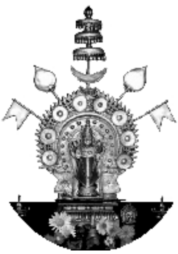

॥ ಓಂ ದುರ್ಗಾಯೈ ನಮಃ ॥

ಕ್ಷಿಪ್ರ ಓಂ ಸಂಧ್ಯಾವಂದನೆ

॥ ನಿತ್ಯ ದೇವ ಪೂಜಾ ವಿಧಿಃ ॥

ಸಂಗ್ರಹ :
ವಿದ್ವಾನ್ ಡಾ॥ ಸತ್ಯಕೃಷ್ಣ ಭಟ್
ಮಂಗಳೂರು

ಮೊದಲ ಮದ್ರಣ: ಜನವರಿ 2025.

ಪ್ರತಿಗಳು: 2000

© ಹಕ್ಕುಗಳನ್ನು ಕಾಯ್ದಿರಿಸಲಾಗಿದೆ.

ವಿಶೇಷ ಧನ್ಯವಾದಗಳು
ಪುಸ್ತಕ ಸಂಗ್ರಹ ಮತ್ತು ಕರಡು ತಿದ್ದುಪಡಿ:
– ಶ್ರೀಯುತ ವಿದ್ವಾನ್ ಡಾ. ಸತ್ಯ ಕೃಷ್ಣ ಭಟ್, ಮಂಗಳೂರು.
– ಶ್ರೀಯುತ ಶ್ರೀನಿವಾಸ ಭಟ್ ಉಪ್ಪಂಗಳ, ಬಲಾಜೆ, ಕಾರ್ಕಳ.

ಮುಖಪುಟ ವಿನ್ಯಾಸ:
– ಶ್ರೀಯುತ ಜಯಂತ್ ರಾವ್, ಬೆಂಗಳೂರು.

ದರ: 100/–

ಮುದ್ರಕರು: ಶ್ರೀ ಯಂತ್ರೋದ್ಧಾರಕ ಪ್ರಿಂಟರ್ಸ್, ಬೆಂಗಳುರು–26
ಮೊ: 94487 95121

© Janaseva Charitable Association (R.) Bangalore.

For More Information on all publications and “Janaseva”, activities, please contact President Sri Nagaraj Uppangala
9535000365

ಮುನ್ನುಡಿ

ಮಾನವನಿಗೆ ನೆರವಾಗಬಲ್ಲ ಬಾಹ್ಯಉಪಕರಣಗಳ ಬಲಕ್ಕಿಂತ ಅಂತಃಪ್ರಜ್ಞಾಬಲವೇ ಸರ್ವೋತ್ಕೃಷ್ಟ. ಮಾನವನನ್ನು ಪ್ರಜ್ಞಾ ಶಕ್ತಿಯ ಪರಾಕಾಷ್ಠೆಗೆ ತಲುಪಿಸುವ ಸಾಧನವೇ ಗಾಯತ್ರೀ ಉಪಾಸನೆ. ಅದು ಮಾನವನ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಔನ್ನತ್ಯಕ್ಕೆ ಅಡ್ಡಿಆತಂಕವನ್ನುಂಟುಮಾಡುವ ಜನ್ಮಜನ್ಮಾಂತರಗಳ ದುಷ್ಕೃತಶೇಷವನ್ನು ಪರಿಹರಿಸಿ ಶ್ರೇಷ್ಠ ಸ್ತರದತ್ತ ಕೊಂಡೊಯ್ಯುತ್ತದೆ.

ಗಾಯತ್ರೀ ಉಪಾಸನೆಯನ್ನು ಸಂಧ್ಯಾವಂದನೆಯ ಮೂಲಕ ದಿನಂಪ್ರತಿ ನಡೆಸಿ, ಬ್ರಾಹ್ಮಣ್ಯವನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದುದು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ದ್ವಿಜನ ಆದ್ಯ ಕರ್ತವ್ಯ.

‘ಜಪೇನೈವ ತು ಸಂಸಿದ್ಧ್ಯೇತ್ ಬ್ರಾಹ್ಮಣೋ ನಾತ್ರ ಸಂಶಯಃ’

ಇಲ್ಲವಾದಲ್ಲಿ ಅವನು ಶೂದ್ರತ್ವವನ್ನು ಪಡೆದು ಪತಿತನಾಗುತ್ತಾನೆಂಬುದು ಸ್ಮೃತಿಕಾರರ ಮತ.

ವಿದ್ಯಾ ತಪಶ್ಚ ಯೋನಿಶ್ಚ ತ್ರಯಂ ಬ್ರಾಹ್ಮಣ ಕಾರಣಮ್ ।
ವಿದ್ಯಾತಪೋಭ್ಯಾಂ ಯೋ ಹೀನಃ ಜಾತಿ ಬ್ರಾಹ್ಮಣ ಏವಸಃ ॥

ವಿದ್ಯೆ, ತಪಸ್ಸು, ಜನ್ಮ ಇವು ಮೂರು ಬ್ರಾಹ್ಮಣನೆನಿಸಲು ಕಾರಣ. ಯಾರಿಗೆ ವಿದ್ಯೆ, ತಪಸ್ಸುಗಳೆರಡೂ ಇರುವುದಿಲ್ಲವೋ, ಅವನು ಜಾತಿಬ್ರಾಹ್ಮಣನೇ ಸರಿ. ಜಾತಿಬ್ರಾಹ್ಮಣನೆಂದರೆ ಜನ್ಮದಿಂದ ಮಾತ್ರ ಬ್ರಾಹ್ಮಣ. ಆಚರಣೆಯಿಂದಲ್ಲ. ಅವನು ಬ್ರಾಹ್ಮಣ ಜಾತಿಯಲ್ಲಿ ಹುಟ್ಟಿದವನು. ಆದರೂ ಸ್ವತಃ ಬ್ರಾಹ್ಮಣನಲ್ಲ ಎಂದು ಅಭಿಪ್ರಾಯ.

ಕೇವಲ ಸಂಧ್ಯಾವಂದನೆ, ಗಾಯತ್ರೀ ಉಪಾಸನೆಯಿಂದ ಮಾತ್ರ ಬ್ರಾಹ್ಮಣ್ಯವನ್ನು ರಕ್ಷಿಸಿ ಎತ್ತರಕ್ಕೇರಲು ಸಾಧ್ಯ. ‘ಅಹರಹಃ ಸಂಧ್ಯಾಮುಪಾಸೀತ’ ಎಂಬ ಶ್ರುತಿವಾಕ್ಯದಂತೆ, ದಿನಂಪ್ರತಿ ಮೂರು ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಸಂಧ್ಯಾವಂದನೆ, ಗಾಯತ್ರೀಜಪ ವಿಹಿತವಾಗಿದೆ. ಗೃಹ್ಯಪರಿಶಿಷ್ಟಾದಿ ಗ್ರಂಥಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಧ್ಯಾವಂದನೆಯ ವಿಧಾನವನ್ನು ವಿಸ್ತಾರವಾಗಿ ತಿಳಿಸಲಾಗಿದೆ.

ಸಂಧ್ಯಾವಂದನೆಯು ತುಂಬಾ ಹೊತ್ತಿನ ಅನುಷ್ಠಾನ, ದೇವರ ಪೂಜೆಯಂತೂ ನಮ್ಮಂತಹವರಿಂದ ಸಾಧ್ಯವೇ ಇಲ್ಲ, ಅದೆಲ್ಲ ವೈದಿಕ ವರ್ಗದವರಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಸೀಮಿತ, ಎಂಬ ಮನಃ ಸ್ಥಿತಿಯ ಮಂದಿಗಳನ್ನು ಗಮನದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಅತ್ಯಂತ ಸೂಕ್ಷ್ಮರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಸಂಧ್ಯಾವಂದನೆ, ದೇವರ ಪೂಜೆಗಳನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸಲಾಗಿದೆ. ಶಾಸ್ತ್ರಗಳು ಈ ಸೂಕ್ಷ್ಮತೆಯನ್ನು ಒಪ್ಪದಿದ್ದರೂ ಕಾಲಕ್ಕನುಸಾರ ಸಣ್ಣ ಬದಲಾವಣೆ ಅನಿವಾರ್ಯ. ಇಲ್ಲಿರುವುದು ಎಲ್ಲಾ ವಿಪ್ರರೂ ಅನುಷ್ಠಾನಿಸಲಿ ಎಂಬ ಸ್ವಾರ್ಥ ಮಾತ್ರ. ಈ ಕಾರ್ಯಕ್ಕೆ ಸಹಕರಿಸಿದ ಉಪ್ಪಂಗಳ ಶ್ರೀನಿವಾಸ ಭಟ್ಟರನ್ನು ಹಾಗೂ ಉಪ್ಪಂಗಳ ನಾಗರಾಜ ಭಟ್ಟರನ್ನು ಅಭಿನಮಿಸಿ, ಆಸಕ್ತರಿಗೆ ಈ ಪುಸ್ತಕ ಕೈಗನ್ನಡಿಯಾಗಲೆಂದು ಆಶಿಸುತ್ತೇನೆ.

ವಿದ್ವಾನ್ ಡಾ। ಸತ್ಯಕೃಷ್ಣ ಭಟ್
ಮಂಗಳೂರು

॥ಓಂ ಶ್ರೀ ಗುರುಭ್ಯೋ ನಮಃ॥

॥ಮಹಾ ಗಣಾಧಿಪತಯೇ ನಮಃ॥

ಭಸ್ಮ ಧಾರಣೆ

ಕೈಗಳಲ್ಲಿ ಭಸ್ಮವನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು, ನೀರನ್ನು ಸೇರಿಸಿ ಎರಡೂ ಕೈಗಳಿಂದ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಶ್ರ ಮಾಡಿ, "ಓಂ ನಮಃ ಶಿವಾಯ" ಈ ಮಂತ್ರದಿಂದ ಹಣೆಗೆ, ಎರಡೂ ಕೈಗಳಿಗೆ, ಕುತ್ತಿಗೆಗೆ, ನಾಭಿ ಮತ್ತು ಎದೆಯ ಭಾಗಕ್ಕೆ ಹಚ್ಚಬೇಕು.

ದೇಹ ಶುದ್ಧಿಗಾಗಿ ಈ ಕೆಳಗಿನ ಮಂತ್ರದಿಂದ ಎರಡು ಸಲ ಆಚಮನವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು,

॥ಓಂ ಶ್ರೀ ಕೇಶವಾಯ ಸ್ವಾಹಾ॥

॥ಓಂ ನಾರಾಯಣಾಯ ಸ್ವಾಹಾ॥

॥ಓಂ ಮಾಧವಾಯ ಸ್ವಾಹಾ॥

"ಓಂ ಗೋವಿಂದಾಯ ನಮಃ" ಎಂದು ಹರಿವಾಣದಲ್ಲಿ ನೀರನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಪಾತ್ರೆಯ ನೀರನ್ನು ಹರಿವಾಣಕ್ಕೆ ಚೆಲ್ಲಿ ಬೇರೆ ನೀರನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

॥ಓಂ ಕೇಶವಾಯ ನಮಃ॥

॥ಓಂ ನಾರಾಯಣಾಯ ನಮಃ॥

॥ಓಂ ಮಾಧವಾಯ ನಮಃ॥

॥ಓಂ ಗೋವಿಂದಾಯ ನಮಃ॥

॥ಓಂ ವಿಷ್ಣವೇ ನಮಃ॥

॥ಓಂ ಮಧುಸೂದನಾಯ ನಮಃ॥

॥ಓಂ ತ್ರಿವಿಕ್ರಮಾಯ ನಮಃ॥

॥ಓಂ ವಾಮನಾಯ ನಮಃ॥

॥ಓಂ ಶ್ರೀಧರಾಯ ನಮಃ॥

॥ಓಂ ಹೃಷೀಕೇಶಾಯನಮಃ॥

॥ಓಂ ಪದ್ಮನಾಭಾಯ ನಮಃ॥

॥ಓಂ ದಾಮೋದರಾಯ ನಮಃ ॥

॥ಓಂ ಸಂಕರ್ಷಣಾಯ ನಮಃ॥
॥ಓಂ ವಾಸುದೇವಾಯ ನಮಃ॥
॥ಓಂ ಪ್ರದ್ಯುಮ್ನಾಯ ನಮಃ॥
॥ಓಂ ಅನಿರುದ್ಧಾಯ ನಮಃ॥
॥ಓಂ ಪುರುಷೋತ್ತಮಾಯ ನಮಃ॥
॥ಓಂ ಅಧೋಕ್ಷಜಾಯ ನಮಃ॥
॥ಓಂ ನಾರಸಿಂಹಾಯ ನಮಃ॥
॥ಓಂ ಅಚ್ಯುತಾಯ ನಮಃ॥
॥ಓಂ ಜನಾರ್ದನಾಯ ನಮಃ॥
॥ಓಂ ಉಪೇಂದ್ರಾಯ ನಮಃ॥
॥ಓಂ ಹರಯೇ ನಮಃ॥
॥ಓಂ ಶ್ರೀಕೃಷ್ಣಾಯ ನಮಃ॥

ನೆತ್ತಿಯನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸುತ್ತಾ, **"ಪ್ರಣವಸ್ಯ ಪರಬ್ರಹ್ಮ ಋಷಿಃ"** ಎದೆಯ ಮಧ್ಯಭಾಗವನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸುತ್ತಾ, **"ಪರಮಾತ್ಮಾ ದೇವತಾ"** ಮುಖವನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸುತ್ತಾ, **"ದೈವೀ ಗಾಯತ್ರೀ ಛಂದಃ"**

॥ಪ್ರಾಣಾಯಾಮೇ ವಿನಿಯೋಗಃ॥

ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ಬಲಗೈಯ ಹೆಬ್ಬೆರಳಿನಿಂದ ಮೂಗಿನ ಬಲಭಾಗವನ್ನು ಒತ್ತಿ ಹಿಡಿದು ಶ್ವಾಸವನ್ನು ಒಳಕ್ಕೆಳೆದುಕೊಂಡು ಎಡ ಭಾಗವನ್ನು ಅನಾಮಿಕ, ಕಿರುಬೆರಳಿನಿಂದ ಒತ್ತಿ ಹಿಡಿದು ಶ್ವಾಸವನ್ನು ಬಂಧಿಸಿಟ್ಟು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲೇ 3 ಸಲ ಗಾಯತ್ರೀ ಜಪವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು.
ಓಂ ಭೂಃ॥ ಓಂ ಭುವಃ॥ ಓಂ ಸ್ವಃ॥ ಓಂ ಮಹಃ॥ ಓಂ ಜನಃ॥ ಓಂ ತಪಃ॥ ಓಂ ಸತ್ಯಂ॥

ಓಂ ಭೂರ್ಭುವಃ ಸ್ವಃ । ತತ್ ಸವಿತುರ್ವರೇಣ್ಯಂ–ಭರ್ಗೋ ದೇವಸ್ಯ ಧೀಮಹಿ । ಧಿಯೋ ಯೋ ನಃ ಪ್ರಚೋದಯಾತ್॥

ಗಲ್ಲದ ಎರಡೂ ಭಾಗಗಳನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸುತ್ತಾ,

।ಆಪೋಜ್ಯೋತೀರಸೋ ಮೃತಂ।
ಬ್ರಹ್ಮ ಭೂರ್ಭುವಸ್ಸುವರೋಮ್।

"ಮಮೋಪಾತ್ತ ಸಮಸ್ತ ದುರಿತಕ್ಷಯದ್ವಾರಾ ಶ್ರೀ ಪರಮೇಶ್ವರ ಪ್ರೀತ್ಯರ್ಥಮ್ ಪ್ರಾತಃ ಸಂಧ್ಯಾವಂದನಂ ಕರಿಷ್ಯೇ" ಕೈಗೆ ನೀರನ್ನು ಹಾಕಿ ಹರಿವಾಣದಲ್ಲಿ ಬಿಡಬೇಕು(ಪ್ರಾತಃ ಕಾಲಕ್ಕೆ).

"ಸಾಯಂ ಸಂಧ್ಯಾವಂದನಂ ಕರಿಷ್ಯೇ" ಕೈಗೆ ನೀರನ್ನು ಹಾಕಿ ಹರಿವಾಣದಲ್ಲಿ ಬಿಡಬೇಕು(ಸಾಯಂಕಾಲಕ್ಕೆ).

ಉದ್ಧರಣೆಯಲ್ಲಿ ನೀರನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಶರೀರ ಶುದ್ಧಿಗಾಗಿ ಮೈಗೆ ಪ್ರೋಕ್ಷಣೆ ಮಾಡುತ್ತಾ,

॥ಅಪವಿತ್ರಃ ಪವಿತ್ರೋವಾ ಸರ್ವಾವಸ್ಥಾನ್ ಗತೋಽಪಿವಾ।
ಯಃ ಸ್ಮರೇತ್ ಪುಂಡರೀಕಾಕ್ಷಂ ಸ ಬಾಹ್ಯಾಭ್ಯಂತರಃ ಶುಚಿಃ॥

ಅರ್ಘ್ಯದಾನಂ

ಎದ್ದು ನಿಂತು ಬೊಗಸೆಯಲ್ಲಿ ನೀರನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು,

ಓಂ ಭೂರ್ಭುವಃ ಸ್ವಃ । ತತ್ ಸವಿತುರ್ವರೇಣ್ಯಂ–ಭರ್ಗೋ ದೇವಸ್ಯ

ಧೀಮಹಿ । ಧಿಯೋ ಯೋ ನಃ ಪ್ರಚೋದಯಾತ್॥

"ಓಂ ಸೂರ್ಯನಾರಾಯಣಾಯ ನಮಃ, ಇದಮರ್ಘ್ಯಂದತ್ತಂ ನಮಮ" ಎನ್ನುತ್ತಾ ನೀರನ್ನು ಹರಿವಾಣದಲ್ಲಿ ಬಿಡಬೇಕು.

ಇದೇ ರೀತಿ ಮೂರು ಸಲ ಗಾಯತ್ರೀ ಮಂತ್ರದಿಂದ ಅರ್ಘ್ಯವನ್ನು ಕೊಡಬೇಕು.

ಸಮಯ ಲೋಪವಾಗಿದ್ದರೆ ಪ್ರಾಯಶ್ಚಿತ್ತರೂಪವಾಗಿ ಈ ಕೆಳಗಿನಂತೆ,

"ಅತೀತ ಕಾಲ ಲೋಪ ಜನಿತ ಪ್ರತ್ಯವಾಯ ಪರಿಹಾರಾರ್ಥಂ ಚತುರ್ಥಾರ್ಘ್ಯದಾನಂ ಕರಿಷ್ಯೇ" ಎಂದು ಒಂದು ಉದ್ಧರಣೆ ನೀರನ್ನು ಹರಿವಾಣಕ್ಕೆ ಬಿಟ್ಟು ಪುನಃ ಗಾಯತ್ರೀ ಮಂತ್ರದಿಂದ ಒಂದು ಸಲ ಅರ್ಘ್ಯದಾನ ಮಾಡುವುದು.

ನಂತರ ಕುಳಿತು ತಲೆಗೆ ಒಂದು ಸುತ್ತು ನೀರನ್ನು ಕೈಯಿಂದ ನಿವಾಳಿಸಿ

"ಅಸಾವಾದಿತ್ಯೋ ಬ್ರಹ್ಮ" ಎಂದು ತಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಬಿಡುವುದು.

ಗಾಯತ್ರೀ ಜಪ

ಧ್ಯಾನ ಶ್ಲೋಕ

ಧ್ಯೇಯಃ ಸದಾ ಸವಿತೃ ಮಂಡಲ ಮಧ್ಯವರ್ತಿ।

ನಾರಾಯಣಃ ಸರಸಿಜಾಸನ ಸನ್ನಿವಿಷ್ಟಃ।

ಕೇಯೂರವಾನ್ ಮಕರಕುಂಡಲವಾನ್ ಕಿರೀಟೀಹಾರೀ।

ಹಿರಣ್ಮಯವಪುಃ ಧೃತಶಂಖಚಕ್ರಃ॥

ಮೇಲಿನಂತೆ ಧ್ಯಾನಶ್ಲೋಕವನ್ನು ಹೇಳಿ, **"ಯಥಾ ಶಕ್ತಿಗಾಯತ್ರೀ ಜಪಮಹಂ ಕರಿಷ್ಯೇ"** ಒಂದು ಉದ್ಧರಣೆ ನೀರನ್ನು ಹರಿವಾಣಕ್ಕೆ ಬಿಟ್ಟು, ಗಾಯತ್ರೀ ಜಪವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು (ಸ್ಪಷ್ಟವಾದ ಸ್ವರ ಹಾಗೂ ಉಚ್ಚಾರದೊಂದಿಗೆ 108 ಅಥವಾ ಕನಿಷ್ಠ 28 ಬಾರಿ).

ಓಂ ಭೂರ್ಭುವಃ ಸ್ವಃ । ತತ್ ಸವಿತುರ್ವರೇಣ್ಯಂ–ಭರ್ಗೋ ದೇವಸ್ಯ

ಧೀಮಹಿ । ಧಿಯೋ ಯೋ ನಃ ಪ್ರಚೋದಯಾತ್॥

"ಅನೇನ ಕೃತ ಯಥಾಶಕ್ತಿ ಗಾಯತ್ರೀ ಜಪೇನ ಭಗವಾನ್ ಶ್ರೀ ಸೂರ್ಯನಾರಾಯಣಃ ಪ್ರೀಯತಾಂ" ಎನ್ನುತ್ತಾ ಒಂದು ಉದ್ಧರಣೆ ನೀರನ್ನು ಹರಿವಾಣಕ್ಕೆ ಬಿಡಬೇಕು.

ಕೈ ಮುಗಿಯುತ್ತಾ,

ಇಂದ್ರಾಯನಮಃ। ಅಗ್ನಯೇ ನಮಃ। ಯಮಾಯ ನಮಃ। ನಿಋತಯೇ ನಮಃ। ವರುಣಾಯ ನಮಃ। ವಾಯವೇ ನಮಃ। ಸೋಮಾಯ ನಮಃ। ಈಶಾನಾಯ ನಮಃ। ಗಾಯತ್ರ್ಯೈ ನಮಃ। ಸಾವಿತ್ರ್ಯೈ ನಮಃ। ಸರಸ್ವತ್ಯೈ ನಮಃ।

ಸರ್ವಾಭ್ಯೋ ದೇವತಾಭ್ಯೋ ನಮಃ।

ಗೋತ್ರೋಚ್ಚಾರಣೆ

ಎರಡು ಕೈಗಳನ್ನು ಕಿವಿಗಳ ಮೇಲೆ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು, **ಭಾರದ್ವಾಜ[ನಿಮ್ಮ ಗೋತ್ರ] ಗೋತ್ರೋತ್ಪನ್ನಃ ಶ್ರೀನಿವಾಸ ಶರ್ಮಾ[ನಿಮ್ಮ ಹೆಸರು] ಅಹಂಭೋ ಅಭಿವಾದಯೇ** ಎಂದು ಅಭಿವಾದನವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು.

"ಅನೇನ ಪ್ರಾತಃ ಸಂಧ್ಯಾವಂದನೇನ ಶ್ರೀ ಪರಮೇಶ್ವರಃ ಪ್ರೀಯತಾಂ" ಎಂದು ಒಂದು ಉದ್ಧರಣೆ ನೀರನ್ನು ಹರಿವಾಣದಲ್ಲಿ ಬಿಡಬೇಕು.

ಸಂಧ್ಯಾವಂದನೆಯ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಸಂಭವಿಸಿರಬಹುದಾದ ತಪ್ಪುಗಳಿಗೆ ಪ್ರಾಯಶ್ಚಿತವಾಗಿ ಕೈಮುಗಿದುಕೊಂಡು,

"ಓಂ ಅಚ್ಯುತಾಯ ನಮಃ, ಅನಂತಾಯ ನಮಃ, ಗೋವಿಂದಾಯ ನಮಃ" ಎಂದು ಮೂರು ಸಲ ಜಪಿಸಬೇಕು.

ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ 2 ಸಲ ಆಚಮನ ಮಾಡಬೇಕು,

॥ಓಂ ಕೇಶವಾಯ ಸ್ವಾಹಾ॥

॥ಓಂ ನಾರಾಯಣಾಯ ಸ್ವಾಹಾ॥

॥ಓಂ ಮಾಧವಾಯ ಸ್ವಾಹಾ॥

"ಓಂ ಗೋವಿಂದಾಯ ನಮಃ" ಎಂದು ಹರಿವಾಣದಲ್ಲಿ ನೀರನ್ನು ಬಿಡಬೇಕು.

ತಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿರುವ ನೀರನ್ನು ಗಿಡಗಳ ಬುಡಕ್ಕೆ ಹಾಕಿ, ತಟ್ಟೆಯನ್ನು ಶುಚಿಯಾಗಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ದೇವರಿಗೆ ನಮಸ್ಕಾರವನ್ನು ಮಾಡಿ ತಮ್ಮ ತಮ್ಮ ನಿತ್ಯ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಆರಂಭಿಸಿದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಶ್ರೇಯಸ್ಕರ.

॥ಓಂ ತತ್ಸತ್॥

ನಿತ್ಯ ದೇವಪೂಜಾ ವಿಧಿಃ
ಷೋಡಶೋಪಚಾರ (ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತ)

॥ಓಂ ಶ್ರೀ ಗುರುಭ್ಯೋ ನಮಃ॥
॥ಕುಲದೇವತಾಭ್ಯೋ ನಮಃ॥

॥ವಸುದೇವಸುತಂ ದೇವಂ ಕಂಸಚಾಣೂರ ಮರ್ದನಮ್।
ದೇವಕೀ ಪರಮಾನಂದಮ್ ಕೃಷ್ಣಂವಂದೇ ಜಗದ್ಗುರುಮ್॥

ಪೂಜೆಗೆ ಬೇಕಾಗುವ ಸುವಸ್ತುಗಳನ್ನು ತಯಾರು ಮಾಡಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು. (ದೀಪ, ಹರಿವಾಣಗಳು, ಅರಸಿನ, ಕುಂಕುಮ, ಮಂತ್ರಾಕ್ಷತೆ, ಗಂಧ, ಹೂ, ತುಳಸಿ, ಪಂಚಪಾತ್ರೆ, ಉದ್ಧರಣೆ, ಗಂಟೆ, ಆರತಿ, ನೈವೇದ್ಯಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದ ವಸ್ತುಗಳು ಇತ್ಯಾದಿ....)

ಪೂರ್ವಾಭಿಮುಖವಾಗಿ ಮಣೆ ಅಥವಾ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಹಾಸಿ ಅದರ ಮೇಲೆ ಪದ್ಮಾಸನದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಘಂಟಾನಾದವನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾ,

॥ಆಗಮಾರ್ಥಂತು ದೇವಾನಾಂ ಗಮನಾರ್ಥಂತು ರಕ್ಷಸಾಂ।
ಕುರ್ವೇ ಘಂಟಾರವಂ ತತ್ರ ದೇವತಾಹ್ವಾನ ಲಾಂಛನಂ॥

ದೇಹ ಶುದ್ಧಿಗಾಗಿ ಎರಡು ಸಲ ಆಚಮನವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು, ಅಂದರೆ ಆರು ಸಲ ಉದ್ಧರಣೆಯಿಂದ ಕೈಗೆ ನೀರನ್ನು ಹಾಕಿ ಪ್ರಾಶನ ಮಾಡುತ್ತಾ,

॥ಓಂ ಕೇಶವಾಯ ಸ್ವಾಹಾ॥
॥ಓಂ ನಾರಾಯಣಾಯ ಸ್ವಾಹಾ॥
॥ಓಂ ಮಾಧವಾಯ ಸ್ವಾಹಾ॥

ಪಂಚಪಾತ್ರೆಯ ನೀರನ್ನು ಹರಿವಾಣದಲ್ಲಿ ಚೆಲ್ಲಿ ಪುನಃ ನೀರನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

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

"ಪ್ರಣವಸ್ಯ ಪರಬ್ರಹ್ಮ ಋಷಿಃ" (ನೆತ್ತಿಯನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸಬೇಕು)

"ಪರಮಾತ್ಮಾ ದೇವತಾ" (ಎದೆಯ ಮಧ್ಯ ಭಾಗವನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸಬೇಕು)

"ದೈವೀ ಗಾಯತ್ರೀ ಛಂದಃ" (ಬಾಯಿಯನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸಬೇಕು)

"ಪ್ರಾಣಾಯಮೇ ವಿನಿಯೋಗಃ"

ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ಬಲಗೈಯ ಹೆಬ್ಬೆರಳಿನಿಂದ ಮೂಗಿನ ಬಲಭಾಗವನ್ನು ಒತ್ತಿ ಹಿಡಿದು ಶ್ವಾಸವನ್ನು ಒಳಕ್ಕೆಳೆದುಕೊಂಡು ಎಡ ಭಾಗವನ್ನು ಅನಾಮಿಕ, ಕಿರುಬೆರಳಿನಿಂದ ಒತ್ತಿ ಹಿಡಿದು ಶ್ವಾಸವನ್ನು ಬಂಧಿಸಿಟ್ಟು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲೇ 3 ಸಲ ಗಾಯತ್ರೀ ಜಪವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು.

ಓಂ ಭೂರ್ಭುವಃ ಸ್ವಃ । ತತ್ ಸವಿತುರ್ವರೇಣ್ಯಂ–ಭರ್ಗೋ
ದೇವಸ್ಯ ಧೀಮಹಿ । ಧಿಯೋ ಯೋ ನಃ ಪ್ರಚೋದಯಾತ್॥
ಓಮಾಪೋಜ್ಯೋತೀ ರಸೋ(ಅ)ಮೃತಂ ಬ್ರಹ್ಮ ಭೂರ್ಭುವಸ್ಸುವ ರೋಮ್ ॥

ಎಡಭಾಗದಲ್ಲಿ ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಶ್ವಾಸವನ್ನು ಹೊರಕ್ಕೆ ಬಿಟ್ಟು,
ಗಲ್ಲದ ಎರಡೂ ಭಾಗಗಳನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸುತ್ತಾ,

ಸಂಕಲ್ಪ

ಬಲಗೈ ಮೇಲೆ ಅಕ್ಷತೆಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಬಲತೊಡೆಯ ಮೇಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಎಡಗೈಯಿಂದ ಮುಚ್ಚಿಟ್ಟುಕೊಂಡು,

"ಮಮೋಪಾತ್ತ ಸಮಸ್ತ ದುರಿತಕ್ಷಯ ದ್ವಾರಾ ಶ್ರೀ ಪರಮೇಶ್ವರ ಪ್ರೀತ್ಯರ್ಥಮ್ ______________ (ಗಣಪತಿ, ವಿಷ್ಣು, ಶಿವ, ದುರ್ಗೆ) **ದೇವತಾ ಪೂಜಾಂ ಕರಿಷ್ಯೇ"** ಎನ್ನುತ್ತಾ ಬಲಗೈಯ ಮೇಲೆ ಒಂದು ಉದ್ಧರಣೆ ನೀರನ್ನು ಹಾಕಿ ಅಕ್ಷತೆಯನ್ನು ಹರಿವಾಣದಲ್ಲಿ ಬಿಡಬೇಕು (ಆಯಾಯ ದೇವರ ಹೆಸರಿನಲ್ಲಿ ಷೋಡಶೋಪಚಾರ ಪೂಜೆಯನ್ನು ಮಾಡುತ್ತೇನೆಂದು ಸಂಕಲ್ಪವನ್ನು ಮಾಡುವುದು).

ಸಂಕಲ್ಪವು ವಿಸ್ತಾರವಾಗಿ **"ಶುಭಾಭ್ಯಾಂ ಶುಭ ಶೋಭನೇ ಮುಹೂರ್ತೇ..."** ಇತ್ಯಾದಿಯಾಗಿ ವಿಸ್ತರಿಸಿ ಹೇಳಿದ್ದರೂ ಇಲ್ಲಿ ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತ ಪೂಜೆಯಾದ್ದರಿಂದ ಸಂಕಲ್ಪವನ್ನೂ ಸಂಕ್ಷಿಪ್ತ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಹೇಳಲಾಗಿದೆ.

ನಂತರದಲ್ಲಿ ಗಣಪತಿ ಸ್ಮರಣೆ,

"ನಿರ್ವಿಘ್ನತಾ ಸಿಧ್ಯರ್ಥಂ ಮಹಾಗಣಪತಿ ಸ್ಮರಣಂ ಕರಿಷ್ಯೇ" ಎಂದು ಹರಿವಾಣದಲ್ಲಿ ನೀರನ್ನು ಬಿಡಬೇಕು.

ಕೈಯಲ್ಲಿ ಅಕ್ಷತೆಯನ್ನು ಹಿಡಿದು,

॥ವಕ್ರತುಂಡ ಮಹಾಕಾಯ ಕೋಟಿಸೂರ್ಯ ಸಮಪ್ರಭ।
ನಿರ್ವಿಘ್ನಂ ಕುರು ಮೇ ದೇವ ಸರ್ವಕಾರ್ಯೇಷು ಸರ್ವದಾ॥
॥ಅಗಜಾನನ ಪದ್ಮಾರ್ಕಂ ಗಜಾನನಮಹರ್ನಿಶಂ।
ಅನೇಕದಂತಂ ಭಕ್ತಾನಾಂ ಏಕದಂತಮುಪಾಸ್ಮಹೇ॥

“ಮಹಾಗಣಪತಯೇ ನಮಃ। ಪ್ರಾರ್ಥಯಾಮಿ” ಎಂದು ಗಣಪತಿ ದೇವರಿಗೆ ಅಕ್ಷತೆಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಹೂವನ್ನು ಇಟ್ಟು ನಮಸ್ಕಾರವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು (ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಗಣಪತಿ ಬಿಂಬ ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಕೇವಲ ಶ್ಲೋಕವನ್ನು ಹೇಳಿ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ ಮಾಡಿದರೆ ಸಾಕು. ಗಣಪತಿಗೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಯಾವ ಶ್ಲೋಕವನ್ನಾದರೂ ಹೇಳಬಹುದು).

ಈ ಪೂಜಾ ಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಿಯೂ ವೇದ ಮಂತ್ರಗಳನ್ನು ಹೇಳಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಉಪದೇಶವಿಲ್ಲದೆ ವೇದ ಮಂತ್ರಗಳನ್ನು ಉಚ್ಛರಿಸುವುದು ವಿಹಿತವಲ್ಲ. ಜನಸಾಮಾನ್ಯರಿಗೆ ಉಚ್ಛರಿಸುವುದು ಕಷ್ಟಸಾಧ್ಯ ಆದ್ದರಿಂದ ಸುಲಭವಾದ ನಾಮ ಮಂತ್ರಗಳಿಂದ ಈ ಪೂಜಾವಿಧಾನವನ್ನು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ.

ಆಸನ ಶುದ್ಧಿ

ಒಂದೆರಡು ಮಂತ್ರಗಳಿಂದ ನಮ್ಮ ಆಸನವನ್ನೂ ಪರಿಸರವನ್ನೂ ಶುದ್ದಿಗೊಳಿಸುವುದು,

॥ಅಪಸರ್ಪಂತು ತೇ ಭೂತಾ ಯೇ ಭೂತಾ ಭೂಮಿ ಸಂಸ್ಥಿತಾಃ।
ಯೇ ಭೂತಾ ವಿಘ್ನಕರ್ತಾರಃ ತೇನಶ್ಯಂತು ಶಿವಾಜ್ಞಯಾ॥
ಅಪಕ್ರಾಮಂತು ಭೂತಾನಿ ಪಿಶಾಚಾಃ ಸರ್ವತೋದಿಶಂ।
ಸರ್ವೇಶಾಮವಿರೋಧೇನ ಪೂಜಾಕರ್ಮ ಸಮಾರಭೇ॥

ಎಂಬ ಮಂತ್ರ ಹೇಳಿ ಕುಳಿತ ಆಸನದ ಮೇಲೆ ಅಕ್ಷತೆಯನ್ನು ಹಾಕಬೇಕು.

॥ಪೃಥ್ವಿತ್ವಯಾ ಧೃತಾಲೋಕಾಃ ದೇವಿತ್ವಂ ವಿಷ್ಣುನಾ ಧೃತಾ।
ತ್ವಂಚಧಾರಯ ಮಾಂ ದೇವಿ ಪವಿತ್ರಂ ಕುರುಚಾಸನಂ॥

ಎಂಬುದಾಗಿ ಆಸನಶುದ್ಧಿ, ಭೂತೋಚ್ಚಾಟನೆಯನ್ನು ಮಾಡಿ,

ಕಲಶ ಪೂಜಾ

ಕಲಶದ ತುಂಬಾ ನೀರನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಕಲಶವನ್ನು ಪೂಜಿಸುವುದು.

ಕಲಶವನ್ನು ಎದುರಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಅದರಲ್ಲಿ ಹೂ, ತುಳಸಿ, ಗಂಧ, ಅಕ್ಷತೆಯನ್ನು ಹಾಕಿ ಅದರ ಮೇಲೆ ಬಲಗೈಯನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಟ್ಟು,

॥ಗಂಗೇಚ ಯಮುನೇಚೈವ ಗೋದಾವರಿ ಸರಸ್ವತಿ।
ನರ್ಮದೇ ಸಿಂಧು ಕಾವೇರಿ ಜಲೇಸ್ಮಿನ್ ಸನ್ನಿಧಿಂ ಕುರು॥

ಕೈಯನ್ನು ತೆಗೆದು ಕಲಶದ ಸುತ್ತ, ಕಲಶಕ್ಕೆ ಐದು ಕಡೆಯಲ್ಲಿ ಗಂಧಕ್ಕೆ ಮುಟ್ಟಿಸಿ ಹೂವನ್ನು ಅಂಟಿಸುವುದು.

ಕೈಯಲ್ಲಿ ತುಳಸೀ ದಳವನ್ನು ಹಿಡಿದುಕೊಂಡು ಅದಕ್ಕೆ ನೀರನ್ನು ಹಾಕಿ ಈ ಕೆಳಗಿನ ಮಂತ್ರವನ್ನು ಹೇಳುತ್ತಾ,

॥ಅಪವಿತ್ರಃ ಪವಿತ್ರೋವಾ ಸರ್ವಾವಸ್ಥಾಂ ಗತೋಪಿವಾ।
ಯಃ ಸ್ಮರೇತ್ ಪುಂಡರೀಕಾಕ್ಷಂ ಸ ಬಾಹ್ಯಾಭ್ಯಂತರಃ ಶುಚಿಃ॥

ತುಳಸೀದಳದಿಂದ ದೇವರ ವಿಗ್ರಹಕ್ಕೆ, ಪೂಜಾವಸ್ತುಗಳಿಗೆ, ಪೂಜಾಸ್ಥಳಕ್ಕೆ ಪ್ರೋಕ್ಷಣೆ ಮಾಡಬೇಕು. ನಂತರ ತುಳಸಿಯನ್ನು ಹರಿವಾಣಕ್ಕೆ ಹಾಕಿ ಕೈತೊಳೆದುಕೊಂಡು ಪೂಜೆಯನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸುವುದು.

ದೀಪ ಪೂಜೆ

ದೀಪದ ಬುಡದಲ್ಲಿ ಹೂ ಅಕ್ಷತೆ ಇಟ್ಟು,

॥ಭೋ ದೀಪದೇವೀ ರೂಪಸ್ತ್ವಮ್ ಕರ್ಮಸಾಕ್ಷೀಹ್ಯ ವಿಘ್ನಕೃತ್।
ಯಾವತ್ಕರ್ಮ ಸಮಾಪ್ತಿಸ್ಯಾತ್ ತಾವತ್ತ್ವಂ ಸುಸ್ಥಿರೋ ಭವ॥

"ದೀಪದೇವತಾಭ್ಯೋ ನಮಃ ಪ್ರಾರ್ಥಯಾಮಿ" ಎಂದು ನಮಸ್ಕರಿಸಬೇಕು.

ದೇವತಾ ಆರಾಧನೆ (ಪ್ರಮುಖ ಭಾಗ)

ಮನೆಯಲ್ಲಿರುವ ದೇವತಾಬಿಂಬಗಳನ್ನು ಒಂದು ಹರಿವಾಣದಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ದೇವತಾ ಧ್ಯಾನವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು.

ಮೊದಲಿಗೆ **"ಪಂ ಪದ್ಮಾಯ ನಮಃ"** ಎಂದು ಅಕ್ಷತೆಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ದೇವರ ಕಾಲಬುಡಕ್ಕೆ ಹಾಕಬೇಕು. ಅನಂತರ, ನಾವು ಯಾವ ಯಾವ ದೇವರುಗಳನ್ನು ಪೂಜಿಸುತ್ತೇವೋ ಆಯಾಯ ದೇವರ ಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಮನದಲ್ಲಿ ನೆನೆದು ಸ್ಮರಿಸುತ್ತಾ ಧ್ಯಾನಿಸಬೇಕು.ಕೈಯಲ್ಲಿ ಹೂ, ತುಳಸಿ, ಅಕ್ಷತೆಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು.

ಧ್ಯಾನ

ವಿಷ್ಣುವಿಗೆ,

॥ಶಾಂತಾಕಾರಂ ಭುಜಗಶಯನಂ ಪದ್ಮನಾಭಂ ಸುರೇಶಂ।
ವಿಶ್ವಾಧಾರಂ ಗಗನಸದೃಶಂ ಮೇಘವರ್ಣಂ ಶುಭಾಂಗಂ।
ಲಕ್ಷ್ಮೀಕಾಂತಂ ಕಮಲನಯನಂ ಯೋಗಿ ಹೃಧ್ಯಾನಗಮ್ಯಂ।
ವಂದೇ ವಿಷ್ಣುಂ ಭವಭಯಹರಂ ಸರ್ವಲೋಕೈಕನಾಥಂ॥

ಶಿವನಿಗೆ,

॥ಶಾಂತಂ ಪದ್ಮಾಸನಸ್ಥಂ ಶಶಧರ ಮಕುಟಂ ಪಂಚವಕ್ತ್ರಂ ತ್ರಿನೇತ್ರಂ।
ಶೂಲಂ ವಜ್ರಂಚ ಖಡ್ಗಂ ಪರಶುಮಭಯದಂ ದಕ್ಷಭಾಗೇ ವಹಂತಂ।
ನಾಗಂ ಪಾಶಂಚ ಘಂಟಾಂ ಪ್ರಲಯಹುತವಹಂ ಸಾಂಕುಶಂ ವಾಮಭಾಗೇ।
ನಾನಾಲಂಕಾರಯುಕ್ತಂ ಸ್ಫಟಿಕಮಣಿ ನಿಭಂ ಪಾರ್ವತೀಶಂ ನಮಾಮಿ॥

ದುರ್ಗೆಗೆ,

॥ಸರ್ವಮಂಗಲಮಾಂಗಲ್ಯೇ ಶಿವೇ ಸರ್ವಾರ್ಥ ಸಾಧಿಕೇ।
ಶರಣ್ಯೇ ತ್ರ್ಯಂಬಕೇ ಗೌರಿ ನಾರಾಯಣಿ ನಮೋಸ್ತುತೇ॥

"ಸ್ಥಾಪಿತದೇವತಾಃ ಧ್ಯಾಯಾಮಿ" ಎಂಬುದಾಗಿ ಧ್ಯಾನಿಸಿ ಕೈಯಲ್ಲಿರುವ ಹೂ, ತುಳಸಿ, ಅಕ್ಷತೆಯನ್ನು ದೇವರ ಪಾದಗಳಲ್ಲಿ ಅರ್ಪಿಸಬೇಕು.
ಇಲ್ಲಿ, ನಾಮಮಂತ್ರಗಳಿಂದ ೧೬ ಉಪಚಾರಗಳನ್ನು ದೇವರಿಗೆ ಸಮರ್ಪಿಸುವ ಷೋಡಶೋಪಚಾರ ವಿಧಾನವನ್ನು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ. ಇದಲ್ಲದೆ, ಷಡುಪಚಾರ, ಪಂಚೋಪಚಾರ, ಉಪಚಾರತ್ರಯ ಹೀಗೆ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ವಿಧಾನಗಳು ಚಾಲ್ತಿಯಲ್ಲಿವೆ.

ಆವಾಹನೆ

"ಸ್ಥಾಪಿತ ದೇವತಾಃ ಆವಾಹಯಾಮಿ" ಎಂದು ದೇವರನ್ನು ಆವಾಹಿಸಿ ಎರಡು ಅಕ್ಷತೆಯನ್ನು ಹಾಕಬೇಕು.

"ಆವಾಹಿತ ದೇವತಾಭ್ಯೋ ನಮಃ, ರತ್ನ ಸಿಂಹಾಸನಂ ಸಮರ್ಪಯಾಮಿ" ಎನ್ನುತ್ತಾ ಪುನಃ ಎರಡು ಅಕ್ಷತೆಕಾಳನ್ನು ಹಾಕುವುದು (ಬಂದಂತಹ ದೇವರಿಗೆ ಕುಳಿತುಕೊಳ್ಳಲು ಆಸನವನ್ನು ಕೊಡುವುದು).

"ಆವಾಹಿತ ದೇವತಾಭ್ಯೋ ನಮಃ ಪಾದಾರವಿಂದಯೋಃ ಪಾದ್ಯಂ ಪಾದ್ಯಂ ಸಮರ್ಪಯಾಮಿ" ಎಂದು ಎರಡು ಉದ್ಧರಣೆ ನೀರನ್ನು ಹರಿವಾಣಕ್ಕೆ ಬಿಡುವುದು (ದೇವರ ಪಾದ ಪ್ರಕ್ಷಾಲನೆಗೋಸ್ಕರ).
"ಆವಾಹಿತ ದೇವತಾಭ್ಯೋ ನಮಃ, ಹಸ್ತೇಷು ಅರ್ಘ್ಯಂ ಅರ್ಘ್ಯಂ ಸಮರ್ಪಯಾಮಿ" ದೇವರ ಕರಗಳಿಗೆ ಅರ್ಘ್ಯವನ್ನು ಸಮರ್ಪಣೆ ಮಾಡಿ ನೀರನ್ನು ಹರಿವಾಣಕ್ಕೆ ಬಿಡುವುದು.

“ಆವಾಹಿತ ದೇವತಾಭ್ಯೋ ನಮಃ, ಮುಖೇ ಆಚಮನೀಯಂ ಸಮರ್ಪಯಾಮಿ” ಎಂದು ಮೂರು ಬಾರಿ ಹರಿವಾಣಕ್ಕೆ ನೀರನ್ನು ಬಿಡುವುದು (ದೇವರ ಮುಖಕಮಲಕ್ಕೆ ಆಚಮನೀಯವನ್ನು ಸಮರ್ಪಿಸುವುದು).

ಈ ರೀತಿಯಾಗಿ – ಪಾದ್ಯ, ಅರ್ಘ್ಯ ಮತ್ತು ಆಚಮನೀಯಗಳಿಗೆ, ಕೇವಲ ಹರಿವಾಣಕ್ಕೆ ನೀರನ್ನು ಬಿಡುವುದು ಮಾತ್ರ.

ಸ್ನಾನಂ

“ಆವಾಹಿತ ದೇವತಾಭ್ಯೋ ನಮಃ, ಸ್ನಾನಂ ಸಮರ್ಪಯಾಮಿ”

ಅವರವರ ಅನುಕೂಲಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಪಂಚಾಮೃತ, ಸೀಯಾಳ ಇತ್ಯಾದಿಗಳಿಂದಲೂ ಅಭಿಷೇಕವನ್ನು ಮಾಡಬಹುದು. ಇಲ್ಲಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿ, ಕೇವಲ ಪ್ರೋಕ್ಷಣೆಯನ್ನು ಮಾಡುವುದು.
ತುಳಸಿಯನ್ನು ನೀರಲ್ಲಿ ಅದ್ದಿ ನೀರನ್ನು ದೇವರಿಗೆ ಪ್ರೋಕ್ಷಣೆ ಮಾಡಿ ಗಂಟೆಯನ್ನು ಬಾರಿಸುತ್ತಾ,(ಪುರುಷ ಸೂಕ್ತ, ರುದ್ರ, ಶ್ರೀಸೂಕ್ತಗಳಿಂದಲೂ ಅಭಿಷೇಕ ಮಾಡಬಹುದು.)

ವಿಷ್ಣು,

॥ಸ ಶಂಖ ಚಕ್ರಂ ಸಕಿರೀಟಕುಂಡಲಂ
ಸಪೀತ ವಸ್ತ್ರಂ ಸರಸೀರುಹೇಕ್ಷಣಂ।
ಸಹಾರ ವಕ್ಷಸ್ಥಲ ಕೌಸ್ತುಭ ಶ್ರಿಯಂ
ನಮಾಮಿ ವಿಷ್ಣುಂ ಶಿರಸಾ ಚತುರ್ಭುಜಂ॥

ಶಿವ,

॥ಹರಶಂಭೋ ಮಹಾದೇವ ವಿಶ್ವೇಶಾಮರವಲ್ಲಭ।
ಶಿವಶಂಕರ ಸರ್ವಾತ್ಮನ್ ನೀಲಕಂಠ ನಮೋಸ್ತುತೇ॥

ದುರ್ಗೆ,

॥ನಮೋ ದೇವ್ಯೈ ಮಹಾದೇವ್ಯೈ ಶಿವಾಯೈ ಸತತಂ ನಮಃ।
ನಮಃ ಪ್ರಕೃತ್ಯೈ ಭದ್ರಾಯೈ ನಿಯತಾಃ ಪ್ರಣತಾಸ್ಮತಾಮ್॥

ಎಂದು ಗಂಟೆಯನ್ನು ಕೆಳಗಿಟ್ಟು ತುಳಸಿಯನ್ನು ಹರಿವಾಣದಲ್ಲಿ ಬಿಟ್ಟು, ಎರಡು ಉದ್ಧರಣೆ ನೀರನ್ನು ಹರಿವಾಣಕ್ಕೆ ಬಿಟ್ಟು,

"ಸ್ನಾನಾಂಗ ಪುನರಾಚಮನೀಯಂ ಸಮರ್ಪಯಾಮಿ"

ತದನಂತರ ವಿಸ್ತಾರವಾಗಿ ಮಂತ್ರಪೂರ್ವಕ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿಸುವುದಿದ್ದರೆ, ದೇವರನ್ನು ತೊಳೆದು ಶುಭ್ರವಸ್ತ್ರದಿಂದ ಒರಸಿ ಶುಭ್ರಮಾಡಿ ಪುನಃ ಸ್ಥಾಪಿಸಬೇಕು. ಇಲ್ಲಿ ಕೇವಲ ಪ್ರೋಕ್ಷಣೆಯನ್ನು ಮಾಡಲಾಗಿದೆ.

"ಆವಾಹಿತ ದೇವತಾಭ್ಯೋ ನಮಃ ವಸ್ತ್ರಾರ್ಥೇ ಅಕ್ಷತಾನ್ ಸಮರ್ಪಯಾಮಿ" ಎಂದು ಅಕ್ಷತೆಯನ್ನು ಅರ್ಪಿಸುವುದು (ಸ್ನಾನದ ನಂತರ ನಾವು ವಸ್ತ್ರ ಧರಿಸುವಂತೆ, ದೇವರಿಗೆ ವಸ್ತ್ರದ ಪರವಾಗಿ ಅಕ್ಷತೆಯನ್ನು ಸಮರ್ಪಿಸುವುದು).

"ಆವಾಹಿತ ದೇವತಾಭ್ಯೋ ನಮಃ ಯಜ್ಞೋಪವೀತಾರ್ಥೇ ಅಕ್ಷತಾನ್ ಸಮರ್ಪಯಾಮಿ" ಎಂದು ಉಪವೀತಾರ್ಥವಾಗಿ ಅಕ್ಷತೆಯನ್ನು ಹಾಕಬೇಕು.

ಎರಡು ಬಾರಿ ಹರಿವಾಣಕ್ಕೆ ನೀರನ್ನು ಬಿಟ್ಟು, **"ಯಜ್ಞೋಪವೀತಾನಂತರಂ ಆಚಮನೀಯಂ ಸಮರ್ಪಯಾಮಿ".** **"ಆವಾಹಿತ ದೇವತಾಭ್ಯೋ ನಮಃ, ಗಂಧಂ ಸಮರ್ಪಯಾಮಿ",** ಅರೆದಿಟ್ಟ ಗಂಧವನ್ನು ದೇವರ ಹಣೆಗೆ ಹಚ್ಚಬೇಕು.

ಅರಶಿನ ಕುಂಕುಮವನ್ನು ಸಮರ್ಪಿಸುತ್ತಾ, **"ಗಂಧಸ್ಯೋಪರಿ ಹರಿದ್ರಾ ಕುಂಕುಮಂ ಸಮರ್ಪಯಾಮಿ".**

ಅರಶಿಣಕ್ಕೆ,

॥ಹರಿದ್ರಾ ರಂಜಿತಾ ದಿವ್ಯಾ ಸುಖಸೌಭಾಗ್ಯ ಸಂಪದಾ।
ಅತಸ್ತ್ವಾಂ ಪೂಜಯಿಷ್ಯಾಮಿ ಗೃಹಾಣ ಪರಮೇಶ್ವರಿ॥

ಕುಂಕುಮಕ್ಕೆ,

॥ಕುಂಕುಮಂ ಸರ್ವಸೌಭಾಗ್ಯ ಸೂಚಕಂ ಫಾಲಭೂಷಣಂ।
ಸ್ವೀಕುರುಷ್ವ ಜಗನ್ಮಾತಃ ಜಪಾಕುಸುಮ ಭಾಸುರಂ॥
"ಕುಂಕುಮಂ ಸಮರ್ಪಯಾಮಿ"

"ಆವಾಹಿತ ದೇವತಾಭ್ಯೋ ನಮಃ, ಅಲಂಕಾರಾರ್ಥೇ ಅಕ್ಷತಾನ್ ಸಮರ್ಪಯಾಮಿ", ಅಕ್ಷತೆಯನ್ನು ಸಮರ್ಪಿಸಬೇಕು.
ಇನ್ನು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಹೂಗಳಿಂದ ಅಲಂಕಾರವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ನಮ್ಮ ಮನೆಯ ಸುತ್ತಮುತ್ತ ಇರುವ ತುಳಸಿ, ಬಿಲ್ವಪತ್ರೆ, ಮಲ್ಲಿಗೆ, ದಾಸವಾಳ, ಇತ್ಯಾದಿ ಪರಿಮಳ ಪುಷ್ಪಗಳಿಂದ ದೇವರನ್ನು ಅಲಂಕರಿಸಬಹುದು.
"ಆವಾಹಿತ ದೇವತಾಭ್ಯೋ ನಮಃ,
ಪೂಜಾರ್ಥೇ ನಾನಾವಿಧ ಪರಿಮಳ ಪುಷ್ಪಾಣಿ ಸಮರ್ಪಯಾಮಿ"
ದೇವರಿಗೆ ಪುಷ್ಪಗಳನ್ನು ಅರ್ಚಿಸುತ್ತಾ,

॥ಓಂ ಶ್ರೀ ಕೇಶವಾಯ ನಮಃ॥
॥ಓಂ ನಾರಾಯಣಾಯ ನಮಃ॥
॥ಓಂ ಮಾಧವಾಯ ನಮಃ॥
॥ಓಂ ಗೋವಿಂದಾಯ ನಮಃ॥
॥ಓಂ ವಿಷ್ಣವೇ ನಮಃ॥
॥ಓಂ ಮಧುಸೂದನಾಯ ನಮಃ॥

॥ಓಂ ತ್ರಿವಿಕ್ರಮಾಯ ನಮಃ॥
॥ಓಂ ವಾಮನಾಯ ನಮಃ॥
॥ಓಂ ಶ್ರೀಧರಾಯ ನಮಃ॥
॥ಓಂ ಹೃಷೀಕೇಶಾಯ ನಮಃ॥
॥ಓಂ ಪದ್ಮನಾಭಾಯ ನಮಃ॥
॥ಓಂ ದಾಮೋದರಾಯ ನಮಃ॥
॥ಓಂ ಸಂಕರ್ಷಣಾಯ ನಮಃ॥
॥ಓಂ ವಾಸುದೇವಾಯ ನಮಃ॥
॥ಓಂ ಪ್ರದ್ಯುಮ್ನಾಯ ನಮಃ॥
॥ಓಂ ಅನಿರುದ್ಧಾಯ ನಮಃ॥
॥ಓಂ ಪುರುಷೋತ್ತಮಾಯ ನಮಃ॥
॥ಓಂ ಅಧೋಕ್ಷಜಾಯ ನಮಃ॥
॥ಓಂ ನಾರಸಿಂಹಾಯ ನಮಃ॥
॥ಓಂ ಅಚ್ಯುತಾಯ ನಮಃ॥
॥ಓಂ ಜನಾರ್ದನಾಯ ನಮಃ॥
॥ಓಂ ಉಪೇಂದ್ರಾಯ ನಮಃ॥
॥ಓಂ ಹರಯೇ ನಮಃ॥
॥ಓಂ ಶ್ರೀಕೃಷ್ಣಾಯ ನಮಃ॥

ಹೇಳುತ್ತಾ ದೇವರನ್ನು ಅಲಂಕರಿಸಬೇಕು, ಅರ್ಚಿಸಬೇಕು.

ವಿಶೇಷ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಅಷ್ಟೋತ್ತರ ಶತನಾಮ ಅಥವಾ ಸಹಸ್ರನಾಮಗಳಿಂದ ಅರ್ಚಿಸಬೇಕು. ನಾವು ಪೂಜಿಸುವ ಆಯಾಯ ದೇವರ ನಾಮಜಪವನ್ನು ಮಾಡಿ (ಉದಾಹರಣೆ: ಲಕ್ಷ್ಮಿ, ಶಿವ, ನಾರಾಯಣ, ಲಲಿತಾಷ್ಟೋತ್ತರ ಇತ್ಯಾದಿ), ಹೂ ತುಳಸಿಯನ್ನು ಅರ್ಚಿಸುವುದು.
ನಂತರ ಧೂಪ ದೀಪಗಳನ್ನು ಅರ್ಪಿಸಬೇಕು, **“ಧೂಪ ದೀಪಂಚ**

ಕರಿಷ್ಯೇ".

ಗಂಟೆಯನ್ನು ಬಾರಿಸುತ್ತಾ ದೇವರ ನಾಭಿಗೆ ಧೂಪವನ್ನು ಅರ್ಪಿಸುವುದು,

"ಆವಾಹಿತ ದೇವತಾಭ್ಯೋ ನಮಃ, ಧೂಪಂ ಆಘ್ರಾಪಯಾಮಿ".
ನಂತರ ದೀಪವನ್ನು ದೇವರ ಕಣ್ಣಿನ ಪ್ರದೇಶಕ್ಕೆ ಅರ್ಪಿಸುತ್ತಾ,
"ಆವಾಹಿತ ದೇವತಾಭ್ಯೋ ನಮಃ, ದೀಪಂ ದರ್ಶಯಾಮಿ".

ನಂತರ ದೇವರಿಗೆ ನೈವೇದ್ಯ ಸಮರ್ಪಣೆ ಮಾಡಬೇಕು.

ಅವರವರ ಅನುಕೂಲಕ್ಕೆ ತಕ್ಕಂತೆ ನೈವೇದ್ಯ ಮಾಡಬಹುದು(ಸಕ್ಕರೆ, ಬೆಲ್ಲ, ಬಾಳೆಹಣ್ಣು, ಹಾಲು... ಇತ್ಯಾದಿ). ವಿಶೇಷ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಹಣ್ಣುಕಾಯಿ ಭಕ್ಷ್ಯಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ ಸಮರ್ಪಿಸಬಹುದು. ಯಾವಾಗಲೂ ನಾವು ಯಾವುದನ್ನು ಅರ್ಪಿಸುತ್ತೇವೋ ಅದನ್ನು ಅರ್ಪಿಸಲೇಬೇಕು. ಆದುದರಿಂದ ಯಾವುದು ಸುಲಭವಾಗಿ ಲಭ್ಯವಾಗುತ್ತದೋ ಅದನ್ನೇ ಸಮರ್ಪಿಸುವುದು ಉತ್ತಮ.

ನೈವೇದ್ಯವನ್ನು ಬರೀ ನೆಲದ ಮೇಲಿಡಬಾರದು. ಇಟ್ಟಲ್ಲಿ ದುಷ್ಟಶಕ್ತಿಗಳು ಅದರ ಸತ್ವವನ್ನು ಸೇವಿಸುತ್ತಾರೆಂಬ ನಂಬಿಕೆ. ಆದುದರಿಂದ ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಚೌಕಕಾರದ ಉದಕ ಮಂಡಲವನ್ನು ಮಾಡಿ ಅದರ ಮೇಲೆ ನೈವೇದ್ಯವನ್ನಿಡಬೇಕು.

ಹಣ್ಣುಕಾಯಿ ಸಮರ್ಪಣೆ

"ಆವಾಹಿತ ದೇವತಾಭ್ಯೋ ನಮಃ, ನೈವೇದ್ಯಂ ಸಮರ್ಪಯಾಮಿ",
ತುಳಸೀದಳಗಳನ್ನು ಕೈಯಲ್ಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ನೀರನ್ನು ಹಾಕಿ ನೈವೇದ್ಯದ ಮೇಲೆ ಪ್ರೋಕ್ಷಿಸಿ ಎಲೆಗಳನ್ನು ನೈವೇದ್ಯದ ವಸ್ತುಗಳ ಮೇಲೆ ಇಡಬೇಕು. ಬಾಳೆಹಣ್ಣುಗಳಿದ್ದರೆ ಒಂದನ್ನು ಸುಲಿದು ಇಡಬೇಕು. ನಂತರ ತುಳಸೀ ಎಲೆಗೆ ನೀರನ್ನು ಹಾಕಿ ನೈವೇದ್ಯಕ್ಕೆ ಮೂರುಸುತ್ತು ತಂದು ದೇವರ ಪಾದದಲ್ಲಿ ಇಡುತ್ತಾ,

“ಆವಾಹಿತ ದೇವತಾಭ್ಯೋ ನಮಃ, ನೈವೇದ್ಯಾರ್ಥೇ ನಾರೀಕೇಲ ಖಂಡ, ಕದಲೀಫಲ ಮಹಾನೈವೇದ್ಯಂ ನಿವೇದಯಾಮಿ”

ನಂತರ ನೈವೇದ್ಯದಿಂದ ದೇವರ ಕಡೆಗೆ ಕೈಯಿಂದ ನೈವೇದ್ಯವನ್ನು ಸಮರ್ಪಿಸುತ್ತಾ,

“ಓಂ ಪ್ರಾಣಾಯ ಸ್ವಾಹಾ, ಓಂ ಅಪಾನಾಯ ಸ್ವಾಹಾ, ಓಂ ವ್ಯಾನಾಯ ಸ್ವಾಹಾ, ಓಂ ಉದಾನಾಯ ಸ್ವಾಹಾ, ಓಂ ಸಮಾನಾಯ ಸ್ವಾಹಾ, ನೈವೇದ್ಯಂ ಸಮರ್ಪಯಾಮಿ” ಎಂದು ದೇವರಿಗೆ ಭಕ್ತಿಯಿಂದ ಕೈಮುಗಿದು ನೈವೇದ್ಯವನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸು ಎಂಬುದಾಗಿ ಕಣ್ಣುಮುಚ್ಚಿ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲೇ ಪ್ರಾರ್ಥಿಸಬೇಕು.

ನಂತರ ಐದು ಬಾರಿ ತಟ್ಟೆಗೆ ನೀರನ್ನು ಬಿಡುತ್ತಾ,

॥ನೈವೇದ್ಯ ಮಧ್ಯೇ ಸ್ವಾದೂದಕಂ ಸಮರ್ಪಯಾಮಿ॥

॥ಹಸ್ತ ಪ್ರಕ್ಷಾಲನಂ ಸಮರ್ಪಯಾಮಿ॥

॥ಮುಖ ಪ್ರಕ್ಷಾಲನಂ ಸಮರ್ಪಯಾಮಿ॥

॥ತಾಂಬೂಲಂ ಸಮರ್ಪಯಾಮಿ॥

॥ದಕ್ಷಿಣಾಂ ಸಮರ್ಪಯಾಮಿ॥

“ಅಕ್ಷತಾನ್ ಸಮರ್ಪಯಾಮಿ” ಎನ್ನುತ್ತಾ ಅಕ್ಷತೆಯನ್ನು ದೇವರಿಗೆ ಸಮರ್ಪಿಸುವುದು.

ಪೂಜೆಯ ಸಂಪೂರ್ಣಫಲಪ್ರಾಪ್ತಿಗೆ ಮಂಗಳಾರತಿಯನ್ನು ಮಾಡುವುದು.

“ಆವಾಹಿತ ದೇವತಾಭ್ಯೋ ನಮಃ, ಮಂಗಲ ನೀರಾಜನಂ ಸಮರ್ಪಯಾಮಿ” ಎಂದು ಗಂಟೆಯನ್ನು ಬಾರಿಸುತ್ತಾ ಮಂಗಳಾರತಿ ಮಾಡಬೇಕು.

॥ಸಶಂಖ ಚಕ್ರಂ ಸಕಿರೀಟ ಕುಂಡಲಂ
ಸಪೀತವಸ್ತ್ರಂ ಸರಸೀರುಹೇಕ್ಷಣಂ।
ಸಹಾರ ವಕ್ಷಸ್ಥಲ ಕೌಸ್ತುಭ ಶ್ರಿಯಂ
ನಮಾಮಿ ವಿಷ್ಣುಂ ಶಿರಸಾ ಚತುರ್ಭುಜಂ॥

॥ಮಂಗಲಂ ಭಗವಾನ್ ವಿಷ್ಣುಃ ಮಂಗಲಂ ಮಧುಸೂದನಃ।
ಮಂಗಲಂ ಪುಂಡರೀಕಾಕ್ಷಃ ಮಂಗಲಾಯತನೋ ಹರಿಃ॥

"ಮಂಗಲ ನೀರಾಜನಂ ಸಮರ್ಪಯಾಮಿ", ಗಂಟೆಯನ್ನು ಕೆಳಗಿಟ್ಟು ಒಂದು ಉದ್ಧರಣೆ ನೀರನ್ನು ಹರಿವಾಣಕ್ಕೆ ಬಿಟ್ಟು, ಹೂ ಅಕ್ಷತೆಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಆರತಿಗೆ ಮೂರು ಸುತ್ತು ತಂದು ದೇವರಿಗೆ ಅರ್ಪಿಸಬೇಕು. ನಂತರ ಕೈಯಿಂದ ಆರತಿಯ ಶಾಖವನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸಿ ಕಣ್ಣಿಗೊತ್ತಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ **"ರಕ್ಷಾಂ ಧಾರಯಾಮಿ"** ಎಂದು ಹೇಳಿ ಕೈಗಳನ್ನು ತೊಳೆದುಕೊಂಡು, ಹೂ ಅಕ್ಷತೆಯನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಮಂತ್ರಪುಷ್ಪಕಾಗಿ ಎದ್ದುನಿಲ್ಲಬೇಕು.

॥ವಿದ್ಯಾಬುದ್ಧಿ ಧನೈಶ್ವರ್ಯಃ ಪುತ್ರಪೌತ್ರಾದಿ ಸಂಪದಃ।
ಪುಷ್ಪಾಂಜಲಿ ಪ್ರದಾನೇನ ದೇಹಿಮೇ ಈಪ್ಸಿತಂ ವರಂ॥

ಎಂದು ಭಕ್ತಿಯಿಂದ ದೇವರಲ್ಲಿ ಪ್ರಾರ್ಥಿಸುತ್ತಾ ಮಂತ್ರಪುಷ್ಪಗಳನ್ನು ಅರ್ಪಿಸುವುದು, **"ಆವಾಹಿತ ದೇವತಾಭ್ಯೋ ನಮಃ, ಮಂತ್ರಪುಷ್ಪಂ ಸಮರ್ಪಯಾಮಿ".**

ನಂತರ ಮೂರು ಬಾರಿ ಪ್ರದಕ್ಷಿಣೆ ಮಾಡಿ ದೇವರಿಗೆ ನಮಸ್ಕರಿಸಬೇಕು.

॥ಯಾನಿಕಾನಿಚ ಪಾಪಾನಿ ಜನ್ಮಾಂತರ ಕೃತಾನಿಚ।
ತಾನಿತಾನಿ ವಿನಶ್ಯಂತಿ ಪ್ರದಕ್ಷಿಣ ಪದೇ ಪದೇ॥

॥ಪಾಪೋಹಂ ಪಾಪ ಕರ್ಮಾಹಂ ಪಾಪಾತ್ಮಾ ಪಾಪ ಸಂಭವಃ।
ತ್ರಾಹಿಮಾಂ ಕೃಪಯಾ ದೇವ ಶರಣಾಗತ ವತ್ಸಲ॥

॥ಅನ್ಯಥಾ ಶರಣಂ ನಾಸ್ತಿ ತ್ವಮೇವ ಶರಣಂ ಮಮ।
ತಸ್ಮಾತ್ ಕಾರುಣ್ಯಭಾವೇನ ರಕ್ಷಮಾಂ ಪರಮೇಶ್ವರ॥

ನಮಸ್ಕರಿಸುತ್ತಾ, **"ಆವಾಹಿತ ದೇವತಾಭ್ಯೋ ನಮಃ, ಪ್ರದಕ್ಷಿಣ ನಮಸ್ಕಾರಾನ್ ಸಮರ್ಪಯಾಮಿ".**
ಪುನಃ ಆಸನದಲ್ಲಿ ಕುಳಿತು, ಪ್ರಸನ್ನಾರ್ಘ್ಯದ ಸಮರ್ಪಣೆ.

ಕೈಯಲ್ಲಿ ಅಕ್ಷತೆಯನ್ನು ಹಿಡಿದು ಮೂರು ಬಾರಿ ನೀರನ್ನು ಹಾಕಿ,

"ಆವಾಹಿತ ದೇವತಾಭ್ಯೋ ನಮಃ, ಇದಮರ್ಘ್ಯಂ ಇದಮರ್ಘ್ಯಂ ಪ್ರಸನ್ನಾರ್ಘ್ಯಂ ಸಮರ್ಪಯಾಮಿ" ಎಂದು ಹರಿವಾಣದಲ್ಲಿ ಬಿಡಬೇಕು.

ಇದು ದೇವರ ಪ್ರಸನ್ನ ಕಾಲ. ಪ್ರಸನ್ನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ನಾವು ಭಕ್ತಿಯಿಂದ ಮಾಡಿದ ಪ್ರಾರ್ಥನೆಯನ್ನು ದೇವರು ಸ್ವೀಕರಿಸಿ, ನಮ್ಮ ಇಷ್ಟಾರ್ಥಗಳನ್ನು ನೆರವೇರಿಸುತ್ತಾನೆ ಎಂಬುದು ಎಲ್ಲರ ದೃಢವಾದ ನಂಬಿಕೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಮುಚ್ಚಿ ಏಕಾಗ್ರಚಿತ್ತರಾಗಿ ದೇವರಲ್ಲಿ ಪ್ರಾರ್ಥಿಸಬೇಕು,

॥ತ್ವಮೇವ ಮಾತಾಚ ಪಿತಾ ತ್ವಮೇವ।
ತ್ವಮೇವ ಬಂಧುಶ್ಚ ಸಖಾ ತ್ವಮೇವ।
ತ್ವಮೇವ ವಿದ್ಯಾ ದ್ರವಿಣಂ ತ್ವಮೇವ।
ತ್ವಮೇವ ಸರ್ವಂ ಮಮ ದೇವ ದೇವ॥

॥ಶ್ರದ್ಧಾಂ ಮೇಧಾಂ ಯಶಃ ಪ್ರಜ್ಞಾಂ ವಿದ್ಯಾಂ ಬುದ್ಧಿಂ ಶ್ರಿಯಂ ಬಲಂ।
ಆಯುಷ್ಯಂ ತೇಜ ಆರೋಗ್ಯಂ ದೇಹಿಮೇ ಪುರುಷೋತ್ತಮ॥

"ಆವಾಹಿತ ದೇವತಾಭ್ಯೋ ನಮಃ, ಪ್ರಾರ್ಥಯಾಮಿ" ಎಂದು ಪ್ರಾರ್ಥಿಸುತ್ತಾ ತಾನು ಮಾಡಿದ ಪೂಜೆಯನ್ನು ದೇವರಿಗೆ ಸಮರ್ಪಣೆ ಮಾಡುವುದು.

ಕೈಯಲ್ಲಿ ಹೂ ಗಂಧಾಕ್ಷತೆ ತುಳಸಿಯನ್ನು ಹಿಡಿದುಕೊಂಡು,

॥ಕಾಯೇನ ವಾಚಾ ಮನಸೇಂದ್ರಿಯೈರ್ವಾ
ಬುಧ್ಯಾತ್ಮನಾವಾ ಪ್ರಕೃತೇಃ ಸ್ವಭಾವಾತ್।
ಕರೋಮಿಯದ್ಯತ್ ಸಕಲಂ ಪರಸ್ಮೈ
ನಾರಾಯಣಾಯೇತಿ ಸಮರ್ಪಯಾಮಿ॥

"ಅನೇನ ಯಥಾ ಜ್ಞಾನೇನ, ಯಥಾವಕಾಶೇನ, ಯಥಾ ಮಿಲಿತೋಪಚಾರದ್ರವ್ಯೈಃಕೃತಧ್ಯಾನಾವಾಹನಾದಿಷೋಡಶೋಪಚಾರ ಪೂಜನೇನ ಆವಾಹಿತ ದೇವತಾಃ ಪ್ರೀಯಂತಾಂ, ಓಂ ತತ್ಸತ್ ಬ್ರಹ್ಮಾರ್ಪಣಮಸ್ತು"

ಎಂದು ಅದಕ್ಕೆ ನೀರನ್ನು ಹಾಕಿ ದೇವರಿಗೆ ಸಮರ್ಪಿಸುವುದು.
ಅದಾದ ನಂತರ ಪೂಜಾ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಸಂಭವಿಸಿರಬಹುದಾದ ಲೋಪ-ದೋಷ ಪ್ರಾಯಶ್ಚಿತ್ತಾರ್ಥವಾಗಿ ನಾಮತ್ರಯ ಮಂತ್ರಗಳನ್ನುಚ್ಚರಿಸುವುದು,
"ಪೂಜಾಮಧ್ಯೇ ಸಂಭಾವಿತ ಮಂತ್ರ ತಂತ್ರ ಲೋಪದೋಷ ಪ್ರಾಯಶ್ಚಿತ್ತಾರ್ಥಂ ನಾಮತ್ರಯ ಮಹಾಮಂತ್ರ ಜಪಂ ಕರಿಷ್ಯೇ" ಎಂದು ಹರಿವಾಣದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಉದ್ಧರಣೆ ನೀರನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಕೈಮುಗಿದು,

॥ಓಂ ಅಚ್ಯುತಾಯ ನಮಃ॥
॥ಅನಂತಾಯ ನಮಃ॥
॥ಗೋವಿಂದಾಯ ನಮಃ॥

ನಾಮತ್ರಯಗಳನ್ನು ಮೂರು ಬಾರಿ ಜಪಿಸಬೇಕು.
ನಂತರ ದೇವರ ಪ್ರಸಾದವನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸುವುದು.
ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ಅಂಗಾತವಾಗಿ ಜೋಡಿಸಿ ದೇವರ ಎದುರಿನಲ್ಲಿ ಹಿಡಿದುಕೊಂಡು, **"ಆವಾಹಿತ ದೇವತಾಭ್ಯೋ ನಮಃ,**

ಪ್ರಾರ್ಥಯಾಮಿ, ಪ್ರಸಾದಂ ದೇಹಿ, ಸುಪ್ರಸಾದೋಸ್ತು” ಎಂಬುದಾಗಿ ದೇವರ ಪೀಠದಿಂದ ಹೂವನ್ನು ತೆಗೆದು ಆಘ್ರಾಣಿಸಿ, ನೆತ್ತಿಯ ಮೇಲೆ ಮುಟ್ಟಿಸಿ ನೈವೇದ್ಯದ ವಸ್ತುಗಳ ಮೇಲೆ ಇಡಬೇಕು. ನಂತರ ಕೈಯನ್ನು ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಪೂಜಾ ಸಮಾಪ್ತಿ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಎರಡು ಬಾರಿ ಆಚಮನವನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು.

॥ಓಂ ಕೇಶವಾಯ ಸ್ವಾಹಾ॥

॥ಓಂ ನಾರಾಯಣಾಯ ಸ್ವಾಹಾ॥

॥ಓಂ ಮಾಧವಾಯ ಸ್ವಾಹಾ॥

“ಗೋವಿಂದಾಯ ನಮಃ” ಎಂದು ಒಂದು ಉದ್ಧರಣೆ ನೀರನ್ನು ಹರಿವಾಣಕ್ಕೆ ಬಿಡಬೇಕು.

॥ಕೃಷ್ಣಾರ್ಪಣಮಸ್ತು॥

ಇದು ಬಹಳ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ರೂಪದಲ್ಲಿ, ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಸರಳವಾಗಿ ಅರ್ಥವಾಗುವಂತೆ ಹೇಳಿರುವಂತಹ ಷೋಡಶೋಪಚಾರ ಪೂಜೆ. ಎಲ್ಲರೂ ತಮ್ಮ ತಮ್ಮ ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ದಿನನಿತ್ಯ ದೇವರಿಗೆ ಪೂಜೆಯನ್ನು ಮಾಡುವಂತಾಗಲಿ. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಗೂ ಇದು ಉಪಯೋಗವಾಗಲಿ ಎಂಬ ಸದುದ್ದೇಶದಿಂದ ಈ ಕಿರುಹೊತ್ತಗೆಯನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಮುಂದಿಡಲಾಗಿದೆ. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಸನಾತನ ಧರ್ಮೀಯನೂ ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ತನ್ನ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ದೇವರ ಪೂಜೆಯನ್ನು ಮಾಡಿ ಭಗವಂತನ ಪೂರ್ಣಾನುಗ್ರಹಕ್ಕೆ ಪಾತ್ರನಾಗಲಿ ಎಂಬುದೇ ಈ ಪುಸ್ತಕದ ಸದಾಶಯ. ಈ ಒಂದು ಪೂಜಾ ವಿಧಾನಕ್ಕೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ತಗಲಬಹುದಾದ ಸಮಯ ಕೇವಲ ೧೦ ನಿಮಿಷಗಳು.

[ಆಧಾರ: ವಿದ್ವಾನ್ ಡಾ॥ ಸತ್ಯ ಕೃಷ್ಣ ಭಟ್, ರಾಧಾಕೃಷ್ಣ ದೇವಸ್ಥಾನ, ಮಂಗಳೂರು ಇವರ ಯೂಟ್ಯೂಬ್ ಸಾಕ್ಷ್ಯಚಿತ್ರ]