

Achamanam Mantra in Telugu

ఆచమన మంత్రం

మూడురకాల ఆచమన పద్ధతులు ఉన్నాయి -
శ్రౌతాచమనము, స్మృత్యాచమనము,
పురాణాచమనము. వాటి మంత్రాలు ఈ క్రింద
ఇవ్వడం జరిగింది. కుడి చేతిని గోకర్ణాకృతిలో పెట్టి,
మొదటి మూడు నామాలకు ఎడమ చేతితో
పంచపాత్రలో నీళ్ళను ఉద్ధరిణితో తీసుకుని కుడి
అరచేతిలో పోసుకుని శబ్దం రాకుండా త్రాగాలి.
నాలుగవ నామానికి నీళ్ళు విడిచిపెట్టి, తర్వాతి
నామాలకు నమస్కారం చేయాలి. సాంప్రదాయాన్ని
బట్టి మిగిలిన నామాలకు శరీర అంగములను
స్పృశించవచ్చు.

స్మృత్యాచమనం -

హస్తా¹వ²ని³జ్య (రెండు అరచేతులు నీళ్ళతో
తుడుచుకోండి)

త్రిరాచా¹మే²త్ (మూడు మార్లు ఆచమనము
చేయండి)

ద్విః ప¹రి²మ్య³జ్య (ఎడమ అరచేతిలో నీరు తీసుకుని
కుడి అంగుష్ఠతో పై పెదవి, క్రింది పెదవి వేర్వేరుగా)
స¹కృ²దు³ప⁴స్పృ⁵శ్య (కుడి అంగుష్ఠతో రెండు పెదవులు
కలిపి)

యత్స¹వ్యం పా²ణిం (ఎడమ అరచేయి)

పా¹దౌ ప్రో²క్ష³తి (ఎడమ, కుడి పాదములు)

శి¹రః (శిరస్సు మీద ప్రోక్షణ చేసుకోండి)

చక్షు¹షీ (అంగుష్ఠ-అనామికలతో ఎడమ కన్ను,
కుడి కన్ను)

నా¹సి²క్తే (అంగుష్ఠ-తర్జనులతో ఎడమ ముక్కు, కుడి
ముక్కు)

శ్రోత్రే (అంగుష్ఠ-మధ్యమలతో ఎడమ చెవి, కుడి చెవి)

హృదయమాలభ్య || (అరచేతితో వక్షస్థలము)

శ్రౌతాచమనము -

1. ఓం తత్సవితుర్వరేణ్యగ్న స్వాహా" |

(జలప్రాశనము)

2. భర్గో దేవస్య ధీమహి స్వాహా" | (జలప్రాశనము)

3. ధియో యో నః ప్రచోదయాత్ స్వాహా" |

(జలప్రాశనము)

4. ఆపో హిష్ఠా మయోభువః | (ఉదకముతో రెండు అరచేతులు)

5. తా న ఊర్జే దధాతన | (ఉదకముతో రెండు అరచేతులు)

6. మహేరణాయ చక్షసే | (కుడి అంగుష్ఠతో పై పెదవి)

7. యో వ॑శ్శి॒వత॑మో॒ రసః॑ | (కుడి అంగుష్ఠతో క్రింది పెదవి)

8. తస్య॑ భా॒జయ॑తే॒ హా నః॑ | (శిరస్సుపై ప్రోక్షణ)

9. ఉ॒శ॒తీరి॑వ మా॒తరః॑ | (శిరస్సుపై ప్రోక్షణ)

10. తస్మా॑ అ॒ర॒జ్గమా॑మ వః | (ఎడమ అరచేయి)

11. యస్య॑ క్షయా॑య॒ జిన్వ॑ధ | (రెండు

పాదములు)

12. ఆపో॑ జ॒నయ॑థా చ నః | (శిరస్సు)

13. ఓం భూః | (అన్ని కుడిచేతివ్రేళ్ళతో గడ్డము)

14. ఓం భువః | (అంగుష్ఠ-తర్జనులతో ఎడమ

ముక్కు)

15. ఓం సువః | (అంగుష్ఠ-తర్జనులతో కుడి

ముక్కు)

16. ఓం మహాః | (అంగుష్ఠ-అనామికలతో ఎడమ

కన్ను)

17. ఓం జనః | (అంగుష్ఠ-అనామికలతో కుడి కన్ను)

18. ఓం తపః | (అంగుష్ఠ-అనామికలతో ఎడమ చెవి)

19. ఓగ్ం సత్యం | (అంగుష్ఠ-అనామికలతో కుడి చెవి)

20. ఓం తత్సవితుర్వరేణ్యం | (అంగుష్ఠ-కనిష్ఠికలతో నాభి)

21. భర్గో దేవస్య ధీమహి | (హృదయము)

22. ధియో యో నః ప్రచోదయాత్ | (అన్ని కుడిచేతివ్రేళ్ళతో శిరస్సు)

23. ఓమాపో జ్యోతీ రసోఽమృతం బ్రహ్మ | (అన్ని కుడిచేతివ్రేళ్ళతో ఎడమ భుజము)

24. భూర్భువస్సువరోం | (అన్ని కుడిచేతివ్రేళ్ళతో కుడి భుజము)

పురాణాచమనము -

1. ఓం కేశవాయ స్వాహా | (జలప్రాశనము)
2. ఓం నారాయణాయ స్వాహా | (జలప్రాశనము)
3. ఓం మాధవాయ స్వాహా | (జలప్రాశనము)
4. ఓం గోవిందాయ నమః | (కుడి అరచేయి)
5. ఓం విష్ణవే నమః | (ఎడమ అరచేయి)
6. ఓం మధుసూదనాయ నమః | (అంగుష్ఠతో పై పెదవి)
7. ఓం త్రివిక్రమాయ నమః | (అంగుష్ఠతో క్రింది పెదవి)
8. ఓం వామనాయ నమః | (శిరస్సుపై ప్రోక్షణ)
9. ఓం శ్రీధరాయ నమః | (శిరస్సుపై ప్రోక్షణ)
10. ఓం హృషీకేశాయ నమః | (ఎడమ అరచేయి)
11. ఓం పద్మనాభాయ నమః | (రెండు పాదములు)
12. ఓం దామోదరాయ నమః | (బ్రహ్మరంధ్రము)

13. ఓం సంకర్షణాయ నమః | (అన్ని
కుడిచేతివ్రేళ్ళతో గడ్డము)
14. ఓం వాసుదేవాయ నమః | (అంగుష్ఠ-
తర్జనులతో ఎడమ ముక్కు)
15. ఓం ప్రద్యుంనాయ నమః | (అంగుష్ఠ-
తర్జనులతో కుడి ముక్కు)
16. ఓం అనిరుద్ధాయ నమః | (అంగుష్ఠ-
అనామికలతో ఎడమ కన్ను)
17. ఓం పురుషోత్తమాయ నమః | (అంగుష్ఠ-
అనామికలతో కుడి కన్ను)
18. ఓం అధోక్షజాయ నమః | (అంగుష్ఠ-
అనామికలతో కుడి చెవి)
19. ఓం నారసింహాయ నమః | (అంగుష్ఠ-
అనామికలతో ఎడమ చెవి)
20. ఓం అచ్యుతాయ నమః | (అంగుష్ఠ-కనిష్ఠికలతో
నాభి)

21. ఓం జనార్దనాయ నమః | (అరచేతితో

హృదయము)

22. ఓం ఉపేంద్రాయ నమః | (మూర్ధ్ని)

23. ఓం హరయే నమః | (ఎడమ భుజమూలం)

24. ఓం శ్రీకృష్ణాయ నమః | (కుడి భుజమూలం)