

॥ ॐ श्रीगुरुभ्यो नमः ॥ श्रीभवानीशङ्कराय नमः ॥ श्रीमात्रे नमः ॥

## Sāmūhika Gāyatrī Anushthānam

### सामूहिक गायत्री अनुष्ठानम्

The Gāyatrī Anushthānam is a Sāmūhika sādhanā to be undertaken at a suitable location, by a group of Sādhaka-s, who have undergone the Upanayanam/Brahmopadeshm ceremony. The Anushthānam involves the collective chanting of the Gāyatrī Mantra for a fixed number of Mālā-s as decided in the Saṅkalpa.

The Gāyatrī mantra is an invocation to the supreme Divine Consciousness or Brahman, to inspire our intelligence and senses to move in the right direction. From the Advaita standpoint, it is a prayer seeking the Ultimate Knowledge of the universal Truth of Oneness.

Collective chanting of the Gāyatrī mantra, creates a spiritually charged atmosphere, which elevates the consciousness of all, whilst simultaneously harmonizing the surrounding environment.

Parama Pūjya Shrīmat Sadyojāt Shaṅkarāshram Swāmījī has been repeatedly exhorting Sādhaka-s to perform the daily Sandhyāvandanam with the chanting of the Gāyatrī Mantra. His Holiness has also been encouraging Sādhaka-s to perform and participate in the Gāyatrī Anushthānam-s at various Math-s, in His camps at various locations and at the different Sabhā-s. During His Pravachana-s, Parama Pūjya Swāmījī emphasizes on the need to perform the Sandhyāvandanam, whilst elaborating on the benefits of the chanting of the Gāyatrī Mantra.

Sāmūhika Gāyatrī Anushthānam, shall be conducted by the main coordinator, who will lead the entire session. All the participating sādhanaka-s have to assemble 15 minutes prior to start of the session with the Taṭṭe-Kāinso and wait in readiness for the start of the session.

They should have taken a bath at home, wear dhotī/aṅgavastram, performed the Bhasmadhāraṇam including the vermilion tīkā on the forehead.

## Bhasmadhāraṇam – भस्मधारणम्

Reciting the following *mantra-s*, mix the bhasma with water in the left palm and apply wet bhasma with three fingers, on forehead, neck, both sides of chest, stomach, arms, elbows, wrists, upper back and waist on both sides and feet.

श्री परमेश्वर प्रीत्यर्थं देहशुद्ध्यर्थं भस्मधारणं करिष्ये ।

ॐ अग्निरिति भस्म । ॐ वायुरिति भस्म । ॐ जलमिति भस्म । ॐ स्थलमिति भस्म ।

ॐ व्योमेति भस्म । ॐ सर्वं हवा इदं भस्म ॥

ॐ सद्योजातम् प्रपद्यामि सद्योजाताय वै नमो नमः ।

भवे भवे नातिभवे भवस्व माम् । भवोद्भवाय नमः ॥

The Gāyatrī Japa Anushthānam session consists of the following.

- Sabhā Prārambha Prārthanā.
- Nināda.
- Gāyatrī Japa Anushthāna-Vidhi.
- Shānti Mantraḥ.
- Sabhā Samāpti Prārthanā.

The Gāyatrī Japa Anushthānam led by the trained Sādhaka Coordinator, will ensure the following:

1. The same *swara* (C# is chosen on mobile App to facilitate sustenance of the male voice for one full hour) is maintained for the entire session.
2. The lead chanting must be heard through an amplifier so as to be audible to all participating sādhaḥka-s, with clear uchchāraṇam and intonation of the Gāyatrī mantra.
3. The Gāyatrī mantra will therefore have to be chanted at a steady and constant speed throughout the session, i.e. at the rate of 15 minutes for each mala or 8.33 secs per japa count.

Once the Gāyatrī Mantra Dhyāna-shloka is chanted by the Coordinator, the chanting of the Gāyatrī Mantra should be commenced by all in a moderated

voice, in synchrony. The Gāyatrī Anus̥thānam should be done at the rate of 4 Japa Mālā-s per hour. A Saṅkalpaḥ can be taken at the beginning to chant a fixed number of Mālā-s and announced to all the Sādhaka-s. The Coordinator has to keep track of the counting of the beads of the Japa Mālā and indicate to the Sādhaka-s on completion of one Mālā.

- Sabhā Prārambha Prārthanā सभा-प्रारम्भ-प्रार्थना

दक्षिणास्यसमारम्भा शङ्कराचार्यमध्यमा । .....

- Nināda – निनाद

1. Relax your shoulders, keep them down.
2. Eyes to remain open throughout.
3. Look straight ahead.

Then switch “ON” the tānpurā on Black 1 (C#) pitch, with first string on Ma.

4. (i) Tuck in the core muscle.  
(ii) Inhale deeply.  
(iii) Exhale with an ākāra (with a slight smile)

Repeat this point (point 4) Five times.

However before any Anus̥thānam or Pūjā, the Nināda should be performed with pursed lips and not with open mouth.

प्रकाशमानां प्रथमे प्रयाणे

प्रतिप्रयाणेऽप्यमृतायमानाम् ।

अन्तःपदव्याम् अनुसञ्चरन्तीम्

आनन्दरूपाम् अबलां प्रपद्ये ॥

ऐं ह्रीं श्रीं गुरुभ्यो नमः ॥ (3 times)

## Gāyatrī Anushthānam - गायत्री अनुष्ठानम्

### 1. Āchamanam – आचमनम्

(Take *kāinso/spoon* of water in your left hand, pour it into the hollow of your right palm and sip the water, uttering the following three *mantra-s*, one sip for each *mantra*.)

ॐ श्रीकेशवाय स्वाहा ॥

ॐ नारायणाय स्वाहा ॥

ॐ माधवाय स्वाहा ॥

(Pour one spoon of water over the right palm into the plate after this *mantra*.)

ॐ गोविन्दाय नमः ॥

(Continue with recitation of the following *mantra-s*.)

ॐ विष्णवे नमः ॥

ॐ मधुसूदनाय नमः ॥

ॐ त्रिविक्रमाय नमः ॥

ॐ वामनाय नमः ॥

ॐ श्रीधराय नमः ॥

ॐ हृषीकेशाय नमः ॥

ॐ पद्मनाभाय नमः ॥

ॐ दामोदराय नमः ॥

ॐ सङ्कर्षणाय नमः ॥

ॐ वासुदेवाय नमः ॥

ॐ प्रद्युम्नाय नमः ॥

ॐ अनिरुद्धाय नमः ॥

ॐ पुरुषोत्तमाय नमः ॥

ॐ अधोक्षजाय नमः ॥

ॐ नारसिंहाय नमः ॥

ॐ अच्युताय नमः ॥

ॐ जनार्दनाय नमः ॥

ॐ उपेन्द्राय नमः ॥

ॐ हरये नमः ॥

(Pour one spoon of water over the right palm into the plate after this last *mantra*.)

ॐ श्रीकृष्णाय नमः ॥

## 2. Prāṇāyāmaḥ – प्राणायामः

प्रणवस्य स्वयम्भूर्ब्रह्मा ऋषिः । परमात्मा देवता । दैवी गायत्री छन्दः । सप्तानाम् व्याहृतीनाम् विश्वामित्र जमदग्नि भारद्वाज गौतमात्रि वसिष्ठ कश्यपाः सप्तर्षयः । गायत्र्युष्णिगनुष्टुब्बृहतीपङ्क्तिष्टुब् जगत्यश्छन्दांसि । अग्नि वायु सूर्य बृहस्पति वरुणेन्द्र विश्वदेवा देवताः ॥ गायत्र्या गायत्रीछन्दौ विश्वामित्रऋषिः सवितादेवता । शिरोमन्त्रस्य परब्रह्मर्षीः परमात्मा देवता अनुष्टुप् छन्दः प्राणायामे विनियोगः ।

ॐ भूः ॐ भुवः ॐ स्वः ॐ महः ॐ जनः ॐ तपः ॐ सत्यम् ॥

ॐ तत्सवितुर्वरेण्यं भर्गो देवस्य धीमहि ॥ धियो यो नः प्रचोदयात् ॥

ॐ आपो ज्योती रसोऽमृतं ब्रह्म भूर्भुवःस्वरोम् ॥

## 3. Saṅkalpaḥ – संकल्पः

Refer to Appendix I and The Chitrāpur Math Calendar for the correct ऋतु, मास, पक्ष, तिथि, and वार.

(Pour one spoon of water over the right palm into the plate after reciting the following *mantra*-s.)

श्रीमद्भगवतो महापुरुषस्य विष्णोराज्ञया प्रवर्तमाने, अद्यास्मिन्ब्रह्माण्डे, भूलोके, जम्बुद्वीपे, भरतखण्डे, भारतवर्षे, मेरोर्दक्षिणदिग्भागे, ब्रह्मणोऽस्य द्वितीयपरार्धे, श्रीश्वेतवराहकल्पे, वैवस्वतमन्वन्तरे, अष्टाविंशतितमे, युगचतुष्के, अत्र कलियुगे, प्रथमचरणे, बौद्धावतारे,

शालिवाहनशके, वर्तमाने ----- संवत्सरे, उत्तरायणे / दक्षिणायने, -----ऋतौ, -----  
 --- मासे, -----पक्षे, -----तिथौ, ----- वासरे एवं गुणविशेषण-विशिष्टायां शुभतिथौ  
 ममोपात्त-दुरितक्षयद्वारा श्रीपरमेश्वर प्रीत्यर्थ, अस्माकं सर्वेषां सह कुटुम्बानां सारस्वतमहाजनानां  
 यथाशक्ति संकल्पानुसारेण गायत्री जपाराधनं च करिष्यामः । इति सङ्कल्प्य

#### 4. Nyāsāḥ - न्यासाः

गायत्र्या गायत्रीछन्दो विश्वामित्रऋषिस्सविता देवताऽग्निर्मुखं ब्रह्मा शिरो विष्णुर्हृदय ५  
 रुद्रशिखा पृथिवी योनिः प्राणापानव्यानोदानसमाना सप्राणा श्वेतवर्णा सांख्यायनसगोत्रा  
 गायत्री चतुर्वि ५ शत्यक्षरा त्रिपदा षट् कुक्षिः पञ्चशीर्षोपनयने विनियोगः ॥  
 तत्सवितुर्ब्रह्मात्मने अङ्गुष्ठाभ्यां नमः । वरेण्यं विष्ण्वात्मने तर्जनीभ्यां नमः । भर्गो देवस्य  
 रुद्रात्मने मध्यमाभ्यां नमः । धीमहि तत्त्वात्मने अनामिकाभ्यां नमः । धियो यो नः  
 ज्ञानात्मने कनिष्ठिकाभ्यां नमः । प्रचोदयात् सर्वात्मने करतलकरपृष्ठाभ्यां नमः ॥  
 तत्सवितुर्ब्रह्मात्मने हृदयाय नमः । वरेण्यं विष्ण्वात्मने शिरसे स्वाहा । भर्गो देवस्य  
 रुद्रात्मने शिखायै वषट् । धीमहि तत्त्वात्मने कवचाय हुं । धियो यो नः ज्ञानात्मने नेत्रत्रयाय  
 वौषट् । प्रचोदयात्सर्वात्मने अस्त्राय फट् ॥

#### 5. Gāyatrī Dhyānam – गायत्री ध्यानम्

मुक्ता-विद्रुम- हेम-नील-धवलच्छायैर्- मुखै – स्त्रीक्षणैर् –  
 युक्तामिन्दु – निबद्ध – रत्नमुकुटां तत्त्वार्थ – वर्णात्मिकाम् ॥  
 गायत्रीं वरदाभयाङ्कुशकशाशुभ्रं कपालं गुणं  
 शङ्खं चक्रमथारविन्द – युगलं हस्तैर्वहन्तीं भजे ॥

(Pour one spoon of water over the right palm into the plate after reciting the following *mantra*)

ममोपात्त दुरितक्षयद्वारा श्रीपरमेश्वर प्रीत्यर्थ यथाशक्ति गायत्रीजपं करिष्यामः ॥

6. Gāyatrī Mantraḥ – गायत्री मन्त्रः

ॐ भूर्भुवस्स्वः, ॐ तत्सवितुर्वरेण्यं भर्गो देवस्य धीमहि ॥ धियो यो नः प्रचोदयात् ॥

(Pour one spoon of water over the right palm into the plate after reciting the following *mantra*.)

यथाशक्ति गायत्री जपाराधनेन सर्वात्मकः श्रीपरमेश्वरः प्रीयंतां प्रीतो वरदो भवतु ॥

7. Shānti Mantraḥ - शान्ति - मन्त्रः

ॐ तच्छयोरावृणीमहे । गातुं यज्ञाय । गातुं यज्ञपतये । दैवी स्वस्तिरस्तु नः ।  
स्वस्तिर्मानुषेभ्यः । ऊर्ध्वं जिगातु भेषजम् । शन्नो अस्तु द्विपदे शं चतुष्पदे । ॐ शान्तिः  
शान्तिः शान्तिः ॐ ॥

ॐ नमो ब्रह्मणे नमो अस्त्वग्नये नमः पृथिव्यै नम ओषधीभ्यः । नमो वाचे नमो वाचस्पतये  
नमो विष्णवे महते करोमि । ब्रह्म भूर्भुवः स्वरोम् ।

ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः ॐ ॥

8. Samarpaṇam – समर्पणम्

गुह्याति गुह्य गोप्रा त्वं गृहाणास्मत् कृतं जपम् ।

सिद्धिर्भवतु मे देव त्वत् प्रसादात् महेश्वर ॥

9. Guru-smaraṇam गुरु-स्मरणम्

परिज्ञानाश्रम श्रीगुरुशङ्कर परिज्ञानाश्रम शङ्करसद्गुरु केशव वामन कृष्ण पाण्डुरङ्ग आनन्द  
परिज्ञानगुरु सद्योजात शङ्करसद्गुरु ॥

10. Sabhā Samāpti Prārthanā सभा-समाप्ति-प्रार्थना

नन्दन्तु साधकाः सर्वे विनश्यन्तु .....

॥ ॐ नमः पार्वतीपतये हर हर महादेव ॥

