

|| Āyurmantraḥ ||

om āyūrdhehi |

om prāṇam dhēhi |

om apānam dhēhi |

om vyānam dhēhi |

om cakṣurdhehi |

om śrotram dhēhi |

om manō dhēhi |

om vācam dhēhi |

om ātmānam dhēhi |

om pratiṣṭhām dhēhi |

om mām dhēhi |

om mayi dhēhi ||