अथ संध्योपासना (ब्रह्म यज्ञ) विधि:

संध्या के लिए पुस्तक के आरम्भ में दिए गए निर्देश देखें।

आचमन

मन्त्र एक बार का उच्चारण कर तीन बार सीधे हाथ में जल लेकर पीयें।

ओं शन्नो॑ देवीर॒भिष्ट॑य॒ऽआपो॑ भवन्तु पी॒तये॑।
शंयोर॒भि स्र॑वन्तु नः ॥१॥ यजुः ३६:१२

शम्। नः॒। देवीः। अ॒भिष्ट॑ये। आपः॑। भ॒व॒न्तु। पी॒तये॑॥ शम्। योः। अ॒भि। स्र॒व॒न्तु। नः॥

हे (*देवीः*) **दिव्यगुणों वाले ईश्वर! हमारी सुखी होने की** (*अभिष्टये*) **इच्छाओं को पूर्ण कीजिए।** (*आपः*) **जल के स्रोत** (*नः*) **हमारी** (*पीतये*) **प्यास को बुझाकर हमारे लिए** (*शम्*) **कल्याणकारी** (*भवन्तु*) **हों।** (*योः*) **आप** (*अभि*) **सभी ओर से** (*नः*) **हम पर** (*शम्*) **कल्याण की** (*स्रवन्तु*) **वर्षा कीजिए।**

देवी-स्वरूप ईश्वर पूर्ण अभीष्ट कीजिए।
यह नीर हो सुधामय कल्याण दान दीजिए॥
नित ऋद्धि-सिद्धि बरसे हित हो सदा हमारा।
बहती रहे हृदयमें सद्धर्म प्रेम-धारा॥

इंद्रिय स्पर्श

बाईं हथेली में जल के दाहिने हाथ की दो बीच वाली उंगुलियों से अंगों को शुद्ध करें।

ओं वाक् वाक्।	(होंठों का स्पर्श करें)
ओं प्राणः प्राणः।	(नासिका छिद्रों का स्पर्श करें)
ओं चक्षुः चक्षुः।	(आँखों का स्पर्श करें)
ओं श्रोत्रं श्रोत्रम्।	(कानों का स्पर्श करें)
ओं नाभिः।	(नाभि का स्पर्श करें)
ओं हृदयम्।	(हृदय का स्पर्श करें)
ओं कण्ठः।	(गले का स्पर्श करें)
ओं शिरः।	(सिर का स्पर्श करें)
ओं बाहुभ्यां यशोबलम्।	(कन्धों का स्पर्श करें)
ओं करतल करपृष्ठे॥ २॥	(हथेलियों का आगे पीछे स्पर्श करें)

atha sandhopaasanaa vidiḥ
Here Begins the Procedure Of
sandhyaa upaasanaa (brahma yajña)

We now Commence The Song of the Soul Established In Divine Meditation. We **meditate** on the Supreme Soul and the Universe, to discover our relationship with both.

aachamana:
Sipping sacramental water as amṛita, the nectar of deathlessness, and asking for a life filled with happiness. (*Chant the mantra once and sip the water thrice).*

1. om shanno deveerabhiṣhṭaya ʼaapo bhavantu peetaye shañyor-abhi sravantu naḥ.

Yajuḥ 36:12

sham naḥ deveeḥ abhiṣhṭaye aapaḥ bhavantu peetaye,
sham yoḥ abhi sravantu naḥ.

(*abhiṣhṭaye*) **For attainment of the desirable happiness, may** (*deveeḥ*) **the divine** (*aapaḥ*) **waters** (*bhavantu*) **be** (*peetaye*) **for our drink and fulfillment and be** (*sham*) **propitious** (naḥ) **to us;** (*sravantu*) **shower** (*naḥ*) **on us** (*sham yoḥ*) **blessings and happiness** (*abhi*) **from all directions.**

devee svaroop eeshvar poorṇ abheeṣhṭ keejie
yah neer ho sudhaa-may kalyaaṇ daan deejie
nit ṛiddhi siddhi barase hit ho sadaa hamaaraa
bahatee rahe hṛiday me sad-dharm prem dhaaraa

O All-pervading Mother, Sweet and Divine,
Be pleased to bless the cravings of my soul
To reach thy bosom. May this world of mine,
Be filled with peace and bliss from pole to pole.

indriya sparsha:
Take water on left palm and touch various organs with sacramental water with two middle fingers from the right hand. Praying that these limbs may earn me fame (yasha) and strength (bala).

2. om vaak vaak (Touch lips)
om praaṇaḥ praaṇaḥ (Nostrils)
om chakṣhuḥ chakṣhuḥ (Eyes)
om shrotrañ shrotram (Ears)
om naabhiḥ (Navel)
om hṛidayam (Heart)
om kaṇṭhaḥ (Throat)
om shiraḥ (Head)
om baahubhyaam yasho-balam (Shoulders)
om karatala karapṛiṣhṭhe (Palms, front and back)

तन मन वचन से होंगे, हम शुद्ध कर्म कारी
दुष्कर्म से बचेंगी, सब इंद्रिया हमारी
वाणी विशुद्ध होगी, प्रिय प्राण पुण्यशाली
होंगी हमारी आँखे, ये दिव्य ज्योति-वाली
ये कान ज्ञान भूषित, यह नाभि पुष्टि-कारी
होगा हृदय, दयामय! सम्यक सुधर्म धारी
भगवान! तेरी गाथा, गाएगा कंठ मेरा
सिर मे सदा रमेगा, गौरव गुरुत्व तेरा
होंगे ये हाथ मेरे यश ओज तेज-धारी
मेरी हथेलियाँ भी होंगी पवित्र प्यारी

मार्जन

अंगों की पुनः शुद्धि के लिए उनपर जल छिडकें।

ओं भूः पुनातु शिरसि । (सिर पर जल छिडकें)
ओं भुवः पुनातु नेत्रयोः । (आँखो पर जल छिडकें)
ओं स्वः पुनातु कण्ठे । (गले पर जल छिडकें)
ओं महः पुनातु हृदये । (हृदय पर जल छिडकें)
ओं जनः पुनातु नाभ्याम् । (नाभि पर जल छिडकें)
ओं तपः पुनातु पादयोः । (पैरों पर जल छिडकें)
ओं सत्यं पुनातु पुनश्शिरसि । (सिर पर जल छिडकें)
ओं खं ब्रह्म पुनातु सर्वत्र ॥३॥ (सारे शरीर पर जल छिडकें)

(*ओम्*) **सृष्टि के मूलाधार ईश्वर के गुणों का हम ध्यान करते हैं ।** (*भूः*) **संसार के पालक हमारा** (*शिरसि*) **सिर** (*पुनातु*) **पवित्र करें ।** (*भुवः*) **दुष्टों के नाशक हमारी** (*नेत्रयोः*) **आँखों को** (*पुनातु*) **पवित्र करें ।** (*स्वः*) **सुखों के कारक हमारा** (*कण्ठे*) **कण्ठ** (*पुनातु*) **पवित्र करें । अपार** (*महः*) **महानता वाले परमपिता हमारा** (*हृदये*) **हृदय** (*पुनातु*) **पवित्र करें । संसार के** (*जनः*) **जनक हमारी** (*नाभ्याम्*) **नाभि** (*पुनातु*) **पवित्र करें ।** (*तपः*) **उत्तम ज्ञान के स्रोत ईश्वर हमारे** (*पादयोः*) **पैरों को** (*पुनातु*) **पवित्र करें ।** (*सत्यं*) **सत्यरूपी परमेश्वर** (*पुनः*) **फिर से हमारा** (*शिरसि*) **सिर** (*पुनातु*) **पवित्र करें ।** (*खं*) **सर्वव्यापी** (*ब्रह्म*) **ब्रह्म हमारे** (*सर्वत्र*) **सर्वांग** (*पुनातु*) **पवित्र करें ।**

tan man vachan se hoṅge, ham shuddh karm kaaree
duṣhkarm se bacheṅgee, sab indriyaa hamaaree
vaaṇee vishuddh hogee, priy praaṇ puṇya-shaalee
hoṅgee hamaaree aaṅkhe, ye divy jyoti-waalee
ye kaan jñaan bhooṣhit, yah naabhi puṣhṭi-kaaree
hogaa hṛiday, dayaamay! samyak sudharm dhaaree
bhagavaan! teree gaathaa, gaaegaa kanṭh meraa
sir me sadaa ramegaa, gaurav gurutv teraa
hoṅge ye haath mere yash oj tej dharee
meree hatheliyaan bhee hoṅgee pavitr pyaaree

I make a vow before Thy sacred Throne
To try and hold my mortal heart away
From sin, my human organs shall be prone
To keep the world I give Thee on this day.
My tongue, my nose and both the sides of palm,
My eyes, my ears, the genitals and my heart
My hands, my throat, and head, serene and calm,
Will sure remain from sinful deeds apart.

maarjana:
Seeking God's blessings in purifying the whole body of any impurities (by sprinkling water) and thinking of scrubbing clean all body part and the action performed through them.

3. om bhooḥ punaatu shirasi	(Sprinkle the head)
om bhuvaḥ punaatu netrayoḥ	(Eyes)
om svaḥ punaatu kaṇṭhe	(Throat)
om mahaḥ punaatu hṛidaye	(Heart)
om janaḥ punaatu naabhyaam	(Navel)
om tapaḥ punaatu paadayoḥ	(Feet)
om satyam punaatu punash-shirasi	(Head)
om kham brahma punaatu sarvatra	(All over)

(*om*) **We cleanse ourselves by meditating on the divine qualities of God. May the** (*bhooḥ*) **Sustainer of all life** (*punaatu*) **purify our** (*shirasi*) **head! May the** (*bhuvaḥ*) **Destroyer of evil** (*punaatu*) **purify our** (*netrayoḥ*) **eyes! May the** (*svaḥ*) **Creator of benevolence** (*punaatu*) **purify our** (*kaṇṭhe*) **throat! May the One with** (*mahaḥ*) **Ultimate greatness** (*punaatu*) **purify our** (*hṛidaye*) **heart! May the Supreme** (*janaḥ*) **Father** (*punaatu*) **purify the congregation of nerves in our** (*naabhyaam*) **navel! May the** (*tapaḥ*) **Source of all knowledge** (*punaatu*) **purify our** (*paadayoḥ*) **feet! May the Ultimate** (*satyam*) **Truth** (*punash*) **again** (*punaatu*) **purify our** (*shirasi*) **head! May the** (*kham*) **Omnipresent** (*brahma*) **Lord** (*punaatu*) **purify** (*sarvatra*) **all of our bodily organs!**

जीवन स्वरूप जगपति! मस्तक पवित्र करदो
दयार्द्र हो दयामय, नयनों मे ज्योति भरदो
आनंद मय अधीश्वर, हमको सुकंठ दीजिए
भगवन हृदय सदन मे, हरदम निवास कीजिए
जग के जनक हमारी हो नाभि निर्विकारी
पद भी पवित्र होवे, हे सर्वज्ञानधारी
पुनि-पुनि पुनीत सिर हो, हे सत्यरूप स्वामी
सर्वांग शुद्ध होवे, व्यापक विभो! नमामि

प्राणायाम

इस मन्त्र से तीन बार प्राणायाम करें। प्राणायाम विधि पृष्ठ २ पर देखें।

ओं भूः ।

ओं भुवः ।

ओं स्वः ।

ओं महः ।

ओं जनः ।

ओं तपः ।

ओं सत्यम् ॥४॥ इति प्राणायाममन्त्राः। तैत्ति १०:२७॥

(*ओम्*) **सृष्टि के मूलाधार ईश्वर के गुणों का हम ध्यान करते हैं।** (*भूः*) **संसार के पालक।** (*भुवः*) **दुष्टों के नाशक।** (*स्वः*) **सुखों के कारक। अपार** (*महः*) **महानता वाले। संसार के** (*जनः*) **जनक।** (*तपः*) **उत्तम ज्ञान के स्रोत।** (*सत्यम्*) **सत्यरूपी।**

सर्वेश सर्व-व्यापक, संपूर्ण सर्वज्ञाता
शिव सत्य रूप सुंदर, सर्वत्र ही सुहाता
सक्रिया सगुण सचेतन, सर्वज्ञ सध्यदाता
तेरी शरण मे आया हूँ, आर्त हो विधाता

jeevan svaroop jaga-pati! mastak pavitr karado
dayaardr ho dayaamay, nayanon me jyoti bharado
aanand may adheeshvar, hamako sukaṇṭh deejie
bhagavan hṛiday sadan me, haradam nivaas keejie
jag ke janak hamaaree ho naabhi nirvikaaree
pad bhee pavitr hove, he sarv jñaan dhaaree
puni puni puneet sir ho, he saty roop swaamee
sarvaaṅg shuddh hove, vyaapak vibho namaami

For complete purity in my entire personality, I pray that The Lord, the basis of all existence, grant me knowledge that can help purify my thinking; my vision; my speech; my hearing; my sensual impulses; my movements; my understanding; and my entire personality; so that all my thoughts and actions conform to the dharma.

But Glorious Father! I am weak and frail
And hence depend on Thy Loving Grace,
My sole efforts will not, O Lord, avail
The frightful host of heinous sins to face.
So, therefore, Lord, I meekly pray to Thee
To make me pure in mind, and too strong
To yield to tempting sins. O make me free
To sit in peace and sing Thy Glory's song.
O Living, Holy, Happy Father, Great,
The Wise and Omnipresent King of all,
The Sole Eternal Master of my fate,
My mind and soul Thy gracious blessings call
To make my head, my eyes and passions pure,
To change my vicious heart; and guide my feet,
To grace my brain and throat, and make it sure
That sin will nowhere find a welcome seat.

<u>praanaayaam:</u>
Controlling the breath, and contemplating the qualities of the Supreme Lord.
Please refer to the instructions on page 2.

4. om bhooḥ, om bhuvaḥ, om svaḥ, om mahaḥ, om janaḥ, om tapaḥ, om satyam.

Tatti 10:27

(*om*) **We meditate on the divine qualities of God;** (*bhooḥ*) **Sustainer of all life,** (*bhuvaḥ*) **Destroyer of evil** (*svaḥ*) **Creator of benevolence,** (*mahaḥ*) **One with Ultimate greatness,** (*janaḥ*) **Supreme Father,** (*tapaḥ*) **Source of all knowledge,** (*satyam*) **Ultimate Truth.**

sarvesh sarva-vyaapak, sampoorṇ sarva-jñaataa
shiv saty roop sundar, sarvatr hee suhaataa
sakriyaa saguṇ sachetan, sarvajñ sadhya-daataa
teree sharaṇ me aayaa hoon, aart ho vidhaataa

सृष्टि के रचना क्रम पर ध्यान लगाकर ईश्वर को ही संसार के रचयिता, पालक और विध्वंसक के रूप में पाते हैं। इससे पाप करने की इच्छा का शमन होता है।

ओम् ऋतं च सत्यं चाभीद्धात्तपसोऽध्यजायत।
ततो रात्र्यजायत ततः समुद्रो अर्णवः ॥५॥ ऋग् १०:१९०:१

ऋतम्। च। सत्यम्। च। अभिऽइद्धात्। तपसः। अधि। अजायत॥
ततः। रात्री। अजायत। ततः। समुद्रः। अर्णवः॥

इस सृष्टि की रचना से पहले ईश्वर ने (*अजायत*) **प्रलय की।** (*ततः*) **इस समय भयंकर** (*रात्री*) **रात्री के समान अन्धकार** (*च*) **और** (*ततः*) **वहाँ** (*अर्णवः*) **आवेशित कणों का महाप्रलय के समान एक विशाल** (*समुद्रः*) **समुद्र था। ईश्वर ने अपने** (*अभि*) **सभी ओर से** (*इद्धात्*) **प्रकाशित** (*तपसः*) **ज्ञान के** (*अधि*) **आधार पर संसार को चलाने के लिए** (*ऋतम्*) **शाश्वत** (*च*) **व** (*सत्यम्*) **सत्य नियमों का** (*अजायत*) **निर्माण किया।**

ऋत सत्य के सहारे संसार को सजाया।
तेरा महान कौशल है सिन्धु ने दिखाया॥

ओं समुद्रादर्णवादधि संवत्सरो अजायत।
अहोरात्राणि विदधद्विश्वस्य मिषतो वशी ॥६॥ ऋग् १०:१९०:२

समुद्रात्। अर्णवात्। अधि। संवत्सरः। अजायत॥
अहोरात्राणि। विऽअदधत्। विश्वस्य। मिषतः। वशी॥

(*अधि*) **उसके बाद एक कुशल अभियन्ता की भांति, ईश्वर ने** (*विश्वस्य*) **संसार को** (*मिषतः*) **सुगमता से** (*वशी*) **वश में रखने के लिए, उस** (*अर्णवात्*) **आवेशित कणों के** (*समुद्रात्*) **महा समुद्र से बनने वाले ग्रह नक्षत्रों के लिए काल क्रम, जिसमें** (*अहो*) **दिन,** (*रात्राणि*) **रात व** (*संवत्सरः*) **सम्वत आदि, का** (*विऽअदधत्*) **विधान** (*अजायत*) **किया।**

पहले के कल्प जैसे, रवि चन्द्र फिर बनाए।
दिन रात पक्ष संवत, मे काल क्रम चलाए॥

I meditate on these qualities of God and I pray that I may be like Him as far as my capabilities would permit. May I be dear to others (on the path of righteousness) as He is to me. May I relieve people of their pains, and make them happy. May I earn respect from others (the righteous) and be creative in my dealings. In being motivated to act righteously, may I be a channel for God's Truth.
I hold my breath in sacred awe and pray
O God of Life, O Holy God of Bliss;
O Father, Great and Wise, and True, this day
My soul arrives Thy Glorious Feet to kiss.

aghamarṣhaṇa:
We meditate and discover the process of creation and find God as the creator, sustainer and destroyer of this creation. This helps us curb our tendency to engage in sinful behavior.

5. om ṛitañ cha satyañ chaabheeddhaat tapaso'dhyajaayata, tato raatryajaayata tataḥ samudro arṇavaḥ. Ṛig 10.190.1

ṛitam cha satyam cha abhi iddhaat tapasaḥ adhi ajaayata,
tataḥ raatree ajaayata tataḥ samudraḥ arṇavaḥ.

(*tataḥ*) **Before beginning the Creation, God** (*ajaayata*) **started the process of destruction which resulted in total darkness like a** (*raatree*) **night. At** (*tataḥ*) **this time a huge** (*samudraḥ*) **ocean of** (*arṇavaḥ*) **agitated particles existed.** (*adhi*) **Based on his** (*tapasaḥ*) **wisdom** (*cha*) **and knowledge that was** (*iddhaat*) **illuminated from** (*abhi*) **all direction, He** (*ajaayata*) **created the** (*ṛitam*) **eternal** (*cha*) **and** (*satyam*) **true laws to govern the creation and functioning of the cosmos.**

ṛit saty ke sahaare, sansaar ko sajaayaa
teraa mahaan kaushal, hai sindhu ne dikhaayaa
By God's command His Nature brought to light
The principles and the atoms of this earth.
Then came chaos and heat and motion bright,
And then the waves of ocean got their birth.

6. om samudraadarṇavaadadhi samvatsaro ajaayata, ahoraatraaṇi vidadhad vishvasya miṣhato vashee. Ṛig 10.190.2

samudraat arṇavaat adhi samvatsaraḥ ajaayata,
aho-raatraaṇi vi adadhat vishvasya miṣhataḥ vashee.

(*adhi*) **After that, like an architect, in order to devise a self sustaining system that** (*vashee*) **controls and maintains the** (*miṣhataḥ*) **smooth movement of the celestial bodies in the** (*vishvasya*) **Universe that would be created from that** (*samudraat*) **ocean of** (*arṇavaat*) **agitated particles, God** (*ajaayata*) **devised the** (*vi adadhat*) **concept of time that consisted of various relative measures of time like** (*aho*) **day,** (*raatraaṇi*) **night and** (*samvatsaraḥ*) **year.**

pahale ke kalp jaise, ravi chandr phir banaae
din raat pakṣh samvat, me kaal kram chalaae

ओं सूर्याचन्द्रमसौ धाता यथापूर्वमकल्पयत् ।
दिवं च पृथिवीं चान्तरिक्षमथो स्वः ॥ ७ ॥ ऋग् १०:१९०:३

सूर्या । चन्द्रम् । असौ । धाता । यथापूर्वम् । अकल्पयत् ।
दिवम् । च । पृथिवीम् । च । अन्तरिक्षम् । अथो इति । स्वः ॥

(*अथो*) **इसके बाद** (*धाता*) **ईश्वर ने** (*पूर्वम्*) **पहले की** (*यथा*) **भांति** (*दिवम्*) **द्युलोक को** (*अकल्पयत्*) **रचा,** (*सूर्या*) **सूर्य** (*चन्द्रम्*) **चन्द्र** (*असौ*) **आदि की रचना की,** (*पृथिवीम्*) **पृथिवी को रचा, सौरमण्डल के बाहर अन्य** (*स्वः*) **लोकान्तरों को रचा और इन सभी के बीच का** (*अन्तरिक्षम्*) **अन्तरिक्ष भी बनाया ।**

द्यौ अंतरिक्ष धरनी, नित नेम पर टिकाए ।

तू रम रहा सभी मे, तुझमे सभी समाए ॥

आचमन

मन्त्र एक बार का उच्चारण कर तीन बार सीधे हाथ में जल लेकर पीयें।

ओं शन्नो देवीरभिष्टयऽआपो भवन्तु पीतये ।
शंयोरभि स्रवन्तु नः ॥ ८ ॥ यजुः ३६:१२

शम् । नः । देवीः । अभिष्टये । आपः । भवन्तु । पीतये । शम् । योः । अभि । स्रवन्तु । नः ॥

शम् । नः । देवीः । अभिष्टये । आपः । भवन्तु । पीतये ॥ शम् । योः । अभि । स्रवन्तु । नः ॥

हे (*देवीः*) **दिव्यगुणों वाले ईश्वर! हमारी सुखी होने की** (*अभिष्टये*) **इच्छाओं को पूर्ण कीजिए ।** (*आपः*) **जल के स्रोत** (*नः*) **हमारी** (*पीतये*) **प्यास को बुझाकर हमारे लिए** (*शम्*) **कल्याणकारी** (*भवन्तु*) **हों ।** (*योः*) **आप** (*अभि*) **सभी ओर से** (*नः*) **हम पर** (*शम्*) **कल्याण की** (*स्रवन्तु*) **वर्षा कीजिए ।**

देवी-स्वरूप ईश्वर पूर्ण अभीष्ट कीजिए ।
यह नीर हो सुधामय कल्याण दान दीजिए ॥
नित ऋद्धि-सिद्धि बरसे हित हो सदा हमारा ।
बहती रहे हृदयमें सद्धर्म प्रेम-धारा ॥

मनसा परिक्रमा

क्रमशः पूर्व, दक्षिण, पश्चिम, उत्तर, नीचे व ऊपर दिशा में ध्यान लगाते हुए हम यह देखते हैं कि ईश्वर न सिर्फ हर दिशा में विद्यमान है बल्कि हर दिशा से वह हमारी रक्षा कर रहा है और अनेकों प्रकार के धन हमारे पोषण, सुख व समृद्धि के लिए हमारे ओर भेज रहा है ।

And after these the planets moved aright
Along the annual course of heaven blue.
The King of all creates the day and night
Without effort and their order due.

7. om sooryaachandramasau dhaataa yathaapoorvam akalpayat divañ cha pṛithiveeñ chaantarikṣhamatho svaḥ. Ṛig 10.190.3

sooryaa chandram asau dhaataa yathaa-poorvam akalpayat,
divam cha pṛithiveem cha antarikṣham atho svaḥ.

(*atho*) **After this,** (*yathaa*) **like** (*poorvam*) **before,** (*dhaataa*) **God** (*akalpayat*) **created the** (*divam*) **celestial realm, the** (*sooryaa*) **sun** (*cha*) **and** (*chandram*) **moon** (*asau*) **etc., the** (*pṛithiveem*) **earth,** (*svaḥ*) **star systems away from the Solar system** (*cha*) **and the** (*antarikṣham*) **space between all of these celestial bodies.**

dyau antarikṣh dharanee, nit nem par ṭikaae
too ram rahaa sabhee me, tujhame sabhee samaae

And, as before, the Maker made again,
The sun, the moon, and bodies dark and bright,
The sky above, the place unknown to pain –
The home of bliss - the Realm of Holy Light.

aachamana:

Sipping sacramental water as amṛita, the nectar of deathlessness, and asking for a life filled with happiness. (*Chant the mantra once and sip the water thrice).*

8. om shanno deveerabhiṣhṭaya ʼaapo bhavantu peetaye, shañyorabhi sravantu naḥ. Yajuḥ 36:12

sham naḥ deveeḥ abhiṣhṭaye aapaḥ bhavantu peetaye,
sham yoḥ abhi sravantu naḥ.

(*abhiṣhṭaye*) **For attainment of the desirable happiness, may** (*deveeḥ*) **the divine** (*aapaḥ*) **waters** (*bhavantu*) **be** (*peetaye*) **for our drink and fulfillment and be** (*sham*) **propitious** (naḥ) **to us;** (*sravantu*) **shower** (*naḥ*) **on us** (*sham yoḥ*) **blessings and happiness** (*abhi*) **from all directions.**

devee svaroop eeshvar poorṇ abheeṣhṭ keejie
yah neer ho sudhaa-may kalyaaṇ daan deejie
nit ṛiddhi siddhi barase hit ho sadaa hamaaraa
bahatee rahe hṛiday me sad-dharm prem dhaaraa
O All-pervading Mother, Sweet and Divine,
Be pleased to bless the cravings of my soul
To reach thy bosom. May this world of mine,
Be filled with peace and bliss from pole to pole.

manasaa parikramaa:

We sequentially focus our attention in the eastern, southern, western, northern, lower and upper directions and find that God is not only present in all of the directions, but he is also protecting us and sending us bounties of wealth for our nourishment, happiness and prosperity.

ओं प्राची दिग्गिरधिपतिरसितो रक्षिताऽऽदित्या इषवः ।
तेभ्यो नमोऽधिपतिभ्यो नमो रक्षितृभ्यो नम इषुभ्यो नम एभ्यो अस्तु ।
यो३ऽस्मान् द्वेष्टि यं वयं द्विष्मस्तं वो जम्भे दध्मः ॥९॥ अथर्व ३:२७:१

प्राची । दिक् । अग्निः । अधिपतिः । असितः । रक्षिता । आदित्याः । इषवः ॥
तेभ्यः । नमः । अधिपतिभ्यः । नमः । रक्षितृभ्यः । नमः । इषुभ्यः । नमः । एभ्यः । अस्तु ॥
यः । अस्मान् । द्वेष्टि । यम् । वयम् । द्विष्मः । तम् । वः । जम्भे । दध्मः ॥

(*प्राची*) **पूर्व** (*दिक्*) **दिशा का** (*अधिपतिः*) **स्वामी** (*अग्निः*) **ओजमय ज्ञान रूप अग्नि है ।** (*असितः*) **असीम व बन्धन रहित ईश्वर हमें मोह आदि के बन्धनों से मुक्त होने का मार्ग दिखाकर हमारी** (*रक्षिता*) **रक्षा कर रहा है और** (*आदित्याः*) **सूर्य की किरणों के** (*इषवः*) **बाण चला (द्वारा), हमारी रक्षा कर हमें प्रेरणा दे रहा है ।** (*तेभ्यः*) **उन सब दिव्य गुणों के लिए हमारा** (*नमः*) **नमस्कार है,** (*अधिपतिभ्यः*) **अधिपतियों के लिए हमारा** (*नमः*) **नमस्कार है,** (*रक्षितृभ्यः*) **रक्षा करने वालों के लिए हमारा** (*नमः*) **नमस्कार है,** (*इषुभ्यः*) **रक्षा के साधनों के लिए हमारा** (*नमः*) **नमस्कार है,** (*एभ्यः*) **इन सबके लिए पुनः हमारा नमस्कार** (*अस्तु*) **है ।** (*यः*) **जो** (*अस्मान्*) **हमारे साथ** (*द्वेष्टि*) **द्वेष करता है और** (*यम्*) **जिससे** (*वयम्*) **हम बदले में** (*द्विष्मः*) **द्वेष करते हैं,** (*तम्*) **उस द्वेष भावना को हम** (*वः*) **आपके** (*जम्भे*) **जबडे (न्याय व्यवस्था) के** (*दध्मः*) **सपुर्द करते हैं ।**

हे ज्ञान पुँज गणपति! बंधन विहीन न्यारे ।
पूरब मे रम रहे हो, रक्षक पिता हमारे ॥
रवि रश्मियों से जीवन, पोषण प्रकाश पाता ।
विज्ञानमय विधायक, ब्रह्माण्ड को चलाता ॥
हम बार बार भगवन! करते तुम्हे नमस्ते ।
यदि द्वेष भावना हो, तो न्याय तेरे हस्ते ॥

9. om praachee digagniradhipatirasito rakṣhitaa''dityaa iṣhavaḥ,
tebhyo namo'dhipatibhyo namo rakṣhitṛibhyo nama
iṣhubhyo nama ebhyo astu,
yo3smaan dveṣhṭi yam vayan dviṣhmastam vo jambhe
dadhmaḥ. Atharva 3:27:1

praachee dik agniḥ adhi-patiḥ asitaḥ rakṣhitaa aadityaaḥ iṣhavaḥ,
tebhyaḥ namaḥ adhipatibhyaḥ namaḥ rakṣhitṛi-bhyaḥ namaḥ iṣhubhyaḥ namaḥ ebhyaḥ astu,
yaḥ asmaan dveṣhṭi yam vayam dviṣhmaḥ tam vaḥ jambhe dadhmaḥ.

In the (*praachee*) **eastern** (*dik*) **direction,** (*agniḥ*) **omniscient and radiant fire is the** (*adhi*) **governing** (*patiḥ*) **lord. That** (*asitaḥ*) **boundless lord is** (*rakṣhitaa*) **protecting us by showing us the ways to detach ourselves from the material world. The** (*aadityaaḥ*) **rays of Sun are the** (*iṣhavaḥ*) **arrows that protect and guide us. O God! We** (*namaḥ*) **bow to** (*tebhyaḥ*) **all of your divine qualities. We** (*namaḥ*) **bow to God, the** (*adhipatibhyaḥ*) **master of all. We** (*namaḥ*) **bow to God, who is also our** (*rakṣhitṛibhyaḥ*) **protector. We** (*namaḥ*) **bow to the** (*iṣhubhyaḥ*) **means of protection that are being used by God in order to protect us. We again bow to** (*ebhyaḥ astu*) **all of the above.** (*yaḥ*) **Whosoever may have feelings of** (*dveṣhṭi*) **jealousy and animosity towards** (*asmaan*) **us or** (*yam*) **those towards whom** (*vayam*) **we may reciprocate with similar feelings of** (*dviṣhmaḥ*) **animosity, we** (*dadhmaḥ*) **submit all of** (*tam*) **these entities and feelings to** (*vaḥ*) **your** (*jambhe*) **jaw for justice.**

he jñaan puñj gaṇapati! bandhan viheen nyaare
poorab me ram rahe ho, rakṣhak pitaa hamaare
ravi rashmiyon se jeevan, poṣhaṇ prakaash paataa
vijñaanamay vidhaayak, brahmaaṇḍ ko chalaataa
ham baar baar bhagavan! karate tumhe namaste
yadi dweṣh bhaavanaa ho, to nyaay tere haste

Thou art before us, Father Good and Wise!
The Mighty King who saves the world from woes
Who made the sun that from the East does rise
And on this earth its beams of luster throws –
The lustrous beams which shower life on earth
And makes us living through Thy blessed grace.
Oh Lord, to thank Thee for Thy gift of life
We bend our knees before Thy Holy Face.
We also thank Thee for Thy Rule benign
Thy kind protection and Thy blessings sweet
And those who are the dreaded foes of mine
I lay them humbly at Thy Gracious Feet.

ओं दक्षि॑णा॒ दिगिन्द्रोऽधि॑पति॒स्तिर॑श्चिराजी रक्षि॒ता पि॒तर इष॑वः ।
तेभ्यो॒ नमोऽधि॑पतिभ्यो॒ नमो॑ रक्षि॒तृभ्यो॒ नम॒ इषु॑भ्यो॒ नम॑ एभ्यो अस्तु ।
यो॒३॑ऽस्मान् द्वेष्टि॒ यं व॒यं द्वि॒ष्मस्तं वो॒ जम्भे॑ दध्मः ॥१०॥ अथर्व ३:२७:२

दक्षिणा । दिक् । इन्द्रः । अधिपतिः । तिरश्चिराजी । रक्षिता । पितरः । इषवः ॥
तेभ्यः । नमः । अधिपतिभ्यः । नमः । रक्षितृभ्यः । नमः । इषुभ्यः । नमः । एभ्यः । अस्तु ॥
यः । अस्मान् । द्वेष्टि । यम् । वयम् । द्विष्मः । तम् । वः । जम्भे । दध्मः ॥

(*दक्षिणा*) **दक्षिण** (*दिक्*) **दिशा का** (*अधिपतिः*) **स्वामी** (*इन्द्रः*) **ऐश्वर्यवान इन्द्र है । वह हमें उत्तम मार्ग पर चलने का रास्ता दिखा** (*तिरश्चिराजी*) **सीधा न चल पाने वाले कीट पतंगों आदि की निम्न योनियों में गिरने से हमारी** (*रक्षिता*) **रक्षा कर रहा है ।** (*पितरः*) **ज्ञान, बल, धन व आयु से सम्पन्न शुभचिन्तक** (*इषवः*) **बाण के समान हमारे रक्षक और प्रेरणा स्रोत हैं ।** (*तेभ्यः*) **उन सब दिव्य गुणों के लिए हमारा** (*नमः*) **नमस्कार है,** (*अधिपतिभ्यः*) **अधिपतियों के लिए हमारा** (*नमः*) **नमस्कार है,** (*रक्षितृभ्यः*) **रक्षा करने वालों के लिए हमारा** (*नमः*) **नमस्कार है,** (*इषुभ्यः*) **रक्षा के साधनों के लिए हमारा** (*नमः*) **नमस्कार है,** (*एभ्यः*) **इन सबके लिए पुनः हमारा नमस्कार** (*अस्तु*) **है ।** (*यः*) **जो** (*अस्मान्*) **हमारे साथ** (*द्वेष्टि*) **द्वेष करता है और** (*यम्*) **जिससे** (*वयम्*) **हम बदले में** (*द्विष्मः*) **द्वेष करते हैं,** (*तम्*) **उस द्वेष भावना को हम** (*वः*) **आपके** (*जम्भे*) **जबडे (न्याय व्यवस्था) के** (*दध्मः*) **सपुर्द करते हैं ।**

हे इंद्र रूप ईश्वर! दक्षिण मे भी दिखाते ।
जड़ जीव जन्तुओं से, सत्वर सदा बचाते ॥
वैदिक सुधा पिलाते, हो ज्ञानियों के द्वारा ।
तुमसे लगन लगी है सर्वस्व हो हमारा ॥
हम बार बार भगवन! करते तुम्हे नमस्ते ।
यदि द्वेष भावना हो, तो न्याय तेरे हस्ते ॥

10. om dakṣhiṇaa digindro'dhipatistirashchiraajee rakṣhitaa pitara iṣhavaḥ,
tebhyo namo'dhipatibhyo namo rakṣhitṛibhyo nama iṣhubhyo nama ebhyo astu,
yo3smaan dveṣhṭi yam vayan dviṣhmastam vo jambhe dadhmaḥ. Atharva 3:27:2

dakṣhiṇaa dik indraḥ adhi-patiḥ tirashchiraajee rakṣhitaa pitaraḥ iṣhavaḥ,
tebhyaḥ namaḥ adhipatibhyaḥ namaḥ rakṣhitṛi-bhyaḥ namaḥ iṣhubhyaḥ namaḥ ebhyaḥ astu,
yaḥ asmaan dveṣhṭi yam vayam dviṣhmaḥ tam vaḥ jambhe dadhmaḥ.

In the (*dakṣhiṇaa*) **southern** (*dik*) **direction, the** (*indraḥ*) **possessor of righteous wealth, Indra is the** (*adhi*) **governing** (*patiḥ*) **lord. He, by showing us the righteous path is** (*rakṣhitaa*) **protecting us from falling to level of lowly creatures like** (*tirashchiraajee*) **insects who move in a zigzag fashion. Our well wishing** (*pitaraḥ*) **elders who are blessed with knowledge, strength, wealth and age are the** (*iṣhavaḥ*) **arrows that protect and stimulate our intellect. O God! We** (*namaḥ*) **bow to** (*tebhyaḥ*) **all of your divine qualities. We** (*namaḥ*) **bow to God, the** (*adhipatibhyaḥ*) **master of all. We** (*namaḥ*) **bow to God, who is also our** (*rakṣhitṛibhyaḥ*) **protector. We** (*namaḥ*) **bow to the** (*iṣhubhyaḥ*) **means of protection that are being used by God in order to protect us. We again bow to** (*ebhyaḥ astu*) **all of the above.** (*yaḥ*) **Whosoever may have feelings of** (*dveṣhṭi*) **jealousy and animosity towards** (*asmaan*) **us or** (*yam*) **those towards whom** (*vayam*) **we may reciprocate with similar feelings of** (*dviṣhmaḥ*) **animosity, we** (*dadhmaḥ*) **submit all of** (*tam*) **these entities and feelings to** (*vaḥ*) **your** (*jambhe*) **jaw for justice.**

he Indr roop eeshwar! dakṣhiṇ me bhee dikhaate
jaḍ jeev jantuon se, satwar sadaa bachaate
vaidik sudhaa pilaate, ho jñaaniyon ke dwaaraa
tumase lagan lagee hai sarvasv ho hamaaraa
ham baar baar bhagavan! karate tumhe namaste
yadi dveṣh bhaavanaa ho, to nyaay tere haste

Oh Mighty Sovereign! Thou art to our right
The Great protector from the dreaded brood
Of boneless reptiles. Lord of Vedic Light!
Thy sages come to teach us what is good.
We also thank Thee for Thy Rule benign
Thy kind protection and Thy blessings sweet
And those who are the dreaded foes of mine
I lay them humbly at Thy Gracious Feet.

ओं प्रतीची दिग्वरुणोऽधिपतिः पृदाकू रक्षिताऽन्नमिषवः ।
तेभ्यो नमोऽधिपतिभ्यो नमो रक्षितृभ्यो नम इषुभ्यो नम एभ्यो अस्तु ।
यो३ऽस्मान् द्वेष्टि यं वयं द्विष्मस्तं वो जम्भे दध्मः ॥११॥ अथर्व ३:२७:३

प्रतीची । दिक् । वरुणः । अधिपतिः । पृदाकू । रक्षिता । अन्नम् । इषवः ॥
तेभ्यः । नमः । अधिपतिभ्यः । नमः । रक्षितृभ्यः । नमः । इषुभ्यः । नमः । एभ्यः । अस्तु ॥
यः । अस्मान् । द्वेष्टि । यम् । वयम् । द्विष्मः । तम् । वः । जम्भे । दध्मः ॥

(*प्रतीची*) **पश्चिम** (*दिक्*) **दिशा का** (*अधिपतिः*) **स्वामी** (*वरुणः*) **जलों के देव वरुण है । वह हममें** (*पृदाकू*) **साँप बिच्छुओं जैसी विषैली पशुवत प्रवृत्तिओं का शमन कर हमारी** (*रक्षिता*) **रक्षा करता है ।** (*अन्नम्*) **अन्न के** (*इषवः*) **बाणों द्वारा हमारी रक्षा करता है और प्रेरणा देता है ।** (*तेभ्यः*) **उन सब दिव्य गुणों के लिए हमारा** (*नमः*) **नमस्कार है,** (*अधिपतिभ्यः*) **अधिपतियों के लिए हमारा** (*नमः*) **नमस्कार है,** (*रक्षितृभ्यः*) **रक्षा करने वालों के लिए हमारा** (*नमः*) **नमस्कार है,** (*इषुभ्यः*) **रक्षा के साधनों के लिए हमारा** (*नमः*) **नमस्कार है,** (*एभ्यः*) **इन सबके लिए पुनः हमारा नमस्कार** (*अस्तु*) **है ।** (*यः*) **जो** (*अस्मान्*) **हमारे साथ** (*द्वेष्टि*) **द्वेष करता है और** (*यम्*) **जिससे** (*वयम्*) **हम बदले में** (*द्विष्मः*) **द्वेष करते हैं,** (*तम्*) **उस द्वेष भावना को हम** (*वः*) **आपके** (*जम्भे*) **जबडे (न्याय व्यवस्था) के** (*दध्मः*) **सपुर्द करते हैं ।**

पश्चिम मे भी प्रकट हो, तुम ही वरुण कहाते ।
विषधारीयों के बाधा विग्रह विफल बनाते ॥
सब प्राणीयों का पोषण, करते हो अन्न द्वारा ।
दुख मे दया दिखाते, सुख मे तुम्ही सहारा ॥
हम बार बार भगवन! करते तुम्हे नमस्ते ।
यदि द्वेष भावना हो, तो न्याय तेरे हस्ते ॥

11. om prateechee digvaruṇo'dhipatiḥ pṛidaakoo rakṣhitaa'nnam iṣhavaḥ
tebhyo namo'dhipatibhyo namo rakṣhitṛibhyo nama iṣhubhyo nama ebhyo astu,
yo3smaan dveṣhṭi yam vayan dviṣhmastam vo jambhe dadhmaḥ. Atharva 3:27:3

prateechee dik varuṇaḥ adhipatiḥ pṛidaakoo rakṣhita-annam iṣhavaḥ,
tebhyaḥ namaḥ adhipatibhyaḥ namaḥ rakṣhitṛi-bhyaḥ namaḥ iṣhubhyaḥ namaḥ ebhyaḥ astu,
yaḥ asmaan dveṣhṭi yam vayam dviṣhmaḥ tam vaḥ jambhe dadhmaḥ.

In the (*prateechee*) **western** (*dik*) **direction, the** (*varuṇaḥ*) **sustainer of waters, Varuṇa is the** (*adhi*) **governing** (*patiḥ*) **lord. He** (*rakṣhita*) **protects us by telling us to curb our poisonous animal tendencies like those of** (*pṛidaakoo*) **scorpions, snakes etc.** (*annam*) **Grains are the** (*iṣhavaḥ*) **arrows that protect and nourish us. O God! We** (*namaḥ*) **bow to** (*tebhyaḥ*) **all of your divine qualities. We** (*namaḥ*) **bow to God, the** (*adhipatibhyaḥ*) **master of all. We** (*namaḥ*) **bow to God, who is also our** (*rakṣhitṛibhyaḥ*) **protector. We** (*namaḥ*) **bow to the** (*iṣhubhyaḥ*) **means of protection that are being used by God in order to protect us. We again bow to** (*ebhyaḥ astu*) **all of the above.** (*yaḥ*) **Whosoever may have feelings of** (*dveṣhṭi*) **jealousy and animosity towards** (*asmaan*) **us or** (*yam*) **those towards whom** (*vayam*) **we may reciprocate with similar feelings of** (*dviṣhmaḥ*) **animosity, we** (*dadhmaḥ*) **submit all of** (*tam*) **these entities and feelings to** (*vaḥ*) **your** (*jambhe*) **jaw for justice.**

pashchim me bhee prakaṭ ho, tum hee varuṇ kahaate
viṣha-dhaariyon ke baadhaa vigrah viphal banaate
sab praaṇiyon kaa poṣhan, karate ho ann dwaaraa
dukh me dayaa dikhaate, sukh me tumhee sahaaraa
ham baar baar bhagavan! karate tumhe namaste
yadi dveṣh bhaavanaa ho, to nyaay tere haste

Thou art behind us, gracious King, adored
As Great Protector from bony beasts
Thou save our humble lives having stored
The hungry earth, O Lord, with human feast.
We also thank Thee for Thy Rule benign
Thy kind protection and Thy blessings sweet
And those who are the dreaded foes of mine
I lay them humbly at Thy Gracious Feet.

ओं उदी॑ची॒ दिक् सोमोऽधि॑पतिः स्व॒जो र॑क्षि॒ताऽशनि॒रिष॑वः ।
तेभ्यो॒ नमोऽधि॑पतिभ्यो॒ नमो॑ रक्षि॒तृभ्यो॒ नम॒ इषु॑भ्यो॒ नम॑ एभ्यो अस्तु ।
यो॒३॑ऽस्मान् द्वेष्टि॒ यं व॒यं द्वि॒ष्मस्तं वो॒ जम्भे॑ दध्मः ॥१२॥ अथर्व ३:२७:४

उदीची । दिक् । सोमः । अधिपतिः । स्वजः । रक्षिता । अशनिः । इषवः ॥
तेभ्यः । नमः । अधिपतिभ्यः । नमः । रक्षितृभ्यः । नमः । इषुभ्यः । नमः । एभ्यः । अस्तु ॥
यः । अस्मान् । द्वेष्टि । यम् । वयम् । द्विष्मः । तम् । वः । जम्भे । दध्मः ॥

(*उदीची*) **उत्तर** (*दिक्*) **दिशा का** (*अधिपतिः*) **स्वामी** (*सोमः*) **शान्तिदायक प्रकाश है ।** (*स्वजः*) **स्वयं उत्पन्न हुआ यह हमारी** (*रक्षिता*) **रक्षा करता है ।** (*अशनिः*) **ओजमयी विद्युत (औरोरा बोरेलिस) के** (*इषवः*) **बाणों द्वारा हमारी रक्षा करता है और प्रेरणा देता है ।** (*तेभ्यः*) **उन सब दिव्य गुणों के लिए हमारा** (*नमः*) **नमस्कार है,** (*अधिपतिभ्यः*) **अधिपतियों के लिए हमारा** (*नमः*) **नमस्कार है,** (*रक्षितृभ्यः*) **रक्षा करने वालों के लिए हमारा** (*नमः*) **नमस्कार है,** (*इषुभ्यः*) **रक्षा के साधनों के लिए हमारा** (*नमः*) **नमस्कार है,** (*एभ्यः*) **इन सबके लिए पुनः हमारा नमस्कार** (*अस्तु*) **है ।** (*यः*) **जो** (*अस्मान्*) **हमारे साथ** (*द्वेष्टि*) **द्वेष करता है और** (*यम्*) **जिससे** (*वयम्*) **हम बदले में** (*द्विष्मः*) **द्वेष करते हैं,** (*तम्*) **उस द्वेष भावना को हम** (*वः*) **आपके** (*जम्भे*) **जबडे (न्याय व्यवस्था) के** (*दध्मः*) **सपुर्द करते हैं ।**

हे सोम रूप स्वामी! उत्तर उपांग तेरा ।
सर्वत्र सब दिशा में, है आप का बसेरा ॥
विद्युत-विधान द्वारा, जगती को जगमगाया।
जीवों में चेतना का, संचार कर दिखाया ॥
हम बार बार भगवन! करते तुम्हे नमस्ते।
यदि द्वेष भावना हो, तो न्याय तेरे हस्ते ॥

12. om udeechee dik somo'dhipatiḥ svajo rakṣhita-ashanir iṣhavaḥ,
tebhyo namo'dhipatibhyo namo rakṣhitṛibhyo nama iṣhubhyo nama ebhyo astu,
yo3smaan dveṣhṭi yam vayan dviṣhmastam vo jambhe dadhmaḥ. Atharva 3:27:4

udeechee dik somaḥ adhi-patiḥ svajaḥ rakṣhitaa ashaniḥ iṣhavaḥ,
tebhyaḥ namaḥ adhipatibhyaḥ namaḥ rakṣhitṛi-bhyaḥ namaḥ iṣhubhyaḥ namaḥ ebhyaḥ astu,
yaḥ asmaan dveṣhṭi yam vayam dviṣhmaḥ tam vaḥ jambhe dadhmaḥ.

In the (*udeechee*) **northern** (*dik*) **direction the** (*somaḥ*) **calming lights like Aurora Borealis are the** (*adhi*) **governing** (*patiḥ*) **lord.** (*svajaḥ*) **Created by their own nature these lights** (*rakṣhitaa*) **protect us. Radiant** (*ashaniḥ*) **electric impulses are the** (*iṣhavaḥ*) **arrows that protect us. O God! We** (*namaḥ*) **bow to** (*tebhyaḥ*) **all of your divine qualities. We** (*namaḥ*) **bow to God, the** (*adhipatibhyaḥ*) **master of all. We** (*namaḥ*) **bow to God, who is also our** (*rakṣhitṛibhyaḥ*) **protector. We** (*namaḥ*) **bow to the** (*iṣhubhyaḥ*) **means of protection that are being used by God in order to protect us. We again bow to** (*ebhyaḥ astu*) **all of the above.** (*yaḥ*) **Whosoever may have feelings of** (*dveṣhṭi*) **jealousy and animosity towards** (*asmaan*) **us or** (*yam*) **those towards whom** (*vayam*) **we may reciprocate with similar feelings of** (*dviṣhmaḥ*) **animosity, we** (*dadhmaḥ*) **submit all of** (*tam*) **these entities and feelings to** (*vaḥ*) **your** (*jambhe*) **jaw for justice.**

he som roop svaamee! uttar upaaṅg teraa
sarvatr sab dishaa men, hai aap kaa baseraa
vidyut vidhaan dwaaraa, jagatee ko jagamagaayaa
jeevon me chetanaa kaa, sañchaar kar dikhaayaa
ham baar baar bhagavan! karate tumhe namaste
yadi dveṣh bhaavanaa ho, to nyaay tere haste

And Thou art to our left, O Peaceful King
To save us from the self-borne insects' bane
By Nature's heat. Thy praise we humbly sing,
O Loving Savior from the pangs of pain!
We also thank Thee for Thy Rule benign
Thy kind protection and Thy blessings sweet
And those who are the dreaded foes of mine
I lay them humbly at Thy Gracious Feet.

ओं ध्रुवा दिग्विष्णुरधिपतिः कल्माषग्रीवो रक्षिता वीरुध इषवः ।
तेभ्यो नमोऽधिपतिभ्यो नमो रक्षितृभ्यो नम इषुभ्यो नम एभ्यो अस्तु ।
यो३ऽस्मान् द्वेष्टि यं वयं द्विष्मस्तं वो जम्भे दध्मः ॥१३॥ अथर्व ३:२७:५

ध्रुवा । दिक् । विष्णुः । अधिपतिः । कल्माष । ग्रीवः । रक्षिता । वीरुधः । इषवः ॥
तेभ्यः । नमः । अधिपतिभ्यः । नमः । रक्षितृभ्यः । नमः । इषुभ्यः । नमः । एभ्यः । अस्तु ॥
यः । अस्मान् । द्वेष्टि । यम् । वयम् । द्विष्मः । तम् । वः । जम्भे । दध्मः ॥

(*ध्रुवा*) **नीचे की** (*दिक्*) **दिशा का** (*अधिपतिः*) **स्वामी** (*विष्णुः*) **सर्वव्यापक ईश्वर है ।** (*कल्माष*) **पाप व बुराईयों को** (*ग्रीवः*) **निगल कर वह हमारी** (*रक्षिता*) **रक्षा करता है ।** (*वीरुधः*) **पेड पौधे के** (*इषवः*) **बाणों द्वारा हमारी रक्षा करता है और प्रेरणा देता है ।** (*तेभ्यः*) **उन सब दिव्य गुणों के लिए हमारा** (*नमः*) **नमस्कार है,** (*अधिपतिभ्यः*) **अधिपतियों के लिए हमारा** (*नमः*) **नमस्कार है,** (*रक्षितृभ्यः*) **रक्षा करने वालों के लिए हमारा** (*नमः*) **नमस्कार है,** (*इषुभ्यः*) **रक्षा के साधनों के लिए हमारा** (*नमः*) **नमस्कार है,** (*एभ्यः*) **इन सबके लिए पुनः हमारा नमस्कार** (*अस्तु*) **है ।** (*यः*) **जो** (*अस्मान्*) **हमारे साथ** (*द्वेष्टि*) **द्वेष करता है और** (*यम्*) **जिससे** (*वयम्*) **हम बदले में** (*द्विष्मः*) **द्वेष करते हैं,** (*तम्*) **उस द्वेष भावना को हम** (*वः*) **आपके** (*जम्भे*) **जबडे (न्याय व्यवस्था) के** (*दध्मः*) **सपुर्द करते हैं ।**

हे विष्णु सर्व व्यापिन! नीचे निवास करते ।
फल फूल पेड़ पल्लव, सब में तुम्ही विचरते ॥
तुम कर रहे हो रक्षण, संतानवत हमारा ।
दुख सुख सभी समय में, साथी सखा सहारा ॥
हम बार बार भगवन! करते तुम्हे नमस्ते ।
यदि द्वेष भावना हो, तो न्याय तेरे हस्ते ॥

13. om dhruvaa digviṣhṇuradhipatiḥ kalmaaṣha-greevo rakṣhitaa veerudha iṣhavaḥ,
tebhyo namo'dhipatibhyo namo rakṣhitṛibhyo nama iṣhubhyo nama ebhyo astu,
yo3smaan dveṣhṭi yam vayan dviṣhmastam vo jambhe dadhmaḥ. Atharva 3:27:5

dhruvaa dik viṣhṇuḥ adhi-patiḥ kalmaaṣha-greevaḥ rakṣhitaa veerudhaḥ iṣhavaḥ,
tebhyaḥ namaḥ adhipatibhyaḥ namaḥ rakṣhitṛi-bhyaḥ namaḥ iṣhubhyaḥ namaḥ ebhyaḥ astu,
yaḥ asmaan dveṣhṭi yam vayam dviṣhmaḥ tam vaḥ jambhe dadhmaḥ.

In the (*dhruvaa*) **lower** (*dik*) **direction the** (*viṣhṇuḥ*) **all pervading God is the** (*adhi*) **governing** (*patiḥ*) **lord. He** (*rakṣhitaa*) **protects us by** (*greevaḥ*) **swallowing (removing) our** (*kalmaaṣha*) **tendencies to commit sins. The** (*veerudhaḥ*) **plants, herbs and trees are the** (*iṣhavaḥ*) **arrows that protect and nourish us. O God! We** (*namaḥ*) **bow to** (*tebhyaḥ*) **all of your divine qualities. We** (*namaḥ*) **bow to God, the** (*adhipatibhyaḥ*) **master of all. We** (*namaḥ*) **bow to God, who is also our** (*rakṣhitṛibhyaḥ*) **protector. We** (*namaḥ*) **bow to the** (*iṣhubhyaḥ*) **means of protection that are being used by God in order to protect us. We again bow to** (*ebhyaḥ astu*) **all of the above.** (*yaḥ*) **Whosoever may have feelings of** (*dveṣhṭi*) **jealousy and animosity towards** (*asmaan*) **us or** (*yam*) **those towards whom** (*vayam*) **we may reciprocate with similar feelings of** (*dviṣhmaḥ*) **animosity, we** (*dadhmaḥ*) **submit all of** (*tam*) **these entities and feelings to** (*vaḥ*) **your** (*jambhe*) **jaw for justice.**

he viṣhṇu sarv vyaapin! neeche niwaas karate
phal phool peḍ pallav, sab men tumhee vicharate
tum kar rahe ho rakṣhaṇ, santaana-wat hamaaraa
dukh sukh sabhee samay men, saathee sakhaa sahaaraa
ham baar baar bhagavan! karate tumhe namaste
yadi dveṣh bhaavanaa ho, to nyaay tere haste

Thou art below us, Omnipresent King
To nourish life with plants of tuberous roots
And verdant trees that leafy shelter brings,
And yield to us ten thousand kinds of fruits.
We also thank Thee for Thy Rule benign
Thy kind protection and Thy blessings sweet
And those who are the dreaded foes of mine
I lay them humbly at Thy Gracious Feet.

ओम् ऊर्ध्वा दिग्बृहस्पतिरधिपतिः श्वित्रो रक्षिता वर्षमिषवः ।
तेभ्यो नमोऽधिपतिभ्यो नमो रक्षितृभ्यो नम इषुभ्यो नम एभ्यो अस्तु ।
यो३ऽस्मान् द्वेष्टि यं वयं द्विष्मस्तं वो जम्भे दध्मः ॥१४॥ अथर्व ३:२७:६

ऊर्ध्वा । दिक् । बृहस्पतिः । अधिपतिः । श्वित्रः । रक्षिता । वर्षम् । इषवः ॥
तेभ्यः । नमः । अधिपतिभ्यः । नमः । रक्षितृभ्यः । नमः । इषुभ्यः । नमः । एभ्यः । अस्तु ॥
यः । अस्मान् । द्वेष्टि । यम् । वयम् । द्विष्मः । तम् । वः । जम्भे । दध्मः ॥

(*ऊर्ध्वा*) **ऊपर की** (*दिक्*) **दिशा का** (*अधिपतिः*) **स्वामी** (*बृहस्पतिः*) **विस्तृत ज्ञान वाला ईश्वर है । वह** (*श्वित्रः*) **शुद्ध स्वरूप हमारी** (*रक्षिता*) **रक्षा करने वाला है और** (*वर्षम्*) **वर्षा के** (*इषवः*) **बाणों द्वारा हमारी रक्षा करता है और प्रेरणा देता है ।** (*तेभ्यः*) **उन सब दिव्य गुणों के लिए हमारा** (*नमः*) **नमस्कार है,** (*अधिपतिभ्यः*) **अधिपतियों के लिए हमारा** (*नमः*) **नमस्कार है,** (*रक्षितृभ्यः*) **रक्षा करने वालों के लिए हमारा** (*नमः*) **नमस्कार है,** (*इषुभ्यः*) **रक्षा के साधनों के लिए हमारा** (*नमः*) **नमस्कार है,** (*एभ्यः*) **इन सबके लिए पुनः हमारा नमस्कार** (*अस्तु*) **है ।** (*यः*) **जो** (*अस्मान्*) **हमारे साथ** (*द्वेष्टि*) **द्वेष करता है और** (*यम्*) **जिससे** (*वयम्*) **हम बदले में** (*द्विष्मः*) **द्वेष करते हैं,** (*तम्*) **उस द्वेष भावना को हम** (*वः*) **आपके** (*जम्भे*) **जबडे (न्याय व्यवस्था) के** (*दध्मः*) **सपुर्द करते हैं ।**

अंतर दृगों से दिग्पति! ऊपर भी दृष्टि आते ।
ऋतु सिद्ध वृष्टि होती, सब सृष्टि को चलाते ॥
भौतिक विभूतियाँ हैं, सब आपकी निशानी ।
कैसे कहेगी वाणी, अदभुत अकथ कहानी ॥
हम बार बार भगवन! करते तुम्हे नमस्ते ।
यदि द्वेष भावना हो, तो न्याय तेरे हस्ते ॥

उपस्थान

यह जानने के बाद कि ईश्वर हमारे भीतर ही है हम अपने आप को ईश्वर के अत्यन्त निकट पाते हैं।

ओम् उद्वयं तमसस्परि स्वः पश्यन्तऽउत्तरम् ।
देवं देवत्रा सूर्य्यमगन्म ज्योतिरुत्तमम् ॥१५॥

यजुः २०:२१, यजुः २७:१०, यजुः ३५:१४, यजुः ३८:२४

उत् । वयम् । तमसः । परि । स्वरिति स्वः । पश्यन्तः । उत्तरमित्युत्ऽतरम् ।
देवम् । देवत्रेति देवऽत्रा । सूर्य्यम् । अगन्म । ज्योतिः । उत्तममित्युत्ऽतमम् ॥

www.NJAryaSamaj.org

14. om oordhvaa digbṛihaspatiradhipatiḥ shvitro rakṣhitaa varṣhamiṣhavaḥ,
tebhyo namo'dhipatibhyo namo rakṣhitṛibhyo nama iṣhubhyo nama ebhyo astu,
yo3smaan dveṣhṭi yam vayan dviṣhmastam vo jambhe dadhmaḥ. Atharva 3:27:6

oordhvaa dik bṛihaspatiḥ adhipatiḥ shvitraḥ rakṣhitaa varṣham iṣhavaḥ,
tebhyaḥ namaḥ adhipatibhyaḥ namaḥ rakṣhitṛi-bhyaḥ namaḥ iṣhubhyaḥ namaḥ ebhyaḥ astu,
yaḥ asmaan dveṣhṭi yam vayam dviṣhmaḥ tam vaḥ jambhe dadhmaḥ.

In the (*oordhvaa*) **upper** (*dik*) **direction the** (*bṛihaspatiḥ*) **possessor of the elaborate knowledge is the** (*adhi*) **governing** (*patiḥ*) **lord. He** (*rakṣhitaa*) **protects us with his** (*shvitraḥ*) **purity. The** (*varṣham*) **rain drops are the** (*iṣhavaḥ*) **arrows that protect and nourish us. O God! We** (*namaḥ*) **bow to** (*tebhyaḥ*) **all of your divine qualities. We** (*namaḥ*) **bow to God, the** (*adhipatibhyaḥ*) **master of all. We** (*namaḥ*) **bow to God, who is also our** (*rakṣhitṛibhyaḥ*) **protector. We** (*namaḥ*) **bow to the** (*iṣhubhyaḥ*) **means of protection that are being used by God in order to protect us. We again bow to** (*ebhyaḥ astu*) **all of the above.** (*yaḥ*) **Whosoever may have feelings of** (*dveṣhṭi*) **jealousy and animosity towards** (*asmaan*) **us or** (*yam*) **those towards whom** (*vayam*) **we may reciprocate with similar feelings of** (*dviṣhmaḥ*) **animosity, we** (*dadhmaḥ*) **submit all of** (*tam*) **these entities and feelings to** (*vaḥ*) **your** (*jambhe*) **jaw for justice.**

antar dṛigo se digpati! oopar bhee dṛiṣhṭi aate
ṛitu siddh vṛiṣhṭi hotee, sab sṛiṣhṭi ko chalaate
bhautik vibhootiyaan hain, sab aapakee nishaanee
kaise kahegee vaaṇee, adabhut akath kahaanee
ham baar baar bhagavan! karate tumhe namaste
yadi dveṣh bhaavanaa ho, to nyaay tere haste

Thou art above us, Great and Holy King
To develop and protect us on this earth.
Thy grace the vital drop of rain doth bring
To fill with corn the seat of mortal birth.
We also thank Thee for Thy Rule benign
Thy kind protection and Thy blessings sweet
And those who are the dreaded foes of mine
I lay them humbly at Thy Gracious Feet.

upastaana:
We realize that God is within us. We feel ourselves very close to him.

15. om udvayan tamasaspari svaḥ pashyanta'uttaram,
devan devatraa sooryyamaganma jyotiruttamam.

Yajuḥ 20:21, Yajuḥ 27:10, Yajuḥ 35:14, Yajuḥ 38:24

(*वयम्*) **हम श्रद्धा व भक्ति पूर्वक** (*उत्*) **चिन्तन द्वारा** (*पश्यन्तः*) **अनुभव करते हुए,** (*तमसः*) **अन्धकार से** (*परि*) **परे,** (*स्वः*) **स्वयं प्रकाशमान, सुखकारक,** (*उत्तरम्*) **प्रलयकारी विध्वंस के बाद भी विद्यमान, सभी प्रश्नों का हल,** (*देवऽत्रा*) **विद्वानों के ज्ञान का स्रोत,** (*सूर्य्यम्*) **प्रकाशरूप में सर्वत्र व्याप्त,** (*ज्योतिः*) **ज्योति स्वरूप,** (*उत्तमम्*) **सर्वोच्च** (*देवम्*) **ईश्वर को** (*अगन्म*) **प्राप्त करें।**

रवि रश्मि के रमैय्या! पावन प्रभा दिखा दो।
अज्ञान की तमिस्रा, भूलोक से मिटा दो॥
देवो के देव अनुदिन, हो दिव्य दृष्टि प्यारी।
श्रुति गान को ना भूले, रसना कभी हमारी॥

ओम् उदु त्यं जातवेदसं देवं वहन्ति केतवः।
दृशे विश्वाय सूर्य्यम्॥१६॥

यजुः ७:४१, यजुः ३३:३१

उत्। ऊँऽइत्यूँ। त्यम्। जातवेदसमिति जातऽवेदसम्। देवम्। वहन्ति। केतवः॥
दृशे। विश्वाय। सूर्य्यम्॥३१॥

हम (*उत्*) **भली प्रकार विचार कर** (*उ*) **निश्चय करें कि जैसे** (*सूर्य्यम्*) **सूर्य का प्रकाश** (*विश्वाय*) **विश्व को** (*दृशे*) **दिखाता है उसी प्रकार हम** (*त्यम्*) **उस** (*जात*) **उत्पत्ति कर्ता के** (*वेदसम्*) **ज्ञान का प्रकाश पाकर** (*देवम्*) **विद्वान बनें और उस ज्ञान को** (*वहन्ति*) **फैलाकर** (*केतवः*) **प्रतिष्ठा प्राप्त करें।**

सुंदर सुपथ दिखाया, मद मोह लोभ टारा।
अज्ञान तम मिटाया, वर वेद ज्ञान द्वारा॥
जीवन मे ज्योति प्राणों में प्रेरणा तुम्ही हो।
मन में मनन, बदन में बल-साधना तुम्ही हो॥

ओं चित्रं देवानामुदगादनीकं चक्षुर्मित्रस्य वरुणस्याग्नेः।
आऽप्रा द्यावापृथिवीऽअन्तरिक्ष ँ सूर्यऽआत्मा जगतस्तस्थुषश्च स्वाहा॥१७॥

यजुः ७:४२, यजुः १३:४६

चित्रम्। देवानाम्। उत्। अगात्। अनीकम्। चक्षुः। मित्रस्य। वरुणस्य। अग्नेः॥
आ। अप्राः। द्यावापृथिवीऽइति द्यावापृथिवी। अन्तरिक्षम्। सूर्यः। आत्मा। जगतः। तस्थुषः। च।
स्वाहा॥

ut vayam tamasaḥ pari svaḥ pashyantaḥ uttaram,
devam devatraa sooryyam-aganma jyotiḥ uttamam.

During the (*ut*) **meditation** (*vayam*) **we** (*pashyantaḥ*) **experience and** (*aganma*) **become close to** (*uttamam*) **Supreme** (*devam*) **Lord who is** (*pari*) **distant from** (*tamasaḥ*) **darkness,** (*svaḥ*) **self radiant source of happiness,** (*uttaram*) **present after the disolution of the Universe as the ultimate solution to all questions and problems,** (*devatraa*) **source of knowledge for the scholars and** (*sooryyam*) **spread all over in the form of** (*jyotiḥ*) **radiant light.**

ravi rashmi ke ramaiyyaa! paawan prabhaa dikhaa do
ajñaan kee tamisraa, bhoolok se miṭaa do
devo ke dev anudin, ho divy dṛishṭi pyaaree
shruti gaan ko naa bhoole, rasanaa kabhee hamaaree

May I obtain the glorious God of Light
The wisest God of Bliss and Lord Supreme
The Sun that keeps the souls of mortals bright
And forms my humble prayer's sacred theme.

16. om udutyañ jaatavedasan devam vahanti ketavaḥ, dṛishe vishvaaya sooryyam.

Yajuḥ 7:41, Yajuḥ 33:31

ut u tyam jaatavedasam devam vahanti ketavaḥ,
dṛishe vishvaaya sooryyam.

(*ut*) **After meditating and carefully analyzing we** (*u*) **decide that as the** (*sooryyam*) **Sun spreads its light to make the** (*vishvaaya*) **World** (*dṛishe*) **visible to us, we should also learn the** (*vedasam*) **divine knowledge of** (*tyam*) **the** (*jaata*) **Creator, become** (*devam*) **scholars and gain** (*ketavaḥ*) **respect by being the** (*vahanti*) **bearer and broadcaster of this knowledge.**

sundar supath dikhaayaa, mad moh lobh ṭaaraa
ajñaan tam miṭaayaa, var ved jñaan dvaaraa
jeevan men jyoti praaṇon me preraṇaa tumhee ho
man me manan, badan men bala-saadhanaa tumhee ho

The various objects of this wondrous earth
Are beacon flags to guide us on to know
The Glorious Sun of Life Who gives us birth
And sent His Veda, the righteous path to show.

17. om chitran devaanaamudagaadaneekañ chakṣhurmitrasya varuṇasyaagneḥ, aa'praa dyaavaapṛithivee'antarikṣhaṁ soorya'aatmaa jagatastasthuṣhashcha svaahaa.

Yajuḥ 7:42 Yajuḥ 13:46

chitram devaanaam ut agaat aneekam chakṣhuḥ mitrasya varuṇasya agneḥ,
aa apraaḥ dyaavaa-pṛithivee antarikṣham sooryyaḥ aatmaa jagataḥ tasthuṣhaḥ cha svaahaa.

उस ईश्वर के (*चित्रम्*) **अद्भुत गुण ही** (*देवानाम्*) **विद्वानों को ज्ञान का प्रकाश देकर** (*अनीकम्*) **श्रेष्ठ बनाते हैं।** (*मित्रस्य*) **मित्र स्वभाव व** (*वरुणस्य*) **श्रेष्ठ आचरण वाले** (*अग्नेः*) **ज्ञानियों के हृदयों को** (*उत्*) **भली प्रकार** (*अगात्*) **प्राप्त हो वह ही उनका** (*चक्षुः*) **मार्गदर्शक है।** (*पृथिवी*) **पृथ्वी,** (*द्यावा*) **द्युलोक व** (*अन्तरिक्षम्*) **अन्तरिक्ष में** (*च*) **और** (*जगतः*) **चेतन व** (*तस्थुषः*) **जड जगत में** (*आ*) **सब ओर** (*अप्राः*) **व्याप्त उस ईश्वर का** (*स्वाहा*) **सुखकारक सत्यरूपी** (*सूर्यः*) **प्रकाश हम अपनी** (*आत्मा*) **आत्मा में फैला हुआ देख रहें हैं।**

आश्चर्यमय अलौकिक, अद्भुत अपूर्व करनी
है आपमें अवस्थित, अधि अंतरिक्ष अवनी
माया मृषा मिटाकर, मन्तव्य पथ दिखाओ
भव बन्धनों से भगवन! इस भक्त को छुड़ाओ

ओं तच्चक्षुर्देवहितं पुरस्ताच्छुक्रमुच्चरत्।
पश्येम शरदः शतं जीवेम शरदः शतꣳ शृणुयाम शरदः शतं प्र ब्रवाम शरदः शतमदीनाः स्याम शरदः शतं भूयश्च शरदः शतात् ॥१८॥ यजुः ३६:२४

तत्। चक्षुः। देवहितमिति देवऽहितम्। पुरस्तात्। शुक्रम्। उत्। चरत्।
पश्येम। शरदः। शतम्। जीवेम। शरदः। शतम्। शृणुयाम। शरदः। शतम्। प्र। ब्रवाम। शरदः। शतम्।
अदीनाः। स्याम। शरदः। शतम्। भूयः। च। शरदः। शतात्॥

(*पुरस्तात्*) **अनादि काल से** (*तत्*) **वह** (*शुक्रम्*) **शुद्ध स्वरूप ईश्वर** (*देव*) **विद्वानों के** (*हितम्*) **हित के लिए** (*उत्*) **भली प्रकार** (*चरत्*) **आचरण करने का ज्ञान** (*चक्षुः*) **दिखा (दे) रहा है।** (*शतम्*) **सौ** (*शरदः*) **वर्ष तक हम उसकी सृष्टि को** (*पश्येम*) **देखते रहें।** (*शतम्*) **सौ** (*शरदः*) **वर्ष तक उसके दिए** (*जीवेम*) **प्राणों को धारण कर उसका ध्यान लगायें।** (*शतम्*) **सौ** (*शरदः*) **वर्ष तक उसकी कीर्ति को** (*शृणुयाम*) **सुनें।** (*शतम्*) **सौ** (*शरदः*) **वर्ष तक उसके दिए ज्ञान की** (*प्र*) **सब ओर** (*ब्रवाम*) **चर्चा करें।** (*शतम्*) **सौ** (*शरदः*) **वर्ष तक** (*अदीनाः*) **आत्म निर्भर** (*स्याम*) **रहें।** (*च*) **और** (*शतात्*) **सौ** (*शरदः*) **वर्ष से** (*भूयः*) **अधिक भी जीवित रहें तो भी ऐसे ही अंगों में क्रिया और आत्म निर्भरता बनी रहे।**

The (*chitram*) **wonderful qualities of God guide the** (*devaanaam*) **scholars in acquiring the** (*aneekam*) **best knowledge and behaviors. He** (*ut agaat*) **solely and completely** (*chakṣhuḥ*) **watches the pathways taken by the** (*mitrasya*) **friendly and** (*varuṇasya*) **courteous** (*agneḥ*) **scholars. He is** (*apraaḥ*) **present** (*aa*) **everywhere in the** (*dyaavaa*) **celestial bodies, the** (*pṛithivee*) **earth and the** (*antarikṣham*) **space between them, as well as in everything** (*jagataḥ*) **living** (*cha*) **or** (*tasthuṣhaḥ*) **non-living. We can feel the** (*sooryyaḥ*) **illumination of his** (*svaahaa*) **joyful true nature spread in our** (*aatmaa*) **soul.**

aashcharya-may alaukik, adabhut apoorv karanee
hai aap men avasthit, adhi antarikṣh avanee
maayaa mṛiṣhaa miṭaakar, mantavy path dikhaao
bhav bandhanon se bhagavan! is bhakt ko chhuḍaao

How wondrous is this Lord of Holy Light
The sun's Support, the God of moon, the Source
Of shining bodies, the Lord of fire bright,
The heaven's Lord, the King of earth, the Force
That made the sky and countless kinds of things
That moves and do not move. O Lord of might,
My humble heart Thy sacred prayer sings
To let me think, speak and act right.

18. om tachchakṣhurdevahitam purastaachchhukramuchcharat, pashyema sharadaḥ shatañ jeevema sharadaḥ shataṃ shṛiṇuyaama sharadaḥ shatam pra bravaama sharadaḥ shatamadeenaaḥ syaama sharadaḥ shatam bhooyashcha sharadaḥ shataaat.

Yajuḥ 36:24

tat chakṣhuḥ devahitam purastaar shukram ut charat, pashyema sharadaḥ shatam jeevema sharadaḥ shatam shṛiṇuyaama sharadaḥ shatam pra bravaama sharadaḥ shatam adeenaaḥ syaama sharadaḥ shatam bhooyaḥ cha sharadaḥ shataaat.

(*purastaat*) **From the time before the beginning, for the** (*hitam*) **benefit of the** (*deva*) **scholars** (*tat*) **that God who is embodiment of** (*shukram*) **purity, has been** (*chakṣhuḥ*) **showing them the pathways of the** (*ut*) **proper** (*charat*) **conduct. May we continue to** (*pashyema*) **see and admire his creation for** (*shatam*) **one hundred** (*sharadaḥ*) **years! May we continue to** (*jeevema*) **live and medidate on his qualities for** (*shatam*) **one hundred** (*sharadaḥ*) **years! May we continue to** (*shṛiṇuyaama*) **listen to his praise for** (*shatam*) **one hundred** (*sharadaḥ*) **years! May we continue to** (*bravaama*) **spread his knowledge** (*pra*) **everywhere for** (*shatam*) **one hundred** (*sharadaḥ*) **years! May we continue to** (*syaama*) **be** (*adeenaaḥ*) **self dependent for** (*shatam*) **one hundred** (*sharadaḥ*) **years!** (*cha*) **And even if we live** (*bhooyaḥ*) **more than** (*shataaat*) **one hundred** (*sharadaḥ*) **years may we continue to be self dependent with a fully functional body.**

विधना विनय यही है, मैं वीरवर कहाऊँ
होकर शतायु स्वामिन, तुमसे लगन लगाऊँ
सौ साल तक हमारी, आँखे हो ज्योति धारी
हो श्रोत श्रव्य शाली, सक्षम सदा सुखारी
वाणी विराट विभु की, विरदावली सुनावे
परतंत्रता है पातक, स्वातन्त्र्य मन्त्र गावे
सौ वर्ष से अधिक भी, जीवित रहे करारी
सर्वांग की क्रियाएँ स्थिर रहे हमारी

आचमन

मन्त्र एक बार का उच्चारण कर तीन बार सीधे हाथ में जल लेकर पीयें।

ओं शन्नो॑ देवीर॒भिष्ट॑य॒ऽआपो॑ भवन्तु पी॒तये॑।
शंयोर॒भि स्र॑वन्तु नः ॥ १९ ॥ यजुः ३६:१२

शम्। नः॒। दे॒वीः। अ॒भिष्ट॑ये। आपः॑। भ॒व॒न्तु। पी॒तये॑। शम्। योः। अ॒भि। स्र॒व॒न्तु। नः॥

शम्। नः॒। दे॒वीः। अ॒भिष्ट॑ये। आपः॑। भ॒व॒न्तु। पी॒तये॑॥ शम्। योः। अ॒भि। स्र॒व॒न्तु। नः॥

हे (*देवीः*) **दिव्यगुणों वाले ईश्वर! हमारी सुखी होने की** (*अभिष्टये*) **इच्छाओं को पूर्ण कीजिए। (*आपः*) जल के स्रोत** (*नः*) **हमारी** (*पीतये*) **प्यास को बुझाकर हमारे लिए** (*शम्*) **कल्याणकारी** (*भवन्तु*) **हों।** (*योः*) **आप** (*अभि*) **सभी ओर से** (*नः*) **हम पर** (*शम्*) **कल्याण की** (*स्रवन्तु*) **वर्षा कीजिए।**

देवी-स्वरूप ईश्वर पूर्ण अभीष्ट कीजिए।
यह नीर हो सुधामय कल्याण दान दीजिए॥
नित ऋद्धि-सिद्धि बरसे हित हो सदा हमारा।
बहती रहे हृदयमें सद्धर्म प्रेम-धारा॥

vidhanaa vinay yahee hai, mai veeravar kahaaoon
hokar shataayu swaamin, tumase lagan lagaaoon
sau saal tak hamaaree, aankhe ho jyoti-dhaaree
ho shrot shravya-shaalee, sakṣham sadaa sukhaaree
vaaṇee viraaṭ vibhu kee, viradaa-valee sunaawe
paratantrataa hai paatak, svaatantry mantr gaave
sau varṣh se adhik bhee, jeevit rahe karaaree
sarvaaṅg kee kriyaaen, sthir rahe hamaaree

That Ever-wakeful Eye, Eternal, Pure
That watches close the deeds of right and wrong
Whose Holy Grace the learned souls secure
May bless in life my prayer's sacred song.
And may we live and see a hundred years;
A hundred autumns hear His Holy Name,
And sing His Glory free from human fears
That close attends the heels of earthly fame.
And if we live for more than a hundred years,
The same delights attend us all the days
We live, and bring us all the sacred cheers
For which the heart to gracious heaven prays

aachamana:
Sipping sacramental water as amṛita, the nectar of deathlessness, and asking for a life filled with happiness. (*Chant the mantra once and sip the water thrice).*

19. om shanno deveerabhiṣhṭaya ʼaapo bhavantu peetaye, shañyorabhi sravantu naḥ.

Yajuḥ 36:12

sham naḥ deveeḥ abhiṣhṭaye aapaḥ bhavantu peetaye,
sham yoḥ abhi sravantu naḥ.

(*abhiṣhṭaye*) **For attainment of the desirable happiness, may** (*deveeḥ*) **the divine** (*aapaḥ*) **waters** (*bhavantu*) **be** (*peetaye*) **for our drink and fulfillment and be** (*sham*) **propitious** (naḥ) **to us;** (*sravantu*) **shower** (*naḥ*) **on us** (*sham yoḥ*) **blessings and happiness** (*abhi*) **from all directions.**

devee svaroop eeshvar poorṇ abheeṣhṭ keejie
yah neer ho sudhaa-may kalyaaṇ daan deejie
nit ṛiddhi siddhi barase hit ho sadaa hamaaraa
bahatee rahe hṛiday me sad-dharm prem dhaaraa
O All-pervading Mother, Sweet and Divine,
Be pleased to bless the cravings of my soul
To reach thy bosom. May this world of mine,
Be filled with peace and bliss from pole to pole.

अथ ब्रह्म गायत्री सावित्री गुरु मंत्र

कम से कम तीन बार गायत्री मन्त्र का उच्चारण करें।

ओ३म् भूर्भुवः स्वः। तत् सवितुर्वरेण्यं भर्गो देवस्य धीमहि।
धियो यो नः प्रचोदयात् ॥२०॥ यजुः २२:९, यजुः ३:३५, यजुः ३०:२, यजुः ३६:३, ऋग् ३:६२:१०

भूः। भुवः। स्वः। तत्। सवितुः। वरेण्यम्। भर्गः। देवस्य। धीमहि।

धियः। यः। नः। प्रचोदयादिति प्रऽचोदयात् ॥

हम (*तत्*) **उस** (*भूः*) **सृष्टि के पालनकर्त्ता,** (*भुवः*) **बुराईयों के विनाशक,** (*स्वः*) **सुखों के रचयिता** (*देवस्य*) **ईश्वर का** (*धीमहि*) **ध्यान धरे जो** (*सवितुः*) **ब्रह्माण्ड का मूल,** (*वरेण्यम्*) **वरण करने योग्य व** (*भर्गः*) **पापरहित है।** (*यः*) **वह ईश्वर** (*नः*) **हमारी** (*धियः*) **बुद्धियों को** (*प्रऽचोदयात्*) **प्रकाशरूप ज्ञान मार्ग की ओर प्रेरित करे।**

ओंकार आद्य अक्षय, अद्वैत अज अनुपम।
अदभुत अजर अजन्मा, अव्यय अनघ अरूपम॥
हो सत्य रूप स्वामी, चित चारू चेत धारी।
आनंद ओजमय हो, आदर्श आर्त हारी॥
प्राणेश! प्रार्थना है, पथ पुण्यमय दिखाओ।
मिथ्या ममत्व मत्सर, मल मोह मद मिटाओ॥
सेवा सुमन पिरोकार, माला महत बनाऊँ।
अनुराग भावना से, भगवान पर चढ़ाऊँ॥
मुद मांगलिक मन से, मैं मोक्ष धाम जाऊँ।
सर्वोच्च शांति सुखकर, सात्विक समृद्धि पाऊँ॥
विश्वात्मा विनय है, वर दीजिए विचारी।
धी धर्ममय धवल हो, ध्रुव धैर्य ध्यानधारी॥

atha brahma gaayatree saavitree guru mantra

As a pelude to Sandhayaa, chant **Om** and **Gayatree Mantra** at least three times, contemplating on their meanings. The **Gaayatree Mantra** has been taught in a disciplic succession by ancient ṛiṣhis, to assist us to unlock the source of inspiration.

20. om bhoorbhuvaḥ svaḥ,
tat saviturvareṇyam bhargo devasya dheemahi,
dhiyo yo naḥ prachodayaat.

Yajuḥ 36:3, Yajuḥ 3:35, Yajuḥ 22:9, Yajuḥ 30:2, Ṛig 3:62:10

bhooḥ bhuvaḥ svaḥ,
tat savituḥ vareṇyam bhargaḥ devasya dheemahi,
dhiyaḥ yaḥ naḥ pra-chodayaat.

(*dheemahi*) **Let's meditate upon and think** (*devasya*) **of the one with divine qualities,** (*tat*) **that God who is** (*bhooḥ*) **the sustainer of all life,** (*bhuvaḥ*) **the destroyer of evil,** (*svaḥ*) **the creator of happiness, source of all benevolence,** (*bhargaḥ*) **pure,** (*savituḥ*) **the basis of all creation and** (*vareṇyam*) **the only one worthy of having relationship with. May** (*yaḥ*) **that God,** (*prachodayaat*) **guide** (*naḥ*) **our** (*dhiyaḥ*) **mind, thoughts and determinations towards illumination of knowledge.**

oṅkaar aady akṣhay, advait aj anupam
adabhut ajar ajanmaa, avyay anagh aroopam
ho satya roop svaamee, chit chaaroo chet dhaaree
aanand ojamay ho, aadarsh aart haaree
praaṇesh praarthanaa hai, path puṇya-may dikhaao
mithyaa mamatva matsar, mal moh mad miṭaao
sevaa suman pirokar, maalaa mahat banaaoon
anuraag bhaavanaa se, bhagavaan par chaḍhaaoon
mud maaṅgalik man se, mai mokṣh dhaam jaaoon
sarvochch shaanti sukhakar, saatvik samṛiddhi paa-oon
vishvaatmaa vinay hai, var deejiye vichaaree
dhee dharma-may dhaval ho, dhruv dhairy dhyaana-dhaaree

Oh Soul of Life, the Holy King of Kings!
Oh God of all the regions, high and low,
Oh Lord of Joy, Whose Glory nature sings,
Who shapes the earth and lets the mortals grow.
We seek Thy blessed Feet to meditate
Upon Thy Glorious Form of Holy Light
Which drives away the gloom of sins we hate
And makes the souls of righteous people bright.
My heart, oh Father, meekly prays to Thee
To win Thy Grace, to make me good and wise,
And bless my mind with knowledge, full and free
From dark and vicious thoughts of sins and lies.

समर्पण

हे ईश्वर दयानिधे! भवत्कृपयाऽनेन जपोपासनाऽऽदिकर्मणा
धर्मार्थकाममोक्षाणां सद्यः सिद्धिर्भवेन्नः ॥२१॥

हे ईश्वर दयानिधे! भवत् । कृपया । अनेन । जप । उपासना । आदि । कर्मणा । धर्मार्थ । काम । मोक्षाणाम् । सद्यः । सिद्धिः । भवेत् । नः ॥

(*हे*) **हे** (*दया*) **करुणा के** (*निधे*) **सागर** (*ईश्वर*) **ईश्वर!** (*भवत्*) **आपकी** (*अनेन*) **पापरहित** (*कृपया*) **कृपाओं को प्राप्त कर** (*नः*) **हम** (*जप*) **जप** (*उपासना*) **उपासना** (*आदि*) **आदि कर्मों के** (*कर्मणा*) **द्वारा** (*सद्यः*) **शीघ्र ही** (*सिद्धिः*) **ज्ञान सिद्धि प्राप्त कर** (*मोक्षाणाम्*) **मोक्ष की** (*काम*) **इच्छा रखते हुए** (*धर्मार्थ*) **धर्म के लिए कार्यरत** (*भवेत्*) **हो जाएं।**

नमस्कार

ओं नमः शम्भवाय च मयोभवाय च नमः शङ्कराय च मयस्कराय च
नमः शिवाय च शिवतराय च ॥ २२ ॥ यजुः १६:४१

नमः । शम्भवायेति शम्ऽभवाय । च । मयोभवायेति मयःऽभवाय । च । नमः । शङ्करायेति । शम् । कराय । च । मयस्कराय मयःकरायेति मयःकराय । च । नमः । शिवाय । च । शिवतरायेति शिवऽतराय । च ॥

(*शम्*) **शान्ति के** (*भवाय*) **स्रोत के लिए** (*च*) **और** (*मयः*) **सुखों के** (*भवाय*) **स्रोत के लिए हमारा** (*नमः*) **नमस्कार ।** (*शम्*) **शान्ति के** (*कराय*) **रचयिता के लिए** (*च*) **और** (*मयः*) **सुखों के** (*कराय*) **रचयिता के लिए** (*नमः*) **हमारा नमस्कार ।** (*शिवाय*) **आनन्द के स्रोत** (*च*) **और** (*तराय*) **अत्यन्त** (*शिव*) **आनन्द देने वाले प्रभु के लिए हमारा** (*नमः*) **नमस्कार ।**

हे मंगलेश शंकर! मंगल करो हमारा ।
पावन प्रकाश पाएं, परमार्थ पुण्य द्वारा ॥
परि ज्ञान पय पिलादो, अवढर अगाध दानी ।
तेरी शरण में आया, है भक्त यह भवानी ॥
अब अंत में प्रभुजी, तुमको नमन करें हम ।
वेदों के ज्ञान द्वारा, जीवन सफल करें हम ॥

ओ३म् शान्तिश्शान्तिश्शान्तिः ॥२३॥

(*शान्तिः*) **जड जगत हमारे लिए शान्तिदायक हो ।** (*शान्तिः*) **चेतन जगत हमारे लिए शान्तिदायक हो ।** (*शान्तिः*) **हमें आन्तरिक शान्ति प्राप्त हो ।**

॥ इति सन्ध्योपासना विधिः ॥

www.NJAryaSamaj.org

samarpana:
Surrender and Dedication

21. he eeshvara dayaanidhe! bhavatkṛipayaa'nena japopaasanaa''dikarmaṇaa dharmaarthakaamamokṣhaaṇaan sadyaḥ siddhirbhavennaḥ.

he eeshvara dayaanidhe! bhavat kṛipayaa anena japa upaasanaa aadi karmaṇaa dharmaartha kaama mokṣhaaṇaam sadyaḥ siddhiḥ bhavet naḥ.

(*he*) **O** (*eeshvara*) **God! O** (*nidhe*) **ocean of** (*dayaa*) **compassion! With the help of** (*bhavat*) **your** (*anena*) **sinless** (*kṛipayaa*) **benevolence, may** (*naḥ*) **we perform** (*japa*) **prayers and** (*upaasanaa*) **meditation** (*aadi*) **etcetera in order to** (*sadyaḥ*) **quickly** (*bhavet*) **attain** (*siddhiḥ*) **perfection in your knowledge and may we engage in** (*dharmaartha*) **righteous** (*karmaṇaa*) **conduct with a** (*kaama*) **desire to attain** (*mokṣhaaṇaam*) **nirvaṇa.**

namaskaara:
Final Obeisance to God

22. om namaḥ shambhavaaya cha mayobhavaaya cha namaḥ shaṅkaraaya cha mayaskaraaya cha namaḥ shivaaya cha shiva taraaya cha.

Yajuḥ 16:41

namaḥ sham-bhavaaya cha mayaḥ-bhavaaya cha
namaḥ sham-karaaya cha mayaḥ-karaaya cha namaḥ shivaaya cha shivataraaya cha.

We (*namaḥ*) **bow to the** (*bhavaaya*) **source of** (*sham*) **peace** (*cha*) **and** (*mayaḥ*) **happiness. We** (*namaḥ*) **bow to the** (*karaaya*) **creator of** (*sham*) **peace and** (*mayaḥ*) **happiness. We** (*namaḥ*) **bow to the** (*shivaaya*) **source of benevolence, who provides us even** (*taraaya*) **greater** (*shiva*) **bliss.**

he maṅgalesh shaṅkar! maṅgal karo hamaaraa
paawan prakaash paaen, paramaarth puṇy dwaaraa
parijñaan pay pilaado, avaḍhar agaadh daanee
teree sharaṇ men aayaa, hai bhakt yah bhavaanee
ab ant men prabhujee, tumako naman karen ham
vedon ke jñaan dwaaraa, jeevan saphal kare ham

And now I bow to Thee, O God of calm,
O God of Peace, and Lord of Bliss Divine!
Thy Grace supplies to burning hearts a balm,
Thy blessings in my right desires shine!
Finally I bow to Thee again and again
Thy Vedic knowledge brings success in my life.

23. om shaantish-shaantish-shaantiḥ

(*shaantiḥ*) **May the forces of nature bring us peace!** (*shaantiḥ*) **May all living creatures bring us peace!** (*shaantiḥ*) **May we experience internal peace!**

iti sandhyopaasana vidhiḥ