
Gayatri Mantra Vidhanam

ग़ायत्रीमन्त्रविधानम्

Document Information



Text title : Gayatri Mantra VidhAnam

File name : gAyatrImantravidhAnam.itx

Category : devii, devI, mantra, gAyatrI

Location : doc_devii

Author : Traditional

Transliterated by : Durga Sharma

Proofread by : Durga Sharma

Latest update : June 28, 2026

Send corrections to : sanskrit at cheerful dot c om

This text is prepared by volunteers and is to be used for personal study and research. The file is not to be copied or reposted without permission, for promotion of any website or individuals or for commercial purpose.

Please help to maintain respect for volunteer spirit.

Please note that proofreading is done using Devanagari version and other language/scripts are generated using **sanscript**.

June 28, 2026

sanskritdocuments.org



గాయత్రీమంత్రవిధానమ్



First one should do the shApavimochana and utkIlana

శాపవిమోచనాని

బ్రహ్మశాపవిమోచనమ్ -

వినియోగః - ఓం అస్య శ్రీబ్రహ్మశాపవిమోచనమస్త్రస్య బ్రహ్మ ఋషిః, గాయత్రీచ్ఛ్లో భుక్తి-
ముక్తిప్రదా బ్రహ్మీనుగృహీతా బ్రహ్మశాపవిమోచనీ గాయత్రీశక్తిర్దేవతా బ్రహ్మశాపవిమోచనార్థే జపే వినియోగః ।

మంత్రః - “ఓం గాయత్రీం బ్రహ్మేతుస్పాసీత యద్రూపం బ్రహ్మవిదో విదుః । తాం పశ్యన్తి
ధీరాః సుమనసా వాచామగ్రతః ॥”

ఓం వేదాన్తనాథాయ విద్మహే హిరణ్యగర్భాయ ధీమహి । తన్నో బ్రహ్మ ప్రచోదయాత్
॥

ఓం దేవి ! గాయత్రీ ! త్వం బ్రహ్మశాపాద్ విముక్తా భవ ॥

వశిష్ఠశాపవిమోచనమ్ -

వినియోగః -

ఓం అస్య శ్రీవశిష్ఠశాపవిమోచనమస్త్రస్య నిగ్రహానుగ్రహకర్తా వశిష్ఠ ఋషిర్విశ్వోద్భవా
గాయత్రీచ్ఛ్లో వశిష్ఠనుగృహీతా గాయత్రీశక్తిర్దేవతా వశిష్ఠశాపవిమోచనార్థే జపే వినియోగః
।

మంత్రః - “సోఽహమర్కమయం జ్యోతిరర్కజ్యోతిరహం శివః । ఆత్మజ్యోతిరహం శుక్లః
సర్వజ్యోతి రసోఽస్మ్యహమ్ ॥”

ఓం దేవి ! గాయత్రీ ! త్వం వశిష్ఠశాపాద్ విముక్తా భవ ॥

విశ్వామిత్రశాపవిమోచనమ్ -

వినియోగః - ఓం అస్య శ్రీ విశ్వామిత్రశాపవిమోచనమస్త్రస్య నూతనసృష్టికర్తా
విశ్వామిత్ర ఋషిర్వాగ్దేహో గాయత్రీ ఛందః, విశ్వామిత్రనుగృహీతా గాయత్రీశక్తిర్దేవతా
విశ్వామిత్రశాపవిమోచనార్థే జపే వినియోగాయః ।

మస్త్రః - “ఓం గాయత్రీం భజామ్యగ్నిముఖీం విశ్వగర్భా యదుద్భవాః । దేవాశ్చక్రీరే
విశ్వస్పష్టిం యన్ముఖాన్నిః స్పృతో ౭ఖిలవేదగర్భః ॥” తాం కల్యాణీమిష్టకరీం ప్రపద్యే
|

ఓం దేవి ! గాయత్రీ! త్వం విశ్వామిత్రశాపాద్ విముక్తా భవ ॥

శుక్రశాపవిమోచనం

వినియోగ- ఓం అస్య శ్రీశుకశాపవిమోచనమస్త్రస్య సజ్జీవనకర్తా శుకఋషిః కామదుఘా
గాయత్రీ ఛన్దః శుకానుగృహీతా గాయత్రీ శక్తిదేవతా శుకశాపవిమోచనార్థే జపే
వినియోగాయః ।

మస్త్రః - “ఓం ఈదృశీం చైవ గాయత్రీం ధ్యాయేద్యస్తు నిత్యశః । సర్వం పాపం పరిత్యజ్య
స గచ్ఛేత్ పరమం పద్మ ॥”

ఓం భగవతి ! గాయత్రీ! త్వం శుకశాపాద్ విముక్తా భవ ॥

వరుణశాపవిమోచనమ్ -

వినియోగః - ఓం అస్య శ్రీ వరుణశాపవిమోచనమస్త్రస్య గౌతమవామదేవసప్తసాగరా
ఋషయః అనుష్టుప్ ఛన్దో వరుణో దేవతా వరుణశాపవిమోచనార్థే జపే వినియోగః ।

మస్త్రః - “ఓం ధామ్నా ధామ్నా రాజన్నితో వరుణః నో ముఞ్చుః । యదాపో౭ఘ్నియా
వరుణేతి శపామహే తతో వరుణనో ముఞ్చుః ॥”

ఓం భగవతి ! గాయత్రీ! త్వం వరుణశాపాద్ విముక్తా భవ ॥

అగ్నిశాపవిమోచనమ్ -

వినియోగః -

ఓం అస్య శ్రీఅగ్నిశాపవిమోచనమస్త్రస్య చతుఃశృంగవామదేవో ఋషిర్గాయత్రీ
ఛన్దో౭గ్నేరనుగృహీతా గాయత్రీ శక్తిదేవతా అగ్నిశాపవిమోచనే జపే వినియోగః ।

మస్త్రః - “ఓం శీర్షణ్యస్త్రీ కర్ణవస్త్రీ విషరూపా భయఙ్కరీ ప్రచోదయాత్ నః యో ధీయో
ధీమహి దేవస్య భర్గో వరేణ్యం సవితుస్తత్ । యదగ్రహిణ్యో దిహాహ్యత్వావితత్య
యోజయా సువహన్ హుం ఫట్ ॥”

ఓం భగవతి ! గాయత్రీ! త్వమఖిలాగ్నిశాపాద్ విముక్తా భవ ॥

ప్రార్థనా మస్త్రః -

ఓం అహో దేవి మహాదేవి సన్ధ్యే విద్యే సరస్వతి! అజరే అమరే చైవ బ్రహ్మయోనిర్మమో౭స్తు
తే ॥ ఓం దేవి గాయత్రీ త్వం బ్రహ్మశాపాద్విముక్తా భవ, వసిష్ఠశాపాద్విముక్తా భవ,
విశ్వామిత్రశాపాద్విముక్తా భవ, శుకశాపాద్విముక్తా భవ, వరుణశాపాద్విముక్తా భవ,
అగ్నిశాపాద్విముక్తా భవ ॥

ఉత్కీలనమ్ -

ఓం ఓం ఓం ఓం ఓం ఓం ఓం ఓం ఓం హౌం జౌం సః భూః తత్సవితుర్వరేణ్యం సః జౌం హౌం ఓం | ఓం ఓం ఓం ఓంఓంఓంఓం ఓం ఓం హౌం జౌం సః భువః భర్గో దేవస్య ధీమహి సః జౌం హౌం ఓం | ఓం ఓం ఓం ఓం ఓం ఓం ఓం ఓం ఓం హౌం జౌం సః స్వః ధియో యో నః ప్రచోదయాత్ సః జౌం హౌం ఓం |
ఓం భగవతి గాయత్రీ త్వముత్కీలితా భవ ||

గాయత్రీమన్తవినియోగః -

ఓంకారస్య బ్రహ్మ ఋషిగార్యత్రీ ఛందః, పరమాత్మా దేవతా, ఓం భూర్భవః స్వరితి మహావ్యాహృతీనాం పరమేష్ఠీ ప్రజాపతిఋషిః, గాయత్ర్యుష్ణిగనుష్ఠభఛ్వాసి, అగ్నివాయుసూర్యా దేవతాః, తత్సవితురిత్యస్య విశ్వామిత్రఋషిర్గాయత్రీ ఛందః సవితా దేవతా జపే వినియోగః |

Note- Gayatri have three parts :- Pranav, Vyahriti and Main Gayatri

కరన్యాసః -

ఓం తత్సవితుర్వరేణ్యం అఙ్గష్టాభ్యాం నమః | భర్గో దేవస్య తర్జనీభ్యాం నమః | ధీమహి మధ్యమాభ్యాం నమః | ధియో యో అనామికాభ్యాం నమః | సః ప్రచోదయాత్ కనిష్ఠికాభ్యాం నమః | ఓం తత్సవితుర్వరేణ్యం భర్గో దేవస్య ధీమహి ధియో యో నః ప్రచోదయాత్ కరతలకరపృష్ఠాభ్యాం నమః ||

షడఙ్గన్యాసః -

ఓం తత్సవితుర్వరేణ్యం హృదయాయ నమః | భర్గో దేవస్య శిరసే స్వాహా | ధీమహి శిఖాయై వషట్ | ధియో యో కవచాయ హుమ్ | సః ప్రచోదయాత్ నేత్రత్రయాయ వౌషట్ | ఓం తత్సవితుర్వరేణ్యం భర్గో దేవస్య ధీమహి ధియో యో నః ప్రచోదయాత్ ఆస్త్రాయ ఫట్ ||

వ్యాపకన్యాసః -

ఓం భూః పాదాదిశిరఃపర్వంతం వ్యాపయామి | ఓం భువః శిరసః పాదపర్వంతం వ్యాపయామి | ఓం స్వః సర్వాణ్నేషు వ్యాపయామి | ఓం మహాః అన్తరాత్మాని వ్యాపయామి | ఓం జనః సర్వనాడీషు వ్యాపయామి | ఓం తపః సర్వచైతన్యే వ్యాపయామి | ఓం సత్యం సర్వతో మయి వ్యాపయామి ||

అక్షరన్యాసః -

తత్ హృది | స వామబాహౌ | వి దక్షిణబాహౌ | తు వామపాదే | ర్వ దక్షిణపాదే | రే నాభౌ | ణ్యం కణ్ఠే | భః ముఖే | ర్గః దక్షిణనేత్రే | దే వామనేత్రే | వస్య భ్రూమధ్యే

। ధీ లలాటే । మ శిరసి । హి శిఖాయామ్ । ధి దక్షిణకర్ణే । యో వామకర్ణే । యో నాసికాయామ్ । నః ముఖమణ్డలే । ప్ర హృది । చో నాభౌ । ద యా గుహ్యే । యాత్ సర్వాణ్డేషు ॥

మాతృకాన్యాసః -

అం శిరసి । ఆం ముఖే । ఇం దక్షిణనేత్రే । ఈం వామనేత్రే । ఉం దక్షిణకర్ణే । ఊం వామకర్ణే । ఋం దక్షిణనాసాయామ్ । ౠం వామనాసాయామ్ । ళం దక్షిణగర్ణే । ౡం వామగర్ణే । ఏం ఓష్ఠే । ఐం జిహ్వాయామ్ । ఓం కణ్ఠే । ఔం హృది । అం నాభౌ । ఆః మూలాధారే ।

కం ఖం గం ఘం జం దక్షిణబాహౌ । చం ఛం జం ఝం ఇం వామబాహౌ । టం ఠం డం ఢం ణం దక్షిణపాదే । తం థం దం ధం నం వామపాదే । పం ఫం బం భం మం ఉదరే । యం రం లం వం హృది । శం షం సం హం క్షం సర్వాణ్డేషు ॥

చక్రన్యాసః -

ఓం భూః మూలాధారే । ఓం భువః స్వాధిష్ఠానే । ఓం స్వః మణిపూరే । ఓం మహాః అనాహతే । ఓం జనః విశుద్ధౌ । ఓం తపః ఆజ్ఞాచక్రే । ఓం సత్యం సహస్రారే ॥

తతస్వితుర్వరేణ్యం మూలాధారే । భర్గో దేవస్య స్వాధిష్ఠానే । ధీమహి మణిపూరే । ధియో యో అనాహతే । నః విశుద్ధౌ । ప్రచోదయాత్ ఆజ్ఞాయామ్ । ఓం సహస్రారే ॥

హృదయన్యాసః -

ఓం హృదయకమలే గాయత్ర్యై నమః । భర్గః ప్రాణేషు । దేవః చిత్తే । ధీమహి బుద్ధౌ । ధియః ఆత్మని । ప్రచోదయాత్ పరబ్రహ్మణి ॥

సర్వాంగన్యాసః -

ఓం గాయత్ర్యై నమః శిరసి । ఓం సావిత్రియై నమః ముఖే । ఓం సరస్వతియై నమః హృది । ఓం వేదమాత్రే నమః నాభౌ । ఓం బ్రహ్మశక్తియై నమః సర్వాణ్డేషు । ఓం పరం జ్యోతిః మయి సదా విరాజతామ్ ॥

పదన్యాసః -

ఓం తత్ దక్షిణపాదాంగుష్ఠే నమః । స వామపాదాంగుష్ఠే నమః । వి దక్షిణతర్జనీపాదాంగుల్లౌ నమః । తు వామతర్జనీపాదాంగుల్లౌ నమః । ర్వ దక్షిణమధ్యపాదాంగుల్లౌ నమః । రే వామమధ్యపాదాంగుల్లౌ నమః । ణ్యం దక్షిణానామికాపాదాంగుల్లౌ నమః । భర్గో వామానామికాపాదాంగుల్లౌ నమః । దేవస్య దక్షిణకనిష్ఠికాపాదాంగుల్లౌ నమః । ధీమహి వామకనిష్ఠికాపాదాంగుల్లౌ నమః । ధియో యో దక్షిణపాదతలే నమః । నః ప్రచోదయాత్ వామపాదతలే నమః । ఓం భూర్భువః స్వః సర్వపాదయోర్నమః ॥

బీజన్యాసః -

అస్య శ్రీగాయత్రీమహామన్తస్య బీజాన్యాసః ।

ఓం అం హృదయాయ నమః । ఆం శిరసే స్వాహా । ఇం శిఖాయై వషట్ । ఈం కవచాయ హుమ్ । ఉం నేత్రత్రయాయ వౌషట్ । ఊం అస్త్రాయ ఫట్ ।

ఋం దక్షిణబాహువే నమః । ౠం వామబాహువే నమః । ౧ం దక్షిణపాదాయ నమః । ౨ం వామపాదాయ నమః । ఏం నాభ్యై నమః । ఐం కణ్ఠాయ నమః । ఓం ముఖాయ నమః । ఔం లలాటాయ నమః । అం సర్వాణ్డేషు నమః । అః పరబ్రహ్మణే నమః ॥

॥ ఇతి బీజన్యాసః ॥

శక్తిన్యాసః -

అస్య శ్రీగాయత్రీమహామన్తస్య శక్తిన్యాసః ।

ఓం గాయత్ర్యై హృదయాయ నమః । ఓం సావిత్రియై శిరసే స్వాహా । ఓం సరస్వత్యై శిఖాయై వషట్ । ఓం వేదమాత్రే కవచాయ హుమ్ । ఓం బ్రహ్మశక్త్యై నేత్రత్రయాయ వౌషట్ । ఓం పరాశక్త్యై అస్త్రాయ ఫట్ ॥

ఓం ఇచ్ఛాశక్త్యై హృది నమః । ఓం జ్ఞానశక్త్యై శిరసి నమః । ఓం క్రియాశక్త్యై సర్వాణ్డేషు నమః ॥

॥ ఇతి శక్తిన్యాసః ॥

కీలకన్యాసః -

అస్య శ్రీగాయత్రీమహామన్తస్య కీలకన్యాసః ।

ఓం తత్ హృదయాయ నమః । ఓం సవితుః శిరసే స్వాహా । ఓం వరేణ్యం శిఖాయై వషట్ । ఓం భర్గః కవచాయ హుమ్ । ఓం దేవస్య నేత్రత్రయాయ వౌషట్ । ఓం ధీమహి అస్త్రాయ ఫట్ ।

ఓం ధియో గుహ్యాయ నమః । ఓం యో నాభ్యై నమః । ఓం నః కణ్ఠాయ నమః । ఓం ప్రచోదయాత్ సర్వాణ్డేషు నమః ॥

॥ ఇతి కీలకన్యాసః ॥

వ్యాహృతిన్యాసః -

అస్య శ్రీగాయత్రీమహామన్తస్య వ్యాహృతిన్యాసః ।

ఓం భూః హృదయాయ నమః । ఓం భువః శిరసే స్వాహా । ఓం స్వః శిఖాయై వషట్ । ఓం భూః కవచాయ హుమ్ । ఓం భువః నేత్రత్రయాయ వౌషట్ । ఓం స్వః అస్త్రాయ ఫట్ ॥

॥

ఓం భూః పాదయోః నమః । ఓం భువః నాభౌ నమః । ఓం స్వః బ్రహ్మారణ్యే నమః ॥

॥ ఇతి వ్యాహృతిన్యాసః ॥

సప్తవ్యాహృతిన్యాసః -

అస్య శ్రీగాయత్రీమహామస్త్రస్య సప్తవ్యాహృతిన్యాసః ।

ఓం భూః మూలాధారే నమః । ఓం భువః స్వాధిష్ఠానే నమః । ఓం స్వః మణిపూరే నమః । ఓం మహాః అనాహతే నమః । ఓం జనః విశుద్ధౌ నమః । ఓం తపః ఆజ్ఞాచక్రే నమః । ఓం సత్యం సహస్రారే నమః ॥

ఓం భూర్భువఃస్వర్మహర్జనస్తపఃసత్యం సర్వాక్షేషు వ్యాపయామి నమః ॥

॥ ఇతి సప్తవ్యాహృతిన్యాసః ॥

చతుర్వింశత్యక్షరన్యాసః -

అస్య శ్రీగాయత్రీమహామస్త్రస్య చతుర్వింశత్యక్షరన్యాసః ।

తత్ హృదయాయ నమః । స శిరసే నమః । వి శిఖాయై నమః । తు దక్షిణబాహవే నమః । ర్వ వామబాహవే నమః । రే దక్షిణహస్తాయ నమః । ణ్యం వామహస్తాయ నమః । భః కణ్ఠాయ నమః । ర్గః ముఖాయ నమః । దే దక్షిణనేత్రాయ నమః । వస్య వామనేత్రాయ నమః । ధీ భ్రూమధ్యాయ నమః । మ లలాటాయ నమః । హి మస్తకాయ నమః । ధి దక్షిణకర్ణాయ నమః । యో వామకర్ణాయ నమః । యో నాసికాయై నమః । నః ఓష్ఠయోః నమః । ప్ర జిహ్వాయై నమః । చో హృదయాయ నమః । ద నాభ్యై నమః । య గుహ్యాయ నమః । ఆత్ మూలాధారాయ నమః । ఓం సర్వాక్షేషు నమః ॥

॥ ఇతి చతుర్వింశత్యక్షరన్యాసః ॥

త్రిపదాన్యాసః -

అస్య శ్రీగాయత్రీమహామస్త్రస్య త్రిపదాన్యాసః ।

ప్రథమపదం

ఓం తత్సవితుర్వరేణ్యం హృదయాయ నమః ॥

ద్వితీయపదం

భర్గో దేవస్య ధీమహి శిరసే స్వాహా ॥

తృతీయపదం

ధియో యో నః ప్రచోదయాత్ శిఖాయై వషట్ ॥

తత్సవితుర్వరేణ్యం కవచాయ హుమ్ । భర్గో దేవస్య ధీమహి నేత్రత్రయాయ వౌషట్ ।

ధియో యో నః ప్రచోదయాత్ అస్త్రాయ ఫట్ ॥

॥ ఇతి త్రిపదాన్యాసః ॥

గాయత్రీహృదయన్యాసః -

అస్య శ్రీగాయత్రీమహామన్తస్య గాయత్రీహృదయన్యాసః ।

ఓం గాయత్ర్యై హృదయాయ నమః । ఓం సావిత్ర్యై శిరసి స్వాహా । ఓం సరస్వత్యై శిఖాయై వషట్ । ఓం వేదమాత్రే కవచాయ హుమ్ । ఓం బ్రహ్మరూపిణ్యై నేత్రత్రయాయ వౌషట్ । ఓం పరణ్యోతిషే ఆస్త్రాయ ఫట్ ॥

తత్సవితుర్వరేణ్యం హృదయకమలే న్యసేత్ । భర్గో దేవస్య దక్షిణహృదయభాగే న్యసేత్ । ధీమహి వామహృదయభాగే న్యసేత్ । ధియో బుద్ధౌ న్యసేత్ । యో చిత్తే న్యసేత్ । నః ప్రాణేషు న్యసేత్ । ప్రవోదయాత్ ఆత్మని న్యసేత్ ॥

ఓం గాయత్రీహృదయదేవ్యై నమః ॥

॥ ఇతి గాయత్రీహృదయన్యాసః ॥

దేవతాన్యాసః -

అస్య శ్రీగాయత్రీమహామన్తస్య దేవతాన్యాసః ।

ఓం బ్రహ్మణే శిరసి నమః । ఓం విష్ణవే హృది నమః । ఓం రుద్రాయ కణ్ఠే నమః । ఓం సావిత్రే నాభౌ నమః । ఓం గాయత్ర్యై హృదయకమలే నమః । ఓం సరస్వత్యై జిహ్వాయై నమః । ఓం అగ్నయే ముఖే నమః । ఓం సూర్యాయ నేత్రయోః నమః । ఓం చంద్రాయ లలాటే నమః । ఓం ప్రజాపతయే మూలాధారే నమః । ఓం పరమాత్మనే సహస్రారే నమః ॥

॥ ఇతి దేవతాన్యాసః ॥

లోకన్యాసః -

అస్య శ్రీగాయత్రీమహామన్తస్య లోకన్యాసః ।

ఓం భూర్లోకాయ పాదయోః నమః । ఓం భువర్లోకాయ జానుభ్యాం నమః । ఓం స్వర్లోకాయ ఊరుభ్యాం నమః । ఓం మహర్లోకాయ నాభ్యై నమః । ఓం జనలోకాయ హృదయాయ నమః । ఓం తపోలోకాయ కణ్ఠాయ నమః । ఓం సత్యలోకాయ బ్రహ్మరస్మే నమః ॥

సప్తలోకాన్ స్వదేహీ చింతయేత్ । సర్వలోకమయం దేహం భావయేత్ ॥

॥ ఇతి లోకన్యాసః ॥

తత్త్వన్యాసః -

అస్య శ్రీగాయత్రీమహామన్తస్య తత్త్వన్యాసః ।

ఓం పృథీవీతత్త్వాయ పాదయోః నమః । ఓం ఆపస్తత్త్వాయ గుహ్యే నమః । ఓం
తేజస్తత్త్వాయ నాభ్యై నమః । ఓం వాయుతత్త్వాయ హృదయాయ నమః । ఓం
ఆకాశతత్త్వాయ కణ్ఠాయ నమః ।

ఓం మనస్తత్త్వాయ భ్రూమధ్యే నమః । ఓం బుద్ధితత్త్వాయ లలాటే నమః । ఓం
అహఙ్కారతత్త్వాయ శిరసి నమః । ఓం ప్రకృతితత్త్వాయ సహస్రారే నమః । ఓం
పురుషతత్త్వాయ సర్వాక్షేషు నమః । ఓం పరబ్రహ్మతత్త్వాయ ఆత్మని నమః ॥

॥ ఇతి తత్త్వన్యాసః ॥

దిక్పాలన్యాసః -

అస్య శ్రీగాయత్రీమహామన్తస్య దిక్పాలన్యాసః ।

ఓం ఇంద్రాయ పూర్వదిశి నమః । ఓం అగ్నయే ఆగ్నేయదిశి నమః । ఓం యమాయ
దక్షిణదిశి నమః । ఓం వైబుతయే వైబుత్యదిశి నమః । ఓం వరుణాయ పశ్చిమదిశి నమః
। ఓం వాయవే వాయవ్యదిశి నమః । ఓం కుబేరాయ ఉత్తరదిశి నమః । ఓం ఈశానాయ
ఈశానదిశి నమః ।

ఓం బ్రహ్మణే ఊర్ధ్వదిశి నమః । ఓం అనన్తాయ అధోదిశి నమః ।

దశదిక్పాలన్ స్వదేహ ప్రతిష్ఠాప్య సర్వతో రక్షాం భావయేత్ ॥

॥ ఇతి దిక్పాలన్యాసః ॥

కాలన్యాసః -

అస్య శ్రీగాయత్రీమహామన్తస్య కాలన్యాసః ।

ఓం క్షణాయ పాదయోః నమః । ఓం లవాయ గుల్ఫయోః నమః । ఓం నిమేషాయ
జానుభ్యాం నమః । ఓం ముహూర్తాయ ఊరుభ్యాం నమః । ఓం అహోరాత్రాయ నాభ్యై
నమః । ఓం పక్షాయ హృదయాయ నమః । ఓం మాసాయ కణ్ఠాయ నమః । ఓం ఋతవే
ముఖే నమః । ఓం ఆయనాయ లలాటే నమః । ఓం సంవత్సరాయ శిరసి నమః । ఓం
కాలాయ సహస్రారే నమః । ఓం మహాకాలాయ సర్వాక్షేషు నమః ॥

కాలం బ్రహ్మస్వరూపం ధ్యాత్వా సర్వం గాయత్రీమయం భావయేత్ ॥

॥ ఇతి కాలన్యాసః ॥

ప్రాణన్యాసః -

అస్య శ్రీగాయత్రీమహామన్తస్య ప్రాణన్యాసః ।

ఓం ప్రాణాయ హృదయాయ నమః । ఓం అపానాయ మూలాధారే నమః । ఓం సమానాయ నాభ్యై నమః । ఓం ఉదానాయ కణ్ఠాయ నమః । ఓం వ్యానాయ సర్వాక్షేషు నమః ॥

ఓం నాగాయ ఉదరే నమః । ఓం కూర్మాయ నేత్రయోః నమః । ఓం కృకరాయ కణ్ఠే నమః । ఓం దేవదత్తాయ ముఖే నమః । ఓం ధనంజాయ సర్వదేహే నమః ॥

సర్వప్రాణశక్తిం గాయత్ర్యాత్మికాం ధ్యాత్వా స్వదేహే ప్రతిష్ఠాపయేత్ ॥

॥ ఇతి ప్రాణన్యాసః ॥

There are many types of nyāsa described in the Brihad Sadhana .

However, as far as practicable, only Kara Nyasa and Sadanga Nyasa should be practiced,as these are generally sufficient for most practitioners .

After that one should show the 24 Mudras

సుముఖం సమ్పూటం చైవ వితతం విస్తృతం తథా ।
ద్విముఖం త్రిముఖం చైవ చతుఃపంచముఖం తథా ॥

షణ్ముఖమథోముఖం చైవ వ్యాపకాంజ్ఞాలిమేవ చ ।
శకటం యమపాశం చ గ్రథితం సమ్ముఖోన్ముఖమ్ ॥

ప్రలమ్బం ముష్టికం చైవ మత్స్యం కూర్మం వరాహకమ్ ।
సింహాక్రాంతం మహాక్రాంతం ముద్గరం పల్లవం తథా ॥

After jAp one should show last 8 mudras

సురభి, జ్ఞాన, వైరాగ్య, యోని, శఽ, ణ్ణ పంజ్ఞ, క లిజ్ఞ, నిర్వాణ

గాయత్రీ మహామస్త్రః -

ఓం భూర్భువః స్వః ।

తత్సవితుర్వరేణ్యం భర్గో దేవస్య ధీమహి ।


ధియో యో నః ప్రచోదయాత్ ॥

Nyasas are different in different texts, some are given here.


Note- If there is no time, then doing (shApavimochana) is enough.

One should recite this text before reciting lekhinIshvarItrishati as a qualification.

Encoded and proofread by Durga Sharma

——
Gayatri Mantra Vidhanam

pdf was typeset on June 28, 2026

——
Please send corrections to sanskrit@cheerful.com

