ಸೂರ್ಯೋಪಾಸನೆ

ಸ್ವಾಮಿ ರಾಘವೇಶಾನಂದ

ಸೂರ್ಯನ ಮಹಿಮೆಯನ್ನೂ ಸೂರ್ಯೋಪಾಸನೆಯ ಮಹತ್ತ್ವವನ್ನೂ ಶಾಸ್ತ್ರಾಧಾರಿತವಾಗಿ ವಿವರಿಸಿರುವ ಸ್ವಾಮಿ ರಾಘವೇಶಾನಂದಜಿಯವರು ಬೆಂಗಳೂರು ನಗರದ ಅಲಸೂರಿನಲ್ಲಿರುವ ವಿವೇಕಾನಂದ ಆಶ್ರಮದ ಅಧ್ಯಕ್ಷರಾಗಿರುವರು.

ಹಿಂದೂಧರ್ಮದಲ್ಲಿ ಸೂರ್ಯದೇವತೆಗೆ ಒಂದು ವಿಶಿಷ್ಟ ಸ್ಥಾನವುಂಟು. ಉಳಿದೆಲ್ಲ ದೇವದೇವಿಯರಿಗಿಂತ ಇವನು ಸ್ಥೂಲ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ತೋರುವುದರಿಂದಲೂ, ಮಂಗಳವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುವುದರಿಂದಲೂ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಚೈತನ್ಯವನ್ನು ಕೊಡುವುದರಿಂದಲೂ ಇವನಿಗೆ ಅಂತಹ ಅಗ್ರಪಾತ್ರ. ಸೂರ್ಯ ಎನ್ನುವ ಪದ ಸಂಸ್ಕೃತದ "ಸ್ವರ್", ಎಂದರೆ ಪ್ರಕಾಶ ಎಂಬ ಧಾತುವಿನಿಂದ ಬಂದುದು. ಎಲ್ಲ ಋಷಿಗಳ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಅವರ ಧ್ಯಾನ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಕಾಶವಾದ ಬೆಳಕನ್ನು ನೀಡುವುದರಿಂದ ಋಷಿಗಳಿಗೂ ಆಪ್ಯಾಯಮಾನವಾದವನು. ಇವನಿಗೆ ಇಂತಹ ಆದ್ಯತೆ ಕೊಡಲು ಇನ್ನೊಂದು ಕಾರಣವೂ ಇದೆ. ಸೂರ್ಯ ಈ ವಿಶ್ವದಲ್ಲಿರುವ ಎಲ್ಲ ಚರಾಚರಗಳ ಹಾಗೂ ಅವುಗಳ ಒಳ್ಳೆಯ ಮತ್ತು ಕೆಟ್ಟ ಕಾರ್ಯಗಳ ಏಕಮಾತ್ರ ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷ ವೀಕ್ಷಕ. ಆದರೂ ತಾನು ಯಾವ ಜೀವಿಗಳ ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲೂ ಭಾಗಿಯಾಗದೆ, ಫಲಾಫಲಗಳ ಸರಪಳಿಯಲ್ಲಿ ಬಂಧಿತನಾಗದೆ, ಜಗದಾತ್ಮನಾಗಿ, ಜ್ವಾಜ್ವಲ್ಯಮಾನನಾಗಿ ಬೆಳಗುತ್ತಾ ಸಾಕ್ಷೀರೂಪದಲ್ಲಿ ಇದ್ದಾನೆ. **ಸರ್ವೇಷಾಂ ಸಾಕ್ಷೀಭೂತಃ ಅಸೌ ನ ಕರೋತಿ ನ ಲಿಪ್ಯತೇ** । (ಎಲ್ಲದರ ಸಾಕ್ಷಿಭೂತನಾದ ಅವನು ಏನನ್ನೂ ಮಾಡುವುದೂ ಇಲ್ಲ, ಯಾವುದಕ್ಕೂ ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳುವುದೂ ಇಲ್ಲ). ಆದುದರಿಂದಲೇ ಅವನನ್ನು ವಿಶ್ವಸಾಕ್ಷಿ ಎಂದೂ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ವೇದಗಳಲ್ಲಿ ಸೂರ್ಯನನ್ನು ಸಚ್ಚಿದಾನಂದ ಸ್ವರೂಪನಾದ ಬ್ರಹ್ಮ ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗಿದೆ—**ಅಸೌ ಆದಿತ್ಯೋ ಬ್ರಹ್ಮ**. ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಜೀವಿಯಲ್ಲೂ ಸೂರ್ಯನಿದ್ದಾನೆ. ಯಾವ ರೂಪದಲ್ಲಿದ್ದಾನೆ? ವೇದ ಹೇಳುತ್ತದೆ, **ಆದಿತ್ಯೋ ಚಕ್ಷುರ್ಭೂತ್ವಾ ಭೂತೌ ಅಕ್ಷಿಣಿ ಪ್ರಾವಿಶತ್**—ಅಂದರೆ ಕಣ್ಣಿನ ರೂಪತಾಳಿ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಜೀವಿಯಲ್ಲಿಯೂ ಕಣ್ಣಿನ ರೂಪದಲ್ಲಿದ್ದಾನೆ. ಭಗವಂತನ ಕಣ್ಣೂ ಇವನೇ. **ಚಕ್ಷುಃ ಸೂರ್ಯೋ ಅಜಾಯತ**, ಅಂದರೆ ಭಗವಂತನ ನೇತ್ರಗಳು ಸೂರ್ಯ. ಸಾಂಕೃತಿ ಎನ್ನುವ ಮಹರ್ಷಿ ಸೂರ್ಯೋಪಾಸನೆ ಮಾಡಿ ಸೂರ್ಯಮಂಡಲವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸಿದ. ಈ ಸೂರ್ಯೋಪಾಸನೆಯನ್ನು ಮಾಡುವವರಿಗೆ ತಮ್ಮ ಜೀವನವಿಡೀ ಅಂಧತ್ವ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಇದು ಬರಿಯ ದೃಷ್ಟಿದೋಷದಿಂದ ಪಾರಾಗುವುದಲ್ಲ, ಅಜ್ಞಾನವೆಂಬ ಅಂಧಕಾರದಿಂದಲೂ ಪಾರಾಗುತ್ತಾರೆಂಬುದು ಗೂಢಾರ್ಥ. ಸೂರ್ಯೋಪನಿಷತ್ತಿನ ವಾಕ್ಯದಂತೆ, ಸೂರ್ಯೋಪಾಸನೆಯ ಫಲ ಅನಂತಬ್ರಹ್ಮನಲ್ಲಿ ಲೀನವಾಗುವುದು.

ಪತಂಜಲಿ ಮಹರ್ಷಿ ತನ್ನ ಯೋಗಸೂತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಸೂರ್ಯನ ಮೇಲೆ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಎಲ್ಲ ಪ್ರಪಂಚಗಳ ಜ್ಞಾನವೂ ಬರುವುದೆಂದು ತಿಳಿಸಿದ್ದಾನೆ—"**ಭುವನಜ್ಞಾನಂ ಸೂರ್ಯೇ ಸಂಯಮಾತ್**." "ಜ್ಯೋತಿಗಳ ಜ್ಯೋತಿ ಸೂರ್ಯ." ಸೂರ್ಯ ಬೇರೆ ಅಲ್ಲ, ಜ್ಯೋತಿ ಬೇರೆ ಅಲ್ಲ. ಸೂರ್ಯನೇ ಜ್ಯೋತಿ. ಯಾರು ಸೂರ್ಯನ ಮೇಲೆ ಧ್ಯಾನ ಮಾಡುತ್ತಾರೋ ಅವರು ಜ್ಯೋತಿಷ್ಮತಿ ವಿದ್ಯೆಯನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಾರೆ. ಜ್ಯೋತಿಷ್ಮತಿ ವಿದ್ಯೆ ಎಂದರೆ ಕುಳಿತಲ್ಲಿಂದಲೇ ಎಲ್ಲರ ಮನಸ್ಸನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು.

ಸೂರ್ಯನ ಇನ್ನೊಂದು ಹೆಸರು ಆದಿತ್ಯ. ಅಂದರೆ ಅದಿತಿಯ ಮಗ. ವೇದಗಳ ಪ್ರಕಾರ ಸೂರ್ಯ ೧೨ ಆದಿತ್ಯಗಳ ರೂಪಗಳನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಾನೆ.

ಧಾತಾ ಮಿತ್ರೋಽರ್ಯಮೋ ರುದ್ರೋ ವರುಣಃ ಸೂರ್ಯ ಏವ ಚ । ಭರ್ಗೋ ವಿವಸ್ವನ್ ಪೂಷನ್ ಚ ಸವಿತಾ ದಶಮಃ ಸ್ಮೃತಾಃ । ಏಕಾದಶಸ್ತ್ಥಾ ಚ ತ್ವತ್ಸ್ಥಃ ವಿಷ್ಣುರ್ ದ್ವಾದಶೋಚ್ಯುತೇ ॥

ಅಂದರೆ ೧೨ ಆದಿತ್ಯರ ಹೆಸರು ಹೀಗಿವೆ: ಧಾತಾ, ಮಿತ್ರ, ಅರ್ಯಮ, ರುದ್ರ, ವರುಣ, ಸೂರ್ಯ, ಭರ್ಗ, ವಿವಸ್ವನ್, ಸವಿತಾ, ಪೂಷನ್, ತ್ವತ್ಸ್ಥ ಮತ್ತು ವಿಷ್ಣು. ಇವರುಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖನಾದ ಆದಿತ್ಯನೆಂದರೆ ವಿಷ್ಣು. ಭಗವದ್ಗೀತೆಯಲ್ಲಿ ಶ್ರೀಕೃಷ್ಣ, **ಆದಿತ್ಯಾನಾಂ ಅಹಂ ವಿಷ್ಣುಃ**—ಅಂದರೆ "ಆದಿತ್ಯರುಗಳಲ್ಲಿ ನಾನು ವಿಷ್ಣು" ಎಂದು ಹೇಳಿದ್ದಾನೆ. ಈ ವಿಷ್ಣು ಸಗುಣನೂ ಹೌದು, ನಿರ್ಗುಣನೂ ಹೌದು. ಜ್ಞಾನಮಾತ್ರದಿಂದ ಇವನನ್ನು ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯ. ಆದಿತ್ಯನ ಈ ಹನ್ನೆರಡು ಆವಿರ್ಭಾವಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದಾದ ಮಿತ್ರ ಎಲ್ಲರ ಸಖನಾಗಿ ನಮ್ಮೆಲ್ಲರ ಜೀವನಗಳನ್ನೂ ಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನೂ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಆಚರಿಸಲು ಸಹಾಯ ಮಾಡುತ್ತಾನೆ. ಇವನನ್ನು ಪೂಜಿಸುವುದರಿಂದ ಒಳ್ಳೆಯ ಜೀವನವಲ್ಲದೆ, ದೀರ್ಘಾಯುವನ್ನು ಪಡೆಯಬಹುದು. ನಾವು ಈ ಮಂತ್ರದಿಂದ ಅವನನ್ನು ಜಪಿಸಬಹುದು: **ನಮೋ ಮಿತ್ರಾಯ ಭಾನವೇ ಮೃತ್ಯುರ್ ಮೇ ಪಾಹಿ**।

ಹಾಗೆಯೇ **ಸವಿತಾ** ಆದಿತ್ಯನ ಇನ್ನೊಂದು ಆವಿರ್ಭಾವ. ಉಪಾಸಕನ ಅಭಿಲಾಷೆಗಳನ್ನೂ ಆಕಾಂಕ್ಷೆಗಳನ್ನೂ ಈತ ಕರುಣಿಸುವನು. ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಮತ್ತು ಸಂಜೆ ಸದಾ ನಾವು ಉಪಾಸನೆ ಮಾಡುವ ಗಾಯತ್ರೀ ಮಂತ್ರ ಇವನನ್ನು ಕುರಿತಾದದ್ದೇ. ಇವನ ಉಪಾಸನೆಯಿಂದ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಶಕ್ತಿ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಜಾಗೃತವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಸಾವಿತ್ರಿವಿದ್ಯಾ ಎಂದು ಹೆಸರು.

ಪ್ರಾತಃಕಾಲದ ಎಳೆ ಕಿರಣಗಳನ್ನು ಬೀರಿ ಪ್ರಕಾಶ ತರುವ ಸೂರ್ಯನ ಆವಿರ್ಭಾವಕ್ಕೆ "ಪೂಷನ್" ಎಂದು ಹೆಸರು. ಉಪನಿಷತ್ತುಗಳು ಕಾವ್ಯಮಯವಾಗಿ "ಇವನು ತನ್ನ ವಿರಾಟ್ ನೌಕೆಯಲ್ಲಿ ರಾಜಗಾಂಭೀರ್ಯದಿಂದ ಕುಳಿತು ಸಮುದ್ರ ದಾಟುತ್ತಾ ಆಕಾಶ ಸೇರುತ್ತಾನೆ" ಎಂದು ವಿವರಿಸಿವೆ.

ಭವಿಷ್ಯಪುರಾಣ ಸೂರ್ಯನ ಚಲನೆಯನ್ನು ಅತಿ ಮನೋಹರವಾಗಿ ವರ್ಣಿಸುತ್ತದೆ. ಸೂರ್ಯ ಏಳು ಕುದುರೆಗಳುಳ್ಳ ರಥದಲ್ಲಿ ಸಂಚರಿಸುತ್ತಾನೆ. ಸೂರ್ಯನ ಸಾರಥಿ ಅರುಣ. ಸೂರ್ಯನ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ ಅವನ ಇಬ್ಬರು ಹೆಂಡತಿಯರಾದ ಛಾಯೆ ಹಾಗೂ ಸಂಜ್ಞಾ (ನೆರಳು ಹಾಗೂ ಜ್ಞಾನ) ಕುಳಿತಿದ್ದಾರೆ. ಅವನ ರಥದ ಹೆಸರು ಮಕರಧ್ವಜ. ಅದು ಒಂದೇ ಚಕ್ರದಿಂದ ಕೂಡಿದ್ದು ಅದು ಕಾಲಚಕ್ರವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಆ ಏಳು ಕುದುರೆಗಳು ವೇದದ ಏಳು ಛಂದಸ್ಸುಗಳಾದ ಗಾಯತ್ರಿ, ತ್ರಿಷ್ಟುಪ್, ಜಗತಿ, ಅನುಷ್ಟುಪ್, ಪಂಕ್ತಿ, ಬೃಹತಿ, ಮತ್ತು ಉಷ್ಣಿಕ್‌ಗಳನ್ನು (ಅಥವಾ ಬೆಳಕಿನ ಏಳು ಬಣ್ಣಗಳನ್ನು) ಸೂಚಿಸುತ್ತವೆ. ಆ ರಥದ ಚಕ್ರಕ್ಕೆ ಮೂರು ಚಕ್ರನಾಭಿಗಳಿದ್ದು ಅವು ಕಾಲತ್ರಯವಾದ ಪ್ರಾತಃ, ಮಧ್ಯಾಹ್ನ ಹಾಗೂ ಸಂಧ್ಯೆಯನ್ನೂ ಭೂತ, ವರ್ತಮಾನ, ಭವಿಷ್ಯತ್ತನ್ನೂ ಸೂಚಿಸುತ್ತವೆ. ಅವು ಋಕ್, ಯಜುಸ್ ಹಾಗೂ ಸಾಮವೇದವನ್ನೂ ಸೂಚಿಸುತ್ತವೆ. ಅಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ ಅವು ತ್ರಿಮೂರ್ತಿಗಳಾದ ಬ್ರಹ್ಮ, ವಿಷ್ಣು, ಮಹೇಶ್ವರರನ್ನೂ ಸೂಚಿಸುತ್ತವೆ ಎನ್ನುತ್ತದೆ ಈ ಪುರಾಣ—ಉದಯೇ ಬ್ರಹ್ಮರೂಪಶ್ಚ ಮಧ್ಯಾಹ್ನೇ ತು ಮಹೇಶ್ವರಃ । ಅಸ್ತಮಾನೇ ಸ್ವಯಂ ವಿಷ್ಣುಃ ತ್ರಯೀ ಮೂರ್ತಿರ್ದಿವಾಕರಃ ॥ ಸೂರ್ಯನ ಚಕ್ರಕ್ಕೆ ಆರು ಕಿಂಡಿಗಳಿದ್ದು ಅವು ಷಡ್‌ಋತುಗಳಾದ ವಸಂತ, ಗ್ರೀಷ್ಮ, ವರ್ಷ, ಶರತ್, ಹೇಮಂತ ಹಾಗೂ ಶಿಶಿರಗಳನ್ನು ಸಂಕೇತಿಸುತ್ತವೆ. ರಥದಲ್ಲಿನ ಎರಡೂ ಕಡೆಯ ಹಂತಗಳು ದಕ್ಷಿಣಾಯನ ಮತ್ತು ಉತ್ತರಾಯನವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತವೆ. ರಥಕ್ಕೂ, ಚಕ್ರಕ್ಕೂ ಎಂಟು ಬಂಧನಗಳಿದ್ದು ಅವುಗಳನ್ನು ಅಷ್ಟದಿಕ್ಕುಗಳೆಂದು ಕರೆಯಲಾಗಿದೆ. ರಥದ ಚಾಲನಾದಂಡ ತ್ರಿಶೂಲಾಕಾರವಾಗಿದ್ದು ತ್ರಿಗುಣಗಳಾದ ಸತ್ವ, ರಜಸ್ಸು ಮತ್ತು ತಮಸ್ಸನ್ನು ನಿರ್ದೇಶಿಸುತ್ತದೆ. ರಥದ ಮೇಲಿರುವ ಪತಾಕೆ ಧರ್ಮದ ಸಂಕೇತ.

ಅಜ್ಞಾನವನ್ನು ಅಂಧಕಾರಕ್ಕೆ ಹೋಲಿಸುವುದು ಸರ್ವಜನಿತ. ಸೂರ್ಯನನ್ನು ಪ್ರಾರ್ಥಿಸಿದರೆ, ನಮ್ಮ ಅಜ್ಞಾನದ ಅಂಧಕಾರವನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸಿ, ತನ್ನ ಜ್ಞಾನಪ್ರಭೆಯಿಂದ ನಮ್ಮ ಜೀವನವನ್ನು ಬೆಳಗುತ್ತಾನೆ. ಆದುದರಿಂದ ಒಬ್ಬ ವೇದದ ಋಷಿ ಹೇಳುತ್ತಾನೆ: **ಸ್ವಸ್ತಿ ಪಂಥಾಮ್ ಅನುಚರೇಮ ಸೂರ್ಯಾಚಂದ್ರಂ ಅಸಾವಿವ** ಅಂದರೆ, ಸೂರ್ಯಚಂದ್ರರ ಸತ್ಪಥವನ್ನು ನಾವೂ ಅನುಸರಿಸೋಣ. ನಾವೂ ಈ ಮಂತ್ರವನ್ನು ಪಠಿಸಿ, ನಮ್ಮ ಜೀವನವನ್ನು ಒಳ್ಳೆಯ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನಡೆಸಲು ಸೂರ್ಯನ ಆಶೀರ್ವಾದವನ್ನು ಪಡೆಯೋಣ. ಸೂರ್ಯನ ಸತ್ಪ್ರಭೆಯ ವ್ಯಾಪಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಗುರುತಿಸಿದ ಅಮರಕವಿ ಕಾಳಿದಾಸ ಸೂರ್ಯನನ್ನು ಹೀಗೆ ಕೊಂಡಾಡಿದ್ದಾನೆ: "ಸೂರ್ಯನು ತನ್ನ ರಶ್ಮಿಗಳನ್ನು ಜಗದ ಮೂಲೆಮೂಲೆಗೂ ಕಳುಹಿಸಿ ಬೆಳಕು ಹರಡುವಾಗ, ಯಾವ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ತಾನೆ ಅಂಧಕಾರ ಅಡಗಿರಲು ಸಾಧ್ಯ? ಅದು ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಅದು ಬರಿಯ ಭೌತಿಕ ಅಂಧಕಾರವನ್ನು ಮಾತ್ರ ಹೋಗಲಾಡಿಸುವುದಿಲ್ಲ, ಮನುಷ್ಯನಲ್ಲಿರುವ ಅಜ್ಞಾನವೆಂಬ ಅಂಧಕಾರವನ್ನೂ ತೊಲಗಿಸುತ್ತದೆ." ಉಪನಿಷತ್ತುಗಳು, "ಸಾಧಕರು ತಪಸ್ಸಿನಿಂದಲೂ, ಬ್ರಹ್ಮಚರ್ಯದಿಂದಲೂ, ಶ್ರದ್ಧೆಯಿಂದಲೂ, ವಿದ್ಯೆಯಿಂದಲೂ, ಆತ್ಮನನ್ನು ಹುಡುಕುವವರಾಗಿ ಆದಿತ್ಯನನ್ನು ಗೆದ್ದುಕೊಳ್ಳುವರು. ಇದು ಅಮೃತ, ಇದು ಅಭಯ. ಇಲ್ಲಿಗೆ ಬಂದವರಿಗೆ ಮತ್ತೆ ಪುನರ್ಜನ್ಮವಿಲ್ಲ" ಎಂದು ಸಾರುತ್ತವೆ (*ಪ್ರಶ್ನ ಉಪನಿಷತ್*— I-10). ಮುಂಡಕೋಪನಿಷತ್ ಸೂರ್ಯೋಪಾಸನೆಯನ್ನು ಬ್ರಹ್ಮೋಪಾಸನೆ ಎಂದೇ ಸ್ಪಷ್ಟೀಕರಿಸಿ "ಯಾರು ಪ್ರಾಪಂಚಿಕ ತರಂಗಗಳಿಂದ ದೂರವಾಗಿ, ಏಕಾಕಿಯಾಗಿ, ಸೂರ್ಯಮುಖೇನ ಪರಬ್ರಹ್ಮನನ್ನು ಆರಾಧಿಸಿ ಉಪಾಸಿಸುತ್ತಾರೋ, ಅವರು ದಿವ್ಯಪುರುಷನೇ ಆಗಿರುವ ಆದಿತ್ಯನನ್ನು ಸೇರುತ್ತಾರೆ" ಎಂದಿದೆ.

ಸೂರ್ಯನು ನಮಸ್ಕಾರಪ್ರಿಯನಂತೆ(ನಮಸ್ಕಾರಪ್ರಿಯೋ ಸೂರ್ಯಃ). ಆದುದರಿಂದಲೇ ಅವನ ಉಪಾಸನೆಯನ್ನು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಸಾಷ್ಟಾಂಗ ನಮಸ್ಕಾರ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಮಾಡುತ್ತೇವೆ. ಇದು ಸೂರ್ಯನಮಸ್ಕಾರದ ಒಂದು ಅಂಗ. ಈ ಉಪಾಸನೆಯನ್ನು ಹೊರಾಂಗಣದಲ್ಲಿ ಸೂರ್ಯೋದಯದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಪೂರ್ವಾಭಿಮುಖವಾಗಿ ಮಾಡಬೇಕು. ಇದು ಶಾರೀರಿಕ ದೃಢತೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದಲ್ಲದೆ ಮನಸ್ಸಿನ ಕಶ್ಮಲಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ತೊಳೆಯುತ್ತದೆ. ಹಲವಾರು ರೀತಿಯ ಸ್ನಾನಗಳಲ್ಲಿ ಸೂರ್ಯಸ್ನಾನ ಅಥವಾ "ಸನ್‌ಬಾತ್", ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ತುಂಬಾ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಈ ಸ್ನಾನದಿಂದ ಶರೀರದ ಕ್ರಿಮಿಗಳು ನಾಶವಾಗಿ, ನವ ಚೆಲುವೂ ಉತ್ಸಾಹವೂ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಆದುದರಿಂದಲೇ ವೈದ್ಯರು ಸೂರ್ಯಸ್ನಾನವನ್ನು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಮಾಡಬೇಕೆಂದು ಉತ್ತೇಜಿಸುತ್ತಾರೆ.

ವಾಲ್ಮೀಕಿ ರಾಮಾಯಣದಲ್ಲಿ ಸೂರ್ಯನ ಮಹಿಮೆಯನ್ನು ವಿವರಿಸುವ ಒಂದು ಸನ್ನಿವೇಶವುಂಟು. ಯುದ್ಧಕಾಂಡದಲ್ಲಿ ಶ್ರೀರಾಮ-ರಾವಣರ ಯುದ್ಧದ ವರ್ಣನೆ ಅತ್ಯಂತ ಸೊಗಸಾಗಿದೆ. ರಾವಣನನ್ನು ಇನ್ನೇನು ಶ್ರೀರಾಮನು ಕೊಲ್ಲಬೇಕೆನ್ನುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಉಪಾಯದಿಂದ ರಾವಣನ ಸಾರಥಿ ಅವನ ರಥವನ್ನು ಯುದ್ಧರಂಗದಿಂದ ತಪ್ಪಿಸಿ ಹಿಂದೆ ಕರೆದೊಯ್ದ. ಆಗ ಶ್ರೀರಾಮ, ಹಲವಾರು ಬಾರಿ ರಾವಣನನ್ನು ಕೊಲ್ಲಲು ವಿಫಲನಾದೆನಲ್ಲ ಎಂದು ತೀವ್ರವಾಗಿ ಯೋಚಿಸುತ್ತಿದ್ದ. ಆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ದೇವತೆಗಳು, ಋಷಿಗಳು ಎಲ್ಲ ಆಕಾಶದಲ್ಲಿ ಇವರ ಯುದ್ಧವನ್ನು ವೀಕ್ಷಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಆಗ ಅಗಸ್ತ್ಯಮುನಿಗಳು ಶ್ರೀರಾಮನ ಬಳಿಗೆ ಬಂದು, ಸೂರ್ಯನಿಗೆ ಪ್ರಿಯವಾದ ಸ್ತೋತ್ರದಿಂದ ಅವನನ್ನು ಆರಾಧಿಸುವಂತೆ ಶ್ರೀರಾಮನಿಗೆ ಸೂಚಿಸಿದರು.

ಆ ಸ್ತೋತ್ರವೇ ಇಂದು ಎಲ್ಲ ಭಕ್ತರಿಗೆ ಪ್ರಿಯವಾಗಿರುವ "ಆದಿತ್ಯ ಹೃದಯ". ಅಗಸ್ತ್ಯರು ಅದನ್ನು ಶ್ರೀರಾಮನಿಗೆ ಉಪದೇಶಿಸಿದರು. ಅದು ಗಾಯತ್ರೀ ಮಂತ್ರದಷ್ಟೇ ಶ್ರೇಷ್ಠವಾದುದು. ಶ್ರೀರಾಮನು ಭಕ್ತಿಯಿಂದ, ಸೂರ್ಯನನ್ನೇ ದಿಟ್ಟಿಸುತ್ತ, ಸೂರ್ಯನಿಗೆ ಅರ್ಘ್ಯವನ್ನು ಕೊಟ್ಟು, ಈ ಸ್ತೋತ್ರದಿಂದ ಅವನನ್ನು ಪೂಜಿಸಿದನು. ಅದರ ಫಲವಾಗಿ ಸೂರ್ಯದೇವನು ದೇವತೆಗಳ ಮಧ್ಯೆ ರಾರಾಜಿಸುತ್ತ ರಾವಣನನ್ನು ಕೊಲ್ಲುವ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಶ್ರೀರಾಮನಲ್ಲಿ ತುಂಬಿ ರಾವಣನ ಹತ್ಯೆಗೆ ಕಾರಣನಾದ.

ಆದಿ ಶಂಕರಾಚಾರ್ಯರಿಗೆ ಷಣ್ಮತಸ್ಥಾಪಕರೆಂದು ಹೆಸರು. ಭಕ್ತರ ಉದ್ಧಾರಕ್ಕಾಗಿಯೂ ಭಕ್ತಿಜ್ಞಾನ ಪ್ರಚಾರಕ್ಕಾಗಿಯೂ ಸರಳ ಅಧ್ಯಾತ್ಮ ಜೀವನಕ್ಕೆ ಉಪಯುಕ್ತವಾಗಿರಲೆಂದು ಹಿಂದೂ ಧರ್ಮದ ದೇವದೇವತೆಗಳನ್ನು ಆರು ಗುಂಪುಗಳಾಗಿ ಮಾಡಿ, ಈ ಆರು ದೇವರುಗಳನ್ನು, ಜನರಿಗೆ, ತಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನ ಇಷ್ಟಕ್ಕೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ, ಬೇಕಾದ ದೇವರುಗಳನ್ನು ಆರಿಸಿಕೊಂಡು ಪೂಜೆ ಮಾಡುವ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಆರು ಮತಗಳೆಂದು ಹೆಸರು. ಇದರಲ್ಲಿ ಸೂರ್ಯನಿಗೂ ಒಂದು ಸ್ಥಾನ ಉಂಟು. ಸೂರ್ಯನನ್ನು ಆರಾಧಿಸುವವರಿಗೆ ಸೌರ್ಯರು ಎಂದು ಹೆಸರು ಕೊಟ್ಟರು. ಉಳಿದ ಐವರು ವಿಷ್ಣು, ಶಿವ, ಶಕ್ತಿ, ಗಣಪತಿ ಹಾಗೂ ಕುಮಾರ.

ಉತ್ತರ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಸೂರ್ಯಾರಾಧನೆ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಚಲಿತ. ಆಗಮದೇವತೆಗಳ ಆರಾಧನಾ ಸ್ಥಳವಾದ ದಕ್ಷಿಣಭಾರತದಲ್ಲಿ ಸೂರ್ಯದೇವನನ್ನು ಆರಾಧಿಸುವುದು ಅಷ್ಟು ಪ್ರಚಲಿತವಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಇಲ್ಲಿನ ಎರಡು ಆಗಮ ಪರಂಪರೆಗಳಾದ ವೈಷ್ಣವ ಮತ್ತು ಶೈವರು ಸೂರ್ಯನನ್ನು ಪರಿವಾರದೇವನನ್ನಾಗಿ ಆರಾಧಿಸುತ್ತಾರೆ. ವೈಷ್ಣವರು ಸೂರ್ಯನಿಗೆ ತಮ್ಮ ಪೂಜೆಯಲ್ಲಿ ದಿಕ್ಪಾಲ ಸ್ಥಾನವನ್ನೂ ದ್ವಿತೀಯ ಆವರಣಾಧಿಪತಿಯ ಸ್ಥಾನವನ್ನೂ ನೀಡಿದ್ದಾರೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಬಹಳ ಕಾಲದವರೆಗೆ, ದಕ್ಷಿಣದಲ್ಲಿ ಸೂರ್ಯನಿಗೆ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾದ ದೇವಸ್ಥಾನವಿರಲಿಲ್ಲ. ಚೋಳ ಪರಂಪರೆಯ ಕುಲೋತ್ತುಂಗನೆಂಬ ಚಕ್ರವರ್ತಿಯು ೧೨ನೆಯ ಶತಮಾನದಲ್ಲಿ ತಮಿಳುನಾಡಿನ ತಂಜಾವೂರಿನಲ್ಲಿ ಸೂರ್ಯದೇವರಿಗೆಂದೇ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಆಲಯವನ್ನು ಕಟ್ಟಿದ. ನವಗ್ರಹ ಪೂಜೆ ಭಾರತದ ಒಂದು ಪರಂಪರೆ. ಎಲ್ಲ ಶಿವದೇವಸ್ಥಾನಗಳಲ್ಲಿ, ಒಂದೆಡೆ ನವಗ್ರಹಗಳನ್ನು ಪ್ರತಿಷ್ಠಾಪಿಸಿರುವುದನ್ನು ಕಾಣಬಹುದು.

ಸೂರ್ಯನ ದೇವಸ್ಥಾನಗಳು ಭಾರತದ ಹಲವಾರು ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿವೆ. ಕೆಲವನ್ನು ಉದಾಹರಿಸುವುದಾದರೆ, ಕಾಶ್ಮೀರದಲ್ಲಿ ಮಾರ್ತಾಂಡಾಲಯ, ಗುಜರಾತಿನ ಪಂಚಾಯತನವೆಂಬ ಊರಿನಲ್ಲಿರುವ ಸೂರ್ಯದೇವಸ್ಥಾನ, ಮತ್ತು ಒರಿಸ್ಸಾದ ಕೊನಾರ್ಕ್‌ನಲ್ಲಿರುವ ಸೂರ್ಯನ ದೇವಸ್ಥಾನ. ಈ ಕೊನೆಯ ದೇವಸ್ಥಾನವು ಸಾಗರದ ತಟದಲ್ಲಿ ನಿರ್ಮಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದ್ದು ಅದ್ಭುತ ವಾಸ್ತುಶಿಲ್ಪದ, ಲಲಿತಕಲೆಯ ಜೀವಂತ ಸಾಕ್ಷಿಯಾಗಿದೆ.

ಸೂರ್ಯನ ಪೂಜೆ ಬರಿಯ ಭಾರತಕ್ಕೆ ಸೀಮಿತವಾಗಿಲ್ಲ. ಅವನು ಪ್ರಪಂಚಕ್ಕೇ ಬೆಳಕು ಕೊಡುವವನಲ್ಲವೇ? ಈಜಿಪ್ಟ್‌ನಲ್ಲಿ ಸೂರ್ಯನನ್ನು "ರೀ" ಎಂಬ ಹೆಸರಿನಿಂದ ಪೂಜಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅಲ್ಲಿನ ಪಿರಮಿಡ್‌ಗಳಿಗೆ ಸೂರ್ಯಸ್ಮಾರಕಗಳೆನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಮೆಕ್ಸಿಕನ್ನರೂ ಸಹ ಸೂರ್ಯನನ್ನು ಆರಾಧ್ಯದೈವವನ್ನಾಗಿ ಸ್ವೀಕರಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಇವರ ಕಾಲನಿರ್ಣಯ ಸೂರ್ಯನ ಚಲನಾಧಾರಿತವಾದುದು. ಜಪಾನಿಯರು ಸೂರ್ಯನಿಗೆ ಹತ್ತು ವಿಭಿನ್ನ ಶೈಲಿಯನ್ನು ಪರಿಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಂಡು, ತಮ್ಮದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಪೂಜಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಕಾಂಬೋಡಿಯಾದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಸೂರ್ಯದೇವಸ್ಥಾನವಿದೆ.

ಇದೆಲ್ಲದರಿಂದ ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದ ವಿಷಯವೆಂದರೆ ಸೂರ್ಯ ಜ್ಞಾನಪ್ರಕಾಶಕ. ಭಕ್ತಿ ವೈರಾಗ್ಯದಿಂದ ಅವನನ್ನು ವಿಧಿಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಅರ್ಚಿಸಿದಲ್ಲಿ ಸಾಧಕರು ಧರ್ಮ, ಅರ್ಥ, ಕಾಮ ಮತ್ತು ಮೋಕ್ಷಗಳನ್ನು ಪಡೆದು ಜೀವನದ ಪರಮಗುರಿಯನ್ನು ತಲುಪಬಹುದು.

ನಾವು ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸುವಾಗ ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಸೂರ್ಯನ ಬೆಳಕನ್ನೇ, ಅಂದರೆ ಬೆಳಕಿನ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆ ಎಂಬುದು ನಮಗೆಲ್ಲರಿಗೂ ತಿಳಿದಿದೆಯೇ? ಆಹಾರವೆಂಬುದು ಬೆಳಕಿನ ರೂಪಾಂತರವೇ ಆಗಿದೆ. ಸೂರ್ಯ ಭೂಮಂಡಲದ ಸಕಲಜೀವರಾಶಿಗಳಿಗೂ ಶಕ್ತಿಯ ಮೂಲ. ಸಮಸ್ತ ಸಸ್ಯರಾಶಿಗಳ ಹಾಗೂ ಪ್ರಾಣಿಗಳ ಜೈವಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗೆ ಬೇಕಾದ ಇಂಧನದ ಆತ್ಯಂತಿಕ ನೆಲೆ ಸೂರ್ಯನ ಬೆಳಕು. ಕಿರಣಜನ್ಯ ಸಂಯೋಗಕ್ರಿಯೆಯ (photosynthesis) ಮೂಲಕ ಸಸ್ಯಗಳಲ್ಲಿರುವ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಹರಿತ್ತಿನ ಹಸಿರು ಕಣಗಳು ಬೆಳಕಿನ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು (photons) ಹೀರಿ, ಮಾರ್ಪಡಿಸಿ, ಜೈವಿಕ ಕ್ರಿಯೆಗೆ ಉಪಯುಕ್ತವಾದ ಶಕ್ತಿಯ ಸಂಯುಕ್ತ ವಸ್ತುವನ್ನಾಗಿ (glucose) ಪರಿವರ್ತಿಸುತ್ತವೆ. ಈ ರೀತಿ ಮಾರ್ಪಡಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ಬೆಳಕೇ ನಮ್ಮ ಎಲ್ಲ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಅಡಕವಾಗಿರುವ ಶಕ್ತಿ. ಹೀಗೆ ರವಿಯು ಭೂಮಿಯನ್ನು ಪ್ರಜ್ವಲಿಸುವವನು ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಅವನು ಎಲ್ಲ ಜೀವಿಗಳನ್ನೂ ಪೋಷಿಸಿ, ಪಾಲಿಸಿ, ಸಂವರ್ಧಿಸಿ, ಬೆಳಗಿಸುವ ಶಕ್ತಿಯುಳ್ಳ ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷದೇವತೆ ಎನ್ನಬಹುದು.