

⑨

बिहान उठने बित्तिकै दुवै हात हेरेर भन्ने प्रार्थना ।

कराग्रे वसते लक्ष्मी : करमध्ये सरस्वती ।
करमूले स्थितो ब्रह्मा प्रभाते करदर्शनम् ॥

②

बिहानै भूमीमा टेकन भन्दा पहिले भूमी छोएर गर्ने प्रार्थना ।

हरितवसने देवि पर्वतस्तनमण्डिते ।
मातृभूमे नमस्तुभ्यं पादस्पर्शं क्षमस्व मे॥

③

स्नान पछाडी आचमन गर्ने मन्त्र (३ पल्ट)

ॐ केशवाय नमः

ॐ नारायणाय नमः

ॐ माधवाय नमः

४

प्राणायाम

दस - दस पल्ट

अनुलोम बिलोम प्राणायाम र
कपालभाती प्राणायाम गर्ने

५

दीयो बाल्ने र धूप जलाउने मन्त्रः

धूपं आघ्रापयामि
दीपं दर्शयामि

६

ॐ कारको जप

ॐ को उच्चारण तीन पल्ट

७

मन्त्र जप १०८ पल्ट

ॐ नमो भगवते वासुदेवाय

८

अजपा गायत्री जप

हंसः “सोहम्” मन्त्रको श्वास-प्रश्वासमा जपको स्मरण गर्ने अधिल्लो दिनको सूर्योदय देखि आजको सूर्योदय सम्मको २१६०० अजपा जप परमेश्वरलाई समर्पण गरेर । भोलिको सूर्योदय सम्मलाई संकल्प गरेर प्रत्येक श्वास-प्रश्वासमा “सोहम्” को अजपा जप शुरू गर्ने ।

९

स्तुती प्रार्थना

- (क) गुरुर्ब्रह्मा गुरुर्बिष्णु गुरुर्देवो महेश्वरः।
गुरुःसाक्षात् परंब्रह्म तस्मै श्री गुरवे नमः॥
- (ख) ॐकारं विन्दुसंयुक्तं नित्यं ध्यायन्ति योगिनः।
कामदं मोक्षदञ्चैव ॐकाराय नमो नमः॥
- (ग) त्वमेव माता च पिता त्वमेव ।
त्वमेव बन्धुश्च सखा त्वमेव ।
त्वमेव विद्या द्रविणं त्वमेव ।
त्वमेव सर्वं मम देवदेव ॥

घ. सर्वे भवन्तु सुखिनः सर्वे सन्तु निरामयाः।
सर्वे भद्राणि पश्यन्तु माकश्चिद् दुःखभाग्भवेत् ॥
ङ. ॐ असतोमा सद्गमय तमसोमा ज्योतिर्गमय ।
मृत्योमा अमृतं गमय ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः ॥

१०

भोजन अर्पण गर्ने मन्त्र (प्रार्थना)

त्वदीयं वस्तु गोविन्द तुभ्यमेव समर्पये ।
गृहाण सुमुखो भूत्वा प्रसीद परमेश्वर ॥

११

सुत्तु अगाडि सर्वकर्म समर्पण प्रार्थना

ॐ तत्सत् ।
कायेनवाचा मनसेन्द्रियैर्वा।
बुद्ध्यात्मना वा प्रकृतिःस्वभावात्।
करोमि यद्यत् सकलं परस्मै ।
नारायणायेति समर्पयामि ॥

①

Early morning prayer by looking at both palms)

Karaagre Basate Laxmi Karamadhye Saraswati
Karamule Sthito Brahmaa Prabhaate Karadarshnam

②

**Prayer of mother earth before putting
the steps on the ground**

Haritabasane Devi Parbatastanamandite
Matribhume Namastubhyam Paadasparsha
Kshamasswa Me.

③

Achaman Mantra after Taking Bath (Three Times)

- ☞ Om Keshavaaya Namha
- ☞ Om Naraayanaya Namha
- ☞ Om Maadhavaaya Namha

④

PRAANAAYAAM

(Ten Times Each)

Anuloma viloma Praanaayamaa &
Kapaal Bhaati Praanaayamaa

⑤

MANTRA FOR DHOOP AND DIPA

Dhoopam Aaghraapayaami
Dipam Darsayaami

⑥

OMKAR JAPA

Three Times Japa Of Om

⑦

MANTRA JAPA FOR 108 TIMES

Om Namo Bhagawate
Vaasudevaaya (108 Times)

⑧

(Ajapaa Gaayatri Japa)

Japa Of Hansa "soham' Mantra Through Breathings. After Offering 21600 Ajapaa Japa Conducted through Breathings during last 24 hours and fresh start of Japa for next 24 hours which starts from every Sunrise.

⑨

Prayer

Gururbrahmaa Gururvishnu Gururdevo Maheshwara.
Gurusaakshaat Parambrahma Tasmai Sri Guravenama

Omkaaram Bindusamyuktam Nityam Dhyaayanti Yogina
Kaamadam Moksyadam Chaiva Omkaaraaya Namonama

Tvameva Maataa Cha Pitaa Tvameva
Tvameva Bandhus Cha Sakhaa Tvameva
Tvameva Bidyaa Dravinam Tvameva
Tvameva Sarvam Mama Deva Deva

Sarve Bhawantu Sukhina Sarve Santu Niramaya
Sarve Bhadraani Pashyantu Maa
Kaschid dukha bhaag bhawet

Asato Maa Sadgamaya Tamaso Maa
Jyotirgamaya Mrityormaa Amritam
Gamaya Om Saanti Saanti Saanti

(Prayer For Offering Food)

Tvadiyam Bastu Govinda Tuvyameva Samarpaye
Grihaana Sumukho Bhutwaa Prasida Parameshwara

(Prayer before going to bed)

Om Tatsat
Kayena Vaachaa Manasendriyairvaa
Buddhyaatmanaavaa Prakritiswavaawaat.
Karomi Yadyat Sakalam Parasmai
Naaraayanaayeti Samarpayaami

श्लोकहरूका भावार्थ

१

मेरा यी-हातहरूमा धनकी अधिष्ठात्री देवी लक्ष्मी, विद्याकी अधिष्ठात्री देवी सरस्वती तथा बुद्धिका अधिष्ठाता देव ब्रह्माजीको बास छ, अतः म भाग्यको भरोसा नपरी यी हातहरूबाट पुरुषार्थ सिद्ध गर्छु । र यी पवित्र हातहरूले कहिले पनि नराम्रो काम गर्ने छुईन।

२

हरियो झार जंगल पहाड पर्वतले शोभायमान भएकी अन्न, जल, औषधी प्रदान गर्ने हे मातृभूमी पादस्पर्श गर्न अगाडी तपाँईलाई प्रणाम गर्छु, हे जननी मेरो अपराध क्षमा गर्नु होस् ।

३

(क). गुरुकृपाले नै ब्रह्मा बिष्णु महेश तत्वलाई जान्न सकिन्छ, त्यसकारण हे मोक्ष ज्ञान प्रदाता गुरुदेव तपाँई ब्रह्म स्वरूप नै हुनुहुन्छ, तपाँईलाई बारम्बार वन्दना छ।

(ख). विन्दुले सहित भएको यो ॐकार शब्दरूपी साकार ब्रह्मको जसले नित्य जप गर्दछ उसले सम्पूर्ण कामनाहरू सहित अमृततत्व (मोक्ष) प्राप्त गर्दछ। मोक्षप्रदाता यस्ता प्रणव ॐमन्त्रलाई बारम्बार बन्दना छ।

(ग). हे परमेश्वर तपाँई नै मेरो माता, तपाँई नै मेरो पिता, तपाँई नै मेरो बन्धु, तपाँई नै साथी, तपाँई नै सम्पत्ति, संसारका सम्पूर्ण पदार्थ तपाँईनै हुनुहुन्छ, तपाँई बाहेक मेरो अर्को कोही छैन ।

(घ). संसारका समस्त प्राणी सुखी हुन् समस्त प्राणी निरोगी हुन् सम्पूर्ण प्राणीहरूको दृष्टि सम्यक् होस, कसैलाई पनि कुनै प्रकारको दुःख कष्ट नहोस् ।

(ङ). हे परमेश्वर हामीलाई असत्य मार्गबाट सत्य मार्गतर्फ लानुहोस, हे परमेश्वर हामीलाई अज्ञानरूपी अन्धकारबाट ज्ञानरूपी प्रकाशतर्फ लानुहोस, हे परमेश्वर हामीलाई दुःख रूपी मृत्युबाट बचाएर मोक्षरूपी अमरत्व प्रदान गर्नुहोस् ।

ॐ शान्तिः ॐ शान्तिः ॐ शान्तिः
सबैको देहिक, दैविक अनि भौतिक तापलाई नाश गर्नुहवस् ।

४

मैले शुद्धकर्मद्वारा आर्जन र तयार पारेको यो पवित्र भोजन हजूरलाई अर्पण गर्दैछु । हे प्रभु तपाँई प्रसन्न भएर यसलाई ग्रहण गरिदिनु होस् ।



हे परमेश्वर! मैले आज बिहान उठेदेखि यस शरीरले,
मनले, वाणीले, ईन्द्रियले, बुद्धिले, आत्माले अथवा
स्वभावद्वारा जो जो कर्म गरें, ती सम्पूर्ण कर्म
हजरमा समर्पण गर्दछु ।

हे प्रभु! कुनै गलती भए क्षमा गरिदिनु होस् ।

①

I See Goddess Laxmi Seated At The Top Of My Palm, Goddess Saraswati Seated At The Middle, Lord Brahma Seated At The Base As I View My Palm In The Morning. My Hands Are Abode Of Gods And Goddess. I Shall Use Them In Pursuit Of Purusarthas (Dharma, Artha, Kama And Moksha) The Goal Of Human Life.

②

Decorated By Everlasting Greenery, Hills And Mountains, Oh Goddess Motherland, I Salute You And Beg Forgiveness As I Step On You.

③

(1) I Prostrate To That Sri, Guru Who Is Himself Brahma, Vishnu And Maheswara And Who Is Verily The Supreme Absolute Itself.

To The Pranava Together With The Bindu, The
Object Of Meditation Of The Yogins The
Bestower Of Desires As Well As Emancipation I
Prostate Again And Again.

Thou Art My Mother, Thou Art My Father
Thou Art My Relative, Thou Art My Friend
Thou Art My Knowledge, Thou Art My Wealth
Thou Art Everything To Me O My God Of Gods.

May All Be Happy.
May All Be Free Of Disabilities.
May All Behold What Is Auspicious.
May None Suffer From Sorrow.

O Lord! Lead Us On, From Unreal To Real
From Darkness To Light, From Mortality
To Immortality.
Om Peace, Peace, Peace

I Would Like To Offer This Auspicious Food To
You O My Lord! Please Grace Me By Accepting It.

The Offering Food Is Prepared
By The Grains Obtained By Honest Earnings.

Oh! Lord Narayan, As I Submit To You All My
Actions Of The Day Due To My Body, Words,
Mind, Soul, Sense Organs, Intellect And Even

Nature And Beg Forgiveness For
Unintentional Misdeed If Any.