



||ਅਥ ਰੁਗ਼ੇਦੀਯ ਸੰਧਯਾਵੰਦਨ ਵਿਧਿਃ||

ਆਚਮਨਮ੍ > [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 ਆਚਮਨਮ੍ you will take small quantity of water and sip after you recite the following three ਸ੍ਰਾਹਾ ਮੰਤ੍ਰ੍ਯੁਃ]

ਓਂ ਕੇਸ਼ਵਾਯ ਸ੍ਰਾਹਾ। ਓਂ ਨਾਰਾਯਣਾਯ ਸ੍ਰਾਹਾ। ਓਂ ਮਾਧਵਾਯ ਸ੍ਰਾਹਾ। ਓਂ ਗੋਵਿੰਦਾਯ ਨਮਃ।
(wash hands with small quantity of water) ਓਂ ਵਿਸ਼੍ਣਵੇ ਨਮਃ। (rub both hands)
ਓਂ ਮਧੁਸੂਦਨਾਯ ਨਮਃ। (rub both hands) ਓਂ ਤ੍ਰਿਵਿਕ੍ਰਮਾਯ ਨਮਃ। (touch upper lip)
ਓਂ ਵਾਮਨਾਯ ਨਮਃ। (touch lower lip) ਓਂ ਸ਼੍ਰੀਧਰਾਯ ਨਮਃ। (fold your hands namskara mudra)
ਓਂ ਰੂਸ਼ਿਕੇਸ਼ਾਯ ਨਮਃ। (touch right knee) ਓਂ ਪਦ੍ਮਨਾਭਾਯ ਨਮਃ। (touch left knee)
ਓਂ ਦਾਮੋਦਰਾਯ ਨਮਃ। (touch head) ਓਂ ਸੰਕਰਸ਼ਨਾਯ ਨਮਃ। (touch chin)
ਓਂ ਵਾਸੁਦੇਵਾਯ ਨਮਃ। (touch right nostril) ਓਂ ਪ੍ਰਦ੍ਯੁਮਨਾਯ ਨਮਃ। (touch left nostril)
ਓਂ ਅਨਿਰੁੱਧਾਯ ਨਮਃ। (touch right eye) ਓਂ ਪੁਰੁਸ਼ੋੱਤਮਾਯ ਨਮਃ। (touch left eye)
ਓਂ ਅਧੋਕ੍ਸ਼ਜਾਯ ਨਮਃ। (touch right ear) ਓਂ ਨਾਰਸਿੰਹਾਯ ਨਮਃ। (touch left ear)
ਓਂ ਅਚ੍ਯੁਤਾਯ ਨਮਃ। (touch navel) ਓਂ ਜਨਾਰ੍ਧਨਾਯ ਨਮਃ। (touch chest) ਓਂ ਉਪੇਂਦ੍ਰਾਯ ਨਮਃ। (touch

centre of head) ਓਂ ਹਰਯੇ ਨਮਃ| (touch right shoulder) ਓਂ ਸ੍ਰੀ ਕ੍ਰੁਸ਼ਣਾਯ
ਨਮਃ| (touch left shoulder)

ਅਪਵਿਤ੍ਰੁਃ ਪਵਿਤ੍ਰੇਵਾ ਸਰ੍ਵਾਵਸ੍ਰਥਾਂ ਗਤੇਪਿਵਾ| ਯਃ ਸ੍ਰਮਰੇਤ੍ਪੁੰਡਰੀਕਾਕ੍ਸ਼ੰ ਸਃ
ਬਾਹਯਾਭਯੰਤਰ ਂਸੁਚਿਃ|| [sprinkle small amount of water around you]

ਆਚਮਨਮ੍>

[Sip after you recite the following three ਸ੍ਰਾਹਾ ਮੰਤ੍ਰੁs] ਓਂ ਕੇਸ਼ਵਾਯ ਸ੍ਰਾਹਾ| ਓਂ
ਨਾਰਾਯਣਾਯ ਸ੍ਰਾਹਾ| ਓਂ ਮਾਧਵਾਯ ਸ੍ਰਾਹਾ| ਓਂ ਗੋਵਿੰਦਾਯ ਨਮਃ| (wash hands with
small quantity of water) ਓਂ ਵਿਸ਼੍ਣਵੇ ਨਮਃ| (rub both hands) ਓਂ
ਮਧੁਸੂਦਨਾਯ ਨਮਃ| (rub both hands) ਓਂ ਤ੍ਰਿਵਿਕ੍ਰਮਾਯ ਨਮਃ| (touch upper lip)
ਓਂ ਵਾਮਨਾਯ ਨਮਃ| (touch lower lip) ਓਂ ਸ੍ਰੀਧਰਾਯ ਨਮਃ| (fold your hands
namskara mudra) ਓਂ ਹ੍ਰੁਸ਼ਿਕੇਸ਼ਾਯ ਨਮਃ| (touch right knee) ਓਂ ਪਦਮਨਾਭਾਯ
ਨਮਃ| (touch left knee) ਓਂ ਦਾਮੋਦਰਾਯ ਨਮਃ| (touch head) ਓਂ ਸੰਕਰਸ਼ਨਾਯ
ਨਮਃ| (touch chin) ਓਂ ਵਾਸੁਦੇਵਾਯ ਨਮਃ|(touch right nostril) ਓਂ ਪ੍ਰਦਯੁਮਨਾਯ
ਨਮਃ| (touch left nostril) ਓਂ ਅਨਿਰੁੱਧਾਯ ਨਮਃ| (touch right eye) ਓਂ
ਪੁਰੁਸ਼ੋੱਤਮਾਯ ਨਮਃ| (touch left eye) ਓਂ ਅਧੋਕ੍ਸ਼ਜਾਯ ਨਮਃ| (touch right ear)
ਓਂ ਨਾਰਸਿੰਹਾਯ ਨਮਃ| (touch left ear) ਓਂ ਅਚਯੁਤਾਯ ਨਮਃ| (touch navel) ਓਂ
ਜਨਾਰਧਨਾਯ ਨਮਃ| (touch chest) ਓਂ ਉਪੇਂਦ੍ਰਾਯ ਨਮਃ| (touch centre of
head) ਓਂ ਹਰਯੇ ਨਮਃ| (touch right shoulder) ਓਂ ਸ੍ਰੀ ਕ੍ਰੁਸ਼ਣਾਯ ਨਮਃ| (touch
left shoulder)

ਪ੍ਰਾਣਾਨਾਯਾਮਜ>

[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.] ਪ੍ਰਣਵਸ੍ਯ ਪਰਬ੍ਰਹ੍ਮ ਰੁਸ਼ਿਃ। ਪਰਮਾਤ੍ਮਾ ਦੇਵਤਾ। ਦੈਵੀ ਗਾਯਤ੍ਰੀ ਛੰਦਃ। ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮੇ ਵਿਨਿਯੋਗਃ॥ ਓਂ ਭੂਃ ਓਂ ਭੂਃ ਓਂ ਸੁਵਃ। ਓਂ ਮਃ ਓਂ ਜਨਃ ਓਂ ਤਪਃ ਓਂ ਸਤ੍ਯੰ। ਓਂ ਤਤ੍ਸਵਿਤੁਰ੍ਵਰੇਣ੍ਯੰ ਭਰ੍ਗੋਦੇਵਸ੍ਯ ਧੀਮਹਿ। ਧਿਯੋ ਯੇਨਃ ਪ੍ਰਚੋਦਯਾਤ੍। ਓਂ ਆਪੋ ਜਯੋਤਿਰਸੋਮ੍ਰੁਤੰ ਬ੍ਰਹ੍ਮ ਭੂਰ੍ਭੁਵੱਸੁਵਰੋਂ॥

ਸੰਕਲ੍ਪ>

ਮਮੋਪਾੱਤ ਸਮਸ੍ਤ ਦੁਰਿਤਕ੍ਸ਼ਯਦ੍ਵਾਰਾ ਸ੍ਰੀ ਪਰਮੇਸ੍ਵਰ ਪ੍ਰੀਤ੍ਯਰ੍ਥੰ ਸਾਯੰ (ਮਾਧਯਾਹਿਨਕ / ਪ੍ਰਾਤਃ: as the case may be) ਸੰਧਯਾ ਮੁਪਾਸਿਸ੍ਯੇ॥ (leave a spoon of water)

ਪ੍ਰਥਮ ਮਾਰ੍ਜਨੰ>

ਆਪੋਹਿਸ੍ਠੇਤਿ ਤ੍ਰੁਚਸ੍ਯਾ ਤ੍ਰੁਯਾਣਾਂ ਮੰਤ੍ਰਾਣਾਂ ਅੰਬਰੀਸ਼ ਿਸਿੰਧੁਦ੍ਰੀਪ ਰੁਸ਼ਿਃ। ਆਪੋਦੇਵਤਾ ਗਾਯਤ੍ਰੀ ਛੰਦਃ। ਮਾਰ੍ਜਨੇ ਵਿਨਿਯੋਗਃ। ਆਪੋ ਹਿਸ੍ਠਾ ਮਯੇ ਭੁਵਃ। ਤਾਨ ਉਰ੍ਜੇ ਦਧਾਤਨ। ਮਹੇਰਣਾਯ ਚਕ੍ਸ਼ਸੇ॥ ਯੇਵਃ ਸ਼ਿਵ ਤਯੇ ਰਸਃ। ਤਸ੍ਯ ਭਾਜਯਤੇ ਹਨਃ। ਉਸ਼ਤੀਰਿਵ ਮਾਤਰਃ॥ ਤਸ੍ਮਾ ਅਰੰਗ ਮਾਮਵਃ। ਯਸ੍ਯ ਕ੍ਸ਼ਯਾਯ ਜਿਨ੍ਰੁਥ। ਆਪੋ ਜਨਯਥਾ ਚਨਃ॥ (sprinkle little water around your head)

ਮੰਤ੍ਰਾਚਮਨੰ / ਆਪਾਂਪ੍ਰਾਸ਼ਨੰ / ਜਲਾਭਿਮੰਤ੍ਰੰ>

ਅਗਿਨਸ੍ਚੇਤਜਸ੍ਯ (ਸੂਰ੍ਯਸ੍ਚੇਤਸ੍ਯ-in the morning) ਮੰਤ੍ਰਸ੍ਯ ਯਾਜ੍ਵਵਲ੍ਕ੍ਯ
ਉਪਨਿਸ਼ਦ ਰੁਸ਼ਿਃ। ਅਗਿਨ (ਸੂਰ੍ਯ- in the morning) ਮਾਮਨ੍ਯੇ ਮਨ੍ਯੁਪਤਯਃ
ਅਹਰ੍ਦੇਵਤਾ। ਪ੍ਰਕ੍ਰੁਤੀ ਛੰਦਃ। ਮੰਤ੍ਰਾਚਮਨੇ ਵਿਨਿਯੋਗਃ॥ ਅਗਿਨਸ੍ਚ (ਸੂਰ੍ਯਸ੍ਚ- in
the morning) ਮਾ ਮਨ੍ਯੁਸ੍ਚ ਮਨ੍ਯੁਪਤਯਸ੍ਚ ਮਨ੍ਯੁ ਕ੍ਰੁਤੇਭਯਃ। ਪਾਪੇਭਯੇ
ਰਕ੍ਸ਼ੰਤਾਮ੍। ਯਦ੍ਰਾਤ੍ਰ੍ਯਾ ਪਾਪਮਕਾਰ੍ਸ਼ਮ੍। ਮਨਸਾ ਵਾਚਾ ਹਸ੍ਤਾਭਯਾਂ। ਪਦ੍ਭਾਮੁਦਰੇਣ
ਸ਼ਿਸ਼੍ਨਾ। ਆਹਸ੍ਤ ਦਵਲੁੰਪਤੁ। ਯਤ੍ਰਿਕੰਚ ਦੁਰਿਤੰ ਮਯਿ। ਇਦਮਹੰ ਮਾਮਮ੍ਰੁਤ ਯੇਨੇ।
ਸਤਯੇ (ਸੂਰ੍ਯੇ- in the morning) ਜਯੋਤਿਸ਼ਿ ਜਹੇਮਿ ਸ੍ਵਾਹਾ॥ (Sip water with this
mantra)

ਮੰਤ੍ਰਾਚਮਨੰ / ਆਪਾਂਪ੍ਰਾਸ਼ਨੰ / ਜਲਾਭਿਮੰਤ੍ਰੰ (in ਮਧ੍ਯਾਹਿਨਕ)>

ਆਪਃ ਪੁਨੰਤੁ ਇਤ੍ਯਸ੍ਯ ਨਾਰਾਯਣ-ਯਾਜ੍ਵਵਲ੍ਕ੍ਯ ਆਪਃ ਪ੍ਰੁਥਿਵੀ
ਬ੍ਰਹ੍ਮਣਸ੍ਪਤਿਰਸ਼ਿਟਃ ਆਭ੍ਯੰਤਰ ਸੁੰਧ੍ਯਰ੍ਥੇ ਆਪਾਂ ਪ੍ਰਾਸ਼ਨੇ ਵਿਨਿਯੋਗਃ। ਆਪਃ
ਪੁਨੰਤੁ ਪ੍ਰੁਥਿਵੀੰ ਪ੍ਰੁਤਾ ਪੁਨਾਤੁਮਾਮ੍। ਪੁਨੰਤੁ ਬ੍ਰਹ੍ਮਣਸ੍ਪਤਿਰ੍ਬ੍ਰਹ੍ਮ ਪ੍ਰੁਤਾਪੁਨਾਤੁਮਾਮ੍॥
ਯਦ੍ ਉਚਿਸ਼੍ਟਮਭੋਜ੍ਯੰ ਯਦ੍ਵਾ ਦੁਸ਼੍ਚਰਿਤੰ ਮਮ। ਸਰ੍ਵੰ ਪੁਨੰਤੁ ਮਾਮਾਪੋਸਤਾਂਚ ਪ੍ਰੁਤਿਗ੍ਰਹੰ
ਸ੍ਵਾਹਾ॥

ਆਚਮਨਮ੍>

[Sip after you recite the following three ਸ੍ਵਾਹਾ ਮੰਤ੍ਰ੍ਯੁ] ਓਂ ਕੇਸ਼ਵਾਯ ਸ੍ਵਾਹਾ। ਓਂ
ਨਾਰਾਯਣਾਯ ਸ੍ਵਾਹਾ। ਓਂ ਮਾਧਵਾਯ ਸ੍ਵਾਹਾ। ਓਂ ਗੋਵਿੰਦਾਯ ਨਮਃ। (wash hands with
small quantity of water) ਓਂ ਵਿਸ਼੍ਣਵੇ ਨਮਃ। (rub both hands) ਓਂ

ਮਧੁਸੂਦਨਾਯ ਨਮਃ| (rub both hands) ਓਂ ਤ੍ਰਿਵਿਕ੍ਰਮਾਯ ਨਮਃ| (touch upper lip)
ਓਂ ਵਾਮਨਾਯ ਨਮਃ| (touch lower lip) ਓਂ ਸ਼੍ਰੀਧਰਾਯ ਨਮਃ| (fold your hands
namskara mudra) ਓਂ ਹ੍ਰੁਸ਼ਿਕੇਸ਼ਾਯ ਨਮਃ| (touch right knee) ਓਂ ਪਦਮਨਾਭਾਯ
ਨਮਃ| (touch left knee) ਓਂ ਦਾਮੋਦਰਾਯ ਨਮਃ| (touch head) ਓਂ ਸੰਕਰਸ਼ਨਾਯ
ਨਮਃ| (touch chin) ਓਂ ਵਾਸੁਦੇਵਾਯ ਨਮਃ|(touch right nostril) ਓਂ ਪ੍ਰਦਯੁਮਨਾਯ
ਨਮਃ| (touch left nostril) ਓਂ ਅਨਿਰੁੱਧਾਯ ਨਮਃ| (touch right eye) ਓਂ
ਪੁਰੁਸ਼ੋੱਤਮਾਯ ਨਮਃ| (touch left eye) ਓਂ ਅਧੋਕ੍ਸ਼ਜਾਯ ਨਮਃ| (touch right ear)
ਓਂ ਨਾਰਸਿੰਹਾਯ ਨਮਃ| (touch left ear) ਓਂ ਅਚਯੁਤਾਯ ਨਮਃ| (touch navel) ਓਂ
ਜਨਾਰਧਨਾਯ ਨਮਃ| (touch chest) ਓਂ ਉਪੇਂਦ੍ਰਾਯ ਨਮਃ| (touch centre of
head) ਓਂ ਹਰਯੇ ਨਮਃ| (touch right shoulder) ਓਂ ਸ਼੍ਰੀ ਕ੍ਰੁਸ਼ਣਾਯ ਨਮਃ| (touch
left shoulder)

ਦ੍ਰਿਤੀਯ ਮਾਰ੍ਜਨੰ>

ਆਪੇਹਿਸ੍ਰਠੇਤਿ ਨਵਰਚਯਸਯ ਸੂਕ੍ਤਸਯ ਅੰਬਰੀਸ਼ ਼ੋਸਿੰਧੁਦ੍ਰੀਪ ਰੁਸ਼ਿਃ| ਆਪੇਦੇਵਤਾ
ਗਾਯਤ੍ਰੀ ਛੰਦਃ| ਪੰਚਮੀ ਵਰਧਮਾਨ| ਸਪ੍ਤਮੀ ਪ੍ਰਤਿਸ੍ਠਾ| ਅੰਤਯੇਦ੍ਰੇ ਅਨੁਸ੍ਰੁਟਭੈ
ਮਾਰ੍ਜਨੇ ਵਿਨਿਯੋਗਃ|| ਆਪੇ ਹਿਸ੍ਰਠਾ ਮਯੇ ਭੁਵਃ| ਤਾਨ ਉਰ੍ਜੇ ਦਧਾਤਨ| ਮਹੇਰਣਾਯ
ਚਕ੍ਸ਼ਸੇ|| ਯੇਵ ਼ੋਸ਼ਿਵ ਤਯੇ ਰਸਃ| ਤਸਯ ਭਾਜਯਤੇ ਹਨਃ| ਉਸ਼ਤੀਰਿਵ ਮਾਤਰਃ||
ਤਸ੍ਮਾ ਅਰੰਗ ਮਾਮਵਃ| ਯਸਯ ਕ੍ਸ਼ਯਾਯ ਜਿਨ੍ਹਥ| ਆਪੇ ਜਨਯਥਾ ਚਨਃ|| (leave a
spoon of water from right side to left side) ਸ਼ੰਨੇ ਦੇਵੀਰਭਿਸ੍ਰੁਟਯ ਆਪੇ
ਭਵੰਤੁ ਪੀਤਯੇ| ਸ਼ੰ ਯੇ ਰਭਸ੍ਰੁਵੰਤੁ ਨਃ|| ਈਸ਼ਾਨਾ ਵਾਰਯਾਣਾਂ ਕ੍ਸ਼ਯੰਤੀਸ਼ ਚਰ੍ਸ਼ਣੀਨਾਮ੍|
ਆਪੇ ਯਾਚਾਮਿ ਭੇਸ਼ਜਮ੍|| ਅਪ੍ਸੁਮੇ ਸੇਮੇ ਅਬ੍ਰੁਵੀਦੰਤਰਿਸ੍ਰੁਾਨਿ ਭੇਸ਼ਜਾ| ਅਗਿੰਨੰ ਚ
ਵਿਸ੍ਰੁ ਸ਼ੰਭੁਵਮ੍| ਆਪਃ ਪ੍ਰੁਣੀਤ ਭੇਸ਼ਜੰ ਵਰੁਥੰ ਤਨ੍ਹੇ ਏਏਏ ਮਮ| ਜਯੇਕ੍ਚ ਸੂਰਯੰ ਦ੍ਰੁਸ਼ੇ||

ਇਦ ਮਾਪਃ ਪ੍ਰਵਹਤ ਯਤਿਕੰਚ ਦੁਰਿਤੰ ਮਯਿ। ਯਦ੍ਵਾਹ ਮਭਿਦੁਦ੍ਰੋਹ ਯਦ੍ਵਾਸ਼ੋਪ
ਉਤਾਨੁਤਮ੍। ਆਪੋ ਅਪਯਾਨ੍ਰਚਰਿਸ਼ੰ ਰਸੇਨ ਸਮਗਸ੍ਮਹਿ। ਪਯ ਸ੍ਵਾਨਗ੍ਨ ਆਗਹਿ।
ਤਸ੍ਮਾ ਸੰਸ੍ਰੁਜ ਵਰ੍ਚਸਾ॥ ਸਸ੍ਰੁਸ਼ੀਃ ਸ੍ਤਦਪਸੋ ਦਿਵਾ ਨਕ੍ਤੰ ਚ ਸਸ੍ਰੁਸ਼ੀਃ। ਵਰੇਣ੍ਯ ਕ੍ਰੂਤੁ
ਰਹਮਾ ਦੇਵੀ ਰਵਸੋ ਹੁਵੇ॥ (sprinkle little water around your head again)

ਪਾਪ ਪੁਰੁਸ਼ ਵਿਸਰ੍ਜਨੰ / ਦਹਨਮ੍>

ਰੁਤੰਚ ਸਤ੍ਯਚੇਤਸ੍ਯ ਸੂਕ੍ਤਸ੍ਯ ਅਘਮਰ੍ਸ਼ਣ ਰੁਸ਼ਿਃ। ਭਾਵ ਵ੍ਰੁੱਤੇ ਦੇਵਤਾ।
ਅਨੁਸ੍ਟੁਪ੍ਛੰਦਃ। ਪਾਪ ਪੁਰੁਸ਼ ਵਿਸਰ੍ਜਨੇ ਵਿਨਿਯੋਗਃ। ਓ ਰੁਤੰ ਚ ਸਤ੍ਯਚਾਭੀਂਦਾੱਤ
ਪਸੋਯਜਜਾਯਤ। ਤਤੇ ਰਾਤ੍ਰ੍ਯਜਾਯਤ ਤਤ੍ਸਮੁਦ੍ਰੋ ਅਰ੍ਣਵਃ॥ ਸਮੁਦ੍ਰਾਦਰ੍ਣਵਾਦਯਿ
ਸੰਵਤ੍ਸਰੇ ਅਜਾਯਤ। ਅਹੇ ਰਾਤ੍ਰ੍ਯਾਣਿ ਵਿਦਯ ਦ੍ਰਿਸ਼੍ਵਸ੍ਯ ਮਿਸ਼ਤੇਵਸ਼ੀ॥ ਸੂਰ੍ਯਾ ਚੰਦ੍ਰਮਸੋ
ਧਾਤਾ ਯਥਾ ਪੂਰ੍ਵਮਕਲ੍ਪਯਤ। ਦਿਵੰ ਚ ਪ੍ਰੁਥਿਵੀਂ ਚਾਂਤਰਿਕ੍ਸ਼ ਮਥੇ ਸ੍ਵਾਹਾ॥

ਆਚਮਨਮ੍>

[Sip after you recite the following three ਸ੍ਵਾਹਾ ਮੰਤ੍ਰ੍ਯੁਃ] ਓ ਕੇਸ਼ਵਾਯ ਸ੍ਵਾਹਾ। ਓ
ਨਾਰਾਯਣਾਯ ਸ੍ਵਾਹਾ। ਓ ਮਾਧਵਾਯ ਸ੍ਵਾਹਾ। ਓ ਗੋਵਿੰਦਾਯ ਨਮਃ। (wash hands with
small quantity of water) ਓ ਵਿਸ਼੍ਣਵੇ ਨਮਃ। (rub both hands) ਓ
ਮਧੁਸੂਦਨਾਯ ਨਮਃ। (rub both hands) ਓ ਤ੍ਰਿਵਿਕ੍ਰਮਾਯ ਨਮਃ। (touch upper lip)
ਓ ਵਾਮਨਾਯ ਨਮਃ। (touch lower lip) ਓ ਸ਼੍ਰੀਧਰਾਯ ਨਮਃ। (fold your hands
namskara mudra) ਓ ਹ੍ਰੁਸ਼ਿਕੇਸ਼ਾਯ ਨਮਃ। (touch right knee) ਓ ਪਦ੍ਮਨਾਭਾਯ
ਨਮਃ। (touch left knee) ਓ ਦਾਮੋਦਰਾਯ ਨਮਃ। (touch head) ਓ ਸੰਕਰ੍ਸ਼ਨਾਯ
ਨਮਃ। (touch chin) ਓ ਵਾਸੁਦੇਵਾਯ ਨਮਃ। (touch right nostril) ਓ ਪ੍ਰਦ੍ਯੁਮਨਾਯ
ਨਮਃ। (touch left nostril) ਓ ਅਨਿਰੁੱਧਾਯ ਨਮਃ। (touch right eye) ਓ

ਪੁਰੁਸ਼ੋੱਤਮਾਯ ਨਮਃ| (touch left eye) ਓਂ ਅਧੋਕ੍ਸ਼ਜਾਯ ਨਮਃ| (touch right ear)
ਓਂ ਨਾਰਸਿੰਹਾਯ ਨਮਃ| (touch left ear) ਓਂ ਅਚਜੁਤਾਯ ਨਮਃ| (touch navel) ਓਂ
ਜਨਾਰ੍ਧਨਾਯ ਨਮਃ| (touch chest) ਓਂ ਉਪੇਂਦ੍ਰਾਯ ਨਮਃ| (touch centre of
head) ਓਂ ਹਰਯੇ ਨਮਃ| (touch right shoulder) ਓਂ ਸ੍ਰੀ ਕ੍ਰੁਸ਼੍ਣਾਯ ਨਮਃ| (touch
left shoulder)

ਪ੍ਰਾਣਾਨਾਯਾਮਜ>

ਪ੍ਰਣਵਸ੍ਯ ਪਰਬ੍ਰਹ੍ਮ ਰੁਸ਼ਿਃ| ਪਰਮਾਤ੍ਮਾ ਦੇਵਤਾ| ਦੈਵੀ ਗਾਯਤ੍ਰੀ ਛੰਦਃ| ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮੇ
ਵਿਨਿਯੋਗਃ|| ਓਂ ਭੂਃ ਓਂ ਭੁਃ ਓਂ ਸੁਵਃ| ਓਂ ਮਃ ਓਂ ਜਨਃ ਓਂ ਤਪਃ ਓਂ ਸਤ੍ਯੰ| ਓਂ
ਤਤ੍ਸਵਿਤੁਰ੍ਵਰੇਣ੍ਯੰ ਭਰ੍ਗੋਦੇਵਸ੍ਯ ਧੀਮਹਿ| ਧਿਯੋ ਯੇਨਃ ਪ੍ਰਚੋਦਯਾਤ੍|| ਓਂ ਆਪੇ
ਜਯੋਤਿਰਸੋਮ੍ਰੁਤੰ ਬ੍ਰਹ੍ਮ ਭੂਰ੍ਭੁਵੱਸੁਵਰੋਂ||

ਸੰਕਲ੍ਪ>

ਮਮੋਪਾੱਤ ਸਮਸ੍ਤ ਦੁਰਿਤਕ੍ਸ਼ਯਦ੍ਵਾਰਾ ਸ੍ਰੀ ਪਰਮੇਸ੍ਵਰ ਪ੍ਰੀਤ੍ਯਰ੍ਥੰ ਸਾਯੰ (ਪ੍ਰਾਤਃ as
the case may be) ਸੰਧਯਾਰ੍ਘ੍ਯ ਪ੍ਰਧਾਨੰ ਕਰਿਸ਼੍ਯੇ||

ਅਰ੍ਘ੍ਯ ਪ੍ਰਧਾਨੰ> [Offering of water]@@

ਓਂ ਭੂਰ੍ਭੁਵੱਸੁਵਃ**| ਓਂ ਤਤ੍ਸਵਿਤੁਰ੍ਵਰੇਣ੍ਯੰ ਭਰ੍ਗੋਦੇਵਸ੍ਯ ਧੀਮਹਿ ਧਿਯੋ ਯੇਨਃ
ਪ੍ਰਚੋਦਯਾਤ੍|| (to give arghya 3 times with this mantra). ਕਾਲਾਤੀਤ ਦੇਸ਼
ਪ੍ਰਾਯਸ਼ਿਚੱਤਾਰ੍ਥੰ ਪੁਨਰ੍ ਅਰ੍ਘ੍ਯ ਪ੍ਰਧਾਨੰ ਕਰਿਸ਼੍ਯੇ| ਓਂ ਭੂਰ੍ਭੁਵੱਸੁਵਃ| ਓਂ
ਤਤ੍ਸਵਿਤੁਰ੍ਵਰੇਣ੍ਯੰ ਭਰ੍ਗੋਦੇਵਸ੍ਯ ਧੀਮਹਿ ਧਿਯੋ ਯੇਨਃ ਪ੍ਰਚੋਦਯਾਤ੍|| (give arghya
one more time) (This mantra for ਸਾਯੰ and ਪ੍ਰਾਤਃ)

****ਦਕਿਸ਼ਣਾਤਯ: ਭੂਰਭੁਵੱਸੁਵਃ and ਉੱਤਰਾਦਿ: ਭੂਰਭੁਵੱਸ੍ਵਃ**

(for ਮਧਯਾਹਿਨਕ):-

ਸੰਕਲ੍ਪ>

ਮਮੋਪਾੱਤ ਸਮਸ੍ਰੁਤ ਦੁਰਿਤਕ੍ਸ਼ਯਦ੍ਵਾਰਾ ਸ੍ਰੀ ਪਰਮੇਸ੍ਵਰ ਪ੍ਰੀਤਯਰਥੰ ਮਾਧਯਾਹਿਨਕ
ਸੰਯੋਗਾਯੁਜ ਪ੍ਰਧਾਨੰ ਕਰਿਸ਼ਯੇ॥

ਅਰਘ੍ਯ ਪ੍ਰਧਾਨੰ>

ਹੰਸਃ ਸੁਚਿਸ਼ਾਦਿਤਯਸਯ ਵਾਮਦੇਵਃ ਸੂਰਯੇ ਜਗਤੀ ਅਰਘ੍ਯ ਪ੍ਰਧਾਨੇ ਵਿਨਿਯੋਗਃ॥ ਓੰ
ਹੰਸ ਂਸੁਚਿਸ਼ਦ੍ ਸੁਰੰਤਰਿਕ੍ਸ਼ ਸੱਧੇਤਾ ਵੇਦਿਸ਼ਦ ਤਿਥਿਰ੍ ਦੁਰੇਣਸਤ੍॥ (give arghya
once with this mantra) ਨ੍ਰੁਸ਼ਦ੍ਵਰ ਸਦ੍ਰੁਤ ਸਦ੍ਵੇਮ ਸਦਬ੍ਜਾ ਗੋਜਾ ਰੁਤਜਾ ਅਦ੍ਰਿਜਾ
ਰੁਤਮ੍॥ (give arghya once with this mantra) ਪ੍ਰਾਤਰ੍ ਦੇਵੀ ਮਦਿਤਿੰ ਜੋਹਵੀਮਿ
ਮਯਜੰਦਿਨ ਉਦਿਤਾ ਸੂਰਯਸਯ॥ (give arghya once with this mantra) ਰਾਯੇ
ਮਿਤ੍ਰਾ ਵਰੁਣਾ ਸਰ੍ਵਤਾ ਇਲੋ ਤੇਕਾਯ ਤਨਯਾਯ ਸੰ ਯੇਃ॥ (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.

ਪ੍ਰਦਕਿਸ਼ਣਮ੍>

ਉਦ੍ਛੇਦ ਭਿਸ੍ਰੁਤਾ ਮਘਮ੍ ਵ੍ਰੁਸ਼ਭੰ ਨਰਯਾਪਸਮ੍॥ ਅਸ੍ਰੁਤਾਰ ਮੇਸ਼ਿ ਸੂਰਯ॥ (this is for
ਸਾਯੰ and ਮਾਧਯਾਹਿਨਕ)

ਪ੍ਰਦਕਿਸ਼ਣਮ੍> (for morning ਸੰਯੋਗਵੰਦਨ)

ਯਦਦਯ ਕੱਚ ਵ੍ਰਤ੍ਰਹੰਨੁਦਗਾ ਅਭਿਸੂਰਯ। ਸਰ੍ਵੰ ਤਦਿੰਦ੍ਰ ਤੇ ਵਸ਼ੇ॥

ਸੰਧਯੋਪਾਸਨਮ੍>

ਤੇਜੇਸਿ। ਤੇਜੇਮਯਿ ਧੇਹਿ॥ (show right hand to east and touch heart)

ਅਸਾਵਾਦਿਤਯੇ ਬ੍ਰਹਮ। ਬ੍ਰਹਮੈਵਾਹਮਸਿਮ॥ (take water in right hand the do pradakshina while leaving water around you).

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

ਆਦਿਤਯੰ ਤਰ੍ਪਯਾਮਿ। ਸੋਮੰ ਤਰ੍ਪਯਾਮਿ। ਅੰਗਾਰਕੰ ਤਰ੍ਪਯਾਮਿ। ਬ੍ਰਹ੍ਮੰ ਤਰ੍ਪਯਾਮਿ।
ਬ੍ਰਹ੍ਮਸ੍ਪਤਿੰ ਤਰ੍ਪਯਾਮਿ। ਸੂਰ੍ਯੰ ਤਰ੍ਪਯਾਮਿ। ਸ਼ਨੈਸ੍ਚਰੰ ਤਰ੍ਪਯਾਮਿ। ਰਾਹੁੰ
ਤਰ੍ਪਯਾਮਿ। ਕੇਤੁੰ ਤਰ੍ਪਯਾਮਿ। ਕੇਸ਼ਵੰ ਤਰ੍ਪਯਾਮਿ। ਨਾਰਾਯਣੰ ਤਰ੍ਪਯਾਮਿ। ਮਾਧਵੰ
ਤਰ੍ਪਯਾਮਿ। ਗੋਵਿੰਦੰ ਤਰ੍ਪਯਾਮਿ। ਵਿਸ਼੍ਣੁੰ ਤਰ੍ਪਯਾਮਿ। ਮਧੁਸੂਦਨੰ ਤਰ੍ਪਯਾਮਿ।
ਤ੍ਰਿਵਿਕ੍ਰਮੰ ਤਰ੍ਪਯਾਮਿ। ਵਾਮਨੰ ਤਰ੍ਪਯਾਮਿ। ਸ਼੍ਰੀਧਰੰ ਤਰ੍ਪਯਾਮਿ। ਹ੍ਰਿਸ਼ਿਕੇਸ਼ੰ
ਤਰ੍ਪਯਾਮਿ। ਪਦ੍ਮਨਾਭੰ ਤਰ੍ਪਯਾਮਿ। ਦਾਮੋਦਰੰ ਤਰ੍ਪਯਾਮਿ। ਸੰਕਰ੍ਸ਼ਣੰ
ਤਰ੍ਪਯਾਮਿ। ਵਾਸੁਦੇਵੰ ਤਰ੍ਪਯਾਮਿ। ਪ੍ਰਦਯੁਮਨੰ ਤਰ੍ਪਯਾਮਿ। ਅਨਿਰੁੱਧੰ ਤਰ੍ਪਯਾਮਿ।
ਪੁਰੁਸ਼ੋੱਤਮੰ ਤਰ੍ਪਯਾਮਿ। ਅਧੋਕ੍ਸ਼ਜੰ ਤਰ੍ਪਯਾਮਿ। ਨਾਰਸਿੰਹੰ ਤਰ੍ਪਯਾਮਿ। ਅਚਯੁਤੰ
ਤਰ੍ਪਯਾਮਿ। ਜਨਾਰਧਨੰ ਤਰ੍ਪਯਾਮਿ। ਉਪੇਂਦ੍ਰੰ ਤਰ੍ਪਯਾਮਿ। ਹਰਿੰ ਤਰ੍ਪਯਾਮਿ। ਓੰ ਸ੍ਰੀ
ਕ੍ਰ੍ਸ਼ਣੰ ਤਰ੍ਪਯਾਮਿ।

ਆਚਮਨਮ੍>

[Sip after you recite the following three ਸ੍ਵਾਹਾ ਮੰਤ੍ਰ੍ਯੁਃ] ਓੰ ਕੇਸ਼ਵਾਯ ਸ੍ਵਾਹਾ। ਓੰ
ਨਾਰਾਯਣਾਯ ਸ੍ਵਾਹਾ। ਓੰ ਮਾਧਵਾਯ ਸ੍ਵਾਹਾ। ਓੰ ਗੋਵਿੰਦਾਯ ਨਮਃ॥ (wash hands with

small quantity of water) ਓਂ ਵਿਸ਼੍ਣਵੇ ਨਮਃ। (rub both hands) ਓਂ ਮਧੁਸੂਦਨਾਯ ਨਮਃ। (rub both hands) ਓਂ ਤ੍ਰਿਵਿਕ੍ਰਮਾਯ ਨਮਃ। (touch upper lip) ਓਂ ਵਾਮਨਾਯ ਨਮਃ। (touch lower lip) ਓਂ ਸ਼੍ਰੀਧਰਾਯ ਨਮਃ। (fold your hands namaskara mudra) ਓਂ ਹ੍ਰੁਸ਼ਿਕੇਸ਼ਾਯ ਨਮਃ। (touch right knee) ਓਂ ਪਦਮਨਾਭਾਯ ਨਮਃ। (touch left knee) ਓਂ ਦਾਮੋਦਰਾਯ ਨਮਃ। (touch head) ਓਂ ਸੰਕਰਸ਼ਨਾਯ ਨਮਃ। (touch chin) ਓਂ ਵਾਸੁਦੇਵਾਯ ਨਮਃ। (touch right nostril) ਓਂ ਪ੍ਰਦ੍ਯੁਮਨਾਯ ਨਮਃ। (touch left nostril) ਓਂ ਅਨਿਰੁੱਧਾਯ ਨਮਃ। (touch right eye) ਓਂ ਪੁਰੁਸ਼ੋੱਤਮਾਯ ਨਮਃ। (touch left eye) ਓਂ ਅਧੋਕ੍ਸ਼ਜਾਯ ਨਮਃ। (touch right ear) ਓਂ ਨਾਰਸਿੰਹਾਯ ਨਮਃ। (touch left ear) ਓਂ ਅਚ੍ਯੁਤਾਯ ਨਮਃ। (touch navel) ਓਂ ਜਨਾਰ੍ਧਨਾਯ ਨਮਃ। (touch chest) ਓਂ ਉਪੇਂਦ੍ਰਾਯ ਨਮਃ। (touch centre of head) ਓਂ ਹਰਯੇ ਨਮਃ। (touch right shoulder) ਓਂ ਸ਼੍ਰੀ ਕ੍ਰੁਸ਼੍ਣਾਯ ਨਮਃ। (touch left shoulder)

ਭੂਤੋੱਚਾਟਨੰ>

ਅਪਸਰ੍ਪੰਤੁ ਯੇ ਭੂਤਾਃ ਯੇ ਭੂਤਾ ਭੂਮਿ ਸੰਸਿਥਤਾਃ। ਯੇ ਭੂਤਾ ਵਿਘ੍ਨਕਰ੍ਤਾਰਃ ਤੇ ਨਸ੍ਯੰਤੁ ਸਿਵਾਜ੍ਞਯਾ॥ ਅਪਕ੍ਰਾਮੰਤੁ ਭੂਤਦ੍ਯਾਃ ਸਰ੍ਵੇਤੇ ਭੂਮਿ ਭਾਰਕਾਃ। ਸਰ੍ਵੇਸ਼ਾਮ ਵਿਰੋਧੇਨ ਬ੍ਰਹ੍ਮਕਰ੍ਮ ਸਮਾਰਭੇਤੁ॥

ਆਸਨੰ>

ਪ੍ਰੁਥਿਵ੍ਯਾਃ ਮੇਰੁ ਪ੍ਰੁਸ਼੍ਠ ਰੁਸ਼ਿਃ। ਕੂਰ੍ਮੇ ਦੇਵਤਾ। ਸੁਤਲਮ੍ ਛੰਦਃ। ਆਸਨੇ ਵਿਨਿਯੋਗਃ। ਪ੍ਰੁਥਿ ਤ੍ਵੰਯਾ ਧ੍ਰੁਤਾ ਲੋਕਾਃ ਦੇਵਿਤ੍ਵੰ ਵਿਸ਼੍ਣੁਨਾ ਧ੍ਰੁਤਾ। ਤ੍ਵੰ ਚ ਧਾਰਯ ਮਾਂ ਦੇਵਿ ਪਵਿਤ੍ਰੰ ਕੁਰੁਚਾਸੰ॥ ਆਸਨੰ ਕਲ੍ਯਾਮਿ। ਅਨੰਤਾਸਨਾਯ ਨਮਃ। ਕੂਰ੍ਮਾਸਨਾਯ ਨਮਃ।

ਯੋਗਾਸਨਾਯ ਨਮਃ| ਪਦ੍ਮਾਸਨਾਯ ਨਮਃ| ਸੁਖਾਸਨਾਯ ਨਮਃ||

ਪ੍ਰਾਣਾਨਾਯਾਮਜ>

ਪ੍ਰਣਵਸ੍ਯ ਪਰਬ੍ਰਹ੍ਮ ਰੁਸ਼ਿਃ| ਪਰਮਾਤ੍ਮਾ ਦੇਵਤਾ| ਦੈਵੀ ਗਾਯਤ੍ਰੀ ਛੰਦਃ| ਪ੍ਰਾਣਾਯਾਮੇ
ਵਿਨਿਯੋਗਃ|| ਓਂ ਭੂਃ ਓਂ ਭੂਃ ਓਂ ਸੁਵਃ| ਓਂ ਮਃ ਓਂ ਜਨਃ ਓਂ ਤਪਃ ਓਂ ਸਤ੍ਯੰ| ਓਂ
ਤਤ੍ਸਵਿਤੁਰ੍ਵਰੇਣ੍ਯੰ ਭਰ੍ਗੋਦੇਵਸ੍ਯ ਧੀਮਹਿ| ਧਿਯੋ ਯੇਨਃ ਪ੍ਰਚੋਦਯਾਤ੍|| ਓਂ ਆਪੇ
ਜਯੋਤਿਰਸੋਮ੍ਰੁਤੰ ਬ੍ਰਹ੍ਮ ਭੂਰ੍ਭੁਵੱਸੁਵਰੋਂ||

ਸੰਕਲ੍ਪ>

ਮਮੋਪਾੱਤ ਸਮਸ੍ਤ ਦੁਰਿਤਕ੍ਸ਼ਯਦ੍ਵਾਰਾ ਸ੍ਰੀ ਪਰਮੇਸ੍ਵਰ ਪ੍ਰੀਤ੍ਯਰ੍ਥੰ ਸਾਯੰ
(ਮਾਧਯਾਹਿਨਕ / ਪ੍ਰਾਤਃ: as the case may be) ਸੰਧਯਾ ਗਾਯਤ੍ਰੀ ਮਹਾਮੰਤ੍ਰੁ ਜਪੰ
ਕਰਿਸ੍ਯੇ||

ਸਾਯੁਜ੍ਯੰ>

ਪ੍ਰਣਵਸ੍ਯ ਰੁਸ਼ਿਃ ਦੇਵਤਾ ਛੰਦਾਂਸਿ| ਓਂਮਿਤਯੋਕਾਕ੍ਸ਼ਰੰ ਬ੍ਰਹ੍ਮ| ਅਗਿਨ੍ਰਦੇਵਤਾ ਬ੍ਰਹ੍ਮ
ਇਤਯਾਕ੍ਸ਼ਮ੍| ਗਾਯਤ੍ਰੰ ਛੰਦਃ| ਪਰਮਾਤ੍ਮਾ ਸ੍ਵਰੂਪੰ| ਸਾਯੁਜ੍ਯੰ ਵਿਨਿਯੋਗਃ||

ਗਾਯਤ੍ਰ੍ਯਾਵਾਹਨੰ>

ਆਯਾਤੁ ਵਰਦਾ ਦੇਵੀ ਅਕ੍ਸ਼ਰੰ ਬ੍ਰਹ੍ਮਸੰਮਿਤਮ੍| ਗਾਯਤ੍ਰੀੰ ਛੰਦਸਾਂ ਮਾਤੇਦੰ ਬ੍ਰਹ੍ਮ
ਜੁਸ਼ਸ੍ਵਮੇ| ਯਦਨ੍ਰਾਤ੍ਕੁਰੁਤੇ ਪਾਪੰ ਤਦਨ੍ਰਾਤ੍ਪ੍ਰਿਤਿਮੁਚ੍ਯਤੇ| ਯਦ੍ਰਾਤ੍ਰਿਯਾਤ੍ਕੁਰੁਤੇ ਪਾਪੰ
ਤਦ੍ਰਾਤ੍ਰਿਯਾਤ੍ਪ੍ਰਿਤਿਮੁਚ੍ਯਤੇ| ਸਰ੍ਵਵਰ੍ਣੇ ਮਹਾਦੇਵੀ ਸੰਧਯਾਵਿਦਯੇ ਸਰਸ੍ਵਤਿੰ|| ਓਂਜੇਸਿ
ਸਹੇਸਿ ਬਲਮਸਿ ਭ੍ਰਾਜੇਸਿ ਦੇਵਾਨਾਂ ਧਾਮਨਾਮਾਸਿ ਵਿਸ੍ਵਮਸਿ ਵਿਸ੍ਵਾਯੁਃ| ਸਰ੍ਵਮਸਿ

ਸਰ੍ਵਾਯੁਃ। ਅਭਿਭੁਵਰੋ। ਗਾਯਤ੍ਰੀ ਆਵਾਹਯਾਮਿ। ਸਾਵਿਤ੍ਰੀ ਆਵਾਹਯਾਮਿ। ਸਰਸ੍ਵਤੀ
ਆਵਾਹਯਾਮਿ। ਛੰਦਰਸ਼ੀਨਾ ਆਵਾਹਯਾਮਿ। ਸ੍ਰੀ ਆਵਾਹਯਾਮਿ। ਪ੍ਰਿਯੰ ਆਵਾਹਯਾਮਿ।
ਬਲੰ ਆਵਾਹਯਾਮਿ॥ ਗਾਯਤ੍ਰਿਯਾ ਗਾਯਤ੍ਰੀ ਛੰਦਃ। ਵਿਸ੍ਵਾਮਿਤ੍ਰ ਰੁਸ਼ਿਃ। ਸਵਿਤਾ ਦੇਵਤਾ।
ਗਾਯਤ੍ਰੀ ਛੰਦਃ। ਅਗਿਨਰ੍ਮੁਖੰ ਬ੍ਰਹ੍ਮਾ ਸਿਰਃ। ਵਿਸ਼੍ਵਰ੍ ਹ੍ਰੁਦਯੰ। ਰੁਦ੍ਰ ਲਲਾਟੰ। ਪ੍ਰੁਥ੍ਵੀ
ਕ੍ਰੁਕ੍ਸ਼ਿਃ। ਪ੍ਰਾਣੇਪਾਨ ਵ੍ਯਾਨੇਦਾਨ ਸਮਾਨ ਸਪ੍ਰਾਣ ਸ੍ਰੇਤਵਰ੍ਣੰ। ਸਾਂਖਯਾਯਨ ਸਗੋਤ੍ਰਾ।
ਗਾਯਤ੍ਰ੍ਯਾ ਚਤੁਰ੍ਵਿੰਸ਼ਤਯਕ੍ਸ਼ਰਾ ਤ੍ਰਿਪਦਾ ਸ਼ਟ੍ਕ੍ਰੁਕ੍ਸ਼ਿਃ। ਪੰਚਸ਼ੀਰ੍ਸ਼ ਉਪਨਯਨਾਦਿ
ਯਥਾਸੰਭਵ ਗਾਯਤ੍ਰੀ ਮੰਤ੍ਰਜਪੰ ਕਰਿਸ਼ਯੇ॥

ਕਰਨਯਾਸਃ>

ਤਤ੍ਸਵਿਤੁਃ ਬ੍ਰਹ੍ਮਾਤ੍ਮਨੇ ਅੰਗੁਸ੍ਠਾਭਯਾਂ ਨਮਃ। ਵਰੇਣ੍ਯੰ ਵਿਸ਼੍ਵਵਾਤ੍ਮਨੇ
ਤਰ੍ਜਨੀਭਯਾਂ ਨਮਃ। ਭਰ੍ਗੋਦੇਵਸ੍ਯ ਰੁਦ੍ਰਾਤ੍ਮਨੇ ਮਯਜਮਾਭਯਾਂ ਨਮਃ। ਧੀਮਹਿ
ਸਤਯਾਤ੍ਮਨੇ ਅਨਾਮਿਕਾਭਯਾਂ ਨਮਃ। ਧਿਯੋਯੇਨਃ ਜ੍ਵਾਨਾਤ੍ਮਨੇ ਕਨਿਸ਼ਿਠਕਾਭਯਾਂ
ਨਮਃ। ਪ੍ਰਚੇਦਯਾਤ੍ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਾਤ੍ਮਨੇ ਕਰਤਲਕਰਪ੍ਰੁਸ੍ਠਾ ਭਯਾਂ ਨਮਃ॥

ਅੰਗਨਯਾਸਃ>

ਤਤ੍ਸਵਿਤੁਃ ਬ੍ਰਹ੍ਮਾਤ੍ਮਨੇ ਹ੍ਰੁਦਯਾਯ ਨਮਃ। ਵਰੇਣ੍ਯੰ ਵਿਸ਼੍ਵਵਾਤ੍ਮਨੇ ਸਿਰਸੇ ਸ੍ਵਾਹਾ।
ਭਰ੍ਗੋਦੇਵਸ੍ਯ ਰੁਦ੍ਰਾਤ੍ਮਨੇ ਸ਼ਿਖਾਯੈ ਵਸ਼ਟ੍। ਧੀਮਹਿ ਸਤਯਾਤ੍ਮਨੇ ਕਵਚਾਯ ਹੁਮ੍।
ਧਿਯੋਯੇਨਃ ਜ੍ਵਾਨਾਤ੍ਮਨੇ ਨੇਤ੍ਰਤ੍ਰਯਾਯ ਵੇਸ਼ਟ੍। ਪ੍ਰਚੇਦਯਾਤ੍ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਾਤ੍ਮਨੇ ਅਸ੍ਤ੍ਰਾਯ
ਫਟ੍। ਭੂਰ੍ਭੁਵੱਸ੍ਵਰੋਮਿਤਿ ਦਿਗ੍ਬੰਧਃ॥

ਧਯਾਨੰ>

ਮੁਕ੍ਤਾਵਿਦ੍ਰੁਮ ਹੇਮ ਨੀਲਧਵਲ ਂਛਾਯੈਰ੍ ਮੁਖੈ ਸ੍ਤ੍ਰੀਕ੍ਸ਼ਣੈਃ। ਮੁਕ੍ਤਾਮਿੰਦੁ ਨਿਬੰਧ

ਰਤਨ ਮੁਕੁਟਾਂ ਤਤ੍ਵਾਰ੍ਥ ਵਰ੍ਣਾਤਿਮਕਾਮ॥ ਗਾਯਤ੍ਰੀ ਵਰਦਾਭਯਾਂ ਕੁਸ਼ਕਸ਼ਾਂ ਸੁਭ੍ਰੁ
ਕਪਾਲੰ ਗਦਾਂ ਸ਼ੰਖੰ ਚਕ੍ਰਮਥਾਰਵਿੰਦ ਯੁਗਲੰ ਹਸ੍ਤੈਰ੍ ਵਹੰਤੀ ਭਜੇ॥

ਗਾਯਤ੍ਰੀ ਜਪः>

ਓਂ ਭੂਰ੍ਭੁਵੱਸੁਵः**। ਓਂ ਤਤ੍ਸਵਿਤੁਰ੍ਰੇਣ੍ਯੰ ਭਰ੍ਗੋਦੇਵਸ੍ਯ ਧੀਮਹਿ। ਧਿਯੋ ਯੇਨः
ਪ੍ਰਚੇਦਯਾਤ੍॥ [recite this mantra 1008/108/28/10 times] **ਦਕ੍ਸ਼ਿਣਾਤ੍ਯः
ਭੂਰ੍ਭੁਵੱਸੁਵः; ਉੱਤਰਾਦਿः ਭੂਰ੍ਭੁਵੱਸੁਵः

ਅੰਗਨਯਾਸः>

ਤਤ੍ਸਵਿਤੁः ਬ੍ਰਹ੍ਮਾਤ੍ਮਨੇ ਹ੍ਰੁਦਯਾਯ ਨਮः। ਵਰੇਣ੍ਯੰ ਵਿਸ੍ਣੁਵਾਤ੍ਮਨੇ ਸ਼ਿਰਸੇ ਸ੍ਵਾਹਾ
ਭਰ੍ਗੋਦੇਵਸ੍ਯ ਰੁਦ੍ਰਾਤ੍ਮਨੇ ਸ਼ਿਖਾਯੈ ਵਸ਼ਟ੍। ਧੀਮਹਿ ਸਤ੍ਯਾਤ੍ਮਨੇ ਕਵਚਾਯ ਹੁਮ੍।
ਧਿਯੋਯੇਨः ਜ੍ਵਾਨਾਤ੍ਮਨੇ ਨੇਤ੍ਰ੍ਰੁਯਾਯ ਵੇਸ਼ਟ੍। ਪ੍ਰਚੇਦਯਾਤ੍ ਪ੍ਰਕਾਸ਼ਾਤ੍ਮਨੇ ਅਸ੍ਤ੍ਰੁਯ
ਫਟ੍। ਭੂਰ੍ਭੁਵੱਸ੍ਵਰੋਮਿਤਿ ਦਿਗ੍ਰਿਮੇਕः॥

ਤਤ੍ਸਤ੍ ਬ੍ਰਹ੍ਮਾਰ੍ਪਣਮਸ੍ਤੁ॥ (leave a spoon of water)

ਸੂਰ੍ਯੋਪਸ੍ਥਾਨੰ> (for both ਸਾਯੰ and ਪ੍ਰਾਤः)

ਕਸ਼ਯਪ ਰੁਸ਼ਿः ਜਾਤਵੇਦਾ ਅਗਿੰਨਰ੍ਦੇਵਤਾ। ਤ੍ਰਿਸ੍ਟੁਪ੍ਛੰਦਃ। ਸੂਰ੍ਯੋਪਸ੍ਥਾਨੇ
ਵਿਨਿਯੋਗः॥ ਜਾਤਵੇਦਸੇ ਸੁਨਵਾਮ ਸੋਮ ਮਰਾਤੀਯਤੇ ਨਿਦਹਾਤਿ ਵੇਦਃ। ਸਨਃ
ਵਰ੍ਸ਼ਦਤਿ ਦੁਰ੍ਗਾਣਿ ਵਿਸ੍ਵਾਨਾਵੇਵ ਸਿੰਧੁੰ ਦੁਰਿਤਾਤ੍ਯਗਿੰਨਃ॥ ਤੱਛੰਯੋਰਿਤ੍ਯਸ੍ਯ
ਸੰਯੁਰ੍ ਵਿਸ੍ਵੇ ਦੇਵਾ ਸ਼ਕ੍ਰੀ। ਤੱਛੰਯੋਰਾ ਵ੍ਰੁਣੀਮਹੇ ਗਾਤੁੰ ਯਜ੍ਵਾਯ ਗਾਤੁੰ ਯਜ੍ਵਪਤਯੇ।
ਦੈਵੀ ਸ੍ਵਿਤਰ੍ਸ੍ਤੁਨਃ ਸ੍ਵਿਤਰ੍ਮਾਨੁਸ਼ੇਭਯਃ। ਊਰ੍ਧ੍ਵੰ ਜਿਗਾਤੁ ਭੇਸ਼ਜੰ ਸ਼ੰਨੇ ਅਸ੍ਤੁ

ਦ੍ਵਿਪਦੇ ਸੰ ਚਤੁਸ੍ਪਦੇ| ਓੰ ਸ਼ਾਂਤਿ ਸ਼ਾਂਤਿ ਸ਼ਾਂਤਿਃ॥

ਸੂਰਯੋਪਸ੍ਥਾਨੰ> (for ਮਾਧਯਾਹਿਨਕ)

ਤੱਚਕ੍ਸ਼ੁਰਿਤਸ੍ਯ ਵਸਿਸ੍ਠਃ ਸਵਿਤਾਪੁਰ ਉਸ਼ਿਣਕ੍। ਸੂਰਯੋਪਸ੍ਤਾਨੇ ਵਿਨਿਯੋਗਃ। ਓੰ
ਤੱਚਕ੍ਸ਼ੁਰ ਦੇਵਹਿਤੰ ਸੁਕ੍ਮੁੱਚਰਤ੍। ਪਸ੍ਯੇਮ ਸ਼ਰਦੱਸ਼ਤੰ ਜੀਵੇਮ ਸ਼ਰਦੱਸ਼ਤੰ॥

ਓੰ ਨਮੋ ਬ੍ਰਹ੍ਮਣ ਇਤ੍ਯਸ੍ਯ ਪ੍ਰਜਾਪਤਿਰ੍ ਵਿਸ੍ਵੇਦੇਵਸ੍ਤ੍ਰਿਸ੍ਟੁਪ੍। ਨਮੋ ਬ੍ਰਹ੍ਮਣੇ ਨਮੋ
ਅਸ੍ਤ੍ਰਗ੍ਨਯੇ ਨਮਃ ਪ੍ਰਥਿਵ੍ਯੈ ਨਮਃ ਓਸ਼ਧੀਭਯਃ ਨਮੋ ਵਾਚੇ ਨਮੋ ਵਾਚਸ੍ਪਤਯੇ ਨਮੋ
ਵਿਸ਼੍ਣਵੇ ਮਹਤੇ ਕਰੋਮਿ॥ (recite three times from ਨਮੋ ਬ੍ਰਹ੍ਮਣੇ.... ਕਰੋਮਿ)

ਦਿਕ੍ਸ਼ਨਮਸ੍ਕਾਰਃ>

ਪ੍ਰਾਚਯੈ ਦਿਸ਼ੇ (east) ਇੰਦ੍ਰਾਯ ਨਮਃ। ਆਗ੍ਨੇਯ ਦਿਸ਼ੇ (south-east) ਆਗ੍ਨਯੇ ਨਮਃ।
ਦਕ੍ਸ਼ਿਣਯੈ ਦਿਸ਼ੇ (south) ਯਮਾਯ ਨਮਃ। ਨਿਰੁਤਯ ਦਿਸ਼ੇ (south-west) ਨਿਰੁਤਯੇ
ਨਮਃ। ਪ੍ਰਤੀਚਯੈ ਦਿਸ਼ੇ (west) ਵਰੁਣਾਯ ਨਮਃ। ਵਾਯਵ੍ਯ ਦਿਸ਼ੇ (north-west) ਵਾਯਵੇ
ਨਮਃ। ਉਦੀਚਯੈ ਦਿਸ਼ੇ (north) ਕੁਬੇਰਾਯ ਨਮਃ। ਈਸ਼ਾਨ ਦਿਸ਼ੇ (north-east)
ਈਸ਼ਾਨਾਯ ਨਮਃ। ਉਰ੍ਧ੍ਵਾਯੈ ਦਿਸ਼ੇ (upwards) ਬ੍ਰਹ੍ਮਣੇ ਨਮਃ। ਅਧਰਾਯੈ ਦਿਸ਼ੇ
(downwards) ਪ੍ਰਥਿਵ੍ਯੈ ਨਮਃ। [turn to the directions in () and do
namaskara staring from east and turning clock wise] ਅੰਤਰਿਕ੍ਸ਼ ਦਿਸ਼ੇ
ਸੰਧਯਾਯੈ ਨਮਃ॥

ਗਾਯਤ੍ਰੈ ਨਮਃ। ਸਾਵਿਤ੍ਰੈ ਨਮਃ। ਸਰਸ੍ਵਤ੍ਰੈ ਨਮਃ। ਸਰ੍ਵਾਭਯੋ ਦੇਵਤਾਭਯੋ ਨਮੋ ਨਮਃ।
ਮੁਨਿਭਯੋ ਨਮਃ। ਗੁਰੁਭਯੋ ਨਮਃ। ਰੁਸ਼ਿਭਯੋ ਨਮਃ। ਆਚਾਰਯੋਭਯੋ ਨਮਃ।

ਕਾਮਮਕਾਰਸ਼ੀਤ੍ਰ ਮਨਜੁਰਾਕਰਸ਼ੀਤ੍ਰ ਨਮੋ ਨਮਃ। ਯਾਂ ਸਦਾ ਸਰ੍ਵਭੂਤਾਨਿ ਸ੍ਥਾਵਰਾਣਿ
ਚਰਾਣਿ ਚ। ਸਾਯੰ ਪ੍ਰਾਤਰਨਮਸਜੰਤਿ। ਸਾ ਮਾ ਸੰਧਯਾ ਅਭਿਰਕ੍ਸ਼ਤੁ। ਸ੍ਰੀ ਸਾਮਾ ਸੰਧਯਾ
ਅਭਿਰਕ੍ਸ਼ਤਯੋ ਨਮੋ ਨਮਃ॥ ਸ਼ਿਵਾਯ ਵਿਸ਼੍ਣੁਰੂਪਾਯ ਸ਼ਿਵਰੂਪਾਯ ਵਿਸ਼੍ਣਵੇ। ਸ਼ਿਵਸਯ
ਹ੍ਰਦਯੰ ਵਿਸ਼੍ਣੁਃ ਵਿਸ਼੍ਣੋਸ਼ਚ ਹ੍ਰਦਯੰ ਸ਼ਿਵਃ। ਯਥਾ ਸ਼ਿਵਮਯੋ ਵਿਸ਼੍ਣੁਃ ਏਵੰ
ਵਿਸ਼੍ਣੁਮਯਸ਼ਿਵਃ। ਯਥਾਂਤਰੰ ਨ ਪਸ਼੍ਯਾਮਿ ਤਥਾ ਮੇ ਸ੍ਵਸ੍ਰਿਤਰਾਯਸ਼ਿੰ। ਸ੍ਰੀ ਤਥਾ ਮੇ
ਸ੍ਵਸ੍ਰਿਤਰਾਯਸ਼੍ਰੇਣੋ ਨਮੋ ਨਮਃ॥ ਬ੍ਰਹ੍ਮਣਯੋ ਦੇਵਕਿ ਪੁਤ੍ਰੋ ਬ੍ਰਹ੍ਮਣਯੋ ਮਧੁਸੂਦਨਃ। ਬ੍ਰਹ੍ਮਣਃ
ਪੁੰਡਰੀਕਾਕ੍ਸ਼ੋ ਬ੍ਰਹ੍ਮਣਯੋ ਵਿਸ਼੍ਣੁਰਚ੍ਯੁਤਃ। ਨਮੋ ਬ੍ਰਹ੍ਮਣਯ ਦੇਵਾਯ ਗੋ ਬ੍ਰਹ੍ਮਣ
ਹਿਤਾਯ ਚ। ਜਗੱਧਿਤਾਯ ਕ੍ਰੁਸ਼੍ਣਾਯ ਗੋਵਿੰਦਾਯ ਨਮੋ ਨਮਃ। ਸ੍ਰੀ ਗੋਵਿੰਦਾਯ ਨਮੋ ਨਮਃ।

ਗਾਯਤ੍ਰੀ ਉਦ੍ਵਾਸਨੰ>

ਉੱਤਮ ਇਤਯਸ੍ਯ ਵਾਮਦੇਵ ਗਾਯਤ੍ਰ੍ਯਨੁਸ਼੍ਟੁਪ੍ । ਉਦ੍ਵਾਸਨੇ ਵਿਨਿਯੋਗਃ। ਉੱਤਮੇ
ਸ਼ਿਖਰੇ ਜਾਤੇ ਭੂਮਯਾਂ ਪਰ੍ਵਤ ਮੂਰ੍ਧਨਿ। ਬ੍ਰਾਹ੍ਮਣੇਭਯੋ ਭ੍ਯਨੁਜ੍ਞਾਤਾ ਗੱਛ ਦੇਵਿ ਯਥਾ
ਸੁਖੰ॥

ਕ੍ਸ਼ੀਰੇਣ ਸ੍ਨਾਪਿਤੇ ਦੇਵਿ ਚੰਦਨੇਨ ਵਿਲੇਪਿਤੇ। ਬਿਲ੍ਵਪਤ੍ਰ੍ਯ੍ਰਿਚਤਾ ਦੇਵਿ ਅਹੰ ਦੁਰ੍ਗੀ
ਸ਼ਰਣਾਗਤਃ। ਸ੍ਰੀ ਅਹੰ ਦੁਰ੍ਗੀ ਸ਼ਰਣਾਗੱਛਤਯੋ ਨਮੋ ਨਮਃ। ਆਕਾਸ਼ਾਤ੍ਰਿਤੰ ਤੇਯੰ ਯਥਾ
ਗੱਛਤਿ ਸਾਗਰੰ। ਸਰ੍ਵੇ ਦੇਵ ਨਮਸ੍ਕਾਰਃ ਕੇਸ਼ਵੰ ਪ੍ਰਤਿਗੱਛਤਿ। ਸ੍ਰੀ ਕੇਸ਼ਵੰ ਪ੍ਰਤਿਗੱਛਤਯੋ
ਨਮੋ ਨਮਃ। ਸਰ੍ਵ ਵੇਦੇਸੁ ਯਤ੍ਪੁਣ੍ਯੰ ਸਰ੍ਵ ਤੀਰ੍ਥੇਸੁ ਯਤ੍ਫਲੰ। ਤਤ੍ਫਲੰ ਸਮਵਾਪ੍ਨੋਤਿ
ਸ੍ਰੁਤ੍ਵਾ ਦੇਵੰ ਜਨਾਰ੍ਧਨੰ। ਵਾਸਨਾਦ੍ਵਾਸੁ ਦੇਵਸਯ ਵਾਸਿਤੰ ਤੇ ਜਗਤ੍ਰਯੰ। ਸਰ੍ਵ ਭੂਤ
ਨਿਵਾਸੇਸਿ ਵਾਸੁਦੇਵ ਨਮੋਸ੍ਰੁਤੁਤੇ। ਨਮੋਸ੍ਰੁਤ੍ਵੰਤਾਯ ਸਹਸ੍ਰਮੂਰ੍ਤਯੇ ਸਹਸ੍ਰ ਪਾਦਾਕ੍ਸ਼ਿ
ਸ਼ਿਰੋਰੁ ਬਾਹਵੇ ਸਹਸ੍ਰਨਾਮ੍ਨੇ ਪੁਰੁਸ਼ਾਯ ਸ਼ਾਸ੍ਰੁਤੇ ਸਹਸ੍ਰ ਕੋਟਿ ਯੁਗਧਾਰਿਣੇ ਨਮਃ। ਭਦ੍ਰੰ
ਨੇ ਅਪਿਵਾਤਯ ਮਨਃ॥ ਓ ਸ਼ਾਂਤਿ ਸ਼ਾਂਤਿ ਸ਼ਾਂਤਿਃ॥

ਗੋਤ੍ਰਾਭਿਵੰਦਨ>

ਚਤੁੱਸਾਗਰ ਪਰਜੰਤੰ ਗੋ ਭ੍ਰਾਹ੍ਮਣੇਭਯः ਸੁਭੰ ਭਵਤੁ। ਮਾਦਰਿਗੋ-ਵਾਸਿਸ੍ਠ-ਆਭਰਦ੍ਰੁਸੁ-
ਇੰਦ੍ਰ ਪ੍ਰਮਦ- ਤ੍ਰ੍ਯਾਰ੍ਸ਼ੇਯ ਪ੍ਰਵਰਾਨ੍ਰਿਤ ਉਪਮਨ੍ਯੁ ਵਸਿਸ੍ਠਸ ਗੋਤ੍ਰੁਃ ਆਸ੍ਰੁਲਾਯਨ
ਸੂਤ੍ਰੁਃ ਰੁਗ਼ੋਦਾਂਤਰ੍ਗਤ ਸ਼ਾਕਲ ਸ਼ਾਖਾਯਜਾਯੀ (your name here) ਸ਼ਰ੍ਮ ਅਹੰ ਭੇ
ਅਭਿਵਾਦਯੇ (put namaskara to God reciting from ਚਤੁੱਸਾਗਰ.....
ਅਭਿਵਾਦਯੇ, two times; Gotra details differ from person to person)

ਆਚਮਨਮ੍>

[Sip after you recite the following three ਸ੍ਰਾਹਾ ਮੰਤ੍ਰੁs] ਓੰ ਕੇਸ਼ਵਾਯ ਸ੍ਰਾਹਾ। ਓੰ
ਨਾਰਾਯਣਾਯ ਸ੍ਰਾਹਾ। ਓੰ ਮਾਧਵਾਯ ਸ੍ਰਾਹਾ। ਓੰ ਗੋਵਿੰਦਾਯ ਨਮਃ। (wash hands with
small quantity of water) ਓੰ ਵਿਸ਼੍ਣਵੇ ਨਮਃ। (rub both hands) ਓੰ
ਮਧੁਸੂਦਨਾਯ ਨਮਃ। (rub both hands) ਓੰ ਤ੍ਰਿਵਿਕ੍ਰਮਾਯ ਨਮਃ। (touch upper lip)
ਓੰ ਵਾਮਨਾਯ ਨਮਃ। (touch lower lip) ਓੰ ਸ਼੍ਰੀਧਰਾਯ ਨਮਃ। (fold your hands
namaskara mudra) ਓੰ ਹ੍ਰੁਸ਼ਿਕੇਸ਼ਾਯ ਨਮਃ। (touch right knee) ਓੰ ਪਦ੍ਮਨਾਭਾਯ
ਨਮਃ। (touch left knee) ਓੰ ਦਾਮੋਦਰਾਯ ਨਮਃ। (touch head) ਓੰ ਸੰਕਰ੍ਸ਼ਨਾਯ
ਨਮਃ। (touch chin) ਓੰ ਵਾਸੁਦੇਵਾਯ ਨਮਃ। (touch right nostril) ਓੰ ਪ੍ਰਦ੍ਯੁਮ੍ਨਾਯ
ਨਮਃ। (touch left nostril) ਓੰ ਅਨਿਰੁੱਧਾਯ ਨਮਃ। (touch right eye) ਓੰ
ਪੁਰੁਸ਼ੋੱਤਮਾਯ ਨਮਃ। (touch left eye) ਓੰ ਅਧੋਕ੍ਸ਼ਜਾਯ ਨਮਃ। (touch right ear)
ਓੰ ਨਾਰਸਿੰਹਾਯ ਨਮਃ। (touch left ear) ਓੰ ਅਚ੍ਯੁਤਾਯ ਨਮਃ। (touch navel) ਓੰ
ਜਨਾਰ੍ਧਨਾਯ ਨਮਃ। (touch chest) ਓੰ ਉਪੇਂਦ੍ਰਾਯ ਨਮਃ। (touch centre of
head) ਓੰ ਹਰਯੇ ਨਮਃ। (touch right shoulder) ਓੰ ਸ਼੍ਰੀ ਕ੍ਰੁਸ਼ਣਾਯ ਨਮਃ। (touch

left shoulder)

ਕਰਮ ਸਮਰਪਣ>

ਯਸ੍ਯ ਸ੍ਰਮੁਤ੍ਯਾਚ ਨਾਮੋਕ੍ਤ੍ਯਾ ਤਪਃ ਸੰਧਯਾ ਕ੍ਰਿਯਾਦਿਸ੍ਰੁ ਨ੍ਯੂਨੰ ਸੰਪੂਰ੍ਣਤਾ ਯਾਤਿ
ਸੰਧਯੇ ਵੰਦੇ ਤਮਚ੍ਯੁਤੰ। ਮੰਤ੍ਰਹੀਨੰ ਕ੍ਰਿਯਾਹੀਨੰ ਭਕ੍ਤਿਹੀਨੰ ਜਨਾਰ੍ਧਨ ਯਤ੍ਕ੍ਰੁਤੰਤੁ
ਮਯਾ ਸੰਧਯਾ ਪਰਿਪੂਰ੍ਣੰ ਤਦਸ੍ਤੁਮੇ। (leave a spoon of water)

ਨਾਮਤ੍ਰਯ ਮੰਤ੍ਰ ਜਪਃ>

ਮਦਯੇ ਮੰਤ੍ਰੰਤੰਤੁ ਯਜਾਨਨਿਯਮ ਸ੍ਰਵਰ੍ਣ ਨ੍ਯੂਨਾਤਿਰਿਕ੍ਤ ਲੇਪਦੇਸ਼ ਪ੍ਰਾਯਸ੍ਰਿਚੱਤਾਰ੍ਥੰ
ਨਾਮਤ੍ਰਯ ਮੰਤ੍ਰ ਜਪੰ ਕਰਿਸ਼ਯੇ। ਅਚ੍ਯੁਤਾਯ ਨਮਃ ਅਨੰਤਾਯ ਨਮਃ ਗੋਵਿੰਦਾਯ ਨਮਃ।
ਅਚ੍ਯੁਤਾਯ ਨਮਃ ਅਨੰਤਾਯ ਨਮਃ ਗੋਵਿੰਦਾਯ ਨਮਃ। ਅਚ੍ਯੁਤਾਯ ਨਮਃ ਅਨੰਤਾਯ
ਨਮਃ ਗੋਵਿੰਦਾਯ ਨਮਃ। ਅਚ੍ਯੁਤਾਨੰਤ ਗੋਵਿੰਦੇਭਯੇ ਨਮਃ।

ਆਚਮਨਮ>

[Sip after you recite the following three ਸ੍ਰਾਹਾ ਮੰਤ੍ਰs] ਓੰ ਕੇਸ਼ਵਾਯ ਸ੍ਰਾਹਾ। ਓੰ
ਨਾਰਾਯਣਾਯ ਸ੍ਰਾਹਾ। ਓੰ ਮਾਧਵਾਯ ਸ੍ਰਾਹਾ। ਓੰ ਗੋਵਿੰਦਾਯ ਨਮਃ। (wash hands with
small quantity of water) ਓੰ ਵਿਸ਼੍ਣਵੇ ਨਮਃ। (rub both hands) ਓੰ
ਮਧੁਸੂਦਨਾਯ ਨਮਃ। (rub both hands) ਓੰ ਤ੍ਰਿਵਿਕ੍ਰਮਾਯ ਨਮਃ। (touch upper lip)
ਓੰ ਵਾਮਨਾਯ ਨਮਃ। (touch lower lip) ਓੰ ਸ੍ਰੀਧਰਾਯ ਨਮਃ। (fold your hands
namskara mudra) ਓੰ ਹ੍ਰੁਸ਼ਿਕੇਸ਼ਾਯ ਨਮਃ। (touch right knee) ਓੰ ਪਦ੍ਮਨਾਭਾਯ
ਨਮਃ। (touch left knee) ਓੰ ਦਾਮੋਦਰਾਯ ਨਮਃ। (touch head) ਓੰ ਸੰਕਰ੍ਸ਼ਨਾਯ
ਨਮਃ। (touch chin) ਓੰ ਵਾਸੁਦੇਵਾਯ ਨਮਃ। (touch right nostril) ਓੰ ਪ੍ਰਦ੍ਯੁਮ੍ਨਾਯ

ਨਮः| (touch left nostril) ਓਂ ਅਨਿਰੁੱਧਾਯ ਨਮः| (touch right eye) ਓਂ
ਪੁਰੁਸ਼ੋੱਤਮਾਯ ਨਮः| (touch left eye) ਓਂ ਅਧੋਕ੍ਸ਼ਜਾਯ ਨਮः| (touch right ear)
ਓਂ ਨਾਰਸਿੰਹਾਯ ਨਮः| (touch left ear) ਓਂ ਅਚਯੁਤਾਯ ਨਮः| (touch navel) ਓਂ
ਜਨਾਰਧਨਾਯ ਨਮः| (touch chest) ਓਂ ਉਪੇਂਦ੍ਰਾਯ ਨਮः| (touch centre of
head) ਓਂ ਹਰਯੇ ਨਮः| (touch right shoulder) ਓਂ ਸ੍ਰੀ ਕ੍ਰੁਸ਼ਣਾਯ ਨਮः| (touch
left shoulder)

ਕਾਯੇਨ ਵਾਚਾ ਮਨਸੇਂਦ੍ਰਿਯੈਰ੍ਵਾ ਬੁੱਧਯਾਤ੍ਮਨਾ ਵਾ ਪ੍ਰਕ੍ਰੁਤੇ ਂਸ੍ਰੁਭਾਵਾਤ੍ਕਰੇਮਿ
ਯਦਯਤ੍ਸਕਲੰ ਪਰਸ੍ਰਮੈ ਸ੍ਰੀਮੰਨਾਰਾਯਣਾਯੇਤਿ ਸਮਰ੍ਪਯਾਮਿ॥

॥ਇਤਿ ਰੁਗ੍ਹੇਦੀਯ ਸੰਧਯਾਵੰਦਨ ਵਿਧਿः॥

॥ਹਰਿः ਓਂ॥

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

[Click here to go back](#)