

## నిత్య సంధ్యా వందనమ్

### శరీర శుద్ధి

అపవిత్రః పవిత్రో వా సర్వావస్థాం'' గతోఽపివా |  
యః స్మరేత్ పుండరీకాక్షం స బాహ్యభ్యంతర శ్శుచిః ||  
పుండరీకాక్ష ! పుండరీకాక్ష ! పుండరీకాక్షాయ నమః |

### ఆచమనః

ఓం ఆచమ్య - ఓం కేశవాయ స్వాహా, ఓం నారాయణాయ స్వాహా, ఓం మాధవాయ స్వాహా, ఓం గోవిందాయ నమః, ఓం విష్ణవే నమః, ఓం మధుసూదనాయ నమః, ఓం త్రివిక్రమాయ నమః, ఓం వామనాయ నమః, ఓం శ్రీధరాయ నమః, ఓం హృషీకేశాయ నమః, ఓం పద్మనాభాయ నమః, ఓం డామోదరాయ నమః, ఓం సంకర్షణాయ నమః, ఓం వాసుదేవాయ నమః, ఓం ప్రద్యుమ్నాయ నమః, ఓం అనిరుద్ధాయ నమః, ఓం పురుషోత్తమాయ నమః, ఓం అధోక్షజాయ నమః, ఓం నారసింహాయ నమః, ఓం అచ్యుతాయ నమః, ఓం జనార్దనాయ నమః, ఓం ఉపేంద్రాయ నమః, ఓం హరయే నమః, ఓం శ్రీకృష్ణాయ నమః, ఓం శ్రీకృష్ణ పరబ్రహ్మణే నమో నమః

### భూతోచ్ఛాటన

ఉత్తిష్ఠంతు | భూత పిశాచా | యే తే భూమిభారకాః | యే తేషా మవిరోధేన | బ్రహ్మకర్మ సమారభే | ఓం భూర్భువస్సువః |  
|  
దైవీ గాయత్రీ చందః ప్రాణాయామే వినియోగః

### ప్రాణాయామః

ఓం భూః | ఓం భువః | ఓం ఓమ్ సువః | ఓం మహాః | ఓం జనః | ఓం తపః | ఓం ఓమ్ సత్యమ్ |  
ఓం తథ్య'వైతుర్వరో'ణ్యం భర్గో' దేవస్య' ధీమహి |  
ధియో యో నః' ప్రచోదయా'త్ ||  
ఓమాప్రో జ్యోతీ రసోఽమృతం బ్రహ్మ భూ-ర్భువ-స్సువరోమ్ ||

### సంకల్పః

మమోపాత్త, దురిత క్షయద్వారా, శ్రీ పరమేశ్వర ముద్దిస్య, శ్రీ పరమేశ్వర ప్రీత్యర్థం, శుభే, శోభనే, అభ్యుదయ ముహూర్తే, శ్రీ మహావిష్ణో రాజ్ఞయా, ప్రవర్త మానస్య, అద్య బ్రహ్మణః, ద్వితీయ పరార్థే, శ్వేతవరాహ కల్పే, వైవశ్వత మన్వంతరే, కలియుగే, ప్రథమ పాదే, (భారత దేశః - జంబూ ద్వీపే, భరత వర్షే, భరత ఖండే, మేరోః దక్షిణ/ఉత్తర దిగ్భాగే; అమేరికా - క్రౌంచ ద్వీపే, రమణక వర్షే, ఐంద్రిక ఖండే, సప్త సముద్రాంతరే, కపిలారణ్యే), శోభన గృహే, సమస్త దేవతా బ్రాహ్మణ, హరిహర గురుచరణ సన్నిధౌ, అస్మిన్, వర్తమాన, వ్యావహారిక, చాంద్రమాన, ... సంవత్సరే, ... అయనే, ... ఋతే, ... మాసే, ... పక్షే, ... తిథౌ, ... వాసరే, ... శుభ నక్షత్ర, శుభ యోగ, శుభ కరణ, ఏవంగుణ, విశేషణ, విశిష్టాయాం, శుభ తిథౌ, శ్రీమాన్, ... గోత్రః, ... నామధేయః, ... గోత్రస్య, ... నామధేయోహంః ప్రాతః/మధ్యాహ్నాక/సాయం సంధ్యామ్ ఉపాసీష్యే ||

**మార్గన:**

ఓం ఆపో హిస్థా మ'యోభువః' | తా న' ఊర్ధ్వే ద'ధాతన | మహారణా'య చక్ష'సే | యో వః' శివత'మో రసః' | తస్య' భాజయతే హ నః | ఉపతీరి'వ మాతరః' | తస్మా అర'ంగ మామ వః | యస్య క్షయా'య జి'న్వధ | ఆపో' జనయ'ధా చ నః |

**ప్రాతః కాల మంత్రాచమనః**

సూర్య శ్చ, మామన్య శ్చ, మన్యపతయ శ్చ, మన్య'కృతేభ్యః | పాపేభ్యో' రక్షంతామ్ | యద్రాత్యా పాప' మకార్షమ్ | మనసా వాచా' హస్తాభ్యామ్ | పద్భ్యా ముదరే'ణ శిశ్చిందా | రాత్రి స్తద'వలుంపతు | యత్కించ' దురితం మయి' | ఇదమహం మా మన్య'త యో నౌ | సూర్యే జ్యోతిషి జుహో'మి స్వాహా'' ||

**మధ్యాహ్న కాల మంత్రాచమనః**

ఆపః' పునంతు పృథివీం పృ'థివీ పూతా పు'నాతు మామ్ | పునంతు బ్రహ్మ'ణస్పతి ర్భ్రహ్మ' పూతా పు'నాతు మామ్ | యదుచ్చి'ష్ట మభో''జ్యం యద్వా' దుశ్చరి'తం మమ' | సర్వం' పునంతు మా మాపో' ఊసతా ంచ' ప్రతిగ్రహగ్గ్ స్వాహా'' ||

**సాయంకాల మంత్రాచమనః**

అగ్ని శ్చ మా మన్య శ్చ మన్యపతయ శ్చ మన్య'కృతేభ్యః | పాపేభ్యో' రక్షంతామ్ | యదహ్నా పాప' మకార్షమ్ | మనసా వాచా' హస్తాభ్యామ్ | పద్భ్యా ముదరే'ణ శిశ్చిందా | అహ స్తద'వలుంపతు | య త్కించ' దురితం మయి' | ఇద మహం మా మన్య'త యో నౌ | సత్యే జ్యోతిషి జుహో'మి స్వాహా'' ||

ఆచమ్య (ఓం కేశవాయ స్వాహా, ... శ్రీ కృష్ణ పరబ్రహ్మణే నమో నమః)

**ద్వితీయ మార్గనః**

దధి క్రావణ్ణో' అకారిషమ్ | జిష్ణో రశ్వ'స్య వాజి'నః | సురభిన్వో ముఖా'కరత్రుణ ఆయాగ్మ'షి తారిషతే ||

ఓం ఆపో హిస్థా మ'యోభువః' | తా న' ఊర్ధ్వే ద'ధాతన | మహారణా'య చక్ష'సే | యో వః' శివత'మో రసః' | తస్య' భాజయతే హ నః | ఉపతీరి'వ మాతరః' | తస్మా అర'ంగ మామ వః | యస్య క్షయా'య జి'న్వధ | ఆపో' జనయ'ధా చ నః |

**పునః మార్గనః**

హిర'ణ్యవర్ణా శ్చుచ'యః పావకాః యా సు'జాతః కశ్యపో' యా స్వింద్రః' | అగ్నిం యా గర్భ'న్-దధిరే విరూ'పా స్తాన ఆపశ్చగ్గ్ న్యోనా భ'వంతు | యా సాగ్ం రాజా వరు'ణో యాతి మధ్యే' సత్యాన్తుతే అ'వపశ్యం జనా'నామ్ | మధు శ్చుతశ్చుచ'యో యాః పా'వకా స్తాన ఆపశ్చగ్గ్ న్యోనా భ'వంతు | యాసాం'' దేవా దివి కృణ్వంతి' భక్షం యా అంతరి'క్షే బహుధా భవ'ంతి | యాః పృ'థివీం పయ'నోందంతి' శ్చుక్తాస్తాన ఆపశ్చగ్గ్ న్యోనా భ'వంతు | యాః శివేన' మా చక్షు'షా పశ్యతాపశ్చివయా' తను వోప'స్సుశత త్వచ' మ్మే | సర్వాగ్'మ్ అగ్నిగ్'మ్ ర'ప్పుషదో' హువే వో మయి వర్షో బల మోజో నిధ'త్త ||

### పాపవిమోచనం

దుష్పదా ది'వ ముంచతు | దుష్పదా దివే న్ము'ముచానః |  
స్విన్న స్నాత్వ త్వి మలా' దివః | పూతం పవిత్రేణే వాజ్య'మ ఆప' శ్శుందంతు మైన'సః ||

ఆచమ్య (ఓం కేశవాయ స్వాహా, ... శ్రీ కృష్ణ పరబ్రహ్మణే నమో నమః)

ప్రాణాయామమ్య

### లఘుసంకల్పః

పూర్వోక్త ఏవంగుణ విశేషణ విశిష్టాయాం శుభతిథౌ మమోపాత్ర దురిత క్షయద్వారా శ్రీ పరమేశ్వర ముద్దిస్య శ్రీ  
పరమేశ్వర ప్రీత్యర్థం ప్రాతస్సంధ్యాంగ యథా కాలోచిత అర్ఘ్యప్రదానం కరిష్యే ||

### ప్రాతః కాలార్ఘ్య మంత్రం

ఓం భూర్భువస్సువః తథ్న'వితుర్వరే'ణ్యం భర్గో' దేవస్య' ధీమహి | ధియో యో నః' ప్రచోదయా'త్ || 3 ||

### మధ్యాహ్నార్ఘ్య మంత్రం

ఓం హగ్ం సశ్శు'చిష ద్వసు'రంతరిక్షస ధ్దోతా' వేదిషదతి'థి ర్దురోణసత్ | నృష ద్వ'రస ద్య'తస ద్యో'మ సదట్టా గోజా  
ఋ'తజా అ'ద్రిజా ఋతమ్-బృహత్ ||

### సాయం కాలార్ఘ్య మంత్రం

ఓం భూర్భువస్సువః తథ్న'వితుర్వరే'ణ్యం భర్గో' దేవస్య' ధీమహి | ధియో యో నః' ప్రచోదయా'త్ || ఓం భూః | ఓం  
భువః | ఓగ్మ్ సువః | ఓం మహాః | ఓం జనః | ఓం తపః | ఓగ్మ్ సత్యమ్ | ఓం తథ్న'వితుర్వరే'ణ్యం భర్గో' దేవస్య'  
ధీమహి | ధియో యో నః' ప్రచోదయా'త్ || ఓమావో జ్యోతీ రసోఽమృతం బ్రహ్మ భూ-ర్భువ-స్సువరోమ్ ||

### సజల ప్రదక్షిణం

ఓం ఉద్యంత'మస్తం యంత' మాదిత్య మ'భిధ్యాయ న్కుర్వన్-బ్రా'హ్మణో విద్వాన్ త్నకల'మ్-భద్రమ'శ్శుతే  
అసావా'దిత్యో బ్రహ్మీతి || బ్రహ్మైవ సన్-బ్రహ్మోప్యేతి య ఏవం వేద || అసావాదిత్యో బ్రహ్మ ||

ఆచమ్య (ఓం కేశవాయ స్వాహా, ... శ్రీ కృష్ణ పరబ్రహ్మణే నమో నమః)

### సంధ్యాంగ తర్పణం

#### ప్రాతఃకాల తర్పణం

సంధ్యాం తర్పయామి, గాయత్రీం తర్పయామి, బ్రాహ్మీం తర్పయామి, నిమ్బజీం తర్పయామి ||

#### మధ్యాహ్న తర్పణం

సంధ్యాం తర్పయామి, సావిత్రీం తర్పయామి, రౌద్రీం తర్పయామి, నిమ్బజీం తర్పయామి ||

#### సాయంకాల తర్పణం

సంధ్యాం తర్పయామి, సరస్వతీం తర్పయామి, వైష్ణవీం తర్పయామి, నిమ్బజీం తర్పయామి ||

### గాయత్రీ అవాహన

ఓమిత్యేకాక్ష'రం బ్రహ్మ | అగ్నిర్దేవతా బ్రహ్మ' ఇత్వార్షమ్ | గాయత్రం చందం పరమాత్మం' సరూపమ్ | సాయుజ్యం వి'నియోగమ్ ||

ఆయా'తు వర'దా దేవీ అక్షరం' బ్రహ్మసంమితమ్ | గాయత్రీం'' చంద'సాం మాతేదం బ్ర'హ్మ జుషస్వ' మే | యదహ్నా''త్-కురు'తే సాపం తదహ్నా''త్-ప్రతిముచ్య'తే | యద్రాత్రియా''త్-కురు'తే సాపం తద్రాత్రియా''త్-ప్రతిముచ్య'తే | సర్వ' వర్ణే మ'హాదేవి సంధ్యావి'ద్యే సరస్వ'తి ||

ఓజో'ఽసి సహో'ఽసి బల'మసి బ్రాజో'ఽసి దేవానాం ధామనామా'సి విశ్వ'మసి విశ్వాయు-స్సర్వ'మసి సర్వాయు-రభిభూరోమ్ | గాయత్రీ-మావా'హయామి సావిత్రి-మావా'హయామి సరస్వతీ-మావా'హయామి ఛందర్షీ-నావా'హయామి శ్రియ-మావాహ'యామి గాయత్రీయా గాయత్రీ చ్చందో విశ్వామిత్రఋషి స్సవితా దేవతాఽగ్నిర్-ముఖం బ్రహ్మ శిరో విష్ణుర్-హృదయగ్మ్ రుద్ర-శ్శిఖా పృథివీ యోనిః ప్రాణాపాన వ్యానోదాన సమానా సప్రాణా శ్వేతవర్ణా సాంఖ్యాయన సగోత్రా గాయత్రీ చతుర్విగ్మ్ శత్యక్షరా త్రిపదా' షట్-కుక్షిః పంచ-శీర్షోపనయనే వి'నియోగః | ఓం భూః | ఓం భువః | ఓగ్మ్ సువః | ఓం మహః | ఓం జనః | ఓం తపః | ఓగ్మ్ సత్యమ్ | ఓం తథ్స'వైతుర్వరో'ణ్యం భర్గో' దేవస్య' ధీమహి | ధియో యో నః' ప్రచోదయా''త్ || ఓమావో' జ్యోతీ రసో'ఽమృతం బ్రహ్మ భూ-ర్భువ-స్సువరోమ్ ||

ఆచమ్య (ఓం కేశవాయ స్వాహా, ... శ్రీ కృష్ణ పరబ్రహ్మణే నమో నమః)

### జపసంకల్పః

పూర్వోక్త ఏవంగుణ విశేషణ విశిష్టాయాం శుభతిథౌ మమోపాత్ర దురిత క్షయద్వారా శ్రీ పరమేశ్వర ముద్దిస్య శ్రీ పరమేశ్వర ప్రీత్యర్థం సంధ్యాంగ యథాశక్తి గాయత్రీ మహామంత్ర జపం కరిష్యే ||

### కరన్యాసః

ఓం తథ్స'వైతుః బ్రహ్మాత్మనే అంగుష్ఠాభ్యాం నమః |  
వరో'ణ్యం విష్ణవాత్మనే తర్జనీభ్యాం నమః |  
భర్గో' దేవస్య' రుద్రాత్మనే మధ్యమాభ్యాం నమః |  
ధీమహి సత్యాత్మనే అనామికాభ్యాం నమః |  
ధియో యో నః' జ్ఞానాత్మనే కనిష్ఠికాభ్యాం నమః |  
ప్రచోదయా''త్ సర్వాత్మనే కరతల కరపృష్ఠాభ్యాం నమః |

### అంగన్యాసః

ఓం తథ్స'వైతుః బ్రహ్మాత్మనే హృదయాయ నమః |  
వరో'ణ్యం విష్ణవాత్మనే శిరసే స్వాహా |  
భర్గో' దేవస్య' రుద్రాత్మనే శిఖాయై వషట్ |  
ధీమహి సత్యాత్మనే కవచాయ హుమ్ |  
ధియో యో నః' జ్ఞానాత్మనే నేత్రత్రయాయ వౌషట్ |  
ప్రచోదయా''త్ సర్వాత్మనే అస్త్రాయఫట్ |

ఓం భూర్భువస్సువరోమితి దిగ్బంధః |

### ధ్యానమ్

ముక్తావిద్రుమ హేమనీల ధవళచ్ఛాయైర్-ముఖై స్త్రీక్షణైః |  
యుక్తామిందుని బద్ధ రత్న మకుటాం తత్వార్థ వర్ణాత్మికామ్ |  
గాయత్రీం వరదాభయాంకుశ కశాశ్శుభ్రంకపాలంగదామ్ |  
శంఖంచక్ర మధారవింద యుగళం హస్తైర్వహంతీం భజే ||

### చతుర్వింశతి ముద్రా ప్రదర్శనం

సుముఖం సంపుటించైవ వితతం విస్తృతం తథా |  
ద్విముఖం త్రిముఖంచైవ చతుః పంచ ముఖం తథా |  
షణ్ముఖోఽథో ముఖం చైవ వ్యాపకాంజలికం తథా |  
శకటం యమపాశం చ గ్రథితం సమ్ముఖోన్ముఖమ్ |  
ప్రలంబం ముష్టికం చైవ మత్యః కూర్మో వరాహకమ్ |  
సింహాక్రాంతం మహాక్రాంతం ముద్గరం పల్లవం తథా |

చతుర్వింశతి ముద్రా వై గాయత్ర్యాం సుప్రతిష్ఠితాః |  
ఇతిముద్రా న జానాతి గాయత్రీ నిష్పలా భవేత్ ||

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

### గాయత్రీ మంత్రం

ఓం భూర్భువస్సువః తథ్స'వ్రితుర్వరో'ణ్యం భరో' దేవస్య' ధీమహి |  
ధియో యో నః' ప్రచోదయా'త్ ||

### అష్టముద్రా ప్రదర్శనం

సురభిర్-జ్ఞాన చక్రే చ యోనిః కూర్మోఽథ పంకజమ్ |  
లింగం నిర్యాణ ముద్రా చేత్యష్ట ముద్రాః ప్రకీర్తితాః ||  
ఓం తత్సద్-బ్రహ్మార్పణమస్తు |

ఆచమ్య (ఓం కేశవాయ స్వాహా, ... శ్రీ కృష్ణ పరబ్రహ్మణే నమో నమః)

ద్విః పరిముజ్య |  
సకృదుప స్ఫుశ్య |  
యత్సవ్యం పాణిమ్ |  
పాదమ్ |  
ప్రోక్షతి శిరః |

చక్షుషీ |  
 నాసికే |  
 శ్రోత్రే |  
 హృదయమాలభ్య |

### ప్రాతఃకాల సూర్యోపస్థానం

ఓం మిత్రస్య చర్షణీ ధృత శ్రవో దేవస్య సాన సిమ్ | సత్యం చిత్రశ్ర వస్తమమ్ | మిత్రో జనాన్ యాతయతి ప్రజానన్-  
 మిత్రో దాధార పృథివీ ముతద్యామ్ | మిత్రః కృష్ణీ రనిమిషాఽభి చష్టే సత్యాయ హవ్యం ఘృతవద్విధేమ | ప్రసమిత్ర  
 మర్ష్యో అస్తు ప్రయస్వా న్యస్త ఆదిత్య శిక్షతి వ్రతేన | న హన్యతే న జీయతే త్వోతోనైన మగంహో అశ్నో త్యంతితో  
 న దూరాత్ ||

### మధ్యాహ్న సూర్యోపస్థానం

ఓం ఆ సత్యేన రజస్తా వర్తమానో నివేశయ న్నమ్మతం మర్ష్యం చ | హిరణ్యయేన సవితా రథేనాఽదేవో యాతి  
 భువనా నిపశ్యన్ ||

ఉద్వయంతమస స్పరి పశ్యంతో జ్యోతి రుత్తరమ్ | దేవన్-దేవతా సూర్య మగన్మ జ్యోతి రుత్తమం ||

ఉదుత్యం జాతవేదసం దేవం వహంతి కేతవః | దృశే విశ్వా య సూర్యమ్ || చిత్రం దేవానా ముదగా దనీకం  
 చక్షుర్-మిత్రస్య వరుణ స్వాగ్నేః | అప్రా ద్యావా పృథివీ అంతరిక్షమ్ సూర్య ఆత్మా జగత స్తస్టుషశ్చ ||

తచ్ఛక్తుర్-దేవహితం పురస్తాఽచ్చుక్త ముచ్చరత్ | పశ్యేమ శరదశ్శతం జీవేమ శరదశ్శతం నందామ  
 శరదశ్శతం మోదామ శరదశ్శతం భవామ శరదశ్శతమ్ శృణవామ శరదశ్శతం పట్రివామ  
 శరదశ్శతమజీతాస్యామ శరదశ్శతం జీక్ష్ణ సూర్యం దృషే || య ఉదగాన్మహతోఽర్ణవా ద్విబ్రాజమాన స్పరిరస్య  
 మధ్యాధ్నమా వృషభో లోహితాక్షసూర్యో విప్రశ్చిన్మనసా పునాతు ||

### సాయంకాల సూర్యోపస్థానం

ఓం ఇమమ్మో వరుణ శృధీ హవ మద్యా చ మృడయ | త్వా మవస్య రాచకే || తత్వా యామి బ్రహ్మణా  
 వందమానస్త దాశాస్తీ యజమానో హవిర్భిః | అహిడమానో వరుణోహ బోధ్యురుశగం సమాన ఆయుః ప్రమోషిః ||

యచ్ఛిద్ధితే విశోయథా ప్రదేవ వరుణవ్రతమ్ | మినీమసిద్య విద్యవి | యత్కించేదం వరుణదైవ్యే జనేఽభిద్రోహ  
 మ్మనుష్యాశ్చరామసి | అచిత్రే యత్తవ ధర్మాయుయోపి మమాన స్తస్మా దేనసో దేవరీరిషః | కితవాసో యద్దిరిపుర్నదీవి  
 యద్వాఘా సత్యముతయన్న విద్య | సర్వాతావిష్య శిధిరేవదేవా థాతేస్యామ వరుణ ప్రియాసః ||

### దిగ్దేవతా నమస్కారః

ఓం నమః ప్రాచ్యై దిశే యాశ్చ దేవతా ఏతస్యాం ప్రతివసంత్యే తాభ్యశ్చ నమః |  
 ఓం నమః దక్షిణాయై దిశే యాశ్చ దేవతా ఏతస్యాం ప్రతివసంత్యే తాభ్యశ్చ నమః |  
 ఓం నమః పుత్రీచ్యై దిశే యాశ్చ దేవతా ఏతస్యాం ప్రతివసంత్యే తాభ్యశ్చ నమః |  
 ఓం నమః ఉదీచ్యై దిశే యాశ్చ దేవతా ఏతస్యాం ప్రతివసంత్యే తాభ్యశ్చ నమః |

ఓం నమః ఉర్ధ్వాయై దిశే యాశ్చ దేవతా ఏతస్యాం ప్రతివసంత్యే తాభ్యశ్చ నమః |  
 ఓం నమోఽధరాయై దిశే యాశ్చ దేవతా ఏతస్యాం ప్రతివసంత్యే తాభ్యశ్చ నమః |  
 ఓం నమోఽవాంతరాయై దిశే యాశ్చ దేవతా ఏతస్యాం ప్రతివసంత్యే తాభ్యశ్చ నమః |

### ముని నమస్కారః

నమో గంగా యమునయోర్-మధ్యే యే వసంతి తే మే ప్రసన్నాత్మాన శ్చిరంజీవితం వర్ణయంతి నమో గంగా  
 యమునయోర్-మునిభ్యశ్చ నమో నమో గంగా యమునయోర్-మునిభ్యశ్చ నమః ||

### సంధ్యాదేవతా నమస్కారః

సంధ్యాయై నమః | సావిత్రియై నమః | గాయత్రియై నమః | సరస్వతియై నమః | సర్వాభ్యో దేవతాభ్యో నమః | దేవేభ్యో  
 నమః | ఋషిభ్యో నమః | మునిభ్యో నమః | గురుభ్యో నమః | పితృభ్యో నమః | కామోఽకార్షీ ర్నమో నమః |  
 మన్యు రకార్షీ ర్నమో నమః | పృథివ్యాపస్తేజో వాయురాకాశాత్ నమః | ఓం నమో భగవతే వాసుదేవాయ | యాగ్మ్  
 సదా సర్వభూతాని చరాణి స్థావరాణి చ | సాయం ప్రాత ర్నమస్యంతి సా మా సంధ్యా'భిరక్షతు ||

శివాయ విష్ణురూపాయ శివరూపాయ విష్ణవే |  
 శివస్య హృదయం విష్ణుర్విష్ణోశ్చ హృదయం శివః ||  
 యథా శివమయో విష్ణురేవం విష్ణుమయః శివః |  
 యథాఽంతరం న పశ్యామి తథా మే స్వస్తిరాయుషి ||  
 నమో బ్రహ్మణ్య దేవాయ గో బ్రాహ్మణ హితాయ చ |  
 జగద్ధితాయ కృష్ణాయ గోవిందాయ నమో నమః ||

### గాయత్రీ ఉద్వాసన (ప్రస్థానం)

ఉత్తమే శిఖరే జాతే భూమ్యాం ప'ర్వతమూర్ధ'ని | బ్రాహ్మణో'భ్యోఽభ్య'ను జ్ఞాతా గచ్ఛదే'వి యథాసు'ఖమ్ | స్తుతో  
 మయా వరదా వే'దమాతా ప్రచో'దయంతీ పవనే' ద్విజాతా | ఆయుః పృథివ్యాం ద్రవిణం బ్ర'హ్మవర్చసం మహ్యం దత్వా  
 ప్రజాతుం బ్ర'హ్మలోకమ్ ||

నమోఽస్త్వనంతాయ సహస్రమూర్తయే సహస్ర పాదాక్షి శిరోరు బాహవే |  
 సహస్ర నామ్నీ పురుషాయ శాశ్వతే సహస్రకోటీ యుగ ధారిణే నమః ||

ఇదం ద్యా'వా పృథివీ సత్యమ'స్తు | పితర్-మాతర్యది హో'ప' బృవే'వా'మ్ |  
 భూతం దే'వానా' మవమే అవో'భిః | విద్యా మేషం వృజినం' జీరదా'నుమ్ ||

ఆకాశాత్-పతితం తోయం యథా గచ్ఛతి సాగరమ్ |  
 సర్వదేవ నమస్కారః కేశవం ప్రతిగచ్ఛతి ||  
 శ్రీ కేశవం ప్రతిగచ్ఛత్యేన్నమ ఇతి |

సర్వవేదేషు యత్పుణ్యమ్ | సర్వతీర్థేషు యత్పలమ్ |  
 తత్పలం పురుష ఆప్నో'తి స్తుత్వాదేవం జనార్దనమ్ ||

స్తుత్వాదేవం జనార్దన ఓం నమ ఇతి ||  
 వాసనాద్-వాసుదేవస్య వాసితం తే జయత్రయమ్ |  
 సర్వభూత నివాసోఽసి శ్రీవాసుదేవ నమోఽస్తుతే ||  
 శ్రీ వాసుదేవ నమోఽస్తుతే ఓం నమ ఇతి |

**అభివాదః (ప్రవర)**

చతుస్సాగర పర్యంతం గో బ్రాహ్మణేభ్యః శుభం భవతు | ... ప్రవరాన్విత ... గోత్రః ... సూత్రః ... వేద శాఖాధ్యాయా ...  
 అహం భో అభివాదయే ||

**ఈశ్వరార్పణం**

కాయేన వాచా మనసేంద్రియైర్వా | బుద్ధ్యాఽఽత్మనా వా ప్రకృతే స్వభావాత్ |  
 కరోమి యద్యత్-సకలం పరస్మై శ్రీమన్నారాయణాయేతి సమర్పయామి ||  
 హరిః ఓం తత్సత్ | తత్సర్వం శ్రీ పరమేశ్వరార్పణమస్తు |

---