జై శ్రీమన్నారాయణ!

PRAJNA

ప్రజ్ఞ - 2

దినచర్య

వికాసతరంగిణి

C/o జీయర్ ఎడ్యుకేషనల్ ట్రస్ట్

సీతానగరం 522501, గుంటూరు జిల్లా, ఆం.ప్ర. ఫోన్:

08645272929

E-mail: jetsitanagaram@yahoo.com

visitus: www.chinnajeeyar.org

ప్రజ్ఞ - 2 దినచర్య

© వికాసతరంగిణి

ప్రతులు - 5000

ప్రథమ ముద్రణ - 2016

ప్రింటర్స్ - వ్యాసా ఆఫ్సెట్ - విజయవాడ

శ్రీశ్రీశ్రీ త్రిదండి చిన్న శ్రీమన్నారాయణ రామానుజ జీయర్ స్వామివారి

మంగళాశాసనములతో...!

వివరములకు :

వికాసతరంగిణి	వికాసతరంగిణి	వికాసతరంగిణి
సీతానగరం,	జీరాంనగర్, పాలమాకుల	జీయర్ మార్గ్,
తాడేపల్లి మండలం,	శంషాబాద్,	గగన్మహల్,
గుంటూరుజిల్లా.	రంగారెడ్డి జిల్లా. 509 325	దోమల్గూడ,
ఫోన్ : 08645 272929	Ph: 95535 49971,	హైదరాబాద్
	95535 49972	040 23224426

E-mail
prajna@jetusa.org jetsitanagaram@yahoo.com
Visit Us
www.chinnajeeyar.org www.jetusa.org

ప్రజ్ఞ

మంత్రాంగం : ఇదిమన సమాజం. మానవ సమాజం. మనిషిగా మనకు తెలివి ఉంది. స్పందించే శక్తి ఉంది. అయితే ఈ రెండిటికీ సమన్వయం కొఱవడినప్పుడు సమాజంలో 'లోటు' ఏర్పడుతుంది. ఆ లోటువల్ల సమాజానికి చేటు వాటిల్లుతుందని బాధపడి ప్రయోజనం లేదు. విమర్శించి ఉపయోగం లేదు.

ఎంతో కొంత మేలు జరగాలంటే ఏదోకొంత మనం చేయాలి. మన సమాజాన్ని మనమే సవరించుకోవాలి. మన వర్తమానాన్ని మనమే బాగుచేసుకోవాలి. ఇలాంటి కోరిక, తపన ఉన్న విద్యావంతుల శక్తి సామర్థ్యాలను సమన్వయంచేసి, వారి సమయాన్ని సద్వినియోగం చేసేందుకు రూపొందిన వేదిక "ప్రజ్ఞ".

మంచిని గ్రహింపజేసే, ఆచరణలోనికి తీసుకొనివచ్చే శక్తి "ప్రజ్ఞ". ఇది మనలో ఉంది. ఉందని గుర్తించిన వ్యక్తులను సమాజంలో మంచి మార్పుకోసం సమీకరించి, స్ఫూర్తినిచ్చి, ప్రభావపూరితమైన కార్యక్రమాలలో వారిని భాగస్వాములను చేయడం **"ప్రజ్ఞ".**

తంత్రాంగం : దీనిని ఓ ప్రణాళికాబద్ధంగా ముందుకుతీసుకొని వెళ్ళాలి. మనిషికి ఆరోగ్యం అవసరం. విజ్ఞానం అవసరం. వ్యక్తిని సమాజాన్ని మంచిగా ముందుకు తీసుకొని వెళ్ళేనైతికవిలువలు అవసరం. దురదృష్టవశాత్తు ఆరోగ్యం ఖరీదైపోయింది. విజ్ఞానం దారితప్పింది. పోటీ సమాజంలో నిలబడే క్రమంలో నైతికవిద్య తనస్థానాన్ని కోల్పోయింది.

అయినా నైతికలేని నిస్సారమైన యాంత్రికసమాజాన్ని మనం ఆహ్వానించలేము. అంగీకరించలేము. నైతికత సమాజానికి ప్రాణం. అది ఆకాశంనుండి ఊడిపడదు. పాతాళంలోంచి పైకి రాదు. ఇది గుర్తించినవాళ్ళు దానిని వారి స్థాయిలో సమాజానికి అందించే ప్రయత్నం చేయాలి. అది విద్యార్థిలోకానికి అందించగలిగితే దీర్ఘకాలికఫలితాల నిస్తుంది. వికాసతరంగిణి విద్యార్థుల ఆరోగ్యవికాసం, నైతిక వికాసం - కోసం పలుకార్యక్రమాలు చేపట్టింది. విద్యార్థులలో మానసికశక్తిని పెంచి, నైతికనిష్ఠను అలవరిచేందుకు 'ప్రజ్ఞ' కథలపుస్తకం ఏర్పడింది.

యంత్రాంగం : విద్యార్థులలో నైతికవిలువలను పెంచే ఉద్యమానికి క్రియాశీలకమైన బాధ్యతను నిర్వహించేది ఎవరు? విద్యాబోధనను వృత్తిగా స్వీకరించి, వారికి హితాన్ని, ప్రియాన్ని కల్గించేందుకు కృషిచేసే ఉపాధాయులే ఈ ఉద్యమానికి ఊపిరిపోయగలధీరులు.

జ్ఞానజ్యోతులైన గురువులు ఈ నైతికవిలువల చిరుదీపాలను వెలిగించి, జాతి భవితను ప్రకాశింపచేయగల సమర్థులు. విద్యార్థులను విజ్ఞానవీధుల్లో వినోదంతో విహరింపచేయగల సారథులు ఆచార్యులు. అలాంటి 'కదిలేగ్రంథాలయాలై'న ఉపాధ్యాయమిత్రులే ఈ ఉద్యమ యంత్రాంగం! వారికి 'ప్రజ్ఞ' హస్తభూషణం కావాలని ఆశిస్తాం!

మీ వికాసతరంగిణి

విషయసూచికా

1. ఓమ్ అస్మద్గురుభ్యో నమః

2. పరమగురు ప్రార్థన

గురుప్రార్థన

ఓమ్ అస్మద్గురుభ్యో నమః

ఎవరి నుండి ఏ రకమైనా లాభము కలిగినా, ఆ లాభాన్ని అందించిన వారి విషయములో కృతజ్ఞత కలిగి ఉండడం బాగుపడగోరేవాని లక్షణం. మనకు జ్ఞానం వికసించే విషయాలను అదించిన వారిని గురువులుగా గౌరవిస్తాము. గురువులలో ఎన్నో స్థాయిలకు చెందినవారుండవచ్చు చిన్నప్పుడు మాటలు నేర్పే అమ్మ హితాన్ని పలికే నాన్న, అక్షరాలు నేర్పే బడిపంతులు, లోకం లోని వింతలను తెలిపే వారు, ఆధ్యాత్మికత తత్త్వాలను తెలిపే వారి దాకా అందరు ఆయా స్థాయిలలో గురువులే. వారన్దరికి మనము కృతజ్ఞులమై ఉండాలి. వారిని స్మరించుకోవటం బుద్ధిమంతుల విధి. అందరిని ఒక్కొక్కరిగా జ్ఞాపకం పెట్టుకోవడం సాధ్యపడకపోయినా ఒకే మన్త్రం తో వారిద్దరికి మనం కృతజ్ఞతలు చెప్పుకోవచ్చు. ఇదిగో ఆ మన్త్రం.

ఓమ్ అస్మద్గురుభ్యో నమః

అస్మత్	=	మాయొక్క
గురుభ్యో	=	గురువులందరికి
ఓమ్	=	నేను
నమః	=	నమస్కరించుచున్నాను

కాల చక్రంలో గడచిన వాటిని గమనించి, రాబోయేవాటిని ఊహించి, వర్తమాననాన్ని సమాజ హితకరంగ రచించిన మహనీయులను ఋషులు అని అంటారు. ఋషి అంటే బాగా చూడదగినవాడు అని అర్థం. జంతువులవంటి ఇతర ప్రాణులకంటే విలక్షణమైన జీవితాన్ని ఈ రోజు మనిషి గడుపుతున్నాడు. దీనికి కారణం క్రాన్త దర్శులైన ఎందరోఋషులు. ఎంతెంతో కృషి చేసి, ఉత్తమమైన విలువలు కలదిగా ఈ మానవ సమాజాన్ని నడిపించడమే. ఎన్నో వేల సంవత్సరాలకు ముందునుండే ఈ మహోజ్ఞానులు అయిన ఋషులు వేస్తు వచ్చిన జ్ఞానమనే పునాదులే ఇప్పటి మన మానవ జీవితాన్ని అర్థవంతంగా తీర్చిదిద్దుతున్నాయి. అందుకే వారికి ఈ మానవ సమాజమెప్పుడూ కృతజ్ఞతతెలుపుకోవాలి. మన అజ్ఞానాన్ని, అహంకారాన్ని వారిముందు విడుస్తున్నామని తెలియజేస్తు రెండు సార్లు స్మరించాలి. వారికి కృతజ్ఞత తెలిపే మన్త్రమిది.

పరమగురు ప్రార్థన

నమః	=	హృదయపూర్వక వందనములు
పరమఋషిభ్యః	=	వైదిక సంప్రదాయాన్ని తరతరాలుగా మన దాకా అందించిన ఋషులందరికీ
పరమఋషిభ్యో	=	
ఓమ్	=	

శాంతి మంత్రము

శ్లో॥ ఓం పూర్ణమిదం పూర్ణమదః పూర్ణాత్ పూర్ణ ముదచ్యతే ।
పూర్ణస్య పూర్ణమాదాయ పూర్ణమేవావశిష్యతే ॥

ప్రపంచంలోని ప్రతి అణువూ అపరిమితమైన శక్తితో నిండి ఉంది. మనలో కూడా అద్భుతమైన శక్తి నిండి ఉంది. జ్ఞానము ఆనందము దానిలో ఎన్నడూ తరుగవు. కనుకనే దానిని పూర్ణమంటారు. దీనిని ఎన్నో పేర్లతో పిలుస్తారు. పరమాత్మా, దైవం, భగవంతుడు, పరంజ్యోతి, పరమేశ్వరుడు, నారాయణ వంటి పేర్లన్నీ దానికి చెందినవే.

ఆ పరమాత్మ తత్త్వమే సృష్టి, స్థితి, లయములను చేయడానికి తనలోంచి వ్యూహమై వెలువడుతుంది. వ్యూహము నుండి ఆయా కాలానికి, అవసారానికి తగినట్టుగ అనేక అవతారాలుగా వెలువడుతుంది. ఆ అవతారాలను వ్యూహములను ఆధారం చేసుకొని ఏర్పరచిన అర్చావిగ్రహాము గ మన కంటి ముందు నిలుస్తుంది. ఎన్నెన్నో ఆలయాలలో, మన గృహాలలోనూ అర్చావిగ్రహముగ మనము ఆరాధించేది సర్వ ప్రపంచాన్ని శాసించే ఆ పూర్ణ తత్త్వాన్నే. ఇదే మనకు చూడదగినది. ఆరాధించదగినది.

కనుల ముందు కనిపించే, అర్చావతారుడవైన ఓ పరిపూర్ణ జ్ఞానానందస్వరూపమా! నాలో నిండి ఉన్న అద్భుతమైన శక్తి స్వరూపమా! నేను అద్భుతమైన పనులు చేయగలిగే పూర్ణశక్తిని ప్రసాదించుమా! నిన్ను నేను సేవిస్తున్నాను.

ఇదం	=	ఈ దైవ శక్తి నాకు దగ్గరగ, నాలోనే
పూర్ణమ్	=	పరిపూర్ణమై నిండి ఉన్నది.(దీనిని అన్తర్యామి అంటారు)
అదః	=	ఈ ప్రపంచానికంతటికీ ఆవలదాకా అదే దైవ శక్తి

పూర్ణమ్	=	పరిపూర్ణముగా నిండి ఉన్నది. (దీనిని పరవాసుదేవుడు అంటారు)
పూర్ణాత్	=	పరిపూర్ణమగు పరవాసుదేవ మూర్తి నుండి
పూర్ణమ్	=	సృష్టి,స్థితి, లయములుచేయటానికి వాసుదేవ, సంకర్షణ, ప్రద్యుమ్న, అనిరుద్ధ అనే పేర్లతో పరిపూర్ణమైన శక్తి కలిగి
ఉదచ్యతే	=	విభాగమునోందినది. ఈ నాల్గింటిని కలిపి వ్యూహమంటారు)
పూర్ణస్య	=	అట్లు పూర్ణమైన వ్యూహ సంబంధం కలిగి
పూర్ణమ్	=	ఆవిర్భవించిన శక్తి పూర్ణములైన అవతారాలను
ఆదాయ	=	ఆధారముగాగొని
అవశిష్యతే	=	ఏర్పడిన అర్చావిగ్రహరూపము
పూర్ణం ఏవ	=	జ్ఞానము, ఆనందమువంటిశక్తులనుతనయందు పరిపూర్ణముగా కలసి ఉన్నదే

దైవ శక్తి నాకు దగ్గరగ, నాలోనే పరిపూర్ణమై నిండి ఉన్నది. దీనిని అంతర్యామి అని అంటారు. ఈ ప్రపంచానికంతటికీ ఆవలదాకా అదే దైవ శక్తి పరిపూర్ణముగ నిండి ఉన్నది. దీనిని పరవాసుదేవుడు అంటారు. పరిపూర్ణమగు పరవాసుదేవ మూర్తి నుండి సృష్టి, స్థితి, లయములు చేయడానికి వాసుదేవ, సంకర్షణ, ప్రద్యుమ్న, అనిరుద్ధ అనే పేర్లతో పరిపూర్ణమైన శక్తి కలిగి విభాగము నొందినది. ఈ నాల్గింటిని కలిపి వ్యూహమంటారు.

అట్లు పూర్ణమైన వ్యూహసంబంధం కలిగి ఆవిర్భవించిన శక్తి పూర్ణములైన అవతారాలను ఆధారముగాగొని ఏర్పడిన "అర్చావిగ్రహరూపము" జ్ఞానము, ఆనందము వంటి శక్తులను తనయందు పరిపూర్ణముగా కలిగి ఉన్నదే.

4.శ్లో॥ ఓం ఈశావాస్యమిదగ్ం సర్వం యత్కించ జగత్యాం జగత్।

తేన త్య క్తేన భుంజీథాః మాగృధః కస్యస్విద్ధనమ్ ॥

గురుపరంపరా

గురుర్ బ్రహ్మ గురుర్ విష్ణుః గురుర్ దేవో మహేశ్వరః ।
గురుస్సాక్షాత్ పరబ్రహ్మ తస్మై శ్రీగురవే నమః ॥

'గు" అంటే చీకటి 'రు' అంటే తొలగించుట బయటి చీకటిని సూర్యుడు తొలగిస్తాడు. మనస్సులోని అజ్ఞానమనే చీకటిని గురువు మాత్రమే తొలగించగలడు. ఎన్నో లౌకిక విషయాలను, అలౌకిక విషయాలను తెలియచేస్తూ మనలను జ్ఞానులుగా తీర్చిదిద్దువారు గురువులే.

అందుకే వారిని దైవసమానులుగా గౌరవించి వారి పట్ల కృతజ్ఞతను కలిగి ఉండడం ప్రతి మానవుని కర్తవ్యం. వారిపట్ల కృతజ్ఞతను ప్రకటించే మంచి విధానమిది

గురుః	=	గురువు
బ్రహ్మ	=	బ్రహ్మ వలే కొత్త విషయాలను తెలుపును
గురుః	=	గురువు
విష్ణుః	=	విష్ణువు వలే జ్ఞానమును స్థిరపరచును
గురుః	=	గురువు
దేవః	=	ప్రకాశించే
మహేశ్వరః	=	మహేశ్వరుని వలే వ్యర్థ విషయాలను మనలో నుండి తొలగించును
గురుః	=	గురువు
సాక్షాత్	=	కనులముందు కనబడే
పరబ్రహ్మ	=	పరమాత్మ వంటి వాడు
తస్మై	=	అట్టి
శ్రీ గురవే	=	జ్ఞానసంపదను ఇచ్చే గురువునకు
నమః	=	వినయంతో ప్రణమిల్లుతున్నాను

గురువు బ్రహ్మ వలే క్రొత్త విషయాలను తెలుపును. గురువు విష్ణువు వలే జ్ఞానమును స్థిరపరుచును. గురువు ప్రకాశించే మహేశ్వరుని వలే వ్యర్థ విషయాలను మనలోనుండి తొలగించును. గురువు కనులముందు కనబడే పరమాత్మవంటి వాడు. అట్టి జ్ఞానసంపదనిచ్చే గురువునకు వినయంతో ప్రణమిల్లుతున్నాను.

శాంతి మంత్రము

హరేరామ హరే రామ! రామ రామ హరే హరే!
హరే కృష్ణ హరే కృష్ణ! కృష్ణ కృష్ణ హరే హరే!

ధనాగారము తెరవడానికి, అందులోని ధనం పొందడానికి సరైన తాళం ఎలా అవసరమో, మంచి జ్ఞానమనే భాండాగారం తెరవడానికీ ఆనందమనే దివ్య సంపద పొందడానికీ ఒక దివ్యమైన తాళముంది. అదే మంత్రం. మంత్రాలేన్నో ఉన్నా అందరికీ సులభంగా అందేవి మూడు. అవి రామ, కృష్ణ, హరి.

'రామ' అంటే మనలో ఆనందం కలుగుతుంది. ఎందరికి పంచినా మరింతగా పెరుగుతుంది. ఇతరులూ మనలని చూసి ఆనందించేట్టూ చేస్తుంది.

'కృష్ణ' అంటే అపరిమితమైన ప్రేమ ఇది తలచిన వానిలో ప్రేమను నింపును. ఇతరులూ వీనిని ఇష్టపడునట్లు చేయును.

'హరి' అంటే మనలోని బలహీనతలు, పాపములన్నీ హరించిపోవును. ఈ మూడింటిని కలిపి ఒక చక్కని మంత్రంగా ఋషులు మనకందిచారు. ప్రతి దినం లేవగానే చేసిన భావనే ఆ దినమంతటినీ ప్రభావితం చేస్తుంది.

'కలి సంతరణ' మనే ఈ హరి నామ మంత్రములను ఉదయమే జపించితే బలహీనతలు తగ్గుతాయి. లోకాన్ని ప్రేమించి, ఆ లోకుల ప్రేమను పొందేట్టు చేస్తాయి. ఇతరులకు ఆనందాన్ని పంచగలిగినంతగా మనకు ఆనందాన్ని ప్రసాదిస్తాయి రోజూ దీనిని జపిద్దాము.

నిద్ర లేచిన వెంటనే.....

7. శ్లో॥ కరాగ్రే వసతే లక్ష్మీః ! కరమధ్యే సరస్వతీ ।
కరమూలే తు గోవిందః ప్రభాతే కరదర్శనమ్ ॥

ధనము అందరకీ అవసరమే. అవసరాలను తీర్చేది ధనము ధనాన్ని. సరియైన రీతిలో ఖర్చు చేయాలంటే మంచి బుద్ధి కావాలి. ఇవి అన్నీ ఉన్నా మంచిగా మాటలాడటం రాకపోతే ఎవ్వరూ గౌరవించరు. నోరు మంచిదైతేనే గద ఊరుమంచిదయ్యేది !

ధనము, బుద్ధి, మంచిమాట అనే ఈ మూడింటినీ సంపాదించి పెట్టేది మన చేయి అంటే మనం చేసే పనులు. మంచి పనులు జ్ఞానము లభించి మంచి మాటలు పలుకగలుగుతారు. వారే ధనవంతులై తిరిగి మంచి పనులు చేయగలుగుతారు. అందుకే వీటికి ఆధారమైన చేతిని మేల్కొంటూనే దర్శించాలి. ఇదొక దివ్యమైన పరికరం కావాసి. దీనిలో ధనదేవత అయిన లక్ష్మిని, జ్ఞానదేవత సరస్వతిని, వాగ్దేవత అయిన గోవిందుణ్ణి దర్శించి ప్రార్థిద్దాము.

కరాగ్రే	=	చేతి అగ్రభాగమందు
లక్ష్మీః	=	లక్ష్మీ దేవి
వసతే	=	నివసించుచున్నది
కరమధ్యే	=	చేతి మధ్యభాగమునందు
సరస్వతీ	=	సరస్వతీ దేవి
వసతే	=	వసించుచున్నది
కరమూలే తు	=	ఇక చేతి మొదలునందైతే
గోవిందః	=	గోవిందుడు
వసతే	=	నివసించుచున్నాడు
ప్రభాతే	=	మేల్కొన్నంతనే
కరదర్శనమ్	=	చేతిని దర్శించవలెను

చేతి అగ్రభాగమందు లక్ష్మీదేవి నివసించుచున్నది. చేతి మధ్యభాగమునందు సరస్వతీ దేవి వసించుచున్నది. ఇక చేతి మొదలునందైతే గోవిందుడు నివసించు చున్నాడు. మేల్కొన్నంతనే చేతిని దర్శించవలెను.

కాలు నేలపై పెట్టే ముందు

8. శ్లో॥ నమస్తే ప్రియదత్తాయై తుభ్యం దేవి! వసుంధరే! ।
త్వం మాతా సర్వభూతానాం పాదస్పర్శం క్షమస్వ మే ॥

అమ్మ అంటే అందరికీ ఇష్టం. ఎందుకంటే మనకు కావలసినవి అన్నీ గుర్తుంచి సమకూరుస్తుంది కనుక. అమ్మ మనకు జన్మనిచ్చి లోకాన్ని చూపింది. మనను లాలించి, బుజ్జగించి,

తినిపించి ఉన్నతులుగా తీర్చిదిద్దేది అమ్మ. అటువంటి అమ్మపట్ల నేను ఎప్పుడు కృతజ్ఞత కలిగి ఉంటాను. మనిషికి మాత్రమే కాక, తనపై నివసించే అన్నిరకాల జీవరాశికి తిండినిచ్చి, తిరిగే అవకాశమిచ్చి, బ్రతుకునిచ్చేగొప్ప తల్లి భూమాత. నీలికాంతులీను నీవు అన్ని సంపదలకు నిలయము. అజ్ఞానంతో ఎన్ని విధాలుగా అగౌరవపరచినా, మాపై ఎలాంటి కోప-తాపాలను చూపించని సహనశీలివి నీవు. అమ్మభూమాత! నీవు తల్లులను గన్న తల్లివి. పూజించదగిన నీపై, వేరుగతిలేక కాలు మోపుతున్నందుకు నన్ను క్షమించు. నేను చేసే ఏ పనికూడా నీకు హానిని కాని, అవమానమును కాని కలిగించకుండా ఉండేలా నన్నుదీవించు. నా ప్రార్థనను అనుగ్రహించు. (భుమాతను ప్రార్థించి మన తల్లికి కూడా నమస్కరించి కృతజ్ఞతలను చాటుకోవాలి. జన్మను ఎత్తిన ప్రతిఒక్కరు, చిన్నవారైన పెద్దవారైన తల్లికి ప్రతిరోజు నమస్కరించాలి. తల్లి సమీపంలో లేకపోతే తల్లి పటానికైనా సరే నమస్కరించాలి.)

ప్రియదత్తాయై = కోరినవన్నీ యిచ్చే తల్లివైన భూదేవి!

తే = నీకు

నమః = నమస్కారము

దేవి! = నీలికాంతులీనుచూ

వసుంధరే! = సంపదలకు నిలయమైన ఓ భూమాతా

తుభ్యం = నీకు (నమః వ నమస్కారము)

సర్వభూతానాం = ప్రాణులన్నింటికీ

త్వం = నీవు

మాతా = తల్లివి

మే = నా యొక్క

పాదస్పర్శం = కాలితో నిన్ను తాకుటను

క్షమస్వ = మన్నించుము

స్నానం చేస్తూ...

శ్లో॥ గంగే! చ యమునే! చైవ గోదావరి! సరస్వతి! ।
నర్మదే! సింధు! కావేరి! జలేస్మిన్ సన్నిధిం కురు ॥

జలము ప్రాణానికి మూలము, నీరు లేనిదే ఏ ప్రాణి జీవించదు కనుక నీరు దివ్యమైనదని పూజిస్తాము. భూమిపై ప్రవహించు నీటిని "గంగా" అని పిలుస్తాము. నీలి కాంతితో పవిత్రమైన ఈ నీటినే "యమున" అని అంటారు. వేగవంతమైన నీటిని "గోదావరి" అని నీటి వనరులకు ఆధారం అయ్యేలా వివిధ దిశలలో ప్రవహించునపుడు "సరస్వతి" అని, అదే నీటిలో జీవించు జలచరములకు ఆధారం అయ్యేలా ప్రవహించి "నర్మదా" గాను పేరు పొందింది. ఒక హద్దులేక ప్రవహించి "సింధువు" అయ్యింది. అంతేకాక ఋషి సంబంధముతో గుర్తించినపుడు "కావేరి" గా కీర్తినందుతుంది. జీవనదులుగా ప్రవహించే నీటిని భూమాత అందించే దివ్య ప్రేమధారగా ఆదరిస్తాము.

ఓ తీర్థరాజమా! గొప్ప నదులన్నింటి శక్తిని నింపుకొని నాకు శక్తిని ప్రసాదించమని వేడుతున్నాను.

గంగే!	=	ఓ గంగా నది!
యమునే!	=	ఓ యమునా నదీ!
సరస్వతీ!	=	ఓ సరస్వతీ నదీ!
నర్మదే!	=	ఓ నర్మదా నదీ!
సిన్ధు!	=	వీటిని చేర్చుకొని సాగరంతో కూడిన
కావేరీ! చ	=	కావేరీ నదీ కూడా
అస్మిన్	=	నేను స్నానమాడబోవు
జలే ఏవ	=	ఈ నీటిలోనే
సన్నిధిం చ	=	మీరు సదా నిలిచి ఉండి దయను
కురు	=	చేయుడు

ఓ గంగా నదీ! ఓ యమునా నదీ! ఓ గోదావరీ నదీ! ఓ సరస్వతీ నదీ! ఓ నర్మదా నదీ! వీటిని చేర్చుకొను సాగరములో కూడిన కావేరీ నదీ కూడా నేను స్నానమాడబోవు ఈ నీటిలోనే మీరు సదా నిలిచి ఉండే దయను చేయుడు.

బొట్టుపెట్టుకుంటూ....

ప్రకృతి మనకిచ్చిన గొప్పవరం మానవ శరీరం. ఇదొక అద్భుతమైన పరికరం. దీనిని జాగ్రత్తగ వాడుకుంటే ప్రపంచంలో ఎన్నో సాధించవచ్చు. దీనిలో మనతో పాటు మనలను నడిపే దేవుడు కూడా ఉంటాడు. ఆ దేవుడు ఇచ్చే శక్తి వల్లనే ఈ శరీరం గాలి పీల్చడం వంటి పనులు చేయగలుగుతోంది. అందుకే దీనిని ఆరోగ్యవంతంగా కాపాడాలి.

దేవుడుండే చోటును ఆలయం అని అంటారు. శరీరంలో దేవుడున్నాడు కనుక ఇదీ ఒక ఆలయమే. అయితే ఇది తిరిగే ఆలయం. అందుకే దీనిని పవిత్రంగా ఉంచాలి. పనికిరానివి అపవిత్రమైన పదార్థాలు ఆహారం అనే పేరుతో ఇందులో వెయ్యకూడదు.

దీని శక్తి పెరగటానికీ, దీనిలో ప్రధానమైన భాగాలను కొన్నింటిని దేవుని నామాలతో రోజూ స్పృశిస్తాము. ఆ విధంగా శరీరమనే ఆలయాన్ని అలంకరిస్తాను. నుదుట తిలకం ధరించిన వెంటనే ఈ శరీరాన్ని కూడా భగవన్నామ స్పర్శతో పవిత్రం చేస్తాను.

కేశవాయ నమః = బ్రహ్మరుద్రులు మొదలైన దేవతలందరికి తనలో స్థానమిచ్చిన వానికి నమస్కారము.

నారాయణాయ నమః = పదార్థములన్నింటికీ ఆధారమైన వానికి నమస్కారము

మాధవాయనమః = లక్ష్మీ పతియై దయ కురుపించు వాడికి నమస్కారము

గోవిందాయ నమః = వేదవిజ్ఞానాన్ని కాపాడువానికి నమస్కారము

విష్ణవే నమః = విశ్వ వ్యాపకునికి నమస్కారము

మధుసూదనాయ నమః = మధువను అసురున్ని సంహరించిన వానికి నమస్కారము

త్రివిక్రమాయ నమః = పెరిగి ముల్లోకములము కొలిచిన వానికి నమస్కారము

శ్రీధరాయ నమః= సకల సంపదలనుకలవానికి నమస్కారము

హృషికేశాయ నమః = ఇంద్రియముల చే మంచి పనులు చేయించు వానికి నమస్కారమ

పద్మనాభాయ నమః = నిత్య నూతనమైన వానిని సృజించు వానికి నమస్కారము

దామోదరాయనమః = యశోద కట్టిన త్రాటి గుర్తు తనకు గుర్తుగ కలవానికి నమస్కారము.

కృతజ్ఞతార్ఘ్యము

శ్లో॥ ఏహి సూర్య ! సహస్రాంశో ! తేజోరాశే! జగత్పతే ! ।
అనుకంపయ మాం భక్త్యా గృహాణార్ఘ్యం ప్రసీద ఓమ్ ॥

సూర్యుడు మనకందరికి చైతన్యాన్ని, లోకానికి కాంతిని ఇచ్చే ప్రత్యక్షదైవం. సూర్యుడు లేనిదే ఈ ప్రాణికోటికి బ్రతుకే లేదు. ఈ ప్రపంచంలోని ప్రతి అణువుని శక్తివంతం చేసే అద్భుతమైన తేజః పుంజము సూర్యుడు. మనిషి బుద్ధిని ప్రేరేపించే శక్తి కేంద్రం సూర్యుడే. అందుకే ఈ సూర్యదేవునికి సదా కృతజ్ఞతను కలిగి ఉంటాను. ప్రతీపూటా, సూర్యునికి మూడు దోసిళ్ళతో నీటిని "అర్ఘ్యము" గా అర్పిస్తాను.

సహస్రాంశో	=	వేలాదికిరణములుకలవాడా!
తేజోరాశే!	=	కాంతి పుంజమా!
జగత్పతే!	=	జగత్తును పోషించువాడా!
హే సూర్య!	=	ఓ సూర్య భగవానుడా!
ఏహి	=	రమ్ము
మాం	=	నన్ను
అనుకంపయ	=	దయచూడుము
భక్త్యా	=	ప్రేమతో
అర్ఘ్యం	=	నేనిచ్చు అర్ఘ్యమును
గృహాణ	=	స్వీకరించుము
మాం ప్రసీద ఓమ్	=	నన్ను అనుగ్రహింపుమా!

వేలాది కిరణములు కలవాడా! కాంతి పుంజమా! జగత్తును పోషించువాడా! ఓ సూర్య భగవానుడా! రమ్ము. నన్ను దయచూడుము. ప్రేమతో నేనిచ్చు అర్ఘ్యమును స్వీకరించుము. నన్ను అనుగ్రహింపుమా!.

సూర్యప్రార్థన

శ్లో॥ ధ్యేయస్సదా సవితృమండల మధ్యవర్తీ
నారాయణస్సరసిజాసన సన్నివిష్టః
కేయూరవాన్ మకరకుండలవాన్ కిరీటీ
హారీ హిరణ్మయవపుః ధృత శంఖచక్రః

దీపం కాంతినిస్తూ వెలగాలంటే దానికి వెనుక ఇంధనముగా నూనె కావాలి, విద్యుత్ కాని కావాలి. ఆకాశంలో సూర్యుడు అనె ఓ గొప్ప దీపం వెలుగుతోంది. అది ప్రపంచములోని వస్తువులను చూడడానికి ఉపకరిస్తోంది. మరి ఈ దీపానికి ఇంధనమేమిటి? ఎప్పటి నుండి వెలుగుతుందో, దేనితో వెలుగుతుందో మనకు తెలియదు. అపరిమితమైన శక్తిని, కాంతిని విరజిమ్మే సూర్యుని వెనుక దాగిఉన్న శక్తి ఏమిటి?

ఎప్పుడు ఆరని, తరగని ఆ లోపలి శక్తికి "నారాయణ" అని పేరు. ఈ రహస్యం వేదము చెప్పింది. ఆ సూర్యనారాయణుని రమణీయమైన ఆకృతితో, ఆభరణాలు ధరించిన దివ్యమంగళ విగ్రహముగా దర్శించి ప్రార్థిస్తాను. నాకు తేజస్సును, శక్తిని ప్రసాదించుగాక!

-సరసిజాసన సన్నివిష్టః

సరసిజ	=	కమలము
ఆసన	=	చోటుగా చేసుకొని
సన్నివిష్టః	=	నిలకడగా ఉన్నవాడా
కేయూరవాన్	=	భుజకీర్తులనే భరణములు కలవాడు
మకరకుండలవాన్	=	మొసలి ఆకారంలో ఉండే ఆభరణములు చెవులకు కలవాడు
కిరీటీ	=	ఎప్పడూ తొలగని కిరీటముతో లోకాలని ఏలే శక్తిని చూపువాడు
హారీ	=	కంఠమందు హారములు కలవాడు
హిరణ్మయవపుః	=	బంగారువలె ఆకర్షకమైన దివ్యశరీరము కలవాడు
ధృతశంఖచక్రః	=	పాంచజన్యమనేశంఖమును, సుదర్శనమనే చక్రమును తనకు మాత్రమే తగిన గుర్తులుగా కలవాడు అని

– సవితృమండలమధ్యవర్తీ

సవితృ మండల	=	ప్రకాశించు సూర్యగోళమునకు
మధ్యవర్తీ	=	లోపల ఆధారమై ఉండు
నారాయణః	=	చేతన, అచేతనములన్నింటికీ ఆధారమైన పరమాత్మ
సదా	=	ఎల్లప్పుడూ
ధ్యేయః	=	ధ్యానింపదగిన వాడు

కమలమును చోటుగ చేసుకొని నిలకడగ ఉన్నవాడు, భుజకీర్తులనే ఆభరణములు కలవాడు, మొసలి ఆకారంలో ఉండే ఆభరణములను చెవులకు కలవాడు, ఎప్పుడూ తొలగని కిరీటముతో లోకాలను ఏలే శక్తిని చూపువాడు, కంఠమందు హారములు కలవాడు, బంగారం వలే ఆకర్షకమైన దివ్యదేహము కలవాడు, పాంచజన్యమనే శంఖము, సుదర్శనమనే చక్రమును తనకు మాత్రమే తగిన గుర్తులుగ కలవాడు అని, సూర్యగోళమునకు లోపల ఆధారమై ఉండు చేతన, అచేతనములన్నింటికీ ఆధారమైన పరమాత్మ ఎల్లప్పుడూ ధ్యానింప దగినవాడు.

దేవుని మేల్కొపు సమయంలో...

శ్లో॥ కౌసల్యాసుప్రజా రామ! పూర్వాసంధ్యా ప్రవర్తతే ।
ఉత్తిష్ఠ నరశార్దూల! కర్తవ్యం దైవ మాహ్నికమ్ ॥

గాలిఅంతటా సంచరిస్తూనే ఉన్నా మనము కంటితో గుర్తించలేము. శరీరానికి కలిగే స్పర్శ వల్లకానీ, ఏదైనా ఒకవస్తువు యొక్క కదలికను బట్టిగానీ గుర్తిస్తాము. అలానే ఎంతో శక్తివంతుడైన భగవంతుడు కూడా అంతటా వ్యాపించి ఉన్నా ఓ విగ్రహము ద్వారానే, ఇండ్లల్లోకానీ, దేవాలయముల్లో కానీ, గుర్తించాలి. విసనకర్రతో గాలిని ఆస్వాదించినట్లు, ప్రార్థనతో ఆ భగవంతుని అనుగ్రహాన్ని కోరవచ్చు.

ఓ భగవానుడా నిన్ను ఈ విగ్రహములో ఉన్న శక్తిగా గ్రహించి పూజిస్తున్నాను. నన్ను కనికరించి కటాక్షించు. నేను చేసే ప్రతి పనిని ఫలవత్తరము కావించు.

14. శ్లో॥ **దీపజ్యోతిః పరం బ్రహ్మ**
దీప స్సర్వ తమోపహః
దీపేన సాధ్యతే సర్వం
సంధ్యాదీప నమోస్తుతే ॥

హారతిస్తూ...

15. శ్లో॥ **శ్రియః కాంతాయ కళ్యాణ నిధయే నిధయేర్థినామ్ ।**
శ్రీవేంకట నివాసాయ శ్రీనివాసాయ మంగళమ్ ॥

పూలు, ఫలాలతో ఒక చెట్టు పచ్చగ కళకళలాడుతూ ఉండాలంటే నేలలో ఉండే మేరు భద్రంగ ఉండాలి. మనం పోసే నీరు వల్ల ఆ చెట్టు పచ్చగా ఎదుగుతూ ఉంటుంది. మనం జీవించే ఈ ప్రపంచమనే చెట్టుకు "దైవము" అనేది వేరు.

దైవము కదలాడే రూపంలో కంటికి కనపడదు. దానిని "విగ్రహము"గ మాత్రమే చూడగలము. మనం చేసే ప్రార్థనలే దానికి నీరు వేరు భద్రంగా ఉంటే చెట్టు భద్రంగా ఉన్నట్లే. దైవం దృఢంగా ఉండాలని ప్రేమతో అర్పించే భద్ర కార్యమే మంగళాశాసనం చేయడం. ఇది విగ్రహంగ ఉండే దైవం వద్ద చేస్తాము, దైవానికి ఏ లోటూ రావద్దని. మన చూపులవల్ల, చేతలవల్ల కలిగే దృష్టి దోషాలన్ని హరించిపోవాలని అర్చించేదే మంగళహారతి. కర్పూరం ఆవిరైపోయినట్టు దోషాలన్ని హరించిపోవాలి.

దృష్టిదోష నివారణగ ప్రేమతో అర్చించే కర్పూర హారతిని కళ్లకు హత్తుకో-కూడదు. దూరంగ వదిలి నీరు జల్లాలి.

శ్రియః కాంతాయ	=	లక్ష్మీదేవి భర్తయై
కళ్యాణ నిధయే	=	శుభములన్నింటికి నిధియైన వానికి
అర్థినాం	=	ప్రార్థించు వారందరికీ
నిధయే	=	తానే తరగని నిధియై
శ్రీవేంకట	=	శ్రీవేంకటమనే పర్వతమును
నివాసాయ	=	స్థానముగ కలవానికి
శ్రీనివాసాయ	=	లక్ష్మీదేవికి నివాస స్థానమైన వానికి

మంగళమ్ = శుభము కలుగు గాక!

లక్ష్మీదేవి భర్తయై, శుభములన్నింటికి నిధియైనవానికి, ప్రార్థించు వారందరికీ తానే తరగని నిధియై, శ్రీవేంకటమనే పర్వతమును స్థానముగ కలవానికి, లక్ష్మీదేవికీ నివాస స్థానమైన వానికి శుభము కలుగుగాక !

గ్రంథరాజములకు మంగళమ్

శ్లో॥ మంగళాశాసనపరైః మదాచార్య పురోగమైః ।
సర్వైశ్చ పూర్వైరాచార్యైః సత్కృతాయాస్తు మంగళమ్ ॥

జ్ఞానానికి ఆధారమైనవి గ్రంథములు జ్ఞానార్జన చేసి, నేర్చి, పునస్మరణ చేసి, సమన్వయం చేసి పంచుకునేందుకు ఉపయోగించు జ్ఞాన భాండాగారములు పుస్తకములు. కంటికి కనిపించేవవి, కనిపించనివి, ఊహకు అందనవి, అందేవి ఇలా అన్నింటిని ఓ గురువులా అందించేవి, కనిపించేవి పుస్తకములు, అందుకే పుస్తకములను, కాగితములను, అవమానించరాదు. కాలు తాకరాదు, విసిరి కించపరచరాదు, అజ్ఞానముతో కూడిన ఈ పనులు ఎంతమాత్రము చేయక, పుస్తకములను గౌరవిస్తాం, మంచి సంస్కారాన్నిచ్చే గురువుకు దైవానికి ప్రతిరూపంగ పూజిస్తాము.

మంగళ	=	భగవంతునికి మంగళాన్ని
ఆశాసన	=	కోరడమే
పరైః	=	ప్రవృత్తికలవారైన
మదాచార్య పురోగమైః	=	అస్మదాచార్యులు మొదలగు
పూర్వాచార్యైః	=	పూర్వాచార్యులు
సర్వైః చ	=	అందరిచేత
సత్కృతాయ	=	గౌరవాన్నిపొందిన ఆధ్యాత్మిక వ్మాయానికి (గ్రంథములకు)
మంగళమ్	=	రక్షణ, మంగళము
అస్తు	=	కలుగుగాక!

భగవంతునికి మంగళాన్ని కోరడమే ప్రవృత్తి కలవారైన అస్మదాచార్యులు మొదలు పూర్వాచార్యులు అందరిచేత గౌరవాన్ని పొందిన ఆధ్యాత్మిక వ్మాయానికి (గ్రంథములకు) రక్షణ మంగళము కలుగుగాక.

తీర్థ స్వీకరణ

శ్లో॥ అకాలమృత్యుహరణం సర్వవ్యాధి నివారణమ్ ।
సమస్త పాపహరణం విష్ణు పాదోదకం శుభమ్ ॥

భగవంతుని శ్రీ విహగ్రహాన్ని తాకిన నీరు తీర్థముగా మారుతుంది. ఈ తీర్థము మనలో పాపలను కడిగేస్తుంది. శక్తిసామర్థ్యాలను, సుఖశాన్తులను పెపొందిస్తుంది. కష్టాలను దరిచేరనివ్వదు. చెడు ఆలోచనలకు దూరముగా ఉంచుతుంది. తెలిసి తెలియక పాపములు చేయకుండ కాపాడును. అంతేకాక మనని పవిత్రముగా ఉంచును అటువంటి పాదతీర్థమును నేను సేవించి తరించుచున్నాను.

అకాలమృత్యుహరణం	=	ఆపద రూపములో వచ్చే మృత్యువును నశింపచేయునది, మృత్యు భయాన్ని తొలగించునది.
సర్వవ్యాధి నివారణం	=	అన్ని రకాలవ్యాధులను తొలగించునది, (తాపత్రయము తొలగించునది.)
సమస్తపాపహరణం	=	అన్ని పాపములను హరింప చేయునది (సంచిత, ప్రారబ్ధ, ఆగామి అనె కర్మలను నశింప చేయునది)
విష్ణుపాదోదకం	=	విష్ణువు యొక్క పాదతీర్థము
శుభమ్	=	శుభములను చేగూర్చుగాక!

ఆపదరూపంలో వచ్చే మృత్యువును నశింపచేయునది, భయాన్ని తొలగించునది అన్ని రకాల వ్యాధులను తొలగించునది, తాపత్రయములను తొలగించునది అన్ని పాపములను హరింప చేయునది. సంచిత, ప్రారబ్ధ, ఆగామి అనే కర్మలను నశింపచేయునది అయిన విష్ణువుయొక్క పాదతీర్థము శుభములను చేగూర్చుగాక.

ఆహార స్వీకరణ

18. శ్లో॥ యుక్తాహార విహారస్య యుక్త చేష్టస్య కర్మసు ।
యుక్త స్వప్నావబోధస్య యోగో భవతి దుఃఖహా ॥

పిండికొద్ది రొట్టె అన్నట్లు తినే తిండిని బట్టి శరీరం, ఇంద్రియాలు, మనస్సు, బుద్ధికూడా పనిచేస్తాయి. తిండి చెడ్డదైతే పరికరాలు చెడతాయి. అందుకే ఆరోగ్యాన్ని వర్ధిల్లచేసేది, సాత్వికమైన శక్తిని పెంచేదిగా మన ఆహారం ఉండాలి.

అలానే విహారము కూడా మిత్రులలతో బంధువులతో తోటి ప్రాణులతో గడిపే కాలం విహారకాలం. ఎవరితో ఎంతెంత వరకు ఉండాలో తెలిసి అంతవరకు ప్రవర్తించే వానికి విరోధులెవ్వరూ ఉండరు. అలాంటి వారు అందరి ప్రేమనూ పొందగలుగు తారు. తన కోసం తను చేసుకునే పనులూ శ్రమదాయకములు, దు:ఖ కరములు కారాదు. సకాలంలో తగినంత నిద్రా, మెలకువలు కలవానికి ప్రతి పని అనుకూలమై విజయావహము అవుతుంది నా జీవితము ఆరోగ్యవంతముగ, అందరికీ ఆహ్లాదకరముగ ఉండుగాక!

యుక్తాహర విహరస్య	=	తగిన ఆహారమును, తగిన సంచారము గలవానికిని
కర్మసు	=	పనులయందు
యుక్త చేష్టస్య	=	తగిన రీతిలో ప్రవర్తించు వానికిని
యుక్తస్వప్నావబోధస్య	=	తగినంత నిద్రయు మెలకువయు కలవానికిని
దుఃఖహా	=	దుఃఖమును కలిగించని
యోగః	=	విజయము
భవతి	=	సిద్ధించు చున్నది

తగిన ఆహరమును, తగిన సంచారము గలవానికి, పనులయందు తగిన రీతిలో ప్రవర్తించు వానికిని తగినంత నిద్రయు, మెలకువయు కలవానికి దుఃఖమును కలిగించని విజయము సిద్ధించుచున్నది.

జఠరాగ్నికి ఆహారము

శ్లో॥ అహం వైశ్వానరో భూత్వా ప్రాణినాం దేహమాశ్రితః ।
ప్రాణాపాన సమాయుక్తః పచామ్యన్నం చతుర్విధమ్ ॥

మనం తినే ఆహారమును గాని, పానీయములను గాని, కంటికి కనిపించని ఓ అగ్ని కరిగించి శరీరానికి పౌష్టికముగ మార్చి అందిస్తుంది. "వైశ్వానర అగ్ని" అను పేరు గాంచిన ఈ అగ్నిమన శరీరంలోని వేడిని సమన్వయ పరుస్తూ శరీరములోని వ్యర్థాలను విసర్జింపచేస్తుంది. ఆహారమును శక్తిగా మలచి శరీరానికి జార్యాన్ని కలిగిస్తోంది. కనుక కంటికి కనిపించక నా శరీరంలో ఉండే వైశ్వానరుడిని మంచి జీర్ణశక్తి మరియు దీర్ఘాయుష్యము కోరుకుంటూ నేను కృతజ్ఞతతో ప్రార్థిస్తున్నాను. నేను తినే ఆహారము, త్రాగే ద్రవములు నాకు శక్తిని, యుక్తిని ఇచ్చునట్లు చక్కగ జీర్ణమై శరీరానికి పుష్టినిచ్చు ధాతువులుగా పరిణమింప చేయమని ఆకలి రూపంలో ఉన్న జఠరాగ్నిలో ఉండే దైవాన్ని ప్రార్థిస్తున్నాను.

అహం	=	నేను
వైశ్వానరః	=	జఠరాగ్నిగా
భూత్వా	=	అయి
ప్రాణినాం	=	సమస్త ప్రాణుల యొక్క
దేహం	=	శరీరమును
ఆశ్రితః	=	లోపల ప్రవేశించినవాడనై
ప్రాణాపాన సమాయుక్తః	=	జఠరాగ్నిని ఉద్దీపింపనచేయుప్రాణ, అపాన వాయువులతో కూడిన వాడనై
చతుర్విధం	=	ఖాద్య, చోష్య, లేహ్య, పేయములు అను నాలుగు విధములైన
అన్నం	=	ఆహారమును
పచామి	=	పక్వము చేయుచున్నాను.

నేను జఠరాగ్ని అయి సమస్త ప్రాణుల యొక్క శరీరమును లోపల ప్రవేశించిన వాడనై, జఠరాగ్నిని ఉద్దీపింప చేయు ప్రాణ, అపాన వాయువులతో కూడినవాడనై, ఖాద్య, చోష్య, లేహ్య, పేయములను నాలుగు విధములైన ఆహారమును పక్వము చేయుచున్నాము.

విద్యాదాత ప్రార్థన

శ్లో॥ జ్ఞానానందమయం దేవం నిర్మల స్ఫటికాకృతిమ్ ।
ఆధారం సర్వవిద్యానాం హయగ్రీవముపాస్మహే॥

మనిషి గొప్పనైన జ్ఞానము కల జీవి, ఉన్నతమైన జీవనమును గడపడానికి జ్ఞానమును పెంచుకోవాలి. అందుకొరకు మనం ఎప్పుడూ నేరుస్తూనే ఉండాలి. మనం సంపాదించిన జ్ఞానం సక్రమముగా వాడితే ప్రపంచంలో అన్నింటిని చక్కగ తెలుసుకోవచ్చును. అన్నిటియందు అనుకూలభావన పొందేజ్ఞానాన్నే ఆనందము అంటారు. జ్ఞానము గాని ఆనందము గాని చూడరానివి ఇవి రెండూ మనిషిగా పుట్టాక తప్పక ఆర్జించవలసినవి, ఏ మలినములేని జ్ఞానము, ఆనందము కావాలంటే హయగ్రీవుని రూపంలో ఉన్న దైవిశక్తిని మనము ఆశ్రయించాలి. గుఱ్ఱము ముఖము కలిగిన హయగ్రీవుడిని సమస్తజ్ఞాన ప్రదాతగ వేదాలు కీర్తిస్తున్నాయి. కనుక అంతము లేని జ్ఞానం కోసం హయగ్రీవుడిని ప్రార్థిద్దాము.

జ్ఞానం	=	జ్ఞానము
ఆనంద	=	ఆనందము
మయం	=	స్వరూపముగ కల్గియన్నట్టి
దేవం	=	ప్రకాశిస్తున్న
నిర్మల స్ఫటికాకృతిం	=	స్వచ్ఛమైన స్ఫటికము వంటి తెల్లని ఆకారము కలిగిన
సర్వ విద్యానాం	=	సమస్త విద్యలకును ఆధారమైన
హయగ్రీవం	=	అశ్వముఖము గల పరమాత్మను
ఉపాస్మహే	=	ధ్యానించుచున్నాను

జ్ఞానము,ఆనందము స్వరూపముగ కల్గియున్నట్టి, ప్రకాశిస్తున్న స్వచ్ఛమైన స్ఫటికము వంటి

తెల్లని ఆకారము కలిగిన సమస్త విద్యలకును ఆధారమైన అశ్వముఖము గల పరమాత్మను ధ్యానించుచున్నాను.

విద్యాప్రదాత విశిష్టత

శ్లో॥ దిశంతు మే దేవ! సదా త్వదీయాః ।
దయా తరంగానుచరాః కటాక్షాః ॥
శ్రోత్రేషు పుంసా మమృతం క్షరంతీం
సరస్వతీం సంశ్రిత కామధేనుమ్ ॥

ప్రసరించే జ్ఞానాన్ని సరస్వతీ అని అంటారు. మనము మాట్లాడే ప్రతి మాట మనకున్న జ్ఞానాన్ని. తెలుపుతుంది మనం మాటలాడే ప్రతి మాట వినే వారి చెవులకు అమృతవర్షం కురిసినట్లు ఉండాలి. సంతోషాన్ని కలిగించేలా ఉండాలితప్ప గాయపరిచేలా ఉండకూడదు. మన మాటను విన్నవారికి లాభాలు కలగాలి. అటువంటి ఉన్నతమైన వాక్కును ప్రసాదించమని హయగ్రీవుడిని ప్రార్థిస్తున్నాను.

దేవ	=	ఓ జ్ఞాన ప్రకాశ స్వరూపమా!
పుంసాం	=	వినే వారి
శ్రోత్రేషు	=	చెవులలో
అమృతం	=	అమృతము
క్షరంతీం	=	వర్షించు చున్నట్టు
సంశ్రిత కామ ధేనుం	=	ఆశ్రయించిన వారి కోరికలను తీర్చునట్టి
సరస్వతీం	=	మంచి వాక్శక్తిని
త్వదీయాః	=	నీకు సంబంధించిన
తరంగాను చరాః	=	తరంగించే దయతో వచ్చే
కటాక్షాః	=	ప్రేమనిండిన చూపులు
సదా	=	ఎల్లప్పుడూ
మే	=	నాకు
దిశంతు	=	ఇచ్చుగాక!

ఓ జ్ఞాన ప్రకాశ స్వరూపమా! వినే వారి చెవులలో అమృతము వర్షించు చున్నట్టు ఆశ్రయించిన వారి కోరికలను తీర్చునట్టి మంచి వాక్శక్తిని నీకు సంబంధించిన తరంగించే దయతో వచ్చే ప్రేమ నిండిన చూపులు ఎల్లప్పుడూ నాకు ఇచ్చుగాక!

కార్యారంభ సమయంలో...

శ్లో॥ శుక్లాంబరధరం విష్ణుం శశివర్ణం చతుర్భుజమ్ ।
ప్రసన్న వదనం ధ్యాయేత్ సర్వ విఘ్నోపశాన్తయే ॥

మనం ఎల్లప్పుడూ పవిత్రమైన ఆలోచనలు, అందరికి మంచినిచేసే ఆచరణ ఉండాలని భావిస్తాము. అలా ఉండాలి అంటే మన మనస్సు చెడు భావాలకు తావు లేనిదై ఉండాలి. మన చుట్టూ ఉన్న వారందరిని స్నేహభావముతో కలుపుకోగలగాలి. ప్రశాంతమైన మనస్సుతో బాధ్యతలను నిర్వర్తించడానికి నాలుగు చేతులతో విఘ్నములను తొలగించగలిగే భగవంతుని సేనానాయకుడైన విష్వక్సేనుని ప్రార్థిస్తున్నాను.

శుక్లాంబరధరం	=	తెల్లని వస్త్రములను ధరించినట్టియు
శశివర్ణం	=	చంద్రుని కాంతి వంటి కాంతి కలిగినట్టియు
చతుర్భుజం	=	నాలుగు భుజములు కలిగినట్టియు
ప్రసన్నవదనం	=	ప్రశాంతమైన ముఖము కల
విష్ణుం	=	అంతటా నిండిన విష్వక్సేనుని
సర్వవిఘ్నొపశాంతయే	=	అన్ని ఆటంకములు తొలగుట కొఱకు
ధ్యాయేత్	=	ధ్యానించవలెను

తెల్లని వస్త్రములను ధరించినట్టియు, చంద్రుని కాంతివంటి కాంతి కలిగినట్టియు నాలుగు భుజములు కలిగినట్టియు, ప్రశాంతమైన ముఖముకల, అంతటా నిండిన విష్వక్సేనుని అన్ని ఆటంకములు తొలగుట కోఱకు ధ్యానించవలెను.

కార్యసిద్ధికై

శ్లో॥ యస్య ద్విరదవక్త్రాద్యాః పారిషద్యాః పరశ్శతమ్ ।
విఘ్నం నిఘ్నన్తి సతతం విష్వక్సేనం తమాశ్రయే ॥

మనం చేసే ఏ పనిలోనైనా విజయం కావాలి, అంటే ఆయా పనిలో అనుభవజ్ఞులు అయిన వారి సహాయ సహకారములు తీసుకోవడం ఉత్తమం. జీవితములో వచ్చే ఎలాంటి సవాలైనా సులభంగ పరిష్కరించే సామర్థ్యం కొందరికి మాత్రమే ఉంటుంది. శ్రీమహావిష్ణుమూర్తి పరివారంలో విష్వక్సేనుల వారికి అటువంటి గొప్పనైన శక్తి ఉన్నది. గజముఖులు, అశ్వముఖులు వంటి వారెందరో వీరికి పరివారమై ఉండి ఆశ్రితుల విఘ్నాలు తొలగిస్తూ ఉంటారు. కనుకనే శ్రీమహావిష్ణువు వీరిని సైన్యాధ్యక్షునిగా నియమించుకున్నాడట. జీవితంలో వచ్చే అనేకమైన ఆటంకములు అనాయాసముగా దాటడానికి శ్రీవిష్వక్సేనుల వారిని ప్రార్థిస్తున్నాను.

యస్య	=	ఎవనియొక్క
పారిషద్యాః	=	సభలో సభ్యులై
పరశ్శతం	=	వందలాదిగా
ద్విరదవక్త్రా ద్యాః	=	గజముఖులు మొదలగువారు
సతతం	=	ఎల్లప్పుడూ
విఘ్నం	=	ఆశ్రముల విఘ్నములను
నిఘ్నన్తి	=	పోగొట్టుచున్నారో
తం	=	ఆ
విష్వక్సేనం	=	విష్వక్సేనుని
ఆశ్రమే	=	ఆశ్రయించు చున్నాను

ఎవని యొక్క సభలో సభ్యులై వందలాదిగా గజముఖులు మొదలగువారు ఎల్లప్పుడూ ఆశ్రముల విఘ్నములను పోగొట్టుచున్నారో ఆ విష్వక్సేనుని ఆశ్రయించుచున్నాను.

ప్రయాణ సమయంలో...1

శ్లో॥ ఆపదా మపహర్తారం దాతారం సర్వసంపదామ్ ।
లోకాభిరామం శ్రీరామం భూయో భూయో నమామ్యహమ్॥

జీవితమే ఒక ప్రయాణం. ప్రతిరోజు మన నిత్య జీవితంలో చిన్నవో పెద్దవో ప్రయానములు చేస్తూనే వుంటాము. బడికి వెల్లడము, కార్యాలయానికి వెల్లడము. దుకానానికి వెళ్ళడము ఇలా ఎన్నో ప్రయానములుఅలాఎన్నిప్రయాణములు చేసినా తిరిగి ఇంటికి క్షేమంగా చేరడము మన లక్ష్యం అలనాడు అయోధ్యనుండి అడవులకు వెళ్లిన రాముడు అంతులేని ఎన్నోప్రయానములను అనాయాసముగా చేసి, ఆ ప్రయాణంలో ఎందరిని కలిసాడో వారందరికి క్షేమాన్ని కలిగించి తాను క్షేమంగా రాజ్యానికి చేరుకున్నాడు అలా మనముకూడా క్షేమాన్ని పొందాలి. అని శ్రీరామున్ని ప్రార్థిస్తున్నాను

ఆపదాం	=	ఆపదములను
అపహర్తారం	=	తొలగించివేయునట్టి
సర్వసంపదాం	=	అన్ని విధములైన సంపదలన
దాతారం	=	ఇచ్చునట్ట
లోకాభిరామం	=	లోకిలందరికి ప్రీతి కలిగించునట్టి
శ్రీరామం	=	శ్రీరాముణ్ణి
భూయః భూయః	=	మరల మరల
అహం	=	నేను
నమామి	=	నమస్కరించుచున్నాను

ఆపదములను తొలగించు వేయునట్టి, అన్ని విధములైన సంపదలను ఇచ్చునట్టి, లోకులందరికి ప్రీతి కలిగించునట్టి శ్రీరామున్ని మరల మరల నేను నమస్కపరించుచున్నాను.

ప్రయాణ సమయంలో...2

శ్లో॥ జలే రక్షతు వారాహః స్థలే రక్షతు వామనః ।
అటవ్యాం నారసింహశ్చ సర్వతః పాతు కేశవః ॥

మన జీవన ప్రయాణంలో భాగంగా భూమిమీద నీటి మీద గాలిలో ప్రయాణించడం పరిపాటి. ఎప్పుడు ప్రయాణించినా ఇంటికి క్షేమంగా చేరాలి. అనుకొని ఎన్నో సంఘటనలకు ఆలవాలమైన ప్రయాణం ఒక్కొక్క సారి ప్రమాదాలకు దారితీసే అవకాశం ఎంతో ఉంటుంది. అటువంటి వాహనాది ప్రమాదాలకు దారితీసే అవకాశం ఎంతో ఉంటుంది. అటువంటి వాహనాదిప్రమాదాలను తప్పించుకోవటానికి మనవంతుగా భగవంతుడిని ప్రార్థించడం వైదికమైన సంప్రదాయం. ఆయా పరిస్థితులకు తగినట్లు దైవీ శక్తిని మనతో ఉండి కాపాడమని ప్రయాణ ఆరంభంలో ప్రార్థిస్తున్నాను.

జలే	=	నీటియందు సంచరించునపుడు నన్ను
వారాహః	=	వరాహరూపంలో ఉన్న స్వామి
రక్షతు!	=	రక్షించు గాక! (వరాహ మూర్తిగా భూ మండలాన్ని తన కోరలతో సముద్ర జలాల నుండి ఉద్ధరించిన స్వామి నన్ను రక్షించును.)
స్థలే	=	భూమిమీద తిరుగాడునపుడు
వామనః	=	వామనుడు
రక్షతు	=	రక్షించు గాక! (వామనుడుగా తనపాదం తోభూమినికొలచిన స్వామినన్ను రక్షించును)
సర్వతః	=	ఎక్కడెక్కడున్నా
కేశవః	=	కేశవుడు
పాతు	=	నన్ను రక్షించు గాక!

నీటియందు సంచరించునపుడు నన్ను వరాహ రూపంలో నున్న స్వామి రక్షించుగాక ! వరాహ మూర్తిగా కోరలతో భూమండలాన్ని ఉద్ధరించిన స్వామి నన్ను రక్షించును. భూమి మీద తిరుగాడునపుడు వామనుడు రక్షించు గాక! వామనుడుగా తన పాదంతో భూమిని కొలచిన స్వామి

నన్ను రక్షించును. అడవిలో సంచరించవలసి వస్తే నరసింహ రూపంలో ఉన్న స్వామి నన్ను రక్షించు గాక! ఎక్కడెక్కడ

నిద్రించు సమయంలో...

28. శ్లో॥ రామస్కంధం హనూమంతం వైనతేయం వృకోదరమ్ ।
శయనే యః స్మరేత్ నిత్యం దుస్స్వప్నం తస్య నశ్యతి ॥

ప్రతిరోజు నిద్రకు ఉపక్రమించటానికి ముందు మంచి విషయము, మంచి మనషులను తలవాలి. కమ్మటి నిద్రను పోయినవారికి ఏ రోగము దరిచేరదట. అందుకోసం నిద్రకు ఉపక్రమించేటపుడు మనము ఓ ముగ్గురు భక్తులను తలవాలి. వారు హనుమంతుడు, గరుత్మంతుడు, భీమసేనుడు. అలా తలచిన వారికి చెడు కలలు కూడా రావు. భుజములపై రీమలక్ష్మణులను కలిగిన హనుమంతుడు, లక్ష్మీనారాయణులను భుజములపై మోయుచున్న గరుత్మంతుడు, ఏది తిన్నా జీర్ణించుకోగలిగే భీమసేనుడు వీరు ముగ్గురును నాకు మంచి నిద్రను ప్రసాదించు గాక!

రామ	=	రాముని
స్కంధం	=	తన భుజములపై గల
హనూమంతం	=	హనుమంతుని
వైనతేయం	=	గరుత్మంతున్ని
వృకోదరం	=	భీమున్ని
నిత్యం	=	ప్రతిదినము
యః	=	ఎవడు
పఠేత్	=	స్మరిస్తాడో
తస్య	=	అతనికి
దుస్స్వప్నం	=	చెడు కలలు
నశ్యతి	=	నశించును

రాముని తన భుజములపై గల హనుమంతుని, గరుత్మంతుని, భీముని, ప్రతిదినము ఎవడు ప్రక్క పైనున్నప్పుడు అతనికి చెడు కలలు నశించును.

ఏ పనైనా పూర్తికాగానే...

కాయేన వాచా మనసేంద్రియైర్వా
బుద్ధ్యాత్మనా వా ప్రకృతే స్స్వభావాత్ |
కరోమి యద్యత్ సకలం పరస్మై
నారాయణాయేతి సమర్పయామి ||
శ్రీమన్నారాయణాయేతి సమర్పయామి 25

ఈ ప్రపంచంలో ప్రతి అణువులో భగవంతుడు వ్యాపించి ఉన్నాడు. జీవులలో కూడా ఆయన ప్రవేశించి ఉన్నాడని వేదాలు చెప్పాయి. జీవులమైన మనకు కర్మ ప్రభావం వల్ల శరీరాలి ఏర్పడ్డాయి. ప్రతీ సరీరంలోను బయటి అవయవాలు, లోపలి ఇంద్రియాలు, వాటిని నడిపే మనస్సు, దానికి "ఇది చెయ్యాలి" అనే నిర్ణయాన్నిచ్చే బుద్ధి మొదలైనవి పరికరాలుగా ఉంటాయి.

జీవుడు తన జ్ఞానంతో ఈ పరికరాలను వాడుకుంటూ బ్రతుకును సాగిస్తాడు. ఇవి కాకుండా బయటి ప్రకృతిలో కలిగే మార్పుల ప్రభావం వల్ల కూడా తెలిసో, తెలియకో ఏవో కొన్ని పనులు చేస్తుంటాడు.

ఆ చేసే పనులు మనపై ఉన్న కర్మ భారాన్ని తొలగించాలి తప్ప, క్రొత్త భారాన్ని తలకెత్తరాదు. చేసేది నేను (కర్తృత్వం), నా కోసమే చేస్తున్నాను (ఫలాశ) అనే భావనే కర్మభారాన్ని పెంచుతుంది. ఆ భావన వదిలేస్తే కర్మ అంటుకోదు సరికదా, పాత కర్మభారాన్ని తగ్గిస్తుంది.

ఎక్కడ వదలాలి? మనలోను, బయట ఉండి నడిపే భగవంతుని పైనే వదలాలి. ఎలా వదలాలి? భావనతో ఆయన అంగీకరిస్తాడా? లక్ష్మీదేవితో కలసి ఉంటాడు కనుక హృదయంలో దయ నిండి ఉంటాడు. తెలిసి, తెలియక చేసినవన్నీ ఆ శ్రియఃపతికే సమర్పిస్తున్నాను.

కాయేన, వా	=	శరీరముతో కానీ
వాచా	=	వాక్కు ద్వారా కాని
మనసా	=	మనసుతో ఆలోచనా రూపంతో కానీ
ఇంద్రియైః	=	ఇంద్రియములతోనో

బుద్ధ్యా	=	నిర్ణయాత్మకమైన
ఆత్మనా, వా	=	జ్ఞానముతో కానీ
ప్రకృతేః	=	బయటి ప్రకృతి యొక్క
స్వభావాత్	=	స్వభావము వలన కానీ
యత్	=	తెలిసో
యత్	=	తెలియతనో
కరోమి	=	చేయుచున్న
సకలం	=	సర్వస్వమూ
పరస్మై	=	నాకు ప్రభువైన
నారాయణాయ	=	నారాయణుని సేవకైయ్యే చేసితిని
ఇతి	=	అని (ఫలా పేక్ష వదిలి)
సమర్పయామి	=	సమర్పించుచున్నాన
నారాయణాయ	=	లక్ష్మితో కూడియున్న నారాయణుని సేవకై యే
ఇతి	=	అని (కర్తృత్వమును వదులు)
సమర్పయామి	=	సమర్పించుచున్నాను

శరీరముతో కానీ, వాక్కు ద్వారా కానీ, మనసుతో ఆలోచనారూపంతో కానీ, ఇంద్రియములలతోనో, నిర్ణయాత్మకమైన జ్ఞానముతో కానీ, బయటి ప్రకృతి యొక్క స్వభవము వలన కానీ, తెలిసో, తెలియకో చేయుచున్న సర్వస్వమునూ నాకు ప్రభువైన నారాయణుని సేవకైయ్యే చేసితిని అని ఫలాపేక్ష వదిలిసమర్పించుచున్నాను. లక్ష్మితో కూడియున్న నారాయణ సేవకయే అని కర్తృత్వమును వదిలి సమర్పంచుచున్నాను.

శ్లో॥ ఓం అగ్నేనయ సుపథా రాయే,
అస్మాన్ విశ్వానిదేవ! వయునాని విద్వాన్ ।
యుయోధ్యస్మత్ జుహురాణ మేనః
భూయిష్ఠాంతే నమ ఉక్తిం విధేమ ॥

శ్రీకృష్ణుని రూపవర్ణన

శ్లో॥ కస్తూరీ తిలకం లలాటఫలకే వక్షఃస్థలే కౌస్తుభం
నాసాగ్రే నవమౌక్తికం కరతలే వేణుం కరే కంకణం
సర్వాంగే హరిచందనం చ కలయన్ కంఠే చ ముక్తావళిమ్
గోపస్త్రీ పరివేష్టితో విజయతే గోపాల చూడామణిః ॥

ప్రశాంతతను, ఆనందాన్ని ఇచ్చే శ్రీకృష్ణున్ని ధ్యానం చేద్దాం.

లలాట ఫలకే	=	నొసటన
కస్తూరీ తిలకం	=	పొడవుగా కస్తూరి బొట్టును
వక్షః స్థలే	=	రొమ్మున
కౌస్తుభం	=	కౌస్తుభ మణిని
నాసాగ్రే	=	ముక్కు చివర
నవ మౌక్తికం	=	మంచి ముత్యమును
కరతలే	=	చేతిలో
వేణుం	=	వేణువును
కరే	=	చేతిలో
కంకణం	=	బంగారు కంకణమును
కంఠే చ	=	కంఠమునందు కూడా
ముక్తావళీం	=	మంచి ముత్యాల దండను
సర్వాంగే, చ	=	పైగా, శరీరమంతటా
హరిచందనం	=	పచ్చని చందనము
కలయన్	=	అలదుకొని
గోపస్త్రీ పరివేష్టితః	=	గోపికా స్త్రీలతో కూడియున్న
గోపాల	=	గోపాలులందరికీ
చూడామణిః	=	శిరోభూషణమైన
విజయతే	=	వర్ధిల్లుచున్నాడు.

శ్రీకృష్ణుని మహిమ- 1

శ్లో॥ జయతు జయతు దేవో దేవకీనన్దనోయమ్
జయతు జయతు కృష్ణో వృష్ణివంశ ప్రదీపః,
జయతు జయతు మేఘశ్యామలః కోమలాఙ్గో
జయతు జయతు పృథ్వీభారనాశో ముకున్దః ॥

మనో బలాన్ని, సమస్యలనుండి విడిపించే బాల కృష్ణుడిని స్మరిద్దాం.

అయం	=	ఈ
దేవకీ నన్దనః	=	దేవకీ దేవి కుమారుడు
జయతు	=	వర్ధిల్లుగాక
వృష్టివంశ ప్రదీపః	=	యాదవ వంశ కీర్తిని పెంచిన
కృష్ణః	=	నల్లనయ్య
జయతు	=	వర్ధిల్లుగాక
మేఘశ్యామలః	=	మేఘమువంటి నీలి దేహచ్ఛాయము కలవాడు
కోమలాంగః	=	సుతుమెత్తని దేహముకల కృష్ణుడు
జయతు	=	వర్ధిల్లుగాక
పృథ్వీ భారనాశః	=	భూ భారమును తొలగించువాడు
ముకున్దః	=	అన్ని సమస్యలను తీర్చువాడైన శ్రీ కృష్ణుడు
జయతు	=	వర్ధిల్లుగాక

శ్రీకృష్ణుని మహిమ- 2

శ్లో॥ కృష్ణం కమలపత్రాక్షం పుణ్యశ్రవణ కీర్తనం ।
వాసుదేవం జగద్యోనిం నౌమి నారాయణం హరిమ్ ॥

సర్వపాపహరుడైన శ్రీమన్నారాయణుడే శ్రీ కృష్ణుడై మన కనులముందు కదలాడాడు. లోకాలను కాపాడే ఆ విశాలనేత్రుణ్ణి నమస్కరిస్తున్నాడు.

కమలపత్రాక్షం	=	పద్మపత్ర నేత్రుని
పుణ్యశ్రవణకీర్తనం	=	విన్నా, పాడినా పుణ్యము నిచ్చు నామాలు కలవానిని
జగద్యోనిం	=	విశ్వమునకు మూలమైన వానిని
హరిం	=	సర్వపాపములను హరించేవానిని
వాసుదేవం	=	వసుదేవుని కుమారుడిగ
కృష్ణం	=	నల్లనివాడై అవతరించిన
నారాయణం	=	నారాయణుని
నౌమి	=	నమస్కరించుచున్నాను.

శ్రీకృష్ణుని మహిమ- 3

శ్లో॥ కృష్ణాయ యాదవేంద్రాయ జ్ఞానముద్రాయ యోగినే ।
నాథాయ రుక్మిణీశాయ నమో వేదాంతవేదినే ॥

అందరికీ జ్ఞానాన్ని ఉపదేశించే భగవానుని నమస్కరించుచున్నాను.

యాదవేంద్రాయ	=	యాదవులకు ప్రభువును
జ్ఞానముద్రాయ	=	జ్ఞానముద్ర ధరించినవాడును
యోగినే	=	జీవులు తరించు సాధనములన స్వాధీనమందు కలవాడు
వేదాంత వేదినే	=	సకలోపనిషత్తుల చేతతెలియదగినవాడు
నాథాయ	=	సర్వలోక నాథుడు

రుక్మిణీశాయ	=	రుక్మిణీ భర్తయు అగు
కృష్ణాయ	=	కృష్ణ పరమాత్మకు
నమః	=	నమస్కారము.

శ్రీరామ ప్రార్థన

శ్లో॥ శ్రీరాఘవం దశరథాత్మజమప్రమేయం
సీతాపతిం రఘుకులాన్వయ రత్నదీపమ్ ।
ఆజానుబాహు మరవిన్ద దళాయతాక్షం
రామం నిశాచర వినాశకరం నమామి ॥

శ్రీ రాముడిని ధ్యానించు శ్లోకము

శ్రీ రాఘవం	=	రఘువంశమున పుట్టినవాడు
దశరథాత్మజం	=	దశరథుడి కుమారుడు
అప్రమేయం	=	ఊహాకందని గొప్పవాడు
సీతాపతిం	=	సీతాదేవికి భర్త రఘుకులాన్వయ రత్నదీపం
రఘుకుల అన్వయ	=	రఘుమహా రాజుతో సాగిన వంశమునకు
రత్నదీపం	=	రత్నదీపం వంటివాడు
ఆజానుబాహూ	=	దీర్ఘములైన చేతులు కలవాడు అరవింద దళాయతాక్షం
అరవిందదళ	=	పద్మముల రేకులవంటి
ఆయత అక్షం	=	విశాలమైన కన్నులు కలవాడు నిశాచర వినాశకరం
నిశాచర	=	అజ్ఞానము పెంచు రాక్షసులను
వినాశకరం	=	నాశనము చేయు
రామం	=	శ్రీ రాముని
నమామి	=	నమస్కరించుచున్నాను.

శ్రీరామ వర్ణన

శ్లో॥ వైదేహీ సహితం సురద్రుమతలే హైమే మహామణ్డపే
మధ్యే పుష్పకమాసనే మణిమయే వీరాసనే సుస్థితమ్ ।
అగ్రే వాచయతి ప్రభంజనసుతే తత్త్వం మునిభ్యః పరం ॥
వాఖ్యాన్తం భరతాదిభిః పరివృతం రామం భజే శ్యామలమ్

తనను నమ్మిన వారందరినీ కాపాడే ప్రభువు శ్రీరామచంద్రుని ధ్యానించు శ్లోకము.

వైదేహీ సహితం =		సీతాదేవితో కూడి
సురద్రుమతలే	=	కల్పవృక్షపు నీడ
హైమే	=	బంగారము
మహా మణ్డపే	=	విశాలమైన మండపమున
మధ్యే	=	మధ్యలో
మణిమయే	=	మణిమయమైన
పుష్పకమాస	=	నేపుష్పకమునందు
వీరాసనే	=	వీరాసనముతో
సుస్థితమ్	=	కూర్చున్నవానిని
అగ్రే	=	ముందుభాగంలో
ప్రభంజన సుతే	=	వాయుదేవుని యొక్క కుమారుడైన ఆంజనేయుడు
వాచయతి	=	మునులచే శాస్త్రమును చదివించుచుండగ
పరం తత్త్వం	=	అందులోని ఉత్తమమైన సారమును
మునిభ్యః	=	ఆ మునులకొఱకు
వాఖ్యాన్తం	=	వివరించుచున్న
శ్యామలం	=	నీలి వర్ణముతో మెరయు
రామం	=	అందరి మనస్సులకూ ఆనందాన్నిచ్చు రాముని
భజే	=	కీర్తించుచున్నాను.

సర్వసందలనిచ్చు లక్ష్మీ ప్రార్థన

సరసిజనయనే! సరోజహస్తే!
ధవళతరాంశుక గంధమాల్య శోభే |
భగవతి! హరివల్లభే! మనోజ్ఞే!
త్రిభువన భూతికరి! ప్రసీద మహ్యామ్ || 32

లక్ష్మీ అమ్మవారిని ధ్యానించు శ్లోకం.

సరసిజనయనే!	=	పద్మపత్రముల వంటి విశాలమైన కన్నులు కలదానా!
సరోజహస్తే!	=	పద్మపత్రముల వంటి సుకుమార హస్తములు కలదానా!
		- ధవళతరాంశుక గంధమాల్య శోభే
ధవళతర	=	అటి తెల్లని
అంశుక	=	వస్త్రము
గంధ	=	చందనము
మాల్య	=	మాలికలతో
శోభే!	=	ప్రకాశించుదానా!
భగవతి!	=	పరిమితిలేని సద్గుణములకు నిలయమా!
హరివల్లభే!	=	శ్రియఃపతికి
వల్లభే!	=	ప్రియపత్ని అయినదానా!
మనోజ్ఞే!	=	మనస్సును ఆకర్షించు రూపము కలదానా!
		- త్రిభువన భూతికరి!
త్రి	=	మూడు
భువన	=	లోకాలకు
భూతికరి!	=	ఐశ్వర్యమును కలగించుదానా!
మహ్యాం	=	నన్ను
ప్రసీద	=	దయచూడుము.

హనుమంతుని ప్రార్థన -1

శ్లో॥ మనోజవం మారుతతుల్య వేగం
జితేన్ద్రియం బుద్ధిమతాం వరిష్ఠమ్ ।
వాతాత్మజం వానరయూథముఖ్యం
శ్రీరామదూతం శిరసా నమామి ॥

ఆంజనేయుని ధ్యానించు శ్లోకము.

మనోజవం	=	వాయువుతో
తుల్య	=	సమానమైన
వేగం	=	వేగము కలవాడు
జితేన్ద్రియం	=	ఇన్ద్రియములను జయించినవాడు
బుద్ధిమతాం	=	బుద్ధిమంతులలో
వరిష్ఠం	=	శ్రేష్ఠుడు
వాతాత్మజం	=	వాయుదేవుని కుమారుడు
వానర యూథ ముఖ్యం	=	కపి సేనలో ప్రముఖుడయిన
శ్రీ రామ దూతం	=	శ్రీరామునిదూతయగు హనుమంతుని
శిరసా	=	శిరసు వంచి
నమామి	=	నమస్కరించుచున్నాను.

హనుమంతుని ప్రార్థన - 2

శ్లో॥ ఉల్లఙ్ఘ్య సిన్ధోస్సలిలం సలీలం
యశ్శోకవహ్నిం జనకాత్మజాయాః ।
ఆదాయ తేనైవ దదాహ లఙ్కాం
నమామి తం ప్రాఞ్జలిః ఆంజనేయమ్ ॥

అవరోధములను అవలీలగా దాటగల శక్తినిచ్చే ఆంజనేయుడిని నమస్కరిస్తున్నాను.

యః	=	ఏ
సలీలం	=	అలవోకగా
సిన్ధోః	=	సముద్రము యొక్క
సలిలం	=	జలమును
జనకాత్మజాయాః	=	జనకునికూతురు యగు సీతాదేవి యొక్క
శోక వహ్నిం	=	దుఃఖమనే అగ్నిని
ఆదాయ	=	గ్రహించి
తేన ఏవ	=	దానితోనే
లఙ్కాం	=	లంకను
దదాహ	=	తగలబెట్టునో
తం	=	ఆ
ఆంజనేయం	=	ఆంజనేయున్ని
ప్రాఞ్జలిః	=	అంజలి ఘటించి
నమామి	=	నమస్కరించుచున్నాను.

హనుమంతుని ప్రార్థన -3

శ్లో॥ ఆంజనేయమతిపాటలాననం
కాఞ్చనాద్రి కమనీయవిగ్రహమ్ ।
పారిజాత తరుమూల వాసినం
భావయామి పవమాన నన్దనమ్॥.

అతి పాటలాననం	=	ఎఱ్ఱని ముఖము కలవాడు -కాఞ్చనాద్రికమనీయవిగ్రహమ్
కాంచనాద్రి	=	బంగారు కొండవలె
కమనీయ	=	చక్కని
విగ్రహం	=	రూపసౌందర్యం కలవాడు - పారిజత తరుమూల వాసినమ్
పారిజాత	=	పారిజాత
తరు	=	వృక్షము
మూల	=	క్రిందను
వాసినం	=	ఉండువాడు
పవమాన	=	వాయుదేవుని
నన్దనం	=	కుమారుడుగా
ఆంజనేయం	=	ఆంజనేయుణ్ణి
భావయామి	=	మనసులో నిలుపుకొనుచున్నాను.