४. ವಿದ್ಯಾಧಿದೇವತೆಯಾದ ಮಾತೆ ಸರಸ್ವತಿಗೆ ವಂದನೆ

ಸರಸ್ವತಿ ಮಹಾಭಾಗೇ ವಿದ್ಯೇ ಕಮಲಲೋಚನೇ ।
ವಿಶ್ವರೂಪೇ ವಿಶಾಲಾಕ್ಷಿ ವಿದ್ಯಾಂ ದೇಹಿ ನಮೋಽಸ್ತು ತೇ ॥

ಮಹಾಮಹಿಮಳಾದ, ವಿದ್ಯಾಸ್ವರೂಪಿಣಿಯಾದ, ವಿಶಾಲವಾದ ಹಾಗೂ ಕಮಲದಂತೆ ಸುಂದರವಾದ ಕಣ್ಣುಗಳುಳ್ಳ, ವಿಶ್ವರೂಪಿಣಿಯಾದ ಸರಸ್ವತಿದೇವಿಯೆ, ನಮಗೆ ವಿದ್ಯೆಯನ್ನು ಕರುಣಿಸು; ನಿನಗೆ ನಮ್ಮ ನಮಸ್ಕಾರಗಳು.

೫. ಶಕ್ತಿ, ವೀರ್ಯ, ತೇಜಸ್ಸುಗಳು ಮೂರ್ತಿವೆತ್ತಿರುವ ಮಹಾವೀರ ಹನುಮಂತನಿಗೆ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ

ಬುದ್ಧಿರ್ಬಲಂ ಯಶೋಧೈರ್ಯಂ ನಿರ್ಭಯತ್ವಮರೋಗತಾ ।
ಅಜಾಡ್ಯಂ ವಾಕ್ಪಟುತ್ವಂ ಚ ಹನೂಮತ್ಸ್ಮರಣಾದ್ಭವೇತ್ ॥

ಬುದ್ಧಿ, ಬಲ, ಕೀರ್ತಿ, ಧೈರ್ಯ, ನಿರ್ಭಯತ್ವ, ಆರೋಗ್ಯ, ಅಜಾಡ್ಯ (ಚುರುಕುತನ), ವಾಕ್ಪಟುತ್ವ (ಉತ್ತಮ ಮಾತುಗಾರಿಕೆ) – ಇವೆಲ್ಲವೂ ಹನುಮಂತನ ಸ್ಮರಣೆಯಿಂದ ದೊರೆಯುತ್ತವೆ.

೬. ಶ್ರೀರಾಮಕೃಷ್ಣ ಪರಮಹಂಸರಿಗೆ ನಮನ

ಸರ್ವಧರ್ಮ ಸ್ಥಾಪಕಸ್ತ್ವಂ ಸರ್ವಧರ್ಮ ಸ್ವರೂಪಕಃ ।
ಆಚಾರ್ಯಾಣಾಂ ಮಹಾಚಾರ್ಯೋ ರಾಮಕೃಷ್ಣಾಯ ತೇ ನಮಃ॥

ಎಲ್ಲ ಧರ್ಮಗಳನ್ನೂ ಪುನಶ್ಚೇತನಗೊಳಿಸಿ ಸಂಸ್ಥಾಪಿಸಿದವನು ನೀನು, ಸರ್ವಧರ್ಮಸ್ವರೂಪನು ನೀನು, ಎಲ್ಲ ಆಚಾರ್ಯರಲ್ಲಿ ಮಹಾಚಾರ್ಯನಾದ ಹೇ ಶ್ರೀರಾಮಕೃಷ್ಣ, ನಿನಗೆ ನಮಸ್ಕಾರಗಳು.

೭. ಸರ್ವರ ಶ್ರೇಯೋಭಿವೃದ್ಧಿಗಾಗಿ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ

ಸರ್ವಸ್ತರತು ದುರ್ಗಾಣಿ ಸರ್ವೋ ಭದ್ರಾಣಿ ಪಶ್ಯತು ।
ಸರ್ವಸ್ಸದ್ಬುದ್ಧಿಮಾಪ್ನೋತು ಸರ್ವಸ್ಸರ್ವತ್ರ ನಂದತು ॥

ಎಲ್ಲರೂ ಕಷ್ಟಗಳನ್ನು (ಆಪತ್ತುಗಳನ್ನು) ದಾಟಲಿ, ಎಲ್ಲರೂ ಶುಭವನ್ನು ಕಾಣಲಿ, ಎಲ್ಲರೂ ಸದ್ಬುದ್ಧಿಯನ್ನು ಹೊಂದಲಿ. ಎಲ್ಲರೂ ಎಲ್ಲೆಡೆಯಲ್ಲಿಯೂ ಆನಂದವನ್ನು ಅನುಭವಿಸಲಿ.

೮. ಗುರು ಹಾಗೂ ದೇವದೇವಿಯರ ವಂದನೆ

ಓಂ ಗುರವೇ ನಮಃ ॥
ಓಂ ಗಣಪತಯೇ ನಮಃ ॥
ಓಂ ಸರ್ವೇಭ್ಯೋ ದೇವೇಭ್ಯೋ ನಮಃ ॥
ಓಂ ಸರ್ವಾಭ್ಯೋ ದೇವೀಭ್ಯೋ ನಮಃ ॥
ಓಂ ಪರಮ ಋಷಿಭ್ಯೋ ನಮಃ ॥
ಓಂ ನಮಃ ಶಿವಾಯ ॥
ಓಂ ನಮೋ ನಾರಾಯಣಾಯ ॥
ಓಂ ಚಾಮುಂಡಾಯೈ ನಮಃ ॥
ಓಂ ಶ್ರೀರಾಮ ಜಯರಾಮ ಜಯ ಜಯ ರಾಮ ಓಂ ॥
ಓಂ ನಮೋ ಭಗವತೇ ರಾಮಕೃಷ್ಣಾಯ ॥

೯. ತೇಜಸ್ಸು, ಶಕ್ತಿ, ಬುದ್ಧಿ ಮತ್ತು ಸಹನಶೀಲತೆಗಾಗಿ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ

ತೇಜೋಽಸಿ ತೇಜೋ ಮಯಿ ಧೇಹಿ । ವೀರ್ಯಮಸಿ
ವೀರ್ಯಂ ಮಯಿ ಧೇಹಿ । ಬಲಮಸಿ ಬಲಂ ಮಯಿ ಧೇಹಿ ।
ಓಜೋಽಸಿ ಓಜೋ ಮಯಿ ಧೇಹಿ । ಮನ್ಯುರಸಿ ಮನ್ಯುಂ
ಮಯಿ ಧೇಹಿ । ಸಹೋಽಸಿ ಸಹೋ ಮಯಿ ಧೇಹಿ ।

ಭಗವನ್! ತೇಜೋಮಯನು ನೀನು; ನನಗೆ ತೇಜಸ್ಸನ್ನು ಕೊಡು. ಪರಾಕ್ರಮಶಾಲಿಯು ನೀನು; ನನಗೆ ಪರಾಕ್ರಮವನ್ನು ದಯಪಾಲಿಸು. ಶಕ್ತಿಯ ಮೂರ್ತಿಯು ನೀನು; ನನ್ನಲ್ಲಿ ಬಲವನ್ನು ತುಂಬು. ಓಜಸ್ಸೇ ನೀನು; ನನ್ನನ್ನು ಓಜಸ್ವಿಯಾಗಿ ಮಾಡು. ಧೈರ್ಯಶಾಲಿಯು ನೀನು, ನನಗೆ ಧೈರ್ಯವನ್ನು ನೀಡು. ಸಹನಾಮೂರ್ತಿಯು ನೀನು, ನನಗೆ ಸಹನಾಶಕ್ತಿಯನ್ನು ನೀಡು.

೧೦. ನಿಯಮಿತ ಉಸಿರಾಟ – ಹತ್ತು ಬಾರಿ – ಓಂಕಾರದ ಉಚ್ಚಾರಣೆಯೊಂದಿಗೆ

೧೧. ಬುದ್ಧಿಶಕ್ತಿಯ ಪ್ರಚೋದನೆಗೆ ಗಾಯತ್ರೀಮಂತ್ರ ಜಪ:

ಓಂ ಭೂರ್ಭುವಸ್ಸುವಃ ತತ್ಸವಿತುರ್ವರೇಣ್ಯಂ ಭರ್ಗೋ
ದೇವಸ್ಯ ಧೀಮಹಿ । ಧಿಯೋ ಯೋ ನಃ
ಪ್ರಚೋದಯಾತ್ ॥

ಅತ್ಯಂತ ಶ್ರೇಷ್ಠನಾದ, ಮೂರು ಲೋಕಗಳ (ಭೂಃ, ಭುವಃ, ಸ್ವರ್ಗ) ಸೃಷ್ಟಿಕರ್ತನಾದ, ಆ ಸವಿತೃದೇವನ (ಸೂರ್ಯದೇವನ) ಶ್ರೇಷ್ಠವಾದ ತೇಜಸ್ಸನ್ನು ನಾನು ಧ್ಯಾನಿಸುತ್ತೇನೆ. ಆತನು ನಮ್ಮ ಬುದ್ಧಿಯನ್ನು (ಸನ್ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ) ಪ್ರಚೋದಿಸಲಿ.

೧೨. ಇಷ್ಟದೇವತೆ ಅಥವಾ ಕುಲದೇವತೆಯ ನಾಮಸ್ಮರಣೆ

೧೩. ಸತ್ಯ, ಜ್ಞಾನ ಆನಂದಗಳಿಗಾಗಿ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ

ಓಂ ಅಸತೋ ಮಾ ಸದ್ಗಮಯ ।
ತಮಸೋ ಮಾ ಜ್ಯೋತಿರ್ಗಮಯ ।
ಮೃತ್ಯೋರ್ಮಾ ಅಮೃತಂ ಗಮಯ ॥
॥ ಓಂ ಶಾಂತಿಃ ಶಾಂತಿಃ ಶಾಂತಿಃ ॥

ಅನಿತ್ಯವಾದ ಜಗತ್ತಿನಿಂದ ನಿತ್ಯವಾದ ಪರಬ್ರಹ್ಮದೆಡೆಗೆ ನನ್ನನ್ನು ನಡೆಯಿಸು. ಅಜ್ಞಾನದ ಕತ್ತಲೆಯಿಂದ ಜ್ಞಾನದ ಬೆಳಕಿಗೆ ಹಾದಿ ತೋರು. ಮೃತ್ಯುವಿನಿಂದ ಅಮೃತತ್ವಕ್ಕೆ ಕರೆದುಕೊಂಡು ಹೋಗು. ಓಂ ಶಾಂತಿ ಶಾಂತಿ ಶಾಂತಿ.

(ಪೋಷಕರು ಮತ್ತು ಶಿಕ್ಷಕರು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಈ ಮೇಲಿನ ಸೂಚಿಯನ್ನು ಹೇಳಿಕೊಟ್ಟು, ಪ್ರತಿನಿತ್ಯ ಬೆಳಗ್ಗೆ ಮತ್ತು ಸಾಯಂಕಾಲ ಅನುಷ್ಠಾನ ಮಾಡಲು ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸಬೇಕಾಗಿ ವಿನಂತಿ– ಸಂ.)