

॥ माध्याह्निकम् ॥ (medium version) ॥

श्री गुरुभ्यो नमः हरिः ॐ ॥

॥ विघ्नेश्वर प्रार्थनाम् ॥

शुक्लाम्-बरधरं विष्णुं शशि-वर्णं चतुर्भुजम् ।

प्रसन्-नवदनं ध्यायेत् सर्वविघ्नो-पशान्तये ॥

(seated) ॥ आचमनं ॥ Sipping water for purification

(swallow water thrice)

ॐ ब्रह्मणे स्वाहा ।

ॐ विष्णवे स्वाहा ।

ॐ रुद्राय स्वाहा ।

॥ प्राणायामम् ॥ Breathing exercise for purifying the subtle channels

ॐ प्राणावस्य । (Hold namaskaara mudra)

पर-ब्रह्म ऋषिः । (Touch forehead)

दैवि-गायत्रि चन्द्रः । (Touch nose)

परमात्मा देवता । (Touch heart)

प्राणायामे विनियोगः । (Namaskaara mudra)

ॐ ॐ ॐ

(breath in through left nostril)

ॐ भूः । ॐ भुवः । ॐ सुवः । ॐ महः । ॐ जनः । ॐ तपः । ॐ सत्यं ।

(retain breath)

ॐ तत् सवितूर् वरेण्यं भर्गो देवस्य धीमहि ।

धीयो योनः प्रचोदयात् ॥

(breath out through right nostril)

ॐ आपो ज्योति-रसोमृतं ब्रह्मा भूर्भुवः सुवर् ॐ ॥

(Repeat the process starting with the right nostril and ending with the left)

॥ संकल्पः ॥ Statement of intent to preform the sandhya practice. Hold water in a spoon while chanting the mantra and then pour it into the cup or plate with the word "upashishye".

ॐ तत् सत् ॐ ॥

ममो-पात्त-समस्त-दुरितक्ष-यद्वारा श्री-परमेश्वर-प्रीत्यर्थ । श्री गायत्री-सवित्री-सरस्वती प्रसाद सिद्धयर्थम् । सर्वलोक शान्त्यर्थ । यथा शक्ति ।

प्रातः माध्याह्निकम् करिष्ये ॥

॥ मार्जनम् ॥

[Maarjanam is for purifying the mind and body. Keep a spoon of water in the left hand. Sprinkle with the right hand ring finger three organs of the body. First sprinkle the feet, head, and then heart. Next spinkle heart, feet, and then head. Finally the head, heart, and feet.

ॐ आपो हिष्ठा मयो भुवः । (feet)

ता न ऊर्जे दधातन । (head)

म॒हे॒र॒णाय॑ च॒क्श॑से । (heart)

यो वः॑ शि॒वत॑मो र॒सः । (heart)

तस्य॑ भा॒जय॑ते ह॒नः । (feet)

उ॒शती॑रि॒व मा॒तरः॑ । (head)

तस्मा॑ अ॒रं ग॑मा॒म वः॑ । (head)

यस्य॑ क्श॒याय॑ जि॒न्वथ॑ । (heart)

आपो॑ ज॒नय॑था च नः॑ ॥ (feet)

With this mantra sprinkle water around your head in a clockwise direction

ॐ भूर् भुवः॑ सुवः॑

॥ आप प्रासनम् ॥

(Praying for removal of Misconduct / Purification with water Water. Keep a spoon of water in the palm of the right hand Face North while chanting each group of mantras. After repeating this prayer for the purification of faults and misdeeds, swallow the water. Face North.)

ॐ आपः॑ पु॒नन्तु॑ पृथि॒वीं पृथि॑वी पू॒ता पु॒नातु॑ माम् । पु॒नन्तु॑ ब्र॒ह्मण॑स्पतिर्-ब्र॒ह्मपू॒ता
पु॒नातु॑ माम् । यदु॒च्चिष्ट॑-म॒भोज्यं॑ यद्वा दु॒श्चरि॑तं म॒म । सर्वं॑ पु॒नन्तु॑ मामापोऽस॒तां च
प्रति॑ग्रह॒ग्ं स्वाहा॑ ॥

॥ आचमनं ॥ repeat aacamanam

(swallow water thrice)

ॐ ब्र॒ह्मणे॑ स्वाहा ।

ॐ वि॒ष्णवे॑ स्वाहा ।

ॐ रुद्राय स्वाहा ॥

॥ आत्म-प्रदक्षिणं ॥ (while holding namaskara mudra, turn clockwise three times around)
(Pour water)

ॐ भूर् भुवः सुवः ॥

(With these mantras meditate that you are the Light of the Sun and that you and Brahma are the same)

॥ प्राणायामः ॥ Face North)

प्राणानयम्य (Namaskaara mudra)

ॐ ॐ ॐ

(breath in through left nostril)

ॐ भूः । ॐ भुवः । ॐ सुवः । ॐ महः । ॐ जनः । ॐ तपः । ॐ सत्यं ।

(retain breath)

ॐ तत् सवितुर् वरेण्यं भर्गो देवस्य धीमहि ।

धीयो योनः प्रचोदयात् ॥

(breath out through right nostril)

ॐ आपो ज्योति-रसोमृतं ब्रह्मा भूर्भुवः सुवर् ॐ ॥

(Repeat process starting with the right nostril and ending with the left)

॥ गायत्री मन्त्र जपम् ॥ (Face North)

॥ विनियोगः ॥ (Announcing the "breakdown" of the mantra's mystical parts. You should face east toward the place where the Sun will rise.)
(hold namaskaara mudra and say:)

ॐ अस्य श्री गायत्री महा मन्त्रस्य ।

विश्व-मित्र ऋषिः । (touch fore-head)

गायत्रि छन्दः । (touch nose)

सावित देवता । (touch heart)

ॐ इति बीजं । (touch right upper abdomen)

आदित्यैति शक्तिः । (touch left upper abdomen)

गायं इति कीलकं । (touch throat)

श्री उमा-महेश्वर प्रीत्यर्थं । (hold namaskaara mudra)

श्री लक्ष्मी-नारायण प्रीत्यर्थं ।

श्री गायत्रि-सावित्री-सरस्वती प्रसाद-सिद्धयर्थे प्रातः सन्ध्या जपे विनियोगः ॥

॥ कार न्यासः ॥

(We install divinity into these fingers by saying this mantra while touching that finger. This gesture is complicated to explain.)

ॐ तत्सवितुर् अंगुष्ठाभ्यं नमः । [thumb finger]

ॐ वरेण्यं तर्जनीभ्यां नमः । [index finger]

ॐ भर्गो देवस्य मध्यमाभ्यां नमः । [middle finger]

ॐ धीमही अनामिकाभ्यां नमः । [ring finger]

ॐ धीयो यो नः कनिष्ठिकाभ्यां नमः । [small finger]

ॐ प्रचोदयात् करतल-कर-पृष्ठाभ्यां नमः । [front & back side of the hands]

॥ षडंगन्यासः ॥ (This is for installing Divine shakti into the various limbs)

ॐ तत्सवितुर् हृदयाय नमः । [heart]

ॐ वरेण्यं शिरसे स्वाहा । [centre portion of the head]

ॐ भर्गो देवस्य शिखायै वषट् . । [back portion of the hair of the head]

ॐ धीमहि कवचाय हुम् । [both shoulders]

ॐ धीयो यो नः नेत्र-त्रयाय वौषट् . । [the three eyes]

ॐ प्रचोदयात् अस्त्राय फट् . । [clap]

ॐ भूर् भुवः सुवर् ॐ । इति दिग्बन्धः ॥ [circle the head and snap: this forms a seal in all the directions connecting you to the Devas and Mahadevas while protecting from the Bhutas and Grahas in the Lower Lokas.]

ध्यानम् (Mantra for meditation on the Form of Gaayatri Devii: Hold the dhyana mudra and say)

ध्यायेत्-सदा सवितृ-मंडल-मध्य-वर्ती नारायणः सर-सिजास-नीविष्टः ।

केयू-रवान् मकर-कुंडलवान् किरीटी हारी हिरण्म-यवपुः धृत-शंखचक्रः ॥

॥ गायत्री आवाहनं ॥ (Invocation of Goddess Gaayatrii. You should have a picture of Goddess gaayatri with five heads for this invocation and puujaa.)

ॐ आयातु वरदा देवी अक्षरं ब्रह्म-सम्मितम् ।

गायत्रीं छदसां मतेदं ब्रह्म जुषस्व मे ॥

गायत्रीं आवाहयामि ।

॥ प्रार्थनां ॥ (prayer)

(Hold namaskara mudra and pray for the blessings of Goddess Gaayatrii as you do your practice.)

आगच्छ वरदे देवी जपे मे सन्निधौ भव ।

गायंतं त्रायसे यस्माद्गायत्री त्वं ततः स्मृता ॥

॥ गायत्रि जपम् ॥ (Now practice japa of the Gaayatri mantra. This should be done as the mantra was given to you by the Guru. You may say 108 or more times, but should say at least ten repetitions. Please see appendix A, "Mantra Japam" for specific guidelines. It may be a good general suggestion to do 108 repetitions for praatah sandhyaam.)

ॐ भूर् भुवः सुवः । ॐ तत् सवितुर् वरेण्यं भर्गो देवस्य धीमहि । धियो यो नः
प्रचोदयात् ॥

॥ उपस्थानम् ॥ (Prayer for placing the deity in the body and causing the effects of the practice to remain after the practice. Hold the namaskara mudra while praying:)

उत्तमे शिखरे जाते भूम्यां पर्वत-मूर्धनि ।
ब्राह्मणेभ्योऽभ्यनु-ज्ञाता गच्छ-देवि यथा-सुखम् ॥

॥ गायत्रि धारणा ॥ (Contemplation on the Illumination of the Sun Goddess.

This meditation may be done in one of three ways. See the appendix B, "Dhyaanam; Meditation." It is recommended that one meditate for about one quarter of the time of japa. If japa takes ten minutes, one should meditate at least 2 1/2 minutes, etc.)

॥ देव प्रार्थनाम् ॥ (Prayer to the Light of God. Hold namaskaara mudra and pray:)

ॐ आ स॒त्येन॑ रज॒सा वर्त॑मानो निवेशय॑-न्नमृतं॑ म॒र्त्यं च॑ । हिर॒ण्यये॑न-सवि॒ता
रथे॑ना दे॒वो या॑ति भु॒वना॑ विपश्यन् ॥

॥ समष्ट्यभि वादनम् ॥ (praising all divinity)

(facing East) ॐ सन्ध्यायै नमः

(facing South) ॐ सावित्र्यै नमः

(facing West) ॐ गायत्र्यै नमः

facing North) ॐ सरस्वत्यै नमः

(East) ॐ आवाहिताभ्यः सर्वाभ्यो देवताभ्यो नमः

ॐ कामोऽकार्षीन् म॒न्यु-र॑कार्षीन् नमो॑ नमः ।

॥ देवता प्रार्थनाम् ॥

तद्विष्णोः॑ पर॒मं प॑दं सदा॑ पश्यन्ति॑ सू॒रयः॑ ।

दि॒वीव॑ च॒कशु॑राततम् ॥

तद्वि॒प्रासो॑ वि॒पन्य॑वो जा॒गृवा॑गं स॒स्समि॑न्धते ।

विष्णो॑र्यत्पर॒मं प॑दम् ॥

॥ जपस्थान प्रोक्षणम् ॥ (Face East, and sprinkle a few drops of water where you were seated and around.)

ॐ भूर् भुव॑ स्सुवः ॥

॥ प्रार्थनाम् ॥ रये । ह्रूं सुरेन्देरिन्ग् थे रेसुलत्स् तो थे ळोद्स् विल् :ओल्द् नमस्कार

मुद्र

कायेन वाचा मनसे-द्रियैर्वा

बुध्यात्-मना वा प्रकृति-स्वभावात् ।

करोमि यद्यत्-सकलं परस्मै

सूर्य-नारायणा-येति समर्-पयामि ॥

॥ शान्ति पाठ ॥ (Prayer to offer this practice to the peace of All the world)

ॐ सहा ना-ववतु । सह नौ भुनक्तु । सह विर्यं कर-वावहै ।

तेजस्विनाव-अधीत-मस्तु मा विद्विषा-वहै ॥

ॐ शान्ति शान्ति शान्तिः ।

॥ आचार्य समर्पनम् ॥

ऐं-कार हीं-कार रहस्य युक्त

श्रीं-कार कूधार्थ महाविभूत्याः ।

ॐ-कार मर्म प्रदिपानिभ्यां

नमो नमः श्री-गुरु-पादुकाभ्याम् ॥

गण-नाथाय विद्महे अमृतकाय धीमहि ।

तन्नो॑ धिषः॑ प्रचोदयात् ॥

श्री परमहंस गणनाथ्-आमृत्-आनन्द श्रीपादानां॑ नमस्कुर्मः॑ ॥

॥ समर्पणम् ॥ (Offering the results of the practice to the Lord: Hold a spoon of water while chanting and pour into the cup after the mantra)

ॐ अनेन॑ सन्ध्या-वन्दन-नेन - भगवान् सर्व देवात्मकः - श्री परमेश्वर
प्रीयताम् । प्रीयतो॑ वरदो॑ भवतु ॥

॥ विसर्जनम् ॥ (Farewell: Meditate upon the Divinity invoked returning to the heart. With iti digvimokaha clap the hands to Remove the seal created for the Ritual)

ॐ गायत्र्यै॑ नमः । गायत्रीं॑ यथा-स्थानं । प्रतिष्ठापयामि ॥
शोभ-नर्थे॑ । क्षेमाय॑ । पुनरा-गमनाय॑ च
ॐ भूर् भुवः॑ सूवर् ॐ । इति॑ दिग्विमोकः॑

॥ क्षमप्रार्थनां ॥ (Prayer of Apology: Hold namaskaara mudra)

यस्य॑ स्मृत्या च नामोक्त्या तप-स्संध्या-क्रियादिषु ।

न्यूनं॑ संपूर्-णतां याति सद्यो वंदे तमच्युतम् ।

मन्त्र-हीनं॑ क्रिया-हीनं भक्ति-हीनं सुरेश्वर ।

यत् पूजितं॑ मया देव परि-पूर्णं तदस्तु मे ॥

अन्यथा॑ शरणं नास्ति त्वमेव शरणं मम ।

तस्मात् कारुण्य-भावेन॑ रक्ष रक्ष महेश्वर ॥

॥ अर्पणं ॥ (Final prayer entrusting our Lives to the Lord and Offering our works at
His Holy Feet)

ॐ तत् सत् ।

श्री ब्रह्मा-पणमस्तु ॥