

...నిత్య సంధ్యా వందనం...



సర్వం శ్రీసాయి సేవా ట్రస్ట్

Regd. 192/2019



నిత్య సంధ్యా వందనం

శరీర శుద్ధి

అపవిత్రః పవిత్రో వా సర్వావస్థాం" గతోఽపివా |

యః స్మరేత్ పుండరీకాక్షం స బాహ్యభ్యంతర శ్చుచిః ||

పుండరీకాక్ష ! పుండరీకాక్ష ! పుండరీకాక్షాయ నమః |

ఆచమన:

ఓం ఆచమ్య

ఓం కేశవాయ స్వాహా

ఓం నారాయణాయ స్వాహా

ఓం మాధవాయ స్వాహా (ఇతి త్రిరాచమ్య)

ఓం గోవిందాయ నమః (పాణి మార్జయిత్వా)

ఓం విష్ణవే నమః

ఓం మధుసూదనాయ నమః (ఓష్ఠా మార్జయిత్వా)

ఓం త్రివిక్రమాయ నమః

ఓం వామనాయ నమః (శిరసి జలం ప్రోక్ష్య)

ఓం శ్రీధరాయ నమః

ఓం హృషీకేశాయ నమః (వామహస్తే జలం ప్రోక్ష్య)

ఓం పద్మనాభాయ నమః (పాదయోః జలం ప్రోక్ష్య)

ఓం దామోదరాయ నమః (శిరసి జలం ప్రోక్ష్య)

ఓం సంకర్షణాయ నమః (అంగుళిభిశ్చిబుకం జలం ప్రోక్ష్య)

ఓం వాసుదేవాయ నమః

ఓం ప్రద్యుమ్నాయ నమః (నాసికాం స్పృష్ట్యా)

ఓం అనిరుద్ధాయ నమః

ఓం పురుషోత్తమాయ నమః

ఓం అధోక్షజాయ నమః

ఓం నారసింహాయ నమః (నేత్రే శ్రోత్రే చ స్పృష్ట్యా)

ఓం అచ్యుతాయ నమః (నాభిం స్పృష్ట్యా)

ఓం జనార్ధనాయ నమః (హృదయం స్పృష్ట్యా)

ఓం ఉపేంద్రాయ నమః (హస్తం శిరసి నిక్షిప్య)

ఓం హరయే నమః

ఓం శ్రీకృష్ణాయ నమః (అంశౌ స్పృష్ట్యా)

ఓం శ్రీకృష్ణ పరబ్రహ్మణే నమో నమః

(ఏతాన్యచ్చార్య ఉప్యక్త ప్రకారం కృతే అంగాని శుద్ధాని భవేయుః)

భూతోచ్ఛాటన

ఉత్తిష్ఠంతు | భూత పిశాచాః | యే తే భూమిభారకాః | యే

తేషామవిరోధేన | బ్రహ్మకర్మ సమారభే | ఓం భూర్భువస్సువః |

దైవీ గాయత్రీ చందః ప్రాణాయామే వినియోగః

(ప్రాణాయామం కృత్వా కుంభకే ఇమం గాయత్రీ మంత్రముచ్ఛరేత్)

ప్రాణాయామః

ఓం భూః | ఓం భువః | ఓం సువః | ఓం మహాః | ఓం జనః | ఓం తపః

| ఓం సత్యం |

ఓం తథ్య'వితుర్వరే"ణ్యం భర్గో' దేవస్య' ధీమహి |

ధియో యో నః' ప్రచోదయా"త్ ||

ఓమాపో జ్యోతి రసోఽమృతం బ్రహ్మ భూ-ర్భువ-స్సువరో || (త్రై. అర.

10-27)

సంకల్పః

మమోపాత్త, దురిత క్షయద్వారా, శ్రీ పరమేశ్వర ముద్దిస్య, శ్రీ పరమేశ్వర
ప్రీత్యర్థం, శుభే, శోభనే, అభ్యుదయ ముహూర్తే, శ్రీ మహావిష్ణో రాజ్జయా,
ప్రవర్త మానస్య, అద్య బ్రహ్మణః, ద్వితీయ పరాధే, శ్వేతవరాహ కల్పే,
వైవస్వత మన్వంతరే, కలియుగే, ప్రథమ పాదే, (భారత దేశః - జంబూ
ద్వీపే, భరత వర్షే, భరత ఖండే, మేరోః దక్షిణ/ఉత్తర దిగ్భాగే; అమేరికా -
క్రౌంచ ద్వీపే, రమణక వర్షే, ఐంద్రిక ఖండే, సప్త సముద్రాంతరే,
కపిలారణ్యే), శోభన గృహే, సమస్త దేవతా బ్రాహ్మణ, హరిహర
గురుచరణ సన్నిధౌ, అస్మిన్, వర్తమాన, వ్యావహారిక, చాంద్రమాన, ||
సంవత్సరే, || అయనే, || ఋతే, || మాసే, || పక్షే, || తిథౌ, || వాసరే, ||
శుభ నక్షత్ర, శుభ యోగ, శుభ కరణ, ఏవంగుణ, విశేషణ, విశిష్టాయాం,
శుభ తిథౌ, శ్రీమాన్, || గోత్రః, || నామధేయః, || గోత్రస్య, ||
నామధేయోహంః ప్రాతః/మధ్యాహ్నిక/సాయం సంధ్యాం ఉపాసిష్యే ||

మార్జన:

ఓం ఆపోహిష్ఠా మ'యోభువః | తా న' ఊర్జే ద'ధాతన | మహేరణా'య
చక్ష'సే | యో వః' శివత'మో రసః' | తస్య' భాజయతే హా నః | ఉశతీరి'వ
మాతరః' | తస్మా అర'ంగ మామ వః | యస్య క్షయా'య జిన్వ'థ |
ఆపో' జనయ'థా చ నః | (త్రై. అర. 4-42)

(ఇతి శిరసి మార్జయేత్)

(హస్తేన జలం గృహీత్వా)

ప్రాతః కాల మంత్రాచమనః

సూర్య శ్చ, మామన్య శ్చ, మన్యపతయ శ్చ, మన్య'కృతేభ్యః |
పాపేభ్యో' రక్షంతాం | యద్రాత్ర్యా పాప' మకార్షం | మనసా వాచా'
హస్తాభ్యాం | పద్భ్యా ముదరే'ణ శిం'చా | రాత్రి స్తద'వలుంపతు |
యత్కించ' దురితం మయి' | ఇదమహం మా మమ్మ'త యో నౌ | సూర్యే
జ్యోతిషి జుహో'మి స్వాహా" || (త్రై. అర. 10. 24)

మధ్యాహ్న కాల మంత్రాచమనః

ఆపః' పునంతు పృథివీం పృథివీ పూతా పు'నాతు మాం | పునంతు
బ్రహ్మ'ణస్పతి ర్బ్రహ్మ' పూతా పు'నాతు మాం | యదుచ్ఛి'ష్ట
మభో''జ్యం యద్వా' దుశ్చరి'తం మమ' | సర్వం' పునంతు మా
మాపో'ఽసతా ంచ' ప్రతిగ్రహాగ్న్ స్యాహా'' || (త్రై. అర. పరిశిష్టః 10. 30)

సాయంకాల మంత్రాచమనః

అగ్ని శ్చ మా మన్య శ్చ మన్యపతయ శ్చ మన్య'కృతేభ్యః | సాపేభ్యో'
రక్షంతాం | యదహ్న పాప' మకార్షం | మనసా వాచా' హస్తాభ్యాం |
పద్భ్యా ముదరే'ణ శిSంచా | అహ స్తద'వలుంపతు | య త్కించ'
దురితం మయి' | ఇద మహం మా మమ్యు'త యోనౌ | సత్యే జ్యోతిషి
జుహోమి స్యాహా'' || (త్రై. అర. 10. 24)

(ఇతి మంత్రేణ జలం పిబేత్)

ఆచమ్య (ఓం కేశవాయ స్వాహా, ||. శ్రీ కృష్ణ పరబ్రహ్మణో నమో నమః)

ద్వితీయ మార్జనః

దధి క్రావణ్ణో' అకారిషం | జిష్ఠో రశ్వ'స్య వాజినః |
సురభినో ముఖా'కరత్పణ ఆయుగం'షి తారిషత్ ||

(సూర్యపక్షే లోకయాత్రా నిర్వాహక ఇత్యర్థః)

ఓం ఆపో హిష్ఠా మ'యోభువః' | తా న' ఊర్ధ్వే ద'ధాతన | మహీరణా'య
చక్ష'సే | యో వః' శివత'మో రసః' | తస్య' భాజయతే హ నః | ఉశతీరి'వ
మాతరః' | తస్మా అర'ంగ మామ వః | యస్య క్షయా'య జిన్వ'ధ |
ఆపో' జనయ'థా చ నః || (త్రై. అర. 4. 42)

పునః మార్జనః

హిర'ణ్యవర్ణా శ్చుచ'యః పావకాః యా సు'జాతః కశ్యపో' యా స్వింద్రః' |
అగ్నిం యా గర్భ'స్-దధిరే విరూ'పా స్తాన ఆపశ్శగ్గ్ న్యోనా భ'వంతు |
యా సాగ్ం రాజా వరు'ణో యాతి మధ్యే' సత్యాన్యతే అ'వపశ్యం
జనా'నాం | మధు శ్చుతశ్చుచ'యో యాః పా'వకా స్తాన ఆపశ్శగ్గ్ న్యోనా
భ'వంతు | యాసాం" దేవా దివి కృణ్వంతి' భక్షం యా అంతరి'క్షే
బహుథా భవ'ంతి | యాః పృ'థివీం పయ'సోందంతి' శ్చుక్రాస్తాన
ఆపశ్శగ్గ్ న్యోనా భ'వంతు | యాః శివే'న' మా చక్షు'షా పశ్యతాపశ్చివయా'

తను వోపస్సుకత త్వచ' మ్మే | సర్వాగం' అగ్నిగ్ం ర'పుషదో'
హువే వో మయి వర్వో బల మోజో నిధ'త్త || (తై. సం. 5. 6. 1)
(మార్జనం కుర్యాత్)

అఘమర్షణ మంత్రః పాపవిమోచనం

(హస్తేన జలమాదాయ నిశ్శ్వస్య వామతో నిక్షితిపేత్)
ద్రుపదా ది'వ ముంచతు | ద్రుపదా దివే న్ము'ముచానః |
స్విన్న స్నాస్నోత్వీ మలా' దివః | పూతం పవిత్రే'ణే వాజ్యం" ఆప'
శ్శుందంతు మైన'సః || (తై. బ్రా. 266)

ఆచమ్య (ఓం కేశవాయ స్వాహా, || శ్రీ కృష్ణ పరబ్రహ్మణే నమో నమః)
ప్రాణాయామమ్య

అఘుసంకల్పః

పూర్వోక్త ఏవంగుణ విశేషణ విశిష్టాయాం శుభతిథౌ మమోపాత్త దురిత
క్షయద్వారా శ్రీ పరమేశ్వర ముద్దిస్య శ్రీ పరమేశ్వర ప్రీత్యర్థం
ప్రాతస్సంధ్యాంగ యథా కాలోచిత అర్ఘ్యప్రదానం కరిష్యే ||

ప్రాతః కాలార్ఘ్య మంత్రం

ఓం భూర్భువస్సువః' || తథ్న'వితుర్వరే"ణ్యం భర్గో' దేవస్య' ధీమహి |
ధియో యో నః' ప్రచోదయా"త్ || 3 ||

మధ్యాహ్నార్ఘ్య మంత్రం

ఓం హగ్ం సశ్శు'చిష ద్వసు'రంతరిక్షస ద్దో'తా' వేదిషదతి'థి ర్దురో'ణసత్
| నృష ద్వ'రస దృ'తస ద్వో'మ సదజ్ఞా గో'జా ఋ'తజా అ'ద్రీజా ఋ'తం-
బృహత్ || (త్రై. అర. 10. 4)

సాయం కాలార్ఘ్య మంత్రం

ఓం భూర్భువస్సువః' || తథ్న'వితుర్వరే"ణ్యం భర్గో' దేవస్య' ధీమహి |
ధియో యో నః' ప్రచోదయా"త్ || ఓం భూః | ఓం భువః | ఓగ్ం సువః
| ఓం మహః | ఓం జనః | ఓం తపః | ఓగ్ం సత్యం | ఓం
తథ్న'వితుర్వరే"ణ్యం భర్గో' దేవస్య' ధీమహి | ధియో యో నః'
ప్రచోదయా"త్ || ఓమాపో జ్యోతి రసోఽమృతం బ్రహ్మ భూ-ర్భువ-
స్సువరోం ||

(ఇత్యంజలిత్రయం విస్సజేత్)

కాలాతిక్రమణ ప్రాయశ్చిత్తం

ఆచమ్య॥

పూర్వోక్త ఏవంగుణ విశేషణ విశిష్టాయాం శుభతిథౌ మమోపాత్త దురిత
క్షయద్వారా శ్రీ పరమేశ్వర ముద్దిస్య శ్రీ పరమేశ్వర ప్రీత్యర్థం కాలాతిక్రమ
దోషపరిహారార్థం చతుర్థా అర్ఘ్యప్రదానం కరిష్యే ॥

ఓం భూర్భువస్సువః' ॥ తథ్న'వితుర్వరే'ణ్యం భర్గో' దేవస్య' ధీమహి |
ధియో యో నః' ప్రచోదయా"త్ ॥ ఓం భూః | ఓం భువః | ఓం సువః
| ఓం మహః | ఓం జనః | ఓం తపః | ఓం సత్యం | ఓం
తథ్న'వితుర్వరే'ణ్యం భర్గో' దేవస్య' ధీమహి | ధియో యో నః'
ప్రచోదయా"త్ ॥ ఓమాపో జ్యోతి రసోఽమృతం బ్రహ్మ భూ-ర్భువ-
స్సువరోం ॥

(ఇతి జలం విస్సజేత్)

సజల ప్రదక్షిణం

ఓం ఉద్యంత'మస్తం యంత' మాదిత్య మ'భిధ్యాయ న్కుర్వన్-
బ్రా"హ్మణో విద్వాన్ త్సకలం'-భద్రమ'స్మృతే అసావా'దిత్యో బ్రహ్మాతి ॥

బ్రహ్మైవ సస్-బ్రహ్మప్యేతి య ఏవం వేద || అసావాదిత్యో బ్రహ్మ || (త్రై.

అర. 2. 2)

(ఏవం అర్హ్యత్రయం దద్యాత్ కాలాతిక్రమణే పూర్వవత్)

(పశ్చాత్ హస్తేన జలమాదాయ ప్రదక్షిణం కుర్యాత్)

(ద్విరాచమ్య ప్రాణాయామ త్రయం కృత్వా)

ఆచమ్య (ఓం కేశవాయ స్వాహా, || శ్రీ కృష్ణ పరబ్రహ్మణే నమో నమః)

సంధ్యాంగ తర్పణం

ప్రాతఃకాల తర్పణం

సంధ్యాం తర్పయామి, గాయత్రీం తర్పయామి, బ్రాహ్మీం తర్పయామి,
నిమ్మజీం తర్పయామి ||

మధ్యాహ్న తర్పణం

సంధ్యాం తర్పయామి, సావిత్రీం తర్పయామి, రౌద్రీం తర్పయామి,
నిమ్మజీం తర్పయామి ||

సాయంకాల తర్పణం

సంధ్యాం తర్పయామి, సరస్వతీం తర్పయామి, వైష్ణవీం తర్పయామి,
నిమ్బజీం తర్పయామి ||

(పునరాచమనం కుర్యాత్)

గాయత్రీ అవాహన

ఓమిత్యేకాక్ష'రం బ్రహ్మ | అగ్నిర్దేవతా బ్రహ్మ' ఇత్యార్షం | గాయత్రం ఛందం
పరమాత్మం' సరూపం | సాయుజ్యం వి'నియోగం || (త్రై. అర. 10. 33)

ఆయా'తు వర'దా దేవీ అక్షరం' బ్రహ్మసంమితం | గాయత్రీం" ఛంద'సాం
మాతేదం బ్ర'హ్మ జషస్వ' మే | యదహ్నా"త్-కురు'తే పాపం
తదహ్నా"త్-ప్రతిముచ్య'తే | యద్రాత్రియా"త్-కురు'తే పాపం
తద్రాత్రియా"త్-ప్రతిముచ్య'తే | సర్వ' వర్ణే మ'హాదేవి సంధ్యావి'ద్యే
సరస్వ'తి ||

ఓజో'ఽసి సహో'ఽసి బల'మసి భ్రాజో'ఽసి దేవానాం ధామనామా'సి
విశ్వ'మసి విశ్వాయు-స్సర్వ'మసి సర్వాయు-రభిభూరోం | గాయత్రీ-
మావా'హయామి సావిత్రీ-మావా'హయామి సరస్వతీ-

మావా'హయామి ఛందర్షీ-నావా'హయామి శ్రీయ-మావాహ'యామి
 గాయత్రీయా గాయత్రీ చ్చందో విశ్వామిత్రఋషి స్సవితా దేవతాఽగ్నిర్-
 ముఖం బ్రహ్మ శిరో విష్ణుర్-హృదయగ్ం రుద్ర-శ్చిఖా పృథివీ యోనిః
 ప్రాణాపాన వ్యానోదాన సమానా సప్రాణా శ్వేతవర్ణా సాంఖ్యాయన సగోత్రా
 గాయత్రీ చతుర్విగ్ం శత్యక్షరా త్రిపదా' షట్-కుక్షిః పంచ-శీర్షోపనయనే
 వి'నియోగః | ఓం భూః | ఓం భువః | ఓగ్ం సువః | ఓం మహాః | ఓం
 జనః | ఓం తపః | ఓగ్ం సత్యం | ఓం తద్ధన్వితుర్వరే'ణ్యం భర్గో'
 దేవస్య' ధీమహి | ధియో యో నః' ప్రచోదయా"త్ || ఓమాపో జ్యోతీ
 రసోఽమృతం బ్రహ్మ భూ-ర్భువ-స్సువరోం || (మహానారాయణ
 ఉపనిషత్)

ఆచమ్య (ఓం కేశవాయ స్వాహా, ||. శ్రీ కృష్ణ పరబ్రహ్మణే నమో నమః)

జపసంకల్పః

పూర్వోక్త ఏవంగుణ విశేషణ విశిష్టాయాం శుభతిథౌ మమోపాత్త దురిత
 క్షయద్వారా శ్రీ పరమేశ్వర ముద్దిస్య శ్రీ పరమేశ్వర ప్రీత్యర్థం సంధ్యాంగ
 యథాశక్తి గాయత్రీ మహామంత్ర జపం కరిష్యే ||

కరన్యాసః

ఓం తథ్న'వితః బ్రహ్మాత్మనే అంగుష్ఠాభ్యాం నమః |

వరే"ణ్యం విష్ణవాత్మనే తర్జనీభ్యాం నమః |

భర్గో దేవస్య' రుద్రాత్మనే మధ్యమాభ్యాం నమః |

ధీమహి సత్యాత్మనే అనామికాభ్యాం నమః |

ధియో యో నః' జ్ఞానాత్మనే కనిష్ఠికాభ్యాం నమః |

ప్రచోదయా"త్ సర్వాత్మనే కరతల కరపృష్ఠాభ్యాం నమః |

అంగన్యాసః

ఓం తథ్న'వితః బ్రహ్మాత్మనే హృదయాయ నమః |

వరే"ణ్యం విష్ణవాత్మనే శిరసే స్వాహా |

భర్గో దేవస్య' రుద్రాత్మనే శిఖాయై వషట్ |

ధీమహి సత్యాత్మనే కవచాయ హుం |

ధియో యో నః' జ్ఞానాత్మనే నేత్రత్రయాయ వౌషట్ |

ప్రచోదయా"త్ సర్వాత్మనే అస్త్రాయఫట్ |

ఓం భూర్భువస్సువరోమితి దిగ్బంధః |

ధ్యానం

ముక్తావిద్రుమ హేమనీల ధవళచ్చాయైర్-ముఖై స్త్రీక్షణైః |
యుక్తామిందుని బద్ధ రత్న మకుటాం తత్వార్థ వర్ణాత్మికాం |
గాయత్రీం వరదాభయాంకుశ కశాశ్శుభ్రంకపాలంగదాం |
శంఖంచక్ర మధారవింద యుగళం హస్తైర్వహంతీం భజే ||

చతుర్వింశతి ముద్రా ప్రదర్శనం

సుముఖం సంపుటించైవ వితతం విస్తృతం తథా |
ద్విముఖం త్రిముఖంచైవ చతుః పంచ ముఖం తథా |
షణ్ముఖోఽథో ముఖం చైవ వ్యాపకాంజలికం తథా |
శకటం యమపాశం చ గ్రథితం సమ్ముఖోన్ముఖం |
ప్రలంబం ముష్టికం చైవ మత్స్యః కూర్మో వరాహకం |
సింహాక్రాంతం మహాక్రాంతం ముద్గరం పల్లవం తథా |

చతుర్వింశతి ముద్రా వై గాయత్ర్యాం సుప్రతిష్ఠితాః |
ఇతిముద్రా న జానాతి గాయత్రీ నిష్ఫలా భవేత్ ||

యో దేవ స్సవితాఽస్మాకం థియో ధర్మాదిగోచరాః |
ప్రేరయేత్తస్య యద్భర్గస్త ద్వరేణ్య ముపాస్మహే ||

గాయత్రీ మంత్రం

ఓం భూర్భువస్సువః' || తథ్స'వితుర్వరే'ణ్యం భర్గో' దేవస్య' ధీమహి |

ధియో యో నః' ప్రచోదయా"త్ ||

అష్టముద్రా ప్రదర్శనం

సురభిర్-జ్ఞాన చక్రే చ యోనిః కూర్మోఽథ పంకజం |

లింగం నిర్యాణ ముద్రా చేత్యష్ట ముద్రాః ప్రకీర్తితాః ||

ఓం తత్సద్-బ్రహ్మార్పణమస్తు |

ఆచమ్య (ఓం కేశవాయ స్వాహా, ||. శ్రీ కృష్ణ పరబ్రహ్మణే నమో నమః)

ద్విః పరిముజ్య |

సకృదుప స్పృశ్య |

యత్సవ్యం పాణిం |

పాదం |

ప్రోక్షతి శిరః |

చక్షుషీ |

నాసికే |

శోత్రే |

హృదయమాలభ్య |

ప్రాతఃకాల సూర్యోపస్థానం

ఓం మిత్రస్య' చర్షణీ ధృత శ్రవో' దేవస్య' సాన సిం | సత్యం చిత్రశ్ర' వస్తమం
| మిత్రో జనాస్' యాతయతి ప్రజానస్-మిత్రో దా'ధార పృథివీ ముతద్వ్యాం
| మిత్రః కృష్టి రని'మిషాఽభి చ'ష్టే సత్యాయ' హవ్యం ఘృతవ'ద్విధేమ |
ప్రసమిత్ర మర్త్యో' అస్తు ప్రయ'స్వా న్యస్తు' ఆదిత్య శిక్ష'తి వ్రతేన' | న
హ'న్యతే న జీ'యతే త్వోతోనైన మగంహో' అశ్నో త్యంతి'తో న దూరాత్
|| (త్రై. సం. 3.4.11)

మధ్యాహ్న సూర్యోపస్థానం

ఓం ఆ సత్యేన రజ'సా వర్త'మానో నివేశ'య న్నమ్మతం మర్త్య'ంచ |
హిరణ్యయే'న సవితా రథేనాఽదేవో యా'తి భువ'నా నిపశ్యస్' ||

ఉద్వయ ంతమ'స స్పరి పశ్య'ంతో జ్యోతి రుత్త'రం | దేవస్-దే'వత్రా
సూర్య మగ'న్మ జ్యోతి' రుత్తమం ||

ఉదుత్యం జాతవేదసం దేవం వహంతి కేతవః | ద్యుశే విశ్వా' య
 సూర్యం" || చిత్రం దేవానా ముద'గా దనీ'కం చక్షు'ర్-మిత్రస్య వరు'ణ
 స్యాగ్నః | అప్రా ద్యావా' పృథివీ అంతరి'క్షగ్ం సూర్య' ఆత్మా జగ'త
 స్తస్థుష'శ్చ ||

తచ్ఛక్షు'ర్-దేవహి'తం పురస్తా"చ్ఛుక్త ముచ్ఛర'త్ | పశ్యే'మ
 శరద'శ్శతం జీవే'మ శరద'శ్శతం నందా'మ శరద'శ్శతం మోదా'మ
 శరద'శ్శతం భవా'మ శరద'శ్శతగ్ం శృణవా'మ శరద'శ్శతం
 పబ్ర'వామ శరద'శ్శతమజీ'తాస్యామ శరద'శ్శతం జో'క్ష్వ సూర్యం' దృషే
 || య ఉద'గాన్మహతో'ర్లవా" ద్విబ్రాజ'మాన స్సరిరస్య మధ్యా'ధ్నమా'
 వృషభో లో'హితాక్షసూర్యో' విపశ్చిన్మన'సా పునాతు ||

సాయంకాల సూర్యోపస్థానం

ఓం ఇమమ్మే' వరుణ శృధీ హవ' మద్యా చ' మృడయ | త్వా మ'వస్య
 రాచ'కే || తత్వా' యామి బ్రహ్మ'ణా వంద'మాన స్త దాశా"స్తే యజ'మానో
 హవిర్భిః' | అహే'డమానో వరుణే'హ బో'ధ్యురు'శగ్ం సమా'న ఆయుః
 ప్రమో'షీః ||

యచ్ఛిద్ధితే విశో'యథా ప్రదే'వ వరుణవ్రతం | మినీ'మసిద్య విద్యవి |
 యత్కించే'దం వరుణదై'వ్యే జనే'భిద్రో'హ మ్మనుష్యా'శ్చరామసి | అచిత్రే

యత్తవ ధర్మాయుయోపి మమాన స్తస్మా దేనసో దేవరీరిషః | కితవాసో
యద్దిరిపుర్నదీవి యద్వాఘా సత్యముతయన్న విద్మ | సర్వాతావిప్య
శిధిరేవదేవా థాతేస్యామ వరుణ ప్రియాసః || (త్రై. సం. 1.1.1)

దిగ్దేవతా నమస్కారః

(ఏతైర్నమస్కారం కుర్యాత్)

ఓం నమః ప్రాచ్యై' దిశే యాశ్చ' దేవతా' ఏతస్యాం ప్రతి'వసంత్యే తాభ్య'శ్చ
నమః' |

ఓం నమః దక్షిణాయై దిశే యాశ్చ' దేవతా' ఏతస్యాం ప్రతి'వసంత్యే
తాభ్య'శ్చ నమః' |

ఓం నమః ప్రతీ'చ్యై దిశే యాశ్చ' దేవతా' ఏతస్యాం ప్రతి'వసంత్యే
తాభ్య'శ్చ నమః' |

ఓం నమః ఉదీ'చ్యై దిశే యాశ్చ' దేవతా' ఏతస్యాం ప్రతి'వసంత్యే
తాభ్య'శ్చ నమః' |

ఓం నమః ఉర్ధ్వాయై' దిశే యాశ్చ' దేవతా' ఏతస్యాం ప్రతి'వసంత్యే
తాభ్య'శ్చ నమః' |

ఓం నమోఽధ'రాయై దిశే యాశ్చ' దేవతా' ఏతస్యాం ప్రతి'వసంత్యే
తాభ్య'శ్చ నమః' |

ఓం నమోఽవాంతరాయై' దిశే యాశ్చ' దేవతా' ఏతస్యాం ప్రతి'వసంత్యే
తాభ్య'శ్చ నమః' |

ముని నమస్కార:

నమో గంగా యమునయోర్-మధ్యే యే' వసంతి తే మే ప్రసన్నాత్మాన
శ్చిరంజీవితం వర్ణయంతి నమో గంగా యమునయోర్-ముని'భ్యశ్చ
నమో నమో గంగా యమునయోర్-ముని'భ్యశ్చ న'మః ॥

సంధ్యాదేవతా నమస్కార:

సంధ్యా'యై నమః' | సావి'త్ర్యై నమః' | గాయ'త్ర్యై నమః' | సర'స్వత్ర్యై
నమః' | సర్వా'భ్యో దేవతా'భ్యో నమః' | దేవే'భ్యో నమః' | ఋషి'భ్యో నమః'
| ముని'భ్యో నమః' | గురు'భ్యో నమః' | పితృ'భ్యో నమః' | కామోఽకార్షీ"
ర్మమో నమః | మన్యు రకార్షీ" ర్మమో నమః | పృథివ్యాపస్తేజో
వాయు'రాకాశాత్ నమః ॥ (త్రై. అర. 2.18.52)

ఓం నమో భగవతే వాసు'దేవాయ | యాగ్'ం సదా' సర్వభూతాని
చరాణి' స్థావరాణి' చ | సాయం ప్రాత ర్మ'మస్యంతి సా మా
సంధ్యా'ఽభిరక్షతు ॥

శివాయ విష్ణురూపాయ శివరూపాయ విష్ణవే |
శివస్య హృదయం విష్ణుర్విష్ణోశ్చ హృదయం శివః ॥

యథా శివమయో విష్ణురేవం విష్ణుమయః శివః |

యథాఽంతరం న పశ్యామి తథా మే స్వస్తిరాయుషి ||

నమో బ్రహ్మణ్య దేవాయ గో బ్రాహ్మణ హితాయ చ |

జగద్ధితాయ కృష్ణాయ గోవిందాయ నమో నమః ||

గాయత్రీ ఉద్వాసన (ప్రస్థానం)

ఉత్తమే' శిఖరే జాతే భూమ్యాం ప'ర్వతమూర్ధని |

బ్రాహ్మణే'భ్యోఽభ్య'ను జ్ఞాతా గచ్ఛదే'వి యథాసు'ఖం | స్తుతో మయా

వరదా వే'దమాతా ప్రచో'దయంతీ పవనే" ద్విజాతా | ఆయుః పృథివ్యాం

ద్రవిణం బ్ర'హ్మవర్చసం మహ్యం దత్వా ప్రజాతుం బ్ర'హ్మలోకం ||

(మహానారాయణ ఉపనిషత్)

భగవన్నమస్కారః

నమోఽస్త్వనంతాయ సహస్రమూర్తయే సహస్ర పాదాక్షి శిరోరు బాహవే |

సహస్ర నామ్నే పురుషాయ శాశ్వతే సహస్రకోటీ యుగ ధారిణే నమః ||

భూమ్యాకాశాభి వందనం

ఇదం ద్యా'వా పృథివీ సత్యమ'స్తు |

పితర్-మాతర్యది హో'ప' బృవే'వాం" |

భూతం దే'వానా' మవమే అవో'భిః |

విద్యా మేషం వృజినం' జీరదా'నుం ||

అకాశాత్-పతితం తోయం యథా గచ్ఛతి సాగరం |

సర్వదేవ నమస్కారః కేశవం ప్రతిగచ్ఛతి ||

శ్రీ కేశవం ప్రతిగచ్ఛత్యోన్నమ ఇతి |

సర్వవేదేషు యత్పుణ్యం | సర్వతీర్థేషు యత్ఫలం |

తత్ఫలం పురుష ఆప్నోతి స్తుత్వాదేవం జనార్ధనం ||

స్తుత్వాదేవం జనార్ధన ఓం నమ ఇతి ||

వాసనాద్-వాసుదేవస్య వాసితం తే జయత్రయం |

సర్వభూత నివాసోఽసి శ్రీవాసుదేవ నమోఽస్తుతే ||

శ్రీ వాసుదేవ నమోఽస్తుతే ఓం నమ ఇతి |

అభివాదః (ప్రవర)

చతుస్సాగర పర్యంతం గో బ్రాహ్మణేభ్యః శుభం భవతు ||.

ప్రవరాన్విత ||. గోత్రః ||. సూత్రః ||. శాఖాధ్యాయా ||.

అహం భో అభివాదయే ||

ఈశ్వరార్పణం

కాయేన వాచా మనసేంద్రియైర్వా | బుద్ధ్యాఽఽత్మనా వా ప్రకృతే

స్వభావాత్ |

కరోమి యద్యత్-సకలం పరస్మై శ్రీమన్నారాయణాయేతి సమర్పయామి

||

హరిః ఓం తత్సత్ | తత్సర్వం శ్రీ పరమేశ్వరార్పణమస్తు |