

श्रीः

श्री लक्ष्मीनृसिंह परब्रह्मणे नमः



दिन चर्या



प्रातर्ध्यायामि गायत्रीं रविमण्डलमध्यगाम् ।
ऋग्वेदमुच्चारयन्तीं रक्तवर्णां कुमारिकाम् ।
अक्षमालाकरां ब्रह्मदैवत्यां हंसवाहनाम् ॥

मध्यन्दिनेतु सावित्रीं रविमण्डलमध्यगां ।
यजुर्वेदं व्याहरन्तीं श्वेतांशूलकरांशिवाम् ।
युवतीं रुद्रदेवत्यां ध्यायामि वृषभवाहनाम् ॥



सायं सरस्वतीं श्यामां रविमण्डलमध्यगां । सामवेदं व्याहरन्तीं चक्रायुधधरां शुभां ॥
ध्यायामि विष्णुदैवत्यां वृद्धां गरुडवाहनां ॥

ओं श्रीलक्ष्मीनृसिंहपरब्रह्मणे नमः

(The list is Hyperlinked to the text)

आचमनं, प्राणायामम्

यज्ञोपवीत धारणम्

प्रातःसंध्यावन्दनम्

माध्याह्निकं

सायं संध्यावन्दनम्

अन्नपरिषेचनम्

ACKNOWLEDGMENTS

Web Pages
Hosted by



(www.tripod.lycos.com)

Document Prepared using
Baraha multilanguage free software



(www.baraha.com)

आचमनं, प्राणायामं

Please Note

All vedic rituals have to be initiated by a preceptor who knows the procedure.

The same guideline applies to sandhyAvandanA.

Please seek the guidance of someone who practices sandhyAvandanA regularly and follow the text herein, after undergoing introductory tutoring.

आचमनं

अच्युताय नमः,

अनन्ताय नमः

गोविन्दाय नमः

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

- केशवाय नमः (thumb to touch right cheek)
- नारायणाय नमः (thumb to touch left cheek)
- माधवाय नमः (ring finger to touch right eye)
- गोविन्दाय नमः (ring finger to touch left eye)
- विष्णवे नमः (index finger to touch right side nose)
- मधुसूदनाय नमः (index finger to touch left side nose)
- त्रिविक्रमाय नमः (little finger to touch right ear)
- वामनाय नमः (little finger to touch left ear)
- श्रीधराय नमः (middle finger to touch right shoulder)
- हृषीकेशाय नमः (middle finger to touch left shoulder)
- पद्मनाभाय नमः (four fingers to touch navel)
- दामोदराय नमः (four fingers to touch head)

प्राणायामं

ओं भूः,

ओं भुवः,

ओं सुवः,

ओं महः,

ओं जनः,

ओं तपः,

ओं सत्यम्

ओं तत्सवितुर्वरेण्यं,

भर्गोदेवस्य धीमहि,

धियो यो नः प्रचोदयात्,

ओमापो ज्योतिरसोऽमृतं ब्रह्मभूर्भुवस्सुवरोम्

यज्ञोपवीत धारणं

आचमनंः

अच्युताय नमः, अनन्ताय नमः -----

प्राणायामंः (do sthala Suddhi and sit in traditional Asana)::

ओं भूः, ओं भुवः, ओं सुवः, -----

दैव, देवता, गुरु वन्दनं ::

ओं श्रीलक्ष्मीनृसिंह परब्रह्मणे नमः
श्री पद्मावती समेत श्री वेङ्कटेशाय नमः
श्री विष्णवे परमात्मने नमः
श्रीमते रामानुजाय नमः
श्री निगमान्त महादेशिकाय नमः
श्री सायिरां

ओं अस्मद् गुरुभ्यो नमः
ओं अस्मद् परम गुरुभ्यो नमः
ओं अस्मद् सर्व गुरुभ्यो नमः
श्रीमते श्री आदिवण् शठकोप यतीन्द्र महा देशिकाय नमः
माता पितायै नमः

यस्याभवद्भक्त जनार्तिहन्तुः पितृत्वमन्येष्वविचार्य तूर्णम् ।

स्तम्भेऽवतारस्तमनन्यलभ्यं लक्ष्मी नृसिंहं शरणं प्रपद्ये ॥

श्रीमान् वेङ्कटनाथार्यः कवितार्किककेसरी ।

वेदान्ताचार्यवर्योमे सन्निधत्तां सदाहृदि ॥

गुरुभ्यस्तद् गुरुभ्यश्च नमोवाकमधीमहे ।
वृणीमहे च तत्राद्यौ दंपती जगतां पती ॥
श्रीमन्नभीष्ट वरद । त्वामस्मि शरणंगतः॥
स्वशेष भूतेन मया स्वीयैः सर्व परिच्छदैः ।
विधातुं प्रीतमात्मानं देवः प्रक्रमते स्वयम् ॥
शुक्लांबरधरं विष्णुं शशिवर्णं चतुर्भुजम् ।
प्रसन्नवदनं ध्यायेत् सर्व विघ्नोपशान्तये ॥
यस्य द्विरद वक्त्राद्याः पारिषद्याः परःशतम् ।
विघ्नं निघ्नन्ति सततं विष्वक्सेनं तंआश्रये ॥

सङ्कल्पः :: (hold the palms in sa~gkalpa posture)

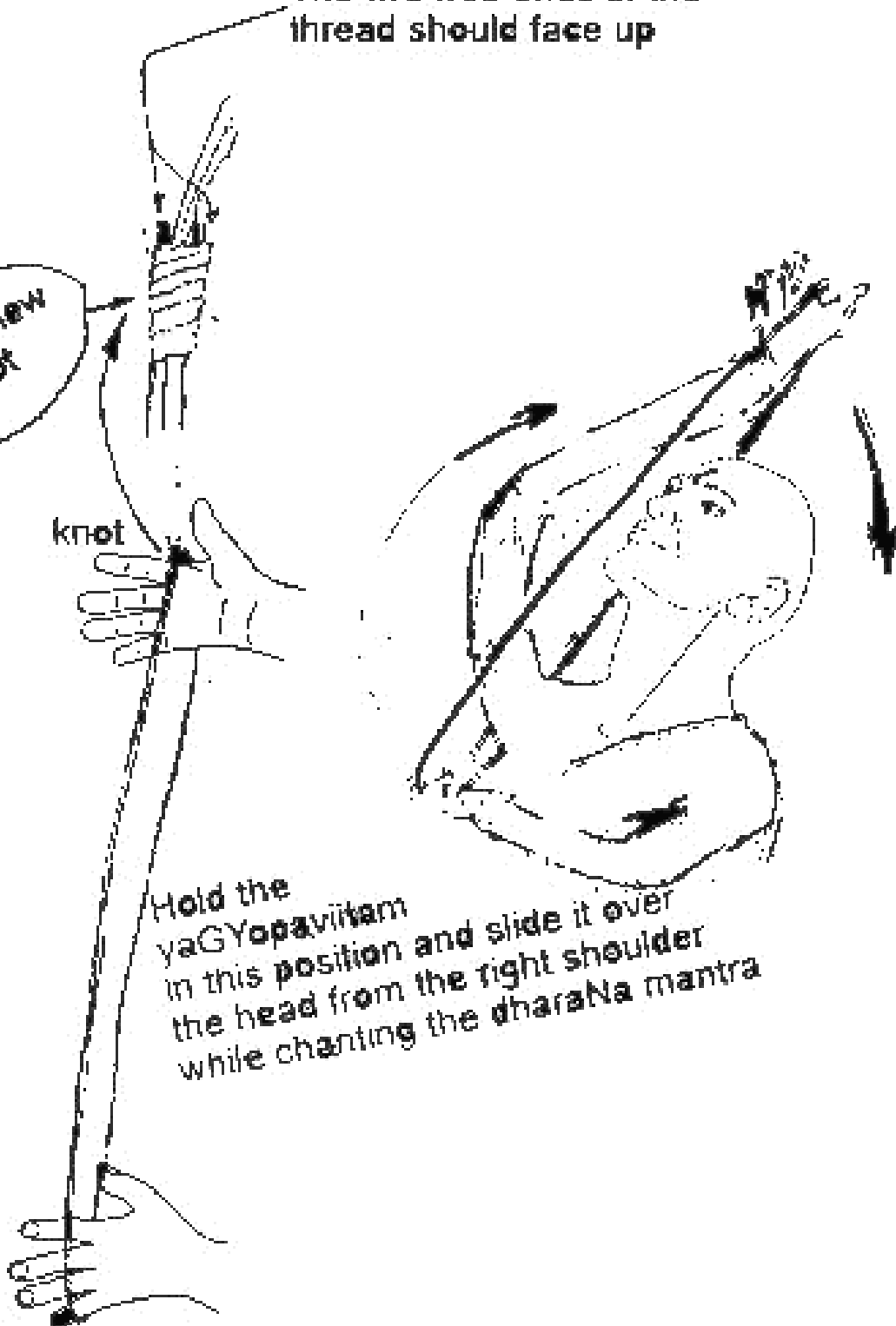
हरिः ओं तत् सत् श्रीगोविन्द गोविन्द गोविन्द अस्य श्री भगवतो महा
पुरुषस्य विष्णोराज्ञया प्रवर्तमानस्य आद्य ब्रह्मणो (ब्रह्मणः) द्वितीय परार्धे श्री
श्वेतवराह कल्पे वैवस्वत मन्वन्तरे कलियुगे प्रथम पादे (highlighted text not
relevant outside India) जंबू द्वीपे, भारत वर्षे, भरत खंडे, शकाब्दे, मेरोः
दक्षिणे पार्श्वे अस्मिन् वर्तमानानां व्यावहारिकाणां प्रभवादीनां षष्ठ्याः
संवत्सराणां मध्येः -- -- -- -- नाम संवत्सरे -- -- -- -- अयने -- -- -- -- ऋतौ
-- -- -- -- मासे -- -- -- -- पक्षे -- -- -- -- शुभ तिथौ -- -- -- -- वासर -- -- -- --
नक्षत्र युक्तायां श्रीविष्णुयोग विष्णुकरण शुभ योग शुभ करण एवं गुण
विशेषण विशिष्टायां अस्यां -- -- -- -- शुभ तिथौ श्री भगवदाज्ञया
श्रीमन्नारायण प्रीत्यर्थं श्रौतस्मार्त विहितनित्य कर्मानुष्ठान योग्यता सिध्यर्थं
ब्रह्म तेजोऽभिवृध्यर्थं यज्ञोपवीत धारणं करिष्ये

The two free ends of the thread should face up

Enlarged view of the knot

knot

Hold the yaGYopavitam in this position and slide it over the head from the right shoulder while chanting the dharaNa mantra



सात्विकत्यागः:: (hold the palms in namaskara posture)

ओं भगवानेव स्वनियाम्य स्वरूपस्थिति प्रवृत्ति स्वशेषतैकरसेन अनेन
आत्मना कर्त्रा स्वकीयैश्चोपकरणैः स्वाराधनैक प्रयोजनाय परम पुरुषः
सर्वशेषी श्रियःपतिः स्वशेष भूतमिदं कर्म भगवान् स्वस्मै स्वप्रीतये
स्वयमेव कारयति ::

यज्ञोपवीत धारणं ::

यज्ञोपवीत धारण मन्त्रस्यब्रह्मा ऋषिः	शिरसि
तृष्णुप् छन्दः	नासाग्रं
त्रयीविद्या देवता	हृदय/नाभि

यज्ञो पवीतं परमं पवित्रं प्रजापतेर्यत्सहजं पुरस्तात्.
आयुष्य मग्र्यं प्रति मुञ्चशुभ्रं यज्ञो पवीतं बलमस्तुतेजः..

द्वितीय यज्ञोपवीतधारणं for गृहस्त (married persons):-

पुनराचमनं ::

अच्युताय नमः, अनन्ताय नमः, गोविन्दाय नमः, -----

पुनः प्राणानायम्य ::

ओं भूः, ओं भुवः, ओं सुवः -----

पुनः संकल्पः ::

अद्य पूर्वोक्तवत् ऐवम् गुण विशेषण विशिष्टायां अस्यां -----
शुभ तिथौ श्री भगवदाज्ञया श्रीमन् नारायणप्रीत्यर्थं गार्हस्थ्यार्थं द्वितीय
यज्ञोपवीत धारणं करिष्ये

यज्ञोपवीत धारण मन्त्रस्यब्रह्मा ऋषिः	शिरसि
तृष्णुप् छन्दः	नासाग्रं
त्रयीविद्या देवता	हृदय/नाभि

यज्ञो पवीतं परमं पवित्रं प्रजापतेर्यत्सहजं पुरस्तात् आयुष्य मग्र्यं प्रति मुञ्च शुभ्रं यज्ञो पवीतं बलमस्तुतेजः

पुनराचमनं (all) ::

अच्युताय नमः, अनन्ताय नमः, गोविन्दाय नमः,

पुरातन यज्ञोपवीत विसर्जनं ::

उपवीतं छिन्न तन्तुं जीर्णं कश्मळ दूषितं विसृजामि पुनर् ब्रह्मान् वर्चो दीर्घायुरस्तु मे ॥

सात्विकत्यागः:::(hold the palms in namaskara posture)

ओं भगवानेव यज्ञोपवीतधारणाख्यं कर्म भगवान् स्वस्मै स्वप्रीतये स्वयमेव कारितवान् अनेन प्रीयतां श्री वासुदेवः ॥

कायेनवाचा मनसेन्द्रियैर्वा
बुध्या ऽऽत्मना वा प्रकृते स्वभावात्
करोमि यत्यत् सकलं परस्मै
श्रीमन् नारायणायेति समर्पयामि ॥

सर्वं श्री कृष्णार्पणमस्तु

ओं

प्रातः संध्यावन्दनं

आचमनं ::

अच्युताय नमः, अनन्ताय नमः -----

प्राणायामः::

ओं भूः, ओं भुवः, ओं सुवः, -----

संकल्पः::(hold the palms in sa~gkalpa posture)::

श्री भगवदाज्ञया श्रीमन्नारायण प्रीत्यर्थं
प्रातः संध्यामुपासिष्ये

सात्विकत्यागः:: (hold the palms in namaskAra posture)

ओं भगवानेव प्रातः संध्यावन्दनाख्यं कर्म भगवान् स्वस्मै स्वप्रीतये
स्वयमेव कारयति

मन्त्र प्रोक्षणं ::

आपोहिष्ठेतिमन्त्रस्य सिन्धुद्वीपऋषिः	शिरसि
देवी गायत्री छंदः	नासाग्रं
आपो देवता	हृदय/नाभि

अपां प्रोक्षणे विनियोगः

ओं आपोहिष्ठा मयोभुवः	शिरसि प्रोक्षण
ता न ऊर्जे दधातन	शिरसि प्रोक्षण
महे रणाय चक्षसे	शिरसि प्रोक्षण
योवः शिवतमो रसः	शिरसि प्रोक्षण
तस्य भाजयतेहनः	शिरसि प्रोक्षण
उशतीरिव मातरः	शिरसि प्रोक्षण
तस्मा अरङ्गमामवः	शिरसि प्रोक्षण
यस्य क्षयाय जिन्वथ	पादांगुळि प्रोक्षण
आपो जनयथा चनः	शिरसि प्रोक्षण
ओं भूर्भुवस्सुवः	आत्म परिषिंचनं

मन्त्राचमनं (प्राशनं)::

सूर्यश्चेत्यनुवाकस्य अग्निर् ऋषिः	शिरसि
देवी गायत्री छंदः	नासाग्रं
सूर्यो देवता	हृदय/नाभि

अपां प्राशने विनियोगः

ओं सूर्यश्च मामन्युश्चमन्युपतयश्च मन्यु कृतेभ्यः ।
पापेभ्यो रक्षन्ताम् । यद्रात्र्या पाप मकार्षम् । मनसा वाचा हस्ताभ्याम् ।
पद्भ्या मुदरेण शिश्ना । रात्रिस्तदवलुंपतु ।
यत्किंच दुरितं मयि । इदमहं माममृतयोनौ ।
सूर्ये ज्योतिषि जुहोमि स्वाहा ॥

पुनराचमनं ::

अच्युताय नमः, अनन्ताय नमः, -----

पुनर्मार्जनम् ::

दधिक्रावण्णइति मन्त्रस्य, वामदेव ऋषिः	शिरसि
अनुष्टुप् छंदः	नासाग्रं
दधिक्रावा देवता	हृदय/नाभि

अपां प्रोक्षणे विनियोगः

ओं दधिक्राव्णो अकारिषं	शिरसि प्रोक्षण
जिष्णोरश्वस्य वाजिनः	शिरसि प्रोक्षण
सुरभि नो मुखाकरत्	शिरसि प्रोक्षण
प्रण आयूषि तारिषत्	शिरसि प्रोक्षण
आपोहिष्ठा मयोभुवः	शिरसि प्रोक्षण
ता न ऊर्जे दधातन	शिरसि प्रोक्षण
महे रणाय चक्षसे	शिरसि प्रोक्षण
योवः शिवतमो रसः	शिरसि प्रोक्षण
तस्य भाजयतेहनः	शिरसि प्रोक्षण
उशतीरिव मातरः	शिरसि प्रोक्षण
तस्मा अरङ्गमामवः	शिरसि प्रोक्षण
यस्यक्षयाय जिन्वथ	पादांगुळि प्रोक्षण
आपो जनयथा चनः	शिरसि प्रोक्षण
ओं भूर्भुवस्सुवः	आत्म परिषिंचनं

अर्घ्यप्रदानं ::

पुनः प्राणानायम्य ::

ओं भूः, ओं भुवः, ओं सुवः -----

संकल्पः :: (hold the palms in sa~gkalpa posture) ::

श्री भगवदाज्ञया श्रीमन्नारायण प्रीत्यर्थं प्रातः संध्या अर्घ्यप्रदानं करिष्ये

अर्घ्यप्रदान मन्त्रस्य विश्वामित्र ऋषिः .	शिरसि
देवीगायत्रीछंदः	नासाग्रं
सविता देवता	हृदय/नाभि

अर्घ्यप्रदाने विनियोगः

ओं, भूर्भुवस्सुवः, तत्सवितुर्वरेण्यं, भर्गोदेवस्य धीमहि, धियो योनः प्रचोदयात्

First
arghyaM

ओं, भूर्भुवस्सुवः, तत्सवितुर्वरेण्यं, भर्गोदेवस्य धीमहि,.....,

(Second)

.....

ओं, भूर्भुवस्सुवः, तत्सवितुर्वरेण्यं, भर्गोदेवस्य धीमहि,.....,

(Third)

.....

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

प्रायश्चित्त अर्घ्यं

पुनः प्राणानायम्य ::

ओं भूः, ओं भुवः, ओं सुवः -----

संकल्पः :: (hold the palms in sa~gkalpa posture) ::

श्री भगवदाज्ञया श्रीमन्नारायणप्रीत्यर्थं प्रातः संध्या कालातीत प्रायश्चित्तार्थं
तुरीय अर्घ्यप्रदानं करिष्ये

तुरीय अर्घ्यप्रदानमन्त्रस्य सान्दीपनी ऋषिः	शिरसि
देवीगायत्रीछंदः	नासाग्रं
सविता देवता	हृदय/नाभि

तुरीय अर्घ्यप्रदाने विनियोगः

ओं। भूर्भुवस्सुवः, तत्सवितुर्वरेण्यं, भर्गोदेवस्य धीमहि, धियो योनः
प्रचोदयात् :: ओं भूः, ओं भुवः, ओं सुवः, ओं महः, ओं जनः, ओं तपः,
ओंसत्यं

(invoke the above mantra and offer prAyaScitta arghyam once)

ओं भूर्भुवस्सुवः (आत्मपरिषिंचनं)

असावादित्योब्रह्मा (आत्म प्रदक्षिणं)

पुनराचमनं ::

अच्युताय नमः, अनन्ताय नमः, -----

केशवादि तर्पणम्ः

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

पुनराचमनंः

अच्युताय नमः, अनन्ताय नमः, -----

जपक्रमःः

ओं आसनमन्त्रस्य पृथिव्यामेरु पृष्ठ ऋषिः..	शिरसि
सुतलं छंदः	नासाग्रं
श्री कूर्मो देवता	हृदय/नाभि

आसने
विनियोगः

PrAtaH gAyatrI japa has to be done standing, at a sanctified spot.

Sanctify the spot by saying ओं भूर्भुवस्सुवः and sprinkle water

पृथ्वित्वया धृता लोका देवीत्वं विष्णुना धृता।

त्वंच धारय मां देवि पवित्रं कुरुचासनम्॥

न्यासम्ः

ओं प्रणवस्य ऋषि ब्रह्मा	शिरसि
देवी गायत्री छंदः	नासाग्रं
परमात्मा देवता	हृदय/नाभि

ओं भूरादि सप्त व्याहृतीनां अत्रि, भृगु, कुत्स, वसिष्ठ, गौतम, काश्यप, आङ्गिरस ऋषयः	शिरसि
गायत्री, उष्णिक्, अनुष्टुप्, बृहती, पङ्क्ति, तृष्टुप्, जगत्यः, छंदांसि	नासाग्रं
अग्नि, वायु, अर्क, वागीश, वरुण, इन्द्र, विश्वेदेवाः, देवताः	हृदय/नाभि

सावित्र्या ऋषिः विश्वामित्रः	शिरसि
देवी गायत्री छंदः	नासाग्रं
सविता देवता	हृदय/नाभि
गायत्री शिरसो ब्रह्म ऋषिः	शिरसि
अनुष्टुप् छंदः	नासाग्रं
परमात्मा देवता	हृदय/नाभि

सर्वेषां प्राणायामे विनियोगः

(perform Atma AvAhanaM and fold the palms again in praNAmA/namaste posture)

मुक्ताविद्रुम, हेमनील, धवळच्छायैः, मुखैस्त्रीक्षणैः, युक्तामिन्दुकला निबद्धमकुटां, तत्वार्थ वर्णात्मिकां । गायत्रीं वरदाभयां, कुशकशां, शुभ्रं कपालं गुणं । शंखं चक्र मथारविन्दयुगळं हस्तैर्वहन्तीं भजे ॥

(meditate on the form of gAyatrI dEvi) ::

ओमापो ज्योतिरसोऽमृतं ब्रह्म भूर्भुवस्सुवरोम्

(while chanting the above mantra, perform आत्म परिशुद्धि with the two palms by gently touching from head to toe)

अर्कमण्डल मध्यस्थं सूर्यकोटिसमप्रभं ।
ब्रह्मादि सेव्य पादाब्जं नौमिब्रह्म रमासखं ॥

(meditate on gaayatrii dEvi in the form of light which is 10 million times brighter than the Sun –सूर्यकोटिसमप्रभं saying above mantra)

त्रिः प्राणानायम्य (perform prANAyAma thrice) ::

ओं भूः, ओं भुवः, ओं सुवः, ओं महः,
ओं भूः, ओं भुवः, ओं सुवः, ओं महः,
ओं भूः, ओं भुवः, ओं सुवः, ओं महः,

(after prANAyAmam thrice, hold the palms in saN^kalpa posture)

श्री भगवदाज्ञया, श्रीमन्नारायण प्रीत्यर्थं,
प्रातः संध्या अष्टोत्तर शत संख्यया (108)

(or) ::

अष्टाविंशति संख्यया (28) (minimum)

गायत्री महामन्त्रजपं करिष्ये॥

(गायत्री आवाहनम्)::

आयातु इत्यनुवाकस्य वामदेव ऋषिः	शिरसि
अनुष्टुप् छंदः	नासाग्रं
गायत्री देवता	हृदय/नाभि

गायत्री आवाहने विनियोगः (आत्मआवाहनं) ::

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

गायत्रीं आवाहयामि (आत्म आवाहनम्)
सावित्रीं आवाहयामि (आत्म आवाहनम्)
सरस्वतीं आवाहयामि (आत्म आवाहनम्)

(hold the palms together in praNAma/namaste posture) ::

प्रातर्ध्यायामि गायत्रीं रविमण्डल मध्यगाम् ।
ऋग्वेदमुच्चारयन्तीं रक्तवर्णां कुमारिकाम् ।
अक्षमालाकरां ब्रह्मदैवत्यां हंस वाहनाम् ॥

सावित्र्या ऋषिः विश्वामित्रः	शिरसि
देवी गायत्री छंदः	नासाग्रं
सविता देवता	हृदय/नाभि

यो देवो सवितास्माकं धियो धर्मादि गोचराः ।
 प्रेरयेत् तस्य यद्भर्गः तद्वरेण्यमुपास्महे ॥
 आदित्यमण्डलेध्यायेत् परमात्मानमव्ययम् ।
 विष्णुं चतुर्भुजं रत्नकुण्डलैर्मण्डिताङ्गनम् ॥
 सर्वरत्नसमायुक्तसर्वाभरणभूषिताम् ।
 एवं ध्यात्वा जपेन्नित्यं मन्त्रमष्टोत्तरं शतम् ॥

गायत्री जपं :: (at least 28 times)

ओं । भूर्भुवस्सुवः । तत्सवितुर्वरेणियं । भर्गो देवस्य धीमहि । धियो योनः
 प्रचोदयात् ॥

ओं । भूर्भुवस्सुवः ।

गायत्री उपस्थानम्::

पुनः प्राणानायम्यः::

ओं भूः, ओं भुवः, ओं सुवः -----

संकल्पः::(hold the palms in sa~gkalpa posture) ::

श्री भगवदाज्ञया श्रीमन्नारायण प्रीत्यर्थं
 प्रातः संध्या गायत्री उपस्थानं करिष्ये

उत्तम इत्यनुवाकस्य वामदेव ऋषिः	शिरसि
अनुष्टुप् छंदः	नासाग्रं
गायत्री देवता	हृदय/नाभि

गायत्रीउद्वासने विनियोगः (Perform udvAsana mudra with the palms, and hold the palms in pranAma—namaste—posture)

उत्तमे शिखरे देवी भूम्यां पर्वत मूर्धनि ।

ब्राह्मणेभ्यो ह्यनुज्ञानं गच्छदेवि यथासुखम्॥

ओं । मित्रस्य चर्षणीधृतः श्रवोदेवस्य सानसिम् ।

सत्यं चित्र श्रवस्तमम् ॥ मित्रोजनान् यातयति प्रजानन् मित्रोदाधार

पृथिवीमुत द्याम् । मित्रः कृष्टीरनिमिषाभिचष्टे सत्याय हव्यं घृतवद्विधेम ॥

प्रसमित्र मर्तो अस्तु प्रयस्वान्यस्त आदित्य शिक्षति व्रतेन । न हन्यते न

जीयते त्वोतो नैनमँहो अश्नोत्यन्तितो न दूरात् ॥

संध्यादि देवता वन्दनं ::

ओं संध्यायै नमः	FacingEast
ओं सावित्र्यै नमः	FacingSouth
ओं गायत्र्यै नमः	FacingWest
ओं सरस्वत्यै नमः	FacingNorth
ओं सर्वाभ्यो देवताभ्यो नमो नमः	FacingEast
ओं कामोकार्षीत् मन्युरकार्षीत् नमोनमः	FacingEast

अभिवादनः:

अभिवादये (*****) (*****) (*****) (*****) ऋषेय
प्रवरान्वित (*****) गोत्रः (*****) सूत्रः (*****) शशाखाध्यायी
श्री (*****) शर्मानामाहं अस्मिभोः॥

दिक् वन्दनं ::

ओं प्राच्यै दिशे नमः	Facing East
ओं दक्षिणायै दिशेनमः	Facing South
ओं प्रतीच्यै दिशेनमः	Facing West
ओं उदीच्यै दिशेनमः	Facing North
Face East for the following vandanA-s	
ओं ऊर्ध्वायनमः	show the folded palms upwards
ओं अधराय नमः	show the folded palms to the ground
ओं अन्तरिक्षाय नमः	show the folded palms upwards
ओं भूम्यै नमः	show the folded palms to the ground
ओं विष्णवे नमः	show the folded palms straight ahead

ध्येयस्सदा सवितृमण्डल मध्यवर्ती
नारायणः सरसिजासन सन्निविष्टः ।
केयूरवान् मकरकुण्डलवान् किरीटी हारी
हिरण्य (हिरण्यय) वपुः धृत शंख चक्रः ॥
शंख चक्र गदा पाणे द्वारका निलयाच्युत ।
गोविन्द पुण्डरीकाक्ष रक्ष मां शरणागतम् ॥
नमो ब्रह्मण्य देवाय गोब्राह्मणहिताय च ।
जगद्धिताय कृष्णाय श्री गोविन्दाय नमो नमः॥

प्रणम्य (साष्टाङ्ग प्रणाम), अभिवादयेत् ::

अभिवादये (*****) (*****) (*****) (*****) ऋषेय
प्रवरान्वित (*****) गोत्रः (*****) सूत्रः (*****) शशाखाध्यायी
श्री (*****) शर्मानामाहं अस्मिभोः॥

श्री कृष्णायनमः, श्री कृष्णायनमः,

(above japa mantra to be recited slowly 10 times) ::

पुनराचमनंः

अच्युताय नमः, अनन्ताय नमः,

saying ओं भूर्भुवस्सुवः perform स्थल शुद्धिः

सात्विकत्यागः...:: (hold the palms in namaskara posture) ::

ओं भगवानेव प्रातः संध्यावन्दनाख्यं कर्म
भगवान्स्वस्मै स्वप्रीतये स्वयमेव कारितवान्

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

कायेनवाचा मनसेन्द्रियैर्वाबुद्ध्याऽऽत्मना वा प्रकृतेः स्वभावात् ।
करोमि यद्यत्सकलं परस्मै श्रीमन्नारायणायेति समर्पयामि ॥

सर्वं श्रीकृष्णार्पणमस्तु

* * * * *

ओं

माध्याह्निकं

आचमनं ::

अच्युताय नमः, अनन्ताय नमः -----

प्राणायामं ::

ओं भूः, ओं भुवः, ओं सुवः, -----

संकल्पः::(hold the palms in sa~gkalpa posture)::

श्री भगवदाज्ञया श्रीमन्नारायण प्रीत्यर्थं
माध्याह्निक संध्यामुपासिष्ये

सात्विकत्यागः:: (hold the palms in namaskAra posture)

ओं भगवानेव माध्याह्निक संध्यावन्दनाख्यं कर्म भगवान् स्वस्मै स्वप्रीतये
स्वयमेव कारयति

मन्त्र प्रोक्षणं ::

आपोहिष्ठेतिमन्त्रस्य सिन्धुद्वीपऋषिः	शिरसि
देवी गायत्री छंदः	नासाग्रं
आपो देवता	हृदय/नाभि

अपां प्रोक्षणे विनियोगः

ओं आपोहिष्ठा मयोभुवः	शिरसि प्रोक्षण
ता न ऊर्जे दधातन	शिरसि प्रोक्षण
महे रणाय चक्षसे	शिरसि प्रोक्षण
योवः शिवतमो रसः	शिरसि प्रोक्षण
तस्य भाजयतेहनः	शिरसि प्रोक्षण
उशतीरिव मातरः	शिरसि प्रोक्षण
तस्मा अरङ्गमामवः	शिरसि प्रोक्षण
यस्य क्षयाय जिन्वथ	पादांगुळि प्रोक्षण
आपो जनयथा चनः	शिरसि प्रोक्षण
ओं भूर्भुवस्सुवः	आत्म परिषिंचनं

मन्त्राचमनं (प्राशनं)::

आपः पुनन्तु इत्यनुवाकस्य आप ऋषिः	शिरसि
अनुष्टुप् छंदः	नासाग्रं
ब्रह्मणस्पतिर् देवता	हृदयं/नाभि

अपां प्राशने विनियोगः

ओं । आपः पुनन्तु पृथिवीं पृथिवी पूता
पुनातु माम् । पुनन्तु ब्रह्मणस्पतिः ब्रह्मपूता
पुनातु माम् ॥ यदुच्छिष्टमभोज्यं यद्वा दुश्चरितं मम ।
सर्वं पुनन्तु मामापोऽसतां च प्रतिग्रहं स्वाहा ॥

पुनराचमनं ::

अच्युताय नमः, अनन्ताय नमः, -----

पुनर्मार्जनम् ::

दधिक्रावण्णइति मन्त्रस्य, वामदेव ऋषिः	शिरसि
अनुष्टुप् छंदः	नासाग्रं
दधिक्रावा देवता	हृदय/नाभि

अपां प्रोक्षणे विनियोगः

ओं दधिक्राव्णो अकारिषं	शिरसि प्रोक्षण
जिष्णोरश्वस्य वाजिनः	शिरसि प्रोक्षण
सुरभि नो मुखाकरत्	शिरसि प्रोक्षण
प्रण आयूषि तारिषत्	शिरसि प्रोक्षण
आपोहिष्ठा मयोभुवः	शिरसि प्रोक्षण
ता न ऊर्जे दधातन	शिरसि प्रोक्षण
महे रणाय चक्षसे	शिरसि प्रोक्षण
योवः शिवतमो रसः	शिरसि प्रोक्षण
तस्य भाजयतेहनः	शिरसि प्रोक्षण
उशतीरिव मातरः	शिरसि प्रोक्षण
तस्मा अरङ्गमामवः	शिरसि प्रोक्षण
यस्यक्षयाय जिन्वथ	पादांगुळि प्रोक्षण
आपो जनयथा चनः	शिरसि प्रोक्षण
ओं भूर्भुवस्सुवः	आत्म परिषिंचनं

अर्घ्यप्रदानं ::

पुनः प्राणानायम्य ::

ओं भूः, ओं भुवः, ओं सुवः -----

संकल्पः :: (hold the palms in sa~gkalpa posture) ::

श्री भगवदाज्ञया श्रीमन्नारायण प्रीत्यर्थं माध्याह्निक संध्या अर्घ्यप्रदानं करिष्ये

अर्घ्यप्रदान मन्त्रस्य विश्वामित्र ऋषिः .	शिरसि
देवीगायत्रीछंदः	नासाग्रं
सविता देवता	हृदय/नाभि

अर्घ्यप्रदाने विनियोगः

ओं, भूर्भुवस्सुवः, तत्सवितुर्वरेण्यं, भर्गोदेवस्य धीमहि,
धियो योनः प्रचोदयात्

(One arghyaM
only)

(Recite the mantra and offer arghyam only once after the recitation)

प्रायश्चित्त अर्घ्यं

prAyaScitta arghyam is not offered during mAdhyAhnikaM

ओं भूर्भुवस्सुवः (आत्मपरिषिंचनं)

असावादित्योब्रह्मा (आत्म प्रदक्षिणं)

पुनराचमनं ::

अच्युताय नमः, अनन्ताय नमः, -----

केशवादि तर्पणम्ः

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

पुनराचमनंः

अच्युताय नमः, अनन्ताय नमः, -----

जपक्रमःः

ओं आसनमन्त्रस्य पृथिव्यामेरु पृष्ठ ऋषिः..	शिरसि
सुतलं छंदः	नासाग्रं
श्री कूर्मो देवता	हृदय/नाभि

आसने
विनियोगः

mAdhyAhnika gAyatrI japa has to be done standing, at
a sanctified spot.

Sanctify the spot by saying ओं भूर्भुवस्सुवः and sprinkle water

पृथिवित्वया धृता लोका देवीत्वं विष्णुना धृता।
त्वंच धारय मां देवि पवित्रं कुरुचासनम्॥

न्यासम्ः

ओं प्रणवस्य ऋषि ब्रह्मा	शिरसि
देवी गायत्री छंदः	नासाग्रं
परमात्मा देवता	हृदय/नाभि

ओं भूरादि सप्त व्याहृतीनां अत्रि, भृगु, कुत्स, वसिष्ठ, गौतम, काश्यप, आङ्गिरस ऋषयः	शिरसि
गायत्री, उष्णिक्, अनुष्टुप्, बृहती, पङ्क्ति, तृष्टुप्, जगत्यः, छंदांसि	नासाग्रं
अग्नि, वायु, अर्क, वागीश, वरुण, इन्द्र, विश्वेदेवाः, देवताः	हृदय/नाभि

सावित्र्या ऋषिः विश्वामित्रः	शिरसि
देवी गायत्री छंदः	नासाग्रं
सविता देवता	हृदय/नाभि
गायत्री शिरसो ब्रह्म ऋषिः	शिरसि
अनुष्टुप् छंदः	नासाग्रं
परमात्मा देवता	हृदय/नाभि

सर्वेषां प्राणायामे विनियोगः

(perform Atma AvAhanaM and fold the palms again in praNAmA/namaste posture)

मुक्ताविद्रुम, हेमनील, धवळच्छायैः, मुखैस्त्रीक्षणैः, युक्तामिन्दुकला निबद्धमकुटां, तत्त्वार्थ वर्णात्मिकां । गायत्रीं वरदाभयां, कुशकशां, शुभ्रं कपालं गुणं । शंखं चक्र मथारविन्दयुगळं हस्तैर्वहन्तीं भजे ॥

(meditate on the form of gAyatrI dEvi) ::

ओमापो ज्योतिरसोऽमृतं ब्रह्म भूर्भुवस्सुवरोम्

(while chanting the above mantra, perform आत्म परिशुद्धि with the two palms by gently touching from head to toe)

अर्कमण्डल मध्यस्थं सूर्यकोटिसमप्रभं ।
ब्रह्मादि सेव्य पादाब्जं नौमिब्रह्म रमासखं ॥

(meditate on gaayatrii dEvi in the form of light which is 10 million times brighter than the Sun –सूर्यकोटिसमप्रभं saying above mantra)

त्रिः प्राणानायम्य (perform prANAyAma thrice) ::

ओं भूः, ओं भुवः, ओं सुवः, ओं महः,
ओं भूः, ओं भुवः, ओं सुवः, ओं महः,
ओं भूः, ओं भुवः, ओं सुवः, ओं महः,

(after prANAyAmam thrice, hold the palms in sa~gkalpa posture)

श्री भगवदाज्ञया, श्रीमन्नारायण प्रीत्यर्थं, माध्याह्निक संध्या अष्टोत्तरशत
संख्यया (108)

(or) ::

अष्टाविंशति संख्यया (28) (minimum)

गायत्री महामन्त्रजपं करिष्ये॥

(गायत्री आवाहनम्)::

आयातु इत्यनुवाकस्य वामदेव ऋषिः	शिरसि
अनुष्टुप् छंदः	नासाग्रं
गायत्री देवता	हृदय/नाभि

गायत्री आवाहने विनियोगः (आत्मआवाहनं) ::

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

गायत्रीं आवाहयामि (आत्म आवाहनम्)
सावित्रीं आवाहयामि (आत्म आवाहनम्)
सरस्वतीं आवाहयामि (आत्म आवाहनम्)

(hold the palms together in praNAma/namaste posture) ::

मध्यन्दिनेतु सावित्रीं रविमण्डलमध्यगां ।
यजुर्वेदं व्याहरन्तीं श्वेतां शूलकरां शिवाम् ।
युवतीं रुद्रदेवत्यां ध्यायामि वृषभ वाहनाम् ॥

सावित्र्या ऋषिः विश्वामित्रः	शिरसि
देवी गायत्री छंदः	नासाग्रं
सविता देवता	हृदय/नाभि

यो देवो सवितास्माकं धियो धर्मादि गोचराः ।
प्रेरयेत् तस्य यद्भर्गः तद्वरेण्यमुपास्महे ॥

आदित्यमण्डलेध्यायेत् परमात्मानमव्ययम् ।
विष्णुं चतुर्भुजं रत्नकुण्डलैर्मण्डिताङ्गनम् ॥
सर्वरत्नसमायुक्तसर्वाभरणभूषिताम् ।
एवं ध्यात्वा जपेन्नित्यं मन्त्रमष्टोत्तरं शतम् ॥

गायत्री जपं :: (at least 28 times)

ओं । भूर्भुवस्सुवः । तत्सवितुर्वरेणियं । भर्गो देवस्य धीमहि । धियो योनः
प्रचोदयात् ॥

ओं । भूर्भुवस्सुवः ।

गायत्री उपस्थानम्::

पुनः प्राणानायम्यः::

ओं भूः, ओं भुवः, ओं सुवः -----

संकल्पः::(hold the palms in sa~gkalpa posture) ::

श्री भगवदाज्ञया श्रीमन्नारायण प्रीत्यर्थं
माध्याह्निक संध्या गायत्री उपस्थानं करिष्ये

उत्तम इत्यनुवाकस्य वामदेव ऋषिः	शिरसि
अनुष्टुप् छंदः	नासाग्रं
गायत्री देवता	हृदय/नाभि

गायत्रीउद्वासने विनियोगः (Perform udvAsana mudra with the palms, and hold the palms in pranAma—namaste—posture)

उत्तमे शिखरे देवी भूम्यां पर्वत मूर्धनि ।
 ब्राह्मणेभ्यो ह्यनुज्ञानं गच्छदेवि यथासुखम् ॥
 ओं । आसत्येन रजसा वर्तमानो निवेशयन्
 अमृतं मर्त्यं च ।
 हिरण्ययेन (हिरण्मयेन)सवितारथेन
 आदेवो याति भुवना विपश्यन् ॥
 उद्वयं तमसस्परि पश्यन्तो ज्योतिरुत्तरम् ।
 देवं देवत्रासूर्यमगन्म ज्योतिरुत्तमम् ॥
 उदुत्यं जातवेदसं । देवं वहन्ति केतवः ॥
 दृशे विश्वाय सूर्यं ।
 चित्रं देवानामुदगादनीकं
 चक्षुर्मित्रस्य वरुणस्याग्नेः ॥
 आप्राद्यावापृथिवी अन्तरिक्षं
 सूर्य आत्मा जगतस्तस्थुषश्च ।
 तच्चक्षुर्देवहितं
 पुरस्ताच्छुक्रमुच्चरत् ॥

सूर्य दर्शनं ::

पश्येम शरदशतं ।
जीवेम शरदशतं ।
नन्दाम शरदशतं ।
मोदाम शरदशतं ।
भवाम शरदशतं ।
शृणवाम शरदशतं ।
प्रब्रवाम शरदशतं ।
अजीतास्स्याम शरदशतं ।
ज्योक्च सूर्यं दृशे ॥

सूर्य दर्शनं completed--fold palms in namaskara posture ::

य उदगान्महतोऽर्णवात् बिभ्राजमानस्सरिरस्य मध्यात् ।
स मा वृषभो रोहिताक्ष स्सूर्यो विपश्चिन्मनसा पुनातु ॥

संध्यादि देवता वन्दनं ::

ओं संध्यायै नमः	FacingEast
ओं सावित्र्यै नमः	FacingSouth
ओं गायत्र्यै नमः	FacingWest
ओं सरस्वत्यै नमः	FacingNorth
ओं सर्वाभ्यो देवताभ्यो नमो नमः	FacingEast
ओं कामोकार्षीत् मन्युरकार्षीत् नमोनमः	FacingEast

अभिवादनः:

अभिवादये (*****) (*****) (*****) (*****) ऋषेय
प्रवरान्वित (*****) गोत्रः (*****) सूत्रः (*****) शशाखाध्यायी
श्री (*****) शर्मानामाहं अस्मिभोः॥

दिक् वन्दनं ::

ओं प्राच्यै दिशे नमः	Facing East
ओं दक्षिणायै दिशेनमः	Facing South
ओं प्रतीच्यै दिशेनमः	Facing West
ओं उदीच्यै दिशेनमः	Facing North
Face East for the following vandanA-s	
ओं ऊर्ध्वायनमः	show the folded palms upwards
ओं अधराय नमः	show the folded palms to the ground
ओं अन्तरिक्षाय नमः	show the folded palms upwards
ओं भूम्यै नमः	show the folded palms to the ground
ओं विष्णवे नमः	show the folded palms straight ahead

ध्येयस्सदा सवितृमण्डल मध्यवर्ती
नारायणः सरसिजासन सन्निविष्टः ।
केयूरवान् मकरकुण्डलवान् किरीटी हारी
हिरण्य (हिरण्यय) वपुः धृत शंख चक्रः ॥
शंख चक्र गदा पाणे द्वारका निलयाच्युत ।
गोविन्द पुण्डरीकाक्ष रक्ष मां शरणागतम् ॥
नमो ब्रह्मण्य देवाय गोब्राह्मणहिताय च ।
जगद्धिताय कृष्णाय श्री गोविन्दाय नमो नमः॥

प्रणम्य (साष्टाङ्ग प्रणाम), अभिवादयेत् ::

अभिवादये (*****) (*****) (*****) (*****) ऋषेय
प्रवरान्वित (*****) गोत्रः (*****) सूत्रः (*****) शशाखाध्यायी
श्री (*****) शर्मानामाहं अस्मिभोः॥

श्री कृष्णायनमः, श्री कृष्णायनमः,

(above japa mantra to be recited slowly 10 times) ::

पुनराचमनंः

अच्युताय नमः, अनन्ताय नमः,

saying ओं भूर्भुवस्सुवः perform स्थल शुद्धिः

सात्विकत्यागः...:: (hold the palms in namaskAra posture) ::

ओं भगवानेव माध्याह्निक संध्यावन्दनाख्यं कर्म
भगवान् स्वस्मै स्वप्रीतये स्वयमेव कारितवान्

श्रीरङ्ग मङ्गळनिधिं करुणानिवासम्
श्रीवेङ्कटाद्रि शिखरालय कालमेघम् ।
श्रीहस्तिशैल शिखरोज्वल पारिजातम्
श्रीशं नमामि शिरसा यदुशैल दीपम् ॥

कायेनवाचा मनसेन्द्रियैर्वाबुद्ध्याऽऽत्मना वा प्रकृतेः स्वभावात् ।
करोमि यद्यत्सकलं परस्मै श्रीमन्नारायणायेति समर्पयामि ॥

सर्वं श्रीकृष्णार्पणमस्तु

* * * * *

ओं

सायं संध्यावन्दनं

आचमनं ::

अच्युताय नमः, अनन्ताय नमः -----

प्राणायामं::

ओं भूः, ओं भुवः, ओं सुवः, -----

संकल्पः::(hold the palms in sa~gkalpa posture)::

श्री भगवदाज्ञया श्रीमन्नारायण प्रीत्यर्थं
सायं संध्यामुपासिष्ये

सात्विकत्यागः:: (hold the palms in namaskara posture)

ओं भगवानेव सायं संध्यावन्दनाख्यं कर्म भगवान् स्वस्मै स्वप्रीतये
स्वयमेव कारयति

मन्त्र प्रोक्षणं ::

आपोहिष्ठेतिमन्त्रस्य सिन्धुद्वीपऋषिः	शिरसि
देवी गायत्री छंदः	नासाग्रं
आपो देवता	हृदय/नाभि

अपां प्रोक्षणे विनियोगः

ओं आपोहिष्ठा मयोभुवः	शिरसि प्रोक्षण
ता न ऊर्जे दधातन	शिरसि प्रोक्षण
महे रणाय चक्षसे	शिरसि प्रोक्षण
योवः शिवतमो रसः	शिरसि प्रोक्षण
तस्य भाजयतेहनः	शिरसि प्रोक्षण
उशतीरिव मातरः	शिरसि प्रोक्षण
तस्मा अरङ्गमामवः	शिरसि प्रोक्षण
यस्य क्षयाय जिन्वथ	पादांगुळि प्रोक्षण
आपो जनयथा चनः	शिरसि प्रोक्षण
ओं भूर्भुवस्सुवः	आत्म परिषिंचनं

मन्त्राचमनं (प्राशनं)::

अग्निश्चेत्यनुवाकस्य सूर्य ऋषिः	शिरसि
देवी गायत्री छंदः	नासाग्रं
अग्निर्देवता	हृदयं/नाभि

अपां प्राशने विनियोगः

ओं अग्निश्च मा मन्युश्च मन्युपतयश्च मन्युकृतेभ्यः । पापेभ्यो रक्षन्ताम् ।
यदह्ना पापमकार्षम् । मनसा वाचा हस्ताभ्याम् ।
पद्भ्यामुदरेण शिशना । अहस्तदवलुंपतु । यत्किंच दुरितं मयि । इदमहं
माममृतयो नौ । सत्ये ज्योतिषि जुहोमि स्वाहा ॥

पुनराचमनं ::

अच्युताय नमः, अनन्ताय नमः, -----

पुनर्मार्जनम् ::

दधिक्रावण्णइति मन्त्रस्य, वामदेव ऋषिः	शिरसि
अनुष्टुप् छंदः	नासाग्रं
दधिक्रावा देवता	हृदय/नाभि

अपां प्रोक्षणे विनियोगः

ओं दधिक्राव्णो अकारिषं	शिरसि प्रोक्षण
जिष्णोरश्वस्य वाजिनः	शिरसि प्रोक्षण
सुरभि नो मुखाकरत्	शिरसि प्रोक्षण
प्रण आयूषि तारिषत्	शिरसि प्रोक्षण
आपोहिष्ठा मयोभुवः	शिरसि प्रोक्षण
ता न ऊर्जे दधातन	शिरसि प्रोक्षण
महे रणाय चक्षसे	शिरसि प्रोक्षण
योवः शिवतमो रसः	शिरसि प्रोक्षण
तस्य भाजयतेहनः	शिरसि प्रोक्षण
उशतीरिव मातरः	शिरसि प्रोक्षण
तस्मा अरङ्गमामवः	शिरसि प्रोक्षण
यस्यक्षयाय जिन्वथ	पादांगुळि प्रोक्षण
आपो जनयथा चनः	शिरसि प्रोक्षण
ओं भूर्भुवस्सुवः	आत्म परिषिंचनं

अर्घ्यप्रदानं ::

पुनः प्राणानायम्य ::

ओं भूः, ओं भुवः, ओं सुवः -----

संकल्पः :: (hold the palms in sa~gkalpa posture) ::

श्री भगवदाज्ञया श्रीमन्नारायण प्रीत्यर्थं सायं संध्या अर्घ्यप्रदानं करिष्ये

अर्घ्यप्रदान मन्त्रस्य विश्वामित्र ऋषिः .	शिरसि
देवीगायत्रीछंदः	नासाग्रं
सविता देवता	हृदय/नाभि

अर्घ्यप्रदाने विनियोगः

ओं, भूर्भुवस्सुवः, तत्सवितुर्वरेण्यं, भर्गोदेवस्य धीमहि, धियो योनः प्रचोदयात्

First
arghyaM

ओं, भूर्भुवस्सुवः, तत्सवितुर्वरेण्यं, भर्गोदेवस्य धीमहि,.....,

(Second)

.....

ओं, भूर्भुवस्सुवः, तत्सवितुर्वरेण्यं, भर्गोदेवस्य धीमहि,.....,

(Third)

.....

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

प्रायश्चित्त अर्घ्यं

पुनः प्राणानायम्य ::

ओं भूः, ओं भुवः, ओं सुवः -----

संकल्पः :: (hold the palms in sa~gkalpa posture) ::

श्री भगवदाज्ञया श्रीमन्नारायणप्रीत्यर्थं सायं संध्या कालातीत प्रायश्चित्तार्थं
तुरीय अर्घ्यप्रदानं करिष्ये

तुरीय अर्घ्यप्रदानमन्त्रस्य सान्दीपनी ऋषिः	शिरसि
देवीगायत्रीछंदः	नासाग्रं
सविता देवता	हृदय/नाभि

तुरीय अर्घ्यप्रदाने विनियोगः

ओं। भूर्भुवस्सुवः, तत्सवितुर्वरेण्यं, भर्गोदेवस्य धीमहि, धियो योनः
प्रचोदयात् :: ओं भूः, ओं भुवः, ओं सुवः, ओं महः, ओं जनः, ओं तपः,
ओंसत्यं

(invoke the above mantra and offer prAyaScitta arghyam once)

ओं भूर्भुवस्सुवः (आत्मपरिषिंचनं)

असावादित्योब्रह्मा (आत्म प्रदक्षिणं)

पुनराचमनं ::

अच्युताय नमः, अनन्ताय नमः, -----

केशवादि तर्पणम्ः

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

पुनराचमनंः

अच्युताय नमः, अनन्ताय नमः, -----

जपक्रमःः

ओं आसनमन्त्रस्य पृथिव्यामेरु पृष्ठ ऋषिः..	शिरसि
सुतलं छंदः	नासाग्रं
श्री कूर्मो देवता	हृदय/नाभि

आसने
विनियोगः

sAyaM gAyatrI japa has to be done sitting—preferably in traditional Asana—at a sanctified spot.

Sanctify the spot by saying ओं भूर्भुवस्सुवः and sprinkle water

पृथिवित्वया धृता लोका देवीत्वं विष्णुना धृता।

त्वंच धारय मां देवि पवित्रं कुरुचासनम्॥

न्यासम्ः

ओं प्रणवस्य ऋषि ब्रह्मा	शिरसि
देवी गायत्री छंदः	नासाग्रं
परमात्मा देवता	हृदय/नाभि

ओं भूरादि सप्त व्याहृतीनां अत्रि, भृगु, कुत्स, वसिष्ठ, गौतम, काश्यप, आङ्गिरस ऋषयः	शिरसि
गायत्री, उष्णिक्, अनुष्टुप्, बृहती, पङ्क्ति, तृष्टुप्, जगत्यः, छंदांसि	नासाग्रं
अग्नि, वायु, अर्क, वागीश, वरुण, इन्द्र, विश्वेदेवाः, देवताः	हृदय/नाभि

सावित्र्या ऋषिः विश्वामित्रः	शिरसि
देवी गायत्री छंदः	नासाग्रं
सविता देवता	हृदय/नाभि
गायत्री शिरसो ब्रह्म ऋषिः	शिरसि
अनुष्टुप् छंदः	नासाग्रं
परमात्मा देवता	हृदय/नाभि

सर्वेषां प्राणायामे विनियोगः

(perform Atma AvAhanaM and fold the palms again in praNAmA/namaste posture)

मुक्ताविद्रुम, हेमनील, धवळच्छायैः, मुखैस्त्रीक्षणैः, युक्तामिन्दुकला निबद्धमकुटां, तत्वार्थ वर्णात्मिकां । गायत्रीं वरदाभयां, कुशकशां, शुभ्रं कपालं गुणं । शंखं चक्र मथारविन्दयुगळं हस्तैर्वहन्तीं भजे ॥

(meditate on the form of gAyatrI dEvi) ::

ओमापो ज्योतिरसोऽमृतं ब्रह्म भूर्भुवस्सुवरोम्

(while chanting the above mantra, perform आत्म परिशुद्धि with the two palms by gently touching from head to toe)

अर्कमण्डल मध्यस्थं सूर्यकोटिसमप्रभं ।
ब्रह्मादि सेव्य पादाब्जं नौमिब्रह्म रमासखं ॥

(meditate on gaayatrii dEvi in the form of light which is 10 million times brighter than the Sun –सूर्यकोटिसमप्रभं saying above mantra)

त्रिः प्राणानायम्य (perform prANAyAma thrice) ::

ओं भूः, ओं भुवः, ओं सुवः, ओं महः,
ओं भूः, ओं भुवः, ओं सुवः, ओं महः,
ओं भूः, ओं भुवः, ओं सुवः, ओं महः,

(after prANAyAmam thrice, hold the palms in saN^kalpa posture)

श्री भगवदाज्ञया, श्रीमन्नारायण प्रीत्यर्थं,
सायं संध्या अष्टोत्तर शत संख्यया (108)

(or) ::

अष्टाविंशति संख्यया (28) (minimum)

गायत्री महामन्त्रजपं करिष्ये॥

(गायत्री आवाहनम्)::

आयातु इत्यनुवाकस्य वामदेव ऋषिः	शिरसि
अनुष्टुप् छंदः	नासाग्रं
गायत्री देवता	हृदय/नाभि

गायत्री आवाहने विनियोगः (आत्मआवाहनं) ::

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

गायत्रीं आवाहयामि (आत्म आवाहनम्)
सावित्रीं आवाहयामि (आत्म आवाहनम्)
सरस्वतीं आवाहयामि (आत्म आवाहनम्)

सायं सरस्वतीं श्यामां रविमण्डलमध्यगां ।
सामवेदं व्याहरन्तीं चक्रायुध धरां शुभां ॥
ध्यायामि विष्णुदैवत्यां वृद्धां गरुडवाहनां ॥

सावित्र्या ऋषिः विश्वामित्रः	शिरसि
देवी गायत्री छंदः	नासाग्रं
सविता देवता	हृदय/नाभि

यो देवो सवितास्माकं धियो धर्मादि गोचराः ।
प्रेरयेत् तस्य यद्भर्गः तद्वरेण्यमुपास्महे ॥

आदित्यमण्डलेध्यायेत् परमात्मानमव्ययम् ।
विष्णुं चतुर्भुजं रत्नकुण्डलैर्मण्डिताङ्गनम् ॥
सर्वरत्नसमायुक्तसर्वाभरणभूषिताम् ।
एवं ध्यात्वा जपेन्नित्यं मन्त्रमष्टोत्तरं शतम् ॥

गायत्री जपं :: (at least 28 times)

ओं । भूर्भुवस्सुवः । तत्सवितुर्वरेणियं । भर्गो देवस्य धीमहि । धियो योनः
प्रचोदयात् ॥

ओं । भूर्भुवस्सुवः ।

गायत्री उपस्थानम्::

पुनः प्राणानायम्यः::

ओं भूः, ओं भुवः, ओं सुवः -----

संकल्पः::(hold the palms in sa~gkalpa posture) ::

श्री भगवदाज्ञया श्रीमन्नारायण प्रीत्यर्थं
सायं संध्या गायत्री उपस्थानं करिष्ये

उत्तम इत्यनुवाकस्य वामदेव ऋषिः	शिरसि
अनुष्टुप् छंदः	नासाग्रं
गायत्री देवता	हृदय/नाभि

गायत्रीउद्वासने विनियोगः (Perform udvAsana mudra with the palms, and hold the palms in pranAma—namaste—posture)

उत्तमे शिखरे देवी भूम्यां पर्वत मूर्धनि ।

ब्राह्मणेभ्यो ह्यनुज्ञानं गच्छदेवि यथासुखम्॥

ओं । इमं मेवरुण श्रुधी हवं अद्या च मृडय । त्वामव स्युराचके । तत्वायामि
 ब्रह्मणा वन्दमानः । तदाशास्ते यजमानो हविर्भिः । अहेडमानो वरुणेह बोधि ।
 उरुशंस मा न आयुः प्रमोषीः । यच्चिद्धि ते विशो यथा प्र देव वरुण व्रतम् ।
 मिनीमसि द्यविद्यवि ॥ यत्किंचेदं वरुण दैव्ये जनेऽभिद्रोहं मनुष्याश्चरामसि ।
 अचिती यत्तव धर्मा युयोपिम मा नस्तस्मादेनसो देवरीरिषः ॥ कितवासो
 यद्रिपुर्न दीवि यद्वाघा सत्यमुत यन्न विद्म । सर्वाता विष्य शिथिरेव देव
 अथा ते स्याम वरुण प्रियासः ॥

संध्यादि देवता वन्दनं ::

ओं संध्यायै नमः	FacingEast
ओं सावित्र्यै नमः	FacingSouth
ओं गायत्र्यै नमः	FacingWest
ओं सरस्वत्यै नमः	FacingNorth
ओं सर्वाभ्यो देवताभ्यो नमो नमः	FacingEast
ओं कामोकार्षीत् मन्युरकार्षीत् नमोनमः	FacingEast

अभिवादनः:

अभिवादये (*****) (*****) (*****) (*****) ऋषेय
प्रवरान्वित (*****) गोत्रः (*****) सूत्रः (*****) शशाखाध्यायी
श्री (*****) शर्मानामाहं अस्मिभोः॥

दिक् वन्दनं ::

ओं प्राच्यै दिशे नमः	Facing East
ओं दक्षिणायै दिशेनमः	Facing South
ओं प्रतीच्यै दिशेनमः	Facing West
ओं उदीच्यै दिशेनमः	Facing North
Face East for the following vandanA-s	
ओं ऊर्ध्वायनमः	show the folded palms upwards
ओं अधराय नमः	show the folded palms to the ground
ओं अन्तरिक्षाय नमः	show the folded palms upwards
ओं भूम्यै नमः	show the folded palms to the ground
ओं विष्णवे नमः	show the folded palms straight ahead

ध्येयस्सदा सवितृमण्डल मध्यवर्ती
नारायणः सरसिजासन सन्निविष्टः ।
केयूरवान् मकरकुण्डलवान् किरीटी हारी
हिरण्य (हिरण्यय) वपुः धृत शंख चक्रः ॥
शंख चक्र गदा पाणे द्वारका निलयाच्युत ।
गोविन्द पुण्डरीकाक्ष रक्ष मां शरणागतम् ॥
नमो ब्रह्मण्य देवाय गोब्राह्मणहिताय च ।
जगद्धिताय कृष्णाय श्री गोविन्दाय नमो नमः॥

प्रणम्य (साष्टाङ्ग प्रणाम), अभिवादयेत् ::

अभिवादये (*****) (*****) (*****) (*****) ऋषेय
प्रवरान्वित (*****) गोत्रः (*****) सूत्रः (*****) शशाखाध्यायी
श्री (*****) शर्मानामाहं अस्मिभोः॥

श्री कृष्णायनमः, श्री कृष्णायनमः,

(above japa mantra to be recited slowly 10 times) ::

पुनराचमनंः

अच्युताय नमः, अनन्ताय नमः,

saying ओं भूर्भुवस्सुवः perform स्थल शुद्धिः

सात्विकत्यागः...:: (hold the palms in namaskAra posture) ::

ओं भगवानेव सायं संध्यावन्दनाख्यं कर्म
भगवान्स्वस्मै स्वप्रीतये स्वयमेव कारितवान्

श्रीरङ्ग मङ्गळनिधिं करुणानिवासम्
श्रीवेङ्कटाद्रि शिखरालय कालमेघम् ।
श्रीहस्तिशैल शिखरोज्वल पारिजातम्
श्रीशं नमामि शिरसा यदुशैल दीपम् ॥

कायेनवाचा मनसेन्द्रियैर्वाबुद्ध्याऽऽत्मना वा प्रकृतेः स्वभावात् ।
करोमि यद्यत्सकलं परस्मै श्रीमन्नारायणायेति समर्पयामि ॥

सर्वं श्रीकृष्णार्पणमस्तु

* * * * *

श्री लक्ष्मीनृसिंह परब्रह्मणे नमः
अन्नपरिषेचन

अन्नपरिषेचनं is the formal offering of food to the external परमात्मा as well as the internal जीवात्मा. Since rice is the traditional staple food , अन्नं usually refers to cooked rice. After food is served on the plate or leaf:—

it is sanctified by doing शुद्धि प्रोक्षण..

offered to God through मानसिक अर्पण

the food plate or leaf is circumambulated clockwise with **droplets** of water dripping from finger tips— called परिषेचनं.

a small sip of water is injected similar to आचमनं

tiny morsels of food gripped with finger tips are injected seven times, uttering appropriate mantrA-s.

Regular meal starts afterwards.

at the end of the meal, a sip of water is followed with one more परिषेचनं called उत्तरा भोजनं

प्रातःकाल भोजनम्

उच्चारण मन्त्रं	क्रियमाण क्रमं
ओं भूर्भुवस्सुवः	अन्न प्रोक्षणं + मानसिक भगवदर्पणं
ओं भूर्भुवस्सुवः	अन्न परिषेचनं - 1
सत्यं त्वत्त्वेन परिषिंचामि	अन्न परिषेचनं - 2
अमृतोपस्तरणमसि	तीर्थ स्वीकरणं
प्राणाय स्वाहा	अन्न स्वीकरणं
अपानाय स्वाहा	अन्न स्वीकरणं
व्यानाय स्वाहा	अन्न स्वीकरणं
उदानाय स्वाहा	अन्न स्वीकरणं
समानाय स्वाहा	अन्न स्वीकरणं
ब्रह्मणे स्वाहा	अन्न स्वीकरणं
ब्रह्मणिमात्मानुतत्वाय	अन्न स्वीकरणं
श्री गोविन्दाय नमः	अन्न स्वीकरणं
	तदुपरि भोजनं
अमृताभिधानमसि	उत्तरा भोजनं तीर्थ स्वीकरणं, + पत्र परिषेचनं

रात्रि भोजनम्

उच्चारण मन्त्रं	क्रियमाण क्रमं
ओं भूर्भुवस्सुवः	अन्न प्रोक्षणं + मानसिक भगवदर्पणं
ओं भूर्भुवस्सुवः	अन्न परिषेचनं - 1
ऋतंत्वा सत्येन परिषिंचामि	अन्न परिषेचनं - 2
अमृतोपस्तरणमसि	तीर्थ स्वीकरणं
प्राणाय स्वाहा	अन्न स्वीकरणं
अपानाय स्वाहा	अन्न स्वीकरणं
व्यानाय स्वाहा	अन्न स्वीकरणं
उदानाय स्वाहा	अन्न स्वीकरणं
समानाय स्वाहा	अन्न स्वीकरणं
ब्रह्मणे स्वाहा	अन्न स्वीकरणं
ब्रह्मणिमात्मानुतत्वाय	अन्न स्वीकरणं
श्री गोविन्दाय नमः	अन्न स्वीकरणं
	तदुपरि भोजनं
अमृताभिधानमसि	उत्तरा भोजनं तीर्थ स्वीकरणं, + पत्र परिषेचनं

If rice is not served or if circumstances are not conducive to follow the full procedure, it may be simplified as follows:—

1. mentally repeat the mantras.
2. offer the food to God through मानसिक अर्पण
3. then enjoy the meal.

It is also the practice in several places to chant भगवद्गीता verse 24 chapter 4, before a meal.

ब्रह्मार्पणं ब्रह्म हविर्
ब्रह्माग्नौ ब्रह्मणाहुतम् ।
ब्रह्मैव तेन गन्तव्यं
ब्रह्मकर्मसमाधिना ॥

(B.G.4-24)

सर्वं श्रीकृष्णार्पणमस्तु

* * * * *