



||ଅଥ ରତ୍ନବେଦୀୟ ସଂଧ୍ୟାବନ୍ଦନ ବିଧିଃ||

ଆଚମନମ୍ > [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 ଆଚମନମ୍ you will take small quantity of water and sip after you recite the following three ସ୍ତୋତ୍ରମାନଃ]

ଓଂ କଣ୍ଠେବାୟ ସ୍ତୋତ୍ରମାନଃ | ଓଂ ନାରାୟଣାୟ ସ୍ତୋତ୍ରମାନଃ | ଓଂ ମାଧବାୟ ସ୍ତୋତ୍ରମାନଃ | ଓଂ ଗଣେଶାୟ ନମଃ | (wash hands with small quantity of water) ଓଂ ବିଷ୍ଣୁଶବ୍ଦେ ନମଃ | (rub both hands) ଓଂ ମଧୁସୂଦନାୟ ନମଃ | (rub both hands) ଓଂ ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱବିକ୍ରମାୟ ନମଃ | (touch upper lip) ଓଃ ଭୀମନାୟ ନମଃ | (touch lower lip) ଓଂ ଶ୍ରୀଧରାୟ ନମଃ | (fold your hands namaskara mudra) ଓଂ ହୃଷିକେଶାୟ ନମଃ | (touch right knee) ଓଂ ପଦ୍ମନାଭାୟ ନମଃ | (touch left knee) ଓଂ ଦାମୋଦରାୟ ନମଃ | (touch head) ଓଂ ସଂକରଷ୍ଣନାୟ ନମଃ | (touch chin) ଓଂ ବାସୁଦେବାୟ ନମଃ | (touch right nostril) ଓଂ ପରଦ୍ୟୁମ୍ନାୟ ନମଃ | (touch left nostril) ଓଂ ଅନିରୁଦ୍ଧାୟ ନମଃ | (touch right eye) ଓଂ ପୁରୁଷୋତ୍ତମାୟ ନମଃ | (touch left eye) ଓଂ ଅଧୋକ୍ଷଜାୟ ନମଃ | (touch right ear) ଓଂ ନାରସିଂହାୟ ନମଃ | (touch left ear) ଓଂ ଅୟତ୍ନାୟ ନମଃ | (touch navel) ଓଂ ଜନାର୍ଦ୍ଧନାୟ ନମଃ | (touch chest) ଓଂ ଉପଦେରାୟ ନମଃ | (touch centre of head) ଓଂ ହରୟାୟ ନମଃ | (touch right shoulder) ଓଂ ଶ୍ରୀ କୃଷ୍ଣାୟ ନମଃ | (touch left shoulder)

ଅପବିତ୍ରଃ ପବିତ୍ରତ୍ୱେବା ସର୍ବାବସ୍ୟାଂ ଗତୋପିବା| ଯଃ ସମରତ୍ସ୍ୱେପୁଂଡରୀକାକ୍ଷଂ ସଃ  
ବାହ୍ୟାଭ୍ୟନ୍ତର ଶ୍ମଶ୍ୱତିଃ|| [sprinkle small amount of water around  
you]

ଆଚମନମ୍>

[Sip after you recite the following three ସ୍ତୋତ୍ରମାନଃ] ଓଂ  
କଣ୍ଠେବାୟ ସ୍ତୋତ୍ରମାନଃ| ଓଂ ନାରାୟଣାୟ ସ୍ତୋତ୍ରମାନଃ| ଓଂ ମାଧବାୟ ସ୍ତୋତ୍ରମାନଃ| ଓଂ ଗୋବିନ୍ଦାୟ ନମଃ|  
(wash hands with small quantity of water) ଓଂ ବିଷ୍ଣୁକ୍ଷତ୍ରାୟ ନମଃ|  
(rub both hands) ଓଂ ମଧୁସୂଦନାୟ ନମଃ| (rub both hands) ଓଂ  
ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱବିକ୍ରମାୟ ନମଃ| (touch upper lip) ଓଂ ବାମନାୟ ନମଃ| (touch lower  
lip) ଓଂ ଶ୍ରୀଧରାୟ ନମଃ| (fold your hands namskara mudra) ଓଂ  
ହୃଷିକଣ୍ଠାୟ ନମଃ| (touch right knee) ଓଂ ପଦ୍ମନାଭାୟ ନମଃ| (touch left  
knee) ଓଂ ଦାମୋଦରାୟ ନମଃ| (touch head) ଓଂ ସଂକରଷ୍ଣନାୟ ନମଃ| (touch  
chin) ଓଂ ବାସୁଦେବାୟ ନମଃ|(touch right nostril) ଓଂ ପୁରନ୍ଦୁମ୍ଭନାୟ ନମଃ|  
(touch left nostril) ଓଂ ଅନିରୁଦ୍ଧାୟ ନମଃ| (touch right eye) ଓଂ  
ପୁରୁଷୋତ୍ତମାୟ ନମଃ| (touch left eye) ଓଂ ଅଧୋକ୍ଷଜାୟ ନମଃ| (touch  
right ear) ଓଂ ନାରସିଂହାୟ ନମଃ| (touch left ear) ଓଂ ଅମ୍ବୁଜାୟ ନମଃ|  
(touch navel) ଓଂ ଜନାର୍ଦ୍ଧନାୟ ନମଃ| (touch chest) ଓଂ ଉପଦେରାୟ ନମଃ|  
(touch centre of head) ଓଂ ହରଯୋ ନମଃ| (touch right shoulder) ଓଂ  
ଶ୍ରୀ କୃଷ୍ଣାୟ ନମଃ| (touch left shoulder)

ପୁରାଣାନାମ୍ଭାୟ>

[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.] ପରଶବସ୍ତ ପରବ୍ରହ୍ମ ରକ୍ଷିଃ| ପରମାତ୍ମା ଦବେତା| ଦବୈ ଗାୟତ୍ରୀ ଛନ୍ଦଃ| ପ୍ରାଣାୟାମେ ବିନିଯତେ।ଗଃ|| ଓଂ ଭୃଃ ଓଂ ଭୃଃ ଓଂ ସୁବଃ| ଓଂ ମଃ ଓଂ ଜନଃ ଓଂ ତପଃ ଓଂ ସତ୍ୟଂ| ଓଂ ତତ୍ସବିତୁର୍ବରଣୋଽୟଂ ଭର୍ଗୋଦେବସ୍ୟ ଧୀମହି| ଧିଯତେ। ଯତେନଃ ପ୍ରଚୋଦୟାତ୍|| ଓଂ ଆପତେ। ଜୟତେ। ଚିରସତେ। ମୃତଂ ବ୍ରହ୍ମ ଭୂର୍ଭୁବସ୍ସୁବରତେ।ଂ||

ସଂକଳ୍ପ>

ମମତାପାତ୍ତ ସମସ୍ତ ଦୁରିତକ୍ଷୟଦ୍ବାରା ଶରୀ ପରମଶେଖର ପ୍ରୀତିପ୍ରାପ୍ତଂ ସାୟଂ (ମାଧ୍ୟାହ୍ନିକ / ପ୍ରାତଃ: as the case may be) ସଂଧ୍ୟା ମୁପାସିଷ୍ଠତେ|| (leave a spoon of water)

ପରଥମ ମାର୍ଜନଂ>

ଆପତେ।ହିଷ୍ଠତେ ତୃତ୍ୟା ଚନ୍ଦାଶାଂ ମନ୍ତ୍ରାଶାଂ ଅବରୀକ୍ଷ ସ୍ଵିଧୁକ୍ବୀପ ରକ୍ଷିଃ| ଆପତେ।ଦବେତା ଗାୟତ୍ରୀ ଛନ୍ଦଃ| ମାର୍ଜନେ ବିନିଯତେ।ଗଃ| ଆପତେ। ହିଷ୍ଠା ମୟତେ। ଭୁବଃ| ତାନ ଭଜତେ ଦଧାତନ| ମହରେଶାୟ ଚକ୍ଷସତେ|| ଯତେନଃ ଶିବ ତୟତେ। ରସଃ| ତସ୍ୟ ଭାଜୟତେ ହନଃ| ଭଗତୀରିବ ମାତରଃ|| ତସ୍ମା ଅରଂଗ ମାମବଃ| ଯସ୍ୟ କ୍ଷୟାୟ ଜିନ୍ବଥା| ଆପତେ। ଜନୟଥା ଚନଃ|| (sprinkle little water around your head)

ମନ୍ତ୍ରାଚମନଂ / ଆପାଂପ୍ରାଣନଂ / ଜଳାଭିମନ୍ତରଂ>

ଅଗ୍ନିଶ୍ଚତେୟସ୍ୟ (ସୂର୍ଯ୍ୟଶ୍ଚତେୟସ୍ୟ-in the morning) ମନ୍ତ୍ରସ୍ୟ ଯାଜଞ୍ଜବଲ୍ଲକ୍ଷୟ

ଉପନିଷଦ ରକ୍ଷିଃ| ଅଗ୍ନି (ସୂର୍ଯ୍ୟ- in the morning) ମାମନ୍ୟତେ । ମନ୍ୟୁପତୟଃ  
ଅହରଦବେତା| ପ୍ରକୃତୀ ଛନ୍ଦଃ| ମଂତ୍ରାଚମନେ ବିନିୟତେ ।ଗଃ|| ଅଗ୍ନିଶ୍ଚ (ସୂର୍ଯ୍ୟଶ୍ଚ- in  
the morning) ମା ମନ୍ୟୁଶ୍ଚ ମନ୍ୟୁପତୟଶ୍ଚ ମନ୍ୟୁ କୃତଭ୍ୟଃ| ପାପଭ୍ୟଃ ।  
ରକ୍ଷନ୍ତାମ୍| ଯଦ୍ରାତ୍ତ୍ରିୟା ପାପମକାର୍ଣମ୍| ମନସା ବାଚା ହସ୍ତାଭ୍ୟାଂ ପଦ୍ଭାମୁଦରଣେ  
ଶିଶ୍ନା| ଆହସ୍ତ ଦକ୍ଷ୍ଣପଦ୍ମା ଯତ୍କିଂଚ ଦୁରିତଂ ମୟି| ଇଦମହଂ ମାମମୃତ ଯତେ ।ନୌ|  
ସତ୍ତ୍ୱେ (ସୂର୍ଯ୍ୟେ- in the morning) ଜ୍ଞୟତେ ।ତିଷ୍ଠି ଜହତେ ।ମି ସ୍ୱାହା|| (Sip water  
with this mantra)

ମଂତ୍ରାଚମନଂ / ଆପାଂପ୍ରାଣନଂ / ଜଳାଭିମଂତ୍ରଂ (in ମଧ୍ୟାହ୍ନିକ)>

ଆପଃ ପୁନଂତୁ ଇତ୍ୟସ୍ୟ ନାରାୟଣ-ଯାଜ୍ଞିକଲକ୍ଷ୍ୟ ଆପଃ ପୃଥିବୀ ବ୍ରହ୍ମଣସ୍ପତିରଷ୍ଟିଃ  
ଆଭ୍ୟନ୍ତର ଶୁଦ୍ଧ୍ୟୟଥେ ଆପାଂ ପ୍ରାଣନେ ବିନିୟତେ ।ଗଃ| ଆପଃ ପୁନଂତୁ ପୃଥିବୀଂ ପୃତା  
ପୁନାତୁମାମ୍| ପୁନଂତୁ ବ୍ରହ୍ମଣସ୍ପତିର୍ବ୍ରହ୍ମଣ ପୁତାପୁନାତୁମାମ୍|| ଯଦ୍ ଉଚିଷ୍ଟମଭେ ।ଜ୍ଞୟଂ  
ଯଦ୍ବା ଦୁଶ୍ଚରିତଂ ମମ| ସର୍ବଂ ପୁନଂତୁ ମାମାପତେ ।ସତାଂଚ ପ୍ରତିଗ୍ରହଂ ସ୍ୱାହା||

ଆଚମନମ୍>

[Sip after you recite the following three ସ୍ୱାହା ମଂତ୍ରସ] ଓଂ  
କଶେବାୟ ସ୍ୱାହା| ଓଂ ନାରାୟଣାୟ ସ୍ୱାହା| ଓଂ ମାଧବାୟ ସ୍ୱାହା| ଓଂ ଗତେ ।ବିଂଦାୟ ନମଃ|  
(wash hands with small quantity of water) ଓଂ ବିଷ୍ଣୁଣାବେ ନମଃ|  
(rub both hands) ଓଂ ମଧୁସୂଦନାୟ ନମଃ| (rub both hands) ଓଂ  
ତ୍ରିବିକ୍ରମାୟ ନମଃ| (touch upper lip) ଓଂ ବାମନାୟ ନମଃ| (touch lower  
lip) ଓଂ ଶ୍ରୀଧରାୟ ନମଃ| (fold your hands namskara mudra) ଓଂ  
ହୃଷିକଶୋୟ ନମଃ| (touch right knee) ଓଂ ପଦ୍ମନାଭାୟ ନମଃ| (touch left  
knee) ଓଂ ଦାମତେ ।ଦରାୟ ନମଃ| (touch head) ଓଂ ସଂକର୍ଷଣାୟ ନମଃ| (touch  
chin) ଓଂ ବାସୁଦେବାୟ ନମଃ|(touch right nostril) ଓଂ ପ୍ରଦୟୁମ୍ନାୟ ନମଃ|

(touch left nostril) ଓ° ଅନିରୁଦ୍ଧାୟ ନମଃ| (touch right eye) ଓ° ପୁରୁଷୋତ୍ତମାୟ ନମଃ| (touch left eye) ଓ° ଅଧୋକ୍ଷଜାୟ ନମଃ| (touch right ear) ଓ° ନାରସିଂହାୟ ନମଃ| (touch left ear) ଓ° ଅର୍କ୍ଷୁତାୟ ନମଃ| (touch navel) ଓ° ଜନାର୍ଧନାୟ ନମଃ| (touch chest) ଓ° ଉପଦେରାୟ ନମଃ| (touch centre of head) ଓ° ହରଯତ୍ତ ନମଃ| (touch right shoulder) ଓ° ଶ୍ଵରୀ କୃଷ୍ଣାୟ ନମଃ| (touch left shoulder)

ଦ୍ଵିତୀୟ ମାର୍ଜନଂ>

ଆପଣେ ହିଷ୍ଠତେ ନବରୁଦ୍ଧସ୍ଵୟ ସୁକ୍ତସ୍ଵୟ ଅଂବରୀଷ ସ୍ଵସିଧୁଦ୍ଵୀପ ରକ୍ଷିଃ| ଆପଣେ ଦବେତା| ଗାୟତ୍ରୀ ଛନ୍ଦଃ| ପଂଚମୀ ବର୍ଧମାନା ସପ୍ତମୀ ପ୍ରତିଷ୍ଠା| ଅଂତ୍ୟଦେବେ ଅନୁଷ୍ଠୁଭୌ| ମାର୍ଜନେ ବିନିଯତେ ଗଃ|| ଆପଣେ ହିଷ୍ଠା ମୟତେ ଭୁବଃ| ତାନ ଉରଜେ ଦଧାତନା ମହରେଣାୟ ଚକ୍ଷସ୍ୟେ|| ଯତେ ବ ଶ୍ଵିବ ତୟତେ ରସଃ| ତସ୍ଵୟ ଭାଜୟତେ ହନଃ| ଉଶତୀରିବ ମାତରଃ|| ତସ୍ଵମା ଅରଂଗ ମାମବଃ| ଯସ୍ଵୟ କ୍ଷୟାୟ ଜିନ୍ବଥା| ଆପଣେ ଜନୟଥା ଚନଃ|| (leave a spoon of water from right side to left side) ଶନନ୍ତେ ଦବେରଭିଷ୍ଟୟ ଆପଣେ ଭବଂତୁ ପୀତୟତେ ଶଂ ଯତେ ରଭସ୍ଵରବଂତୁ ନଃ|| ଈଶାନା ବାର୍ଯ୍ୟାଶାଂ କ୍ଷୟଂତୀଶ୍ଵ ଚରକ୍ଷଣୀନାମ୍| ଆପଣେ ଯାତାମି ଭକ୍ଷେଜମ୍|| ଅପ୍ସୁମତେ ସତେ ମତେ ଅବ୍ରବୀଦଂ ଚରକ୍ଷିବାନି ଭକ୍ଷେଜା| ଅଗ୍ନିଂ ଚ ବିଶ୍ଵ ଶଂଭୁବମ୍| ଆପଃ ପୃଣୀତ ଭକ୍ଷେଜଂ ବରୁଥଂ ତନ୍ବତେ ଏଏଏ ମମା ଜୟତେକ୍ତ ସୁର୍ୟଂ ଦୃଶ୍ୟେ|| ଇଦ ମାପଃ ପ୍ରବହତ ଯତ୍କିଂଚ ଦୁରିତଂ ମୟି| ଯଦ୍ବାହ ମଭିଦୁଦ୍ଵରତେ ହ ଯଦ୍ବାଶପେ ଉତାନୁତମ୍| ଆପଣେ ଅପ୍ସୁମାନ୍ବଚରିଷଂ ରସନେ ସମଗସ୍ଵମହି| ପୟ ସ୍ଵାନଗ୍ନ ଆଗହି| ତସ୍ଵମା ସଂସୃଜ ବରଚସା|| ସସୃଷୀଃ ସ୍ଵତଦପସ୍ୟେ ଦିବା ନକ୍ତଂ ଚ ସସୃଶୀଃ| ବରଣେୟ କ୍ଵଚ୍ଚୁ ରହମା ଦବେୀ ରବସ୍ୟେ ହୁବେ|| (sprinkle little water around your head again)

ପାପ ପୁରୁଷ ବିସରଜନଂ / ଦହନମ୍>

ରତଂ ଚ ସତ୍ୟଂଚେତସ୍ୟ ସୁକ୍ତସ୍ୟ ଅନ୍ତମରକ୍ଷଣ ରକ୍ଷିଃ। ଭାବ ବୃତ୍ତତେ। ଦବେତା।  
ଅନୁଷ୍ଠୁପ୍ଲଂଘଃ। ପାପ ପୁରୁଷ ବିସରଜନେ ବିନିଯତେ।ଗଃ। ଓଂ ରତଂ ଚ ସତ୍ୟଂଚାଭୀଦ୍ଦାତ୍ତ  
ପସତେ।ଧ୍ୱଜାୟତ। ତତେ। ରାତ୍ତ୍ୱଜାୟତ ତତ୍ସମୁଦ୍ରେ। ଅରଣବଃ।।  
ସମୁଦ୍ରେଦରଣବାଦଧି ସଂବତ୍ସରତେ। ଅଜାୟତ। ଅହତେ। ରାତ୍ତ୍ରାଣି ବିଦଧ ଦ୍ୱିଶ୍ୱବସ୍ୟ  
ମିଷତେ।ବଶୀ।। ସୁର୍ୟା ଚନ୍ଦ୍ରମସୌ ଧାତା ଯଥା ପୁରୁବମକଲ୍ପୟତ୍ୱ ଦିବଂ ଚ ପୃଥିବୀଂ  
ଚାଂତରିକ୍ଷ ମଥତେ। ସ୍ୱାହା।।

ଆଚମନମ୍>

[Sip after you recite the following three ସ୍ୱାହା ମଂତ୍ରଃ] ଓଂ  
କଣେଶାୟ ସ୍ୱାହା। ଓଂ ନାରାୟଣାୟ ସ୍ୱାହା। ଓଂ ମାଧବାୟ ସ୍ୱାହା। ଓଂ ଗଣେଶାୟ ନମଃ।  
(wash hands with small quantity of water) ଓଂ ବିଷ୍ଣୁଣବେ ନମଃ।  
(rub both hands) ଓଂ ମଧୁସୂଦନାୟ ନମଃ। (rub both hands) ଓଂ  
ତ୍ରିବିକ୍ରମାୟ ନମଃ। (touch upper lip) ଓଂ ବାମନାୟ ନମଃ। (touch lower  
lip) ଓଂ ଶ୍ରୀଧରାୟ ନମଃ। (fold your hands namskara mudra) ଓଂ  
ହୃଷିକଣୋୟ ନମଃ। (touch right knee) ଓଂ ପଦ୍ମନାଭାୟ ନମଃ। (touch left  
knee) ଓଂ ଦାମୋଦରାୟ ନମଃ। (touch head) ଓଂ ସଂକରଷନାୟ ନମଃ। (touch  
chin) ଓଂ ବାସୁଦେବାୟ ନମଃ।(touch right nostril) ଓଂ ପ୍ରେକ୍ଷ୍ମନାୟ ନମଃ।  
(touch left nostril) ଓଂ ଅନିରୁଦ୍ଧାୟ ନମଃ। (touch right eye) ଓଂ  
ପୁରୁଷୋତ୍ତମାୟ ନମଃ। (touch left eye) ଓଂ ଅଧୋକ୍ଷଜାୟ ନମଃ। (touch  
right ear) ଓଂ ନାରସିଂହାୟ ନମଃ। (touch left ear) ଓଂ ଅର୍କ୍ଷ୍ମତାୟ ନମଃ।  
(touch navel) ଓଂ ଜନାର୍ଧନାୟ ନମଃ। (touch chest) ଓଂ ଉପେନ୍ଦ୍ରାୟ ନମଃ।  
(touch centre of head) ଓଂ ହରୟାୟ ନମଃ। (touch right shoulder) ଓଂ  
ଶ୍ରୀ କୃଷ୍ଣାୟ ନମଃ। (touch left shoulder)

ପୁରାଣାନାୟାମ୍>

ପୁରଣବସ୍ତୁ ପରବ୍ରହ୍ମ ରକ୍ଷିଃ| ପରମାତ୍ମା ଦକ୍ଷେତା| ଦକ୍ଷିଣା ଗାୟତ୍ରି ଛନ୍ଦଃ|  
ପୁରାଣାୟାମେ ବିନିଯତେ।ଗଃ|| ଓଂ ଭୃଃ ଓଂ ଭୃଃ ଓଂ ସୁବଃ| ଓଂ ମଃ ଓଂ ଜନଃ ଓଂ ତପଃ ଓଂ ସତ୍ତ୍ଵଂ|  
ଓଂ ତତ୍ସବିତୁର୍ବରଣୋଽୟଂ ଭରଣୋଦକେସ୍ତୁ ଧୀମହି ଧିମତେ। ଯତୋନଃ ପୁରତୋଦୟାତ୍||  
ଓଂ ଆପତେ। ଜ୍ଵତେ। ତିରସତେ। ମୃତଂ ବ୍ରହ୍ମ ଭୂର୍ଭୁବସ୍ଵବରଣେ।ଂ||

ସଂକଳ୍ପଂ>

ମମତୋପାତ୍ତ ସମସ୍ତ ଦୁରିତକ୍ଷୟଦ୍ଵାରା ଶ୍ରୀ ପରମଶେଖର ପୁରୀତ୍ଵୟଂ ସାୟଂ  
(ପୁରାତ: as the case may be) ସଂଧ୍ୟାର୍ଘ୍ୟ ପୁରଧାନଂ କରିଷ୍ଠ୍ୟେ||

ଅର୍ଘ୍ୟ ପୁରଧାନଂ> [Offering of water]@@

ଓଂ ଭୂର୍ଭୁବସ୍ଵବଃ\*\*| ଓଂ ତତ୍ସବିତୁର୍ବରଣୋଽୟଂ ଭରଣୋଦକେସ୍ତୁ ଧୀମହି ଧିମତେ।  
ଯତୋନଃ ପୁରତୋଦୟାତ୍|| (to give arghya 3 times with this mantra).  
କାଳାତୀତ ଦୋଷ ପ୍ରାୟଶ୍ଚିତ୍ତାର୍ଥମ୍ ପୁନର୍ ଅର୍ଘ୍ୟ ପୁରଧାନମ୍ କରିଷ୍ଠ୍ୟେ। ଓଂ  
ଭୂର୍ଭୁବସ୍ଵବଃ| ଓଂ ତତ୍ସବିତୁର୍ବରଣୋଽୟଂ ଭରଣୋଦକେସ୍ତୁ ଧୀମହି ଧିମତେ। ଯତୋନଃ  
ପୁରତୋଦୟାତ୍|| (give arghya one more time) (This mantra for  
ସାୟଂ and ପୁରାତଃ)

\*\*ଦକ୍ଷିଣାତ୍ଵ: ଭୂର୍ଭୁବସ୍ଵବଃ and ଉତ୍ତରାଦି: ଭୂର୍ଭୁବସ୍ଵବଃ

(for ମଧ୍ୟାହ୍ନିକ):-

ସଂକଳ୍ପଂ>

ମମତୋପାତ୍ତ ସମସ୍ତ ଦୁରିତକ୍ଷୟଦ୍ଵାରା ଶ୍ରୀ ପରମଶେଖର ପୁରୀତ୍ଵୟଂ  
ମାଧ୍ୟାହ୍ନିକ ସଂଧ୍ୟାର୍ଘ୍ୟ ପୁରଧାନଂ କରିଷ୍ଠ୍ୟେ||

ଅର୍ଘ୍ୟ ପୁରଧାନଂ>

ହଂସଃ ଶୁଚିଷାଦିତ୍ସୟ ସ୍ଵରାଜ୍ୟେ । ଜଗତୀ ଅରାଜ୍ୟ ପରଧାନେ ବିନିଯାମେ । ଗଃ । ଓଃ  
ହଂସ ଶୁଶୁଚିଷଦ୍ଵ ସୁରଂତରିକ୍ଷ ସଦ୍ୟାତା ବଦେଷଦ ତିଥିର୍ ଦୁରାଣସତ୍ଵ । (give  
arghya once with this mantra) ନୃଷଦ୍ଵର ସଦୃତ ସଦ୍ଵୟାମେ ସଦବ୍ଵଜା  
ଗାଜା ରତଜା ଅଦ୍ଵିଜା ରତମ୍ । (give arghya once with this mantra)  
ପୁରାତର୍ ଦବୋ ମଦିତିଂ ଜାହ୍ଵାମି ମଧ୍ୟାଦିନ ଉଦିତା ସୁରାୟାମ୍ । (give arghya  
once with this mantra) ରାୟା ମିତ୍ଵା ବରୁଣା ସର୍ବତା ଇଲେ ତୋକାୟ  
ତନୟାୟ ଶଂ ଯାମେ । ଃ । (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.

ପୂର୍ବକର୍ଷିଣାମ୍ >

ଉଦ୍ଵେଦେ ଭିଶ୍ଵରୁତା ମୟାମ୍ ବୃଷଭଂ ନୟାପସମ୍ । ଅସ୍ତାର ମଷ୍ଠି ସୁରାୟାମ୍ । (this is for  
ସାୟଂ and ମାଧ୍ୟାହ୍ନିକ)

---

ପୂର୍ବକର୍ଷିଣାମ୍ > (for morning ସଂଧ୍ୟାବନ୍ଦନ)

ଯଦଦ୍ୟ କରତ ବୃତ୍ତରହନନ୍ଦୁଦଗା ଅଭିସୁରାୟା । ସର୍ବଂ ତଦିନ୍ଦ୍ଵର ତେ ବଶାମ୍ ।

---

ସଂଧ୍ୟାୟାସନାମ୍ >

ତଜ୍ଞେତ୍ଵା ତଜ୍ଞେତ୍ଵାମି ଧହିଃ । (show right hand to east and touch  
heart) ଅସାବାଦିତ୍ସୟେ । ବ୍ଵରହମ୍ । ବ୍ଵରହମତ୍ଵୋହମସ୍ମି । (take water in right  
hand the do pradakshina while leaving water around you).

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



ଆଦିତ୍ୟଂ ଚରପଯାମି। ସୋମଂ ଚରପଯାମି। ଅଂଗାରକଂ ଚରପଯାମି। ବୁଧଂ ଚରପଯାମି।  
ବୃହସ୍ପତିଂ ଚରପଯାମି। ଶୁକ୍ରଂ ଚରପଯାମି। ଶନଶ୍ଚୈତରଂ ଚରପଯାମି। ରାହୁଂ ଚରପଯାମି।  
କେତୁଂ ଚରପଯାମି। କଶେବଂ ଚରପଯାମି। ନାରାୟଣଂ ଚରପଯାମି। ମାଧବଂ ଚରପଯାମି।  
ଗୋବିନ୍ଦଂ ଚରପଯାମି। ବିଷ୍ଣୁଂ ଚରପଯାମି। ମଧୁସୂଦନଂ ଚରପଯାମି। ଉରିବିକ୍ରମଂ  
ଚରପଯାମି। ବାମନଂ ଚରପଯାମି। ଶ୍ରୀଧରଂ ଚରପଯାମି। ହୃଷିକଶେଂ ଚରପଯାମି।  
ପଦ୍ମନାଭଂ ଚରପଯାମି। ଦାମୋଦରଂ ଚରପଯାମି। ସଂକରଷଣଂ ଚରପଯାମି। ବାସୁଦେବଂ  
ଚରପଯାମି। ପରଦ୍ଯୁମ୍ନଂ ଚରପଯାମି। ଅନିରୁଦ୍ଧଂ ଚରପଯାମି। ପୁରୁଷୋତ୍ତମଂ  
ଚରପଯାମି। ଅଧୋକ୍ଷଜଂ ଚରପଯାମି। ନାରସିଂହଂ ଚରପଯାମି। ଅର୍ଯୁତଂ ଚରପଯାମି।  
ଜନାର୍ଯଧନଂ ଚରପଯାମି। ଉପଦେଂ ଚରପଯାମି। ହରିଂ ଚରପଯାମି। ଓଂ ଶ୍ରୀ କୃଷ୍ଣଂ  
ଚରପଯାମି।

ଆଚମନମ୍>

[Sip after you recite the following three ସ୍ତୋତ୍ରାନ୍ତ୍ରା ମଂତ୍ରାନ୍ତ୍ରା] ଓଂ  
କଶେବାୟ ସ୍ତୋତ୍ରାନ୍ତ୍ରା। ଓଂ ନାରାୟଣାୟ ସ୍ତୋତ୍ରାନ୍ତ୍ରା। ଓଂ ମାଧବାୟ ସ୍ତୋତ୍ରାନ୍ତ୍ରା। ଓଂ ଗୋବିନ୍ଦାୟ ନମଃ।  
(wash hands with small quantity of water) ଓଂ ବିଷ୍ଣବାୟ ନମଃ।  
(rub both hands) ଓଂ ମଧୁସୂଦନାୟ ନମଃ। (rub both hands) ଓଂ  
ଉରିବିକ୍ରମାୟ ନମଃ। (touch upper lip) ଓଂ ବାମନାୟ ନମଃ। (touch lower  
lip) ଓଂ ଶ୍ରୀଧରାୟ ନମଃ। (fold your hands namskara mudra) ଓଂ  
ହୃଷିକଶୋୟ ନମଃ। (touch right knee) ଓଂ ପଦ୍ମନାଭାୟ ନମଃ। (touch left  
knee) ଓଂ ଦାମୋଦରାୟ ନମଃ। (touch head) ଓଂ ସଂକରଷଣାୟ ନମଃ। (touch  
chin) ଓଂ ବାସୁଦେବାୟ ନମଃ। (touch right nostril) ଓଂ ପରଦ୍ଯୁମ୍ନାୟ ନମଃ।  
(touch left nostril) ଓଂ ଅନିରୁଦ୍ଧାୟ ନମଃ। (touch right eye) ଓଂ  
ପୁରୁଷୋତ୍ତମାୟ ନମଃ। (touch left eye) ଓଂ ଅଧୋକ୍ଷଜାୟ ନମଃ। (touch  
right ear) ଓଂ ନାରସିଂହାୟ ନମଃ। (touch left ear) ଓଂ ଅର୍ଯୁତାୟ ନମଃ।

(touch navel) ଓ ଜନାର୍ଧନାୟ ନମଃ | (touch chest) ଓ ଉପଦେଶାୟ ନମଃ |  
(touch centre of head) ଓ ହରଯତ୍ତ ନମଃ | (touch right shoulder) ଓ  
ଶ୍ଵରୀ କୃଷ୍ଣାୟ ନମଃ | (touch left shoulder)

ଭୂତଗୋଚରାଚନଂ>

ଅପସରପଂତୁ ଯତେ । ଭୂତାଃ ଯତେ ଭୂତା ଭୂମି ସଂସ୍ପର୍ଶିତାଃ | ଯତେ ଭୂତା ବିଘ୍ନକର୍ତ୍ତାରଃ ତତେ  
ନଶ୍ଵପଂତୁ ଶିବାଜ୍ଞୟା || ଅପକ୍ରମାପଂତୁ ଭୂତଦ୍ଵୟାଃ ସର୍ବତେତେ ଭୂମି ଭାରକାଃ | ସର୍ବସ୍ତୋମ  
ବିରତେ ।ଧନେ ବ୍ରହ୍ମକର୍ମ ସମାରଭତେ ||

ଆସନଂ>

ପୃଥିବିୟାଃ ମରୁ ପୃଷ୍ଠଠ ରକ୍ଷିଃ | କୂର୍ମତେ । ଦବେତା | ସୁତଲମ୍ ଛନ୍ଦଃ | ଆସନତେ ବିନିଯତେ ।ଗଃ |  
ପୃଥ୍ଵି ତ୍ଵୟା ଧୃତା ଲତେ ।କାଃ ଦବେତ୍ଵଂ ବିଷ୍ଣୁନା ଧୃତା | ତ୍ଵଂ ତ ଧାରୟ ମାଂ ଦବେତ୍ଵ ପବିତ୍ଵଂ  
କୁରୁତାସଂ || ଆସନଂ କଲ୍ବୟାମି | ଅନଂତାସନାୟ ନମଃ | କୂର୍ମାସନାୟ ନମଃ | ଯତେ ।ଗାସନାୟ  
ନମଃ | ପଦ୍ମାସନାୟ ନମଃ | ସୁଖାସନାୟ ନମଃ ||

ପରାଶାନାୟାମ୍‌ୟ>

ପରଶବସ୍ତୟ ପରବ୍ରହ୍ମଣ ରକ୍ଷିଃ | ପରମାତ୍ମନା ଦବେତା | ଦବୈଃ ଗାୟତ୍ରୀ ଛନ୍ଦଃ |  
ପରାଶାୟାମତେ ବିନିଯତେ ।ଗଃ || ଓ ଭୃଃ ଓ ଭୃଃ ଓ ସୁବଃ | ଓ ମଃ ଓ ଜନଃ ଓ ତପଃ ଓ ସତ୍ଵଂ |  
ଓ ତତ୍ଵବିତୁର୍ବରଣେୟଂ ଭରଗତେ ।ଦବେସ୍ତୟ ଧୀମହି | ଧିୟତେ । ଯତେ ।ନଃ ପରତତେ ।ଦୟାତ୍ଵା  
ଓ ଆପତେ । ଜୟତେ ।ତିରସତେ ।ମୃତଂ ବ୍ରହ୍ମଣ ଭୂର୍ଭୁବସ୍ଵବରଣେ ।ଂ ||

ସଂକଲ୍ବଂ>

ମମତୋପାତ୍ତ ସମସ୍ତ ଦୁରିତକ୍ଷୟଦ୍ଵାରା ଶ୍ଵରୀ ପରମଶେଖର ପରୀତ୍ଵୟତ୍ଵଂ ସାୟଂ  
(ମାଧ୍ୟାହ୍ନିକ / ପ୍ରାତଃ: as the case may be) ସଂଧ୍ୟା ଗାୟତ୍ରୀ ମହାମଂତ୍ର

ଜପଂ କରିଷ୍ୟମେ||

ସାୟୁଜ୍ୟଂ>

ପରଶବସ୍ୟ ରକ୍ଷିଃ ଦବେତା ଛନ୍ଦାଂସି| ଓଂମିତ୍ତୟକୋକ୍ଷରଂ ବ୍ରହ୍ମମ| ଅଗ୍ନିରଦବେତା  
ବ୍ରହ୍ମମ ଇତ୍ତ୍ୟାର୍ଷମ୍| ଗାୟତ୍ରଂ ଛନ୍ଦଃ| ପରମାତ୍ମା ସ୍ବରୂପଂ| ସାୟୁଜ୍ୟଂ ବିନିଯତେ।ଗଃ||

ଗାୟତ୍ରଯାବାହନଂ>

ଆୟାତୁ ବରଦା ଦବୋ ଅକ୍ଷରଂ ବ୍ରହ୍ମମସମ୍ମିତମ୍| ଗାୟତ୍ରଂ ଛନ୍ଦସାଂ ମାତଦେଂ ବ୍ରହ୍ମମ  
ଜୁଷସ୍ବମେ| ଯଦନ୍ହାତ୍କୁରୁତେ ପାପଂ ତଦନ୍ହାତ୍ପରତିମୁରୁତେ| ଯଦ୍ରାତ୍ରିଯାତ୍କୁରୁତେ  
ପାପଂ ତଦ୍ରାତ୍ରିଯାତ୍ପରତିମୁରୁତେ| ସର୍ବବର୍ଣ୍ଣେ ମହାଦବୋ ସଂଧ୍ୟାବିଦ୍ୟତେ  
ସରସ୍ବତି|| ଓଜୋସି ସହୋସି ବଲମସି ଭ୍ରାଜୋସି ଦବୋନାଂ ଧାମନାମାସି ବିଶ୍ବମସି  
ବିଶ୍ବାୟୁଃ| ସର୍ବମସି ସର୍ବାୟୁଃ| ଅଭିଭୁବରୋଂ| ଗାୟତ୍ରଂ ଆବାହୟାମି| ସାବିତ୍ରଂ  
ଆବାହୟାମି| ସରସ୍ବତୀଂ ଆବାହୟାମି| ଛନ୍ଦର୍ଷୀନାଂ ଆବାହୟାମି| ଶ୍ରୀଂ ଆବାହୟାମି|  
ପ୍ରିୟଂ ଆବାହୟାମି| ବଲଂ ଆବାହୟାମି|| ଗାୟତ୍ରିୟା ଗାୟତ୍ରଂ ଛନ୍ଦଃ| ବିଶ୍ବାମିତ୍ର ରକ୍ଷିଃ|  
ସବିତା ଦବେତା| ଗାୟତ୍ରଂ ଛନ୍ଦଃ| ଅଗ୍ନିର୍ମୁଖଂ ବ୍ରହ୍ମମା ଶିରଃ| ବିଷ୍ଣୁର୍ ହୃଦୟଂ| ରୁଦ୍ର  
ଲଲାଟଂ| ପୃଥ୍ବୀ କୁକ୍ଷିଃ| ପରାଶତେ।ପାନ ବ୍ୟାନତେ।ଦାନ ସମାନ ସପରାଶ ଶ୍ବତେବର୍ଣ୍ଣଂ|  
ସାଂଖ୍ୟାୟନ ସଗତୋତ୍ରା| ଗାୟତ୍ରୟା ଚତୁର୍ବିଂଶତ୍ୟକ୍ଷରା ତ୍ରିପଦା ସତ୍କୁକ୍ଷିଃ|  
ପଂଚଶୀରକ୍ଷ ଉପନୟନାଦି ଯଥାସଂଭବ ଗାୟତ୍ରଂ ମଂତ୍ରଜପଂ କରିଷ୍ୟମେ||

କରନ୍ୟାସଃ>

ତତ୍ସବିତୁଃ ବ୍ରହ୍ମାତ୍ମନଃ ଅଂଗୁଷ୍ଠାଭ୍ୟାଂ ନମଃ| ବରଣେୟଂ ବିଷ୍ଣବାତ୍ମନଃ  
ତରଜନୀଭ୍ୟାଂ ନମଃ| ଭରଗତେ।ଦବେସ୍ୟ ରୁଦ୍ରାତ୍ମନଃ ମଧ୍ୟମାଭ୍ୟାଂ ନମଃ| ଧୀମହି  
ସତ୍ତାତ୍ମନଃ ଅନାମିକାଭ୍ୟାଂ ନମଃ| ଧିଯତେ।ୟତେ।ନଃ ଜ୍ଞାନାତ୍ମନଃ କନିଷ୍ଠିକାଭ୍ୟାଂ  
ନମଃ| ପ୍ରଚତେ।ଦୟାତ୍ ପ୍ରକାଶାତ୍ମନଃ କରତଲକରପୃଷ୍ଠା ଭ୍ୟାଂ ନମଃ||

ଅଂଗନ୍ୟାସଃ>

ତତ୍ସବିତୁଃ ଋହ୍ମାତ୍ମନଃ ହୃଦୟାୟ ନମଃ| ବରଶ୍ରେୟଂ ବିଷ୍ଣବାତ୍ମନଃ ଶିରସଃ ସ୍ବାହା|  
ଭରଗଣେ।ଦବେସ୍ଯ ରୁଦ୍ରାତ୍ମନଃ ଶିଖାୟୈବଷଟ୍ଠା ଧୀମହି ସତ୍ଯାତ୍ମନଃ କବଚାୟ ହୁମ୍।  
ଧିଯଃ।ଯଃ।ନଃ ଜ୍ଞାନାତ୍ମନଃ ନତେରତ୍ତରୟାୟ ବୌଷଟ୍ଠା ପୂରତଃ।ଦୟାତ୍  
ପୁରକାଶାତ୍ମନଃ ଅସ୍ତରାୟ ଫଟ୍ଠା ଭୂଭୁବସ୍ସବରଃ।ମିତି ଦିଗ୍ବଂଧଃ||

ଧ୍ଵାନଂ>

ମୁକ୍ତାବିଦ୍ରୁମ ହମେ ନୀଲଧବଳ ରଞ୍ଜାୟତ୍ରେ ମୁଖୈସ୍ତରୀକ୍ଷଣୈଃ| ମୁକ୍ତାମିଂଦୁ ନିବଦ୍ଧ୍ୟ  
ରତ୍ନ ମୁକୁଟାଂ ତତ୍ବାର୍ଥ ବରଣାତ୍ମିକାମ୍|| ଗାୟତ୍ରୀଂ ବରଦାଭୟାଂ କୁଶକଶାଂ ଶୁଭ୍ରଂ  
କପାଳଂ ଗଦାଂ ଶଂଖଂ ଚକ୍ରମଥାରବିଂଦ ଯୁଗଳଂ ହସ୍ତତ୍ରେ ବହଂତୀଂ ଭଜେ||

ଗାୟତ୍ରୀ ଜପଃ>

ଓଂ ଭୂଭୁବସ୍ସୁବଃ\*\*| ଓଂ ତତ୍ସବିତୁରବରଶ୍ରେୟଂ ଭରଗଣେ।ଦବେସ୍ଯ ଧୀମହି| ଧିଯଃ।  
ଯଃ।ନଃ ପୂରତଃ।ଦୟାତ୍ଘ|| [recite this mantra 1008/108/28/10 times]  
\*\*ଦକ୍ଷିଣାତ୍ମନଃ: ଭୂଭୁବସ୍ସୁବଃ; ଉତ୍ତରାଦି: ଭୂଭୁବସ୍ସବଃ

ଅଂଗନ୍ୟାସଃ>

ତତ୍ସବିତୁଃ ଋହ୍ମାତ୍ମନଃ ହୃଦୟାୟ ନମଃ| ବରଶ୍ରେୟଂ ବିଷ୍ଣବାତ୍ମନଃ ଶିରସଃ ସ୍ବାହା|  
ଭରଗଣେ।ଦବେସ୍ଯ ରୁଦ୍ରାତ୍ମନଃ ଶିଖାୟୈବଷଟ୍ଠା ଧୀମହି ସତ୍ଯାତ୍ମନଃ କବଚାୟ ହୁମ୍।  
ଧିଯଃ।ଯଃ।ନଃ ଜ୍ଞାନାତ୍ମନଃ ନତେରତ୍ତରୟାୟ ବୌଷଟ୍ଠା ପୂରତଃ।ଦୟାତ୍  
ପୁରକାଶାତ୍ମନଃ ଅସ୍ତରାୟ ଫଟ୍ଠା ଭୂଭୁବସ୍ସବରଃ।ମିତି ଦିଗ୍ବିମଠେ।କଃ||

ତତ୍ସତ୍ ଋହ୍ମାର୍ପଣମସ୍ତୁ|| (leave a spoon of water)

ସୂର୍ଯ୍ୟୋପସ୍ଥାନଂ> (for both ସାନ୍ and ପରାତଃ)

କଶ୍ୟପ ରଷିଃ ଜାତବଦୋ ଅଗ୍ନିର୍ଦବେତା| ଚ୍ରିଷ୍ଟପୁଞ୍ଜଂଦଃ| ସୂର୍ଯ୍ୟୋପସ୍ଥାନେ  
ବିନିଯତେ।ଗଃ|| ଜାତବଦେସେ ସୁନବାମ ସୋମ ମରାତୀୟତେ। ନିଦହାତି ବଦେଃ| ସନଃ  
ବରଷଦତି ଦୁର୍ଗାଣି ବିଶ୍ୱାନାବବେ ସିଂଧୁଂ ଦୁରିତାତ୍ମଗ୍ନିଃ|| ତଚ୍ଛଂଯତେ।ରିତ୍ତୟା ଶଂୟୁର୍  
ବିଶ୍ୱବେ ଦବୋ ଶକ୍ବରୀ| ତଚ୍ଛଂଯତେ।ରା ବୃଣୀମହେ ଗାତୁଂ ଯଜ୍ଞାୟ ଗାତୁଂ ଯଜ୍ଞପତୟେ  
ଦବୈ ସ୍ୱସ୍ତିରସ୍ତୁନଃ ସ୍ୱସ୍ତିର୍ମାନୁଷଭେୟଃ| ଉର୍ଧ୍ୱଂ ଜିଗାତୁ ଭଷେଜଂ ଶଂନେ। ଅସ୍ତୁ  
ଦ୍ବିପଦେ ଶଂ ଚତୁଷ୍ପଦେ। ଓଂ ଶାଂତି ଶାଂତି ଶାଂତିଃ||

ସୂର୍ଯ୍ୟୋପସ୍ଥାନଂ> (for ମାଧ୍ୟାହ୍ନିକ)

ତଚ୍ଚକ୍ଷୁରିତସ୍ୟ ବସିଷ୍ଠଃ ସବିତାପୁର ଉଷ୍ଣିକ୍| ସୂର୍ଯ୍ୟୋପସ୍ଥାନେ ବିନିଯତେ।ଗଃ| ଓଂ  
ତଚ୍ଚକ୍ଷୁର୍ ଦବେହିତଂ ଶୁକ୍ଲମୁଚ୍ଚରତ୍| ପଶ୍ୟମେ ଶରଦଶ୍ଚତଂ ଜୀବମେ ଶରଦଶ୍ଚତଂ||

ଓଂ ନମତେ। ବ୍ରହ୍ମଣା ଇତ୍ତୟା ପରଜାପତିର୍ ବିଶ୍ୱଦେବେସ୍ତଚ୍ରିଷ୍ଟପୁ| ନମତେ।  
ବ୍ରହ୍ମଣା ନମତେ। ଅସ୍ତବଗ୍ନୟେ ନମଃ ପୃଥିବ୍ୟେ ନମଃ ଓଷଧୀଭ୍ୟଃ ନମତେ। ବାତେ  
ନମତେ। ବାତସ୍ପତୟେ ନମତେ। ବିଷ୍ଣାବେ ମହତେ କରତେ।ମି|| (recite three times  
from ନମତେ। ବ୍ରହ୍ମଣା..... କରତେ।ମି)

ଦିଗ୍ନମସ୍କାରଃ>

ପୂର୍ବାୟଂ ଦିଶେ (east) ଇନ୍ଦ୍ରାୟ ନମଃ| ଆଗ୍ନୟେ ଦିଶେ (south-east)  
ଆଗ୍ନୟେ ନମଃ| ଦକ୍ଷିଣାୟଂ ଦିଶେ (south) ଯମାୟ ନମଃ| ନିରତୟ ଦିଶେ (south-  
west) ନିରତୟେ ନମଃ| ପୂର୍ତ୍ତୀୟଂ ଦିଶେ (west) ବରୁଣାୟ ନମଃ| ବାୟବ୍ୟ ଦିଶେ  
(north-west) ବାୟବେ ନମଃ| ଉଦୀୟଂ ଦିଶେ (north) କୁବରୋୟ ନମଃ| ଈଶାନ  
ଦିଶେ (north-east) ଈଶାନାୟ ନମଃ| ଉର୍ଧ୍ୱାୟଂ ଦିଶେ (upwards) ବ୍ରହ୍ମଣାୟ

ନମଃ| ଅଧରାୟଠି ଦିଶଃ (downwards) ପୃଥିବିୟଠି ନମଃ| [turn to the directions in ( ) and do namaskara staring from east and turning clock wise] ଅଂତରିକ୍ଷ ଦିଶଃ ସଂଧ୍ୟାୟଠି ନମଃ||

ଗାୟତ୍ରୀୟଠି ନମଃ| ସାବିତ୍ରୀୟଠି ନମଃ| ସରସ୍ବତୀୟଠି ନମଃ| ସର୍ବାଭ୍ୟାମଃ । ଦବେତାଭ୍ୟାମଃ । ନମଃ । ନମଃ| ମୁନିଭ୍ୟାମଃ । ନମଃ| ଗୁରୁଭ୍ୟାମଃ । ନମଃ| ରଷିଭ୍ୟାମଃ । ନମଃ| ଆଚାର୍ଯ୍ୟଭ୍ୟାମଃ । ନମଃ| କାମଦକାର୍ଷଣୀୟଃ ମନ୍ୟୁରାକାର୍ଷଣୀୟଃ ନମଃ । ନମଃ| ଯାଂ ସଦା ସର୍ବଭୂତାନ୍ ସ୍ୱାଧରାଣି ଚରାଣି ଚ| ସାୟଂ ପ୍ରାତରନମସ୍ୟାଂତି| ସା ମା ସଂଧ୍ୟା ଅଭିରକ୍ଷତ୍ସୁ ଶ୍ରୀ ସାମା ସଂଧ୍ୟା ଅଭିରକ୍ଷତ୍ୟାଂ ନମଃ । ନମଃ|| ଶିବାୟ ବିଷ୍ଣୁରୂପାୟ ଶିବରୂପାୟ ବିଷ୍ଣବଃ ଶିବସ୍ୟ ହୃଦୟଂ ବିଷ୍ଣୁଃ ବିଷ୍ଣୋଶ୍ଚ ହୃଦୟଂ ଶିବଃ| ଯଥା ଶିବମୟଃ ବିଷ୍ଣୁଃ ଏବଂ ବିଷ୍ଣୁମୟଶ୍ଚିବଃ| ଯଥାଂତରଂ ନ ପଶ୍ୟାମି ତଥା ମଃ ସ୍ବସ୍ତିରାୟୁଷିଂ| ଶ୍ରୀ ତଥା ମଃ ସ୍ବସ୍ତିରାୟୁଷ୍ୟାମଃ । ନମଃ । ନମଃ|| ବ୍ରହ୍ମଣ୍ୟାମଃ । ଦବେକି ପୁତ୍ରାୟ । ବ୍ରହ୍ମଣ୍ୟାମଃ । ମଧୁସୂଦନଃ| ବ୍ରହ୍ମଣ୍ୟାଃ ପୁଂତରୀକାକ୍ଷୟଃ । ବ୍ରହ୍ମଣ୍ୟାମଃ । ବିଷ୍ଣୁରୂପାୟ । ନମଃ । ବ୍ରହ୍ମଣ୍ୟାୟ ଦବୋୟ ଗଃ । ବ୍ରାହ୍ମଣ୍ୟା ହିତାୟ ଚ| ଜଗଦ୍ଧିତାୟ କୃଷ୍ଣାୟ ଗଃ । ବିଂଦାୟ ନମଃ । ନମଃ| ଶ୍ରୀ ଗଃ । ବିଂଦାୟ ନମଃ । ନମଃ|

ଗାୟତ୍ରୀ ଉଦ୍‌ବାସନଂ>

ଉତ୍ତମ ଇତ୍ୟସ୍ୟ ବାମଦବେ ଗାୟତ୍ରୀୟନୁଷ୍ଠୁପ୍ । ଉଦ୍‌ବାସନଃ ବିନିୟତେ । ଗଃ| ଉତ୍ତମଃ ଶିଖରଃ ଜାତଃ ଭୂମ୍ୟାଂ ପରବତ ମୁରଧନି| ବ୍ରାହ୍ମଣ୍ୟାଭ୍ୟାମଃ । ଭୂନୁଜ୍ଞାତା ଗଚ୍ଛ ଦବେ ଯଥା ସୁଖଂ||

କ୍ଷୀରଣେ ସ୍ନାପିତଃ ଦବେ ଚଂଦନେନ ବିଲପିତଃ| ବିଲ୍‌ବପତ୍ରାର୍ଚ୍ଚିତା ଦବେ ଅହଂ ଦୁର୍ଗା ଶରଣାଗତଃ| ଶ୍ରୀ ଅହଂ ଦୁର୍ଗା ଶରଣାଗଚ୍ଛତ୍ୟାମଃ । ନମଃ । ନମଃ| ଆକାଶାତ୍ବତିତଂ ତଃ । ଯଂ ଯଥା ଗଚ୍ଛତି ସାଗରଂ| ସର୍ବଃ ଦବେ ନମସ୍କାରଃ କଶେବଂ ପ୍ରତିଗଚ୍ଛତି| ଶ୍ରୀ

କଶେବଂ ପୂର୍ତ୍ତିଗଚ୍ଛତ୍ସୟଂ । ନମଃ । ନମଃ । ସର୍ବ ବଦେଷୁ ଯତ୍ପୁଣ୍ୟଂ ସର୍ବ ତୀର୍ଥସ୍ତେ  
ଯତ୍ବଲଂ । ତତ୍ବଲଂ ସମବାପ୍ନତେ । ତି ସ୍ତୁତ୍ବା ଦବେଂ ଜନାର୍ଥନଂ । ବାସନାଦ୍ବାସୁ ଦବେସ୍ଯ  
ବାସିତଂ ତତେ ଜଗତ୍ସୟଂ । ସର୍ବ ଭୂତ ନିବାସତେ । ସି ବାସୁଦବେ ନମଃ । ସ୍ତୁତ୍ତେ  
ନମଃ । ସ୍ତବନଂତାୟ ସହସ୍ରମୂର୍ତ୍ତୟତେ ସହସ୍ର ପାଦାକ୍ଷି ଶିରତୋରୁ ବାହବେ  
ସହସ୍ରନାମ୍ନତେ ପୁରୁଷାୟ ଶାଶ୍ବତତେ ସହସ୍ର କୋଟି ଯୁଗଧାରିଣତେ ନମଃ । ଭଦ୍ରଂ ନତେ ।  
ଅପିବାତୟ ନମଃ ॥ ଓଂ ଶାଂତି ଶାଂତି ଶାଂତିଃ ॥

ଗଣେଶାୟ ନମଃ>

ଚତୁସ୍ପାଗର ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତଂ ଗଣେ । ଭ୍ରାହ୍ମଣଶତ୍ସୟଃ ଶୁଭଂ ଭବତ୍ସୁ । ମାଦରିଗଣେ-ବାସିଷ୍ଠ-  
ଆଭରଦ୍ବସୁ- ଇନ୍ଦ୍ର ପୂର୍ଣ୍ଣ- ତ୍ସୟାତ୍ସୟେ ପୂର୍ବରାନ୍ବିତ ଭପମନ୍ୟୁ ବସିଷ୍ଠଂସ  
ଗଣେଶ୍ଵରଃ ଆଶ୍ବଲାୟନ ସୁତ୍ସୟଃ ରଗ୍ବଦୋତ୍ତରଗତ ଶାକଲ ଶାଖାଧିୟାୟ । (your  
name here) ଶର୍ମ ଅହଂ ଭଣେ । ଅଭିବାଦୟତେ (put namaskara to God  
reciting from ଚତୁସ୍ପାଗର..... ଅଭିବାଦୟତେ, two times; Gotra details  
differ from person to person)

ଆଚମନମ୍>

[Sip after you recite the following three ସ୍ବାହା ମନ୍ତ୍ରଣ] ଓଂ  
କଶେବାୟ ସ୍ବାହା । ଓଂ ନାରାୟଣାୟ ସ୍ବାହା । ଓଂ ମାଧବାୟ ସ୍ବାହା । ଓଂ ଗଣେଶାୟ ନମଃ ।  
(wash hands with small quantity of water) ଓଂ ବିଷ୍ଣୁଶବ୍ଦେ ନମଃ ।  
(rub both hands) ଓଂ ମଧୁସୂଦନାୟ ନମଃ । (rub both hands) ଓଂ  
ତ୍ରିବିକ୍ରମାୟ ନମଃ । (touch upper lip) ଓଂ ବାମନାୟ ନମଃ । (touch lower  
lip) ଓଂ ଶ୍ରୀଧରାୟ ନମଃ । (fold your hands namaskara mudra) ଓଂ  
ହୃଷିକଶୋୟ ନମଃ । (touch right knee) ଓଂ ପଦ୍ମନାଭାୟ ନମଃ । (touch left  
knee) ଓଂ ଦାମଣିଦରାୟ ନମଃ । (touch head) ଓଂ ସଂକରଷ୍ଣନାୟ ନମଃ । (touch

chin) ଓ ବାସ୍ତବବୋଧ ନମଃ|(touch right nostril) ଓ ପୂର୍ବସ୍ଥାନାୟ ନମଃ  
(touch left nostril) ଓ ଅନିରୁଦ୍ଧାୟ ନମଃ| (touch right eye) ଓ  
ପୁରୁଷୋତ୍ତମାୟ ନମଃ| (touch left eye) ଓ ଅଧୋକ୍ଷଜାୟ ନମଃ| (touch  
right ear) ଓ ନାରସିଂହାୟ ନମଃ| (touch left ear) ଓ ଅରମ୍ଭତାୟ ନମଃ|  
(touch navel) ଓ ଜନାର୍ଥନାୟ ନମଃ| (touch chest) ଓ ଉପଦେରାୟ ନମଃ|  
(touch centre of head) ଓ ହରଯାୟ ନମଃ| (touch right shoulder) ଓ  
ଶ୍ରୀ କୃଷ୍ଣାୟ ନମଃ| (touch left shoulder)

କର୍ମ ସମରପଣ>

ଯସ୍ୟ ସମୁଦ୍ଧାତ ନାମୋକ୍ତୟା ତପଃ ସଂଧ୍ୟା କ୍ରିୟାଦିଷୁ ନ୍ଯୁନଂ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣତାଂ ଯାତି  
ସଂଧ୍ୟାତେ ବଦନ୍ତେ ତମରମ୍ଭତଂ| ମଂତ୍ରହୀନଂ କ୍ରିୟାହୀନଂ ଭକ୍ତିହୀନଂ ଜନାର୍ଥନ  
ଯତ୍କୃତଂତୁ ମୟା ସଂଧ୍ୟା ପରିପୂର୍ଣ୍ଣା ତଦସ୍ତୁମତେ| (leave a spoon of water)

ନାମତ୍ତରୟ ମଂତ୍ର ଜପଃ>

ମଦ୍ୟତେ ମଂତ୍ରତଂତ୍ର ଧ୍ୟାନନିୟମ ସ୍ବରବର୍ଣ୍ଣ ନ୍ଯୁନାତିରିକ୍ତ ଲାପଦୋଷ  
ପରାୟଣ୍ଡିତତାର୍ଥଂ ନାମତ୍ତରୟ ମଂତ୍ର ଜପଂ କରିଷ୍ୟତେ| ଅରମ୍ଭତାୟ ନମଃ ଅନଂତାୟ ନମଃ  
ଗଣେଶାୟ ନମଃ| ଅରମ୍ଭତାୟ ନମଃ ଅନଂତାୟ ନମଃ ଗଣେଶାୟ ନମଃ| ଅରମ୍ଭତାୟ ନମଃ  
ଅନଂତାୟ ନମଃ ଗଣେଶାୟ ନମଃ| ଅରମ୍ଭତାନଂତ ଗଣେଶାୟ ନମଃ|

ଆଚମନମ୍>

[Sip after you recite the following three ସ୍ବାହା ମଂତ୍ରସ] ଓ  
କଣ୍ଠେଶାୟ ସ୍ବାହା| ଓ ନାରାୟଣାୟ ସ୍ବାହା| ଓ ମାଧବାୟ ସ୍ବାହା| ଓ ଗଣେଶାୟ ନମଃ|  
(wash hands with small quantity of water) ଓ ବିଷ୍ଣୁବଦେ ନମଃ|  
(rub both hands) ଓ ମଧୁସୂଦନାୟ ନମଃ| (rub both hands) ଓ



ତ୍ରିବିକ୍ରମାୟ ନମଃ| (touch upper lip) ଓ ବାମନାୟ ନମଃ| (touch lower lip) ଓ ଶ୍ରୀଧରାୟ ନମଃ| (fold your hands namskara mudra) ଓ ହୃଷିକଶୋୟ ନମଃ| (touch right knee) ଓ ପଦ୍ମନାଭାୟ ନମଃ| (touch left knee) ଓ ଦାମୋଦରାୟ ନମଃ| (touch head) ଓ ସଂକରଷନାୟ ନମଃ| (touch chin) ଓ ବାସୁଦେବାୟ ନମଃ|(touch right nostril) ଓ ପୂର୍ବସୁମ୍ଭାୟ ନମଃ| (touch left nostril) ଓ ଅନିରୁଦ୍ଧାୟ ନମଃ| (touch right eye) ଓ ପୁରୁଷୋତ୍ତମାୟ ନମଃ| (touch left eye) ଓ ଅଧୋକ୍ଷଜାୟ ନମଃ| (touch right ear) ଓ ନାରସିଂହାୟ ନମଃ| (touch left ear) ଓ ଅରସ୍ତୁତାୟ ନମଃ| (touch navel) ଓ ଜନାର୍ଧନାୟ ନମଃ| (touch chest) ଓ ଉପଦେରାୟ ନମଃ| (touch centre of head) ଓ ହରୟ ନମଃ| (touch right shoulder) ଓ ଶ୍ରୀ କୃଷ୍ଣାୟ ନମଃ| (touch left shoulder)

କାୟନେ ବାତା ମନସଦେରିୟରେବା ବୁଦ୍ଧ୍ୟାତ୍ମନା ବା ପୂର୍ବକୃତେ ସ୍ୱଭାବାତ୍ମକରୋମି  
ୟଦ୍‌ୟତ୍‌ସକଳଂ ପରସ୍ମିନ୍‌ଶ୍ରୀମନ୍‌ନାରାୟଣାୟତେ ସମର୍ପୟାମି||

||ଇତି ଗଣ୍ଠେନାୟ ସଂଧ୍ୟାବନ୍ଦନ ବିଧିଃ||  
||ହରିଃ ଓଂ||



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