సూక్ష్మంగా సంధ్యావందనం ఇలా చేయండి.

**ధ్యానం:-**

ఓం శ్రీ మహాగణాధిపతయే నమః

ఓం శ్రీ మహా సరస్వత్యై నమః

ఓం శ్రీ గాయత్రైనమః

ముక్తావిద్రుమ హేమ నీల ధవళః ఛాయైర్ముఖై స్త్రీక్షణైః యుక్తాం ఇందునిబద్ధరత్నమకుటాం తత్వార్ధవర్ణాత్మికాం గాయత్రీం వరదాభయాం కుశకశాః శుభ్రం కపాలం గదాం శంఖం చక్రమథారవింద యుగళం హస్తైర్వహన్తీం భజే…

ఆచమ్యా

ఓం కేశవాయ స్వాహా

ఓం నారాయణాయ స్వాహా

ఓం మాధవాయ స్వాహా

ఓం గోవిందాయ నమః

ఓం విష్ణవే నమః

ఓం మధుసూదనాయనమః

ఓం త్రివిక్రమాయ నమః

ఓం వామనాయ నమః

ఓం శ్రీధరాయ నమః

ఓం హృషీకేశాయ నమః

ఓం పద్మనాభాయ నమః

ఓం దామోదరాయ నమః

ఓం సంకర్షణాయ నమః

ఓం వాసుదేవాయ నమః

ఓం ప్రద్యుమ్నాయ నమః

ఓం అనిరుద్దాయ నమః

ఓం పురుషోత్తమాయ నమః

ఓం అధోక్షజాయ నమః

ఓం నారసింహాయ నమః

ఓం అచ్యుతాయ నమః

ఓం జనార్ధనాయ నమః

ఓం ఉపేంద్రాయ నమః ఓం శ్రీ హరయేనమః

ఓం శ్రీ కృష్ణాయ నమః

ఓం శ్రీకృష్ణ పరబ్రహ్మణే నమః….

ఉతిష్ఠంతు భూత పిశాచాః ఏతే భూమి భారకాః ఏతేషాం అవిరోధేన బ్రహ్మకర్మ సమారభే.

కొంచెం నీళ్లు కుడి చేతిలోకి తీసుకొని, వాసన చూసి ఎడమవైపు విడిచి పెట్టాలి.

ప్రాణాయామ్య

ఓం భూః ఓం భువః ఓగ్ం సువః ఓం మహః ఓం జనః ఓం తపః ఓగ్ం సత్యం ఓం తత్సవితుర్వరేణ్యం భర్గో దేవస్య ధీమహి ధియోయోనః ప్రచోదయాత్..

అంటూ మూడుమార్లు ముక్కు మూసుకొని ప్రాణాయామం చేయాలి.

సంకల్పం

మమ ఉపాత్త సమస్త దురితక్షయ ద్వారా భగవద్ ఆజ్ఞయా శ్రీ పరమేశ్వర ముద్దిస్య శ్రీ పరమేశ్వర ప్రీత్యర్ధం ప్రాతః సంధ్యావందనం తదుపరి దేవత ఆరాధనం కరిష్యే.

ఓం అపవిత్రః పవిత్రోవా సర్వవస్థాంగ తోపివా

యః స్మరేత్పుండరీకాక్షం సబాహ్యభ్యంతరః శుచిః.

అని కొంచెం నీళ్లు కుడి చేతులో తీసుకొని మూడుసార్లు తలపై జల్లుకోవాలి.

ప్రాతః సంధ్యాంగ అర్ఘ్య త్రయ ప్రదానం కరిష్యే.

(ముఖ్య కాలాతిక్రమణ దోష పరిహారార్థం

ప్రాయశ్చిత్తార్ఘ్య పూర్వక అర్ఘ్య త్రయ ప్రదానం కరిష్యే

అని చెప్పి సంధ్యా కాలం దాటిపోయిన తర్వాత అర్ఘ్యం ఇవ్వాల్సి వచ్చినప్పుడు ఒక ప్రాయశ్చిత్తార్ఘ్యం ముందుగా ఇవ్వాలి)

గాయత్రీ మంత్రం చదువుతూ మూడుసార్లు అర్ఘ్యం ఇవ్వాలి.

ప్రాతః సంధ్యాంగ తర్పణం కరిష్యే అని

సంధ్యాం తర్పయామి

గాయత్రీం తర్పయామి

బ్రాహ్మీం తర్పయామి

నిమృజీం తర్పయామి అని తర్పణాలు ఇవ్వాలి.

ప్రాతః సంధ్యాంగ గాయత్రీ మంత్ర జపం కరిష్యే

గాయత్రీం ఆవాహయామి

(ఇక్కడ మరోసారి ముక్తా విద్రుమ అనే శ్లోకాన్ని చెప్పుకుంటే మంచిది )

గాయత్రీ మంత్రాన్ని ఏకాదశ అనగా 11 మార్లు ఇప్పుడు మనసులో జపించాలి.

గాయత్రీ మంత్రం

ఓం భూర్భువస్సువః తత్ సవితుర్వరేణ్యం

భర్గో దేవస్య ధీమహి ధియో యోనః ప్రచోదయాత్.

గాయత్రింఉద్వాసయామి

(అని ఈ క్రింది శ్లోకాన్ని చదివి గాయత్రీ జపం ఉద్వాసన చేయాలి)

ఉత్తమే శిఖరే జాతే భూమ్యాం పర్వతమూర్ధనీ బ్రాహ్మణేభ్యో అభ్యనుజ్ఞాతా గచ్ఛ దేవి యథా సుఖం.

స్తుతో మయా వేదమాతా ప్రచోదయంతీ పవనే ద్విజాతా ఆయుః పృథివ్యాం ద్రవిణం బ్రహ్మవర్చసం మహ్యం దత్వా ప్రజాతుం బ్రహ్మలోకం.

అభివాదం

చతుః సాగరపర్యంతం గో బ్రాహ్మణేభ్య శుభం భవతు. అంగీరస బార్హస్పత్య భారద్వాజ త్రయార్షేయ ప్రవరాన్విత భారద్వాజస గోత్రః ఆపస్తంభ సూత్రః

కృష్ణ యజుర్వేద తైత్తిరీయ శాఖాధ్యాయీ

వెంకట సత్య రవి శర్మ నామధేయోహం

అహంభో అభివాదయే.

అని

కూర్చుని అనేన మయాకృత ప్రాతః సంధ్యావందనేన మంత్ర తంత్ర స్వర వర్ణ దోష పరిహారార్థం నారాయణ అష్టాక్షరి మహామంత్ర జపం కరిష్యే అని

ఓం నమో నారాయణాయ

జపం 11 మార్లు చేయాలి.

అనేన మయాకృత ప్రాతః సంధ్యావందనేన భగవాన్సర్వాత్మకః సుప్రీణాతు. సర్వం శ్రీ పరమేశ్వర అర్పణమస్తు

(అని నీటిని పళ్ళెంలో బొటన వేలు మినహా మిగతా నాలుగు వేళ్ళ మీదుగా ధారగా పోయవలయును)

ఇప్పుడు దేవతార్చన చేసుకొన వలయును.

స్వస్తి.🙏🙏🙏