

.. PRAATAH SANDHYAA TO BE PERFORMED Facing East ..

॥ प्रातः सन्ध्यावन्दनम् ॥

आचमनं

अच्युताय नमः

अनन्ताय नमः

गोविन्दाय नमः

Ingest "tirtham" thrice, once for each "mantra" after uttering it,
wash the palm with water, wipe the lips with the clean palm,
wash the palm again

केशव (thumb to touch right cheek)

नारायण (thumb to touch left cheek)

माधव (ring finger to touch right eye)

गोविन्द (ring finger to touch left eye)

विष्णु (index finger to touch right side nose)

मधुसूदन (index finger to touch left side nose)

त्रिविक्रम (little finger to touch right ear)

वामन (little finger to touch left ear)

श्रीधर (middle finger to touch right shoulder)

हृषीकेश (middle finger to touch left shoulder)

पद्मनाभ (four fingers to touch navel)

दामोदर (four fingers to touch head)

प्राणायाम

ॐ भूः

ॐ भुवः

ॐ सुवः

ॐ महः

ॐ जनः

ॐ तपः

ओ३ सत्यम्

ॐ तत्सवितुर्वरेण्यं

भर्गोदेवस्य धीमहि

धियो यो नः प्रचोदयात्

ॐ आपः ज्योतिरसः अमृतं ब्रह्म भूर् भुवस् सुवरोम्

DR.RUPNATHJI (DR.RUPAK NATH)

With the palms together in praNaama (Namaste) posture -

शुक्लाम्बरधरं विष्णुं शशिवर्णं चतुर्भुजम् ।
प्रसन्नवदनं ध्यायेत् सर्वं विघ्नोपशान्तये ॥

सङ्कल्पः

- With the palms together in the saN^kalpa posture
mmopA sm-t ॐ Ert "y ArA F prAr F(yIth' At, sΣ@yAm' upAEsUy or
माध्यान्हिकं करिष्ये or सायं सन्ध्यां उपासिष्ये

मन्त्र प्रोक्षणं

ॐ आपोहिष्ठा मयो भुवः (prokshaNa of the Head)
ता न ऊर्जे दधातन (prokshaNa of the Head)
महे रणाय चक्षसे (prokshaNa of the Head)
यो वः शिवतमो रसः (prokshaNa of the Head)
तस्य भाजयतेह नः (prokshaNa of the Head)
उशतीरिव मातरः (prokshaNa of the Head)
तस्मा अरङ्गमाम वः (prokshaNa of the Head)
यस्य क्षयाय जिन्वथ (prokshaNa of the big Toes)
आपो जनयथा च नः (again prokshaNa of the Head)
ॐ भूर्भुवस्सुवः (sprinkle water on the head)

कक्रकमन्त्राचमनम् (प्राशनम्)

सूर्यश्चेत्यनुवाकस्य
अग्निर् ऋषिः shirasi sparshana
गायत्री च्छन्दः naasaagra sparshana

सूर्यो देवता hRⁱdaya athavaa
naabhi sparshana

अपां प्राशने विनियोगःकक्रक

(place "tiirtham" in the hollow of right palm and recite as follows)

ॐ ।
 सूर्यश्च मा मन्युश्च मन्युपतयश्च मन्युकृतेभ्यः ।
 पापेभ्यो रक्षन्ताम् । यद्वाच्या पापमकार्षम् ।
 मनसा वाचा हस्ताभ्याम् ।
 पद्भ्यामुदरेण शिशना । रात्रिस्तदवलुम्पतु ।
 यत्किञ्च दुरितं मयि ।
 इदमहं माममृतयोनौ । सूर्ये ज्योतिषि जुहोमि स्वाहा ॥

(after the above mantra japa, ingest the "tiirtham" from the palm)

ककककपुनराचमनम्
 अच्युताय नमः, अनन्ताय नमः, गोविन्दाय नमः,

पुनर्मार्जनम्

दधिक्राव्ण इति मन्त्रस्य वामदेव
 ऋषिः
 अनुष्टुप् छन्दः

shirasi sparshana
 naasaagra sparshana

दधिक्रावा देवता
 नाभिसंस्पर्शना
 अपां प्रोक्षणे विनियोगःकककक

hRⁱdaya athavaa

ॐ दधिक्राव्णो अकारिषं prokshaNa of the Head
 जिष्णोरश्वस्य वाजिनः prokshaNa of the Head
 सुरभि नो मुखाकरत् prokshaNa of the Head
 प्र ण आयूषि तारिषत् prokshaNa of the Head
 आपोहिष्ठा मयोभुवः prokshaNa of the Head
 ता न ऊर्जे दधातन prokshaNa of the Head
 महे रणाय चक्षसे prokshaNa of the Head
 योवः शिवतमो रसः prokshaNa of the Head
 तस्य भाजयतेहनः prokshaNa of the Head
 उशतीरिव मातरः prokshaNa of the Head
 तस्मा अरङ्गमाम वः prokshaNa of the Head
 यस्य क्षयाय जिन्वथ prokshaNa of the big Toes
 आपो जनयथा चनः again prokshaNa of the Head
 ॐ भूर्भुवस्सुवः aatma parishijNchanam

अर्घ्यप्रदानं

कककककपुनः प्राणायामः

ॐ भूः, ॐ भुवः, ॐ सुवः,

सङ्कल्प

श्री भगवदाज्ञया श्रीमन्नारायण प्रीत्यर्थं प्रातः

सन्ध्या अर्घ्यप्रदानं करिष्ये

अर्घ्यप्रदान मन्त्रस्य विश्वामित्र

ऋषिः

shirasi sparshana

देवीगायत्रीच्छन्दः

naasaagra sparshana

सविता देवता

hRⁱdaya athavaa * * * * *

naabhi sparshana

अर्घ्यप्रदाने विनियोगः

ॐ, भूर्भुवस्सुवः, तत्सवितुर्वरेण्यं,

भर्गोदेवस्य धीमहि, धियो योनः

(First arghyaM)

प्रचोदयात्

ॐ, भूर्भुवस्सुवः, तत्सवितुर्वरेण्यं,

॥॥॥॥॥, ॥॥॥॥॥

(Second arghyaM)

ॐ, भूर्भुवस्सुवः, तत्सवितुर्वरेण्यं,,

॥॥॥॥॥, ॥॥॥॥॥

(Third arghyaM)

(Recite the mantra thrice and offer arghyam thrice, once after each recitation)

ककककककप्रायश्चित्त अर्घ्यं

पुनः प्राणायामः

ॐ भूः, ॐ भुवः, ॐ सुवः,

सङ्कल्प

श्री भगवदाज्ञया श्रीमन्नारायण प्रीत्यर्थं प्रातः

सन्ध्या कालातीत प्रायश्चित्तार्थं

तुरीय अर्घ्यप्रदानं करिष्ये

तुरीय अर्घ्यप्रदान मन्त्रस्य

सान्दीपनी ऋषिः

shirasi sparshana

देवीगायत्रीच्छन्दः

naasaagra sparshana

सविता देवता

hRⁱdaya athavaa

naabhi sparshana

तुरीय अर्घ्यप्रदाने विनियोगः

ॐ, भूर्भुवस्सुवः, तत्सवितुर्वरेण्यं, भर्गो देवस्य
दीमहि, धियो योनः प्रचोदयात्
ॐ भूः, ॐ भुवः, ॐ सुवः, ॐ महः, ॐ जनः, ॐ तपः,
ओग्म् सत्यं

(invoke the above mantra and offer praayashchitta arghyam once)

ॐ भूर्भुवस्सुवः (aatmaparishhiJNchanaM)

असावादित्यो ब्रह्मा (aatma pradakshiNaM)

केशवादि तर्पणम्

पुनराचमनम् कककककककक

अच्युताय नमः, अनन्ताय नमः, गोविन्दाय नमः,

कककककककककककेरेस् थे फ्रिस्ट् हल्फ् ओफ् थे अर्घ्यम् कककककककककक
केशवं तर्पयामि, नारायणं तर्पयामि, माधवं तर्पयामि,
गोविन्दं तर्पयामि, विष्णुं तर्पयामि, मधुसूदनं तर्पयामि,
त्रिविक्रमं तर्पयामि, वामनं तर्पयामि, श्रीधरं तर्पयामि,
हृषीकेशं तर्पयामि, पद्मनाभं तर्पयामि, दामोदरं तर्पयामि

(squatting in the achamana mudra, invoke the above mantras, and
offer one "tarpam" for each mantra, similar to arghyam)

पुनराचमनम्

अच्युताय नमः, अनन्ताय नमः, गोविन्दाय नमः,

.....

जपविधिः

ॐ आसनमन्त्रस्य पृथिव्यामेरु

पृष्ठ ऋषिः

सुतलं छन्दः

shirasi sparshana

naasaagra sparshana

श्री कूर्मो देवता hRⁱdaya athavaa
naabhi sparshana

(Sit down in padmaasana with palms folded in aasane viniyogaH praNaama / namaste posture, after sanctifying the place by lightly sprinkling water)

पृथ्व त्वया धृता लोका देवित्वं विष्णुना धृता ।
त्वं च धारय मां देवि पवित्रं कुरुचासनम् ॥

न्यासम्

ॐ प्रणवस्य ऋषि ब्रह्मा shirasi sparshana
देवी गायत्री छन्दः naasaagra sparshana

परमात्मा देवता hRⁱdaya athavaa
naabhi sparshana

ॐ भूरादि सप्त व्याहृतीनां अत्रि,
भृगु, कुत्स, वसिष्ठ shirasi sparshana
गौतम, काश्यप, आङ्गिरस ऋषयः
गायत्री, उष्णिक्, अनुष्टुप्, बृहती,
पङ्क्ति, तृष्टुप्, naasaagra
jagatyaH, chhandaagmsi sparshana
अग्नि, वायु, अर्क, वागीश, वरुण, इन्द्र,
hRⁱdaya athavaa
EMivA,,AlvtA, naabhi sparshana

सावित्र्या ऋषिः विश्वामित्रः shirasi sparshana
देवीगायत्री छन्दः naasaagra sparshana

सविता देवता hRⁱdaya athavaa
naabhi sparshana

गायत्री शिरसो ब्रह्म ऋषिः shirasi sparshana
अनुष्टुप् छन्दः naasaagra sparshana

परमात्मा देवता hRⁱdaya athavaa
naabhi sparshana

सर्वेषां प्राणायामे विनियोगः

(perform aatma aavaahanam and fold the palms again in praNaama / namaste posture)

मुक्ताविद्धम, हेमनील, धवळच्छायैः, मुखैस्त्रीक्षणैः
युक्तामिन्दुकला निबद्धमकुटां, तत्वार्थं वर्णात्मिकां
।

गायत्रीं वरदाभयां, कुशकशं, शुभ्रं कपालं गुणं
शङ्खं चक्रमथारविन्दयुगळं हस्तैर्वहन्तीं भजे
॥

(meditate on the form of gaayatree devi)

ओमापो ज्योतिरसोऽमृतं ब्रह्म भूर्भुवस्सुवरोम्
(while chanting the above mantra, perform aatma parishuddhi
with the two palms by gently touching from head to toe)

अर्कमण्डल मध्यस्थं सूर्यकोटिसमप्रभम् ।

ब्रह्मादि सेव्य पादाब्जं नौमिब्रह्म रमासखम् ॥

(meditate on gaayatree devi in the form of light which is
10 million times brighter than the Sun - सूर्य कोटि
समप्रभम्)

त्रिः प्राणानायम्य

ॐ भूः, ॐ भुवः, ॐ सुवः, ॐ महः,.....

ॐ भूः, ॐ भुवः, ॐ सुवः, ॐ महः,.....

ॐ भूः, ॐ भुवः, ॐ सुवः, ॐ महः,.....

(perform praanaayaamam thrice and hold the palms in sa^{nk}alpa posture)

F BgvdA+yA, FmArAyZ F(yTff; At,

sΣ@yA aor ft s'HyA (108)

(or alternately)

अष्टाविंशति संख्यया (28)

गात्री महामन्त्रजपं करिष्ये ॥

गायत्री आवाहनम्

आयातु इत्यनुवाकस्य वामदेव ऋषिः shirasi sparshana

अनुष्टुप् छन्दः naasaagra sparshana

गायत्री देवता

hRⁱdaya athavaa

naabhi sparshana

गायत्री आवाहने विनियोगः

(hold the palms together in praNaama/namaste posture)

गायत्री उपस्थानम्

पुनः प्राणायामः

ॐ भूः, ॐ भुवः, ॐ सुवः, ॐ महः, ॥॥॥॥ ॥॥॥॥ ॥॥॥॥

सङ्कल्पः

श्री भगवदाज्ञया श्रीमन्नारायण प्रीत्यर्थं

प्रातः सन्ध्या गायत्री उपस्थानं करिष्ये

उत्तम इत्यनुवाकस्य वामदेव ऋषिः shirasi sparshana

अनुष्टुप् छन्दः naasaagra sparshana

गायत्री देवता

hRⁱdaya athavaa

naabhi sparshana

गायत्री उद्वासने विनियोगः

(Perform the udvaasana mudra with the palms, stand up,
and hold the palms in praNaama/namaste posture)

उत्तमे शिखरे देवी भूम्यां पर्वत मूर्धनि ।

ब्राह्मणेभ्यो ह्यनुज्ञानं गच्छदेवि यथा सुखम् ॥

ॐ । मित्रस्य चर्षणीधृतः श्रवोदेवस्य सानसिम् ।

सत्यं चित्र श्रवस्तमम् ॥

मित्रोजनान् यातयति प्रजानन् मित्रोदाधार पृथिवीमुत्

द्याम् ।

मित्रः कृष्टीरनिमिषाभिचष्टे सत्याय हव्यं

घृतवद्विधेम ॥

प्रसमित्र मर्तो अस्तु प्रयस्वान्यस्त आदित्य शिक्षति व्रतेन

न हन्यते न जीयते त्वोतो नैनमग्महो अश्नोत्यन्तितो च

दूरात् ॥

सन्ध्यादि देवता वन्दनम्

ॐ सन्ध्यायै नमः

Facing East

ॐ सावित्र्यै नमः

Facing South

ॐ गायत्र्यै नमः

Facing West

ॐ सरस्वत्यै नमः

Facing North

ॐ सर्वाभ्यो देवताभ्यो नमो नमः

Facing East

ॐ कामोकार्षीत् मन्युरकार्षीत् नमो

नमः

Facing East

DR. RUPNATHJI (DR. RUPAK NATH)

अभिवादनं

(Fill in the appropriate Rⁱshhi pravaram and other details in the blanks below.)

अभिवादये (.....) (.....) (.....) ॥॥॥॥।

(.....) ऋषेय प्रवरान्वित

(.....) गोत्रः

(.....) सूत्रः

(.....) शाखाध्यायी

श्री (.....) शर्मानामाहं अस्मिभोः ॥

दिक् वन्दनम्

ॐ प्राच्यै दिशे नमः Facing East

ॐ दक्षिणायै दिशे नमः Facing South

ॐ प्रतीच्यै दिशे नमः Facing West

ॐ उदीच्यै दिशे नमः Facing North

ॐ ऊर्ध्वाय नमः Facing East , शोव् थे फोळेद् पल्म्स्
उप्वद्स्

ॐ अधराय नमः Facing East , शोव् थे फोळेद् पल्म्स्
तो थे ग्रोउन्द्

ॐ अन्तरिक्षाय नमः Facing East , शोव् थे फोळेद् पल्म्स्
उप्वद्स्

ॐ भूम्यै नमः Facing East , शोव् थे फोळेद् पल्म्स्
तो थे ग्रोउन्द्

ॐ विष्णवे नमः Facing East , शोव् थे फोळेद् पल्म्स्
स्त्रैघ्त्

ध्येयस्सदा सवितृमण्डल मध्यवर्ती

नारायणः सरसिजासन सन्निविष्टः ।

केयूरवान् मकरकुण्डलवान् किरीटी

हारी हिरण्यय वपुः धृत शङ्ख चक्रः ॥

शङ्ख चक्र गदा पाणे द्वारका निलयाच्युत ।

गोविन्द पुण्डरीकाक्ष रक्ष मां शरणागतम् ॥

नमो ब्रह्मण्य देवाय गोब्राह्मणहिताय च ।

आआडःआःणीखां भ फरीरंड Facing East

आचमनम्

अच्युताय नमः, अनन्ताय नमः, गोविन्दाय नमः, ॥॥॥॥॥

॥॥॥॥॥ ॥॥॥॥॥॥॥ ॥॥॥॥॥

प्राणायामः

ॐ भूः, ॐ भुवः, ॐ सुवः, ॐ महः, ॥॥॥॥॥ ॥॥॥॥॥ ॥॥॥॥॥

ठइथ् थे पल्म्स् तोगेथेर् इन् प्रणाम (Namaste) पोस्तुरे स

अस्मद् गुरुभ्यो नमः ।

अस्मत्परम गुरुभ्यो नमः ।

अस्मत्सर्व गुरुभ्यो नमः ।

श्रीमते श्री आदिवण् शठकोप यतीन्द्र महा देशिकाय

नमः ।

यस्याभवद्भक्त जनार्तिहन्तुः

पितृत्वमन्येष्वविचार्य तूर्णम् ।

स्तम्भेऽवतारस्तमनन्यलभ्यं

लक्ष्मी नृसिंहं शरणं प्रपद्ये ॥

श्रीमान् वेङ्कट नाथार्यः कवितार्किक केसरी ।

वेदान्ताचार्य वर्योमे सन्निधत्तां सदाहृदि ॥

गुरुभ्यस्तद् गुरुभ्यश्च नमोवाकमधीमहे ।

वृणीमहे च तत्राद्यौ दम्पती जगतां पती ॥

श्रीमन्नभीष्ट वरद ।

त्वामस्मि शरणं गतः ॥

स्वशेष भूतेन मया स्वीयैः सर्व परिच्छदैः ।

विधातुं प्रीतमात्मानं देवः प्रक्रमते स्वयम् ।

शुक्लाम्बरधरं विष्णुं शशिवर्णं चतुर्भुजम् ।

प्रसन्नवदनं ध्यायेत् सर्व विघ्नोपशान्तये ॥

DR. RUPNATHJI (DR. RUPAK NATH)

यस्य द्विरद वक्त्राद्याः पारिषदाः परःशतम् ।
विघ्नं निघ्नन्ति सततं विष्वक्सेनं तमाश्रये ॥

सङ्कल्पः स ठइथ् थे पल्म्स् तोगेथेर् इन् थे सङ्कल्प पोस्तुरे
श्री भगवदाज्ञया श्रीमन्नारायण प्रीत्यर्थं
माध्याह्निक सन्ध्यामुपासिष्ये

सात्विकत्याग स ठइथ् थे पल्म्स् तोगेथेर् इन् प्रणाम (Namaste)
पोस्तुरे
ॐ भगवानेव माध्याह्निक सन्ध्यावन्दनाख्यं कर्म
भगवान्
स्वस्मै स्वप्रीतये स्वयमेव कारयति

मन्त्र प्रोक्षणं

आपोहिष्ठेति मन्त्रस्य सिन्धुद्वीप

ऋषिः

shirasi sparshana

देवी गायत्री छन्दः

naasaagra sparshana

आपो देवता

hRⁱdaya ahavaa

naabhi sparshana

अपां प्रोक्षणे विनियोगः

ॐ आपोहिष्ठा मयोभुवः prokshaNa of the Head
ता न ऊर्जे दधातन prokshaNa of the Head
महे रणाय चक्षसे prokshaNa of the Head
योवः शिवतमो रसः prokshaNa of the Head
तस्य भाजयतेहनः prokshaNa of the Head
उशतीरिव मातरः prokshaNa of the Head
तस्मा अरङ्गमाम वः prokshaNa of the Head
यस्य क्षयाय जिन्वथ प्रोक्षण ओफ् थे बिग् टोएस्
आपो जनयथा चनः अगैन् prokshaNa of the Head
ॐ भूर्भुवस्सुवः आत्म परिशिञ्चनम्

मन्त्राचमनम् (praashanam)

आपः पुनन्तु इत्यनुवाकस्य आप ऋषिः shirasi sparshana
अनुष्टुप् छन्दः naasaagra sparshana

ब्रह्मणस्पतिर्देवता hRⁱdaya athavaa
naabhi sparshana
अपां प्राशने विनियोगः (place "tiirtham" in the hollow of right
palm and recite as follows)
ॐ । आपः पुनन्तु पृथिवीं पृथिवी पूता पुनातु माम् ।
पुनन्तु ब्रह्मणस्पतिर्ब्रह्मपूता पुनातु माम् ॥

यदुच्छिष्टमभोज्यं यद्वा दुश्चरितं मम ।
सर्वं पुनन्तु मामापोऽसतां च प्रतिग्रहम्स्वाहा ॥
(after the above mantra japa, ingest the "tiirtham"
from the palm) पुनराचमनम्
अच्युताय नमः, अनन्ताय नमः, गोविन्दाय नमः, ॥॥॥॥॥॥॥
॥॥॥॥॥॥॥ ॥॥॥॥॥॥॥ ॥॥॥॥॥॥॥

पुनर्मार्जनम्

दधिक्राव्ण इति मन्त्रस्य वामदेव
ऋषिः shirasi sparshana
अनुष्टुप् छन्दः naasaagra sparshana

दधिक्रावा देवता hRⁱdaya athavaa
naabhi sparshana
अपां प्रोक्षणे विनियोगः
ॐ दधिक्राव्णो अकारिषं prokshaNa of the Head
जिष्णोरश्वस्य वाजिनः prokshaNa of the Head
सुरभि नो मुखाकरत् prokshaNa of the Head
प्र ण आयूषि तारिषत् prokshaNa of the Head
आपोहिष्ठा मयोभुवः prokshaNa of the Head
ता न ऊर्जे दधातन prokshaNa of the Head
महे रणाय चक्षसे prokshaNa of the Head
योवः शिवतमो रसः prokshaNa of the Head
तस्य भाजयतेहनः prokshaNa of the Head
उशतीरिव मातरः prokshaNa of the Head
तस्मा अरङ्गमाम वः prokshaNa of the Head
यस्य क्षयाय जिन्वथ prokshaNa of the big Toes
आपो जनयथा चनः again prokshaNa of the Head

ॐ भूर्भुवस्सुवः aatma parishhiJNchanam

अर्घ्यप्रदानं

पुनः प्राणायामः

ॐ भूः, ॐ भुवः, ॐ सुवः, ॥॥॥ ॥॥॥॥ ॥॥॥॥ ॥॥॥॥

सङ्कल्प

श्री भगवदाज्ञया श्रीमन्नारायण प्रीत्यर्थं

माध्याह्निक सन्ध्या अर्घ्यप्रदानं करिष्ये

अर्घ्यप्रदान मंत्रस्य विश्वामित्र

ऋषिः

shirasi sparshana

देवीगायत्रीच्छन्दः

naasaagra sparshana

सविता देवता

hRⁱdaya athavaa

naabhi sparshana

अर्घ्यप्रदाने विनियोगः

ॐ, भूर्भुवस्सुवः, तत्सवितुर्वरेण्यं,

भर्गो देवस्य धीमहि, धियो योनः प्रचोदयात्

(Recite the mantra once and offer ONE arghyam)

(praayashchitta arghyam is NOT offered during maadhyaahnikaM)

ॐ भूर्भुवस्सुवः (aatmaparishhiJNchanaM)

असावादित्योब्रह्मा (aatma pradakshiNaM)

केशवादि तर्पणम्

पुनराचमनम्

अच्युताय नमः, अनन्ताय नमः, गोविन्दाय नमः, ॥॥॥॥॥

॥॥॥॥॥ ॥॥॥॥॥॥॥ ॥॥॥॥॥

केशवं तर्पयामि, नारायणं तर्पयामि, माधवं तर्पयामि,

गोविन्दं तर्पयामि,

विष्णुं तर्पयामि, मधुसूदनं तर्पयामि, त्रिविक्रमं

तर्पयामि, वामनं तर्पयामि,

DR.RUPNATHJI(DR.RUPAK NATH)

श्रीधरं तर्पयामि, हृषीकेशं तर्पयामि, पद्मनाभं
तर्पयामि, दामोदरं तर्पयामि
(squatting in the aachamana mudra, invoke the above mantras,
and
offer one "tarpam" for each mantra, similar to arghyam)

पुनराचमनम्

अच्युताय नमः, अनन्ताय नमः, गोविन्दाय नमः, ॥॥॥॥॥
॥॥॥॥॥ ॥॥॥॥॥॥॥ ॥॥॥॥॥

जपविधिः

ॐ आसनमन्त्रस्य पृथिव्यामेरु

पृष्ठ ऋषिः shirasi sparshana
सुतलं छन्दः naasaagra sparshana

श्री कूर्मो देवता hRⁱdaya athavaa
naabhi sparshana

(Sit down in padmaasana with palms folded in
aasane viniyogaH praNaama/namaste
posture, after sanctifying the place by lightly
sprinkling water)

पृथिव त्वया धृता लोका देवित्वं विष्णुना धृता ।
त्वं च धारय मां देवि पवित्रं कुरुचासनम् ॥

न्यासम्

ॐ प्रणवस्य ऋषि ब्रह्मा shirasi sparshana
देवी गायत्री छन्दः naasaagra sparshana

परमात्मा देवता hRⁱdaya athavaa
naabhi sparshana

ॐ भूरादि सप्त व्याहृतीनां अत्रि,
भृगु, कुत्स, वसिष्ठ shirasi sparshana
गौतम, काश्यप, आङ्गिरस ऋषयः

DR. RUPNATHJI (DR. RUPAK NATH)

गायत्री, उष्णिक, अनुष्टुप्, बृहती,
 पङ्क्ति, तृष्टुप्, naasaagra
 jagatyaH, chhandaagmsi sparshana
 अग्नि, वायु, अर्क, वागीश, वरुण, इन्द्र,
 hRⁱdaya athavaa
 EAtvA,,AtvA, naabhi sparshana

सावित्र्या ऋषिः विश्वामित्रः shirasi sparshana
 देवीगायत्री छन्दः naasaagra sparshana

सविता देवता hRⁱdaya athavaa
 naabhi sparshana

गायत्री शिरसो ब्रह्म ऋषिः shirasi sparshana
 अनुष्टुप् छन्दः naasaagra sparshana

परमात्मा देवता hRⁱdaya athavaa
 naabhi sparshana

सर्वेषां प्राणायामे विनियोगः
 (perform aatma aavaahanam and fold the palms again in
 praNaama/namaste posture)

मुक्ताविद्रुम, हेमनील, धवलच्छायैः, मुखैस्त्रीक्षणैः
 युक्तामिन्दुकला निबद्धमकुटां, तत्त्वार्थं वर्णात्मिकां

गायत्रीं वरदाभयां, कुशकशां, शुभ्रं कपालं गुणं
 शङ्खं चक्रमथारविन्दयुगळं हस्तैर्वहन्तीं भजे
 ॥

(meditate on the form of gaayatrii devi)
 ओमापो ज्योतिरसोऽमृतं ब्रह्म भूर्भुवस्सुवरोम्
 (while chanting the above mantra, perform aatma parishuddhi
 with the two palms
 by gently touching from head to toe)

अर्कमण्डल मध्यस्थं सूर्यकोटिसमप्रभम् ।
 ब्रह्मादि सेव्य पादाब्जं नौमिब्रह्म रमासखम् ॥
 (meditate on gaayatrii devi in the form of light which is
 10 million times brighter than the Sun - suurya koTi
 samaprabham)

त्रिः प्राणानायम्य

ॐ भूः, ॐ भुवः, ॐ सुवः, ॐ महः, ॥॥॥॥ ॥॥॥॥ ॥॥॥॥

ॐ भूः, ॐ भुवः, ॐ सुवः, ॐ महः, ॥॥॥॥ ॥॥॥॥ ॥॥॥॥

ॐ भूः, ॐ भुवः, ॐ सुवः, ॐ महः, ॥॥॥॥ ॥॥॥॥ ॥॥॥॥

(perform praaNaayaamam thrice and hold the palms in saN^kalpa

posture)

श्री भगवदाज्ञया, श्रीमन्नारायण प्रीत्यर्थं,

माध्याह्निक सन्ध्या

अष्टोत्तर शत संख्यया (108)

(or alternately)

अष्टाविंशति संख्यया (28)

गात्री महामन्त्रजपं करिष्ये॥

गायत्री आवाहनम्

आयातु इत्यनुवाकस्य वामदेव ऋषिः shirasi sparshana

अनुष्टुप् छन्दः naasaagra sparshana

गायत्री देवता hRⁱdaya athavaa

naabhi sparshana

गायत्री आवाहने विनियोगः

(hold the palms together in praNaama/namaste posture)

आयातु वरदा देवी अक्षरं ब्रह्म सम्मितम् ।

गायत्रीं छन्दसां मातेदं ब्रह्म जुषस्वनः ।

ओजोसि सहोसि, बलमसि भ्राजोसि, देवानां धाम नामासि,

विश्वमसि विश्वायुः, सर्वमसि सर्वायुः अभिभूर्ऌ

गायत्रीं आवाहयामि (aatma aavaahanam)

सावित्रीं आवाहयामि (aatma aavaahanam)

सरस्वतीं आवाहयामि (aatma aavaahanam)

मध्यन्दिने तु सावित्रीं रविमण्डलमध्यगाम् ।

यजुर्वेदं व्याहरन्तीं श्वेतां शूलकरां शिवाम् ।

युवतीं रुद्रदेवत्यां ध्यायामि वृषवाहनाम् ॥

सावित्र्या ऋषिः विश्वामित्रः shirasi sparshana

देवीगायत्री छन्दः naasaagra sparshana

सविता देवता hRⁱdaya athavaa

naabhi sparshana

(hold the palms together in praNaama/namaste posture)

योदेवो सवितास्माकं धियो धर्मादि गोचराः ।

प्रेरयेत् तस्य यज्ञर्गः तद्वरेण्यमुपास्महे ॥

DR.RUPNATHJI(DR.RUPAK NATH)

आदित्यमण्डलेध्यायेत् परमात्मानमव्ययम् ।
विष्णुं चतुर्भुजं रत्नकुण्डलैर्मण्डिताङ्गनम् ॥

सर्वरत्न समायुक्त सर्वाभरण भूषिताम् ।
एवं ध्यात्वा जपेन्नित्यं मन्त्रमष्टोत्तरं शतम् ॥

गायत्री जपः

ॐ । भूर्भुवस्सुवः ।
तत्सवितुर्वरेणियं ।
भर्गोदेवस्य धीमहि ।
धियो योनः प्रचोदयात् ॥
ॐ । भूर्भुवस्सुवः ।

(Recite gaayatrii japa 108 times or at least 28 times)

गायत्री उपस्थानम्

पुनः प्राणायामः

ॐ भूः, ॐ भुवः, ॐ सुवः, ॐ महः, ॥॥॥॥ ॥॥॥॥ ॥॥॥॥

सङ्कल्पः

श्री भगवदाज्ञया श्रीमन्नारायण प्रीत्यर्थं

माध्याह्निक सन्ध्या गायत्री उपस्थानं करिष्ये

उत्तम इत्यनुवाकस्य वामदेव ऋषिः shirasi sparshana

अनुष्टुप् छन्दः naasaana sparshana

गायत्री देवता

hRiṅgaya athavaa

naabhi sparshana

गायत्री उद्वासने विनियोगः

(Perform the udvaasana mudra with the palms, stand up,
and hold the palms in praNaama/namaste posture)

उत्तमे शिखरे देवी भूम्यां पर्वत मूर्धनि ।

ब्राह्मणेभ्यो ह्यनुज्ञानं गच्छदेवि यथा सुखम् ॥

ॐ । आसत्येन रजसा वर्तमानो निवेशयन्नमृतं मर्त्यं च

।

हिरण्ययेन सविता रथेनादेवो याति भुवना विपश्यन् ॥

उद्वयं तमसस्परि पश्यन्तो ज्योतिरुत्तरम् ।

देवं देवत्रासूर्यमगन्म ज्योतिरुत्तमम् ॥

उदुत्यं जातवेदसं ।
देवं वहन्ति केतवः ॥

दृशे विश्वाय सूर्यं चित्रं देवानामुदगादनीकं
चक्षुर्मित्रस्य वरुणस्याग्नेः ।
आप्राद्यावापृथिवी अन्तरिक्षं सूर्यं आत्मा
जगतस्तस्थुषश्च ॥

तच्चक्षुर्देवहितं पुरस्ताच्छुक्रमुच्चरत् ॥
सूर्यं दर्शनम्
पश्येम शरदश्शतं । जीवेम शरदश्शतं । नन्दाम
शरदश्शतं ।
मोदाम शरदश्शतं । भवाम शरदश्शतं । शृणवाम
शरदश्शतं ।
प्रब्रवाम शरदश्शतं । अजीतास्स्याम शरदश्शतं ।
ज्योक्च सूर्यं दृशे ॥

(Hold the palms in praNaama/namaste posture)

य उदगान्महतोऽर्णवाद्भिभ्राजमानस्सरिरस्य मध्यात्स मा
वृषभो
रोहिताक्षस्सूर्यो विपश्चिन्मनसा पुनातु ॥

सन्ध्यादि देवता वन्दनम्

ॐ सन्ध्यायै नमः	Facing East
ॐ सावित्र्यै नमः	Facing South
ॐ गायत्र्यै नमः	Facing West
ॐ सरस्वत्यै नमः	Facing North
ॐ सर्वाभ्यो देवताभ्यो नमो नमः	Facing East
ॐ कामोकार्षीत् मन्युरकार्षीत् नमो नमः	Facing East

अभिवादनं

(Fill in the appropriate Rⁱshhi pravaram and other details
in the blanks below.)

अभिवादये (.....) (.....) (.....) ॥॥॥॥

(.....) ऋषेय प्रवरान्वित

(.....) गोत्रः

(.....) सूत्रः

(.....) शाखाध्यायी
श्री (.....) शर्मानामाहं अस्मिभोः ॥

दिक् वन्दनम्

ॐ प्राच्यै दिशे नमः Facing East
ॐ दक्षिणायै दिशे नमः Facing South
ॐ प्रतीच्यै दिशे नमः Facing West
ॐ उदीच्यै दिशे नमः Facing North

ॐ ऊर्ध्वाय नमः Facing East , शोव् थे फ़ोलेद् पल्म्स्
उप्वद्स्

ॐ अधराय नमः Facing East , शोव् थे फ़ोलेद् पल्म्स्
तो थे ग़ोउन्द्

ॐ अन्तरिक्षाय नमः Facing East , शोव् थे फ़ोलेद् पल्म्स्
उप्वद्स्

ॐ भूम्यै नमः Facing East , शोव् थे फ़ोलेद् पल्म्स्
तो थे ग़ोउन्द्

ॐ विष्णवे नमः Facing East , शोव् थे फ़ोलेद् पल्म्स्
स्त्रैघ्त

ध्येयस्सदा सवितृमण्डल मध्यवर्ती
नारायणः सरसिजासन सन्निविष्टः ।
केयूरवान् मकरकुण्डलवान् किरीटी
हारी हिरण्यय वपुः धृत शङ्ख चक्रः ॥

शङ्ख चक्र गदा पाणे द्वारका निलयाच्युत
गोविन्द पुण्डरीकाक्ष रक्ष मां शरणागतम् ॥

नमो ब्रह्मण्य देवाय गोब्राह्मणहिताय च ।
जगद्धिताय कृष्णाय श्री गोविन्दाय नमो नमः ॥

प्रणम्य (saashhTaaN⁹a praNaama) , aEBvAdyt
(Fill in the appropriate Rⁱshhi pravaram and other details
in the blanks below.)

अभिवादये (.....) (.....) (.....) ॥॥॥॥।
(.....) ऋषेय प्रवरान्वित
(.....) गोत्रः

(.....) सूत्रः
 (.....) शाखाध्यायी
 श्री (.....) शर्मानामाहं अस्मिभोः ॥

श्री कृष्णायनमः, श्री कृष्णायनमः, श्री
 कृष्णायनमः, ॥॥॥॥ ॥॥॥॥ ॥॥॥॥
 (perform the japa by reciting 10 times)

पुनराचमनम्

अच्युताय नमः, अनन्ताय नमः, गोविन्दाय नमः, ॥॥॥॥।
 ॥॥॥॥। ॥॥॥॥॥। ॥॥॥॥।

सात्विक त्यागः

ॐ भगवानेव माध्याह्निक सन्ध्यावन्दनाख्यं कर्म
 भगवान्
 स्वस्मै स्वप्रीतये स्वयमेव कारितवान्

श्रीरङ्ग मङ्गलनिधिं करुणानिवासम्
 श्रीवेङ्कटाद्रि शिखरालय कालमेघम् ।
 श्रीहृस्तिशैल शिखरोज्वल पारिजातम्
 श्रीशं नमामि शिरसा यदुशैल दीपम् ॥

कायेनवाचा मनसेन्द्रियैर्वा बुद्ध्याऽऽत्मना वा
 प्रकृतेः स्वभावात् ।
 करोमि यद्यत्सकलं परस्मै श्रीमन्नारायणायेति
 समर्पयामि ॥

सर्वं श्रीकृष्णार्पणमस्तु

सायं सन्ध्यावन्दनम्

ल्लाआ ल्लाण्डःआ भ फरीरुंड Facing West

आचमनम्

अच्युताय नमः, अनन्ताय नमः, गोविन्दाय नमः, ॥॥॥॥।
 ॥॥॥॥। ॥॥॥॥॥। ॥॥॥॥।

DR.RUPNATHJI(DR.RUPAK NATH)

श्री भगवदाज्ञया श्रीमन्नारायण प्रीत्यर्थं सायं
सन्ध्यामुपासिष्ये

सात्विकत्यागं ऋ ठ इ थ् थे पल्स् तोगेथेर् इन् प्रणाम (Namaste)
पोस्तुरे

ॐ भगवानेव सायं सन्ध्यावन्दनाख्यं कर्म भगवान्
स्वस्मै स्वप्रीतये स्वयमेव कारयति

मन्त्र प्रोक्षणं

आपोहिष्ठेति मन्त्रस्य सिन्धुद्वीप

ऋषिः shirasi sparshana
देवी गायत्री छन्दः naasaagra sparshana

आपो देवता hRⁱdaya athavaa
naabhi sparshana

अपां प्रोक्षणे विनियोगः

ॐ आपोहिष्ठा मयोभुवः prokshaNa of the Head
ता न ऊर्जे दधातन prokshaNa of the Head
महे रणाय चक्षसे prokshaNa of the Head
योवः शिवतमो रसः prokshaNa of the Head
तस्य भाजयतेहनः prokshaNa of the Head
उशतीरिव मातरः prokshaNa of the Head
तस्मा अरङ्गमाम वः prokshaNa of the Head
यस्य क्षयाय जिन्वथ प्रोक्षण ओक् थे बिग् टोएस्
आपो जनयथा चनः अगैन् prokshaNa of the Head
ॐ भूर्भुवस्सुवः आत्म परिशिञ्चनम्

मन्त्राचमनम् (praashanam)

अग्निश्चेत्यनुवाकस्य सूर्य ऋषिः shirasi sparshana
गायत्रीछन्दः naasaagra sparshana

अग्निर्देवता hRⁱdaya athavaa
naabhi sparshana

अपां प्राशने विनियोगः (place "tiirtham" in the hollow of right
palm and recite as follows)

ॐ । अग्निश्च मा मन्युश्च मन्युपतयश्च मन्युकृतेभ्यः ।

पापेभ्यो रक्षन्ताम् । यद्गृहा पापमकार्षम् । मनसा
वाचा हस्ताभ्याम् ।
पद्भ्यामुदरेण शिशना । अहस्तदवलुम्पतु । यत्किञ्च
दुरितं मयि ।
इदमहं माममृतयोनौ । सत्ये ज्योतिषि जुहोमि स्वाहा ॥
(after the above mantra japa, ingest the "tiirtham"
from the palm) पुनराचमनम्
अच्युताय नमः, अनन्ताय नमः, गोविन्दाय नमः, ॥॥॥॥॥
॥॥॥॥॥ ॥॥॥॥॥॥॥ ॥॥॥॥॥

पुनर्मार्जनम्

दधिक्रावण इति मन्त्रस्य वामदेव

ऋषिः

shirasi sparshana

अनुष्टुप् छन्दः

naasaagra sparshana

दधिक्रावा देवता

hRⁱdaya athavaa

naabhi sparshana

अपां प्रोक्षणे विनियोगः

ॐ दधिक्रावणो अकारिषं

prokshaNa of the Head

जिष्णोरश्वस्य वाजिनः

prokshaNa of the Head

सुरभि नो मुखाकरत्

prokshaNa of the Head

प्र ण आयूषि तारिषत्

prokshaNa of the Head

आपोहिष्ठा मयोभुवः

prokshaNa of the Head

ता न ऊर्जे दधातन

prokshaNa of the Head

महे रणाय चक्षसे

prokshaNa of the Head

योवः शिवतमो रसः

prokshaNa of the Head

तस्य भाजयतेहनः

prokshaNa of the Head

उशतीरिव मातरः

prokshaNa of the Head

तस्मा अरङ्गमाम वः

prokshaNa of the Head

यस्य क्षयाय जिन्वथ

प्रोक्षण ओम् थे बिग् टोएस्

आपो जनयथा चनः

अगैन्prokshaNa of the Head

ॐ भूर्भुवस्सुवः

आत्म परिशिञ्चनम्

अर्घ्यप्रदानं

पुनः प्राणायामः

ॐ भूः, ॐ भुवः, ॐ सुवः, ॥॥॥ ॥॥॥॥ ॥॥॥॥ ॥॥॥॥

सङ्कल्प

श्री भगवदाज्ञया श्रीमन्नारायण प्रीत्यर्थं सायं

सन्ध्या अर्घ्यप्रदानं करिष्ये

अर्घ्यप्रदान मन्त्रस्य विश्वामित्र

ऋषिः

shirasi sparshana

देवीगायत्रीच्छन्दः

naasaagra sparshana

सविता देवता

hRⁱdaya athavaa

naabhi sparshana

अर्घ्यप्रदाने विनियोगः

ॐ, भूर्भुवस्सुवः, तत्सवितुर्वरेण्यं,

भर्गोदेवस्य धीमहि, धियो योनः

(First arghyaM)

प्रचोदयात्

ॐ, भूर्भुवस्सुवः, तत्सवितुर्वरेण्यं,

॥॥॥॥॥, ॥॥॥॥॥

(Second arghyaM)

ॐ, भूर्भुवस्सुवः, तत्सवितुर्वरेण्यं,,

॥॥॥॥॥, ॥॥॥॥॥

(Third arghyaM)

(Recite the mantra thrice and offer arghyam thrice, once after each recitation)

प्रायश्चित्त अर्घ्यं

पुनः प्राणायामः

ॐ भूः, ॐ भुवः, ॐ सुवः, ॥॥॥ ॥॥॥॥ ॥॥॥॥ ॥॥॥॥

सङ्कल्प

श्री भगवदाज्ञया श्रीमन्नारायण प्रीत्यर्थं सायं

सन्ध्या

कालातीत प्रायश्चित्तार्थं तुरीय अर्घ्यप्रदानं

करिष्ये

तुरीय अर्घ्यप्रदान मन्त्रस्य

सान्दीपनी ऋषिः

shirasi sparshana

देवीगायत्रीच्छन्दः

naasaagra

sparshana

सविता देवता

hRⁱdaya athavaa

naabhi sparshana

तुरीय अर्घ्यप्रदाने विनियोगः

ॐ, भूर्भुवस्सुवः, तत्सवितुर्वरेण्यं, भर्गोदेवस्य

धीमहि, धियो योनः प्रचोदयात्

DR.RUPNATHJI(DR.RUPAK NATH)

ॐ भूः, ॐ भुवः, ॐ सुवः, ॐ महः, ॐ जनः, ॐ तपः,
ओङ्ग सत्यं

(invoke the above mantra and offer praayashchitta arghyam once)

ॐ भूर्भुवस्सुवः (aatmaparishhiJNchanaM)

असावादित्योब्रह्मा (aatma pradakshiNaM)

केशवादि तर्पणम्

पुनराचमनम्

अच्युताय नमः, अनन्ताय नमः, गोविन्दाय नमः, ॥॥॥॥॥
॥॥॥॥॥ ॥॥॥॥॥॥॥ ॥॥॥॥॥

केशवं तर्पयामि, नारायणं तर्पयामि, माधवं तर्पयामि,
गोविन्दं तर्पयामि,
विष्णुं तर्पयामि, मधुसूदनं तर्पयामि, त्रिविक्रमं
तर्पयामि, वामनं तर्पयामि,
श्रीधरं तर्पयामि, हृषीकेशं तर्पयामि, पद्मनाभं
तर्पयामि, दामोदरं तर्पयामि

(squatting in the aachamana mudra, invoke the above mantras,
and
offer one "tarpam" for each mantra, similar to arghyam)

पुनराचमनम्

अच्युताय नमः, अनन्ताय नमः, गोविन्दाय नमः, ॥॥॥॥॥
॥॥॥॥॥ ॥॥॥॥॥॥॥ ॥॥॥॥॥

जपविधिः

ॐ आसनमन्त्रस्य पृथिव्यामेरु

पृष्ठ ऋषिः

सुतलं छन्दः

shirasi sparshana

naasaagra sparshana

श्री कूर्मो देवता

hRⁱdaya athavaa

naabhi sparshana

(Sit down in padmaasana with palms folded in
aasane viniyogaH praNaama/namaste
posture, after sanctifying the place by lightly
sprinkling water)

पृथ्व त्वया धृता लोका देवित्वं विष्णुना धृता ।
त्वं च धारय मां देवि पवित्रं कुरुचासनम् ॥

न्यासम्

ॐ प्रणवस्य ऋषि ब्रह्मा shirasi sparshana
देवी गायत्री छन्दः naasaagra sparshana

परमात्मा देवता hRⁱdaya athavaa
naabhi sparshana

ॐ भूरादि सप्त व्याहृतीनां अत्रि,
भृगु, कुत्स, वसिष्ठ shirasi sparshana
गौतम, काश्यप, आङ्गिरस ऋषयः
गायत्री, उष्णिक्, अनुष्टुप्, बृहती,
पङ्क्ति, तृष्टुप्, naasaagra
jagatyaH, chhandaagmsi sparshana
अग्नि, वायु, अर्क, वागीश, वरुण, इन्द्र,
hRⁱdaya athavaa
EMivA,,AlvtA, naabhi sparshana

सावित्र्या ऋषिः विश्वामित्रः shirasi sparshana
देवीगायत्री छन्दः naasaagra sparshana

सविता देवता hRⁱdaya athavaa
naabhi sparshana

गायत्री शिरसो ब्रह्म ऋषिः shirasi sparshana
अनुष्टुप् छन्दः naasaagra sparshana

परमात्मा देवता hRⁱdaya athavaa
naabhi sparshana

सर्वेषां प्राणायामे विनियोगः
(perform aatma aavaahanam and fold the palms again in

praNaama/namaste posture)

मुक्ताविद्रुम, हेमनील, धवळच्छायैः, मुखैस्त्रीक्षणैः
युक्तामिन्दुकला निबद्धमकुटां, तत्त्वार्थ वर्णात्मिकां
।

गायत्रीं वरदाभयां, कुशकशं, शुभ्रं कपालं गुणं
शङ्खं चक्रमधारविन्दयुगळं हस्तैर्वहन्तीं भजे
॥

(meditate on the form of gaayatrii devi)

ओमापो ज्योतिरसोऽमृतं ब्रह्म भूर्भुवस्सुवरोम्
(while chanting the above mantra, perform aatma parishuddhi
with the two palms

by gently touching from head to toe)

अर्कमण्डल मध्यस्थं सूर्यकोटिसमप्रभम् ।

ब्रह्मादि सेव्य पादाब्जं नौमिब्रह्म रमासखम् ॥

(meditate on gaayatrii devi in the form of light which is
10 million times brighter than the Sun - suurya koTi
samaprabham)

त्रिः प्राणानायम्य

ॐ भूः, ॐ भुवः, ॐ सुवः, ॐ महः, ॥॥॥॥ ॥॥॥॥ ॥॥॥॥

ॐ भूः, ॐ भुवः, ॐ सुवः, ॐ महः, ॥॥॥॥ ॥॥॥॥ ॥॥॥॥

ॐ भूः, ॐ भुवः, ॐ सुवः, ॐ महः, ॥॥॥॥ ॥॥॥॥ ॥॥॥॥

(perform praaNaayaamam thrice and hold the palms in sa^Nkalpa
posture)

श्री भगवदाज्ञया, श्रीमन्नारायण प्रीत्यर्थं, सायं
सन्ध्या

अष्टोत्तर शत संख्यया (108)

(or alternately)

अष्टाविंशति संख्यया (28)

गात्री महामन्त्रजपं करिष्ये॥

DR. RUPNATHJI (DR. RUPAK NATH)

गायत्री आवाहनम्

आयातु इत्यनुवाकस्य वामदेव ऋषिः shirasi sparshana

अनुष्टुप् छन्दः naasaagra sparshana

गायत्री देवता

hRⁱdaya athavaa

naabhi sparshana

गायत्री आवाहने विनियोगः

(hold the palms together in praNaama/namaste posture)

आयातु वरदा देवी अक्षरं ब्रह्म सम्मितम् ।
गायत्रीं छन्दसां मातेदं ब्रह्म जुषस्वनः ।
ओजोसि सहोसि, बलमसि भ्राजोसि, देवानां धाम नामासि,
विश्वमसि विश्वायुः, सर्वमसि सर्वायुः अभिभूरुॐ

गायत्रीं आवाहयामि (aatma aavaahanam)
सावित्रीं आवाहयामि (aatma aavaahanam)
सरस्वतीं आवाहयामि (aatma aavaahanam)

सायं सरस्वतीं श्यामां रविमण्डलमध्यगाम् ।
सामवेदं व्याहरन्तीं चक्रायुधधरां शुभाम् ॥
ध्यायामि विष्णुदैवत्यां वृद्धां गरुडवाहनाम् ॥

सावित्र्या ऋषिः विश्वामित्रः shirasi sparshana
देवीगायत्री छन्दः naasaagra sparshana

सविता देवता hRⁱdaya athavaa
naabhi sparshana

(hold the palms together in praNaama/namaste posture)

योदेवो सवितास्माकं धियो धर्मादि गोचराः ।
प्रेरयेत् तस्य यद्गर्गः तद्वरेण्यमुपास्महे ॥

आदित्यमण्डलेध्यायेत् परमात्मानमव्ययम् ।
विष्णुं चतुर्भुजं रत्नकुण्डलैर्मण्डिताङ्गनम् ॥

सर्वरत्न समायुक्त सर्वाभरण भूषिताम् ।
एवं ध्यात्वा जपेन्नित्यं मन्त्रमष्टोत्तरं शतम् ॥

गायत्री जपः

ॐ । भूर्भुवस्सुवः ।
तत्सवितुर्वरेणियं ।
भर्गोदेवस्य धीमहि ।
धियो योनः प्रचोदयात् ॥
ॐ । भूर्भुवस्सुवः । ॥॥॥॥ ॥॥॥॥ ॥॥॥॥ ॥॥॥॥
॥॥॥॥

(Recite gaayatrii japa 108 times or at least 28 times)

DR.RUPNATHJI(DR.RUPAK NATH)

गायत्री उपस्थानम्

पुनः प्राणायामः

ॐ भूः, ॐ भुवः, ॐ सुवः, ॐ महः, ॥॥॥॥ ॥॥॥॥ ॥॥॥॥

सङ्कल्पः

श्री भगवदाज्ञया श्रीमन्नारायण प्रीत्यर्थं

सायं सन्ध्या गायत्री उपस्थानं करिष्ये

उत्तम इत्यनुवाकस्य वामदेव ऋषिः shirasi sparshana

अनुष्टुप् छन्दः naasaagra sparshana

गायत्री देवता

hRⁱdaya athavaa

naabhi sparshana

गायत्री उद्वासने विनियोगः

(Perform the udvaasana mudra with the palms, stand up,
and hold the palms in praNaama/namaste posture)

उत्तमे शिखरे देवी भूम्यां पर्वत मूर्धनि ।

ब्राह्मणेभ्यो ह्यनुज्ञानं गच्छदेवि यथा सुखम् ॥

ॐ । इमं मेवरुण श्रुधी हवमद्या च मृडय ।

त्वामवस्युराचके ।

तत्वायामि ब्रह्मणा वन्दमानस्तदाशास्ते यजमानो हविर्भिः

।

अहेडमानो वरुणेह बोध्युरुशगम्स मा न आयुः प्रमोषीः ।

यच्चिद्धि ते विशो यथा प्र देव वरुण व्रतम् ।

मिनीमसि द्यवि द्यवि ॥

यत्किंचेदं वरुण दैव्ये जनेऽभिद्रोहं

मनुष्याश्चरामसि ।

अचित्ती यत्तव धर्मा युयोपिम मा नस्तस्मादेतमो

देवरीरिषः ॥

कितवासो यद्रिरिपुर्न दीवि यद्वाघा सत्यमुत्त यन्न विस्र ।

सर्वाता विष्य शिथिरेव देवाथा ते स्याम वरुण प्रियासः

॥

सन्ध्यादि देवता वन्दनम्

ॐ सन्ध्यायै नमः	Facing West
ॐ सावित्र्यै नमः	Facing North
ॐ गायत्र्यै नमः	Facing East
ॐ सरस्वत्यै नमः	Facing South
ॐ सर्वाभ्यो देवताभ्यो नमो नमः	Facing West
ॐ कामोकार्षीत् मन्युरकार्षीत् नमो नमः	Facing West

अभिवादनं

(Fill in the appropriate *Rⁱshhi pravaram and other details* in the blanks below.)

अभिवादये (.....) (.....) (.....)

(.....) ऋषेय प्रवरान्वित

(.....) गोत्रः

(.....) सूत्रः

(.....) शाखाध्यायी

श्री (.....) शर्मानामाहं अस्मिभोः ॥

दिक् वन्दनम्

ॐ प्रतीच्यै दिशे नमः	Facing West
ॐ उदीच्यै दिशे नमः	Facing North
ॐ प्राच्यै दिशे नमः	Facing East
ॐ दक्षिणायै दिशे नमः	Facing South

ॐ ऊर्ध्वाय नमः	Facing West, show the folded palms upwards
ॐ अधराय नमः	Facing West, show the folded palms to the ground
ॐ अन्तरिक्षाय नमः	Facing West, show the folded palms upwards
ॐ भूम्यै नमः	Facing West, show the folded palms to the ground
ॐ विष्णवे नमः	Facing West, show the folded palms straight

ध्येयस्सदा सवितृमण्डल मध्यवर्ती
नारायणः सरसिजासन सन्निविष्टः ।
केयूरवान् मकरकुण्डलवान् किरिटी

हारी हिरण्यय वपुः धृत शङ्ख चक्रः ॥

शङ्ख चक्र गदा पाणे द्वारका निलयाच्युत ।
गोविन्द पुण्डरीकाक्ष रक्ष मां शरणागतम् ॥

नमो ब्रह्मण्य देवाय गोब्राह्मणहिताय च ।
जगद्धिताय कृष्णाय श्री गोविन्दाय नमो नमः ॥

प्रणम्य (saashhTaaN⁹a praNaama) , aEBvAdyt

(Fill in the appropriate Rⁱshhi pravaram and other details in the blanks below.)

aEBvAdyt (.....) (.....) (.....) ॥॥॥॥

(.....) ऋषेय प्रवरान्वित

(.....) गोत्रः

(.....) सूत्रः

(.....) शाखाध्यायी

श्री (.....) शर्मानामाहं अस्मिभोः ॥

श्री कृष्णायनमः, श्री कृष्णायनमः, श्री

कृष्णायनमः, ॥॥॥॥ ॥॥॥॥ ॥॥॥॥

(perform the japa by reciting 10 times)

पुनराचमनम्

अच्युताय नमः, अनन्ताय नमः, गोविन्दाय नमः, ॥॥॥॥

॥॥॥॥ ॥॥॥॥ ॥॥॥॥

सात्विक त्यागः

ॐ भगवानेव सायं सन्ध्यावन्दनार्थं कर्म भगवान्
स्वस्मै स्वप्रीतये स्वयमेव कारितवान्

श्रीरङ्ग मङ्गळनिधिं करुणानिवासम्

श्रीवेङ्कटाद्रि शिखरालय कालमेघम् ।

श्रीहृत्तिशैल शिखरोज्वल पारिजातम्

श्रीशं नमामि शिरसा यदुशैल दीपम् ॥

कायेनवाचा मनसेन्द्रियैर्वा बुद्ध्याऽऽत्मना वा

प्रकृतेः स्वभावात् ।

करोमि यद्यत्सकलं परस्मै श्रीमन्नारायणायेति

समर्पयामि ॥

DR. RUPNATHJI (DR. RUPAK NATH)

सर्वं श्रीकृष्णार्पणमस्तु

DR.RUPNATHJI(DR.RUPAK NATH)