

॥ माध्याह्निकं ॥

॥ ॐ ॐ ॐ ॥

शुक्लाम्-बरधरं विष्णुं शशि-वर्णं चतुर्भुजम् ।

प्रसन्न-नवदनं ध्यायेत् सर्वविघ्नो-पशान्तये ॥

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 चन्दः । (Touch nose)

परमात्मा देवता । (Touch heart)

प्राणायमे 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 preform the sandhya practice. Hold water in a spoon while chanting the mantra and then pour it into the cup or plate with the word "karishye".

ॐ तत् सत् ॐ ॥

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

माध्याह्निकं करिष्ये ॥

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 आ॒त्माने॑ नमः । ॐ भूर् भुवः॑ सु॒वरो॑म् ॥

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

ॐ त्र्य॑ंबकं यजामहे सु॒गन्धिं॑ पु॒ष्टि-व॑र्धनं ।

उ॒र्वा-रु॑कमि॒व ब॑न्ध॒नान् मृ॒तोर् मू॒क्षीय॑ माम्ऽमृ॒तात् ॥

॥ 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 आपो॑ हि॒ष्ठा म॑यो भुवः॑ । (feet)

ता न॑ ऊ॒र्जे द॑धातन । (head)

महे॑रणाय च॒क्शसे॑ । (heart)

यो वः॑ शि॒वत॑मो रसः॑ । (heart)

तस्य॑ भाज॒यते॑ हनः॑ । (feet)

उ॒शती॑रि॒व मा॒तरः॑ । (head)

तस्मा॑ अ॒रं ग॑माम वः॑ । (head)

यस्य कशयाय जिन्वथ ।

(heart)

आपो जनयथा च नः ॥

(feet)

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

ॐ भूर् भुवः सुवः

॥ आप प्रासनम् ॥

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

ॐ आपः पुनन्तु पृथिवीं पृथिवी पूता पुनातु माम् । पुनन्तु ब्रह्मणस्पतिर्-ब्रह्मपूता
पुनातु माम् । यदुच्चिष्ट-मभोज्यं यद्वा दुश्चरितं मम । सर्वं पुनन्तु मामापोऽसतां च
प्रतिग्रहग्ं स्वाहा ॥

॥ आचमनीयं ॥ repeat aacamanam

(swallow water thrice)

ॐ ब्रह्मणे स्वाहा ।

ॐ विष्णवे स्वाहा ।

ॐ रुद्राय 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 sprinkle heart, feet, and then head. Finally the head, heart, and feet. First Pray saying:)

दधि-क्राविन्नो॑ अकारिषं॑ जिष्णो-रश्वस्य॑ वाजिनः॑ ।

सुरभि॑ नो मुखा॑ करत् प्रण॑ आयूंग्षि॑ तारिषत् ।

ॐ आपो॑ हिष्ठा॑ मयो॑ भुवः॑ । (feet)

ता न ऊर्जे॑ दधातन॑ । (head)

महेरणाय॑ चक्षसे॑ । (heart)

यो वः शिवतमो॑ रसः॑ । (heart)

तस्य॑ भाजयते॑ हनः॑ । (feet)

उशतीरिव॑ मातरः॑ । (head)

तस्मा अरं॑ गमाम॑ वः । (head)

यस्य॑ कशाय॑ जिन्वथ॑ । (heart)

आपो॑ जनयथा॑ च नः॑ ॥ (feet)

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

ॐ भूर् भुवः॑ सुवः॑ ॥

॥ आप प्रार्थनाम् ॥ (Prayer to the water deva for healing)

अप्सु॑ मे सोमो॑ अब्रवी-दंत्-विश्वानि॑ भेषजा॑ ।

अग्निं॑ च विश्व-शंभुवम्॑ आपश्च॑ विश्व-भेषजीः॑ ॥

॥ आचमनीयं ॥ repeat aacamanam

(swallow water thrice)

ॐ ब्रह्मणे॑ स्वाहा॑ ।

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 मेघा 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 2 for maadhyaahnika unless the proper time has been missed for performing sandhyaa. If the time has been missed it is offered one additional time as compensation. This should be done pouring to North for maadhyaahnika.)

ॐ भूर् भुवः सुवः । ॐ तत्सवितुर् वरेण्यं भर्गो देवस्य धीमहि । धियो यो नः
॥
प्रचोदयात् ॥(Offer water. Repeat 2 or 3 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 ॥ (Face East)

॥ देवता तर्पणम् ॥

During both pakShas:

ॐ अच्युतं तर्पयामि ।

अनन्तं तर्पयामि ।

गोविंदं तर्पयामि ।

During shuklā pakSha:

ॐ केशवं तर्पयामि ।

नारायणं तर्पयामि ।

माधवं तर्पयामि ।

गोविंदं तर्पयामि ।

विष्णुं तर्पयामि ।

मधु-सूदनं तर्पयामि ।

त्रिविक्रमं तर्पयामि ।

वामनं तर्पयामि ।

श्रीधरं तर्पयामि ।

हृषि-केषां तर्पयामि ।

पद्म-नाभां तर्पयामि ।

दामो-दरं तर्पयामि ।

During kR^iShNa pakSha:

संकर्षणं तर्पयामि ।

वासु-देवं तर्पयामि ।

प्रद्युम्नं तर्पयामि ।

अनिरुद्धं तर्पयामि ।

पुरुषो-त्तमं तर्पयामि ।

अधो-क्षजं तर्पयामि ।

नार-सिंहं तर्पयामि ।

अच्युतं तर्पयामि ।

जनार्-दनं तर्पयामि ।

उपेन्द्रं तर्पयामि ।

हरिं तर्पयामि ।

श्री-कृष्णं तर्पयामि ।

॥ नक्षत्र तर्पणम् ॥

ॐ अश्विनीं तर्पयामि ॥

ॐ भरणीं तर्पयामि ॥

ॐ कृत्तिकां तर्पयामि ॥

ॐ रोहिणीं तर्पयामि ॥

ॐ मृग-शीर्षं तर्पयामि ॥

ॐ आर्द्रां तर्पयामि ॥

ॐ पुनर्-वसूं तर्पयामि ॥

ॐ पुष्यं तर्पयामि ॥

ॐ आश्लेषां तर्पयामि ॥

ॐ मघां तर्पयामि ॥

ॐ पूर्व-फल्गुनीं तर्पयामि ॥

ॐ उत्तर-फल्गुनीं तर्पयामि ॥

ॐ हस्तं तर्पयामि ॥

ॐ चित्रां तर्पयामि ॥

ॐ स्वातीं तर्पयामि ॥

ॐ विशाखां तर्पयामि ॥

ॐ अनु-राधां तर्पयामि ॥
ॐ ज्येष्ठां तर्पयामि ॥
ॐ मूलां तर्पयामि ॥
ॐ पूर्वा-षाढां तर्पयामि ॥
ॐ उत्तरा-षाढां तर्पयामि ॥
ॐ श्रवणं तर्पयामि ॥
ॐ श्रविष्ठां तर्पयामि ॥
ॐ शत-भिषक् तर्पयामि ॥
ॐ पूर्व-भद्र-पदां तर्पयामि ॥
ॐ उत्तर-भद्र-पदां तर्पयामि ॥
ॐ रेवतीं तर्पयामि ॥

॥ प्राणायामः ॥ Face North)

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 North)

॥ 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 प्रीत्यर्थं । (hold namaskaara mudra)

श्री लक्ष्मी-नारायण प्रीत्यर्थं ।

श्री गायत्रि-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 वरेण्यं॑ तर्जनी॑भ्यां नमः । [index finger]

ॐ भर्गो॑ देवस्य॑ मध्यमा॑भ्यां नमः । [middle finger]

ॐ धीमही॑ अनामिका॑भ्यां नमः । [ring finger]

ॐ धीयो॑ यो नः कनिष्ठिका॑भ्यां नमः । [small finger]

ॐ प्रचोदयात्॑ करतल-कर-पृष्ठा॑भ्यां नमः । [front & back side of the hands]

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

ॐ तत्सवितुर्॑ हृदयाय॑ नमः । [heart]

ॐ वरेण्यं॑ शिरसे॑ स्वाहा । [centre portion of the head]

ॐ भर्गो॑ देवस्य॑ शिखायै॑ वषट् . । [back portion of the hair of the head]

ॐ धीमहि॑ कवचाय॑ हुम् । [both shoulders]

ॐ धीयो॑ यो नः नेत्र-त्रयाय॑ वौषट् . । [the three eyes]

ॐ प्रचोदयात्॑ अस्त्राय॑ फट् . । [clap]

ॐ भूर् भुवः सुवर् ॐ । इति 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 भुवः सुवः । ॐ तत्सवितुर् वरेण्यं भर्गो देवस्य धीमहि । धियो यो नः
प्रचोदयात् ॥

(Then invoke Goddess Gaayatrii saying:)

ॐ आयातु वरदा देवी अक्षरं ब्रह्म-सम्मितम् ।

गायत्रीं छदसां मतेदं ब्रह्म जुषस्व मे ॥

यदह्नात्-कुरुते पापं तदह्नात्-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 ।

गायन्तं 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:
Face East)

ॐ आ सत्येन रजसा वर्तमानो निवेशय-न्नमृतं मर्त्यं च । हिरण्ययेन-सविता
रथेना देवो याति भुवना विपश्यन् ॥ उद्वयं तमस-परि पश्यन्तो ज्योतिरुत्तरम् । देवं
देवत्रा सूर्य-मगन्म ज्योतिरुत्तमम् ॥ उदुत्यं जातवेदसं देवं वहन्ति केतवः । दृशे

विश्वाय॑ सूर्य॑म् ॥ चि॒त्रं दे॒वानां॑ उद॒गाद॑नीकं चक्षु॑र् मि॒त्रस्य॑ वरु॒णस्याग्नेः॑ ।
आऽप्रा॒द्यावा॑ पृथि॒वी अ॒न्तरि॑क्षं सूर्य॑ जग॒त-स्त॑स्थुषश्च । तच्चक्षु॑र्-दे॒वहि॑तं पु॒रस्ता-
च्छु॒क्रमु॑च्चरत् ॥ पश्ये॑म शर॒द-श्श॑तं जी॒वेम॑ शर॒द-श्श॑तं न॒न्दाम॑ शर॒द-श्श॑तं
मो॒दाम॑ शर॒द-श्श॑तं भ॒वाम॑ शर॒द-श्श॑तं शृ॒णवाम॑ शर॒द-श्श॑तं प्र॒ब्रवाम॑ शर॒द-
श्श॑तम्-अ॒जीता॑स्याम शर॒द-श्श॑तं ज्यो॒क्क सूर्य॑ दृ॒शे ॥

॥ समष्ट्यभि वादनम् ॥ (praising all divinity)

(facing East) ॐ सन्ध्यायै नमः

(facing South) ॐ सावित्र्यै नमः

(facing West) ॐ गायत्र्यै नमः

facing North) ॐ सरस्वत्यै नमः

(East) ॐ आवाहिताभ्यः सर्वाभ्यो देवताभ्यो नमः

ॐ कामोऽकार्षीन् मन्यु-रकार्षीन् नमो नमः ।

॥ पापनिवरण वन्दनम् ॥

अग्ने॑ नय सु॒पथा॑ रा॒ये अ॒स्मान् विश्वानि॑ दे॒व व॒युनानि॑ वि॒द्वान् ।

यु॒यो-ध्य॑स्मज्जुहु-रा॒णमे॑नो भू॒यिष्ठां॑ ते नम॒ उक्तिं॑ वि॒धेम ॥

परि॑णो रु॒द्रस्य॑ हे॒तिर्वृ॑णक्तु॒ परि॑ त्वेष॒स्य दु॑र्मति॒रघा॑योः ।

अव॑ स्थि॒रा म॒घवद्-भ्य॑-स्तनु॒ष्व मी॒ढ्व-स्तो॑काय॒ तनया॑य मृ॒डय ॥

॥ यम-दुर्गा-रुद्र वन्दनम् ॥

यमाय॑ घृ॒तव॑-॒द्धवि॑र्जु॒होत॑ प्र च तिष्ठत ।

स नो॑ दे॒वेष्वा॑ यम-॒र्द्धिर्घ॑मायुः प्र जीवसे ॥

जात॑वेद॒से सु॒नवाम॑ सोम-॒मरा॑तीयतो निदहाति वेदः ।

स नः॑ पर्षदति-दुर्गाणि विश्वा नावेव सिंधुं दुरिता-त्यग्निः ॥

स्तुहि॑ श्रुतं गर्तसदं युवानं मृगन्न भीम-मुपहत्नुमुग्रम् । मृडा जरित्रे रुद्र स्तवानो

अन्यन्ते॑ अस्मन्निवपन्तु सेनाः ॥

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

तच्छं॑ योरावृणीमहे । गातुं॑ यज्ञाय । गातुं॑ यज्ञपतये । दैवी॑ स्वस्तिरस्तु नः ।

स्वस्ति॑र्मानुषेभ्यः । ऊर्ध्वं॑ जिगातु भेषजम् । शन्नो॑ अस्तु द्विपदे । शं चतु॑ष्पदे ।

ऋतं॑ सत्यं परं ब्रह्म पुरुषं कृष्णपिङ्गलम् ।

ऊर्ध्वरे॑तं विरूपाक्षं विश्वरूपाय वै नमो नमः ॥

तद्विष्णोः॑ परमं पदं सदा पश्यन्ति सूरयः ।

दिवी॑व चक्षुराततम् ॥

तद्विप्रा॑सो विपन्यवो जागृवागं सस्समिन्धते ।

विष्णो॑र्यत्परमं पदम् ॥

ब्रह्म॑ देवान-जनयत् ।

ब्रह्म विश्व-मिदं जगत् . ।

ब्रह्मणः , क्षत्रं निर्मितम् ।

ब्रह्म ब्राह्मण आत्मना ॥

मयि मेधां मयि प्रजां मय्यग्निस्तेजो दधातु मयि मेधां मयि प्रजां मयीन्द्र इन्द्रियं
दधातु मयि मेधां मयि प्रजां मयि सूर्यो भ्राजो दधातु ॥

ॐ हंस हंसाय विद्महे परम-हंसाय धीमहि ।

तन्नो हंसः प्रचोदयात् ॥

ॐ शान्ति-शान्ति-शान्तिः ॥

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

अद्या नो देव-सविताः । प्रजावत् सावीः सौभगम् । परा-दुष्वप्रयगं-सुव ॥

विश्वानि देव सविता-दुरितानि परा सुव । यद्भद्रं तन्म आसुव ॥

गायत्री प्रसाद सिद्धिरस्तु ॥

॥ प्रार्थनाम् ॥ रये । ह् सुरेन्देरिन्ग् थे रेसुलत्स् तो थे ळोद्स् विल्ल :ओल्द् नमस्कार

मुद्र

कायेन वाचा मनसे-द्वियैर्वा

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 ।

व्यशयेम 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 ।

तेजस्विनावू-अधीत-मस्तु मा विद्विषा-वहै ।

ॐ शान्ति शान्ति शान्तिः ।

ॐ असतो मा सत् गमाय ।

तमसो मा ज्योतिर्-गमाय ।

इत्योर् मा अमृतं गमाय ॥

ॐ शान्ति॑ शान्ति॑ शान्तिः॑ ।

॥ आचार्य॑ समर्पनम् ॥

ॐ स्वस्ति॑ प्रजा-भ्यः॑ परि-पालयन्ताम् ।

ज्ञायेन॑ मार्गेण॑ महिं॑ महीश ॥

गोब्रह्माणे॑भ्यः शुभमस्तु॑ नित्यं ।

लोकाः॑ समस्थाः॑ सुखिनो॑ भवन्तु ।

ऐंकार॑ हींकार॑ रहस्य॑ युक्त

श्रींकार॑ कूधार्थ॑ महाविभूत्याः॑ ।

ॐकार॑ मर्म॑ प्रदिपानिभ्यां॑

नमो॑ नमः॑ श्री-गुरु-पादुकाभ्याम् ॥

आज्ञान-नाशनाय॑ विद्महे॑ ज्ञान-प्रकषाय॑ धीमहि ।

तन्नो॑ गुरु-पादुकाः॑ प्रचोदयात् ॥

तत्-दक्षिणाय॑ विद्महे॑ गुरु-मूर्त्ये॑ धीमहि । तन्न-शिवः॑ प्रचोदयात् ॥

गण-नाथाय॑ विद्महे॑ अमृतकाय॑ धीमहि ।

तन्नो॑ धिषः॑ प्रचोदयात् ॥

ॐ श्री गणनाथ्-आमृत्-आनन्द स्वामिने॑ 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^१र्-पणमस्तु ॥
—