

गायत्री जपः

श्रीमते रामानुजाय नमः ।

श्री निगमान्त महा देशिकाय नमः ।

AchamanaM. Do it two times

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)

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

दामोदराय नमः (four fingers to touch head)

praaNaayaama .Do it three times

प्राणायाम

ओं भूः । ओं भुवः । ओं सुवः । ओं महः ।

ओं जनः । ओं तपः । ओग्म् सत्यम् ।

गायत्री जपः

ओं तत्सवितुर्वरेण्यं ।

भर्गोदेवस्य धीमहि ।

धियो यो नः प्रचोदयात् ।

ओमापो ज्योतिरसोऽमृतं ब्रह्म भूर्भुवस्सुवरोम् ॥

गुरु परंपरा दानं

अस्मद् गुरुभ्यो नमः

अस्मद् परम गुरुभ्यो नमः

अस्मद् सर्व गुरुभ्यो नमः

श्रीमते आदिवणशठकोप यतीन्द्र महा देशिकाय नमः

श्रीमान् वेङ्कट नाथार्यः कवितार्किक केसरी ।

वेदान्ताचार्य वर्यो मे सन्निधत्तां सदा हृदि ॥

गुरुभ्यस् तद् गुरुभ्यश्च नमो वाक मधीमहे ।

वृणीमहे च तत्राद्यौ दंपति जगतां पति ॥

स्वशेषभूतेन मया स्वीयैः सर्व परिच्छदैः ।

विधातुं प्रीत्मात्मानं देवः प्रक्रमते स्वयम् ॥

शुक्लम्बरधरं विष्णुं शशिवर्णं चतु भुजत् ।

प्रसन्न वदनं ध्यायेत्सर्व विघ्नोपशान्तये ॥

यस्य द्विरद वक्राद्याः पारिषद्याः परश्शतं ।

विघ्नं निघ्नन्ति सततं विष्वक्सेनं तमाश्रये ॥

saN^kalpaM सङ्कल्पं

With the palms together in the saN^kalpa posture :

अस्य श्री भगवतो महा पुरुषस्य श्री विष्णोः आज्ञा प्रवर्तमानस्य अद्य ब्रह्मणः द्वितीय

परार्धे श्री श्वेत वराह कल्पे वैवस्वत मन्वन्तरे कलियुगे प्रथम पादे जम्बूद्वीपे भारत वर्षे भ

गायत्री जपः

रत खण्डे शकाब्दे मेरोः दक्षिणे पार्श्वे अस्मिन् वर्तमानानां व्यवहारिकाणां प्रभवादीनां शष्टि
संवत्सराणां मध्ये

..... नाम संवत्सरे

..... अयने

..... ऋतौ

..... मासे

..... पक्षे

..... शुभतिथौ

..... वासर

..... नक्षत्र युक्तायां श्री विष्णु योग श्री विष्णु करण शुभ योग शुभ करण एवंगुण
विशेषण विशिष्टायां अस्यां प्रथमायां शुभतिथौ श्री भगवदाज्ञा श्रीमन् नारायण
प्रीत्यर्थं मिथ्याधीत प्रायश्चित्तार्थं अष्टोत्तर सहस्र सङ्ख्यया गायत्री महा मन्त्र जपं करिष्ये ।

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

सात्विकत्यागं

ओं भगवानेव मिथ्याधीत प्रायश्चित्तार्थं गायत्री मह मन्त्र जपाक्यं कर्म स्वस्मै स्वप्रीतये
स्वयमेव कारयति ॥

Now like sandhya vandanam, do the Gayatri japa vidhi

ओं प्रणवस्य ऋषि ब्रह्मा touch the head

देवी गायत्री छन्दः touch the nose

परमात्मा देवता touch the chest

गायत्री जपः

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 ।

गायत्रीं वरदाभयां कुशकशं शुभ्रं कपालं गुणं

शङ्खं चक्रमथारविन्दयुगळं हस्तैर्वहन्तीं भजे ॥

(meditate on the form of gaayatree devi)

ओमापो ज्योतिरसोऽमृतं ब्रह्म भूर्भुवस्सुवरोम्

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

गायत्री जपः

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

gaayatrii aavaahanam गायत्री आवाहनम्

आयातु इत्यनुवाकस्य वामदेव ऋषिः touch the head

अनुष्टुप् छन्दः touch the nose

गायत्री देवता हृदय अथवा touch the chest

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 ॥

गायत्री जपः

सावित्र्या ऋषिः विश्वामित्रः touch the head

देवीगायत्री छन्दः touch the nose

सविता देवता touch the chest

(hold the palms together in praNaama/namaste posture)

यो देवो सवितास्माकं धियो धर्मादि गोचराः ।

प्रेरयेत् तस्य यद्गर्गः तद्वरेण्यमुपास्महे ॥

आदित्य मण्डलेध्यायेत् परमात्मानमव्ययम् ।

विष्णुं चतुर्भुजं रत्नकुण्डलैर् मण्डिताङ्गनम् ॥

सर्वरत्न समायुक्त सर्वाभरण भूषिताम् ।

एवं ध्यात्वा जपेन्नित्यं मन्त्रमष्टोत्तरं शतम् ॥

गायत्री जपः Do the japam for 1008 times as per the sankalpam

ओं । भूर्भुवस्सुवः ।

तत्सवितुर्वरेण्यं ।

भर्गो देवस्य धीमहि ।

धियो योनः प्रचोदयात् ॥

ओं । भूर्भुवस्सुवः ।

gaayatrii upasthaanam.h गायत्री उपस्थानम्

aachamanam

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

प्राणायामः

ओं भूः ओं भुवः ओं सुवः ओं महः

सङ्कल्पः

श्री भगवदाज्ञया श्रीमन्नारायण प्रीत्यर्थं गायत्र्युद्घासनं करिष्ये

गायत्री जपः

उत्तम इत्यनुवाकस्य वामदेव ऋषिः touch the head

अनुष्टुप् छन्दः touch the nose

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 ॥

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 ॥

aachamanam आचमनम्

अच्युताय नमः अनन्ताय नमः गोविन्दाय नमः

saatvika tyaagaH सात्विक त्यागः

ओं भगवानेव मिथ्याधीत प्रायश्चित्तार्थं गायत्री मह मन्त्र जपाद्यं कर्म स्वस्मै स्वप्रीतये

स्वयमेव कारितवान्

Recite the following slokas

श्रीरङ्ग मङ्गलनिधिं करुणानिवासम्

श्रीवेङ्कटाद्रि शिखरालय कालमेघम् ।

गायत्री जपः

श्रीहस्तिशैल शिखरोज्वल पारिजातम्
श्रीशं नमामि शिरसा यदुशैल दीपम् ॥

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

सर्वं श्रीकृष्णार्पणमस्तु

इति गायत्री जपः

Now Go to PerumaL Room and prostrate 4 times, then prostrate to your parents and take their blessings