

||অথ ঋগেদীয় সংখ্যারংদন রিধিঃ||



||অথ ঋগেদীয় সংখ্যারংদন রিধিঃ||

আচমনম্ > [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 আচমনম্ you will take small quantity of water and sip after you recite the following three সর্গাহা মন্ত্রs]

ওং কেশরায় সর্গাহা| ওং নারায়ণায় সর্গাহা| ওং মাধরায় সর্গাহা| ওং গোরিংদায় নমঃ| (wash hands with small quantity of water) ওং রিষ্ণুরে নমঃ| (rub both hands) ওং মধুসূদনায় নমঃ| (rub both hands) ওং ত্রিরিক্রমায় 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 রাসুদেয়ায় 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 হরয়ে নমঃ| (touch right shoulder) ওং শ্রী কৃষ্ণায় নমঃ| (touch left shoulder)

অপরিত্রঃ পরিত্রোরা সর্গাহাং গতোপিত্রা| যঃ স্মরেত্পুংডরীকাঙ্কং সঃ বাহ্যভ্যংতর শ্শুচিঃ|| [sprinkle small amount of water around you]

### আচমনম্>

[Sip after you recite the following three সর্হাহা মংত্রস] ওং কেশরায় সর্হাহা| ওং নারায়ণায় সর্হাহা| ওং মাধরায় সর্হাহা| ওং গোরিংদায় নমঃ| (wash hands with small quantity of water) ওং রিষ্ণুরে নমঃ| (rub both hands) ওং মধুসূদনায় নমঃ| (rub both hands) ওং ত্রিহিক্রমায় 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)

### 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 nostrail. 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 তত্সবিতুর্বরবেণ্যং ভর্গোদেবস্য ধীমহি| ধियो যোনঃ প্রচোদয়াত্|| ওং আপো জ্যোতিরসোমূতং ব্রহ্ম ভূঁভুরশ্শুরবোং||

সংকলনঃ>

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

প্রথম মার্জনঃ>

আপোহিষ্ঠেতি ত্ৰুচস্য ত্ৰয়াণাং মংত্রাণাং অংবরীষ স্মিসংধুদরীপ 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 ৱাচা 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  
যদ্বা দুশ্চরিতং মম। সৱং পুনংতু মামাপোসতাংচ প্রতিগ্রহং সৱাহা।

## আচমনম্>

[Sip after you recite the following three সর্বাহা মন্ত্রস] ওং কেশরায় সর্বাহা| ওং নারায়ণায় সর্বাহা| ওং মাধরায় সর্বাহা| 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 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)

## দির্ভীয় মার্জনঃ>

আপোহিষ্ঠেতি নরচ্যস্য সূক্তস্য অংবরীষ শিসংধুদরীপ ঋষিঃ। আপোদেবতা। গায়ত্রী ছন্দঃ। পংচমী র্ধমান। সপ্তমী প্রতিষ্ঠা। অংত্যেদেব অনুষ্টুভৌ। মার্জনে বিনিয়োগঃ। আপো হিষ্ঠা মযো ভুরঃ। তান উর্জে দধাতন। মহেবগায় 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 দেবীরভিষ্টয় আপো ভরংতু পীতযে। শং যো বভস্রংতু নঃ। ঈশানা বার্যাণাং ক্ষযংতীশ্ চর্ষণীনাম্। আপো যাচামি ভেষজম্। অপ্পুমে সোমো অররীদংতবিরশরানি ভেষজা। অগ্নিঃ চ ব্রিশর্ শংভুরম্। আপঃ প্ণীত

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

পাপ পুরুষ ব্রিস'জনং / দহনম্>

ঋতংচ সত্যংচেতস্য সূক্তস্য অঘম'ষণ ঋষিঃ। ভার বৃত্তো দেবতা  
অনুষ্টুপ্ছংদঃ। পাপ পুরুষ ব্রিস'জনে ব্রিনিযোগঃ। ওং ঋতং চ সত্যংচাভীদাত  
পসোধ্যজায়ত। ততো ব্রাত্ৰ্যজায়ত তত্‌সমুদ্রো অ'ণরঃ। সমুদ্রাদ'ণব্রাদধি  
সংব্রত্‌সবো অজায়ত। অহো ব্রাত্ৰাণি ব্রিদধ দিব্‌শব্‌স্য মিশতোব্রশী।। সূৰ্য্যা  
চংদ্রমসৌ ধাতা যথা পূব'ব্রমকল্পযত্। দিব্‌ং চ পৃথিবীং চাংতব্রিষ্ণ 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 ব্রিষ্ণব্রে 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। দৈবী গায়ত্রী ছন্দঃ। প্রাণায়ামে  
বিনিয়োগঃ। ওং ভূঃ ওং ভুঃ ওং সুরঃ। ওং মঃ ওং জনঃ ওং তপঃ ওং সত্যং।  
ওং তত্‌সরিতুরব্ৰেণ্যং ভগোদেবস্য ধীমহি ধियो যোনঃ প্রচোদয়াত্।  
ওং আপো জ্যোতিরসোমুতং ব্রহ্ম ভূঁভুরস্‌সুরবোং।

সংকলব্>

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

অৰ্ঘ্য প্ৰধানং> [Offering of water]@@

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

\*\*দক্ষিণাত্য: ভূঁভুরস্‌সুরঃ and উত্তৰাদি: ভূঁভুরস্‌সুরঃ

(for মধ্যাহ্নিক):-

সংকলব্>

মমোপাত্ত সমস্ত দুরিতক্ষয়দ্বারা শ্রী পরমেশব্ৰ প্ৰীত্ৰ্যং মাধ্যাহ্নিক  
সংধ্যাৰ্ঘ্য প্ৰধানং কৰিষ্যে।

অৰ্ঘ্য প্ৰধানং>

হংসঃ শুচিষাদিত্যস্য রামদেবঃ সূর্যো জগতী অর্ঘ্য প্রধানে বিনিয়োগঃ।  
ওং হংসঃ শুচিষদর্ সুরংতরিষ্ক সঙ্কোতা বেদিষদ তিথির্ দুরোগসত্।  
(give arghya once with this mantra) বৃষদর্ সদ্ত সদের্যাম সদজা  
গোজা ঋতজা অদ্রিজা ঋতম্।। (give arghya once with this mantra)  
প্রাতর্ দেবী মদিতিং জোহরীমি মধ্যংদিন উদিতা সূর্যস্য।। (give arghya  
once with this mantra) রাযে মিত্রা বরুণা সবর্তা ইলে তোকায় তনযায়  
শং যোঃ।। (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.

প্রদক্ষিণম্>

উদেচ্ছদ ভিক্ষতা মঘম্ বৃষভং নর্যাপসম্। অস্তার মেষি সূর্য।। (this is for  
সায়ং and মাধ্যাহ্নিক)

---

প্রদক্ষিণম্> (for morning সংধ্যারংদন)

যদদ্য কচ্চ ব্রহ্মহনুদগা অভিসূর্য। সবর্ং তদিংদ্র তে বশে।।

---

সংধ্যাপাসনম্>

তেজোসি। তেজোমযি ধেহি।। (show right hand to east and touch heart)

অসারাদিত্যো ব্রহ্ম। ব্রহ্মৈরাহমস্মি।। (take water in right hand the do  
pradakshina while leaving water around you).

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

আদিত্যং তর্পয়ামি। সোমং তর্পয়ামি। অংগারকং তর্পয়ামি। বুধং  
তর্পয়ামি। বৃহস্পতিং তর্পয়ামি। শুক্রং তর্পয়ামি। শনৈশ্চরং তর্পয়ামি। রাহুং  
তর্পয়ামি। কেতুং তর্পয়ামি। কেশবং তর্পয়ামি। নারায়ণং তর্পয়ামি।  
মাধবং তর্পয়ামি। গোরিংদং তর্পয়ামি। বিষ্ণুং তর্পয়ামি। মধুসূদনং

ত'পযামি। ত্রিবিক্রমং ত'পযামি। রামনং ত'পযামি। শ্রীধরং ত'পযামি।  
হৃষিকেশং ত'পযামি। পদ্মনাভং ত'পযামি। দামোদরং ত'পযামি। সংক'ষণং  
ত'পযামি। রাসুদেবং ত'পযামি। প্রদ্যুম্নং ত'পযামি। অনিরুদ্ধং ত'পযামি।  
পুরুষোত্তমং ত'পযামি। অধোক্ষজং ত'পযামি। নারসিংহং ত'পযামি। অচ্যুতং  
ত'পযামি। জনাধনং ত'পযামি। উপেংদ্রং ত'পযামি। হরিং ত'পযামি। ওং শ্রী  
কৃষ্ণং ত'পযামি।

### আচমনম্>

[Sip after you recite the following three সরাহা মন্ত্রs] ওং কেশরায়  
সরাহা। ওং নারায়ণায় সরাহা। ওং মাধবায় সরাহা। ওং গোরিংদায় নমঃ।  
(wash hands with small quantity of water) ওং বিষ্ণুয়ে 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 সংক'ষণায় 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 হরয়ে নমঃ। (touch right  
shoulder) ওং শ্রী কৃষ্ণায় নমঃ। (touch left shoulder)

### ভূতোচ্চাটনং>

অপস'পংতু যো ভূতাঃ যে ভূতা ভূমি সংস্থিতাঃ। যে ভূতা বিঘ্নক'তারঃ তে  
নশ্যংতু শিরাজ্জয়া।। অপক্রামংতু ভূতদ্যাঃ সবে'তে ভূমি ভারকাঃ।  
সবে'ষাম বিবোধেন ব্রহ্মক'ম সমা'ভেত।।



আসনং>

পৃথিব্যাঃ মেরু পৃষ্ঠ ঋষিঃ। কূমো দেবতা। সুতলম্ ছন্দঃ। আসনে  
রিনিয়োগঃ। পৃথিব্ তৰ্ভ্যা ধৃত লোকাঃ দেবিতৰ্ভং রিষ্ণুনা ধৃত। তৰ্ভং চ  
ধারয মাং দেবি পরিত্রং কুরুচাসং। আসনং কলৰ্ভ্যামি। অনংতাসনায়  
নমঃ। কূমাসনায় নমঃ। যোগাসনায় নমঃ। পদ্মাসনায় নমঃ। সুখাসনায়  
নমঃ॥

প্রাণানায়াম্য>

প্রণবস্য পরব্রহ্ম ঋষিঃ। পরমাত্মা দেবতা। দৈবী গায়ত্রী ছন্দঃ। প্রাণায়ামে  
রিনিয়োগঃ॥ ওং ভূঃ ওং ভুঃ ওং সুরঃ। ওং মঃ ওং জনঃ ওং তপঃ ওং সত্যং।  
ওং তত্‌সরিতুর্ভেণ্যং ভর্গোদেবস্য ধীমহি। ধियो যোনঃ প্রচোদয়াত্।  
ওং আপো জ্যোতিরসোমৃতং ব্রহ্ম ভূভুরস্‌সুরবোং।

সংকলৰ্ভ>

মমোপাত সমস্ত দুৰিতক্ষয়দৰ্ভারা শ্রী পরমেশব্ৰ প্ৰীত্যর্থং সাযং  
(মাধ্যাহ্নিক / প্রাতঃ as the case may be) সংধ্যা গায়ত্রী মহামন্ত্র জপং  
করিষ্যে॥

সামুজ্যং>

প্রণবস্য ঋষিঃ দেবতা ছন্দাংসি। ওংমিত্যেকাঙ্কবং ব্রহ্ম। অগ্নিদেবতা ব্রহ্ম  
ইত্যর্ষম্। গায়ত্রং ছন্দঃ। পরমাত্মা সৰ্ভরূপং। সামুজ্যং রিনিয়োগঃ॥

গায়ত্র্যারাহনং>

আযাতু ব্ৰদা দেবী অঙ্কবং ব্রহ্মসম্মিতম্। গায়ত্রীং ছন্দসাং মাতেদং ব্রহ্ম  
জুষসৰ্ভমে। যদনহাত্‌কুরুতে পাপং তদনহাত্‌প্রতিমুচ্যতে।  
যদ্রাত্রিয়াত্‌কুরুতে পাপং তদ্রাত্রিয়াত্‌প্রতিমুচ্যতে। সৰ্ভব্ৰ্ভে মহাদেবী

সংধ্যারিদ্যে সবসরতি। ওজোসি সহোসি বলমসি ভ্রাজোসি দেবানাং  
ধামনামাসি বিশর্মসি বিশরায়ুঃ। সবর্মসি সবরায়ুঃ। অভিভুরবোং  
গায়ত্রীং আরাহয়ামি। সারিত্রীং আরাহয়ামি। সবসরতীং আরাহয়ামি।  
ছন্দর্ষীনাং আরাহয়ামি। শ্রীং আরাহয়ামি। প্রিয়ং আরাহয়ামি। বলং  
আরাহয়ামি। গায়ত্রিয়া গায়ত্রী ছন্দঃ। বিশর্মামিত্র ঋষিঃ। সরিতা দেবতা।  
গায়ত্রী ছন্দঃ। অগ্নিমুখং ব্রহ্মা শিরঃ। বিশ্ণুর্ হৃদয়ং। রুদ্র ললাটং। পৃথরী  
কুক্ষিঃ। প্রাণোপান ব্যানোদান সমান সপ্রাণ শের্তর্গং। সাংখ্যায়ন  
সগোত্রা। গায়ত্র্যা চতুরির্শতত্য়ক্ষরা ত্রিপদা ষটকুক্ষিঃ। পঞ্চশীর্ষ  
উপনয়নাদি যথাসংভব গায়ত্রী মন্ত্রজপং করিষ্যে।

করন্যাসঃ>

তত্‌সরিতুঃ ব্রহ্মান্নে অংগুষ্ঠাভ্যাং নমঃ। ব্বেগ্যং বিশ্ণুভ্রান্নে  
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 বিশ্ণুভ্রান্নে শিরসে সরাহা  
ভর্গোদেবস্য রুদ্রান্নে শিখায়ৈ ব্বেগ্যং। ধীমহি সত্যান্নে করচায় হ্রম্।  
ধিয়োয়োনঃ জ্ঞানান্নে নেত্রযায় ব্বেগ্যং। প্রচোদয়াত্‌ প্রকাশান্নে অস্ত্রায়  
ফট্‌। ভূভুরস্‌সর্বোমিতি দিগ্বংধঃ।

ধ্যানঃ>

মুক্তারিদ্রম হেম নীলধরল ছায়ৈর্ মুখে স্ত্রীক্ষণৈঃ। মুক্তামিৎদু নিবন্ধ ব্রহ্ম  
মুকুটাং ততর্থাৎ ব্বেগ্যান্নিকাম্‌। গায়ত্রীং ব্বেগ্যভ্যাং কুশকশাং শুভ্রং  
কপালং গদাং শংখং চক্রমথারব্রিৎদ যুগলং হস্তৈর্ ব্বেগ্যং ভজে।

গায়ত্রী জপঃ>

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

\*\*দক্ষিণাত্য: ভূঁভুরস্মসুরঃ; উত্তরাদি: ভূঁভুরস্মসরঃ

অংগন্যাসঃ>

তত্‌সরিতুঃ ব্রহ্মান্নে হৃদযায় নমঃ। ব্ৰেণ্যং ব্ৰহ্মান্নে শিবসে সরাহা  
ভগোদেবস্য ব্ৰহ্মান্নে শিখায়ৈ ব্ৰষট্‌। ধীমহি সত্যান্নে কৰচায় হ্রম্‌।  
ধियोযোনঃ জ্ঞানান্নে নেত্রযায় ব্ৰৌষট্‌। প্রচোদয়াত্‌ প্রকাশান্নে অস্মায়  
ফট্‌। ভূঁভুরস্মসরবোমিতি দিগিব্ৰমোকঃ।।

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

সূর্যোপস্থানঃ> (for both সাযং and প্রাতঃ)

কশ্যপ ঋষিঃ জাতরেদা অগ্নিদেবতা। ত্ৰিষ্টুপ্‌ছংদঃ। সূর্যোপস্থানে  
ব্ৰিনিযোগঃ। জাতরেদসে সুনরাম সোম মবাতীযতো নিদহতি রেদঃ। সনঃ  
ব্ৰষদতি দুর্গাণি ব্ৰিশরানারের সিংধুং দুবিতাত্যগ্নিঃ। তচ্ছংযোরিত্যস্য  
শংযুব্‌ ব্ৰিশেব্‌ দেব্রা শকব্ৰী। তচ্ছংযোব্রা ব্ৰণীমহে গাতুং যজ্ঞায় গাতুং  
যজ্ঞপতযে। দৈবী সব্ৰস্টিবস্তুনঃ সব্ৰস্টিমানুষেভ্যঃ। উ'ধব্ৰং জিগাতু ভেষজং  
শংনো অস্তু দিব্ৰপদে শং চতুস্পদে। ওং শাংতি শাংতি শাংতিঃ।।

সূর্যোপস্থানঃ> (for মাধ্যাহ্নিক)

তচ্ছফুরিতস্য ব্ৰসিষ্ঠঃ সব্ৰিতাপুব্‌ উষ্ণিক্‌। সূর্যোপস্থানে ব্ৰিনিযোগঃ। ওং  
তচ্ছফুব্‌ দেব্রহিতং শুক্রমুচব্ৰত্‌। পশ্যেম শব্দশতং জীবেম শব্দশতং।।

ওং নমো ব্ৰহ্মণ ইত্যস্য প্রজাপতিব্‌ ব্ৰিশেব্‌দেব্ৰস্টিষ্টুপ্‌। নমো ব্ৰহ্মণে নমো  
অস্তুব্ৰগ্নয়ে নমঃ পৃথিব্ৰৈ নমঃ ওষধীভ্যঃ নমো ব্ৰাচে নমো ব্ৰাচস্পতযে

নমো রিষ্ণুর্বে 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]  
অংতরিষ্ক 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 রিষ্ণুরূপায় শিররূপায় রিষ্ণুর্বে। শিরস্য  
হৃদয়ং রিষ্ণুঃ রিষ্ণোশ্চ হৃদয়ং শিরঃ। যথা শিরমযো রিষ্ণুঃ এরং  
রিষ্ণুমযশ্শিরঃ। যথাংতরং ন পশ্যামি তথা মে সরস্ঠিরায়ুষিঃ। শ্রী তথা মে  
সরস্ঠিরায়ুষ্যোন্নমো নমঃ|| ব্রহ্মণ্যো দেব্রকি পুত্রো ব্রহ্মণ্যো মধুসূদনঃ।  
ব্রহ্মণঃ পুংডরীকাক্ষো ব্রহ্মণ্যো রিষ্ণুর্চ্যুতঃ। 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। বিল্বপত্রাচ্চিতা দেরি অহং  
দুর্গী শরণাগতঃ। শ্রী অহং দুর্গী শরণাগচ্ছতেয়ান্নমো নমঃ।  
আকাশাতর্জিতং তোযং যথা গচ্ছতি সাগরং। সরের্ দের্ নমস্কারঃ  
কেশরং প্রতিগচ্ছতি। শ্রী কেশরং প্রতিগচ্ছতেয়াং নমো নমঃ। সরের্ রেদেশু  
যত্পুণ্যং সরের্ তীর্থেষু যতর্লং। ততর্লং সমরান্নোতি স্ততর্না দের্  
জনাধনং। রাসনাদরাসু দের্স্য রাসিতং তে জগত্রয়ং। সরের্ ভূত  
নিরাসোসি রাসুদের্ নমোস্তুতে। নমোস্তুর্নংতায় সহস্রমূর্তয়ে সহস্র  
পাদাঙ্ঘ্রি শিবোরু বাহরে সহস্রনাশ্লে পুরুষায় শাশর্তে সহস্র কোটি  
যুগধারিণে নমঃ। ভদ্রং নো অপিরাতয় মনঃ॥ ওং শাংতি শাংতি শাংতিঃ॥

গোত্রাভিরংদনং>

চতুস্সাগর পর্যংতং গো ব্রাহ্মণেভ্যঃ শুভং ভবতু। মাদরিগে-রাসিষ্ঠ-  
আভরদর্সু- ইন্দ্র প্রমদ- ত্র্যর্ষেয প্রবানির্ভত উপমন্যু রসিষ্ঠস গোত্রঃ  
আশর্লাযন সূত্রঃ ঋগ্বেদাংতর্গত শাকল শাখাধ্যায়ী (your name here)  
শর্ম অহং ভো অভিরাদয়ে (put namaskara to God reciting from  
চতুস্সাগর..... অভিরাদয়ে, two times; Gotra details differ from  
person to person)

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 রিষ্ণুর্বে নমঃ। (rub both  
hands) ওং মধুসূদনায় নমঃ। (rub both hands) ওং ত্রির্বিক্রমায় নমঃ।  
(touch upper lip) ওং রামনায় নমঃ। (touch lower lip) ওং 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)

কর্ম সমর্পণঃ>

যস্য স্মৃত্যাচ নামোক্ত্যা তপঃ সংধ্যা ক্রিয়াদিষু ন্যূনং সম্পূর্ণতাং যাতি সংধ্যো 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 বাচা মনসেংদ্রিযৈরবা বুদ্ধ্যাশ্বনা বা প্রকৃতে সসর্ভাভাতকরোমি  
যদ্যত্‌সকলং পরস্মৈ শ্রীমন্নারায়ণাযেতি সমপ্যামি॥

॥ইতি ঋগেদীয় সংধ্যারংদন রিধিঃ॥

॥হরিঃ ॐ॥



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