

Sāmūhika Shrī Gāyatrī Anushthānam

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

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

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

Sāmūhika Shrī Gāyatrī Anushthānam, shall be conducted by the designated coordinator, who will lead the entire session.

All the participating sādha-s should have a bath, wear dhotī/aṅgavastram and perform Bhasmadhāraṇam (including the vermilion tīkā on the forehead), before assembling at the designated venue of the Anushthānam 15 minutes prior to the start of the session with their Taṭṭe-Kāinso.

Bhasmadhāraṇam

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 the upper surface of the feet.

श्री परमेश्वर प्रीत्यर्थं देहशुद्ध्यर्थं भस्मधारणं करिष्ये ।

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

ॐ व्योमेति भस्म । ॐ सर्वगं ह वा इदं भस्म ॥

ॐ सद्योजातम् प्रपद्यामि सद्योजाताय वै नमो नमः ।

भवे भवे नातिभवे भवस्व माम् । भवोद्भवाय नमः ॥

Shrī Gāyatrī Japa Anushthānam session consists of the following:

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

Shrī Gāyatrī Japa Anushthānam led by the trained Coordinator, should incorporate the following:

1. The same *swara* (C# is chosen on a mobile App since it is suited to sustain the male voice for one full hour and is maintained for the entire session.
2. The lead chanting must be heard through a speaker so as to be audible to all participating sādhaḥa-s, with clear uchchāraṇam and intonation of Shrī Gāyatrī mantra.
3. Shrī Gāyatrī mantra will 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 Shrī Gāyatrī Mantra should be commenced by all in a moderated voice, in synchrony. Shrī Gāyatrī Anushtānam 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.

Details of a complete Shrī Gāyatrī Japa Anushtānam session are as follows:

- **Sabhā Prārambha Prārthanā**

दक्षिणास्यसमारम्भा शङ्कराचार्यमध्यमा ।

- **Nināda**

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 steps 4.i to 4.iii five times.

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

प्रकाशमानां प्रथमे प्रयाणे

प्रतिप्रयाणेऽप्यमृतायमानाम् ।

अन्तःपदव्याम् अनुसञ्चरन्तीम्

आनन्दरूपाम् अबलां प्रपद्ये ॥

ऐं ह्रीं श्रीं गुरुभ्यो नमः ॥ (3 times)

Shrī Gāyatrī Anus̥thānam

1. Āchamanam

(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

प्रणवस्य स्वयम्भूर्ब्रह्मा ऋषिः । परमात्मा देवता । दैवी गायत्री छन्दः । सप्तानां व्याहृतीनाम् विश्वामित्र जमदग्नि भारद्वाज गौतमात्रि वसिष्ठ कश्यपाः सप्तर्षयः । गायत्र्युष्णिगनुष्टुब्बृहतीपङ्क्ति त्रिष्टुब् जगत्पञ्चछन्दांसि । 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

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 प्रीत्यर्थं, अस्माकं सर्वेषां सह कुटुम्बानां सारस्वतमहाजनानां यथाशक्ति सङ्कल्पानुसारेण गायत्री जपाराधनं च करिष्यामः । इति सङ्कल्प्य ।

4. Nyāsāḥ

गायत्र्या गायत्रीछन्दो विश्वामित्रऋषिस्सविता देवताऽग्निर्मुखं ब्रह्मा शिरो विष्णुर्हृदयगं रुद्रश्शिखा पृथिवी योनिः प्राणापानव्यानोदानसमाना सप्राणा श्वेतवर्णा साङ्ख्यायनसगोत्रा गायत्री चतुर्विंशत्यक्षरा 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

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 प्रीत्यर्थं यथाशक्ति गायत्रीजपं करिष्यामः ॥

6. Gāyatrī Mantraḥ

॥ ॐ भूर्भुवः स्वः । 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 प्रीयन्तां प्रीतो वरदो भवतु ॥

7. Shānti Mantraḥ

ॐ तल्लयोरावृणीमहे । 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 अस्त्वग्रये नमः पृथिव्यै नम ओषधीभ्यः । नमो वाचे नमो वाचस्पतये
नमो विष्णवे महते करोमि । ब्रह्म भूर्भुवः स्वरोम् ।

ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः ॐ ॥

8. Samarpaṇam

गुह्याति गुह्य गोप्ता त्वं गृहाणास्मत् कृतं जपम् ।

सिद्धिर्भवतु मे देव त्वत् प्रसादात् महेश्वर ॥

9. Guru-smaraṇam

परिज्ञानाश्रम श्रीगुरुशङ्कर परिज्ञानाश्रम शङ्करसद्गुरु

केशव वामन कृष्ण पाण्डुरङ्ग आनन्द परिज्ञानगुरु

सद्योजात शङ्करसद्गुरु ॥

10. Sabhā Samāpti Prārthanā

नन्दन्तु साधकाः सर्वे विनश्यन्तु

॥ ॐ नमः पार्वतीपतये हर हर महादेव ॥