



||అథ ఋగ్వేదీయ సంధ్యావందన విధి:||

ఆచమనమ్ > [Sit in padmaasana facing east or north. Bend all the fingers of right hand, except thumb and little finger, so that a cup shape is formed in the palm. While reciting the ఆచమనమ్ you will take small quantity of water and sip after you recite the following three స్వాహా మంత్రs]

ఓం కేశవాయ స్వాహా| ఓం నారాయణాయ స్వాహా| ఓం మాధవాయ స్వాహా| ఓం గోవిందాయ నమః| (wash hands with small quantity of water) ఓం విష్ణవే నమః| (rub both hands) ఓం మధుసూదనాయ నమః| (rub both hands) ఓం త్రివిక్రమాయ నమః| (touch upper lip) ఓం వామనాయ నమః| (touch lower lip) ఓం శ్రీధరాయ నమః| (fold your hands namskara mudra) ఓం హృషీకేశాయ నమః| (touch right knee) ఓం పద్మనాభాయ నమః| (touch left knee) ఓం దామోదరాయ నమః| (touch head) ఓం సంకర్షణాయ నమః| (touch chin) ఓం వాసుదేవాయ నమః|(touch right nostril) ఓం ప్రద్యుమ్నాయ నమః| (touch left nostril) ఓం అనిరుద్ధాయ నమః| (touch right eye) ఓం పురుషోత్తమాయ నమః| (touch left eye) ఓం అధోక్షజాయ నమః| (touch right ear) ఓం నారసింహాయ నమః| (touch left ear) ఓం

అచ్యుతాయ నమః| (touch navel) ఓం జనార్ధనాయ నమః| (touch chest) ఓం
ఉపేంద్రాయ నమః| (touch centre of head) ఓం హరయే నమః| (touch right
shoulder) ఓం శ్రీ కృష్ణాయ నమః| (touch left shoulder)

అపవిత్రః పవిత్రోవా సర్వావస్థాం గతోపివా| యః స్మరేత్పుండరీకాక్షం సః
బాహ్యభ్యంతర శ్చుచిః|| [sprinkle small amount of water around you]

ఆచమనమ్>

[Sip after you recite the following three స్వాహా మంత్రs] ఓం కేశవాయ
స్వాహా| ఓం నారాయణాయ స్వాహా| ఓం మాధవాయ స్వాహా| ఓం గోవిందాయ
నమః| (wash hands with small quantity of water) ఓం విష్ణవే నమః| (rub
both hands) ఓం మధుసూదనాయ నమః| (rub both hands) ఓం
త్రివిక్రమాయ నమః| (touch upper lip) ఓం వామనాయ నమః| (touch lower
lip) ఓం శ్రీధరాయ నమః| (fold your hands namskara mudra) ఓం
హృషీకేశాయ నమః| (touch right knee) ఓం పద్మనాభాయ నమః| (touch left
knee) ఓం దామోదరాయ నమః| (touch head) ఓం సంకర్షణాయ నమః|
(touch chin) ఓం వాసుదేవాయ నమః|(touch right nostril) ఓం
ప్రద్యుమ్నాయ నమః| (touch left nostril) ఓం అనిరుద్ధాయ నమః| (touch
right eye) ఓం పురుషోత్తమాయ నమః| (touch left eye) ఓం అధోక్షజాయ
నమః| (touch right ear) ఓం నారసింహాయ నమః| (touch left ear) ఓం
అచ్యుతాయ నమః| (touch navel) ఓం జనార్ధనాయ నమః| (touch chest) ఓం

ఉపేంద్రాయ నమః| (touch centre of head) ఓం హరయే నమః| (touch right shoulder) ఓం శ్రీ కృష్ణాయ నమః| (touch left shoulder)

ప్రాణానాయామ్య>

[Bend index and middle fingers towards palm. Press thumb against right nostril and place little and ring finger on left nostril. Breath in through left nostril closing right with the thumb, reciting the following mantras silently. Hold the breath reciting the same mantra, closing both nostrail. Then exhale through right nostril reciting the mantra one more time.] ప్రణవస్య పరబ్రహ్మ ఋషిః| పరమాత్మా దేవతా| దైవీ గాయత్రీ ఛందః| ప్రాణాయామే వినియోగః|| ఓం భూః ఓం భుః ఓం సువః| ఓం మః ఓం జనః ఓం తపః ఓం సత్యం| ఓం తత్సవితుర్వరేణ్యం భర్గోదేవస్య ధీమహి| ధియో యోనః ప్రచోదయాత్|| ఓం ఆపౌ జ్యోతిరసౌమృతం బ్రహ్మ భూర్భువస్సువరోం||

సంకల్య>

మమోపాత్త సమస్త దురితక్షయద్వారా శ్రీ పరమేశ్వర ప్రీత్యర్థం సాయం (మాధ్యాహ్నిక / ప్రాతః as the case may be) సంధ్యా ముపాసిష్యే|| (leave a spoon of water)

ప్రథమ మార్జనం>

ఆపోహిష్ఠీతి త్వచస్యా త్రయాణాం మంత్రాణాం అంబరీష స్సింధుద్వీప ఋషిః|
ఆపోదేవతా గాయత్రీ ఛందః| మార్జనే వినియోగః| ఆపో హిష్ఠా మయో భువః| తాన
ఊర్జే దధాతన| మహేరణాయ చక్షసే|| యోవః శివ తయో రసః| తస్య భాజయతే
హసః| ఉశతీరివ మాతరః|| తస్మా అరంగ మామవః| యస్య క్షయాయ జిన్వథ| ఆపో
జనయథా చనః|| (sprinkle little water around your head)

మంత్రాచమనం / ఆపాంప్రాశనం / జలాభిమంత్రం>

అగ్నిశ్చేత్యస్య (సూర్యశ్చేతస్య-in the morning) మంత్రస్య యాజ్ఞవల్క్య
ఉపనిషద ఋషిః| అగ్ని (సూర్య- in the morning) మామన్యో మన్యపతయః
అహర్దేవతా| ప్రకృతీ ఛందః| మంత్రాచమనే వినియోగః|| అగ్నిశ్చ (సూర్యశ్చ- in the
morning) మా మన్యశ్చ మన్యపతయశ్చ మన్య కృతేభ్యః| పాపేభ్యో రక్షంతామ్|
యద్రాత్ర్యా పాపమకార్యమ్| మనసా వాచా హస్తాభ్యాం| పద్భాముదరేణ శిశ్నా|
ఆహస్త దవలుంపతు| యత్కించ దురితం మయి| ఇదమహం మామమృత
యోనా| సత్యే (సూర్యే- in the morning) జ్యోతిషి జహోమి స్వాహా|| (Sip water
with this mantra)

మంత్రాచమనం / ఆపాంప్రాశనం / జలాభిమంత్రం (in మధ్యాహ్నిక)>

ఆపః పునంతు ఇత్యస్య నారాయణ-యాజ్ఞవల్క్య ఆపః పృథివీ బ్రహ్మణస్పతిరష్టిః
ఆభ్యంతర శుద్ధ్యర్థే ఆపాం ప్రాశనే వినియోగః| ఆపః పునంతు పృథివీం పూతా
పునాతుమామ్| పునంతు బ్రహ్మణస్పతిర్బ్రహ్మ పూతాపునాతుమామ్|| యద్
ఉచిష్టమభోజ్యం యద్వా దుశ్చరితం మమ| సర్వం పునంతు మామాపోసతాంచ

ప్రతిగ్రహం స్వాహా||

ఆచమనమ్>

[Sip after you recite the following three స్వాహా మంత్రస్] ఓం కేశవాయ స్వాహా| ఓం నారాయణాయ స్వాహా| ఓం మాధవాయ స్వాహా| ఓం గోవిందాయ నమః| (wash hands with small quantity of water) ఓం విష్ణవే నమః| (rub both hands) ఓం మధుసూదనాయ నమః| (rub both hands) ఓం త్రివిక్రమాయ నమః| (touch upper lip) ఓం వామనాయ నమః| (touch lower lip) ఓం శ్రీధరాయ నమః| (fold your hands namskara mudra) ఓం హృషీకేశాయ నమః| (touch right knee) ఓం పద్మనాభాయ నమః| (touch left knee) ఓం దామోదరాయ నమః| (touch head) ఓం సంకర్షణాయ నమః| (touch chin) ఓం వాసుదేవాయ నమః|(touch right nostril) ఓం ప్రద్యుమ్నాయ నమః| (touch left nostril) ఓం అనిరుద్ధాయ నమః| (touch right eye) ఓం పురుషోత్తమాయ నమః| (touch left eye) ఓం అధోక్షజాయ నమః| (touch right ear) ఓం నారసింహాయ నమః| (touch left ear) ఓం అచ్యుతాయ నమః| (touch navel) ఓం జనార్ధనాయ నమః| (touch chest) ఓం ఉపేంద్రాయ నమః| (touch centre of head) ఓం హరయే నమః| (touch right shoulder) ఓం శ్రీ కృష్ణాయ నమః| (touch left shoulder)

ద్వితీయ మార్జనం>

ఆపోహిష్ఠీతి నవర్చ్యస్య సూక్తస్య అంబరీష స్సింధుద్వీప ఋషిః| ఆపోదేవతా|

గాయత్రీ ఛందః| పంచమీ వర్ణమాన| సప్తమీ ప్రతిష్ఠా| అంత్యేద్వే అనుష్టుభౌ| మార్జనే
వినియోగః|| ఆపో హిష్ఠా మయో భువః| తాన ఊర్జే దధాతన| మహీరణాయ చక్షసే||
యోవ శ్శివ తయో రసః| తస్య భాజయతే హనః| ఉశతీరివ మాతరః|| తస్మా అరంగ
మామవః| యస్య క్షయాయ జిన్వథ| ఆపో జనయథా చనః|| (leave a spoon of
water from right side to left side) శన్నో దేవీరభిష్టయ ఆపో భవంతు
పీతయే| శం యో రభస్రవంతు నః|| ఈశానా వార్యాణాం క్షయంతీశ్చ చర్షణీనామ్|
ఆపో యాచామి భేషజమ్|| అప్పుమే సోమో అబ్రవీదంతర్విశ్వాని భేషజా| అగ్నిం చ
విశ్వ శంభువమ్| ఆపః పృణీత భేషజం వరూథం తన్వే ఏవేవ మమ| జ్యోక్ష్వ సూర్యం
దృశే|| ఇద మాపః ప్రవహత యత్కించ దురితం మయి| యద్వాహ మభిదుద్రోహ
యద్వాశేప ఉతాన్యతమ్| ఆపో అప్యాన్వచరిషం రసేన సమగస్మహి| పయ
స్వానగ్న ఆగహి| తస్మా సంస్పృజ వర్చసా|| సస్పృషీః స్తదపసో దివా నక్తం చ సస్పృశే|
వరేణ్య క్రతూ రహమా దేవీ రవసే హువే|| (sprinkle little water around your
head again)

పాప పురుష విసర్జనం / దహనమ్ >

ఋతంచ సత్యంచేతస్య సూక్తస్య అఘమర్షణ ఋషిః| భావ వృత్తో దేవతా|
అనుష్టుప్చందః| పాప పురుష విసర్జనే వినియోగః| ఓం ఋతం చ సత్యంచాభీద్ధాత్త
పసోధ్యజాయత| తతో రాత్ర్యజాయత తత్సముద్రో అర్ణవః|| సముద్రాదర్ణవాదధి
సంవత్సరో అజాయత| అహో రాత్రాణి విదధ ద్విశ్వస్య మిషతోవశీ|| సూర్యా
చంద్రమసౌ ధాతా యథా పూర్వమకల్పయత్| దివం చ పృథివీం చాంతరిక్ష మథో
స్వాహా||

ఆచమనమ్>

[Sip after you recite the following three స్వాహా మంత్రs] ఓం కేశవాయ స్వాహా| ఓం నారాయణాయ స్వాహా| ఓం మాధవాయ స్వాహా| ఓం గోవిందాయ నమః| (wash hands with small quantity of water) ఓం విష్ణవే నమః| (rub both hands) ఓం మధుసూదనాయ నమః| (rub both hands) ఓం త్రివిక్రమాయ నమః| (touch upper lip) ఓం వామనాయ నమః| (touch lower lip) ఓం శ్రీధరాయ నమః| (fold your hands namskara mudra) ఓం హృషీకేశాయ నమః| (touch right knee) ఓం పద్మనాభాయ నమః| (touch left knee) ఓం దామోదరాయ నమః| (touch head) ఓం సంకర్షణాయ నమః| (touch chin) ఓం వాసుదేవాయ నమః|(touch right nostril) ఓం ప్రద్యుమ్నాయ నమః| (touch left nostril) ఓం అనిరుద్ధాయ నమః| (touch right eye) ఓం పురుషోత్తమాయ నమః| (touch left eye) ఓం అధోక్షజాయ నమః| (touch right ear) ఓం నారసింహాయ నమః| (touch left ear) ఓం అచ్యుతాయ నమః| (touch navel) ఓం జనార్ధనాయ నమః| (touch chest) ఓం ఉపేంద్రాయ నమః| (touch centre of head) ఓం హరయే నమః| (touch right shoulder) ఓం శ్రీ కృష్ణాయ నమః| (touch left shoulder)

ప్రాణానాయామ్య>

ప్రణవస్య పరబ్రహ్మ ఋషిః| పరమాత్మా దేవతా| దైవీ గాయత్రీ ఛందః| ప్రాణాయామే వినియోగః|| ఓం భూః ఓం భుః ఓం సువః| ఓం మః ఓం జనః ఓం తపః ఓం సత్యం|

ఓం తత్సవితుర్వరేణ్యం భర్గోదేవస్య ధీమహి | ధియో యోనః ప్రచోదయాత్ || ఓం
ఆపౌ జ్యోతిరసౌమృతం బ్రహ్మ భూర్భువస్సువరో ||

సంకల్ప>

మమోపాత్త సమస్త దురితక్షయద్వారా శ్రీ పరమేశ్వర ప్రీత్యర్థం సాయం (ప్రాతః as
the case may be) సంధ్యార్ఘ్య ప్రధానం కరిష్యే ||

అర్ఘ్య ప్రధానం> [Offering of water]@@

ఓం భూర్భువస్సువః**| ఓం తత్సవితుర్వరేణ్యం భర్గోదేవస్య ధీమహి ధియో యోనః
ప్రచోదయాత్ || (to give arghya 3 times with this mantra). కాలాతీత దోష
ప్రాయశ్చిత్తార్థమ్ పునర్ అర్ఘ్య ప్రధానమ్ కరిష్యే | ఓం భూర్భువస్సువః | ఓం
తత్సవితుర్వరేణ్యం భర్గోదేవస్య ధీమహి ధియో యోనః ప్రచోదయాత్ || (give
arghya one more time) (This mantra for సాయం and ప్రాతః)

**దక్షిణాత్యః భూర్భువస్సువః and ఉత్తరాదిః భూర్భువస్సువః

(for మధ్యాహ్నం):-

సంకల్ప>

మమోపాత్త సమస్త దురితక్షయద్వారా శ్రీ పరమేశ్వర ప్రీత్యర్థం మాధ్యాహ్నం
సంధ్యార్ఘ్య ప్రధానం కరిష్యే ||

అర్ఘ్య ప్రధానం>

హంసః శుచిషాదిత్యస్య వామదేవః సూర్యో జగతీ అర్ఘ్య ప్రధానే వినియోగః | ఓం

హంస శ్శుచిషద్య సురంతరిక్ష సద్ధోతా వేదిషద తిథిర్ దురోణసత్|| (give arghya once with this mantra) నృషద్యర సదృత సద్వ్యోమ సదబ్జా గోజా ఋతజా అద్రిజా ఋతమ్|| (give arghya once with this mantra) ప్రాతర్ దేవీ మదితిం జోహవీమి మధ్యందిన ఉదితా సూర్యస్య|| (give arghya once with this mantra) రాయే మిత్రా వరుణా సర్వతా ఇళో తోకాయ తనయాయ శం యోః|| (give arghya once with this mantra)

@@ arghya is given in standing position in the morning, sitting towards north during noon and sitting towards west in the evening.

ప్రదక్షిణమ్>

ఉద్భేద భిక్తుతా మఘమ్ వృషభం నర్యాపసమ్| అస్తార మేషి సూర్య|| (this is for సాయం and మాధ్యాహ్నాక)

ప్రదక్షిణమ్> (for morning సంధ్యావందన)

యదద్య కచ్చ వృత్రహన్నుదగా అభిసూర్య| సర్వం తదింద్ర తే వశే||

సంధ్యోపాసనమ్>

తేజోసి| తేజోమయి ధేహి|| (show right hand to east and touch heart)

అసావాదిత్యో బ్రహ్మ| బ్రహ్మైవాహమస్మి|| (take water in right hand the do pradakshina while leaving water around you).

తర్పణం> [Pour water through tips of your right hand reciting the

following mantra]

ఆదిత్యం తర్పయామి| సోమం తర్పయామి| అంగారకం తర్పయామి| బుధం
తర్పయామి| బృహస్పతిం తర్పయామి| శుక్రం తర్పయామి| శనైశ్చరం
తర్పయామి| రాహుం తర్పయామి| కేతుం తర్పయామి| కేశవం తర్పయామి|
నారాయణం తర్పయామి| మాధవం తర్పయామి| గోవిందం తర్పయామి| విష్ణుం
తర్పయామి| మధుసూదనం తర్పయామి| త్రివిక్రమం తర్పయామి| వామనం
తర్పయామి| శ్రీధరం తర్పయామి| హృషీకేశం తర్పయామి| పద్మనాభం
తర్పయామి| దామోదరం తర్పయామి| సంకర్షణం తర్పయామి| వాసుదేవం
తర్పయామి| ప్రద్యుమ్నం తర్పయామి| అనిరుద్ధం తర్పయామి| పురుషోత్తమం
తర్పయామి| అధోక్షజం తర్పయామి| నారసింహం తర్పయామి| అచ్యుతం
తర్పయామి| జనార్ధనం తర్పయామి| ఉపేంద్రం తర్పయామి| హరిం తర్పయామి|
ఓం శ్రీ కృష్ణం తర్పయామి|

ఆచమనమ్>

[Sip after you recite the following three స్వాహా మంత్రs] ఓం కేశవాయ
స్వాహా| ఓం నారాయణాయ స్వాహా| ఓం మాధవాయ స్వాహా| ఓం గోవిందాయ
నమః| (wash hands with small quantity of water) ఓం విష్ణవే నమః| (rub
both hands) ఓం మధుసూదనాయ నమః| (rub both hands) ఓం
త్రివిక్రమాయ నమః| (touch upper lip) ఓం వామనాయ నమః| (touch lower
lip) ఓం శ్రీధరాయ నమః| (fold your hands namskara mudra) ఓం
హృషీకేశాయ నమః| (touch right knee) ఓం పద్మనాభాయ నమః| (touch left

knee) ఓం దామోదరాయ నమః| (touch head) ఓం సంకర్షణాయ నమః|
(touch chin) ఓం వాసుదేవాయ నమః|(touch right nostril) ఓం
ప్రద్యుమ్నాయ నమః| (touch left nostril) ఓం అనిరుద్ధాయ నమః| (touch
right eye) ఓం పురుషోత్తమాయ నమః| (touch left eye) ఓం అధోక్షజాయ
నమః| (touch right ear) ఓం నారసింహాయ నమః| (touch left ear) ఓం
అచ్యుతాయ నమః| (touch navel) ఓం జనార్ధనాయ నమః| (touch chest) ఓం
ఉపేంద్రాయ నమః| (touch centre of head) ఓం హరయే నమః| (touch right
shoulder) ఓం శ్రీ కృష్ణాయ నమః| (touch left shoulder)

భూతోచ్ఛాటనం>

అపసర్పంతు యో భూతాః యే భూతా భూమి సంస్థితాః| యే భూతా విఘ్నకర్తారః
తే నశ్యంతు శివాజ్ఞయా|| అపక్రామంతు భూతద్యాః సర్వేతే భూమి భారకాః|
సర్వేషామ విరోధేన బ్రహ్మకర్మ సమారభేత్||

ఆసనం>

పృథివ్యాః మేరు పృష్ఠ ఋషిః| కూర్మో దేవతా| సుతలమ్ ఛందః| ఆసనే వినియోగః|
పృథ్వి త్వయా ధృతా లోకాః దేవిత్యం విష్ణునా ధృతా| త్వం చ ధారయ మాం దేవి
పవిత్రం కురుచాసం|| ఆసనం కల్పయామి| అనంతాసనాయ నమః| కూర్మాసనాయ
నమః| యోగాసనాయ నమః| పద్మాసనాయ నమః| సుఖాసనాయ నమః||

ప్రాణానాయామ్యం>

ప్రణవస్య పరబ్రహ్మ ఋషిః| పరమాత్మా దేవతా| దైవీ గాయత్రీ ఛందః| ప్రాణాయామే
వినియోగః|| ఓం భూః ఓం భుః ఓం సువః| ఓం మః ఓం జనః ఓం తపః ఓం సత్యం|
ఓం తత్సవితుర్వరేణ్యం భర్గోదేవస్య ధీమహి| ధియో యోనః ప్రచోదయాత్|| ఓం
ఆపౌ జ్యోతిరసౌమృతం బ్రహ్మ భూర్భువస్సువరోం||

సంకల్ప>

మమోపాత్త సమస్త దురితక్షయద్వారా శ్రీ పరమేశ్వర ప్రీత్యర్థం సాయం
(మాధ్యాహ్నిక / ప్రాతః as the case may be) సంధ్యా గాయత్రీ మహామంత్ర
జపం కరిష్యే||

సాయుజ్యం>

ప్రణవస్య ఋషిః దేవతా ఛందాంసి| ఓంమిత్యేకాక్షరం బ్రహ్మ| అగ్నిర్దేవతా బ్రహ్మ
ఇత్యార్షమ్| గాయత్రం ఛందః| పరమాత్మా స్వరూపం| సాయుజ్యం వినియోగః||

గాయత్ర్యావాహనం>

ఆయాతు వరదా దేవీ అక్షరం బ్రహ్మసమ్మితమ్| గాయత్రీం ఛందసాం మాతేదం
బ్రహ్మ జుషస్వమే| యదన్తాత్కురుతే పాపం తదన్తాత్ప్రతిముచ్యతే|
యద్రాత్రియాత్కురుతే పాపం తద్రాత్రియాత్ప్రతిముచ్యతే| సర్వవర్ణే మహాదేవీ
సంధ్యావిద్యే సరస్వతి|| ఓజోసి సహోసి బలమసి భ్రాజోసి దేవానాం ధామనామాసి
విశ్వమసి విశ్వాయుః| సర్వమసి సర్వాయుః| అభిభువరోం| గాయత్రీం
ఆవాహయామి| సావిత్రిం ఆవాహయామి| సరస్వతిం ఆవాహయామి| ఛందర్షీనాం

ఆవాహయామి| శ్రీం ఆవాహయామి| ప్రియం ఆవాహయామి| బలం
ఆవాహయామి|| గాయత్రియా గాయత్రీ ఛందః| విశ్వామిత్ర ఋషిః| సవితా దేవతా|
గాయత్రీ ఛందః| అగ్నిర్ముఖం బ్రహ్మ శిరః| విష్ణుర్ హృదయం| రుద్ర లలాటం| సృష్టి
కుక్షిః| ప్రాణోపాన వ్యానోదాన సమాన సప్రాణ శ్వేతవర్ణం| సాంఖ్యాయన సగోత్రా|
గాయత్ర్యా చతుర్వింశత్యక్షరా త్రిపదా షట్కుక్షిః| పంచశీర్ష ఉపనయనాది
యథాసంభవ గాయత్రీ మంత్రజపం కరిష్యే||

కరన్యాసః>

తత్సవితుః బ్రహ్మాత్మనే అంగుష్ఠాభ్యాం నమః| వరేణ్యం విష్ణవాత్మనే తర్జనీభ్యాం
నమః| భర్గోదేవస్య రుద్రాత్మనే మధ్యమాభ్యాం నమః| ధీమహి సత్యాత్మనే
అనామికాభ్యాం నమః| ధియోయోనః జ్ఞానాత్మనే కనిష్ఠికాభ్యాం నమః| ప్రచోదయాత్
ప్రకాశాత్మనే కరతలకరపృష్ఠా భ్యాం నమః||

అంగన్యాసః>

తత్సవితుః బ్రహ్మాత్మనే హృదయాయ నమః| వరేణ్యం విష్ణవాత్మనే శిరసే స్వాహా|
భర్గోదేవస్య రుద్రాత్మనే శిఖాయై వషట్| ధీమహి సత్యాత్మనే కవచాయ హుమ్|
ధియోయోనః జ్ఞానాత్మనే నేత్రత్రయాయ వౌషట్| ప్రచోదయాత్ ప్రకాశాత్మనే అస్త్రాయ
ఫట్| భూర్భువస్స్వరోమితి దిగ్బంధః||

ధ్యానం>

ముక్తావిద్రుమ హేమ నీలధవళ చ్ఛాయైర్ ముఖై స్త్రీక్షణైః| ముక్తామిందు నిబద్ధ రత్న

ముకుటాం తత్వార్థ వర్ణాత్మికామ్|| గాయత్రీం వరదాభయాం కుశకశాం శుభ్రం
కపాలం గదాం శంఖం చక్రమథారవింద యుగలం హస్తైర్ వహంతీం భజే||

గాయత్రీ జపః>

ఓం భూర్భువస్సువః**| ఓం తత్సవితుర్వరేణ్యం భర్గోదేవస్య ధీమహి| ధియో యోనః
ప్రచోదయాత్|| [recite this mantra 1008/108/28/10 times] **దక్షిణాత్యః
భూర్భువస్సువః; ఉత్తరాదిః భూర్భువస్సువః

అంగన్యాసః>

తత్సవితుః బ్రహ్మాత్మనే హృదయాయ నమః| వరేణ్యం విష్ణవాత్మనే శిరసే స్వాహా|
భర్గోదేవస్య రుద్రాత్మనే శిఖాయై వషట్| ధీమహి సత్యాత్మనే కవచాయ హుమ్|
ధియోయోనః జ్ఞానాత్మనే నేత్రత్రయాయ వౌషట్| ప్రచోదయాత్ ప్రకాశాత్మనే అస్త్రాయ
ఫట్| భూర్భువస్స్వరోమితి దిగ్విమోకః||

తత్సత్ బ్రహ్మర్పణమస్తు|| (leave a spoon of water)

సూర్యోపస్థానం> (for both సాయం and ప్రాతః)

కశ్యప ఋషిః జాతవేదా అగ్నిర్దేవతా| త్రిష్టుప్చందః| సూర్యోపస్థానే వినియోగః||
జాతవేదసే సునవామ సోమ మరాతీయతో నిదహతి వేదః| సనః వర్షదతి దుర్గాణి
విశ్వానావేవ సింధుం దురితాత్యగ్నిః|| తచ్ఛంయోరిత్యస్య శంయుర్ విశ్వే దేవా
శక్వరీ| తచ్ఛంయోరా వృణీమహే గాతుం యజ్ఞాయ గాతుం యజ్ఞపతయే| దైవీ

స్వస్తిరస్తునః స్వస్తిర్మానుషేభ్యః| ఊర్ధ్వం జిగాతు భేషజం శంసో అస్తు ద్విపదే శం
చతుష్పదే| ఓం శాంతి శాంతి శాంతిః||

సూర్యోపస్థానం> (for మాధ్యాహ్నిక)

తచ్ఛక్వరితస్య వసిష్ఠః సవితాపుర ఉష్ణిక్| సూర్యోపస్థానే వినియోగః| ఓం తచ్ఛక్వర్
దేవహితం శుక్రముచ్ఛరత్| పశ్యేమ శరదశ్శతం జీవేమ శరదశ్శతం||

ఓం నమో బ్రహ్మణ ఇత్యస్య ప్రజాపతిర్ విశ్వేదేవస్తిష్ఠువ్| నమో బ్రహ్మణే నమో
అస్త్వగ్నయే నమః పృథివ్యై నమః ఓషధీభ్యః నమో వాచే నమో వాచస్పతయే నమో
విష్ణవే మహతే కరోమి|| (recite three times from నమో బ్రహ్మణే.... కరోమి)

దిబ్బమస్కారః>

ప్రాచ్యై దిశే (east) ఇంద్రాయ నమః| ఆగ్నేయ దిశే (south-east) ఆగ్నయే నమః|
దక్షిణాయై దిశే (south) యమాయ నమః| నిఋతయ దిశే (south-west)
నిఋతయే నమః| ప్రతీచ్యై దిశే (west) వరుణాయ నమః| వాయవ్య దిశే (north-
west) వాయవే నమః| ఉదీచ్యై దిశే (north) కుబేరాయ నమః| ఈశాన దిశే (north-
east) ఈశానాయ నమః| ఊర్ధ్వాయై దిశే (upwards) బ్రహ్మణే నమః| అధరాయై
దిశే (downwards) పృథివ్యై నమః| [turn to the directions in () and do
namaskara staring from east and turning clock wise] అంతరిక్ష దిశే
సంధ్యాయై నమః||

గాయత్రై నమః| సావిత్రై నమః| సరస్వత్యై నమః| సర్వాభ్యో దేవతాభ్యో నమో నమః|
మునిభ్యో నమః| గురుభ్యో నమః| ఋషిభ్యో నమః| ఆచార్యేభ్యో నమః|
కామమకార్షీత్ మన్యురాకర్షీత్ నమో నమః| యాం సదా సర్వభూతాని స్థావరాణి
చరాణి చ| సాయం ప్రాతర్నమస్యంతి| సా మా సంధ్యా అభిరక్షతు| శ్రీ సామా సంధ్యా
అభిరక్షత్యోం నమో నమః|| శివాయ విష్ణురూపాయ శివరూపాయ విష్ణవే| శివస్య
హృదయం విష్ణుః విష్ణోశ్చ హృదయం శివః| యథా శివమయో విష్ణుః ఏవం
విష్ణుమయశ్శివః| యథాంతరం న పశ్యామి తథా మే స్వస్తిరాయుషిం| శ్రీ తథా మే
స్వస్తిరాయుష్యోన్నమో నమః|| బ్రహ్మణ్యో దేవకి పుత్రో బ్రహ్మణ్యో మధుసూదనః|
బ్రహ్మణః పుండరీకాక్షో బ్రహ్మణ్యో విష్ణుర్చ్యుతః| నమో బ్రహ్మణ్య దేవాయ గో
బ్రాహ్మణ హితాయ చ| జగద్ధితాయ కృష్ణాయ గోవిందాయ నమో నమః| శ్రీ
గోవిందాయ నమో నమః|

గాయత్రీ ఉద్వాసనం>

ఉత్తమ ఇత్యస్య వామదేవ గాయత్ర్యనుష్టుప్ | ఉద్వాసనే వినియోగః| ఉత్తమే శిఖరే
జాతే భూమ్యాం పర్వత మూర్ధని| బ్రాహ్మణేభ్యో భ్యనుజ్ఞాతా గచ్ఛ దేవి యథా
సుఖం||

క్షీరేణ స్నాపితే దేవి చందనేన విలేపితే| బిల్వపత్రార్చితా దేవి అహం దుర్గీ
శరణాగతః| శ్రీ అహం దుర్గీ శరణాగచ్ఛత్యోన్నమో నమః| ఆకాశాత్వతితం తోయం
యథా గచ్ఛతి సాగరం| సర్వే దేవ నమస్కారః కేశవం ప్రతిగచ్ఛతి| శ్రీ కేశవం
ప్రతిగచ్ఛత్యోం నమో నమః| సర్వ వేదేషు యత్పుణ్యం సర్వ తీర్థేషు యత్వలం|

తత్వలం సమవాప్నోతి స్తుత్వా దేవం జనార్ధనం| వాసనాద్వాసు దేవస్య వాసితం
తే జగత్రయం| సర్వ భూత నివాసోసి వాసుదేవ నమోస్తుతే| నమోస్త్యనంతాయ
సహస్రమూర్తయే సహస్ర పాదాక్షి శిరోరు బాహవే సహస్రనామ్నే పురుషాయ
శాశ్వతే సహస్ర కోటి యుగధారిణే నమః| భద్రం నో అపివతయ మనః|| ఓం శాంతి
శాంతి శాంతిః||

గోత్రాభివందనం>

చతుస్సాగర పర్యంతం గో భ్రాహ్మణేభ్యః శుభం భవతు| మాదరిగె-వాసిష్ఠ-
ఆభరద్వసు- ఇంద్ర ప్రమద- త్యార్షేయ ప్రవరాన్విత ఉపమన్యు వసిష్ఠస గోత్రః
ఆశ్వలాయన సూత్రః ఋగ్వేదాంతర్గత శాకల శాఖాధ్యాయా (your name here)
శర్మ అహం భో అభివాదయే (put namaskara to God reciting from
చతుస్సాగర..... అభివాదయే, two times; Gotra details differ from
person to person)

ఆచమనమ్>

[Sip after you recite the following three స్వాహా మంత్రs] ఓం కేశవాయ
స్వాహా| ఓం నారాయణాయ స్వాహా| ఓం మాధవాయ స్వాహా| ఓం గోవిందాయ
నమః| (wash hands with small quantity of water) ఓం విష్ణవే నమః| (rub
both hands) ఓం మధుసూదనాయ నమః| (rub both hands) ఓం
త్రివిక్రమాయ నమః| (touch upper lip) ఓం వామనాయ నమః| (touch lower
lip) ఓం శ్రీధరాయ నమః| (fold your hands namaskara mudra) ఓం

హృషికేశాయ నమః| (touch right knee) ఓం పద్మనాభాయ నమః| (touch left knee) ఓం దామోదరాయ నమః| (touch head) ఓం సంకర్షణాయ నమః| (touch chin) ఓం వాసుదేవాయ నమః|(touch right nostril) ఓం ప్రద్యుమ్నాయ నమః| (touch left nostril) ఓం అనిరుద్ధాయ నమః| (touch right eye) ఓం పురుషోత్తమాయ నమః| (touch left eye) ఓం అధోక్షజాయ నమః| (touch right ear) ఓం నారసింహాయ నమః| (touch left ear) ఓం అచ్యుతాయ నమః| (touch navel) ఓం జనార్ధనాయ నమః| (touch chest) ఓం ఉపేంద్రాయ నమః| (touch centre of head) ఓం హరయే నమః| (touch right shoulder) ఓం శ్రీ కృష్ణాయ నమః| (touch left shoulder)

కర్మ సమర్పణం>

యస్య స్మృత్యాచ నామోక్త్యా తపః సంధ్యా క్రియాదిషు న్యూనం సంపూర్ణతాం యాతి సంధ్యో వందే తమచ్యుతం| మంత్రహీనం క్రియాహీనం భక్తిహీనం జనార్ధన యత్కృతంతు మయా సంధ్యా పరిపూర్ణం తదస్తుమే| (leave a spoon of water)

నామత్రయ మంత్ర జపః>

మద్యే మంత్రతంత్ర ధ్యాననియమ స్వరవర్ణ న్యూనాతిరిక్త లోపదోష ప్రాయశ్చిత్తార్థం నామత్రయ మంత్ర జపం కరిష్యే| అచ్యుతాయ నమః అనంతాయ నమః గోవిందాయ నమః| అచ్యుతాయ నమః అనంతాయ నమః గోవిందాయ నమః| అచ్యుతాయ నమః అనంతాయ నమః గోవిందాయ నమః| అచ్యుతానంత గోవిందేభ్యో నమః|

ఆచమనమ్>

[Sip after you recite the following three స్వాహా మంత్రs] ఓం కేశవాయ స్వాహా| ఓం నారాయణాయ స్వాహా| ఓం మాధవాయ స్వాహా| ఓం గోవిందాయ నమః| (wash hands with small quantity of water) ఓం విష్ణవే నమః| (rub both hands) ఓం మధుసూదనాయ నమః| (rub both hands) ఓం త్రివిక్రమాయ నమః| (touch upper lip) ఓం వామనాయ నమః| (touch lower lip) ఓం శ్రీధరాయ నమః| (fold your hands namskara mudra) ఓం హృషీకేశాయ నమః| (touch right knee) ఓం పద్మనాభాయ నమః| (touch left knee) ఓం దామోదరాయ నమః| (touch head) ఓం సంకర్షణాయ నమః| (touch chin) ఓం వాసుదేవాయ నమః|(touch right nostril) ఓం ప్రద్యుమ్నాయ నమః| (touch left nostril) ఓం అనిరుద్ధాయ నమః| (touch right eye) ఓం పురుషోత్తమాయ నమః| (touch left eye) ఓం అధోక్షజాయ నమః| (touch right ear) ఓం నారసింహాయ నమః| (touch left ear) ఓం అచ్యుతాయ నమః| (touch navel) ఓం జనార్ధనాయ నమః| (touch chest) ఓం ఉపేంద్రాయ నమః| (touch centre of head) ఓం హరయే నమః| (touch right shoulder) ఓం శ్రీ కృష్ణాయ నమః| (touch left shoulder)

కాయేన వాచా మనసేంద్రియైర్వా బుద్ధ్యాత్మనా వా ప్రకృతే స్వభావాత్కరోమి
యద్యత్సకలం పరస్మై శ్రీమన్నారాయణాయేతి సమర్పయామి||

||ఇతి ఋగ్వేదీయ సంధ్యావందన విధిః||

||హరిః ఓం||

For Qualitative Predictions & Potential Remedies visit:
www.astrovidya.com

[Click here to go back](#)