

॥ಶ್ರೀ॥
॥ಓಂ ತತ್ಸತ್॥

ಕಾಣ್ವ ತ್ರಿಕಾಲ ಸಂಧ್ಯಾ

ಪ್ರಾತಃ ಸಂಧ್ಯಾ

ಅಪವಿತ್ರಃ ಪವಿತ್ರೋವಾ ಸರ್ವಾವಸ್ಥಾಂಗತೋಽಪಿವಾ॥
ಯಃ ಸ್ಮರೇತ್ಪುಂಡರೀಕಾಕ್ಷಂ ಸಬಾಹ್ಯಾಭ್ಯಂತರಃ ಶುಚಿಃ॥

ಆಚಮನಮ್*

- ೧ ಕೇಶವಾಯಸ್ವಾಹಾ +
- ೨ ನಾರಾಯಣಾಯಸ್ವಾಹಾ +
- ೩ ಮಾಧವಾಯಸ್ವಾಹಾ +
- (+ ಈ ಮೇಲಿನ ಮೂರು ನಾಮಗಳಿಂದ ಮೂರಾವರ್ಮಿ ಬ್ರಾಹ್ಮತೀರ್ಥದಿಂದ ಉದಕ ಪ್ರಾಶನವು)
- ೪ ಗೋವಿಂದಾಯನಮಃ - ಬಲಗೈಯ್ಯನ್ನು ತೊಳೆದು'ಕೊಳ್ಳಬೇಕು.
- ೫ ವಿಷ್ಣುವೇನಮಃ ೯
- ೬ ಮಧುಸೂದನಾಯನಮಃ ೯
- (೯ ಅಂಗುಷ್ಟ(ಹೆಬ್ಬೆರಳ)ವನ್ನು ನೀರಲ್ಲಿ ಎದ್ದಿ ಎರಡೂ ತುಟಿಗಳನ್ನು ವರಿಸಬೇಕು)
- ೭ ತ್ರಿವಿಕ್ರಮಾಯನಮಃ -ಬಾಯಿಯನ್ನು ವರಿಸಬೇಕು.
- ೮ ವಾಮನಾಯನಮಃ -ಜಲವನ್ನು ಅಭಿಮಂತ್ರಿಸಬೇಕು.
- ೯ ಶ್ರೀಧರಾಯನಮಃ -ಎಡಗೈ ತೊಳಕೊಳ್ಳೋಣ.
- ೧೦ ಹೃಷೀಕೇಶಾಯನಮಃ -ಬಲಗಾಲಿಗೆ ಪ್ರೋಕ್ಷಣ.

* ಬಲಗೈಯ್ಯ ನಡುವಿನ ಮೂರು ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಕೂಡಿಸಿ ಹೆಬ್ಬೆರಳು ಕಿರಿಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಕೂಡಿಸದೆ ಗೋಕರ್ಣಾಕಾರ ಮಾಡಿದರೆ ಅಂಗುಷ್ಟ ಮೂಲದಲ್ಲಿರುವ ಪ್ರಾಗ್ರವಾದರೇಖೆಗೆ (ನಳ್ಳಿಗೆ) ಬ್ರಾಹ್ಮತೀರ್ಥವೆಂದು ಹೆಸರು. ಅಂಥ ಬ್ರಾಹ್ಮತೀರ್ಥದಿಂದ ಅಂಗೈಯಲ್ಲಿ ಉದ್ದಿನಕಾಳು ಮುಳುಗುವಷ್ಟು ಜಲ ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಪ್ರಾಶನ ಮಾಡಬೇಕು. ಈ ಪ್ರಕಾರ ಜಲಪ್ರಾಶನ, ಅಂಗಕ್ಷಾಲನ, ಅಂಗಸ್ಪರ್ಶ ಮಾಡಿದರೆ ಆಚಮನವಾಯಿತು.

- ೧೧ ಪದ್ಮನಾಭಾಯನಮಃ -ಎಡಗಾಲಿಗೆ ಪ್ರೋಕ್ಷಣ.
- ೧೨ ದಾಮೋದರಾಯನಮಃ -ಶಿರಸ್ಸಿಗೆ ಪ್ರೋಕ್ಷಣ.
- ೧೩ ಸಂಕರ್ಷಣಾಯನಮಃ -ಮುಖ ಸ್ಪರ್ಶ (ಮುಟ್ಟೋಣ).
- ೧೪ ವಾಸುದೇವಾಯನಮಃ -ದಕ್ಷಿಣನಾಶಿಕಾ (ಬಲಮೂಗು) ಸ್ಪರ್ಶ.
- ೧೫ ಪ್ರದ್ಯುಮ್ನಾಯನಮಃ -ವಾಮನಾಶಿಕಾ (ಎಡಮೂಗು) ಸ್ಪರ್ಶ.
- ೧೬ ಅನಿರುದ್ಧಾಯನಮಃ -ದಕ್ಷಿಣನೇತ್ರ (ಬಲಗಣ್ಣು) ಸ್ಪರ್ಶ.
- ೧೭ ಪುರುಷೋತ್ತಮಾಯನಮಃ -ವಾಮನೇತ್ರ (ಎಡಗಣ್ಣು) ಸ್ಪರ್ಶ.
- ೧೮ ಅಧೋಕ್ಷಜಾಯನಮಃ -ದಕ್ಷಿಣಕರ್ಣ (ಬಲಗಿವಿ) ಸ್ಪರ್ಶ.
- ೧೯ ನಾರಸಿಂಹಾಯನಮಃ -ವಾಮಕರ್ಣ (ಎಡಗಿವಿ) ಸ್ಪರ್ಶ.

- ೨೦ ಅಚ್ಯುತಾಯನಮಃ -ನಾಭಿ (ಹೊಕ್ಕಳ) ಸ್ವರ್ಶಃ.
 ೨೧ ಜನಾರ್ದನಾಯನಮಃ -ಹೃದಯ (ಎದಿ) ಸ್ವರ್ಶಃ.
 ೨೨ ಉಪೇಂದ್ರಾಯನಮಃ -ಶಿರ (ತಲೆ) ಸ್ವರ್ಶಃ.
 ೨೩ ಹರಯೇನಮಃ -ದಕ್ಷಿಣಭುಜ (ಬಲಹೆಗಲು) ಸ್ವರ್ಶಃ.
 ೨೪ ಶ್ರೀಕೃಷ್ಣಾಯನಮಃ -ವಾಮಭುಜ (ಎಡಹೆಗಲು) ಸ್ವರ್ಶಃ.

ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಃ *

ಪ್ರಣವಸ್ಯ ಪರಬ್ರಹ್ಮರ್ಷಿಃ ಗಾಯತ್ರಿ ಛಂದಃ ಪರಮಾತ್ಮಾ ದೇವತಾ ಭೂರಾದಿ ಸಪ್ತವ್ಯಾಹೃತೀನಾಂ ಪ್ರಜಾಪತಿ ಋಷಿಃ ಗಾಯತ್ರೈಷ್ಟಿಗನುಷ್ಠುಬ್ಧಹತೀಪಂಕ್ತಿತ್ರಿಷ್ಟುಬ್ಧಗತ್ಯ ಶೃಂದಾಂಸಿ ಅಗ್ನಿವಾಯು ಸೂರ್ಯ ಬೃಹಸ್ಪತಿ ವರುಣೇಂದ್ರ ವಿಶ್ವೇದೇವಾದೇವತಾಃ ತತ್ಸವಿತುರಿತ್ಯಸ್ಯ ವಿಶ್ವಾಮಿತ್ರಋಷಿಃ ಗಾಯತ್ರೀ ಛಂದಃ ಸವಿತಾದೇವತಾ ಆಪೋಜ್ಯೋತಿರಿತ್ಯಸ್ಯ ಪ್ರಜಾಪತಿಋಷಿಃ ಯಜುಶ್ಚಂದಃ ಬ್ರಹ್ಮಾಗ್ನಿ ವಾಯುಸೂರ್ಯಾದೇವತಾಃ ಸರ್ವೇಷಾಂ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮೇ ವಿನಿಯೋಗಃ || ಓಂ ಭೂಃ ಓಂ ಭುವಃ ಓಂ ಸ್ವಃ ಓಂ ಮಹಃ ಓಂ ಜನಃ ಓಂ ತಪಃ ಓಂ ಸತ್ಯಂ ಓಂ ತಾತ್ಸವಿತುರ್ವರೇಣ್ಯಂ ಭಾಗೋದೇವಸ್ಯ ಧೀಮಹಿ || ಧೀಯೋ ಯೋನಃ ಪ್ರಚೋದಯಾತ್ || ಓಮಾಪೋಜ್ಯೋತಿರಸೋಮೃತಂ ಬ್ರಹ್ಮಭೂರ್ಭುವಃ ಸ್ವರೋ||

*ಮೊದಲು ಕನಿಷ್ಠಾನಾಮಿಕಗಳಿಂದ ವಾಮನಾಸಾರಂಧ್ರವನ್ನು ಬಂದುಮಾಡಿ ದಕ್ಷಿಣನಾಸಾರಂಧ್ರದಿಂದ ಒಳಗಿನ ವಾಯುವನ್ನು ಹೊರಗೆ ಹಾಕಿದ ಮೇಲೆ ಅಂಗುಷ್ಠದಿಂದ ದಕ್ಷಿಣನಾಸಾಪುಟವನ್ನು ಬಂದುಮಾಡಿ ವಾಮನಾಸಾಪುಟದಿಂದ ಮೆಲ್ಲಮೆಲ್ಲಗೆ ಶ್ವಾಸವನ್ನು ಏರಿಸುತ್ತ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಓಂಕಾರಪೂರ್ವಕ ವ್ಯಾಹೃತಿ ಗಾಯತ್ರೀ ಮಂತ್ರವನ್ನು ಒಂದಾವರ್ತಿ ಅಥವಾ ಮೂರಾವರ್ತಿ

ಸಂಕಲ್ಪಃ

ಶುಭೇ ಮುಹೂರ್ತೇ ಶ್ರೀ ಶ್ವೇತವರಾಹಕಲ್ಪೇ ವೈವಸ್ವತ ಮನ್ವಂತರೇ ಕಲಿಯುಗೇ ಪ್ರಥಮಚರಣೇ ಭರತವರ್ಷೇ ಭರತಖಂಡೇ ಜಂಬೂದ್ವೀಪೇ ಬ್ರಹ್ಮಣಃ ಪರಾರ್ಥೇ ಪುಣ್ಯೋದಯೇ ದಂಡಕಾರಣ್ಯದೇಶೇ ಗೋದಾವರ್ಯಾಃ ದಕ್ಷಿಣತೀರೇ ಶಾಲಿವಾಹನಶಕೇ ಚೌದ್ಧಾವತಾರೇ ರಾಮಕ್ಷೇತ್ರೇ ಅಸ್ಮಿನ್ ವರ್ತಮಾನೇ ವ್ಯಾವಹಾರಿಕೇ ಚಾಂದ್ರಮಾನೇನಸಂವತ್ಸರಸ್ಯಅಯನೇಋತೌಮಾಸೇಪಕ್ಷೇತಿಥೌವಾಸರೇನಕ್ಷತ್ರೇ ಶುಭಯೋಗೇ ಶುಭಕರಣೇ ಏವಂ ಗುಣವಿಶೇಷಣ ವಿಶಿಷ್ಟಾಯಾಂ ಶುಭತಿಥೌ ಪುಂಡರಿಕಾಕ್ಷಾಯನಮಃ ಮಮೋಪಾತ್ತದುರಿತಕ್ಷಯಾರ್ಥಂ ಶ್ರೀ ವಿಷ್ಣು ಪ್ರೇರಣಯಾ ಶ್ರೀ ವಿಷ್ಣು ಪ್ರೀತ್ಯರ್ಥಂ ಪ್ರಾತಃಕಾಲಸಂಧ್ಯೋಪಾಸನ ಮಹಂ ಕರಿಷ್ಯೇ|| ಓಂ ಪುನಾತು ಓಂ ಭೂಃ ಪುನಾತು, ಓಂ ಭುವಃ ಪುನಾತು ಓಂ ಸ್ವಃ ಪುನಾತು, ಓಂ ಭೂರ್ಭವಃಸ್ವಃ ಪುನಾತು (ಈ ವ್ಯಾಹೃತಿಯಿಂದ ಶಿರಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಜಲವನ್ನು ಪ್ರೋಕ್ಷಣಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು). ಪೂರ್ವದಂತೆ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಃ ಓಂ ಪ್ರಣವಸ್ಯ....ಸ್ವರೋ||

ಮಂತ್ರಾಚಮನಂ

ಸೂರ್ಯಶ್ಚೇತಿ ನಾರಾಯಣಋಷಿಃ ಅನುಷ್ಟುಪ್ಪಂದಃ ಸೂರ್ಯೋದೇವತಾ ಮಂತ್ರಾಚಮನೇ
 ವಿನಿಯೋಗಃ || ಓಂ ಸೂರ್ಯಶ್ಚ ಮಾಮನ್ಯುಶ್ಚ ಮನ್ಯುಪತಯಶ್ಚ ಮನ್ಯುಕೃತೇಭ್ಯಃ || ಪಾಪೇಭ್ಯೋ
 ರಕ್ಷಂತಾಂ || ಯದ್ರಾತ್ರಾಂ ಪಾಪಮಕಾರ್ಷಂ ಮನಸಾ ವಾಚಾ ಹಸ್ತಾಭ್ಯಾಂ ಪದ್ಭ್ಯಾಮುದರೇಣ
 ಶಿಶ್ನಾ ರಾತ್ರಿಸ್ತದವಲಂಪತು ಯತ್ಕಿಂಚಿದ್ಧರಿತಂ ಮಯಿ ಇದಮಹ್ಮಮಮೃತಯೋನೌ

ಜಪಿಸಬೇಕು. ಇದೇ ಪೂರಕವು. ಆ ಮೇಲೆ ಉಳಿದ ನಾಲ್ಕು ಬೆರಳುಗಳಿಂದ ವಾಮನಾಸಾಪುಟವನ್ನೂ
 ನಿರೋಧ ಮಾಡಿ ಪೂರಕದಂತೆ ಗಾಯತ್ರಿಯನ್ನು ಜಪಿಸಬೇಕು; ಇದೇ ಕುಂಭಕವು. ಬಳಿಕ
 ದಕ್ಷಿಣನಾಸಾಪುಟದಿಂದ ಅಂಗುಷ್ಠವನ್ನು ಸಡಲಿಸುತ್ತಾ ಸಾವಕಾಶವಾಗಿ ಶ್ವಾಸವನ್ನು ಇಳಿಸುತ್ತ
 ಮಂತ್ರವನ್ನು ಜಪಿಸಬೇಕು. ಇದೇ ರೇಚಕವು. ಈ ಪ್ರಕಾರವಾಗಿ ಪೂರಕ, ಕುಂಭಕ, ರೇಚಕಗಳಿಂದ
 ಮಂತ್ರ ಜಪಿಸುವದೇ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವು, (ಮಂತ್ರ ಜಪಿಸುವ ಸಂಖ್ಯೆ ಅವರವರ
 ಇಷ್ಟಾನುಸಾರವಾಗಿರುವದು). ಅದರ ಕ್ರಮವು ೧-೩-೬-೯-೧೨ ಇರುವದು. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ
 ಯಾವದನ್ನಾದರೂ ಅನುಸರಿಸಬೇಕು. ಈ ವಿಧಿಯು ಗ್ರಹಸ್ಥ, ವಾನಪ್ರಸ್ಥ
 ಆಶ್ರಮದವರದಾಗಿರುವದು. ಬ್ರಹ್ಮಚಾರಿಯು ಮಾತ್ರ ವಾಮನಾಸಾಪುಟವನ್ನು ಕನಿಷ್ಠ ಅನಾಮಿಕ
 ಇವೆರಡೇ ಬೆರಳುಗಳಿಂದ ನಿರೋಧಮಾಡಬೇಕು.

ಸೂರ್ಯೋಜ್ಯೋತಿಷಿ ಜುಹೋಮಿ ಸ್ವಾಹಾ|| (ಒಂದಾವರಿ ಜಲಪಾಸನಂ) ಆಚಮನಂ ಕೇಶವಾದಿ
 ೨೪.

ಮಾರ್ಜನಂ *

ಆಪೋಹಿಷ್ಠೇತಿ ತಿಸೃಣಾಗ್ನು ಸಿಂಧುದ್ವೀಪಾಯನ ಋಷಿಃ ಗಾಯತ್ರೀ ಭಂದಃ ಆಪೋದೇವತಾ
 ಉದಕಮಾರ್ಜನೇ ವಿನಿಯೋಗಃ |

ಓಂ ಆ_ಪೋಹಿಷ್ಠಾಮ_ಯೋಭಾವಃ | (ಶಿರಸ್ಸಿಗೆ ಪ್ರೋಕ್ಷಣ)

ಓಂ ತಾನ _ಊರ್ಜೇ ದಧಾತನ | (ಚರಣಗಳಿಗೆ)

ಓಂ _ಮಹೇರಾಣಾ_ಯ ಚಾಕ್ಷಸೇ | (ಹೃದಯಕ್ಕೆ)

ಓಂ ಯೋವಃ _ಶಿವತ _ವೋರಾಸಃ | (ಹೃದಯಕ್ಕೆ)

ಓಂ ತಾಸ್ಯಭಾಜಯ _ತೇ ಹನಃ | (ಚರಣಗಳಿಗೆ)

ಓಂ _ಉ_ಶತೀರಿವ ಮಾತಾರಃ | (ಶಿರಸ್ಸಿಗೆ)

ಓಂ ತ_ಸ್ಮಾ ಅರಂಗ _ಮಾಮಾವಃ | (ಶಿರಸ್ಸಿಗೆ)

ಓಂ ಯ_ಸ್ಯಕ್ಷಿಯಾ_ಯ ಜಿನ್ವಥ | (ಹೃದಯಕ್ಕೆ)

ಓಂ ಆಪೋ_ಜನ ಯಥಾಚನಃ | (ಚರಣಗಳಿಗೆ)

* ಆಪೋಹಿಷ್ಠಾದಿ ಮೂರು ಮಂತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಒಂಬತ್ತು ಪಾದಮಾಡಿ ಒಂದೊಂದು ಪಾದಾರಂಭದಲ್ಲಿ
 ಓಂಕಾರವನ್ನುಚ್ಚರಿಸಿ ಕೌಂಸಿನಲ್ಲಿ ಹಾಕಿದ ಸ್ಥಳಕ್ಕೆ ತುಳಸೀದಳದಿಂದಾಗಲೀ, ತರ್ಜನೀ ಮಧ್ಯಮ
 ಇವೆರಡು ಬೆರಳುಗಳಿಂದಾಗಲೀ ಜಲವನ್ನು ಮಾರ್ಜನಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಜಲಾಶಯದಲ್ಲಿಯ

ಜಲವನ್ನು ತಕ್ಕೊಂಡು ಪ್ರೋಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಾರದು. ಅಂತರಮಾಡಬೇಕು. ಅಂದರೆ ವಾಮಕರದಲ್ಲಿ ಜಲವನ್ನು ತಕ್ಕೊಂಡು ಆ ಜಲವನ್ನು ಪ್ರೋಕ್ಷಣಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ("ನದ್ಯಾಂ ತೀರ್ಥೇ ಜಲೇ ವಾಪ್ಯಾಂ ಕಾಂಸ್ಯತಾಮ್ರಾದಿ ಪಾತ್ರಾಕೇ|| ವಾಮಹಸ್ತೇ ಜಲಂ ಧೃತ್ವಾ ಕುರ್ಯಾನ್ಮಾರ್ಜನಮಾತ್ಮನಃ ||")

ಸುಮಿತ್ರಿಯಾ ದುರ್ಮಿತ್ರಿಯಾ ಇತಿ ದ್ವಯೋಃ ಪ್ರಜಾಪತಿ ಸ್ತ್ರಿಷ್ಟುಪ್ ಛಂದಃ ಆಪೋದೇವತಾ ಆದಾನಪ್ರಕ್ಷೇಪೇ ವಿನಿಯೋಗಃ || ಓಂ _ಸು_ಮಿ_ತ್ರಿಯಾ_ನ ಆ_ಪ_ಓಷಧಯಃ ಸಂತು (ಈ ಮಂತ್ರದಿಂದ ಕೈಯಲ್ಲಿ ನೀರು ಹಾಕಿಕೊಂಡು) ದುರ್ಮಿ_ತ್ರಿಯಾಸ್ತಿಸ್ಮೈಸಂತು || _ಯೋಸ್ಮಾನ್ದ್ವೇಷ್ಟಿ ಯಂಚ _ವಯಂ_ದ್ವಿಷ್ಟಃ || (ಈ ಮಂತ್ರದಿಂದ ಎಡಭಾಗದಲ್ಲಿ ಹಾಕಬೇಕು) ದ್ರುಪದಾದಿವೇತ್ಯಸ್ಯ ಪ್ರಜಾಪತ್ಯಶ್ಚ ಸರಸ್ವತ್ಯ ಋಷಯಃ ಅನುಷ್ಟುಪ್ ಛಂದಃ ಆಪೋದೇವತಾಸೌತ್ರಾಮಣ್ಯವಭೃಥೇ ವಾಸೋಪಾಸನೇ ವಿನಿಯೋಗಃ || ಓಂ _ದು_ಪದಾದಿವಮ ಮೂ_ಚಾನಃ _ಸ್ವಿನ್ನಃ _ಸ್ನಾತೋ ಮಲಾದಿವ || _ಪೂತಂ _ಪವಿತ್ರೇ_ಣೇವಾ_ಜ್ಯಮಾಪಃ ಶುಂಧಂ_ತು ಮೈನಸಃ || (ಕೈಯಲ್ಲಿ ನೀರುತಕ್ಕೊಂಡು ಮೂಸಿನೋಡಿ ಎಡಭಾಗದಲ್ಲಿ ಚಲ್ಲಬೇಕು.) ಆಚಮನಂ ಕೇಶವಾದಿ ೨೪

ಅರ್ಘ್ಯಪ್ರದಾನಂ*

ಭೂರ್ಭುವಃಸ್ವರಿತಿ ಮಹಾವ್ಯಾಪೃತೀನಾಂ ಪ್ರಜಾಪತಿಃ ಕ್ರಮೇಣ ಗಾಯತ್ರೈಷ್ಟಿಗನುಷ್ಟುಪ್ ಛಂದಾಂಸಿ ಅಗ್ನಿ ವಾಯು ಸೂರ್ಯಾದೇವತಾಃ ತತ್ಸವಿತುರ್ವಿಶ್ವಾಮಿತ್ರೋ ಗಾಯತ್ರೀ ಸವಿತಾ ಪ್ರಾತಃಕಾಲಾರ್ಘ್ಯ ಪ್ರದಾನೇ ವಿನಿಯೋಗಃ || ಓಂ ಭೂರ್ಭುವಃ |ಸ್ವಃ || ತತ್ಸವಿತುರ್ವರೇ_ಣ್ಯಂ ಭಾಗೋ_ದೇವಾಸ್ಯ ಧೀಮಹಿ|| ಧೀ_ಯೋಯೋನಃ ಪ್ರ_ಚೋದಾಯಾತ್|| ಶ್ರೀ ಸೂರ್ಯಾಂತರ್ಗತ ಲಕ್ಷ್ಮೀನಾರಾಯಣ ಪರಮಾತ್ಮನೇ ಇದಮರ್ಘ್ಯಂ ಸಮರ್ಪಯಾಮಿ || (ಅಂಜಲಿಯಲ್ಲಿ ನೀರು ತಕ್ಕೊಂಡು ಸ್ವಲ್ಪ ಬಾಗಿನಿಂತು ಗೋಶೃಂಗಮಾತ್ರ ಮೇಲಕ್ಕೆ ಕೈಯತ್ತಿ ಮೂರಾವರ್ತಿ ಅರ್ಘ್ಯ ಕೊಡಬೇಕು.) (ಸೂರ್ಯೋದಯದಿಂದ ಐದು ಘಳಿಗೆಯ ಮೇಲೆ ಅರ್ಘ್ಯಕೊಡುವ ಪ್ರಸಂಗದಲ್ಲಿ ಗಾಯತ್ರೀ ಮಂತ್ರ ಉಚ್ಚರಿಸಿ ಕಾಲಾತಿಕ್ರಮಣದೋಷ ಪರಿಹಾರಾರ್ಥಮಿದಮರ್ಘ್ಯಂ ಸಮರ್ಪಯಾಮಿ ಅಂದು ಒಂದು ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ಪ್ರಾಯಶ್ಚಿತ್ತಾರ್ಘ್ಯವನ್ನು ಕೊಡಬೇಕು.) ಆಸಾವಾದಿತೋ

* ಎರಡೂ ಅಂಗುಷ್ಠಗಳನ್ನು ತರ್ಜನಿಗೆ ಹಚ್ಚದೆ ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ಜೋಡಿಸಿ ಗಾಯತ್ರೀ ಮಂತ್ರದಿಂದ ಸೂರ್ಯನಾರಾಯಣನ ಪ್ರೀತ್ಯರ್ಥವಾಗಿ ಜಲವನ್ನು ಅಂಜಲಿಯಿಂದ ಮೇಲಕ್ಕೆ ತೂರಬೇಕು. ತೂರುವಾಗ್ಗೆ ಎರಡೂ ಹಿಂಬಡಗಳನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಎತ್ತಬೇಕು. ಇದೇ ಅರ್ಘ್ಯಪ್ರದಾನವು.

ಬ್ರಹ್ಮಾ * (ಜಲಧಾರಾಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಪ್ರದಕ್ಷಿಣಾಕಾರವಾಗಿ ತಿರಗಬೇಕು.) ಆಚಮನಂ ಕೇಶವಾದಿ ೨೪ ||

ಸೂರ್ಯೋಪಸ್ಥಾನಂ

ಉದ್ವಯಮುದುತ್ಯಂ ಪ್ರಸ್ಥಣೋನುಷ್ಠಪ್ ಗಾಯತ್ರೈ ಸೂರ್ಯಃ ಚಿತ್ರಂ ಕುತ್ಸ ಆಂಗಿರಸಸ್ತ್ರಿಷ್ಟುಪ್
ಸೂರ್ಯಃ ತಚ್ಚಕ್ಷುದಧ್ಯಜೂಥರ್ವಣಃ ಪುರ ಊಷ್ಣಿಕ್ ಸೂರ್ಯಃ ಸೂರ್ಯೋಪಸ್ಥಾನೇ
ವಿನಿಯೋಗಃ || ಓಂ ಉ_ದ್ವಯಂತಾಮ _ಸಸ್ವ_ರಿ_ಸ್ವಃ ಪಾಸ್ವಂ_ತ ಉತ್ತರಂ ||
_ದೇವಂದೇ_ವತ್ರಾಸೂ_ರ್ಯ
ಮಾಗ_ನ್ಮಜ್ಯೋ_ತಿರು_ತ್ತಮಂ||೧|| ಉ_ದುತ್ಯಂ _ಜಾತವೇದಸಂ _ದೇವಂ |ವಹಂತಿ _ಕೇತಾವಃ ||
_ದ್ಯುಶೇ ವಿಶ್ವಾ_ಯ ಸೂರ್ಯಂ ||೨|| ಚಿತ್ರಂ _ದೇವಾ_ನಾಮುದ_ಗ್ಧದಾನೀ_ಕಂ ಚಾಕ್ಷು_ಮಿತ್ರ_ಸ್ಯ
ವಾರುಣ _ಸ್ಯಾಗ್ನೇಃ || ಆ_ಪ್ರಾದ್ಯಾವಾಪ್ಯ_ಧಿವೀ _ಅಚಿತರಿ_ಕ್ಷ್ಣ್ಗ್_ಜು ಸೂರ್ಯ _ಆತ್ಮಾ
ಜಗ್ಧತ_ಸ್ತಸ್ಥ_ಷಶ್ಚ ||೩|| ತಚ್ಚ |ಕ್ಷು_ದೇವಾಹಿತಂ _ಪುರಸ್ತಾ_ಚ್ಯುಕ್ರ_ಮುಚ್ಚ_ರತ || ಪಾಶ್ಯೇಮ
_ಶರಾದಃ _ಶತಂ ಜೀವೇಮ _ಶರಾದಃ _ಶತಗ್ ಜು ಶೃಣುಯಾಮ _ಶರಾದಃ _ಶತಂ ||೪||
(ಸೂರ್ಯಾಭಿಮುಖವಾಗಿ ಎರಡೂ ಹಿಂಬಡಗಳನ್ನು ಜೋಡಿಸಿ ಸರಳವಾಗಿ ನಿಂತು ಕೈಗಳನ್ನೆತ್ತಿ
ಸ್ವಸ್ತಿಕಾಕಾರ ಪಾಣಿಯಾಗಿ ಅಂದರೆ ಹಸ್ತದ ಮೇಲೆ ಹಸ್ತವನ್ನಿಟ್ಟು ಸೂರ್ಯನಾರಾಯಣನನ್ನು
ಧ್ಯಾನಿಸುತ್ತ ಮಂತ್ರ ಪಠಿಸಬೇಕು; ಇದೇ ಉಪಸ್ಥಾನ.)

ಗಾಯತ್ರೀ ಜಪಃ

ತೇಜೋಸೀತಿ ಪರಮೇಷ್ಟಿ ಯಜುಃ ಪ್ರಜಾಪತಿಃ ಗಾಯತ್ರೈವಾಹನೇ ವಿನಿಯೋಗಃ || ಓಂ
ತೇಜೋಸಿ _ಶುಕ್ರ ಮ_ಸ್ಯಮೃತಮಸಿ ಧಾ_ಮನಾಮಾಸಿ || _ಪ್ರಿಯಂ _ದೇವಾ_ನಾ
ಮಾನಾದೃಷ್ಟಂದೇ_ವ ಯಾಜನಂ || ಗಾಯತ್ರೀಂ ತ್ರ್ಯಕ್ಷರಾಂ ಬಾಲಾಂ ಸಾಕ್ಷಸೂತ್ರ ಕಮಂಡಲಂ ||
ರಕ್ತವಸ್ತ್ರಾಂ ಚತುರ್ಹಸ್ತಾಂ ಹಂಸವಾಹನಸಂಸ್ಥಿತಾಂ || ಋಗ್ವೇದೇನ ಕೃತೋತ್ಸಂಗಾಂ
ಲಾತವ್ಯಜಸಗೋತ್ರಜಾಂ ||

ಬ್ರಹ್ಮಾಣೀಂ ಬ್ರಹ್ಮ ದೈವತ್ಯಾಂ ಬ್ರಹ್ಮಲೋಕ ನಿವಾಸಿನೀಂ || ಆವಾಹಯಾಮ್ಯಹಂ
ದೇವೀಮಾಯಾಂತೀಂ ಸೂರ್ಯಮಂಡಲಾತ್ || ಆಗಚ್ಚವರದೇ ದೇವಿ ಜಪೇಮೇ ಸನ್ನಿ ಧಾಭವ ||

* ಸೂರ್ಯನಾರಾಯಣನಿಗೆ ಕೊಡುವ ಅರ್ಘ್ಯದ ಜಲದ ಕಣಗಳು ರಾಕ್ಷಸಗಣಕ್ಕೆ ತಗಲಿದಾಕ್ಷಣವೇ
ರಾಕ್ಷಸರ ಸಂಹಾರವಾಗುವದು. ಆದ್ದರಿಂದ ಆ ಪಾತಕ ಪರಿಹಾರಾರ್ಥ ಭೂ ಪ್ರದಕ್ಷಿಣೆಯೆಂದು
ಹೇಳಲ್ಪಟ್ಟಿರುವದು. ಕಾರಣ ಜಲಧಾರಾಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ತನ್ನ ಮೈಸುತ್ತ ಪ್ರದಕ್ಷಿಣೆ ಮಾಡಿದರೆ ಆ
ಪಾತಕ ಪರಿಹಾರವಾಗುವದು. ಇದೇ ಭೂ ಪ್ರದಕ್ಷಿಣೆಯ ಫಲವಾಗಿರುವದು.

ಗಾಯಂತಂ ತ್ರಾಯಸೇ ಯಸ್ಮಾದ್ಗಾಯತ್ರೀ ತ್ವಂ ತತಃ ಸ್ಮೃತಾ || (ಇತ್ಯಾವಾಹ್ಯ) ತುರೀಯಪದಸ್ಯ
ಮಿಮಲಋಷಿಃ ಗಾಯತ್ರೀ ಭಂದಃ ಪರಮಾತ್ಮಾ ದೇವತಾ ಗಾಯತ್ರೈಪಸ್ಥಾನೇ ವಿನಿಯೋಗಃ || ಓಂ
ಗಾಯತ್ರೈಸ್ವೇಕಪದೀ ದ್ವಿಪದೀ ತ್ರಿಪದೀ ಚತುಷ್ಟದ್ಯ ಪದಸಿ ನಹಿಪದ್ಯಸೇ ನಮಸ್ತೇ ತುರೀಯಾಯ
ದರ್ಶಿತಾಯ ಪದಾಯ ಪರೋರಜಸೇ ಸಾವದೋಮಾಪ್ರಾಪತ್ || ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಃ
ಪ್ರಣವಸ್ಯ.....ಸ್ವರೋಂ ಓಂ ಭೂಃ ಹೃದಯಾಯನಮಃ ಓಂ ಭುವಃ ಶಿರಸೇಸ್ವಾಹಾ ಓಂ ಸ್ವಃ
ಶಿಖಾಯೈ ವೌಷಟ್ ಓಂ ತತ್ಸವಿತುರ್ವರೇಣ್ಯಂ ಕವಚಾಯಹುಂ ಭರೋದೇವಸ್ಯಧೀಮಹಿ ನೇತ್ರಾಭ್ಯಾಂ
ವೌಷಟ್ ಧೀಯೋಯೋನಃ ಪ್ರಜೋದಯಾತ್ ಆಸ್ತ್ರಾಯಫಟ್ ಇತಿ ದಿಗ್ಬಂಧಃ || ಅಸ್ಯ ಶ್ರೀ

ಗಾಯತ್ರೀ ಮಂತ್ರಸ್ಯ ವಿಶ್ವಾಮಿತ್ರೋ ಗಾಯತ್ರೀ ಸವಿತೃನಾಮಕ ಶ್ರೀ ನಾರಾಯಣೋ ದೇವತಾ ಜಪೇವಿನಿಯೋಗಃ || ಅಥ ಧ್ಯಾನಂ || ಪ್ರೋದ್ಯದಾದಿತ್ಯ ವರ್ಣಶ್ಚ ಸೂರ್ಯಮಂಡಲ ಮಧ್ಯಗಃ || ಚಕ್ರಶಂಖಧರೋಽಂಕಸೋ ದೋದ್ವಯೇ ಧ್ಯೇಯ ಏವಚ || ಧ್ಯೇಯಃ ಸದಾ ಸವಿತೃಮಂಡಲಮಧ್ಯವರ್ತೀ ನಾರಾಯಣಃ ಸರಸಿಜಾಸನಸನ್ನಿವಿಷ್ಟಃ || ಕೇಯೂರವಾನ್ ಮಕರಕುಂಡಲವಾನ್ ಕಿರೀಟೀ ಹಾರೀ ಹಿರಣ್ಮಯ ವಪುರ್ಧೃತಶಂಖಚಕ್ರಃ || ಸವಿತೃನಾಮಕ ಶ್ರೀ ನಾರಾಯಣ ಪ್ರೀತ್ಯರ್ಥಂ ಯಥಾ ಶಕ್ತಿ ಗಾಯತ್ರೀ ಮಂತ್ರಜಪಂ * ಕರಿಷ್ಯೇ || ಓಂ ಭೂರ್ಭುವಃ ಸ್ವಃ || ತತ್ಸವಿತುರ್ವರೇಣ್ಯಂ ಭರ್ಗೋ ದೇವಸ್ಯ ಧೀಮಹಿ || ಧೀಯೋಯೋನಃ ಪ್ರಚೋದಯಾತ್ ||೧೦೮|| ಶ್ರೀಕೃಷ್ಣಾರ್ಪಣಮಸ್ತು || ಪುನಃ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಾದಿ ದ್ಯಾನಶ್ಲೋಕಾಂತಂ ಪಠಿತ್ವಾ (ಜಪ ಮುಗಿದ ಮೇಲೆ ಮೊದಲಿನಂತೆ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ನ್ಯಾಸಮಾಡಿಕೊಂಡು ಧ್ಯಾನಶ್ಲೋಕಗಳನ್ನು

* ಆದ್ಯಂತದಲ್ಲಿ ಓಂಕಾರಯುಕ್ತವಾದ ಸವ್ಯಾಹೃತಿ ಗಾಯತ್ರಿಯನ್ನು ಮೂರು ಪಾದಗಳಿಗೂ ಸ್ವಲ್ಪ ವಿರಾಮದಿಂದ ದಂತೋಷ್ಯಗಳನ್ನು ಚಲಿಸದೆ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಯೇ ಧ್ಯಾನಿಸಬೇಕು. ತುಲಸ್ಯಾದಿ ಜಪ ಮಾಲೆಯಿಂದ ಪ್ರಾತಃ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ನಾಭಿಯ ಹತ್ತರ, ಮಧ್ಯಾಹ್ನದಲ್ಲಿ ಹೃದಯದ ಹತ್ತರ, ಸಾಯಂಕಾಲದಲ್ಲಿ ಮುಖದ ಹತ್ತರ ಎಣಿಸುತ್ತ ಜಪಮಾಡಬೇಕು. ಜಪಮಾಲೆಯು ಅನ್ಯರಬ ದೃಷ್ಟಿಗೆ ಬೀಳದಂತೆ ಎಚ್ಚರ ಪಡಬೇಕು. ಜಪಮಾಲೆಯ ಅಭಾವದಲ್ಲಿ ದಕ್ಷಿಣಾಸ್ಥದ ಅನಾಮಿಕೆಯ ಮಧ್ಯ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ ಕೆಳಪರ್ವ ನಂತರ ಕನಿಷ್ಠ ಬೆರಳಿನ ಪರ್ವಗಳ ಮೇಲಿಂದ ತರ್ಜನಿಯ ಕೆಳಪರ್ವದವರೆಗೆ ಹತ್ತು ಸಂಖ್ಯೆವಾಗುವದು. ಪುನಃ ತರ್ಜನಿಯ ಕೆಳಪರ್ವವನ್ನೇ ಮೊದಲುಮಾಡಿಕೊಂಡು ಅನಾಮಿಕೆಯ ಮಧ್ಯ ಪರ್ವದವರೆಗೆ ಹತ್ತು ಈ ಪ್ರಕಾರ ಸಂಖ್ಯಾ ಎಣಿಸಬೇಕು.

ಪಠಿಸಬೇಕು. ಅಂದರೆ ಗಾಯತ್ರೀ ಸಂಪುಟೀಕರಣವಾಗಿ ಜಪವು ಸಫಲವಾಗುವದು.) ವಿಶ್ವತಸ್ತಕ್ಷುರಿತಿ ವಿಶ್ವಕರ್ಮಾಭಾವನಸ್ತ್ರಿಸ್ಪೃಪ್ ಉಪಸ್ಥಾನೇ ವಿನಿಯೋಗಃ || ಓಂ ವಿಶ್ವತಶ್ಚಕ್ಷುರುತವಿಶ್ವತೋ ಮುಖೋ ವಿಶ್ವತೋ ಬಾಹುರುತವಿಶ್ವತಸ್ಪಾತ್ || ಸಂಭಾಹುಭ್ಯಾಂ ಧಮತಿ ಸಂಪತತ್ರೈದ್ಯಾವಾ ಭೂಮೀ ಜನಯನ್ ದೇವ ಏಕಃ || ಏಕಚಕ್ರರಥೋ ಯಸ್ಯ ದಿವ್ಯಃ ಕನಕಭೂಷಿತಃ || ಸಮೇ ಭವತು ಸುಪ್ರಿತೋ ಪದ್ಮ ಹಸ್ತೋ ದಿವಾಕರಃ || ದೇವಾಗಾತುವಿದ ಇತಿ ಮನಸಸ್ಪತಿವಿರಾಡನುಷ್ಟುಬ್ಧಾತೋ ವಿಸರ್ಜನೇ ವಿನಿಯೋಗಃ || ಓಂ ದೇವಾಗಾತುವಿದೋಗಾತು ಮಿತ್ವಾಗಾತುಮಿತ || ಮನಸಸ್ಪತ ಇಮಂ ದೇವ ಯಜ್ಞಗ್ನು ಸ್ವಾಹಾ ವಾತೇಧಾಃ || ಅನೇನ ಯಥಾಶಕ್ತಿ ಗಾಯತ್ರೀ ಮಂತ್ರ ಜಪೇನ ಪ್ರಾತಃಕಾಲ ಸಂಧ್ಯಾಂಗಭೂತೇನ ಬ್ರಹ್ಮಾಂತರ್ಗತಸವಿತೃನಾಮಕ ಶ್ರೀನಾರಾಯಣಃ ಪ್ರೀಯತಾಂ || ಯದಕ್ಷರಪದಭ್ರಷ್ಟಂ ಮಾತ್ರಾಹೀನಂ ಚ ಯದ್ಭವೇತ್ || ತತ್ಸರ್ವಂ ಕ್ಷಮ್ಯತಾಂ ದೇವ ನಾರಾಯಣ ನಮೋಸ್ತುತೇ || ಉತ್ತಮೇ ಶಖರೇ ಜಾತೆ ಭೂಮ್ಯಾಂ ಪರ್ವತಮೂರ್ಧನಿ || ಬ್ರಾಹ್ಮಣೈರಭ್ಯನುಜ್ಞಾತಾ ಗಚ್ಛ ದೇವೀ ಯಥಾ ಸುಖಂ ||

ದಿಜ್ಞಮಸ್ಯಾರಃ

ಪ್ರಾಚ್ಯೈದಿಶೇ ಇಂದ್ರಾಯಚ ನಮಃ || ಆಗ್ನೇಯೈದಿಶೇ ಅಗ್ನೇಯೇಚನಮಃ || ದಕ್ಷಿಣಾಯೈದಿಶೇ
 ಯಮಾಯಚ ನಮಃ || ನೈಋತ್ಯೈದಿಶೇ ನಿಋತಯೇಚ ನಮಃ|| ಪ್ರತೀಚ್ಯೈದಿಶೇ ವರುಣಾಯಚ
 ನಮಃ || ವಾಯವ್ಯೈದಿಶೇ ವಾಯವೇಚ ನಮಃ || ಉದೀಚ್ಯೈದಿಶೇ ಸೋಮಾಯಚ ನಮಃ ||
 ಈಶಾನ್ಯೈದಿಶೇ ಈಶ್ವರಾಯಚ ನಮಃ || ಉರ್ಧ್ವಾಯೈದಿಶೇ ಬ್ರಹ್ಮಣೇ ಚ ನಮಃ ||
 ಅಧರಾಯೈದಿಶೇ ಪೃಥಿವ್ಯೈ ಚ ನಮಃ || ಅಂತರಿಕ್ಷಾಯೈದಿಶೇ ಶ್ರೀಮಹಾವಿಷ್ಣುವೇಚ ನಮಃ ||
 ಸಂಧ್ಯಾಯೈನಮಃ ಗಾಯತ್ರೈ ನಮಃ || ಸಾವಿತ್ರೈ ನಮಃ || ಸರಸ್ವತೈ ನಮಃ || ಸರ್ವಾಭ್ಯೋ
 ದೇವತಾಭ್ಯೋ ಗುರುಭ್ಯೋ ಋಷಿಭ್ಯಶ್ಚ ನಮೋನಮಃ || ಯಾಗ್ನು ಸದಾ ಸರ್ವಭೂತಾನಿ
 ಸ್ಥಾವರಾಣಿ ಚರಾಣಿ ಚ || ಸಾಯಂ ಪ್ರಾತರ್ನಮಸ್ಯಂತಿ ಸಾ ಮಾ ಸಂಧ್ಯಾಽಭಿರಕ್ಷತು ||
 ನಮೋಬ್ರಹ್ಮಣೇ ನಮೋಸ್ವಗ್ನಯೇ ನಮಃ ಪೃಥಿವ್ಯೈ ನಮ ಓಷಧೀಭ್ಯಃ || ನಮೋವಾಚೇ
 ನಮೋವಾಚಸ್ಪತಯೇ ನಮೋವಿಷ್ಣುವೇ ಮಹತೇ ಕರೋಮಿ (ಈ ಪ್ರಕಾರ ಸರ್ವ ದಿಕ್ಕುಗಳಿಗೂ
 ಆಯಾ ದಿಗ್ಧೇವತೆಗಳಿಗೂ ತ್ರಿರೂಪ ಗಾಯತ್ರಿಗೂ ದೇವತೆಗಳಿಗೂ ಗುರುಗಳಿಗೂ ಋಷಿಗಳಿಗೂ
 ನಮಸ್ಕಾರ ಮಾಡಿ ಇಷ್ಟ ಸ್ವಗುರುಗಳನ್ನು ಸ್ವಗೋತ್ರ ನಾಮೋಚ್ಚಾರಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ನಮಸ್ಕರಿಸಬೇಕು)
 ಓಂ ಶಾಂತಿಃ ಶಾಂತಿಃ ಶಾಂತಿಃ ||ಋಷಯಃಪ್ರವರಾನ್ದಿತಗೋತ್ರೋತ್ಪನ್ನಃ
 ಕಾತ್ಯಾಯನಸೂತ್ರಃ ಶುಕ್ಲಯಜುರ್ವೇದಾಂತರ್ಗತ ಕಣ್ವಶಾಖಾಧ್ಯಾಯೀಶರ್ಮಾಹಂ
 ಭೋಗುರೋತ್ವಾಮಭಿವಾದಯೇ (ತಮ್ಮ ಋಷಿಗಳು ತಮ್ಮ ಪ್ರವರ ಗೋತ್ರ ನಾಮ
 ಉಚ್ಚಾರಮಾಡಿ ಗುರುಗಳಿಗೆ ನಮಸ್ಕಾರ ಮಾಡಬೇಕು.) ಆಚಮನಂ ಕೇಶವಾದಿ ೨೪ || ಯಸ್ಯಸ್ಮೃತ್ಯಾ
 ಚ ನಾಮೋಕ್ತ್ಯಾ ತಪಃ ಸಂಧ್ಯಾ ಕ್ರಿಯಾದಿಷು || ನ್ಯೂನಂ ಸಂಪೂರ್ಣತಾಂ ಯಾತಿ ಸದ್ಯೋ ವಂದೇ
 ತಮಚ್ಯುತಂ || ಮಂತ್ರಹೀನಂ ಕ್ರಿಯಾಹೀನಂ ಭಕ್ತಿಹೀನಂ ಜನಾರ್ದನ || ಯತ್ಕೃತಂ ತು ಮಯಾ
 ದೇವ ಪರಿಪೂರ್ಣಂ ತದಸ್ತುಮೇ || ಅನೇನ ಪ್ರಾತಃಕಾಲಸಂಧ್ಯಾವಂದನೇನ ಭಗವಾನ್
 ಶ್ರೀಬ್ರಹ್ಮಾಂತರ್ಗತ ಸೂರ್ಯನಾರಾಣಃ ಪ್ರೀಯತಾಂ || ಪ್ರೀತೋಭವತು ಶ್ರೀಕೃಷ್ಣಾರ್ಪಣಮಸ್ತು ||
 ಕಾಲೇವರ್ಷತುಪರ್ಜನಃ ಪೃಥಿವೀ ಸಸ್ಯಶಾಲಿನೀ || ದೇಶೋಯಂ ಕ್ಷೋಭರಹಿತೋ ಬ್ರಾಹ್ಮಣಾಃ ಸಂ
 ತು ನಿರ್ಭಯಾಃ || ಪೃಥ್ವೀ ಮಂಡಲಮಧ್ಯಸ್ಥಾಃ ಪೂರಣಬೋಧಮತಾನುಗಾಃ || ವೈಷ್ಣವಾವಿಷ್ಣು
 ಹೃದಯಾಸ್ತಾನ್ನಮಸ್ಯೇ ಗುರೂನ್ ಮಮ || ಯಾಜ್ಞವಲ್ಕ್ಯಾದಿ ಸಮಸ್ತಗುರುಭ್ಯೋ ನಮಃ ||
 ಆಚಮನಂ ಕೇಶವಾದಿ ೨೪ || ಮತ್ರಮಧ್ಯೇ ಕ್ರಯಾಮಧ್ಯೇ ವಿಷ್ಣೋಃ ಸ್ಮರಣಪೂರ್ವಕಂ ||
 ಯತ್ಕಿಂಚಿತ್ಕ್ರಿಯತೇ ಕರ್ಮ ತತ್ಕರ್ಮ ಸಫಲಂ ಕುರು || ವಿಷ್ಣವೇ ನಮಃ ವಿಷ್ಣವೇ ನಮಃ ವಿಷ್ಣವೇ
 ನಮಃ || ಇತಿ ಪ್ರಾತಃ ಸಂಧ್ಯಾ .

----- *** -----

ಅಥ ಸಂಧ್ಯಾ ಕಾಲನಿರ್ಣಯಃ

ಉತ್ತಮಾ ತಾರಕೋಪೇತಾ ಮಧ್ಯಮಾ ಉಪ್ಪತಾರಕಾ ||

ಅಧಮಾ ಸೂರ್ಯಸಹಿತಾ ಪ್ರಾತಃ ಸಂಧ್ಯಾ ತ್ರಿಧಾಮತಾ||

ಸೂರ್ಯೋದಯದ ಪೂರ್ವದಲ್ಲಿ ನಕ್ಷತ್ರಗಳಿರುವಾಗ್ಗೆ ಮಾಡುವದು ಉತ್ತಮ. ನಕ್ಷತ್ರಗಳು ಅಸ್ತವಾದ ಮೇಲೆ ಮಾಡುವದು ಮಧ್ಯಮ. ಸೂರ್ಯೋದಯದನಂತರ ಐದು ಘಳಿಗೆ ವರೆಗೆ ಮಾಡುವದು ಕನಿಷ್ಠ, ಆಮೇಲೆ ಮಾಡಿದರೆ ಪ್ರಾಯಶ್ಚಿತ್ತಾಘ್ನ ಕೊಡಬೇಕಾಗುವದು.

ಉತ್ತಮಾ ಸೂರ್ಯಸಹಿತಾ ಮಧ್ಯಮಾ ಉಪ್ಪಭಾಸ್ಕರಾ ||

ಅಧಮಾ ತಾರಕೋಪೇತಾ ಸಂಧ್ಯಾ ತ್ರಿಧಾಮತಾ ||

ಸೂರ್ಯನಿರುವಾಗ್ಗೆ ಮಾಡುವ ಸಂಧ್ಯೆಯು ಉತ್ತಮ. ಸೂರ್ಯಾಸ್ತವಾಗಲು ಮಾಡುವದು ಮಧ್ಯಮ ನಕ್ಷತ್ರ ಸಹಿತವಾಗಿ ಮಾಡುವದು ಕನಿಷ್ಠ, ರಾತ್ರಿ ಐದು ಘಳಿಗೆ ಮೀರಲು ಪ್ರಾಯಶ್ಚಿತ್ತಾಘ್ನ ಕೊಡಬೇಕಾಗುವದು.

ಅಧ್ಯರ್ಥಯಾಮಾದಾ ಸಾಯಂ ಸಂಧ್ಯಾ ಮಧ್ಯಾಹ್ನ ಕೀಷ್ಕತೇ ||

ಸೂರ್ಯೋದಯದನಂತರ ಯಾಮಾರ್ಥ ಅಂದರೆ ೪|| ತಾಸು ಸಾಯಂಕಾಲದವರೆಗೆ ಮಧ್ಯಾಹ್ನ ಸಂಧ್ಯೆಯ ಕಾಲವು.

----- *** -----

ಅಥ ಮಧ್ಯಾಹ್ನ ಸಂಧ್ಯಾ

ಅಪವಿತ್ರಃ ಪವಿತ್ರೋವಾ.....ಅಭ್ಯಂತರಃ ಶುಚಿಃ || ಆಚಮನಂ ಕೇಶವಾದಿ ||೨೪|| ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಃ || ಶುಭೇ ಮುಹೂರ್ತೇಮಧ್ಯಾಹ್ನ ಕಾಲಸಂಧ್ಯೋಪಾಸನಮಹಂ ಕರಿಷ್ಯೇ ಆಪಃಪುನಂತ್ರಿತಿ ಕಸ್ಯಪೋನುಷ್ಪುಬಾಪಃ ಮಂತ್ರಾ ಚಮನೇ ವಿನಿಯೋಗಃ || ಓಂ ಆಪಃ ಪುನಂತು ಪೃಥಿವೀಂ ಪೃಥಿವೀಪೂತಾ ಪುನಾತುಮಾಂ || ಯದುಚ್ಚಿಷ್ಟಮಭೋಜ್ಯಂ ಯದ್ವಾದುಶ್ಚರಿತಂ ಮಮ || ಸರ್ವಂ ಪುನಂತು ಮಾಮಾಪೋ ಸತಾಂಚ ಪ್ರತಿಗ್ರಹಗ್ನು ಸ್ವಾಹಾ || (ಒಂದಾವರ್ತಿ ನೀರ ಪ್ರಾಶನವು.) ಆಚಮನಂ ಕೇಶವಾದಿ ||೨೪|| ಆಪೋಹಿಷ್ಣೇತಿ ಮಾರ್ಜನಂ || (ಪ್ರಾತಃಕಾಲದಂತೆ) ಆಚಮನಂ ಕೇಶವಾದಿ ||೨೪|| ಅಘ್ಯಪ್ರದಾನಂ (ಛಂದಸ್ಸು ಅಂದು) ಮಧ್ಯಾಹ್ನ ಕಾಲ ಅಘ್ಯಪ್ರದಾನೇ ವಿನಿಯೋಗಃ || (ಮಂತ್ರ ಉಚ್ಚಾರಮಾಡಿ ಸರಳವಾಗಿ ಎದ್ದು ನಿಂತು ಅಂಜಲಿಯಿಂದ ಉದಕವನ್ನು ತೂರಬೇಕು. ಒಂದಾವರ್ತಿಯೇ ಅಘ್ಯಪ್ರದಾನವು.) ಆಚಮನಂ ಕೇಶವಾದಿ ||೨೪|| (ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ಸರಳವಾಗಿ ಮೇಲಕ್ಕೆತ್ತಿ ಸೂರ್ಯ ಸಮ್ಮುಖನಾಗಿ ಮುಂದಿನ ಮಂತ್ರಗಳನ್ನು ಪಠಿಸಬೇಕು.)

ಉಪಸ್ಥಾನ ಮಂತ್ರಗಳು

(ಮೊದಲು ಪ್ರಾತಃಕಾಲದ ಮಂತ್ರಗಳನ್ನು ಪಠಿಸಿ ಆ ನಂತರ ಈ ವಿಷೇಶ ಮಂತ್ರಗಳನ್ನು ಪಠಿಸಬೇಕು.) || ಓಂ _ವಿಭ್ರಾ_ಡ್ಭ್ರಾ_ಹತ್ವಿಬತು _ಸೋಮ್ಯಂಮ_ಧ್ವಾಯುದ್ಧ_ಧ್ವಜ್ಜ_ಪ_ತ್ವಾ_ಅವಿಹೃತಂ || |ವಾತಜೂ_ತೋಯೋ |ಆ_ಭಿರಕ್ಷ_ತಿತ್ಮ|ನಾ _ಪ್ರಜಾಃ |ಪುಪೋಷಪು_ರುಧಾ |ವಿರಾಜತಿ ||೧|| _ಸಹಸ್ರ ಶೀ_ರ್ಷಾಪುರುಷಃ ಸಹ_ಸ್ರಾಕ್ಷಃ _ಸಹಸ್ರಪಾತ್ || ಸಭೂಮಿ_ಗ್ಜ್ಜ ಸರ್ವತಃ _ಸ್ವತ್ವಾ_ತ್ಯತಿಷ್ಯದ್ಧಶಾಂ_ಗುಲಂ ||೨|| ಓಂ ಯಜ್ಞಾ_ಗ್ರತೋ_ದೂರ_ಮುದೈ_ತಿ _ದೈವಂ ತಾದು_ಸುಪ್ತ_ಸ್ಯ _ತಥೈವೈತಿ || _ದೂ_ರಂ_ಗಮಂಜ್ಯೋತಿ_ಷಾಂ _ಜ್ಯೋ_ತಿರೇಕಂ ತ_ನ್ಮೇಮಾನಃ _ಶಿವಸಂಕಲ್ಪ ಮಸ್ತು || ಓಂ _ಯದೇತ_ನ್ಮಂಡಲಂ _ತಪತಿ _ತನ್ಮ_ಹದುಕ್ಥಂ ತಾಂ _ಋಚಃ ಸ ಋ_ಚಾಂ ಲೋ_ಕೋಥ _ಯದೇ_ತದರ್ಚಿದೀ_ಪ್ಯತೇ ತ_ನ್ಮ_ಹಾ ವೃತಂ _ತಾನಿ _ಸಾಮಾನಿ _ಸಸಾಮ್ನಾಂ ಲೋ_ಕೋಥ _ಯವಿಷ ಏತ_ಸ್ಮಿ_ನ್ಮಂಡಲೇ _ಪುರು_ಷಃ _ಸೋಗ್ನಿಸ್ತಾನಿ _ಯಜೂಗ್ಜ್ಜಾಷಿ ಸ_ಯಜುಷಾಂ ಲೋ_ಕಃ ಸೈ_ಷಾ_ತ್ರಯೈ_ವ ವಿ_ದ್ಯಾತಪತಿ _ತದ್ಧೈ ತದ_ಪ್ಯವಿದ್ವಾಗ್ಜ್ಜಸಆಹುಸ್ತ್ರಯೀ_ವಾ ಏ_ಷಾ ವಿ_ದ್ಯಾ ತ_ಪತೀತಿ _ವಾಗ್ನೈ_ವ ತ_ತ್ಪ್ರಸ್ಯಂತೀ ವದತಿ || (ಈ ಮಂತ್ರಗಳಿಂದ ಉಪಸ್ಥಾನಮಾಡಿ) ತೇಜೋಸೀತಿ ಮಂತ್ರೇಣಗಾಯತ್ರಾಪಾಹನಂ || ಸಾವಿತ್ರೀಂ ಯುವತಿಂ ಶುಕ್ಲಾಂ ಶುಕ್ಲವಸ್ತ್ರಾಂ ತ್ರಿಲೋಚನಾಂ || ಯಜುರ್ವೇದ ಕೃತೋತ್ಸಂಗಾಂ ವೃಷಾರೂಢಾಂ ತ್ರಿಶೂಲಿನೀಂ || ರುದ್ರಾಣೀ ರುದ್ರದೈವತ್ಯಾಂ ರುದ್ರಲೋಕ ನಿವಾಸಿನೀಂ || ಆವಾಹಯಾಮ್ಯಹಂ ದೇವೀ ಮಾಯಾಂತೀಂ ಸೂರ್ಯ ಮಂಡಲಾತ್ || ಆಗಚ್ಛ ವರದೇ ದೇವೀ ಜಪೇ ಮೇ ಸನ್ನಿಧೌ ಭವ || ಗಾಯಂತಂ ತ್ರಾಯಸೇ ಯಸ್ಮಾದ್ಗಾಯತ್ರೀತ್ವಂ ತತಃ ಸ್ಮೃತಾ || ಉಪಸ್ಥಾನಜಪಾದಿಕಂ ಸರ್ವಂ ಪ್ರಾತರ್ವತ್ || ಯಸ್ಯಸ್ಮೃತ್ಯಾ || ಅನೇನ ಮಧ್ಯಾಹ್ನ ಸಂಧ್ಯಾ ವಂದನೇನ ಭಗವಾನ್ ಶ್ರೀ ರುದ್ರಾಂತರ್ಗತ ಲಕ್ಷ್ಮೀನಾರಾಯಣಃ ಪ್ರೀಯತಾಂ || (ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾತಃ ಶಬ್ದ ಬಂದಲ್ಲಿ ಮಧ್ಯಾಹ್ನ ಶಬ್ದವನ್ನು ಅನ್ನಬೇಕು).

----- *** -----

ಅಥ ಸಾಯಂ ಸಂಧ್ಯಾ

ಆಚಮನ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ, ಸಂಕಲ್ಪಮಾಡಿ ಸಾಯಂಕಾಲ ಸಂಧ್ಯೋಪಾಸನಮಹಂ ಕರಿಷ್ಯೇ || ಓಂ ಪುನಾತು ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಃ || ಮಂತ್ರಾಚಮನಂ ಅಗ್ನಿಶ್ಲೇತಿ ನಾರಾಯಣ್ಯಾಷಿಃ ಬೃಹತೀಭಂದಃ ಅಗ್ನಿದೇವತಾ ಮಂತ್ರಾಚಮನೇ ವಿನಿಯೋಗಃ || ಓಂ ಅಗ್ನಿಶ್ಚ ಮಾಮನ್ಯುಶ್ಚ ಮನ್ಯುಪ ತಯಶ್ಚ ಮನ್ಯುಕೃತೇಭ್ಯಃ ಪಾಪೇಭ್ಯೋರಕ್ಷಂತಾಂ ಯದಹ್ನಾ ಪಾಪಮಕಾರ್ಷಂ ಮನಸಾ ವಾಚಾ ಹಸ್ತಾಭ್ಯಾಂ ಪದ್ಭ್ಯಾ ಮುದರೇಣ ಶಿಶ್ನಾ ಅಹಸ್ತದವಲುಂಪತು ಯತ್ಕಿಂಚ ದುರಿತಂಮಯಿ ಇದಮಹಂ ಮಾಮೃತಯೋನೌ ಸತ್ಯೇಜ್ಯೋತಿಷಿ ಜುಹೋಮಿ ಸ್ವಾಹಾ || ಆಚಮನಂ ಕೇಶವಾದಿ ೨೪|| (ಆಪೋಹಿಷ್ಯೇತಿ ಪ್ರಾತರ್ವತ್ ಮಾರ್ಜನಂ || ಅರ್ಘ್ಯಪ್ರದಾನೇವಿಶೇಷಃ) ಓಂ ಭೂರ್ಭುವಃಸ್ವರತಿ ಸಾಯಂಕಾಲ ಅರ್ಘ್ಯಪ್ರದಾನೇ ವಿನಿಯೋಗಃ || ಮಂತ್ರಮುಚ್ಚಾರ್ಯ ಶ್ರೀ ವರುಣಾಂತರ್ಗತ ಶ್ರೀ ಲಕ್ಷ್ಮೀನಾರಾಯಣಾಯ ಇದಮರ್ಘ್ಯಂ ಸಮರ್ಪಯಾಮಿ || (ಮೂರಾವರ್ತಿ, ೫ ಘಳಿಗೆ

ಮೀರಿದನಂತರ ಮಾಡುವದಾದರೆ ಪ್ರಾಯಶ್ಚಿತ್ತಾರ್ಥವನ್ನು ಒಂದು ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ಕೊಡಬೇಕು.)
 ಆಚಮನಂ ಕೇಶವಾದಿ ೨೪|| (ಉಪಸ್ಥಾನ ಪ್ರಾತಃಕಾಲದಂತೆ ಅಥವಾ ಈ ಮಂತ್ರಗಳಿಂದ ಮಾಡಿದರೆ
 ವಿಶೇಷ) ಇಮಂ ಮೇವರುಣ-ತತ್ವಾಯಾಮೀತಿ ಶುನಃಶೇಪಸ್ತಿಷ್ಪುಬ್ಜರುಣಃತ್ವನ್ನೋ ಅಗ್ನೇ ಸತ್ವನ್ನೋ
 ಅಗ್ನೇ ವಾಮದೇವೋ ಬೃಹತ್ಯಗ್ನಿಃ ವರುಣಾಂತರ್ಗತ ಸೂರೈಪಸ್ಥಾನೇ ವಿನಿಯೋಗಃ || ೧ಂ
 ಇಮಂ |ಮೇ ವರುಣಃ ಶೃಧೀಹವ ಮದ್ಯಾಚ ಮೃಳಯ || ತ್ವಾಮ ವಸ್ಯುರಾಚಕೇ ||೧||
 ತತ್ವಾಯಾಮಿ ಬ್ರಹ್ಮಣಾ ವಂದಮಾನಸ್ತದಾಶಾಸ್ತೇ ಯಜಮಾನೋ ಹವಿಭಿಃ ||
 ಅಹೇಳಮಾನೋ ವರುಣೇ ಹಬೋಧ್ಯುರುಶಗ್ನು ಸಮಾನ ಆಯುಃ ಪ್ರವೋಷೀಃ ||೨||
 ತ್ವನ್ನೋ ಅಗ್ನೇ ವರುಣಸ್ಯ ವಿದ್ವಾನ್ ದೇವಸ್ಯ ಹೇಳೋ ಅವಯಾಸಿ ಸೀಷ್ಠಾಃ ||
 ಯಜಿಷ್ಠೋ ವನ್ದಿತಮಸ್ಯೋ |ಶುಚಾನೋ ವಿಶ್ವಾದ್ವೇಷಾಗ್ನುಸಿ ಪ್ರಮುಮುಗ್ಧ್ಯಸ್ಮತ್ ||೩||
 ಸತ್ವನ್ನೋ ಅಗ್ನೇವಮೋಭವೋ ತೀನೇದಿಷ್ಟೋ ಅಸ್ಯಾಉಷಸೋವ್ಯಷ್ಟೈ ||
 ಅವಯಕ್ಷ್ವನೋ ವರುಣಗ್ನು ರಾರಾಣೋವೀಹಿ |ಮೃಳೀಕಗ್ನು
 ಸುಹಾವೋನ ಏಧಿ || ತೇಜೋಸೀತಿ ಗಾಯತ್ರಾ ವಾಹನಂ || ತೇಜೋಸಿಂ || ವೃದ್ಧಾಂ ಸರಸ್ವತೀಂ
 ಕೃಷ್ಣಾಂ ಪೀತವಸ್ತ್ರಾಂ ಚತುರ್ಭುಜಾಂ || ಶಂಖಚಕ್ರಗದಾಪದ್ಮಹಸ್ತ್ರಾಂ ಗರುಡವಾಹಿನೀಂ ||
 ಸಾಮವೇದ ಕೃತೋತ್ಸಂಗಾಂ ವನಮಾಲಾ ವಿಭೂಷಿತಾಂ || ವೈಷ್ಣವೀಂ ವಿಷ್ಣುದೈವತ್ಯಾಂ
 ವಿಷ್ಣುಲೋಕ ನಿವಾಸಿನೀಂ || ಆವಾಹಯಾಮ್ಯಹಂ ದೇವಿ ಮಾಯಾಂತೀಂ ವಿಷ್ಣುಮಂಡಲಾತ್ ||
 ಆಗಚ್ಛ ವರದೇ ದೇವಿ ಜಪೇಮೇ ಸನ್ನಿಧೌ ಭವ || ಗಾಯಂತಂ ತ್ರಾಯಸೇ ಯಸ್ಮಾದ್ಗಾಯತ್ರೀ ತ್ವಂ
 ತತಃ ಸ್ಮೃತಾ || (ಉಪಾಸ್ಥಾನಾದಿ ಸರ್ವಂ ಪ್ರಾತರ್ವತ್) ಯಸ್ಯ ಸ್ಮೃತ್ಯಾಂ || ಅನೇನ ಸಾಯಂಕಾಲ
 ಸಂಧ್ಯಾವಂದನೇನ ಭಗವಾನ್ ವರುಣಾಂತರ್ಗತ ಲಕ್ಷ್ಮೀನಾರಾಯಣಃ ಪ್ರೀಯತಾಂ ಪ್ರೀತೋ ಭವತು
 || ಮಂತ್ರಮಧ್ಯೇಂ || ವಿಷ್ಣುವೇ ನಮಃ ||೩|| ಇತಿ ಸಾಯಂ ಸಂಧ್ಯಾ ಸಮಾಪ್ತಾ ||

----- *** -----