ಋಗ್ವೇದೀ ವೈಷ್ಣವ

॥ ಸಂಧ್ಯಾವಂದನೆ ॥

ಪ್ರಾರಂಭಿಸುವ ಮೊದಲು

ವೈಷ್ಣವರಾಗಿ ಜನ್ಮ ತಾಳಿದ ನಾವು ನಿತ್ಯ ಸಂಧ್ಯಾವಂದನೆ ಮಾಡುವ ಪರಿಪಾಠವನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನಮ್ಮ ಸಮಾಜದ ಯತಿವರ್ಯರೆಲ್ಲರೂ ಈ ವಿಚಾರದಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ಅಗ್ರಹ ಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಆದೇಶಿಸಿರುವುದು ನಮಗೆಲ್ಲಾ ತಿಳಿದ ವಿಚಾರ.

ಸಂಧ್ಯಾವಂದನೆಯ ವಿಧಿ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸುವ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಪುಸ್ತಕಗಳನ್ನು ಆಧರಿಸಿ ನಮ್ಮ ಸಮಾಜದ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯೂ ಸಂಧ್ಯಾವಂದನೆಯನ್ನು ಆಚರಿಸಿಕೊಂಡು ಬರಲು ಅನುಕೂಲವಾಗುವಂತೆ ಈ ನಿತ್ಯವಿಧಿಗಳನ್ನು ಸರಳೀಕರಣಗೊಳಿಸುವ ಪ್ರಯತ್ನ ಇಲ್ಲಿ ಮಾಡಲಾಗಿದೆ.

ಮನೆಯ ಹಿರಿಯರು ಸ್ವತಃ ಆಚರಣೆ ಮಾಡಿ ಮಾರ್ಗದರ್ಶಕರಾದರೆ ಕಿರಿಯರು ಅನುಸರಿಸಿಕೊಂಡು ಬರಲು ಖಂಡಿತ ಪ್ರೇರಣೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಜೊತೆಗೆ ಮಾತೆಯರು ತಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಯೋಗ್ಯ ಮಾರ್ಗದರ್ಶನ ಮಾಡಿ ನಿತ್ಯ ಸಂಧ್ಯಾವಂದನೆ ಮಾಡುವಂತೆ ಪ್ರೇರೇಪಣೆ ಕೊಡುವಂತಾದರೆ ಇಡೀ ಮನೆಯ ಸರ್ವಾಂಗೀಣ ಉನ್ನತಿಯಾಗುವುದರಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಸಂಶಯವಿಲ್ಲ.

ನಿತ್ಯ ಸಂಧ್ಯಾವಂದನೆ ನಮ್ಮ ಜೀವನದ ಅವಿಭಾಜ್ಯ ಅಂಗವಾಗಿ ಕನಿಷ್ಠ ಇನ್ನೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿ ಇದನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವಂತೆ ಪ್ರೇರೇಪಿಸಿ ನಮ್ಮ ಜೀವನವನ್ನು ಸಾರ್ಥಕಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳೋಣ.

ಯಾವುದೇ ಸಂದಿಗ್ಧ ವಿಚಾರದಲ್ಲಿ ವೇದವೇತ್ತ ವೈದಿಕರ ನಿರ್ಣಯವೇ ಅಂತಿಮವೆಂದು ತಿಳಿಸ ಬಯಸುತ್ತೇವೆ.

ಈ ಪುಸ್ತಕದ ಪ್ರತಿ ಅಥವಾ ಇದರಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸಿದ ವಿಧಿ ವಿಧಾನಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಸ್ಪಷ್ಟೀಕರಣದ ಆವಶ್ಯಕತೆ ಇದ್ದರೆ ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ :-

ಕುಂಟಾಡಿ ಕೃಷ್ಣರಾಯ ಕಿಣಿ, ಬೆಂಗಳೂರು
ಮೊಬೈಲ್ : 94803 25765
ಇಮೈಲ್ : krishnakuntadi@gmail.com

ಹೊರ್ಲಾಳ ಕೃಷ್ಣದಾಸ ಪೈ, ಮಣಿಪಾಲ್
ಮೊಬೈಲ್ : 94480 23063
ಇಮೈಲ್ : printingpeople@gmail.com

ಪಾಲಿಸಬೇಕಾದ ನಿಯಮಗಳು

ಸಂಧ್ಯಾವಂದನೆ ಮಾಡುವಾಗ ಪ್ರಾರಂಭದಿಂದ ಕೊನೆಯ ತನಕ ನೇರವಾಗಿ ಕುಳಿತು ಮೂಗಿನ ನೇರಕ್ಕೆ ನೋಡುತ್ತಾ, ಯಾರೊಡನೆಯೂ ಮಾತನಾಡದೆ ಸಂಧ್ಯಾವಂದನೆಯನ್ನು ಮುಗಿಸಬೇಕು. ಮಂತ್ರಗಳನ್ನು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಹೇಳಬೇಕು.

ಗಾಯತ್ರೀ ಮಂತ್ರವನ್ನು ಹೇಳುವಾಗ ಮಾತ್ರ ಪ್ರಾರಂಭ ಸೂಚಕವಾಗಿ ಒಂದು ಬಾರಿ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಹೇಳಿ ಆ ಮೇಲೆ ನಿಯಮಿತ ಮಂತ್ರಗಳನ್ನು ಕೇವಲ ತುಟಿಯ ಚಲನೆಯಿಂದ ನಿಃಶಬ್ಧವಾಗಿ ಹೇಳಬೇಕು.

ಕೊನೆಗೆ ಮುಕ್ತಾಯ ಸೂಚಕವಾಗಿ ಇನ್ನೊಂದುಬಾರಿ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಹೇಳಬೇಕು.

॥ ಅಥ ಪ್ರಾತಃ ಸಂಧ್ಯಾವಂದನಮ್ ॥

। ಆಚಮನಮ್ ।

ಓಂ ಸರ್ವೇಭ್ಯೋ ದೇವೇಭ್ಯೋ ನಮಃ

ಓಂ ಸರ್ವೇಭ್ಯೋ ಗುರುಭ್ಯೋ ನಮಃ

ಓಂ ಸರ್ವೇಭ್ಯೋ ಬ್ರಾಹ್ಮಣೇಭ್ಯೋ ನಮಃ

(ಮೊದಲಿನ ೩. ಮಂತ್ರಗಳಿಗೆ ಆಚಮನ (ತೀರ್ಥಪ್ರಾಶನ) ಮಾಡಬೇಕು) ಆಚಮನ ಆದಮೇಲೆ ಒಂದು ಉದ್ಧರಣೆ ನೀರನ್ನು ಕೆಳಗೆ ಬಿಡಬೇಕು. ಆಮೇಲೆ ೨೪ ಮಂತ್ರಗಳನ್ನು ಹೇಳಬೇಕು

1. **ಓಂ ಶ್ರೀ ಕೇಶವಾಯ ಸ್ವಾಹಾಃ**
2. **ಓಂ ಶ್ರೀ ನಾರಾಯಣಾಯ ಸ್ವಾಹಾಃ**
3. **ಓಂ ಶ್ರೀ ಮಾಧವಾಯ ಸ್ವಾಹಾಃ**
4. **ಓಂ ಶ್ರೀ ಗೋವಿಂದಾಯ ನಮಃ**
5. **ಓಂ ಶ್ರೀ ವಿಷ್ಣವೇ ನಮಃ**
6. **ಓಂ ಶ್ರೀ ಮಧುಸೂದನಾಯ ನಮಃ**
7. **ಓಂ ಶ್ರೀ ತ್ರಿವಿಕ್ರಮಾಯ ನಮಃ**
8. **ಓಂ ಶ್ರೀ ವಾಮನಾಯ ನಮಃ**
9. **ಓಂ ಶ್ರೀ ಶ್ರೀಧರಾಯ ನಮಃ**
10. **ಓಂ ಶ್ರೀ ಹೃಷೀಕೇಶಾಯ ನಮಃ**
11. **ಓಂ ಶ್ರೀ ಪದ್ಮನಾಭಾಯ ನಮಃ**
12. **ಓಂ ಶ್ರೀ ದಾಮೋದರಾಯ ನಮಃ**

13. ಓಂ ಶ್ರೀ ಸಂಕರ್ಷಣಾಯ ನಮಃ

14. ಓಂ ಶ್ರೀ ವಾಸುದೇವಾಯ ನಮಃ

15. ಓಂ ಶ್ರೀ ಪ್ರದ್ಯುಮ್ನಾಯ ನಮಃ

16. ಓಂ ಶ್ರೀ ಅನಿರುದ್ಧಾಯ ನಮಃ

17. ಓಂ ಶ್ರೀ ಪುರುಷೋತ್ತಮಾಯ ನಮಃ

18. ಓಂ ಶ್ರೀ ಅಧೋಕ್ಷಜಾಯ ನಮಃ

19. ಓಂ ಶ್ರೀ ನಾರಸಿಂಹಾಯ ನಮಃ

20. ಓಂ ಶ್ರೀ ಅಚ್ಯುತಾಯ ನಮಃ

21. ಓಂ ಶ್ರೀ ಜನಾರ್ದನಾಯ ನಮಃ

22. ಓಂ ಶ್ರೀ ಉಪೇಂದ್ರಾಯ ನಮಃ

23. ಓಂ ಶ್ರೀ ಹರಯೇ ನಮಃ

24. ಓಂ ಶ್ರೀ ಕೃಷ್ಣಾಯ ನಮಃ

ಪುನರಾಚಮನಮ್

(ಪುನಃ ಮೊದಲಿನ ಮೂರು ಮಂತ್ರಗಳನ್ನು ಹೇಳಿ ಆಚಮನ ಮಾಡಬೇಕು)

ಊರ್ಧ್ವಪುಂಡ್ರ ವಿಧಿಃ

"ಅಥ ತಿಲಕಾಯುಧ ಧಾರಣಂ ಅಹಂ ಕರಿಷ್ಯೇ" ಎಂದು ನೀರನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಎಡಗೈಯಲ್ಲಿ ಜಲವನ್ನು ಹಿಡಿದು, ಅದನ್ನು ಗಾಯತ್ರೀ ಮಂತ್ರದಿಂದ ಅಭಿಮಂತ್ರಿಸಿ, ಅದರಲ್ಲಿ ದೇವರಿಗೆ ಸಮರ್ಪಿಸಿರುವ ಗೋಪೀಚಂದನವನ್ನು ವಿಷ್ಣುಸೂಕ್ತಮಂತ್ರಗಳಿಂದ ತೇದು, ತರ್ಜನೀ ಬೆರಳಿನಿಂದ ಆಯಾ ಸ್ಥಾನಗಳಲ್ಲಿ ಧಾರಣ ಮಾಡುವುದು.

ಧಾರಣಮಂತ್ರಃ

ಗೋಪೀಚಂದನ ಪಾಪಘ್ನ ವಿಷ್ಣುದೇಹಸಮುದ್ಭವ ।
ಚಕ್ರಾಂಕಿತ ನಮಸ್ತುಭ್ಯಂ ಧಾರಣಾತ್ ಮುಕ್ತಿದೋಭವ ॥

ಊರ್ಧ್ವಪುಂಡ್ರ ವಿಧಿಃ			
ಊರ್ಧ್ವ ಪುಂಡ್ರಸ್ಥಾನ		ಶುಕ್ಲ ಪಕ್ಷದಲ್ಲಿ	ಕೃಷ್ಣ ಪಕ್ಷದಲ್ಲಿ
ಲಲಾಟೇ	ಹಣೆಯಲ್ಲಿ	ಓಂ ಶ್ರೀ ಕೇಶವಾಯ ನಮಃ	ಓಂ ಶ್ರೀ ಸಂಕರ್ಷಣಾಯ ನಮಃ
ಉದರೇ	ಹೊಟ್ಟೆಯ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ	ಓಂ ಶ್ರೀ ನಾರಾಯಣಾಯ ನಮಃ	ಓಂ ಶ್ರೀ ವಾಸುದೇವಾಯ ನಮಃ
ಹೃದಯೇ	ಎದೆಯಲ್ಲಿ	ಓಂ ಶ್ರೀ ಮಾಧವಾಯ ನಮಃ	ಓಂ ಶ್ರೀ ಪ್ರದ್ಯುಮ್ನಾಯ ನಮಃ
ಗಲೇ (ಕಂಠೇ)	ಕೊರಳಿನ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ	ಓಂ ಶ್ರೀ ಗೋವಿಂದಾಯ ನಮಃ	ಓಂ ಶ್ರೀ ಅನಿರುದ್ಧಾಯ ನಮಃ
ದಕ್ಷಿಣ ಪಾರ್ಶ್ವೇ	ಬಲಸ್ತನದ ಕೆಳಗೆ	ಓಂ ಶ್ರೀ ವಿಷ್ಣವೇ ನಮಃ	ಓಂ ಶ್ರೀ ಪುರುಷೋತ್ತಮಾಯ ನಮಃ
ದಕ್ಷಿಣ ಭುಜೇ	ಬಲಭುಜದಲ್ಲಿ	ಓಂ ಶ್ರೀ ಮಧುಸೂಧನಾಯ ನಮಃ	ಓಂ ಶ್ರೀ ಅಧೋಕ್ಷಜಾಯ ನಮಃ
ದಕ್ಷಿಣ ಗಲೇ	ಬಲಕಿವಿಯ ಕೆಳಗೆ	ಓಂ ಶ್ರೀ ತ್ರಿವಿಕ್ರಮಾಯ ನಮಃ	ಓಂ ಶ್ರೀ ನಾರಸಿಂಹಾಯ ನಮಃ
ವಾಮ ಪಾರ್ಶ್ವೇ	ಎಡಸ್ತನದ ಕೆಳಗೆ	ಓಂ ಶ್ರೀ ವಾಮನಾಯ ನಮಃ	ಓಂ ಶ್ರೀ ಅಚ್ಯುತಾಯ ನಮಃ
ವಾಮ ಭುಜೇ	ಎಡ ಭುಜದಲ್ಲಿ	ಓಂ ಶ್ರೀ ಶ್ರೀಧರಾಯ ನಮಃ	ಓಂ ಶ್ರೀ ಜನಾರ್ದನಾಯ ನಮಃ
ವಾಮ ಗಲೇ	ಎಡಕಿವಿಯ ಕೆಳಗೆ	ಓಂ ಶ್ರೀ ಹೃಷೀಕೇಶಾಯ ನಮಃ	ಓಂ ಶ್ರೀ ಉಪೇಂದ್ರಾಯ ನಮಃ
ಪೃಷ್ಠ ಮಧ್ಯೇ	ಬೆನ್ನಿನ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ	ಓಂ ಶ್ರೀ ಪದ್ಮನಾಭಾಯ ನಮಃ	ಓಂ ಶ್ರೀ ಹರಯೇ ನಮಃ
ಮೂರ್ಧ್ನಿ	ಮಸ್ತಕದಲ್ಲಿ (ನೆತ್ತಿಯಲ್ಲಿ)	ಓಂ ಶ್ರೀ ದಾಮೋದರಾಯ ನಮಃ	ಓಂ ಶ್ರೀ ಕೃಷ್ಣಾಯ ನಮಃ

ಮುದ್ರಾಧಾರಣ ವಿಧಿಃ

ಅಥ ಮುದ್ರಾಧಾರಣಂ ಕರಿಷ್ಯೇ

ಚಕ್ರ ಮುದ್ರಾ ಧಾರಣಮ್

ಸುದರ್ಶನ ಮಹಾಜ್ವಾಲ ಕೋಟಿಸೂರ್ಯ ಸಮಪ್ರಭ ।
ಅಜ್ಞಾನಾಂಧಸ್ಯ ಮೇ ನಿತ್ಯಂ ವಿಷ್ಣೋರ್ಮಾರ್ಗಂ ಪ್ರದರ್ಶಯ ॥

ಕಪೋಲೇ	-	ಬಲದ ಕೆನ್ನೆಯಲ್ಲಿ	೧
ಮಧ್ಯೋದರೇ	-	ಹೊಟ್ಟೆಯ ಮಧ್ಯನಾಮದಲ್ಲಿ ಸಾಲಾಗಿ	೫
ಹೃದಯೇ	-	ಎದೆಯ ನಾಮದ ಮೂರು ಕಡೆಯಲ್ಲಿ	೩
ಕಂಠೇ	-	ಕೊರಳಿನ ಮಧ್ಯ	೧
ದಕ್ಷಿಣಪಾರ್ಶ್ವೇ	-	ಬಲಸ್ತನದ ಕೆಳಗಿನ ನಾಮದಲ್ಲಿ	೨
ದಕ್ಷಿಣ ಸ್ತನಮಂಡಲೇ	-	ಬಲಸ್ತನದ ಮೇಲೆ	೩
ದಕ್ಷಿಣ ಬಾಹೌ	-	ಬಲಭುಜದ ನಾಮದ ತುದಿಯಲ್ಲಿ	೨
ದಕ್ಷಿಣ ಕರ್ಣ ಮೂಲೇ	-	ಬಲಕಿವಿಯ ಕೊರಳಿನ ನಾಮದಲ್ಲಿ	೧
ವಾಮ ಬಾಹೌ	-	ಎಡಭುಜದ ನಾಮದ ಕೆಳಗೆ	೧

(ಒಟ್ಟು ೧೯ ಸಲ)

ಶಂಖ ಮುದ್ರಾ ಧಾರಣಮ್

ಪಾಂಚಜನ್ಯ ನಿಜಧ್ವಾನ ಧ್ವಸ್ತಪಾತಕ ಸಂಚಯ ।
ತ್ರಾಹಿ ಮಾಂ ನರಕಾತ್ ಘೋರಾತ್
ಸಂಸಾರಾರ್ಣವ ಪಾತಿನಮ್ ॥

ವಾಮ ಕಪೋಲೇ	-	ಎಡ ಕೆನ್ನೆಯಲ್ಲಿ	೧
ವಾಮ ಪಾರ್ಶ್ವೇ	-	ಎಡ ಸ್ತನದ ಕೆಳಗಿನ ನಾಮದಲ್ಲಿ	೨
ವಾಮ ಸ್ತನೇ	-	ಎಡ ಸ್ತನದ ಮೇಲ್ಭಾಗದಲ್ಲಿ	೩
ವಾಮ ಭುಜೇ	-	ಎಡಭುಜದ ನಾಮದ ತುದಿಯಲ್ಲಿ	೨
ವಾಮ ಕರ್ಣ ಮೂಲೇ	-	ಎಡ ಕಿವಿಯ ಕೊರಳಿನ ನಾಮದಲ್ಲಿ	೧
ದಕ್ಷಿಣ ಬಾಹೌ	-	ಬಲಭುಜದ ನಾಮದ ಕೆಳಗೆ	೧

(ಒಟ್ಟು ೧೦ ಸಲ)

ಗದಾ ಮುದ್ರಾ ಧಾರಣಮ್

ದೈತ್ಯ ಶೋಣಿತ ದಿಗ್ಧಾಂಗೇ ಕೌಮೋದಕೀ ಗದೇ ಹರೇಃ ।
ಛಿಂಧಿ ಛಿಂಧಿ ತಮೋಂತಸ್ಥಂ ತ್ವಾಂ ನಮಾಮಿ ಪುನಃ ಪುನಃ ॥

ಲಲಾಟೇ	–	ಹಣೆಯ ನಾಮದ ಮೇಲೆ	೧
ವಾಮ ಪಾರ್ಶ್ವೇ	–	ಎಡ ಸ್ತನದ ಕೆಳಗಿನ ನಾಮದಲ್ಲಿ	೧
ವಾಮಸ್ತನೇ	–	ಎಡ ಸ್ತನದ ಮೇಲ್ಭಾಗದಲ್ಲಿ	೧
ವಾಮಬಾಹೌ	–	ಎಡ ಭುಜದಲ್ಲಿ, ಶಂಖ ಮುದ್ರೆಯ ಕೆಳಗೆ	೨

(ಒಟ್ಟು ೫ ಸಲ)

ಪದ್ಮ ಮುದ್ರಾ ಧಾರಣಮ್

ಸಂಸಾರಭಯ-ಭೀತಾನಾಂ ಯೋಗಿನಾಂ ಅಭಯಪ್ರದ ।
ಪದ್ಮ ಹಸ್ತ ಸ್ಥಿತಂ ವಿಷ್ಣೋಃ ಪಾಹಿ ಮಾಂ ಸರ್ವತೋ ಭಯಾತ್ ॥

ಪದ್ಮಭಾಗದ್ವಯೇ ವಕ್ಷಸೇ	–	ಹೃದಯ ಮಧ್ಯನಾಮದ ಉಭಯ ಕಡೆಗೂ	೨
ದಕ್ಷಿಣ ಪಾರ್ಶ್ವೇ	–	ಬಲಸ್ತನದ ಕೆಳಗಿನ ನಾಮದಲ್ಲಿ	೧
ದಕ್ಷಿಣ ಸ್ತನೇ	–	ಬಲಸ್ತನದ ಮೇಲ್ಭಾಗದಲ್ಲಿ	೧
ದಕ್ಷಿಣ ಬಾಹೌ	–	ಬಲಭುಜದ ನಾಮದಲ್ಲಿ ಚಕ್ರಕ್ಕೆ ಕೆಳಗಾಗಿ	೨

(ಒಟ್ಟು ೬ ಸಲ)

ನಾರಾಯಣ ಮುದ್ರಾ ಧಾರಣಮ್

ನಾಮಮುದ್ರೇ ನಮಸ್ತುಭ್ಯಂ ತ್ವದಂಕಿತ ತನುರ್ಹರೇ ।
ಪ್ರಸಾದಾತ್ ವಿಷ್ಣು ಲೋಕೇಹಂ ಚಿರಂ ಸ್ಥಾಸ್ಯಾಮಿ ನಿರ್ವೃತಃ ॥

ಸರ್ವತ್ರ – ನಾಮಮುದ್ರೆಯು ಸರ್ವ ನಾಮಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಸರ್ವ ಮುದ್ರೆಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಒಂದೊಂದು.

ಅಥ ಸಂಧ್ಯಾವಂದನಂ ಕರಿಷ್ಯೇ ಎಂದು ಹೇಳಿ
ಕೇಶವಾದಿ ೨೪ ನಾಮಗಳನ್ನು ಆಚಮನ - ಪುನರಾಚಮನ
ಸಹಿತ ಹೇಳಬೇಕು.

1. ಓಂ ಶ್ರೀ ಕೇಶವಾಯ ಸ್ವಾಹಾಃ

2. ಓಂ ಶ್ರೀ ನಾರಾಯಣಾಯ ಸ್ವಾಹಾಃ

3. ಓಂ ಶ್ರೀ ಮಾಧವಾಯ ಸ್ವಾಹಾಃ

4. ಓಂ ಶ್ರೀ ಗೋವಿಂದಾಯ ನಮಃ

5. ಓಂ ಶ್ರೀ ವಿಷ್ಣವೇ ನಮಃ

6. ಓಂ ಶ್ರೀ ಮಧುಸೂದನಾಯ ನಮಃ

7. ಓಂ ಶ್ರೀ ತ್ರಿವಿಕ್ರಮಾಯ ನಮಃ

8. ಓಂ ಶ್ರೀ ವಾಮನಾಯ ನಮಃ

9. ಓಂ ಶ್ರೀ ಶ್ರೀಧರಾಯ ನಮಃ

10. ಓಂ ಶ್ರೀ ಹೃಷೀಕೇಶಾಯ ನಮಃ

11. ಓಂ ಶ್ರೀ ಪದ್ಮನಾಭಾಯ ನಮಃ

12. ಓಂ ಶ್ರೀ ದಾಮೋದರಾಯ ನಮಃ

13. ಓಂ ಶ್ರೀ ಸಂಕರ್ಷಣಾಯ ನಮಃ

14. ಓಂ ಶ್ರೀ ವಾಸುದೇವಾಯ ನಮಃ

15. ಓಂ ಶ್ರೀ ಪ್ರದ್ಯುಮ್ನಾಯ ನಮಃ

16. ಓಂ ಶ್ರೀ ಅನಿರುದ್ಧಾಯ ನಮಃ

17. ಓಂ ಶ್ರೀ ಪುರುಷೋತ್ತಮಾಯ ನಮಃ

18. ಓಂ ಶ್ರೀ ಅಧೋಕ್ಷಜಾಯ ನಮಃ

19. ಓಂ ಶ್ರೀ ನಾರಸಿಂಹಾಯ ನಮಃ

20. ಓಂ ಶ್ರೀ ಅಚ್ಯುತಾಯ ನಮಃ

21. ಓಂ ಶ್ರೀ ಜನಾರ್ದನಾಯ ನಮಃ

22. ಓಂ ಶ್ರೀ ಉಪೇಂದ್ರಾಯ ನಮಃ

23. ಓಂ ಶ್ರೀ ಹರಯೇ ನಮಃ

24. ಓಂ ಶ್ರೀ ಕೃಷ್ಣಾಯ ನಮಃ

ಪುನರಾಚಮನಮ್

ಪ್ರಾಣಯಾಮಃ

ಓಂ ಪ್ರಣವಸ್ಯ । ಪರಮೇಷ್ಠಿ । ಪರಬ್ರಹ್ಮ ಋಷಿಃ । ಪರಮಾತ್ಮಾ ದೇವತಾ ।
ದೇವೀ ಗಾಯತ್ರೀ ಛಂದಃ । ಅಥ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮೇ ವಿನಿಯೋಗಃ
(ಒಂದು ಉದ್ಧರಣೆ ನೀರನ್ನು ಕೆಳಗೆ ಬಿಡುವುದು)

ಓಂ ಭೂಃ – ಹೇಳುವಾಗ ತೋರು ಬೆರಳಿನಿಂದ (ಬಲ ಕೈ) ಉಂಗುಷ್ಠದ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಇರುವ ಗೆರೆಯನ್ನು ಮುಟ್ಟಬೇಕು. ಮತ್ತೆ ಎಲ್ಲಾ ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಉಂಗುಷ್ಠದಿಂದ ಮುಟ್ಟಬೇಕು.

ಓಂ ಭುವಃ – ತೋರು ಬೆರಳನ್ನು

ಓಂ ಸ್ವಃ – ಮಧ್ಯದ ಬೆರಳನ್ನು

ಓಂ ಮಹಃ – ಉಂಗುರ ಬೆರಳನ್ನು

ಓಂ ಜನಃ – ಕಿರು ಬೆರಳನ್ನು

ಓಂ ತಪಃ – ಪುನಃ ಉಂಗುಷ್ಠ

ಓಂ ಸತ್ಯಂ – ಪುನಃ ತೋರುಬೆರಳು

ಓಂ ತತ್ಸವಿತುರ್ವರೇಣ್ಯಮ್ ಭರ್ಗೋ ದೇವಸ್ಯ ಧೀಮಹಿ ಧಿಯೋ ಯೋ ನಃ ಪ್ರಚೋದಯಾತ್ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾ

ಬ್ರಹ್ಮಚಾರಿಯು – ಕಿರುಬೆರಳು, ಉಂಗುರ ಬೆರಳು ಮತ್ತು ಉಂಗುಷ್ಠಗಳಿಂದ, ಗೃಹಸ್ಥರು ಎಲ್ಲಾ ಐದು ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಿ ಮೂರು ಬಾರಿ ಮೂಗಿನ ಎಡರಂಧ್ರದಿಂದ ಉಸಿರೆಳೆದು ಬಲ ರಂಧ್ರದಿಂದ ಬಿಡಬೇಕು. ಆಮೇಲೆ

ಆಪೋಜ್ಯೋತಿರಸೋಮೃತಮ್ ಬ್ರಹ್ಮ ಭೂರ್ಭುವಸ್ವರೋಮ್

ಎಂದು ಹೇಳಿ ಒಂದು ಉದ್ಧರಣೆ ನೀರು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಉಂಗುರ ಬೆರಳಿನಿಂದ ಮೂಗಿನ ಎರಡೂ ಬದಿಯಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಮುಟ್ಟಿಸಬೇಕು.

ಸಂಕಲ್ಪಃ

ಅಥ ವರ್ತಮಾನೇ ವ್ಯವಹಾರಿಕೇ .... ನಾಮಸಂವತ್ಸರೇ .... ಆಯನೇ .... ಋತೌ .... ಮಾಸೇ .... ಪಕ್ಷೇ .... ತಿಥೌ .... ವಾಸರೇ ಪೂರ್ವೋಕ್ತ ಏವಂ ಗುಣವಿಶೇಷಣ ವಿಶಿಷ್ಟಾಯಾಂ ಪುಣ್ಯತಿಥೌ ಶ್ರೀ ಮನ್ಮಧ್ವಾಚಾರ್ಯಾಣಾಂ ಹೃತ್ಕಮಲಮಧ್ಯೇ ನಿವಾಸೀ ಅನಂತ – ಕಲ್ಯಾಣ – ಗುಣಪರಿಪೂರ್ಣ ಕ್ಷೀರಾಬ್ಧಿಶಾಯೀ ಶ್ರೀ ವಿಷ್ಣುಪ್ರೇರಣಯಾ ಶ್ರೀ ವಿಷ್ಣು ಪ್ರೀತ್ಯರ್ಥಂ ಪ್ರಾತಃ ಕಾಲ ಸಂಧ್ಯಾವಂದನಮ್ ಅಹಂ ಕರಿಷ್ಯೇ

[ನೀರು ಬಿಡುವುದು]

ನವಮಾರ್ಜನಾನಿ

ಓಂ ಆಪೋಹಿಷ್ಠೇತಿ ತ್ರಿಋಚಸ್ಯ ಮಂತ್ರಸ್ಯ ಸಿಂಧುದ್ವೀಪ ಋಷಿಃ ।
ಆಪೋ ದೇವತಾಃ ಗಾಯತ್ರಿ ಛಂದಃ ಆಪಃ ಮಾರ್ಜನೇ ವಿನಿಯೋಗಃ ॥

(ಒಂದು ಉದ್ಧರಣೆ ನೀರು ಕೆಳಗೆ ಬಿಡುವುದು)

೧.	ಓಂ ಆಪೋ ಹಿಷ್ಠಾ ಮಯೋಭುವಃ ।	ಶಿರಸ್ಸು (ಮಸ್ತಕದಲ್ಲಿ)
೨.	ಓಂ ತಾ ನ ಊರ್ಜೇ ದಧಾತ ನ ।	ಪಾದದಲ್ಲಿ
೩.	ಓಂ ಮಹೇ ರಣಾಯ ಚಕ್ಷಸೇ ।	ಹೃದಯದಲ್ಲಿ
೪.	ಓಂ ಯೋ ವಃ ಶಿವತಮೋ ರಸಃ ।	ಹೃದಯದಲ್ಲಿ
೫.	ಓಂ ತಸ್ಯ ಭಾಜಯತೇ ಹನಃ ।	ಪಾದದಲ್ಲಿ
೬.	ಓಂ ಉಶತೀರಿವ ಮಾತರಃ ।	ಶಿರಸ್ಸು (ಮಸ್ತಕದಲ್ಲಿ)
೭.	ಓಂ ತಸ್ಮಾ ಅರಂಗ ಮಾಮ ವಃ ।	ಶಿರಸ್ಸು (ಮಸ್ತಕದಲ್ಲಿ)
೮.	ಓಂ ಯಸ್ಯ ಕ್ಷಯಾಯ ಜಿನ್ವಥಃ ।	ಪಾದದಲ್ಲಿ
೯.	ಓಂ ಆಪೋ ಜನ ಯಥಾ ಚ ನಃ ।	ಭೂಮಿಯಲ್ಲಿ

(ಎಡಗೈಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಉದ್ಧರಣೆ ನೀರು ಹಿಡಿದುಕೊಂಡು ಬಲಗೈ ಉಂಗುಷ್ಠದಿಂದ ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದ ಕಡೆಗಳಲ್ಲಿ ಚಿಮುಕಿಸುವುದು.

ಆಪಃ ಪ್ರಾಶನ ಮಂತ್ರಾಃ

ಸೂರ್ಯಶ್ಚೇತ್ಯಸ್ಯ ಮಂತ್ರಸ್ಯ । ಹಿರಣ್ಯಗರ್ಭ ಋಷಿಃ । ಸೂರ್ಯೋಮಾಮನ್ಯುಪತಯಶ್ಚ ದೇವತಾಃ । ಪ್ರಕೃತೀ ಛಂದಃ । ಆಪಃ ಪ್ರಾಶನೇ ವಿನಿಯೋಗಃ

(ಒಂದು ಉದ್ಧರಣೆ ನೀರನ್ನು ಕೆಳಗೆ ಬಿಡುವುದು)

ಓಂ ॥ ಸೂರ್ಯಶ್ಚ ಮಾ ಮನ್ಯುಶ್ಚ ಮನ್ಯುಪತಯಶ್ಚ ಮನ್ಯುಕೃತೇಭ್ಯಃ । ಪಾಪೇಭ್ಯೋ ರಕ್ಷಂತಾಂ । ಯದ್ರಾತ್ರ್ಯಾ ಪಾಪಮಕಾರ್ಷಂ । ಮನಸಾ ವಾಚಾ ಹಸ್ತಾಭ್ಯಾಂ। ಪದ್ಭ್ಯಾಮುದರೇಣ ಶಿಶ್ನಾ । ರಾತ್ರಿಸ್ತದವಲುಂಪತು । ಯತ್ಕಿಂಚ ದುರಿತಂ ಮಯಿ । ಇದಮಹಂ ಮಾಮಮೃತಯೋನೌ ಸೂರ್ಯೇ ಜ್ಯೋತಿಷಿ ಜುಹೋಮಿ ಸ್ವಾಹಾ ॥

[ಉದಕ ಪ್ರಾಶನ ಮಾಡುವುದು]

ಸೂರ್ಯಾರ್ಘ್ಯ ಪ್ರದಾನಮ್

ಗಾಯತ್ರ್ಯಾಗಾಧಿನೋ ವಿಶ್ವಾಮಿತ್ರ ಋಷಿಃ । ಸವಿತಾ ದೇವತಾ । ಗಾಯತ್ರೀ ಛಂದಃ । ಪ್ರಾತಃಕಾಲ ಸೂರ್ಯಾರ್ಘ್ಯ ಪ್ರದಾನೇ ವಿನಿಯೋಗಃ ॥

(ನೀರು ಬಿಡುವುದು)

ಓಂ ॥ ಭೂರ್ಭುವಃ ಸ್ವಃ ॥ ಓಂ ॥ ತತ್ಸವಿತುರ್ವರೇಣ್ಯಂ ಭರ್ಗೋ ದೇವಸ್ಯ ಧೀಮಹಿ । ಧಿಯೋ ಯೋ ನಃ ಪ್ರಚೋದಯಾತ್ ॥

ಪ್ರಾತಃಕಾಲ ಅರುಣ ಮಂಡಲ ಮಧ್ಯವರ್ತೀ ಶ್ರೀ ಸೂರ್ಯ ನಾರಾಯಣಾಯ ಇದಮರ್ಘ್ಯಂ ದತ್ತಂ ನ ಮಮ ॥

ಅರ್ಘ್ಯ ಬಿಡುವುದು

(ಎಡ ಕೈಯಿಂದ ಮೂರು ಉದ್ಧರಣೆ ನೀರನ್ನು ಬಲಗೈಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಉದ್ಧರಣೆಯನ್ನು ತಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿಟ್ಟು ಎರಡೂ ಕೈಗಳನ್ನು ಜೋಡಿಸಿ ಅಂಜಲೀಬದ್ಧವಾಗಿ ಅರ್ಘ್ಯವನ್ನು ಕೊಡಬೇಕು.

ಈ ಪ್ರಕಾರ ಮಂತ್ರವನ್ನುಚ್ಚರಿಸಿ ಮೂರು ಬಾರಿ ಅರ್ಘ್ಯ ಕೊಡಬೇಕು.

ತರ್ಪಣಮ್

ಅಥ ಶುಕ್ಲ ಪಕ್ಷೇ ತರ್ಪಣಮ್ [ಶುಕ್ಲ ಪಕ್ಷದಲ್ಲಿ]

ಓಂ ಶ್ರೀ ಕೇಶವಂ ತರ್ಪಯಾಮಿ

ಓಂ ಶ್ರೀ ನಾರಾಯಣಂ ತರ್ಪಯಾಮಿ

ಓಂ ಶ್ರೀ ಮಾಧವಂ ತರ್ಪಯಾಮಿ

ಓಂ ಶ್ರೀ ಗೋವಿಂದಂ ತರ್ಪಯಾಮಿ

ಓಂ ಶ್ರೀ ವಿಷ್ಣುಂ ತರ್ಪಯಾಮಿ

ಓಂ ಶ್ರೀ ಮಧುಸೂದನಂ ತರ್ಪಯಾಮಿ

ಓಂ ಶ್ರೀ ತ್ರಿವಿಕ್ರಮಂ ತರ್ಪಯಾಮಿ

ಓಂ ಶ್ರೀ ವಾಮನಂ ತರ್ಪಯಾಮಿ

ಓಂ ಶ್ರೀ ಶ್ರೀಧರಂ ತರ್ಪಯಾಮಿ

ಓಂ ಶ್ರೀ ಹೃಷೀಕೇಶಂ ತರ್ಪಯಾಮಿ

ಓಂ ಶ್ರೀ ಪದ್ಮನಾಭಂ ತರ್ಪಯಾಮಿ

ಓಂ ಶ್ರೀ ದಾಮೋದರಂ ತರ್ಪಯಾಮಿ

(ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಮಂತ್ರ ಹೇಳುವಾಗ ಎಡಗೈಯಿಂದ ಬಲ ಅಂಗೈ ಮೇಲೆ ನೀರನ್ನು ಹಾಕಿ ತಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಬಿಡಬೇಕು. ಬಲಗೈಯ ನಾಲ್ಕು ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ, ಉಂಗುಷ್ಠದ ತುದಿಯನ್ನು ಮಧ್ಯಮ ಬೆರಳಿನ ಬುಡಕ್ಕೆ ಸೇರಿಸಬೇಕು.)

ತರ್ಪಣಮ್

ಅಥ ಕೃಷ್ಣ ಪಕ್ಷೇ ತರ್ಪಣಮ್ [ಕೃಷ್ಣ ಪಕ್ಷದಲ್ಲಿ]

ಓಂ ಶ್ರೀ ಸಂಕರ್ಷಣಂ ತರ್ಪಯಾಮಿ

ಓಂ ಶ್ರೀ ವಾಸುದೇವಂ ತರ್ಪಯಾಮಿ

ಓಂ ಶ್ರೀ ಪ್ರದ್ಯುಮ್ನಂ ತರ್ಪಯಾಮಿ

ಓಂ ಶ್ರೀ ಅನಿರುದ್ಧಂ ತರ್ಪಯಾಮಿ

ಓಂ ಶ್ರೀ ಪುರುಷೋತ್ತಮಂ ತರ್ಪಯಾಮಿ

ಓಂ ಶ್ರೀ ಅಧೋಕ್ಷಜಂ ತರ್ಪಯಾಮಿ

ಓಂ ಶ್ರೀ ನಾರಸಿಂಹಂ ತರ್ಪಯಾಮಿ

ಓಂ ಶ್ರೀ ಅಚ್ಯುತಂ ತರ್ಪಯಾಮಿ

ಓಂ ಶ್ರೀ ಜನಾರ್ದನಂ ತರ್ಪಯಾಮಿ

ಓಂ ಶ್ರೀ ಉಪೇಂದ್ರಂ ತರ್ಪಯಾಮಿ

ಓಂ ಶ್ರೀ ಹರಿಂ ತರ್ಪಯಾಮಿ

ಓಂ ಶ್ರೀ ಕೃಷ್ಣಂ ತರ್ಪಯಾಮಿ

(ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಮಂತ್ರ ಹೇಳುವಾಗ ಎಡಗೈಯಿಂದ ಬಲ ಅಂಗೈ ಮೇಲೆ ನೀರನ್ನು ಹಾಕಿ ತಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಬಿಡಬೇಕು. ಬಲಗೈಯ ನಾಲ್ಕು ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಸೇರಿಸಿ, ಉಂಗುಷ್ಠದ ತುದಿಯನ್ನು ಮಧ್ಯಮ ಬೆರಳಿನ ಬುಡಕ್ಕೆ ಸೇರಿಸಬೇಕು.)

ಗಾಯತ್ರೀ ಜಪಃ

ಅಥ ಗಾಯತ್ರೀ ಜಪಃ ತತ್ರಾದೌ ಅಂಗನ್ಯಾಸಃ

ಓಂ ಭೂಃ ಪದ್ಭ್ಯಾಂ ನಮಃ	ಪಾದಗಳನ್ನು ಮುಟ್ಟುವುದು
ಓಂ ಭುವಃ ಜಾನುಭ್ಯಾಂ ನಮಃ	ಮಂಡಿಗಳನ್ನು ಮುಟ್ಟುವುದು
ಓಂ ಸ್ವಃ ಕಟ್ಯೈ ನಮಃ	ಸೊಂಟವನ್ನು ಮುಟ್ಟುವುದು
ಓಂ ಮಹಃ ನಾಭ್ಯೈ ನಮಃ	ನಾಭಿಪ್ರದೇಶವನ್ನು ಮುಟ್ಟುವುದು
ಓಂ ಜನಃ ಹೃದಯಾಯ ನಮಃ	ಹೃದಯವನ್ನು ಮುಟ್ಟುವುದು
ಓಂ ತಪಃ ಕಂಠಾಯ ನಮಃ	ಕಂಠವನ್ನು ಮುಟ್ಟುವುದು
ಓಂ ಸತ್ಯಂ ಲಲಾಟಾಯ ನಮಃ	ಹಣೆಯನ್ನು ಮುಟ್ಟುವುದು
ಓಂ ತತ್ಸವಿತುಃ ಹೃದಯಾಯ ನಮಃ	ಹೃದಯವನ್ನು ಮುಟ್ಟುವುದು
ಓಂ ವರೇಣ್ಯಂ ಶಿರಸೇ ಸ್ವಾಹಾಃ	ಶಿರಸ್ಸನ್ನು ಮುಟ್ಟುವುದು
ಓಂ ಭರ್ಗೋ ದೇವಸ್ಯ ಶಿಖಾಯೈ ವಷಟ್	ಜುಟ್ಟನ್ನು ಮುಟ್ಟುವುದು
ಓಂ ಧೀಮಹೀ ಕವಚಾಯ ಹುಮ್	ಕವಚದಂತೆ ಭುಜಗಳನ್ನು ಮುಟ್ಟುವುದು
ಓಂ ಧಿಯೋ ಯೋ ನಃ ನೇತ್ರಾಭ್ಯಾಂ ವೌಷಟ್	ತರ್ಜನೀ, ಮಧ್ಯಮಾ, ಅನಾಮಿಕಾ ಈ ೩ ಬೆರಳುಗಳಿಂದ ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಮುಟ್ಟುವುದು.
ಓಂ ಪ್ರಚೋದಯಾತ್ ಅಸ್ತ್ರಾಯ ಫಟ್	ತಲೆಯ ಸುತ್ತಲೂ ಕೈಯನ್ನು ತಿರುಗಿಸಿ ಚಪ್ಪಾಳೆ ಹೊಡೆಯುವುದು.

ಕರನ್ಯಾಸಃ

[ಎರಡೂ ಹಸ್ತಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು]

[ಕೆಳಗೆ ವಿವರಿಸಿದಂತೆ ಅಲ್ಲಲ್ಲಿ ಸ್ಪರ್ಷ ಮಾಡುವುದು]

ಓಂ ತತ್ಸವಿತುಃ ಅಂಗುಷ್ಠಾಭ್ಯಾಂ ನಮಃ ॥ – ಹೆಬ್ಬೆರಳುಗಳಿಗೆ ಸ್ಪರ್ಶ

(ತೋರು ಬೆರಳುಗಳಿಂದ ಹೆಬ್ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸಬೇಕು. ಉಳಿದ ಎಲ್ಲಾ ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಹೆಬ್ಬೆರಳುಗಳಿಂದ ಸ್ಪರ್ಶಿಸುವುದು – ಎಲ್ಲಾ ಬೆರಳುಗಳನ್ನು ಕೆಳಗಿನಿಂದ ಮೇಲಿನ ತನಕ ಸ್ಪರ್ಶಿಸಬೇಕು.

ಓಂ ವರೇಣ್ಯಂ ತರ್ಜನೀಭ್ಯಾಂ ನಮಃ ॥ – ತೋರು ಬೆರಳು ಸ್ಪರ್ಶ

ಓಂ ಭರ್ಗೋದೇವಸ್ಯ ಮಧ್ಯಮಾಭ್ಯಾಂ ನಮಃ ॥ – ಮಧ್ಯದ ಬೆರಳು ಸ್ಪರ್ಶ

ಓಂ ಧೀಮಹಿ ಅನಾಮಿಕಾಭ್ಯಾಂ ನಮಃ ॥ – ಉಂಗುರ ಬೆರಳು ಸ್ಪರ್ಶ

ಓಂ ಧಿಯೋಯೋ ನಃ ಕನಿಷ್ಠಿಕಾಭ್ಯಾಂ ನಮಃ ॥ – ಕಿರಿ ಬೆರಳು ಸ್ಪರ್ಶ

ಓಂ ಪ್ರಚೋದಯಾತ್ ಕರತಲ ಕರಪೃಷ್ಠಾಭ್ಯಾಂ ನಮಃ ॥

ಎರಡೂ ಕೈಗಳ ಹಸ್ತಮೂಲ ಮತ್ತು ಹಿಂಬದಿಯನ್ನು ಮುಟ್ಟಬೇಕು

ಅಸ್ಯ ಶ್ರೀಗಾಯತ್ರೀ ಮಹಾ ಮಂತ್ರಸ್ಯ [ಶಿರಸಿ] । ವಿಶ್ವಾಮಿತ್ರ ಋಷಿಃ ಸವಿತಾ ದೇವತಾ । ಗಾಯತ್ರೀ ಛಂದಃ [ಮುಖೇ] ಸವಿತೃನಾಮಕ – ಶ್ರೀ ಲಕ್ಷ್ಮೀನಾರಾಯಣೋ ದೇವತಾ [ಹೃದಯೇ]।

ಅಥ ಗಾಯತ್ರೀ ಮಂತ್ರಜಪೇ ವಿನಿಯೋಗಃ ॥

[ಎಂದು ನೀರು ಬಿಡುವುದು]

ಅಥ ಧ್ಯಾನಮ್

ಧ್ಯೇಯಃ ಸದಾ ಸವಿತೃ ಮಂಡಲ ಮಧ್ಯವರ್ತೀ ನಾರಾಯಣಃ ಸರಸಿಜಾಸನ ಸನ್ನಿವಿಷ್ಟಃ । ಕೇಯೂರವಾನ್ ಮಕರಕುಂಡಲವಾನ್ ಕಿರೀಟೀಹಾರೀ, ಹಿರಣ್ಮಯ ವಪುಧೃತ ಶಂಖಚಕ್ರಃ ॥ ಶ್ವೇತವರ್ಣಂ, ಅಗ್ನಿರ್ಮುಖಂ, ಬ್ರಹ್ಮಾಶಿರಃ, ವಿಷ್ಣುರ್ಹೃದಯಂ, ರುದ್ರೋಲಲಾಟಂ, ಸಾಂಖ್ಯಾಯನ ಸಗೋತ್ರಂ, ತ್ರಿಪದಂ ನಾಮ । ಯಥಾಶಕ್ತಿ ಗಾಯತ್ರೀ ಜಪಂ ಅಹಂ ಕರಿಷ್ಯೇ ॥ [ಎಂದು ನೀರು ಬಿಡುವುದು]

ಆಯಾತು ವರದಾದೇವೀ ಅಕ್ಷರಂ ಬ್ರಹ್ಮಸಮ್ಮಿತಮ್ ।
ಗಾಯತ್ರೀಂ ಛಂದಸಾಂ ಮಾತಾ ಇದಂ ಬ್ರಹ್ಮ ಜುಷಸ್ವ ಮೇ ॥

ಓಂ ॥ ಭೂರ್ಭುವಃ ಸ್ವಃ ॥ ಓಂ ॥ ತತ್ಸವಿತುರ್ವರೇಣ್ಯಮ್ ॥ ಭರ್ಗೋದೇವಸ್ಯ ಧೀಮಹೀ ॥ ಧಿಯೋ ಯೋ ನಃ ಪ್ರಚೋದಯಾತ್ ॥ ಓಂ ॥

(ಜಪವನ್ನು ಮಾಡುವಾಗ ಯಜ್ಞೋಪವೀತವನ್ನು ಬಲ ಹೆಬ್ಬೆರಳಿನಿಂದ ಆಧರಿಸಿ ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಮುಚ್ಚಿ ಕೇವಲ ತುಟಿಗಳ ಚಲನೆ ಮಾತ್ರ ಇರಬೇಕು)

ಗಾಯತ್ರೀ ಜಪವನ್ನು ೧೦೦೦, ೧೦೮, ೨೮ ಅಥವಾ ಕನಿಷ್ಠ ೧೦ ಬಾರಿಯಾದರೂ ಮಾಡಬೇಕು

। ಅಥ ಸಂಧ್ಯಾಂಗ ತರ್ಪಣಮ್ ।

(ಈ ಕೆಳಗಿನ ಮಂತ್ರಗಳಿಂದ ತರ್ಪಣ ಮಾಡುವುದು)

ಓಂ॥ ಭೂರ್ಭುವಃ ಸ್ವಃ ।
ಓಂ॥ ತತ್ಸವಿತುರ್ವರೇಣ್ಯಂ ಭರ್ಗೋದೇವಸ್ಯ ಧೀಮಹಿ
ಧಿಯೋಯೋ ನಃ ಪ್ರಚೋದಯಾತ್ ॥

ಓಂ ಗಾಯತ್ರ್ಯಾ ಶ್ರೀ ಲಕ್ಷ್ಮೀನಾರಾಯಣಂ ತರ್ಪಯಾಮಿ
ಓಂ ಗಾಯತ್ರ್ಯಾ ಸಾವಿತ್ರೀಂ ತರ್ಪಯಾಮಿ
ಓಂ ಗಾಯತ್ರ್ಯಾ ಸರಸ್ವತೀಂ ತರ್ಪಯಾಮಿ
ಓಂ ಗಾಯತ್ರ್ಯಾ ಋಗ್ವೇದಂ ತರ್ಪಯಾಮಿ
ಓಂ ಗಾಯತ್ರ್ಯಾ ಯಜುರ್ವೇದಂ ತರ್ಪಯಾಮಿ
ಓಂ ಗಾಯತ್ರ್ಯಾ ಸಾಮವೇದಂ ತರ್ಪಯಾಮಿ
ಓಂ ಗಾಯತ್ರ್ಯಾ ಅಥರ್ವವೇದಂ ತರ್ಪಯಾಮಿ

ಅಥ ಅನೇನ ಯಥಾಶಕ್ತಿ ಶ್ರೀ ಗಾಯತ್ರೀ ಜಪಾರಾಧನೇನ ಭಗವಾನ್ ಶ್ರೀ ಕೃಷ್ಣಃ ಪ್ರೀಯತಾಂ ಪ್ರೀತೋಭವತು । ತತ್ಸತ್ ಶ್ರೀ ಕೃಷ್ಣಾರ್ಪಣಮಸ್ತು

ಒಂದು ಉದ್ಧರಣೆ ನೀರನ್ನು ಬಲಗೈಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಹರಿವಾಣದಲ್ಲಿ ಬಿಡಬೇಕು.

ಅಥ ಸಂಧ್ಯೋಪಸ್ಥಾನಮ್

ಓಂ॥ ಜಾತವೇದಸೇ ಇತ್ಯಸ್ಯ ಮಂತ್ರಸ್ಯ ಮಾರೀಚಃ ಕಶ್ಯಪ ಋಷಿಃ । ಜಾತವೇದಾ ಅಗ್ನಿರ್ದುರ್ಗಾ ದೇವತಾ । ತ್ರಿಷ್ಟುಪ್ ಛಂದಃ । ಸಂಧ್ಯೋಪಸ್ಥಾನೇ ವಿನಿಯೋಗಃ

(ನೀರು ಬಿಡುವುದು)

ಓಂ ॥ ಜಾತವೇದಸೇ ಸುನವಾಮ ಸೋಮಮರಾತೀಯತೋ ನಿದಹಾತಿ ವೇದಃ । ಸನಃ ಪರ್ಷದತಿ ದುರ್ಗಾಣಿ ವಿಶ್ವಾನಾವೇವ ಸಿಂಧುಂ ದುರಿತಾತ್ಯಗ್ನಿಃ ॥

ಓಂ॥ ತಚ್ಛಂ ಯೋರಿತ್ಯಸ್ಯ ಮಂತ್ರಸ್ಯ ಶಂಯುಃ ವಿಶ್ವೇದೇವಾಃ ದೇವತಾಃ ಶಕ್ವರೀಛಂದಃ ಸಂಧ್ಯೋಪಸ್ಥಾನೇ ವಿನಿಯೋಗಃ

(ನೀರುಬಿಡುವುದು)

ಓಂ॥ ತಚ್ಛಂ ಯೋರಾವೃಣೀಮಹೇ ಗಾತುಂ ಯಜ್ಞಾಯ ಗಾತುಂ ಯಜ್ಞಪತಯೇ ದೈವೀ ಸ್ವಸ್ತಿರಸ್ತು ನಃ ಸ್ವಸ್ತಿರ್ಮಾನುಷೇಭ್ಯಃ ಊರ್ಧ್ವಂ ಜಿಗಾತು ಭೇಷಜಂ ಶನ್ನೋ ಅಸ್ತು ದ್ವಿಪದೇ ಶಂ ಚತುಷ್ಪದೇ ॥

ಓಂ॥ ನಮೋ ಬ್ರಹ್ಮಣೇ ಇತ್ಯಸ್ಯ ಮಂತ್ರಸ್ಯ ಪ್ರಜಾಪತಿ ಋಷಿಃ ವಿಶ್ವೇದೇವಾಃ ದೇವತಾಃ ಜಗತೀಛಂದಃ ಸಂಧ್ಯೋಪಸ್ಥಾನೇ ವಿನಿಯೋಗಃ

(ನೀರು ಬಿಡುವುದು)

ಓಂ॥ ನಮೋ ಬ್ರಹ್ಮಣೇ ನಮೋ ಅಸ್ತ್ವಗ್ನಯೇ ನಮಃ ಪೃಥಿವ್ಯೈ ನಮಃ ಓಷಧೀಭ್ಯಃ । ನಮೋ ವಾಚೇ ನಮೋ ವಾಚಸ್ಪತಯೇ ನಮೋ ವಿಷ್ಣವೇ ಮಹತೇ ಕರೋಮಿ ॥ ಬ್ರಹ್ಮ ಭೂರ್ಭುವಸ್ವರೋಮ್ ॥ ಓಂ ಶಾಂತಿಃ ಶಾಂತಿಃ ಶಾಂತಿಃ ॥

ಅಗ್ನಿ ದೇವರ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ

ಓಂ ಅಗ್ನಯೇ ನಮಃ । ಓಂ ಸ್ವಸ್ತಿ ।
ಓಂ ಶ್ರದ್ಧಾಂ ಮೇಧಾಂ ಯಶಃ ಪ್ರಜ್ಞಾಂ
ವಿದ್ಯಾಂ ಬುದ್ಧಿಂ ಶ್ರಿಯಂ ಬಲಂ
ಆಯುಷ್ಯಂ ತೇಜಃ ಆರೋಗ್ಯಂ

ದೇಹಿ ಮೇ ಹವ್ಯವಾಹನ ।
ದೇಹಿ ಮೇ ಹವ್ಯವಾಹನ ।
ದೇಹಿ ಮೇ ಹವ್ಯವಾಹನ ।

(ಎರಡೂ ಅಂಗೈಗಳನ್ನು ಕೈಗಳ ನೇರಕ್ಕೆ ಮೇಲ್ಮುಖವಾಗಿ ಮುಂದೆ ಚಾಚಿ ಮಂತ್ರ ಹೇಳಿ ಅಗ್ನಿಯನ್ನು ಪ್ರಾರ್ಥಿಸಿ ಮೂರು ಬಾರಿ ಕಿವಿಗಳನ್ನು ಮುಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಈ ಪ್ರಾರ್ಥನೆಯನ್ನು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಅವಶ್ಯವಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು)

ದಿಕ್ಪತಿಗಳಿಗೆ ನಮನ

ಓಂ ನಮಃ ಪ್ರಾಚ್ಯೈ ದಿಶೇ ಯಾಶ್ಚ ದೇವತಾಃ
ಏತಸ್ಯಾಂ ಪ್ರತಿವಸಂತಿ ಏತಾಭ್ಯಶ್ಚ ನಮೋ ನಮಃ

ಓಂ ನಮೋ ದಕ್ಷಿಣಾಯ್ಯೈ ದಿಶೇ ಯಾಶ್ಚ ದೇವತಾಃ
ಏತಸ್ಯಾಂ ಪ್ರತಿವಸಂತಿ ಏತಾಭ್ಯಶ್ಚ ನಮೋ ನಮಃ

ಓಂ ನಮಃ ಪ್ರತೀಚ್ಯೈ ದಿಶೇ ಯಾಶ್ಚ ದೇವತಾಃ
ಏತಸ್ಯಾಂ ಪ್ರತಿವಸಂತಿ ಏತಾಭ್ಯಶ್ಚ ನಮೋ ನಮಃ

ಓಂ ನಮಃ ಉದೀಚ್ಯೈ ದಿಶೇ ಯಾಶ್ಚ ದೇವತಾಃ
ಏತಸ್ಯಾಂ ಪ್ರತಿವಸಂತಿ ಏತಾಭ್ಯಶ್ಚ ನಮೋ ನಮಃ

ಓಂ ನಮೋ ಊರ್ಧ್ವಾಯ್ಯೈ ದಿಶೇ ಯಾಶ್ಚ ದೇವತಾಃ
ಏತಸ್ಯಾಂ ಪ್ರತಿವಸಂತಿ ಏತಾಭ್ಯಶ್ಚ ನಮೋ ನಮಃ

ಓಂ ನಮೋ ಅಧರಾಯ್ಯೈ ದಿಶೇ ಯಾಶ್ಚ ದೇವತಾಃ
ಏತಸ್ಯಾಂ ಪ್ರತಿವಸಂತಿ ಏತಾಭ್ಯಶ್ಚ ನಮೋ ನಮಃ

೧. ಓಂ ಪೂರ್ವೇ ಇಂದ್ರಾಯ ನಮಃ
೨. ಓಂ ಆಗ್ನೇಯೇ ಅಗ್ನಯೇ ನಮಃ
೩. ಓಂ ದಕ್ಷಿಣೇ ಯಮಾಯ ನಮಃ
೪. ಓಂ ನೈಋತ್ಯೇ ನಿಋತಯೇ ನಮಃ
೫. ಓಂ ಪಶ್ಚಿಮೇ ವರುಣಾಯ ನಮಃ
೬. ಓಂ ವಾಯವ್ಯೇ ವಾಯವೇ ನಮಃ
೭. ಓಂ ಉತ್ತರೇ ಕುಬೇರಾಯ ನಮಃ
೮. ಓಂ ಈಶಾನ್ಯೇ ಈಶಾನಾಯ ನಮಃ
೯. ಓಂ ಊರ್ಧ್ವಾಯ್ಯೈ ಬ್ರಹ್ಮಣೇ ನಮಃ
೧೦. ಓಂ ಅಧರಾಯ್ಯೈ ಅನಂತಾಯ ನಮಃ

ಓಂ ಸಂಧ್ಯಾಯ್ಯೈ ನಮಃ ।
ಓಂ ಗಾಯತ್ರ್ಯೈ ನಮಃ ।
ಓಂ ಸಾವಿತ್ರ್ಯೈ ನಮಃ ।
ಓಂ ಸರಸ್ವತ್ಯೈ ನಮಃ ।
ಓಂ ಋಷಿಭ್ಯೋ ನಮಃ ।
ಓಂ ಮಾತೃಭ್ಯೋ ನಮಃ ।
ಓಂ ಪಿತೃಭ್ಯೋ ನಮಃ ।
ಓಂ ಸರ್ವೇಭ್ಯೋ ದೇವೇಭ್ಯೋ ನಮಃ ।
ಓಂ ಸರ್ವೇಭ್ಯೋ ಗುರುಭ್ಯೋ ನಮಃ ।
ಓಂ ಸರ್ವೇಭ್ಯೋ ಬ್ರಾಹ್ಮಣೇಭ್ಯೋ ನಮಃ ।

ಯಾಂ ಸದಾ ಸರ್ವಭೂತಾನಿ ಸ್ಥಾವರಾಣಿ ಚರಾಣಿಚ ।
ಸಾಯಂ ಪ್ರಾತರ್ನಮಸ್ಯಂತಿ ಸಾ ಮಾಂ ಸಂಧ್ಯಾಭಿರಕ್ಷತು ॥

ಆಕಾಶಾತ್ ಪತಿತಂ ತೋಯಂ ಯಥಾ ಗಚ್ಛತಿ ಸಾಗರಂ ।
ಸರ್ವದೇವ ನಮಸ್ಕಾರಃ ಕೇಶವಂ ಪ್ರತಿಗಚ್ಛತಿ ॥

ವಾಸನಾದ್ ವಾಸುದೇವೋಸಿ ವಾಸಿತಂ ತೇ ಜಗತ್ರಯಂ ।
ಸರ್ವಭೂತ ನಿವಾಸೋಸಿ ವಾಸುದೇವ ನಮೋಸ್ತುತೇ ॥

ಗಾಯತ್ರೀ ಪ್ರಸ್ಥಾಪನಮ್

ಉತ್ತಮೇ ಶಿಖರೇ ಜಾತೇ ಭೂಮ್ಯಾಂ ಪರ್ವತ ಮೂರ್ಧನಿ ।
ಬ್ರಾಹ್ಮಣೇಭ್ಯೋಽಭ್ಯನುಜ್ಞಾತಾ ಗಚ್ಛ ದೇವಿ ಯಥಾ ಸುಖಮ್ ॥

(ಈ ಮಂತ್ರದಿಂದ ಶ್ರೀ ಗಾಯತ್ರಿಯನ್ನು ಸ್ವಸ್ಥಾನಕ್ಕೆ ಕಳುಹಿಸಿಕೊಡುವುದು)

ನಮೋ ಬ್ರಹ್ಮಣ್ಯದೇವಾಯ
ಗೋ ಬ್ರಾಹ್ಮಣ ಹಿತಾಯ ಚ ।
ಜಗದ್ ಹಿತಾಯ ಕೃಷ್ಣಾಯ
ಗೋವಿಂದಾಯ ನಮೋ ನಮಃ ॥

ನಮೋಽಸ್ತ್ವನಂತಾಯ ಸಹಸ್ರಮೂರ್ತಯೇ
ಸಹಸ್ರಪಾದಾಕ್ಷಿ ಶಿರೋರುಬಾಹವೇ ।
ಸಹಸ್ರ ನಾಮ್ನೇ ಪುರುಷಾಯ ಶಾಶ್ವತೇ
ಸಹಸ್ರಕೋಟೀ ಯುಗಧಾರಿಣೇ ನಮಃ ॥

ಗೋತ್ರ ಪ್ರವರೋಚ್ಚಾರ

.... (ಋಷಿಯ ಹೆಸರು) ಪ್ರವರಾನ್ವಿತ .... ಗೋತ್ರೋತ್ಪನ್ನಃ ಋಗ್ವೇದಸ್ಯ ಅಶ್ವಲಾಯನ ಸೂತ್ರ ಶಾಕಲ ಶಾಖಾಧ್ಯಾಯೀ .... (ತನ್ನ ಹೆಸರು) ಶರ್ಮಾ

ಅಹಂ ಭೋ ಅಭಿವಾದಯೇ
ಅಹಂ ಭೋ ಅಭಿವಾದಯೇ
ಅಹಂ ಭೋ ಅಭಿವಾದಯೇ

(ಬಲಗೈಯನ್ನು ಎಡಗೈ ಮೇಲೆ ಅಂಗೈಗಳನ್ನು ಕೆಳಮುಖವಾಗಿ ಹಿಡಿದು ಮೂರುಬಾರಿ ನೆಲಕ್ಕೆ ತಾಗಿಸಿ ಕಿವಿಯಬಳಿ ತಲೆಗೆತಾಗಿಸಬೇಕು-ಬಲ ಕೈಯಿಂದ ಬಲಕ್ಕೆ ಹಾಗೂ ಎಡಕ್ಕೈಯಿಂದ ಎಡಕ್ಕೆ)

ಯಸ್ಯ ಸ್ಮೃತ್ಯಾಚ ನಾಮೋಕ್ತ್ಯಾ ತಪಃ ಸಂಧ್ಯಾ ಕ್ರಿಯಾದಿಷು ।
ನ್ಯೂನಂ ಸಂಪೂರ್ಣತಾಂ ಯಾತಿ ಸದ್ಯೋ ವಂದೇ ತಮಚ್ಯುತಮ್ ॥

ಮಂತ್ರಹೀನಂ ಕ್ರಿಯಾಹೀನಂ ಭಕ್ತಿಹೀನಂ ಜನಾರ್ದನ ।
ಯತ್ಕೃತಂ ತು ಮಯಾ ದೇವ ಪರಿಪೂರ್ಣಂ ತದಸ್ತು ಮೇ ॥

ಕಾಯೇನ ವಾಚಾ ಮನಸೇಂದ್ರಿಯೈರ್ವಾ ಬುದ್ಧ್ಯಾತ್ಮನಾ ವಾ ಪ್ರಕೃತೇಃ ಸ್ವಭಾವಾತ್ ।
ಕರೋಮಿ ಯದ್ಯತ್ ಸಕಲಂ ಪರಸ್ಮೈ ನಾರಾಣಾಯೇತಿ ಸಮರ್ಪಯೇತತ್ ॥

ಅಥ ಅನೇನ ಪ್ರಾತಃ ಸಂಧ್ಯಾವಂದನೇನ ಭಗವಾನ್ ಸವಿತೃನಾಮಕ
ಶ್ರೀ ಲಕ್ಷ್ಮೀನಾರಾಣಃ ಪ್ರೀಯತಾಂ ಪ್ರೀತೋ ಭವತು ।

॥ **ತತ್ಸತ್ ಶ್ರೀ ಕೃಷ್ಣಾರ್ಪಣಮಸ್ತು** ॥

ನ್ಯೂನಾತಿರಿಕ್ತ ದೋಷ ಪ್ರಾಯಶ್ಚಿತ್ತಾರ್ಥಂ
ನಾಮ ತ್ರಯ ಜಪಂ ಅಹಂ ಕರಿಷ್ಯೇ

ಒಂದು ಉದ್ಧರಣೆ ನೀರನ್ನು ಬಲಗೈಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಹರಿವಾಣದಲ್ಲಿ ಬಿಡಬೇಕು.

ಅಚ್ಯುತಾಯ ನಮಃ ।
ಅನಂತಾಯ ನಮಃ ।
ಗೋವಿಂದಾಯ ನಮಃ ।
(ಎರಡು ಬಾರಿ ಆದಮೇಲೆ)
॥ ಅಚ್ಯುತಾನಂತಗೋವಿಂದ ॥

ಸಂಧ್ಯಾವಂದನೆಯಾದ ಮೇಲೆ

1. ಹರಿವಾಣದಲ್ಲಿರುವ ನೀರನ್ನು ಹೂವಿನ ಗಿಡದ ಬುಡಕ್ಕೆ ಹಾಕಬೇಕು.

2. ತಂಬಿಗೆಯಲ್ಲಿ ನೀರು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು ಪ್ರತಿಬಾರಿಗೆ ಒಂದು ಪ್ರದಕ್ಷಿಣೆಯಂತೆ ಒಟ್ಟು ಐದು ಬಾರಿ ನೀರು ಹಾಕಿ, ಪ್ರದಕ್ಷಿಣೆ ಬಂದು ತುಳಸಿಯನ್ನು ವಂದಿಸಬೇಕು.

3. ನಂತರ ದ್ವಾದಶ ಮಂತ್ರಗಳನ್ನು ಉಚ್ಚರಿಸುತ್ತಾ ಪ್ರತ್ಯಕ್ಷದೇವತೆ ಶ್ರೀ ಸೂರ್ಯ ನಾರಾಯಣನನ್ನು ವಂದಿಸಬೇಕು.

4. ನಂತರ ಮನೆಯ ಒಳಗೆ ಶ್ರೀ ಗಣಪತಿ, ಕುಲದೇವತೆ, ಇಷ್ಟದೇವತೆ, ಗ್ರಾಮದೇವತೆ, ಮೂಲನಾಗದೇವರು, ಕುಟುಂಬ ದೈವ, ಕುಲಗುರುಗಳನ್ನು ನೆನೆದು ವಂದಿಸಬೇಕು.

5. ಯಾವುದಾದರೂ ಸ್ತೋತ್ರ ಹೇಳುವ ಪರಿಪಾಠವಿರುವವರು ಅದನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿಕೊಂಡು ಬರಬೇಕು. (ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಕುಲದೇವರಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಸ್ತೋತ್ರವಾದರೆ ಒಳ್ಳೆಯದು).

6. ಅನ್ಯಥಾ ಶ್ರೀ ಸೂರ್ಯದೇವರಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ "ಸೂರ್ಯ ಕವಚ" ಸಹಿತ "ಆದಿತ್ಯ ಹೃದಯ" ಹೇಳುವುದು ಅತ್ಯಂತ ಸೂಕ್ತ.

7. ಮುಸ್ಸಂಜೆಯ ಹೊತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಕೈ, ಕಾಲು ತೊಳೆದು ಮೇಲೆ ತಿಳಿಸಿದಂತೆ ದೇವರನ್ನು ನೆನೆದು ಯಾವುದಾದರೂ ಸ್ತೋತ್ರ, ಶ್ಲೋಕ ಹೇಳುವ ಅಥವಾ ಭಜನೆ ಮಾಡುವ ಪರಿಪಾಠವನ್ನು ಅಗತ್ಯವಾಗಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಗೋತ್ರ ಪ್ರವರಗಳು

ಕಾಶ್ಯಪ	:	ಕಾಶ್ಯಪ ಅವತ್ಸಾರ ನೈದ್ರುವ ತ್ರಿಋಷಿಃ ಪ್ರವರಾನ್ವಿತ
ವತ್ಸ	:	ಭಾರ್ಗವ ಚ್ಯವನ ಅಪ್ನವಾನ್ ಔರ್ವ ಜಮದಗ್ನಿ ಪಂಚಋಷಿಃ ಪ್ರವರಾನ್ವಿತ
ಜಾಮದಗ್ನ	:	ಭಾರ್ಗವ ಚ್ಯವನ ಅಪ್ನವಾನ್ ಔರ್ವ ವತ್ಸ ಪಂಚಋಷಿಃ ಪ್ರವರಾನ್ವಿತ
ಗಾರ್ಗ್ಯ	:	ಆಂಗಿರಸ ಬಾರ್ಹಸ್ಪತ್ಯ ಭಾರದ್ವಾಜ ಗಾರ್ಗ್ಯ ಚತುರ್‌ಋಷಿಃ ಪ್ರವರಾನ್ವಿತ
ಕೌಂಡಿನ್ಯ	:	ವಾಸಿಷ್ಠ ಮೈತ್ರಾವರುಣ ಕೌಂಡಿನ್ಯ ತ್ರಿಋಷಿಃ ಪ್ರವರಾನ್ವಿತ
ಕೌಶಿಕ (ಕೌಂಶ)	:	ವಿಶ್ವಾಮಿತ್ರ ಆಘಮರ್ಷಣ ಕೌಶಿಕ ತ್ರಿಋಷಿಃ ಪ್ರವರಾನ್ವಿತ
ವಾಸಿಷ್ಠ	:	ವಾಸಿಷ್ಠ ಇಂದ್ರಪ್ರಮದ ಅಭರದ್ವಸು ತ್ರಿಋಷಿಃ ಪ್ರವರಾನ್ವಿತ
ಭಾರದ್ವಾಜ	:	ಅಂಗೀರಸ ಬಾರ್ಹಸ್ಪತ್ಯ ಭಾರಧ್ವಾಜ ತ್ರಿಋಷಿಃ ಪ್ರವರಾನ್ವಿತ
ಕುತ್ಸ (ಶಂಖ-ಪಿಂಗಲ)	:	ಅಂಗೀರಸ ಅಂಬರೀಷ ಯಾವನಾಶ್ವ ತ್ರಿಋಷಿಃ ಪ್ರವರಾನ್ವಿತ
ಗೌತಮ	:	ಅಂಗೀರಸ ಅಯಾಸ್ಯ ಗೌತಮ ತ್ರಿಋಷಿಃ ಪ್ರವರಾನ್ವಿತ
ಅಂಗೀರಸ	:	ಕೇವಲಾಂಗಿರಸ ಬಾರ್ಹಸ್ಪತ್ಯ ಭಾರಧ್ವಾಜ ತ್ರಿಋಷಿಃ ಪ್ರವರಾನ್ವಿತ
ನೈದ್ರುವ	:	ಕಾಶ್ಯಪ ಸಪತ್ಸಾರ ನೈದ್ರುವ ತ್ರಿಋಷಿಃ ಪ್ರವರಾನ್ವಿತ
ಶಾಂಡಿಲ್ಯ	:	ಶಾಂಡಿಲ್ಯ ಅಸಿತ ದೇವಲ ತ್ರಿಋಷಿಃ ಪ್ರವರಾನ್ವಿತ
ಕಾತ್ಸ	:	ಅಂಗೀರಸ ಮಾಂಧಾತೃ ಕಾತ್ಸ ತ್ರಿಋಷಿಃ ಪ್ರವರಾನ್ವಿತ
ವಿಶ್ವಾಮಿತ್ರ	:	ವೈಶ್ವಾಮಿತ್ರ ದೇವರಾತ ಔದಲ ತ್ರಿಋಷಿಃ ಪ್ರವರಾನ್ವಿತ
ಅತ್ರಿ	:	ಅತ್ರೇಯ ಅರ್ಚನಾನಸ ಶಾವಾಸ್ಥ ತ್ರಿಋಷಿಃ ಪ್ರವರಾನ್ವಿತ
ಕಾಂಸ್ಯ	:	ಶಂಖಪಿಂಗಲ ದ್ವಿಋಷಿಃ ಪ್ರವರಾನ್ವಿತ

ದ್ವಾದಶ ಸೂರ್ಯ ನಮಸ್ಕಾರ ಮಂತ್ರಗಳು

ಓಂ ಮಿತ್ರಾಯ ನಮಃ ।

ಓಂ ರವಯೇ ನಮಃ ।

ಓಂ ಸೂರ್ಯಾಯ ನಮಃ ।

ಓಂ ಭಾನವೇ ನಮಃ ।

ಓಂ ಖಗಾಯ ನಮಃ ।

ಓಂ ಪೂಷ್ಣೇ ನಮಃ ।

ಓಂ ಹಿರಣ್ಯಗರ್ಭಾಯ ನಮಃ ।

ಓಂ ಮರೀಚಯೇ ನಮಃ ।

ಓಂ ಆದಿತ್ಯಾಯ ನಮಃ ।

ಓಂ ಸವಿತ್ರೇ ನಮಃ ।

ಓಂ ಅರ್ಕಾಯ ನಮಃ ।

ಓಂ ಭಾಸ್ಕರಾಯ ನಮಃ ।

॥ ಓಂ ಶ್ರೀ ಸವಿತೃ ಸೂರ್ಯನಾರಾಯಣಾಯ ನಮಃ ॥

ಉತ್ತರಾಯಣ – ಮಕರ ಸಂಕ್ರಮಣದಿಂದ ಕರ್ಕಾಟಕ ಸಂಕ್ರಮಣದವರೆಗೆ (ಸುಮಾರು ಜನವರಿ ೧೪ ರಿಂದ ಜುಲೈ ೧೪ರ ವರೆಗೆ)

ದಕ್ಷಿಣಾಯಣ – ಕರ್ಕಾಟಕ ಸಂಕ್ರಮಣದಿಂದ ಮಕರ ಸಂಕ್ರಮಣದವರೆಗೆ (ಸುಮಾರು ಜುಲೈ ೧೪ ರಿಂದ ಜನವರಿ ೧೪ರ ವರೆಗೆ)

ಶುಕ್ಲ ಪಕ್ಷ – ಅಮಾವಾಸ್ಯೆಯ ಮರುದಿನ (ಪಾಡ್ಯ)ದಿಂದ ಹುಣ್ಣಿಮೆಯವರೆಗೆ

ಕೃಷ್ಣ ಪಕ್ಷ – ಹುಣ್ಣಿಮೆಯ ಮರುದಿನ (ಪಾಡ್ಯ)ದಿಂದ ಅಮಾವಾಸ್ಯೆಯವರೆಗೆ)

ಶುಕ್ಲಪಕ್ಷದಲ್ಲಿ ಚಂದ್ರನ ಕಾಂತಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಕೃಷ್ಣಪಕ್ಷದಲ್ಲಿ ಚಂದ್ರನ ಕಾಂತಿ ಕುಗ್ಗುತ್ತಾ (ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಾ) ಬರುತ್ತದೆ.

ಋತುಗಳು ಮತ್ತು ಅದಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಮಾಸಗಳು

ಚೈತ್ರ ವೈಶಾಖ	ವಸಂತ ಋತು
ಜ್ಯೇಷ್ಠ ಆಷಾಢ	ಗ್ರೀಷ್ಮ ಋತು
ಶ್ರಾವಣ ಭಾದ್ರಪದ	ವರ್ಷ ಋತು
ಆಶ್ವೀಜ ಕಾರ್ತೀಕ	ಶರದ್ ಋತು
ಮಾರ್ಗಶಿರ ಪುಷ್ಯ	ಹೇಮಂತ ಋತು
ಮಾಘ ಫಾಲ್ಗುಣ	ಶಿಶಿರ ಋತು

ಯಜ್ಞೋಪವೀತ ಅಭಿಮಂತ್ರಣಮ್

ಸೂತಕ ಶುದ್ಧವಾದ ನಂತರ ಹಾಗೂ ಯಜ್ಞೋಪವೀತ ಭಿನ್ನವಾದಾಗ ಅಥವಾ ಯಜ್ಞೋಪವೀತ ಬದಲಾಯಿಸುವಾಗ ನಾವು ಮಾಡಬೇಕಾದ ವಿಷಯಗಳು

ಆಚಮನ ಉರ್ಧ್ವಪುಂಡ್ರ ಧಾರಣ. ಮೊದಲು ಯಜ್ಞೋಪವೀತವನ್ನು ಒದ್ದೆಮಾಡಿ ಗಂಧ ಯಾ ಕುಂಕುಮ ಹಚ್ಚಿ ಈ ಕೆಳಗೆ ಬರೆದ ಮಂತ್ರದಿಂದ ಮಂತ್ರಿಸಬೇಕು.

ಓಂಕಾರಶ್ಚಾಗ್ನಿ ನಾಗಶ್ಚ ಸೋಮಃ ಪಿತೃಪ್ರಜಾಪತಿಃ ।
ವಾಯುಃ ಸೂರ್ಯೋ ವಿಶ್ವೇದೇವಾ ಇತ್ಯೇತೇ ತಂತುದೇವತಾಃ ॥ ೧ ॥

ಬ್ರಹ್ಮಣೋತ್ಪಾದಿತಂ ಸೂತ್ರಂ ವಿಷ್ಣುನಾ ತ್ರಿಗುಣೀಕೃತಮ್ ।
ರುದ್ರೇಣ ಗ್ರಂಥಿಸಂಯುಕ್ತಂ ಗಾಯತ್ರ್ಯಾಶ್ಚಾಭಿಮಂತ್ರಯೇತ್ ॥ ೨ ॥

೧ ಓಂಕಾರಂ ಪ್ರಥಮ ತಂತೌ ನ್ಯಸಾಮಿ ।

೨ ಅಗ್ನಿಂ ದ್ವಿತೀಯ ತಂತೌ ನ್ಯಸಾಮಿ ।

೩ ನಾಗಾನ್ ತೃತೀಯ ತಂತೌ ನ್ಯಸಾಮಿ ।

೪ ಸೋಮಂ ಚತುರ್ಥ ತಂತೌ ನ್ಯಸಾಮಿ ।

೫ ಪಿತೃನ್ ಪಂಚಮ ತಂತೌ ನ್ಯಸಾಮಿ ।

೬ ಪ್ರಜಾಪತಿಂ ಷಷ್ಠ ತಂತೌ ನ್ಯಸಾಮಿ ।

೭ ವಾಯುಂ ಸಪ್ತಮ ತಂತೌ ನ್ಯಸಾಮಿ ।

೮ ಸೂರ್ಯಂ ಅಷ್ಟಮ ತಂತೌ ನ್ಯಸಾಮಿ ।

೯ ವಿಶ್ವಾನ್ ದೇವಾನ್ ನವಮ ತಂತೌ ನ್ಯಸಾಮಿ ।

ಸೂತ್ರೇ ಬ್ರಹ್ಮಾಣಂ, ತ್ರಿಗುಣಿತೇ ಸೂತ್ರೇ ವಿಷ್ಣುಂ ಗ್ರಂಥೌ ರುದ್ರಂ ಆವಾಹಯಾಮಿ ॥

(ಈ ಪ್ರಕಾರ ಯಜ್ಞೋಪವೀತದಲ್ಲಿ ದೇವತೆಗಳನ್ನು ಆವಾಹನ ಮಾಡಿ ೧೦ ಸಲ ಗಾಯತ್ರೀ ಮಂತ್ರವನ್ನು ಜಪಿಸುವುದು.)

ಧಾರಣಮಂತ್ರಃ

(ಆಚಮ್ಯ, ಪ್ರಾಣಾನಾಯಮ್ಯ, ದೇಶಕಾಲೌ ಸಂಕೀರ್ತ್ಯ)

ಶ್ರೀ ವಿಷ್ಣುಪ್ರೇರಣಾಯಾ, ಶ್ರೀ ವಿಷ್ಣು ಪ್ರೀತ್ಯರ್ಥಂ ಶ್ರೌತ-ಸ್ಮಾರ್ತ ಸಕಲ ಕರ್ಮಾನುಷ್ಠಾನ ಫಲ ಸಿದ್ಧ್ಯರ್ಥಂ ಯಜ್ಞೋಪವೀತ ಧಾರಣಂ ಅಹಂ ಕರಿಷ್ಯೇ ॥

(ನೀರು ಬಿಡುವುದು)

ಯಜ್ಞೋಪವೀತಮಿತಿ ಮಂತ್ರಸ್ಯ । ಪರಬ್ರಹ್ಮ ಋಷಿಃ । ಪರಮಾತ್ಮಾ ದೇವತಾ । ತ್ರಿಷ್ಟುಪ್ ಛಂದಃ । ಶ್ರೌತ-ಸ್ಮಾರ್ತ-ಸಕಲ ಕರ್ಮಾನುಷ್ಠಾನ ಸಿದ್ಧ್ಯರ್ಥಂ ಯಜ್ಞೋಪವೀತ ಧಾರಣೇ ವಿನಿಯೋಗಃ ॥

ಓಂ ॥
ಯಜ್ಞೋಪವೀತಂ ಪರಮಂ ಪವಿತ್ರಂ
ಪ್ರಜಾಪತೇರ್ಯತ್ ಸಹಜಂ ಪುರಸ್ತಾತ್
ಆಯುಷ್ಯಮಗ್ರ್ಯಂ ಪ್ರತಿಮುಂಚ ಶುಭ್ರಂ
ಯಜ್ಞೋಪವೀತಂ ಬಲಮಸ್ತು ತೇಜಃ ॥

(ಮೊದಲು ದೇವರಿಗೆ ಅರ್ಪಿಸಿ ಆ ಯಜ್ಞೋಪವೀತವನ್ನು ಮೇಲಿನ ಮಂತ್ರವನ್ನು ಉಚ್ಚರಿಸುತ್ತಾ)

ಇತಿ ದಕ್ಷಿಣ ಬಾಹೂಂ ಉದ್ಧೃತ್ಯ । ಪಶ್ಚಾತ್ ಕಂಠೇ ಧಾರಯೇತ್ ॥

(ಮೊದಲು ಬಲಗೈ ಎತ್ತಿ ಕೊರಳಿಗೆ ಹಾಕಿಕೊಂಡು, ನಂತರ ಆಚಮನ ಮಾಡುವುದು.
ಆ ನಂತರ ೧೦ ಬಾರಿ ಗಾಯತ್ರೀ ಮಂತ್ರವನ್ನು ಜಪಿಸುವುದು)

ಉಪವೀತಂ ಭಿನ್ನತಂತುಂ ಜೀರ್ಣಂ ಕಶ್ಮಲ ದೂಷಿತಮ್ ।
ವಿಸೃಜಾಮಿ ಸೂತ್ರದೇವಾನ್ ತೇಜೋ ದೀರ್ಘಾಯುರಸ್ತು ಮೇ ॥

(ಈ ಮಂತ್ರದಿಂದ ಜೀರ್ಣ ಉಪವೀತವನ್ನು ಕಟಿ ಪ್ರದೇಶದಿಂದ ಕೆಳಗೆ ಅಂದರೆ ಸೊಂಟದಿಂದ ಕೆಳಗೆ ತೆಗೆದು " ಸಮುದ್ರಂ ಗಚ್ಛ ಸ್ವಾಹಾ" ಎಂದು ಹೇಳಿ, ಸಮುದ್ರ, ನದಿ, ಕೆರೆ ಅಥವಾ ಅನಿವಾರ್ಯವೆಂದಾದರೆ ತೆಂಗಿನ ಮರ ಅಥವಾ ಹೂವಿನ ಗಿಡದ ಕೆಳಗೆ ಹಾಕಿ ಆಚಮನ ಮಾಡುವುದು.)

60 ಸಂವತ್ಸರಗಳು

೧	ಪ್ರಭವ	೨೧	ಸರ್ವಜಿತು	೪೧	ಪ್ಲವಂಗ
೨	ವಿಭವ	೨೨	ಸರ್ವಧಾರಿ	೪೨	ಕೀಲಕ
೩	ಶುಕ್ಲ	೨೩	ವಿರೋಧಿ	೪೩	ಸೌಮ್ಯ
೪	ಪ್ರಮೋದೂತ	೨೪	ವಿಕೃತಿ	೪೪	ಸಾಧಾರಣ
೫	ಪ್ರಜೋತ್ಪತ್ತಿ	೨೫	ಖರ	೪೫	ವಿರೋಧಿಕೃತು
೬	ಅಂಗೀರಸ	೨೬	ನಂದನ	೪೬	ಪರಿಧಾವಿ
೭	ಶ್ರೀಮುಖ	೨೭	ವಿಜಯ	೪೭	ಪ್ರಮಾದೀಚ
೮	ಭಾವ	೨೮	ಜಯ	೪೮	ಆನಂದ
೯	ಯುವ	೨೯	ಮನ್ಮಥ	೪೯	ರಾಕ್ಷಸ
೧೦	ಧಾತು	೩೦	ದುರ್ಮುಖಿ	೫೦	ನಳ
೧೧	ಈಶ್ವರ	೩೧	ಹೇವಿಳಂಬಿ	೫೧	ಪಿಂಗಳ
೧೨	ಬಹುಧಾನ್ಯ	೩೨	ವಿಳಂಬಿ	೫೨	ಕಾಲಯುಕ್ತಿ
೧೩	ಪ್ರಮಾಥಿ	೩೩	ವಿಕಾರಿ	೫೩	ಸಿದ್ಧಾರ್ಥೀ
೧೪	ವಿಕ್ರಮ	೩೪	ಶಾರ್ವರಿ	೫೪	ರೌದ್ರಿ
೧೫	ವಿಷು	೩೫	ಪ್ಲವ	೫೫	ದುರ್ಮತಿ
೧೬	ಚಿತ್ರಭಾನು	೩೬	ಶುಭಕೃತು	೫೬	ದುಂದುಬಿ
೧೭	ಸ್ವಭಾನು	೩೭	ಶೋಭಕೃತು	೫೭	ರುಧಿರೋದ್ಗಾರಿ
೧೮	ತಾರಣ	೩೮	ಕ್ರೋಧಿ	೫೮	ರಕ್ತಾಕ್ಷಿ
೧೯	ಪಾರ್ಥಿವ	೩೯	ವಿಶ್ವಾವಸು	೫೯	ಕ್ರೋಧನ
೨೦	ವ್ಯಯ	೪೦	ಪರಾಭವ	೬೦	ಕ್ಷಯ