# లలితాసహస్రనామములలో  గాయత్రీ మంత్ర వివరణ

(శ్రీ లలితా సహస్రనామ స్తోత్రం ప్రవచనం సీడీ#18 - 49 ని. 30 సెకండ్ల నుంచి)

**Compiled By: Sudhakar Mallampalli**

**English Translation by: Smt. Dr. Sai Varanasi**

**సంకలనం:  సుధాకర్ మల్లంపల్లి**

**ఆంగ్ల అనువాదం: శ్రీమతి డా|| సాయి వారణాసి**

**గాయత్రీ వ్యాహృతిసంధ్యా ద్విజబృన్దనిషేవితా**

**తత్త్వాసనా తత్త్వమయీ పంచకోశాంతరస్థితా ॥ 90 ॥**

లలితాసహస్రనామ ప్రవచనంలో పైన చెప్పిన అమ్మవారి నామాలకి వివరణ బోధిస్తూ పూజ్య గురువులు, బ్రహ్మశ్రీ డా|| సామవేదం షణ్ముఖశర్మగారు, ఈ నామాలు గాయత్రీ విద్యని ప్రతిపాదిస్తున్నాయని తెలియచేస్తూ, మనకి గాయత్రీ విద్య గురించి, మరియు గాయత్రీ ఉపాసన గురుంచి చక్కగా బోధించారు.

ప్రస్తుతకాల పరిస్థితులలో గాయత్రీ మంత్ర సాధన గురించి చాలా మందికి అనేక సందేశాలు, అపప్రదలు, అపోహలు చోటుచేసుకుని వున్నాయి. ఆ అపోహలనీ, సందేహాలనీ, పోగొడుతూ గురువుగారు గాయత్రి మంత్రం విశిష్టత గురించి చక్కటి వివరణ ఇచ్చారు. గాయత్రి అన్న పేరు, అమ్మవారి నామాలలో ఒకటి. ఆ లలితాత్రిపురసుందరి రూపమే గాయత్రిదేవి.

**"గాయత్రీ వ్యాహృతిసంధ్యా ద్విజబృన్దనిషేవితా!"**

ఈ నామంలో గాయత్రి మంత్రము యొక్క ఆవిష్కారం జరిగింది. గాయత్రిమాత ఎక్కడ వుంది, ఎలా వుంది. గాయత్రిని ఎప్పుడు, ఎవరు ఎలా ఉపాసించాలి అన్నది ఇక్కడ చెప్పబడింది.

గాయత్రిఅమ్మ వ్యాహృతులతో కలసి ఉంటుంది. వ్యాహృతులు అంటే గాయత్రీ మంత్రమునకు ముందు చెప్పబడివి.

గాయత్రి మంత్రాన్ని ముఖ్యంగా "**భూర్ భువః సువః**" అనే మూడు వ్యాహృతులు తో గానీ, "**భూర్, భువః, సువః,మహః, జపః, తపః సత్య:**" అనే సప్తవ్యాహృతులు అంటే ఏడు వ్యాహృతులతో గానీ జపిస్తారు.

ఈ గాయత్రిని వ్యాహృతులతో, సంధ్యాకాలములలో, ద్విజబృందము ఉపాసిస్తారు.

ద్విజ అంటే రెండు జన్మలు కలవారు అని అర్ధం. అనగా, ఉపనయన అర్హత కలవారికి, ఉపనయన పూర్వము ఒక జన్మ, ఉపనయన తరువాత ఒక జన్మ అంటారు. అలాంటి ఉపనయన సంస్కారం పొందినవారు ఉపాసించేదే గాయత్రి.

- **గాయత్రీ ఉపాసన ఎవరు చెయ్యాలి? ఇది అందరూ చేయవచ్చా?**

గాయత్రి వారి వారికి నిర్దేశించిన పద్దతులలో అందరూ చేయవచ్చు. ఒక్కొక్క ధర్మముని పాటించేవారికి ఒక్కొక్క విధంగా గాయత్రి ప్రతిపాదించబడింది. "గాయత్రీ వ్యాహృతిసంధ్యా ద్విజబృన్దనిషేవితా" అనగా, ద్విజులైనవారు, వ్యాహృతులతో కూడిన గాయత్రిని సంధ్యాసమయములలో జపించాలి.

హిందూ ధర్మం ప్రకారము మనుజులని నాలుగు వర్ణములుగా విభజించారు. వీరిలో మూడు వర్ణములవారికి ఉపనయన సంస్కారం ఉంటుంది వారిని ద్విజులు అంటారు. వీరు, వారి వారి సంప్రదాయములనని అనుసరించి, సంధ్యాకాలములయందు వ్యాహృతులతొ గాయత్రిని జపించాలి.

ఇలా ద్విజులే కాక ప్రతివారు కూడా, వారి వారి శాస్త్ర పద్దతులతో, సంధ్యాకాలములో భగవద్ ఉపాసన చేసుకోవాలి. సంధ్యాకాలంలో, శాస్త్రం చెప్పిన దేవతని ఉపాసించేటప్పుడు ఆ దేవత యొక్క మంత్రం ఆ ఉపాసకుడికి గాయత్రి అవుతుంది. అంటే, ఎవరు సంధ్యాకాలంలో వారి ఇష్టదేవతని శాస్త్ర పద్దతులతో ఉపాసిస్తారో వారికి అది గాయత్రి అవుతుంది. వేదములలో ప్రతిపాదింపబడిన దేవతని ఉపాసించడమే గాయత్రి ఉపాసన. ప్రతి ఒక్కరూ, వారి గురువులు ఉపదేశించిన మంత్రముని సంధ్యాకాలములో శ్వాసనియంత్రణతో, అంటే ఊపిరితో కలిపిచేస్తే అది వారికి గాయత్రి అవుతుంది

**గాయత్రి అన్న శబ్దానికి అర్థాలు తెలుసుకుందాము:**

శాస్త్రాలలో గాయత్రి అన్న శబ్దానికి అనేక అర్థాలు చెప్పబడ్డాయి. " **గాతారం త్రాయితే ఇతి గాయత్రి**" అనగా, గానం చేసేవారిని కాపాడేది అని అర్ధం. ఇక్కడ గానం అంటే ఏమిటో మనం

తెలుసుకోవాలి. ఒక ఆనందానుభూతితో పలికే శబ్ద వ్యక్తీకరణకు గానం అని పేరు. మనలో వున్న ఊపిరినే గానం అని శాస్త్రం చెబుతోంది.

"**నీ ఆలోచనలు ఋక్కులు, నీ ఆచరణలు యజుస్సులు, ఈ ప్రాణములు సామములు**" అని శాస్త్రం చెప్తోంది.

గానంతో (అంటే శ్వాసతో) కలిపి మంత్రాన్ని జపిస్తే, అది శ్వాసని రక్షిస్తుంది. కనుక ప్రాణశక్తితో కలిపి మంత్రం జపిస్తే, అది ప్రాణరక్షణ చేస్తుంది. అందుకే, "**గయాస్ త్రాయతే ఇతి గాయత్రి**" అనగా ప్రాణములను రక్షించేది గాయత్రి అని చెప్పబడుతోంది. మనలో ప్రాణరక్షణ శక్తి గాయత్రి.

ఇలా ఊపిరి మీద ఏకాగ్రతపెట్టి గాయత్రి చేస్తే దానిని సగర్భజపము అంటారు.
ఊపిరిని గమనిస్తూ జపం చేయడం అజపా గాయత్రి. '**అజపా**', అంటే ఊపిరి. అజపా గాయత్రి అందరికీ ఉంటుంది. దీనిని అందరూ చేసుకోవచ్చు.

**<u>ఇప్పుడు గాయత్రి చేసేటప్పుడు పాటించవలసిన కొన్ని నియమాలని గురించి తెలుసుకుందాము:</u>**

- గాయత్రి వారి వారికి నిర్దేశించిన పద్ధతులలో అందరూ చేయవచ్చు.
- ఉపనయన సంస్కారం చేసుకునే ఆచారం వున్నవారికి, అతని తండ్రి మాత్రమే, ఆ వటువుకి చెవిలో గాయత్రి మంత్రమును ఉపదేశించాలి.
- గాయత్రి మంత్రమును ఉపదేశించడానికి ఆ తండ్రి కూడా గాయత్రి ఉపాసకుడై ఉండాలి.
- గాయత్రి మంత్రమును ఉపదేశించే ఆ తండ్రి క్రమంతప్పకుండా ప్రతిదినము, అన్నిసంధ్యలలోను గాయత్రి జపము చేస్తున్నవాడై ఉండాలి.
- అలా ఆ తండ్రి కొన్ని లక్షల సార్లు గాయత్రి మంత్రం జపించినవాడై ఉండాలి.
- ఉపనయనము అయిన వటువు, పెద్దలకు ప్రవర చెప్పి పాదాభివందనములు చెయ్యాలి.

- గాయత్రి మంత్రముని బయటకి అందరికి వినిపించేలా ఉచ్చరించకూడదు. అలా బయటకి వినిపించేటట్లు చదివితే, అది అధమం అవుతుంది. మంత్రముని ఎప్పుడు మనస్సులోనే మననం చేసుకోవాలి.
- ఒక్కసారి ఉపనయనం అయ్యి గాయత్రి మంత్రం ఉపదేశం పొందినవాడు తప్పనిసరిగా గాయత్రి ప్రతిదినము చెయ్యాలి. అలా చేయకుండా ఇంకేవి పూజలు, వ్రతాలు చేసినా, అవి ఫలించవు.
- ఉపనయన సంస్కారం అయినవాడికి గాయత్రి చేయడం అన్నది ఒక కర్తవ్యము.
- "**అహరః సంధ్యా ముపా సీతా**" అని వేదంలో చెప్పబడింది. అంటే, ఆమరణ పర్యంతం గాయత్రి చేయవలసిందే.

గాయత్రి లో రెండు విషయములు వున్నాయి అవి, **ప్రకట గాయత్రి, గుప్త గాయత్రి.**

- తండ్రి ద్వారాగాని, గురువు ద్వారాగాని ఉపనయన సమయంలో ఉపదేశం పొంది చేసేది ప్రకట **గాయత్రి.**
- గుప్త గాయత్రి మూడు రకములుగా ఉంటుంది. అవి,
  - బాలామంత్రము, పంచదశీమంత్రము, షోడశీమంత్రము.

ఈ మూడు మంత్రములని ఉపదేశం పొందితే, అది గాయత్రి మంత్రం ఉపదేశం పొందినట్లే.

ఎవరి ఇష్ట దైవము యొక్క నామాన్ని వారు సంధ్యాసమయంలో జపిస్తే అది వారికి  గాయత్రి కింద లెక్కే.  ఇలా అందరూ సంధ్య చేసుకోవచ్చు.  గాయత్రి మంత్రము తండ్రి ద్వారా కానీ గురువు ద్వారా కానీ పొందినవారు మాత్రం ఆ  గాయత్రి మంత్రాన్నే జపిస్తూ గాయత్రి చేయవలెను.

**<u>వ్యాహృతి:</u>**

వ్యాహృతి అన్న నామానికి ఉచ్చారణ అని అర్థం. వ్యాహృతి అంటే, వ్యాప్తిచెందునది అని కూడా అర్థం.  గాయత్రీ మంత్రము జపించున్నప్పుడు ఆ మంత్ర విచారణా రూపంలో వ్యాప్తి చెందే

శక్తియే వ్యాహృతి. ఆ పరమేశ్వరుని నుంచి వేదరూపముగా వచ్చిన ఉచ్చారణశక్తియే గాయత్రి. అందుకే గాయత్రిని వేదమాత అని అంటారు. ఇలా ఉచ్చరించబడుతున్న తల్లిని మనము సంధ్యాకాలములోనే తెలుసుకోగలం

- ❖ **ఇప్పుడు మనము సంధ్య గురించి తెలుసుకుందాము.**

సంధ్యాకాలాలు మూడు.

- ➢ ప్రాతఃకాలము,
- ➢ మధ్యాహ్నకాలము,
- ➢ సాయంకాలము.

ఇవి కాక అర్ధరాత్రి 12 గంటలకాలముని కూడా సంధ్య లేదా తురీయసంధ్య అని అంటారు.

సంధ్యాకాలములో పరమాత్మని ధ్యానించాలి. కాలము అంటే, మనము వున్న స్థితి, అని అర్థం. సంధ్య అంటే, **'సమ్యక్ ధ్యానం సంధ్య'** సమగ్రమైన ధ్యానమే సంధ్య అని చెప్పబడుతోంది. ఆ సమగ్రధ్యానములోనే పరమాత్మ అనుభవానికి వస్తాడు. కనుక, సంధ్య అంటే సమగ్రధ్యానములో అనుభవానికి వచ్చే పరబ్రహ్మశక్తి అని తెలుసుకోవాలి.

"**సంధయో అఖిల వృతిషు**" అన్న వేదవాక్యంలో, రెండు ఆలోచనల నడుమ వుండే సూక్ష్మ విరామమే సంధ్య అని చెప్పబడింది.

ఆ విరామము చాలా క్లుప్తంగా, గమనించడానికి కష్టంగా ఉంటుంది. మనలో ఆలోచనలు ఒకదాని వెనుక ఒకటి విరామము తెలియకుండా వస్తూనే ఉంటాయి. ఆలోచన అన్నది లేకుండా మనస్సుని నిల్పడము చాల కష్టమైన పని. ఆ ఆలోచనల మధ్య సూక్ష్మంగా వున్న విరామాన్ని మనం పట్టుకోగలగాలి.

ఉదాహరణకి, ఒక పూసల హారంలోవున్న దారం బయటకి కనిపించకుండా పూసల ద్వారా మొత్తం హారం అంతా వ్యాపించి ఉంటుంది. ఆ దారం కనిపించాలంటే, రెండు పూసలని

పట్టుకుని చెరివోక వైపుకి జరపాలి. అలాగే, మనలోవచ్చే ఆలోచనలు పూసల హారంలో పూసల వంటివి. ఆ పరమాత్మ యొక్క చైతన్యం ఆ ఆలోచనలలో కనిపించకుండా నిండి వుంది.

మనం ఆ పరమాత్మ చైతన్యాన్ని తెలుసుకోవాలంటే, మనలో వచ్చే ఆ ఆలోచనలని తప్పించి, ఏ ఆలోచనాలేని స్థితి తెచ్చుకొంటే, తెలుసుకోగలం. ఇదే సమ్యక్ ధ్యానం అంటే. ఈ స్థితికి చేరుకోవాలంటే, ముందు స్థూల ధ్యానము మూడు సంధ్యలలో క్రమంగా మనస్సుని, ఊపిరితో కలిపి గాయత్రిని  ధ్యానిస్తూ సంధ్య చేస్తూ ఉండాలి.

ఈ సంధ్యని తెలుసుకోవడానికి మరియొక పద్దతి కూడా గురువులు సూచించారు.

**"భ్రువోఘ్రాణస్య యస్యసంధి:, తత్ర సంధ్యాముపాసతే"**.  అనగా కనుబొమలకూ, ముక్కుకూ నడుమ కలయికకు సంధి అని పేరు. అక్కడ ప్రకాశించే చైతన్యమే సంధ్య.  అక్కడ అమ్మవారి తేజస్సు ఉంటుంది. మనలో సహస్రారంలో ప్రకాశిస్తున్న చైతన్యం, మనఃచక్రం దగ్గరనుంచి, పంచభూతాలలోకి ప్రవేశించి, మన శరీరాన్ని నడుపుతోంది.

ఆ మహా చైతన్యం మనస్సులోకి ప్రవేశించే సంధి స్థానంలో ఆ శక్తి ని మనం గ్రహించగలగాలి. ఆజ్ఞాచక్రం ని మనఃచక్రం అంటారు.  కనుక ఆ ఆజ్ఞాచక్ర స్థానం దగ్గర ధ్యానం చేయడం మొదలుపెడితే క్రమ క్రమంగా మంత్రం సిద్ధిస్తుంది.  ఈ బృఘోగ్రాణ స్థానమునకు (ఆజ్ఞాచక్ర స్తానం) వారణాసి అని పేరు.

"**శ్రీపర్వతం శిరస్థానే, వైద్యనాధం లలాటకే, వారణాసీ భ్రువోర్మధ్యే**" అంటారు అనగా, మన శరీరంలో, శిరస్సు స్థానం శ్రీశైలము, నుదురు భాగము వైద్యనాదము, కనుబొమల నడిమి స్థానము వారణాసి అని చెప్పబడింది.

ఇలా మన శరీరంలో ఇడా, పింగళా, సుషుమ్న నాడులు మూడూ కలిసే చోటు సంధ్య అని చెప్పబడుతోంది.  అక్కడ జ్యోతిర్లింగం ఉంటుంది అదే మనకి ప్రాణ రక్షణ కలిగిస్తుంది.

ఇదే గాయత్రి ప్రక్రియ.

సంధ్యావందనం చేసే విధానం, సంధ్యావందనం యొక్క ప్రయోజనాలు మరింత  వివరంగా తెలుసుకోదలచినవారు ఈ క్రింది యూట్యూబ్ లింకులద్వారా బ్రహ్మశ్రీ సామవేదం షణ్ముఖశర్మ గారి ప్రవచనములు విని తెలుసుకోగలరు:

- Sandhya Vandanam and Daily Sadhana For All based on Varna Aashrama: https://youtu.be/5MiNNrqCkbU

- Sandhya Vandanam Prayojanam - Anthararardham : Day1 - Day 8

  https://youtu.be/4tqRPKQCy4U

  https://youtu.be/fg7WPkkVD_s

  https://youtu.be/G6A_XvtkuPs

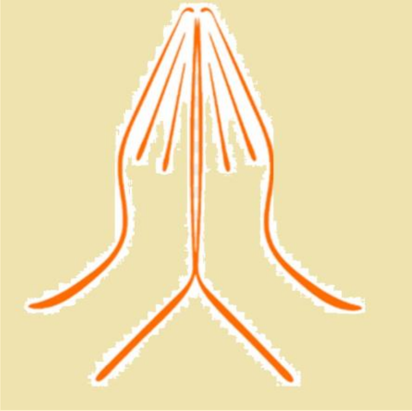
  https://youtu.be/zNdf-E-XzX0

  https://youtu.be/jkLvsRufOYY

  https://youtu.be/mTqYblbnwyw

  https://youtu.be/VLSuK908Xks

**సర్వం శ్రీగురుచరణారవిందార్పిత మస్తు !!!**



# The sovereignty of Gayatri mantra.

(Ref: Lalita Sahasranama stotram CD#18 at 49 min 30 sec)

*This is an excerpt from Bramhasri Dr Saamavedam Shanmukha Sarma Guruvugaaru,discourse , titled, "The thousand divine names of Sri Lalita Devi (Sri Lalitasahasranaamam)." Bramhasri Dr Saamavedam Sarma Guruvugaru has elaborated on these divine names in great depth and detail with particular emphasis on the mandatory daily ritual following the sacred thread ceremony (Upanayanam).*

Many questions, misconceptions, and misinterpretations regarding the Gayatri mantram, seem to arise and exist, in the current times. Bramhasri Dr Saamavedam Shanmukha Sarma Guruvugaaru,has succinctly cleared all the above , through his discourse on the thousand divine names of Universal Goddess, Lalita (Lalita Sahasranaamam).

***gāyatrī, vyāhṛtissandhyā, dvijabṛnda niṣēvitā ॥ 90 ॥***

The Gayatri mantra has been invoked through the expression of these divine names.
Where is Mother Gayatri? Who should worship Mother Gayatri? How and when should one worship HER?

Mother Gayatri blends in "vyahruti". Vyahruti implies the utterance of mystical seed syllables. These serve as prefixes to the Gayatri mantra in order to invoke the Mother.

The three well known invocation utterances as prefixes are**,**

***"bhoor, bhuvaha, suvaha".***

There is a set of seven prefixes too, namely,

***"bhoor, bhuvaha, suvaha, mahaha, japaha, tapaha, satyaha".***

Mother Gayatri is invoked and worshipped, with the above mystique utterances (vyahruti), by the dvijas, during the three conjunctions in a day.
Dvija is defined as one who is twice born. This means, the first birth is the period before initiation by the sacred thread ceremony, known as Upanayanam. The period thereafter is termed as their "second birth".
The practices and discipline performed by these individuals who have been thus initiated, is known as Gayatri.

**Who are eligible to worship Mother Gayatri? Is SHE accessible to one and all?**

The worship of Mother Gayatri is not restricted to a few. Everyone, irrespective of caste, creed and gender is eligible to worship the Mother in their prescribed method. However, the mystical utterances to invoke the Mother Gayatri must be recited by those who have been initiated through the sacred thread ceremony along with the triad of divine names “Gayatri, Vyahruti, Sandhya “.

The Hindu philosophy divides the community, broadly, into four principal categories(varnas). Of these, the twice borns belong to three categories. They are eligible for the sacred thread ceremony, known as, Upanayanam.

However, the worship must be performed in accordance with the scriptures and the mantra specified by their Guru. The mantra thus ordained must be religiously adhered to and performed during the three conjunctions of the day, lifelong. Worshipping their favorite deity during the three conjunctions, also equals Gayatri.

A word of caution being that the “favorite deity” must be as described by the Vedas.
In other words, worshipping and contemplating on their favorite deity, using the mantra prescribed for the individual, three times a day, at the three conjunctions in a day, is the “Gayatri” for that particular individual.

Mother Gayatri is worshipped by regulating one’s breath.

The scriptures have given various definitions for Gayatri.
**“Gaataaram traayate iti Gaayatri”! T**his means, Gayatri protects the one who “sings” the mantra. “Singing” here does not imply the literal translation of the word. A vibratory sound emanating from the mere experience of bliss is “singing/ a song”! According to the scriptures, our very breath is a song/ singing!

The scriptures have described our thoughts (alochana) to be represented by **Rukku**,
practices and prescribed duties(aacharana) are represented by **Yajus**,
and vital forces (praanam) are represented by **Saama**.
Chanting the mantra, by regulating one’s breath, protects the vital forces of the one reciting.

**“Gayaan traayate iti Gayatri”,** meaning, chanting Gayatri is protective to the reciter’s vital forces. In other words, the protector of the “energy of life“, is Gayatri.

Concentrating on the breath and chanting Gayatri, is known as **“sagarbha japa”.**
All living entities have ajapa Gayatri, namely, the breath. Contemplating on the breath and chanting Gayatri is “**ajapa Gayatri”.**

- Mother Gayatri can be worshipped by everyone by following the method prescribed for them.
- The father, alone, must initiate the son during the sacred thread ceremony, by invoking the Mother, whispering into the son’s right ear.
- The father himself, must be a staunch practitioner of Gayatri.

- The father must worship Mother Gayatri, three times a day, at the three conjunctions in a day, unfailingly.
- The father must have completed over one lakh recitations by the time of his son's sacred thread ceremony.
- The young newly initiated individual must touch the feet of all elders and state the lineage of ancestors of his family (pravara)
- Gayatri mantra must not be chanted loudly. Such a method of chanting is considered to be menial. The mantra must be contemplated and chanted under one's breath, in one's mind.
- Once initiated into the mantra, the individual must never refrain from chanting the Gayatri. He must recite it every day. Abstaining Gayatri and performing other rituals, ceremonies and other forms of pooja, will not lead to their fruition.
- It is the foremost duty of the initiated individual to worship Gayatri, every day.
- The Vedas state "Aharaha sandhyaamupaasita". This means, once initiated, Gayatri must be chanted till the individual's death.

**There are two categories of Gayatri:**

- **Expressed Gayatri.**
- **Mystic Gayatri.**

- The mantra ordained by the Guru, and or father, at the time of the thread ceremony, is known as expressed Gayatri (**prakata Gayatri)**

- The mystic Gayatri (**Gupta Gayatri**) is three kinds:
    1) Bala
    2) Panchadasi(fifteen syllables)
    3) Shodasi(sixteen syllables).

Initiation into the above three, is equivalent to Gayatri.

Chanting and contemplating on one's favorite deity, during the three conjunctions in a day, as advised by one's Guru, in accordance with the scriptures, is Gayatri for that individual. Thus, everyone is eligible to worship Gayatri.
Vyahruti has many interpretations. Firstly, pronunciation/ utterance. Secondly, that which is all pervading and spreads. The all-pervading nature of the mantra is expressed as energy, during the contemplation of the mantra. Gayatri is the embodiment of the Vedas expressed by Parameshwara. Therefore, the third interpretation is that Gayatri is none other than Vedamaata. A Mother thus expressed can be experienced during the conjunctions in a day.

**Let us now learn a little about Sandhyavandanam.**

In a day there are three Conjunctions during which we do Sandhyavandanam:

**Dawn**
**Afternoon**
**Dusk**
There is a fourth conjunction that occurs at midnight. This is known as '**tureeyam'**.

We should pray to the Almighty at all three conjunctions of the day.
Time implies one's state of mind at a particular moment, not necessarily, time in the literal sense.
Sandhya means "samyak dhyaanam", namely, "one-pointed contemplation "! Wholesome contemplation is Sandhya
Paramaatma is experienced during the wholesome state of contemplation. Thus, Sandhya is the juncture where the supreme energy comes to one's experience.

Sandhya, as defined by the Vedas, is the subtle interval between two thoughts. This interval is extremely minuscule and hard to perceive. Usually, our thoughts race relentlessly one after another, without a break. It is indeed challenging to steady the mind from the flow of thoughts. One must endeavor to grasp the interval between these thoughts.
For example, the string that holds the beads is not perceptible, though embedded within the necklace. To appreciate the string, one must gently separate the two beads. Similarly, our thoughts are like the beads in a necklace.

Paramaatma's all-pervading consciousness is imperceptible but embedded within. In order to appreciate the all-pervading consciousness, one has to negate the thought process and experience the interval which is free of thoughts. This is the state of wholesome one-pointed contemplation, '**samyak dhyan**am'. In order to reach this state, one must first practice gross contemplation, during the three conjunctions in a day. Eventually this will lead to regulating one's breath and amalgamating the mind with the mantra.

**There is yet another technique to attain this state:**

**"BhruvorghraaNasya yasya sandhihi, tatra sandhyaamupaasate",** implying, the area on the forehead between the eyebrows and the beginning of the nose. The consciousness radiating at that spot is Sandhya. Mother and HER radiance are seated there. The consciousness flows from the center of energy at the crown (**sahasraara chakra**) to the energy center (**chakra)** of the mind (located between the eyebrows, (**Ajna chakra**), pervades the five elements and administers the body.

One must perceive the supreme energy as it enters the energy center of the mind, located between the eyebrows (**Ajna chakra).** Concentrating and contemplating on this location, while chanting the mantra, will eventually lead to its fruition. This spot located at the juncture of the eyebrows and the beginning of the nose (**Ajna chakra**) is known as Varanasi.

**"Sriparvatam shirasthaane, Vaidyanaatham lalaatake, Varanasi bhruvormadhye".**

With respect to the human body, the crown is Srisailam, the forehead is Vaidyanaaatham and the area between the eyebrows is Varanasi.

The confluence of the three breath channels (naadis), namely, Ida, Pingala and Shushumna, is also known as Sandhya. This is the location of the emblem of light (Jyothir lingam). This protects the vital forces of life.

This is, in short, the act of worshipping Mother Gayatri.

Please visit the following YouTube links to learn more details about the procedure to do daily Sandhya Vandanam and its benefits.

- Sandhya Vandanam and Daily Sadhana For All based on Varna Aashrama: https://youtu.be/5MiNNrqCkbU

- Sandhya Vandanam Prayojanam - Anthararardham : Day1 - Day 8
  https://youtu.be/4tqRPKQCy4U
  https://youtu.be/fg7WPkkVD_s
  https://youtu.be/G6A_XvtkuPs
  https://youtu.be/zNdf-E-XzXo
  https://youtu.be/jkLvsRufOYY
  https://youtu.be/mTqYblbnwyw
  https://youtu.be/VLSuK9o8Xks

Sarvam Sri Gurucharanaaravindaarapanamastu.