ప్రాతః కాలమున నిద్రలేస్తూనే రెండు అరచేతులను కనులకద్దుకొంటూ చదవ వలసిన శ్లోకము

శ్లో ॥ కరాగ్రే వసతే లక్ష్మీ కరమధ్యే సరస్వతీ।
కరమూలే తు గౌరీ స్యాత్ ప్రభాతే కరదర్శనమ్॥

అర్థము – అరచేతియందు చివర లక్ష్మీదేవి, మధ్య మందు సరస్వతీదేవి, మొదలగు గౌరీ (పార్వతి)దేవి నివసింతురని యీా ముగ్గురమ్మలను నిద్రలేస్తూనే దర్శించాలి.

ప్రాతః కాలమున నిద్రలేచిన వెంటనే భూమిపై పాదములు మోపుతూ చదువవలసిన శ్లోకము –

శ్లో॥ సముద్ర వసనే దేవి పర్వత స్తన మండిత్
విష్ణుపత్ని నమస్తుభ్యం పదస్పర్శ క్షమస్వమ్॥

అర్థము – పై వసించిన సముద్రము గల ఓ భూదేవీ! పర్వతములే స్థనములుగా నొప్పు ఓ భూదేవీ! విష్ణుపత్నీ నీపై పాదము లుంచుతున్నందు నన్ను క్షమించు తల్లీ!

స్నానము చేయునప్పుడు చదువ వలసిన శ్లోకము –

శ్లో॥ గంగేచ యమునే,చైవ, గోదావరి, సరస్వతి
నర్మదే సింధు కావేరీ జలేస్మిన్ సన్నిధ్ధి కురు॥

అర్థము – గంగ, యమున, గోదావరి, సరస్వతి మొదలైన నదీమ తల్లుల నీరు నేను స్నాము చేయు నీటియందు ఉండుగాక.

ప్రతి రోజు అధ్యయనం చేయుముందు చదువవలసిన శ్లోకము–

శ్లో॥ సరస్వతి నమస్తుభ్యం వరదే కామరూపిణి।
విద్యారంభం కరిష్యామి సిద్ధిర్భవతుమేసదా॥

భోజన సమయమందు చదువవలసిన శ్లోకాలు –

అహం వైశ్వానరో భూత్వా
ప్రాణినాం దేహమాశ్రితః

ప్రాణాపాన సమాయుక్తః
పచామ్యన్నం చతుర్విధమ్॥

అర్థము – నేనే ప్రాణాపాన సంయుక్త మైన వైశ్వానరాగ్ని రూపములో సర్వ ప్రాణుల శరీరముల యందుండి నాలుగు విధములైన ఆహారాలను జీర్ణము చేయుచుందును.

అన్నపూర్ణే సదాపూర్ణే శంకర ప్రాణవల్లభే।
జ్ఞాన వైరాగ్య సిద్ధర్థ్యం భిక్షాందేహిచ పార్వతి॥

అర్ధము – శంకరుని ప్రాణ సతీ! అన్నపూర్ణమ్మ తల్లీ! నీవు సదా పూర్ణురాలవు. నాకు జ్ఞానము, వైరాగ్యము కలిగే భిక్షను ఓ పార్వతీ ప్రసాదించుము.

ఇంటినుండి బయటకు వెళ్లునపుడు చదువవలసిన శ్లోకము

వనమాలీ గదీ శార్‌ఙ్గీ శంఖీ చక్రీచ నందకీ।
శ్రీమన్నారాయణో విష్ణు ర్వాసుదేవోఽబిరక్షతు॥

అర్ధము శార్‌ఙ్గమను గధను, శంఖ, చక్రములను ధరించిన మరియు మెడలో వనమాలతో శోభిల్లుచున్నవాసుదేవుడు మిమ్ము రక్షించుగాక! అతడే శ్రీమన్నారాయణుడు, మరియు విష్ణుమూర్తి!

రాత్రి నిద్ర పోయే ముందు శుఖనిద్రకై చదువ వలసిన శ్లోకము

అగస్తిర్మార్గమాశ్చైవ, ముచి కుందో మహాబలః

కపిలో మునిరస్తీకః పంచైతే, సుఖశాయినిః

అర్ధము – మహామునీశ్వరులైన అగస్తుల వారిని, మార్గవుని మహాబలుడైన ముచికుందుని, కపిల మునిని, అటులనే ఆస్తీకుని తలచుకొని నిద్రించినచో సుఖనిద్ర కలుగును.

నిద్రయందు ఎప్పుడైనా దుస్వప్నములు వచ్చినచో క్రింది శ్లోకములను చదువుకొనినచో వాటి ప్రభావమునశించును.

అచ్యుతం కేశవం విష్ణు హరిం సోమం జనార్ధనమ్
హంసం నారాయణం కృష్ణం జపేత్ దుస్వప్న శాంతమ్॥

అర్ధము – అచ్యుతుని, కేశవుని, విష్ణుని, హరిని సోముని జనార్ధనుని, హంస గాయత్రిని, లేదా ప్రాణమును నారాయణుని, కృష్ణుని ధ్యానించవలెను.

పూజ ముగించిన తరువాత చదువువలసిన శ్లోకము –

యస్స్వస్మృత్యాచ నామోక్త్వాతపః పూజా క్రియాదిషు।
న్యూనం సంపూర్ణంతాం యాతి సద్యోవందే తమచ్యుతమ్॥

అర్ధము – ఓ! అచ్యుతా! నేను చేసిన పూజయందు గాని,
లేదా నామ జపమునందు గాని తప్పులున్నచో మన్నించుము.

10. **క్రింద చెప్పబోవు శ్లోకములను నిత్యము పఠించిన పాపనాశము జరిగి కలి ప్రభావము తగ్గిపోవును.**

1. అహల్యా, ద్రౌపదీ, సీతా, తారా, మండోదరి।
పంచకన్యాః స్మర్ త్రిత్యం మహాపాతక నాశనమ్॥

అర్ధము – అహల్య, ద్రౌపతీ , సీత, తార (వాలిభార్య), మండోదరి వీరిని పంచకన్యలు అంటారు. వీరిని తలచినచో పాపము నశించును.

2) అశ్వత్థామా, బిలర్వ్యాసాః హనువంచ విభిషణః
కృపః పరశురామశ్చ సప్తతేం, చిరంజీవినః

అర్ధము – అశ్వద్ధామను, బలిని, వ్యాసుని, హనుమంతుని, విభీషనుని, కృపుని, పరశురాముని యీ ఏడుగురును చిరంజీవులు, వీరిని స్మరించిన పుణ్యప్రదము.

3) పుణ్యశ్లోకో నలో రాజా పుణ్యశ్లోకో యుధిష్టరః
పుణ్యశ్లోకాచ వైదేహి పుణ్యశ్లోకో జనార్జనః

అర్ధము – నలచక్రవర్తి , యుధిష్టరుడు, అటులనే సీతాదేవి, జనార్ధనుడు వీరిస్మరణపుణ్యప్రదము

సాయం సమయం మందు దీపము వెలిగించి చదువ వలసిన శ్లోకము

శుభం కరోతి కళ్యాణం ఆరోగ్యం ధన సంపదః
శత్రుబుద్ధి వినాశాయ దీపజ్యోతి నమోస్తుతేః

అర్ధము – ఓ! దీప జ్యోతీ! మాకు ఆరోగ్యమును, ధన సంపదను కళ్యాణ శుభములను కలిగించుము. అటులనే చెడు బుద్ధిని నివారించుము.

ప్రతీ రోజు రాత్రి పడుకునే ముందు విధిగా చెప్పుకోవలసిన శ్లోకం

కరచరణ కృతం వాక్కాయజం కర్మజం వా
శ్రవణ నయనజం వామానసం వాపరాధమ్।

విహితమహితం వాసర్వమేతత్ క్షమస్వ
జయజయ కరుణా బ్ధే శ్రీమహాదేవ శంభో॥

ఓ పరమాత్మా! మనోవాకర్మల ద్వారా నేయు చెడు పనులను క్షమింపుము. అజ్ఞానము చే జ్ఞానేంద్రియ, కర్మేంద్రియాలచో నేను చేసే చెడుపనులను ఓ కరుణా సముద్రా క్షమింపుము.