



meaningful mornings



CONCENTRATION



COLLABORATION



CONTEMPLATION

MARCH 1 (Mahashiva Ratri) - APRIL 16 (Hanumana Jayanti)

ॐ यश्छन्दसामृषभो विश्वरूपः ।

छन्दोभ्योऽध्यमृताँसंबभूव ।

om yaśchandāsāmṛṣabho viśvarūpaḥ.

chandobhyo'dhyamṛtāṁsambabhūva.

स मेन्द्रो मेधया स्पृणोतु।
अमृतस्य देवधारणो भूयासम्।

sa mendrò mēdhayā spr̥ṇotu.
amṛtāsya devadhāraṇo bhūyāsam.

शरीरं मे विचर्षणम्।
जिह्वा मे मधुमत्तमा।

śarīraṃ me vicārṣaṇam.
jihvā me madhūmattamā.

कर्णाभ्यां भूरिविश्रुवम्।
ब्रह्मणःकोशोऽसि मेधया पिहितः।

karṇābhyāṃ bhūriśrūvam.
brahmaṇaḥ kośosi meḍhayā pihitaḥ.

श्रुतं मे गोपाय।
ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः ॥

śr̥utaṃ me gopāya.
oṃ śāntiḥ śāntiḥ śāntiḥ ...

ॐ मे॒धादे॒वी जु॒षमा॑णा न॒ आगा॑ँद्वि॒श्वाची॑
भ॒द्रा सु॑म॒नस्य॑मा॒ना ।

om̐ me॒dhāde॒vī ju॒ṣamā॑ṇā na॒ āga॑ँdvī॒śvācī
bh॒drā su॑ma॒na॒sya॑mā॒nā.

त्वया जुष्टां नुदमांना दुरुक्तांन्
बृहद्वदेम विदथे सुवीराः।

tvayā juṣṭā nuda mānā duruktān
bṛhadvādema vidathē suvīrāḥ.

त्वया जुष्टं ऋषिर्भवति देवि त्वया
ब्रह्माऽऽगतश्रीरुत त्वया॥

tvayā juṣṭā ṛṣirbhāvati devi tvayā
brahmā gataśrīruṭa tvayā.

त्वया जुष्टंश्चित्रं विन्दते वसु सानो
जुषस्व द्रविणो न मेधे ॥

tvayā juṣṭāścitraṃ vindate vasu sāno
juṣasva draviṇo na medhe..

मे॒धां॑ म॒ इन्द्रो॑ द॒दातु॑ मे॒धां॑ दे॒वी सर॑स्वती ।

mēdhāṃ ma indrō dadātu mēdhāṃ devī sarāsvatī.

मे॒धां मे॑ अ॒श्वि॒ना॒वु॒भा॒वा॒ध॒त्तां॑ पु॒ष्क॑र॒स्र॒जा ।

me॒dhāṃ me॑ a॒śvinā॑vu॒bhā॒vā॒dh॒t̄t̄āṃ॑ pu॒ṣk̄a॑ra॒sra॒jā ।

अ॒प्स॒रा॒सुं च॒ या मे॒धा ग॑न्ध॒र्वेषुं च॒ यन्मनः॑ ।

apsarāsū ca yā medhā gāndharveṣū ca yanmanāḥ.

दै॒वीं॑ मे॒धा सर॑स्वती॒ सा मां॑ मे॒धा
सुर॑भिर्जुषताः॒ स्वाहा॑ ॥

daivīṃ meḍhā sarāsvatī sā māṃ meḍhā
surabhirjuṣatāḡ svāhā..

आमां॑ मे॒धा सुर॑भिर्वि॒श्वरू॑पा॒ हिर॑ण्यवर्णा॒
जग॑ती जग॒म्या।

āmāṃ me॒dhā sur॑abhirvi॒śvarū॑pā॒ hirāṇyavarṇā॒
jagā॑tī jag॒amyā.

ऊ॒र्ज॑स्वती॒ पय॑सा॒ पि॒न्व॑मा॒ना सा मां॑
मे॒धा सु॒प्रती॑का॒ जुष॑न्ताम्।

ūrjās̄vatī̄ payāsā̄ pinvāmānā̄ sā māṃ
medhā̄ supratīkā̄ juṣantām.

मयि॑ मे॒धां मयि॑ प्र॒जां मय्य॒ग्निस्तेजो॑ दधातु
मयि॑ मे॒धां मयि॑ प्र॒जां मयीन्द्रं॑ इन्द्रि॒यं द॑धातु
मयि॑ मे॒धां मयि॑ प्र॒जां मयि॒ सूर्यो॑ भ्राजो॑ दधातु।

mayi meḍhāṃ mayi prajāṃ mayyagnistejo dadhātu
mayi meḍhāṃ mayi prajāṃ mayīन्द्रā indriyaṃ dādhatu
mayi meḍhāṃ mayi prajāṃ mayi sūryo bhrājō dadhātu.

ॐ हंस हंसाय विद्महे परमहंसाय धीमहि ।
तन्नो हंसः प्रचोदयात् ।

om haṁsa haṁsāya vidmahé paramahaṁsāya dhīmahī.
tanno haṁsaḥ pracodayāt.