కిరణ్ టైప్ ఇన్స్టిట్యూట్ కిరణ్

ఋగ్వేద సంధ్యా వందనం

Simplified(Trikala Sandhyavandanamulu)

ఉచిత ప్రతులకు
కిరణ్ టైప్ ఇనిస్టిట్యూట్, 41-1/8-13A., గౌతమీనగర్,3వ లైను,
కృష్ణలంక, విజయవాడ-520 013. సెల్:9949941430

కిరణ్ టైప్ ఇన్స్టిట్యూట్

కొన్ని నియమములు/సూచనలు

01.కాలనిర్ణయము: ఉషఃకాలమున / ప్రాతఃకాలమున నిద్ర లేవవలయును. - ఉషఃకాలము అనగా సూర్యోదయమునకు ముందు 5 ఘడియలు. (ఘడియ అనగా 24 నిమిషములు) అనగా 4 గం.లకు తెల్లవారుజామున. - ప్రాతఃకాలము అనగా సూర్యోదయమునకు 3 ఘడియలు. అనగా సుమారు గం.4.45 ని.లకు. ఎట్టి పరిస్థితులలోను సూర్యోదయము అయిన తరువాత నిద్రించరాదు.

02. కాలకృత్యముల అనంతరము స్నానము చేయవలెను. స్నానము చేయునపుడు (దిగంబరముగా స్నానం చేయరాదు) - హరిన్నారాయణో గంగా, గంగా నారాయణో హరిః। హరిర్విశ్వరో గంగా, గంగా విశ్వరో హరి। గంగే చ యమునేచైవ గోదావరీ సరస్వతీ । నర్మదే సింధు కావేరి, జలేస్మిన్ సన్నిధిం కురు । కావేరీ తుంగభద్రాచ, కృష్ణవేణీ చ గౌతమీ । భాగీరథీ ఇతి విఖ్యాతః పంచగంగా ప్రకీర్తితా । స్నానకాలే పఠేన్నిత్యం మహాపాతకనాశనమ్ । అపవిత్రః పవిత్రోవా, సర్వావస్థాంగతో పివా యస్మరే త్పుండరీకాక్షం, సబాహ్యాంభ్యంతరశ్శుచిః. పుండరీకాక్ష! పుండరీకాక్ష!! పుండరీకాక్ష!!! (అని శిరస్సుపై నీరు చల్లుకొనవలెను).

03. తిథి నిర్ణయము: ఒక్కొక్క దినమునందు రెండేసి తిథులు ఉండవచ్చును. కాని నిత్యకర్మలు చేయునప్పుడు సూర్యోదయాది-ప్రాతః కాలమునందు గల తిథ్యాదులనే గ్రహించి సంకల్పము నందు చెప్పవలెను. ఒకవేళ మరునాటికి తరువాత తిథి ఉండక తెల్లవారుజాముననే పూర్తి అయినయెడల, ఆనాటి తిథియేదో చెప్పి అనంతరం తిథియేదో చెప్పవలెను. ఉదా: సోమవారం ఉదయం సప్తమి 6.50 వరకు ఉన్నది. మరునాడు మంగళవారం అష్టమి తెల్లవారుజామున గం.5.15 ని.కే పూర్తి అయినది. అప్పుడు మంగళవారం నవమి తిథియే. అట్టి సందర్భములలో సప్తమి తిథి సమయంలో సంధ్యావందనము చేయునప్పుడు సప్తమ్యాం అనంతర అష్టమ్యాం అనియు, అష్టమి తిథియందు సంధ్యావందనము చేయునప్పుడు సప్తమ్యాం తత్కాల అష్టమ్యాం అనియు చెప్పుకొనవలెను.

04. విభూతిధారణ: విభూతి భస్మమును ఎడమ అరచేతిలోనికి వేసుకొని, నీటిచుక్కలతో తడిపి - "ఊర్ధ్వ పుండ్రం మృదా కుర్యాద్ భస్మనా తు త్రిపుండ్రకమ్।ఉభయం చందనే నైవ అభ్యంగోత్సవ రాత్రిషు" అని పఠించుచు నుదుట అడ్డముగను, దండ చేతులయందు, ముంజేతులయందు, భుజములయందు, ఎదురురొమ్ము, పొట్టయందు, నడుమ వెనుక భాగము ఇరువైపుల ధరించవలెను. సాయంకాలము తడుపక పొడి విభూతిని ధరించవలెను.

05. కుంకుమధారణ: శ్లో।। సర్వమంగళ మాంగళ్యే, శివే సర్వార్థసాధకే । శరణ్యే త్రియంబకే దేవి నారాయణి నమోస్తుతే ।। అని పఠించుచు నుదుట నుంచుకొనవలెను.

06. మడివస్త్రము: ఉదికి ఆరవేసిన మడి వస్త్రమునుగాని, ధావళీగాని, పట్టుబట్టగాని ధరించవలెను. (వీనితో భోజనము చేయరాదు). (ధావళీ, పట్టు వస్త్రములను ముమ్మారు విదలించి ధరించవలెను) - సాయంకాలము ఉదికిన వస్త్రము చాలును.

07. సుఖాసనము: 01) సంధ్యావందనము చేయునప్పుడు నేలపై కూర్చొనరాదు. పీటవేసుకొని, దర్భాసనము, లేదా చిత్రాసనములలో ఒకటి పరచుకొని సుఖాసీనుడగుట ఉత్తమము. 02) ఇంటియందు, దైవస్థానమైన ఈశాన్య మూల ఉదయము, మధ్యాహ్నములందు తూర్పుముఖముగను, సాయంకాలమునందు పడమట లేదా ఉత్తర ముఖముగను సూర్యునికి అభిముఖముగా కూర్చుండవలెను.

08.సంధ్యావందన సమయ నిర్ణయము: ఉదయమునందు నక్షత్రములుండగనే, సాయంత్రమున నక్షత్రములు కన్పింపకపూర్వము, మధ్యాహ్నము గం.11.30 నుండి 1.00 మధ్య సంధ్యావందనమునకు తగిన సమయము.

09. ప్రాణాయామము: ముందుగా వెన్ను, కంఠము, శిరస్సు మూడింటిని నిటారుగా ఏకదండము వలె నిలిపి కూర్చుండవలెను. అనంతరము కుడిచేతి అంగుష్ఠము(బొటనవ్రేలి)తో కుడిముక్కును మూసి, ఎడమ ముక్కుద్వారా నెమ్మదిగా గాలి పీల్చుచూ "పూరాకము" చేయవలెను. లేదా ప్రాణాయామ మంత్రమును ధ్యానపూర్వకంగా మనస్సుతో మూడుమార్లు చదువుచూ పూరకము చేయవలెను. Contd......

(23వ పుట చూడుము)

ఓం శ్రీరస్తు శుభమస్తు అవిఘ్నమస్తు

ఓం శ్రీ లక్ష్మీమహాగణాధిపతయే నమః ఓం శ్రీరామచంద్రపరబ్రహ్మణే నమః

ఋగ్వేద సంధ్యావందనమ్

(ప్రాతః కాలమునందు - మధ్యాహ్నకాలమునందు - సాయంకాలమునందు సూర్యాభిముఖముగా - తూర్పు లేదా ఉత్తర దిశగా - ముఖముచేసి ఏదేని ఆసనముపై కూర్చొని భస్మధారణ[1] లేదా తిలకధారణ చేసిన పిదప ఉద్ధరిణితో నీరు తీసుకొని శిరస్సున, శరీరముపై ముమ్మాఱు మార్జనము చేసికొనుచు ఈ క్రింది మంత్రమును పఠింపవలెను.)

హరిః ఓం: అపవిత్రః పవిత్రోవా సర్వావస్థాం గతో౽పి వా ।
యస్స్మరేత్ పుండరీకాక్షం స బాహ్యాభ్యంతర శ్శుచిః ॥
పుణ్డరీకాక్ష! పుణ్డరీకాక్ష!! పుణ్డరీకాక్ష!!!

ఆచమనము

ఓం కేశవాయ స్వాహా (అని మూడుమార్లు ఆచమించవలెను)
ఓం నారాయణాయ స్వాహా ”
ఓం మాధవాయ స్వాహా ”
ఓం గోవిందాయ నమః (అరచేతులు రెంటిని కడుగు కొనవలెను)
ఓం విష్ణవే నమః ”
ఓం మధుసూదనాయ నమః (అని బొటనవ్రేలితో పై పెదవిని, తర్వాత
ఓం త్రివిక్రమాయ నమః క్రింది పెదవిని తుడుచుకొనవలెను)
ఓం వామనాయ నమః (అని శిరమున రెండు మార్లు నీళ్ళు చల్లుకొనవలెను)
ఓం శ్రీధరాయ నమః ”
ఓం హృషీకేశాయ నమః (అని ఎడమచేతిపై నీరు చల్లుకొనవలెను)
ఓం పద్మనాభాయ నమః ”
ఓం దామోదరాయ నమః (అని శిరస్సుపై నీళ్ళు చల్లుకొనవలెను)
ఓం సంకర్షణాయ నమః (అని చేతివ్రేళ్ళను గిన్నెవలె చేసి వ్రేళ్ళ మూలములతో గడ్డమును స్పృశించవలెను)
ఓం వాసుదేవాయ నమః (అని బొటన, ఉంగరపు వ్రేళ్ళతో
ఓం ప్రద్యుమ్నాయ నమః నేత్రములను తాకవలెను)
ఓం అనిరుద్ధాయ నమః (అని బొటన,చూపుడు వ్రేళ్ళతో
ఓం పురుషోత్తమాయ నమః ముక్కు రంధ్రములను తాకవలెను)
ఓం అధోక్షజాయ నమః (అని బొటన, చిటికిన వ్రేళ్ళతో
ఓం నారసింహాయ నమః చెవులను తాకవలెను)

[1] శ్లో॥శ్రీకరంచ పవిత్రంచ శోకరోగనివారణమ్ ।లోకే వశీకరం పుంసాం భస్మత్రైలోక్య పావనమ్ ॥

కిరణ్ టైప్ ఇన్స్టిట్యూట్ కిరణ్ టైప్ ఇన్స్టిట్యూట్

కిరణ్ టైప్ ఇన్‌స్టిట్యూట్ కిరణ్

ఓం అచ్యుతాయ నమః (అని బొటన, మధ్య వ్రేళ్లతో నాభిని తాకవలెను)
ఓం జనార్ధనాయ నమః (అని వ్రేళ్ళకొనలతో వక్షఃస్థలమును తాకవలెను)
ఓం ఉపేంద్రాయ నమః (అని వ్రేళ్ళకొనలతో శిరమును తాకవలెను)
ఓం హరయే నమః (అని ముకుళిత హస్తముతో కుడి, ఎడమ
ఓం శ్రీకృష్ణాయ నమః బాహుమూలము (భుజము) లను తాకవలెను)
ఓం శ్రీకృష్ణ పరబ్రహ్మణే నమః (ఈ విధముగా ఆచమనము చేసిన యెడల శ్రీమన్నారాయణునితో సమానుడగును)

(ఈ క్రింది మంత్రమును పఠించి ఆసనము క్రింద భూమిని స్పృశించి చక్కగా కూర్చొనవలెను)

ఆసన మన్త్రస్య పృథివ్యాః మేరుపృష్ఠ ఋషిః - కూర్మోదేవతా - సుతలం ఛందః - ఆసనే వినియోగః* - ఓం కూర్మాసనాయ నమః - ఓం అనన్తాసనాయ నమః

(ఈ క్రింది మంత్రమును పఠించుచు భూతములను వెడలగొట్టుచున్నట్లు భావింపవలెను) (చేతిలోనికి నీరు తీసికొని వాసనజూచి కుడిచేతి ప్రక్కగా వెనుకకు నీరు విసరవలెను)

<u>భూతోచ్చాటనమ్:</u> శ్లో॥ ఉత్తిష్ఠంతు భూతపిశాచాః య ఏతే భూమిభారకాః ।
ఏతేషామవిరోధేన బ్రహ్మకర్మ సమారభే ॥

<u>ప్రాణాయామం:</u> ఓం ప్రణవస్యపరబ్రహ్మఋషిః పరమాత్మా దేవతా
దేవీ గాయత్రీ ఛందః । ప్రాణాయామే వినియోగః* ॥

ఓంభూః - ఓం భువః - ఓంసువః - ఓం మహః - ఓంజనః - ఓం తపః - ఓం సత్యం - ఓం తత్సవితుర్వరేణ్యం భర్గోదేవస్య ధీమహి ధియో యో నః ప్రచోదయాత్ - ఓమాపో జ్యోతీ రసో ఽమృతం బ్రహ్మ భూర్భువస్సువరోమ్ ।

దేశకాల సంకీర్తన పూర్వక సంకల్పము

శ్రీ గోవింద! గోవింద! గోవింద! మహావిష్ణోరాజ్ఞయా ప్రవర్తమానస్య అద్యబ్రహ్మణః ద్వితీయపరార్థే శ్వేతవరాహకల్పే, వైవస్వతమన్వంతరే, కలియుగే, ప్రథమపాదే, జంబూద్వీపే, భరతవర్షే, భరతఖండే, మేరోః దక్షిణ దిగ్భాగే శ్రీశైలస్య ఈశాన్య ప్రదేశే **(తాము ఉన్న**

ప్రాణాయామ విధి

మనస్సును నిర్మలముగా నుంచికొని, గాయత్రీ దేవియందు మనస్సును నిలిపియుంచవలెను. ముందుగా వెన్ను, కంఠము, శిరస్సు మూడింటిని నిటారుగా ఏకదండము వలె నిలిపి కూర్చుండవలెను. కుడిచేతి అంగుష్ఠము (బొటనవ్రేలి) తో కుడిముక్కును మూసి, ఎడమ ముక్కుద్వారా నెమ్మదిగా గాలి పీల్చుచూ ప్రాణాయామ మంత్రమును ధ్యానపూర్వకముగా మనస్సుతో చదువుతూ "పూరకము" చేయవలెను. తర్వాత అనామిక, కనిష్ఠిక వ్రేళ్ళతో ఎడమ ముక్కు రంధ్రమును మూసి ఉంచవలెను. ఇప్పుడు మానసికముగా ప్రాణాయామ మంత్రమును పఠించవలెను. రెండు ముక్కు రంధ్రములు మూయబడి శ్వాసను నిలిపి ఉంచుటను "కుంభకము" అందురు. అనంతరము కుడి ముక్కును మూసి ఉంచిన బొటనవ్రేలును తొలగించి, నెమ్మది-నెమ్మదిగా శ్వాసను వదలిపెట్టవలెను. శ్వాసను వదలిపెట్టు క్రియను "రేచకము" అని అందురు. పూరకము, కుంభకము, రేచకము అను మూడు కర్మలను ఒకసారి చేయుటను ఒక ప్రాణాయామమని అందురు.

కిరణ్ టైప్ ఇన్‌స్టిట్యూట్ కిరణ్

ప్రదేశము "శ్రీశైలమునకు" ఏ దిక్కున ఉన్నదో - ఈశాన్య ప్రదేశే (కోస్తా జిల్లాలవారు) వాయువ్య ప్రదేశే (హైదరాబాదు ప్రాంతం వారు) ఆగ్నేయ దిగ్భాగే (మదరాసు ప్రాంతంవారు) కృష్ణా గోదావరీ ర్మధ్యదేశే (ఏ ఏ నదుల మధ్యన ఉన్నదో అవి మార్చుకొని చెప్పవలెను) స్వ గృహే, / శోభనగృహే సమస్త దేవతా బ్రాహ్మణ హరిహర చరణ సన్నిధౌ అస్మిన్ వర్తమాన వ్యావహారిక చాంద్రమానేన (జరుగుచున్న సంవత్సరము, ఆయనము, ఋతువు, నెల, పక్షము, తిథి, వారము చెప్పవలెను.) స్వస్తి శ్రీ.......... నామ సంవత్సరే, ఉత్తరాయణే / దక్షిణాయనే ....ఋతౌ, ...మాసే శుక్ల పక్షే / కృష్ణ పక్షే .... తిథౌ .... వాసరే శుభ నక్షత్రే శుభయోగే, శుభకరణే ఏవం గ్రహ గుణ విశేషణ విశిష్టాయాం, ఆస్యాం శుభతిథౌ, శ్రీమాన్............ గోత్రః .... శర్మాభిధేయోహం శ్రీమతః ....గోత్రస్య .... శర్మాబిధేయస్య.

ఓం ఓం ఓం మమ ఉపాత్త సమస్త దురితక్షయ ద్వారా శ్రీపరమేశ్వర ముద్దిశ్య, శ్రీ పరమేశ్వర ప్రీత్యర్థం ప్రాతః (మాధ్యాహ్నిక-సాయం) సంధ్యాముపాసిష్యే. **(ఎడమ చేత ఉద్ధరిణితో పాత్రలోని నీటిని తీసుకుని కుడిచేతిలో పోసుకుని దేవతీర్థము ద్వారా పళ్లెములో వదలవలెను)**

ప్రథమ మార్జనం. (త్రికాల సంధ్యలయందు ఒకేవిధము)

ఆపోహిష్ఠేతి తిసౄణాం సింధుద్వీపఋషిః -

పరమాత్మా దేవతా - గాయత్రీచ్ఛందః - మార్జనేవినియోగః*.

(ఉద్ధరిణిలో నీరు తీసికొని, ఎడమచేత పట్టుకొని ప్రతి మంత్రము చివర ఒకసారి కుడిచేతి బొటన, మధ్యమ, ఉంగరపు వ్రేళ్ళతో శిరముపై జలమును మార్జనము చేసికొనవలెను. 8వ మంత్రమునకు మాత్రము నీటిని పాదములపై చల్లుకొనవలెను.)

*(వేదమంత్రముల వినియోగమునకు ముందు, ఆయా మంత్రములకు సంబంధించిన ఋషి, ఛందస్సు, దేవతల స్మరణము నిర్దిష్టముగా చేయవలయును. అది శాస్త్రీయము. ఋషిఋణ విమోచనము అనుమాట గమనార్హము. వినియోగమునందు జలమును విడువ వలసిన పనిలేదు.)

ఋతువులు	వారములు
చైత్రము, వైశాఖము - వసంత ఋతౌ	ఆదివారము - భాను(రవి) వాసరే
జేష్టము, ఆషాడము - గ్రీష్మ ఋతౌ	సోమవారము - ఇందు వాసరే
శ్రావణము, బాద్రపదము - వర్ష ఋతౌ	మంగళవారము - భౌమ(కుజ) వాసరే
ఆశ్వయుజము, కార్తీకము - శరదృతౌ	బుధవారము - సౌమ్య వాసరే
మార్గశిరము, పుష్యము - హేమంత ఋతౌ	గురువారము - బృహస్పతి(గురు) వాసరే
మాఘము, పాల్గుణము - శిశిర ఋతౌ	శుక్రవారము - భృగు వాసరే
	శనివారము - స్థిర(మంద) వాసరే

తిథులు

పాడ్యమి -ప్రతిపత్తిథౌ; విదయ-ద్వితీయాయాం; తదియ-తృతీయాయాం; చవితి-చతుర్థ్యాం; పంచమి -పంచమ్యాం; షష్ఠి-షష్ఠ్యాం; సప్తమి-సప్తమ్యాం; అష్టమి-అష్టమ్యాం; నవమి-నవమ్యాం; దశమి-దశమ్యాం; ఏకాదశి-ఏకాదశమ్యాం; ద్వాదశి-ద్వాదశమ్యాం; త్రయోదశి-త్రయోదశమ్యాం; చతుర్దశి-చతుర్దశమ్యాం; పౌర్ణమి-పూర్ణిమాయాం; అమావాస్య-అమావస్యాయాం.

కిరణ్ టైప్ ఇన్స్టిట్యూట్ కిరణ్
కిరణ్ టైప్ ఇన్స్టిట్యూట్

కిరణ్ టైప్ ఇన్‌స్టిట్యూట్ కిరణ్

01. ఓం ఆపో హి ష్ఠా మయోభువః, 02. ఓం తా న ఊర్జే దధాతన, 03. ఓం మహేరణాయ చక్షసే, 04. ఓం యో వ శ్శివతమో రసః, 05. ఓం తస్య భాజ యతే హనః 06.ఓం ఉశతీరివ మాతరః, 07. ఓం తస్మా అరం గమామ వః, 08. ఓం యస్య క్షయాయ జిన్వథ, 09. ఓం ఆపో జనయథా చ నః

(అనంతరము "ఓం భూర్భువః స్వః । తత్స వితుర్వరేణ్యం భర్గో దేవస్య ధీమహి। ధియో యో నః ప్రచోదయాత్ – ఇత్యాత్మానం జలేన పరిషిచ్య" అని చెబుతూ మిగిలిన జలమును పళ్ళెములో విడువవలెను)

మన్త్రాచమనమ్: (కుడిచేతి బొటనవ్రేలును నడిమివ్రేలి మొదటికి తగులునట్లుగా వంచి, దానిమీదికి చూపుడువ్రేలును వంచి పట్టినచో గోకర్ణాకృతిగా ఏర్పడు అరచేతిలో ఉద్ధరిణెడు నీటిని పోసికొని, ఈ క్రింద పేర్కొన బడిన విధముగా మూడు వేళలలో, ఆయా మంత్రములతో అభిమంత్రించి త్రాగవలెను.)

01. ప్రాతఃకాల మంత్రాచమనము:

సూర్యశ్చేత్యస్య మంత్రస్య – యాజ్ఞవల్క్యోపనిషద ఋషిః – సూర్యమామన్యు మన్యుపతయో రాత్రిదేవతాః(రాత్రిర్దేవతః)– ప్రకృతిశ్ఛందః–మంత్రాపః ప్రాశనే వినియోగః॥ *

" ఓం సూర్యశ్చ మా మన్యుశ్చ మన్యుపతయశ్చ మన్యుకృతేభ్యః। పాపేభ్యో రక్షన్తామ్। యద్రాత్ర్యా పాపమకార్షమ్ । మనసా వాచా హస్తాభ్యామ్ । పద్భ్యా ముదరేణ శిశ్నా। రాత్రిస్తదవలుంపతు । యత్కించ దురితం మయి । ఇద మహం మా మమృత యోనౌ। సూర్యే జ్యోతిషి జుహోమి స్వాహా ॥ " (ఇతి జలం పీత్వా) ॥

02. మాధ్యాహ్నిక మంత్రాచమనము.

ఆపః పునంత్విత్యస్య మంత్రస్య – పూతఋషిః । పూతా(ఆపో) దేవతా
అష్టిచ్ఛందః – అభ్యంతర శుధ్యర్థం అపాం ప్రాశనే వినియోగః* ॥

"ఓం ఆపః పునంతు పృథివీం పృథివీ పూతా పునాతు మామ్ । పునంతు బ్రహ్మణస్పతి ర్బ్రహ్మ పూతా పునాతు మామ్ । యదుచ్ఛిష్ట మభోజ్యం యద్వా దుశ్చరితం మమః । సర్వం పునంతుమా మాపో உసతాం చ ప్రతిగ్రహగ్ స్వాహా॥ " (ఇతి జలం పీత్వా).

03. సాయంకాల మంత్రాచమనము.

అగ్ని శ్చేత్యస్య మంత్రస్య । యాజ్ఞ్యవల్క్యోపనిషద ఋషిః ।
అగ్నిమన్యు మన్యుపతి ర్దేవతాః । ప్రకృతిశ్ఛందః మంత్రాచమనే వినియోగః* ॥

" ఓం అగ్నిశ్చ మామన్యుశ్చ మన్యుపతయశ్చ మన్యు కృతేభ్యః । పాపేభ్యో రక్షన్తాం। యదహ్నా పాపమకార్షమ్ । మనసా వాచా హస్తాభ్యామ్ । పద్భ్యా ముదరేణ శిశ్నా । అహస్త దవలుంపతు । యత్కించ దురితంమయి । ఇదమహం మామమృత యోనౌ। సత్యేజ్యోతిషి జుహోమి స్వాహా ॥ " (ఇతి జలం పీత్వా)

కిరణ్ టైప్ ఇన్‌స్టిట్యూట్

కిరణ్ టైప్ ఇన్స్టిట్యూట్ కిరణ్

॥ ఆచమ్య ॥ ఓం కేశవాయ స్వాహా, ఓం నారాయణాయ స్వాహా, ఓం మాధవాయ స్వాహా,ఓం గోవిందాయ నమః,ఓం విష్ణవే నమః,ఓం మధుసూదనాయ నమః, ఓం త్రివిక్రమాయ నమః, ఓం వామనాయ నమః, ఓం శ్రీధరాయ నమః, ఓం హృషికేశాయ నమః, ఓం పద్మనాభాయ నమః, ఓం దామోదరాయ నమః,ఓం సంకర్షణాయ నమః, ఓం వాసుదేవాయ నమః, ఓం ప్రద్యుమ్నాయ 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 శ్రీకృష్ణాయ నమః, ఓం శ్రీకృష్ణ పరబ్రహ్మణే నమః.

పునర్మార్జనము (ద్వితీయ మార్జనమ్) (త్రికాల సంధ్యలయందు ఒకేవిధము)

ఆపోహిష్ఠేతి తిసృణాం సింధుద్వీప ఋషిః – పరమాత్మా దేవతా – గాయత్రీచ్ఛందః – పునర్మార్జనేవినియోగః* ॥ (ఉద్ధరిణిలో నీరు తీసికొని, ఎడమచేత పట్టుకొని ప్రతి మంత్రము చివర ఒకసారి కుడిచేతి బొటన, మధ్యమ, ఉంగరపు వ్రేళ్ళతో శిరముపై జలమును మార్జనము చేసికొనవలెను. 8వ మంత్రమునకు మాత్రము నీటిని పాదములపై చల్లుకొనవలెను.)

01. ఓం ఆపో హి ష్ఠా మయోభువః, 02.ఓం తా న ఊర్జే దధాతన, 03.ఓం మహే రణాయ చక్షసే, 04. ఓం యో వ శ్శివతమో రసః 05. ఓం తస్య భాజ యతే హ నః, 06.ఓం ఉశతీరివ మాతరః, 07.ఓం తస్మా అరం గమామ వః, 08. ఓం యస్య క్షయాయ జిన్వథ, 09.ఓం ఆపో జనయథా చ నః

(ఈ క్రింది మంత్రములకు కూడా ఉద్ధరిణిలో నీరు తీసికొని, ఎడమచేత పట్టుకొని ప్రతి మంత్రము చివర ఒకసారి కుడిచేతి బొటన, మధ్యమ, ఉంగరపు వ్రేళ్ళతో శిరముపై జలమును మార్జనము చేసికొనవలెను.)

శంనో దేవీ రభిష్టయ అపో భవంతు పీత యే । శంయోరభిస్రవంతునః। ఈశానా వార్యాణాం క్షయంతీశ్చ ర్షణీనామ్ । అపోయాచామి భేషజం । అప్సు మే సోమో అప్రవీత్। అంతర్విశ్వాని భేషజా । అగ్నించ విశ్వ శంభువమ్ । ఆపశ్చ విశ్వభేషజం। వరూధం తన్వ 3 హేమమ జ్యోక్చ సూర్యం దృశే । ఇదమాపః ప్రవహత । యత్కించ దురితం మయి । యద్వాహ మభిదుద్రోహ యద్వా శేప ఉతామృతమ్ । అపో అద్యాన్వ చారిషం రసేన సమగన్మహి పయస్వా నగ్న ఆగహి తం మా సంసృజ వర్చసా । ససృషీ స్తదపసో దివానక్తం చ స సృషీహి వరేణ్య కతు రహ మాదేవీ రవసేహోవే ఆపోమాం రక్షంతు ॥

పాపవిమోచనమంత్రః.

(కుడిచేతిలో జలమును తీసికొని, క్రిందిమంత్రమును పఠించి, ఎడమ ముక్కుశ్వాసను నిలిపి, ఆ జలములోనికి కుడి ముక్కులోనుండి పాపపురుషుని నిఃశ్వాసరూపముగ విడిచి తనకు ఎడమవైపున ఆ జలమును విసర్జింపవలెను – అట్టి జలమును తిరిగి చూడకూడదు)

కిరణ్ టైప్ ఇన్స్టిట్యూట్

కిరణ్ టైప్ ఇన్స్టిట్యూట్ కిరణ్

భద్రన్న ఇత్యస్యమన్త్రస్య - ఐంద్ర విమద ఋషిః - అగ్నిః పరమాత్మాదేవతా - ఏకపదా విరాట్ఛందః । భద్రంనో అపివాదయతమనః ॥

ఋతంచ సత్యంచేత్యస్య సూక్తస్య అఘమర్షణఋషిః - భావవృతో దేవతా అనుష్టుప్ ఛందః - అఘమర్షణే (మమ పాప పురుష జల విసర్జనే) వినియోగః

" ఓం ఋతం చ సత్యం చాభీద్ధాత్తపసో౽ధ్య జాయత తతో రాత్ర్య రజాయత తత స్సముద్రో అర్ణవః । సముద్రాదర్ణవాదధి సంవత్సరో అజాయత । అహోరాత్రాణి విదధద్విశ్వస్య మిషతో వశీ - సూర్యాచంద్రమసౌ ధాతా యధా పూర్వమకల్పయత్ - దివం చ పృథివీం చాన్తరిక్ష మథోసువః ॥ "(నీరు విడువ వలెను)

॥ **ఆచమ్య** ॥ ఓం కేశవాయ స్వాహా, ఓం నారాయణాయ స్వాహా, ఓం మాధవాయ స్వాహా, ఓం గోవిందాయ నమః, ఓం విష్ణవే నమః, ఓం మధుసూదనాయ నమః, ఓం త్రివిక్రమాయ నమః, ఓం వామనాయ నమః, ఓం శ్రీధరాయ నమః, ఓం హృషికేశాయ నమః, ఓం పద్మనాభాయ నమః, ఓం దామోదరాయ నమః, ఓం సంకర్షణాయ నమః, ఓం వాసుదేవాయ నమః, ఓం ప్రద్యుమ్నాయ నమః, ఓం అనిరుద్ధాయ నమః, ఓం పురుషోత్తమాయ నమః, ఓం అధోక్షజాయ నమః, ఓం నారసింహాయ నమః, ఓం అచ్యుతాయ నమః, ఓం జనార్దనాయ నమః, ఓం ఉపేంద్రాయ నమః, ఓం హరయే నమః, ఓం శ్రీకృష్ణాయ నమః, ఓం శ్రీకృష్ణ పరబ్రహ్మణే నమః.

॥ **ప్రాణానాయమ్య** ॥ ఓం భూః - ఓం భువః - ఓంసువః - ఓం మహః - ఓంజనః - ఓం తపః - ఓం సత్యం - ఓం తత్సవితుర్వరేణ్యం భర్గోదేవస్య ధీమహి ధియోయోనః ప్రచోదయాత్ - ఓమాపో జ్యోతీ రసో౽ మృతం బ్రహ్మ భూర్భువస్సువరోమ్ ।

అర్ఘ్యప్రదానమ్: (ఈ క్రింది విధముగా సంకల్పము చెప్పి సూర్యభగవానునకు మూడు మార్లు అర్ఘ్యమును ఈయవలెను. కాలాతీతమైనచో ముందుగా "కాలాతీత ప్రాయశ్చిత్తార్ఘ్యప్రదానం కరిష్యే" అని చెప్పి అర్ఘ్యమీయవలెను. ఉదయము మరియు మధ్యాహ్నము తూర్పు ముఖముగా నిలబడి, సాయంత్రము పశ్చిమ ముఖముగా కూర్చుండి, దోసిట్లో జలము తీసికొని సమంత్రకముగ పళ్ళెములో విడువవలెను).(సమయ నిర్దేశము సరిగా చేయలేము కావున కాలాతిక్రమణము కాకపోయినను ప్రాయశ్చిత్తార్ఘ్యము ఇచ్చుట ఉత్తమము)

దేశకాల సంకీర్తన పూర్వక సంకల్పము

శ్రీ గోవింద! గోవింద! గోవింద! శ్రీమహావిష్ణోరాజ్ఞయా ప్రవర్తమానస్య అద్యబ్రహ్మణః ద్వితీయపరార్థే శ్వేతవరాహకల్పే, వైవస్వతమన్వంతరే, కలియుగే, ప్రథమపాదే, జంబూద్వీపే,

---

గాయత్రీ మంత్ర ప్రతిపదార్థము: ఓం = సర్వపరిపూర్ణమైన పరబ్రహ్మస్వరూపమైనదియు, భూః = సత్ - సత్స్వరూపమైనదియు, భువః = చిత్ - చిత్స్వరూపమైనదియు, స్వః = ఆనంద స్వరూపమైనదియు, దేవస్య = స్వయంజ్యోతి స్వరూపమైనదియు, సవితుః = సృష్టి, స్థితి, లయ కారణమైనదియు, (బ్రహ్మాత్మకమైనదియు), వరేణ్యమ్ = శ్రేష్ఠమైన, (విష్ణ్వాత్మకమైనదియు) భర్గః = అజ్ఞానమనెడు చీకటిని పోగొట్టునదియునగు, (శివాత్మకమైనదియు) యః = ఏ తేజస్సు (అయితే), నః = మా యొక్క, ధియః = బుద్ధులను, ప్రచోదయాత్ = ప్రేరింపించు చున్నదో, తత్ = ఆ బ్రహ్మతేజస్సును (మేము), ధీమహి = ధ్యానము చేసెదము.

కిరణ్ టైప్ ఇన్స్టిట్యూట్

భరతవర్షే, భరతఖండే, మేరోః దక్షిణ దిగ్భాగే శ్రీశైలస్య ఈశాన్య ప్రదేశే (తాము ఉన్న ప్రదేశము "శ్రీశైలమునకు" ఏ దిక్కున ఉన్నదో - ఈశాన్య ప్రదేశే (కోస్తా జిల్లాలవారు) వాయువ్య ప్రదేశే (హైదరాబాదు ప్రాంతం వారు) ఆగ్నేయ దిగ్భాగే (మదరాసు ప్రాంతంవారు) కృష్ణా గోదావరీ ర్మధ్యదేశే (ఏ ఏ నదుల మధ్యన ఉన్నదో అవి మార్చుకొని చెప్పవలెను) స్వ గృహే, / శోభనగృహే సమస్త దేవతా బ్రాహ్మణ హరిహర చరణ సన్నిధౌ అస్మిన్ వర్తమాన వ్యావహారిక చాంద్రమానేన (జరుగుచున్న సంవత్సరం, ఆయనము, ఋతువు, నెల, పక్షము, తిథి, వారము చెప్పవలెను.) స్వస్తి శ్రీ.......... నామ సంవత్సరే, ఉత్తరాయణే / దక్షిణాయనే ....ఋతౌ, ...మాసే శుక్ల పక్షే / కృష్ణ పక్షే .... తిథౌ .... వాసరే శుభవాసరే శుభ నక్షత్రే శుభయోగే, శుభకరణే ఏవం గ్రహ గుణ విశేషణ విశిష్టాయాం ఆస్యాం శుభతిథౌ, శ్రీమాన్........... గోత్రః .... శర్మాభిధేయోహం శ్రీమతః ....గోత్రస్య .... శర్మాబిధేయస్య మమ ఉపాత్త సమస్త దురితక్షయ ద్వారా శ్రీపరమేశ్వర ముద్దిశ్య, శ్రీ పరమేశ్వర ప్రీత్యర్థం ప్రాతః (మాధ్యాహ్నిక-సాయం) సంధ్యాఽర్ఘ్యప్రదానం కరిష్యే.

(ఎడమ చేత ఉద్ధరిణితో పాత్రలోని నీటిని తీసుకుని కుడిచేతిలో పోసుకుని దేవతీర్థము ద్వారా పళ్లెములో వదలవలెను)

01. ప్రాతఃకాల అర్ఘ్య ప్రదానము

గాయత్ర్యా గాధిపుత్రో విశ్వామిత్రఋషిః - సవితా దేవతా -
గాయత్రీఛందః - ప్రాతః సంధ్యాంగ సూర్యార్ఘ్యప్రదానే వినియోగః ॥
" ఓం భూర్భువః స్వః । తత్స వితుర్వరేణ్యం ।
భర్గోదేవస్య ధీమహి । ధియో యో నః ప్రచోదయాత్ ॥ "

(అని ఇదే మంత్రమును పఠించుచు వరుసగా మూడు / నాలుగుమార్లు అర్ఘ్యమునీయవలెను(నీటిని పళ్లెములో విడువవలెను)

02. మాధ్యాహ్నిక అర్ఘ్య ప్రదానము

ఓం ఆకృష్ణే నేత్యస్య మన్త్రస్య - హిరణ్యస్తూప ఋషిః । సవితా।
త్రిష్టుప్ ఛందః - సూర్యో దేవతా - మాధ్యాహ్ని కార్ఘ్య(ఘ్యః) ప్రదానే వినియోగః ।
" ఓం ఆకృష్ణేన రజసా వర్తమానో నివేశ యన్నమృతం మర్త్యం చ ।
హిరణ్య యేన సవితారథే నాఽదేవో యాతి భువనాని పశ్యన్ ॥
ఓం భూర్భువః స్వః । తత్స వితుర్వరేణ్యం ।
భర్గో దేవస్య ధీమహి । ధియో యో నః ప్రచోదయాత్ ॥ " (ఇతి ప్రథమార్ఘ్యం)
" ఓం హంస శ్శుచిషద్వ సురన్తరిక్ష సద్ధో తావేదిష దతిథి ర్దురోణ సత్।
నృష ద్వరసదృత సద్వ్యోమ సదబ్జా గోజా ఋతజా అద్రిజా ఋతం బృహత్॥
ఓం భూర్భువః స్వః । తత్స వితుర్వరేణ్యం ।
భర్గో దేవస్య ధీమహి । ధియో యో నః ప్రచోదయాత్ ॥ " (ఇతి ద్వితీయార్ఘ్యం)

03. సాయంకాల అర్ఘ్య ప్రదానము (సాయం సంధ్యాయాం అర్ఘ్యప్రదానం ప్రాతఃకాలవత్సమానం)

గాయత్ర్యా గాధిపుత్రో విశ్వామిత్ర ఋషిః । సవితా దేవతా । గాయత్రీ ఛందః ।
సాయం సంధ్యార్ఘ్య ప్రదానే వినియోగః ॥
" ఓం భూర్భువః స్వః తత్స వితుర్వ రేణ్యం ।
భర్గో దేవస్య ధీమహి । ధియో యో నః ప్రచోదయాత్ ॥ "

(అని ఇదే మంత్రమును పఠించుచు వరుసగా మూడు / నాలుగుమార్లు అర్ఘ్యమునీయవలెను)

ఆత్మప్రదక్షిణము - పరిషేచనము (త్రికాలములయందును ఒకేవిధముగా ఉండును)

(దోసిట్లో నీరు తీసికొని దిగువ మంత్రమును పఠించుచు ప్రదక్షిణము చేస్తూ చేతిలోని ఉదకమును (తన) చుట్టు విడువవలయును)

అసావాదిత్యో బ్రహ్మ బ్రహ్మైవ సత్యం బ్రహ్మైవాహం ।
యోసావాదిత్యో హిరణ్మయః పురుష స్సఏవాహమస్మి ॥

(ఇత్యాత్మనం ప్రదక్షినం కృత్వా.)

ఉత్తిష్ఠదేవిగంతవ్యం పునరా గమనాయచ ।
ప్రసీద దేవి తుష్టాత్వం ప్రవిశ్య హృదయం మమః ॥

(కూర్చుని)॥ **ద్విరాచమ్య** ॥ ఓం కేశవాయ స్వాహా, ఓం నారాయణాయ స్వాహా, ఓం మాధవాయ స్వాహా, ఓం గోవిందాయ నమః, ఓం విష్ణవే నమః, ఓం మధుసూదనాయ నమః, ఓం త్రివిక్రమాయ నమః, ఓం వామనాయ నమః, ఓం శ్రీధరాయ నమః, ఓం హృషికేశాయ నమః, ఓం పద్మనాభాయ నమః, ఓం దామోదరాయ నమః, ఓం సంకర్షణాయ నమః, ఓం వాసుదేవాయ నమః, ఓం ప్రద్యుమ్నాయ 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 శ్రీకృష్ణాయ నమః, ఓం శ్రీకృష్ణ పరబ్రహ్మణే నమః (2మార్లు)

సంధ్యోపాసన - ఉత్తరభాగము

గాయత్రీ ఆవాహనము (త్రికాలసంధ్యలయందు ఒకేవిధముగా నుండును)

ఓం మిత్యేకాక్షరం బ్రహ్మ – అగ్నిర్దేవతా । బ్రహ్మ ఇత్యార్షమ్ ।
గాయత్రం ఛన్దం పరమాత్మం స్వరూపమ్ । సాయుజ్యం వినియోగమ్ ॥
ఆయాతు వరదా దేవీ అక్షరం బ్రహ్మ సమ్మితమ్ ।
గాయత్రీం ఛందసాం మా తేదం బ్రహ్మ జుషస్వమే ॥
యదహ్నాత్ కురుతేపాపం తదహ్నాత్ ప్రతి ముచ్యతే
యద్రాత్రియాత్ కురుతే పాపం తద్రాత్రియాత్ ప్రతి ముచ్యతే ॥

సర్వవర్ణే మహాదేవి సంధ్యా విద్యే సరస్వతి ।

ఓజో౽సి సహో౽సి బలమసి భ్రాజో౽సి దేవానాం ధామనామాసి।

విశ్వమసి విశ్వాయుః సర్వమసి సర్వాయురభిభూరోమ్ ॥

(రెండు చేతులను దోసిలొగ్గి దేవిని తనలోనికి ఆహ్వానించునట్లు చేతులు తనవైపునకు త్రిప్పుకొనవలయును)

01. గాయత్రీ మావాహయామి, 02. సావిత్రీ మావాహయామి 03. సరస్వతీ మావాహయామి, 04. ఛందర్ షీ నావాహయామి, 05. శ్రియ మావాహయామి, 06. బల మావాహయామి.

గాయత్ర్యా గాయత్రీచ్ఛన్దో విశ్వామిత్ర ఋషిః సవితా దేవతా గాయత్రీ ఛందః (నమస్కరించవలెను) అగ్నిర్ముఖం। (కుడిచేతితో ముఖము తాకవలెను) బ్రహ్మ శిరో। (శిరస్సుపై తాకవలెను) విష్ణుర్ హృదయం। (హృదయమును తాకవలయును) రుద్రశ్శిఖా। (తలవెనుక భాగము(శిఖ)ను తాకవలెను) పృధివీయోనిః। (బొడ్డుక్రిందిభాగమును తాకవలెను) ప్రాణాపాన వ్యానోదాన సమానా సప్రాణా శ్వేతవర్ణా సాంఖ్యాయనసగోత్రా గాయత్రీ చతుర్వింశత్యక్షరా త్రిపదా షట్కుక్షిః పంచశీర్షోపనయనే వినియోగః ॥

గాయత్రీజప సంకల్పము

॥ఆచమనం కృత్వా శుచౌదేశే ఉపవిశ్య జపం కుర్యాత్ ॥స్థలశుద్ధిం విధాయ ॥ కుశాజినాద్యాసనే సూర్యాభిముఖ ఉపవిశ్య జపం కుర్యాత్ ॥

ఓం కేశవాయ స్వాహా, ఓం నారాయణాయ స్వాహా, ఓం మాధవాయ స్వాహా, ఓం గోవిందాయ నమః, ఓం విష్ణవే నమః, ఓం మధుసూదనాయ నమః, ఓం త్రివిక్రమాయ నమః, ఓం వామనాయ నమః, ఓం శ్రీధరాయ నమః, ఓం హృషికేశాయ నమః, ఓం పద్మనాభాయ నమః, ఓం దామోదరాయ నమః, ఓం సంకర్షణాయ నమః, ఓం వాసుదేవాయ నమః, ఓం ప్రద్యుమ్నాయ నమః, ఓం అనిరుద్ధాయ నమః, ఓం పురుషోత్తమాయ నమః, ఓం అధోక్షజాయ నమః, ఓం నారసింహాయ నమః, ఓం అచ్యుతాయ నమః, ఓం జనార్దనాయ నమః, ఓం ఉపేంద్రాయ నమః, ఓం హరయే నమః, ఓం శ్రీకృష్ణాయ నమః, ఓం శ్రీకృష్ణ పరబ్రహ్మణే నమః

ఆబ్రహ్మ లోకాదాశేషాత్ ఆలోకా లోక పర్వతాత్ ।

యేవసంతి ద్విజాదేవాః తేభ్యో నిత్యం నమో నమః ॥

అపసర్పంతుతె భూతాః యేభూతా భువిసంస్థితాః ।

యేభూతా విఘ్నకర్తారః తేగచ్ఛంతు శివాజ్ఞయా ॥

ఆసన మంత్రస్య పృధివ్యాః మేరుపృష్ఠఋషిః -

సుతలం ఛంధః - కూర్మో దేవతా - ఆసనేవినియోగః.

కిరణ్ టైప్ ఇన్స్టిట్యూట్ కిరణ్

పృథివిత్వయాధృతా లోకాః దేవిత్వం విష్ణునాధృతా ।
త్వంచధారయ మాందేవి పవిత్రం కురుచాననం ॥

ప్రాణాయామం: ఓం భూః । ఓం భువః । ఓం స్వః । ఓం మహః । ఓం జనః । ఓం తపః ।ఓం సత్యం । ఓం తత్స వితుర్వరేణ్యం భర్గో దేవస్య ధీమహి ధియో యో నః ప్రచోదయాత్ । ఓమాపో జ్యోతీ రసోఽమృతం బ్రహ్మ భూర్భువస్స్వరోమ్ ॥(3 మార్లు చేయవలెను)

లఘు సంకల్పము:మమ ఉపాత్త సమస్త దురితక్షయ ద్వారా శ్రీపరమేశ్వర ముద్దిశ్య, శ్రీ పరమేశ్వర ప్రీత్యర్థం ప్రాతః(మాధ్యాహ్నిక-సాయం) సంధ్యాంగ (దశ/అష్టోత్తరశత/సహస్ర) గాయత్రీ మహామంత్ర జపం కరిష్యే ॥ (అని ఉద్ధరిణితో నీరు తీసుకొని కుడిచేతి ద్వారా పళ్ళెములో విడువవలెను)

శుక్లాంబరధరం విష్ణుం శశివర్ణం చతుర్భుజమ్ ।
ప్రసన్న వదనం ధ్యాయేత్ సర్వ విఘ్నోపశాంతయే॥

గాయత్రీధ్యానం: ఆయాత్విత్యనువాకస్య - వామదేవఋషిః - అనుష్టుప్ ఛందః - గాయత్రీ దేవతా - గాయత్ర్యావాహనేవినియోగః ॥ (ఆయాతు=ఆవాహయామి)ఆయాతు వరదా దేవీ అక్షరం బ్రహ్మ సమ్మితమ్। గాయత్రీం ఛందసాం మా తేదం బ్రహ్మ జుషస్వమే ॥యదహ్నాత్ కురుతేపాపం తదహ్నాత్ ప్రతి ముచ్యతే। యద్రాత్రియాత్ కురుతే పాపం తద్రాత్రియాత్ ప్రతి ముచ్యతే। సర్వవర్ణే మహాదేవి సంధ్యా విద్యే సరస్వతి। ఓజోఽసి సహోఽసి బలమసి భ్రాజోఽసి దేవానాం ధామనామాసి। విశ్వమసి విశ్వాయుః సర్వమసి సర్వాయురభిభూరోమ్ ॥ 01.గాయత్రీ మావాహయామి, 02. సావిత్రీ మావాహయామి, 03.సరస్వతీ మావాహయామి, 04.ఛందర్ షీ నావాహయామి, 05.శ్రియ మావాహయామి, 06.బల మావాహయామి॥ సావిత్ర్యా ఋషిః విశ్వామిత్రః - దేవీగాయత్రీ ఛందః సవితాదేవతా గాయత్రీ మంత్రజపే వినియోగః.

ప్రణవస్యఋషి ర్బ్రహ్మ - దైవీగాయత్రీ ఛందః - పరమాత్మాదేవతా - భూరాది సప్త వ్యాహృతీనాం - అత్రి భృగు కుత్స వసిష్ఠ గౌతమ కాశ్యప ఆంగీరస ఋషయః । గాయత్ర్యుష్ణి గనుష్టు బ్బృహతీపఙ్క్తి త్రిష్టుబ్జగత్యః ఛందాంసి । అగ్నివాయ్వర్క వాగీశ వరుణేంద్ర విశ్వే దేవా దేవతాః । సావిత్ర్యా ఋషిః విశ్వామిత్ర దేవీగాయత్రీ ఛన్దః - సవితాదేవతా - గాయత్రీశిరసః - బ్రహ్మఋషిః - అనుష్టుప్ ఛందః - పరమాత్మా దేవతా - ప్రాణాయామే వినియోగః ॥ దశప్రాణాయామం కృత్వా। ప్రాతః (మాధ్యాహ్నిక / సాయం) సంధ్యా గాయత్రీ మహా మంత్ర జపం కరిష్యే.

కిరణ్ టైప్ ఇన్స్టిట్యూట్

కిరణ్ టైప్ ఇన్స్టిట్యూట్ కిరణ్

అథ కరాంగన్యాసః ఓం తత్సవితుః - బ్రహ్మాత్మనే - అంగుష్ఠాభ్యాం నమః

(రెండుఅరచేతులలో చూపుడు వ్రేలితో బొటనవ్రేలును క్రిందినుండి పైకి తాకవలెను)

ఓం వరేణ్యమ్ - విష్ణ్వాత్మనే - తర్జనీభ్యాం నమః

(రెండుఅరచేతులలో బొటన వ్రేలితో చూపుడు వ్రేలును క్రిందినుండి పైకి తాకవలెను)

ఓం భర్గో దేవస్య - రుద్రాత్మనే - మధ్యమాభ్యాం నమః

(రెండుఅరచేతులలో బొటన వ్రేలితో మధ్య వ్రేలును క్రిందినుండి పైకి తాకవలెను)

ఓం ధీమహి - సత్యాత్మనే - అనామికాభ్యాం నమః

(రెండుఅరచేతులలో బొటన వ్రేలితో ఉంగరపు వ్రేలును క్రిందినుండి పైకి తాకవలెను)

ఓం ధియో యో నః - జ్ఞానాత్మనే - కనిష్ఠి కాభ్యాం నమః

(రెండుఅరచేతులలో బొటన వ్రేలితో చిటికెన వ్రేలును క్రిందినుండి పైకి తాకవలెను)

ఓం ప్రచోదయాత్ - పరమాత్మనే - కరతలకరపృష్ఠాభ్యాం నమః

(కుడిచేతి వ్రేళ్ళతో ఎడమచేతి వ్రేళ్ళను, ఎడమ చేతి వ్రేళ్ళతో కుడిచేతి వ్రేళ్ళను తుడుచుకొనవలెను)

అథ అంగన్యాసః.

ఓం తత్సవితుః - బ్రహ్మాత్మనే - హృదయాయ నమః (కుడిచేతివ్రేళ్ళతో హృదయమును తాకవలెను)

ఓం వరేణ్యమ్ - విష్ణ్వాత్మనే - శిరసే స్వాహా (కుడిచేతివ్రేళ్ళతో శిరస్సును తాకవలెను)

ఓం భర్గో దేవస్య - రుద్రాత్మనే - శిఖాయై వౌషట్ (కుడిచేతివ్రేళ్ళతో శిఖను తాకవలెను)

ఓం ధీమహి - సత్యాత్మనే - కవచాయహుమ్

(కుడిచేతేవ్రేళ్ళతో ఎడమభుజమును ఎడమచేతివ్రేళ్ళతో కుడిభుజమును తాకవలెను)

ఓం ధియో యో నః-జ్ఞానాత్మనే - నేత్రత్రయాయ వషట్ (కుడిచేతివ్రేళ్ళతో కన్నులను తాక వలెను)

ఓం ప్రచోదయాత్ - సర్వాత్మనే - అస్త్రాయఫట్

(కుడిచేతిని శిరస్సు చుట్టును త్రిప్పి, ఎడమచేతిలో కొట్టి శబ్దము చేయవలెను)

ఓం భూర్భువ స్సువరో మితి దిగ్బంధః ॥(జపమునకు ముందు **దిగ్బంధః** అని చెప్పాలి.- మధ్యవ్రేళ్ళను రెంటిని లంకెగావేసి తనవైపునకు లాగవలెను) (~~జపానంతరము **దిగ్విమోకః** అని చెప్పి రెండు మధ్యవ్రేళ్లను మెలికవేసి విప్పివేయవలెను~~)

ధ్యానమ్: (రెండుచేతులను జోడించి నమస్కరించుచు గాయత్రీదేవిని ధ్యానించవలయును)

శ్లో॥ ముక్తా విద్రుమ హేమనీలధవళ చ్ఛాయై ర్ముఖైస్త్రీక్షణైః ।
యుక్తామిందుకలా నిబద్ధ మకుటాం తత్వార్థ వర్ణాత్మికామ్ ॥
గాయత్రీం వరదాభయాం కుశకశా శ్శూలం కపాలం గదాం ।
శంఖం చక్ర మథారవింద ముకుళం హస్తై ర్వహంతీం భజే ॥

శ్లో॥ యోదేవ స్సవితా ఽస్మాకం ధియో ధర్మాదిగోచరాః ।
ప్రేరయేత్తస్య యద్భర్గః తద్వరేణ్య ముపాస్మహే ॥

కిరణ్ టైప్ ఇన్స్టిట్యూట్

ముద్రాః ప్రదర్శనము

సుముఖం సంపుటం చైవ వితతం విస్తృతం తథా ।
ద్విముఖం త్రిముఖం చైవ చతుః పంచముఖం తథా ॥
షణ్ముఖో ఽధోముఖం చైవ వ్యాపకా ఽంజలికం తథా ।
శకటం యమపాశంచ గ్రథితం సన్ముఖోన్ముఖమ్ ॥
ప్రలంబం ముష్టికం చైవ మత్స్యః కూర్మ వరాహకమ్ ।
సింహాక్రాంతం మహాక్రాంతం ముద్గరం పల్లవం తథా ॥
చతుర్వింశతి ముద్రావై గాయత్ర్యా స్సుప్రతిష్ఠితాః ॥

(ఇతి ముద్రా న జానాతి గాయత్రీ నిష్ఫలాభవేత్ – ఏతాముద్రా పత్రోక్త కరాదివిన్యాసేన దర్శయిత్వా)

పంచన్యాస పూజా.

ఓం లం పృథివీతత్వాత్మనే గంధం సమర్పయామి
ఓం అం ఆకాశతత్వాత్మనే పుష్పం సమర్పయామి
ఓం యం వాయుతత్వాత్మనే ధూప మాఘ్రాపయామి
ఓం రం తేజస్తత్వాత్మనే దీపం దర్శయామి
ఓం వం అమృత తత్వాత్మనే అమృత నైవేద్యం సమర్పయామి
ఓం సం సర్వాత్మనే సర్వోపచార పూజా స్సమర్పయామి

యథోక్త సంఖ్యయా జపంకృత్వా.

గాయత్రీ మంత్రజపము

" ఓం భూర్భువః స్వః। తత్స వితుర్వరేణ్యం
భర్గో దేవస్య ధీమహి। ధియో యో నః ప్రచోదయాత్ "

(పరబ్రహ్మ స్వరూపము పరిపూర్ణమైనది. అది సచ్చిదానందస్వరూపము. స్వయంజ్యోతి స్వరూపము. అది సృష్టిస్థితిలయకారకము. అత్యంత శ్రేష్ఠమైనది. అజ్ఞాన మనెడు చీకటిని రూపుమాపునది. అట్టి దివ్య తేజస్సు మా బుద్ధులను సన్మార్గమున ప్రేరేపించుగాక! ఆ పరబ్రహ్మతేజస్సును మేము ధ్యానించెదము) (మా యొక్క బుద్ధివృత్తులను ప్రేరేపించు అంతర్యామి యగు ఏ దివ్య తేజస్సు గలదో, అట్టి తేజస్సును, మేము ధ్యానించెదము)

(గాయత్రీ మంత్రమును 108 సంఖ్యకు తక్కువకాకుండా జపము చేయాలి. 1008 చేస్తే మరీ మంచిది. యథాశక్తిగా జపం చేయవలెను. ప్రాతఃకాలము తూర్పు ముఖముగా నిలబడి, సాయంకాలము పశ్చిమ ముఖముగా కూర్చుండి గాయత్రీ జపము చేయవలెను. మధ్యాహ్నము ప్రాఙ్ముఖముగా నిలబడి లేదా కూర్చుండియైనను జపించవచ్చును. సంధ్యలో గాయత్రీ మంత్రమును కరమాల పై జపించుట ఉత్తమము. జపమాలలో కెల్ల రుద్రాక్షమాల శ్రేష్టము అని చెప్పబడినది)

యథాశక్తి గాయత్రి మహా మంత్ర జపం కరిష్యే

జపానంతర న్యాసః

కిరణ్ టైప్ ఇన్స్టిట్యూట్ కిరణ్

కిరణ్ టైప్ ఇన్స్టిట్యూట్

అథ కరాంగన్యాసః

ఓం తత్సవితుః - బ్రహ్మాత్మనే - అంగుష్ఠాభ్యాం నమః
(రెండుఅరచేతులలో చూపుడు వ్రేలితో బొటనవ్రేలును క్రిందినుండి పైకి తాకవలెను)
ఓం వరేణ్యమ్ - విష్ణ్వాత్మనే - తర్జనీభ్యాం నమః
(రెండుఅరచేతులలో బొటన వ్రేలితో చూపుడు వ్రేలును క్రిందినుండి పైకి తాకవలెను)
ఓం భర్గో దేవస్య - రుద్రాత్మనే - మధ్యమాభ్యాం నమః
(రెండుఅరచేతులలో బొటన వ్రేలితో మధ్య వ్రేలును క్రిందినుండి పైకి తాకవలెను)
ఓం ధీమహి - సత్యాత్మనే - అనామికాభ్యాం నమః
(రెండుఅరచేతులలో బొటన వ్రేలితో ఉంగరపు వ్రేలును క్రిందినుండి పైకి తాకవలెను)
ఓం ధియో యో నః - జ్ఞానాత్మనే - కనిష్ఠి కాభ్యాం నమః
(రెండుఅరచేతులలో బొటన వ్రేలితో చిటికెన వ్రేలును క్రిందినుండి పైకి తాకవలెను)
ఓం ప్రచోదయాత్ - సర్వాత్మనే - కరతలకరపృష్ఠాభ్యాం నమః
(కుడిచేతి వ్రేళ్ళతో ఎడమచేతి వ్రేళ్ళను, ఎడమ చేతి వ్రేళ్ళతో కుడిచేతి వ్రేళ్ళను తుడుచుకొనవలెను)

అథ అంగన్యాసః

ఓం తత్సవితుః - బ్రహ్మాత్మనే - హృద యాయ నమః (కుడిచేతివ్రేళ్ళతో హృదయమును తాకవలెను)
ఓం వరేణ్యమ్ - విష్ణ్వాత్మనే - శిరసే స్వాహా (కుడిచేతివ్రేళ్ళతో శిరస్సును తాకవలెను)
ఓం భర్గో దేవస్య - రుద్రాత్మనే - శిఖాయై వౌషట్
(కుడిచేతివ్రేళ్ళతో శిఖను తాకి ఎడమ అరచేతిలో కొట్టి శబ్దము చేయవలెను)
ఓం ధీమహి - సత్యాత్మనే - కవచాయహుమ్
(కుడిచేతేవ్రేళ్ళతో ఎడమభుజమును ఎడమచేతివ్రేళ్ళతో కుడిభుజమును తాకవలెను)
ఓం ధియో యో నః-జ్ఞానాత్మనే - నేత్రత్రయాయ వషట్(కుడిచేతేవ్రేళ్ళతో కన్నులను తాక వలెను)
ఓం ప్రచోదయాత్ - సర్వాత్మనే - అస్త్రాయఫట్
(కుడిచేతిని శిరస్సు చుట్టును త్రిప్పి, ఎడమచేతిలో కొట్టి శబ్దము చేయవలెను)
ఓం భూర్భువ స్సువరో మితి దిగ్విమోకః ॥(~~జపమునకు ముందు దిగ్బంధః అని చెప్పాలి.- మధ్య వ్రేళ్ళను రెంటిని లంకెగావేసి తనవైపునకు లాగవలెను~~) (జపానంతరము దిగ్విమోకః అని చెప్పి రెండు మధ్య వ్రేళ్లను మెలికవేసి విప్పివేయవలెను) ॥ ఓం తత్సద్బ్రహ్మార్పణమస్తు. ॥

ధ్యానమ్: శ్లో॥ ముక్తా విద్రుమ హేమనీలధవళ చ్ఛాయై ర్ముఖైస్త్రీక్షణైః ।
యుక్తామిందుకలా నిబద్ధ మకుటాం తత్త్వార్థ వర్ణాత్మికామ్ ॥
గాయత్రీం వరదాభయాం కుశకశా శ్శూలం కపాలం గదాం ।
శంఖం చక్ర మథారవింద ముకుళం హస్తై ర్వహంతీం భజే ॥

శ్లో॥ యోదేవ స్సవితా ఽ స్మాకం ధియో ధర్మాధిగోచరాః ।
ప్రేరయేత్ తస్య యద్భర్గః తద్వరేణ్య ముపాస్మహే ॥

ఉత్తరముద్రాః॥ సురభిః జ్ఞాన చక్రం చ యోనిః కూర్మోఽథ పంకజమ్ ।
లింగం నిర్యాణముద్రాచే తృష్టముద్రాః ప్రకీర్తితాః ॥

లమిత్యాది పంచపూజాంచకుర్యాత్. (అని అష్టముద్రలను ప్రదర్శించవలెను)

అనేన ప్రాతః (మాధ్యాహ్నిక / సాయం) సంధ్యాంగ గాయత్రీ మంత్రజపేన సర్వాంతర్యామీ పరమేశ్వరః ప్రీణాతు-న మమ । తత్సత్ పరబ్రహ్మార్పణమస్తు ॥ (అని తాము చేసిన గాయత్రీ మంత్ర జపమును ఈశ్వరార్పణ బుద్ధితో నీటిని చేతిలో పోసికొని దేవతీర్థముద్వారా (వ్రేళ్ళచివరల నుండి) పళ్ళెములో జలమును విడువవలయును)

(సూర్యో)సంధ్యో పస్థానము: (ఉపస్థానము అనగా స్థాన నియమముతో కూడి ప్రార్థనము. ఉపస్థాన మంత్రములను ప్రాతఃకాలము మరియు మధ్యాహ్న కాలముల యందు ప్రాఙ్ముఖముగా (తూర్పుదిశగా) నిలబడి, సాయంకాలమునందు పశ్చిమాభి ముఖముగా (పడమర దిశగా) కూర్చుండి పఠింపవలెను)

01. ప్రాతఃకాల సూర్యోపస్థానము: (సూర్యాభిముఖముగా నిలబడి చేతులు జోడించుకొని ఈ క్రింది మంత్రముతో ప్రాతఃకాల సూర్యోపస్థానమును పఠింపవలెను)

జాతవేదస ఇత్యస్య సూక్తస్య మరీచిపుత్రః కశ్యపఋషిః – జాతవేదాగ్నిర్ దుర్గాదేవతా – త్రిష్టుప్ ఛందః ప్రాతస్సంధ్యోపస్థా నేవినియోగః.

జాతవేదసే సునవామసోమ మరాతీయతోనిదహాతివేదః। సనః పర్షదతి దుర్గాణి విశ్వానావేవ సింధుం దురితాత్యగ్నిః ॥

తచ్ఛంయోరా వృణీమహే గాతుం యజ్ఞాయ గాతుం యజ్ఞపతయే దైవీ స్వస్తిరస్తునః స్వస్తిర్మా నుషేభ్యః ఊర్ధ్వం జిగాతు భేషజమ్ । శన్నో అస్తు ద్విపదే శం చతుష్పదే । ఓం నమో బ్రహ్మణే నమోఽ అస్త్వగ్నయే నమః పృథివ్యై నమ ఓషధీభ్యః నమోవాచే నమో వాచస్పతయే నమో విష్ణవే మహతే కరోమి॥ ఓం శాంతి శ్శాంతి శ్శాంతిః ॥

02. మాధ్యాహ్నిక సంధ్యాసూర్యోపస్థానము: (మధ్యాహ్నము ప్రాఙ్ముఖముగా నిలువబడి రెండు చేతులు పైకెత్తి అరచేతులు చాచి ముందువైపునకు ఉంచి లేదా రెండు చేతులు జోడించి సూర్యోపస్థానము చెప్పవలయును)

ఓం ఆకృష్ణేనరజసావర్తమానో నివేశయన్న మృతంమర్త్యంచ ।
హిరణ్యయేన సవితారథేనా దేవో యాతిభువనాని పశ్యన్ ॥

ఉదుత్యంజాతవేదసమితిత్రయోదశసూక్తస్య - కణ్వపుత్రః ప్రస్కన్నఋషిః - సూర్యోదేవతా - నవాద్యా గాయత్రీఛందః - ఉద్వయంతమసస్పరీతి చతస్రోనుష్టుభః ఉద్యన్న ద్యేతితి చోరోగఘ్నాః ఉపనిషదం చోర్ధచో ద్విషఘ్నాః। సూర్యోపస్థానే వినియోగః

ఉదుత్యం జాతవేదసం దేవం వహన్తి కేశవః । దృశే విశ్వాయ సూర్యమ్।
అపత్యే తాయ వో యథా । నక్షత్రాయంత్యక్తుభిః। సూరాయ విశ్వచక్షసే ।

అదృశ్రమస్యకేతవో విరశ్మయో జనాం అను। భ్రాజన్తో అగ్నయోయథా। తరణిర్విశ్వ దర్శతో జ్యోతిష్కృదసి సూర్య। విశ్వమాభాసి రోచనమ్। ప్రత్యఙ్దేవానాం విశః ప్రత్యఙ్ఙేషి మానుషాన్। ప్రత్యఙ్విశ్వం స్వర్ దృశే। యే నా పావక చక్షసాభురణ్యం తం జానాం అను। త్వంవరుణపశ్యసి। విద్యామేషి రజస్పృథ్వహ। మిమానో అక్తుభిః। పశ్యన్ జన్మాని సూర్య సప్తత్వా హరితో రథే వహంతి దేవ సూర్య। శోచిష్కేశం విచక్షణ। అయుక్త సప్త శుంధ్యువః సూరో తథస్య న్రప్తారాః। తాభిర్యాతి స్వయుక్తిభిః॥

ఉద్వయం తమసస్పరి పశ్యంతో జ్యోతిరుత్తరమ్। దేవం దేవత్రా సూర్యమగన్మ జ్యోతిరుత్తమమ్। ఉద్యంనద్యమిత్రమః ఆరోహన్నుత్తరాం దివ్య। హృద్రోగం మమ సూర్య। హరిమాణం చ నాశయ। శుకేషు మే హరిమాణం। రోపణా కాసుదధ్మసి। అథోహారిద్రవేషు మే। హరిమాణం నిదధ్మసి। ఉదగాదయ మాదిత్యో। విశ్వేన సహసా సహ। ద్విషంతం మహం రంధయన్మో అహం ద్విషతేరథమ్॥

చిత్రం దేవానాముదగాదనీకం చక్షుర్మిత్రస్య వరుణస్యాగ్నేః। ఆప్రాద్యావా పృథివీ అంతరిక్షం సూర్య ఆత్మా జగతస్త స్థుషశ్చ। తచ్చక్షు ర్దేవహితం పురస్తా చ్ఛుక్రముచ్చరత్.

సూర్యో దేవీ ముషసం రోచమానాం - మర్యో నయోషా మభ్యేతి పశ్చాత్ - యత్రానరో దేవయంతో యుగాని। వితన్వతే - ప్రతి భద్రాయ భద్రం - భద్రా అశ్వా హరితః స్సూర్యస్య చిత్రా ఏతగ్వా అనుమాద్యాసః - నమస్యంతో దివ ఆపృష్ఠ మమః - పరిద్వావా పృథివీయంతి సద్యః - తత్సూర్యస్య దేవత్వం తన్మహిత్వం - మధ్యాకర్తో ర్వితతం సంజభార - యదేదయుక్త హరితః స్సధస్థాదా ద్రాత్రీ వాసస్తనుతేసి మస్మై - తన్మిత్రస్య వరుణస్యాభి చక్షే సూర్యోరూపం - కృణు తేద్యోరుపస్థే అనంత మన్య దృశదస్య పాజః కృష్ణ మన్యధరితస్సంభరంతీ - అద్యాదేదా ఉదిత సూర్యస్య నిరంహసః పిసృతా నిరవద్యాత్ - తన్నో మిత్రో వరుణో మామహంతా మదితిస్సింధుః పృథివీ ఉతద్యౌః। ఓం నమో బ్రహ్మణే, నమో అస్త్వగ్నయే, నమః పృథివ్యై, నమః ఓషధీభ్యః, నమో వాచే, నమో వాచస్పతయే, నమో విష్ణవే, మహతే కరోమి॥ వాసస్తాభ్యాం - బర్హిరివప్రవరంజే భద్రన్నో అభివాదయే నమః - ఓం శాంతి శ్శాంతి శ్శాంతిః

03.సాయంసంధ్యోపస్థానము: (సాయంకాలము పశ్చిమాభిముఖముగా కూర్చుండి కమల సదృశముగ ముకుళిత హస్తుడై సూర్యోపస్థానమును పఠింపవలయును)

యచ్చిద్ధితేదిదశర్చస్య సూక్తస్య అజీగర్తిః శునశ్శేప ఋషిః। వరుణో దేవతా - గాయత్రీ చ్ఛందః వరుణోపస్థానే వినియోగః॥ ఓం యచ్చిద్ధితే విశోయథా ప్రదేవ వరుణవ్రతమ్। మినీమసిద్య వీద్యవి। మానోవధాయ హత్నవే జిహీళా నస్యరీరధః। మాహృణా నస్య మన్యవే। విమృళీ కాయతే మనోరథీరశ్వం న సందిదీతం। గీర్భివరుణసీమహి పరాహిమే

కిరణ్ టైప్ ఇన్స్టిట్యూట్

విమన్యవఃపతంతి వస్య ఇష్టయే। వయోనవసతీ రుప క్రదాక్షత స్రయం నరమావరూణం కరామహే । మృళీకాయోరుచక్షసం । తదిత్సమాన మాశాతే నేనంతాన ప్రయుచ్ఛతః। ధృతవ్రతాయదాశుషే। వేదాయోవీనాం పదమంతరిక్షేణ పతతాం। వేదనావస్సముద్రియః। వేదమాసోధృత వ్రతో ద్వాదశప్రజావాతః। వేదాయ ఉపజాయతే। వేదంవాతస్య వర్తనీ ముఠో్ఋుష్వస్య బృహతః। వేదాయే అధ్యాసతే। నిషసాద ధృతవ్రతో వరుణః పస్త్యా3 స్వా, సామ్రాజ్యాయ సుక్రతుః ॥

జాతవేదస ఇత్యస్యసూక్తస్య మరీచిపుత్రః కశ్యపఋుషిః - జాతవేదాగ్నిర్ దుర్గాదేవతా - త్రిష్టుప్ఛందః సాయం స్సంధ్యోపస్థానే వినియోగః॥ జాత వేదసే సునవామ సోమ మరాతీయతో నిదహాతివేదః । సనః పర్షదతి దుర్గణి విశ్వానావేవ సింధుం దురితాత్యగ్నిః ॥ తచ్ఛంయో రా వృణీమహే గాతుం యజ్ఞాయ గాతుం యజ్ఞపతయే దైవీ స్వస్తిరస్తునః । స్వస్తిర్మా నుషేభ్యః ఊర్ధ్వం జిగాతు భేషజమ్ । శన్నో అస్తు ద్విపదే శం చతుష్పదే । ఓం నమో బ్రహ్మణే నమోఽ అస్త్వగ్నయే నమః పృధివ్యై నమ ఓషధీభ్యః నమోవాచే నమో వాచస్పతయే నమో విష్ణవే మహతే కరోమి ॥ ఓం శాంతి శ్శాంతి శ్శాంతిః ॥

(కూర్చుని) ప్రాణానాయమ్ము (త్రికాలములయందు)

ఓంభూః – ఓం భువః – ఓంసువః – ఓం మహః – ఓంజనః – ఓం తపః – ఓం సత్యం – ఓం తత్సవితుర్వరేణ్యం భర్గోదేవస్య ధీమహి ధియో యో నః ప్రచోదయాత్ – ఓమాపో జ్యోతీ రసోఽమృతం బ్రహ్మ భూర్భువస్సువరోమ్ ।

ప్రాతః / మాధ్యాహ్నిక / సాయం సంధ్యోపస్థానం కరిష్యే॥(నీటిని పళ్లెములో విడువవలెను)

(నిలబడి)గాయత్రీ ప్రస్థాన ప్రార్థన:(త్రికాలములయందు)

ఉత్తమే శిఖరే దేవీ భూమ్యాం పర్వతమూర్ధని।
బ్రాహ్మణేభ్యోహ్యనుజ్ఞాతా గచ్ఛం దేవి యథా సుఖమ్ ॥

ప్రాతఃకాల, మాధ్యాహ్నిక దిగ్దేవతా నమస్కారము

(దిగువ మంత్రములను పఠించుచు ఒక్కొక్క దిక్కునగల దేవతలకు నమస్కరింపవలెను – కొన్ని ప్రాంతములయందు మాధ్యాహ్నిక సంధ్యలో దిగ్దేవతా నమస్కారము చేయుట ఆచారముగా లేదు. కొందరు చేయు చున్నారు. తమ, తమ సంప్రదాయమును అనుసరించుట మంచిది.)

ఓం నమః ప్రాచ్యై (తూర్పు) దిశే యాశ్చదేవతా ఏతస్యాం ప్రతివసంత్యేతాభ్యశ్చ నమః
ఓం నమో దక్షిణాయై(దక్షిణం) దిశే యాశ్చ దేవతా ఏతస్యాం ప్రతివసంత్యేతాభ్యశ్చ నమః
ఓం నమః ప్రతీచ్యై (పడమర) దిశే యాశ్చదేవతా ఏతస్యాం ప్రతివసంత్యేతాభ్యశ్చ నమః
ఓం నమ ఉదీచ్యై (ఉత్తరం) దిశే యాశ్చ దేవతా ఏతస్యాం ప్రతివసంత్యేతాభ్యశ్చ నమః
ఓం నమ ఊర్ధ్వాయై (పైకి) దిశే యాశ్చ దేవతా ఏతస్యాం ప్రతివసంత్యేతాభ్యశ్చ నమః

కిరణ్ టైప్ ఇన్స్టిట్యూట్

ఓం నమో ఉ_ధరాయై (క్రిందికి) దిశే యాశ్చదేవతా ఏతస్యాం ప్రతివసంత్యేతాభ్యశ్చ నమః
ఓం నమో ఉ_వాంతరాయై(పైన చుట్టూ) దిశే యాశ్చ దేవతా ఏతస్యాం ప్రతివసంత్యేతాభ్యశ్చ నమః
ఓం నమో అంతరిక్షాయై(పైన చుట్టూ) దిశే యాశ్చ దేవతా ఏతస్యాం ప్రతివసంత్యేతాభ్యశ్చ నమః

సాయంకాల సంధ్యావందన దిగ్దేవతా నమస్కారము

ఓం నమః ప్రతీచ్యై (పడమర) దిశే యాశ్చ దేవతా ఏతస్యాం ప్రతివసంత్యేతాభ్యశ్చ నమః
ఓం నమ ఉదీచ్యైదిశే (ఉత్తరం) యాశ్చ దేవతా ఏతస్యాం ప్రతివసంత్యేతాభ్యశ్చ నమః
ఓం నమః ప్రాచ్యైదిశే (తూర్పు) యాశ్చదేవతా ఏతస్యాం ప్రతివసంత్యేతాభ్యశ్చ నమః.
ఓం నమో దక్షిణాయై(దక్షిణం) దిశే యాశ్చ దేవతా ఏతస్యాం ప్రతివసంత్యేతాభ్యశ్చ నమః
ఓం నమ ఊర్ధ్వాయై (పైకి) దిశే యాశ్చ దేవతా ఏతస్యాం ప్రతివసంత్యేతాభ్యశ్చ నమః
ఓం నమో ఉ_ధరాయై (క్రిందికి) దిశే యాశ్చదేవతా ఏతస్యాం ప్రతివసంత్యేతాభ్యశ్చ నమః
ఓం నమో ఉ_వాంతరాయైదిశే(పైన చుట్టూ) యాశ్చ దేవతా ఏతస్యాం ప్రతివసంత్యేతాభ్యశ్చ నమః
ఓం నమో అంతరిక్షాయై(పైన చుట్టూ) దిశే యాశ్చ దేవతా ఏతస్యాం ప్రతివసంత్యేతాభ్యశ్చ నమః

ఋషి దేవతాది నమస్కారము (ఇతి సూర్యాభి ముఖ ఋషి నమస్కృత్య.) (త్రికాలములయందు)

ఓం నమో గంగా యమున యో ర్మధ్యే యేవసంతి.
తేమే ప్రసన్నాత్మాన చిరంజీవితం వర్ధయంతి.
ఓం నమో గంగా యమునయో ర్మునిభ్యశ్చ నమః.

01. ఓం సంధ్యాయై నమః, 02.ఓం సావిత్ర్యై నమః, 03. ఓం గాయత్ర్యై నమః, 04.ఓం సరస్వత్యై నమః, 05. ఓం సర్వాభ్యో దేవతాభ్యో నమః,06. ఓం దేవేభ్యో నమః 07. ఓం ఋషిభ్యో నమః,08. ఓం మునిభ్యో నమః,09. ఓం గురుభ్యో నమః, 10. ఓం మాతృభ్యో నమః, 11. ఓం పితృభ్యో నమః, 12.ఓం కామోకార్షీ న్మన్యుర కారషీన్ న్నమో నమః

ఓం పృథి వ్యాప స్తేజో వాయు రాకాశాత్ । ఓం నమో భగవతే వాసు దేవాయ ।
యాగ్ం సదా సర్వభూతాని చరాణి స్థావరాణిచ ।
సాయం ప్రాతర్నమస్యంతి సామా సంధ్యాభిరక్షతు. ॥
శివాయ విష్ణురూపాయ శివరూపాయ విష్ణవే ।
శివస్య హృదయం విష్ణు ర్విష్ణోశ్చ హృదయగ్ంశివః ॥
యథాశివ మయోవిష్ణు రేవంవిష్ణుమయశ్శివః
యథాంతరం న పశ్యామి తథా మే స్వస్తిరాయుషి ॥
బ్రహ్మణ్యో దేవకీపుత్రో బ్రహ్మణ్యో గరుడధ్వజః ।
బ్రహ్మణ్యః పుండరీకాక్షో బ్రహ్మణ్యో మధుసూదనః ॥

కిరణ్ టైప్ ఇన్స్టిట్యూట్
కిరణ్ టైప్ ఇన్స్టిట్యూట్

నమో బ్రహ్మణ్య దేవాయ గో బ్రాహ్మణ హితాయచ ।
జగద్ధితాయ కృష్ణాయ శ్రీగోవిందాయ నమో నమః ॥
క్షీరేణస్నాపితాదేవి చందనేన విలేపితే ।
బిల్వపత్రార్చితేదేవి త్వామహంశరణంగతః ॥
నమో ఉస్త్వనన్తాయ సహస్రమూర్తయే సహస్రపాదాక్షి శిరోరుబాహవే
సహస్ర నామ్నే పురుషాయ శాశ్వతే సహస్రకోటి యుగధారిణే నమః
భద్రన్నో అభివాదయ నమః. ఆకాశాత్ పతితం తోయం యథా గచ్ఛతి సాగరమ్।
సర్వ దేవ నమస్కారః కేశవం ప్రతి గచ్ఛతిః। శ్రీకేశవం ప్రతిగచ్ఛత్యోన్నమఇతి॥
శ్లో॥ అబ్రహ్మలోకాదాశేషాత్ ఆలోక లోక పర్వతాత్ ।
యేవ సంతి ద్విజా దేవాః తేభ్యో నిత్యం నమో నమః ॥
సర్వ వేదేషు యత్పుణ్యం సర్వ తీర్థేషు యత్ఫలమ్ ।
తత్ఫలం సమవాప్నోతి(పురుష ఆప్నోతి) స్తుత్వా దేవం జనార్దనమ్
వాసనాద్వాసుదేవస్య వాసితం తే జగత్రయమ్ ।
సర్వభూత నివాసో ఉసి వాసుదేవ నమో ఉస్తు తే ॥

అభివాదనము: (ఎడమచేతి చూపుడువ్రేలు, మధ్యవ్రేలుతో కుడి చెవి తమ్మెను, కుడిచేతి చూపుడువ్రేలు, మధ్యవ్రేలితో ఎడమ చెవి తమ్మెను పట్టుకొనవలెను. కుడిచేయి పైకి ఉండవలెను. ఈక్రింది విధముగా తమ, తమ గోత్ర ప్రవర, నామాదికములను చెప్పుకొని రెండు చేతులు జోడించి అభివాదనము చేయవలయును)

" చతుస్సాగర పర్యన్తం గో బ్రాహ్మణేభ్యః శుభం భవతు (ఏక, ద్వి, త్రి, పంచ, సప్త .... (Ex.:ఆత్రేయస, ఆర్చనానస, శ్రావాస్య త్రియాఋషేయ) ఆర్షేయ ప్రవరాన్విత .... (Ex.:ఆత్రేయస) స గోత్రః ఆశ్వలాయన సూత్రః, ఋక్ శాఖాధ్యాయీ శ్రీ........... ....(పేరు) శర్మాన్ అహం భో అభివాదయే॥ "

(కూర్చుని)॥ **ఆచమ్య** ॥ ఓం కేశవాయ స్వాహా, ఓం నారాయణాయ స్వాహా, ఓం మాధవాయ స్వాహా, ఓం గోవిందాయ నమః, ఓం విష్ణవే నమః, ఓం మధుసూదనాయ నమః, ఓం త్రివిక్రమాయ నమః, ఓం వామనాయ నమః, ఓం శ్రీధరాయ నమః, ఓం హృషికేశాయ నమః, ఓం పద్మనాభాయ నమః, ఓం దామోదరాయ నమః, ఓం సంకర్షణాయ నమః, ఓం వాసుదేవాయ నమః, ఓం ప్రద్యుమ్నాయ 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 శ్రీకృష్ణాయ నమః, ఓం శ్రీకృష్ణ పరబ్రహ్మణే నమః

కిరణ్ టైప్ ఇన్స్టిట్యూట్

సమర్పణము

(కుడిచేతిలో జలమునుంచుకొని ఈక్రింది శ్లోకమును పఠించి ఈశ్వరార్పణముగా పళ్ళెములో నీటిని వదలివేయవలెను)

శ్లో॥ యస్యస్మృత్యాచ నామోక్త్యా తపస్సంధ్యా క్రియాదిషు ।
న్యూనం సంపూర్ణతాం యాతి సద్యో వందే తమచ్యుతమ్ ।

శ్లో॥ మంత్రహీనం క్రియాహీనం భక్తిహీనం జనార్దన ।
యత్కృతం తు మయా దేవ పరిపూర్ణం తదస్తు తే ॥
అనేన ప్రాతః (మాధ్యాహ్నిక / సాయం) సంధ్యావందనేన
భగవాన్ సర్వాత్మకః తత్సర్వం శ్రీ వాసుదేవః ప్రీణాతు.

(అనుచు జలమును పళ్ళెములో వదలవలెను)

శ్లో॥ కాయేన వాచా మనసేంద్రియైర్వా బుద్ధ్యాఽఽత్మనా వా ప్రకృతేః స్వభావాత్॥
కరోమి యద్యత్ సకలం పరస్మై నారాయణాయేతి సమర్పయామి[1] ॥

॥ ఓం తత్సత్ సర్వం శ్రీ పరబ్రహ్మార్పణమస్తు ॥

మధ్యే మంత్ర తంత్ర స్వర వర్ణ లోప దోష ప్రాయశ్చిత్తార్థం విష్ణోర్నామత్రయ మంత్రజపం కరిష్యే ।

కేశవాయనమః నారాయణాయనమః మాధవాయనమః ।
కేశవనారాయణమాధవ కేశవనారాయణమాధవేభ్యోనమః ॥

అద్యానో దేవ సవితః ప్రజా వత్సావీ, స్సౌభగం, పరా దుష్వప్న్యం సువ।
విశ్వాని దేవ సవిత ర్దురితాని పరాసువ, యద్భద్రం తన్న అసువ॥

(కూర్చున్న స్థలమందు ఉదక ప్రోక్షణమును చేసి ఉంగరపు వ్రేలితో నొసట రక్షాధారణ చేసుకొనవలెను)

ఓం తత్సద్బ్రహ్మార్పణమస్తు

// ఇతి ఋగ్వేదీయ ప్రాతః (మాధ్యాహ్నిక/సాయం) సంధ్యోపాసనమ్ సమాప్తమ్ //

([1]భగవద్భక్తిభావము లేకుండా చేసెడి నిష్కామకర్మ శోభించదు. అట్లే భక్తివినా అపారమైన శాస్త్రజ్ఞానము సంపాదించినను అది రాణించదు. కావున కామ్యకర్మలు భక్తిసంభరితములైనప్పుడే అవి శుభప్రదములు, ముక్తి కారకములు అగును. ఒకవేళ కోరిక లేకుండా (నిష్కామ్య) కర్మలను ఆచరించినను అవి భగవదర్పితములుగా జరిగినప్పుడే లక్ష్యము సిద్ధించును. కనుకనే సంధ్యోపాసనము ఇత్యాది నిత్యకర్మలు చేయునప్పుడు ముందుగా సంకల్పంలో – పరమేశ్వర ముద్దిశ్య, పరమేశ్వర ప్రీత్యర్థం అనియు, ముగించునప్పుడు 'కాయేన వాచా మనసేంద్రియైర్వా ...', అను శ్లోకము విధిగా చెప్పవలయునని చేర్చబడినది. తద్వారా మనం చేసే కర్మలన్నీ మనకు తెలియకుండానే పవిత్రములై, శుభప్రదములగుచున్నవి. లోకకళ్యాణమునకు హేతువులు అగుచున్నవి. ఇదియే మన సనాతన ఋషి సంప్రదాయములో దాగియున్న గొప్పదనము).

- - - ఓం ఓం ఓం - - -

(ఎక్కడైనా తప్పులు ఉంటే సహృదయంతో తెలియజేయవలసినదిగా మనవి. --- 9949941430)

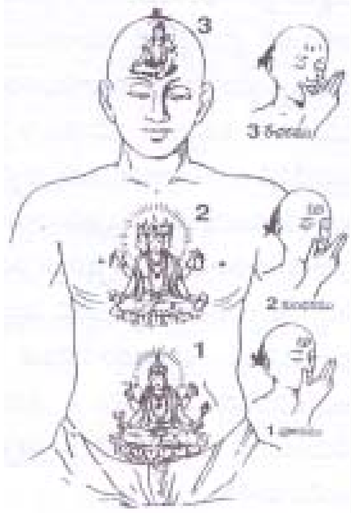
కిరణ్ టైప్ ఇన్స్టిట్యూట్

ఆదిత్య హృదయమ్

తతో యుద్ధ పరిశ్రాంతం సమరే చింత యా స్థితమ్ ।
రావణం చాగ్రతో దృష్ట్వా యుద్ధాయ సముపస్థితమ్ ॥
దైవ తైశ్య సమాగమ్య ద్రష్టు మభ్యాగ తోరణమ్ ।
ఉపాగమ్యాబ్రవీద్రామా మగస్త్యో భగవాన్ ఋషిః ॥
రామ రామ మహాబాహో శృణు గుహ్యం సనాతనమ్ ।
యేన సర్వా నరీన్ వత్స సమరే విజయిష్యసి ॥
ఆదిత్యహృదయం పుణ్యం సర్వశత్రువినాశనం ।
జయావహం జపేన్నిత్య మక్షయ్యం పరమం శివమ్ ॥
సర్వమంగళ మాంగళ్యం సర్వపాప ప్రణాశనం ।
చింతాశోక ప్రశమన మాయుర్వర్ధన ముత్తమమ్ ॥
రశ్మిమంతం సముద్యంతం దేవాసుర నమస్కృతం ।
పూజయస్వ వివస్వంతం భాస్కరం భువనేశ్వరమ్ ॥
సర్వదేవాత్మకో హ్యేష తేజస్వీ రశ్మిభావనః ।
ఏష దేవాసుర గణాన్ లోకాన్ పాతి గభస్తిభిః ॥
ఏష బ్రహ్మేచ విష్ణుశ్చ శివస్స్కందః ప్రజాపతిః ।
మహేంద్రో ధనదః కాలో యమస్సోమో హ్యపాంపతి ॥
పితరో వసవస్సాధ్యాహ్యశ్వినౌ మరుతో మనుః ।
వాయుర్వహ్నిః ప్రజాప్రాణా ఋతుకర్తా ప్రభాకరః ॥
ఆదిత్య స్సవితా సూర్యః ఖగః పూషా గభస్తిమాన్ ।
సువర్ణ సదృశో భానుః స్వర్ణరేతా దివాకరః ॥
హరిదశ్వ స్సహస్రార్చి స్సప్తసప్తి ర్మరీచిమాన్ ।
తిమిరో న్మథనశ్శంభు స్త్వష్టా మార్తాండ అంశుమాన్ ॥
హిరణ్య గర్భః శిశిరస్తపనో భాస్కరో రవిః ।
అగ్నిగర్భో దితేం పుత్రః శంఖ శ్శిశిరనాశనః ॥
వ్యోమనాథస్తమోభేదీ ఋగ్యజుస్సామపారగః ।
ఘనవృష్టి రపాంమిత్రో వింధ్యవీథీ ప్లవంగమః ॥
అతపీ మండలీ మృత్యుః పింగళ స్సర్వతాపనః ।
కవిర్విశ్వో మహాతేజా రక్తః స్సర్వ భవోద్భవః ॥
నక్షత్ర గ్రహతారాణా మధిపో విశ్వభావనః ।
తేజసామపి తేజస్వి ద్వాదశాత్మ న్నమోఽస్తుతే ॥
నమఃపూర్వాయ గిరయే పశ్చిమే గిరయే నమః ।
జ్యోతిర్గణానాం పతయే దినాథిపతయే నమః ॥
జయాయ జయభద్రాయ హర్యశ్వాయ నమో నమః ।
నమో నమః స్సహస్రాంశో ఆదిత్యాయ నమో నమః ॥
నమ ఉగ్రాయ వీరాయ సారంగాయ నమో నమః ।
నమః పద్మప్రబోధాయ మార్తాండాయ నమో నమః ॥
బ్రహ్మేశానాచ్యుతేశాయ సూర్యాయాదిత్యవర్చసే ।
భాస్వతే సర్వభక్షాయ రౌద్రాయ వపుషే నమః ॥
తమోఘ్నాయ హిమఘ్నాయ శత్రుఘ్నాయామితాత్మనే ।
కృతఘ్నఘ్నాయ దేవాయ జ్యోతిషాం పతయే నమః ॥
తప్తచామీ కరాభాయా వహ్నయే విశ్వకర్మణే ।
నమస్తమోఽభినిఘ్నాయ రుచయే లోకసాక్షిణే ॥
నాశయత్యేష వై భూతం త దేవ సృజతి ప్రభుః ।
పాయత్యేష తపత్యేష వర్ష త్యేష గభస్తిభిః ॥
ఏష సుప్తేషు జాగర్తి భూతేషు పరినిష్ఠితః ।
ఏషచైవాగ్నిహోత్రం చ ఫలంచైవాగ్ని హోత్రిణామ్ ॥
వేదాశ్చ క్రతవశ్చైవ క్రతూనాం, ఫలమేవ చ ।
యానికృత్యాని లోకేషు సర్వ ఏష రవిః ప్రభుః ॥
ఏనమాపత్సు కృచ్ఛ్రేషు కాంతారేషు భయేషు చ ।
కీర్తయన్ పురుషః కశ్చిన్నావసీదతి రాఘవ ॥
పూజయస్వైనమేకాగ్రో దేవదేవం జగత్పతిమ్ ।
ఏతత్తి గుణితం జప్త్వా యుద్ధేషు విజయిష్యసి ॥
అస్మిన్ క్షణే మహాబాహో రావణం త్వం వధిష్యసి ।
ఏవముక్త్వా తదాఽగస్త్యో జగామ చ యథాగతమ్ ॥
ఏతచ్ఛ్రుత్వా మహాతేజా నష్టశోకోఽభవత్తదా ।
ధారయామాస సుప్రీతో రాఘవః ప్రయతాత్మవాన్ ॥
ఆదిత్యం ప్రేక్ష్య జప్త్వాతు పరం హర్షమవాప్తవాన్ ।
త్రిరాచమ్య శుచిర్భూత్వా ధనురాదాయ వీర్యవాన్ ॥
రావణం ప్రేక్ష్య హృష్టాత్మా యుద్ధాయ సముపాగమత్।
సర్వయత్నేన మహతా వధే తస్య ధృతోఽభవత్ ॥
అథరవిరవద న్నిరీక్ష్య రామం ముదితమనాః పరమం
ప్రహృష్యమాణః। నిశచరపతి సంక్షయం విదిత్వా
సురగణమధ్యగతో వచస్తరేతి॥

– – –

కిరణ్ టైప్ ఇన్‌స్టిట్యూట్



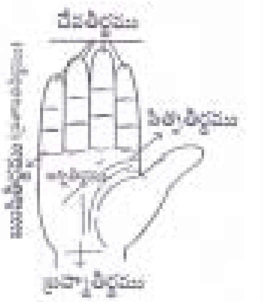
Contd... ప్రారంభసాధకులు మాత్రము మొదట్లో ఒక పర్యాయము మంత్రముతో గాలి పీల్చుటను ప్రారంభించి నెమ్మది నెమ్మదిగా మూడు పర్యాయముల వరకు పెంచవలెను. తర్వాత అనామిక, కనిష్ఠిక వ్రేళ్ళతో ఎడమ ముక్కు రంధ్రమును మూసి ఉంచవలెను. ఇప్పుడు మానసికముగా ప్రాణాయామ మంత్రమును మూడుమార్లు పఠించవలెను. రెండు ముక్కు రంధ్రములు మూయబడి శ్వాసను నిలిపి ఉంచుటను "కుంభకము" అందురు. అనంతరము కుడి ముక్కును మూసి ఉంచిన బొటనవ్రేలును తొలగించి, నెమ్మది నెమ్మదిగా ఒకమారు ప్రాణాయామ మంత్రమును మానసికముగా చెప్పుచూ శ్వాసను వదలిపెట్ట వలెను. శ్వాసను వదలిపెట్టు క్రియను "రేచకము" అని అందురు. పూరకము, కుంభకము, రేచకము అను మూడు కర్మలను ఒకసారి చేయుటను ఒక ప్రాణాయామమని అందురు.

మంత్రయుక్తముగా పూరకము చేయునప్పుడు శ్యామసుందరుడగు చతుర్భుజ విష్ణుమూర్తిని నాభిదేశమునందు; కుంభక సమయంలో శ్రీహరి నాభినుండి ప్రకటమైనట్టి అరుణగౌర మిశ్రిత వర్ణముగల చతుర్ముఖ బ్రహ్మను హృదయ భాగమునందు; రేచకక్రియ జరుగు సమయంలో శుద్ధస్ఫటిక సమానమగు శ్వేతవర్ణముగలిగిన త్రినేత్రుని లలాటభాగమునందు ధ్యానింపవలెనని చెప్పుదురు.

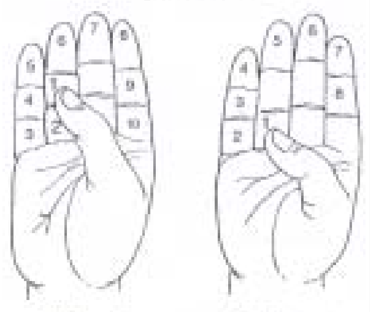
10.అర్ఘ్యప్రధానము: ఉదయము నదియందు, లేదా తటాకమునందు సంధ్యవార్చుట శ్రేయస్కరము. అట్టి సమయములందు బొడ్డువరకు నీటియందు నిలబడి అర్ఘ్యము నీయవలెను. ఇంటిలో సంధ్య వార్చునపుడు ఒక పళ్లెములో అర్ఘ్య జలమును వదలవలెను.- సాయంకాలము నందు నిలబడి అర్ఘ్య మునీయరాదు. కూర్చొని అర్ఘ్యము విడువవలెను. నీటిలోగాని, పళ్లెములోగాని అర్ఘ్యము విడువరాదు. నేలపైన (తొక్కని ప్రదేశము), రాతిపైన, తడిగుడ్డపైనను వదలవలెను.

11. ఆచమనము: కుడిచేతి బొటనవ్రేలును నడిమివ్రేలి మొదటికి తగులునట్లుగా వంచి, దానిమీదికి చూపుడువ్రేలును వంచి పట్టినచో గోకర్ణాకృతిగా ఏర్పడు అరచేతిలో మినపగింజ మునుగునంత పరిమాణములో ఉద్ధరిణెతో నీటిని పోసికొని, ముమ్మారు పుచ్చుకొనవలెను. ఆచమించునపుడు జుఱ్ఱుకొనునట్లు శబ్దముగాకుండా పుచ్చుకొనుటయే ఆచమనము.

ద్విజుడు పవిత్రస్థలమునందు ఆసనముపై కూర్చొని ఉత్తరాభిముఖుడై లేదా పూర్వాభిముఖుడై రెండుచేతులను జానువు (మోకాలు) లోపలివైపు నుంచుకొని కుడి అరచేతితో బ్రహ్మతీర్థము ద్వారా ఆచమింపవలెను.



12. హస్తమునందలి తీర్థస్థానములు: ఆచమనమునకు బ్రహ్మతీర్థమును; దేవతర్పణమునకు మరియు సంధ్యార్ఘ్య తర్పణములకు దేవతీర్థమును; పితృతర్పణమునకు పితృ తీర్థమును; ఋషితర్పణమునకు ప్రజాపతి (ఋషి) తీర్థమును వినియోగించవలయును. మొదట అగ్నితీర్థస్థానమున జలమునుంచి ఆ యా హస్తభాగముల మీదుగా సంబంధిత తర్పణములను విడువవలయును.


చిత్రము - 1 చిత్రము - 2

13. జపము: 1. మానసికము (నాలుక, పెదవులు కదలకుండా మౌనంగా లోలోపలే చేయుట) 2. ఉపాంశువు (బయటకు, ఇతరులకు వినిపించకుండా పెదవులు కదులుతూ నాలుకతో జపించుట) 3.వాచికము (బయటకు వినిపించునట్లుగా చెప్పుచూ చేయు జపము). వాచికము కంటే ఉపాంశువు శ్రేష్ఠము. ఉపాంశువు కంటే మానసికము మరింత శ్రేష్ఠము. జపమును కరమాలతో లేదా రుద్రాక్షమాలతో చేయవలెను. కరమాలతో 1 నుండి 10 వరకు తిరిగి 10 నుండి 1 వరకు లెక్కింపవలెను. రుద్రాక్షమాలతో కూడా సుమేరువుదాటి ముందుకు లెక్కించరాదు. సుమేరువు నుండి తిరిగి వెనుకకు

కిరణ్ టైప్ ఇన్‌స్టిట్యూట్

లెక్కించవలెను. లెక్కించు నపుడు చేతిని లేదా జపమాలను వస్త్రముతో మూసియుంచవలెను. గాయత్రీ మంత్రమును కరమాల ద్వారా జపించుట మంచిదని చెప్పబడినది.

14. జాత, మృతాదుల (పురుడు, మైలు) కాలములలో అర్ఘ్యప్రదానమువరకు మంత్రోచ్చారణ పూర్వకముగచేసి, గాయత్రీ జపమును, సూర్యోపస్థానమును మాత్రము మానసికముగ సలుపవలయునని అనేక స్మృతివచనములు.

15. శుభ, అశుభ సంబంధమైన ఏ కార్యక్రమములైనను ఉదయమున సంధ్యావందనము చేసిన పిమ్మటనే నెరవేర్చవలయును.

16. పరిషేచనము: నీరు కుడిచేతిలోనికి తీసుకొని అరచేయి పైకిబట్టి నీటిని భోజనపాత్ర యందలి పదార్థములపై చల్లుచు ... **ఓం భూర్భువస్సువః తత్సవితుర్వరేణ్యం భర్గోదేవస్య ధీమహి ధియోయోనః ప్రచోదయాత్ ॥** ... అని చెప్పవలెను." **సత్యం త్వర్తేన పరిషించామి** " అని చేతిలోని నీటిని సవ్యముగా పాత్రకు చుట్టును ధారపడునట్లు ఎడమవైపునుండి కుడివైపునకు త్రిప్పవలెను(రాత్రిపూట **"ఋతంత్వా సత్యేన పరిషించామి"** అని చెప్పవలెను). మరల నీటిని చేతిలోనికి తీసుకొని " **అమృతమస్తు** " అని లోనికి పుచ్చుకొనవలెను.

" **అమృతోపస్తరణమసి** " అని చెప్పుచూ ఎడమచేతి మధ్య వేలును భోజనపాత్రపై తాకించి పట్టి " **ఓం ప్రాణాయ స్వాహా, ఓం అపానాయ స్వాహా, ఓం వ్యానాయస్వాహా, ఓం ఉదానాయ స్వాహా, ఓం సమానాయస్వాహా** అని చెప్పుచు బొటనవ్రేలు, మధ్యవ్రేలు, ఉంగరపువ్రేలును చేర్చి రెండు మూడు మెతుకుల వంతున ఐదుమార్లు నోటియందు వేసికొని, ప్రాణాహుతులను(అన్నముపై 5 చోట్ల తీసికొనుచు) నమలకుండ చప్పరించి మింగవలెను. ఎడమ చేతి వ్రేలును నీటికి తాకించి శుభ్రపరచుకొనవలెను.

భోజనానంతరము ... కుడిచేతిలోనికి నీరుతీసికొని " **అమృతాపిధానమసి** " అను మంత్రముతో సగము నీరు త్రాగవలెను. మిగిలిన సగము నీటిని – " **రౌరవే అపుణ్య నిలయే పద్మార్బుద నివాసినాం అక్షినాముదకం దత్తం అక్షయ్య ముపతిష్ఠతు** " అని చెపుతూ అపసవ్యముగా భోజనపాత్రకు ఎడమ వైపున వదలవలెను.

17. యజ్ఞోపవీతధారణ విధి: ఏదేని దారము తెగిపోయినప్పుడు, జీర్ణమైనప్పుడు, ప్రతి నాలుగు మాసములకు ఒక పర్యాయము, శ్రావణి–ఉపాకర్మ సమయంలో, జనన మృతాశౌచముల నివృత్తియందు, శ్రాద్ధకర్మల యందు, యజ్ఞాదుల యందు, సూర్యచంద్ర గ్రహణ నివృత్తి అనంతరము, అస్పృశ్య స్పర్శవలన– చితికాష్ఠమును, చితిధూమమును, చండాలుని, రజస్వలాస్త్రీని, శవమును, బాలింతరాలును, స్పృశించినచో స్నానము ఆచరించి అనంతరము యజ్ఞోపవీతమును మార్చుకొన వలయును.

... సంకల్పము చివర ఈ విధముగా చెప్పుకొనవలయును..... " మమ శ్రౌత స్మార్త నిత్య నైమిత్తిక కామ్య కర్మ అనుష్ఠాన యోగ్యతా సిద్ధ్యర్థం, బ్రహ్మతేజోభి వృద్ధ్యర్థం చ నూతన యజ్ఞోపవీత ధారణం కరిష్యే. "

యజ్ఞోపవీత ధారణ మంత్రము

ఓం యజ్ఞోపవీతం పరమం పవిత్రం ప్రజాపతేర్య త్సహజం పురస్తాత్ ।
ఆయుష్య మగ్ర్యం ప్రతిముంచ శుభ్రం యజ్ఞోపవీతం బలమస్తు తేజః ॥

ఇతి యజ్ఞోపవీతం ధృత్వా. ఆచమ్య.

యజ్ఞోపవీత విసర్జన మంత్రము

ఉపవీతం ఛిన్నతంతుం, జీర్ణం కశ్మలదూషితమ్ ।
విసృజామి యశో బ్రహ్మవర్చో దీర్ఘాయురస్తు మే ॥

ఇతి జీర్ణ యజ్ఞోపవీతం విసృజేత్. ద్విరాచమ్య.

– – –

కిరణ్ టైప్ ఇన్‌స్టిట్యూట్
కిరణ్ టైప్ ఇన్‌స్టిట్యూట్