

ఓం
 శ్రీలక్ష్మీనృసింహ పరబ్రహ్మణేనమః
 శ్రీ పద్మావతీ సమేత శ్రీవేంకటేశాయ నమః
 శ్రీ విష్ణవే పరమాత్మనే నమః
 శ్రీమతే రామానుజాయ నమః
 శ్రీ నిగమాంత 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.

ప్రాతః సంధ్యావందనం

PRAATAH SANDHYAA TO BE PERFORMED FACING EAST

ఆచమనం

| | |
|--|--|
| అచ్యుతాయ నమః అనంతాయ నమః గోవిందాయ నమః | అని మంత్రము చెప్పుచు ఒక్కక్క మంత్రమునకు ఒక్కక్కసారిగా 3 సార్లు తీర్థం స్వీకరించి, పెదవులు, అరచెయ్యి, శుద్ధము చేసి |
|--|--|

- కేశవాయ నమః - బొటనవ్రేలుతో కుడి చెంప స్పర్శన
- నారాయణాయ నమః - బొటనవ్రేలుతో ఎడమ చెంప స్పర్శన
- మాధవాయ నమః - ఉంగరపువ్రేలుతో కుడి కన్ను స్పర్శన
- గోవిందాయ నమః - ఉంగరపువ్రేలుతో ఎడమ కన్ను స్పర్శన
- విష్ణవే నమః - చూపుడువ్రేలుతో కుడి నాసాగ్ర స్పర్శన
- మధుసూదనాయ నమః - చూపుడువ్రేలుతో ఎడమ నాసాగ్ర స్పర్శన
- త్రివిక్రమాయ నమః - చిటికెనవ్రేలుతో కుడి చెవి స్పర్శన
- వామనాయ నమః - చిటికెనవ్రేలుతో ఎడమ చెవి స్పర్శన
- శ్రీధరాయ నమః - మధ్యవ్రేలుతో కుడి భుజం స్పర్శన
- హృషీకేశాయ నమః - మధ్యవ్రేలుతో ఎడమ భుజం స్పర్శన
- పద్మనాభాయ నమః - నాలుగువ్రేళ్ళతో నాభి స్పర్శన
- దామోదరాయ నమః - నాలుగువ్రేళ్ళతో శిరస్సు స్పర్శన

ప్రాణాయామం

ఓం భూః

ఓం భువః

ఓం సువః

ఓం మహాః

ఓం జనః

ఓం తపః

ఓం సత్యం

ఓం తత్ సవితుర్వరేణ్యం

భర్గో దేవస్య ధీమహి

ధియో యోనః ప్రచోదయాత్

ఓమాపో జ్యోతిరసోఽమృతంబ్రహ్మ భూర్భువస్సువరోం

చేతులు (నమస్కార ముద్రలో) జోడించి

అస్మద్గురుభ్యో నమః |

అస్మత్ పరమ గురుభ్యో నమః |

అస్మత్ సర్వ గురుభ్యో నమః |

శ్రీమతే శ్రీ ఆదివణ్ శరకోప యతీంద్ర మహాదేశికాయ నమః |

యస్యాభవద్భక్త జనార్తిహస్తుః పితృత్వమన్వేష్యవిచార్య తూర్ణమ్ |

స్తంభేఽవతారస్తమనన్యలభ్యం లక్ష్మీన్యసింహం శరణం ప్రపద్యే ||

శ్రీమావేంకటనాథార్యః కవితార్కిక కేసరీ |

వేదాంతాచార్య వర్యోమే సన్నిధత్తాం సదాహృది ||

గురుభ్యస్తద్గురుభ్యశ్చ నమోవాకమధీమహే |

వృణీమహే చ తత్రాద్యో దంపతీ జగతాంపతీ ||

శ్రీమన్నభీష్ట వరద |

త్వామస్మి శరణం గతః ||

స్వశేష భూతేన మయా స్వియైః సర్వ పరిచ్ఛదైః |

విధాతుం ప్రీతమాత్మానం దేవః ప్రక్రమతే స్వయం ||

శుక్లామ్బరధరంవిష్ణుం శశివర్ణం చతుర్భుజమ్ |
ప్రసన్నవదనం ధ్యాయేత్ సర్వవిఘ్నోపశాంతయే ||

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

చేతులను సజ్కల్ప ముద్రలో ఉంచి - (సజ్కల్పం)

శ్రీభగవదాజ్ఞయా, శ్రీమన్నారాయణ ప్రీత్యర్థం, ప్రాతః సంధ్యాముపాసేష్యే

సాత్విక త్యాగం - చేతులను జోడించి

ఓం భగవానేవ ప్రాతఃసంధ్యావందనాఖ్యం 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

| | |
|--------------------|--------------------------------|
| ఆపోహిష్ఠామయో భువః | శిరస్సు ప్రోక్షణం |
| తాన ఉఃర్జే 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)

| | |
|-----------------------------------|-----------------------|
| సూర్యశ్చేత్యనువాకస్య అగ్నిర్ ఋషిః | శిరస్సు స్పర్శన |
| గాయత్రీ ఛందః | నాసాగ్ర స్పర్శన |
| సూర్యో దేవతా | హృదయ / (నాభి) స్పర్శన |

అపాం ప్రాశనే వినియోగః (అరచేతిలో తీర్థం ఉంచుకొని)

ఓం | సూర్యశ్చ మామన్యశ్చ మన్యపతయశ్చ మన్యకృతేభ్యః | పాపేభ్యో రక్షన్తాం |
 యద్రాత్ర్యా పాపమకార్షం | మనసా వాచా హస్తాభ్యాం | పద్భ్యాముదరేణ శిస్నా |
 రాత్రి స్తదవలుంపతు | యత్కించదురితం మయి | ఇదమహం మామమృత యోశౌ |
 సూర్యే జ్యోతిషి జహోమి స్వాహా ||

(మంత్రము జపించి, అరచేతిలోని తీర్థం స్వీకరించి) పునరాచమనం

అమృతాయ నమః, అనంతాయ నమః, గోవిందాయ నమః,

పునర్మార్జనం

| | |
|---------------------------------------|-----------------------|
| దధిక్రావ్ణ్ణ ఇతి మంత్రస్య వామదేవ ఋషిః | శిరస్సు స్పర్శన |
| అనుష్టుప్ ఛందః | నాసాగ్ర స్పర్శన |
| దధిక్రావా దేవతా | హృదయ / (నాభి) స్పర్శన |

అపాం ప్రోక్షణే వినియోగః

| | |
|-----------------------|--------------------------------|
| దధిక్రావ్ణ్ణో అకారిషం | శిరస్సు ప్రోక్షణం |
| జిష్ఠోరశ్వస్య వాజినః | శిరస్సు ప్రోక్షణం |
| సురభినో ముఖాకరత్ | శిరస్సు ప్రోక్షణం |
| ప్రణ ఆయుగ్ంషి తారిషత్ | శిరస్సు ప్రోక్షణం |
| 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 |

అర్ఘ్యప్రదానం

పునః ప్రాణాయామం

ఓం భూః, ఓం భువః, ఓం సువః

సంకల్పం

శ్రీభగవదాజ్ఞయా శ్రీమన్నారాయణ ప్రీత్యర్థం ప్రాతః 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

(మొదటి అర్ఘ్య సమర్పణ)
(రెండో అర్ఘ్య సమర్పణ)
(మూడో అర్ఘ్య సమర్పణ)

ఓం, భూర్భువస్సువః, తత్సవితుర్వరేణ్యం,,,
ఓం, భూర్భువస్సువః, తత్సవితుర్వరేణ్యం,,

(మూడుమార్లు మంత్రము చెప్పి, మూడు అర్ఘ్యములు సమర్పించ వలెను)

ప్రాయశ్చిత్త అర్ఘ్యం

పునః ప్రాణాయామం

ఓం భూః, ఓం భువః, ఓం సువః

సంకల్పం

శ్రీభగవదాజ్ఞయా శ్రీమన్నారాయణ ప్రీత్యర్థం ప్రాతః సంధ్యా కాలాతీత ప్రాయశ్చిత్తార్థం
తురీయ అర్ఘ్యప్రదానం కరిష్యే

| | |
|---|-----------------------|
| తురీయ అర్ఘ్యప్రదాన మంత్రస్య సాందీపనీ ఋషిః | శిరస్సు స్పర్శన |
| దేవీ గాయత్రీ ఛందః | నాసాగ్ర స్పర్శన |
| సవితా దేవతా | హృదయ / (నాభి) స్పర్శన |

తురీయ అర్ఘ్యప్రదానే వినియోగః

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

ఓం భూః, ఓం భువః, ఓం సువః, ఓం మహః, ఓం జనః, ఓం తపః, ఓగ్ం సత్యం

(మంత్రము చెప్పి ఒక ప్రాయశ్చిత్త అర్ఘ్యం సమర్పించ వలెను)

ఓం భూర్భువస్సువః (ఆత్మపరిషింఛనం)

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 తర్పణము, అర్ఘ్యం వలె సమర్పించ వలెను)

పునరాచమనం

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

జపవిధి:

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

ఆసనే వినియోగః (ఆసన స్థలమును శుద్ధి చేసి పద్మాసనములో కూర్చొని చేతులు జోడించి)
పృథివీత్వయా ధృతాలోకా దేవీత్వం విష్ణునా ధృతా
త్వంచ ధారయ మాం దేవి పవిత్రం కురుచాసనం ||

న్యాసమ్

| | |
|-------------------------|-----------------------|
| ఓం ప్రణవస్య ఋషి బ్రహ్మో | 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, పజ్ఠీతి, 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, ముఖైస్త్రీక్షణైః

యుక్తామిన్దుకలా నిబద్ధమకుటాం, తత్వార్థ వర్ణాత్మికాం |

గాయత్రీం వరదాభయాం, కుశకశం, శుభ్రం కపాలం గుణం

శంఖం చక్రమథారవిన్దయుగళం హస్తైర్వహంతీం భజే ||

(అని మానసికముగా గాయత్రీ రూపమును ధ్యానము చేసి)

ఓమాపో జ్యోతిరసోఽమృతంబ్రహ్మ భూర్భువస్సువరో

(అని మంత్రము చెప్పుచు, రెండు చేతులతోను శిరస్సు నుండి పాదము వరకు

ఆత్మ పరిశుద్ధి చేసుకొని, చేతులు జోడించి)

అర్కమణ్డల మధ్యస్థం సూర్యకోటిసమప్రభం |

బ్రహ్మీదినేవ్యపాదాబ్జ్యం 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, ప్రాతః 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
జపస్వనః | ఓజోసి సహోసి, బలమసి భ్రాజోసి, దేవానాం ధామనామాసి, విశ్వమసి
విశ్వాయుః, సర్వమసి సర్వాయుః, అభిభూరోం -

గాయత్రీం ఆవాహయామి (ఆత్మ ఆవాహనం)
సావిత్రిం ఆవాహయామి (ఆత్మ ఆవాహనం)
సరస్వతీం ఆవాహయామి (ఆత్మ ఆవాహనం)

ప్రాతర్ధ్యాయామి గాయత్రీం రవిమండల మధ్యగాం |
ఋగ్వేదముచ్చారయంతి రక్తవర్ణాం కుమారికాం |
అక్షమాలాకరాం బ్రహ్మదైవత్యాం హంసవాహనామ్ ||

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

(చేతులు జోడించి)

యోదేవో సవితాస్మాకం ధియో ధర్మాది గోచరాః |
ప్రేరయేత్ తస్య యద్భర్గః 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

శ్రీభగవదాజ్ఞయా శ్రీమన్నారాయణ ప్రీత్యర్థం ప్రాతః సంధ్యా గాయత్రీ ఉపస్థానం కరిష్యే

| | |
|--------------------------------|-----------------------|
| ఉత్తమ ఇత్యనువాకస్య వామదేవ ఋషిః | శిరస్సు స్పర్శన |
| అనుష్టుప్ ఛందః | నాసార స్పర్శన |
| గాయత్రీ దేవతా | హృదయ / (నాభి) స్పర్శన |

గాయత్రీ ఉద్వాసనే వినియోగః

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

ఉత్తమే శిఖరే దేపీ భూమ్భ్యాం పర్వత మూర్ధని |
బ్రాహ్మణేభ్యో హ్యనుజ్ఞానం గచ్ఛదేవి యథా సుఖం ||
ఓం | మిత్రస్య చర్షణీధృతః శ్రవోదేవస్య సానసిమ్ |
సత్యం చిత్ర శ్రవస్తమం ||
మిత్రో జనాన్ యాతయతి ప్రజానన్ మిత్రోదాధార పృథివీముత ద్యామ్ |
మిత్రః కృష్టిరనిమిషాభిచష్టే సత్యాయ హవ్యం ఘృతవద్విధేమ ||
ప్రసమిత్ర మర్తో అస్తు ప్రయస్వాన్యస్త ఆదిత్య శిక్షతి వ్రతేన |
న హన్యతే న జీయతే త్వోతో నైనమగ్ంహో అశ్నోత్యన్తితో న దూరాత్ ||

సంధ్యాది దేవతా వందనం

| | |
|--|---------|
| ఓం సంధ్యాయై నమః | తూర్పు |
| ఓం సావిత్ర్యై నమః | దక్షిణం |
| ఓం గాయత్ర్యై నమః | పశ్చిమం |
| ఓం సరస్వత్యై నమః | ఉత్తరం |
| ఓం సర్వాభ్యో దేవతాభ్యో నమో నమః | తూర్పు |
| ఓం కామోకార్షీత్ మన్యురకార్షీత్ నమో నమః | తూర్పు |

అభివాదనం

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

అభివాదయే (.....) (.....) (.....)

(.....) ఋషేయ ప్రవరాన్విత (.....) గోత్రః

(.....) సూత్రః (.....) శ్శాఖాధ్యాయీ

శ్రీ (.....) శర్మానామాహం అస్మిభోః ||

దిక్ వందనం

| | |
|-----------------------|-------------------------------|
| ఓం ప్రాచ్యై దిశే నమః | తూర్పు |
| ఓం దక్షిణాయై దిశే నమః | దక్షిణం |
| ఓం పతీచ్యై దిశే నమః | పశ్చిమం |
| ఓం ఉదీచ్యై దిశే నమః | ఉత్తరం |
| ఓం ఊర్ధ్వాయ నమః | తూర్పు ముఖంగా ఆకాశం |
| ఓం అధరాయ నమః | భూమి |
| ఓం అంతరిక్షాయ నమః | ఆకాశం |
| ఓం భూమ్యై నమః | భూమి |
| ఓం విష్ణవే నమః | వైకుంఠం (తూర్పు ముఖంగా ఆకాశం) |

ధ్యేయస్సదా సవిత్పమండల మధ్య వర్తి
నారాయణస్సరసిజాసన సన్నివిష్టః |

కేయూరవాన్, మకర కుండలవాన్, కిరీటీ, హారీ,
హిరణ్య (ణ్ణ)య వపుః, ధృత శంఖ చక్రః ||
శంఖ చక్ర గదా పాణే ద్వాదశా నిలయాచ్యుత |
గోవింద 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 (.....) శ్కాఖాధ్యాయీ
శ్రీ (.....) శర్మానామాహం అస్మిభోః ||

శ్రీ కృష్ణాయ నమః, శ్రీ కృష్ణాయ నమః,

(అని 10 మార్లు జపము చేసి, తదుపరి, పునరాచమనం)

అచ్యుతాయ నమః, అనంతాయ నమః,

సాత్వికత్యాగం

ఓం భగవానేవ ప్రాతః సంధ్యావందనాఖ్యం కర్మ భగవాన్ స్వస్తి
స్వప్రీతయే స్వయమేవ కారితవాన్
శ్రీరంగమజ్జళనిధిం కరుణానివాసం
శ్రీవేంకటాద్రి శిఖరాలయ కాళమేఘం |
శ్రీ హస్తీశైల శిఖరోజ్వల పారిజాతం
శ్రీశం నమామి శిరసా యదుశైల దీపం ||
కాయేన వాచా మనసేన్ద్రియైర్వా బుద్ధ్యాఽతమనా వా ప్రకృతేః స్వభావాత్ |
కరోమి యద్యత్ సకలం పరస్మై శ్రీమన్నారాయణాయేతి సమర్పయామి ||

సర్వం శ్రీ కృష్ణార్పణ మస్తు

* * * * *