

## శ్రీ గురుచరణకమలేభ్యో నమః

మకర సంక్రాంతి సాధన - 14-01-2025

\* తెల్లని వస్త్రంపై అష్టగంధంతో 12 వృత్తాలను (చక్రాలను) గీయాలి, ఇవి ద్వాదశ ఆదిత్యులకు ప్రతీకలు.

\* ఆదిత్యులందరినీ చందనం మొదలైన వాటితో పూజించాలి మరియు నైవేద్యంగా పండ్లు, పాయసం (డ్రై ఫ్రూట్స్ కలిపినది) మరియు నువ్వులు-బెల్లం లడ్డూలను సమర్పించాలి.

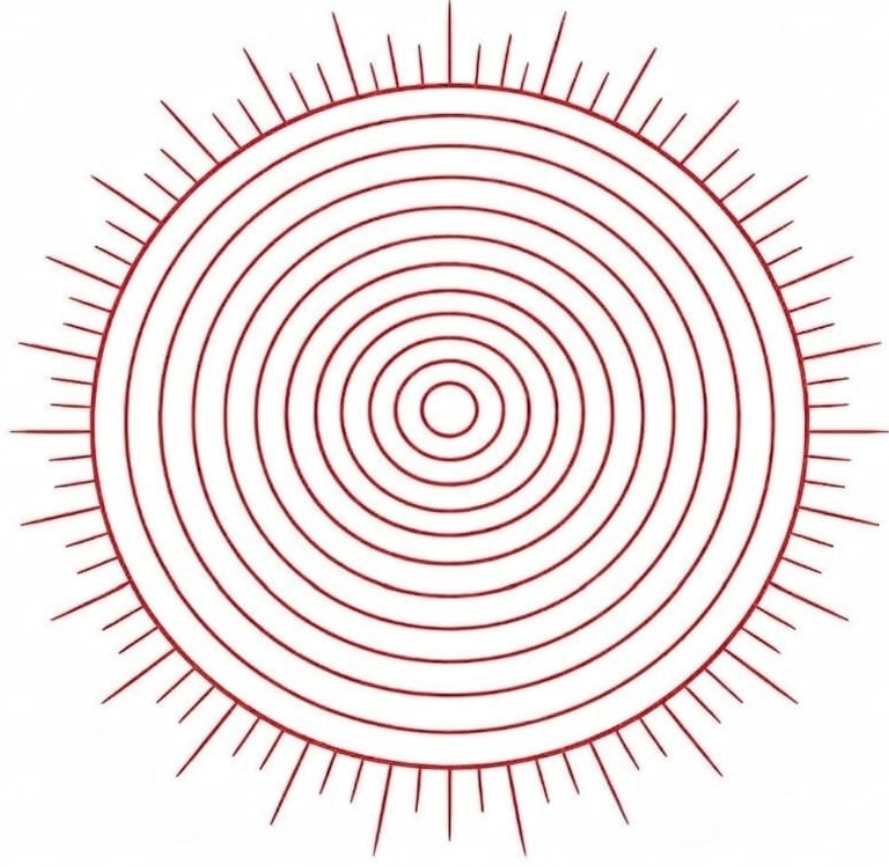
**విధానం:** సాధకులు లేదా సాధికలు స్నానాది కార్యక్రమాల నుండి నివృత్తులై తెల్లని వస్త్రాలు ధరించి తూర్పు దిశగా కూర్చోవాలి. ఎదురుగా గురు చిత్రపటాన్ని ఉంచి పంచోపచార పూజ చేసి, గురు మంత్రాన్ని జపించి, ఈ క్రింది సాధన ప్రారంభించాలి. విద్యార్థులు 12 మాలలు, గృహస్థులు 24 మాలలు మరియు క్రియా యోగ సాధకులు 108 మాలలు స్పటిక లేదా విద్యుత్ మాలతో జపం చేయాలి.

**మంత్రం:** || ఓం హ్రీం హ్రీం ఘృణీః ఆదిత్యాయ నమః ||

**సామగ్రి:** స్పటిక లేదా విద్యుత్ మాల

**జప సంఖ్య:** విద్యార్థులు 12 మాలలు, గృహస్థులు 24 మాలలు మరియు క్రియా యోగ సాధకులు 108 మాలలు.

మరుసటి రోజు వస్త్రంపై ఉన్న అష్టగంధాన్ని విడిగా తీసి పెట్టుకుని, 40 రోజుల పాటు నిత్యం దానిని తిలకంగా ధరించాలి. ఇలా చేయడం వల్ల విద్యార్థులకు మనోబలం, స్మరణ శక్తి మరియు ఏకాగ్రత పెరుగుతాయి; గృహస్థులకు కోరికల నెరవేరిక మరియు గృహస్థ సుఖం లభిస్తాయి; యోగులకు ఆత్మ చైతన్యం ప్రాప్తిస్తుంది. యోగులు సంపూర్ణ సిద్ధిని పొందాలనుకుంటే వచ్చే నెల సంక్రాంతి వరకు ఈ విధిని అనుసరించాలి.



ఆదిత్యాయ నమః

\*\*\*\*\*