సంధ్యావందనము

ఓమ్

సంధ్యావందనము

(నిర్వహణ విధానము, యజ్ఞోపవీత ధారణము, భోజనవిధి)

ప్రచురణ :

బ్రాహ్మణ పరిషత్, గుంటూరు. (రిజిస్టర్డు 264/78)

2/13 శ్రీ గాయత్రీ నిలయము, బ్రాడీపేట - గుంటూరు-2.

సంకలనము :

బ్రహ్మశ్రీ బేతనభట్ల శ్రీహర్యవధానిగారు

బ్రహ్మశ్రీ అన్నంరాజు సత్యనారాయణరావుగారు

ఓమ్

శ్రీ మహాగణాధిపతయే నమః

శ్రీ గాయత్రై నమః

సంధ్యావందనము చేయుటకు అనుసరింపవలసిన కొన్ని నియమములు

—★—

1. ఉషఃకాలమున (లేక) ప్రాతఃకాలమున నిద్ర లేవవలయును.

ఉషఃకాలము అనగా సూర్యోదయమునకు ముందు 5 ఘడియలు. (ఘడియ=24 నిమిషములు) అనగా 4 గం.కు తెల్లవారుజామున.

ప్రాతఃకాలము అనగా సూర్యోదయమునకు ముందు 3 ఘడియలు. అనగా సుమారు గం. 4-45 నిముషములు. ఎట్టి పరిస్థితులలోను సూర్యోదయము అయినపిమ్మట నిద్రించరాదు.

2

2. కాలకృత్యముల అనంతరము స్నానము చేయవలెను. స్నానము చేయునపుడు (దిగంబరిగా స్నానం చేయరాదు).

హరిన్నారాయణో గంగా, గంగా నారాయణో హరిః
హరిర్విశ్వో గంగా, గంగా విశ్వో హరిః
గంగే చ యమునేచైవ, గోదావరీ సరస్వతీ
నర్మదే సింధు కావేరి, జలేస్మిన్ సన్నిధిం కురు
స్నానకాలే పఠేన్నిత్యం మహాపాతకనాశనమ్
కావేరీ తుంగభద్రాచ, కృష్ణవేణీ చ గౌతమీ
భాగీరథీ ఇతివిఖ్యాతాః పంచగంగా ప్రకీర్తితాః
అపవిత్రః పవిత్రోవా, సర్వావస్థాంగితో పివా
యస్స్మరే త్పుండరీకాక్షం, సబాహ్యాభ్యంతరశ్శుచిః ॥
పుండరీకాక్ష, పుండరీకాక్ష, పుండరీకాక్ష !

(అని శిరస్సుపై నీరు చల్లుకొనవలయును)

3. విభూతిధారణ : విభూతి భస్మమును ఎడమ అరచేతిలోనికి దీసికొని, నీటిచుక్కలతో తడిపి 'ఓం' అని, కుడిచేతి మధ్య వ్రేలితో వ్రాసి, ఇష్టదేవతాస్మరణము చేసి -

శ్లో॥ త్రియంబకం యజామహే, సుగంధిం పుష్టివర్ధనం ।
ఊర్వారుకమివబంధనాత్, మృత్యోర్ముక్షీయమామృతాత్॥

అని పఠించుచు పన్నెండుతావులందు (నుదుట నిలువుగను, అడ్డముగను, దండచేతులయందు, ముంజేతులయందు, భుజములయందు, ఎదురురొమ్ము, పొట్టయందు, నడుము వెనుక భాగము ఇరువైపుల) ధరించవలెను.

2. సాయంకాలమున తడుపక, పొడి విభూతిని ధరించవలెను.

(౨)

4. కుంకుమధారణ :

శ్లో॥ సర్వమంగళ మాంగల్యే. శివే సర్వార్థసాధకే ।
శరణ్యే త్రియంబకే, దేవి, నారాయణి నమోస్తుతే ॥

అనుచు పూజాకుంకుమను, నుదుటనుంచుకొనవలెను.

N. B. ప్రతి హిందువును వారివారి వంశాచారము ననుసరించి తప్పక తిలకధారణ (బొట్టు) చేయవలెను.

5. మడివస్త్రము :

1. ఉదికి ఆరవేసిన మడివస్త్రముగాని, థావళీగాని, పట్టుబట్టగాని ధరించవలెను. (వీనితో భోజనము చేయరాదు.) థావళీ, పట్టుబట్టను ముమ్మారు విదలించి కట్టుకొనవలెను.

2. సాయంకాలము ఉదికిన వస్త్రమైన చాలును.

6. సుఖాసనము :

1. సంధ్యావందనము లేక దేవతార్చన చేయునప్పుడు నేలపై కూర్చొనరాదు. పీటవేసికొని, దర్భాసనము, చిత్రాసనము లలో ఒకటి పరచుకొని సుఖాసీనుడగుట ఉత్తమము.

2. ఇంటియందు ఈశాన్య మూల దైవస్థలము గనుక, సాధ్యమైనంతవరకు ఈ ప్రదేశమున కూర్చొనవలెను.

3. ఉదయము, మధ్యాహ్నములందు తూర్పుముఖముగాను, సాయంకాలమునందు పడమరముఖముగాను సూర్యునకభిముఖముగా కూర్చుండవలెను. సాయంకాలమందు ఉత్తరముఖముగాకూడ కూర్చుండవచ్చును.

7. ఉదయమునందు నక్షత్రములుండగనే, సాయంత్రమున నక్షత్రములు కన్పింపకపూర్వమే సంధ్యావందనమునకు తగిన

సమయము. మధ్యాహ్నము గం. 11-30 నుండి 1-00 మధ్య సంధ్యాసమయము.

8. 1. ఉదయము - నదియందు, తటాకమునందు సంధ్యవార్చుట శ్రేయస్కరము. అట్టి సమయములందు బొడ్డువరకు నీటియందు నిలబడి అర్ఘ్యమీయవలెను. ఇంటిలో సంధ్యవార్చునపుడు ఒక పళ్లెములో అర్ఘ్యజలమును వదలవలెను.

2. సాయంకాలమందు నిలబడరాదు. కూర్చొని అర్ఘ్యము విడువవలెను. నీటిలోగాని పళ్లెములోగాని అర్ఘ్యజలమును విడువరాదు. నేలపైన (త్రొక్కునిప్రదేశము) రాతిపైన, చెట్టుకుండపైనయిన వదలవలెను.

9. ఉదయమున సంధ్యావందనము చూచి అయినంతనే పళ్లెములోని నీటిని తులసికోటలో నుంచవలెను.

యన్మూలే సర్వతీర్థాః (తులసీమూలమందలి నీరు శిరస్సున చల్లుకొనవలెను)

యన్మధ్యే సర్వదేవతాః, యత్రాగ్రే సర్వవేదాః
తులసీ త్వం ప్రణమామ్యహమ్ ॥

(అని నమస్కరించి, తులసీమూలమునందలి మృత్తిక (మట్టి) కుడిచేతి నడిమివ్రేలితో కొంచెము తీసికొని, కనుల కద్దుకొని నొసట ధరించవలెను.) N. B. ప్రతి హిందు గృహము పెరడు నందు తులసిమొక్కను తప్పక పాటించవలెను.

10. అనారోగ్యముగానుండి లేవలేనిస్థితిలో నున్నప్పుడు మంచములో పరుండియే సకాలమున మానసికముగా సంధ్యావందనము చేయవచ్చును.

11. ప్రయాణసమయములో కూడ సకాలమునందు మానసిక సంధ్యావందనము చేయవలెను.

12. ఆచమనము :

1. కుడిచేతి బొటనవ్రేలిని, మధ్యవ్రేలు - చూపుడువ్రేలు నకు మధ్య జేర్చిన దొప్పవలె నుండును. మినపగింజ మునుగు నంత పరిమాణములో నీరుతీసికొని, ముమ్మారు పుచ్చు కొనుటయే ఆచమనము చేయుట.

2. ఆచమించునపుడు జుఱ్ఱుకొనినట్లు శబ్దముగాకుండా పుచ్చు కొనవలెను.

3. పురాణాచమనము, స్మృత్యాచమనము, శ్రౌతాచమనము అని ఆచమనము మూడు విధములు.

(ఆ యా చోట్ల క్రియలు వివరింపబడును)

13. జపము :

1. గాయత్రీ మంత్రజపము చేయునపుడు, నిల్చి నిద్రపుచుట పలుకరాదు.

2. మధ్యాహ్నపు సంధ్యకు పైనపీటపై లెక్కించవలెను.

3. లెక్కించునపుడు చేతిని వస్త్రముతో మూసియుంచవలెను.

4. ఉదయకాలమున విష్ణుస్థానమైన మణిపూరకమువద్ద బొడ్డునకు సమముగాను, మధ్యాహ్నమున రుద్రస్థానమైన అనాహత చక్రమువద్ద హృదయమువద్దను, సాయంకాలము శీర్షమునకు లేక, నీలకంఠుని స్థానమైన విశుద్ధి చక్రమువద్ద కంఠమునకు సమీపమున్నను చేతినివుంచి లెక్కించవలెను.

5. దినమునకు 108 గాయత్రీ మంత్ర జపము చేయుట ఉత్తమము. 108 సార్లు జపించిన గౌతమ మహర్షి యొక్క

శాపమునకు గురికాకుండా తప్పుకొని బ్రాహ్మణుడనిపించుకొనును. సద్గతికలుగుటకై మరికొంత సంఖ్యలో చేయుట శుభావహము. 10 సార్లు జపించుట కనీసధర్మము.

14. ప్రాణాయామము :

1. ప్రాణాయామము చేయుటవలన ఆరోగ్యాభివృద్ధి, ఆయుర్వృద్ధి కలుగును.

2. ఇది పూరకము, కుంభకము, రేచకము అని మూడు కాలములు.

3. మనస్సును నిర్మలముగా నుంచుకొని, గాయత్రీదేవియందు మనస్సును నిలిపియుంచవలెను. కుడిచేతి మధ్యవ్రేలితో కుడిముక్కును నొక్కిపట్టి - సప్తవ్యాహృతులు, గాయత్రి మంత్రము, శిరోమంత్రమును మనసున అనుకొనుచు -

ఎడమ ముక్కుద్వారా నిదానముగా గాలిని లోపలకు పీల్చుట - పూరక మనబడును.

4. ఈ మంత్రమును పలుకునంత సేపు, గాలిని నిల్పుట కుంభకము.

5. మరల మంత్రము నుచ్చరించునంత సేపు నిదానముగా కుడి ముక్కుద్వారా గాలిని వదలుట - రేచకము.

N. B. ఈ మూడును కలిపి ఒక ప్రాణాయామము అనబడును. క్రమముగా ఈ సమయమును పెంచుటకు అభ్యసించవలయును. ఇట్లే రెండవ ముక్కుతో -

15. అనివార్య కారణములవల్ల సకాలములో సంధ్యావందనము చేయజాలని రోజున, సూర్యోదయమైన 2 ఘడియలవరకు (48 ని. లు) ఈ కార్యక్రమము నిర్వహించుటకు అనుమతి కలదు.

16. ఎంత సకాలములో నిర్వహించినను, సరియగు కాల మేదియో తెలిసికొనజాలము గనుక మంత్రములో 'ముఖ్య కాలాతిక్రమణ దోష పరిహారార్థం' అని చెప్పక తప్పదు.

17. జాత, మృతాదుల (పురుడు, మైల) కాలములో అర్ఘ్యప్రదానమువరకు సంధ్యవార్చి ముగించవలెను.

18. "ముద్రా నజానాతి గాయత్రీ నిష్ఫలాభవేత్"

"ముద్రలు (24) పట్టనియెడల గాయత్రీ మంత్ర జపము నిష్ఫలమగును." అని చెప్పబడునది అనుదిన సాధారణ సంధ్యావందనమునందు పాటింపనక్కరలేదు. ఈ విషయము పెద్దలు, పూర్వీకులు అనుసరించుచున్న సాంప్రదాయమును బట్టియు, బ్రహ్మశ్రీ కనుపర్తి మార్కండేయశర్మగారు (మద్రాసు) "నిత్యకర్మానుష్ఠానము" గ్రంథములోను,

బ్రహ్మశ్రీ కల్లూరి సూర్యనారాయణగారు, (రాజమండ్రి) - తమ "శ్రీ గాయత్రీ తత్త్వము" అను గ్రంథములోను రచించి యున్నారు.

గాయత్రీ ఉపాసన, గాయత్రీ యజ్ఞము మొదలగు ప్రత్యేక కార్యక్రమములయందు ముద్రలు పాటించవలసియుండును.

19. శుభ, అశుభసంబంధమైన ఏ కార్యక్రమములైనను ఉదయమున సంధ్యావందనము చేసిన పిమ్మటనే నెరవేర్చవలయును, లేనియెడల ఫలితముండదు.

20. కొందఱు తమ అభిరుచి ననుసరించి ఇతర మంత్రోపదేశములను (పంచాక్షరి, రామం, అష్టాక్షరి, లలిత, బాల, రాజరాజేశ్వరి, లక్ష్మీ గణపతి మొదలగునవి) పొందుదురు. సంధ్యావందనమందు చేయు ప్రకట గాయత్రీ జపము చేసిననే

ధాని, గుప్తమంత్రములను జపింపరాదు. ఒకవేళ అటులచేసిన యెడల గుప్తమంత్రజపములు నిష్ఫలమగును.

21. సంధ్యావందనములోని గాయత్రీ మంత్రజపము పూర్తిచేసికొని, సూర్యోదయమై బింబము పైకివచ్చుచున్నప్పుడు, సూర్యోపాసనమంత్రము "మిత్రస్య చర్షణీ" చెప్పవలయును.

22. 'ఋతౌ' అనుచోట - (చైత్ర వైశాఖములు) వసంతఋతౌ; (జ్యేష్ఠ ఆషాఢమాసములు) గ్రీష్మఋతౌ; (శ్రావణ భాద్రపదములు) వర్షఋతౌ; (ఆశ్వయుజ కార్తీకములు) శరదృతౌ; (మార్గశిర పుష్యమాసములు) హేమంతఋతౌ; (మాఘ ఫాల్గుణములు) శిశిరఋతౌ;.

23. ప్రతిపత్తిథౌ (పాడ్యమి); ద్వితీయాయాం (విదియ); తృతీయాయాం (తదియ); చతుర్థ్యాం (చవితి); పంచమ్యాం, షష్ఠ్యాం,

సప్తమ్యాం, అష్టమ్యాం, నవమ్యాం, దశమ్యాం, ఏకాదశమ్యాం, ద్వాదశమ్యాం, త్రయోదశమ్యాం, చతుర్దశమ్యాం, పూర్ణిమాయాం, అమాయాం.

24. భానువాసరే (ఆదివారము); ఇందు (సోమ); భౌమ (మంగళ); సౌమ్య (బుధ); గురు; భృగు (శుక్ర) మందవాసరే (లేక) స్థిరవాసరే (శని).

25. సూర్యోదయమైన పిమ్మట తిథి ఎంతసేపు ఉన్నను ఆరోజున కా తిథి చెప్పవలయును. ఒకవేళ మరునాటికి తరువాత తిథి ఉండక తెల్లవారుజామునసే పూర్తి అయినయెడల, ఆనాటి తిథి యేదో చెప్పి అనంతరం (తరువాత) తిథియేదో చెప్పవలెను. ఉదా॥ 6 గం॥ సూర్యోదయమనుకొనుడు. ఆదివారము ఉదయం గం. 6-30 ని. వరకు దశమి ఉన్నది. ఏకాదశి

ఆదివారం తెల్లవారుజామున గం. 5-45 కే పూర్తి అయినది. ఇక సోమవారము ద్వాదశియే. అప్పుడు ఆదివారంనాడు "దశమ్యాం అనంతరం ఏకాదశమ్యాం" అని.

26. బ్రహ్మముడులను ఎల్లప్పుడు హృదయమువద్ద నుండునట్లు చూచుకొనవలెను.

సూచన : క్రియలను ఎంత విపులముగా వ్రాసినను, ఒకటి రెండుసార్లు పెద్దలు, అనుభవజ్ఞులైనవారి సమక్షములో తెలిసికొనుట శ్రేయస్కరము.

గుంటూరు
9-2-98

ఇట్లు
బుధవిధేయులు,

బేతనభట్ల శ్రీహర్యవధాని
అన్నంరాజు సత్యనారాయణరావు

కర్మ ఫలము

శ్లో॥ నహి కశ్చిత్ క్షణ మపి జాతు తిష్ఠ త్య కర్మకృత్ ।
కార్యతే హ్యవశః కర్మ సర్వః ప్రకృతిజైర్గుణైః ॥

క్షణకాలమైనను కర్మములను జేయనివాడుగా ఏయొక్కడును, ఎప్పుడును ఉండడు. ప్రకృతినుండి పుట్టిన సత్త్వ రజ స్తమోగుణములచే పరాధీనుడై ప్రతి ప్రాణియు కర్మనొనర్చుచునే యుండును.

శ్లో॥ కర్మణ స్సుకృతస్యాహు స్సాత్త్వికం నిర్మలం ఫలం,
రజసస్తుఫలం దుఃఖ, మజ్ఞానం తమః ఫలమ్॥

పుణ్యకర్మలవలన సత్త్వగుణప్రధానమైన, నిర్మలమైన సుఖము కలుగుటయే ఫలము, రజోగుణమునకు దుఃఖము ఫలము. తమోగుణమునకు అజ్ఞానమే ఫలము. (భగవద్గీత నుండి)

శ్రీ మహా గణాధిపతయే నమః

శ్రీ గాయత్రై నమః

—★—

శ్లో॥ గురుర్బ్రహ్మా గురుర్విష్ణుః, గురుర్దేవో మహేశ్వరః ।
గురుస్సాక్షాత్ పరబ్రహ్మ, తస్మైశ్రీ గురవేనమః ॥

సంధ్యావందనము

మార్జనము :

(ఉద్ధరిణెలోనికి నీరుతీసికొని, శిరస్సుపై చల్లుకొనుచు)

శ్లో॥ అపవిత్రః పవిత్రోవా, సర్వావస్థాం-గతోపివా
యస్స్మరేత్పుండరీకాక్షం, సబాహ్యాభ్యన్తరశ్శుచిః ॥

[illegible]

[illegible] ఆచమనము (పురాణోక్తాచమనము)

ఓం కేశవాయస్వాహా	చేతిని దొప్పవలె నుంచి,
ఓం నారాయణస్వాహా	కుడిచేతిలోనికి నీరుతీసికొని
ఓం మాధవాయస్వాహా	ముమ్మారు పుచ్చుకొనవలెను.
ఓం గోవిందాయనమః	రెండుచేతులను ఒకదానిపై
ఓం విష్ణవేనమః	ఒకటినుంచి తుడుచుకొనవలెను.
ఓం మధుసూదనాయనమః	రెండుపెదవులను కుడిచేతి
ఓం త్రివిక్రమాయనమః	బొటనవ్రేలితో తుడుచుకొనవలెను
ఓం వామనాయనమః	
ఓం శ్రీధరాయనమః	శిరస్సుపై నీరు చల్లుకొనవలెను.
ఓం హృషీకేశాయనమః	ఎడమభుజముపై నీరుచల్లుకొనవలెను
ఓం పద్మనాభాయనమః	రెండుపాదములపై నీరు ,,
ఓం దామోదరాయనమః	శిరస్సుపై నీరు చల్లుకొనవలెను.
ఓం సంకర్షణాయనమః	అరచేయి దొప్పవలెపట్టి గడ్డమును
	తుడుచుకొనవలెను

ఓం వాసుదేవాయనమః	బొటనవ్రేలితో కుడిముక్కు,
ఓం ప్రద్యుమ్నాయనమః	చూపుడువ్రేలుతో ఎడమముక్కు
	రంధ్రములను తుడుచుకొనవలెను.
ఓం అనిరుద్ధాయనమః	కుడిబొటనవ్రేలితో కుడికంటిని
ఓం పురుషోత్తమాయనమః	మధ్యవ్రేలితో ఎడమకంటిని
	తుడుచుకొనవలెను.
ఓం అధోక్షజాయనమః	కుడి బొటనవ్రేలితో కుడిచెవిరంధ్ర
ఓం నారసింహాయనమః	మును, ఉంగరపువ్రేలితో ఎడమచెవి
	రంధ్రమును తాకవలెను.
ఓం అచ్యుతాయనమః	అరచేతిని దొప్పవలెనుంచి
ఓం [illegible]	బొడ్డువద్ద తాకవలెను.
ఓం జనార్దనాయనమః	అరచేతితో హృదయమును
	తాకవలెను.

ఓం ఉపేంద్రాయనమః	-శిరస్సుపై చేతినుంచవలెను.
ఓం హరయేనమః ఓం శ్రీకృష్ణాయనమః	కుడిచేతి ఐదువ్రేళ్ళను కలిపి కుడిభుజమును, ఎడమభుజమును తాకవలెను.

స్మృత్యాచమనము

ఓం స్వాహా, ఓం స్వాహా	-ముమ్మారు నీరుపుచ్చుకొనవలెను.
ఓం స్వాహా	- ,, ,,
అప ఉపస్పృశేత్	అరచేతులను ఒకదానిపై ఒకటి మార్చుచు తుడుచుకొనవలెను.
ద్విరోష్ఠౌ	-రెండు పెదవులను
దక్షిణేనపాణినాసవ్యంప్రోక్ష్య	-కుడి ఎడమచేతులమీద
పాదౌ	-రెండుపాదములయందు
శిరశ్చ	-తలపైన నీరు చల్లుకొనవలెను.

చక్షుషే	- రెండుకనులను (పైనచెప్పినరీతిగా)
నాసికే	- ముక్కురంధ్రములను ,,
శ్రోత్రేచ	- రెండు చెవిరంధ్రములను ,,
అథా అపఉపస్పృశేత్	- రెండు అరచేతులను ఒకదానిపై మరొకటి వెనుక - ముందు తడితో తుడుచుకొనవలయును.

భూతోచ్చాటనము

ఉత్తిష్ఠన్తు - (చేతిలోనికి నీరుతీసికొని వాసనజూచి, కుడిచేతిప్రక్కగా వెనుకకు నీరు విసరవలెను.)

భూతపిశాచాః, ఏతేభూమిభారకాః, ఏతేషా, మవిరోధేన బ్రహ్మ కర్మ సమారభే ॥

(ఇపుడు పద్మాసనమునగాని, అర్ధపద్మాసనమునగాని కూర్చుండ వలయును.)