

ಯಜುರ್ವೇದೀಯ ಪ್ರಾತಃ ಸಂಧ್ಯಾವಂದನಂ

ಅಚಮನಂ:

ಓಂ ಕೇಶವಾಯ ಸ್ವಾಹಾ - ಓಂ ನಾರಾಯಣಾಯ ಸ್ವಾಹಾ - ಓಂ ಮಾಧವಾಯ ಸ್ವಾಹಾ

(ಮೂರು ಬಾರಿ ಪಂಚಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿರುವ ನೀರನ್ನು ಉದ್ಧರಣೆಯಿಂದ ಬಲ ಅಂಗೈಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಪ್ರಾಶನ ಮಾಡಬೇಕು)

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 ಶ್ರೀ ಕೃಷ್ಣಾಯ ನಮಃ

ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಃ :

ಪ್ರಣವಸ್ಯ ಪರಬ್ರಹ್ಮ ಋಷಿಃ ಪರಮಾತ್ಮಾ ದೇವತಾ ದೈವೀ ಗಾಯತ್ರೀಭಂದಃ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮೇ ವಿನಿಯೋಗಃ

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

ಓಂ ತತ್ಸವಿತುರ್ವರೇಣ್ಯಂ ಭರ್ಗೋದೇವಸ್ಯ ಧೀಮಹಿ ಧಿಯೋ ಯೋ ನಃ ಪ್ರಚೋದಯಾತ್ !! ಓಮಾಪೋ ಜ್ಯೋತೀರಸೋಽಮೃತಂ
ಬ್ರಹ್ಮ ಭೂರ್ಭುವಃಸ್ವರೋಂ

ಸಂಕಲ್ಪ :

ಶುಭೇ ಶೋಭನೇ ಮುಹೂರ್ತೇ ವಿಷ್ಣೋರಾಜ್ಞಯಾ ಪ್ರವರ್ತಮಾನಸ್ಯ ಅದ್ವೈತಬ್ರಹ್ಮಣಃ ದ್ವಿತೀಯಪರಾರ್ಥೇ ಶ್ವೇತವರಾಹಕಲ್ಪೇ
ವೈವಸ್ವತಮನ್ವಂತರೇ ಅಷ್ಟಾವಿಂಶತಮೇ ಕಲಿಯುಗೇ ಪ್ರಥಮಪಾದೇ ಜಂಬೂದ್ವೀಪೇ ಭರತವರ್ಷೇ ಭರತಖಂಡೇ ದಂಡಕಾರಣ್ಯೇ
ಗೋದಾವರ್ಯಾಃ ದಕ್ಷಿಣೇ ತೀರೇ ಶಾಲಿವಾಹನಶಕೇ ಬೌದ್ಧಾವತಾರೇ ರಾಮಕ್ಷೇತ್ರೇ ಅಸ್ಮಿನ್ ವರ್ತಮಾನೇ ಚಂದ್ರಮಾನೇನ -----
-- ಸಂವತ್ಸರೇ ----- ಆಯನೇ ----- ಋತುತು ----- ಮಾಸೇ ----- ಪಕ್ಷೇ ----- ತಿಥೌ ----- ವಾಸರಯುಕ್ತಾಯಾಂ -----
ನಕ್ಷತ್ರ ----- ಯೋಗ ----- ಕರಣ ಏವಂಗುಣವಿಶೇಷಣ ವಿಶಿಷ್ಟಾಯಾಂ ಶುಭತಿಥೌ ಭಾರತೀರಮಣಮುಖ್ಯಪ್ರಾಣಾಂತರ್ಗತ
ಸವಿತೃನಾಮಕ ಶ್ರೀ ಲಕ್ಷ್ಮೀನಾರಾಯಣ ಪ್ರೇರಣಯಾ ಶ್ರೀ ಲಕ್ಷ್ಮೀನಾರಾಯಣ ಪ್ರೀತ್ಯರ್ಥಂ ಪ್ರಾತಃಸಂಧ್ಯಾಮುಪಾಸಿಷ್ಯೇ

(ಈ ಸಂಕಲ್ಪವನ್ನು ನೀರಿರುವ ಪಾತ್ರೆಯನ್ನು ಮುಟ್ಟಿಕೊಂಡು ಅಥವಾ ಎಡಗೈಯನ್ನು ಬಲಗೈಯಿಂದ ಮುಚ್ಚಿ ಬಲತೊಡೆಯ
ಮೇಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಮಾಡಬೇಕು)

ಮಾರ್ಜನಂ :

(ಎಡಗೈಯಲ್ಲಿ ಉದ್ಧರಣೆ ನೀರು ಯಿಡಿದುಕೊಂಡು ತುಳಸೀದಳ ದರ್ಭೆಗಳಿಂದ ಪಾದ-ಶಿರಸ್ಸು-ಹೃದಯ, ಹೃದಯ-ಪಾದ-ಶಿರಸ್ಸು,
ಶಿರಸ್ಸು-ಹೃದಯ-ಪಾದ, ಈಕ್ರಮದಿಂದ ಪ್ರೋಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಈ ಮಾರ್ಜನದಿಂದ ದೇಹ ಶುದ್ಧಿಯಾಗುವುದು)

ಆಪೋ ಹಿ ಷೈತಿ ತ್ರ್ಯಚ್ಛಸ್ಯ ಸೂಕ್ತಸ್ಯ ಸಿಂಧುದ್ವೀಪ ಋಷಿಃ ಗಾಯತ್ರೀ ಭಂದಃ ಆಪೋ ದೇವತಾ ಮಾರ್ಜನೇ ವಿನಿಯೋಗಃ

ಓಂ ಆಪೋ ಹಿಷ್ಮಾ ಮಯೋ ಭುವಃ ತಾ ನ ಊರ್ಜೇ ದಧಾತನ ಮಹೇ ರಣಾಯ ಚಕ್ಷಸೇ !! ೧ !!

ಯೋ ವಃ ಶಿವತಮೋ ರಸಃ ತಸ್ಯ ಭಾಜಯತೇ ಹನಃ ಉಶತೀರಿವ ಮಾತರಃ !! ೨ !!

ತಸ್ಮಾ ಅರಂಗಮಾಮ ವಃ ಯಸ್ಯ ಕ್ಷಯಾಯ ಜಿನ್ವಥ ಆಪೋ ಜನಯಥಾ ಚ ನಃ !! ೩ !!

ಜಲಾಭಿಮಂತ್ರಣಂ :

(ಅಂಗೈಯಲ್ಲಿ ಉದ್ದಿನಕಾಳು ಮುಳುಗುವಷ್ಟು ನೀರು ಹಿಡಿದುಕೊಂಡು ಕೆಳಗಿನ ಮಂತ್ರದಿಂದ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ ಮಾಡಿ ಪ್ರಾಶನ ಮಾಡಬೇಕು)

ಸೂರ್ಯಶ್ಚೇತ್ಯಶ್ಚ ಮಂತ್ರಸ್ಯ ಯಾಜ್ಞವಲ್ಕ್ಯ ಋಷಿಃ ಸೂರ್ಯಮಾಮನ್ಯು ಮನ್ಯುಪತಯಶ್ಚ ದೇವತಾ ಪ್ರಕೃತಿಶ್ಚಂದಃ ಜಲಾಭಿಮಂತ್ರಣೇ ವಿನಿಯೋಗಃ

ಓಂ ಸೂರ್ಯಶ್ಚ ಮಾ ಮನ್ಯುಶ್ಚ ಮನ್ಯುಪತಯಶ್ಚ ಮನ್ಯುಕೃತೇಭ್ಯಃ ಪಾಪೇಭ್ಯೋ ರಕ್ಷಂತಾಂ ಯದ್ರಾತ್ರಾ ಪಾಪಮಕಾಷ್ಠಂ ಮನಸಾ ವಾಚಾ ಹಸ್ತಾಭ್ಯಾಂ ಪದ್ಮಾಭ್ಯಾಮುದರೇಣ ಶಿಶ್ನಾ ರಾತ್ರಿಸ್ತದವಲಂಪತು ಯತ್ಕಿಂಚ ದುರಿತಂ ಮಯಿ ಇದಮಹಂ ಮಾಮಮೃತಯೋನೌ ಸೂರ್ಯೇ ಜ್ಯೋತಿಷಿ ಜುಹೋಮಿ ಸ್ವಾಹಾ ! ಓಂ

ಪುನರ್ಮಾರ್ಜನಂ :

ಓಂ ದಧಿಕ್ರಾವ್ಣೋ ಅಕಾರಿಷಂ ಜಿಷ್ಣೋರಶ್ವಸ್ಯ ವಾಜಿನಃ
ಸುರಭಿನೋ ಮುಖಾ ಕರತ್ಪ್ರಣ ಆಯೂಗ್ಂಷಿ ತಾರಿಷತ್ !! ೧ !!

ಓಂ ಆಪೋ ಹಿಷ್ಠಾ ಮಯೋ ಭುವಃ ತಾ ನ ಊರ್ಜೇ ದಧಾತನ ಮಹೇ ರಣಾಯ ಚಕ್ಷಸೇ ಯೋ ವಃ ಶಿವತಮೋ ರಸಃ ತಸ್ಯ
ಭಾಜಯತೇ ಹನಃ ಉಶತೀರಿವ ಮಾತರಃ ತಸ್ಮಾ ಅರಂಗಮಾಮ ವಃ ಯಸ್ಯ ಕ್ಷಯಾಯ ಜಿನ್ವಥ ಆಪೋ ಜನಯಥಾ ಚ ನಃ !! ೨ !!
ಹಿರಣ್ಯವರ್ಣಾಃ ಶುಚಯಃ ಪಾವಕಾ ಯಾಸು ಜಾತಃ ಕಶ್ಯಪೋ ಯಾಸ್ವಿಂದ್ರಃ ಅಗ್ನಿಂ ಯಾ ಗರ್ಭಂ ದಧಿರೇ ವಿರೂಪಾಸ್ತಾ ನ ಆಪಃ
ಶಂಸ್ಯೋನಾ ಭವಂತು !! ೩ !!

ಯಾಸಾಂ ರಾಜಾ ವರುಣೋ ಯಾತಿ ಮಧ್ಯೇ ಸತ್ಯಾನ್ಯತೇ ಅವಪಶ್ಯನ್ ಜನಾನಾಂ. ಮಧುಶ್ಚುತಃ ಶುಚಯೋ ಯಾಃ ಪಾವಕಾಸ್ತಾ ನ ಆಪಃ
ಶಂಸ್ಯೋನಾ ಭವಂತು !! ೪ !!

ಯಾಸಾಂ ದೇವಾ ದಿವಿಕೃಣ್ವಂತಿ ಭಕ್ಷಂ ಅಂತರಿಕ್ಷೇ ಬಹುಧಾ ಭವಂತಿ ಯಾಃ ಪೃಥ್ವೀಂ ಪಯಸೋಂದಂತಿ ಶುಕ್ರಾಸ್ತಾ ನ ಆಪಃ ಶಂಸ್ಯೋನಾ
ಭವಂತು !! ೫ !!

ಅಘಮರ್ಷಣಂ :

(ಬಲ ಅಂಗೈಯಲ್ಲಿ ನೀರನ್ನು ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಈ ಕೆಳಗಿನ ಮಂತ್ರವನ್ನು ಹೇಳಿ ನೀರನ್ನು ಮೂಸಿ ಈಶಾನ್ಯ ದಿಕ್ಕಿಗೆ ಚೆಲ್ಲಿ ಪಾಪಪುರುಷನ
ವಿಸರ್ಜನೆಯಾಯಿತೆಂದು ಭಾವಿಸಬೇಕು)

ಓಂ ಶಿವೇನ ಮಾ ಚಕ್ಷುಷಾ ಪಶ್ಯಾತಾಽಪಃ ಶಿವಯಾ ತನುವೋಪಸ್ಪೃಶತ ತ್ವಚಂ ಮೇ. ಸರ್ವಾಂ ಅಗ್ನೀಂರಪ್ಸುಷದೋ ಹುವೇ ವೋ ಮಯಿ
ವಚೋಽ ಬಲವೋಜೋ ನಿ ಧತ್ತ !! ೧ !!

ದ್ರುಪದಾದಿವ ಮುಂಚಂತು !! ೨ !! (ಈಶಾನ್ಯಾಭಿಮುಖವಾಗಿ ವಿಸರ್ಜಿಸಬೇಕು)

ದ್ರುಪದಾದಿವೇನ್ ಮುಮುಚಾನಃ ಸ್ವಿನ್ನಃ ಸ್ವಾತ್ತೀ ಮಲಾದಿವ ಪೂತಂ ಪವಿತ್ರೇಣೈವಾಜ್ಯಂ ಆಪಃ ಶುಂಧಂತು ಮೈನಸಃ !! ೩ !!

(ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ನೀರನ್ನು ಮೂಸಿ ನೋಡಿ ಎಡಭಾಗಕ್ಕೆ ವಿಸರ್ಜಿಸಬೇಕು)

(ಅನಂತರ ಎರಡುಸಲ ಆಚಮನ ಮಾಡಬೇಕು)

ಅರ್ಘ್ಯಪ್ರದಾನಂ :

ಮೊದಲು ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಮಾಡಬೇಕು

ಪ್ರಣವಸ್ಯ ಪರಬ್ರಹ್ಮ ಋಷಿಃ ಪರಮಾತ್ಮಾ ದೇವತಾ ದೈವೀ ಗಾಯತ್ರೀಛಂದಃ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮೇ ವಿನಿಯೋಗಃ

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

ಓಂ ತತ್ರವಿತುರ್ವರೇಣ್ಯಂ ಭಗೋದೇವಸ್ಯ ಧೀಮಹಿ ಧಿಯೋ ಯೋ ನಃ ಪ್ರಚೋದಯಾತ್ !! ಓಮಾಪೋ ಜ್ಯೋತೀರಸೋಽಮೃತಂ
ಬ್ರಹ್ಮ ಭೂರ್ಭುವಃಸ್ವರೋಂ

ಪೂರ್ವೋಕ್ತೈವಂಗುಣ ವಿಷೇಷಣವಿಶಿಷ್ಟಾಯಾಂ ಶುಭತಿಥೌ ಮಮ ಆತ್ಮನಃ ಶೃತಿ ಸ್ಮೃತಿ ಪುರಾಣೋಕ್ತ ಫಲಪ್ರಾಪ್ತ್ಯರ್ಥಂ ಜ್ಞಾತಾಜ್ಞಾತ
ದೋಷ ಪರಿಹಾರಾರ್ಥಂ ಅಸ್ಯಾಂ ಮಹಾನದ್ಯಾಂ ಶಾಲಗ್ರಾಮ ಚಕ್ರಾಂಕಿತ ಸನ್ನಿಧೌ ಬ್ರಾಹ್ಮಣ ಸನ್ನಿಧೌ ಭಾಗೀರಥ್ಯಾದಿ ಸಾರ್ಧತ್ರೀಕೋಟ
ದೇವತಾ ಸನ್ನಿಧೌ ಭಾರತೀರಮಣಮುಖ್ಯಪ್ರಾಣಾಂತರ್ಗತ ಸವಿತೃನಾಮಕ ಶ್ರೀ ಲಕ್ಷ್ಮೀನಾರಾಯಣ ಪ್ರೇರಣಯಾ ಶ್ರೀ ಲಕ್ಷ್ಮೀನಾರಾಯಣ
ಪ್ರೀತ್ಯರ್ಥಂ ಪ್ರಾತಃಸಂಧ್ಯಾಂಗ ಸೂರ್ಯಾರ್ಘ್ಯ ಪ್ರದಾನಮಹಂ ಕರಿಷ್ಯೇ.

ವಿಶ್ವಾಮಿತ್ರ ಋಷಿಃ ಸವಿತಾ ದೇವತಾ ಗಾಯತ್ರೀ ಛಂದಃ ಪ್ರಾತರರ್ಘ್ಯಪ್ರದಾನೇ ವಿನಿಯೋಗಃ

ಓಂ ಭೂರ್ಭುವಃ ಸ್ವಃ ತತ್ಸವಿತುರ್ವರೇಣ್ಯಂ ಭರ್ಗೋದೇವಸ್ಯ ಧೀಮಹಿ ಧಿಯೋ ಯೋ ನಃ ಪ್ರಚೋದಯಾತ್ (ಈ ರೀತಿ ಮೂರು ಬಾರಿ ಅರ್ಘ್ಯ ಕೊಡಬೇಕು)

(ಅರ್ಘ್ಯವನ್ನು ಸೂರ್ಯಾಭಿಮುಖವಾಗಿ ಎದ್ದು ನಿಂತು ಬೆಂಗಳೂರಿನಲ್ಲಿ ನೀರನ್ನು ತುಂಬಿಕೊಂಡು ಕೊಡಬೇಕು. ಆಚಮನ ಮಾಡಿದ ನೀರಿನಿಂದ ಅರ್ಘ್ಯವನ್ನು ಕೊಡಬಾರದು, ಶುದ್ಧಜಲದಿಂದ ಕೊಡಬೇಕು. ಸಾಯಂಕಾಲದಲ್ಲಿ ಪಶ್ಚಿಮಾಭಿಮುಖವಾಗಿ ಕುಳಿತು ಕೊಡಬೇಕು)

ಪ್ರಾಯಶ್ಚಿತ್ತಾರ್ಘ್ಯಂ :

ಸಕಾಲದಲ್ಲಿ ಅರ್ಘ್ಯಪ್ರದಾನ ಮಾಡದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾಯಶ್ಚಿತ್ತಾರ್ಘ್ಯವಾಗಿ ನಾಲ್ಕನೇಯ ಅರ್ಘ್ಯವನ್ನು ಕೊಡಬೇಕು.

ಕಾಲಾತೀತದೋಷ ಪ್ರಾಯಶ್ಚಿತ್ತಾರ್ಘ್ಯಂ ಚತುರ್ಥಾರ್ಘ್ಯಪ್ರದಾನಮಹಂ ಕರಿಷ್ಯೇ.

ಓಂ ಭೂರ್ಭುವಃ ಸ್ವಃ ತತ್ಸವಿತುರ್ವರೇಣ್ಯಂ ಭರ್ಗೋದೇವಸ್ಯ ಧೀಮಹಿ ಧಿಯೋ ಯೋ ನಃ ಪ್ರಚೋದಯಾತ್. ಓಮಾಪೋ ಜ್ಯೋತಿರಸೋಽಮೃತಂ ಬ್ರಹ್ಮ ಭೂರ್ಭುವಃಸ್ವರೋಂ

(ಎಂದು ಅರ್ಘ್ಯವನ್ನು ಕೊಡಬೇಕು)

ಉತ್ತಿಷ್ಠೋತ್ತಿಷ್ಠ ಗಂತವ್ಯಂ ಪುನರಾಗಮನಾಯಚ

ಉತ್ತಿಷ್ಠದೇವಿ ಸ್ಥಾತವ್ಯಂ ಪ್ರವಿಶ್ಯ ಹೃದಯಂ ಮಮ (ಎದೆ ಯನ್ನು ಮುಟ್ಟಬೇಕು)

ಓಂ ಆಸಾವಾದಿತ್ಯೋ ಬ್ರಹ್ಮ (ಕೈಯಲ್ಲಿ ನೀರು ಹಿಡಿದುಕೊಂಡು ಆತ್ಮ ಪ್ರದಿಕ್ಷಣೆ ಮಾಡುತ್ತಾ ಸುತ್ತಲೂ ನೀರು ಬಿಳಿಸಬೇಕು)

(ಬಳಿಕ ಎರಡು ಸಲ ಆಚಮನ ಮಾಡಿ, ಬಲಗೈ ಬೆರಳುಗಳ ತುದಿಯಿಂದ ಶುದ್ಧ ನೀರಿನಿಂದ ತರ್ಪಣ ಕೊಡಬೇಕು)

ಓಂ ಕೇಶವಂ ತರ್ಪಯಾಮಿ ಓಂ ದಾಮೋದರಂ ತರ್ಪಯಾಮಿ (ಶುಕ್ಲ ಪಕ್ಷದಲ್ಲಿ)

ಓಂ ಸಂಕರ್ಷಣಂ ತರ್ಪಯಾಮಿ ಓಂ ಶ್ರೀಕೃಷ್ಣಂ ತರ್ಪಯಾಮಿ (ಕೃಷ್ಣ ಪಕ್ಷದಲ್ಲಿ)

ಭೂತೋಚ್ಚಾಟನಂ :

ಅಪಸರ್ಪಂತ್ರಿತ್ಯಸ್ಯ ಮಂತ್ರಸ್ಯ ವಾಮದೇವ ಋಷಿಃ ಭೂತಾನಿ ದೇವತಾಃ ಅನುಷ್ಟುಪ್ ಛಂದಃ ಭೂತೋಚ್ಚಾಟನೇ ವಿನಿಯೋಗಃ

ಓಂ ಅಪಸರ್ಪಂತು ಯೇ ಭೂತಾ ಯೇ ಭೂತಾ ಭುವಿಸಂಸ್ಥಿತಾಃ

ಯೇ ಭೂತಾ ವಿಘ್ನಕರ್ತಾರಸ್ತೇ ನಶ್ಯಂತು ಶಿವಾಜ್ಞಯಾ

ಅಪಕ್ರಮಂತು ತೇ ಭೂತಾಃ ಕ್ರೂರಾಶ್ಚೈವ ತು ರಾಕ್ಷಸಾಃ

ಯೇ ಚಾತ್ರ ನಿವಸಂತೈವ ದೈವತಾ ಭುವಿ ಸಂತತಂ

ಭೂತಪ್ರೇತಪಿಶಾಚಾ ಯೇ ಯೇ ಚಾನ್ಯೇ ಭುವಿ ಭಾರಕಾಃ

ತೇಷಾಮಪ್ಯ ವಿರೋಧೇನ ಬ್ರಹ್ಮಕರ್ಮ ಸಮಾರಭೇ

ನಿರಸ್ತಃ ಪರಾವಸುಃ ಇದಮಹಮರ್ವಾವಸೋಃ ಸದನೇ ಸೀದಾಮಿ

ಆಸನೇ ಸೋಮಮಂಡಲೇ ಕೂರ್ಮಾಸ್ಯಂಧೇ ಉಪವಿಷ್ಠೋಸ್ಥಿ

ಓಂ ಭೂರ್ಭುವಃಸ್ವರೋಂ ಅನಂತಾಸನಾಯ ನಮಃ ಕೂರ್ಮಾಸನಾಯ ನಮಃ

ಆಸನಶುದ್ಧಿ :

ಪೃಥ್ವೀತಿ ಮಂತ್ರಸ್ಯ ಮೇರುಪೃಷ್ಠ ಋಷಿಃ ಕೂರ್ಮೋದೇವತಾ ಸುತಲಂ ಛಂದಃ ಆಸನೇ ವಿನಿಯೋಗಃ

ಪೃಥ್ವೀ ತ್ವಯಾ ಧೃತಾ ಲೋಕಾ ದೇವೀತ್ವಂ ವಿಷ್ಣುನಾ ಧೃತಾ

ತ್ವಂ ಚ ಧಾರಯ ಮಾಂ ದೇವಿ ಪವಿತ್ರಂ ಕುರು ಚಾಸನಂ

ಮಾಂ ಚ ಪೂತಂ ಕುರುಧರೇ ನತೋಸ್ಥಿತ್ವಾಂ ಸುರೇಶ್ವರಿ.

ಗಾಯತ್ರೀಜಪ : (ಮೂರುಬಾರಿ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಮಾಡಬೇಕು)

ಕರನ್ಯಾಸ

ಓಂ ತತ್ಸವಿತುರಂಗುಷ್ಣಾಭ್ಯಾಂ ನಮಃ, ಓಂ ವರೇಣ್ಯಂ ತರ್ಜನೀಭ್ಯಾಂ ನಮಃ, ಓಂ ಭರ್ಗೋದೇವಸ್ಯ ಮಧ್ಯಮಾಭ್ಯಾಂ ನಮಃ, ಓಂ ಧೀಮಹಿ ಅನಾಮಿಕಾಭ್ಯಾಂ ನಮಃ, ಓಂ ಧೀಯೋ ಯೋ ನಃ ಕನಿಷ್ಠಕಾಭ್ಯಾಂ ನಮಃ, ಓಂ ಪ್ರಚೋದಯಾತ್ ಕರತಲ ಕರಪ್ರಾಣಾಭ್ಯಾಂ ನಮಃ

(ಆರು ಮಂತ್ರಗಳಿಂದ ಕ್ರಮವಾಗಿ ಅಂಗುಷ್ಠ, ತರ್ಜನಿ, ಮಧ್ಯಮ, ಅನಾಮಿಕ, ಕನಿಷ್ಠಿಕೆಗಳನ್ನು, ಅಂಗೈ-ಮುಂಗೈಗಳನ್ನು ಮುಟ್ಟಬೇಕು)

ಅಂಗನ್ಯಾಸ

ಓಂ ತತ್ಸವಿತುಃ ಹೃದಯಾಯ ನಮಃ, ಓಂ ವರೇಣ್ಯಂ ಶಿರಸೇ ಸ್ವಾಹಾ, ಓಂ ಭರ್ಗೋದೇವಸ್ಯ ಶಿಖಾಯೈ ಪೌಷಟ್, ಓಂ ಧೀಮಹಿ ಕವಚಾಯ ಹುಂ, ಓಂ ಧೀಯೋ ಯೋ ನಃ ನೇತ್ರಾಭ್ಯಾಂ ವಷಟ್, ಓಂ ಪ್ರಚೋದಯಾತ್ ಅಸ್ತ್ರಾಯ ಘಟ್, ಓಂ ಭೂರ್ಭುವಃಸ್ವರೋಂ ಇತಿ ದಿಗ್ಗಂದಃ

(ಆರು ಮಂತ್ರಗಳಿಂದ ಕ್ರಮವಾಗಿ ಹೃದಯ, ಶಿರಸ್ಸು, ಶಿಖೆ, ಭುಜ, ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಮುಟ್ಟಿ ಚಪ್ಪಾಳೆ ಹೊಡೆಯುವುದು)

ಗಾಯತ್ರಾಹ್ವಾನ

ಓಂ ಆಯಾತು ವರದಾ ದೇವೀ ಆಕ್ಷರಂ ಬ್ರಹ್ಮ ಸ್ಮಿತಂ. ಗಾಯತ್ರೀಂ ಛಂದಸಾಂ ಮಾತೇದಂ ಬ್ರಹ್ಮ ಜುಷಸ್ವ ಮೇ ಯದಹ್ನಾತ್ ಕುರುತೇ ಪಾಪಂ ತದಹ್ನಾತ್ ಪ್ರತಿಮುಚ್ಯತೇ. ಯದ್ರಾತ್ರಾತ್ ಕುರುತೇ ಪಾಪಂ ತದ್ರಾತ್ರಾತ್ ಪ್ರತಿಮುಚ್ಯತೇ ಸರ್ವವರ್ಣೇ ಮಹಾದೇವಿ ಸಂಧ್ಯಾವಿದ್ಯೇ ಸರಸ್ವತಿ ಓಜೋಽಸಿ ತೇಜೋಽಸಿ ಸಹೋಽಸಿ ಬಲಮಸಿ ಭ್ರಾಜೋಽಸಿ ದೇವಾನಾಂ ಧಾಮ ನಾಮಾಸಿ ವಿಶ್ವಮಸಿ ವಿಶ್ವಾಯುಃ ಸರ್ವಮಸಿ ಸರ್ವಾಯುಃ ಅಭಿಭೋರೋಂ ಗಾಯತ್ರೀಮಾವಾಹಯಾಮಿ ಸಾವಿತ್ರೀಮಾವಾಹಯಾಮಿ ಸರಸ್ವತೀಮಾವಾಹಯಾಮಿ ಛಂದರ್ಷೀನಾವಾಹಯಾಮಿ ಶ್ರಿಯಮಾವಾಹಯಾಮಿ ಬಲಮಾವಾಹಯಾಮಿ

ಗಾಯತ್ರಿಯಾ ಗಾಯತ್ರೀ ಛಂದೋ ವಿಶ್ವಾಮಿತ್ರ ಋಷಿಃ ಸವಿತಾ ದೇವತಾ ಅಗ್ನಿರ್ಮುಖಂ ಬ್ರಹ್ಮಶಿರಃ ವಿಷ್ಣುಹೃದಯಂ ರುದ್ರಃಶಿಖಾ ಪೃಥಿವೀ ಯೋನಿಃ ಪ್ರಾಣೋಪಾನ ವ್ಯಾನೋದಾನ ಸಮಾನಾ ಸಪ್ರಾಣಾ ಶ್ವೇತವರ್ಣಾ ಸಾಂಖ್ಯಾಯನ ಸಗೋತ್ರಾ ಗಾಯತ್ರೀ ಚತುರ್ವಿಂಶತ್ಯಕ್ಷರಾ ತ್ರಿಪದಾ ಷಟ್ಪುಕ್ಷಃ ಪಂಚಶೀರ್ಷೋಪನಯನೇ ವಿನಿಯೋಗಃ

ಅಸ್ಯ ಶ್ರೀ ಗಾಯತ್ರೀ ಮಹಾ ಮಂತ್ರಸ್ಯ ವಿಶ್ವಾಮಿತ್ರ ಋಷಿಃ ದೈವೀ ಗಾಯತ್ರೀ ಛಂದಃ ಸವಿತೃನಾಮಕ ಶ್ರೀ ಲಕ್ಷ್ಮೀನಾರಾಯಣೋ ದೇವತಾ ಶ್ರೀ ಲಕ್ಷ್ಮೀನಾರಾಯಣ ಪ್ರಸಾದ ಸಿದ್ಧಾರ್ಥೇ ಜಪೇ ವಿನಿಯೋಗಃ

ಧ್ಯಾನ

ಧ್ಯೇಯಃ ಸದಾ ಸವಿತೃಮಂಡಲ ಮಧ್ಯವರ್ತೀ ನಾರಾಯಣಃ ಸರಸಿಜಾಸನ ಸನ್ನಿವಿಷ್ಟಃ

ಕೇಯೂರವಾನ್ ಮಕರಕುಂಡಲವಾನ್ ಕಿರೀಟೀ ಹಾರೀ ಹಿರಣ್ಮಯ ವಪುರ್ಧೃತ ಶಂಖ ಚಕ್ರಃ

ಸವಿತೃನಾಮಕ ಶ್ರೀ ಲಕ್ಷ್ಮೀನಾರಾಯಣ ಪ್ರೇರಣಯಾ ಸವಿತೃನಾಮಕ ಶ್ರೀ ಲಕ್ಷ್ಮೀನಾರಾಯಣ ಪ್ರೀತ್ಯರ್ಥಂ ಪ್ರಾತಃಸಂಧ್ಯಾಂಗ ಯಥಾಶಕ್ತಿ ಗಾಯತ್ರೀ ಮಂತ್ರಜಪಂ ಕರಿಷ್ಯೇ

ಓಂ ಭೂರ್ಭುವಃ ಸ್ವಃ ತತ್ಸವಿತುರ್ವರೇಣ್ಯಂ ಭರ್ಗೋದೇವಸ್ಯ ಧೀಮಹಿ ಧೀಯೋ ಯೋ ನಃ ಪ್ರಚೋದಯಾತ್ (೧೦೦೦, ೧೦೦ ಅಥವಾ ೧೦ ಸಲ ಜಪಿಸಬೇಕು)

ಅನೇನ ಯಥಾಶಕ್ತಿ ಗಾಯತ್ರೀ ಮಂತ್ರಜಪೇನ ಭಗವಾನ್ ಸವಿತೃನಾಮಕ ಶ್ರೀ ಲಕ್ಷ್ಮೀನಾರಾಯಣ ಪ್ರಿಯತಾಂ ಶ್ರೀಕೃಷ್ಣಾರ್ಪಣಮಸ್ತು.

(ಬಳಿಕ ಅಧಿಕಾರ ಉಳ್ಳವರು ಜಪಿಸಿದ ಗಾಯತ್ರೀ ಮಂತ್ರಕ್ಕೆ ಮೂರು ಪಟ್ಟು ನಾರಾಯಣ ಅಷ್ಟಾಕ್ಷರ ಮಂತ್ರವನ್ನು ಜಪಿಸಬೇಕು)

ಓಂ ಓಂ ನಮೋ ನಾರಾಯಣಾಯ ಓಂ (೩೦೦೦, ೩೦೦ ಅಥವಾ ೩೦ ಸಲ ಜಪಿಸಬೇಕು)

ಉಪಸ್ಥಾನಂ :

(ಸೂರ್ಯಾಭಿಮುಖವಾಗಿ ನಿಂತು ಸ್ತುತಿಸಬೇಕು)

ಓಂ ಮಿತ್ರಸ್ಯ ಚರ್ಷಣೇಧೃತಃ ಶ್ರವೋ ದೇವಸ್ಯ ಸಾನಸಿಂ ಸತ್ಯಂ ಚಿತ್ರಶ್ರವಸ್ತಮಂ

ಮಿತ್ರೋಜನಾನ್ ಯಾತಯತಿ ಪ್ರಜಾನನ್ ಮಿತ್ರೋದಾಧಾರ ಪೃಥಿವೀ ಮುತದ್ಯಾಂ

ಮಿತ್ರಃ ಕೃಷ್ಣೀರನಿಮಿಷಾಭಿ ಚಷ್ಟೇ ಸತ್ಯಾಯ ಹವ್ಯಂ ಘೃತವದ್ವಿಧೇಮ

ಪ್ರ ಸ ಮಿತ್ರ ಮರ್ತೋ ಅಸ್ತು ಪ್ರಯಸ್ವಾನ್ ಯಸ್ತ ಆದಿತ್ಯ ಶಿಕ್ಷತಿ ವ್ರತೇನ

ನ ಹನ್ಯತೇ ನ ಜೇಯತೇ ತ್ವೋತೋ ನೈನಮಗ್ಂ ಹೋ ಅಶ್ನೋತ್ಯಂತಿತೋ ನ ದೂರಾತ್

ಸ್ತುತೋ ಮಯಾ ವರದಾ ವೇದ ಮಾತಾ ಪ್ರಚೋದಯಂತಿ ಪವನೇ ದ್ವಿಜಾತಾ

ಆಯುಃ ಪೃಥಿವ್ಯಾಂ ದ್ರವಿಣಂ ಬ್ರಹ್ಮವರ್ಚಸಂ ಮಹ್ಯಂ ದತ್ತಾ ಪ್ರಜಾತುಂ ಬ್ರಹ್ಮಲೋಕಂ

ದಿಜ್ಜಮಸ್ಕಾರಂ :

ನಮೋ ಬ್ರಹ್ಮಣ ಇತ್ಯಸ್ಯ ಮಂತ್ರಸ್ಯ ಪ್ರಜಾಪತಿವಿಶ್ವೇದೇವಾ ಜಗತೀ ಪ್ರದಕ್ಷಿಣೇ ವಿನಿಯೋಗಃ
ಓಂ ನಮೋ ಬ್ರಹ್ಮಣೇ ನಮೋ ಅಸ್ತ್ವಗ್ನಯೇ ನಮಃ ಪೃಥಿವ್ಯೈ ನಮಃ ಓಷಧೀಭ್ಯಃ ನಮೋ ವಾಚೇ ನಮೋ ವಾಚಸ್ಪತಯೇ ನಮೋ
ವಿಷ್ಣವೇ ಮಹತೇ ಕರೋಮಿ

(ಈ ಮಂತ್ರದಿಂದ ಮೂರುಬಾರಿ ಪ್ರದಕ್ಷಿಣೆ ಮಾಡಬೇಕು)

- ಓಂ ನಮಃ ಪ್ರಾಚ್ಯೈ ದಿಶೇ ಯಾಶ್ಚದೇವತಾ ಏತಸ್ಯಾಂ ಪ್ರತಿವಸಂತ್ಯೇತಾಭ್ಯಶ್ಚ ನಮೋ ನಮಃ (ಪೂರ್ವ ದಿಕ್ಕಿಗೆ ನಮಸ್ಕಾರ)
- ಓಂ ನಮಃ ದಕ್ಷಿಣಾಯೈ ದಿಶೇ ಯಾಶ್ಚದೇವತಾ ಏತಸ್ಯಾಂ ಪ್ರತಿವಸಂತ್ಯೇತಾಭ್ಯಶ್ಚ ನಮೋ ನಮಃ (ದಕ್ಷಿಣ ದಿಕ್ಕಿಗೆ ನಮಸ್ಕಾರ)
- ಓಂ ನಮಃ ಪಶ್ಚಿಮಾಯೈ ದಿಶೇ ಯಾಶ್ಚದೇವತಾ ಏತಸ್ಯಾಂ ಪ್ರತಿವಸಂತ್ಯೇತಾಭ್ಯಶ್ಚ ನಮೋ ನಮಃ (ಪಶ್ಚಿಮ ದಿಕ್ಕಿಗೆ ನಮಸ್ಕಾರ)
- ಓಂ ನಮಃ ಉತ್ತರಾಯೈ ದಿಶೇ ಯಾಶ್ಚದೇವತಾ ಏತಸ್ಯಾಂ ಪ್ರತಿವಸಂತ್ಯೇತಾಭ್ಯಶ್ಚ ನಮೋ ನಮಃ (ಉತ್ತರ ದಿಕ್ಕಿಗೆ ನಮಸ್ಕಾರ)
- ಓಂ ನಮಃ ಉಧ್ಯಾಯೈ ದಿಶೇ ಯಾಶ್ಚದೇವತಾ ಏತಸ್ಯಾಂ ಪ್ರತಿವಸಂತ್ಯೇತಾಭ್ಯಶ್ಚ ನಮೋ ನಮಃ (ಮೇಲಿನ ದಿಕ್ಕಿಗೆ ನಮಸ್ಕಾರ)
- ಓಂ ನಮೋಽಧರಾಯೈ ದಿಶೇ ಯಾಶ್ಚದೇವತಾ ಏತಸ್ಯಾಂ ಪ್ರತಿವಸಂತ್ಯೇತಾಭ್ಯಶ್ಚ ನಮೋ ನಮಃ (ಕೆಳಗಿನ ದಿಕ್ಕಿಗೆ ನಮಸ್ಕಾರ)
- ಓಂ ನಮಃ ಅಂತರಿಕ್ಷಾಯೈ ದಿಶೇ ಯಾಶ್ಚದೇವತಾ ಏತಸ್ಯಾಂ ಪ್ರತಿವಸಂತ್ಯೇತಾಭ್ಯಶ್ಚ ನಮೋ ನಮಃ
- ಓಂ ನಮೋಽವಾಂತರಾಯೈ ದಿಶೇ ಯಾಶ್ಚದೇವತಾ ಏತಸ್ಯಾಂ ಪ್ರತಿವಸಂತ್ಯೇತಾಭ್ಯಶ್ಚ ನಮೋ ನಮಃ

ಓಂ ಸಂಧ್ಯಾಯೈ ನಮಃ, ಓಂ ಸಾವಿತ್ರೈ ನಮಃ, ಓಂ ಗಾಯತ್ರೈ ನಮಃ, ಓಂ ಸರಸ್ವತೈ ನಮಃ, ಸರ್ವಾಭ್ಯೋ ದೇವತಾಭ್ಯೋ ನಮಃ
ಋಷಿಭ್ಯೋ ನಮಃ ಗುರುಭ್ಯೋ ನಮಃ ಸರ್ವೇಭ್ಯೋ ಬ್ರಾಹ್ಮಣೇಭ್ಯೋ ನಮಃ, ಓಂ ಮಾತೃಭ್ಯೋ ನಮಃ, ಓಂ ಪಿತೃಭ್ಯೋ ನಮಃ, ಓಂ
ಆಚಾರ್ಯೇಭ್ಯೋ ನಮಃ,

ಓಂ ಕಾಮೋಽಕಾಷೀಽನ್ನಮೋನಮಃ ಓಂ ಮನ್ಯುರಕಾಷೀಽನ್ನಮೋನಮಃ ಓಂ ಯಾಂ ಸದಾ ಸರ್ವಭೂತಾನಿ ಸ್ಥಾವರಾಣಿ ಚರಾಣಿ ಚ
ಸಾಯಂ ಪ್ರಾತರ್ನಮಸ್ಯಂತಿ ಸಾ ಮಾ ಸಂಧ್ಯಾಽಭಿ ರಕ್ಷತು
ಸಾ ಮಾ ಸಂಧ್ಯಾ ಅಭಿರಕ್ಷತು ಓಂ ನಮೋ ನಮಃ
ಬ್ರಹ್ಮಣ್ಯೋ ದೇವಕೀಪುತ್ರೋ ಬ್ರಹ್ಮಣ್ಯೋ ಮಧುಸೂದನಃ
ಬ್ರಹ್ಮಣ್ಯಃ ಪುಂಡರೀಕಾಕ್ಷೋ ಬ್ರಹ್ಮಣ್ಯೋ ವಿಷ್ಣುರಚ್ಯುತಃ
ನಮೋ ಬ್ರಹ್ಮಣ್ಯ ದೇವಾಯ ಗೋಬ್ರಾಹ್ಮಣ ಹಿತಾಯ ಚ
ಜಗದ್ಧಿತಾಯ ಕೃಷ್ಣಾಯ ಗೋವಿಂದಾಯ ನಮೋ ನಮಃ
ಕ್ಷೀರೇಣ ಸ್ನಾಪಿತೇ ದೇವಿ ಚಂದನೇನ ವಿಲೇಪಿತೇ
ಬಿಲ್ವಪತ್ರಾರ್ಚಿತೇ ದೇವಿ ದುರ್ಗೇಽಹಂ ಶರಣಂ ಗತಃ
ಶ್ರೀ ದುರ್ಗೇಽಹಂ ಶರಣಂ ಗತ ಓಂ ನಮೋ ನಮಃ
ಆಕಾಶಾತ್ ಪತಿತಂ ತೋಯಂ ಯಥಾಗಚ್ಛತಿ ಸಾಗರಂ
ಸರ್ವದೇವ ನಮಸ್ಕಾರಃ ಕೇಶವಂ ಪ್ರತಿಗಚ್ಛತಿ
ಶ್ರೀ ಕೇಶವಂ ಪ್ರತಿಗಚ್ಛತ್ಯೋಂ ನಮೋ ನಮಃ

ಗಾಯತ್ರೈದ್ವಾಸನಂ :

ಉತ್ತಮ ಇತ್ಯಸ್ಯ ವಾಮ ದೇವ ಋಷಿಃ ಗಾಯತ್ರೀ ದೇವತಾ ಅನುಷ್ಠುಪ್ ಛಂದಃ ಗಾಯತ್ರೈದ್ವಾಸನೇ ವಿನಿಯೋಗಃ
ಓಂ ಉತ್ತಮ ಶಿಖರೇ ಜಾತೇ ಭೂಮ್ಯಾಂ ಪರ್ವತ ಮೂರ್ಧನಿ.
ಬ್ರಾಹ್ಮಣೇಭ್ಯೋಽಭ್ಯನುಜ್ಞಾತಾ ಗಚ್ಛ ದೇವಿ ಯಥಾ ಸುಖಂ ಶ್ರೀ ಗಚ್ಛ ದೇವಿ ಯಥಾ ಸುಖಮೋಂ ನಮೋ ನಮಃ
ಸರ್ವವೇದೇಷು ಯತ್ಪುಣ್ಯಂ ಸರ್ವತೀರ್ಥೇಷು ಯತ್ಪಲಂ
ತತ್ ಫಲಮ್ ಸಮ ವಾಪ್ನೋತಿ ಸ್ತುತ್ವಾ ದೇವಂ ಜನಾರ್ಧನಂ
ವಾಸನಾದ್ವಾಸುದೇವೋಽಸಿ ವಾಸಿತಂ ತೇ ಜಗತ್ತಯಂ
ಸರ್ವಭೂತ ನಿವಾಸೋಽಸಿ ವಾಸುದೇವ ನಮೋಸ್ತುತೇ
ನಮೋಽಸ್ತ್ವನಂತಾಯ ಸಹಸ್ರಮೂರ್ತಯೇ ಸಹಸ್ರಪಾದಾಕ್ಷಿ ಶಿರೋರುಬಾಹವೇ

ಸಹಸ್ರನಾಮ್ನೇ ಪುರುಷಾಯ ಶಾಶ್ವತೇ ಸಹಸ್ರಕೋಟೀ ಯುಗಧಾರಿಣೇ ನಮಃ

ಗೋತ್ರಾಭಿವಾದನಂ :

ಓಂ ಭದ್ರಂ ನೋ ಅಪಿ ವಾತಯ ಮನಃ, ಓಂ ಶಾಂತಿಃ ಶಾಂತಿಃ ಶಾಂತಿಃ ಸರ್ವಾರಿಷ್ಟ ಶಾಂತಿರಸ್ತು, ಸಮಸ್ತ ಮಂಗಳಾವಾಪ್ತಿರಸ್ತು
ಚತುಃಸಾಗರಪರ್ಯಂತಂ ಗೋಬ್ರಾಹ್ಮಣೇಭ್ಯಃ ಶುಭಂ ಭವತು
..... ಪ್ರವರಾನ್ವಿತ ಗೋತ್ರೋತ್ಪನ್ನಃ ಆಪಸ್ತಂಭಸೂತ್ರಃ ಯಜುಶ್ಯಾಖ್ಯಾಧ್ಯಾಯೀ ಶರ್ಮಾಹಂ ಭೋ ಅಭಿವಾದಯೇ
(ಬಲಗೈಯ ತರ್ಜನೀ ಮತ್ತು ಮಧ್ಯ ಬೆರಳುಗಳ ತುದಿಯಿಂದ ಎಡಗಿವಿಯ ಕೊನೆಯನ್ನೂ, ಎಡಗೈ ತರ್ಜನೀ ಮತ್ತು ಮಧ್ಯ ಬೆರಳುಗಳ
ತುದಿಯಿಂದ ಬಲಗಿವಿಯ ಕೊನೆಯನ್ನೂ ಹಿಡಿದು ಅವರವರ ಪ್ರವರ, ಗೋತ್ರ ಮತ್ತು ಹೆಸರುಗಳನ್ನು ಉಚ್ಚರಿಸಿ ಆಯಾ ಕಾಲುಗಳಿಗೆ ಸ್ಪರ್ಶ
ಮಾಡಬೇಕು)

ಸಮಾಪನಂ :

ಯಸ್ಯ ಸ್ಮೃತ್ಯಾ ಚ ನಾಮೋಕ್ತ್ಯಾ ತಪಃ ಸಂಧ್ಯಾಕ್ರಿಯಾದಿಷು
ನ್ಯೂನಂ ಸಂಪೂರ್ಣತಾಂ ಯಾತಿ ಸದ್ಯೋ ವಂದೇ ತಮಚ್ಯುತಂ
ಮಂತ್ರಹೀನಂ ಕ್ರಿಯಾಹೀನಂ ಭಕ್ತಿಹೀನಂ ರಮಾಪತೇ
ಯತ್ ಕೃತಂ ತು ಮಯಾ ದೇವ ಪರಿಪೂರ್ಣಂ ತದಸ್ತು ಮೇ

ಅನೇನ ಪ್ರಾತಃ ಸಂಧ್ಯಾವಂದನೇನ ಭಗವಾನ್ ಭಾರತೀರಮಣಮುಖ್ಯಪ್ರಾಣಾಂತರ್ಗತ ಸವಿತೃನಾಮಕ ಶ್ರೀ ಲಕ್ಷ್ಮೀನಾರಾಯಣ ಪ್ರಿಯತಾಂ
ಪ್ರೀತೋ ವರದೋ ಭವತು ಶ್ರೀ ಕೃಷ್ಣಾರ್ಪಣಮಸ್ತು.

(ಉದ್ಧರಿಣಿ ಯಿಂದ ನೀರನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಎರಡು ಸಲ ಆಚಮನ ಮಾಡಬೇಕು)

ಮಧ್ಯೇ ಮಂತ್ರ ತಂತ್ರ ಸ್ವರ ವರ್ಣ ಲೋಪದೋಷ ಪ್ರಾಯಶ್ಚಿತ್ತಾರ್ಥಂ ನಾಮತ್ರಯಮಂತ್ರಜಪಂ ಕರಿಷ್ಯೇ
ಅಚ್ಯುತಾಯ ನಮಃ ಅನಂತಾಯ ನಮಃ ಗೋವಿಂದಾಯ ನಮಃ (ಮೂರು ಸಲ) ಅಚ್ಯುತಾನಂತಗೋವಿಂದೇಭ್ಯೋ ನಮಃ

ಕಾಯೇನವಾಚಾ ಮನಸೇಂದ್ರಿಯೈರ್ವಾ ಬುದ್ಧ್ಯಾತ್ಮನಾ ವಾ ಅನುಸ್ಮತ್ ಸ್ವಭಾವಂ
ಕರೋಮಿ ಯದ್ಯತ್ ಸಕಲಂ ಪರಸ್ಮೈ ನಾರಾಯಣಾಯೇತಿ ಸಮರ್ಪಯಾಮಿ