



||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 କଣ୍ଠେଭ୍ୟାଃ ସ୍ତୋତ୍ରମାନଃ | ଓଂ ନାଭିଭ୍ୟାଃ ସ୍ତୋତ୍ରମାନଃ | ଓଂ ମାଧ୍ୟମେ ସ୍ତୋତ୍ରମାନଃ | ଓଂ ଗଣେ ବିଂଦାୟ ନମଃ | (wash hands with small quantity of water) ଓଂ ବିଷ୍ଣୁଶବ୍ଦେ ନମଃ | (rub both hands) ଓଂ ମଧୁସୂଦନାୟ ନମଃ | (rub both hands) ଓଂ ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱଭାଗେ ନମଃ | (touch upper lip) ଓଃ ଭାଗେ ନମଃ | (touch lower lip) ଓଂ ଶ୍ରୀଧରାୟ ନମଃ | (fold your hands namskara mudra) ଓଂ ହୃଦୟେ ନମଃ | (touch right knee) ଓଂ ପଦ୍ମିନୀୟାୟ ନମଃ | (touch left knee) ଓଂ ଦାମୋଦରାୟ ନମଃ | (touch head) ଓଂ ସଂକରାୟ ନମଃ | (touch chin) ଓଂ ବାହୁଭାଗେ ନମଃ | (touch right nostril) ଓଂ ପରାହୁଭାଗେ ନମଃ | (touch left nostril) ଓଂ ଅନୁଭାଗେ ନମଃ | (touch right eye) ଓଂ ପୁରୁଷୋତ୍ତମାୟ ନମଃ | (touch left eye) ଓଂ ଅଧୋକ୍ଷକାୟ ନମଃ | (touch right ear) ଓଂ ନାରସିଂହାୟ ନମଃ | (touch left ear) ଓଂ ଅଭୟାୟ ନମଃ | (touch navel) ଓଂ ଜନାର୍ଦ୍ଦନାୟ ନମଃ | (touch chest) ଓଂ ଉପଦେଶାୟ ନମଃ | (touch centre of head) ଓଂ ହରିତାୟ ନମଃ | (touch right shoulder) ଓଂ ଶ୍ରୀ କୃଷ୍ଣାୟ ନମଃ | (touch left shoulder)

ଅପବିତ୍ତରଃ ପବିତ୍ତରୋବା ସର୍ବାବସ୍ୟାଂ ଗତୋପିବା| ଯଃ ସ୍ୱମରତେପୁଂଡରୀକାକ୍ଷଂ ସଃ  
ବାହ୍ୟାଭ୍ୟନ୍ତର ଶ୍ଵଶ୍ଵତିଃ|| [sprinkle small amount of water around  
you]

ଆଚମନମ୍>

[Sip after you recite the following three ସ୍ତୋତ୍ରା ନାମଂ] ଓଂ  
କଶେବାୟ ସ୍ତୋତ୍ରା| ଓଂ ନାରାୟଣାୟ ସ୍ତୋତ୍ରା| ଓଂ ମାଧବାୟ ସ୍ତୋତ୍ରା| ଓଂ ଗୋବିନ୍ଦାୟ ନମଃ|  
(wash hands with small quantity of water) ଓଂ ବିଷ୍ଣୁକ୍ଷେତ୍ରାୟ ନମଃ|  
(rub both hands) ଓଂ ମଧୁସୂଦନାୟ ନମଃ| (rub both hands) ଓଂ  
ଉର୍ବିକ୍ଷେତ୍ରାୟ 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 ସଂକରଷ୍ଠନାୟ ନମଃ| (touch  
chin) ଓଂ ବାସୁଦେବାୟ ନମଃ|(touch right nostril) ଓଂ ପୂର୍ବସ୍ନାନାୟ 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 ଅରୁଣ୍ଡାୟ ନମଃ|  
(touch navel) ଓଂ ଜନାର୍ଥନାୟ ନମଃ| (touch chest) ଓଂ ଉପଦେରାୟ ନମଃ|  
(touch centre of head) ଓଂ ହରୟାୟ ନମଃ| (touch right shoulder) ଓଂ  
ଶ୍ରୀ କୃଷ୍ଣାୟ ନମଃ| (touch left shoulder)

ପୂରାଣାନାୟାମ୍>

[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.] ପୁରଣବସ୍ତୁ ପରବ୍ରହ୍ମଣ ରକ୍ଷିଃ| ପରମାତ୍ମନା ଦବେତା| ଦବୈ ଗାୟତ୍ରୀ ଛନ୍ଦଃ| ପୁରାଣାୟାମେ ବିନିଯତେ।ଗଃ|| ଓଂ ଭୃଃ ଓଂ ଭୃଃ ଓଂ ସୁବଃ| ଓଂ ମଃ ଓଂ ଜନଃ ଓଂ ତପଃ ଓଂ ସତ୍ୟଂ| ଓଂ ତତ୍ସବିତୁର୍ବରଣୋଽୟଂ ଭର୍ଗୋ।ଦେବସ୍ୟ ଧୀମହି| ଧିଯତେ। ଯତେ।ନଃ ପୁରତେ।ଦୟାତ୍|| ଓଂ ଆପତେ। ଜ୍ଞୟତେ।ତିରସତେ।ମୃତଂ ବ୍ରହ୍ମଣ ଭୂର୍ଭୁବସ୍ସୁବରଣେ।ଂ||

ସଂକଳ୍ପଃ>

ମମତୋପାତ୍ତ ସମସ୍ତ ଦୁରିତକ୍ଷୟଦ୍ବାରା ଶ୍ଵରୀ ପରମଶେଖର ପୁରୀତ୍ୟୟଂ ସାୟଂ (ମାଧ୍ୟାହ୍ନିକ / ପୁରାତ: as the case may be) ସଂଧ୍ୟା ମୁପାସିଷ୍ଠୟେ|| (leave a spoon of water)

ପୁରଥମ ମାର୍ଜନଂ>

ଆପତେ।ହିଷ୍ଠତେ ତୃତ୍ୟୟା ତ୍ଵୟାଶାଂ ମଂତ୍ରାଶାଂ ଅଂବରୀଷ ସ୍ଵିଂଧୁଦ୍ବୀପ ରକ୍ଷିଃ| ଆପତେ।ଦବେତା ଗାୟତ୍ରୀ ଛନ୍ଦଃ| ମାର୍ଜନେ ବିନିଯତେ।ଗଃ| ଆପତେ। ହିଷ୍ଠା ମୟତେ। ଭୁବଃ| ତାନ ଭର୍ଜତେ ଦଧାତନ| ମହରେଶାୟ ଚକ୍ଷସ୍ୟେ|| ଯତେ।ବଃ ଶିବ ତୟତେ। ରସଃ| ତସ୍ୟ ଭାଜୟତେ ହନଃ| ଭଗତୀରିବ ମାତରଃ|| ତସ୍ମା ଅରଂଗ ମାମବଃ| ଯସ୍ୟ କ୍ଷୟାୟ ଜିନ୍ବଥା| ଆପତେ। ଜନୟଥା ଚନଃ|| (sprinkle little water around your head)

ମଂତ୍ରାଚମନଂ / ଆପାଂପୁରାଣନଂ / ଜଳାଭିମଂତ୍ରଂ>

ଅଗ୍ନିଶ୍ଵତେୟସ୍ୟ (ସୁର୍ୟଶ୍ଵତେୟସ୍ୟ-in the morning) ମଂତ୍ରସ୍ୟ ଯାଜଞ୍ଜବଲ୍ଲକ୍ଷୟ

ଉପନିଷଦ ରକ୍ଷିଃ| ଅଗ୍ନି (ସୂର୍ଯ୍ୟ- in the morning) ମାମନ୍ୟଃ। ମନ୍ୟୁପତୟଃ  
ଅହରଦବେତା| ପ୍ରକୃତୀ ଛନ୍ଦଃ| ମଂତ୍ରାଚମନଃ ବିନିୟତେ।ଗଃ|| ଅଗ୍ନିଶ୍ଚ (ସୂର୍ଯ୍ୟଶ୍ଚ- in  
the morning) ମା ମନ୍ୟୁଶ୍ଚ ମନ୍ୟୁପତୟଶ୍ଚ ମନ୍ୟୁ କୃତଭ୍ୟଃ| ପାପଭ୍ୟଃ।  
ରକ୍ଷନ୍ତାମ୍| ଯଦ୍ରାତ୍ତ୍ରିୟା ପାପମକାର୍ଣମ୍| ମନସା ବାଚା ହସ୍ତାଭ୍ୟାମ୍| ପଦ୍ଭାମୁଦରଣେ  
ଶିଶ୍ନା| ଆହସ୍ତ ଦକ୍ଷ୍ଣପଦ୍ମା ଯତ୍କିଂଚ ଦୁରିତଂ ମୟି| ଇଦମହଂ ମାମମୃତ ଯତେ।ନୌ|  
ସତ୍ତୟଃ (ସୂର୍ଯ୍ୟ- in the morning) ଜୟତେ।ତିଷ୍ଠି ଜହତେ।ମି ସ୍ବାହା|| (Sip water  
with this mantra)

---

ମଂତ୍ରାଚମନଂ / ଆପାଂପ୍ରାଣନଂ / ଜଳାଭିମଂତ୍ରଂ (in ମଧ୍ୟାହ୍ନିକ)>

ଆପଃ ପୁନଂତୁ ଇତ୍ୟସ୍ୟ ନାରାୟଣ-ଯାଜ୍ଞଞ୍ଜଳକ୍ତୟ ଆପଃ ପୃଥିବୀ ବ୍ରହ୍ମଣସ୍ପତିରଷ୍ଟିଃ  
ଆଭ୍ୟନ୍ତର ଶୁଦ୍ଧ୍ୟୟଥା ଆପାଂ ପ୍ରାଣନଃ ବିନିୟତେ।ଗଃ| ଆପଃ ପୁନଂତୁ ପୃଥିବୀଂ ପୃତା  
ପୁନାତୁମାମ୍| ପୁନଂତୁ ବ୍ରହ୍ମଣସ୍ପତିର୍ବ୍ରହ୍ମଣ ପୁତାପୁନାତୁମାମ୍|| ଯଦ୍ ଉଚିଷ୍ଟମଭ୍ୟଃ।ଜ୍ଞଂ  
ଯଦ୍ବା ଦୁଶ୍ଚରିତଂ ମମ| ସର୍ବଂ ପୁନଂତୁ ମାମାପତେ।ସତାଂଚ ପ୍ରତିଗ୍ରହଂ ସ୍ବାହା||

---

ଆଚମନମ୍>

[Sip after you recite the following three ସ୍ବାହା ମଂତ୍ରଂs] ଓଂ  
କଶେବାୟ ସ୍ବାହା| ଓଂ ନାରାୟଣାୟ ସ୍ବାହା| ଓଂ ମାଧବାୟ ସ୍ବାହା| ଓଂ ଗତେ।ବିନ୍ଦାୟ 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>

ଆପତେ ହିଷ୍ଠତେ ନବରୁଦ୍ଧସ୍ଵୟ ସୁକ୍ତସ୍ଵୟ ଅଂବରୀଷ ସ୍ଵିଂଧୁଦ୍ଵୀପ ରକ୍ଷିଃ|  
ଆପତେ ଦବେତା| ଗାୟତ୍ରୀ ଛନ୍ଦଃ| ପଂଚମୀ ବର୍ଧମାନା ସପ୍ତମୀ ପ୍ରତିଷ୍ଠା|  
ଅଂତ୍ୟଦେବେ ଅନୁଷ୍ଠୁଭୌ| ମାର୍ଜନେ ବିନିଯତେ ଗଃ|| ଆପତେ ହିଷ୍ଠା ମୟତେ ଭୁବଃ| ତାନ  
ଉରଜତେ ଦଧାତନା ମହରେଣାୟ ଚକ୍ଷସତେ|| ଯତେ ବ ଶ୍ଵିବ ତୟତେ ରସଃ| ତସ୍ଵୟ ଭାଜୟତେ  
ହନଃ| ଉଶତୀରିବ ମାତରଃ|| ତସ୍ଵମା ଅରଂଗ ମାମବଃ| ଯସ୍ଵୟ କ୍ଷୟାୟ ଜିନ୍ବଥା| ଆପତେ  
ଜନୟଥା ଚନଃ|| (leave a spoon of water from right side to left  
side) ଶନ୍ନତେ ଦବେରଭିଷ୍ଠତୟ ଆପତେ ଭବଂତୁ ପୀତୟତେ ଶଂ ଯତେ ରଭସ୍ଵରବଂତୁ ନଃ||  
ଇଶାନା ବାର୍ଯ୍ୟାଶାଂ କ୍ଷୟଂତୀଶ୍ଵ ଚରକ୍ଷଣୀନାମ୍| ଆପତେ ଯାତାମି ଭକ୍ଷେଜମ୍|| ଅପ୍ସୁମତେ  
ସତେ ମତେ ଅବ୍ରବୀଦଂ ଚରକ୍ଷିବାନି ଭକ୍ଷେଜା| ଅଗ୍ନିଂ ଚ ବିଶ୍ଵ ଶଂଭୁବମ୍| ଆପତଃ ପୃଣୀତ  
ଭକ୍ଷେଜଂ ବରୁଥଂ ତନ୍ବତେ ଏଏଏ ମମା| ଜୟତେ କ୍ତ ସୁରୟଂ ଦୃଶତେ|| ଇଦ ମାପତଃ ପ୍ରବହତ  
ଯତ୍କିଂଚ ଦୁରିତଂ ମୟି| ଯଦ୍ବାହ ମଭିଦୁଦ୍ଵରତେ ହ ଯଦ୍ବାଶପେ ଉତାନୁତମ୍| ଆପତେ  
ଅପ୍ସୁମାନ୍ବଚରିଷଂ ରସନେ ସମଗସ୍ଵମହି| ପୟ ସ୍ଵାନଗ୍ନ ଆଗହି| ତସ୍ଵମା ସଂସୃଜ ବରଚସା||  
ସସୃଷୀଃ ସ୍ଵତଦପସତେ ଦିବା ନକ୍ତଂ ଚ ସସୃଶୀଃ| ବରଣେୟ କ୍ତୁ ରହମା ଦବେ ରବସତେ  
ହୁବତେ|| (sprinkle little water around your head again)

ପାପ ପୁରୁଷ ବିସର୍ଜନଂ / ଦହନମ୍>

ରତଂ ଚ ସତ୍ୟଂ ଚେତସ୍ୟ ସୁକ୍ତସ୍ୟ ଅନ୍ତମରକ୍ଷଣ ରକ୍ଷିଃ। ଭାବ ବୃତ୍ତତେ। ଦବେତା।  
ଅନୁଷ୍ଠୁପ୍ଲଂଘଃ। ପାପ ପୁରୁଷ ବିସରଜନେ ବିନିଯତେ।ଗଃ। ଓଂ ରତଂ ଚ ସତ୍ୟଂ ଚାଭୀଦ୍ଦାତ୍ତ  
ପସତେ।ଧ୍ଵଜାୟତ। ତତେ। ରାତ୍ଵରଜାୟତ ତତ୍ସମୁଦ୍ରେ। ଅରଣବଃ।।  
ସମୁଦ୍ରେଦରଣବାଦଧି ସଂବତ୍ସରତେ। ଅଜାୟତ। ଅହତେ। ରାତ୍ଵରାଣି ବିଦଧ ଦ୍ଵିଶ୍ଵସ୍ୟ  
ମିଷତେ।ବଶୀ।। ସୁର୍ୟା ଚନ୍ଦ୍ରମସୌ ଧାତା ଯଥା ପୁରୁବମକଲ୍ପୟତ୍ଵା ଦିବଂ ଚ ପୃଥିବୀଂ  
ଚାଂତରିକ୍ଷ ମଥତେ। ସ୍ଵାହା।।

ଆଚମନମ୍>

[Sip after you recite the following three ସ୍ଵାହା ମଂତ୍ରର] ଓଂ  
କଣେଶ୍ଵରୀୟ ସ୍ଵାହା। ଓଂ ନାରାୟଣାୟ ସ୍ଵାହା। ଓଂ ମାଧବାୟ ସ୍ଵାହା। ଓଂ ଗଣେଶ୍ଵରୀୟ ନମଃ।  
(wash hands with small quantity of water) ଓଂ ବିଷ୍ଣୁଣବେ ନମଃ।  
(rub both hands) ଓଂ ମଧୁସୂଦନାୟ ନମଃ। (rub both hands) ଓଂ  
ତ୍ଵରିବିକ୍ଠମାୟ 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 ଦାମଶିବରାୟ ନମଃ। (touch head) ଓଂ ସଂକରଷ୍ଠନାୟ ନମଃ। (touch  
chin) ଓଂ ବାସୁଦେବୋୟ ନମଃ।(touch right nostril) ଓଂ ପ୍ଵରଦ୍ଵୟନାୟ ନମଃ।  
(touch left nostril) ଓଂ ଅନିରୁଦ୍ଧାୟ ନମଃ। (touch right eye) ଓଂ  
ପୁରୁଷଶେତ୍ରମାୟ ନମଃ। (touch left eye) ଓଂ ଅଧଶକ୍ଷଜାୟ ନମଃ। (touch  
right ear) ଓଂ ନାରସିଂହାୟ ନମଃ। (touch left ear) ଓଂ ଅର୍କ୍ଷୁତାୟ ନମଃ।  
(touch navel) ଓଂ ଜନାର୍ଘ୍ୟନାୟ ନମଃ। (touch chest) ଓଂ ଉପଦେରାୟ ନମଃ।  
(touch centre of head) ଓଂ ହରୟାୟ ନମଃ। (touch right shoulder) ଓଂ  
ଶ୍ରୀ କୃଷ୍ଣାୟ ନମଃ। (touch left shoulder)

ପୁରାଣାନାୟାମ୍>

ପୁରଣବସ୍ତୁ ପରବ୍ରହ୍ମ ରକ୍ଷିଃ| ପରମାତ୍ମା ଦକ୍ଷେତା| ଦକ୍ଷେଣା ଗାୟତ୍ରୀ ଛନ୍ଦଃ|  
ପୁରାଣାୟାମେ ବିନିଯତେ।ଗଃ|| ଓଂ ଭୃଃ ଓଂ ଭୃଃ ଓଂ ସୁବଃ| ଓଂ ମଃ ଓଂ ଜନଃ ଓଂ ତପଃ ଓଂ ସତ୍ୟଂ|  
ଓଂ ତତ୍ସବିତୁରବରଣୋଽୟଂ ଭରଗଣେ।ଦକ୍ଷେସ୍ତୁ ଧୀମହି ଧିମତେ। ଯତେନଃ ପୁରତେ।ଦୟାତ୍||  
ଓଂ ଆପତେ। ଜୟତେ।ତିରସତେ।ମୃତଂ ବ୍ରହ୍ମ ଭୂର୍ଭୁବସ୍ସୁବରତେ।ଂ||

ସଂକଳ୍ପଃ>

ମମତୋପାତ୍ତ ସମସ୍ତ ଦୁରିତକ୍ଷୟଦ୍ବାରା ଶ୍ରୀ ପରମଶେଖର ପୁରୀତ୍ତୟତ୍ଵଂ ସାୟଂ  
(ପୁରାତ: as the case may be) ସଂଧ୍ୟାର୍ଘ୍ୟ ପୁରଧାନଂ କରିଷ୍ୟମେ||

ଅର୍ଘ୍ୟ ପୁରଧାନଂ> [Offering of water]@@

ଓଂ ଭୂର୍ଭୁବସ୍ସୁବଃ\*\*| ଓଂ ତତ୍ସବିତୁରବରଣୋଽୟଂ ଭରଗଣେ।ଦକ୍ଷେସ୍ତୁ ଧୀମହି ଧିମତେ।  
ଯତେନଃ ପୁରତେ।ଦୟାତ୍|| (to give arghya 3 times with this mantra).  
କାଳାତୀତ ଦୋଷ ପ୍ରାୟଶ୍ଚିତ୍ତାର୍ଥମ୍ ପୁନର୍ ଅର୍ଘ୍ୟ ପୁରଧାନମ୍ କରିଷ୍ୟମେ| ଓଂ  
ଭୂର୍ଭୁବସ୍ସୁବଃ| ଓଂ ତତ୍ସବିତୁରବରଣୋଽୟଂ ଭରଗଣେ।ଦକ୍ଷେସ୍ତୁ ଧୀମହି ଧିମତେ। ଯତେନଃ  
ପୁରତେ।ଦୟାତ୍|| (give arghya one more time) (This mantra for  
ସାୟଂ and ପୁରାତଃ)

\*\*ଦକ୍ଷିଣାତ୍ଵ: ଭୂର୍ଭୁବସ୍ସୁବଃ and ଉତ୍ତରାଦି: ଭୂର୍ଭୁବସ୍ସୁବଃ

(for ମଧ୍ୟାହ୍ନିକ):-

ସଂକଳ୍ପଃ>

ମମତୋପାତ୍ତ ସମସ୍ତ ଦୁରିତକ୍ଷୟଦ୍ବାରା ଶ୍ରୀ ପରମଶେଖର ପୁରୀତ୍ତୟତ୍ଵଂ  
ମାଧ୍ୟାହ୍ନିକ ସଂଧ୍ୟାର୍ଘ୍ୟ ପୁରଧାନଂ କରିଷ୍ୟମେ||

ଅର୍ଘ୍ୟ ପୁରଧାନଂ>







(touch navel) ଓ ଜନାର୍ଧନାୟ ନମଃ | (touch chest) ଓ ଉପଦେଶାୟ ନମଃ |  
(touch centre of head) ଓ ହରଯତ 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>

ପୃଥିବ୍ୟାଃ ମରୁ ପୃଷ୍ଠଠ ରକ୍ଷିଃ | କୂର୍ମତେ । ଦବେତା | ସୁତଲମ୍ ଛନ୍ଦଃ | ଆସନତେ ବିନିଯତେ ।ଗଃ |  
ପୃଥ୍ଵି ତ୍ଵୟା ଧୃତା ଲତେ ।କାଃ ଦବେତ୍ଵଂ ବିଷ୍ଣୁନା ଧୃତା | ତ୍ଵଂ ତ ଧାରୟ ମାଂ ଦବେତ୍ଵି ପବିତ୍ରଂ  
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 ସତ୍ୟଂ |  
ଓ ତତ୍ଵବିତୁର୍ବରଣେୟଂ ଭରଗତେ ।ଦବେସ୍ତୟ ଧୀମହି | ଧିୟତେ । ଯତେ ।ନଃ ପରତତେ ।ଦୟାତ୍ଵା  
ଓ ଆପତେ । ଜୟତେ ।ତିରସତେ ।ମୃତଂ ବ୍ରହ୍ମଣ ଭୂର୍ଭୁବସ୍ଵବରତେ ।ଂ ||

ସଂକଲ୍ବଂ>

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

ଜପଂ କରିଷ୍ୟମେ||

ସାୟୁଜ୍ୟଂ>

ପରଶବସ୍ତ୍ର ଋଷିଃ ଦବେତା ଛନ୍ଦାଂସି| ଓଂମିତ୍ତୟକୋକ୍ଷରଂ ବ୍ରହ୍ମମ୍| ଅଗ୍ନିରଦବେତା  
ବ୍ରହ୍ମମ୍ ଇତ୍ତ୍ୟାର୍ଷମ୍| ଗାୟତ୍ରଂ ଛନ୍ଦଃ| ପରମାତ୍ମା ସ୍ବରୂପଂ| ସାୟୁଜ୍ୟଂ ବିନିଯତେ।ଗଃ||

ଗାୟତ୍ରଯାବାହନଂ>

ଆୟାତୁ ବରଦା ଦବୋ ଅକ୍ଷରଂ ବ୍ରହ୍ମମସମ୍ମିତମ୍| ଗାୟତ୍ରଂ ଛନ୍ଦସାଂ ମାତଦେଂ ବ୍ରହ୍ମମ୍  
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| ବିଶ୍ବାମିତ୍ରଂ ଋଷିଃ|  
ସବିତା ଦବେତା| ଗାୟତ୍ରଂ ଛନ୍ଦଃ| ଅଗ୍ନିରମୁଖଂ ବ୍ରହ୍ମମା ଶିରଃ| ବିଷ୍ଣୁର୍ ହୃଦୟଂ| ରୁଦ୍ରଂ  
ଲଲାଟଂ| ପୃଥ୍ବୀ କୁକ୍ଷିଃ| ପରାଶତେ।ପାନ ବ୍ୟାନତେ।ଦାନ ସମାନ ସପରାଶ ଶ୍ବତେବର୍ଣ୍ଣଂ|  
ସାଂଖ୍ୟାୟନ ସଗତୋତ୍ରା| ଗାୟତ୍ରୟା ଚତୁର୍ବିଂଶତ୍ୟକ୍ଷରା ତ୍ରିପଦା ସତ୍କୁକ୍ଷିଃ|  
ପଂଚଶୀର୍ଷ ଉପନୟନାଦି ଯଥାସଂଭବ ଗାୟତ୍ରଂ ମଂତ୍ରଜପଂ କରିଷ୍ୟମେ||

କରନ୍ୟାସଃ>

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

ଅଂଗନ୍ୟାସଃ>

ତତ୍ସବିତୁଃ ଋତ୍ନାତ୍ମନଃ ହୃଦୟାୟ ନମଃ| ଭରଣେନ୍ ବିଷ୍ଣବାତ୍ମନଃ ଶିରସେ ସ୍ବାହା|  
ଭରଣେଦବେସ୍ଯ ରୁଦ୍ରାତ୍ମନଃ ଶିଖାୟେଁଷଷ୍ଟ୍ଵ ଧୀମହି ସତ୍ତ୍ଵାତ୍ମନଃ କବଚାୟ ହୁମ୍|  
ଧିଯୋୟୋନଃ ଜ୍ଞାନାତ୍ମନଃ ନତେରତ୍ତୟାୟ ବୌଷଟ୍ଵ ପ୍ରତୋଦୟାତ୍  
ପରକାଶାତ୍ମନଃ ଅସ୍ତରାୟ ଫଟ୍ଵ ଭୂଭୁବସ୍ସବରୋ ମିତି ଦିଗ୍ବଂଧଃ||

ଧ୍ଵାନଂ>

ମୁକ୍ତାବିଦ୍ରୁମ ହମେ ନୀଲଧବଳ ଚକ୍ତାୟତ୍ରେ ମୁଖେଁସ୍ତରୀକ୍ଷଣାଃ| ମୁକ୍ତାମିନ୍ଦୁ ନିବଦ୍ଧ  
ରତ୍ନ ମୁକୁଟାଂ ତତ୍ବାର୍ଥ ବରଣାତ୍ମିକାମ୍|| ଗାୟତ୍ରୀଂ ବରଦାଭୟାଂ କୁଶକଶାଂ ଶୁଭ୍ରଂ  
କପାଳଂ ଗଦାଂ ଶଂଖଂ ଚକ୍ରମଥାରବିନ୍ଦ ଯୁଗଳଂ ହସ୍ତତ୍ରେ ବହଂତୀଂ ଭଜେ||

ଗାୟତ୍ରୀ ଜପଃ>

ଓଂ ଭୂଭୁବସ୍ସୁବଃ\*\*| ଓଂ ତତ୍ସବିତୁର୍ବରଣେନ୍ ଭରଣେଦବେସ୍ଯ ଧୀମହି ଧିଯୋ  
ୟୋନଃ ପ୍ରତୋଦୟାତ୍ଵ|| [recite this mantra 1008/108/28/10 times]  
\*\*ଦକ୍ଷିଣାତ୍ମନଃ: ଭୂଭୁବସ୍ସୁବଃ; ଉତ୍ତରାଦି: ଭୂଭୁବସ୍ସବଃ

ଅଂଗନ୍ୟାସଃ>

ତତ୍ସବିତୁଃ ଋତ୍ନାତ୍ମନଃ ହୃଦୟାୟ ନମଃ| ଭରଣେନ୍ ବିଷ୍ଣବାତ୍ମନଃ ଶିରସେ ସ୍ବାହା|  
ଭରଣେଦବେସ୍ଯ ରୁଦ୍ରାତ୍ମନଃ ଶିଖାୟେଁଷଷ୍ଟ୍ଵ ଧୀମହି ସତ୍ତ୍ଵାତ୍ମନଃ କବଚାୟ ହୁମ୍|  
ଧିଯୋୟୋନଃ ଜ୍ଞାନାତ୍ମନଃ ନତେରତ୍ତୟାୟ ବୌଷଟ୍ଵ ପ୍ରତୋଦୟାତ୍  
ପରକାଶାତ୍ମନଃ ଅସ୍ତରାୟ ଫଟ୍ଵ ଭୂଭୁବସ୍ସବରୋ ମିତି ଦିଗ୍ବିମୋକ୍ଷଃ||

ତତ୍ସତ୍ ଋତ୍ନାତ୍ମନଃପଶ୍ୟତ୍ଵ|| (leave a spoon of water)

ସୂର୍ଯ୍ୟେ ।ପସ୍ଥାନଂ> (for both ସାନ୍ଦଂ and ପରାତଃ)

କଶ୍ମପ ରକ୍ଷିଃ ଜାତବଦୋ ଅଗ୍ନିର୍ଦବେତା| ଚ୍ରିଷ୍ଟପୁଞ୍ଜଂଦଃ| ସୂର୍ଯ୍ୟେ ।ପସ୍ଥାନେ  
ବିନିଯତେ ।ଗଃ|| ଜାତବଦେସେ ସୁନବାମ ସାମ ମରାତୀୟତେ । ନିଦହାତି ବଦେଃ| ସନଃ  
ବରଷଦତି ଦୁର୍ଗାଣି ବିଶ୍ଵାନାବବେ ସିଂଧୁଂ ଦୁରିତାତ୍ମଗ୍ନିଃ|| ତଚ୍ଛଂଯତେ ।ରିତ୍ତୟସ୍ଵ ଶଂୟୁର୍  
ବିଶ୍ଵେ ଦବୋ ଶକ୍ବରୀ| ତଚ୍ଛଂଯତେ ।ରା ବୃଣୀମହ୍ଵେ ଗାତୁଂ ଯଜ୍ଞାୟ ଗାତୁଂ ଯଜ୍ଞପତୟତେ  
ଦବୈ ସ୍ଵସ୍ତିରସ୍ତୁନଃ ସ୍ଵସ୍ତିର୍ମାନୁଷଭେୟଃ| ଉର୍ଧ୍ଵଂ ଜିଗାତୁ ଭଷେଜଂ ଶଂନତେ । ଅସ୍ତୁ  
ଦ୍ଵିପଦେ ଶଂ ଚତୁଷ୍ପଦତେ| ଓଂ ଶାଂତି ଶାଂତି ଶାଂତିଃ||

ସୂର୍ଯ୍ୟେ ।ପସ୍ଥାନଂ> (for ମାଧ୍ୟାହ୍ନିକ)

ତଚ୍ଚକ୍ଷୁରିତସ୍ଵ ବସିଷ୍ଠଃ ସବିତାପୁର ଉଷ୍ଣିକ୍ଵା ସୂର୍ଯ୍ୟେ ।ପସ୍ଥାନେ ବିନିଯତେ ।ଗଃ| ଓଂ  
ତଚ୍ଚକ୍ଷୁର୍ ଦବେହିତଂ ଶୁକ୍ଲମୁଚ୍ଚରତ୍ଵା ପଶ୍ଵୟମେ ଶରଦଶ୍ଵଶତଂ ଜୀବମେ ଶରଦଶ୍ଵଶତଂ||

ଓଂ ନମତେ । ବ୍ରହ୍ମଣା ଇତ୍ତୟସ୍ଵ ପରଜାପତିର୍ ବିଶ୍ଵଦେବେସ୍ତଚ୍ରିଷ୍ଟପୁଞ୍ଜା ନମତେ ।  
ବ୍ରହ୍ମଣା ନମତେ । ଅସ୍ତବଗ୍ନୟ ନମଃ ପୃଥିବ୍ୟନେ ନମଃ ଓଷଧୀଭ୍ୟଃ ନମତେ । ବାତେ  
ନମତେ । ବାତସ୍ପତୟ ନମତେ । ବିଷ୍ଣାବେ ମହତେ କରତେ ।ମି|| (recite three times  
from ନମତେ । ବ୍ରହ୍ମଣା.... କରତେ ।ମି)

ଦିଗ୍-ନମସ୍କାରଃ>

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| ଉର୍ଧ୍ଵାୟଂ ଦିଶେ (upwards) ବ୍ରହ୍ମଣାୟ

ନମଃ| ଅଧରାୟ଼ ଦିଶ଼େ (downwards) ପୃଥିବ୍ଯ଼େ ନମଃ| [turn to the directions in ( ) and do namaskara staring from east and turning clock wise] ଅଂତରିକ୍ଷ ଦିଶ଼େ ସଂଧ୍ୟାୟ଼େ ନମଃ||

ଗାୟତ୍ର଼େ ନମଃ| ସାବିତ୍ର଼େ ନମଃ| ସରସ୍ବତ୍ର଼ୟ଼େ ନମଃ| ସର୍ବାଭ୍ୟ଼଼େ । ଦବେତାଭ୍ୟ଼଼େ । ନମଃ । ନମଃ| ମୁନିଭ୍ୟ଼଼େ । ନମଃ| ଗୁରୁଭ୍ୟ଼଼େ । ନମଃ| ରଷିଭ୍ୟ଼଼େ । ନମଃ| ଆଚାର୍ଯ୍ୟଭ୍ୟ଼଼େ । ନମଃ| କାମଦକାର୍ଷଣୀ ଯନ୍ତ୍ରାକାର୍ଷଣୀ ନମଃ । ନମଃ| ଯାଂ ସଦା ସର୍ବଭୂତାନି ସ୍ୱାଭରାଣି ଚରାଣି ଚ| ସାୟଂ ପ୍ରାତରନମସ୍ୟଂତି| ସା ମା ସଂଧ୍ୟା ଅଭିରକ୍ଷତ୍ସୁ ଶ୍ରୀ ସାମା ସଂଧ୍ୟା ଅଭିରକ୍ଷତ୍ରୟଂ । ନମଃ । ନମଃ|| ଶିବାୟ ବିଷ୍ଣୁରୂପାୟ ଶିବରୂପାୟ ବିଷ୍ଣବ଼େ ଶିବସ୍ୟ ହୃଦୟଂ ବିଷ୍ଣୁଃ ବିଷ୍ଣବ଼ୋଶ୍ଚ ହୃଦୟଂ ଶିବଃ| ଯଥା ଶିବମୟ଼େ ବିଷ୍ଣୁଃ ଏବଂ ବିଷ୍ଣୁମୟଶ୍ଚିବଃ| ଯଥାଂତରଂ ନ ପଶ୍ୟାମି ତଥା ମ଼େ ସ୍ବସ୍ତିରାୟୁଷିଂ| ଶ୍ରୀ ତଥା ମ଼େ ସ୍ବସ୍ତିରାୟୁଷ୍ୟୟ଼େ । ନମଃ । ନମଃ|| ବ୍ରହ୍ମଣ୍ୟ଼଼େ । ଦବେକି ପୁତ୍ର଼େ । ବ୍ରହ୍ମଣ୍ୟ଼଼େ । ମଧୁସୂଦନଃ| ବ୍ରହ୍ମଣଃ ପୁଂତରୀକାକ୍ଷୟ଼େ । ବ୍ରହ୍ମଣ୍ୟ଼଼େ । ବିଷ୍ଣୁର୍ରୟୁତଃ| ନମଃ । ବ୍ରହ୍ମଣ୍ୟ଼଼େ ଦବୋୟ ଗ଼େ । ବ୍ରାହ୍ମଣ ହିତାୟ ଚ| ଜଗଦ୍ଧିତାୟ କୃଷ୍ଣାୟ ଗ଼େ । ବିଂଦାୟ ନମଃ । ନମଃ| ଶ୍ରୀ ଗ଼େ । ବିଂଦାୟ ନମଃ । ନମଃ|

ଗାୟତ୍ର଼ୀ ଉଦ୍ବାସନଂ>

ଉତ୍ତମ ଇତ୍ୟସ୍ୟ ବାମଦବେ ଗାୟତ୍ର଼ୟନ୍ତୁଷ୍ଟୁପ୍ | ଉଦ୍ବାସନ଼େ ବିନିୟ଼େ । ଗଃ| ଉତ୍ତମ଼େ ଶିଖର଼େ ଜାତ଼େ ଭୂମ୍ଭାଂ ପରବତ ମୂର୍ଧନି| ବ୍ରାହ୍ମଣୟ଼େ । ଭ୍ୟନ୍ତୁଜ୍ଞାତା ଗଚ୍ଛ ଦବେ ଯଥା ସୁଖଂ||

କ୍ଷୀରଣେ ସ୍ନାପିତ଼େ ଦବେ ଚଂଦନନେ ବିଲପିତ଼େ| ବିଲ୍ବପତ୍ରାର୍ଚିତା ଦବେ ଅହଂ ଦୁର୍ଗା ଶରଣାଗତଃ| ଶ୍ରୀ ଅହଂ ଦୁର୍ଗା ଶରଣାଗଚ୍ଛତ୍ରୟ଼େ । ନମଃ । ନମଃ| ଆକାଶାତ୍ବତିତଂ ତ଼େ । ଯଂ ଯଥା ଗଚ୍ଛତି ସାଗରଂ| ସର୍ବ଼େ ଦବେ ନମସ୍କାରଃ କଶେବଂ ପ୍ରତିଗଚ୍ଛତି| ଶ୍ରୀ

କଶେବଂ ପୂର୍ତ୍ତିଗଚ୍ଛତ୍ସୟଂ । ନମଃ । ନମଃ । ସର୍ବ ବଦେଷୁ ଯତ୍ପୁଣ୍ୟଂ ସର୍ବ ତୀର୍ଥଂସ୍ତୁ  
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 ବାହବତେ  
ସହସ୍ରନାମ୍ନତେ ପୁରୁଷାୟ ଶାଶ୍ବତତେ ସହସ୍ର କତୋତି ଯୁଗଧାରିଣତେ ନମଃ । ଭଦ୍ରଂ ନତେ ।  
ଅପିବାତୟ ନମଃ ॥ ଓଂ ଶାଂତି ଶାଂତି ଶାଂତିଃ ॥

ଗତୋତ୍ତରାଭିବନ୍ଦନଂ>

ଚତୁସ୍ପାଗର ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତଂ ଗତେ । ଭ୍ରାହ୍ମଣଶତ୍ସୟଃ ଶୁଭଂ ଭବତ୍ସୁ । ମାଦରିଗତେ-ବାସିଷ୍ଠ-  
ଆଭରଦ୍ବସୁ- ଇନ୍ଦ୍ର ପୂର୍ବଦ- ତ୍ସୟାର୍ଷୟେ ପୂର୍ବରାନ୍ବିତ ଭପମନ୍ୟୁ ବସିଷ୍ଠଂସ  
ଗତୋତ୍ତରଃ ଆଶ୍ବଲାୟନ ସୁତ୍ସୟଃ ରଗ୍ବଦୋତ୍ତରଗତ ଶାକଲ ଶାଖାଧିୟାୟୀ (your  
name here) ଶର୍ମ ଅହଂ ଭବେ । 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 ମନ୍ତ୍ରଂ] ଓଂ  
କଶେବାୟ ସ୍ବାହା । ଓଂ ନାରାୟଣାୟ ସ୍ବାହା । ଓଂ ମାଧବାୟ ସ୍ବାହା । ଓଂ ଗତୋତ୍ତରାୟ 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 ଦାମୋଦରାୟ ନମଃ । (touch head) ଓଂ ସଂକରଷ୍ଣନାୟ ନମଃ । (touch

chin) ଓ ବାସୁଦେବୋ ନମଃ|(touch right nostril) ଓ ପୁରନ୍ଦ୍ରମୁନାୟ 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 ଅରମୁତାୟ ନମଃ|  
(touch navel) ଓ ଜନାର୍ଧନାୟ ନମଃ| (touch chest) ଓ ଉପଦେରାୟ ନମଃ|  
(touch centre of head) ଓ ହରଯାୟ ନମଃ| (touch right shoulder) ଓ  
ଶ୍ରୀ କୃଷ୍ଣାୟ ନମଃ| (touch left shoulder)

କରମ ସମରପଣଂ>

ଯସ୍ୟ ସମୁଦ୍ଭାତ ନାମୋକ୍ତୟା ତପଃ ସଂଧ୍ୟା କ୍ରିୟାଦିଷୁ ନ୍ଯୁନଂ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣତାଂ ଯାତି  
ସଂଧ୍ୟା ଚେତ୍ ତମରମୁତାଂ| ମଂତ୍ରହୀନଂ କ୍ରିୟାହୀନଂ ଭକ୍ତିହୀନଂ ଜନାର୍ଧନ  
ଯତ୍କୃତଂ ତୁ ମୟା ସଂଧ୍ୟା ପରିପୁର୍ଣ୍ଣା ତଦସ୍ତୁମା| (leave a spoon of water)

ନାମତ୍ତରୟ ମଂତ୍ର ଜପଃ>

ମଦ୍ଯା ଯେ ମଂତ୍ରତଂତ୍ର ଧ୍ଯାନନିୟମ ସ୍ବରବର୍ଣ୍ଣ ନ୍ଯୁନାତିରିକ୍ତ ଲାପଦୋଷ  
ପ୍ରାୟଶ୍ଚିତ୍ତାର୍ଥଂ ନାମତ୍ତରୟ ମଂତ୍ର ଜପଂ କରିଷ୍ଯାତ୍| ଅରମୁତାୟ ନମଃ ଅନଂତାୟ ନମଃ  
ଗାତ୍ରିଦାୟ ନମଃ| ଅରମୁତାୟ ନମଃ ଅନଂତାୟ ନମଃ ଗାତ୍ରିଦାୟ ନମଃ| ଅରମୁତାୟ ନମଃ  
ଅନଂତାୟ ନମଃ ଗାତ୍ରିଦାୟ ନମଃ| ଅରମୁତାନଂତ ଗାତ୍ରିଦେଭ୍ୟାୟ ନମଃ|

ଆଚମନମ୍>

[Sip after you recite the following three ସ୍ବାହା ମଂତ୍ରସ] ଓ  
କଣ୍ଠେବାୟ ସ୍ବାହା| ଓ ନାରାୟଣାୟ ସ୍ବାହା| ଓ ମାଧବାୟ ସ୍ବାହା| ଓ ଗାତ୍ରିଦାୟ ନମଃ|  
(wash hands with small quantity of water) ଓ ବିଷ୍ଣୁବ୍ୟାଧାୟ 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 ପୂର୍ବସୁମ୍ନାୟ 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 ମନସଦେରିୟରୈବା ବୁଦ୍ଧ୍ୟାତ୍ମନା ବା ପରକୃତେ ସ୍ୱଭଜାବାତ୍କରଣେ ମି  
ୟଦ୍ଯଦ୍ଯକଲଂ ପରସ୍ମତ୍ଶ୍ରୀମନ୍ନାରାୟଣାୟତେ ସମରପୟାମି||

||ଇତି ଗଣେଶାୟ ସଂଧ୍ୟାବନ୍ଦନ ବିଧିଃ||

||ହରିଃ ଓଂ||



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