

“ఆదిత్య హృదయము - సూర్యారాధన”

శ్రీమాత్రే నమః

శివాయ గురవే నమః



శ్రీవిష్ణురూపాయ నమశ్శివాయ



బ్రహ్మశ్రీ డా॥ సామవేదం షణ్ముఖశర్మగారి “ఆదిత్యహృదయం - సూర్యారాధన” ప్రవచనమహోయజ్ఞం సందర్భంగా గురుదేవులు ప్రవచనంలో వివరించిన ఆదిత్యహృదయం, సూర్యనమస్కారములు, అర్ఘ్య విధానం, సూర్య మంత్రములు, సూర్యారాధనకు పాటించవలసిన నియమనిబంధనలు ఇత్యాది వివరములను ఇచ్చట పొందుపరచడ మైనది.

గురుదేవుల ఆశీస్సులతో వీటిని యజ్ఞప్రసాదంగా మీకు సవినయంగా అందజేస్తున్నాము.

- జ్ఞానయజ్ఞసమితి, గుడివాడ

తతతతతతతతతతతతతతతతతత (3) తతతతతతతతతతతతతతతతతత



















అర్ఘ్యమిచ్చిన ఈ నీటిని చెట్టు మొదలులో కాని, మొక్కల మధ్యలో కాని విడువవలెను. మనుషులు తిరిగే, త్రొక్కే ప్రదేశాలలో అర్ఘ్య జలం విడువరాదు.

### సూర్యునికి నైవేద్యం

ఎర్రగోధుమ నూక, నీరు కలపని స్వచ్ఛమైన దేశవాళీ ఆవుపాలు, బెల్లంతో చేసిన పరమాన్నం నైవేద్యంగా పెట్టవచ్చు.

### కంటిదోషములను నివారించే సూర్యమంత్రము

శ్రీభగవతే సూర్యాయ ఆదిత్యాయ అక్షితేజసే నమః

ఈ మంత్రమును ప్రతిరోజూ కనీసం 108 సార్లు చెయ్యాలి. సమయం, ఓపిక ఉన్నవారు మరిన్ని చెయ్యవచ్చు.

### దీర్ఘకాలిక వ్యాధుల నివారణకు చేసుకోదగ్గ సూర్యారాధన ప్రక్రియ

ఆదివారం నాడు సూర్యోదయానికి పూర్వమే లేచి, స్నానం చేసి ఒక (ఇత్తడి) పాత్రలో స్వచ్ఛమైన దేశవాళీ ఆవుపాలు పోసి, దానిలో పిడికిలితో (వీలైతే రోగి యొక్క పిడికిలితో) 3 సార్లు బియ్యం వేసి అది ఉడికిన తరువాత, పొయ్యిని ఆర్పేసి, దానిపై ఒక బెల్లం ముక్క పెట్టి, అటు పిమ్మట మూతపెట్టి, 11 సార్లు ఆదిత్యహృదయపారాయణ చేసి, అటు పిమ్మట ఆ క్షీరాన్నమును సూర్యకిరణములు పడేలాగా మూత తీసి పెట్టి, సూర్యునికి నివేదన చేసి, ఆ ప్రసాదాన్ని రోగి స్వీకరిస్తే ఎటువంటి దీర్ఘకాలిక రోగమునుండియైనా బయటపడతాడు. ఇది శాస్త్రవాక్యము. భక్తిశ్రద్ధలతో ఆచరించి, అద్భుతమైన ఫలితాలు పొందవచ్చు.



సూర్యునికి ప్రీతికరమైన తిథి - సప్తమీ

సూర్యునికి ప్రీతికరమైన వారం - ఆదివారం

సప్తమితో కూడిన ఆదివారం సూర్యారాధనకు అత్యంత ప్రీతికరమైన రోజు  
( శాస్త్రంలో దీనిని అలభ్యయోగం అంటారు )

ప్రతిరోజూ ఆదిత్యహృదయపారాయణ, సూర్యనమస్కారములు, ఆర్ఘ్యప్రదానం ప్రతి ఒక్కరూ చెయ్యవలెను. ఆదివారము నాడు ప్రత్యేకముగా 12 సార్లు ఆదిత్యహృదయపారాయణ చెయ్యవలెను.

### 11 మార్లు లేదా 12 మార్లు

#### ఆదిత్యహృదయపారాయణ చేసే విధానం

శివాయ గురవే నమః	(11 సార్లు)
శ్రీరామ జయ రామ జయ జయ రామ	(11 సార్లు)
శ్రీహనుమాన్ జయ హనుమాన్ జయ జయ హనుమాన్	(11 సార్లు)
శ్రీభగవతే హిరణ్యగర్భాయ నమః	(3 సార్లు)

నమశ్శివాయ సాంబాయ సగణాయాదిహేతవే ।

రుద్రాయ విష్ణవే తుభ్యం బ్రహ్మణే సూర్యమూర్తయే ॥

ఆదిత్యహృదయశ్లోకాలు (1 నుండి 5 శ్లోకాలు - ఒకసారి చదవాలి)

ఆదిత్యహృదయశ్లోకాలు (6 నుండి 24 శ్లోకాలు -11/12 మార్లు చదవాలి)

ఆదిత్యహృదయశ్లోకాలు (25 నుండి 31 శ్లోకాలు - ఒకసారి చదవాలి)

శ్రీరామ జయ రామ జయ జయ రామ	(11 సార్లు)
శ్రీహనుమాన్ జయ హనుమాన్ జయ జయ హనుమాన్	(11 సార్లు)

**ఆదివారం నాడు పాటించవలసిన నియమాలు**

- \* క్షురకర్మ (జుట్టు కత్తిరించుకోవడం) చేయించుకోరాదు.
- \* గృహస్థులు సైతం బ్రహ్మచర్యమును పాటించవలెను.
- \* నూనెను ఒంటికి, తలకి రాసుకుని అభ్యంగన స్నానము చెయ్యరాదు. సాధారణ తలస్నానం చెయ్యవచ్చు.
- \* తేనెను తీసుకోరాదు.
- \* అన్నివర్ణాల వారికి ఈ రోజు మాంసము తినుట నిషిద్ధము.

సూర్యోపాసనకు సంబంధించిన అనేక విషయములను గురుదేవుల నూచనలతో ఈ పత్రములయందు పొందుపరచడమైనది. వీటిని సరైన ఉచ్చారణతో, ఉదయకాలమందు, సాయంకాలమందు పఠించి, జపించి, సూర్యకృపకు పాత్రులై, ఆయురారోగ్యములను, ఐశ్వర్యములను పొంది, తద్వారా జీవితమందు శాంతిసౌఖ్యములను పొందగలరు.



**జ్ఞానయజ్ఞసమితి, గుడివాడ.**

Cell : 9441370770, 9848153156

9533358181, 9866047319, 9440112515