

श्रीमज्जगद्गुरु शङ्कराचार्य कूडलि शृङ्गेरी महासंस्थानम्

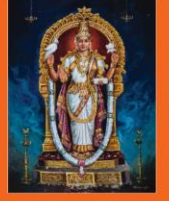
दक्षिणाम्नाय श्रीशारदापीठम्, कूडलि

Srimad Jagadhguru Shankaracharya

**Kudali Sringeri Maha-Samsthan**

Dakshinamnaya Sri Sharada Peeth, Kudali

Shivamogga Dist. Karnataka- 577227



॥ श्रीविद्याशङ्करोविजयते ॥



सावर्जनिक प्रकटने

दिनांक: 22/09/2024

तिरुपतिय प्रसादद विषयदल्लि सकारि वयस्येयु माडिद अपचारवु जफन्यवागिदु, इदके कारणवागिरुव देवसुननगल मेले इरुव सकारद हिडितवन्नु हितेगदुकुळुवन्ते समाजवु ँत्तायिसबेकागिद. अदरे अदर जेतगे, क सन्दर्भदल्लि तम् अद्यात्तिक शक्तियन्नु हेञ्जिसिकुळु सार्वजनिकरु नडेदिरुव अपचारके प्रायश्चित्त माडिकुळुबेकागिद. क प्रायश्चित्तवन्नु एल्लरु तम् मनैयल्लिये सरलवागि माडिकुळुव विधानवन्नु त्रे त्रे अभिनव शंकर धारतरे म्हा सुमिगलु सार्वजनिकरिगे नीडुत्तिदुदुदरे.

क रिेति प्रायश्चित्त विधानवन्नु नीडुवुदु मात्रवल्लदे, म्हासुमिगलु सुतः तावु कुड शस्तियेवद प्रायश्चित्त विधानवन्नु अनुसरिसुत्तिदुदुदरे.

ಇದಕ್ಕಾಗಿ ನಾಳೆಯಿಂದ ಮೂರು ದಿನಗಳ ಕಾಲ ಉಪವಾಸ ಹಾಗೂ ಮೌನ ವ್ರತ ಕೈಗೊಳ್ಳಲಿದ್ದಾರೆ.

“ಹಿಂದೂ ಸಮಾಜವು ಸಾಮಾಜಿಕ ಜಾಗೃತಿಯ ಜೊತೆಗೆ ತಮ್ಮ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಸಾಮರ್ಥ್ಯವನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಇದೊಂದು ಮಾರ್ಗವಾಗಿದೆ. ಒಗ್ಗಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಬಲವಿದೆ. ಆದರೆ ಆ ಬಲವು ಕೇವಲ ಸಾಮಾಜಿಕ ಹಾಗೂ ರಾಜಕೀಯ ಸಂಖ್ಯಾಬಲವು ಮಾತ್ರವಲ್ಲದೇ, ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ತಳಹದಿಯ ಮೇಲೆ ನಿರ್ಮಾಣವಾದ ಬಲವಾಗಬೇಕು. ಆಗ ಮಾತ್ರವೇ ದುಷ್ಟಶಕ್ತಿಗಳ ದಮನವು ಸಾಧ್ಯ” ಎಂಬುದು ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಕೂಡಲಿ ಶೃಂಗೇರಿ ಮಹಾ ಸಂಸ್ಥಾನದ 72ನೇ ಪೀಠಾಧಿಪತಿಗಳಾದ ಶ್ರೀ ಶ್ರೀ ಅಭಿನವ ಶಂಕರಭಾರತೀ ಮಹಾಸ್ವಾಮಿಗಳ ಸಂದೇಶವಾಗಿದೆ.

(ಪ್ರಾಯಶ್ಚಿತ್ತ ವಿಧಾನವು ಈ ಪ್ರಕಟಣೆಯ ಜೊತೆಗೆ ಲಗತ್ತಾಗಿದೆ)



ಪೆನುಮಕೂರಿ ರವಿಕುಮಾರ ಶರ್ಮ

(ಮಹಾಸ್ವಾಮಿಗಳ ಕಾರ್ಯವಾಹಕ)

ತಿರುಪತಿಯ ಪ್ರಸಾದದ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ನಡೆದ ಅಪಚಾರದ ಶುದ್ಧಿಗಾಗಿ ಹಾಗೂ  
ದುಷ್ಕರಮನಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಶಕ್ತಿವರ್ಧನೆಗಾಗಿ

## ಸರಳ ಪ್ರಾಯಶ್ಚಿತ್ತ ವಿಧಾನ

ಮುನ್ನುಡಿ

ಇಲ್ಲಿ ನೀಡಲಾಗಿರುವ ಶುದ್ಧಿ ಹಾಗೂ ಪ್ರಾಯಶ್ಚಿತ್ತ ವಿಧಾನವು ಅತ್ಯಂತ ಸರಳವಾಗಿದ್ದು, ನಾಲ್ಕು ವರ್ಣಗಳ ಎಲ್ಲ ಸ್ತ್ರೀ-ಪುರುಷರು, ವಯಸ್ಸು, ಜಾತಿ, ಲಿಂಗ ಇತ್ಯಾದಿ ಯಾವುದೇ ಭೇದವಿಲ್ಲದೇ, ಹಿಂದೂ ಧರ್ಮದ ಎಲ್ಲರೂ ಆಚರಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ. ಶಾಸ್ತ್ರೀಯ ವಿಧಿಯನ್ನು ಸ್ವಾಮಿಗಳು ಅತ್ಯಂತ ಸರಳಗೊಳಿಸಿ ನೀಡಿರುವುದರಿಂದ, ಯಾವುದೇ ಪುರೋಹಿತರ ಅಗತ್ಯವೂ ಇಲ್ಲದೇ ಎಲ್ಲರೂ ತಮ್ಮ ತಮ್ಮ ಮನೆಗಳಲ್ಲಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದಾಗಿದೆ.

ಹಿಂದೂ ಸಮುದಾಯದಲ್ಲಿಯೇ ಅನೇಕರು ಮಾಂಸಾಹಾರಿಗಳಾಗಿದ್ದು, ಆಯಾ ಸಮುದಾಯಗಳಿಗೆ ಅದು ಅತ್ಯಂತ ಸಹಜ ಆಹಾರಕ್ರಮವಾಗಿದೆ. ಹಾಗಾಗಿ "ಮಾಂಸಾಹಾರ ದೋಷವಲ್ಲವಾದ್ದರಿಂದ ಪ್ರಸಾದ ತಿಂದು ನಾವು ಅಪಚಾರ ಮಾಡಿಲ್ಲ ಎಂದು ಎಂದು ಭಾವಿಸಬೇಕಿಲ್ಲ". ಈಗ ತಿರುಪತಿಯಲ್ಲಿ ನಡೆದಿರುವುದು ನೆನಪುಹಾರ, ಮಾಂಸಾಹಾರ ಎಂದು ಚರ್ಚೆ ಮಾಡುವಂತಹ ಸಾಮಾನ್ಯ ಘಟನೆಯಲ್ಲ. ನಡೆದಿರುವುದು ನಂಬಿಕೆದ್ರೋಹ. ಹಿಂದೂ ಸಮಾಜದ ಒಟ್ಟಾರೆ ಬಲಹೀನತೆಯ ಮೇಲೆ ದುರುಳರು ಮಾಡಿರುವ ಅಟ್ಟಹಾಸ.

ಪ್ರಾಯಶ್ಚಿತ್ತ ಎಂಬುದು ಕೇವಲ ಶರೀರದ ಶುದ್ಧಿ ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲ, ಅದು ಚಿತ್ತದ  
ಮೇಲೆ ಸಂಸ್ಕಾರ ಉಂಟು ಮಾಡುವ, ಮನಸ್ಸನ್ನು ಮಹತ್ಕಾರ್ಯಕ್ಕೆ  
ಸಿದ್ಧಗೊಳಿಸುವ, ಹಿಂದೂ ಸಮಾಜದ ಉನ್ನತಿಗೆ ಭವಿಷ್ಯದಲ್ಲಿ ಮಾಡಬೇಕಾದ  
ಕಾರ್ಯಗಳ ಸಂಕಲ್ಪ ಮಾಡಲು ಬೇಕಾದ ಗುಂಡಿಗೆಯನ್ನು ಗಟ್ಟಿಕೊಳಿಸುವ  
ಪ್ರಕ್ರಿಯೆಯಾಗಿದೆ. ಹಾಗಾಗಿ, ಮಾಂಸಾಹಾರಿಗಳಾದ ಹಿಂದೂ ಬಂಧು-  
ಭಗಿನಿಯರು ಕೂಡ ಇದನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದಾಗಿದೆ.

## ಪ್ರಾಯಶ್ಚಿತ್ತ ವಿಧಾನದ ಅನುಕ್ರಮ

ಮುಂಜಾನೆ, ಮೀಸೆಯೂ ಸೇರಿದಂತೆ ಕೇಶಮುಂಡನ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡು, ಶುದ್ಧ  
ನೀರಿನಿಂದ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿದ ಮೇಲೆ, ಪಂಚಮೃತ್ತಿಕೆ ಅಂದರೆ ಐದು ಪ್ರಕಾರದ  
ಮಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಒಂದೊಂದಾಗಿ ಮೈಗೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿ, ಶುದ್ಧ ವಸ್ತ್ರ  
ಧರಿಸಿ, ದೇವರ ಮುಂದೆ ಕುಳಿತು, ಪಂಚಗವ್ಯವನ್ನು ಬೆರೆಸಿ, ಅದರ ಸೇವನೆಯನ್ನು  
ಮಾಡಿ, ಒಂದು ದಿನದ ಉಪವಾಸ, ಧ್ಯಾನ, ಭಜನೆ ಹಾಗೂ ನಿದ್ರೆಗೆ ಜಾರುವ ಮುನ್ನ  
ದುಷ್ಟದಮನ ಸಂಕಲ್ಪ ಮಾಡಬೇಕು.

(ಏಕಲ್ಪ: ಈ ಕ್ರಮದಲ್ಲಿ ಕೇಶ ಮುಂಡನವು ಕಡ್ಡಾಯವಲ್ಲ, ಹೆಂಗಸರು ಕೇಶಮುಂಡನ  
ಮಾಡಲೇ ಬಾರದು. ಹಾಗೆಯೇ, ಅನುಕೂಲ ಇದ್ದವರು, ಪಂಚಗವ್ಯವನ್ನು ಬೆರೆಸಿದ  
ನಂತರ ಅದರಿಂದ ಹೋಮವನ್ನು ಮಾಡಿ, ನಂತರ ಸೇವಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ. ನದೀತೀರ  
ಅಥವಾ ಕೆರೆ ದಂಡೆಯ ಮೇಲೆ ಕೂಡ ಇದನ್ನು ಮಾಡಬಹುದಾಗಿದೆ.)

## ಬೇಕಾಗುವ ವಸ್ತುಗಳ ಪಟ್ಟಿ

### A) ಪಂಚಮೃತ್ತಿಕೆ

1. ತುಳಸಿ ಗಿಡದ ಬುಡದಲ್ಲಿರುವ ಮಣ್ಣು
2. ಹುತ್ತದ ಮಣ್ಣು
3. ಗೋಮಯ
4. ಗಂಧ ಅಥವಾ ದೂರ್ವಾ ಮೃತ್ತಿಕೆ (ಗರಿಕೆ ಬೆಳೆದ ಜಾಗದ ಮಣ್ಣು, ಗರಿಕೆಯ ಸಹಿತವಾಗಿ)
5. ಭಸ್ಮ/ವಿಭೂತಿ (ಹೋಮದಿಂದ ತೆಗೆದದ್ದು ಅಥವಾ ಗೋಮಯವನ್ನು ಸುಟ್ಟು ಮಾಡಿದ್ದು)

ವಿಕಲ್ಪ: ಹುತ್ತದ ಮಣ್ಣು ಸಿಗದೇ ಹೋದ ಪಕ್ಷದಲ್ಲಿ ಸಾಮನ್ಯ ಮಣ್ಣನ್ನೇ ಬಳಸಬಹುದು.

ಈ ಐದೂ ಪ್ರಕಾರದ ಮೃತ್ತಿಕೆಗಳನ್ನು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಚಿಕ್ಕ ಬಟ್ಟಲು ಅಥವಾ ಎಲೆ/ಅಡಿಕೆ ದೊನ್ನೆಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಒಂದು ತಟಿಯಲ್ಲಿ ಆ ದೊನ್ನೆ ಅಥವಾ ಬಟ್ಟಲುಗಳನ್ನು ಜೋಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

### B) ಪಂಚಗವ್ಯ

1. ಗೋಮೂತ್ರ
2. ಗೋಮಯ
3. ಹಾಲು
4. ತುಪ್ಪ
5. ಮೊಸರು (ಈ ಐದನ್ನು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಚಿಕ್ಕ ಬಟ್ಟಲು ಅಥವಾ ಎಲೆ/ಅಡಿಕೆ ದೊನ್ನೆಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಒಂದು ತಟಿಯಲ್ಲಿ ಆ ದೊನ್ನೆ ಅಥವಾ ಬಟ್ಟಲುಗಳನ್ನು ಜೋಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.)

C) ಇತರೆ ಸಾಮಗ್ರಿ

1. ಪಂಚಮೃತ್ತಿಕೆ ಜೋಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ತಟ್ಟೆ
2. ಪಂಚಗವ್ಯ ಜೋಡಿಸುವ ತಟ್ಟೆ
3. 20 ದೊನ್ನೆ ಅಥವಾ ಬಟ್ಟಲುಗಳು
4. ಹಸಲಸಿನ ಎಲೆ, ಮಾವಿನ ಎಲೆ ಅಥವಾ ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದು ಎಲೆ
5. ಪಂಚಗವ್ಯವನ್ನು ಬೆರೆಸಲು ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಬಟ್ಟಲು (ಮಣ್ಣಿನ ಬಟ್ಟಲು ಅಥವಾ ಬೆಳ್ಳಿಯ ಬಟ್ಟಲು ಉತ್ತಮ. ಸಾಧ್ಯವಾಗದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಹಿತ್ತಾಳೆಯ ಬಟ್ಟಲು)
6. ಸ್ನಾನದ ನಂತರ ಧರಿಸಲು ಶುದ್ಧ ವಸ್ತ್ರ

## ಸರ್ವಪ್ರಾಯಶ್ಚಿತ್ತ ಸರಳ ವಿಧಾನ ಪ್ರಾರಂಭ

ಕೇಶಮುಂಡನ ಮಾಡುವ ಕ್ರಮ

ನಾಪಿತ ಅಥವಾ ಕ್ಷುರಿಕನನ್ನು ಮನೆಗೆ ಕರೆಯಿಸಿ ಅಥವಾ ಅವರಿದ್ದಲ್ಲಿ ಹೋಗಿ  
ಕ್ಷೌರ ಪ್ರಾರಂಭ ಮಾಡುವ ಮುನ್ನ

ಮೇರು ಮಂದರ ತುಲ್ಯಾನಿ ಪಾಪಾನಿ ವಿವಿಧಾನಿ ಚ  
ಕೇಶಾನಾಶ್ರಿತ್ಯ ತಿಷ್ಠಂತಿ ತಸ್ಮಾತ್ ಕೇಶಂ ವಪಾಮ್ಯಹಂ

“ಮೇರು ಪರ್ವತದಷ್ಟು ನಾನಾ ಪ್ರಕಾರಗಳ ಪಾಪಗಳು ಕೇಶಗಳಲ್ಲಿ  
ಸೇರಿಕೊಂಡಿರುತ್ತವೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಕೇಶರಾಶಿಯನ್ನು ನಾನು ಬೋಳಿಸಿ ತೆಗೆಯುತ್ತೇನೆ”  
ಎಂದು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಯೇ ಸಂಕಲ್ಪ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಒಂದು ಬಟ್ಟಲಿನಲ್ಲಿ ನೀರು ತೆಗೆದುಕೊಂಡು “ಓ ಜಲದೇವತೆಗಳೇ ನನ್ನನ್ನು  
ಶುದ್ಧಗೊಳಿಸಿರಿ” ಎಂದು ಪ್ರಾರ್ಥಿಸಿ ತಲೆಯನ್ನು ಒದ್ದೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಕ್ಷೌರ  
ಮುಗಿದ ನಂತರ ಕ್ಷುರಿಕರಿಗೆ ಗೌರವ ಮಾಡಿ, ದಕ್ಷಿಣೆಯನ್ನು ಕೊಟ್ಟು, ಉಟ್ಟ  
ಬಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿಯೇ ನೇರ ಸ್ನಾನಗೃಹಕ್ಕೆ ಹೋಗಬೇಕು.

## ಪಂಚಮೃತ್ತಿಕಾ ಸ್ನಾನ

ಐದು ಬಟ್ಟುಲುಗಳಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಇಟ್ಟಿರುವ ಐದೂ ಪ್ರಕಾರದ ಮಣ್ಣುಗಳ ಮೇಲೆ ಹೂವು

ಅಥವಾ ಅಕ್ಷತೆ ಹಾಕಿ

ಅಶ್ವಕ್ರಾಂತೆ ರಥಕ್ರಾಂತೆ ವಿಷ್ಣುಕ್ರಾಂತೆ ವಸುಂಧರಾ

ಶಿರಸಾ ಧಾರಯಿಷ್ಯಾಮಿ ರಕ್ಷಸ್ವ ಮಾಂ ಪದೆ ಪದೆ

ಎಂಬ ಶ್ಲೋಕ ಹೇಳಿ ಪ್ರಾರ್ಥಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ನಂತರ ಸ್ನಾನದ ಜಾಗಕ್ಕೆ ಹೋಗಿ,

ಸ್ನಾನಕ್ಕೆ ಇಟ್ಟಿರುವ ನೀರನ್ನು ಕೂಡ ಹೂವು ಅಥವಾ ಅಕ್ಷತೆ ಹಾಕಿ, ಈ ಕೆಳಗಿನ

ಎರಡು ಶ್ಲೋಕಗಳಿಂದ ಪ್ರಾರ್ಥಿಸಬೇಕು

ಗಂಗೇ ಚ ಯಮುನೇ ಚೈವ ಗೋದಾವರಿ ಸರಸ್ವತಿ

ನರ್ಮದೇ ಸಿಂಧು-ಕಾವೇರೀ ಜಲೇಸ್ಥಿನ್ ಸನ್ನಿಂಧಿಂ ಕುರು

ಸವಿತ್ರೇ ಚ ಪ್ರಸವಿತ್ರೇ ಚ ಪರಂಧಾಮ ಜಲೇ ಮಮ

ತ್ವತ್ತೇಜಸಾ ಪರಿಭ್ರಷ್ಟಂ ಪಾಪಂ ಯಾಂತು ಸಹಸ್ರಧಾ



ನೀರನ್ನು ಪ್ರಾರ್ಥಿಸಿದ ನಂತರ ಆ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಗಂಗಾದಿ ಎಲ್ಲ ನದಿಗಳೂ ಹಾಗೂ ಸಮಸ್ತ ದೇವತೆಗಳು ಇದ್ದಾರೆ ಎಂಬ ಭಾವದಿಂದ ಆ ನೀರಿನಿಂದ ನಾಲ್ಕಾರು ಚೊಂಬು ಸ್ನಾನ ಮಾಡಬೇಕು.

ನಂತರ ತಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಜೋಡಿಸಿ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡಿರುವ ಪಂಚಮೃತ್ತಿಕೆಗಳ ಪೈಕಿ ಮೊದಲು ತುಳಸಿ ಮಣ್ಣು ತೆಗೆದು ಮೈಗೆಲ್ಲ ಹಚ್ಚಿಕೊಂಡು, ಭೂತಾಯಿಯನ್ನು ಪ್ರಾರ್ಥಿಸಿ ಮತ್ತೆ ನಾಲ್ಕಾರು ಚೊಂಬು ನೀರು ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಸ್ನಾನ ಮಾಡಬೇಕು. ನಂತರ ಹುತ್ತದ ಮಣ್ಣು ಹಾಗೂ ಉಳಿದ ಮೂರನ್ನೂ ಒಂದಾದ ಮೇಲೆ ಒಂದರಂತೆ ಹೆಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಸ್ನಾನ ಮಾಡಬೇಕು.

### ಪಂಚಗವ್ಯ-ಮೇಲನ ವಿಧಿ (ಚಿರಸುವ ಕ್ರಮ)

ಒಂದು ಮಣೆಯ ಮೇಲೆ ಅಥವಾ ನೆಲದ ಮೇಲೆ ರಂಗೋಲಿ ಹಾಕಿ, ಅದರ ಮೇಲೆ ಪಂಚಗವ್ಯವನ್ನು ಬೆರೆಸಲಿಕ್ಕೆ ಒಂದು ಪಾತ್ರೆಯನ್ನು ಇಡಬೇಕು. ಆ ಪಾತ್ರೆಗೆ "ಸೂರ್ಯಾಯ ನಮಃ" ಎಂಬ ಮಂತ್ರದಿಂದ 10ಗ್ರಾಂ ನಷ್ಟು ಗೋಮೂತ್ರವನ್ನು ಹಾಕಬೇಕು. ಅರ್ಧ ಹೆಬ್ಬೆರಳಿನಷ್ಟು ಗೋಮಯವನ್ನು ಕೂಡ ಅದೇ ರೀತಿ ಶ್ರೀ ಲಕ್ಷ್ಮೀ ದೇವಿಯ ಸ್ಮರಣೆ ಮಾಡುತ್ತ ಹಾಕಬೇಕು. ಗೋಮೂತ್ರದ ಏಳು ಪಟ್ಟು ಹಾಲನ್ನು ಬೆರೆಸಬೇಕು ಹಾಗೂ ಹಾಲನ್ನು ಹಾಕುವಾಗ, ಸೋಮಾಯ ನಮಃ ಎಂದು ಚಂದ್ರದೇವತೆಯನ್ನು ಸ್ಮರಿಸಬೇಕು. ಗೋಮೂತ್ರದ ಮೂರರಷ್ಟು ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಮೊಸರನ್ನು ಬ್ರಹ್ಮದೇವರ ಸ್ಮರಣೆ ಮಾಡುತ್ತ ಹಾಕಬೇಕು. ಗೋಮೂತ್ರದಷ್ಟೇ

ತುಪ್ಪವನ್ನು ಅಗ್ನಿದೇವನ ಸ್ಮರಣೆ ಮಾಡುತ್ತ ಬೆರೆಸಬೇಕು. ಇದು ಸೇವನೆ ಮಾಡಲು ಹೆಚ್ಚು ಘಾಟು ಅನ್ನಿಸಿದರೆ, ಅದರಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ನೀರನ್ನು ಬೇರೆಸಿಕೊಂಡ ನಂತರ ಅದನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಿಶ್ರಣ ಮಾಡಿ, ಆ ಪಾತ್ರೆಗೆ ಹೂವು ಏರಿಸಿ, ಪ್ರಾರ್ಥಿಸಬೇಕು.

ಪ್ರಾರ್ಥನೆಯ ನಂತರ ಪಂಚಗವ್ಯವನ್ನು ಹಲಸಿನ ಎಲೆ, ಅಥವಾ ಮಾವಿನ ಎಲೆ ಮುಂತಾದ ಯಾವುದಾದರೂ ಎಲೆಯನ್ನು ಮಡಚಿ ಚಿಕ್ಕ ಬಟ್ಟಲಿನಂತೆ ಮಾಡಿ ಅದರಲ್ಲಿ ಮೂರು ಬಾರಿ ಹಾಕಿ , ಮೂರು ಬಾರಿ ಕುಡಿಯಬೇಕು. ಅಂಗೈಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿಕೊಂಡು ತೀರ್ಥದಂತೆ ಕುಡಿಯಬಾರದು. ಏಕೆಂದರೆ, ಅಂಗೈಯಲ್ಲಿನ ಚರ್ಮದ ಸ್ಪರ್ಶವಾಗುವುದರಿಂದ ಅದು ಅಶುದ್ಧವಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ತಾಕದಂತೆ ಎಲೆಯನ್ನು ಮಡಚಿ ಬಟ್ಟಲಿನಂತೆ ಹಿಡಿದುಕೊಂಡು ಅದರಲ್ಲಿ ಹಾಕಿ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

## ಉಪವಾಸದ ವಿಧಾನ

ಉಪ ಎಂದರೆ ಹತ್ತಿರ. ಹಾಗಾಗಿ ಭಗವಂತನ ಹತ್ತಿರ ವಾಸ ಮಾಡುವುದನ್ನು ಉಪವಾಸ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಆದರೆ ಭಗವಂತನ ಹತ್ತಿರ ಎಂದರೆ, ಇಡೀ ದಿನ ಭಗವಂತನ ಸ್ಮರಣೆ, ಜಪ, ಧ್ಯಾನ ಇತ್ಯಾದಿಗಳಲ್ಲಿ ಮಗ್ನವಾಗಿರಬೇಕು. ಹಾಗೆ ಇರಲಿಕ್ಕೆ ಶರೀರವು ಕೂಡ ಹಗುರವಾಗಿರಲಿ ಎಂಬ ಉದ್ದೇಶದಿಂದ ಆಹಾರ

ಸೇವನೆಯನ್ನು ಮಾಡುವುದಿಲ್ಲ. ಅದು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲದವರು ಸ್ವಲ್ಪ ಲಘು ಸಾತ್ವಿಕ ಆಹಾರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಈ ರೀತಿಯಾಗಿ ಲಘು ಸಾತ್ವಿಕ ಆಹಾರ ಅಥವಾ ನಿರಾಹಾರಿಯಾಗಿ ರಾತ್ರಿಯ ವರೆಗೆ ದೇವರ ಸ್ಮರಣೆ ಹಾಗೂ ರಾಷ್ಟ್ರದ ಹಿತದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಭಾರತ ಮಾತೆಯ ಚಿಂತನೆಯಲ್ಲಿ ಕಾಲ ಕಳೆಯಬೇಕು.

### ದುಷ್ಟದಮನ ಸಂಕಲ್ಪ (ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವಾಗ)

“ಈ ರಾಷ್ಟ್ರದಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಜಗತ್ತಿನಾದ್ಯಂತ ವಾಸವಾಗಿರುವ ಹಿಂದೂ ಸಮಾಜದ ವಿನಾಶವನ್ನು ಬಯಸುತ್ತಿರುವ ಎಲ್ಲ ರೀತಿಯ ದುಷ್ಟರನ್ನು, ಆರ್ಥಿಕವಾಗಿ, ಸಾಮಾಜಿಕವಾಗಿ ಹಾಗೂ ರಾಜಕೀಯವಾಗಿ ದಮನ ಮಾಡಲು ಏನೇನು ಮಾಡಬೇಕೋ, ಅದೆಲ್ಲವನ್ನೂ ನಾನು ಮಾಡುತ್ತೇನೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಎಲ್ಲ ರೀತಿಯ ಸಿದ್ಧತೆಗಳನ್ನು ನಾನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇನೆ” ಎಂದು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಹನ್ನೊಂದು ಬಾರಿ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.