ప్రదోష వ్రతం, దీక్ష ఎలా చేయాలి

సర్వం శ్రీసాయి సేవా ట్రస్ట్

Regd. 192/2019

🌷ప్రదోష వ్రతం, దీక్ష ఎలా చేయాలి 🌷

సూర్యుడు అస్తమించే సమయంలో చంద్రుడి యొక్క కదలికలు వలన ఏర్పడునది ప్రదోషము దీనికి నిర్మలన అని కూడా అంటారు.

క్రిష్ణ పక్షం ,శుక్ల పక్షం, తిథుల ఏర్పడుతుంది దాని ఆధారంగా చంద్రుడి కదలికలు ఉంటాయి ఆ సంధులలో సూర్యాస్తమయము అయితే ప్రదోషము అంటారు. ప్రతిరోజు సూర్యాస్తమయ సమయమునకు తిథి మారితే, అప్పుడు ప్రదోషము కలిగే అవకాశము ఉంది. అన్నిరోజులలో ప్రదోషాలు ఉంటుంది అందులో మూడు ప్రదోషాలు ముఖ్యమైనవి అవి, చతుర్థి, సప్తమి, త్రయోదశి లలో కలిగే ప్రదోషాలు. త్రయోదశినాడు కలిగే ప్రదోషాన్ని 'మహా ప్రదోషం' అదే రోజు మాస శివరాత్రి కూడా ఉండటం వల్ల ఆ రోజు ఇంకా విశేషం అవుతుంది.

ఈ ప్రదోష కాల గణనము

ఏ రోజు సూర్యడు అస్తమించిన తర్వాత తొమ్మిది ఘడియల లోపల చతుర్థి తిథి వచ్చునో, ఆ దినము ప్రదోషము కలుగుతుంది. అలాగే, ఏ దినమైనా సూర్యాస్తమయము తర్వాత చతుర్థి రెండు ఘడియలైనా ఉంటే ఆ దినము ప్రదోషము. ఏ దినమందు సూర్యాస్తమయమైన తర్వాత పదిహేను ఘడియల లోపల సప్తమి తిథి వచ్చునో, ఆ దినము ప్రదోషము కలుగుతుంది.

అలాగే, ఏ దినమైనా సూర్యాస్తమయము తర్వాత సప్తమి ఒక్క ఘుడియైనా ఉంటే ఆ దినము ప్రదోషము.

ఏ దినమందు సూర్యోదయము తర్వాత అరపై ఘుడియల లోపల త్రయోదశి తిథి వస్తుందో, ఆ దినము ప్రదోషము కలుగుతుంది.

అలాగే, ఏ దినమైనా సూర్యాస్తమయము తర్వాత త్రయోదశి అర్ధ ఘుడియైనా ఉంటే ఆ దినము ప్రదోషము .

ఈ త్రయోదశీ ప్రదోషము సమయాన్ని యిలాలెక్క కడతారు. సాయంత్రం నాలుగున్నర గంటలనుండీ ఇంచుమించు అర్ధరాత్రి వరకూ ప్రదోషమే. కొందరు సూర్యాస్తమయమునకు ముందర రెండున్నర ఘుడియలు, తర్వాత రెండున్నర ఘుడియలూ అంటారు. (ఒక ఘుడియ = 24 నిమిషాలు)

సూర్యాస్తమయ కాలము మనకు తమోగుణ ప్రధానమైనది . ఆ సమయములో ప్రదోషమైతే, కొన్ని అనుష్ఠానములు చేయాల్సిఉంటుంది. మామూలుగా చతుర్థి, సప్తములలో ధ్యానము, గాయత్రీ జపము చేయవచ్చును. ప్రదోష సమము శివునికి చాలా ఇష్టమైన కాలము అని కూడా అంటారు ఆ సమయంలో పులిచర్మ ధరించి (నాట్యం చేసే సమయంలో మటుకే పులి చర్మం ధరిస్తారు తక్కిన వేళల్లో ఎల్లపుడు కరిచర్మం ధరిస్తారు) ఆనంద తాండవం చేస్తారు తరువాత నంది వాహనం పై పార్వతితో కలిసి సంచారం చేస్తూ ఉంటారు

అందుకే ఆ సమయంలో తినడం నిద్రపోవడం అరవడం లాంటివి చేయాకుడదు తలకు నూనె అంటకూడదు ధ్యానం ,ఆరాధన, పూజ లాంటివి చేసుకోవాలి అంటారు

మామూలుగా ప్రతి పక్షములోనూ ప్రదోషము వస్తుంది. కానీ కృష్ణ పక్షములో చతుర్దశి రోజు మాసశివరాత్రి వస్తుంది. దాని వెనుకటి రోజు త్రయోదశిలో మహా ప్రదోష కాల శివపూజ విధించబడినది. శుక్ల పక్షములో కూడా త్రయోదశికి ప్రత్యేకత కలదు. ఆరోజు కూడా శివ పూజనే చేయాలి.

మన పాపకర్మ ఫలమును నిర్జీవం చేయాలంటే, దానికి తగ్గ పుణ్య కర్మలు చేయాలి. ఈ త్రయోదశీ ప్రదోషము మనకు దేవుడిచ్చిన వరము. పరమ శివుడు తన ప్రమథగణాలతో కొలువై మన పూజలు అందుకోడానికి సిద్ధంగావుండే సమయమది. మన పాపకర్మల ఫలాన్ని పటాపంచలు చేసి గరళము వలె మింగి, మనకు సాత్త్విక గుణమును కలిగించి మన కష్టములను తగ్గించును .

ఈ త్రయోదశి శనివారమొస్తే దాన్ని శని త్రయోదశి అనీ, సోమవారమొస్తే దాన్ని సోమప్రదోషమనీ పిలుస్తారు. ఇవి కాక, గురువారమునాడు వచ్చే ప్రదోషము కూడా అత్యంత ప్రాముఖ్యము కలది. అన్ని త్రయోదశులలోనూ శివపూజ తప్పనిసరి అయినా, ఈ మూడు రోజులూ మాత్రము మరింత విశేషమైనవి.

శని త్రయోదశినాడు చేసిన శివపూజ వలన జాతకములోని శని ప్రభావము కూడా తొలగింపబడుతుంది. శని మహాత్ముడు కర్మలకు ప్రతినిధి అని పిలవబడుతాడు. మన కర్మల ఫలితాన్ని నిర్దేశించి మనకు పాఠాలు నేర్పువాడు ఇతను. అట్టి శని ప్రభావమును కూడా ఈ ప్రదోషపూజతో పోగొట్టుకొనవచ్చును .

సోమ ప్రదోషము నాడు చేసిన పూజ వలన మనసు శుద్ధమై త్రికరణ శుద్ధి కలుగుతుంది. సోమవారము శివుడికి ప్రీతి పాత్రమైనది. ఆరోజు చేసిన శివపూజ సర్వ పాపహరము, సర్వ పుణ్యదము. ఇక గురువారము త్రయోదశీ ప్రదోషము వస్తే, ఆనాడు చేసిన పూజ వలన గురు అనుగ్రహము కలిగి, విద్యాబుద్ధులు, సంపదలు కలుగుతాయి. గురువు వాక్పతి, బుద్ధిని ప్రేరేపించువాడు, మరియు ధన కారకుడు. జాతకములో గురు దోషములకు రుద్రారాధన విరుగుడుగా చెప్పడము మనకు తెలిసినదే .

ఈ త్రయోదశీ ప్రదోషమునాడు ఎవరికి వీలైనంతగా వారు, మహాన్యాస పూర్వక ఏకాదశవార రుద్రాభిషేకమో, ఏకవార రుద్రాభిషేకమో, లఘున్యాస నమక చమక పఠనమో, ఉత్త పాలతో అభిషేకమో, మారేడు దళములతో అర్చననో, ఏదో ఒకటి చేసి అనంత ఫలము పొందండి. భక్తితో ఉద్ధరిణెడు నీళ్ళు పోస్తే చాలు పొంగిపోతాడు, భోళా శంకరుడు

ప్రదోష పూజ..

రోజు వచ్చే ప్రదోషం సూర్యాస్తమయం లో చేసుకోవచ్చు సాయంత్రం స్నానం చేసి విభూది ధరించి శివ ప్రదోషం పూజ చేసి వారు ఆ సమయంలో రుద్రాక్షలు ధరించాలి..చాలా చిన్నపరిమితిలో ఉన్న లింగానికి నీటితో అభిషేకం చేయాలి .శివుడు గంగాధర్ ఆయన తలపైన నీటితోనే అభిషేకం చేయడం ఉత్తమం, అలా అని వేరే వాటితో చేయడం తప్పు అని కాదు అది మన తృప్తి కోసం చేయడమే కానీ నిజానికి శివారాధన అబీషేకం లో నీరు మటుకే గంగా జలం గా భావించి చేయాలి..(నిజముగా పరమేశ్వరుడు మన ముందు ఉంటే ఆయన తలపైన పాలు తేన పోసి బంక అంటించరు కదా) స్వామి మన ముందు ప్రత్యక్షంగా ఉన్నారు అన్న భావనలో సంకల్పమ్ చెప్పుకొని విభూది తో అర్చన చేయాలి..

ఇది వ్రతం లాగా చేసే వాళ్ళు అనుష్ఠానం చేసి గాయత్రి చేసి చేయాలి...

శివోపాసకులు చేసే పంచ రుద్ర పంచముఖ ధ్యాన అర్చన విధానం..

శ్రీ రుద్రదేవతా రూపం - శ్రీ రుద్ర పంచముఖ ధ్యాన శ్లోకాలు, తాత్పర్యము తెలుసుకుని చదివితే ఇంకా ఆనందంగా ఉంటుంది.

ధ్యానంలోని శ్లోకాలు న్యాసంలో ప్రస్తావించబడ్డాయి. తత్పురుష, అఘోర, సద్యోజాత, వామదేవ, ఈశానముఖ రూపాలలో ఉండే పరమేశ్వరుని ఐదు ధ్యాన శ్లోకాల రూపంలో బోధాయనులు రచించారు.

ఈ మహాన్యాస వివేచనము రావణ ప్రోక్త న్యాస ప్రక్రియలోనిది. ఆ శ్లోకాలు, తాత్పర్యము క్రింద. దీనినే శివ పంచానన స్తోత్రం అని కూడా అంటారు.

1.తత్పురుష ముఖ ధ్యానమ్

సంవర్తాగ్ని తటిప్రదీప్త కనక - ప్రస్పర్ధితేజోమయం
గంభీర ధ్వని మిశ్రితోగ్ర దహన - ప్రోద్భాసితామ్రాధరం
అర్ధేందుద్యుతిలోలపింగలజటా - భారప్రబద్ధోరగం
వందే సిద్ధ సురాసురేంద్రనమితం - పూర్వం ముఖం శూలినః

తాత్పర్యము: ప్రళయ కాలము నందలి అగ్ని తేజము తోనూ, మెరపుల తేజముతోను, బాగా కరిగిన బంగారు కాంతితోను పోటీ పడే తేజములే తన రూపముగా కలది, గంభీరధ్వనితో మిశ్రితము అగుతతో పాటు భయంకరమైన అగ్ని వలె ప్రకాశించు ఎర్రని పెదవి కలదియు, చంద్ర ఖండ కాంతితో చక చక మెరయు పింగళ వర్ణపు జడల గుంపును, దాని చుట్టూ గట్టిగా చుట్టిన సర్పములు కలదియు, సిద్ధులు, సురాసురుల చేత నమస్కరించబడుతున్న, శూలికి సంబంధించిన తూర్పున ఉన్న ముఖమును నమస్కరించుచున్నాను. (రజో గుణ ప్రధానమైన సృష్టి తత్వమును ఈ శ్లోకములో స్తుతి చేయబడినది

2.అఘోర ముఖ ధ్యానమ్

కాలాభ్రభ్రమరాంజనద్యుతినిభం - వ్యావృత్తపింగేక్షణం

కర్ణోద్భాసితభోగిమస్తకమణి - ప్రోద్భిన్న దంష్ట్రాంకురం

సర్పప్రోత కపాలశుక్తి శకల - వ్యాకీర్ణ సంచారగం

వందే దక్షిణమీశ్వరస్య కుటిల - భ్రూభంగ రౌద్రం ముఖం

తాత్పర్యము: నల్లని మేఘములు, తుమ్మెదల కాటుక - వీటి కాంతిని పోలిన కాంతితో ప్రకాశించునదియు, మిక్కిలి మిట్టగా తిరుగుచుండు పింగా వర్ణపు కన్నులు కలదియు, చెవుల యందు మిక్కిలి ప్రకాశించుచుండు సర్ప శిరోరత్నములతో బాగా కలిసిపోవుచున్న కోరల మొలకలు కలదియు, సర్పములతో పాటు (హారముగా) కూర్చబడిన కపాలములతో, ముత్యపు చిప్పల ముక్కలతోను, ఎగుడు దిగుదగుచున్న నడకను పొందినదియు, వంకరలుగా నున్న కను బొమ్మల ముడులతో భయంకరముగా నున్న ఈశ్వరుని దక్షిణ ముఖమును నమస్కరించు చున్నాను. (తమో గుణ ప్రధాన లయ కర్త తత్వము ఇక్కడ స్తుతి చేయబడింది)

3.సద్యోజాత ముఖ ధ్యానమ్

ప్రాలేయాచల చంద్రకుంద ధవళం - గోక్షీరఫేన ప్రభం

భస్మాభ్యక్తమనంగదేహ దహన - జ్వాలావళీలోచనం

బ్రహ్మేంద్రాది మరుద్గణైః స్తుతి పరై - రభ్యర్చితం యోగిభిః

వందేహం సకలం కళంకరహితం - స్థాణోర్ముఖం పశ్చిమం

తాత్పర్యము: హిమవత్పర్వతము, చంద్రుడు, మొల్ల పూవు - వీని వలె తెల్లనిదియు, ఆవుపాల మీద నురుగు వలె తెల్లని కాంతి కలదియు, విభూతి పూయబదినదియు, మన్మథుని శరీరమును దహించు జ్వాలల పంక్తితో నిండిన కన్ను కలదియు, స్తోత్రము చేయుచున్న బ్రహ్మేన్ద్రాది దేవ సమూహముల చేతను, యోగుల చేతను శ్రద్ధతో అర్చించ బడుచున్నదియు, నిర్మలమైన నిండు వాదనముతో కనబడుచున్నదియును అగు శివుని పశ్చిమ నమస్కరించు చున్నాను. (సత్వ గుణ ప్రధాన రక్షణ కర్త తత్వమును ఈ శ్లోకములో స్తుతించ బడినది)

4.వామదేవ ముఖ ధ్యానమ్

గౌరం కుంకుమ పంకిలం సుతిలకం - వ్యాపాండు గండ స్థలం

భ్రూ విక్షేప కటాక్ష వీక్షణలసత్ - సంసక్త కర్ణోత్పలం

స్నిగ్ధం బింబ ఫలాధర ప్రహసితం - నీలాల కాలం కృతం

వందే పూర్ణ శశాంకమండల నిభం - వక్త్రం హరస్యోత్తరం

తాత్పర్యము: గౌర (ఎరుపుతో కలిపిన తెలుపు) వర్ణము కలదియు, కుంకుమ పూ పూతతో నిన్దినదియు, అందమగు తిలకము కలదియు, విశేషముగా తెల్లదనము కళ చెక్కిళ్ళు కలదియు, కనుబొమ్మల కదలికతో ఒప్పుచుండు కడగంటి చూపుతో ప్రకాశించుటతో పాటు, చెవికి అలంకారముగా నున్న తెల్ల కలువ పూవు కలదియు, నున్నని దొండపండు వోలు ఎర్రని క్రింద పెదవిపై స్పష్టమగు నవ్వు కలదియు,

నల్లని ముస్గుతులచే అలంకరించబడిన, నిండు చంద్రుని మండలమును పోలుచు ప్రకాశించునదియు అగు శివుని ఉత్తరాముఖమును నమస్కరించు చున్నాను. (గుణ త్రయ మిశ్రమమగు ఈశ్వర తత్త్వము ఇక్కడ స్తుతించ బడినది)

5.ఈశాన ముఖ ధ్యానమ్

వ్యక్తావ్యక్త గుణేతరం సువిమలం - శట్త్రింశతత్వాత్మకం
తస్మాదుత్తర తత్త్వమక్షరమితి - ధ్యేయం సదా యోగిభిః
వందే తామస వర్జితం త్రినయనం - సూక్ష్మాతి సూక్ష్మాత్పరం
శాంతం పంచమమీశ్వరస్య వదనం - ఖవ్యాపి తేజోమయం

తాత్పర్యము: వ్యక్తము, అవ్యక్తము (స్పష్ట రూపము కలది, స్పష్ట రూపము లేనిది) అను రెండు రెండు లక్షణముల కంటెను ఇతరమగు లక్షణము కలదియు, ముప్పై ఆరు తత్వముల రూపమున పరిణమించు నదియు, సకల తత్వముల కంటెను ఉన్నతమైనదియు అగు అనుత్తరము అను అక్షర (అకార) తత్వమును ఎల్లప్పుడును యోగులచే ధ్యానించబడ దగినదియు, తమో గుణ రహితంను, మూడు కన్నులు కలదియు, సూక్ష్మాతిసూక్ష్మమగు దాని కంటే గోప్పదియు, శాస్త్రమును, ఆకాశము నందంటను వ్యాపించు తేజమే తన రూపముగా కలదియు అగు ఈశ్వరుని ముఖమును నమస్కరింతును (గుణాతీత బ్రహ్మ తత్వమును ఇక్కడ స్తుతించబడినది)

6.శ్రీరుద్రధ్యానమ్

బ్రహ్మాండ వ్యాప్త దేహ భసితహిమరుచో - భాసమానా భుజంగైః

కంఠేకాలాః కపర్దాకలిత శశికలా - శ్చండకోదండ హస్తాః

త్ర్యక్షా రుద్రాక్ష భూషాః ప్రణత భయహరాః - శాంభవా మూర్తిభేదాః

రుద్రాః శ్రీ రుద్రసూక్తప్రకటిత విభవా - నః ప్రయచ్ఛంతు సౌఖ్యం

తాత్పర్యము: బ్రహ్మాండము నందంతటను వ్యాపించిన దేహము కలవారును, భస్మము చేత మంచుకాంతి వంటి దేహకాంతి కలవారును, సర్పములతో ప్రకాశించువారును, తమ కంఠములందు నలుపు వన్నె కలవారును, జటా ఝూటము నందు చంద్ర కళలు కలవారును, భయము గొలుపు ధనుస్సులు తమ హస్తములందు కలవారును, మూడు కన్నులు కలవారును, రుద్రాక్షలు తమ అలంకారములుగా కలవారును, తమ విషయమున ప్రణమిల్లిన వారి భయమును పోగొట్టువారును, పూజ్యమగు రుద్రసూక్త మంత్రములచే ప్రకాశింప జేయబడిన వైభవము కలవారును అగుచు శంభుని మూర్తి భేదములే అగు రుద్రులు మాకు సౌఖ్యమును కలిగింతురు గాక!

7.ప్రకారాంతరేణ శ్రీరుద్రధ్యానమ్

శుద్ధ స్ఫటిక సంకాశం త్రినేత్రం పంచవక్త్రకం దశభుజగ్ం సర్వాభరణ భూషితం నీలగ్రీవగ్ం శశాంకచిహ్నం నాగయజ్ఞోపవీతినం నాగాభరణభూషితం వ్యాఘ్రచర్మోత్తరీయకం కమండల్వక్షసూత్రధర

మభయవరదకరగ్ం శూలహస్తం జ్వలంతం కపిలజటినగ్ం శిఖా ముద్ద్యోతధారిణం వృషస్కంధసమారూఢ ముమాదేహార్ధధారిణం అమృతేనాప్లుతం హృష్టం దివ్యభోగసమన్వితం దిగ్దేవతా సమాయుక్తం సురాసురనమస్కృతం నిత్యంచ శాశ్వతం శుద్ధం ధ్రువమక్షర మవ్యయం సర్వ్యవ్యాపిన మీశానం రుద్రం పై విశ్వరూపిణం ధ్యాయేత్

తాత్పర్యము: శుద్ధ స్పటికమువలె ప్రకాశించు వానిగా, మూడు కన్నులు, ఐదు ముఖములు, పది భుజములు కలవానిగా, సర్వాభరణములతో అలంకరించబడిన వానిగా, నీలకంఠముతో, చంద్రుని ఖండపు గుర్తుతో, సర్పపు యజ్ఞోపవీతము, నాగాభరణములు, పులిచర్మపు ఉత్తరీయము, హస్తములందు కమండలము, జపమాల, అభయము, వరదానము తెలిపే హస్త ముద్రలు, హస్తమునందు శూలము కలిగి ప్రజ్వలించుచు కపిల వర్ణము (ఎరుపు పసిమి కలిసిన) కళ జడలును, పైకి ఎత్తి కట్ట బడిన శిఖ కలిగి, నంది వృషభపు మూపును ఆరోహించి దేహార్ధమున ఉమను కలిగి అమృతముతో తడిసిన వానిగా హర్షము, దివ్యభోగములు కలిగి దిగ్దేవతలతో కూడి సురాసురుల నమస్కారములను అందుకొనువానిగా, నిత్యునిగా, శాశ్వతునిగా, శుద్ధునిగా, సర్వవ్యాపియగు ఈశానునిగా సకల జగద్రూపునిగా రుద్రుని భావించి ధ్యానించాలి.

శివ దీక్షా పరులు ఉపసాకులు మాస శివరాత్రి వ్రతం ఆచరిస్తారు..ఉదయం స్నానం పూజ చేసి ఉపవాసం ఇది వరుసకు ఉండేవారు ఇప్పుడు ఆరోగ్యం సహకరించని వారు అల్పాహారం తీసుకోవచ్చు రోజంతా శివ నామ స్మరణ చేయాలి... సాయంత్రం మళ్ళీ స్నానం చేసి శువునికి నీటితో అభిషేకం చేసి ఈ రుద్ర పంచముఖ శ్లోకాలు చెప్తూ విభూది తో అర్చన చేయాలి..

శివప్రదోష స్తోత్రం:

కైలాస శైల భావనేత్రి జగజ్జనిత్రీం
గౌరీం నివేశ్య కనకాంచిత రత్నపీఠే
నృత్యం విధాటు మభివాంఛిత శూలపాణౌ
దేవాః ప్రదోష సమయేన భజంతి సర్వే
వాగ్దేవీ ధృతవల్లకీ శతమభోవేణుందధత్పద్మజః
తాలో న్నిద్రకరో, రమా భగవతీ గేయ ప్రయోషాడ్విత
విష్ణుస్సాంద్ర మృదంగ వాదనపటుర్దేవాస్సమం తాత్ స్థితా
సేవంతే తమనుప్రదోష సమయే దేవంమృడాపతీమ్
గంధర్వ యక్ష పతగోరగ సిద్ధ సాధ్య
విద్యాధరామర వరాప్సర సాంగణాశ్చ
యేన్యేత్రిలోక నిలయస్సహభూతవర్గాః

ప్రాప్తే ప్రదోష సమయే హరపార్శ్వసంస్థాః

శివుడు ధ్యానించేది విష్ణువుని, విష్ణువు ధ్యానించేది శివుని హరిహారుల మధ్య బేధం చూసే వారు మహా పాపాత్ములు అయిపోతారు అంటారు.

నైభేద్యం: పండు, పాలు, సేనగలు, ఏవైనా పెట్టవచ్చు ,శివుడికి ఇష్టమైనది అవుపాలతో చేసిన పాయసం...

ఇదే ప్రదోష పూజ అర్చన శువుని స్త్రోత్రలు అయిన బిల్వాష్టకం, రుద్రాష్టకం, పంచాక్షరీ, లింగాష్టకం, వైద్యనాదాష్టకం ఇలాంటి ఎన్నో అద్భుతమైన శివ స్త్రోత్రలతో చేయవచ్చు...

ఇవేమీ చేసులేని వారు ప్రదోష సమయంలో ఎక్కడ ఉన్నా ఏ పనిలో ఉన్న శివనామ స్మరణ చేసుకోవచ్చు దేనికి తగ్గ ఫలితం దానికి ఉంటుంది..

హర హర మశదేవ శంభో శంకర......