

నిత్య సంధ్యా వందనం

శరీర శుద్ధి

అపవిత్రః పవిత్రో వా సర్వావస్థాం గతోఽపివా ।
యః స్మరేత్ పుండరీకాక్షం స బాహ్యభ్యంతర శుచిః ॥
పుండరీకాక్ష ! పుండరీకాక్ష ! పుండరీకాక్షాయ నమః ।

ఆచమనః

ఓం ఆచమ్య
ఓం కేశవాయ స్వాహా
ఓం నారాయణాయ స్వాహా
ఓం మాధవాయ స్వాహా (ఇతి త్రిరాచమ్య)
ఓం గోవిందాయ నమః (పాణీ 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 స్పృశ్య)
ఓం అనిరుద్ధాయ నమః
ఓం పురుషోత్తమాయ నమః
ఓం అధోక్షజాయ నమః
ఓం నారసింహాయ నమః (నేత్రే శ్రోత్రే చ స్పృశ్య)
ఓం అచ్యుతాయ నమః (నాభిం స్పృశ్య)
ఓం జనార్దనాయ నమః (హృదయం స్పృశ్య)
ఓం ఉపేంద్రాయ నమః (హస్తం శిరసి నిక్షిప్య)
ఓం హరయే నమః
ఓం శ్రీకృష్ణాయ నమః (అంశౌ స్పృశ్య)

ఓం శ్రీకృష్ణ పరబ్రహ్మణే నమో నమః

(ఏతాన్యచ్చార్య ఉపన్యస్త 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 మంత్రముచ్చరేత్)

ప్రాణాయామః

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

ఓం తథస్త్వితుర్వరేణ్యం భర్గో దేవస్య ధీమహి |

ధియో యో నః ప్రచోదయాత్ ||

ఓమాప్తో జ్యోతి రస్తోమృతం బ్రహ్మ భూ-ర్భువ-స్సువరోం || (తై. అర. 10-27)

సంకల్పః

మమోపాత్త, దురిత క్షయద్వారా, శ్రీ పరమేశ్వర ముద్ధిస్య, శ్రీ పరమేశ్వర ప్రీత్యర్థం, శుభే, శోభనే, అభ్యుదయ ముహూర్తే, శ్రీ మహావిష్ణో రాజ్ఞయా, ప్రవర్త మానస్య, అద్య బ్రహ్మణః, ద్వితీయ పరార్థే, శ్వేతవరాహ కల్పే, వైవశ్వత మన్వంతరే, కలియుగే, ప్రథమ పాదే, (భారత దేశః - జంబూ ద్వీపే, భరత వర్షే, భరత ఖండే, మేరోః దక్షిణ/ఉత్తర దిగ్భాగే; అమేరికా - క్రొంచ 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/మధ్యాహ్నం/సాయం సంధ్యాం ఉపాసిష్యే ||

మార్జనః

ఓం ఆప్తోహిష్టా మయ్యోభువః | తా న ఊర్జే దధాతన | మహారణాయ చక్షసే |
యో వః శివతమో రసః | తస్య భాజయతే హ నః | ఉశతీరీవ మాతరః | తస్మా

అరంగ 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, మన్యకృతేభ్యః | పాపేభ్యో' రక్షంతాం | యద్రాత్ర్యా పాప' మక్షార్దం | మనసా వాచా' హస్తాభ్యాం | పద్భ్యా ముదరేణ శ్చిచా | రాత్రి స్తద'వలుంపతు | యత్కించ' దుర్జితం మయి | ఇదమహం మా మమృత యో నౌ | సూర్యే జ్యోతిషి జుహోమి స్వాహా' || (త్రై. అర. 10. 24)

మధ్యాహ్న కాల మంత్రాచమనః

ఆపః పునంతు పృథివీం పృథివీ పూతా పునాత్తు మాం | పునంతు బ్రహ్మణస్పత్తి ర్భూహ్మ పూతా పునాత్తు మాం | యదుచ్చిష్ట మభోజ్యం యద్వా' దుశ్చరితం మమ | సర్వం పునంతు మా మాపో'స్తతాంచ ప్రతిగ్రహాగ్న్ స్వాహా' || (త్రై. అర. పరిశిష్టః 10. 30)

సాయంకాల మంత్రాచమనః

అగ్ని శ్చ మా మన్య శ్చ మన్యపతయ శ్చ మన్యకృతేభ్యః | పాపేభ్యో' రక్షంతాం | యదహ్నా పాప' మక్షార్దం | మనసా వాచా' హస్తాభ్యాం | పద్భ్యా ముదరేణ శ్చిచా | అహ స్తద'వలుంపతు | య త్కించ' దుర్జితం మయి | ఇద మహం మా మమృత యోనౌ | సత్యే జ్యోతిషి జుహోమి స్వాహా' || (త్రై. అర. 10. 24)

(ఇతి మంత్రేణ జలం పిబేత్)

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

ద్వితీయ మార్జనః

ధృద్ధి క్రావణ్ణో అకారిషం | జిష్ణో రశ్వ'స్య వాజినః | సురభిన్- ముఖా'కర్తృత్పణ ఆయాగ్ం'షి తారిషత్ ||

(సూర్యపక్షే లోకయాత్రా నిర్వాహక ఇత్యర్థః)

ఓం ఆపోహిష్ఠా మయోభువః । తా న ఊర్ధ్వే దధాతన । మహేరణాయ చక్షసే ।
యో వః శివతమో రసః । తస్య భాజయతే హ నః । ఉశతీరీవ మాతరః । తస్మా
అరంగ మామ వః । యస్య క్షయాయ జిన్వథ । ఆపో జనయథా చ నః ॥ (త్రై.
అర. 4. 42)

పునః మార్జనః

హిరణ్యవర్ణా శ్శుచయః పావకాః యా సుజాతః క్షశ్యప్తో యా స్వింద్రః । అగ్నిం
యా గర్భన్-దధిరే విరూపా స్తాన ఆప్తశగ్న్ స్వోనా భవంతు । యా సాగ్ని రాజా
వరుణో యాతి మధ్యే సత్యాన్మతే అవపశ్యం జనానాం । మధు
శ్చుతశ్శుచయో యాః పావకా స్తాన ఆప్తశగ్న్ స్వోనా భవంతు । యాసాం దేవా
ద్దివి కృణ్వంతి భక్షం యా అంతరిక్షే బహుధా భవంతి । యాః పృథివీం
పయసోదంతి శ్శుక్రాస్తాన ఆప్తశగ్న్ స్వోనా భవంతు । యాః శివేన మా చక్షుషా
పశ్యతాపశ్శివయా తను వోపస్సృశత త్వచమ్మే । సర్వాగ్ం అగ్నిగ్ం
రపుషదో హువే వో మయి వర్చో బల్ మోజో నిధత ॥ (త్రై. సం. 5. 6. 1)
(మార్జనం కుర్యాత్)

అఘమర్షణ మంత్రః పాపవిమోచనం

(హస్తేన జలమాదాయ నిశ్శ్వస్య వామతో నిక్షితపేత్)
ద్రుష్టదా దివ ముంచతు । ద్రుష్టదా దివే న్మముచానః ।
స్విన్న స్నాన్వీత్వి మలా దివః । పూతం పవిత్రేణై వాజ్యం ఆప శ్శుందంతు
మైనసః ॥ (త్రై. బ్రా. 266)

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

లఘుసంకల్పః

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

ప్రాతః కాలార్ఘ్య మంత్రం

ఓం భూర్భువస్సువః ॥ తథస్వితుర్వరేణ్యం భగో దేవస్య ధీమహి । ధియో
యో నఃప్రచోదయాత్ ॥ 3 ॥

మధ్యాహ్నార్ఘ్య మంత్రం

ఓం హగ్ం సశుచ్చిష ద్వసురంతరిక్ష స ధోతా వేదిషదతిథి ర్దురోణసత్ ।
నృష ద్వర్షస దృతస ద్వ్యోమ సద్భ్రా గోజా ఋతజా అద్రిజా ఋతం-
బృహత్ ॥ (త్రై. అర. 10. 4)

సాయం కాలార్ఘ్య మంత్రం

ఓం భూర్భువస్సువః ॥ తథస్వితుర్వరేణ్యం భగో దేవస్య ధీమహి । ధియో
యో నఃప్రచోదయాత్ ॥ ఓం భూః । ఓం భువః । ఓగ్ం సువః । ఓం మహాః ।
ఓం జనః । ఓం తపః । ఓగ్ం సత్యం । ఓం తథస్వితుర్వరేణ్యం భగో దేవస్య
ధీమహి । ధియో యో నఃప్రచోదయాత్ ॥ ఓమాప్తో జ్యోతీ రసోఽమృతం బ్రహ్మ
భూ-ర్భువ-స్సువరోం ॥

(ఇత్యంజలిత్రయం విసృజేత్)

కాలాతిక్రమణ ప్రాయశ్చిత్తం

ఆచమ్య...

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

ఓం భూర్భువస్సువః ॥ తథస్వితుర్వరేణ్యం భగో దేవస్య ధీమహి । ధియో
యో నఃప్రచోదయాత్ ॥ ఓం భూః । ఓం భువః । ఓగ్ం సువః । ఓం మహాః ।
ఓం జనః । ఓం తపః । ఓగ్ం సత్యం । ఓం తథస్వితుర్వరేణ్యం భగో దేవస్య
ధీమహి । ధియో యో నఃప్రచోదయాత్ ॥ ఓమాప్తో జ్యోతీ రసోఽమృతం బ్రహ్మ
భూ-ర్భువ-స్సువరోం ॥

(ఇతి జలం విసృజేత్)

సజల ప్రదక్షిణం

ఓం ఉద్యంతమస్తం యంత మాదిత్య మభిధ్యాయ న్కుర్వన్-బ్రాహ్మణో
విద్వాన్ తస్కలం-భద్రమశ్నుతే అసావాదిత్యో బ్రహ్మైతి ॥ బ్రహ్మైవ సన్-

బ్రహ్మపేయేతి య ఏవం వేద ॥ అసావాదిత్యో బ్రహ్మ ॥ (తై. అర. 2. 2)

(ఏవం అర్హ్యత్రయం దద్యాత్ కాలాతిక్రమణే పూర్వవత్)
(ప్రశ్నాత్ 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,
నిమృజీం తర్పయామి ॥

మధ్యాహ్న తర్పణం

సంధ్యాం తర్పయామి, సావిత్రీం తర్పయామి, రౌద్రీం తర్పయామి,
నిమృజీం తర్పయామి ॥

సాయంకాల తర్పణం

సంధ్యాం తర్పయామి, సరస్వతీం తర్పయామి, వైష్ణవీం తర్పయామి,
నిమృజీం తర్పయామి ॥

(పునరాచమనం కుర్యాత్)

గాయత్రీ అవాహన

ఓమిత్యేకాక్షరం బ్రహ్మ । అగ్నిర్దేవతా బ్రహ్మ ఇత్యార్షం । గాయత్రం ఛందం
పరమాత్మం సర్వాపం । సాయుజ్యం వినియోగం ॥ (తై. అర. 10. 33)

ఆయాత్తు వరదా దేవీ అక్షరం బ్రహ్మసంమితం । గాయత్రీం ఛందసాం
మాతేదం బ్రహ్మ జుషస్వ మే । యదహోత్-కురుతే పాపం తదహోత్-
ప్రతిముచ్యతే । యద్రాత్రియాత్-కురుతే పాపం తద్రాత్రియాత్-
ప్రతిముచ్యతే । సర్వ వర్ణే మహాదేవి సంధ్యావిద్యే సరస్వతి ॥

ఓజోఽస్మి సహోఽస్మి బలమస్మి భ్రాజోఽస్మి దేవానాం ధామనామాస్మి విశ్వమస్మి
విశ్వాయు-స్సర్వమస్మి సర్వాయు-రభిభూరం । గాయత్రీ-మావాహయామి

సావిత్రి-మావాహయామి సరస్వతీ-మావాహయామి ఛందర్శీ-నావాహయామి
శ్రియ-మావాహయామి గాయత్రియా గాయత్రీ చ్చందో విశ్వామిత్రఋషి
స్సవితా దేవతాఽగ్నిర్-ముఖం బ్రహ్మ శిరో విష్ణుర్-హృదయగ్ం రుద్ర-శిఖా
పృథివీ యోనిః ప్రాణాపాన వ్యానోదాన సమానా సప్రాణా శ్వేతవర్ణా
సాంఖ్యాయన సగోత్రా గాయత్రీ చతుర్విగ్ం శత్యక్షరా త్రిపదా షట్-కుక్షిః
పంచ-శీర్షోపనయనే వినియోగః । ఓం భూః । ఓం భువః । ఓగ్ం సువః । ఓం
మహాః । ఓం జనః । ఓం తపః । ఓగ్ం సత్త్వం । ఓం తథస్త్వితుర్వరేణ్యం భర్గో
దైవస్య ధీమహి । ధియో యో నః ప్రచోదయాత్ ॥ ఓమాపో జ్యోతీ
రస్తోఽమృతం 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 ముద్ధిస్య శ్రీ పరమేశ్వర ప్రీత్యర్థం సంధ్యాంగ
యథాశక్తి గాయత్రీ మహామంత్ర జపం కరిష్యే ॥

కరన్యాసః

ఓం తథస్త్వితుః బ్రహ్మాత్మనే అంగుష్ఠాభ్యాం నమః ।
వరేణ్యం విష్ణవాత్మనే తర్జనీభ్యాం నమః ।
భర్గో దైవస్య రుద్రాత్మనే మధ్యమాభ్యాం నమః ।
ధీమహి సత్యాత్మనే అనామికాభ్యాం నమః ।
ధియో యో నః జ్ఞానాత్మనే కనిష్ఠికాభ్యాం నమః ।
ప్రచోదయాత్ సర్వాత్మనే కరతల కరపృష్ఠాభ్యాం నమః ।

అంగన్యాసః

ఓం తథస్త్వితుః బ్రహ్మాత్మనే హృదయాయ నమః ।
వరేణ్యం విష్ణవాత్మనే శిరసే స్వాహా ।
భర్గో దైవస్య రుద్రాత్మనే శిఖాయై వషట్ ।
ధీమహి సత్యాత్మనే కవచాయ హుం ।
ధియో యో నః జ్ఞానాత్మనే నేత్రత్రయాయ వౌషట్ ।
ప్రచోదయాత్ సర్వాత్మనే అస్త్రాయఫట్ ।
ఓం భూర్భువస్సువరోమితి దిగ్బంధః ।

ధ్యానం

ముక్తావిద్రుమ హేమనీల ధవళచ్ఛాయైర్-ముఖై స్తీక్షణైః ।
యుక్తామిందుని బద్ధ రత్న మకుటాం తత్త్వార్థ 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 సముఖోన్ముఖం ।
ప్రలంబం ముష్టికం చైవ మతస్యః కూర్మో వరాహకం ।
సింహాక్రాంతం మహాక్రాంతం ముద్గరం పల్లవం తథా ।

చతుర్వింశతి ముద్రా వై గాయత్ర్యాం సుప్రతిష్ఠితాః ।
ఇతిముద్రా న జానాతి గాయత్రీ నిష్పలా భవేత్ ॥

యో దేవ ససవితాఽస్మాకం ధియో ధర్మాదిగోచరాః ।
ప్రేరయేత్తస్య యద్భర్గస్త ద్వరేణ్య ముపాస్మహే ॥

గాయత్రీ మంత్రం

ఓం భూర్భువఃస్సువః' ॥ తథస్త్వితుర్వరేణ్యం_భర్గో దేవస్య' ధీమహి ।
ధియో_యో నః' ప్రచోదయాత్ ॥

అష్టముద్రా ప్రదర్శనం

సురభిర్-జ్ఞాన చక్రే చ యోనిః కూర్మోఽథ పంకజం ।
లింగం నిర్యాణ ముద్రా చేత్యష్ట ముద్రాః ప్రకీర్తితాః ॥
ఓం తత్సద్-బ్రహ్మర్పణమస్తు ।

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

ద్విః పరిముజ్య ।
సకృదుప స్పృశ్య ।

యత్సవ్యం పాణిం ।
పాదం ।
ప్రోక్షతి శిరః ।
చక్షుషీ ।
నాసికే ।
శ్రోత్రే ।
హృదయమాలభ్య ।

ప్రాతఃకాల సూర్యోపస్థానం

ఓం మిత్రస్య చర్షణీ ధృత శ్రవో దేవస్య సాన సిం । సత్యం చిత్రశ్ర వస్తమం ।
మిత్రో జనాన్ యాతయతి ప్రజానన్-మిత్రో దాధార పృథివీ ముతద్యాం ।
మిత్రః కృష్ణీ రనిమిషాభి చష్టే సత్యాయ హవ్యం ఘృతవద్విధేమ ।
ప్రసమిత్ర మర్త్యో అస్తు ప్రయస్వా న్యస్త ఆదిత్య శిక్షతి వ్రతేన । న హన్యతే న
జీయతే త్వోతోనైన మగ్ంహో అశ్నో త్యంతితో న దూరాత్ ॥ (త్రై. సం.
3.4.11)

మధ్యాహ్న సూర్యోపస్థానం

ఓం ఆ సత్యేన రజస్తా వర్తమానో నివేశయ న్నమృతం మర్త్యంచ ।
హిరణ్యయేన సవితా రథేనాదేవో యాతి భువనా నిపశ్యన్ ॥

ఉద్వయంతమస్త స్పరి పశ్యంతో జ్యోతి రుత్తరం । దేవన్-దేవత్రా సూర్య
మగన్మ జ్యోతి రుత్తమం ॥

ఉదుత్యం జాతవేదసం దేవం వహంతి కేతవః । దృశే విశ్వా య సూర్యం ॥
చిత్రం దేవానా ముదగ్గా దనీకం చక్షుర్-మిత్రస్య వరుణ స్వాగ్నేః । అప్రా
ద్యావా పృథివీ అంతరిక్షగ్ం సూర్య ఆత్మా జగత స్తస్థుషశ్చ ॥

తచ్ఛక్షుర్-దేవహితం పురస్తోచ్ఛక్ర ముచ్ఛరత్ । పశ్యేమ శరదశ్శతం
జీవేమ శరదశ్శతం నందామ శరదశ్శతం మోదామ శరదశ్శతం భవామ
శరదశ్శతగ్ం శృణవామ శరదశ్శతం పబ్రవామ శరదశ్శతమజీతాస్యామ
శరదశ్శతం జోక్చ సూర్యం దృషే ॥ య ఉదగాన్మహతోర్థవా ద్విభ్రాజమాన
స్సరిరస్య మధ్యాధ్నమా వృషభో లోహితాక్ష సూర్యో విషశ్చిన్మనసా పునాతు ॥

సాయంకాల సూర్యోపస్థానం

ఓం ఇమమ్మే వరుణ శృద్ధీ హవ మద్యా చ మృడయ | త్వా మవస్సు రాచకే ||
తత్త్వా యామి బ్రహ్మణా వందమాన స్త దాశాన్తే యజమానో హవిర్భిః |
అహేడమానో వరుణేహ బోధ్యురుశగ్ం సమాన ఆయుః ప్రమోషీః ||

యచ్చిద్ధితే విశోయథా ప్రదేవ వరుణవ్రతం | మినీమసిద్య విద్యవి |
యత్కించేదం వరుణదైవ్యే జనేభిద్రోహ మ్మనుష్యాశ్చరామసి | అచిత్రే
యత్తవ ధర్మాయుయోపి మమాన స్తస్మా దేనసో దేవరీరిషః | కితవాసో
యద్రిపుర్నదీవి యద్వాఘా సత్యముతయన్న విద్య | సర్వాతావిష్య
శిధిరేవదేవా థాతేస్యామ వరుణ ప్రియాసః || (త్రై. సం. 1.1.1)

దిగ్దేవతా నమస్కారః

(ఏతైర్నమస్కారం కుర్యాత్)

ఓం నమః ప్రాచ్యై దిశే యాశ్చ దేవతా ఏతస్యాం ప్రతివసంత్యే తాభ్యశ్చ నమః |

ఓం నమః దక్షిణాయై దిశే యాశ్చ దేవతా ఏతస్యాం ప్రతివసంత్యే తాభ్యశ్చ నమః |

ఓం నమః ప్రతీచ్యై దిశే యాశ్చ దేవతా ఏతస్యాం ప్రతివసంత్యే తాభ్యశ్చ నమః |

ఓం నమః ఉదీచ్యై దిశే యాశ్చ దేవతా ఏతస్యాం ప్రతివసంత్యే తాభ్యశ్చ నమః |

ఓం నమః ఉర్ధ్వాయై దిశే యాశ్చ దేవతా ఏతస్యాం ప్రతివసంత్యే తాభ్యశ్చ నమః |

ఓం నమోఽధరాయై దిశే యాశ్చ దేవతా ఏతస్యాం ప్రతివసంత్యే తాభ్యశ్చ నమః |

ఓం నమోఽవాంతరాయై దిశే యాశ్చ దేవతా ఏతస్యాం ప్రతివసంత్యే తాభ్యశ్చ నమః |

ముని నమస్కారః

నమో గంగా యమునయోర్-మధ్యే యే వస్ంతి తే మే ప్రసన్నాత్మాన
శ్చిరంజీవితం వర్తయంతి నమో గంగా యమునయోర్-మునిభ్యశ్చ నమో
నమో గంగా యమునయోర్-మునిభ్యశ్చ నమః ||

సంధ్యాదేవతా నమస్కారః

సంధ్యాఽయై నమః । సావిత్రై నమః । గాయత్రై నమః । సరస్వత్యై నమః ।
సర్వాభ్యో దేవతాభ్యో నమః । దేవేభ్యో నమః । ఋషిభ్యో నమః । మునిభ్యో
నమః । గురుభ్యో నమః । పితృభ్యో నమః । కామోఽకార్షో ర్నమో నమః । మన్యు
రకార్షో ర్నమో నమః । పృథివ్యాపస్తేజో వాయురాకాశాత్ నమః ॥ (త్రై. అర.
2.18.52)

ఓం నమో భగవతే వాసుదేవాయ । యాగ్ం సదా సర్వభూతాని చరాణీ
స్థావరాణీ చ । సాయం ప్రాత ర్నమస్కంతి సా మా సంధ్యాఽభిరక్షతు ॥

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 (ప్రస్తానం)

ఉత్తమే శిఖరే జాతే భూమ్యాం పర్వతమూర్ధని । బ్రాహ్మణేభ్యోఽభ్యను జ్ఞాతా
గచ్ఛదేవి యథాసుఖం । స్తుతో మయా వరదా వేదమాతా ప్రచోదయంతీ
పవనే ద్విజాతా । ఆయుః పృథివ్యాం ద్రవిణం బ్రహ్మవర్చసం మహ్యం
దత్వా ప్రజాతుం బ్రహ్మలోకం ॥ (మహానారాయణ ఉపనిషత్)

భగవన్నమస్కారః

నమోఽస్త్యనంతాయ సహస్రమూర్తయే సహస్ర పాదాక్షి శిరోరు బాహవే ।
సహస్ర నామ్నో పురుషాయ శాశ్వతే సహస్రకోటి యుగ ధారిణే నమః ॥

భూమ్యాకాశాభి వందనం

ఇదం ద్యావా పృథివీ సత్యమస్తు । పితర్-మాతర్యది హోప బృవేవాం ।
భూతం దేవానా మవమే అవోభిః । విద్యా మేషం వృజినం జీరదానుం ॥

ఆకాశాత్-పతితం తోయం యథా గచ్ఛతి సాగరం ।
సర్వదేవ నమస్కారః కేశవం ప్రతిగచ్ఛతి ॥
శ్రీ కేశవం ప్రతిగచ్ఛత్యేన్నమ ఇతి ।

సర్వవేదేషు యత్పుణ్యం | సర్వతీర్థేషు యత్పులం |
తత్పులం పురుష ఆప్నోతి స్తుత్వాదేవం జనార్థనం ||
స్తుత్వాదేవం జనార్థన ఓం నమ ఇతి ||
వాసనాద్-వాసుదేవస్య వాసితం తే జయత్రయం |
సర్వభూత నివాసోఽసి శ్రీవాసుదేవ నమోఽస్తుతే ||
శ్రీ వాసుదేవ నమోఽస్తుతే ఓం నమ ఇతి |

అభివాదః (ప్రవర)

చతుస్సాగర పర్యంతం గోబ్రాహ్మణేభ్యః 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 |