



||ಅಥ ಋಗ್ವೇದೀಯ ಸಂಧ್ಯಾವಂದನ ವಿಧಿ||

ಆಚಮನಮ್ > [Sit in padmaasana facing east or north. Bend all the fingers of right hand, except thumb and little finger, so that a cup shape is formed in the palm. While reciting the ಆಚಮನಮ್ you will take small quantity of water and sip after you recite the following three ಸ್ವಾಹಾ ಮಂತ್ರಸ]

ಓಂ ಕೇಶವಾಯ ಸ್ವಾಹಾ| ಓಂ ನಾರಾಯಣಾಯ ಸ್ವಾಹಾ| ಓಂ ಮಾಧವಾಯ ಸ್ವಾಹಾ|
ಓಂ ಗೋವಿಂದಾಯ ನಮಃ| (wash hands with small quantity of water) ಓಂ
ವಿಷ್ಣವೇ ನಮಃ| (rub both hands) ಓಂ ಮಧುಸೂದನಾಯ ನಮಃ| (rub both hands)
ಓಂ ತ್ರಿವಿಕ್ರಮಾಯ ನಮಃ| (touch upper lip) ಓಂ ವಾಮನಾಯ ನಮಃ| (touch lower
lip) ಓಂ ಶ್ರೀಧರಾಯ ನಮಃ| (fold your hands namskara mudra) ಓಂ
ಹೃಷಿಕೇಶಾಯ ನಮಃ| (touch right knee) ಓಂ ಪದ್ಮನಾಭಾಯ ನಮಃ| (touch left
knee) ಓಂ ದಾಮೋದರಾಯ ನಮಃ| (touch head) ಓಂ ಸಂಕರ್ಷನಾಯ ನಮಃ| (touch
chin) ಓಂ ವಾಸುದೇವಾಯ ನಮಃ|(touch right nostril) ಓಂ ಪ್ರದ್ಯುಮ್ನಾಯ ನಮಃ|
(touch left nostril) ಓಂ ಅನಿರುದ್ಧಾಯ ನಮಃ| (touch right eye) ಓಂ
ಪುರುಷೋತ್ತಮಾಯ ನಮಃ| (touch left eye) ಓಂ ಅಧೋಕ್ಷಜಾಯ ನಮಃ| (touch
right ear) ಓಂ ನಾರಸಿಂಹಾಯ ನಮಃ| (touch left ear) ಓಂ ಅಚ್ಯುತಾಯ ನಮಃ|
(touch navel) ಓಂ ಜನಾರ್ಧನಾಯ ನಮಃ| (touch chest) ಓಂ ಉಪೇಂದ್ರಾಯ ನಮಃ|
(touch centre of head) ಓಂ ಹರಯೇ ನಮಃ| (touch right shoulder) ಓಂ ಶ್ರೀ

ಕೃಷ್ಣಾಯ ನಮಃ| (touch left shoulder)

ಅಪವಿತ್ರಃ ಪವಿತ್ರೋವಾ ಸರ್ವಾವಸ್ಥಾಂ ಗತೋಪಿವಾ| ಯಃ ಸ್ಮರೇತ್ಪುಂಡರೀಕಾಕ್ಷಂ ಸಃ
ಬಾಹ್ಯಾಭ್ಯಂತರ ಶ್ರುಚಿಃ|| [sprinkle small amount of water around you]

ಆಚಮನಮ್>

[Sip after you recite the following three ಸ್ವಾಹಾ ಮಂತ್ರಸ] ಓಂ ಕೇಶವಾಯ
ಸ್ವಾಹಾ| ಓಂ ನಾರಾಯಣಾಯ ಸ್ವಾಹಾ| ಓಂ ಮಾಧವಾಯ ಸ್ವಾಹಾ| ಓಂ ಗೋವಿಂದಾಯ
ನಮಃ| (wash hands with small quantity of water) ಓಂ ವಿಷ್ಟವೇ ನಮಃ| (rub both
hands) ಓಂ ಮಧುಸೂದನಾಯ ನಮಃ| (rub both hands) ಓಂ ತ್ರಿವಿಕ್ರಮಾಯ ನಮಃ|
(touch upper lip) ಓಂ ವಾಮನಾಯ ನಮಃ| (touch lower lip) ಓಂ ಶ್ರೀಧರಾಯ
ನಮಃ| (fold your hands namaskara mudra) ಓಂ ಹೃಷಿಕೇಶಾಯ ನಮಃ| (touch right
knee) ಓಂ ಪದ್ಮನಾಭಾಯ ನಮಃ| (touch left knee) ಓಂ ದಾಮೋದರಾಯ ನಮಃ|
(touch head) ಓಂ ಸಂಕರ್ಷನಾಯ ನಮಃ| (touch chin) ಓಂ ವಾಸುದೇವಾಯ ನಮಃ|
(touch right nostril) ಓಂ ಪ್ರದ್ಯುಮ್ನಾಯ ನಮಃ| (touch left nostril) ಓಂ
ಅನಿರುದ್ಧಾಯ ನಮಃ| (touch right eye) ಓಂ ಪುರುಷೋತ್ತಮಾಯ ನಮಃ| (touch left
eye) ಓಂ ಅಧೋಕ್ಷಜಾಯ ನಮಃ| (touch right ear) ಓಂ ನಾರಸಿಂಹಾಯ ನಮಃ|
(touch left ear) ಓಂ ಅಚ್ಯುತಾಯ ನಮಃ| (touch navel) ಓಂ ಜನಾರ್ಧನಾಯ ನಮಃ|
(touch chest) ಓಂ ಉಪೇಂದ್ರಾಯ ನಮಃ| (touch centre of head) ಓಂ ಹರಯೇ
ನಮಃ| (touch right shoulder) ಓಂ ಶ್ರೀ ಕೃಷ್ಣಾಯ ನಮಃ| (touch left shoulder)

ಪ್ರಾಣಾನಾಯಾಮ್ಯು>

[Bend index and middle fingers towards palm. Press thumb against right nostril and place little and ring finger on left nostril. Breath in through left nostril closing right with the thumb, reciting the following mantras silently. Hold the breath reciting the same mantra, closing both nostril. Then exhale through right nostril reciting the mantra one more time.] ಪ್ರಣವಸ್ಯ ಪರಬ್ರಹ್ಮ ಋಷಿಃ| ಪರಮಾತ್ಮಾ ದೇವತಾ| ದೈವೀ ಗಾಯತ್ರೀ ಛಂದಃ| ಪ್ರಾಣಾಯಾಮೇ ವಿನಿಯೋಗಃ|| ಓಂ ಭೂಃ ಓಂ ಭುವಃ ಓಂ ಸುವಃ| ಓಂ ಮಃ ಓಂ ಜನಃ ಓಂ ತಪಃ ಓಂ ಸತ್ಯಂ| ಓಂ ತತ್ಸವಿತುರ್ವರೇಣ್ಯಂ ಭರ್ಗೋದೇವಸ್ಯ ಧೀಮಹಿ| ಧಿಯೋ ಯೋನಃ ಪ್ರಚೋದಯಾತ್|| ಓಂ ಆಪೋ ಜ್ಯೋತಿರಸೋಮೃತಂ ಬ್ರಹ್ಮ ಭೂರ್ಭುವಸ್ಸುವರೋ||

ಸಂಕಲ್ಪ>

ಮಮೋಪಾತ್ತ ಸಮಸ್ತ ದುರಿತಕ್ಷಯದ್ವಾರಾ ಶ್ರೀ ಪರಮೇಶ್ವರ ಪ್ರೀತ್ಯರ್ಥಂ ಸಾಯಂ (ಮಾಧ್ಯಾಹ್ನಿಕ / ಪ್ರಾತಃ as the case may be) ಸಂಧ್ಯಾ ಮುಪಾಸಿಷ್ಯೇ|| (leave a spoon of water)

ಪ್ರಥಮ ಮಾರ್ಜನಂ>

ಆಪೋಹಿಷ್ಠೇತಿ ತೃಚಸ್ಯಾ ತ್ರಯಾಣಾಂ ಮಂತ್ರಾಣಾಂ ಅಂಬರೀಷ ಸ್ಸಿಂಧುದ್ವೀಪ ಋಷಿಃ| ಆಪೋದೇವತಾ ಗಾಯತ್ರೀ ಛಂದಃ| ಮಾರ್ಜನೇ ವಿನಿಯೋಗಃ| ಆಪೋ ಹಿಷ್ಠಾ ಮಯೋ ಭುವಃ| ತಾನ ಉರ್ಜೇ ದಧಾತನ| ಮಹೇರಣಾಯ ಚಕ್ಷನೇ|| ಯೋವಃ ಶಿವ ತಯೋ ರಸಃ| ತಸ್ಯ ಭಾಜಯತೇ ಹನಃ| ಉಶತೀರಿವ ಮಾತರಃ|| ತಸ್ಮಾ ಅರಂಗ ಮಾಮವಃ| ಯಸ್ಯ ಕ್ಷಯಾಯ ಜಿನ್ವಥ| ಆಪೋ ಜನಯಥಾ ಚನಃ|| (sprinkle little water around your head)

ಮಂತ್ರಾಚಮನಂ / ಆಪಾಂಪ್ರಾಶನಂ / ಜಲಾಭಿಮಂತ್ರಂ>

ಅಗ್ನಿಶ್ಚೇತ್ಯಸ್ಯ (ಸೂರ್ಯಶ್ಚೇತಸ್ಯ-in the morning) ಮಂತ್ರಸ್ಯ ಯಾಜ್ಞವಲ್ಕ್ಯ ಉಪನಿಷದ ಋಷಿಃ| ಅಗ್ನಿ (ಸೂರ್ಯ- in the morning) ಮಾಮನ್ಯೋ ಮನ್ಯುಪತಯಃ ಅಹರ್ದೇವತಾ| ಪ್ರಕೃತೀ ಛಂದಃ| ಮಂತ್ರಾಚಮನೇ ವಿನಿಯೋಗಃ|| ಅಗ್ನಿಶ್ಚ (ಸೂರ್ಯಶ್ಚ-in the morning) ಮಾ ಮನ್ಯುಶ್ಚ ಮನ್ಯುಪತಯಶ್ಚ ಮನ್ಯು ಕೃತೇಭ್ಯಃ| ಪಾಪೇಭ್ಯೋ ರಕ್ಷಂತಾಮ್| ಯದ್ರಾತ್ರಾ ಪಾಪಮಕಾರ್ಶಮ್| ಮನಸಾ ವಾಚಾ ಹಸ್ತಾಭ್ಯಾಂ| ಪದ್ಮಾಮುದರೇಣ ಶಿಶ್ನಾ ಆಹಸ್ತ ದವಲುಂಪತು| ಯತ್ಕಿಂಚ ದುರಿತಂ ಮಯಿ| ಇದಮಹಂ ಮಾಮಮೃತ ಯೋನೌ| ಸತ್ಯೇ (ಸೂರ್ಯೇ- in the morning) ಜ್ಯೋತಿಷಿ ಜಹೋಮಿ ಸ್ವಾಹಾ|| (Sip water with this mantra)

ಮಂತ್ರಾಚಮನಂ / ಆಪಾಂಪ್ರಾಶನಂ / ಜಲಾಭಿಮಂತ್ರಂ (in ಮಧ್ಯಾಹ್ನಿಕ)>

ಆಪಃ ಪುನಂತು ಇತ್ಯಸ್ಯ ನಾರಾಯಣ-ಯಾಜ್ಞವಲ್ಕ್ಯ ಆಪಃ ಪೃಥಿವೀ ಬ್ರಹ್ಮಣಸ್ತತಿರಷ್ಟಿಃ ಆಭ್ಯಂತರ ಶುದ್ಧರ್ಥೇ ಆಪಾಂ ಪ್ರಾಶನೇ ವಿನಿಯೋಗಃ| ಆಪಃ ಪುನಂತು ಪೃಥಿವೀಂ ಪೂತಾ ಪುನಾತುಮಾಮ್| ಪುನಂತು ಬ್ರಹ್ಮಣಸ್ತತಿರ್ಬ್ರಹ್ಮ ಪೂತಾಪುನಾತುಮಾಮ್|| ಯದ್ ಉಚಿಷ್ಟಮಭೋಜ್ಯಂ ಯದ್ವಾ ದುಶ್ಚರಿತಂ ಮಮ| ಸರ್ವಂ ಪುನಂತು ಮಾಮಾಪೋಸತಾಂಚ ಪ್ರತಿಗ್ರಹಂ ಸ್ವಾಹಾ||

ಆಚಮನಮ್>

[Sip after you recite the following three ಸ್ವಾಹಾ ಮಂತ್ರs] ಓಂ ಕೇಶವಾಯ ಸ್ವಾಹಾ| ಓಂ ನಾರಾಯಣಾಯ ಸ್ವಾಹಾ| ಓಂ ಮಾಧವಾಯ ಸ್ವಾಹಾ| ಓಂ ಗೋವಿಂದಾಯ ನಮಃ| (wash hands with small quantity of water) ಓಂ ವಿಷ್ಟವೇ ನಮಃ| (rub both

hands) ಓಂ ಮಧುಸೂದನಾಯ ನಮಃ| (rub both hands) ಓಂ ತ್ರಿವಿಕ್ರಮಾಯ ನಮಃ|
(touch upper lip) ಓಂ ವಾಮನಾಯ ನಮಃ| (touch lower lip) ಓಂ ಶ್ರೀಧರಾಯ
ನಮಃ| (fold your hands namskara mudra) ಓಂ ಹೃಷಿಕೇಶಾಯ ನಮಃ| (touch right
knee) ಓಂ ಪದ್ಮನಾಭಾಯ ನಮಃ| (touch left knee) ಓಂ ದಾಮೋದರಾಯ ನಮಃ|
(touch head) ಓಂ ಸಂಕರ್ಷನಾಯ ನಮಃ| (touch chin) ಓಂ ವಾಸುದೇವಾಯ ನಮಃ|
(touch right nostril) ಓಂ ಪ್ರದ್ಯುಮ್ನಾಯ ನಮಃ| (touch left nostril) ಓಂ
ಅನಿರುದ್ಧಾಯ ನಮಃ| (touch right eye) ಓಂ ಪುರುಷೋತ್ತಮಾಯ ನಮಃ| (touch left
eye) ಓಂ ಅಧೋಕ್ಷಜಾಯ ನಮಃ| (touch right ear) ಓಂ ನಾರಸಿಂಹಾಯ ನಮಃ|
(touch left ear) ಓಂ ಅಚ್ಯುತಾಯ ನಮಃ| (touch navel) ಓಂ ಜನಾರ್ಧನಾಯ ನಮಃ|
(touch chest) ಓಂ ಉಪೇಂದ್ರಾಯ ನಮಃ| (touch centre of head) ಓಂ ಹರಯೇ
ನಮಃ| (touch right shoulder) ಓಂ ಶ್ರೀ ಕೃಷ್ಣಾಯ ನಮಃ| (touch left shoulder)

ದ್ವಿತೀಯ ಮಾರ್ಜನಂ>

ಆಪೋಹಿಷ್ಠೇತಿ ನವಚ್ಯುಸ್ಯ ಸೂಕ್ತಸ್ಯ ಅಂಬರೀಷ ಸ್ಸಿಂಧುದ್ವೀಪ ಋಷಿಃ| ಆಪೋದೇವತಾ|
ಗಾಯತ್ರೀ ಛಂದಃ| ಪಂಚಮೀ ವರ್ಧಮಾನ| ಸಪ್ತಮೀ ಪ್ರತಿಷ್ಠಾ| ಅಂತ್ಯೇದ್ವೇ ಅನುಷ್ಟುಭೌ|
ಮಾರ್ಜನೇ ವಿನಿಯೋಗಃ|| ಆಪೋ ಹಿಷ್ಠಾ ಮಯೋ ಭುವಃ| ತಾನ ಉರ್ಜೇ ದಧಾತನ|
ಮಹೇರಣಾಯ ಚಕ್ಷನೇ|| ಯೋವ ಶ್ಶಿವ ತಯೋ ರಸಃ| ತಸ್ಯ ಭಾಜಯತೇ ಹನಃ|
ಉಶತೀರಿವ ಮಾತರಃ|| ತನ್ಮಾ ಅರಂಗ ಮಾಮವಃ| ಯಸ್ಯ ಕ್ಷಯಾಯ ಜಿನ್ವಥ| ಆಪೋ
ಜನಯಥಾ ಚನಃ|| (leave a spoon of water from right side to left side) ಶನ್ನೋ
ದೇವೀರಭಿಷ್ಟಯ ಆಪೋ ಭವಂತು ಪೀತಯೇ| ಶಂ ಯೋ ರಭಸ್ರವಂತು ನಃ|| ಈಶಾನಾ
ವಾರ್ಯಾಣಾಂ ಕ್ಷಯಂತೀಶ್ ಚರ್ಷಣೀನಾಮ್| ಆಪೋ ಯಾಚಾಮಿ ಭೇಷಜಮ್||
ಅಪ್ಪುಮೇ ಸೋಮೋ ಅಬ್ರವೀದಂತರ್ವಿಶ್ವಾನಿ ಭೇಷಜಾ| ಅಗ್ನಿಂ ಚ ವಿಶ್ವ ಶಂಭುವಮ್|

ಆಪಃ ಪೃಣೀತ ಭೇಷಜಂ ವರೂಥಂ ತನ್ನೇ ಏಏಏ ಮಮ| ಜ್ಯೋಕ್ಶ ಸೂರ್ಯಂ ದೃಶೇ||
ಇದ ಮಾಪಃ ಪ್ರವಹತ ಯತ್ಕಿಂಚ ದುರಿತಂ ಮಯಿ| ಯದ್ವಾಹ ಮಭಿದುದ್ರೋಹ
ಯದ್ವಾಶೇಪ ಉತಾನೃತಮ್| ಆಪೋ ಅಪ್ಯಾನ್ವಚರಿಷಂ ರಸೇನ ಸಮಗಸ್ಮಹಿ| ಪಯ
ಸ್ವಾನಗ್ನ ಆಗಹಿ| ತಸ್ಮಾ ಸಂಸೃಜ ವರ್ಚನಾ|| ಸಸೃಷೀಃ ಸ್ತದಪಸೋ ದಿವಾ ನಕ್ತಂ ಚ
ಸಸೃಶೀಃ| ವರೇಣ್ಯ ಕೃತೂ ರಹಮಾ ದೇವೀ ರವಸೇ ಹುವೇ|| (sprinkle little water
around your head again)

ಪಾಪ ಪುರುಷ ವಿಸರ್ಜನಂ / ದಹನಮ್>

ಋತಂಚ ಸತ್ಯಂಚೇತಸ್ಯ ಸೂಕ್ತಸ್ಯ ಅಘಮರ್ಷಣ ಋಷಿಃ| ಭಾವ ವೃತ್ತೋ ದೇವತಾ|
ಅನುಷ್ಠುಘ್ಛಂದಃ| ಪಾಪ ಪುರುಷ ವಿಸರ್ಜನೇ ವಿನಿಯೋಗಃ| ಓಂ ಋತಂ ಚ
ಸತ್ಯಂಚಾಭೀದ್ಧಾತ್ತ ಪಸೋಧ್ಯಜಾಯತ| ತತೋ ರಾತ್ರೈಜಾಯತ ತತ್ಸಮುದ್ರೋ
ಅರ್ಣವಃ|| ಸಮುದ್ರಾದರ್ಣವಾದಧಿ ಸಂವತ್ಸರೋ ಅಜಾಯತ| ಅಹೋ ರಾತ್ರಾಣಿ ವಿದಧ
ದ್ವಿಶ್ವಸ್ಯ ಮಿಷತೋವಶೀ|| ಸೂರ್ಯಾ ಚಂದ್ರಮಸೌ ಧಾತಾ ಯಥಾ ಪೂರ್ವಮಕಲ್ಪಯತ್|
ದಿವಂ ಚ ಪೃಥಿವೀಂ ಚಾಂತರಿಕ್ಷ ಮಥೋ ಸ್ವಾಹಾ||

ಆಚಮನಮ್>

[Sip after you recite the following three ಸ್ವಾಹಾ ಮಂತ್ರಃ] ಓಂ ಕೇಶವಾಯ
ಸ್ವಾಹಾ| ಓಂ ನಾರಾಯಣಾಯ ಸ್ವಾಹಾ| ಓಂ ಮಾಧವಾಯ ಸ್ವಾಹಾ| ಓಂ ಗೋವಿಂದಾಯ
ನಮಃ| (wash hands with small quantity of water) ಓಂ ವಿಷ್ಣವೇ ನಮಃ| (rub both
hands) ಓಂ ಮಧುಸೂದನಾಯ ನಮಃ| (rub both hands) ಓಂ ತ್ರಿವಿಕ್ರಮಾಯ ನಮಃ|
(touch upper lip) ಓಂ ವಾಮನಾಯ ನಮಃ| (touch lower lip) ಓಂ ಶ್ರೀಧರಾಯ
ನಮಃ| (fold your hands namskara mudra) ಓಂ ಹೃಷಿಕೇಶಾಯ ನಮಃ| (touch right

knee) ಓಂ ಪದ್ಮನಾಭಾಯ ನಮಃ| (touch left knee) ಓಂ ದಾಮೋದರಾಯ ನಮಃ|
(touch head) ಓಂ ಸಂಕರ್ಷನಾಯ ನಮಃ| (touch chin) ಓಂ ವಾಸುದೇವಾಯ ನಮಃ|
(touch right nostril) ಓಂ ಪ್ರದ್ಯುಮ್ನಾಯ ನಮಃ| (touch left nostril) ಓಂ
ಅನಿರುದ್ಧಾಯ ನಮಃ| (touch right eye) ಓಂ ಪುರುಷೋತ್ತಮಾಯ ನಮಃ| (touch left
eye) ಓಂ ಅಧೋಕ್ಷಜಾಯ ನಮಃ| (touch right ear) ಓಂ ನಾರಸಿಂಹಾಯ ನಮಃ|
(touch left ear) ಓಂ ಅಚ್ಯುತಾಯ ನಮಃ| (touch navel) ಓಂ ಜನಾರ್ಧನಾಯ ನಮಃ|
(touch chest) ಓಂ ಉಪೇಂದ್ರಾಯ ನಮಃ| (touch centre of head) ಓಂ ಹರಯೇ
ನಮಃ| (touch right shoulder) ಓಂ ಶ್ರೀ ಕೃಷ್ಣಾಯ ನಮಃ| (touch left shoulder)

ಪ್ರಾಣಾನಾಯಾಮ್ಯು>

ಪ್ರಣವಸ್ಯ ಪರಬ್ರಹ್ಮ ಋಷಿಃ| ಪರಮಾತ್ಮಾ ದೇವತಾ| ದೈವೀ ಗಾಯತ್ರೀ ಛಂದಃ|
ಪ್ರಾಣಾಯಾಮೇ ವಿನಿಯೋಗಃ|| ಓಂ ಭೂಃ ಓಂ ಭುವಃ ಓಂ ಸುವಃ| ಓಂ ಮಃ ಓಂ ಜನಃ ಓಂ
ತಪಃ ಓಂ ಸತ್ಯಂ| ಓಂ ತತ್ಸವಿತುರ್ವರೇಣ್ಯಂ ಭರ್ಗೋದೇವಸ್ಯ ಧೀಮಹಿ| ಧಿಯೋ
ಯೋನಃ ಪ್ರಚೋದಯಾತ್|| ಓಂ ಆಪೊ ಜ್ಯೋತಿರಸೊಮೃತಂ ಬ್ರಹ್ಮ
ಭೂರ್ಭುವಸ್ಸುವರೋಂ||

ಸಂಕಲ್ಪ>

ಮಮೋಪಾತ್ತ ಸಮಸ್ತ ದುರಿತಕ್ಷಯದ್ವಾರಾ ಶ್ರೀ ಪರಮೇಶ್ವರ ಪ್ರೀತ್ಯರ್ಥಂ ಸಾಯಂ
(ಪ್ರಾತಃ as the case may be) ಸಂಧ್ಯಾರ್ಘ್ಯ ಪ್ರಧಾನಂ ಕರಿಷ್ಯೇ||

ಅರ್ಘ್ಯ ಪ್ರಧಾನಂ> [Offering of water]@@

ಓಂ ಭೂರ್ಭುವಸ್ಸುವಃ**| ಓಂ ತತ್ಸವಿತುರ್ವರೇಣ್ಯಂ ಭರ್ಗೋದೇವಸ್ಯ ಧೀಮಹಿ ಧಿಯೋ

ಯೋನಃ ಪ್ರಚೋದಯಾತ್|| (to give arghya 3 times with this mantra).
ಕಾಲಾತೀತ ದೋಷ ಪ್ರಾಯಶ್ಚಿತ್ತಾರ್ಥಮ್ ಪುನರ್ ಅರ್ಘ್ಯ ಪ್ರಧಾನಮ್ ಕರಿಷ್ಯೇ| ಓಂ
ಭೂರ್ಭುವಸ್ವಃ| ಓಂ ತತ್ಸವಿತುರ್ವರೇಣ್ಯಂ ಭರ್ಗೋದೇವಸ್ಯ ಧೀಮಹಿ ಧಿಯೋ ಯೋನಃ
ಪ್ರಚೋದಯಾತ್|| (give arghya one more time) (This mantra for ಸಾಯಂ and
ಪ್ರಾತಃ)

**ದಕ್ಷಿಣಾತ್ಯಃ ಭೂರ್ಭುವಸ್ವವಃ and ಉತ್ತರಾದಿಃ ಭೂರ್ಭುವಸ್ವಃ :

(for ಮಧ್ಯಾಹ್ನಿಕಃ):-

ಸಂಕಲ್ಪ>

ಮಮೋಪಾತ್ತ ಸಮಸ್ತ ದುರಿತಕ್ಷಯದ್ವಾರಾ ಶ್ರೀ ಪರಮೇಶ್ವರ ಪ್ರೀತ್ಯರ್ಥಂ ಮಾಧ್ಯಾಹ್ನಿಕ
ಸಂಧ್ಯಾರ್ಘ್ಯ ಪ್ರಧಾನಂ ಕರಿಷ್ಯೇ||

ಅರ್ಘ್ಯ ಪ್ರಧಾನಂ>

ಹಂಸಃ ಶುಚಿಷಾದಿತ್ಯಸ್ಯ ವಾಮದೇವಃ ಸೂರ್ಯೋ ಜಗತೀ ಅರ್ಘ್ಯ ಪ್ರಧಾನೇ
ವಿನಿಯೋಗಃ| ಓಂ ಹಂಸ ಶುಚಿಷದ್ವ ಸುರಂತರಿಕ್ಷ ಸದ್ಗೋತಾ ವೇದಿಷದ ತಿಥಿರ್
ದುರೋಣಸತ್|| (give arghya once with this mantra) ನೃಷದ್ವರ ಸದೃತ ಸದ್ವ್ಯೋಮ
ಸದಬ್ಜಾ ಗೋಜಾ ಋತಜಾ ಅದ್ರಿಜಾ ಋತಮ್|| (give arghya once with this mantra)
ಪ್ರಾತರ್ ದೇವೀ ಮದಿತಿಂ ಜೋಹವೀಮಿ ಮಧ್ಯಂದಿನ ಉದಿತಾ ಸೂರ್ಯಸ್ಯ|| (give
arghya once with this mantra) ರಾಯೇ ಮಿತ್ರಾ ವರುಣಾ ಸರ್ವತಾ ಇಳೇ ತೋಕಾಯ
ತನಯಾಯ ಶಂ ಯೋಃ|| (give arghya once with this mantra)

@@ arghya is given in standing position in the morning, sitting towards north
during noon and sitting towards west in the evening.

ಪ್ರದಕ್ಷಿಣಮ್>

ಉದ್ಧೇದ ಭಿಶ್ರುತಾ ಮಘಮ್ ವೃಷಭಂ ನರ್ಯಾಪಸಮ್| ಅಸ್ತಾರ ಮೇಷಿ ಸೂರ್ಯ|| (this is for ಸಾಯಂ and ಮಾಧ್ಯಾಹ್ನಿಕ)

ಪ್ರದಕ್ಷಿಣಮ್> (for morning ಸಂಧ್ಯಾವಂದನ)

ಯದದ್ಯ ಕಚ್ಚ ವೃತ್ರಹನ್ನುದಗಾ ಅಭಿಸೂರ್ಯ| ಸರ್ವಂ ತದಿಂದ್ರ ತೇ ವಶೇ||

ಸಂಧ್ಯೋಪಾಸನಮ್>

ತೇಜೋಸಿ| ತೇಜೋಮಯಿ ಧೇಹಿ|| (show right hand to east and touch heart)
ಅಸಾವಾದಿತ್ಯೋ ಬ್ರಹ್ಮ ಬ್ರಹ್ಮೈವಾಹಮಸ್ಮಿ|| (take water in right hand the do pradakshina while leaving water around you).

ತರ್ಪಣಂ> [Pour water through tips of your right hand reciting the following mantra]

ಆದಿತ್ಯಂ ತರ್ಪಯಾಮಿ| ಸೋಮಂ ತರ್ಪಯಾಮಿ| ಅಂಗಾರಕಂ ತರ್ಪಯಾಮಿ| ಬುಧಂ
ತರ್ಪಯಾಮಿ| ಬೃಹಸ್ಪತಿಂ ತರ್ಪಯಾಮಿ| ಶುಕ್ರಂ ತರ್ಪಯಾಮಿ| ಶನೈಶ್ಚರಂ
ತರ್ಪಯಾಮಿ| ರಾಹುಂ ತರ್ಪಯಾಮಿ| ಕೇತುಂ ತರ್ಪಯಾಮಿ| ಕೇಶವಂ ತರ್ಪಯಾಮಿ|
ನಾರಾಯಣಂ ತರ್ಪಯಾಮಿ| ಮಾಧವಂ ತರ್ಪಯಾಮಿ| ಗೋವಿಂದಂ ತರ್ಪಯಾಮಿ|
ವಿಷ್ಣುಂ ತರ್ಪಯಾಮಿ| ಮಧುಸೂದನಂ ತರ್ಪಯಾಮಿ| ತ್ರಿವಿಕ್ರಮಂ ತರ್ಪಯಾಮಿ|
ವಾಮನಂ ತರ್ಪಯಾಮಿ| ಶ್ರೀಧರಂ ತರ್ಪಯಾಮಿ| ಹೃಷಿಕೇಶಂ ತರ್ಪಯಾಮಿ|
ಪದ್ಮನಾಭಂ ತರ್ಪಯಾಮಿ| ದಾಮೋದರಂ ತರ್ಪಯಾಮಿ| ಸಂಕರ್ಷಣಂ ತರ್ಪಯಾಮಿ|
ವಾಸುದೇವಂ ತರ್ಪಯಾಮಿ| ಪ್ರದ್ಯುಮ್ನಂ ತರ್ಪಯಾಮಿ| ಅನಿರುದ್ಧಂ ತರ್ಪಯಾಮಿ|
ಪುರುಷೋತ್ತಮಂ ತರ್ಪಯಾಮಿ| ಅಧೋಕ್ಷಜಂ ತರ್ಪಯಾಮಿ| ನಾರಸಿಂಹಂ

ತರ್ಪಯಾಮಿ| ಅಚ್ಯುತಂ ತರ್ಪಯಾಮಿ| ಜನಾರ್ಥನಂ ತರ್ಪಯಾಮಿ| ಉಪೇಂದ್ರಂ
ತರ್ಪಯಾಮಿ| ಹರಿಂ ತರ್ಪಯಾಮಿ| ಓಂ ಶ್ರೀ ಕೃಷ್ಣಂ ತರ್ಪಯಾಮಿ|

ಆಚಮನಮ್>

[Sip after you recite the following three ಸ್ವಾಹಾ ಮಂತ್ರಸ] ಓಂ ಕೇಶವಾಯ
ಸ್ವಾಹಾ| ಓಂ ನಾರಾಯಣಾಯ ಸ್ವಾಹಾ| ಓಂ ಮಾಧವಾಯ ಸ್ವಾಹಾ| ಓಂ ಗೋವಿಂದಾಯ
ನಮಃ| (wash hands with small quantity of water) ಓಂ ವಿಷ್ಣವೇ ನಮಃ| (rub both
hands) ಓಂ ಮಧುಸೂದನಾಯ ನಮಃ| (rub both hands) ಓಂ ತ್ರಿವಿಕ್ರಮಾಯ ನಮಃ|
(touch upper lip) ಓಂ ವಾಮನಾಯ ನಮಃ| (touch lower lip) ಓಂ ಶ್ರೀಧರಾಯ
ನಮಃ| (fold your hands namskara mudra) ಓಂ ಹೃಷಿಕೇಶಾಯ ನಮಃ| (touch right
knee) ಓಂ ಪದ್ಮನಾಭಾಯ ನಮಃ| (touch left knee) ಓಂ ದಾಮೋದರಾಯ ನಮಃ|
(touch head) ಓಂ ಸಂಕರ್ಷನಾಯ ನಮಃ| (touch chin) ಓಂ ವಾಸುದೇವಾಯ ನಮಃ|
(touch right nostril) ಓಂ ಪ್ರದ್ಯುಮ್ನಾಯ ನಮಃ| (touch left nostril) ಓಂ
ಅನಿರುದ್ಧಾಯ ನಮಃ| (touch right eye) ಓಂ ಪುರುಷೋತ್ತಮಾಯ ನಮಃ| (touch left
eye) ಓಂ ಅಧೋಕ್ಷಜಾಯ ನಮಃ| (touch right ear) ಓಂ ನಾರಸಿಂಹಾಯ ನಮಃ|
(touch left ear) ಓಂ ಅಚ್ಯುತಾಯ ನಮಃ| (touch navel) ಓಂ ಜನಾರ್ಥನಾಯ ನಮಃ|
(touch chest) ಓಂ ಉಪೇಂದ್ರಾಯ ನಮಃ| (touch centre of head) ಓಂ ಹರಯೇ
ನಮಃ| (touch right shoulder) ಓಂ ಶ್ರೀ ಕೃಷ್ಣಾಯ ನಮಃ| (touch left shoulder)

ಭೂತೋಚ್ಚಾಟನಂ>

ಅಪಸರ್ಪಂತು ಯೋ ಭೂತಾಃ ಯೇ ಭೂತಾ ಭೂಮಿ ಸಂಸ್ಥಿತಾಃ| ಯೇ ಭೂತಾ
ವಿಘ್ನಕರ್ತಾರಃ ತೇ ನಶ್ಯಂತು ಶಿವಾಜ್ಞಯಾ|| ಅಪಕ್ರಾಮಂತು ಭೂತದ್ಯಾಃ ಸರ್ವೇತೇ

ಭೂಮಿ ಭಾರಕಾಃ| ಸರ್ವೇಷಾಮ ವಿರೋಧೇನ ಬ್ರಹ್ಮಕರ್ಮ ಸಮಾರಭೇತ್||

ಆಸನಂ>

ಪೃಥಿವ್ಯಾಃ ಮೇರು ಪೃಷ್ಠ ಋಷಿಃ| ಕೂರ್ಮೋ ದೇವತಾ| ಸುತಲಮ್ ಛಂದಃ| ಆಸನೇ
ವಿನಿಯೋಗಃ| ಪೃಥ್ವಿ ತ್ವಯಾ ಧೃತಾ ಲೋಕಾಃ ದೇವಿತ್ವಂ ವಿಷ್ಣುನಾ ಧೃತಾ| ತ್ವಂ ಚ
ಧಾರಯ ಮಾಂ ದೇವಿ ಪವಿತ್ರಂ ಕುರುಚಾಸಂ|| ಆಸನಂ ಕಲ್ಪಯಾಮಿ| ಅನಂತಾಸನಾಯ
ನಮಃ| ಕೂರ್ಮಾಸನಾಯ ನಮಃ| ಯೋಗಾಸನಾಯ ನಮಃ| ಪದ್ಮಾಸನಾಯ ನಮಃ|
ಸುಖಾಸನಾಯ ನಮಃ||

ಪ್ರಾಣಾನಾಯಾಮ್ಯ>

ಪ್ರಣವಸ್ಯ ಪರಬ್ರಹ್ಮ ಋಷಿಃ| ಪರಮಾತ್ಮಾ ದೇವತಾ| ದೈವೀ ಗಾಯತ್ರೀ ಛಂದಃ|
ಪ್ರಾಣಾಯಾಮೇ ವಿನಿಯೋಗಃ|| ಓಂ ಭೂಃ ಓಂ ಭುವಃ ಓಂ ಸುವಃ| ಓಂ ಮಃ ಓಂ ಜನಃ ಓಂ
ತಪಃ ಓಂ ಸತ್ಯಂ| ಓಂ ತತ್ಸವಿತುರ್ವರೇಣ್ಯಂ ಭರ್ಗೋದೇವಸ್ಯ ಧೀಮಹಿ| ಧಿಯೋ
ಯೋನಃ ಪ್ರಚೋದಯಾತ್|| ಓಂ ಆಪೊ ಜ್ಯೋತಿರಸೊಮೃತಂ ಬ್ರಹ್ಮ
ಭೂರ್ಭುವಸ್ಸುವರೋಂ||

ಸಂಕಲ್ಪ>

ಮಮೋಪಾತ್ತ ಸಮಸ್ತ ದುರಿತಕ್ಷಯದ್ವಾರಾ ಶ್ರೀ ಪರಮೇಶ್ವರ ಪ್ರೀತ್ಯರ್ಥಂ ಸಾಯಂ
(ಮಾಧ್ಯಾಹ್ನಿಕ / ಪ್ರಾತಃ as the case may be) ಸಂಧ್ಯಾ ಗಾಯತ್ರೀ ಮಹಾಮಂತ್ರ ಜಪಂ
ಕರಿಷ್ಯೇ||

ಸಾಯುಜ್ಯಂ>

ಪ್ರಣವಸ್ಯ ಋಷಿಃ ದೇವತಾ ಛಂದಾಂಸಿ| ಓಮಿತೈಕಾಕ್ಷರಂ ಬ್ರಹ್ಮ| ಅಗ್ನಿದೇವತಾ
ಬ್ರಹ್ಮ ಇತ್ಯಾರ್ಷಮ್| ಗಾಯತ್ರಂ ಛಂದಃ| ಪರಮಾತ್ಮಾ ಸ್ವರೂಪಂ| ಸಾಯುಜ್ಯಂ
ವಿನಿಯೋಗಃ||

ಗಾಯತ್ರಾ ವಾಹನಂ>

ಆಯಾತು ವರದಾ ದೇವೀ ಅಕ್ಷರಂ ಬ್ರಹ್ಮಸಮ್ಮಿತಮ್| ಗಾಯತ್ರೀಂ ಛಂದಸಾಂ
ಮಾತೇದಂ ಬ್ರಹ್ಮ ಜುಷಸ್ವಮೇ| ಯದನ್ಠಾತ್ಕುರುತೇ ಪಾಪಂ ತದನ್ಠಾತ್ಪ್ರತಿಮುಚ್ಯತೇ|
ಯದ್ರಾತ್ರಿಯಾತ್ಕುರುತೇ ಪಾಪಂ ತದ್ರಾತ್ರಿಯಾತ್ಪ್ರತಿಮುಚ್ಯತೇ| ಸರ್ವವರ್ಣೇ
ಮಹಾದೇವೀ ಸಂಧ್ಯಾವಿದ್ಯೇ ಸರಸ್ವತಿ|| ಓಜೋಸಿ ಸಹೋಸಿ ಬಲಮಸಿ ಭ್ರಾಜೋಸಿ
ದೇವಾನಾಂ ಧಾಮನಾಮಾಸಿ ವಿಶ್ವಮಸಿ ವಿಶ್ವಾಯುಃ| ಸರ್ವಮಸಿ ಸರ್ವಾಯುಃ|
ಅಭಿಭುವರೋಂ| ಗಾಯತ್ರೀಂ ಆವಾಹಯಾಮಿ| ಸಾವಿತ್ರೀಂ ಆವಾಹಯಾಮಿ| ಸರಸ್ವತೀಂ
ಆವಾಹಯಾಮಿ| ಛಂದರ್ಷೀನಾಂ ಆವಾಹಯಾಮಿ| ಶ್ರೀಂ ಆವಾಹಯಾಮಿ| ಪ್ರಿಯಂ
ಆವಾಹಯಾಮಿ| ಬಲಂ ಆವಾಹಯಾಮಿ|| ಗಾಯತ್ರಿಯಾ ಗಾಯತ್ರೀ ಛಂದಃ| ವಿಶ್ವಾಮಿತ್ರ
ಋಷಿಃ| ಸವಿತಾ ದೇವತಾ| ಗಾಯತ್ರೀ ಛಂದಃ| ಅಗ್ನಿರ್ಮುಖಂ ಬ್ರಹ್ಮಾ ಶಿರಃ| ವಿಷ್ಣುರ್
ಹೃದಯಂ| ರುದ್ರ ಲಲಾಟಂ| ಪೃಥ್ವೀ ಕುಕ್ಷಿಃ| ಪ್ರಾಣೋಪಾನ ವ್ಯಾನೋದಾನ ಸಮಾನ
ಸಪ್ರಾಣ ಶ್ವೇತವರ್ಣಂ| ಸಾಂಖ್ಯಾಯನ ಸಗೋತ್ರಾ| ಗಾಯತ್ರಾ ಚತುರ್ವಿಂಶತ್ಯಕ್ಷರಾ
ತ್ರಿಪದಾ ಷಟ್ಕುಕ್ಷಿಃ| ಪಂಚಶೀರ್ಷ ಉಪನಯನಾದಿ ಯಥಾಸಂಭವ ಗಾಯತ್ರೀ
ಮಂತ್ರಜಪಂ ಕರಿಷ್ಯೇ||

ಕರನ್ಯಾಸಃ>

ತತ್ಸವಿತುಃ ಬ್ರಹ್ಮಾತ್ಮನೇ ಅಂಗುಷ್ಠಾಭ್ಯಾಂ ನಮಃ| ವರೇಣ್ಯಂ ವಿಷ್ಣವಾತ್ಮನೇ
ತರ್ಜನೀಭ್ಯಾಂ ನಮಃ| ಭರ್ಗೋದೇವಸ್ಯ ರುದ್ರಾತ್ಮನೇ ಮಧ್ಯಮಾಭ್ಯಾಂ ನಮಃ| ಧೀಮಹಿ

ಸತ್ಯಾತ್ಮನೇ ಅನಾಮಿಕಾಭ್ಯಾಂ ನಮಃ| ಧಿಯೋಯೋನಃ ಜ್ಞಾನಾತ್ಮನೇ ಕನಿಷ್ಠಿಕಾಭ್ಯಾಂ
ನಮಃ| ಪ್ರಚೋದಯಾತ್ ಪ್ರಕಾಶಾತ್ಮನೇ ಕರತಲಕರಪೃಷ್ಠಾ ಭ್ಯಾಂ ನಮಃ||

ಅಂಗನ್ಯಾಸಃ>

ತತ್ಸವಿತುಃ ಬ್ರಹ್ಮಾತ್ಮನೇ ಹೃದಯಾಯ ನಮಃ| ವರೇಣ್ಯಂ ವಿಷ್ಣವಾತ್ಮನೇ ಶಿರಸೇ
ಸ್ವಾಹಾ| ಭರ್ಗೋದೇವಸ್ಯ ರುದ್ರಾತ್ಮನೇ ಶಿಖಾಯೈ ವಷಟ್| ಧೀಮಹಿ ಸತ್ಯಾತ್ಮನೇ
ಕವಚಾಯ ಹುಮ್| ಧಿಯೋಯೋನಃ ಜ್ಞಾನಾತ್ಮನೇ ನೇತ್ರತ್ರಯಾಯ ವೌಷಟ್|
ಪ್ರಚೋದಯಾತ್ ಪ್ರಕಾಶಾತ್ಮನೇ ಅಸ್ತ್ರಾಯ ಫಟ್| ಭೂರ್ಭುವಸ್ವ ರೋಮಿತಿ ದಿಗ್ಬಂಧಃ||

ಧ್ಯಾನಂ>

ಮುಕ್ತಾವಿದ್ರುಮ ಹೇಮ ನೀಲಧವಳ ಚ್ಯಾಯೈರ್ ಮುಖೈ ಸ್ತ್ರೀಕ್ಷಣೈಃ| ಮುಕ್ತಾಮಿಂದು
ನಿಬದ್ಧ ರತ್ನ ಮುಕುಟಾಂ ತತ್ತ್ವಾರ್ಥ ವರ್ಣಾತ್ಮಿಕಾಮ್|| ಗಾಯತ್ರೀಂ ವರದಾಭಯಾಂ
ಕುಶಕಶಾಂ ಶುಭ್ರಂ ಕಪಾಲಂ ಗದಾಂ ಶಂಖಂ ಚಕ್ರಮಥಾರವಿಂದ ಯುಗಲಂ ಹಸ್ತೈರ್
ವಹಂತೀಂ ಭಜೇ||

ಗಾಯತ್ರೀ ಜಪಃ>

ಓಂ ಭೂರ್ಭುವಸ್ಸುವಃ**| ಓಂ ತತ್ಸವಿತುರ್ವರೇಣ್ಯಂ ಭರ್ಗೋದೇವಸ್ಯ ಧೀಮಹಿ| ಧಿಯೋ
ಯೋನಃ ಪ್ರಚೋದಯಾತ್|| [recite this mantra 1008/108/28/10 times]

**ದಕ್ಷಿಣಾತ್ಯಃ ಭೂರ್ಭುವಸ್ಸುವಃ; ಉತ್ತರಾದಿಃ ಭೂರ್ಭುವಸ್ಸುವಃ

ಅಂಗನ್ಯಾಸಃ>

ತತ್ಸವಿತುಃ ಬ್ರಹ್ಮಾತ್ಮನೇ ಹೃದಯಾಯ ನಮಃ| ವರೇಣ್ಯಂ ವಿಷ್ಣವಾತ್ಮನೇ ಶಿರಸೇ

ಸ್ವಾಹಾ| ಭರ್ಗೋದೇವಸ್ಯ ರುದ್ರಾತ್ಮನೇ ಶಿಖಾಯೈ ವಷಟ್| ಧೀಮಹಿ ಸತ್ಯಾತ್ಮನೇ
ಕವಚಾಯ ಹುಮ್| ಧಿಯೋಯೋನಃ ಜ್ಞಾನಾತ್ಮನೇ ನೇತ್ರತ್ರಯಾಯ ವೌಷಟ್|
ಪ್ರಚೋದಯಾತ್ ಪ್ರಕಾಶಾತ್ಮನೇ ಅಸ್ತ್ರಾಯ ಫಟ್| ಭೂರ್ಭುವಸ್ವರೋಮಿತಿ
ದಿಗ್ವಿಮೋಕಃ||

ತತ್ಸತ್ ಬ್ರಹ್ಮಾರ್ಪಣಮಸ್ತು|| (leave a spoon of water)

ಸೂರ್ಯೋಪಸ್ಥಾನಂ> (for both ನಾಯಂ and ಪ್ರಾತಃ)

ಕಶ್ಯಪ ಋಷಿಃ ಜಾತವೇದಾ ಅಗ್ನಿದೇವತಾ| ತ್ರಿಷ್ಟುಫ್ಠಂದಃ| ಸೂರ್ಯೋಪಸ್ಥಾನೇ
ವಿನಿಯೋಗಃ|| ಜಾತವೇದಸೇ ಸುನವಾಮ ಸೋಮ ಮರಾತೀಯತೋ ನಿದಹಾತಿ ವೇದಃ|
ಸನಃ ವರ್ಷದತಿ ದುರ್ಗಾಣಿ ವಿಶ್ವಾನಾವೇವ ಸಿಂಧುಂ ದುರಿತಾತ್ಯಗ್ನಿಃ||
ತಚ್ಚಂಯೋರಿತ್ಯಸ್ಯ ಶಂಯುರ್ ವಿಶ್ವೇ ದೇವಾ ಶಕ್ವರಿ| ತಚ್ಚಂಯೋರಾ ವೃಣೇಮಹೇ
ಗಾತುಂ ಯಜ್ಞಾಯ ಗಾತುಂ ಯಜ್ಞಪತಯೇ| ದೈವೀ ಸ್ವಸ್ತಿರಸ್ತುನಃ ಸ್ವಸ್ತಿರ್ಮಾನುಷೇಭ್ಯಃ|
ಉರ್ಧ್ವಂ ಜಿಗಾತು ಭೇಷಜಂ ಶಂನೋ ಅಸ್ತು ದ್ವಿಪದೇ ಶಂ ಚತುಷ್ಪದೇ| ಓಂ ಶಾಂತಿ
ಶಾಂತಿ ಶಾಂತಿಃ||

ಸೂರ್ಯೋಪಸ್ಥಾನಂ> (for ಮಾಧ್ಯಾಹ್ನಿಕ)

ತಚ್ಚಕ್ಷುರಿತಸ್ಯ ವಸಿಷ್ಠಃ ಸವಿತಾಪುರ ಉಷ್ಟಿಕ್| ಸೂರ್ಯೋಪಸ್ಥಾನೇ ವಿನಿಯೋಗಃ| ಓಂ
ತಚ್ಚಕ್ಷುರ್ ದೇವಹಿತಂ ಶುಕ್ರಮುಚ್ಚರತ್| ಪಶ್ಯೇಮ ಶರದಶ್ಯತಂ ಜೀವೇಮ ಶರದಶ್ಯತಂ||

ಓಂ ನಮೋ ಬ್ರಹ್ಮಣ ಇತ್ಯಸ್ಯ ಪ್ರಜಾಪತಿರ್ ವಿಶ್ವೇದೇವಸ್ತ್ರಿಷ್ಟುಪ್| ನಮೋ ಬ್ರಹ್ಮಣೇ
ನಮೋ ಅಸ್ತ್ವಗ್ನಯೇ ನಮಃ ಪೃಥಿವ್ಯೈ ನಮಃ ಓಷಧೀಭ್ಯಃ ನಮೋ ವಾಚೇ ನಮೋ

ವಾಚಸ್ಪತಯೇ ನಮೋ ವಿಷ್ಣವೇ ಮಹತೇ ಕರೋಮಿ|| (recite three times from
ನಮೋ ಬ್ರಹ್ಮಣೇ.... ಕರೋಮಿ)

ದಿಙ್ಮನುಸಾರಃ>

ಪ್ರಾಚ್ಯೈ ದಿಶೇ (east) ಇಂದ್ರಾಯ ನಮಃ| ಆಗ್ನೇಯ ದಿಶೇ (south-east) ಆಗ್ನೇಯೇ
ನಮಃ| ದಕ್ಷಿಣಾಯೈ ದಿಶೇ (south) ಯಮಾಯ ನಮಃ| ನಿಋತಯ ದಿಶೇ (south-west)
ನಿಋತಯೇ ನಮಃ| ಪ್ರತೀಚ್ಯೈ ದಿಶೇ (west) ವರುಣಾಯ ನಮಃ| ವಾಯವ್ಯ ದಿಶೇ
(north-west) ವಾಯವೇ ನಮಃ| ಉದೀಚ್ಯೈ ದಿಶೇ (north) ಕುಬೇರಾಯ ನಮಃ|
ಈಶಾನ ದಿಶೇ (north-east) ಈಶಾನಾಯ ನಮಃ| ಉರ್ಧ್ವಾಯೈ ದಿಶೇ (upwards)
ಬ್ರಹ್ಮಣೇ ನಮಃ| ಅಧರಾಯೈ ದಿಶೇ (downwards) ಪೃಥಿವ್ಯೈ ನಮಃ| [turn to the
directions in () and do namaskara staring from east and turning clock wise]
ಅಂತರಿಕ್ಷ ದಿಶೇ ಸಂಧ್ಯಾಯೈ ನಮಃ||

ಗಾಯತ್ರೈ ನಮಃ| ಸಾವಿತ್ರೈ ನಮಃ| ಸರಸ್ವತ್ರೈ ನಮಃ| ಸರ್ವಾಭ್ಯೋ ದೇವತಾಭ್ಯೋ
ನಮೋ ನಮಃ| ಮುನಿಭ್ಯೋ ನಮಃ| ಗುರುಭ್ಯೋ ನಮಃ| ಋಷಿಭ್ಯೋ ನಮಃ|
ಆಚಾರ್ಯೇಭ್ಯೋ ನಮಃ| ಕಾಮಮಕಾರ್ಷೀತ್ ಮನ್ಯುರಾಕರ್ಷೀತ್ ನಮೋ ನಮಃ| ಯಾಂ
ಸದಾ ಸರ್ವಭೂತಾನಿ ಸ್ಥಾವರಾಣಿ ಚರಾಣಿ ಚ| ಸಾಯಂ ಪ್ರಾತರ್ನಮಸ್ಯಂತಿ| ಸಾ ಮಾ
ಸಂಧ್ಯಾ ಅಭಿರಕ್ಷತು| ಶ್ರೀ ಸಾಮಾ ಸಂಧ್ಯಾ ಅಭಿರಕ್ಷತೋಂ ನಮೋ ನಮಃ|| ಶಿವಾಯ
ವಿಷ್ಣುರೂಪಾಯ ಶಿವರೂಪಾಯ ವಿಷ್ಣವೇ| ಶಿವಸ್ಯ ಹೃದಯಂ ವಿಷ್ಣುಃ ವಿಷ್ಣೋಶ್ಚ ಹೃದಯಂ
ಶಿವಃ| ಯಥಾ ಶಿವಮಯೋ ವಿಷ್ಣುಃ ಏವಂ ವಿಷ್ಣುಮಯಶ್ಶಿವಃ| ಯಥಾಂತರಂ ನ ಪಶ್ಯಾಮಿ
ತಥಾ ಮೇ ಸ್ವಸ್ತಿರಾಯುಷಿಂ| ಶ್ರೀ ತಥಾ ಮೇ ಸ್ವಸ್ತಿರಾಯುಷ್ಯೋನ್ನಮೋ ನಮಃ||
ಬ್ರಹ್ಮಣ್ಯೋ ದೇವಕಿ ಪುತ್ರೋ ಬ್ರಹ್ಮಣ್ಯೋ ಮಧುಸೂದನಃ| ಬ್ರಹ್ಮಣಃ ಪುಂಡರೀಕಾಕ್ಷೋ

ಬ್ರಹ್ಮಣ್ಯೋ ವಿಷ್ಣುಚ್ಯುತಃ| ನಮೋ ಬ್ರಹ್ಮಣ್ಯ ದೇವಾಯ ಗೋ ಬ್ರಾಹ್ಮಣ ಹಿತಾಯ ಚ|
ಜಗದ್ಧಿತಾಯ ಕೃಷ್ಣಾಯ ಗೋವಿಂದಾಯ ನಮೋ ನಮಃ| ಶ್ರೀ ಗೋವಿಂದಾಯ ನಮೋ
ನಮಃ|

ಗಾಯತ್ರೀ ಉದ್ವಾಸನಂ>

ಉತ್ತಮ ಇತ್ಯಸ್ಯ ವಾಮದೇವ ಗಾಯತ್ರೈನುಷ್ಪವ್ | ಉದ್ವಾಸನೇ ವಿನಿಯೋಗಃ|
ಉತ್ತಮೇ ಶಿಖರೇ ಜಾತೇ ಭೂಮ್ಯಾಂ ಪರ್ವತ ಮೂರ್ಧನಿ| ಬ್ರಾಹ್ಮಣೇಭ್ಯೋ
ಭೈನುಜ್ಞಾತಾ ಗಚ್ಛ ದೇವಿ ಯಥಾ ಸುಖಂ||

ಕ್ಷೀರೇಣ ಸ್ನಾಪಿತೇ ದೇವಿ ಚಂದನೇನ ವಿಲೇಪಿತೇ| ಬಿಲ್ವಪತ್ರಾರ್ಚಿತಾ ದೇವಿ ಅಹಂ
ದುರ್ಗೀ ಶರಣಾಗತಃ| ಶ್ರೀ ಅಹಂ ದುರ್ಗೀ ಶರಣಾಗಚ್ಛತ್ಯೋನ್ನಮೋ ನಮಃ|
ಆಕಾಶಾತ್ಪತಿಸಂ ತೋಯಂ ಯಥಾ ಗಚ್ಛತಿ ಸಾಗರಂ| ಸರ್ವೇ ದೇವ ನಮಸ್ಕಾರಃ
ಕೇಶವಂ ಪ್ರತಿಗಚ್ಛತಿ| ಶ್ರೀ ಕೇಶವಂ ಪ್ರತಿಗಚ್ಛತ್ಯೋಂ ನಮೋ ನಮಃ| ಸರ್ವ ವೇದೇಷು
ಯತ್ಪುಣ್ಯಂ ಸರ್ವ ತೀರ್ಥೇಷು ಯತ್ಪಲಂ| ತತ್ಪಲಂ ಸಮವಾಪ್ನೋತಿ ಸ್ತುತ್ವಾ ದೇವಂ
ಜನಾರ್ದನಂ| ವಾಸನಾದ್ವಾಸು ದೇವಸ್ಯ ವಾಸಿತಂ ತೇ ಜಗತ್ರಯಂ| ಸರ್ವ ಭೂತ
ನಿವಾಸೋಸಿ ವಾಸುದೇವ ನಮೋಸ್ತುತೇ| ನಮೋಸ್ತ್ವನಂತಾಯ ಸಹಸ್ರಮೂರ್ತಯೇ
ಸಹಸ್ರ ಪಾದಾಕ್ಷಿ ಶಿರೋರು ಬಾಹವೇ ಸಹಸ್ರನಾಮ್ನೇ ಪುರುಷಾಯ ಶಾಶ್ವತೇ ಸಹಸ್ರ
ಕೋಟಿ ಯುಗಧಾರಿಣೇ ನಮಃ| ಭದ್ರಂ ನೋ ಅಪಿವಾತಯ ಮನಃ|| ಓಂ ಶಾಂತಿ ಶಾಂತಿ
ಶಾಂತಿಃ||

ಗೋತ್ರಾಭಿವಂದನಂ>

ಚತುಸ್ಸಾಗರ ಪರ್ಯಂತಂ ಗೋ ಭ್ರಾಹ್ಮಣೇಭ್ಯಃ ಶುಭಂ ಭವತು| ಮಾದರಿಗೆ-ವಾಸಿಷ್ಠ-

ಆಭರದ್ವಸು- ಇಂದ್ರ ಪ್ರಮದ- ತ್ರ್ಯಾಷೇಯ ಪ್ರವರಾನ್ವಿತ ಉಪಮನ್ಯು ವಸಿಷ್ಠಸ
ಗೋತ್ರಃ ಆಶ್ವಲಾಯನ ಸೂತ್ರಃ ಋಗ್ವೇದಾಂತರ್ಗತ ಶಾಕಲ ಶಾಖಾಧ್ಯಾಯೀ (your
name here) ಶರ್ಮ ಅಹಂ ಭೋ ಅಭಿವಾದಯೇ (put namaskara to God reciting
from ಚತುಸ್ಸಾಗರ..... ಅಭಿವಾದಯೇ, two times; Gotra details differ from
person to person)

ಆಚಮನಮ್>

[Sip after you recite the following three ಸ್ವಾಹಾ ಮಂತ್ರಃ] ಓಂ ಕೇಶವಾಯ
ಸ್ವಾಹಾ| ಓಂ ನಾರಾಯಣಾಯ ಸ್ವಾಹಾ| ಓಂ ಮಾಧವಾಯ ಸ್ವಾಹಾ| ಓಂ ಗೋವಿಂದಾಯ
ನಮಃ| (wash hands with small quantity of water) ಓಂ ವಿಷ್ಣವೇ ನಮಃ| (rub both
hands) ಓಂ ಮಧುಸೂದನಾಯ ನಮಃ| (rub both hands) ಓಂ ತ್ರಿವಿಕ್ರಮಾಯ ನಮಃ|
(touch upper lip) ಓಂ ವಾಮನಾಯ ನಮಃ| (touch lower lip) ಓಂ ಶ್ರೀಧರಾಯ
ನಮಃ| (fold your hands namaskara mudra) ಓಂ ಹೃಷಿಕೇಶಾಯ ನಮಃ| (touch right
knee) ಓಂ ಪದ್ಮನಾಭಾಯ ನಮಃ| (touch left knee) ಓಂ ದಾಮೋದರಾಯ ನಮಃ|
(touch head) ಓಂ ಸಂಕರ್ಷನಾಯ ನಮಃ| (touch chin) ಓಂ ವಾಸುದೇವಾಯ ನಮಃ|
(touch right nostril) ಓಂ ಪ್ರದ್ಯುಮ್ನಾಯ ನಮಃ| (touch left nostril) ಓಂ
ಅನಿರುದ್ಧಾಯ ನಮಃ| (touch right eye) ಓಂ ಪುರುಷೋತ್ತಮಾಯ ನಮಃ| (touch left
eye) ಓಂ ಅಧೋಕ್ಷಜಾಯ ನಮಃ| (touch right ear) ಓಂ ನಾರಸಿಂಹಾಯ ನಮಃ|
(touch left ear) ಓಂ ಅಚ್ಯುತಾಯ ನಮಃ| (touch navel) ಓಂ ಜನಾರ್ಧನಾಯ ನಮಃ|
(touch chest) ಓಂ ಉಪೇಂದ್ರಾಯ ನಮಃ| (touch centre of head) ಓಂ ಹರಯೇ
ನಮಃ| (touch right shoulder) ಓಂ ಶ್ರೀ ಕೃಷ್ಣಾಯ ನಮಃ| (touch left shoulder)

ಕರ್ಮ ಸಮರ್ಪಣಂ>

ಯಸ್ಯ ಸ್ಮೃತ್ಯಾಚ ನಾಮೋಕ್ತ್ಯಾ ತಪಃ ಸಂಧ್ಯಾ ಕ್ರಿಯಾದಿಷು ನ್ಯೂನಂ ಸಂಪೂರ್ಣತಾಂ
ಯಾತಿ ಸಂಧ್ಯೋ ವಂದೇ ತಮಚ್ಯುತಂ| ಮಂತ್ರಹೀನಂ ಕ್ರಿಯಾಹೀನಂ ಭಕ್ತಿಹೀನಂ
ಜನಾರ್ಥನ ಯತ್ಕೃತಂತು ಮಯಾ ಸಂಧ್ಯಾ ಪರಿಪೂರ್ಣಂ ತದಸ್ತುಮೇ| (leave a spoon
of water)

ನಾಮತ್ರಯ ಮಂತ್ರ ಜಪಃ>

ಮದ್ಯೇ ಮಂತ್ರತಂತ್ರ ಧ್ಯಾನನಿಯಮ ಸ್ವರವರ್ಣ ನ್ಯೂನಾತಿರಿಕ್ತ ಲೋಪದೋಷ
ಪ್ರಾಯಶ್ಚಿತ್ತಾರ್ಥಂ ನಾಮತ್ರಯ ಮಂತ್ರ ಜಪಂ ಕರಿಷ್ಯೇ| ಅಚ್ಯುತಾಯ ನಮಃ
ಅನಂತಾಯ ನಮಃ ಗೋವಿಂದಾಯ ನಮಃ| ಅಚ್ಯುತಾಯ ನಮಃ ಅನಂತಾಯ ನಮಃ
ಗೋವಿಂದಾಯ ನಮಃ| ಅಚ್ಯುತಾಯ ನಮಃ ಅನಂತಾಯ ನಮಃ ಗೋವಿಂದಾಯ ನಮಃ|
ಅಚ್ಯುತಾನಂತ ಗೋವಿಂದೇಭ್ಯೋ ನಮಃ|

ಆಚಮನಮ್>

[Sip after you recite the following three ಸ್ವಾಹಾ ಮಂತ್ರಸ] ಓಂ ಕೇಶವಾಯ
ಸ್ವಾಹಾ| ಓಂ ನಾರಾಯಣಾಯ ಸ್ವಾಹಾ| ಓಂ ಮಾಧವಾಯ ಸ್ವಾಹಾ| ಓಂ ಗೋವಿಂದಾಯ
ನಮಃ| (wash hands with small quantity of water) ಓಂ ವಿಷ್ಣವೇ ನಮಃ| (rub both
hands) ಓಂ ಮಧುಸೂದನಾಯ ನಮಃ| (rub both hands) ಓಂ ತ್ರಿವಿಕ್ರಮಾಯ ನಮಃ|
(touch upper lip) ಓಂ ವಾಮನಾಯ ನಮಃ| (touch lower lip) ಓಂ ಶ್ರೀಧರಾಯ
ನಮಃ| (fold your hands namskara mudra) ಓಂ ಹೃಷಿಕೇಶಾಯ ನಮಃ| (touch right
knee) ಓಂ ಪದ್ಮನಾಭಾಯ ನಮಃ| (touch left knee) ಓಂ ದಾಮೋದರಾಯ ನಮಃ|
(touch head) ಓಂ ಸಂಕರ್ಷನಾಯ ನಮಃ| (touch chin) ಓಂ ವಾಸುದೇವಾಯ ನಮಃ|

(touch right nostril) ಓಂ ಪ್ರದ್ಯುಮ್ನಾಯ ನಮಃ| (touch left nostril) ಓಂ
ಅನಿರುದ್ಧಾಯ ನಮಃ| (touch right eye) ಓಂ ಪುರುಷೋತ್ತಮಾಯ ನಮಃ| (touch left
eye) ಓಂ ಅಧೋಕ್ಷಜಾಯ ನಮಃ| (touch right ear) ಓಂ ನಾರಸಿಂಹಾಯ ನಮಃ|
(touch left ear) ಓಂ ಅಚ್ಯುತಾಯ ನಮಃ| (touch navel) ಓಂ ಜನಾರ್ಧನಾಯ ನಮಃ|
(touch chest) ಓಂ ಉಪೇಂದ್ರಾಯ ನಮಃ| (touch centre of head) ಓಂ ಹರಯೇ
ನಮಃ| (touch right shoulder) ಓಂ ಶ್ರೀ ಕೃಷ್ಣಾಯ ನಮಃ| (touch left shoulder)

ಕಾಯೇನ ವಾಚಾ ಮನಸೇಂದ್ರಿಯೈರ್ವಾ ಬುದ್ಧ್ಯಾತ್ಮನಾ ವಾ ಪ್ರಕೃತೇ
ಸ್ವಭಾವಾತ್ಕರೋಮಿ ಯದ್ಯತ್ಸಕಲಂ ಪರಸ್ಮೈ ಶ್ರೀಮನ್ನಾರಾಯಣಾಯೇತಿ
ಸಮರ್ಪಯಾಮಿ||

||ಇತಿ ಋಗ್ವೇದೀಯ ಸಂಧ್ಯಾವಂದನ ವಿಧಿ||

||ಹರಿಃ ಓಂ||

For Qualitative Predictions & Potential Remedies visit:
www.astrovidya.com

[Click here to go back](#)