮಿಮನ್ತಂ ಸಮುದ್ಯನ್ತಂ ದೇವಾಸುರನಮಸ್ಕೃತಮ್।
ಪೂಜಯಸ್ವ ವಿವಸ್ವನ್ತಂ ಭಾಸ್ಕರಂ ಭುವನೇಶ್ವರಮ್॥

ಸರ್ವದೇವಾತ್ಮಕೋ ಹ್ಯೇಷ ತೇಜಸ್ವೀ ರಶ್ಮಿಭಾವನಃ।
ಏಷ ದೇವಾಸುರಗಣಾನ್ಲ್ಲೋಕಾನ್ ಪಾತಿ ಗಭಸ್ತಿಭಿಃ॥

ಏಷ ಬ್ರಹ್ಮಾ ಚ ವಿಷ್ಣುಶ್ಚ ಶಿವಃ ಸ್ಕನ್ದಃ ಪ್ರಜಾಪತಿಃ।
ಮಹೇನ್ದ್ರೋ ಧನದಃ ಕಾಲೋ ಯಮಃ ಸೋಮೋ ಹ್ಯಪಾಂ ಪತಿಃ॥

ಪಿತರೋ ವಸವಃ ಸಾಧ್ಯಾ ಅಶ್ವಿನೌ ಮರುತೋ ಮನುಃ।
ವಾಯುರ್ವಹ್ನಿಃ ಪ್ರಜಾಃ ಪ್ರಾಣಾ ಋತುಕರ್ತಾ ಪ್ರಭಾಕರಃ॥

ಆದಿತ್ಯಃ ಸವಿತಾ ಸೂರ್ಯಃ ಖಗಃ ಪೂಷಾ ಗಭಸ್ತಿಮಾನ್।
ಸುವರ್ಣಸದೃಶೋ ಭಾನುರ್ಹಿರಣ್ಯರೇತಾ ದಿವಾಕರಃ॥

ಹರಿದಶ್ವಃ ಸಹಸ್ರಾರ್ಚಿಃ ಸಪ್ತಸಪ್ತಿರ್ಮರೀಚಿಮಾನ್।
ತಿಮಿರೋನ್ಮಥನಃ ಶಂಭುಸ್ತ್ವಷ್ಟಾ ಮಾರ್ತಣ್ಡಕೋಂಶುಮಾನ್॥

ಹಿರಣ್ಯಗರ್ಭಃ ಶಿಶಿರಸ್ತಪನೋಽಹಸ್ಕರೋ ರವಿಃ
ಅಗ್ನಿಗರ್ಭೋಽದಿತೇಃ ಪುತ್ರಃ ಶಂಖಃ ಶಿಶಿರನಾಶನಃ॥

ವ್ಯೋಮನಾಥಸ್ತಮೋಭೇದೀ ಋಗ್ಯಜುಃಸಾಮಪಾರಗಃ।
ಘನವೃಷ್ಟಿರಪಾಂ ಮಿತ್ರೋ ವಿನ್ಧ್ಯವೀಥೀಪ್ಲವಂಗಮಃ॥

ಆತಪೀ ಮಣ್ಡಲೀ ಮೃತ್ಯುಃ ಪಿಙ್ಗಲಃ ಸ್ಸರ್ವತಾಪನಃ।
ಕವಿರ್ವಿಶ್ವೋ ಮಹಾತೇಜಾ ರಕ್ತಃ ಸರ್ವಭವೋದ್ಭವಃ॥

ನಕ್ಷತ್ರಗ್ರಹತಾರಾಣಾಮಧಿಪೋ ವಿಶ್ವಭಾವನಃ।
ತೇಜಸಾಮಪಿ ತೇಜಸ್ವೀ ದ್ವಾದಶಾತ್ಮನ್ ನಮೋಽಸ್ತುತೇ॥

ನಮಃ ಪೂರ್ವಾಯ ಗಿರಯೇ ಪಶ್ಚಿಮಾಯಾದ್ರಯೇ ನಮಃ।
ಜ್ಯೋತಿರ್ಗಣಾನಾಂ ಪತಯೇ ದಿನಾಧಿಪತಯೇ ನಮಃ॥

ಜಯಾಯ ಜಯಭದ್ರಾಯ ಹರ್ಯಶ್ವಾಯ ನಮೋ ನಮಃ।
ನಮೋ ನಮಃ ಸ್ಸಹಸ್ರಾಂಶೋ ಆದಿತ್ಯಾಯ ನಮೋ ನಮಃ॥

ನಮ ಉಗ್ರಾಯ ವೀರಾಯ ಸಾರಂಗಾಯ ನಮೋ ನಮಃ।
ನಮಃ ಪದ್ಮಪ್ರಬೋಧಾಯ ಪ್ರಚಂಡಾಯ ನಮೋಽಸ್ತುತೇ॥

ಬ್ರಹ್ಮೇಶಾನಾಚ್ಯುತೇಶಾಯ ಸೂರಾಯಾದಿತ್ಯವರ್ಚಸೇ।
ಭಾಸ್ವತೇ ಸರ್ವಭಕ್ಷಾಯ ರೌದ್ರಾಯ ವಪುಷೇ ನಮಃ॥

ತಮೋಘ್ನಾಯ ಹಿಮಘ್ನಾಯ ಶತ್ರುಘ್ನಾಯಾಮಿತಾತ್ಮನೇ।
ಕೃತಘ್ನಘ್ನಾಯ ದೇವಾಯ ಜ್ಯೋತಿಷಾಂ ಪತಯೇ ನಮಃ॥

ತಪ್ತಚಾಮೀಕರಾಭಾಯ ಹರಯೇ ವಿಶ್ವಕರ್ಮಣೇ।
ನಮಸ್ತಮೋಽಭಿನಿಘ್ನಾಯ ರುಚಯೇ ಲೋಕಸಾಕ್ಷಿಣೇ॥

ನಾಶಯತ್ಯೇಷ ವೈ ಭೂತಂ ತಮೇವ ಸೃಜತಿ ಪ್ರಭುಃ।
ಪಾಯತ್ಯೇಷ ತಪತ್ಯೇಷ ವರ್ಷತ್ಯೇಷ ಗಭಸ್ತಿಭಿಃ॥

ಏಷ ಸುಪ್ತೇಷು ಜಾಗರ್ತಿ ಭೂತೇಷು ಪರಿನಿಷ್ಠಿತಃ।
ಏಷ ಚೈವಾಗ್ನಿಹೋತ್ರಂ ಚ ಫಲಂ ಚೈವಾಗ್ನಿಹೋತ್ರಿಣಾಮ್॥

ದೇವಾಶ್ಚ ಕ್ರತವಶ್ಚೈವ ಕ್ರತೂನಾಂ ಫಲಮೇವ ಚ।
ಯಾನಿ ಕೃತ್ಯಾನಿ ಲೋಕೇಷು ಸರ್ವೇಷು ಪರಮಪ್ರಭುಃ॥

ಏನಮಾಪತ್ಸು ಕೃಚ್ಛ್ರೇಷು ಕಾನ್ತಾರೇಷು ಭಯೇಷು ಚ।
ಕೀರ್ತಯನ್ ಪುರುಷಃ ಕಶ್ಚಿನ್ನಾವಸೀದತಿ ರಾಘವ॥

ಪೂಜಯಸ್ವೈನಮೇಕಾಗ್ರೋ ದೇವದೇವಂ ಜಗತ್ಪತಿಮ್।
ಏತತ್ತ್ರಿಗುಣಿತಂ ಜಪ್ತ್ವಾ ಯುದ್ಧೇಷು ವಿಜಯಿಷ್ಯತಿ॥

ಅಸ್ಮಿನ್ ಕ್ಷಣೇ ಮಹಾಬಾಹೋ ರಾವಣಂ ತ್ವಂ ಹನಿಷ್ಯಸಿ।
ಏವಮುಕ್ತ್ವಾ ತತೋಽಗಸ್ತ್ಯೋ ಜಗಾಮ ಸ ಯಥಾಗತಮ್॥

ಏತಚ್ಛ್ರುತ್ವಾ ಮಹಾತೇಜಾ ನಷ್ಟಶೋಕೋಽಭವತ್ ತದಾ।
ಧಾರಯಾಮಾಸ ಸುಪ್ರೀತೋ ರಾಘವಃ ಪ್ರಯತಾತ್ಮವಾನ್॥

ಆದಿತ್ಯಂ ಪ್ರೇಕ್ಷ್ಯ ಜಪ್ತ್ವೇದಂ ಪರಂ ಹರ್ಷಮವಾಪ್ತವಾನ್।
ತ್ರಿರಾಚಮ್ಯ ಶುಚಿರ್ಭೂತ್ವಾ ಧನುರಾದಾಯ ವೀರ್ಯವಾನ್॥

ರಾವಣಂ ಪ್ರೇಕ್ಷ್ಯ ಹೃಷ್ಟಾತ್ಮಾ ಜಯಾರ್ಥಂ ಸಮುಪಾಗಮತ್।
ಸರ್ವಯತ್ನೇನ ಮಹತಾ ವೃತಸ್ತಸ್ಯ ವಧೇಽಭವತ್॥

ಅಥ ರವಿರವದನ್ನಿರೀಕ್ಷ್ಯ ರಾಮಮ್ ಮುದಿತಮನಾಃ ಪರಮಂ ಪ್ರಹೃಷ್ಯಮಾಣಃ।
ನಿಶಿಚರಪತಿಸಂಕ್ಷಯಂ ವಿದಿತ್ವಾ ಸುರಗಣಮಧ್ಯಗತೋ ವಚಸ್ತ್ವರೇತಿ॥

ಇತ್ಯಾದಿತ್ಯ ಹೃದಯಮ್

೧೩. ಸೂರ್ಯಾಷ್ಟಕಮ್

ಆದಿದೇವ ನಮಸ್ತುಭ್ಯಂ ಪ್ರಸೀದ ಮಮ ಭಾಸ್ಕರ।
ದಿವಾಕರ ನಮಸ್ತುಭ್ಯಂ ಪ್ರಭಾಕರ ನಮೋಽಸ್ತು ತೇ॥

ಸಪ್ತಾಶ್ವರಥಮಾರೂಢಂ ಪ್ರಚಂಡಂ ಕಶ್ಯಪಾತ್ಮಜಮ್।
ಶ್ವೇತಪದ್ಮಧರಂ ದೇವಂ ತಂ ಸೂರ್ಯಂ ಪ್ರಣಮಾಮ್ಯಹಮ್॥

ಲೋಹಿತಂ ರಥಮಾರೂಢಂ ಸರ್ವಲೋಕಪಿತಾಮಹಮ್।
ಮಹಾಪಾಪಹರಂ ದೇವಂ ತಂ ಸೂರ್ಯಂ ಪ್ರಣಮಾಮ್ಯಹಮ್॥

ತ್ರೈಗುಣ್ಯಂ ಚ ಮಹಾಶೂರಂ ಬ್ರಹ್ಮವಿಷ್ಣುಮಹೇಶ್ವರಮ್।
ಮಹಾಪಾಪಹರಂ ದೇವಂ ತಂ ಸೂರ್ಯಂ ಪ್ರಣಮಾಮ್ಯಹಮ್॥

ಬೃಂಹಿತಂ ತೇಜಃಪುಂಜಂ ಚ ವಾಯುರಾಕಾಶಮೇವ ಚ।
ಪ್ರಭುಂ ಚ ಸರ್ವಲೋಕಾನಾಂ ತಂ ಸೂರ್ಯಂ ಪ್ರಣಮಾಮ್ಯಹಮ್॥

ಬಂಧೂಕಪುಷ್ಪಸಂಕಾಶಂ ಹಾರಕುಂಡಲಭೂಷಿತಮ್।
ಏಕಚಕ್ರಧರಂ ದೇವಂ ತಂ ಸೂರ್ಯಂ ಪ್ರಣಮಾಮ್ಯಹಮ್॥

ತಂ ಸೂರ್ಯಂ ಜಗತ್ಕರ್ತಾರಂ ಮಹಾತೇಜಃಪ್ರದೀಪನಮ್।
ಮಹಾಪಾಪಹರಂ ದೇವಂ ತಂ ಸೂರ್ಯಂ ಪ್ರಣಮಾಮ್ಯಹಮ್॥

ತಂ ಸೂರ್ಯಂ ಜಗತಾಂ ನಾಥಂ ಜ್ಞಾನವಿಜ್ಞಾನಮೋಕ್ಷದಮ್।
ಮಹಾಪಾಪಹರಮ್ ದೇವಂ ತಂ ಸೂರ್ಯಂ ಪ್ರಣಮಾಮ್ಯಹಮ್॥

ಈ ಮಂತ್ರವನ್ನುಚ್ಚರಿಸುತ್ತಾ ಪ್ರಾತಃಕಾಲ
ಸೂರ್ಯನಮಸ್ಕಾರ ಮಾಡಬೇಕು

ಏಹಿ ಸೂರ್ಯ ! ಸಹಸ್ರಾಂಶೋ ! ತೇಜೋರಾಶೇ ! ಜಗತ್ಪತೇ !
ಅನುಕಂಪಯ ಮಾಂ ಭಕ್ತ್ಯಾ ಗೃಹಾಣಾರ್ಘ್ಯಂ ದಿವಾಕರ!

ಧ್ಯೇಯಃ ಸದಾ ಸವಿತೃಮಂಡಲಮಧ್ಯವರ್ತೀ
ನಾರಾಯಣಃ ಸರಸಿಜಾಸನಸಂನಿವಿಷ್ಟಃ।
ಕೇಯೂರವಾನ್ ಮಕರಕುಂಡಲವಾನ್ ಕಿರೀಟ
ಹಾರೀ ಹಿರಣ್ಮಯವಪುರ್ಧೃತಶಂಖಚಕ್ರಃ॥

೧. ಓಂ ಮಿತ್ರಾಯನಮಃ

೨. ಓಂ ರವಯೇ ನಮಃ

೩. ಓಂ ಸೂರ್ಯಾಯ ನಮಃ

೪. ಓಂ ಭಾನವೇ ನಮಃ

೫. ಓಂ ಖಗಾಯ ನಮಃ

೬. ಓಂ ಪೂಷ್ಣೇನಮಃ

೭. ಓಂ ಹಿರಣ್ಯಗರ್ಭಾಯನಮಃ

೮. ಓಂ ಮರೀಚಯೇ ನಮಃ

೯. ಓಂ ಆದಿತ್ಯಾಯ ನಮಃ

೧೦. ಓಂ ಸವಿತ್ರೇನಮಃ

೧೧. ಓಂ ಅರ್ಕಾಯನಮಃ

೧೨. ಓಂ ಭಾಸ್ಕರಾಯ ನಮೋ ನಮಃ

ಆದಿತ್ಯಸ್ಯ ನಮಸ್ಕಾರಂ ಯೇ ಕುರ್ವಂತಿ ದಿನೇ ದಿನೇ।
ಜನ್ಮಾಂತರಸಹಸ್ರೇಷು ದಾರಿದ್ರ್ಯಂ ನೋಪಜಾಯತೇ॥

ಶ್ರೀ:

॥ धीयोयोनः प्रचोदयात् ॥

॥ ಶ್ರೀ ಲಕ್ಷ್ಮೀವೆಂಕಟೇಶ ಪ್ರಸನ್ನ ॥

ಶ್ರೀಮತಿ ಡಿ.ವಿ. ಶಾಂತಾಮಣಿ ಮತ್ತು ಶ್ರೀ ಜಿ.ವಿ. ಪ್ರಭಾಕರ ರಾವ್

1166, 'ಈಶಾವಾಸ್ಯ' 10ನೇ 'ಬಿ' ಅಡ್ಡ ರಸ್ತೆ, ಯಲಹಂಕ ಉಪನಗರ, ಬೆಂಗಳೂರು–64

ಇವರು ಮಾಡುವ ವಿಜ್ಞಾಪನೆಗಳು

ಸ್ವಸ್ತಿಶ್ರೀ ವ್ಯಯನಾಮ ಸಂವತ್ಸರದ ವೈಶಾಖ ಶುದ್ಧ ಸಪ್ತಮಿ ತಾ|| 04-05-2006ನೇ ಗುರುವಾರದಂದು ಮುಂಜಾನೆ 7-30 ರಿಂದ 8-30 ರವರೆಗೆ ಸಲ್ಲುವ ಶುಭ ವೃಷಭ ಲಗ್ನದಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಮೊಮ್ಮಗ

ಚಿ|| ಪವನ್ ವಿ. ಭಟ್

(ಶ್ರೀಮತಿ ವೀಣಾ ಮತ್ತು ಶ್ರೀ ವಿಠ್ಠಲಕೃಷ್ಣ ಇವರ ಜ್ಯೇಷ್ಠ ಪುತ್ರ)

ಎಂಬ ವಟುವಿಗೆ ಬ್ರಹ್ಮೋಪದೇಶವನ್ನು ಶ್ರೀ ಗುರು ನರಸಿಂಹ ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಮಂದಿರ (ಮಿನಿ ಹಾಲ್), 12, ಬುಲ್ ಟೆಂಪಲ್ ರಸ್ತೆ, ಬಸವನಗುಡಿ, ಬೆಂಗಳೂರು–4 ಇಲ್ಲಿ ನೆರವೇರಿಸಲು ಹರಿವಾಯುಗಳ ಪ್ರೇರಣಾನುಸಾರ ಗುರುಹಿರಿಯರು ನಿಶ್ಚಯಿಸಿರುತ್ತಾರೆ. ಈ ಶುಭ ಸಮಾರಂಭಕ್ಕೆ ತಾವು ಕುಟುಂಬ ಸಮೇತ ಋಷಿ ರೂಪಿಗಳಾಗಿ ಆಗಮಿಸಿ ವಟುವನ್ನು ಆಶೀರ್ವದಿಸಬೇಕಾಗಿ ಕೋರುವ,

ಶ್ರೀಮತಿ ಮತ್ತು ಶ್ರೀ ಜಿ.ವಿ. ಪ್ರಭಾಕರ ರಾವ್

ಮುಹೂರ್ತ :
ಬೆಳಿಗ್ಗೆ 7.30 – 8.30

ಲಗ್ನ : ವೃಷಭ

ತಮ್ಮ ಸುಸ್ವಾಗತವನ್ನು ಬಯಸುವವರು :

ಭಟ್ಟು ಸಹೋದರರು ಮತ್ತು ಬಂಧು–ಮಿತ್ರರು

ಗಾಯತ್ರಿ–ಸಂಧ್ಯಾ
ಕುರಿತ ವಿಶೇಷ ಲೇಖನಗಳು

ಸಂಧ್ಯೋಪಾಸನೆ

ಪ್ರೊ. ಎಂ. ಆರ್, ನಾಗರಾಜು

ಗ್ರಹಣವೂ ಪರ್ವಕಾಲವೇ. ಅದು ಅಪರೂಪಕ್ಕೆ ಸಂಭವಿಸುವುದು. ಆದರೆ ಸಂಧ್ಯೆ ನಿತ್ಯದ ವಿದ್ಯಮಾನ. ಸಂಧ್ಯಾ ಎನ್ನುವ ಪದ ಸಂಧಿ ಎಂಬ ಪದದಿಂದ ಪಡೆದದ್ದು. ಸಂಧಿ ಎಂದರೆ ಕೂಡುವಿಕೆ. ಸಂಧ್ಯೆ ಎಂದರೆ ಕತ್ತಲು ಬೆಳಕಾಗುವ, ಬೆಳಕು ಕತ್ತಲಾಗುವ ಆಕಾಶದ ವಿದ್ಯಮಾನ. ವ್ಯಕ್ತಿಯ ನಿದ್ರೆ ಎಚ್ಚರವಾಗುವ; ಎಚ್ಚರ ನಿದ್ರೆಯಾಗುವ ಸಂಧಿಕಾಲ. ಬದುಕು ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಕ್ರಿಯೆಯಾಗುವ ಹಾಗೂ ಕ್ರಿಯೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿಗೆ ಸಾಗುವ ಪರ್ವಕಾಲ. ಬದುಕಿನ ಘಟಕವಾದ ದಿನದ ಪ್ರಾರಂಭ (ಹುಟ್ಟು) ಹಾಗೂ ಮುಕ್ತಾಯ (ಸಾವು)ಗಳನ್ನು ನೆನಪಿಸುವ ಅಪರೂಪದ ಅವಧಿ. ಕ್ರಮೇಣ ಏರಿಳಿತವಾಗುವ ಪ್ರಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ದಿಢೀರನೆ ಉಂಟಾಗುವ ಈ ಕ್ಷಣಗಳು ಪ್ರಕೃತಿಯ ಇರವನ್ನು ಅರಿಯುವುದಕ್ಕೆ, ಪ್ರಕೃತಿಯೊಂದಿಗೆ ನಮ್ಮನ್ನು ಗುರುತಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಶಸ್ತವಾದವು. ಬೆಳಗಿನ ಸಂಧ್ಯಾಕಾಲವನ್ನು ಪ್ರಾತಃ ಸಂಧ್ಯಾ ಎಂದೂ, ಸಂಜೆಯ ಇಳಿಹೊತ್ತಿನ ಸಂಧ್ಯಾ ಕಾಲವನ್ನು ಸಾಯಂಸಂಧ್ಯಾ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ.

ವಿರುದ್ಧಗಳು ಒಂದೇ ಬಗೆಯಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತವೆನ್ನುವುದು ನಿಸರ್ಗದ ವೈಚಿತ್ರ್ಯ. ಬೆಣ್ಣೆಯನ್ನು ಕಾಯಿಸಲು ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿದಾಗಲೂ ನಿಃಶ್ಯಬ್ದ. ಹಾಗೆಯೇ ಬೆಣ್ಣೆ ಕಾಯಿಸಿ ಅದು ತುಪ್ಪವಾದಾಗಲೂ ನಿಃಶ್ಯಬ್ದ– ಹಾಗೆಯೇ ಸೂರ್ಯೋದಯ ಸೂರ್ಯಾಸ್ತಗಳೂ! ಸಮಚಿತ್ತದವರು ಏರು ಹೊತ್ತಿನಲ್ಲೂ ಇಳಿಹೊತ್ತಿನಲ್ಲೂ (ಪ್ರಗತಿಯ ನಿರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲೂ, ವಿಗತಿಯ ನಿರೀಕ್ಷೆಯಲ್ಲೂ) ಸಮಚಿತ್ತರಾಗಿಯೇ ಇರುವರೆಂದು ಸಂಸ್ಕೃತದ ನಾಣ್ಣುಡಿ ಸಾರುತ್ತದೆ.

ಉದೇತಿ ಸವಿತಾ ತಾಮ್ರಃ। ತಾಮ್ರ ಏವ ಅಸ್ತಮೇತಿ ಚ।
ಸಂಪತ್ತೌ ಚ ವಿಪತ್ತೌ ಚ। ಮಹತಾಂ ಏಕ ರೂಪತಾ।

ಚಿತ್ತವನ್ನು ಏಕರೂಪದಲ್ಲಿರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದರೆ ಏರುವ/ಇಳಿವ ನಾನು ನಾನಲ್ಲ. ನನ್ನ ಏರಿಕೆಗೆ/ಇಳಿಕೆಗೆ ಕಾರಣವಾದ ಪ್ರಕೃತಿಯ ಅಂಶ ನಾನು ಎಂಬ ಎಚ್ಚರ ಇರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಬ್ರಹ್ಮ ಎಂಬ ಶಬ್ದಕ್ಕೆ ಪ್ರಕೃತಿ ಎಂಬ ಅರ್ಥವೂ ಇದೆ. ಸಗುಣ ರೂಪದ ಬ್ರಹ್ಮನಾದ ನಿಸರ್ಗ ಹಾಗೂ ನಿರ್ಗುಣ ರೂಪನಾದ ಬ್ರಹ್ಮದ ಅಂಶ ನಾನಾಗಿರುವಾಗ ಏರಿಳಿತಗಳು ಒಂದೇ ಬಗೆಯವು ಎಂಬ ತತ್ತ್ವ ವಿದಿತವಾಗುವುದು. ಹೀಗಾಗದೆ ಕೇವಲ ಮಂತ್ರ ಪಠಿಸಿದರೆ ಸಂಧ್ಯಾ ವಂದನೆಯಾದೀತೇ? ಪ್ರಕೃತಿಯ ಒಂದಂಶ ನಾನು ಎಂದು ಗೊತ್ತಾದಾಗ ವ್ಯಕ್ತಿಯು ತನ್ನ ಆಳತೆಗೆ ಅರಿವಿಗೆ ಆಲೋಚನೆಗೆ ಕಲ್ಪನೆಗೆ ಅತೀತವಾದ ಪ್ರಕೃತಿಯನ್ನು ಕುರಿತು ಭೀತನಾಗದೆ ಆ ಪ್ರಕೃತಿಯಿಂದಲೇ ತಾನೆಂಬ ಧನ್ಯಭಾವದಿಂದ ಪ್ರಕೃತಿಗೆ ವಂದಿಸುತ್ತಾನೆ. ತನ್ನ ಕೃತಜ್ಞತೆಯನ್ನು ಸಲ್ಲಿಸುತ್ತಾನೆ. ಅದೇ ಸಂಧ್ಯಾವಂದನೆ!

ನಿದ್ರೆಯ ತಾಮಸತೆಯಲ್ಲೂ ದುಡಿಮೆಯ ರಾಜಸತೆಯಲ್ಲೂ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಎಚ್ಚರವಾಗಿರುವ ಸಾಕ್ಷಿ ಪ್ರಜ್ಞೆಯೇ ಸಾತ್ವಿಕತೆ. ಈ ಸಾತ್ವಿಕತೆಯು ನಮ್ಮ ಬುದ್ಧಿಯನ್ನು ಜಾಗ್ರತಗೊಳಿಸಿ ವಿಕರ್ಮಗಳು ಕೈಗೊಳ್ಳದಂತಾಗಬೇಕು ಎಂಬುದು ನಮ್ಮೆಲ್ಲರ ಆಶಯವಾಗ ಬೇಕು. ನಾವು ವಿವಶರಾಗಿ ಕೈಗೊಂಡ ಅಪಕಾರ್ಯಗಳನ್ನು (ಮನ್ಯುಕೃತ ಪಾಪಗಳನ್ನು) ಕುರಿತಂತೆ ತಪ್ಪೊಪ್ಪಿಗೆ ಹಾಗೂ ಕ್ಷಮಾಯಾಚನೆಯ ಮಂತ್ರಗಳು ಸಂಧ್ಯಾವಂದನೆಯಲ್ಲಿರುವುದನ್ನು ಗಮನಿಸಬೇಕು.

ನಾವು ಬಾಳುವೆ ನಡೆಸಬೇಕಾದ ಕ್ರಮವನ್ನು ಪ್ರಕೃತಿಯಲ್ಲಿರುವ ಜಲತತ್ತ್ವವು ಚೆನ್ನಾಗಿ ನಿರೂಪಿಸುತ್ತದೆ. ನೀರನ್ನು ನೋಡಿದಾಗಲೇ ಸಂತೋಷ. ಮಿಂದಾಗ ಮತ್ತೊಂದು ಬಗೆಯ ಆನಂದ. ನೀರು ಕುಡಿದಾಗ ಜೀವಕ್ಕೆ ಉಲ್ಲಾಸ ಹಾಗೂ ಲವಲವಿಕೆ. ಜಗತ್ತಿನ ಜೀವಿಗಳಿಗೆ ಆನಂದದಾಯಕವಾದ ನೀರಿನಂತೆಯೇ ನಾನೂ ಆಗಬೇಕೆಂಬ ಮಹತ್ವಾಕಾಂಕ್ಷೆಯ ಪಠಣ ಸಂಧ್ಯಾವಂದನೆಯ ಭಾಗ. ಈ ರೀತಿಯ ನೆನಪು ಹಗಲಿನ ಉದ್ಯೋಗ ವ್ಯಾಜದಿಂದಾಗಿ, ರಾತ್ರಿಯ ನಿದ್ರೆಯಿಂದಾಗಿ ಮಾಸಿ ಹೋಗುವುದು ಸಹಜ. ಅದನ್ನು ದಿನದ ಮೊದಲಿನಲ್ಲಿ, ಮಧ್ಯಭಾಗದಲ್ಲಿ, ಅಂತ್ಯದಲ್ಲಿ ನೆನಪುಮಾಡಿಕೊಂಡು ಮಸಕಾಗದಂತೆ ಕಾಪಾಡುವ ಆಶಯವೂ ಸಂಧ್ಯಾವಂದನೆಯದು. ಹೀಗೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ದೇಹ ಮನಸ್ಸುಗಳು ಶುಚಿಯಾಗುತ್ತವೆ. ದೇಹದ ತಪಸ್ಸಿನ ಒಂದು ಭಾಗ ಶೌಚ; ಶೌಚವು ಯಮ ನಿಯಮಾದಿಗಳ ಪೈಕಿ ನಿಯಮದ ಒಂದಂಗವೂ ಹೌದು– ಎಂಬಂಶ ಅನುಕ್ರಮವಾಗಿ ಭಗವದ್ಗೀತೆಯಿಂದ ಹಾಗೂ ಅಷ್ಟಾಂಗ ಯೋಗದಿಂದ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಕ್ಲೇಶಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾದ ಕಾಯಪ್ರಜ್ಞೆ, ಚಿತ್ತಪ್ರಜ್ಞೆ ಮರೆಯಾಗಿ ಶೌಚದಿಂದ ಕೇಶವಾಂಶ ಪ್ರಜ್ಞೆ ಮೂಡುತ್ತದೆ.

ಈ ಪ್ರಜ್ಞೆ ಮೂಡಿದಾಗ ದೈವವನ್ನು ಪ್ರಾರ್ಥಿಸುವುದಾದರೂ ಏನು? ಕಾಯದ ಪ್ರಜ್ಞೆಯಲ್ಲಿ ಕಾರ್ಯಪ್ರಜ್ಞೆಯಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬೊಬ್ಬರ ಬೇಡಿಕೆ ಒಂದೊಂದು ಬಗೆ. ಆದರೆ ಕೇಶವಾಂಶ ಪ್ರಜ್ಞೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಗಲ್ಲ. ಎಲ್ಲರ ಬೇಡಿಕೆಯೂ ಒಂದೇ. ಆ ಬೇಡಿಕೆ ಯಾರಲ್ಲಿ? ಜಗದಾನಂದ ಕಾರಕನಾದ ಸೂರ್ಯನಲ್ಲಿ– ಸೂರ್ಯನಾದರೋ ಸಸ್ಯಗಳಿಗೆ ತನ್ನ ಕಿರಣಗಳನ್ನು ಒದಗಿಸಿ ಸಸ್ಯಪ್ರಾಣಿ ವರ್ಗಗಳೆಲ್ಲಕ್ಕೂ ಬೇಕಾದ ಆಹಾರ ತಯಾರಿಕೆಗೆ ಕಾರಣನಾಗುತ್ತಾನೆ. ಸೂರ್ಯನ ಶಕ್ತಿಯಿಂದ ತಯಾರಾದ ಆಹಾರವನ್ನು ಹುಡುಕಲು ಬೆಳಕನ್ನು ನೀಡುವನೂ ಸೂರ್ಯನೇ. ಆ ಆಹಾರವನ್ನು ಜೀರ್ಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಶಕ್ತಿಯ ವ್ಯಯದ ಸಲುವಾಗಿ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಣೆಗೆ ಬೇಕಾದ ಹಗಲನ್ನೂ ವಿಶ್ರಾಂತಿಗೆ ಬೇಕಾದ ಇರುಳನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಿಕೊಡುವವನೂ ಅವನೆ.

ಆ ಸೂರ್ಯನನ್ನು––ನೀರಿನಲ್ಲಿ ತಾವರೆಯನ್ನು ಅರಳಿಸಿ ಮುದುಡಿಸುವ ಸೂರ್ಯನನ್ನು––ಜಗದಾನಂದಕಾರಕ ಬದುಕನ್ನು ಬದುಕಲು ನನ್ನ 'ಧೀಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಪ್ರಚೋದಿಸು' ಎಂದು ಪ್ರಾರ್ಥಿಸುತ್ತಾ ಜಗತ್ತಿನಿಂದ ಪಡೆದದ್ದನ್ನು ಜಗತ್ತಿಗೇ ಹಿಂತಿರುಗಿಸುವ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯ ಸಂಕೇತವಾಗಿ 'ಕೆರೆಯ ನೀರನು ಕೆರೆಗೆ ಚೆಲ್ಲಿ' ವರವ ಪಡೆವ ಕ್ರಿಯೆಯ ಅಭಿನಯವೇ ಅರ್ಘ್ಯ ಪ್ರದಾನ.

ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ 'ಸಂಧ್ಯಾವಂದನೆ' ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಪ್ರತ್ಯೇಕತಾ ಪ್ರಜ್ಞೆ ಹಾಗೂ ಪ್ರಕೃತಿಯ ಅಂಶವೆಂಬ ಸಮಷ್ಟ್ಯಂಗ ಪ್ರಜ್ಞೆಯನ್ನು ಪ್ರತಿದಿನವೂ ಮೂಡಿಸುವ ಪ್ರಯತ್ನ. ಇದಕ್ಕೆ ದೇಶಕಾಲದ ನಿರ್ಬಂಧವಿಲ್ಲ. ಮಡಿಮೈಲಿಗೆಯಿಲ್ಲ.

ಸ್ನಾನದಿಂದ ದೇಹದ ಬಾಹ್ಯ ಶೌಚ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಸಂಧ್ಯಾವಂದನೆ ಅಂತರಿಂದ್ರಿಯದ ಅಂಗಗಳಾದ ಮನೋಬುದ್ಧಿ ಅಹಂಕಾರ, ಚಿತ್ತಗಳ ಶೌಚವನ್ನು ಸಾಧಿಸುವ ಪ್ರಯತ್ನ. ಬಾಹ್ಯಶುದ್ಧಿ ಅಂತಃಶುದ್ಧಿಗೆ ಪ್ರೇರಕ.

ಈ ಆಶಯದ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಸಂಧ್ಯಾವಂದನೆಯ ಎಲ್ಲ ಮಂತ್ರಗಳ ಅರ್ಥ ಆಶಯಗಳನ್ನು ಹುಡುಕುವ ಪ್ರಯತ್ನಕ್ಕೆ ಈ ಲೇಖನ ಪ್ರಚೋದನೆಯಾಗಲಿ.

(ಲೇಖಕರು ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಸರ್ಕಾರಿ ವಿಜ್ಞಾನ ಮತ್ತು ಕಲಾ ಕಾಲೇಜಿನಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಧ್ಯಾಪಕರು)

ಸಂಧ್ಯಾ ಸಂಸ್ಕಾರ

ಮರಾಠಿಯಲ್ಲಿ ಮನಾಚೆ ಶ್ಲೋಕ ಎಂದರೆ ಮನಸ್ಸನ್ನು ತಿದ್ದಿಕೊಳ್ಳಲು ಹೇಳಿರುವ ಶ್ಲೋಕಗಳು ಜಿತಂ **'ಜಗತ್ ಕೇನ? ಮನೋ ಹೀ ಯೇನ'** ಎಂಬಂತೆ ಮಾನವನ ಜೀವನವನ್ನು ರೂಪಿಸುವುದು ಮನಸ್ಸು. ಮಾನವನ ಜೀವನ ಯಾರ ಆದರ್ಶದಿಂದ ಜೀವಿಸಬೇಕು ಎಂಬುದಕ್ಕೆ ಮನಸ್ಸೇ ಎಲ್ಲಕ್ಕೂ ಕಾರಣ. ಮನಸ್ಸೇ ಮನುಷ್ಯನ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವನ್ನು ರೂಪಿಸುವುದು. ಮನುಷ್ಯನು ಮಾನವನ ಜೀವನವನ್ನು ರೂಪಿಸಲು ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಯೋಗ್ಯವಾದ ಶಿಕ್ಷಣವನ್ನು ಕೊಡುವುದು ಅವಶ್ಯಕ. ಸಂಧ್ಯಾವಂದನೆಗೆ ಅಣಿ ಮಾಡಿಕೊಡುವುದು ಈ ಶಿಕ್ಷಣವೇ. ಜೀವನದ ಆನಂದವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವುದು ಮನಸ್ಸೇ. ಅದಕ್ಕೆ ಬಲತುಂಬುವುದು ಸಂಧ್ಯಾ ಸಂಸ್ಕಾರ.

ಸದಾ ಸರ್ವದಾ ಪ್ರೀತಿ ರಾಮನಲ್ಲಿಡಬೇಕು
ದುಃಖಗಳನ್ನು ತಾನು ಮರೆತು ಜೀವಿಸಬೇಕು
ದೇಹದ ನಷ್ಟಗಳನ್ನು ಸುಖವೆಂದು ಭಾವಿಸಬೇಕು
ವಿವೇಕದಲ್ಲಿ ಸದಾ ಸ್ವಸ್ವರೂಪದಲ್ಲಿರಬೇಕು.

– ಸಮರ್ಥ ರಾಮದಾಸರು

ರಾಮಾಯಣದ ಗೂಢ ಸಂದೇಶ – ಸಂಧ್ಯಾವಂದನೆ

– ಕೃಪ ಶೇಷಾದ್ರಿ ಮತ್ತು ಬಿ.ಪಿ.ಹರಿಚಂದ್ರ.

ನಾವು ಬ್ಯಾಂಕಿನಲ್ಲಿ ಒಂದು ಖಾತೆಯನ್ನು ತೆರೆದು (ಅಕೌಂಟ್) ಬ್ಯಾಂಕಿನಲ್ಲಿ ಹಣ ಇಟ್ಟಿದ್ದರೆ ನಾವು ಯಾವಾಗ ಬೇಕಾದರೂ ಹಣವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು, ಮತ್ತು ನಮ್ಮ ಹತ್ತಿರ ಹಣ ಇದ್ದರೆ ಯಾವಾಗ ಬೇಕಾದರೂ ಹಣವನ್ನು ಬ್ಯಾಂಕಿನಲ್ಲಿ ನಮ್ಮ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟಿರಬಹದುದು. ಬ್ಯಾಂಕಿನ ಖಾತೆಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಹಣ ಇದ್ದರೆ ನಾವು ಆರ್ಥಿಕವಾಗಿ ಪ್ರಭಲರು, ಮತ್ತು ಕಡಿಮೆ ಹಣ ಇದ್ದರೆ ನಾವು ಆರ್ಥಿಕವಾಗಿ ದುರ್ಬಲರು ಎನಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ.

ಅದೇ ರೀತಿ ನಮ್ಮ ಶರೀರದಲ್ಲೂ ಒಂದು ಬ್ಯಾಂಕ್ ಇದೆ. ಇದು ಸಂಪತ್ತಿನ ಬ್ಯಾಂಕು. ಈ ಸಂಪತ್ತು ಅಂತಿಂಥ ಸಂಪತ್ತು ಅಲ್ಲ; ಈ ಸಂಪತ್ತು ಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಜ್ಞಾನಗಳೆಂಬ ಸಂಪತ್ತು. ಈ ಬ್ಯಾಂಕಿನಲ್ಲಿ ನಾವು ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ತುಂಬಬಹುದು, ಮತ್ತು ಬೇಕೆಂದಾಗ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಪಡೆದುಕೊಂಡು ಬಳಸಬಹುದು. ಈ ಬ್ಯಾಂಕಿನ ವಿಶೇಷತೆ ಏನೆಂದರೆ, ಈ ಬ್ಯಾಂಕಿನಲ್ಲಿರುವ ಸಂಪತ್ತು ಯಾವಾಗಲೂ ನಮ್ಮೊಂದಿಗಿರುತ್ತದೆ.

ಮೊದಲಿಗೆ ಹೇಳಿದ ಬ್ಯಾಂಕಿನಲ್ಲಿರುವ ಹಣವು ನಾವು ಸತ್ತು ಹೋದರೆ ಹೊರಟುಹೋಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಎರಡನೆಯದಾಗಿ ಹೇಳಿರುವ ಬ್ಯಾಂಕಿನಲ್ಲಿರುವ ಶಕ್ತಿ ಎಂಬ ಸಂಪತ್ತು ನಾವು ಸತ್ತುಹೋದರೂ ಮುಂದಿನ ಜನ್ಮದಲ್ಲೂ ನಮ್ಮ ಜೊತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಇದು ನಮ್ಮ ಶಾಶ್ವತ ಸಂಪತ್ತು. ಅಳಿಸಲಾಗದ ಸಂಪತ್ತು, ಆದರೆ ಯಾವಾಗ ಬೇಕಾದರೂ ನಾವೇ ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದಾದ ಸಂಪತ್ತು. ಆದ್ದರಿಂದ ಎಲ್ಲ ಮಾನವರು ಈ ಶಾಶ್ವತವಾದ ಬ್ಯಾಂಕಿನಲ್ಲಿ ಸಂಪತ್ತನ್ನು ತುಂಬುವುದೇ ಬುದ್ಧಿವಂತಿಕೆ.

ಆದರೆ ನಮ್ಮ ಶರೀರದಲ್ಲಿರುವ ಸಂಪತ್ತಿನ ಬ್ಯಾಂಕು ಯಾವುದು? ಮತ್ತು ಆ ಬ್ಯಾಂಕಿನಲ್ಲಿ ಸಂಪತ್ತು ತುಂಬುವುದು ಹೇಗೆ ಎನ್ನುವುದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳೋಣ.

ಈ ಭೂಮಿಗೆ ಬೇಕಾಗಿರುವ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕೊಡುತ್ತಿರುವುದು ಸೂರ್ಯ. Sun is the primary source of energy for the earth. ಅದೇ ರೀತಿ ನಮ್ಮ ಶರೀರಕ್ಕೂ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕೊಡುವ ಒಂದು ಮೂಲಭೂತ ಕೇಂದ್ರವಿದೆ. 'ಸೂರ್ಯ ಜಗತಶ್ಚು ಆತ್ಮ' – ಎಂದರೆ ಈ ಜಗತ್ತಿಗೆ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕೊಡುತ್ತಿರುವ ಸೂರ್ಯನೇ ಈ ಜಗತ್ತಿನ ಆತ್ಮ. ಅದೇ ರೀತಿ, ನಮ್ಮ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕೊಡುವ ಮೂಲಭೂತ ಶಕ್ತಿಯೇ ಶರೀರದ ಆತ್ಮ.

ನಮ್ಮ ಶರೀರವನ್ನು ನಡೆಸುತ್ತಿರುವ ಈ ಆತ್ಮವೇ ನಮ್ಮ ಶರೀರದ ಸಂಪತ್ತಿನ ಬ್ಯಾಂಕು. ಈ ಬ್ಯಾಂಕಿನಲ್ಲಿ ನಾವು ಸಂಪತ್ತನ್ನು ಯಾವಾಗ ಬೇಕಾದರೂ ಹುದುಗಿಸಬಹುದು ಅಥವಾ ಇರುವ ಸಂಪತ್ತನ್ನು ಯಾವಾಗ ಬೇಕಾದರೂ ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಈ ಬ್ಯಾಂಕಿನಲ್ಲಿರುವ ಸಂಪತ್ತು ಮಾನವನ ನಿಜವಾದ ಆಸ್ತಿ, ಜನ್ಮ ಜನ್ಮಾಂತರಗಳಲ್ಲೂ ನಮ್ಮೊಂದಿಗಿರುವ ಆಸ್ತಿ. ಈ ಬ್ಯಾಂಕಿನಲ್ಲಿರುವ ಸಂಪತ್ತನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳುವವನೇ ಆಸ್ತಿಕ. ಈ ಬ್ಯಾಂಕಿನಲ್ಲಿ ಸಂಪತ್ತನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವವನೇ ನಾಸ್ತಿಕ.

ನಾವು ನಮ್ಮ ಸಂಪತ್ತನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಹೇಗೆ?

ನಾವು ಪ್ರತಿ ದಿವಸ ಅನ್ನವನ್ನು (ಊಟ) ತಿನ್ನುತ್ತೇವೆ. ಈ ಊಟದಲ್ಲಿ ವಸ್ತು ಮತ್ತು ಶಕ್ತಿ ಎರಡೂ ಇರುತ್ತದೆ. ನಾವು ಊಟ ಮಾಡಿದಾಗ, ಆ ಊಟದಲ್ಲಿರುವ ಶರೀರದಲ್ಲಿರುವ ಹೊಟ್ಟೆ ಮತ್ತು ಇತರೆ ಜೀರ್ಣಾಂಗಗಳು ಎಂಬ ಕಾರ್ಖಾನೆಯಲ್ಲಿ ಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ವಸ್ತು ಬೇರೆ ಬೇರೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಬೇಡದ ವಸ್ತುವನ್ನು ಶರೀರ ಹೊರ ಹಾಕುತ್ತದೆ, ಮಿಕ್ಕಿದ್ದು ರಕ್ತಗತವಾಗಿ ಶರೀರದ ಅಂಗವಾಗುತ್ತದೆ.

ವಿಜ್ಞಾನದ ನಿಯಮ ಹೇಳುತ್ತದೆ ವಸ್ತುವನ್ನು ಶಕ್ತಿಯಾಗಿ ಪರಿವರ್ತಿಸಬಹುದು, ಮತ್ತು ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ವಸ್ತುವಾಗಿ ಪರಿವರ್ತಿಸಬಹುದು. (matter can be converted into energy, and energy can be converted into matter) ಇದರಂತೆ, ನಾವು ಅನ್ನದಿಂದ ಪಡೆದುಕೊಂಡಿರುವ ಶರೀರವೆಂಬ ವಸ್ತುವನ್ನು ಶಕ್ತಿಯನ್ನಾಗಿ ಪರಿವರ್ತಿಸಿಕೊಂಡು ಆ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಆತ್ಮನಿಗೆ ವರ್ಗಾಯಿಸಬಹುದು. ಈ ಕ್ರಿಯೆಯೇ ಸಂಧ್ಯಾವಂದನೆಯ ಕ್ರಿಯೆ. ಹೀಗೆ ಸಂಧ್ಯಾವಂದನೆ ಎಂಬ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಯೋಗ್ಯ ಅಧಿಕಾರಿಗಳು ಆಚರಣೆ ಮಾಡಿ ತಮ್ಮ ಆತ್ಮಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಅಂದರೆ ತಮ್ಮ ಆತ್ಮ ಎಂಬ ಬ್ಯಾಂಕಿನಲ್ಲಿರುವ ಸಂಪತ್ತನ್ನು ಯಾರು ಬೇಕಾದರೂ ಸಂಧ್ಯಾವಂದನೆಯ ಮೂಲಕ ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಮಾನವರು ಈ ಶರೀರ ಸಂಪತ್ತನ್ನೂ ತನ್ಮೂಲಕ ಜ್ಞಾನ ಸಂಪತ್ತನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಆಹಾರದ ಮೂಲಕ ನಮ್ಮ ಶರೀರ ಪಡೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಆತ್ಮಶಕ್ತಿಯಾಗಿ ಸಂಧ್ಯಾವಂದನೆಯ ಮೂಲಕ ಪರಿವರ್ತಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ನಾವು ಎಷ್ಟು ಬಾರಿ ಊಟ ಮಾಡುತ್ತೇವೋ ಅಷ್ಟು ಬಾರಿ ನಾವು ಸಂಧ್ಯಾವಂದನೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಅಂದರೆ, ನಾವು ಪ್ರತಿ ಬಾರಿ ಮಾಡಿದ ಊಟವನ್ನು ಆತ್ಮಶಕ್ತಿಯನ್ನಾಗಿ ಪರಿವರ್ತಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಇದನ್ನೇ ನಾವು ಊಟದ ಮುನ್ನ ಹೇಳುವ 'ಪ್ರಾಣಾಯ ಸ್ವಾಹ, ಅಪಾನಾಯ ಸ್ವಾಹ, ವ್ಯಾನಾಯ ಸ್ವಾಹ, ಉದಾನಾಯ ಸ್ವಾಹ, ಸಮಾನಾಯ ಸ್ವಾಹಾ, ಬ್ರಹ್ಮಣೇ ಸ್ವಾಹಾ' ಎಂಬ ಶ್ಲೋಕದ ಮೂಲಕ ಸಂಕಲ್ಪ ಮಾಡುವುದು (ಪರಿಶಿಂಚಯನ ಮಂತ್ರದಲ್ಲಿ). ಅಂದರೆ, ನಾವು ಮಾಡಿದ ಊಟವು ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ಪ್ರಾಣ ಶಕ್ತಿಗಳಾಗಿ ಅಮೃತಮಯವಾಗಿ ಪರಿವರ್ತನೆಯಾಗ 'ಬೇಕೆಂಬುದೇ ಸಂಕಲ್ಪ. (ಪ್ರಾಣ, ಅಪಾನ, ವ್ಯಾನ ಇತ್ಯಾದಿ)

ನಾವು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಆಹಾರ ಸಾತ್ವಿಕವಾಗಿದ್ದರೆ ಮತ್ತು ನಿಯಮಬದ್ಧವಾಗಿದ್ದರೆ ನಮ್ಮ ಅಂತಃಶಕ್ತಿ, ಆಯಸ್ಸು, ಆತ್ಮಬಲ ತಾನೇ ತಾನಾಗಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ತ್ರಿಕಾಲ ಸಂಧ್ಯಾವಂದನೆ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರ ಕರ್ತವ್ಯ. ಮತ್ತು ದೈಹಿಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ವ್ರತ ದೀಕ್ಷೆ.

ಬುದ್ಧಿರ್ಬಲಂ ಯಶೋಧೈರ್ಯಂ ನಿರ್ಭಯತ್ವಂ ಅರೋಗತ
ಅಜಾಡ್ಯಂ ವಾಕ್ ಪಟತ್ವಂ ಚ ಹನುಮತ್ ಸ್ಮರಣಾ ಭವೇತ್॥

ಮಾನವರಿಗೆ ಎರಡು ಮುಖ್ಯ ಜವಾಬ್ದಾರಿಗಳಿವೆ. ಮೊದಲನೆಯದು ನಮ್ಮ ಶರೀರವನ್ನು

ನಾವು ಮೊದಲು ಸಾಕಿ ಸಲುಹಬೇಕು. 'ಶರೀರಮಾದ್ಯಂ ಕಲುಧರ್ಮ ಸಾಧನಂ'; ಅಲ್ಲವೆ, ಎಲ್ಲ ಸಾಧನೆಗಳಿಗೂ ಈ ಶರೀರವೇ ಮೂಲ. ಮನಸ್ಸು ಶಾಂತವಾಗಿರಬೇಕಾದರೆ ಯಮ ನಿಯಮ ಅನುಷ್ಠಾನದಿಂದ ಹಾಗೂ ಸಂಧ್ಯಾ ಮತ್ತು ಗಾಯಿತ್ರಿ ಮಂತ್ರೋಪಾಸನೆಯಿಂದ ಮಾತ್ರ ಸಾಧ್ಯ.

ಮಹರ್ಷಿ ವಾಲ್ಮೀಕಿ ಬರೆದಿರುವ ರಾಮಾಯಣವು 24ಸಾವಿರ ಶ್ಲೋಕಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದೆ. ಇದನ್ನು ಸಾವಿರ ಶ್ಲೋಕಗಳ 24 ಭಾಗಗಳನ್ನಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಿ, ಪ್ರತಿ ಭಾಗದ ಮೊದಲ ಅಕ್ಷರವನ್ನು ನಾವು ಜೋಡಿಸಿದರೆ ಬರುವುದು 'ತತ್ಸವಿತುರ್ವರೇಣ್ಯಂ ಭರ್ಗೋ ದೇವಸ್ಯ ಧೀಮಹೀ ಧಿಯೋ ಯೋನಃ ಪ್ರಚೋದಯಾತ್'. ಎಂಬ ಮಂತ್ರ. ಮೂಲತಃ ರಾಮಾಯಣವು ಗಾಯತ್ರಿ ಮಂತ್ರದ ಅನುಷ್ಠಾನಕ್ಕೆ ಬರೆದಿರುವ ಮಹಾನ್ ಗ್ರಂಥ. ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತವಾಗಿ ಹೇಳಬೇಕೆಂದರೆ. ನಮ್ಮ ಶರೀರ ಆಗಿರುವುದು ಮಣ್ಣಿನಿಂದ (ಅಥವಾ ಮಣ್ಣಿನಿಂದ ದೊರೆತ ಅನ್ನದಿಂದ) ಮತ್ತು ಶರೀರ ಸತ್ತ ನಂತರ ಅದನ್ನು ಮಣ್ಣು ಮಾಡಲಾಗುತ್ತದೆ. ಭೂಮಿಗೆ ಮತ್ತೊಂದು ಹೆಸರು ಸೀತೆ. ಸೀತೆಯು ದೊರೆತ್ತದ್ದೇ ಭೂಮಿಯಿಂದ ಎಂದು ರಾಮಾಯಣದಲ್ಲಿ ಬರುತ್ತದೆ: ಭೂಮಿಯನ್ನು ಉಳುವಾಗ ಗುಳಕ್ಕೆ ಸೀತೆ ಸಿಕ್ಕಳೆಂದು ರಾಮಾಯಣ ಹೇಳುತ್ತದೆ. ಸೀತೆ ಶಾಂತತೆಯ ಪ್ರತೀಕ. ಶರೀರವು ಪಿಂಡಾಂಡ, ಭೂಮಿಯು ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡ. ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡದೊಳಗೆ ಈ ಪಿಂಡಾಂಡ ಇದೆ. ಅಂತೆಯೇ ಸೀತೆ ಅಂದರೆ ಭೂಮಿ ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡದಲ್ಲಿದೆ. ಅದು ಎಂದೂ ಶಾಂತಿ ಸ್ವರೂಪ. ರಾಮ ಅಥವಾ ರಾಮಾಯಣ ಶಾಂತಿಯ ಪ್ರತೀಕ. ಸೀತೆ ರಾಮನನ್ನು (ಶಾಂತಿ) ಅರಸುವುದು ಸಹಜ.

ಲಂಕಾ ಎಂದರೆ ಇಂದ್ರಿಯ ಸುಖಕ್ಕಾಗಿ ಬದುಕುವ ರಾಕ್ಷಸರು ಇರುವ ಸ್ಥಳ. ಈಗ ಸೀತೆ ಮತ್ತು ರಾಮ ಪರಸ್ಪರ ದೂರವಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಸೀತೆ ಮತ್ತು ರಾಮನನ್ನು ಕೂಡಿಸುವ ಭಾರ 'ಅಣು' ಮಹಾನ್ (ಅಣುಮಂತ) ಹನುಮಂತ ವಾಯು ಪುತ್ರ; ಇನ್ನೂ ನಿಖರವಾಗಿ ಹೇಳಬೇಕೆಂದರೆ ಹನುಮಂತ ಗಾಯತ್ರಿ ಮಂತ್ರದಿಂದ ಹೊರಹೊಮ್ಮಿದ ಕಂಪನಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ ಗಾಳಿಯ ಸಂಕೇತ.

ಸೀತೆ ಎಂಬ ಶರೀರ ಮತ್ತೆ ರಾಮ ಎಂಬ ಆತ್ಮನನ್ನು ಸೇರಬೇಕೆಂದರೆ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ಮೂಲಕವೇ ಸಾಧ್ಯ. ಇದನ್ನೇ ನಾವು ಸಂಧ್ಯಾವಂದನೆಯಲ್ಲಿ ಮಾಡುವುದು. ಅಂದರೆ, ನಾವು ಸಂಧ್ಯಾವಂದನೆಯಲ್ಲಿ ಗಾಯತ್ರಿ ಮಂತ್ರವನ್ನು ಪ್ರಾಣಾಯಾಮದ ಮೂಲಕ ವಿನಿಯೋಗಿಸುತ್ತೇವೆ. ಇದನ್ನೇ 'ಪ್ರಣವಸ್ಯ ಪರಬ್ರಹ್ಮಋಷಿಃ ಪರಮಾತ್ಮಾ ದೇವತಾ ದೈವೀ ಗಾಯತ್ರಿ ಛಂದಃ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮೇ ವಿನಿಯೋಗಃ' ಎಂದು ನಾವು ಸಂಧ್ಯಾವಂದನೆ ಮಾಡುವಾಗ ಹೇಳುವುದು.

ಹೀಗೆ ಹನುಮಂತನ ಸಹಾಯದಿಂದ ಮತ್ತೆ ಸೀತೆ ಮತ್ತು ರಾಮ ಒಂದಾಗುತ್ತಾರೆ. ಇದೇ ರಾಮಾಯಣದ ಗೂಢ ಸಂದೇಶ.

ಇದೇ ರೀತಿ ಮಹಾಭಾರತ, ಪುರಾಣಾದಿಯಾಗಿ ಎಲ್ಲ ಭಾರತೀಯ ಗ್ರಂಥಗಳೂ ಆತ್ಮಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ವಿಷಯವನ್ನೇ ಪ್ರತಿಪಾದಿಸುತ್ತವೆ. ನಾವೆಲ್ಲರೂ ಶಾಂತಿಯನ್ನು ಅರಸುವ ರಾಮಭಕ್ತರಾದ್ದರಿಂದ, ನಮ್ಮ ಆತ್ಮಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಂಡು ದೈವೀಗುಣದ ಮಾನವರಾಗೋಣ, ನಂತರ ಮಾನವನ ಪರಮೋನ್ನತ ಗುರಿಯಾದ ಮೋಕ್ಷವನ್ನು ಹೊಂದೋಣ.

ಗಾಯತ್ರಿ ಎಂದರೇನು?

ಓಮ್ ಭೂರ್ಭುವಃ ಸ್ವಃ ತತ್ಸವಿತುರ್ವರೇಣ್ಯಂ ಭರ್ಗೋ ದೇವಸ್ಯ ಧೀಮಹಿ

ಧಿಯೋ ಯೋ ನಃ ಪ್ರಚೋದಯಾತ್

ಇದಕ್ಕೆ ವೇದಮಾತೆ ಎಂದು ಹೆಸರು. ಇದು ಸಿದ್ಧಿಸಿದರೆ ಎಲ್ಲಾ ಮಂತ್ರಗಳು ಸಿದ್ಧಿಸುವುವು. ಈ ಮಂತ್ರವನ್ನು ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಜಪಿಸಬೇಕೇ ವಿನಃ ಬಹಿರಂಗವಾಗಿ ಉಚ್ಚರಿಸಬಾರದು. ಇದರಿಂದ ಪರಿಪೂರ್ಣವಾದ ಸಂಧ್ಯಾವಂದನೆಯು ಕರ್ಮವನ್ನು ಕ್ರಮವಾಗಿ ಆಚರಿಸತಕ್ಕ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಯಾವ ಭಯವೂ ಇಲ್ಲ.

ಗಾಯತ್ರಿ ಎಂದರೆ (ಗಾಯನಂ ಪುನಶ್ಚರಣೆ ಮಾಡುವವನನ್ನು ತ್ರಾಯತಿ–ಸಂರಕ್ಷಿಸುತ್ತದೆ) ಅದನ್ನು ಕ್ರಮವರಿತು ಯಾರು ಪುನಶ್ಚರಣೆ ಮಾಡುತ್ತಾರೆಯೋ ಅವರನ್ನು ಸಂರಕ್ಷಿಸುವುದರಿಂದ ಅದಕ್ಕೆ ಗಾಯತ್ರಿ ಎಂದು ಹೆಸರು.

ಗಾಯತ್ರಿ ಮಂತ್ರೋಪದೇಶವನ್ನು ಹೊಂದಿದ ಮಾತ್ರದಿಂದಲೇ ಪ್ರಯೋಜನವಿಲ್ಲ. ಮತ್ತು ಫಲವನ್ನು ಕೊಡಲಾರದು. ವಿದ್ಯುಕ್ತವಾಗಿ ಪುನಶ್ಚರಣೆ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ ಅದು ಸಿದ್ಧಿಯಾಗಿ ನಂಬಿದವರನ್ನು ಕಾಪಾಡುತ್ತದೆ. ಮಂತ್ರದ ತತ್ವವನ್ನು ತಿಳಿಯಬೇಕು. ಗಾಯತ್ರಿ ಮಂತ್ರದ ಅರ್ಥವು ಈ ರೀತಿ ಇರುತ್ತದೆ.

"ಸತ್ವವ್ಯಾಪಿಯಾದ, ದುಃಖ ನಿವಾರಕನೂ, ಆನಂದದಾಯಕನೂ, ಪಾಪ ಬೀಜವನ್ನು ಭಸ್ಮೀಭೂತವನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುವಂತಹ ಸರ್ವಪ್ರೇರಕ ಜ್ಯೋತಿಯನ್ನು ಧರಿಸೋಣ. ಆ ದೇವ ದೇವನು ನಮ್ಮ ಪ್ರಜ್ಞಾ ಕರ್ಮಗಳನ್ನು ಸದಾ ಸತ್ಯತದಲ್ಲಿ ಪ್ರೇರೇಪಿಸುತ್ತಿರಲಿ, ನಮ್ಮ ಬುದ್ಧಿಗಳೂ, ಕರ್ಮಗಳೂ ಸರ್ವದಾ–ಸರ್ವತ್ರ ಆ ಭಗವಂತನಿಂದ ಸ್ಫೂರ್ತಿಗೊಳ್ಳುತ್ತಿರಲಿ".

ತ್ರಿಪಾದಾ ಗಾಯತ್ರಿ– ಅಷ್ಟಾಕ್ಷರೀ ಗಾಯತ್ರಿ– ಚತುರ್ವಿಂಶತ್ಯಕ್ಷಣರಾತ್ಮ ಗಾಯತ್ರೀ ಎಂಬ ವಿಶೇಷಣಗಳಿಂದ ಗಾಯತ್ರಿಯನ್ನು ಬಣ್ಣಿಸಲಾಗಿದೆ. ಇದರ ಅರ್ಥ ಎಂಟೆಂಟು ಅಕ್ಷರಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ ಮೂರು ಪಾದಗಳುಳ್ಳ ಇಪ್ಪತ್ತನಾಲ್ಕು ಅಕ್ಷರಗಳ ಮಂತ್ರವೆಂದಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಮಂತ್ರಾಕ್ಷರ ಅಭಿಮಾನ ದೇವತೆಗಳ್ಯಾರು? ಛಂದಸ್ಸು ಯಾವುದು? ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿದು ಕಾಲಕಾಲಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಪುನಶ್ಚರಣೆಯನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ಈ ಗಾಯತ್ರಿ ಮಂತ್ರವು ಎಲ್ಲಾ ಮಂತ್ರಗಳಿಗೂ ಮಾತೃ ಸ್ವರೂಪವಾದುದು.

(ಸಂಗ್ರಹ)

ಜಪದ ಮಹತ್ವ

– ವೆಂಕಟಸುಬ್ಬಯ್ಯ

'ಜ' ಕಾರೋ ಜನ್ಮವಿಚ್ಛೇಧಃ। 'ಪ' ಕಾರಃ ಪಾಪನಾಶಕ॥
ತಸ್ಮಾಜ್ಜಪ ಇತಿಪ್ರೋಕ್ತೋ। ಜನ್ಮಪಾಪ ವಿನಾಶಕ॥

'ಜ' ಎಂದರೆ ಜನ್ಮವಿನಾಶಕವಾದುದು 'ಪ' ಎಂದರೆ ಪಾಪಗಳನ್ನು ನಾಶಮಾಡುವುದು. ಯಾವುದು ನಮ್ಮ ಪಾಪಗಳನ್ನು ಕಳೆದು ಪುನರಾವೃತ್ತಿರಹಿತನನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತದೋ ಅದೇ ಜಪವು.

ದೇವತಾ ಮಂತ್ರ ಒಂದನ್ನೋ ಅಥವಾ ಪರಮಾತ್ಮನ ನಾಮವನ್ನೋ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಉಚ್ಚರಿಸುವುದು ಅಥವಾ ಒಂದೇ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಪಠಿಸುವುದು– ಇವೆಲ್ಲವೂ ಜಪವೆನಿಸುವುದು.

ಕಲಿಯುಗದಲ್ಲಿ 'ಜಪ' ಅಥವಾ 'ನಾಮ ಸಂಕೀರ್ತನೆ' ಪರಮಾತ್ಮನನ್ನು ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕರಿಸಿ ಕೊಳ್ಳಲು ಸುಲಭಮಾರ್ಗಗಳು. ಈ ಹೇಳಿಕೆಗೆ ಪೂರ್ವಾಶ್ರಮದ ವಾಲ್ಮೀಕಿಯೇ ಉತ್ತಮ ಉದಾಹರಣೆ.

ಭಗವದ್ಗೀತೆಯಲ್ಲಿ ಶ್ರೀ ಕೃಷ್ಣ ಪರಮಾತ್ಮನು, "ಯಾರು ನನ್ನನ್ನು ಅನನ್ಯ ಶ್ರದ್ಧಾಭಕ್ತಿಗಳಿಂದ ಜಪಿಸುತ್ತಾರೋ, ಅವರನ್ನು ನಾನು ಸಂರಕ್ಷಿಸುತ್ತೇನೆಂದು" ತಾನೇ ಉದ್ಘೋಷಿಸಿದ್ದಾನೆ.

ಜಪದಲ್ಲಿ 3 ಕ್ರಮಗಳಿವೆ:

1) ವಾಚಕ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಹೇಳುವುದಕ್ಕೆ 'ವೈಖರಿ' ಎಂತಲೂ,

2) ತುಟಿಗಳು ಅಲುಗಾಡುತ್ತಿದ್ದರೂ ಶಬ್ದವು ಹೊರಗೆಬಾರದೇ ಇರುವುದಕ್ಕೆ 'ಉಪಾಂಶು' ಎಂತಲೂ,

3) ತುಟಿಗಳನ್ನು ಅಲುಗಾಡಿಸದೇ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಉಚ್ಚರಿಸುವುದಕ್ಕೆ 'ಮಾನಸೀಜಪ' ವೆಂತಲೂ ಕರೆಯುವರು.

ವೈಖರಿ ಜಪಕ್ಕಿಂತಲೂ ಹತ್ತು ಪಾಲು ಗುಣವುಳ್ಳದ್ದು ಉಪಾಂಶು, ಉಪಾಂಶುವಿಗಿಂತ ನೂರು ಪಟ್ಟು ಗುಣವುಳ್ಳದ್ದು ಮಾನಸೀ ಜಪ. ಆದ್ದರಿಂದ ಜಪವನ್ನು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಯೇ ಜಪಿಸುವುದು ಉತ್ತಮ.

ಜಪಮಾಡುವ ಸ್ಥಳವು ಪರಿಶುದ್ಧವಾಗಿರಬೇಕು. ಸ್ವಗೃಹದ ದೇವಾಲಯದಲ್ಲಿ ಉಪಾಸನವನ್ನು ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಮಣೆ ಅಥವಾ ಚಾಪೆಯ ಮೇಲೆ ಪೂರ್ವ ಅಥವಾ ಉತ್ತರಾಭಿಮುಖವಾಗಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಯಾತ್ರಾಸ್ಥಳ ಅಥವಾ ದೇವಾಲಯದಂತಹ ಪವಿತ್ರ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ನಡೆಸುವ ಜಪವು ಮನೆಯಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವ ಜಪಕ್ಕಿಂತ ಮೂರುಪಟ್ಟು ಹೆಚ್ಚು ಶಕ್ತಿಶಾಲಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಸಮುದ್ರ ಅಥವಾ ನದಿ ದಂಡೆಗಳಲ್ಲಿ ನಡೆಸುವ ಜಪವು ಸಾವಿರ ಪಾಲು ಹೆಚ್ಚು ಶಕ್ತಿಶಾಲಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಯಾವ ಜಪಕ್ಕೇ ಆಗಲಿ ಗುರುವಿನ ಉಪದೇಶವನ್ನು ಪಡೆಯಬೇಕು. ಮಂತ್ರಕ್ಕಿಂತಲೂ ಶ್ರೀ ಗುರುವಿನ ಆಶೀರ್ವಚನವೇ ಶಿಷ್ಯನಿಗೆ ಮುಖ್ಯವೆಂಬುದನ್ನು ಮನಗಾಣಬೇಕು. 'ಗು' ಎಂದರೆ ಕತ್ತಲು ಅರ್ಥಾತ್ ಅಜ್ಞಾನ, 'ರು' ಎಂದರೆ ಅದನ್ನು ಪರಿಹರಿಸುವುದು.

ಮಂತ್ರೋಪದೇಶದಲ್ಲಿ ಹನ್ನೆರಡು ವಿಧಗಳಿವೆ. ಉದಾ:– ಏಕಾಕ್ಷರಿ, ದ್ವ್ಯಕ್ಷರಿ, ತ್ರ್ಯಯಾಕ್ಷರಿ ದ್ವಾದಶಾಕ್ಷರಿ ಇತ್ಯಾದಿ ಜಪಗಳಲ್ಲಿ ಹಲವು ವಿಧ:

1. ನಿತ್ಯಜಪ – ಗಾಯಿತ್ರಿ, ರಾಮನಾಮ
2. ನೈಮಿತ್ತಿಕ ಜಪ – ವಿಶೇಷ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಮಾಡುವುದು ಅಮಾವಾಸ್ಯೆ, ಗ್ರಹಣ, ಸಂಕ್ರಮಣ, ನವರಾತ್ರಿ ವಗೈರೆ.
3. ಕಾಮ್ಯಜಪ – ಇಷ್ಟಾರ್ಥಸಿದ್ಧಿಗಾಗಿ ಮಾಡುವ ಜಪ–ವಿವಾಹ, ಪುತ್ರ ಸಂತಾನ, ಆರೋಗ್ಯ ವಗೈರೆ.
4. ಪ್ರಾಯಶ್ಚಿತ್ತ ಜಪ – ಮದ್ಯೆ ಮದ್ಯೆ ಮಂತ್ರ ತಂತ್ರ ಸ್ವರವರ್ಣ ನ್ ್ಯೂನಾತಿರಿಕ್ತ ನಾಮತ್ರಯ ಮಂತ್ರ ಜಪ ಅಚ್ಯುತಾಯ ನಮಃ ಅನಂತಾಯ ನಮಃ
5. ಅಚಲ ಜಪ – ಚಲಿಸದೆ ಏಕಾಂತದಲ್ಲಿ ಮಾಡುವಜಪ.
6. ಚಲ ಜಪ – ಓಡಾಡುತ್ತಾ, ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಾ, ಮಾಡುವ ಜಪ.
7. ಅಖಂಡ ಜಪ – ಒಂದು ನಿಮಿಷವೂ ಬಿಡುವಿಲ್ಲದೆ ಮಾಡುವ ಜಪ.
8. ಪ್ರದಕ್ಷಿಣ ಜಪ – ದೇವಾಲಯ, ಅಶ್ವತ್ಥ ಪ್ರದಕ್ಷಿಣೆ ಮಾಡುವಾಗಿನ ಜಪ.
9. ಅಜಪಾ ಜಪ – ಉಚ್ಛ್ವಾಸ, ನಿಶ್ವಾಸದ 'ಸೋಂಹ' ಜಪ.
10. ವಿಲೋಮ ಜಪ– ಮಂತ್ರಗಳನ್ನು ಹಿಂದುಮುಂದಾಗಿ ಜಪಿಸುವುದು.
11. ನಿಷಿದ್ಧ ಜಪ – ಉಪದೇಶವಾಗದ ಅನಿಯಮಿತ ಜಪ
12. ಲಿಖಿತ ಜಪ – ರಾಮನಾಮ – ವಿರಾಮವಾದಾಗಲೆಲ್ಲಾ ಪುಸ್ತಕ ಗಳಲ್ಲಿ ಒಮ್ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಬರೆಯುವುದು.

ಜಪ ಮಾಡುವಾಗ ಮಣಿಗಳನ್ನು ಎಣಿಸಲು ಹೆಬ್ಬೆರಳು, 3 ಮತ್ತು 4ನೆಯ ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು. ತೋರುಬೆರಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬಾರದು.

ಪ್ರಾತಃಕಾಲ ಎದ್ದನಂತರ ಶುಚಿಯಾಗಿ ಒಂದು ಮಾಲೆ ಜಪವನ್ನಾದರೂ ಮಾಡಬೇಕು.

ಜಪದ ಸರದ ಕೊನೆಯ ಮಣಿಗೆ ಬಂದಾಗ, ಎರಡನೆಯ ಮಾಲೆಗೆ ಕೊನೆಯ ಮಣಿಯನ್ನು ಮೊದಲನೆಯದನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಎಲ್ಲಾ ತರದ ಮಂತ್ರಗಳ ಜಪಕ್ಕಿಂತ ಗಾಯತ್ರೀ ಮಂತ್ರದ ಜಪವು ನಮಗೆ ಅತೀವ ಉತ್ತಮವಾದುದು. ಅದಕ್ಕೆ ಸಮನಾದ ಜಪ ಇನ್ನಾವುದೂ ಇಲ್ಲ.

ಸರ್ವೇಷಾಂ ಜಪಸೂಕ್ತಾನಾಂ ಗಾಯತ್ರೀ ಪರಮೋ ಜಪಃ॥ ಬೃಹತ್ಪಾರಾಶರ ಸಂಧ್ಯಾಭಾಷ್ಯ

ನ ಸಾವಿತ್ರಾಸಮಂ ಜಪ್ಯಂ–ಸೂತಸಂಹಿತಾ, ಯಜ್ಞವೈಭವ ಖಂಡ 6–3 ದುರ್ಲಭಾ ಸರ್ವಮಂತ್ರೇಷು ಗಾಯತ್ರೀ ಪ್ರಣವಾನ್ವಿತಾ॥ ಬೃಹತ್ ಪರಾಶರ ಸಂಧ್ಯಾಭಾಷ್ಯ.

ಜಪಕ್ಕೆ ಶ್ರೀ ತುಲಸೀ ಮಣಿ ಮಾಲೆಯೇ ಶ್ರೇಷ್ಠ

ಜಪ ಮಾಡುವುದಕ್ಕೆ ಶ್ರೀ ತುಲಸಿ ಮಣಿ ಮಾಲೆಯೇ ಶ್ರೇಷ್ಠವೆಂದು ಪುರಂದರ ದಾಸರು ಕೀರ್ತನೆಯಲ್ಲಿ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

ಒಂದು ಒಂದು ಬೆರಳ ಜಪ।
ಒಂದೇ ಐದು ಬೆರಳು ಗೆರೆಯಜಪ।
ಒಂದೇ ಹತ್ತು ಪೃಥುರಂಜಿ ಮಣಿಯಜಪ।
ಒಂದು ಕೋಟಿ ದರ್ಭೆ ಗಂಟಿನಜಪ।
ಒಂದೇ ಅನಂತ ತುಲಸಿ ಮಣಿಯಜಪ।
ಹೀಗೆಂದು ಶ್ರೀ ಪುರಂದರ ವಿಠಲ ನೇಮಿಸಿದ್ದ।

ಇವರೇ ಇನ್ನೊಂದು ಸುಳಾದಿಯಲ್ಲಿ ಸ್ನಾನ ದಾನಕ್ಕೆ ಶ್ರೀ ತುಳಸಿಯು ಅವಶ್ಯವೆಂಬುದಾಗಿ ತಿಳಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಸ್ನಾನದಾನಕೆ ತುಲಸೀದಳ ಪ್ರಯೋಜನಕೆ ತುಲಸಿ।
ಶ್ರೀ ಪುರಂದರವಿಠಲಗೆ ಅತಿ ಪ್ರಿಯ ತುಲಸಿ॥

ವೇದಗಳ ಸಂದೇಶವೇನು?

– ಜಿ. ವಿ. ಪ್ರಭಾಕರ ರಾವ್

ಓಂ। ಸಹನಾವವತು। ಸಹನೌ ಭುನಕ್ತು। ಸಹವೀರ್ಯಂ ಕರವಾವಹೈ।
ತೇಜಸ್ವಿನಾವಧೀತಮಸ್ತು। ಮಾ ವಿದ್ವಿಷಾವಹೈ॥
ಓಂ। ಶಾಂತಿಃ, ಶಾಂತಿಃ, ಶಾಂತಿಃ

ಕಾಲ ಮತ್ತು ಜ್ಞಾನ ಇವೆರಡೂ ಅನಂತವಾಗಿವೆ. ಜ್ಞಾನಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಪವಿತ್ರವಾದ ವಸ್ತು ಇನ್ನೊಂದಿಲ್ಲ. ಭಾರತೀಯ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯ ಆಧಾರಸ್ತಂಭಗಳಿಂದ ಋಷಿ ಮುನಿಗಳು 'ಕಾಲ' ಮತ್ತು 'ಜ್ಞಾನ' ಗಳನ್ನರಿಯಲು ತಪಸ್ಸನ್ನಾಚರಿಸಿದರು. ಅದರ ಫಲವೇ ವೇದದರ್ಶನ.

'ಶರೀರಮಾಧ್ಯಂ ಖಲು ಧರ್ಮ ಸಾಧನಂ' ಎನ್ನುವುದೇ ವೇದ. ಶರೀರವು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿದ್ದರೆ ವೇದವನ್ನು ಅರಿಯಲು ಸಾಧ್ಯ. ಜೀವನವನ್ನು ಅಂದವಾಗಿ ಮಾಡುವ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಆನಂದವಾಗಿರಿಸುವ ಜ್ಞಾನವೇ ವೇದ. ಮಾನವ ಸದಾ ಉತ್ಸಾಹದಿಂದ ಇರಬೇಕಾದರೆ ಏನೇನು ಮಾಡಬೇಕೆನ್ನುವುದು **ಆಯುರ್ವೇದ** ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ.

ಮನುಕುಲವನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುವುದಕ್ಕೆ **ಧನುರ್ವೇದ** ಮುಖ್ಯ. ಸಮಾಜ ದುಃಖವನ್ನು ಮರೆಯುವುದು ಹೇಗೆ ಮತ್ತು ಸಂಗೀತ, ಭರತನಾಟ್ಯ ಇತ್ಯಾದಿ ಕಲೆಗಳು ಮತ್ತು ದೇವಪೂಜೆ ಜ್ಞಾನ ತಿಳಿಸುವುದೇ **ಗಂಧರ್ವ ವೇದ**. ವ್ಯವಹಾರ ಅರಿಯಲು **ಅರ್ಥಶಾಸ್ತ್ರ** ಮುಖ್ಯವಾದ ವೇದಜ್ಞಾನ.

ಹೊಸ ವಿಚಾರಗಳು ಹುಟ್ಟಿ–ಅದರ ಸಮಸ್ಯೆ ಪರಿಹಾರಗಳ ಚಿಂತನೆಗಳೇ ವೇದ. ಹೊಸ ವಿಚಾರಗಳಿಗೆ ವೇದದಲ್ಲಿ ಸದಾ ಸ್ವಾಗತವಿದೆ. ಯಾವ ವಿಷಯದಲ್ಲೂ ಹಠವಿಲ್ಲ. ಇದೇ ತಪಸ್ಸಿನ ಫಲ. ತಪಸ್ಸು ಒಂದು ವಿಷಯನ್ನರಿಯಲು ಮನಸ್ಸನ್ನು ಕೇಂದ್ರೀಕರಿಸುವ, ಇತರ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವ ಸಾಧನ.

ಸಂಪ್ರದಾಯವಾದಿ ಬ್ರಾಹ್ಮಣರು ಋಣನೀತಿ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಂಡವರು. (ದೇವಋಣ, ಋಷಿಋಣ, ಪಿತೃಋಣ) ಹೊಸ ಸಮಾಜ ಧನನೀತಿಗೆ ಹೊಂದಿಕೊಂಡಿದೆ. ಕರ್ಮಶೂನ್ಯ ಋಣನೀತಿಯ ಪ್ರಸಾರವಿದ್ದ ಸಮಾಜ ಇಂದು ಮರೆಯಾಗುತ್ತಿದೆ. ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷ ಸೇವೆಯ ಧನನೀತಿಯ ಸಮಾಜ ಮೇಲೇಳುತ್ತಿದೆ.

ಋಣನೀತಿಯ ಸಮಾಜ ಧನನೀತಿಯ ಸಮಾಜದ ಮೇಲೆ ರೊಚ್ಚಿಗೇಳಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ನಿತ್ಯ ಕರ್ಮಗಳನ್ನು ಧನನೀತಿಯ ಸಮಾಜಕ್ಕೆ ಹೊಂದುವಂತೆ ಅರ್ಥೈಸಿ ಹೇಳಬೇಕು. ಬೇರೆ ಬೇರೆ

ದೇವತೋಪಾಸನೆ ಮಾಡುವ ಸಂಪ್ರದಾಯದವರು ಇಂದು ಈ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಇದ್ದಾರೆ. ಎಲ್ಲ ದೇವತೆಗಳು ಒಂದು ಚಿತ್ ಶಕ್ತಿಯ ರೂಪ ಎಂದು ತಿಳಿದು ಇದನ್ನು ಮೀರಿ ಒಬ್ಬ ಸರ್ವಶಕ್ತನಾದ ಪರಮಾತ್ಮನಿದ್ದಾನೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಸರ್ವರಿಗೂ ಅರಿವು ಮಾಡಿಕೊಡಬೇಕಾಗಿದೆ. ಈ ಚಿಂತನೆಯನ್ನು ಸಾಕಾರಗೊಳಿಸುವ ಬ್ರಾಹ್ಮಣ್ಯ ಕರ್ಮಫಲ ತ್ಯಾಗದ ಬ್ರಾಹ್ಮಣ್ಯ ನಿತ್ಯ ನೈಮಿತ್ತಿಕಗಳ ಜೊತೆಗೆ ಋಣ ಮತ್ತು ಧನ ಎರಡನ್ನು ಸರಿದೂಗಿಸುವ ಬ್ರಾಹ್ಮಣ್ಯ ಬೇಕಾಗಿದೆ.

ಈ ನಿಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಸೂರ್ಯ ಕಿರಣಗಳು ಜೀವಮಾತ್ರಕ್ಕೆ ಅವಶ್ಯವಿದ್ದಂತೆ ಜ್ಞಾನಕಿರಣಗಳು ಇಚ್ಛಿಸಿದ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ವೇದಗಳ ಆಂತರ್ಯವನ್ನು ಸರ್ವರಿಗೂ ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಸಿ ಸನಾತನಗಳಿಗೂ ಧನನೀತಿಯ ಉಪಾಸಕರಿಗೂ ಒಂದು ಸಾಮರಸ್ಯದ ಜ್ಞಾನ ಸೇತುವೆಯನ್ನು ಕಟ್ಟುವ ಮಹಾಪುರುಷರು ಬೇಕಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಜ್ಞಾನಿ–ಅಜ್ಞಾನಿಗಳು ಎಂಬ ಒಡೆದು ಆಳುವ ನೀತಿಯನ್ನು ತೆಗೆದು ಹಾಕಿ ಸಮಾನ ದೃಷ್ಟಿಯನ್ನು ಬೋಧಿಸುವ ಕೃಷ್ಣ ಭಗವನನ ಅವತಾರ ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಆಗಬೇಕಾಗಿದೆ.

"ತೇಜಸ್ಸುಳ್ಳ ಪ್ರೇರಣೆಯನ್ನೀಯುವ ಸೂರ್ಯನ ಪರಮ ಶ್ರೇಷ್ಠ ತೇಜಸ್ಸಿನ ಉಪಾಸನೆಯನ್ನೇ ನಾವು ಮಾಡುತ್ತೇವೆ. ಆ ಸೂರ್ಯನು ನಮ್ಮ ಬುದ್ಧಿಗೆ ಸದಾ ಚಾಲನೆ ಕೊಡಲಿ"

ಭಾರತವು ಬುದ್ಧಿಗೆ ಪ್ರಾಧಾನ್ಯತೆ ನೀಡುವ ದೇಶ. ಇದರ ಗುರಿ ನಿರ್ಮಲ ಹೃದಯ ಮತ್ತು ಬುದ್ಧಿ. ಈ ದೇಶದ ಜನ ನಿರ್ಮಲತೆಯಲ್ಲಿ ವೈಭವವನ್ನು ಕಂಡುಕೊಂಡವರು.

ಹೃದಯವಂತಿಕೆ ಮತ್ತು ಬುದ್ಧಿ ಶಕ್ತಿ ಭಾರತೀಯರ ಆಧಾರಸ್ತಂಭಗಳು, ಉದಾರ ಚರಿತರಾದ ಈ ದೇಶದ ರಾಜಾಧಿರಾಜರು, ಗೌರವಿಸುತ್ತಿದ್ದುದು. ಋಷಿ ಮುನಿಗಳ ತಪಸ್ ಸಿದ್ಧಿಯನ್ನು.

ತೊರವೆ ರಾಮಾಯಣದಿಂದ

ರಾಮರಘುಕುಲವಾರ್ಧಿ ವರ್ಧನ। ಸೋಮಸೋಮಾಹ್ಲಾದ ಕರ ನಿಜ।
ರಾಮ ನಿರುಪಮ ರಮ್ಯ ವಿಗ್ರಹ ವಿನುತ ವಿಖ್ಯಾತ।
ರಾಮ ರಾಘವ ರಾಕ್ಷಸಾನ್ವಯ। ಭೀಮಭಾರ್ಗವ ರಾಮಬಲ ಜಯ।
ರಾಮತನಗಿನ್ನೇನುಗತಿ ಹೇಳೆಂದಳ ಬುಜಾಕ್ಷಿ।

❁❁

ಪದ್ಮಗ್ರಂಧಿಯ ಪದ್ಮವದನೆಯ। ಪದ್ಮಸದ್ಮ ನಿವಾಸನೆಯ ಪದ।
ಪದ್ಮಕರ ಪದ್ಮಂಗಳೊಪ್ಪುವ ಪದ್ಮಲೋಚನೆಯ
ಪದ್ಮಜಾಂಬಕಿ ಪದ್ಮಿನಿಯ ಹೃತ್ಪದ್ಮದೊಳು ರಘುರಾಮಚಂದ್ರನ।
ಪದ್ಮಪಾದವ ನೆನೆವ ಸೀತೆಯ ಕಂಡನಾ ಹನುಮ।

ಅಯನ–2

1. ಉತ್ತರಾಯಣ 2. ದಕ್ಷಿಣಾಯನ

ಋತುಗಳು–6

ಚಾಂದ್ರಮಾನ ಮಾಸಗಳು	**ಋತುಗಳು**	**ಸೌರಮಾನ ಮಾಸಗಳು**
1. ಚೈತ್ರ– ವೈಶಾಖ	ವಸಂತರ್ತು(ವಸಂತಕಾಲ)	ಮೀನ–ಮೇಷ
2. ಜ್ಯೇಷ್ಠ–ಆಷಾಢ	ಗ್ರೀಷ್ಮರ್ತು (ಬೇಸಿಗೆ ಕಾಲ)	ವೃಷಭ–ಮಿಥುನ
3. ಶ್ರಾವಣ–ಭಾದ್ರಪದ	ವರ್ಷರ್ತು (ಮಳೆಗಾಲ)	ಕಟಕ–ಸಿಂಹ
4. ಆಶ್ವಯುಜ–ಕಾರ್ತಿಕ	ಶರದೃತು (ಶರತ್ಕಾಲ)	ಕನ್ಯಾ–ತುಲಾ
5. ಮಾರ್ಗಶಿರ–ಪೌಷ	ಹಿಮಂತರ್ತು(ಮಂಜಿನಕಾಲ)	ವೃಶ್ಚಿಕ–ಧನಸ್ಸು
6. ಮಾಘ–ಫಾಲ್ಗುಣ	ಶಿಶಿರರ್ತು(ಮರಗಳು ಚಿಗುರುವಕಾಲ)	ಮಕರ–ಕುಂಭ

ಚಾಂದ್ರಮಾನ ಮಾಸಗಳು –12

1. ಚೈತ್ರ	5. ಶ್ರಾವಣ	9. ಮಾರ್ಗಶಿರ
2. ವೈಶಾಖ	6. ಭಾದ್ರಪದ	10. ಪೌಷ (ಪುಷ್ಯ)
3. ಜ್ಯೇಷ್ಠ	7. ಆಶ್ವಯುಜ	11. ಮಾಘ
4. ಆಷಾಢ	8. ಕಾರ್ತಿಕ	12. ಫಾಲ್ಗುಣ

ರಾಶಿ ಮತ್ತು ಸೌರಮಾನ ಮಾಸಗಳು–12

1. ಮೇಷ (ಚಿತ್ತಿರೈ)	5. ಸಿಂಹ (ಆವಣಿ)	9. ಧನುಸ್ಸು (ಮಾರ್ಗಳಿ)
2. ವೃಷಭ (ವೈಯ್ಯಾಶಿ)	6. ಕನ್ಯಾ (ಪೆರಟಾಶಿ)	10. ಮಕರ (ತೈ)
3. ಮಿಥುನ (ಆಣಿ)	7. ತುಲಾ (ಅರ್ಪಿಶಿ)	11. ಕುಂಭ (ಮಾಶಿ)
4. ಕರ್ಕಟಕ (ಆಡಿ)	8. ವೃಶ್ಚಿಕ (ಕಾರ್ತಿಕೈ)	12. ಮೀನ (ಪಂಗುನಿ)

ತಿಥಿಗಳು–30

ಶುಕ್ಲಪಕ್ಷ	**ಕೃಷ್ಣಪಕ್ಷ**
1. ಪ್ರತಿಪತ್	9. ನವಮೀ
2. ದ್ವಿತೀಯಾ	10. ದಶಮೀ
3. ತೃತೀಯಾ	11. ಏಕಾದಶೀ
4. ಚತುರ್ಥೀ	12. ದ್ವಾದಶೀ
5. ಪಂಚಮೀ	13. ತ್ರಯೋದಶೀ
6. ಷಷ್ಠೀ	14. ಚತುರ್ದಶೀ
7. ಸಪ್ತಮಿ	15. ಪೂರ್ಣಿಮಾ ಅಥವಾ ಅಮಾವಾಸ್ಯೆ
8. ಅಷ್ಟಮಿ	

ನಕ್ಷತ್ರಗಳು–27

1. ಅಶ್ವಿನಿ	8. ಪುಷ್ಯ	15. ಸ್ವಾತಿ	22. ಶ್ರಾವಣ
2. ಭರಣಿ	9. ಆಶ್ಲೇಷ	16. ವಿಶಾಖ	23. ಧನಿಷ್ಠೆ
3. ಕೃತ್ತಿಕೆ	10. ಮಖೆ	17.ಅನೂರಾಧ	24. ಶತಭಿಷೆ
4. ರೋಹಿಣಿ	11. ಪುಬ್ಬೆ	18. ಜ್ಯೇಷ್ಠ	25. ಪೂರ್ವಾಭಾದ್ರೆ
5. ಮೃಗಶಿರೆ	12. ಉತ್ತರೆ	19. ಮೂಲ	26. ಉತ್ತರಾಭಾದ್ರೆ
6. ಆರ್ದ್ರೆ	13. ಹಸ್ತ	20. ಪೂರ್ವಾಷಾಢ	27. ರೇವತಿ
7. ಪುನರ್ವಸು	14. ಚಿತ್ತ	21. ಉತ್ತರಾಷಾಢ	

ಒಂದು ತಿಥಿಯು ಮುಂಚಿನ ದಿನ ಸ್ವಲ್ಪ ಇದ್ದು ಮರುದಿನ ಸೂರ್ಯೋದಯದ ಒಳಗೆ ಮುಂದಿನ ತಿಥಿಯು ಪೂರ್ತಿಯಾಗಿ ಮುಗಿದು ಅನಂತರದ ತಿಥಿಯೇ ಇರುವ ಪಕ್ಷದಲ್ಲಿ 'ಉಪರಿ' ಎಂದು ನಡುವೆ ಬರುವ ತಿಥಿಯನ್ನು ನಿರ್ದೇಶಿಸಬೇಕು.

ಉದಾಹರಣೆಗಾಗಿ–ಮುಂಚಿನ ದಿನ ಸೂರ್ಯೋದಯಕಾಲದಲ್ಲಿ ಪಂಚಮೀ ತಿಥಿ 2 ಗಳಿಗೆ ಇದ್ದು ಅನಂತರ ಬರುವ ಷಷ್ಠೀತಿಥಿಯು 56 ಗಳಿಗೆ ಇದ್ದು ಮರುದಿನದ ಸೂರ್ಯೋದಯಕಾಲದಲ್ಲಿ ಸಪ್ತಮೀತಿಥಿ ಇರುವುದಾದರೆ ಮುಂಚಿನ ದಿನ 'ಪಂಚಮ್ಯುಪರಿ ಷಷ್ಠ್ಯಾಂ ತಿಥೌ' ಎಂದು ಹೇಳಬೇಕು.

ಏಕಾದಶೀತಿಥಿಯಂದು ಅರುಣೋದಯಕಾಲದಲ್ಲಿ ದಶಮೀಸಂಪರ್ಕ ಇದ್ದರೆ ಅದನ್ನು **'ವೇದ'** ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಆ ಏಕಾದಶಿಯಂದು **"ವಿದ್ಧೈಕಾದಶ್ಯಾಂ ತಿಥೌ"** ಎಂದು ಹೇಳಬೇಕು. ಅಂತಹ ದಿನ ಉಪವಾಸ ಇರುವುದಿಲ್ಲ.

ವಿದ್ಧೈಕಾದಶಿಯ ಮರುದಿನದ ದ್ವಾದಶಿಯಂದು ಉಪವಾಸವಿದೆ. ಆ ದ್ವಾದಶಿ ಯಂದು **"ಉಪೋಷ್ಯದ್ವಾದಶ್ಯಾಂ ತಿಥೌ"** ಎಂದು ತಿಥಿಯನ್ನು ಉಲ್ಲೇಖಿಸಬೇಕು. ಇಂತಹ ದ್ವಾದಶಿಯ ಮರುದಿನ ತ್ರಯೋದಶಿಯಂದು **"ಪಾರಣತ್ರಯೋದಶ್ಯಾಂ"** ಎಂದೂ ಹೇಳಬೇಕು. ಪಾರಣತ್ರಯೋದಶಿಯಂದು ಬೆಳಗ್ಗೆ ಬೇಗ ಪಾರಣೆ (ಭೋಜನ) ಮಾಡಬೇಕು.

ಚತುರ್ವೇದಗಳ ಮೊದಲ ಮಂತ್ರಗಳು

ಓಂ। ಅಗ್ನಿ ಮೀಳೆ ಪುರೋಹಿತಂ ಯಜ್ಞಸ್ಯ ದೇವಮೃತ್ವಿಜಮ್।

ಹೋತಾರಂ ರತ್ನಧಾತಮಮ್॥ (ಋಗ್ವೇದ)

***

ಓಂ। ಇಷೇತ್ವೋರ್ಜೇತ್ವಾ ವಾಯವಸ್ಥೋವಾಯವಸ್ಥ

ದೇವೋವಃ ಸವಿತಾ ಪ್ರಾರ್ಪಯತು ಶ್ರೇಷ್ಠತಮಾಯಕರ್ಮಣೇ॥(ಯಜುರ್ವೇದ)

***

ಓಂ। ಅಗ್ನ ಆಯಾಹಿ ವೀತಯೇ ಗೃಹಾನೋ ಹವ್ಯದಾತಯೇ।

ನಿಹೋತಾ ಸತ್ಸಿಬರ್ಹಿಷಿ॥ (ಸಾಮವೇದ)

***

ಓಂ ಶನ್ನೋದೇವೀರಭಿಷ್ಟಯ ಆಪೋಭವಂತು ಪೀತಯೇ।

ಶಂಯೋರಭಿಸ್ರವಂತುನಃ॥ (ಅಥರ್ವವೇದ)

ಪರಮಾತ್ಮನ ಉಸಿರು

ಪರಮಾತ್ಮನ ಉಚ್ಛ್ವಾಸ ನಿಶ್ವಾಸವೇ ವೇದ. ಪರಮಾತ್ಮನ ಉಸಿರೇ ವೇದ. ಪರಮಾತ್ಮನು ಸರ್ವಶಕ್ತನೂ ಅತ್ಯಂತ ಸೂಕ್ಷ್ಮನೂ, ಏಕಕಾಲದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲ ಕಡೆಯೂ ಇರುವವನು, ಎಲ್ಲದರ ಒಳಗೆ ಹೊರಗೆ ಇರುವವನು ಆಗಿದ್ದಾನೆ. ಪರಮಾತ್ಮನು ಇಲ್ಲದಿರುವ ಜಾಗವಿಲ್ಲ. ಪರಮಾತ್ಮನಿಂದ ಎಲ್ಲಾ ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡಗಳು ರಚನೆಯಾಗಿದೆ. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ ಅದೇ ಪರಮಾತ್ಮನಿಂದ ಮತ್ತು ಅದೇ ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡದಿಂದ ಮಾನವನ ಸೃಷ್ಟಿಯಾಗಿದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಮಾನವನು ಪರಿಪೂರ್ಣ ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡವೂ ಹೌದು ಮತ್ತು ಪರಮಾತ್ಮನಿಂದ ಹುಟ್ಟಿದವನೂ ಹೌದು. ಹಾಗಾಗಿ ಮಾನವನಲ್ಲಿ ಪರಮಾತ್ಮ ಮತ್ತು ಪರಮಾತ್ಮನಿಂದ ಸೃಷ್ಟಿಯಾದ ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡ ಎಲ್ಲವೂ ಇದೆ. ಆ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಶರೀರ ಪರಿಪೂರ್ಣ ಪರಮಾತ್ಮನ ಪೆಟ್ಟಿಗೆ. ಈ ಪೆಟ್ಟಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಪಾದದಿಂದ ಶಿರದವರೆಗೆ ಎಲ್ಲವೂ ಅಡಗಿದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಪಾದ ಪರಮಾತ್ಮನ ಮುಟ್ಟಿಸುವ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಾದರೆ, ಶಿರವು ಪರಮಾತ್ಮನನ್ನು ನೋಡುವ ವ್ಯವಸ್ಥೆ. ನಮ್ಮ ಶಿರ ಮತ್ತು ಪಾದ ಒಂದಾದಾಗ ಪರಮಾತ್ಮನ ಸೃಷ್ಟಿಯೇ ಒಂದಾಗಿ ಪರಮಾತ್ಮನನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತೇವೆ. ಈ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ನಾವು **ಅಹಂಬೋ ಅಭಿವಾದಯೇ** ಎಂದು ಹೇಳಿ ಪರಮಾತ್ಮನ ಮತ್ತು ಪರಮಾತ್ಮನ ಸೃಷ್ಟಿಯ ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ.

ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ವಾಕ್ಯದಿಂದ ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡವೇ ಪಿಂಡಾಂಡ. ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡದ ಉಸಿರು ಪಿಂಡಾಂಡದ ಉಸಿರು ಎರಡೂ ಒಂದೇ ಆಗಿದೆ. (ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡ=ಸೋಲಾರ್‌ಸಿಸ್ಟಮ್–ಸೂರ್ಯಮಂಡಲ. ಪಿಂಡಾಂಡ= ಪರಿಪೂರ್ಣ ಮಾನವನ ಶರೀರ) ಹಾಗಾಗಿ ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡದ ಉಚ್ಛ್ವಾಸ ನಿಶ್ವಾಸ ಅಥವಾ ಮಾನವನ ಉಚ್ಛ್ವಾಸ ಮತ್ತು ನಿಶ್ವಾಸ ಎರಡೂ ಪರಮಾತ್ಮನ ಉಸಿರೇ ಆಗಿದೆ. ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡ ಹುಟ್ಟಿನಿಂದ ಸಾಯುವವರೆಗೆ ಒಂದು ಪರಮಾತ್ಮನ ಉಸಿರು. ಅದೇ ರೀತಿ ಪಿಂಡಾಂಡದ ಹುಟ್ಟು ಸಾವು ಸಹ ಪರಮಾತ್ಮನ ಉಸಿರು. ಹಾಗಾಗಿ ಈ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟಿನಿಂದ ಸಾಯುವವರೆಗೆ ಪರಮಾತ್ಮನು ಉಸಿರಾಡಿಸುತ್ತಿದ್ದಾನೆ. ಅದೇ ರೀತಿ ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡವು ಹುಟ್ಟಿನಿಂದ ಸಾಯುವವರೆಗೆ (ಇದಕ್ಕೆ ಕಲ್ಪ ಎಂದು ಹೆಸರು) ಪರಮಾತ್ಮನು ಉಚ್ಛ್ವಾಸ ನಿಶ್ವಾಸದಲ್ಲಿ ಇದ್ದಾನೆ.

ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡದ ಮತ್ತು ಪಿಂಡಾಂಡದ, ಹುಟ್ಟಿನಿಂದ ಸಾಯುವವರೆಗೆ ಪ್ರಾಣ ಹರಿಯುತ್ತದೆ. ಈ ಹರಿಯುವ ಪ್ರಾಣಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಪರಮಾತ್ಮನ ಉಸಿರು. ಈ ಹರಿಯುವ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಶಬ್ದದಲ್ಲಿ ಹೇಳಿರುವುದೇ ವೇದ. ಹಾಗಾಗಿ ವೇದಗಳು ಪರಮಾತ್ಮನ ಉಸಿರಷ್ಟೇ ಶಾಶ್ವತ. ಇದು ಸಾರ್ವಕಾಲಿಕ, ಸಾರ್ವದೇಶಿಯ ಮತ್ತು ಎಲ್ಲ ಮನುಷ್ಯರಿಗೂ ಅನ್ವಯಿಸತಕ್ಕದ್ದು. ಮನುಷ್ಯ ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡದಿಂದ ಹುಟ್ಟಿದ್ದಾನೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಮನುಷ್ಯನ ಅಸ್ತಿತ್ವವು ಇಲ್ಲದಿದ್ದಾಗಲೂ ಸಹ ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡದ ಅಸ್ತಿತ್ವವು ಇರುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ವೇದಗಳು ಮಾನವನು ಇರಲಿ, ಇಲ್ಲದಿರಲಿ ಎಲ್ಲಾ ಕಾಲದಲ್ಲೂ ಇರುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಹುಟ್ಟು ಸಾವು ಇಲ್ಲ.

ವೇದ ಮಂತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಪುರಾಣಗಳಲ್ಲಿ ಋಷಿಗಳ ಪ್ರಸ್ತಾಪವಿದೆ. ಆ ಋಷಿ ಎನ್ನುವ ಪದವು ಮಂತ್ರದ ಜೊತೆಗೆ ಇರುವುದರಿಂದ ಇದು ಮಾನವನಾಗಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ ಮಂತ್ರ ಮತ್ತು ಮಂತ್ರದ ಒಳಗೆ ಇರುವ ಋಷಿಯ ಹೆಸರುಗಳಿವೆ. ಈ ಮಂತ್ರಗಳು ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡದ ಪ್ರಾಣವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡದಲ್ಲೂ ಇದೆ. ಮಾನವನು ಇರಲಿ ಇಲ್ಲದಿರಲಿ ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡವು ಅಸ್ತಿತ್ವವಿರುತ್ತದೆ. ಆ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಋಷಿ ಮಾನವನು ಅಸ್ತಿತ್ವದಲ್ಲಿರಲಿ ಇಲ್ಲದಿರಲಿ ಈ ಋಷಿ ಎನ್ನುವ ಪದವು ಮತ್ತು ಋಷಿ ಎನ್ನುವ ಕ್ರಿಯೆಯೂ ಇರುತ್ತದೆ. ಮಾನವನು ಇಲ್ಲವಾಗಿದ್ದಾಗ್ಯೂ ಸಹ ಇರುತ್ತದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಇದು ಸಾರ್ವಕಾಲಿಕ. ಆ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಋಷಿಗಳು ಸಾರ್ವಕಾಲಿಕ ಕ್ರಿಯೆಯಾಗಿದೆ. ನಾವು ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನ ಸಹಾಯದಿಂದ ಪರಮಾತ್ಮನ ಕಡೆ ಚಲಿಸಿದಾಗ ಆ ಋಷಿ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆ (ಆ ಶಕ್ತಿಯ ಹಂತವನ್ನು ತಲುಪಿದಾಗ) ನಮ್ಮಲ್ಲೇ ನಿರ್ಮಾಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಈ ಋಷಿ ಎನ್ನುವ ಕ್ರಿಯೆ ತಪಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ನಿರ್ಮಾಣವಾಗುವ ಕ್ರಿಯೆ. ತಪಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಯಾವ ಮನುಷ್ಯನು ಬೇಕಾದರೂ ಆ ಶಕ್ತಿಯ ಹಂತಕ್ಕೆ ತಲಪಬಹುದು. ಇದು ಭಾರತಕ್ಕೆ ಸೀಮಿತವಲ್ಲ. ವೇದಗಳು ಸಾರ್ವಕಾಲಿಕ ಸಾರ್ವದೇಶೀಯವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಋಷಿ ಕ್ರಿಯೆಗಳು ಸಾರ್ವಕಾಲಿಕ ಸಾರ್ವದೇಶೀಯವಾಗಿರುವುದು. ಈ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಋಷಿಗಳನ್ನು ನೋಡೋಣ.

ವಾಯು

ಯಜುರ್ವೇದಕ್ಕೆ ವಾಯು ಋಷಿ. ವಾಯು ಭೂಮಂಡಲಕ್ಕೆ ಪ್ರಾಣವನ್ನು ಹರಿಸುತ್ತದೆ. ಅದೇ ರೀತಿ ಮಾನವನ ಶರೀರದಲ್ಲೂ ವಾಯುವೇ ಪ್ರಾಣವನ್ನು ಹರಿಸುವುದು. ವಾಯು ಸೂರ್ಯಬ್ರಹ್ಮನ ಪ್ರತಿನಿಧಿ (ನಮೋ ಬ್ರಹ್ಮಣೇ ನಮಸ್ತೇ ವಾಯು ತ್ವ ಮೇವಂ ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷಂ ಬ್ರಹ್ಮಾಸಿ ತ್ವಾ ಮೇವಂ ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷಂ ಬ್ರಹ್ಮ ವದಿಶ್ಯಾಮಿ) ಹೀಗೆ ಹೇಳುತ್ತದೆ. ಯಜುರ್ವೇದದ ತೈತ್ತರೀಯ ಶಾಖೆ. ಇಲ್ಲಿ ಋಷಿ ವಾಯುವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಯಜುರ್ವೇದ ದರ್ಶನವು ವಾಯುವಿನಿಂದ ಆಗುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ ಭೂಮಂಡಲ್ಲಿ ವಾಯುವಿನಿಂದ ಹುಟ್ಟಿನಿಂದ ಸಾಯುವವರೆಗೆ ಏನೇನೂ ಪರಿವರ್ತನೆ ಆಗುವುದೋ ಮತ್ತು ಆ ಸಮಸ್ತ ಪರಿವರ್ತನೆಯನ್ನು ಶಬ್ದದಲ್ಲಿ ಹೇಳಿದಾಗ (ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಒಂದು ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಿಂದ ಮತ್ತೊಂದು ವ್ಯವಸ್ಥೆಗೆ ಪರಿವರ್ತಿಸಬಹುದು Energy can be converted from one form to another) ಆ ಶಬ್ದಾಕ್ಷರಗಳಿಗೆ ಯಜುರ್ವೇದ ಎಂದು ಹೆಸರು. ಹಾಗಾಗಿ ನಾಲ್ಕು ವೇದಗಳು ಮತ್ತು ಅದನ್ನೊಳಗೊಂಡಿರುವ ಯಜುರ್ವೇದವು ಅಕ್ಷರಗಳಿಂದ ಗೋಚರಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ. ನಾದ ರೂಪದಿಂದ ಶಬ್ದರೂಪಕ್ಕೆ ಪರಿವರ್ತಿಸಿ ಶ್ರವಣವಾಗಿರುವ ಕಿವಿಗೆ ತಿಳಿಯುವಂತೆ ಹೇಳುವ ಶಬ್ದಾಕ್ಷರಗಳೇ ವೇದಗಳು. ವೇದಗಳು ನಾದ ಬ್ರಹ್ಮ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನು ಶಬ್ದ ಬ್ರಹ್ಮ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಹೇಳುತ್ತೇವೆ. ಇದೇ ರೀತಿ ಮಾನವನು ಜೀವಂತವಾಗಿರುವುದು ವಾಯುವಿನಿಂದ. ವಾಯುವೇ ಮುಖ್ಯಪ್ರಾಣ. ಈ ವಾಯುವಿನಿಂದ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಆಗುವ ಪರಿವರ್ತನೆ ಶಬ್ದಗಳಲ್ಲಿ ಹೇಳಿದಾಗ ಅದನ್ನು ಯಜುರ್ವೇದ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲ ಪರಿವರ್ತನೆಯನ್ನು ವಾಯುವಿನಿಂದ ನೋಡಬಹುದು. ಹಾಗಾಗಿ ಶರೀರದ ಪರಿವರ್ತನೆಯನ್ನು ದರ್ಶನ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿದ್ದು ವಾಯುವಿನಿಂದ.

ಯಾರು ದರ್ಶನ ಮಾಡಿಸುತ್ತಾರೋ ಅವರು ಋಷಿ. (ಋಷಿ ದರ್ಶನಾತ್) ಹಾಗಾಗಿ ವಾಯು ಋಷಿ. ವಾಯು ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲ. ವಾಯುವಿನಿಂದ ಆಗುವ ಕ್ರಿಯೆ ಎಂದು ತಿಳಿಯಬೇಕು.

ವಿಶ್ವಾಮಿತ್ರ ಋಷಿಃ

ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡವನ್ನು ಎರಡು ಭಾಗವಾಗಿ ಮಾಡಬಹುದು. 1. ಸೂರ್ಯ, 2. ಸೂರ್ಯನಿಂದ ಅವಲಂಬಿತವಾದ ಗ್ರಹಗಳು. ಸೂರ್ಯನ, ಅವಲಂಬಿತ ಗ್ರಹಗಳಿಗೆ ಮಿತ್ರ ಎಂದು ಹೆಸರು. ಆ ಗ್ರಹಗಳು ಸೂರ್ಯನೇ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಅಸ್ತಿತ್ವದಲ್ಲಿ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಹಾಗಾಗಿ ಸೂರ್ಯನು ಎಲ್ಲಾ ಗ್ರಹಗಳಿಗೂ ಮಿತ್ರನು. ಆದ್ದರಿಂದ ಸೂರ್ಯನನ್ನು ಮಿತ್ರ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ.

ಗ್ರಹಗಳು ವಸ್ತು ರೂಪದಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತದೆ. ವಸ್ತುವಿಗೆ ವಾ ಎಂದು ಹೆಸರು. ವಸುವಿನ ಒಳಗೆ ಏನಾದರೂ ಇದ್ದರೆ ಅದಕ್ಕೆ ವಾ+ ಇ ಎಂದು ಹೆಸರು. ಅದು 'ವಿ' ಆಗುತ್ತದೆ. ವಸ್ತುವಿನ ಒಳಗೆ ಸೂರ್ಯನಿಂದ ಬರುವ ಶಕ್ತಿ ಶಯನವಾಗಿದೆ (ಶ) ಈ ಶಕ್ತಿ ಬೆಳಕಿನ ಕಣ ಅಥವಾ ವಸ್ತು ರೂಪದಲ್ಲಿದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಬೆಳಕಿನ ಕಣದಿಂದ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯುವ ವಸ್ತುವಿಗೆ ವಿಶ್ವಾ ಎಂದು ಹೆಸರು. ಈ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯುವುದು ಗ್ರಹ. (ಸೂರ್ಯನ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ತಿನ್ನುವುದು ಗ್ರಹ. ಹಾಗಾಗಿ ಸಮಸ್ತ ಗ್ರಹಗಳಿಗೆ ವಿಶ್ವಾ ಎಂದು ಹೆಸರು) ಪಂಚಭೂತ ಭೂಮಿ ಚಂದ್ರ, ಮಂಗಳ, ಬುಧ, ಗುರು, ಶುಕ್ರ, ಶನಿಗೆ ವಿಶ್ವಾ' ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಸೂರ್ಯ ಮಿತ್ರ ಮಿಕ್ಕೆಲ್ಲಾ ಗ್ರಹಗಳು ವಿಶ್ವ.

ಇದೇ ರೀತಿ ಮಾನವನ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ವಿಶ್ವಾ ಮತ್ತು ಮಿತ್ರ ಇದ್ದಾರೆ. ಮಿತ್ರನೇ ಆತ್ಮ (ಸ್ಥಳ ಸ್ವಾಧಿಷ್ಠಾನ) ವಿಶ್ವವೇ ಪಂಚಭೂತ ಶರೀರ ಮನಸ್ಸು, ಬುದ್ಧಿ, ಅಗ್ನಿ, ತಿಳುವಳಿಕೆ, ವೃಷ್ಟಿ ಮತ್ತು ನಿಯಂತ್ರಣ. ಹಾಗಾಗಿ ಶರೀರವನ್ನು ಒಂದು ಕಡೆ ಆತ್ಮ ಎಂದು ಮತ್ತು ಇನ್ನು ಉಳಿದ ಭಾಗಗಳಿಗೆ ವಿಶ್ವಾ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಆತ್ಮನು, ಶಕ್ತಿಯೂ ಹೌದು, ಮಿತ್ರನೂ ಹೌದು.

ವಿಶ್ವಾ ಎಲ್ಲಾ ಗ್ರಹಗಳ ಸಮ್ಮಿಲನವಾಗಿರುವುದರಿಂದ ವಿಶ್ವವನ್ನು ಪ್ರಕೃತಿಯೆಂದೂ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಇಲ್ಲಿ ಪ್ರಕೃತಿಯೇ ಸ್ತ್ರೀ ಆತ್ಮನೇ ಪುರುಷ. ಪ್ರಕೃತಿಯೇ ಸೀತಾ ಆತ್ಮನೇ ರಾಮ. ಈ ಸೀತಾರಾಮನನ್ನು ಕೂಡಿಸುವ ಕ್ರಿಯೆ ವಿಶ್ವಾ – ಮಿತ್ರರನ್ನು ಕೂಡಿಸುವ ಕ್ರಿಯೆಯಾಗಿದೆ. ಹಾಗಿದ್ದರೆ ಯಾರು ಪ್ರಕೃತಿ ಶರೀರವನ್ನು ಪರಿವರ್ತನೆ ಮಾಡಿ ಆತ್ಮ ಶಕ್ತಿಯ ಕಡೆಗೆ ಹರಿಯುತ್ತಾರೋ ಆ ಕ್ರಿಯೆಗೆ ವಿಶ್ವಾಮಿತ್ರ ಋಷಿ ಎಂದು ಹೆಸರು. ಇಲ್ಲಿ ವಿಶ್ವಾಮಿತ್ರ ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲ. ಪ್ರಕೃತಿಯಿಂದ ಆತ್ಮನನ್ನು ಬಲಪಡಿಸುವ ಕ್ರಿಯೆ. ಇದೇ ಸಂಧ್ಯಾವಂದನೆಯ ಗುರಿ. ಹಾಗಾಗಿ ಸಂಧ್ಯಾವಂದನೆಯಲ್ಲಿ ಶರೀರದ ಪಥವನ್ನು ವಿಶ್ವಾಮಿತ್ರ ಋಷಿಃ ಎಂದು ಹರಿಯುವ ಶಕ್ತಿಗೆ ಗಾಯತ್ರಿ ಮಂತ್ರವೆಂದೂ, ಹರಿಸುವುದು ಆತ್ಮನಾದ ಸವಿತೃವಿಗೆ ಎಂದೂ ಹೇಳುತ್ತೇವೆ. (ವಿಶ್ವಾಮಿತ್ರ ಋಷಿಃ ಸವಿತಾ ದೇವತಾಃ ಗಾಯತ್ರಿ ಛಂದಃ)

ವೇದಗಳಲ್ಲಿ 'ಕ' ಅಥವಾ 'ಖ' ಎಂದರೆ ಇಂದ್ರಿಯಗಳು ಆ ಎಂದರೆ ಪರಮಾತ್ಮ.

ಯಜುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ 2 ಭಾಗವಿದೆ. 1. ಶುಕ್ಲಯಜುರ್ವೇದ, 2. ಕೃಷ್ಣ ಯಜುರ್ವೇದ ಶುಕ್ಲಯಜುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ 15 ವಿಭಾಗಗಳಿವೆ. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ವಿಭಾಗವು ಒಂದ ದೃಷ್ಟಿಕೋನ. ದೃಷ್ಟಿಕೋನ ಎಂದರೆ ಯಾವ ರೀತಿ ವಾಯುವಿನ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಗಮನಿಸಿದ್ದು ಎಂದು ಅರ್ಥ. (ವಾಯು ಋಷಿ) ಗಮನ ಎಂದರೆ ಏನು ನೋಡೋಣ ಗ ಅಂದರೆ ಭೂಮಿ (ಮ)ಮನಸ್ಸು (ನ) ಉಸಿರು ಹರಿಸಿದ್ದೆ ಗಮನ. ಗಮನವನ್ನು ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಮೂಲಕವೂ ಮನಸ್ಸಿನ ಮೂಲಕವೂ, ಕಿವಿಯ ಮೂಲಕವು, ಸ್ಪರ್ಶದ ಮೂಲಕವೂ ಅನುಭವಿಸಬಹುದು. ಅನುಭವಿಸುವುದಕ್ಕೆ 2119 ಮಾರ್ಗಗಳಿವೆ. ಈ ಒಂದೊಂದು ಮಾರ್ಗಕ್ಕೂ ಋಷಿ ಅಥವಾ ಗೋತ್ರ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಇಲ್ಲಿ ಕಾಣ್ವ ಯಜುರ್ವೇದದ ಶಾಖಾ ಪ್ರವರ್ತಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯೂ ಹೌದು ಮತ್ತು ಗೋತ್ರ ಪ್ರವರ್ತಕನೂ ಹೌದು, ಕಾಣ್ವ ಕ್ರಿಯೆಯ ಮೂಲ ವಸುದೇವ. ವಸುದೇವನ ಮಗ ನಾರಾಯಣ, ನಾರಾಯಣನ ಮಗ ಭೂಮಿತ್ರ. ಭೂಮಿತ್ರನ ಮಗ ಸುಶರ್ಮ, ಸುಶರ್ಮನ ಮಗ ಕಾಣ್ವ .

ವಿಶ್ವದ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಮಿತ್ರನಿಗೆ ಅರ್ಪಿಸಿದಾಗ ವಿಶ್ವದ ಶಕ್ತಿಯು ಮಿತ್ರನಲ್ಲಿ ಜನನವಾಗುತ್ತದೆ. ಮಿತ್ರನಲ್ಲಿ ಜನನವಾಗುವವನೇ ಶರ್ಮ ಅಥವಾ ಬ್ರಾಹ್ಮಣ (ಆತ್ಮನೇ ಬ್ರಹ್ಮ, ಬ್ರಹ್ಮನಲ್ಲಿ ಜನನವಾದವನೇ ಬ್ರಾಹ್ಮಣ) ಶರ್ಮ ಎಂದರೆ ಬ್ರಾಹ್ಮಣ ಮತ್ತು ಆತ್ಮನಲ್ಲಿ ಜನನವಾದವನು. ಹಾಗಾಗಿ ಇದು ಎರಡನೆಯ ಜನ್ಮ ಮೊದಲನೆಯ ಜನ್ಮ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಆತ್ಮನು ಜನನವಾಗುವುದು ಎರಡನೆಯ ಜನ್ಮ ಆತ್ಮನಲ್ಲಿ ಶರೀರವು ಜನ್ಮವಾಗುವುದು ಇದು ದ್ವಿತೀಯ ಜನ್ಮ-ದ್ವಿಜನ್ಮ ದ್ವಿಜ. ಈ ದ್ವಿಜನಾದವನು ಆತ್ಮ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಮುಂದಕ್ಕೆ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಪರಮಾತ್ಮನ ಕಡೆ ಹೋದಾಗ (ಆತ್ಮನು ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಂಡು ಪರಮಾತ್ಮನ ಕಡೆಗೆ ಹೋದಾಗ) ಸುಶರ್ಮ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಯಾರು ಈ ಸುಶರ್ಮ ಕ್ರಿಯೆಯಿಂದ ಇಂದ್ರಿಯಗಳ ಮೂಲಕ ವಾಯುವಿನ ಕ್ರಿಯೆಯನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾರೋ ಅದೇ ಕಾಣ್ವ ಸಂಹಿತಾ.

ಕಾಣ್ವರು ಎಂದರೆ 'ಕ' ಕಾರ ಇಂದ್ರಿಯ 'ಅ'ಕಾರ ಪರಮಾತ್ಮ 'ಣ'ಕಾರ ಶರೀರದ ಅಗ್ನಿ 'ವ'ಕಾರ ಆತ್ಮನಲ್ಲಿ ಪ್ರವೇಶಿಸುವ ಬೆಳಕಿನಲ್ಲಿರುವ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಕಣ. ಯಾರು ಇಂದ್ರಿಯಗಳಿಂದ ಮತ್ತು ಶರೀರದ ಅಗ್ನಿಯಿಂದ ಆತ್ಮನನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಬೆಳಕಿನ ಕಣವಾಗಿ ಜಗತ್ತನ್ನು ಧರಿಸುತ್ತಾನೋ ಆ ಶ್ರೇಷ್ಠ ಮಾನವರ ಹೆಸರೇ ಕಾಣ್ವರು ಆ ದಾರಿಯಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವವರೇ ಕಾಣ್ವ ಶಾಖೆಯವರು. ಹೀಗೆ ಕಾಣ್ವ ಒಂದು ಕ್ರಿಯೆ ಇದನ್ನು ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅನುಷ್ಠಾನ ಮಾಡುವ ಶ್ರೇಷ್ಠ ಮಾನವರ ಗುಂಪಿಗೆ ಕಾಣ್ವಶಾಖೆಯವರು ಎಂದು ಹೆಸರು. ಇದು ಶುಕ್ಲ ಯಜುರ್ವೇದದ 15 ಶಾಖೆಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು ಶಾಖೆಯಾಗಿದೆ.