# సంధ్యావందనమ్

౧. శ్రీ గురుభ్యో నమః
౨. శ్రీ మహాగణాధిపతియే నమః
౩. శ్రీ మహా సరస్వత్యై నమః
౪. హరిః ఓం
మార్జనం||

ఓం అపవిత్రః పవిత్రోవా సర్వావస్థాంగతో పివాః స్మరేత్పుండరీకాక్షం సబాహ్యాభ్యంతరశ్శుచిః, పుండరీకాక్ష, పుండరీకాక్ష, పుండరీకాక్షాయ నమః ||

పుందరీకాక్ష పుందరీకాక్ష పుందరీకాక్ష  నమః||

(౩ సార్లు, శిరస్సు మీద నీళ్ళు జల్లుకొనవలెను)

ఆచమనం||

ఓం కేశవాయ స్వాహా, ఓం నారాయణాయ స్వాహా, ఓం మాధవాయ స్వాహా, (నీటిని వదిలి నమస్కరిస్తూ) ఓం గోవిందాయ నమః ఓం విష్ణవే నమః, ఓం మధుసూదనాయ నమః, ఓం త్రి విక్రమాయ నమః ఓం వామనాయ నమః, ఓం శ్రీధరాయ నమః, ఓం హృషీకేశాయ నమః, ఓం పద్మనాభాయ నమః,  ఓం దామోదరాయ నమః, ఓం సంకర్షణాయ నమః, ఓం వాసుదేవాయ నమః, ఓం ప్రద్యు మ్నాయ నమః. ఓం అనిరుద్ధాయ నమః, ఓం పురుషోత్తమాయ నమః, ఓం అధోక్షజాయ నమః, ఓం నారసింహాయ

నమః, ఓం అచ్యుతాయ నమః, ఓం జనార్ధనాయ నమః ఓం ఉపేంద్రాయ నమః, ఓం హరయే నమః, ఓం శ్రీ కృష్ణాయ నమః, శ్రీ కృష్ణ పరబ్రహ్మణే నమః

భూతోచ్చాటన||

ఉత్తిష్టంతు భూతపిశాచాః ఏతే భూమి భారకాః

ఏతాషామవిరోధేనబ్రహ్మకర్మ సమారభే||

ప్రాణాయామం||

ఓం భూః | ఓం భువః | ఓం సువః | ఓం మహః | ఓం జనః |ఓం తపః | ఓగ్ం సత్యమ్|

ఓం తత్సవితుర్వరేణ్యం భర్గోదేవస్య ధీమహి ధియోయోనః ప్రచోదయాత్|

ఓమాపోజ్యోతి రసోమృతం బ్రహ్మ భూర్భువస్వరోమ్ ||

సంకల్పం||

మమ ఉపాత్త దురితక్షయ ద్వారా శ్రీ పరమేశ్వర ప్రీత్యర్థం శుభే శోభనే ముహూర్తే శ్రీ మహావిష్ణో రాజ్ఞయా ప్రవర్తమానస్య అద్య బ్రహ్మణః ద్వితీయ పరార్ధే శ్వేతవరాహ కల్పే వైవస్వత మన్వంతరే కలియుగే ప్రధమపాదే జంబూద్వీపే భరతవర్షే భరతఖండే అస్మిన్ వర్తమాన వ్యావహారిక ........సంవత్సరే ....అయనే.... ఋతౌ..... మాసే, శుక్ల/కృష్ణ పక్షే ....తిథౌ....వాసర సంయుక్తాయాం శుభనక్షత్రే శుభయోగే శుభకరణ ఏవంగుణ విశేషణ విశిష్టాయామ్ శుభతిథౌ శ్రీమాన్....గోత్రః

.....నామధేయోహం (వివాహమైనవారు ధర్మపత్నీ సమేతస్య అని చెప్పకోవాలి)

మార్జనం||

(నీళ్లు నెత్తిమీద జల్లుకుంటూ క్రింది మంత్రాన్ని జపించాలి)

ఆపో హిష్ఠా మయోభువస్తా న ఊర్జే దధాతన దధాతన | మహేరణాయ చక్షసే | యో వః శివతమో రసస్తస్య భాజయతే హ నః | ఉశతీరివ మాతరః |

తస్మా అరఙ్గమామవో యస్య క్షయాయ జిన్వథ | ఆపో జనయథా చ నః ||

(నీటిని తీసుకొని ఈ క్రింది విధంగా అభిమంత్రించాలి)

ప్రాతఃసన్ధ్యావన్దనే||

సూర్యశ్చ మామన్యుశ్చ మన్యుపతయశ్చ మన్యుకృతేభ్యః | పాపేభ్యో రక్షంతాం | యద్రాత్రియా పాపమ కార్షమ్ మనసావాచా హస్తాభ్యాం పద్భ్యా ముదరేణ శిశ్నాత్ రాత్రి స్తదవలంపతు | యత్కించ దురితం మయి ఇదమహం మామృతయోనౌ సూర్యే జ్యోతిషి జుహోమి స్వాహా

మాధ్యాహ్నికసన్ధ్యావన్దనే||

అప్పః పునన్తు పృథివీ పూతా పునాతుమామ్|

పునన్తు బ్రహ్మణస్పతిర్ బ్రహ్మ పూతా పునాతుమామ్|

యదుచ్ఛిష్ట-మభోజ్యమ్ యద్వా-దుశ్చరితమ్ మమ|

సర్వం పునన్తు మామాపోః సతాంచ ప్రతి గ్రహగ్గ్ స్వాహా ॥

సాయంసన్ధ్యావన్దనే||

ఓం అగ్నిశ్చ మామన్యుశ్చ మన్యుపతయశ్చ మన్యుకృతేభ్యః పాపేభ్యో

రక్షంతాం. యదాహ్నా పాపమ కార్షమ్ | మనసావాచా హస్తాభ్యాం | పద్భ్యా

ముదరేణ శిశ్నా్చ

అహ స్తదవలంపతు | యత్కించ దురితం మయి | ఇదమహం

మామృతయోనౌ | సత్యే జ్యోతిషి జుహోమి స్వాహా (అని చెప్పి నీళ్లు త్రాగాలి)

తర్వాత మళ్ళీ ఆచమనం చేయాలి

ఓం కేశవాయ స్వాహ....శ్రీ కృష్ణాయ నమః |

|| పునః మార్జనము ||

దధిక్రావ్ణ్ణోఅకారిషం జిష్ణోరశ్వస్య వాజినః |

సురభి నో ముఖా కరత్రాణ ఆయూగ్ంషి తారిషత్ |

ఆపో హిష్ఠా మయోభువస్తా న ఊర్జే దధాతన దధాతన | మహేరణాయ

చక్షసే | యో వః శివతమో రసస్తస్య భాజయతే హ నః | ఉశతీరివ మాతరః

|

తస్మా అరఙ్గమామవో యస్య క్షయాయ జిన్వథ | ఆపో జనయథా చ నః ||

హిరణ్యవర్ణాః శ్శుచయః పావకా యాసు జాతః కశ్యపో యాస్విన్ద్రః |

అగ్నిం యా గర్భం దధిరే విరూపాస్తా న ఆపశ్శగ్ స్యోనా భవన్తు ||

యాసాగ్ం రాజా వరుణో యాతి మధ్యే సత్యానృతే అవపశ్య ఞ్జనానామ్ |

మధుశ్చుత శ్శుచయో యాః పావకాస్తా న ఆపశ్శగ్ స్యోనా భవన్తు |

యాసాందేవా దివి కృణ్వన్తి భక్షం యా అన్తరిక్షే బహుధా భవన్తి |

యాః పృథివీం పయసోన్దన్తి శుక్రాస్తా న ఆపశ్శగ్ స్యోనా భవన్తు |

శివేన మా చక్షుషా పశ్యతాపశ్శివయా తనువోప స్పృశత త్వచంమే |

సర్వాగ్ం అగ్నీగ్ం రప్సుషధో హువేవో మయివర్చో బలమోజో నిధత్త ||

పాపవిమోచన మంత్రం ||

ద్రుపదా దివ ముంచతు | ద్రుపదా దివేన్ముముచానః | స్విన్నః స్నాత్వీ

మలాదివ | పూతం పవిత్రేణేవాజ్యమ్ | ఆపః శున్ధన్తు మైనసః |

|| అర్ఘ్యప్రదానము ||

ఆచమ్య.... ||

ప్రాణానాయమ్య .... ||

పూర్వోక్త ఏవం గుణ విశేషణ విశిష్టాయాం శుభతిథౌ ప్రాతః / మాధ్యాహ్నిక /

సాయం సంధ్యార్ఘ్యప్రదానం కరిష్యే || (అని ముమ్మారు అర్ఘ్యమ్ విడవాలి.

కాలతిక్రమణ జరిగితే (ముఖ్య కాలాతిక్రమణ దోష పరిహారణార్ధమ్

చతుర్యాఘ్య్ ప్రధానమ్ కరిష్యే) అని నాల్గో సారి నీరు విడవాలి

(ప్రాతః కాలమున) ||

ఓం భూః | ఓం భువః | ఓగ్ం సువః | ఓం తత్సవితుర్వరేణ్యమ్ | భర్గో దేవస్య

ధీమహి | ధియో యోనః  ప్రచోదయాత్ || [౩ సార్లు]

(మధ్యాహ్న కాలమున) ||

హగ్ం సశ్శుచిషద్వసురన్తరిక్ష సద్ధోతా వేదిష దతిథిర్దురోణ సత్ |

నృషద్వరస దృత స ద్వ్యోమ స దబ్జా గోజా |

ఋతజా అద్రిజా ఋతం బృహత్ || [1 సారి]

ఓం భూః | ఓం భువః | ఓగ్ం సువః | ఓం తత్సవితుర్వరేణ్యమ్ |

భర్గో దేవస్య ధీమహి | ధియో యోనః ప్రచోదయాత్ || [3+1 సార్లు]

(సాయం కాలమున) ||

ఓం భూః | ఓం భువః | ఓగ్ం సువః | ఓం తత్సవితుర్వరేణ్యమ్ | భర్గో దేవస్య

ధీమహి | ధియో యోనః

ప్రచోదయాత్ || [౩ (+1 ) సార్లు (కాలత్రిక్రమణ జరిగితే)

ప్రదక్షిణ ||

ఉద్యన్తమస్తంయన్త మాదిత్య మభిధ్యయాన్కుర్వన్ బ్రాహ్మణో విద్వాన్సకలం

భద్రమశ్నుతేఽసావాదిత్యో బ్రహ్మేతి బ్రహ్మైవసన్ బ్రహ్మాప్యేతి య ఏవం వేద ||

అసావాదిత్యో బ్రహ్మ || (అని చెతిలో ఉదకము చుత్తూ త్రిప్పి వదువ వలెను)

|| తర్పణములు ||

ఆచమ్య (చే.) ||

ప్రాణానాయమ్య (చే.) ||

పూర్వోక్త ఏవం గుణ విశేషణ విశిష్టాయాం శుభతిదౌ ప్రాతః / మాధ్యాహ్నిక /

సాయం సంధ్యాంగ తర్పణం కరిష్యే||

(ప్రాతః కాలమున)

సంధ్యాం తర్పయామి | గాయత్రీం తర్పయామి |

బ్రాహ్మీం తర్పయామి | నిమృజీం తర్పయామి |

(మధ్యాహ్న కాలమున) ||

సంధ్యాం తర్పయామి | సావిత్రీం తర్పయామి |

రౌద్రీం తర్పయామి | నిమృజీం తర్పయామి |

(సాయం కాలమున) ||

సంధ్యాం తర్పయామి | సరస్వతీం తర్పయామి |

వైష్ణవీం తర్పయామి | నిమృజీం తర్పయామి |

|| గాయత్రీ అవాహనమ్ ||

ఆచమ్య (చే.) ||

ఓమిత్యేకాక్షరం బ్రహ్మ | అగ్నిర్దేవతా బ్రహ్మ ఇత్యార్షమ్ | గాయత్రం ఛందం |

పరమాత్మం సరూపం | సాయుజ్యం వినియోగమ్ | ఆయాతు వరదా దేవీ

అక్షరం బ్రహ్మ సమ్మితమ్ | గాయత్రీ ఛన్దసాం మాతేదం బ్రహ్మ జుషస్వమే |

యదహ్నాత్కురుతే పాపం తదహ్నాత్ప్రతిముచ్యతే | యద్రాత్రియాత్కురుతే

పాపం తద్రాత్రియాత్ప్రతిముచ్యతే | సర్వవర్ణే మహాదేవి సన్ధ్యావిద్యే సరస్వతి ||

ఓజోఽసి సహోఽసి బలమసి భ్రాజోసి దేవానాం ధామనామాసి | విశ్వమసి విశ్వాయుః | సర్వమసి సర్వాయురభిభూరోం |

గాయత్రీమావాహయామి | సావిత్రీమావాహయామి | సరస్వతీమావాహయామి |

ఛన్దర్షీనావాహయామి | శ్రియమావాహయామి బలమాహవయామి ||

గాయత్రియా గాయత్రీ ఛందో విశ్వామిత్ర ఋషిః | సవితా దేవతా | అగ్నిర్ముఖం | బ్రహ్మశిరో | విష్ణుర్హృదయగ్ం | రుద్రఃశిఖా | పృథివీ యోనిః | ప్రాణాపానవ్యానోదాన సమానా సప్రాణా శ్వేతవర్ణా సాంఖ్యాయన సగోత్రా గాయత్రీ చతుర్విగ్ం శత్యక్షరా త్రిపదా షట్కుక్షిః పంచశీర్షోపనయనే వినియోగః||

|| మంత్ర జపం ||

ఆచమ్య (చే.) ||

ప్రాణాయమ్య (చే.) ||

పూర్వోక్త ఏవం గుణ విశేషణ విశిష్టాయాం శుభతిదౌ శ్రీపరమేశ్వర ప్రీత్యర్థం యథా శక్తి ప్రాతః/మాధ్యాహ్నిక/ సాయం సంధ్యాంగ గాయత్రీ మహామంత్ర జపం కరిష్యే ||

కరన్యాసము ||

ఓం తత్సవితుః బ్రహ్మాత్మనే అంగుష్ఠాభ్యాం నమః |

వరేణ్యమ్ విష్ణ్వాత్మనే తర్జనీభ్యాం నమః |

భర్గో దేవస్య రుద్రాత్మనే మధ్యమాభ్యాం నమః |

ధీమహి సత్యాత్మనే అనామికాభ్యాం నమః |

ధియో యోనః జ్ఞానాత్మనే కనిష్ఠికాభ్యాం నమః |

ప్రచోదయాత్ సర్వాత్మనే కరతల కరపృష్ఠాభ్యాం నమః |

అంగన్యాసము ||

ఓం తత్సవితుః బ్రహ్మాత్మనే హృదయాయ నమః |

వరేణ్యమ్ విష్ణ్వాత్మనే శిరసే స్వాహా |

భర్గో దేవస్య రుద్రాత్మనే శిఖాయై వషట్ |

ధీమహి సత్యాత్మనే కవచాయ హుమ్ |

ధియో యోనః జ్ఞానాత్మనే నేత్రత్రయాయ వౌషట్ |

ప్రచోదయాత్ సర్వాత్మనే అస్త్రాయ ఫట్ |

ఓం భూర్భువస్సువరోం ఇతి దిగ్బంధః ||

గాయత్రీ ధ్యానము ||

ముక్తా విద్రుమ హేమనీల ధవళచ్ఛాయైర్ముఖైస్త్రీక్షణైః

యుక్తామిన్దు నిబద్ధ రత్నమకుటాం తత్త్వార్థ వర్ణాత్మికామ్ |

గాయత్రీం వరదాభయాం కుశకశాంశ్శుభ్రంకపాలం గదాం శంఖం

చక్రమథారవిన్దయుగళం హస్తైర్వహన్తీం భజే ||

గాయత్రీ మంత్రం ||

ఓం భూః | ఓం భువః | ఓగ్ం సువః | ఓం మహః | ఓం జనః | ఓం తపః | ఓగ్ం సత్యమ్| ఓం తత్సవితుర్వరేణ్యం | భర్గో దేవస్య ధీమహి | ధియో యో నః ప్రచోదయాత్ |

[** ఓమాపో జ్యోతీ రసోమృతం బ్రహ్మ భూర్భువః సువరోమ్ || **] అని యధాసక్తి 11/108/1008 సార్లు జపం చేయవలెను)

జపం పూర్తి అయిన తరువాత జపావసాన సంకల్పం చేయాలి

|| మంత్ర జపావసానం ||

ఆచమ్య (చే.) ||

ప్రాణానాయమ్య (చే.) ||

పూర్వోక్త ఏవం గుణ విశేషణ విశిష్టాయాం శుభతిదౌ శ్రీపరమేశ్వర ప్రీత్యర్థం ప్రాతః / మాధ్యాహ్నిక / సాయం సంధ్యాంగ గాయత్రీ మహామంత్ర జపావసానం కరిష్యే ||

కరన్యాసము ||

ఓం తత్సవితుః బ్రహ్మాత్మనే అంగుష్ఠాభ్యాం నమః |

వరేణ్యమ్ విష్ణ్వాత్మనే తర్జనీభ్యాం నమః |

భర్గో దేవస్య రుద్రాత్మనే మధ్యమాభ్యాం నమః |

ధీమహి సత్యాత్మనే అనామికాభ్యాం నమః |

ధియో యోనః జ్ఞానాత్మనే కనిష్ఠికాభ్యాం నమః |

ప్రచోదయాత్ సర్వాత్మనే కరతల కరపృష్ఠాభ్యాం నమః |

అంగన్యాసము ||

ఓం తత్సవితుః బ్రహ్మాత్మనే హృదయాయ నమః |

వరేణ్యమ్ విష్ణ్వాత్మనే శిరసే స్వాహా |

భర్గో దేవస్య రుద్రాత్మనే శిఖాయై వషట్ |

ధీమహి సత్యాత్మనే కవచాయ హుమ్ |

ధియో యోనః జ్ఞానాత్మనే నేత్రత్రయాయ వౌషట్ |

ప్రచోదయాత్ సర్వాత్మనే అస్త్రాయ ఫట్ |

సువర్భువర్భూరోం ఇతి దిగ్విమోకః ||

ధ్యానమ్||

ముక్తా విద్రుమ హేమనీల ధవళచ్ఛాయైర్ముఖైస్త్రీక్షణైః

యుక్తామిన్దు నిబద్ధ రత్నమకుటాం తత్త్వార్థ వర్ణాత్మికామ్

గాయత్రీం వరదాభయాఙ్కుశ కశాశ్శుభ్రంకపాలం గదాం

శంఖం చక్రమథారవిన్దయుగళం హస్తైర్వహన్తీం భజే ||

|| సూర్యోపస్థానమ్ ||

(ప్రాతః కాలమున) ||

మిత్రస్య చర్షణీ ధృతశ్శ్రవోదేవస్య సానసిమ్ | చిత్రశ్రవస్తమమ్ |

మిత్రో జనాన్యాతయతి ప్రజానన్న్ మిత్రో ధధార |  పృథివీ ముతద్యామ్ |

మిత్రః కృష్టీరనిమిషాభిచష్టే | సత్యాయ హవ్యం ఘృతవద్విధేమ |

ప్రస మిత్రమర్తో అస్తు | ప్రయస్వాన్యస్త | ఆదిత్యశ్శిక్షతి వ్రతేన | న హన్యతే |

న జీయతే | త్వోతోనైనమగ్మ్ హో అశ్నోత్యన్తితో న దూరాత్ ||

(మధ్యాహ్న కాలమున) ||

ఆ సత్యేన రజసా వర్తమానో నివేశయన్నమృతం మర్త్యం చ |

హిరణ్యయేన సవితా రథేనాఽదేవోయాతి భువనావిపశ్యన్ ||

ఉద్వయం తమసస్పరి పశ్యన్తో జ్యోతిరుత్తరమ్ |

దేవం దేవత్రా సూర్య మగన్మ జ్యోతిరుత్తమమ్ ||

ఉదుత్యం జాతవేదసం దేవం వహన్తికేతవః | దృశే విశ్వాయ సూర్య"మ్ |

చిత్రం దేవానా ముదగా దనీకం చక్షుర్మిత్రస్య వరుణస్యాగ్నేః |

ఆప్రాద్యావా పృథివీ అన్తరిక్షగ్ం సూర్య ఆత్మా జగతస్త-స్థుషశ్చ |

తచ్చక్షుర్దేవహితం పురస్తా" చ్ఛుక్రముచ్చరత్ |

పశ్యేమ శరదశ్శతం | జీవేమ శరదశ్శతం | నన్దామ శరదశ్శతం | మోదామ శరదశ్శతం | భవామ శరదశ్శతగ్ం | శృణవామ శరదశ్శతం | ప్రబ్రవామ శరదశ్శత మజీతా స్యామ శరదశ్శతం | జ్యోక్య సూర్యమ్ దృశే | యఉదగా న్మహతోఒర్ణవా" ద్విభ్రాజమాన-స్సరిరస్య మధ్యా థ్సమా-వృషభో లోహితాక్ష స్సూర్యోవిపశ్చిన్మనసా పునాతు ||

(సాయం కాలమున) ||

ఇమం మే వరుణ శ్రుధీ హవ మద్యా చ మృడయ | త్వామవస్యు రాచకే |
తత్త్వా యామి బ్రహ్మణా వన్దమానస్తదాశాస్తే యజమానో హవిర్భిః |
ఆహేడమానో వరుణేహ బోధ్యురుశగ్ం సమాన ఆయుః ప్రమోషీః ||
యచ్చిద్ధితేవిశో యథా ప్రదేవవరుణ వ్రతమ్ | మినీమసిద్యవిద్యవి |
యత్కించేదం వరుణదైవ్యే జనేభిద్రోహం మనుష్యా"శ్చరామసి |
అచిత్తీయత్తవ ధర్మాయు యోపిమ-మాన-స్తస్మా దేనసో దేవ రీరిషః |
కితవాసోయద్రిరి పుర్నదీవి యద్వాఽఘా సత్యముతయన్న విద్మ |
సర్వాతావిష్యశిథిరేవ దేవాఽథాతేస్యామ వరుణప్రియాసః ||

|| దిఙ్నమస్కారః ||

ఓం నమః ప్రాచ్యై దిశే యాశ్చ దేవతా ఏతస్యాం ప్రతివసన్ త్యేతాభ్యశ్చ నమః|
నమో దక్షిణాయై దిశే యాశ్చ దేవతా ఏతస్యాం ప్రతివసన్ త్యేతాభ్యశ్చ నమః|
నమః ప్రతీచ్యై దిశే యాశ్చ దేవతా ఏతస్యాం ప్రతివసన్ త్యేతాభ్యశ్చ నమః |

నమ ఉదీచ్యై దిశే యాశ్చ దేవతా ఏతస్యాం ప్రతివసన్ త్యేతాభ్యశ్చ నమః |

నమ ఊర్ధ్వాయై దిశే యాశ్చ దేవతా ఏతస్యాం ప్రతివసన్ త్యేతాభ్యశ్చ నమః |

నమో ధరాయై దిశే యాశ్చ దేవతా ఏతస్యాం ప్రతివసన్ త్యేతాభ్యశ్చ నమః |

నమోఽవాన్తరాయై దిశే యాశ్చ దేవతా ఏతస్యాం ప్రతివసన్ త్యేతాభ్యశ్చ నమః ||

|| ముని నమస్కారః ||

నమో గఙ్గాయమునయోర్మధ్యే యే వసన్తి | తే మే ప్రసన్నాత్మానశ్చిరఞ్జీవితం వర్ధయన్తి | నమో గఙ్గాయమునయోర్మునిభ్యశ్చ నమో నమః |

|| దేవతా నమస్కారః ||

సంధ్యాయై నమః | సావిత్ర్యై నమః | గాయత్ర్యై నమః | సరస్వత్యై నమః | సర్వాభ్యో దేవతాభ్యో నమః | దేవేభ్యో నమః | ఋషిభ్యో నమః | మునిభ్యో నమః | గురుభ్యో నమః | పితృభ్యో నమః | మాతృభ్యో నమః |

కామోకారిషీన్నమో నమః | మన్యురకారిషీ న్నమో నమః | పృథివ్యాపస్తేజో వాయురాకాశాత్ | ఓం నమో భగవతే వాసుదేవాయ | యాగ్ం సదా సర్వ భూతాని చరాణి స్థావరాణి చ |

సాయం ప్రాతర్నమస్యన్తి సామా సన్ధ్యాభిరక్షతు ||

శ్లో || శివాయ విష్ణురూపాయ శివరూపాయ విష్ణవే |

శివస్య హృదయం విష్ణుర్విష్ణోశ్చ హృదయగం శివః ||

శ్లో || యథా శివమయో విష్ణురేవం విష్ణుమయశ్శివః |

యథాన్తరం న పశ్యామి తథా మే స్వస్తిరాయుషి ||

శ్లో || నమో బ్రహ్మణ్య దేవాయ గోబ్రాహ్మణ హితాయ చ |

జగద్ధితాయ కృష్ణాయ గోవిందాయ నమో నమః ||

|| గాయత్రీ ప్రస్థాన ప్రార్థనా ||

ఉత్తమే శిఖరే జాతే భూమ్యాం పర్వతమూర్ధని బ్రాహ్మణేభ్యోభ్యనుజ్ఞాతా గచ్ఛ దేవి యథాసుఖమ్ || స్తుతో మయా వరదా వేదమాతా ప్రచోదయస్తీ పవనే ద్విజాతా |

ఆయుః పృథివ్యాం ద్రవిణం బ్రహ్మవర్చసం మహ్యం దత్వా ప్రజాతుం బ్రహ్మలోకమ్ ||

శ్లో || నమోఽస్త్వనన్తాయ సహస్ర మూర్తయే సహస్ర పాదాక్షి శిరోరు బాహవే |

సహస్రనామ్నే పురుషాయ శాశ్వతే సహస్ర కోటీ యుగధారిణే నమః ||

ఇదం ద్యావా పృథివీ సత్యమస్తు | పిత ర్మాతా ర్యదిహో పబ్రువేవా"మ్ |

భూతం దేవానా మవమే అవోభిః | విద్యామేషం వృజినం జీరదానుమ్ ||

శ్లో || ఆకాశాత్పతితం తోయం యథా గచ్ఛతి సాగరం |

సర్వదేవ నమస్కారః కేశవం ప్రతిగచ్ఛతి ||

శ్లో || సర్వవేదేషు యత్పుణ్యం సర్వతీర్థేషు యత్ఫలమ్ |

తత్ఫలం పురుష ఆప్నోతి స్తుత్వా దేవం జనార్ధనమ్ ||

శ్లో || వాసనాద్వాసుదేవస్య వాసితం తే జగత్త్రయం |

సర్వభూత నివాసోసి వాసుదేవ నమోస్తుతే ||

|| ప్రవర ||

చతుస్సాగర పర్యంతం గోబ్రాహ్మణేభ్యః శుభం భవతు || ప్రవరాన్విత ..

.గోత్రః ఆపస్తంబ సూత్రః శాఖాధ్యాయీ  శర్మాహం భో అభివాదయే ||

ఆచమ్య (చే.) ||

కాయేన వాచా మనసేంద్రియైర్వా బుద్ధ్యా త్మనా వా ప్రకృతేః స్వభావాత్

కరోమి యద్యత్సకలం పరస్మై నారాయణాయేతి సమర్పయామి ||

శ్రీమన్నారాయణాయేతి సమర్పయామి ||

**ఓం తత్సత్ పరబ్రహ్మార్పణమస్తు ||**

ఓం శాంతిః శాంతిః శాంతిః ||

-----------------

## యజ్ఞోపవీతధారణవిధిః||

(క్రింది మంత్రము పఠించుచూ శిరస్సుపై జలముతో మార్జనము

చేసికొనవలయును)

అపవిత్రః పవిత్రో వా సర్వావస్థాం గతోపి వా  య స్స్మరే త్పుణ్డరీకాక్షం స బాహ్యాభ్యన్తర శ్శుచిః|

పుణ్డరీకాక్ష | పుణ్డరీకాక్ష |  పుణ్డరీకాక్ష |   ఆచమ్య |

(పురాణాచమనము, స్మృత్యాచమనము చేయవలయును)

ఓం కేశవాయ స్వాహా, ఓం నారాయణాయ స్వాహా, ఓం మాధవాయ స్వాహా, ఓం గోవిన్దాయ నమః, ఓం విష్ణవే నమః, ఓం మధుసూదనాయ నమః, ఓం త్రివిక్రమాయ నమః, ఓం వామనాయ నమః, ఓం శ్రీధరాయ నమః, ఓం హృషీకేశాయ నమః,

ఓం పద్మనాభాయ నమః ఓం దామోదరాయ నమః, ఓం సంకర్షణాయ నమః,

ఓం వాసుదేవాయ నమః, ఓం ప్రద్యుమ్నాయ నమః, ఓం అనిరుద్ధాయ నమః,
 ఓం పురుషోత్తమాయ నమః, ఓం అదోక్షజాయ నమః, ఓం నారసింహాయ నమః, ఓం అచ్యుతాయ నమః, ఓం జనార్ధనాయ నమః, ఓం ఉపేన్ద్రాయ నమః,

ఓం హరయే నమః, ఓం శ్రీకృష్ణాయ నమః

భూతోచ్చాటనమ్||

(ఉదకము చేతిలో పోసికొని క్రింది మంత్రము పఠించి నీరు విడువవలెను.)

ఉత్తిష్ఠన్తు భూతపిశాచాః యే తే భూమి భారకాః | ఏతేషా మవిరోధేన బ్రహ్మకర్మ సమారభే ||

(అని యా జలమును విడిచి భూతోచ్ఛాటనము చేసి పిమ్మట క్రింది మంత్రముతో ప్రాణాయామము చేయవలయును.)

ప్రాణాయామః

ఓం భూః | ఓం భువః | ఓం సువః | ఓం మహః | ఓం జనః | ఓం తపః |
ఓగ్మ్ సత్యమ్ | ఓం తత్సవితుర్వరేణ్యం | భర్గోదేవస్య ధీమహి |
ధియోయోనః ప్రచోదయాత్ | ఓమాపో జ్యోతీ రసోఽమృతం బ్రహ్మ భూర్భువస్సువరోమ్ ||

సంకల్పము||

మమోపాత్త దురితక్షయద్వారా శ్రీపరమేశ్వర ముద్దిశ్య శ్రీ పరమేశ్వర ప్రీత్యర్థం శుభే శోభనే ముహూర్తే శ్రీమహావిష్ణోరాజ్ఞయా ప్రవర్తమానస్య ఆద్య బ్రహ్మణః ద్వితీయ పరార్థే శ్వేతవరాహకల్పే వైవస్వత మన్వంతరే కలియుగే ప్రథమపాదే జంబూద్వీపే భరతవర్షే భరతఖణే మేరో ర్దక్షిణ దిగ్భాగే శ్రీశైలస్య ఈశాన్య/ఆగ్నేయ ప్రదేశ్,

కృష్ణా గోదావర్యో/ కావేర్యో ర్మధ్యప్రదేశే, స్వగృహే/వసతిగృహే సమస్తదేవతా బ్రాహ్మణ హరిహర గురుచరణసన్నిధౌ అస్మిన్ వర్తమాన వ్యావహారిక చాంద్రమానేన... సంవత్సరే.. ఆయనే ... ఋతౌ మాసే.... పక్షే .... తిథౌ ....

వాసరే శుభనక్షత్ర శుభయోగ శుభకరణ ఏవంగుణవిశేషవిశిష్టాయాం

శుభతిదౌ శ్రీమాన్.... గోత్రః ......నామధేయః ధర్మపత్నీ సమేతోహం

శ్రీమతః.... గోత్రస్య.....

నామధేయస్య మమ ఉపాత్త సమస్త దురితక్షయద్వారా శ్రీపరమేశ్వర

ముద్దిశ్య శ్రీపరమేశ్వరప్రీత్యర్థం మమశ్రౌతస్మార్త సకలనిత్య కరిష్యే:

(అని సంకల్పించి, నూతన యజ్ఞోపవీతమును గ్రహించి పసుపు,

కుంకుమలతో యజ్ఞోపవీతమును అలంకరించవలెను)

యజుర్వేద సన్యా వన్దనమ్

ధ్యానమ్

శ్లో ||| ముక్తా విద్రుమ హేమ నీల ధవళ చ్ఛాయై ర్ముఖై స్త్రీక్షణై

ర్యుక్తా మిస్టు నిబద్ధ రత్న మకుటాం తత్త్వార్థ వర్ణాత్మికామ్

గాయత్రీం వరదా భయాఙ్కుశ కశా శ్శుభ్రం కపాలం గదాం

శబ్దం చక్ర మధారవిన్దయుగళం హస్తై ర్వహన్తీం భజే.

ఇతి ధ్యానమ్

ఆచమ్య : స్మృత్యాచమనం కృత్వా,

*యజ్ఞోపవీతం పరమం పవిత్రం ప్రజాపతే ర్యత్సహజం పురస్తాత్ ||*

*ఆయుష్య మగ్ర్యం ప్రతీముంచ శుభ్రం యజ్ఞోపవీతం బలమస్తు తేజః ||*

ఇతి యజ్ఞోపవీతం ధృత్వా, ఆచమ్య

(అని ఒక యజ్ఞోపవీతమును ధరించి, ఆచమించవలయును.

బ్రహ్మచారి ఒక యజ్ఞోపవీతముచే ధరించవలయును.)

గృహస్థశ్చేత్, గృహస్థులు యొక యజ్ఞోపవీతమును ధరించి, మరల

ఆచమించి, రెండవ యజ్ఞోపవీతమును తీసుకొని

గృహస్థాశ్రమ యోగ్యతా సిద్ధ్యర్థం ద్వితీయయజ్ఞోపవీత ధారణం కరిష్యే :

(అని సంకల్పించి)

*యజ్ఞోపవీతం పరమం పవిత్రం ప్రజాపతే ర్యత్సహజం పురస్తాత్ ||*

*ఆయుష్య మగ్ర్యం ప్రతీముంచ శుభ్రం యజ్ఞోపవీతం బలమస్తు తేజః ||*

ఇతి ద్వితీయ యజ్ఞోపవీతం ధృత్వా, ఆచమ్య

(అని రెండవ యజ్ఞోపవీతమును ధరించి ఆచమించవలయును.)

ఉత్తరీయార్థం తృతీయ యజ్ఞోపవీతధారణం కరిష్యే: (అని సంకల్పించి)

*యజ్ఞోపవీతం పరమం పవిత్రం ప్రజాపతే ర్యత్సహజం పురస్తాత్ | ఆయుష్య మగ్ర్యం ప్రతిముంచ శుభ్రం యజ్ఞోపవీతం బలమస్తు తేజః ||*

ఇతి తృతీయ యజ్ఞోపవీతం ధృత్వా, ఆచమ్య

(అని మూడవ యజ్ఞోపవీతమును ధరించి మరల ఆచమనము చేసి నూతన, జీర్ణ యజ్ఞోపవీతములను కలిపి పట్టుకుని శక్త్యానుసారముగా గాయత్రీ జపము చేయవలయును. )

జీర్ణయజ్ఞోపవీత విసర్జనమ్:

క్రింది శ్లోకమును పఠించుచు, జీర్ణయజ్ఞోపవీతమును విసర్జనము చేసి రెండు పర్యాయములు ఆచమనము జేయవలయును.

శ్లో ||| ఉపవీతం భి(ఛి)న్న తంతుం జీర్ణం కశ్మలదూషితం |

విసృజామి యశో బ్రహ్మవర్చో దీర్ఘాయు రస్తు మే ||

ఈ యజ్ఞోపవీత విసర్జనమునకై ధర్మసింధువునందు ఈ క్రింది మంత్రము చెప్పబడినది.

- సముద్రం గచ్ఛ స్వాహా (అను మంత్రమునుగాని లేక)
- ఓం భూర్భువ స్సువః (అను వ్యాహృతులనుగాని ఉచ్చరించి జీర్ణ యజ్ఞోపవీతమును తీసివేయవలెను.)

కొందరి పద్ధతిలో ఈ క్రింది శ్లోకమును పఠించి కూడా జీర్ణ యజ్ఞోపవీతమును తీసివేయుచున్నారు :

శ్లో || యజ్ఞోపవీతం హృతి జీర్ణతం తుం వేదాంతవేద్యం

పరమాత్మరూపం |

ఆయుష్య మగ్ర్యం ప్రతిముంచ శుభ్రం జీర్ణోపవీతం విసృజామి భూత్యై ||

యజ్ఞోపవీత విషయక ప్రమాణ వచనానిః

శ్లో || యజ్ఞోపవీతే ద్వే ధార్యే శ్రౌతే స్మార్తే చ కర్మణి |

తృతీయ ముత్తరీయార్థం వస్త్రాభావే తదిష్యతే ||

తా. శ్రౌతస్మార్తాది సకల కర్మలయందును గృహస్థులు రెండు యజ్ఞోపవీతములను ధరించవలయును. మూఁడవ యజ్ఞోపవీతమును ఉత్తరీయమునకు బదులుగా ధరించవలయును. సర్వకాలములందును ఉత్తరీయమును కూడ ధరించి యుండుట శాస్త్రీయము కావున కొన్ని వేళలందు ఉత్తరీయము ధరించుట కుదరదను తలంపుతో మూడవ యజ్ఞోపవీతమును ధరించుట శాస్త్రీయమగు శిష్టాచారముగ నున్నది. బ్రహ్మచారులు మాత్రము ఒక్క యజ్ఞోపవీతమునే ధరింప వలయును. ఉత్తరీయార్థము కొరకై రెండవ యజ్ఞోపవీతమును ధరింప కూడదు. భార్యలేనివారు సైతము గృహస్థులవలెనే యజ్ఞోపవీతములను ధరించవలయును.

ఉపవీతము: యజ్ఞోపవీతమును తన ఎడమభుజముమీఁదుగా ధరించుటను ఉపవీతమని యందురు. సర్వకాలములయందును యజ్ఞోపవీతమును ఉపవీతముగనే ధరింపవలయును.

ప్రాచీనావీతము : యజ్ఞోపవీతమును కుడిభుజము మీఁదుగా ధరించుటను ప్రాచీనావీతమని యందురు. పితృకర్మలందు యజ్ఞోపవీతమును ప్రాచీనావీతముగ ధరింపవలయును.

సంవీతము : యజ్ఞోపవీతమును మెడయందు హారమువలె వ్రేలాడదీసికొనుటను సంవీతమని యందురు. మనుష్య యజ్ఞము

నొనర్చునపుడును, మూత్ర పురీషోత్సర్జనాది సమయము లందు యజ్ఞోపవీతమును సంవీతముగ ధరింపవలయును

ఋతువులు:

చైత్ర, వైశాఖ మాసములు - వసంత ఋతువు

జ్యేష్ఠ, ఆషాఢ మాసములు - గ్రీష్మ ఋతువు

శ్రావణ, భాద్రపద మాసములు -వర్ష ఋతువు

ఆశ్వీయుజ, కార్తీక మాసములు - శరదృతువు

మార్గశిర, పుష్య మాసములు - హేమంత ఋతువు

మాఘ, ఫాల్గుణ మాసములు - శిశిర ఋతువు

వారములు:

ఆదివారము -భానువాసరే

సోమవారము -ఇందువాసరే

మంగళవారము -భౌమ్యవాసరే

బుధవారము - సౌమ్యవాసరే

గురువారము - బృహస్పతి / గురువాసరే

శుక్రవారము - భృగువాసరే

శనివారము - స్థిరవాసరే / మందవాసరే

పక్షములు:

1. శుక్లపక్షము: ప్రతినెల యందు పాడ్యమి నుండి పూర్ణిమ వరకు 15 రోజులు.

2. కృష్ణ పక్షము : పూర్ణిమ తర్వాత పాడ్యమి నుండి అమావాస్య వరకు 15రోజులు.

ఆయనములు

1. ఉత్తరాయణము : సూర్యుడు మకరరాశిలో ప్రవేశించినది మొదలు మిధునరాశిలో ఉన్నంత కాలము ఉత్తరాయణ పుణ్యకాల మందురు. ఈ ఉత్తరాయణము ప్రతి సంవత్సరము సంక్రాంతి పండుగలో వచ్చును.

2. దక్షిణాయణము : సూర్యుడు కర్కాటకరాశిలో ప్రవేశించినది మొదలు ధనురాశిలో ఉన్నంతకాలము దక్షిణాయణమనబడును. ఇది ప్రతి సంవత్సరము జులై 16 లేక 17 తేదీలలో వచ్చును.

సంధ్యావందన సమయము:

ప్రాతఃకాలము, మధ్యాహ్నము, సాయంకాలములయందు సంధ్యా వందనమాచరింపవలయును. ప్రాతఃకాల సంధ్యావందనము రాత్రి యొక్క చివరి భాగమునందు నక్షత్రములుండగా చేయుట ఉత్తమము. నక్షత్రములు లోపించునపుడు చేయుట మధ్యమము.. సూర్యుడు ఉదయించిన పిమ్మట అధమము.

మధ్యాహ్న సంధ్యావందనము మధ్యాహ్న కాలమునందు 12 ఘడియలకు అనగా 11 గంటలకు పైన చేయుట ఉత్తమము. (మన కాల విభాగమునను సరించి పగలు ముప్పది ఘడియలు, రాత్రి ముప్పది ఘడియలు. ఒక ఘడియ అనగా 24 నిముషములు.)

సంగవ కాలమునందు అనగా ఏడవ ఘడియ నుండి పన్నెండవఘడియ లోపుగా చేయుట మధ్యమము. అపరాహ్ణ కాలమున అనగా పన్నెండవ ఘడియ నుండి ఇరవైనాల్గవ ఘడియలోపు చేయుట అధమము. సాయం సంధ్యావందనము సూర్యుడు అస్తమించుచుండగా చేయుట ఉత్తమము. సూర్యుడు అస్తమించినను నక్షత్రములు రాక ముందు చేయుట మధ్యమము. నక్షత్రములు వచ్చిన తరువాత

చేయుట అధమము.

జాతాశౌచ (పురుడు), మృతాశౌచ (మైల) సమయములయందు *అర్ఘ్యప్రదానము వరకు* సంధ్యావందనము తప్పనిసరిగా చేయవలెను. జపోపస్థానములను మాత్రము మానసికముగా చేయవచ్చును.

యుద్ధసమయమునందును, రాజ్యమల్లకల్లోలమగు సమయము నందును, రాజకోపమునకు గురియై శిక్ష అనుభవించునపుడును, వ్యాధిపీడితుడైయున్నప్పడును సంధ్యావందనమును క్రియారూపముగా ఆచరింపనియెడల దోషము లేదు. ఇట్టి పరిస్థితులలో మానసికముగా

సంధ్యావందనమునొనర్చిన కర్మసిద్ధి యగును. దేవాగ్ని ద్విజవర్యులకు సంబంధించిన కార్యములను ఆచరించునపుడు సంధ్యావందనకాల మతిక్రమించినను దోషముకాదు. మార్గమధ్యమున బోవునపుడు సంధ్యావందనకాలము సంభవించినపుడు సుచిగానున్నను, అసుచిగా నున్నను సంధ్యావందనము చేయవచ్చును. జలము లభించనిచో మానసికముగా మంత్రములను పఠించుచూ సంధ్యావందనమును చేయవచ్చును. దోసిలియందు ధూళి తీసుకొనియైనను అర్ఘ్యప్రదానము చేయవచ్చును. ధూళియు లభించనిచో కేవలము మానసికముగా మంత్రములతో సూర్యుని. సంధ్యాకాల
సమయము నందు యుద్ధభూమిలోనున్న కృష్ణార్జునులు ధూళితో అర్ఘ్యప్రదానము చేసినారని మహాభారతమునందు కలదు.

గాయత్రీ జపవిషయము

బ్రహ్మచారి మరియు గృహస్థుడు అష్టోత్తరశత పర్యాయములు గాయత్రిని జపించవలయును. వానప్రస్థుడు, యతియు దశసహస్ర గాయత్రిగాని అంతకుమించిగాని జపింపవలయును. అసౌకర్యము కలిగినప్పుడు కనీసము ఇరవైఎనిమిది పర్యాయములైనను జపింపవలయును. సంధ్యావందన సమయమున జపించు గాయత్రిని వ్రేళ్ళయొక్క కణుపులతోనే లెక్కించవలయును.

ఇతర కాలములయందు, ప్రాయశ్చిత్తార్థము జపించు గాయత్రిని జపమాలచే లెక్కింపవలెను. గృహస్థులు, బ్రహ్మచారులు ప్రణవాది గాయత్రిని మాత్రమే జపింపవలయును. గాయత్రి చివర ఓంకారము పలింపకూడదు.

**ఆచమన నియమము**

ఆచమించునపుడు పీటపై కూర్చుండి పాదములు నేలపై నుంచవలయును. పద్మాసనముతోగాని, కాళ్ళు చాచుకొనిగాని, మోకాళ్ళకు వెలుపల చేతులుంచిగాని ఆచమింపరాదు.