ఇప్పుడున్న విష(మ)జ్వరాల ప్రభావం బారిన పడకుండా సకలజనుల శ్రేయస్సు కోరి బ్రహ్మశ్రీ సామవేదం షణ్ముఖ శర్మగారు తెలియజేసిన మహత్తరములైన మార్గములు ఇవి. వీటిని ఉపదేశంగా గ్రహించి మనందరం జపం చేసుకుందాం. మనతో పాటుగా విశ్వమంతా క్షేమంగా ఉండాలని ప్రార్థిద్దాం.

గురుదేవుల అమృతవచనములు

సర్వే సంతు నిరామయాః । మా కశ్చిద్ దుఃఖభాగ్ భవేత్ ॥
అందరూ ఆరోగ్యంగా వుండాలి. ఏ ఒక్కరూ దుఃఖంగా వుండకూడదు.

అమ్మవారి అనుగ్రహంతో ఎవ్వరూ భయపడవలసిన పరిస్థితి లేదు. అందరికీ శుభంగా వుంటుంది. అయితే వైద్యం చెప్పిన నియమాలను, పద్ధతులను, జాగ్రత్తలను పాటిస్తూనే ఈశ్వరానుగ్రహం కోసం కొన్ని రకాల శాస్త్రోక్తమైన ప్రక్రియలు మనం చేపట్టవచ్చును. (వాటిని ఈ క్రింద వివరించడమైనది. తెలుసుకుని పాటించగలరు)

ॐ

1. **శ్రీ అచ్యుతాయ నమః**

శ్రీ అనంతాయ నమః

శ్రీ గోవిందాయ నమః

వీటిని మూడింటినీ కలిపి జపం చెయ్యండి. దేవుని ముందు కూర్చుని కొంతసేపు చేసినా తరువాత సమయమంతా మనస్సులో నిరంతరం మననం చేసుకొనవచ్చును. ఇది నామత్రయ-మహామంత్రము. "సమస్త-దుస్తర-వ్యాధి-సంఘ-ధ్వంసపటీయసే అచ్యుతానంతగోవిందనామ్నే ధామ్నే నమో నమః" అని మంత్రశాస్త్రము తెలియచేస్తోంది. ఈ మూడు నామములను ప్రధానంగా జపం చేసుకోవచ్చును.

2. ఈ మంత్రములతో పాటు **ఆదిత్యహృదయం** బాగా పారాయణ చెయ్యండి. దీనిని ముమ్మార్లు పారాయణ చెయ్యడం మంచిది. "ఏతత్ త్రిగుణితం జప్త్వా" అంటారు అగస్త్యుల వారు. ఆదివారం వచ్చినప్పుడు ఇంకా ఎక్కువ చెయ్యవచ్చు. సామూహికంగా చెయ్యాలన్న నియమం లేదు. ఎవరికి వారు వారి ఇంట్లో చేసుకోవచ్చు.

3. **శ్రీమాత్రే నమః సర్వవ్యాధిప్రశమనీ సర్వమృత్యునివారిణీ శ్రీమాత్రే నమః**

పైన తెలిపిన విధంగా సంపుటీకరణంగా జపం చేసుకోవచ్చు. (ఇది అమ్మవారి ప్రధానమైన రోగహరమంత్రము. దీనిని రోజులో ఎన్నిమార్లు చెయ్యగలిగితే అంత ఫలితము ఉంటుంది.)

4. అదే విధంగా శ్రీరామ నామాన్ని వీలైనంత జపం చెయ్యండి.

(**శ్రీరామ / శ్రీరామ రామ రామ / శ్రీరామ జయ రామ జయ జయ రామ**)

5. **హనుమాన్ చాలీసా** కూడా పారాయణ చెయ్యండి. ఇది కూడా ప్రధానమైనదే.

6. అదే విధంగా వీలైనవారు **చండీసప్తశతి** పారాయణ కూడా చెయ్యవచ్చును (ఇచ్చట **దుర్గాసప్తశ్లోకీ** జత చెయ్యడమైనది. నిత్యపారాయణలో భాగంగా చేసుకోవటానికి ఇవ్వడమైనది.)

7. అదే విధంగా వీలైనవారు **రుద్రపారాయణ** కూడా చెయ్యవచ్చును. నమకము, చమకము సస్వరంగా రాని వారు రుద్రనమకస్తోత్రమును పారాయణ చెయ్యవచ్చును. (చండీసప్తశతిని, రుద్రనమకాన్ని ప్రతిరోజూ పారాయణ చెయ్యలేకపోయినా వీలైనప్పుడు చెయ్యవచ్చు.)

8. ఇంకా ఓపిక వున్నవారు / సమయం వున్నవారు "చండీయాగము లేదా రుద్రయాగము" ను ప్రపంచ వ్యాప్తముగా వున్న ఆధివ్యాధికారకములైన విషజ్వరాలు తొలగాలని, రోగహరణార్థం చెయ్యవచ్చును.

[ప్రతి ఒక్కరూ రోజువారి పారాయణ కొరకు సంకల్పముతో సహా అంతటని ఒక చోట చేర్చి ఇక్కడ ఇవ్వడమైనది. మన శ్రేయస్సు కొరకు, సకల మానవాళి క్షేమం కొరకు శాస్త్రములు నిర్దేశించిన మార్గములో మనం సాధన చేద్దాము. దైవానుగ్రహమును పొందుదాము.]

సంకల్పము

మమ ఉపాత్త సమస్తదురితక్షయద్వారా శ్రీపరమేశ్వరప్రీత్యర్థం శుభే శోభనే ముహూర్తే శ్రీమహావిష్ణోరాజ్ఞయా ప్రవర్తమానస్య అద్య బ్రహ్మణః ద్వితీయపరార్ధే శ్వేతవరాహకల్పే వైవస్వతమన్వంతరే కలియుగే ప్రథమే పాదే .....ద్వీపే, ...వర్షే ....ఖండే , అస్మిన్ వర్తమాన– వ్యావహారిక–చాంద్రమానేన .... నామసంవత్సరే ....అయనే ....ఋతౌ ....మాసే ....పక్షే ....తిథౌ .... వాసరయుక్తాయాం శుభనక్షత్రే శుభయోగే శుభకరణ ఏవం గుణవిశేషణ–విశిష్టాయాం శుభతిథౌ **అస్మిన్ దేశే సకలరోగ–ప్రశమనార్థం, విషూచికాది–విషమ–విషరోగ–నిర్మూలనార్థం** శ్రీదుర్గాహనుమదాదిత్యస్తోత్రాణాం పారాయణం కరిష్యే ।

1. **కనీసం108 మార్లు "అచ్యుత–అనంత–గోవింద" నామముల జపము**
2. **కనీసం108 మార్లు "రామ నామ మంత్ర" జపము**
3. **ఆదిత్యహృదయము – 3 సార్లు**
4. **హనుమాన్ చాలీసా – ఒకసారి**
5. **దుర్గాసప్తశ్లోకీ – ఒకసారి**
6. **"శ్రీమాత్రే నమః – సర్వవ్యాధిప్రశమనీ సర్వమృత్యునివారిణీ – శ్రీమాత్రే నమః" సంపుటీకరణముతో జపము**

ఇవి పూర్తియైన తరువాత సమయమున్నవారు చండీసప్తశతి, రుద్రనమకం (లేక రుద్రనమకస్తోత్రము) పారాయణ చెయ్యవచ్చును.

✡✡✡ ॐ ✡✡✡

ఆదిత్యహృదయము

ధ్యానమ్

నమస్సవిత్రే జగదేకచక్షుషే జగత్ప్రసూతి–స్థితి–నాశ–హేతవే ।
త్రయీమయాయ త్రిగుణాత్మధారిణే విరించి–నారాయణ–శంకరాత్మనే ॥

తతో యుద్ధపరిశ్రాంతం సమరే చింతయా స్థితమ్ ।
రావణం చాగ్రతో దృష్ట్వా యుద్ధాయ సముపస్థితమ్ ॥ 1

దైవతైశ్చ సమాగమ్య ద్రష్టుమభ్యాగతో రణమ్ ।
ఉపగమ్యాబ్రవీద్ రామమగస్త్యో భగవాన్ ఋషిః ॥ 2

రామ రామ మహాబాహో శృణు గుహ్యం సనాతనమ్ ।
యేన సర్వానరీన్ వత్స సమరే విజయిష్యసి ॥ 3

ఆదిత్యహృదయం పుణ్యం సర్వశత్రువినాశనమ్ ।
జయావహం జపేన్నిత్యమక్షయ్యం పరమం శివమ్ ॥ 4

సర్వమంగలమాంగల్యం సర్వపాపప్రణాశనమ్ ।
చింతాశోకప్రశమనమాయుర్వర్ధనముత్తమమ్ ॥ 5

రశ్మిమంతం సముద్యంతం దేవాసురనమస్కృతమ్ ।
పూజయస్వ వివస్వంతం భాస్కరం భువనేశ్వరమ్ ॥ 6

సర్వదేవాత్మకో హ్యేష తేజస్వీ రశ్మిభావనః ।
ఏష దేవాసురగణాన్ లోకాన్ పాతి గభస్తిభిః ॥ 7

ఏష బ్రహ్మా చ విష్ణుశ్చ శివః స్కందః ప్రజాపతిః ।
మహేంద్రో ధనదః కాలో యమః సోమోహ్యపాంపతిః ॥ 8

పితరో వసవః సాధ్యా హ్యశ్వినౌ మరుతో మనుః ।
వాయుర్వహ్నిః ప్రజాః ప్రాణ (ప్రజాప్రాణ) ఋతుకర్తా ప్రభాకరః ॥ 9

ఆదిత్యః సవితా సూర్యః ఖగః పూషా గభస్తిమాన్ ।
సువర్ణసదృశో భానుః స్వర్ణరేతా దివాకరః ॥ 10

హరిదశ్వః సహస్రార్చిః సప్తసప్తిర్మరీచిమాన్ ।
తిమిరోన్మథనః శంభుస్త్వష్టా మార్తాండ అంశుమాన్ ॥ 11

హిరణ్యగర్భః శిశిరస్తపనోఽహస్కరో రవిః ।
అగ్నిగర్భోఽదితేః పుత్రః శంఖః శిశిరనాశనః ॥ 12

వ్యోమనాథస్తమోభేదీ ఋగ్యజుస్సామపారగః ।
ఘనవృష్టిరపాంమిత్రో వింధ్యవీథీప్లవంగమః ॥ 13

ఆతపీ మండలీ మృత్యుః పింగలః సర్వతాపనః ।
కవిర్విశ్వో మహాతేజా రక్తః సర్వభవోద్భవః ॥ 14

నక్షత్రగ్రహతారాణామధిపో విశ్వభావనః ।
తేజసామపి తేజస్వీ ద్వాదశాత్మన్ నమోఽస్తు తే ॥ 15

నమః పూర్వాయ గిరయే పశ్చిమాయాద్రయే నమః ।
జ్యోతిర్గణానాం పతయే దినాధిపతయే నమః ॥ 16

జయాయ జయభద్రాయ హర్యశ్వాయ నమో నమః ।
నమో నమః సహస్రాంశో ఆదిత్యాయ నమో నమః ॥ 17

నమ ఉగ్రాయ వీరాయ సారంగాయ నమో నమః ।
నమః పద్మప్రబోధాయ ప్రచండాయ నమో నమః ॥ 18

బ్రహ్మేశానాచ్యుతేశాయ సూర్యాయాదిత్యవర్చసే ।
భాస్వతే సర్వభక్షాయ రౌద్రాయ వపుషే నమః ॥ 19

తమోఘ్నాయ హిమఘ్నాయ శత్రుఘ్నాయామితాత్మనే ।
కృతఘ్నఘ్నాయ దేవాయ జ్యోతిషాం పతయే నమః ॥ 20

తప్తచామీకరాభాయ వహ్నయే విశ్వకర్మణే ।
నమస్తమోభినిఘ్నాయ రుచయే లోకసాక్షిణే ॥ 21

నాశయత్యేష వై భూతం తదేవ సృజతి ప్రభుః ।
పాయత్యేష తపత్యేష వర్షత్యేష గభస్తిభిః ॥ 22

ఏష సుప్తేషు జాగర్తి భూతేషు పరినిష్ఠితః ।
ఏష చైవాగ్నిహోత్రం చ ఫలం చైవాగ్నిహోత్రిణామ్ ॥ 23

వేదాశ్చ క్రతవశ్చైవ క్రతూనాం ఫలమేవ చ ।
యాని కృత్యాని లోకేషు సర్వ ఏష రవిః ప్రభుః ॥ 24

ఫలశ్రుతిః

ఏనమాపత్సు కృచ్ఛ్రేషు కాంతారేషు భయేషు చ ।
కీర్తయన్ పురుషః కశ్చిన్నావసీదతి రాఘవ ॥ 25

పూజయస్వైనమేకాగ్రో దేవదేవం జగత్పతిమ్ ।
ఏతత్ త్రిగుణితం జప్త్వా యుద్ధేషు విజయిష్యసి ॥ 26

అస్మిన్ క్షణే మహాబాహో రావణం త్వం వధిష్యసి ।
ఏవముక్త్వా తదాఽగస్త్యో జగామ చ యథాగతమ్ ॥ 27

ఏతచ్ఛ్రుత్వా మహాతేజా నష్టశోకోఽభవత్తదా ।
ధారయామాస సుప్రీతో రాఘవః ప్రయతాత్మవాన్ ॥ 28

ఆదిత్యం ప్రేక్ష్య జప్త్వా తు పరం హర్షమవాప్తవాన్ ।
త్రిరాచమ్య శుచిర్భూత్వా ధనురాదాయ వీర్యవాన్ ॥ 29

రావణం ప్రేక్ష్య హృష్టాత్మా యుద్ధాయ సముపాగమత్ ।
సర్వయత్నేన మహతా వధే తస్య ధృతోऽభవత్ ॥ 30

అథ రవిరవదన్ నిరీక్ష్య రామం
ముదితమనాః పరమం ప్రహృష్యమాణః ।
నిశిచరపతిసంక్షయం విదిత్వా
సురగణమధ్యగతో వచస్త్వరేతి ॥ 31

మూడు సార్లు పారాయణ చేసేటప్పుడు 1-5 శ్లోకములను ఒకసారి చదివి, 6-24 శ్లోకములను మూడుసార్లు చదివి, 25-31 ఒకసారి పారాయణ చెయ్యవలెను.

ॐ

తులసీదాసు రచించిన హనుమాన్ చాలీసా

దోహా

శ్రీ గురు చరన సరోజ రజ | నిజమను ముకురు సుధారి ।
బరనఉఁ రఘుబర బిమల జసు | జో దాయకు ఫలచారి ॥
బుద్ధిహీన తను జానికే సుమిరౌ | పవన కుమార్ ।
బల బుద్ధి బిద్యా దేహు మోహి | హరహు కలేస బికార్ ॥

చౌపాఈ

జయ హనుమాన జ్ఞాన గుణసాగర్ | జయ కపీస తిహుఁ లోక ఉజాగర్ ॥ 1 ॥
రామదూత అతులిత బలధామా | అంజనిపుత్ర పవనసుత నామా ॥ 2 ॥
మహాబీర బిక్రమ బజరంగీ | కుమతి నివార సుమతి కే సంగీ ॥ 3 ॥

కంచన బరన బిరాజ సుబేసా | కానన కుండల కుంచిత కేసా ॥ 4 ॥

హాథ బజ్ర ఔ ధ్వజా బిరాజై | కాంథే మూంజ జనేఊ సాజై ॥ 5॥

సంకర సువన కేసరీనందన | తేజ ప్రతాప మహా జగ బందన ॥ 6 ॥

బిద్యావాన గునీ అతి చాతుర | రామ కాజ కరిబే కో ఆతుర ॥ 7 ॥

ప్రభు చరిత్ర సునిబే కో రసియా | రామ లఖ(ష)న సీతా మన బసియా ॥ 8 ॥

సూక్ష్మరూప ధరి సియహిఁ దిఖావా | బికట రూప ధరి లంక జరావా ॥ 9 ॥

భీమ రూప ధరి అసుర సఁహారే | రామచంద్ర కే కాజ సఁవారే ॥ 10 ॥

లాయ సజీవన లఖన జియాయే | శ్రీరఘుబీర హరషి ఉర లాయే ॥ 11 ॥

రఘుపతి కీన్హీ బహుత బడాఈ | తుమ మమ ప్రియ భరతహి సమ భాఈ ॥ 12 ॥

సహస బదన తుమ్హారో జస గావైఁ | అస కహి శ్రీపతి కంఠ లగావైఁ ॥ 13 ॥

సనకాదిక బ్రహ్మాది మునీసా | నారద సారద సహిత అహీసా ॥ 14 ॥

జమ కుబేర దిగపాల జహాఁ తే | కబి కోబిద కహి సకే కహాఁ తే ॥ 15 ॥

తుమ ఉపకార సుగ్రీవహిఁ కీన్హా | రామ మిలాయ రాజ పద దీన్హా ॥ 16 ॥

తుమ్హారో మంత్ర బిభీషన మానా | లంకేస్వర భయే సబజగ జానా ॥ 17 ॥

జుగ సహస్ర జోజన పర భానూ | లీల్యో తాహి మధుర ఫల జానూ ॥ 18 ॥

ప్రభు ముద్రికా మేలి ముఖ మాహీఁ | జలధి లాంఘి గయె అచరజ నాహీ ॥ 19 ॥

దుర్గమ కాజ జగత కే జేతే | సుగమ అనుగ్రహ తుమ్హారే తేతే ॥ 20 ॥

రామ దుఆరే తుమ రఖవారే | హోత న ఆజ్ఞా బిను పైసారే ॥ 21 ॥

సబ సుఖ లహై తుమ్హారీ సరనా | తుమ రచ్ఛక కాహూ కో డరనా ॥ 22 ॥

ఆపన తేజ సమ్హారో ఆపై | తీనోఁ లోఁక హాఁక తే కాఁపై ॥ 23 ॥

భూత పిసాచ నికట నహిఁ ఆవై | మహబీర జబ నామ సునావై ॥ 24 ॥

నాసై రోగ హరై సబ పీరా | జపత నిరంతర హనుమత బీరా ॥ 25 ॥

సంకట తే హనుమాన ఛుడావై | మన క్రమ బచన ధ్యాన జో లావై ॥ 26 ॥

సబ పర రామ తపస్వీ రాజా | తిన కే కాజ సకల తుమసాజా ॥ 27 ॥

ఔర మనోరధ జో కోయి లావై | సోయి అమిత జీవన ఫల పావై ॥ 28 ॥

చారోఁ జుగ పర తాప తుమ్హారా | హై పరసిద్ధ జగత ఉజియారా ॥ 29 ॥

సాధు సంత కే తుమ రఖవారే | అసుర నికందన రామ దులారే ॥ 30 ॥

అష్ట సిద్ధి నౌ నిధి కే దాతా | అస బర దీన జానకీ మాతా ॥ 31 ॥

రామ రసాయన తుమ్హరే పాసా | సదా రహో రఘుపతి కే దాసా ॥ 32 ॥

తుమ్హరే భజన రామకో పావై | జనమ జనమ కే దుఖ బిసరావై ॥ 33 ॥

అంత కాల రఘుబర పురజాఈ | జహాఁ జన్మ హరిభక్త కహాఈ ॥ 34 ॥

ఔర దేవతా చిత్త న ధరఈ | హనుమత సేఇ సర్వ సుఖ కరఈ ॥ 35 ॥

సంకట కటై మిటై సబ పీరా | జో సుమిరై హనుమత బలబీరా ॥ 36 ॥

జై జై జై హనుమాన గొసాఈ | కృపా కరహు గురుదేవ కి నాఈఁ ॥ 37 ॥

జో సత బార పాఠ కర కోఈ | ఛూటహి బంది మహా సుఖ హోఈ ॥ 38 ॥

జో యహ పఢై హనుమాన చలీసా | హోయ సిద్ధి సాఖీ గౌరీసా ॥ 39 ॥

తులసీదాస సదా హరి చేరా | కీజై నాథ హృదయ మహఁ డేరా ॥ 40 ॥

దోహా

పవన తనయ సంకట హరణ మంగళ మూరతి రూప్ ।

రామ లఖ(ష)న సీతా సహిత హృదయ బసహు సుర భూప్ ॥

ॐ

దుర్గాసప్తశ్లోకీ

జ్ఞానినామపి చేతాంసి దేవీ భగవతీ హి సా ।
బలదాకృష్య మోహాయ మహామాయా ప్రయచ్ఛతి ॥

దుర్గే స్మృతా హరసి భీతిమశేషజంతోః ।
స్వస్థైః స్మృతా మతిమతీవ శుభాం దదాసి ॥ 1 ॥

దారిద్ర్యదుఃఖభయహారిణి కా త్వదన్యా ।
సర్వోపకారకరణాయ సదార్ద్రచిత్తా ॥ 2 ॥

సర్వమంగలమాంగల్యే శివే సర్వార్థసాధికే ।
శరణ్యే త్ర్యంబకే గౌరి నారాయణి నమోఽస్తు తే ॥ 3 ॥

శరణాగత-దీనార్త-పరిత్రాణ-పరాయణే ।
సర్వస్యార్తిహరే దేవి నారాయణి నమోఽస్తు తే॥ 4 ॥

సర్వస్వరూపే సర్వేశే సర్వశక్తిసమన్వితే ।
భయేభ్యస్త్రాహి నో దేవి దుర్గే దేవి నమోఽస్తు తే ॥ 5 ॥

రోగానశేషానపహంసి తుష్టా రుష్టా తు కామాన్ సకలానభీష్టాన్ ॥
త్వామాశ్రితానాం న విపన్నరాణాం త్వామాశ్రితా హ్యాశ్రయతాం ప్రయాంతి ॥ 6 ॥

సర్వాబాధాప్రశమనం త్రైలోక్యస్యాఖిలేశ్వరి ।
ఏవమేవ త్వయా కార్యమస్మద్-వైరివినాశనమ్ ॥ 7 ॥

ॐ

సంపుటీకరణము

శ్రీమాత్రే నమః

సర్వవ్యాధిప్రశమనీ సర్వమృత్యునివారిణీ

శ్రీమాత్రే నమః

పూజలో పైన చెప్పిన విధంగా అమ్మవారి ముందు కూర్చుని వీలైనన్ని సార్లు జపం చెయ్యండి.

[ఈ విధంగా ఒక మంత్రాన్ని వేరొక మంత్రమును మొదలు చివర చేర్చి జపం చెయ్యడాన్ని సంపుటీకరణము అంటారు. అమ్మవారి రోగనివారణమహామంత్రమును "శ్రీమాత్రే నమః"తో సంపుటీకరణము చేస్తూ జపం చేస్తే ఎటువంటి ఆధివ్యాధులైనా తొలగిపోతాయి.]

సర్వం శ్రీమాతృచరణారవిందార్పణమస్తు

పూజ పూర్తియైన పిమ్మట రోజంతా ఎంత వీలైతే అంత "అచ్యుత–అనంత–గోవింద" నామ మంత్రములను గాని, అమ్మవారి సంపుటీకరణ మంత్రమును గాని జపించండి. తప్పకుండా రక్షణ లభిస్తుంది. నిరంతరజపం అద్భుతమైన ఫలితాలను ప్రసాదిస్తుంది.

సర్వే భవంతు సుఖినః । సర్వే సంతు నిరామయాః ॥
సర్వే భద్రాణి పశ్యంతు । మా కశ్చిద్ దుఃఖభాగ్ భవేత్ ॥

✡✡✡ ॐ ✡✡✡