

పరిచయం

శ్రీ కృష్ణ పరమాత్మ యొక్క 108 దివ్యనామాలు హిందూ ధర్మంలో అత్యంత పవిత్రమైనవి. గోవింద అష్టోత్తర శతనామావళి భక్తులకు శాంతి, సమృద్ధి మరియు మోక్షాన్ని ప్రసాదిస్తుంది. ఈ పవిత్ర నామాలను ప్రతిరోజు పఠించడం వల్ల మానసిక ప్రశాంతత, ఆర్థిక వృద్ధి మరియు ఆధ్యాత్మిక అభివృద్ధి కలుగుతాయి.

108 గోవింద నామాలు - పూర్తి జాబితా

1-20 నామాలు

1. ॐ గోవిందాయ నమః - గోవులను, ఇంద్రియాలను పరిపాలించేవాడు
2. ॐ గోపీజనవల్లభాయ నమః - గోపికల ప్రియుడు
3. ॐ గోవర్ధనధారిణే నమః - గోవర్ధన పర్వతాన్ని ధరించినవాడు
4. ॐ గోపాలాయ నమః - గోవుల రక్షకుడు
5. ॐ గోపకన్యాప్రియాయ నమః - గోపకన్యలకు ప్రియుడు
6. ॐ గోపీనాథాయ నమః - గోపికల నాథుడు
7. ॐ గోవిందప్రియాయ నమః - భక్తులకు ప్రియమైనవాడు
8. ॐ గోపకాయ నమః - గోవులను పాలించేవాడు
9. ॐ గోప్తే నమః - రక్షకుడు
10. ॐ గోమతీప్రియాయ నమః - గోమతీ నదికి ప్రియుడు
11. ॐ గోచర్మవాసనాయ నమః - గోచర్మం ధరించినవాడు
12. ॐ గోవిందయే నమః - వేదాల ద్వారా తెలియదగినవాడు
13. ॐ గోమయప్రియాయ నమః - గోమయం నుండి పుట్టినవాటిని ఇష్టపడేవాడు
14. ॐ గోసమ్మర్ణాయ నమః - గోవుల మధ్య ఆటలాడేవాడు

15. ॐ గోసహస్రదాయ నమః - వేల గోవులను దానం చేసేవాడు
16. ॐ గోకులాయ నమః - గోకులంలో నివసించేవాడు
17. ॐ గోపగోపీశ్వరాయ నమః - గోపాలురు మరియు గోపికల ప్రభువు
18. ॐ గోహితాయ నమః - గోవుల శ్రేయస్సు కోరేవాడు
19. ॐ గోమంత్రపరాయణాయ నమః - గోసంబంధిత మంత్రాలను పఠించేవాడు
20. ॐ గోశ్రేష్ఠాయ నమః - గోవులలో శ్రేష్ఠుడు

21-40 నామాలు

21. ॐ గోప్రియాయ నమః - గోవులకు ప్రിയమైనవాడు
22. ॐ గోమార్గప్రదర్శకాయ నమః - మార్గదర్శి
23. ॐ గోవత్సాయ నమః - దూడల ప్రియుడు
24. ॐ గోభక్తాయ నమః - గోవుల భక్తుడు
25. ॐ గోవిదాం పతయే నమః - విద్వాంసుల ప్రభువు
26. ॐ గోవిందప్రీతాయ నమః - భక్తులచే ప్రీతి పొందినవాడు
27. ॐ గోసంవర్ధనాయ నమః - గోవులను పెంచేవాడు
28. ॐ గోసంరక్షకాయ నమః - గోవుల సంరక్షకుడు
29. ॐ గోసేవకాయ నమః - గోవులకు సేవ చేసేవాడు
30. ॐ గోప్రదాయ నమః - గోవులను ప్రసాదించేవాడు
31. ॐ గోకులప్రియాయ నమః - గోకులానికి ప్రియుడు
32. ॐ గోపవేషధారిణే నమః - గోపాల వేషం ధరించినవాడు
33. ॐ గోవిందరూపాయ నమః - గోవింద రూపం కలిగినవాడు
34. ॐ గోగణేశాయ నమః - గోవుల గణాధిపతి

35. ૐ గోవర్ధనోద్ధారకాయ నమః - గోవర్ధనాన్ని ఎత్తినవాడు

36. ૐ గోదోహనాయ నమః - గోవులను పితికేవాడు

37. ૐ గోసాక్షిణే నమః - గోవులకు సాక్షి

38. ૐ గోపతయే నమః - గోవుల యజమాని

39. ૐ గోపరాయణాయ నమః - గోవులకు ఆశ్రయం

40. ૐ గోసంవాదినే నమః - గోవులతో సంభాషించేవాడు

41-60 నామాలు

41. ૐ గోహర్షకాయ నమః - గోవులను ఆనందపరిచేవాడు

42. ૐ గోవిందాఖ్యాయ నమః - గోవింద నామం కలవాడు

43. ૐ గోప్రకాశాయ నమః - ప్రకాశవంతుడు

44. ૐ గోవిందరూపధృతే నమః - గోవింద రూపం ధరించినవాడు

45. ૐ గోపాలరూపాయ నమః - గోపాల స్వరూపి

46. ૐ గోమాత్రే నమః - గోవుల తల్లి

47. ૐ గోపిత్రే నమః - గోవుల తండ్రి

48. ૐ గోభక్త్రే నమః - గోవుల భర్త

49. ૐ గోబంధవే నమః - గోవుల బంధువు

50. ૐ గోసుహృదే నమః - గోవుల మిత్రుడు

51. ૐ గోజయే నమః - గోవుల విజేత

52. ૐ గోనాయకాయ నమః - గోవుల నాయకుడు

53. ૐ గోసఖాయ నమః - గోవుల స్నేహితుడు

54. ૐ గోపాలకాయ నమః - గోవుల పాలకుడు

55. ॐ గోచరాయ నమః - గోవుల మధ్య తిరిగేవాడు
56. ॐ గోప్రసాదకాయ నమః - గోవుల ప్రసాదం ఇచ్చేవాడు
57. ॐ గోమధ్యగాయ నమః - గోవుల మధ్య ఉండేవాడు
58. ॐ గోశృంగారాయ నమః - గోవులను అలంకరించేవాడు
59. ॐ గోవిలాసినే నమః - గోవులతో విహరించేవాడు
60. ॐ గోవంశప్రవర్తకాయ నమః - గోవంశాన్ని వృద్ధి చేసేవాడు

61-80 నామాలు

61. ॐ కృష్ణాయ నమః - నల్లని రంగు కలవాడు, ఆకర్షకుడు
62. ॐ కంసారయే నమః - కంస శత్రువు
63. ॐ కమలనాభాయ నమః - కమలం వంటి నాభి కలవాడు
64. ॐ కమలాక్షాయ నమః - కమలం వంటి కన్నులు కలవాడు
65. ॐ కమలాసనాయ నమః - కమలంపై ఆసీనుడు
66. ॐ కమలాపత్రాక్షాయ నమః - కమల రేకుల వంటి కన్నులు కలవాడు
67. ॐ కంజాక్షాయ నమః - కమలనేత్రుడు
68. ॐ కాంతాయ నమః - మనోహరుడు
69. ॐ కదంబప్రియాయ నమః - కదంబ వృక్షాన్ని ఇష్టపడేవాడు
70. ॐ కాంతిధామ్నే నమః - తేజస్వి
71. ॐ కాలాయ నమః - సమయం యొక్క నాథుడు
72. ॐ కాలాత్మనే నమః - కాలస్వరూపుడు
73. ॐ కాలకూటవిషాశనాయ నమః - విషాన్ని నాశనం చేసేవాడు
74. ॐ కాళియదమనాయ నమః - కాళియ సర్పాన్ని దమనం చేసినవాడు

75. ॐ కామినే నమః - కోరికల స్వరూపుడు
76. ॐ కామజనకాయ నమః - మన్మథ తండ్రి
77. ॐ కాంతాయ నమః - రాధ భర్త
78. ॐ కామపాలాయ నమః - కోరికలను నెరవేర్చేవాడు
79. ॐ కామదాయ నమః - కోరికలను ప్రసాదించేవాడు
80. ॐ కామినీకాంతాయ నమః - స్త్రీల ప్రియుడు

81-100 నామాలు

81. ॐ కనకాంగదాయ నమః - బంగారు భుజకీర్తులు ధరించినవాడు
82. ॐ కనకవాససే నమః - పసుపు వస్త్రాలు ధరించినవాడు
83. ॐ కర్మసాక్షిణే నమః - కర్మలకు సాక్షి
84. ॐ కరుణానిధయే నమః - కరుణా సముద్రుడు
85. ॐ కరుణామృతవర్షిణే నమః - కరుణామృతాన్ని వర్షించేవాడు
86. ॐ కేశవాయ నమః - అందమైన జుట్టు కలవాడు
87. ॐ కేశిఘ్న నమః - కేశి రాక్షసుని సంహరించినవాడు
88. ॐ కేశినిఘాదనాయ నమః - కేశి రాక్షసుని వధించినవాడు
89. ॐ కేశిమథనాయ నమః - కేశి రాక్షసుని మధించినవాడు
90. ॐ కుంజబిహారిణే నమః - కుంజవనాలలో విహరించేవాడు
91. ॐ కుంజవిహారాయ నమః - వనాలలో క్రీడించేవాడు
92. ॐ కుభాకృష్ణాయ నమః - కుబ్జతో స్నేహం కలవాడు
93. ॐ కుంభకారాయ నమః - కుండలు తయారు చేసేవాడు
94. ॐ కుంతీసుతాయ నమః - కుంతీ కుమారుడు (అర్జునునికి మిత్రుడు)

95. ॐ కూర్మరూపాయ నమః - కూర్మావతారం ఎత్తినవాడు

96. ॐ కుసుమశరాయ నమః - పుష్ప బాణాలు కలవాడు

97. ॐ కుటిలాలకాయ నమః - వంకర జడలు కలవాడు

98. ॐ కుత్సితాత్మనాశనాయ నమః - చెడ్డ ఆత్మలను నాశనం చేసేవాడు

99. ॐ లక్ష్మీకాంతాయ నమః - లక్ష్మీదేవి భర్త

100. ॐ లోకనాథాయ నమః - లోకాల ప్రభువు

101-108 నామాలు

101. ॐ లోకపాలాయ నమః - లోకాలను పరిపాలించేవాడు

102. ॐ లోకేశాయ నమః - లోకాధిపతి

103. ॐ మధుసూదనాయ నమః - మధు రాక్షసుని సంహరించినవాడు

104. ॐ మాధవాయ నమః - లక్ష్మీదేవి భర్త, వసంత ఋతువు ప్రభువు

105. ॐ మనోహరాయ నమః - మనసును హరించేవాడు

106. ॐ మురారయే నమః - మురాసురుని శత్రువు

107. ॐ మోహనాయ నమః - మోహింపజేసేవాడు

108. ॐ వాసుదేవాయ నమః - వసుదేవ కుమారుడు

గోవింద అష్టోత్తర శతనామావళి పరించడం యొక్క ప్రయోజనాలు

ఆధ్యాత్మిక లాభాలు

గోవింద నామాలను నిత్యం పరించడం వల్ల ఆధ్యాత్మిక చైతన్యం పెరుగుతుంది. భక్తుల మనస్సులో శాంతి, స్థిరత్వం మరియు దైవ సాన్నిధ్యం కలుగుతుంది. ఈ పవిత్ర నామాలు మనస్సును శుద్ధి చేసి, పరమాత్మ చింతనకు తోడ్పడతాయి.

భౌతిక లాభాలు

ఈ నామావళిని పరించడం వల్ల ఆర్థిక సమస్యలు తొలగిపోతాయి. ఇంటిలో సమృద్ధి, సంపద మరియు శుభకార్యాలు జరుగుతాయి. వ్యాపారంలో వృద్ధి, ఉద్యోగంలో పురోగతి కలుగుతాయి.

మానసిక ప్రయోజనాలు

మానసిక ఒత్తిడి, ఆందోళన మరియు భయాలు తొలగిపోతాయి. మనస్సుకు ప్రశాంతత, సానుకూల ఆలోచనలు మరియు ఆత్మవిశ్వాసం పెరుగుతాయి. జ్ఞాపకశక్తి మరియు ఏకాగ్రత మెరుగుపడతాయి.

శారీరక ఆరోగ్య లాభాలు

నిత్య పారాయణం వల్ల శరీరంలో సానుకూల శక్తి ప్రవహిస్తుంది. రోగనిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది. దీర్ఘకాలిక వ్యాధులు తగ్గుతాయి మరియు మంచి ఆరోగ్యం కలుగుతుంది.

గోవింద నామావళి పరించే విధానం

ఉత్తమ సమయం

ప్రాతఃకాలం బ్రహ్మముహూర్తంలో (తెల్లవారుజామున 4 నుండి 6 గంటల మధ్య) ఈ నామాలను పరించడం అత్యంత శుభప్రదం. సాయంకాలం సంధ్యా సమయంలో కూడా పరించవచ్చు.

పూజా విధానం

స్నానం చేసి, పవిత్ర వస్త్రాలు ధరించాలి. శ్రీకృష్ణ విగ్రహం లేదా చిత్రం ముందు దీపం వెలిగించాలి. అగరబత్తీలు, పుష్పాలు సమర్పించాలి. తులసి దళాలు ప్రత్యేకంగా అర్పించడం శుభప్రదం.

పఠన పద్ధతి

మౌనంగా లేదా మెల్లగా స్వరంతో పరించవచ్చు. ప్రతి నామాన్ని భావయుక్తంగా, శ్రద్ధతో ఉచ్చరించాలి. 108 పర్యాయాలు పరించడం అత్యంత ఫలదాయకం. మాలతో లెక్క పెట్టుకుంటూ పరించవచ్చు.

ధ్యానం

శ్రీ కృష్ణుడిని మురలీధారిగా, నీలమేఘశ్యామవర్ణంతో, పీతాంబరధారిగా, మోర పింఛంతో, వేణువుతో ధ్యానించాలి. గోపికలతో, గోవులతో కలిసి వృందావనంలో విహరిస్తున్నట్లు భావించాలి.

ప్రత్యేక దినాలు మరియు ఉత్సవాలు

జన్మాష్టమి

శ్రీకృష్ణ జయంతి రోజున ఈ నామావళిని 108 పర్యాయాలు పఠించడం అత్యంత పుణ్యప్రదం. ఉపవాసం ఉండి, రాత్రి పూజలో పఠించాలి.

గురువారాలు

గురువారం శ్రీ కృష్ణునికి ప్రత్యేక దినం. ఈ రోజు నామావళి పఠించడం శుభం. పసుపు వస్త్రాలు, పసుపు పూలు అర్పించాలి.

ఏకాదశి

ఏకాదశి వ్రతం చేసేటప్పుడు ఈ నామాలను పఠించడం మహా పుణ్యకరం. విష్ణు భక్తులకు ఏకాదశి అత్యంత ప్రత్యేక దినం.

శరణ్నవరాత్రులు

నవరాత్రుల్లో ప్రతిరోజు పఠించడం వల్ల దేవీ దేవతల ఆశీస్సులు కలుగుతాయి. శరద్ నవరాత్రులు మరియు వసంత నవరాత్రులలో ప్రత్యేకంగా పఠించవచ్చు.

తప్పక గమనించవలసిన నియమాలు

పవిత్రత

పఠనా సమయంలో శరీర శుచిత్వం, మానసిక పవిత్రత అవసరం. అపవిత్రమైన స్థితిలో పఠించకూడదు. స్నానం చేసిన తర్వాత పఠించడం మంచిది.

శ్రద్ధ మరియు భక్తి

కేవలం యాంత్రికంగా కాకుండా, పూర్ణ శ్రద్ధ, భక్తితో పఠించాలి. ప్రతి నామం యొక్క అర్థాన్ని మనసులో భావించాలి.

నిరంతరత

ఒక్కసారి ప్రారంభించిన తర్వాత, ప్రతిరోజు పఠించడం కొనసాగించాలి. మధ్యలో ఆపకూడదు. 40 రోజులు, 90 రోజులు లేదా ఒక సంవత్సరం నిరంతరంగా పఠించాలి.

ఆచారం

పఠన ముగింపులో ప్రార్థన, నమస్కారం చేయాలి. ప్రసాదం పంచాలి. దీపారాధన చేయాలి.

గోవింద నామ మహిమ

హిందూ పురాణాలలో గోవింద నామానికి విశేష స్థానం ఉంది. భగవద్గీతలో శ్రీకృష్ణుడిని అర్జునుడు “గోవింద” అని పలువురు సంబోధించారు. ఈ నామం శ్రీ విష్ణువు యొక్క 108 దివ్య నామాలలో ఒకటి.

గోవింద అంటే అర్థం

“గో” అంటే గోవులు, భూమి, వేదాలు లేదా ఇంద్రియాలు. “విందా” అంటే తెలిసినవాడు, పాలించేవాడు. కాబట్టి గోవింద అంటే గోవులను పరిపాలించేవాడు, వేదాల ద్వారా తెలియబడేవాడు, ఇంద్రియాలను నియంత్రించేవాడు అని అర్థం.

శాస్త్రీయ ప్రాముఖ్యత

విష్ణు సహస్రనామంలో, భాగవత పురాణంలో, మహాభారతంలో ఈ నామానికి ప్రత్యేక స్థానం ఇవ్వబడింది. గోవింద నామం ఉచ్చరించడం వల్ల సర్వ పాపాలు నశిస్తాయి అని శాస్త్రాలు చెబుతున్నాయి.

ముగింపు

108 గోవింద నామాలు భక్తులకు జీవితంలో సమగ్ర అభివృద్ధిని ప్రసాదిస్తాయి. ఆధ్యాత్మిక, భౌతిక, మానసిక మరియు శారీరక అభివృద్ధి కోసం ఈ నామావళిని నిత్యం పఠించాలి. శ్రీ కృష్ణ కటాక్షం పొందడానికి, జీవితంలో శాంతి సంతోషాలు పొందడానికి, మోక్ష ప్రాప్తికి ఈ పవిత్ర నామాలు మార్గదర్శకాలు.

శ్రద్ధ, భక్తి, నియమానుశాసనతో ఈ నామాలను పఠించినవారికి శ్రీ గోవింద భగవానుడు అన్ని మంగళాలను ప్రసాదిస్తాడు. హరే కృష్ణ మహామంత్రంతో పాటు ఈ నామావళి పఠించడం వల్ల భక్తి మార్గంలో వేగంగా పురోగమిస్తారు.

