

## सन्ध्यावन्दनम् प्रातः कालः + मध्याह्न कालः + सायङ्काल

*This is a generic version applicable to chaandramaana sampradayam. Some people add MUDRA after item 32 Namaskara. . This is not the practice for all. However, I have added the mudras , for such of those who have this practice. Please feel free to send corrections, updates, modifications, improvements to [samynarayana@yahoo.com](mailto:samynarayana@yahoo.com)*

॥ श्री गुरुभ्यो नमः । हरिः ॐ ॥

### 1) गणपतिप्रार्तना।

शुक्ल अम्बरधरं विश्ःणुं शशिवर्णं चतुर्भुजं । प्रसन्न वदनं द्यायेत्  
सर्वविघ्न उपशान्तये

पूर्वभागः।

### 2 प्रोक्षणं।(शरीर शुद्धि)

अपवित्रः पवित्रो वा सर्वावस्थां गतोऽपि वा । यः स्मरेत्पुण्डरी काक्षं  
सबाह्य अभ्यन्तरः शुचिः ॥

### 3 आचमनम्।(some family traditions stop at damOdhaa)

केशवा नारायणा माधवा गोविन्दा विष्णो मधुसूदना त्रिविक्रमा वामना  
श्रीधरा ऋषिकेशा पद्मनाभा दमोदकरा सङ्कर्षणा वासुदेवा प्रद्युम्ना अनिरुद्धा  
पुरुषोत्तमा अधोक्षय नृसिंहा अच्युता जनार्दना उपेन्द्रा श्रीहरे श्रीकृष्णा॥  
पुनराचमन ॥ ॐ आपोज्योति रसोमृतं ब्रह्म भूर्भुवस्सुवरोम्॥

### 4 भूतोच्चाटनम्।

उत्तिष्ठन्तु । भूत पिशाचाः । ये ते भूमिभारकाः । ये तेषामविरोधेन ।  
ब्रह्मकर्मसमारभे ।

## 5 प्राणायामम्।

ॐ भूः । ॐ भुवः । ओग्ं सुवः । ॐ महः । ॐ जनः । ॐ तपः । ओग्ं  
सृत्यम् । ॐ तत्संवितुर्वरेण्यं भर्गो देवस्य धीमहि । धियो यो नः  
प्रचोदयात् ॥ ओमापो ज्योती रसो अमृतं ब्रह्म भू-भुव-स्सुवरोम् ॥ ॐ  
भूर्भुवस्सुवः । दैवी गायत्री चन्दः प्राणायामे विनियोगः (प्राणायामं कृत्वा कुम्भके  
इमं गायत्री मन्त्रमुच्छरेत्) ॥ ॐ ॥ ॐ ॥ ॐ ॥

## 6 सङ्कल्पः ।

मम उपात्त समस्त दुरित क्षय द्वारा श्री परमेश्वर प्रीत्यर्थं प्रातः सन्ध्याम्  
उपासिष्ये or माध्याह्निकं करिष्ये or सायं सन्ध्यां उपासिष्ये

## 7 ॥ मार्जनम् ॥ प्रोक्षणं ।

Sprinkle water on head

ॐ आपो हिष्ठा मयो भुवः । ता न ऊर्जे दधातन । महेरणाय चक्षसे । यो वः  
शिवतमो रसः । तस्य भाजयते ह नः । उशतीरिव मातरं । तस्मा अरंङ्ग  
माम वः । Take water in right ring finger and touch the feet  
chanting यस्य क्षयाय जिन्वथ । (इति शिरसि मार्जयेत्) (sprinkle  
around self) (हस्तेन जलं गृहीत्वा) आपो जूनयथा च नः ।

## 8 मन्त्राचमनः ।

## 8.1 प्रातः कालः मन्त्राचमनः।

सूर्यं च, मामन्युं च, मन्युपतयं च, मन्युकृतेभ्यः । पापेभ्यो रक्षन्ताम् ।  
यद्रात्र्या पापं मकार्षम् । मनसा वाचां हस्ताभ्याम् । पद्भ्यामुदरेण  
शिश्न्या । रात्रिस्तदवलुम्पतु । यत्किञ्च दुरितं मयि । इदमहं मा ममृत  
यो नौ । सूर्ये ज्योतिषि जुहोमि स्वाहा ॥

## 8.2 मध्याह्न काल मन्त्राचमनः।

आपः पुनन्तु पृथिवीं पृथिवीं पूता पुनातु माम् । पुनन्तु ब्रह्मणस्पतिं ब्रह्मा  
पूता पुनातु माम् । यदुच्छिष्टं मभोज्यं यद्वा दुश्चरितं मम । सर्वं पुनन्तु मा  
मापो ऽसताञ्च प्रतिग्रहगु स्वाहा ॥

## 8.3 सायङ्काल मन्त्राचमनः ।

अग्निं च मा मन्युं च मन्युपतयं च मन्युकृतेभ्यः । पापेभ्यो रक्षन्ताम् ।  
यदह्ना पापं मकार्षम् । मनसा वाचां हस्ताभ्याम् । पद्भ्यामुदरेण  
शिश्न्या । अहस्तदवलुम्पतु । यत्किञ्च दुरितं मयि । इदमहं मा ममृत  
यो नौ । सत्ये ज्योतिषि जुहोमि स्वाहा ॥

## 9 आचमनम्।

केशवा नारायणा माधवा गोविन्दा विष्णो मधुसूदना त्रिविक्रमा वामना  
श्रीधरा ऋषिकेशा पद्मनाभा दमोदकरा सङ्कर्षणा वासुदेवा प्रद्युम्ना अनिरुद्धा  
पुरुषोत्तमा अधोक्षय नृसिंहा अच्युता जनार्दना उपेन्द्रा श्रीहरे श्रीकृष्णा ॥  
पुनराचमन ॥ ॐ आपोज्योति रसोमृतं ब्रह्म भूर्भुवस्सुवरोम् ॥

## 10 सुरभिर्मतीय मार्जनः।

दधिं क्रावणो अकारिषम् । जिष्णो रश्मस्य वाजिनः । सुरभिर्नो  
मुखांकरत्प्रण आयूग्ंषि तारिषत् ॥ ॐ आपो हिष्ठा मयोभुवः । ता न  
ऊर्जे दधातन । महेरणाय चक्षसे । यो वः शिवतमो रसः । तस्य  
भाजयते ह नः । उशतीरिव मातरः । तस्मा अरङ्ग माम वः । Take water  
in right ring finger and touch the feet chanting यस्य क्षयाय जिन्वथ । (इति  
शिरसि मार्जयेत्) (sprinkle around self) (हस्तेन जलं गृहीत्वा) आपो  
जनयथा च नः ।

### 11 पुनः मार्जनः ।

हिरण्यवर्णां शशुच्यः पावकाः या सुजातः कश्यपो या स्विन्द्रः । अग्निं या  
गर्भन्-दधिरे विरूपा स्तान् आपश्शग् स्योना भवन्तु । या सागं राजा  
वरुणो याति मध्ये सत्यानृते अं वपश्यं जनानाम् । मधु श्रुतश्शुचयो याः  
पावका स्तान् आपश्शग् स्योना भवन्तु । यासां देवा दिवि कृण्वन्ति  
भुक्षं या अन्तरिक्षे बहुथा भवन्ति । याः पृथिवीं पयसोन्दन्ति शशुक्रास्तान्  
आपश्शग् स्योना भवन्तु । Chanting the following, take water in right plam,  
smell & leave it याः शिवेन मा चक्षुषा पश्यतापश्शिवयां तनु वोपस्पृशत्  
त्वचं म्मे । सर्वागंम् अग्नीगं रप्सुषदो हुवे वो मयि वर्चो बल मोजो निधत्त  
॥

### 12 अघमर्षण मन्त्रः पापविमोचनं ।

(हस्तेन जलमादाय निश्वस्य वामतो निक्षिपेत्) Chanting the following,  
take water in right plam, smell & leave it द्रुपदा दिव मुञ्चतु । द्रुपदा दिवे

न्मुमुचानः।स्विन्न स्नात्वी मलां दिवः। पूतं पवित्रेणे वाज्येम् आपं  
शशुन्दन्तु मैनसः॥

## 13 आचमनम्

केशवा नारायणा माधवा गोविन्दा विष्णो मधुसूदना त्रिविक्रमा वामना  
श्रीधरा ऋषिकेशा पद्मनाभा दमोदकरा सङ्कर्षणा वासुदेवा प्रद्युम्ना अनिरुद्धा  
पुरुषोत्तमा अधोक्षय नृसिंहा अच्युता जनार्दना उपेन्द्रा श्रीहरे श्रीकृष्णा॥  
पुनराचमन ॥ ॐ आपोज्योति रसोमृतं ब्रह्म भूर्भुवस्सुवरोम्॥

प्रधान भागः।

## 14 अर्घ्यप्रदानम्॥

### 14.1 लघुसङ्कल्पः ।

पूर्वोक्त एवङ्गुण विशेषण विशिष्टायां शुभतिथौ ममोपात्त दुरित  
क्षयद्वारा श्री परमेश्वर मुद्दिश्य श्री परमेश्वर प्रीत्यर्थं प्रातस्सन्ध्याङ्गं यथा  
कालोचित अर्घ्यप्रदानं करिष्ये ॥

### 14.2 प्रातः कालार्घ्य मन्त्रं।

Just before SUNRISE (Sun must become visible at the end of argyam); Stand on  
toes, slightly (left) bent forward, face east, take lot of water in both hands which  
should form a cup, drain the water through tips of little fingers, chanting  
gayanthri manthra (3 times)

ॐ भूर्भुवस्सुवः॥ तत्संवितुर्वरेण्यं भर्गो देवस्य धीमहि। धियो यो नः प्रचोदयात्॥

ॐ भूर्भुवस्सुवः॥ तत्संवितुर्वरेण्यं भर्गो देवस्य धीमहि। धियो यो नः प्रचोदयात्॥

ॐ भूर्भुवस्सुवः॥ तत्संवितुर्वरेण्यं भर्गो देवस्य धीमहि। धियो यो नः प्रचोदयात्॥

### 14.3 मध्याह्नार्घ्य मन्त्रं।

Stand erect on legs, face north, hands in cup posture, water let through little fingers, at the end of argyam sun must be above head.

ॐ भूर्भुवस्सुवः ॥ तत्संवितुर्वरेण्यं भर्गो देवस्य धीमहि । धियो यो नः प्रचोदयात् ॥  
ॐ हृग्ं सशुचिष द्वसुरन्तरिक्षस द्योतां वेदिषदतिथि दुरोणसत् । नृष  
द्वरस दंतस द्यौम सदब्जा गोजा ऋतजा अद्रिजा ऋतम्-बृहत् ॥  
ॐ भूर्भुवस्सुवः ॥ तत्संवितुर्वरेण्यं भर्गो देवस्य धीमहि । धियो यो नः प्रचोदयात् ॥

### 14.4 सायं कालार्घ्य मन्त्रं।

Sit facing west, hands in cups posture, let through little fingers, at the end of argyam , sun should set. 3 times

ॐ भूर्भुवस्सुवः ॥ तत्संवितुर्वरेण्यं भर्गो देवस्य धीमहि । धियो यो नः प्रचोदयात् ॥  
ॐ भूर्भुवस्सुवः ॥ तत्संवितुर्वरेण्यं भर्गो देवस्य धीमहि । धियो यो नः प्रचोदयात् ॥  
ॐ भूर्भुवस्सुवः ॥ तत्संवितुर्वरेण्यं भर्गो देवस्य धीमहि । धियो यो नः प्रचोदयात् ॥

## 15 काल अतीत(अतिक्रमण) प्रायश्चित्त अर्घ्यम्।

Posture same as earleier for प्रातः मध्याह्न सायं

### 15.1 प्राणायामः।

ॐ भूः । ॐ भुवः । ओग्ं सुवः । ॐ महः । ॐ जनः । ॐ तपः । ओग्ं  
सत्यम् । ॐ तत्संवितुर्वरेण्यं भर्गो देवस्य धीमहि । धियो यो नः  
प्रचोदयात् ॥ ओमापो ज्योती रसोऽमृतं ब्रह्म भू-भुव-स्सुवरोम् ॥ ॥  
ॐ ॥ ॐ ॥ ॐ ॥

### 15.2 सङ्कल्पः

पूर्वोक्त एवङ्गुण विशेषण विशिष्टायां शुभतिथौ ममोपात्त दुरित  
क्षयद्वारा श्री परमेश्वर मुद्दिश्य श्री परमेश्वर प्रीत्यर्थं प्रातस्सन्ध्याङ्गं यथा  
काल अतीत प्रायश्चित्तअर्घ्यप्रदानं करिष्ये ॥

### 15.3 अर्घ्यम्।

ॐ भूर्भुवस्सुवः ॥ तत्संवितुर्वरेण्यं भर्गो देवस्य धीमहि । धियो यो नः प्रचोदयात् ॥

### 16 आचमनम्।

केशवा नारायणा माधवा गोविन्दा विष्णो मधुसूदना त्रिविक्रमा वामना  
श्रीधरा ऋषिकेशा पद्मनाभा दमोदकरा सङ्कर्षणा वासुदेवा प्रद्युम्ना अनिरुद्धा  
पुरुषोत्तमा अधोक्षय नृसिंहा अच्युता जनार्दना उपेन्द्रा श्रीहरे श्रीकृष्णा ॥  
पुनराचमन ॥ ॐ आपोज्योति रसोमृतं ब्रह्म भूर्भुवस्सुवरोम् ॥

### 17 आत्मप्रदक्षिणम्।

Come around once. परिषेचनंच Sprinkle water around self

### 18 ऐक्यअनुसंधानं।

Close eyes, both hands on heart, meditate of jeevatma paramatma merger

असावादित्यो ब्रह्म ब्रह्मैवाहमस्मि

### 19 आचमनम्।

केशवा नारायणा माधवा गोविन्दा विष्णो मधुसूदना त्रिविक्रमा वामना  
श्रीधरा ऋषिकेशा पद्मनाभा दमोदकरा सङ्कर्षणा वासुदेवा प्रद्युम्ना अनिरुद्धा  
पुरुषोत्तमा अधोक्षय नृसिंहा अच्युता जनार्दना उपेन्द्रा श्रीहरे श्रीकृष्णा ॥  
पुनराचमन ॥ ॐ आपोज्योति रसोमृतं ब्रह्म भूर्भुवस्सुवरोम् ॥

## उत्तरभागः।

### 20 गायत्री अवाहन।

Sit on a wooden plank, Close eyes and meditate on Gaythri. Morning: Face East.  
Noon: Face North. Evening: Face West.

ओमित्येकाक्षरं ब्रह्म । अग्निर्देवता ब्रह्म इत्यार्षम् । गायत्रं छन्दं परमात्मं  
सरूपम् । सायुज्यं विनियोगम् ॥

आयांतु वरदा देवी अक्षरं ब्रह्मसंमितम् । गायत्रीं छन्दसां मातेदं ब्रह्म  
जुषस्व मे । यदहोत्-कुरुते पापं तदहोत्-प्रतिमुच्यते । यद्रात्रियोत्-  
कुरुते पापं तद्रात्रियोत्-प्रतिमुच्यते । सर्वं वर्णं महादेवि सन्ध्याविद्ये  
सरस्वति ॥

ओजोसि सहोऽसि बलमसि भ्राजोऽसि देवानां धामनामांसि विश्वमसि  
विश्वायु-स्सर्वमसि सर्वायु-रभिभूरोम् । गायत्री-मावाहयामि सावित्री-  
मावाहयामि सरस्वती-मावाहयामि छन्दर्षी-नावाहयामि श्रिय-  
मावाहयामि गायत्रिया गायत्री छन्दो विश्वामित्रऋषि स्सविता  
देवताऽग्निर्-मुखं ब्रह्मा शिरो विष्णुर्-हृदयगं रुद्र-शिशखा पृथिवी योनिः  
प्राणापान व्यानोदान समाना सप्राणा श्वेतवर्णा साङ्ख्यायन सगोत्रा  
गायत्री चतुर्विगं शत्यक्षरा त्रिपदा षट्-कुक्षिः पञ्च-शीर्षोपनयने  
विनियोगः

### 21 प्राणायामम्।

ॐ भूः। ॐ भुवः। ओगं सुवः। ॐ महः। ॐ जनः। ॐ तपः। ओगं सत्यम्।  
ॐ तत्सवितुर्वरेण्यं भर्गो देवस्य धीमहि । धियो यो नः प्रचोदयोत् ॥ओमापो



ज्योती रसो अमृतं ब्रह्म भू-भुव-स्सुवरोम् ॥ ॐ भूर्भुवस्सुवः। दैवी गायत्री  
चन्दः प्राणायामे विनियोगः ॥ ॐ ॥ ॐ ॥ ॐ ॥

## 22 जपसङ्कल्पः।

पूर्वोक्त एवङ्गुण विशेषण विशिष्टायां शुभतिथौ ममोपात्त दुरित  
क्षयद्वारा श्री परमेश्वर मुद्दिस्य श्री परमेश्वर प्रीत्यर्थं प्रातः / मध्याह्न /  
सायम्सन्ध्याङ्ग यथाशक्ति गायत्री महामन्त्र जपं करिष्ये ॥

## 23 करन्यासः।

ॐ तत्संवितुः ब्रह्मात्मने अङ्गुष्ठाभ्यां नमः ।  
वरैण्यं विष्णवात्मने तर्जनीभ्यां नमः ।  
भर्गो देवस्य रुद्रात्मने मध्यमाभ्यां नमः ।  
धीमहि सत्यात्मने अनामिकाभ्यां नमः ।  
धियो यो नः ज्ञानात्मने कनिष्ठिकाभ्यां नमः ।  
प्रचोदयोत् सर्वात्मने करतल करपृष्ठाभ्यां नमः ।

ॐ अङ्गुष्ठाग्रे तु गोविन्दं तर्जन्यां तु महीधरम् ।मध्यमायां  
ऋषिकेशम्अनामिक्यां त्रिविक्रमम् ॥कनिष्ठिक्यान्त्रसेद्विष्णुं करमध्ये त्  
माधवम् ।करपृष्ठे हरिं विद्यन्मणिबन्धे जनार्दनम् ॥

ॐ अङ्गुष्ठाग्रे तु गोविन्दं तर्जन्यां तु महीधरम् ।मध्यमायां  
ऋषिकेशम्अनामिक्यां त्रिविक्रमम् ॥कनिष्ठिक्यान्त्रसेद्विष्णुं करमध्ये त्  
माधवम् ।करपृष्ठे हरिं विद्यन्मणिबन्धे जनार्दनम् ॥

## 24 अङ्गन्यासः।

ॐ तत्संवितुः ब्रह्मात्मने हृदयाय नमः ।  
वरैण्यं विष्णावात्मने शिरसे स्वाहा ।  
भर्गो देवस्य रुद्रात्मने शिखायै वषट् ।  
धीमहि सत्यात्मने कवचाय हुम् ।  
धियो यो नः ज्ञानात्मने नेत्रत्रयाय वौषट् ।  
प्रचोदयोत् सर्वात्मने अस्त्रायफट् ।  
ॐ भूर्भुवस्सुवरोमिति दिग्भन्धः ।

(Alternate: ॐ भुः हृदयाय नमः । ॐ भुवः शिरसे स्वाहा । ॐ स्वः शिखायै वषट् । ॐ तत्सवितुर्वरेण्यं कवचाय हुम् । ॐ भर्गो देवस्य धीमहि नेत्रत्रयाय वौषट् । ॐ धियो योनः प्रचोदयत् अस्त्राय फट् ।

## 25 ध्यानम् ।

मुक्ताविद्रुम हेमनील धवलच्चायैर्-मुखै स्त्रीक्षणैः । युक्तामिन्दुनि बद्ध  
रत्न मकुटां तत्वार्थ वर्णात्मिकाम् । गायत्रीं वरदाभयाङ्कुश  
कशाशुभ्रङ्गपालङ्गदाम् । शङ्खञ्चक्र मधारविन्द युगलं हस्तैर्वहन्तीं  
भजे ॥

## 26 गायत्री जपः । (at least 32, preferable 108 times)

Standing posture + Morning: Face East, both hands at face level; Noon: Face North, both hands at chest level; Evening: Face West, both hands at naval level.

ॐ भूर्भुवस्सुवः ॥ तत्संवितुर्वरेण्यं भर्गो देवस्य धीमहि । धियो यो नः प्रचोदयोत् ॥

## 27 ब्रह्मार्पणम् ।

ॐ तत्सद्-ब्रह्मार्पणमस्तु (let water flow through 4 fingers)

## 28 अङ्गन्यासः।

ॐ तत्संवितुः ब्रह्मात्मने हृदयाय नमः ।  
वरैण्यं विष्णवात्मने शिरसे स्वाहा ।  
भर्गो देवस्य रुद्रात्मने शिखायै वषट् ।  
धीमहि सत्यात्मने कवचाय हुम् ।  
धियो यो नः ज्ञानात्मने नेत्रत्रयाय वौषट् ।  
प्रचोदयोत् सर्वात्मने अस्त्रायफट् ।  
ॐ भूर्भुवस्सुवरोमिति दिग्भन्धः ।

## 29 ध्यानम्।

मुक्ताविद्रुम हेमनील धवलच्चायैर्-मुखै स्त्रीक्षणैः । युक्तामिन्दुनि बद्ध  
रत्न मकुटां तत्वार्थ वर्णात्मिकाम् । गायत्रीं वरदाभयाङ्कुश  
कशाशुभ्रङ्गपालङ्गदाम् । शङ्खञ्चक्र मधारविन्द युगलं हस्तैर्वहन्तीं  
भजे ॥

## 30 सूर्योपस्थानं।

### 30.1 प्रातःकाल ।

ॐ मित्रस्य चर्षणी धृतश्रवो देवस्य सानसिम् । सत्यं चित्रश्रवस्तमम् । मित्रो जना  
न्यातयति प्रजानन्-मित्रो दाधार पृथिवीमुत द्याम् । मित्रः कृष्टीरनि  
मिषाभिः चष्टे सत्याय हव्यं घृतवद्विधेम । प्रसमित्त्रमर्त्यो अस्तु  
प्रयं स्वान्यस्तं आदित्य शिक्षति वृतेन । नहन्यते नजीयते त्वोतो नैनु मगंहो  
अश्रोत्यन्ति तो न दूरात् ॥

## 30.2 मध्याह्न सूर्योपस्थानं ।

ॐ आ सत्येन रजसा वर्तमानो निवेशय नमृतं मर्त्यञ्च । हिरण्ययेन सविता रथेनाऽऽदेवो याति भुवना निपश्यन् ॥

उद्वय न्तमसु स्परि पश्यन्तो ज्योति रुत्तरम् । देवन्-दैवत्रा सूर्य मगन्म ज्योति रुत्तमम् ॥

उदुत्यं जातवेदसं देवं वहन्ति केतवः । दृशे विश्वां य सूर्यम् ॥ चित्रं देवाना मुदंगा दनीकं चक्षुर्-मित्रस्य वरुण स्याग्नेः । अप्रा द्यावां पृथिवी अन्तरिक्षगं सूर्य आत्मा जगत स्तस्थुषश्च ॥

तच्चक्षुर्-देवहितं पुरस्ताच्चक्र मुच्चरत् ।

पश्येम शरदशशतं (East)

जीवेम शरदशशतं (South)

नन्दाम शरदशशतं (west)

मोदाम शरदशशतं । (north)

भवाम शरदशशतगं । (Skywards)

शृणवाम शरदशशतं । (Earthwards)

पब्रवाम शरदशशतम् । (All directions) (Show with both hands folded)

अजीतास्याम शरदशशतं । (East)

जोक्च सूर्यं दृषे ॥ य उदंगान्महतोऽर्णवो द्विभ्राजमान स्सरिरस्य मध्यात्समां वृषभो लोहिताक्षसूर्यो विपश्चिन्मनसा पुनातु ॥ (See SUN

through folded fingers)

### 30.3 सायङ्काल ।

ॐ इमममै वरुण शृधी हव मृद्या च मृडय । त्वा मवस्यु राचके ॥ तत्वा  
यामि ब्रह्मणा वन्दमानु स्त दाशोस्ते यजमानो हविर्भिः । अहेडमानो  
वरुणेह बोध्युरुशुगुं समांनु आयुः प्रमोषीः ॥यच्चिद्धिते विशोयथा प्रदेव  
वरुणव्रतम् । मिनीमसिद्य विद्यवि । यत्किञ्चेदं वरुणदैव्ये जनेऽभिद्रोह  
मनुष्याश्चरामसि । अचित्ते यत्तव धर्मायुयोपि ममान स्तस्मा देनसो  
देवरीरिषः । कितवासो यद्रिरिपुर्नदीवि यद्वाघा सत्यमुतयन्न विद्म ।  
सर्वाताविष्य शिधिरेवदेवा थातेस्याम वरुण प्रियासः ॥

### 31 दिग्देवता नमस्कारः। (For morning and evening only)

#### 31.1 एतैर्नमस्कारं कुर्यात्।

ॐ नमः प्राच्यै दिशे याश्च देवता एतस्यां प्रतिवसन्त्ये ताभ्यंश्च नमः ।  
ॐ नमः दक्षिणायै दिशे याश्च देवता एतस्यां प्रतिवसन्त्ये ताभ्यंश्च नमः ।  
ॐ नमः प्रतीच्यै दिशे याश्च देवता एतस्यां प्रतिवसन्त्ये ताभ्यंश्च नमः ।  
ॐ नमः उदीच्यै दिशे याश्च देवता एतस्यां प्रतिवसन्त्ये ताभ्यंश्च नमः ।  
ॐ नमः ऊर्ध्वायै दिशे याश्च देवता एतस्यां प्रतिवसन्त्ये ताभ्यंश्च नमः ।  
ॐ नमोऽधरायै दिशे याश्च देवता एतस्यां प्रतिवसन्त्ये ताभ्यंश्च नमः ।  
ॐ नमोऽवान्तरायै दिशे याश्च देवता एतस्यां प्रतिवसन्त्ये ताभ्यंश्च नमः ।

#### 31.2 मुनि (ऋषि)नमस्कारः।

नमो गङ्गा यमुनयोर्-मध्ये ये वसन्ति ते मे प्रसन्नात्मानश्चिरञ्जीवितं वर्धयन्ति  
नमो गङ्गा यमुनयोर्-मुनिभ्यश्च नमो नमो गङ्गा यमुनयोर्-मुनिभ्यश्च नमः ॥

**32 त्रिकालसन्ध्यादेवता नमस्कारः**। (Start from each and turn 90° for each manthra)

सन्ध्यायै नमः। सावित्र्यै नमः। गायत्र्यै नमः। सरस्वत्यै नमः।  
सर्वाभ्यो देवताभ्यो नमः। देवेभ्यो नमः। ऋषिभ्यो नमः।  
मुनिभ्यो नमः। गुरुभ्यो नमः। पितृभ्यो नमः। कामोकार्षीं नमो  
नमः। मन्यु रकार्षीं नमो नमः।

पृथिव्यापस्तेजो वायुराकाशात् नमःॐ नमो भगवते वासुदेवाय । यागं  
सदा सर्वभूतानि चराणि स्थावराणि च । सायं प्रात नमस्यन्ति सा मा  
सन्ध्याऽभिरक्षतु ॥

शिवाय विष्णुरूपाय शिवरूपाय विष्णवे ।शिवस्य हृदयं विष्णुर्विष्णोश्च  
हृदयं शिवः ॥यथा शिवमयो विष्णुरेवं विष्णुमयः शिवः ।यथाऽन्तरं न  
पश्यामि तथा मे स्वस्तिरायुषि ॥नमो ब्रह्मण्य देवाय गो ब्राह्मण हिताय  
च ।जगद्धिताय कृष्णाय गोविन्दाय नमो नमः ॥

**33 गायत्री उद्वासन (प्रस्थानं) ।**

उत्तमै शिखरे जाते भूम्यां पर्वतमूर्धनि । ब्राह्मणैभ्योऽभ्यनु ज्ञाता  
गुच्चदेवि यथासुखम् । श्रीगच्छ देवि यथा सुखं गच्छतु ॐ नमो नमः ॥स्तुतो मया  
वरदा वेदमाता प्रचोदयन्ती पवनै द्विजाता । आयुः पृथिव्यां द्रविणं  
ब्रह्मवर्चसं मह्यं दत्त्वा प्रजातुं ब्रह्मलोकम् ॥

**34 भगवन्नमस्कारः ।**

नमोऽस्त्वनन्ताय सहस्रमूर्तये सहस्र पादाक्षि शिरोरु बाहवे ।सहस्र नाम्ने  
पुरुषाय शाश्वते सहस्रकोटी युग धारिणे नमः ॥

### 35 भूम्याकाशाभि वन्दनं।

आकाशात्-पतितं तोयं यथा गच्छति सागरम् ।सर्वदेव नमस्कारः  
केशवं प्रतिगच्छति ॥ श्री केशवं प्रतिगच्छत्योन्नम इति ।  
इदं द्यावा पृथिवी सत्यमस्तु । पितृ-मातर्यदि होपं ब्रूवेवाम् ।  
भूतं देवानां मवमे अवोभिः । विद्या मेषं वृजिनं जीरदानुम् ॥  
सर्ववेदेषु यत्पुण्यम् । सर्वतीर्थेषु यत्फलम् ।तत्फलं पुरुष आप्नोति  
स्तुत्वादेवं जनार्धनम् ॥स्तुत्वादेवं जनार्धन ॐ नम इति ॥  
वासनाद्-वासुदेवस्य वासितं ते जयत्रयम् ।सर्वभूत निवासोऽसि  
श्रीवासुदेव नमोस्तुते ॥श्री वासुदेव नमोस्तुते ॐ नम इति ।

### 36 अभिवादः (प्रवर)।

चतुस्सागर पर्यन्तं गो ब्राह्मणेभ्यः शुभं भवतु ।

[(rishi1) अमुक आङ्गिरस (rishi2) अमुक भार्हस्पत्य (rishi3) अमुक भारद्वाज (just  
examples given in colour) त्रया ऋषय्य

*{For some families, they have 5 rishis, so add : rishi 4 अमुक + rishi 5 अमुक  
and say पञ्च ऋषय्य.*

*For some families they have 7 rishis; so add: rishi 6 अमुक + rishi 7 अमुक and  
say सप्त ऋषय्य,*

प्रवरान्वित (अमुक) भारद्वाज गोत्रः (अमुक) आपस्तम्ब सूत्रः (अमुक) कृष्णयजु  
स्शाखा ध्यायी (अमुक) शर्मा अहं भो अभिवादये

**#NOTE** (For Nivarti family we have 3 rishis only and all belong to bhaaradhwaaja  
gothram, aapasthambha soothram, krishna yajur vEdham, chaandramaana  
sampradaayam.

NOTE: अमुकः substitute your own gOthrA + soothra = vEdha saaKha. (could be rig, krishana yajur, sukla yajur, saama, ahtharva) Each have to chant their own name before शर्मा ॥

### 37 ईश्वरार्पणं।

कायेन वाचा मनसेन्द्रियैर्वा । बुद्ध्यात्मना वा प्रकृते स्वभावात्  
।करोमि यद्यत्-सकलं परस्मै श्रीमन्नारायणायेति समर्पयामि ॥हरिः ॐ  
तत्सत् । तत्सर्वं श्री परमेश्वरार्पणमस्तु ।

### 38 आचमनम्।

केशवा नारायणा माधवा गोविन्दा विष्णो मधुसूदना त्रिविक्रमा वामना  
श्रीधरा ऋषिकेशा पद्मनाभा दमोदकरा सङ्कर्षणा वासुदेवा प्रद्युम्ना अनिरुद्धा  
पुरुषोत्तमा अधोक्षय नृसिंहा अच्युता जनार्दना उपेन्द्रा श्रीहरे श्रीकृष्णा ॥

### 39 प्रोक्षणं।

अध्यानो देवसवितःप्रजावत्सावी सौभगं। परादुश्वप्रियंसुव।  
ॐविश्वानिदेवसवितर्दुरितानिपरासुव।यद्द्रुद्रंतन्नआसुव॥१॥  
ॐ तत्सद् ब्रह्मार्पणमस्तु ॥



## OPTIONAL MUDRAS:

Offer Mudra as you chant the manthra

निर्वीषि करणार्थे तार्क्ष मुद्रा।



अमृति करणार्थे धेनु मुद्रा।



पवित्री करणार्थे शङ्ख मुद्रा।

