॥ ಶ್ರೀ ವಿಠ್ಠಲಕೃಷ್ಣೋ ವಿಜಯತೇ ॥

॥ ಶ್ರೀ ಯಾಜ್ಞವಲ್ಕ್ಯ ಗುರುಭ್ಯೋ ನಮಃ ॥

॥ ಶ್ರೀ ಮಾಧವತೀರ್ಥ ಗುರುಭ್ಯೋ ನಮಃ ॥

ಶುಕ್ಲಯಜುರ್ವೇದೀಯ

ಕಾಣ್ವ ತ್ರಿಕಾಲ ಸಂಧ್ಯಾ

ಲೇಖಕರು :

ಶ್ರೀ ನರಸಿಂಹಾಚಾರ್ಯ , ಜಕ್ಕಲಿ

(ಶಕೆ 1907)

ಪ್ರಕಾಶಕರು:

ಶ್ರೀಮತ್ ಕಣ್ವಮಠ ಮೂಲಮಹಾಸಂಸ್ಥಾನ

ವೀರಘಟ್ಟ, ಹುಣಸಿಹೊಳೆ

ಪರಿವಿಡಿ

1. ನಾಮಧಾರಣಂ, ಪಂಚಮುದ್ರಾಧಾರಣಂ ಮಂತ್ರ ಮತ್ತು ಕೋಷ್ಟಕ
2. ಪ್ರಾತಃ ಸಂಧ್ಯಾ (ಆಚಮನಂ, ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಃ, ಸಂಕಲ್ಪಃ, ಮಂತ್ರಾಚಮನಂ, ಮಾರ್ಜನಂ, ಅರ್ಘ್ಯಪ್ರದಾನಂ, ಸೂರ್ಯೋಪಸ್ಥಾನಂ, ಗಾಯತ್ರೀ ಜಪಃ, ದಿಙ್ನಮಸ್ಕಾರಃ)
3. ಸಂಧ್ಯಾ ಕಾಲನಿರ್ಣಯಃ
4. ಮಧ್ಯಾಹ್ನ ಸಂಧ್ಯಾ
5. ಸಾಯಂ ಸಂಧ್ಯಾ

–: ನಾಮಧಾರಣ ಮತ್ತು ಮುದ್ರಾಧಾರಣ ಮಂತ್ರ ಹಾಗು ಕೋಷ್ಟಕ :–

(ಸಂಗ್ರಾಹಕರು: ಶ್ರೀ ಶ್ರೀ **1008** ಶ್ರೀ ವಿದ್ಯಾಭೂಷಣ ತೀರ್ಥರು ಹುಣಸಿಹೊಳೆ)

ನಾಮಧಾರಣಂ

ಆಚಮನಂ ಕೇಶವಾದಿ ॥24॥

ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಃ ॥ ಸಂಕಲ್ಪಃ ॥ ಮಮದೇಹ ಶುದ್ಧಿದ್ವಾರಾ ಗೋಪಿಚಂದನಾಭಿಮಾನಿ ವರಾಹಾತ್ಮಕ ಮುದ್ರಾಭಿಮಾನಿ ಕೃಥ್ವೋಲ್ಕಾದಿಪಂಚ ಮೂರ್ತ್ಯಾತ್ಮಕ ಶ್ರೀ ವಿಷ್ಣುಪ್ರೀತ್ಯರ್ಥಂ ನಾಮಧಾರಣಂ ಮುದ್ರಾಧಾರಣಂ ಚ ಕರಿಷ್ಯೇ ।

ಓಂ ಇಮಮ್ಮೇ ವರುಣಶ್ರುಧೀ ಹವ ಮದ್ಯಾ ಚ ಮೃಳಯ । ತ್ವಾ ಮವಸ್ಯುರಾ ಚ ಕೇ ॥ ಇತಿ ವಾಮಹಸ್ತೇ ಜಲಮಾದಾಯ ಗಾಯತ್ರ್ಯಾ ಅಭಿಮಂತ್ರ್ಯ । ಮೃತ್ತಿಕೇ ಧಾರಯಿಷ್ಯಾಮಿ ಭಕ್ತ್ಯಾತ್ವಾಂ ಕೇಶವಪ್ರಿಯೇ । ತ್ವಯಾ ಸ್ಪೃಷ್ಟೋ ಗಮಿಷ್ಯಾಮಿ ವಿಷ್ಣುಲೋಕಂ ಸನಾತನಂ । ಇತಿ ಮೃದಂಪ್ರಾರ್ಥ್ಯ । ಓಂ ವಿಷ್ಣೋರ್ನುಕಂ ವ್ವೀರ್ಯಾಣಿ ಪ್ರವೋಚಂ ಯಃ ಪಾರ್ಥಿವಾನಿ ವಿಮಮೇ ರಜಾಗ್ಂಸಿ । ಯೋ ಅಸ್ಕಭಾಯದುತ್ತರಗ್ಂ ಸದಸ್ಥಂ ವಿಚಕ್ರಮಾಣಸ್ತ್ರೇಧೋರುಗಾಯೋ ವಿಷ್ಣವೇ ತ್ವಾ । ಇತಿ ಮಂತ್ರೇಣ ಮರ್ದಯಿತ್ವಾ ತತ್ರ “ ಓಂ ನಮೋ ನಾರಾಯಣಾಯ “ ಇತಿ ಮೂಲಮಂತ್ರಂ ಲಿಖಿತ್ವಾ ಪುಂಡ್ರಾನ್ ಧಾರಯೇತ್ ॥

ನಾಮಧಾರಣ ಕೋಷ್ಟಕ

ಸ್ಥಳ	ಆಕಾರ	ಪರಿಮಾಣ	ಮಂತ್ರ ಶುಕ್ಲಪಕ್ಷದಲ್ಲಿ	ಮಂತ್ರ ಕೃಷ್ಣಪಕ್ಷದಲ್ಲಿ
ಹಣೆಯಲ್ಲಿ	ದಂಡಾಕಾರ	4 ಅಂಗುಲ	ಕೇಶವಾಯನಮಃ	ಸಂಕರ್ಷಣಾಯನಮಃ
ಮಧ್ಯಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ	ದೀಪಾಕಾರ	10 ಅಂಗುಲ	ನಾರಾಯಣಾಯನಮಃ	ವಾಸುದೇವಾಯನಮಃ
ಹೃದಯದಲ್ಲಿ	ಕಮಲಮಗ್ಗಿ	7 ಅಂಗುಲ	ಮಾಧವಾಯನಮಃ	ಪ್ರದ್ಯುಮ್ನಾಯನಮಃ
ಕತ್ತಿನಮಧ್ಯ	ದೀಪಾಕಾರ	4 ಅಂಗುಲ	ಗೋವಿಂದಾಯನಮಃ	ಅನಿರುದ್ಧಾಯನಮಃ
ಬಲಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ	ದೀಪಾಕಾರ	10 ಅಂಗುಲ	ವಿಷ್ಣುವೇನಮಃ	ಪುರುಷೋತ್ತಮಾಯನಮಃ
ಬಲಭುಜದಲ್ಲಿ	ಬಿದುರಿನ ಎಲೆ	8 ಅಂಗುಲ	ಮಧುಸೂದನಾಯನಮಃ	ಅಧೋಕ್ಷಜಾಯನಮಃ
ಬಲಕತ್ತಿನಲ್ಲಿ	ದೀಪಾಕಾರ	4 ಅಂಗುಲ	ತ್ರಿವಿಕ್ರಮಾಯನಮಃ	ನಾರಸಿಂಹಾಯನಮಃ
ಎಡಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ	ದೀಪಾಕಾರ	10 ಅಂಗುಲ	ವಾಮನಾಯನಮಃ	ಅಚ್ಯುತಾಯನಮಃ
ಎಡಭುಜದಲ್ಲಿ	ಬಿದುರಿನ ಎಲೆ	8 ಅಂಗುಲ	ಶ್ರೀಧರಾಯನಮಃ	ಜನಾರ್ಧನಾಯನಮಃ
ಎಡಕತ್ತಿನಲ್ಲಿ	ದೀಪಾಕಾರ	4 ಅಂಗುಲ	ಹೃಷೀಕೇಶಾಯನಮಃ	ಉಪೇಂದ್ರಾಯನಮಃ
ಬೆನ್ನುಹುರಿಯಲ್ಲಿ	ದೀಪಾಕಾರ	2 ಅಂಗುಲ	ಪದ್ಮನಾಭಾಯನಮಃ	ಹರಯೇನಮಃ
ಕತ್ತಿನ ಹಿಂದೆ	ದೀಪಾಕಾರ	2 ಅಂಗುಲ	ದಾಮೋದರಾಯನಮಃ	ಶ್ರೀ ಕೃಷ್ಣಾಯನಮಃ
ಬಲಸ್ತನದಲ್ಲಿ	ದೀಪಾಕಾರ	6 ಅಂಗುಲ	ಶ್ರೀ ವತ್ಸಾಯನಮಃ	ಶ್ರೀ ವತ್ಸಾಯನಮಃ
ಎಡಸ್ತನದಲ್ಲಿ	ದುಂಡಗೆ	1 ಅಂಗುಲ	ಅಸಿಧಾರಿಣೇನಮಃ	ಅಸಿಧಾರಿಣೇನಮಃ
ಸಿರಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ	ದೀಪಾಕಾರ	2 ಅಂಗುಲ	ವಾಸುದೇವಾಯನಮಃ	ವಾಸುದೇವಾಯನಮಃ

ಪಂಚಮುದ್ರಾಧಾರಣ ಮಂತ್ರ

ಚಕ್ರಧಾರಣಂ ॥ ಸುದರ್ಶನ ಮಹಾಜ್ವಾಲ ಕೋಟಿಸೂರ್ಯ ಸಮಪ್ರಭ ॥ ಅಜ್ಞಾನಾಂಧಸ್ಯ ಮೇ ನಿತ್ಯಂ ವಿಷ್ಣೋರ್ಮಾಗಂ ಪ್ರದರ್ಶಯ ॥1॥

ಶಂಖ ಪ್ರಾರ್ಥನಾ ॥ ಪಾಂಚ ಜನ್ಯ ನಿಜಧ್ವಾನ ಧ್ವಸ್ತಪಾತಕ ಸಂಚಯ ॥ ಪಾಹಿಮಾಂ ಪಾಪಿನಂ ಘೋರಸಂಸಾರಾರ್ಣವ ಪಾತಿನಂ ॥2॥

ಸಂಸಾರಭಯಭೀತಾನಾಂ ಯೋಗಿನಾಮಭಯಪ್ರದಃ ॥ ಪದ್ಮಹಸ್ತೇನ ಯೋದೇವೋ ಯೋಗಿಶಂತಂ ನಮಾಮ್ಯಹಂ ॥3॥

ಬ್ರಹ್ಮಾಂಢ ಭುವನಾರಂಭಮೂಲಸ್ತಂಭೋ ಗದಾಧರಃ ॥ ಕೌಮೋದಕೀ ಕರೇ ಯಸ್ಯ ತಂ ನಮಾಮಿ ಗದಾಧರಂ ॥4॥

ನಾರಾಯಣ ನಮಸ್ತೇಸ್ತು ನಾಮಮುದ್ರಾಂಕಿತಂ ನರಂ ॥ ದೃಷ್ಟೈವ ಲಭತೇ ಮುಕ್ತಿಂ ಚಾಂಡಾಲೋ ಬ್ರಹ್ಮಘಾತಕಃ ॥5॥

ಮುದ್ರಾಧಾರಣ ಕೋಷ್ಟಕವು

ಚಕ್ರ ಮುದ್ರಾ		ಶಂಖಮುದ್ರಾ		ಪದ್ಮಮುದ್ರಾ		ಗದಾಮುದ್ರಾ		ನಾರಾಯಣ ಮುದ್ರಾ
ಸ್ಥಳ	ಸಂಖ್ಯೆ	ಸ್ಥಳ	ಸಂಖ್ಯೆ	ಸ್ಥಳ	ಸಂಖ್ಯೆ	ಸ್ಥಳ	ಸಂಖ್ಯೆ	ನಾರಾಯಣಮುದ್ರಾ
ಹೊಟ್ಟೆಮಧ್ಯಭಾಗ	4	ಹೊಟ್ಟೆಎಡಭಾಗ	2	ಹೃದಯದಲ್ಲಿ	1	ಹೃಗಯದಲ್ಲಿ	1	ಸರ್ವಮುದ್ರೆಗಳ
ಹೊಟ್ಟೆಬಲಭಾಗ	2	ಎಡಸ್ತನ	2	ಬಲಸ್ತನ	1	ಎಡಸ್ತನ	1	ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿಯೂ
ಬಲಭುಜ	2	ಎಡಭುಜ	2	ಬಲಭುಜ	2	ಎಡಭುಜ	2	ಒಂದೊಂದರಂ
ಕತ್ತಿನಮುಂಭಾಗ	1	ಕತ್ತಿನಮುಂಭಾಗ	1			ಹಣೆಯಲ್ಲಿ	1	ತೆ ಎಲ್ಲ
ಕತ್ತಿನಹಿಂಭಾಗ	1	ಕತ್ತಿನಹಿಂಭಾಗ	1					ಕಡೆಯಲ್ಲಿಯೂ
ಕತ್ತಿನಬಲಭಾಗ	2	ಕತ್ತಿನಬಲಭಗ	1					ಹಚ್ಚಿ ಸಿರಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ
ಬೆನ್ನಿನಲ್ಲಿ	1	ಕತ್ತಿನಎಡಭಾಗ	1					ಒಂದು
		ಬೆನ್ನಮೇಲೆ	1					ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು
		ಹೃದಯದಲ್ಲಿ	1					

॥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 ಮೂರಾವರ್ತಿ ಬ್ರಾಹ್ಮತೀರ್ಥದಿಂದ ಉದಕ ಪ್ರಾಶನವು)

೪ ಗೋವಿಂದಾಯನಮಃ – ಬಲಗೈಯ್ಯನ್ನು ತೊಳೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

೫ ವಿಷ್ಣವೇನಮಃ ऽ

೬ ಮಧುಸೂದನಾಯನಮಃ ऽ

(ऽ ಅಂಗುಷ್ಟ(ಹೆಬ್ಬೆರಳ)ವನ್ನು ನೀರಲ್ಲಿ ಎದ್ದಿ ಎರಡೂ ತುಟಿಗಳನ್ನು ಒರಿಸಬೇಕು)

೭ ತ್ರಿವಿಕ್ರಮಾಯನಮಃ –ಬಾಯಿಯನ್ನು ಒರಿಸಬೇಕು.

೮ ವಾಮನಾಯನಮಃ –ಜಲವನ್ನು ಅಭಿಮಂತ್ರಿಸಬೇಕು.

೯ ಶ್ರೀಧರಾಯನಮಃ –ಎಡಗೈ ತೊಳಕೊಳ್ಳೋಣ.

೧೦ ಹೃಷೀಕೇಶಾಯನಮಃ –ಬಲಗಾಲಿಗೆ ಪ್ರೋಕ್ಷಣ.

---

* ಬಲಗೈಯ್ಯ ನಡುವಿನ ಮೂರು ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಕೂಡಿಸಿ ಹೆಬ್ಬೆರಳು ಕಿರಿಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಕೂಡಿಸದೆ ಗೋಕರ್ಣಾಕಾರ ಮಾಡಿದರೆ ಅಂಗುಷ್ಠ ಮೂಲದಲ್ಲಿರುವ ಪ್ರಾಗಗ್ರವಾದರೇಖೆಗೆ (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) ಸ್ಪರ್ಶ.

೨೧ ಜನಾರ್ದನಾಯನಮಃ –ಹೃದಯ (ಎದಿ) ಸ್ಪರ್ಶ.

೨೨ ಉಪೇದ್ರಾಯನಮಃ –ಶಿರ (ತಲೆ) ಸ್ಪರ್ಶ.

೨೩ ಹರಯೇನಮಃ –ದಕ್ಷಿಣಭುಜ (ಬಲಹೆಗಲು) ಸ್ಪರ್ಶ.

೨೪ ಶ್ರೀಕೃಷ್ಣಾಯನಮಃ –ವಾಮಭುಜ (ಎಡಹೆಗಲು) ಸ್ಪರ್ಶ.

ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಃ *

ಪ್ರಣವಸ್ಯ ಪರಬ್ರಹ್ಮರ್ಷಿಃ ಗಾಯತ್ರಿ ಛಂದಃ ಪರಮಾತ್ಮಾ ದೇವತಾ ಭೂರಾದಿ ಸಪ್ತವ್ಯಾಹೃತೀನಾಂ ಪ್ರಜಾಪತಿ ಋಷಿಃ ಗಾಯತ್ರ್ಯುಷ್ಣಿಗನುಷ್ಟುಬ್ಬೃಹತೀಪಂಕ್ತಿತ್ರಿಷ್ಟುಬ್ಜಗತ್ಯ ಶ್ಚಂದಾಂಸಿ ಅಗ್ನಿವಾಯು ಸೂರ್ಯ ಬೃಹಸ್ಪತಿ ವರುಣೇಂದ್ರ ವಿಶ್ವೇದೇವಾದೇವತಾಃ ತತ್ಸವಿತುರಿತ್ಯಸ್ಯ ವಿಶ್ವಾಮಿತ್ರಋಷಿಃ ಗಾಯತ್ರೀ ಛಂದಃ ಸವಿತಾದೇವತಾ ಆಪೋಜ್ಯೋತಿರಿತ್ಯಸ್ಯ ಪ್ರಜಾಪತಿಋಷಿಃ ಯಜುಶ್ಛಂದಃ ಬ್ರಹ್ಮಾಗ್ನಿ ವಾಯುಸೂರ್ಯಾದೇವತಾಃ ಸರ್ವೇಷಾಂ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮೇ ವಿನಿಯೋಗಃ ॥ ಓಂ ಭೂಃ ಓಂ ಭುವಃ ಓಂ ಸ್ವಃ ಓಂ ಮಹಃ ಓಂ ಜನಃ ಓಂ ತಪಃ ಓಂ ಸತ್ಯಂ ಓಂ ತತ್ಸವಿತುರ್ವರೇಣ್ಯಂ ಭರ್ಗೋದೇವಸ್ಯ ಧೀಮಹಿ ॥ ಧೀಯೋ ಯೋನಃ ಪ್ರಚೋದಯಾತ್ ॥ ಓಮಾಪೋಜ್ಯೋತಿರಸೋಮೃತಂ ಬ್ರಹ್ಮಭೂರ್ಭುವಃ ಸ್ವರೋಂ ॥

---

*ಮೊದಲು ಕನಿಷ್ಟಾನಾಮಿಕಗಳಿಂದ 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 ಪರಾರ್ಧೇ ಪುಣ್ಯೋದಯೇ ದಂಡಕಾರಣ್ಯದೇಶೇ ಗೋದಾವರ್ಯಾಃ ದಕ್ಷಿಣತೀರೇ ಶಾಲಿವಾಹನಶಕೇ ಬೌದ್ಧಾವತಾರೇ ರಾಮಕ್ಷೇತ್ರೇ ಅಸ್ಮಿನ್ ವರ್ತಮಾನೇ ವ್ಯಾವಹಾರಿಕೇ ಚಾಂದ್ರಮಾನೇನ ......ಸಂವತ್ಸರಸ್ಯ ....ಅಯನೇ ....ಋತೌ ....ಮಾಸೇ ....ಪಕ್ಷೇ ....ತಿಥೌ ....ವಾಸರೇ ....ನಕ್ಷತ್ರೇ ಶುಭಯೋಗೇ ಶುಭಕರಣೇ ಏವಂ ಗುಣವಿಶೇಷಣ ವಿಶಿಷ್ಟಾಯಾಂ ಶುಭತಿಥೌ ಪುಂಡರಿಕಾಕ್ಷಾಯನಮಃ ಮಮೋಪಾತ್ತದುರಿತಕ್ಷಯಾರ್ಥಂ ಶ್ರೀ ವಿಷ್ಣುಪ್ರೇರಣಯಾ ಶ್ರೀ ವಿಷ್ಣು ಪ್ರೀತ್ಯರ್ಥಂ ಪ್ರಾತಃಕಾಲಸಂಧ್ಯೋಪಾಸನ ಮಹಂ ಕರಿಷ್ಯೇ । ಓಂ ಪುನಾತು, ಓಂ ಭೂಃ ಪುನಾತು, ಓಂ ಭುವಃ ಪುನಾತು, ಓಂ ಸ್ವಃ ಪುನಾತು, ಓಂ ಭೂರ್ಭುವಃಸ್ವಃ ಪುನಾತು (ಈ ವ್ಯಾಹೃತಿಯಿಂದ ಶಿರಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಜಲವನ್ನು ಪ್ರೋಕ್ಷಣಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು). ಪೂರ್ವದಂತೆ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಃ ಓಂ ಪ್ರಣವಸ್ಯ....ಸ್ವರೋಂ॥

ಮಂತ್ರಾಚಮನಂ

ಸೂರ್ಯಶ್ಚೇತಿ ನಾರಾಯಣಋಷಿಃ ಅನುಷ್ಟುಪ್ಛಂದಃ ಸೂರ್ಯೋದೇವತಾ ಮಂತ್ರಾಚಮನೇ ವಿನಿಯೋಗಃ ॥ ಓಂ ಸೂರ್ಯಶ್ಚ ಮಾಮನ್ಯುಶ್ಚ ಮನ್ಯುಪತಯಶ್ಚ ಮನ್ಯುಕೃತೇಭ್ಯಃ ॥ ಪಾಪೇಭ್ಯೋ ರಕ್ಷಂತಾಂ ॥ ಯದ್ರಾತ್ರ್ಯಾ ಪಾಪಮಕಾರ್ಷಂ ಮನಸಾ ವಾಚಾ ಹಸ್ತಾಭ್ಯಾಂ ಪದ್ಭ್ಯಾಮುದರೇಣ ಶಿಶ್ನಾ ರಾತ್ರಿಸ್ತದವಲುಂಪತು ಯತ್ಕಿಂಚಿದ್ದುರಿತಂ ಮಯಿ ಇದಮಹ್ನಮಮೃತಯೋನೌ

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 ಕನಿಷ್ಟ ಅನಾಮಿಕ ಇವೆರಡೇ ಬೆರಳುಗಳಿಂದ ನಿರೋಧಮಾಡಬೇಕು.

ಸೂರ್ಯೋರ್ಜ್ಯೋತಿಷಿ ಜುಹೋಮಿ ಸ್ವಾಹಾ ॥ (ಒಂದಾವರ್ತಿ ಜಲಪ್ರಾಶನಂ) ಆಚಮನಂ ಕೇಶವಾದಿ ೨೪.

ಮಾರ್ಜನಂ *

ಆಪೋಹಿಷ್ಠೇತಿ ತಿಸೃಣಾಗ್ಂ ಸಿಂಧುದ್ವೀಪಾಯನ ಋಷಿಃ ಗಾಯತ್ರೀ ಛಂದಃ ಆಪೋದೇವತಾ

ಉದಕಮಾರ್ಜನೇ ವಿನಿಯೋಗಃ ।

ಓಂ ಆಪೋಹಿಷ್ಠಾಮಯೋಭುವಃ । (ಶಿರಸ್ಸಿಗೆ ಪ್ರೋಕ್ಷಣ)

ಓಂ ತಾನ ಊರ್ಜೇ ದಧಾತನ । (ಚರಣಗಳಿಗೆ)

ಓಂ ಮಹೇರಣಾಯ ಚಕ್ಷಸೇ। (ಹೃದಯಕ್ಕೆ)

ಓಂ ಯೋವಃ ಶಿವತ ಮೋರಸಃ । (ಹೃದಯಕ್ಕೆ)

ಓಂ ತಸ್ಯಭಾಜಯ ತೇ ಹನಃ । (ಚರಣಗಳಿಗೆ)

ಓಂ ಉಶತೀರಿವ ವತರಃ । (ಶಿರಸ್ಸಿಗೆ)

ಓಂ ತಸ್ಮಾ ಅರಂಗ ಮಾಮವಃ । (ಶಿರಸ್ಸಿಗೆ)

ಓಂ ಯಸ್ಯಕ್ಷಯಾಯ ಜಿನ್ವಥ । (ಹೃದಯಕ್ಕೆ)

ಓಂ ಆಪೋಜನ 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 ಪಾತ್ರಕೇ ॥ ವಾಮಹಸ್ತೇ ಜಲಂ ಧೃತ್ವಾ ಕುರ್ಯಾನ್ಮಾರ್ಜನಮಾತ್ಮನಃ ॥")

ಸುಮಿತ್ರಿಯಾ ದುರ್ಮಿತ್ರಿಯಾ ಇತಿ ದ್ವಯೋಃ ಪ್ರಜಾಪತಿ ಸ್ತ್ರಿಷ್ಟುಪ್ ಛಂದಃ ಆಪೋದೇವತಾ ಆದಾನಪ್ರಕ್ಷೇಪೇ ವಿನಿಯೋಗಃ ॥ ಓಂ ಸುಮಿತ್ರಿಯಾನ ಆಪಓಷಧಯಃ ಸಂತು (ಈ ಮಂತ್ರದಿಂದ ಕೈಯಲ್ಲಿ ನೀರು ಹಾಕಿಕೊಂಡು) ದುರ್ಮಿತ್ರಿಯಾಸ್ತಸ್ಮೈಸಂತು ॥ ಯೋಸ್ಮಾನ್ದ್ವೇಷ್ಟಿ ಯಂಚ ವಯಂದ್ವಿಷ್ಮಃ ॥ (ಈ ಮಂತ್ರದಿಂದ ಎಡಭಾಗದಲ್ಲಿ ಹಾಕಬೇಕು) ದ್ರುಪದಾದಿವೇತ್ಯಸ್ಯ ಪ್ರಜಾಪತ್ಯಶ್ವಿ ಸರಸ್ವತ್ಯ ಋಷಯಃ ಅನುಷ್ಟುಪ್ ಛಂದಃ ಆಪೋದೇವತಾಸೌತ್ರಾಮಣ್ಯವಭೃಥೇ ವಾಸೋಪಾಸನೇ ವಿನಿಯೋಗಃ ॥ ಓಂ ದ್ರುಪದಾದಿವಮ ಮೂಚಾನಃ ಸ್ವಿನ್ನಃ ಸ್ನಾತೋ ಮಲಾದಿವ ॥ ಪೂತಂ ಪವಿತ್ರೇಣೇವಾಜ್ಯಮಾಪಃ ಶುಂಧಂತು ಮೈನಸಃ ॥ (ಕೈಯಲ್ಲಿ ನೀರುತಕ್ಕೊಂಡು ಮೂಸಿನೋಡಿ ಎಡಬಾಗದಲ್ಲಿ ಚಲ್ಲಬೇಕು.) ಆಚಮನಂ ಕೇಶವಾದಿ ೨೪

ಅರ್ಘ್ಯಪ್ರದಾನಂ*

ಭೂರ್ಭುವಃಸ್ವರಿತಿ ಮಹಾವ್ಯಾಹೃತೀನಾಂ ಪ್ರಜಾಪತಿಃ ಕ್ರಮೇಣ ಗಾಯತ್ರ್ಯುಷ್ಣಿಗನುಷ್ಟುಪ್ ಛಂದಾಂಸಿ ಅಗ್ನಿ ವಾಯು ಸೂರ್ಯಾದೇವತಾಃ ತತ್ಸವಿತುರ್ವಿಶ್ವಾಮಿತ್ರೋ ಗಾಯತ್ರೀ ಸವಿತಾ ಪ್ರಾತಃಕಾಲಾರ್ಘ್ಯ ಪ್ರದಾನೇ ವಿನಿಯೋಗಃ ॥ ಓಂ ಭೂರ್ಭುವಃ ಸ್ವಃ ॥ ತತ್ಸವಿತುರ್ವರೇಣ್ಯಂ ಭರ್ಗೋ ದೇವಸ್ಯ ಧೀಮಹೀ॥ ಧೀಯೋಯೋನಃ ಪ್ರಚೋದಯಾತ್॥ 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.) ಆಸಾವಾದಿತ್ಯೋ

---

* 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 ಪ್ರಸ್ಕಣ್ವೋನುಷ್ಟುಪ್ ಗಾಯತ್ರ್ಯೌ ಸೂರ್ಯಃ ಚಿತ್ರಂ ಕುತ್ಸ ಆಂಗಿರಸಸ್ತ್ರಿಷ್ಟುಪ್ ಸೂರ್ಯಃ ತಚ್ಚಕ್ಷುರ್ದಧ್ಯಙಾಥರ್ವಣಃ ಪುರ ಊಷ್ಣಿಕ್ ಸೂರ್ಯಃ ಸೂರ್ಯೋಪಸ್ಥಾನೇ ವಿನಿಯೋಗಃ ॥ ಓಂ ಉದ್ವಯಂತಮ ಸ್ಸಸ್ಪರಿಸ್ವಃ ಪಸ್ಯಂತ ಉತ್ತರಂ ॥ ದೇವಂದೇವತ್ರಾಸೂರ್ಯ ಮಗನ್ಮಜ್ಯೋತಿರುತ್ತಮಂ॥೧॥ ಉದುತ್ಯಂ ಜಾತವೇದಸಂ ದೇವಂ ವಹಂತಿ ಕೇತವಃ ॥ ದೃಶೇ ವಿಶ್ವಾಯ ಸೂರ್ಯಂ ॥೨॥ ಚಿತ್ರಂ ದೇವಾನಾಮುದಗಾದನೀಕಂ ಚಕ್ಷುರ್ಮಿತ್ರಸ್ಯ ವರುಣ ಸ್ಯಾಗ್ನೇಃ ॥ ಆಪ್ರಾದ್ಯಾವಾಪೃಥಿವೀ ಅಂತರಿಕ್ಷಗ್ಂ‌ಙು ಸೂರ್ಯ ಆತ್ಮಾ ಜಗತಸ್ತಸ್ಥುಷಶ್ಚ ॥೩॥ ತಚ್ಚಕ್ಷುರ್ದೇವಹಿತಂ ಪುರಸ್ತಾಚ್ಛುಕ್ರಮುಚ್ಚರತ ॥ ಪಶ್ಯೇಮ ಶರದಃ ಶತಂ ಜೀವೇಮ ಶರದಃ ಶತಗ್ಙು ಶೃಣುಯಾಮ ಶರದಃ ಶತಂ ॥೪॥ (ಸೂರ್ಯಾಭಿಮುಖವಾಗಿ ಎರಡೂ ಹಿಂಬಡಗಳನ್ನು ಜೋಡಿಸಿ ಸರಳವಾಗಿ ನಿಂತು ಕೈಗಳನ್ನೆತ್ತಿ ಸ್ವಸ್ತಿಕಾಕಾರ ಪಾಣಿಯಾಗಿ ಅಂದರೆ ಹಸ್ತದ ಮೇಲೆ ಹಸ್ತವನ್ನಿಟ್ಟು ಸೂರ್ಯನಾರಾಯಣನನ್ನು ಧ್ಯಾನಿಸುತ್ತ ಮಂತ್ರ ಪಠಿಸಬೇಕು; ಇದೇ ಉಪಸ್ತಾನ.)

ಗಾಯತ್ರೀ ಜಪಃ

ತೇಜೋಸೀತಿ ಪರಮೇಷ್ಠಿ ಯಜುಃ ಪ್ರಜಾಪತಿಃ ಗಾಯತ್ರ್ಯಾವಾಹನೇ ವಿನಿಯೋಗಃ ॥ ಓಂ ತೇಜೋಸಿ ಶುಕ್ರ ಮಸ್ಯಮೃತಮಸಿ ಧಾಮನಾಮಾಸಿ ॥ ಪ್ರಿಯಂ ದೇವಾನಾ ಮನಾದೃಷ್ಟಂದೇವ ಯಜನಂ ॥ ಗಾಯತ್ರೀಂ ತ್ರ್ಯಕ್ಷರಾಂ ಬಾಲಾಂ ಸಾಕ್ಷಸೂತ್ರ ಕಮಂಡಲುಂ ॥ ರಕ್ತವಸ್ತ್ರಾಂ ಚತುರ್ಹಸ್ತಾಂ ಹಂಸವಾಹನಸಂಸ್ಥಿತಾಂ ॥ ಋಗ್ವೇದೇನ ಕೃತೋತ್ಸಂಗಾಂ ಲಾತವ್ಯಜಸಗೋತ್ರಜಾಂ ॥ ಬ್ರಹ್ಮಾಣೀಂ ಬ್ರಹ್ಮ ದೈವತ್ಯಾಂ ಬ್ರಹ್ಮಲೋಕ ನಿವಾಸಿನೀಂ ॥ ಆವಾಹಯಾಮ್ಯಹಂ ದೇವೀಮಾಯಾಂತೀಂ ಸೂರ್ಯಮಂಡಲಾತ್ ॥ ಆಗಚ್ಛವರದೇ ದೇವಿ ಜಪೇಮೇ ಸನ್ನಿ ಧೌಭವ ॥

---

* 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 ಛಂದಃ ಪರಮಾತ್ಮಾ ದೇವತಾ ಗಾಯತ್ರ್ಯುಪಸ್ಥಾನೇ ವಿನಿಯೋಗಃ ॥ ಓಂ ಗಾಯತ್ರ್ಯಸ್ಯೇಕಪದೀ ದ್ವಿಪದೀ ತ್ರಿಪದೀ ಚತುಷ್ಪದ್ಯ ಪದಸಿ ನಹಿಪದ್ಯಸೇ ನಮಸ್ತೇ ತುರೀಯಾಯ ದರ್ಶಿತಾಯ ಪದಾಯ ಪರೋರಜಸೇ ಸಾವದೋಮಾಪ್ರಾಪತ್ ॥ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಃ ಪ್ರಣವಸ್ಯ......ಸ್ವರೋಂ ಓಂ ಭೂಃ ಹೃದಯಾಯನಮಃ ಓಂ ಭುವಃ ಶಿರಸೇಸ್ವಾಹಾ ಓಂ ಸ್ವಃ ಶಿಖಾಯೈ ವೌಷಟ್ ಓಂ ತತ್ಸವಿತುರ್ವರೇಣ್ಯಂ ಕವಚಾಯಹುಂ ಭರ್ಗೋದೇವಸ್ಯಧೀಮಹಿ ನೇತ್ರಾಭ್ಯಾಂ ವೌಷಟ್ ಧೀಯೋಯೋನಃ ಪ್ರಚೋದಯಾತ್ ಅಸ್ತ್ರಾಯಫಟ್ ಇತಿ ದಿಗ್ಬಂಧಃ ॥ ಅಸ್ಯ ಶ್ರೀ ಗಾಯತ್ರೀ ಮಂತ್ರಸ್ಯ ವಿಶ್ವಾಮಿತ್ರೋ ಗಾಯತ್ರೀ ಸವಿತೃನಾಮಕ ಶ್ರೀ ನಾರಾಯಣೋ ದೇವತಾ ಜಪೇವಿನಿಯೋಗಃ ॥ **ಅಥ ಧ್ಯಾನಂ** ॥ ಪ್ರೋದ್ಯದಾದಿತ್ಯ ವರ್ಣಶ್ಚ ಸೂರ್ಯಮಂಡಲ ಮಧ್ಯಗಃ ॥ ಚಕ್ರಶಂಖಧರೋಽಂಕಸ್ಥೋ ದೋರ್ದ್ವಯೇ 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 ದಂತೋಷ್ಠಗಳನ್ನು ಚಲಿಸದೆ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಯೇ ಧ್ಯಾನಿಸಬೇಕು. ತುಲಸ್ಯಾದಿ ಜಪ ಮಾಲೆಯಿಂದ ಪ್ರಾತಃ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ನಾಭಿಯ ಹತ್ತರ, ಮಧ್ಯಾಹ್ನದಲ್ಲಿ ಹೃದಯದ ಹತ್ತರ, ಸಾಯಂಕಾಲದಲ್ಲಿ ಮುಖದ ಹತ್ತರ ಎಣಿಸುತ್ತ ಜಪಮಾಡಬೇಕು. ಜಪಮಾಲೆಯು ಅನ್ಯರ ದೃಷ್ಠಿಗೆ ಬೀಳದಂತೆ ಎಚ್ಚರ ಪಡಬೇಕು. ಜಪಮಾಲೆಯ ಅಭಾವದಲ್ಲಿ ದಕ್ಷಿಣಹಸ್ತದ ಅನಾಮಿಕೆಯ ಮಧ್ಯ ಪ್ರಾರಂಭಿಸಿ ಕೆಳಪರ್ವ ನಂತರ ಕನಿಷ್ಟ ಬೆರಳಿನ ಪರ್ವಗಳ ಮೇಲಿಂದ ತರ್ಜನಿಯ ಕೆಳಪರ್ವದವರೆಗೆ ಹತ್ತು ಸಂಖ್ಯವಾಗುವದು. ಪುನಃ ತರ್ಜನಿಯ ಕೆಳಪರ್ವವನ್ನೇ ಮೊದಲುಮಾಡಿಕೊಂಡು ಅನಾಮಿಕೆಯ ಮಧ್ಯ ಪರ್ವದವರೆಗೆ ಹತ್ತು ಈ ಪ್ರಕಾರ ಸಂಖ್ಯಾ ಎಣಿಸಬೇಕು.

ಪಠಿಸಬೇಕು. ಅಂದರೆ ಗಾಯತ್ರೀ ಸಂಪುಟೀಕರಣವಾಗಿ ಜಪವು ಸಫಲವಾಗುವದು.) ವಿಶ್ವತಸ್ಚಕ್ಷುರಿತಿ ವಿಶ್ವಕರ್ಮಾಭೌವನಸ್ತ್ರಿಷ್ಟುಪ್ ಉಪಸ್ಥಾನೇ ವಿನಿಯೋಗಃ ॥ ಓಂ ವಿಶ್ವತಶ್ಚಕ್ಷುರುತವಿಶ್ವತೋ ಮುಖೋ ವಿಶ್ವತೋ ಬಾಹುರುತವಿಶ್ವತಸ್ಪಾತ್ ॥ ಸಂಭಾಹುಭ್ಯಾಂ ಧಮತಿ ಸಂಪತತ್ರೈರ್ದ್ಯಾವಾ ಭೂಮೀ ಜನಯನ್ ದೇವಏಕಃ ॥ ಏಕಚಕ್ರರಥೋ ಯಸ್ಯ ದಿವ್ಯಃ ಕನಕಭೂಷಿತಃ ॥ ಸಮೇ ಭವತು ಸುಪ್ರಿತೋ ಪದ್ಮ ಹಸ್ತೋ ದಿವಾಕರಃ ॥ ದೇವಾಗಾತುವಿದ ಇತಿ ಮನಸಸ್ಪತಿರ್ವಿರಾಡನುಷ್ಟುಬ್ವಾತೋ ವಿಸರ್ಜನೇ ವಿನಿಯೋಗಃ ॥ ಓಂ ದೇವಾಗಾತುವಿದೋಗಾತು ಮಿತ್ವಾಗಾತುಮಿತ ॥ ಮನಸಸ್ಪತ ಇಮಂ ದೇವ ಯಜ್ಞಙ್ಗ್ಲು 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 ॥

ದಿಙ್ನಮಸ್ಕಾರಃ

ಪ್ರಾಚ್ಯೈದಿಶೇ ಇಂದ್ರಾಯಚ ನಮಃ ॥ ಆಗ್ನೇಯ್ಯೈದಿಶೇ ಅಗ್ನಯೇಚನಮಃ ॥ ದಕ್ಷಿಣಾಯ್ಯೈದಿಶೇ ಯಮಾಯಚ ನಮಃ ॥ ನೈರ್ಋತ್ಯೈದಿಶೇ ನಿರ್ಋತಯೇಚ ನಮಃ॥ ಪ್ರತೀಚ್ಯೈದಿಶೇ ವರುಣಾಯಚ ನಮಃ ॥ ವಾಯವ್ಯೈದಿಶೇ ವಾಯವೇಚ ನಮಃ ॥ ಉದೀಚ್ಯೈದಿಶೇ ಸೋಮಾಯಚ ನಮಃ ॥ ಈಶಾನ್ಯೈದಿಶೇ ಈಶ್ವರಾಯಚ ನಮಃ ॥ ಉರ್ಧ್ವಾಯ್ಯೈದಿಶೇ ಬ್ರಹ್ಮಣೇ ಚ ನಮಃ ॥ ಅಧರಾಯ್ಯೈದಿಶೇ ಪೃಥಿವ್ಯೈ ಚ ನಮಃ ॥ ಅಂತರಿಕ್ಷಾಯ್ಯೈದಿಶೇ ಶ್ರೀಮಹಾವಿಷ್ಣವೇಚ ನಮಃ ॥ ಸಂಧ್ಯಾಯ್ಯೈನಮಃ ಗಾಯತ್ರ್ಯೈ ನಮಃ ॥ ಸಾವಿತ್ರ್ಯೈ ನಮಃ ॥ ಸರಸ್ವತ್ಯೈ ನಮಃ ॥ ಸರ್ವಾಭ್ಯೋ ದೇವತಾಭ್ಯೋ ಗುರುಭ್ಯೋ ಋಷಿಭ್ಯಶ್ಚ ನಮೋನಮಃ ॥ ಯಾಙ್ಗ್ಲು ಸದಾ ಸರ್ವಭೂತಾನಿ ಸ್ಥಾವರಾಣಿ ಚರಾಣಿ ಚ ॥ ಸಾಯಂ ಪ್ರಾತರ್ನಮಸ್ಯಂತಿ ಸಾ ಮಾ ಸಂಧ್ಯಾಽಭಿರಕ್ಷತು ॥ ನಮೋಬ್ರಹ್ಮಣೇ ನಮೋಸ್ತ್ವಗ್ನಯೇ ನಮಃ ಪೃಥಿವ್ಯೈ ನಮ ಓಷಧೀಭ್ಯಃ ॥ ನಮೋವಾಚೇ ನಮೋವಾಚಸ್ಪತಯೇ ನಮೋವಿಷ್ಣವೇ ಮಹತೇ ಕರೋಮಿ (ಈ ಪ್ರಕಾರ ಸರ್ವ ದಿಕ್ಕುಗಳಿಗೂ ಆಯಾ ದಿಗ್ದೇವತೆಗಳಿಗೂ ತ್ರಿರೂಪ ಗಾಯತ್ರಿಗೂ ದೇವತೆಗಳಿಗೂ ಗುರುಗಳಿಗೂ ಋಷಿಗಳಿಗೂ ನಮಸ್ಕಾರ ಮಾಡಿ ಇಷ್ಟ ಸ್ವಗುರುಗಳನ್ನು ಸ್ವಗೋತ್ರ ನಾಮೋಚ್ಚಾರಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ನಮಸ್ಕರಿಸಬೇಕು) ಓಂ ಶಾಂತಿಃ ಶಾಂತಿಃ ಶಾಂತಿಃ ॥ ....ಋಷಯಃ ....ಪ್ರವರಾನ್ವಿತ

.....ಗೋತ್ರೋತ್ಪನ್ನಃ ಕಾತ್ಯಾಯನಸೂತ್ರಃ ಶುಕ್ಲಯಜುರ್ವೇದಾಂತರ್ಗತ ಕಣ್ವಶಾಖಾಧ್ಯಾಯೀ .....ಶರ್ಮಾಹಂ 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 ॥ ಕಾಲೇವರ್ಷತುಪರ್ಜನ್ಯಃ ಪೃಥಿವೀ ಸಸ್ಯಶಾಲಿನೀ ॥ ದೇಶೋಯಂ ಕ್ಷೋಭರಹಿತೋ ಬ್ರಾಹ್ಮಣಾಃ ಸಂ ತು ನಿರ್ಭಯಾಃ ॥ ಪೃಥ್ವೀ ಮಂಡಲಮಧ್ಯಸ್ಥಾಃ ಪೂರ್ಣಬೋಧಮತಾನುಗಾಃ ॥ ವೈಷ್ಣವಾವಿಷ್ಣು ಹೃದಯಾಸ್ತಾನ್ನಮಸ್ತೇ ಗುರೂನ್ ಮಮ ॥ ಯಾಜ್ಞವಲ್ಕ್ಯಾದಿ ಸಮಸ್ತಗುರುಭ್ಯೋ ನಮಃ ॥ ಆಚಮನಂ ಕೇಶವಾದಿ ೨೪ ॥ ಮತ್ರಮಧ್ಯೇ ಕ್ರಿಯಾಮಧ್ಯೇ ವಿಷ್ಣೋಃ ಸ್ಮರಣಪೂರ್ವಕಂ ॥ ಯತ್ಕಿಂಚಿತ್ಕ್ರಿಯತೇ ಕರ್ಮ ತತ್ಕರ್ಮ ಸಫಲಂ ಕುರು ॥ ವಿಷ್ಣವೇ ನಮಃ ವಿಷ್ಣವೇ ನಮಃ ವಿಷ್ಣವೇ ನಮಃ ॥ ಇತಿ ಪ್ರಾತಃ ಸಂಧ್ಯಾ .

---- * ----**

ಅಥ ಸಂಧ್ಯಾ ಕಾಲನಿರ್ಣಯಃ

ಉತ್ತಮಾ ತಾರಕೋಪೇತಾ ಮಧ್ಯಮಾ ಲುಪ್ತತಾರಕಾ ॥

ಅಧಮಾ ಸೂರ್ಯಸಹಿತಾ ಪ್ರಾತಃ ಸಂಧ್ಯಾ ತ್ರಿಧಾಮತಾ॥

ಸೂರ್ಯೋದಯದ ಪೂರ್ವದಲ್ಲಿ ನಕ್ಷತ್ರಗಳಿರುವಾಗ್ಗೆ ಮಾಡುವದು ಉತ್ತಮ. ನಕ್ಷತ್ರಗಳು ಅಸ್ತವಾದ ಮೇಲೆ ಮಾಡುವದು ಮಧ್ಯಮ. ಸೂರ್ಯೋದಯದನಂತರ ಐದು ಘಳಿಗಿ ವರೆಗೆ ಮಾಡುವದು ಕನಿಷ್ಟ, ಆಮೇಲೆ ಮಾಡಿದರೆ ಪ್ರಾಯಶ್ಚಿತ್ತಾರ್ಘ್ಯ ಕೊಡಬೇಕಾಗುವದು.

ಉತ್ತಮಾ ಸೂರ್ಯಸಹಿತಾ ಮಧ್ಯಮಾ ಲುಪ್ತಭಾಸ್ಕರಾ ॥

ಅಧಮಾ ತಾರಕೋಪೇತಾ ಸಾಯಂ ಸಂಧ್ಯಾ ತ್ರಿಧಾಮತಾ ॥

ಸೂರ್ಯನಿರುವಾಗ್ಗೆ ಮಾಡುವ ಸಂಧ್ಯೆಯು ಉತ್ತಮ. ಸೂರ್ಯಾಸ್ತವಾಗಲು ಮಾಡುವದು ಮಧ್ಯಮ ನಕ್ಷತ್ರ ಸಹಿತವಾಗಿ ಮಾಡುವದು ಕನಿಷ್ಟ, ರಾತ್ರಿ ಐದು ಘಳಿಗಿ ಮೀರಲು ಪ್ರಾಯಶ್ಚಿತ್ತಾರ್ಘ್ಯ ಕೊಡಬೇಕಾಗುವದು.

ಅಧ್ಯರ್ಧಯಾಮಾಧಾ ಸಾಯಂ ಸಂಧ್ಯಾ ಮಾಧ್ಯಾಹ್ನಿ ಕೀಷ್ಯತೇ ॥

ಸೂರ್ಯೋದಯದನಂತರ ಯಾಮಾರ್ಧ ಅಂದರೆ ೪॥ ತಾಸು ಮೀರಿ ಸಾಯಂಕಾಲದವರೆಗೆ ಮಧ್ಯಾಹ್ನ ಸಂಧ್ಯೆಯ ಕಾಲವು.

---- *** ----

ಅಥ ಮಧ್ಯಾಹ್ನ ಸಂಧ್ಯಾ

ಅಪವಿತ್ರಃ ಪವಿತ್ರೋವಾ......ಅಭ್ಯಂತರಃ ಶುಚಿಃ ॥ ಆಚಮನಂ ಕೇಶವಾದಿ ॥೨೪॥ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಃ ॥ ಶುಭೇ ಮುಹೂರ್ತೇ .....ಮಧ್ಯಾಹ್ನ ಕಾಲಸಂಧ್ಯೋಪಾಸನಮಹಂ ಕರಿಷ್ಯೇ ॥ ಆಪಃಪುನಂತ್ವಿತಿ ಕಸ್ಯಪೋನುಷ್ಟುಬಾಪಃ ಮಂತ್ರಾ ಚಮನೇ ವಿನಿಯೋಗಃ ॥ ಓಂ ಆಪಃ ಪುನಂತು ಪೃಥಿವೀಂ ಪೃಥಿವೀಪೂತಾ ಪುನಾತುಮಾಂ ॥ ಯದುಚ್ಛಿಷ್ಟಮಭೋಜ್ಯಂ ಯದ್ವಾದುಶ್ಚರಿತಂ ಮಮ ॥ ಸರ್ವಂ ಪುನಂತು ಮಾಮಾಪೋ ಸತಾಂಚ ಪ್ರತಿಗ್ರಹಗ್ಙ್ ಸ್ವಾಹಾ ॥ (ಒಂದಾವರ್ತಿ ನೀರ ಪ್ರಾಶನವು.) ಆಚಮನಂ ಕೇಶವಾದಿ ॥೨೪॥ ಆಪೋಹಿಷ್ಠೇತಿ ಮಾರ್ಜನಂ ॥ (ಪ್ರಾತಃಕಾಲದಂತೆ) ಆಚಮನಂ

ಕೇಶವಾದಿ ॥೨೪॥ ಅರ್ಘ್ಯಪ್ರದಾನಂ (ಛಂದಸ್ಸು ಅಂದು) ಮಧ್ಯಾಹ್ನ ಕಾಲ ಅರ್ಘ್ಯಪ್ರದಾನೇ ವಿನಿಯೋಗಃ ॥ (ಮಂತ್ರ ಉಚ್ಚಾರಮಾಡಿ ಸರಳವಾಗಿ ಎದ್ದು ನಿಂತು ಅಂಜಲಿಯಿಂದ ಉದಕವನ್ನು ತೂರಬೇಕು. ಒಂದಾವರ್ತಿಯೇ ಅರ್ಘ್ಯಪ್ರದಾನವು.) 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 ವಿಭ್ರಾಡ್ಬೃಹತ್ಪಿಬತು ಸೋಮ್ಯಂಮಧ್ವಾಯುರ್ದಧದ್ಯಜ್ಞಪತಾವವಿಹೃತಂ ॥ ವಾತಜೂತೋಯೋ ಅಭಿರಕ್ಷತಿತ್ಮನಾ ಪ್ರಜಾಃ ಪುಪೋಷಪುರುಧಾ ವಿರಾಜತಿ ॥೧॥ ಸಹಸ್ರ ಶೀರ್ಷಾಪುರುಷಃ ಸಹಸ್ರಾಕ್ಷಃ ಸಹಸ್ರಪಾತ್ ॥ ಸಭೂಮಿಗ್ಂ ಸರ್ವತಃ ಸ್ಪೃತ್ವಾತ್ಯತಿಷ್ಠದ್ದಶಾಂಗುಲಂ ॥೨॥ ಓಂ ಯಜ್ಜಾಗ್ರತೋದೂರಮುದೈತಿ ದೈವಂ ತದುಸುಪ್ತಸ್ಯ ತಥೈವೈತಿ ॥ ದೂರಂಗಮಂಜ್ಯೋತಿಷಾಂ ಜ್ಯೋತಿರೇಕಂ ತನ್ಮೇಮನಃ ಶಿವಸಂಕಲ್ಪ ಮಸ್ತು ॥ ಓಂ ಯದೇತನ್ಮಂಡಲಂ ತಪತಿ ತನ್ಮಹದುಕ್ಥಂ ತಾಂ ಋಚಃ ಸ ಋಚಾಂ ಲೋಕೋಥ ಯದೇತದರ್ಚಿರ್ದೀಪ್ಯತೇ ತನ್ಮಹಾ ವ್ರತಂ ತಾನಿ ಸಾಮಾನಿ ಸಸಾಮ್ನಾಂ ಲೋಕೋಥ ಯಏಷ ಏತಸ್ಮಿನ್ಮಂಡಲೇ ಪುರುಷಃ ಸೋಗ್ನಿಸ್ತಾನಿ ಯಜೂಗ್ಂಷಿ ಸಯಜುಷಾಂ ಲೋಕಃ ಸೈಷಾತ್ರಯ್ಯೇವ ವಿದ್ಯಾತಪತಿ ತದ್ಧೆ ತದಪ್ಯವಿದ್ವಾಗ್ಂಸಆಹುಸ್ತ್ರಯೀವಾ ಏಷಾ ವಿದ್ಯಾ ತಪತೀತಿ ವಾಗ್ಘೈವ ತತ್ಪಶ್ಯಂತೀ ವದತಿ ॥ (ಈ ಮತ್ರಗಳಿಂದ ಉಪಸ್ಥಾನಮಾಡಿ) ತೇಜೋಸೀತಿ ಮಂತ್ರೇಣಗಾಯತ್ರ್ಯಾವಾಹನಂ ॥ ಸಾವಿತ್ರೀಂ ಯುವತೀಂ 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, ಸಂಕಲ್ಪ (ಮಾಡಿ) ಸಾಯಂಕಾಲ ಸಂಧ್ಯೋಪಾಸನಮಹಂ ಕರಿಷ್ಯೇ ॥ ಓಂ ಪುನಾತು .... ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಃ ॥ ಮಂತ್ರಾಚಮನಂ ಅಗ್ನಿಶ್ಚೇತಿ ನಾರಾಯಣಋಷಿಃ ಬೃಹತೀಛಂದಃ ಅಗ್ನಿರ್ದೇವತಾ 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॥ (ಆಪೋಹಿಷ್ಠೇತಿ ಪ್ರಾತರ್ವತ್ ಮಾರ್ಜನಂ ॥ ಅರ್ಘ್ಯಪ್ರದಾನೇವಿಶೇಷಃ) ಓಂ ಭೂರ್ಭುವಃಸ್ವರತಿ .... ಸಾಯಂಕಾಲ ಅರ್ಘ್ಯಪ್ರದಾನೇ ವಿನಿಯೋಗಃ ॥ ಮಂತ್ರಮುಚ್ಚಾರ್ಯ ಶ್ರೀ ವರುಣಾಂತರ್ಗತ ಶ್ರೀ ಲಕ್ಷ್ಮೀನಾರಾಯಣಾಯ ಇದಮರ್ಘ್ಯಂ ಸಮರ್ಪಯಾಮಿ ॥ (ಮೂರಾವರ್ತಿ, ೫ ಘಳಿಗೆ ಮೀರಿದನಂತರ ಮಾಡುವದಾದರೆ ಪ್ರಾಯಶ್ಚಿತ್ತಾರ್ಘ್ಯವನ್ನು ಒಂದು ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ಕೊಡಬೇಕು.) ಆಚಮನಂ ಕೇಶವಾದಿ ೨೪॥ (ಉಪಸ್ಥಾನ ಪ್ರಾತಃಕಾಲದಂತೆ ಅಥವಾ ಈ ಮಂತ್ರಗಳಿಂದ ಮಾಡಿದರೆ ವಿಶೇಷ) ಇಮಂ ಮೇವರುಣ–ತತ್ವಾಯಾಮೀತಿ ಶುನಃಶೇಪಸ್ತ್ರಿಷ್ಟುಬ್ವರುಣಃತ್ವನ್ನೋ ಅಗ್ನೇ ಸತ್ವನ್ನೋ ಅಗ್ನೇ ವಾಮದೇವೋ ಬೃಹತ್ಯಗ್ನಿಃ ವರುಣಾಂತರ್ಗತ ಸೂರ್ಯೋಪಸ್ಥಾನೇ ವಿನಿಯೋಗಃ ॥ ಓಂ ಇಮಂ ಮೇ ವರುಣಃ ಶೃಧೀಹವ ಮದ್ಯಾಚ ಮೃಳಯ ॥ ತ್ವಾಮ ವಸ್ಯುರಾಚಕೇ ॥೧॥ ತತ್ವಾಯಾಮಿ ಬ್ರಹ್ಮಣಾ ವಂದಮಾನಸ್ತದಾಶಾಸ್ತೇ ಯಜಮಾನೋ ಹವಿರ್ಭಿಃ ॥ ಅಹೇಳಮಾನೋ ವರುಣೇ ಹಬೋಧ್ಯುರುಶಗ್ಗ್ಂ ಸಮಾನ ಆಯುಃ ಪ್ರಮೋಷೀಃ ॥೨॥ ತ್ವನ್ನೋ ಅಗ್ನೇ ವರುಣಸ್ಯ ವಿದ್ವಾನ್ ದೇವಸ್ಯ ಹೇಳೋ ಅವಯಾಸಿ ಸೀಷ್ಠಾಃ ॥ ಯಜಿಷ್ಠೋ ವಹ್ನಿತಮಸ್ಸೋ ಶುಚಾನೋ ವಿಶ್ವಾದ್ವೇಷಾಗ್ಗ್ಂಸಿ ಪ್ರಮುಮುಗ್ಧ್ಯಸ್ಮತ್ ॥೩॥ ಸತ್ವನ್ನೋ ಅಗ್ನೆವವೋಭವೋ ತೀನೇದಿಷ್ಠೋ ಅಸ್ಯಾಉಷಸೋವ್ಯುಷ್ಟೌ ॥ ಅವಯಕ್ಷ್ವನೋ ವರುಣಗ್ಗ್ಂ ರರಾಣೋವೀಹಿ ಮೃಳೀಕಗ್ಗ್ಂ ಸುಹವೋನ ಏಧಿ ॥ ತೇಜೋಸೀತಿ ಗಾಯತ್ರ್ಯಾ ವಾಹನಂ ॥ ತೇಜೋಸಿಂ ॥ ವೃದ್ಧಾಂ ಸರಸ್ವತೀಂ ಕೃಷ್ಣಾಂ ಪೀತಾವಸ್ತ್ರಾಂ ಚತುರ್ಭುಜಾಂ ॥ ಶಂಖಚಕ್ರಗದಾಪದ್ಮಹಸ್ತಾಂ 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 ॥

---- *** ----