

ಶ್ರೀ:

ಶ್ರೀ ಲಕ್ಷ್ಮೀನೃಸಿಂಹ ಪರಬ್ರಹ್ಮಣೇ ನಮಃ



ದಿನ ಚರ್ಯಾ



ಪ್ರಾತರ್ಧ್ಯಾಯಾಮಿ ಗಾಯತ್ರೀಂ ರವಿಮಂಡಲಮಧ್ಯಗಾಮ್ |  
ಋಗ್ವೇದಮುಚ್ಚಾರಯಂತೀಂ ರಕ್ತವರ್ಣಾಂ ಕುಮಾರಿಕಾಮ್ |  
ಅಕ್ಷಮಾಲಾಕರಾಂ ಬ್ರಹ್ಮದೈವತ್ಯಾಂ ಹಂಸವಾಹನಾಮ್ ||



ಮಧ್ಯನ್ದಿನೇತು ಸಾವಿತ್ರೀಂ ರವಿಮಂಡಲಮಧ್ಯಗಾಂ | ಯಜು  
ವೇದಂ ವ್ಯಾಹರಂತೀಂ ಶ್ವೇತಾಂಶೂಲಕರಾಂಶಿವಾಮ್ |  
ಯುವತೀಂ ರುದ್ರದೇವತ್ಯಾಂ ಧ್ಯಾಯಾಮಿ ವೃಷಭವಾಹನಾಮ್ ||



ಸಾಯಂ ಸರಸ್ವತೀಂ ಶ್ಯಾಮಾಂ ರವಿಮಂಡಲಮಧ್ಯಗಾಂ | ಸಾಮವೇದಂ ವ್ಯಾಹರಂತೀಂ ಚಕ್ರಾಯುಧಧರಾಂ ಶುಭಾಂ ||  
ಧ್ಯಾಯಾಮಿ ವಿಷ್ಣುದೈವತ್ಯಾಂ ವೃದ್ಧಾಂ ಗರುಡವಾಹನಾಂ ||

ಓಂ ಶ್ರೀಲಕ್ಷ್ಮೀನೃಸಿಂಹಪರಬ್ರಹ್ಮಣೇ ನಮಃ

(The list is Hyperlinked to the text)

ಆಚಮನಂ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಂ

ಯಜ್ಞೋ ಪವೀತ ಧಾರಣಂ

ಪ್ರಾತಃಸಂಧ್ಯಾವಂದನಂ

ಮಾಧ್ಯಾಹ್ನಿಕಂ

ಸಾಯಂ ಸಂಧ್ಯಾವಂದನಂ

ಅನ್ನಪರಿಷೇಚನಂ

## ACKNOWLEDGMENTS

Web Pages  
Hosted by



([www.tripod.lycos.com](http://www.tripod.lycos.com))

Document Prepared using  
Baraha multilanguage free software



([www.baraha.com](http://www.baraha.com))

# ಆಚಮನಂ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಂ

## Please Note

All vedic rituals have to be initiated by a preceptor who knows the procedure.

The same guideline applies to sandhyAvandanA.

Please seek the guidance of someone who practices sandhyAvandanA regularly and follow the text herein, after undergoing introductory tutoring.

## ಆಚಮನಂ

ಅಚ್ಯುತಾಯ ನಮಃ,

ಅನಂತಾಯ ನಮಃ

ಗೋವಿಂದಾಯ ನಮಃ

Ingest "tirtham" thrice one for each "mantra" after uttering it, wash the palm with water, wipe the lips with the clean palm, wash the palm again

ಕೇಶವಾಯ ನಮಃ	(thumb to touch right cheek)
ನಾರಾಯಣಾಯ ನಮಃ	(thumb to touch left cheek)
ಮಾಧವಾಯ ನಮಃ	(ring finger to touch right eye)
ಗೋವಿಂದಾಯ ನಮಃ	(ring finger to touch left eye)
ವಿಷ್ಣುವೇ ನಮಃ	(index finger to touch right side nose)
ಮಧುಸೂದನಾಯ ನಮಃ	(index finger to touch left side nose)
ತ್ರಿವಿಕ್ರಮಾಯ ನಮಃ	(little finger to touch right ear)
ವಾಮನಾಯ ನಮಃ	(little finger to touch left ear)
ಶ್ರೀಧರಾಯ ನಮಃ	(middle finger to touch right shoulder)
ಹೃಷೀಕೇಶಾಯ ನಮಃ	(middle finger to touch left shoulder)
ಪದ್ಮನಾಭಾಯ ನಮಃ	(four fingers to touch navel)
ದಾಮೋದರಾಯ ನಮಃ	(four fingers to touch head)

# ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಂ

ಓಂ ಭೂಃ,

ಓಂ ಭುವಃ,

ಓಂ ಸುವಃ,

ಓಂ ಮಹಃ,

ಓಂ ಜನಃ,

ಓಂ ತಪಃ,

ಓಂ ಸತ್ಯಮ್

ಓಂ ತತ್ಸವಿತುರ್ವರೇಣ್ಯಂ,

ಭರ್ಗೋದೇವಸ್ಯ ಧೀಮಹಿ,

ಧಿಯೋ ಯೋ ನಃ ಪ್ರಚೋದಯಾತ್,

ಓಮಾಪೋ ಜ್ಯೋತಿರಸೋಽಮೃತಂ ಬ್ರಹ್ಮಭೂರ್ಭುವಸ್ಸುವರೋಮ್

# ಯಜ್ಞೋಪವೀತ ಧಾರಣಂ

ಆಚಮನಂ ::

ಅಚ್ಯುತಾಯ ನಮಃ, ಅನಂತಾಯ ನಮಃ -----

ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಂ::(do sthala Suddhi saying ಓಂ ಭೂರ್ಭುವಸ್ಸುವಃ sprinkle water and sit in traditional Asana)::

ಓಂ ಭೂಃ, ಓಂ ಭುವಃ, ಓಂ ಸುವಃ, -----

ದೈವ, ದೇವತಾ, ಗುರು ವಂದನಂ ::

ಓಂ ಶ್ರೀಲಕ್ಷ್ಮೀನೃಸಿಂಹ ಪರಬ್ರಹ್ಮಣೇ ನಮಃ  
ಶ್ರೀ ಪದ್ಮಾವತೀ ಸಮೇತ ಶ್ರೀ ವೇಂಕಟೇಶಾಯ ನಮಃ  
ಶ್ರೀ ವಿಷ್ಣವೇ ಪರಮಾತ್ಮನೇ ನಮಃ  
ಶ್ರೀಮತೇ ರಾಮಾನುಜಾಯ ನಮಃ  
ಶ್ರೀ ನಿಗಮಾಂತ ಮಹಾದೇಶಿಕಾಯ ನಮಃ  
ಶ್ರೀ ಸಾಯಿರಾಂ

ಓಂ ಅಸ್ಮದ್ ಗುರುಭ್ಯೋ ನಮಃ  
ಓಂ ಅಸ್ಮದ್ ಪರಮ ಗುರುಭ್ಯೋ ನಮಃ  
ಓಂ ಅಸ್ಮದ್ ಸರ್ವ ಗುರುಭ್ಯೋ ನಮಃ  
ಶ್ರೀಮತೇ ಶ್ರೀ ಆದಿವಣ್ ಶರಣೋಪ ಯತೀಂದ್ರ ಮಹಾ ದೇಶಿಕಾಯ ನಮಃ  
ಮಾತಾ ಪಿತಾಯೈ ನಮಃ

ಯಸ್ಯಾಭವದ್ಭಕ್ತ ಜನಾರ್ತಿಹಂತಃ ಪಿತೃತ್ವಮನೈಷ್ಟವಿಚಾರ್ಯ ತೂರ್ಣಮ್ |

ಸ್ತಮ್ಭೇಽವತಾರಸ್ತಮನನ್ಯಲಭ್ಯಂ ಲಕ್ಷ್ಮೀ ನೃಸಿಂಹಂ ಶರಣಂ ಪ್ರಪದ್ಯೇ ||

ಶ್ರೀಮಾನ್ ವೇಂಕಟನಾಥಾರ್ಯಃ ಕವಿತಾರ್ಕಿಕಕೇಸರೀ |

ವೇದಾನ್ತಾ ಚಾರ್ಯ ವಯೋರ್ಮೇ ಸನ್ನಿಧತ್ತಾಂ ಸದಾಹೃದಿ ||

ಗುರುಭ್ಯಸ್ತದ್ ಗುರುಭ್ಯಶ್ಚ ನಮೋವಾಕಮಧೀಮಹೇ ।  
ವೃಣೀಮಹೇ ಚ ತತ್ರಾದ್ಯೌ ದಂಪತೀ ಜಗತಾಂ ಪತೀ ॥

ಶ್ರೀಮನ್ನಭೀಷ್ಠ ವರದ । ತ್ವಾಮಸ್ಮಿ ಶರಣಂಗತಃ॥

ಸ್ವಶೇಷ ಭೂತೇನ ಮಯಾ ಸ್ವೀಯೈಃ ಸರ್ವ ಪರಿಚ್ಛದೈಃ ।  
ವಿಧಾತುಂ ಪ್ರೀತಮಾತ್ಮಾನಂ ದೇವಃ ಪ್ರಕ್ರಮತೇ ಸ್ವಯಮ್ ॥

ಶುಕ್ಲಾಂಬರಧರಂ ವಿಷ್ಣುಂ ಶಶಿವರ್ಣಂ ಚತುರ್ಭುಜಮ್ ।  
ಪ್ರಸನ್ನವದನಂ ಧ್ಯಾಯೇತ್ ಸರ್ವ ವಿಘ್ನೋಪಶಾಂತಯೇ ॥

ಯಸ್ಯ ದ್ವಿರದ ವಕ್ತ್ರಾದ್ಯಾಃ ಪಾರಿಷದ್ಯಾಃ ಪರಃಶತಮ್ ।  
ವಿಘ್ನಂ ನಿಘ್ನಂತಿ ಸತತಂ ವಿಷ್ವಕ್ಸೇನಂ ತಂಆಶ್ರಯೇ ॥

ಸಂಕಲ್ಪಃ :: (hold the palms in sa~gkalpa posture )

ಹರಿಃ ಓಂ ತತ್ ಸತ್ ಶ್ರೀಗೋವಿಂದ ಗೋವಿಂದ ಗೋವಿಂದ ಅಸ್ಯ ಶ್ರೀ ಭಗವತೋ  
ಮಹಾ ಪುರುಷಸ್ಯ ವಿಷ್ಣೋರಾಜ್ಞಯಾ ಪ್ರವರ್ತಮಾನಸ್ಯ ಆದ್ಯ ಬ್ರಹ್ಮಣೋ  
(ಬ್ರಹ್ಮಣಃ) ದ್ವಿತೀಯ ಪರಾರ್ಧೇ ಶ್ರೀ ಶ್ವೇತವರಾಹ ಕಲ್ಪೇ ವೈವಸ್ವತ ಮನ್ವಂತರೇ  
ಕಲಿಯುಗೇ ಪ್ರಥಮ ಪಾದೇ (highlighted text not relevant outside India) ಜಂಬೂ  
ದ್ವೀಪೇ, ಭಾರತ ವರ್ಷೇ, ಭರತ ಖಂಡೇ, ಶಕಾಬ್ದೇ, ಮೇರೋಃ ದಕ್ಷಿಣೇ ಪಾರ್ಶ್ವೇ  
ಅಸ್ಮಿನ್ ವರ್ತಮಾನಾನಾಂ ವ್ಯಾವಹಾರಿಕಾಣಾಂ ಪ್ರಭವಾದೀನಾಂ ಷಷ್ಠ್ಯಃ  
ಸಂವತ್ಸರಾಣಾಂ ಮಧ್ಯೇಃಃ -----ನಾಮ ಸಂವತ್ಸರೇ-----ಅಯನೇ-----  
ಋತೌ-----ಮಾಸೇ -----ಪಕ್ಷೇ-----ಶುಭ ತಿಥೌ-----ವಾಸರ-----  
ನಕ್ಷತ್ರ ಯುಕ್ತಾಯಾಂ ಶ್ರೀವಿಷ್ಣುಯೋಗ ವಿಷ್ಣುಕರಣ ಶುಭ ಯೋಗ ಶುಭ ಕರಣ  
ಏವಂ ಗುಣ ವಿಶೇಷಣ ವಿಶಿಷ್ಟಾಯಾಂ ಅಸ್ಯಾಂ ----- ಶುಭ ತಿಥೌ  
ಶ್ರೀ ಭಗವದಾಜ್ಞಯಾ ಶ್ರೀಮನ್ನಾರಾಯಣ ಪ್ರೀತ್ಯರ್ಥಂ ಶ್ರೌತಸ್ಮಾರ್ತ ವಿಹಿತ  
ನಿತ್ಯ ಕರ್ಮಾನುಷ್ಠಾನ ಯೋಗ್ಯತಾ ಸಿದ್ಧ್ಯರ್ಥಂ ಬ್ರಹ್ಮ ತೇಜೋಽಭಿವೃದ್ಧ್ಯರ್ಥಂ  
ಯಜ್ಞೋಪವೀತ ಧಾರಣಂ ಕರಿಷ್ಯೇ

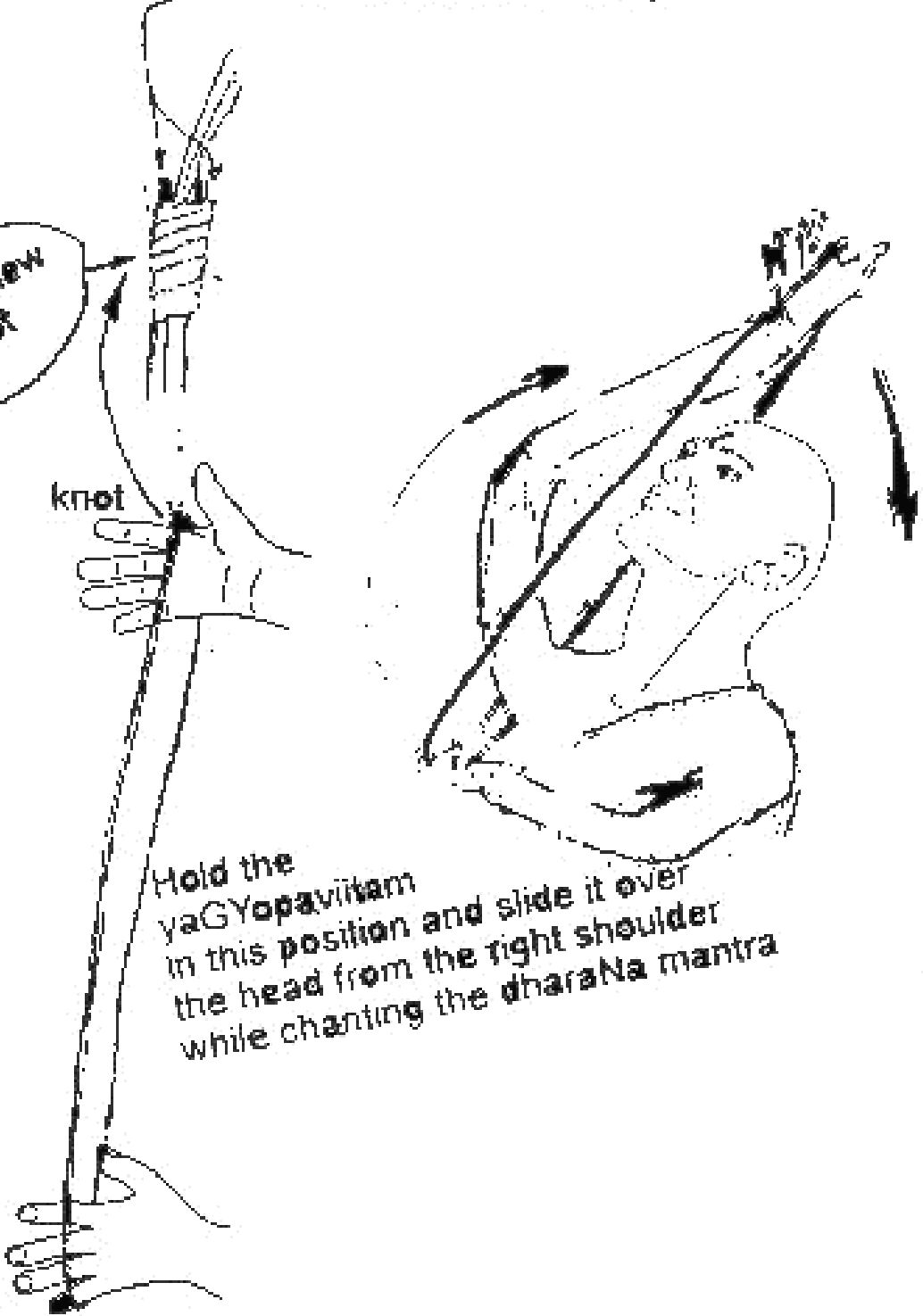


The two free ends of the thread should face up

Enlarged view of the knot

knot

Hold the yaGYopavitam in this position and slide it over the head from the right shoulder while chanting the dharaNa mantra



**ಸಾತ್ವಿಕತ್ಯಾಗಃ:: (hold the palms in namaskara posture)**

ಓಂ ಭಗವಾನೇವ ಸ್ವನಿಯಾಮ್ಯ ಸ್ವರೂಪಸ್ಥಿತಿ ಪ್ರವೃತ್ತಿ ಸ್ವಶೇಷತೈಕರಸೇನ ಅನೇನ  
ಆತ್ಮನಾ ಕರ್ತ್ರಾ ಸ್ವಕೀಯೈಶ್ಚೋಪಕರಣೈಃ ಸ್ವಾರಾಧನೈಕ ಪ್ರಯೋಜನಾಯ ಪರಮ  
ಪುರುಷಃ ಸರ್ವಶೇಷೀ ಶ್ರಿಯಃಪತಿಃ ಸ್ವಶೇಷ ಭೂತಮಿದಂ ಕರ್ಮ ಭಗವಾನ್ ಸ್ವಸ್ಮೈ  
ಸ್ವಪ್ರೀತಯೇ ಸ್ವಯಮೇವ ಕಾರಯತಿ ::

**ಯಜ್ಞೋಪವೀತ ಧಾರಣಂ ::**

ಯಜ್ಞೋಪವೀತ ಧಾರಣ ಮಂತ್ರಸ್ಯಬ್ರಹ್ಮಾ ಋಷಿಃ	ಶಿರಸಿ
ತೃಷ್ಣುಪ್ ಛಂದಃ	ನಾಸಾಗ್ರಂ
ತ್ರಯೀವಿದ್ಯಾ ದೇವತಾ	ಹೃದಯ/ನಾಭಿ

ಯಜ್ಞೋ ಪವೀತಂ ಪರಮಂ ಪವಿತ್ರಂ ಪ್ರಜಾಪತೇರ್ಯತ್ಸಹಜಂ ಪುರಸ್ತಾತ್.  
ಆಯುಷ್ಯ ಮಗ್ರ್ಯಂ ಪ್ರತಿ ಮುಚ್ಚಾಶುಭ್ರಂ ಯಜ್ಞೋ ಪವೀತಂ ಬಲಮಸ್ತುತೇಜಃ..

**ದ್ವಿತೀಯ ಯಜ್ಞೋಪವೀತಧಾರಣಂ for ಗೃಹಸ್ತ (married persons):-**

**ಪುನರಾಚಮನಂ ::**

ಅಚ್ಯುತಾಯ ನಮಃ, ಅನಂತಾಯ ನಮಃ, ಗೋವಿಂದಾಯ ನಮಃ, -----

**ಪುನಃ ಪ್ರಾಣಾನಾಯಮ್ಯಃ::**

ಓಂ ಭೂಃ, ಓಂ ಭುವಃ, ಓಂ ಸುವಃ -----

**ಪುನಃ ಸಂಕಲ್ಪಃ ::**

ಅದ್ಯ ಪೂರ್ವೋಕ್ತವತ್ ಏವಮ್ ಗುಣ ವಿಶೇಷಣ ವಿಶಿಷ್ಟಾಯಾಂ ಆಸ್ಯಾಂ -----  
----- ಶುಭ ತಿಥೌ ಶ್ರೀ ಭಗವದಾಜ್ಞಯಾ ಶ್ರೀಮನ್ ನಾರಾಯಣಪ್ರೀತ್ಯರ್ಥಂ  
ಗಾರ್ಹಸ್ಥ್ಯಾರ್ಥಂ ದ್ವಿತೀಯ ಯಜ್ಞೋಪವೀತ ಧಾರಣಂ ಕರಿಷ್ಯೇ

ಯಜ್ಞೋಪವೀತ ಧಾರಣ ಮಂತ್ರಸ್ಯಬ್ರಹ್ಮಾ ಋಷಿಃ	ಶಿರಸಿ
ತೃಷ್ಣುಪ್ ಛಂದಃ	ನಾಸಾಗ್ರಂ
ತ್ರಯೀವಿದ್ಯಾ ದೇವತಾ	ಹೃದಯ/ನಾಭಿ

ಯಜ್ಞೋಪವೀತಂ ಪರಮಂ ಪವಿತ್ರಂ ಪ್ರಜಾಪತೇರ್ಯತ್ಸಹಜಂ ಪುರಸ್ತಾತ್  
ಆಯುಷ್ಯ ಮಗ್ನ್ಯಂ ಪ್ರತಿ ಮುಚ್ಚಾ ಶುಭ್ರಂ ಯಜ್ಞೋಪವೀತಂ ಬಲಮಸ್ತುತೇಜಃ

**ಪುನರಾಚಮನಂ (all) ::**

ಅಚ್ಯುತಾಯ ನಮಃ, ಅನಂತಾಯ ನಮಃ, ಗೋವಿಂದಾಯ ನಮಃ,

**ಪುರಾತನ ಯಜ್ಞೋಪವೀತ ವಿಸರ್ಜನಂ ::**

ಉಪವೀತಂ ಛಿನ್ನ ತನ್ಮಂ ಜೀರ್ಣಂ ಕಶ್ಮಳ ದೂಷಿತಂ ವಿಸೃಜಾಮಿ ಪುನರ್  
ಬ್ರಹ್ಮಾನ್ ವಚೋರ್ ದೀರ್ಘಾಯುರಸ್ತು ಮೇ ||

**ಸಾತ್ವಿಕತ್ಯಾಗಃ::(hold the palms in namaskAra posture)**

ಓಂ ಭಗವಾನೇವ ಯಜ್ಞೋಪವೀತಧಾರಣಾಖ್ಯಂ ಕರ್ಮ ಭಗವಾನ್ ಸ್ವಸ್ಮೈ  
ಸ್ವಪ್ರೀತಯೇ ಸ್ವಯಮೇವ ಕಾರಿತವಾನ್ ಅನೇನ ಪ್ರೀಯತಾಂ ಶ್ರೀ ವಾಸುದೇವಃ ||

ಕಾಯೇನವಾಚಾ ಮನಸೇಂದ್ರಿಯೈರ್ವಾ  
ಬುಧ್ಯಾ ಸತತ್ಮನಾ ವಾ ಪ್ರಕೃತೇ ಸ್ವಭಾವಾತ್  
ಕರೋಮಿ ಯತ್ಯತ್ ಸಕಲಂ ಪರಸ್ಮೈ  
ಶ್ರೀಮನ್ ನಾರಾಯಣಾಯೇತಿ ಸಮರ್ಪಯಾಮಿ ||

**ಸರ್ವಂ ಶ್ರೀ ಕೃಷ್ಣಾರ್ಪಣಮಸ್ತು**

ಓಂ

ಪ್ರಾತಃ ಸಂಧ್ಯಾವಂದನಂ

ಆಚಮನಂ::

ಅಚ್ಯುತಾಯ ನಮಃ, ಅನಂತಾಯ ನಮಃ -----

ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಂ ::

ಓಂ ಭೂಃ, ಓಂ ಭುವಃ, ಓಂ ಸುವಃ, -----

ಸಂಕಲ್ಪಃ::(hold the palms in sa~gkalpa posture )::

ಶ್ರೀ ಭಗವದಾಜ್ಞಯಾ ಶ್ರೀಮನ್ನಾರಾಯಣ ಪ್ರೀತ್ಯರ್ಥಂ  
ಪ್ರಾತಃ ಸಂಧ್ಯಾಮುಪಾಸಿಷ್ಯೇ

ಸಾತ್ವಿಕತ್ಯಾಗಃ::(hold the palms in namaskAra posture)

ಓಂ ಭಗವಾನೇವ ಪ್ರಾತಃ ಸಂಧ್ಯಾವಂದನಾಖ್ಯಂ ಕರ್ಮ ಭಗವಾನ್ ಸ್ವಸ್ತೈಃ  
ಸ್ವಪ್ರೀತಯೇ ಸ್ವಯಮೇವ ಕಾರಯತಿ

ಮಂತ್ರ ಪ್ರೋಕ್ಷಣಂ ::

ಆಪೋಹಿಷ್ಠೇತಿಮಂತ್ರಸ್ಯ ಸಿನ್ಧುದ್ವೀಪಯುಷಿಃ	ಶಿರಸಿ
ದೇವೀ ಗಾಯತ್ರೀ ಛಂದಃ	ನಾಸಾಗ್ರಂ
ಆಪೋ ದೇವತಾ	ಹೃದಯ/ನಾಭಿ

## ಅಪಾಂ ಪ್ರೋಕ್ಷಣೇ ವಿನಿಯೋಗಃ

ಓಂ ಆಪೋಹಿಷ್ಠಾ ಮಯೋಭುವಃ	ಶಿರಸ್ಸು ಪ್ರೋಕ್ಷಣ
ತಾ ನ ಊರ್ಜೇ ದಧಾತನ	ಶಿರಸ್ಸು ಪ್ರೋಕ್ಷಣ
ಮಹೇ ರಣಾಯ ಚಕ್ಷಸೇ	ಶಿರಸ್ಸು ಪ್ರೋಕ್ಷಣ
ಯೋವಃ ಶಿವತಮೋ ರಸಃ	ಶಿರಸ್ಸು ಪ್ರೋಕ್ಷಣ
ತಸ್ಯ ಭಾಜಯತೇಹನಃ	ಶಿರಸ್ಸು ಪ್ರೋಕ್ಷಣ
ಉಶತೀರಿವ ಮಾತರಃ	ಶಿರಸ್ಸು ಪ್ರೋಕ್ಷಣ
ತಸ್ಮಾ ಅರಜ್ಗಮಾಮವಃ	ಶಿರಸ್ಸು ಪ್ರೋಕ್ಷಣ
ಯಸ್ಯ ಕ್ಷಯಾಯ ಜಿನ್ವಥ	ಪಾದಾಂಗುಳಿ ಪ್ರೋಕ್ಷಣ
ಆಪೋ ಜನಯಥಾ ಚನಃ	ಶಿರಸ್ಸು ಪ್ರೋಕ್ಷಣ
ಓಂ ಭೂರ್ಭುವಸ್ಸುವಃ	ಆತ್ಮ ಪರಿಷಿಂಚನಂ

## ಮಂತ್ರಾಚಮನಂ (ಪ್ರಾಶನಂ)::

ಸೂರ್ಯಶ್ಚೇತ್ಯನುವಾಕಸ್ಯ ಅಗ್ನಿರ್ ಋಷಿಃ	ಶಿರಸಿ
ದೇವೀ ಗಾಯತ್ರೀ ಛಂದಃ	ನಾಸಾಗ್ರಂ
ಸೂರ್ಯೋ ದೇವತಾ	ಹೃದಯ/ನಾಭಿ

## ಅಪಾಂ ಪ್ರಾಶನೇ ವಿನಿಯೋಗಃ

ಓಂ ಸೂರ್ಯಶ್ಚ ಮಾಮನ್ಯುಶ್ಚಮನ್ಯುಪತಯಶ್ಚ ಮನ್ಯು ಕೃತೇಭ್ಯಃ | ಪಾಪೇಭ್ಯೋ ರಕ್ಷಂತಾಮ್ | ಯದ್ರಾತ್ರಾ ಪಾಪ ಮಕಾರ್ಷಮ್ | ಮನಸಾ ವಾಚಾ ಹಸ್ತಾಭ್ಯಾಮ್ | ಪದ್ಭ್ಯಾ ಮುದರೇಣ ಶಿಶ್ನಾ | ರಾತ್ರಿಸ್ತದವಲುಂಪತು | ಯತ್ಕಿಂಚ ದುರಿತಂ ಮಯಿ | ಇದಮಹಂ ಮಾಮಮೃತಯೋನೌ | ಸೂರ್ಯೇ ಜ್ಯೋತಿಷಿ ಜುಹೋಮಿ ಸ್ವಾಹಾ ||

**ಪುನರಾಚಮನಂ ::**

ಅಚ್ಯುತಾಯ ನಮಃ, ಅನಂತಾಯ ನಮಃ, -----

**ಪುನರ್ಮಾರ್ಜನಮ್ ::**

ದಧಿಕ್ರಾವಣ್ಣೞತಿ ಮಂತ್ರಸ್ಯ, ವಾಮದೇವ ಋಷಿಃ	ಶಿರಸಿ
ಅನುಷ್ಟುಪ್ ಛಂದಃ	ನಾಸಾಗ್ರಂ
ದಧಿಕ್ರಾವಾ ದೇವತಾ	ಹೃದಯ/ನಾಭಿ

**ಅಪಾಂ ಪ್ರೋಕ್ಷಣೇ ವಿನಿಯೋಗಃ**

ಓಂ ದಧಿಕ್ರಾವ್ಣೋ ಅಕಾರಿಷಂ	ಶಿರಸ್ಸು ಪ್ರೋಕ್ಷಣ
ಜಿಷ್ಣೋರಶ್ವಸ್ಯ ವಾಜಿನಃ	ಶಿರಸ್ಸು ಪ್ರೋಕ್ಷಣ
ಸುರಭಿ ನೋ ಮುಖಾಕರತ್	ಶಿರಸ್ಸು ಪ್ರೋಕ್ಷಣ
ಪ್ರಣ ಆಯೂಷಿ ತಾರಿಷತ್	ಶಿರಸ್ಸು ಪ್ರೋಕ್ಷಣ
ಆಪೋಹಿಷ್ಮಾ ಮಯೋಭುವಃ	ಶಿರಸ್ಸು ಪ್ರೋಕ್ಷಣ
ತಾ ನ ಊರ್ಜೇ ದಧಾತನ	ಶಿರಸ್ಸು ಪ್ರೋಕ್ಷಣ
ಮಹೇ ರಣಾಯ ಚಕ್ಷಸೇ	ಶಿರಸ್ಸು ಪ್ರೋಕ್ಷಣ
ಯೋವಃ ಶಿವತಮೋ ರಸಃ	ಶಿರಸ್ಸು ಪ್ರೋಕ್ಷಣ
ತಸ್ಯ ಭಾಜಯತೇಹನಃ	ಶಿರಸ್ಸು ಪ್ರೋಕ್ಷಣ
ಉಶತೀರಿವ ಮಾತರಃ	ಶಿರಸ್ಸು ಪ್ರೋಕ್ಷಣ
ತಸ್ಮಾ ಅರಭ್ಯಮಾಮವಃ	ಶಿರಸ್ಸು ಪ್ರೋಕ್ಷಣ
ಯಸ್ಯಕ್ಷಯಾಯ ಜಿನ್ವಥ	ಪಾದಾಂಗುಳಿ ಪ್ರೋಕ್ಷಣ
ಆಪೋ ಜನಯಥಾ ಚನಃ	ಶಿರಸ್ಸು ಪ್ರೋಕ್ಷಣ
ಓಂ ಭೂರ್ಭುವಸ್ಸುವಃ	ಆತ್ಮ ಪರಿಷಿಂಚನಂ

ಅಘ್ಯಪ್ರದಾನಂ ::

ಪುನಃ ಪ್ರಾಣಾನಾಯಮ್ಯುಃ

ಓಂ ಭೂಃ, ಓಂ ಭುವಃ, ಓಂ ಸುವಃ -----

ಸಂಕಲ್ಪಃ :: (hold the palms in sa~gkalpa posture ) ::

ಶ್ರೀ ಭಗವದಾಜ್ಞಯಾ ಶ್ರೀಮನ್ನಾರಾಯಣ ಪ್ರೀತ್ಯರ್ಥಂ ಪ್ರಾತಃ ಸಂಧ್ಯಾ  
ಅಘ್ಯಪ್ರದಾನಂ ಕರಿಷ್ಯೇ

ಅಘ್ಯಪ್ರದಾನ ಮಂತ್ರಸ್ಯ ವಿಶ್ವಾಮಿತ್ರ ಋಷಿಃ .	ಶಿರಸಿ
ದೇವೀಗಾಯತ್ರೀಛಂದಃ	ನಾಸಾಗ್ರಂ
ಸವಿತಾ ದೇವತಾ	ಹೃದಯ/ನಾಭಿ

ಅಘ್ಯಪ್ರದಾನೇ ವಿನಿಯೋಗಃ

ಓಂ, ಭೂರ್ಭುವಸ್ಸುವಃ, ತತ್ಸವಿತುರ್ವರೇಣ್ಯಂ, ಭರ್ಗೋದೇವಸ್ಯ  
ಧೀಮಹಿ, ಧಿಯೋ ಯೋನಃ ಪ್ರಚೋದಯಾತ್

First  
arghyaM

ಓಂ, ಭೂರ್ಭುವಸ್ಸುವಃ, ತತ್ಸವಿತುರ್ವರೇಣ್ಯಂ, ಭರ್ಗೋದೇವಸ್ಯ  
ಧೀಮಹಿ,....., .....

(Second)

ಓಂ, ಭೂರ್ಭುವಸ್ಸುವಃ, ತತ್ಸವಿತುರ್ವರೇಣ್ಯಂ, ಭರ್ಗೋದೇವಸ್ಯ  
ಧೀಮಹಿ,....., .....

(Third )

(Recite the mantra thrice and offer arghyam thrice, once after each recitation)

## ಪ್ರಾಯಶ್ಚಿತ್ತ ಅರ್ಘ್ಯಂ

ಪುನಃ ಪ್ರಾಣಾನಾಯಮ್ಯಃ ::

ಓಂ ಭೂಃ, ಓಂ ಭುವಃ, ಓಂ ಸುವಃ -----

ಸಂಕಲ್ಪಃ :: (hold the palms in sa~gkalpa posture ) ::

ಶ್ರೀ ಭಗವದಾಜ್ಞ್ಯಯಾ ಶ್ರೀಮನ್ನಾರಾಯಣಪ್ರೀತ್ಯರ್ಥಂ ಪ್ರಾತಃ ಸಂಧ್ಯಾ ಕಾಲಾತೀತ  
ಪ್ರಾಯಶ್ಚಿತ್ತಾರ್ಥಂ ತುರೀಯ ಅರ್ಘ್ಯಪ್ರದಾನಂ ಕರಿಷ್ಯೇ

ತುರೀಯ ಅರ್ಘ್ಯಪ್ರದಾನಮಂತ್ರಸ್ಯ ಸಾಂದ್ವೀಪನೀ ಋಷಿಃ	ಶಿರಸಿ
ದೇವೀಗಾಯತ್ರೀಛಂದಃ	ನಾಸಾಗ್ರಂ
ಸವಿತಾ ದೇವತಾ	ಹೃದಯ/ನಾಭಿ

ತುರೀಯ ಅರ್ಘ್ಯಪ್ರದಾನೇ ವಿನಿಯೋಗಃ

ಓಂ ಭೂರ್ಭುವಸ್ಸುವಃ, ತತ್ಸವಿತುರ್ವರೇಣ್ಯಂ, ಭರ್ಗೋದೇವಸ್ಯ ಧೀಮಹಿ, ಧಿಯೋ  
ಯೋನಃ ಪ್ರಚೋದಯಾತ್ :: ಓಂ ಭೂಃ, ಓಂ ಭುವಃ, ಓಂ ಸುವಃ, ಓಂ ಮಹಃ,  
ಓಂ ಜನಃ, ಓಂ ತಪಃ, ಓಂ ಸತ್ಯಂ

(invoke the above mantra and offer prAyaScitta arghyam once)

ಓಂ ಭೂರ್ಭುವಸ್ಸುವಃ (ಆತ್ಮಪರಿಷಿಂಚನಂ)

ಅಸಾವಾದಿತ್ಯೋಬ್ರಹ್ಮಾ (ಆತ್ಮ ಪ್ರದಕ್ಷಿಣಂ)

ಪುನರಾಚಮನಂ ::

ಅಚ್ಯುತಾಯ ನಮಃ, ಅನಂತಾಯ ನಮಃ, -----



**ಕೇಶವಾದಿ ತರ್ಪಣಮ್ ::**

ಕೇಶವಂ ತರ್ಪಯಾಮಿ, ನಾರಾಯಣಂ ತರ್ಪಯಾಮಿ, ಮಾಧವಂ ತರ್ಪಯಾಮಿ,  
ಗೋವಿಂದಂ ತರ್ಪಯಾಮಿ, ವಿಷ್ಣುಂ ತರ್ಪಯಾಮಿ, ಮಧುಸೂದನಂ ತರ್ಪಯಾಮಿ,  
ತ್ರಿವಿಕ್ರಮಂ ತರ್ಪಯಾಮಿ, ವಾಮನಂ ತರ್ಪಯಾಮಿ, ಶ್ರೀಧರಂ ತರ್ಪಯಾಮಿ,  
ಹೃಷೀಕೇಶಂ ತರ್ಪಯಾಮಿ, ಪದ್ಮನಾಭಂ ತರ್ಪಯಾಮಿ, ದಾಮೋದರಂ  
ತರ್ಪಯಾಮಿ

**ಪುನರಾಚಮನಂ ::**

ಅಚ್ಯುತಾಯ ನಮಃ, ಅನಂತಾಯ ನಮಃ, -----

**ಜಪಕ್ರಮಃ ::**

ಓಂ ಆಸನಮಂತ್ರಸ್ಯ ಪೃಥಿವ್ಯಾಮೇರು ಪೃಷ್ಠ ಋಷಿಃ.	ಶಿರಸಿ
ಸುತಲಂ ಛಂದಃ	ನಾಸಾಗ್ರಂ
ಶ್ರೀ ಕೂರ್ಮೋ ದೇವತಾ	ಹೃದಯ/ನಾಭಿ

ಆಸನೇ ವಿನಿಯೋಗಃ	PrAtaH gAyatrI japa has to be done standing, at a sanctified spot.
------------------	--

Sanctify the spot by saying ಓಂ ಭೂರ್ಭುವಸ್ಸುವಃ and sprinkle water

ಪೃಥ್ವಿತ್ವಯಾ ಧೃತಾ ಲೋಕಾ ದೇವೀತ್ವಂ ವಿಷ್ಣುನಾ ಧೃತಾ|  
ತ್ವಂಚ ಧಾರಯ ಮಾಂ ದೇವಿ ಪವಿತ್ರಂ ಕುರುಚಾಸನಮ್||

**ನ್ಯಾಸಮ್ ::**

ಓಂ ಪ್ರಣವಸ್ಯ ಋಷಿ ಬ್ರಹ್ಮಾ	ಶಿರಸಿ
ದೇವೀ ಗಾಯತ್ರೀ ಛಂದಃ	ನಾಸಾಗ್ರಂ
ಪರಮಾತ್ಮಾ ದೇವತಾ	ಹೃದಯ/ನಾಭಿ

ಓಂ ಭೂರಾದಿ ಸಪ್ತ ವ್ಯಾಹೃತೀನಾಂ ಅತ್ರಿ, ಭೃಗು, ಕುತ್ಸ, ವಸಿಷ್ಠ, ಗೌತಮ, ಕಾಶ್ಯಪ, ಆಜ್ಞೇರಸ ಋಷಯಃ	ಶಿರಸಿ
ಗಾಯತ್ರೀ, ಉಷ್ಣಿಕ್, ಅನುಷ್ಠುಪ್, ಬೃಹತೀ, ಪಜ್ಞೆ, ತೃಷ್ಠುಪ್, ಜಗತ್ಯಃ, ಛಂದಾಃಸಿ	ನಾಸಾಗ್ರಂ
ಅಗ್ನಿ, ವಾಯು, ಅರ್ಕ, ವಾಗೀಶ, ವರುಣ, ಇಂದ್ರ, ವಿಶ್ವೇದೇವಾಃ, ದೇವತಾಃ	ಹೃದಯ/ನಾಭಿ

ಸಾವಿತ್ರಾ ಋಷಿಃ ವಿಶ್ವಾಮಿತ್ರಃ	ಶಿರಸಿ
ದೇವೀ ಗಾಯತ್ರೀ ಛಂದಃ	ನಾಸಾಗ್ರಂ
ಸವಿತಾ ದೇವತಾ	ಹೃದಯ/ನಾಭಿ

ಗಾಯತ್ರೀ ಶಿರಸೋ ಬ್ರಹ್ಮ ಋಷಿಃ	ಶಿರಸಿ
ಅನುಷ್ಠುಪ್ ಛಂದಃ	ನಾಸಾಗ್ರಂ
ಪರಮಾತ್ಮಾ ದೇವತಾ	ಹೃದಯ/ನಾಭಿ

ಸರ್ವೇಷಾಂ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮೇ ವಿನಿಯೋಗಃ

(perform Atma AvAhanaM and fold the palms again in praNAmA/namaste posture)

ಮುಕ್ತಾವಿದ್ರುಮ, ಹೇಮನೀಲ, ಧವಳಚ್ಛಾಯೈಃ, ಮುಖೈಸ್ತ್ರೀಕ್ಷಣೈಃ, ಯುಕ್ತಾ ಮಿನ್ದುಕಲಾ ನಿಬದ್ಧಮಕುಟಾಂ, ತತ್ಪಾರ್ಥ ವರ್ಣಾತ್ಮಿಕಾಂ | ಗಾಯತ್ರೀಂ ವರದಾಭಯಾಂ, ಕುಶಕಶಂ, ಶುಭ್ರಂ ಕಪಾಲಂ ಗುಣಂ | ಶಂಖಂ ಚಕ್ರ ಮಥಾರವಿಂದ ಯುಗಳಂ ಹಸ್ತೈರ್ವಹಂತೀಂ ಭಜೇ ||

(meditate on the form of gAyatrI dEvi) ::

ಓಮಾಪೋ ಜ್ಯೋತಿರಸೋಽಮೃತಂ ಬ್ರಹ್ಮ ಭೂಭುವಸ್ಸುವರೋಮ್

(while chanting the above mantra, perform ಆತ್ಮ ಪರಿಶುದ್ಧಿ with the two palms by gently touching from head to toe)

ಅರ್ಕಮಂಡಲ ಮಧ್ಯಸ್ಥಂ ಸೂರ್ಯಕೋಟಿಸಮಪ್ರಭಂ |  
ಬ್ರಹ್ಮಾದಿ ಸೇವ್ಯ ಪಾದಾಬ್ಜಂ ನೌಮಿಬ್ರಹ್ಮ ರಮಾಸಖಂ ||

(meditate on gaayatrii dEvi in the form of light which is 10 million times brighter than the Sun – ಸೂರ್ಯಕೋಟಿಸಮಪ್ರಭಂ saying above mantra)

ತ್ರಿಃ ಪ್ರಾಣಾನಾಯಮ್ಯಾ ::(perform prANAyAma thrice) ::

ಓಂ ಭೂಃ, ಓಂ ಭುವಃ, ಓಂ ಸುವಃ, ಓಂ ಮಹಃ, .....  
ಓಂ ಭೂಃ, ಓಂ ಭುವಃ, ಓಂ ಸುವಃ, ಓಂ ಮಹಃ, .....  
ಓಂ ಭೂಃ, ಓಂ ಭುವಃ, ಓಂ ಸುವಃ, ಓಂ ಮಹಃ, .....

(after prANAyAmam thrice, hold the palms in saN^kalpa posture)

ಶ್ರೀ ಭಗವದಾಜ್ಞಯಾ, ಶ್ರೀಮನ್ನಾರಾಯಣ ಪ್ರೀತ್ಯರ್ಥಂ,  
ಪ್ರಾತಃ ಸಂಧ್ಯಾ ಅಷ್ಟೋತ್ತರ ಶತ ಸಂಖ್ಯಯಾ (108)

(or) ::

ಅಷ್ಟಾವಿಂಶತಿ ಸಂಖ್ಯಯಾ (28) (minimum)

ಗಾತ್ರೀ ಮಹಾಮಂತ್ರಜಪಂ ಕರಿಷ್ಯೇ||

(ಗಾಯತ್ರೀ ಆವಾಹನಮ್) ::

ಆಯಾತು ಇತ್ಯನುವಾಕಸ್ಯ ವಾಮದೇವ ಋಷಿಃ	ಶಿರಸಿ
ಅನುಷ್ಟುಪ್ ಛಂದಃ	ನಾಸಾಗ್ರಂ
ಗಾಯತ್ರೀ ದೇವತಾ	ಹೃದಯ/ನಾಭಿ

ಗಾಯತ್ರೀ ಆವಾಹನೇ ವಿನಿಯೋಗಃ (ಆತ್ಮಆವಾಹನಂ) ::

ಆಯಾತು ವರದಾ ದೇವೀ ಅಕ್ಷರಂ ಬ್ರಹ್ಮ ಸ್ಮಿತಮ್ |  
ಗಾಯತ್ರೀಂ ಛಂದಸಾಂ ಮಾತೇದಂ ಬ್ರಹ್ಮ ಜುಷಸ್ವನಃ |  
ಓಜೋಸಿ ಸಹೋಸಿ, ಬಲಮಸಿ ಭ್ರಾಜೋಸಿ, ದೇವಾನಾಂ ಧಾಮ ನಾಮಾಸಿ,  
ವಿಶ್ವಮಸಿ ವಿಶ್ವಾಯುಃ, ಸರ್ವಮಸಿ ಸರ್ವಾಯುಃ ಅಭಿಭೂರೋಂ

ಗಾಯತ್ರೀಂ ಆವಾಹಯಾಮಿ (ಆತ್ಮ ಆವಾಹನಮ್)

ಸಾವಿತ್ರೀಂ ಆವಾಹಯಾಮಿ (ಆತ್ಮ ಆವಾಹನಮ್)

ಸರಸ್ವತೀಂ ಆವಾಹಯಾಮಿ (ಆತ್ಮ ಆವಾಹನಮ್)

(hold the palms together in praNAma/namaste posture) ::

ಪ್ರಾತರ್ ಧ್ಯಾಯಾಮಿ ಗಾಯತ್ರೀಂ ರವಿಮಣ್ಡಲ ಮಧ್ಯಗಾಮ್ |  
ಋಗ್ವೇದಮುಚ್ಚಾರಯಂತೀಂ ರಕ್ತವರ್ಣಾಂ ಕುಮಾರಿಕಾಮ್ |  
ಅಕ್ಷಮಾಲಾಕರಾಂ ಬ್ರಹ್ಮದೈವತ್ಯಾಂ ಹಂಸವಾಹನಾಮ್ ||

ಸಾವಿತ್ರಾ ಋಷಿಃ ವಿಶ್ವಾಮಿತ್ರಃ	ಶಿರಸಿ
ದೇವೀ ಗಾಯತ್ರೀ ಛಂದಃ	ನಾಸಾಗ್ರಂ
ಸವಿತಾ ದೇವತಾ	ಹೃದಯ/ನಾಭಿ

ಯೋದೇವೋ ಸವಿತಾಸ್ಮಾಕಂ ಧಿಯೋ ಧರ್ಮಾದಿ ಗೋಚರಾಃ |  
ಪ್ರೇರಯೇತ್ ತಸ್ಯ ಯದ್ಭರ್ಗಃ ತದ್ವರೇಣ್ಯಮುಪಾಸ್ಮಹೇ ||  
ಆದಿತ್ಯಮಂಡಲೇಧ್ಯಾಯೇತ್ ಪರಮಾತ್ಮಾನಮವ್ಯಯಮ್ |  
ವಿಷ್ಣುಂ ಚತುರ್ಭುಜಂ ರತ್ನಕುಂಡಲೈರ್ಮಣ್ಡಿತಾಂಗನಮ್ ||  
ಸರ್ವರತ್ನ ಸಮಾಯುಕ್ತ ಸರ್ವಾಭರಣ ಭೂಷಿತಾಮ್ |  
ಏವಂ ಧ್ಯಾತ್ವಾ ಜಪೇನ್ನಿತ್ಯಂ ಮಂತ್ರಮಷ್ಟೋತ್ತರಂ ಶತಮ್ ||

**ಗಾಯತ್ರೀ ಜಪಂ :: (at least 28 times)**

ಓಂ | ಭೂರ್ಭುವಸ್ಸುವಃ | ತತ್ಸವಿತುರ್ವರೇಣಿಯಂ | ಭರ್ಗೋ ದೇವಸ್ಯ ಧೀಮಹಿ |  
ಧಿಯೋ ಯೋನಃ ಪ್ರಚೋದಯಾತ್ ||

ಓಂ | ಭೂರ್ಭುವಸ್ಸುವಃ | ..... ..

**ಗಾಯತ್ರೀ ಉಪಸ್ಥಾನಮ್ ::**

**ಪುನಃ ಪ್ರಾಣಾನಾಯಮ್ಯಃ ::**

ಓಂ ಭೂಃ, ಓಂ ಭುವಃ, ಓಂ ಸುವಃ -----

**ಸಂಕಲ್ಪಃ :: (hold the palms in sa~gkalpa posture ) ::**

ಶ್ರೀ ಭಗವದಾಜ್ಞಯಾ ಶ್ರೀಮನ್ನಾರಾಯಣ ಪ್ರೀತ್ಯರ್ಥಂ  
ಪ್ರಾತಃ ಸಂಧ್ಯಾ ಗಾಯತ್ರೀ ಉಪಸ್ಥಾನಂ ಕರಿಷ್ಯೇ

ಉತ್ತಮ ಇತ್ಯನುವಾಕಸ್ಯ ವಾಮದೇವ ಋಷಿಃ	ಶಿರಸಿ
ಅನುಷ್ಟುಪ್ ಛಂದಃ	ನಾಸಾಗ್ರಂ
ಗಾಯತ್ರೀ ದೇವತಾ	ಹೃದಯ/ನಾಭಿ

ಗಾಯತ್ರೀಉದ್ವಾಸನೇ ವಿನಿಯೋಗಃ (Perform udvAsana mudra with the palms, and hold the palms in pranAma—namaste—posture)

ಉತ್ತಮೇ ಶಿಖರೇ ದೇವೀ ಭೂಮ್ಯಾಂ ಪರ್ವತ ಮೂರ್ಧನಿ ।

ಬ್ರಾಹ್ಮಣೇಭ್ಯೋ ಹ್ಯನುಜ್ಞಾನಂ ಗಚ್ಛದೇವಿ ಯಥಾಸುಖಮ್॥

ಓಂ । ಮಿತ್ರಸ್ಯ ಚರ್ಷಣೇಧೃತಃ ಶ್ರವೋದೇವಸ್ಯ ಸಾನಸಿಮ್ । ಸತ್ಯಂ ಚಿತ್ರ

ಶ್ರವಸ್ತಮಮ್ ॥ ಮಿತ್ರೋಜನಾನ್ ಯಾತಯತಿ ಪ್ರಜಾನನ್ ಮಿತ್ರೋದಾಧಾರ

ಪೃಥಿವೀಮುತ ದ್ಯಾಮ್ । ಮಿತ್ರಃ ಕೃಷ್ಟೀರನಿಮಿಷಾಭಿಚಷ್ಟೇ ಸತ್ಯಾಯ ಹವ್ಯಂ

ಘೃತವದ್ವಿಧೇಮ ॥ ಪ್ರಸಮಿತ್ರ ಮರ್ತೋ ಅಸ್ತು ಪ್ರಯಸ್ವಾನ್ಯಸ್ತು ಆದಿತ್ಯ ಶಿಕ್ಷತಿ

ವ್ರತೇನ । ನ ಹನ್ಯತೇ ನ ಜೀಯತೇ ತ್ವೋತೋ ನೈನಮಹೋ ಅಶ್ನೋತ್ಯನ್ತಿತೋ

ನ ದೂರಾತ್ ॥

ಸಂಧ್ಯಾದಿ ದೇವತಾ ವಂದನಂ ::

ಓಂ ಸಂಧ್ಯಾಯೈ ನಮಃ	FacingEast
ಓಂ ಸಾವಿತ್ರೈ ನಮಃ	FacingSouth
ಓಂ ಗಾಯತ್ರೈ ನಮಃ	FacingWest
ಓಂ ಸರಸ್ವತ್ರೈ ನಮಃ	FacingNorth
ಓಂ ಸರ್ವಾಭ್ಯೋ ದೇವತಾಭ್ಯೋ ನಮೋ ನಮಃ	FacingEast
ಓಂ ಕಾಮೋಕಾರ್ಷೀತ್ ಮನ್ಯುರಕಾರ್ಷೀತ್ ನಮೋನಮಃ	FacingEast

## ಅಭಿವಾದನಂ ::

ಅಭಿವಾದಯೇ (\*\*\*\*\*) (\*\*\*\*\*) (\*\*\*\*\*) (\*\*\*\*\*) ಋಷೇಯ  
ಪ್ರವರಾನ್ವಿತ (\*\*\*\*\*) ಗೋತ್ರಃ (\*\*\*\*\*) ಸೂತ್ರಃ (\*\*\*\*\*) ಶ್ರಾಖಾಧ್ಯಾಯೀ  
ಶ್ರೀ (\*\*\*\*\*) ಶರ್ಮಾನಾಮಾಹಂ ಅಸ್ಮಿಭೋಃ||

## ದಿಕ್ ವಂದನಂ ::

ಓಂ ಪ್ರಾಚ್ಯೈ ದಿಶೇ ನಮಃ	Facing East
ಓಂ ದಕ್ಷಿಣಾಯೈ ದಿಶೇನಮಃ	Facing South
ಓಂ ಪೃತೀಚ್ಯೈ ದಿಶೇನಮಃ	Facing West
ಓಂ ಉದೀಚ್ಯೈ ದಿಶೇನಮಃ	Facing North
Face East for the following vandanA-s	
ಓಂ ಊರ್ಧ್ವಾಯನಮಃ	show the folded palms upwards
ಓಂ ಅಧರಾಯ ನಮಃ	show the folded palms to the ground
ಓಂ ಅನ್ತರಿಕ್ಷಾಯ ನಮಃ	show the folded palms upwards
ಓಂ ಭೂಮೈ ನಮಃ	show the folded palms to the ground
ಓಂ ವಿಷ್ಣವೇ ನಮಃ	show the folded palms straight ahead

ಧ್ಯೇಯಸ್ಸದಾ ಸವಿತೃಮಂಡಲ ಮಧ್ಯವರ್ತೀ  
ನಾರಾಯಣಃ ಸರಸಿಜಾಸನ ಸನ್ನಿವಿಷ್ಟಃ |  
ಕೇಯೂರವಾನ್ ಮಕರಕುಂಡಲವಾನ್ ಕಿರೀಟೀ ಹಾರೀ  
ಹಿರಣ್ಮಯ (ಹಿರಣ್ಯಯ) ವಪುಃ ಧೃತ ಶಂಖ ಚಕ್ರಃ ||  
ಶಂಖ ಚಕ್ರ ಗದಾ ಪಾಣೇ ದ್ವಾರಕಾ ನಿಲಯಾಚ್ಯುತ |  
ಗೋವಿಂದ ಪುಂಡರೀಕಾಕ್ಷ ರಕ್ಷ ಮಾಂ ಶರಣಾಗತಮ್ ||  
ನಮೋ ಬ್ರಹ್ಮಣ್ಯ ದೇವಾಯ ಗೋಬ್ರಾಹ್ಮಣಹಿತಾಯ ಚ |  
ಜಗದ್ಧಿತಾಯ ಕೃಷ್ಣಾಯ ಶ್ರೀ ಗೋವಿಂದಾಯ ನಮೋ ನಮಃ||

ಪ್ರಣಮ್ಯ (ಸಾಷ್ಟಾಂಗ ಪ್ರಣಾಮ), ಅಭಿವಾದಯೇತ್ ::

ಅಭಿವಾದಯೇ (\*\*\*\*\*) (\*\*\*\*\*) (\*\*\*\*\*) (\*\*\*\*\*) ಋಷೇಯ  
ಪ್ರವರಾನ್ವಿತ (\*\*\*\*\*) ಗೋತ್ರಃ (\*\*\*\*\*) ಸೂತ್ರಃ (\*\*\*\*\*) ಶ್ಯಾಖಾಧ್ಯಾಯೀ  
ಶ್ರೀ (\*\*\*\*\*) ಶರ್ಮಾನಾಮಾಹಂ ಅಸ್ಮಿಭೋಃ||

ಶ್ರೀ ಕೃಷ್ಣಾಯನಮಃ, ಶ್ರೀ ಕೃಷ್ಣಾಯನಮಃ, ..... ..

(above japa mantra to be recited slowly 10 times) ::

ಪುನರಾಚಮನಂ ::

ಅಚ್ಯುತಾಯ ನಮಃ, ಅನಂತಾಯ ನಮಃ, ..... ..

saying ಓಂ ಭೂರ್ಭುವಸ್ಸುವಃ perform ಸ್ಥಲ ಶುದ್ಧಿ ::

ಸಾತ್ವಿಕತ್ಯಾಗಃ :: :: (hold the palms in namaskara posture) ::

ಓಂ ಭಗವಾನೇವ ಪ್ರಾತಃ ಸಂಧ್ಯಾವಂದನಾಖ್ಯಂ ಕರ್ಮ ಭಗವಾನ್ಸ್ವಸ್ಮೈ  
ಸ್ವಪ್ರೀತಯೇ ಸ್ವಯಮೇವ ಕಾರಿತವಾನ್

ಶ್ರೀರಂಗ ಮಂಗಳನಿಧಿಂ ಕರುಣಾನಿವಾಸಮ್  
ಶ್ರೀವೇಂಕಟಾದ್ರಿ ಶಿಖರಾಲಯ ಕಾಲಮೇಘಮ್ |  
ಶ್ರೀಹಸ್ತಿಶೈಲ ಶಿಖರೋಜ್ವಲ ಪಾರಿಜಾತಮ್  
ಶ್ರೀಶಂ ನಮಾಮಿ ಶಿರಸಾ ಯದುಶೈಲ ದೀಪಮ್ ||

ಕಾಯೇನವಾಚಾ ಮನಸೇಂದ್ರಿಯೈರ್ವಾಬುದ್ಧ್ಯಾಽಽತ್ಮನಾ ವಾ ಪ್ರಕೃತೇಃ ಸ್ವಭಾವಾತ್ |  
ಕರೋಮಿ ಯದ್ಯತ್ಸಕಲಂ ಪರಸ್ಮೈ ಶ್ರೀಮನ್ನಾರಾಯಣಾಯೇತಿ ಸಮರ್ಪಯಾಮಿ ||

ಸರ್ವಂ ಶ್ರೀಕೃಷ್ಣಾರ್ಪಣಮಸ್ತು

\* \* \* \* \*



ಓಂ

ಮಾಧ್ಯಾಹ್ನಿಕಂ

ಆಚಮನಂ::

ಅಚ್ಯುತಾಯ ನಮಃ, ಅನಂತಾಯ ನಮಃ -----

ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಂ ::

ಓಂ ಭೂಃ, ಓಂ ಭುವಃ, ಓಂ ಸುವಃ, -----

ಸಂಕಲ್ಪಃ::(hold the palms in sa~gkalpa posture )::

ಶ್ರೀ ಭಗವದಾಜ್ಞಯಾ ಶ್ರೀಮನ್ನಾರಾಯಣ ಪ್ರೀತ್ಯರ್ಥಂ  
ಮಾಧ್ಯಾಹ್ನಿಕ ಸಂಧ್ಯಾಮುಪಾಸಿಷ್ಯೇ

ಸಾತ್ವಿಕತ್ಯಾಗಃ::(hold the palms in namaskAra posture)

ಓಂ ಭಗವಾನೇವ ಮಾಧ್ಯಾಹ್ನಿಕ ಸಂಧ್ಯಾವಂದನಾಖ್ಯಂ ಕರ್ಮ ಭಗವಾನ್ ಸ್ವಸ್ಮೈಲ  
ಸ್ವಪ್ರೀತಯೇ ಸ್ವಯಮೇವ ಕಾರಯತಿ

ಮಂತ್ರ ಪ್ರೋಕ್ಷಣಂ ::

ಆಪೋಹಿಷ್ಠೇತಿಮಂತ್ರಸ್ಯ ಸಿನ್ಧುದ್ವೀಪಯುಷಿಃ	ಶಿರಸಿ
ದೇವೀ ಗಾಯತ್ರೀ ಛಂದಃ	ನಾಸಾಗ್ರಂ
ಆಪೋ ದೇವತಾ	ಹೃದಯ/ನಾಭಿ

## ಅಪಾಂ ಪ್ರೋಕ್ಷಣೇ ವಿನಿಯೋಗಃ

ಓಂ ಆಪೋಹಿಷ್ಠಾ ಮಯೋಭುವಃ	ಶಿರಸ್ಸು ಪ್ರೋಕ್ಷಣ
ತಾ ನ ಊರ್ಜೇ ದಧಾತನ	ಶಿರಸ್ಸು ಪ್ರೋಕ್ಷಣ
ಮಹೇ ರಣಾಯ ಚಕ್ಷಸೇ	ಶಿರಸ್ಸು ಪ್ರೋಕ್ಷಣ
ಯೋವಃ ಶಿವತಮೋ ರಸಃ	ಶಿರಸ್ಸು ಪ್ರೋಕ್ಷಣ
ತಸ್ಯ ಭಾಜಯತೇಹನಃ	ಶಿರಸ್ಸು ಪ್ರೋಕ್ಷಣ
ಉಶತೀರಿವ ಮಾತರಃ	ಶಿರಸ್ಸು ಪ್ರೋಕ್ಷಣ
ತಸ್ಮಾ ಅರಜ್ಗಮಾಮವಃ	ಶಿರಸ್ಸು ಪ್ರೋಕ್ಷಣ
ಯಸ್ಯ ಕ್ಷಯಾಯ ಜಿನ್ವಥ	ಪಾದಾಂಗುಳಿ ಪ್ರೋಕ್ಷಣ
ಆಪೋ ಜನಯಥಾ ಚನಃ	ಶಿರಸ್ಸು ಪ್ರೋಕ್ಷಣ
ಓಂ ಭೂರ್ಭುವಸ್ಸುವಃ	ಆತ್ಮ ಪರಿಷಿಂಚನಂ

## ಮಂತ್ರಾಚಮನಂ (ಪ್ರಾಶನಂ)::

ಆಪಃ ಪುನನ್ನು ಇತ್ಯನುವಾಕಸ್ಯ ಆಪ ಋಷಿಃ	ಶಿರಸಿ
ಅನುಷ್ಟುಪ್ ಛಂದಃ	ನಾಸಾಗ್ರಂ
ಬ್ರಹ್ಮಣಸ್ಪತಿರ್ ದೇವತಾ	ಹೃದಯ/ನಾಭಿ

## ಅಪಾಂ ಪ್ರಾಶನೇ ವಿನಿಯೋಗಃ

ಓಂ | ಆಪಃ ಪುನನ್ನು ಪೃಥಿವೀಂ ಪೃಥಿವೀ ಪೂತಾ ಪುನಾತು ಮಾಮ್ | ಪುನನ್ನು  
 ಬ್ರಹ್ಮಣಸ್ಪತಿಃ ಬ್ರಹ್ಮಪೂತಾ ಪುನಾತು ಮಾಮ್ || ಯದುಚ್ಚಿಷ್ಟಮಭೋಜ್ಯಂ  
 ಯದ್ವಾ ದುಶ್ಚರಿತಂ ಮಮ | ಸರ್ವಂ ಪುನನ್ನು ಮಾಮಾಪೋಽಸತಾಂ ಚ  
 ಪ್ರತಿಗ್ರಹಸ್ವಾಹಾ||

**ಪುನರಾಚಮನಂ ::**

ಅಚ್ಯುತಾಯ ನಮಃ, ಅನಂತಾಯ ನಮಃ, -----

**ಪುನರ್ಮಾರ್ಜನಮ್ ::**

ದಧಿಕ್ರಾವಣ್ಣೞತಿ ಮಂತ್ರಸ್ಯ, ವಾಮದೇವ ಋಷಿಃ	ಶಿರಸಿ
ಅನುಷ್ಟುಪ್ ಛಂದಃ	ನಾಸಾಗ್ರಂ
ದಧಿಕ್ರಾವಾ ದೇವತಾ	ಹೃದಯ/ನಾಭಿ

**ಅಪಾಂ ಪ್ರೋಕ್ಷಣೇ ವಿನಿಯೋಗಃ**

ಓಂ ದಧಿಕ್ರಾವ್ಣೋ ಅಕಾರಿಷಂ	ಶಿರಸ್ಸು ಪ್ರೋಕ್ಷಣ
ಜಿಷ್ಣೋರಶ್ವಸ್ಯ ವಾಜಿನಃ	ಶಿರಸ್ಸು ಪ್ರೋಕ್ಷಣ
ಸುರಭಿ ನೋ ಮುಖಾಕರತ್	ಶಿರಸ್ಸು ಪ್ರೋಕ್ಷಣ
ಪ್ರಣ ಆಯೂಷಿ ತಾರಿಷತ್	ಶಿರಸ್ಸು ಪ್ರೋಕ್ಷಣ
ಆಪೋಹಿಷ್ಮಾ ಮಯೋಭುವಃ	ಶಿರಸ್ಸು ಪ್ರೋಕ್ಷಣ
ತಾ ನ ಊರ್ಜೇ ದಧಾತನ	ಶಿರಸ್ಸು ಪ್ರೋಕ್ಷಣ
ಮಹೇ ರಣಾಯ ಚಕ್ಷಸೇ	ಶಿರಸ್ಸು ಪ್ರೋಕ್ಷಣ
ಯೋವಃ ಶಿವತಮೋ ರಸಃ	ಶಿರಸ್ಸು ಪ್ರೋಕ್ಷಣ
ತಸ್ಯ ಭಾಜಯತೇಹನಃ	ಶಿರಸ್ಸು ಪ್ರೋಕ್ಷಣ
ಉಶತೀರಿವ ಮಾತರಃ	ಶಿರಸ್ಸು ಪ್ರೋಕ್ಷಣ
ತಸ್ಮಾ ಅರಜ್ಗಮಾಮವಃ	ಶಿರಸ್ಸು ಪ್ರೋಕ್ಷಣ
ಯಸ್ಯಕ್ಷಯಾಯ ಜಿನ್ವಥ	ಪಾದಾಂಗುಳಿ ಪ್ರೋಕ್ಷಣ
ಆಪೋ ಜನಯಥಾ ಚನಃ	ಶಿರಸ್ಸು ಪ್ರೋಕ್ಷಣ
ಓಂ ಭೂರ್ಭುವಸ್ಸುವಃ	ಆತ್ಮ ಪರಿಷಿಂಚನಂ

ಅರ್ಘ್ಯಪ್ರದಾನಂ ::

ಪುನಃ ಪ್ರಾಣಾನಾಯಮ್ಯುಃ

ಓಂ ಭೂಃ, ಓಂ ಭುವಃ, ಓಂ ಸುವಃ -----

ಸಂಕಲ್ಪಃ :: (hold the palms in sa~gkalpa posture ) ::

ಶ್ರೀ ಭಗವದಾಜ್ಞಯಾ ಶ್ರೀಮನ್ನಾರಾಯಣ ಪ್ರೀತ್ಯರ್ಥಂ ಮಾಧ್ಯಾಹ್ನಿಕ ಸಂಧ್ಯಾ  
ಅರ್ಘ್ಯಪ್ರದಾನಂ ಕರಿಷ್ಯೇ

ಅರ್ಘ್ಯಪ್ರದಾನ ಮಂತ್ರಸ್ಯ ವಿಶ್ವಾಮಿತ್ರ ಋಷಿಃ .	ಶಿರಸಿ
ದೇವೀಗಾಯತ್ರೀಛಂದಃ	ನಾಸಾಗ್ರಂ
ಸವಿತಾ ದೇವತಾ	ಹೃದಯ/ನಾಭಿ

ಅರ್ಘ್ಯಪ್ರದಾನೇ ವಿನಿಯೋಗಃ

ಓಂ, ಭೂರ್ಭುವಸ್ಸುವಃ, ತತ್ಸವಿತುರ್ವರೇಣ್ಯಂ, ಭರ್ಗೋದೇವಸ್ಯ  
ಧೀಮಹಿ, ಧಿಯೋ ಯೋನಃ ಪ್ರಚೋದಯಾತ್

(One arghyaM  
only)

(Recite the mantra and offer arghyam only once after the recitation)

ಪ್ರಾಯಶ್ಚಿತ್ತ ಅರ್ಘ್ಯಂ

prAyaScitta arghyam is not offered during mAdhyAhnikaM

ಓಂ ಭೂರ್ಭುವಸ್ಸುವಃ (ಆತ್ಮ ಪರಿಷಿಂಚನಂ)

ಕೇಶವಾದಿ ತರ್ಪಣಮ್ ::

ಕೇಶವಂ ತರ್ಪಯಾಮಿ, ನಾರಾಯಣಂ ತರ್ಪಯಾಮಿ, ಮಾಧವಂ ತರ್ಪಯಾಮಿ,  
ಗೋವಿಂದಂ ತರ್ಪಯಾಮಿ, ವಿಷ್ಣುಂ ತರ್ಪಯಾಮಿ, ಮಧುಸೂದನಂ ತರ್ಪಯಾಮಿ,

ತ್ರಿವಿಕ್ರಮಂ ತರ್ಪಯಾಮಿ, ವಾಮನಂ ತರ್ಪಯಾಮಿ, ಶ್ರೀಧರಂ ತರ್ಪಯಾಮಿ,  
ಹೃಷೀಕೇಶಂ ತರ್ಪಯಾಮಿ, ಪದ್ಮನಾಭಂ ತರ್ಪಯಾಮಿ, ದಾವೋದರಂ  
ತರ್ಪಯಾಮಿ

ಪುನರಾಚಮನಂ ::

ಅಚ್ಯುತಾಯ ನಮಃ, ಅನಂತಾಯ ನಮಃ, -----

ಜಪಕ್ರಮಃ ::

ಓಂ ಆಸನಮಂತ್ರಸ್ಯ ಪೃಥಿವ್ಯಾಮೇರು ಪೃಷ್ಠ ಋಷಿಃ.	ಶಿರಸಿ
ಸುತಲಂ ಛಂದಃ	ನಾಸಾಗ್ರಂ
ಶ್ರೀ ಕೂರ್ವೋ ದೇವತಾ	ಹೃದಯ/ನಾಭಿ

ಆಸನೇ ವಿನಿಯೋಗಃ	PrAtaH gAyatrI japa has to be done standing, at a sanctified spot.
------------------	--

Sanctify the spot by saying ಓಂ ಭೂರ್ಭುವಸ್ಸುವಃ and sprinkle water

ಪೃಥ್ವಿತ್ವಯಾ ಧೃತಾ ಲೋಕಾ ದೇವೀತ್ವಂ ವಿಷ್ಣುನಾ ಧೃತಾ  
ತ್ವಂಚ ಧಾರಯ ಮಾಂ ದೇವಿ ಪವಿತ್ರಂ ಕುರುಚಾಸನಮ್||

ನ್ಯಾಸಮ್ ::

ಓಂ ಪ್ರಣವಸ್ಯ ಋಷಿ ಬ್ರಹ್ಮಾ	ಶಿರಸಿ
ದೇವೀ ಗಾಯತ್ರೀ ಛಂದಃ	ನಾಸಾಗ್ರಂ
ಪರಮಾತ್ಮಾ ದೇವತಾ	ಹೃದಯ/ನಾಭಿ

ಓಂ ಭೂರಾದಿ ಸಪ್ತ ವ್ಯಾಹೃತೀನಾಂ ಅತ್ರಿ, ಭೃಗು, ಕುತ್ಸ, ವಸಿಷ್ಠ, ಗೌತಮ, ಕಾಶ್ಯಪ, ಆಜ್ಞೇರಸ ಋಷಯಃ	ಶಿರಸಿ
ಗಾಯತ್ರೀ, ಉಷ್ಣಿಕ್, ಅನುಷ್ಟುಪ್, ಬೃಹತೀ, ಪಜ್ಞೆ, ತೃಷ್ಟುಪ್, ಜಗತ್ಯಃ, ಛಂದಾಃಸಿ	ನಾಸಾಗ್ರಂ
ಅಗ್ನಿ, ವಾಯು, ಅರ್ಕ, ವಾಗೀಶ, ವರುಣ, ಇಂದ್ರ, ವಿಶ್ವೇದೇವಾಃ, ದೇವತಾಃ	ಹೃದಯ/ನಾಭಿ

ಸಾವಿತ್ರಾ ಋಷಿಃ ವಿಶ್ವಾಮಿತ್ರಃ	ಶಿರಸಿ
ದೇವೀ ಗಾಯತ್ರೀ ಛಂದಃ	ನಾಸಾಗ್ರಂ
ಸವಿತಾ ದೇವತಾ	ಹೃದಯ/ನಾಭಿ

ಗಾಯತ್ರೀ ಶಿರಸೋ ಬ್ರಹ್ಮ ಋಷಿಃ	ಶಿರಸಿ
ಅನುಷ್ಟುಪ್ ಛಂದಃ	ನಾಸಾಗ್ರಂ
ಪರಮಾತ್ಮಾ ದೇವತಾ	ಹೃದಯ/ನಾಭಿ

ಸರ್ವೇಷಾಂ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮೇ ವಿನಿಯೋಗಃ

(perform Atma AvAhanaM and fold the palms again in praNAmA/namaste posture)

ಮುಕ್ತಾವಿದ್ರಮ, ಹೇಮನೀಲ, ಧವಳಚ್ಚಾಯೈಃ, ಮುಖ್ಯೈಸ್ತ್ರೀಕ್ಷಣೈಃ,  
ಯುಕ್ತಾಮಿನ್ದುಕಲಾ ನಿಬದ್ಧಮಕುಟಾಂ, ತತ್ತ್ವಾರ್ಥ ವರ್ಣಾತ್ಮಿಕಾಂ | ಗಾಯತ್ರೀಂ  
ವರದಾಭಯಾಂ, ಕುಶಕಶಂ, ಶುಭ್ರಂ ಕಪಾಲಂ ಗುಣಂ | ಶಂಖಂ ಚಕ್ರ  
ಮಥಾರವಿಂದಯುಗಳಂ ಹಸ್ತೈರ್ವಹನ್ತೀಂ ಭಜೇ ||

(meditate on the form of gAyatrI dEvi) ::

ಓಮಾಪೋ ಜ್ಯೋತಿರಸೋಽಮೃತಂ ಬ್ರಹ್ಮ ಭೂರ್ಭುವಸ್ಸುವರೋಮ್

(while chanting the above mantra, perform ಆತ್ಮ ಪರಿಶುದ್ಧಿ with the two palms by gently touching from head to toe)

ಅರ್ಕಮಂಡಲ ಮಧ್ಯಸ್ಥಂ ಸೂರ್ಯಕೋಟಿಸಮಪ್ರಭಂ |  
ಬ್ರಹ್ಮಾದಿ ಸೇವ್ಯ ಪಾದಾಬ್ಜಂ ನೌಮಿಬ್ರಹ್ಮ ರಮಾಸಖಂ ||

(meditate on gaayatrii dEvi in the form of light which is 10 million times brighter than the Sun –ಸೂರ್ಯಕೋಟಿಸಮಪ್ರಭಂ saying above mantra)

ಶ್ರೀಃ ಪ್ರಾಣಾನಾಯಮ್ಯಾ ::(perform prANAyAma thrice) ::

ಓಂ ಭೂಃ, ಓಂ ಭುವಃ, ಓಂ ಸುವಃ, ಓಂ ಮಹಃ, .....  
ಓಂ ಭೂಃ, ಓಂ ಭುವಃ, ಓಂ ಸುವಃ, ಓಂ ಮಹಃ, .....  
ಓಂ ಭೂಃ, ಓಂ ಭುವಃ, ಓಂ ಸುವಃ, ಓಂ ಮಹಃ, .....

(after prANAyAmam thrice, hold the palms in saN^kalpa posture)

ಶ್ರೀ ಭಗವದಾಜ್ಞಯಾ, ಶ್ರೀಮನ್ನಾರಾಯಣ ಪ್ರೀತ್ಯರ್ಥಂ,  
ಮಾಧ್ಯಾಹ್ನಿಕ ಸಂಧ್ಯಾ ಅಷ್ಟೋತ್ತರ ಶತ ಸಂಖ್ಯಯಾ (108)

(or) ::

ಅಷ್ಟಾವಿಂಶತಿ ಸಂಖ್ಯಯಾ (28) (minimum)

ಗಾತ್ರೀ ಮಹಾಮಂತ್ರಜಪಂ ಕರಿಷ್ಯೇ||

(ಗಾಯತ್ರೀ ಆವಾಹನಮ್) ::

ಆಯಾತು ಇತ್ಯನುವಾಕಸ್ಯ ವಾಮದೇವ ಋಷಿಃ	ಶಿರಸಿ
ಅನುಷ್ಟುಪ್ ಛಂದಃ	ನಾಸಾಗ್ರಂ
ಗಾಯತ್ರೀ ದೇವತಾ	ಹೃದಯ/ನಾಭಿ

ಗಾಯತ್ರೀ ಆವಾಹನೇ ವಿನಿಯೋಗಃ (ಆತ್ಮ ಆವಾಹನಂ) ::

ಆಯಾತು ವರದಾ ದೇವೀ ಅಕ್ಷರಂ ಬ್ರಹ್ಮ ಸ್ಮಿತಮ್ |  
ಗಾಯತ್ರೀಂ ಛಂದಸಾಂ ಮಾತೇದಂ ಬ್ರಹ್ಮ ಜುಷಸ್ವನಃ |  
ಓಜೋಸಿ ಸಹೋಸಿ, ಬಲಮಸಿ ಭ್ರಾಜೋಸಿ, ದೇವಾನಾಂ ಧಾಮ ನಾಮಾಸಿ,  
ವಿಶ್ವಮಸಿ ವಿಶ್ವಾಯುಃ, ಸರ್ವಮಸಿ ಸರ್ವಾಯುಃ ಅಭಿಭೂರೋಂ

ಗಾಯತ್ರೀಂ ಆವಾಹಯಾಮಿ (ಆತ್ಮ ಆವಾಹನಮ್)

ಸಾವಿತ್ರೀಂ ಆವಾಹಯಾಮಿ (ಆತ್ಮ ಆವಾಹನಮ್)

ಸರಸ್ವತೀಂ ಆವಾಹಯಾಮಿ (ಆತ್ಮ ಆವಾಹನಮ್)

(hold the palms together in praNAma/namaste posture) ::

ಮಧ್ಯನ್ದಿನೇತು ಸಾವಿತ್ರೀಂ ರವಿಮಂಡಲಮಧ್ಯಗಾಂ |  
ಯಜುರ್ವೇದಂ ವ್ಯಾಹರಂತೀಂ ಶ್ವೇತಾಂ ಶೂಲಕರಾಂ ಶಿವಾಮ್ |  
ಯುವತೀಂ ರುದ್ರದೇವತ್ಯಾಂ ಧ್ಯಾಯಾಮಿ ವೃಷಭ ವಾಹನಾಮ್ ||



ಸಾವಿತ್ರಾ ಋಷಿಃ ವಿಶ್ವಾಮಿತ್ರಃ	ಶಿರಸಿ
ದೇವೀ ಗಾಯತ್ರೀ ಛಂದಃ	ನಾಸಾಗ್ರಂ
ಸವಿತಾ ದೇವತಾ	ಹೃದಯ/ನಾಭಿ

ಯೋದೇವೋ ಸವಿತಾಸ್ಮಾಕಂ ಧಿಯೋ ಧರ್ಮಾದಿ ಗೋಚರಾಃ |  
ಪ್ರೇರಯೇತ್ ತಸ್ಯ ಯದ್ಭುಗಃ ತದ್ವರೇಣ್ಯಮುಪಾಸ್ಮಹೇ ||  
ಆದಿತ್ಯಮಂಡಲೇಧ್ಯಾಯೇತ್ ಪರಮಾತ್ಮಾನಮವ್ಯಯಮ್ |  
ವಿಷ್ಣುಂ ಚತುರ್ಭುಜಂ ರತ್ನಕುಂಡಲೈರ್ಮಣ್ಡಿತಾಜ್ಞನಮ್ ||  
ಸರ್ವರತ್ನ ಸಮಾಯುಕ್ತ ಸರ್ವಾಭರಣ ಭೂಷಿತಾಮ್ |  
ಏವಂ ಧ್ಯಾತ್ವಾ ಜಪೇನ್ನಿತ್ಯಂ ಮಂತ್ರಮಷ್ಟೋತ್ತರಂ ಶತಮ್ ||

ಗಾಯತ್ರೀ ಜಪಂ :: (at least 28 times)

ಓಂ | ಭೂರ್ಭುವಸ್ಸುವಃ | ತತ್ಸವಿತುರ್ವರೇಣಿಯಂ | ಭರ್ಗೋ ದೇವಸ್ಯ ಧೀಮಹಿ |  
ಧಿಯೋ ಯೋನಃ ಪ್ರಚೋದಯಾತ್ ||

ಓಂ | ಭೂರ್ಭುವಸ್ಸುವಃ | ..... ..

ಗಾಯತ್ರೀ ಉಪಸ್ಥಾನಮ್ ::

ಪುನಃ ಪ್ರಾಣಾನಾಯಮ್ಯಃ ::

ಓಂ ಭೂಃ, ಓಂ ಭುವಃ, ಓಂ ಸುವಃ -----

ಸಂಕಲ್ಪಃ :: (hold the palms in sa~gkalpa posture ) ::

ಶ್ರೀ ಭಗವದಾಜ್ಞಯಾ ಶ್ರೀಮನ್ನಾರಾಯಣ ಪ್ರೀತ್ಯರ್ಥಂ  
ಮಾಧ್ಯಾಹ್ನಿಕ ಸಂಧ್ಯಾ ಗಾಯತ್ರೀ ಉಪಸ್ಥಾನಂ ಕರಿಷ್ಯೇ

ಉತ್ತಮ ಇತ್ಯನುವಾಕಸ್ಯ ವಾಮದೇವ ಋಷಿಃ	ಶಿರಸಿ
ಅನುಷ್ಟುಪ್ ಛಂದಃ	ನಾಸಾಗ್ರಂ
ಗಾಯತ್ರೀ ದೇವತಾ	ಹೃದಯ/ನಾಭಿ

ಗಾಯತ್ರೀಉದ್ವಾಸನೇ ವಿನಿಯೋಗಃ (Perform udvAsana mudra with the palms, and hold the palms in pranAma—namaste—posture)

ಉತ್ತಮೇ ಶಿಖರೇ ದೇವೀ ಭೂಮ್ಯಾಂ ಪರ್ವತ ಮೂರ್ಧನಿ |

ಬ್ರಾಹ್ಮಣೇಭ್ಯೋ ಹ್ಯನುಜ್ಞಾನಂ ಗಚ್ಛದೇವಿ ಯಥಾಸುಖಮ್ ||

ಓಂ | ಆಸತ್ಯೇನ ರಜಸಾ ವರ್ತಮಾನೋ ನಿವೇಶಯನ್

ಅಮೃತಂ ಮರ್ತ್ಯಂ ಚ |

ಹಿರಣ್ಯಯೇನ (ಹಿರಣ್ಮಯೇನ)ಸವಿತಾರಥೇನ

ಆದೇವೋ ಯಾತಿ ಭುವನಾ ವಿಪಶ್ಯನ್ ||

ಉದ್ವಯಂ ತಮಸ್ಪರಿ ಪಶ್ಯಂತೋ ಜ್ಯೋತಿರುತ್ತರಮ್ |

ದೇವಂ ದೇವತ್ರಾಸೂರ್ಯಮಗನ್ಮ ಜ್ಯೋತಿರುತ್ತಮಮ್ ||

ಉದುತ್ಯಂ ಜಾತವೇದಸಂ | ದೇವಂ ವಹನ್ತಿ ಕೇತವಃ ||

ದೃಶೇ ವಿಶ್ವಾಯ ಸೂರ್ಯಂ |

ಚಿತ್ರಂ ದೇವಾನಾಮುದಗಾದನೀಕಂ

ಚಕ್ಷುರ್ಮಿತ್ರಸ್ಯ ವರುಣಸ್ಯಾಗ್ನೇಃ ||

ಆಪ್ರಾದ್ಯಾವಾಪೃಥಿವೀ ಅನ್ತರಿಕ್ಷಂ

ಸೂರ್ಯ ಆತ್ಮಾ ಜಗತ್ಸ್ತಸ್ಥುಷಶ್ಚ |

ತಚ್ಚಕ್ಷುದೇವಹಿತಂ

ಪುರಸ್ತಾಚ್ಛುಕ್ರಮುಚ್ಚರತ್ ||

## ಸೂರ್ಯ ದರ್ಶನಂ ::

ಪಶ್ಚಿಮ ಶರದಶ್ರುತಂ ।  
ಜೀವೇಮ ಶರದಶ್ರುತಂ ।  
ನನ್ನಾಮ ಶರದಶ್ರುತಂ ।  
ಮೋದಾಮ ಶರದಶ್ರುತಂ ।  
ಭವಾಮ ಶರದಶ್ರುತಂ ।  
ಶೃಣವಾಮ ಶರದಶ್ರುತಂ ।  
ಪ್ರಬ್ರವಾಮ ಶರದಶ್ರುತಂ ।  
ಅಜೀತಾಸ್ಸ್ಯಾಮ ಶರದಶ್ರುತಂ ।  
ಜ್ಯೋಕ್ಷ ಸೂರ್ಯಂ ದೃಶೇ ॥

## ಸೂರ್ಯ ದರ್ಶನಂ ::completed--fold palms in namaskAra posture ::

ಯ ಉದಗಾನ್ಮಹತೋಽರ್ಣವಾತ್ ಬಿಭ್ರಾಜಮಾನಸ್ಸರಿರಸ್ಯ ಮಧ್ಯಾತ್ ।  
ಸ ಮಾ ವೃಷಭೋ ರೋಹಿತಾಕ್ಷ ಸ್ನೂರ್ಯೋ ವಿಪಶ್ಚಿನ್ಮನಸಾ ಪುನಾತು ॥

## ಸಂಧ್ಯಾದಿ ದೇವತಾ ವಂದನಂ ::

ಓಂ ಸಂಧ್ಯಾಯೈ ನಮಃ	FacingEast
ಓಂ ಸಾವಿತ್ರೈ ನಮಃ	FacingSouth
ಓಂ ಗಾಯತ್ರೈ ನಮಃ	FacingWest
ಓಂ ಸರಸ್ವತೈ ನಮಃ	FacingNorth
ಓಂ ಸರ್ವಾಭ್ಯೋ ದೇವತಾಭ್ಯೋ ನಮೋ ನಮಃ	FacingEast
ಓಂ ಕಾಮೋಕಾರ್ಷೀತ್ ಮನ್ಯುರಕಾರ್ಷೀತ್ ನಮೋನಮಃ	FacingEast

## ಅಭಿವಾದನಂ ::

ಅಭಿವಾದಯೇ (\*\*\*\*\*) (\*\*\*\*\*) (\*\*\*\*\*) (\*\*\*\*\*) ಋಷೇಯ  
ಪ್ರವರಾನ್ವಿತ (\*\*\*\*\*) ಗೋತ್ರಃ (\*\*\*\*\*) ಸೂತ್ರಃ (\*\*\*\*\*) ಶ್ರಾಖಾಧ್ಯಾಯೀ  
ಶ್ರೀ (\*\*\*\*\*) ಶರ್ಮಾನಾಮಾಹಂ ಅಸ್ಮಿಭೋಃ||

## ದಿಕ್ ವಂದನಂ ::

ಓಂ ಪ್ರಾಚ್ಯೈ ದಿಶೇ ನಮಃ	Facing East
ಓಂ ದಕ್ಷಿಣಾಯೈ ದಿಶೇನಮಃ	Facing South
ಓಂ ಪುತೀಚ್ಯೈ ದಿಶೇನಮಃ	Facing West
ಓಂ ಉದೀಚ್ಯೈ ದಿಶೇನಮಃ	Facing North
Face East for the following vandanA-s	
ಓಂ ಊರ್ಧ್ವಾಯನಮಃ	show the folded palms upwards
ಓಂ ಅಧರಾಯ ನಮಃ	show the folded palms to the ground
ಓಂ ಅನ್ತರಿಕ್ಷಾಯ ನಮಃ	show the folded palms upwards
ಓಂ ಭೂಮೈ ನಮಃ	show the folded palms to the ground
ಓಂ ವಿಷ್ಣವೇ ನಮಃ	show the folded palms straight ahead

ಧ್ಯೇಯಸ್ಸದಾ ಸವಿತೃಮಂಡಲ ಮಧ್ಯವರ್ತೀ

ನಾರಾಯಣಃ ಸರಸಿಜಾಸನ ಸನ್ನಿವಿಷ್ಟಃ |

ಕೇಯೂರವಾನ್ ಮಕರಕುಂಡಲವಾನ್ ಕಿರೀಟೀ ಹಾರೀ

ಹಿರಣ್ಮಯ (ಹಿರಣ್ಯಯ) ವಪುಃ ಧೃತ ಶಂಖ ಚಕ್ರಃ ||

ಶಂಖ ಚಕ್ರ ಗದಾ ಪಾಣೇ ದ್ವಾರಕಾ ನಿಲಯಾಚ್ಯುತ |

ಗೋವಿಂದ ಪುಂಡರೀಕಾಕ್ಷ ರಕ್ಷ ಮಾಂ ಶರಣಾಗತಮ್ ||

ನಮೋ ಬ್ರಹ್ಮಣ್ಯ ದೇವಾಯ ಗೋಬ್ರಾಹ್ಮಣಹಿತಾಯ ಚ |

ಜಗದ್ಧಿತಾಯ ಕೃಷ್ಣಾಯ ಶ್ರೀ ಗೋವಿಂದಾಯ ನಮೋ ನಮಃ||

ಪ್ರಣಮ್ಯ (ಸಾಷ್ಟಾಂಗ ಪ್ರಣಾಮ), ಅಭಿವಾದಯೇತ್ ::

ಅಭಿವಾದಯೇ (\*\*\*\*\*) (\*\*\*\*\*) (\*\*\*\*\*) (\*\*\*\*\*) ಋಷೇಯ  
ಪ್ರವರಾನ್ವಿತ (\*\*\*\*\*) ಗೋತ್ರಃ (\*\*\*\*\*) ಸೂತ್ರಃ (\*\*\*\*\*) ಶ್ಯಾಖಾಧ್ಯಾಯೀ  
ಶ್ರೀ (\*\*\*\*\*) ಶರ್ಮಾನಾಮಾಹಂ ಅಸ್ಮಿಭೋಃ||

ಶ್ರೀ ಕೃಷ್ಣಾಯನಮಃ, ಶ್ರೀ ಕೃಷ್ಣಾಯನಮಃ, ..... ..

(above japa mantra to be recited slowly 10 times) ::

ಪುನರಾಚಮನಂ ::

ಅಚ್ಯುತಾಯ ನಮಃ, ಅನಂತಾಯ ನಮಃ, ..... ..

saying ಓಂ ಭೂರ್ಭುವಸ್ಸುವಃ perform ಸ್ಥಲ ಶುದ್ಧಿ ::

ಸಾತ್ವಿಕತ್ಯಾಗಃ :: :: (hold the palms in namaskara posture) ::

ಓಂ ಭಗವಾನೇವ ಮಾಧ್ಯಾಹ್ನಿಕ ಸಂಧ್ಯಾವಂದನಾಖ್ಯಂ ಕರ್ಮ ಭಗವಾನ್ಸ್ವಸ್ಥೈ  
ಸ್ವಪ್ರೀತಯೇ ಸ್ವಯಮೇವ ಕಾರಿತವಾನ್

ಶ್ರೀರಂಗ ಮಂಗಳನಿಧಿಂ ಕರುಣಾನಿವಾಸಮ್  
ಶ್ರೀವೇಂಕಟಾದ್ರಿ ಶಿಖರಾಲಯ ಕಾಲಮೇಘಮ್ |

ಶ್ರೀಹಸ್ತಿಶೈಲ ಶಿಖರೋಜ್ವಲ ಪಾರಿಜಾತಮ್  
ಶ್ರೀಶಂ ನಮಾಮಿ ಶಿರಸಾ ಯದುಶೈಲ ದೀಪಮ್ ||

ಕಾಯೇನವಾಚಾ ಮನಸೇಂದ್ರಿಯೈರ್ವಾಬುದ್ಧ್ಯಾಽಽತ್ಮನಾ ವಾ ಪ್ರಕೃತೇಃ ಸ್ವಭಾವಾತ್ |  
ಕರೋಮಿ ಯದ್ಯತ್ಸಕಲಂ ಪರಸ್ಮೈ ಶ್ರೀಮನ್ನಾರಾಯಣಾಯೇತಿ ಸಮರ್ಪಯಾಮಿ ||

ಸರ್ವಂ ಶ್ರೀಕೃಷ್ಣಾರ್ಪಣಮಸ್ತು

\* \* \* \* \*

ಓಂ

ಸಾಯಂ ಸಂಧ್ಯಾವಂದನಂ

ಆಚಮನಂ::

ಅಚ್ಯುತಾಯ ನಮಃ, ಅನಂತಾಯ ನಮಃ -----

ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಂ ::

ಓಂ ಭೂಃ, ಓಂ ಭುವಃ, ಓಂ ಸುವಃ, -----

ಸಂಕಲ್ಪಃ::(hold the palms in sa~gkalpa posture )::

ಶ್ರೀ ಭಗವದಾಜ್ಞಯಾ ಶ್ರೀಮನ್ನಾರಾಯಣ ಪ್ರೀತ್ಯರ್ಥಂ  
ಸಾಯಂ ಸಂಧ್ಯಾಮುಪಾಸಿಷ್ಯೇ

ಸಾತ್ವಿಕತ್ಯಾಗಃ::(hold the palms in namaskara posture)

ಓಂ ಭಗವಾನೇವ ಸಾಯಂ ಸಂಧ್ಯಾವಂದನಾಖ್ಯಂ ಕರ್ಮ ಭಗವಾನ್ ಸ್ವಸ್ಥೈರ  
ಸ್ವಪ್ರೀತಯೇ ಸ್ವಯಮೇವ ಕಾರಯತಿ

ಮಂತ್ರ ಪ್ರೋಕ್ಷಣಂ ::

ಆಪೋಹಿಷ್ಠೇತಿಮಂತ್ರಸ್ಯ ಸಿನ್ಧುದ್ವೀಪಯುಷಿಃ	ಶಿರಸಿ
ದೇವೀ ಗಾಯತ್ರೀ ಛಂದಃ	ನಾಸಾಗ್ರಂ
ಆಪೋ ದೇವತಾ	ಹೃದಯ/ನಾಭಿ

## ಅಪಾಂ ಪ್ರೋಕ್ಷಣೇ ವಿನಿಯೋಗಃ

ಓಂ ಆಪೋಹಿಷ್ಠಾ ಮಯೋಭುವಃ	ಶಿರಸ್ಸು ಪ್ರೋಕ್ಷಣ
ತಾ ನ ಊರ್ಜೇ ದಧಾತನ	ಶಿರಸ್ಸು ಪ್ರೋಕ್ಷಣ
ಮಹೇ ರಣಾಯ ಚಕ್ಷಸೇ	ಶಿರಸ್ಸು ಪ್ರೋಕ್ಷಣ
ಯೋವಃ ಶಿವತಮೋ ರಸಃ	ಶಿರಸ್ಸು ಪ್ರೋಕ್ಷಣ
ತಸ್ಯ ಭಾಜಯತೇಹನಃ	ಶಿರಸ್ಸು ಪ್ರೋಕ್ಷಣ
ಉಶತೀರಿವ ಮಾತರಃ	ಶಿರಸ್ಸು ಪ್ರೋಕ್ಷಣ
ತಸ್ಮಾ ಅರಜ್ಗಮಾಮವಃ	ಶಿರಸ್ಸು ಪ್ರೋಕ್ಷಣ
ಯಸ್ಯ ಕ್ಷಯಾಯ ಜಿನ್ವಥ	ಪಾದಾಂಗುಳಿ ಪ್ರೋಕ್ಷಣ
ಆಪೋ ಜನಯಥಾ ಚನಃ	ಶಿರಸ್ಸು ಪ್ರೋಕ್ಷಣ
ಓಂ ಭೂರ್ಭುವಸ್ಸುವಃ	ಆತ್ಮ ಪರಿಷಿಂಚನಂ

## ಮಂತ್ರಾಚಮನಂ (ಪ್ರಾಶನಂ)::

ಅಗ್ನಿಶ್ಚೇತ್ಯನುವಾಕಸ್ಯ ಸೂರ್ಯ ಋಷಿಃ	ಶಿರಸಿ
ದೇವೀ ಗಾಯತ್ರೀ ಛಂದಃ	ನಾಸಾಗ್ರಂ
ಅಗ್ನಿದೇವತಾ	ಹೃದಯ/ನಾಭಿ

## ಅಪಾಂ ಪ್ರಾಶನೇ ವಿನಿಯೋಗಃ

ಓಂ ಅಗ್ನಿಶ್ಚ ಮಾ ಮನ್ಯುಶ್ಚ ಮನ್ಯುಪತಯಶ್ಚ ಮನ್ಯುಕೃತೇಭ್ಯಃ | ಪಾಪೇಭ್ಯೋ ರಕ್ಷಂತಾಮ್ | ಯದಹ್ನಾ ಪಾಪಮಕಾರ್ಷಮ್ | ಮನಸಾ ವಾಚಾ ಹಸ್ತಾಭ್ಯಾಮ್ | ಪದ್ಭ್ಯಾಮುದರೇಣ ಶಿಶ್ನಾ | ಅಹಸ್ತದವಲುಂಪತು | ಯತ್ಕಿಂಚ ದುರಿತಂ ಮಯಿ | ಇದಮಹಂ ಮಾಮಮೃತಯೋನೌ | ಸತ್ಯೇ ಜ್ಯೋತಿಷಿ ಜುಹೋಮಿ ಸ್ವಾಹಾ ||

**ಪುನರಾಚಮನಂ ::**

ಅಚ್ಯುತಾಯ ನಮಃ, ಅನಂತಾಯ ನಮಃ, -----

**ಪುನರ್ಮಾರ್ಜನಮ್ ::**

ದಧಿಕ್ರಾವಣ್ಣೞತಿ ಮಂತ್ರಸ್ಯ, ವಾಮದೇವ ಋಷಿಃ	ಶಿರಸಿ
ಅನುಷ್ಟುಪ್ ಛಂದಃ	ನಾಸಾಗ್ರಂ
ದಧಿಕ್ರಾವಾ ದೇವತಾ	ಹೃದಯ/ನಾಭಿ

**ಅಪಾಂ ಪ್ರೋಕ್ಷಣೇ ವಿನಿಯೋಗಃ**

ಓಂ ದಧಿಕ್ರಾವ್ಣೋ ಅಕಾರಿಷಂ	ಶಿರಸ್ಸು ಪ್ರೋಕ್ಷಣ
ಜಿಷ್ಣೋರಶ್ವಸ್ಯ ವಾಜಿನಃ	ಶಿರಸ್ಸು ಪ್ರೋಕ್ಷಣ
ಸುರಭಿ ನೋ ಮುಖಾಕರತ್	ಶಿರಸ್ಸು ಪ್ರೋಕ್ಷಣ
ಪ್ರಣ ಆಯೂಷಿ ತಾರಿಷತ್	ಶಿರಸ್ಸು ಪ್ರೋಕ್ಷಣ
ಆಪೋಹಿಷ್ಮಾ ಮಯೋಭುವಃ	ಶಿರಸ್ಸು ಪ್ರೋಕ್ಷಣ
ತಾ ನ ಊರ್ಜೇ ದಧಾತನ	ಶಿರಸ್ಸು ಪ್ರೋಕ್ಷಣ
ಮಹೇ ರಣಾಯ ಚಕ್ಷಸೇ	ಶಿರಸ್ಸು ಪ್ರೋಕ್ಷಣ
ಯೋವಃ ಶಿವತಮೋ ರಸಃ	ಶಿರಸ್ಸು ಪ್ರೋಕ್ಷಣ
ತಸ್ಯ ಭಾಜಯತೇಹನಃ	ಶಿರಸ್ಸು ಪ್ರೋಕ್ಷಣ
ಉಶತೀರಿವ ಮಾತರಃ	ಶಿರಸ್ಸು ಪ್ರೋಕ್ಷಣ
ತಸ್ಮಾ ಅರಭ್ಯಮಾಮವಃ	ಶಿರಸ್ಸು ಪ್ರೋಕ್ಷಣ
ಯಸ್ಯಕ್ಷಯಾಯ ಜಿನ್ವಥ	ಪಾದಾಂಗುಳಿ ಪ್ರೋಕ್ಷಣ
ಆಪೋ ಜನಯಥಾ ಚನಃ	ಶಿರಸ್ಸು ಪ್ರೋಕ್ಷಣ
ಓಂ ಭೂರ್ಭುವಸ್ಸುವಃ	ಆತ್ಮ ಪರಿಷಿಂಚನಂ



ಅಘ್ಯಪ್ರದಾನಂ ::

ಪುನಃ ಪ್ರಾಣಾನಾಯಮ್ಯುಃ::

ಓಂ ಭೂಃ, ಓಂ ಭುವಃ, ಓಂ ಸುವಃ -----

ಸಂಕಲ್ಪಃ :: (hold the palms in sa~gkalpa posture ) ::

ಶ್ರೀ ಭಗವದಾಜ್ಞಯಾ ಶ್ರೀಮನ್ನಾರಾಯಣ ಪ್ರೀತ್ಯರ್ಥಂ ಸಾಯಂ ಸಂಧ್ಯಾ  
ಅಘ್ಯಪ್ರದಾನಂ ಕರಿಷ್ಯೇ

ಅಘ್ಯಪ್ರದಾನ ಮಂತ್ರಸ್ಯ ವಿಶ್ವಾಮಿತ್ರ ಋಷಿಃ .	ಶಿರಸಿ
ದೇವೀಗಾಯತ್ರೀಛಂದಃ	ನಾಸಾಗ್ರಂ
ಸವಿತಾ ದೇವತಾ	ಹೃದಯ/ನಾಭಿ

ಅಘ್ಯಪ್ರದಾನೇ ವಿನಿಯೋಗಃ

ಓಂ, ಭೂರ್ಭುವಸ್ಸುವಃ, ತತ್ಸವಿತುರ್ವರೇಣ್ಯಂ, ಭರ್ಗೋದೇವಸ್ಯ  
ಧೀಮಹಿ, ಧಿಯೋ ಯೋನಃ ಪ್ರಚೋದಯಾತ್

First  
arghyaM

ಓಂ, ಭೂರ್ಭುವಸ್ಸುವಃ, ತತ್ಸವಿತುರ್ವರೇಣ್ಯಂ, ಭರ್ಗೋದೇವಸ್ಯ  
ಧೀಮಹಿ,....., .....

(Second)

ಓಂ, ಭೂರ್ಭುವಸ್ಸುವಃ, ತತ್ಸವಿತುರ್ವರೇಣ್ಯಂ, ಭರ್ಗೋದೇವಸ್ಯ  
ಧೀಮಹಿ,....., .....

(Third )

(Recite the mantra thrice and offer arghyam thrice, once after each recitation)

## ಪ್ರಾಯಶ್ಚಿತ್ತ ಅರ್ಘ್ಯಂ

ಪುನಃ ಪ್ರಾಣಾನಾಯಮ್ಯಃ ::

ಓಂ ಭೂಃ, ಓಂ ಭುವಃ, ಓಂ ಸುವಃ -----

ಸಂಕಲ್ಪಃ :: (hold the palms in sa~gkalpa posture ) ::

ಶ್ರೀ ಭಗವದಾಜ್ಞ್ಯಯಾ ಶ್ರೀಮನ್ನಾರಾಯಣಪ್ರೀತ್ಯರ್ಥಂ ಸಾಯಂ ಸಂಧ್ಯಾ  
ಕಾಲಾತಿತ ಪ್ರಾಯಶ್ಚಿತ್ತಾರ್ಥಂ ತುರೀಯ ಅರ್ಘ್ಯಪ್ರದಾನಂ ಕರಿಷ್ಯೇ

ತುರೀಯ ಅರ್ಘ್ಯಪ್ರದಾನಮಂತ್ರಸ್ಯ ಸಾಂದ್ವೀಪನೀ ಋಷಿಃ	ಶಿರಸಿ
ದೇವೀಗಾಯತ್ರೀಛಂದಃ	ನಾಸಾಗ್ರಂ
ಸವಿತಾ ದೇವತಾ	ಹೃದಯ/ನಾಭಿ

ತುರೀಯ ಅರ್ಘ್ಯಪ್ರದಾನೇ ವಿನಿಯೋಗಃ

ಓಂ ಭೂರ್ಭುವಸ್ಸುವಃ, ತತ್ಸವಿತುರ್ವರೇಣ್ಯಂ, ಭರ್ಗೋದೇವಸ್ಯ ಧೀಮಹಿ, ಧಿಯೋ  
ಯೋನಃ ಪ್ರಚೋದಯಾತ್ :: ಓಂ ಭೂಃ, ಓಂ ಭುವಃ, ಓಂ ಸುವಃ, ಓಂ ಮಹಃ,  
ಓಂ ಜನಃ, ಓಂ ತಪಃ, ಓಂ ಸತ್ಯಂ

(invoke the above mantra and offer prAyaScitta arghyam once)

ಓಂ ಭೂರ್ಭುವಸ್ಸುವಃ (ಆತ್ಮಪರಿಷಿಂಚನಂ)

ಅಸಾವಾದಿತ್ಯೋಬ್ರಹ್ಮಾ (ಆತ್ಮ ಪ್ರದಕ್ಷಿಣಂ)

ಪುನರಾಚಮನಂ ::

ಅಚ್ಯುತಾಯ ನಮಃ, ಅನಂತಾಯ ನಮಃ, -----

**ಕೇಶವಾದಿ ತರ್ಪಣಮ್ ::**

ಕೇಶವಂ ತರ್ಪಯಾಮಿ, ನಾರಾಯಣಂ ತರ್ಪಯಾಮಿ, ಮಾಧವಂ ತರ್ಪಯಾಮಿ,  
ಗೋವಿಂದಂ ತರ್ಪಯಾಮಿ, ವಿಷ್ಣುಂ ತರ್ಪಯಾಮಿ, ಮಧುಸೂದನಂ ತರ್ಪಯಾಮಿ,  
ತ್ರಿವಿಕ್ರಮಂ ತರ್ಪಯಾಮಿ, ವಾಮನಂ ತರ್ಪಯಾಮಿ, ಶ್ರೀಧರಂ ತರ್ಪಯಾಮಿ,  
ಹೃಷೀಕೇಶಂ ತರ್ಪಯಾಮಿ, ಪದ್ಮನಾಭಂ ತರ್ಪಯಾಮಿ, ದಾಮೋದರಂ  
ತರ್ಪಯಾಮಿ

**ಪುನರಾಚಮನಂ ::**

ಅಚ್ಯುತಾಯ ನಮಃ, ಅನಂತಾಯ ನಮಃ, -----

**ಜಪಕ್ರಮಃ ::**

ಓಂ ಆಸನಮಂತ್ರಸ್ಯ ಪೃಥಿವ್ಯಾಮೇರು ಪೃಷ್ಠ ಋಷಿಃ.	ಶಿರಸಿ
ಸುತಲಂ ಛಂದಃ	ನಾಸಾಗ್ರಂ
ಶ್ರೀ ಕೂರ್ಮೋ ದೇವತಾ	ಹೃದಯ/ನಾಭಿ

ಆಸನೇ ವಿನಿಯೋಗಃ	PrAtaH gAyatrI japa has to be done standing, at a sanctified spot.
------------------	--

Sanctify the spot by saying ಓಂ ಭೂರ್ಭುವಸ್ಸುವಃ and sprinkle water

ಪೃಥ್ವಿತ್ವಯಾ ಧೃತಾ ಲೋಕಾ ದೇವೀತ್ವಂ ವಿಷ್ಣುನಾ ಧೃತಾ|  
ತ್ವಂಚ ಧಾರಯ ಮಾಂ ದೇವಿ ಪವಿತ್ರಂ ಕುರುಚಾಸನಮ್||

**ನ್ಯಾಸಮ್ ::**

ಓಂ ಪ್ರಣವಸ್ಯ ಋಷಿ ಬ್ರಹ್ಮಾ	ಶಿರಸಿ
ದೇವೀ ಗಾಯತ್ರೀ ಛಂದಃ	ನಾಸಾಗ್ರಂ
ಪರಮಾತ್ಮಾ ದೇವತಾ	ಹೃದಯ/ನಾಭಿ

ಓಂ ಭೂರಾದಿ ಸಪ್ತ ವ್ಯಾಹೃತೀನಾಂ ಅತ್ರಿ, ಭೃಗು, ಕುತ್ಸ, ವಸಿಷ್ಠ, ಗೌತಮ, ಕಾಶ್ಯಪ, ಆಜ್ಞೇರಸ ಋಷಯಃ	ಶಿರಸಿ
ಗಾಯತ್ರೀ, ಉಷ್ಣಿಕ್, ಅನುಷ್ಟುಪ್, ಬೃಹತೀ, ಪಜ್ಜಿ, ತೃಷ್ಟುಪ್, ಜಗತ್ಯಃ, ಛಂದಾಃಸಿ	ನಾಸಾಗ್ರಂ
ಅಗ್ನಿ, ವಾಯು, ಅರ್ಕ, ವಾಗೀಶ, ವರುಣ, ಇಂದ್ರ, ವಿಶ್ವೇದೇವಾಃ, ದೇವತಾಃ	ಹೃದಯ/ನಾಭಿ

ಸಾವಿತ್ರಾ ಋಷಿಃ ವಿಶ್ವಾಮಿತ್ರಃ	ಶಿರಸಿ
ದೇವೀ ಗಾಯತ್ರೀ ಛಂದಃ	ನಾಸಾಗ್ರಂ
ಸವಿತಾ ದೇವತಾ	ಹೃದಯ/ನಾಭಿ

ಗಾಯತ್ರೀ ಶಿರಸೋ ಬ್ರಹ್ಮ ಋಷಿಃ	ಶಿರಸಿ
ಅನುಷ್ಟುಪ್ ಛಂದಃ	ನಾಸಾಗ್ರಂ
ಪರಮಾತ್ಮಾ ದೇವತಾ	ಹೃದಯ/ನಾಭಿ

ಸರ್ವೇಷಾಂ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮೇ ವಿನಿಯೋಗಃ

(perform Atma AvAhanaM and fold the palms again in praNAmA/namaste posture)

ಮುಕ್ತಾವಿದ್ರೂಮ, ಹೇಮನೀಲ, ಧವಳಚ್ಛಾಯೈಃ, ಮುಖ್ಯೈಸ್ತ್ರೀಕ್ಷಣೈಃ,  
ಯುಕ್ತಾಮಿನ್ದುಕಲಾ ನಿಬದ್ಧಮಕುಟಾಂ, ತತ್ತ್ವಾರ್ಥ ವರ್ಣಾತ್ಮಿಕಾಂ | ಗಾಯತ್ರೀಂ  
ವರದಾಭಯಾಂ, ಕುಶಕಶಂ, ಶುಭ್ರಂ ಕಪಾಲಂ ಗುಣಂ | ಶಂಖಂ ಚಕ್ರ  
ಮಥಾರವಿಂದಯುಗಳಂ ಹಸ್ತೈರ್ವಹನ್ತೀಂ ಭಜೇ ||

(meditate on the form of gAyatrI dEvi) ::

ಓಮಾಪೋ ಜ್ಯೋತಿರಸೋಽಮೃತಂ ಬ್ರಹ್ಮ ಭೂಭುವಸ್ಸುವರೋಮ್

(while chanting the above mantra, perform ಆತ್ಮ ಪರಿಶುದ್ಧಿ with the two palms by gently touching from head to toe)

ಅರ್ಕಮಂಡಲ ಮಧ್ಯಸ್ಥಂ ಸೂರ್ಯಕೋಟಿಸಮಪ್ರಭಂ |  
ಬ್ರಹ್ಮಾದಿ ಸೇವ್ಯ ಪಾದಾಬ್ಜಂ ನೌಮಿಬ್ರಹ್ಮ ರಮಾಸಖಿಂ ||

(meditate on gaayatrii dEvi in the form of light which is 10 million times brighter than the Sun –ಸೂರ್ಯಕೋಟಿಸಮಪ್ರಭಂ saying above mantra)

ತ್ರಿಃ ಪ್ರಾಣಾನಾಯಮ್ಯಾ ::(perform prANAyAma thrice) ::

ಓಂ ಭೂಃ, ಓಂ ಭುವಃ, ಓಂ ಸುವಃ, ಓಂ ಮಹಃ, .....  
ಓಂ ಭೂಃ, ಓಂ ಭುವಃ, ಓಂ ಸುವಃ, ಓಂ ಮಹಃ, .....  
ಓಂ ಭೂಃ, ಓಂ ಭುವಃ, ಓಂ ಸುವಃ, ಓಂ ಮಹಃ, .....

(after prANAyAmam thrice, hold the palms in saN^kalpa posture)

ಶ್ರೀ ಭಗವದಾಜ್ಞಯಾ, ಶ್ರೀಮನ್ನಾರಾಯಣ ಪ್ರೀತ್ಯರ್ಥಂ,  
ಸಾಯಂ ಸಂಧ್ಯಾ ಅಷ್ಟೋತ್ತರ ಶತ ಸಂಖ್ಯಯಾ (108)

(or) ::

ಅಷ್ಟಾವಿಂಶತಿ ಸಂಖ್ಯಯಾ (28) (minimum)  
ಗಾತ್ರೀ ಮಹಾಮಂತ್ರಜಪಂ ಕರಿಷ್ಯೇ||

(ಗಾಯತ್ರೀ ಆವಾಹನಮ್) ::

ಆಯಾತು ಇತ್ಯನುವಾಕಸ್ಯ ವಾಮದೇವ ಋಷಿಃ	ಶಿರಸಿ
ಅನುಷ್ಟುಪ್ ಛಂದಃ	ನಾಸಾಗ್ರಂ
ಗಾಯತ್ರೀ ದೇವತಾ	ಹೃದಯ/ನಾಭಿ

ಗಾಯತ್ರೀ ಆವಾಹನೇ ವಿನಿಯೋಗಃ (ಆತ್ಮಆವಾಹನಂ) ::

ಆಯಾತು ವರದಾ ದೇವೀ ಅಕ್ಷರಂ ಬ್ರಹ್ಮ ಸ್ಮಿತಮ್ |  
ಗಾಯತ್ರೀಂ ಛಂದಸಾಂ ಮಾತೇದಂ ಬ್ರಹ್ಮ ಜುಷಸ್ವನಃ |  
ಓಜೋಸಿ ಸಹೋಸಿ, ಬಲಮಸಿ ಭ್ರಾಜೋಸಿ, ದೇವಾನಾಂ ಧಾಮ ನಾಮಾಸಿ,  
ವಿಶ್ವಮಸಿ ವಿಶ್ವಾಯುಃ, ಸರ್ವಮಸಿ ಸರ್ವಾಯುಃ ಅಭಿಭೂರೋಂ

ಗಾಯತ್ರೀಂ ಆವಾಹಯಾಮಿ (ಆತ್ಮ ಆವಾಹನಮ್)

ಸಾವಿತ್ರೀಂ ಆವಾಹಯಾಮಿ (ಆತ್ಮ ಆವಾಹನಮ್)

ಸರಸ್ವತೀಂ ಆವಾಹಯಾಮಿ (ಆತ್ಮ ಆವಾಹನಮ್)

(hold the palms together in praNAma/namaste posture) ::

ಸಾಯಂ ಸರಸ್ವತೀಂ ಶ್ಯಾಮಾಂ ರವಿಮಂಡಲಮಧ್ಯಗಾಂ |  
ಸಾಮವೇದಂ ವ್ಯಾಹರಂತೀಂ ಚಕ್ರಾಯುಧಧರಾಂ ಶುಭಾಂ ||  
ಧ್ಯಾಯಾಮಿ ವಿಷ್ಣುದೈವತ್ಯಾಂ ವೃದ್ಧಾಂ ಗರುಡವಾಹನಾಂ ||

ಸಾವಿತ್ರಾ ಯುಷಿಃ ವಿಶ್ವಾಮಿತ್ರಃ	ಶಿರಸಿ
ದೇವೀ ಗಾಯತ್ರೀ ಛಂದಃ	ನಾಸಾಗ್ರಂ
ಸವಿತಾ ದೇವತಾ	ಹೃದಯ/ನಾಭಿ

ಯೋದೇವೋ ಸವಿತಾಸ್ಮಾಕಂ ಧಿಯೋ ಧರ್ಮಾದಿ ಗೋಚರಾಃ |  
ಪ್ರೇರಯೇತ್ ತಸ್ಯ ಯದ್ಭುರ್ಗಃ ತದ್ವರೇಣ್ಯಮುಪಾಸ್ಮಹೇ ||  
ಆದಿತ್ಯಮಂಡಲೇಧ್ಯಾಯೇತ್ ಪರಮಾತ್ಮಾನಮವ್ಯಯಮ್ |  
ವಿಷ್ಣುಂ ಚತುರ್ಭುಜಂ ರತ್ನಕುಂಡಲೈರ್ಮಣ್ಡಿತಾಂಗನಮ್ ||  
ಸರ್ವರತ್ನ ಸಮಾಯುಕ್ತ ಸರ್ವಾಭರಣ ಭೂಷಿತಾಮ್ |  
ಏವಂ ಧ್ಯಾತ್ವಾ ಜಪೇನ್ನಿತ್ಯಂ ಮಂತ್ರಮಷ್ಟೋತ್ತರಂ ಶತಮ್ ||

**ಗಾಯತ್ರೀ ಜಪಂ :: (at least 28 times)**

ಓಂ | ಭೂರ್ಭುವಸ್ಸುವಃ | ತತ್ಸವಿತುರ್ವರೇಣಿಯಂ | ಭರ್ಗೋ ದೇವಸ್ಯ ಧೀಮಹಿ |  
ಧಿಯೋ ಯೋನಃ ಪ್ರಚೋದಯಾತ್ ||

ಓಂ | ಭೂರ್ಭುವಸ್ಸುವಃ | ..... ..

**ಗಾಯತ್ರೀ ಉಪಸ್ಥಾನಮ್ ::**

**ಪುನಃ ಪ್ರಾಣಾನಾಯಮ್ಯಃ ::**

ಓಂ ಭೂಃ, ಓಂ ಭುವಃ, ಓಂ ಸುವಃ -----

**ಸಂಕಲ್ಪಃ :: (hold the palms in sa~gkalpa posture ) ::**

ಶ್ರೀ ಭಗವದಾಜ್ಞಯಾ ಶ್ರೀಮನ್ನಾರಾಯಣ ಪ್ರೀತ್ಯರ್ಥಂ  
ಸಾಯಂ ಸಂಧ್ಯಾ ಗಾಯತ್ರೀ ಉಪಸ್ಥಾನಂ ಕರಿಷ್ಯೇ

ಉತ್ತಮ ಇತ್ಯನುವಾಕಸ್ಯ ವಾಮದೇವ ಋಷಿಃ	ಶಿರಸಿ
ಅನುಷ್ಟುಪ್ ಛಂದಃ	ನಾಸಾಗ್ರಂ
ಗಾಯತ್ರೀ ದೇವತಾ	ಹೃದಯ/ನಾಭಿ

ಗಾಯತ್ರೀಉದ್ವಾಸನೇ ವಿನಿಯೋಗಃ (Perform udvAsana mudra with the palms, and hold the palms in pranAma—namaste—posture)

ಉತ್ತಮೇ ಶಿಖರೇ ದೇವೀ ಭೂಮ್ಯಾಂ ಪರ್ವತ ಮೂರ್ಧನಿ ।

ಬ್ರಾಹ್ಮಣೇಭ್ಯೋ ಹ್ಯನುಜ್ಞಾನಂ ಗಚ್ಛದೇವಿ ಯಥಾಸುಖಮ್॥

ಓಂ । ಇಮಂ ಮೇವರುಣ ಶ್ರುಧೀ ಹವಂ ಅದ್ಯಾ ಚ ಮೃಡಯ । ತ್ವಾಮವ-  
ಸ್ಯುರಾಚಕೇ। ತತ್ಪ್ರಾಯಾಮಿ ಬ್ರಹ್ಮಣಾ ವಂದಮಾನಃ । ತದಾಶಾಸ್ತ್ರೇ ಯಜಮಾನೋ  
ಹವಿರ್ಭಿಃ । ಅಹೇಡಮಾನೋ ವರುಣೇಹ ಬೋಧಿ । ಉರುಶಸ ಮಾ ನ ಆಯುಃ  
ಪ್ರಮೋಷೀಃ । ಯಚ್ಚಿದ್ಧಿ ತೇ ವಿಶೋ ಯಥಾ ಪ್ರ ದೇವ ವರುಣ ವ್ರತಮ್ ।  
ಮಿನೀಮಸಿ ದ್ಯವಿದ್ಯವಿ ॥ ಯತ್ಕಿಂಚೇದಂ ವರುಣ ದೈವ್ಯೇ ಜನೇಽಭಿದ್ರೋಹಂ  
ಮನುಷ್ಯಾ ಶ್ಚರಾಮಸಿ । ಅಚಿತ್ತೀ ಯತ್ತವ ಧರ್ಮಾ ಯುಯೋಪಿಮ ಮಾ  
ನಸ್ತಸ್ಮಾದೇನಸೋ ದೇವರೀರಿಷಃ ॥ ಕಿತವಾಸೋ ಯದ್ರಿರಿಪುರ್ನ ದೀವಿ ಯದ್ವಾಘಾ  
ಸತ್ಯಮುತ ಯನ್ನ ವಿದ್ಮ । ಸರ್ವಾತಾ ವಿಷ್ಯ ಶಿಥಿರೇವ ದೇವ ಅಥಾ ತೇ ಸ್ಯಾಮ  
ವರುಣ ಪ್ರಿಯಾಸಃ ॥

ಸಂಧ್ಯಾದಿ ದೇವತಾ ವಂದನಂ ::

ಓಂ ಸಂಧ್ಯಾಯೈ ನಮಃ	FacingEast
ಓಂ ಸಾವಿತ್ರೈ ನಮಃ	FacingSouth
ಓಂ ಗಾಯತ್ರೈ ನಮಃ	FacingWest
ಓಂ ಸರಸ್ವತೈ ನಮಃ	FacingNorth
ಓಂ ಸರ್ವಾಭ್ಯೋ ದೇವತಾಭ್ಯೋ ನಮೋ ನಮಃ	FacingEast
ಓಂ ಕಾವೋಕಾರ್ಷೀತ್ ಮನ್ಯುರಕಾರ್ಷೀತ್ ನಮೋನಮಃ	FacingEast



## ಅಭಿವಾದನಂ ::

ಅಭಿವಾದಯೇ (\*\*\*\*\*) (\*\*\*\*\*) (\*\*\*\*\*) (\*\*\*\*\*) ಋಷೇಯ  
ಪ್ರವರಾನ್ವಿತ (\*\*\*\*\*) ಗೋತ್ರಃ (\*\*\*\*\*) ಸೂತ್ರಃ (\*\*\*\*\*) ಶ್ರಾಖಾಧ್ಯಾಯೀ  
ಶ್ರೀ (\*\*\*\*\*) ಶರ್ಮಾನಾಮಾಹಂ ಅಸ್ಮಿಭೋಃ||

## ದಿಕ್ ವಂದನಂ ::

ಓಂ ಪ್ರಾಚ್ಯೈ ದಿಶೇ ನಮಃ	Facing East
ಓಂ ದಕ್ಷಿಣಾಯೈ ದಿಶೇನಮಃ	Facing South
ಓಂ ಪೃತೀಚ್ಯೈ ದಿಶೇನಮಃ	Facing West
ಓಂ ಉದೀಚ್ಯೈ ದಿಶೇನಮಃ	Facing North
Face East for the following vandanA-s	
ಓಂ ಊರ್ಧ್ವಾಯನಮಃ	show the folded palms upwards
ಓಂ ಅಧರಾಯ ನಮಃ	show the folded palms to the ground
ಓಂ ಅಂತರಿಕ್ಷಾಯ ನಮಃ	show the folded palms upwards
ಓಂ ಭೂಮೈ ನಮಃ	show the folded palms to the ground
ಓಂ ವಿಷ್ಣವೇ ನಮಃ	show the folded palms straight ahead

ಧ್ಯೇಯಸ್ಸದಾ ಸವಿತೃಮಂಡಲ ಮಧ್ಯವರ್ತೀ

ನಾರಾಯಣಃ ಸರಸಿಜಾಸನ ಸನ್ನಿವಿಷ್ಟಃ |

ಕೇಯೂರವಾನ್ ಮಕರಕುಂಡಲವಾನ್ ಕಿರೀಟೀ ಹಾರೀ

ಹಿರಣ್ಮಯ (ಹಿರಣ್ಯಯ) ವಪುಃ ಧೃತ ಶಂಖ ಚಕ್ರಃ ||

ಶಂಖ ಚಕ್ರ ಗದಾ ಪಾಣೇ ದ್ವಾರಕಾ ನಿಲಯಾಚ್ಯುತ |

ಗೋವಿಂದ ಪುಂಡರೀಕಾಕ್ಷ ರಕ್ಷ ಮಾಂ ಶರಣಾಗತಮ್ ||

ನಮೋ ಬ್ರಹ್ಮಣ್ಯ ದೇವಾಯ ಗೋಬ್ರಾಹ್ಮಣಹಿತಾಯ ಚ |

ಜಗದ್ಧಿತಾಯ ಕೃಷ್ಣಾಯ ಶ್ರೀ ಗೋವಿಂದಾಯ ನಮೋ ನಮಃ||

ಪ್ರಣಮ್ಯ (ಸಾಷ್ಟಾಂಗ ಪ್ರಣಾಮ), ಅಭಿವಾದಯೇತ್ ::

ಅಭಿವಾದಯೇ (\*\*\*\*\*) (\*\*\*\*\*) (\*\*\*\*\*) (\*\*\*\*\*) ಋಷೇಯ  
ಪ್ರವರಾನ್ವಿತ (\*\*\*\*\*) ಗೋತ್ರಃ (\*\*\*\*\*) ಸೂತ್ರಃ (\*\*\*\*\*) ಶ್ಯಾಖಾಧ್ಯಾಯೀ  
ಶ್ರೀ (\*\*\*\*\*) ಶರ್ಮಾನಾಮಾಹಂ ಅಸ್ಮಿಭೋಃ||

ಶ್ರೀ ಕೃಷ್ಣಾಯನಮಃ, ಶ್ರೀ ಕೃಷ್ಣಾಯನಮಃ, ..... ..

(above japa mantra to be recited slowly 10 times) ::

ಪುನರಾಚಮನಂ ::

ಅಚ್ಯುತಾಯ ನಮಃ, ಅನಂತಾಯ ನಮಃ, ..... ..

saying ಓಂ ಭೂರ್ಭುವಸ್ಸುವಃ perform ಸ್ಥಲ ಶುದ್ಧಿ ::

ಸಾತ್ವಿಕತ್ಯಾಗಃ :: :: (hold the palms in namaskara posture) ::

ಓಂ ಭಗವಾನೇವ ಸಾಯಂ ಸಂಧ್ಯಾವಂದನಾಖ್ಯಂ ಕರ್ಮ ಭಗವಾನ್ಸ್ವಸ್ಮೈಲ  
ಸ್ವಪ್ರೀತಯೇ ಸ್ವಯಮೇವ ಕಾರಿತವಾನ್

ಶ್ರೀರಂಗ ಮಂಗಳನಿಧಿಂ ಕರುಣಾನಿವಾಸಮ್  
ಶ್ರೀವೇಂಕಟಾದ್ರಿ ಶಿಖರಾಲಯ ಕಾಲಮೇಘಮ್ |  
ಶ್ರೀಹಸ್ತಿಶೈಲ ಶಿಖರೋಜ್ವಲ ಪಾರಿಜಾತಮ್  
ಶ್ರೀಶಂ ನಮಾಮಿ ಶಿರಸಾ ಯದುಶೈಲ ದೀಪಮ್ ||

ಕಾಯೇನವಾಚಾ ಮನಸೇನ್ದ್ರಿಯೈರ್ವಾಬುದ್ಧ್ಯಾಽಽತ್ಮನಾ ವಾ ಪ್ರಕೃತೇಃ ಸ್ವಭಾವಾತ್ |  
ಕರೋಮಿ ಯದ್ಯತ್ಸಕಲಂ ಪರಸ್ಮೈಲ ಶ್ರೀಮನ್ನಾರಾಯಣಾಯೇತಿ ಸಮರ್ಪಯಾಮಿ ||

ಸರ್ವಂ ಶ್ರೀಕೃಷ್ಣಾರ್ಪಣಮಸ್ತು

\* \* \* \* \*

ಶ್ರೀ ಲಕ್ಷ್ಮೀನೃಸಿಂಹ ಪರಬ್ರಹ್ಮಣೇ ನಮಃ  
ಅನ್ನಪರಿಷೇಚನಂ

ಅನ್ನಪರಿಷೇಚನಂ is the formal offering of food to the external ಪರಮಾತ್ಮಾ as well as the internal ಜೀವಾತ್ಮಾ. Since rice is the traditional staple food, ಅನ್ನಂ usually refers to cooked rice. After food is served on the plate or leaf:—

it is sanctified by doing ಶುದ್ಧಿ ಪ್ರೋಕ್ಷಣ.

offered to God through ಮಾನಸಿಕ ಅರ್ಪಣ

the food plate or leaf is circumambulated clockwise with **droplets** of water dripping from finger tips—called ಪರಿಷೇಚನ

a small sip of water is injected similar to ಆಚಮನ

tiny morsels of food gripped with finger tips are injected seven times, uttering appropriate mantras. Regular meal starts afterwards.

at the end of the meal, a sip of water is followed with one more ಪರಿಷೇಚನಂ called ಉತ್ತರಾ ಭೋಜನಂ

**ಪ್ರಾತಃಕಾಲ ಭೋಜನಂ**

ಉಚ್ಚಾರಣ ಮಂತ್ರಂ	ಕ್ರಿಯಮಾಣ ಕ್ರಮಂ
ಓಂ ಭೂರ್ಭುವಸ್ಸುವಃ	ಅನ್ನ ಪ್ರೋಕ್ಷಣಂ + ಮಾನಸಿಕ ಭಗವದರ್ಪಣಂ
ಓಂ ಭೂರ್ಭುವಸ್ಸುವ	ಅನ್ನ ಪರಿಷೇಚನಂ - 1
ಸತ್ಯಂ ತ್ವತ್ವೇನ ಪರಿಷಿಂಚಾಮಿ	ಅನ್ನ ಪರಿಷೇಚನಂ - 2
ಅಮೃತೋಪಸ್ತರಣಮಸಿ	ತೀರ್ಥ ಸ್ವೀಕರಣಂ
<p>ಪ್ರಾಣಾಯ ಸ್ವಾಹಾ                      ಅಪಾನಾಯ ಸ್ವಾಹಾ                      ವ್ಯಾನಾಯ ಸ್ವಾಹಾ                      ಉದಾನಾಯ ಸ್ವಾಹಾ                      ಸಮಾನಾಯ ಸ್ವಾಹಾ                      ಬ್ರಹ್ಮಣೇ ಸ್ವಾಹಾ                      ಬ್ರಹ್ಮಣಿಮಾತ್ಮಾನುತತ್ವಾಯ                      ಶ್ರೀ ಗೋವಿಂದಾಯ ನಮಃ</p>	<p>ಅನ್ನ ಸ್ವೀಕರಣಂ                      ಅನ್ನ ಸ್ವೀಕರಣಂ                      ಅನ್ನ ಸ್ವೀಕರಣಂ                      ಅನ್ನ ಸ್ವೀಕರಣಂ                      ಅನ್ನ ಸ್ವೀಕರಣಂ                      ಅನ್ನ ಸ್ವೀಕರಣಂ                      ಅನ್ನ ಸ್ವೀಕರಣಂ</p> <p><b>ತದುಪರಿ ಭೋಜನಂ</b></p>
ಅಮೃತಾಭಿಧಾನಮಸಿ	ಉತ್ತರಾ ಭೋಜನಂ, ತೀರ್ಥ ಸ್ವೀಕರಣಂ, + ಪತ್ರ ಪರಿಷೇಚನಂ

## ರಾತ್ರಿ ಭೋಜನಂ

ಉಚ್ಚಾರಣ ಮಂತ್ರಂ	ಕ್ರಿಯಮಾಣ ಕ್ರಮಂ
ಓಂ ಭೂರ್ಭುವಸ್ಸುವಃ	ಅನ್ನ ಪ್ರೋಕ್ಷಣಂ + ಮಾನಸಿಕ ಭಗವದರ್ಪಣಂ
ಓಂ ಭೂರ್ಭುವಸ್ಸುವ	ಅನ್ನ ಪರಿಷೇಚನಂ - 1
ಋತಂತ್ವಾ ಸತ್ಯೇನ ಪರಿಷಿಂಚಾಮಿ	ಅನ್ನ ಪರಿಷೇಚನಂ - 2
ಅಮೃತೋಪಸ್ತರಣಮಸಿ	ತೀರ್ಥ ಸ್ವೀಕರಣಂ
ಪ್ರಾಣಾಯ ಸ್ವಾಹಾ	ಅನ್ನ ಸ್ವೀಕರಣಂ
ಅಪಾನಾಯ ಸ್ವಾಹಾ	ಅನ್ನ ಸ್ವೀಕರಣಂ
ವ್ಯಾನಾಯ ಸ್ವಾಹಾ	ಅನ್ನ ಸ್ವೀಕರಣಂ
ಉದಾನಾಯ ಸ್ವಾಹಾ	ಅನ್ನ ಸ್ವೀಕರಣಂ
ಸಮಾನಾಯ ಸ್ವಾಹಾ	ಅನ್ನ ಸ್ವೀಕರಣಂ
ಬ್ರಹ್ಮಣೇ ಸ್ವಾಹಾ	ಅನ್ನ ಸ್ವೀಕರಣಂ
ಬ್ರಹ್ಮಣಿಮಾತ್ಮಾನುತತ್ವಾಯ ಶ್ರೀ ಗೋವಿಂದಾಯ ನಮಃ	ಅನ್ನ ಸ್ವೀಕರಣಂ
	<b>ತದುಪರಿ ಭೋಜನಂ</b>
ಅಮೃತಾಭಿಧಾನಮಸಿ	ಉತ್ತರಾ ಭೋಜನಂ, ತೀರ್ಥ ಸ್ವೀಕರಣಂ, + ಪತ್ರ ಪರಿಷೇಚನಂ

If rice is not served or if circumstances are not conducive to follow the full procedure, it may be simplified as follows:—

mentally repeat the mantras.

offer the food to God through *ಮಾನಸಿಕ ಅರ್ಪಣ*

then enjoy the meal.

It is also the practice in several places to chant *ಭಗವದ್ಗೀತಾ* verse 24 chapter 4, before a meal.

ಬ್ರಹ್ಮಾರ್ಪಣಂ ಬ್ರಹ್ಮ ಹವಿರ್  
ಬ್ರಹ್ಮಗ್ನೌ ಬ್ರಹ್ಮಣಾಹುತಮ್ ।  
ಬ್ರಹ್ಮೈವ ತೇನ ಗಂತವ್ಯಂ  
ಬ್ರಹ್ಮಕರ್ಮಸಮಾಧಿನಾ ॥

(B.G.4-24)

ಸರ್ವಂ ಶ್ರೀಕೃಷ್ಣಾರ್ಪಣಮಸ್ತು

\* \* \* \* \*