



॥अथ ऋग्वेदीय संध्यावंदन विधिः॥

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 स्वाहा मंत्रस]

ओं केशवाय स्वाहा। ओं नारायणाय स्वाहा। ओं माधवाय स्वाहा। ओं गोविंदाय नमः। (wash hands with small quantity of water) ओं विष्णवे नमः। (rub both hands) ओं मधुसूदनाय नमः। (rub both hands) ओं त्रिविक्रमाय नमः। (touch upper lip) ओं वामनाय नमः। (touch lower lip) ओं श्रीधराय नमः। (fold your hands namskara mudra) ओं हृषिकेशाय नमः। (touch right knee) ओं पद्मनाभाय नमः। (touch left knee) ओं दामोदराय नमः। (touch head) ओं संकर्षणाय नमः। (touch chin) ओं वासुदेवाय नमः। (touch right nostril) ओं प्रद्युम्नाय नमः। (touch left nostril) ओं अनिरुद्धाय नमः। (touch right eye) ओं पुरुषोत्तमाय नमः। (touch left eye) ओं अधोक्षजाय नमः। (touch right ear) ओं नारसिंहाय नमः। (touch left ear) ओं अच्युताय नमः। (touch navel) ओं

जनार्धनाय नमः। (touch chest) ओं उपेंद्राय नमः। (touch centre of head) ओं हरये नमः। (touch right shoulder) ओं श्री कृष्णाय नमः। (touch left shoulder)

अपवित्रः पवित्रोवा सर्वावस्थां गतोपिवा। यः स्मरेत्पुंडरीकाक्षं सः बाह्याभ्यंतर शशुचिः॥ [sprinkle small amount of water around you]

आचमनम्>

[Sip after you recite the following three स्वाहा मंत्रs] ओं केशवाय स्वाहा। ओं नारायणाय स्वाहा। ओं माधवाय स्वाहा। ओं गोविंदाय नमः। (wash hands with small quantity of water) ओं विष्णवे नमः। (rub both hands) ओं मधुसूदनाय नमः। (rub both hands) ओं त्रिविक्रमाय नमः। (touch upper lip) ओं वामनाय नमः। (touch lower lip) ओं श्रीधराय नमः। (fold your hands namskara mudra) ओं हृषिकेशाय नमः। (touch right knee) ओं पद्मनाभाय नमः। (touch left knee) ओं दामोदराय नमः। (touch head) ओं संकर्षणाय नमः। (touch chin) ओं वासुदेवाय नमः। (touch right nostril) ओं प्रद्युम्नाय नमः। (touch left nostril) ओं अनिरुद्धाय नमः। (touch right eye) ओं पुरुषोत्तमाय नमः। (touch left eye) ओं अधोक्षजाय नमः। (touch right ear) ओं नारसिंहाय नमः। (touch left ear) ओं अच्युताय नमः। (touch navel) ओं जनार्धनाय नमः।

(touch chest) ओं उपेंद्राय नमः। (touch centre of head) ओं हरये नमः। (touch right shoulder) ओं श्री कृष्णाय नमः। (touch left shoulder)

प्राणानायाम्य>

[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.] प्रणवस्य परब्रह्म ऋषिः। परमात्मा देवता। दैवी गायत्री छंदः। प्राणायामे विनियोगः॥ ओं भूः ओं भुः ओं सुवः। ओं मः ओं जनः ओं तपः ओं सत्यं। ओं तत्सवितुर्वरेण्यं भर्गोदेवस्य धीमहि। धियो योनः प्रचोदयात्॥ ओं आपो ज्योतिरसोमृतं ब्रह्म भूर्भुवस्सुवरो॥

संकल्प>

ममोपात्त समस्त दुरितक्षयद्वारा श्री परमेश्वर प्रीत्यर्थं सायं (माध्याह्निक / प्रातः as the case may be) संध्या मुपासिष्ये॥ (leave a spoon of water)

प्रथम मार्जनं>

आपोहिष्ठेति तृचस्या त्रयाणां मंत्राणां अंबरीष स्सिंधुद्वीप ऋषिः।
आपोदेवता गायत्री छंदः। मार्जने विनियोगः। आपो हिष्ठा मयो भुवः।
तान ऊर्जे दधातन। महेरणाय चक्षसे॥ योवः शिव तयो रसः। तस्य
भाजयते हनः। उशतीरिव मातरः॥ तस्मा अरंग मामवः। यस्य क्षयाय
जिन्वथ। आपो जनयथा चनः॥ (sprinkle little water around your
head)

मंत्राचमनं / आपांप्राशनं / जलाभिमंत्रं>

अग्निश्चेत्यस्य (सूर्यश्चेतस्य-in the morning) मंत्रस्य याज्ञवल्क्य
उपनिषद् ऋषिः। अग्नि (सूर्य- in the morning) मामन्यो मन्युपतयः
अहर्देवता। प्रकृती छंदः। मंत्राचमने विनियोगः॥ अग्निश्च (सूर्यश्च- in
the morning) मा मन्युश्च मन्युपतयश्च मन्यु कृतेभ्यः। पापेभ्यो
रक्षंताम्। यद्रात्र्या पापमकार्शम्। मनसा वाचा हस्ताभ्यां। पद्भ्यामुदरेण
शिशना। आहस्त दवलुंपतु। यत्किंच दुरितं मयि। इदमहं माममृत योनौ।
सत्ये (सूर्ये- in the morning) ज्योतिषि जहोमि स्वाहा॥ (Sip water
with this mantra)

मंत्राचमनं / आपांप्राशनं / जलाभिमंत्रं (in मध्याह्निक)>

आपः पुनंतु इत्यस्य नारायण-याज्ञवल्क्य आपः पृथिवी ब्रह्मणस्पतिरष्टिः
आभ्यंतर शुद्ध्यर्थे आपां प्राशने विनियोगः। आपः पुनंतु पृथिवीं पूता
पुनातुमाम्। पुनंतु ब्रह्मणस्पतिर्ब्रह्म पूतापुनातुमाम्॥ यद् उचिष्टमभोज्यं
यद्वा दुश्चरितं मम। सर्वं पुनंतु मामापोसतांच प्रतिग्रहं स्वाहा॥

आचमनम्>

[Sip after you recite the following three स्वाहा मंत्रs] ओं केशवाय स्वाहा। ओं नारायणाय स्वाहा। ओं माधवाय स्वाहा। ओं गोविंदाय नमः। (wash hands with small quantity of water) ओं विष्णवे नमः। (rub both hands) ओं मधुसूदनाय नमः। (rub both hands) ओं त्रिविक्रमाय नमः। (touch upper lip) ओं वामनाय नमः। (touch lower lip) ओं श्रीधराय नमः। (fold your hands namskara mudra) ओं हृषिकेशाय नमः। (touch right knee) ओं पद्मनाभाय नमः। (touch left knee) ओं दामोदराय नमः। (touch head) ओं संकर्षणाय नमः। (touch chin) ओं वासुदेवाय नमः। (touch right nostril) ओं प्रद्युम्नाय नमः। (touch left nostril) ओं अनिरुद्धाय नमः। (touch right eye) ओं पुरुषोत्तमाय नमः। (touch left eye) ओं अधोक्षजाय नमः। (touch right ear) ओं नारसिंहाय नमः। (touch left ear) ओं अच्युताय नमः। (touch navel) ओं जनार्धनाय नमः। (touch chest) ओं उपेंद्राय नमः। (touch centre of head) ओं हरये नमः। (touch right shoulder) ओं श्री कृष्णाय नमः। (touch left shoulder)

द्वितीय मार्जनं>

आपोहिष्ठेति नवर्च्यस्य सूक्तस्य अंबरीष स्सिंधुद्वीप ऋषिः। आपोदेवता। गायत्री छंदः। पंचमी वर्धमान। सप्तमी प्रतिष्ठा। अंत्येद्वे अनुष्टुभौ।

मार्जने विनियोगः॥ आपो हिष्ठा मयो भुवः। तान ऊर्जे दधातन। महेरणाय चक्षसे॥ योव शिव तयो रसः। तस्य भाजयते हनः। उशतीरिव मातरः॥ तस्मा अरंग मामवः। यस्य क्षयाय जिन्वथ। आपो जनयथा चनः॥ (leave a spoon of water from right side to left side) शन्नो देवीरभिष्टय आपो भवंतु पीतये। शं यो रभस्रवंतु नः॥ ईशाना वार्याणां क्षयंतीश् चर्षणीनाम्। आपो याचामि भेषजम्॥ अप्सुमे सोमो अब्रवीदंतर्विश्वानि भेषजा। अग्निं च विश्व शंभुवम्। आपः पृणीत भेषजं वरूथं तन्वे एए मम। ज्योकच सूर्यं दृशे॥ इद मापः प्रवहत यत्किंच दुरितं मयि। यद्वाह मभिदुद्रोह यद्वाशेष उतानृतम्। आपो अप्यान्वचरिषं रसेन समगस्महि। पय स्वानग्न आगहि। तस्मा संसृज वर्चसा॥ ससृषीः स्तदपसो दिवा नक्तं च ससृषीः। वरेण्य क्रतू रहमा देवी रवसे हुवे॥ (sprinkle little water around your head again)

पाप पुरुष विसर्जनं / दहनम्>

ऋतंच सत्यंचेतस्य सूक्तस्य अघमर्षण ऋषिः। भाव वृत्तो देवता। अनुष्टुप्छंदः। पाप पुरुष विसर्जने विनियोगः। ओं ऋतं च सत्यंचाभीद्वात्त पसोध्यजायत। ततो रात्र्यजायत तत्समुद्रो अर्णवः॥ समुद्रादर्णवादधि संवत्सरो अजायत। अहो रात्राणि विदध दिवश्वस्य मिषतोवशी॥ सूर्या चंद्रमसौ धाता यथा पूर्वमकल्पयत्। दिवं च पृथिवीं चांतरिक्ष मथो स्वाहा॥

आचमनम्>

[Sip after you recite the following three स्वाहा मंत्रs] ओं

केशवाय स्वाहा। ओं नारायणाय स्वाहा। ओं माधवाय स्वाहा। ओं गोविंदाय नमः। (wash hands with small quantity of water) ओं विष्णवे नमः। (rub both hands) ओं मधुसूदनाय नमः। (rub both hands) ओं त्रिविक्रमाय नमः। (touch upper lip) ओं वामनाय नमः। (touch lower lip) ओं श्रीधराय नमः। (fold your hands namskara mudra) ओं हृषिकेशाय नमः। (touch right knee) ओं पद्मनाभाय नमः। (touch left knee) ओं दामोदराय नमः। (touch head) ओं संकर्षणाय नमः। (touch chin) ओं वासुदेवाय नमः। (touch right nostril) ओं प्रद्युम्नाय नमः। (touch left nostril) ओं अनिरुद्धाय नमः। (touch right eye) ओं पुरुषोत्तमाय नमः। (touch left eye) ओं अधोक्षजाय नमः। (touch right ear) ओं नारसिंहाय नमः। (touch left ear) ओं अच्युताय नमः। (touch navel) ओं जनार्धनाय नमः। (touch chest) ओं उपेंद्राय नमः। (touch centre of head) ओं हरये नमः। (touch right shoulder) ओं श्री कृष्णाय नमः। (touch left shoulder)

प्राणानायाम्य>

प्रणवस्य परब्रह्म ऋषिः। परमात्मा देवता। दैवी गायत्री छंदः। प्राणायामे विनियोगः॥ ओं भूः ओं भुः ओं सुवः। ओं मः ओं जनः ओं तपः ओं सत्यं। ओं तत्सवितुर्वरेण्यं भर्गोदेवस्य धीमहि। धियो योनः प्रचोदयात्॥ ओं आपो ज्योतिरसोमृतं ब्रह्म भूर्भुवस्सुवरो॥

संकल्प>

ममोपात्त समस्त दुरितक्षयद्वारा श्री परमेश्वर प्रीत्यर्थ सायं (प्रातः as the case may be) संध्यार्घ्य प्रधानं करिष्ये॥

अर्घ्य प्रधानं> [Offering of water]@@

ओं भूर्भुवस्सुवः**। ओं तत्सवितुर्वरेण्यं भर्गोदेवस्य धीमहि धियो योनः प्रचोदयात्॥ (to give arghya 3 times with this mantra). कालातीत दोष प्रायश्चित्तार्थम् पुनर् अर्घ्य प्रधानम् करिष्ये। ओं भूर्भुवस्स्वः। ओं तत्सवितुर्वरेण्यं भर्गोदेवस्य धीमहि धियो योनः प्रचोदयात्॥ (give arghya one more time) (This mantra for सायं and प्रातः)

**दक्षिणात्यः भूर्भुवस्सुवः and उत्तरादिः भूर्भुवस्स्वः

(for मध्याह्निक):-

संकल्प>

ममोपात्त समस्त दुरितक्षयद्वारा श्री परमेश्वर प्रीत्यर्थ माध्याह्निक संध्यार्घ्य प्रधानं करिष्ये॥

अर्घ्य प्रधानं>

हंसः शुचिषादित्यस्य वामदेवः सूर्यो जगती अर्घ्य प्रधाने विनियोगः। ओं हंस श्शुचिषद्व सुरंतरिक्ष सद्भोता वेदिषद तिथिर् दुरोणसत्॥ (give arghya once with this mantra) नृषद्वर सद्व्योम सदब्जा गोजा ऋतजा अद्रिजा ऋतम्॥ (give arghya once with this

mantra) प्रातर् देवी मदितिं जोहवीमि मध्यंदिन उदिता सूर्यस्य॥ (give arghya once with this mantra) राये मित्रा वरुणा सर्वता इळे 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>

उद्धेद भिश्रुता मघम् वृषभं नर्यापसम्। अस्तार मेषि सूर्य॥ (this is for सायं and माध्याह्निक)

प्रदक्षिणम्> (for morning संध्यावंदन)

यदद्य कच्च वृत्रहन्नुदगा अभिसूर्य। सर्व तदिंद्र ते वशे॥

संध्योपासनम्>

तेजोसि। तेजोमयि धेहि॥ (show right hand to east and touch heart) असावादित्यो ब्रह्म। ब्रह्मैवाहमस्मि॥ (take water in right hand the do pradakshina while leaving water around you).

तर्पणं> [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। राहुं तर्पयामि।

केतुं तर्पयामि। केशवं तर्पयामि। नारायणं तर्पयामि। माधवं तर्पयामि।
गोविंदं तर्पयामि। विष्णुं तर्पयामि। मधुसूदनं तर्पयामि। त्रिविक्रमं
तर्पयामि। वामनं तर्पयामि। श्रीधरं तर्पयामि। हृषिकेशं तर्पयामि। पद्मनाभं
तर्पयामि। दामोदरं तर्पयामि। संकर्षणं तर्पयामि। वासुदेवं तर्पयामि।
प्रद्युम्नं तर्पयामि। अनिरुद्धं तर्पयामि। पुरुषोत्तमं तर्पयामि। अधोक्षजं
तर्पयामि। नारसिंहं तर्पयामि। अच्युतं तर्पयामि। जनार्धनं तर्पयामि। उपेन्द्रं
तर्पयामि। हरिं तर्पयामि। ओं श्री कृष्णं तर्पयामि।

आचमनम्>

[Sip after you recite the following three स्वाहा मंत्रs] ओं
केशवाय स्वाहा। ओं नारायणाय स्वाहा। ओं माधवाय स्वाहा। ओं गोविंदाय
नमः। (wash hands with small quantity of water) ओं विष्णवे
नमः। (rub both hands) ओं मधुसूदनाय नमः। (rub both hands)
ओं त्रिविक्रमाय नमः। (touch upper lip) ओं वामनाय नमः। (touch
lower lip) ओं श्रीधराय नमः। (fold your hands namskara
mudra) ओं हृषिकेशाय नमः। (touch right knee) ओं पद्मनाभाय
नमः। (touch left knee) ओं दामोदराय नमः। (touch head) ओं
संकर्षणाय नमः। (touch chin) ओं वासुदेवाय नमः। (touch right
nostril) ओं प्रद्युम्नाय नमः। (touch left nostril) ओं अनिरुद्धाय
नमः। (touch right eye) ओं पुरुषोत्तमाय नमः। (touch left eye)
ओं अधोक्षजाय नमः। (touch right ear) ओं नारसिंहाय नमः। (touch
left ear) ओं अच्युताय नमः। (touch navel) ओं जनार्धनाय नमः।

(touch chest) ओं उपेंद्राय नमः। (touch centre of head) ओं हरये नमः। (touch right shoulder) ओं श्री कृष्णाय नमः। (touch left shoulder)

भूतोच्चाटनं>

अपसर्पतु यो भूताः ये भूता भूमि संस्थिताः। ये भूता विघ्नकर्तारः ते नश्यंतु शिवाज्ञया॥ अपक्रामंतु भूतद्याः सर्वेते भूमि भारकाः। सर्वेषाम विरोधेन ब्रह्मकर्म समारभेत्॥

आसनं>

पृथिव्याः मेरु पृष्ठ ऋषिः। कूर्मो देवता। सुतलम् छंदः। आसने विनियोगः। पृथिव त्वया धृता लोकाः देवित्वं विष्णुना धृता। त्वं च धारय मां देवि पवित्रं कुरुचासं॥ आसनं कल्पयामि। अनंतासनाय नमः। कूर्मासनाय नमः। योगासनाय नमः। पद्मासनाय नमः। सुखासनाय नमः॥

प्राणानायाम्य>

प्रणवस्य परब्रह्म ऋषिः। परमात्मा देवता। दैवी गायत्री छंदः। प्राणायामे विनियोगः॥ ओं भूः ओं भुः ओं सुवः। ओं मः ओं जनः ओं तपः ओं सत्यं। ओं तत्सवितुर्वरेण्यं भर्गोदेवस्य धीमहि। धियो योनः प्रचोदयात्॥ ओं आपो ज्योतिरसोमृतं ब्रह्म भूर्भुवस्सुवरो॥

संकल्प>

ममोपात्त समस्त दुरितक्षयद्वारा श्री परमेश्वर प्रीत्यर्थ सायं
(माध्याह्निक / प्रातः as the case may be) संध्या गायत्री महामंत्र
जपं करिष्ये॥

सायुज्यं>

प्रणवस्य ऋषिः देवता छंदांसि। ओमित्येकाक्षरं ब्रह्म। अग्निर्देवता ब्रह्म
इत्यार्षम्। गायत्रं छंदः। परमात्मा स्वरूपं। सायुज्यं विनियोगः॥

गायत्र्यावाहनं>

आयातु वरदा देवी अक्षरं ब्रह्मसम्मितम्। गायत्रीं छंदसां मातेदं ब्रह्म
जुषस्वमे। यदन्हात्कुरुते पापं तदन्हात्प्रतिमुच्यते। यद्रात्रियात्कुरुते पापं
तद्रात्रियात्प्रतिमुच्यते। सर्ववर्णे महादेवी संध्याविद्ये सरस्वति॥ ओजोसि
सहोसि बलमसि भ्राजोसि देवानां धामनामासि विश्वमसि विश्वायुः।
सर्वमसि सर्वायुः। अभिभुवरो। गायत्रीं आवाहयामि। सावित्रीं आवाहयामि।
सरस्वतीं आवाहयामि। छंदर्षीनां आवाहयामि। श्रीं आवाहयामि। प्रियं
आवाहयामि। बलं आवाहयामि॥ गायत्रिया गायत्री छंदः। विश्वामित्र ऋषिः।
सविता देवता। गायत्री छंदः। अग्निर्मुखं ब्रह्मा शिरः। विष्णुर् हृदयं। रुद्र
ललाटं। पृथ्वी कुक्षिः। प्राणोपान व्यानोदान समान सप्राण श्वेतवर्णं।
सांख्यायन सगोत्रा। गायत्र्या चतुर्विंशत्यक्षरा त्रिपदा षट्कुक्षिः। पंचशीर्ष
उपनयनादि यथासंभव गायत्री मंत्रजपं करिष्ये॥

करन्यासः>

तत्सवितुः ब्रह्मात्मने अंगुष्ठाभ्यां नमः। वरेण्यं विष्णवात्मने तर्जनीभ्यां नमः। भर्गोदेवस्य रुद्रात्मने मध्यमाभ्यां नमः। धीमहि सत्यात्मने अनामिकाभ्यां नमः। धियोयोनः ज्ञानात्मने कनिष्ठिकाभ्यां नमः। प्रचोदयात् प्रकाशात्मने करतलकरपृष्ठाभ्यां नमः॥

अंगन्यासः>

तत्सवितुः ब्रह्मात्मने हृदयाय नमः। वरेण्यं विष्णवात्मने शिरसे स्वाहा। भर्गोदेवस्य रुद्रात्मने शिखायै वषट्। धीमहि सत्यात्मने कवचाय हुम्। धियोयोनः ज्ञानात्मने नेत्रत्रयाय वौषट्। प्रचोदयात् प्रकाशात्मने अस्त्राय फट्। भूर्भुवस्स्वरोमिति दिग्बंधः॥

ध्यानं>

मुक्ताविद्रुम हेम नीलधवळ च्छायैर् मुखै स्त्रीक्षणैः। मुक्तामिंदु निबद्ध रत्न मुकुटां तत्त्वार्थ वर्णात्मिकाम्॥ गायत्रीं वरदाभ्यां कुशकशां शुभ्रं कपालं गदां शंखं चक्रमथारविंदं युगलं हस्तैर् वहंतीं भजे॥

गायत्री जपः>

ओं भूर्भुवस्सुवः**। ओं तत्सवितुर्वरेण्यं भर्गोदेवस्य धीमहि। धियो योनः प्रचोदयात्॥ [recite this mantra 1008/108/28/10 times]
**दक्षिणात्यः भूर्भुवस्सुवः; उत्तरादिः भूर्भुवस्सवः

अंगन्यासः>

तत्सवितुः ब्रह्मात्मने हृदयाय नमः। वरेण्यं विष्णवात्मने शिरसे स्वाहा।
भर्गोदेवस्य रुद्रात्मने शिखायै वषट्। धीमहि सत्यात्मने कवचाय हुम्।
धियोयोनः ज्ञानात्मने नेत्रत्रयाय वौषट्। प्रचोदयात् प्रकाशात्मने अस्त्राय
फट्। भूर्भुवस्स्वरोमिति दिग्विमोकः॥

तत्सत् ब्रह्मार्पणमस्तु॥ (leave a spoon of water)

सूर्योपस्थानं> (for both सायं and प्रातः)

कश्यप ऋषिः जातवेदा अग्निर्देवता। त्रिष्टुप्छंदः। सूर्योपस्थाने विनियोगः॥
जातवेदसे सुनवाम सोम मरातीयतो निदहाति वेदः। सनः वर्षदति दुर्गाणि
विश्वानावेव सिंधुं दुरितात्यग्निः॥ तच्छंयोरित्यस्य शंयुर् विश्वे देवा
शक्वरी। तच्छंयोरा वृणीमहे गातुं यज्ञाय गातुं यज्ञपतये। दैवी
स्वस्तिरस्तुनः स्वस्तिर्मानुषेभ्यः। ऊर्ध्वं जिगातु भेषजं शंनो अस्तु दिवपदे
शं चतुष्पदे। ओं शांति शांति शांतिः॥

सूर्योपस्थानं> (for माध्याह्निक)

तच्चक्षुरितस्य वसिष्ठः सवितापुर उष्णिक्। सूर्योपस्ताने विनियोगः। ओं
तच्चक्षुर् देवहितं शुक्रमुच्चरत्। पश्येम शरदश्शतं जीवेम शरदश्शतं॥

ओं नमो ब्रह्मण इत्यस्य प्रजापतिर् विश्वेदेवस्त्रिष्टुप्। नमो ब्रह्मणे नमो
अस्त्वग्नये नमः पृथिव्यै नमः ओषधीभ्यः नमो वाचे नमो वाचस्पतये
नमो विष्णवे महते करोमि॥ (recite three times from नमो

ब्रह्मणे.... करोमि)

दिङ्मनमस्कारः>

प्राच्यै दिशे (east) इंद्राय नमः। आग्नेय दिशे (south-east) आग्नेये नमः। दक्षिणायै दिशे (south) यमाय नमः। निऋतय दिशे (south-west) निऋतये नमः। प्रतीच्यै दिशे (west) वरुणाय नमः। वायव्य दिशे (north-west) वायवे नमः। उदीच्यै दिशे (north) कुबेराय नमः। ईशान दिशे (north-east) ईशानाय नमः। ऊर्ध्वायै दिशे (upwards) ब्रह्मणे नमः। अधरायै दिशे (downwards) पृथिव्यै नमः। [turn to the directions in () and do namaskara staring from east and turning clock wise] अंतरिक्ष दिशे संध्यायै नमः॥

गायत्रै नमः। सावित्रै नमः। सरस्वत्यै नमः। सर्वाभ्यो देवताभ्यो नमो नमः। मुनिभ्यो नमः। गुरुभ्यो नमः। ऋषिभ्यो नमः। आचार्येभ्यो नमः। काममकार्षीत् मन्युराकर्षीत् नमो नमः। यां सदा सर्वभूतानि स्थावराणि चराणि च। सायं प्रातर्नमस्यंति। सा मा संध्या अभिरक्षतु। श्री सामा संध्या अभिरक्षत्यो नमो नमः॥ शिवाय विष्णुरूपाय शिवरूपाय विष्णवे। शिवस्य हृदयं विष्णुः विष्णोश्च हृदयं शिवः। यथा शिवमयो विष्णुः एवं विष्णुमयश्चिवः। यथांतरं न पश्यामि तथा मे स्वस्तिरायुषिं। श्री तथा मे स्वस्तिरायुष्योन्नमो नमः॥ ब्रह्मण्यो देवकि पुत्रो ब्रह्मण्यो मधुसूदनः। ब्रह्मणः पुंडरीकाक्षो ब्रह्मण्यो विष्णुर्च्युतः। नमो ब्रह्मण्य देवाय गो ब्राह्मण हिताय च। जगद्धिताय कृष्णाय गोविंदाय नमो नमः। श्री

गोविंदाय नमो नमः।

गायत्री उद्वासनं>

उत्तम इत्यस्य वामदेव गायत्र्यनुष्टुप् । उद्वासने विनियोगः। उत्तमे शिखरे जाते भूम्यां पर्वत मूर्धनि। ब्राह्मणेभ्यो भ्यनुज्ञाता गच्छ देवि यथा सुखं॥

क्षीरेण स्नापिते देवि चंदनेन विलेपिते। बिल्वपत्रार्चिता देवि अहं दुर्गी शरणागतः। श्री अहं दुर्गी शरणागच्छत्योन्नमो नमः। आकाशात्वतितं तोयं यथा गच्छति सागरं। सर्वे देव नमस्कारः केशवं प्रतिगच्छति। श्री केशवं प्रतिगच्छत्यो नमो नमः। सर्व वेदेषु यत्पुण्यं सर्व तीर्थेषु यत्फलं। तत्फलं समवाप्नोति स्तुत्वा देवं जनार्धनं। वासनाद्वासु देवस्य वासितं ते जगत्रयं। सर्व भूत निवासोसि वासुदेव नमोस्तुते। नमोस्त्वनंताय सहस्रमूर्तये सहस्र पादाक्षि शिरोरु बाहवे सहस्रनाम्ने पुरुषाय शाश्वते सहस्र कोटि युगधारिणे नमः। भद्रं नो अपिवातय मनः॥ ओं शांति शांति शांतिः॥

गोत्राभिवंदनं>

चतुस्सागर पर्यंतं गो ब्राह्मणेभ्यः शुभं भवतु। मादरिगे-वासिष्ठ-आभरद्वसु- इंद्र प्रमद- त्र्यार्षेय प्रवरान्वित उपमन्यु वसिष्ठस गोत्रः आश्वलायन सूत्रः ऋग्वेदांतर्गत शाकल शाखाध्यायी (your name here) शर्म अहं भो अभिवादये (put namaskara to God reciting from

चतुस्सागर..... अभिवाद्ये, two times; Gotra details differ from person to person)

आचमनम्>

[Sip after you recite the following three स्वाहा मंत्रs] ओं केशवाय स्वाहा। ओं नारायणाय स्वाहा। ओं माधवाय स्वाहा। ओं गोविंदाय नमः। (wash hands with small quantity of water) ओं विष्णवे नमः। (rub both hands) ओं मधुसूदनाय नमः। (rub both hands) ओं त्रिविक्रमाय नमः। (touch upper lip) ओं वामनाय नमः। (touch lower lip) ओं श्रीधराय नमः। (fold your hands namskara mudra) ओं हृषिकेशाय नमः। (touch right knee) ओं पद्मनाभाय नमः। (touch left knee) ओं दामोदराय नमः। (touch head) ओं संकर्षणाय नमः। (touch chin) ओं वासुदेवाय नमः। (touch right nostril) ओं प्रद्युम्नाय नमः। (touch left nostril) ओं अनिरुद्धाय नमः। (touch right eye) ओं पुरुषोत्तमाय नमः। (touch left eye) ओं अधोक्षजाय नमः। (touch right ear) ओं नारसिंहाय नमः। (touch left ear) ओं अच्युताय नमः। (touch navel) ओं जनार्धनाय नमः। (touch chest) ओं उपेन्द्राय नमः। (touch centre of head) ओं हरये नमः। (touch right shoulder) ओं श्री कृष्णाय नमः। (touch left shoulder)

कर्म समर्पणं>

यस्य स्मृत्याच नामोक्त्या तपः संध्या क्रियादिषु न्यूनं संपूर्णतां याति
संध्यो वंदे तमच्युतं। मंत्रहीनं क्रियाहीनं भक्तिहीनं जनार्धन यत्कृतंतु
मया संध्या परिपूर्णं तदस्तुमे। (leave a spoon of water)

नामत्रय मंत्र जपः>

मद्ये मंत्रतंत्र ध्याननियम स्वरवर्ण न्यूनातिरिक्त लोपदोष प्रायश्चित्तार्थ
नामत्रय मंत्र जपं करिष्ये। अच्युताय नमः अनंताय नमः गोविंदाय नमः।
अच्युताय नमः अनंताय नमः गोविंदाय नमः। अच्युताय नमः अनंताय
नमः गोविंदाय नमः। अच्युतानंत गोविंदेभ्यो नमः।

आचमनम्>

[Sip after you recite the following three स्वाहा मंत्रs] ओं
केशवाय स्वाहा। ओं नारायणाय स्वाहा। ओं माधवाय स्वाहा। ओं गोविंदाय
नमः। (wash hands with small quantity of water) ओं विष्णवे
नमः। (rub both hands) ओं मधुसूदनाय नमः। (rub both hands)
ओं त्रिविक्रमाय नमः। (touch upper lip) ओं वामनाय नमः। (touch
lower lip) ओं श्रीधराय नमः। (fold your hands namskara
mudra) ओं हृषिकेशाय नमः। (touch right knee) ओं पद्मनाभाय
नमः। (touch left knee) ओं दामोदराय नमः। (touch head) ओं
संकर्षनाय नमः। (touch chin) ओं वासुदेवाय नमः। (touch right
nostril) ओं प्रद्युम्नाय नमः। (touch left nostril) ओं अनिरुद्धाय
नमः। (touch right eye) ओं पुरुषोत्तमाय नमः। (touch left eye)

ओं अधोक्षजाय नमः। (touch right ear) ओं नारसिंहाय नमः। (touch left ear) ओं अच्युताय नमः। (touch navel) ओं जनार्धनाय नमः। (touch chest) ओं उपेंद्राय नमः। (touch centre of head) ओं हरये नमः। (touch right shoulder) ओं श्री कृष्णाय नमः। (touch left shoulder)

कायेन वाचा मनसेन्द्रियैर्वा बुद्ध्यात्मना वा प्रकृते स्स्वभावात्करोमि
यद्यत्सकलं परस्मै श्रीमन्नारायणायेति समर्पयामि॥

॥इति ऋग्वेदीय संध्यावंदन विधिः॥

॥हरिः ओं॥

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

[Click here to go back](#)