

యజుర్వేదసంధ్యావందనం

విషయసూచిక

ఆచమనం, స్థలశుద్ధి.....	2
సంకల్పం	4
మార్జనం	5
పునర్మార్జనం.....	6
అర్ఘ్య ప్రదానము.....	8
గాయత్రీ ఆవాహనము	10
గాయత్రీ మంత్ర జపం.....	11
ప్రార్థనా శ్లోకాలు	15
ప్రవర, సంపూర్తి.....	17



DHYANAKAMALAM.ORG © 2020

(తన చుట్టూ నీళ్ళు చల్లుకుంటూ)

ఉత్తిష్టంతు భూత పిశాచాః | యే తే భూమిభారకాః | యే తేషామవిరోధేన | బ్రహ్మకర్మ సమారభే |

(ప్రాణాయామం చేస్తూ)

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

ఓం తద్ధృవితుర్వరే'ణ్యం భర్గో' దేవస్య' ధీమహి |

ధియోయో నః' ప్రచోదయా''త్ ||

ఓమాపో జ్యోతీ రసోఽమృతం బ్రహ్మ భూ-ర్భువ-స్సువరోమ్ ||



యత్సవ్యం (నుదుటినుంచి గడ్డానికి అరచేయి తాకింది)

పాణిం (చేతులపై నీళ్ళు చిలకరించి)

పాదా (కాళ్ళపై నీళ్ళు చిలకరించి)

ప్రోక్షతి శిరః (తలపై నీళ్ళు చిలకరించి)

చక్షుషి (కనురెప్పలను తాకి)

నాసికే (ముక్కుపుటాలను తాకి)

శ్రోత్రే" | (చెవితమ్మలను తాకి)



ద్వీః పరిమృజ్య (చెంపలపై నిలువగా గీతలు గీసి)
సకృదుమస్సుశ్య (నోటిపైన, క్రింద గీతలు గీసి)
యత్సవ్యం (నుదుటినుంచి గడ్డానికి అరచేయి తాకించి)
పాణిం (చేతులపై నీళ్ళు చిలకరించి)
పాదా (కాళ్ళపై నీళ్ళు చిలకరించి)
ప్రోక్షతి శిరః (తలపై నీళ్ళు చిలకరించి)
చక్షుషి (కనురెప్పలను తాకి)
నాసికే (ముక్కుపుటాలను తాకి)
శ్రోత్రే" | (చెవితమ్మలను తాకి)



(ఒక్కొక్క అరచేతితో రెండవ అరచేతిని మొదటినుంచి చివరిదాకా స్పృశించి)

(కుడి అరచేతిని హృదయం మీద ఉంచి)

ఓం తద్భవేతుః బ్రహ్మాత్మనే హృదయాయ నమః |

(కుడి అరచేతిని తలపై ఉంచి)

వరోణ్యం విష్ణ్వాత్మనే శిరసే స్వాహా |

(కుడి అరచేతిని పిలక చుట్టూ తిప్పి ఎడమఅరచేతిలో కొట్టి కరతాళధ్వని చేసి)

భగ్గో దేవస్య' రుద్రాత్మనే శిఖాయై వషట్ |

(కుడి అరచేతిని ఎడమభుజంపైఉంచి, ఎడమ అరచేతిని కుడి భుజంపైఉంచి, కుడిచేతిని ఎడమచేతి మీద పెట్టి)

ధీమహి సత్యాత్మనే కవచాయ హుం |

(కుడి మధ్యవేలితో ఎడమకంటిని, కుడికంటిని, భ్రూ మధ్యంలో తాకి ఎడమఅరచేతిలో కొట్టి కరతాళధ్వని చేసి)

ధియో యో నః జ్ఞానాత్మనే నేత్రత్రయాయ వౌషట్ |

(కుడిచేతిని తలచుట్టూ ఒకసారితిప్పి ఎడమఅరచేతిలో కొట్టి కరతాళధ్వని చేసి)

ప్రచోదయా"త్ సర్వాత్మనే అస్త్రాయపట్ |

(రెండుఅరచేతులుహృదయంవైపుతిప్పి, చూపుడువేళ్ళు రెండూ ఒకదానితో ఒకటి లంకె వేసి)

భూర్భువస్సువరోమితి దిగ్భంధః |

ధ్యానమ్

(హృదయస్థాయిలో నమస్కారం చేస్తూ)

ముక్తావిద్రుమ హేమనీల ధవళచ్చాయైర్ముఖై స్త్రీక్షణైః |

ఉక్తామిందు నిబద్ధ రత్న మకుటాం తత్సార్థ వర్ణాత్మికాం |

గాయత్ర్యా వరదాభయాంకుశ కశాశ్శుభ్రం కపాలంగదా |

శంఖంచక్ర మధారవింద యుగళం హస్తైర్వహంతీం భజే ||

సుముఖం సంపుటం చైవ వితథం విస్తృతం తథా |

ద్విముఖం త్రిముఖం చైవ చతుః పంచ ముఖం తథా |

షణ్ముఖోఽథోన్ముఖం చైవ వ్యాపకాంద్యలికం తథా |
శకటం యమపాశం చ గ్రథితం షణ్ముఖోన్ముఖం |
పులంబం ముష్టికం చైవ మత్స్యః కూర్మో వరాహకం |
సింహాక్రాంతం మహాక్రాంతం ముద్గరం పల్లవం తథా |

ఏతే'ముద్రాః చతుర్విగ్ంశాః గాయత్ర్యాం సుప్రతిష్ఠితాః |

యో దేవ స్సవితాఽస్మాకం ధియో ధర్మాదిగోచరాః |
ప్రేరయేత్తస్య యద్భర్గస్త ద్వరేణ్య ముపాస్మహే ||

గురుర్బ్రహ్మ గురుర్విష్ణుః గురుర్దేవో మహేశ్వరః
గురుస్సాక్షాత్ పరబ్రహ్మ తస్మై శ్రీ గురవే నమః ||

(కనీసం పది సార్లు గాయత్రీ మంత్రజపం, వేళ్ళతో లెక్క పెడుతూ)

ఓం భూర్భువస్సువః' || తథ్య'వితుర్వరే''ణ్యం భర్గో' దేవస్య' ధీమహి |
ధియో యో నః' ప్రచోదయా''త్ ||

(కుడి చేతిలో నీరు వేసికొని)

ఓం తత్సద్-బ్రహ్మర్పణమస్తు |

(నీరు విడిచి పెట్టవలెను)

(ప్రాతస్సంధ్యకు మాత్రమే)

మిత్రస్య' చర్షణీ ధృత శ్రవో' దేవస్య' సాన సిం | సత్యం చిత్ర శ్ర'వస్తుమం | మిత్రో' యాతయతి జనాన్సజ్జానన్మిత్రో' దా'ధార
పుథివీ ముతద్యాం | మిత్రః కృష్టి రని'మిషాఽభి చ'ష్టి సత్యాయ' హవ్యం పుతవ'ద్విధేమ | ప్రసమి'త్త మర్థో'
అస్తు ప్రయ'స్వా న్యస్త' ఆదిత్య శిక్ష'తి వ్రతేన' | న హ'న్యతే న జీ'యతే త్వోతోనైన మగ్ం హో'
అంశ్చో త్యంతి'తో న దూరాత్ ||

(సాయంసంధ్యకు మాత్రమే)

ఇమమ్ మేవరుణ శ్రుధీ హవ మద్యాచ మృడయ|

త్వామవాస్య రాచకే తత్త్వాయామి బ్రహ్మణా వందమనస్తదాశాస్తే యజమానో హవిర్భిః

అహేడమానో వరుణేహ బోధ్యురుశగమ్ శ మాన ఆయుః ప్రమోషిః |

యచ్ఛిద్ధితే విశో'యథా ప్రదేవ వరుణవ్రతమ్' మినీమసి ద్యవిద్యవి

యత్కించేదం వరుణ దైవ్య" జనేభి ద్రోహం మనుష్యా"శ్చరామసి |
అచిత్తీ యత్తవ ధర్మ యుయోపిమ మానస్తస్మా దేనసో దేవరీరిషః
కితవాసో యద్దిరిపుర్ణా దీవి యద్వా'ఘా సత్యముతయన్నవిద్య
సర్వాతా విష్వ శిధిరేవ దేవాథా తే' శ్యామ వరుణ ప్రియాసః ||



నమోఽస్త్వనంతాయ సహస్రమూర్తయే సహస్ర పాదాక్షి శిరోరు బాహవే |
సహస్ర నామ్నే పురుషాయ శాశ్వతే సహస్రకోటి యుగ ధా"రిణే నమః ||

ఇదం ద్యా'వా పృథివీ సత్యమ'స్తు | పితర్-మాతః యది హో'ప' బృవేవాం'' |
భూతం దేవానాం'' అవమే అవో'భిః | విద్యా మేషం వృజనం' జీరదా'నమ్ ||

సర్వవేదేషు యత్పుణ్యం | సర్వతీర్థేషు యత్ఫలం |
తత్ఫలం పురుషమాప్నోతి శ్చుత్వాదేవం జనార్దనమ్ ||
శ్రీస్తుత్వాదేవం జనార్దన ఓం నమ ఇతి ||
వాసనాద్-వాసుదేవస్య వాసితం తే జగత్రయం |
సర్వభూత నివాసోఽసి వాసుదేవ నమోఽస్తుతే ||



