

Chapter - 1

१. यजुर्वेद त्रिकाल सन्ध्यावन्दनम्

1. Yajur-Vaeda Trikaala Sandhyaavandanam

Morning - Afternoon - Evening

1(a). आचमनम् (Aachamanam)



(Sit facing North or East direction. It is for inner purification.
Intake uddharini of water 3 times uttering each mantraa)

१) अच्युताय नमः

1) achyutaaya namaha

२) अनन्ताय नमः

2) anantaaya namaha

३) गोविन्दाय नमः




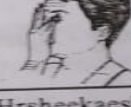
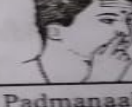







3) govindaaya namaha

Leisure does not have to be always associated with absence of action.
It has to do with attitude of mind.

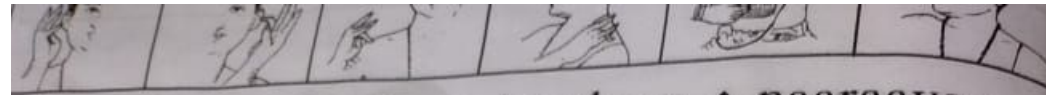
- Swami Dayananda Saraswathi

1(b). अङ्गवन्दनम् (Angavandanam)

Chanting the following mantraas, touch various parts of the body with respective fingers of the right hand.

Kaeshava	Naaraayana	Maadhava	Govinda	Vishṇo	Madhusoodana
					
Trivikrama	Vaamana	Shreedhara	Hṛṣṇeeakaesha	Padmanaabha	Daamodara
					

- | | | | |
|--------------|-----------|---------------|-----------------|
| ❖ केशव | ❖ नारायण | ❖ kaeshava | ❖ naaraayana |
| ❖ माधव | ❖ गोविन्द | ❖ maadhava | ❖ govinda |
| ❖ विष्णो | ❖ मधुसूदन | ❖ vishṇo | ❖ madhusoodana |
| ❖ त्रिविक्रम | ❖ वामन | ❖ trivikrama | ❖ vaamana |
| ❖ श्रीधर | ❖ हृषीकेश | ❖ shreedhara | ❖ hṛṣṇeeakaesha |
| ❖ पद्मनाभ | ❖ दामोदर | ❖ padmanaabha | ❖ daamodara |



केशव	❖ नारायण	❖ kaeshava	❖ naaraayana
माधव	❖ गोविन्द	❖ maadhava	❖ govinda
विष्णो	❖ मधुसूदन	❖ vishṇo	❖ madhusoodana
विक्रम	❖ वामन	❖ trivikrama	❖ vaamana
धर	❖ हृषीकेश	❖ shreedhara	❖ hr̥sh̥eeakaesha
गभ	❖ दामोदर	❖ padmanaabha	❖ daamodara

गणपति ध्यानम् (Shree Gaṇapati Dhyaanam)

or fists, tap on both sides of your
times chanting the following



विष्णुं
जम् ।

Shuklaambaradharam vishṇum
shashivarnam chaturbhujam ।
prasannavadanam dhyaayaet
sarva vighnopashaantayae ॥

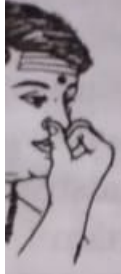
... 12 ...

Yajur Vaeda Trikaala Sandhyaavandanam

All
Don't believe
within you

© MB Publishers

३. प्राणायामः (Praanaayaamaha)



(Fold the index finger and the middle finger, press the right nostril with the thumb and touch the left with the ring and little fingers. Inhale fresh air from left nostril and exhale impure air from right nostril for purification of lungs and right ear).



ओं भुवः ओँ सुवः

ओं जनः ओँ तपः

ओं तत्सवितुर्वरेण्यं

धीमहि धियो-

यात् ।

तेतीरसः अमृतं

सुवरोम् ॥

om bhoohoo, om bhuvaha,
ogum suvaha, om mahaha, om
janaha, om tapaha, ogum
satyam, om tatsavitur-
vara^{nyam}, bhargo daevasya
dheemahi dhiyoyonaha
prachoda-yaat |

om aapaha jyoteerasaha
amrutam brahma, bhoor-
bhuvaha-suvarom ||

er is within you. You can do anything and everything.
that you are weak. Stand-up and express the divinity

Shree Swami Vivekananda

4. सङ्कल्पः (Sankalpaha)

Close your right palm, keep it on the left palm and place it over the right thigh and say the mantras.

ममोपात्त समस्त
दुरितक्षयद्वारा
श्रीपरमेश्वर प्रीत्यर्थ ।

mamopaatta samasta
duritakshayadwaaraa
shree paramaeshwara
preetyartham ।

(Spring
chantin

१) ओं
तानु
चक्षसे

Morning	Afternoon	Evening
प्रातः सन्ध्यामुपासिष्ये । “ ओं ” श्री केशवाय नमः । Praataha Sandhyaam Upaasishyae । “om” Shree Kaesha- vaaya namaha ।	माध्याह्निकम् करिष्ये । “ ओं ” श्री केशवाय नमः । Maadhyaahnikaam Karishyae । “om” Shree Kaesha- vaaya namaha ।	सायं सन्ध्याम् उपासिष्ये । “ ओं ” श्री केशवाय नमः । Saayam Sandhyaam Upaasishyae । “om” Shree Kaesha- vaaya namaha ।

तस्य

उशत



२)

३)



(Write “om” on the

Morning	Afternoon	Evening
प्रातः सन्ध्यामुपासिष्ये ।	माध्याह्निकम् करिष्ये ।	सायं सन्ध्याम् उपासिष्ये ।
“ओं” श्री केशवाय नमः ।	“ओं” श्री केशवाय नमः ।	“ओं” श्री केशवाय नमः ।
Praataha Sandhyaam Upaasishyae ।	Maadhyaahnikaam Karishyae ।	Saayam Sandhyaam Upaasishyae ।
“om” Shree Kaesha- vaaya namaha ।	“om” Shree Kaesha- vaaya namaha ।	“om” Shree Kaesha- vaaya namaha ।



Sankalpa

(Write “om” on the uddhirini water with your ring finger and touch forehead (centre) by saying Shree Kaeshavaaya namaha)

क्षणम् (Prokshanam)

h time on head with ring finger while
antras)

गोभुवः 1) om aapohishṭhaa māyo
रेणाय bhuvāha - taana oorjae
रसः । dadhaatana । mahacraṇaāya
नः । chakshasae yovāha shiva- tamo
rasāha । tasya bhaa-jayatacha
nāha । ushateeriva maataraha ।

(2, 4)



(3)

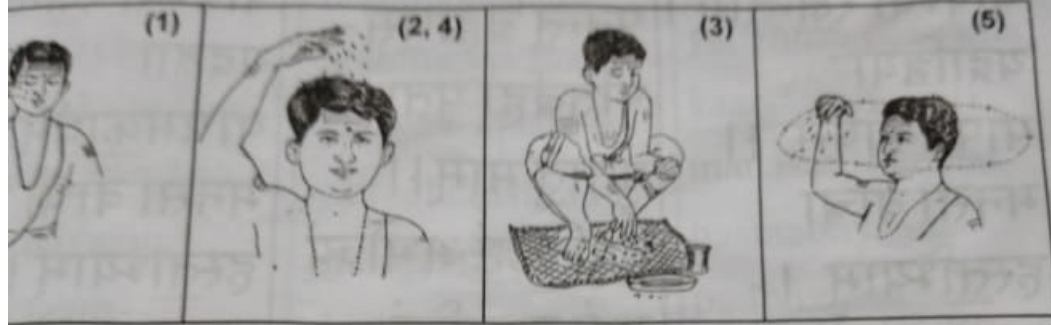


(5)

(chanting the below mantras)

ॐ आपोहिष्ठा मयोभुवः
न ऊर्जे दधातन । महेरणाय
से योवः शिवितमो रसः ।
य भाजयतेह नः ।
तीरिव मातरः ।

1) om aapohishṭhaa mayo
bhuvaha - taana oorjae
dadhaatana । mahaceranaaya
chakshasae yovaha shiva- tamo
rasaha । tasya bhaa-jayatacha
naha । ushateeriva maataraha ।



(Sprinkle water on the head)

मा अरङ्गमाम वः ।

2. tasmaa
arangamaama vaha ।

(Sprinkle water on the legs)

य क्षयाय जिव्थ ।

3. yasya kshayaaya
jinvatha ।

(Sprinkle water on the head)

ते जनयथा च नः ।

4. aapo janayathaa cha naha ।

(Sprinkle water around the head)

भुवः सुवः ।

5. om bhoorbhuvaha suvaha ।

6. अपःप्राशनम्

Take uddharani of water in the palm, chant the following mantra as and drink the water.



ing	Afternoon	Ev
मन्त्रश्च	आपः पनन्त	अग्निश्च

गृशिच मामन्युश्च
न्युपतयश्च
युक्तेभ्यः
भ्यो रक्षन्ताम्
ह्रा
मकार्षम् ।
वाचा
भ्याम् ।
मुदरेण
दवलुम्पतु
ध्रुदुरितं
इदमहं
योनौ ।
तिषि
वाहा ॥

sooryashcha maa
manyushcha
manyupatayashcha
manyukrutaebhyaha
paapaebhyo
rakshantaam ।
yadraatriyaa
paapamakaarsham ॥
manasaa vaachaa
hastaabhyaam ।
padbhyaam-
udaraena shishnaa ।
raatristada-
avalumpatu ।
yat kincha duritam
mayi । idamaham
maamamruta yonow
sooryae jyotishi
juhomi svaahaa ॥

aapaha punantu
pruthiveem
pruthivee pootaa
punaatu maam ।
punantu
brahmanaspatir-
brahma pootaa
punaatu maam ॥
yaduchchishtam
abhojyam yadvaa
dushcharitam
mama ।
sarvam punantu
maamaapaha
asataam cha,
pratigrahagum-
svaahaa ॥

७. पुनर्मार्जनम् (Punarmaarjanam)

(Sprinkle water on the head while chanting the mantra)



१) दधिक्रा-विण्णो
अकारिषम्। जिष्णोरश्वस्य
वाजिनः। सुरभि नो मुखा-
करत्। प्रण आयूँषि तारिषत्।
आपो हिष्ठा मयोभुवः। ता न
ऊर्जे दधातन। महेरणाय
चक्षसे। यो वशिष्वतमो रसः।
य भाजयतेह नः। उश-
रव मातरः। तस्मा
अरङ्गमाम वः।

1) dadhikraavinno akaa-
risham | jishnorashvasya
vaajinaha | surabhi no
mukhaakarata | prana aayooogum-
shi taarishata || aapo hishtthaa
mayo bhuvaha | taa na oorjajae
dadhaatana | maheraanaaya
chakshasae | yovaha shivatamo
rasaha | tasya bhaajayataeha
naha | ushateeriva maataraha ||
tasmaa arangamaama-vaha |

२) यस्य क्षयाय

३) आपो जनयथ

४) ओं भूर्भुवःसु

८. अघ्न

(Morning
After

(Take water in
back side of the
water through
Arghyam to the

ओं भूर्भुवःसु

तत्सवितुर्वरे

भर्गो देवस्य ध

धियो यो नः प्र

८.a

“ओं भूः + भू

(Sprinkle water on the legs)

स्य क्षयाय जिन्वथ ।

2. yasya kshayaaya
jinvatha ।

(Sprinkle water on the head)

पौ जनयथा च नः॥

3. aapo janayathaa cha naha

(Sprinkle water around the head)

भूर्भुवःसुवः ।

4. om bhoorbhuvaha suvah

8. अर्घ्यप्रदानम् (*Arghya Pradaanam*)

(Sprinkle water on the head)

३) आपो जनयथा च नः ॥

3. aapo janayathaa cha naha |

(Sprinkle water around the head)

४) ओं भूर्भुवःसुवः ।

4. om bhoorbhuvaha suvaha |

8. अर्घ्यप्रदानम् (Arghya Pradaanam)

(Morning + Evening : 3 times,
Afternoon : 2 times)

(Take water in the both the hands, lift the back side of the feet little upwards, pour the water through the finger tips on the plate, Arghyam to the Sun God.)



ओं भूर्भुवःसुवः

तत्सवितुर्वरेण्यं

भर्गो देवस्य धीमहि

धियो यो नः प्रचोदयात् ।

om bhoorbhuvaha suvaha

tatsavitur-varaenyam

bhargo daevasya dheemahi

dhiyo yonaha prachodayaat |

8.a प्राणायामः (Praanaayaamaha)

“ओं भूः + भूर्भुवः सुवरोम्”

“om bhoo hoo + bhoor-
bhuvaha-suvarom”

(See Picture Refer Page No.13)

8.b सङ्कल्पः (Sankalpaha)

ममोपात्त समस्त दुरितक्षयद्वारा श्रीपरमेश्वर प्रीत्यर्थं	mamopaatta samasta duritakshayadwaara shree paramaeshwara preetyartham	(sprinkle w while chantin ओं भूर्भुवः
Morning	Afternoon	Evening
प्रातः सन्ध्या कालातीत अर्घ्य प्रदानम् करिष्ये ।	माध्याह्निक कालातीत अर्घ्य प्रदानम् करिष्ये ।	सायं सन्ध्या कालातीत अर्घ्य प्रदानम् करिष्ये ।
Praataha Sandhya kaalaateeta arghya pradaanam Karishyae ।	Maadhyaahnika kaalaateeta arghya pradaanam Karishyae ।	Saayam Sandhya kaalaateeta arghya pradaanam Karishyae ।

9. प्रायश्चित्त अर्घ्य प्रदानम् Praayashchitta Arghya Pradaanam

ये । प्रदानम् करिष्ये ।

Maadhyahnika
kaalaateeta
arghya
pradaanam
Karishyae ।

प्रदानम् करिष्ये ।

Saayam
Sandhyaa
kaalaateeta
arghya
pradaanam
Karishyae ।

Pray to Sun God (aa
hands in centre of th
mantra :

असावादित्यो ब्रह्म,
ब्रह्मैव सत्यम्,
ब्रह्मैव अहमस्मि ।

After this Perform Aacham

प्रायश्चित्त अर्घ्य प्रदानम्
chitta Arghya Pradaanam

॥ नव
Navagraha ।

om bhoorbhuvas suvaha
tatsaviturvaraen[॥]yam bhargo
daevasya dheemahi ।
dhiyo yonaha prachodayaat ।

Take water in
let it flow down t
tips while saying ।

(sprinkle water around the head
while chanting this mantra)



ओं भूर्भुवः सुवः ।

om bhoorbhuvaha suvaha

10. आत्म अनुसन्धानम् Aatma Anusandhaanam

Pray to Sun God (aaditya). Keep the two
hands in centre of the chest and say the
mantra :



सावादित्यो ब्रह्म,
ब्रह्मैव सत्यम्,
व अहमस्मि ।

asaavaadityo brahma,
brahmaiva satyam,
brahmaiva ahamasmi

This Perform Aachamanam + Angavandanam (Refer Page No.11 & 12)

ब्रह्मैव सत्यम्,
ब्रह्मैव अहमस्मि ।

brahmaiva satyam,
brahmaiva ahamasmi

After this Perform *Aachamanam* + *Angavandanam* (Refer Page No. 11 & 12)

11. नवग्रह केशवादि तर्पण मन्त्राः *Navagraha Kaeshavaadi Tarpana Mantraaha*

Take water in the hand and let it flow down through the finger tips while saying these mantraas.



तर्पयामि ।	1) aadityam tarpayaami	(Bodhaaya
तर्पयामि ।	2) somam	tarpanam also
तर्पयामि ।	3) angaarakam	२२. यमं
तर्पयामि ।	4) budham	२३. धर्मराज
तर्पयामि ।	5) bruhaspatim	२४. मृत्युं
तर्पयामि ।	6) shukram	२५. अन्तर्क
तर्पयामि ।	7) shanaishcharam	२६. वैवस्व
तर्पयामि ।	8) raahum	२७. कालं
तर्पयामि ।	9) kaetum	२८. सर्वश
तर्पयामि ।	10) kaeshavam	२९. औदं
तर्पयामि ।	11) naaraayanam	३०. दध्न
तर्पयामि ।	12) maadhavam	३१. नील
तर्पयामि ।	13) govindam	३२. पर
तर्पयामि ।	14) vishnum	३३. वृ
तर्पयामि ।	15) madh...	३४. चि

तिं तर्पयामि ।	6) shukram	२४. अन्तकं
रं तर्पयामि ।	7) shanaishcharam	२५. वैवस्वतं
तर्पयामि ।	8) raahum	२६. कालं
तर्पयामि ।	9) kaetum	२७. सर्वभूतक्षय
तर्पयामि ।	10) kaeshavam	२८. औदुम्बरं
तर्पयामि ।	11) naaraayanam	२९. दध्नं
तर्पयामि ।	12) maadhavam	३०. नीलं
तर्पयामि ।	13) govindam	३१. परमेष्ठि
तर्पयामि ।	14) vishnum	३२. वृकोदरं
तर्पयामि ।	15) madhusoodanam	३३. चित्रम्
तर्पयामि ।	16) trivikramam	३४. चित्रम्
तर्पयामि ।	17) vaamanam	३५. चित्रम्
तर्पयामि ।	18) shreedharam	After this Perfo
तर्पयामि ।	19) hrsheekaesham	Stotran
तर्पयामि ।	20) padmanaabham	Rs. 80/-
तर्पयामि ।	21) daamodaram	CHENNAI

<<<< MISSING PAGE >>>>

T: | ugra bhootapishaa-
रका: | chaadyaaha yae cha vai
भे || | bhoomi-dhaarakaahaa |
yaetaeshaam-avirodhaena
brahmakarma samaarabhae

ध्यानम् (*Shree Ganapati Dhyaanam*)
न्तये” | “Shuklaam...shaantayae”

(See Picture Refer Page No.12)

यामः (*Praanaayaamaha*)

वरोम्” | “om bhoohoo + bhoor-
bhuvaha suvarom”

(See Picture Refer Page No.13)

ङ्कल्पः (*Gaayatree Japa Sankalpaha*)

mamopaatta samasta
duritakshavadvaaaraa

“शुक्लाम् ... शान्तये” | “Shuklaam...shaantayae”

(See Picture Refer Page No. 12)

12c. प्राणायामः (Praanaayaamaha)

“ओं भूः + भूर्भुवः सुवरोम्” | “om bhoohoo + bhoor-
bhuvaha suvarom”

(See Picture Refer Page No. 13)

13. गायत्री जप सङ्कल्पः (Gaayatree Japa Sankalpaha)

ममोपात्त समस्त
दुरितक्षयद्वारा
श्रीपरमेश्वर प्रीत्यर्थ ।

mamopaatta samasta
duritakshayadwaaraa
shree paramaeshwara
preetyartham ।

Morning	Afternoon	Evening
प्रातः सन्ध्या गायत्री महामन्त्र जपं करिष्ये । Praataha Sandhyaa Gaayatree mahaamantra japam karishyae ।	माध्याह्निक गायत्री महामन्त्र जपं करिष्ये । Maadhyahnika Gaayatree mahaamantra japam karishyae ।	सायं सन्ध्या गायत्री महामन्त्र जपं करिष्ये । Saayam Sandhyaa Gaayatree mahaamantra japam karishyae ।

14. प्राणायाम जप न्यासः (Praanaayaama Japa Nyaasaha)

१. प्रणवस्य ऋषिर्-

ब्रह्मा ।

....(head)

२. देवी गायत्री छन्दः....(nostrils)

३. परमात्मा देवता....(centre chest)

1. pranavasya
rshirbrahmaa ।

2. daevee gaayatree
chandaha ।

3. paramaatmaa daevataa ।



(1, 4)



(2, 5)



(3, 6)

४. भूरादिसप्तव्याहतीनाम्
अत्रि-भृगु-कुत्स-वसिष्ठ-
गौतम-काश्यप-
आङ्गिरस ऋषयः ।.....(head)

५. गायत्री उष्णिक् अनुष्टुप्
बृहती-पङ्क्ति-तृष्टुप्-
जगत्यः छन्दांसि.....(nostrils)

4. bhooraadi-sapta-
vyaahrteenaam
atri-bhrugu-kutsa-
vasishtha-gowtama-
kaashyapa-aangirasa-
rshayaha ।

5. gaayatree ushnik-
anushtup bruhatee-
panktee-trush-tup-
jagatyaha
chandaamsi ।

....(head)

....nostrils

६. अग्नि वायु अर्क व
वरुण इन्द्र विश्वे
देवताः....(centre ch
प्राणायामे वि

15. प्रा



fingers. Inhale j
from right no
right ear).

ओं भूः ओं
ओं महः ओं
ओं सत्यम् ओं
भर्गो देवस्य
नः प्रचोदया
ओं आपः
ब्रह्म भूर्भुवः

6. agni vaayu arka
vaageesha varuṇa
indra vishvaedaeṇaaha
daevataaha |(centre chest)

praṇaayaamae
viniyogaha |

Praṇaayaamaha)

times)

देवता:....(centre chest)

प्राणायामे विनियोगः

mudra vishvaedaevaana
daevataaha |(centre chest)

praanaayaamae
viniyogaha |

15. प्राणायामः (Praanaayaamaha)

(do 10 times)



(Fold the index finger and the middle finger, press the right nostril with the thumb and touch the left with the ring and little



fingers. Inhale fresh air from left nostril and exhale impure air from right nostril for purification of lungs and touch the right ear).

ओं भूः ओं भुवः ओं सुवः
ओं महः ओं जनः ओं तपः
ओं सत्यम् ओं तत्सवितुर्वरेण्यं
भर्गो देवस्य धीमहि धियो यो
नः प्रचोदयात् ।

ओं आपः ज्योतीरसः अमृतं
स भूर्भुवः सुवरोम् ॥

om bhoohoo, om bhu- vaha,
ogum suvaha, om mahaha, om
janaha, om tapaha, ogum
satyam, om tatsavitur-
varaen¹nyam, bhargo daeva¹sya
dhee- mahi, dhiyo-yona¹ha
pracho-daya¹at |

om aapaha jyotee-rasaha
amrutam brahma, bhoor-
bhuvaha-suvarom ||

16. श्री गायत्री आवाहनम् (Shree Gaayatree Aavaahanam)



(Hold both th
(as given in the P
inwards (P3 &)



1. आयात्त्वित्यनुवाकस्य
वामदेव ऋषिः ।(head)
2. अनुष्टुप् छन्दः ।(nostrils)
3. गायत्री देवता ।(centre chest)

1. aayaatvityanuvaakasya
vaamadaeva r̥shihi |(head)
2. anusṭup chandaha |(nostrils)
3. gaayatree daevataa |(centre chest)



आयातु वरदा देवी अक्षरं
ब्रह्मसम्मितम् । गायत्री छन्दसां
मातेदं ब्रह्म जुषस्व नः ॥

ओजो(अ)सि सहो(अ)सि
बलमसि भ्राजो(अ)सि देवानां
धाम नामासि विश्वमसि
विश्वायुः सर्वमसि सर्वायुः
अभिभूरो ।

aayaatu varadaa daevee
aksharam brahmasammi-
tam | gaayatreeem chandasaam
maataedam brahma jushasva
naha ||

ojo(a)si saho(a)si balamasi
bhraajo(a)si daevaanaam
dhaama naamaasi vishvamasi
vishvaayuhu sarvamasi
sarvaayuhu abhibhoorom |

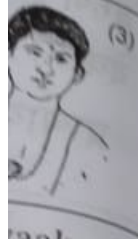
गायत्रीमावाह
सावित्रीमावा
सरस्वतीमाव

17. गायत्री



1. सावि
2. निचृ
3. सवि

vaabanam)



gaakasya
hihi |

... (head)

aha |

... (nostrils)

aa |

entre chest)

laevee

ammi-

asaam

hasva

masi

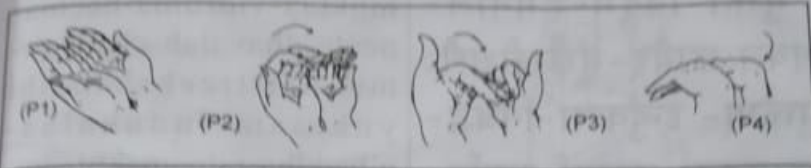
aam

nasi

nasi

nam

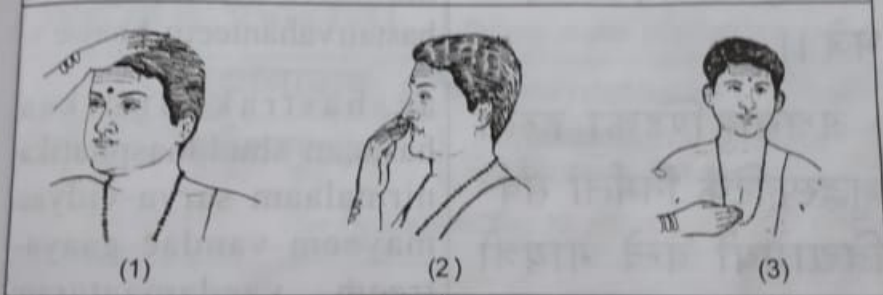
(Hold both the palms together as though looking at it (as given in the P1) and turn or rotate (P2) the palms together inwards (P3 & P4) at the end of each aavaahayaami)



गायत्रीमावाहयामि ।
सावित्रीमावाहयामि ।
सरस्वतीमावाहयामि ।

gaayatreeem- aavaahayaami ।
saavitreeem-aavaahayaami ।
sarasvateem-aavaahayaami ।

17. गायत्री जप न्यासः (Gaayatree Japa Nyaasaha)



१. सावित्र्या-ऋषिः
विश्वामित्रः ... (head)
२. निचृद् गायत्री छन्दः (nostrils)
३. सविता देवता ... (centre chest)
गायत्री महामन्त्र जपे
विनियोगः

1) saavitryaa-ṛshihi
vishvaamitraha । ... (head)
2) nichrud gaayatree
chandaha । ... (nostrils)
3) savitaa daevataa ।
... (centre chest)
Gaayatree mahaamantra
japae viniyogaha

18. श्री गायत्री ध्यानम् (Shree Gaayatree Dhyaanam)

मुक्ता-विद्रुम-हेमनील-
त्रलः छायेर्-मुखैस्त्रीक्षणैः
ताम्- इन्दुकला-निबद्ध-
मकुटां-तत्त्वार्थ-वर्णात्-
ताम् । गायत्रीं वरदा-
ङ्कुश-कशाः शुभ्रं कपालं
शङ्खं चक्र-मथार-
युगलं हस्तैर्वहन्तीं
।

स्रक्कुण्डिका हस्तां
कटिक निर्मलां सर्व-
मयीं वन्दे गायत्रीं
रम् । यो देवः सविता
माकं धियो धर्मादि-
। प्रेरयेत् तस्य यद्गर्गः
मुपास्महे ॥

muktaa-vidruma-haema-
neela-dhavalah-chaayair-
mukhaistreekshanaihi
yuktaam-indukalaa-
nibaddha-ratnamakutaam
tatvaartha-varnaatmikaam-
gaayatream varadaa
bhayaankusha-kashaahaa
shubhram kapaalam
gadaam shankham chakra-
mathaara-vindayugalam
hastairvahanteem bhajae ॥

akshastrakundikaa
hastaam shuddhasphatika
nirmalaam sarva-vidyaa
mayeem vandae gaaya-
treem vaedamaataram
yo daevaha savitaa(a)smaa-
kam dhiyo dharmaadi-
gocharaha । praerayaet
tasya yadbhargaha tadva-
raenyamupaasmahae ॥

.....
If we regard everything pertaining to us, and everything we do,
in offering to God, we will give that mental equanimity
remain unaffected.
.....

19. गायत्री

(Say the below
Morning - 1
Afternoon - 3
Evening - 7)

ओं भूर्भुवः सुवः
तत्सवितुर्वरेण्यं
भर्गो देवस्य धीम
धियो यो नः प्र

19a. प्र
“ओं भूः + भूर्भुवः”

20
(Ga)

ममोपात्त
श्री प

See English

19. गायत्री जपः (Gaayatree Japaha)

(Say the below mantra) :

Morning - 108 times

Afternoon - 32 times

Evening - 64 times



ओं भूर्भुवः सुवः
तत्सवितुर्वरेण्यं
भर्गो देवस्य धीमहि ।
धियो यो नः प्रचोदयात् ।

om bhoorbhuvas suvaha
tatsaviturvaraṇyam ।
bhargodaevasya dheemahi ।
dhiyoyonaha prachodayaat ।

19a. प्राणायामः (Praṇaayaamaha)

“ओं भूः + भूर्भुवः सुवरोम्”

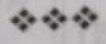
“om bhoo hoo + bhoor-
bhuvas-suvarom”

(See Picture Refer Page No. 13)

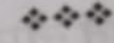
20. गायत्री उपस्थान सङ्कल्पः

(U. p. stha. Saṅkalpa)

नन्दाम शरदश्शतं मादाम स
 म शरदश्शतं शृण्वाम शरदश्शतं
 प्रब्रवाम शरदश्शतमजीतास्स्याम
 शरदश्शतं ज्योक् च सूर्यं दृशे। य
 उदगान्म हतो (अ) र्णवादिभाजमानस्-
 सरिरस्य मध्यात् स मा वृषभो
 लोहिताक्षः सूर्यो विपश्चिन्मनसा
 पुनातु।



सर्वा ता विष्य
 शिथिरेव देवाथा ते
 स्याम वरुण
 प्रियासः ॥



20. Gaayatree Upasthaana Sankalpaha



mamopaatta samasta
 duritakshaya dwaaraa
 shree paramaeshwara preetyartham

Morning	Afternoon	Evening
"Praataha Sandhyaa gaayatree upasthaanam karishyae ॥"	"Maadhyaahnika gaayatree upasthaanam Karishyae ॥"	"Saayam Sandhyaa gaayatree upasthaanam Karishyae ॥"

Morning	Afternoon	Evening
---------	-----------	---------



(After saying the above sankalpapa stand up, touch the ground with ring finger, say the below mantras)

uttamae shikharae daevi bhoomyaam
parvata-moordhani |
braahmaeabhyo hyanugnyaanam
gachcha daevi yathaa-sukham ||

om mitrasya
charshanee-
drutaha-shravo
daevasya
saanasim |
satyam chitra-
shravastamam ||
mitro janaan
yaatayati
prajaanan
mitro daadhara
pruthivee-
mutadyaam |
mitraha
krushteer

om aasatyaena
rajasaa
vartamaano
nivaeshayan
amrutam
martyam cha |
hiranyayaena
savitaa
rathaenaa-daevo
yaati bhuvanaa
vipashyan ||
udvayam
tamahaspari
pashyanto
jyotiruttamam |
daevam daevatraa

imam mae varuna
shrudhee hava-
madyaa cha mrudaya |
tvaamavasyuraa-
chakae ||
tattvaa yaami
brahmaanaa
vandamaanasta-
daashaastae
yajamaano
havirbhihi |
ahaedamaano
varunaaha bodhyu-
rusham samaana
aayuhu
pramosheehee ||
yachchiddhitae
visho yathaa

Morning	Afternoon	Evening
animishaa-	sooryamaganma	pradaeva varuṇa
(a)bhichashṭae	iyotiruttaram	vratam mineema
satyaaya havyam	udutyam	dyavidyavi
ghrutavadvi-	jaatavaedasam	yat kinchaedam
dhaema pra sa	daevam vahanti	varuṇa daivyae
mitra marṭo astu	kaetavaha	janae(a)bhidroham
prayasvaan yasta	drushae	manushyaash-
aaditya shikshati	vishvaaya sooryam	charaamasi
vrataena	chitram daevaanaa-	achitteeyattava
na hanyatae na	muda-gaadaneekam	dharmaa
jeeyatae tvoto	chakshur-mitrasya	yuyopima maa
nainamagumho	varuṇasyaa-	naस्तामादानासो
ashnotyantito na	gnaehae aa(a)praa	daeva reerishaha
dooraat	dyaavaa	kitavaaso yadri-
❖❖❖	pruthivee	ripurna divi yadvaa
	antarikshagum	ghaa satya-muta
		yanna vidma sarvaa
soorya aatmaa jagatas-tasthushashcha-		taa vishya shithiraeva
tachchakshur daevahitam		daevathaam tae
purastaachchukra- muchcharat		syaama varuṇa
		priyaasaha
		❖❖❖

(While chanting this mantra see the Sun through the gap created by locking both the hands which is called as Gaali Mudra)

Afternoon
pashyaema
jeevaema
nandaama
modaama
bhavaama
shrunavaan
prabravaan
ajeetaassya
jyok ch
ya udaga
vibhraa
madhya
lohitaaksh
m

सरस्वत्यै नमः

(South)

सर्वाभ्यो देवताभ्यो

नमो नमः

(West)

कामो(अ)कार्षीन्मन्युरकार्षीत्

नमो नमः ।

sarasvatyai namaha (South)

sarvaabhyo daevataabhyo

namo namaha (West)

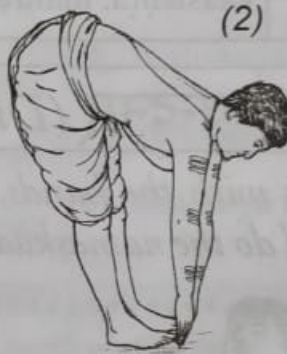
kaamo(a)kaarsheen-

manyurakaarsheet-

namo namaha ॥

22. अभिवादनम् & नमस्कारः (Abhivaadanam & Namaskaaraha)

(Close both ears with the hands, at the end of the mantra touch the floor and do the namaskaaram. (Refer Gotra pravara)



....., abhivaadayae * vaishvaamitra,
 aghamarshana, kowshika,
 tryaarshaeya / panchaar-
 shaeya pravaraanvita (tell
 your gotra)* kowshika,
 gotraha, (aapastamba /
 bodhaayana) sootraha,
 yajuh shaakhaa dhyaayee,
 shree (tell your name)
sharmaa
 naamaaham asmi bhoho

** For Example*

Ri

vaishvaamitra, aghamarshana, kowshika
 ungeerasa, baaradvaaja, bhaaradvaja
 naargava, chandragava, aapnavaana, ovrva,
 amadagnantisa, traasatasva

१. प्राच्यै दिशे
२. दक्षिणायै
३. प्रतीच्यै
४. उदीच्यै

१. प्रतीच्यै
२. उदीच्यै
३. प्राच्यै
४. दक्षिण
५. ऊर्ध्व
६. अधः
७. अन्तः

(Morning + Afternoon)

प्राच्यै दिशे नमः (East)	1. praachyai dishae namaha (E)
दक्षिणायै दिशे नमः (South)	2. dakshinaayai dishae namaha (S)
पश्चिम्यै दिशे नमः (West)	3. prateechyai dishae namaha (W)
उदीच्यै दिशे नमः (North)	4. udeechyai dishae namaha (N)

(Evening)

पश्चिम्यै दिशे नमः (West)	1. prateechyai dishae namaha (W)
उदीच्यै दिशे नमः (North)	2. udeechyai dishae namaha (N)
प्राच्यै दिशे नमः (East)	3. praachyai dishae namaha (E)
दक्षिणायै दिशे नमः (South)	4. dakshinaayai dishae namaha (S)
उर्ध्वायै नमः (up)	5. oordhvaaya namaha (up)
अधोऽयै नमः (down)	6. adharaaya namaha (down)
अन्तरिक्षायै नमः (up)	7. antarikshaaya namaha (up)
भूम्यायै नमः (down)	8. bhoomyai namaha (down)
ब्रह्मण्यै नमः (up)	9. brahmanae namaha (up)
विष्णवे नमः (down)	10. vishṇavae namaha (down)
याम्यै नमः (South)	11. yamaaya namaha (South)

23a. यम वन्दनम् (Yama Vandanam)

Facing : South Direction

यमाय धर्मराजाय मृत्यवे
चान्तकाय च। वैवस्वताय
कालाय सर्वभूतक्षयाय च ॥
औदुम्बराय दधनाय नीलाय
परमेष्ठिने। वृकोदराय
चित्राय चित्रगुप्ताय वै
नमः ॥

॥ चित्रगुप्ताय वै नम
ओं नमः इति ॥

yamaaya dharmaraajaaya
mrutyavae chaantakaaya cha
vaivasvataaya kaalaaya
sarvabhoota-kshayaaya
cha ॥ owdumbaraaya
dadhnaaya neelaaya
paramaeshṭhinae। vrukoda-
raaya chitraaya chitra-
guptaaya vai namaha ॥

॥ chitraguptaaya
vai nama om namah iti ॥

23b. हरिहर वन्दनम् (Harihara Vandanam)

Facing : North Direction

सत्यं परं ब्रह्म पुरुषं
पिङ्गलम् ।
रितं विरूपाक्षं
रूपाय वै नमः ॥
विश्वरूपाय वै नमः
ओं नमः इति ॥

ṛtagumsatyam param brahma
puruṣam kṛṣṇaṇapīṅgalaṁ ।
oordhvaraetam
viroopaaksham vishva-
roopaaya vai namo namaha ॥
॥ vishvaroopaaya vai namaha
om namaha iti ॥

2
(Narn)

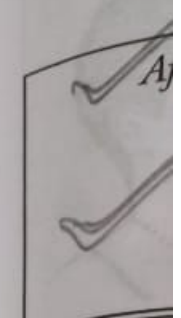
नर्मदायै नमः प्रातः
नमो निशि । नमः
तुभ्यं त्राहिमांति
अपसर्प सर्प भव
गच्छ महायशः
जनमेजयस्य यज्ञ
अस्तीक वचनं
जरत्कारोः जरत्
समुत्पन्नो महा
अस्तीकः सत्य
पन्नगेभ्यो अभि

॥ पन्नगेभ्य
ओं नमः

If you p
listen to your

Morning & Afternoon Facing : East Direction	Evening Facing : West Direction
<p>देकचक्षुषे क्षयतिनाशहेतवे । त्रयीमयाय त्रिगुणात्म- धारिणे विरिञ्चि नारायण- गङ्गात्मने ॥ १</p>	<p>namah savitrae jagadaeka- chakshushae jagatprasooti- sthitinaasha-haetavae trayee-mayaaya trigunaatma- dhaarinae virinchinaaraayana shankaraatmanae 1</p>
<p>प्रेयः सदा सवितृमण्डल- ध्यवर्ती नारायणः सरसि- संनिविष्टः । केयूरवान् किरीटि- हरण्मयवपुर्धृत चक्रः ॥ २</p>	<p>dhyaeyaha sadaa savitru maṇḍala-madhyavartee naaraayanah sarasijaasana- samnivistaha kaeyoora- vaan makarakuṇḍalavaan kireeti-haaree hiraṇmaya- vapurdhruta-shankha- chakraha 2</p>
<p>चक्रगदापाणे द्वारकानिल युत । गोविन्द पुण्डरीकाक्ष मां शरणागतम् ॥ ३</p>	<p>shankhachakra gadaa- paanae dvaarakaanila- yaachyuta govinda- puṇḍaree- kaaksha raksha maam sharanaagatam 3</p>

नमस्कृत्य
गच्छति
॥ ३



2

Say th
on the f

कायेन
बुध्यात्
स्वभाव
सकलं
समर्पय
ब्रह्मार्प

तोयं यथा | aakaashaat patitam toyam
सर्वदेव- | yathaa gachchati saagaram |
प्रति- | sarvadaeva-namaskaaraha
४ | kaeshavam | prati-
gachchati || 4

च्छतु || shree kaeshavam prati
gachchatu om nama iti ||

Abhivaadanam & Namaskaaraha

(Refer Page No.39)

n Aachamanam + Angavandanam

(Refer Page No.11 & 12)

र्चना (Kshamaa Praarthanaa)

traas take water in the hands and pour it

नमस्कारः केशवं प्रति-
गच्छति ॥ ४

॥ श्री केशवं प्रति गच्छतु
ओं नम इति ॥

sarvadaeva-namaskaaraha
kaeshavam prati-
gachchati ॥ 4

॥ shree kaeshavam prati
gachchatu om nama iti ॥

After this Perform **Abhivaadanam & Namaskaaraha**

(Refer Page No.39)

After this Perform **Aachamanam + Angavandanam**

(Refer Page No.11 & 12)

24. क्षमाप्रार्थना (Kshamaa Praarthanaa)

Say the below mantraas take water in the hands and pour it
on the floor. (Refer Picture page no : 23)

कायेन वाचा मनसेन्द्रियैर्वा
बुध्यात्मना वा प्रकृतेः
स्वभावात् । करोमि यद्यत्
सकलं परस्मै नारायणायेति
समर्पयामि ॥ ओं तत् सत्
ब्रह्मार्पणमस्तु ॥

kaayaena vaachaa
manasaendriyairvaa
budhyaatmanaa vaa
prakrutaaha svabhaavaat ।
karomi yadyat sakalam
parasmai naaraayanaayaeti
samarpayami ॥ om tat sat
brahmaarpanamastu

(Do the Namaskaaram)



25. प्रोक्षणम् (Prokshanam)

(Sprinkle little water on the seat, then with the ring finger, touch the sprinkled water and touch the forehead and say the following mantras)



(रक्षा) अद्या नो देव सवितः ।
प्रजावत्सावीः सौभगम् । परा
दुष्पन्नियं सुव । विश्वानि देव
सवितः । दुरितानि परासुव ।
यद् भद्रं तन्म आसुव ॥

(Rakshaa) adyaa no daeva
savitaha | prajaavatsaaveehee
sowbhagam | paraa dushvap-
niyagumsuva | vishvaani
daeva savitaha | duritaani
paraasuva | yad bhadram
tanma aasuva ॥

....End of Sandhyaavandanam....

A student to be successful in studies should have the following:
Concentration like Eklaya, Vow like Bheeshma and Saadhana
like Bhagiratha.

Pt. Sri Ram Sharma Acharya
All World Gayatri Pariwaar