

## प्रातः सन्ध्यावन्दनम्

अनुष्ठानम्

प्रातः सन्ध्यावन्दनम्

श्रीमते रामानुजाय नमः ।

श्री निगमान्त महा देशिकाय नमः ।

sandhyaavandana should be learned from a guru, who has initiated with the gayatri mantra. Once the procedure is learned well this material can be used as a learning aid. Please don't start this ritual without proper personal tutoring.

PRAATAH SANDHYAA TO BE PERFORMED FACING EAST

1. AchamanaM आचमनं

अच्युताय नमः

अनन्ताय नमः

गोविन्दाय नमः

Take little water on your right palm and swallow it uttering the above mantra (don't sip the water). Wash the palm with water, wipe the lips with the clean palm, wash the palm again. With right hand fingers as described below touch the various parts of the body.

केशवाय नमः (thumb to touch right cheek)

नारायणाय नमः (thumb to touch left cheek)

माधवाय नमः (ring finger to touch right eye)

गोविन्दाय नमः (ring finger to touch left eye)

विष्णवे नमः (index finger to touch right side nose)

मधुसूदनाय नमः (index finger to touch left side nose)

त्रिविक्रमाय नमः (little finger to touch right ear)

वामनाय नमः (little finger to touch left ear)

श्रीधराय नमः (middle finger to touch right shoulder)

हृषीकेशाय नमः (middle finger to touch left shoulder)

## प्रातः सन्ध्यावन्दनम्

पद्मनाभाय नमः (four fingers to touch navel and the chest)

दामोदराय नमः (four fingers to touch head)

2.praaNaayaama प्राणायाम

ओं भूः । ओं भुवः । ओं सुवः । ओं महः ।

ओं जनः । ओं तपः । ओम् सत्यम् ।

ओं तत्सवितुर्वरेण्यं ।

भर्गोदेवस्य धीमहि ।

धियो यो नः प्रचोदयात् ।

ओमापो ज्योतिरसोऽमृतं ब्रह्म भूर्भुवस्सुवरोम् ॥

3.saN^kalpaM सङ्कल्पं

With the palms together in the saN^kalpa posture

श्री भगवदाज्ञया श्रीमन्नारायण प्रीत्यर्थं प्रातः सन्ध्यामुपासिष्ये

4.saatvikatyaagaM (With the palms together in praNaama (Namaste) posture )

सात्विकत्यागं

ओं भगवानेव स्वनियाम्य स्वरूपस्थिति प्रवृत्त स्वशेषतैक रसेन मया स्वकीयैश्च उपकरणैः

स्वराधनैक प्रयोजनाय परम पुरुषः सर्वशेषि श्रियपतिः स्वशेषभूतमिदं प्रातः

सन्ध्यावन्दनारख्यं कर्म भगवान् स्वस्मै स्वप्रीतये स्वयमेव कारयति

5.mantra prokshaNaM मन्त्र प्रोक्षणं

आपोहिष्ठेति मन्त्रस्य सिन्धुद्वीप ऋषिः with right hand fingers touch the head

देवी गायत्री छन्दः touch the nose tip

आपो देवता touch the chest

अपां प्रोक्षणे विनियोगः

प्रातः सन्ध्यावन्दनम्

ओं आपोहिष्ठा मयोभुवः prokshaNa of the Head

ता न ऊर्जे दधातन prokshaNa of the Head

महे रणाय चक्षसे prokshaNa of the Head

योवः शिवतमो रसः prokshaNa of the Head

तस्य भाजयतेहनः prokshaNa of the Head

उशतीरिव मातरः prokshaNa of the Head

तस्मा अरङ्गमाम वः prokshaNa of the Head

यस्य क्षयाय जिन्वथ prokshaNa of the big Toes

आपो जनयथा चनः again prokshaNa of the Head

ओं भूर्भुवस्सुवः

Take little water on your right palm and throw around your head in clockwise direction like pradaxiNaM

6. praashanam प्राशनम्

सूर्यश्चेत्यनुवाकस्य अग्नि ऋषिः touch the head

गायत्री च्छन्दः touch the nose tip

सूर्यो देवता touch the chest

प्रातः सन्ध्यावन्दनम्

अपां प्राशने विनियोगः (place "tirtham" in the hollow of right palm and recite as follows)

ओं । सूर्यश्च मा मन्युश्च मन्युपतयश्च मन्युकृतेभ्यः ।

पापेभ्यो रक्षन्ताम् । यद्रात्रया पापमकार्षम् । मनसा वाचा हस्ताभ्याम् ।

पद्भ्यामुदरेण शिश्ना । रात्रिस्तदवलुम्पतु । यत्किञ्च दुरितं मयि ।

इदमहं माममृतयोनौ । सूर्ये ज्योतिषि जुहोमि स्वाहा ॥

(after uttering the above mantra japa ingest (swallow and not sip) the water from the palm)

7. aachamanam.h

अच्युताय नमः अनन्ताय नमः गोविन्दाय नमः

8.punaH proxaNam.h पुनः प्रोक्षणम्

दधिक्राव्ण इति मन्त्रस्य वामदेव ऋषिः touch the head

अनुष्टुप् छन्दः touch the nose tip

दधिक्रावा देवता touch the chest

अपां प्रोक्षणे विनियोगः

Sprinkle (prokshaNa)water on the Head while reciting the following each time

ओं दधिक्राव्णो अकारिषं

जिष्णोरश्वस्य वाजिनः

सुरभि नो मुखाकरत्

प्रातः सन्ध्यावन्दनम्

प्रण आयूषि तारिषत्

--

ओं आपोहिष्ठा मयोभुवः prokshaNa of the Head

--

ता न ऊर्जे दधातन prokshaNa of the Head

--

महे रणाय चक्षसे prokshaNa of the Head

--

योवः शिवतमो रसः prokshaNa of the Head

--

तस्य भाजयतेहनः prokshaNa of the Head

--

उशतीरिव मातरः prokshaNa of the Head

----

तस्मा अरङ्गमाम वः prokshaNa of the Head

--

यस्य क्षयाय जिन्वथ prokshaNa of the big Toes

--

आपो जनयथा चनः again prokshaNa of the Head

--

ओं भूर्भुवस्सुवः

--

Take little water on your right palm and throw around your head in clockwise direction like pradaxiNaM

9.Achamanam.h

अच्युताय नमः अनन्ताय नमः गोविन्दाय नमः

10.praaNaayaamaH

प्रातः सन्ध्यावन्दनम्

ओं भूः ओं भुवः ओं सुवः

11.saN^kalpaM सङ्कल्पं

श्री भगवदाज्ञया श्रीमन्नारायण प्रीत्यर्थं प्रातः सन्ध्या अर्घ्यप्रदानं करिष्ये

12.arghyapradaanaM अर्घ्यप्रदानं

न्यासः

अर्घ्यप्रदान मंत्रस्य विश्वामित्र ऋषिः touch the head

देवीगायत्रीच्छन्दः touch the nose tip

सविता देवता touch the chest

अर्घ्यप्रदाने विनियोगः

मन्त्रः

ओं भूर्भुवस्सुवः तत्सवितुर्वरेण्यं

भर्गोदेवस्य धीमहि धियो योनः प्रचोदयात् (First arghyaM)

ओं भूर्भुवस्सुवः तत्सवितुर्वरेण्यं (Second arghyaM)

ओं भूर्भुवस्सुवः तत्सवितुर्वरेण्यं (Third arghyaM)

(Recite the mantra thrice and offer arghyam thrice once after each recitation)

13.praaNaayaamaH प्राणायामः

ओं भूः ओं भुवः ओं सुवः

14.praayashchitta arghyaM प्रायश्चित्त अर्घ्यं

सङ्कल्पं

श्री भगवदाज्ञया श्रीमन्नारायण प्रीत्यर्थं प्रातः सन्ध्या कालातीत प्रायश्चित्तार्थं तुरीय

प्रातः सन्ध्यावन्दनम्

अर्घ्यप्रदानं करिष्ये

तुरीय अर्घ्यप्रदान मन्त्रस्य सान्दीपनी ऋषिः touch the head

देवीगायत्रीच्छन्दः touch the nose tip

सविता देवता touch the chest

तुरीय अर्घ्यप्रदाने विनियोगः

ओं भूर्भुवस्सुवः तत्सवितुर्वरेण्यं भर्गोदेवस्य दीमहि धियो योनः प्रचोदयात्

(invoke the above mantra and offer praayashchitta arghyam once)

15. ओं भूर्भुवस्सुवः

Take little water on your right palm and through around the head in clock wise direction

Turn around yourself in clockwise direction as pradaxiNa

असावादित्योब्रह्मा (Salute the sun with anjali mudra)

16.aachamanam आचमनम्

अच्युताय नमः अनन्ताय नमः गोविन्दाय नमः

17.keshavaadi tarpaNam केशवादि तर्पणम्

Sit in a squatting posture and offer one tarpam while reciting each mantra similar to arghyam

केशवं तर्पयामि

नारायणं तर्पयामि

माधवं तर्पयामि

गोविन्दं तर्पयामि

विष्णुं तर्पयामि

मधुसूदनं तर्पयामि

त्रिविक्रमं तर्पयामि

प्रातः सन्ध्यावन्दनम्

वामनं तर्पयामि  
श्रीधरं तर्पयामि  
हृषीकेशं तर्पयामि  
पद्मनाभं तर्पयामि  
दामोदरं तर्पयामि

18.aachamanam.h आचमनम्

अच्युताय नमः अनन्ताय नमः गोविन्दाय नमः

19.japavidhiH जपविधिः

ओं आसनमन्त्रस्य पृथिव्यामेरु पृष्ठ ऋषिः touch the head

सुतलं छन्दः touch the nose tip

श्री कूर्मो देवता touch the chest

आसने विनियोगः

(Sit down in padmaasana with palms folded in praNaama/namaste posture after sanctifying the place by lightly sprinkling water)

पृथिव त्वया धृता लोका देवित्वं विष्णुना धृता ।

त्वं च धारय मां देवि पवित्रं कुरुचासनम् ॥

20 Gayatri Japam गायत्री जपं

20(a).nyaasam.h न्यासम्

**For ahobila mutt sishyas only**

(perform praaNaayaamam thrice and hold the palms in saN^kalpa posture)

श्री भगवदाज्ञया श्रीमन्नारायण प्रीत्यर्थं प्रातः सन्ध्या

अष्टोत्तर शत संख्यया (108)

(alternately)



प्रातः सन्ध्यावन्दनम्

अष्टाविंशति संख्यया (28)

गायत्री महामन्त्रजपं करिष्ये ॥

ओं प्रणवस्य ऋषि ब्रह्मा touch the head

देवी गायत्री छन्दः touch the nose

परमात्मा देवता touch the chest

ओं भूरादि सप्त व्याहृतीनां अत्रि भृगु कुत्स वसिष्ठ

गौतम काश्यप आङ्गिरस ऋषयः touch the head

गायत्री उष्णिक् अनुष्टुप् बृहती पङ्क्ति तृष्टुप् जगत्यः छन्दाग्मिस् touch the nose

अग्नि वायु अर्क वागीश वरुण इन्द्र विश्वेदेवाः देवताः touch the chest

सावित्र्या ऋषिः विश्वामित्रः touch the head

देवीगायत्री छन्दः touch the nose

सविता देवता touch the chest

गायत्री शिरसो ब्रह्म ऋषिः touch the head

अनुष्टुप् छन्दः touch the nose

परमात्मा देवता touch the chest

सर्वेषां प्राणायामे विनियोगः

(perform aatma aavaahanam and fold the palms again in praNaama/namaste posture)

मुक्ताविद्रुम हेमनील धवलच्छायैः मुखैस्त्रीक्षणैः

युक्तामिन्दुकला निबद्धमकुटां तत्त्वार्थ वर्णात्मिकां ।

प्रातः सन्ध्यावन्दनम्

गायत्रीं वरदाभयां कुशकशं शुभ्रं कपालं गुणं  
शङ्खं चक्रमथारविन्दयुगलं हस्तैर्वहन्तीं भजे ॥

(meditate on the form of gaayatrii devi)

ओमापो ज्योतिरसोऽमृतं ब्रह्म भूर्भुवस्सुवरोम्

(while chanting the above mantra perform aatma parishuddhi with the two palms  
by gently touching from head to toe)

अर्कमण्डल मध्यस्थं सूर्यकोटिसमप्रभम् ।

ब्रह्मादि सेव्य पादाब्जं नौमिब्रह्म रमासखम् ॥

(meditate on gaayatrii devi)

praaNaanaayamyā 3 times प्राणानायम्य

ओं भूः ओं भुवः ओं सुवः ओं महः

ओं भूः ओं भुवः ओं सुवः ओं महः

ओं भूः ओं भुवः ओं सुवः ओं महः

(perform praaNaayaamam thrice and hold the palms in saN^kalpa posture) **ahobila mutt sishyas  
have to skip this sankalpa since it was done already for gayatri japam )**

श्री भगवदाज्ञया श्रीमन्नारायण प्रीत्यर्थं प्रातः सन्ध्या

अष्टोत्तर शत संख्यया (108)

(alternately)

अष्टाविंशति संख्यया (28)

गायत्री महामन्त्रजपं करिष्ये ॥

20 (b) gaayatrii aavaahanam गायत्री आवाहनम्

आयातु इत्यनुवाकस्य वामदेव ऋषिः touch the head

अनुष्टुप् छन्दः touch the nose

गायत्री देवता हृदय अथवा touch the chest

प्रातः सन्ध्यावन्दनम्

गायत्री आवाहने विनियोगः

(hold the palms together in praNaama/namaste posture)

आयातु वरदा देवी अक्षरं ब्रह्म सम्मितम् ।

गायत्रीं छन्दसां मातेदं ब्रह्म जुषस्वनः ।

ओजोसि सहोसि बलमसि भ्राजोसि देवानां धाम नामासि

विश्वमसि विश्वायुः सर्वमसि सर्वायुः अभिभूरो

गायत्रीं आवाहयामि (aatma aavaahanam)

सावित्रीं आवाहयामि (aatma aavaahanam)

सरस्वतीं आवाहयामि (aatma aavaahanam)

प्रातर्ध्यायामि गायत्रीं रविमण्डल मध्यगाम् ।

ऋग्वेदमुच्चारयन्तीं रक्तवर्णां कुमारिकाम् ।

अक्षमालाकरां ब्रह्मदैवत्यां हंसवाहनाम् ॥

सावित्र्या ऋषिः विश्वामित्रः touch the head

देवीगायत्री छन्दः touch the nose

सविता देवता touch the chest

(hold the palms together in praNaama/namaste posture)

योदेवो सवितास्माकं धियो धर्मादि गोचराः ।

प्रेरयेत् तस्य यद्गर्गः तद्वरेण्यमुपास्महे ॥

प्रातः सन्ध्यावन्दनम्

आदित्य मण्डलेध्यायेत् परमात्मानमव्ययम् ।

विष्णुं चतुर्भुजं रत्नकुण्डलैर् मण्डिताङ्गनम् ॥

सर्वरत्न समायुक्त सर्वाभरण भूषिताम् ।

एवं ध्यात्वा जपेन्नित्यं मन्त्रमष्टोत्तरं शतम् ॥

गायत्री जपः

ओं । भूर्भुवस्सुवः ।

तत्सवितुर्वरेण्यं ।

भर्गोदेवस्य धीमहि ।

धियो योनः प्रचोदयात् ॥

(Recite gaayatrii japa 108 times or at least 28 times)

SrI ahobila mutt sishyas should do the SrI aShTaakshra japam prior to gaayatri upasthaanam.h  
Others should do it after completing the entire sandhya vandanam.The Procedure is below.

श्री अष्टाक्षर मन्त्र जपम्

श्री भगवदाज्ञया श्रीमन्नारायण प्रीत्यर्थं

अष्टोत्तर शत संख्यया (108)

(alternately)

अष्टाविंशति संख्यया (28)

अष्टाक्षर मन्त्र जपम् करिष्ये ॥

## प्रातः सन्ध्यावन्दनम्

न्यासः

श्रीमद् अष्टाक्षर महा मन्त्रस्य नारायण ऋषिः with right hand fingers touch the head

देवी गायत्री छन्दः touch the nose tip

श्रीमन् नारायणो देवता touch the chest

ध्यानं

सव्यं पादं प्रसार्य श्रीतदुरितहरं दक्षिणं कुञ्चयित्वा

जानुम्याधाय सव्ये तरमितरभुजं नाग भोगे निधाय ।

पश्चाद् बाहुद्वयेन प्रतिपट शमने धारयन् शङ्ख चक्रे

देवी भूषादि जुष्टो जनयतु जगतां शर्म वैकुण्ठ नाथः ॥

Do japam 28 or 108 times as per sankalpam

aachamanam

ओं भूर्भुवस्सुवः Sprinkle water on the floor where the japam was made

सर्वं श्रीकृष्णार्पणमस्तु

Sri aShTaakshara japam sampoorNam

20 (c)Gayatri upasthaanam गायत्री उपस्थानम्

प्राणायामः

ओं भूः ओं भुवः ओं सुवः ओं महः

सङ्कल्पः

श्री भगवदाज्ञया श्रीमन्नारायण प्रीत्यर्थं प्रातः सन्ध्या गायत्री उपस्थानं करिष्ये

उत्तम इत्यनुवाकस्य वामदेव ऋषिः touch the head

अनुष्टुप् छन्दः touch the nose

## प्रातः सन्ध्यावन्दनम्

गायत्री देवता touch the chest

गायत्री उद्वासने विनियोगः

(Perform the udvaasana mudra with the palms stand up and hold the palms in praNaama/namaste posture)

उत्तमे शिखरे देवी भूम्यां पर्वत मूर्धनि ।

ब्राह्मणेभ्यो ह्यनुज्ञानं गच्छदेवि यथा सुखम् ॥

ओं । मित्रस्य चर्षणीधृतः श्रवोदेवस्य सानसिम् । सत्यं चित्र श्रवस्तमम् ॥

मित्रोजनान् यातयति प्रजानन् मित्रोदाधार पृथिवीमुत द्याम् ।

मित्रः कृष्टीरनिमिषाभिचष्टे सत्याय हव्यं घृतवद्विधेम ॥

प्रसमित्र मर्तो अस्तु प्रयस्वान्यस्त आदित्य शिक्षति व्रतेन ।

न हन्यते न जीयते त्वोतो नैनमग्म्हो अश्रोत्यन्तितो न दूरात् ॥

21.sandhyaadi devataa vandanam.h सन्ध्यादि देवता वन्दनम्

ओं सन्ध्यायै नमः Facing East

ओं सावित्र्यै नमः Facing South

ओं गायत्र्यै नमः Facing West

ओं सरस्वत्यै नमः Facing North

ओं सर्वाभ्यो देवताभ्यो नमो नमःFacing East

ओं कामोकार्षीत् मन्युरकार्षीत् नमो नमः Facing East

प्रातः सन्ध्यावन्दनम्

22.abhivaadanaM अभिवादनं

(Fill in the appropriate R^ishhi pravaram and other details in the blanks below.)

अभिवादये (.....) (.....) (.....) .....

(.....) ऋषेय प्रवरान्वित

(.....) गोत्रः

(.....) सूत्रः

(.....) शाखाध्यायी

श्री (.....) शर्मानामाहं अस्मिभोः ॥

23.dik vandanam.h दिक् वन्दनम्

ओं प्राच्यै दिशे नमः Facing East

ओं दक्षिणायै दिशे नमः Facing South

ओं प्रतीच्यै दिशे नमः Facing West

ओं उदीच्यै दिशे नमः Facing North

ओं ऊर्ध्वाय नमः Facing East show the folded palms upwards

ओं अधराय नमः Facing East show the folded palms to the ground

ओं अन्तरिक्षाय नमः Facing East show the folded palms upwards

ओं भूम्यै नमः Facing East show the folded palms to the ground

ओं विष्णवे नमः Facing East show the folded palms straight

ध्येयस्सदा सवितृमण्डल मध्यवर्ती

नारायणः सरसिजासन सन्निविष्टः ।

केयूरवान् मकरकुण्डलवान् किरीटी

हारी हिरण्यय वपुः धृत शङ्ख चक्रः ॥

प्रातः सन्ध्यावन्दनम्

शङ्ख चक्र गदा पाणे द्वारका निलयाच्युत ।

गोविन्द पुण्डरीकाक्ष रक्ष मां शरणागतम् ॥

नमो ब्रह्मण्य देवाय गोब्राह्मणहिताय च ।

जगद्धिताय कृष्णाय श्री गोविन्दाय नमो नमः ॥

24.praNamya साष्टाङ्ग प्रणाम अभिवादयेत्

(Fill in the appropriate R^ishhi pravaram and other details in the blanks below.)

अभिवादये (.....) (.....) (.....) .....

(.....) ऋषेय प्रवरान्वित

(.....) गोत्रः

(.....) सूत्रः

(.....) शाखाध्यायी

श्री (.....) शर्मानामाहं अस्मिभोः ॥

श्री कृष्णायनमः श्री कृष्णायनमः श्री कृष्णायनमः

(perform the japa by reciting 10 times)

25.aachamanam आचमनम्

अच्युताय नमः अनन्ताय नमः गोविन्दाय नमः

26.saatvika त्यागाH सात्विक त्यागः

ओं भगवानेव स्वनियाम्य स्वरूपस्थिति प्रवृत्त स्वशेषतैक रसेन मया स्वकीयैश्च उपकरणैः

स्वराधनैक प्रयोजनाय परम पुरुषः सर्वशेषि श्रियपतिः स्वशेषभूतमिदं प्रातः

सन्ध्यावन्दनारख्यं कर्म भगवान् स्वस्मै स्वप्रीतये स्वयमेव कारितवान्



प्रातः सन्ध्यावन्दनम्

श्रीरङ्ग मङ्गलनिधिं करुणानिवासम्  
श्रीवेङ्कटाद्रि शिखरालय कालमेघम् ।  
श्रीहस्तिशैल शिखरोज्वल पारिजातम्  
श्रीशं नमामि शिरसा यदुशैल दीपम् ॥

कायेनवाचा मनसेन्द्रियैर्वा बुद्ध्याऽऽत्मना वा प्रकृतेः स्वभावात् ।  
करोमि यद्यत्सकलं परस्मै श्रीमन्नारायणायेति समर्पयामि ॥

सर्वं श्रीकृष्णार्पणमस्तु  
इति यजुर् प्रातः सन्ध्यावन्दनम्