http://srivaishnavam.com

(A) प्रात: सन्ध्यावन्दनम्

(Pratah Sandyavandanam)

1. ***आचमनम् (2 times)**
2. ***प्राणायामम्**
3. ***सङ्कल्प:**

   श्री भगवदाज्ञया श्रीमन्नारायण प्रीत्यर्थं प्रातः सन्ध्यां उपासिष्ये

4. ***सात्वीक त्याग:**

   भगवानेव स्वनियाम्य स्वरूपस्थिति प्रवृत्ति स्वशेषतैक रसेन मया स्वकियैश्च उपकरणैः स्वाराधनैक प्रयोजनाय परमपुरुषः सर्वशेषी श्रियपतिः स्वशेषभूतमिदं प्रातः सन्ध्यावन्दनाख्यं कर्म स्वस्मै स्वप्रीतये स्वयमेव कारयति

5. ***प्रोक्षणम्**

   ***न्यास:**

   आपोहिष्ठेति मन्त्रस्य सिन्धुद्वीप ऋषिः (head) देवी गायत्री छन्दः (nose) आपोदेवता (chest) अपां प्रोक्षणे विनियोगः

   ***मन्त्र:**

   ओं आपोहिष्ठा मयोभुवः। ता न ऊर्जे दधातन। महेरणाय चक्षसे। यो वः

   शिव तमो रसः। तस्य भाजयतेह नः। उशतीरिव मातरः ।

   तस्मा अरं गमाम वः। यस्य क्षयाय जिन्वथ। आपो जनयथा च नः।

   ओं भूर्भुवस्सुवः॥

6. ***प्राशनम्**

   अहश्च मा आदित्यश्च पुनातु स्वाहा ॥

7. ***आचमनम्**
8. ***पुनः प्रोक्षणम्**

   ***न्यास:**

   दधिक्राव्णोति मन्त्रस्य वामदेव ऋषिः (head) अनुष्टुप् छन्दः (nose) दधिक्रावा देवता (chest) अपां प्रोक्षणे विनियोगः

   ***मन्त्र:**

   ओं दधिक्राव्णो अकारिषम्। जिष्णोरश्वस्य वाजिनः।

   सुरभिनो मुखा करत्। प्रण आयूंषि तारिषत्॥

   आपोहिष्ठा मयोभुवः (serial no 5) ओं भूर्भुवस्सुवः।

9. ***आचमनम्**
10. *** प्राणायामम्**
11. *** सङ्कल्प:**

    श्री भगवदाज्ञया श्रीमन्नारायण प्रीत्यर्थं प्रातः सन्ध्यायां अर्घ्यप्रदानं करिष्ये।

12. *** अर्घ्यं**

    *** न्यास:**

    अर्घ्यप्रदान मन्त्रस्य विश्वामित्र ऋषिः (head) देवी गायत्री छन्दः (nose) सविता देवता (chest) अर्घ्यप्रदाने विनियोगः।

    ***मन्त्र:**

    ओं भूर्भुवस्सुवः । तत्सवितुर्वरेण्यं । भर्गो देवस्य धीमहि ।

    धियो यो नः प्रचोदयात्।

    (Three Arghyams to be given reciting the above hymn each time)

http://srivaishnavam.com

13. * **प्राणायामम्**

14. * **प्रायश्चित्त अर्घ्यं**

***सङ्कल्पः**

श्री भगवदाज्ञया श्रीमन्नारायण प्रीत्यर्थं प्रातः सन्ध्यायां कालातीत प्रायश्चित्तार्घ्य प्रदानं करिष्ये।

*** न्यासः**

यदद्य मन्त्रस्य शौनक ऋषिः (head) गायत्री छन्दः (nose) सूर्यो देवता (chest) कालातीत प्रायश्चित्त अर्घ्य प्रदाने विनियोगः

*** मन्त्रः**

यदद्य कच्च वृत्तहन्। उदगाः अभिसूर्य सर्वं तदिन्द्र ते वशे।

(one arghyam to be given reciting the above)

15. ओं भूर्भुवस्सुवः (water should be taken in the right hand palm and thrown round the head in clockwise direction as seen from top and simultaneously turn around himself clockwise reciting this hymn)

असावादित्यो ब्रह्म (Salute the sun reciting this hymn with Anjali mudra as a token of expression that sun outside and sun inside us (Antaryami) are one and the same)

16. ***आचमनम्**

17. ***केशवादि तर्पणाम्** [1]

ओं केशवं तर्पयामि। ओं नारायणं तर्पयामि।
ओं माधवं तर्पयामि । ओं गोविन्दं तर्पयामि ।
ओं विष्णुं तर्पयामि। ओं मधुसूदनं तर्पयामि ।
ओं त्रिविक्रमं तर्पयामि । ओं वामनं तर्पयामि ।
ओं श्रीधरं तर्पयामि । ओं हृषीकेशं तर्पयामि ।

1. आदित्यं तर्पयामि। सोमम् तर्पयामि। अङ्गारकं तर्पयामि। बुदम् तर्पयामि। बृहस्पतिं तर्पयामि। शुक्रं तर्पयामि। शनैश्चरं तर्पयामि। राहुम् तर्पयामि। केतुम् तर्पयामि। may be added for Advaithins

ओं पद्मनाभं तर्पयामि । ओं दामोदरं तर्पयामि।

18. * **आचमनम्**

19. * **जपस्थल प्रोक्षणम्**

ओं भूर्भुवस्सुवः (sprinkle water reciting this hymn at the place of Japam)

20. * **गायत्री जपम्**

(i) * **प्राणायामम् (3 times)**

(ii) ***सङ्कल्पः**

श्री भगवदाज्ञया श्रीमन्नारायण प्रीत्यर्थं प्रातः सन्ध्यायां गायत्री मन्त्र जपं करिष्ये

(iii) ***प्राणायाम मन्त्र जपः** [2]

***न्यासः**

प्रणवस्य ऋषिर्ब्रह्मा (head) देवी गायत्री छन्दः (nose) परमात्मा देवता। (chest) भूरादि सप्त व्याहृतीनां अत्रि भृगु कुत्स वसिष्ठ - गौतम काश्यप - आंगिरस ऋषयः (Head) गायत्री उष्णिक् अनुष्टुप् बृहती पङ्क्ति त्रिष्टुप् जगत्यः छन्दांसि (nose) अग्नि वायु अर्क वागीश वरुण इन्द्र विश्वेदेवा देवताः (chest) । गायत्र्या विश्वामित्र ऋषिः (head) देवी गायत्री छन्दः (nose) सविता देवता (chest)। गायत्री शिरसः ब्रह्मा ऋषिः (head) अनुष्टुप् छन्दः (Nose) परमात्मा देवता (chest)। सर्वेषां जपे (प्राणायामे) विनियोगः

***मन्त्रः**

ओं भूः । ओं भुवः । ओं सुवः। ओं महः । ओं जनः। ओं तपः ।

ओं सत्यम् । ओं तत्सवितुर्वरेण्यं । भर्गो देवस्य धीमहि। धियो यो नः प्रचोदयात्। ओं आपः ज्योति रसः अमृतं ब्रह्म भूर्भुवस्सुवरोम्।

2. Performing 10 pranayamams is also a standard practice. In this case at serial No. 20(1) only one pranayamam is performed. Japam activates Nervous systems" whereas Pranayamam activates "Endocrine glands." From considerations of health, we have preferred a combination of pranayamam and Japam in our book. This practice of Japam and Pranayamam combination is referred to in books as Ahobila Mutt practice.

http://srivaishnavam.com

(To be recited ten times)

(iv) *गायत्री आवाहनम्

***न्यासः**

आयातु इति अनुवाकस्य वामदेव ऋषिः (head) अनुष्टुप् छन्दः (nose) गायत्री देवता (chest) गायत्री आवहने विनियोगः

***मन्त्रः**

आयातु वरदा देवी अक्षरं ब्रह्मसंमितं। गायत्रीं छन्दसां माता इदं ब्रह्म

जुषस्वनः। ओजोऽसि सहोऽसि बलमसि भ्राजोसि देवानां धामनामासि।

विश्वमसि विश्वायुः सर्वमसि सर्वायुः अभिभूरोम् गायत्रीं आवाहयामि।

सावित्रीं आवाहयामि। सरस्वतीं आवाहयामि।

v. *गायत्री जपम्

***न्यासः**

सावित्र्या ऋषिः विश्वामित्रः (head) देवी गायत्री छन्दः (nose) सविता देवता (chest) प्रातः सन्ध्या जपे विनियोगः

***मन्त्रः**

ओं भूर्भुवस्सुवः । तत्सवितुर्वरेणियम्। भर्गो देवस्य धीमहि ।

धियो यो नः प्रचोदयात् (to be recited 10 or 28 or 108 times)[3]

vi. *प्राणायामम्

vii. *सङ्कल्पः

श्री भगवदाज्ञया श्रीमन्नारायण प्रीत्यर्थं प्रातः सन्ध्यायां उपस्थानं करिष्ये

viii. *गायत्री उद्वासनम्

---

3. Eligible Sri Vaishnavas perform Ashtakshara Japam after Gayathri, the count being same as that of Gayathri

***न्यासः**

उत्तम इत्यनुवाकस्य वामदेवऋषिः (head) अनुष्टुप् छन्दः (nose) गायत्रीदेवता (chest) गायत्री उद्वासने विनियोगः

*** मन्त्रः**

उत्तमे शिखरे देवी भूम्यां पर्वतमूर्धनि । ब्राह्मणेभ्योह्यनुज्ञानं गच्छ देवि

यथासुखम्।।

ix *उपस्थानम् (Recite with Anjali mudra)

यशोहं भवामि ब्राह्मणानां । यशो राज्ञां। यशो विशां। यशः सत्यस्य भवामि। भवामि यशासां यशाः। पुनर्मायंतु देवता। यामदपचक्रमुः। महस्वंतो महांतो भवामि। अस्मिन् पात्रे हरिते सोम पृष्ठे। रूपं रूपं मे दिशा। प्रातरन्हस्य तेजसः।।

अन्नमुग्रस्य प्राशिषं। अस्तुमयी त्वयीदं। अस्तु त्वयी मयीदं। यदिदं पश्यामि चक्षुषा। त्वयादत्तं प्रभास्या। तेन माभुंज। तेन भुञ्चिषीय। तेनमाविशा। अहर्नो अत्य पीपरत्। रात्रिर्नो अतिपारयत्।।

आदित्यनाव मारोक्षं पूर्णां अपरिपादिनीं। अच्छिद्रां पारयिष्णवीं शतारित्रां स्वस्तये।

ओं नमः आदित्याय नमः आदित्याय - नम आदित्याय उद्यन्तं त्वादित्य अनुदीयासम्।

21. *सन्ध्यादि देवता वन्दनम्

ओं सन्ध्यायै नमः (east) ।ओं सावित्र्यै नमः (south)।

ओं गायत्र्यै नमः (west) । ओं सरस्वत्यै नमः (north)।

ओं सर्वाभ्यो देवताभ्यो नमो नमः । कामोऽकार्षीन् मन्युरऽकार्षीन् नमो नमः

22. * अभिवादनम्

अभिवादये ....(1)...........त्रयार्षेय (or पंचार्षेय) प्रवरान्वित ....(2)........गोत्रः.............(3).... ..सूत्रः

......(4).......शाखाध्यायी.......(5).......शर्मा नामाहं अस्मिभोः

23. *** दिग्वन्दनाम्**

ओं प्राच्यै दिशे नमः (east)। ओं दक्षिणायै दिशे नमः (south)

ओं प्रतीच्यै दिशे नमः (west)। ओं उदीच्यै दिशे नमः (north)

ओं ऊर्ध्वाय नमः (above)। ओं अधराय नमः। (below)

ओं अन्तरिक्षाय नमः (sky)। ओं भूम्यै नमः (earth)

ओं विष्णवे नमः (Lord in Sun's orb)

ध्येयः सदा सवितृमण्डल मध्यवर्ती नारायणः सरसिजासन सन्निविष्टः
केयूरवान् मकरकुण्डलवान् किरीटी हारी हिरण्मयवपुः धृतशंख चक्रः ॥

श्री शंखचक्र गदापाणे द्वारकानिलयाच्युत।

गोविन्द पुण्डरीकाक्ष रक्ष माम् शरणागतम्॥

आकाशात् पतितं तोयं यथा गच्छति सागरम्।

सर्वदेवनमस्कारः केशवं प्रति गच्छति॥

24. *** अभिवादनम् (see 22)**

25. *** आचमनम्**

26. श्रीरङ्ग मङ्गलमणिं करुणा निवासम्।
श्री वेङ्कटाद्रि शिखरालय कालमेघम्।
श्री हस्तिशैल शिखरोज्वल पारिजातम्
श्रीशं नमामि शिरसा यदुशैलदीपम्॥

27. *** सात्विक त्यागः**

भगवानेव स्वनियाम्य स्वरूप स्थितिप्रवृत्ति स्वशेषतैक रसेन मया स्वकीयैश्च उपकरणैः स्वाराधनैक प्रयोजनाय परमपुरुषः सर्वशेषी श्रियपतिः स्वशेषभूतमिदं प्रातः सन्ध्यावन्दनाख्यं कर्म स्वस्मै स्वप्रीतये स्वयमेव कारितवान्

सर्वं श्री कृष्णार्पणमस्तु

इति साम प्रातः सन्ध्यावन्दनम्)

B. माध्याह्निकम्

Note : (i) Wherever प्रातः सन्ध्या is indicated replace the same by माध्याह्निक

(ii) Only hymns that are different for माध्याह्निक are given here.

(iii) Serial numbers given in प्रातः सन्ध्यावन्दनम् are applicable here also.

3.* **सङ्कल्पः**

श्री भगवदाज्ञया श्रीमन्नारायण प्रीत्यर्थं माध्याह्निक संन्ध्यां उपासिष्ये

6. ***प्राशनम्**

ओं आपः पुनन्तु पृथिवीं। पृथिवी पूता पुनातु मां।

पुनन्तु ब्रह्मणस्पतिः ब्रह्मपूता पुनातु माम्॥

यदुच्छिष्टमभोज्यं यद्वा दुश्चरितं मम। सर्वं पुनन्तु मामापोऽसतांच प्रतिग्रहं

स्वाहा॥

14. ***प्रायश्चित्त अर्घ्यम्।**

***सङ्कल्पः**

श्री भगवदाज्ञया श्रीमन्नारायण प्रीत्यर्थं माध्याह्निक कालातीत प्रायश्चित्त अर्घ्य प्रदानं करिष्ये।

***न्यासः**

उद्घेदभि मन्त्रस्य श्रुतकक्ष ऋषिः (head) गायत्री छन्दः (nose) सूर्यो देवता (chest) प्रायश्चित्त अर्घ्य प्रदाने विनियोगः।

***मन्त्रः**

उद्घेदभि श्रुतामघं वृषभं नर्यापसम्। अस्तारमेषि सूर्य॥

http://srivaishnavam.com

20 ***उपस्थानम्**

(ix) आदित्यनाव मारोक्षं - पूर्णा अपरिपातिनीम्। अच्छिद्रां पारयिष्णवीम् - शतारित्राम् स्वस्तये। ओं नमः आदित्याया नमः आदित्याय नमः आदित्याय।

उदुत्यं जातवेदसं। देवं वहन्ति केतवः। दृशे विश्वाय सूर्यम्।

(Hymn beyond to be recited seeing reason)

चित्रं देवानां उदगाद नीकं चक्षुर् मित्रस्य वरुणस्याग्नेः आप्राद्यावा पृथिवी अन्तरिक्षं सूर्य आत्मा जगतः तस्थुषश्च॥ सूर्य इव दृशे भूयासं। अग्निरिव तेजसा। वायुरिव प्राणेन। सोम इव गन्धेन। बृहस्पतिरिव बुध्या। अश्विनाविव रुपेण। इन्द्राग्नी इव बलेन। ब्रह्म भाग एव अहं भूयासं। पाप्म भागामे द्विषन्तः।

C. सायं सन्ध्यावन्दनम्

Note: (i) Wherever प्रातः सन्ध्या is indicated, replace the same by सायं संध्या

(ii) Only hymns that are different for सायं सन्ध्या are given here.

(iii) Serial numbers given in प्रातः सन्ध्यावन्दनं are applicable here also.

3. ***सङ्कल्पः**

श्री भगवदाज्ञया श्रीमन्नारायण प्रीत्यर्थं सायं सन्ध्यां उपासिष्ये

6. ***प्राशनम्**

रात्रिश्च मा वरुणश्च पुनातु स्वाहा॥

14. ***प्रायश्चित्त अर्घ्यम्**

***सङ्कल्पः**

श्री भगवदाज्ञया श्रीमन् नारायण प्रीत्यर्थं सायं सन्ध्यायां कालातीत प्रायश्चित्त अर्घ्य प्रदानं करिष्ये।

***न्यासः**

नतस्य इत्यस्य मन्त्रस्य विश्वमनाः ऋषिः (head) उष्णिक् छन्दः (nose) अग्निः देवता। प्रायश्चित्त अर्घ्य प्रदाने विनियोगः ।

***मन्त्रः**

न तस्य मायया चन रिपुरीशीत मर्त्यः। यो अग्नये ददाश हव्य दातिभिः॥

20. ***उपस्थानम्**

***ix *उपस्थानम् (Recite with Anjali mudra)**

यशोहं भवामि ब्राह्मणानां । यशो राज्ञां। यशो विशां। यशः सत्यस्य भवामि। भवामि यशासां यशाः। पुनर्मायंतु देवता। यामदपचक्रमुः। महस्वंतो महांतो भवामि। अस्मिन् पात्रे हरिते सोम पृष्ठे। रूपं रूपं मे दिशा।

सायमन्हस्य तेजसः

अन्नमुग्रस्य प्राशिषं। अस्तुमयी त्वयीदं। अस्तु त्वयी मयीदं। यदिदं पश्यामि चक्षुषा। त्वयादत्तं प्रभास्या। तेन माभुंज। तेन भुञ्चिषीय। तेनमाविशा। रात्रिरनो अत्य पीपरत्। अहरनो अतिपारयत्॥

आदित्यनाव मारोक्षं पूर्णा अपरिपादिनीं। अच्छिद्रां पारयिष्णवीं शतारित्रां स्वस्तये।

ओं नमः आदित्याय नमः आदित्याय - नम आदित्याय

प्रतितिष्ठन्त त्वादित्य अनप्रतितिष्ठासं।

(इति साम सायं सन्ध्यावन्दनम्)