అస్మద్గురుభ్యో నమః

శ్రీ యాదగిరి లక్ష్మీనృసింహ పరబ్రహ్మణే నమః

హరిః ఓమ్

కృష్ణ యజుర్వేదీయ

శ్రీ వైష్ణవ సంధ్యావందనము

సంధ్యావందనమునకు పూర్వము శుచియై యజ్ఞోపవీతమును సవ్యముగా[1] ధరించి సూర్యునకభిముఖుడై[2] కుశాసనము లేక పరిశుద్ధమైన ఆసనమున పాదములు భూమికి తగులునట్లు[3] కూర్చొనవలెను.

(ఆచమ్య[4])

ఆచ్యుతాయనమః, అనంతాయనమః, గోవిందాయనమః, అనుచు కుడి చేతిని గోకర్ణాకారముగనో శంఖాకారముగనో చేసి ప్రత్యేకముగ మూడు పర్యాయములాచమనమును చేయవలెను[5].

1. యజ్ఞోపవీతము ఎడమ భుజముపై నుండునట్లు
2. ప్రాతః, మధ్యాహ్న సంధ్యలందు తూర్పు ముఖముగా సాయం సంధ్యయందు పశ్చిమాభిముఖముగా కూర్చొనవలెను.
3. ఆశ్వలాయన గృహ్య పరిశిష్టము (భూమిష్ఠపాదః అనపాశ్రితః) 2వ ప్రకరణం.
4. ఇది పవిత్రతకై చేయు ఆచమనము.
5. హోమ, జప, భోజనము మొదలైనవి చేయునప్పుడు శుచికై తప్పక ఆచమనము చేయవలెను. ఆపస్తంబ ధర్మసూత్రం 1-15-1. ఆచమనము చేసిన తరువాత పెదవులు తుడుచుకొని చేతిని కడుగుకొనవలెను. ఆప.ధ.సూ 1-16-3, 5.

ఓం కేశవాయ నమః – కుడి చేతి బొటనవ్రేలిచే కుడి బుగ్గను

ఓం నారాయణాయ నమః – కుడిచేతి బొటనవ్రేలిచే ఎడమ బుగ్గను

ఓం మాధవాయ నమః – కుడిచేతి చూపుడు వ్రేలిచే కుడి నేత్రమును

ఓం గోవిందాయ నమః – కుడిచేతి చూపుడువ్రేలిచే ఎడమ నేత్రమును

ఓం విష్ణవే నమః – కుడిచేయి పెద్ద (మధ్యమ) వ్రేలిచే కుడి ముక్కును

ఓం మధుసూదనాయ నమః – కుడిచేయి పెద్ద (మధ్యమ) వ్రేలిచే ఎడమ ముక్కును

ఓం త్రివిక్రమాయ నమః – కుడిచేయి ఉంగరపువ్రేలిచే కుడి చెవిని

ఓం వామనాయ నమః – కుడిచేతి ఉంగరపువ్రేలిచే ఎడమ చెవిని

ఓం శ్రీధరాయ నమః – కుడిచేతి చిటికెనవ్రేలిచే కుడి భుజమును

ఓం హృషీకేశాయ నమః – కుడిచేతి చిటికెనవ్రేలిచే ఎడమ భుజమును

ఓం పద్మనాభాయ నమః – కుడి అరచేతిచే నాభిని

ఓం దామోదరాయ నమః – కుడి అరచేతిచే శిరస్సును

స్పృశించవలెను[1].

ఆచమనమును నిలబడి, లేక వండియుండి చేయరాదు. నీటిలో ఉండి ఆచనము చేయరాదు. అట్లే ఒంటి చేత కూడా ఆచమనము చేయరాదు. నీటిలో ఉన్నచో ఒడ్డునకు వచ్చి కూర్చొని మాత్రమే ఆచమనము చేయవలెను. ఆప.ధ.సూ. 1-16-1, 15-10, 11 సూత్రములు.

1. అవయవ స్పర్శ విషయమున భేదము కన్పించును. త్రికాల సంధ్యావందనము JET ప్రచురణ, శ్రీ వైష్ణవ సంధ్యావందనం బాల సరస్వతీ బుక్ డిపో.

ఎడమచేతిలోనికి తీర్థమును తీసికొని కుడిచేయి బోటన వ్రేలిచే

అపవిత్రః పవిత్రో వా సర్వావస్థాం గతోఽపి వా
యః స్మరేత్ పుండరీకాక్షం స బాహ్యాంభ్యంతరశ్శుచిః

అనుచు శిరస్సున ప్రోక్షించుకొనవలెను.

(పునరాచమ్య[1]) ఇంతకు ముందు చెప్పినట్లే మూడుమార్లు ఆచమనము చేసి పెదవులు తుడుచుకొని చేయి కడుగుకొని ఆయా అవయవములను కుడిచేతిచే తాకవలెను.

గోవిందేతి సదా స్నానం గోవిందేతి సదా జపం
గోవిందేతి సదా ధ్యానం సదా గోవింద కీర్తనమ్ ॥
గోవింద! గోవింద!! గోవింద!!! యని అనుచు...

ఓం భూః । ఓం భువః । ఓగ్ం సువః । ఓం మహః । ఓం జనః

ఓం తపః । ఓగ్ం సత్యం । ఓం తత్సవితుర్వరేణ్యం భర్గోదేవస్య

ధీమహి । ధియో యో నః ప్రచోదయాత్ ॥

1. ఇది కర్మాంగమైన ఆచమనము. పవిత్రతకై ఒక ఆచమనమును, కర్మాంగమైన మరియొక ఆచమనమును తప్పక చేయవలసి యున్నందువల్ల మన పూర్వులు "ద్విరాచమ్య" అని రెండుమార్లు ఆచమనము చేయవలెనని అందురు.

అనుచు ప్రాణాయామము[1] చేసి,

ఓమాపో జ్యోతీరసో[2]అమృతం బ్రహ్మ భూర్భువస్సువరోమ్

అనుచు కుడిచేతిచే కుడి చెవిని (దగ్గర ఉన్న ఆకాశ గంగను) స్పృశింపవలెను.

[3]శ్రీభగవదనుజ్ఞయా శ్రీమన్నారాయణ ప్రీత్యర్థం శ్రీమన్నా రాయణ కైంకర్యరూపం ప్రాతః/మధ్యాహ్న/సాయం సంధ్యా వందనముపాసిష్యే

1. కుడిచేయి బొటన వ్రేలు మరియు ఉంగరపువ్రేలు, చిటికెన వ్రేళ్ళచే ముక్కును పట్టుకొని ఓంకారమునుచ్చరించుచు (వ్యాహృతి సహితమైన గాయత్రీమంత్రము చేతనే ప్రాణాయామము చేయవలెనని కొందరందురు.) సుమారు 32 సెకన్లకాలము వరకూ కుడి నాసిక (పింగళ) నుండి మెల్ల మెల్లగా గాలిని వదలి (రేచకము) 64 సెకన్ల వరకు ముక్కును మూసికొని కుంభకము చేసి 16 సెకన్ల వరకు ఎడమ నాసిక (ఇడానాడి) తో గాలిని పీల్చి (పూరకం) తిరిగి కుంభకముచే గాలిని నిలిపి తిరిగి రేచకముచేయవలెను. ఇది ప్రాణాయామము. పరమేశ్వర సంహిత ప్రాణాయామము చేయునప్పుడు పఠింపవలసిన మంత్రములను ఇంకొక విధముగా తెల్పుచున్నది. రేచకము చేసిన వెంటనే పూరకము చేయవలెనని విష్ణుతిలకము పేర్కొనుచున్నది.–నిత్యార్చన పద్ధతి మైసూరు ప్రతి, పు.22.
2. జ్యోతిరసో అమృతం అని విసంధి పాటించబడింది. అట్లే ఆపః ప్రాశనమంత్రమందు సర్వం పునంతు మామాపో అసతాంచ ప్రతి గ్రహగ్ం స్వాహా అనుచు విసంధి పాటింపబడింది. వీటిని కలిపి చదువుటకు అలవాటుపడి ఏదేని కారణమువల్ల మొదటి పదము దగ్గర ఆగినచో మృతం, సతాం అని విపరీతార్థము వచ్చును.
3. సంధ్యావందనమాచరించుట అనునది నిత్యకర్మ. కోరికలను తీర్చుకొనుటకు చేయు కామ్యకర్మకాదు కావున దేశ, కాలాదులను ఉచ్చరించుచు సంకల్పము చెప్పికొనవలసిన పనిలేదని పెద్దలందురు. అందువల్లనే భగవదారాధన చేయు

www.yadagirigutta.com

అనుచు కుడి చేతిలోనికి తీర్థమును తీసికొని పళ్ళెరంలో వదలవలెను. తరువాత ఎడమ చేతిలోనికి తీర్థము తీసికొని

ఆపోహిష్ఠామయో భువః । తాన ఊర్జే దధాతన । మహేరణాయ

చక్షసే । యోవశ్శివతమో రసః । తస్యభాజయతే హనః । ఉశతీరివ

మాతరః । తస్మా అరంగమామవో । యస్య క్షయాయ జిన్వథ

ఆపో జన యథాఉ చనః ।

సందర్భమున, భగవదర్పణ బుద్ధితో చేయు విష్ణు సహస్రనామ స్తోత్రము మొదలైన స్తోత్రపారాయణాదులు చేయునప్పుడు దేశకాలాదులను ఉచ్చరించుచు సంకల్పమును ఎవ్వరు కూడా చెప్పరు. ఐనను తమ తమ పూర్వాచారమును అనుసరించి దేశకాలాదులతో సంకల్పము చెప్పుకొనవలెనని అనుకొన్నచో

శ్రీగోవింద! గోవింద!! గోవింద!!! శ్రీమహావిష్ణోరాజ్ఞయా ప్రవర్తమానస్య అద్య బ్రహ్మణః ద్వితీయ పరార్ధే శ్రీశ్వేత వరాహకల్పే వైవస్వతమన్వంతరే కలియుగే ప్రథమపాదే జంబూద్వీపే భారతవర్షే భరతఖండే మేరోర్దక్షిణ దిగ్భాగే శ్రీరంగస్యోత్తరప్రదేశే గంగా కావేర్యోః మధ్యదేశే భగవత్ భాగవతాచార్య సన్నిధౌ మమగృహే అస్మిన్ వర్తమాన వ్యావహారిక ప్రభవాది షష్ఠి సంవత్సరాణాం మధ్యే ..... సంవత్సరే ..... అయనే ..... ఋతౌ ..... మాసే ..... పక్షే ..... తిథౌ ..... వాసరే శుభ నక్షత్రే శుభకరణే ఏవం గుణ విశిష్టాయాం శుభతిథౌ అను దానిని చెప్పి మమ ఉపాత్త దురితక్షయ ద్వారా శ్రీభగవదనుజ్ఞయా శ్రీమన్నారాయణ ప్రీత్యర్థం శ్రీమన్నారాయణ కైంకర్యరూపం ప్రాతః/మధ్యాహ్న/సాయం సంధ్యావందన ముపాసిష్యే.

అనుచు అంగుష్ఠముచే తీర్థమును శిరస్సుపై ప్రోక్షించుకొనవలెను. తరువాత కుడిచేతిలోనికి తీర్థమును తీసికొని ఎడమ చేతిని ఊతగా పెట్టుకొని

(ప్రాతః సంధ్యావందనమందు)

సూర్యశ్చ మా మన్యుశ్చ మన్యుపతయశ్చ మన్యుకృతేభ్యః ।

పాపేభ్యో రక్షంతాం । యద్రాత్రియా పాపమకార్షమ్ ।

మనసా వాచా హస్తాభ్యాం । పద్భ్యాముదరేణ శిశ్నా ।

రాత్రిస్తదవలుంపతు । యత్కించ దురితం మయి ।

ఇదమహం మామమృతయోనౌ । సూర్యే జ్యోతిషి జుహోమి స్వాహా ।

అనుచు తీర్థమును తీసికొనవలెను.

(మధ్యాహ్న సంధ్యావందనమందు)

ఆపః పునంతు పృథివీం పృథివీ పూతా పునాతు మాం ।

పునంతు బ్రహ్మణస్పతిర్బ్రహ్మ పూతా పునాతు మాం ।

యదుచ్ఛిష్టమభోజ్యం యద్వా దుశ్చరితం మమ ।

సర్వం పునంతు మామాపో అసతాం చ ప్రతిగ్రహగ్గ్ స్వాహా ॥

అనుచు తీర్థమును తీసికొనవలెను.

(సాయం సంధ్యావందనమందు)

అగ్నిశ్చ మా మన్యుశ్చ మన్యుపతయశ్చ మన్యుకృతేభ్యః ।

పాపేభ్యో రక్షంతాం । యదహ్నా పాపమకార్షమ్ ।

మనసా వాచా హస్తాభ్యాం । పద్భ్యాముదరేణ శిశ్నా ।

అహస్తదవలుంపతు । యత్కించ దురితం మయి ।

ఇదమహం మామమృతయోనౌ । సత్యే జ్యోతిషి జుహోమి స్వాహా ।

అనుచు తీర్థమును తీసికొనవలెను.

తరువాత **అచ్యుతాయ నమః అనంతాయ నమః గోవిందాయ నమః** అనుచు మూడు పర్యాయములు ఆచమనము చేసి పెదవులు తుడుచుకొని చేతిని కడుగుకొనవలెను. తరువాత కేశవాయ నమః

ఇత్యాది ద్వాదశనామములను చదువుచు ఆయా అవయవములను స్పృశింపవలెను.

తరువాత ఎడమ చేతిలోనికి తీర్థము తీసికొని

దధిక్రావ్ణో అకారిషం । జిష్ణోరశ్వస్య వాజినః । సురభినో

ముఖాకరత్ । ప్రణ ఆయూగ్ంషి తారిషత్ ।

ఆపోహిష్ఠామయో భువః । తాన ఊర్జే దధాతన । మహేరణాయ

చక్షసే । యోవశ్శివతమో రసః । తస్యభాజయతే హనః । ఉశతీరివ

మాతరః । తస్మా అరంగమామవో । యస్య క్షయాయ జిన్వథ

ఆపో జన యథాఉ చనః ।

అనుచు అంగుష్ఠముచే శిరస్సుపై తీర్థమును ప్రోక్షించుకొనవలెను.

ఓం భూః । ఓం భువః । ఓగ్ం సువః । ఓం మహః । ఓం జనః

ఓం తపః । ఓగ్ం సత్యం । ఓం తత్సవితుర్వరేణ్యం భర్గోదేవస్య

ధీమహి । ధియో యో నః ప్రచోదయాత్ ॥

అనుచు ప్రాణాయామము చేసి,

ఓమాపో జ్యోతీరసో అమృతం బ్రహ్మ భూర్భువస్సువరోమ్

అనుచు కుడిచేతిచే కుడి చెవిని స్పృశింపవలెను.

శ్రీభగవదనుజ్ఞయా శ్రీమన్నారాయణ ప్రీత్యర్థం శ్రీమన్నా రాయణ కైంకర్యరూపం ప్రాతః/మధ్యాహ్న/సాయం సంధ్యావందనే సూర్య అర్ఘ్య ప్రదానమహం కరిష్యే

అనుచు కుడిచేతిలోనికి నీరు తీసికొని పళ్ళెరంలో వదలవలెను. సూర్యాభిముఖముగా లేచి నిలబడి దోసిలినిండుగా నీరు తీసికొని

ఓం భూర్భువస్సువః । తత్సవితుర్వరేణ్యం భర్గో

దేవస్య ధీమహి । ధియో యో నః ప్రచోదయాత్ ॥

అనుచు ముఖమువరకు చేతులెత్తి అర్ఘ్యజలమును పళ్ళెములో మెల్లగా వదలిపెట్టవలెను.

ఇట్లు మూడు పర్యాయములు అర్ఘ్యములనివ్వలెను.

ప్రాతస్సంధ్యావందనమున సూర్యోదయములోపల, మధ్యాహ్న సంధ్యావందనమున మధ్యాహ్నములోపల, సాయం సంధ్యావందన

మున సూర్యాస్తమయము లోపల అర్ఘ్యప్రదానము చేయలేక పోయినచో

ఓం భూః । ఓం భువః । ఓగ్ం సువః । ఓం మహః । ఓం జనః

ఓం తపః । ఓగ్ం సత్యం । ఓం తత్సవితుర్వరేణ్యం భర్గోదేవస్య

ధీమహి । ధియో యో నః ప్రచోదయాత్ ॥

అనుచు ప్రాణాయామము చేసి,

ఓమాపో జ్యోతీరసో అమృతం బ్రహ్మ భూర్భువస్సువరోమ్

అనుచు కుడిచేతిచే కుడి చెవిని స్పృశింపవలెను.

శ్రీభగవదనుజ్ఞయా శ్రీమన్నారాయణ ప్రీత్యర్థం శ్రీమన్నా రాయణ కైంకర్యరూపం ప్రాతః/మధ్యాహ్న/సాయం సంధ్యావందనే కాలాతీత ప్రాయశ్చిత్తార్థం చతుర్థ అర్ఘ్య ప్రదానమహం కరిష్యే.

అనుచు కుడిచేతిలోనున్న తీర్థమును పళ్ళెమున వదలవలెను.

ఓం భూర్భువస్సువః । తత్సవితుర్వరేణ్యం భర్గో

దేవస్య ధీమహి । ధియో యో నః ప్రచోదయాత్ ॥

అనుచు నాలుగవ అర్ఘ్యమును వదలవలెను.

కుడిచేతిలోనికి తీర్థమును తీసికొని **అసావాదిత్యో బ్రహ్మ** అనుచు ఆత్మప్రదక్షిణము చేయుచు నీటిని జాగ్రత్తగా పళ్ళెరములో వదలవలెను. తరువాత కూర్చొని, ఆచమనము చేసి ఆయా అవయవములను స్పృశించి

1. ఓం కేశవం తర్పయామి । 2. ఓం నారాయణం తర్పయామి
3. ఓం మాధవం తర్పయామి । 4. ఓం గోవిందం తర్పయామి
5. ఓం విష్ణుం తర్పయామి । 6. ఓం మధుసూదనం తర్పయామి
7. ఓం త్రివిక్రమం తర్పయామి । 8. ఓం వామనం తర్పయామి
9. ఓం శ్రీధరం తర్పయామి । 10. ఓం హృషీకేశం తర్పయామి
11. ఓం పద్మనాభం తర్పయామి । 12. ఓం దామోదరం తర్పయామి

అనుచు వేరువేరుగా నీటిచే తర్పణములను వదలవలెను.

ఓం భూః । ఓం భువః । ఓగ్ం సువః । ఓం మహః । ఓం జనః

ఓం తపః । ఓగ్ం సత్యం । ఓం తత్సవితుర్వరేణ్యం భర్గోదేవస్య

ధీమహి । ధియో యో నః ప్రచోదయాత్ ॥

అనుచు ప్రాణాయామము చేసి,

ఓమాపో జ్యోతీరసో అమృతం బ్రహ్మ భూర్భువస్సువరోమ్

అనుచు కుడిచేతిచే కుడి చెవిని స్పృశింపవలెను.

శ్రీభగవదనుజ్ఞయా శ్రీమన్నారాయణ ప్రీత్యర్థం శ్రీమన్నా రాయణ కైంకర్యరూపం ప్రాతః/మధ్యాహ్న/సాయం సంధ్యావందనే దశవ్యాహృతి మంత్ర జపం కరిష్యే

అనుచు కుడిచేతిలోనికి తీర్థము తీసికొని పళ్ళెంలో వదలవలెను.

ఓం భూః । ఓం భువః । ఓగ్ం సువః । ఓం మహః । ఓం జనః

ఓం తపః । ఓగ్ం సత్యం । ఓం తత్సవితుర్వరేణ్యం భర్గోదేవస్య

ధీమహి । ధియో యో నః ప్రచోదయాత్ ॥

అనుచు ప్రాణాయామము చేసి,

ఓమాపో జ్యోతీరసో అమృతం బ్రహ్మ భూర్భువస్సువరోమ్

అనుచు కుడితొడపై ఎడమచేతిని ఉంచి అరచేతిపై కుడిచేతిని బోర్లించిపెట్టి చివరకు కుడిచేతిచే కుడి చెవిని తాకవలెను.

ఇట్లు పది పర్యాయములు ప్రణవము (ఓంకారము) సప్త వ్యాహృతులు (**భూః భువః** మొదలైనవి) సశిరస్కమైన (**ఓమాపోజ్యోతీ**

రసో మొదలైన) గాయత్రీ మంత్రమును జపింపవలెను.

సర్వం శ్రీమన్నారాయణార్పణమస్తు అనుచు తీర్థము వదలవలెను.

ఓం భూః । ఓం భువః । ఓగ్ం సువః । ఓం మహః । ఓం జనః

ఓం తపః । ఓగ్ం సత్యం । ఓం తత్సవితుర్వరేణ్యం భర్గోదేవస్య

ధీమహి । ధియో యో నః ప్రచోదయాత్ ॥

అనుచు ప్రాణాయామము చేసి,

ఓమాపో జ్యోతీరసో అమృతం బ్రహ్మ భూర్భువస్సువరోమ్

అనుచు కుడిచేతిచే కుడి చెవిని స్పృశింపవలెను.

శ్రీభగవదనుజ్ఞయా శ్రీమన్నారాయణ ప్రీత్యర్థం శ్రీమన్నా రాయణ కైంకర్యరూపం ప్రాతః/మధ్యాహ్న/సాయం సంధ్యావందనే గాయత్రీ ఆవాహనమహం కరిష్యే

అనుచు కుడిచేతిలోనికి నీరు తీసికొని పళ్ళెరంలో వదలవలెను. అంజలి ఘటించి ఆహ్వానముద్రతో

ఆయాతు వరదా దేవి అక్షరం బ్రహ్మ సమ్మితం । గాయత్రీం

ఛందసాం మాతేదం బ్రహ్మ జుషస్వ నః । యదహ్నాత్ కురుతే

పాపం తదహ్నాత్ ప్రతిముచ్యతే । యద్రాత్రియాత్ కురుతే పాపం

తద్రాత్రియాత్ ప్రతి ముచ్యతే । సర్వవర్ణే మహాదేవి సంధ్యావిద్యే

సరస్వతి । ఓజోఽసి । సహోఽసి । బలమసి । భ్రాజోఽసి ।

దేవానాం ధామనామాసి । విశ్వమసి విశ్వాయుః సర్వమసి

సర్వాయుః । అభిభూరోమ్ । అని పఠించి...

గాయత్రీమావాహయామి । సావిత్రీమావాహయామి ।

సరస్వతీమావాహయామి । ఛందర్షీనావాహయామి ।

శ్రియమావాహయామి ।

అనుచు దోసిలిని తన ఎదపై యజ్ఞోపవీతముననున్న విష్ణుముడివైపు త్రిప్పుచు ఆయా దేవతలనావాహన చేయవలెను.

గాయత్ర్యాః గాయత్రీ ఛందః । సవితా దేవతా । అగ్నిర్ముఖం (అరచేతితో ముఖమును) **బ్రహ్మా శిరో** (శిరస్సును) **విష్ణుర్ హృదయం** (హృదయమును) **రుద్రశ్శిఖా** (శిఖను) **పృథివీ యోనిః** (భూమిని) **ప్రాణాపాన వ్యానోదాన సమాన సప్రాణా** (కంఠమును) **శ్వేతవర్ణా సాంఖ్యాయనస గోత్రా గాయత్రీ చతుర్విగ్ంశత్యక్షరా త్రిపదా షట్కుక్షిః పంచశీర్షోపనయనే వినియోగః** (పంచశిఖలను తాకవలెను)

ఓం భూః । ఓం భువః । ఓగ్ం సువః । ఓం మహః । ఓం జనః

ఓం తపః । ఓగ్ం సత్యం । ఓం తత్సవితుర్వరేణ్యం భర్గోదేవస్య

ధీమహి । ధియో యో నః ప్రచోదయాత్ ॥

అనుచు ప్రాణాయామము చేసి,

ఓమాపో జ్యోతీరసో అమృతం బ్రహ్మ భూర్భువస్సువరోమ్

అనుచు కుడిచేతిచే కుడి చెవిని స్పృశింపవలెను.

శ్రీభగవదనుజ్ఞయా శ్రీమన్నారాయణ ప్రీత్యర్థం శ్రీమన్నా రాయణ కైంకర్యరూపం ప్రాతః/మధ్యాహ్న/సాయం సంధ్యావందనే

యథాశక్తి దశ/అష్టావింశతి/అష్టోత్తర శత/ అష్టోత్తర సహస్ర గాయత్రీ మంత్రజపం కరిష్యే[1] **।**

అనుచు కుడిచేతిలోనికి తీర్థము తీసికొని పళ్ళెరంలో పోయవలెను.

(కరన్యాసము[2]**)**

తత్సవితుః బ్రహ్మాత్మనే అంగుష్ఠాభ్యాం నమః (చూపుడు వ్రేళ్ళతో రెండు బొటన వ్రేళ్ళను (అంగుష్ఠములను) క్రింది నుండి పైకి తాకవలెను)

ఓం వరేణ్యం విష్ణ్వాత్మనే తర్జనీభ్యాం నమః (బొటనవ్రేళ్ళతో రెండు చూపుడు వ్రేళ్ళను క్రింది నుండి పైకి తాకవలెను)

ఓం భర్గో దేవస్య రుద్రాత్మనే మధ్యమాభ్యాం నమః (బొటనవ్రేళ్ళతో రెండు పెద్ద (మధ్యమ) వేళ్ళను క్రింది నుండి పైకి తాకవలెను)

ఓం ధీమహి సత్యాత్మనే అనామికాభ్యాం నమః (బొటనవ్రేళ్ళతో రెండు ఉంగరపు (అనామిక) వేళ్ళను క్రింది నుండి పైకి తాకవలెను)

ఓం ధియో యో నః జ్ఞానాత్మనే కనిష్ఠికాభ్యాం నమః (బొటన వ్రేళ్ళతో రెండు చిటికెన వేళ్ళను క్రింది నుండి పైకి తాకవలెను)

1. తమ తమ శక్తి, సమయమునుసరించి 10/28/108/1008 పర్యాయములు ఇంకను ఎక్కువ కూడా జపము చేయవచ్చును.
2. అంగన్యాస, కరన్యాసములను, ధ్యానమును కొందరు చెప్పరు.

ఓం ప్రచోదయాత్ సర్వాత్మనే కరతల కరపృష్ఠాభ్యాం నమః (రెండు చేతుల యొక్క అరచేతులను అరచేతి వెనుక భాగములను తాకవలెను)

(అంగన్యాసము)

ఓం తత్సవితుః బ్రహ్మాత్మనే హృదయాయ నమః (కుడిచేతితో హృదయమును తాకవలెను)

ఓం వరేణ్యం విష్ణ్వాత్మనే శిరసే స్వాహా (శిరమును తాకవలెను)

ఓం భర్గో దేవస్య రుద్రాత్మనే శిఖాయై వషట్ (శిఖను స్పృశించవలెను)

ఓం ధీమహి సత్యాత్మనే కవచాయ హుం (రెండు చేతులతో ఆవాహన ముద్రను పట్టుకొని తనవైపు త్రిప్పుకొనవలెను)

ఓం ధియో యో నః జ్ఞానాత్మనే నేత్రత్రయాయ వౌషట్ (కుడిచేతితో నేత్రములను తాకి ఎడమ అరచేతిని కొట్టుకొనవలెను)

ఓం ప్రచోదయాత్ సర్వాత్మనే అస్త్రాయ ఫట్ (శిరస్సునకు చుట్టు చిటికెలు వేయవలెను)

ఓం భూర్భువస్సువరోమితి దిగ్బంధః రెండు చేతుల చూపుడు వ్రేళ్ళను లంకెపెట్టవలెను.

(ధ్యానమ్)

ముక్తావిద్రుమ హేమనీల ధవళచ్ఛాయైర్ముఖైస్త్రీక్షణైః
యుక్తామిందునిబద్ధ రత్నమకుటాం తత్వార్థ వర్ణాత్మికామ్ ।

గాయత్రీం వరదాభయాంకుశకశాం శుభ్రం కపాలం గదాం
శంఖం చక్రమథారవిందయుగళం హస్తైర్వహన్తీం భజే ॥

ఓం తత్సవితుర్వరేణియం[1] భర్గోదేవస్య ధీమహి ।

ధియో యో నః ప్రచోదయాత్ ॥

అను గాయత్రీ మంత్రమును తాము అనుకొన్నన్నిమార్లు జపం చేయవలెను.

సర్వం శ్రీమన్నారాయణార్పణమస్తు అనుచు తీర్థమును పళ్ళెరములో వదలవలెను.

ఓం భూః । ఓం భువః । ఓగ్ం సువః । ఓం మహః । ఓం జనః

ఓం తపః । ఓగ్ం సత్యం । ఓం తత్సవితుర్వరేణ్యం భర్గోదేవస్య

ధీమహి । ధియో యో నః ప్రచోదయాత్ ॥

1. గాయత్రీమంత్రము (చతుర్వింశత్యక్షరా) 24 అక్షరములను కలది. కాని "వరేణ్యం" అని పలికినచో 23 అక్షరములే అగును కావున వరేణియం అని ఉచ్చరించుచు జపము చేయవలెనని బృహదారణ్యక, ఛాందగ్యోపనిషత్తులు తెలుపుచున్నవి.
జపంచేయునప్పుడు కుడిచేతిలోని ఉంగరపు వ్రేలు యొక్క నడిమి కణుపు

అనుచు ప్రాణాయామము చేసి,

ఓమాపో జ్యోతీరసో అమృతం బ్రహ్మ భూర్భువస్సువరోమ్

అనుచు కుడిచేతిచే కుడి చెవిని స్పృశింపవలెను.

శ్రీభగవదనుజ్ఞయా శ్రీమన్నారాయణ ప్రీత్యర్థం శ్రీమన్నా రాయణ కైంకర్యరూపం ప్రాతః/మధ్యాహ్న/సాయం సంధ్యావందనే సూర్యోపస్థానమహం కరిష్యే

అనుచు కుడిచేతిలోనికి తీర్థమును తీసికొని పళ్ళెరములో వదలవలెను.

ఉత్తమే శిఖరే జాతే భూమ్యాం పర్వత మూర్ధని । బ్రాహ్మణేభ్యో

అభ్యనుజ్ఞాతా గచ్ఛ దేవి యథాసుఖం । స్తుతో మయా వరదా

మొదలుకొని క్రిందికణుపు అటు పిమ్మట చిటికెనవ్రేలు క్రింది కణుపు నుండి పైకి లెక్కించుచు చూపుడు వ్రేలు చివర వరకు లెక్కింపవలెను. ఇట్లు లెక్కించిన 10 అగును. లేక తులసిమాల పద్మమాల మొదలగు జపమాలతో కూడా జపసంఖ్యను లెక్కింపవచ్చును. లెక్కించునప్పుడు అంగుష్ఠము అంగుళితో కలసియుండుటను చూడకూడదను శిష్టాచారమునననుసరించి వస్త్రము చాటున జపము చేయవలెను.
ప్రాతః సంధ్యావందనమున, మధ్యాహ్న సంధ్యావందనమున సూర్యాభిముఖముగా నిలబడి గాయత్రీ జపము చేయవలెను. సాయం సంధ్యావందనమందు సూర్యాభిముఖముగా కూర్చొని చేయవలెను.

వేదమాతా ప్రచోదయన్తీ పవనేద్విజాతా । ఆయుః పృథివ్యాం

ద్రవిణం బ్రహ్మ వర్చసం మహ్యం దత్వా ప్రయాతం బ్రహ్మలోకం॥

ప్రాతః సంధ్యావందనమున

మిత్రస్య చర్షణీధృతశ్రవో దేవస్య సానసిం

సత్యం చిత్రశ్రవస్తమం । మిత్రో జనాన్ యాతయతి ప్రజానన్

మిత్రో దాధార పృథివీముత ద్యాం । మిత్రః కృష్టిరనిమిషాభిచష్టే

సత్యాయ హవ్యం ఘృతవద్విధేమ । ప్రసమిత్ర మర్తో అస్తు

ప్రయస్వాన్ । యస్త ఆదిత్యః శిక్షతి వ్రతేన । న హన్యతే

న జీయతే । త్వోతోనైనమగ్ంహో అశ్నోత్యంతితో న దూరాత్ ॥

www.yadagirigutta.com

మధ్యాహ్న సంధ్యావందనమున

ఆసత్యేన రజసా వర్తమానో నివేశయన్నమృతం మర్త్యం చ ।

హిరణ్యయేన సవితా రథేనా దేవో యాతి భువనాని పశ్యన్న్ ।

ఉద్వయం తమసస్పరి పశ్యంతో జ్యోతిరుత్తరం । దేవం దేవత్రా

సూర్యమగన్మ జ్యోతిరుత్తమం । ఉదుత్యం జాతవేదసం దేవం

వహంతి కేతవః । దృశే విశ్వాయ సూర్యం । చిత్రం దేవానాముద

గాదనీకం చక్షుర్మిత్రస్య వరుణస్యాగ్నేః । ఆప్రాద్యావా పృథివీ

అంతరిక్షగ్ం సూర్య ఆత్మా జగతస్తస్థుషశ్చ । తచ్చక్షుర్దేవహితం

పురస్తాచ్ఛుక్రముచ్చరత్ ॥ అని పఠించుచు...

పశ్యేమ శరదశ్శతం జీవేమ శరదశ్శతం నందామ శరదశ్శతం

మోదామ శరదశ్శతం భవామ శరదశ్శతగ్ం శృణువామ

శరదశ్శతం ప్రబ్రవామ శరదశ్శతం అజీతాస్యామ శరదశ్శతం

అనుచు ప్రదక్షిణ చేసి, **జ్యోక్చ సూర్యం దృశే** అనుచు రెండు చేతులను ముద్రగా చేసి ఆచేతి వ్రేళ్ళమధ్య నుండి సూర్యుని చూడవలెను.

య ఉదగాన్మహతోఽర్ణవా ద్విభ్రాజమానస్సరిరస్యమధ్యాత్సమా

వృషభో లోహితాక్షస్సూర్యో విపశ్చిన్మనసా పునాతు

సాయం సంధ్యావందనమున

ఇమం మే వరుణ శ్రుధీహవ మద్యాచ మృడయ । త్వామవస్యు

రాచకే । తత్వాయామి బ్రహ్మణా వందమానస్తదాశాస్తే

యజమానో హవిర్భిః । అహేడమానోవరుణేహ బోధ్యురుశగ్ం

సమాన ఆయుః ప్రమోషీః । యచ్చిద్ధితే విశోయధా ప్రదేవ

వరుణవ్రతం । మినీమసి ద్యవిద్యవి । యత్కించేదం వరుణదేవ్యై

జనేభిద్రోహం మనుష్యాశ్చరామసి । అచిత్తియత్తవ ధర్మాయు

యోపి మమానస్తస్మాదేనసో దేవరీరిషః । కితవాసో యద్రి

రిపుర్న దీవీ । యద్వాఘా సత్యముతయన్న విద్మః । సర్వాతావిష్య

శిథిరేవ దేవ । అథాతే స్యామ వరుణ ప్రియాసః ॥

అని సూర్యోపస్థానము (సూర్యనమస్కారము) చేసి

సంధ్యాయై నమః, సావిత్ర్యై నమః, గాయత్ర్యై నమః, సరస్వత్యై నమః సర్వాభ్యో దేవతాభ్యో నమః, దేవేభ్యో నమః, ఋషిభ్యో నమః మాతృభ్యో నమః, పితృభ్యో నమః, ఆచార్యేభ్యో నమః, కామోకార్షీన్మన్యురకార్షీన్నమో నమః

అనుచు ఆత్మ ప్రదక్షిణము చేసి ఎడమ[1] చేతిని కుడి మోచేతికి ఆనించి

1. ఆపస్తంబ మహర్షి దక్షిణం బాహుం శ్రోత్రసమం ప్రసార్య బ్రాహ్మణోఽభివాదయీత (1-15-16) అని చెప్పినందువల్ల కుడిచేతిని కుడిచెవికి ఆనించి బ్రాహ్మణుడు నమస్కరింపవలెను. అట్లే ఒంటిచేతితో నమస్కరింపరాదు. కావున ఎడమచేతిని కుడిచేతికి ఆసరాగా ఉంచుకొనవలెను. ప్రవరచెప్పునపుడు రెండు చేతులను వ్యత్యస్తముగా ఉంచుకొని (కుడిచేతిని ఎడమ చెవికి ఎడమ చేతిని కుడిచెవికి ఆనించి) నమస్కారముచేయుట కూడదు. తనకు ఎదురుగా ఉన్న ఆచార్యులకు పెరుమాళ్ళకు నమస్కరించునప్పుడు మాత్రము వ్యత్యస్తపాణిగా నమస్కారము చేయవలెను.

కుడిచేతిని కుడిచెవికి ఆనించి

చతుస్సాగర పర్యంతం గో బ్రాహ్మణేభ్యః శుభం భవతు .... త్రయార్షేయ/పంచార్షేయ/ సప్తార్షేయ ప్రవరాన్విత .... గోత్రః ఆపస్తంబ సూత్రః యజుశ్శాఖాధ్యాయీ .... దాస[1] శర్మా అహం భోః అభివాదయే[2] అని నమస్కారము చేయవలెను.

ప్రాతర్మధ్యాహ్న సంధ్యావందనములందు

ఓం ప్రాచ్యై దిశే నమః (తూర్పునకు తిరిగి ఆ దిక్కునకు)
ఓం దక్షిణాయై దిశే నమః (దక్షిణమునకు తిరిగి ఆ దిక్కునకు)
ఓం ప్రతీచ్యై దిశే నమః (పశ్చిమమునకు తిరిగి ఆ దిక్కునకు)
ఓం ఉదీచ్యై దిశే నమః (ఉత్తరమునకు తిరిగి ఆ దిక్కునకు)
ఓం ఊర్ధ్వాయై దిశే నమః (చేతులెత్తి ఊర్ధ్వ దిశకు)
ఓం అధరాయై దిశే నమః (అధోదిశకు)
ఓం అంతరిక్షాయై నమః (ఆకాశానికి)
ఓం భూమ్యై నమః (భూమికి)
ఓం విష్ణవే నమః (శ్రీమహావిష్ణువునకు నమస్కరింపవలెను)

1. పేరు చివర దాసశబ్దమును చేర్చుట శ్రీవైష్ణవ సంప్రదాయము.
2. కొందరు అభివాదయే, అభివాదయామి అని అందురు ఇట్లు రెండుమార్లు చెప్పుట అనవసరము. అర్థరహితము.

సాయంసంధ్యావందనమందు మాత్రము

ఓం ప్రతీచ్యై దిశే నమః (పశ్చిమమునకు)
ఓం ఉదీచ్యై దిశే నమః (ఉత్తరమునకు)
ఓం ప్రాచ్యై దిశే నమః (తూర్పునకు)
ఓం దక్షిణాయై దిశే నమః (దక్షిణమునకు)
ఓం ఊర్ధ్వాయై దిశే నమః (చేతులెత్తి ఊర్ధ్వ దిశకు)
ఓం అధరాయై దిశే నమః (అధోదిశకు)
ఓం అంతరిక్షాయై నమః (ఆకాశానికి)
ఓం భూమ్యై నమః (భూమికి)
ఓం విష్ణవే నమః (శ్రీమహావిష్ణువునకు నమస్కరింపవలెను)

నమోఽస్తు అనంతాయ సహస్రమూర్తయే
సహస్ర పాదాక్షి శిరోరుబాహవే ।
సహస్రనామ్నే పురుషాయ శాశ్వతే
సహస్రకోటి యుగధారిణే నమః ॥

ధ్యేయస్సదా సవితృమండలమధ్యవర్తీ
నారాయణస్సరసిజాసన సన్నివిష్టః ।
కేయూరవాన్ మకరకుండలవాన్ కిరీటీ
హారీ హిరణ్మయవపుః ధృతశంఖచక్రః ॥

గాయత్రీ ప్రచురణలు
సంకలనకర్త :
డా॥ నల్లంతిఘళ్ లక్ష్మీనరసింహాచార్యులు

వెల : **రూ.10/-**

ప్రతులకు
శ్రీమతి ఎన్.రంగనాయకమ్మ
7-1-110, రెడ్డి ఎన్‌క్లేవ్
దేవుని ఆల్వాల, హైదరాబాద్ - 10
ఫోన్ : **040-27972038**

శంఖచక్రగదాపాణే ద్వారకానిలయాచ్యుత ।
గోవింద పుండరీకాక్ష రక్ష మాం శరణాగతం ॥

అన్యథా శరణం నాస్తి త్వమేవ శరణం మమ ।
తస్మాత్కారుణ్యభావేన రక్ష రక్ష జనార్దన ॥

చతుస్సాగర పర్యంతం గో బ్రాహ్మణేభ్యః శుభం భవతు .... త్రయార్షేయ/పంచార్షేయ/ సప్తార్షేయ ప్రవరాన్విత .... గోత్రః ఆపస్తంబ సూత్రః యజుశ్శాఖాధ్యాయీ .... దాస[1] శర్మా అహం భోః అభివాదయే అని నమస్కారము చేయవలెను.

కాయేనవాచా మనసేంద్రియైర్వా
బుద్ధ్యాత్మనా వా ప్రకృతేః స్వభావాత్
కరోమి యద్యత్సకలం పరస్మై
నారాయణాయేతి సమర్పయామి

శ్రీమన్నారాయణ చరణారవిందార్పణమస్తు

అనుచు కుడి చేతిలోనికి తీర్థము తీసికొని పళ్ళెరములో వదలిపెట్టుచు, సంధ్యావందన ఫలితమును భగవంతునికి సమర్పింపవలెను. దక్షిణమునకు తిరిగి...

శ్రీరంగ మంగళమణిం కరుణా నివాసం
శ్రీ వేంకటాద్రి శిఖరాలయ కాలమేఘం
శ్రీహస్తిశైల శిఖరోజ్జ్వల పారిజాతం
శ్రీశం నమామి శిరసా యదుశైల దీపం ॥

అని పెరుమాళ్ళకు నమస్కరించి పెద్దలకు నమస్కరింపవలెను. మంత్రజలము తొక్కుడు ప్రదేశములో పడకుండా, చివరకు తులసి మొదలైన చెట్లమూలమున వదిలిపెట్టవలెను.

ముక్తావిద్రుమ హేమనీల ధవళచ్ఛాయైర్ముఖైస్త్రీక్షణైః
యుక్తామిందునిబద్ధ రత్నమకుటాం తత్త్వార్థ వర్ణాత్మికామ్ ।
గాయత్రీం వరదాభయాంకుశకశాం శుభ్రం కపాలం గదాం
శంఖం చక్రమథారవిందయుగళం హస్తైర్వహన్తీం భజే ॥