

శ్రీ:

శ్రీ లక్ష్మీనృసింహ పరబ్రహ్మణే నమః



సంధ్యా వందనం



ప్రాతర్ధ్యానామి గాయత్రీం రవిమండలమధ్యగామ్ ।
 ఋగ్వేదముచ్చారయన్తీం రక్తవర్ణాం కుమారికామ్ ।
 అక్షమాలాకరాం బ్రహ్మదైవత్యాం హంసవాహనామ్



మధ్యనీచేతు సావిత్రీం రవిమండలమధ్యగాం । యజు-
 ర్వేదం వ్యాహరన్తీం శ్వేతాంశూలకరాంశివామ్ । యువతీం
 రుద్రదేవత్యాం ధ్యాయామి వృషభవాహనామ్ ॥



సాయం సరస్వతీం శ్యామాం రవిమండలమధ్యగాం । సామవేదం వ్యాహరన్తీం చక్రాయుధధరాం శుభాం ॥
 ధ్యాయామి విష్ణుదైవత్యాం వృద్ధాం గరుడవాహనాం ॥

ఓం శ్రీలక్ష్మీనృసింహపరబ్రహ్మణే నమః

(The list is Hyperlinked to the text)

ఆచమనం, ప్రాణాయామం

యజ్ఞోపవీత ధారణం

ప్రాతఃసంధ్యావందనం

మాధ్యాహ్నాకం

సాయం సంధ్యావందనం

అన్నపరిషేచనం

ACKNOWLEDGMENTS

Web Pages
Hosted by



(www.tripod.lycos.com)

Document Prepared using
Baraha multilanguage free software



(www.baraha.com)

ఆచమనం, ప్రాణాయామం

Please Note

All vedic rituals have to be initiated by a preceptor who knows the procedure.

The same guideline applies to sandhyAvandanA.

Please seek the guidance of someone who practices sandhyAvandanA regularly and follow the text herein, after undergoing introductory tutoring.

ఆచమనం

అచ్యుతాయ నమః,
అనంతాయ నమః
గోవిందాయ నమః

Ingest "tiirtham" thrice one for each "mantra" after uttering it, wash the palm with water, wipe the lips with the clean palm, wash the palm again

కేశవాయ నమః:	(thumb to touch right cheek)
నారాయణాయ నమః:	(thumb to touch left cheek)
మాధవాయ నమః:	(ring finger to touch right eye)
గోవిందాయ నమః:	(ring finger to touch left eye)
విష్ణావే నమః:	(index finger to touch right side nose)
మధుసూదనాయ నమః:	(index finger to touch left side nose)
త్రివిక్రమాయ నమః:	(little finger to touch right ear)
వामనాయ నమః:	(little finger to touch left ear)
శ్రీధరాయ నమః:	(middle finger to touch right shoulder)
హృషీకేశాయ నమః:	(middle finger to touch left shoulder)
పద్మనాభాయ నమః:	(four fingers to touch navel)
దామోదరాయ నమః:	(four fingers to touch head)

ప్రాణాయామం

ఓం భూః,

ఓం భువః,

ఓం సువః,

ఓం మహాః,

ఓం జనః,

ఓం తపః,

ఓం సత్యమ్

ఓం తత్సవితుర్వరేణ్యం,

భర్గోదేవస్య ధీమహి,

ధియో యో నః ప్రచోదయాత్,

ఓమాపో జ్యోతిరసోఽమృతం బ్రహ్మభూర్భువస్సువరోమ్

యజ్ఞోపవీత ధారణం

ఆచమనం ::

అచ్యుతాయ నమః, అనంతాయ నమః -----

ప్రాణాయామం::(do sthala Suddhi and sit in traditional Asana)::

ఓం భూః, ఓం భువః, ఓం సువః, -----

దైవ, దేవతా, గురు వందనం ::

ఓం శ్రీలక్ష్మీనృసింహ పరబ్రహ్మణే నమః
శ్రీ పద్మావతీ సమేత శ్రీ వేంకటేశాయ నమః
శ్రీ విష్ణవే పరమాత్మనే నమః
శ్రీమతే రామానుజాయ నమః
శ్రీ నిగమాన్త మహాదేశికాయ నమః
శ్రీ సాయిరాం

ఓం అస్మద్ గురుభ్యో నమః
ఓం అస్మద్ పరమ గురుభ్యో నమః
ఓం అస్మద్ సర్వ గురుభ్యో నమః
శ్రీమతే శ్రీ ఆదివణ్ శరణోప యతీంద్ర మహా దేశికాయ నమః
మాతా పితాయై నమః

యస్యాభవద్భక్త జనార్తిహన్తుః పితృత్వమన్యేష్వవిచార్య తూర్ణమ్ ।
స్తమ్భేఽవతారస్తమనన్యలభ్యం లక్ష్మీ నృసింహం శరణం ప్రపద్యే ॥

శ్రీమాన్ వేంకటనాథార్యః కవితార్కికకేశరీ ।
వేదాన్తా చార్య వర్యోమే సన్నిధత్తాం సదాహృది ॥

గురుభ్యస్తద్ గురుభ్యశ్చ నమోవాకమధీమహే ।
 వృణీమహే చ తత్రాద్యౌ దంపతీ జగతాం పతీ ॥
 శ్రీమన్నభీష్ఠ వరద । త్వామస్మి శరణంగతః॥
 స్వశేష భూతేన మయా స్వీయైః సర్వ పరిచ్ఛదైః ।
 విధాతుం ప్రీతమాత్మానం దేవః ప్రక్రమతే స్వయమ్ ॥
 శుక్లాంబరధరం విష్ణుం శశివర్ణం చతుర్భుజమ్ ।
 ప్రసన్నవదనం ధ్యాయేత్ సర్వ విఘ్నాపశాంతయే ॥
 యస్య ద్విరద వక్త్రాద్యాః పారిషద్యాః పరఃశతమ్ ।
 విఘ్నం నిఘ్నున్తి సతతం విష్వక్సేనం తంఆశ్రయే ॥

సంకల్పః :: (hold the palms in sa-gkalpa posture)

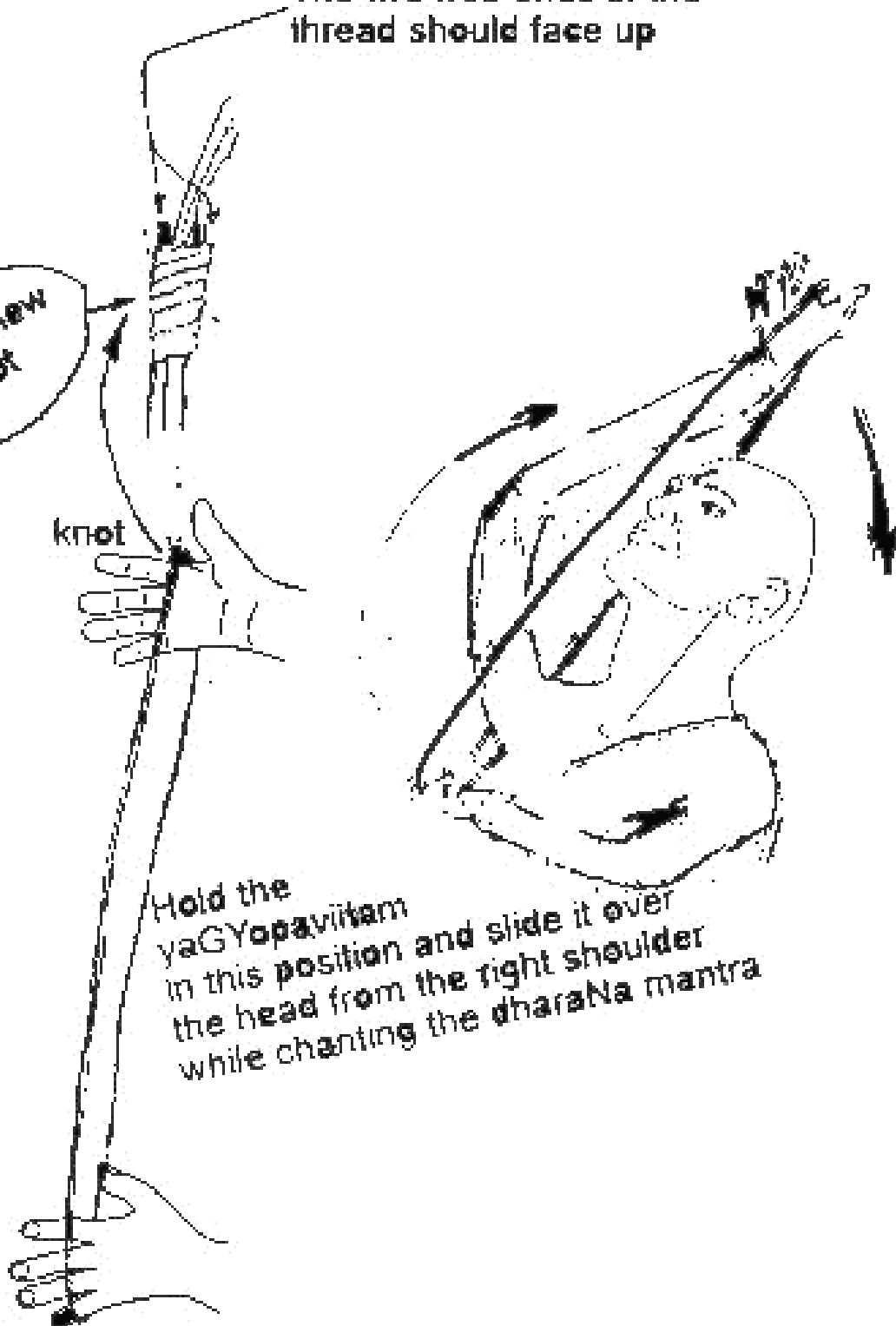
హరిః ఓం తత్ సత్ శ్రీగోవింద గోవింద గోవింద అస్య శ్రీ భగవతో మహా
 పురుషస్య విష్ణోరాజ్ఞయా ప్రవర్తమానస్య ఆద్య బ్రహ్మణో (బ్రహ్మణః)
 ద్వితీయ పరార్థే శ్రీ శ్వేతవరాహ కల్పే వైవస్వత మన్వంతరే కలియుగే
 ప్రథమ పాదే (highlighted text not relevant outside India) జంబూ ద్వీపే,
 భారత వర్షే, భరత ఖండే, శకాబ్దే, మేరోః దక్షిణే పార్శ్వే) అస్మిన్
 వర్తమానానాం వ్యావహారికాణాం ప్రభవదీనాం షష్ఠ్యాః సంవత్సరాణాం
 మధ్యేః: -----నామ సంవత్సరే-----అయనే-----ఋతౌ
 -----మాసే -----పక్షే-----శుభ తిథౌ-----వాసర-----నక్షత్ర
 యుక్తాయాం శ్రీవిష్ణుయోగ విష్ణుకరణ శుభ యోగ శుభ కరణ ఏవం
 గుణ విశేషణ విశిష్టాయాం అస్యాం ----- శుభ తిథౌ
 శ్రీ భగవదాజ్ఞయా శ్రీమన్నారాయణ ప్రీత్యర్థం శ్రౌతస్మార్త విహిత
 నిత్య కర్మానుష్ఠాన యోగ్యతా సిద్ధ్యర్థం బ్రహ్మ తేజోఽభివృద్ధ్యర్థం
 యజ్ఞోపవీత ధారణం కరిష్యే

The two free ends of the thread should face up

Enlarged view of the knot

knot

Hold the yaGYopavitam in this position and slide it over the head from the right shoulder while chanting the dharana mantra



సాత్వికత్యాగః:: (hold the palms in namaskara posture)

ఓం భగవానేవ స్వనియామ్య స్వరూపస్థితి ప్రవృత్తి స్వశేషతైకరసేన అసేన
ఆత్మనా కర్తా స్వకీయైశ్చోపకరణైః స్వారాధనైక ప్రయాజనాయ పరమ
పురుషః సర్వశేషీ శ్రియఃపతిః స్వశేష భూతమిదం కర్మ భగవాన్ స్వస్మై
స్వప్రీతయే స్వయమేవ కారయతి ::

యజ్ఞోపవీత ధారణం ::

యజ్ఞోపవీత ధారణ మంత్రస్యబ్రహ్మ ఋషిః	శిరసి
తృష్ణుప్ చందః	నాసాగ్రం
త్రయీవిద్యా దేవతా	హృదయ/నాభి

యజ్ఞోపవీతం పరమం పవిత్రం ప్రజాపతేర్యత్సహజం పురస్తాత్.
ఆయుష్య మగ్ర్యం ప్రతి ముచ్ఛశుభ్రం యజ్ఞోపవీతం బలమస్తుతేజః..

ద్వితీయ యజ్ఞోపవీతధారణం for గృహస్త (married persons):-

పునరాచమనం ::

అచ్యుతాయ నమః, అనంతాయ నమః, గోవిందాయ నమః, -----

పునః ప్రాణానాయమ్య ::

ఓం భూః, ఓం భువః, ఓం సువః -----

పునః సంకల్పః ::

అద్య పూర్వోక్తవత్ ఏవమ్ గుణ విశేషణ విశిష్టాయాం అస్యాం -----
--- శుభ తిథౌ శ్రీ భగవదాజ్ఞయా శ్రీమన్ నారాయణప్రీత్యర్థం
గార్హస్థ్యార్థం ద్వితీయ యజ్ఞోపవీత ధారణం కరిష్యే

యజ్ఞోపవీత ధారణ మంత్రస్యబ్రహ్మ ఋషిః	శిరసి
తృష్ణుప్ చందః	నాసాగ్రం
త్రయీవిద్యా దేవతా	హృదయ/నాభి

యజ్ఞోపవీతం పరమం పవిత్రం ప్రజాపతేర్యత్సహజం పురస్తాత్
ఆయుష్య మగ్ర్యం ప్రతి ముఞ్చ శుభ్రం యజ్ఞోపవీతం బలమస్తుతేజః

పునరాచమనం (all) ::

అచ్యుతాయ నమః, అనంతాయ నమః, గోవిందాయ నమః,

పురాతన యజ్ఞోపవీత విసర్జనం ::

ఉపవీతం చిన్న తన్నుం జీర్ణం కశ్మళ దూషితం విసృజామి పునర్
బ్రహ్మాన్ వరోచ్ఛ దీర్ఘాయురస్తు మే ॥

సాత్వికత్యాగః::(hold the palms in namaskara posture)

ఓం భగవానేవ యజ్ఞోపవీతధారణాఖ్యం కర్మ భగవాన్ స్వస్మై
స్వప్రీతయే స్వయమేవ కారితవాన్ అసేన ప్రీయతాం శ్రీ వాసుదేవః ॥

కాయేనవాచా మనసేన్ద్రియైర్వా
బుధ్యా క్కత్మనా వా ప్రకృతే స్వభావాత్
కరోమి యత్యత్ సకలం పరస్మై
శ్రీమన్ నారాయణాయేతి సమర్పయామి ॥

సర్వం శ్రీ కృష్ణార్పణమస్తు

ఓం

ప్రాతః సంధ్యావందనం

ఆచమనం ::

అచ్యుతాయ నమః, అనంతాయ నమః -----

ప్రాణాయామం::

ఓం భూః, ఓం భువః, ఓం సువః, -----

సంకల్పః::(hold the palms in sa~gkalpa posture)::

శ్రీ భగవదాజ్ఞయా శ్రీమన్నారాయణ ప్రీత్యర్థం
ప్రాతః సంధ్యాముపాసిష్యే

సాత్వికత్యాగః::(hold the palms in namaskAra posture)

ఓం భగవానేవ ప్రాతః సంధ్యావందనాఖ్యం కర్మ భగవాన్ స్వస్మై
స్వప్రీతయే స్వయమేవ కారయతి

మంత్ర ప్రోక్షణం ::

ఆపోహిష్యేతిమంత్రస్య సిన్ధుద్వీపఋషిః	శిరసి
దేవీ గాయత్రీ ఛందః	నాసాగ్రం
ఆపో దేవతా	హృదయం/నాభి

అపాం ప్రోక్షణ వినియోగః

ఓం ఆపోహిష్ఠా మయోభువః	శిరస్సు ప్రోక్షణ
తా న ఊర్జే దధాతన	శిరస్సు ప్రోక్షణ
మహీ రణాయ చక్షసే	శిరస్సు ప్రోక్షణ
యోవః శివతమో రసః	శిరస్సు ప్రోక్షణ
తస్య భాజయతేహనః	శిరస్సు ప్రోక్షణ
ఉశతీరివ మాతరః	శిరస్సు ప్రోక్షణ
తస్మా అరజ్గమామవః	శిరస్సు ప్రోక్షణ
యస్య క్షయాయ జిన్వథ	పాదాంగుళి ప్రోక్షణ
ఆపో జనయథా చనః	శిరస్సు ప్రోక్షణ
ఓం భూర్భువస్సువః	ఆత్మ పరిషించనం

మంత్రాచమనం (ప్రాశనం)::

సూర్యశ్చేత్యనువాకస్య అగ్నిర్ ఋషిః	శిరసి
దేవీ గాయత్రీ ఛందః	నాసాగ్రం
సూర్యో దేవతా	హృదయం/నాభి

అపాం ప్రాశనే వినియోగః

ఓం సూర్యశ్చ మామన్యుశ్చమన్యుపతయశ్చ మన్యు కృతేభ్యః ।
 పాపేభ్యో రక్షంతామ్ । యద్రాత్ర్యా పాప మకార్షామ్ । మనసా వాచా
 హస్తాభ్యామ్ । పద్భ్యా ముదరేణ శిశ్నా । రాత్రిస్తదవలుంపతు ।
 యత్కించ దురితం మయి । ఇదమహం మామమృతయోనౌ ।
 సూర్యే జ్యోతిషి జుహోమి స్వాహా ॥

పునరాచమనం ::

అచ్యుతాయ నమః, అనంతాయ నమః, -----

పునర్మార్జనమ్ ::

దధిక్రావణ్ణి ఇతి మంత్రస్య, వామదేవ ఋషిః	శిరసి
అనుష్టుప్ ఛందః	నాసాగ్రం
దధిక్రావా దేవతా	హృదయం/నాభి

అపాం ప్రోక్షణే వినియోగః

ఓం దధిక్రావణ్ణో అకారిషం	శిరస్సు ప్రోక్షణ
జిష్ణో రశ్వస్య వాజినః	శిరస్సు ప్రోక్షణ
సురభి నో ముఖాకరత్	శిరస్సు ప్రోక్షణ
ప్రణ ఆయూఃషి తారిషత్	శిరస్సు ప్రోక్షణ
ఆపోహిష్ఠా మయోభువః	శిరస్సు ప్రోక్షణ
తా న ఊర్జే దధాతన	శిరస్సు ప్రోక్షణ
మహీ రణాయ చక్షసే	శిరస్సు ప్రోక్షణ
యోవః శివతమో రసః	శిరస్సు ప్రోక్షణ
తస్య భాజయతేహనః	శిరస్సు ప్రోక్షణ
ఉశతీరివ మాతరః	శిరస్సు ప్రోక్షణ
తస్మా అరణ్గమామవః	శిరస్సు ప్రోక్షణ
యస్యక్షయాయ జిన్వథ	పాదాంగుళి ప్రోక్షణ
ఆపో జనయథా చనః	శిరస్సు ప్రోక్షణ
ఓం భూర్భువస్సువః	ఆత్మ పరిషించనం

అర్ఘ్యప్రదానం ::

పునః ప్రాణానాయమ్య ::

ఓం భూః, ఓం భువః, ఓం సువః -----

సంకల్పః :: (hold the palms in sa~gkalpa posture) ::

శ్రీ భగవదాజ్ఞయా శ్రీమన్నారాయణ ప్రీత్యర్థం ప్రాతః సంధ్యా
అర్ఘ్యప్రదానం కరిష్యే

అర్ఘ్యప్రదాన మంత్రస్య విశ్వామిత్ర ఋషిః	శిరసి
దేవీగాయత్రీఛందః	నాసాగ్రం
సవితా దేవతా	హృదయం/నాభి

అర్ఘ్యప్రదానే వినియోగః

ఓం, భూర్భువస్సువః, తత్సవితుర్వరేణ్యం, భర్గోదేవస్య
ధీమహి, ధియో యోనః ప్రచోదయాత్

First
arghyaM

ఓం, భూర్భువస్సువః, తత్సవితుర్వరేణ్యం, భర్గోదేవస్య
ధీమహి,.....,

(Second)

ఓం, భూర్భువస్సువః, తత్సవితుర్వరేణ్యం, భర్గోదేవస్య
ధీమహి,.....,

(Third)

(Recite the mantra thrice and offer arghyam thrice, once after each recitation)

ప్రాయశ్చిత్త అర్ఘ్యం

పునః ప్రాణానాయమ్య ::

ఓం భూః, ఓం భువః, ఓం సువః -----

సంకల్పః :: (hold the palms in sa~gkalpa posture) ::

శ్రీ భగవదాజ్ఞయా శ్రీమన్నారాయణప్రీత్యర్థం ప్రాతః సంధ్యా కాలాతీత
ప్రాయశ్చిత్తార్థం తురీయ అర్ఘ్యప్రదానం కరిష్యే

తురీయ అర్ఘ్యప్రదానమంత్రస్య సాన్దీపనీ ఋషిః	శిరసి
దేవీగాయత్రీఛందః	నాసాగ్రం
సవితా దేవతా	హృదయం/నాభి

తురీయ అర్ఘ్యప్రదానే వినియోగః

ఓం! భూర్భువస్సువః, తత్సవితుర్వరేణ్యం, భర్గోదేవస్య ధీమహి, ధియో
యోనః ప్రచోదయాత్ :: ఓం భూః, ఓం భువః, ఓం సువః, ఓం మహః,
ఓం జనః, ఓం తపః, ఓం సత్యం

(invoke the above mantra and offer prAyaScitta arghyam once)

ఓం భూర్భువస్సువః (ఆత్మపరిషించనం)

అసావాదిత్యోబ్రహ్మ (ఆత్మ ప్రదక్షిణం)

పునరాచమనం ::

అచ్యుతాయ నమః, అనంతాయ నమః, -----

కేశవాది తర్పణమ్ ::

కేశవం తర్పయామి, నారాయణం తర్పయామి, మాధవం తర్పయామి,
గోవిందం తర్పయామి, విష్ణుం తర్పయామి, మధుసూదనం తర్పయామి,
త్రివిక్రమం తర్పయామి, వామనం తర్పయామి, శ్రీధరం తర్పయామి,
హృషీకేశం తర్పయామి, పద్మనాభం తర్పయామి, దామోదరం
తర్పయామి

పునరాచమనం ::

అచ్యుతాయ నమః, అనంతాయ నమః, -----

జపక్రమః ::

ఓం ఆసనమంత్రస్య పృథివ్యామేరు పృష్ఠ ఋషిః	శిరసి
సుతలం ఛందః	నాసాగ్రం
శ్రీ కూర్మో దేవతా	హృదయం/నాభి

ఆసనే వినియోగః	PrAtaH gAyatrI japa has to be done standing, at a sanctified spot.
------------------	--

Sanctify the spot by saying ఓం భూర్భువస్సువః and sprinkle water

పృథ్విత్వయా ధృతా లోకా దేవీత్వం విష్ణునా ధృతా|
త్వంచ ధారయ మాం దేవి పవిత్రం కురుచాసనమ్||

న్యాసమ్ ::

ఓం ప్రణవస్య ఋషి బ్రహ్మో	శిరసి
దేవీ గాయత్రీ ఛందః	నాసాగ్రం
పరమాత్మా దేవతా	హృదయం/నాభి

ఓం భూరాది సప్త వ్యాహృతీనాం అత్రి, భృగు, కుత్స, వసిష్ఠ, గౌతమ, కాశ్యప, ఆజ్ఞీరస ఋషయః	శిరసి
గాయత్రీ, ఉష్ణిక్, అనుష్టుప్, బృహతీ, పఙ్తి, తృష్టుప్, జగత్యః, ఛందాఃసి	నాసాగ్రం
అగ్ని, వాయు, అర్క, వాగీశ, వరుణ, ఇంద్ర, విశ్వేదేవాః, దేవతాః	హృదయం/నాభి

సావిత్రియా ఋషిః విశ్వామిత్రః	శిరసి
దేవీ గాయత్రీ ఛందః	నాసాగ్రం
సవితా దేవతా	హృదయం/నాభి
గాయత్రీ శిరసో బ్రహ్మ ఋషిః	శిరసి
అనుష్టుప్ ఛందః	నాసాగ్రం
పరమాత్మా దేవతా	హృదయం/నాభి

సర్వేషాం ప్రాణాయామే వినియోగః

(perform Atma AvAhanaM and fold the palms again in praNAmA/namaste posture)

ముక్తావిద్రుమ, హేమనీల, ధవళచ్ఛాయోః, ముఖైస్త్రీక్షణైః,
యుక్తామిన్దుకలా నిబద్ధమకుటాం, తత్వార్థ వర్ణాత్మికాం । గాయత్రీం
వరదాభయాం, కుశకశం, శుభ్రం కపాలం గుణం । శంఖం చక్ర
మథారవిందయుగళం హస్తైర్వహన్తీం భజే ॥

(meditate on the form of gAyatrI dEvi) ::

ఓమాపో జ్యోతిరసోఽమృతం బ్రహ్మ భూర్భువస్సువరోమ్

(while chanting the above mantra, perform ఆత్మ పరిశుద్ధి with the two palms by gently touching from head to toe)

అర్కమండల మధ్యస్థం సూర్యకోటిసమప్రభం ।
బ్రహ్మాది సేవ్య పాదాబ్జం నౌమిబ్రహ్మ రమాసఖం ॥

(meditate on gaayatrii dEvi in the form of light which is 10 million times brighter than the Sun –సూర్యకోటిసమప్రభం saying above mantra)

త్రిః ప్రాణానాయమ్య (perform prANAyAma thrice) ::

ఓం భూః, ఓం భువః, ఓం సువః, ఓం మహః,

ఓం భూః, ఓం భువః, ఓం సువః, ఓం మహః,

ఓం భూః, ఓం భువః, ఓం సువః, ఓం మహః,

(after prANAyAmam thrice, hold the palms in saN^kalpa posture)

శ్రీ భగవదాజ్ఞయా, శ్రీమన్నారాయణ ప్రీత్యర్థం,
ప్రాతః సంధ్యా అష్టోత్తర శత సంఖ్యయా (108)

(or) ::

అష్టావింశతి సంఖ్యయా (28) (minimum)

గాత్రీ మహామంత్రజపం కరిష్యే॥

(గాయత్రీ ఆవాహనమ్) ::

ఆయాతు ఇత్యనువాకస్య వామదేవ ఋషిః	శిరసి
అనుష్టుప్ ఛందః	నాసాగ్రం
గాయత్రీ దేవతా	హృదయం/నాభి

గాయత్రీ ఆవాహనే వినియోగః (ఆత్మఆవాహనం) ::

ఆయాతు వరదా దేవీ అక్షరం బ్రహ్మ సమ్మితమ్ ।
గాయత్రీం ఛందసాం మాతేదం బ్రహ్మ జుషస్వనః ।
ఓజోసి సహోసి, బలమసి భ్రాజోసి, దేవానాం ధామ నామాసి, విశ్వమసి
విశ్వాయుః, సర్వమసి సర్వాయుః అభిభూరోం

గాయత్రీం ఆవాహయామి (ఆత్మ ఆవాహనమ్)
సావిత్రీం ఆవాహయామి (ఆత్మ ఆవాహనమ్)
సరస్వతీం ఆవాహయామి (ఆత్మ ఆవాహనమ్)

(hold the palms together in praNAma/namaste posture) ::

ప్రాతర్ ధ్యాయామి గాయత్రీం రవిమణ్డల మధ్యగామ్ ।
ఋగ్వేదముచ్ఛారయంతీం రక్తవర్ణాం కుమారికామ్ ।
అక్షమాలాకరాం బ్రహ్మదైవత్యాం హంసవాహనామ్ ॥

సావిత్రి ఋషిః విశ్వామిత్రః	శిరసి
దేవీ గాయత్రీ ఛందః	నాసాగ్రం
సవితా దేవతా	హృదయం/నాభి

యోదేవో సవితాస్మాకం ధియో ధర్మాది గోచరాః ।
 ప్రేరయేత్ తస్య యద్భర్గః తద్వరేణ్యముపాస్మహే ॥
 ఆదిత్యమండలేధ్యాయేత్ పరమాత్మానమవ్యయమ్ ।
 విష్ణుం చతుర్భుజం రత్నకుండలైర్మణ్డితాఙ్గనమ్ ॥
 సర్వరత్న సమాయుక్త సర్వాభరణ భూషితామ్ ।
 ఏవం ధ్యాత్వా జపేన్నిత్యం మంత్రమష్టోత్తరం శతమ్ ॥

గాయత్రీ జపం :: (at least 28 times)

ఓం । భూర్భువస్సువః । తత్సవితుర్వరేణియం । భర్గో దేవస్య ధీమహి ।
 ధియో యోనః ప్రచోదయాత్ ॥

ఓం । భూర్భువస్సువః ।

గాయత్రీ ఉపస్థానమ్ ::

పునః ప్రాణానాయమ్య ::

ఓం భూః, ఓం భువః, ఓం సువః -----

సంకల్పః::(hold the palms in sa~gkalpa posture) ::

శ్రీ భగవదాఙ్గాయా శ్రీమన్నారాయణ ప్రీత్యర్థం
 ప్రాతః సంధ్యా గాయత్రీ ఉపస్థానం కరిష్యే

ఉత్తమ ఇత్యనువాకస్య వామదేవ ఋషిః	శిరసి
అనుష్టుప్ చందః	నాసాగ్రం
గాయత్రీ దేవతా	హృదయం/నాభి

గాయత్రీఉద్వాసనే వినియోగః(Perform udvAsana mudra with the palms, and hold the palms in pranAma—namaste—posture)

ఉత్తమే శిఖరే దేవీ భూమ్యాం పర్వత మూర్ధని ।
 బ్రాహ్మణీభ్యో హ్యనుజ్ఞానం గచ్ఛదేవి యథాసుఖమ్॥
 ఓం । మిత్రస్య చర్షణీధృతః శ్రవోదేవస్య సానసిమ్ ।
 సత్యం చిత్ర శ్రవస్తమమ్ ॥ మిత్రోజనాన్ యాతయతి ప్రజానన్
 మిత్రోదాధార పృథివీముత ద్యామ్ । మిత్రః కృష్టిరనిమిషాభిచష్టే
 సత్యాయ హవ్యం ఘృతవద్విధేమ ॥ ప్రసమిత్ర మర్తో అస్తు
 ప్రయస్వాన్యస్త ఆదిత్య శిక్షతి వ్రతేన । న హవ్యతే న జీయతే త్వోతో
 వైనమఽహో అశ్నోత్యన్తితో న దూరాత్ ॥

సంధ్యాది దేవతా వందనం ::

ఓం సంధ్యాయై నమః	FacingEast
ఓం సావిత్త్యై నమః	FacingSouth
ఓం గాయత్ర్యై నమః	FacingWest
ఓం సరస్వత్యై నమః	FacingNorth
ఓం సర్వాభ్యో దేవతాభ్యో నమో నమః	FacingEast
ఓం కామోకార్షీత్ మన్యురకార్షీత్ నమోనమః	FacingEast

అభివాదనం ::

అభివాదయే (*****) (*****) (*****) (*****) ఋషేయ
ప్రవరాన్విత (*****) గోత్రః (*****) సూత్రః (*****) శ్వాఖాధ్యాయీ
శ్రీ (*****) శర్మానామాహం అస్మిభోః॥

దిక్ వందనం ::

ఓం ప్రాచ్యై దిశే నమః	Facing East
ఓం దక్షిణాయై దిశేనమః	Facing South
ఓం ప్రతీచ్యై దిశేనమః	Facing West
ఓం ఉదీచ్యై దిశేనమః	Facing North
Face East for the following vandanA-s	
ఓం ఊర్ధ్వాయనమః	show the folded palms upwards
ఓం అధరాయ నమః	show the folded palms to the ground
ఓం అన్తరిక్షాయ నమః	show the folded palms upwards
ఓం భూమ్యై నమః	show the folded palms to the ground
ఓం విష్ణవే నమః	show the folded palms straight ahead

ధ్యేయస్సదా సవిత్రమండల మధ్యవర్తి
నారాయణః సరసిజాసన సన్నివిష్టః ।
కేయూరవాన్ మకరకుండలవాన్ కిరీటీ హారీ
హిరణ్మయ (హిరణ్యయ) వపుః ధృత శంఖ చక్రః ॥
శంఖ చక్ర గదా పాణే ద్వారకా నిలయాచ్యుత ।
గోవింద పుండరీకాక్ష రక్ష మాం శరణాగతమ్ ॥
నమో బ్రహ్మణ్య దేవాయ గోబ్రాహ్మణహితాయ చ ।
జగద్ధితాయ కృష్ణాయ శ్రీ గోవిందాయ నమో నమః॥

ప్రణమ్య (సాష్టాంగ ప్రణామ), అభివాదయేత్ ::

అభివాదయే (*****) (*****) (*****) (*****) ఋషేయ
ప్రవరాన్విత (*****) గోత్రః (*****) సూత్రః (*****) శ్వాఖాధ్యాయా
శ్రీ (*****) శర్మానామాహం అస్మిభోః॥

శ్రీ కృష్ణాయనమః, శ్రీ కృష్ణాయనమః,

(above japa mantra to be recited slowly 10 times) ::

పునరాచమనం ::

అచ్యుతాయ నమః, అనంతాయ నమః,

saying ఓం భూర్భువస్సువః perform స్థల శుద్ధి ::

సాత్వికత్యాగః :: (hold the palms in namaskara posture) ::

ఓం భగవానేవ ప్రాతః సంధ్యావందనాఖ్యం కర్మ భగవాన్స్వస్మై
స్వప్రీతయే స్వయమేవ కారితవాన్

శ్రీరంగ మంగళనిధిం కరుణానివాసమ్
శ్రీవేంకటాద్రి శిఖరాలయ కాలమేఘమ్ ।
శ్రీహస్తీశైల శిఖరోజ్వల పారిజాతమ్
శ్రీశం నమామి శిరసా యదుశైల దీపమ్ ॥

కాయేనవాచా మనసేన్ద్రియైర్వాబుద్ధ్యాఽఽత్మనా వా ప్రకృతేః స్వభావాత్ ।
కరోమి యద్యత్సకలం పరస్మై శ్రీమన్నారాయణాయేతి సమర్పయామి ॥

సర్వం శ్రీకృష్ణార్పణమస్తు

* * * * *

ఓం

మాధ్యాహ్నికం

ఆచమనం ::

అచ్యుతాయ నమః, అనంతాయ నమః -----

ప్రాణాయామం::

ఓం భూః, ఓం భువః, ఓం సువః, -----

సంకల్పః::(hold the palms in sa~gkalpa posture)::

శ్రీ భగవదాజ్ఞయా శ్రీమన్నారాయణ ప్రీత్యర్థం
మాధ్యాహ్నిక సంధ్యాముపాసిష్యే

సాత్వికత్యాగః::(hold the palms in namaskAra posture)

ఓం భగవానేవ మాధ్యాహ్నిక సంధ్యావందనాఖ్యం కర్మ భగవాన్ స్వస్మై
స్వప్రీతయే స్వయమేవ కారయతి

మంత్ర ప్రోక్షణం ::

ఆపోహిష్యేతిమంత్రస్య సిన్ధుద్వీపఋషిః	శిరసి
దేవీ గాయత్రీ ఛందః	నాసాగ్రం
ఆపో దేవతా	హృదయం/నాభి

అపాం ప్రోక్షణ వినియోగః

ఓం ఆపోహిష్యా మయోభువః	శిరస్సు ప్రోక్షణ
తా న ఊర్జే దధాతన	శిరస్సు ప్రోక్షణ
మహీ రణాయ చక్షసే	శిరస్సు ప్రోక్షణ
యోవః శివతమో రసః	శిరస్సు ప్రోక్షణ
తస్య భాజయతేహనః	శిరస్సు ప్రోక్షణ
ఉశతీరివ మాతరః	శిరస్సు ప్రోక్షణ
తస్మా అరజ్గమామవః	శిరస్సు ప్రోక్షణ
యస్య క్షయాయ జిన్వథ	పాదాంగుళి ప్రోక్షణ
ఆపో జనయథా చనః	శిరస్సు ప్రోక్షణ
ఓం భూర్భువస్సువః	ఆత్మ పరిషించనం

మంత్రాచమనం (ప్రాశనం)::

ఆపః పునన్తు ఇత్యనువాకస్య ఆప ఋషిః	శిరసి
అనుష్టుప్ ఛందః	నాసాగ్రం
బ్రహ్మణస్పతిర్ దేవతా	హృదయం/నాభి

అపాం ప్రాశనే వినియోగః

ఓం । ఆపః పునన్తు పృథివీం పృథివీ పూతా పునాతు మామ్ । పునన్తు బ్రహ్మణస్పతిః బ్రహ్మపూతా పునాతు మామ్ ॥ యదుచ్ఛిష్టమభోజ్యం యద్వా దుశ్చరితం మమ । సర్వం పునన్తు మామాపోఽసతాం చ ప్రతిగ్రహస్వాహా॥

పునరాచమనం ::

అచ్యుతాయ నమః, అనంతాయ నమః, -----

పునర్మార్జనమ్ ::

దధిక్రావణ్ణి ఇతి మంత్రస్య, వామదేవ ఋషిః	శిరసి
అనుష్టుప్ ఛందః	నాసాగ్రం
దధిక్రావా దేవతా	హృదయం/నాభి

అపాం ప్రోక్షణే వినియోగః

ఓం దధిక్రావణ్ణో అకారిషం	శిరస్సు ప్రోక్షణ
జిష్ణో రశ్వస్య వాజినః	శిరస్సు ప్రోక్షణ
సురభి నో ముఖాకరత్	శిరస్సు ప్రోక్షణ
ప్రణ ఆయూఃషి తారిషత్	శిరస్సు ప్రోక్షణ
ఆపోహిష్ఠా మయోభువః	శిరస్సు ప్రోక్షణ
తా న ఊర్జే దధాతన	శిరస్సు ప్రోక్షణ
మహీ రణాయ చక్షసే	శిరస్సు ప్రోక్షణ
యోవః శివతమో రసః	శిరస్సు ప్రోక్షణ
తస్య భాజయతేహనః	శిరస్సు ప్రోక్షణ
ఉశతీరివ మాతరః	శిరస్సు ప్రోక్షణ
తస్మా అరణ్గమామవః	శిరస్సు ప్రోక్షణ
యస్యక్షయాయ జిన్వథ	పాదాంగుళి ప్రోక్షణ
ఆపో జనయథా చనః	శిరస్సు ప్రోక్షణ
ఓం భూర్భువస్సువః	ఆత్మ పరిషించనం

అర్ఘ్యప్రదానం ::

పునః ప్రాణానాయమ్య ::

ఓం భూః, ఓం భువః, ఓం సువః -----

సంకల్పః :: (hold the palms in sa~gkalpa posture) ::

శ్రీ భగవదాజ్ఞయా శ్రీమన్నారాయణ ప్రీత్యర్థం మాధ్యాహ్నిక సంధ్యా
అర్ఘ్యప్రదానం కరిష్యే

అర్ఘ్యప్రదాన మంత్రస్య విశ్వామిత్ర ఋషిః	శిరసి
దేవీగాయత్రీఛందః	నాసాగ్రం
సవితా దేవతా	హృదయం/నాభి

అర్ఘ్యప్రదానే వినియోగః

ఓం, భూర్భువస్సువః, తత్సవితుర్వరేణ్యం, భర్గోదేవస్య
ధీమహి, ధియో యోనః ప్రచోదయాత్

(One arghyaM
only)

(Recite the mantra and offer arghyam only once after the recitation)

ప్రాయశ్చిత్త అర్ఘ్యం

prAyaScitta arghyam is not offered during mAdhyAhnikaM

ఓం భూర్భువస్సువః (ఆత్మపరిషించనం)

అసావాదిత్యోబ్రహ్మ (ఆత్మ ప్రదక్షిణం)

పునరాచమనం ::

అచ్యుతాయ నమః, అనంతాయ నమః, -----

కేశవాది తర్పణమ్ ::

కేశవం తర్పయామి, నారాయణం తర్పయామి, మాధవం తర్పయామి,
గోవిందం తర్పయామి, విష్ణుం తర్పయామి, మధుసూదనం తర్పయామి,
త్రివిక్రమం తర్పయామి, వామనం తర్పయామి, శ్రీధరం తర్పయామి,
హృషీకేశం తర్పయామి, పద్మనాభం తర్పయామి, దామోదరం
తర్పయామి

పునరాచమనం ::

అచ్యుతాయ నమః, అనంతాయ నమః, -----

జపక్రమః ::

ఓం ఆసనమంత్రస్య పృథివ్యామేరు పృష్ఠ ఋషిః	శిరసి
సుతలం ఛందః	నాసాగ్రం
శ్రీ కూర్మో దేవతా	హృదయం/నాభి

ఆసనే

వినియోగః

mAdhyAhnika gAyatrI japa has to be done standing, at a sanctified spot.

Sanctify the spot by saying ఓం భూర్భువస్సువః and sprinkle water

పృథ్విత్వయా ధృతా లోకా దేవీత్వం విష్ణునా ధృతా|
త్వంచ ధారయ మాం దేవి పవిత్రం కురుచాసనమ్||

న్యాసమ్ ::

ఓం ప్రణవస్య ఋషి బ్రహ్మో	శిరసి
దేవీ గాయత్రీ ఛందః	నాసాగ్రం
పరమాత్మా దేవతా	హృదయం/నాభి

ఓం భూరాది సప్త వ్యాహృతీనాం అత్రి, భృగు, కుత్స, వసిష్ఠ, గౌతమ, కాశ్యప, ఆజ్ఞీరస ఋషయః	శిరసి
గాయత్రీ, ఉష్ణిక్, అనుష్టుప్, బృహతీ, పఙ్తి, తృష్టుప్, జగత్యః, ఛందాఃసి	నాసాగ్రం
అగ్ని, వాయు, అర్క, వాగీశ, వరుణ, ఇంద్ర, విశ్వేదేవాః, దేవతాః	హృదయం/నాభి

సావిత్రియా ఋషిః విశ్వామిత్రః	శిరసి
దేవీ గాయత్రీ ఛందః	నాసాగ్రం
సవితా దేవతా	హృదయం/నాభి
గాయత్రీ శిరసో బ్రహ్మ ఋషిః	శిరసి
అనుష్టుప్ ఛందః	నాసాగ్రం
పరమాత్మా దేవతా	హృదయం/నాభి

సర్వేషాం ప్రాణాయామే వినియోగః

(perform Atma AvAhanaM and fold the palms again in praNAmA/namaste posture)

ముక్తావిద్రుమ, హేమనీల, ధవళచ్ఛాయోః, ముఖైస్త్రీక్షణైః,
యుక్తామిన్దుకలా నిబద్ధమకుటాం, తత్వార్థ వర్ణాత్మికాం । గాయత్రీం
వరదాభయాం, కుశకశం, శుభ్రం కపాలం గుణం । శంఖం చక్ర
మథారవిందయుగళం హస్తైర్వహంతీం భజే ॥

(meditate on the form of gAyatrI dEvi) ::

ఓమాపో జ్యోతిరసోఽమృతం బ్రహ్మ భూర్భువస్సువరోమ్

(while chanting the above mantra, perform ఆత్మ పరిశుద్ధి with the two palms by gently touching from head to toe)

అర్కమండల మధ్యస్థం సూర్యకోటిసమప్రభం ।
బ్రహ్మాది సేవ్య పాదాబ్జం నౌమిబ్రహ్మ రమాసఖం ॥

(meditate on gaayatrii dEvi in the form of light which is 10 million times brighter than the Sun –సూర్యకోటిసమప్రభం saying above mantra)

త్రిః ప్రాణానాయమ్య (perform prANAyAma thrice) ::

ఓం భూః, ఓం భువః, ఓం సువః, ఓం మహః,
ఓం భూః, ఓం భువః, ఓం సువః, ఓం మహః,
ఓం భూః, ఓం భువః, ఓం సువః, ఓం మహః,

(after prANAyAmam thrice, hold the palms in saN^kalpa posture)

శ్రీ భగవదాజ్ఞయా, శ్రీమన్నారాయణ ప్రీత్యర్థం, మాధ్యాహ్నిక సంధ్యా
అష్టోత్తరశత సంఖ్యయా (108)

(or) ::

అష్టావింశతి సంఖ్యయా (28) (minimum)
గాత్రీ మహామంత్రజపం కరిష్యే॥

(గాయత్రీ ఆవాహనమ్) ::

ఆయాతు ఇత్యనువాకస్య వామదేవ ఋషిః	శిరసి
అనుష్టుప్ ఛందః	నాసాగ్రం
గాయత్రీ దేవతా	హృదయం/నాభి

గాయత్రీ ఆవాహనే వినియోగః(ఆత్మఆవాహనం) ::

ఆయాతు వరదా దేవీ అక్షరం బ్రహ్మ సమ్మితమ్ ।
గాయత్రీం ఛందసాం మాతేదం బ్రహ్మ జుషస్వనః ।
ఓజోసి సహోసి, బలమసి భ్రాజోసి, దేవానాం ధామ నామాసి, విశ్వమసి
విశ్వాయుః, సర్వమసి సర్వాయుః అభిభూరోం

గాయత్రీం ఆవాహయామి (ఆత్మ ఆవాహనమ్)
సావిత్రీం ఆవాహయామి (ఆత్మ ఆవాహనమ్)
సరస్వతీం ఆవాహయామి (ఆత్మ ఆవాహనమ్)

(hold the palms together in praNAma/namaste posture) ::

మధ్యన్దిసేతు సావిత్రీం రవిమండలమధ్యగాం ।
యజుర్వేదం వ్యాహరన్తి శ్వేతాం శూలకరాం శివామ్ ।
యువతీం రుద్రదేవత్యాం ధ్యాయామి వృషభ వాహనామ్ ॥

సావిత్రి ఋషిః విశ్వామిత్రః	శిరసి
దేవీ గాయత్రీ చందః	నాసాగ్రం
సవితా దేవతా	హృదయం/నాభి

యోదేవో సవితాస్మాకం ధియో ధర్మాది గోచరాః ।
 ప్రేరయేత్ తస్య యద్భర్గః తద్వరేణ్యముపాస్మహే ॥
 ఆదిత్యమండలేధ్యాయేత్ పరమాత్మానమవ్యయమ్ ।
 విష్ణుం చతుర్భుజం రత్నకుండలైర్మణ్డతాఙ్గనమ్ ॥
 సర్వరత్న సమాయుక్త సర్వాభరణ భూషితామ్ ।
 ఏవం ధ్యాత్వా జపేన్నిత్యం మంత్రమష్టోత్తరం శతమ్ ॥

గాయత్రీ జపం :: (at least 28 times)

ఓం । భూర్భువస్సువః । తత్సవితుర్వరేణియం । భర్గో దేవస్య ధీమహి ।
 ధియో యోనః ప్రచోదయాత్ ॥

ఓం । భూర్భువస్సువః ।

గాయత్రీ ఉపస్థానమ్ ::

పునః ప్రాణానాయమ్య ::

ఓం భూః, ఓం భువః, ఓం సువః -----

సంకల్పః::(hold the palms in sa~gkalpa posture) ::

శ్రీ భగవదాఙ్గాయా శ్రీమన్నారాయణ ప్రీత్యర్థం
 మాధ్యాహ్నిక సంధ్యా గాయత్రీ ఉపస్థానం కరిష్యే

ఉత్తమ ఇత్యనువాకస్య వామదేవ ఋషిః	శిరసి
అనుష్టుప్ చందః	నాసాగ్రం
గాయత్రీ దేవతా	హృదయం/నాభి

గాయత్రీఉద్వాసనే వినియోగః(Perform udvAsana mudra with the palms, and hold the palms in pranAma—namaste—posture)

ఉత్తమే శిఖరే దేవీ భూమ్యాం పర్వత మూర్ధని ।
బ్రాహ్మణేభ్యో హ్యనుజ్ఞానం గచ్ఛదేవి యథాసుఖమ్॥
ఓం । ఆసత్యేన రజసా వర్తమానో నిపేశయన్
అమృతం మర్త్యం చ ।
హిరణ్యయేన (హిరణ్మయేన)సవితారథేన
ఆదేవో యాతి భువనా విపశ్యన్ ॥
ఉద్వయం తమసస్పరి పశ్యన్తో జ్యోతిరుత్తరమ్ ।
దేవం దేవత్రాసూర్యమగన్మ జ్యోతిరుత్తమమ్ ॥
ఉదుత్యం జాతవేదసం । దేవం వహన్తి కేతవః ॥
దృశే విశ్వాయ సూర్యం ।
చిత్రం దేవానాముదగాదనీకం
చక్షుర్మిత్రస్య వరుణస్యాగ్నేః ॥
ఆప్రాద్యావాప్ృథివీ అన్తరిక్షం
సూర్య ఆత్మా జగతస్తస్థషశ్చ ।
తచ్ఛక్ష్మర్దేవహితం
పురస్తాచ్ఛక్రముచ్ఛరత్ ॥

సూర్య దర్శనం ::

పశ్యేమ శరదశ్శతం ।
జీవేమ శరదశ్శతం ।
నన్దామ శరదశ్శతం ।
మోదామ శరదశ్శతం ।
భవామ శరదశ్శతం ।
శృణవామ శరదశ్శతం ।
ప్రబ్రువామ శరదశ్శతం ।
అజీతాస్సామ శరదశ్శతం ।
జ్యోక్ష్చ సూర్యం దృశే ॥

సూర్య దర్శనం completed--fold palms in namaskara posture ::

య ఉదగాన్మహతోఽర్ణవాత్ బిభ్రాజమానస్సరిరస్య మధ్యాత్ ।
స మా వృషభో రోహితాక్ష స్సూర్యో విపశ్చిన్మనసా పునాతు ॥

సంధ్యాది దేవతా వందనం ::

ఓం సంధ్యాయై నమః	FacingEast
ఓం సావిత్త్యై నమః	FacingSouth
ఓం గాయత్త్యై నమః	FacingWest
ఓం సరస్వత్యై నమః	FacingNorth
ఓం సర్వాభ్యో దేవతాభ్యో నమో నమః	FacingEast
ఓం కామోకార్షీత్ మన్యురకార్షీత్ నమోనమః	FacingEast

అభివాదనం ::

అభివాదయే (*****) (*****) (*****) (*****) ఋషేయ
ప్రవరాన్విత (*****) గోత్రః (*****) సూత్రః (*****) శ్వాఖాధ్యాయీ
శ్రీ (*****) శర్మానామాహం అస్మిభోః॥

దిక్ వందనం ::

ఓం ప్రాచ్యై దిశే నమః	Facing East
ఓం దక్షిణాయై దిశేనమః	Facing South
ఓం ప్రతీచ్యై దిశేనమః	Facing West
ఓం ఉదీచ్యై దిశేనమః	Facing North
Face East for the following vandanA-s	
ఓం ఊర్ధ్వాయనమః	show the folded palms upwards
ఓం అధరాయ నమః	show the folded palms to the ground
ఓం అన్తరిక్షాయ నమః	show the folded palms upwards
ఓం భూమ్యై నమః	show the folded palms to the ground
ఓం విష్ణవే నమః	show the folded palms straight ahead

ధ్యేయస్సదా సవిత్రమండల మధ్యవర్తి
నారాయణః సరసిజాసన సన్నివిష్టః ।
కేయూరవాన్ మకరకుండలవాన్ కిరీటీ హారీ
హిరణ్మయ (హిరణ్యయ) వపుః ధృత శంఖ చక్రః ॥
శంఖ చక్ర గదా పాణే ద్వారకా నిలయాచ్యుత ।
గోవింద పుండరీకాక్ష రక్ష మాం శరణాగతమ్ ॥
నమో బ్రహ్మణ్య దేవాయ గోబ్రాహ్మణహితాయ చ ।
జగద్ధితాయ కృష్ణాయ శ్రీ గోవిందాయ నమో నమః॥

ప్రణమ్య (సాష్టాంగ ప్రణామ), అభివాదయేత్ ::

అభివాదయే (*****) (*****) (*****) (*****) ఋషేయ
ప్రవరాన్విత (*****) గోత్రః (*****) సూత్రః (*****) శ్వాఖాధ్యాయీ
శ్రీ (*****) శర్మానామాహం అస్మిభోః॥

శ్రీ కృష్ణాయనమః, శ్రీ కృష్ణాయనమః,

(above japa mantra to be recited slowly 10 times) ::

పునరాచమనం ::

అచ్యుతాయ నమః, అనంతాయ నమః,

saying ఓం భూర్భువస్సువః perform స్థల శుద్ధి ::

సాత్వికత్యాగః :: (hold the palms in namaskara posture) ::

ఓం భగవానేవ మాధ్యాహ్నిక సంధ్యావందనాఖ్యం కర్మ
భగవాన్ స్వస్మై స్వప్రీతయే స్వయమేవ కారితవాన్

శ్రీరంగ మంగళనిధిం కరుణానివాసమ్

శ్రీవేంకటాద్రి శిఖరాలయ కాలమేఘమ్ ।

శ్రీహస్తీశైల శిఖరోజ్వల పారిజాతమ్

శ్రీశం నమామి శిరసా యదుశైల దీపమ్ ॥

కాయేనవాచా మనసేన్ద్రియైర్వాబుద్ధ్యాఽఽత్మనా వా ప్రకృతేః స్వభావాత్ ।
కరోమి యద్యత్సకలం పరస్మై శ్రీమన్నారాయణాయేతి సమర్పయామి ॥

సర్వం శ్రీకృష్ణార్పణమస్తు

* * * * *

ఓం

సాయం సంధ్యావందనం

ఆచమనం ::

అచ్యుతాయ నమః, అనంతాయ నమః -----

ప్రాణాయామం::

ఓం భూః, ఓం భువః, ఓం సువః, -----

సంకల్పః::(hold the palms in sa~gkalpa posture)::

శ్రీ భగవదాజ్ఞయా శ్రీమన్నారాయణ ప్రీత్యర్థం
సాయం సంధ్యాముపాసిష్యే

సాత్వికత్యాగః::(hold the palms in namaskara posture)

ఓం భగవానేవ సాయం సంధ్యావందనాఖ్యం కర్మ భగవాన్ స్వస్మై
స్వప్రీతయే స్వయమేవ కారయతి

మంత్ర ప్రోక్షణం ::

ఆపోహిష్యేతిమంత్రస్య సిన్ధుద్వీపఋషిః	శిరసి
దేవీ గాయత్రీ ఛందః	నాసాగ్రం
ఆపో దేవతా	హృదయం/నాభి

అపాం ప్రోక్షణ వినియోగః

ఓం ఆపోహిష్ఠా మయోభువః	శిరస్సు ప్రోక్షణ
తా న ఊర్జే దధాతన	శిరస్సు ప్రోక్షణ
మహీ రణాయ చక్షసే	శిరస్సు ప్రోక్షణ
యోవః శివతమో రసః	శిరస్సు ప్రోక్షణ
తస్య భాజయతేహనః	శిరస్సు ప్రోక్షణ
ఉశతీరివ మాతరః	శిరస్సు ప్రోక్షణ
తస్మా అరజ్గమామవః	శిరస్సు ప్రోక్షణ
యస్య క్షయాయ జిన్వథ	పాదాంగుళి ప్రోక్షణ
ఆపో జనయథా చనః	శిరస్సు ప్రోక్షణ
ఓం భూర్భువస్సువః	ఆత్మ పరిషించనం

మంత్రాచమనం (ప్రాశనం)::

అగ్నిశ్చేత్యనువాకస్య సూర్య ఋషిః	శిరసి
దేవీ గాయత్రీ ఛందః	నాసాగ్రం
అగ్నిర్దేవతా	హృదయం/నాభి

అపాం ప్రాశనే వినియోగః

ఓం అగ్నిశ్చ మా మన్యశ్చ మన్యపతయశ్చ మన్యకృతేభ్యః । పాపేభ్యో రక్షంతామ్ । యదహ్నా పాపమకార్షామ్ । మనసా వాచా హస్తాభ్యామ్ । పద్భ్యాముదరేణ శిశ్నా । అహస్తదవలుంపతు । యత్కించ దురితం మయి । ఇదమహం మామమృతయోనౌ । సత్యే జ్యోతిషి జుహోమి స్వాహా ॥

పునరాచమనం ::

అచ్యుతాయ నమః, అనంతాయ నమః, -----

పునర్మార్జనమ్ ::

దధిక్రావణ్ణి ఇతి మంత్రస్య, వామదేవ ఋషిః	శిరసి
అనుష్టుప్ ఛందః	నాసాగ్రం
దధిక్రావా దేవతా	హృదయం/నాభి

అపాం ప్రోక్షణే వినియోగః

ఓం దధిక్రావణ్ణో అకారిషం	శిరస్సు ప్రోక్షణ
జిష్ణో రశ్వస్య వాజినః	శిరస్సు ప్రోక్షణ
సురభి నో ముఖాకరత్	శిరస్సు ప్రోక్షణ
ప్రణ ఆయూఃషి తారిషత్	శిరస్సు ప్రోక్షణ
ఆపోహిష్ఠా మయోభువః	శిరస్సు ప్రోక్షణ
తా న ఊర్జే దధాతన	శిరస్సు ప్రోక్షణ
మహీ రణాయ చక్షసే	శిరస్సు ప్రోక్షణ
యోవః శివతమో రసః	శిరస్సు ప్రోక్షణ
తస్య భాజయతేహనః	శిరస్సు ప్రోక్షణ
ఉశతీరివ మాతరః	శిరస్సు ప్రోక్షణ
తస్మా అరణ్గమామవః	శిరస్సు ప్రోక్షణ
యస్యక్షయాయ జిన్వథ	పాదాంగుళి ప్రోక్షణ
ఆపో జనయథా చనః	శిరస్సు ప్రోక్షణ
ఓం భూర్భువస్సువః	ఆత్మ పరిపించనం

అర్ఘ్యప్రదానం ::

పునః ప్రాణానాయమ్య ::

ఓం భూః, ఓం భువః, ఓం సువః -----

సంకల్పః :: (hold the palms in sa~gkalpa posture) ::

శ్రీ భగవదాజ్ఞయా శ్రీమన్నారాయణ ప్రీత్యర్థం సాయం సంధ్యా
అర్ఘ్యప్రదానం కరిష్యే

అర్ఘ్యప్రదాన మంత్రస్య విశ్వామిత్ర ఋషిః	శిరసి
దేవీగాయత్రీఛందః	నాసాగ్రం
సవితా దేవతా	హృదయం/నాభి

అర్ఘ్యప్రదానే వినియోగః

ఓం, భూర్భువస్సువః, తత్సవితుర్వరేణ్యం, భర్గోదేవస్య
ధీమహి, ధియో యోనః ప్రచోదయాత్

First
arghyaM

ఓం, భూర్భువస్సువః, తత్సవితుర్వరేణ్యం, భర్గోదేవస్య
ధీమహి,.....,

(Second)

ఓం, భూర్భువస్సువః, తత్సవితుర్వరేణ్యం, భర్గోదేవస్య
ధీమహి,.....,

(Third)

(Recite the mantra thrice and offer arghyam thrice, once after each recitation)

ప్రాయశ్చిత్త అర్ఘ్యం

పునః ప్రాణానాయమ్య ::

ఓం భూః, ఓం భువః, ఓం సువః -----

సంకల్పః :: (hold the palms in sa~gkalpa posture) ::

శ్రీ భగవదాజ్ఞయా శ్రీమన్నారాయణప్రీత్యర్థం సాయం సంధ్యా
కాలాతీత ప్రాయశ్చిత్తార్థం తురీయ అర్ఘ్యప్రదానం కరిష్యే

తురీయ అర్ఘ్యప్రదానమంత్రస్య సాన్దీపనీ ఋషిః	శిరసి
దేవీగాయత్రీఛందః	నాసాగ్రం
సవితా దేవతా	హృదయం/నాభి

తురీయ అర్ఘ్యప్రదానే వినియోగః

ఓం, భూర్భువస్సువః, తత్సవితుర్వరేణ్యం, భర్గోదేవస్య ధీమహి, ధియో
యోనః ప్రచోదయాత్ :: ఓం భూః, ఓం భువః, ఓం సువః, ఓం మహః,
ఓం జనః, ఓం తపః, ఓం సత్యం

(invoke the above mantra and offer prAyaScitta arghyam once)

ఓం భూర్భువస్సువః (ఆత్మపరిషించనం)

అసావాదిత్యోబ్రహ్మ (ఆత్మ ప్రదక్షిణం)

పునరాచమనం ::

అచ్యుతాయ నమః, అనంతాయ నమః, -----

కేశవాది తర్పణమ్ ::

కేశవం తర్పయామి, నారాయణం తర్పయామి, మాధవం తర్పయామి,
గోవిందం తర్పయామి, విష్ణుం తర్పయామి, మధుసూదనం తర్పయామి,
త్రివిక్రమం తర్పయామి, వామనం తర్పయామి, శ్రీధరం తర్పయామి,
హృషీకేశం తర్పయామి, పద్మనాభం తర్పయామి, దామోదరం
తర్పయామి

పునరాచమనం ::

అచ్యుతాయ నమః, అనంతాయ నమః, -----

జపక్రమః ::

ఓం ఆసనమంత్రస్య పృథివ్యామేరు పృష్ఠ ఋషిః	శిరసి
సుతలం ఛందః	నాసాగ్రం
శ్రీ కూర్మో దేవతా	హృదయం/నాభి

ఆసనే
వినియోగః

sAyaM gAyatrI japa has to be done sitting—preferably in
traditional Asana—at a sanctified spot.

Sanctify the spot by saying ఓం భూర్భువస్సువః and sprinkle water

పృథ్విత్వయా ధృతా లోకా దేవీత్వం విష్ణునా ధృతా|
త్వంచ ధారయ మాం దేవి పవిత్రం కురుచాసనమ్||

న్యాసమ్ ::

ఓం ప్రణవస్య ఋషి బ్రహ్మో	శిరసి
దేవీ గాయత్రీ ఛందః	నాసాగ్రం
పరమాత్మా దేవతా	హృదయం/నాభి

ఓం భూరాది సప్త వ్యాహృతీనాం అత్రి, భృగు, కుత్స, వసిష్ఠ, గౌతమ, కాశ్యప, ఆజ్ఞీరస ఋషయః	శిరసి
గాయత్రీ, ఉష్ణిక్, అనుష్టుప్, బృహతీ, పఙ్తి, తృష్టుప్, జగత్యః, ఛందాఃసి	నాసాగ్రం
అగ్ని, వాయు, అర్క, వాగీశ, వరుణ, ఇంద్ర, విశ్వేదేవాః, దేవతాః	హృదయం/నాభి

సావిత్రియా ఋషిః విశ్వామిత్రః	శిరసి
దేవీ గాయత్రీ ఛందః	నాసాగ్రం
సవితా దేవతా	హృదయం/నాభి
గాయత్రీ శిరసో బ్రహ్మ ఋషిః	శిరసి
అనుష్టుప్ ఛందః	నాసాగ్రం
పరమాత్మా దేవతా	హృదయం/నాభి

సర్వేషాం ప్రాణాయామే వినియోగః

(perform Atma AvAhanaM and fold the palms again in praNAmA/namaste posture)

ముక్తావిద్రుమ, హేమనీల, ధవళచ్ఛాయోః, ముఖైస్త్రీక్షణైః,
యుక్తామిన్దుకలా నిబద్ధమకుటాం, తత్వార్థ వర్ణాత్మికాం । గాయత్రీం
వరదాభయాం, కుశకశం, శుభ్రం కపాలం గుణం । శంఖం చక్ర
మథారవిందయుగళం హస్తైర్వహంతీం భజే ॥

(meditate on the form of gAyatrI dEvi) ::

ఓమాపో జ్యోతిరసోఽమృతం బ్రహ్మ భూర్భువస్సువరోమ్

(while chanting the above mantra, perform Atma pariSuddhi with the two palms by gently touching from head to toe)

అర్కమండల మధ్యస్థం సూర్యకోటిసమప్రభం ।
బ్రహ్మాది సేవ్య పాదాబ్జం నౌమిబ్రహ్మ రమాసఖం ॥

(while chanting the above mantra, perform ఆత్మ పరిశుద్ధి with the two palms by gently touching from head to toe)

త్రిః ప్రాణానాయమ్య (perform prANAyAma thrice) ::

ఓం భూః, ఓం భువః, ఓం సువః, ఓం మహః,

ఓం భూః, ఓం భువః, ఓం సువః, ఓం మహః,

ఓం భూః, ఓం భువః, ఓం సువః, ఓం మహః,

(after prANAyAmam thrice, hold the palms in saN^kalpa posture)

శ్రీ భగవదాజ్ఞయా, శ్రీమన్నారాయణ ప్రీత్యర్థం, సాయం సంధ్యా
అష్టోత్తర శత సంఖ్యయా (108)

(or) ::

అష్టావింశతి సంఖ్యయా (28) (minimum)

గాత్రీ మహామంత్రజపం కరిష్యే॥

(గాయత్రీ ఆవాహనమ్) ::

ఆయాతు ఇత్యనువాకస్య వామదేవ ఋషిః	శిరసి
అనుష్టుప్ ఛందః	నాసాగ్రం
గాయత్రీ దేవతా	హృదయం/నాభి

గాయత్రీ ఆవాహనే వినియోగః(ఆత్మఆవాహనం) ::

ఆయాతు వరదా దేవీ అక్షరం బ్రహ్మ సమ్మితమ్ ।
గాయత్రీం ఛందసాం మాతేదం బ్రహ్మ జుషస్వనః ।
ఓజోసి సహోసి, బలమసి భ్రాజోసి, దేవానాం ధామ నామాసి, విశ్వమసి
విశ్వాయుః, సర్వమసి సర్వాయుః అభిభూరో

గాయత్రీం ఆవాహయామి (ఆత్మ ఆవాహనమ్)

సావిత్రీం ఆవాహయామి (ఆత్మ ఆవాహనమ్)

సరస్వతీం ఆవాహయామి (ఆత్మ ఆవాహనమ్)

(hold the palms together in praNAma/namaste posture) ::

సాయం సరస్వతీం శ్యామాం రవిమండలమధ్యగాం ।
సామవేదం వ్యాహరంతీం చక్రాయుధధరాం శుభాం ॥
ధ్యాయామి విష్ణుద్వైవత్యాం వృద్ధాం గరుడవాహనాం ॥

సావిత్రి ఋషిః విశ్వామిత్రః	శిరసి
దేవీ గాయత్రీ చందః	నాసాగ్రం
సవితా దేవతా	హృదయం/నాభి

యోదేవో సవితాస్మాకం ధియో ధర్మాది గోచరాః ।
 ప్రేరయేత్ తస్య యద్భర్గః తద్వరేణ్యముపాస్మహే ॥
 ఆదిత్యమండలేధ్యాయేత్ పరమాత్మానమవ్యయమ్ ।
 విష్ణుం చతుర్భుజం రత్నకుండలైర్మణ్డతాఙ్గనమ్ ॥
 సర్వరత్న సమాయుక్త సర్వాభరణ భూషితామ్ ।
 ఏవం ధ్యాత్వా జపేన్నిత్యం మంత్రమష్టోత్తరం శతమ్ ॥

గాయత్రీ జపం :: (at least 28 times)

ఓం । భూర్భువస్సువః । తత్సవితుర్వరేణియం । భర్గో దేవస్య ధీమహి ।
 ధియో యోనః ప్రచోదయాత్ ॥

ఓం । భూర్భువస్సువః ।

గాయత్రీ ఉపస్థానమ్ ::

పునః ప్రాణానాయమ్య ::

ఓం భూః, ఓం భువః, ఓం సువః -----

సంకల్పః::(hold the palms in sa~gkalpa posture) ::

శ్రీ భగవదాఙ్గాయా శ్రీమన్నారాయణ ప్రీత్యర్థం
 సాయం సంధ్యా గాయత్రీ ఉపస్థానం కరిష్యే

ఉత్తమ ఇత్యనువాకస్య వామదేవ ఋషిః	శిరసి
అనుష్టుప్ చందః	నాసాగ్రం
గాయత్రీ దేవతా	హృదయం/నాభి

గాయత్రీఉద్వాసనే వినియోగః(Perform udvAsana mudra with the palms, and hold the palms in pranAma—namaste—posture)

ఉత్తమే శిఖరే దేవీ భూమ్యాం పర్వత మూర్ధని ।
 బ్రహ్మణేభ్యో హ్యనుజ్ఞానం గచ్ఛదేవి యథాసుఖమ్॥
 ఓం । ఇమం మేవరుణ శ్రుధీ హవం అద్యా చ మృడయ । త్వామవ-
 స్యురాచకే । తత్వాయామి బ్రహ్మణా వందమానః । తదాశాస్తే యజమానో
 హవిర్భిః । అహేడమానో వరుణేహ బోధి । ఉరుశఃస మా న ఆయుః
 ప్రమోషీః । యచ్ఛిద్ధి తే విశో యథా ప్ర దేవ వరుణ వ్రతమ్ । మినీమసి
 ద్యవిద్యవి ॥ యత్కించేదం వరుణ దైవ్యే జనేభిద్రోహం మనుష్యా
 శ్చరామసి । అచిత్తీ యత్తవ ధర్మా యుయోపిమ మా నస్తస్మాదేనసో
 దేవరీరిషః ॥ కితవాసో యద్రిరిపుర్న దీవి యద్వాఘా సత్యముత యన్న
 విద్మ । సర్వాతా విష్య శిథిరేవ దేవ అథా తే స్యామ వరుణ ప్రియాసః ॥

సంధ్యాది దేవతా వందనం ::

ఓం సంధ్యాయై నమః	FacingEast
ఓం సావిత్త్యై నమః	FacingSouth
ఓం గాయత్ర్యై నమః	FacingWest
ఓం సరస్వత్యై నమః	FacingNorth
ఓం సర్వాభ్యో దేవతాభ్యో నమో నమః	FacingEast
ఓం కామోకార్షీత్ మన్యురకార్షీత్ నమోనమః	FacingEast

అభివాదనం ::

అభివాదయే (*****) (*****) (*****) (*****) ఋషేయ
ప్రవరాన్విత (*****) గోత్రః (*****) సూత్రః (*****) శ్వాఖాధ్యాయీ
శ్రీ (*****) శర్మానామాహం అస్మిభోః॥

దిక్ వందనం ::

ఓం ప్రాచ్యై దిశే నమః	Facing East
ఓం దక్షిణాయై దిశేనమః	Facing South
ఓం ప్రతీచ్యై దిశేనమః	Facing West
ఓం ఉదీచ్యై దిశేనమః	Facing North
Face East for the following vandanA-s	
ఓం ఊర్ధ్వాయనమః	show the folded palms upwards
ఓం అధరాయ నమః	show the folded palms to the ground
ఓం అంతరిక్షాయ నమః	show the folded palms upwards
ఓం భూమ్యై నమః	show the folded palms to the ground
ఓం విష్ణవే నమః	show the folded palms straight ahead

ధ్యేయస్సదా సవిత్రమండల మధ్యవర్తి
నారాయణః సరసిజాసన సన్నివిష్టః ।
కేయూరవాన్ మకరకుండలవాన్ కిరీటీ హారీ
హిరణ్మయ (హిరణ్యయ) వపుః ధృత శంఖ చక్రః ॥
శంఖ చక్ర గదా పాణే ద్వారకా నిలయాచ్యుత ।
గోవింద పుండరీకాక్ష రక్ష మాం శరణాగతమ్ ॥
నమో బ్రహ్మణ్య దేవాయ గోబ్రాహ్మణహితాయ చ ।
జగద్ధితాయ కృష్ణాయ శ్రీ గోవిందాయ నమో నమః॥

ప్రణమ్య (సాష్టాంగ ప్రణామ), అభివాదయేత్ ::

అభివాదయే (*****) (*****) (*****) (*****) ఋషేయ
ప్రవరాన్విత (*****) గోత్రః (*****) సూత్రః (*****) శ్వాఖాధ్యాయీ
శ్రీ (*****) శర్మానామాహం అస్మిభోః॥

శ్రీ కృష్ణాయనమః, శ్రీ కృష్ణాయనమః,

(above japa mantra to be recited slowly 10 times) ::

పునరాచమనం ::

అచ్యుతాయ నమః, అనంతాయ నమః,

saying ఓం భూర్భువస్సువః perform స్థల శుద్ధి ::

సాత్వికత్యాగః :: (hold the palms in namaskara posture) ::

ఓం భగవానేవ సాయం సంధ్యావందనాఖ్యం కర్మ
భగవాన్స్వస్మై స్వప్రీతయే స్వయమేవ కారితవాన్

శ్రీరంగ మంగళనిధిం కరుణానివాసమ్
శ్రీవేంకటాద్రి శిఖరాలయ కాలమేఘమ్ ।
శ్రీహస్తీశైల శిఖరోజ్వల పారిజాతమ్
శ్రీశం నమామి శిరసా యదుశైల దీపమ్ ॥

కాయేనవాచా మనసేన్ద్రియైర్వాబుద్ధ్యాఽఽత్మనా వా ప్రకృతేః స్వభావాత్ ।
కరోమి యద్యత్సకలం పరస్మై శ్రీమన్నారాయణాయేతి సమర్పయామి ॥

సర్వం శ్రీకృష్ణార్పణమస్తు

* * * * *

శ్రీ లక్ష్మీనృసింహ పరబ్రహ్మణే నమః
అన్నపరిషేచనం

అన్నపరిషేచనం is the formal offering of food to the external పరమాత్మా as well as the internal జీవాత్మా. Since rice is the traditional staple food , అన్నం usually refers to cooked rice. After food is served on the plate or leaf:—

it is sanctified by doing శుద్ధి ప్రోక్షణ.

offered to God through మానసిక అర్పణ

the food plate or leaf is circumambulated clockwise with **droplets** of water dripping from finger tips— called పరిషేచనం.

a small sip of water is injected similar to ఆచమనం

tiny morsels of food gripped with finger tips are injected seven times, uttering appropriate mantrA-s. Regular meal starts afterwards.

at the end of the meal, a sip of water is followed with one more పరిషేచనం called ఉత్తరా భోజనం

ప్రాతఃకాల భోజనం

ఉచ్చారణ మంత్రం	క్రియమాణ క్రమం
ఓం భూర్భువస్సువః	అన్న ప్రోక్షణం + మానసిక భగవదర్పణం
ఓం భూర్భువస్సువః	అన్న పరిషేచనం - 1
సత్యం త్వర్త్విన పరిషించామి	అన్న పరిషేచనం - 2
అమృతోపస్తరణమసి	తీర్థ స్వీకరణం
ప్రాణాయ స్వాహా అపానాయ స్వాహా వ్యానాయ స్వాహా ఉదానాయ స్వాహా సమానాయ స్వాహా బ్రహ్మణే స్వాహా బ్రహ్మణీమాత్మానుతత్వాయ శ్రీ గోవిందాయ నమః	అన్న స్వీకరణం అన్న స్వీకరణం అన్న స్వీకరణం అన్న స్వీకరణం అన్న స్వీకరణం అన్న స్వీకరణం అన్న స్వీకరణం
	తదుపరి భోజనం
అమృతాభిధానమసి	ఉత్తరా భోజనం, తీర్థ స్వీకరణం, + పత్ర పరిషేచనం

రాత్రి భోజనం

ఉచ్చారణ మంత్రం	క్రియమాణ క్రమం
ఓం భూర్భువస్సువః	అన్న ప్రోక్షణం + మానసిక భగవదర్పణం
ఓం భూర్భువస్సువః	అన్న పరిషేచనం - 1
ఋతంత్యా సత్యేన పరిషించామి	అన్న పరిషేచనం - 2
అమృతోపస్తరణమసి	తీర్థ స్వీకరణం
ప్రాణాయ స్వాహా	అన్న స్వీకరణం
అపానాయ స్వాహా	అన్న స్వీకరణం
వ్యానాయ స్వాహా	అన్న స్వీకరణం
ఉదానాయ స్వాహా	అన్న స్వీకరణం
సమానాయ స్వాహా	అన్న స్వీకరణం
బ్రహ్మణీ స్వాహా	అన్న స్వీకరణం
బ్రహ్మణీమాత్మానుతత్వాయ శ్రీ గోవిందాయ నమః	అన్న స్వీకరణం
	తదుపరి భోజనం
అమృతాభిధానమసి	ఉత్తరా భోజనం, తీర్థ స్వీకరణం, + పత్ర పరిషేచనం

If rice is not served or if circumstances are not conducive to follow the full procedure, it may be simplified as follows:—

mentally repeat the mantras.

offer the food to God through మానసిక అర్పణ

then enjoy the meal.

It is also the practice in several places to chant భగవద్గీతా verse 24 chapter 4, before a meal.

బ్రహ్మార్పణం బ్రహ్మ హవిర్
బ్రహ్మగ్నౌ బ్రహ్మణాహుతమ్ ।
బ్రహ్మైవ తేన గంతవ్యం
బ్రహ్మకర్మసమాధినా ॥

(B.G.4-24)

సర్వం శ్రీకృష్ణార్పణమస్తు

* * * * *

PS: A good friend used to say humourously :-

"If you don't remember అన్నపరిషేచన మంత్ర, and don't want to feel embarrassed in an assembly, just remember the entire process of అన్నపరిషేచనం simply as follows:

రెండు చుట్లు, ఒక జుట్టు, ఏడు మెతుకులు—how simple !!!

May the friend's soul rest in eternal peace.