

శ్రీ విఘ్నేశ్వరాయ నమః|

శ్రీసరస్వతీ దేవ్యై నమః | శ్రీ గాయత్రీ దేవ్యై నమః | శ్రీ గురుభ్యో నమః|

శరీర శుద్ధి

అపవిత్రః పవిత్రో వా సర్వావస్థాం గతోఽపి వా |

యః స్మరేత్ పుండరీకాక్షం స బాహ్యభ్యంతర శ్శుచిః ||

పుండరీకాక్ష ! పుండరీకాక్ష ! పుండరీకాక్ష |

ఆచమనము

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 (అంగుళిభిశ్చఋకం జలం ప్రోక్ష్య)

ఓం వాసుదేవాయ నమః

ఓం ప్రద్యుమ్నాయ నమః (నాసికాం స్పృష్ట్యా)

ఓం అనిరుద్ధాయ నమః

ఓం పురుషోత్తమాయ నమః

ఓం అథోక్షాయ నమః

ఓం నారసింహాయ నమః (నేత్రే శ్రోత్రే చ స్పృష్ట్యా)

ఓం అచ్యుతాయ నమః (నాభిం స్పృష్ట్యా)

ఓం జనార్దనాయ నమః (హృదయం స్పృష్ట్యా)

ఓం ఉపేంద్రాయ నమః (హస్తం శిరసి నిక్షిప్య)

ఓం హరయే నమః

ఓం శ్రీకృష్ణాయ నమః (అంసౌ స్మృష్టౌ)

ఓం శ్రీకృష్ణ పరబ్రహ్మణే నమో నమః

(ఏతాన్యచ్చార్య ఉప్యక్త ప్రకారం కృతే అంగాని శుద్ధాని భవేయః)

భూతోచ్ఛాటన

ఉత్తిష్ఠన్తు భూత పిశాచాః యే తే భూమిభారకాః |

ఏతేషామవిరోధేన బ్రహ్మకర్మ సమారభే |

(ప్రాణాయామం కృత్వా కుంభకే ఇమం గాయత్రీ మంత్రముచ్ఛరేత్)

ప్రాణాయామము

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

ఓగ్గిం సత్త్వమ్ |

ఓం తత్సవితుర్వరేణ్యం భర్గో దేవస్య ధీమహి |

భియో యో నః ప్రచోదయాత్ ||

ఓమాహో జ్యోతీ రస్తోఽమృతం బ్రహ్మ భూర్భువస్సువరోమ్ || (తై. అర. 10-27)

సంకల్పము

మమోపాత్త సమస్త దురితక్షయ ద్వారా, శ్రీ పరమేశ్వర ముద్దిశ్య, శ్రీ పరమేశ్వర ప్రిత్యర్థం, శుభే శోభనే ముహూర్తే, శ్రీ మహావిష్ణో రాజ్ఞాయా ప్రవర్త మానస్య, అద్య బ్రహ్మణః, ద్వితీయ పరాధే, శ్వేతవరాహ కల్పే, వైవస్వత మన్వంతరే, కలియుగే, ప్రథమ పాదే, (భారత దేశః – జంబూ ద్వీపే, భరత వర్షే, భరత ఖండే, మేరోః దక్షిణ/ఉత్తర విభాగే; అమేరికా – క్రైంచ ద్వీపే, రమణక వర్షే, ఐంద్రక ఖండే, సప్త సముద్రాంతరే, కపిలారణ్యే), స్వ/శోభన/వసతి గృహే, సమస్త దేవతా బ్రాహ్మణ, హరిహర సన్నిధౌ, అస్మిన్, వర్తమాన, వ్యావహారిక, చాంద్రమానేన, ... సంవత్సరే, ... అయనే, ... ఋతౌ, ... మాసే, ... పక్షే, ... తిథౌ, ... వాసరే, ... శుభ నక్షత్ర, శుభ

యోగ, శుభ కరణ, ఏవంగుణ, విశేషణ, విశిష్టాయాం, శుభ తిథౌ, శ్రీమాన్,

... గోత్రః, ... నామధేయః, ... గోత్రస్య, ... నామధేయోహంః

ప్రాతః/మధ్యాహ్నిక/సాయం సంధ్యామ్ ఉపాసిష్యే ||

మార్గనః

ఓం ఆ॒పో॒ హి॒ ప్తా॒ మ॒యో॒భు॒వః॑ | తా॒న॒ ఊ॒ర్ధ్వే॑ దధా॒తన॑ | మ॒హే॒రణా॑య॒ చక్ష॑నే |
యో॒వ॒శ్చై॒వత॑మో॒ రసః॑ | తస్య॑ భా॒జయ॑తే॒ హ నః॑ | ఉ॒శతీ॑రి॒వ మా॑తరః |
తస్మా॑ అ॒రంగ॑ మా॒మ వః॑ | యస్య॑క్ష॒యా॒య జి॑న్వథ | ఆ॒పో జ॒నయ॑థా చ నః |

(తై. అర. 4-42)

(ఇతి శిరసి మార్గయేత్)

(హస్తేన జలం గృహీత్వా)

ప్రాతః కాల మంత్రోచమనః

ఓం సూ॒ర్య శ్చ॑ మా మ॒న్యుశ్చ॑ మ॒న్యుప॑తయశ్చ మ॒న్యు కృ॑తేభ్యః | పా॒పేభ్యో॑
రక్ష॑న్తామ్ | యద్రా॒త్రియా॑ పాప మ॒క్తారి॑షమ్ | మన॑సా వాచా హస్తా॒భ్యామ్ |
పద్మో॑ ముదరేణ శి॒శ్నా | రాత్రి॑స్తదవల్పమ్పతు | యత్కించ॑ దుర్మ॒తం మయి॑ |

ఇదమహం మా మమృత యోనౌ | సూర్యే జ్యోతిషి జహోమి స్వాహా || (తై. అర.
10. 24)

మధ్యహ్న కాల మంత్రోచమనః

ఓం ఆపః పునన్తు పృథివీం పృథివీ పూతా పునాతు మామ్ | పునన్తు
భ్రహ్మణస్పతి ర్భ్రహ్మ పూతా పునాతు మామ్ |
యదుచ్ఛిష్ట మభోజ్యం యద్వా దుశ్చరితం మమ | సర్వం పునన్తు మా
మాహురి సతాం చ ప్రతిగ్రహగ్న్ స్వాహా || (తై. అర. పరిశిష్టః 10. 30)

సాయంకాల మంత్రోచమనః

ఓం అగ్ని శ్చ మా మన్య శ్చ మన్యపతయ శ్చ మన్యకృతేభ్యః | పాపేభ్యో
రక్షంతామ్ | యదహ్ని పాప మకాలిషమ్ | మనసా వాచా హస్తాభ్యామ్ | పద్భ్యా
ముదరేణ శిశ్నౌ | అహ స్తదవలుంపతు | య త్కించ దురితం మయి | ఇద
మహం మా మమృత యోనౌ | సత్యే జ్యోతిషి జహోమి స్వాహా || (తై. అర. 10.
24)

(ఇతి మంత్రేణ జలం పిబేత్)

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

ద్వితీయ మార్గనః

ద॒ధి॒క్రా॒వ॒ణ్ణో॑ అ॒కారి॑ష॒మ్ | జి॒ష్ఠో ర॒శ్వ॒స్య వా॒జినః॑ |
సు॒ర॒భి నో॒ ముఖా॑ క॒ర॒త్ప్ర॒ణ ఆ॒యాగ్ం॑షి తా॒రి॒షత్ ||

(సూర్యపక్షే లోకయాత్రా నిర్వహక ఇత్యర్థః)

ఓం ఆ॒పో హి ప్తా మ॒యోభు॑వః | తా॒న ఊ॒ర్జే ద॒ధాత॑న | మ॒హేర॑ణాయ చ॒క్ష॒సే |
యో॒వ॒జ్ఞి॒వ॒త॒మో ర॑సః | త॒స్య భా॑జయ॒తే హ నః॑ | ఉ॒శ॒తీ॒రి॒వ మా॒తరః॑ |
త॒స్మా అ॒రంగ॑ మా॒మ వః॑ | య॒స్య॒క్ష॒యా॒య జి॒న్వథ॑ | ఆ॒పో జ॒న॒యథా॑ చ నః ||

(తై. అర. 4. 42)

పునః మార్గనః

హి॒ర॒ణ్య॒వ॒ర్ణో శ్చ॒చయః॑ పా॒వ॒కా యా॒సు జా॒తః క॒శ్యపో॑ యా॒స్వి॒న్ద్రః | అ॒గ్నిం
యా గ॒ర్భం ద॒ధిరే॑ వి॒రూ॒పా స్తా॒న ఆప॑శ్శృగ్గ్ స్తో॒నా భ॑వ॒న్తు |

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

ప్రాణాయామమ్య

లఘుసంకల్పః

పూర్వోక్త ఏవంగుణ విశేషణ విశిష్టాయాం శుభతిథౌ మమ ఉపాత్త దురిత

క్షయ ద్వారా శ్రీ పరమేశ్వర ముద్దిస్య శ్రీ పరమేశ్వర ప్రీత్యర్థం

(ప్రాయశ్చిత్తార్థపూర్వక) { ప్రాతః సంధ్యార్థ్య / మాధ్యాహ్నిక సంధ్యార్థ్య /

సాయం సంధ్యార్థ్య} ప్రదానం కలిష్యే ||

ప్రాతః కాలార్థ్య మంత్రం

ఓం భూర్భువస్సువః || తత్సవితుర్వరేణ్యం భర్గో దేవస్య భీమహి | భియో యో
నః ప్రచోదయాత్ || ౩ ||

మధ్యాహ్నార్థ్య మంత్రం

ఓం హ్రీం సశ్శుచిష ద్వసురస్తరిక్షసద్ధోతా వేదిషదతిథి ర్దురోఽసత్ | నృష
ద్వరస దృతస ద్వోమ సదబ్ధా గోజా ఋతజా అద్రిజా ఋతం బృహత్ ||

ఓం భూర్భువస్సువః || తత్సవితుర్వరేణ్యం భర్గో దేవస్య భీమహి | భియో యో
 నః ప్రచోదయాత్

(తై. అర. 10. 4)

సాయం కాలార్ఘ్య మంత్రం

ఓం భూర్భువస్సువః || తత్సవితుర్వరేణ్యం భర్గో దేవస్య భీమహి | భియో యో
 నః ప్రచోదయాత్

ఓం భూః | ఓం భువః | ఓగ్ం సువః | ఓం మహాః | ఓం జనః | ఓం తపః |
 ఓగ్ం సత్త్వమ్ | ఓం తత్సవితుర్వరేణ్యం భర్గో దేవస్య భీమహి | భియో యో
 నః ప్రచోదయాత్ || ఓమాహ జ్యోతి రసోఽమృతం బ్రహ్మ భూర్భువస్సువరోమ్
 ||

(ఇత్యంజలిత్రయం విస్మయేత్)

కాలాతిక్రమణ ప్రాయశ్చిత్తం

ఆచమ్య...

పూర్వోక్త ఏవంగుణ విశేషణ విశిష్టాయాం ముఖ్యకాలాతిక్రమణ

దోషపరిహారార్థం ప్రాయశ్చిత్తోర్ఘ్నపూర్వక ప్రాతస్సంధ్యార్ఘ్న / మాధ్యాహ్నిక

సంధ్యార్ఘ్న / సాయం సంధ్యార్ఘ్న ప్రదానం కరిష్యే ||

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

ఓం సత్తమ్ | ఓం తత్సవితుర్వరేణ్యం భర్గో దేవస్య ధీమహి | ధియో యో

నః ప్రచోదయాత్ || ఓమాహ జ్యోతి రసోఽమృతం బ్రహ్మ భూర్భువస్సువరోమ్

||

(ఇతి జలం విస్మజేత్)

సజల ప్రదక్షిణం

ఉద్వన్తమస్తం యన్త మాదిత్య మభిధ్యాయన్ కుర్వన్

|| బ్రహ్మణో విద్వాన్ ధృకలం భద్రమన్నతే అసావాదిత్య బ్రహ్మేతి || బ్రహ్మైవ సన్
బ్రహ్మేష్యేతి య ఏవం వేద || అసావాదిత్య బ్రహ్మ || (తై. అర. 2. 2)

సంధ్యంగ తర్పణం

మమ ఉపాత్త సమస్త దురితక్షయ ద్వారా శ్రీపరమేశ్వర ముద్దిశ్య శ్రీ
పరమేశ్వర ప్రీత్యర్థం ప్రాతః (మాధ్యాహ్నిక/సాయం)

ప్రాతఃకాల తర్పణం

సంధ్యం తర్పయామి, గాయత్రీం తర్పయామి, బ్రాహ్మీం తర్పయామి,
నిమ్యజీం తర్పయామి ||

మధ్యాహ్న తర్పణం

సంధ్యం తర్పయామి, సావిత్రిం తర్పయామి, రౌద్రీం తర్పయామి, నిమ్యజీం
తర్పయామి ||

సాయంకాల తర్పణం

సంధ్యం తర్పయామి, సరస్వతీం తర్పయామి, వైష్ణవీం తర్పయామి,
నిమ్యజీం తర్పయామి ||

(పునరాచమనం కుర్వాత్)

గాయత్రీ అవహన

ఓమిత్యేకాక్షరం బ్రహ్మ | అగ్నిర్దేవతా | బ్రహ్మ ఇత్యైర్వమ్ | గాయత్రం ఛందం
పరమాత్మం సర్వపమ్ | సాయుజ్యం వినియోగమ్ || (తై. అర. 10. 33)

ఆయాతు వరదా దేవీ అక్షరం బ్రహ్మసమ్మితమ్ | గాయత్రీం
ఛందసాం మతేదం బ్రహ్మ జషస్వ మే | యదహ్నిత్-కురుతే పాపం తదహ్నిత్-
ప్రతిముచ్యతే | యద్రాత్రియాత్-కురుతే పాపం తద్రాత్రియాత్-ప్రతిముచ్యతే |
సర్వ వర్ణే మహాదేవి సంధ్యావిద్యే సరస్వతి ||

ఓజోఽస్మి సహోఽస్మి బలమస్మి భ్రాజోఽస్మి దేవానాం ధామనామాసి విశ్వమసి
విశ్వాయుః సర్వమసి సర్వాయు-రభిభూరోమ్ | గాయత్రీ-
మావాహయామి సావిత్రీ-మావాహయామి సరస్వతీ-మావాహయామి ఛందర్షి-
నావాహయామి శ్రియ-మావాహయామి బలమావాహయామి గాయత్రియా
గాయత్రీ ఛన్దో విశ్వమిత్రఋషిః సవితా దేవతా అగ్నిర్-ముఖం బ్రహ్మ శిరో
విష్ణుర్-హృదయగ్ం రుద్ర-శ్శిఖా పృథివీ యోనిః ప్రాణపాన వ్యానోదాన
సమానా సప్రాణా శ్వేతవర్ణా సాంఖ్యాయన సగోత్రా గాయత్రీ చతుర్విగ్ం శత్యక్షరౌ
త్రిపదౌ షట్కుక్షిః పంచ శీర్షోపనయనే వినియోగః

ఓం భూః | ఓం భువః | ఓం సువః | ఓం మహాః | ఓం జనః | ఓం తపః |
ఓం సత్తమ్ | ఓం తత్సవితుర్వరేణ్యం భర్గో దేవస్య భీమహి | భియో యో
నః ప్రచోదయాత్ || ఓమాహ జ్యోతి రసోఽమృతం బ్రహ్మ భూర్భువస్సువరోమ్
||

(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 తత్సవితుః బ్రహ్మాన్ననే అంగుష్ఠాభ్యాం నమః |

||
వరేణ్యం విష్ణవాన్ననే తర్జనీభ్యాం నమః |

భర్గో దేవస్య రుద్రాన్ననే మధ్యమాభ్యాం నమః |

భీమహి సత్వాన్ననే అనామికాభ్యాం నమః |

భియో యో నః జ్ఞానాత్మనే కనిష్ఠికాభ్యాం నమః |

॥
ప్రచోదయాత్ సర్వాత్మనే కరతల కరపృష్ఠాభ్యాం నమః |

అంగన్యాసః

ఓం తత్సవితుః బ్రహ్మాత్మనే హృదయాయ నమః |

॥
వరేణ్యం విష్ణవాత్మనే శిరసే స్వాహా |

భర్గో దేవస్య రుద్రాత్మనే శిఖాయై వషట్ |

భీమహి సత్వాత్మనే కవచాయ హుమ్ |

భియో యో నః జ్ఞానాత్మనే నేత్రత్రయాయ వౌషట్ |

॥
ప్రచోదయాత్ సర్వాత్మనే అస్త్రాయఫట్ |

ఓం భూర్భువస్సువరోమితి విగ్ధంధః |

ధ్యానమ్

ముక్తావిద్రుమ పోమనీల ధవళచ్ఛాయైర్-ముఖై స్త్రిక్షణైః |

యుక్తామిందుని బద్ధ రత్న మకుటాం తత్వార్థ వర్ణాల్లికామ్ |

గాయత్రీం వరదాభయాంకుశ కణాశ్శుభ్రంకపాలంగదామ్ |

శంఖంచక్ర మథోరవింద యుగళం హస్తైర్వహంతీం భజే ||

చతుర్వింశతి ముద్రా ప్రదర్శనం

సుముఖం సంప్రటించైవ వితతం విస్తృతం తథా |

ద్విముఖం త్రిముఖంచైవ చతుః పంచ ముఖం తథా |

షణ్ముఖోఽథో ముఖం చైవ వ్యసకాంజలికం తథా |

శకటం యమపాశం చ గ్రభితం సమ్ముఖోన్ముఖమ్ |

ప్రలంబం ముష్టికం చైవ మత్స్యః కూర్మో వరాహకమ్ |

సింహాక్రాంతం మహాక్రాంతం ముద్గరం పల్లవం తథా |

చతుర్వింశతి ముద్రా వై గాయత్ర్యం సుప్రతిష్ఠితాః |

ఇతిముద్రా న జానాతి గాయత్రీ నిఘ్నలా భవేత్ ||

యో దేవ స్సవితాఽస్మాకం ధియో ధర్మోదిగోచరాః |

ప్రేరయేత్తస్య యధ్వర్గస్త ద్వరేణ్య ముపాస్మహే ||

గాయత్రీ మంత్రం

ఓం భూర్భువస్సువః || తత్సవితుర్వరేణ్యం భర్గో దేవస్య భిమహి |

ధియో యో నః ప్రచోదయాత్ ||

అష్టముద్రా ప్రదర్శనం

సురభిర్-జ్ఞాన చక్రే చ యోనిః కూర్మోఽథ పంకజమ్ |

లింగం నిర్వ్యాణ ముద్రా చేత్వష్ట ముద్రాః ప్రకీర్తితాః ||

ఓం తత్సద్-బ్రహ్మార్పణమస్తు |

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

ద్విః పరిముజ్య |

సకృదుప స్పృశ్య |

యత్సవ్యం పాణిమ్ |

పాదమ్ |

ప్రోక్షతి శిరః |

చక్షుషి |

నాసికే |

శ్రోత్రే |

హృదయమాలభ్య |

ప్రాతఃకాల సూర్యోపస్థానం

ఓం మి॒త్రస్య॑ చ॒ర్షణీ॑ ధృ॒తశ్చ॑ దే॒వస్య॑ సా॒న సి॒మ్ | స॒త్యం॑ చి॒త్రశ్చ॑ వ॒ష్టమమ్
| మి॒త్రో జనాన్॑ యాతయతి ప్ర॒జానన్-మి॒త్రో దా॑ధార పృ॒థివీ॑ ము॒తద్వామ్
| మి॒త్రః కృ॑ష్ణీ రనిమి॒షాలి॑భి చ॒ష్టే స॒త్యాయ॑ హ॒వ్యం ఘృ॑తవ॒ద్విధే॑మ |
ప్రస॑మి॒త్ర మర్త్యో॑ అస్తు ప్ర॒యస్వాన్॑ య॒ష్ట ఆది॑త్వ శి॒క్షతి॑ వ్రతే॒న | న హ॑న్యతే॒ న
జీ॒యతే॒ త్వత్నై॒న మగ్ం॑హో అ॒శ్నో త్వం॑తి॒తో న దూ॒రాత్ || (తై. సం.

3.4.11)

మధ్యాహ్న సూర్యోపస్థానం

ఓం ఆ స॒త్యేన॑ ర॒జసా॑ వ॒ర్తమా॑నో ని॒వేశ॑య స్త॒మృతం॑ మ॒ర్త్యంచ॑
| హి॒రణ్య॑యే॒న స॒వితా॑ ర॒థేనా॑ని దే॒వో యాతి॑ భు॒వనా॑ వి॒పశ్యన్॑ ||
ఉ॒ద్వయం॑ తమ॒స స్ప॒రి పశ్యం॑తో జ్యోతి॒ రుత్త॑రమ్ | దే॒వం దే॒వత్రా॑
సూ॒ర్య మగ॑న్న జ్యోతి॒ రుత్త॑మమ్ ||

ఉ॒దు॒త్యం జాత॑వేద॒సం దే॒వం వహా॑తి కే॒తవః॑ | దృ॒శే విశ్వా॑య సూ॒ర్యమ్
|| చి॒త్రం దే॒వానా॑ముద॒గా దనీ॑కం చ॒క్షుర్-మి॒త్రస్య॑ వరు॒ణ స్వాగ్నేః॑ |
ఆ॒ప్తా ద్వా॑వో పృ॒థివీ॑ అంతరి॒క్షగ్మ్ సూ॒ర్య ఆత్మా॑ జగత॒స్తస్థు॑షశ్చ ||

తచ్చక్షుర్-దే॒వహితం॑ పు॒రస్తా॑చ్ఛక్త ముచ్చ॒రత్ | ప॒శ్యేమ॑ శ॒రద॑శ్శతం
 జీ॒వేమ॑ శ॒రద॑శ్శతం నందా॑మ శ॒రద॑శ్శతం మోదా॑మ శ॒రద॑శ్శతం
 భ॒వామ॑ శ॒రద॑శ్శతగ్మ్ శృ॒ణవా॑మ శ॒రద॑శ్శతం
 ప॒బ్ర॒వామ॑ శ॒రద॑శ్శతమజీ॒తాస్యా॑మ శ॒రద॑శ్శతం జ్యోక్ష్వ॑ సూ॒ర్యం దృ॒శే || య
 ఉ॒దగా॑న్మహా॒తోఽర్థ॑వ బ్విభ్రా॑జమా॒న సు॒రిర॑స్త్వ మధ్వా॒త్సమా॑ వృ॒షభో
 లో॒హితా॑క్షసూ॒ర్యో వి॒పశ్చి॑న్మనసా పు॒నాతు॑ ||

సాయంకాల సూర్యోపస్థానం

ఓం ఇ॒మం మే॑ వరు॒ణ శృ॒భీ హ॑వ ము॒ద్యో చ॑ మృ॒డయ॑ | త్వా మ॒వస్సు॑ రా॒చకే
 || త॒త్వా యా॑మి॒బ్రహ్మ॑ణో వంద॒మాన॑స్త దా॒శాస్తే॑ య॒జమా॑నో హ॒విర్భిః॑ |
 అ॒హేడ॑మా॒నో వరు॑ణే॒హ బ్రో॑ధ్యు॒రుశగ్ం॑స్తమా॒న ఆయుః॑ ప్ర॒మోషిః॑ ||
 య॒చ్ఛిద్ధితే॑ వి॒శోయ॑థా ప్రదే॒వ వరు॑ణవ్ర॒తమ్ | మి॒న్తీమ॑సి॒ద్య వి॒ద్యవి॑ |
 య॒త్కించే॑దం వరు॒ణదై॒వ్యే జ॒నేఽభి॑ద్రోహం మ॒నుష్యా॑శ్చ॒రౌమసి॑ | అ॒చిత్తీ
 య॒త్తవ॑ ధ॒ర్మోయ॑యోపి మ॒మాన॑స్తస్మా దే॒నసో॑ దే॒వలీ॑రిషః | క్రి॒తవా॑సో
 య॒ద్విరి॑పు॒ర్నదీ॑వి య॒ద్వోఘా॑ స॒త్యము॑తయన్న వి॒ద్య | స॒ర్వోతా॑విష్య
 జ॒భిరే॑వదే॒వా ధా॑తే॒స్యామ॑ వరు॒ణ ప్రి॒యాసః॑ || (తై. సం. 1.1.1)

బిగ్గేవతా నమస్కారః

(ఏతైర్నమస్కారం కుర్యాత్)

ఓం నమః ప్రాచ్యై బిశే యాశ్చ దేవతా ఏతస్యాం ప్రతివసుంత్యే తాభ్యశ్చ నమః |

ఓం నమః దక్షిణాయై బిశే

యాశ్చ దేవతా ఏతస్యాం ప్రతివసుంత్యే తాభ్యశ్చ నమః |

ఓం నమః ప్రతీచ్యై బిశే యాశ్చ దేవతా ఏతస్యాం ప్రతివసుంత్యే తాభ్యశ్చ నమః |

ఓం నమః ఉబీచ్యై బిశే యాశ్చ దేవతా ఏతస్యాం ప్రతివసుంత్యే తాభ్యశ్చ నమః

|

ఓం నమః ఊర్ధ్వాయై బిశే

యాశ్చ దేవతా ఏతస్యాం ప్రతివసుంత్యే తాభ్యశ్చ నమః |

ఓం నమోఽధరాయై బిశే

యాశ్చ దేవతా ఏతస్యాం ప్రతివసుంత్యే తాభ్యశ్చ నమః |

ఓం నమోఽవంతరాయై బిశే

యాశ్చ దేవతా ఏతస్యాం ప్రతివసుంత్యే తాభ్యశ్చ నమః |

ముని నమస్కారః

నమో గంగా యమునయోర్-మధ్యే యే వసుంతి తే మే ప్రసన్నాత్మాన

శ్చిరంజీవితం వర్ధయంతి నమో గంగా యమునయోర్-మునిభ్యశ్చ నమో
నమో గంగా యమునయోర్-మునిభ్యశ్చ నమః ||

సంధ్యాదేవతా నమస్కారః

సంధ్యాయై నమః | సావిత్ర్యై నమః | గాయత్ర్యై నమః | సరస్వత్యై నమః |
సర్వాభ్యో దేవతాభ్యో నమః | దేవేభ్యో నమః | ఋషిభ్యో నమః |
మునిభ్యో నమః | గురుభ్యో నమః | పితృభ్యో నమః | కామోఽకాన్ష్ఠీ
ర్షమో నమః | మన్యు రకాన్ష్ఠీ ర్షమో నమః | పృథివ్యాపస్తేజో వాయురొకాశాత్
నమః || (తై. అర. 2.18.52)

ఓం నమో భగవతే వాసుదేవాయ | యాగమ్ సదా సర్వభూతాని చరాణి
స్థావరాణి చ | సాయంప్రాత ర్నమస్కంతి సా మా సంధ్యై భిరక్షతు ||

శివాయ విష్ణురూపాయ శివరూపాయ విష్ణవే |
శివస్య హృదయం విష్ణుర్విష్ణోశ్చ హృదయం శివః ||
యథా శివమయో విష్ణురేవం విష్ణుమయః శివః |
యథాఽంతరం న పశ్యామి తథా మే స్పస్తిరాయషి ||

నమో బ్రహ్మణ్య దేవాయ గో బ్రహ్మణ హితాయ చ |

జగద్భితాయ కృష్ణాయ గోవిందాయ నమో నమః ||

గాయత్రీ ఉద్వోసన (ప్రస్థానం)

ఉత్తమే శిఖరే జాతే భూమ్యాం పర్వతమూర్ధని

| బ్రహ్మణేభ్యోఽభ్యను జ్ఞాతా గచ్ఛదేవి యథాసుఖమ్ | స్తుతౌ మయా వరదా

వేదమూతా ప్రచోదయంతీ పవనే ద్విజాతా | ఆయుః పృథివ్యాం ద్రవిణం

బ్రహ్మవర్చస్సం మహ్యం దత్వా ప్రజాతుం బ్రహ్మలోకమ్ || (మహానారాయణ

ఉపనిషత్)

భగవన్నమస్కారః

నమోఽస్త్వనంతాయ సహస్రమూర్తయే సహస్ర పాదాక్షి శిరోరు బాహవే |

సహస్ర నామ్నే పురుషాయ శాశ్వతే సహస్రకోటి యుగ ధారిణే నమః ||

భూమ్యాకాశాభి వందనం

ఇదం ద్వావౌ పృథివీ సత్యమస్తు | పితర్-మాతర్వది హోప బృవేవామ్ |

భూతం దేవానా మవమే అవోభిః | విద్వా మేషం వృజినం జీరదానుమ్ ||

ఆకాశాత్-పఠితం తోయం యథా గచ్ఛతి సాగరమ్ |

సర్వదేవ నమస్కారః కేశవం ప్రతిగచ్ఛతి ||

శ్రీ కేశవం ప్రతిగచ్ఛత్వోన్నమ ఇతి |

సర్వవేదేషు యత్పుణ్యమ్ | సర్వతీర్థేషు యత్ఫలమ్ |

తత్ఫలం పురుష ఆహ్లాతి స్తుత్వాదేవం జనార్ధనమ్ ||

స్తుత్వాదేవం జనార్ధన ఓం నమ ఇతి ||

వాసనాద్-వాసుదేవస్య వాసితం తే జయత్రయమ్ |

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 స్సుభావాత్ |

కరోమి యద్యత్-సకలం పరస్మై శ్రీమన్నారాయణాయేతి సమర్పయామి ||

హరిః ఓం తత్సత్ | తత్సర్వం శ్రీ పరమేశ్వరార్పణమస్తు |

ఓం యజ్ఞోపవీతం పరమం పవిత్రం ప్రజాపతేర్యత్సహజం పురస్తాత్

ఆయుష్యమగ్ర్యం ప్రతి ముంచ శుభ్రం యజ్ఞోపవీతం బలమస్తుతేజః

ఉపవీతం భిన్నతంతుం జీర్ణం కశ్మల దూషితం |
విస్మజామి యశో బ్రహ్మవర్చో దీర్ఘాయురస్తుమే||