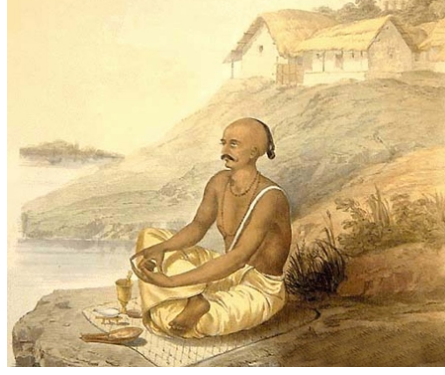


॥ ಓಂ ॥  
ಶ್ರೀ ಗುರುಭ್ಯೋ ನಮಃ



## ಭಸ್ಕರಾಣ ವಿಧಿಃ

ಓಂ ಕೇಶವಾಯ ಸ್ವಾಹಾ | ಓಂ ನಾರಾಯಣಾಯ ಸ್ವಾಹಾ |  
ಓಂ ಮಾಧವಾಯ ಸ್ವಾಹಾ |  
(2 ಸಲ ಆಚಮನ ಮಾಡುವುದು)

ಓಂ ಕೇಶವಾಯ ನಮಃ	ಓಂ ಸಂಕರ್ಷಣಾಯ ನಮಃ
ಓಂ ನಾರಾಯಣಾಯ ನಮಃ	ಓಂ ವಾಸುದೇವಾಯ ನಮಃ
ಓಂ ಮಾಧವಾಯ ನಮಃ	ಓಂ ಪ್ರದ್ಯುಮ್ನಾಯ ನಮಃ
ಓಂ ಗೋವಿಂದಾಯ ನಮಃ	ಓಂ ಅನಿರುದ್ಧಾಯ ನಮಃ
ಓಂ ವಿಷ್ಣುವೇ ನಮಃ	ಓಂ ಪುರುಷೋತ್ತಮಾಯ ನಮಃ
ಓಂ ಮಧುಸೂದನಾಯ ನಮಃ	ಓಂ ಅಧೋಕ್ಷಜಾಯ ನಮಃ
ಓಂ ತ್ರಿವಿಕ್ರಮಾಯ ನಮಃ	ಓಂ ನಾರಸಿಂಹಾಯ ನಮಃ
ಓಂ ವಾಮನಾಯ ನಮಃ	ಓಂ ಅಚ್ಯುತಾಯ ನಮಃ
ಓಂ ಶ್ರೀಧರಾಯ ನಮಃ	ಓಂ ಜನಾರ್ದನಾಯ ನಮಃ
ಓಂ ಹೃಷೀಕೇಶಾಯ ನಮಃ	ಓಂ ಉಪೇಂದ್ರಾಯ ನಮಃ
ಓಂ ಪದ್ಮನಾಭಾಯ ನಮಃ	ಓಂ ಹರಯೇ ನಮಃ
ಓಂ ದಾಮೋದರಾಯ ನಮಃ	ಓಂ ಶ್ರೀ ಕೃಷ್ಣಾಯ ನಮಃ

ಪ್ರಣವಸ್ಯ ಪರಬ್ರಹ್ಮ ಋಷಿಃ (ನೆತ್ತಿಯನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸಬೇಕು) | ಪರಮಾತ್ಮಾ  
 ದೇವತಾ (ಎದೆಯನ್ನು) | ದೈವೀ ಗಾಯತ್ರೀ ಛಂದಃ (ಮುಖವನ್ನು) |  
 ಸಪ್ತಾನಾಂ ವ್ಯಾಹೃತೀನಾಂ ವಿಶ್ವಾಮಿತ್ರ ಜಮದಗ್ನಿ ಭರದ್ವಾಜ ಗೌತಮಾತ್ರಿ  
 ವಸಿಷ್ಠ ಕಶ್ಯಪಾ ಋಷಯಃ | ಅಗ್ನಿ ವಾಯ್ವಾದಿತ್ಯ ಬೃಹಸ್ಪತಿ ವರುಣೇಂದ್ರ  
 ವಿಶ್ವೇದೇವಾ ದೇವತಾಃ | ಗಾಯತ್ರೀ ಉಷ್ಣಿಗನುಷ್ಟುಪ್ ಬೃಹತೀ ಪಂಕ್ತಿಸ್ತಿಷ್ಟುಪ್  
 ಜಗತ್ಯಶ್ಫಂದಾಂಸಿ | ಗಾಯತ್ರಾ ವಿಶ್ವಾಮಿತ್ರ ಋಷಿಃ | ಸವಿತಾ ದೇವತಾ |  
 ಗಾಯತ್ರೀ ಛಂದಃ | ಗಾಯತ್ರೀ ಶಿರಸಃ | ಪ್ರಜಾಪತಿ ಋಷಿಃ | ಬ್ರಹ್ಮಾಗ್ನಿ  
 ವಾಯ್ವಾದಿತ್ಯಾ ದೇವತಾಃ | ಯಜುಶ್ಫಂದಃ | ಪ್ರಾಣಾಯಾಮೇ ವಿನಿಯೋಗಃ |

### ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಮ್

ಓಂ ಭೂಃ | ಓಂ ಭುವಃ | ಓಂ ಸ್ವಃ | ಓಂ ಮಹಃ | ಓಂ ಜನಃ |  
 ಓಂ ತಪಃ | ಓಂ ಸತ್ಯಂ ||

(ಬ್ರಹ್ಮಚಾರಿಗಳು ಕಿರು, ಉಂಗುರ ಹಾಗೂ ಹಬ್ಬೆಟ್ಟುಗಳಿಂದ ಮತ್ತು ಗೃಹಸ್ಥರು ತಮ್ಮ ಐದೂ  
 ಬೆರಳುಗಳಿಂದ ಬಲಮೂಗನ್ನು ಒತ್ತಿ ಹಿಡಿದು, ಎಡಮೂಗಿನಿಂದ ಶ್ವಾಸವನ್ನು ಒಳಗೆ  
 ಎಳೆದುಕೊಂಡು, ಎಡಮೂಗನ್ನೂ ಒತ್ತಿ ಹಿಡಿದು ಸಪ್ತವ್ಯಾಹೃತಿ, ಶಿರಸ್ಸು ಸಹಿತ ಗಾಯತ್ರೀ  
 ಮಂತ್ರವನ್ನು ಮೂರು ಬಾರಿ ಪಠನ ಮಾಡಬೇಕು)

ಓಂ ತತ್ಸವಿತುರ್ವರೇಣ್ಯಂ |

ಭರ್ಗೋದೇವಸ್ಯ ಧೀಮಹಿ |

ಧಿಯೋ ಯೋ ನಃ ಪ್ರಚೋದಯಾತ್ ||

(ಬಲಮೂಗಿನಿಂದ ಶ್ವಾಸವನ್ನು ಬಿಡಬೇಕು)

ಓಂ ಆಪೋಜ್ಯೋತೀರಸೋಮೃತಂ ಬ್ರಹ್ಮ ಭೂರ್ಭುವಸ್ವರೋಮ್ |  
 (ಎರಡೂ ಗಲ್ಲಗಳನ್ನು ಬೆರಳುಗಳಿಂದ ಸ್ಪರ್ಶಿಸಬೇಕು)

ಶರೀರ ಶುದ್ಧಾರ್ಥಂ ಭಸ್ಮಧಾರಣಮಹಂ ಕರಿಷ್ಯೇ ||

(ನೀರನ್ನು ಬಿಡಬೇಕು)

ಮಾನಸ್ತೋಕೇತಿ ಮಂತ್ರಸ್ಯ ಕುತ್ಸೋ ರುದ್ರೋ ಜಗತೀ । ಭಸ್ಮಧಾರಣೇ  
ವಿನಿಯೋಗಃ ॥

(ಎಡಗೈಯಲ್ಲಿ ಭಸ್ಮವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು, ನೀರನ್ನು ಹಾಕಿ ಎರಡೂ ಕೈಗಳಿಂದ ತಿಕ್ಕಿ)

ಓಂ ಮಾ ನ ಸ್ತೋಕೇ ತನಯೇ ಮಾನ ಆಯೌ ಮಾ ನೋ

ಗೋಷು ಮಾ ನೋ ಅಶ್ವೇಷು ರೀರಿಷಃ । ವೀರಾನ್ಮಾನೋ ರುದ್ರ

ಭಾಮಿತೋ ವಧೀರ್ಹವಿಷ್ಮಂತಃ ಸ ದಮಿತ್ವಾ ಹವಾಮಹೇ ॥

ಓಂ ತ್ರಾಯುಷಂ ಜಮದಗ್ನೇರಿತಿ ಲಲಾಟೇ

(ತರ್ಜನೀ, ಮಧ್ಯಮಾ ಮತ್ತು ಕನಿಷ್ಠಿಕಾ ಬೆರಳುಗಳಿಂದ ಹಣೆಯ ಮೇಲೆ ಅಡ್ಡಲಾಗಿ)

ಓಂ ಕಶ್ಯಪಸ್ಯ ತ್ರಾಯುಷಮಿತಿ ಕಂಠೇ । (ಕುತ್ತಿಗೆಯಲ್ಲಿ)

ಓಂ ಅಗಸ್ತ್ಯಸ್ಯ ತ್ರಾಯುಷಮಿತಿ ನಾಭೌ । (ನಾಭಿಯಲ್ಲಿ)

ಓಂ ಯದ್ದೇವಾನಾಂ ತ್ರಾಯುಷಮಿತಿ ದಕ್ಷಿಣ ಸ್ಕಂಧೇ । (ಬಲಗೈಯಲ್ಲಿ)

ಓಂ ತನ್ಮೇ ಅಸ್ತು ತ್ರಾಯುಷಮಿತಿ ವಾಮ ಸ್ಕಂಧೇ । (ಎಡಗೈಯಲ್ಲಿ )

ಸರ್ವಮಸ್ತು ಶತಾಯುಷಮಿತಿ ಶಿರಸಿ । (ತಲೆಯಲ್ಲಿ)

ಶ್ರೀಹರಿರಿತಿ ಸರ್ವಾಂಗೇಚ ಧಾರಯೇತ್ ॥

(ಭಸ್ಮಧಾರಣೆ)

ಎರಡು ಸಲ ಆಚಮನ ಮಾಡುವುದು.

॥ ಇತಿ ಭಸ್ಮಧಾರಣ ವಿಧಿಃ ॥

ೃ•ೃ•ೃ•ೃ

## ಪ್ರಾತಃ ಸಂಧ್ಯಾ



ಭಸ್ಮಧಾರಣ ವಿಧಿಯನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ, ಭಸ್ಮಧಾರಣೆ ಮಾಡಿ  
(ಎರಡು ಸಲ ಆಚಮನ ಮಾಡಿ)

ಓಂ ಕೇಶವಾಯ ಸ್ವಾಹಾ | ಓಂ ನಾರಾಯಣಾಯ ಸ್ವಾಹಾ |  
ಓಂ ಮಾಧವಾಯ ಸ್ವಾಹಾ |  
(2 ಸಲ ಆಚಮನ ಮಾಡುವುದು)

---

ಓಂ ಕೇಶವಾಯ ನಮಃ	ಓಂ ಸಂಕರ್ಷಣಾಯ ನಮಃ
ಓಂ ನಾರಾಯಣಾಯ ನಮಃ	ಓಂ ವಾಸುದೇವಾಯ ನಮಃ
ಓಂ ಮಾಧವಾಯ ನಮಃ	ಓಂ ಪ್ರದ್ಯುಮ್ನಾಯ ನಮಃ
ಓಂ ಗೋವಿಂದಾಯ ನಮಃ	ಓಂ ಅನಿರುದ್ಧಾಯ ನಮಃ
ಓಂ ವಿಷ್ಣವೇ ನಮಃ	ಓಂ ಪುರುಷೋತ್ತಮಾಯ ನಮಃ
ಓಂ ಮಧುಸೂದನಾಯ ನಮಃ	ಓಂ ಅಧೋಕ್ಷಜಾಯ ನಮಃ
ಓಂ ತ್ರಿವಿಕ್ರಮಾಯ ನಮಃ	ಓಂ ನಾರಸಿಂಹಾಯ ನಮಃ
ಓಂ ವಾಮನಾಯ ನಮಃ	ಓಂ ಅಚ್ಯುತಾಯ ನಮಃ
ಓಂ ಶ್ರೀಧರಾಯ ನಮಃ	ಓಂ ಜನಾರ್ದನಾಯ ನಮಃ
ಓಂ ಹೃಷೀಕೇಶಾಯ ನಮಃ	ಓಂ ಉಪೇಂದ್ರಾಯ ನಮಃ
ಓಂ ಪದ್ಮನಾಭಾಯ ನಮಃ	ಓಂ ಹರಯೇ ನಮಃ
ಓಂ ದಾಮೋದರಾಯ ನಮಃ	ಓಂ ಶ್ರೀ ಕೃಷ್ಣಾಯ ನಮಃ

ಪ್ರಣವಸ್ಯ ಪರಬ್ರಹ್ಮ ಋಷಿಃ (ನೆತ್ತಿಯನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸಬೇಕು) | ಪರಮಾತ್ಮಾ  
 ದೇವತಾ (ಎದೆಯನ್ನು) | ದೈವೀ ಗಾಯತ್ರೀ ಛಂದಃ (ಮುಖವನ್ನು) |  
 ಸಪ್ತಾನಾಂ ವ್ಯಾಹೃತೀನಾಂ ವಿಶ್ವಾಮಿತ್ರ ಜಮದಗ್ನಿ ಭರದ್ವಾಜ ಗೌತಮಾತ್ರಿ  
 ವಸಿಷ್ಠ ಕಶ್ಯಪಾ ಋಷಯಃ | ಅಗ್ನಿ ವಾಯ್ವಾದಿತ್ಯ ಬೃಹಸ್ಪತಿ ವರುಣೇಂದ್ರ  
 ವಿಶ್ವೇದೇವಾ ದೇವತಾಃ | ಗಾಯತ್ರೀ ಉಷ್ಣಿಗನುಷ್ಟುಪ್ ಬೃಹತೀ ಪಂಕ್ತಿಸ್ತಿಷ್ಟುಪ್  
 ಜಗತ್ಯಶ್ಚಂದಾಂಸಿ | ಗಾಯತ್ರಾ ವಿಶ್ವಾಮಿತ್ರ ಋಷಿಃ | ಸವಿತಾ ದೇವತಾ |  
 ಗಾಯತ್ರೀ ಛಂದಃ | ಗಾಯತ್ರೀ ಶಿರಸಃ | ಪ್ರಜಾಪತಿ ಋಷಿಃ | ಬ್ರಹ್ಮಾಗ್ನಿ  
 ವಾಯ್ವಾದಿತ್ಯಾ ದೇವತಾಃ | ಯಜುಶ್ಚಂದಃ | ಪ್ರಾಣಾಯಾಮೇ ವಿನಿಯೋಗಃ |

### ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಮ್

(ಬ್ರಹ್ಮಚಾರಿಗಳು ಕಿರು, ಉಂಗುರ ಹಾಗೂ ಹಬ್ಬೆಟ್ಟಗಳಿಂದ ಮತ್ತು ಗೃಹಸ್ಥರು ತಮ್ಮ ಐದೂ ಬೆರಳು  
 ಗಳಿಂದ ಬಲಮೂಗನ್ನು ಒತ್ತಿ ಹಿಡಿದು, ಎಡಮೂಗಿನಿಂದ ಶ್ವಾಸವನ್ನು ಒಳಗೆ ಎಳೆದುಕೊಂಡು,  
 ಎಡಮೂಗನ್ನೂ ಒತ್ತಿ ಹಿಡಿದು ಸಪ್ತವಾಹಿತಿ, ಶಿರಸ್ಸು ಸಹಿತ ಗಾಯತ್ರೀಮಂತ್ರವನ್ನು ಮೂರು ಬಾರಿ  
 ಪಠಣ ಮಾಡಬೇಕು)

ಓಂ ಭೂಃ | ಓಂ ಭುವಃ | ಓಂ ಸ್ವಃ | ಓಂ ಮಹಃ | ಓಂ ಜನಃ |

ಓಂ ತಪಃ | ಓಂ ಸತ್ಯಂ |

(ಮೂರು ಸಲ ಗಾಯತ್ರೀ ಮಂತ್ರವನ್ನು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ  
 ಮಾಡಬೇಕು - ಬಲಮೂಗಿನಿಂದ ಶ್ವಾಸವನ್ನು ಬಿಡಬೇಕು)

ಓಂ ತತ್ಸವಿತುರ್ವರೇಣ್ಯಂ |

ಭರ್ಗೋದೇವಸ್ಯ ಧೀಮಹಿ |

ಧಿಯೋ ಯೋ ನಃ ಪ್ರಚೋದಯಾತ್ ||

(ಬಲಮೂಗಿನಿಂದ ಶ್ವಾಸವನ್ನು ಬಿಡಬೇಕು)

ಓಂ ಆಪೋಜ್ಯೋತೀರಸೋಮೃತಂ ಬ್ರಹ್ಮ ಭೂರ್ಭುವಸ್ವರೋಮ್ |

(ಎರಡೂ ಗಲ್ಲಗಳನ್ನು ಬೆರಳುಗಳಿಂದ ಸ್ಪರ್ಶಿಸಬೇಕು)

ಮಮೋಪಾತ್ತ ಸಮಸ್ತ ದುರಿತಕ್ಷಯ ದ್ವಾರಾ ಶ್ರೀ ಪರಮೇಶ್ವರ ಪ್ರೀತ್ಯರ್ಥಂ

ಪ್ರಾತಃ ಸಂಧ್ಯಾಮುಪಾಸಿಷ್ಯೇ ||

(ಬಲಗೈಯಲ್ಲಿ ನೀರನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ತಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಬಿಡಬೇಕು. ಪುನಃ ನೀರನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು)

## ಪ್ರಥಮ ಮಾರ್ಜನಮ್

ಆಪೋ ಹಿಷ್ಠೇತಿ ತೃಚಸ್ಯ ಆಂಬರೀಷಃ | ಸಿಂಧುದ್ವೀಪ ಋಷಿಃ |  
ಆಪೋ ದೇವತಾ | ಗಾಯತ್ರೀ ಭಂದಃ | ಮಾರ್ಜನೇ ವಿನಿಯೋಗಃ |

(ನೀರನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಪುನಃ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು)

ಓಂ ಆಪೋ ಹಿಷ್ಠಾ ಮಯೋಭುವಃ | ಓಂ ತಾನ ಊರ್ಜೇ ದಧಾತನ |

ಓಂ ಮಹೇರಣಾಯ ಚಕ್ಷಸೇ ||

(ಪಾದಗಳಿಗೆ ನೀರನ್ನು ಚಿಮುಕಿಸಬೇಕು)

(ತಲೆಗೆ ಚಿಮುಕಿಸುತ್ತಾ)

ಓಂ ಯೋ ವಃ ಶಿವತಮೋ ರಸಃ | ಓಂ ತಸ್ಯ ಭಾಜಯತೇ ಹನಃ |

ಓಂ ಉಶತೀರಿವ ಮಾತರಃ |

(ಎದೆಗೆ ಚಿಮುಕಿಸುತ್ತಾ )

ಓಂ ತಸ್ಮಾ ಅರಂ ಗಮಾಮ ವಃ | ಓಂ ಯಸ್ಯ ಕ್ಷಯಾಯ ಜಿನ್ವಥ |

ಓಂ ಆಪೋ ಜನಯಥಾ ಚ ನಃ |

## ಮಂತ್ರಾಚಮನಮ್

(ಕೈಯಲ್ಲಿ ನೀರನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು)

ಸೂರ್ಯಶ್ಚೇತಿ ಮಂತ್ರಸ್ಯ ಯಾಜ್ಞವಲ್ಕ್ಯ ಉಪನಿಷದ ಋಷಿಃ | ಸೂರ್ಯಮನ್ಯು  
ಮನ್ಯುಪತಿರಾತ್ರಯೋ ದೇವತಾಃ | ಪ್ರಕೃತಿಶ್ಚಂದಃ | ಅಭ್ಯಂತರ ಶುದ್ಧ್ಯರ್ಥೇ |  
ಮಂತ್ರಾಚಮನೇ ವಿನಿಯೋಗಃ |

(ನೀರನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಪುನಃ ಕೈಯಲ್ಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು)

ಓಂ ಸೂರ್ಯಶ್ಚ ಮಾಮನ್ಯುಶ್ಚ ಮನ್ಯುಪತಯಶ್ಚ ಮನ್ಯುಕೃತೇಭ್ಯಃ ॥  
 ಪಾಪೇಭ್ಯೋ ರಕ್ಷಂತಾಂ ಯದ್ವಾತ್ಮಾ ಪಾಪಮಕಾರ್ಷಂ । ಮನಸಾ  
 ವಾಚಾ ಹಸ್ತಾಭ್ಯಾಂ । ಪದ್ಭ್ಯಾ ಮುದರೇಣ ಶಿಶ್ನಾ । ರಾತ್ರಿಸ್ತದವಲುಂಪತು ।  
 ಯತ್ಕಿಂ ಚ ದುರಿತಂ ಮಯಿ । ಇದಮಹಂ ಮಾಮಮೃತ ಯೋನೌ ।  
 ಸೂರ್ಯೇ ಜ್ಯೋತಿಷಿ ಜುಹೋಮಿ ಸ್ವಾಹಾ ।

(ಕೈಯಲ್ಲಿ ಇರುವ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯಬೇಕು)  
 (ಒಂದು ಸಲ ಆಚಮನ)

### ದ್ವಿತೀಯ ಮಾರ್ಜನಮ್

(ಕೈಯಲ್ಲಿ ನೀರು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು)

ಪ್ರಣವಸ್ಯ ಪರಬ್ರಹ್ಮ ಋಷಿಃ । ಪರಮಾತ್ಮಾ ದೇವತಾ । ದೈವೀ ಗಾಯತ್ರೀ  
 ಛಂದಃ । ವ್ಯಾಹೃತೀನಾಂ ಪರಮೇಷ್ಟೀ ಪ್ರಜಾಪತಿಃ ಪ್ರಜಾಪತಿರ್ಬೃಹತೀ ।  
 ಗಾಯತ್ರಾ ವಿಶ್ವಾಮಿತ್ರಃ ಸವಿತಾ ಗಾಯತ್ರೀ । ಆಪೋ ಹಿಷ್ಯೇತಿ ನವರ್ಚಸ್ಯ  
 ಸೂಕ್ತಸ್ಯ ಆಂಬರೀಷಃ । ಸಿಂಧುದ್ವೀಪ ಆಪೋ ಗಾಯತ್ರೀ । ಪಂಚಮೀ  
 ವರ್ಧಮಾನಾ । ಸಪ್ತಮೀ ಪ್ರತಿಷ್ಠಾ । ಅಂತ್ಯೇ ದ್ವೇ ಅನುಷ್ಠುಭೌ । ಮಾರ್ಜನೇ  
 ವಿನಿಯೋಗಃ ।

(ನೀರನ್ನು ಬಿಟ್ಟು, ಪುನಃ ಉದ್ಧರಣೆಯಲ್ಲಿ ನೀರನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು, ಕಾಲು, ಎದೆ, ತಲೆ  
 ಗಳಿಗೆ ಪ್ರೋಕ್ಷಿಸಬೇಕು)

ಓಂ ಭೂರ್ಭುವಃಸ್ವಃ । ತತ್ಸವಿತುರ್ವರೇಣ್ಯಂ ಭರ್ಗೋದೇವಸ್ಯ  
 ಧೀಮಹಿ । ಧಿಯೋ ಯೋ ನಃ ಪ್ರಚೋದಯಾತ್ ॥

ಓಂ ಆಪೋಹಿಷ್ಠಾಮಯೋಭುವಸ್ತಾನ ಉರ್ಜೇ ದಧಾತನ | ಮಹೇರಣಾಯ  
 ಚಕ್ಷಸೇ || ಯೋ ವಃ ಶಿವತಮೋ ರಸ್ತಸ್ಯ ಭಾಜಯತೇ ಹನಃ | ಉಶ  
 ತೀರಿವ ಮಾತರಃ | ತಸ್ಮಾ ಅರಂಗ ಮಾಮವೋಯಸ್ತಕ್ಷಯಾಯ ಜಿನ್ವಥ |  
 ಆಪೋ ಜನಯಥಾಂ ಚ ನಃ |

ಓಂ ಶಂನೋ ದೇವೀರಭಿಷ್ಠಯ ಆಪೋ ಭವಂತು ಪೀತಯೇ | ಶಂ ಯೋ  
 ರಭಿಸ್ರವಂತು ನಃ | ಈಶಾನಾಂ ವಾರ್ಯಾಣಾಂ ಕ್ಷಯಂತೀಶ್ಚರ್ಷಣೇನಾಮ್ |  
 ಅಪೋ ಯಾಚಾಮಿ ಭೇಷಜಮ್ | ಅಪ್ಸು ಮೇ ಸೋಮೋ ಅಬ್ರವೀದಂತ  
 ವಿಶ್ವಾನಿ ಭೇಷಜಾ | ಅಗ್ನಿಂ ಚ ವಿಶ್ವಶಂಭುವಮ್ || ಆಪಃ ಪೃಣೀತ ಭೇಷಜಂ  
 ವರೂಥಂ ತನ್ವೇ 3 ಮಮ | ಜ್ಯೋಕ್ತ ಸೂರ್ಯಂ ದೃಶೇ | ಇದಮಾಪಃ  
 ಪ್ರಹತ ಯತ್ಕಿಂಚ ದುರಿತಂ ಮಯಿ || ಯದ್ವಾಹಮಭಿದುದ್ರೋ ಹಯದ್ವಾ  
 ಶೇಪ ಉತಾನ್ಯತಮ್ | ಆಪೋ ಅದ್ಯಾನ್ವಚಾರಿಷಂ ರಸೇನ ಸಮಗಸ್ಮಹಿ |  
 ಪಯಸ್ವಾ ನಗ್ನ ಆಗಹಿತಂ ಮಾಸಂ ಸೃಜವರ್ಚಸಾ ||

### ಅಘಮರ್ಷಣಮ್

(ಕೈಯಲ್ಲಿ ನೀರನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು)

ಋತಂಚೇತಿ ತೃಚಸ್ಯ ಮಾಧುಶ್ಚಂದಸೋ ಅಘಮರ್ಷಣ ಋಷಿಃ |  
 ಭಾವವೃತ್ತಂ ದೇವತಾ | ಅನುಷ್ಟುಪ್ ಭಂದಃ |  
 ಅಘಮರ್ಷಣೇ ವಿನಿಯೋಗಃ |



(ನೀರನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಪುನಃ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು)

ಓಂ ಋತಂ ಚ ಸತ್ಯಂ ಚಾಭೀದ್ಧಾತ್ರಪಸೋಧ್ಯ ಜಾಯತ | ತತೋ ರಾತ್ರೈ  
ಜಾಯತ ತತಃ ಸಮುದ್ರೋ ಅರ್ಣವಃ | ಸಮುದ್ರಾದರ್ಣವಾದಧಿ  
ಸಂವತ್ಸರೋ ಅಜಾಯತ | ಅಹೋ ರಾತ್ರಾಣಿ ವಿದಧ್ವಿಶ್ವಸ್ಯ ಮಿಷತೋ  
ವಶೀ | ಸೂರ್ಯಾಚಂದ್ರಮಸೌ ಧಾತಾ ಯಥಾ ಪೂರ್ವಮ ಕಲ್ಪಯತ್ |  
ದಿವಂಚ ಪೃಥಿವೀಂ ಚಾಂತರಿಕ್ಷಮಧೋ ಸ್ವಃ ||

(ಎಡಮೂಗಿಗೆ ಬೆರಳನ್ನು ಒತ್ತಿ ಹಿಡಿದು ಬಲಮೂಗಿನಿಂದ ನೀರನ್ನು ಹೀರಿ ಎಡಮೂಗಿನಿಂದ ನೆಲದ ಮೇಲೆ ವಿಸರ್ಜಿಸಬೇಕು.)

(ನಂತರ ಆಚಮನ ಮಾಡಬೇಕು.)

### ಅರ್ಘ್ಯ ದಾನಮ್

(ನೀರನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು)

ಪ್ರಣವಸ್ಯ ಪರಬ್ರಹ್ಮ ಋಷಿಃ | ಪರಮಾತ್ಮಾ ದೇವತಾ | ದೈವೀ ಗಾಯತ್ರೀ  
ಛಂದಃ | ಗಾಯತ್ರಾ ವಿಶ್ವಾಮಿತ್ರಃ ಸವಿತಾ ಗಾಯತ್ರೀ | ಶ್ರೀ ಸೂರ್ಯಾಯ  
ಅರ್ಘ್ಯದಾನೇ ವಿನಿಯೋಗಃ |

(ನೀರನ್ನು ಬಿಟ್ಟು, ಪೂರ್ವಾಭಿಮುಖವಾಗಿ ನಿಂತು ಬೊಗಸೆ ತುಂಬ ನೀರನ್ನು ತುಂಬಿಕೊಂಡು)

ಓಂ ಭೂರ್ಭುವಃ ಸ್ವಃ | ತನ್ನವಿತುರ್ವರೇಣ್ಯಂ ಭರ್ಗೋ ದೇವಸ್ಯ ಧೀಮಹಿ |  
ಧಿಯೋ ಯೋನಃ ಪ್ರಚೋದಯಾತ್ ||

ಶ್ರೀ ಸೂರ್ಯನಾರಾಯಣಾಯ ಇದಮರ್ಘ್ಯಂ ಸಮರ್ಪಯಾಮಿ |

(ತಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಬಿಡಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಮೂರು ಸಲ ಸೂರ್ಯೋದಯಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಅರ್ಘ್ಯವನ್ನು ಬಿಡಬೇಕು)

(ಹೊತ್ತು ಮೀರಿದರೆ ಪ್ರಾಯಶ್ಚಿತ್ತವಾಗಿ)

ಕಾಲಾತಿಕ್ರಮೇ ಪ್ರಾಯಶ್ಚಿತ್ತಾರ್ಥಂ ಚತುರ್ಥ ಅರ್ಘ್ಯದಾನಂ ಕರಿಷ್ಯೇ ||

(ಎಂದು ಹೇಳಿ ಮತ್ತೊಂದು ಸಲ ಅರ್ಘ್ಯವನ್ನು ಬಿಡಬೇಕು.)

(ನಂತರ ಕೈಯಲ್ಲಿ ನೀರನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು)

ಓಂ ಅಸಾವಾಧಿತ್ಯೋ ಬ್ರಹ್ಮ ||

(ಎಂದು ಸುತ್ತಲೂ ನೀರನ್ನು ಚಿಮುಕಿಸುತ್ತಾ ಒಂದು ಸುತ್ತು ಆತ್ಮ ಪ್ರದಕ್ಷಿಣೆ ಮಾಡಿ ಕುಳಿತುಕೊಂಡು ಒಂದು ಸಲ ಆಚಮನ ಮಾಡುವುದು.)

ಪ್ರಣವಸ್ಯ ಪರಬ್ರಹ್ಮ ಋಷಿಃ (ನೆತ್ತಿಯನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸಬೇಕು) | ಪರಮಾತ್ಮಾ  
ದೇವತಾ (ಎದೆಯನ್ನು) | ದೈವೀ ಗಾಯತ್ರೀ ಛಂದಃ (ಮುಖವನ್ನು) |  
ಸಪ್ತಾನಾಂ ವ್ಯಾಹೃತೀನಾಂ ವಿಶ್ವಾಮಿತ್ರ ಜಮದಗ್ನಿ ಭರದ್ವಾಜ ಗೌತಮಾತ್ರಿ  
ವಸಿಷ್ಠ ಕಶ್ಯಪಾ ಋಷಯಃ | ಅಗ್ನಿ ವಾಯ್ವಾದಿತ್ಯ ಬೃಹಸ್ಪತಿ ವರುಣೇಂದ್ರ  
ವಿಶ್ವೇದೇವಾ ದೇವತಾಃ | ಗಾಯತ್ರೀ ಉಷ್ಣಿಗನುಷ್ಟುಪ್ ಬೃಹತೀ ಪಂಕ್ತಿಸ್ತಿಷ್ಟುಪ್  
ಜಗತ್ಯಶ್ಛಂದಾಂಸಿ | ಗಾಯತ್ರಾ ವಿಶ್ವಾಮಿತ್ರ ಋಷಿಃ | ಸವಿತಾ ದೇವತಾ |  
ಗಾಯತ್ರೀ ಛಂದಃ | ಗಾಯತ್ರೀ ಶಿರಸಃ | ಪ್ರಜಾಪತಿ ಋಷಿಃ | ಬ್ರಹ್ಮಾಗ್ನಿ  
ವಾಯ್ವಾದಿತ್ಯಾ ದೇವತಾಃ | ಯಜುಶ್ಛಂದಃ | ಪ್ರಾಣಾಯಾಮೇ ವಿನಿಯೋಗಃ |

## ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಮ್

(ಬ್ರಹ್ಮಚಾರಿಗಳು ಕಿರು, ಉಂಗುರ ಹಾಗೂ ಹಬ್ಬೆಟ್ಟುಗಳಿಂದ ಮತ್ತು ಗೃಹಸ್ಥರು ತಮ್ಮ ಐದೂ ಬೆರಳುಗಳಿಂದ ಬಲಮೂಗನ್ನು ಒತ್ತಿ ಹಿಡಿದು, ಎಡಮೂಗಿನಿಂದ ಶ್ವಾಸವನ್ನು ಒಳಗೆ ಎಳೆದುಕೊಂಡು, ಎಡಮೂಗನ್ನೂ ಒತ್ತಿ ಹಿಡಿದು ಸಪ್ತವಾಹಿತಿ, ಶಿರಸ್ಸು ಸಹಿತ ಗಾಯತ್ರೀ ಮಂತ್ರವನ್ನು ಮೂರು ಬಾರಿ ಪಠಣ ಮಾಡಬೇಕು)

ಓಂ ಭೂಃ | ಓಂ ಭುವಃ | ಓಂ ಸ್ವಃ | ಓಂ ಮಹಃ | ಓಂ ಜನಃ |

ಓಂ ತಪಃ | ಓಂ ಸತ್ಯಂ |

(ಮೂರು ಸಲ ಗಾಯತ್ರೀ ಮಂತ್ರವನ್ನು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಮಾಡಬೇಕು - ಬಲಮೂಗಿನಿಂದ ಶ್ವಾಸವನ್ನು ಬಿಡಬೇಕು)

ಓಂ ತತ್ಸವಿತುರ್ವರೇಣ್ಯಂ | ಭರ್ಗೋದೇವಸ್ಯ ಧೀಮಹಿ |  
ಧಿಯೋ ಯೋ ನಃ ಪ್ರಚೋದಯಾತ್ ||

(ಬಲಮೂಗಿನಿಂದ ಶ್ವಾಸವನ್ನು ಬಿಡಬೇಕು)

ಓಂ ಆಪೋಜ್ಯೋತೀರಸೋಮೃತಂ ಬ್ರಹ್ಮ ಭೂರ್ಭುವಸ್ವರೋಮ್ |  
(ಎರಡೂ ಗಲ್ಲಗಳನ್ನು ಬೆರಳುಗಳಿಂದ ಸ್ಪರ್ಶಿಸಬೇಕು)

### ಗಾಯತ್ರೀ ಜಪಮ್

ಪೃಥ್ವೀತಿ ಮಂತ್ರಸ್ಯ ಮೇರುಪೃಷ್ಠ ಋಷಿಃ | ಕೂರ್ಮೋ ದೇವತಾ |  
ಸುತಲಂ ಛಂದಃ | ಆಸನೇ ವಿನಿಯೋಗಃ ||

ಓಂ ಪೃಥ್ವಿ ತ್ವಯಾ ಧೃತಾ ಲೋಕಾ ದೇವಿತ್ವಂ ವಿಷ್ಣುನಾ ಧೃತಾ |  
ತ್ವಂಚಧಾರಯ ಮಾಂ ದೇವೀ ಪವಿತ್ರಂ ಕುರುಚಾಸನಂ |

ಊರ್ಧ್ವಕೇಶಿ ವಿರೂಪಾಕ್ಷಿ ಮಾಂಸಶೋಣಿತ ಭಕ್ಷಣೇ |  
ತಿಷ್ಠದೇವಿ ಶಿಖಾಬಂಧೇ ಚಾಮುಂಡೇ ಹೃಪರಾಜಿತೇ |

ಅಪಕ್ರಾಮಂತು ಭೂತಾನಿ ಪಿಶಾಚಾಃ ಸರ್ವತೋ ದಿಶಂ |  
ಸರ್ವೇಷಾಮ ವಿರೋಧೇನ ಬ್ರಹ್ಮಕರ್ಮ ಸಮಾರಭೇ ||

ಅಪಸರ್ಪಂತು ತೇ ಭೂತಾ ಯೇ ಭೂತಾ ಭೂಮಿ ಸಂಸ್ಥಿತಾಃ |  
ಯೇ ಭೂತಾ ವಿಘ್ನಕರ್ತಾರಃ ತೇ ಗಚ್ಛಂತು ಶಿವಾಜ್ಞಯಾ |

ಗಾಯತ್ರಾ ವಿಶ್ವಾಮಿತ್ರ ಋಷಿಃ | (ತಲೆಯನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸಬೇಕು )

ಸವಿತಾ ದೇವತಾ | (ಮುಖ / ಬಾಯಿಯನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸಬೇಕು)

ಗಾಯತ್ರೀ ಛಂದಃ | (ಹೃದಯವನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸಬೇಕು )

ನ್ಯಾಸೇ ವಿನಿಯೋಗಃ

## ಕರನ್ಯಾಸ

- ಓಂ ತತ್ರವಿತುಃ - ಅಂಗುಷ್ಠಾಭ್ಯಾಂ ನಮಃ  
(ಎರಡೂ ಕೈಗಳ ತೋರುಬೆರಳುಗಳಿಂದ ಅಂಗುಷ್ಠವನ್ನು ಬುಡದಿಂದ ತುದಿಯ ತನಕ ಉಜ್ಜಬೇಕು)
- ಓಂ ವರೇಣ್ಯಂ - ತರ್ಜನೀಭ್ಯಾಂ ನಮಃ |  
(ಎರಡೂ ಕೈಗಳ ಅಂಗುಷ್ಠದಿಂದ ತೋರುಬೆರಳನ್ನು ಉಜ್ಜಬೇಕು)
- ಓಂ ಭರ್ಗೋದೇವಸ್ಯ - ಮಧ್ಯಮಾಭ್ಯಾಂ ನಮಃ |  
(ಅಂಗುಷ್ಠದಿಂದ ನಡುಬೆರಳನ್ನು ಉಜ್ಜಬೇಕು)
- ಓಂ ಧೀಮಹಿ - ಅನಾಮಿಕಾಭ್ಯಾಂ ನಮಃ |  
(ಅಂಗುಷ್ಠದಿಂದ ಪವಿತ್ರದ ಬೆರಳನ್ನು ಉಜ್ಜಬೇಕು)
- ಓಂ ಧಿಯೋಯೋನಃ - ಕನಿಷ್ಠಿಕಾಭ್ಯಾಂ ನಮಃ |  
(ಅಂಗುಷ್ಠದಿಂದ ಕಿರುಬೆರಳನ್ನು ಉಜ್ಜಬೇಕು)
- ಓಂ ಪ್ರಚೋದಯಾತ್ - ಕರತಲ ಕರಪೃಷ್ಠಾಭ್ಯಾಂ ನಮಃ |  
(ಬಲಗೈಯಿಂದ ಎಡಗೈ ಮೇಲ್ಭಾಗವನ್ನು ಉಜ್ಜಬೇಕು)  
(ಎರಡೂ ಕೈಗಳ ಕೆಳಭಾಗವನ್ನು ಉಜ್ಜಬೇಕು)

## ಅಂಗನ್ಯಾಸ

- ಓಂ ತತ್ರವಿತುಃ - ಹೃದಯಾಯ ನಮಃ |  
(ಬಲಗೈಯಿಂದ ಹೃದಯವನ್ನು ಮುಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು)
- ಓಂ ವರೇಣ್ಯಂ - ಶಿರಸೇ ಸ್ವಾಹಾ |  
(ಬಲಗೈಯಿಂದ ಶಿರವನ್ನು ಮುಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು)
- ಓಂ ಭರ್ಗೋದೇವಸ್ಯ - ಶಿಖಾಯೈ ವಷಟ್ |  
(ಬಲಗೈಯಿಂದ ಶಿಖೆಯನ್ನು ಮುಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು)
- ಓಂ ಧೀಮಹಿ - ಕವಚಾಯ ಹುಂ |  
(ಬಲಗೈಯಿಂದ ಎಡಭುಜ, ಎಡಗೈಯಿಂದ ಬಲಭುಜವನ್ನು ಮುಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು)
- ಓಂ ಧಿಯೋ ಯೋನಃ - ನೇತ್ರತ್ರಯಾಯ ವೌಷಟ್ |  
(ಬಲಗೈಯ ತರ್ಜನೀ, ಅನಾಮಿಕಾ, ಮಧ್ಯಮ ಬೆರಳುಗಳ ತುದಿಯಿಂದ ಕ್ರಮವಾಗಿ ಬಲಗಣ್ಣು, ಎಡಗಣ್ಣು, ಹಾಗೂ ಭ್ರೂಮಧ್ಯ ಭಾಗವನ್ನು ಒಂದೇ ಬಾರಿಗೆ ಸ್ಪರ್ಶಿಸಬೇಕು)
- ಓಂ ಪ್ರಚೋದಯಾತ್ - ಅಸ್ತ್ರಾಯ ಘಟ್ ||  
(ಬಲಗೈ ಮಧ್ಯಮ ಬೆರಳಿನಿಂದ ಎಡಗೈ ಮಧ್ಯಭಾಗವನ್ನು, ಎಡಗೈಯ ಮಧ್ಯಮ ಬೆರಳಿನಿಂದ ಬಲಗೈಯ ಮಧ್ಯಭಾಗವನ್ನು ಮುಟ್ಟಿ ಒಮ್ಮೆ ಚಪ್ಪಾಳೆ ತಟ್ಟಬೇಕು)

ಇತಿ ದಿಗ್ಬಂಧಃ ॥

ಯೋ ದೇವಃ ಸವಿತಾಽಸ್ಮಾಕಂ ಧಿಯೋ ಧರ್ಮಾದಿಗೋಚರೇತ್ |  
ಪ್ರೇರಯೇತ್ತಸ್ಯ ತದ್ಭರ್ಗಃ ತದ್ವರೇಣ್ಯಮುಪಾಸ್ಮಹೇ ॥

ಶುಕ್ಲೋ ವರ್ಣಃ | ಅಗ್ನಿರ್ಮುಖಂ | ಬ್ರಹ್ಮಾಶಿರಃ | ವಿಷ್ಣುಹೃದಯಂ |  
ರುದ್ರೋ ಲಲಾಟಂ | ಪೃಥಿವೀ ಕುಕ್ಷಿಃ | ತ್ರೈಲೋಕ್ಯಂ ಚರಣಾಃ |  
ಸಾಂಖ್ಯಾಯನ ಗೋತ್ರಂ | ತ್ರಿಪದಾ ಗಾಯತ್ರೀ | ಅಶೇಷ ಪಾಪಕ್ಷಯಾರ್ಥಂ  
ಗಾಯತ್ರೀ ಜಪೇ ವಿನಿಯೋಗಃ |

### ಧ್ಯಾನಮ್

ಮುಕ್ತಾವಿದುಮ ಹೇಮನೀಲ ಧವಲಚ್ಚಾಯೈರ್ಮುಖೈಸ್ತ್ರೀಕ್ಷಣೈಃ  
ಯುಕ್ತಾಮಿಂದುಕಲಾನಿಬದ್ಧಮಕುಟಾಂ ತತ್ಪಾರ್ಥ ವರ್ಣಾತ್ಮಿಕಾಂ  
ಗಾಯತ್ರೀಂ ವರದಾಭಯಾಂ ಕುಶಕಶಾಂ ಶುಭ್ರಂ ಕಪಾಲಂ ಗುಣಂ  
ಶಂಖಂ ಚಕ್ರ ಮಥಾರವಿಂದಯುಗಲಂ ಹಸ್ತೈರ್ವಹಂತೀಂ ಭಜೇ

ಬಾಲಾಂ ಬಾಲಾದಿತ್ಯಮಂಡಲ ಮಧ್ಯಸ್ಥಾಂ ರಕ್ತವರ್ಣಾಂ ರಕ್ತಾಂಬರಾನು  
ಲೇಪನ ಸ್ರಗಾಭರಣಾಂ | ಚತುರ್ವಕ್ತ್ರಾಂ ದಂಡಕಮಂಡಲಕ್ಷಸ್ತ್ರಾ  
ಭಯಾಂಕ ಚತುರ್ಭುಜಾಂ ಹಂಸಾಸನಾರೂಢಾಂ ಬ್ರಹ್ಮದೈವತ್ಯಾಂ  
ಋಗ್ವೇದಮುದಾಹರಂತೀಂ ಭೂಲೋಕಾಧಿಷ್ಠಾತ್ರೀಂ ಗಾಯತ್ರೀಂ  
ನಾಮದೇವತಾಂ ಧ್ಯಾಯಾಮಿ ॥

ಆಗಚ್ಛವರದೇ ದೇವಿ ಜಪೇಮೇ ಸನ್ನಿಧೌಭವ | ಗಾಯಂ ತಂ ತ್ರಾಯಸೇ  
ಯಸ್ಮಾತ್ ಗಾಯತ್ರೀ ತ್ವಂ ತತಃ ಸ್ಮೃತಾ ॥

ಓಂ ಭೂರ್ಭುವಃಸ್ವಃ | ತತ್ಸವಿತುರ್ವರೇಣ್ಯಂ ಭರ್ಗೋದೇವಸ್ಯ

ಧೀಮಹಿ | ಧಿಯೋ ಯೋ ನಃ ಪ್ರಚೋದಯಾತ್ ॥

(ಜಪ ಆದ ನಂತರ)

ಓಂ ತತ್ಸವಿತುರ್ - ಹೃದಯಾಯ ನಮಃ |

(ಎದೆಯನ್ನು ಮುಟ್ಟಬೇಕು)

ಓಂ ವರೇಣ್ಯಂ - ಶಿರಸೇ ಸ್ವಾಹಾ |

(ತಲೆಯನ್ನು ಮುಟ್ಟಬೇಕು)

ಓಂ ಭರ್ಗೋದೇವಸ್ಯ - ಶಿಖಾಯೈ ವಷಟ್ |

(ಶಿಖೆಯನ್ನು ಮುಟ್ಟಬೇಕು)

ಓಂ ಧೀಮಹಿ - ಕವಚಾಯ ಹುಂ |

(ಬಲ-ಎಡ ಭುಜಗಳನ್ನು ಮುಟ್ಟಬೇಕು)

ಓಂ ಧಿಯೋ ಯೋನಃ - ನೇತ್ರತ್ರಯಾಯ ವೌಷಟ್ |

(ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಮುಟ್ಟಬೇಕು)

ಓಂ ಪ್ರಚೋದಯಾತ್ - ಅಸ್ತ್ರಾಯ ಘಟ್ |

(ಎರಡೂ ಕೈಗಳಿಂದ ಚಪ್ಪಾಳೆ)

ಇತಿ ದಿಗ್ವಿಮೋಕಃ |

### ಉಪಸ್ಥಾನಮ್

(ಕೈ ಮುಗಿದುಕೊಂಡು ನಿಂತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು)

ಜಾತವೇದಸೇ ಮಾರೀಚಃ ಕಶ್ಯಪೋ | ಜಾತವೇದಾ ಅಗ್ನಿಸ್ತ್ರಿಷ್ಟುಪ್ |

ಉಪಸ್ಥಾನೇ ವಿನಿಯೋಗಃ ||

ಓಂ ಜಾತವೇದಸೇ ಸುನವಾಮ ಸೋಮ ಮರಾತೀಯತೋ ನಿ ದಹಾತಿ

ವೇದಃ | ಸ ನಃ ಪರ್ಷದತಿ ದುರ್ಗಾಣಿ ವಿಶ್ವಾ ನಾವೇವ ಸಿಂಧುಂ

ದುರಿತಾತ್ಯಗ್ನಿಃ ||

ಮಿತ್ರೋ ಜನಾನಿತಿ ನವರ್ಚಸ್ಯ ಸೂಕ್ತಸ್ಯ ಗಾಧಿನೋ ವಿಶ್ವಾಮಿತ್ರ ಋಷಿಃ |

ಮಿತ್ರೋ ದೇವತಾ | ತ್ರಿಷ್ಟುಪ್ ಭಂದಃ | ಅಂತ್ಯಾಶ್ಚತಸ್ತ್ರೋ ಗಾಯತ್ರೈಃ |

ಸೂರ್ಯೋಪಸ್ಥಾನೇ ವಿನಿಯೋಗಃ ||

ಓಂ ಮಿತ್ರೋ ಜನಾನ್ಯಾತಯತಿ ಬ್ರುವಾಣೋ ಮಿತ್ರೋ ದಾಧಾರ ಪೃಥಿವೀ  
 ಮುತ ದ್ಯಾಂ | ಮಿತ್ರಃಕೃಷ್ಣೀರನಿಮಿಷಾಭಿಚಷ್ಟೇ ಮಿತ್ರಾಯ ಹವ್ಯಂ ಘೃತವಜ್ಜು  
 ಹೋತ | ಪ್ರಸಮಿತ್ರಮತೋರ್ ಅಸ್ತು ಪ್ರಯಸ್ವಾನ್ಯಸ್ತ ಆದಿತ್ಯ ಶಿಕ್ಷತಿ ವ್ರತೇನ |  
 ನ ಹನ್ಯತೇ ನ ಜೀಯತೇ ತ್ವೋತೋನೈನಮಂ ಹೋ ಅಶ್ನೋತ್ಯಂತಿ  
 ತೋನ ದೂರಾತ್ || ಅನಮಿವಾಸ ಇಳಯಾ ಮದಂತೋ ಮಿತಜ್ಞ  
 ವೋವರಿ ಮನ್ನಾ ಪೃಥಿವ್ಯಾಃ | ಆದಿತ್ಯಸ್ಯ ವ್ರತಮು ಪಕ್ಷಿಯಂತೋ ವಯಂ  
 ಮಿತ್ರಸ್ಯ ಸುಮತೌ ಸ್ಯಾಮ | ಅಯಂ ಮಿತ್ರೋ ನಮಸ್ಯಃ ಸುಶೇವೋ  
 ರಾಜಾಸು ಕ್ಷತ್ರೋ ಅಜನಿಷ್ಠ ವೇಧಾಃ | ತಸ್ಯ ವಯಂ ಸುಮತೌ ಯಜ್ಞ  
 ಯಸ್ಯಾಪಿ ಭದ್ರೇ ಸೌ ಮನಸೇ ಸ್ಯಾಮ | ಮಹಾ ಆದಿತ್ಯೋ ನಮಸೋಪ  
 ಸದ್ಯೋ ಯಾತಯಜ್ಞನೋ ಗೃಣತೇ ಸುಶೇವಃ | ತಸ್ಮಾ ಏತತ್ಪ್ರನೃತಮಾ  
 ಯ ಜುಷ್ಠಮಗ್ನೌ ಮಿತ್ರಾಯ ಹವಿರಾ ಜುಹೋತ || ಮಿತ್ರಸ್ಯ ಚರ್ಷಣೀ  
 ಧೃತೋ ವೋಽದೇವಸ್ಯ ಸಾನಸಿ | ದ್ಯುಮ್ನಂ ಚಿತ್ರಶ್ರ ವಸ್ತಮಮ್ ||

ಅಭಿ ಯೋ ಮಹಿನಾ ದಿವಂ ಮಿತ್ರೋ ಬಭೂವ ಸಪ್ರಥಾಃ | ಅಭಿ ಶ್ರವೋಭಿಃ  
 ಪೃಥಿವೀಂ | ಮಿತ್ರಾಯ ಪಂಚ ಯೇಮಿರೇ ಜನಾ ಅಭೀಷ್ಟಿಶವಸೇ |

ಸ ದೇವಾನ್ವಿಶ್ವಾನ್ ಬಿಭರ್ತಿ | ಮಿತ್ರೋ ದೇವೇಷ್ವಾಯುಷು ಜನಾಯ  
ವೃಕ್ತಬರ್ಹಿಷೇ | ಇಷ ಇಷ್ಟವ್ರತಾ ಅಕಃ ||

ತ್ರೈಂಬಕಂ ಮೈತ್ರಾವರುಣಿರ್ವಸಿಷ್ಠೋ ರುದ್ರೋನುಷ್ಠುಪ್ ||  
ಉಪಸ್ಥಾನೇ ವಿನಿಯೋಗಃ |

ಓಂ ತ್ರೈಂಬಕಂ ಯಜಾಮಹೇ ಸುಗಂಧಿಂ ಪುಷ್ಪಿವರ್ಧನಮ್ |

ಉರ್ವಾರುಕಮಿವ ಬಂಧನಾನ್ಪ್ರತ್ಯೋಮುರ್ಕ್ಷೀಯ ಮಾಮೃತಾತ್ ||

ತಚ್ಚಂ ಯೋಃ ಶಂಯುರ್ವಿಶ್ವೇದೇವಾಃ ಶಕ್ವರೀ | ಉಪಸ್ಥಾನೇ ವಿನಿಯೋಗಃ |

ಓಂ ತಚ್ಚಂಯೋರಾವೃಣೀಮಹೇ | ಗಾತುಂ ಯಜ್ಞಾಯ | ಗಾತುಂ ಯಜ್ಞ  
ಪತಯೇ | ದೈವೀ ಸ್ವಸ್ತಿರಸ್ತನಃ | ಸ್ವಸ್ತಿರ್ಮಾನುಷೇಭ್ಯಃ | ಊರ್ಧ್ವಂ ಜಿಗಾತು  
ಭೇಷಜಮ್ | ಶಂ ನೋ ಅಸ್ತು ದ್ವಿಪದೇ ಶಂ ಚತುಷ್ಪದೇ ||

ನಮೋ ಬ್ರಹ್ಮಣೇ ಪ್ರಜಾಪತಿಃ ವಿಶ್ವೇ ದೇವಾ ಜಗತೀ | ಉಪಸ್ಥಾನೇ  
ವಿನಿಯೋಗಃ |

ಓಂ ನಮೋ ಬ್ರಹ್ಮಣೇ ನಮೋ ಅಸ್ತ್ವಗ್ನಯೇ ನಮಃ ಪೃಥಿವ್ಯೈ ನಮ  
ಓಷಧೀಭ್ಯಃ | ನಮೋ ವಾಚೇ ನಮೋ ವಾಚಸ್ಪತಯೇ ನಮೋ ವಿಷ್ಣವೇ  
ಮಹತೇ ಕರೋಮಿ ||

(ಪೂರ್ವದಿಂದ ತಿರುಗಿ, ಆಯಾ ದಿಕ್ಕಿಗೆ ಎದುರಾಗಿ ನಿಂತು ಕೈ ಜೋಡಿಸಿ,  
ಈ ಕೆಳಗಿನ ಮಂತ್ರಗಳನ್ನು ಹೇಳಬೇಕು )



ಪ್ರಾಚ್ಯೈ ದಿಶೇ ಇಂದ್ರಾಯ ಚ ನಮಃ | (ಪೂರ್ವಕ್ಕೆ)  
 ಆಗ್ನೇಯೈ ದಿಶೇ ಅಗ್ನಯೇ ಚ ನಮಃ | (ಆಗ್ನೇಯ)  
 ದಕ್ಷಿಣಾಯೈ ದಿಶೇ ಯಮಾಯ ಚ ನಮಃ | (ದಕ್ಷಿಣ)  
 ನೈಋತ್ಯೈ ದಿಶೇ ನಿಋತಯೇ ಚ ನಮಃ | (ನೈಋತ್ಯ)  
 ಪ್ರತೀಚ್ಯೈ ದಿಶೇ ವರುಣಾಯ ಚ ನಮಃ | (ಪಶ್ಚಿಮ)  
 ವಾಯವ್ಯೈ ದಿಶೇ ವಾಯವೇ ಚ ನಮಃ | (ವಾಯುವ್ಯ)  
 ಉದೀಚ್ಯೈ ದಿಶೇ ಸೋಮಾಯ ಚ ನಮಃ | (ಉತ್ತರ)  
 ಈಶಾನ್ಯೈ ದಿಶೇ ಈಶ್ವರಾಯ ಚ ನಮಃ | (ಈಶಾನ್ಯ)  
 (ಕೃ ಮುಗಿದು ಮೇಲಕ್ಕೆ ಎತ್ತಿ) ಊರ್ಧ್ವಾಯೈ ದಿಶೇ ಬ್ರಹ್ಮಣೇ ಚ ನಮಃ |  
 (ಕೃ ಮುಗಿದ ಕೆಳಕ್ಕೆ ತೋರಿಸಿ) ಅಧರಾಯೈ ದಿಶೇ ಅನಂತಾಯ ಚ ನಮಃ |

ಸಂಧ್ಯಾಯೈ ನಮಃ | ಗಾಯತ್ರೈ ನಮಃ | ಸಾವಿತ್ರೈ ನಮಃ |  
 ಸರಸ್ವತೈ ನಮಃ | ಸರ್ವಾಭ್ಯೋ ದೇವತಾಭ್ಯೋ ನಮಃ |

ಯಾಂ ಸದಾ ಸರ್ವಭೂತಾನಿ ಸ್ಥಾವರಾಣಿ ಚರಾಣಿ ಚ | ಸಾಯಂ  
 ಪ್ರಾತರ್ನಮಸ್ಯಂತಿ ಸಾಮಾಸಂಧ್ಯಾಭಿರಕ್ಷತು | ಉತ್ತಮೇ ಶಿಖರೇ ಜಾತೇ  
 ಭೂಮ್ಯಾಂ ಪರ್ವತಮೂರ್ಧನಿ | ಬ್ರಾಹ್ಮಣೇಭ್ಯೋಭ್ಯನುಜ್ಞಾತಾ ಗಚ್ಛದೇವಿ  
 ಯಥಾಸುಖಂ ||

ಭದ್ರಂ ನ ಇತಿ ಮಂತ್ರಸ್ಯ | ಐಂದ್ರೋ ವಿಮದ ಋಷಿಃ | ಅಗ್ನಿದೇವತಾ |  
 ಏಕಪದಾ ವಿರಾಟ್ ಛಂದಃ | ಶಾಂತ್ಯರ್ಥೇ ಜಪೇ ವಿನಿಯೋಗಃ ||  
 (ಕೈಯಲ್ಲಿ ನೀರನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು, ಕೆಳಗಿನ ಮಂತ್ರಗಳನ್ನು ಹೇಳುತ್ತಾ  
 ಮೂರು ಸುತ್ತು ತಿರುಗಬೇಕು.)

3 ಸಲ - ಓಂ ಭದ್ರಂ ನೋ ಅಪಿವಾತಯ ಮನಃ ||

ಓಂ ಶಾಂತಿಃ ಶಾಂತಿಃ ಶಾಂತಿಃ ||

(ಕೃ ಜೋಡಿಸಿ)

ಆಸತ್ಯಲೋಕಾದಾಪಾತಾಲಾದಾಲೋಕಾ ಲೋಕಪರ್ವತಾತ್ | ಯೇ ಸಂತಿ  
 ಬ್ರಾಹ್ಮಣಾ ದೇವಾಸ್ತೇಭ್ಯೋ ನಿತ್ಯಂ ನಮೋ ನಮಃ ||

## ಗುರು ಅಭಿವಾದನಮ್

(ಸಂಧ್ಯಾವಂದನೆಯನ್ನು ಮಾಡುವವರು, ಅವರ ಗೋತ್ರ, ಪ್ರವರಾದಿಗಳನ್ನು ಹಿರಿಯರಿಂದ ಕೇಳಿ ಕಲಿಯತಕ್ಕದ್ದು. ಕೆಳಗೆ ಕೊಟ್ಟಿರುವುದು ಒಂದು ಉದಾಹರಣೆ ಮಾತ್ರ)

(ಎರಡೂ ಕೈಗಳಿಂದ ಕಿವಿಗಳನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸಿ)

ಆಂಗೀರಸ ಬಾರ್ಹಸ್ಪತ್ಯ ಭಾರದ್ವಾಜೈತಿ ತ್ರಿಪ್ರವರಾನ್ವಿತ ಋಗ್ವೇದಾಂತರ್ಗತ  
ಆಶ್ವಲಾಯನ ಸೂತ್ರ ಶಾಕಲ ಶಾಖಾಧ್ಯಾಯೀ (ಗೋತ್ರ)  
ಗೋತ್ರೋತ್ಪನ್ನೋಹಂ (ಹೆಸರು) ಶರ್ಮಾ ಅಹಂಭೋ ಅಭಿವಾದಯೇ ||

(ಎರಡೂ ಕೈಗಳಿಂದ ನೆಲವನ್ನು ಮುಟ್ಟಿ ಮೂರು ಬಾರಿ ಮೇಲಿನಂತೆ ಉಚ್ಚರಿಸಿ  
ಗುರುಭಿವಾದನೆ ಮಾಡಬೇಕು)

(ಕುಳಿತುಕೊಂಡು)

ಅನೇನ ಪ್ರಾತಃ ಸಂಧ್ಯಾಉಪಾಸನೇನ ಭಗವಾನ್ ಶ್ರೀ ಪರಮೇಶ್ವರಃ  
ಪ್ರೀಯತಾಂ | ಓಂ ತತ್ಸತ್‌ಬ್ರಹ್ಮಾರ್ಪಣಮಸ್ತು ||

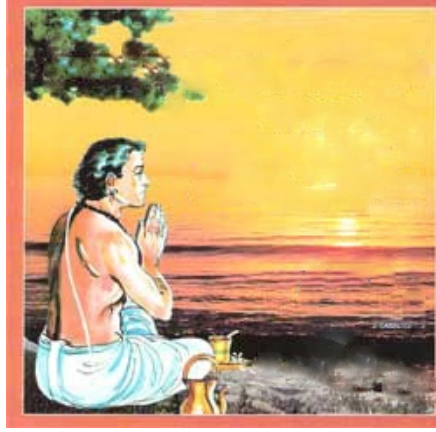
(ಹೀಗೆ ಹೇಳುತ್ತಾ ನೀರನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಎರಡು ಬಾರಿ ಆಚಮನ ಮಾಡಬೇಕು)  
(ನಂತರ ಕೈಮುಗಿದು)

ಪ್ರಮಾದಾತ್ಕುರ್ವತಾಂ ಕರ್ಮ ಪ್ರಚ್ಯವೇತಾದ್ಧರೇಷುಯತ್ | ಸ್ಮರಣಾದೇವ  
ತದ್ವಿಷ್ಣೋಃ ಸಂಪೂರ್ಣಂ ಸ್ಯಾದಿತಿ ಶ್ರುತಿಃ || ಪ್ರಾಯಶ್ಚಿತ್ತಾನ್ಯಶೇಷಾಣಿ ತಪಃ  
ಕರ್ಮಾತ್ಮಕಾನಿವೈ | ಯಾನಿ ತೇಷಾಮಶೇಷಾಣಾಂ ಕೃಷ್ಣಾನುಸ್ಮರಣಂ ಪರಂ ||

ವಿಷ್ಣವೇ ನಮೋ, ವಿಷ್ಣವೇ ನಮೋ, ವಿಷ್ಣವೇ ನಮಃ ||

-ಇತಿ ಪ್ರಾತಃ ಸಂಧ್ಯಾ -





## ಮಾಧ್ಯಾಹ್ನಿಕ ಸಂಧ್ಯಾ

ಭಸ್ಮಧಾರಣ ವಿಧಿಯನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ, ಭಸ್ಮಧಾರಣೆ ಮಾಡಿ  
(ಎರಡು ಸಲ ಆಚಮನ ಮಾಡಿ)

ಓಂ ಕೇಶವಾಯ ಸ್ವಾಹಾ | ಓಂ ನಾರಾಯಣಾಯ ಸ್ವಾಹಾ |  
ಓಂ ಮಾಧವಾಯ ಸ್ವಾಹಾ |  
(2 ಸಲ ಆಚಮನ ಮಾಡುವುದು)

ಓಂ ಕೇಶವಾಯ ನಮಃ	ಓಂ ಸಂಕರ್ಷಣಾಯ ನಮಃ
ಓಂ ನಾರಾಯಣಾಯ ನಮಃ	ಓಂ ವಾಸುದೇವಾಯ ನಮಃ
ಓಂ ಮಾಧವಾಯ ನಮಃ	ಓಂ ಪ್ರದ್ಯುಮ್ನಾಯ ನಮಃ
ಓಂ ಗೋವಿಂದಾಯ ನಮಃ	ಓಂ ಅನಿರುದ್ಧಾಯ ನಮಃ
ಓಂ ವಿಷ್ಣುವೇ ನಮಃ	ಓಂ ಪುರುಷೋತ್ತಮಾಯ ನಮಃ
ಓಂ ಮಧುಸೂದನಾಯ ನಮಃ	ಓಂ ಅಧೋಕ್ಷಜಾಯ ನಮಃ
ಓಂ ತ್ರಿವಿಕ್ರಮಾಯ ನಮಃ	ಓಂ ನಾರಸಿಂಹಾಯ ನಮಃ
ಓಂ ವಾಮನಾಯ ನಮಃ	ಓಂ ಅಚ್ಯುತಾಯ ನಮಃ
ಓಂ ಶ್ರೀಧರಾಯ ನಮಃ	ಓಂ ಜನಾರ್ದನಾಯ ನಮಃ
ಓಂ ಹೃಷೀಕೇಶಾಯ ನಮಃ	ಓಂ ಉಪೇಂದ್ರಾಯ ನಮಃ
ಓಂ ಪದ್ಮನಾಭಾಯ ನಮಃ	ಓಂ ಹರಯೇ ನಮಃ
ಓಂ ದಾಮೋದರಾಯ ನಮಃ	ಓಂ ಶ್ರೀ ಕೃಷ್ಣಾಯ ನಮಃ

ಪ್ರಣವಸ್ಯ ಪರಬ್ರಹ್ಮ ಋಷಿಃ (ನೆತ್ತಿಯನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸಬೇಕು) | ಪರಮಾತ್ಮಾ  
 ದೇವತಾ (ಎದೆಯನ್ನು) | ದೈವೀ ಗಾಯತ್ರೀ ಛಂದಃ (ಮುಖವನ್ನು) |  
 ಸಪ್ತಾನಾಂ ವ್ಯಾಹೃತೀನಾಂ ವಿಶ್ವಾಮಿತ್ರ ಜಮದಗ್ನಿ ಭರದ್ವಾಜ ಗೌತಮಾತ್ರಿ  
 ವಸಿಷ್ಠ ಕಶ್ಯಪಾ ಋಷಯಃ | ಅಗ್ನಿ ವಾಯ್ವಾದಿತ್ಯ ಬೃಹಸ್ಪತಿ ವರುಣೇಂದ್ರ  
 ವಿಶ್ವೇದೇವಾ ದೇವತಾಃ | ಗಾಯತ್ರೀ ಉಷ್ಣಿಗನುಷ್ಠುಪ್ ಬೃಹತೀ ಪಂಕ್ತಿಸ್ತಿಷ್ಠುಪ್  
 ಜಗತ್ಯಶ್ವಂದಾಂಸಿ | ಗಾಯತ್ರಾ ವಿಶ್ವಾಮಿತ್ರ ಋಷಿಃ | ಸವಿತಾ ದೇವತಾ |  
 ಗಾಯತ್ರೀ ಛಂದಃ | ಗಾಯತ್ರೀ ಶಿರಸಃ | ಪ್ರಜಾಪತಿ ಋಷಿಃ | ಬ್ರಹ್ಮಾಗ್ನಿ  
 ವಾಯ್ವಾದಿತ್ಯಾ ದೇವತಾಃ | ಯಜುಶ್ವಂದಃ | ಪ್ರಾಣಾಯಾಮೇ ವಿನಿಯೋಗಃ |

### ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಮ್

(ಬ್ರಹ್ಮಚಾರಿಗಳು ಕಿರು, ಉಂಗುರ ಹಾಗೂ ಹಬ್ಬೆಟ್ಟುಗಳಿಂದ ಮತ್ತು ಗೃಹಸ್ಥರು ತಮ್ಮ ಏದೂ  
 ಬೆರಳುಗಳಿಂದ ಬಲಮೂಗನ್ನು ಒತ್ತಿ ಹಿಡಿದು, ಎಡಮೂಗಿನಿಂದ ಶ್ವಾಸವನ್ನು ಒಳಗೆ ಎಳೆದುಕೊಂಡು,  
 ಎಡಮೂಗನ್ನೂ ಒತ್ತಿ ಹಿಡಿದು ಸಪ್ತವಾಹಿತಿ, ಶಿರಸ್ಸು ಸಹಿತ ಗಾಯತ್ರೀ ಮಂತ್ರವನ್ನು ಮೂರು ಬಾರಿ  
 ಪಠಣ ಮಾಡಬೇಕು)

ಓಂ ಭೂಃ | ಓಂ ಭುವಃ | ಓಂ ಸ್ವಃ | ಓಂ ಮಹಃ | ಓಂ ಜನಃ |  
 ಓಂ ತಪಃ | ಓಂ ಸತ್ಯಂ |

(ಮೂರು ಸಲ ಗಾಯತ್ರೀ ಮಂತ್ರವನ್ನು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ  
 ಮಾಡಬೇಕು - ಬಲಮೂಗಿನಿಂದ ಶ್ವಾಸವನ್ನು ಬಿಡಬೇಕು)

ಓಂ ತತ್ಸವಿತುರ್ವರೇಣ್ಯಂ |

ಭರ್ಗೋದೇವಸ್ಯ ಧೀಮಹಿ |

ಧಿಯೋ ಯೋ ನಃ ಪ್ರಚೋದಯಾತ್ ||

(ಬಲಮೂಗಿನಿಂದ ಶ್ವಾಸವನ್ನು ಬಿಡಬೇಕು)

ಓಂ ಆಪೋಜ್ಯೋತೀರಸೋಮೃತಂ ಬ್ರಹ್ಮ ಭೂರ್ಭುವಸ್ವರೋಮ್ |  
 (ಎರಡೂ ಗಲ್ಲಗಳನ್ನು ಬೆರಳುಗಳಿಂದ ಸ್ಪರ್ಶಿಸಬೇಕು)

ಮಮೋಪಾತ್ತ ಸಮಸ್ತ ದುರಿತಕ್ಷಯ ದ್ವಾರಾ ಶ್ರೀ ಪರಮೇಶ್ವರ ಪ್ರೀತ್ಯರ್ಥಂ  
 ಮಾಧ್ಯಾಹ್ನಿಕ ಸಂಧ್ಯಾಮುಪಾಸಿಷ್ಯೇ ||

(ಬಲಗೈಯಲ್ಲಿ ನೀರನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ತಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಬಿಡಬೇಕು. ಪುನಃ ನೀರನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು)

## ಪ್ರಥಮ ಮಾರ್ಜನಮ್

ಆಪೋ ಹಿಷ್ಯೇತಿ ತೃಚಸ್ಯ ಆಂಬರೀಷಃ | ಸಿಂಧುದ್ವೀಪ ಋಷಿಃ |  
ಆಪೋ ದೇವತಾ | ಗಾಯತ್ರೀ ಭಂದಃ | ಮಾರ್ಜನೇ ವಿನಿಯೋಗಃ |  
(ನೀರನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಪುನಃ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು)  
ಓಂ ಆಪೋ ಹಿಷ್ಯಾ ಮಯೋಭುವಃ | ಓಂ ತಾನ ಊರ್ಜೇ ದಧಾತನ |  
ಓಂ ಮಹೇರಣಾಯ ಚಕ್ಷಸೇ || (ಪಾದಗಳಿಗೆ ನೀರನ್ನು ಚಿಮುಕಿಸಬೇಕು)  
(ತಲೆಗೆ ಚಿಮುಕಿಸುತ್ತಾ)  
ಓಂ ಯೋ ವಃ ಶಿವತಮೋ ರಸಃ | ಓಂ ತಸ್ಯ ಭಾಜಯತೇ ಹನಃ |  
ಓಂ ಉಶತೀರಿವ ಮಾತರಃ |  
(ಎದೆಗೆ ಚಿಮುಕಿಸುತ್ತಾ )  
ಓಂ ತಸ್ಮಾ ಅರಂ ಗಮಾಮ ವಃ | ಓಂ ಯಸ್ಯ ಕ್ಷಯಾಯ ಜಿನ್ವಥ |  
ಓಂ ಆಪೋ ಜನಯಥಾ ಚ ನಃ |

## ಮಂತ್ರಾಚಮನಮ್

(ಕೈಯಲ್ಲಿ ನೀರನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು)

ಆಪಃ ಪುನಂತು ಇತ್ಯಸ್ಯಾನುವಾಕಸ್ಯ ನಾರಾಯಣಃ ಯಾಜ್ಞವಲ್ಕ್ಯ ಆಪಃ  
ಪೃಥಿವೀ ಬ್ರಹ್ಮಣಸ್ಪತಿರಪ್ಪೀ | ಮಂತ್ರಾಚಮನೇ ವಿನಿಯೋಗಃ ||  
(ನೀರನ್ನು ಬಿಡಬೇಕು - ಪುನಃ ಕೈಯಲ್ಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು )  
ಓಂ ಆಪಃ ಪುನಂತು ಪೃಥಿವೀಂ ಪೃಥಿವೀ ಪೂತಾ ಪುನಾತು ಮಾಂ |  
ಪುನಂತು ಬ್ರಹ್ಮಣಸ್ಪತಿರ್ಬ್ರಹ್ಮ ಪೂತಾ ಪುನಾತುಮಾಂ | ಯದುಚ್ಚಿಷ್ಟಮ  
ಭೋಜ್ಯಂ ಯದ್ವಾ ದುಶ್ಚರಿತಂ ಮಮ | ಸರ್ವಂ ಪುನಂತು ಮಾಮಾಪೋ  
ಸತಾಂ ಚ ಪ್ರತಿಗೃಹ್ಣಾಂ ಸ್ವಾಹಾ || (ನೀರನ್ನು ಕುಡಿದು ಒಂದು ಸಲ ಆಚಮನ)

## ದ್ವಿತೀಯ ಮಾರ್ಜನಮ್

(ನೀರನ್ನು ಕೈಯಲ್ಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು)

ಪ್ರಣವಸ್ಯ ಪರಬ್ರಹ್ಮ ಋಷಿಃ | ಪರಮಾತ್ಮಾ ದೇವತಾ | ದೈವೀ ಗಾಯತ್ರೀ  
ಭಂದಃ | ವ್ಯಾಹೃತೀನಾಂ ಪರಮೇಷ್ಟೀ ಪ್ರಜಾಪತಿಃ ಪ್ರಜಾಪತಿರ್ಬೃಹತೀ |  
ಗಾಯತ್ರಾ ವಿಶ್ವಾಮಿತ್ರಃ ಸವಿತಾ ಗಾಯತ್ರೀ | ಆಪೋ ಹಿಷ್ಯೇತಿ ನವರ್ಚಸ್ಯ  
ಸೂಕ್ತಸ್ಯ ಆಂಬರೀಷಃ ಸಿಂಧುದ್ವೀಪ ಆಪೋ ಗಾಯತ್ರೀ | ಪಂಚಮೀ  
ವರ್ಧಮಾನಾ | ಸಪ್ತಮೀ ಪ್ರತಿಷ್ಠಾ ಅಂತ್ಯೇದ್ವೇ ಅನುಷ್ಪುಭೌ | ಮಾರ್ಜನೇ  
ವಿನಿಯೋಗಃ ||

(ನೀರನ್ನು ತಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಬಿಟ್ಟು ಉದ್ಧರಣೆಯಲ್ಲಿ ಪೋಷಣೆಗೆ ನೀರನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.)

ಓಂ ಆಪೋಹಿಷ್ಯಾಮಯೋಭುವಸ್ತಾನ ಊರ್ಜೇ ದಧಾತನ | ಮಹೇರಣಾಯ  
ಚಕ್ಷಸೇ || ಯೋ ವಃ ಶಿವತಮೋ ರಸಸ್ತಸ್ಯ ಭಾಜಯತೇ ಹನಃ | ಉಶ  
ತೀರಿವ ಮಾತರಃ | ತಸ್ಮಾ ಅರಂಗ ಮಾಮವೋಯಸ್ತಕ್ಷಯಾಯ ಜಿನ್ವಥ |  
ಆಪೋ ಜನಯಥಾಂ ಚ ನಃ |

ಓಂ ಶನ್ನೋ ದೇವೀರಭಿಷ್ಟಯ ಆಪೋ ಭವಂತು ಪೀತಯೇ | ಶಂ ಯೋ  
ರಭಿಸ್ರವಂತುನಃ | ಈಶಾನಾವಾರ್ಯಾಣಾಂ ಕ್ಷಯಂತೀಶ್ಚರ್ಷಣೀನಾಂ |  
ಅಪೋ ಯಾಚಾಮಿ ಭೇಷಜಂ | ಅಪ್ಸು ಮೇ ಸೋಮೋ ಅಬ್ರವೀದಂತ  
ವಿಶ್ವಾನಿ ಭೇಷಜಾ | ಅಗ್ನಿಂ ಚ ವಿಶ್ವಶಂಭುವಂ || ಆಪಃ ಪೃಣೀತ ಭೇಷಜಂ  
ವರೂಥಂ ತನ್ವೇ 3 ಮಮ | ಜ್ಯೋಕ್ತ ಸೂರ್ಯಂ ದೃಶೇ | ಇದಮಾಪಃ

ಪ್ರವಹತ ಯತ್ಕಿಂಚ ದುರಿತಂ ಮಯಿ || ಯದ್ವಾಹಮಭಿದುರೋ ಹಯದ್ವಾ  
 ಶೇಪ ಉತಾನ್ಯತಂ | ಆಪೋ ಅದ್ಯಾನ್ವಚಾರಿಷಂ ರಸೇನ ಸಮಗಸ್ಮಹಿ |  
 ಪಯಸ್ವಾ ನಗ್ನ ಆಗಹಿತಂ ಮಾಸಂ ಸೃಜವರ್ಚಸಾ ||

### ಅಘಮರ್ಷಣಮ್

(ಕೈಯಲ್ಲಿ ನೀರನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು)

ಋತಂ ಚೇತಿ ತೃಚಸ್ಯ ಮಾಧುಶ್ವಂದಸೋ ಅಘಮರ್ಷಣ ಋಷಿಃ | ಭಾವ  
 ವೃತ್ತಂ ದೇವತಾ | ಅನುಷ್ಪುಪ್‌ಭಂದಃ | ಅಘಮರ್ಷಣೇ ವಿನಿಯೋಗಃ |

(ನೀರನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಪುನಃ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು)

ಓಂ ಋತಂ ಚ ಸತ್ಯಂ ಚಾಭೀದ್ಧಾತ್ಪಸೋಧ್ಯಜಾಯತ | ತತೋ ರಾತ್ರೈ  
 ಜಾಯತ ತತಃ ಸಮುದ್ರೋ ಅರ್ಣವಃ | ಸಮುದ್ರಾದರ್ಣವಾದಧಿ  
 ಸಂವತ್ಸರೋ ಅಜಾಯತ | ಅಹೋ ರಾತ್ರಾಣಿ ವಿದಧ್ವಿಶ್ವಸ್ಯ ಮಿಷತೋ  
 ವಶೀ | ಸೂರ್ಯಾಚಂದ್ರಮಸೌ ಧಾತಾ ಯಥಾ ಪೂರ್ವಮ ಕಲ್ಪಯತ್ |  
 ದಿವಂ ಚ ಪೃಥಿವೀಂ ಚಾಂತರಿಕ್ಷಮಧೋ ಸ್ವಃ ||

(ಎಡಮೂಗಿಗೆ ಬೆರಳನ್ನು ಒತ್ತಿ ಹಿಡಿದು ಬಲಮೂಗಿನ ಗಾಳಿಯೊಂದಿಗೆ ಕೈಯಲ್ಲಿರುವ ನೀರನ್ನು  
 ಸೇವಿಸಿ ಎಡಮೂಗಿನಿಂದ ವಿಸರ್ಜಿಸಬೇಕು) (ಒಂದು ಸಲ ಆಚಮನ ಮಾಡಬೇಕು)

### ಅಘ್ಯಾದಾನಮ್

(ಕೈಯಲ್ಲಿ ನೀರನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಬಿಡಬೇಕು)

ಹಂಸಃ ಶುಚಿಷದಿತಿ ಮಂತ್ರಸ್ಯ | ಗೌತಮೋ ವಾಮದೇವಃ | ಸೂರ್ಯೋ  
 ಜಗತೀ | ಸೂರ್ಯಾಯ ಅಘ್ಯಾದಾನೇ ವಿನಿಯೋಗಃ |

(ಪೂರ್ವಾಭಿಮುಖವಾಗಿ ಎದ್ದು ನಿಂತು ಅಘ್ಯಾದಾನವನ್ನು ಈ ಕೆಳಗಿನ ಮಂತ್ರಗಳನ್ನು ಹೇಳಿ  
 ನೀರನ್ನು ಬಿಡಬೇಕು)

ಓಂ ಹಂಸಃ ಶುಚಿಷದ್ವಸುರಂತರಿಕ್ಷ ಸದ್ಧೋತಾ ವೇದಿಷದತಿಥಿದುರೋಣಸತ್ |  
ನೃಷದ್ವರಸದೃತ ಸದ್ವ್ಯೋಮ ಸದಬ್ಜಾ ಗೋಜಾ ಋತಜಾ ಅದ್ವಿಜಾ ಋತಂ ||

ಶ್ರೀ ಸೂರ್ಯಮಂಡಲ ಮಧ್ಯವರ್ತಿ ಶ್ರೀ ಸೂರ್ಯನಾರಾಯಣಾಯ  
ಇದಮರ್ಘ್ಯಂ ಸಮರ್ಪಯಾಮಿ ||  
(ಮೂರು ಸಲ ಅರ್ಘ್ಯವನ್ನು ಬಿಡಬೇಕು. ನಂತರ ನೀರನ್ನು ಕೈಯಲ್ಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು)

ಓಂ ಅಸಾವಾಧಿತೋ ಬ್ರಹ್ಮ ||

(ಎಂದು ಹೇಳಿ ಒಂದು ಸುತ್ತು ತಿರುಗಿ ನೀರನ್ನು ಪಾತ್ರೆಗೆ ಬಿಟ್ಟು ಎರಡು ಸಲ ಆಚಮನ  
ಮಾಡಬೇಕು)

(ಎದ್ದು ನಿಂತು ಕೈ ಜೋಡಿಸಿ ಉಪಸ್ಥಾನ ಮಂತ್ರಗಳನ್ನು ಹೇಳಬೇಕು.)

### ಉಪಸ್ಥಾನಮ್

ಉದುತ್ಯಮಿತಿ ತ್ರಯೋದಶರ್ಚಸ್ಯ ಸೂಕ್ತಸ್ಯ ಕಾಣ್ಡ್ಯ ಪ್ರಸ್ಕಣ್ಣ  
ಶ್ರೀ ಸೂರ್ಯೋದೇವತಾ | ನವಾದ್ಯಾ ಗಾಯತ್ರೈಃ |  
ಅಂತ್ಯಾಶ್ಚತಸ್ರೋನುಷ್ಟುಭಃ | ಸೂರ್ಯೋಪಸ್ಥಾನೇ ವಿನಿಯೋಗಃ ||

ಓಂ ಉದುತ್ಯಂ ಜಾತವೇದಸಂ ದೇವಂ ವಹಂತಿ ಕೇತವಃ | ದೃಶೇ ವಿಶ್ವಾಯ  
|| ಸೂರ್ಯಂ || ಅಪತ್ಯತಾಯವೋ ಯಥಾ ನಕ್ಷತ್ರಾಯಂ ತ್ಯಕ್ತುಭಿಃ | ಸೂರಾಯ  
ವಿಶ್ವಚಕ್ಷಸೇ || ಅದೃಶಮಸ್ಯ ಕೇತವೋ ವಿರಶ್ಮಯೋ ಜನಾಂ ಅನು |  
ಭ್ರಾಜಂತೋ ಅಗ್ನಯೋ ಯಥಾ || ತರಣಿರ್ವಿಶ್ವದರ್ಶತೋ ಜ್ಯೋತಿಷ್ಯದಸಿ  
ಸೂರ್ಯ | ವಿಶ್ವಮಾಭಾಸಿ ರೋಚನಂ || ಪ್ರತ್ಯಜ್ಞ ದೇವಾನಾಂ ವಿಶಃ



ಪ್ರತ್ಯಜ್ಞದೇಷಿ ಮಾನುಷಾನ್ | ಪ್ರತ್ಯಜ್ಞ ವಿಶ್ವಂ ಸ್ವರ್ಗಶೇ || ಯೇನಾ ಪಾವಕ  
 ಚಕ್ಷಸಾ ಭುರಣ್ಯಂ ತಂ ಜನ್ಮ ಅನು | ತ್ವಂ ವರುಣ ಪಶ್ಯಸಿ | ವಿದ್ಯಾ  
 ಮೇಷಿರಜಸ್ಪಥ್ವ ಹಾಮಿಮಾನೋ ಅಕ್ತುಭಿಃ | ಪಶ್ಯನ್ ಜನ್ಮಾನಿ ಸೂರ್ಯ ||  
 ಸಪ್ತ ತ್ವಾ ಹರಿತೋ ರಥೇ ವಹಂತಿ ದೇವಸೂರ್ಯ | ಶೋಚಿಷ್ಯೇಶಂ  
 ವಿಚಕ್ಷಣ || ಅಯುಕ್ತ ಸಪ್ತ ಶುಂಧ್ಯವಃ ಸೂರೋ ರಥಸ್ಯ ನಪ್ತಃ |  
 ತಾಭಿಯಾತಿ ಸ್ವಯುಕ್ತಿಭಿಃ || ಉದ್ವಯಂತಮ ಸಸ್ಪರಿಜ್ಯೋತಿಸ್ಪಶ್ಯಂತ  
 ಉತ್ತರಂ | ದೇವಂ ದೇವತ್ರಾ ಸೂರ್ಯಮಗ್ನಜ್ಯೋತಿರುತ್ತಮಂ |  
 ಉದ್ಯನ್ನದ್ಯಮಿತ್ರಮಹ ಆರೋಹನ್ನುತ್ತರಾಂ ದಿವಂ | ಹೃದ್ರೋಗಂ ಮಮ  
 ಸೂರ್ಯ ಹರಿಮಾಣಂ ಚ ನಾಶಯ | ಶುಕೇಷು ಮೇ ಹರಿಮಾಣಂ  
 ರೋಪಣಾಕಾ ಸುದಧ್ಧಸಿ | ಅಥೋ ಹಾರಿದ್ರವೇಷು ಮೇ ಹರಿಮಾಣಂ  
 ನಿದಧ್ಧಸಿ || ಉದಗಾದಯಮಾದಿತ್ಯೋ ವಿಶ್ವೇನ ಸಹಸಾ ಸಹ | ದ್ವಿಷಂತಂ  
 ಮಹ್ಯಂ ರಂಧಯನ್ಮೋ ಅಹಂ ದ್ವಿಷತೇ ರಥಂ ||

(ಕುಳಿತು ಒಂದು ಸಲ ಆಚಮನ)

ಪ್ರಣವಸ್ಯ ಪರಬ್ರಹ್ಮ ಋಷಿಃ (ನತ್ತಿಯನ್ನು ಸ್ತರ್ಶಿಸಬೇಕು) | ಪರಮಾತ್ಮಾ  
 ದೇವತಾ (ಎದೆಯನ್ನು) | ದೈವೀ ಗಾಯತ್ರೀ ಛಂದಃ (ಮುಖವನ್ನು) |  
 ಸಪ್ತಾನಾಂ ವ್ಯಾಹೃತೀನಾಂ ವಿಶ್ವಾಮಿತ್ರ ಜಮದಗ್ನಿ ಭರದ್ವಾಜ ಗೌತಮಾತ್ರಿ

ವಸಿಷ್ಠ ಕಶ್ಯಪಾ ಋಷಯಃ | ಅಗ್ನಿ ವಾಯ್ವಾದಿತ್ಯ ಬೃಹಸ್ಪತಿ ವರುಣೇಂದ್ರ  
 ವಿಶ್ವೇದೇವಾ ದೇವತಾಃ | ಗಾಯತ್ರೀ ಉಷ್ಣಿಗನುಷ್ಣುಪ್ ಬೃಹತೀ ಪಂಕ್ತಿಸ್ತಿಷ್ಣುಪ್  
 ಜಗತ್ಯಶ್ವಂದಾಂಸಿ | ಗಾಯತ್ರಾ ವಿಶ್ವಾಮಿತ್ರ ಋಷಿಃ | ಸವಿತಾ ದೇವತಾ |  
 ಗಾಯತ್ರೀ ಛಂದಃ | ಗಾಯತ್ರೀ ಶಿರಸಃ | ಪ್ರಜಾಪತಿ ಋಷಿಃ | ಬ್ರಹ್ಮಾಗ್ನಿ  
 ವಾಯ್ವಾದಿತ್ಯಾ ದೇವತಾಃ | ಯಜುಶ್ವಂದಃ | ಪ್ರಾಣಾಯಾಮೇ ವಿನಿಯೋಗಃ |

ಓಂ ಭೂಃ | ಓಂ ಭುವಃ | ಓಂ ಸ್ವಃ | ಓಂ ಮಹಃ | ಓಂ ಜನಃ |  
 ಓಂ ತಪಃ | ಓಂ ಸತ್ಯಂ |

ಓಂ ತತ್ಸವಿತುರ್ವರೇಣ್ಯಂ ಭರ್ಗೋದೇವಸ್ಯ

ಧೀಮಹಿ | ಧಿಯೋ ಯೋ ನಃ ಪ್ರಚೋದಯಾತ್ ||

(ಬಲಮೂಗಿನಿಂದ ಶ್ವಾಸವನ್ನು ಬಿಡಬೇಕು)

ಓಂ ಆಪೋಜ್ಯೋತೀ ರಸೋಮೃತಂ ||

(ಎರಡೂ ಗಲ್ಲಗಳನ್ನು ಬೆರಳುಗಳಿಂದ ಸ್ಪರ್ಶಿಸಬೇಕು)

ಬ್ರಹ್ಮ ಭೂರ್ಭುವಸ್ವರೋಮ್ |

### ಆಸನ ವಿಧಿಮ್

ಪೃಥ್ವೀತಿ ಮಂತ್ರಸ್ಯ ಮೇರುಪೃಷ್ಠ ಋಷಿಃ | ಕೂರ್ಮೋ ದೇವತಾ |  
 ಸುತಲಂ ಛಂದಃ | ಆಸನೇ ವಿನಿಯೋಗಃ |

ಪೃಥ್ವಿ ತ್ವಯಾ ಧೃತಾ ಲೋಕಾ ದೇವಿ ತ್ವಂ ವಿಷ್ಣುನಾ ಧೃತಾ | ತ್ವಂಚ  
 ಧಾರಯ ಮಾಂ ದೇವಿ ಪವಿತ್ರಂ ಕುರುಚಾಸನಂ || ಊರ್ಧ್ವಕೇಶಿ  
 ವಿರೂಪಾಕ್ಷಿ ಮಾಂಸಶೋಣಿತ ಭಕ್ಷಣೇ | ತಿಷ್ಠದೇವಿ ಶಿಖಾಬಂಧೇ  
 ಚಾಮುಂಡೇಹ್ಯಪರಾಜಿತೇ | ಅಪಸರ್ಪಂತು ತೇ ಭೂತಾ ಯೇ ಭೂತಾ  
 ಭೂಮಿಸಂಸ್ಥಿತಾಃ | ಯೇ ಭೂತಾ ವಿಘ್ನ ಕರ್ತಾರಃ ತೇ ಗಚ್ಛಂತು  
 ಶಿವಾಜ್ಞಯಾ | ಅಪಕ್ರಾಮಂತು ಭೂತಾನಿ ಪಿಶಾಚಾಃ ಸರ್ವತೋ  
 ದಿಶಂ | ಸರ್ವೇಷಾಮ ವಿರೋಧೇನ ಬ್ರಹ್ಮಕರ್ಮ ಸಮಾರಭೇ ||  
 ಗಾಯತ್ರಾ ವಿಶ್ವಾಮಿತ್ರ ಋಷಿಃ | ಸವಿತಾ ದೇವತಾ | ಗಾಯತ್ರೀ ಛಂದಃ |  
 ನ್ಯಾಸೇ ವಿನಿಯೋಗಃ |

## ಕರನ್ಯಾಸ

- ಓಂ ತತ್ರವಿತುಃ - ಅಂಗುಷ್ಠಾಭ್ಯಾಂ ನಮಃ  
(ಎರಡೂ ಕೈಗಳ ತೋರುಬೆರಳುಗಳಿಂದ ಅಂಗುಷ್ಠವನ್ನು ಬುಡದಿಂದ ತುದಿಯ ತನಕ ಉಜ್ಜಬೇಕು)
- ಓಂ ವರೇಣ್ಯಂ - ತರ್ಜನೀಭ್ಯಾಂ ನಮಃ |  
(ಎರಡೂ ಕೈಗಳ ಅಂಗುಷ್ಠದಿಂದ ತೋರುಬೆರಳನ್ನು ಉಜ್ಜಬೇಕು)
- ಓಂ ಭರ್ಗೋದೇವಸ್ಯ - ಮಧ್ಯಮಾಭ್ಯಾಂ ನಮಃ |  
(ಅಂಗುಷ್ಠದಿಂದ ನಡುಬೆರಳನ್ನು ಉಜ್ಜಬೇಕು)
- ಓಂ ಧೀಮಹಿ - ಅನಾಮಿಕಾಭ್ಯಾಂ ನಮಃ |  
(ಅಂಗುಷ್ಠದಿಂದ ಪವಿತ್ರದ ಬೆರಳನ್ನು ಉಜ್ಜಬೇಕು)
- ಓಂ ಧಿಯೋಯೋನಃ - ಕನಿಷ್ಠಿಕಾಭ್ಯಾಂ ನಮಃ |  
(ಅಂಗುಷ್ಠದಿಂದ ಕಿರುಬೆರಳನ್ನು ಉಜ್ಜಬೇಕು)
- ಓಂ ಪ್ರಚೋದಯಾತ್ - ಕರತಲ ಕರಪೃಷ್ಠಾಭ್ಯಾಂ ನಮಃ |  
(ಬಲಗೈಯಿಂದ ಎಡಗೈ ಮೇಲ್ಭಾಗವನ್ನು ಉಜ್ಜಬೇಕು)  
(ಎರಡೂ ಕೈಗಳ ಕೆಳಭಾಗವನ್ನು ಉಜ್ಜಬೇಕು)

## ಅಂಗನ್ಯಾಸ

- ಓಂ ತತ್ರವಿತುಃ - ಹೃದಯಾಯ ನಮಃ |  
(ಬಲಗೈಯಿಂದ ಹೃದಯವನ್ನು ಮುಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು)
- ಓಂ ವರೇಣ್ಯಂ - ಶಿರಸೇ ಸ್ವಾಹಾ |  
(ಬಲಗೈಯಿಂದ ಶಿರವನ್ನು ಮುಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು)
- ಓಂ ಭರ್ಗೋದೇವಸ್ಯ - ಶಿಖಾಯೈ ವಷಟ್ |  
(ಬಲಗೈಯಿಂದ ಶಿಖೆಯನ್ನು ಮುಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು)
- ಓಂ ಧೀಮಹಿ - ಕವಚಾಯ ಹುಂ |  
(ಬಲಗೈಯಿಂದ ಎಡಭುಜ, ಎಡಗೈಯಿಂದ ಬಲಭುಜವನ್ನು ಮುಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು)
- ಓಂ ಧಿಯೋ ಯೋನಃ - ನೇತ್ರತ್ರಯಾಯ ವೌಷಟ್ |  
(ಬಲಗೈಯ ತರ್ಜನೀ, ಅನಾಮಿಕಾ, ಮಧ್ಯಮ ಬೆರಳುಗಳ ತುದಿಯಿಂದ ಕ್ರಮವಾಗಿ ಬಲಗಣ್ಣು, ಎಡಗಣ್ಣು, ಹಾಗೂ ಭ್ರೂಮಧ್ಯ ಭಾಗವನ್ನು ಒಂದೇ ಬಾರಿಗೆ ಸ್ಪರ್ಶಿಸಬೇಕು)
- ಓಂ ಪ್ರಚೋದಯಾತ್ - ಅಸ್ತ್ರಾಯ ಘಟ್ ||  
(ಬಲಗೈ ಮಧ್ಯಮ ಬೆರಳಿನಿಂದ ಎಡಗೈ ಮಧ್ಯಭಾಗವನ್ನು, ಎಡಗೈಯ ಮಧ್ಯಮ ಬೆರಳಿನಿಂದ ಬಲಗೈಯ ಮಧ್ಯಭಾಗವನ್ನು ಮುಟ್ಟಿ ಒಮ್ಮೆ ಚಪ್ಪಾಳೆ ತಟ್ಟಬೇಕು)

ಇತಿ ದಿಗ್ಭಂದಃ ॥

ಯೋ ದೇವಃ ಸವಿತಾಸ್ಮಾಕಂ ಧಿಯೋ ಧರ್ಮಾದಿಗೋಚರೇ |  
ಪ್ರೇರಯೇತ್ತಸ್ಯ ತದ್ಭರ್ಗಃ ತದ್ವರೇಣ್ಯಂ ಉಪಾಸ್ಮಹೇ || ಶುಕ್ಲೋ ವರ್ಣಃ |  
ಅಗ್ನಿರ್ಮುಖಂ | ಬ್ರಹ್ಮಾ ಶಿರಃ | ವಿಷ್ಣುರ್ಹೃದಯಂ | ರುದ್ರೋ ಲಲಾಟಂ |  
ಪೃಥಿವೀ ಕುಕ್ಷಿಃ | ತ್ರೈಲೋಕ್ಯಂ ಚರಣಾಃ || ಸಾಂಖ್ಯಾಯನ ಗೋತ್ರಂ |  
ತ್ರಿಪದಾ ಗಾಯತ್ರೀ | ಅಶೇಷ ಪಾಪಕ್ಷಯಾರ್ಥೇ ಗಾಯತ್ರೀ ಜಪೇ  
ವಿನಿಯೋಗಃ |

### ಧ್ಯಾನಮ್

ಮುಕ್ತಾವಿದ್ವಮ ಹೇಮನೀಲ ಧವಳಚ್ಚಾಯೈರ್ಮುಖೈಸ್ತ್ರೀಕ್ಷಣೈಃ |  
ಯುಕ್ತಾಮಿದು ಕಲಾ ನಿಬದ್ಧರತ್ನಮಕುಟಾಂ ತತ್ಪಾರ್ಥ ವರ್ಣಾತ್ಮಿಕಾಂ |  
ಗಾಯತ್ರೀಂ ವರದಾಭಯಾಂ ಕುಶಕಶಾಂ ಶುಭ್ರಂ ಕಪಾಲಂ ಗುಣಂ |  
ಶಂಖಂ ಚಕ್ರ ಮಥಾರವಿಂದಯುಗಲಂ ಹಸ್ತೈರ್ವಹಂತೀಂ ಭಜೇ ||

ಯುವತೀಂ ಯುವಾದಿತ್ಯಮಂಡಲ ಮಧ್ಯಸ್ಥಾಂ | ಶ್ವೇತವರ್ಣಾಂ  
ಶ್ವೇತಾಂಬರಾನುಲೇಪನ ಸ್ವಗಾಭರಣಾಂ ಚತುರ್ವಕ್ತ್ರಾಂ ಪ್ರತಿವಕ್ತ್ರಂ  
ತ್ರಿನೇತ್ರಾಂ ಚಂದ್ರಶೇಖರಾಂ ತ್ರಿಶೂಲಖಡ್ಗಖಟ್ವಾಂಗ ಡಮರ್ವಂಕ  
ಚತುರ್ಭುಜಾಂ ವೃಷಭಾಸನಾರೂಢಾಂ ರುದ್ರದೈವತ್ಯಾಂ ಯುಜುರ್ವೇದ  
ಮುದಾಹರಂತೀಂ ಭುವಲೋಕಾದಿಷ್ಣಾತ್ರೀಂ ಸಾವಿತ್ರೀಂ ನಾಮದೇವತಾಂ  
ಧ್ಯಾಯಾಮಿ ||

ಆಗಚ್ಛ ವರದೇ ದೇವೀ ಜಪೇಮೇ ಸನ್ನಿಧೌ ಭವ | ಗಾಯಂ ತಂ ತ್ರಾಯಸೇ  
ಯಸ್ಮಾತ್ ಗಾಯತ್ರೀ ತ್ವಂ ತತಃ ಸ್ಮತಾ ||

ಯಥಾ ಶಕ್ತ್ಯಾ ಗಾಯತ್ರೀ ಜಪಮಹಂ ಕರಿಷ್ಯೇ ||

(ಎನ್ನುತ್ತಾ ತಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ನೀರನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಗಾಯತ್ರೀ ಜಪವನ್ನು 108, 28 ಅಥವಾ ಕನಿಷ್ಠ  
10 ಬಾರಿಯಾದರೂ ಮಾಡಬೇಕು.)

ಓಂ ಭೂರ್ಭುವಃಸ್ವಃ | ತನ್ನವಿತುರ್ವರೇಣ್ಯಂ ಭರ್ಗೋದೇವಸ್ಯ

ಧೀಮಹಿ | ಧಿಯೋ ಯೋ ನಃ ಪ್ರಚೋದಯಾತ್ ||

(ಜಪ ಆದ ನಂತರ)

ಓಂ ತತ್ಸವಿತುರ್ - ಹೃದಯಾಯ ನಮಃ |

(ಎದೆಯನ್ನು ಮುಟ್ಟಬೇಕು)

ಓಂ ವರೇಣ್ಯಂ - ಶಿರಸೇ ಸ್ವಾಹಾ |

(ತಲೆಯನ್ನು ಮುಟ್ಟಬೇಕು)

ಓಂ ಭರ್ಗೋದೇವಸ್ಯ - ಶಿಖಾಯೈ ವಷಟ್ |

(ಶಿಖೆಯನ್ನು ಮುಟ್ಟಬೇಕು)

ಓಂ ಧೀಮಹಿ - ಕವಚಾಯ ಹುಂ |

(ಬಲ-ಎಡ ಭುಜಗಳನ್ನು ಮುಟ್ಟಬೇಕು)

ಓಂ ಧಿಯೋ ಯೋನಃ - ನೇತ್ರತ್ರಯಾಯ ವೌಷಟ್ |

(ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಮುಟ್ಟಬೇಕು)

ಓಂ ಪ್ರಚೋದಯಾತ್ - ಅಸ್ತಾಯ ಘಟ್ |

(ಎರಡೂ ಕೈಗಳಿಂದ ಚಪ್ಪಾಳೆ)

ಇತಿ ದಿಗ್ವಿಮೋಕಃ |

(ಕೈ ಮುಗಿದುಕೊಂಡು ನಿಂತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು)

### ಉಪಸ್ಥಾನಮ್

ಜಾತವೇದಸೇ ಮಾರೀಚಃ ಕಶ್ಯಪೋ | ಜಾತವೇದಾ ಅಗ್ನಿಸ್ತ್ರಿಷ್ಟುಪ್ |

ಉಪಸ್ಥಾನೇ ವಿನಿಯೋಗಃ ||

ಓಂ ಜಾತವೇದಸೇ ಸುನವಾಮ ಸೋಮ ಮರಾತೀಯತೋ ನಿದಹಾತಿ

ವೇದಃ | ಸನಃ ಪರ್ಷದತಿ ದುರ್ಗಾಣಿ ವಿಶ್ವಾ ನಾವೇವ ಸಿಂಧುಂ

ದುರಿತಾತ್ಯಗ್ನಿಃ ||

ತ್ರೈ॒ಬ॒ಕಂ॑ ಮೈ॒ತ್ರಾವ॑ರುಣಿ॒ವಸಿ॑ಷ್ಠೋ ರುದ್ರೋ॒ನುಷ್ಣು॑ಪ್ ||  
ಉ॒ಪ॒ಸ್ಥಾನೇ॑ ವಿ॒ನಿಯೋ॑ಗಃ |

ಓಂ ತ್ರೈ॒ಬ॒ಕಂ॑ ಯ॒ಜಾಮ॑ಹೇ ಸು॒ಗಂಧಿಂ॑ ಪು॒ಷ್ಟಿ॒ವರ್ಧ॑ನಂ |  
ಉ॒ವಾ॒ರು॒ಕ॒ಮಿ॒ವ ಬ॑ಂಧ॒ನಾನ್ತ॑ತ್ಯೋ॒ರ್ಮು॒ಕ್ಷೀ ಯ॒ ಮಾ॒ಮೃ॑ತಾತ್ ||

ತಚ್ಚಂ ಯೋಃ ಶಂಯು॒ವಿಶ್ವೇ॑ದೇ॒ವಾಃ ಶ॒ಕ್ವರೀ॑ | ಉ॒ಪ॒ಸ್ಥಾನೇ॑ ವಿ॒ನಿಯೋ॑ಗಃ |

ಓಂ ತಚ್ಚಂ॒ಯೋ॒ರಾವೃ॑ಣೀ॒ಮಹೇ॑ | ಗಾ॒ತುಂ ಯ॒ಜ್ಞಾಯ॑ | ಗಾ॒ತುಂ ಯ॒ಜ್ಞ  
ಪ॒ತಯೇ॑ | ದೈ॒ವೀ ಸ್ವ॑ಸ್ತಿ॒ರಸ್ತು॑ನಃ | ಸ್ವ॒ಸ್ತಿ॒ರ್ಮಾನು॑ಷೇ॒ಭ್ಯಃ | ಊ॒ರ್ಧ್ವಂ ಜಿ॑ಗಾತು  
ಭೇ॒ಷಜಂ॑ | ಶಂ ನೋ॑ ಅ॒ಸ್ತು ದ್ವಿ॒ಪದೇ॑ ಶಂ ಚ॒ತು॒ಷ್ಟದೇ॑ ||

ನಮೋ॑ ಬ್ರ॒ಹ್ಮಣೇ॑ ಪ್ರ॒ಜಾಪ॑ತಿಃ ವಿಶ್ವೇ ದೇ॒ವಾ ಜ॑ಗತಿ | ಉ॒ಪ॒ಸ್ಥಾನೇ॑  
ವಿ॒ನಿಯೋ॑ಗಃ |

ಓಂ ನಮೋ॑ ಬ್ರ॒ಹ್ಮಣೇ॑ ನಮೋ॑ ಅ॒ಸ್ತ್ವಗ್ನಯೇ॑ ನಮಃ॑ ಪೃ॒ಥಿ॒ವ್ಯೈ ನಮ  
ಓಷ॑ಧೀ॒ಭ್ಯಃ | ನಮೋ॑ ವಾ॒ಚೇ ನಮೋ॑ ವಾ॒ಚಸ್ಪ॑ತಯೇ॒ ನಮೋ॑ ವಿ॒ಷ್ಣವೇ॑  
ಮ॒ಹತೇ॑ ಕ॒ರೋ॒ಮಿ ||

(ಪೂರ್ವದಿಂದ ತಿರುಗಿ, ಆಯಾ ದಿಕ್ಕಿಗೆ ಎದುರಾಗಿ ನಿಂತು ಕೈ ಚೋಡಿಸಿ,  
ಈ ಕೆಳಗಿನ ಮಂತ್ರಗಳನ್ನು ಹೇಳಬೇಕು )

ಪ್ರಾಚ್ಯೈ ದಿಶೇ ಇಂದ್ರಾಯ ಚ ನಮಃ | (ಪೂರ್ವಕ್ಕೆ)  
 ಆಗ್ನೇಯೈ ದಿಶೇ ಅಗ್ನಯೇ ಚ ನಮಃ | (ಆಗ್ನೇಯ)  
 ದಕ್ಷಿಣಾಯೈ ದಿಶೇ ಯಮಾಯ ಚ ನಮಃ | (ದಕ್ಷಿಣ)  
 ನೈಋತ್ಯೈ ದಿಶೇ ನಿಋತಯೇ ಚ ನಮಃ | (ನೈಋತ್ಯ)  
 ಪ್ರತೀಚ್ಯೈ ದಿಶೇ ವರುಣಾಯ ಚ ನಮಃ | (ಪಶ್ಚಿಮ)  
 ವಾಯವ್ಯೈ ದಿಶೇ ವಾಯವೇ ಚ ನಮಃ | (ವಾಯುವ್ಯ)  
 ಉದೀಚ್ಯೈ ದಿಶೇ ಸೋಮಾಯ ಚ ನಮಃ | (ಉತ್ತರ)  
 ಈಶಾನ್ಯೈ ದಿಶೇ ಈಶ್ವರಾಯ ಚ ನಮಃ | (ಈಶಾನ್ಯ)  
 (ಕೃ ಮುಗಿದು ಮೇಲಕ್ಕೆ ಎತ್ತಿ) ಊರ್ಧ್ವಾಯೈ ದಿಶೇ ಬ್ರಹ್ಮಣೇ ಚ ನಮಃ |  
 (ಕೃ ಮುಗಿದು ಕೆಳಕ್ಕೆ ತೋರಿಸಿ) ಆಧರಾಯೈ ದಿಶೇ ಅನಂತಾಯ ಚ ನಮಃ |

ಸಂಧ್ಯಾಯೈ ನಮಃ | ಗಾಯತ್ರೈ ನಮಃ | ಸಾವಿತ್ರೈ ನಮಃ |  
 ಸರಸ್ವತೈ ನಮಃ | ಸರ್ವಾಭ್ಯೋ ದೇವತಾಭ್ಯೋ ನಮಃ |  
 ಯಾಂ ಸದಾ ಸರ್ವಭೂತಾನಿ ಸ್ಥಾವರಾಣಿ ಚರಾಣಿ ಚ |  
 ಸಾಯಂ ಪ್ರಾತರ್ನಮಸ್ಯಂತಿ ಸಾಮಾಸಂಧ್ಯಾಭಿರಕ್ಷತು |  
 ಉತ್ತಮೇ ಶಿಖರೇ ಜಾತೇ ಭೂಮ್ಯಾಂ ಪರ್ವತಮೂರ್ಧನೀಂ |  
 ಬ್ರಾಹ್ಮಣೇಭ್ಯೋಭ್ಯನುಜ್ಞಾತಾ ಗಚ್ಛದೇವಿ ಯಥಾ ಸುಖಂ ||

ಭದ್ರಂ ನ ಇತಿ ಮಂತ್ರಸ್ಯ | ಐಂದ್ರೋ ವಿಮದ ಋಷಿಃ | ಅತ್ನದೇವತಾ |  
 ಏಕಪದಾ ವಿರಾಟ್ ಛಂದಃ | ಶಾಂತ್ಯರ್ಥೇ ಜಪೇ ವಿನಿಯೋಗಃ ||

(ನಿಂತಲ್ಲಿಯೇ ಕೈಯಲ್ಲಿ ನೀರನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಕೆಳಗಿನ ಮಂತ್ರವನ್ನು ಹೇಳುತ್ತಾ  
 ಮೂರು ಬಾರಿ ಪ್ರದಕ್ಷಿಣೆ ಮಾಡಬೇಕು)

3 ಸಲ - ಓಂ ಭದ್ರಂ ನೋ ಅಪಿವಾತಯ ಮನಃ ||

ಓಂ ಶಾಂತಿಃ ಶಾಂತಿಃ ಶಾಂತಿಃ ||

(ಕೈ ಜೋಡಿಸಿ)

ಆಸತ್ಯಲೋಕಾದಾಪಾತಾಲಾದಾಲೋಕಾ ಲೋಕಪರ್ವತಾತ್ | ಯೇ ಸಂತಿ  
ಬ್ರಾಹ್ಮಣಾ ದೇವಾಸ್ತೇಭ್ಯೋ ನಿತ್ಯಂ ನಮೋ ನಮಃ ||

### ಗುರೂಭಿವಾದನಮ್

(ಸಂಧ್ಯಾವಂದನೆಯನ್ನು ಮಾಡುವವರು, ಅವರ ಗೋತ್ರ, ಪ್ರವರಾದಿಗಳನ್ನು ಹಿರಿಯರಿಂದ  
ಕೇಳಿ ಕಲಿಯತಕ್ಕದ್ದು. ಕೆಳಗೆ ಕೊಟ್ಟಿರುವುದು ಒಂದು ಉದಾಹರಣೆ ಮಾತ್ರ)

(ಎರಡೂ ಕೈಗಳಿಂದ ಕಿವಿಗಳನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸಿ)

ಆಂಗೀರಸ ಬಾರ್ಹಸ್ಪತ್ಯ ಭಾರದ್ವಾಜೈತಿ ತ್ರಿಪ್ರವರಾನ್ವಿತ ಋಗ್ವೇದಾಂತರ್ಗತ  
ಆಶ್ವಲಾಯನ ಸೂತ್ರ ಶಾಕಲ ಶಾಖಾಧ್ಯಾಯೀ (ಗೋತ್ರ)  
ಗೋತ್ರೋತ್ಪನ್ನೋಹಂ (ಹೆಸರು) ಶರ್ಮಾ ಅಹಂಭೋ ಅಭಿವಾದಯೇ ||

(ಎರಡೂ ಕೈಗಳಿಂದ ನೆಲವನ್ನು ಮುಟ್ಟಿ ಮೂರು ಬಾರಿ ಮೇಲಿನಂತೆ ಉಚರಿಸಿ  
ಗುರೂಭಿವಾದನೆ ಮಾಡಬೇಕು)

(ಕುಳಿತುಕೊಂಡು)

ಅನೇನ ಮಾಧ್ಯಾಹ್ನಿಕ ಸಂಧ್ಯೋಪಾಸನೇನ ಭಗವಾನ್ ಶ್ರೀ ಪರಮೇಶ್ವರ  
ಪ್ರೀಯತಾಂ ||

(ಎನ್ನುತ್ತಾ ನೀರನ್ನು ಬಿಡಬೇಕು)

ಓಂ ತತ್ಸತ್ ಬ್ರಹ್ಮಾರ್ಪಣಮಸ್ತು

(ಎರಡು ಸಲ ಆಚಮನ್ಯ)

(ಕೈ ಮುಗಿದು)

ಪ್ರಮಾದಾತ್ಕುರ್ವತಾಂ ಕರ್ಮ ಪ್ರಚ್ಯವೇತಾದ್ಧರೇಷುಯತ್ | ಸ್ಮರಣಾದೇವ  
ತದ್ವಿಷ್ಣೋಃ ಸಂಪೂರ್ಣಂ ಸ್ಯಾದಿತಿ ಶ್ರುತಿಃ || ಪ್ರಾಯಶ್ಚಿತ್ತಾನ್ಯಶೇಷಾಣಿ ತಪಃ  
ಕರ್ಮಾತ್ಮಕಾನಿವೈ | ಯಾನಿ ತೇಷಾಮ ಶೇಷಾಣಾಂ ಕೃಷ್ಣಾನುಸ್ಮರಣಂ  
ಪರಂ ||

ವಿಷ್ಣವೇ ನಮೋ | ವಿಷ್ಣವೇ ನಮೋ | ವಿಷ್ಣವೇ ನಮಃ ||

|| ಇತಿ ಮಧ್ಯಾಹ್ನ ಸಂಧ್ಯಾ ||





## - ನಾಯಂ ಸಂಧ್ಯಾ -

(ಸಾಯಂ ಸಂಧ್ಯಾವನ್ನು ಉತ್ತರಾಭಿಮುಖವಾಗಿ ಕುಳಿತು ಮಾಡಬೇಕು)  
 ಭಸ್ಮಧಾರಣ ವಿಧಿಯನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ, ಭಸ್ಮಧಾರಣೆ ಮಾಡಿ  
 (ಎರಡು ಸಲ ಆಚಮನ ಮಾಡಿ)

ಓಂ ಕೇಶವಾಯ ಸ್ವಾಹಾ | ಓಂ ನಾರಾಯಣಾಯ ಸ್ವಾಹಾ |  
 ಓಂ ಮಾಧವಾಯ ಸ್ವಾಹಾ |  
 (2 ಸಲ ಆಚಮನ ಮಾಡುವುದು)

ಓಂ ಕೇಶವಾಯ ನಮಃ	ಓಂ ಸಂಕರ್ಷಣಾಯ ನಮಃ
ಓಂ ನಾರಾಯಣಾಯ ನಮಃ	ಓಂ ವಾಸುದೇವಾಯ ನಮಃ
ಓಂ ಮಾಧವಾಯ ನಮಃ	ಓಂ ಪ್ರದ್ಯುಮ್ನಾಯ ನಮಃ
ಓಂ ಗೋವಿಂದಾಯ ನಮಃ	ಓಂ ಅನಿರುದ್ಧಾಯ ನಮಃ
ಓಂ ವಿಷ್ಣವೇ ನಮಃ	ಓಂ ಪುರುಷೋತ್ತಮಾಯ ನಮಃ
ಓಂ ಮಧುಸೂದನಾಯ ನಮಃ	ಓಂ ಅಧೋಕ್ಷಕಾಯ ನಮಃ
ಓಂ ತ್ರಿವಿಕ್ರಮಾಯ ನಮಃ	ಓಂ ನಾರಸಿಂಹಾಯ ನಮಃ
ಓಂ ವಾಮನಾಯ ನಮಃ	ಓಂ ಅಚ್ಯುತಾಯ ನಮಃ
ಓಂ ಶ್ರೀಧರಾಯ ನಮಃ	ಓಂ ಜನಾರ್ದನಾಯ ನಮಃ
ಓಂ ಹೃಷೀಕೇಶಾಯ ನಮಃ	ಓಂ ಉಪೇಂದ್ರಾಯ ನಮಃ
ಓಂ ಪದ್ಮನಾಭಾಯ ನಮಃ	ಓಂ ಹರಯೇ ನಮಃ
ಓಂ ದಾಮೋದರಾಯ ನಮಃ	ಓಂ ಶ್ರೀ ಕೃಷ್ಣಾಯ ನಮಃ

ಪ್ರಣವಸ್ಯ ಪರಬ್ರಹ್ಮ ಋಷಿಃ (ನೆತ್ತಿಯನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸಬೇಕು) | ಪರಮಾತ್ಮಾ  
 ದೇವತಾ (ಎದೆಯನ್ನು) | ದೈವೀ ಗಾಯತ್ರೀ ಛಂದಃ (ಮುಖವನ್ನು) |  
 ಸಪ್ತಾನಾಂ ವ್ಯಾಹೃತೀನಾಂ ವಿಶ್ವಾಮಿತ್ರ ಜಮದಗ್ನಿ ಭರದ್ವಾಜ ಗೌತಮಾತ್ರಿ  
 ವಸಿಷ್ಠ ಕಶ್ಯಪಾ ಋಷಯಃ | ಅಗ್ನಿ ವಾಯ್ವಾದಿತ್ಯ ಬೃಹಸ್ಪತಿ ವರುಣೇಂದ್ರ  
 ವಿಶ್ವೇದೇವಾ ದೇವತಾಃ | ಗಾಯತ್ರೀ ಉಷ್ಣಿಗನುಷ್ಟುಪ್ ಬೃಹತೀ ಪಂಕ್ತಿಸ್ತ್ರಿಷ್ಟುಪ್  
 ಜಗತ್ಯಶ್ಫಂದಾಂಸಿ | ಗಾಯತ್ರಾ ವಿಶ್ವಾಮಿತ್ರ ಋಷಿಃ | ಸವಿತಾ ದೇವತಾ |  
 ಗಾಯತ್ರೀ ಛಂದಃ | ಗಾಯತ್ರೀ ಶಿರಸಃ | ಪ್ರಜಾಪತಿ ಋಷಿಃ | ಬ್ರಹ್ಮಾಗ್ನಿ  
 ವಾಯ್ವಾದಿತ್ಯಾ ದೇವತಾಃ | ಯಜುಶ್ಫಂದಃ | ಪ್ರಾಣಾಯಾಮೇ ವಿನಿಯೋಗಃ |

### ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಮ್

(ಬ್ರಹ್ಮಚಾರಿಗಳು ಕಿರು, ಉಂಗುರ ಹಾಗೂ ಹಬ್ಬೆಟ್ಟುಗಳಿಂದ ಮತ್ತು ಗೃಹಸ್ಥರು ತಮ್ಮ ಐದೂ  
 ಬೆರಳುಗಳಿಂದ ಬಲಮೂಗನ್ನು ಒತ್ತಿ ಹಿಡಿದು, ಎಡಮೂಗಿನಿಂದ ಶ್ವಾಸವನ್ನು ಒಳಗೆ ಎಳೆದುಕೊಂಡು,  
 ಎಡಮೂಗನ್ನೂ ಒತ್ತಿ ಹಿಡಿದು ಸಪ್ತವಾಹಿತಿ, ಶಿರಸ್ಸು ಸಹಿತ ಗಾಯತ್ರೀ ಮಂತ್ರವನ್ನು ಮೂರು ಬಾರಿ  
 ಪಠಣ ಮಾಡಬೇಕು)

ಓಂ ಭೂಃ | ಓಂ ಭುವಃ | ಓಂ ಸ್ವಃ | ಓಂ ಮಹಃ | ಓಂ ಜನಃ |  
 ಓಂ ತಪಃ | ಓಂ ಸತ್ಯಂ |

(ಮೂರು ಸಲ ಗಾಯತ್ರೀ ಮಂತ್ರವನ್ನು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ  
 ಮಾಡಬೇಕು - ಬಲಮೂಗಿನಿಂದ ಶ್ವಾಸವನ್ನು ಬಿಡಬೇಕು)

ಓಂ ತತ್ಸವಿತುರ್ವರೇಣ್ಯಂ |

ಭರ್ಗೋದೇವಸ್ಯ ಧೀಮಹಿ |

ಧಿಯೋ ಯೋ ನಃ ಪ್ರಚೋದಯಾತ್ ||

(ಬಲಮೂಗಿನಿಂದ ಶ್ವಾಸವನ್ನು ಬಿಡಬೇಕು)

ಓಂ ಆಪೋಜ್ಯೋತೀರಸೋಮೃತಂ ಬ್ರಹ್ಮ ಭೂರ್ಭುವಸ್ವರೋಮ್ |  
 (ಎರಡೂ ಗಲ್ಲಗಳನ್ನು ಬೆರಳುಗಳಿಂದ ಸ್ಪರ್ಶಿಸಬೇಕು)

ಮಮೋಪಾತ್ತ ಸಮಸ್ತ ದುರಿತಕ್ಷಯ ದ್ವಾರಾ ಶ್ರೀ ಪರಮೇಶ್ವರ ಪ್ರೀತ್ಯರ್ಥಂ  
 ಸಾಯಂ ಸಂಧ್ಯಾಮುಪಾಸಿಷ್ಯೇ ||

(ಬಲಗೈಯಲ್ಲಿ ನೀರನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ತಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಬಿಡಬೇಕು. ಪುನಃ ನೀರನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು)

## ಪ್ರಥಮ ಮಾರ್ಜನಮ್

(ಕೈಯಲ್ಲಿ ನೀರನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು)

ಆಪೋ ಹಿಷ್ಯೇತಿ ತೃಚಸ್ಯ ಆಂಬರೀಷಃ ಸಿಂಧು ದ್ವೀಪ ಋಷಿಃ | ಅಪೋ  
ದೇವತಾ | ಗಾಯತ್ರೀ ಭಂದಃ | ಮಾರ್ಜನೇ ವಿನಿಯೋಗಃ |

(ನೀರನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಪುನಃ ಉದ್ಧರಣೆಯಲ್ಲಿ ನೀರನ್ನು ಮೈಗೆ ಪ್ರೋಕ್ಷಿಸಬೇಕು. )

ಓಂ ಆಪೋ ಹಿಷ್ಯಾಮ ಯೋ ಭುವಃ | ಓಂ ತಾನ ಊರ್ಜೇ ದಧಾತನ |

ಓಂ ಮಹೇರಣಾಯ ಚಕ್ಷಸೇ | ಓಂ ಯೋವಃ ಶಿವತಮೋ ರಸಃ |

ಓಂ ತಸ್ಯ ಭಾಜಯತೇ ಹನಃ | ಓಂ ಉಷತೀರಿವ ಮಾತರಃ |

ಓಂ ತಸ್ಮಾ ಅರಂಗಮಾಮವಃ | ಓಂ ಯಸ್ಯ ಕ್ಷಯಾಯ ಜಿನ್ವಥ |

ಓಂ ಅಪೋ ಜನಯಥಾ ಚ ನಃ |

## ಮಂತ್ರಾಚಮನಮ್

(ಕೈಯಲ್ಲಿ ನೀರನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು)

ಅಗ್ನಿಶ್ಚೇತಿ ಮಂತ್ರಸ್ಯ ಯಾಜ್ಞವಲ್ಕ್ಯ ಉಪನಿಷದ ಋಷಿಃ |

ಅಗ್ನಿಮನ್ಯು ಮನ್ಯುಪತ್ಯಹಾನಿ ದೇವತಾಃ | ಪ್ರಕೃತಿಶ್ಚಂಧಃ |

ಮಂತ್ರಾಚಮನೇ ವಿನಿಯೋಗಃ |

(ನೀರನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಪುನಃ ಕೈಯಲ್ಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು)

ಓಂ ಅಗ್ನಿಶ್ಚ ಮಾಮನ್ಯುಶ್ಚ ಮನ್ಯುಪತಯಶ್ಚ ಮನ್ಯುಕ್ತತೇಭ್ಯಃ | ಪಾಪೇಭ್ಯೋ

ರಕ್ಷಂತಾಂ | ಯದಹ್ನಾ ಪಾಪಮಕಾರ್ಷಂ | ಮನಸಾ ವಾಚಾ ಹಸ್ತಾಭ್ಯಾಂ |

ಪದ್ಮಾಮುದರೇಣ ಶಿಶ್ನಾ | ಅಹಸ್ತದವಲುಂಪತು | ಯತ್ಕಿಂ ಚ ದುರಿತಂ

ಮಯಿ | ಇದಮಹಂ ಮಾಮಮೃತ ಯೋನೌ | ಸತ್ಯೇ ಜ್ಯೋತಿಷಿ

ಜುಹೋಮಿ ಸ್ವಾಹಾ || (ಕೈಯಲ್ಲಿ ಇರುವ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯಬೇಕು)

(ಒಂದು ಸಲ ಆಚಮನ)

## ದ್ವಿತೀಯ ಮಾರ್ಜನಮ್

(ಕೈಯಲ್ಲಿ ನೀರು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು)

ಪ್ರಣವಸ್ಯ ಪರಬ್ರಹ್ಮ ಋಷಿಃ | ಪರಮಾತ್ಮಾ ದೇವತಾ | ದೈವೀ ಗಾಯತ್ರೀ  
ಛಂದಃ | ವ್ಯಾಹೃತೀನಾಂ ಪರಮೇಷ್ಟೀ ಪ್ರಜಾಪತಿಃ ಪ್ರಜಾಪತಿರ್ಬ್ರಹ್ಮತೀ |  
ಗಾಯತ್ರಾ ವಿಶ್ವಾಮಿತ್ರಃ ಸವಿತಾ ಗಾಯತ್ರೀ | ಆಪೋ ಹಿಷ್ಯೇತಿ ನವರ್ಚಸ್ಯ  
ಸೂಕ್ತಸ್ಯ ಆಂಬರೀಷಃ | ಸಿಂಧುದ್ವೀಪ ಆಪೋ ಗಾಯತ್ರೀ | ಪಂಚಮೀ  
ವರ್ಧಮಾನಾ | ಸಪ್ತಮೀ ಪ್ರತಿಷ್ಠಾ | ಅಂತ್ರೇ ದ್ವೇ ಅನುಷ್ಠುಭೌ | ಮಾರ್ಜನೇ  
ವಿನಿಯೋಗಃ |

(ನೀರನ್ನು ಬಿಟ್ಟು, ಪುನಃ ಉದ್ಧರಣೆಯಲ್ಲಿ ನೀರನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು, ಕಾಲು, ಎದೆ, ತಲೆಗೆ  
ಪೋಷಿಸಬೇಕು)

ಓಂ ಆಪೋಹಿಷ್ಯಾಮಯೋಭುವಸ್ತಾನ ಊರ್ಜೇ ದಧಾತನ | ಮಹೇರಣಾಯ  
ಚಕ್ಷಸೇ || ಯೋ ವಃ ಶಿವತಮೋ ರಸಸ್ತಸ್ಯ ಭಾಜಯತೇ ಹನಃ | ಉಶ  
ತೀರಿವ ಮಾತರಃ | ತಸ್ಮಾ ಅರಂಗ ಮಾಮವೋಯಸ್ತಕ್ಷಯಾಯ ಜಿನ್ವಥ |  
|| ಆಪೋ ಜನಯಥಾಂ ಚ ನಃ |

ಓಂ ಶಂನೋ ದೇವೀರಭಿಷ್ಟಯ ಆಪೋ ಭವಂತು ಪೀತಯೇ | ಶಂ ಯೋ  
ರಭಿಸ್ರವಂತು ನಃ | ಈಶಾನಾವಾರ್ಯಾಣಾಂ ಕ್ಷಯಂತೀಶ್ಚರ್ಷಣೀನಾಮ್ |  
ಆಪೋ ಯಾಚಾಮಿ ಭೇಷಜಮ್ | ಅಪ್ಸು ಮೇ ಸೋಮೋ ಅಬ್ರವೀದಂತ  
ವಿಶ್ವಾನಿ ಭೇಷಜಾಮ್ | ಅಗ್ನಿಂ ಚ ವಿಶ್ವಶಂಭುವಮ್ || ಆಪಃ ಪೃಣೀತ ಭೇಷಜಂ  
|| ವರೂಥಂ ತನ್ವೇ 3 ಮಮ | ಜ್ಯೋಕ್ತ ಸೂರ್ಯಂ ದೃಶೇ | ಇದಮಾಪಃ

ಪ್ರವಹತ ಯತ್ಕಿಂಚ ದುರಿತಂ ಮಯಿ || ಯದ್ವಾಹಮಭಿದುದ್ರೋ ಹಯದ್ವಾ ||  
ಶೇಪ ಉತಾನ್ಯತಮ್ | ಆಪೋ ಅದ್ಯಾನ್ವಚಾರಿಷಂ ರಸೇನ ಸಮಗಸ್ಮಹಿ |  
ಪಯಸ್ವಾ ನಗ್ನ ಆಗಹಿತಂ ಮಾಸಂ ಸೃಜವರ್ಚಸಾ ||

### ಅಘಮರ್ಷಣಮ್

(ಕೈಯಲ್ಲಿ ನೀರನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು)

ಋತಂ ಚೇತಿ ತೃಚಸ್ಯ ಮಾಧುಶ್ಚಂದಸೋ ಅಘಮರ್ಷಣ ಋಷಿಃ | ಭಾವ  
ವೃತ್ತಂ ದೇವತಾ | ಅನುಷ್ಠುಪ್ ಭಂದಃ | ಅಘಮರ್ಷಣೇ ವಿನಿಯೋಗಃ |

(ನೀರನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಪುನಃ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು)

ಓಂ ಋತಂ ಚ ಸತ್ಯಂ ಚಾಭೀದ್ಧಾತ್ವಪಸೋಧ್ಯಜಾಯತ | ತತೋ ರಾತ್ರೈ  
ಜಾಯತ ತತಃ ಸಮುದ್ರೋ ಅರ್ಣವಃ | ಸಮುದ್ರಾದರ್ಣವಾದಧಿ  
ಸಂವತ್ಸರೋ ಅಜಾಯತ | ಅಹೋ ರಾತ್ರಾಣಿ ವಿದಧದ್ವಿಶ್ವಸ್ಯ ಮಿಷತೋ  
ವಶೀ | ಸೂರ್ಯಾಚಂದ್ರಮಸೌ ಧಾತಾ ಯಥಾ ಪೂರ್ವಮ ಕಲ್ಪಯತ್ |  
ದಿವಂ ಚ ಪೃಥಿವೀಂ ಚಾಂತರಿಕ್ಷಮಥೋ ಸ್ವಃ ||

(ಎಡಮೂಗಿಗೆ ಬೆರಳನ್ನು ಒತ್ತಿ ಹಿಡಿದು ಬಲಮೂಗಿನಿಂದ ನೀರನ್ನು ಹೀರಿ ಎಡಮೂಗಿ  
ನಿಂದ ನೆಲದ ಮೇಲೆ ವಿಸರ್ಜಿಸಬೇಕು.)

(ಒಂದು ಸಲ ಆಚಮನ ಮಾಡಬೇಕು.)

## ಅರ್ಘ್ಯ ದಾನಮ್

(ನೀರನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು)

ಪ್ರಣವಸ್ಯ ಪರಬ್ರಹ್ಮ ಋಷಿಃ | ಪರಮಾತ್ಮಾ ದೇವತಾ | ದೈವೀ ಗಾಯತ್ರೀ  
ಛಂದಃ | ವ್ಯಾಹೃತೀನಾಂ ಪರಮೇಷ್ಟೀ ಪ್ರಜಾಪತಿಃ | ಪ್ರಜಾಪತಿರ್ಬೃಹತೀ |  
ಗಾಯತ್ರಾ ವಿಶ್ವಾಮಿತ್ರಃ ಸವಿತಾ ಗಾಯತ್ರೀ | ಶ್ರೀ ಸೂರ್ಯಾಯ ಅರ್ಘ್ಯ  
ದಾನೇ ವಿನಿಯೋಗಃ |

(ನೀರನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಎದ್ದು ಪಶ್ಚಿಮಾಭಿಮುಖವಾಗಿ ನಿಂತು ಬೊಗಸೆ ತುಂಬಾ ನೀರನ್ನು  
ತುಂಬಿಕೊಂಡು - ಗಾಯತ್ರೀ ಮಂತ್ರವನ್ನು ಹೇಳಿಕೊಂಡು ನಂತರ)

ಶ್ರೀ ವರುಣಮಂಡಲ ಮಧ್ಯವರ್ತಿ ಶ್ರೀ ಸೂರ್ಯನಾರಾಯಣಾಯ  
ಇದಮರ್ಘ್ಯಂ ಸಮರ್ಪಯಾಮಿ ||

(ಈ ರೀತಿ ಮೂರು ಸಲ ಅರ್ಘ್ಯವನ್ನು ಕೊಡಬೇಕು.)

ತಚ್ಚ ಕಾಲಲೋಪಜನಿತ ಪ್ರತ್ಯವಾಯ ಪರಿಹಾರಾರ್ಥಂ ಚತುರ್ಥಾರ್ಘ್ಯ  
ದಾನಮಹಂ ಕರಿಷ್ಯೇ ||

(ಎಂದು ಹೇಳಿ ಮತ್ತೆ ಗಾಯತ್ರೀ ಮಂತ್ರವನ್ನು ಉಚ್ಚರಿಸುತ್ತಾ ನಂತರ)

ಶ್ರೀ ವರುಣಮಂಡಲ ಮಧ್ಯವರ್ತಿ ಶ್ರೀ ಸೂರ್ಯನಾರಾಯಣಾಯ  
ಇದಮರ್ಘ್ಯಂ ಸಮರ್ಪಯಾಮಿ ||

(ಎಂದು ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಪ್ರಾಯಶ್ಚಿತ್ತ ಅರ್ಘ್ಯವನ್ನು ಕೊಡಬೇಕು. ಕೈಯಲ್ಲಿ ನೀರನ್ನು  
ತೆಗೆದುಕೊಂಡು)

ಓಂ ಅಸಾವಾದಿತ್ಯೋ ಬ್ರಹ್ಮ

(ಎಂದು ಹೇಳಿಕೊಂಡು ನಿಂತಲ್ಲಿಯೇ ಬಲಕ್ಕೆ ಒಂದು ಸುತ್ತು ತಿರುಗಬೇಕು)

(ನಂತರ ಉತ್ತರಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿ ಕುಳಿತು ಒಂದು ಸಲ ಆಚಮನ ಮಾಡಬೇಕು)

ಪ್ರಣವಸ್ಯ ಪರಬ್ರಹ್ಮ ಋಷಿಃ (ನೆತ್ತಿಯನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸಬೇಕು) | ಪರಮಾತ್ಮಾ  
ದೇವತಾ (ಎದೆಯನ್ನು) | ದೈವೀ ಗಾಯತ್ರೀ ಛಂದಃ (ಮುಖವನ್ನು) |  
ಸಪ್ತಾನಾಂ ವ್ಯಾಹೃತೀನಾಂ ವಿಶ್ವಾಮಿತ್ರ ಜಮದಗ್ನಿ ಭರದ್ವಾಜ ಗೌತಮಾತ್ರಿ

ವಸಿಷ್ಠ ಕಶ್ಯಪಾ ಋಷಯಃ | ಅಗ್ನಿ ವಾಯ್ವಾದಿತ್ಯ ಬೃಹಸ್ಪತಿ ವರುಣೇಂದ್ರ  
 ವಿಶ್ವೇದೇವಾ ದೇವತಾಃ | ಗಾಯತ್ರೀ ಉಷ್ಣಿಗನುಷ್ಪುಪ್ ಬೃಹತೀ ಪಂಕ್ತಿಸ್ತಿಷ್ಪುಪ್  
 ಜಗತ್ಯಶ್ವಂದಾಂಸಿ | ಗಾಯತ್ರಾ ವಿಶ್ವಾಮಿತ್ರ ಋಷಿಃ | ಸವಿತಾ ದೇವತಾ |  
 ಗಾಯತ್ರೀ ಛಂದಃ | ಗಾಯತ್ರೀ ಶಿರಸಃ | ಪ್ರಜಾಪತಿ ಋಷಿಃ | ಬ್ರಹ್ಮಾಗ್ನಿ  
 ವಾಯ್ವಾದಿತ್ಯಾ ದೇವತಾಃ | ಯಜುಶ್ವಂದಃ | ಪ್ರಾಣಾಯಾಮೇ ವಿನಿಯೋಗಃ |

ಓಂ ಭೂಃ | ಓಂ ಭುವಃ | ಓಂ ಸ್ವಃ | ಓಂ ಮಹಃ | ಓಂ ಜನಃ |  
 ಓಂ ತಪಃ | ಓಂ ಸತ್ಯಂ |

ಓಂ ತತ್ಸವಿತುರ್ವರೇಣ್ಯಂ ಭರ್ಗೋದೇವಸ್ಯ

ಧೀಮಹಿ | ಧಿಯೋ ಯೋ ನಃ ಪ್ರಚೋದಯಾತ್ ||

(ಬಲಮೂಗಿನಿಂದ ಶ್ವಾಸವನ್ನು ಬಿಡಬೇಕು)

ಓಂ ಆಪೋಜ್ಯೋತೀ ರಸೋಮೃತಂ ||

(ಎರಡೂ ಗಲ್ಲಗಳನ್ನು ಬೆರಳುಗಳಿಂದ ಸ್ಪರ್ಶಿಸಬೇಕು)

ಬ್ರಹ್ಮ ಭೂರ್ಭುವಸ್ವರೋಮ್ |

### ಆಸನ ವಿಧಿಮ್

ಪೃಥ್ವೀತಿ ಮಂತ್ರಸ್ಯ ಮೇರು ಪೃಷ್ಠ ಋಷಿಃ | ಕೂರ್ಮೋ ದೇವತಾ |

ಸುತಲಂ ಛಂದಃ | ಆಸನೇ ವಿನಿಯೋಗಃ ||

ಪೃಥ್ವಿ ತ್ವಯಾ ಧೃತಾ ಲೋಕಾ ದೇವಿತ್ವಂ ವಿಷ್ಣುನಾ ಧೃತಾ | ತ್ವಂಚ  
 ಧಾರಯ ಮಾಂ ದೇವಿ ಪವಿತ್ರಂ ಕುರುಚಾಸನಂ | ಊರ್ಧ್ವಕೇಶಿ ವಿರೂಪಾಕ್ಷಿ  
 ಮಾಂಸಶೋಣಿತ ಭಕ್ಷಣೇ | ತಿಷ್ಠದೇವೀ ಶಿಖಾಬಂಧೇ ಚಾಮುಂಡೇ  
 ಹೃಪರಾಜಿತೇ || ಅಪಸರ್ಪಂತು ತೇ ಭೂತಾ ಯೇ ಭೂತಾ ಭೂಮಿ  
 ಸಂಸ್ಥಿತಾಃ | ಯೇ ಭೂತಾ ವಿಘ್ನಕರ್ತಾರಃ ತೇ ಗಚ್ಛಂತು  
 ಶಿವಾಜ್ಞಯಾ | ಅಪಕ್ರಾಮಂತು ಭೂತಾನಿ ಪಿಶಾಚಾಃ ಸರ್ವತೋ ದಿಶಂ |  
 ಸರ್ವೇಷಾಮವಿರೋಧೇನ ಬ್ರಹ್ಮಕರ್ಮ ಸಮಾರಭೇ ||

ಗಾಯತ್ರಾ ವಿಶ್ವಾಮಿತ್ರ ಋಷಿಃ | (ತಲೆಯನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸಬೇಕು )

ಸವಿತಾ ದೇವತಾ | (ಮುಖ/ಬಾಯಿಯನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸಬೇಕು)

ಗಾಯತ್ರೀ ಛಂದಃ | (ಹೃದಯವನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸಬೇಕು ) ನ್ಯಾಸೇ ವಿನಿಯೋಗಃ ||

## ಕರನ್ಯಾಸ

ಓಂ ತತ್ಸವಿತುಃ - ಅಂಗುಷ್ಠಾಭ್ಯಾಂ ನಮಃ

(ಎರಡೂ ಕೈಗಳ ತೋರುಬೆರಳುಗಳಿಂದ ಅಂಗುಷ್ಠವನ್ನು ಬುಡದಿಂದ ತುದಿಯ ತನಕ ಉಜ್ಜಬೇಕು)

ಓಂ ವರೇಣ್ಯಂ - ತರ್ಜನೀಭ್ಯಾಂ ನಮಃ |

(ಎರಡೂ ಕೈಗಳ ಅಂಗುಷ್ಠದಿಂದ ತೋರುಬೆರಳನ್ನು ಉಜ್ಜಬೇಕು)

ಓಂ ಭರ್ಗೋದೇವಸ್ಯ - ಮಧ್ಯಮಾಭ್ಯಾಂ ನಮಃ |

(ಅಂಗುಷ್ಠದಿಂದ ನಡುಬೆರಳನ್ನು ಉಜ್ಜಬೇಕು)

ಓಂ ಧೀಮಹಿ - ಅನಾಮಿಕಾಭ್ಯಾಂ ನಮಃ |

(ಅಂಗುಷ್ಠದಿಂದ ಪವಿತ್ರದ ಬೆರಳನ್ನು ಉಜ್ಜಬೇಕು)

ಓಂ ಧಿಯೋಯೋನಃ - ಕನಿಷ್ಠಿಕಾಭ್ಯಾಂ ನಮಃ |

(ಅಂಗುಷ್ಠದಿಂದ ಕಿರುಬೆರಳನ್ನು ಉಜ್ಜಬೇಕು)

ಓಂ ಪ್ರಚೋದಯಾತ್ - ಕರತಲ ಕರಪೃಷ್ಠಾಭ್ಯಾಂ ನಮಃ |

(ಬಲಗೈಯಿಂದ ಎಡಗೈ ಮೇಲ್ಭಾಗವನ್ನು ಉಜ್ಜಬೇಕು)

(ಎರಡೂ ಕೈಗಳ ಕೆಳಭಾಗವನ್ನು ಉಜ್ಜಬೇಕು)

## ಅಂಗನ್ಯಾಸ

ಓಂ ತತ್ಸವಿತುಃ - ಹೃದಯಾಯ ನಮಃ |

(ಬಲಗೈಯಿಂದ ಹೃದಯವನ್ನು ಮುಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು)

ಓಂ ವರೇಣ್ಯಂ - ಶಿರಸೇ ಸ್ವಾಹಾ |

(ಬಲಗೈಯಿಂದ ಶಿರವನ್ನು ಮುಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು)

ಓಂ ಭರ್ಗೋದೇವಸ್ಯ - ಶಿಖಾಯೈ ವಷಟ್ |

(ಬಲಗೈಯಿಂದ ಶಿಖೆಯನ್ನು ಮುಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು)

ಓಂ ಧೀಮಹಿ - ಕವಚಾಯ ಹುಂ |

(ಬಲಗೈಯಿಂದ ಎಡಭುಜ, ಎಡಗೈಯಿಂದ ಬಲಭುಜವನ್ನು ಮುಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು)

ಓಂ ಧಿಯೋ ಯೋನಃ - ನೇತ್ರತ್ರಯಾಯ ವೌಷಟ್ |

(ಬಲಗೈಯ ತರ್ಜನೀ, ಅನಾಮಿಕಾ, ಮಧ್ಯಮ ಬೆರಳುಗಳ ತುದಿಯಿಂದ ಕ್ರಮವಾಗಿ ಬಲಗಣ್ಣು, ಎಡಗಣ್ಣು, ಹಾಗೂ ಭೂಮಧ್ಯ ಭಾಗವನ್ನು ಒಂದೇ ಬಾರಿಗೆ ಸ್ಪರ್ಶಿಸಬೇಕು)

ಓಂ ಪ್ರಚೋದಯಾತ್ - ಅಸ್ತಾಯ ಘಟ್ ||

(ಬಲಗೈ ಮಧ್ಯಮ ಬೆರಳಿನಿಂದ ಎಡಗೈ ಮಧ್ಯಭಾಗವನ್ನು, ಎಡಗೈಯ ಮಧ್ಯಮ ಬೆರಳಿನಿಂದ ಬಲಗೈಯ ಮಧ್ಯಭಾಗವನ್ನು ಮುಟ್ಟಿ ಒಮ್ಮೆ ಚಪ್ಪಾಳೆ ತಟ್ಟಬೇಕು)



ಇತಿ ದಿಗ್ಭಂದಃ ||

ಯೋ ದೇವಃ ಸವಿತಾಸ್ಮಾಕಂ ಧಿಯೋ ಧರ್ಮಾದಿಗೋಚರೇ |  
ಪ್ರೇರಯೇತ್ತಸ್ಯ ತದ್ಭರ್ಗಃ ತದ್ವರೇಣ್ಯಮುಪಾಸ್ಮಹೇ || ಶುಕ್ಲೋ ವರ್ಣಃ |  
ಅಗ್ನಿರ್ಮುಖಂ | ಬ್ರಹ್ಮಾಶಿರಃ | ವಿಷ್ಣುರ್ಹೃದಯಂ | ರುದ್ರೋ ಲಲಾಟಂ |  
ಪೃಥಿವೀ ಕುಕ್ಷಿಃ | ತ್ರೈಲೋಕ್ಯಂ ಚರಣಾಃ | ಸಾಂಖ್ಯಾಯನ ಗೋತ್ರಂ |  
ತ್ರಿಪದಾ ಗಾಯತ್ರೀ | ಅಶೇಷ ಪಾಪಕ್ಷಯಾರ್ಥೇ ಗಾಯತ್ರೀ ಜಪೇ  
ವಿನಿಯೋಗಃ ||

### ಧ್ಯಾನಮ್

ಮುಕ್ತಾವಿದುಮ ಹೇಮನೀರಧವಲಚ್ಚಾಯೈರ್ಮುಖೈಸ್ತ್ರೀಕ್ಷಣೈಃ |  
ಯುಕ್ತಾಮಿಂದುಕಲಾನಿಬದ್ಧಮಕುಟಾಂ ತತ್ಪಾರ್ಥ ವರ್ಣಾತ್ಮಿಕಾಂ |  
ಗಾಯತ್ರೀಂ ವರದಾಭಯಾಂ ಕುಶಕಶಾಂ ಶುಭ್ರಂ ಕಪಾಲಂ ಗುಣಂ |  
ಶಂಖಂ ಚಕ್ರ ಮಥಾರವಿಂದ ಯುಗಲಂ ಹಸ್ತೈರ್ವಹಂತೀಂ ಭಜೇ ||  
ವೃದ್ಧಾಂ ವೃದ್ಧಾಧಿತ್ಯಮಂಡಲ ಮಧ್ಯಸ್ಥಾಂ | ಶ್ಯಾಮಾಂ ಶ್ಯಾಮಾಂಬರಾನು  
ಲೇಪನ ಸ್ರಗಾಭರಣಾಂ | ಏಕವಕ್ತ್ರಾಂ ಶಂಖಚಕ್ರಗದಾಪದ್ಮಾಂಕ  
ಚತುರ್ಭುಜಾಂ | ಗರುಡಾಸನಾರೂಢಾಂ | ವಿಷ್ಣು ದೈವತ್ಯಾಂ |  
ಸಾಮವೇದಮುದಾಹರಂತೀಂ | ಸ್ವರ್ಲೋಕಾಧಿಷ್ಠಾತ್ರೀಂ | ಸರಸ್ವತೀಂ  
ನಾಮದೇವತಾಂ ಧ್ಯಾಯಾಮಿ |

(ಕೈ ಮುಗಿದು)

ಆಗಚ್ಛವರದೇ ದೇವಿ ಜಪೇಮೇ ಸನ್ನಿಧೌಭವ ಗಾಯಂ ತಂ ತ್ರಾಯಸೇ  
ಯಸ್ಮಾತ್ ಗಾಯತ್ರೀ ತ್ವಂ ತತಃ ಸ್ತುತಃ ||  
ಯಥಾಶಕ್ತ್ಯಾ ಗಾಯತ್ರೀ ಜಪಮಹಂ ಕರಿಷ್ಯೇ ||

(ಎಂದು ನೀರನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಜನಿವಾರದ ಗಂಟನ್ನು ಹಿಡಿದು ವಸ್ತ್ರದ ಮರೆಯಲ್ಲಿ ಗಾಯತ್ರೀ  
ಜಪವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. 108 ಅಥವಾ 28 ಅಥವಾ ಕನಿಷ್ಠ 10 ಸಲ ಜಪಿಸಬೇಕು)

ಓಂ ಭೂರ್ಭುವಃಸ್ವಃ ತನ್ನವಿತುರ್ವರೇಣ್ಯಂ ಭರ್ಗೋದೇವಸ್ಯ

ಧೀಮಹಿ | ಧಿಯೋ ಯೋ ನಃ ಪ್ರಚೋದಯಾತ್ ||

(ಗಾಯತ್ರೀ ಜಪ ಮುಗಿದ ನಂತರ ಅಂಗನ್ಯಾಸವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು.)

(ಒಪ್ಪು ಆದ ನೆರವು)

ಓಂ ತತ್ಸವಿತುರ್ - ಹೃದಯಾಯ ನಮಃ |

(ಎದೆಯನ್ನು ಮುಟ್ಟಬೇಕು)

ಓಂ ವರೇಣ್ಯಂ - ಶಿರಸೇ ಸ್ವಾಹಾ |

(ತಲೆಯನ್ನು ಮುಟ್ಟಬೇಕು)

ಓಂ ಭರ್ಗೋದೇವಸ್ಯ - ಶಿಖಾಯೈ ವಷಟ್ |

(ಶಿಖೆಯನ್ನು ಮುಟ್ಟಬೇಕು)

ಓಂ ಧೀಮಹಿ - ಕವಚಾಯ ಹುಂ |

(ಬಲ-ಎಡ ಭುಜಗಳನ್ನು ಮುಟ್ಟಬೇಕು)

ಓಂ ಧಿಯೋ ಯೋನಃ - ನೇತ್ರತ್ರಯಾಯ ವೌಷಟ್ |

(ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಮುಟ್ಟಬೇಕು)

ಓಂ ಪ್ರಚೋದಯಾತ್ - ಅಸ್ತ್ರಾಯ ಘಟ್ |

(ಎರಡೂ ಕೈಗಳಿಂದ ಚಪ್ಪಾಳೆ)

ಇತಿ ದಿಗ್ವಿಮೋಕಃ |

### ಉಪಸ್ಥಾನಮ್

(ಎದ್ದು ಪಶ್ಚಿಮಾಭಿಮುಖವಾಗಿ ನಿಂತು ಕೈ ಮುಗಿದು ಈ ಕೆಳಗಿನ ಮಂತ್ರಗಳನ್ನು ಹೇಳಬೇಕು)

ಯಚ್ಚಿದ್ಧಿತೇತಿ ದಶರ್ಚಾಂ ಆಜೀಗರ್ತಿಃ ಶುನಶ್ಯೇಪಃ ಸಕೃತ್ತಿಮೋ  
ವೈಶ್ವಾಮಿತ್ರೋ ದೇವರಾತ ಋಷಿಃ | ವರುಣೋ ದೇವತಾ | ಗಾಯತ್ರೀ  
ಛಂದಃ || ವರುಣೋಪಸ್ಥಾನೇ ವಿನಿಯೋಗಃ ||

ಓಂ ಯಚ್ಚಿದ್ಧಿತೇ ವಿಶೋ ಯಥಾ ಪ್ರದೇವ ವರುಣ ವ್ರತಂ | ಮಿನೀಮಸಿ  
ದ್ಯವಿ ದ್ಯವಿ | ಮಾನೋ ವಧಾಯ ಹತ್ಸವೇ ಜಿಹೀಳಾನಸ್ಯ ರೀರಧಃ  
ಮಾಹೃಣಾನಸ್ಯ ಮನ್ಯವೇ || ವಿಮೃಳೀಕಾಯ ತೇ ಮನೋ ರಥೇಶ್ವರನ್ನ  
ಸಂದಿತಂ | ಗೀರ್ಭಿವರುಣ ಸೀಮಹಿ || ಪರಾಹಿಮೇ ವಿಮನ್ಯವಃ ಪತಂತಿ  
ವಸ್ಯ ಇಷ್ಟಯೇ | ವಯೋ ನವ ಸತೀರುಪ || ಕದಾ ಕ್ಷತ್ರತ್ರಿಯಂ ನರ ಮಾ

ವರುಣಂ ಕರಾಮಹೇ | ಮೃಳೀಕಾಯೋ ರುಚಕ್ಷಸಂ || ತದಿತ್ಸ ಮಾನಮಾಶಾ  
 ತೇವೇನಂ ತಾನ ಪ್ರಯುಚ್ಛತಃ | ಧೃತವ್ರತಾಯ ದಾಶುಷೇ || ವೇದಾಯೋವೀ  
 ನಾಂ ಪದಮಂತರಿಕ್ಷೇಣ ಪತತಾಂ | ವೇದ ನಾವಃ ಸಮುದ್ರಿಯಃ ||  
 ವೇದಮಾಸೋ ಧೃತವ್ರತೋ ದ್ವಾದಶ ಪ್ರಜಾವತಃ | ವೇದಾಯ  
 ಉಪಜಾಯತೇ || ವೇದವಾ ತಸ್ಯ ವರ್ತನಿ ಮುರೋಽನುಷ್ಠಸ್ಯ ಬೃಹತಃ |  
 ವೇದಾಯೇ ಅಧ್ಯಾಸತೇ || ನಿಷಸಾದ ಧೃತವ್ರತೋ ವರುಣಃ ಪಸ್ತ್ಯಾ 3 ಸ್ವಾ |  
 ಸಾಮ್ರಾಜ್ಯಾಯ ಸುಕ್ರತುಃ ||

ಜಾತವೇದಸೇ ಮಾರೀಚಃ ಕಶ್ಯಪೋ | ಜಾತವೇದಾ ಅಗ್ನಿಸ್ತಿಷ್ಠುಃ |  
 ಉಪಸ್ಥಾನೇ ವಿನಿಯೋಗಃ ||

ಓಂ ಜಾತವೇದಸೇ ಸುನವಾಮ ಸೋಮ ಮರಾತೀಯತೋ ನಿದಹಾತಿ  
 ವೇದಃ | ಸನಃ ಪರ್ಷದತಿ ದುರ್ಗಾಣಿ ವಿಶ್ವಾ ನಾವೇವ ಸಿಂಧುಂ

ದುರಿತಾತ್ಯಗ್ನಿಃ ||

ತ್ರ್ಯಂಬಕಂ ಮೈತ್ರಾವರುಣಿವರ್ಸಿಷ್ಠೋ ತ್ರ್ಯಂಬಕೋ ರುದ್ರೋನುಷ್ಠುಃ |  
 ಉಪಸ್ಥಾನೇ ವಿನಿಯೋಗಃ ||

ಓಂ ತ್ರ್ಯಂಬಕಂ ಯಜಾಮಹೇ ಸುಗಂಧಿಂ ಪುಷ್ಟಿವರ್ಧನಂ |  
 ಉರ್ವಾರುಕಮಿವ ಬಂಧನಾನ್ ಮೃತ್ಯೋರ್ಮುಕ್ಷೀಯ ಮಾಮೃತಾತ್ ||

ತಚ್ಚಂಯೋಃ ಶಂಯುರ್ವಿಶ್ವದೇವಾಃ ಶಕ್ವರೀ | ಉಪಸ್ಥಾನೇ ವಿನಿಯೋಗಃ ||

ಓಂ ತಚ್ಚಂ ಯೋರಾವೃಣೇಮಹೇ ಗಾತುಂ ಯಜ್ಞಾಯ ಗಾತುಂ ಯಜ್ಞ  
ಪತಯೇ ದೈವೀಸ್ವಸ್ತಿರಸ್ತನಃ | ಸ್ವಸ್ತಿರ್ಮಾನುಷೇಭ್ಯಃ | ಊರ್ಧ್ವಂ ಜಿಗಾತು  
ಭೇಷಜಂ | ಶಂ ನೋ ಅಸ್ತು ದ್ವಿಪದೇ ಶಂ ಚತುಷ್ಪದೇ ||

ನಮೋ ಬ್ರಹ್ಮಣೇ ಪ್ರಜಾಪತಿರ್ವಿಶ್ವೇದೇವಾ ಜಗತೀ ||

ಉಪಸ್ಥಾನೇ ವಿನಿಯೋಗಃ ||

ಓಂ ನಮೋ ಬ್ರಹ್ಮಣೇ ನಮೋ ಅಸ್ತ್ವಗ್ನಯೇ ನಮಃ ಪೃಥಿವ್ಯೈ ನಮ  
ಓಷಧೀಭ್ಯಃ | ನಮೋ ವಾಚೇ ನಮೋ ವಾಚಸ್ಪತಯೇ ನಮೋ ವಿಷ್ಣವೇ  
ಮಹತೇ ಕರೋಮಿ ||

(ಪಶ್ಚಿಮದಿಂದ ತಿರುಗಿ, ಆಯಾ ದಿಕ್ಕಿಗೆ ಎದುರಾಗಿ ನಿಂತು ಕೈ ಜೋಡಿಸಿ,  
ಈ ಕೆಳಗಿನ ಮಂತ್ರಗಳನ್ನು ಹೇಳಬೇಕು )

ಪ್ರತೀಚ್ಯೈ ದಿಶೇ ವರುಣಾಯ ಚ ನಮಃ |

ವಾಯವ್ಯೈ ದಿಶೇ ವಾಯವೇ ಚ ನಮಃ |

ಉದೀಚ್ಯೈ ದಿಶೇ ಸೋಮಾಯ ಚ ನಮಃ |

ಈಶಾನ್ಯೈ ದಿಶೇ ಈಶ್ವರಾಯ ಚ ನಮಃ |

ಪ್ರಾಚ್ಯೈ ದಿಶೇ ಇಂದ್ರಾಯ ಚ ನಮಃ |

ಆಗ್ನೇಯೈ ದಿಶೇ ಅಗ್ನಯೇ ಚ ನಮಃ |

ದಕ್ಷಿಣಾಯೈ ದಿಶೇ ಯಮಾಯ ಚ ನಮಃ |

ನೈಋತ್ಯೈ ದಿಶೇ ನಿಋತಯೇ ಚ ನಮಃ |

(ಕೈ ಮುಗಿದು ಮೇಲಕ್ಕೆ ಎತ್ತಿ) ಊರ್ಧ್ವಾಯೈ ದಿಶೇ ಬ್ರಹ್ಮಣೇ ಚ ನಮಃ |

(ಕೈ ಮುಗಿದು ಕೆಳಕ್ಕೆ ತೋರಿಸಿ) ಆಧರಾಯೈ ದಿಶೇ ಅನಂತಾಯ ಚ ನಮಃ |

ಸಂಧ್ಯಾಯೈ ನಮಃ | ಗಾಯತ್ರೈ ನಮಃ | ಸಾವಿತ್ರೈ ನಮಃ |  
 ಸರಸ್ವತೈ ನಮಃ | ಸರ್ವಾಭ್ಯೋ ದೇವತಾಭ್ಯೋ ನಮೋ ನಮಃ |  
 ಯಾಂ ಸದಾ ಸರ್ವಾಭೂತಾನಿ ಸ್ಥಾವರಾಣಿ ಚರಾಣಿ ಚ | ಸಾಯಂ  
 ಪ್ರಾತರ್ನಮಸ್ಯಂತಿ ಸಾಮಾಸಂಧ್ಯಾಭಿರಕ್ಷತು | ಉತ್ತಮೇ ಶಿಖರೇ ಜಾತೇ  
 ಭೂಮ್ಯಾಂ ಪರ್ವತಮೂರ್ಧನಿ | ಬ್ರಾಹ್ಮಣೇಭ್ಯೋಭ್ಯನುಜ್ಞಾತಾ ಗಚ್ಛದೇವಿ  
 ಯಥಾಸುಖಂ ||

ಭದ್ರಂ ನ ಇತಿ ಮಂತ್ರಸ್ಯ | ಐಂದ್ರೋ ವಿಮದ ಋಷಿಃ | ಅತ್ನದೇವತಾ |  
 ಏಕಪದಾ ವಿರಾಟ್ ಛಂದಃ | ಶಾಂತ್ಯರ್ಥೇ ಜಪೇ ವಿನಿಯೋಗಃ ||

(ಕೈಯಲ್ಲಿ ನೀರನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು, ಕೆಳಗಿನ ಮಂತ್ರಗಳನ್ನು ಹೇಳುತ್ತಾ ಮೂರು ಸುತ್ತು  
 ತಿರುಗಬೇಕು.)

3 ಸಲ - ಓಂ ಭದ್ರಂ ನೋ ಅಪಿವಾತಯ ಮನಃ ||

ಓಂ ಶಾಂತಿಃ ಶಾಂತಿಃ ಶಾಂತಿಃ ||

(ಕೈ ಜೋಡಿಸಿ)

ಆಸತ್ಯಲೋಕಾದಾಪಾತಾಲಾದಾಲೋಕಾ ಲೋಕಪರ್ವತಾತ್ | ಯೇ ಸಂತಿ  
 ಬ್ರಾಹ್ಮಣಾ ದೇವಾಸ್ತೇಭ್ಯೋ ನಿತ್ಯಂ ನಮೋ ನಮಃ ||

### ಗುರೂಭಿವಾದನಮ್

(ಸಂಧ್ಯಾವಂದನೆಯನ್ನು ಮಾಡುವವರು, ಅವರ ಗೋತ್ರ, ಪ್ರವರಾದಿಗಳನ್ನು ಹಿರಿಯರಿಂದ  
 ಕೇಳಿ ಕಲಿಯತಕ್ಕದ್ದು. ಕೆಳಗೆ ಕೊಟ್ಟಿರುವುದು ಒಂದು ಉದಾಹರಣೆ ಮಾತ್ರ)

(ಎರಡೂ ಕೈಗಳಿಂದ ಕಿವಿಗಳನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸಿ)

ಆಂಗೀರಸ ಬಾರ್ಹಸ್ಪತ್ಯ ಭಾರದ್ವಾಜೈತಿ ತ್ರಿಪ್ರವರಾನ್ವಿತ ಋಗ್ವೇದಾಂತರ್ಗತ  
 ಆಶ್ವಲಾಯನ ಸೂತ್ರ ಶಾಕಲ ಶಾಖಾಧ್ಯಾಯೀ (ಗೋತ್ರ)  
 ಗೋತ್ರೋತ್ಪನ್ನೋಹಂ (ಹೆಸರು) ಶರ್ಮಾ ಅಹಂಭೋ ಅಭಿವಾದಯೇ ||

(ಎರಡೂ ಕೈಗಳಿಂದ ನೆಲವನ್ನು ಮುಟ್ಟಿ ಮೂರು ಬಾರಿ ಮೇಲಿನಂತೆ ಉಚರಿಸಿ  
 ಗುರೂಭಿವಾದನೆ ಮಾಡಬೇಕು)

(ಉತ್ತರಕ್ಕೆ ಕುಳಿತುಕೊಂಡು)

ಅನೇನ ಸಾಯಂ ಸಂಧ್ಯೋಪಾಸನೇನ ಭಗವಾನ್ ಶ್ರೀ ಪರಮೇಶ್ವರಃ  
ಪ್ರೀಯತಾಂ |

(ಹೀಗೆ ಹೇಳುತ್ತಾ ನೀರನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಎರಡು ಬಾರಿ ಆಚಮನ ಮಾಡಬೇಕು)

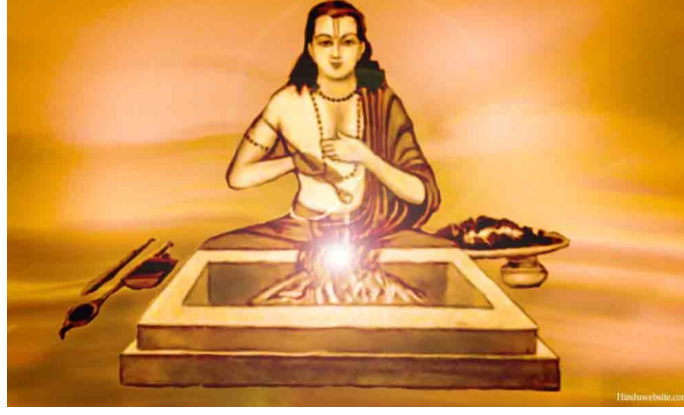
(ನಂತರ ಕೈಮುಗಿದು)

ಪ್ರಮಾದಾತ್ಕರ್ವತಾಂ ಕರ್ಮ ಪ್ರಚ್ಯವೇತಾದ್ಧರೇಷುಯತ್ | ಸ್ಮರಣಾದೇವ  
ತದ್ವಿಷ್ಣೋಃ ಸಂಪೂರ್ಣಂ ಸ್ಯಾದಿತಿ ಶ್ರುತಿಃ || ಪ್ರಾಯಶ್ಚಿತ್ತಾನ್ಯಶೇಷಾಣಿ ತಪಃ  
ಕರ್ಮಾತ್ಮಕಾನಿವೈ | ಯಾನಿ ತೇಷಾಮಶೇಷಾಣಾಂ ಕೃಷ್ಣಾನುಸ್ಮರಣಂ ಪರಂ||

ವಿಷ್ಣವೇ ನಮೋ, ವಿಷ್ಣವೇ ನಮೋ, ವಿಷ್ಣವೇ ನಮಃ ||

- ಇತಿ ಸಾಯಂ ಸಂಧ್ಯಾ -





## - ನಾಯಂ / ಪ್ರಾತರಗ್ನಿ ಕಾರ್ಯಂ -

ಭಸ್ಮಧಾರಣ ವಿಧಿಯನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ, ಭಸ್ಮಧಾರಣೆ ಮಾಡಿ  
(ಎರಡು ಸಲ ಆಚಮನ ಮಾಡಿ)

ಓಂ ಕೇಶವಾಯ ಸ್ವಾಹಾ | ಓಂ ನಾರಾಯಣಾಯ ಸ್ವಾಹಾ |  
ಓಂ ಮಾಧವಾಯ ಸ್ವಾಹಾ |  
(2 ಸಲ ಆಚಮನ ಮಾಡುವುದು)

ಓಂ ಕೇಶವಾಯ ನಮಃ	ಓಂ ಸಂಕರ್ಷಣಾಯ ನಮಃ
ಓಂ ನಾರಾಯಣಾಯ ನಮಃ	ಓಂ ವಾಸುದೇವಾಯ ನಮಃ
ಓಂ ಮಾಧವಾಯ ನಮಃ	ಓಂ ಪ್ರದ್ಯುಮ್ನಾಯ ನಮಃ
ಓಂ ಗೋವಿಂದಾಯ ನಮಃ	ಓಂ ಅನಿರುದ್ಧಾಯ ನಮಃ
ಓಂ ವಿಷ್ಣವೇ ನಮಃ	ಓಂ ಪುರುಷೋತ್ತಮಾಯ ನಮಃ
ಓಂ ಮಧುಸೂದನಾಯ ನಮಃ	ಓಂ ಅಧೋಕ್ಷಜಾಯ ನಮಃ
ಓಂ ತ್ರಿವಿಕ್ರಮಾಯ ನಮಃ	ಓಂ ನಾರಸಿಂಹಾಯ ನಮಃ
ಓಂ ವಾಮನಾಯ ನಮಃ	ಓಂ ಅಚ್ಯುತಾಯ ನಮಃ
ಓಂ ಶ್ರೀಧರಾಯ ನಮಃ	ಓಂ ಜನಾರ್ದನಾಯ ನಮಃ
ಓಂ ಹೃಷೀಕೇಶಾಯ ನಮಃ	ಓಂ ಉಪೇಂದ್ರಾಯ ನಮಃ
ಓಂ ಪದ್ಮನಾಭಾಯ ನಮಃ	ಓಂ ಹರಯೇ ನಮಃ
ಓಂ ದಾಮೋದರಾಯ ನಮಃ	ಓಂ ಶ್ರೀ ಕೃಷ್ಣಾಯ ನಮಃ

ಪ್ರಣವಸ್ಯ ಪರಬ್ರಹ್ಮ ಋಷಿಃ (ನೆತ್ತಿಯನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸಬೇಕು) | ಪರಮಾತ್ಮಾ  
 ದೇವತಾ (ಎಡೆಯನ್ನು) | ದೈವೀ ಗಾಯತ್ರೀ ಛಂದಃ (ಮುಖವನ್ನು) |  
 ಸಪ್ತಾನಾಂ ವ್ಯಾಹೃತೀನಾಂ ವಿಶ್ವಾಮಿತ್ರ ಜಮದಗ್ನಿ ಭರದ್ವಾಜ ಗೌತಮಾತ್ರಿ  
 ವಸಿಷ್ಠ ಕಶ್ಯಪಾ ಋಷಯಃ | ಅಗ್ನಿ ವಾಯ್ವಾದಿತ್ಯ ಬೃಹಸ್ಪತಿ ವರುಣೇಂದ್ರ  
 ವಿಶ್ವೇದೇವಾ ದೇವತಾಃ | ಗಾಯತ್ರೀ ಉಷ್ಣಿಗನುಷ್ಣುಪ್ ಬೃಹತೀ ಪಂಕ್ತಿಸ್ತಿಷ್ಣುಪ್  
 ಜಗತ್ಯಶ್ವಂದಾಂಸಿ | ಗಾಯತ್ರಾ ವಿಶ್ವಾಮಿತ್ರ ಋಷಿಃ | ಸವಿತಾ ದೇವತಾ |  
 ಗಾಯತ್ರೀ ಛಂದಃ | ಗಾಯತ್ರೀ ಶಿರಸಃ | ಪ್ರಜಾಪತಿ ಋಷಿಃ | ಬ್ರಹ್ಮಾಗ್ನಿ  
 ವಾಯ್ವಾದಿತ್ಯಾ ದೇವತಾಃ | ಯಜುಶ್ವಂದಃ | ಪ್ರಾಣಾಯಾಮೇ ವಿನಿಯೋಗಃ |

### ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಮ್

(ಬ್ರಹ್ಮಚಾರಿಗಳು ಕಿರು, ಉಂಗುರ ಹಾಗೂ ಹಬ್ಬೆಟ್ಟುಗಳಿಂದ ಮತ್ತು ಗೃಹಸ್ಥರು ತಮ್ಮ ಐದೂ  
 ಬೆರಳುಗಳಿಂದ ಬಲಮೂಗನ್ನು ಒತ್ತಿ ಹಿಡಿದು, ಎಡಮೂಗಿನಿಂದ ಶ್ವಾಸವನ್ನು ಒಳಗೆ  
 ಎಳೆದುಕೊಂಡು, ಎಡಮೂಗನ್ನೂ ಒತ್ತಿ ಹಿಡಿದು ಸಪ್ತವಾಹಿತಿ, ಶಿರಸ್ಸು ಸಹಿತ ಗಾಯತ್ರೀ  
 ಮಂತ್ರವನ್ನು ಮೂರು ಬಾರಿ ಪಠಣ ಮಾಡಬೇಕು)

ಓಂ ಭೂಃ | ಓಂ ಭುವಃ | ಓಂ ಸ್ವಃ | ಓಂ ಮಹಃ | ಓಂ ಜನಃ |

ಓಂ ತಪಃ | ಓಂ ಸತ್ಯಂ |

ಓಂ ತತ್ಸವಿತುರ್ವರೇಣ್ಯಂ ಭರ್ಗೋದೇವಸ್ಯ ಧೀಮಹಿ |

ಧಿಯೋ ಯೋ ನಃ ಪ್ರಚೋದಯಾತ್ ||

(ಬಲಮೂಗಿನಿಂದ ಶ್ವಾಸವನ್ನು ಬಿಡಬೇಕು)

ಓಂ ಆಪೋಜ್ಯೋತೀ ರಸೋಮೃತಂ ||

(ಎರಡೂ ಗಲ್ಲಗಳನ್ನು ಬೆರಳುಗಳಿಂದ ಸ್ಪರ್ಶಿಸಬೇಕು)

ಬ್ರಹ್ಮ ಭೂರ್ಭುವಸ್ವರೋಮ್ ||

ಮಮೋಪಾತ್ತ ಸಮಸ್ತ ದುರಿತಕ್ಷಯದ್ವಾರಾ ಶ್ರೀ ಪರಮೇಶ್ವರ ಪ್ರೀತ್ಯರ್ಥಂ  
 (ಬೆಳಿಗ್ಗೆ) ಪ್ರಾತರಗ್ನಿ ಕಾರ್ಯಮಹಂ ಕರಿಷ್ಯೇ / (ಸಂಜೆ) ಸಾಯಂ ಅಗ್ನಿ  
 ಕಾರ್ಯಮಹಂ ಕರಿಷ್ಯೇ ||

(ನೀರನ್ನು ಬಿಡಬೇಕು)



(ಕೆಳಗಿನ ಮಂತ್ರವನ್ನು ಮೂರು ಬಾರಿ ಹೇಳಿ ಅಗ್ನಿಗೆ ಈಶಾನ್ಯದಿಂದ ಈಶಾನ್ಯದ ತನಕ ಮೂರು ಸಲ ನೀರು ಪರಿಶೇಚನ ಮಾಡಬೇಕು)

ಓಂ ಅಗ್ನಯೇ ನಮಃ ॥

(ಒಲೆಯಲ್ಲಿ ಅಗ್ನಿಯನ್ನು ಉರಿಸಿ ಕೈಮುಗಿದು)

ಅಗ್ನಿಂ ಪ್ರಜ್ವಲಿತಂ ವಂದೇ ಜಾತವೇದಂ ಹುತಾಶನಂ | ಸುವರ್ಣವರ್ಣ  
ಮನಲಂ ಸಮಿದ್ಧಂ ವಿಶ್ವತೋಮುಖಂ ॥

(ಪುನಃ ಈಶಾನ್ಯಾದಿ ಈಶಾನ್ಯಾಂತ ಮೂರು ಬಾರಿ ಪರಿಶೇತ ಮಾಡಬೇಕು.)

(ಸಮಿಧೆಯನ್ನು ಉಪಸ್ತರಿಸಿ ಕೈಯಲ್ಲಿ ಹಿಡಿದು)

ಅಗ್ನಯೇ ಸಮಿಧಮಿತ್ಯಸ್ಯ ಹಿರಣ್ಯಗರ್ಭೋಽಗ್ನಿಬೃಹತಿ | ಸಮಿದಾಧಾನೇ  
ವಿನಿಯೋಗಃ |

ಓಂ ಅಗ್ನಯೇ ಸಮಿಧಮಹಾರ್ಷಂ ಬೃಹತೇ ಜಾತವೇದಸೇ |

ತಯಾತ್ವಮಗ್ನೇ ವರ್ಧಸ್ವ ಸಮಿಧಾ ಬ್ರಹ್ಮಣಾ ವಯಂ ಸ್ವಾಹಾ ॥

ಅಗ್ನಯ ಇದಂ ನಮಮು ॥

(ಎಂದು ಸಮಿಧೆಯನ್ನು ಅಗ್ನಿಗೆ ಅರ್ಪಿಸಬೇಕು ಮತ್ತು ಪ್ರಜ್ವಲಿತ ಅಗ್ನಿಯ ಬಳಿ ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ಹಿಡಿದು, ತಾಪವನ್ನು ಮುಖಕ್ಕೆ ಕೈಗಳಿಂದ ಸವರಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು)

(ಇದೇ ರೀತಿ ಮೂರು ಬಾರಿ ಮಾಡಬೇಕು)

ಓಂ ತೇಜಸಾ ಮಾ ಸಮನಜ್ಮಿ ॥

### ಉಪಸ್ಥಾನಮ್

(ಕೈಗಳನ್ನು ತೊಳೆದುಕೊಂಡು ಎದ್ದು ನಿಲ್ಲಬೇಕು)

ಓಂ ಮಯಿಮೇಧಾಮಿತಿಷಣ್ಣಾಂ ಹಿರಣ್ಯಗರ್ಭ ಋಷಿಃ | ಪೂರ್ವೇಷಾಂ  
ತ್ರಯಾಣಾಂ ಅಗ್ನೀಂದ್ರ ಸೂರ್ಯ ದೇವತಾಃ | ಉತ್ತರತ್ರಯಾಣಾಮಗ್ನಿ  
ದೇವತಾ ॥ ಅಗ್ನುಪಸ್ಥಾನೇ ವಿನಿಯೋಗಃ ॥

ಓಂ ಮಯಿ ಮೇಧಾಂ ಮಯಿ ಪ್ರಜಾಂ ಮಯ್ಯಗ್ನಿಸ್ತೇಜೋ ದಧಾತು ।  
 ಮಯಿ ಮೇಧಾಂ ಮಯಿ ಪ್ರಜಾಂ ಮಯೀಂದ್ರ ಇಂದ್ರಿಯಂ ದಧಾತು ।  
 ಮಯಿ ಮೇಧಾಂ ಮಯಿ ಪ್ರಜಾಂ ಮಯಿ ಸೂರ್ಯೋ ಭ್ರಾಜೋ ದಧಾತು ।  
 ಯತ್ತೇ ಅಗ್ನೇ ತೇಜಸ್ತೇನಾಹಂ ತೇಜಸ್ವೀ ಭೂಯಾಸಂ ।  
 ಯತ್ತೇ ಅಗ್ನೇ ವರ್ಚಸ್ತೇನಾಹಂ ವರ್ಚಸ್ವೀ ಭೂಯಾಸಂ ।  
 ಯತ್ತೇ ಅಗ್ನೇ ಹರಸ್ತೇನಾಹಂ ಹರಸ್ವೀ ಭೂಯಾಸಂ ॥

(ಕುಳಿತು ಅಗ್ನಿಯಲ್ಲಿರುವ ಭಸ್ಮವನ್ನು ಬೆರಳಲ್ಲಿ ಮುಟ್ಟಿಸಿಕೊಂಡು)

ಮಾನಸ್ತೋಕೇತಿ ಮಂತ್ರಸ್ಯ । ಕುತ್ಸೋರುದ್ರೋ ಜಗತೀ ವಿಭೂತಿ ಧಾರಣೇ  
ವಿನಿಯೋಗಃ ॥

ಓಂ ಮಾ ನಸ್ತೋಕೇ ತನಯೇ ಮಾನ ಆಯೌ ಮಾನೋ  
 ಗೋಷು ಮಾನೋ ಅಶ್ವೇಷು ರೀರಿಷಃ । ವೀರಾನ್ಮಾನೋ ರುದ್ರ  
 ಭಾಮಿತೋ ವಧೀರ್ ಹವಿಷ್ಮಂತಃ ಸ ದಮಿತ್ವಾ ಹವಾಮಹೇ ॥

ತ್ರಾಯುಷಂ ಜಮದಗ್ನೇರಿತಿ ಲಲಾಟೇ । (ಹಣಗ)  
 ಕಶ್ಯಪಸ್ಯ ತ್ರಾಯುಷಮಿತಿ ಕಂಠೇ । (ಕುತ್ತಿಗಗ)  
 ಅಗಸ್ತ್ಯಸ್ಯ ತ್ರಾಯುಷಮಿತಿ ನಾಭೌ । (ನಾಭಿ - ಎದೆ)  
 ಯದ್ದೇವಾನಾಂ ತ್ರಾಯುಷಮಿತಿ ದಕ್ಷಿಣ ಸ್ಕಂಧೇ । (ಬಲಗೈ)  
 ತನ್ಮೇ ಅಸ್ತು ತ್ರಾಯುಷಮಿತಿ ವಾಮ ಸ್ಕಂಧೇ । (ಎಡಗೈ)  
 ಸರ್ವಮಸ್ತು ಶತಾಯುಷಮಿತಿ ಶಿರಸಿ ಧಾರಯೇತ್ । (ಶಿರಸ್ಸು)  
 (ಎಂದು ಧರಿಸುವುದು.)

(ಕೈ ತೊಳೆದು ಎದ್ದು ನಿಂತು ಬಗ್ಗಿ ಹಸ್ತಗಳನ್ನು ಅಗ್ನಿಗೆ ಅಭಿಮುಖವಾಗಿ ಬಿಡಿಸಿ ನೆಲದ ಮೇಲಿಟ್ಟು)

ಓಂ ಚಮೇ ಸ್ವರಶ್ಚಮೇ ಯಜ್ಞೋಪಚತೇ ನಮಶ್ಚ | ಯತ್ತೇ ನ್ಯೂನಂ  
ತಸ್ಮೈತ ಉಪಯತ್ತೇತಿರಿಕ್ತಂ ತಸ್ಮೈತೇ ನಮಃ ಅಗ್ನಯೇ ನಮಃ |  
ಓಂ ಸ್ವಸ್ತಿ ||

ಶ್ರದ್ಧಾಂ ಮೇಧಾಂ ಯಶಃ ಪ್ರಜ್ಞಾಂ ವಿದ್ಯಾಂ ಬುದ್ಧಿಂ ಶ್ರಿಯಂ ಬಲಂ |  
ಆಯುಷ್ಯಂ ತೇಜ ಆರೋಗ್ಯಂ ದೇಹಿಮೇ ಹವ್ಯವಾಹನ |  
ದೇಹಿಮೇ ಹವ್ಯವಾಹನ | ಓಂ ನಮ ಇತಿ ||

(ಅಗ್ನಿಗೆ ಪ್ರವರ ಹೇಳಿಕೊಂಡು ನಮಸ್ಕಾರ ಮಾಡಬೇಕು. ಅವರ ಗೋತ್ರ, ಪ್ರವರಾದಿಗಳನ್ನು ಹಿರಿಯರಿಂದ ಕೇಳಿ ಕಲಿಯತಕ್ಕದ್ದು. ಕೆಳಗೆ ಕೊಟ್ಟಿರುವುದು ಒಂದು ಉದಾಹರಣೆ ಮಾತ್ರ)

(ಎರಡೂ ಕೈಗಳಿಂದ ಕಿವಿಗಳನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸಿ)

ಆಂಗೀರಸ ಬಾರ್ಹಸ್ಪತ್ಯ ಭಾರದ್ವಾಜೈತಿ ತ್ರಿಪ್ರವರಾನ್ವಿತ ಋಗ್ವೇದಾಂತರ್ಗತ  
ಆಪ್ತಲಾಯನ ಸೂತ್ರ ಶಾಕಲ ಶಾಖಾಧ್ಯಾಯೀ (ಗೋತ್ರ)  
ಗೋತ್ರೋತ್ಪನ್ನೋಹಂ (ಹೆಸರು) ಶರ್ಮಾ ಅಹಂಭೋ ಅಭಿವಾದಯೇ ||

(ಎರಡೂ ಕೈಗಳಿಂದ ನೆಲವನ್ನು ಮುಟ್ಟಿ ಮೂರು ಬಾರಿ ಮೇಲಿನಂತೆ ಉಚ್ಚರಿಸಿ  
ಗುರೂಭಿವಾದನೆ ಮಾಡಬೇಕು)

(ಕುಳಿತುಕೊಂಡು)

ಅನೇನ ಪ್ರಾತರಗ್ನಿಕಾರ್ಯ ಹೋಮೇನ / ಸಾಯಮಗ್ನಿ ಕಾರ್ಯ  
ಹೋಮೇನ ಭಗವಾನ್ ಶ್ರೀ ಅಗ್ನಿನಾರಾಯಣಃ ಪ್ರೀಯತಾಂ ||

ಮಧ್ಯೇ ಮಂತ್ರ, ತಂತ್ರ, ಸ್ವರ, ವರ್ಣ, ಶ್ರದ್ಧಾ, ಭಕ್ತಿ ಲೋಪ ದೋಷ  
ಪ್ರಾಯಶ್ಚಿತ್ತಾರ್ಥಂ, ನಾಮತ್ರಯ ಮಂತ್ರ ಜಪಂ ಕರಿಷ್ಯೇ ||

ಅಚ್ಯುತಾಯ ನಮಃ | ಅನಂತಾಯ ನಮಃ | ಗೋವಿಂದಾಯ ನಮಃ |  
ಅಚ್ಯುತಾಯ ನಮಃ | ಅನಂತಾಯ ನಮಃ | ಗೋವಿಂದಾಯ ನಮಃ |  
ಅಚ್ಯುತಾಯ ನಮಃ | ಅನಂತಾಯ ನಮಃ | ಗೋವಿಂದಾಯ ನಮಃ |  
ಅಚ್ಯುತ ಅನಂತ ಗೋವಿಂದೇಭ್ಯೋ ನಮಃ ||

ಓಂ ತತ್ಸತ್ ಬ್ರಹ್ಮಾರ್ಪಣಮಸ್ತು  
(ಎನ್ನುತ್ತಾ ನೀರನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಎರಡು ಸಲ ಆಚಮನ ಮಾಡಬೇಕು)

- ಇತಿ ಅಗ್ನಿಕಾರ್ಯಂ -