

॥ सायं सन्ध्यावन्दनं ॥

॥ ॐ ॐ ॐ ॥

शुक्लाम्-बरधरं विष्णुं शशि-वर्णं चतुर्भुजम् ।
प्रसन्-नवदनं ध्यायेत् सर्वविघ्नो-पशान्तये ॥
सरस्वति नमस्तुभ्यं वरधे काम रूपिणी ।
विद्य-रम्भं करिष्यामि सिद्धिर्-भवतु मे सदा ॥

श्री गुरुभ्यो नमः हरिः ॐ ॥

॥ आसन विधि ॥ Prayer to the Goddess Earth (before sitting)

पृथिव त्वया धृता लोका देवि त्वं विष्णुना धृता ।
त्वं च धारय मां देवि पवित्रं कुरु चासनम् ॥

(seated)

॥ आचमनीयं ॥ Sipping water for purification

(swallow water thrice)

ॐ ब्रह्मणे स्वाहा ।

ॐ विष्णवे स्वाहा ।

ॐ रुद्राय स्वाहा ॥

॥ प्राणायामम् ॥ Breathing exercise for purifying the subtle channels

ॐ प्राणावस्य । (Hold namaskaara mudra)

पर-ब्रह्म ऋषिः । (Touch forehead)

दैवि-गायत्रि चन्द्रः । (Touch nose)

परमात्मा देवता । (Touch heart)

प्राणायामे विनियोगः । (Namaskaara mudra)

ॐ ॐ ॐ

(breath in through left nostril)

ॐ भूः । ॐ भुवः । ॐ सुवः । ॐ महः । ॐ जनः । ॐ तपः । ॐ सत्यं ।

(retain breath)

ॐ तत् सवितुर् वरेण्यं भर्गो देवस्य धीमहि ।

धीयो योनः प्रचोदयात् ॥

(breath out through right nostril)

ॐ आपो ज्योति-रसोमृतं ब्रह्मा भूर्भुवः सुवर् ॐ ॥

(Repeat the process starting with the right nostril and ending with the left)

॥ संकल्पः ॥ Statement of intent to perform the sandhya practice. Hold water in a spoon while chanting the mantra and then pour it into the cup or plate with the word "upashishye".

ॐ तत् सत् ॐ ॥

ममो-पात्त-समस्त-दुरितक्ष-यद्वारा श्री-परमेश्वर-प्रीत्यर्थं । श्री-उमा-महेश्वर
प्रसाद सिद्धयर्थम् । श्री लक्ष्मी-नारायण प्रसाद सिद्धयर्थम् । श्री गायत्री-सवित्री-
सरस्वती प्रसाद सिद्धयर्थम् । सर्वलोक शान्त्यर्थं । यथा शक्ति ।

सायं सन्ध्याम्-उपसिष्ये ॥

अघमर्षणम् । अर्घ्यप्रदानम् । गायत्रि मन्त्र जपं च करिष्ये ॥

(sprinkle water for purification, saying:)

आप उपस्-पृश्य ॥

॥ आत्म पूजाम् ॥ तिलकं ॥ Worship of the Divine Self / Application of holy ash

etc. to the forehead

(touch five fingers to chest)

ॐ आत्माने नमः । ॐ भूर् भुवः सुवरोम् ॥

(aply vibhUti to forehead or ku~Nkuma, candana and vibhUti and wear rudraaksha malam)

ॐ त्र्यंबकं यजामहे सुगन्धिं पुष्टि-वर्धनं ।

उर्वा-रुकमिव बन्धनान् मृतोर् मूक्षीय माम्ऽमृतात् ॥

॥ मार्जनम् ॥

[Maarjanam is for purifying the mind and body. Keep a spoon of water in the left hand. Sprinkle with the right hand ring finger three organs of the body. First sprinkle the feet, head, and then heart. Next spinkle heart, feet, and then head. Finally the head, heart, and feet.

ॐ आपो हिष्ठा मयो भुवः । (feet)

ता न ऊर्जे दधातन । (head)

महेरणाय चक्शसे । (heart)

यो वः शिवतमो रसः । (heart)

तस्य भाजयते हनः । (feet)

उ॒शती॑रिव॒ मा॒तरः॑ । (head)

तस्मा॑ अ॒रं॑ ग॒माम॑ वः । (head)

यस्य॑ क॒शया॑य जि॒न्वथ॑ । (heart)

आपो॑ ज॒नय॑था च॒ नः ॥ (feet)

With this mantra sprinkle water around your head in a clockwise direction

ॐ भूर् भुवः॑ सुवः॑

॥ आप प्रासनम् ॥

(Praying for removal of Misconduct / Purification with water Water. Keep a spoon of water in the palm of the right hand Face East while chanting each group of mantras. After repeating this prayer for the purification of faults and misdeeds, swallow the water.) (Face West)

ॐ अ॒ग्निश्च॑ मा॒ मन्यु॑श्च॒ मन्यु॑-प॒तश्च॑ म॒न्यु॑-कृ॒तेभ्यः॑ । पा॒पेभ्यो॑ र॒क्षन्ता॑म् ।

य॒द्रात्रि॑या पा॒पमा॑का॒र्षम् । म॒नसा॑ वा॒चा ह॑स्ता॒भ्याम् । प॒द्भ्या-मु॑द॒रेण॑ शि॒श्रा । अ॒ह-

स्त॑द॒वलु॑म्-प॒तु । य॒त्किञ्च॑ दु॒रितं॑ म॒यि । इ॒दम॑हं॒ माम॑-मृ॒तयो॑नौ । स॒त्ये ज्यो॑तिषि॒

जु॒होमि॑ स्वाहा ॥

॥ आचमनीयं ॥ repeat aacamanam

(swallow water thrice)

ॐ ब्र॒ह्मणे॑ स्वाहा ॥

ॐ वि॒ष्णवे॑ स्वाहा ॥

ॐ रु॒द्राय॑ स्वाहा ॥

॥ पुनर्मार्जनम् ॥ Repeat maarjanam

[Repeat the mantras and actions of Maarjanam. Keep a spoon of water in the left hand. Sprinkle with the right hand ring finger three organs of the body. First sprinkle the feet, head, and then heart. Next spinkle heart, feet, and then head. Finally the head, heart, and feet. First Pray saying:

दधि-क्राविन्नो अकारिषं जिष्णो-रश्वस्य वाजिनः ।

सुरभि नो मुखा करत् प्रण आयूगंषि तारिषत् ।

ॐ आपो हिष्ठा मयो भुवः । (feet)

ता न ऊर्जे दधातन । (head)

महेरणाय चक्षसे । (heart)

यो वः शिवतमो रसः । (heart)

तस्य भाजयते हनः । (feet)

उशतीरिव मातरः । (head)

तस्मा अरं गमाम वः । (head)

यस्य क्षयाय जिन्वथ । (heart)

आपो जनयथा च नः ॥ (feet)

With this mantra sprinkle water around your head in a clockwise direction

ॐ भूर भुवः सुवः ॥

॥ आप प्रार्थनाम् ॥ Prayer to the water deva for healing

अप्सु मे सोमो अब्रवी-दंत्-विश्वानि भेषजा ।

अग्निं च विश्व-शंभुवम् आपश्च विश्व-भेषजीः , ॥

॥ आचमनीयं ॥ repeat aacamanam

(swallow water thrice)

ॐ ब्रह्मणे स्वाहा ।

ॐ विष्णवे स्वाहा ।

ॐ रुद्राय स्वाहा ॥

॥ अघमर्षणम् ॥ Ritual for overcoming misconduct. This verse is for the removal of misconduct arising from ignorance. Hold a spoonfull of water in the right palm and meditate on the meaning of the mantra. When complete (if you have recieved instruction) inhale water through the right nostril and let it drip out from the left nostril. Envision that this process is cleansing your delusions and misconduct.

ॐ ऋतम् चेत्यस्य । (hold namaskaara mudra)

अघमर्षण ऋशिः । (touch forehead)

अनुष्टुप् छन्दह् । (touch top lip)

भव-वृत्यो देवता । (touch heart)

अश्व मेधा वभृते विनियोगः । (hold namaskaara mudra)

ॐ ऋतं च सत्यं चा भीद्वा-त्तपसोऽध्यजायत ।

ततो रात्रिर-जायत ततः समुद्रो अर्णवः ॥

समुद्रा-दर्णवा दधि संवत्सरो अजायत ।

अहो रात्राणि विदध-द्विश्वस्य मिषतो वशी ॥

सूर्या-चन्द्रमसौ धाता यथा पूर्व-मकल्पयत् . ।
दिवं च पृथिवीं चां-तरिक्ष-मथो सुवः ॥

॥ अर्घ्यप्रदानम् ॥ (arghyam is an offering of water. This offering is made 3 times unless the proper time has been missed for performing sandhya. If the time has been missed it is offered one additional time as compensation. This should be done pouring to the West)

ॐ भूर् भुवः सुवः । ॐ तत्सवितुर् वरेण्यं भर्गो देवस्य धीमहि । धियो यो नः
प्रचोदयात् ॥ (Offer water. Repeat 3 or 4 times)

॥ प्रायश्चित्त अर्घ्यं ॥

(Offer water as before 1 time)

ॐ भूर् भुवः सुवः । ॐ तत्सवितुर् वरेण्यं भर्गो देवस्य धीमहि । धियो यो नः
प्रचोदयात् ॥ (Then pray with the following mantra:)

आपो ज्योतिर् रसोमृतं ब्रह्म भूर् भुवः सुवर् आप ॐ

॥ आचमनीयं ॥ repeat aacamanam

(swallow water thrice)

ॐ ब्रह्मणे स्वाहा ।

ॐ विष्णवे स्वाहा ।

ॐ रुद्राय स्वाहा ॥

॥ आत्म-प्रदक्षिणं ॥ (while holding namaskara mudra, turn clockwise three times around)

ॐ नमो ब्रह्मणे नमो अस्त्वग्नये नमः पृथिव्यै नम ओषदीभ्यः । नमो वाचे नमो
वाचस्पतये नमो विष्णवे बृहते करोमि ॥ (repeat mantra three times)
(Pour water)

ॐ भूर् भुवः सुवः ॥

(With these mantras meditate that you are the Light of the Sun and that you and Brahma are the same)

स यश्चायं पुरुषे । यश्चासा-वादित्ये ।

आर्द्रं ज्वलति ज्योतिर्-रहमस्मि । ज्योतिर्-ज्वलति ब्रह्मा-हमस्मि । योऽह-
मस्मि ब्रह्मा-हमस्मि । अहमस्मि ब्रह्मा-हमस्मि ।

असावादित्यो ब्रह्म ब्रह्मै-वाहमस्मि ॥

॥देव तर्पणम् ॥

ॐ भवस्य देवस्य पत्निं तर्पयामि ।

ॐ सर्वस्य देवस्य पत्निं तर्पयामि ।

ॐ ईशानस्य देवस्य पत्निं तर्पयामि ।

ॐ पशुपतये देवस्य पत्निं तर्पयामि ।

ॐ रुद्रस्य देवस्य पत्निं तर्पयामि ।

ॐ उग्रस्य देवस्य पत्निं तर्पयामि ।

ॐ भीमस्य देवस्य पत्निं तर्पयामि ।

ॐ महतो देवस्य पत्निं तर्पयामि ।

॥ नित्या तर्पणं ॥ (Face West)

ॐ कामेश्वरीं तर्पयामि ।

ॐ भग-मालिनीं तर्पयामि ।

ॐ नित्या-क्लिन्नं तर्पयामि ।

ॐ भेरुण्डां तर्पयामि ।

ॐ वह्नि-वासिनीं तर्पयामि ।

ॐ महा-वज्रेश्वरीं तर्पयामि ।

ॐ शिव-दूतीं तर्पयामि ।

ॐ त्वरितां तर्पयामि ।

ॐ कुल-सुन्दरीं तर्पयामि ।

ॐ नित्यां तर्पयामि ।

ॐ नील-पतकां तर्पयामि ।

ॐ विजयां तर्पयामि ।

ॐ सर्व-मङ्गलां तर्पयामि ।

ॐ ज्वाला-मालिनीं तर्पयामि ।

ॐ चित्रां तर्पयामि ।

ॐ षोडशीं तर्पयामि ॥

॥ प्राणायामः ॥ Face West)

प्राणानयम्य (Namaskaara mudra)

ॐ ॐ ॐ

(breath in through left nostril)

ॐ भूः । ॐ भुवः । ॐ सुवः । ॐ महः । ॐ जनः । ॐ तपः । ॐ सत्यं ।

(retain breath)

ॐ तत् सवितुर् वरेण्यं भर्गो देवस्य धीमहि ।

धीयो योनः प्रचोदयात् ॥

(breath out through right nostril)

ॐ आपो ज्योति-रसोमृतं ब्रह्मा भूर्भुवः सुवर् ॐ ॥

(Repeat process starting with the right nostril and ending with the left)

॥ गायत्री मन्त्र जपम् (Face West) ॥

॥ विनियोगः ॥ (Announcing the "breakdown" of the mantra's mystical parts. You should face east toward the place where the Sun will rise.)
(hold namaskaara mudra and say:)

ॐ अस्य श्री गायत्री महा मन्त्रस्य ।

विश्व-मित्र ऋषिः । (touch fore-head)

गायत्रि छन्दः । (touch nose)

सावित देवता । (touch heart)

ॐ इति बीजं । (touch right upper abdomen)

आदित्यैति शक्तिः । (touch left upper abdomen)

गायं इति कीलकं । (touch throat)

श्री उमा-महेश्वर प्रीत्यथं । (hold namaskaara mudra)

श्री लक्ष्मी-नारायण प्रीत्यर्थं ।

श्री गायत्री-सावित्री-सरस्वती प्रसाद-सिद्धयर्थे प्रातः सन्ध्या जपे विनियोगः ॥

॥ कार न्यासः ॥

(We install divinity into these fingers by saying this mantra while touching that finger. This gesture is complicated to explain.)

ॐ तत्सवितुर् अंगुष्ठाभ्यं नमः । [thumb finger]

ॐ वरेण्यं तर्जनीभ्यां नमः । [index finger]

ॐ भर्गो देवस्य मध्यमाभ्यां नमः । [middle finger]

ॐ धीमही अनामिकाभ्यां नमः । [ring finger]

ॐ धीयो यो नः कनिष्ठिकाभ्यां नमः । [small finger]

ॐ प्रचोदयात् करतल-कर-पृष्ठाभ्यां नमः । [front & back side of the hands]

॥ षडंगन्यासः ॥ (This is for installing Divine shakti into the various limbs)

ॐ तत्सवितुर् हृदयाय नमः । [heart]

ॐ वरेण्यं शिरसे स्वाहा । [centre portion of the head]

ॐ भर्गो देवस्य शिखायै वषट् । [back portion of the hair of the head]

ॐ धीमहि कवचाय हुम् । [both shoulders]

ॐ धी॒यो यो॑ नः॒ नेत्र॑-त्रयाय॒ वौषट् । [the three eyes]

ॐ प्र॒चोद॑यात् अस्त्राय॒ फट् । [clap]

ॐ भूर् भुवः॒ सुवर् ॐ । इति॑ दिग्बन्धः ॥ [circle the head and snap: this forms a seal in all the directions connecting you to the Devas and Mahadevas while protecting from the Bhutas and Grahas in the Lower Lokas.]

ध्यानम् (Mantra for meditation on the Form of Gaayatri Devii: Hold the dhyana mudra and say)

ध्यायेत्-सदा सवितृ-मंडल-मध्य-वर्ती नारायणः सर-सिजास-नीविष्टः ।

केयू-रवान् मकर-कुंडलवान् किरीटी हारी हिरण्म-यवपुः धृत-शंखचक्रः ॥

॥ गायत्री आवाहनं ॥ (Invocation of Goddess Gaayatrii. You should have a picture of Goddess gaayatri with five heads for this invocation and puujaa. You should meditate on the picture while saying the gaayatri mantra.)

ॐ भूर् भुवः॒ सुवः॑ । ॐ तत्सवितुर् वरेण्यं॑ भर्गो॒ देवस्य॑ धीमहि । धियो॒ यो नः॑
प्रचोद॑यात् ॥

(Then invoke Goddess Gaayatrii saying:)

ॐ आयातु वरदा देवी अक्षरं ब्रह्म-सम्मितम् ।

गायत्रीं॑ छदसां॒ मतेदं॑ ब्रह्म जुषस्व मे ॥

यदहात्-कुरुते पापं तदहात्-प्रतिमुच्यते । यदात्रिया-कुरुते पापं तदात्रियात्-

प्रतिमुच्यते । सर्वं वर्णं महादेवि सन्ध्याविद्ये सरस्वति ॥ ओजोऽसि सहोऽसि

बलमसि भ्राजोऽसि देवानां धाम-नामासि विश्वमसि विश्वयु-स्सर्वमसि सर्वायु-

रभिभूरो ।

गायत्रीम्-आवाहयामि । सावित्रीम्-आवाहयामि । सरस्वतीम्-आवाहयामि ।
छन्दर्षीन्-आवाहयामि । श्रियम्-आवाहयामि ॥

॥ प्रार्थनां ॥ (prayer)

(Hold namaskara mudra and pray for the blessings of Goddess Gaayatrii as you do your practice.)

आगच्छ वरदे देवी जपे मे सन्निधौ भव ।
गायंतं त्रायसे यस्माद्-गायत्री त्वं ततः स्मृता ॥

॥ गायत्रि जपम् ॥ (Now practice japa of the Gaayatri mantra. This should be done as the mantra was given to you by the Guru. You may say 108 or more times, but should say at least ten repetitions. Please see appendix A, "Mantra Japam" for specific guidelines. It may be a good general suggestion to do 108 repetitions for praatah sandhyaam.)

ॐ भूर् भुवः सुवः । ॐ तत् सवितुर् वरेण्यं भर्गो देवस्य धीमहि । धियो यो नः
प्रचोदयात् ॥

॥ उपस्थानम् ॥ (Prayer for placing the deity in the body and causing the effects of the practice to remain after the practice. Hold the namaskara mudra while praying:)

उत्तमे शिखरे जाते भूम्यां पर्वत-मूर्धनि ।
ब्राह्मणेभ्योऽभ्यनु-ज्ञाता गच्छ-देवि यथा-सुखम् ॥
स्तुतो मया वरदा वेद-माता प्रचोदयन्ति पवने द्विजाता ।
आयुः पृथिव्यां द्रविणं ब्रह्म-वर्चसं मह्यं दत्त्वा प्रजातुं ब्रह्म-लोकम् ॥

॥ गायत्रि धारणा ॥ (Contemplation on the Illumination of the Sun Goddess.

This meditation may be done in one of three ways. See the appendix B, "Dhyaanam; Meditation." It is recommended that one meditate for about one quarter of the time of japa. If japa takes ten minutes, one should meditate at least 2 1/2 minutes, etc.)

॥ देव प्रार्थनाम् ॥ (Prayer to the Light of God. Hold namaskaara mudra and pray:)

ॐ इ॒मं मे॑ वरु॒ण श्रु॒धी ह॒वम॒ध्या च॑ मृ॒ळय॑ । त्वा॒म-व॒स्यु॒राच॑के ॥ तत्त्वा॑ या॒मि
ब्र॒ह्मणा॑ व॒न्द॒मान-स्त॑द॒शास्ते॑ यज॒मानो॑ ह॒विर्भिः॑ । अ॒हे-ड॒मानो॑ वरु॒णेह॑ बो॒ध्युरु॒शं
स मा॑ न अ॒युः प्र॒मोषीः॑ ॥ यच्चि॑द्धि॒ ते वि॒शो यथा॑ प्र॒देव॑ वरु॒ण व्र॒तम् । मि॒नीम॒सि
ध॒यवि॑ध्यवि ॥ यत् कि॑ंचेदं वरु॒ण दै॒व्ये ज॒ने-भि॒द्रोहं॑ म॒नुष्या॑-श्च॒राम॑सि । अ॒चित्ती
यत्त॒व ध॒र्मा यु॒योपि॑म मा॒ नस्त॑स्मा-दे॒नसो॑ दे॒व री॒रिषः॑ ॥ कि॒तवा॑सो य॒द्रि॒रि-पु॒र्न
दी॒वि यद्वा॑ घा स॒त्त्यमु॑त यन्न॒ वि॒द्म । सर्वा॑ ता वि॒ष्य शि॒थिरे॒व दे॒वाथा॑ ते स्या॒म
वरु॒ण प्रि॒यासः॑ ॥

॥ समष्ट्यभि वादनम् ॥ (praising all divinity)

(facing East) ॐ स॒न्ध्यायै॑ नमः

(facing South) ॐ सा॒वि॒त्र्यै॑ नमः

(facing West) ॐ गा॒य॒त्र्यै॑ नमः

facing North) ॐ सर॒स्व॒त्यै॑ नमः

(West) ॐ आ॒वा॒हि॒ता॒भ्यः सर्वा॑भ्यो दे॒वता॑भ्यो नमः

ॐ का॒मोऽका॑र्षीन् म॒न्यु-र॑का॒र्षीन् न॒मो नमः॑ ।

॥ पापनिवरण वन्दनम् ॥

अग्ने॑ नय॑ सुप॒था॑ रा॒ये अ॒स्मान् विश्वा॑नि॒ देव॑ व॒युना॑नि वि॒द्वान् ।
यु॒यो-॒ध्यस्म॑ज्जुहु-रा॒णमे॑नो भूयि॑ष्ठां ते नम॑ उ॒क्तं वि॒धेम ॥
परि॑णो रु॒द्रस्य॑ हे॒तिर्वृ॑णक्तु॒ परि॑ त्वेष॒स्य दु॑र्मा॒तिर॑घायोः ।
अव॑ स्थि॒रा म॒घवद्-॒भ्य-स्त॑नुष्व मी॒ढ्व-स्तो॑काय॒ तनया॑य मृ॒डय ॥

॥ यम-दुर्गा-रुद्र वन्दनम् ॥

यमा॑य घृ॒तव-॒द्धवि॑र्जु॒होत॑ प्र च तिष्ठ॑त ।
स नो॑ दे॒वेष्वा॑ यम-दि॒र्घमा॑युः प्र जीव॑से ॥
जा॒तवे॑दसे सु॒नवाम॑ सोम-म॒राती॑यतो निद॒हाति॑ वेदः ।
स नः॑ पर्ष॒दति॑-दु॒र्गाणि॑ विश्वा॒ नावे॑व सिं॒धुं दु॑रि॒ता-त्य॑ग्निः ॥
स्तु॒हि श्रु॑तं ग॒र्तस॑दं यु॒वानं॑ मृ॒गन्न॑ भीम-मु॒पह॑तुमु॒ग्रम् । मृ॒डा ज॑रि॒त्रे रु॒द्र स्त॑वानो
अ॒न्यन्ते॑ अ॒स्मन्नि॑वपन्तु॒ सेनाः ॥

॥ देव वन्दनम् ॥ (Prayer to VishNu, Lakshmi, Vishvadeva, etc. Hold namaskaara mudra.)

तच्छं॑ यो॒रावृ॑णीमहे । गा॒तुं य॒ज्ञाय॑ । गा॒तुं य॒ज्ञप॑तये । दै॒वीस्स्व॑स्तिरस्तु॒ नः ।
स्व॑स्तिर्मा॒नुषे॑भ्यः । ऊ॒र्ध्वं जि॑गातु॒ भेष॑जम् । शन्नो॑ अस्तु॒ द्वि॒पदे॑ । शं च॒तुष्प॑दे ।
ऋ॒तं स॒त्यं परं॑ ब्र॒ह्म पु॒रुषं॑ कृ॒ष्णपि॑ङ्गलम् ।

ऊ॒र्ध्वरे॑तं वि॒रूपा॑क॒शं वि॒श्वरू॑पाय॒ वै न॑मो नमः ॥

तद्वि॒ष्णोः॑ पर॒मं प॑दं सदा पश्यन्ति॒ सूर॑यः ।

दि॒वीव॑ च॒क्शुरा॑ततम् ॥

तद्वि॒प्रासो॑ वि॒पन्य॑वो जागृ॒वागं॑ स॒स्समि॑न्धते ।

वि॒ष्णोर्य॑त्पर॒मं प॑दम् ॥

ब्र॒ह्म दे॒वान-॑जनयत् ।

ब्र॒ह्म वि॒श्व-॑मिदं जगत् ।

ब्र॒ह्मणः॑, क्ष॒त्रं निर्मि॑तम् ।

ब्र॒ह्म ब्रा॒ह्मण॑ आ॒त्मना॑ ॥

मयि॑ मे॒धां मयि॑ प्र॒जां मय्य॑ग्नि॒स्तेजो॑ दधातु मयि॑ मे॒धां मयि॑ प्र॒जां मयीन्द्र॑ इन्द्रि॒यं
दधातु॑ मयि॑ मे॒धां मयि॑ प्र॒जां मयि॑ सूर्यो॑ भ्रा॒जो दधातु॑ ॥

ॐ हंस॑ हंसाय॒ विद्महे॑ पर॒म-हंसाय॑ धीमहि ।

तन्नो॑ हंसः प्र॒चोद॑यात् ॥

ॐ शान्ति॑-शान्ति॑-शान्तिः ॥

॥ जपस्थान प्रोक्षणम् ॥ (Face East, and sprinkle a few drops of water where you were seated and around.)

अद्या॑ नो दे॒व-स॑विताः । प्र॒जाव॑त् सा॒वीः सौ॑भगम् । परा॑-दु॒ष्वप्र॑यगं-सुव ॥

वि॒श्वानि॑ दे॒व स॑विता-दु॒रितानि॑ परा॒ सुव॑ । यद्भ॒द्रं तन्म॑ आ॒सुव॑ ॥

गाय॑त्री प्रसाद॑ सिद्धि॒रस्तु॑ ॥

॥ प्रार्थनाम् ॥ रये । हूं सुरेन्देरिन्ग् थे रेसुलत्स् तो थे ळोद्स् विल् :ओल्द् नमस्कार

मुद्र

कायेन वाचा मनसे-द्रियैर्वा

बुध्यात्-मना वा प्रकृति-स्वभावात् ।

करोमि यद्यत्-सकलं परस्मै

सूर्य-नारायणा-येति समर्-पयामि ॥

॥ शान्ति पाठ ॥ (Prayer to offer this practice to the peace of All the world)

ॐ भद्रं कर्णेभिः शृणुयाम देवाः ।

भद्रं पश्येमाक्ष-भिर्यजत्राः ॥ स्थिरैरङ्गै-स्तुष्टुवाँ-सस्तनूभिः ।

व्यश्येम देवहितं यदायुः ॥

स्वस्ति न इन्द्रो वृद्ध-श्रवाः ।

स्वस्ति नः पूषा विश्व-वेदाः ॥

स्वस्ति नस्ताक्षर्यो अरिष्ट-नेमिः ।

स्वस्ति नो बृहस्पतिर्-दधातु ॥

ॐ शान्ति शान्ति शान्तिः ।

ॐ सहा ना-ववतु । सह नौ भुनक्तु । सह विर्यं कर-वावहै ।

तेजस्विनाव्-अधीत-मस्तु मा विद्विषा-वहै॥

ॐ शान्ति शान्ति शान्तिः ।

ॐ असतो मा सत् गमाय ।

तमसो मा ज्योतिर्-गमाय ।

इत्योर् मा अमृतं गमाय ॥

ॐ शान्ति शान्ति शान्तिः ।

॥ आचार्य समर्पनम् ॥

ॐ स्वस्ति प्रजा-भ्यः परि-पालयन्ताम् ।

ज्ञानेन मार्गेण महिं महीश ॥

गोब्रह्माणेभ्यः शुभमस्तु नित्यं ।

लोकाः समस्थाः सुखिनो भवन्तु ।

ऐकार हींकार रहस्य युक्त

श्रींकार कूधार्थ महाविभूत्याः ।

ॐकार मर्म प्रदिपानिभ्यां

नमो नमः श्री-गुरु-पादुकाभ्याम् ॥

आज्ञान-नाशनाय विद्महे ज्ञान-प्रकषाय धीमहि ।

तन्नो गुरु-पादुकाः प्रचोदयात् ॥

तत्-दक्षिणाय विद्महे गुरु-मूर्त्ये धीमहि । तन्न-शिवः प्रचोदयात् ॥

ॐ श्री गणनाथ्-आमृत्-आनन्द स्वामिने नमः ॥

॥ समर्पणम् ॥ (Offering the results of the practice to the Lord: Hold a spoon of water while chanting and pour into the cup after the mantra)

ॐ अनेन सन्ध्या-वन्दन-नेन - भगवान् सर्व देवात्मकः - श्री परमेश्वर
प्रीयताम् । प्रीयतो वरदो भवतु ॥

॥ विसर्जनम् ॥ (Farewell: Meditate upon the Divinity invoked returning to the heart.
With iti digvimokaha clap the hands to Remove the seal created for the Ritual)

ॐ गायत्र्यै नमः । गायत्री-सावित्री-सरस्वती-छन्दर्षीन्-श्रियं यथा-स्थानं ।
प्रतिष्ठापयामि ॥

शोभ-नर्थे । क्षेमाय । पुनरा-गमनाय च

ॐ भूर् भुवः सुवः । इति दिग्-विमोकः ॥

॥ क्षमप्रार्थनां ॥ (Prayer of Apology: Hold namaskaara mudra)

यस्य स्मृत्या च नामोक्त्या तप-स्संध्या-क्रियादिषु ।

न्यूनं संपूर्णतां याति सद्यो वंदे तमच्युतम् ।

मन्त्र-हीनं क्रिया-हीनं भक्ति-हीनं सुरेश्वर ।

यत् पूजितं मया देव परि-पूर्णं तदस्तु मे ॥

अन्यथा शरणं नास्ति त्वमेव शरणं मम ।

तस्मात् कारुण्य-भावेन रक्ष रक्ष महेश्वर ॥

॥ अर्पणं ॥ (Final prayer entrusting our Lives to the Lord and Offering our works at His Holy Feet)

ॐ तत् सत् ।

श्री ब्रह्मा-पणमस्तु ॥