

ॐ

ॐ आप्यायन्तु ममाङ्गानि वाक्प्राणश्चक्षुः श्रोत्रमथो बलमिन्द्रियाणि च सर्वाणि । सर्वं  
ब्रह्मौपनिषदम् । माहं ब्रह्म निराकुर्याम् । मा मा ब्रह्म निराकरोत् । अनिराकरणमस्त्वनिराकरणं  
मे अस्तु । तदात्मनि निरते य उपनिषत्सु धर्मास्ते मयि सन्तु । ते मयि सन्तु । ॐ शान्तिः  
शान्तिः शान्तिः ॥

Om āpyāyantu mamāṅgāni vākprāṇaścakṣuḥ śrotramatho balamindriyāṇi ca  
sarvāṇi | sarvaṁ brahmaūpaṇiṣadam | māhaṁ brahma nirākuryām | mā mā  
brahma nirākaroṭ | anirākaraṇamastvanirākaraṇaṁ me astu | tadātmani nirate  
ya upaṇiṣatsu dharmāste mayi santu | te mayi santu |  
om śāntiḥ śāntiḥ śāntiḥ ॥

ॐ वाङ्मे मनसि प्रतिष्ठिता । मनो मे वाचि प्रतिष्ठितम् । आविरावीर्म एधि । वेदस्य म  
आणीस्थः । श्रुतं मे मा प्रहासीः । अनेनाधीतेन । अहोरात्रान् सन्दधामि । ऋतं वदिष्यामि ।  
सत्यं वदिष्यामि । तन्मामवतु । तद्वक्तारमवतु । अवतु माम् । अवतु वक्तारमवतु वक्तारम् ।  
ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः ॥

Om vāṅme manasi pratiṣṭhitā | mano me vāci pratiṣṭhitam | āvirāvirma edhi |  
vedasya ma āṇīsthaḥ | śrutaṁ me mā prahāsīḥ | anenādhitēna | ahorātrān  
sandadhāmi | ṛtaṁ vadiṣyāmi | satyaṁ vadiṣyāmi | tanmāmavatu |  
tadvaktāramavatu | avātu mām | avātu vaktāramavatu vaktāram ॥ om śāntiḥ  
śāntiḥ śāntiḥ ॥