

ఓం
శ్రీలక్ష్మీనృసింహ పరబ్రహ్మణేనమః
శ్రీపద్మావతీ సమేత శ్రీవేంకటేశాయ నమః
శ్రీ విష్ణవే పరమాత్మనే నమః
శ్రీమతే రామానుజాయ నమః
శ్రీనిగమాంత మహా దేశికాయ నమః
శ్రీ సాయిరాం

All vedic rituals have to be initiated by a preceptor who knows the procedure. The same guideline applies to sandhyaavandana. Please seek the guidance of someone who practices sandhyaavandana regularly and follow the text herein, after undergoing proper tutoring.

మాధ్యాహ్నికం

MAADHYAAHNIKAM TO BE PERFORMED FACING EAST

ఆచమనం

అచ్యుతాయ నమః, అనంతాయ నమః, గోవిందాయ నమః,

ప్రాణాయామం

ఓం భూః, ఓం భువః, ఓం సువః,

చేతులు (నమస్కార ముద్రలో) జోడించి

అస్మద్గురుభ్యో నమః |
అస్మత్ పరమ గురుభ్యో నమః |
అస్మత్ సర్వ గురుభ్యో నమః |
శ్రీమతే శ్రీ ఆదివణ్ శరకోప యతీంద్ర మహాదేశికాయ నమః |
యస్యాభవద్భక్త జనార్తిహస్తుః పితృత్వమన్యేష్యవిచార్య తూర్ణమ్ |
స్తంభేఽవతారస్తమనన్యలభ్యం లక్ష్మీనృసింహం శరణం ప్రపద్యే ||
శిమావేంకటనాథార్యః కవితార్కిక కేసరీ |
వేదాంతాచార్య వర్యోమే సన్నిధత్తాం సదాహృది ||

గురుభ్యస్తద్గురుభ్యశ్చ నమోవాకమధీమహే |
వృణీమహే చ తత్రాద్యౌ దంపతీ జగతాంపతీ ||

శ్రీమన్నభీష్ట వరద |
త్వామస్మి శరణం గతః ||

స్వశేష భూతేన మయా స్వయైః సర్వ పరిచ్ఛదైః |
విధాతుం ప్రీతమాత్మానం దేవః ప్రక్రమతే స్వయం ||

శుక్లామ్బరధరంవిష్ణుం శశివర్ణం చతుర్భుజమ్ |
ప్రసన్నవదనం ధ్యాయేత్ సర్వవిఘ్నోపశాంతయే ||

యస్యద్విరద వక్త్రాద్యాః పారిషద్యాః పరశ్శతమ్ |
విఘ్నం నిఘ్నన్తి సతతం విష్వక్సేనం తమాశ్రయే ||

చేతులను సజ్కల్ప ముద్రలో ఉంచి - (సజ్కల్పం)

శ్రీభగవదాజ్ఞయా, శ్రీమన్నారాయణ ప్రీత్యర్థం, మాధ్యాహ్నికసంధ్యాముపాసిష్యే

సాత్విక త్యాగం - చేతులను జోడించి

ఓం భగవానేవ మాధ్యాహ్నికసంధ్యావందనాఖ్యం కర్మ భగవాన్ స్వస్మై స్వప్రీతయే
స్వయమేవ కారయతి

మంత్ర ప్రోక్షణం

ఆపోహిష్ఠేతి మంత్రస్య సింధుద్వీప ఋషిః	శిరస్సు స్పర్శన
దేవీ గాయత్రీ ఛందః	నాసాగ్ర స్పర్శన
ఆపో దేవతా	హృదయ / (నాభి) స్పర్శన

అపాం ప్రోక్షణే వినియోగః

ఆపోహిష్ఠా మయో భువః	శిరస్సు ప్రోక్షణం
తాన ఊర్జే దధాతన	శిరస్సు ప్రోక్షణం
మహేరణాయ చక్షనే	శిరస్సు ప్రోక్షణం
యోవశ్శివతమో రసః	శిరస్సు ప్రోక్షణం
తస్య భాజయతే హనః	శిరస్సు ప్రోక్షణం
ఉశతీరివ మాతరః	శిరస్సు ప్రోక్షణం
తస్మాదరంగ మామవః	శిరస్సు ప్రోక్షణం
యస్యక్షయాయ జిన్వతా	కాలి బొటనవ్రేళ్లు లేక మోకాళ్లు
ఆపో జనయథా చనః	శిరస్సు ప్రోక్షణం
ఓం భూర్భువస్సువః	ఆత్మ పరిషించనం

మంత్రాచమనం (ప్రాశనం)

ఆపఃపునన్తు ఇత్యనువాకస్య ఆప ఋషిః	శిరస్సు స్పర్శన
అనుష్ఠువ్ ఛందః	నాసాద్ర స్పర్శన
బ్రహ్మణస్పత్తిర్దేవతా	హృదయ / (నాభి) స్పర్శన

అపాం ప్రాశనే వినియోగః (అరచేతిలో తీర్థం ఉంచుకొని)

ఓం | ఆపః పునన్తు పృథివీం పృథివీ పూతా పునాతు మాం |
 పునన్తు బ్రహ్మణస్పత్తిర్ బ్రహ్మపూతా పునాతుమాం ||
 యదుచ్ఛిష్టమభోజ్యం యద్వా దుశ్చరితం మమ |
 సర్వం పునన్తు మామాపో అసతాంచ ప్రతిగ్రహగ్న్ స్వాహా ||

(మంత్రము జపించి, అరచేతిలోని తీర్థం స్వీకరించి) పునరాచమనం

అచ్యుతాయ నమః, అనంతాయ నమః, గోవిందాయ నమః,

పునర్మార్జనం

దధిక్రావ్ణ ఇతి మంత్రస్య వామదేవ ఋషిః	శిరస్సు స్పర్శన
అనుష్ఠువ్ ఛందః	నాసాద్ర స్పర్శన
దధిక్రావా దేవతా	హృదయ / (నాభి) స్పర్శన

అపాం ప్రోక్షణ వినియోగ:

దధిక్రావ్ణో అకారిషం	శిరస్సు ప్రోక్షణం
జిష్టోరశ్వస్య వాజినః	శిరస్సు ప్రోక్షణం
సురభినో ముఖాకరత్	శిరస్సు ప్రోక్షణం
పణ ఆయుగ్ంషి తారిషత్	శిరస్సు ప్రోక్షణం
ఆపోహిష్ఠా మయో భువః	శిరస్సు ప్రోక్షణం
తాన ఊర్జే దధాతన	శిరస్సు ప్రోక్షణం
మహేరణాయ చక్షసే	శిరస్సు ప్రోక్షణం
యోవశ్శివతమో రసః	శిరస్సు ప్రోక్షణం
తస్య భాజయతే హనః	శిరస్సు ప్రోక్షణం
ఉశతీరివ మాతరః	శిరస్సు ప్రోక్షణం
తస్మాదరంగ మామవః	శిరస్సు ప్రోక్షణం
యస్యక్షయాయ జిన్వతా	కాలి బొటనవైళ్లు లేక మోకాళ్లు
ఆపో జనయథా చనః	శిరస్సు ప్రోక్షణం
ఓం భూర్భువస్సువః	ఆత్మ పరిషించనం

అర్ఘ్యప్రదానం

పునః ప్రాణాయామం

ఓం భూః, ఓం భువః, ఓం సువః

సంకల్పం

శ్రీభగవదాజ్ఞయా శ్రీమన్నారాయణ ప్రీత్యర్థం మాధ్యాహ్నిక సంధ్యా అర్ఘ్యప్రదానం కరిష్యే :

అర్ఘ్యప్రదాన మంత్రస్య విశ్వామిత్ర ఋషిః	శిరస్సు స్పర్శన
దేవీ గాయత్రీ ఛందః	నాసాగ్ర స్పర్శన
సవితా దేవతా	హృదయ / (నాభి) స్పర్శన

అర్ఘ్యప్రదానే వినియోగః

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

అర్ఘ్య సమర్పణ

(ఒక్కమారు మంత్రము చెప్పి, ఒక అర్ఘ్యము సమర్పించ వలెను)

మాధ్యాహ్నికములో ప్రాయశ్చిత్త అర్ఘ్యము లేదు

ఓం భూర్భువస్సువః (ఆత్మపరిషేచనం)

అసావాదిత్యో బ్రహ్మ (ఆత్మ ప్రదక్షిణం)

కేశవాది తర్పణం

పునరాచమనం

అచ్యుతాయ నమః, అనంతాయ నమః, గోవిందాయ నమః, (ఆచమనం చేసి)

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

(అని మంత్రము చెప్పుచు, ఆచమన ముద్రలో కూర్చొని, ఒక్కొక్క మంత్రమునకు ఒక తర్పము,
అర్ఘ్యం వలె సమర్పించ వలెను)

పునరాచమనం

అచ్యుతాయ నమః, అనంతాయ నమః, గోవిందాయ నమః, (ఆచమనం చేసి)

జపవిధిః

ఓం ఆసన మంత్రస్య పృథివ్యామేరు పృష్ఠఋషిః	శిరస్సు స్పర్శన
సుతలం ఛందః	నాసాగ్ర స్పర్శన
శ్రీ కూర్మో దేవతా	హృదయ / (నాభి) స్పర్శన

ఆసనే వినియోగః (ఆసన స్థలమును శుద్ధి చేసి వద్మాసనములో కూర్చొని చేతులు జోడించి)

పృథివీత్వయా ధృతాలోకా దేవీత్వం విష్ణునా ధృతా
త్వంచ ధారయ మాం దేవి పవిత్రం కురుచాసనం ||

న్యాయస్థానం

ఓం ప్రణవస్య ఋషి బ్రహ్మీ	శిరస్సు స్పర్శన
దేవీ గాయత్రీ ఛందః	నాసాగ్ర స్పర్శన
పరమాత్మా దేవతా	హృదయ / (నాభి) స్పర్శన

ఓంభూరాది సప్తవ్యాహృతీనాం అత్రి, భృగు, కుతస్, వసిష్ఠ, గౌతమ, కాశ్యప, ఆంగిరస ఋషయః	శిరస్సు స్పర్శన
గాయత్రీ, ఉష్ణిక్, అనుష్టుప్, బృహతీ, పక్షతి, తృష్టుప్ జగత్యః, ఛందాగ్ంసి	నాసాగ్ర స్పర్శన
అగ్ని, వాయు, అర్క, వాగీశ, వరుణ, ఇంద్ర, విశ్వేదేవాః, దేవతాః	హృదయ / (నాభి) స్పర్శన

సావిత్ర్యా ఋషిః విశ్వామిత్రః	శిరస్సు స్పర్శన
దేవీగాయత్రీ ఛందః	నాసాగ్ర స్పర్శన
సవితా దేవతా	హృదయ / (నాభి) స్పర్శన

గాయత్రీ శిరసో బ్రహ్మ ఋషిః	శిరస్సు స్పర్శన
అనుష్టుప్ ఛందః	నాసాగ్ర స్పర్శన
పరమాత్మా దేవతా	హృదయ / (నాభి) స్పర్శన

సర్వేషాం ప్రాణాయామే వినియోగః

(అని ఆత్మ ఆవాహనం చేసి, తిరిగి చేతులు జోడించి)

ముక్తావిద్రుమ, హేమనీల, ధవళచ్ఛాయైః, ముఖైస్త్రిక్షణైః
 యుక్తామిన్దుకలా నిబద్ధమకుటాం, తత్వార్థ వర్ణాత్మికాం |
 గాయత్రీం వరదాభయాం, కుశకశం, శుభ్రం కపాలం గుణం
 శంఖం చక్రమథారవిన్దయుగళం హస్తైర్వహన్తిం భజే ||

(అని మానసికముగా గాయత్రీ రూపమును ధ్యానము చేసి)

ఓమాపో జ్యోతిరసోఽమృతంబ్రహ్మ భూర్భువస్సువరోం

(అని మంత్రము చెప్పుచు, రెండు చేతులతోను శిరస్సు నుండి పాదము వరకు ఆత్మ పరిశుద్ధి చేసుకొని, చేతులు జోడించి)

అర్కమణ్డల మధ్యస్థం సూర్యకోటిసమప్రభం |
 బ్రహ్మాదినేవ్యపాదాబ్జ్యం నౌమి బ్రహ్మ రమాసఖం ||

(సూర్యకోటి ప్రకాశమైన గాయత్రీ రూపమును మానసికముగా ధ్యానము చేసి)

ఓం భూః, ఓం భువః, ఓం సువః, ఓం మహాః,
 ఓం భూః, ఓం భువః, ఓం సువః, ఓం మహాః,
 ఓం భూః, ఓం భువః, ఓం సువః, ఓం మహాః,

(అని మూడు మార్లు ప్రాణాయామం చేసి, చేతులు సజ్కల్ప ముద్రలో ఉంచి)

శ్రీ భగవదాజ్ఞయా, శ్రీమన్నారాయణ ప్రీత్యర్థం, మాధ్యాహ్నిక సంధ్యా,
 అష్టోత్తర శత సంఖ్యయా (108) గాయత్రీ మహామంత్రజపం కరిష్యే ||

(లేక)

అష్టావింశతి సంఖ్యయా (28) గాయత్రీ మహామంత్రజపం కరిష్యే ||

గాయత్రీ ఆవాహనం

ఆయాతు ఇత్యనువాకస్య వామదేవ ఋషిః	శిరస్సు స్పర్శన
అనుష్టుప్ ఛందః	నాసాగ్ర స్పర్శన
గాయత్రీ దేవతా	హృదయ / (నాభి) స్పర్శన

గాయత్రీ ఆవాహనే వినియోగః

చేతులు జోడించి

ఆయాతు వరదా దేవీ అక్షరం బ్రహ్మ సమ్మితం | గాయత్రీం ఛందసాం మాతేదం బ్రహ్మ
 జషస్వనః | ఓజోసి సహోసి, బలమసి భ్రాజోసి, దేవానాం ధామనామాసి, విశ్వమసి విశ్వాయుః,
 సర్వమసి సర్వాయుః, అభిభూరో -

- గాయత్రీం ఆవాహయామి (ఆత్మ ఆవాహనం)
- సావిత్రీం ఆవాహయామి (ఆత్మ ఆవాహనం)
- సరస్వతీం ఆవాహయామి (ఆత్మ ఆవాహనం)

మధ్యక్షదినేతు సావిత్రీం రవిమండల మధ్యగాం |
 యజుర్వేదం వ్యాహరంతి శ్వేతాం శూలకరాం శివాం |
 యువతీం రుద్రదేవత్యాం ధ్యాయామి వృషవాహనామ్ ||

సావిత్రియా ఋషిః విశ్వామిత్రః	శిరస్సు స్పర్శన
దేవీగాయత్రీ ఛందః	నాసాగ్ర స్పర్శన
సవితా దేవతా	హృదయ / (నాభి) స్పర్శన

(చేతులు జోడించి)

యోదేవో సవితాస్మాకం ధియో ధర్మాది గోచరాః |
ప్రేరయేత్ తస్య యదభర్గః తద్వరేణ్యముపాస్మహే ||
ఆదిత్యమణ్డలేధ్యాయేత్ పరమాత్మానమవ్యయం |
విష్ణుం చతుర్భుజంరత్నకుండలైర్మణ్డితాఙ్గనం ||
సర్వ రత్నసమాయుక్త సర్వాభరణ భూషితాం |
ఏవంధ్యాత్వా జపేన్నిత్యం మంత్రమష్టోత్తరం శతం ||

గాయత్రీ జపం

ఓం | భూర్భువస్సువః |
తత్సవితుర్వరేణియం |
భర్గో దేవస్య ధీమహి |
ధియో యోనః ప్రచోదయాత్ ||

ఓం | భూర్భువస్సువః | (108 మార్లు లేక 28 మార్లు జపము చేయవలెను)

గాయత్రీ ఉపస్థానం

పునః ప్రాణాయామం

ఓం భూః, ఓం భువః, ఓం సువః

సంకల్పం

శ్రీభగవదాఙ్గాయా శ్రీమన్నారాయణ ప్రీత్యర్థం మాధ్యాహ్నికసంధ్యా గాయత్రీ ఉపస్థానం కరిష్యే

ఉత్తమ ఇత్యనువాకస్య వామదేవ ఋషిః	శిరస్సు స్పర్శన
అనుష్టుప్ ఛందః	నాసాగ్ర స్పర్శన
గాయత్రీ దేవతా	హృదయ / (నాభి) స్పర్శన

గాయత్రీ ఉద్వాసనే వినియోగః

(గాయత్రీ ఉద్వాసనం చేసి, ఆసనమందుండి లేచి నిలిచి, చేతులు జోడించి)

ఉత్తమే శిఖరే దేవీ భూమ్యాం పర్వత మూర్ధని |
బ్రాహ్మణేభ్యో హ్యనుజ్ఞానం గచ్ఛదేవి యథా సుఖం ||

ఓం | ఆసత్యేన రజసా వర్తమానో నివేశయన్ అమృతం మర్త్యంచ |
హిరణ్యయేన సవితారథేన ఆదేవోయాతి భువనావిపశ్యన్ ||

ఉద్వయం తమసస్పరి పశ్యన్తో జ్యోతిరుత్తరం |
దేవం దేవత్రా సూర్యం అగన్మత్ జ్యోతిరుత్తమం ||
ఉదుత్యం జాతవేతసం |

దేవం వహన్తి కేతవః ||

దృశేవిశ్వామసూర్యం చిత్రందేవానాముదగాదసీకం చక్షుర్మిత్రస్య వరుణస్యాగ్నేః |
ఆప్రాద్యావాపృథివీ అన్తరిక్షం సూర్యఆత్మా జగత్స్తస్థుషశ్చ ||
తచ్ఛక్ష్మర్దేవహితం పురస్తాత్చుక్రముచ్ఛరత్ ||

సూర్య దర్శనం

పశ్యేమ శరదశ్శతం, జీవేమ శరదశ్శతం, నందామ శరదశ్శతం, మోదామ శరదశ్శతం,
భవామ శరదశ్శతం, శృణవామ శరదశ్శతం, ప్రభ్రవామ శరదశ్శతం, అజీతాస్యామ
శరదశ్శతం, జ్యోక్ష్వ సూర్యం దృశే ||

(చేతులు జోడించి)

యఉదకాత్ మహతోర్ణవాత్ విభ్రాజమానో శరిరస్య మధ్యాత్ సమావృషభో
రోహితాక్షః సూర్యోవిపశ్యన్ మనసాపునాతు ||

సంధ్యాది దేవతా వందనం

ఓం సంధ్యాయై నమః

ఓం సావిత్ర్యై నమః

ఓం గాయత్ర్యై నమః

ఓం సరస్వత్యై నమః

ఓం సర్వాభ్యో దేవతాభ్యో నమో నమః

ఓం కామోక్కార్షీత్ మన్యురక్కార్షీత్ నమో నమః

తూర్పు
దక్షిణం
పశ్చిమం
ఉత్తరం
తూర్పు
తూర్పు

అభివాదనం

(Fill in the appropriate R^ishhi pravaram and other details in the blanks below.)

అభివాదయే (.....) (.....) (.....)

(.....) ఋషేయ ప్రవరాన్విత

(.....) గోత్రః

(.....) సూత్రః

(.....) శ్వాఖాధ్యాయీ

శ్రీ (.....) శర్మానామాహం అస్మిభోః ||

దిక్ వందనం

ఓం ప్రాచ్యై దిశే నమః

ఓం దక్షిణాయై దిశే నమః

ఓం ప్రతీచ్యై దిశే నమః

ఓం ఉదీచ్యై దిశే నమః

ఓం ఊర్ధ్వాయ నమః

ఓం అధరాయ నమః

ఓం అంతరిక్షాయ నమః

ఓం భూమ్యై నమః

ఓం విష్ణవే నమః

తూర్పు

దక్షిణం

పశ్చిమం

ఉత్తరం

తూర్పు ముఖంగా ఆకాశం

భూమి

ఆకాశం

భూమి

వైకుంఠం (తూర్పు ముఖంగా ఆకాశం)

ధ్యేయస్సదా సవితృమండల మధ్య వర్తి

నారాయణస్సరసిజాసన సన్నివిష్టః |

కేయూరవాన్, మకర కుండలవాన్, కిరీటీ, హారీ,

హిరణ్య (ణ్మ)య వపుః, ధృత శంఖ చక్రః ||

శంఖ చక్ర గదా పాణే ద్వారకా నిలయాచ్యుత |

గోవిన్ద పుండరీకాక్ష రక్షమాం శరణాగతమ్ ||

నమో బ్రహ్మణ్య దేవాయ గోబ్రాహ్మణ హితాయచ |

జగద్ధితాయ కృష్ణాయ శ్రీ గోవిందాయ నమో నమః ||

ప్రణమ్య (సాష్టాంగ నమస్కారము చేసి) అభివాద్య (అభివాదనం)

(Fill in the appropriate R^ishhi pravaram and other details in the blanks below.)

అభివాదయే (.....) (.....) (.....)

(.....) ఋషేయ ప్రవరాన్విత

(.....) గోత్రః

(.....) సూత్రః

(.....) శ్వాఖాధ్యాయీ

శ్రీ (.....) శర్మానామాహం అస్మిభోః ||

శ్రీ కృష్ణాయ నమః, శ్రీ కృష్ణాయ నమః,

(అని 10 మార్లు జపము చేసి, తదుపరి, పునరాచమనం)

అమృతాయ నమః, అనన్తాయ నమః,.....

సాత్వికత్యాగం

ఓం భగవానేవ మాధ్యాహ్నికసంధ్యావందనాఖ్యం కర్మ భగవాన్ స్వస్మై
స్వప్రీతయే స్వయమేవ కారితవాన్

శ్రీరంగమజ్జళనిధిం కరుణానివాసం
శ్రీవేంకటాద్రి శిఖరాలయ కాళమేఘం |
శ్రీ హస్తీశైల శిఖరోజ్వల పారిజాతం
శ్రీశం నమామి శిరసా యదుశైల దీపం ||

కాయేన వాచా మనసేన్ద్రియైర్వా బుద్ధ్యాఽఽత్మనా వా ప్రకృతేః స్వభావాత్ |
కరోమి యద్యత్ సకలం పఠస్మై శ్రీమన్నారాయణాయేతి సమర్పయామి ||

సర్వం శ్రీ కృష్ణార్పణ మస్తు

* * * * *

[HOME](#)

[STOTRA LIST](#)

[PREVIOUS ARCHIVE](#)

[NEXT ARCHIVE](#)