అందరికీ సంధ్యావందనం!

(శ్రీపాదుక సంధ్యాకల్పము)

(పీఠాధీశ్వరులు, మహామహోపాధ్యాయులు, శ్రీవేంకటేశ్వర వేదవిద్యాలయ ఉపకులపతులు, కాశీహిందూవిశ్వవిద్యాలయప్రాచార్యులు, ప్రవచన శిరోమణులు, కవిపండిత ప్రముఖులు, శ్రీవిద్యోపాసకప్రవరులు, ఆశీర్వదించి ఆమోదించిన గ్రంథము)

'కాశీవాసి'-'శ్రీపాదుక'

ఆచార్య కొల్లూరు అవతారశర్మ

అందరికీ సంధ్యావందనం!

(శ్రీపాదుకా సంధ్యాకల్పము)

రచన

'సాహిత్యవిద్యాప్రవీణ','రాష్ట్రభాషాప్రవీణ' 'సంస్కృతభాషాకోవిద'

'విద్యావారిధి(పి.హెచ్.డి. వ్యాకరణ శిక్షాశాస్త్రములు)

"శ్రీపాదుక" **ఆచార్య కొల్లూరు అవతార శర్మ,**

ఎం.ఏ. (సంస్కృతం)., ఎం.ఏ.(తెలుగు), బి.యస్.సి., బి.ఇడి.,

పి.హెచ్.డి. అలంకారశాస్త్రము.,

ఆంధ్రవిశ్వవిద్యాలయ స్వర్ణపతక గ్రహీత, శ్రీపీఠపురస్కారగ్రహీత,

శ్రీకల్యాణానందభారతీపురస్కారసమ్మానితుడు,

విశ్రాంత సంస్కృతాచార్యులు,

కాశీవాసి

అన్నిహక్కులు గ్రంథకర్తవి.

అందరికీ సంధ్యావందనం!

శోభకృదాషాఢపూర్ణిమ(2023)

1000 ప్రతులు

మూల్యము- యథాశక్తి మరియు యథామతి.
(ఇచ్చిన విరాళము గ్రంథముద్రణకు మాత్రమే వినియోగింపబడును.)

డిటిపి-శ్రీపాదుక

ప్రతులకు-
కొల్లూరు. అవతారశర్మ
శోభాపావని అపార్ట్‌మెంట్స్,
ఫ్లాట్ నం. 203, 4వ అంతస్తు,
ఐసిఐసిఐ బ్యాంక్ పైన,
దుర్గాబాయి దేశ్‌ముఖ్ హాస్పిటల్ ఎదురుగా,
విద్యానగర్, హైదరాబాద్-500 044. తెలంగాణ.
ఫోన్లు-94404 93951, 83188 07932.

ముద్రణ :
సంహిత గ్రాఫిక్స్
అమీర్‌పేట్, హైదరాబాద్ - 500 016.
ఫోన్: 040-23731620, 23741620

అంకితం

నిత్యవిధిగ సంధ్య నియతినుపాసించి
కర్మయోగమనగ ధర్మదీక్ష
బడయగోరునట్టి బాలబాలికలకు
అంకితముగ కృతిని అందజేతు.

అస్మత్పితరౌ వందే

శ్రీమతి మరియు శ్రీకొల్లూరు.లక్ష్మీసోమిదమ్మ లక్ష్మణమూర్తిశర్మ దంపతులు.

సదాశివ సమారంభాం

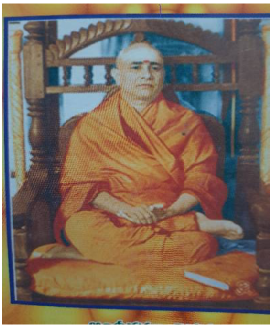
వ్యాసశంకరమధ్యమాం

అస్మదాచార్య పర్యంతాం-వందే గురుపరంపరామ్॥

పరమేష్ఠి గురు

జగద్గురు శ్రీబోధానంద భారతీ స్వామివారు

పరమ గురు

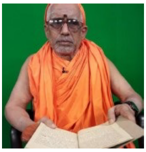


జగద్గురు శ్రీకల్యాణానంద భారతీ స్వామివారు

స్వ గురు

బ్రహ్మశ్రీ ఓరుగంటి నీలకంఠశాస్త్రిగారు

అభిజ్ఞుల
ఆశీస్సులు - అభినందనలు



శ్రీశృంగేరీ శ్రీవిరూపాక్ష శ్రీపీఠము

శ్రీశంకరపదమావిశప్రకాశిక భారతీసంప్రదాయ సార్వభౌమ

జగద్గురు శ్రీశ్రీశ్రీ గంభీరానందభారతీస్వామి

శ్రీసదనము, ఆరండల్ పేట, గుంటూరు, ఆంధ్రప్రదేశ్- 522002

ఓం శ్రీమాత్రే నమః

బ్రహ్మీభూత శ్రీకల్యాణానందభారతీ మాంతాచార్య మహాస్వామివారిచే ప్రసాదింపబడిన 'సర్వవర్ణులకు సంధ్యావందనము'అను గ్రంథమును పరిశీలించి, అందరకూతెలిసికోదగిన భాషలో–'అందరికీ సంధ్యావందనము' అనే ఈ పుస్తకాన్ని శ్రీపాదుకానామధేయముతో ప్రసిద్ధులగు బ్రహ్మశ్రీ కొల్లూరు అవతారశర్మగారు అందించినారు.

చాలామందిలో సంధ్యావందనము బ్రాహ్మణులకుమాత్రమేనను అపోహ కలదు. త్రైవర్ణికులందరకు సంధ్యోపాసన విహితమై యున్నది.

ఱేయింబవళ్లను విభజించు సూర్యోదయాస్తమయముల సంధికాలములకు సంధ్య అని పేరు. ఈ సంధ్యాసమయములత్యంత శక్తిమంతములైనవి. ఈ సమయములలో గాయత్రీమంత్రమునుపాసించుటవలన ఓజస్సు, తేజస్సు, ఆయుష్షు, సంపద సర్వము లభిస్తాయి. అందరు ఈ పుస్తకములో చెప్పబడిన విధానమును యథావిధిగ ఆచరించి సంధ్యాశక్తిని పొందగలరు. గురుముఖతః చెప్పించుకుని స్పష్టముగా పలుకుబడి సిద్ధించువరకు సాధనచేయగలరు. సాధకులకీ పుస్తకమునందజేసిన శ్రీ అవతారశర్మగారు ధన్యులు. అభినందనీయులు.

నారాయణస్మృతయః

సం. గంభీరానందభారతీస్వామి

శోభకృత్.

వైశాఖ బహుళ సప్తమీ శుక్రవారము.

His Holiness, Courtallam Sankaracharya jagadguru

SRI SIDDHESWARANANDA BHARATI SWAMY

Peetadhipati - Siddheswari Peetam

పరమహంస పరివ్రాజకాచార్య.

జగద్గురు శ్రీసిద్ధేశ్వరానందభారతీ స్వామి

సిద్ధేశ్వరీ పీఠాధిపతి–కుర్తాళం

Off.: Mounaswamy Mutt , Courtallam-627802.Thirunelveli, Tamilnadu, Ph: 04633-283707

Camp Off.: Swayam Siddha Kali Peetham, 4th Line, Ravindra Nagar, Guntur-522-006 (A.P)

Date: 17-05-2023

ఆశీర్వాదశ్రీముఖము

బ్రహ్మశ్రీ కొల్లూరు అవతారశర్మగారు విద్వద్వరేణ్యులు. అధ్యాత్మిక సాధనతో జీవితాన్ని సఫలం చేసికొంటున్న భక్తులు. నిత్యకాశీవాసి. వారిదివరకే చాలా గ్రంథాలు రచించారు. ప్రజ్ఞాప్రాభవ భారతీభాసితులు. అటువంటి విబుధవర్యులు ఇప్పుడు ‘అందరికీ సంధ్యావందనం’ అనే నూతన గ్రంథాన్ని సంధానం చేశారు.‘అహరహస్సంధ్యాముపాసీత’ అని శాస్త్రవాక్కు. సంధ్యావందనం చేసి తీరాలనేది పెద్దల మాట. ప్రామాణికమైన అభిభాషణ.

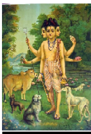
ఉపనయనం అయినవారు సంధ్యావందనం ఎలా చేయాలో పండితులకు వైదికులకు సువిదితం. కానివారు ఎలా చేయాలో శాస్త్రాంగీకృతమార్గం వీరు తెలియజేశారు. అందుచేత ఇది అందరికీ ఉపయోగపడేటటువంటి విధానం. హోమవిషయంలోకూడా ఇటువంటి విశ్లేషణే ఉంది. వైదికమైన పద్ధతితోపాటు మేరుతంత్రాది గ్రంథాలలో ద్విజేతరులు, స్త్రీలు, అందరూ చేయదగిన హోమపద్ధతి తెలియజేయబడింది.

దేశం కాలం మారుతూ ఉంటాయి. సంధ్యాసమయాలలో ఎవరు ఎక్కడ ఉంటారో చెప్పలేని స్థితి. కనుక స్మరణపూర్వకంగా మనస్సులో భావించటం ఒకమార్గం. అయితే దానికైనా సంకల్పం కలగాలి గదా! అలా కలిగించే శక్తి ఈ గ్రంథానికి ఉన్నది. ఒకసారి ఓపిక చేసుకుని చదివితే మనస్సుమీద ప్రభావం తప్పక చూపిస్తుంది. అది బుద్ధిని ప్రచోదనం చేస్తుంది. అవతారశర్మగారు చేసిన యీ కృషి సఫలం కావాలని ఆశీర్వదిస్తున్నాను.

నారాయణస్మరణతో

శోభకృత్ వైశాఖం

బహుళత్రయోదశీ బుధవారం. సం. సిద్ధేశ్వరానందభారతీస్వామి.



అవధూత దత్త పీఠము
శ్రీగణపతి సచ్చిదానంద ఆశ్రమము, దత్తనగర్, మైసూరు-570025
దూరవాణి : 0821 2486486 Email : mail@dattapeetham.com

॥శ్రీగణపతిసచ్చిదానంద సద్గురుభ్యోనమః॥
॥శ్రీదత్తవిజయానందతీర్థ గురుభ్యో నమః॥

తొలిపలుకు

జయ గురుదత్త!

ఉభయ గురుదేవులైన **శ్రీగణపతి సచ్చిదానంద స్వామీజీవారు, శ్రీదత్తవిజయానందతీర్థ స్వామీజీవారు,** మీరు పంపిన **"అందరికీ సంధ్యావందనం"** పరిశీలించి, అందరికీ ధర్మాన్ని గుర్తుచేసి, అందరినీ ధర్మాచరణానికై ప్రేరేపిస్తున్నందుకు చాలా సంతోషించేరు. మీకు ఆశీస్సులందించారు. ఉభయగురువులు ప్రతిరోజూ అందరికి **'సంధ్యావందనము, గాయత్రీమంత్రము'** చెయ్యమని చెపుతూ ఉంటారు. అవి చెయ్యకపోతే ప్రయోజనమే లేదు అని ఘోషిస్తూ ఉంటారు. ప్రతి సంవత్సరమూ పీఠంలో సామూహిక ఉపనయనాలు చేయించటమేకాక, ఇంకా మిక్కుటంగా గాయత్రీమంత్రజపాదులను, గాయత్రీహోమములను జరిపిస్తున్నారు.

అందరికీ ఇతరవిద్యలను పట్టుకొని త్వరత్వరగా సిద్ధులు సాధించాలని ఆశ ఉంటుంది. తప్పు లేదు. అయితే **విధిగా చెయ్యవలసినది, సకలసిద్ధులను ఇచ్చేది, నిత్యకర్మ అయిన సంధ్యావిద్యనుమాత్రం** చులకనగా చూస్తూ ఉంటారు. అది తప్పు. మహాపాపం. సంధ్యకు వందనం చెయ్యకుండా లభించిన విద్యలు పరిణామంలో వికటిస్తాయి. జీవితాన్నే పాడుచేస్తాయి. అదే సంధ్యకు వందనంచేసి ఆయా విద్యలనారాధిస్తే అవి సత్ఫలాలను సద్గతినీ ప్రసాదిల్తాయి. ఇదీ **'అందరికీ సంధ్యావందనం!'**.

'భగవంతుడున్నాడు. పరలోకమున్నది. పుణ్యాపాపములున్నాయి. పూర్వజన్మ, పునర్జన్మలున్నాయి'-అన్నవాడి ప్రవర్తన లోకోపద్రవం కలిగించదు. అతడు లోకోపకారి అవుతాడు. నీతిగా ప్రవర్తిస్తాడు. చేతనైనంతవరకు పరులకు సహాయం చేస్తాడు. మరి-**'భగవంతుడు లేడు, ఏమీ లేదు'**-అని ధర్మవిరుద్ధంగా నడచుకొనేవాడు లోకోపద్రవకారి అవుతాడు. నీతినియమాలులేక స్వేచ్ఛగా ప్రవర్తిస్తూ లోకాపకారి అవుతాడు. కాబట్టి ఎవరూకూడ అధోగతి పాలు

కాకుండా, తమనుతాము నాశనం చేసుకోకుండా ఉద్ధరించుకోవాలి. కనుక అందరికీ కూడా **పాపనివృత్తికి, పుణ్యప్రాప్తికీ 'సంధ్యావందనం' ఉత్తమ సాధనమై ఉంది.**

వేదం–**'అహరహస్సంధ్యాముపాసీత'** అని చెప్పింది. కనుక **అందరూ కాశీవాసులైన అవతారశర్మగారు ఈ పుస్తకంలో చెప్పినట్లుగా సంధ్యాసమయంలో సంధ్యకు వందనం చేసి తరించాలి. సంధ్యావందనంవల్ల ఎప్పటిపాపం అప్పుడే నశించిపోతుంది. పుణ్యమూ వృద్ధిచెందుతుంది. భగవదనుగ్రహమూ కలుగుతుంది.**

ఇదే లోకకల్యాణకాంక్షాతత్పరులైన శ్రీ గణపతిసచ్చిదానంద స్వామీజీవారు, శ్రీదత్తవిజయానందతీర్థస్వామివార్ల ఉద్దేశ్యము. రచయిత అయిన శ్రీఅవతారశర్మగారి ఉద్దేశ్యంకూడ. కనుకనే ప్రతిఒక్కరూ ఈపుస్తకాన్ని అందుకొని ధర్మంలో నిలబడండి. ధర్మాన్ని ఆచరిస్తూ, అందరిచేత ఆచరింప చెయ్యండి. లోకంయొక్క వెన్నుతట్టి, కన్నుతెరిపిస్తున్న ఉభయగురుదేవులకు, శ్రీపాదుక అవతారశర్మగారికి నమోవాకాలు అర్పిస్తున్నాను. పూజ్య గురుదేవుల ఆశీస్సులు మీకు ఎల్లవేళల లభించాలని ప్రార్థిస్తున్నాను.

జయ గురుదత్త!

ది.12.05.2023,
మైసూరు.

రామ్ జీ
అవధూతదత్తపీఠము

జైగణేశ్ జైరాధేశ్యామ్

చైతన్య తపోవన్

శ్రీ శివకేశవపీఠం-సంస్థాపక పీఠాధీశ్వరి

పూజ్యశ్రీ శ్రీశ్రీశ్రీ మాతా శివానంద సరస్వతీ వారు

డో.నం.14-271-1.ఎమ్మార్వో ఆఫీస్ దగ్గర. శివకేశవనగర్. తాడేపల్లి-522502.(ఆం.ప్ర)

ఓం శ్రీగురుభ్యోనమః

బ్రహ్మశ్రీ అవతారశర్మగారికి హృదయపూర్వక మంగళాశాసనములు.

"అందరికీ సంధ్యావందనం" అనే శ్రీపాదుకా సంధ్యాకల్పం రచన, ప్రమాణసేకరణ యావత్ ప్రపంచానికి చాలా మేలు చేస్తుంది. శుభాలను చేకూరుస్తుంది. ఆరోగ్యాన్ని, ఐశ్వర్యాన్ని, శాశ్వతానందాన్ని కూడా ప్రసాదిస్తుంది. శ్రీగాయత్రీ మహామంత్ర తత్త్వమును జాతి,మత,వర్ణ,లింగ వివక్షలేకుండా, అందరూ సులభంగా జపించేటంతగ దాని వైశిష్ట్యాన్ని తత్త్వభావాన్ని, ఆతల్లి కృపతో మనకందించారు శ్రీపాదుక అవతారశర్మగారు. ఇదివరకే శివానందలహరి, శివఃకేవలోఽహమ్, మొదలగు ఎన్నో రచనలుచేసి భగవతికి సమర్పించి ప్రసన్నురాలిని చేసుకున్న భాగవతోత్తములు. సమాజసర్వేశ్వరునికి స్వీయరచలతో సేవలందిస్తున్న సంతృప్తి స్వరూపులు.

'ప్రారబ్ధం శరీరానికేగాని నాకు కాదు. చిదానందస్వరూపమే నేను. 'శివోఽహం శివోఽహం శివః కేవలోఽహమ్' అనే ఆనందానుభూతితో సర్వేంద్రియాలను సాధనాలుగా స్వాధీనం చేసుకున్న సిద్ధపురుషులు మన శ్రీపాదుక అవతారశర్మగారు మనందరిపాలిట అవతారపురుషులే! అంతటి మహానుభావునికి కృతజ్ఞతతో ఏమేమి ఎంతగా సమర్పించినను తక్కువే!

అందుకే ప్రతిరోజూ మూడు సంధ్యలలో గాయత్రీస్వరూపములైన, సరస్వతీ సావిత్రీ, వైష్ణవీ మాతలకు సంధ్యావందనమును సమర్పించి, వీరికి ఆచరణపూర్వక కృతజ్ఞతాభివందనములను సమర్పిద్దాము.

నారాయణస్మరణపూర్వకముగా-

ది.12-5-23. సం. మాతా శివానందసరస్వతి.

ఓమ్

'మహామహోపాధ్యాయ'
'రాష్ట్రపతిపురస్కారసమ్మానిత' 'ఆంధ్రభాషాభూషామణి'
ప్రాచార్య *శలాక రఘునాథశర్మ*

శోభకృద్వైశాఖకృష్ణత్రయోదశీ,బుధవారం.

బహుమానము

అస్మత్ప్రియ సుహృద్వరులు బ్రహ్మశ్రీవేదమూర్తులు కొల్లూరు అవతారశర్మగారు సలక్షణంగా రూపొందించి మానవ సమాజానికి అందిస్తున్న 'అందరికీ సంధ్యావందనం' అన్న చిరుపొత్తాన్ని మెలకువతో అనుశీలించాను. చాలా ఆనందం కలిగింది.

నిరంతరమూ విశ్వశ్రేయస్సును కోరటం విప్రుని విధి. తగిన మార్గనిర్దేశం చేయటం విప్రుని కర్తవ్యం. ఎప్పటికప్పుడు ఋషులు మనకు అనుగ్రహించిన ఉదాత్త ఉత్తమ ఆశయాలు ఆచరణలో పెట్టించటం విప్రుని సదాచారం. శ్రీశర్మగారు నాకు తెలిసినప్పటినుండీ వీనిని విస్మరించకుండా, శ్రద్ధాసక్తులతో నిత్యకర్మానుష్ఠానంలాగా ఆచరిస్తూనే ఉన్నారు.

"ఆచినోతి హి శాస్త్రాణి ఆచారే స్థాపయత్యపి।

స్వయమాచరతే యస్తు స ఆచార్య ఇతి స్మృతః॥" అన్న శ్లోకార్థానికి సమన్వయరూపమైన వ్యక్తిత్వం శ్రీ అవతారశర్మ గారిది.

"అందరికీ సంధ్యావందనం" అనే శీర్షికతో వెలువడుతున్న ఈవాఙ్మయ పుటిని హృదయపేటికలో భద్రపరచుకొంటే, 'సర్వ' శబ్దవ్యవహారానికి యోగ్యతకలవారవుతారు. "సర్వః"అంటే పరమాత్మ. ఇంతకంటే మానవజీవితానికి సాఫల్యము ఏమి ఉంటుంది? శ్రీశర్మగారిని మనసారా అభినందిస్తూ సెలవు తీసుకుంటాను.

సం. శలాక రఘునాథశర్మ

జ్ఞానపూర్ణిమ. 75-1-3 ఏ-5. బ్లూమూన్ గృహసముదాయం ప్రకాశంనగర్
రాజమహేంద్రవరం.పిన్.నం-533 103.(ఆం.ప్ర) ఫోన్లు-సెల్లు-986608542. ఇల్లు-0883 2432906.

'మహామహోపాధ్యాయ',
'రాష్ట్రపతిపురస్కారసమ్మానిత'
'శ్రీశృంగేరీ శారదాపీఠ ఆస్థానవిద్వాంసులు'
బ్రహ్మశ్రీ విశ్వనాథ గోపాలకృష్ణ శాస్త్రి

ముందుమాట

ది.24-5-2023.

లోకంలో అందరూ సుఖం కావాలి దుఃఖం వద్దు అనుకుంటారు. పుణ్యంవల్ల సుఖం పాపం వల్ల దుఃఖం కలుగుతుందని శాస్త్రవచనం. పాపాలు తొలగించుకొని పరమేశ్వరుడి అనుగ్రహం పొందడంకోసం స్వధర్మాచరణ అవసరం. అందువల్లనే మన సంప్రదాయంలో ప్రతిపనికీ సంకల్పం చెప్పేటప్పుడు మమోపాత్త దురితక్షయద్వారా శ్రీ పరమేశ్వరప్రీత్యర్థం అని అంటాము. పాపాలు తొలగించుకోకుండా దుఃఖాలు పోవుట అసాధ్యం. పరమేశ్వరుడే ఫలప్రదాత అయినా జీవుల కర్మలననుసరించి మాత్రమే ఫలములు సిద్ధిస్తాయి. ఈశ్వరుడు జీవులయొక్క కర్మలననుసరించి ఆయా ఫలములను ప్రసాదిస్తాడు. మనది కర్మభూమి. కర్మప్రధానమైన సంస్కృతి మనది. ఏ మనిషీ యే కర్మా చేయకుండా ఒక్క క్షణంకూడా ఉండలేడు. కాబట్టి ప్రతిజీవీ తమ కర్మలద్వారా భగవంతుని సంతోషపరచాలి. పాపాలు తొలగించుకోవాలి. అప్పుడే సుఖం, శాంతీ లభిస్తాయి. దుఃఖాలు దూరమౌతాయి.

కర్మలు నిత్యములు, నైమిత్తికములు, కామ్యములు నిషిద్ధములు, ప్రాయశ్చిత్తములు అని బహువిధములుగా ఉన్నాయి. వాటిలో నిత్యకర్మలను అందరూ తప్పక ఆచరించాలి. నిత్యకర్మలు ఆచరించకపోతే పాపం వస్తుంది. క్రమం తప్పకుండా నిత్యకర్మలను ఆచరిస్తే, పాపాలు తొలగి చిత్తశుద్ధి లభిస్తుంది. అట్టి నిత్యకర్మలలో ప్రధానమైనది **సంధ్యావందనము**. త్రైవర్ణికులకు ఉపనయన సంస్కారములో గాయత్రీమంత్రోపదేశము సంధ్యావందనము ఉపదేశింప బడతాయి. మరి తదితరులకు ఈ అవకాశము ఎట్లు? వారందరూ తరించుటకు మార్గమేమి? అని ఆలోచించి లోకకల్యాణకాముకులు పూజ్యశ్రీ జగద్గురు **కల్యాణానందభారతీ మహంతాచార్యస్వాములవారు** సర్వులకు సంధ్యావందనము ఆచరించే విధానమును వివరించారు. వారి ప్రశిష్యులు 'శ్రీపాదుక' ఆచార్య శ్రీ కొల్లూరు అవతారశర్మగారు పరమగురువుల

మార్గమునను సరించి **'అందరకు సంధ్యావందనము'** అనే పుస్తకమును రచించారు.

వేదమంత్రములు అందరకు అందుబాటులో ఉండనందువలన శ్లోకములద్వారా భగవదుపాసనాపద్ధతి ఇందు పొందుపరచబడినది. దీనివలన ప్రామాణికతకు ఎట్టి భంగము లేదు. సర్వులకు అవకాశము లభిస్తుంది. ఈ విధానము సరళము సర్వజనులకు అందుబాటులో ఉన్నది. తక్కువ ప్రయత్నముతో ఎక్కువ ఫలములను పొందుటకు ఇంతకంటే వేరొక మార్గము లేదు. దీని వలన అనంత ప్రయోజనం లభిస్తుంది. లోకంలో కూడా పెన్సిలిన్ సరిపడని రోగులకు ప్రత్యామ్నాయపద్ధతిలో వైద్యులు వైద్యమును అందిస్తారు కదా! అదే రీతిని ఎవరెవరికి యేయే మార్గమునందు అధికారమున్నదో వారు ఆయా మార్గములలో తమ కర్మలను నిర్వర్తించి, భగవత్ప్రీతిని బడయగలరు,

'స్వధర్మే నిధనం శ్రేయః పరధర్మో భయావహః' అను భగవంతుని మాట సదా గమనార్హము. ధర్మాచరణముచేతనే పాపములు తొలగును అని **'ధర్మేణ పాపమపనుదతి'** అను శ్రుతి తెలియజేయుచున్నది. గాయత్రీమంత్రమునకు యే అర్థమో తత్సమానార్థకమైన శ్లోకము **"యో దేవస్సవితాస్మాకం.."** మొదలైన శ్లోకము ఇందు ప్రదర్శించబడినది. ఇట్లే ఈ గ్రంథమునందు చూపిన మార్గములో ఎటువంటి విచక్షణ లేకుండా సర్వులూ సంధ్యావందనము సకాలములో ఆచరించి తరింపగలరు అని గ్రంథకర్త సంకల్పము.

గ్రంథకర్త మనుమని ఉపనయన సందర్భముగ ఇట్టిసత్కార్యమును సంకల్పించి, సర్వులకు సన్మార్గమును ఉపదేశించుచున్న 'శ్రీపాదుక' అభినందనీయులు. వారు సంస్కృతాంధ్రవిద్వాంసులు. అనుష్ఠానపరులు. శ్రీమాత కటాక్షము పూర్తిగా పొందిన కవితల్లజులు. నిత్యం రచనావ్యాసంగముతో లోకోపకారం గావిస్తున్నారు. వారి రచనలు నేటి సమాజమునకు అత్యంతోపకారకములని నిశ్చయముగా చెప్పవచ్చును. సర్వులు దీనినాచరించి అట్టి సన్మార్గమునను సరించుచూ పాపములు తొలగించుకొని పరమేశ్వరకృపతో సర్వశ్రేయస్సులను పొందగలరని పరమేశ్వరుని ప్రార్థించుచున్నాను.

సం. విశ్వనాథ గోపాలకృష్ణశాస్త్రి.

SRI VENKATESWARA VEDIC UNIVERSITY, TIRUPATI
(Sponsored by TTD and Recognized by UGC)
Allipiri-Chandragiri Bypass Road Tirupati-517502.

Phone: 0877-2222586
Mobile:9989500799
Email: vcsrvedicuniversity@gmail.com

Prof.RANI SADASIVA MURTY
In-Charge Vice Chancellor

సానందాభివందనం

ది.12-05-2023

సరళ శైలిలో అందరికీ సంధ్యావందనం శ్రీపాదుకా సంధ్యాకల్పము అని దీనికి మరో పేరు. ఇది ఒక మహాసంకల్పం. ఒక తపస్వి మనస్వి మహాస్వి మనస్సు నుండి పుట్టిన ప్రఫుల్లాక్షరారవిందం.

'శ్రీపాదుక' కొల్లూరు అవతారశర్మగారు శ్రీమాతృ నిత్య సాధనాతత్పరులు. 'అందరికీ సంధ్యావందనమనే యీ పుస్తకం వారు ఆస్తికలోకానికి అందించిన అమూల్యమైన రత్నం. మామూలుగా రత్నం ఎవరినీ వెదికి వరించదు. కానీ ఈ రత్నం అందరికీ అందుబాటులో ఉంది. అందుకుని శ్రీభగవదారాధనాతత్పరులై భగవదనుగ్రహపాత్రులు కాగలరు.

శ్రీ కొల్లూరు అవతారశర్మగారికి సప్రణామం శుభాభినందనలు.

ఆర్షధర్మవిధేయుడు

సం. ఆచార్య రాణీ సదాశివమూర్తి

Shivaya Gurave Namah Sri Matre Namah Sri Vishnurupaya Namassivaya

Samavedam Shanmukha Sarma

RUSHIPEETHAM

Sri Lalita Dhamam, Plot # 299/300, Phase-1 Saket Colony, ECIL Post , Secunderabad-500062.
Mobile:9440382028; Email:samavedam@rushipeetham.org; Website: www.samavedam.org

ది. 20-05-2023.

బ్రహ్మశ్రీ కొల్లూరు అవతారశర్మగారు ఎన్నో ఆర్షకృతులను సవ్యాఖ్యానంగా అందించి, సాధకజనులకు మహోపకారం చేశారు. కవి- పండితులైన ఈ మహనీయులు ఇప్పుడీ రచనద్వారా, హిందూజనులకు నిత్యానుష్ఠానాన్ని ఋషిసంప్రదాయసిద్ధంగా అందించారు.**"అందరికీ సంధ్యావందనం"** అనే పేరుతో వారి గురువుల ఉపదేశ ప్రేరణలతో, సాధనాబలంతో, తపశ్శక్తితో, సర్వజనోపకారకంగా ఒక గొప్ప **శాస్త్రాన్ని** ప్రసాదించారు. ఇది హిందువులందరూ అందుకోవాలి. హిందూజాతికి అనుష్ఠాన సంపత్తి చేకూరాలి. అది భౌతిక, ఆధ్యాత్మికశక్తిని ప్రోదిచేస్తుంది.

'ప్రవేశిక' పేరుతో ఈ మహాశయులు వ్రాసిన ఉపోద్ఘాతమే ఒక **శాస్త్రముగా** నిర్దేశితమైనది. శాస్త్రసంప్రదాయాలకు అవిరోధంగా, సాత్త్వికాచారబద్ధంగా, ప్రామాణిక సద్గ్రంథాలను మథించి, సంక్షేపసుందరంగా, నేటి దేశ-కాల పరిస్థితులకు అనుకూలంగా దీనిని సమకూర్చిన రీతి దివ్యమైనది.

ఇతరమతాలతో వీరి పద్ధతులను అనుసరించి అధికసంఖ్యాకులు విశ్వాసపూర్వక అనుష్ఠానం చేస్తూ, నిబద్ధతతో, స్వాభిమానంతో ఉన్నారు. ఆ మూడూ హిందువుల్లో లుప్తమయ్యాయి. ఆ లోటును తొలగించే విధంగా ఈ **శాస్త్రం** రచింపబడింది. **ఇది ఈశ్వర ప్రేరణ! ఋషులిచ్చిన స్ఫురణ!** బహుళ వ్యాప్తిగా ఈ గ్రంథం అనుష్ఠింపబడాలని ఆశిస్తూ-

బుధజనవిధేయుడు,

(సం. సామవేదం షణ్ముఖశర్మ)

'అభినవ మల్లినాథ' 'అవధానప్రాచార్య''పురాణవాచస్పతి' 'పద్యకళాతపస్వి'
ధూళిపాళ మహదేవమణి
'విశ్రాంతాచార్యులు
రాజమహేంద్రవరం. సెల్ 9494002247.

ది. 19-5-2023

లోకబాంధవమ్

శ్రీపాదుకా సంధ్యాకల్పమైన ఈ గ్రంథాన్ని మంత్రానుష్ఠానగరిష్ఠులూ, శిష్యానుగ్రహవరిష్ఠులూ, విద్వత్తల్లజులూ, శ్రీకల్యాణానందభారతీ సంప్రదాయ ప్రవర్తకులూ అయిన బ్రహ్మశ్రీ ఓరుగంటి నీలకంఠశాస్త్రి చరణుల శిష్యవరేణ్యులూ, శ్రీమాతృచరణచారణమిళిందులూ, నైకకృతి విధాతృలూ ఐన అస్మదాప్తమిత్రులు బ్రహ్మశ్రీ కొల్లూరు అవతారశర్మగారు రూపకల్పన చేశారు.

మనకు సంధ్యావందనాల ఆచరణలో ఋగాది సంప్రదాయాలు ఆయా వేదశాఖలవారికి నియతాలైనాయి. మన పెద్దలు ఏమాత్రం వానిని నిరాదరణ చేయకుండా పరిపాలించే ఉన్నారు.

ఇప్పటివరకూ ఉన్న సంప్రదాయాలన్నీ ఏకత్వంలో భిన్నత్వంగా ఉన్నాయి. అవీ త్రైవర్ణికులకు మాత్రమే నియమితాలౌతున్నాయి. ఆ పద్ధతి సార్వజనీన సముద్ధరణము కాదని కొందరు విజ్ఞులు సర్వ సముద్ధరణ కోసం ఈ మార్గాన్ని దర్శించారు. ఇది కొందరికి నచ్చకపోయినా కాలక్రమేణ అర్థం చేసికోగలరు. ఇది భిన్నత్వంలో ఏకత్వాన్ని చూపే మార్గం. ద్వైతంనుండి అద్వైతానికి ప్రయాణించడం ఎంత ముఖ్యమో ఇదీ అంతే. అసలు యౌగికార్థంలో సంధ్యావందనశబ్దానికి ఉన్న అర్థం అదే.

సంధ్యాయాం వందనమ్– సంధాయసమయంలో చేసే నమస్క్రియ అనే కదా ఆ శబ్దానికర్థం. దాన్ని రూఢిగా నిర్ణయించుకుని ఆచరణసంకోచం చేయడం కంటే యౌగికార్థంలో సర్వజనాదరణంగా నిస్సృతం చెయ్యడమే సముచితమైన మార్గం. నిజానికి సంప్రదాయాభిజ్ఞులైన శ్రీ అవతారశర్మగారు ఈ మార్గాన్ని అంగీకరించడమే గొప్ప సంస్కారం.

ఇందులో శర్మగారు సంప్రదాయాన్ని తగ్గించలేదు. ఈ పరిధిలోకి రానివారికి, త్రైవర్ణికులైనా ఏవో కారణాలచే చెయ్యనివారికి, చేసినా మంత్రం సుస్వరంగా గురుముఖంగా నేర్చుకోడం కుదరనివారికి, ఇలా ఏయే

అవస్థల్లోనివారైనా సంధ్యాక్రియపట్ల ఆకర్షణ కలిగించే మంచి ప్రయత్నం చేశారు. **పదిమందినీ మంచివైపు నడిపించే అక్షరకదంబం ఇది.**

నిస్సందేహంగా ఎవ్వరూ అభ్యంతరం చెప్పలేని సుకృత్యం ఇది. ఇందులో శ్రీ శర్మగారు కొన్ని విశేషాలుకూడ అందించి, భళీ అనేలా చేశారు.

లోకబాంధవుడైన సూర్యుడు ప్రతి ఒక్కరికీ తన తేజస్సుతో హితాన్ని అందిస్తున్నాడు కదా! అటువంటప్పుడు ఏ కొందరో ఉపనయనదీక్ష ఉన్నవారే సూర్యుణ్ణి నమస్కరింపదగినవారుగా భావించడం పరిపూర్ణత కానేరదు. అట్టివారికి ఒక రకమైన పద్ధతి ఉంటే మిగిలినవారందరికీ ఈ సంధ్యానమస్క్రియ సులభ ఆచరణీయమే అన్న సందేశాన్ని ఈ పుస్తకం ద్వారా అందించే అవతారశర్మగారి **లోకబాంధవరూపమైన** ఈ కృత్యానికి హృదయపూర్వకంగా అభినందిస్తున్నాను.

మా చిన్నప్పుడు పల్లెల్లో కొందరు రైతులు కాళ్లు చేతులు ముఖాలు కడుక్కొని, బోదికాలువలో నిలబడి, రెండుచేతులు జోడిస్తూ వదులుతూ, వందల నమస్కారాలు చేసే దృశ్యం ఇప్పటికీ నాకు స్ఫురణకు వస్తూ ఉంటుంది. **'నమస్కారప్రియో భానుః'** అన్నది వారి ఉపాసన. మరికొందరైతే నీటిలో నిలబడి దోసిళ్లతో నీళ్లు పోస్తున్నట్లు కెలుకుతూ బుడగలు సృష్టిస్తూ ఉండేవారు. అది వారికి అర్ఘ్యదానాలతో చేసే సూర్యోపాసనే!

కాకినాడ పశువులాస్పత్రి వీధిలో ఒకధూళిధూసరిత సాధువు బోగన్‌విల్లా పువ్వులను ప్రొద్దుటినుండి మధ్యాహ్నం వరకు ఎండ మండిపోతూ ఉన్నా సుర్యునికి చూపిస్తూ, నోట్లో ఏవో గొణుగుకుంటూనే ఉండేవాడు. అది అతనికి పుష్పాలు సమర్పించే సూర్యోపాసనే! ఏదైనా చిత్తశుద్ధి ముఖ్యం. సూర్యునికి మనం ప్రతి ఒక్కరము ఋణగ్రస్తులమే. కృతజ్ఞతతో కనీసం సూర్యస్మరణ చేయకపోవడం కృతఘ్నతే అవుతుంది.

హైందవేతరమతాలవారిలో కూడా మూడుపూటలా నిర్విఘ్నంగా వందనసమర్పణ చేయడం ఉండనే ఉంది. మనవారు కూడా ఇలా ఈ శర్మగారి ప్రచోదనవల్లనైనా త్రిసంధ్యా సముపాసకులు కావాలని ఆశిస్తూ ప్రతి ఒక్కరూ ఈ పుస్తకం చదివి, విజ్ఞులు కావాలని సూచిస్తూ –స్వస్తి.

సం. ధూళిపాళ మహదేవమణి.

काशी हिन्दू विश्वविद्यालय
BANARAS HINDU UNIVERSITY

ఆచార్య బూదాటి వేంకటేశ్వర్లు.

తెలుగు శాఖాధ్యక్షులు

చేర్చుక్క

. సంధ్యనుపాసించటమంటే ప్రకృతిని ఉపాసించడమే. అదొక నియమంగా చేసి సూర్యశక్తిని ఆవాహనచేసికొనే క్రమాన్ని , ఆ సంధ్యావందనవిధిలో మన పూర్వులు పొందుపరచారు. ఈ సృష్టివికాసానికి ప్రాథమికమైన శక్తిగా భావించే సూర్యుడిని లోకమిత్రుడిని చేసింది మన ఆర్య సంస్కృతి. ఛందోమయవాక్కు శ్వాసను క్రమబద్ధీకరించి ప్రాణశక్తిని ఇనుమడింప చేస్తుందని శాస్త్రవేత్తలు నిరూపించిన అంశవే గాయత్రీమంత్రము. దానిని నిత్యవిధిగా సంధ్యోపాసనమనే సంస్కారముగా నిర్దేశించిన మన ఋషుల అవ్యాజకరుణకు కైమోడ్పులర్పించ వలసినదే!

అటువంటి సంధ్యావందనవిధిని మనందరికీ ప్రసాదంలా పంచిపెడుతున్న గురువర్యులు శ్రీపాదుక కొల్లూరు అవతారశర్మగారు మనందరికీ వందనీయులు. గాలిలా, నీటిలా అందరికీ అందవలసిన ఈ ఆధ్యాత్మికవిద్యకు ఎల్లలేమిటి? మనుసంతతివారం మనం. అంటే, మనమందరం మానవులం. అందరూ అఖండచైతన్యంలో భాగమే.**'బ్రహ్మ రాజన్యాభ్యాం శూద్రాయ చాంత్యాయ చ'** అని శుక్లయజుర్వేదంలో చెప్పినవిధంగా అందరూ ఈ విధికి అర్హులే! సాధనచేయాలన్న బుద్ధికలిగి మననం సానుకూలం చేసికున్న ప్రతివాడూ ఈ సంధ్యావందనవిధిని నిర్వర్తించడానికి అర్హుడే. దానికి లింగ,వర్ణ,వయో భేదాలేవీ లేవని, మానవాళి తరించటంకంటే తనకు ప్రయోజనంలేదని శ్రీరంగం గోపురమునెక్కి, ద్వయమంత్రమును భక్తకోటికి అనుగ్రహించిన, రామానుజులవారిలా, ఆర్షవిద్యాసంపదను జగతికి పంచుతున్న పూజ్యులు శ్రీఅవతారశర్మగారు, నిత్యానుష్ఠానవిధులతో మనసును

మందిరంగా, శివానంద సౌందర్యలహరులను ఉచ్ఛ్వాసనిశ్వాసాలుగా చేసుకుని, **కాశీవాసులై సాధకలోకానికి పంచుతున్న గంగాతీర్థం ఈ సంధ్యావందనవిధి.** వారికి సాధకలోకం ఋణపడియుంటుందని భావిస్తున్నాను. సాధకులందరు శ్రేయస్కాములై , సకాలములలో సంధ్యనుపాసిస్తూ , శ్రీశర్మగారి అభిమతాన్ని నెరవేర్చాలని కోరుకుంటున్నాను. ఉపనయనసంస్కారంలో తండ్రి కుమారునికి గాయత్రీమంత్రాన్ని కర్ణాకర్ణిగా ఉపదేశించడం సంప్రదాయం. ప్రస్తుతం ఆ పితృస్థానాన్ని పూజ్యులు శ్రీశర్మగారు స్వీకరించి, సాధకలోకానికి యిలా పుస్తకమాధ్యమంద్వారా బోధచేయడం **'పితృ'** శబ్దాన్ని సార్థకం చేయటమే!

"యాగ్ం సదా సర్వ భూతాని స్థావరాణి చరాణిచ।

సాయం ప్రాతర్నమస్యన్తి సా (మా) నః సంధ్యాభిరక్షతు।"-

ఏ సంధ్యాదేవతను ప్రాతస్సాయం సంధ్యలలో చరాచరప్రాణిజాతమంతయు నమస్కరిస్తున్నదో, **ఆ సంధ్యాదేవత (నన్ను) మనలను రక్షించుగాక!**

సం. ఆచార్య బూదాటి వేంకటేశ్వర్లు
తెలుగు శాఖాధ్యక్షులు.

వారణాసి,
12-5-2023.

డా. అన్నదానం చిదంబరశాస్త్రి
'సంపాదకులు' సనాతన ధర్మజ్యోతి,
ఆధ్యాత్మికమాసపత్రిక,
1-28-8 శ్రీరామ్‌నగర్,వైకుంఠపురం,
చీరాల-523 155 (ఆం.ప్ర)
ఫోన్-9848666973.

ఓం శ్రీరామ -జయ హనుమన్!

అనుసరిద్దాం!-ఆచరిద్దాం!!

మహనీయుల సమాలోచన నిరంతరం సమాజశ్రేయస్సుగూర్చే ఉంటుంది. ఆకారణంగానే వేదశాస్త్రపురాణాదికమైన సాహిత్యమంతా మహర్షులచే మనకందింపబడినది. ఋషిసత్తములందించిన, వానికే- దేశకాలమాన పరిస్థితులనుబట్టి మహనీయులు తమరీతిగా మార్గదర్శనం చేస్తూ ఉంటారు. శ్రీకొల్లూరు అవతారశర్మగారు నిరంతరం లోకశ్రేయస్సును కాంక్షించే మహనీయులు. వారు సమాజశ్రేయస్సుకోసం అనుష్ఠానాలు చేయించారు. ఆనేక యజ్ఞాలు నిర్వహించారు. తమ కలమును గళమును నిరంతరము అందుకే వినియోగిస్తున్నారు.

హిందూధర్మమునకు అతీతమైనదేదీ లేదు. ఇతరమతాలవారు మన ధర్మంచెప్పిన విషయాలనే సంగ్రహించుకుని నియమబద్ధంగా అనుసరిస్తున్నారు. ఎన్నో కాలాలు, ఎందరో దేవతలు, అనుకునే భారతీయులుమాత్రం ఎవ్వరినీ అనుసరించటం లేదు. మన ధర్మం ప్రత్యక్షదైవమైన సూర్యునకు ఎంతో ప్రాధాన్యమునిచ్చింది. అదంతా సంధ్యావందనంలో కనబడుతుంది. అట్టి సూర్యుని దృష్టియందుంచుకొని **సూర్యదివసమైన ఆదివారము (SUNDAY)**ను క్రైస్తవులు **ప్రార్థనాదినము (PRAYER DAY)**గా చేసికొన్నారు. అదే సూర్యుని గమనములోని కీలకసమయాలైన సంధ్యాసమయాలు దైవప్రార్థనకత్యంత ముఖ్యమైనవి కావున ఆ సంధి సమయములనే మహమ్మదీయులు నమాజ్‌కు స్వీకరించి

వినియోగిస్తున్నారు. వారు చేస్తున్నది సంధ్యా'ందనమే! వందనమంటే నమస్కారం. అదే వారి నమాజ్‌కారం! ఇలా అన్యమతాలు మనమార్గాన్నే ప్రత్యేకముగా స్వీకరించి అనుసరిస్తూ ఉండగా, **'మన హిందువులలోనే అది లోపించుచున్నదే!'**-అనే ఆవేదనతో శ్రీపాదుక అవతారశర్మగారు ఇలా మార్గదర్శనం చేయటం చాలా శ్రేయస్కరమైన విషయం.

సంధ్యావందనమనేది నిజానికి మానవాళికంతకూ కర్తవ్యమయినదే. కాని, అనంతరకాలంలో ఉపనీతులైన వారికే, అంటే బ్రాహ్మణ,క్షత్రియ, వైశ్యులనే త్రైవర్ణికులకే పరిమితమై, మరికొంతకాలానికి కేవలం బ్రాహ్మణులకే అందునా శ్రోత్రియులకు మాత్రమే సంబంధించినదిగా పరిమితమైపోతున్నది. ఇటువంటి దుస్థితిలో శ్రీఅవతారశర్మగారు మరల సంధ్యావందనాన్ని విస్తృతంగా ఆరంభస్థితికి తీసికొనివెళుతూ -**"అందరికీ సంధ్యా'ందనం"**-అనే ఈ అద్భుత రచన చేసి సమాజం ముందుంచారు. ప్రతివ్యక్తీ దీనిని చదవాలి. సమాజం శర్మగారి ఆవేదనను వారి మార్గదర్శనమును గ్రహించాలి. దానిని ప్రతీ వ్యక్తీ ఆచరణలో పెట్టాలి. సంధ్యావందనములో భాగమైన గాయత్ర్యుపాసన ద్వారా సద్బుద్ధి సదాచారము కలుగుతాయి. ఆరోగ్యం మనశ్శాంతి లభిస్తాయి. అట్టి సంధ్యావందనమునకన్నివిధములుగా శ్రీశర్మగారు ఈ గ్రంథంలో మార్గదర్శనంచేశారు. వైదికసంప్రదాయవాదులకు కూడా కాదనుటకు వీలులేని రీతిగా విధానమును రూపొందించారు. శ్రీశర్మగారి లోకసంగ్రహణేచ్ఛకు పునః పునః నమోవాకములర్పించుకొంటున్నాను. వారి ఆశయాన్ని అర్థంచేసికొని ప్రతివ్యక్తీ సంధ్యావందనమునాచరిస్తూ ఐహిక, పారమార్థిక ప్రయోజనములను సాధించుకొనవలెనని కోరుకుంటున్నాను.

చీరాల, ఇట్లు,
శోభకృద్వైశాఖం సుజనవిధేయుడు,
హనుమజ్జయంతి. అన్నదానం చిదంబరశాస్త్రి.

V. SESHAPHANI SARMA
Department of Telugu
Sri Satyasai Higher Secondary Schol,
Vidya Giri - Prashantinilayam-515134.
Anantapur District Andhra Pradesh
Email:seshaphanisharma@ssshss.org.in

ఓం శ్రీ సాయిరామ్ **సౌహార్ద ప్రశంస** ది.19-5-2023.

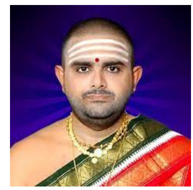
'శ్రీపాదుక' డా॥కొల్లూరు అవతారశర్మగారు రచించిన **'అందరికీ సంధ్యావందనము'** అనే ఈ చిన్ని పుస్తకం గుణగౌరవంచేత గొప్ప పుస్తకంగా కీర్తినందగలదు. సాధారణంగా భారతదేశంలోని బ్రహ్మణక్షత్రియవైశ్యులనే త్రైవర్ణికులకు మాత్రమే సంధ్యావందనార్హత. అదియును పురుషులకు మాత్రమే! అనే భావన రూఢమై యున్నది. సంధ్యావందనముయొక్క ప్రయోజనములు చాలా ఉన్నను అవి అందరికీ అందని స్థితి నేడు నెలకొనియున్నది. కాని ప్రస్తుతము ఆ త్రైవర్ణికులుకూడ దీనియందంతగా శ్రద్ధవహించని పిదపకాలములో మనమున్నాము. అట్టి స్థితిలో శ్రీఅవతారశర్మగారు సుగతి ప్రదాయకమైన దీని ప్రాశస్త్యమును, ఆవశ్యకమును చక్కగా వివరించడమేకాక అందరూ దీనిని పొందాలనే విశాల దృక్పథంతో ఈ గ్రంథమును సిద్ధము చేసినారు. ఏవర్ణమువారైనను, ఏ దేశమువారైనను, స్త్రీలైనను, బాలురైనను దీనినుపాసించవచ్చుననియు, ఉపాసించి తీరవలెననియు, నొక్కి వక్కాణించుచు సప్రమాణముగా నిరూపించినారు. పురాణకాలమునుండి ఈ సంప్రదాయము ఉన్నదని ఎన్నో ఉదాహరణములనిచ్చియున్నారు. ఇది పెద్దలందరు అంగీకరించినదేయని వారి వచనములను మనముందుంచినారు.

దీనిని ఎవ్వరెవ్వరెలా ఎలా ఆచరించాలో **శ్రీపాదుకా సంధ్యాకల్పమ**నే పేరుతో ఈ చిన్న విశిష్టగ్రంథభాగమున సచిత్రముగా వివరించుట జరిగినది. దీనిని శ్రద్ధగా చదివి, అర్థము చేసుకొని, ఆచరణకుపక్రమించి, అందరూ తరించాలనీ, అందరూ బాగుండాలనీ కోరుతున్న వారి ఆకాంక్షతో నేనను శ్రుతికలుపుతూ ముగిస్తున్నాను. ఇది అందరిలో శుభ పరిణామమును తీసుకొనివచ్చి, భరతదేశపు సంస్కృతీ, సంద్రాయమూ విశ్వవ్యాప్తమై, విశ్వకల్యాణదాయకమై వెలుగునట్లు చేయగలదని ఆశిస్తున్నాను. ఇట్లు విన్నవించు సుధీవిధేయుడు

పుట్టపర్తి, **సం.వింజమూరి శేషఫణి శర్మ.**

శోభకృత్ జ్యేష్ఠశుక్ల ప్రతిపత్. భృగువాసరము.

శ్రీవీరవేంకటసత్యనారాయణస్వామివారి దేవస్థానం
అన్నవరం–533406. తూ.గో.జిల్లా.(ఆం.ప్ర).ఇండియా



'ఘనరత్న"–'స్వర్ణకంకణ సన్మానగ్రహీత'
గొల్లపల్లి వెంకట్రామ సుబ్రహ్మణ్య ఘనపాఠి యం.ఏ(సం).
అన్నవరం దేవస్థాన వేదపండితులు,
సెల్ నం. **9848641220.** www.sumuhurtham.in

సాస్మాన్ సంధ్యాభిరక్షతు!

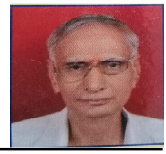
సంధ్యావందనము త్రైవర్ణికులకు నిత్యవిధిగా విధింపబడినా శ్రోత్రియకుటుంబాలకు చెందిన యేకొద్దిమందో తప్ప అందరూ శ్రద్ధాభక్తులతో ఆచరించడం లేదు. కారణాలనేకం. శ్రద్ధాళువులైన ఇతరవర్ణములవారు ఆస్తిక్యబుద్ధితో ధర్మకార్యాచరణతత్పరులై యున్నారు. ఇలాంటివారందరికోసం శ్రీపాదుక అవతారశర్మగారు **'అందరికీ సంధ్యావందన'**మనే ఈ పుస్తకాన్ని అవతరింపచేశారు. ఇందులో వారు ఋషి సంప్రదాయములోనే 'తాంత్రిక సంధ్యావందనము'గా చెప్పబడుచున్న విషములను ప్రామాణికమైన పద్ధతిలో స్త్రీపురుషులు అందరూ సంధ్యావందనమును చేసికొని తరించవచ్చునని అది అందరి కర్తవ్యముకూడా అని నిరూపించేరు.

సంధ్యావంనములోని మఖ్యోద్దేశమేమంటే– ' నా పాపములను పరిహరించి నన్ను పవిత్రుని గావించు' దని, సూర్యుని, సంధ్యాదేవతలను, ఋషిగణములను నమస్కారపూర్వకముగా ప్రార్థించి వారి ఆశీరనుగ్రహములను పొంది తరించడమే! సంధ్యా'ందనమును ప్రారంభించిన నాటినుండి శరీరమున్నంతవరకు నిత్యవిధిగా దానినాచరిస్తూ, నేను చేసిన సర్వకర్మలను 'నారాయణాయేతి సమర్పయామి'అని ఆపరమేశ్వరునికి సమర్పిస్తూ, ఉత్తమమమైన జీవయాత్రను సాగించాలి. ఇదే 'సంధ్యావందన పరమార్థం!' దీనివల్ల ఆత్మోన్నతితో పాటు సమాజసంక్షేమం, విశ్వకల్యాణం సిద్ధిస్తాయి. అందరూ తరిస్తారు. శ్రీపాదుక అవతారశర్మగారి ఆశయమూ నెరవేరుతుంది.

లోకాస్సమస్తాః సుఖినో భవంతు.

ది.15-05-2023. సం.గొల్లపల్లి వెంకట్రామ సుబ్రహ్మణ్య ఘనపాఠి.

నోరి నరసింహశాస్త్రి ఛారిటబుల్ ట్రస్ట్(రిజిస్టర్డ్)
అధ్యక్షులు - నోరి సుబ్రహ్మణ్యశాస్త్రి గారు
'శ్రీగిరి' 1-26 స్నేహపురి, నాచారం-హైదరాబాద్-76.



సంధ్యాయై నమః

ఆచార్య కొల్లూరు అవతారశర్మగారు ఆధ్యాత్మిక గ్రంథాలరచయితగా ప్రసిద్ధులు. ఇంతకుముందు ఎన్నో పూజాకల్పాలు వ్రాశారు. ఇప్పుడు "అందరికీ సంధ్యావందనం" అనే చిరు గ్రంథాన్ని అందిస్తున్నారు.

త్రైవర్ణిక పురుషులు మాత్రమే సంధ్యావందనము చేయుట సంప్రదాయము. అయితే సీతాదేవి సంధ్యోపాసన చేసినట్లుగా వాల్మీకి మహర్షి రామాయణంలో వ్రాశారుకదా! అనే సందేహం కలుగుతుంది. అస్మద్గురువర్యులు, అపరవ్యాసులు, శ్రీశృంగేరీ I $sÁbí¿ÆE ÓÄ-þÕÆ T **జగద్గురు శ్రీశ్రీశ్రీ కల్యాణానందభారతీ మాంతాచార్య మహాస్వామివారు** సుమారు శతాబ్దముక్రిందటే **"సర్వవర్ణులకు సంధ్యావందనము"** అనే సులభాచరణ గ్రంథాన్ని రచించి లోకానికి అందించి అనుగ్రహించారు.

శ్రీ అవతారశర్మగారు అదేమార్గంలో ఈ గ్రంథాన్ని రచించారు. అందరూ సంధ్యావందనము చేయవచ్చు. చేయాలి అనే విషయమును వారు సోదాహరణంగా సప్రమాణంగా ప్రతిపాదించారు. సంధ్యావందనం అంటే ఏమిటి?... సంధ్యావందనపరమార్థం వంటి విషయాలను వివరిస్తూ, సంధ్యా సమయం సూర్యోపాసనలనెప్పుడెలా చెయ్యాలి దానికి కావలిసిన సామగ్రి, అన్నీ బొమ్మలతో, అందరికీ అర్థమయ్యే రీతిలో వివరించేరు.

తరువాత వారు త్రికాలసంధ్యావందనాలు చేయాల్సిన పద్ధతిని వ్రాశారు. ఈ త్రికాలములలో జపించవలసిన శ్లోకగాయత్రీ మంత్రమును , సంధ్యాగాయత్రీమంత్రములను వ్రాశారు. సంకల్పము తత్త్వాచమునము, సూర్యధ్యానము, అర్ఘ్యప్రదానము, తర్పణములు, గాయత్రీజపము. దిగ్దేవతానమస్కారములు, దేవపిత్రాదుల నమస్కారములు, మొదలైనవి వివరించిన తీరు అద్భుతముగానున్నది. చివరలో వారు దీనిని ఒక ఆటగా బాలురచేత అభ్యసింపచేసి అలవాటు చేయాలని వివరించారు.

ఇటువంటి సులభాచరణయోగ్యమైన గ్రంథమును అందించిన ఋషితుల్యులు శ్రీ అవతారశర్మగారికి ఆ జగన్మాత ఆయురారోగ్య ఐశ్వర్యాదులను ప్రసాదించాలని కోరుతూ వారిని అభినందిస్తూ వారు మరిన్ని గ్రంథాలను రచించాలని ఆకాంక్షిస్తున్నాను.

లోకాస్సమస్తాః సుఖినో భవన్తు!

ది.17-5-2023. సం.నోరి సుబ్రహ్మణ్యశాస్త్రి.

కృతం స్మర!

(ఉపకారస్మృతి)

ఆప్తులు, గురువులు, సుహృదుపాసకులందరకు ఆశీస్సులను శుభాశంసనములను అభ్యర్థిస్తూ, పి.డి.ఎఫ్ పుస్తక ప్రతులనే పంపితిని. పఠనము బహుశ్రమసాధ్యమే అయినను వారందరు నాయందలి ఆత్మీయత, ఆప్యాయతలతో వారి సాధువాదములను, సవరణలను, సూచనలను తెలిపియున్నారు. వారందరకు నా నమస్సు మనస్సులను అర్పిస్తున్నాను, నా అభ్యర్థనను మన్నించి నాయందలి వాత్సల్యాభినివేశముతో ఈ కృతికన్యకకు బహుమూల్యాలంకారములుగా **'ఆశీరభినందనముల'** ననుగ్రహించిన పూజ్యులు–

జగద్గురువులు, పూజ్యులు శ్రీశృంగేరీ శ్రీవిరూపాక్ష పీఠాధీశ్వరులు శ్రీశంకరపదమావేశప్రకాశిక భారతీసంప్రదాయ సార్వభౌమ శ్రీజగద్గురు **గంభీరానందభారతీస్వామి** వారికి,

కుర్తాళం, సిద్ధేశ్వరీ పీఠాధీశ్వరులు జగద్గురు
శ్రీశ్రీశ్రీ **సిద్ధేశ్వరానందభారతీస్వామి** వారికి,

అవధూత దత్తపీఠాధిపతి జగద్గురు పరమపూజ్య
శ్రీశ్రీశ్రీ **గణపతిసచ్చిదానంద స్వామి**వారికి,

అవధూత దత్తపీఠ ఉత్తరాధిపతి జగద్గురు పరమపూజ్య
శ్రీశ్రీ **దత్తవిజయానంద స్వామి**వారికి,

శ్రీశివకేశవపీఠసంస్థాపకపీఠాధీశ్వరి
పూజ్యశ్రీ మాతాశివానందసరస్వతీ వారికి

'మహామహోపాధ్యాయ', 'రాష్ట్రపతిపురస్కారసమ్మానితులు', 'ఆంధ్రభాషాభూషామణి' ఇత్యాద్యనేక,బిరుదావళీ విరాజమానులు, గురుకల్పులు, ఆత్మీయులు, ఆప్తులు బ్రహ్మశ్రీ **శలాక రఘునాథశర్మ** గారికి,

'మహామహోపాధ్యాయ','రాష్ట్రపతిపురస్కారసమ్మానితులు', శ్రీశృంగేరీ శారదాపీఠ ఆస్థానవిద్వాంసులు **బ్రహ్మశ్రీ విశ్వనాథ గోపాలకృష్ణశాస్త్రి** గారికి,

తిరుపతి శ్రీవేంకటేశ్వర వేదవిశ్వవిద్యాలయ ఉపకులపతిపదవీ విరాజమానులు, వ్యాసభారతి, ప్రజ్ఞాభాస్కరేత్యాద్యనేక బిరుదావళీశోభితులు, కల్యాణానందభారతీ పురస్కారసమ్మానితులు, సహృదయులు, సామయిక సోదరులు బ్రహ్మశ్రీ **రాణీ సదాశివమూర్తి** గారికి,

'ఋషిపీఠం' వ్యవస్థాపకాధ్యక్షులు
బ్రహ్మశ్రీ **సామవేదం షణ్ముఖశర్మ** గారికి,

అభినవవాల్మీకి, అభినవమల్లినాథేత్యాద్యనేక బిరుదాంచితులు సుహృన్మణి విద్వన్మణి,
బ్రహ్మశ్రీ **ధూళిపాళ మహదేవమణి** గారికి,

శ్రీకాశీ హిందూవిశ్వవిద్యాలయ ఆంధ్రభాషావిభాగాధ్యక్షులు
ఆచార్య బూదాటి వేంకటేశ్వర్లు గారికి,

సహృదయులు,ఆత్మీయులు, ఆప్తులు, '**సనాతనధర్మజ్యోతి**' సంపాదకులు
బ్రహ్మశ్రీ **అన్నదానం చిదంబరశాస్త్రి**గారికి

ఆత్మీయులు, ఆప్తులు, నిరాడంబరులు, విద్వత్కవివరేణ్యులు
బ్రహ్మశ్రీ **వింజమూరి శేషఫణిశర్మ**గారికి,

అన్నవరదేవస్థాన వేదపండితులు, 'ఘనరత్న'
బ్రహ్మశ్రీ **గొల్లపల్లి వెంకట్రామ సుబ్రహ్మణ్య ఘనపాఠి** గారికి,

అడిగినదే తడవుగా తమ బహుమూల్యమైన అభిప్రాయము నందజేసిన గురుకల్పులు, శ్రీవిద్యావరవస్యానిరతులు, బహుగ్రంథ ప్రణేతలు, సదాచారనిష్ఠులు
బ్రహ్మశ్రీ **నోరి సుబ్రహ్మణ్యశాస్త్రి** గారికి,

నా హృదయపూర్వక కృతజ్ఞతాభివందనములను తెలియజేయుచున్నాను.

ఉపరి–

ఆత్మీయతాభిమానములతో ఈ గ్రంథమును సర్వాంగసుందరముగా తీర్చిదిద్దిన శిష్యకల్పుడు వినయశీలి చి. **పి. రాముకు,**

సదా నీడలా వెన్నుదన్నుగా నా రచనోపాసనాద్యనుష్ఠానములను నిరంతరాయముగా సాగేలా సహకరిస్తూనే, కొంతభాగము డి.టి.పి ఉట్టంకనము కూడ చేసిన నా సహధర్మచరి అర్ధాంగికి – **నా ఆశీరభినందనములను తెలియజేయుచున్నాను.**

విషయసూచిక

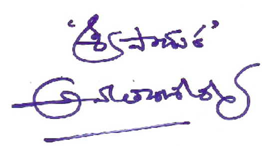
హృల్లేఖ	8
ప్రవేశిక	9
సంధ్యావందనం అంటే ఏమిటి?	9
సంధ్యోపాసననందరూ చేసుకోవచ్చా?	10
సూర్యనారాయణమూర్తి ప్రత్యక్షదైవము!	10
సూర్యసందర్శనం!	11
సంధ్యావందనపరమార్థం	12
సంధ్యోపాసననెప్పుడెలాచెయ్యాలి?	13
సంధ్యాసమయం	14
అందరం బాగుండాలి!అందరిలోమనముండాలి!!	15
మహాసంకల్పం	18
అందరికీ సుగతియే!–అందుకే సంధ్యావందనం!!	18
ఇది మనకి అసాధ్యమేమీ కాదు. అత్యంత సులభతరమైనది	19
మన దేశానికి పూర్వవైభవం రావాలి.	22
శ్రీపాదుకా సంధ్యాకల్పము	24
ప్రాతస్సంధ్యావందనమ్	25
మాధ్యాహ్నికసంధ్యావందనవిధి	32
సాయంసంధ్యావందనవిధి	37
ఆడుతూ పాడుతూ సంధ్యావందనం! (పిల్లలకు ప్రత్యేకం)	43
తల్లిదండ్రులకు మనవి	44
ముఖ్యగమనిక	44
చక్కని 'ఆట'గా సంధ్యావందనము	45
సాయంకాల సంధ్యా కార్యక్రమం	47
కొన్ని ప్రార్థనశ్లోకాలు	49

హృల్లేఖ

1985వ సంవత్సరంలో నేను గుంటూరు కృష్ణనగర్‌లో మా గురువర్యులు బ్రహ్మశ్రీ ఓరుగంటి నీలకంఠశాస్త్రిగారింట్లో సుమారు ఒక నెలరోజులపాటు అంతేవాసిగా ఉండడం తటస్థించింది. ఆసమయంలో నేను వారివద్ద ప్రాసంగికముగా అనేక విషయములు తెలిసికోవడమే కాకుండా వారినుండి మంత్రదీక్షను కూడా పొంది ధన్యుడనయ్యాను. వారు త్రికాలసంధ్యావందనపరాయణులు. నేను వారింట్లో అంతేవాసిగానున్న రోజులలో **మా కల్యాణానందభారతీసంప్రదాయానుగుణంగా** శ్రీయాగమునకు సంబంధించిన విశేషములతోపాటు, శ్రీచరణులు అన్ని వర్ణములవారికి స్త్రీపురుష భేదంలేకుండా–**'సర్వవర్ణులకు సంధ్యోపాసన'** అనే చిన్న పుస్తకాన్ని 1953వ సం॥లో ప్రకటించినట్లు తెలిపి, స్త్రీలకుకూడా సంధ్యోపాసనకర్తృత ఉన్నదని ఆ పాత ప్రతిని చూపి చెప్పారు.

తరువాత ఆ గ్రంథాన్ని మా సంప్రదాయమువారే అయిన బ్రహ్మశ్రీ నోరి సుబ్రహ్మణ్యశాస్త్రిగారు వారి ట్రస్టు తరపున 2012లో శ్రీచరణులజన్మదిన సందర్భముగా 1500 ప్రతులు ముద్రించి వితరణ చేశారు.

కల్యాణశ్రీచరణులు నాకు పరమగురువులు. **జగద్గురుమహోపదేశముగ** వారి విశ్వకల్యాణకామనను ప్రస్తుతదేశకాలములకనుగుణముగా వివరిస్తూ, వారి మార్గదర్శనములోనే–**"అందరికీ సంధ్యావందనము"** అనే ఈ పుస్తకము మీకందించబడుచున్నది. అందరూ దీనిని యథాయోగ్యముగా గ్రహించి గురుకృపాశీస్సులతో తరించాలని ఆశిస్తున్నాను.



కాశీవాసి.

ప్రవేశిక

అంతరంగం అంటే మనసులో మాట. మనలో మన మాట. **'అందరికీ సంధ్యావందనం'**- అనే ఈ పుస్తకం అందరికోసం వ్రాయబడినది. సంధ్యావందనమనేది త్రైవర్ణికులలో కొందరికి మాత్రమే నిర్దేశింపబడినదిగా వ్యవహారంలో కనిపిస్తున్నది. తత్త్వమాలోచిస్తే **సంధ్యావందనము లేదా సంధ్యోపాసనకు అందరూ అర్హులే** నని తెలుస్తుంది. ఆ విషయాన్ని కొద్దిగా ముచ్చటించుకుందాం.

సంధ్యావందనం అంటే ఏమిటి?

సంధ్యావందనం అనే పదంలో **సంధ్య, వందనం** అనే రెండు పదాలు కనిపిస్తాయి. **'సమ్యక్ ధ్యాయంత్యస్యామితి సంధ్యా'**- అంటే చక్కగా ధ్యానము చేసుకోడానికి అనువైన కాలమని భావం. వందనమనగా నమస్కారమని అర్థం. దివ్యత్వముకల గొప్ప వ్యక్తిని అనన్యశరణ్య భావముతో చేతులుజోడించి ఆశ్రయించే ప్రక్రియ నమస్కారమని నిర్వచింపబడినది. కాగా- **సంధ్యావందనమంటే** సరియైన సమయంలో మన (ఇష్ట)దైవాన్ని అనన్య భక్తి భావనతో ఆశ్రయించి ఉపాసించడమని స్థూలంగా అర్థాన్ని చెప్పుకోవచ్చు.

దివ్యత్వమును సంతరించుకొని మనలను, ప్రతిరోజూ కన్ను తెరచినది మొదలు కన్నుమూసుకునే వరకు, తనదైన దివ్యచైతన్యాన్ని మనకందజేస్తూ, అన్నివిధాలుగా మనను ఆయురారోగ్యాలతో అవిశ్రాంతముగా సంరక్షిస్తున్న ప్రత్యక్షదైవమైన సూర్యనారాయణుడే సంధ్యాసమయములలో ఉపాసింపదగినవాడని అనుభవజ్ఞులు శ్రేయోభిలాషులు అయిన మన మహర్షులు ఉపదేశించి- ఈ సంధ్యోపాసనను ప్రతీవారు విధిగా నిర్వర్తించి తరించాలని, ఇదే మానవజన్మలభించినందుకు మన కర్తవ్యమని, ప్రతిబోధించారు. ప్రతి బోధించారు. సరే!

ఈ సంధ్యోపాసన లేదా సంధ్యావందనం అందరూ చేసుకోవచ్చా? అనే సందేహం సగటుమనిషికి కలగడం సహజం. నిరభ్యంతరంగా ఆబాలగోపాలము స్త్రీ పురుషులందరూ చేసుకోవచ్చును. **అందుకే ఈపుస్తకం.** పూర్వకాలంలో స్త్రీలకుకూడా సంధ్యాంగములుగా ఉపదేశింపబడే గాయత్రీ,సావిత్ర్యాది మంత్రోపదేశములు, మౌంజీబంధనాది సంస్కారములున్నట్లు ఉల్లేఖములు కలవు, శబ్దకల్పద్రుమంలో- **"స్త్రీశూద్రాదీనాం వైదిక్యాః స్థానే తాంత్రికీ సంధ్యా ఉపదిష్టా. స్త్రీణామపి సంధ్యాధికారః స్మర్యతే వాల్మీకినా-**

"సంధ్యాకాలమనాః శ్యామా ధ్రువమేష్యతి జానకీ।
నదీం చేమాం శుభజలాం సంధ్యార్థే వరవర్ణినీ"॥ ఇతి-అని చెప్పబడినది. స్త్రీశూద్రాదులకు వైదికసంధ్యోపాసనకు బదులుగా తాంత్రికసంధ్యోపాసన విధింపబడినది. తాంత్రికమన్నంతమాత్రాన అదేదో క్షుద్రపూజలాంటిదని అనుకుంటావేమోనని- స్త్రీలకీవిధమైన సంధ్యాధికారమును వాల్మీకిమహర్షికూడా నిర్దేశించేడని- 'హనుమ అశోకవనిలో సంధ్యాసమయంలో పవిత్రజలములుగల ఒక నదిని చూచి, 'సకాలములో సంధ్యనుపాసించు స్వభావముకల జానకి సంధ్యోపాసనమునకై పుణ్యజలములుకల ఈ నదివద్దకు నిశ్చయముగా వచ్చితీరునని తలంచినట్లు పేర్కొనినాడు'-అని స్పష్టముగా నుదాహరింపబడినది.

సంధ్యాసమయములలో ఉపాసింపదగిన దివ్యచైతన్య తేజోమయమూర్తియైన **సూర్యనారాయణమూర్తి ప్రత్యక్షదైవము!**

ఈ విషయంలో ఎవ్వరికీ విప్రతిపత్తి ఉండదు. కారణం మనమందరం మనకు జ్ఞానం తెలిసినది మొదలు ప్రతిరోజూ ఆయనను చూస్తూనే ఉన్నాం. ఆయనను దర్శించడానికి రుసుము అంటే టిక్కెట్టు అక్కర్లేదు. ఆయనను ఆశ్రయించి తరించాలంటేమాత్రం మనమాయనకు అనన్యశరణాగతిపూర్వకమైన భక్తితో **సరిగ్గా సంధ్యవేళలలో వందనమాచరించాలి, అంటే, నమస్కరించాలన్నమాట!**

ఈ నమస్కారవిధికే పారిభాషికంగా అంటే టెక్నికల్‌గా 'సంధ్యావందనము' లేదా 'సంధ్యోపాసన' అని పేరు. అందరం సుఖసంతోషాలతో సర్వవిధములైన సంపత్సమృద్ధులననుభవిస్తూ హాయిగా జీవించాలని కోరుకుంటాం. మనకావిధమైన అందమైన జీవితాన్నందిచ్చి, చివరగా మరణించే సమయంలోకూడా తనలోనికి చేర్చుకుని శాశ్వతమైన సాయుజ్యముక్తిననుగ్రహించే **ప్రత్యక్షదైవము సూర్యభగవానుడు!**

తననర్చించినా అర్చింపకపోయినా, అందరికీ సమానంగా వెలుగును, చైతన్యమును, స్ఫూర్తినీ, ఆరోగ్యమును, అన్నోదకసమృద్ధిని నిరంతరాయంగా కలుగజేస్తూ జీవులనందరను సంరక్షిస్తూన్న **కరుణాసముద్రుడు సూర్యుడు!** ఆయన రోజూ ఉషఃకాలంలో ఉదయించి,అరుణకాంతితో బాలభానుడుగా,మధ్యాహ్నసమయంలో ప్రచండమార్తాండుడుగా, సాయంకాలములో మరల అరుణకాంతితో దర్శనమిస్తూ అస్తమిస్తాడు. ఇలా మనం మేల్కొని దైనందిన జీవవ్యాపారాలను నిర్వర్తిస్తున్నంతసేపూ మనకు చేదోడుగానుండి మనలను సంరక్షిస్తూన్న **ఆప్తమిత్రుడు ఆదిత్య భగవానుడు!** అందుకే అతని ద్వాదశనామాలలో **మిత్రుడు** అనే నామాన్నే ముందుగా కీర్తిస్తున్నాం. **'సూర్య ఆత్మా జగతః'**–అని శ్రుతి బహిరంతరప్రపంచములను నడిపించే ఆత్మస్వరూపుడుగా కీర్తించింది.

సూర్యసందర్శనం!

ముప్పొద్దులలో విశాలవిశ్వంలో వినీలాకాశంలో సంచరిస్తున్నట్లుగానే, సంధ్యాశబ్దాన్ని ధ్యానమునకనువైనసమయమనే అర్థములో సంభావిస్తే గనుక ఆంతరమైన ఆ భావనాప్రపంచములో దహరాకాశము, అంటే హృదయాకాశంలో **చిద్భానుడుగా, జ్ఞానభాస్కరుడుగా** దర్శనమిచ్చి, ఆయురారోగ్యైశ్వర్యములతో పాటుగా, జ్ఞాన,విజ్ఞాన,మోక్షములనుకూడా అనుగ్రహిస్తాడు. ఈ విధమైన దర్శనమే దుర్లభమైన మానవజన్మ లభించినందుకు ఉపాసనగా సాధించుకోవలసిన పరమార్థం. ఇదీ

సూర్యసందర్శనము!!. సంధ్యోపాసనమన్నా సంధ్యావందనమన్నా యిదే! కావుననే మన మహర్షులు దీనిని నిత్యవిధిగా–**'అహరహస్సంధ్యాముపాసీత' బ్రతికియున్నన్నాళ్ళూ ప్రతిరోజూ సంధ్యావందనము చేసి తీరవలసినదేనని శాసించి మరీ చెప్పేరు.**

సంధ్యావందనపరమార్థం

ఇంతవరకు మనం సంధ్యావందనమంటే **సరియైన సంధ్యాసమయంలో అవశ్యము చేయవలసిన సూర్యోపాసన** అని చెప్పుకున్నాం. ప్రత్యక్షదైవమైన సూర్యభగవానుని ఉపాసించడానికిగాని, ధ్యానించడానికిగాని అందరూ అర్హులేననికూడా చెప్పుకున్నాం. అయితే మరి ఆలస్యం ఎందుకు? ఉపక్రమిస్తే ఓ పనైపోతుందికదా! అని తొందరపడకూడదు.

'జ్ఞాత్వాకర్మాణి కుర్వీత' అంటే, అర్థజ్ఞానం లేదా ఎఱుకతో యేపనినైనా చెయ్యాలని శాస్త్రం. సంధ్యావందనమంటే సంధ్యామయములలో అంటే త్రిసంధ్యలలో ప్రత్యక్షదైవముగా కనిపిస్తున్న సూర్యభగవానుని ఉపాసించడమని చెప్పుకున్నాం. సూర్యుణ్ణిగురించి కొద్దిగా తెలుసుకున్నాం. ఉపాసనను గురించి భగవద్గీతాభాష్యంలో శ్రీశంకరులు–**'ఉపాసనం నామ యథాశాస్త్రముపాస్యస్య అర్థస్య విషయీకరణేన సామీప్యముపగమ్య తైలధారావత్ సమానప్రత్యయప్రవాహేణ దీర్ఘకాలం యదాసనం తదుపాసనమాచక్షతే–(గీతాభాష్యం2/3)–** శాస్త్రోక్తవిధానములో ఉపాసింపదగిన విషయమును(దైవమును) ధ్యానమార్గములో సమీపించి అవిచ్ఛిన్నతైలధారవలె నిరంతరాయముగా యథాశక్తి చాలాసేపు ధ్యానిస్తూ ఉండడము **ఉపాసనమని** వ్యాఖ్యానిస్తారు. ఈ స్థితికి చేరుకోడానికి మనం ప్రతీరోజూ శ్రద్ధాభక్తులతో చేయవలసిన ప్రయత్నమే సంధ్యావందనము. మనసుండాలేగాని అదేమంత కష్టతరమైన పనేమీ కాదు. ఉదయం మధ్యాహ్నం సాయంకాలములలో 15నిముషములపాటు అంటే, 24గంటలలో సుమారు ఒక గంట సమయాన్ని వెచ్చిస్తేచాలు, దీనివలన కలిగే మహాఫలితం– అదే **మనశ్శాంతి,** మరియు

విశ్వకల్యాణం అని మనం అనుభవపూర్వకంగా గ్రహిస్తాం.

సంధ్యోపాసననెప్పుడెలాచెయ్యాలి?-అనే విషయాన్ని మన మహర్షులు సూచించిన ప్రకారంగా సంక్షిప్తంగా తెలియజేసే ప్రయత్నంచేస్తాను. **'అహరహస్సంధ్యాముపాసీత'**-అంటే, మూడు సంధ్యలలో విధిగా సంధ్యావందనము చేసి తీరాలని భావం. **చేస్తే నాకు ఒరిగేదేమిటి? లేకుంటే పోయేదేమిటి?** అనే విషయం తెలుసుకుంటే మనకు మనమే సంధ్యావందనం చెయ్యాలో అక్కర్లేదో నిర్ణయించుకోవచ్చు.

బ్రహ్మవైవర్తపురాణం ప్రకృతిఖండంలో-

'యావజ్జీవనపర్యంతం యస్త్రిసంధ్యం కరోతి చ।
స చ సూర్యసమో విప్రః తేజసా తపసా సదా॥
తత్పాదపద్మరజసా సద్యః పూతా వసుంధరా।
జీవన్ముక్తః స తేజస్వీ సంధ్యాపూతో హి ద్విజః॥
తీర్థాని చ పవిత్రాణి తస్య స్పర్శనమాత్రతః।
తతః పాపాని యాంత్యేవ వైనతేయాదివోరగాః॥'-అనగా బ్రతికియున్నన్నాళ్ళూ ముప్పొద్దులలో సంధ్యావందనము చేసే వాడు తేజస్సుతో తపస్సుతో సదా సూర్యునితో సమానమైన బ్రాహ్మణుడు అనగా బ్రహ్మతేజస్సుతో వెలుగొందునని భావము.

అతని పాదధూళిసోకిన మరుక్షణమే వసుంధరయగు భూదేవి పవిత్రురాలవుతుంది.. సంధ్యోపాసనచే పవిత్రుడైన ఆ ద్విజన్ముడు జీవన్ముక్తుడుగా ప్రకాశిస్తాడు..

అతని స్పర్శమాత్రముచే, అనగా నతడు తాకిన మరుక్షణముననే గంగాది పుణ్యతీర్థములు పవిత్రములౌతాయి. మరియు అతనిని చూచినంతనే గరుత్మంతుని జూచినవెంటనే పాములు భయముతో పారిపోవునట్లుగా పాపములన్నియు తొలగిపోవును-అని చెప్పబడినది. **సంధ్యావందనమింతటి మహిమాన్వితమైనది!**

జీవన్ముక్తి ఆయురారోగ్యైశ్వర్యములతో పాటుగా సూర్యసమ తేజస్సు, ఓజస్సు, వర్చస్సు, యశస్సు, మహస్సులను కేవలము 24 గంటలలో దినమునకొక్క గంటకాలమును సంధ్యోపాసనకై వినియోగించిన మాత్రముచే సిద్ధింపజేసి, **మనకు లభించిన దుర్లభమైన మానవజన్మను చరితార్థము చేసికొనడమే మన కర్తవ్యమ**ని తెలియజేస్తూ, సంధ్యావందనవిధిని అందరికీ ఆచరించి తరించడానికి వీలుగా, మనదైన ఋషిసంప్రదాయానికి భిన్నముకాని రీతిలో రూపొందించి, గుర్వంబానుగ్రహలబ్ధమైన కొద్దిపాటి పరిజ్ఞాన ప్రచోదనలతో యిలా సమర్పిస్తున్నాను.

సంధ్యాసమయం– 'సమ్యక్ ధ్యాయతే అస్యామితి సంధ్యా' అంటే, **ధ్యానమునకు సరియైన సమయమే సంధ్య** అని చెప్పుకున్నాం. దక్షస్మృతి ఆసమయాన్ని–**'అహోరాత్రస్య యస్సంధిః సూర్యనక్షత్రవర్జితః।**

సా చ సంధ్యా సమాఖ్యాతా మునిభిస్తత్త్వవాదిభిః॥ సూర్యుడుగాని, నక్షత్రములుగాని లేనట్టి ఱేయింబవళ్ల సంధికాలము తత్త్వవేత్తలగు మునులచే చెప్పబడినదని సాధారణముగా చెప్పి,

'సంధౌ సంధ్యాముపాసీత నాస్తగే నోదితే రవౌ' సూర్యోదయానికి పూర్వం **ప్రాతఃసంధ్యను**, సూర్యుడస్తమిస్తున్నప్పుడు **సాయంసంధ్యను** ఉపాసించాలని వివరించింది.

ఇంకా ఉపాస్యమైన ఆసంధ్యాస్వరూపాన్ని–

'గాయత్రీనామ పూర్వాహ్ణే సావిత్రీ మధ్యమే దినే।

సరస్వతీ చ సాయాహ్నే సైవ సంధ్యా త్రిషు స్మృతా॥'–అంటే, ఉపాస్యమైన ఆ సంధ్యాస్వరూపము ఉదయము **గాయత్రి** అనియు, మధ్యాహ్నమున **సావిత్రి** యనియు, సాయంకాలమున **సరస్వతి**యనియు స్మరింపబడుచున్నదనియు పేర్కొనినది. ఇది శాక్తసంప్రదాయాన్ననుసరించి చెప్పినమాట. వారు ముప్పొద్దులలో సూర్యునియొక్క అనగా సౌరదేవతాకమైన శక్తిని ఆ విధంగా సంభావించేరని గ్రహించాలి. తత్త్వజ్ఞులైన మరికొందరు

ఉదయాదిత్యుని బ్రాహ్మముహూర్తములో ఉదయించినకారణంగా **బ్రహ్మస్వరూపునిగాను** ఆసంధ్యాశక్తిని **బ్రాహ్మీశక్తి సరస్వతిగాను,** మధ్యందిన మార్తాండుని **రుద్రునిగాను** ఆసావిత్రమగు భర్గతేజస్సును **రుద్రాణిగను,** సాయంకాలసూర్యుని **విష్ణువుగను** ఆసౌరశక్తిని **వైష్ణవిగను** భావించి ఆయా నామాలను నిర్దేశించేరు. కాగా–సంధ్యోపాసనలో మూడుసంధ్యలలోను సూర్యునితోపాటుగా ఆయన సహజశక్తిస్వరూపాలనూ కూడ ఉపాసించి తరించాలనేది పరమార్థంగా గ్రహించాలి.

అందరం బాగుండాలి!–అందరిలోమనముండాలి!!

'బ్రహ్మాండం–పిండాండం'–అంటే జగత్తు జీవుడు వేర్వేరుగా కనిపిస్తున్నా రెండూ కర్మసాక్షి అంతర్యామియునైన సూర్యుని యొక్క స్థూల సూక్ష్మ శరీరాలే! రెండింటికీ కూడా ఆయనే ఆత్మగా–**"సూర్య ఆత్మా జగతస్తస్థుషశ్చ"**అని కీర్తింపబడినాడు. ఏశరీరంలో యేవిధమైన వికారము లేదా రుగ్ణత(అనారోగ్యము) సంభవించినా ఆదుకుని, సంరక్షించి అన్నివిధాలుగా మనలనందరినీ తరింపజేసే భవరోగవైద్యుడు సూర్యుడే. అందుకే పరమకారుణికులైన మన మహర్షులు సంధ్యాసమయములలో **సూర్యోపాసనను 'అహరహస్సంధ్యాముపాసీత'–**అని నిత్యవిధిగా నిర్దేశించేరు.

ఇది మన సనాతన ఋషిసంస్కృతి లేదా వేదసంప్రదాయం **జగద్గురుమహోపదేశంగా ప్రబోధిస్తున్న కల్యాణసందేశం.** ఐదేండ్లప్రాయంలో ఉపనయనసంస్కారము పొందినది మొదలుకొని ప్రతిరోజూ ముప్పొద్దులలో లోకకల్యాణము విశ్వశాంతులను కోరుకుంటూ సంధ్యోపాసనచేసి ప్రతి బాలుడూ ఈ దేశంలో తన విశ్వకల్యాణకామనను–**'లోకాస్సమస్తాః సుఖినో భవంతు! ఓం శాంతిశ్శాంతిశ్శాంతిః'–**అని ప్రకటిస్తాడు.

సనాతన బ్రాహ్మణకుటుంబాలలో నేటికీ ఆవిధమైన వటువులు కనిపిస్తారు. **మనదైన ఆ సంప్రదాయాన్ని కాపాడుకోవడం మన బాధ్యత.**

బాలవటువులు పెద్దలవద్ద సంధ్యోపాసనను క్రమశిక్షణతో నేర్చుకునేవారు.

నేర్చుకున్న విద్యను మననం చేస్తూ భక్తిశ్రద్ధలతో అభ్యసిస్తారు

అభ్యసించిన దానిని అనునిత్యము అందరూ ఉపాసిస్తారు.

ఉత్తరభారతదేశంలో స్త్రీలు తమ సౌభాగ్యం కోసం సూర్యవ్రతము చేస్తారు

మహాసంకల్పం!

లోకంలో అందరూ మంచివాళ్ళే ఉండాలి. దుర్మార్గులనేవాళ్ళుండకూడదు. ఇది సాధ్యమా? అంటే సాధ్యమే! మన స్వభావంలో లేదా ఇతరత్ర ఎక్కడైనా చెడు కనిపించినప్పుడల్లా దానినుండి మనం మరలే ప్రయత్నం చెయ్యాలి. అలాగే కనిపించిన చెడును మంచిగా మార్చడానికి మనవంతు ప్రయత్నం మనం చేస్తూ ఉండాలి. విడువకుండా ఈ అభ్యాసాన్ని నిరంతరం చేస్తూనే ఉండాలి. ఈ ప్రయత్నమే మనం ప్రతీరోజూ మూడు పూటలలో విధిగా చేయవలసిన **సంధ్యోపాసన.** దీనిని అందరూ చేసుకోవచ్చు. **మనకోసం, మనవారందరికోసం లోకకల్యాణం కోసం విశ్వశాంతికోసం మనం చేసితీరాలని సంకల్పించాలి.** ఇది మనం చేయాల్సిన **మహాసంకల్పం!**

దీనివల్ల అందరిలో సద్భావన కలుగుతుంది. దానివల్ల మిగిలిన వారి సంగతి యెలాగున్నా, మనకు **మనశ్శాంతి లభిస్తుంది.** ప్రశాంతచిత్తముకల సజ్జనులున్న సమాజంలో సుఖసంతోషాలు, సంపత్సమృద్ధులు నెలకొంటాయి. వారు దుఃఖములను దాటి ఇతరులను దుఃఖములనుండి విముక్తులనుగావించే ప్రయత్నం చేస్తారు. కాగా–

'దుర్జనః సజ్జనో భూయాత్–సజ్జనః శాంతిమాప్నుయాత్।

శాంతో ముచ్యేత బంధేభ్యః– ముక్తశ్చాన్యాన్విమోచయేత్॥ –అనగా దుర్మార్గులంతా సన్మార్గులు కావాలి, సజ్జనులకు శాంతి లభించాలి, శాంతచిత్తులకు శాశ్వతమైన మోక్షము కలగాలి, అలాముక్తిని బడసినవారు మిగిలినవారినందరిని తరింపచెయ్యాలి. ఇదీ **సంధ్యోపాసనయొక్క సందేశం!**

అందరికీ సుగతియే!–అందుకే సంధ్యావందనం!!

మనం మహర్షుల సంతతికి చెందినవాళ్ళం. **అంతర్ముఖుడై తనదైన తపశ్శక్తితో తనలో నిద్రాణమై యున్న ఆత్మశక్తిని ఉత్తేజపరచి ఊర్ధ్వగామియై విశ్వజనీనములైన సత్యములను సందర్శించి, ఆత్మోన్నతిని సాధించి, తమకు**

తాముగా తరించువారు ఋషులు. తాము సాధించిన ఆత్మోన్నతితో అందరినీ ఆత్మీయులుగా అంటే, తనవారుగా తరింపదగినవారుగా తలంచి, తాను సాధించిన ఆత్మశక్తితో అందరనూ తరింపజేయాలని అహరహము పరితపించువారు మహర్షులు. మనం అలాంటిమహర్షులసంతతికి చెందినవారమని ఇప్పటికీ వారి సగోత్రీకులముగా భావించుకుంటున్నాం. ఇది మనం సగర్వంగా భావించదగ్గ విషయం.

'సర్వే భవంతు సుఖినః సంతు సర్వే సంతు నిరామయాః।
సర్వే భద్రాణి పశ్యంతు మాకశ్చిద్ దుఃఖమాప్నుయాత్॥

అందరూ సుఖంగా, ఆరోగ్యంగా ఉండాలి. నిత్యము శుభములనే సందర్శిస్తూ ఉండాలి. దుఃఖములనెవ్వరూ పొందకుందురుగాక! ఇలా అందరూ తరించాలనే విశ్వకల్యాణకామనతో వారు మనకు మూడుపూటలలో విధిగా నిర్వర్తించవలసిన మహాశక్తిమంతమైన **సంధ్యావిద్య**ని ఉపదేశించేరు. దానివల్ల స్వార్థచింతన, కోపతాపాలు, ఈర్ష్యాసూయలు, రాగద్వేషాలు, స్వపరభేదాలు అన్నీ నశిస్తాయి. లోకములన్నీ సుఖశాంతులతో మనుగడ సాగిస్తాయి.

అటువంటి సంధ్యావిద్య లేదా సంధ్యోపాసనను మనవంతు కర్తవ్యంగా శ్రద్ధాభక్తులతో ఆచరించి, మనము మనసంతతియే కాకుండా యావత్ప్రపంచము వారి ఆశీస్సులతో తరించేలా ప్రయత్నించడం మన కర్తవ్యమా? కాదా? ఒక్కసారి విజ్ఞతతో మానవతాదృష్టితో ఆలోచించండి.

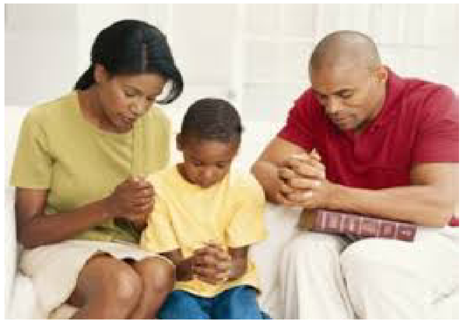
ఇది మనకి అసాధ్యమేమీ కాదు. అత్యంత సులభతరమైనది.

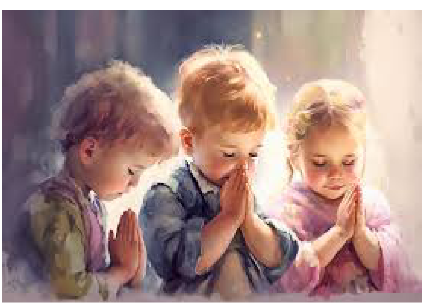
నేను గమనించేను. శ్రోత్రియ కుటుంబాలలో పిల్లలు రెండు,మూడేండ్ల వయస్సులోనే, పంచపాత్ర ఉద్ధరిణె లేదా ప్లేటు చెంచా పట్టుకుని సంధ్యావందనంచేస్తున్న పెద్దలను అనుకరిస్తూ ఉంటారు. ఐదేండ్లనుండి పదేండ్ల వయస్సులో ఉపనీతులై సహస్రగాయత్రీ మంత్రానుష్ఠానంచేస్తున్న

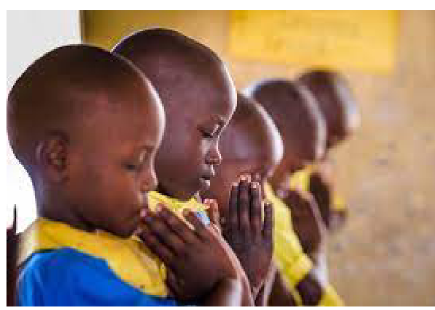
పిల్లలు నేటికీ మన ఇళ్ళలో ఉన్నారు. కాకుంటే తల్లిదండ్రులు వారిని ప్రోత్సహించాలి. **ప్రోత్సహిస్తే** పిల్లలు తప్పకుండా నేర్చుకుంటారు. కాని మనమాపనిని చేయడం లేదు. పైగా మన పాఠ్యాంశములలో కుహనా సెక్యులరిజం పేరుతో మన ప్రార్థనలను, వాని మాహాత్మ్యములను బోధించడం మానివేసి వ్యక్తిత్వవికాసమును కలుగజేసే ఆదర్శములను బోధించడానికి కేటాయించిన సమయాన్ని మన పాఠ్యప్రణాళికల మరియు టైంటేబిల్స్ నుండి తొలగించేసుకున్నాము. **ఇది మన దౌర్భాగ్యం!**

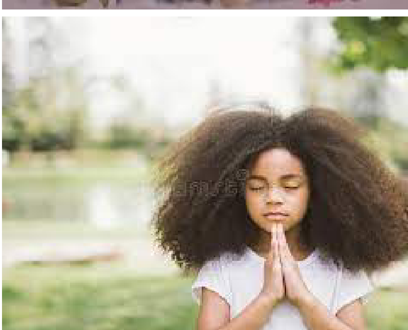
ఇతర మతస్థులు మన సంప్రదాయాన్ని అవలంబించి, వాటిని తమ పిల్లల బోధనకార్యక్రమాలుగా అమలుపరుస్తున్నారు. క్రైస్తవులు సూర్యదేవాత్మకమైన భానువారము(SUN DAY) ను తమ ప్రార్థనాదివసము (PRAYER DAY)గా స్వీకరించి ఆరోజున ఆబలగోపాలము విధిగా చర్చికి వెళ్లి ప్రార్థనలు చేస్తున్నారు. వారు తమ పాఠశాలలలో ప్రార్థనా సమయమును కేటాయించడమే కాకుండా దేవుడు తమ ప్రార్థనలను తప్పకుండా వింటాడని బోర్డులు కూడా వ్రాసి బోధిస్తున్నారు! ముస్లిములు నియమంతప్పకుండా సంధ్యాసమయంలో వందనం(నమాజు)చేస్తారు. దయచేసి ఈ చిత్రాలని చిత్తగించండి-

వారు బిడ్డలను తీర్చిదిద్దుతున్న వైనమును కూడా గమనించ గలరు.









మన దేశానికి పూర్వవైభవం రావాలి.

ఏతద్దేశప్రసూతస్య సకాశాదగ్రజన్మనః।

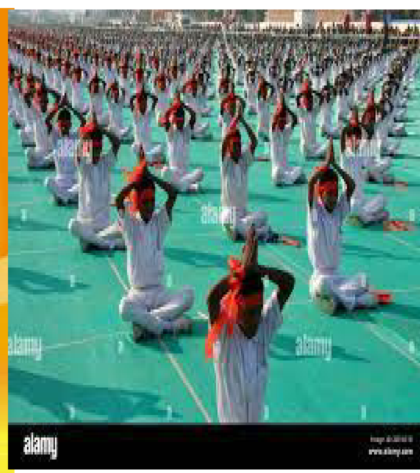
స్వం స్వం చరిత్రం శిక్షేరన్ పృథివ్యాం సర్వమానవాః। (మను2.20)

ఈదేశంలో ఋషిసంతతిలో జనించిన బాలకునినుండి యావత్ భూమండలములోని మానవులు తమకు అవసరమైన (ఆదర్శప్రాయమైన) చారిత్రిక (శీల)ప్రశిక్షణను పొంది తరించాలి. **భారతీయసంతతి సదా జగద్గురు స్థానములోనుండాలి.** అనే మనుధర్మసూత్రాన్ని ధ్రువీకరించవలసిన బాధ్యత ప్రతి భారతపౌరుడూ స్వీకరించి **మనదేశ సంస్కృతీవారసత్వములను పరరక్షించుకోవాలి. అందుకే ఈ ప్రయత్నం,** కేవలం 15నిముషములలో ఆచరించడంద్వారా తరింపజేయగల ప్రామాణికమైన రచనగా మీకందిస్తున్న **"అందరికీ సంధ్యావందనము" అనబడే ఈ 'శ్రీపాదుకా సంధ్యాకల్పము'. ఇది మానవాళి సమస్తము, జాతి,మత,లింగ,వయోభేదాదుల ప్రమేయము లేకుండా ఆచరించుటకనువుగా ప్రామాణికముగా కూర్పబడినది.**

ఈసంధ్యాకల్పములో–త్రిసంధ్యలలో సంధ్యోపాసనవిధి సంక్షేపముగా ఆచరణయోగ్యముగా ప్రస్తావింపబడినది. విశేషములు తెలిసికొనగోరువారు ఆప్తులు తత్త్వవిదులునగు విజ్ఞులను సంప్రదించగలరు. పాఠకులు యథాయోగ్యముగా దీనిననుసరించి తరించగలరు.

అందరికీ సంధ్యావందనం!

(శ్రీపాదుకా సంధ్యాకల్పము)



‘శ్రీపాదుక’

ఆచార్య కొల్లూరు అవతారశర్మ

కాశీవాసి

(శ్రీపాదుకా సంధ్యాకల్పము)

సంధ్యావందనమునకు సమకూర్చుకొనవలసిన సామగ్రి

సంధ్యావందనమునకు సమకూర్చుకొనవలసిన సామగ్రి

పీట లేదా సుఖాసనము, శుభ్రమైనవస్త్రములు, పంచపాత్ర, ఉద్ధరిణె, (హరివేణము)పళ్ళెము, (పవిత్రముగా తెచ్చుకున్న) జలపాత్ర.

సూర్యోదయానికి ముందుగా లేచి, కాలకృత్యములను నిర్వర్తించుకుని సాంప్రదాయికమైన దుస్తులను, తిలకమును ధరించి, ప్రశాంతచిత్తముతో తూర్పుముఖముగా పూజామందిరములో లేదా అనువగు ప్రదేశములో సుఖాసనములో కూర్చుండి-(ఆసనం క్రింద బిందుమధ్యగత త్రికోణాన్ని జలములతో లిఖించి, నమస్కరించి, ఆ ఆసనంపై ప్రశాంతముగా కూర్చోవాలి.)

ప్రాతస్సంధ్యావందనమ్

సంకల్పం– (దేశకాలాదికం సంకీర్త్య)మమ ఉపాత్త సమస్త దురితక్షయద్వారా శ్రీపరమేశ్వరప్రీత్యర్థం తద్వారా మమ సర్వాభీష్టసిద్ధ్యర్థం, లోకకల్యాణార్థం, విశ్వశాంత్యర్థం చ ప్రాతస్సంధ్యాముపాసిష్యే–(అని కుడిచేతితో పంచపాత్రలోని జలమును స్పృశించాలి.)కొద్దిగా జలమును కుడిచేతిలోగ్రహించి–

'పుండరీకాక్షాయనమః।పుండరీకాక్షాయనమః'– అని రెండు పర్యాయములు పంచపాత్రలోనినీటిని పువ్వుతో తలపై చల్లుకోవాలి. (ఇలా రెండుసార్లు పుండరీకాక్షస్మరణపూర్వకంగా నీళ్లు చల్లుకోవడంవల్ల శరీరానికి, లోపల బయటకూడ పవిత్రత సిద్ధిస్తుంది).

శ్రీమహాగణాధిపతయేనమః– శ్రీగురుభ్యోనమః–అని గణపతికి గురువులకు నమస్కరించాలి.

తత్త్వాచమనమ్–(తత్త్వనిర్దేశపూర్వకంగా స్థూల,సూక్ష్మ,కారణ, మహాకారణ శరీరాలను శుద్ధిచేసుకునే ప్రక్రియను తత్త్వాచమనమంటారు)

ఐం ఆత్మతత్త్వేన స్థూలదేహం పరిశోధయామి– (అని ఉద్ధరిణెతో నీళ్ళు కుడిచేతిలోనికి తీసికొని నెమ్మదిగా చప్పుడు కాకుండా త్రాగాలి.)

హ్రీం విద్యాతత్త్వేన సూక్ష్మదేహం పరిశోధయామి– (అని ఉద్ధరిణెతో నీళ్ళు కుడిచేతిలోనికి తీసికొని నెమ్మదిగా చప్పుడు కాకుండా త్రాగాలి.)

శ్రీం శివతత్త్వేన కారణదేహం పరిశోధయామి.–(అని ఉద్ధరిణెతో నీళ్ళు కుడిచేతిలోనికి తీసికొని నెమ్మదిగా చప్పుడు కాకుండా త్రాగాలి.)

ఐం హ్రీం శ్రీం సదాశివతత్త్వేన మహాకారణదేహం పరిశోధయామి.(అని ఉద్ధరిణెతో నీళ్ళు కుడిచేతిలోనికి తీసికొని నెమ్మదిగా చప్పుడు కాకుండా త్రాగాలి.)

(ఐం హ్రీం శ్రీం–ఈ మూడు బీజములను తమ 'సర్వవర్ణులకు సంధ్యావందనము' అనే గ్రంథములో శ్రీకల్యాణగురుచరణులు అందరికీ అనుగ్రహించినారు.)

తరువాత–

స్మార్తాచమనము–

కుడిచేతిని గోకర్ణంలా(బొటనవ్రేలిమీద చూపుడు వ్రేలిని ఉంచి) మడచి మినపగింజ మునిగేటంతటి పరిమాణంలో ఉద్ధరిణెతో నీళ్లు తీసికుని కేశవనామాలతో అనగా–***"కేశవాయ నమః, నారాయణాయ నమః, మాధవాయ నమః,"***–అని మూడు సార్లు నీళ్లు త్రాగి, తరువాత–

గోవిందాయ నమః।
విష్ణవే నమః।
మధుసూదనాయ నమః।
త్రివిక్రమాయ నమః।
వామనాయ నమః।
శ్రీధరాయ నమః।
హృషీకేశాయ నమః।
పద్మనాభాయ నమః।
దామోదరాయ నమః।
సంకర్షణాయ నమః।
వాసుదేవాయ నమః।
ప్రద్యుమ్నాయ నమః।
అనిరుద్ధాయ నమః।
పురుషోత్తమాయ నమః
అధోక్షజాయ నమః।
నారసింహాయ నమః।
అచ్యుతాయ నమః।
జనార్దనాయ నమః।
ఉపేన్ద్రాయ నమః।
హరయే నమః।
శ్రీకృష్ణాయ నమః।
శ్రీకృష్ణపరబ్రహ్మణే నమః–అని

చెప్పుకోవాలి. **(ఇలా కేశవనామాలను కీర్తించడంవల్ల విష్ణుసహస్రనామ పారాయణఫలం సిద్ధిస్తుందని పెద్దలు చెబుతారు).**

పిమ్మట –

'ఉత్తిష్ఠంతు భూతపిశాచాః ఏతే భూమిభారకాః।
ఏతేషామవిరోధేన బ్రహ్మకర్మ సమారభే'– అని భూతోచ్చాటన మంత్రాన్ని చెప్పుకుని–

ఘంటానాదం: – ఘంటను మ్రోగించేటప్పుడు దేవతలను స్వాగతిస్తూ–

'ఆగమార్థం తు దేవానాం గమనార్థం తు రక్షసామ్।
కుర్యాద్ఘంటారవం తత్ర దేవతాహ్వానలాంఛనమ్॥"–అనే శ్లోకం చదవాలి.

(గమనిక–'పుండరీకాక్షాయనమః'నుండి 'ఘంటానాదము'వరకుగల విధానము మూడు సంధ్యావందనములకు సమానముగా చెప్పుకొనవలెను)

ప్రాతస్సంధ్యాచమనము–

శ్లో॥మం॥అజ్ఞానాద్విస్మృతేర్భ్రాంత్యా పూర్వరాత్ర్యాం తు యే కృతాః।
సర్వే పాపాః ప్రణశ్యంతు ప్రాతరాచమనేన తే॥

(గతరాత్రి నాచే తెలిసి, తెలియక, లేదా భ్రమప్రమాదములచే చేయబడిన పాపకర్మలన్నియు ఈ ప్రాతస్సంధ్యాచమన ప్రభావముచే నశించుగాక!)–అని త్రాగాలి.)

సూర్యధ్యానమ్-

భానో! భాస్కర! మార్తాణ్డ!
చండరశ్మిన్! దివాకర!
ఆరోగ్యమాయుర్విజయం
సర్వకామాంశ్చ దేహి మే॥

అర్ఘ్యప్రదానము-(తూర్పుదిశగా దోసిలితో జలములను సమర్పించాలి.)

ఐం సూర్యాయ పరబ్రహ్మణే నమః- ప్రథమార్ఘ్యం సమర్పయామి.
హ్రీం రుద్రాయ మార్తాండాయ నమః-ద్వితీయార్ఘ్యం సమర్పయామి.
శ్రీం సూర్యాయ విష్ణవే నమః- తృతీయార్ఘ్యం సమర్పయామి.

సంధ్యా-సూర్యనమస్కారములు-(తూర్పుదిశగా నిలిచి నమస్కరించాలి.)

ఐం పరబ్రహ్మణే సూర్యాయ ప్రాతః సంధ్యాయై నమః।

మిత్రాయ నమః,	హిరణ్యగర్భాయనమః,
రవయే నమః,	మరీచయే నమః,
సూర్యాయ నమః	ఆదిత్యాయ నమః,
భానవే నమః,	సవిత్రే నమః,
ఖగాయ నమః,	అర్కాయ నమః,
పూష్ణేనమః,	భాస్కరాయ నమః.

తర్పణములు–(కుడిచేతి ఉంగరపు్రవేలు, మధ్య్రవేళ్ల నడుమ స్థానమును **దేవతీర్థము** అంటారు. అచ్చటినుండి ఉద్ధరిణెతో జలమును హరివేణము అనబడే పళ్ళెములోనికి విడిచిపెట్టాలి.

సంధ్యాం తర్పయామి,
గాయత్రీం తర్పయామి,
బ్రాహ్మీం తర్పయామి,
నిమృజీం తర్పయామి,
ఆదిత్యం తర్పయామి,
సోమం తర్పయామి,
మంగళం తర్పయామి,
బుధం తర్పయామి,
బృహస్పతిం తర్పయామి,
శుక్రం తర్పయామి,
శనిం తర్పయామి
రాహుం తర్పయామి,
కేతుం తర్పయామి,
యమం తర్పయామి,
చిత్రం తర్పయామి,
చిత్రగుప్తం తర్పయామి,
సర్వాన్ దేవాన్ తర్పయామి,

----0----

సంధ్యా-గాయత్రీజపము

ఉపదేశమున్నవారు గురూపదిష్టమార్గములో గాయత్రీ జపమును యథాశక్తి యథావకాశముగా చేసికొనవచ్చును.

ఇతరులు–

ప్రాతఃకాల గాయత్రీస్వరూపాన్ని బ్రహ్మణిగా–

బాలాం విద్యాం తు గాయత్రీం లోహితాం చతురాననామ్।
రక్తాంబరద్వయోపేతాం అక్షసూత్రకరాం తథా।
కమండలుధరాం దేవీం హంసవాహనసంస్థితామ్।
బ్రహ్మణీం బ్రహ్మదైవత్యాం బ్రహ్మలోకనివాసినీమ్॥–అని ధ్యానించి
'యో దేవః సవితాస్మాకం ధియో ధర్మాదిగోచరాః।
ప్రేరయేత్తస్య యద్భర్గః తద్వరేణ్యముపాస్మహే॥' అనే

శ్లోకమంత్రాన్ని 10పర్యాయములకు తక్కువకాకుండా జపించాలి.మరియు **'పరబ్రహ్మణే సూర్యాయ ప్రాతస్సంధ్యాయైనమః'** అనే సంధ్యాగాయత్రీ మంత్రాన్ని కూడా జపించాలి.యథాశక్తి28/108/1008సంఖ్యలో జపించి తరించవచ్చు. సంఖ్యకన్నా శ్రద్ధాభక్తులు ప్రధానము. జపము పూర్తయిన పిమ్మట–

'అనేన మయా యథాశక్తికృతేన సంధ్యా/గాయత్రీజపేన శ్రీగాయత్రీ పరాదేవతా సుప్రీతా సుప్రసన్నా వరదాభవతు' అని అక్షతలను నీళ్ళను పళ్ళెంలో సమర్పణభావంతో విడిచిపెట్టాలి.

దిగ్దేవతానమస్కారము

ప్రాచ్యై దిశే నమః– ప్రాచీదిగ్దేవతాభ్యో నమః।(తూర్పుదిక్కుకు తిరిగి నమస్కరించాలి)
దక్షిణాయై దిశే నమః– దక్షిణదిగ్దేవతాభ్యో నమః।(దక్షిణదిక్కుకు తిరిగి నమస్కరించాలి)
ప్రతీచ్యై దిశే నమః– ప్రతీచీదిగ్దేవతాభ్యో నమః।(పడమరదిక్కుకు తిరిగి నమస్కరించాలి)
ఉదీచ్యై దిశే నమః– ఉదీచీదిగ్దేవతాభ్యో నమః।(ఉత్తరదిక్కుకు తిరిగి నమస్కరించాలి)
ఊర్ధ్వాయై దిశే నమః–ఊర్ధ్వదిగ్దేవతాభ్యో నమః। (ఊర్ధ్వదిక్కుకునమస్కరించాలి)
అధరాయై దిశే నమః–అధోదిగ్దేవతాభ్యో నమః। (క్రిందుగానమస్కరించాలి)
అంతరిక్షాయై దిశే నమః–అంతరిక్షదిగ్దేవతాభ్యో నమః। (ఆకాశ దిశగా నమస్కరించాలి)

దేవర్షిపిత్రాదులనమస్కారము

సర్వదేవతాభ్యో నమః। దేవేభ్యో నమః। ఋషిభ్యో నమః। మునిభ్యో నమః।
గురుభ్యో నమః। పితృభ్యో నమః। మాతృభ్యో నమః।
కామోకార్షీర్మన్యురకార్షీర్నమోనమః।

సర్వవేదేషు యత్పుణ్యం సర్వతీర్థేషు యత్ఫలమ్।
తత్ఫలం పురుష ఆప్నోతి కృత్వా సంధ్యాం యథావిధి॥
ఆకాశాత్పతితం తోయం యథా గచ్ఛతి సాగరమ్।
సర్వదేవనమస్కారః కేశవం ప్రతి గచ్ఛతి॥

స్వస్తినమస్కారము

చతుస్సాగరపర్యంతం గో బ్రాహ్మణేభ్యః శుభం భవతు।
...... గోత్రః ......నామా అహం భోః అభివాదయే!

యస్య స్మృత్యాచ నామోక్త్యా తపః సంధ్యా క్రియాదిషు।
న్యూనం సంపూర్ణతాం యాతి సద్యో వందే తమచ్యుతమ్॥
మంత్రహీనం క్రియాహీనం భక్తియుక్తం జనార్దన!
యత్కృతం తు మయా దేవ! పరిపూర్ణం తదస్తు తే!

అనేన మయా యథాశక్తికృత ప్రాతస్సంధ్యావందనేన భగవాన్ సర్వాత్మకః ప్రీణాతు। సర్వం శ్రీ పరమేశ్వరార్పణమస్తు! లోకాస్సమస్తాః సుఖినో భవంతు!

---0----

మాధ్యాహ్నికసంధ్యావందనవిధి

సంకల్పం– **(దేశకాలాదికం సంకీర్త్య)మమ ఉపాత్త సమస్త దురితక్షయద్వారా శ్రీపరమేశ్వరప్రీత్యర్థం తద్ద్వారా మమ సర్వాభీష్టసిద్ధ్యర్థం, లోకకల్యాణార్థం, విశ్వశాంత్యర్థం చ మాధ్యాహ్నికసంధ్యాముపాసిష్యే–**(అని కుడిచేతితో పంచపాత్రలోని జలమును స్పృశించాలి.)

పుండరీకాక్షాయనమః।పుండరీకాక్షాయనమః।– అని రెండు పర్యాయములు పంచపాత్రలోనినీటినిపువ్వుతో తలపై చల్లుకోవాలి.

శ్రీమహాగణాధిపతయే నమః– శ్రీగురుభ్యో నమః–అని గణపతికి గురువులకు నమస్కరించాలి.

తత్త్వాచమనమ్–(ఉద్ధరిణెతో నీళ్ళు కుడిచేతిలోనికి తీసికొని నెమ్మదిగా చప్పుడు కాకుండా త్రాగాలి.)

ఐం ఆత్మతత్త్వేన స్థూలదేహం పరిశోధయామి।

హ్రీం విద్యాతత్త్వేన సూక్ష్మదేహం పరిశోధయామి।

శ్రీం శివతత్త్వేన కారణదేహం పరిశోధయామి।

ఐం హ్రీం శ్రీం సదాశివతత్త్వేన మహాకారణదేహం పరిశోధయామి।

శ్రౌతాచమనము–కేశవనామాలతో అనగా–***"కేశవాయ నమః, నారాయణాయ నమః, మాధవాయ నమః,"***–అని మూడు సార్లు నీళ్లు త్రాగి, తరువాత–

గోవిందాయ నమః।
విష్ణవే నమః।
మధుసూదనాయ నమః।
త్రివిక్రమాయ నమః।
వామనాయ నమః।
శ్రీధరాయ నమః।
హృషీకేశాయ నమః।
పద్మనాభాయ నమః।
దామోదరాయ నమః।
సంకర్షణాయ నమః।
వాసుదేవాయ నమః।
ప్రద్యుమ్నాయ నమః।
అనిరుద్ధాయ నమః।
పురుషోత్తమాయ నమః
అధోక్షజాయ నమః।
నారసింహాయ నమః।
అచ్యుతాయ నమః।
జనార్దనాయ నమః।
ఉపేన్ద్రాయ నమః।
హరయే నమః।
శ్రీకృష్ణాయ నమః।
శ్రీకృష్ణపరబ్రహ్మణే నమః–అని

చెప్పుకోవాలి. (ఇలా కేశవనామాలను కీర్తించడంవల్ల విష్ణుసహస్రనామ పారాయణఫలం సిద్ధిస్తుందని పెద్దలు చెబుతారు).

మాధ్యాహ్నికసంధ్యాచమనము-

శ్లో॥మం॥అభక్ష్యభోజనాదీని దినే యానికృతాని వై।

తాని సర్వాణి నశ్యంతు మధ్యసంధ్యా ప్రభావతః॥

(పగటి సమయమున నాచే చేయబడిన అభక్ష్యభోజనాదులైన పాపకర్మలన్నియు మాధ్యాహ్నికసంధ్యానుగ్రహ ప్రభావముచే నశించుగాక!-అని త్రాగాలి.)

సూర్యధ్యానమ్-

భానో! భాస్కర! మార్తాణ్డ!

చండరశ్మిన్! దివాకర!

ఆరోగ్యమాయుర్విజయం

సర్వకామాంశ్చ దేహి మే॥

అర్ఘ్యప్రదానము-(సూర్యాభిముఖముగా నిలచి దోసిలితో జలములను సమర్పించాలి.)

హ్రీం రుద్రాయ సూర్యాయ మార్తాండాయ నమః- ప్రథమార్ఘ్యం సమర్పయామి.

శ్రీం సూర్యాయ విష్ణవే నమః -ద్వితీయార్ఘ్యం సమర్పయామి.

ఐం పరబ్రహ్మణే సూర్యాయ నమః- తృతీయార్ఘ్యం సమర్పయామి.

సంధ్యా-సూర్యనమస్కారములు-(సూర్యాభిముఖముగా నిలిచి నమస్కరించాలి.)

హ్రీం రుద్రాయ సూర్యాయ మాధ్యాహ్నికసంధ్యాయై నమః।

మిత్రాయ నమః,	**హిరణ్యగర్భాయనమః,**
రవయే నమః,	**మరీచయే నమః,**
సూర్యాయ నమః	**ఆదిత్యాయ నమః,**
భానవే నమః,	**సవిత్రే నమః**
ఖగాయ నమః,	**అర్కాయ నమః,**
పూష్ణేనమః,	**భాస్కరాయ నమః,**

తర్పణములు-(కుడిచేతి ఉంగరపువ్రేలు, మధ్యవ్రేళ్ల నడుమ స్థానమును **దేవతీర్థము** అంటారు. అచ్చటినుండి ఉద్ధరిణెతో జలమును హరివేణము అనబడే పళ్ళెములోనికి విడిచిపెట్టాలి.

సంధ్యాం తర్పయామి,	శుక్రం తర్పయామి,
సావిత్రీం తర్పయామి,	శనిం తర్పయామి,
రౌద్రీం తర్పయామి,	రాహుం తర్పయామి,
నిమృజీం తర్పయామి,	కేతుం తర్పయామి,
ఆదిత్యం తర్పయామి,	యమం తర్పయామి,
సోమం తర్పయామి,	చిత్రం తర్పయామి,
మంగళం తర్పయామి,	చిత్రగుప్తం తర్పయామి,
బుధం తర్పయామి,	సర్వాన్ దేవాన్ తర్పయామి,
బృహస్పతిం తర్పయామి,	

----0----

సంధ్యా-గాయత్రీజపము

ఉపదేశమున్నవారు గురూపదిష్టమార్గములో గాయత్రీ జపమును యథాశక్తి యథావకాశముగా చేసికొనవచ్చును.

ఇతరులు- మధ్యాహ్నకాలములో **రుద్రాణిగా** గాయత్రీస్వరూపాన్ని-

మధ్యాహ్నే రుద్రరూపాం తాం రౌద్రీం వృషభవాహనామ్।

సూర్యమండలమధ్యస్థాం యజుర్వేదస్వరూపిణీమ్॥ -అని ధ్యానించి

'యో దేవః సవితాస్మాకం ధియో ధర్మాదిగోచరాః।

ప్రేరయేత్తస్య యద్భర్గః తద్వరేణ్యముపాస్మహే॥ అనే

శ్లోకమంత్రాన్ని 10 పర్యాయములకు తక్కువ కాకుండా జపించాలి. మరియు **'హ్రీం రుద్రాయ సూర్యాయ మాధ్యాహ్నికసంధ్యాయై నమః'** అనే సంధ్యాగాయత్రీ మంత్రాన్ని కూడా జపించాలి.యథాశక్తి28/108/1008సంఖ్యలో జపించి తరించవచ్చు. సంఖ్యకన్నా శ్రద్ధాభక్తులు ప్రధానము. జపము పూర్తయిన పిమ్మట-

'అనేన మయా యథాశక్తికృతేన సంధ్యా/గాయత్రీజపేన శ్రీగాయత్రీ పరాదేవతా సుప్రీతా సుప్రసన్నా వరదాభవతు' అని అక్షతలను నీళ్ళను పళ్ళెంలో సమర్పణభావంతో విడిచిపెట్టాలి.

దిగ్దేవతానమస్కారము

ప్రాచ్యై దిశే నమః- ప్రాచీదిగ్దేవతాభ్యో నమః।(తూర్పుదిక్కుకు తిరిగి నమస్కరించాలి)

దక్షిణాయై దిశే నమః- దక్షిణదిగ్దేవతాభ్యో నమః।(దక్షిణదిక్కుకు తిరిగి నమస్కరించాలి)

ప్రతీచ్యై దిశే నమః- ప్రతీచీదిగ్దేవతాభ్యో నమః।(పడమరదిక్కుకు తిరిగి నమస్కరించాలి)

ఉదీచ్యై దిశే నమః- ఉదీచీదిగ్దేవతాభ్యో నమః।(ఉత్తరదిక్కుకు తిరిగి నమస్కరించాలి)

ఊర్ధ్వాయై దిశే నమః-ఊర్ధ్వదిగ్దేవతాభ్యో నమః(ఊర్ధ్వదిక్కుకునమస్కరించాలి)

అధరాయై దిశే నమః-అధోదిగ్దేవతాభ్యో నమః (క్రిందుగానమస్కరించాలి)

అంతరిక్షాయై దిశే నమః-అంతరిక్షదిగ్దేవతాభ్యో నమః (ఆకాశ దిశగా నమస్కరించాలి)

దేవర్షిపిత్రాదులనమస్కారము

సర్వదేవతాభ్యో నమః। దేవేభ్యో నమః। ఋషిభ్యో నమః। మునిభ్యో నమః।

గురుభ్యో నమః। పితృభ్యో నమః। మాతృభ్యో నమః।

కామోకార్షీర్మన్యురకార్షీర్నమోనమః।

సర్వవేదేషు యత్పుణ్యం సర్వతీర్థేషు యత్ఫలమ్।

తత్ఫలం పురుష ఆప్నోతి కృత్వా సంధ్యాం యథావిధి॥

ఆకాశాత్పతితం తోయం యథా గచ్ఛతి సాగరమ్।

సర్వదేవనమస్కారః కేశవం ప్రతి గచ్ఛతి॥

స్వస్తినమస్కారము

చతుస్సాగరపర్యంతం గో బ్రాహ్మణేభ్యః శుభం భవతు।

...... గోత్రః ......నామా అహం భోః అభివాదయే!

యస్య స్మృత్యాచ నామోక్త్యా తపః సంధ్యా క్రియాదిషు।

న్యూనం సంపూర్ణతాం యాతి సద్యో వందే తమచ్యుతమ్॥

మంత్రహీనం క్రియాహీనం భక్తియుక్తం జనార్దన!

యత్కృతం తు మయా దేవ! పరిపూర్ణం తదస్తు తే!

అనేన మయా యథాశక్తికృత మాధ్యాహ్నిక సంధ్యావందనేన భగవాన్ సర్వాత్మకః ప్రీణాతు। సర్వం శ్రీ పరమేశ్వరార్పణమస్తు! లోకాస్సమస్తాః సుఖినో భవంతు!

---0----

సాయంసంధ్యావందనవిధి

సంకల్పం-(దేశకాలాదికం సంకీర్త్య) మమ ఉపాత్త సమస్త దురితక్షయద్వారా **శ్రీపరమేశ్వరప్రీత్యర్థం, తద్ద్వారా మమ సర్వాభీష్టసిద్ధ్యర్థం,లోకకల్యాణార్థం విశ్వశాంత్యర్థం సాయంసంధ్యాముపాసిష్యే-**(అని కుడిచేతితో పంచపాత్రలోని జలమును స్పృశించాలి.)

పుండరీకాక్షాయనమః।పుండరీకాక్షాయనమః।- అని రెండు పర్యాయములు పంచపాత్రలోనినీటినిపువ్వుతో తలపై చల్లుకోవాలి.

శ్రీమహాగణాధిపతయేనమః– శ్రీగురుభ్యోనమః–అని గణపతికి గురువులకు నమస్కరించాలి.

తత్త్వాచమనమ్–(ఉద్ధరిణెతో నీళ్ళు కుడిచేతిలోనికి తీసికొని నెమ్మదిగా చప్పుడు కాకుండా త్రాగాలి.)

ఐం ఆత్మతత్త్వేన స్థూలదేహం పరిశోధయామి।

హ్రీం విద్యాతత్త్వేన సూక్ష్మదేహం పరిశోధయామి।

శ్రీం శివతత్త్వేన కారణదేహం పరిశోధయామి।

ఐం హ్రీం శ్రీం సదాశివతత్త్వేన మహాకారణదేహం పరిశోధయామి।

శ్రౌతాచమనము–కేశవనామాలతో అనగా–***"కేశవాయ నమః, నారాయణాయ నమః, మాధవాయ నమః,"***–అని మూడు సార్లు నీళ్లు త్రాగి, తరువాత–

గోవిందాయ నమః।
విష్ణవే నమః।
మధుసూదనాయ నమః।
త్రివిక్రమాయ నమః।
వామనాయ నమః।
శ్రీధరాయ నమః।
హృషీకేశాయ నమః।
పద్మనాభాయ నమః।
దామోదరాయ నమః।
సంకర్షణాయ నమః।
వాసుదేవాయ నమః।
ప్రద్యుమ్నాయ నమః।
అనిరుద్ధాయ నమః।
పురుషోత్తమాయ నమః
అధోక్షజాయ నమః।
నారసింహాయ నమః।
అచ్యుతాయ నమః।
జనార్దనాయ నమః।
ఉపేన్ద్రాయ నమః।
హరయే నమః।
శ్రీకృష్ణాయ నమః।
శ్రీకృష్ణపరబ్రహ్మణే నమః–అని చెప్పుకోవాలి.(ఇలా కేశవనామాలను కీర్తించడంవల్ల విష్ణుసహస్రనామ పారాయణఫలం సిద్ధిస్తుందని పెద్దలు చెబుతారు).

సాయంసంధ్యాచమనము–కొద్దిగా జలమును కుడిచేతిలో గ్రహించి–

శ్లో॥మం॥యదహ్నాత్కురుతే పాపం తదహ్నాత్ ప్రతిముచ్యతే।

యద్రాత్ర్యాత్కురుతే పాపం తద్రాత్ర్యాత్ ప్రతిముచ్యతే।

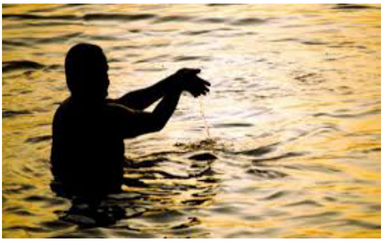
సర్వవర్ణే సదా దేవి సంధ్యావిద్యే క్షమస్వ మామ్॥

(సంధ్యాదేవీ!ఱేయింబవళ్లలో చేయు పాపములను ఎప్పటికప్పుడు తొలగించి నన్ను సదా సంరక్షింపుమని భావము)అని త్రాగాలి.

సూర్యధ్యానమ్–

భానో! భాస్కర! మార్తాణ్డ!
చండరశ్మిన్! దివాకర!
ఆరోగ్యమాయుర్విజయం
సర్వకామాంశ్చ దేహి మే॥

అర్ఘ్యప్రదానము–(పడమరదిశగా దోసిలితో జలములను సమర్పించాలి)



శ్రీం సూర్యాయ విష్ణవే నమః– ప్రథమార్ఘ్యం సమర్పయామి.

ఐం పరబ్రహ్మణే సూర్యాయ నమః –ద్వితీయార్ఘ్యం సమర్పయామి.

హ్రీం రుద్రాయసూర్యాయ మార్తాండాయ నమః–తృతీయార్ఘ్యం సమర్పయామి.

ఇలా మూడుసార్లు అర్ఘ్యములను సమర్పించిన పిమ్మట

సంధ్యా-సూర్యనమస్కారములు-(సూర్యాభిముఖముగా నిలిచి నమస్కరించాలి.)

శ్రీం విష్ణవే సూర్యాయ సాయంసంధ్యాయై నమః।

మిత్రాయ నమః,	**హిరణ్యగర్భాయనమః,**
రవయే నమః,	**మరీచయే నమః,**
సూర్యాయ నమః	**ఆదిత్యాయ నమః,**
భానవే నమః,	**సవిత్రే నమః**
ఖగాయ నమః,	**అర్కాయ నమః,**
పూష్ణేనమః,	**భాస్కరాయ నమః,**

తర్పణములు-(కుడిచేతి ఉంగరపువ్రేలు, మధ్యవ్రేళ్ల నడుమ స్థానమును **దేవతీర్థము** అంటారు. అచ్చటినుండి ఉద్ధరిణెతో జలమును హరివేణము అనబడే పళ్ళేములోనికి విడిచిపెట్టాలి.

ఓం సంధ్యాం తర్పయామి.	శుక్రం తర్పయామి,
సరస్వతీం తర్పయామి,	శనిం తర్పయామి,
వైష్ణవీంతర్పయామి,	రాహుం తర్పయామి,
నిమృజీం తర్పయామి,	కేతుం తర్పయామి,
ఆదిత్యం తర్పయామి,	యమం తర్పయామి,
సోమం తర్పయామి,	చిత్రం తర్పయామి,
మంగళం తర్పయామి,	చిత్రగుప్తం తర్పయామి,
బుధం తర్పయామి,	సర్వాన్ దేవాన్ తర్పయామి,
బృహస్పతిం తర్పయామి,	----0----

సంధ్యా-గాయత్రీజపము

ఉపదేశమున్నవారు గురూపదిష్టమార్గములో గాయత్రీ జపమును యథాశక్తి యథావకాశముగా చేసికొనవచ్చును.

ఇతరులు సాయంకాలములో వైష్ణవిగా గాయత్రీస్వరూపాన్ని-

సాయాహ్నే విష్ణురూపాం తాం తార్క్ష్యస్థాంపీతవాససామ్।
సూర్యమండలమధ్యస్థాం సామవేదస్వరూపిణీమ్॥ -అని ధ్యానించి
'యో దేవః సవితాస్మాకం ధియో ధర్మాదిగోచరాః।
ప్రేరయేత్తస్య యద్భర్గః తద్వరేణ్యముపాస్మహే॥ అనే

శ్లోకమంత్రాన్ని 10 పర్యాయములకు తక్కువ కాకుండా జపించాలి. మరియు **'శ్రీం విష్ణవే సూర్యాయ సాయంసంధ్యాయై నమః'** అనే సంధ్యాగాయత్రీ మంత్రాన్ని కూడా జపించాలి. యథాశక్తి28/108/1008సంఖ్యలో జపించి తరించవచ్చు. సంఖ్యకన్నా శ్రద్ధాభక్తులు ప్రధానము. జపము పూర్తయిన పిమ్మట-**'అనేన మయా యథాశక్తికృతేన సంధ్యా/గాయత్రీజపేన శ్రీగాయత్రీ పరాదేవతా సుప్రీతా సుప్రసన్నా వరదాభవతు'** అని అక్షతలను నీళ్ళను పళ్ళెంలో సమర్పణభావంతో విడిచిపెట్టాలి.

దిగ్దేవతానమస్కారము

ప్రతీచ్యై దిశే నమః- ప్రతీచీదిగ్దేవతాభ్యో నమః।(పడమరదిక్కుకు తిరిగి నమస్కరించాలి)

దక్షిణాయై దిశే నమః- దక్షిణదిగ్దేవతాభ్యో నమః।(దక్షిణదిక్కుకు తిరిగి నమస్కరించాలి)

ప్రాచ్యై దిశే నమః- ప్రాచీదిగ్దేవతాభ్యో నమః।(తూర్పుదిక్కుకు తిరిగి నమస్కరించాలి)

ఉదీచ్యై దిశే నమః- ఉదీచీదిగ్దేవతాభ్యో నమః।(ఉత్తరదిక్కుకు తిరిగి నమస్కరించాలి)

ఊర్ధ్వాయై దిశే నమః-ఊర్ధ్వదిగ్దేవతాభ్యో నమః।(ఊర్ధ్వదిక్కుకునమస్కరించాలి)

అధరాయై దిశే నమః-అధోదిగ్దేవతాభ్యో నమః।(క్రిందుగానమస్కరించాలి)

అంతరిక్షాయై దిశే నమః-అంతరిక్షదిగ్దేవతాభ్యో నమః।(ఆకాశదిశగానమస్కరించాలి)

దేవర్షిపిత్రాదులనమస్కారము

సర్వదేవతాభ్యో నమః। దేవేభ్యో నమః। ఋషిభ్యో నమః। మునిభ్యో నమః। గురుభ్యో నమః। పితృభ్యో నమః। మాతృభ్యో నమః।

కామోకార్షీర్మన్యురకార్షీర్నమోనమః।

సర్వవేదేషు యత్పుణ్యం సర్వతీర్థేషు యత్ఫలమ్।
తత్ఫలం పురుష ఆప్నోతి కృత్వా సంధ్యాం యథావిధి॥
ఆకాశాత్పతితం తోయం యథా గచ్ఛతి సాగరమ్।
సర్వదేవనమస్కారః కేశవం ప్రతి గచ్ఛతి॥

స్వస్తినమస్కారము

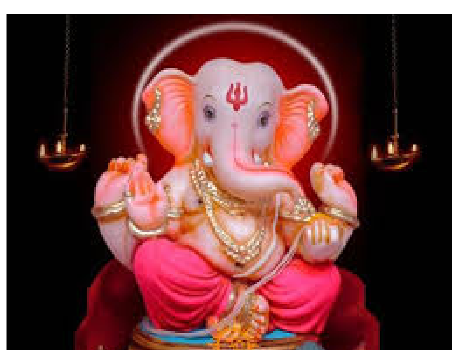
చతుస్సాగరపర్యంతం గోబ్రాహ్మణేభ్యః శుభం భవతు।
...... గోత్రః ......నామా అహం భోః అభివాదయే!

యస్య స్మృత్యాచ నామోక్త్యా తపః సంధ్యా క్రియాదిషు।
న్యూనం సంపూర్ణతాం యాతి సద్యో వందే తమచ్యుతమ్॥
మంత్రహీనం క్రియాహీనం భక్తియుక్తం జనార్దన!
యత్కృతం తు మయా దేవ! పరిపూర్ణం తదస్తు తే!

అనేన మయా యథాశక్తికృత సాయంసంధ్యావందనేన భగవాన్ సర్వాత్మకః ప్రీణాతు। సర్వం శ్రీ పరమేశ్వరార్పణమస్తు!

లోకాస్సమస్తాః సుఖినో భవంతు!

ఆడుతూ పాడుతూ సంధ్యావందనం!
(పిల్లలకు ప్రత్యేకం)



తల్లిదండ్రులకు మనవి– మనమందరం పిల్లలు చక్కని విద్యాబుద్ధులు కలిగి ఆయురారోగ్యాలతో రోజురోజుకూ వృద్ధిపొందుతూ ఉండాలని కోరుకుంటాం. వారి వికాసం మనకు, సమాజానికి, దేశానికీ, యావత్ప్రపంచానికీ కూడ అవసరం. అందుకోసం మనం శిశుదశ అంటే, మూడేళ్ల వయసునుండి పిల్లలను చక్కగా తీర్చి దిద్దుకోవాలి. అందుకని తల్లిదండ్రులిరువురుగాని లేదా కనీసం వారిలో యే ఒక్కరైనాగాని వారితో రోజూ ఉదయం సాయంత్రం కనీసం15 నిమిషములు సరదాగా తమ జీవనశైలి (LIFE STYLE)లో కొద్దిమార్పులు చేసుకుంటూ వారి వ్యక్తిత్వవికాసం (PERSONALITY DEVELOPMENT) కోసం తప్పనిసరిగా వారితో గడపాలి. లేకుంటే మనం ప్రత్యక్షంగా మన పిల్లలకు, పరోక్షంగా సమాజానికీ, దేశానికీ, యావత్ప్రపంచానికీకూడ ద్రోహం చేసినవారమౌతాం. అందుకని లోకకల్యాణము, విశ్వశాంతిని కోరుకుంటూ–

ముఖ్యగమనిక– వారికి ప్రతివస్తువులోను ప్రతివ్యక్తిలోను భగవత్తత్త్వమును చూపించే ప్రయత్నం నిరంతరంచేయాలి. అదంత కష్టమైన పనేమీ కాదు. పిల్లవాడు చూస్తున్న ప్రతివస్తువు భగవంతుడేనని వానికి తెలియజెప్పాలి. ఎలాగంటే, వాడి ఇష్టదైవం హనుమంతుడు అనుకుంటే, ఎదురుగా కనిపిస్తున్న వస్తువును చూపించి, ఇదేమిటని అడగండి. వాడు కుర్చీ అన్నాడనుకుందాం. అది **కుర్చీఅనబడే హనుమంతుడు.** దానిలో హనుమంతుడు కనబడకుండా ఉన్నాడు. అలాగే వాడుచూస్తున్న ప్రతివస్తువును **పుస్తకమనబడే హనుమంతుడు, స్తంభమనే హనుమంతుడు,..అని,** ఆవిధంగానే చూస్తున్న ప్రతీ వ్యక్తిని**–అమ్మ అనే హనుమంతుడు, తమ్ముడనే హనుమంతుడు,...**అని పరిచయం చెయ్యాలి. క్రమంగా కొద్ది కాలంలో వాడికి**– అన్నిటిలోను, అంతటా హనుమంతుడు ఉన్నాడనే జ్ఞానము కలుగుతుంది.** అది క్రమంగా స్థిరపడి అతనికి అంతటా **హనుమంతుడే కనిపిస్తాడు. ఈ దృష్టి** పిల్లలలో కలిగేలా వారికి బోధచేయడం

తల్లిదండ్రుల మరియు గురువుల బాధ్యత. ఈ విధమైన ప్రబోధనము వలన తల్లిదండ్రులు, గురువులు, పిల్లలు అందరు అంతటను భగవత్తత్త్వమును దర్శించగలుగుతారు. **అందరికి ఆత్మోన్నతి మనశ్శాంతి లభిస్తాయి.**

1. ప్రతిరోజూ ఉదయం 4గం॥ల 45ని॥లనుండి 5గం॥ల వరకు పావుగంట సేపు భజనలు, భక్తిసంగీతం, ప్రార్థనాగీతాలవంటివి, (వారికి తగినవిగా మీరు భావించేవానిని) వారికి వినిపించేలా ఏర్పాటు చేయాలి. **వినమని వాళ్లని ఎప్పుడూ నిర్బంధించవద్దు.** వినగా వినగా, వాళ్ళే క్రమంగా వినడానికి అలవాటు పడతారు.

2.సమయం 5గంటలైనా వారు మేల్కొనకపోతే, భక్తిగీతాలను వినిపిస్తూనే, వారిని ప్రేమగా బుజ్జగిస్తూ, సరదాగా లాలిస్తూ నిద్రనుండి మేల్కొల్పాలి.

3. భక్తిసంగీత నేపథ్యం(BACKGROUND)లోనే, వారితో సరదాగా ఆడుతూ,పాడుతూ, ముచ్చటిస్తూ, తమతో సమానంగా ముఖంకడిగి, స్నానంచేయించి, తలదువ్వి,(ఆడపిల్లలైతే జడలువేసి) శుభ్రమైన సంప్రదాయ దుస్తులను ధరింపజేసి, ముఖముపై నుదుటి మధ్యభాగంలో స్ఫుటంగా కనిపించేలా తిలకమును పెట్టాలి.

4. ముఖముపై తిలకధారణ (బొట్టునుంచుకొనుట) తప్పనిసరి.ఎల్లప్పుడూ బొట్టు లేదా తిలకము ముఖముపై ప్రకాశించేలా చూసుకోమని వారికి ప్రతిబోధిస్తూ ఉండాలి. కొన్నాళ్లకు వారికే ముఖముపై **తిలకపు శోభ** అలవాటై, ఎప్పుడైనా తల్లిదండ్రులలో యే ఒక్కరి ముఖముపై తిలకము లేదా బొట్టు లోపించినా వారే మనకు గుర్తు చేస్తారు.

ఈ విధంగా పిల్లలను ఉదయాన్నే సూర్యోదయానికి కొద్దిగా ముందుగా సంసిద్ధులను చేసి, వారికి-

ఒక చక్కని 'ఆట'గా సంధ్యావందనమును పరిచయం చెయ్యాలి.

(కావలసిన వస్తువులు- చిన్న పళ్ళెములు2-నీళ్లచెంబు.పంచపాత్ర,మరియు ఉద్ధరిణె లేదా గ్లాసు మరియు చెంచా, ఒక పీట లేదా ఆసనం లేదా చిన్న

చతురస్రాకారపుచాప,పిల్లలు ఇష్టపడే ఒక చిన్న శివలింగం/శివుడు/ హనుమంతుడు/రాముడు/కృష్ణుడు **మరేదైనా చిన్ని కులదేవతా విగ్రహం,**ఒక మెత్తని వస్త్రము, కొద్దిగా విభూతి,కుంకుమ,కొద్దిగా పూవులు, నైవేద్యానికి పిల్లలకు ఇష్టమైన పండ్లు,పాలు, బోర్న్‌వీటాలాంటి పానీయాలు, వివిధఫలరసములు, ఐస్‌క్రీమ్, చాక్లెట్స్....వగైరాలను మార్చి మార్చి సమకూర్చుకోవాలి.

ముందుగా సూర్యుణ్ణి చూపించి నమస్కారం చేయించాలి.

ఐదేండ్లుదాటిన పిల్లలైతే–

మిత్రాయ నమః।రవయే నమః।సూర్యాయ నమః।భానవే నమః। ఖగాయనమః।పూష్ణేనమః।హిరణ్యగర్భాయ నమః।మరీచయే నమః। ఆదిత్యాయ నమః।అత్రిణే నమః।అర్కాయనమః।భాస్కరాయనమః। –

అని 12మంది ఆదిత్యులకునమస్కారం చేయించాలి.

(ముందుగా చెంబులోని నీళ్లు పంచపాత్ర లేదా గ్లాసులోకి తీసుకుని, ఒక పళ్లెంలో శివలింగం/ఆంజనేయుడి బొమ్మను, రెండవ పళ్ళెంలో నీళ్లు నింపుకున్న పంచపాత్ర లేదా గ్లాసును ఉంచి దానిలో ఉద్ధరిణె/ చెంచాను సిద్ధంగా ఉంచుకోవాలి). తరువాత–

1. మనమిప్పుడు మన చిన్ని శివునికి,లేదా ఆంజనేయునికి స్నానం చేయిద్దాం. అని వారిని అందుకు సంసిద్ధులను చేయాలి.

2. మన దేవుడికిప్పుడు స్నానం చేయిద్దాం. అని పిల్ల లేదా బాబుచే –

శివాయ నమః। శివాయ నమః। శివాయ నమః। శివాయ నమః।
శివాయ నమః। శివాయ నమః। శివాయ నమః। శివాయ నమః।
శివాయ నమః। శివాయ నమః। – అని 10 సార్లు ఉద్ధరిణె లేదా చెంచాతో శివలింగం/ఆంజనేయుడికి స్నానం చేయించాలి.

3. తరువాత మెత్తని వస్త్రముతో శివలింగం/ఆంజనేయుని ప్రతిమను తడి లేకుండా తుడిపించి, విభూతి కుంకుమ బొట్టుపెట్టించాలి.

4. పిమ్మట–

'శివాయ నమః।'–అని పూవును శివునిపై పెట్టి నమస్కరించాలి.

'శివాయ నమః।'–అని పూవును శివునిపై పెట్టి నమస్కరించాలి.

'శివాయ నమః।'–అని పూవును శివునిపై పెట్టి నమస్కరించాలి.

'శివాయ నమః।'–అని పూవును శివునిపై పెట్టి నమస్కరించాలి.

'శివాయ నమః।'–అని పూవును శివునిపై పెట్టి నమస్కరించాలి.

ఇలా **ఐదు**సార్లు పూవులతో పూజ చేసి తరువాత–

సిద్ధపరచిన ఇష్టనైవేద్యమును భగవానునకు సమర్పించి, ముందుగా ఎదుటనున్నవారికి ఇప్పించి, తరువాత పిల్లలు తినేలా వారికి బోధించాలి. (ఆంజనేయుని పూజిస్తే–'**ఆంజనేయాయ నమః**' అని పూజించాలి. బాలికలచే సరస్వతీ,లక్ష్మీ,సీత వంటి విగ్రహాలకు పూజచేయించవచ్చును)

సాయంకాల సంధ్యా కార్యక్రమం–

ఉదయంలో వలెనే పిల్లలను సాయంకాలం సూర్యాస్తమయానికి 15ని॥లకు ముందుగా 5గం. 30ని॥లకు, శుచిగా స్నానం చేయించిగాని, లేదా కాళ్లుచేతులు ముఖం కడిగి, తిలకధారణచేయించి సంసిద్ధులను చేసి, వారికి–

ముందుగా సూర్యుణ్ణి చూపించి నమస్కారం చేయించాలి.

ఐదేండ్లుదాటిన పిల్లలైతే–

మిత్రాయ నమః।రవయే నమః।సూర్యాయ నమః।భానవే నమః।
ఖగాయనమః।పూష్ణేనమః।హిరణ్యగర్భాయ నమః।మరీచయే నమః।
ఆదిత్యాయ నమః।అత్రిణే నమః।అర్కాయనమః।భాస్కరాయనమః। –

అని 12మంది ఆదిత్యులకునమస్కారం చేయించాలి. (ముందుగా చెంబులోని నీళ్లు పంచపాత్ర లేదా గ్లాసులోకి తీసుకుని, ఒక పళ్లెంలో శివలింగం/ ఆంజనేయుడి బొమ్మను, రెండవ పళ్ళెంలో నీళ్లు నింపుకున్న పంచపాత్ర లేదా గ్లాసును ఉంచి దానిలో ఉద్ధరిణె/ చెంచాను సిద్ధంగా ఉంచుకోవాలి).

తరువాత–

1. మనమిప్పుడు మన చిన్ని శివునికి,లేదా ఆంజనేయునికి,.......స్నానం చేయిద్దాం.అని వారిని అందుకు సంసిద్ధులను చేయాలి.

2. మనదేవుడికిప్పుడు స్నానం చేయిద్దాం. అని పిల్ల లేదా బాబుచే -

శివాయ నమః। శివాయ నమః। శివాయ నమః। శివాయ నమః।

శివాయ నమః। శివాయ నమః। శివాయ నమః। శివాయ నమః।

శివాయ నమః। శివాయ నమః। - అని 10 సార్లు ఉద్ధరిణె లేదా చెంచాతో శివునికి స్నానం చేయించాలి.

3. తరువాత మెత్తని వస్త్రముతో శివుని లింగము లేదా ప్రతిమను తడి లేకుండా తుడిపించి విభూతి కుంకుమ బొట్టుపెట్టించాలి.

4. పిమ్మట-

'శివాయ నమః।'-అని పూవును శివునిపై పెట్టి నమస్కరించాలి.

'శివాయ నమః।'-అని పూవును శివునిపై పెట్టి నమస్కరించాలి.

'శివాయ నమః।'-అని పూవును శివునిపై పెట్టి నమస్కరించాలి.

'శివాయ నమః।'-అని పూవును శివునిపై పెట్టి నమస్కరించాలి.

'శివాయ నమః।'-అని పూవును శివునిపై పెట్టి నమస్కరించాలి.

ఇలా ఐదుసార్లు పూవులతో పూజ చేసి తరువాత-

సిద్ధపరచిన ఇష్టనైవేద్యమును భగవానునకు సమర్పించి, ముందుగా ఎదుటనున్నవారికి ఇప్పించి, తరువాత పిల్లలు తినేలా వారికి బోధించాలి. (ఆంజనేయుని పూజిస్తే-**'ఆంజనేయాయ నమః'** అని పూజించాలి. బాలికలచే సరస్వతీ,లక్ష్మీ,సీత వంటి విగ్రహాలకు పూజచేయించవచ్చును)

ఇక్కడితో సంధ్యావందన భాగం పూర్తయినట్లే.

పిల్లలకు ఉదయం సాయంకాలం పాడుకోడానికి అనువుగా వీలైనన్ని- ప్రార్థనాశ్లోకాలు, స్తోత్రాలు, భజనలు లాంటివి, ఇంకా చిన్న చిన్న నీతికథలు, పురాణకథలు, దేశభక్తులకథలు బోధించాలి. దానివల్ల వారికి చక్కని శీలసంపదను అందించినవాళ్లమవుతాం. సుమతీశతకం, కృష్ణశతకం వంటి శతకాలు,కూడా బోధించడం మంచిది.

దిశానిర్దేశంగా-

కొన్ని ప్రార్థనశ్లోకాలు

గురువందనం–

గురుర్బ్రహ్మా గురుర్విష్ణుః గురుర్దేవో మహేశ్వరః।
గురుః సాక్షాత్ పరంబ్రహ్మ తస్మై శ్రీగురవేనమః॥
సదాశివసమారంభాం వ్యాసశంకరమధ్యమాం।
అస్మదాచార్యపర్యంతాం వందే గురు పరంపరామ్॥

శివలింగ నమస్కారం–

బ్రహ్మమురారి సురార్చితలింగం।
నిర్మల భాసిత శోభిత లింగమ్।
జన్మజదుఃఖ వినాశకలింగం।
తత్ ప్రణమామి శదాశివలింగమ్॥

పార్వతీపరమేశ్వరనమస్కారం–

వాగర్థావివ సంపృక్తౌ వాగర్థప్రతిపత్తయే।
జగతః పితరౌ వందే పార్వతీపరమేశ్వరౌ॥

గణపతి ప్రార్థన–

అగజాననపద్మార్కం గజాననమహర్నిశమ్।
అనేకదం తం భక్తానామ్ ఏకదంతముపాస్మహే॥

సరస్వతీ ప్రార్థన–

సరస్వతి! నమస్తుభ్యం వరదే కామరూపిణి!
విద్యారంభం కరిష్యామి సిద్ధిర్భవతు మే సదా॥

హయగ్రీవ ప్రార్థన–

జ్ఞానానందమయం దేవం నిర్మలస్ఫటికాకృతిమ్।
ఆధారం సర్వవిద్యానాం హయగ్రీవముపాస్మహే॥

దత్తాత్రేయ ప్రార్థన-

జటాధరం పాండురాంగం శూలహస్తం కృపానిధిమ్।
సర్వరోగహరం దేవం దత్తాత్రేయమహం భజే॥

ఆంజనేయ ప్రార్థన-

మనోజవం మారుతతుల్యవేగం
జితేంద్రియం బుద్ధిమతాం వరిష్ఠమ్।
వాతాత్మజం వానరయూథముఖ్యం।
శ్రీరామదూతం శిరసా నమామి॥

శ్రీరామనమస్కారము-

రామాయ రామభద్రాయ రామచంద్రాయ వేధసే।
రఘునాథాయ నాథాయ సీతాయాః పతయేనమః॥

శ్రీకృష్ణనమస్కారము-

వసుదేవసుతం దేవం కంసచాణూరమర్దనమ్।
దేవకీ పరమానందం కృష్ణం వందే జగద్గురుమ్॥

లోకకల్యాణప్రార్థన-

సర్వే భవంతు సుఖినః సంతు సర్వే సంతు నిరామయాః।
సర్వే భద్రాణి పశ్యంతు మాకశ్చిత్ దుఃఖమాప్నుయాత్॥

లోకాస్సమస్తాః సుఖినో భవంతు.

ఓం శాంతిశ్శాంతిశ్శాంతిః

----0----

రండి! స్త్రీలు పురుషులు పిల్లలు పెద్దలు అందరం
సంధ్యావందనం చేసుకుందాం!
దానివల్ల

అందరికీ సుఖశాంతులు లభిస్తాయి.

మంచి బుద్ధులు కలుగుతాయి.

ఏరోజు చేసిన పాపాలు ఆరోజే నశిస్తాయి.

పుణ్యం లభిస్తుంది.

సద్గతి కలుగుతుంది.

వంశం అభివృద్ధి చెందుతుంది.

పాడిపంటలు పుష్కలంగా వృద్ధి చెందుతాయి.

సమాజ శ్రేయస్సు, దేశక్షేమం విశ్వశాంతి నెలకొంటాయి.

అందుకని

'అహరహస్సంధ్యాముపాసీత' - ప్రతీరోజూ నిత్యవిధిగా సంధ్యోపాసన

అంటే సంధ్యావందనం చెయ్యాలని వేదప్రబోధం.

అందుకోసం- అందరికోసం ఈ పుస్తకం!

అందుకోండి - ఆచరించండి

మీ బంధుమిత్రులచే కూడ

సంధ్యావందనం చేయించండి.

లోకాస్సమస్తాః సుఖినో భవంతు!