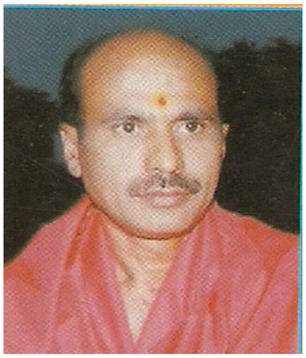
Dasa Mahavidya Sadhana Kendra



Shri Yogeshwaranand Ji

+919917325788, +919675778193

shaktisadhna@yahoo.com

www.anusthanokarehasya.com

www.baglamukhi.info

If you are keen to learn the secrets of tantra sadhanas like

Dus Mahavidya Sadhana Kendra

1. Maha Kali Sadhna
2. Tara Sadhna
3. Shodashi Sadhana (Also known as Sri Vidya Tripura Sundari) chakra puja Shri Yantra Puja
4. Bhuvaneshwari Sadhana
5. Bhairavi Sadhna
6. chinnamasta Sadhana
7. Dhumavati (Dhoomavati) Sadhana
8. Baglamukhi Sadhana
9. Matangi Sadhana
10. Kamalatmika (kamla) Sadhana

Nava Durga Sadhana

1. Shailputri mantra Sadhana
2. Brahmacharini Mantra Sadhana
3. Chandraghanta mantra Sadhana
4. Kushmanda Mantra Sadhana
5. Skanda mata mantra Sadhana
6. Katyayani Mantra Sadhana
7. Kalratri Mantra Sadhana
8. Maha Gauri Mantra Sadhana
9. Siddhi Datri mantra Sadhana

Ashta Bhairava Sadhana

1. Kala Bhairava mantra Sadhana
2. Asitanga Bhairava Mantra Sadhana
3. Samhara Bhairava Mantra Sadhana
4. Ruru Bhairava Mantra Sadhana
5. Krodha Bhairava Mantra Sadhana
6. Kapala Bhairava Mantra Sadhana
7. Rudra Bhirava Mantra Sadhana
8. Unmatta Bhairava Mantra Sadhana

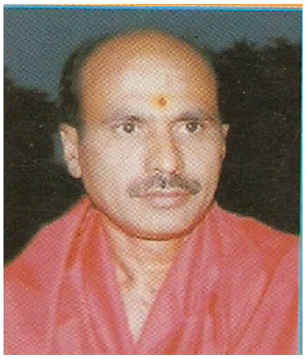
Pratyangira and Vipreet Pratyangira Sadhana

Shiva Sadhana (11 forms of Rudra Sadhana)

1. Mahadeva Sadhana
2. Shiva Sadhana
3. Maha Rudra Sadhana
4. Shankara Sadhana
5. Neelalohita Sadhana
6. Eshana Rudra Sadhana
7. Vijaya Rudra Sadhana
8. Bheema Rudra Sadhana
9. Devadeva Sadhana
10. Bhavodbhava Sadhana
11. Adityatmaka Srirudra Sadhana

Chausath (64 forms) Yogini Sadhana and Various other sadhanas

all these sadhanas are being taught by shri yogeshwaranad ji. For any guidance and diksha you can contact shri yogeshwaranand ji



Shri Yogeshwaranand Ji

+919917325788, +919675778193

shaktisadhna@yahoo.com

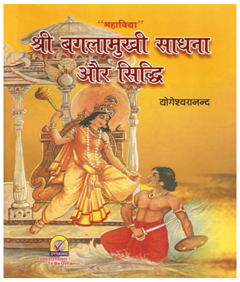
www.anusthanokarehasya.com

www.baglamukhi.info

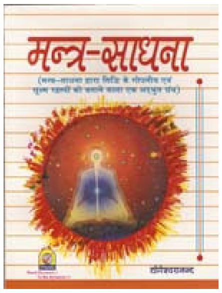
My dear readers! Very soon I am going to start an E-mail based free of cost monthly magazine related to tantras, mantras and yantras including practical uses for human welfare. I request you to appreciate me, so that I can change my dreams into reality regarding the service of humanity through blessings of our saints and through the grace of Ma Pitambara. Please make registered to yourself and your friends. For registration email me at shaktisadhna@yahoo.com. Thanks

For Purchasing all the books written By Shri Yogeshwaranand Ji Please Contact 9410030994

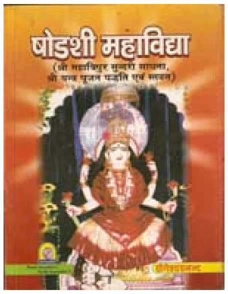
1. **Mahavidya Shri Baglamukhi Sadhana Aur Siddhi**



2. **Mantra Sadhana**



3. **Shodashi Mahavidya** (Tripursundari Sadhana)



Ma Baglamukhi Beej Mantra Sadhana Vidhi

माँ बगलामुखी बीज मंत्र (एकाक्षरी मंत्र) साधना विधि

मां बगलामुखी के प्रत्येक साधक को अपनी साधना बीज मन्त्र ह्ल्रीं से ही प्रारम्भ करनी चाहिये। यह साधना घर में ही सम्पन्न की जा सकती है। सर्वप्रथम अपने गुरू देव से इस मन्त्र की दीक्षा प्राप्त करनी चाहिये। उसके उपरान्त साधना सम्बन्धी सभी नियमो का पालन करते हुए इस मन्त्र का हल्दी की माला से एक लक्ष जाप करना चाहिये । जाप के पश्चात दस हजार मन्त्रो से हवन एक हजार मन्त्रो से तर्पण १०० मन्त्रो से मार्जन तथा अन्त में ग्यारह ब्राहमणो को भोजन कराना चाहिये। इस प्रकार एक लाख का पुरश्चरण पूर्ण हो जाता है। इस प्रकार गुरू आदेशानुसार अपना अनुष्ठान सम्पन्न करना चाहिये। मां पीताम्बरा की साधना में एक बात ध्यान रखनी बहुत ही आवश्यक है कि मां पीताम्बरा की पूजा प्रारम्भ करने से पहले भैरव जी से आज्ञा अवश्य लेनी चाहिये एवं दस बार कुल्लुका ॐ हूं क्ष्रौं तथा मुखशोधन मंत्र ऐं ह्रीं ऐं का जाप अवश्य करना चाहिए । प्रत्येक दिन जाप आरम्भ करने से पहले कवच करें। उसके बाद विनियोग एवं न्यास करें । उसके बाद ही हल्दी की माला पर मंत्र का जाप करें । जाप करते हुए सुमेरू को नही उलाघना चाहिए एवं माला को गोमुखी में ही रखना चाहिए । जाप करते हुए आपकी माला दिखनी नही चाहिए। यदि जाप करते हुए माला हाथ से छुट जाये तो उस माला को पुनः शुरू से प्रारम्भ कर देना चाहिए । यदि जाप करते हुए छींक अथवा जम्भाई आ जाये या वायु प्रवाह हो जाये तो अपने दायें हाथ से दायें कान को छु लेना चाहिए अथवा आचमन कर लेना चाहिए । मां पीताम्बरा की पूजा समाप्त करने के बाद मृत्युजंय मन्त्र हौं जूं सः का जाप रूद्राक्ष की

माला पर अवश्य करना चाहिये ।

भगवती की साधना करने का विशिष्ट समय रात्रिकाल माना गया है इसलिए यदि हो सके तो रात्रि ६ बजे से २ बजे के बीच ही अपनी साधना करनी चाहिए । लेकिन यदि ऐसा सम्भव न हो सके तो अपने समय की स्थिति के अनुसार समय निर्धारण कर लेना चाहिए, क्योंकि कुछ ना करने से अच्छा कुछ कर लेना है।

यह साधना घर में रहकर ही सम्पन्न की जा सकती है। साधना का स्थान शान्त एवं मनोरम होना चाहिए । साधना में बैठने से पूर्व स्नान कर लें यदि सम्भव ना हो तो हाथ-पैर धो सकते हैं। इस प्रकार बाह्य रूप से अपने आप को पवित्र कर लें। फिर पीले रंग का आसन बिछायें और स्वयं भी पीले वस्त्र धारण करें ।

इसके उपरान्त आसन पर बैठ जायें और मानसिक शुद्धि के लिए निम्नलिखित मन्त्र का उच्चारण करें। अपने शरीर पर थोड़ा सा जल छिड़कें-

ओम् अपवित्रः पवित्रो वा सर्वावस्थां गतोऽपि वा ।

यः स्मरेत् पुण्डरीकाक्षं स बाह्याभ्यन्तरः शुचिः ।।

अतिनील घनश्यामं नलिनायतलोचनम् ।

स्मरामि पुण्डरीकाक्षं तेन स्नातो भवाम्यहम् ।।

इसके पश्चात आचमन करें ।

सीधे हाथ में थोड़ा सा जल लें एवं यह मन्त्र पढ़ते हुए पी जायें

ओम् केशवाय नमः ।

पुनः सीधे हाथ में थोड़ा सा जल लें एवं यह मन्त्र पढ़ते हुए पी जायें

ओम् नाराणाय नमः ।

पुनः सीधे हाथ में थोड़ा सा जल लें एवं यह मन्त्र पढ़ते हुए पी जायें

ओम् माधवाय नमः ।

यह मन्त्र पढ़ते हुए हाथ धो लें ।

ओम् हृषीकेशाय नमः ।

इसके पश्चात आसन के नीचे हल्दी से एक त्रिकोण बनायें एवं यह मन्त्र पढ़ते हुए प्रणाम करें-

ओम् कामरूपाय नमः।

इसके पश्चात अपने आसन पर थोड़ा सा जल छिड़कें और निम्नलिखित मन्त्र पढ़ें-

ओम् पृथ्वि ! त्वया धृता लोका देवि ! त्वं विष्णुना धृता ।
त्वं च धारय मां नित्यं ! पवित्रं कुरू चासनम् ।।

यह मन्त्र पढ़ते हुए आसन को प्रणाम करें-

क्लीं आधार शक्त्यै कमलासनाय नमः।

इसके पश्चात थोड़ी पीली सरसो लें एवं निम्नलिखित मंत्र पढते हुए अपने चारो और फेंक दें । यह आपका रक्षा कवच बन जायेगा और कोई भी बाह्रय शक्ति आपकी पूजा में विघ्न नही डाल पायेगी ।

अपसर्पन्तु ते भूता ये भूता भुवि संस्थिताः ।

ये भूता विघ्नकर्तारस्ते नश्यन्तु शिवाज्ञा ।।

अपक्रामन्तु भूतानि पिशाचाः र्सवतो दिशः ।

सर्वेषामविरोधेन पूजाकर्म समारभे ।।

इसके पश्चात दीपक प्रज्जवलित करें एवं निम्नलिखित मंत्र पढें

भो दीप देवीरूपस्तवं कर्मसाक्षी ह्रयविघ्नकृत ।

यावत् कर्म समाप्ति स्यात् तावत् त्वं सुस्थिरो भव ।।

इसके बाद मूल मंत्र से १:८:४ के अनुपात से अनुलोम-विलोम प्राणायाम करें। अर्थात् एक मूल मंत्र से पूरक, आठ मंत्रों से कुम्भक तथा चार मंत्रों से रेचक करें। यह क्रिया जितनी अधिक से अधिक की जा सके, उतना ही अच्छा है।

अब अपने गुरू का ध्यान करते हुए उनकी वन्दना करें-

अखण्ड मण्डलाकारं व्यापतं येन चराचरम् ।

तत पदं दर्शितं येन तस्मै श्री गुरूवे नमः ।।

अज्ञान तिमिरान्धस्य ज्ञानांजन शलाक्या ।

चक्षुरून्मीलितं येन तस्मै श्री गुरूवे नमः ।।

देवतायाः दर्शनं च करूणा वरूणालयं ।

सर्व सिद्धि प्रदातारं श्री गुरूं प्रणमाम्यहम् ।।

वराभय कर नित्यं श्वेत पद्म निवासिनं ।

महाभय निहन्तारं गुरू देवं नमाम्यहम् ।।

इसके उपरांत श्रीनाथ, गणपति, भैरव आदि का ध्यान करके उन्हें नमन करें, क्योंकि इनकी कृपा के अभाव में कोई भी साधना पूर्ण नहीं होती है-

श्री नाथादि गुरू त्रयं गणपतिं पीठ त्रयं भैरवं,

सिद्धौघं बटुक त्रयं पदयुगं दूतिक्रमं मण्डलम्।

वीरान्द्वयष्ट चतुष्कषष्टिनवकं वीरावली पंचकम्,

श्रीमन्मालिनि मंत्रराज सहितं वन्दे गुरोर्मण्डलम्।।

वन्दे गुरूपद-द्वन्द्ववांग-मन-सगोचरम्,

रक्त शुक्ल-प्रभा-मिश्रं-तर्क्यं त्रैपुरं महः !

गुरूदेव का ध्यान करने के उपरान्त निम्नांकित मंत्रों से देवी-देवताओं को नमस्कार करें-

ओम् श्री गुरूवे नमः ।

ओम् क्षं क्षेत्रपालाय नमः ।

ओम वास्तु पुरूषाय नमः ।

ओम् विघ्न राजाय नमः ।

ओम् दुर्गाय नमः ।

ओम् विघ्न राजाय नमः ।

ओम शम्भु शिवाय नमः ।

ओम् भैरवाय नमः ।

ओम् बटुकायै नमः ।

ओम् ब्रह्मायै नमः ।

ओम् नैर्ऋतियै नमः ।

ओम् चक्रपाणायै नमः ।

ओम् विघ्न नाथायै नमः ।

ओम् ऋष्यै नमः ।

ओम् देवतायै नमः ।

ओम् वेद शास्त्रायै नमः ।

ओम् वेदार्थाय नमः ।

ओम् पुराणायै नमः ।

ओम् ब्राह्मणायै नमः ।

ओम् योगिन्यौ नमः ।

ओम् दिक्पालायै नमः ।

ओम् सिद्धपीठायै नमः ।

ओम् तीर्थायै नमः ।

ओम् मंत्र-तंत्र-यंत्रायै नमः ।

ओम् मातृकायै नमः ।

ओम् पंचभूतायै नमः ।

ओम् महाभूतायै नमः ।

ओम् सर्वेभ्यो देवेभ्यो नमः ।

ओम् सर्वाभ्यो देवीभ्यो नमः ।

ओम् सर्वेभ्यो ऋषिभ्यो नमः ।

इसके पश्चात भैरव जी से भगवती की आराधना करने की अनुमति लें

तीक्ष्णदन्त महाकाय कल्पान्तदहनोपम ।

भैरवाय नमस्तुभ्यम् अनुज्ञां दातुमर्हसि ।।

अब दस बार मुखशोधन मंत्र ऐं ह्रीं ऐं का जाप करें

इसके पश्चात बगलामुखी कुल्लुका ॐ हूं क्ष्रौं का दस बार सिर पर जाप करें।

इसके पश्चात मां का ध्यान करें

ध्यान

वादी मूकति रंकति क्षितिपतिर्वैश्वानरः शीतति।
क्रोधी शान्तति दुर्जनः सुजनति क्षिप्रानुगः खंजति।।
गर्वी खवर्ति सर्व विच्च जडति त्वद्यन्त्राणा यंत्रितः।
श्रीनित्ये बगलामुखि! प्रतिदिनं कल्याणि! तुभ्यं नमः।।

अब उनका आवाहन करें और उन्हे आसन प्रदान करें । इसके पश्चात मां का पंचोपचार अथवा शोडषोपचार पूजन करें। यह पूजन मानसिक रूप से भी किया जा सकता है । अब कवच का पाठ करें

Baglamukhi Kavach

ध्यान

सौवर्णासनसंस्थितां त्रिनयनां पीताशुकोल्लासिनीम् ।

हेमाभांगरुचिं शशांकमुकुटां सच्चम्पकस्रग्युताम् ।।

हस्तैर्मुदगर पाशवज्ररसना: संबिभ्रतीं भूषणै:।

व्याप्तागीं बगलामुखीं त्रिजगतां संस्तम्भिनीं चिन्तयेत्।।

विनियोग:

ॐ अस्य श्रीबगलामुखीब्रह्मास्त्रमन्त्रकवचस्य भैरव ऋषि:, विराट् छन्द: श्रीबगलामुखी देवता, क्लीं बीजम्, ऐं शक्ति:, श्रीं कीलकं, मम परस्य च मनोभिलाषितेष्टकार्यसिद्धये विनियोग: ।

न्यास

शिरसि भैरव ऋषये नम:

मुखे विराट छन्दसे नम:

हृदि बगलामुखीदेवतायै नम:

गुह्ये क्लीं बीजाय नम:

पादयो ऐं शक्तये नमः

सर्वांगे श्रीं कीलकाय नमः

ॐ ह्लां अंगुष्ठाभ्यां नमः

ॐ ह्लीं तर्जनीभ्यां नमः

ॐ ह्लूं मध्यमाभ्यां नमः

ॐ ह्लैं अनामिकाभ्यां नमः

ॐ ह्लौं कनिष्ठिकाभ्यां नमः

ॐ ह्लः करतलकरपृष्ठाभ्यां नमः

ॐ ह्लां हृदयाय नमः

ॐ ह्लीं शिरसे स्वाहा

ॐ ह्लूं शिखायै वषट्

ॐ ह्लैं कवचाय हुम

ॐ ह्लौं नेत्रत्रयाय वौषट्

ॐ ह्लः अस्त्राय फट्

मन्त्रोद्धारः

ॐ ह्लीं ऐं श्रीं क्लीं श्रीबगलानने मम रिपून् नाशय नाशय मामैश्वर्याणि देहि देहि, शीघ्रं मनोवाञ्छितं कार्यं साधय साधय ह्लीं स्वाहा।

कवच

शिरो मे पातु ॐ ह्लीं ऐं श्रीं क्लीं पातु ललाटकम् ।

सम्बोधनपदं पातु नेत्रे श्री बगलानने ।।1।।

श्रुतौ मम् रिपुं पातु नासिकां नाशयद्वयम् ।

पातु गण्डौ सदा मामैश्वर्याण्यन्तं तु मस्तकम् ।।2।।

देहि द्वन्द्वं सदा जिहवां पातु शीघ्रं वचो मम ।

कण्ठदेशं मनः पातु वाञ्छितं बाहुमूलकम् ।।3।।

कार्यं साधयद्वन्द्वं तु करौ पातु सदा मम ।

मायायुक्ता यथा स्वाहा हृदयं पातु सर्वदा ।।4।।

अष्टाधिकचत्वारिंशदण्डाढया बगलामुखी ।

रक्षां करोतु सर्वत्र गृहेऽरण्ये सदा मम ।।5।।

ब्रह्मास्त्राख्यो मनुः पातु सर्वांगे सर्वसन्धिषु ।

मन्त्रराजः सदा रक्षां करोतु मम सर्वदा ।।6।।

ॐ ह्लीं पातु नाभिदेशं कटिं मे बगलाऽवतु ।

मुखिवर्णद्वयं पातु लिगं मे मुष्कयुग्मकम् ।।7।।

जानुनी सर्वदुष्टानां पातु मे वर्णपञ्चकम् ।

वाचं मुखं तथा पादं षड्वर्णाः परमेश्वरी ।।8।।

जंघायुग्मे सदापातु बगला रिपुमोहिनी ।

स्तम्भयेति पदं पृष्ठं पातु वर्णत्रय मम ।।9।।

जिहवावर्णद्वयं पातु गुल्फौ मे कीलयेति च ।

पादोर्ध्वं सर्वदा पातु बुद्धिं पादतले मम ।।10।।

विनाशयपदं पातु पादांगुल्योर्नखानि मे ।

ह्लीं बीजं सर्वदा पातु बुद्धिन्द्रियवचांसि मे ।।11।।

सर्वांगं प्रणवः पातु स्वाहा रोमाणि मेऽवतु ।

ब्राह्मी पूर्वदले पातु चाग्नेय्यां विष्णुवल्लभा ।।12।।

माहेशी दक्षिणे पातु चामुण्डा राक्षसेऽवतु ।

कौमारी पश्चिमे पातु वायव्ये चापराजिता ।।13।।

वाराही च उत्तरे पातु नारसिंही शिवेऽवतु ।

ऊर्ध्वं पातु महालक्ष्मीः पाताले शारदाऽवतु ।।14।।

इत्यष्टौ शक्तयः पान्तु सायुधाश्च सवाहनाः ।

राजद्वारे महादुर्गे पातु मां गणनायकः ।।15।।

श्मशाने जलमध्ये च भैरवश्च सदाऽवतु ।

द्विभुजा रक्तवसनाः सर्वाभरणभूषिताः ।।16।।

योगिन्यः सर्वदा पान्तु महारण्ये सदा मम ।

फलश्रुति

इति ते कथितं देवि कवचं परमाद्भुतम् ।।17।।

श्रीविश्वविजयं नाम कीर्तिश्रीविजयप्रदाम् ।

अपुत्रो लभते पुत्रं धीरं शूरं शतायुषम् ।।18।।

निर्धनो धनमाप्नोति कवचास्यास्य पाठतः ।

जपित्वा मन्त्रराजं तु ध्यात्वा श्री बगलामुखीम् ।।19।।

पठेदिदं हि कवचं निशायां नियमात् तु यः ।

यद् यत् कामयते कामं साध्यासाध्ये महीतले ।।20।।

तत् तत् काममवाप्नोति सप्तरात्रेण शंकरि ।

गुरुं ध्यात्वा सुरां पीत्वा रात्रो शक्तिसमन्वितः ।।21।।

कवचं यः पठेद् देवि तस्यासाध्यं न किञ्चन ।

यं ध्यात्वा प्रजपेन्मन्त्रं सहस्त्रं कवचं पठेत् ।।22।।

त्रिरात्रेण वशं याति मृत्योः तन्नात्र संशयः ।

लिखित्वा प्रतिमां शत्रोः सतालेन हरिद्रया ।।23।।

लिखित्वा हृदि तन्नाम तं ध्यात्वा प्रजपेन् मनुम् ।

एकविंशददिनं यावत् प्रत्यहं च सहस्त्रकम् ।।24।।

जपत्वा पठेत् तु कवचं चतुर्विंशतिवारकम्।

संस्तम्भं जायते शत्रोर्नात्र कार्या विचारणा।।25।।

विवादे विजयं तस्य संग्रामे जयमाप्नुयात् ।

श्मशाने च भयं नास्ति कवचस्य प्रभावतः ।।26।।

नवनीतं चाभिमन्त्रय स्त्रीणां दद्यान्महेश्वरि ।

वन्ध्यायां जायते पुत्रो विद्याबलसमन्वितः ।।27।।

श्मशानांगारमादाय भौमे रात्रौ शनावथ ।

पादोदकेन स्पृष्ट्वा च लिखेत् लोहशलाकया ।।28।।

भूमौ शत्रोः स्वरुपं च हृदि नाम समालिखेत् ।

हस्तं तद्धृदये दत्वा कवचं तिथिवारकम् ।।29।।

ध्यात्वा जपेन् मन्त्रराजं नवरात्रं प्रयत्नतः ।

म्रियते ज्वरदाहेन दशमेंऽहनि न संशयः ।।30।।

भूर्जपत्रेष्विदं स्तोत्रमष्टगन्धेन संलिखेत् ।

धारयेद् दक्षिणे बाहौ नारी वामभुजे तथा ।।31।।

संग्रामे जयमप्नोति नारी पुत्रवती भवेत् ।

सम्पूज्य कवचं नित्यं पूजायाः फलमालभेत् ।।32।।

ब्रह्मास्त्रादीनि शस्त्राणि नैव कृन्तन्ति तं जनम् ।

वृहस्पतिसमो वापि विभवे धनदोपमः ।।33।।

कामतुल्यश्च नारीणां शत्रूणां च यमोपमः ।

कवितालहरी तस्य भवेद् गंगाप्रवाहवत् ।।34।।

गद्यपद्यमयी वाणी भवेद् देवी प्रसादतः ।

एकादशशतं यावत् पुरश्चरणमुच्यते ।।35।।

पुरश्चर्याविहीनं तु न चेदं फलदायकम् ।

न देयं परशिष्येभ्यो दुष्टेभ्यश्च विशेषतः ।।36।।

देयं शिष्याय भक्ताय पञ्चत्वं चान्यथाऽऽप्नुयात् ।

इदं कवचमज्ञात्वा भजेद् यो बगलामुखीम् ।।37।।

शतकोटिं जपित्वा तु तस्य सिद्धिर्न जायते ।

दाराढयो मनुजोऽस्य लक्षजपतः प्राप्नोति सिद्धिं परां ।।38।।

विद्यां श्रीविजयं तथा सुनियतं धीरं च वीरं वरम् ।

ब्रह्मास्त्राख्यमनुं विलिख्य नितरां भूर्जेऽष्टगन्धेन वै ।।39।।

धृत्वा राजपुरं व्रजन्ति खलु ते दासोऽस्ति तेषां नृपः ।

इति श्रीविश्वसारोद्धारतन्त्रे पार्वतीश्वरसंवादे

बगलामुखी कवचम्

सम्पूर्णम्

यहां तक की पूजा भगवती के सभी मंत्रो के लिए समान होती है । इसके पश्चात भिन्न भिन्न मंत्रो की अलग अलग विधियां है ।

मन्त्रः- ह्ल्रीं **(Hlreem)**

दाहिने हाथ में जल लेकर विनियोग करें।

विनियोग

ॐ अस्य एकाक्षरी बगला मंत्रस्य ब्रह्म ऋषिः, गायत्री छन्दः, बगलामुखी देवताः, लं बीजं, ह्रीं शक्ति, ईं कीलकं, मम सर्वार्थ सिद्धयर्थे जपे विनियोगः।

ऋष्यादिन्यासः-

ॐ ब्रह्म ऋषये नमः शिरसि।

गायत्री छंदसे नमः मुखे।

श्री बगलामुखी देवतायै नमः हृदि।

लं बीजाय नमः गुह्ये।

ह्रीं शक्तये नमः पादयोः।

ईं कीलकाय नमः सर्वांगे।

श्री बगलामुखी देवताम्बा प्रीत्यर्थे जपे विनियोगाय नमः अंजलौ।

षडंगन्यासः–

ॐ ह्लां हृदयाय नमः।

ॐ ह्लीं शिरसे स्वाहा।

ॐ ह्लूं शिखाय वषट्।

ॐ ह्लैं कवचाय हूं।

ॐ ह्लौं नेत्र त्रयाय वौषट्।

ॐ ह्लः अस्त्राय फट्।

करन्यासः–

ॐ ह्लां अंगुष्ठाभ्यां नमः।

ॐ ह्लीं तर्जनीभ्यां स्वाहा।

ॐ ह्लूं मध्यमाभ्यां वषट्।

ॐ ह्लैं अनामिकाभ्यां हूं।

ॐ ह्लौं कनिष्ठिकाभ्यां वौषट्।

ॐ ह्लः करतल-कर-पृष्ठाभ्यां फट्।

अब हल्रीं मंत्र का संकल्प के अनुसार जप करना चाहिए ।

जप के पश्चात मृत्युजंय मंत्र हौं जूं सः का जाप करना चाहिए ।

अब भगवती से क्षमा प्रार्थना करनी चाहिए एवं किये गये सभी जपो को जल लेकर भगवती के बायें हाथ में समर्पित कर देना चाहिए ।

उठने से पहले आसन के नीचे थोड़ा सा जल डालकर माथे से लगा लेना चाहिए ।