Contributor: Rajeswari P Garu

రథ సప్తమి రోజు స్నానం , పూజ , వ్రతం......

మాఘప్రశస్తి:

మా+అఘు=పాపంలేనిది - పుణ్యాన్ని కల్గించేది. మనం చేసే పూజలూ, వ్రతాలూ అన్నీ పుణ్యసంపాదన కొరకే. శివకేశవులకు ఇరువురికీ మాఘం ప్రీతికరమైనదే! ఉత్తరాయణం మకరసంక్రమణంతో ప్రారంభమైనా - రధసప్తమి నుండియే పూర్తిగా ఉత్తరాయణ స్ఫూర్తి గోచరిస్తుంది. ఈ నాటి నుండి వేసవి ప్రారంభమైనట్లే!

ఆరోగ్యం భాస్కరాదిచ్ఛేత్ - ఆరోగ్య ప్రదాతగా శ్రీ సూర్యదేవుని చెప్తారు. ఈ మహా పర్వదినాన ఆ సూర్య భగవానుని భక్తి శ్రద్ధ లతో పూజించి పూర్తి ఆరోగ్యాన్ని, ఐశ్వర్యాన్ని పొందుదాం.

చదుకొవలిసిన స్తోత్రాలు

ఆదిత్యహృదయం, సూర్య స్తోత్రం, నవగ్రహ స్తోత్రం తప్పక పారాయణ చేయడం సకల శ్రేయోదయకమని గురు వాక్యం.

మాఘ శుద్ధ షష్టి నాడు నూరిన నువ్వుల ముద్దతో శరీరానికి నలుగు పెట్టుకుని అందుబాటులో వున్న నది, చెరువు దగ్గర స్నానం చేయాలి. ఈ రోజు అంటె మాఘ శుద్ధ షష్టి రోజున ఉపవాసం ఉండి సూర్య ఆలయానికి వెళ్ళి పూజ చేయాలి. ఆ మర్నాడు అంటే సప్తమి తిధిన సూర్యోదయానికి ముందే మాఘ స్నానంచేయాలి.

సప్తమి రోజు ఉదయాన్నే ఇంటి దగరె స్నానం చేసి ఉతికిన బట్టలు కట్టుకుని నదీ స్నానం చేయడానికి వెళ్ళాలి. ఇంట్లో స్నానం చేయకుండా , విపిన బట్టలు కట్టుకుని నది స్నానం చేయకూడదు. నది స్నానకి వెళ్ళే ముందు చిక్కుడు ఆకుల్లో దీపం వెలిగించి నెత్తి మీద జాగ్రత్త గా పెట్టుకుని నదిలో నెమ్మదిగా మునిగి ఆ దీపం నీలలో తేలుకుంటూ ముందుకు సాగి వెల్లెలాగ సూర్యోదయ సమయాన స్నానం చేయాలి.

ఏటా మాఘశుద్ధ సప్తమినాడు తలమీదా , భుజాల మీదా , మోచేతి మడతల మీద , అరచేతుల్లోనూ (మొత్తం ఏడు) జిల్లేడు ఆకులను తలపైన ధరించి నదీస్నానము చేసినచో ఏడు జన్మములలో చేసిన పాపములు నశిస్తాయని గర్గమహాముని ప్రబోధము (ఆకు తలపై ఉంచుకుని దానిపై రేగిపండు పెట్టి తల స్నానం చేస్తూ కింది శ్లోకాన్ని చదువుకోవాలి) .

Copyright @ gurujnanam.org Disclaimer: This document is not for commercial purpose

రధసప్తమినాటి శిరస్నానం వేళ పఠించవలసిన మంత్ర శ్లోకం

యదా జన్మకృతం పాపం మయాజన్మసు జన్మసు,

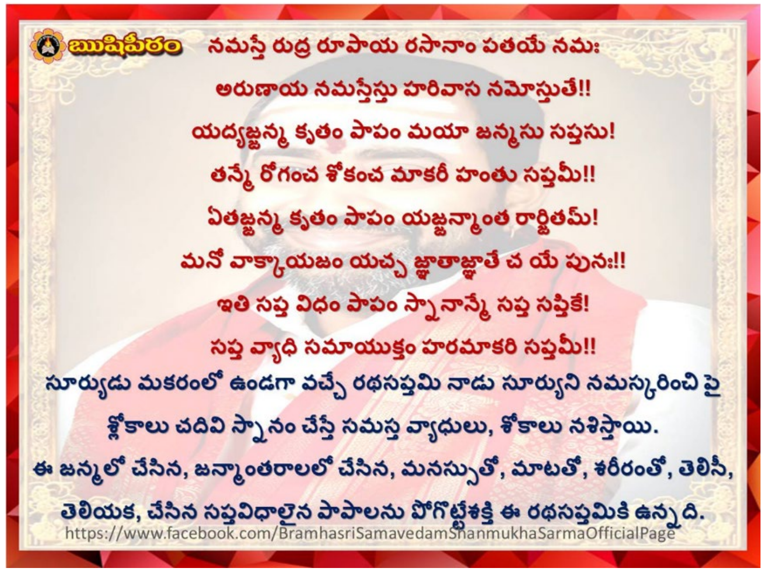
తన్మేరోగంచ శోకంచ మాకరీ హంతు సప్తమీ.

ఏతజ్జన్మకృతం పాపం యచ్చ జనమంతరార్జితం,

మనోవాక్కాయజం యచ్చ జ్ఞాతాజ్ఞాతేచ యే పునః

సప్తవిధం పాపం స్నానామ్మే సప్త సప్తికే

సప్తవ్యాధి సమాయుక్తం హరమాకరి సప్తమి.



జనమ జన్మాంతారాలో, మనోవాక్కాయాలతో, తెలిసీ, తెలియక చేసిన సప్తవిధ పాపాలవల్ల ఏర్పడిన రోగం, శోకం, మున్నగునవన్నీ ఓ లక్ష్మీకరమైన మకర రాశిలోని సప్తమి ఈ స్నానంతో నశించుగాక! అని దీనర్థం. అన్నట్టు ఈ రోజున తల్లిదండ్రులు లేని వారు వారికి తర్పణం విడుస్తారు. ఈ రోజు ఆకాశం లో నక్షత్ర కూటమి రధం ఆకారం లో ఉంటుంది.

రోగ నివారణ /సంతాన ప్రాప్తి కోసం - రధ సప్తమి వ్రత విధానం

స్నానాతరం గట్టు దగ్గర పొడి బట్టలు మార్చుకుని పూజ చేయాలి. అష్టదల పద్మం ముగ్గు (బియ్యం పిండి తో) వేసి అందులో సూర్య నామాలు చెప్తూ 7 రంగులు నింపాలి . అష్ట దళ పద్మ మద్య లో శివ పార్వతులను పెట్టి పక్కనే ఒక కొత్త తెల్లని వస్త్రం పరిచి దానిమీద సూర్యుడు రధాని (7 గుర్రాలు) నడుపుతున్న బంగారు ప్రతిమ లేదా బంగారు రథమును అచ్చు

చేయించి కుంకుమాదులు దీపములతో అలంకరించి అందు ఎర్రని రంగుగల పువ్వులు సూర్యుని ప్రతిమ నుంచి సూర్యుడికి పూజ చేయాలి. సంకల్పం చెప్పుకోవాలి ఎవరి రోగ నివారణ కోసం చెస్తునామొ లేదా ఎవరికీ సంతానం కలగాలని చెస్తునామొ వారి పేరు గోత్రనామలు చెప్పుకొని పూజ చేసి ఈ బంగారు ప్రతిమను ఒక గురువునకు లేదా బ్రాహ్మణుడికి దానం ఇవాలి . తరువాత ప్రతి నెల సప్తమి రోజు సూర్య భగవానుడికి నమస్కరించి సంకల్పం చెప్పుకుని ఉపవాసం ఉండాలి. ఈ సంవత్సర కాలం నియమంగా నిష్టగా గ ఉండాలి . సూర్య భగవానుడికి అర్ఘ్యం ఇవాలి .

Copyright @ gurujnanam.org

వ్రత కథ

పూర్వం ధర్మరాజు ఒకసారి శ్రీకృష్ణ భగవానుడిని రథ సప్తమి విధానాన్ని గురించి వివరించమని కోరాడు. అప్పుడు కృష్ణుడు వ్రత కథతో సహా వ్రత విధానాన్ని వివరించాడు.

పూర్వం కాంభోజ దేశాన్ని యశోవర్తనుడు అనే రాజు పరిపాలిస్తూ ఉండేవాడు. ఆ రాజుకు లేక లేక ముసలితనంలో ఓ కుమారుడు జన్మించాడు. కొడుకు పుట్టాడన్న సంతోషం కొద్ది సమయం మాత్రమే ఆ రాజుకు దక్కింది. పుట్టిన బిడ్డ ఏదో ఒక రోగంతో బాధ పడుతూ ఉండేవాడు. జబ్బున పడ్డ కొడుకును చూసి రాజుకు ఎంతో దిగులు వేసింది. ఎన్ని వైద్యాలు చేయించినా ఫలితం లేకపోయే సరికి క్రాంతధర్శనులైన ఋషులను పిలిపించి తన కుమారుడికి కలిగిన అనారోగ్యాన్ని గురించి చెప్పి దానికి విరుగుడు తెలియచేయమన్నాడు. త్రికాల వేదులైన ఆ ఋషులు రాజకుమారుడిని చూసి ఆ బిడ్డ గత జన్మనంతటినీ అవగతం చేసుకున్నారు. గత జన్మలో ఎంతో సంపన్నుడైనా ఎవరికీ కద్దిపాటి దానం కూడా చేయలేదు. అయితే అతడు జీవితం చివరిదశలొ ఒకసారి ఎవరో చేస్తూ వున్న రథ సప్తమి వ్రతాన్ని చూసాడు. అలా ఆ వ్రతాన్ని చూసిన పుణ్య కారణంగా రాజు ఇంట బిడ్డగా జన్మించాడు. సంపదలుండి దానం చెయ్యని పాపానికి రాజ కుటుంబంలో జన్మించినా నిరంతరం రోగగ్రస్తుడై ఉంటున్నాడని ఋషులు చెప్పారు. తన బిడ్డ ఆ విషమ పరిస్థితి నుండి బయట పడటానికి ఏదైనా ఉపాయం చెప్పమన్నాడు రాజు. అప్పుడు ఆ ఋషులు రథ సప్తమీ వ్రతాన్ని శాస్త్ర విధిగా చెయ్యమని, అలా చేస్తే రాజకుమారుడి రోగాలు నశిస్తాయని చెప్పారు.

సాయంకాలం వరకూ ఉపవాసం ఉండి పూజలు చేసి రకరకాల పండ్లను నివేదించి ఆ రాత్రికి జాగారం చేయాలి. ఆ వ్రతం అంతా నది, సరోవర తీరాలలో చెయ్యడం మేలు. ఆ మరునాడు సూర్యుడికి మళ్ళీ పూజలు చేసి దానధర్మాలు, వ్రతపారాయణ అనంతరం రథాన్ని, సూర్యప్రతిమను ఉత్తములూ, అర్హులూ అయిన వారికి దానమివ్వాలి. ఇలా చేస్తే సర్వరోగ విముక్తి, పుణ్యలోక ప్రాప్తి కలుగుతాయి అని కాంబోజరాజుకు పూర్వం ఎప్పుడో ఋషులు చెప్పిన విషయాన్ని కృష్ణుడు ధర్మరాజుకు చెప్పాడు.ప్రస్తుతం ఈ వ్రతానికి సంబంధించి కాలానుగుణంగా బంగారు రథం లాంటివి లేకపోయినా చిక్కుడు కాయలతో రథాన్ని చేయడం కనిపిస్తుంది.

ఇంటి దగ్గర పూజ , నివేదన

ఈ రోజున సూర్యుణ్ణి పూజించి ఆరు బయట సూర్యకాంతి పడే ప్రదేశంలో ముందుగ ప్రదేశాన్ని గోమయం తో (ఆవు పేడ) సుద్ధి చేసి గోమయం తో చేసిన పిడకల్ని చక్కగా గుండ్రంగా ఒక దాని పై ఒకటి అమర్చి వెలిగించి, ఆ పిడకల పొయ్యిమీద ఇత్తడి పాత్ర ఉంచి ఆవు పాలను దానిలో పోసి, పాలు పొంగు వస్తున్న తరుణంలో కొత్త బియ్యం,

Copyright @ gurujnanam.org Disclaimer: This document is not for commercial purpose

బెల్లం అందులో వేసి చిక్కగా నివేదనకు సిద్ధం గా చెక్ర పొంగలి వండుతారు. ఈ పరమానాని చిక్కుడు ఆకుల్లో పెట్టి నైవేద్యం పెడతారు. ఈ పొంగలి ప్రసాదం చిక్కుడు ఆకులో పెట్టి నివేదన చేస్తారు. వితరణ కూడా చిక్కుడు అకులోనే చేస్తారు.

పాలు పొంగించడం ఆ ఇంటి వృద్ధి కి సంకేతం. ఇంకో విషయం ఈ పర్వదినాన పెద్దగా ఉన్న గింజ కట్టిన మంచి చిక్కుడు కాయల్ని వాడి కొబ్బరి ఆకు పుల్లల సహాయంతో రథంగా చేసి సూర్యదేవుని రథంగా దానిని భావించి పూజ చేయాలి . (బంగారం తో అంటే ఈ కాలంలో కష్టం కదా ..)

రథసప్తమినాడు బంగారముగాని, వెండిగాని, రాగిగాని ఆ రోజు ఉపవాసముండి, సూర్యసంబంధమగు రథోత్సవాది కార్యక్రమములను చూచుచూ కాలక్షేపం చేయాలి. ఇట్లు రథసప్తమీ వ్రతముచే సూర్యభగవానుని అనుగ్రహముచే ఆయురారోగ్యాది సకల సంపదలు కురియునని పురాణప్రబోధము. రథసప్తమి వ్రతము మన సంప్రదాయమున నిలచియుండుత భారతీయతకు చిహ్నము.

సప్త…. అంటే ఏడు కి చాలా విశిష్టత ఆకాశం లో ఇంద్రధనుస్సు రంగులు ఏడు, సూర్యభగవానుడి రధానికి అశ్వాలు ఏడు, సంగీతాలు స్వరాలు ఏడూ(సప్త స్వరాలు), మనకి సప్త వారాలు,(ఏడు రోజులు)సప్త ద్వీపాలు, సప్త ఋషులు,సప్త గిరులు సంగతి తెలిసిందే(ఏడు కొండలవాడు),సప్త సముద్రాలు, సప్త లోకాలు,అలాగే సూర్యభగవానుడి కిరణాల్లో మొదటి ఎడు ముఖ్యమైనవి అని చెబుతారు. ఆ ఏడింటి పేర్లు తెలుసునా!

మొదటి కిరణం- సుషుమ్నం

రెండవ కిరణం- హరి కేశు

మూడవ కిరణం- విశ్వ కర్మ

నాల్గవ కిరణం- విశ్వ వ్యచ

ఐదవ కిరణం- సంపద్వసు

ఆరవ కిరణం- అర్వాదము

ఏడవ కిరణం- స్వరాడ్వసు.

Copyright @ gurujnanam.org Disclaimer: This document is not for commercial purpose

సూర్యస్తుతి - కాశీఖండం - నవమోధ్యాయః

ఈ 70 నామములను ఉచ్చరించుచూ,
సూర్య భగవానుని చూస్తూ, మోకాళ్ళపై
నిలబడి, రెండు చేతులతో రాగి పాత్రను
పట్టుకొని, ఆ పాత్రను నీటితో నింపి,
గన్నేరు మున్నగు ఎర్రని పూలు, ఎర్ర
చందనము, దూర్వాన్కురములు,
అక్షతలు ఉంచి, ఆ పాత్రను తన నొసటికి
ఎదురుగా ఉంచుకొని, సూర్య
భగవానునకు అర్ఘ్యము నొసంగిన వారు
దరిద్రులు కారు, దుఃఖములను పొందరు,
భయంకర వ్యాధులనుండి విముక్తిని
పొందెదరు, మరణానంతరము సూర్య
లోకమున నివసింతురు.

www.facebook.com/BramhasriSamavedamShanmukhaSarmaOfficialPage

ఋషిపీఠం

౧. ఓం హంసాయ నమః
౨. ఓం భానవే నమః
౩.ఓం సహశ్రాంశవే నమః
౪.ఓం తపనాయ నమః
౫.ఓం తాపనాయ నమః
౬.ఓం రవయే నమః
౭.ఓం వికర్తనాయ నమః
౮.ఓం వివస్వతే నమః
౯. ఓం విశ్వ కర్మణే నమః
౧౦. ఓం విభావసవే నమః
౧౧. ఓం విశ్వ రూపాయ నమః
౧౨. ఓం విశ్వ కర్త్రే నమః
౧౩. ఓం మార్తాండాయ నమః
౧౪. ఓం మిహిరాయ నమః
౧౫. ఓం అంశు మతే నమః
౧౬. ఓం ఆదిత్యాయ నమః
౧౭. ఓం ఉష్ణగవే నమః
౧౮. ఓం సూర్యాయ నమః
౧౯. ఓం ఆర్యంణే నమః
౨౦. ఓం బ్రద్నాయ నమః
౨౧. ఓం దివాకరాయ నమః
౨౨. ఓం ద్వాదశాత్మనే నమః
౨౩. ఓం సప్తహయాయ నమః
౨౪. ఓం భాస్కరాయ నమః
౨౫. ఓం అహస్కరాయ నమః
౨౬. ఓం ఖగాయ నమః
౨౭. ఓం సూరాయ నమః
౨౮. ఓం ప్రభాకరాయ నమః
౨౯. ఓం లోక చక్షుషే నమః
౩౦. ఓం గ్రహేస్వరాయ నమః
౩౧. ఓం త్రిలోకేశాయ నమః
౩౨. ఓం లోక సాక్షిణే నమః
౩౩. ఓం తమోరయే నమః
౩౪. ఓం శాశ్వతాయ నమః
౩౫. ఓం శుచయే నమః
౩౬. ఓం గభస్తి హస్తాయ నమః
౩౭. ఓం తీవ్రాంశయే నమః
౩౮. ఓం తరణయే నమః
౩౯. ఓం సుమహసే నమః
౪౦. ఓం అరణయే నమః
౪౧. ఓం ద్యుమణయే నమః
౪౨. ఓం హరిదశ్వాయ నమః
౪౩. ఓం అర్కాయ నమః
౪౪. ఓం భానుమతే నమః
౪౫. ఓం భయ నాశనాయ నమః
౪౬. ఓం చందోశ్వాయ నమః
౪౭. ఓం వేద వేద్యాయ నమః
౪౮. ఓం భాస్వతే నమః
౪౯. ఓం పూష్ణే నమః
౫౦. ఓం వృషా కపయే నమః
౫౧. ఓం ఏక చక్ర ధరాయ నమః
౫౨. ఓం మిత్రాయ నమః
౫౩. ఓం మందేహారయే నమః
౫౪. ఓం తమిస్రఘ్నే నమః
౫౫. ఓం దైత్యఘ్నే నమః
౫౬. ఓం పాప హర్త్రే నమః
౫౭. ఓం ధర్మాయ నమః
౫౮. ఓం ధర్మ ప్రకాశకాయ నమః
౫౯. ఓం హేలికాయ నమః
౬౦. ఓం చిత్ర భానవే నమః
౬౧. ఓం కలిఘ్నాయ నమః
౬౨. ఓం తార్క్ష్య వాహనాయ నమః
౬౩. ఓం దిక్పతయే నమః
౬౪. ఓం పద్మినీ నాధాయ నమః
౬౫. ఓం కుశేశయ నమః
౬౬. ఓం హరయే నమః
౬౭. ఓం ఘుర్మ రశ్మయే నమః
౬౮. ఓం దుర్నిరీక్ష్యాయ నమః
౬౯. ఓం చండాశవే నమః
౭౦. ఓం కశ్యపాత్మజాయ నమః

Copyright @ gurujnanam.org Disclaimer: This document is not for commercial purpose

సర్వ రోగ నివారిణి – సూర్యభగవానుడి స్తోత్రం

పూర్వం శ్రీ కృష్ణుని కుమారుడు అయిన సాంబుడు కూడా తనకు వచ్చిన అనారోగ్యాన్ని పోగొట్టుకోవడం కోసం ఈ సూర్యస్తోత్రమును పఠించాడు. ఇది అతి శక్తివంతమైన స్తోత్రము.

1. ఉద్యన్నద్య వివస్వాన్ ఆరోహన్నుత్తరాం దివందేవః

హృద్రోగం మమ సూర్యో హరిమాణం చాశునాశయతు

భావం : ఇప్పుడే ఉదయించి ఉత్తరంవైపుగా పయనిస్తున్న ఓ సూర్యదేవా... నాలో వున్న గుండెజబ్బును, కంటిజబ్బును, ఇతర సర్వరోగాలను త్వరగా పోగొట్టాలని కోరుతూ నేను నిన్ను ప్రార్థిస్తున్నాను!

2. నిమిషార్థే నైకేన త్వేచశ తేద్వేసహస్రేద్వే

క్రమమాణ యోజనానాం నమోస్తుతే నళినానాధాయ

భావం : కేవలం అరనిముషంలోనే ఆకాశముపై రెండువేల రెండువందల రెండు యోజనాలు పయనించే పద్మబాంధవా! నీకు నమోవాకం!

3. కర్మజ్ఞానఖదశకం మనశ్చజీవ ఇతి విశ్వసర్గాయ

ద్వాదశధాయోవిచరతి సద్వాదశమూర్తి రస్తు మోదాయ

భావం : కర్మేంద్రియాలు, జ్ఞానేంద్రియాలను ఐదేదు చొప్పున కల్పించే ఆ ద్వాదశ మూర్తి... మనస్సు, జీవుడు కూడా తానే అయి నాకు ఆనందాన్ని, తృప్తిని కలిగించాల్సిందిగా ప్రార్థిస్తున్నాను.

4. త్వం యజుఋుక్ సామత్వం త్వమాగమస్త్వం వషట్కారః

త్వం విశ్వం త్వం హంసః త్వం భానో ! పరమహంసశ్చ

భావం : ఓ సూర్యదేవా! మూడువేదాలు, వషట్కారము, ప్రపంచము, హంస, పరమహంస మొదలైనవన్నీ నీవే!

5. శివరూపాత్ జ్ఞానమహంత్వత్తో ముక్తిం జనార్దనాకారాత్

శిఖిరూపాదైశ్వర్యం భవతశ్చారోగ్యమిచ్చామి

Copyright @ gurujnanam.org Disclaimer: This document is not for commercial purpose

భావం : శివరూపుడవైన నీవల్ల ఆత్మజ్ఞానాన్ని, విష్ణురూపుడవైన నీవల్ల మోక్షమును, అగ్ని రూపుడవైన నీవల్ల ఐశ్వర్యమును, ఆరోగ్యమును కల్పిస్తావని మేము భక్తితో నిన్ను కోరుతున్నాను. మమ్మల్ని అనుగ్రహించు.!

6. త్వచిరోషా దృశిదోషా హృదిదోషా యే~ఖిలేంద్రి యజదోషాః

తాన్ పూషా హతదోషః కించిద్రోషాగ్ని నాదహదు

భావం : మాలో వున్న చర్మదోషాలను, కంటిదోషాలను, హృదయదోషాలను, ఇంద్రియాల వంటి మొదలైన దోషాలను... సూర్యభగవానుడివైన నువ్వు ఒకే విధమైన నీ కోపరూపమైన అగ్నితో దగ్ధం చేయమని కోరుతూ ప్రార్థిస్తున్నాము!

7. తిమిరమివ నేత్రతిమిరం పటలమివాశేషరోగపటలం నహః

కాచమివాధినికోశం కాలపితారోగశూన్యతాం కురుతాత్

భావం : రోగాల మూలములకు కాలకర్త అయిన ఓ సూర్యదేవా...! నువ్వు ఏ విధంగా అయితే నాలుగువైపుల అలుముకుని వున్న చీకటిని దూరం చేస్తావో... అదేవిధంగా మా కంటిరోగాలను (రేచీకటి జబ్బు), రోగపటలముల నుంచి విముక్తి కలిగిస్తావని కోరుతున్నాను.

8. యశ్చచ సహస్రాంశోరభిషులేశో హిమాంశు బింబగతః

భాసయతి నక్తమఖిలం కీలయతు విపద్గణానరుణః

భావం : వేయి కిరణాలను కలిగివున్న ఆ సూర్యుని నుంచి వెలువడే కేవలం ఒక కిరణ భాగం చంద్రుని మీద పడి.. రాత్రివేళ వున్న చీకటిని మాటుమాయం చేసి వెలుగు కలిగిస్తుంది. అలాంటి శక్తిని కలిగి వున్న సూర్యదేవా.. మమ్మల్ని ఆపదల నుంచి బాగుచేయమని కోరుతున్నాము.

9. యేనవినాంధం తమసం జగదేతత్, యత్రసతి చరాచరం విశ్వం

దృతబోధం, తం నళినీ భర్తారం హర్తారమా పదామీళే

భావం : ఏ దేవుని దర్శనం లేకపోతే జగమంతా కటికచీకటిమయం అవుతుందో... ఏ సూర్యుని వెలుగుచే ప్రతిఒక్క ప్రాణి తెలివిగలదీ అవుతుందో... ఏ భాస్కరుడు ఆపదలను రూపుమాపుతాడో... అటువంటి ఆపద్మభాందవుణ్ణి మేము ప్రార్థిస్తాను.

Copyright @ gurujnanam.org Disclaimer: This document is not for commercial purpose

10. వాతాశ్మరీ గదార్శః త్వగ్దోష మహోదర (ప్రమేహాంశ్చ)

గ్రహణీ భగంధరాఖ్యా మహారుజోపిత్వమేవహంసి

భావం : వాతరోగం, చర్మరోగం, మహోదరం, అతిమేహం, గ్రహణి, భగంధరం వంటి మహారోగాలను పోగొట్టే దివ్యవైద్యుడివి నీవే సూర్యదేవా!

11. ధర్మార్థ కామ మోక్ష ప్రతిరోధిన ఉగ్రతాపవేగకరాన్

బందీకృతేంద్రియ గణాన్ గదాన్ విఖండ యతుచండాంశుః

భావం : ధర్మార్థ కామమోక్షాలను సాధించే కర్మలను చెయ్యనీయకుండా మిక్కిలి తాపం కలిగించి, ఇంద్రియాలను బంధించే రోగాలను చండకరుడైన సూర్యుడు చెండాడుగాక! మామీద కరుణ చూపించాలని కోరుతున్నాము.

12. త్వం మాతాత్వం శరణత్వం దాతా...

సూర్య దండకము

ఆదిత్య మాం పాహి శ్రీ సూర్యనారాయణా ! వేదవేద్యా ! తమోనాశ ! విశ్వేశ ! హే లోకబంధో ! కృపామూర్తి నీవేగదా ! దేవదేవా ! చతుర్బాహుసంశోభితా ! శంఖచక్రాబ్జ ఖడ్గాదిధారీ ! విభో ! సప్తసప్తీ ! మహా సత్త్వమూర్తీ ! మహారోగనాశా ! వియన్మార్గ సంచార ! సద్భక్తకల్ప ! అనంతా ! అపారా ! ప్రభూ నీదు నామంబు మంత్రంబు స్తోత్రంబు మర్త్యాళికిన్ వర్మమైకాచుగాదా సుసత్యస్వరూపా ! మహాదేవ ! నీదైనకారుణ్యమున్నేను వర్ణింపగానెంతవాడన్ దగన్నీవు విశ్వంబు సృష్టించి, బ్రహ్మాఖ్యచే మించి, ఈ సృష్ట విశ్వంబు రక్షించి నారాయణాఖ్యాన్ దగన్మించి కాలంబు సంపూర్ణమైనంత రుద్రాఖ్యతోనుండు మూర్తి త్రయాత్మ ! విభుదేవ ! ఆదిత్య ! మాం పాహి సూర్యా ! సుతీవ్రా ! మహాదేవ! హర్యక్షగేహాధిపా! స్వర్ణకాంత్యంచితా ! దేవ ! నీ మంత్రమింపొంద "సూం" బీజమైయుండే ,   "రీం" శక్తియై యొప్పె "మం" కీలకంబాయే త్రైలోక్య చూడామణీ ! భాస్కరా! బ్రహ్మవిష్ణుల్ శివేంద్రాదులున్నీవె కావా తమోనాశ ! ఆదిత్య ! మాం పాహి దేవా ! నమస్తే నమస్తే నమస్తే నమః - గురుదేవుల తండ్రి గారు బ్రహ్మశ్రీ సామవేదం రామమూర్తి శర్మగారు రచించిన భగవన్నుతి దండకమాల నుండి

సర్వేజనాస్సుఖినోభవంతు