

ॐ श्री याज्ञवल्क्य परमगुरुभ्यो नमः
Om Sri Yagnavalkya Paramagurubyo nama:

संध्यावन्दनम् Sandhyavandanam

वन्देहं मङ्गलात्मानं भास्वन्तं वेदविग्रहम् ।
याज्ञवल्क्यं मुनिश्रेष्ठं जिष्णुं हरिहरप्रभम् ॥
जितेन्द्रियं जितक्रोधं सदा ध्यानपरायणम् ।
आनन्दनिलयं वन्दे योगानन्दमुनीश्वरम् ॥

Vandeham mangalatmanam basvantam vedavigraham |
Yagnavalkyam munisreshtam jishnum hariharaprabam ||
Jitendriyam jitakrodham sada dhyanaparayanam |
Anandanilayam vande yoganandamunisvaram ||

अथ प्रोक्षणमन्त्रः

अपवित्रः पवित्रो वा सर्वावस्थां गतोऽपि वा ।
यः स्मरेत् पुण्डरीकाक्षं स बाह्याभ्यन्तरः शुचिः ॥

Prokshanamantra:

apavitra: pavitro va sarvavastham gato-api va |
ya: smaret pundarikaksham sa bahyabyantara: suchi: ||

आचमनमन्त्रः

अच्युताय नमः }
अनन्ताय नमः } त्रिवारं तीर्थप्राशनं कुर्यात्
गोविन्दाय नमः }

(अधोनिर्दिष्टानि नामानि वदन् क्रमेण कपोल-नयन-नासिका-कर्ण अंसाद्यङ्गेषु दक्षिणाङ्गं
प्रथमं स्पृष्ट्वा, ततो वामाङ्गं स्पृशेत् । अन्ते उदर-शिरोदेशौ स्पृशेत्)

केशव ।	(दक्षिणकपोलः)
नारायण ।	(वामकपोलः)
माधव ।	(दक्षिणनयनम्)
गोविन्द ।	(वामनयनम्)
विष्णो ।	(नसिकायां दक्षिणभागः)
मधुसूदन ।	(नसिकायां वामभागः)
त्रिविक्रम ।	(दक्षिणकर्णः)
वामन ।	(वामकर्णः)
श्रीधर ।	(दक्षिणांसः)
हुषीकेश ।	(वामांसः)
पद्मनाभ ।	(उदरः)
दामोदर ।	(शिरः)

एवं आचमनं द्विवारं कुर्यात्

Acamanamantra

acyutaya nama: }

anantaya nama: }
each mantra

Take water in the uthirani and drink for

govindaya nama: }

(For each of the mantra you have to touch the cheeks, eyes, sides of the nose, ears, shoulders, first the left side of the cheeks etc and then right side of the same)

kesava | (right cheek **with thumb**)

narayana | (left cheek with thumb)

madhava | (right eye with pavithra finger i.e fourth finger from thumb)

govinda | (left eye with pavithra finger)

vishno | (right side of the nose with fore finger)

madhusudana | (left side of the nose with fore finger)

trivikrama | (right ear with little finger)

vamana | (left ear with little finger)

sridhara | (right shoulder with middle finger)

hrushikesa | (left shoulder with middle finger)

padmanaba | (stomach with all five fingers)
 damodara | (head with all five fingers)
 Like this do acamanam twice

कुट्टनम्

ॐ शुक्लांबरधरं विष्णुं शशिवर्णं चतुर्भुजम् ।
 प्रसन्नवदनं ध्यायेत् सर्वविघ्नोपशान्तये ।

Vinayaka stuthi

Om suklambaradharam vishnum sasivarnam chaturbujam |
 prasannavadanam dhyayet sarvavignopasantaye |

Lightly tap your fore head with your fists.

प्राणायामः

ॐ भूः। ॐ भुवः । ॐ सुवः । ॐ महः । ॐ जनः । ॐ तपः । ॐ सत्यम् ।
 ॐ । तत्सवितुर्वरेण्यम् । भर्गो देवस्य धीमहि । धियो यो नः प्रचोदयात् ।
 ॐ आपो ज्योतीरसः अमृतं ब्रह्म भूर्भुवस्स्वरोम्। (ॐॐॐॐ)

Pranayama

Om bu:| Om Buva: | Om suva: | Om maha: | Om jana: | Om tapa: |
 Om satyam |
 Om | tatsaviturvarenyam | bargo devasya dhimahi | dhiyo yo na:
 pracodayath |
 Om apo jyotirasa: amrutam brahma burbuvasvarom | (om, om, om)

सङ्कल्पः

अद्य पूर्वोक्तएवङ्गुण विशेषण विशिष्टायां अस्यां.....
 शुभतिथौ ममोपात्तसमस्तदुरितक्षयद्वारा श्रीपरमेश्वर प्रीत्यर्थं प्रातः संध्यां/ माध्याह्निकं/ सायं
 संध्यां – उपास्ये।
 अप उपस्पृश्ये।
 ॐ (इति अनामिकया जले विलिख्य)

श्री केशवाय नमः (इति ललाटं स्पृशेत्)

Sankalpa

adya purvokta evanguna viseshana visishtayam asyam.....

subatithau mamopatta samasta durida kshayadvara Sripamesvara
prityartham

prata: /sandhyam/ madhyahnikam/ sayam sandhyam - upasye |

apa upasrusya |

om (wipe your hands with water)

Sri kesavaya nama: (touch your head)

मार्जनम्

ॐ आपो हिष्ठेति महामन्त्रस्य सिन्धुद्वीपऋषिः।	(शिरः स्पृशेत्)
देवी गायत्री च्छन्दः ।	(नासिकां स्पृशेत्)
आपो देवताः।	(हृदयं स्पृशेत्)
मार्जने विनियोगः।	(अञ्जलिं कुर्यात्)

ॐ आपो हिष्ठा मयोभुवस्तान ऊर्जे दधातना महे रणाय चक्षसे॥
यो वरिशिवतमो रसस्तस्य भाजयतेह नः। उशतीरिव मातरः ॥
तस्मा अरं गमाम वो यस्य क्षयाय जिन्वथ । आपो जनयथा च नः ॥

Marjanam (purifying oneself)

oum apo hishteti mahamantrasya sindhudvipaRushi:	(Touch head)
devi gayatri chanda:	(touch nose)
apo devata:	(touch heart)
marjane viniyoga:	(fold hands)

Do prokshanam with water with the mantra given below

oum apo hishta mayobuvastana urje dadhatana| mahe ranaya
cakshase||
yo vassivatamo rasastasya bajayateha na:| usatiriva matara: ||
tasma aram gamama vo yasya kshayaya jinvatha | apo janayatha ca
na: ||

जल विसर्जनम्

ॐ द्रुपदादिवेति महामन्त्रस्य द्रुपदपुत्रः कोकिलराजऋषिः। (शिरः स्पृशेत्)
 अनुष्टुप्छन्दः। (नासिकां स्पृशेत्)
 द्रुपदा देवता । (हृदयं स्पृशेत्)
 पापपुरुषविसर्जने विनियोगः । (अञ्जलिं कुर्यात्)

ॐ द्रुपदादिव मुमुचानः स्विन्नः स्नातो मलादिव ।
 पूतं पवित्रेणेवाज्यमापः शुन्धन्तु मैनसः ॥
 (हस्ते जलं गृहीत्वा, नासिकान्तं नीत्वा, अधो विसृजेत्)

Removing papa through pouring water

oum drapadadiveti mahamantrasya drupadaputra: kokilaraja rushi:|
 (touch the head)
 anushtupchanda:| (Touch nose)
 drupada devata | (touch heart)
 papapurushavisarjane viniyoga: | (fold the hands)

oum drupadadiva mumuchna: svinna: snato maladiva |
 putam pavitreNevajyamapa: sundhantu mainasa: ||
 (Take water in palm breath out on it and throw water down)

यथाकालं प्राशनमन्त्राः

प्रातः – ॐ सूर्यश्च मामन्युश्च मन्युपतयश्च मन्युकृतेभ्यः पापेभ्यो रक्षन्ताम्। यद्वात्र्या
 पापमकारिषम् । मनसा वाचा हस्ताभ्याम् । पद्भ्यामुदरेण शिश्ना । रात्रिस्तदवलुम्पतु ।
 यत्किञ्च दुरितं मयि । इदमहं माममृतयोनौ । सूर्ये ज्योतिषि जुहोमि स्वाहा ॥
मध्याह्ने – ॐ आपः पुनन्तु पृथिवीम् । पृथिवी पूता पुनातु माम् । पुनन्तु ब्रह्मणस्पतिः ।
 ब्रह्म पूता पुनातु माम्।
 यदुच्छिष्टमभोज्यम् । यद्वा दुश्चरितं मम । सर्वं पुनन्तु मामापः । असताश्च प्रतिग्रहै स्वाहा ।

सायम् – ॐ अग्निश्च मामन्युश्च मन्युपतयश्च मन्युकृतेभ्यः । पापेभ्यो रक्षन्ताम्। यदह्ना
पापमकारिषं । मनसा वाचा हस्ताभ्याम् । पद्भ्यामुदरेण शिशना । अहस्तदवलुम्पतु यत्किञ्च
दुरितं मयि । इदमहं माममृतयोनौ । सत्ये ज्योतिषि जुहोमि स्वाहा ॥

पूर्ववत् आचमनं कुर्यात्

prasanamantra: Do according to the time of the day

Morning: oum suryasca mamanyusca manyupatayasca
manyukrutebya: papebyo rakshantam| yadratrya papamakarisham |
manasa vaca hastabyam | padbyamudarena sisna |
ratristadavalumpatu | yatkinca duritam mayi | idamaham
mamamrutayonau | surye jyotishi juhomi svaha ||

Noon: oum apa: punantu pruthivim | pruthivi puta punatu mam |
punantu brahmanaspati: |
brahma puta punatumam|
yaduccishtamabojyam | yadva duscaritam mama | sarvam punantu
mamapa: | asatasca pratigrahai svaha |

Evening: oum agnisca mamanyusca manyupatayasca
manyukrutebya: | papebyo rakshantam| yadahna papamakarisham
manasa vaca hastabyam | padbyamudarena sisna |
ahastadavalumpatu yatkinca duritam mayi | idamaham
mamamrutayonau | satye jyotishi juhomi svaha ||

Do achmanam as before

पुनः प्रोक्षणम्

ॐ आपोहिष्ठा मयोभुवस्तान ऊर्जे दधातना महे रणाय चक्षसे॥
यो वऱिशवतमो रसस्तस्य भाजयतेह नः। उशतीरिव मातरः ॥
तस्मा अरं गमाम वो यस्य क्षयाय जिन्वथ । आपो जनयथा च नः ॥

Prokshanam again

oum apo hishta mayobuvastana urje dadhatana| mahe ranaya
cakshase||

yo vassivatamo rasastasya bajayateha na:| usatiriva matara: ||
 tasma aram gamama vo yasya kshayaya jinvatha | apo janayatha ca
 na: ||

ॐ सुमित्रियान इत्यस्य मन्त्रस्य वरुण ऋषिः । (शिरः स्पृशेत्)
 त्रिष्टुप् च्छन्दः । (नासिकां स्पृशेत्)
 सोमो देवता । (हृदयं स्पृशेत्)
 आवर्तने विनियोगः । (अञ्जलिं कुर्यात्)

जलं आवर्तयेत्

ॐ सुमित्रियान आप ओषधयः सन्तु । दुर्मित्र्यास्तस्मै सन्तु । योऽस्मान् द्वेष्टि यंच वयं
 द्विष्मः ।

Avarthanam (stirring water in panchapathram)

oum sumitriyana ityasya mantrasya varuNa Rushi: | (Touch head)
 trishtup chanda: | (Touch nose)
 somo devata | (touch heart)
 avartane viniyoga: | (fold hands)

(Stir the water with the following mantra)

oum sumitriyana apa oshadhaya: santu | durmitryastasmai santu | yo-
 yo-asman dveshti yamca vayam dvishma: |

प्रोक्षणम्

ॐ इदमापः प्रवहत यत्किञ्च दुरितं मयि ।
 यद्वाहपभिदुद्रोह यद्वा शेष उतानृतम् ॥

prokshaNam

oum idamapa: pravahata yatkinca duritam mayi |
 yadvahapabidudroha yadva sepa utanRutam ||

अर्घ्यप्रदानम्

अर्घ्यप्रदानमहामन्त्रस्य विश्वामित्रो भगवान् ऋषिः । (शिरः स्पृशेत्)

देवी गायत्री च्छन्दः । (नासिकं स्पृशेत्)
 सविता परमात्मा देवता । (हृदयं स्पृशेत्)
 अर्घ्यप्रदाने विनियोगः । (अञ्जलिं कुर्यात्)

ध्यानम्

ॐ वेदसारं परं ज्योतिः मूलभूतं परात्परम् । हृदिस्थं सर्वभूतस्थं मण्डलान्तर्व्यवस्थितम्॥
 वज्रायुधसहस्रस्य सकृत्सन्धानकारणम् । चिन्तयेत् परमात्मानम् अप ऊर्ध्वं विनिक्षिपेत्।

अर्घ्यप्रदान मन्त्रः

ॐ । भूर्भुवस्वः । तत्सवितुर्वरेण्यम् । भर्गो देवस्य धीमहि । धियो यो नः प्रचोदयात् ।

(अनेन गायत्रीमन्त्रेण प्रातः – सायं च त्रीणि त्रीणि अर्घ्यानि, मध्याह्ने अर्घ्यद्वयं च दद्यात्)

argyapradanam

argyapradanamahamantrasya visvamiro bagavan Rushi: | (touch head)

devi gayatri chanda: | (touch nose)

savita paramatma devata | (touch heart)

argyapradane viniyoga: | (fold hands)

dhyanam

oum vedasaram param jyoti: mulabutam paratparam | hrudistham sarvabutastham mandalantarvyavasthitam||

vajrayudhasahasrasya sakrutsandhanakaranam|

cintayet paramatmanam apa urdhvam vinikshipet|

argyapradana mantra:

oum | burbuvasva: | tatsaviturvarenyam | bargo devasya dhimahi | dhiyo yo na: pracodayat |

(Do argyam three times in the morning and evening and two times in the noon)

Do pranayamam as before

पूर्वत् प्राणायामं कुर्यात्

सङ्कल्पः

ममोपात्तसमस्तदुरितक्षयद्वारा श्रीपरमेश्वर प्रीत्यर्थम् प्रातः संध्यावन्दन / माध्याह्निक/
सायं संध्यावन्दन – कालातीतदोषप्रायःचित्तार्घ्यं करिष्ये।

ॐ । भूर्भुवस्वः । तत्सवितुर्वरेण्यम् । भर्गो देवस्य धीमहि । धियो यो नः प्रचोदयात् ।
(एकवारमेव अर्घ्यं दद्यात्)

sankalpam

mamopattasamastaduritikshayadvara sriparamesvara prityartham
prata: samdhyavandana / madhyahnika/
sayam samdhyavandana - kalatitadoshapraya:cittargyam karishye|

oum | burbuvasva: | tatsaviturvarenyam | bargo devasya dhimahi |
dhiyo yo na: pracodayat |
(Do argyam once)

सूर्य दर्शनम्

तच्चुक्षुः देवहितं पुरस्तात् शुक्रं उच्चरत् । पश्येम शरदशतं जीवेम शरदशतं श्रुणुयाम
शरदशतम् ॥

surya darsanam

taccukshu: devahitam purastat sukram uccarat | pasyema
saradassatam jivema saradassatam srnunuyama saradassatam ||

जलं स्पृष्ट्वा हृदि न्यसेत्

ॐ उत्तिष्ठ देवि गन्तव्यं पुनरागमनाय च। प्रसीद देवि सन्तुष्टा प्रविश्य हृदयं ममा॥

With the following mantra touch your heart with water

oum uttishtha devi gantavyam punaragamanaya ca| prasida devi
santushta pravisya hrudayam mama||

आत्मप्रदक्षिणम्

ॐ भूर्भुवस्वः (इति आत्मानं परितः प्रदक्षिणत्वेन जलं स्रावयेत्)

Do atma pradakshinam with this mantra

oum burbuvasva: (iti atmanam parita: pradakshinatvena jalam
sravayet)

ब्रह्मात्मैक्यध्यानम्

ॐ असावादित्यो ब्रह्मा ब्रह्मैव सत्यम् । अहं ब्रह्मास्मि।

Invoke Brahman with this mantra

oum asavadityo brahma| brahmaiva satyam | aham brahmasmi|

पूर्ववत् आचमनं कुर्यात् Do achamanam once

जलेन देवतातर्पणम्

ॐ ब्रह्मणे नमः । ॐ अग्नये नमः । ॐ पृथिव्यै नमः । ॐ ओषधिभ्यो नमः ।
ॐ वाचे नमः । ॐ वाचस्पतये नमः । ॐ विष्णवे नमः । ॐ महद्भ्यो नमः ।
ॐ अद्भ्यो नमः । ॐ अपां पतये नमः । ॐ वरुणाय नमः । ॐ महते नमः ।
महते करोमि । आदित्यं तर्पयामि । सोमं तर्पयामि । अङ्गारकं तर्पयामि ।
बुधं तर्पयामि । बृहस्पतिं तर्पयामि । भगवन्तं शुक्रं तर्पयामि ।
शनैश्वरं तर्पयामि । राहुं तर्पयामि । केतुं तर्पयामि ।
केशवं तर्पयामि । नारायणं तर्पयामि । माधवं तर्पयामि ।
गोविन्दं तर्पयामि । विष्णुं तर्पयामि ।
मधुसूदनं तर्पयामि । त्रिविक्रं तर्पयामि । वामनं तर्पयामि ।
श्रिधरं तर्पयामि । हृषीकेशं तर्पयामि ।

पद्मनाभं तर्पयामि । दामोदरम् तर्पयामि ।
श्रीकृष्णं तर्पयामि तर्पयामि तर्पयामि ॥

पूर्ववत् आचमनं कुर्यात्

Perform dharpanam with water for the devatas

oum brahmne nama: | oum agnaye nama: | oum pruthivyai nama: |
oum oshadhisyo nama: |
oum vace nama: | oum vacaspataye nama: | oum vishnave nama: |
oum mahadbyo nama: |
oum adbyo nama: | oum apam pataye nama: | oum varunaya nama: |
oum mahate nama: |
mahate karomi | adityam tarpayami | somam tarpayami | angarakam
tarpayami |
budham tarpayami | bruhaspatim tarpayami | sagavantam sukram
tarpayami |
sanaisvaram tarpayami | rahum tarpayami | ketum tarpayami |
kesavam tarpayami | narayanam tarpayami | madhavam tarpayami |
govindam tarpayami | vishnum tarpayami |
madhusudanam tarpayami | trivikram tarpayami | vamanam
tarpayami |
sridharam tarpayami | hsushikesam tarpayami |
padmanasam tarpayami | damodaram tarpayami |
sriksushsam tarpayami tarpayami tarpayami ||

Do achamanam once

अथ गायत्री जपः

कुट्टनम्

ॐ शुक्लांबरधरं विष्णुं शशिवर्णं चतुर्भुजम् ।
प्रसन्नवदनं ध्यायेत् सर्वविघ्नोपशान्तये ।

Gayatri Japam

Vinayaka stuthi

Om suklambaradharam vishnum sasivarnam chaturbujam |
prasannavadanam dhyayet sarvavignopasantaye |

Lightly tap your fore head with your fists.

प्राणायामः

ॐ भूः। ॐ भुवः । ॐ सुवः । ॐ महः । ॐ जनः । ॐ तपः । ॐ सत्यम् ।
ॐ । तत्सवितुर्वरेण्यम् । भर्गो देवस्य धीमहि । धियो यो नः प्रचोदयात् ।
ॐ आपो ज्योतीरसः अमृतं ब्रह्म भूर्भुवस्स्वरोम्। (ॐॐॐॐ)

Pranayama

Om bu:| Om Buva: | Om suva: | Om maha: | Om jana: | Om tapa: |
Om satyam |
Om | tatsaviturvarenyam | bargo devasya dhimahi | dhiyo yo na:
pracodayath |
Om apo jyotirasa: amrutam brahma burbuvasvarom | (om, om, om)

सङ्कल्पः

अद्य पूर्वोक्तएवङ्गुण विशेषण विशिष्टायां अस्यां.....
शुभतिथौ ममोपात्तसमस्तदुरितक्षयद्वारा श्रीपरमेश्वर प्रीत्यर्थम् प्रातः / माध्याह्निक / सायं
संध्यागायत्रीमहामन्त्रजपं करिष्ये।
अप उपस्पृश्य।

Sankalpa

adya purvokta evanguna viseshana visishtayam asyam.....
subatithau mamopatta samasta durida kshayadvara Sripamesvara
prityartham
prata: /sandhyam/ madhyahnikam/ sayam gayatri japam karishye |
apa upasprusya |
om (wipe your hands with water)

Sri kesavaya nama: (touch your head)

नमस्कारः

ॐ आब्रह्मलोकात् आशेषात् आलोकालोकपर्वतात्।
ये वसन्ति द्विजा देवास्तेभ्यो नित्यं नमो नमः ॥
नमो ब्रह्मण्यदेवाय गोब्राह्मणहिताय च । जगद्धिताय कृष्णाय गोविन्दाय नमो नमः ॥

namaskara:

oumabrahmalokat aseshst slokslokaparvatat|
ye vasanti dvija devastebyo nityam namo nama: ||
namo brahmanyadevaya gobrahmanahitaya ca | jagaddhitaya
krushnaya govindaya namo nama: ||

आसनमन्त्रः

आसनमन्त्रस्य पृथिव्याः मेरुपृष्ठर्षिः । (शिरः स्पृशेत्)
सुतलं छन्दः । (नासिकां स्पृशेत्)
श्री कूर्मरूपी नारायणो देवता । (हृदयं स्पृशेत्)
कूर्मासने विनियोगः । (अञ्जलिं कुर्यात्)

पृथ्वि! त्वया धृता लोका देवि! त्वं विष्णुना धृता ।
त्वं च धारय मां देवि! पवित्रं कुरु चासनम् ॥
उग्रभूतपिशाचाद्या ये च वै भूमिदारकाः ।
एतेषां अविरोधेन जपकर्मसमारभे ।
अपसर्पन्तु ते भूता ये भूता भूमिसंस्थिताः ।
ये भूता विघ्नकर्तारः ते नश्यन्तु शिवाज्ञया ॥
ॐ शाङ्गाय चक्राय शराय सुदर्शनाय अस्त्राय फट् ॥

दशवार प्राणायामः

Asanamantra:

asanamantrasya pruthibya: meruprushtarishi: | (touch head)
sutalam canda: | (touch nose)
sri kurmarupi narayano devata | (touch heart)
kurmasane viniyoga: | (fold hands)

pruthvi! tvayr dhruta loka devi! tvam vishnuna dhruta |
 tvam ca dharaya mam devi! pavitram kuru casanam ||
 ugrabutapisacadya ye ca vai bumidaraka: |
 etesham avirodhena japakarmasamarabe |
 apasarpantu te buta ye buta bumisamsthita: |
 ye buta vignakartara: te nasyantu sivagnayaA ||
 oum sarngaya cakraya saraya sudarsanaya astraya pat ||

प्रणवस्य परब्रह्म ऋषिः । (शिरः स्पृशेत्)
 देवी गायत्री च्छन्दः । (नासिकां स्पृशेत्)
 सविता परमात्मा देवता । (हृदयं स्पृशेत्)
 भूरदिसप्तव्याहृतीनां अत्रिभृगुकुत्सवसिष्ठगौतमकाश्यपाङ्गीरस ऋषयः । (शिरः स्पृशेत्)
 गायत्र्युष्णिगनुष्टुब्बहृतीपङ्क्तिष्टुब्जगत्यः छन्दांसि । (नासिकां स्पृशेत्)
 अग्निवाय्वर्कवागीशवरुणेन्द्रविश्वेदेवा देवताः । (हृदयं स्पृशेत्)
 तत्सवितुरितिमन्त्रस्य विश्वामित्रो भगवानृषिः । (शिरः स्पृशेत्)
 देवी गायत्री च्छन्दः । (नासिकां स्पृशेत्)
 सविता परमात्मा देवता । (हृदयं स्पृशेत्)
 आपो ज्योतिरिति मन्त्रस्य ब्रह्मा ऋषिः । (शिरः स्पृशेत्)
 गायत्री च्छन्दः । (नासिकां स्पृशेत्)
 सविता परमात्मा देवता । (हृदयं स्पृशेत्)
 प्राणायामे विनियोगः । (अञ्जलिं कुर्यात्)
 ॐ भूः । ॐ भुवः । ॐ सुवः । ॐ महः । ॐ जनः । ॐ तपः । ॐ सत्यम् ।
 ॐ । तत्सवितुर्वरेण्यम् । भर्गो देवस्य धीमहि । धियो यो नः प्रचोदयात् ।
 ॐ आपो ज्यातीरसः । अमृतं ब्रह्म भर्भुवस्स्वरोम् । (ॐॐॐॐॐ)

एवं दशवारं प्राणायामं कुर्यात्

pranavasya parabrahma rushi: | (touch head)
 devi gayatri ccanda: | (touch nose)
 savita paramatma devata | (touch heart)
 buradisaptavyahrutInam atribrugu kutsa vasishta gautama kasyapa
 angirasa rushaya: | (touch hed)
 gayatri ushnik anushtubbruhati pangkti trishtub jagatya: candamsi |
 (touch nose)
 agnir vayu arka vagisa varuna indravisvedeva devata: | (touch heart)
 tat savitur itimantrasya visvamitro bagavan rushi: | (touch head)
 devi gayatri ccanda: | (touch nose)
 savita paramatma devata | (touch head)

apo jyotiriti mantrasya brahma rushi: | (touch head)
 gayatri ccanda: | (touch nose)
 savita paramatma devata | (touch heart)
 pranayame viniyoga: | (fold hands)
 oum bu: | oum buva: | oum suva: | oum maha: | oum jana: | oum tapa:
 | oum satyam |
 oum | tatsaviturvarenyam | bargo devasya dhimahi | dhiyo yo na:
 pracodayat |
 oum apo jyatirasa: | amrutam brahma burbuvasvarom| (oum oum
 oum)

Do pranayamam ten times.

आयात्वित्यनुवाकस्य वामदेवऋषिः । (शिरः स्पृशेत्)
 अनुष्टुप्छन्दः । (नासिकां स्पृशेत्)
 गायत्री देवता । (हृदयं स्पृशेत्)
 आवाहने विनियोगः । (अञ्जलिं कुर्यात्)
 ॐ आयातु वरदा देवी अक्षरं ब्रह्मसंमितम्।
 गायत्रीं च्छन्दसां माता इदं ब्रह्म जुषस्वनः ॥
 ओजोऽसि सहोऽसि बलमसि भ्राजोऽसि देवानां धाम नामासि।
 विश्वमसि विश्वायुः सर्वमसि सर्वायुः अभिभूरोम् –
 गायत्रीमावाहयामि।
 सावित्रीमावाहयामि।
 सरस्वतीमावाहयामि।
 गायत्र्याः सावित्र्याः सरस्वत्याः विश्वामित्रो भगवानृषिः । (शिरं स्पृशेत्)
 देवीगायत्री च्छन्दः । (नासिकां स्पृशेत्)
 सविता परमात्मा देवता । (हृदयं स्पृशेत्)

ayatvityanuvakasya vama devavarushi: | (touch head)
 anushtupccanda: | (touch nose)
 gayatri devata | (touch heart)
 avahane viniyoga: | (fold hands)
 oum ayatu varada devi aksharam brahmasammitam|
 gayatrim ccandasam mata idam brahma jushasvana: ||
 ojo asi saho asi balamasi brajo asi devanam dhama namasi|
 visvamasi visvayu: sarvamasi sarvayu: abiburom -
 gayatrim avahayami|

savitrimavahayami|
 sarasvatimavahayami|
 gayatrya: savitrya: sarasvatya: visvamiro bagavanrushi: | (touch
 head)
 devigayatri ccanda: | (touch nose)
 savita paramatma devata | (touch heart)

अथ अङ्गन्यासः

अग्निमुखम् ।
 ब्रह्मा शिरः ।
 विष्णुर्हृदयम् ।
 रुद्रः कवचम् ।
 आपः पुच्छम् ।
 साङ्ख्यायन गोत्रम् ।
 चक्षुः पिङ्गाक्षम् ।
 प्रातः- रक्तं वर्णं कर्मज्ञाने विनियोगः ।
 मध्याह्ने- श्वेतं वर्णं आत्मज्ञाने विनियोगः ।
 सायम् - कृष्णं वर्णं मोक्षज्ञाने विनियोगः ।

Anganyasa:

agnirmukam | (touch jaw)
 brahma Sira: | (touch forehead)
 vishnurhrudayam | (touch heart)
 rudra: kavacam | (touch both shoulders)
 apa: puccam | (touch back of head)
 sangkyayana gotram | (fold hands)
 cakshu: pingaksham |
Morning:- raktam varnam karmagnane viniyoga: |
Noon- svetam varnam Atmagnane viniyoga: |
Evening - krushnam varnam mokshagnane viniyoga: |

करन्यासः

तत्सवितुर्ब्रह्मात्मने अङ्गुष्ठाभ्यां नमः ।
 वरेण्यं विष्ण्वात्मने तर्जनीभ्यां स्वाहा ।
 भर्गो देवस्य रुद्रात्मने मध्यमाभ्यां वषट् ।

धीमहि ईश्वरात्मने अनामिकाभ्यां हुम् ।
 धियो यो नः सदाशिवात्मने कनिष्ठिकाभ्यां वौषट् ।
 प्रचोदयात् सर्वात्मने करतलकरपृष्ठाभ्यां फट् ।

karanyasa:

tatsaviturbrahmatmane angushtabyam nama: | (slide forefingers of both hands against respective thumbs from top to bottom)
 varenyam vishnavatmane tarjanibyam svaha | (slide thumbs against respective forefingers from top to bottom)
 bargo devasya rudratmane madhyamabyam vashat | (slide thumbs against respective central fingers from top to bottom)

dhimahi isvaratmane anamikabyam hum | (slide thumbs against respective ring fingers from top to bottom)

dhiyo yo na: sadasivatmane kanishthikabyam vaushat| (slide thumbs against respective little fingers from top to bottom)

pracodayat sarvatmane karatalakaraprushtabyam pat| (wipe both palms inside and outside)

हृदयादिन्यासः

तत्सवितुर्ब्रह्मात्मने हृदयाय नमः ।
 वरेण्यं विष्ण्वात्मने शिरसे स्वाहा ।
 भर्गो देवस्य रुद्रात्मने शिखायै वषट् ।
 धीमहि ईश्वरात्मने कवचाय हुम् ।
 धियो यो नः सदाशिवात्मने नेत्रत्रयाय वौषट् ।
 प्रचोदयात् सर्वात्मने अस्त्राय फट् ।
 भूर्भुवस्स्वरोमिति दिग्बन्धः ॥

hrudayadinyasa:

tatsaviturbrahmatmane hrudayaya nama: | (touch heart)
 varenyam vishnavatmane sirase svaha | (touch forehead)
 bargo devasya rudratmane sikayai vashat | (touch back of head)
 dhimahi isvaratmane kavacaya hum | (touch both shoulders)

dhiyo yo na: sadasivatmane netratrayaya vaushat| (touch eyes)
 pracodayat sarvatmane astraya pat| (rotate clockwise right hand
 around making sound with middle finger and thumb)
 burbuvassvaromiti digbandha: || (rotate right hand as before and then
 clap the hands)

ध्यानम्

मुक्ताविद्रुमहेमनीलधवळच्छायैर्मुखैस्त्रीक्षणैः
 युक्तामिन्दुकलानिबद्धमकुटां तत्त्वार्थवर्णात्मिकाम् ।
 गायत्रीं वरदाभयाङ्कुशकशाः शुभ्रं कपालं गदां
 शङ्खं चक्रमथारविन्दयुगळं हस्तैर्वहन्तीं भजे । ।

dhyanam

muktavidruma hemanila dhavala ccayair mukais trikshanai:
 yuktam indukalani baddha makutam tatvartha varnatmikam |
 gayatrim varadabaya angkusakasa: subram kapalam gadam
 sangkam cakram atharavinda yugalam hastai rvahantim baje | |

पञ्चपूजा

लं पृथिव्यात्मने गन्धान् धारयामि ।
 हं आकाशात्मने पुष्पाणि समर्पयामि ।
 यं वाय्वात्मने धूपमाघ्रापयामि ।
 रं वह्न्यात्मने दीपं दर्शयामि ।
 वं अमृतात्मने दिव्यामृतमहानैवद्यं निवेदयामि ।
 सं सर्वात्मने समस्तराजोपचारान्देवोपचारान् समर्पयामि ।

Pancha puja

lam pruthivyatmane gandhan dharayami | (Slide both thumbs against
 respective small fingers from bottom to top)
 ham akasatmane pushpani samarpayami | (slide both forefingers
 from top to bottom on respective thumbs from top to bottom)
 yam vayvatmane dhupamagrappayami | (slide both thumbs against
 respective fore fingers from top to bottom)

ram vahnyatmane dipam darsayami | (slide both thumbs against respective fore centre from top to bottom)

vam amrutatmane divyamrutamahanaivadyam nivedayami | (slide both thumbs against respective ring fingers from top to bottom)
sam sarvatmane samastarajopacarandevopacaran samarpayami | (fold hands)

अथ गायत्रीमहामन्त्रः ।

ॐ । भूर्भुवस्वः । तत्सवितुर्वरेण्यम् । भर्गो देवस्य धीमहि । धियो यो नः प्रचोदयात् ।
(इमं गायत्रीमन्त्रं प्रदर्शितरीत्या पञ्चधा विभज्य अष्टोत्तरशतवारं जपेत्)

gayatri mahamantram |

oum | burbuvasva: | tat savitur varenyama | bargo devasya dhimahi |
dhiyo yo na: pracodayat|
(Do this japam 108 times)

पूर्ववत् एकवारं प्राणायामं कुर्यात्

हृदयादिन्यासः

तत्सवितुर्ब्रह्मात्मने हृदयाय नमः ।
वरेण्यं विष्ण्वात्मने शिरसे स्वाहा ।
भर्गो देवस्य रुद्रात्मने शिखायै वषट् ।
धीमहि ईश्वरात्मने कवचाय हुम् ।
धियो यो नः सदाशिवात्मने नेत्रत्रयाय वौषट् ।
प्रचोदयात् सर्वात्मने अस्त्राय फट् ।
भूर्भुवस्स्वरोमिति दिग्विमोकः ॥

Do pranayamam once

hrudayadinyasa:

tatsaviturbrahmatmane hrudayaya nama: | (touch heart)
varenyam vishnavatmane sirase svaha | (touch fore head)
bargo devasya rudratmane sikayai vashat | (touch back of head)

dhimahi isvaratmane kavacaya hum | (touch both shoulders)
 dhiyo yo na: sadasivatmane netratrayaya vaushat| (touch eyes)
 pracodayat sarvatmane astraya pat| (rotate clockwise right hand
 around making sound with middle finger and thumb)
 burbuvassvaromiti digbandha: || (rotate right hand as before and then
 clap the hands)

ध्यानम्

ॐ मुक्ताविद्रुमहेमनीलधवळच्छायैर्मुखैस्त्रीक्षणैः
 युक्तामिन्दुकलानिबद्धमकुटां तत्त्वार्थवर्णात्मिकाम् ।
 गायत्रीं वरदाभयाङ्कुशकशाः शुभ्रं कपालं गदां
 शङ्खं चक्रमथारविन्दयुगळं हस्तैर्वहन्तीं भजे । ।

dhyanam

muktavidruma hemanila dhavala ccayair mukais trikshanai:
 yuktam indukalani baddha makutam tatvartha varnatmikam |
 gayatrim varadabaya angkusakasa: subram kapalam gadam
 sangkam cakram atharavinda yugalam hastai rvahantim baje | |

पञ्चपूजा

लं पृथिव्यात्मने गन्धान् धारयामि ।
 हं आकाशात्मने पुष्पाणि समर्पयामि ।
 यं वाखात्मने धूपमाघ्रापयामि ।
 रं वह्न्यात्मने दीपं दर्शयामि ।
 वं अमृतात्मने दिव्यामृतमहानैवेद्यं निवेदयामि ।
 सं सर्वात्मने समस्तराजोपचारान्देवोपचारान् समर्पयामि ।

Pancha puja

lam pruthivyatmane gandhan dharayami | (Slide both thumbs against
 respective small fingers from bottom to top)

ham akasatmane pushpani samarpayami | (slide both forefingers from top to bottom on respective thumbs from top to bottom)
yam vayvatmane dhupamagrapayami | (slide both thumbs against respective fore fingers from top to bottom)
ram vahnyatmane dipam darsayami | (slide both thumbs against respective fore centre from top to bottom)

vam amrutatmane divyamrutamahanaivadyam nivedayami | (slide both thumbs against respective ring fingers from top to bottom)
sam sarvatmane samastarajopacarandevopacaran samarpayami | (fold hands)

उपस्थानमन्त्रः ।

प्रातः /माध्याह्निक/सायं/ संध्यागायत्र्युपस्थानं करिष्ये।
ॐ उत्तमे शिखरे देवि भूम्यां पर्वतमूर्धनि ।
ब्राह्मणेभ्यो ह्यनुज्ञाता गच्छ देवि यथासुखम्॥
ॐ विश्वतश्चक्षुरुत विश्वतोमुखो विश्वतो बाहुरुत विश्वतस्पात्।
संबाहुभ्यां धमति संपतत्रैर्द्यावाभूमी जनयन् देव एकः ।

upasthanamantra: |

prata: /madhyahnika/sayam/ samdhya gayatryupasthanam karishye|
oum uttame sikare devi bumyam parvatamurdhani |
brahmanebyo hyanugnata gacca devi yathasukam||
oum visvata cakshuruta visvatomuko visvato bahuruta visvataspat|
sambahubyam dhamati sampatatrair dyavabumi janayan deva eka: |

अभिवादनम्

अभिवादयेअस्मि भो: (यथासंप्रदायं प्रवरोच्चारणं कुर्यात्)

Abhivadhanam

abivadayeasmi bo: (Do abhvadhaye chanting the mantra as per your gothra – details given at the end)

दिग्देवतानमस्कारः

ॐ प्राच्यै दिशे नमः । – इन्द्राय नमः ।

ॐ आग्नेय्यै दिशे नमः । – अग्नये नमः ।
 ॐ दक्षिणायै दिशे नमः । – यमाय नमः ।
 ॐ नैरृत्यै दिशे नमः । – निरृतये नमः ।
 ॐ प्रतीच्यै दिशे नमः । –वरुणाय नमः ।
 ॐ वायव्यै दिशे नमः । – वायवे नमः ।
 ॐ उदीच्यै दिशे नमः । – सोमाय नमः ।
 ॐ ऐशान्यै दिशे नमः । – ईशानाय नमः ।
 ॐ ऊर्ध्वायै दिशे नमः । – ब्रह्मणे नमः ।
 ॐ अधरायै दिशे नमः । – अनन्ताय नमः ।
 ॐ भूम्यै नमः ।
 सन्ध्यै नमः ।
 गायत्र्यै नमः ।
 सावित्र्यै नमः ।
 सरस्वत्यै नमः ।

Namaskaram for the devatas of directions

oum pracyai dise nama: | - indraya nama: | (turn east and fold hands)
 oum agneyyai dise nama: | - agnaye nama: | (turn south east and fold hands)

oum dakshinayai dise nama: | - yamaya nama: |(turn south and fold hands)

oum nairrutyai dise nama: | - nirrutaye nama: | (turn south west and fold hands)

oum praticyai dise nama: | -varunaya nama: | (turn west and fold hands)

oum vayavyai dise nama: | - vayave nama: | (turn north west and fold hands)

oum udicyai dise nama: |- somaya nama: | (turn north and fold hands)

oum aisanyai dise nama: | - isanaya nama: |(turn north east and fold hands)

oum urdhvayai dise nama: | - brahmane nama: |(see akasa and fold hands)

oum adharayai dise nama: | - anantaya nama: | (see akasa and fold hands)

oum bumyai nama: | (see ground and fold hands)

sandhyai nama: | (fold hands)
 gayatryai nama: | (fold hands)
 savitryai nama: | (fold hands)
 sarasvatyai nama: | (fold hands)

कामोऽकारिषीन् मन्त्रः

ॐ कामोऽकारिषीन्मन्युरकारिषीत् । ॐ नमो नमः ।

Kamo akarishin mantra:

oum kamo akarishin manyur akarishit | oum namo nama: |

Repeat this mantra 108 times

सूर्यप्रार्थना (प्राक्/प्रतीची)

नमस्सवित्रे जगदेकचक्षुषे जगत्प्रसूति स्थितिनाशहेतवे ।
 त्रयीमयाय त्रिगुणात्मधारिणे विरिञ्चिनारायणशङ्करात्मने ॥
 ध्येयस्सदा सवितृमण्डलमध्यवर्ती नारायणः
 सरसिजासनसन्निविष्टः केयूरवान् मकरकुण्डलवान्।
 किरीटी हारी हिरण्मयवपुः धृतशङ्खचक्रः।
 शङ्खचक्रगदापाणे! द्वारकानिलयाच्युत ।
 गोविन्द! पुण्डरीकाक्ष ! रक्ष मां शरणागतम् ।
 रक्ष मां शरणागतम् । ॐ नम इति ।

suryaprarthana (face east in morning or west other times)

namas savitre jagadeka cakshushe jagatprasuti sthiti nasa hetave |
 trayimayaya trigunatma dharine virinci narayana sangkaratmane ||
 dhyeyassada savitru mandala madhyavarti narayana:
 sarasi jasana sannivishta: keyuravan makara kundalavan|
 kiriti hari hiranmaya vapu: dhruta sangka cakra:|
 sangka cakra gadapane! dvaraka nilayacyuta |
 govinda! pundarikaksha ! raksha mam saranagatam |
 raksha mam saranagatam | oum nama iti |

यमप्रार्थना (दक्षिणदिक्)

यमाय धर्मराजाय मृत्यवे चान्तकाय च ।
 वैवस्वताय कालाय सर्वभूतक्षयाय च ।
 औदुम्बराय दध्नाय नीलाय परमेष्ठिने ।
 वृकोदराय चित्राय चित्रगुप्ताय वै नमः ॥ चित्रगुप्ताय वै नम ॐ नम इति ॥

yamaprarthana (South)

yamaya dharmarajaya mrutyave ca antakaya ca |
 vaivasvataya kalaya sarvabuta kshayaya ca |
 audumbaraya dadhnaya nilaya parameshthine |
 vrukodaraya citraya citraguptaya vai nama: || citraguptaya vai nama
 oum nama iti ||

कुबेरप्रार्थना (उददिक्)

ॐ ऋतगं सत्यं परं ब्रह्म पुरुषं कृष्णपिङ्गलम् ।
 ऊर्ध्वरितं विरूपाक्षं विश्वरूपाय वै नमो नमः ।
 विश्वरूपाय वै नम ॐ नम इति ॥

kuberaprarthana (face north)

oum rutagm satyam param brahma purusham krushna pinggalam |
 urdhvaretam virupaksham visvarupaya vai namo nama: |
 visvarupaya vai nama oum nama iti ||

नमस्कारः (प्राक्/प्रतीची)

आकाशात् पतितम् तोयं यथा गच्छति सागरम् ।
सर्वदेवनमस्कारः केशवं प्रति गच्छति ॥
केशवं प्रति गच्छत्यो नम इति ॥

अभिवादये अस्मि भोः – (पूर्ववत् प्रवरानुसन्धानपुरस्सरं नमस्कारं कुर्यात्)

namaskara: (East/West)

akasat patitam toyam yatha gaccati sagaram |
sarvadevanamaskara: kesavam prati gaccati ||
kesavam prati gaccatyom nama iti ||
abivadaye asmi bo: - (do abhivadhanam as per your gothra)

जपसमर्पणम्

मया कृतमिदं प्रातः/ माध्याह्निक/सायं – संध्यावन्दन-गायत्रीजपाख्यं कर्म सर्वं
श्रीकृष्णार्पणमस्तु। वासुदेवार्पणमस्तु । ॐ तत्सत्-ब्रह्मार्पणमस्तु ॥

कायेन वाचा मनसेन्द्रियैर्वा बुद्ध्याऽऽत्मना वा प्रकृतेः स्वभावात् ।
करोमि यद्यत्सकलं परस्मै नारायणायेति समर्पयामि ।

(नारायण-इति द्वादशवारं जपेत्)

प्रायश्चित्तान्यशेषाणि तपःकर्मात्मकानि वै । यानि तेषामशेषाणां कृष्णानुस्मरणं परम् ॥

(श्रीकृष्ण – इति द्वादशवारं जपेत्)

(पूर्ववत् द्विवारं आचमनं कुर्यात्)

ॐ भूर्भुवस्वः – इति जपस्थानं प्रोक्षेत् ।

ॐ पुण्डरीकाक्षाय नमः । – इति जपस्थानं अनामिकया स्पृष्ट्वा ललाटे तिलकं कुर्यात्

ॐ विश्वानि देव सवितर्दुरितानि परासुव । यद्भद्रं तन्न आसुव ।

इति संध्यावन्दनगायत्रीजपादिकं समाप्तम् ॥

Devoting fruits of Sandhya at the feet of Brahman

maya krutamidam prata:/ madhyahnika/sayam - samdhyavandana-
gayatrijapakyam karma sarvam sri krushnarpanam astu|
vasudevarpanam astu | oum tatsat-brahmarpanam astu ||

Praying for mercy for mistakes in doing sandhya

kayena vaca manasendriyairva buddhya atmana va prakrute:
svabavat |
karomi yadyatsakalam parasmai narayanayeti samarpayami |
(Recite "narayana" 12 times)

prayascittanyaseshani tapa:karmatmakani vai | yani tesham
aseshanam krushnanu smaranam param ||
(recite srikrushna 12 times)

(do achamanam twice as mentioned before)

oum burbuvasva: - sprinkle water at the place of japam |
oum pundarikakshaya nama: | - touch the place of japam and touch
your forehead
oum visvani deva savitarduritani parasuva | yadbadram tanna asuva |

With this sandhyavandanam comes to end