

श्रीसायीश्वराय नमः । हरिः ॐ ।
śrīsāyīśvarāya namaḥ | hariḥ om |
अथ साष्टांग नमस्कारः
atha sāṣṭāṅga namaskārah

MahanyAsaM concludes with prostration at the Divine Lotus Feet as complete surrender of oneself. While doing so 8 parts of the body touch the ground that include rib cage, forehead, eyes, mind, mouth, feet, hands, and ears. (Please note that ladies do panchanga (5 parts) pranama without the ribs, eyes, and ears not touching the ground).

[Ribs]

हिरण्यगर्भः समवर्तताग्रे भूतस्य जातः पतिरेक आसीत् । स दाधार पृथिवीं द्यामुतेमां कस्मै देवाय हविषा
विधेम ॥ उरसे नमः ॥

hirāṇyagarbhaḥ samāvartatāgre bhūtasya jātaḥ patireka āsīt | sa dādharma pṛthivīm
dyāmutemām kasmai devāya haviṣā vidhema || urase namaḥ ||

[Head]

यः प्राणतो निमिशतो महित्वक इद्राजा जगतो बभूव । य ईशे अस्य द्विपदश्चतुष्पदः कस्मै देवाय हविषा
विधेम ॥ शिरसे नमः ॥

yaḥ prāṇato nimiśato mahitvaka idrājā jagato babhūva | ya īśe asya dvipadaśchatuspadaḥ
kasmai devāya haviṣā vidhema || śirase namaḥ ||

[Eyes]

ब्रह्मजज्ञानं प्रथमं पुरस्ता द्विसीमत स्सुरुचो वेन आवः । स बुध्धिया उपमा अस्य विष्टास्सतश्च या-नि मसतश्च
विवः ॥ दृष्ट्यै नमः ॥

brahmajajñanam prathamam purastā dvisīmata ssurucō vena āvaḥ | sa budhdhniyā upamā
asya viṣṭāssaśataśca yā-ni masataśca vivaḥ || dṛṣṭyai namaḥ ||

[Heart]

मही द्यौः पृथिवी च न इमं यज्ञं मिम्मिक्षताम् । पिपृतां नो भरीमभिः ॥ मनसे नमः ॥

māhī dyauḥ pṛthivī ca na imam yajñam mimmikṣatām | pipṛtām no bharīmabhiḥ || manase
namaḥ ||

[Mouth]

उपश्वासय पृथिवीमुतद्यां पुरुत्रा ते मनुतां विष्टितं जगत् । सदुंदुभे सजूरिद्रेण देवदूराहवीयो अपसेध शत्रून् ॥
वचसे नमः ॥

upaśvāsaya pṛthivīmṭadyām puruṭrā te manuṭām viṣṭitam jagat| sadundubhe sajūridreṇa
devardūrāddaviyo apasedha śatrūn|| vacase namaḥ||

[Feet]

अग्ने नय सुपथा राये अस्मान् विश्वानि देव वयुनानि विद्वान् । ययोध्यस्मज्जुहुराणमेनो भूयिष्ठास्ते नम उक्तिं
विधेम ॥ पद्भ्यां नमः ॥

agne naya supathā rāye asmān viśvāni deva vayunāni vidvān| yayodhyasmajjuhurāṇameno
bhūyiṣṭāste nama uktiṁ vidhema|| padbhyām namaḥ||

[Hands]

या ते अग्ने रुद्रिया तनूस्तयानः पाहि तस्यास्ते स्वाहा याते अग्नेऽयाशया रजाशया हराशया तनूर्वीर्षिष्ठा
गह्वरेष्ठोग्रं वचो अपावधीं त्वेषं वचो अपावधीग् स्वाहा ॥ कराभ्यां नमः ॥

yā te agne rudriyā tanūstayānaḥ pāhi tasyāste svāhā yāte agne'yaśayā rajāśayā harāśayā
tanūrvarṣiṣṭhā gahvareṣṭhograṁ vaco apāvadhīṁ tveṣaṁ vaco apāvadhig svāhā|| karābhyām
namaḥ||

[Ears]

इमं यमप्रस्तरमाहि सीदांगिरोभिः पितृभिः संविदानः । आत्वा मन्त्राः कविशस्ता वहान्त्वेना राजन् हविषा
मादयस्व ॥ कर्णाभ्यां नमः ॥

imaṁ yamaprastaramāhi sidāngirobhiḥ pitṛbhiḥ samvidānaḥ| ātvā mantrāḥ kavīśastā
vāhāntvenā rājan haviṣā mādayasva|| karṇābhyām namaḥ||

[Do the Prostration Chanting the Slokam Below]

उरसा शिरसा दृष्ट्या मनसा वचसा तथा । पद्भ्यां कराभ्यां कर्णाभ्यां प्रणामोष्टांग उच्यते ॥

urasā śirasā drṣṭyā manasā vacasā tathā| padbhyām karābhyām karṇābhyām praṇāmoṣṭāṅga
ucyate||

ॐ शांतिः शांतिः शांतिः
om śāntiḥ śāntiḥ śāntiḥ