



जलं प्रोक्ष्य गायत्री मंत्रा
 with

प्रातः = सयं त्वेजं परिसिञ्चामि
 अमृतोपस्तरं नमसि
 Take the water =

Eat. Small Rice in hands with
 Ring finger. Do not chew, just swallow.

1.	प्राणाय स्वहा	}	prāṇāyā
	अपानाय स्वहा		apānāyā
	उद्याणाय स्वहा		udhānāyā
	उक्षाय स्वहा		ukshāyā
	समाणाय स्वहा		samānāyā

ब्रह्मणिम आत्मा अमृतत्वाय
 Brahmanima Atma Amruthattvāyā

After finishing
 Take water in Palms. chant

अमृता पिथा नमसि | Amruthā pithā Namasy