



||അഥ ഋഗ്വേദീയ സംഹ്യാവന്ദന വിധിഃ||

ആചമനം > [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 ആചമനം you will take small quantity of water and sip after you recite the following three സ്വാഹാ മന്ത്രം]

- ഓം കേശവായ സ്വാഹാ| ഓം നാരായണായ സ്വാഹാ|
- ഓം മാധവായ സ്വാഹാ| ഓം ഗോവിന്ദായ നമഃ| (wash hands with small quantity of water)
- ഓം വിഷ്ണവേ നമഃ| (rub both hands)
- ഓം മധുസൂദനായ നമഃ| (rub both hands)
- ഓം ത്രിവിക്രമായ നമഃ| (touch upper lip)
- ഓം വാമനായ നമഃ| (touch lower lip)
- ഓം ശ്രീധരായ നമഃ| (fold your hands namskara mudra)
- ഓം ഹൃഷികേശായ നമഃ| (touch right knee)
- ഓം പദ്മനാഭായ നമഃ| (touch left knee)
- ഓം ദാമോദരായ നമഃ| (touch head)
- ഓം സംകർഷണായ നമഃ| (touch chin)
- ഓം വാസുദേവായ നമഃ|(touch right nostril)
- ഓം പ്രദ്യുമ്നായ നമഃ| (touch left nostril)
- ഓം അനിരുദ്ധായ നമഃ| (touch right eye)
- ഓം പുരുഷോത്തമായ നമഃ| (touch left eye)
- ഓം അയോക്ഷജായ നമഃ| (touch right ear)
- ഓം നാരസിംഹായ നമഃ| (touch left ear)
- ഓം അച്യുതായ നമഃ| (touch navel)

ഓം ജനാർധനായ നമഃ| (touch chest) ഓം ഉപേന്ദ്രായ നമഃ| (touch centre of head) ഓം ഹരയേ നമഃ| (touch right shoulder) ഓം ശ്രീ കൃഷ്ണായ നമഃ| (touch left shoulder)

അപവിത്രഃ പവിത്രോവാ സര്വാവസ്ഥാം ഗതോപിവാ യഃ സ്മരേത്പുണ്ഡരീകാക്ഷം സഃ ബാഹ്യാഭ്യന്തര ശ്ലുചിഃ|| [sprinkle small amount of water around you]

ആചമനം >

[Sip after you recite the following three സ്വാഹാ മന്ത്രം] ഓം കേശവായ സ്വാഹാ| ഓം നാരായണായ സ്വാഹാ| ഓം മായവായ സ്വാഹാ| ഓം ഗോവിന്ദായ നമഃ| (wash hands with small quantity of water) ഓം വിഷ്ണവേ നമഃ| (rub both hands) ഓം മധുസൂദനായ നമഃ| (rub both hands) ഓം ത്രിവിക്രമായ നമഃ| (touch upper lip) ഓം വാമനായ നമഃ| (touch lower lip) ഓം ശ്രീധരായ നമഃ| (fold your hands namaskara mudra) ഓം ഹൃഷികേശായ നമഃ| (touch right knee) ഓം പദ്മനാഭായ നമഃ| (touch left knee) ഓം ദാമോദരായ നമഃ| (touch head) ഓം സംകർഷണായ നമഃ| (touch chin) ഓം വാസുദേവായ നമഃ|(touch right nostril) ഓം പ്രദ്യുമ്നായ നമഃ| (touch left nostril) ഓം അനിരുദ്ധായ നമഃ| (touch right eye) ഓം പുരുഷോത്തമായ നമഃ| (touch left eye) ഓം അയോക്ഷജായ നമഃ| (touch right ear) ഓം നാരസിഹായ നമഃ| (touch left ear) ഓം അച്യുതായ നമഃ| (touch navel) ഓം ജനാർധനായ നമഃ| (touch chest) ഓം ഉപേന്ദ്രായ

നമഃ| (touch centre of head) ഓം ഹരയേ നമഃ| (touch right shoulder) ഓം ശ്രീ കൃഷ്ണായ നമഃ| (touch left shoulder)

പ്രാണാനായാമ്യ>

[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.]

പ്രണവസ്യ പരബ്രഹ്മ ഋഷിഃ| പരമാത്മാ ദേവതാ| ദൈവീ ഗായത്രി ഛന്ദഃ| പ്രാണായാമേ വിനിയോഗഃ|| ഓം ഭൂഃ ഓം ഭുഃ ഓം സുവഃ| ഓം മഃ ഓം ജനഃ ഓം തപഃ ഓം സത്യം| ഓം തത്സവിതുരപരേണ്യം ഭർഗ്ഗോദേവസ്യ ധീമഹി| ധിയോ യോനഃ പ്രചോദയാത്|| ഓം ആപോ ജ്യോതിരസോമ്യതം ബ്രഹ്മ ഭൂർഭുവസ്സുവരോം||

സംകല്പ>

മമോപാത്ത സമസ്ത ദുരിതക്ഷയദാതാ ശ്രീ പരമേശ്വര പ്രീത്യർഥം സായം (മാധ്യാഹ്നിക / പ്രാതഃ as the case may be) സംഹൃതം മുപാസിഷ്യേ|| (leave a spoon of water)

പ്രഥമ മാർജനം>

ആപോഹിഷ്ഠി തൃചസ്യ ത്രയാണാം മന്ത്രാണാം അംബരീഷ സ്തിംധുദീപ ഋഷിഃ| ആപോദേവതാ ഗായത്രി ഛന്ദഃ| മാർജനേ വിനിയോഗഃ| ആപോ ഹിഷ്ഠാ മയോ

ഭുവഃ| താന ഊരേജ ദധാതന| മഹേരണായ ചക്ഷസേ||
യോവഃ ശിവ തയോ രസഃ| തസ്യ ഭാജയതേ ഹനഃ|
ഉശതീരിവ മാതരഃ|| തസ്മാ അരംഗ മാമവഃ| യസ്യ
ക്ഷയായ ജിന്വഥ| ആപോ ജനയഥാ ചനഃ|| (sprinkle little
water around your head)

മന്ത്രാചമനം / ആപാപ്രാശനം / ജലാഭിമന്ത്രം >
അഗ്നീശ്വേത്യസ്യ (സൂര്യശ്വേതസ്യ-in the morning)
മന്ത്രസ്യ യാജ്ഞവല്ക്യ ഉപനിഷദ ഋഷിഃ| അഗ്നി (സൂര്യ-
in the morning) മാമന്യോ മന്യുപതയഃ അഹരേദവതാ|
പ്രകൃതീ ഛരഃ| മന്ത്രാചമനേ വിനിയോഗഃ|| അഗ്നിശ്വ
(സൂര്യശ്വ- in the morning) മാ മന്യുശ്വ മന്യുപതയശ്വ
മന്യു കൃതേഭ്യഃ| പാപേഭ്യോ രക്ഷന്താമ്| യദ്രാത്ര്യാ
പാപമകാർശ്മ്| മനസാ വാചാ ഹസ്താഭ്യാം|
പദ്ഭാമുദരേണ ശിശ്നാ| ആഹസ്ത ദവലുപതു|
യത്കിഞ്ച ദുരിതം മയി| ഇദമഹം മാമമൃത യോനഃ|
സത്യേ (സൂര്യ- in the morning) ജ്യോതിഷി ജഹോമി
സ്വാഹാ|| (Sip water with this mantra)

മന്ത്രാചമനം / ആപാപ്രാശനം / ജലാഭിമന്ത്രം (in
മധ്യാഹ്നിക)>
ആപഃ പുനന്തു ഇത്യസ്യ നാരായണ-യാജ്ഞവല്ക്യ
ആപഃ പുഥിവി ബ്രഹ്മണസ്പതിരഷ്ടിഃ ആഭ്യന്തര
ശുദ്ധ്യരേമ ആപാപ്രാശനേ വിനിയോഗഃ| ആപഃ
പുനന്തു പുഥിവീം പുതാ പുനാന്തമാമ്| പുനന്തു
ബ്രഹ്മണസ്പതിർബ്രഹ്മ പുതാപുനാന്തമാമ്|| യദ്

ഉചിഷ്ടമഭോജ്യം യദാ ദൃശ്വരിതം മമ| സരചം പുനംതു
മാമാപോസതാംച പ്രതിഗ്രഹം സ്വാഹാ||

ആചമനമ്>

[Sip after you recite the following three സ്വാഹാ മന്ത്രം] ഓം
കേശവായ സ്വാഹാ| ഓം നാരായണായ സ്വാഹാ| ഓം
മാധവായ സ്വാഹാ| ഓം ഗോവിന്ദായ നമഃ| (wash hands
with small quantity of water) ഓം വിഷ്ണവേ നമഃ| (rub both
hands) ഓം മധുസൂദനായ നമഃ| (rub both hands) ഓം
ത്രിവിക്രമായ നമഃ| (touch upper lip) ഓം വാമനായ നമഃ|
(touch lower lip) ഓം ശ്രീധരായ നമഃ| (fold your hands
namaskara mudra) ഓം ഹൃഷികേശായ നമഃ| (touch right
knee) ഓം പദ്മനാഭായ നമഃ| (touch left knee) ഓം
ദാമോദരായ നമഃ| (touch head) ഓം സംകർഷണായ നമഃ|
(touch chin) ഓം വാസുദേവായ നമഃ|(touch right nostril)
ഓം പ്രദ്യുമ്നായ നമഃ| (touch left nostril) ഓം
അനിരുദ്ധായ നമഃ| (touch right eye) ഓം
പുരുഷോത്തമായ നമഃ| (touch left eye) ഓം
അയോക്ഷജായ നമഃ| (touch right ear) ഓം നാരസിംഹായ
നമഃ| (touch left ear) ഓം അച്യുതായ നമഃ| (touch navel)
ഓം ജനാർധനായ നമഃ| (touch chest) ഓം ഉപേന്ദ്രായ
നമഃ| (touch centre of head) ഓം ഹരയേ നമഃ| (touch right
shoulder) ഓം ശ്രീ കൃഷ്ണായ നമഃ| (touch left shoulder)

ദിതീയ മാർജനം>

ആപോഹിഷ്ഠി നവർച്യസ്യ സൂക്തസ്യ അംബരീഷ

സ്തിംധുദീപ ഋഷിഃ| ആപോദേവതാ| ഗായത്രി ഛരംദഃ|
 പഞ്ചമീ വർധമാന| സപ്തമീ പ്രതിഷ്ഠാ| അന്ത്യേദേ
 അനുഷ്ടുഭഃ| മാർജ്ജനേ വിനിയോഗഃ|| ആപോ ഹിഷ്ഠാ
 മയോ ഭുവഃ| താന ഊർജ്ജ ദധാതന| മഹേരണായ
 ചക്ഷസേ|| യോവ ശ്ലീവ തയോ രസഃ| തസ്യ ഭാജയതേ
 ഹനഃ| ഉശതീരിവ മാതരഃ|| തസ്മാ അരംഗ മാമവഃ| യസ്യ
 ക്ഷയായ ജിന്വഥ| ആപോ ജനയഥാ ചനഃ|| (leave a spoon of
 water from right side to left side) ശന്നോ ദേവീരഭിഷ്ടയ
 ആപോ ഭവന്തു പിതയേ| ശം യോ രഭസ്രവന്തു നഃ||
 ഞുശാനാ വാര്യാനാം ക്ഷയന്തീശ് ചർഷണീനാമ്|
 ആപോ യാചാമി ഭേഷജമ്|| അപ്സുമേ സോമോ
 അബ്രവീദന്തരിശ്യാനി ഭേഷജാ| അഗ്നിം ച വിശ്വ
 ശംഭുവമ്| ആപഃ പൃണീത ഭേഷജം വരൂഥം തന്വേ
 ഏഏഏ മമ| ജ്യോക്ച സൂര്യം ദൃശേ|| ഇദ മാപഃ
 പ്രവഹത യത്കിഞ്ച ദുരിതം മയി| യദാഹ
 മഭിദുദ്രോഹ യദാശേപ ഉതാന്യതമ്| ആപോ
 അപ്യാന്വചരിഷം രസേന സമഗസ്മഹി| പയ സ്വാനഗ
 ആഗഹി| തസ്മാ സംസൃജ വർചസാ|| സസൃഷീഃ
 സ്തദപസോ ദിവാ നക്തം ച സസൃശീഃ| വരേണ്യ ക്രതു
 രഹമാ ദേവീ രവസേ ഹുവേ|| (sprinkle little water around
 your head again)

പാപ പുരുഷ വിസർജനം / ദഹനമ് >
 ഋതംച സത്യംചേതസ്യ സൂക്തസ്യ അഘമർഷണ ഋഷിഃ|
 ഭാവ വൃത്തോ ദേവതാ| അനുഷ്ടുപ്ഛരംദഃ| പാപ
 പുരുഷ വിസർജനേ വിനിയോഗഃ| ഓം ഋതം ച

സത്യംചാഭീദാത്ത പസോധ്യജായത| തതൊ രാത്ര്യജായത
തത്സമുദ്രോ അർണവഃ|| സമുദ്രാദർണവാദധി
സംവത്സരോ അജായത| അഹോ രാത്രാനി വിദധ
ദിശ്വസ്യ മിഷതോവശീ|| സൂര്യാ ചന്ദ്രമസൗ ധാതാ
യഥാ പുരമകല്പയത്| ദിവം ച പൃഥിവിം ചാന്തരിക്ഷ
മഥോ സ്വാഹാ||

ആചമനം >

[Sip after you recite the following three സ്വാഹാ മന്ത്രം] ഓം
കേശവായ സ്വാഹാ| ഓം നാരായണായ സ്വാഹാ| ഓം
മാധവായ സ്വാഹാ| ഓം ഗോവിന്ദായ നമഃ| (wash hands
with small quantity of water) ഓം വിഷ്ണവേ നമഃ| (rub both
hands) ഓം മധുസൂദനായ നമഃ| (rub both hands) ഓം
ത്രിവിക്രമായ നമഃ| (touch upper lip) ഓം വാമനായ നമഃ|
(touch lower lip) ഓം ശ്രീധരായ നമഃ| (fold your hands
namskara mudra) ഓം ഹൃഷികേശായ നമഃ| (touch right
knee) ഓം പദ്മനാഭായ നമഃ| (touch left knee) ഓം
ദാമോദരായ നമഃ| (touch head) ഓം സംകർഷണായ നമഃ|
(touch chin) ഓം വാസുദേവായ നമഃ|(touch right nostril)
ഓം പ്രദ്യുമ്നായ നമഃ| (touch left nostril) ഓം
അനിരുദ്ധായ നമഃ| (touch right eye) ഓം
പുരുഷോത്തമായ നമഃ| (touch left eye) ഓം
അയോക്ഷജായ നമഃ| (touch right ear) ഓം നാരസിംഹായ
നമഃ| (touch left ear) ഓം അച്യുതായ നമഃ| (touch navel)
ഓം ജനാർധനായ നമഃ| (touch chest) ഓം ഉപേന്ദ്രായ
നമഃ| (touch centre of head) ഓം ഹരയേ നമഃ| (touch right

shoulder) ഓം ശ്രീ കൃഷ്ണായ നമഃ| (touch left shoulder)

പ്രാണാനായാമ്യ>

പ്രണവസ്യ പരബ്രഹ്മ ഋഷിഃ| പരമാത്മാ ദേവതാ
ദൈവീ ഗായത്രി ഛന്ദഃ| പ്രാണായാമേ വിനിയോഗഃ|| ഓം
ഭൂഃ ഓം ഭൂഃ ഓം സുവഃ| ഓം മഃ ഓം ജനഃ ഓം തപഃ ഓം
സത്യം| ഓം തത്സവിതുരപരേണ്യം ഭരേഗാവസ്യ
ധീമഹി| ധിയോ യോനഃ പ്രചോദയാത്|| ഓം ആപൊ
ജ്യോതിരസൊമൃതം ബ്രഹ്മ ഭൂർഭുവസ്സുവരോം||

സംകല്പ>

മമോപാത്ത സമസ്ത ദുരിതക്ഷയദാതാ ശ്രീ പരമേശ്വര
പ്രീത്യർഥം സായം (പ്രാതഃ as the case may be)
സംഹൃതഃ പ്രധാനം കരിഷ്യേ||

അർഘ്യ പ്രധാനം> [Offering of water]@@

ഓം ഭൂർഭുവസ്സുവഃ**| ഓം തത്സവിതുരപരേണ്യം
ഭരേഗാവസ്യ ധീമഹി ധിയോ യോനഃ പ്രചോദയാത്||
(to give arghya 3 times with this mantra). കാലാതീത ദോഷ
പ്രായശ്ചിത്താർഥമ് പുനർ അർഘ്യ പ്രധാനമ് കരിഷ്യേ|
ഓം ഭൂർഭുവസ്സുഃ| ഓം തത്സവിതുരപരേണ്യം
ഭരേഗാവസ്യ ധീമഹി ധിയോ യോനഃ പ്രചോദയാത്||
(give arghya one more time) (This mantra for സായം and
പ്രാതഃ)

**ദക്ഷിണാത്യഃ ഭൂർഭുവസ്സുവഃ and ഉത്തരാദിഃ
ഭൂർഭുവസ്സുഃ

(for മാധ്യാഹ്നിക):-

സംകല്പ>

മമോപാത്ത സമസ്ത ദുരിതക്ഷയദ്വാരാ ശ്രീ പരമേശ്വര
പ്രീത്യർഥം മാധ്യാഹ്നിക സംഹൃതർഘ്യ പ്രധാനം
കരിഷ്യേ||

അർഘ്യ പ്രധാനം>

ഹംസഃ ശുചിഷാദിത്യസ്യ വാമദേവഃ സൂര്യോ ജഗതീ
അർഘ്യ പ്രധാനേ വിനിയോഗഃ| ഓം ഹംസ ശുചിഷഭ
സുരന്തരിക്ഷ സദ്ധോതാ വേദിഷദ തിമിർ ദുരോണസത്||

(give arghya once with this mantra) നൃഷഭര സദ്യത
സദ്യോമ സദബ്ജാ ഗോജാ ഹൃതജാ അഭിജാ ഹൃതമ്|| (give

arghya once with this mantra) പ്രാതർ ദേവീ മദിതിം
ജോഹവീമി മാധ്യഹ്നിക ഉദിതാ സൂര്യസ്യ|| (give arghya

once with this mantra) രായേ മിത്രാ വരുണാ സദ്ധതാ ഇളേ
തോകായ തനയായ ശം യോഃ|| (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.

പ്രദക്ഷിണമ്>

ഉദേഹരദ ഭിശ്രുതാ മഘമ് വൃഷഭം നര്യാപസമ്|
അസ്താര മേഷി സൂര്യ|| (this is for സായം and
മാധ്യാഹ്നിക)

പ്രദക്ഷിണമ് > (for morning സംധ്യാവന്ദന)

യദദ്യ കച്ച വ്യത്രഹന്നുദഗാ അഭിസൂര്യ സരപം തദിന്ദ്ര
തേ വശേ||

സംധ്യാപാസനമ് >

തേജോസി| തേജോമയി ധേഹി|| (show right hand to east
and touch heart) അസാവാദിത്യോ ബ്രഹ്മ|
ബ്രഹ്മൈവാഹമസ്മി|| (take water in right hand the do
pradakshina while leaving water around you).

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

ആദിത്യം തർപയാമി| സോമം തർപയാമി| അംഗാരകം
തർപയാമി| ബുധം തർപയാമി| ബൃഹസ്പതിം
തർപയാമി| ശുക്രം തർപയാമി| ശന്നൈശ്ചരം
തർപയാമി| രാഹും തർപയാമി| കേതും തർപയാമി|
കേശവം തർപയാമി| നാരായണം തർപയാമി| മാധവം
തർപയാമി| ഗോവിന്ദം തർപയാമി| വിഷ്ണും
തർപയാമി| മധുസൂദനം തർപയാമി| ത്രിവിക്രമം
തർപയാമി| വാമനം തർപയാമി| ശ്രീധരം തർപയാമി|
ഹൃഷികേശം തർപയാമി| പദ്മനാഭം തർപയാമി|
ദാമോദരം തർപയാമി| സങ്കർഷണം തർപയാമി|
വാസുദേവം തർപയാമി| പ്രദ്യുമ്നം തർപയാമി|
അനിരുദ്ധം തർപയാമി| പുരുഷോത്തമം തർപയാമി|
അയോക്ഷജം തർപയാമി| നാരസിംഹം തർപയാമി|
അച്യുതം തർപയാമി| ജനാർധനം തർപയാമി|
ഉപേന്ദ്രം തർപയാമി| ഹരിം തർപയാമി| ഓം ശ്രീ

കൃഷ്ണം തർപയാമി|

ആചമനമ്>

[Sip after you recite the following three സ്വാഹാ മന്ത്രം] ഓം കേശവായ സ്വാഹാ| ഓം നാരായണായ സ്വാഹാ| ഓം മാധവായ സ്വാഹാ| ഓം ഗോവിന്ദായ നമഃ| (wash hands with small quantity of water) ഓം വിഷ്ണവേ നമഃ| (rub both hands) ഓം മധുസൂദനായ നമഃ| (rub both hands) ഓം ത്രിവിക്രമായ നമഃ| (touch upper lip) ഓം വാമനായ നമഃ| (touch lower lip) ഓം ശ്രീധരായ നമഃ| (fold your hands namaskara mudra) ഓം ഹൃഷികേശായ നമഃ| (touch right knee) ഓം പദ്മനാഭായ നമഃ| (touch left knee) ഓം ദാമോദരായ നമഃ| (touch head) ഓം സങ്കർഷ്ണായ നമഃ| (touch chin) ഓം വാസുദേവായ നമഃ|(touch right nostril) ഓം പ്രദ്യുമ്നായ നമഃ| (touch left nostril) ഓം അനിരുദ്ധായ നമഃ| (touch right eye) ഓം പുരുഷോത്തമായ നമഃ| (touch left eye) ഓം അയോക്ഷജായ നമഃ| (touch right ear) ഓം നാരസിംഹായ നമഃ| (touch left ear) ഓം അച്യുതായ നമഃ| (touch navel) ഓം ജനാർധനായ നമഃ| (touch chest) ഓം ഉപേന്ദ്രായ നമഃ| (touch centre of head) ഓം ഹരയേ നമഃ| (touch right shoulder) ഓം ശ്രീ കൃഷ്ണായ നമഃ| (touch left shoulder)

ഭൂതോച്ഛാടനം>

അപസർപന്തു യോ ഭൂതാഃ യേ ഭൂതാ ഭൂമി സംസ്ഥിതാഃ|
 യേ ഭൂതാ വിഷ്ണകർതാരഃ തേ നശ്യന്തു ശിവാജ്ഞയാ||

അപക്രാമന്തു ഭൂതദ്യാഃ സരോതേ ഭൂമി ഭാരകാഃ|
സരോഷാമ വിരോധേന ബ്രഹ്മകർമ്മ സമാരഭേത്||

ആസനം>

പൃഥ്വിവ്യാഃ മേരു പുഷ്പം ഋഷിഃ| കൂർമാ ദേവതാ
സുതലമ് ഛരംദഃ| ആസനേ വിനിയോഗഃ| പൃഥ്വി ത്വയാ
ധൃതാ ലോകാഃ ദേവിത്വം വിഷ്ണുനാ ധൃതാ| ത്വം ച
ധാരയ മാം ദേവി പവിത്രം കൂരുചാസം|| ആസനം
കലയാമി| അനന്താസനായ നമഃ| കൂർമാസനായ നമഃ|
യോഗാസനായ നമഃ| പദ്മാസനായ നമഃ| സുഖാസനായ
നമഃ||

പ്രാണാനായാമ്യ>

പ്രണവസ്യ പരബ്രഹ്മ ഋഷിഃ| പരമാത്മാ ദേവതാ
ദൈവി ഗായത്രി ഛരംദഃ| പ്രാണായാമേ വിനിയോഗഃ|| ഓം
ഭൂഃ ഓം ഭൂഃ ഓം സുവഃ| ഓം മഃ ഓം ജനഃ ഓം തപഃ ഓം
സത്യം| ഓം തത്സവിതുരപരേണ്യം ഭരേഗാദേവസ്യ
ധീമഹി| ധിയോ യോനഃ പ്രചോദയാത്|| ഓം ആപൊ
ജ്യോതിരസോമ്യതം ബ്രഹ്മ ഭൂർഭൂവസ്സുവരോം||

സംകല്പ>

മമോപാത്ത സമസ്ത ദുരിതക്ഷയദ്വാരാ ശ്രീ പരമേശ്വര
പ്രീത്യർഥം സായം (മാധ്യാഹ്നിക / പ്രാതഃ as the case may
be) സംഹൃത ഗായത്രി മഹാമന്ത്ര ജപം കരിഷ്യേ||

സായുജ്യം>

പ്രണവസ്യ ഋഷിഃ ദേവതാ ഛാന്ദോസി
ഓംമിത്യേകാക്ഷരം ബ്രഹ്മ അഗ്നിരേദവതാ ബ്രഹ്മ
ഇത്യാർഷമ് ഗായത്രം ഛാന്ദഃ പരമാത്മാ സ്വരൂപം
സായുജ്യം വിനിയോഗഃ||

ഗായത്രോവാഹനം >

ആയാതു വരദാ ദേവീ അക്ഷരം ബ്രഹ്മസമ്മിതമ്
ഗായത്രീം ഛാന്ദസാം മാതേദം ബ്രഹ്മ ജുഷസ്വമേ
യദന്ഹാത്കുരുതേ പാപം തദന്ഹാത്പ്രതിമുച്യതേ
യദ്രാത്രിയാത്കുരുതേ പാപം
തദ്രാത്രിയാത്പ്രതിമുച്യതേ സരവരേണ മഹാദേവീ
സംഹൃതവിദ്യേ സരസ്വതി|| ഓജോസി സഹോസി
ബലമസി ഭ്രാജോസി ദേവാനാം ധാമനാമാസി വിശ്വമസി
വിശ്വായുഃ സരവമസി സരവായുഃ അഭിഭൂവരോ
ഗായത്രീം ആവാഹയാമി സാവിത്രീം ആവാഹയാമി
സരസ്വതീം ആവാഹയാമി ഛാന്ദർഷീനാം
ആവാഹയാമി ശ്രീം ആവാഹയാമി പ്രിയം
ആവാഹയാമി ബലം ആവാഹയാമി|| ഗായത്രീയാ
ഗായത്രീ ഛാന്ദഃ വിശ്വാമിത്ര ഋഷിഃ സവിതാ ദേവതാ
ഗായത്രീ ഛാന്ദഃ അഗ്നിർമുഖം ബ്രഹ്മാ ശിരഃ വിഷ്ണുർ
ഹൃദയം രുദ്ര ലലാടം പൃഥ്വീ കൃഷ്ണിഃ പ്രാണോപാന
വ്യാനോദാന സമാന സപ്രാണ ശ്ലോതവർണം
സാംഖ്യായന സഗോത്രം ഗായത്രോ ചതുരപിംശത്യക്ഷരാ
ത്രിപദാ ഷട്കൃഷ്ണിഃ പഞ്ചശീർഷ ഉപനയനാദി
യഥാസംഭവ ഗായത്രീ മന്ത്രജപം കരിഷ്യേ||

കരന്യാസഃ>

തത്സവിതുഃ ബ്രഹ്മാത്മനേ അംഗുഷ്ഠാഭ്യാം നമഃ|
വരേണ്യം വിഷ്ണവാത്മനേ തർജ്ജനീഭ്യാം നമഃ|
ഭരേഗാദേവസ്യ രുദ്രാത്മനേ മധ്യമാഭ്യാം നമഃ| യീമഹി
സത്യാത്മനേ അനാമികാഭ്യാം നമഃ| ധിയോയോനഃ
ജ്ഞാനാത്മനേ കനിഷ്ഠികാഭ്യാം നമഃ| പ്രചോദയാത്
പ്രകാശാത്മനേ കരതലകരപൃഷ്ഠാ ഭ്യാം നമഃ||

അംഗന്യാസഃ>

തത്സവിതുഃ ബ്രഹ്മാത്മനേ ഹൃദയായ നമഃ| വരേണ്യം
വിഷ്ണവാത്മനേ ശിരസേ സ്വാഹാ| ഭരേഗാദേവസ്യ
രുദ്രാത്മനേ ശിഖായൈ വഷ്ട്| യീമഹി സത്യാത്മനേ
കവചായ ഹൃദ്| ധിയോയോനഃ ജ്ഞാനാത്മനേ
നേത്രത്രയായ വൗഷ്ട്| പ്രചോദയാത് പ്രകാശാത്മനേ
അസ്ത്രായ ഫട്ട്| ഭൂർഭൂവസ്സുപരോമിതി ദിഗ്ബന്ധഃ||

ധ്യാനം>

മുക്താവിദ്രുമ ഹേമ നീലധവള ച്ഛായൈർ മുഖൈ
സ്ത്രീക്ഷണൈഃ| മുക്താമിന്ദു നിബദ്ധ രത്ന മുക്താ
തപാർഥ വർണാത്മികാമ്|| ഗായത്രിം വരദാഭയാം
കുശകശാം ശുഭ്രം കപാലം ഗദാം ശംഖം ചക്രമമാരവിന്ദ
യുഗലം ഹസ്സൈർ വഹന്തി ഭജേ||

ഗായത്രി ജപഃ>

ഓം ഭൂർഭൂവസ്സുവഃ**| ഓം തത്സവിതുരവരേണ്യം
ഭരേഗാദേവസ്യ യീമഹി| ധിയോ യോനഃ പ്രചോദയാത്||

[recite this mantra 1008/108/28/10 times] **ദക്ഷിണാത്യഃ
ഭൂർഭുവസ്സുവഃ; ഉത്തരാദിഃ ഭൂർഭുവസ്സുവഃ

അംഗന്യാസഃ>

തത്സവിതുഃ ബ്രഹ്മാത്മനേ ഹൃദയാ യ നമഃ| വരേണ്യം
വിഷ്ണവാത്മനേ ശിരസേ സ്വാഹാ| ഭരോഗാദേവസ്യ
രുദ്രാത്മനേ ശിഖായൈ വഷ്ട്| ധീമഹി സത്യാത്മനേ
കവചായ ഹുമ്| ധിയോയോനഃ ജ്ഞാനാത്മനേ
നേത്രത്രയായ വൗഷ്ട്| പ്രചോദയാത് പ്രകാശാത്മനേ
അസ്ത്രായ ഫ്ട്| ഭൂർഭുവസ്സുവരോമിതി ദിഗ്വിമോകഃ||

തത്സത് ബ്രഹ്മാർപണമസ്തു|| (leave a spoon of water)

സൂര്യോപസ്ഥാനം> (for both സായം and പ്രാതഃ)

കശ്യപ ഋഷിഃ ജാതവേദാ അഗ്നിരേദവതാ|
ത്രിഷ്ടുപ്ചരംഭഃ| സൂര്യോപസ്ഥാനേ വിനിയോഗഃ||
ജാതവേദസേ സുനവാമ സോമ മരാതീയതോ നിദഹാതി
വേദഃ| സനഃ വർഷദതി ഭൂർഗാണി വിശ്വാനാവേവ
സിന്ധും ഭൂരിതാത്യഗ്നിഃ|| തച്ഛായോരിത്യസ്യ ശംയൂർ
വിശ്വേ ദേവാ ശക്വരീ| തച്ഛായോരാ വൃണീമഹേ ഗാതും
യജ്ഞായ ഗാതും യജ്ഞപതയേ| ദൈവീ
സ്വസ്തിരസ്തുനഃ സ്വസ്തിർമാനുഷേഭ്യഃ| ഊർധ്വം
ജിഗാതു ഭേഷജം ശംനൊ അസ്തു ദ്വിപദേ ശം
ചതുഷ്പദേ| ഓം ശാന്തി ശാന്തി ശാന്തിഃ||

സൂര്യോപസ്ഥാനം> (for മാധ്യാഹ്നിക)

തച്ചക്ഷുരിതസ്യ വസിഷ്ഠഃ സവിതാപുര ഉഷ്ണിക്
സൂര്യോപസ്താനേ വിനിയോഗഃ| ഓം തച്ചക്ഷുർ
ദേവഹിതം ശുക്രമുച്ചരത്| പശ്യേമ ശരദശ്ശതം ജീവേമ
ശരദശ്ശതം||

ഓം നമോ ബ്രഹ്മണ ഇത്യസ്യ പ്രജാപതിർ
വിശ്വേദേവസ്ത്രിഷ്ടുപ്| നമോ ബ്രഹ്മണേ നമോ
അസ്ത്വഗന്യേ നമഃ പൃഥിവ്യേ നമഃ ഓഷധീഭ്യഃ നമോ
വാചേ നമോ വാചസ്പതയേ നമോ വിഷ്ണവേ മഹതേ
കരോമി|| (recite three times from നമോ ബ്രഹ്മണേ....
കരോമി)

ദിങ്നമസ്കാരഃ>

പ്രാചൈ്യ ദിശേ (east) ഇംദ്രായ നമഃ| ആഗ്നേയ ദിശേ
(south-east) ആഗ്നയേ നമഃ| ദക്ഷിണായ ദിശേ (south)
യമായ നമഃ| നിഗൃതയ ദിശേ (south-west) നിഗൃതയേ നമഃ|
പ്രതീചൈ്യ ദിശേ (west) വരുണായ നമഃ| വായവ്യ ദിശേ
(north-west) വായവേ നമഃ| ഉദീചൈ്യ ദിശേ (north)
കുബേരായ നമഃ| ഹൃശാന ദിശേ (north-east) ഹൃശാനായ
നമഃ| ഊർധ്വായ ദിശേ (upwards) ബ്രഹ്മണേ നമഃ|
അധരായ ദിശേ (downwards) പൃഥിവ്യേ നമഃ| [turn to
the directions in () and do namaskara staring from east and
turning clock wise] അന്തരിക്ഷ ദിശേ സംഹൃതായ നമഃ||

ഗായത്രേ നമഃ| സാവിത്രേ നമഃ| സരസ്വതേ നമഃ|
സരഭ്യോ ദേവതാഭ്യോ നമോ നമഃ| മുനിഭ്യോ നമഃ|

ഗുരുഭ്യോ നമഃ| ഋഷിഭ്യോ നമഃ| ആചാര്യേഭ്യോ നമഃ|
കാമകാർഷീത് മന്യൂരാകർഷീത് നമോ നമഃ| യാം സദാ
സരഭഭൂതാനി സ്ഥാവരാണി ചരാണി ച| സായം
പ്രാതർനമസ്യാംതി| സാ മാ സംഹ്യാ അഭിരക്ഷതു| ശ്രീ
സാമാ സംഹ്യാ അഭിരക്ഷത്യോം നമോ നമഃ|| ശിവായ
വിഷ്ണുരൂപായ ശിവരൂപായ വിഷ്ണവേ| ശിവസ്യ
ഹൃദയം വിഷ്ണുഃ വിഷ്ണോശ്ച ഹൃദയം ശിവഃ| യഥാ
ശിവമയോ വിഷ്ണുഃ ഏവം വിഷ്ണുമയശ്ഹിവഃ|
യഥാന്തരം ന പശ്യാമി തഥാ മേ സ്വസ്തിരായുഷിഃ| ശ്രീ
തഥാ മേ സ്വസ്തിരായുഷ്യോന്നമോ നമഃ|| ബ്രഹ്മണ്യോ
ദേവകി പുത്രോ ബ്രഹ്മണ്യോ മധുസൂദനഃ| ബ്രഹ്മണഃ
പുന്ധരീകാക്ഷോ ബ്രഹ്മണ്യോ വിഷ്ണുർച്യുതഃ| നമോ
ബ്രഹ്മണ്യ ദേവായ ഗോ ബ്രാഹ്മണ ഹിതായ ച|
ജഗദ്ധിതായ കൃഷ്ണായ ഗോവിന്ദായ നമോ നമഃ| ശ്രീ
ഗോവിന്ദായ നമോ നമഃ|

ഗായത്രി ഉദ്യാസനം>

ഉത്തമ ഇത്യസ്യ വാമദേവ ഗായത്രിനുഷ്ടുപ് | ഉദ്യാസനേ
വിനിയോഗഃ| ഉത്തമേ ശിവരേ ജാതേ ഭൂമ്യാം പരാത
മൂർധനി| ബ്രാഹ്മണേഭ്യോ ഭൃനുജ്ഞാതാ ഗച്ഛ ദേവി യഥാ
സുഖം||

ക്ഷീരേണ സ്നാപിതേ ദേവി ചന്ദനേണ വിലേപിതേ|
ബിലപത്രാർചിതാ ദേവി അഹം ദുർഗീ ശരണാഗതഃ|
ശ്രീ അഹം ദുർഗീ ശരണാഗച്ഛത്യോന്നമോ നമഃ|
ആകാശാത്പതിതം തോയം യഥാ ഗച്ഛതി സാഗരം| സരേ

ദേവ നമസ്കാരഃ കേശവം പ്രതിഗച്ഛതി| ശ്രീ കേശവം
പ്രതിഗച്ഛത്യോം നമോ നമഃ| സരവ വേദേഷു യത്പുണ്യം
സരവ തീർത്ഥേഷു യത്പലം| തത്പലം സമവാപേനാതി
സ്തുത്വാ ദേവം ജനാർധനം| വാസനാദാസു ദേവസ്യ
വാസിതം തേ ജഗത്രയം| സരവ ഭൂത നിവാസോസി
വാസുദേവ നമോസ്തുതേ| നമോസ്ത്വനന്തായ
സഹസ്രമൂർത്തയേ സഹസ്ര പാദാക്ഷി ശിരോരു
ബാഹവേ സഹസ്രനാമേന പുരുഷായ ശാശ്വതേ
സഹസ്ര കോടി യുഗധാരിണേ നമഃ| ഭദ്രം നോ
അപിവാതയ മനഃ|| ഓം ശാന്തി ശാന്തി ശാന്തിഃ||

ഗോത്രാഭിവാന്ദനം>

ചതുസ്സാഗര പര്യന്തം ഗോ ഭ്രാഹ്മണേഭ്യഃ ശുഭം ഭവതു|
മാദരിഗൈ-വാസിഷ്ഠ-ആഭരദാസു- ഇന്ദ്ര പ്രമദ-
ത്യാരേഷയ പ്രവരാന്വിത ഉപമന്യു വസിഷ്ഠസ ഗോത്രഃ
ആശ്വലായന സൂത്രഃ ഋഗ്വേദാന്തർഗത ശാകല
ശാഖായ്യായി (your name here) ശർമ അഹം ഭോ
അഭിവാദയേ (put namaskara to God reciting from
ചതുസ്സാഗര..... അഭിവാദയേ, two times; Gotra details
differ from person to person)

ആചമനമ്>

[Sip after you recite the following three സ്വാഹാ മന്ത്രം] ഓം
കേശവായ സ്വാഹാ| ഓം നാരായണായ സ്വാഹാ| ഓം
മാധവായ സ്വാഹാ| ഓം ഗോവിന്ദായ നമഃ| (wash hands
with small quantity of water) ഓം വിഷ്ണവേ നമഃ| (rub both

hands) ഓം മധുസൂദനായ നമഃ| (rub both hands) ഓം
ത്രിവിക്രമായ നമഃ| (touch upper lip) ഓം വാമനായ നമഃ|
(touch lower lip) ഓം ശ്രീധരായ നമഃ| (fold your hands
namaskara mudra) ഓം ഹൃഷികേശായ നമഃ| (touch right
knee) ഓം പദ്മനാഭായ നമഃ| (touch left knee) ഓം
ദാമോദരായ നമഃ| (touch head) ഓം സംകർഷണായ നമഃ|
(touch chin) ഓം വാസുദേവായ നമഃ|(touch right nostril)
ഓം പ്രദ്യുമ്നായ നമഃ| (touch left nostril) ഓം
അനിരുദ്ധായ നമഃ| (touch right eye) ഓം
പുരുഷോത്തമായ നമഃ| (touch left eye) ഓം
അയോക്ഷജായ നമഃ| (touch right ear) ഓം നാരസിംഹായ
നമഃ| (touch left ear) ഓം അച്യുതായ നമഃ| (touch navel)
ഓം ജനാർധനായ നമഃ| (touch chest) ഓം ഉപേന്ദ്രായ
നമഃ| (touch centre of head) ഓം ഹരയേ നമഃ| (touch right
shoulder) ഓം ശ്രീ കൃഷ്ണായ നമഃ| (touch left shoulder)

കർമ്മ സമർപ്പണം>

യസ്യ സ്മൃത്യാച നാമോക്ത്യാ തപഃ സംധ്യാ
ക്രിയാദിഷു നൃണാം സംപൂർണ്ണതാം യാതി സംധ്യാ
വന്ദേ തമച്യുതം| മന്ത്രഹീനം ക്രിയാഹീനം ഭക്തിഹീനം
ജനാർധന യത്കൃതംതു മയാ സംധ്യാ പരിപൂർണം
തദസ്മതുമേ| (leave a spoon of water)

നാമത്രയ മന്ത്ര ജപഃ>

മദ്യേ മന്ത്രതന്ത്ര ധ്യാനനിയമ സ്വരവർണ്ണ
നൃണാതിരിക്ത ലോപദോഷ പ്രായശ്ചിത്താർഥം

നാമത്ര മന്ത്ര ജപം കരിഷ്യേ| അച്യുതായ നമഃ
അനന്തായ നമഃ ഗോവിന്ദായ നമഃ| അച്യുതായ നമഃ
അനന്തായ നമഃ ഗോവിന്ദായ നമഃ| അച്യുതായ നമഃ
അനന്തായ നമഃ ഗോവിന്ദായ നമഃ| അച്യുതാനന്ത
ഗോവിന്ദേഭ്യോ നമഃ|

ആചമനം>

[Sip after you recite the following three സ്വാഹാ മന്ത്രം] ഓം
കേശവായ സ്വാഹാ| ഓം നാരായണായ സ്വാഹാ| ഓം
മാധവായ സ്വാഹാ| ഓം ഗോവിന്ദായ നമഃ| (wash hands
with small quantity of water) ഓം വിഷ്ണവേ നമഃ| (rub both
hands) ഓം മധുസൂദനായ നമഃ| (rub both hands) ഓം
ത്രിവിക്രമായ നമഃ| (touch upper lip) ഓം വാമനായ നമഃ|
(touch lower lip) ഓം ശ്രീധരായ നമഃ| (fold your hands
namskara mudra) ഓം ഹൃഷികേശായ നമഃ| (touch right
knee) ഓം പദ്മനാഭായ നമഃ| (touch left knee) ഓം
ദാമോദരായ നമഃ| (touch head) ഓം സംകർഷണായ നമഃ|
(touch chin) ഓം വാസുദേവായ നമഃ|(touch right nostril)
ഓം പ്രദ്യുമ്നായ നമഃ| (touch left nostril) ഓം
അനിരുദ്ധായ നമഃ| (touch right eye) ഓം
പുരുഷോത്തമായ നമഃ| (touch left eye) ഓം
അയോക്ഷജായ നമഃ| (touch right ear) ഓം നാരസിംഹായ
നമഃ| (touch left ear) ഓം അച്യുതായ നമഃ| (touch navel)
ഓം ജനാർധനായ നമഃ| (touch chest) ഓം ഉപേന്ദ്രായ
നമഃ| (touch centre of head) ഓം ഹരയേ നമഃ| (touch right
shoulder) ഓം ശ്രീ കൃഷ്ണായ നമഃ| (touch left shoulder)

കായേന വാചാ മനസേംദ്രിയൈരാ ബുദ്ധ്യാത്മനാ വാ
പ്രകൃതേ സ്തപഭാവാക്കരോമി യദ്യത്സകലം പരസൈമ
ശ്രീമന്നാരായണായേതി സമർപയാമി||
||ഇതി ളഗേദീയ സംധ്യാവന്ദന വിധിഃ||
||ഹരിഃ ഓം||



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

[Click here to go back](#)