॥ ಲಘುಸಂಧ್ಯಾವಂದನವಿಧಿಃ ॥

ಕೆಳಗಿನ ಮಂತ್ರವನ್ನು ಹೇಳುತ್ತ ನೀರುನ್ನು ಪ್ರೋಕ್ಷಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

"ಓಂ ಅಪವಿತ್ರ ಪವಿತ್ರೋ ವಾ ಸರ್ವಾವಸ್ಥಾಂ ಗತೋಪಿ ವಾ । ಯಃ ಸ್ಮರೇತ್ ಪುಂಡರೀಕಾಕ್ಷಂ ಸ ಬಾಹ್ಯಾಭ್ಯಂತಃ ಶುಚಿಃ ।"

ಆಚಮನ ಮಾಡಬೇಕು. ಸಂಧ್ಯಾವಂದನೆ ಹುಟ್ಟಿನಿಂದ ಆರು ಸಲ ಕೆಳಗಿನ ಮಂತ್ರವನ್ನು ಹೇಳುತ್ತಾ ನೀರು ಪ್ರಾಶನ ಮಾಡುವುದಕ್ಕೆ ಆಚಮನ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

"ಓಂ ಋಗ್ವೇದಾಯ ಸ್ವಾಹಾ । ಓಂ ಯಜುರ್ವೇದಾಯ ಸ್ವಾಹಾ । ಓಂ ಸಾಮವೇದಾಯ ಸ್ವಾಹಾ ।" ಹೀಗೆ ಎರಡು ಸಲ.

ಭಸ್ಮವನ್ನು ಕೈಯಲ್ಲಿ ಹಿಡಿದುಕೊಂಡು ನೀರನ್ನು ಹಾಕಿ ಎರಡೂ ಕೈಗಳಿಂದ ತಿಕ್ಕಬೇಕು ಹಾಗೂ ಕೆಳಗಿನ ಮಂತ್ರವನ್ನು ಹೇಳುತ್ತ ತರ್ಜನೀ, ಮಧ್ಯಮಾ, ಅನಾಮಿಕಾ ಬೆರಳುಗಳಿಂದ ಹಣೆಗೆ ಮೊದಲು ಭಸ್ಮ ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಆಮೇಲೆ ಎದೆ, ಬಾಹುಗಳಿಗೆ, ಕುತ್ತಿಗೆ, ಜಠರ, ಮಣಿಬಂಧಗಳಿಗೆ ಭಸ್ಮ ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

"ಓಂ ತ್ರ್ಯಂಬಕಂ ಯಜಾಮಹೇ ಸುಗಂಧಿಂ ಪುಷ್ಟಿವರ್ಧನಂ । ಉರ್ವಾರುಕಮಿವ ಬಂಧನಾನ್ಮೃತ್ಯೋರ್ಮುಕ್ಷೀಯಮಾಮೃತಾತ್ ।"

ಕೈ ತೊಳೆದುಕೊಂಡು ಆಚಮನ ಮಾಡಬೇಕು.

"ಪ್ರಣವಸ್ಯ ಪರಬ್ರಹ್ಮ ಋಷಿಃ ದೇವೀಗಾಯತ್ರಿ ಛಂಧಃ । ಪರಬ್ರಹ್ಮ ಪರಮಾತ್ಮಾ ದೇವತಾ ಪ್ರಣಾಯಾಮೇ ವಿನಿಯೋಗಃ । ಓಂ ಭೂಃ । ಓಂ ಭುವಃ । ಓಂ ಸುವಃ । ಓಂ ಮಹಃ । ಓಂ ಜನಃ । ಓಂ ತಪಃ । ಓಂ ಸತ್ಯಮ್।"

"ಓಂ ತತ್ಸವಿತುರ್ವರೇಣ್ಯಂ ಭರ್ಗೋ ದೇವಸ್ಯ ಧೀಮಹಿ। ಧಿಯೋ ಯೋ ನಃ

ಪ್ರಚೋದಯಾತ್। ಓಂ ಆಪೋಜ್ಯೋತಿರಸೊಮೃತಂ ಬ್ರಹ್ಮ ಭೂಭುರ್ವಸ್ಸುವರೊಂ।"

ಹೀಗೆ ಹೇಳುತ್ತಾ ಮೂರು ಸಲ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಮಾಡಬೇಕು.
ಸಂಕಲ್ಪಃ– ವಿಷ್ಣೋಃ ವಿಷ್ಣೋಃ ವಿಷ್ಣೋರಾಜ್ಞಯಾ ಪ್ರವರ್ತಮಾನಸ್ಯ ಆದ್ಯಬ್ರಹ್ಮಣಃ ದ್ವಿತೀಯಪರಾರ್ಧೇ ಶ್ರೀಹರೇಃ ಶ್ವೇತವರಾಹಕಲ್ಪೆ ವೈವಸ್ವತಮನ್ವಂತರೇ, ಕಲಿಯುಗೇ ಪ್ರಥಮಪಾದೇ ಜಂಬೂದ್ವಿಪೇ ಭರತಖಂಡೇ ಭಾರತವರ್ಷೇ ಅಹಾಮೇರೋರ್ದಕ್ಷಿಣೇ ಪಾರ್ಶ್ವೇ ಗೋದಾವರ್ಯಾಃ ದಕ್ಷಿಣೇ ತೀರೇ ಗೋಕರ್ಣಮಂಡಲೇ ಗೋರಾಷ್ಟ್ರದೇಶೇ ಭಾಸ್ಕರಕ್ಷೇತ್ರೇ ಶಾಲಿವಾಹನಶಕಾಬ್ದೆ ಸಹ್ಯಪರ್ವತೇ ಆಸ್ಮಿನ್ ವರ್ತಮಾನ ಕಾಲ ವ್ಯವಹಾರಿಕೆ..... ಸಂವತ್ಸರಸ್ಯ.... ಆಯನೇ... ಋತೌ... ಮಾಸೇ... ಪಕ್ಷೇ...ತಿಥೌ... ವಾಸರಯುಕ್ತಾಯಾಂ – ಮೇಲೆ ಆಯಾ ಕಾಲದ ಸಂವತ್ಸರಾದಿಗಳನ್ನು ಹೇಳಬೇಕು. ಏವಂಗುಣವಿಶೇಷಣವಿಶಿಷ್ಟಾಯಾಂ ಪುಣ್ಯಾಯಾಂ ಪುಣ್ಯಕಾಲೇ ಮಹಾಪುಣ್ಯ ಶುಭತಿಥೌ । ಮಮ ಉಪಾತ್ತ ದುರಿತಕ್ಷಯದ್ವಾರಾ ಶ್ರೀ ಅರಮೇಶ್ವರಪ್ರೀತ್ಯರ್ಥ್ಯಂ ಪ್ರಾತಃ... ಮಧ್ಯಾನ್ಹ... ಸಾಯಂ ಸಂಧ್ಯಮುಪಾಸಿಷ್ಯೇ।"

ಆಯಾ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಮಾಡುವುದಕ್ಕೆ ಆಯಾ ಕಾಲದ ಹೆಸರು ಹೇಳಬೇಕು.

"ಓಂ ಸೂರ್ಯಶ್ಚ ಮಾಮನ್ಯುಶ್ಚ ಮನ್ಯುಪತಯಶ್ಚ ಮನ್ಯುಕೃತೇಭ್ಯಃ। ಪಾಪೇಭ್ಯೋ ರಕ್ಷಂತಾಂ । ಯದ್ರಾತ್ರಿಯಾ ಪಾಪಮಕಾರ್ಷಂ । ಮನಸಾ ವಾಚಾ ಹಸ್ತಾಭ್ಯಾಂ ಪದ್ಭ್ಯಾಮುದರೇಣ ಶಿಶ್ನಾ। ರಾತ್ರಿಸ್ತದವಲುಂಪತು ಯತ್ಕಿಂಚ ದುರಿತಂ ಮಯಿ ಇದಮಹಂ ಮಾಮಮೃತಯೋನೌ ಸೂರ್ಯೇ ಜ್ಯೋತಿಷಿ ಜುಹೋಮಿ ಸ್ವಾಹಾ."

ಹೀಗೆ ಹೇಳುತ್ತಾ ಕೈಯಲ್ಲಿ ನೀರನ್ನು ಹಾಕಿಕೊಂಡಿರಬೇಕು. ಆಮೇಲೆ ಕುಡಿಯಬೇಕು.

"ಓಂ ಅಗ್ನಿಶ್ಚ ಮಾಮನ್ಯುಶ್ಚ ಮನ್ಯುಕೃತೇಭ್ಯಃ ಪಾಪೇಭ್ಯೋ ರಕ್ಷಂತಾಂ

ಯದನ್ಹಾ ಪಾಪಮಕಾರ್ಷಂ । ಮನಸಾ ವಾಚಾ ಹಸ್ತಾಭ್ಯಾಂ ।
ಪದ್ಭ್ಯಾಮುದರೇಣ ಶಿಶ್ನಾ ಅಹಸ್ತದವಲುಂಪತು । ಯತ್ಕಿಂಚ ದುರಿತಂ ಮಯಿ
ಇದಮಹಂ ಮಾಮಮೃತಯೋನೌ ।ಸತ್ಯೇ ಜ್ಯೋತಿಷಿ ಜುಹೋಮಿ ಸ್ವಾಹಾ ।"
ಆಚಮನ ಮಾಡಬೇಕು. ಎರಡೂ ಕೈ ಬೊಗಸೆಯಲ್ಲಿ ನೀರನ್ನು ಹಿಡಿದುಕೊಂಡು
ಗಾಯತ್ರಿಮಂತ್ರವನ್ನು ಹೇಳಬೇಕು. "ಓಂ ಶ್ರೀ ಭಸ್ಕರಾಯ ನಮಃ
ಇದಮರ್ಘ್ಯಂ।" ಹೀಗೆ ಮೂರು ಸಲ ಆರ್ಘ್ಯ ಕೊಡಬೇಕು. ಕಾಲ ಮೀರಿದರೆ
ಒಂದು   ಆರ್ಘ್ಯ ಹೆಚ್ಚು ಕೊಡಬೇಕು. ಅದ್ದು ಹೇಗೆಂದರೆ– "। ಓಂ ಭೂಃ ।
ಓಂ ಭುವಃ । ಓಂ ಸುವಃ । ಓಂ ಮಹಃ । ಓಂ ಜನಃ । ಓಂ ತಪಃ । ಓಂ
ಸತ್ಯಮ್।"

ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಗಾಯತ್ರಿ ಹೇಳಿ ಕೊನೆಯಲ್ಲಿ ಮತ್ತೆ ಪುನಃ ಮೇಲಿನ ಮಂತ್ರವನ್ನು
ಹೇಳುತ್ತ ಆರ್ಘ್ಯ ಕೊಡಬೇಕು.

ಗಾಯತ್ರಿ ಜಪವಿಧಿ–

"ಓಂ ಇತ್ಯೇಕಾಕ್ಯರಂ ಬ್ರಹ್ಮ ಅಗ್ನಿರ್ದೇವತಾ ಬ್ರಹ್ಮ ಇತ್ಯರ್ಷಂ ಗಾಯತ್ರಂ
ಛಂಧಂ ಪರಮಾತ್ಮಂ ಸರೂಪಂ। ಸಾಯುಜ್ಯಂ ವಿನಿಯೋಗಂ । ಆಯಾತು
ವರದೇವೀ ಅಕ್ಯರಂ ಬ್ರಹ್ಮ ಸಮ್ಮಿತಂ । ಗಾಯತ್ರೀಂ ಛಂದಸಾಂ ಮಾತೇದಂ
ಬ್ರಹ್ಮ ಜುಷಸ್ವ ಮೇ । ಯದನ್ಹಾತ್ ಕುರುತೇ ಪಾಪಂ ತದ್ರಾತ್ರ್ಯಾತ್
ಪ್ರತಿಮುಚ್ಯತೇ । ಯದ್ರಾತ್ರಿಯಾತ್ ಕುರುತೇ ಪಾಪಂ ತದ್ರಾತ್ರ್ಯಾತ್
ಪ್ರತಿಮುಚ್ಯತೇ । ಸರ್ವವರ್ಣೇ ಮಹಾದೇವಿ ಸಂಧ್ಯವಿದ್ಯೇ ಸರಸ್ವತಿ। ಓಜೋಸಿ ।
ಸಹೋಸಿ । ಬಲಮಸಿ ಭ್ರಾಜೋಸಿ ದೇವಾನಾಂ ಧಾಮನಾಮಾಸಿ ವಿಶ್ವಮಸಿ
ವಿಶ್ವಾಯುಸ್ಸರ್ವಮಸಿ ಸರ್ವಾಯುರಭಿ ಭೂರೋಂ।
ಗಾಯತ್ರೀಮಾವಾಹಯಾಮಿ ಸಾವಿತ್ರೀಮಾವಾಹಯಾಮಿ
ಸರಸ್ವತಿಮಾವಾಮವಾಹಯಾಮಿ ಛಂದಋಷೀನಾವಾಮಹಯಾಮಿ
ಶ್ರಿಯಮಾವಾಮಹಯಾಮಿ । ಗಾಯತ್ರ್ಯಾ ಗಾಯತ್ರೀಛಂದೋ
ವಿಶ್ವಾಮಿತ್ರಋಷಿಃ
ಸವಿತಾ ದೇವತಾಗ್ನಿರ್ಮುಖಂ ಬ್ರಹ್ಮಾಶಿರೋ ವಿಷ್ಣುಹೃದಯ ರುದ್ರಃಶಿಖಾ
ಪೃಥಿವೀ ಯೋನಿಃ। ಪ್ರಾಣಾಪಾನ ವ್ಯಾನೋದಾನಸಮಾನಾ ಸಪ್ರಾಣಾ

ಶ್ವೇತವರ್ಣಾ ಸಾಂಖ್ಯಾಯನಸಗೋತ್ರಾ ಗಾಯತ್ರೀ ಚತುರ್ವಿಂಶತ್ಯಕ್ಷರಾ ತ್ರಿಪದಾ ಷಟ್ಕುಕ್ಷಿಃ ಪಂಚಶೀರ್ಷೋಪನಯನೇ ವಿನಿಯೋಗಃ । ಓಂ ಭೂರ್ಭುವಃಸುವಃ । ಓಂ ತತ್ಸವಿತುರ್ವರೇಣ್ಯಂ ಭರ್ಗೋ ದೇವಸ್ಯ ಧೀಮಹಿ। ಧಿಯೋ ಯೋ ನಃ ಪ್ರಚೋದಯಾತ್।

ಗಾಯತ್ರಿಯನ್ನು ೧೦ಕ್ಕೆ ಕಡಿಮೆ ಇಲ್ಲದಂತೆ ಮಾಡಬೇಕು. ೧೦೮ ಸಲ ಉತ್ತಮ. ಗಾಯತ್ರಿ
ಜಪವಾದ ಮೇಲೆ ಪೂರ್ವದಿಕ್ಕಿಗೆ ಮುಖ ಮಾಡಿ ಎದ್ದು ನಿಂತು ಕೈಯನ್ನು ಮುಗಿದುಕೊಂಡು ಊರ್ಧ್ವಬಾಹುವಾಗಿರಬೇಕು. ಕೆಳಗಿನ ಮಂತ್ರ ಹೇಳಬೇಕು. ಇದಕ್ಕೆ ಉಪಸ್ಥಾನ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

"ಪ್ರಾತಃಸಂಧ್ಯಾ ಉಪಸ್ಥಾನಕ್ಕೆ ಮಂತ್ರ – ಓಂ ಉದ್ವಯಂತಮ ಸಸ್ಪರಿ ಪಶ್ಯಂತೋ ಜ್ಯೋತಿರುತ್ತರಂ । ದೇವಂ ದೇವತ್ರಾ ಸೂರ್ಯಮಗನ್ಮಜ್ಯೋತಿರುತ್ತರಂ।"

ನಾಲ್ಕೂ ದಿಕ್ಕುಗಳಿಗೆ ತಿರುಗಿ ನಮಸ್ಕರಿಸಬೇಕು.

ಪಶ್ಚಿಮಕ್ಕೆ ಮುಖ ಮಾಡಿ ಸಾಯಂಕಾಲ ಉಪಸ್ಥಾಮಂತ್ರ –

"ಓಂ ತತ್ವಯಾಮಿ ಬ್ರಹ್ಮಣಾ ವಂದಮಾನಃ । ತದಾಶಾಸ್ತೇ ಯಜಮಾನೋ ಹವಿರ್ಭಿಃ । ಅಹೇಡಮಾನೋ ವರುಣೇಹ ಬೋಧ್ಯುರುಶಸಮಾನ ಆಯುಃ ಪ್ರಮೊಷಿಃ ।"

ಗಾಯತ್ರೀ ಜಪದ ಎರಡು ಪಟ್ಟು ಅಷ್ಟಾಕ್ಷರಿ–ಓಂ "ಓಂ ನಮೋ ಆರಾಯಣಾಯ" ಜಪವನ್ನೂ ಅದರ ಎರಡು ಪಟ್ಟು ಪಂಚಾಕ್ಷರೀ "ಓಂ ನಮಃ ಶಿವಾಯ" ಜಪವನ್ನೂ ಮಾಡಬೇಕು. " ಅನೇನ ಸಂಧ್ಯಾವಂದನಕರ್ಮಣಾ ಶ್ರಿಪರಮೇಶ್ವರಃ ಪ್ರೀಯತಾಂ।"

ಹೀಗೆ ಹೇಳಿ ಎರಡು ಹುಟ್ಟು ನೀರು ಚೆಲ್ಲಿ ಕಣ್ಣಿಗೆ "ವಿಷ್ಣೋ ವಿಷ್ಣೋ ವಿಷ್ಣೋ"

ಎಂದು ನೀರು ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

॥ ಇತಿ ಲಘುಸಂಧ್ಯವಂದನಮ್ ॥