

ఉపదేశ రత్నావళి - సజ్జన పథమ్

గోవిందం స్తుహి, కేశవం భజ హరిం, లోకార్తి నాశం కురు
క్రోధం సంజయ, కామితం త్యజ సదా, మోహం పరాభావయ।
ధర్మం పాలయ, శాంతి మాప్పుహి సుఖం, సత్యం వద ప్రీణయన్
సత్యంగే రమమాణ ఏభి, భవితా తే సచ్చిదానందతా॥ 1

శివాభిషేకః

గంగా పాపహరీ, ప్రయాగసలిలం, రేవాజలం మంగలమ్
కాసారం కిల మానసం, భువి మహాపుణ్యప్రదేష్టేవ యత్।
తీర్థస్నాన మఘక్షయం, భవతి తల్లింగాభిషేకేణ వై
శమ్భోః పూర్ణకృపావిశేషతో హి లభసే, తే సచ్చిదానందతా॥ 2

దేవీ నీరాజనమ్

కర్పూరం ఘృతవర్తి రాజి సహితం సందీపయేస్సంవిదే
ఏకం బ్రహ్మ, పరాత్మ జీవముభయం, లోకాన్ త్రయం స్మారయేత్।
ధర్మాదీన్ చతురశ్చతుష్టయమహో ప్రాణానిదం పంచకం
శ్రీమాత్యస్తవ దీపదర్శ విభినా, తే సచ్చిదానందతా॥ 3

గణపతి పూజా

వందస్యాగ. సుతాసుతం గణపతిం, కార్యేషు విఘ్నాన్ జహి
దూర్వా మర్పయ, సాధయస్వ సకలాం సత్కామనాం, సంతతిమ్।
పశుత్వా మోదక లాజ సాజ్య సమిధో దూర్వాంకురాన్ సంపదం
మేధాం భూరి యశాంసి మిత్ర లభసే, శ్రీ సచ్చిదానందతామ్॥ 4

సూర్యనమస్కారః

మిత్రం మిత్ర రవిం చ సూర్య మమితం భానుం ఖగం పూషణమ్
ఖద్యోతం చ హిరణ్యగర్భ మతులం నిత్యం మలీచిం నమః
ఆదిత్యం సవితార మర్క ముదితం చారోగ్యదం భాస్కరమ్
ఏవం ద్వాదశ వందితో దినతి తే, తాం సచ్చిదానందతామ్॥ 5

ప్రాథమిక కర్తవ్యమ్

సత్యం త్వం వద ధర్మమాచర సఖే మాస్తు ప్రమాదస్తు తే
స్వాధ్యాయాత్ ప్రియ మాహరస్వ గురవే తన్తుం ప్రజాయాస్తను।
సత్యాత్ ధర్మ విభూతితో హి కుశలాత్ దైవాత్ పితుః కర్మతః
మా భూత్ ప్రచ్యుతి,రుత్తమా ప్రభవితా తే సచ్చిదానందతా ॥ 6

గురుజన భావనా

దృశ్యేరన్ భవతా జనాః సురనిభాః మాతా పితా సర్వధా

ఆచార్యోఽతిభిరుత్తమా,స్తబితరే యేఽభ్యాగతాః జీవినః ।

దర్శందర్శమనర్హదైవతగణం దైనందినం శ్రేయసే

వేదోద్బోధిత ఏధమానసుకృత, స్యాత్ సచ్చిదానందతా ॥ 7

ఆచరణీయ పన్థాః

శిష్టాచార పరాయణైర్గురుజనైః ఆచర్యతే కర్తృ యత్

సంగృహ్య అనవద్యమత్ర సకలం సేవస్వ భక్త్యా యుతః ।

ధర్మోపేత.మిహోఽబ్రియస్వ నియత,స్తబ్ధిన్న ముత్స్రుజ్య తత్-

త్వంశబ్దైక్య రహస్యమాకలయ భో,స్స్యాత్ సచ్చిదానందతా ॥ 8

గురుజనేషు శ్రద్ధా

అస్మత్తో బహవో వసంతి కృతినః శ్రేయోవసీయోహితాః

తత్తత్కర్మనమాత్రతస్తు భవతా దేయాఽఽసికా శ్రద్ధయా।

శక్యే స్యాత్ భవతోఽర్పణే సుజన, భిః శ్రీర్ హ్రీశ్చ సంవిత్ సుభిః

నమ్రత్వా.ద్గురుసన్నిధౌ విచినుషే తాం సచ్చిదానందతామ్॥ 9

ధర్మశ్రద్ధా విశేషః

ధర్మే శ్రద్ధధతాఽపి తత్ర భవతా నిత్యావధేయం శృణు

కర్మానుష్ఠితీరుత్తమా తవ, న చేదన్యప్రపీడావహా|

ఆయుక్తస్య చ ధర్మకామ నిరతేః సంమర్శితా యుక్తతా

ప్రేయోవాక్య.మరూక్షితం భవతు తే, సా సచ్చిదానందతా|| 10

క్రీడాః 1

ఖేలా మానసమోదహేతు రతులా కాయస్య సంవర్ధనీ

అల్పజ్ఞైరిహ కార్యరూపజనిభీ రమ్యా విభీయేత చేత్|

సర్వజ్ఞేన పరాత్పరేణ రచితా సర్గస్థితీ తన్వతీ

సా లీలా రభసం కరోతి హి ముదం సా సచ్చిదానందతా|| 11

క్రీడాః 2

స్నేణం పౌంస్న.మహో రమేత కుతుకాత్ క్రీడోత్సవే సంతతే

విస్మృత్యాపి చ వైధకార్యనిచయం వర్ణాశ్రమైరంచితమ్|

దృశ్యా సా ఘనసౌంద్ర మర్త మస్మణా బ్రహ్మాణ్య ఖేలా హలా

యా లీలా నిఖిలప్రలాపనయుతా సా సచ్చిదానందతా|| 12

క్రీడా: 3

ఏకం కందుక మస్తు వస్తు తదిత.శ్చక్రీడ్యతే యజ్ఞనై:

తత్రాఽఽస్తే జనుషామభీక్ష్ణ నిరతిశ్చాపేక్షికీ సంగతిః।

యద్భవత్తేంద్రతతిం ప్రభూత గోలశతికాం సంస్సృజ్య భేలత్యహో

తత్రాఽఽస్తాం భవదీయరక్తిరమితా సా సచ్చిదానందతా॥ 13

భోజనమ్ 1

భుంజీథా అలమోదనం బహువిధైర్ ధాన్యైస్సుపక్వం హితం

సంవర్ధేత శరీరమస్య పచనాత్ కాయానలసోఽశ్శ్చిత్తం।

ప్రాణ్యంతే చ కణాః పరార్థశస్త్రనుగతాః నైసర్గ శక్త్యర్పితాః

తాం ధ్యాయస్వ నిదానశక్తి.మమితాం, సా సచ్చిదానందతా॥14

భోజనమ్ 2

నిష్క్రియాపి చ భోజనం, సురుచిరం మత్స్యా జనో మోదతే

స్వాదుత్వం చతురంగులే తు రసనాదేశే సుసంమీయతే।

సర్వాఽహోర నికాయ యుక్త రుచయో యస్మాత్ పరస్మాద్ గతాః

ఏకత్వం, స్మర తన్నిధేహి హృదయే, సా సచ్చిదానందతా॥ 14

భోజనమ్ 3

ఆమ్లం తిక్త ముతాపి రూక్ష లవణం క్షారం చ మాధుర్యకం

ఏతైస్సర్వరుచి ప్రభేద సహితాః మధ్యాల్ప తీవ్రా రసాః।

ఆహారేషు నివిశ్య కాయనిచయం పుష్కంతి రక్షంతి యత్

శక్తిం ప్రాణముఖీ.మనుశ్రయన్తి సతతం, సా సచ్చిదానందతా॥16

భోజనమ్ 3

ప్రాణాపాన సమాయుతో జ్వలతి తే కుక్షౌ కృశానుస్సఖే

సర్వేభ్యోఽపి సదాగతిభ్య ఉదయే నక్తం చ పంచాహుతీః।

హుత్వా ప్రార్థయ మానసీం చ వచసాం సత్యైకభాషాం చిరమ్

వాయుగ్నీ దిశతో ముదే చ భవత,స్యాత్ సచ్చిదానందతా॥17

వసనమ్ 1

సౌమ్యం క్షౌమ.ముదీరితం పునరిదం ధ్యాయస్వ తద్దేవతాః

కార్పాసే కృమితన్తు రోమజనితే వాయా భియో దేవతాః।

రేవత్యోఽపి చ కృత్తికా దివిషద- స్సన్ధాన్తి సీవ్యన్తి తాః

దేవీ.స్సంస్కర, వాససీ ధర సఖే- స్యాత్ సచ్చిదానందతా॥ 18

వసనమ్ 2

తూషాధాన.మిహో⁵నలస్య, మరుత.స్సాస్య.ద్వాతపానం పునః

విశ్వేదేవ మహశౌషధౌ చ వసనస్యాతుప్రఘాతౌ మతౌ।

నీవి.స్సాస్యబిహ పైతృకో, దినమణేః ప్రాచీనతాన,స్తతో

ఽతీకాశా ఉడుదైవతా, అవగతి స్సా సచ్చిదానందతా॥ 19

వసనమ్ 3

దేవౌషో నివసేత్ తవైవ వసనే జానీహి తన్మజ్జలమ్

దైవ్యా భావనయా భ్రియేత వసనం యస్మాత్ పవిత్రం మతమ్।

ప్రావారార్థ.మలంకరిష్ణు భవతా. దా-చ్ఛాదనార్థం ధరేః

బీక్షాయై తదశీర్ణధౌతయుగలం, స్యాత్ సచ్చిదానందతా॥ 20

దాంపత్యమ్ 1

స్వం గోత్రం పరివర్ధయేవహి తతో జాతా ప్రజా సౌఖ్యదా

లభ్యేతేతి పితౄణ ముక్తిరసమా, సంస్కార సంస్థాపనాత్।

స్త్రీ పుంసౌ పరిణీయ సంప్రభవతో జాయాపతీ ధర్మిణౌ

ఏవం చక్ర.మభీప్సితం భవతి చేత్, స్యాత్ సచ్చిదానందతా॥21

దాంపత్యమ్ 2

నారీం పశ్యతి కాముకశ్చ, పురుషం తద్రాగిణీ భామినీ

చర్మణ్యేవ తదీయరక్తిరభిత, స్సంస్పర్శనే రేతసః।

దేహీ శేషిత ధాతు పంచకద్యుతో బీభత్సయా బిభ్యతి

కామం, కామ.మిత.స్తరస్తు విరతాః,స్యాత్ సచ్చిదానందతా॥ 22

స్నానమ్

నిత్యం స్నాహి శరీర శౌచవిధయే దేవం స్మరన్ శ్రీహరిమ్

కాసారే సరితి స్వకూప కుహరే శ్వభ్రే చ భాండేఽథవా।

స్నానం గాంగజలేన సంభవతు తే నిత్యం మనో నిశ్చయాత్

అంతశ్శౌచ మభీష్ణ నిర్మలతనో, స్యాత్ సచ్చిదానందతా॥ 23

ఉపవీతమ్

బాహుం దక్షిణముద్ధరస్వ తదధో వాసోఽజినం తాంతవమ్

సూత్రం ధారయ, సవ్య మేతదుదితం యజ్ఞోపవీతం సఖే।

దైవే కర్తృణి యజ్ఞాయే హి విహితా సైషా వ్యవస్థా శ్రుతా

త్రిష్వాద్యేషు తవాఽశ్రమేషు, భవితా సా సచ్చిదానందతా॥24

ఫాలాంకనమ్

స్నాతాస్నాత జనై.రవశ్యకరణం నామాంకనం ఫాలకే

శైవం లాంచన.మస్తు భస్మ తిలకం గన్ధోపి నిర్మాల్యగమ్।

గోపీచందనలేపనేన సులభం సంమృద్ధి రేఖా విధేః

శక్తిం స్వాం ప్రకటీకురుష్వ ధృతిమన్, స్యాత్ సచ్చిదానందతా॥ 25

తీర్థమ్

సాలగ్రామ శిలాభిషేచన గతం తీర్థం సమాస్వాదయ

విష్ణోః పాదతలామృతం పిబ సుభీః పీయూషతుల్యం హి తత్।

వ్యాధిం హన్త్యపమృత్యుహర్తృ దురితం చేతోమలం నాశయేత్

ఆసేవస్వ సుతీర్థ తీర్థమేత.దిషితం, స్యాత్ సచ్చిదానందతా॥ 26

ప్రాణాయామః

వాయుర్వర్ధయతీహ దేహమతులం ప్రాణశ్చ తన్నిర్గతిః

శీర్ష్ణణ్యః ఖలు సప్త సన్తి, తదతః ప్రాణావవాంచౌ నవ।

ప్రాణాయామ మజస్తమభ్యస సఖే చేతోగ్రహః కేవలమ్

ప్రాణ,స్తత్ర తవైవ ముక్తి.రుదితా స్యాత్ సచ్చిదానందతా ॥ 27

సంగీతమ్

వాదిత్రం కల గీత వాద్య సహితం చేతాంసి సంమోదయేత్

సంమోదోఽపి వికత్తనాయ భవతాత్ దైవత్వభావో న చేత్|

వృజ్యా ఆహతనాద,మస్తు రమణం తే నాహతే సర్వదా

నాదే లాపయ మానసం, సులభతాం తాం సచ్ఛిదానందతామ్|| 28

పురుషార్థాః

కామార్థాభికలబ్ధయే జనగణ.శ్రామ్యే.దశాంతో వృథా

త్యక్త్వా ధర్మ.మనిశ్చయా.దవితథం గమ్యం చ మోక్షం వినా|

ధర్మార్థో యది కామమోక్షసహితో, నందే.ద్భవాన్ నిస్తులం

జానీతా.దుపదేశసంస్కృత సుభీః, స్యాత్ సచ్ఛిదానందతా|| 29

ఉపరమః

కృత్వా కర్మశతాని చాఽఽశ్వ పదవీః, సంజీర్య దేహం స్వకమ్

కిం కిం కామయసే యశో, రయి.మలం, సర్వేస్సితం సంత్యజ|

విశ్వర్యం నిజమాకలయ్య పరితో భీతిం విశోషయ్య తే

సర్వాత్మత్వ విభూతిమీరయ సఖే, స్యాత్ సచ్ఛిదానందతా|| 30

పరం బ్రహ్మ

కిం బ్రహ్మేతి విచారితం, శృణు సఖే, ఏకం బృహ.న్తంగళం

సత్యం జ్ఞాన మనంత మచ్యుత మజం వాచామనీక్ష్మ్యం ధ్రువమ్।

దేశం కాలమతీత్య వర్తత ఇదం భేదాతిగం శాశ్వతమ్

భూతం భౌతికజాత.మత్ర, భవతాత్ సా సచ్చిదానందతా॥ 31

ఉపసంహారః

క్షేయే వస్తుని సంత్యజ స్వకమతిం నిత్యే మనస్సాస్థపయ

హేయాదేయసమస్త మాత్మ.నిహితం సర్వం సమం భావయ

అత్మానాత్మ వివేక సంప.దుదితా నిత్యా విశుద్ధా సుధా

సద్గుర్వర్చన సంమితా భవతు తే, సా సచ్చిదానందతా॥ 32

ఫలశ్రుతిః

ఏకం వాక్యమనుత్తమం శృణుహి రే, తేనైవ తే జన్మనః

దీర్ఘాళీ తు నిరుధ్యతే, పరతమం గమ్యం ప్రణేనీయసే।

వాదం వాదమతీవ పూర్ణకృపయా యోబోధయత్సద్గురుః

తద్వాక్యైశుముదం జుషస్వ మనసా, సా సచ్చిదానందతా॥ 33
