

om | 1 |

om namāḥ |

om namo namāḥ |

om namo namā om |

om namo namā om om |

om namo namā om om namāḥ ||

mā | 2 |

mā aham |

mā aham - aham |

mā aham - aham mā |

mā aham - aham mā mā |

mā aham - aham mā mā - aham ||

mayi | 3 |

mayi medhām |

mayi medhām medhām |

mayi medhām medhām mayi |

mayi medhām medhām mayi mayi |

mayi medhām medhām mayi mayi medhām ||

sūryaḥ | 4 |

sūryo bhrājāḥ |

sūryo bhrājo bhrājāḥ |

sūryo bhrājo bhrājāssūryaḥ |

sūryo bhrājo bhrājāssūryassūryaḥ |

sūryo bhrājo bhrājāssūryassūryo bhrājāḥ ||

aham | 5 |

aham - annam |

aham - annam - annam |

aham - annam - annam - aham |

aham - annam - annam - aham - aham |

aham - annam - annam - aham - aham - annam ||

namāḥ | 6 |

namāśśivāya |

namāśśivāya śivāya |

namāśśivāya śivāya namāḥ |

namāśśivāya śivāya namo namāḥ |

namāśśivāya śivāya namo namāśśivāya ||

savītuḥ | 7 |

savītur vareṇyam |

savīturvareṇyam vareṇyam |

savīturvareṇyam vareṇyagṃ savītuḥ |

savīturvareṇyam vareṇyagṃ savītussavītuḥ |

savīturvareṇyam vareṇyagṃ savītussavīturvareṇyam |

aham | 8 |

aham manāḥ |

aham manō manāḥ |

aham manō manō aham |

aham manō manō aham - aham |

aham manō manō aham - aham manāḥ ||

oṣādhayaḥ | 9 |

oṣādhayassam |

oṣādhayassagṃ sam |

oṣādhayassagṃ sam - oṣādhayaḥ |

oṣādhayassagṃ sam - oṣādhaya oṣādhayaḥ |

oṣādhayassagṃ sam - oṣādhaya oṣādhayassam |

bhrājāḥ | 10 |

bhrājō dadhātu |

bhrājō dadhātu dadhātu |

bhrājō dadhātu dadhātu bhrājāḥ |

bhrājō dadhātu dadhātu bhrājō bhrājāḥ |

bhrājō dadhātu dadhātu bhrājō bhrājō dadhātu ||

aham | 11 |

aham prāṇam |

aham prāṇam prāṇam |

aham prāṇam prāṇam - aham |

aham prāṇam prāṇam - aham - aham |

aham prāṇam prāṇam - aham - aham prāṇam ||

mayi | 12 |

mayi sūryaḥ |

mayi sūryassūryaḥ |

mayi sūryassūryō mayi |

mayi sūryassūryō mayi mayi |

mayi sūryassūryō mayi mayi sūryaḥ ||

ca | 13 |

ca namah |

ca namo namah |

ca namo namaśca |

ca namo namaśca ca |

ca namo namaśca ca namah |

aham | 14 |

aham vijñānam |

aham vijñānam vijñānam |

aham vijñānam vijñānam - aham |

aham vijñānam vijñānam - aham - aham |

aham vijñānam vijñānam - aham - aham vijñānam ||

kavim | 15 |

kavim kavīnām |

kavim kavīnām kavīnām |

kavim kavīnām kavīnām kavim |

kavim kavīnām kavīnām kavim kavim |

kavim kavīnām kavīnām kavim kavim kavīnām |

śatāyuh | 16 |

śatāyuh puruṣah |

śatāyuh puruṣah puruṣah |

śatāyuh puruṣah puruṣaśśatāyuh |

śatāyuh puruṣah puruṣaśśatāyusśatāyuh |

śatāyuh puruṣah puruṣaśśatāyusśatāyuh puruṣah ||

aham | 17 |

aham - ānandam |

aham - ānandam - ānandam |

aham - ānandam - ānandam - aham |

aham - ānandam - ānandam - aham - aham |

aham - ānandam - ānandam - aham - aham - ānandam ||

devā | 18 |

devā budhyante |

devā budhyante budhyante |

devā budhyante budhyante devā |

devā budhyante budhyante devā devā |

devā budhyante budhyante devā devā budhyante ||

om namo prāṇāyā' prāṇāyā' nama' om | 19 |  
om namo apānāyā' apānāyā' nama' om |  
om namo vyānāyā' vyānāyā' nama' om |  
om namo udānāyā' udānāyā' nama' om |  
om namo samānāyā' samānāyā' nama' om |  
om svāhā'' ||

om namaḥ prāṇāyā' prāṇāyā' nama' om | 20 |  
om namo'pānāyā' apānāyā' nama' om |  
om namo vyānāyā' vyānāyā' nama' om |  
om nama udānāyā' udānāyā' nama' om |  
om namassamānāyā' samānāyā' nama' om |  
oggsvāhā'' ||

om prāṇāpānavyānodānasamānā' me' śudhyantām | 21 |  
om prāṇa me' śudhyantām |  
om āpāna me' śudhyantām |  
om vyāna me' śudhyantām |  
om samānā me' śudhyantām |  
om udāna me' śudhyantām |  
om sarva pañca me' śudhyantām ||

om bhuṃ bhumyai' namaḥ | 22 |  
om vaṃ varuṇāyā' namaḥ |  
om ram - agnaye' namaḥ |  
om yaṃ vāyave' namaḥ |  
om ham - ākāśaya' namaḥ |  
om am - ātmāyā' namaḥ ||

om mitrāyā' namaḥ | 23 |  
om ravaye' namaḥ |  
om sūryāyā' namaḥ |  
om bhānave' namaḥ |  
om khagāyā' namaḥ |  
om pūṣṇe' namaḥ |  
om hiraṇyagarbhāyā' namaḥ |  
om marīcaye' namaḥ |  
om ādityāyā' namaḥ |  
om savitre' namaḥ |  
om arkāyā' namaḥ |  
om bhāskarāyā' namaḥ ||