జగద్గురు పీఠము

స్వస్థతా మంత్రము

ఓం హౌం ఓం జూం ఓం సః

ఓం భూః ఓం భువః ఓం స్వః

ఓం త్ర్యంబకం యజామహే

సుగంధిం పష్టివర్ధనమ్

ఉర్వారుకమివ బంధనాన్

మృత్యోర్ముక్షీయ మామృతాత్

ఓం స్వః ఓం భువః ఓం భూః

ఓం సః ఓం జూం ఓం హౌం

ఓం స్వాహా

ఈ మంత్రమును మానవజాతి శ్రేయస్సు కొరకు మరియు ఏదయినా వ్యాధి నుంచి రక్షణ కొరకు ఉచ్చరించవచ్చును. ఈ మంత్ర ఉచ్చారణకు ఏ విధమైన ఆంక్షలు లేవు. ఈ మంత్రమును ఏ సమయములో అయినా ఎన్ని మార్లు కుదిరితే అన్ని మార్లు ఉచ్చరించవచ్చును.

ఈ మంత్రము గురించి మాస్టర్ ఇ. కె. గారు "Sound and Colour - Overseas Messages Vol. 12", p. 67, పుస్తకములో ఈ విధముగా వివరణ ఇచ్చారు:

"ధ్వని అనగా జీవుడిలోని జీవము. ఈ మంత్రము అతి ప్రాచీన భాషలనుంచి ప్రాచీన సంస్కృతములోనికి వచ్చినది. 'జూ' అన్న ధ్వనికి ఆధారము జీవుల గుంపు. ఆంగ్లములోని జూవాలజీ అన్న పదము ఈ ధ్వని నుంచే వచ్చినది. ఈ ఏకాక్షరము సెన్జార్ అనే భాషలోనిది. ఈ విధముగా ఉచ్చరించిన ఈ ధ్వనిని ప్రాణ రక్షకుడు అని పిలుస్తారు. మంత్ర శాస్త్రములో ఈ మంత్రమును మరణమును జయించు మంత్రము అని పిలుస్తారు. అనగా క్రింది మూడు స్థితులనుంచి ఊర్ధ్వ స్థితులను చేరుట.

https://worldteachertrust.org/te/web/meditation/healing_mantram