

||अथ ऋगेदीय संध्यारंदन रिधिः||



||अथ ऋगेदीय संध्यारंदन रिधिः||

आचमनम्> [Sit in padmaasana facing east or north. Bend all the fingers of right hand, except thumb and little finger, so that a cup shape is formed in the palm. While reciting the आचमनम् you will take small quantity of water and sip after you recite the following three स्रहा मंत्रs]

ॐ केशराय स्रहा। ॐ नारायणाय स्रहा। ॐ माधराय स्रहा। ॐ गोरिंदाय नमः। (wash hands with small quantity of water) ॐ रिषरे नमः। (rub both hands) ॐ मधुसूदनाय नमः। (rub both hands) ॐ त्रिरिक्रमाय नमः। (touch upper lip) ॐ रामनाय नमः। (touch lower lip) ॐ श्रीधराय नमः। (fold your hands namskara mudra) ॐ हृषिकेशाय नमः। (touch right knee) ॐ पद्मनाभाय नमः। (touch left knee) ॐ दामोदराय नमः। (touch head) ॐ संकर्षणाय नमः। (touch chin) ॐ रासुदेराय नमः। (touch right nostril) ॐ प्रद्युम्नाय नमः। (touch left nostril) ॐ अनिरुद्धाय नमः। (touch right eye) ॐ पुरुषोत्तमाय नमः। (touch left eye) ॐ अधोऋजाय नमः। (touch right ear) ॐ नारसिंहाय नमः। (touch left ear) ॐ अच्युताय नमः। (touch navel) ॐ जनार्धनाय नमः। (touch chest) ॐ उपेन्द्राय नमः। (touch centre of head) ॐ हरये नमः। (touch right shoulder) ॐ श्री कृषाय नमः। (touch left shoulder)

अपरित्रः परित्रोरा स्रवारस्रां गतोपिरा। यः स्मरेत्पुंडरीकाङ्गं सः बाह्याभ्यंतरं शुचिः॥ [sprinkle small amount of water around you]

আচমনম্>

[Sip after you recite the following three সর্বাহা মন্ত্রs] ওং কেশরায় সর্বাহা| ওং নারায়ণায় সর্বাহা| ওং মাধরায় সর্বাহা| ওং গোরিংদায় নমঃ| (wash hands with small quantity of water) ওং ঝিষ্ণুরে নমঃ| (rub both hands) ওং মধুসূদনায় নমঃ| (rub both hands) ওং ত্রিবিক্রমায় নমঃ| (touch upper lip) ওং রামনায় নমঃ| (touch lower lip) ওং শ্রীধরায় নমঃ| (fold your hands namaskara mudra) ওং হৃষিকেশায় নমঃ| (touch right knee) ওং পদ্মনাভায় নমঃ| (touch left knee) ওং দামোদরায় নমঃ| (touch head) ওং সংকর্ষনায় নমঃ| (touch chin) ওং রাসুদেবায় নমঃ| (touch right nostril) ওং প্রদ্যুম্নায় নমঃ| (touch left nostril) ওং অনিরুদ্ধায় নমঃ| (touch right eye) ওং পুরুষোত্তমায় নমঃ| (touch left eye) ওং অধোক্ষজায় নমঃ| (touch right ear) ওং নারসিংহায় নমঃ| (touch left ear) ওং অচ্যুতায় নমঃ| (touch navel) ওং জনাধনায় নমঃ| (touch chest) ওং উপেংদ্রায় নমঃ| (touch centre of head) ওং হরযে নমঃ| (touch right shoulder) ওং শ্রী কৃষ্ণায় নমঃ| (touch left shoulder)

প্রাণানায়াম্য>

[Bend index and middle fingers towards palm. Press thumb against right nostril and place little and ring finger on left nostril. Breath in through left nostril closing right with the thumb, reciting the following mantras silently. Hold the breath reciting the same mantra, closing both nostril. Then exhale through right nostril reciting the mantra one more time.] প্রণবস্য পরব্রহ্ম ঋষিঃ| পরমাত্মা দেবতা| দৈবী গায়ত্রী ছন্দঃ| প্রাণায়ামে বিনিয়োগঃ|| ওং ভূঃ ওং ভুঃ ওং সুরঃ| ওং মঃ ওং জনঃ ওং তপঃ ওং সত্যং| ওং তত্‌সবিতুর্‌বরুণ্যং ভর্গো দেবস্য ধীমহি| ধियो যোনঃ প্রচোদয়াত্|| ওং আপো জ্যোতিরসোমূতং ব্রহ্ম ভূঁভুরশ্‌সুরবোং||

সংকলনঃ>

মমোপাত সমস্ত দুরিতক্ষয়দ্বারা শ্রী পরমেশ্বর প্রীত্যর্থং সাযং
(মাধ্যাহ্নিক / প্রাতঃ as the case may be) সংধ্যা মুপাসিষ্যে|| (leave a
spoon of water)

প্রথম মার্জনঃ>

আপোহিষ্ঠেতি ত্ৰুচস্য ত্রয়াণাং মংত্রাণাং অংবরীষ সিসংধুদরীপ ঋষিঃ।
আপোদেৱতা গায়ত্রী ছন্দঃ। মার্জনে বিনিয়োগঃ। আপো হিষ্ঠা মযো ভুরঃ।
তান উর্জে দধাতন। মহেরণায় চক্ষসে। যোরঃ শির তযো রসঃ। তস্য
ভাজযতে হনঃ। উশতীরির মাতরঃ। তস্মা অরংগ মামরঃ। যস্য ক্ষয়ায়
জিনরথ। আপো জনযথা চনঃ। (sprinkle little water around your head)

মংত্রাচমনং / আপাংপ্রাশনং / জলাভিমংত্রং>

অগ্নিশ্চেত্যস্য (সূর্যশ্চেতস্য-in the morning) মংত্রস্য যাজ্ঞরন্ধ্য উপনিষদ
ঋষিঃ। অগ্নি (সূর্য- in the morning) মামন্যো মন্যুপতযঃ অহর্দেৱতা।
প্রকৃতি ছন্দঃ। মংত্রাচমনে বিনিয়োগঃ। অগ্নিশ্চ (সূর্যশ্চ- in the morning)
মা মন্যুশ্চ মন্যুপতযশ্চ মন্যু কৃতেভ্যঃ। পাপেভ্যো রক্ষংতাম্। যদ্রাত্ৰ্য
পাপমর্কাশম্। মনসা রাচা হস্তাভ্যাং। পদ্মামুদরেণ শিল্পা। আহস্ত দরলুংপতু।
যতিকংচ দুরিতং মযি। ইদমহং মামমৃত যোনৌ। সত্যে (সূর্যে- in the
morning) জ্যোতিষি জহোমি সৱাহা। (Sip water with this mantra)

মংত্রাচমনং / আপাংপ্রাশনং / জলাভিমংত্রং (in মধ্যাহ্নিক)>

আপঃ পুনংতু ইত্যস্য নারায়ণ-যাজ্ঞরন্ধ্য আপঃ পৃথিবী ব্রহ্মণস্পতিরষ্টিঃ
আভ্যংতর শুদ্ধ্যর্থে আপাং প্রাশনে বিনিয়োগঃ। আপঃ পুনংতু পৃথিবীং পূতা
পুনাতুমাম্। পুনংতু ব্রহ্মণস্পতিব্রহ্ম পূতাপুনাতুমাম্। যদ্ উচিষ্টমভোজ্যং
যদরা দূশ্চরিতং মম। সৱং পুনংতু মামাপোসতাংচ প্রতিগ্রহং সৱাহা।

আচমনম্>

[Sip after you recite the following three সরাহা মন্ত্রs] ওং কেশরায় সরাহা| ওং নারায়ণায় সরাহা| ওং মাধরায় সরাহা| ওং গোরিংদায় নমঃ| (wash hands with small quantity of water) ওং রিষ্ণুরে নমঃ| (rub both hands) ওং মধুসূদনায় নমঃ| (rub both hands) ওং ত্রিবিক্রমায় নমঃ| (touch upper lip) ওং রামনায় নমঃ| (touch lower lip) ওং শ্রীধরায় নমঃ| (fold your hands namskara mudra) ওং হৃষিকেশায় নমঃ| (touch right knee) ওং পদ্মনাভায় নমঃ| (touch left knee) ওং দামোদরায় নমঃ| (touch head) ওং সংকর্ষণায় নমঃ| (touch chin) ওং রাসুদেবায় নমঃ| (touch right nostril) ওং প্রদ্যুম্নায় নমঃ| (touch left nostril) ওং অনিরুদ্ধায় নমঃ| (touch right eye) ওং পুরুষোত্তমায় নমঃ| (touch left eye) ওং অধোক্ষজায় নমঃ| (touch right ear) ওং নারসিংহায় নমঃ| (touch left ear) ওং অচ্যুতায় নমঃ| (touch navel) ওং জনাধনায় নমঃ| (touch chest) ওং উপেংদ্রায় নমঃ| (touch centre of head) ওং হরযে নমঃ| (touch right shoulder) ওং শ্রী কৃষ্ণায় নমঃ| (touch left shoulder)

দির্ভীয় মার্জনঃ>

আপোহিষ্ঠেতি নরচ্যস্য সূক্তস্য অংবরীষ শিসংধুদরীপ ঋষিঃ।
আপোদেবতা। গায়ত্রী ছন্দঃ। পংচমী র্ধমান। সপ্তমী প্রতিষ্ঠা। অংত্যেদেব
অনুষ্ঠেভৌ। মার্জনে বিনিয়োগঃ। আপো হিষ্ঠা মযো ভুরঃ। তান উর্জে
দধাতন। মহেরণায় চক্ষসে। যোর শির তযো বসঃ। তস্য ভাজযতে হনঃ।
উশতীরির মাতরঃ। তস্মা অরংগ মামরঃ। যস্য ক্ষযায় জিনরথ। আপো
জনযথা চনঃ। (leave a spoon of water from right side to left side)
শল্লো দেবীরভিষ্টেয় আপো ভরংতু পীতযে। শং যো বভস্রংতু নঃ। ঈশানা
ব্রায়্যাণাং ক্ষযংতীশ্ চর্ষণীনাম্। আপো যাচামি ভেষজম্। অপ্পুমে সোমো
অব্রীদংতবিরশ্রানি ভেষজা। অগ্নিঃ চ ব্রিশর্ শংভুরম্। আপঃ প্ণীত

ভেষজং ব্রুথং তনেৰ্ এএএ মম। জ্যোচ্চ সূৰ্যং দূশে। ইদ মাপঃ প্রবহত
যত্ৰিকংচ দুরিতং মযি। যদব্রাহ মভিদুদ্রোহ যদব্রাশেপ উতান্তম। আপো
অপ্যানব্চরিষং বসেন সমগস্মহি। পয সব্রানগ্ন আগহি। তস্মা সংসৃজ
ব্চসমা। সমৃষীঃ স্তদপসো দিরা নক্তং চ সমৃষীঃ। ব্বেণ্য ক্রতু বহমা দেবী
ববসে হ্বে। (sprinkle little water around your head again)

পাপ পুরুষ ব্রিস'জনং / দহনম্>

ঋতংচ সত্যংচেতস্য সূক্তস্য অঘর্মষণ ঋষিঃ। ভার বৃত্তো দেবতা
অনুষ্টুপ্ছংদঃ। পাপ পুরুষ ব্রিস'জনে ব্রিনিযোগঃ। ওং ঋতং চ সত্যংচাভীদাত
পসোধ্যজায়ত। ততো ব্রাত্ৰ্যজায়ত তত্‌সমুদ্রো অ'ণরঃ। সমুদ্রাদ'ণরাদধি
সংব্রত্‌সবো অজায়ত। অহো ব্রাত্ৰাণি ব্রিদধ দিব্‌শব্‌স্য মিবতোব'শী। সূব্যা
চংদ্রমসৌ ধাতা যথা পূব'ব্রমকল্পযত্। দিবং চ পৃথিবীং চাংতবিষ্ণু মথো
সব্রাহা।

আচমনম্>

[Sip after you recite the following three সব্রাহা মন্ত্রs] ওং কেশব্রায়
সব্রাহা। ওং নারায়ণায় সব্রাহা। ওং মাধব্রায় সব্রাহা। ওং গোরিংদায় নমঃ।
(wash hands with small quantity of water) ওং ব্রিষ্ণুবে নমঃ। (rub both
hands) ওং মধুসূদনায় নমঃ। (rub both hands) ওং ত্রিব্রিক্রমায় নমঃ।
(touch upper lip) ওং ব্রামনায় নমঃ। (touch lower lip) ওং শ্রীধব্রায় নমঃ।
(fold your hands namskara mudra) ওং হৃষিকেশায় নমঃ। (touch right
knee) ওং পদ্মনাভায় নমঃ। (touch left knee) ওং দামোদব্রায় নমঃ।
(touch head) ওং সংক'ষনায় নমঃ। (touch chin) ওং ব্রাসুদেব্রায় নমঃ।
(touch right nostril) ওং প্রদ্যুপ্লায় নমঃ। (touch left nostril) ওং অনিব্রুদ্ধায়
নমঃ। (touch right eye) ওং পুরুষোত্তমায় নমঃ। (touch left eye) ওং
অধোষ্ণজায় নমঃ। (touch right ear) ওং নারসিংহায় নমঃ। (touch left
ear) ওং অচ্যুতায় নমঃ। (touch navel) ওং জনা'ধনায় নমঃ। (touch chest)

ওং উপেংদ্রায় নমঃ। (touch centre of head) ওং হরযে নমঃ। (touch right shoulder) ওং শ্রী কৃষ্ণায় নমঃ। (touch left shoulder)

প্রাণানাম্য্য>

প্রণবস্য পরব্রহ্ম ঋষিঃ। পরমাত্মা দেবতা। দৈরী গায়ত্রী ছন্দঃ। প্রাণায়ামে
বিনিয়োগঃ। ওং ভূঃ ওং ভুঃ ওং সুরঃ। ওং মঃ ওং জনঃ ওং তপঃ ওং সত্যং।
ওং তত্‌সরিতুরব্ৰেণ্যং ভগোদেবস্য ধীমহি ধियो যোনঃ প্রচোদযাত্।
ওং আপো জ্যোতিরসোমুতং ব্রহ্ম ভূঁভুরস্‌সুরবোং।

সংকলব্>

মমোপাত্ত সমস্ত দুরিতক্ষয়দ্বারা শ্রী পরমেশব্ৰ প্ৰীত্‌র্থং সাযং (প্ৰাতঃ as
the case may be) সংধ্যাৰ্ঘ্য প্ৰধানং কৰিষ্যে।

অৰ্ঘ্য প্ৰধানং> [Offering of water]@@

ওং ভূঁভুরস্‌সুরঃ**। ওং তত্‌সরিতুরব্ৰেণ্যং ভগোদেবস্য ধীমহি ধियो
যোনঃ প্রচোদযাত্। (to give arghya 3 times with this mantra).
কালাতীত দোষ প্ৰায়শ্চিত্তার্থম্ পুনৰ্ অৰ্ঘ্য প্ৰধানম্ কৰিষ্যে। ওং
ভূঁভুরস্‌সুরঃ। ওং তত্‌সরিতুরব্ৰেণ্যং ভগোদেবস্য ধীমহি ধियो যোনঃ
প্রচোদযাত্। (give arghya one more time) (This mantra for সাযং and
প্ৰাতঃ)

**দক্ষিণাত্য: ভূঁভুরস্‌সুরঃ and উত্তৰাদি: ভূঁভুরস্‌সুরঃ

(for মধ্যাহ্নিক):-

সংকলব্>

মমোপাত্ত সমস্ত দুরিতক্ষয়দ্বারা শ্রী পরমেশব্ৰ প্ৰীত্‌র্থং মাধ্যাহ্নিক
সংধ্যাৰ্ঘ্য প্ৰধানং কৰিষ্যে।

অৰ্ঘ্য প্ৰধানং>

हंसः शुचिषादित्यस्य रामदेवः सूर्यो जगती अर्घ्य प्रधाने विनियोगः।
ॐ हंस शुचिषदर सुवन्तविष् सद्कोता वेदिषद तिथिर् दुरोगसत्॥
(give arghya once with this mantra) नृषदर सदत सदेर्याम सदजा
गोजा ऋतजा अद्रिजा ऋतम्॥ (give arghya once with this mantra)
प्रातर् देरी मदितिं जोहरीमि मध्यंदिन उदिता सूर्यस्य॥ (give arghya
once with this mantra) राये मित्रा ररुणा सररता इले तोकाय तनयाय
शं योः॥ (give arghya once with this mantra)

@@ arghya is given in standing position in the morning, sitting
towards north during noon and sitting towards west in the evening.

प्रदक्षिणम्>

उदेच्छद भिष्कता मघम् बृषभं नर्यापसम्। अस्तार मेषि सूर्या॥ (this is for
सायं and माध्याह्निक)

प्रदक्षिणम्> (for morning संध्यारंजन)

यदद्य कष्ट ब्रह्मदगा अभिसूर्या सररं तदिन्द्र ते रशे॥

संध्योपासनम्>

तेजोसि। तेजोमयि धेहि॥ (show right hand to east and touch heart)

असारादित्यो ररुक्। ररुक्कैराहमस्मि॥ (take water in right hand the do
pradakshina while leaving water around you).

तर्पणम्> [Pour water through tips of your right hand reciting the
following mantra]

आदित्यं तर्पयामि। सोमं तर्पयामि। अंगारकं तर्पयामि। बुधं
तर्पयामि। बृहस्पतिं तर्पयामि। शुक्रं तर्पयामि। शनैश्चरं तर्पयामि। राहं
तर्पयामि। केतुं तर्पयामि। केशरं तर्पयामि। नारायणं तर्पयामि।
माधरं तर्पयामि। गोरिन्दं तर्पयामि। रिष्णुं तर्पयामि। मधुसूदनं

ত'পযামি। ত্রি'ক্রমঃ ত'পযামি। রামনঃ ত'পযামি। শ্রীধরঃ ত'পযামি।
হৃষিকেশঃ ত'পযামি। পদ্মনাভঃ ত'পযামি। দামোদরঃ ত'পযামি। সংক'ষণঃ
ত'পযামি। রাসুদে'রঃ ত'পযামি। প্রদ্যুম্নঃ ত'পযামি। অনিরুদ্ধঃ ত'পযামি।
পুরুষোত্তমঃ ত'পযামি। অধোক্ষজঃ ত'পযামি। নারসিংহঃ ত'পযামি। অচ্যুতঃ
ত'পযামি। জনা'ধনঃ ত'পযামি। উপে'দ্রঃ ত'পযামি। হরিঃ ত'পযামি। ওং শ্রী
কৃষ্ণঃ ত'পযামি।

আচমনম্>

[Sip after you recite the following three স'রাহা মন্ত্রs] ওং কেশ'রায়
স'রাহা। ওং নারায়ণায় স'রাহা। ওং মাধ'রায় স'রাহা। ওং গোরি'দায় নমঃ।
(wash hands with small quantity of water) ওং রিষ্ণ'রে নমঃ। (rub both
hands) ওং মধুসূদনায় নমঃ। (rub both hands) ওং ত্রি'ক্রমায় নমঃ।
(touch upper lip) ওং রামনায় নমঃ। (touch lower lip) ওং শ্রীধ'রায় নমঃ।
(fold your hands namskara mudra) ওং হৃষিকেশায় নমঃ। (touch right
knee) ওং পদ্মনাভায় নমঃ। (touch left knee) ওং দামোদরায় নমঃ।
(touch head) ওং সংক'ষণায় নমঃ। (touch chin) ওং রাসুদে'রায় নমঃ।
(touch right nostril) ওং প্রদ্যুম্নায় নমঃ। (touch left nostril) ওং অনিরুদ্ধায়
নমঃ। (touch right eye) ওং পুরুষোত্তমায় নমঃ। (touch left eye) ওং
অধোক্ষজায় নমঃ। (touch right ear) ওং নারসিংহায় নমঃ। (touch left
ear) ওং অচ্যুতায় নমঃ। (touch navel) ওং জনা'ধনায় নমঃ। (touch chest)
ওং উপে'দ্রায় নমঃ। (touch centre of head) ওং হ'রয়ে নমঃ। (touch right
shoulder) ওং শ্রী কৃষ্ণায় নমঃ। (touch left shoulder)

ভূতোচ্চাটনঃ>

অপস'পংতু যো ভূতাঃ যে ভূতা ভূমি সংস্থিতাঃ। যে ভূতা রি'ঘ্নক'তারঃ তে
নশ্যংতু শি'রাজ্জয়া।। অপক্রামংতু ভূতদ্যাঃ স'রে'তে ভূমি ভারকাঃ।
স'রে'ষাম রি'বোধেন ব্রহ্মক'ম সমা'রভেত।।

আসনং>

পৃথিব্যাঃ মেরু পৃষ্ঠ ঋষিঃ। কূমো দেৱতা। সুতলম্ ছন্দঃ। আসনে
রিনিয়োগঃ। পৃথিব্ তৰ্ভ্যা ধৃতা লোকাঃ দেৱিতৰং ৰিষ্ণুনা ধৃতা। তৰং চ
ধাৱয মাং দেৱি পৱিত্ৰং কুৰুচাসং। আসনং কলৰ্যামি। অনংতাসনায়
নমঃ। কূমাসনায় নমঃ। যোগাসনায় নমঃ। পদ্মাসনায় নমঃ। সুখাসনায়
নমঃ॥

প্ৰাণানায়াম্য>

প্ৰণৱস্য পৱব্ৰহ্ম ঋষিঃ। পৱমাত্মা দেৱতা। দৈৱী গায়ত্ৰী ছন্দঃ। প্ৰাণায়ামে
রিনিয়োগঃ॥ ওং ভূঃ ওং ভুঃ ওং সূৰঃ। ওং মঃ ওং জনঃ ওং তপঃ ওং সত্যং।
ওং তত্‌সৱিতুৱৰ্ৰেণ্যং ভৰ্গোদেৱস্য ধীমহি। ধিয়ো যোনঃ প্ৰচোদযাত্।
ওং আপো জ্যোতিৰসোমৃতং ব্ৰহ্ম ভূঁভুৱস্‌সূৰৰোং॥

সংকলৰ্>

মমোপাত সমস্ত দুৱিতক্ষয়দৰ্ভাৱা শ্ৰী পৱমেশৱৰ প্ৰীত্যৰ্থং সাযং
(মাধ্যাহ্নিক / প্ৰাতঃ as the case may be) সংধ্যা গায়ত্ৰী মহামন্ত্ৰ জপং
কৰিষ্যে॥

সামুজ্যং>

প্ৰণৱস্য ঋষিঃ দেৱতা ছন্দাংসি। ওংমিত্যেকাঙ্কৰং ব্ৰহ্ম। অগ্নিদেৱতা ব্ৰহ্ম
ইত্যৰ্ষম্। গায়ত্ৰং ছন্দঃ। পৱমাত্মা সৰ্ৱৰূপং। সামুজ্যং রিনিয়োগঃ॥

গায়ত্ৰ্যাৱাহনং>

আযাতু ৱৱদা দেৱী অঙ্কৰং ব্ৰহ্মসম্মিতম্। গায়ত্ৰীং ছন্দসাং মাতেদং ব্ৰহ্ম
জুষসৰ্ভমে। যদনহাত্‌কুরুতে পাপং তদনহাত্‌প্ৰতিমুচ্যতে।
যদ্ৰাত্ৰিযাত্‌কুরুতে পাপং তদ্ৰাত্ৰিযাত্‌প্ৰতিমুচ্যতে। সৱৰ্ৰৰ্গে মহাদেৱী

সংধ্যারিদ্যে সবসরতি॥ ওজোসি সহোসি বলমসি ভ্রাজোসি দেবানাং
ধামনামাসি রিশরমসি রিশরায়ুঃ। সবরমসি সবরায়ুঃ। অভিভুরবোং।
গায়ত্রীং আরাহয়ামি। সারিত্রীং আরাহয়ামি। সবসরতীং আরাহয়ামি।
ছন্দর্ষীনাং আরাহয়ামি। শ্রীং আরাহয়ামি। প্রিয়ং আরাহয়ামি। বলং
আরাহয়ামি॥ গায়ত্রিয়া গায়ত্রী ছন্দঃ। রিশরামিত্র ঋষিঃ। সরিতা দেবতা।
গায়ত্রী ছন্দঃ। অগ্নিমুখং ব্রহ্মা শিরঃ। রিশুর হৃদয়ং। রুদ্র ললাটং। পৃথরী
কুক্ষিঃ। প্রাণোপান ব্যানোদান সমান সপ্রাণ শের্তরংগং। সাংখ্যায়ন
সগোত্রা। গায়ত্র্যা চতুরিংশত্যক্ষরা ত্রিপদা ষটকুক্ষিঃ। পঞ্চশীষ
উপনয়নাদি যথাসংভব গায়ত্রী মন্ত্রজপং করিষ্যে॥

করন্যাসঃ>

তত্‌সরিতুঃ ব্রহ্মান্নে অংগুষ্ঠাভ্যাং নমঃ। ব্বেগ্যং রিষরান্নে
তর্জনীভ্যাং নমঃ। ভর্গোদেবস্য রুদ্রান্নে মধ্যমাভ্যাং নমঃ। ধীমহি
সত্যান্নে অনামিকাভ্যাং নমঃ। ধিয়োয়োনঃ জ্ঞানান্নে কনিষ্ঠিকাভ্যাং
নমঃ। প্রচোদয়াত্‌ প্রকাশান্নে করতলকরপৃষ্ঠা ভ্যাং নমঃ॥

অংগন্যাসঃ>

তত্‌সরিতুঃ ব্রহ্মান্নে হৃদযায় নমঃ। ব্বেগ্যং রিষরান্নে শিরসে সরাহা
ভর্গোদেবস্য রুদ্রান্নে শিখায়ৈ ব্বেগ্যং। ধীমহি সত্যান্নে করচায় হম্।
ধিয়োয়োনঃ জ্ঞানান্নে নেত্রযায় ব্বেগ্যং। প্রচোদয়াত্‌ প্রকাশান্নে অস্রায়
ফট্‌। ভূভুরসসরবোমিতি দিগ্বংধঃ॥

ধ্যানঃ>

মুক্তারিদ্রম হেম নীলধরল ছায়ের মুখে স্ত্রীক্ষণৈঃ। মুক্তামিঃদু নিবন্ধ ব্রহ্ম
মুকুটাং ততর্থাৎ ব্বেগ্যান্নিকাম্॥ গায়ত্রীং ব্বেগ্যভ্যাং কুশকশাং শুভ্রং
কপালং গদাং শংখং চক্রমথারব্রিংদ যুগলং হস্তের ব্বেগ্যং ভজে॥

গায়ত্রী জপঃ>

ওং ভূঁভুরস্মসুরঃ**। ওং তত্‌সরিতুরব্‌রবেণ্যং ভগোদেবস্য ধীমহি। ধियो
যোনঃ প্রচোদয়াত্‌। [recite this mantra 1008/108/28/10 times]

**দক্ষিণাত্য: ভূঁভুরস্মসুরঃ; উত্তরাডি: ভূঁভুরস্মসুরঃ

অংগন্যাসঃ>

তত্‌সরিতুঃ ব্রহ্মান্নে হৃদযায় নমঃ। ব্‌বেণ্যং ব্‌ব্রহ্মান্নে শিবসে সরাহা
ভগোদেবস্য ব্‌ব্রহ্মান্নে শিখায়ৈ ব্‌ব্রহ্মা ধীমহি সত্যান্নে কব্‌চায় হ্‌ম্।
ধियोযোনঃ জ্ঞানান্নে নেত্রযায় ব্‌ব্রহ্মা প্রচোদয়াত্‌ প্রকাশান্নে অস্মায়
ফট্‌। ভূঁভুরস্মসুরবোমিতি দিগিব্‌মোকঃ।।

তত্‌সত্‌ ব্‌ব্রহ্মা'পণমস্ত্‌। (leave a spoon of water)

সূর্যোপস্থানঃ> (for both সাযং and প্রাতঃ)

কশ্যপ ঋষিঃ জাতবেদা অগ্নিদেবতা। ত্‌ব্‌ষ্টুচ্ছংদঃ। সূর্যোপস্থানে
ব্‌ব্রিনিযোগঃ। জাতবেদসে সুনরাম সোম মব্‌রাতীযতো নিদহাতি বেদঃ। সনঃ
ব্‌ব্রষদতি দুর্‌গাণি ব্‌ব্রিশব্‌নান্নেব্‌ব্র সিংধুং দুব্‌বিতাত্যগ্নিঃ।। তচ্ছংযোব্‌বিত্যস্য
শংযুব্‌ব্র ব্‌ব্রিশেব্‌ব্র দেব্‌ব্রা শকব্‌ব্রী। তচ্ছংযোব্‌ব্রা ব্‌ব্রণীমহে গাতুং যজ্‌ব্রায় গাতুং
যজ্‌ব্রপতযে। দৈব্‌ব্রী সব্‌ব্রস্তিব্‌ব্রস্তনঃ সব্‌ব্রস্তি'মানুষেভ্যঃ। উ'ধব্‌ব্রং জিগাতু ভেষজং
শংনো অস্ত্‌ দিব্‌ব্রপদে শং চতু'ষ্পদে। ওং শাংতি শাংতি শাংতিঃ।।

সূর্যোপস্থানঃ> (for মাধ্যাহ্নিক)

তচ্ছংযুব্‌ব্রিতস্য ব্‌ব্রসি'ষ্ঠঃ সব্‌ব্রিতাপুব্‌ব্র উ'ষ্ণিক্‌। সূর্যোপস্থানে ব্‌ব্রিনিযোগঃ। ওং
তচ্ছংযুব্‌ব্র দেব্‌ব্রহিতং শুক্রমুচ্চব্‌ব্রত্‌। পশ্যেম শব্‌ব্রদশ্‌ব্রতং জীবেম শব্‌ব্রদশ্‌ব্রতং।।

ওং নমো ব্‌ব্রহ্মণ ইত্যস্য প্রজাপতিব্‌ব্র ব্‌ব্রিশেব্‌ব্রদেব্‌ব্রস্তি'ষ্টুপ্‌। নমো ব্‌ব্রহ্মণে নমো
অস্ত্‌ব্‌ব্রগ্নয়ে নমঃ পৃথিব্‌ব্রৈ নমঃ ওষধীভ্যঃ নমো ব্‌ব্রাচে নমো ব্‌ব্রাচস্পতযে

নমো বিষ্ণুর্ভে মহতে করোমি|| (recite three times from নমো ব্রহ্মণে....
করোমি)

দিঙনমস্কারঃ>

প্রাচ্যে দিশে (east) ইন্দ্রায় নমঃ| আগ্নেয় দিশে (south-east) আগ্নেয়ে নমঃ|
দক্ষিণায়ৈ দিশে (south) যমায় নমঃ| নিঋতয়ে দিশে (south-west)
নিঋতয়ে নমঃ| প্রতীচ্যে দিশে (west) বরুণায় নমঃ| ব্রায়র্য দিশে (north-
west) ব্রায়রে নমঃ| উদীচ্যে দিশে (north) কুবেরায় নমঃ| ঈশান দিশে
(north-east) ঈশানায় নমঃ| উর্ধ্বায়ৈ দিশে (upwards) ব্রহ্মণে নমঃ|
অধরায়ৈ দিশে (downwards) পৃথিব্যে নমঃ| [turn to the directions in ()
and do namaskara staring from east and turning clock wise]
অংত্রিষ্ণু দিশে সংধ্যায়ৈ নমঃ||

গায়ত্রৈ নমঃ| সারিত্রৈ নমঃ| সরসরুতৈ নমঃ| সরব্রাভ্যো দেব্রতাভ্যো নমো
নমঃ| মুনিভ্যো নমঃ| গুরুভ্যো নমঃ| ঋষিভ্যো নমঃ| আচার্য্যেভ্যো নমঃ|
কামমকর্ষিত্ মন্যুরাকর্ষিত্ নমো নমঃ| যাং সদা সরব্রভূতানি স্বারবাণি
চরাণি চ। সাযং প্রাতর্নমস্যংতি। সা মা সংধ্যা অভিব্রহ্মতু। শ্রী সামা সংধ্যা
অভিব্রহ্মতেয়াং নমো নমঃ|| শিরায় বিষ্ণুরূপায় শিররূপায় বিষ্ণুর্ভে। শিরস্য
হৃদয়ং বিষ্ণুঃ বিষ্ণোশ্চ হৃদয়ং শিরঃ। যথা শিরমযো বিষ্ণুঃ এরং
বিষ্ণুমযশ্শিরঃ। যথাংতরং ন পশ্যামি তথা মে সরস্ঠিরায়ুষিঃ। শ্রী তথা মে
সরস্ঠিরায়ুষ্যোন্নমো নমঃ|| ব্রহ্মণ্যো দেব্রকি পুত্রো ব্রহ্মণ্যো মধুসূদনঃ।
ব্রহ্মণঃ পুংডরীকাক্ষো ব্রহ্মণ্যো বিষ্ণুর্চ্যুতঃ। নমো ব্রহ্মণ্য দেব্রায় গো
ব্রাহ্মণ হিতায় চ। জগদ্ধিতায় কৃষায় গোরিংদায় নমো নমঃ। শ্রী
গোরিংদায় নমো নমঃ।

গায়ত্রী উদব্রাসনঃ>

উত্তম ইত্যস্য ব্রামদেব্র গায়ত্র্যনুষ্টুপ্ । উদব্রাসনে ব্রিনিয়োগঃ। উত্তমে

শিখরে জাতে ভূম্যাং পরব্রত মূর্ধনি। ব্রাহ্মণেভ্যো ভ্যনুজ্ঞাতা গচ্ছ দেরি
যথা সুখং॥

ক্ষীরেণ স্নাপিতে দেরি চন্দনেন রিলেপিতে। বিলবপত্রাচিত্তা দেরি অহং
দুর্গী শরণাগতঃ। শ্রী অহং দুর্গী শরণাগচ্ছতেয়ান্নমো নমঃ।
আকাশাতব্রতিতং তোযং যথা গচ্ছতি সাগরং। সবেব দেব নমস্কারঃ
কেশরং প্রতিগচ্ছতি। শ্রী কেশরং প্রতিগচ্ছতেয়াং নমো নমঃ। সব্র বেদেষু
যত্পুণ্যং সব্র তীর্থেষু যতব্রলং। ততব্রলং সমব্রাপ্নোতি স্তুতব্রা দেবং
জনর্ধনং। ব্রাসনাদব্রাসু দেবস্য ব্রাসিতং তে জগত্রযং। সব্র ভূত
নিব্রাসোসি ব্রাসুদেব নমোস্তুতে। নমোস্তুব্রনংতায় সহস্রমূর্তয়ে সহস্র
পাদাঙ্ঘ্রি শিবোরু বাহরে সহস্রনাশ্লে পুরুষায় শাশব্রতে সহস্র কোটি
যুগধারিণে নমঃ। ভদ্রং নো অপিব্রাতয মনঃ॥ ওং শাংতি শাংতি শাংতিঃ॥

গোত্রাভির্ব্রংদনং>

চতুস্সাগর পর্যংতং গো ব্রাহ্মণেভ্যঃ শুভং ভবতু। মাদরিগে-ব্রাসিষ্ঠ-
আভবদব্রসু- ইন্দ্র প্রমদ- ত্র্যর্ষেয প্রব্রব্রানিব্রত উপমন্যু ব্রসিষ্ঠস গোত্রঃ
আশব্রলাযন সূত্রঃ ঋগ্বেদাংতর্গত শাকল শাখাধ্যায়ী (your name here)
শর্ম অহং ভো অভিব্রাদযে (put namaskara to God reciting from
চতুস্সাগর..... অভিব্রাদযে, two times; Gotra details differ from
person to person)

আচমনম্>

[Sip after you recite the following three সব্রাহা মন্ত্রঃ] ওং কেশব্রায়
সব্রাহা। ওং নাব্রায়ণায় সব্রাহা। ওং মাধব্রায় সব্রাহা। ওং গোব্রিঃদায় নমঃ।
(wash hands with small quantity of water) ওং ব্রিষ্ণবে নমঃ। (rub both
hands) ওং মধুসূদনায় নমঃ। (rub both hands) ওং ত্রিব্রিক্রমায় নমঃ।
(touch upper lip) ওং ব্রামনায় নমঃ। (touch lower lip) ওং শ্রীধব্রায় নমঃ।

(fold your hands namskara mudra) ॐ হৃষিকেশায় নমঃ। (touch right knee) ॐ পদ্মনাভায় নমঃ। (touch left knee) ॐ দামোদরায় নমঃ। (touch head) ॐ সংকর্ষণায় নমঃ। (touch chin) ॐ রাসুদেবায় নমঃ। (touch right nostril) ॐ প্রদ্যুম্নায় নমঃ। (touch left nostril) ॐ অনিরুদ্ধায় নমঃ। (touch right eye) ॐ পুরুষোত্তমায় নমঃ। (touch left eye) ॐ অধোক্ষজায় নমঃ। (touch right ear) ॐ নারসিংহায় নমঃ। (touch left ear) ॐ অচ্যুতায় নমঃ। (touch navel) ॐ জনাধনায় নমঃ। (touch chest) ॐ উপেংদ্রায় নমঃ। (touch centre of head) ॐ হরয়ে নমঃ। (touch right shoulder) ॐ শ্রী কৃষ্ণায় নমঃ। (touch left shoulder)

কর্ম সমর্পণঃ>

যস্য স্মৃত্যচ নামোক্ত্যা তপঃ সংধ্যা ক্রিয়াদিষু ন্যূনং সম্পূর্ণতাং যাতি সংধ্যা ব্রংদে তমচ্যুতং। মন্ত্রহীনং ক্রিয়াহীনং ভক্তিহীনং জনাধন যত্কৃতংতু ময়া সংধ্যা পরিপূর্ণং তদস্তমো। (leave a spoon of water)

নামত্রয় মন্ত্র জপঃ>

মদ্যে মন্ত্রতন্ত্র ধ্যাননিয়ম সর্ববর্গ ন্যূনাতিরিক্ত লোপদোষ প্রায়শ্চিত্তার্থং নামত্রয় মন্ত্র জপং করিষ্যে। অচ্যুতায় নমঃ অনন্তায় নমঃ গোরিংদায় নমঃ। অচ্যুতায় নমঃ অনন্তায় নমঃ গোরিংদায় নমঃ। অচ্যুতায় নমঃ অনন্তায় নমঃ গোরিংদায় নমঃ। অচ্যুতানন্ত গোরিংদেভ্যো নমঃ।

আচমনম্>

[Sip after you recite the following three সর্বাহা মন্ত্রঃ] ॐ কেশরায় সর্বাহা। ॐ নারায়ণায় সর্বাহা। ॐ মাধবায় সর্বাহা। ॐ গোরিংদায় নমঃ। (wash hands with small quantity of water) ॐ রিষ্ণুয়ে নমঃ। (rub both hands) ॐ মধুসূদনায় নমঃ। (rub both hands) ॐ ত্রিবিক্রমায় নমঃ। (touch upper lip) ॐ রামনায় নমঃ। (touch lower lip) ॐ শ্রীধরায় নমঃ।

(fold your hands namskara mudra) ॐ হৃষিকেশায় নমঃ। (touch right knee) ॐ পদ্মনাভায় নমঃ। (touch left knee) ॐ দামোদরায় নমঃ। (touch head) ॐ সংকর্ষণায় নমঃ। (touch chin) ॐ রাসুদেবায় নমঃ। (touch right nostril) ॐ প্রদ্যুম্নায় নমঃ। (touch left nostril) ॐ অনিরুদ্ধায় নমঃ। (touch right eye) ॐ পুরুষোত্তমায় নমঃ। (touch left eye) ॐ অধোক্ষজায় নমঃ। (touch right ear) ॐ নারসিংহায় নমঃ। (touch left ear) ॐ অচ্যুতায় নমঃ। (touch navel) ॐ জনাধনায় নমঃ। (touch chest) ॐ উপেংদ্রায় নমঃ। (touch centre of head) ॐ হরযে নমঃ। (touch right shoulder) ॐ শ্রী কৃষ্ণায় নমঃ। (touch left shoulder)

কায়েন রাচা মনসেংদ্রিযৈরবা বুদ্ধ্যাশ্বনা বা প্রকৃতে সসর্ভারাত্করোমি
যদ্যত্‌সকলং পরস্মৈ শ্রীমন্নারায়ণাযেতি সমপ্যামি॥

॥ইতি ঋগেদীয় সংধ্যারংদন রিধিঃ॥

॥হরিঃ ॐ॥

For Qualitative Predictions & Potential Remedies visit:
www.astrovidya.com