Samskaaram

Practice & Preserve for Posterity

SandhyAvandanam

என்ன?

ஸந்த்யாவந்தனம் அதிகாலை மற்றும் அந்தியில் சூரியனில் வசிக்கும் பகவான் ஸ்ரீமன் நாராயணனை குறித்து செய்யும் நித்ய கர்மாவாகும். காயத்ரி தியான முறையும், தண்ணீரால் செய்யபடும் அர்க்யமும் இந்த கர்மாவில் செயல் முறை மையமாக உள்ளன.

வேத மாதா காயத்ரீ

வேதம் தான் சகல தர்மங்களுக்கும் மூலாதாரம். காயத்ரீ என்ற சமஸ்க்ரித சொல்லுக்கு

(காயந்தம் த்ராயத இதி) "தன்னை துதிப்பவனை காப்பாற்றுவது" என்று பொருள்.

காயத்ரீ மந்திரத்தை பற்றி ரிக் வேத சம்ஹிதையில் (3.62.10) கூறபட்டுள்ளது. காயத்ரீ வேதத்தின் தாய். இது மிகவும் வீர்யமுள்ள மந்த்ரம். அவள் திரிபாத காயத்ரீ (8 எழுத்துக்கள் கொண்ட 3 பகுதிகள்) என்றும் அழைக்க படுகிறாள்.

தைத்ரிய ஆரண்யகத்தில்(2.10 &2.11) பிரம்ம யஞம், யஞோபவீதம் மற்றும் ஸந்த்யாவந்தனம் பற்றி கூறபட்டுள்ளது. ப்ரணவ மந்த்ரமும், 3 மகா வ்யாஹ்ருதியும் (பூ:,புவ:,சுவ:), காயத்ரீ மந்த்ரம் சொல்லும் முன் சொல்ல வேண்டும்.

ॐ भूर्भुव॒ : सुव॑ : । तत्स॑वि॒तुर्वरे॑ण्यं॒ भर्गो॑ दे॒वस्य॑ धीमहि । धियो॒ यो नः॑ : प्रचो॒दया॑त् ॥

ஓம் பூ4ர் பு4வ: சுவ: தத்சவிதுர் வரேண்யம்
ப4ர்கோ தே3வஸ்ய தீ4மஹி தி3யோ யோ ந: ப்ரசோத3யாத்.

நாம் தெய்வீக உண்மையையும் ஆன்மீக சுடரொளியையும் நோக்கி தியானம் செய்வோம். எவர் ஒருவர் இந்த மண் உலகுக்கும் விண் உலகுக்கும் பரலோகத்திற்க்கும் மூலமோ அந்த தெய்வீக சக்தி நம் அறிவை தூண்டி உச்ச உண்மையை உணர செய்யட்டும்.

காயத்ரீ ஜபத்தை விடியல் காலையில் காயத்ரீ தேவியை மனத்தில் வரித்தும் நடு பகலில் சாவித்ரி தேவியை மனத்தில் வரித்தும் மாலையில் சரஸ்வதி தேவியை மனத்தில் வரித்தும் ஜபம் செய்ய வேண்டும்.

ஏன்?

1. விஷ்ணு புராணம் 2.8 (49 – 52) – பராசர முனிவர் மைத்ரேய முனிவரிடம் கூறுவதாக அமைந்துள்ளது.

सन्ध्या काले च सम्प्राप्ते रौद्रे परम दारुणो ।

मन्देहा राक्षसा घोरा : सूर्य मिच्छन्ति खादितुम् ॥

तत : सूर्यस्य तैर्युद्धं भवत्यत्यन्तदारुणम् ।

ततो द्विजोत्तमास्तोयं सन्निशपन्ति महामुने ॥

ॐ कार ब्रह्मसंयुक्तं गायत्र्या चाभिमन्त्रितम् ।

तेन दह्यन्ति ते पापा वज्रीभूतेन वारिणा ॥

"ஸன்த்[4]யா காலே ச ஸம்ப்ராப்தே ரௌத்[3]ரே பரம தா[3]ருணோ

மன்தேஹா ராக்ஷஸா கோ[4]ரா: ஸூர்ய மிச்ச[2]ன்தி கா[2]திதும்

தத: ஸூர்யஸ்ய தைர்யுத்த[4]ம் பவத்யத்யன்ததா[3]ருணம்

ததோ த்விஜோத்தமாஸ்தோயம் ஸன்க்ஷிபன்தி மஹாமுனே

ஔம் கார ப்ரஹ்மஸம்யுக்தம் காயத்ர்யா சாபிமன்த்ரிதம்

தேன த[3]ஹ்யன்தி தே பாபா வஜ்ரீபூ[4]தேன வாரிணா"

ஸந்த்யையில் மந்தேஹன் எனும் ராக்ஷஸ கணம் சூரிய தேவனிடம் தினமும் போர் புரிவதாக வருகிறது. இது ப்ராஜபதியின் சாபத்தினால் கால காலமாக நடந்து வருகிறது. த்விஜன் சந்த்யை காலத்தில் செய்யும் அர்க்யம் வஜ்ராயுதமாக மாறி சூரிய தேவனுக்கு உதவுகிறது. முதலில் விடும் அர்க்யம் அசுர வாகனத்தை

அழிப்பதாகவும்,இரண்டாவது அர்க்யம் அசுரனின் ஆயுதத்தை அழிப்பதாகவும்,மூன்றாவது அர்க்யம் அசுரனை அழிப்பதாகவும் வருகிறது.

மனுஸ்ம்ரிதி 2.102 –

पूर्वां सन्ध्याम् जपंस्तिष्ठन् नैशम् एनो व्यपोहति।

पश्चिमाम् तु समासीनो मलम् हन्ति दिवाकृतम् ॥

“பூர்வாம் ஸன்த்^{4}யாம் ஜபம்ஸ்திஷ்டன் னைஶம் ஏனோ வ்யபோஹதி

பஶ்சிமாம் து ஸமாஸீனோ மலம் ஹன்தி தி^{3}வாக்ருதம்”

காலையில் செய்யும் சந்தியாவந்தனம் முதல் நாள் இரவு செய்யும் குற்றத்தை நீக்குகிறது. பகலில் செய்யும் பாபத்தை சாயங்காலம் செய்யும் சந்தியாவந்தனம் நிவர்த்தி செய்கிறது.

(இது சந்தியாவந்தனத்தின் மகிமையை உயர்த்தி சொல்லும் வாக்கியமே தவிர எந்த விதத்திலும் பாபத்தை ஆதரிக்கும் வாக்யமாக எடுத்துக்கொள்ள கூடாது.)

தைத்ரிய ஆரண்யகா-2-2-1

उद्यन्तमस्तम् यत्तमादित्यमभिध्यायन् कुर्वन् ब्राह्मणो विद्वान् ।

सकलम् भद्रमश्नुते सावादित्यो ब्रह्मेति ॥

“உத்யன்தமஸ்தம் யத்தமாதி^{3}த்யமபித்யாயன் குர்வன் ப்ராஹ்மணோ வித்^{3}வான்

ஸகலம் பத்ரமஶ்னுதேஸாவாதி^{3}த்யொ ப்ரஹ்மேதி”

எந்த ஒரு பிராமணன் விடியலிலும் மாலையிலும் காயத்ரியை வணங்குகிறானோ அவன் அனைத்து மகிழ்ச்சியையும் பெறுகிறான்.

எப்பொழுது?

சூரியன் எழுமுன் நேராக விழுமுன்; (மூன்று முறை) ஸந்த்யாவந்தனம் செய்ய வேண்டும். காலை ஸந்த்யாவந்தனம் சூரியன் வரும் வரையிலும் சாயம்

ஸந்த்யாவந்தனம் சூரியன் மறையும் வரையிலும் செய்ய வேண்டும்.

மனுஸ்ம்ரிதி:2.101

पूर्वां सन्ध्याम् जपांस्तिष्ठेत् सावित्रीम् आ-अर्कदर्शनात्

पश्चिमाम् तु समासीन : सम्यग् ऋक्षविभावनात् ॥

“பூர்வாம் ஸந்த்[4]யாம் ஜபான்ஸ்டிஷ்டேத் சாவித்ரீம் ஆ அர்க்கத[3]ர்ஷனாத்

பஷ்சிமாம் டு சமாஸீணஹ சம்யக் ருக்ஷவிபாவநாத் “

விடியலில் சாவித்ரியை சூரியன் வரும் வரை நின்றுகொண்டு மனனம் செய்தலும்,சாயங்காலத்தில் உட்கார்ந்து கொண்டு நட்சத்திரத்தை பார்க்கும் வரையிலும் சந்தியா பூஜையை செய்தல் வேண்டும்.

ऋषयो दीर्घसन्ध्यत्वात् दीर्घमायुरवाप्नुयुः ।

प्रज्ञाम् यशश्च कीर्तिम् च ब्रह्मवर्चसमेव च ॥

“ரிஷயோ தீ[3]ர்க[4]ஸந்த்யாத்வாத் தீ[3]ர்க[4]மாயூரவாப்நுயுஹு

பிரக்யாம் யஷஷ்ச கீர்திம் ச பிரஹ்மவர்சசம் ஏவ ச“

ரிஷிகள் நீண்ட ஆயுளும், புகழும், புத்திசாலிதனமும், ஆன்மிக வளர்ச்சியும் சந்தியா பூஜையினால் அடைந்தார்கள்.

எங்கு??

பசு கொட்டிலிலும்,நதி கரையிலும்,கோவில் அருகிலும் சந்தியாவந்தனம் செய்வது பன்மடங்கு பலனை தர வல்லது. வீட்டிலும் (கொல்லை) சுத்தமான சூரிய ஒளி வரும் இடத்தில் சந்தியாவந்தனம் செய்யலாம். அப்படியும் இடம் இல்லை எனில் வீட்டில் உள்ள கடவுள் சன்னிதானதில் செய்யலாம்.

गृहे त्वेकगुणासन्ध्या गोष्ठे दशगुणास्मृता ।

शतसाहस्त्रिका नद्याम् अनन्ताविष्णु सन्निधौ ॥

“க்^{3}ருஹே த்வேககுணாஸன்த்^{4}யா கோ^{3}ஷ்டே த^{3}ஶகுணாஸ்ம்ருதா

ஶதஸாஹஸ்ரிகானத்யாம் அனன்தாவிஷ்ணு ஸன்னிதௌ^{4}”

எப்படி?

சந்தியாவந்தனம் (அ) சந்த்யோபாசனை முறைப்படி குருவிடமோ / வாத்யாரிடமோ உபநயன தின முதல் கற்று கொள்ள வேண்டும். ஏனெனில் அதில் ஸ்வரத்துடன் கூடிய வேத மந்த்ரங்கள் அடங்கியுள்ளது. அதன் பிறகு பெரியோர்களிடமோ அல்லது வேறு ஊடகங்கள் மூலமாகவோ கற்று கொள்ளலாம்.

மேலும் விவரங்களுக்கு உங்கள் தனிப்பட்ட ஸந்த்யாவந்தன முறையை **“[illegible] [illegible]”** பகுதியில் பெற்று கொள்ளவும்.

நாம் விடியலில் செய்யும் ஸந்த்யாவந்தனத்திற்க்கு “ஃப்ராத: சந்தியாவந்தனம் “ என்றும் நடு பகலில் செய்யும் ஸந்த்யாவந்தனத்திற்க்கு “மாத்யானிகம்” என்றும் மாலையில் செய்யும் ஸந்த்யாவந்தனத்திற்க்கு “ஸாயம் சந்தியாவந்தனம்” என்றும் கூறுகின்றோம்.

[illegible]– ([illegible])

நமது முன்னோர்கள் வ்யோம முத்திரை மூலமாக மாத்யாநிகத்தில் சூரிய பகவானை தரிசிக்க வழி வகுத்துள்ளார்கள். சூரிய கதிர்களை நேராக நோக்குவதால் கண்கள் பாதிப்பு அடைய கூடும். இந்த சுலப வழியினால் நாம் கதிர்களின் தாக்கத்தை குறைக்க முடியும்.

கீழ் கண்ட முறையில் நீங்கள் விரல்களுக்குள் வழி வகுத்து பின் வரும் மந்திரத்தை உச்சாடனம் செய்து கொண்டு சூரிய பகவானை தரிசிக்கலாம்.

“பஷ்யேம ஷரத: ஷதம்,ஜீவேம ஷரத: ஷதம்,நந்தாம ஷரத: ஷதம்,மோதாம ஷரத: ஷதம்,பவாம ஷரத: ஷதம்,ஷ்ரிணுயாம ஷரத: ஷதம்,பிரப்ரவாம ஷரத: ஷதம்,அஜீதாஸ்யாம ஷரத: ஷதம்,ஜ்யோக்ச சூர்யம் த்ரிஷே”

அவர் கருணையினால் சூரிய கடாக்ஷதினால் நாம் நூறு வருஷம் வாழ்வோமாக, நாம் வம்சம் தழைத்து நூறு வருஷம் வாழ்வோமாக,நாம் ஸந்தோஷத்துடன் நூறு

வருஷம் வாழ்வோமாக, நாம் பெயருடனும் புகழுடனும் நூறு வருஷம் வாழ்வோமாக, நாம் நல்ல செய்தியே பெற்று நூறு வருஷம் வாழ்வோமாக,நாம் நல்லதே பேசி நூறு வருஷம் வாழ்வோமாக,நாம் (பகைவர்களால்) முறியடிக்க படாமல் நூறு வருஷம் வாழ்வோமாக என்று உச்சாடனம் செய்து சூரிய பகவானை தரிசிப்போம். (யஜுர் வேதம் 36.24)

வ்யோமன் என்பது சமஸ்க்ரிதத்தில் ஆகாய வெளியை குறிக்கிறது.

பவிஷ்ய புராணத்தில் சூரிய கடவுள் வசிக்கும் இடத்தை (வ்யோமன்) பற்றி விமர்சனம் வருகிறது. வ்யோமன் என்பது சூரிய உலகத்தில் உள்ள நான்கு கோபுரத்திற்கு (1. தங்கம் 2. கெம்பு 3. எல்லா உலோகம் 4. வெள்ளி) நடுவில் உள்ள ஆகாய வெளியை குறிக்கிறது. சூரிய கடவுள் உத்தராயணத்தில் தங்க கோபுரத்தின் வாயிலாக கிளம்பி தக்ஷிணாயணத்தில் வெள்ளி கோபுரத்தின் வாயிலை வந்து அடைகிறார் என்று வருகிறது. மனித வர்கத்தை பாதுகாக்க சூரிய பகவானின் முடிவற்ற சுடரொளி ப்ரயாணிக்கும் ஆகாய வெளியே வ்யோமன் எனப்படுகிறது.

விலக்குகள்?

சரியான காலத்தில் சந்தியாவந்தனம் செய்ய இயலவில்லை எனில் ப்ராயசித்த மந்திரம் ("காலதீத ப்ராயசித்த அர்க்ய பிரதானம் கரிஷ்யே") மூலம் ஒருவன் சந்தியாவந்தனம் செய்யலாம். இது ஒரு விலக்கே தவிர வசதியான விதி அல்ல.

இன்றைய அவசர வாழ்வில் வீட்டில் மதியம் இருப்பது மிகவும் அபூர்வம். ஆகவே காலத்திற்கு தகுந்தார் போல் மாத்யானிகம் (நடு பகலில் செய்ய வேண்டிய முறை) வீட்டை விட்டு கிளம்பும் முன் (சராசரியாக 8.30 அளவில்) செய்ய வேண்டிய கால கட்டாயம் ஆகி விடுகிறது. இன்றைய சான்றோர்கள் செய்யாமல் இருப்பதற்க்கு இது தேவலை என்று ஒத்துகொள்கிறார்கள்.

வீட்டில் பிறப்பு / இறப்பு தீட்டினால் இருந்தாலும் ஸந்த்யாவந்தனம் அர்க்யம் வரை மந்திரத்தை மனதிற்குள் சொல்லி செய்ய வேண்டும்.

நோய்வாய் பட்ட தருணம் கூட காயத்ரீ மனதில் சொல்ல வேண்டும்.

தர்மம் பேசுகிறது

த்யானம் இன்றைய அவசர உலகத்திற்க்கு இன்றியமையாத மருந்தாகும். அதை தேடி நாம் இங்கும் அங்கும் அலைய வேண்டாம். நமக்குள்ளேயே ப்ராணன் எனும்

அருமருந்து இயற்க்கையாகவே அமைந்துள்ளது. ஸந்த்யாவந்தனம் யோகமும் த்யான முறையும் நிறைந்த பொக்கிஷம். அதன் முறைகள் உடலையும் மனத்தையும் சுத்திகரித்து காயத்ரீ மந்திரத்தின் பலனை முழுமையாக அடைய உதவுகிறது. இந்த எளிமை முறையை பின்பற்றி முழு நிம்மதியை அனுபவியுங்கள்.

Dharma Speaks

Meditation or "dhyAnA" is the key healing word today. We need not run hither and thither for this. There is an inborn healer inside us and that is our prAnA (life force). "sandhyAvandanam" encompasses the techniques of yogA and meditation. The prAnA, body and the mind are directed in a disciplined manner with the all powerful gAyatri mantras in a comprehensive manner. It is a divine way of connecting with our self everyday.

MEANING

Simple meanings for sandhyAvandana mantras.

1. Achamanam:

ॐ अच्युताय नम : *Om achyutAya nama:*

ॐ अनन्ताय नम : *Om anantAya nama:*

ॐ गॊविन्दाय नम : *Om gOvindAya nama:*

angavandanam:

ॐ केशवाय नम : *Om kEshavAya nama: (touch right cheek with right thumb*)

ॐ नारायणाय नम : *Om nArAyaNAya nama: (left cheek with right thumb)*
ॐ माधवाय नम : *Om mAdhavAya nama: (right eye with right ring finger)*
ॐ गॊविन्दाय नम : *Om gOvindAya nama: (left eye with right ring finger)*
ॐ विष्णवे नम : *Om viSHNavE nama: (right nostril with right index finger)*
ॐ मधुसूदनाय नम : *Om madhusoodanAya nama: (left nostril with right index finger)*
ॐ त्रिविक्रमाय नम : *Om trivikramAyanama: (right ear with right little finger)*
ॐ वामनाय नम : *Om vAmanAya nama: (touch left ear with right little finger)*

ॐ श्रीधराय नम : *Om shreedharAya nama: (right shoulder with right middle finger)*
ॐ हृषीकेशाय नम : *Om hRuSheekEshAya nama:(shoulder with right middle finger)*
ॐ पद्मनाभाय नम : *Om padmanAbhAya nama: (navel with right four fingers)*
ॐ दामोदराय नम : *Om dAmOdarAya nama: (centre of the head with all five fingers)*

This is a purificatory mantra that cleanses one of physical and mental impurities and diseases. I propitiate achyuta, ananta, govindA, etc.

2. PrANAyamam:

ॐ भूः ॐ भुवः ओगुम् सुवः ॐ महः ॐ जनः ॐ तपः ओगुम्सत्यम्.

ॐ तत् स॑वि॒तुर्वरे॑ण्यं॒ भर्गो॑ दे॒वस्य॑ धीमहि धियो॒ यो नः॑ प्रचो॒दया॑त् ।

ॐ आपो॒ ज्योती॒रसो॒ ऽमृत॒ं ब्रह्म॒ भूर्भुव॒स्सुव॒रोम्

Om bhoo: bhuva: Ogum suva: Om maha: Om jana: Om tapa: Ogum satyam

Om tat saviturvarENyam bhargO dEvasya dEvasya dheemahi dhiyO yO na: prachOdayAt.

Om ApO jyOtirasO amrutam brahma bhoorbhuvassuvarOm

1. First prANAyAma mantra consists of salutations to the myriad of God's creations: – All these seven lokas (7 vyAhRutis) namely the bhoolOka, bhuvarlOka, suvarlOka, maharlOka, janalOka, tapOlOka and satyalOka are the manifestations of the BrahmaN denoted by the praNava "Om".
2. Second mantra is gAyatri mantra: – We meditate on the resplendent Lord with a transcendental form who is divine and resides inside the sun and directs our mind and intellect towards Him.
3. Third prANAyama mantra is called gAyatree shiras mantra which is a re-iteration of the first mantra. This denotes the Supreme Lord denoted by praNava Om is the indweller and controller of water (Apah), fire (jyOti), taste (rasa), nectar (amRutam), BrahmA, Bhooh, Bhuvah and suvah.

Sage YAgyavalkya says that he who controls the breath and contemplates on the seven vyAhrutis, salutes all the worlds and acquires the strength to move around all these worlds. Uttering the gAyatri shiras mantra relieves one from bonds of samsAra. Breath control increases the longevity of the practicant.

3. Sankalpam

This is positive statement declaring the astrological time and historical place in which the karma is being performed.

Mama upAtta samasta duritakshayadvArA Shree ParamEshvara Preetyartham :- I perfom these rituals as I invoke ParamEshwara's grace to destruct all my accumulated sins.

Shree bhagavat AgyayA bhagavatkainkarya roopam: – I perform these rituals as a decree of BhagavAn and as a service to Him.

Shree bhagavat AgyayA shreeman nArAyaNa preetyartham:- I perform these rituals as a decree of BhagavAn and for His pleasure.

samskaaram

Practice & Preserve for Posterity