

॥ ஸ்ரீ: ॥

॥ ஹரி: ஸர்வோத்தம ॥

॥ வாயு: ஜீவோத்தம ॥

ருக்<sup>3</sup>வேதீ<sup>3</sup>யம் த்<sup>1</sup>ரிகா<sup>1</sup>ல ஸந்த்<sup>3</sup>யாவந்த்<sup>3</sup>னம்



ஸ்ரீமன் மூல ஸீதா<sup>1</sup> ஸமேத<sup>1</sup> மூல ராம தி<sup>3</sup>க்<sup>3</sup>விஜய ராம விஜயதே<sup>1</sup>



ஸ்ரீ ஸத்<sup>1</sup>யாத்<sup>1</sup>ம தீ<sup>1</sup>ர்த்<sup>2</sup> ஸ்வாமிக்<sup>3</sup>ள்

## பொருளடக்கம்

|                                                                                                               |    |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| கோ <sup>3</sup> பிசந்த <sup>3</sup> ன நாம முத் <sup>3</sup> ரா தா <sup>4</sup> ரண க் <sup>1</sup> ரம(ஹ) ..... | 5  |
| 1. முத் <sup>2</sup> ரா தா <sup>4</sup> ரணம் .....                                                            | 5  |
| 2. கா <sup>3</sup> யத்ரீ மந்த் <sup>1</sup> ர ஜப <sup>1</sup> ம் எண்ணும் முறை .....                           | 6  |
| 3. அர்க் <sup>4</sup> யம் கொடுக்கும் நீரில் எழுதவேண்டிய கா <sup>3</sup> யத்ரீ யந்த் <sup>1</sup> ரம் .....    | 6  |
| ப் <sup>1</sup> ராத(ஹ) ஸந்த் <sup>4</sup> யாவந்த <sup>3</sup> னம் .....                                       | 6  |
| 1. ஆச <sup>1</sup> மனம் .....                                                                                 | 7  |
| 2. ப் <sup>1</sup> ராணாயாமஹ .....                                                                             | 8  |
| 3. ஸங்க <sup>1</sup> ல்ப <sup>1</sup> ம் .....                                                                | 9  |
| 4. ப் <sup>1</sup> ரத <sup>2</sup> ம மார்ஜனம் .....                                                           | 9  |
| 5. மந்த் <sup>1</sup> ராச <sup>1</sup> மனம் .....                                                             | 10 |
| 6. த் <sup>3</sup> விதீ <sup>1</sup> ய மார்ஜனம் .....                                                         | 10 |
| 7. அக <sup>4</sup> மர்ஷணம் .....                                                                              | 11 |
| 8. அர்க் <sup>4</sup> யப் <sup>1</sup> ரதா <sup>3</sup> னம் .....                                             | 11 |
| 9. பூ <sup>4</sup> தோ <sup>1</sup> ச் <sup>1</sup> சா <sup>1</sup> ட <sup>1</sup> னம் .....                   | 13 |
| 10. ஆஸனம் .....                                                                                               | 13 |
| 11. க் <sup>1</sup> ரன்யாஸஹ .....                                                                             | 13 |
| 12. அங்க <sup>3</sup> ந்யாஸ(ஹ) .....                                                                          | 14 |
| 13. ஆவாஹனம் .....                                                                                             | 14 |
| 14. த் <sup>4</sup> யானம் .....                                                                               | 15 |
| 15. கா <sup>3</sup> யத்ரீ மந்த் <sup>1</sup> ரஜப <sup>1</sup> ஹ .....                                         | 15 |
| 16. கா <sup>3</sup> யத்ரீ மந்த் <sup>1</sup> ரத்தின் பொருள் .....                                             | 16 |
| 17. க் <sup>1</sup> ரன்யாஸஹ .....                                                                             | 16 |
| 18. அங்க <sup>3</sup> ந்யாஸஹ .....                                                                            | 17 |
| 19. த் <sup>4</sup> யானம் .....                                                                               | 17 |
| 20. ஸந்த் <sup>4</sup> யோப <sup>1</sup> ஸ்தா <sup>2</sup> னம் .....                                           | 18 |
| 21. தி <sup>3</sup> ங்நமஸ்கா <sup>1</sup> ர(ஹ) .....                                                          | 18 |
| 22. கா <sup>3</sup> யத் <sup>1</sup> ர்யுத் <sup>3</sup> வாஸனம் .....                                         | 20 |
| 23. ஜப <sup>1</sup> ஸ்த <sup>2</sup> லப் <sup>1</sup> ரோக்ஷணம் .....                                          | 22 |

|                                                                                              |    |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| மாத் <sup>3</sup> யாஹ்ன ஸந்த் <sup>4</sup> யாவந்த் <sup>3</sup> னம் .....                    | 23 |
| 1. ஆச <sup>1</sup> மனம்.....                                                                 | 23 |
| 25. ப் <sup>1</sup> ராணாயாமஹ .....                                                           | 24 |
| 26. ஸங்க <sup>1</sup> ல்ப <sup>1</sup> ம்.....                                               | 25 |
| 27. ப் <sup>1</sup> ரத <sup>2</sup> ம மார்ஜனம் .....                                         | 25 |
| 28. மந்த் <sup>1</sup> ராச <sup>1</sup> மனம் .....                                           | 26 |
| 29. த் <sup>3</sup> விதீ <sup>1</sup> ய மார்ஜனம் .....                                       | 26 |
| 30. அக <sup>4</sup> மர்ஷணம்.....                                                             | 27 |
| 24. அர்க் <sup>4</sup> யப் <sup>1</sup> ரதா <sup>3</sup> னம் .....                           | 27 |
| 31. ஸூர்யோப <sup>1</sup> ஸ்தா <sup>2</sup> நம் .....                                         | 29 |
| 32. பூ <sup>4</sup> தோ <sup>1</sup> ச் <sup>1</sup> சா <sup>1</sup> ட <sup>1</sup> னம் ..... | 31 |
| 33. ஆஸனம்.....                                                                               | 31 |
| 34. க <sup>1</sup> ரன்யாஸஹ.....                                                              | 31 |
| 35. அங்க <sup>3</sup> ந்யாஸஹ.....                                                            | 32 |
| 36. ஆவாஹனம் .....                                                                            | 32 |
| 37. த் <sup>4</sup> யானம் .....                                                              | 33 |
| 38. கா <sup>3</sup> யத் <sup>1</sup> ரீமந்த் <sup>1</sup> ரஜப <sup>1</sup> ஹ.....            | 33 |
| 39. கா <sup>3</sup> யத் <sup>1</sup> ரீ மந்த் <sup>1</sup> ரத்தின் பொருள் .....              | 34 |
| 40. க <sup>1</sup> ரன்யாஸஹ.....                                                              | 34 |
| 41. அங்க <sup>3</sup> ந்யாஸஹ.....                                                            | 35 |
| 42. த் <sup>4</sup> யானம் .....                                                              | 35 |
| 43. கா <sup>3</sup> யத் <sup>1</sup> ர்யுத் <sup>1</sup> வாஸனம் .....                        | 36 |
| 44. ஜப <sup>1</sup> ஸ்த <sup>1</sup> லப் <sup>1</sup> ரோக்ஷணம் .....                         | 38 |
| ஸாயம் ஸந்த் <sup>4</sup> யாவந்த் <sup>3</sup> னம்.....                                       | 39 |
| 1. ஆச <sup>1</sup> மனம்.....                                                                 | 39 |
| 2. ப் <sup>1</sup> ராணாயாமஹ .....                                                            | 40 |
| 3. ஸங்க <sup>1</sup> ல்ப <sup>1</sup> ம்.....                                                | 41 |
| 4. ப் <sup>1</sup> ரத <sup>2</sup> ம மார்ஜனம் .....                                          | 41 |
| 10. மந்த் <sup>1</sup> ராச <sup>1</sup> மனம் .....                                           | 42 |

|     |                                                                                |    |
|-----|--------------------------------------------------------------------------------|----|
| 11. | த் <sup>3</sup> விதீ <sup>1</sup> ய மார்ஜனம் .....                             | 42 |
| 12. | அக <sup>4</sup> மர்ஷணம் .....                                                  | 43 |
| 13. | அர்க் <sup>4</sup> யப் <sup>1</sup> ரதா <sup>3</sup> னம் .....                 | 43 |
| 14. | பூ <sup>4</sup> தோச் <sup>1</sup> சா <sup>1</sup> ட <sup>1</sup> னம் .....     | 44 |
| 15. | ஆஸனம் .....                                                                    | 45 |
| 16. | க <sup>1</sup> ரன்யாஸஹ .....                                                   | 45 |
| 17. | அங்க <sup>3</sup> ந்யாஸஹ .....                                                 | 46 |
| 18. | ஆவாஹனம் .....                                                                  | 46 |
| 19. | த் <sup>4</sup> யானம் .....                                                    | 46 |
| 20. | கா <sup>3</sup> யத் <sup>1</sup> ரீமந்த் <sup>1</sup> ரஜப <sup>1</sup> ஹ ..... | 47 |
| 21. | கா <sup>3</sup> யத் <sup>1</sup> ரீ மந்த் <sup>1</sup> ரத்தின் பொருள் .....    | 47 |
| 22. | க <sup>1</sup> ரன்யாஸஹ .....                                                   | 48 |
| 23. | அங்க <sup>3</sup> ந்யாஸஹ .....                                                 | 48 |
| 24. | த் <sup>4</sup> யானம் .....                                                    | 49 |
| 25. | ஸந்த் <sup>4</sup> யோப <sup>1</sup> ஸ்தா <sup>2</sup> னம் .....                | 49 |
| 26. | திங்நமஸ்கார(ஹ) .....                                                           | 50 |
| 27. | கா <sup>3</sup> யத் <sup>1</sup> ர்யுத் <sup>3</sup> வாஸனம் .....              | 52 |
| 28. | ஜப <sup>1</sup> ஸ்த <sup>1</sup> லப் <sup>1</sup> ரோக்ஷணம் .....               | 54 |
| *** | கேஷத் <sup>1</sup> ர ஸங்க <sup>1</sup> ல்ப <sup>1</sup> (ஹ) *** .....          | 55 |

|| ஸ்ரீ தி<sup>3</sup>க்<sup>3</sup>விஜயராமோ விஜயதே<sup>1</sup> ||

## கோ<sup>3</sup>பிசந்த<sup>3</sup>ன நாம முத்<sup>3</sup>ரா தா<sup>4</sup>ரண க்<sup>1</sup>ரம(ஹ)

ஆச<sup>1</sup>மனம் செய்து, கீழ்க்கண்ட மந்த்<sup>1</sup>ரத்தை உச்சாரணம் செய்தவாறு  
கோ<sup>3</sup>பிசந்தனத்தை உள்ளங்கையில் குழைக்கவேண்டும்.

|                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|-------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| கோ <sup>3</sup> பீச <sup>1</sup> ந்த <sup>3</sup> ன<br>(12) | கோ <sup>3</sup> பீச <sup>1</sup> ந்த <sup>3</sup> ன பா <sup>1</sup> ப <sup>1</sup> க் <sup>4</sup> ன விஷ்ணுதே <sup>3</sup> ஹஸமுத் <sup>3</sup> ப <sup>4</sup> வ  <br>ச <sup>1</sup> க் <sup>1</sup> ராங்கி <sup>1</sup> த <sup>1</sup> நமஸ்தே <sup>1</sup> (அ)ஸ்து <sup>1</sup> தா <sup>4</sup> ரணாந் முக் <sup>1</sup> தி <sup>1</sup> தோ <sup>3</sup> ப <sup>4</sup> வ   * |
|-------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

ஸூக்<sup>1</sup>ல ப<sup>1</sup>க்ஷத்தில் கீழ்க்கண்ட 12 நாமங்களை தா<sup>4</sup>ரணம் செய்யவேண்டும்:

|                                                    |                                                       |
|----------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
| 1. ஓம் கே <sup>1</sup> ஸவாய நம(ஹ)                  | 7. ஓம் த் <sup>1</sup> ரிவிக் <sup>1</sup> ரமாய நம(ஹ) |
| 2. ஓம் நாராயணாய நம(ஹ)                              | 8. ஓம் வாமனாய நம(ஹ)                                   |
| 3. ஓம் மாத <sup>4</sup> வாய நம(ஹ)                  | 9. ஓம் ஸ்ரீத <sup>4</sup> ராய நம(ஹ)                   |
| 4. ஓம் கோ <sup>3</sup> விந்தா <sup>3</sup> ய நம(ஹ) | 10. ஓம் ஹ்ருஷீகே <sup>1</sup> ஸாய நம(ஹ)               |
| 5. ஓம் விஷ்ணவே நம(ஹ)                               | 11. ஓம் பத் <sup>3</sup> மநாபா <sup>4</sup> ய நம(ஹ)   |
| 6. ஓம் மது <sup>4</sup> ஸுத <sup>3</sup> னாய நம(ஹ) | 12. ஓம் தா <sup>3</sup> மோத <sup>3</sup> ராய நம(ஹ)    |

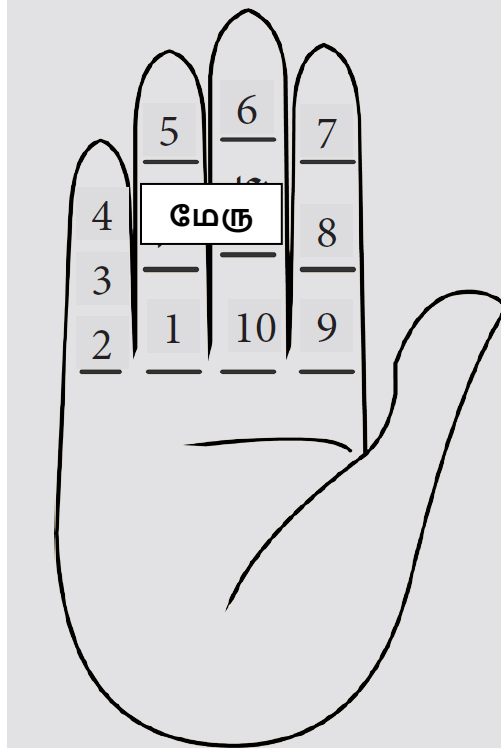
க்<sup>1</sup>ருஷ்ண ப<sup>1</sup>க்ஷத்தில் கீழ்க்கண்ட 12 நாமங்களை தா<sup>4</sup>ரணம் செய்யவேண்டும்:

|                                                        |                                                      |
|--------------------------------------------------------|------------------------------------------------------|
| 13. ஓம் ஸங்க <sup>1</sup> ர்ஷணாய நம(ஹ)                 | 19. ஓம் நாரஸிம்ஹாய நம(ஹ)                             |
| 14. ஓம் வாஸுதே <sup>3</sup> வாய நம(ஹ)                  | 20. ஓம் அச் <sup>1</sup> யுதா <sup>1</sup> ய நம(ஹ)   |
| 15. ஓம் ப்ரத் <sup>3</sup> யும்நாய நம(ஹ)               | 21. ஓம் ஜனார்த் <sup>3</sup> னாய நம(ஹ)               |
| 16. ஓம் அநிருத் <sup>3</sup> தா <sup>4</sup> ய நம(ஹ)   | 22. ஓம் உபே <sup>1</sup> ந்த் <sup>3</sup> ராய நம(ஹ) |
| 17. ஓம் புருஷோத் <sup>1</sup> த <sup>1</sup> மாய நம(ஹ) | 23. ஓம் ஹரயே நம(ஹ)                                   |
| 18. ஓம் அதோ <sup>4</sup> க்ஷஜாய நம(ஹ)                  | 24. ஓம் க் <sup>1</sup> ருஷ்ணாய நம(ஹ)                |

### 1. முத்<sup>2</sup>ரா தா<sup>4</sup>ரணம்

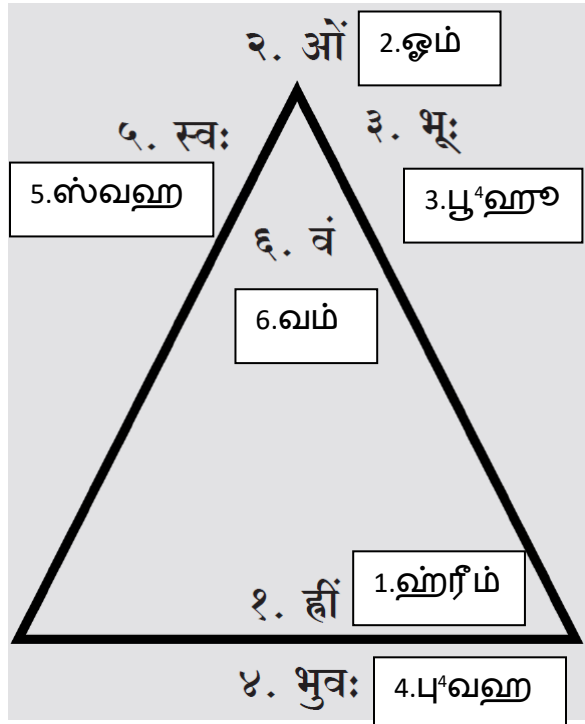
|                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|---------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ச <sup>1</sup> க் <sup>1</sup> ர - 19 | ஸுத <sup>3</sup> ர்ஸன மஹாஜ்வால கோ <sup>1</sup> டி <sup>1</sup> ஸுர்யஸமப் <sup>1</sup> ரப <sup>4</sup>  <br>அக் <sup>3</sup> ஞானாந்த <sup>4</sup> ஸ்ய மே நித் <sup>1</sup> யம் விஷ்ணோர்மார்க் <sup>3</sup> ம் ப் <sup>1</sup> ரத் <sup>3</sup> ர்ஸய                                                                                           |
| ஸங்க <sup>2</sup> - 10                | பா <sup>1</sup> ஞ்ச <sup>1</sup> ஜன்ய நிஜத் <sup>4</sup> வானத் <sup>4</sup> வஸ்த <sup>1</sup> பா <sup>1</sup> த <sup>1</sup> க <sup>1</sup> ஸஞ்ச <sup>1</sup> ய  <br>பா <sup>1</sup> ஹி மாம் பா <sup>1</sup> பி <sup>1</sup> னம் கோ <sup>4</sup> ரம் ஸம்ஸாரார்ணவபா <sup>1</sup> தி <sup>1</sup> னம்                                          |
| க <sup>3</sup> தா <sup>3</sup> - 5    | ப் <sup>3</sup> ரஹ்மாண்ட <sup>3</sup> பு <sup>4</sup> வனாரம்ப <sup>4</sup> மூலஸ்த <sup>1</sup> ம்போ <sup>4</sup> க <sup>3</sup> தா <sup>3</sup> த <sup>4</sup> ர(ஹ)  <br>கௌ <sup>1</sup> மோத <sup>3</sup> கீ <sup>1</sup> க <sup>1</sup> ரே யஸ்ய த <sup>1</sup> ம் நமாமி க <sup>3</sup> தா <sup>3</sup> த <sup>4</sup> ரம்                   |
| ப <sup>1</sup> த் <sup>3</sup> ம - 6  | ஸம்ஸாரப <sup>4</sup> யபீ <sup>4</sup> தா <sup>1</sup> நாம் யோகி <sup>3</sup> நாமப <sup>4</sup> யப் <sup>1</sup> ரத் <sup>3</sup> ம்  <br>ப <sup>1</sup> த் <sup>3</sup> மஹஸ்தே <sup>1</sup> ந யோ தே <sup>3</sup> வோ யோகீ <sup>3</sup> ஸம் த <sup>1</sup> ம் நமாம்யஹம்                                                                        |
| நாராயண - 12                           | நாராயண நமஸ்தே <sup>1</sup> (அ)ஸ்து <sup>1</sup> நாமமுத் <sup>3</sup> ராங்கி <sup>1</sup> த <sup>1</sup> ம் நரம்  <br>த் <sup>3</sup> ருஷ்ட் <sup>1</sup> வைவ லப <sup>4</sup> தே <sup>1</sup> முக் <sup>1</sup> தி <sup>1</sup> ம் சா <sup>1</sup> ண்டா <sup>3</sup> லோ ப் <sup>1</sup> ரஹ்மகா <sup>4</sup> த <sup>1</sup> க <sup>1</sup> (ஹ) |

2. கா<sup>3</sup>யத்<sup>1</sup>ரீ மந்த்<sup>1</sup>ர ஜப<sup>1</sup>ம் எண்ணும் முறை



3. அர்க்<sup>4</sup>யம் கொடுக்கும் நீரில் எழுதவேண்டிய கா<sup>3</sup>யத்<sup>1</sup>ரீ யந்த்<sup>1</sup>ரம்

பீஜாக்ஷரங்களை ஸம்ஸ்க்ருதத்தில் தான் எழுதவேண்டும் என்பதை கவனத்தில் கொள்ளவும்.



## ப்<sup>1</sup>ராத(ஹ) ஸந்த்<sup>4</sup>யாவந்த்<sup>3</sup>னம்

அப<sup>1</sup>வித்ர(ஹ) ப<sup>1</sup>வித்<sup>1</sup>ரோ வா ஸர்வாவஸ்தா<sup>2</sup>ம் க<sup>3</sup>அதோ<sup>1</sup>பி<sup>1</sup> வா |  
ய(ஹ) ஸ்மரேத்<sup>1</sup> பு<sup>1</sup>ண்ட்<sup>3</sup>ரீகா<sup>1</sup>க்ஷம் ஸ பா<sup>3</sup>ஹ்யாப்<sup>4</sup>யாந்த்<sup>1</sup>ர(ஹ) ஸூசி<sup>1</sup>ஹி ||

இந்த மந்திரத்தால் உங்களைச் சுற்றி ப்ரோக்ஷணம் செய்து கொள்ளுங்கள்.

### 1. ஆச<sup>1</sup>மனம்

1. ஓம் கே<sup>1</sup>ஸவாய ஸ்வாஹா |
2. நாராயணாய ஸ்வாஹா |
3. மாத்<sup>4</sup>வாய ஸ்வாஹா |

இந்த மூன்று மந்திரங்களையும் உச்சரித்து, பசுவின் காதைப் போன்று வலது கையை வைத்துக்கொண்டு, அதில் ஒரு உளுந்து மூழ்கும் அளவு நீரினை வைத்துக் கொண்டு, 3 முறை ஆச<sup>1</sup>மனம் செய்ய வேண்டும்.

|                                                                  |                                   |
|------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|
| 4. கோ <sup>3</sup> விந்தா <sup>3</sup> ய நம(ஹ)                   | இடது கையைக் கழுவவும்              |
| 5. விஷ்ணவே நம(ஹ)                                                 | வலது கையைக் கழுவவும்              |
| 6. மது <sup>4</sup> ஸூத் <sup>3</sup> னாய நம(ஹ)                  | மேல் உதட்டைத் தொடவும்             |
| 7. த் <sup>1</sup> ரிவிக் <sup>1</sup> ரமாய நம(ஹ)                | கீழ் உதட்டைத் தொடவும்             |
| 8. வாமனாய நம(ஹ)                                                  | வலது கபோலத்தைத் தொடவும்           |
| 9. ஸ்ரீத் <sup>4</sup> ராய நம(ஹ)                                 | இடது கபோலத்தைத் தொடவும்           |
| 10. ஹ்ருஷிகே <sup>1</sup> ஸாய நம(ஹ)                              | இரு கைகளையும் கூப்பவும்           |
| 11. பத் <sup>3</sup> மநாபா <sup>4</sup> ய நம(ஹ)                  | இரண்டு பாதங்களையும் தொடவும்       |
| 12. தா <sup>3</sup> மோத் <sup>3</sup> ராய நம(ஹ)                  | தலையைத் தொடவும்                   |
| 13. ஸங்க் <sup>1</sup> ர்ஷணாய நம(ஹ)                              | மூக்கின் கீழ்ப் பகுதியைத் தொடவும் |
| 14. வாஸுதே <sup>3</sup> வாய நம(ஹ)                                | வலது நாசியைத் தொடவும்             |
| 15. ப் <sup>1</sup> ரத் <sup>3</sup> யும்னாய நம(ஹ)               | இடது நாசியைத் தொடவும்             |
| 16. அநிருத் <sup>3</sup> தா <sup>4</sup> ய நம(ஹ)                 | வலது கண்ணைத் தொடவும்              |
| 17. பு <sup>1</sup> ருஷோத் <sup>1</sup> த <sup>1</sup> மாய நம(ஹ) | இடது கண்ணைத் தொடவும்              |
| 18. அதோ <sup>4</sup> க்ஷஜாய நம(ஹ)                                | வலது காதைத் தொடவும்               |
| 19. நாரஸிம்ஹாய நம(ஹ)                                             | இடது காதைத் தொடவும்               |
| 20. அச் <sup>1</sup> யுதா <sup>1</sup> ய நம(ஹ)                   | தொப்புளைத் தொடவும்                |
| 21. ஜனார்த் <sup>3</sup> னாய நம(ஹ)                               | இதயத்தைத் தொடவும்                 |
| 22. உபே <sup>1</sup> ந்த் <sup>3</sup> ராய நம(ஹ)                 | தலையைத் தொடவும்                   |
| 23. ஹரயே நம(ஹ)                                                   | வலது தோளைத் தொடவும்               |
| 24. ஸ்ரீ க் <sup>1</sup> ருஷ்ணாய நம(ஹ)                           | இடது தோளைத் தொடவும்               |

## 2. ப்'ராணாயாமஹ

ப்'ரணவஸ்ய ப்'ரப்'ரஹ்ம ருஷி(ஹி) ப்'ரமாத்'மா தே'வதா<sup>1</sup> | தை'வீ  
கா'யத்'ரீ ச<sup>2</sup>ந்த<sup>3</sup>(ஹ) | ஸப்தா'னாம் வ்யாஹ்ருதீ'னாம் விஸ்வாமித்'ர -  
ஜமத<sup>3</sup>க்'னி - ப்'ரத்'வாஜ -கௌ'த<sup>1</sup>ம - அத்'ரி - வஸிஷ்ட<sup>1</sup> - க<sup>1</sup>ஸ்யபா<sup>1</sup>  
ருஷ்ய(ஹ) | அக்'னி - வாயு - ஆதி'த்'ய -ப்'ருஹஸ்ப'தி<sup>1</sup> - வருண - இந்த்'ர  
- விஸ்வேதே'வா தே'வதா<sup>1</sup>(ஹா) | கா'யத்'ரீ- உஷ்ணிக்<sup>1</sup> - அநுஷ்டுப்<sup>1</sup> -  
ப்'ருஹதி<sup>1</sup> - ப்'ங்க்'தி<sup>1</sup> - த்'ருஷ்டுப்<sup>1</sup> - ஜகத்'ய(ஹ) ச<sup>2</sup>ந்தா'ம்ஸி | கா'யத்'ரீ  
ஸிரஸ(ஹ) ப்'ரஜாப'தி<sup>1</sup>(ஹி) ருஷி(ஹி) | ப்'ரஹ்ம - அக்'னி - வாயு -  
ஆதி'த்'யா தே'வதா<sup>1</sup>(ஹா) | யஜு(ஹ) ச<sup>2</sup>ந்த<sup>3</sup>(ஹ) | ப்'ராணாயாமே  
விநியோக<sup>3</sup>(ஹ) |

(ஒவ்வொரு மந்திரத்திற்கும், ருஷிகள் மற்றும் தேவதைகளை நினைவு கொள்ளும்  
போது, ஸ்ரீ ஹயக்'ரீவர் - லக்ஷ்மீதே'வீ, ப்'ரஹ்மா - ஸரஸ்வதீ<sup>1</sup>, வாயு - பா'ரதீ<sup>1</sup>,  
க்'ருட<sup>3</sup> - ஸௌப'ர்ணீ, இந்த்'ர - ஸசீ' தே'வீ முதலானவர்களை 'முக்கிய  
ரிஷிகள்' என்று நினைவில் கொள்ள வேண்டும். எல்லா மந்த்'ரங்களுக்கும்  
'ப்'ரமாத்'மா ஸ்ரீ ஹரி'-யே முக்'ய தே'வதை' என்று நினைவில் கொள்ள வேண்டும்)

ஓம் பூ<sup>4</sup>(ஹூ) | ஓம் பு<sup>4</sup>வ(ஹ) | ஓம் ஸ்வ(ஹ) | ஓம் மஹ(ஹ) | ஓம் ஜன(ஹ) |  
ஓம் த'ப<sup>1</sup>(ஹ) | ஓம் ஸத்'யம் | ஓம் த'த்'ஸ'விது'ர்வரே'ண்யம் ப்'ரகோ<sup>3</sup>  
தே'வஸ்'ய தீ<sup>4</sup>மஹி | தீ<sup>4</sup>யோ யோ ந(ஹ) ப்'ரசோ'த'யாத்<sup>1</sup> || ரிக். ஸம்.3.62.10

ஓம் ஆபோ<sup>1</sup> ஜ்யோதீ<sup>1</sup> ரஸோஅம்ருத<sup>1</sup>ம் ப்'ரஹ்ம பூ<sup>4</sup>ர்பு<sup>4</sup>வஹஸ்வரோம் |  
தை.ஆ.10.27

மேற்சொன்ன 10 ஓம்காரங்களுடன் கூடிய இந்த மந்திரத்தை உச்சரிக்கும் போது,  
ப்'ரஹ்மச்சாரிகள் - அங்கு'ஷ்ட<sup>2</sup> (பெருவிரல்) - அனாமிகா<sup>1</sup> (மோதிர விரல்) -  
க'னிஷ்டிகா<sup>1</sup> (சிறு விரல்) அங்கு'லிகளுடன் (விரல்களுடன்) ப்'ராணாயாமம்  
செய்ய வேண்டும். த்'ர்ஜனி (ஆள்காட்டி விரல்) மற்றும் மத்'ய (நடு விரல்)  
அங்கு'லிகளை (விரல்களை) பயன்படுத்தக்கூடாது.

மணமானவர்கள் (க்'ரஹஸ்தர்கள்) - ப்'ராணாயாமம் செய்யும்போது 5  
அங்கு'லிகளுடன் (விரல்களுடன்) ப்'ராணாயாமம் செய்ய வேண்டும்.

ப்'ராணாயாமத்தில், ரேசகம் - பூரகம் - கும்பகம் என 3 நிலைகள் உள்ளன.

|                                      |                                                                                                                                                  |
|--------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ரேச <sup>1</sup> க <sup>1</sup> ம்   | உள்ளிருக்கும் காற்றை வலது நாசியிலிருந்து வெளியிட வேண்டும். ருத்'ரன் (ஸிவன்) இந்த ரேச <sup>1</sup> க <sup>1</sup> த்திற்கு தெ <sup>3</sup> ய்வம். |
| பூரக <sup>1</sup> ம்                 | வெளியில் இருக்கும் காற்றை இடது நாசியில் இருந்து உள்ளிழுக்க வேண்டும். பிரம்மா இந்த பூரகத்திற்கு தெய்வம்.                                          |
| கு <sup>1</sup> ம்ப <sup>4</sup> கம் | உள்ளிழுக்கப்பட்ட காற்றை அப்படியே உள்ளேயே அடக்கி நிறுத்த வேண்டும். இந்த கும்பகத்திற்கு பரமாத்மா ஸ்ரீ ஹரி, தானே தெய்வமாக இருக்கிறான்.              |



இத்தகைய த்<sup>3</sup>யானத்துடன் செய்யும் ப்ராணாயாமம், ஸக்<sup>3</sup>ர்ப்<sup>4</sup> ப்ராணாயாமம் என்றழைக்கப்படுகிறது. இது மிகுந்த பலன்களை அளிக்கிறது.

### 3. ஸங்க்<sup>1</sup>ல்ப<sup>1</sup>ம்

ஸ்ரீகோ<sup>3</sup>விந்த<sup>3</sup> கோ<sup>3</sup>விந்த<sup>3</sup> ஸ்ரீமத்<sup>3</sup>ப<sup>4</sup>க்<sup>3</sup>வதோ<sup>1</sup> மஹாபுருஷஸ்ய விஷ்ணோராக்<sup>3</sup>ஞயா ப்<sup>1</sup>ரவர்த்<sup>1</sup>மானஸ்ய ஆத்<sup>3</sup>யப்<sup>3</sup>ரஹ்மண(ஹ) த்<sup>3</sup>விதீ<sup>1</sup>யப்<sup>1</sup>ரார்தே<sup>4</sup>, ஸ்ரீஸ்வேத<sup>1</sup>வரஹாக்<sup>1</sup>ல்பே<sup>1</sup>, வைவஸ்வத<sup>1</sup>மன்வந்த<sup>1</sup>ரே, க்<sup>1</sup>லியுகே<sup>3</sup>, ப்<sup>1</sup>ரத<sup>2</sup>மச<sup>1</sup>ரணே, ப்<sup>4</sup>ரத<sup>1</sup>வரவே, ப்<sup>4</sup>ரத<sup>1</sup>க்<sup>2</sup>ண்டே<sup>3</sup>, ஜம்பூத்<sup>3</sup>வீபே<sup>1</sup>, த்<sup>3</sup>ண்டக்<sup>1</sup>ரண்யே தே<sup>3</sup>ஸே கோ<sup>3</sup>தா<sup>3</sup>வர்யா(ஹா) த்<sup>3</sup>க்ஷிணே தீ<sup>1</sup>ரே, ஸாலிவாஹஸகே<sup>1</sup>, பெளத்<sup>3</sup>தா<sup>4</sup>வதா<sup>1</sup>ரே, ராமக்ஷேத்<sup>1</sup>ரே, அஸ்மின் வர்த்<sup>1</sup>மானே, சா<sup>1</sup>ந்த்<sup>3</sup>ரமானேன ..... ஸம்வத்<sup>1</sup>ஸரே ..... அயனே ..... ருதௌ<sup>1</sup> ..... மாஸே ..... ப்<sup>1</sup>க்ஷே ..... தி<sup>1</sup>தௌ<sup>2</sup> ..... வாஸரே ..... ஸூப<sup>4</sup>நக்ஷத்<sup>1</sup>ரே ..... ஸூப<sup>4</sup>யோகே<sup>3</sup> ..... ஸூப<sup>4</sup>க்<sup>1</sup>ரணே ஏவங்கு<sup>3</sup>ண விஸேஷணவிஸிஷ்டா<sup>1</sup>யாம் ஸூப<sup>4</sup>தி<sup>1</sup>தௌ<sup>2</sup> ஸ்ரீ பா<sup>4</sup>ரதீ<sup>1</sup>ரமண முக்<sup>2</sup>யப்<sup>1</sup>ராணாந்த<sup>1</sup>ர்க்<sup>3</sup>த<sup>1</sup> ஸ்ரீ விஷ்ணு ப்<sup>1</sup>ரேரணயா ஸ்ரீவிஷ்ணு ப்<sup>1</sup>ரீத்<sup>1</sup>யர்த்<sup>2</sup>ம் ப்<sup>1</sup>ராத<sup>1</sup>ஹ ஸந்த்<sup>4</sup>யோபா<sup>1</sup>ஸ்தி<sup>1</sup>ம் க்<sup>1</sup>ரிஷ்யே.

இவ்வாறு தே<sup>3</sup>ஸ காலங்களை உச்சரித்து ஸங்க்<sup>1</sup>ல்ப<sup>1</sup>ம் செய்ய வேண்டும்.

### 4. ப்<sup>1</sup>ரத<sup>2</sup>ம மார்க்ஜனம்

ஆபோ<sup>1</sup>ஹிஷ்டே<sup>2</sup>தி<sup>1</sup> த்<sup>1</sup>ரிச<sup>1</sup>ஸ்ய ஆம்ப்<sup>3</sup>ரீஷ(ஹ) ஸிந்து<sup>4</sup>த்<sup>3</sup>வீப<sup>1</sup> ருஷி(ஹி) | ஆபோ<sup>1</sup> தே<sup>3</sup>வதா<sup>1</sup> | கா<sup>3</sup>யத்<sup>1</sup>ரீ ச்<sup>2</sup>ந்த்<sup>3</sup>ஹ | மார்க்ஜனே விநியோக<sup>3</sup>ஹ | ரி. ஸம். 10.9.1 ||

|                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|-----------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ஸிரஸி<br>(தலையில்)<br>(7)                                 | 1. ஓம் ஆபோ <sup>1</sup> ஹி ஷ்ட <sup>2</sup> ம்யோ <sup>1</sup> ப் <sup>4</sup> வஹ,<br>2. தா ந ஹர்ஜே த் <sup>3</sup> தா <sup>4</sup> தன,<br>3. மஹேரணாய சக் <sup>3</sup> ஷஸே,<br>4. யோ வஹ ஸிவத்மோ ரஸஹ,<br>5. தஸ் <sup>3</sup> ய பா <sup>4</sup> ஜயதே <sup>1</sup> ஹ நஹ,<br>6. உஸ்தீ <sup>1</sup> ரிவ மாத <sup>1</sup> ர்ஹ,<br>7. த் <sup>1</sup> ஸ்மா <sup>1</sup> அரங்க் <sup>3</sup> மாம வஹ, |
| பா <sup>1</sup> த <sup>3</sup> யோஹோ<br>(கால்களில்)<br>(1) | 8. யஸ்ய க்ஷயாய ஜின்வத் <sup>1</sup> ,                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
| ஸிரஸி<br>(தலையில்)<br>(1)                                 | 9. ஆபோ <sup>1</sup> ஜனய்தா <sup>1</sup> ச் <sup>1</sup> ந(ஹ)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |

இந்த மந்திரத்தில் மொத்தம் 9 அடிகள் (பாதங்கள்) உள்ளன.

"ஆபோ<sup>1</sup> ஹி ஷ்ட<sup>1</sup>" முதல் "த்<sup>1</sup>ஸ்மா<sup>1</sup> அரங்க்<sup>3</sup> மாம வ(ஹ)" வரை 7 அடிகளை உச்சரித்தவாறு, தலையில் 7 முறை நீரை ப்ரோக்ஷக்க வேண்டும்.

8-வது அடியில் (பாதத்தில்) உச்சரித்தவாறு பாதத்தின் மீது ப்ரோக்ஷக்க வேண்டும். கடைசியாக 9-வது அடியுடன், மீண்டும் தலையில் நீரை ப்ரோக்ஷக்க வேண்டும்.

நீரை ப்ரோக்ஷக்க நிர்மால்ய துளசி த்<sup>3</sup>ளத்தை உபயோகிக்க வேண்டும்.

## 5. மந்த்<sup>1</sup>ராச<sup>1</sup>மனம்

பசுவின் காது (கோ<sup>3</sup>க<sup>1</sup>ர்ண) வடிவில் உள்ளங்கையில் நீரை ஊற்றி கீழ்க்கண்ட மந்த்<sup>1</sup>ரத்தை உச்சரிக்க வேண்டும்:

ஸூர்யஸ்சே<sup>1</sup>தி மந்த்<sup>1</sup>ரஸ்ய ஹிரண்யக<sup>3</sup>ர்ப<sup>4</sup> ருஷி(ஹி) ஸூர்ய - மன்யு - மன்யுப<sup>1</sup>தி<sup>1</sup> - ராத்<sup>1</sup>ரயோ தே<sup>3</sup>வதா<sup>1</sup>(ஹா) | ப்<sup>1</sup>ரக்<sup>1</sup>ருதி<sup>1</sup>(ஹி) ச<sup>2</sup>ந்த<sup>3</sup>(ஹ) | மந்த்<sup>1</sup>ராச<sup>1</sup>மனே விநியோக<sup>3</sup>(ஹ) |

ஓம் ஸூர்யஸ்ச<sup>1</sup> மாமன்யுஸ்ச<sup>1</sup> மன்யுப<sup>1</sup>த<sup>1</sup>யஸ்ச<sup>1</sup> மன்யுக்<sup>1</sup>ருதே<sup>1</sup>ப<sup>4</sup>ய(ஹ) | பா<sup>1</sup>பே<sup>1</sup>ப<sup>4</sup>யோ ரக்ஷந்தா<sup>1</sup>ம் | யத்<sup>3</sup>ராத்<sup>1</sup>ரியா பா<sup>1</sup>ப<sup>1</sup>மகா<sup>1</sup>ர்ஷம் | மனஸா வாசா ஹஸ்தா<sup>1</sup>ப<sup>4</sup>யாம் | ப<sup>1</sup>த<sup>3</sup>ப<sup>4</sup>யாமுத<sup>3</sup>ரேண ஸ்ரிஸ்னா | ராத்<sup>1</sup>ரிஸ்த<sup>1</sup>த<sup>3</sup>வலும்ப<sup>1</sup>து<sup>1</sup> | யத்<sup>1</sup>கி<sup>1</sup>ஞ்ச<sup>1</sup> து<sup>3</sup>ரித<sup>1</sup>ம் மயி<sup>1</sup> | இத<sup>3</sup>மஹம் மாமம்<sup>1</sup>ருத<sup>1</sup>யோநௌ | ஸூர்யே ஜ்யோதி<sup>1</sup>ஷி ஜுஹோமி ஸ்வாஹா || தை. ஆ.10.25 ||

இவ்வாறு அபி<sup>4</sup>மந்த்<sup>1</sup>ரணம் செய்த நீரை உட்கொள்ளவேண்டும்.

பின்னர் மீண்டும் கே<sup>1</sup>ஸவாதி 24 நாமங்களை உச்சரித்துக் கொண்டு ஆசமனம் செய்ய வேண்டும்.

## 6. த்<sup>3</sup>விதீ<sup>1</sup>ய மார்ஜனம்

ஆபோ<sup>1</sup> ஹி ஷ்டே<sup>2</sup>தி<sup>1</sup> நவரச<sup>1</sup>ஸ்ய ஸூக்<sup>1</sup>த<sup>1</sup>ஸ்ய ஆம்ப<sup>3</sup>ரீஷ(ஹ) ஸிந்து<sup>4</sup>த<sup>3</sup>வீப<sup>1</sup> ருஷி(ஹி) | ஆபோ<sup>1</sup> தே<sup>3</sup>வதா<sup>1</sup> கா<sup>3</sup>யத்<sup>1</sup>ரீ ச<sup>2</sup>ந்த<sup>3</sup>(ஹ) | ப்<sup>1</sup>ஞ்ச<sup>1</sup>மீ வர்த<sup>4</sup>மாநா | ஸப்த<sup>1</sup>மீ ப்<sup>1</sup>ரதி<sup>1</sup>ஷ்டா<sup>2</sup> | அந்த<sup>1</sup>யே த்<sup>3</sup>வே அனுஷ்டு<sup>1</sup>பௌ<sup>4</sup> | பு<sup>1</sup>நர்மார்ஜநே விநியோக<sup>3</sup>(ஹ) || ரு.ஸம்.10.9.1-9

ஓம் ஆபோ<sup>1</sup> ஹி ஷ்ட<sup>2</sup> ம்யோ பு<sup>4</sup>வ்(ஹ), தா<sup>1</sup> ந ஊர்ஜே த்<sup>3</sup>தா<sup>4</sup>த<sup>1</sup>ன, ம்ஹேரணாயு ச<sup>1</sup>க்<sup>1</sup>ஷஸே, யோ வ்(ஹ) ஸ்ரிவத்மோ ரஸ(ஹ), தஸ்<sup>1</sup>ய பா<sup>4</sup>ஜயதே ஹ ந(ஹ), உஸ்தீ<sup>1</sup>ரிவ மாத்<sup>1</sup>ர(ஹ), த்<sup>1</sup>ஸ்மா அரங்க<sup>3</sup> மாம வ(ஹ), யஸ்ய க்ஷயாயு ஜின்வத்<sup>1</sup>, ஆபோ<sup>1</sup> ஜனயதா<sup>1</sup> ச<sup>1</sup> ந(ஹ) |

ஸம் நோ தே<sup>3</sup>வீரபீ<sup>4</sup>ஷ்டயு ஆபோ<sup>1</sup> பு<sup>4</sup>வந்து<sup>1</sup> ப்<sup>1</sup>த<sup>1</sup>யே<sup>1</sup> | ஸம் யோரபி<sup>4</sup> ஸ்<sup>1</sup>ரவந்து<sup>1</sup> ந(ஹ) || ஈஸாநா வார்யாணாம் க்ஷயந்தீ<sup>1</sup>ஸ்ச<sup>1</sup>ர்ஷணீநாம் | ஆபோ<sup>1</sup> யாசா<sup>1</sup>மி பே<sup>4</sup>ஷஜம் || அப்<sup>1</sup>ஸு மே ஸோமோ அப்<sup>3</sup>ரவீத<sup>3</sup>ந்த<sup>1</sup>ர்விஷ்வா<sup>1</sup>னி பே<sup>4</sup>ஷஜா | அக்<sup>3</sup>னிம் ச<sup>1</sup> விஸ்வ ஸம்பு<sup>4</sup>வம் | ஆப<sup>1</sup>ஹ ப்<sup>1</sup>ருணீத<sup>1</sup> பே<sup>4</sup>ஷஜம் வருத்<sup>1</sup>ம் தன்வே<sup>1</sup>(3) மம் | ஜ்யோக்<sup>1</sup> ச<sup>1</sup> ஸூ<sup>1</sup>ர்யம் த்<sup>3</sup>ருஸே || இத<sup>3</sup>மாபு<sup>1</sup>(ஹ) ப்<sup>1</sup>ரவஹத யத்<sup>1</sup>கி<sup>1</sup>ம் ச<sup>1</sup> து<sup>3</sup>ரித<sup>1</sup>ம் மயி<sup>1</sup> | யத்<sup>3</sup>வா ஹம்பி<sup>4</sup> து<sup>3</sup>த்<sup>3</sup>ரோஹ யத்<sup>3</sup>வா ஸோப<sup>1</sup> உதா<sup>1</sup>ந்<sup>1</sup>ருத<sup>1</sup>ம் || ஆபோ<sup>1</sup> அத்யான்வ சா<sup>1</sup>ரிஷம் ரஸேன ஸமக்<sup>3</sup>ஸ்மஹி | ப<sup>1</sup>யஸ்வாநாக்<sup>3</sup>ன ஆ க்<sup>3</sup>ஹி த்<sup>1</sup>ம் மா ஸம் ஸ்ருஜ வர்ச<sup>1</sup>ஸா ||

ஸஸ்ருஷீரித்<sup>1</sup>யஸ்ய ஆபோ<sup>1</sup> தே<sup>3</sup>வதா<sup>1</sup> அநுஷ்டு<sup>1</sup>ப<sup>1</sup> ச<sup>2</sup>ந்த<sup>3</sup>(ஹ) மார்ஜனே விநியோக<sup>3</sup>(ஹ) ||

ஸஸ்ருஷீஸ்த<sup>1</sup>த<sup>3</sup>பஸோ தி<sup>3</sup>வா நக்த<sup>1</sup>ம்ச<sup>1</sup> ஸஸ்ருஷீ(ஹி) | வரேண்யக்<sup>1</sup>ரதா<sup>1</sup> ரஹமா தே<sup>3</sup>வீரவஸே ஹுவே | ரு.கில.10.9

இவ்வாறு மார்ஜனம் செய்துகொண்டு, வலது உள்ளங்கையினை நீருடன் வலது மூக்கின் நுனிக்கு அருகே எடுத்துச் செல்ல வேண்டும். அங்கேயே கையை பிடித்துக் கொண்டு கீழ்க்கண்ட மந்திரத்தை உச்சரிக்க வேண்டும்.

## 7. அக<sup>4</sup>மர்ஷணம்

ருத<sup>1</sup>ம் சே<sup>1</sup>தி<sup>1</sup> த்<sup>1</sup>ருச<sup>1</sup>ஸ்ய அக<sup>4</sup>மர்ஷண ருஷி(ஹி) | பா<sup>4</sup>வ்ருத்<sup>1</sup>தோ<sup>1</sup> தே<sup>3</sup>வதா<sup>1</sup> | அனுஷ்டு<sup>1</sup>ப்<sup>1</sup> ச<sup>2</sup>ந்த<sup>3</sup>(ஹ) | பா<sup>1</sup>ப<sup>1</sup>பு<sup>1</sup>ருஷ விஸர்ஜனே விநியோக<sup>3</sup>(ஹ) ||

ஓம் ருத<sup>1</sup>ம் ச்<sup>1</sup> ஸுத்<sup>1</sup>யம் சாபீ<sup>4</sup>த்தா<sup>4</sup>த்<sup>1</sup> த<sup>1</sup>புஸோ(அ)த்<sup>4</sup>யஜாயத<sup>1</sup> | த<sup>1</sup>தோ<sup>1</sup> ராத்<sup>1</sup>ர்ய ஜாயத<sup>1</sup> த<sup>1</sup>த்<sup>1</sup>(ஹ) ஸமுத்<sup>3</sup>ரோ அர்ணவ(ஹ) ||

ஸமுத்<sup>3</sup>ராத்<sup>3</sup>ர்ணவாத்<sup>3</sup>தி<sup>4</sup> ஸம்வத்<sup>1</sup>ஸுரோ அஜாயத<sup>1</sup> | அஹோராத்<sup>1</sup>ராணி வித்<sup>3</sup>த்<sup>4</sup>த்விஸ்வஸ்ய மிஷுதோ<sup>1</sup> வுஸீ ||

ஸூர்யாச<sup>1</sup>ந்த்<sup>3</sup>ரமஸௌ தா<sup>4</sup>தா<sup>1</sup> ய்தா<sup>2</sup> பூர்வம்க<sup>1</sup>ல்ப<sup>1</sup>யத்<sup>1</sup> | தி<sup>3</sup>வம் ச்<sup>1</sup> ப்<sup>1</sup>ருதி<sup>2</sup>வீம் சாம்(அ)ந்த<sup>1</sup>ரீக்ஷமதோ<sup>2</sup> ஸ்வ(ஹ) || ரு.ஸம்.10.190.1-3

அந்த நீரைப் பார்க்காமல், வலது நாசி வரை எடுத்துச் சென்று, பா<sup>1</sup>ப<sup>1</sup> பு<sup>1</sup>ருஷனை வலது நாசியிலிருந்து காற்றின் வழியாக வெளியே செல்கிறான் என்பதை மனதில் அறிந்து, நமக்கு இடதுபுறத்தில் நன்கு காய்ச்சப்பட்ட வைரச்சிலை இருப்பதாகப் பாவித்து, அந்த வைரச் சிலையின் மேல் நீரினில் இருக்கும் பாபப்புருஷனை விஸர்ஜனம் செய்ய வேண்டும். இவ்வாறாக, பாபப்புருஷன் தொலைந்தான் என்று பாவித்து, பின்னர் கேஸவாதி நாமங்களை உச்சரித்து ஆசீர்மனம் செய்து, ப்ராணாயாமம் செய்ய வேண்டும்.

## 8. அர்க்<sup>4</sup>யப்<sup>1</sup>ரதா<sup>3</sup>னம்

பூர்வோக்த<sup>1</sup> ஏவங்கு<sup>3</sup>ணவிஸேஷணவிஸிஷ்டா<sup>1</sup>யாம் ஸூப<sup>4</sup>தி<sup>2</sup>தௌ<sup>2</sup> ஸவித்<sup>1</sup>ருநாமக<sup>1</sup> ஸூர்யாந்த<sup>1</sup>ர்க<sup>3</sup>த்<sup>1</sup> பா<sup>4</sup>ரதீரமணமுக்யப்<sup>1</sup>ராணாந்த<sup>1</sup>ர்க<sup>3</sup>த்<sup>1</sup> ஸூலக்ஷ்மீநாராயண ப்<sup>1</sup>ரேரணயா ஸூலக்ஷ்மீநாராயண ப்<sup>1</sup>ரீத்<sup>1</sup>யர்த<sup>2</sup>ம் ப்<sup>1</sup>ராதஸ்ஸந்த<sup>4</sup>யாங்க<sup>3</sup> அர்க்<sup>4</sup>யப்<sup>1</sup>ரதா<sup>3</sup>நம(ஹ)ம் க<sup>1</sup>ரிஷ்யே ||

ப்<sup>1</sup>ரணவஸ்ய ப்<sup>1</sup>ரப்<sup>3</sup>ரஹ்ம ருஷி(ஹி) | ப்<sup>1</sup>ரமாத்<sup>1</sup>மா தே<sup>3</sup>வதா<sup>1</sup> | தை<sup>3</sup>வீ கா<sup>3</sup>யத்<sup>1</sup>ரீ ச<sup>2</sup>ந்த<sup>3</sup>(ஹ) | வ்யாஹ்ருதீ<sup>1</sup>நாம் ப்<sup>1</sup>ரஜாப<sup>1</sup>தி<sup>1</sup>(ஹி) ருஷி(ஹி) | அக்<sup>3</sup>னி - வாயு - ஸூர்யோ தே<sup>3</sup>வதா<sup>1</sup>(ஹா) | கா<sup>3</sup>யத்<sup>1</sup>ரீ உஷ்ணிக<sup>3</sup>நுஷ்டு<sup>1</sup>ப<sup>4</sup>ஸ்ச<sup>2</sup>ந்தா<sup>3</sup>ம்ஸி | கா<sup>3</sup>யத்<sup>1</sup>ர்யா விஸ்வாமித்<sup>1</sup>ர ருஷி(ஹி) | ஸவிதா<sup>1</sup> தே<sup>3</sup>வதா<sup>1</sup> | கா<sup>3</sup>யத்<sup>1</sup>ரீ ச<sup>2</sup>ந்த<sup>3</sup>(ஹ) ப்<sup>1</sup>ராத்<sup>1</sup>ரர்க்<sup>4</sup>யப்<sup>1</sup>ரதா<sup>3</sup>னே விநியோக<sup>3</sup>(ஹ) |

ஓம் பூ<sup>4</sup>ர்பு<sup>4</sup>வஹஸ்'வஹ | த<sup>1</sup>த்<sup>1</sup>ஸ்விது<sup>1</sup>ர்வரேண்யம் ப்<sup>4</sup>ர்கோ<sup>3</sup> தே<sup>3</sup>வஸ்ய தீ<sup>4</sup>மஹி | தி<sup>4</sup>யோ யோ நஹ ப்<sup>1</sup>ரசோ<sup>1</sup>த<sup>3</sup>யாத்<sup>1</sup> ||

ஸூர்யநாராயணாய இத<sup>3</sup>மர்க்<sup>4</sup>யம் ஸமர்ப்<sup>1</sup>யாமி தத்<sup>3</sup>த்<sup>1</sup>ம் ந மம |

(இவ்வாறாக 3 முறை அர்க்யத்தை விட வேண்டும்)

ஆசமனத்திற்குப் பயன்படுத்தப்படாத ஸூத்த நீரினை ஒரு பஞ்சபாத்திரத்தில் நிரப்ப வேண்டும். இந்த மந்திரத்தை உச்சரித்து, இந்த தண்ணீரை ஒரு தூய பாத்திரத்தில் அல்லது தூய இடத்தில் ஸூர்யனின் அந்தர்யாமியாகிய நாராயணனுக்கு ஸமர்ப்பிக்கவும். இவ்வாறு 3 முறை செய்ய வேண்டும். ஸூர்ய உதயத்திற்கு முன் இந்த அர்க்யத்தை விட வேண்டும். (நீர்நிலையில் ஸந்தியாவந்தனம் செய்யும்போது, அர்க்யத்தை ஸூர்யனை நோக்கி கரங்களை மேலுயர்த்தி அர்க்யத்தை விட வேண்டும்.)

**அர்க்யத்<sup>1</sup>ரயாந்தே<sup>1</sup> ப்<sup>1</sup>ராத<sup>1</sup>(ஹ) ஸந்த<sup>4</sup>யாகா<sup>1</sup>லாதி<sup>1</sup>க்ரமதோ<sup>3</sup>ஷ ப்<sup>1</sup>ரிஹாரார்த்<sup>1</sup>ம் ச்<sup>1</sup>து<sup>1</sup>ர்த்<sup>2</sup> அர்க்யப்<sup>1</sup>ரதா<sup>3</sup>னம் க்<sup>1</sup>ரிஷ்யே ।**

3 முறை அர்க்யங்களை கொடுத்த பிறகு, ப்ராதஹ ஸந்த்யாகாலம் கடந்துவிட்டபோது, பிராயச்சித்தத்திற்காக 4-வது அர்க்யத்தை கீழ்கண்ட மந்திரத்தை உச்சரித்துக் கொடுக்க வேண்டும்.

**ஓம் பூ<sup>4</sup>ர்பு<sup>4</sup>வ(ஹ)ஸ்<sup>1</sup>வ(ஹ) । தத்<sup>1</sup>ஸ்விது<sup>1</sup>ர்வரேண்யம் ப்<sup>4</sup>ர்கோ<sup>3</sup> தே<sup>3</sup>வஸ்ய தீ<sup>4</sup>மஹி । தி<sup>4</sup>யோ யோ ந்(ஹ) ப்ரசோ<sup>1</sup>த்யா<sup>1</sup>த்<sup>1</sup> ॥**

**ஹ்ருத<sup>3</sup>யஸ்தா<sup>1</sup>து<sup>1</sup> கா<sup>3</sup>யத்<sup>1</sup>ரீ ஹ்ருத்<sup>3</sup>கு<sup>3</sup>ஹாமுக<sup>2</sup>நிஸ்ஸ்ருதா<sup>1</sup> ஹத்<sup>1</sup>வா ஹ்யாதி<sup>3</sup>த்<sup>1</sup>யஸத்<sup>1</sup>ரூம்ஸ்ச<sup>1</sup> விஸஸ்வ ஹ்ருத<sup>3</sup>யம் மம ॥**

**உத்<sup>1</sup>தி<sup>1</sup>ஷ்டோ<sup>2</sup>த்திஷ்ட<sup>2</sup> க்<sup>3</sup>ந்த<sup>1</sup>வ்யம் பு<sup>1</sup>னராக<sup>3</sup>மனாய ச்<sup>1</sup> ।  
உத்<sup>1</sup>தி<sup>1</sup>ஷ்ட<sup>2</sup> தே<sup>3</sup>வி ஸ்தா<sup>1</sup>த்<sup>1</sup>வ்யம் ப்<sup>1</sup>ரவிஸ்ய ஹ்ருத<sup>3</sup>யம் மம ॥  
அஸாவாதி<sup>3</sup>த்<sup>1</sup>யோ ப்<sup>3</sup>ரஹ்ம, தத்<sup>1</sup>ஹ த்<sup>3</sup>விராச<sup>1</sup>மேத்<sup>1</sup> ॥**

"அஸாவதி<sup>3</sup>த்<sup>1</sup>யோ ப்<sup>3</sup>ரஹ்மா" என்ற மந்திரத்தை உச்சரித்துக் கொண்டு, வலது கையில் எடுத்துக் கொண்ட தண்ணீரை, வலமிருந்து இடமாக (ப்ரதக்ஷிணாகாரமாக) தன்னைச் சுற்றி தண்ணீரை விடவும். பின்னர் உட்கார்ந்து 2 முறை ஆசமனம் செய்யவும்.

|                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|---------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>ஸூக்<sup>1</sup>லப<sup>1</sup>க்ஷ த்<sup>1</sup>ர்ப<sup>1</sup>ணம்</b> | கே <sup>1</sup> ஸவம் த் <sup>1</sup> ர்ப <sup>1</sup> யாமி   நாராயணம் த் <sup>1</sup> ர்ப <sup>1</sup> யாமி   மாத <sup>4</sup> வம் த் <sup>1</sup> ர்ப <sup>1</sup> யாமி   கோ <sup>3</sup> விந்த் <sup>3</sup> ம் த் <sup>1</sup> ர்ப <sup>1</sup> யாமி   விஷ்ணும் த் <sup>1</sup> ர்ப <sup>1</sup> யாமி   மது <sup>4</sup> ஸுத <sup>3</sup> னம் த் <sup>1</sup> ர்ப <sup>1</sup> யாமி   த் <sup>1</sup> ரிவிக் <sup>1</sup> ரமம் த் <sup>1</sup> ர்ப <sup>1</sup> யாமி   வாமனம் த் <sup>1</sup> ர்ப <sup>1</sup> யாமி   ஸ்ரீத <sup>4</sup> ரம் த் <sup>1</sup> ர்ப <sup>1</sup> யாமி   ஹ்ருரீஷீகே <sup>1</sup> ஷம் த் <sup>1</sup> ர்ப <sup>1</sup> யாமி   பத் <sup>3</sup> மநாப <sup>4</sup> ம் த் <sup>1</sup> ர்ப <sup>1</sup> யாமி   தா <sup>3</sup> மோத <sup>3</sup> ரம் த் <sup>1</sup> ர்ப <sup>1</sup> யாமி                                             |
| <b>நவக்<sup>3</sup>ரஹ த்<sup>1</sup>ர்ப<sup>1</sup>ணம்</b>                | ஸூர்யம் த் <sup>1</sup> ர்ப <sup>1</sup> யாமி   ச் <sup>1</sup> ந்த் <sup>3</sup> ரம் த் <sup>1</sup> ர்ப <sup>1</sup> யாமி   அங்கா <sup>3</sup> ரக <sup>1</sup> ம் த் <sup>1</sup> ர்ப <sup>1</sup> யாமி   பு <sup>3</sup> த <sup>4</sup> ம் த் <sup>1</sup> ர்ப <sup>1</sup> யாமி   ப் <sup>3</sup> ருஹஸ்பதி <sup>1</sup> ம் த் <sup>1</sup> ர்ப <sup>1</sup> யாமி   ஸூக் <sup>1</sup> ரம் த் <sup>1</sup> ர்ப <sup>1</sup> யாமி   ஸநைஸ்ச <sup>1</sup> ரம் த் <sup>1</sup> ர்ப <sup>1</sup> யாமி   ராஹும் த் <sup>1</sup> ர்ப <sup>1</sup> யாமி   கே <sup>1</sup> து <sup>1</sup> ம் த் <sup>1</sup> ர்ப <sup>1</sup> யாமி ॥                                                                                                                                                                                                                                   |
| <b>க்ருஷ்ணபக்ஷ த்<sup>1</sup>ர்ப<sup>1</sup>ணம்</b>                       | ஸங்க <sup>1</sup> ர்ஷணம் த் <sup>1</sup> ர்ப <sup>1</sup> யாமி   வாஸுதே <sup>3</sup> வம் த் <sup>1</sup> ர்ப <sup>1</sup> யாமி   ப் <sup>1</sup> ரத <sup>3</sup> யம்னம் த் <sup>1</sup> ர்ப <sup>1</sup> யாமி   அநிருத் <sup>3</sup> த <sup>4</sup> ம் த் <sup>1</sup> ர்ப <sup>1</sup> யாமி   பு <sup>1</sup> ருஷோத் <sup>1</sup> த <sup>1</sup> ம் த் <sup>1</sup> ர்ப <sup>1</sup> யாமி   அதோ <sup>4</sup> க்ஷஜம் த் <sup>1</sup> ர்ப <sup>1</sup> யாமி   நாரஸிம்ஹம் த் <sup>1</sup> ர்ப <sup>1</sup> யாமி   அச் <sup>1</sup> யுத் <sup>1</sup> ம் த் <sup>1</sup> ர்ப <sup>1</sup> யாமி   ஜனார்த் <sup>3</sup> னம் த் <sup>1</sup> ர்ப <sup>1</sup> யாமி   உபே <sup>1</sup> ந்த் <sup>3</sup> ரம் த் <sup>1</sup> ர்ப <sup>1</sup> யாமி   ஹரிம் த் <sup>1</sup> ர்ப <sup>1</sup> யாமி   ஸ்ரீ க் <sup>1</sup> ருஷ்ணம் த் <sup>1</sup> ர்ப <sup>1</sup> யாமி ॥ |
| <b>நவக்<sup>3</sup>ரஹ த்<sup>1</sup>ர்ப<sup>1</sup>ணம்</b>                | ஸூர்யம் த் <sup>1</sup> ர்ப <sup>1</sup> யாமி   ச் <sup>1</sup> ந்த் <sup>3</sup> ரம் த் <sup>1</sup> ர்ப <sup>1</sup> யாமி   அங்கா <sup>3</sup> ரக <sup>1</sup> ம் த் <sup>1</sup> ர்ப <sup>1</sup> யாமி   பு <sup>3</sup> த <sup>4</sup> ம் த் <sup>1</sup> ர்ப <sup>1</sup> யாமி   ப் <sup>3</sup> ருஹஸ்பதி <sup>1</sup> ம் த் <sup>1</sup> ர்ப <sup>1</sup> யாமி   ஸூக் <sup>1</sup> ரம் த் <sup>1</sup> ர்ப <sup>1</sup> யாமி   ஸநைஸ்ச <sup>1</sup> ரம் த் <sup>1</sup> ர்ப <sup>1</sup> யாமி   ராஹும் த் <sup>1</sup> ர்ப <sup>1</sup> யாமி   கே <sup>1</sup> து <sup>1</sup> ம் த் <sup>1</sup> ர்ப <sup>1</sup> யாமி ॥                                                                                                                                                                                                                                   |

கே<sup>1</sup>ஸவாதி<sup>3</sup> த்<sup>3</sup>வாத<sup>3</sup>ஸ த<sup>1</sup>ர்ப<sup>1</sup>ணம் ஒவ்வொரு நாளும் செய்யப்பட வேண்டும். ஸுக்ல பக்ஷத்தில், கேஸவாதி<sup>3</sup> தா<sup>3</sup>மோத<sup>3</sup>ராந்த த்<sup>3</sup>வாத<sup>3</sup>ஸ த<sup>1</sup>ர்ப<sup>1</sup>ணமும், க்<sup>1</sup>ருஷ்ண பக்ஷத்தில் ஸங்கர்ஷணாதி<sup>3</sup> க்<sup>1</sup>ருஷ்ணாந்த த்<sup>3</sup>வாத<sup>3</sup>ஸ த<sup>1</sup>ர்ப<sup>1</sup>ணமும் செய்ய வேண்டும். பின்னர் ஒவ்வொரு நாளும் ஸூர்யாதி<sup>3</sup> நவக்<sup>3</sup>ரஹ த<sup>1</sup>ர்ப<sup>1</sup>ணம் செய்யப்பட வேண்டும்.

ஏகாத<sup>3</sup>சியன்று கேஸவாதி<sup>3</sup> த<sup>1</sup>ர்ப<sup>1</sup>ணம் மட்டும் கொடுக்க வேண்டும். நவக்<sup>3</sup>ரஹ த<sup>1</sup>ர்ப<sup>1</sup>ணம் கொடுக்கக் கூடாது.

## 9. பூ<sup>4</sup>தோ<sup>1</sup>ச்<sup>1</sup>சா<sup>1</sup>ட<sup>1</sup>னம்

அப<sup>1</sup>ஸர்ப<sup>1</sup>ந்து<sup>1</sup> இத<sup>1</sup>யஸ்ய வாமதே<sup>3</sup>வோ பூ<sup>4</sup>தா<sup>1</sup>ந்யனுஷ்டு<sup>1</sup>ப<sup>3</sup>  
பூ<sup>4</sup>தோ<sup>1</sup>ச்<sup>1</sup>சா<sup>1</sup>ட<sup>1</sup>னே விநியோக<sup>3</sup>(ஹ) |

அப<sup>1</sup>ஸர்ப<sup>1</sup>ந்து<sup>1</sup> தே<sup>1</sup> பூ<sup>4</sup>தா<sup>1</sup> யே பூ<sup>4</sup>தா<sup>1</sup> பு<sup>4</sup>வி ஸம்ஸ்தி<sup>1</sup>தா<sup>1</sup>(ஹா) |  
யே பூ<sup>4</sup>தா<sup>1</sup> விக்<sup>3</sup>னக<sup>1</sup>ர்தா<sup>1</sup>ரஸ்தே<sup>1</sup> நஸ்யந்து<sup>1</sup> ஸிவாக்<sup>3</sup>ருயா ||\*||  
அப<sup>1</sup>க்<sup>1</sup>ராமந்து<sup>1</sup> யே பூ<sup>4</sup>தா<sup>1</sup>(ஹா) க்<sup>1</sup>ருராஸ்சை<sup>1</sup>வ து<sup>1</sup> ராக்ஷஸா(ஹா) |  
யே சா<sup>1</sup>த<sup>1</sup>ர நிவஸந்த<sup>1</sup>யேவ தே<sup>3</sup>வதா<sup>1</sup> பு<sup>4</sup>வி ஸந்த<sup>1</sup>த<sup>1</sup>ம் |  
தே<sup>1</sup>ஷாமப்<sup>1</sup>யவிரோதே<sup>4</sup>ன ப்<sup>3</sup>ரஹ்மக<sup>1</sup>ர்ம ஸமாரபே<sup>4</sup> ||\*||

இடதுபுறத்தில் உள்ள அனைத்து பூதங்களையும் சிட்டிகை ஒலியின் மூலம் விரட்ட வேண்டும்.

## 10. ஆஸனம்

ப்<sup>1</sup>ருத்<sup>2</sup>வீதி<sup>1</sup> மந்த<sup>1</sup>ரஸ்ய மேருப்<sup>1</sup>ருஷ்ட<sup>1</sup> ருஷி(ஹி) | கூ<sup>1</sup>ர்மோ தே<sup>3</sup>வதா<sup>1</sup> |  
ஸுத<sup>1</sup>லம் ச<sup>2</sup>ந்த<sup>3</sup>(ஹ) | ஆஸனே விநியோக<sup>3</sup>(ஹ) |  
ப்<sup>1</sup>ருத்<sup>2</sup>வி த்<sup>1</sup>வயா த்<sup>4</sup>ருதா<sup>1</sup> லோகா<sup>1</sup> தே<sup>3</sup>வி த்<sup>1</sup>வம் விஷ்ணுனா த்<sup>4</sup>ருதா<sup>1</sup> |  
த்<sup>1</sup>வம் ச<sup>1</sup> தா<sup>4</sup>ராய மாம் தே<sup>3</sup>வி பவித்<sup>1</sup>ரம் கு<sup>1</sup>ரு சா<sup>1</sup>ஸனம் |  
மாம் ச<sup>1</sup> பூ<sup>1</sup>த<sup>1</sup>ம் கு<sup>1</sup>ரு த<sup>4</sup>ரே நதோ<sup>1</sup>(அ)ஸ்மி த்<sup>1</sup>வாம் ஸுரேஸ்வரி ||  
ஆஸனே ஸோமமண்ட<sup>3</sup>லே கூ<sup>1</sup>ர்மஸ்க<sup>1</sup>ந்தே<sup>3</sup> உப<sup>1</sup>விஷ்டோ<sup>1</sup> (அ)ஸ்மி ||\*||

இத்யாஸனம் ப<sup>1</sup>ரிகல்ப<sup>1</sup>ய, அனந்தா<sup>1</sup>ஸனாய நம(ஹ) | த்<sup>1</sup>ரிஹி  
ப்<sup>1</sup>ராணாநாயம்ய

ப்<sup>1</sup>ருத்வியைப் மனதில் நினைத்து ஆசனத்தை கற்பனை செய்ய வேண்டும். பின்னர் ப்<sup>1</sup>ராணாயாமம் 3 முறை செய்ய வேண்டும். உங்களுக்கு நேரம் இருந்தால், நீங்கள் தத்வ ந்யாஸம், மற்றும் மாத்ருகா ந்யாஸம் செய்ய வேண்டும்.

## 11. க<sup>1</sup>ரன்யாஸஹ

|                                                        |                                                                 |                                                                     |
|--------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|
| த <sup>1</sup> த் <sup>1</sup> ஸவிது <sup>1</sup> (ஹு) | அங்கு <sup>3</sup> ஷ்டா <sup>1</sup> ப் <sup>4</sup> யாம் நம(ஹ) | இரு கைகளின் கட்டை விரல்களை இரு கைகளின் ஆள்காட்டி விரல்களால் தொடவும் |
|--------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|

|                                                          |                                                                                                                   |                                                                           |
|----------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|
| வரேண்யம்                                                 | த <sup>1</sup> ர்ஜனீப் <sup>4</sup> யாம் நம(ஹ)                                                                    | இரு கைகளின் ஆள்காட்டி<br>விரல்களை இரு கைகளின் கட்டை<br>விரல்களால் தொடவும் |
| ப <sup>4</sup> ர்கோ <sup>3</sup><br>தே <sup>3</sup> வஸ்ய | மத் <sup>3</sup> யமாப் <sup>4</sup> யாம் நம(ஹ)                                                                    | இரு கைகளின் நடு விரல்களை இரு<br>கைகளின் கட்டை விரல்களால்<br>தொடவும்       |
| தீ <sup>4</sup> மஹி                                      | அனாமிகா <sup>1</sup> ப் <sup>4</sup> யாம் நம(ஹ)                                                                   | இரு கைகளின் மோதிர விரல்களை<br>இரு கைகளின் கட்டை விரல்களால்<br>தொடவும்     |
| தி <sup>4</sup> யோ யோ<br>ந(ஹ)                            | க <sup>1</sup> னிஷ்டி <sup>2</sup> கா <sup>1</sup> ப் <sup>4</sup> யாம்<br>நம(ஹ)                                  | இரு கைகளின் சுண்டு விரல்களை<br>இரு கைகளின் கட்டை விரல்களால்<br>தொடவும்    |
| ப்ரசோத <sup>3</sup> யாத் <sup>1</sup>                    | க <sup>1</sup> ரத <sup>1</sup> லக <sup>1</sup> ரப் <sup>1</sup> ருஷ்டா <sup>1</sup> ப் <sup>4</sup> யாம்<br>நம(ஹ) | இரு உள்ளங்கைகளின் மேல் மற்றும்<br>கீழ்ப் பகுதிகளைத் தொடவும்               |

## 12. அங்க<sup>3</sup> ந்யாஸ(ஹ)

|                                                        |                                                                                      |                                                                                                                    |
|--------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| த <sup>1</sup> த் <sup>1</sup> ஸவிது <sup>1</sup> (ஹு) | ஹ்ருத <sup>3</sup> யாய நம(ஹ)                                                         | மார்பைத் தொடவும்                                                                                                   |
| வரேண்யம்                                               | ஸிரஸே ஸ்வாஹா                                                                         | தலையைத் தொடவும்                                                                                                    |
| ப <sup>4</sup> ர்கோ <sup>3</sup> தே <sup>3</sup> வஸ்ய  | ஸிகா <sup>2</sup> யை வஷட் <sup>1</sup>                                               | குடுமியைத் தொடவும்                                                                                                 |
| தீ <sup>4</sup> மஹி                                    | க <sup>1</sup> வசா <sup>1</sup> ய ஹும்                                               | இடது கரம் வலது புஜத்தையும் வலது<br>கரம் இடது புஜத்தையும் தொட்டு<br>மார்பிற்கு கவசம் போன்று செய்யவும்               |
| தி <sup>4</sup> யோ யோ ந(ஹ)                             | நேத் <sup>1</sup> ராப் <sup>4</sup> யாம்<br>வௌஷட் <sup>1</sup>                       | இரு கண்களை வலது ஆள்காட்டி மற்றும்<br>நடு விரல்களால் தொடவும்                                                        |
| ப்ரசோத <sup>3</sup> யாத் <sup>1</sup>                  | அஸ்த் <sup>1</sup> ராய ப <sup>2</sup> ட்                                             | சிட்டிகை அடித்து விட்டு கையைத்<br>தட்டவும்                                                                         |
| பூ <sup>4</sup> ர்பு <sup>4</sup> வஸ்ஸவரோம்            | இதி <sup>1</sup> தி <sup>3</sup> க் <sup>3</sup> ப <sup>3</sup> ந்த <sup>3</sup> (ஹ) | தீயசக்திகள் இந்த இடத்திற்குள்<br>நுழையாதபடி தலையைச் சுற்றி<br>சிட்டிகை அடித்து திசைகளின் பந்தனம்<br>செய்ய வேண்டும் |

## 13. ஆவாஹனம்

ஆக<sup>3</sup>ச்<sup>1</sup>ச<sup>2</sup> வரதே<sup>3</sup> தே<sup>3</sup>வி ஜபே<sup>1</sup> மே ஸந்நிதௌ<sup>4</sup> ப<sup>4</sup>வ |  
கா<sup>3</sup>யந்த<sup>1</sup>ம் த்<sup>1</sup>ராயஸே யஸ்மாத்<sup>3</sup>கா<sup>3</sup>யத்<sup>1</sup>ரீ த்<sup>1</sup>வம் த்<sup>1</sup>த<sup>1</sup>(ஹ) ஸ்ம்ருதா<sup>1</sup> ||

இத்யாவாஹ்ய

ஹே பகவானே! நீ வேண்டிய வரங்களை கொடுக்கும் அரசன். நான் ஜபம் செய்யும்  
போது, நீ என் மனத்தில் நிலைத்திரு. பக்தியுடன் உன்னை துதிப்போரை நீ  
பாதுகாக்கின்றாய். அதனால்தான், ஞானிகள் உங்களை கா<sup>3</sup>யத்ரீ என்று  
அழைக்கிறார்கள். (இவ்வாறு, கடவுளுடைய குணங்களைப் பற்றி சிந்தித்து,  
கடவுளைத் தம்முடைய ஹ்ருதய ஆலயத்திற்கு அழைக்க வேண்டும்)

ப்'ரணவஸ்ய ப்'ரப்'ரஹ்ம ருஷி(ஹி) | ப்'ரமாத்'மா தே'வதா' | தை'வீ  
கா'யத்ரீ ச²ந்த³(ஹ) | வ்யாஹ்ருதீ'னாம் ப்'ரஜாப'தி¹(ஹி) ருஷி(ஹி) |  
அக்³னி - வாயு - ஸூர்யா தே'வதா¹(ஹா) | கா'யத்ரீ - உஷ்ணிக்¹ -  
அனுஷ்டு¹ப²ஸ்ச²ந்தா³ம்ஸி | கா'யத்ரீயா விஸ்வாமித்ர ருஷி(ஹி) |  
ஸவிதா¹ தே'வதா¹ | கா'யத்ரீ ச²ந்த²(ஹ) | ஜபே¹ விநியோக³(ஹ) |

#### 14. த்⁴யானம்

த்⁴யேயஸ்ஸதா³ ஸவித்¹ருமண்டல மத்⁴யவர்தீ¹  
நாராயண ஸரஸிஜாஸன ஸந்நிவிஷ்ட¹(ஹ) |  
கே¹யூரவான் மக¹ரகு¹ண்ட³லவான் கி¹ரீட¹  
ஹாரீ ஹிரண்மய வபு¹(ஹு) த்⁴ருத¹ஸங்க²ச¹க்¹ர(ஹ) ||\*||

சூரிய மண்டலத்தின் நடுவில் ஸ்ரீ லக்ஷ்மீநாராயணர் இருக்கிறார். அவர்  
கமலாசனத்தில் அமர்ந்திருக்கிறார். அவர் கைப்பட்டைகளை அணிந்துள்ளார்.  
அவர் தனது காதுகளில் மகர குண்டலங்களை அணிந்துள்ளார். அவர் கிரீடம்  
அணிந்திருக்கிறார். மாலையளால் அலங்கரிக்கப்பட்டுள்ளார். அவர் உடல் தங்க  
நிறத்தில் உள்ளது. அவர் சங்கு சக்கரங்களை கைகளில் பிடித்துள்ளார்.

ரக்¹தோ¹ வர்ண(ஹ), அக்³னி(ஹி) முக²ம், ப்³ரஹ்மா ஸிர(ஹ),  
விஷ்ணு(ஹு) ஹ்ருத³யம், ருத்³ரோ லலாட¹(ஹ), ப்¹ருதி²வீ கு¹க்ஷி(ஹி),  
த்¹ரைலோக்¹யம் ச¹ரணா(ஹா), ப்¹ராணாபா¹ன வ்யனோதா³ன ஸமானா  
ஸப்¹ராணா ஸ்வேத¹வர்ணா, ஸாங்க²யாயனஸ கோ³த்¹ரா கா³யத்ரீ,  
ஸாவித்ரீ ஸரஸ்வதீ¹, ச¹து¹ர்விம்ஸத்¹யக்ஷரா, த்¹ரிபதா³ ஷட்¹கு¹க்ஷி(ஹி),  
பஞ்ச¹ஸீர்ஷோப¹நயனே விநியோக³(ஹ) |

அத்³ய பூ¹ர்வோச்¹ச¹ரித¹ ஏவங்கு³ண விஸேஷண விஸிஷ்டா¹யாம்  
ஸுப⁴தி¹தௌ² பா⁴ரதீ²ரமண முக்²யப்¹ராணாந்த¹ர்க³த¹ ஸவித்¹ருநாமக¹  
ஸ்ரீ லக்ஷ்மீ நாராயண ப்¹ரேரணயா ஸவித்¹ருநாமக¹ ஸ்ரீ லக்ஷ்மீ நாராயண  
ப்¹ரீத்¹யர்த²ம் யதா¹ஸக்¹தி¹ கா³யத்ரீ மந்த்¹ரஜப¹ம் க¹ரிஷ்யே ||

#### 15. கா³யத்ரீ மந்த்¹ரஜப¹ஹ

ஓம் |  
பூ⁴ர்பு⁴வஹஸ்'வ(ஹ) |  
த¹த்¹ஸ்விது¹ர்வரேண்யம் |  
ப⁴ர்கோ தே³வஸ்ய தீ⁴மஹி |  
தி⁴யோ யோ ந்(ஹ) ப்ரசோத³யாத் || 1008 / 108 / 10 ||

தொப்புளுக்கு நேராக (சமமாக) உள்ளங்கையைப் பிடித்து ஜபிக்கவும். (ஜபமிடும்  
வரிசையை 6-ம் பக்கத்தில் உள்ள படத்தில் காணலாம்). மோதிர விரலுக்குக் கீழே  
பர்வத்துடன் தொடங்கி, நடு விரலுக்குக் கீழே உள்ள பர்வம் வரை 10 என்று  
எண்ணவும். நடுவிரலுக்கும் மோதிர விரலுக்கும் இடைப்பட்ட பர்வங்கள் உயர்ந்த  
மேரு மலையாகக் கருதப்பட வேண்டும். இந்த எண்ணிக்கையின் முறை மேரு  
மலைக்கு வலம் வருவது போன்று இருக்க வேண்டும். மேலே குறிப்பிட்டுள்ளபடி,  
கா³யத்ரீ மந்த்ரத்தை 5 இடங்களில் நிறுத்தி ஜபிக்கவும்.

## 16. கா³யத்ரீ மந்த்¹ரத்தின் பொருள்

|              |                                                                                                                                                |
|--------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ஓம்          | பரிபூரணமானவன்                                                                                                                                  |
| பூ⁴(ஹூ)      | எங்கும் நிறைந்தவன், நித்தியமானவன்                                                                                                              |
| பூ⁴வ(ஹ)      | எல்லவற்றையும் படைத்தவன்                                                                                                                        |
| ஸ்வ(ஹ)       | எல்லையற்ற மகிழ்ச்சியானவன், சுதந்திரமானவன்                                                                                                      |
| ய(ஹ)         | எந்த பரமாத்மன்                                                                                                                                 |
| ந(ஹ)         | நம்                                                                                                                                            |
| தீ⁴ய(ஹ)      | புத்தியையும் செயல்களையும் தூண்டுபவன்                                                                                                           |
| ப்ரசோத³யாத்¹ | ப்ரேரணை செய்கிறானோ                                                                                                                             |
| ஸவிது(ஹூ)    | அப்படிப்பட்ட அனைத்தையும் படைப்பவனாகிய                                                                                                          |
| தே³வஸ்ய      | அனைத்து தேவர்களில் உத்தமனாகிய, க்ரீடாதிருணங்களில் உத்தமனாகிய பரமாத்மனை                                                                         |
| த¹த்¹        | எப்பொழுதும் எங்கும் வியாபித்திருப்பவரும்                                                                                                       |
| வரேண்யம்     | உத்தமர்களாலும் துதிக்கப்படுபவன்                                                                                                                |
| ப⁴ர்க³ஹூ     | பாவங்களை அழிப்பவரும், தீப்தி - சுக - ஞான - ரூபத்தின் வடிவமுமான, ஜீவனுக்கு ஞானத்தையும் பேரின்பத்தையும் அருளும் பரமாத்மனின் ப்ரகாஸத்தை (தேஜஸ்ஸை) |
| தீ⁴மஹி       | தியானிக்கிறோம்                                                                                                                                 |

இவ்வாறு குறைந்த பக்டம் 10 (அல்லது) மத்யம பக்டம் 108 (அல்லது) உத்தம பக்டம் 1008 கா³யத்ரீ ஜபம் செய்ய வேண்டும். ஸந்தியாவந்தன அங்கமான இந்த கா³யத்ரீ ஜபத்தை, விரல்களின் பர்வத்தின் மூலம்தான் எண்ண வேண்டும். ஜெபமாலையை இந்தக் காலத்தில் பயன்படுத்தக் கூடாது. பிரம்மச்சாரிகள், மணமானவர்கள் கா³யத்ரீ மந்திரத்திற்கு ஆரம்பத்தில் மட்டுமே ஓம்காரத்தை உச்சரிக்க வேண்டும். கா³யத்ரீ மந்திரத்திற்குப் பின் ஓம்காரத்தை உச்சரிக்கக் கூடாது. கா³யத்ரீ மந்த்ரத்திற்கு மட்டுமே இந்த சக்தி உண்டு. கா³யத்ரீ மந்த்ர ஜப எண்ணிக்கைக்கு 3 மடங்கு நாராயண மந்திரத்தை ஜபிக்க வேண்டும்.

## 17. க¹ரன்யாஸஹ

|                 |                         |                                                                     |
|-----------------|-------------------------|---------------------------------------------------------------------|
| த¹த்¹ஸவிது¹(ஹூ) | அங்கு³ஷ்டா¹ப்யாம் நம(ஹ) | இரு கைகளின் கட்டை விரல்களை இரு கைகளின் ஆள்காட்டி விரல்களால் தொடவும் |
| வரேண்யம்        | த¹ர்ஜனீப்⁴யாம் நம(ஹ)    | இரு கைகளின் ஆள்காட்டி விரல்களை இரு கைகளின் கட்டை விரல்களால் தொடவும் |
| ப⁴ர்கோ³ தே³வஸ்ய | மத்³யமாப்⁴யாம் நம(ஹ)    | இரு கைகளின் நடு விரல்களை இரு கைகளின் கட்டை விரல்களால் தொடவும்       |
| தீ⁴மஹி          | அனாமிகா¹ப்யாம் நம(ஹ)    | இரு கைகளின் மோதிர விரல்களை இரு கைகளின் கட்டை விரல்களால் தொடவும்     |



|                                       |                                                                                                               |                                                                  |
|---------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|
| தி <sup>4</sup> யோ யோ ந(ஹ)            | க <sup>1</sup> னிஷ்டி <sup>2</sup> கா <sup>1</sup> ப <sup>4</sup> யாம் நம(ஹ)                                  | இரு கைகளின் சுண்டு விரல்களை இரு கைகளின் கட்டை விரல்களால் தொடவும் |
| ப்ரசோத <sup>3</sup> யாத் <sup>1</sup> | க <sup>1</sup> ரத <sup>1</sup> லக <sup>1</sup> ரப் <sup>1</sup> ருஷ்டா <sup>1</sup> ப <sup>4</sup> யாம் நம(ஹ) | இரு உள்ளங்கைகளின் மேல் மற்றும் கீழ்ப் பகுதிகளைத் தொடவும்         |

## 18. அங்க<sup>3</sup> ந்யாஸஹ

|                                                        |                                                                       |                                                                                                         |
|--------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| த <sup>1</sup> த் <sup>1</sup> ஸவிது <sup>1</sup> (ஹு) | ஹ்ருத <sup>3</sup> யாய நம(ஹ)                                          | மார்பைத் தொடவும்                                                                                        |
| வரேண்யம்                                               | ஸிரஸே ஸ்வாஹா                                                          | தலையைத் தொடவும்                                                                                         |
| ப <sup>4</sup> ர்கோ <sup>3</sup> தே <sup>3</sup> வஸ்ய  | ஸிகா <sup>2</sup> யை வஷட் <sup>1</sup>                                | குடுமியைத் தொடவும்                                                                                      |
| தீ <sup>4</sup> மஹி                                    | க <sup>1</sup> வசா <sup>1</sup> ய ஹும்                                | இடது கரம் வலது புஜத்தையும் வலது கரம் இடது புஜத்தையும் தொட்டு மார்பிற்கு கவசம் போன்று செய்யவும்          |
| தி <sup>4</sup> யோ யோ ந(ஹ)                             | நேத் <sup>1</sup> ராப <sup>4</sup> யாம் வெளஷட் <sup>1</sup>           | இரு கண்களை வலது ஆள்காட்டி மற்றும் நடு விரல்களால் தொடவும்                                                |
| ப்ரசோத <sup>3</sup> யாத் <sup>1</sup>                  | அஸ்த் <sup>1</sup> ராய ப <sup>2</sup> ட்                              | சிட்டிகை அடித்து விட்டு கை தட்டவும்                                                                     |
| பூ <sup>4</sup> ர்பு <sup>4</sup> வஸ்ஸவரோம்            | இதி <sup>1</sup> தி <sup>3</sup> ங் <sup>3</sup> மோக <sup>1</sup> (ஹ) | தீயசக்திகள் இந்த இடத்திற்குள் நுழையாதபடி தலையை சுற்றி சிட்டிகை அடித்து திசைகளின் பந்தனம் செய்ய வேண்டும் |

## 19. த்<sup>4</sup>யானம்

த்<sup>4</sup>யேயஸ்ஸதா<sup>3</sup> ஸவித்<sup>1</sup>ருமண்ட<sup>3</sup>ல மத்<sup>4</sup>யவர்த்<sup>1</sup>தீ<sup>1</sup>  
நாராயண ஸரஸிஜாஸன ஸந்நிவிஷ்ட<sup>1</sup>(ஹ) |  
கே<sup>1</sup>யூரவான் மக<sup>1</sup>ரகு<sup>1</sup>ண்ட<sup>3</sup>லவான் கி<sup>1</sup>ரீடீ<sup>1</sup>  
ஹாரீ ஹிரன்மயவபு<sup>1</sup>ஹு த்<sup>4</sup>ருத<sup>1</sup>ஸங்க<sup>2</sup>சக்<sup>1</sup>ர(ஹ) ||

முன்பு கூறியபடி கா<sup>3</sup>யத்ரீ நாமக பரமாத்மனை த்யானிக்க வேண்டும்.

அநேன ப்<sup>1</sup>ராத<sup>1</sup>(ஹ) ஸந்த்<sup>4</sup>யாங்க<sup>3</sup> கா<sup>3</sup>யத்ரீ மந்த்<sup>1</sup>ர ஜபே<sup>1</sup>ன  
ஸவித்<sup>1</sup>ராந்த்<sup>1</sup>ர்க<sup>3</sup>த<sup>1</sup> பா<sup>4</sup>ரதி<sup>1</sup> ரமண முக்<sup>2</sup>யப்<sup>1</sup>ரணாந்த்<sup>1</sup>ர்க<sup>3</sup>த<sup>1</sup> ஸீலக்ஷ்மீ  
நாராயண(ஹ) ப்<sup>1</sup>ரியதா<sup>1</sup>ம் ப்<sup>1</sup>ரீதோ<sup>1</sup> ப<sup>4</sup>வது<sup>1</sup> ||

ஸ்ரீ க்<sup>1</sup>ருஷ்ணார்ப<sup>1</sup>ணமஸ்து<sup>1</sup> ||

நான் செய்த இந்த தியானத்தின் மூலம், ஸுரீயாந்தர்கதனாகிய, பாரதீரமண முக்<sup>2</sup>யப்<sup>1</sup>ரணாந்தர்கதனாகிய ஸ்ரீ லக்ஷ்மீ நாராயணர் மகிழ்ந்தும் என்று நினைத்து, இந்த ஜப வடிவிலான கர்மத்தை பாரதீபதி அந்தர்கத பகவான் க்<sup>1</sup>ருஷ்ணருக்கு அர்ப்பணிக்கப்பட வேண்டும்.

## 20. ஸந்த<sup>4</sup>யோப<sup>1</sup>ஸ்தா<sup>2</sup>னம்

ஜாத<sup>1</sup>வேத<sup>3</sup>ஸ இத<sup>1</sup>யஸ்ய மந்த<sup>1</sup>ரஸ்ய க<sup>1</sup>ஸ்யப<sup>1</sup> ருஷி(ஹி), ஜாத<sup>1</sup>வேதா<sup>3</sup>  
அக்<sup>3</sup>னிர்தே<sup>3</sup>வதா<sup>1</sup>, த்<sup>1</sup>ரிஷ்டுப்<sup>1</sup> ச<sup>2</sup>ந்த<sup>3</sup>(ஹ), ஸந்த<sup>3</sup>யோப<sup>1</sup>ஸ்தா<sup>2</sup>னே  
விநியோக<sup>3</sup>(ஹ) ||

ஓம் ஜாதவேத<sup>3</sup>ஸே ஸுனவாம ஸோம்மராதீயதோ நி த்<sup>3</sup>ஹாதி வேத<sup>3</sup>(ஹ) |  
ஸ ந்(ஹ) பர்ஷத<sup>3</sup>தி து<sup>3</sup>ர்கா<sup>3</sup>ணி விஷ்வா<sup>3</sup> நாவேவ ஸிந்து<sup>4</sup>ம்"  
து<sup>3</sup>ரிதாத்யக்<sup>3</sup>னி(ஹி) | ரு.ஸம்.1.99.1

த<sup>1</sup>ச<sup>1</sup>ச<sup>1</sup>(ம்)யோஸ்ஸம்யுர் விஸ்வேதே<sup>3</sup>வாஸ்ஸக்<sup>1</sup>வரீ, உப<sup>1</sup>ஸ்தா<sup>1</sup>நே  
விநியோக<sup>3</sup>(ஹ) |

ஓம் த<sup>1</sup>ச்சம்யோரா வ்ருணீமஹே கா<sup>3</sup>து<sup>1</sup>ம் யக்<sup>3</sup>ஞாய் கா<sup>3</sup>து<sup>1</sup>ம் யக்<sup>3</sup>ஞப்தயே |  
தை<sup>3</sup>வீ ஸ்வஸ்தி<sup>1</sup>ரஸ்து<sup>1</sup> ந(ஹ) ஸ்வஸ்தி<sup>1</sup>ர்மானுஷேப்<sup>4</sup>ய(ஹ) | ஊர்த்<sup>4</sup>வம்  
ஜிகா<sup>3</sup>து<sup>1</sup> பே<sup>4</sup>ஷஜம் ஸம் நோ<sup>3</sup> அஸ்து<sup>1</sup> த்<sup>3</sup>விபதே<sup>3</sup> ஸம் சது<sup>1</sup>ஷ்பதே<sup>3</sup> || ரு.கிலஹ

நமோ ப்<sup>3</sup>ரஹ்மண இத<sup>1</sup>யஸ்ய ப்<sup>1</sup>ரஜாபதி(ஹி) ருஷி(ஹி) | விஸ்வேதே<sup>3</sup>வா  
தே<sup>3</sup>வதா<sup>1</sup>(ஹா) | ஜக<sup>3</sup>தீ<sup>1</sup> ச<sup>2</sup>ந்த<sup>3</sup>(ஹ) ப்<sup>1</sup>ரத<sup>3</sup>க்ஷிணே விநியோக<sup>3</sup>(ஹ) | 1.32.33.

ஓம் நமோ ப்<sup>3</sup>ரஹ்மணே நமோ<sup>3</sup> அஸ்த்வக்<sup>3</sup>னயே நம்(ஹ) ப்ருதி<sup>2</sup>வ்யை நம்  
ஷதீ<sup>4</sup>ப்<sup>4</sup>ய(ஹ) | நமோ<sup>3</sup> வாசே நமோ<sup>3</sup> வாச<sup>1</sup>ஸ்பதயே நமோ<sup>3</sup> விஷ்ணவே  
ப்<sup>3</sup>ருஹதே கரோமி || தை.ஆ.2.12

3 முறை ஆத்ம ப்ரதக்ஷணம் செய்து கொண்டு கீழ்க்கண்டவாறு திக் அபிமானிகளை  
வணங்க வேண்டும்.

## 21. தி<sup>3</sup>ங்நமஸ்கா<sup>1</sup>ர(ஹ)

ஓம் நம்(ஹ) ப்<sup>1</sup>ராச்யை தி<sup>3</sup>ஸே யாஸ்ச<sup>1</sup> தே<sup>3</sup>வதா<sup>1</sup> ஏத<sup>1</sup>ஸ்யாம்  
ப்<sup>1</sup>ரதிவஸந்த<sup>1</sup>யேதா<sup>1</sup>ப்<sup>4</sup>யஸ்ச நம்(ஹ) |

கிழக்கு (பூர்வ) திசைநோக்கி நமஸ்காரம் செய்ய வேண்டும்.

கிழக்கு (பூர்வ) திசைக்கு அபிமானிகளாகிய ஸசிஸமேத ஸ்ரீஇந்த்ரதேவனையும் மற்றும்  
இவர்களால் துதிக்கப்படும் உபேந்திரனாகிய ஸ்ரீவாமனனுக்கும், தென்கிழக்கு (ஆக்நேய)  
திசைக்கு அபிமானிகளாகிய ஸ்வாஹாஸமேத அக்னிதேவனையும், மற்றும் இவர்களால்  
துதிக்கப்படும் ஸ்ரீபரஸ்ராமனுக்கும் நமஸ்காரங்கள்

ஓம் நம்(ஹ) த்<sup>3</sup>க்ஷிணாயை தி<sup>3</sup>ஸே யாஸ்ச<sup>1</sup> தே<sup>3</sup>வதா<sup>1</sup> ஏத<sup>1</sup>ஸ்யாம்  
ப்<sup>1</sup>ரதிவஸந்த<sup>1</sup>யேதா<sup>1</sup>ப்<sup>4</sup>யஸ்ச நம்(ஹ) |

தெற்கு (தக்ஷிண) திசைநோக்கி நமஸ்காரம் செய்ய வேண்டும்.

தெற்கு (தக்ஷிண) திசைக்கு அபிமானிகளாகிய ஸ்யாமலாஸமேத ஸ்ரீயமதேவனையும்  
மற்றும் இவர்களால் துதிக்கப்படும் ஸ்ரீராமசந்த்ரனுக்கும், தென்மேற்கு (நைருத்தி)

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>திசைக்கு அபிமானிகளாகிய தீர்க்கிசாமேத நிருத்திதேவனையும், மற்றும் இவர்களால் துதிக்கப்படும் ஸ்ரீஜனார்தனனுக்கும் நமஸ்காரங்கள்.</p> <p><b>ஓம் நம(ஹ) ப்ரதீச்யை து<sup>3</sup>ஸே யாஸ்ச<sup>1</sup> தே<sup>3</sup>வதா<sup>1</sup> ஏத<sup>1</sup>ஸ்யாம்</b><br/> <b>ப்ரதி<sup>1</sup>வஸந்த<sup>1</sup>யேதா<sup>1</sup>ப்<sup>4</sup>யஸ்ச நம(ஹ)  </b></p> <p>மேற்கு (ப்ரதீச்யை) திசைநோக்கி நமஸ்காரம் செய்ய வேண்டும்.</p> <p>மேற்கு (ப்ரதீச்யை) திசைக்கு அபிமானிகளாகிய பாகீரதீஸமேத ஸ்ரீவருணதேவனையும் மற்றும் இவர்களால் துதிக்கப்படும் ஸ்ரீமத்ஸ்யமூர்த்திக்கும், வடமேற்கு (வாயவ்ய) திசைக்கு அபிமானிகளாகிய ப்ராவஹீஸமேத ப்ரவஹவாயுதேவனையும், மற்றும் இவர்களால் துதிக்கப்படும் ஸ்ரீஹயக்ரீவனுக்கும் நமஸ்காரங்கள்.</p> <p><b>ஓம் நம(ஹ) உதீச்யை து<sup>3</sup>ஸே யாஸ்ச<sup>1</sup> தே<sup>3</sup>வதா<sup>1</sup> ஏத<sup>1</sup>ஸ்யாம்</b><br/> <b>ப்ரதி<sup>1</sup>வஸந்த<sup>1</sup>யேதா<sup>1</sup>ப்<sup>4</sup>யஸ்ச நம(ஹ)  </b></p> <p>வடக்கு (உத்தர) திசைநோக்கி நமஸ்காரம் செய்ய வேண்டும்.</p> <p>வடக்கு (உத்தர) திசைக்கு அபிமானிகளாகிய ரோஹிணீ ஸமேத ஸ்ரீசந்த்ரதேவனையும், மஹா ஸமேத ஸ்ரீகுபேரதேவனையும் மற்றும் இவர்களால் துதிக்கப்படும் ஸ்ரீகல்கிபகவானுக்கும், வடகிழக்கு (ஈஸான்ய) திசைக்கு அபிமானிகளாகிய பார்வதீஸமேத ருத்ரதேவனையும், மற்றும் இவர்களால் துதிக்கப்படும் ஸ்ரீநரசிம்ஹனுக்கும் நமஸ்காரங்கள்.</p> <p><b>ஓம் நம(ஹ) ஊர்த்<sup>4</sup>வாயை து<sup>3</sup>ஸே யாஸ்ச<sup>1</sup> தே<sup>3</sup>வதா<sup>1</sup> ஏத<sup>1</sup>ஸ்யாம்</b><br/> <b>ப்ரதி<sup>1</sup>வஸந்த<sup>1</sup>யேதா<sup>1</sup>ப்<sup>4</sup>யஸ்ச<sup>1</sup> நம(ஹ)  </b></p> <p>மேல் (ஊர்த்வ) திசைநோக்கி நமஸ்காரம் செய்ய வேண்டும்.</p> <p>மேல் (ஊர்த்வ) திசைக்கு அபிமானிகளாகிய ஸௌபர்ணீ ஸமேத ஸ்ரீகருடதேவனையும், மற்றும் இவர்களால் துதிக்கப்படும் ஸ்ரீகருடத்வஜபகவானுக்கும், மற்றும் ரதி ஸமேத ஸ்ரீமன்மததேவனையும், மற்றும் இவர்களால் துதிக்கப்படும் ஸ்ரீப்ரத்யும்னபகவானுக்கும் நமஸ்காரங்கள்.</p> <p><b>ஓம் நமோஅத<sup>4</sup>ராயை து<sup>3</sup>ஸே யாஸ்ச<sup>1</sup> தே<sup>3</sup>வதா<sup>1</sup> ஏத<sup>1</sup>ஸ்யாம்</b><br/> <b>ப்ரதி<sup>1</sup>வஸந்த<sup>1</sup>யேதா<sup>1</sup>ப்<sup>4</sup>யஸ்ச<sup>1</sup> நம(ஹ)  </b></p> <p>கீழ் (அதஹ) திசைநோக்கி நமஸ்காரம் செய்ய வேண்டும்.</p> <p>கீழ் (அதஹ) திசைக்கு அபிமானிகளாகிய வாருணீ ஸமேத ஸ்ரீஸேஷதேவனையும், மற்றும் இவர்களால் துதிக்கப்படும் ஸ்ரீபரமாத்மனுக்கும், மற்றும் சாயா ஸமேத ஸ்ரீமித்ரதேவனையும், மற்றும் இவர்களால் துதிக்கப்படும் ஸ்ரீஸங்கர்ஷணபகவானுக்கும் நமஸ்காரங்கள்.</p> <p><b>ஓம் நமோஅவாந்த<sup>4</sup>ராயை யாஸ்ச தே<sup>3</sup>வதா<sup>1</sup> ஏத<sup>1</sup>ஸ்யாம்</b><br/> <b>ப்ரதி<sup>1</sup>வஸந்த<sup>1</sup>யேதா<sup>1</sup>ப்<sup>4</sup>யஸ்ச<sup>1</sup> நம(ஹ)  </b></p> <p>சுற்றுமுற்றுமுள்ள (அவாந்தர) திசைநோக்கி நமஸ்காரம் செய்ய வேண்டும்.</p> <p>சுற்றுமுற்றுமுள்ள (அவாந்தர) திசைக்கு அபிமானிகளாகிய ஸ்ரீவிநாயகனையும், ஸஜ்ஞாஸமேத ஸ்ரீஸூர்யதேவனையும், மற்றும் இவர்களால் துதிக்கப்படும் ஸ்ரீபரமாத்மனுக்கும் நமஸ்காரங்கள்.</p> |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

பின்னர், ஸந்த்யா முதலான தெய்வங்களையும் வணங்க வேண்டும்.

ஸந்த<sup>4</sup>யாயை நம(ஹ) | ஸாவித்<sup>1</sup>ர்யை நம(ஹ) | கா<sup>3</sup>யத்<sup>1</sup>ர்யை நம(ஹ) |  
ஸரஸ்வத்<sup>1</sup>யை நம(ஹ) | ஸர்வாப்<sup>4</sup>யோ தே<sup>3</sup>வதா<sup>1</sup>ப்<sup>4</sup>யோ நம(ஹ) |  
தே<sup>3</sup>விப்<sup>4</sup>யோ நம(ஹ) | ருஷிப்<sup>4</sup>யோ நம(ஹ) | கு<sup>3</sup>ருப்<sup>4</sup>யோ நம(ஹ) |  
மாத்<sup>1</sup>ருப்<sup>4</sup>யோ நம(ஹ) | பி<sup>1</sup>த்<sup>1</sup>ருப்<sup>4</sup>யோ நம(ஹ) | ஆசா<sup>1</sup>ர்யேப்<sup>4</sup>யோ  
நம(ஹ) | கா<sup>1</sup>மோகா<sup>1</sup>ர்ஷீன்மன்யுரகா<sup>1</sup>ர்ஷீந் நமோ நம(ஹ) |

யாம் ஸதா<sup>3</sup> ஸர்வபூ<sup>4</sup>தானி ஸ்தா<sup>1</sup>வராணி ச<sup>1</sup>ராணி ச<sup>1</sup>  
ஸாயம் ப்<sup>1</sup>ராத்<sup>1</sup>ர்நமஸ்யன்தி<sup>1</sup> ஸா மா ஸந்த<sup>4</sup>யாபி<sup>4</sup>ரக்ஷது<sup>1</sup> ||  
ஸா மா ஸந்த<sup>4</sup>யாபி<sup>4</sup>ரக்ஷத்<sup>1</sup>வோம் நமோ நம(ஹ) |

ப்<sup>3</sup>ரஹ்மண்யோ தே<sup>3</sup>வகீ<sup>1</sup>பு<sup>1</sup>த்<sup>1</sup>ரோ ப்<sup>3</sup>ரஹ்மண்யோ மது<sup>4</sup>ஸூத<sup>4</sup>ன(ஹ) |  
ப்<sup>3</sup>ரஹ்மண்ய(ஹ) பு<sup>1</sup>ண்ட<sup>3</sup>ரீகா<sup>3</sup>க்ஷோ ப்<sup>3</sup>ரஹ்மண்யோ  
விஷ்ணுர்ச்<sup>1</sup>யுத<sup>1</sup>(ஹ) ||

நமோ ப்<sup>3</sup>ரஹ்மண்ய தே<sup>3</sup>வாய கோ<sup>3</sup>ப்<sup>3</sup>ராஹ்மணஹிதா<sup>1</sup>ய ச<sup>1</sup> |  
ஜகத்<sup>1</sup>ஹிதா<sup>1</sup>ய க்<sup>1</sup>ருஷ்ணாய கோ<sup>3</sup>விந்தா<sup>3</sup>ய நமோ நம(ஹ) ||

க்ஷீரேண ஸ்னாபிதே<sup>1</sup> தே<sup>3</sup>வி ச<sup>1</sup>ந்த<sup>3</sup>நேன விலேபி<sup>1</sup>தே<sup>1</sup> |  
பி<sup>3</sup>ல்வப<sup>1</sup>த்<sup>1</sup>ரார்சி<sup>1</sup>தே<sup>1</sup> தே<sup>3</sup>வி து<sup>3</sup>ர்கே<sup>3</sup> (அ) ஹம் ஸரணம் க<sup>3</sup>த<sup>1</sup>(ஹ) ||  
ஸ்ரீ து<sup>3</sup>ர்கே<sup>3</sup> (அ) ஹம் ஸரணம் க<sup>3</sup>த<sup>1</sup> ஓம் நமோ நம(ஹ) ||

ஆகா<sup>1</sup>ஸாத்<sup>1</sup>ப<sup>1</sup>தி<sup>1</sup>த<sup>1</sup>ம் தோ<sup>1</sup>யம் யதா<sup>1</sup> க<sup>3</sup>ச்<sup>1</sup>ச<sup>1</sup>தி<sup>1</sup> ஸாக்<sup>3</sup>ரம் |  
ஸர்வதே<sup>3</sup>வ நமஸ்கா<sup>1</sup>ரஹ கே<sup>1</sup>ஸவம் ப்<sup>1</sup>ரதி<sup>1</sup> க<sup>3</sup>ச்<sup>1</sup>ச<sup>1</sup>தி<sup>1</sup> ||

## 22. கா<sup>3</sup>யத்<sup>1</sup>ர்யுத்<sup>3</sup>வாஸனம்

உத்<sup>1</sup>த<sup>1</sup>ம் இத்<sup>1</sup>யஸ்ய வாமதே<sup>3</sup>வ ருஷி(ஹி), கா<sup>3</sup>யத்<sup>1</sup>ரீ தே<sup>3</sup>வதா<sup>1</sup>, அநுஷ்டுப்<sup>1</sup>  
ச<sup>2</sup>ந்த<sup>3</sup>(ஹ) கா<sup>3</sup>யத்<sup>1</sup>ர்யுத்<sup>3</sup>வாஸனே விநியோக<sup>3</sup>(ஹ) |

உத்<sup>1</sup>த<sup>1</sup>மே<sup>1</sup> ஸிக்<sup>2</sup>ரே ஜாதே<sup>1</sup> பூ<sup>4</sup>ம்யாம் ப்<sup>1</sup>ர்வத<sup>1</sup>மூர்த<sup>4</sup>னி |  
ப்<sup>3</sup>ராஹ்மணே<sup>1</sup>ப்<sup>4</sup>யோ(அ)ப்<sup>4</sup>ய்னுக்ஞாதா<sup>1</sup> க<sup>3</sup>ச்<sup>1</sup>ச<sup>1</sup> தே<sup>3</sup>வி யுதா<sup>1</sup>ஸு<sup>1</sup>க<sup>2</sup>ம் ||  
க<sup>3</sup>ச்<sup>1</sup>ச<sup>1</sup> தே<sup>3</sup>வி யுதா<sup>1</sup>ஸு<sup>1</sup>க<sup>2</sup>மோம் நமோ நம(ஹ) ||

ஸ்து<sup>1</sup>தோ<sup>1</sup> மயா வரதா<sup>3</sup> வேத்<sup>3</sup>மாதா ப்<sup>1</sup>ரசோ<sup>1</sup>த<sup>3</sup>யந்தீ<sup>1</sup> ப்<sup>1</sup>வனே<sup>1</sup>  
த்<sup>3</sup>விஜாதா<sup>1</sup> |  
ஆயுஹு ப்<sup>1</sup>ருதி<sup>2</sup>வ்யாம் த்<sup>3</sup>ரவிணம் ப்<sup>3</sup>ர்ஹ்மவற்சஸம் மஹ்யம் த்<sup>3</sup>த்<sup>1</sup>வா  
ப்<sup>1</sup>ரஜாது<sup>1</sup>ம் ப்<sup>3</sup>ர்ஹ்மலோக<sup>1</sup>ம் | தைகி.ஆ.. (இத்யுத்<sup>3</sup>வாஸ்ய)

கா<sup>3</sup>யத்<sup>1</sup>ரி தே<sup>3</sup>வியை விஸர்ஜனம் வேண்டும்.

ஸர்வவேதே<sup>3</sup>ஷு யத்<sup>1</sup>பு<sup>1</sup>ண்யம் ஸர்வதீ<sup>1</sup>ர்தே<sup>1</sup>ஷு யத்<sup>1</sup>ப<sup>2</sup>லம் |  
தத்<sup>1</sup>ப<sup>2</sup>லம் ஸமவாப்<sup>1</sup>னோதி<sup>1</sup> ஸ்துத்<sup>1</sup>வா தே<sup>3</sup>வம் ஜனார்த<sup>3</sup>னம் ||

வாஸனாத்<sup>3</sup>வாஸுதே<sup>3</sup>வோஸி வாஸித<sup>1</sup>ம் தே<sup>1</sup> ஜகத்<sup>1</sup>ரயம் |  
ஸர்வபூ<sup>4</sup>த<sup>1</sup> நிவாஸோ(அ)ஸி வாஸுதே<sup>3</sup>வ நமோஸ்து<sup>1</sup> தே<sup>1</sup> ||

நமோ(அ)ஸ்த்<sup>1</sup>வனந்தா<sup>1</sup>ய ஸஹஸ்ரமூர்த<sup>1</sup>யே  
ஸஹஸ்ரபா<sup>1</sup>தா<sup>3</sup>க்ஷிஸிரோருபா<sup>3</sup>ஹவே |  
ஸஹஸ்ரநாம்னே பு<sup>1</sup>ருஷாய ஸாஸ்வதே<sup>1</sup>  
ஸஹஸ்ரகோ<sup>1</sup>டி<sup>1</sup>யுக<sup>3</sup>தா<sup>4</sup>ரிணே நம(ஹ) ||

ப<sup>4</sup>த்<sup>1</sup>ரம் ந இத்<sup>1</sup>யஸ்ய | இந்த்<sup>3</sup>ரோ விமத<sup>3</sup>ர்ஷி(ஹி) | அக்<sup>3</sup>னிர்தே<sup>3</sup>வதா<sup>1</sup> |  
விராட்<sup>1</sup> ச<sup>2</sup>ந்த<sup>3</sup>(ஹ) | ஸாந்த்<sup>1</sup>யர்தே<sup>1</sup> ஜபே<sup>1</sup> விநியோக<sup>3</sup>(ஹ) |

ஓம் பு<sup>4</sup>த்<sup>1</sup>ரம் நோ அபிவாதாயு மந்(ஹ) || ஓம் ஸாந்தி<sup>1</sup>(ஹி) ஸாந்தி<sup>1</sup>(ஹி)  
ஸாந்தி<sup>1</sup>(ஹி) || ஸர்வாரிஷ்ட<sup>1</sup> ஸாந்தி<sup>1</sup>ரஸ்து<sup>1</sup> | ஸமஸ்த<sup>1</sup>மங்க<sup>3</sup>லா  
வாப்<sup>1</sup>தி<sup>1</sup>ரஸ்து<sup>1</sup> |

ச<sup>1</sup>து<sup>1</sup>ஸ்ஸாக<sup>3</sup>ர ப<sup>1</sup>ர்யந்த<sup>1</sup>ம் கோ<sup>3</sup>ப்<sup>3</sup>ராஹ்மணேப்<sup>4</sup>ய(ஹ) ஸூப<sup>4</sup>ம் ப<sup>4</sup>வது<sup>1</sup> |  
(உங்கள் கோ<sup>3</sup>த்<sup>1</sup>ரத்<sup>1</sup>தை<sup>1</sup>ச் சொல்லிக்க கொள்ளவும்) .....  
கோ<sup>3</sup>த்<sup>1</sup>ரோத்பன்ன(ஹ), (உங்கள் பெயரைச் சொல்லிக்க கொள்ளவும்).....  
ஸர்மா ரிக்<sup>3</sup>வேதீ<sup>3</sup>ய ஆஸ்வலாயநஸூத்ராநுயாயீ அமுக<sup>1</sup>ஸர்மா அஹம்  
போ<sup>4</sup> அபி<sup>4</sup>வாத<sup>3</sup>யே |

அவரவர்களுடைய கோத்திர சாகாக்களையும் பெயரையும் உச்சரித்து,  
பூமியைத் தொட்டு வணங்க வேண்டும்.

யஸ்ய ஸ்ம்ருத்<sup>1</sup>யா ச<sup>1</sup> நாமோக்<sup>1</sup>த்<sup>1</sup>யா த<sup>1</sup>ப<sup>1</sup>ஸ்ஸந்த்<sup>4</sup>யாக்<sup>1</sup>ரியாதி<sup>3</sup>ஷு |  
ந்யூனம் ஸம்பூ<sup>1</sup>ர்ணதா<sup>1</sup>ம் யாதி<sup>1</sup> ஸத்<sup>3</sup>யோ வந்தே<sup>3</sup> த<sup>1</sup>மச்<sup>1</sup>யுத<sup>1</sup>ம் ||  
மந்த்<sup>1</sup>ரஹீனம் க்<sup>1</sup>ரியாஹீனம் ப<sup>4</sup>க்தி<sup>1</sup>ஹீனம் ரமாப<sup>1</sup>தே<sup>1</sup> |  
யத்<sup>1</sup>க்<sup>1</sup>ருத<sup>1</sup>ம் து<sup>1</sup> மயா தே<sup>3</sup>வ ப<sup>1</sup>ரிபூ<sup>1</sup>ர்ணம் த<sup>1</sup>த<sup>3</sup>ஸ்து<sup>1</sup> மே ||

அநேன ப்<sup>1</sup>ராத(ஹ) ஸந்த்<sup>4</sup>யாவந்த<sup>3</sup>னேன ப<sup>4</sup>க<sup>3</sup>வான் ஸ்ரீமன்  
மத்<sup>3</sup>வாசா<sup>1</sup>ர்யாணாம் ஹ்ருத்<sup>1</sup> க<sup>1</sup>மல மத்<sup>3</sup>ய நிவாஸி அனந்த<sup>1</sup> க<sup>1</sup>ல்யாண  
கு<sup>3</sup>ணக<sup>3</sup>ண ப<sup>1</sup>ரிபூ<sup>1</sup>ர்ண(ஹ) ஸச்<sup>1</sup>சி<sup>1</sup>தா<sup>3</sup>னந்தா<sup>3</sup>த்<sup>1</sup>மக<sup>1</sup>(ஹ) ஸர்வ க<sup>1</sup>ர்ம  
க<sup>1</sup>ர்தா<sup>1</sup> ஸர்வ க<sup>1</sup>ர்ம கா<sup>1</sup>ரியிதா<sup>1</sup> ஸர்வ க<sup>1</sup>ர்ம ப<sup>2</sup>லபோ<sup>4</sup>க்தா<sup>1</sup> ஸர்வ க<sup>1</sup>ர்ம ப<sup>2</sup>ல  
போ<sup>4</sup>ஜயிதா<sup>1</sup> ஸர்வ க<sup>1</sup>ர்ம ப்ரேரக<sup>1</sup>ஹ க்ஷீராப்<sup>3</sup>தி<sup>3</sup> ஸாயி ஸவித்<sup>1</sup>ருநாமக<sup>1</sup>(ஹ)  
ஸ்ரீ லக்ஷ்மீநாராயண(ஹ) ப்<sup>1</sup>ரீயதாம். ஸூப்<sup>1</sup>ரீதோ<sup>1</sup> வரதோ<sup>3</sup> ப<sup>4</sup>வது<sup>1</sup> ||

|| ஸ்ரீ க்<sup>1</sup>ருஷ்ணார்ப<sup>1</sup>ணமஸ்து<sup>1</sup> ||

இரு முறை ஆசமனம் செய்யவும்.

கா<sup>1</sup>யேன வாசா<sup>1</sup> மனஸேந்த்<sup>3</sup>ரியைர்வா பு<sup>3</sup>த்<sup>3</sup>த்<sup>4</sup>யாத்<sup>1</sup>மனா வா (அ)  
 னுஸ்ருத<sup>1</sup>(ஹ) ஸ்வபா<sup>4</sup>வம் |  
 க<sup>1</sup>ரோமி யத்<sup>3</sup>யத்<sup>1</sup>ஸக<sup>1</sup>லம் ப<sup>1</sup>ரஸ்மை நாராயணாயேதி<sup>1</sup> ஸமர்ப்யாமி ||

### 23. ஜப<sup>1</sup>ஸ்த<sup>2</sup>லப்<sup>1</sup>ரோக்ஷணம்

அத்<sup>3</sup>யாந இதி<sup>1</sup> மந்த்<sup>1</sup>ரஸ்ய ஸ்யாவாஸ்வ ஆத்<sup>1</sup>ரேய(ஹ) ஸவிதா<sup>1</sup> கா<sup>3</sup>யத்<sup>1</sup>ரீ  
 ஜப<sup>1</sup>ஸ்தா<sup>1</sup>னப்<sup>1</sup>ரோக்ஷணே விநியோக<sup>3</sup>ஹ | ரு.ஸம்.5.82.4

அத்<sup>3</sup>யா நோ<sup>1</sup> தே<sup>3</sup>வ ஸவித<sup>1</sup>(ஹ) ப்<sup>1</sup>ரஜாவத்<sup>1</sup>ஸாஷீ(ஹீ) ஸௌப<sup>4</sup>க<sup>3</sup>ம் | ப்<sup>1</sup>ரா<sup>1</sup>  
 து<sup>3</sup>(ஹு) ஸ்வப்<sup>1</sup>ந்யம் ஸுவ | விஸ்வா<sup>1</sup>நி தே<sup>3</sup>வஸவித<sup>1</sup>ர்து<sup>3</sup>ரிதா<sup>1</sup>னி ப்<sup>1</sup>ரா<sup>1</sup>  
 ஸுவ | யத்<sup>1</sup>ப<sup>4</sup>த்<sup>1</sup>ரம் த<sup>1</sup>ன்ம ஆஸுவ ||

இந்த மந்திரத்தை உச்சரித்து ஜபம் செய்த இடத்தை நீரால் ப்ரோக்ஷணம்  
 செய்து, அந்த இடத்தைத் தொட்டு, இதயத்தைத் தொட வேண்டும்.

யத்<sup>3</sup>க்ஷரப<sup>1</sup>த<sup>3</sup>ப<sup>4</sup>ரஷ்ட<sup>1</sup>ம் மாத்<sup>1</sup>ராஹீனம் ச<sup>1</sup> யத்<sup>3</sup>ப<sup>4</sup>வேத்<sup>1</sup> |  
 தத்<sup>1</sup>ஸர்வம் க்ஷம்யதா<sup>1</sup>ம் தே<sup>3</sup>வ நாராயண நமோ(அ)ஸ்து<sup>1</sup> தே<sup>1</sup> ||

மத்<sup>3</sup>யே மத்<sup>3</sup>யே மந்த்<sup>1</sup>ர த்<sup>1</sup>ந்த்<sup>1</sup>ர க்<sup>1</sup>ர்ம லோப<sup>1</sup> ப்<sup>1</sup>ராயஸ்சித்<sup>1</sup>தா<sup>1</sup>ர்த்<sup>2</sup>ம்  
 நாமத்<sup>1</sup>ரய- மந்த்<sup>1</sup>ரஜப<sup>1</sup>ம் க்<sup>1</sup>ரிஷ்யே |

அச்<sup>1</sup>யுதா<sup>1</sup>ய நம(ஹ), அனந்தா<sup>1</sup>ய நம(ஹ), கோ<sup>3</sup>விந்தா<sup>3</sup>ய நம(ஹ) |  
 அச்<sup>1</sup>யுதா<sup>1</sup>ய நம(ஹ), அனந்தா<sup>1</sup>ய நம(ஹ), கோ<sup>3</sup>விந்தா<sup>3</sup>ய நம(ஹ) |  
 அச்<sup>1</sup>யுதா<sup>1</sup>ய நம(ஹ), அனந்தா<sup>1</sup>ய நம(ஹ), கோ<sup>3</sup>விந்தா<sup>3</sup>ய நம(ஹ) |  
 அச்<sup>1</sup>யுதா<sup>1</sup>நந்த<sup>1</sup>கோ<sup>3</sup>விந்தே<sup>3</sup>ப்யோ நமோ நம(ஹ) ||

அக்ஷயம் க்<sup>1</sup>ர்ம யஸ்மின் ப்<sup>1</sup>ரே ஸ்வர்பி<sup>1</sup>தம் ப்<sup>1</sup>ரக்ஷயம் யாந்தி<sup>1</sup>  
 து<sup>3</sup>(ஹு)கா<sup>1</sup>னி யந்நாமத<sup>1</sup>ஹ |  
 அக்ஷரோ யோ(அ)ஜர(ஹ) ஸர்வதே<sup>3</sup>வா(அ)ம்ருத<sup>1</sup>(ஹ) கு<sup>1</sup>க்ஷிக<sup>3</sup>ம் யஸ்ய  
 விஸ்வம் ஸதா<sup>3</sup> (அ) ஜாதி<sup>1</sup>க<sup>1</sup>ம் ||  
 ப்<sup>1</sup>ரீணயாமோ வாஸுதே<sup>3</sup>வம் தே<sup>3</sup>வதா<sup>1</sup>மண்ட<sup>3</sup>லாக<sup>1</sup>ண்ட<sup>3</sup>மண்ட<sup>3</sup>லம் ||  
 || ப்<sup>1</sup>ரீணயாமோ வாஸுதே<sup>3</sup>வம் || \*

நாஹம் கர்தா<sup>1</sup> ஹரி(ஹி) க்<sup>1</sup>ர்தா<sup>1</sup> தத்<sup>1</sup>பூ<sup>1</sup>ஜா க்<sup>1</sup>ர்ம சா(அ)கி<sup>1</sup>லம் |  
 தத்<sup>1</sup>தா<sup>1</sup>(அ)பி மத்<sup>1</sup>க்<sup>1</sup>ருதா<sup>1</sup> பூ<sup>1</sup>ஜா த்<sup>1</sup>வத்<sup>1</sup>ப்<sup>1</sup>ரஸாதே<sup>3</sup>ன நா(அ)ன்யதா<sup>1</sup> ||  
 தத்<sup>3</sup>ப<sup>4</sup>க்தி<sup>1</sup>(ஹி) தத்<sup>1</sup>ப<sup>2</sup>லம் மஹ்யம் தத்<sup>1</sup>ப்<sup>1</sup>ரஸாத<sup>3</sup>(ஹ) பு<sup>1</sup>ன(ஹ)  
 பு<sup>1</sup>ன(ஹ) |  
 க்<sup>1</sup>ர்மன்யாஸோ ஹராவேவம் விஷ்ணோ(ஹோ) த்<sup>1</sup>ருப்<sup>1</sup>தி<sup>1</sup>க்<sup>1</sup>ர(ஹ)  
 ஸதா<sup>3</sup>||  
 இத<sup>3</sup>ம் க்<sup>3</sup>ஞானம் ஹரே(ஹே) பூ<sup>1</sup>ஜா ஹரேரேவோதி<sup>3</sup>த<sup>1</sup>ம் ஸதா<sup>3</sup>  
 ஹர்யதீ<sup>3</sup>னம் ச ஸர்வத்<sup>1</sup>ரேத்<sup>1</sup>யேவம் ந்யாஸோ ஹரௌ ஸம்ருத<sup>1</sup>ஹ ||

|| இதி<sup>1</sup> ருக்<sup>3</sup>வேதீ<sup>3</sup>யம் ப்ராத்<sup>1</sup>(ஹ) ஸந்த்<sup>4</sup>யாவந்த்<sup>3</sup>னம் ||

## மாத்<sup>3</sup>யாஹுன ஸந்த்<sup>4</sup>யாவந்த்<sup>3</sup>னம்

### 1. ஆச<sup>1</sup>மனம்

1. ஓம் கே<sup>1</sup>ஸவாய ஸ்வாஹா |
2. நாராயணாய ஸ்வாஹா |
3. மாத்<sup>4</sup>வாய ஸ்வாஹா |

இந்த 3 மந்திரங்களையும் உச்சரித்து, பசுவின் காதைப் போன்று வலது கையை வைத்துக்கொண்டு, அதில் ஒரு உளுந்து மூழ்கும் அளவு நீரினை வைத்துக் கொண்டு, 3 முறை ஆச<sup>1</sup>மனம் செய்ய வேண்டும்.

|                                                                  |                                   |
|------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|
| 4. கோ <sup>3</sup> விந்தா <sup>3</sup> ய நம(ஹ)                   | இடது கையைக் கழுவவும்              |
| 5. விஷ்ணவே நம(ஹ)                                                 | வலது கையைக் கழுவவும்              |
| 6. மது <sup>4</sup> ஸூத் <sup>3</sup> னாய நம(ஹ)                  | மேல் உதட்டைத் தொடவும்             |
| 7. த் <sup>1</sup> ரிவிக் <sup>1</sup> ரமாய நம(ஹ)                | கீழ் உதட்டைத் தொடவும்             |
| 8. வாமனாய நம(ஹ)                                                  | வலது கபோலத்தைத் தொடவும்           |
| 9. ஸ்ரீத <sup>4</sup> ராய நம(ஹ)                                  | இடது கபோலத்தைத் தொடவும்           |
| 10. ஹ்ருஷிகே <sup>1</sup> ஸாய நம(ஹ)                              | இரு கைகளையும் கூப்பவும்           |
| 11. பத் <sup>3</sup> மநாபா <sup>4</sup> ய நம(ஹ)                  | இரண்டு பாதங்களையும் தொடவும்       |
| 12. தா <sup>3</sup> மோத் <sup>3</sup> ராய நம(ஹ)                  | தலையைத் தொடவும்                   |
| 13. ஸங்க் <sup>1</sup> ர்ஷணாய நம(ஹ)                              | மூக்கின் கீழ்ப் பகுதியைத் தொடவும் |
| 14. வாஸுதே <sup>3</sup> வாய நம(ஹ)                                | வலது நாசியைத் தொடவும்             |
| 15. ப் <sup>1</sup> ரத் <sup>3</sup> யும்னாய நம(ஹ)               | இடது நாசியைத் தொடவும்             |
| 16. அநிருத் <sup>3</sup> தா <sup>4</sup> ய நம(ஹ)                 | வலது கண்ணைத் தொடவும்              |
| 17. பு <sup>1</sup> ருஷோத் <sup>1</sup> த <sup>1</sup> மாய நம(ஹ) | இடது கண்ணைத் தொடவும்              |
| 18. அதோ <sup>4</sup> க்ஷஜாய நம(ஹ)                                | வலது காதைத் தொடவும்               |
| 19. நாரஸிம்ஹாய நம(ஹ)                                             | இடது காதைத் தொடவும்               |
| 20. அச் <sup>1</sup> யுதா <sup>1</sup> ய நம(ஹ)                   | தொப்புளைத் தொடவும்                |
| 21. ஜனார்த் <sup>3</sup> னாய நம(ஹ)                               | இதயத்தைத் தொடவும்                 |
| 22. உபே <sup>1</sup> ந்த் <sup>3</sup> ராய நம(ஹ)                 | தலையைத் தொடவும்                   |
| 23. ஹரயே நம(ஹ)                                                   | வலது தோளைத் தொடவும்               |
| 24. ஸ்ரீ க் <sup>1</sup> ருஷணாய நம(ஹ)                            | இடது தோளைத் தொடவும்               |

## 25. ப்'ராணாயாமஹ

ப்'ரணவஸ்ய ப்'ரப்'ரஹ்ம ருஷி(ஹி) ப்'ரமாத்'மா தே'வதா<sup>1</sup> | தை'வீ  
கா'யத்'ரீ ச<sup>2</sup>ந்த<sup>3</sup>(ஹ) | ஸப்தா'னாம் வ்யாஹ்ருதீ'னாம் விஸ்வாமித்'ர -  
ஜமத<sup>3</sup>க்'னி - ப்'ரத்'வாஜ -கௌ'த<sup>1</sup>ம - அத்'ரி - வஸிஷ்ட<sup>1</sup> - க'ஸ்யபா<sup>1</sup>  
ருஷ்ய(ஹ) | அக்'னி - வாயு - ஆதி'த்'ய -ப்'ருஹஸ்ப'தி<sup>1</sup> - வருண - இந்த்'ர  
- விஸ்வேதே'வா தே'வதா<sup>1</sup>(ஹா) | கா'யத்'ரீ- உஷ்ணிக்' - அநுஷ்டுப்' -  
ப்'ருஹதி<sup>1</sup> - ப்'ங்க்'தி<sup>1</sup> - த்'ருஷ்டுப்' - ஜகத்'ய(ஹ) ச<sup>2</sup>ந்தா'ம்ஸி | கா'யத்'ரீ  
ஸிரஸ(ஹ) ப்'ரஜாப'தி<sup>1</sup>(ஹி) ருஷி(ஹி) | ப்'ரஹ்ம - அக்'னி - வாயு -  
ஆதி'த்'யா தே'வதா<sup>1</sup>(ஹா) | யஜு(ஹ) ச<sup>2</sup>ந்த<sup>3</sup>(ஹ) | ப்'ராணாயாமே  
விநியோக<sup>3</sup>(ஹ) |

(ஒவ்வொரு மந்திரத்திற்கும், ருஷிகள் மற்றும் தேவதைகளை நினைவு கொள்ளும்  
போது, ஸ்ரீ ஹயக்'ரீவர் - லக்ஷ்மீதே'வீ, ப்'ரஹ்மா - ஸரஸ்வதீ<sup>1</sup>, வாயு - பா'ரதீ<sup>1</sup>,  
க'ருட<sup>3</sup> - ஸௌப'ர்ணீ, இந்த்'ர - ஸசீ' தே'வீ முதலானவர்களை 'முக்கிய  
ரிஷிகள்' என்று நினைவில் கொள்ள வேண்டும். எல்லா மந்த்'ரங்களுக்கும்  
'பரமாத்'மா ஸ்ரீ ஹரி'-யே முக்'ய தே'வதை' என்று நினைவில் கொள்ள வேண்டும்)

ஓம் பூ<sup>4</sup>(ஹூ) | ஓம் பு<sup>4</sup>வ(ஹ) | ஓம் ஸ்வ(ஹ) | ஓம் மஹ(ஹ) | ஓம் ஜன(ஹ) |  
ஓம் த'ப<sup>1</sup>(ஹ) | ஓம் ஸத்'யம் | ஓம் த'த்'ஸ'விது'ர்வரே'ண்யம் ப்'ரகோ<sup>3</sup>  
தே'வஸ்'ய தீ<sup>4</sup>மஹி | தீ<sup>4</sup>யோ யோ ந(ஹ) ப்'ரசோ'த'யாத்' || ரிக். ஸம்.3.62.10

ஓம் ஆபே<sup>1</sup> ஜ்யோதீ<sup>1</sup> ரஸோ'அம்ருத'ம் ப்'ரஹ்ம பூ<sup>4</sup>ர்பு<sup>4</sup>வ(ஹ)ஸ்வரோம் |  
தை.ஆ.10.27

மேற்சொன்ன 10 ஓம்காரங்களுடன் கூடிய இந்த மந்திரத்தை உச்சரிக்கும் போது,  
ப்'ரஹ்மச்சாரிகள் - அங்கு'ஷ்ட<sup>2</sup> (பெருவிரல்) - அனாமிகா<sup>1</sup> (மோதிர விரல்) -  
க'னிஷ்டிகா<sup>1</sup> (சிறு விரல்) அங்கு'லிகளுடன் (விரல்களுடன்) ப்'ராணாயாமம்  
செய்ய வேண்டும். த்'ர்ஜனி (ஆள்காட்டி விரல்) மற்றும் மத்'ய (நடு விரல்)  
அங்கு'லிகளை (விரல்களை) பயன்படுத்தக்கூடாது.

மணமானவர்கள் (க்'ரஹஸ்தர்கள்) - ப்'ராணாயாமம் செய்யும்போது 5  
அங்கு'லிகளுடன் (விரல்களுடன்) ப்'ராணாயாமம் செய்ய வேண்டும்.

ப்'ராணாயாமத்தில், ரேசகம் - பூரகம் - கும்பகம் என 3 நிலைகள் உள்ளன.

|                                      |                                                                                                                                     |
|--------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ரேச <sup>1</sup> க <sup>1</sup> ம்   | உள்ளிருக்கும் காற்றை வலது நாசியிலிருந்து வெளியிட வேண்டும். ருத்'ரன் (ஸிவன்) இந்த ரேச <sup>1</sup> க <sup>1</sup> த்திற்கு தெ'ய்வம். |
| பூரக <sup>1</sup> ம்                 | வெளியில் இருக்கும் காற்றை இடது நாசியில் இருந்து உள்ளிழுக்க வேண்டும். பிரம்மா இந்த பூரகத்திற்கு தெ'ய்வம்.                            |
| கு <sup>1</sup> ம்ப <sup>4</sup> கம் | உள்ளிழுக்கப்பட்ட காற்றை அப்படியே உள்ளேயே அடக்கி நிறுத்த வேண்டும். இந்த கும்பகத்திற்கு பரமாத்மா ஸ்ரீ ஹரி தானே தெ'ய்வமாக இருக்கிறான். |



இத்தகைய தியானத்துடன் செய்யும் பிராணாயாமம் **ஸகர்ப்** **ப்ராணாயாமம்** என்றழைக்கப்படுகிறது. இது மிகுந்த பலன்களை அளிக்கிறது.

## 26. ஸங்கல்பம்

ஸ்ரீகோ<sup>3</sup>விந்த<sup>3</sup> கோ<sup>3</sup>விந்த<sup>3</sup> ஸ்ரீமத்<sup>3</sup>ப<sup>4</sup>க<sup>3</sup>வதோ<sup>1</sup> மஹாபுருஷஸ்ய விஷ்ணோராக்<sup>3</sup>ஞயா ப்<sup>1</sup>ரவர்த்<sup>1</sup>மானஸ்ய ஆத்<sup>3</sup>யப்<sup>3</sup>ரஹ்மண(ஹ) த்<sup>3</sup>விதீ<sup>1</sup>யப<sup>1</sup>ரார்தே<sup>4</sup>, ஸ்ரீஸ்வேத<sup>1</sup>வரஹாக<sup>1</sup>ல்பே<sup>1</sup>, வைவஸ்வத<sup>1</sup>மன்வந்த<sup>1</sup>ரே, க<sup>1</sup>லியுகே<sup>3</sup>, ப்<sup>1</sup>ரதமச<sup>1</sup>ரணே, ப<sup>4</sup>ரத<sup>1</sup>வர்த்<sup>1</sup>ஷே, ப<sup>4</sup>ரத<sup>1</sup>க<sup>2</sup>ண்டே<sup>3</sup>, ஜம்பூத்<sup>3</sup>வீபே<sup>1</sup>, த்<sup>3</sup>ண்ட<sup>3</sup>கா<sup>1</sup>ரண்யே தே<sup>3</sup>ஸே கோ<sup>3</sup>தா<sup>3</sup>வர்யா(ஹா) த்<sup>3</sup>க்ஷிணே தீ<sup>1</sup>ரே, ஸாலிவாஹனஸகே<sup>1</sup>, பெளத்<sup>3</sup>தா<sup>3</sup>வதா<sup>1</sup>ரே, ராமக்ஷேத்<sup>1</sup>ரே, அஸ்மின் வர்த்<sup>1</sup>மானே, சா<sup>1</sup>ந்த்<sup>3</sup>ரமானேன ..... ஸம்வத்<sup>1</sup>ஸரே ..... அயனே ..... ருதௌ<sup>1</sup> ..... மாஸே ..... ப<sup>1</sup>க்ஷே ..... தி<sup>1</sup>தௌ<sup>2</sup> ..... வாஸரே ..... ஸூப<sup>4</sup>நக்ஷத்<sup>1</sup>ரே ..... ஸூப<sup>4</sup>யோகே<sup>3</sup> ..... ஸூப<sup>4</sup>க<sup>1</sup>ரணே ஏவங்கு<sup>3</sup>ண விஸேஷணவிஸிஷ்டா<sup>1</sup>யாம் ஸூப<sup>4</sup>தி<sup>1</sup>தௌ<sup>2</sup> ஸ்ரீ பா<sup>4</sup>ரதீ<sup>1</sup>ரமண முக்<sup>2</sup>யப்<sup>1</sup>ராணாந்த<sup>1</sup>ர்க<sup>3</sup>த<sup>1</sup> ஸ்ரீ விஷ்ணு ப்<sup>1</sup>ரேரணயா ஸ்ரீவிஷ்ணு ப்<sup>1</sup>ரீத்<sup>1</sup>யர்த<sup>2</sup>ம் மாத்<sup>4</sup>யாஹ்நிக<sup>1</sup> ஸந்த்<sup>4</sup>யோபா<sup>1</sup>ஸ்தி<sup>1</sup>ம் க<sup>1</sup>ரிஷ்யே.

இவ்வாறு தே<sup>3</sup>ஸ காலங்களை உச்சரித்து ஸங்கல்பம் செய்ய வேண்டும்.

## 27. ப்<sup>1</sup>ரத<sup>2</sup>ம மார்ஜனம்

ஆபோ<sup>1</sup>ஹிஷ்டே<sup>1</sup>தி<sup>1</sup> த்<sup>1</sup>ரிச<sup>1</sup>ஸ்ய அம்ப<sup>3</sup>ரீஷ(ஹ) ஸிந்து<sup>4</sup>த்<sup>3</sup>வீப<sup>1</sup> ருஷி(ஹி) | ஆபோ<sup>1</sup> தே<sup>3</sup>வதா<sup>1</sup> | கா<sup>3</sup>யத்<sup>1</sup>ரீ ச<sup>2</sup>ந்த(ஹ) | மார்ஜனே விநியோக<sup>3</sup>(ஹ) | ரி. ஸம். 10.9.1 ||

(ஸப்த<sup>1</sup>பி<sup>4</sup>(ஹி) பா<sup>1</sup>தை<sup>3</sup>(ஹி) ஸிரஸி, அஷ்ட<sup>2</sup>மேன பா<sup>1</sup>த<sup>3</sup>யோ(ஹோ), நவமேன பு<sup>1</sup>ன(ஹ) ஸிரஸி)

|                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-----------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ஸிரஸி<br>(தலையில்)<br>(7)                                 | <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ஓம் ஆபோ ஹி ஷ்ட ம்யோ பு<sup>4</sup>வ(ஹ),</li> <li>2. தா ந ஊர்ஜே த்<sup>3</sup>தா<sup>4</sup>தன,</li> <li>3. மஹேரணாயு சக்<sup>3</sup>ஷஸே,</li> <li>4. யோ வஹ ஸிவத்மோ ரஸ(ஹ),</li> <li>5. தஸ்<sup>3</sup>ய பா<sup>4</sup>ஜயதே<sup>1</sup> ஹ ந(ஹ),</li> <li>6. உஸ்தீ<sup>1</sup>ரிவ மாத<sup>1</sup>ர(ஹ),</li> <li>7. த்<sup>1</sup>ஸ்மா அர்ங்க<sup>3</sup> மாம வ(ஹ),</li> </ol> |
| பா <sup>1</sup> த <sup>3</sup> யோஹோ<br>(கால்களில்)<br>(1) | <ol style="list-style-type: none"> <li>8. யஸ்ய க்ஷயாயு ஜின்வத்<sup>1</sup>,</li> </ol>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| ஸிரஸி<br>(தலையில்)<br>(1)                                 | <ol style="list-style-type: none"> <li>9. ஆபோ<sup>1</sup> ஜனய்தா<sup>1</sup> ச<sup>1</sup> ந(ஹ)</li> </ol>                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |

இந்த மந்திரத்தில் மொத்தம் 9 அடிகள் (பாதங்கள்) உள்ளன.

"ஆபோ<sup>1</sup> ஹி ஷ்ட<sup>1</sup>" முதல் "த<sup>1</sup>ஸ்மா அரங்க<sup>3</sup> மாம வ(ஹ)" வரை 7 அடிகளை உச்சரித்தவாறு, தலையில் 7 முறை நீரை ப்ரோக்ஷக்க வேண்டும்.

8-வது அடியில் (பாதத்தில்) உச்சரித்தவாறு பாதத்தின் மீது ப்ரோக்ஷக்க வேண்டும். கடைசியாக 9-வது அடியுடன், மீண்டும் தலையில் நீரை ப்ரோக்ஷக்க வேண்டும்.

நீரை ப்ரோக்ஷக்க நிர்மால்ய துளசி த<sup>3</sup>ளத்தை உபயோகிக்க வேண்டும்.

## 28. மந்த்<sup>1</sup>ராச<sup>1</sup>மனம்

பசுவின் காது (கோ<sup>3</sup>க<sup>1</sup>ர்ண) வடிவில் உள்ளங்கையில் நீரை ஊற்றி கீழ்க்கண்ட மந்த்<sup>1</sup>ரத்தை உச்சரிக்க வேண்டும்:

ஆப<sup>1</sup>(ஹ) பு<sup>1</sup>னந்த்<sup>1</sup>விதி<sup>1</sup> மந்த்<sup>1</sup>ரஸ்ய பூ<sup>1</sup>த<sup>1</sup>நாமகோ<sup>1</sup> நாராயண(ஹ) ருஷி(ஹி) ஆபோ<sup>1</sup> தே<sup>3</sup>வதா<sup>1</sup> அஷ்ட<sup>1</sup> ச<sup>2</sup>ந்த<sup>3</sup>ஹ அபா<sup>1</sup>ம் ப்<sup>1</sup>ராஸணே விநியோக<sup>3</sup>ஹ ||

ஓம் ஆப<sup>1</sup>(ஹ) பு<sup>1</sup>னந்து<sup>1</sup> ப்<sup>1</sup>ருதி<sup>2</sup>வீம் ப்<sup>1</sup>ருதி<sup>1</sup>வீ பூ<sup>1</sup>தா<sup>1</sup> பு<sup>1</sup>நாது<sup>1</sup> மாம் | பு<sup>1</sup>னந்து<sup>1</sup> ப்<sup>3</sup>ரஹ்மணஸ்பதி<sup>1</sup>ர் ப்<sup>3</sup>ரஹ்மபூதா பு<sup>1</sup>நாது<sup>1</sup> மாம் | யது<sup>3</sup>ச்சி<sup>2</sup>ஷ்டமபோ<sup>4</sup>ஜ்யம் யத்<sup>3</sup>வா து<sup>3</sup>ஷ்சரிதம் மம் || ஸர்வம் பு<sup>1</sup>னந்து<sup>1</sup> மாமாபோ<sup>1</sup>(அ)ஸதாம் ச<sup>1</sup> ப்<sup>1</sup>ரதி<sup>3</sup>க்<sup>3</sup>ரஹக்<sup>3</sup>க்<sup>3</sup> ஸ்வாஹா ||

இவ்வாறு அபிமந்த்ரணம் செய்த நீரை உட்கொள்ளவேண்டும்.

பின்னர் மீண்டும் கே<sup>1</sup>ஸவாதி<sup>3</sup> 24 நாமங்களை உச்சரித்து கொண்டு ஆசமனம் செய்ய வேண்டும்.

## 29. த்<sup>3</sup>விதீ<sup>1</sup>ய மார்ஜனம்

ஆபோ<sup>1</sup> ஹி ஷ்டேதி<sup>1</sup> நவர்ச<sup>1</sup>ஸ்ய ஸுக்<sup>1</sup>த<sup>1</sup>ஸ்ய ஆம்ப<sup>3</sup>ரீஷ(ஹ) ஸிந்து<sup>4</sup>த்<sup>3</sup>வீப<sup>1</sup> ருஷி(ஹி) | ஆபோ<sup>1</sup> தே<sup>3</sup>வதா<sup>1</sup> கா<sup>3</sup>யத்<sup>1</sup>ரீ ச<sup>2</sup>ந்த<sup>3</sup>(ஹ) | ப<sup>1</sup>ஞ்ச<sup>1</sup>மீ வர்த<sup>4</sup>மாநா | ஸப்த<sup>1</sup>மீ ப்<sup>1</sup>ரதி<sup>1</sup>ஷ்டா<sup>2</sup> | அந்த<sup>1</sup>யே த்<sup>3</sup>வே அனுஷ்டு<sup>1</sup>பௌ<sup>4</sup> | பு<sup>1</sup>நர்மார்ஜநே விநியோக<sup>3</sup>(ஹ) || ரு.ஸம்.10.9.1-9

ஓம் ஆபோ<sup>1</sup> ஹி ஷ்ட ம்யோ<sup>1</sup> பு<sup>4</sup>வ(ஹ), தா<sup>1</sup> ந ஊர்ஜே த்<sup>3</sup>தாத<sup>1</sup>ன, ம்ஹேரணாய ச<sup>1</sup>க்<sup>1</sup>ஷஸே, யோ வ(ஹ) ஸ்ரிவதமோ ரஸ(ஹ), தஸ்ய பா<sup>4</sup>ஜயதே ஹ ந(ஹ), உஸ்தீ<sup>1</sup>ரிவ மாத<sup>1</sup>ர்(ஹ), த<sup>1</sup>ஸ்மா அரங்க<sup>3</sup> மாம வ(ஹ), யஸ்ய க்ஷயாய ஜின்வத<sup>1</sup>, ஆபோ<sup>1</sup> ஜனயதா ச<sup>1</sup> ந(ஹ)

ஸம் நோ தே<sup>3</sup>வீரபீ<sup>4</sup>ஷ்டய ஆபோ<sup>1</sup> பு<sup>4</sup>வந்து<sup>1</sup> பீ<sup>1</sup>தயே | ஸம் யோரபி<sup>4</sup> ஸ்'ரவந்து<sup>1</sup> ந(ஹ) || ஈஸாநா வார்யாணாம் க்ஷயந்தீ<sup>1</sup>ஸ்சர்ஷணீநாம் | ஆபோ<sup>1</sup> யாசா<sup>1</sup>மி பே<sup>4</sup>ஷஜம் || அப<sup>1</sup>ஸு மே ஸோமோ அப்<sup>3</sup>ரவீத்<sup>3</sup>ந்த்<sup>1</sup>ர்விஷ்வா<sup>1</sup>னி பே<sup>4</sup>ஷஜா | அக்<sup>3</sup>னிம் ச<sup>1</sup> விஸ்வ ஸம்பு<sup>4</sup>வம் | ஆப<sup>1</sup>(ஹ) ப்<sup>1</sup>ருணீத<sup>1</sup> பே<sup>4</sup>ஷஜம் வருத<sup>1</sup>ம் தின்வே(3) மம் | ஜ்யோக்<sup>1</sup> ச<sup>1</sup> ஸு<sup>1</sup>ர்யம் த்<sup>3</sup>ருஸே || இத<sup>3</sup>மாபு<sup>1</sup>(ஹ) ப்<sup>1</sup>ரவஹத யத்<sup>1</sup>கி<sup>1</sup>ம் ச<sup>1</sup> து<sup>3</sup>ரித<sup>1</sup>ம் மயி | யத்<sup>3</sup>வா ஹம்பி<sup>4</sup> து<sup>3</sup>த்<sup>3</sup>ரோஹ யத்<sup>3</sup>வா ஸோப உதா<sup>1</sup>ந்<sup>1</sup>ருத<sup>1</sup>ம் || ஆபோ<sup>1</sup> அத்யான்வ சா<sup>1</sup>ரிஷம் ரஸேன ஸமக்<sup>3</sup>ஸ்மஹி | ப<sup>1</sup>யஸ்வாநாக்<sup>3</sup>ன ஆ க்<sup>3</sup>ஹி த<sup>1</sup>ம் மர ஸம் ஸ்ருஜ வர்ச<sup>1</sup>ஸா ||

ஸஸ்ருஷீரீத்<sup>1</sup>யஸ்ய ஆபோ<sup>1</sup> தே<sup>3</sup>வதா<sup>1</sup> அநுஷ்டுப்<sup>1</sup> ச<sup>2</sup>ந்த<sup>3</sup>(ஹ) மார்ஜனே  
விநியோக<sup>3</sup>(ஹ) ||

ஸஸ்ருஷீஸ்த<sup>1</sup>த<sup>3</sup>பஸோ தி<sup>3</sup>வா நக்த<sup>1</sup>ம்ச<sup>1</sup> ஸஸ்ருஷீ(ஹீ) |  
வரேண்யக்<sup>1</sup>ரதா<sup>1</sup> ரஹமா தே<sup>3</sup>வீரவஸே ஹுவே | ரு.கில.10.9

இவ்வாறு மார்ஜனம் செய்துகொண்டு, வலது உள்ளங்கையினை நீருடன் வலது  
மூக்கின் நுனிக்கு அருகே எடுத்துச் செல்ல வேண்டும். அங்கேயே கையை  
பிடித்துக் கொண்டு கீழ்க்கண்ட மந்திரத்தை உச்சரிக்க வேண்டும்.

### 30. அக<sup>4</sup>மர்ஷணம்

ருத<sup>1</sup>ம் சே<sup>1</sup>தி<sup>1</sup> த<sup>1</sup>ருச<sup>1</sup>ஸ்ய அக<sup>4</sup>மர்ஷண ருஷி(ஹி) | பா<sup>4</sup>வ்ருத்<sup>1</sup>தோ<sup>1</sup> தே<sup>3</sup>வதா<sup>1</sup> |  
அநுஷ்டுப்<sup>1</sup> ச<sup>2</sup>ந்த<sup>3</sup>(ஹ) | பா<sup>1</sup>ப<sup>1</sup>பு<sup>1</sup>ருஷ விஸர்ஜனே விநியோக<sup>3</sup>(ஹ) ||

ஓம் ருத<sup>1</sup>ம் ச<sup>1</sup> ஸுத்<sup>1</sup>யம் சாபீ<sup>4</sup>த<sup>3</sup>தா<sup>4</sup>த்<sup>1</sup> த<sup>1</sup>புஸோ(அ)த்<sup>4</sup>யஜாயத்<sup>1</sup> |  
த<sup>1</sup>தோ<sup>1</sup> ராத்<sup>1</sup>ர்ய ஜாயத்<sup>1</sup> த<sup>1</sup>த<sup>1</sup>(ஹ) ஸமுத்<sup>3</sup>ரோ அர்ணவ(ஹ) ||

ஸமுத்<sup>3</sup>ராத்<sup>3</sup>ர்ணவாத்<sup>3</sup>தி<sup>4</sup> ஸம்வத்<sup>1</sup>ஸுரோ அஜாயத்<sup>1</sup> |  
அஹோராத்<sup>1</sup>ராணி வித<sup>3</sup>த<sup>4</sup>த்விஸ்வஸ்ய மிஷுதோ<sup>1</sup> வுஸீ ||

ஸுர்யாசு<sup>1</sup>ந்த்<sup>3</sup>ரமஸௌ தா<sup>4</sup>தா<sup>1</sup> ய்தா<sup>2</sup> பூர்வம்க<sup>1</sup>ல்ப<sup>1</sup>யத்<sup>1</sup> |  
தி<sup>3</sup>வம் ச<sup>1</sup> ப்<sup>1</sup>ருதி<sup>2</sup>வீம் சாம்(அ)ந்த<sup>1</sup>ரீக்ஷமதோ ஸ்வ(ஹ) || ரு.ஸம்.10.190.1-3

அந்த நீரைப் பார்க்காமல், வலது நாசி வரை எடுத்துச் சென்று, பா<sup>1</sup>ப<sup>1</sup> பு<sup>1</sup>ருஷனை  
வலது நாசியிலிருந்து காற்றின் வழியாக வெளியே செல்கிறான் என்பதை மனதில்  
அறிந்து, நமக்கு இடதுபுறத்தில் நன்கு காய்ச்சப்பட்ட வைரச்சிலை இருப்பதாகப்  
பாவித்து, அந்த வைரச் சிலையின் மேல் நீரினில் இருக்கும் பாபப்புருஷனை  
விஸர்ஜனம் செய்ய வேண்டும். இவ்வாறாக, பாபப்புருஷன் தொலைந்தான் என்று  
பாவித்து, பின்னர் கே<sup>1</sup>ஸவாதி<sup>3</sup> நாமங்களை உச்சரித்து ஆச<sup>1</sup>மனம் செய்து,  
ப்ராணாயாமம் செய்ய வேண்டும்.

### 24. அர்க்<sup>4</sup>யப்<sup>1</sup>ரதா<sup>3</sup>னம்

பூ<sup>1</sup>ர்வோக்த<sup>1</sup> ஏவங்கு<sup>3</sup>ணவிஸேஷணவிஸிஷ்டா<sup>1</sup>யாம் ஸூபதி<sup>2</sup>தௌ<sup>2</sup>  
ஸவித்<sup>1</sup>ருநாமக<sup>1</sup> ஸுர்யாந்த<sup>1</sup>ர்க<sup>3</sup>த<sup>1</sup> பா<sup>4</sup>ரதீரமணமுக்த<sup>2</sup>யப்<sup>1</sup>ராணாந்த<sup>1</sup>ர்க<sup>3</sup>த<sup>1</sup>  
ஸ்ரீலக்ஷ்மீநாராயண ப்<sup>1</sup>ரேரணயா ஸ்ரீலக்ஷ்மீநாராயண ப்<sup>1</sup>ரீத்<sup>1</sup>யர்த<sup>2</sup>ம்  
மாத்த<sup>4</sup>யாஹ்நிக<sup>1</sup>ஸஸந்த<sup>4</sup>யாங்க<sup>3</sup> அர்க்<sup>4</sup>யப்<sup>1</sup>ரதா<sup>3</sup>நம(ஹ)ம் க<sup>1</sup>ரீஷ்யே ||

ஹம்ஸ(ஹ) ஸூசிஷதி<sup>3</sup>த்<sup>1</sup>யஸ்ய மந்த்<sup>1</sup>ரஸ்ய கௌ<sup>3</sup>த<sup>1</sup>ம் பு<sup>1</sup>த்<sup>1</sup>ரோ வாமதே<sup>3</sup>வ  
ருஷி(ஹி), ஸுர்யோ தே<sup>3</sup>வதா ஜக<sup>3</sup>தி<sup>1</sup> ச<sup>2</sup>ந்த<sup>3</sup>(ஹ) மாத்த<sup>3</sup>யாஹ்நி  
கா<sup>1</sup>ர்க்<sup>4</sup>யப்<sup>1</sup>ரதா<sup>3</sup>னே விநியோக<sup>3</sup>(ஹ) ||

ஓம் ஹம்ஸ(ஹ) ஸூசி<sup>1</sup>ஷத்<sup>3</sup>வஸு<sup>1</sup>ரந்தரீக்ஷஸத்<sup>3</sup>தோ<sup>4</sup>தா<sup>1</sup>  
வேதி<sup>3</sup>ஷத்<sup>3</sup>தி<sup>1</sup>தி<sup>2</sup>ர்து<sup>3</sup>ரோணஸத்<sup>1</sup> |

**ந்ருஷத்<sup>3</sup>வ் ரஸத்<sup>3</sup>ருத் ஸவ்த்யௌ<sup>1</sup>மஸத<sup>3</sup>ப்<sup>3</sup>ஜா கோ<sup>3</sup>ஜா க்ருத்<sup>1</sup>ஜா அத்<sup>3</sup>ரிஜா க்ருதம் ||**

ஸூர்யநாராயணாய இத<sup>3</sup>மர்க்<sup>4</sup>யம் ஸமர்ப<sup>1</sup>யாமி த<sup>3</sup>த்<sup>1</sup>த்<sup>1</sup>ம் ந மம ।

ஆக்<sup>1</sup>ருஷ்ணேந ஹிரண்யஸ்தூ<sup>1</sup>ப<sup>1</sup>(ஹ) ஸவிதா<sup>1</sup> த்<sup>1</sup>ருஷ்டுப்<sup>1</sup> மாத்<sup>3</sup>யாஹ்நி  
கா<sup>1</sup>ர்க்<sup>4</sup>யப்<sup>1</sup>ரதா<sup>3</sup>னே விநியோக<sup>3</sup>(ஹ) ||

**ஓம் ஆக்ருஷ்ணேந ரஜஸூ<sup>1</sup>வர்த்<sup>1</sup>த்<sup>1</sup>மானோ நிவேஸய்<sup>1</sup>ன்னம்ருதம்  
மர்த்<sup>1</sup>யீம் ச<sup>1</sup> ।**

**ஹிரண்யேண ஸவிதா<sup>1</sup> ரதே<sup>2</sup>நா (அ) (அ) தே<sup>3</sup>வோ யா<sup>1</sup>தி<sup>1</sup> பு<sup>4</sup>வநாநி  
ப<sup>1</sup>ஸ்யீன் ||**

ஸூர்யநாராயணாய இத<sup>3</sup>மர்க்<sup>4</sup>யம் ஸமர்ப<sup>1</sup>யாமி த<sup>3</sup>த்<sup>1</sup>த்<sup>1</sup>ம் ந மம ।

ப்<sup>1</sup>ரணவஸ்ய ப<sup>1</sup>ரப்<sup>3</sup>ரஹ்ம ருஷி(ஹி) | ப<sup>1</sup>ரமாத்<sup>1</sup>மா தே<sup>3</sup>வதா<sup>1</sup> | தை<sup>3</sup>வீ கா<sup>3</sup>யத்<sup>1</sup>ரீ  
ச<sup>2</sup>ந்த<sup>3</sup>(ஹ) | வ்யாஹ்ருதீ<sup>1</sup>நாம் ப்<sup>1</sup>ரஜாப<sup>1</sup>தி<sup>1</sup>(ஹி) ருஷி(ஹி) | அக்<sup>3</sup>னி - வாயு -  
ஸூர்யோ தே<sup>3</sup>வதா<sup>1</sup>(ஹா) | கா<sup>3</sup>யத்<sup>1</sup>ரீ உஷ்ணிக<sup>3</sup>ருஷ்டு<sup>1</sup>ப<sup>4</sup>ஸ்சந்தா<sup>3</sup>ம்ஸி |  
கா<sup>3</sup>யத்<sup>1</sup>ர்யா விஸ்வாமித்<sup>1</sup>ர ருஷி(ஹி) | ஸவிதா<sup>1</sup> தே<sup>3</sup>வதா<sup>1</sup> | கா<sup>3</sup>யத்<sup>1</sup>ரீ ச<sup>2</sup>ந்த<sup>3</sup>(ஹ)  
மாத்<sup>3</sup>யாஹ்நி கா<sup>1</sup>ர்க்<sup>4</sup>யப்<sup>1</sup>ரதா<sup>3</sup>னே விநியோக<sup>3</sup>(ஹ) ||

**ஓம் பூ<sup>4</sup>ர்பு<sup>4</sup>வஹஸ்<sup>1</sup>வ(ஹ) । த<sup>1</sup>த்<sup>1</sup>ஸ்விது<sup>1</sup>ர்வரே<sup>1</sup>ண்யம் ப<sup>4</sup>ர்கோ<sup>3</sup> தே<sup>3</sup>வஸ்ய  
தீ<sup>4</sup>மஹி । தி<sup>4</sup>யோ யோ ந(ஹ) ப்ரசோ<sup>1</sup>த்யா<sup>1</sup>த்<sup>1</sup> ||**

ஸூர்யநாராயணாய இத<sup>3</sup>மர்க்<sup>4</sup>யம் ஸமர்ப<sup>1</sup>யாமி த<sup>3</sup>த்<sup>1</sup>த்<sup>1</sup>ம் ந மம ।

(இவ்வாறாக 3 முறை அர்க்யத்தை விட வேண்டும்)

ஆசமனத்திற்குப் பயன்படுத்தப்படாத ஸூத்த நீரினை ஒரு பஞ்சபாத்திரத்தில்  
நிரப்ப வேண்டும். இந்த மந்திரத்தை உச்சரித்து, இந்த தண்ணீரை ஒரு தூய  
பாத்திரத்தில் அல்லது தூய இடத்தில் ஸூர்யனின் அந்தர்யாமியாகிய  
நாராயணனுக்கு ஸமர்ப்பிக்கவும். இவ்வாறு 3 முறை செய்ய வேண்டும். ஸூர்ய  
உதயத்திற்கு முன் இந்த அர்க்யத்தை விட வேண்டும். (நீர்நிலையில்  
ஸந்தியாவந்தனம் செய்யும்போது, அர்க்யத்தை ஸூர்யனை நோக்கி கரங்களை  
மேலுயர்த்தி அர்க்யத்தை விட வேண்டும்.)

3 முறை அர்க்யங்களை கொடுத்த பிறகு, மாத்<sup>3</sup>யாஹ்நிக ஸந்த்யாகாலம்  
கடந்துவிட்டபோது, பிராயஸ்சித்தத்திற்காக 4-வது அர்க்யத்தை கீழ்க்கண்ட  
மந்திரத்தை உச்சரித்துக் கொடுக்க வேண்டும்.

**அர்க்<sup>4</sup>யத்<sup>1</sup>ர்யாந்தே<sup>1</sup> மாத்<sup>3</sup>யாஹ்நிக<sup>1</sup>ஸந்த்<sup>4</sup>யாகா<sup>1</sup>ல அதி<sup>1</sup>க்<sup>1</sup>ரம தோ<sup>3</sup>ஷ  
ப<sup>1</sup>ரிஹாரார்த்<sup>2</sup>ம் ச<sup>1</sup>து<sup>1</sup>ர்த்<sup>2</sup> அர்க்<sup>4</sup>யப்<sup>1</sup>ரதா<sup>3</sup>னம் க<sup>1</sup>ரிஷ்யே ।**

**ஓம் பூ<sup>4</sup>ர்பு<sup>4</sup>வஹஸ்<sup>1</sup>வ(ஹ) । தத்<sup>1</sup>ஸ்விது<sup>1</sup>ர்வரே<sup>1</sup>ண்யம் ப<sup>4</sup>ர்கோ<sup>3</sup> தே<sup>3</sup>வஸ்ய  
தீ<sup>4</sup>மஹி । தி<sup>4</sup>யோ யோ ந(ஹ) ப்ரசோ<sup>1</sup>த்யா<sup>1</sup>த்<sup>1</sup> ||**

ஏஹி த்<sup>1</sup>வம் தே<sup>3</sup>வீ ஸீக்<sup>3</sup>ரம் வை கா<sup>3</sup>யத்<sup>1</sup>ரீ ப்<sup>3</sup>ரஹ்மருபி<sup>1</sup>ணீ |  
ஜபா<sup>1</sup>னுஷ்டானஸித்<sup>3</sup>த்<sup>4</sup>யர்த்<sup>2</sup>ம் ப்<sup>1</sup>ரவிஸ்ய ஹ்ருத்<sup>3</sup>யம் மம ||\*|| இதி ப்ரார்த்யேத் |

அஸாவதி<sup>3</sup>த<sup>1</sup>யோ ப்<sup>3</sup>ரஹ்ம, த<sup>1</sup>த<sup>1</sup>(ஹ) த்<sup>3</sup>விராச<sup>1</sup>மேத்<sup>1</sup> ||

"அஸாவதி<sup>3</sup>த<sup>1</sup>யோ ப்<sup>3</sup>ரஹ்மா" என்ற மந்த்<sup>1</sup>ரத்தை உச்சரித்துக் கொண்டு, வலது கையில் எடுத்துக் கொண்ட தண்ணீரை, வலமிருந்து இடமாக (ப்ரதக்ஷிணாகாரமாக) தன்னைச் சுற்றி தண்ணீரை விடவும். பின்னர் உட்கார்ந்து 2 முறை ஆசமனம் செய்யவும்.

### 31. ஸுரீயோப<sup>1</sup>ஸ்தா<sup>2</sup>நம்

ஆஸத்<sup>1</sup>யேநேத்<sup>1</sup>யஸ்ய ஹிரண்ய ருஷி(ஹி), த்<sup>1</sup>ருஷ்டுப்<sup>1</sup> ச்<sup>2</sup>ந்த<sup>3</sup>(ஹ), உத்<sup>3</sup>வயமித்<sup>1</sup>யஸ்ய விஸ்வாமித்<sup>1</sup>ர ருஷி(ஹி), அனுஷ்டுப்<sup>1</sup> ச்<sup>2</sup>ந்த<sup>3</sup>(ஹ), சித்<sup>1</sup>ரம் தே<sup>3</sup>வாநாமித்<sup>1</sup>யாதே<sup>3</sup>(ஹே) குத்<sup>1</sup>ஸ ருஷி(ஹி) த்<sup>1</sup>ருஷ்டுப்<sup>1</sup> ச்<sup>2</sup>ந்த<sup>3</sup>(ஹ) த்<sup>1</sup>ச்<sup>1</sup>சக்ஷு(ஹு) இத்<sup>1</sup>யாதே<sup>3</sup>(ஹே) வஸிஷ்ட<sup>2</sup> ருஷி(ஹி) ஸவிதா<sup>1</sup> தே<sup>3</sup>வதா<sup>1</sup> ஸுரீயோப<sup>1</sup>ஸ்தா<sup>2</sup>னே விநியோக<sup>3</sup>(ஹ) |

ஓம் ஆஸத்<sup>1</sup>யேந ரஜ'ஸா வர்த<sup>1</sup>மானோ நிவேஸய"ன்னம்ருத<sup>1</sup>ம் மர்த்<sup>1</sup>யம்" ச<sup>1</sup> | ஹிரண்யே"ண ஸவிதா<sup>1</sup> ரதே<sup>2</sup>நா (அ) (அ) தே<sup>3</sup>வோ யா"தி<sup>1</sup> பு'வ'நாநி வி ப'ஸ்ய"ன் ||

உத்<sup>3</sup>வயம் தம்ஸஸ்பரி ஜ்யோதிஷ்பஸ்"யந்த<sup>1</sup> உத்தரம் | தே<sup>3</sup>வம் தே<sup>3</sup>வத்<sup>1</sup>ரா ஸுரீயமக்<sup>2</sup>ன்ம ஜ்யோதி<sup>1</sup>ருத்<sup>1</sup>த<sup>1</sup>மம் || ரு ஸம் 1.50.10

உது<sup>3</sup>த்<sup>1</sup>யம் ஜாத<sup>1</sup>வேத<sup>3</sup>ஸம் தே<sup>3</sup>வம் வஹந்தி<sup>1</sup> கே<sup>1</sup>த<sup>1</sup>வ்(ஹ) | த்<sup>3</sup>ருஷே விஸ்வாயு ஸுரீயம் || ரு ஸம் 1.50.1

சித்<sup>1</sup>ரம் தே<sup>3</sup>வாநாமுத்<sup>3</sup>கா<sup>3</sup>த<sup>3</sup>நீக்<sup>1</sup>ம் சக்ஷு'ர்மித்<sup>1</sup>ரஸ்ய வருணஸ்யாக்<sup>3</sup>நே(ஹே) | ஆப்ரா த்<sup>3</sup>யாவா' ப்<sup>1</sup>ருதி<sup>2</sup>வீ அந்த<sup>1</sup>ரிக்ஷு ஸுரீய' ஆத்<sup>1</sup>மா ஜக்<sup>3</sup>த<sup>1</sup>ஸ்தஸ்து<sup>2</sup>ஷ்ஸ்ச<sup>1</sup> || ரு ஸம் 1.115.1

த<sup>1</sup>ச்<sup>1</sup>சக்ஷு'ர்தே<sup>3</sup>வஹித்<sup>1</sup>ம் பு'ரஸ்தா'ச்சக்ரமுச்<sup>1</sup>ச<sup>1</sup>ர்த் | பஸ்யே'ம் ஸுரத்<sup>3</sup>(ஹ) ஸுத்<sup>1</sup>ம் | ஜீவே'ம் ஸுரத்<sup>3</sup>(ஹ) ஸுத்<sup>1</sup>ம் |

நந்தா<sup>3</sup>ம் ஸுரத்<sup>3</sup>(ஹ) ஸுத்<sup>1</sup>ம் | மோதா<sup>3</sup>ம் ஸுரத்<sup>3</sup>(ஹ) ஸுத்<sup>1</sup>ம் | ப<sup>4</sup>வா'ம் ஸுரத்<sup>3</sup>(ஹ) ஸுத்<sup>1</sup>ம் | ஷ்ருணுவா'ம் ஸுரத்<sup>3</sup>(ஹ) ஸுத்<sup>1</sup>ம் | ப்<sup>1</sup>ரப்<sup>3</sup>ரவா'ம் ஸுரத்<sup>3</sup>(ஹ) ஸுத்<sup>1</sup>ம் | அஜீதா<sup>1</sup>ஹா ஸ்யாம ஸுரத்<sup>3</sup>(ஹ) ஸுத்<sup>1</sup>ம் | ஜ்யோக்<sup>1</sup>ச<sup>1</sup> ஸுரீயம் த்<sup>3</sup>ருஷே |

(நேரம் இருந்தால், இந்த மந்திரத்தை மனனம் செய்யவும்)

உது<sup>3</sup>த்<sup>1</sup>யம் ஜாத<sup>1</sup>வேத<sup>3</sup>ஸமிதி<sup>1</sup> த்<sup>1</sup>ரயோத<sup>3</sup>ஸர்ச்<sup>1</sup>ச<sup>1</sup>ஸ்ய ஸுக்<sup>1</sup>த<sup>1</sup>ஸ்ய, கா'ண்வ(ஹ) ப்<sup>1</sup>ரஸ்க<sup>1</sup>ண்வ ருஷி(ஹி), ஸுரீயோ தே<sup>3</sup>வதா<sup>1</sup>, நவ ஆத்<sup>3</sup>யானி கா<sup>3</sup>யத்<sup>1</sup>ரி ச்<sup>2</sup>ந்தா<sup>3</sup>ம்ஸி, அந்த்யாஸ்சதஸ்ரோ (அ) நுஷ்டுப்<sup>1</sup>ப<sup>4</sup>(ஹ), உத்<sup>3</sup>யன்னத்<sup>3</sup>யேதி<sup>1</sup> த்<sup>1</sup>ரிருசோ<sup>1</sup> ரோக<sup>3</sup>க்<sup>4</sup>ன்ய உப<sup>1</sup>நிஷத<sup>3</sup>(ஹ) அந்த<sup>1</sup>யோ(அ)ர்த<sup>4</sup>ர்சோ<sup>1</sup> த்<sup>3</sup>விஷத<sup>3</sup>க்<sup>4</sup>ன்ஸ்ச<sup>1</sup> | ஸுரீயோப<sup>1</sup>ஸ்தா<sup>2</sup>னே விநியோக<sup>3</sup>(ஹ) ||

உது<sup>3</sup>த்யம் ஜாதவேத<sup>3</sup>ஸம் தே<sup>3</sup>வம் வ்ஹந்தி கேதவ்ஹ | த்<sup>3</sup>ருஷே விஸ்வா<sup>1</sup>ய  
ஸூர்யம் || அபுத்<sup>1</sup>யே தாயவோ<sup>1</sup> யதா<sup>2</sup> நக்ஷத்<sup>1</sup>ரா யந்த்யுக்து<sup>1</sup>பி<sup>4</sup>(ஹி) |  
ஸூரா<sup>1</sup>ய விஸ்வக்ஷஸே || அத்<sup>3</sup>ருஸ்ரமஸ்ய கேதவோ<sup>1</sup> வி ரஸ்மயோ<sup>1</sup> ஜனா<sup>1</sup>  
ம் அநு | ப்<sup>4</sup>ராஜந்தோ<sup>1</sup> அக்<sup>3</sup>னயோ<sup>1</sup> யதா<sup>2</sup> || த்<sup>1</sup>ரணீர்விஸ்வத்<sup>3</sup>ர்ஷதோ<sup>1</sup>  
ஜ்யோதி<sup>1</sup>ஷ் க்<sup>1</sup>ருத்<sup>3</sup>ஸி ஸூர்ய | விஸ்வமா பா<sup>4</sup>ஸி ரோசு<sup>1</sup>னம் ||  
ப்ரத்யங்தே<sup>3</sup>வானாம் விஸ்(ஹ) ப்ரத்<sup>1</sup>யங்ஙதே<sup>3</sup>ஷி மானுஷான் |  
ப்ரத்<sup>1</sup>யங்விஸ்வம் ஸ்வர்த்<sup>3</sup>ருஷே || யேநா<sup>1</sup> பா<sup>1</sup>வத்<sup>1</sup> ச<sup>1</sup>க்ஷஸா பு<sup>4</sup>ரண்யந்த<sup>1</sup>ம்  
ஜநாம் அநு | த்<sup>1</sup>வம் வருண ப<sup>1</sup>ஸ்யஸி || வி த்<sup>3</sup>யாமோ<sup>1</sup>ஷி ரஜஸ்ப்ருத்<sup>2</sup>வஹா<sup>1</sup>  
மிமா<sup>1</sup>நோ அக்து<sup>1</sup>பி<sup>4</sup>(ஹி) | ப<sup>1</sup>ஷ்யஞ்ஜன்மா<sup>1</sup>னி ஸூர்ய || ஸ்பத்<sup>1</sup> த்வா<sup>1</sup>  
ஹரிதோ<sup>1</sup> ரதே<sup>2</sup> வஹந்தி<sup>1</sup> தே<sup>3</sup>வ ஸூர்ய | ஸோசி<sup>1</sup>ஷ்கே<sup>1</sup>ஸம் விச<sup>1</sup>க்ஷண ||  
அயுக்<sup>1</sup>த<sup>1</sup> ஸ்பத்<sup>1</sup> ஸுந்த<sup>4</sup>யுவ(ஹ) ஸூரோ<sup>1</sup> ரத்<sup>2</sup>ஸ்ய நப்த<sup>1</sup>ய(ஹ) ||  
தா<sup>1</sup>பி<sup>4</sup>ர்யாகு<sup>1</sup> ஸ்வயுக்<sup>1</sup>தி<sup>1</sup>பி<sup>4</sup>(ஹி) || உத்<sup>3</sup>வ்யம் த<sup>1</sup>ம்ஸஸ்ப<sup>1</sup>ரி  
ஜ்யோதி<sup>1</sup>ஷ்ப<sup>1</sup>ஸ்யந்த உத்<sup>1</sup>த<sup>1</sup>ரம் | தே<sup>3</sup>வம் தே<sup>3</sup>வத்<sup>1</sup>ரா ஸூர்யமக்<sup>3</sup>ந்ம  
ஜ்யோதி<sup>1</sup>ருத்<sup>1</sup>த<sup>1</sup>மம் || உத்<sup>3</sup>யன்னத்<sup>3</sup>ய மித்<sup>1</sup>ரமஹ ஆரோஹன்னுத்<sup>1</sup>த<sup>1</sup>ராம்  
தி<sup>3</sup>வம் | ஹ்ருத்<sup>3</sup>ரோக்<sup>3</sup>ம் மம் ஸூர்ய ஹரிமாணம்" ச<sup>1</sup> நாஸய || ஸு<sup>1</sup>கே<sup>1</sup>ஷு  
மே ஹரிமாணம் ரோபு<sup>1</sup>ணாகா<sup>1</sup>ஸு தத்<sup>4</sup>மஸி | அதோ<sup>2</sup> ஹாரித்<sup>3</sup>ரவேஷு<sup>1</sup>  
மே ஹரிமாணம் நி தத்<sup>4</sup>மஸி || உத்<sup>3</sup>கா<sup>3</sup>த<sup>3</sup>யமா<sup>1</sup>தி<sup>3</sup>த்யோ விஸ்வேன  
ஸஹஸா ஸஹ | த்<sup>3</sup>விஸந்த<sup>1</sup>ம் மஹ்யம்" ரந்த<sup>4</sup>யுந்மோ அஹம் த்<sup>3</sup>விஷதே<sup>1</sup>  
ரத்<sup>4</sup>ம் || ரு ஸம் 1.40.1-3

சு<sup>1</sup>த்<sup>1</sup>ரம் தே<sup>3</sup>வானாம் உத்<sup>3</sup>கா<sup>3</sup>த<sup>3</sup>நீக்<sup>1</sup>ம் ச<sup>1</sup>க்ஷு<sup>1</sup>ர்மித்<sup>1</sup>ரஸ்ய  
வருணஸ்யாக்<sup>3</sup>னை(ஹி) | ஆப்ரா த்<sup>3</sup>யாவா<sup>1</sup>ப்<sup>1</sup>ருதி<sup>2</sup>வீ ஆந்த<sup>1</sup>ரிக்ஷம் ஸூர்ய  
ஆத்<sup>1</sup>மா ஜக்<sup>3</sup>த<sup>1</sup>ஸ்தஸ்து<sup>2</sup>ஷ்ஸ்ச<sup>1</sup> || ஸூர்யோ<sup>1</sup> தே<sup>3</sup>வீழுஷஸம்  
ரோசு<sup>1</sup>மானாம் மர்யோ<sup>1</sup> ந யோஷா<sup>1</sup>மப<sup>4</sup>யேதி<sup>1</sup> புஸ்சா<sup>1</sup>த்<sup>1</sup> | யத்ரா நரோ<sup>1</sup>  
தே<sup>3</sup>வ்யந்தோ<sup>1</sup> யுகா<sup>3</sup>நி வித<sup>1</sup>ன்வதே<sup>1</sup> ப்ரதி பு<sup>4</sup>த்<sup>3</sup>ராய பு<sup>4</sup>த்<sup>3</sup>ரம் || பு<sup>4</sup>த்<sup>3</sup>ரா  
அஸ்வா<sup>1</sup> ஹரித(ஹ) ஸூர்யஸ்ய சு<sup>1</sup>த்<sup>1</sup>ரா ஏத்<sup>1</sup>க்<sup>3</sup>வா அனுமாத்<sup>3</sup>யா<sup>1</sup>ஸ(ஹ) |  
நமஸ்யந்தோ<sup>1</sup> தி<sup>3</sup>வ ஆ ப்ருஷ்டமஸ்து<sup>2</sup>(ஹு) ப<sup>1</sup>ரி த்<sup>3</sup>யாவா<sup>1</sup>ப்<sup>1</sup>ருதி<sup>2</sup>வீ  
யந்திஸ்த<sup>3</sup>ய(ஹ) || த<sup>1</sup>ஸ்ஸூர்யஸ்ய தே<sup>3</sup>வத்<sup>1</sup>வம் த<sup>1</sup>ந்மஹித்<sup>1</sup>வம் மத்<sup>4</sup>யா  
க<sup>1</sup>ர்தோர்வித்<sup>1</sup>த<sup>1</sup>ம் ஸம் ஜபா<sup>4</sup>ர | யுதே<sup>3</sup>த<sup>3</sup>யுக்<sup>1</sup>த<sup>1</sup> ஹரித்<sup>1</sup>(ஹ)  
ஸ்த<sup>4</sup>ஸ்தா<sup>2</sup>தா<sup>3</sup>த்<sup>3</sup>ராத்ரீ வாஸஸ்த<sup>1</sup>நுதே<sup>1</sup> ஸிமஸ்மை || த<sup>1</sup>ன்மித்<sup>1</sup>ரஸ்ய  
வருணஸ்யாபி<sup>4</sup>சுக்ஷே ஸூர்யோ<sup>1</sup> ரூப<sup>1</sup>ம் க்<sup>1</sup>ருணுதே<sup>1</sup> த்<sup>3</sup>யோரூப<sup>1</sup>ஸ்தே<sup>1</sup> |  
அனந்த<sup>1</sup>மந்யத்<sup>3</sup>ருஸதஸ்ய பாஜ(ஹ) க்ருஷ்ணமன்யத்<sup>3</sup>த<sup>4</sup>ரித(ஹ) ஸம்  
பு<sup>4</sup>ரந்தி<sup>1</sup> || அத்<sup>3</sup>யா தே<sup>3</sup>வா உதி<sup>3</sup>தா<sup>1</sup> ஸூர்யஸ்ய நிரம்ஹஸ(ஹ) பி<sup>1</sup>ப்<sup>1</sup>ருதா<sup>1</sup>  
நிரவத்<sup>3</sup>யாத்<sup>1</sup> | தந்நோ<sup>1</sup> மித்<sup>1</sup>ரோ வருணோ மாமஹந்தாமதி<sup>3</sup>தி(ஹி)  
ஸிந்து<sup>4</sup>(ஹு) ப்<sup>1</sup>ருதி<sup>2</sup>வீ உத த்<sup>3</sup>யௌ(ஹு) || ரு ஸம் 1.115.1-3 ||

ஸவிதா<sup>1</sup> பு<sup>1</sup>ஸ்சா<sup>1</sup>தா<sup>1</sup>த்<sup>1</sup> ஸவிதா<sup>1</sup> பு<sup>1</sup>ரஸ்தா<sup>1</sup>த்<sup>1</sup> ஸவிதோ<sup>1</sup>த்<sup>1</sup>த<sup>1</sup>ராத்<sup>1</sup>தா<sup>1</sup>த்<sup>1</sup>  
ஸவிதா<sup>1</sup> த<sup>4</sup>ராத்<sup>1</sup>தா<sup>1</sup>த்<sup>1</sup> | ஸவிதா<sup>1</sup> ந(ஹ) ஸுவது<sup>1</sup> ஸர்வதா<sup>1</sup>தி<sup>1</sup>ம் ஸவிதா<sup>1</sup>  
நோ<sup>1</sup> ராஸதா<sup>1</sup>ம் ஜீ<sup>3</sup>ர்க<sup>4</sup>மாயு(ஹு) || ரு ஸம் 10.36.14 ||

ஓம் ஹம்ஸ(ஹ) ஸு<sup>1</sup>சி<sup>1</sup>ஷத்<sup>3</sup>வஸு<sup>1</sup>ர்ந்த<sup>1</sup>ரிக்ஷஸத்<sup>3</sup>தோ<sup>4</sup>தா<sup>1</sup>  
வேதி<sup>3</sup>ஷத்<sup>3</sup>தி<sup>1</sup>தி<sup>2</sup>ர்து<sup>3</sup>ரோணஸத்<sup>1</sup> |  
ந்ருஷத்<sup>3</sup>வ ரஸ த்<sup>3</sup>ருத்<sup>1</sup>ஸவத்<sup>3</sup>யோ<sup>1</sup>மஸத<sup>3</sup>ப்<sup>3</sup>ஜா கோ<sup>3</sup>ஜா க்ருத்<sup>1</sup>ஜா  
அத்<sup>3</sup>ரிஜா க்ருத்<sup>1</sup>ம் ப்<sup>3</sup>ருஹத்<sup>1</sup> ||

இத்யுபஸ்தா<sup>2</sup>ய,

### 32. பூ<sup>4</sup>தோ<sup>1</sup>ச்<sup>1</sup>சா<sup>1</sup>ட<sup>1</sup>னம்

அப<sup>1</sup>ஸர்ப<sup>1</sup>ந்து<sup>1</sup> இத<sup>1</sup>யஸ்ய வா<sup>1</sup>மதே<sup>3</sup>வோ பூ<sup>4</sup>தா<sup>1</sup>ந்யனுஷ்டு<sup>1</sup>ப<sup>3</sup>  
பூ<sup>4</sup>தோ<sup>1</sup>ச்<sup>1</sup>சா<sup>1</sup>ட<sup>1</sup>னே விநியோக<sup>3</sup>(ஹ) |

அப<sup>1</sup>ஸர்ப<sup>1</sup>ந்து<sup>1</sup> தே<sup>1</sup> பூ<sup>4</sup>தா<sup>1</sup> யே பூ<sup>4</sup>தா<sup>1</sup> பு<sup>4</sup>வி ஸம்ஸ்தி<sup>1</sup>தா<sup>1</sup>(ஹா) |  
யே பூ<sup>4</sup>தா<sup>1</sup> விக்<sup>3</sup>னக<sup>1</sup>ர்தா<sup>1</sup>ரஸ்தே<sup>1</sup> நஸ்யந்து<sup>1</sup> ஸிவாக்<sup>3</sup>ஞயா ||\*||  
அப<sup>1</sup>க்<sup>1</sup>ராமந்து<sup>1</sup> யே பூ<sup>4</sup>தா<sup>1</sup>ஹா க்<sup>1</sup>ரூராஸ்சை<sup>1</sup>வ து<sup>1</sup> ராக்ஷஸா(ஹா) |  
யே சா<sup>1</sup>த்<sup>1</sup>ர நிவஸந்த<sup>1</sup>யேவ தே<sup>3</sup>வதா<sup>1</sup> பு<sup>4</sup>வி ஸந்த<sup>1</sup>த<sup>1</sup>ம் |  
தே<sup>1</sup>ஷாமப்<sup>1</sup>யவிரோதே<sup>4</sup>ன ப்<sup>3</sup>ரஹ்மக<sup>1</sup>ர்ம ஸமாரபே<sup>4</sup> ||\*||

இடதுபுறத்தில் உள்ள அனைத்து பூதங்களையும் சிட்டிகை ஒலியின் மூலம் விரட்ட வேண்டும்.

### 33. ஆஸனம்

ப்<sup>1</sup>ருத்<sup>2</sup>வீதி<sup>1</sup> மந்த<sup>1</sup>ரஸ்ய மேருப்<sup>1</sup>ருஷ்ட<sup>1</sup> ருஷி(ஹி) | கூ<sup>1</sup>ர்மோ தே<sup>3</sup>வதா<sup>1</sup> |  
ஸுத<sup>1</sup>லம் ச<sup>2</sup>ந்த<sup>3</sup>(ஹ) | ஆஸனே விநியோக<sup>3</sup>(ஹ) |  
ப்<sup>1</sup>ருத்<sup>2</sup>வீத்<sup>1</sup>வயா த்<sup>4</sup>ருதா<sup>1</sup> லோகா<sup>1</sup> தே<sup>3</sup>வி த்<sup>1</sup>வம் விஷ்ணுனா த்<sup>4</sup>ருதா<sup>1</sup> |  
த்<sup>1</sup>வம் ச<sup>1</sup> தா<sup>4</sup>ராய மாம் தே<sup>3</sup>வி பவித்<sup>1</sup>ரம் கு<sup>1</sup>ரு சா<sup>1</sup>ஸனம் |  
மாம் ச<sup>1</sup> பூ<sup>1</sup>த<sup>1</sup>ம் கு<sup>1</sup>ரு த<sup>4</sup>ரே நதோ<sup>1</sup>(அ)ஸ்மி த்<sup>1</sup>வாம் ஸுரேஸ்வரி ||  
ஆஸனே ஸோமமண்ட<sup>3</sup>லே கூ<sup>1</sup>ர்மஸ்க<sup>1</sup>ந்தே<sup>3</sup> உப<sup>1</sup>விஷ்டோ<sup>1</sup> (அ)ஸ்மி ||\*||

இத்யாஸனம் ப<sup>1</sup>ரிக<sup>1</sup>ல்ப<sup>1</sup>ய, அனந்தா<sup>1</sup>ஸனாய நம(ஹ) | த்<sup>1</sup>ரி(ஹி)  
ப்<sup>1</sup>ராணாநாயம்ய |

ப்<sup>1</sup>ருத்வியைப் மனதில் நினைத்து ஆசனத்தை கற்பனை செய்ய வேண்டும்.  
பின்னர் ப்<sup>1</sup>ராணாயாமம் 3 முறை செய்ய வேண்டும். உங்களுக்கு நேரம் இருந்தால்,  
நீங்கள் தத்வ ந்யாஸம், மற்றும் மாத்ருகா ந்யாஸம் செய்ய வேண்டும்.

### 34. க<sup>1</sup>ரன்யாஸஹ

|                                                          |                                                                |                                                                     |
|----------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|
| த <sup>1</sup> த் <sup>1</sup> ஸவிது <sup>1</sup> ஹு     | அங்கு <sup>3</sup> ஷ்டா <sup>1</sup> ப <sup>4</sup> யாம் நம(ஹ) | இரு கைகளின் கட்டை விரல்களை இரு கைகளின் ஆள்காட்டி விரல்களால் தொடவும் |
| வரேண்யம்                                                 | த <sup>1</sup> ர்ஜனீப் <sup>4</sup> யாம் நம(ஹ)                 | இரு கைகளின் ஆள்காட்டி விரல்களை இரு கைகளின் கட்டை விரல்களால் தொடவும் |
| ப <sup>4</sup> ர்கோ <sup>3</sup><br>தே <sup>3</sup> வஸ்ய | மத் <sup>3</sup> யமாப் <sup>4</sup> யாம் நம(ஹ)                 | இரு கைகளின் நடு விரல்களை இரு கைகளின் கட்டை விரல்களால் தொடவும்       |

|                                       |                                                                                                  |                                                                  |
|---------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|
| தீ <sup>4</sup> மஹி                   | அனாமிகா <sup>1</sup> ப்யாம் நம(ஹ)                                                                | இரு கைகளின் மோதிர விரல்களை இரு கைகளின் கட்டை விரல்களால் தொடவும்  |
| தி <sup>4</sup> யோ யோ ந(ஹ)            | க <sup>1</sup> னிஷ்டி <sup>2</sup> கா <sup>1</sup> ப்யாம் நம(ஹ)                                  | இரு கைகளின் சுண்டு விரல்களை இரு கைகளின் கட்டை விரல்களால் தொடவும் |
| ப்ரசோத <sup>3</sup> யாத் <sup>1</sup> | க <sup>1</sup> ரத <sup>1</sup> லக <sup>1</sup> ரப் <sup>1</sup> ருஷ்டா <sup>1</sup> ப்யாம் நம(ஹ) | இரு உள்ளங்கைகளின் மேல் மற்றும் கீழ்ப் பகுதிகளைத் தொடவும்         |

### 35. அங்க<sup>3</sup> ந்யாஸஹ

|                                                       |                                                                                      |                                                                                                           |
|-------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| த <sup>1</sup> த் <sup>1</sup> ஸவிது <sup>1</sup> ஹு  | ஹ்ருத <sup>3</sup> யாய நம(ஹ)                                                         | மார்பைத் தொடவும்                                                                                          |
| வரேண்யம்                                              | ஸிரஸே ஸ்வாஹா                                                                         | தலையைத் தொடவும்                                                                                           |
| ப <sup>4</sup> ர்கோ <sup>3</sup> தே <sup>3</sup> வஸ்ய | ஸிகா <sup>2</sup> யை வஷட் <sup>1</sup>                                               | குடுமியைத் தொடவும்                                                                                        |
| தீ <sup>4</sup> மஹி                                   | க <sup>1</sup> வசா <sup>1</sup> ய ஹும்                                               | இடது கரம் வலது புஜத்தையும் வலது கரம் இடது புஜத்தையும் தொட்டு மார்பிற்கு கவசம் போன்று செய்யவும்            |
| தி <sup>4</sup> யோ யோ ந(ஹ)                            | நேத் <sup>1</sup> ராப் <sup>4</sup> யாம் வெளஷட் <sup>1</sup>                         | இரு கண்களை வலது ஆள்காட்டி மற்றும் நடு விரல்களால் தொடவும்                                                  |
| ப்ரசோத <sup>3</sup> யாத் <sup>1</sup>                 | அஸ்த் <sup>1</sup> ராய ப <sup>2</sup> ட்                                             | சிட்டிகை அடித்து விட்டு கையைத் தட்டவும்                                                                   |
| பூ <sup>4</sup> ர்பு <sup>4</sup> வஸ்ஸவரோம்           | இதி <sup>1</sup> தி <sup>3</sup> க் <sup>3</sup> ப <sup>3</sup> ந்த <sup>3</sup> (ஹ) | தீயசக்திகள் இந்த இடத்திற்குள் நுழையாதபடி தலையைச் சுற்றி சிட்டிகை அடித்து திசைகளின் பந்தனம் செய்ய வேண்டும் |

### 36. ஆவாஹனம்

ஆக<sup>3</sup>ச்ச<sup>2</sup> வரதே<sup>3</sup> தே<sup>3</sup>வி ஜபே<sup>1</sup> மே ஸந்நிதௌ<sup>4</sup> ப<sup>4</sup>வ |  
கா<sup>3</sup>யந்த<sup>1</sup>ம் த்<sup>1</sup>ராயஸே யஸ்மாத்<sup>3</sup>கா<sup>3</sup>யத்<sup>1</sup>ரீ த்<sup>1</sup>வம் த்<sup>1</sup>த<sup>1</sup>(ஹ) ஸ்ம்ருதா<sup>1</sup> ||  
இத்யாவாஹ்ய

ஹே பகவானே! நீ வேண்டிய வரங்களை கொடுக்கும் அரசன். நான் ஜபம் செய்யும் போது, நீ என் மனத்தில் நிலைத்திரு. பக்தியுடன் உன்னை துதிப்போரை நீ பாதுகாக்கின்றாய். அதனால்தான் ஞானிகள் உங்களை கா<sup>3</sup>யத்ரீ என்று அழைக்கிறார்கள். (இவ்வாறு, கடவுளுடைய குணங்களைப் பற்றி சிந்தித்து, கடவுளைத் தம்முடைய ஹ்ருதய ஆலயத்திற்கு அழைக்க வேண்டும்)

ப்<sup>1</sup>ரணவஸ்ய ப்<sup>1</sup>ரப்<sup>3</sup>ரஹ்ம ருஷி(ஹி) | ப்<sup>1</sup>ரமாத்<sup>1</sup>மா தே<sup>3</sup>வதா<sup>1</sup> | தை<sup>3</sup>வீ கா<sup>3</sup>யத்<sup>1</sup>ரீ ச்<sup>2</sup>ந்த<sup>3</sup>(ஹ) | வ்யாஹ்ருதீ<sup>1</sup>னாம் ப்<sup>1</sup>ரஜாபதி<sup>1</sup>(ஹி) ருஷி(ஹி) | அக்<sup>3</sup>னி - வாயு - ஸூர்யா தே<sup>3</sup>வதா<sup>1</sup>(ஹா) | கா<sup>3</sup>யத்<sup>1</sup>ரீ - உஷ்ணிக்<sup>1</sup> - அனுஷ்டு<sup>1</sup>ப<sup>4</sup>ஸ்ச்<sup>2</sup>ந்தா<sup>3</sup>ம்ஸி | கா<sup>3</sup>யத்<sup>1</sup>ர்யா விஸ்வாமித்<sup>1</sup>ர ருஷி(ஹி) | ஸவிதா<sup>1</sup> தே<sup>3</sup>வதா<sup>1</sup> | கா<sup>3</sup>யத்<sup>1</sup>ரீ ச்<sup>2</sup>ந்த<sup>2</sup>(ஹ) | ஜபே<sup>1</sup> விநியோக<sup>3</sup>(ஹ) |



### 37. த்<sup>4</sup>யானம்

த்<sup>4</sup>யேயஸ்ஸதா<sup>3</sup> ஸவித்<sup>1</sup>ருமண்டல மத்<sup>4</sup>யவர்தீ<sup>1</sup>  
நாராயண ஸரஸிஜாஸன ஸந்நிவிஷ்ட<sup>1</sup>(ஹ) |  
கே<sup>1</sup>யூரவான் மக<sup>1</sup>ரகு<sup>1</sup>ண்ட<sup>3</sup>லவான் கி<sup>1</sup>ரீடீ<sup>1</sup>  
ஹாரீ ஹிரண்மய வபு<sup>1</sup>(ஹு) த்<sup>4</sup>ருத<sup>1</sup>ஸங்க<sup>2</sup>ச<sup>1</sup>க்<sup>1</sup>ர(ஹ) ||\*||

சூரிய மண்டலத்தின் நடுவில் ஸ்ரீ லக்ஷ்மீநாராயணர் இருக்கிறார். அவர் கமலாசனத்தில் அமர்ந்திருக்கிறார். அவர் கைப்பட்டைகளை அணிந்துள்ளார். அவர் தனது காதுகளில் மகர குண்டலங்களை அணிந்துள்ளார். அவர் கிரீடம் அணிந்திருக்கிறார். மாலைகளால் அலங்கரிக்கப்பட்டுள்ளார். அவர் உடல் தங்க நிறத்தில் உள்ளது. அவர் சங்கு சக்கரங்களை கைகளில் பிடித்துள்ளார்.

ஸூக்<sup>1</sup>லோ வர்ண(ஹ), அக்<sup>3</sup>னி(ஹி) முக<sup>2</sup>ம், ப்<sup>3</sup>ரஹ்மா ஸிர(ஹ), விஷ்ணு(ஹு) ஹ்ருத<sup>3</sup>யம், ருத்<sup>3</sup>ரோ லலாட<sup>1</sup>(ஹ), ப்ருதி<sup>2</sup>வீ கு<sup>1</sup>க்ஷி(ஹி), த்<sup>1</sup>ரைலோக்<sup>1</sup>யம் ச<sup>1</sup>ரணா(ஹா), ப்<sup>1</sup>ராணாபா<sup>1</sup>ன வ்யானோதா<sup>3</sup>ன ஸமானா ஸப்<sup>1</sup>ராணா ஸ்வேத<sup>1</sup>வர்ணா, ஸாங்க்<sup>2</sup>யாயனஸகோத்<sup>1</sup>ரா கா<sup>3</sup>யத்<sup>1</sup>ரீ, ஸாவித்<sup>1</sup>ரீ ஸரஸ்வதீ<sup>1</sup>, ச<sup>1</sup>து<sup>1</sup>ர்விம்ஸத்<sup>1</sup>யக்ஷரா, த்<sup>1</sup>ரிப<sup>1</sup>தா<sup>3</sup>ஷட்<sup>1</sup>கு<sup>1</sup>க்ஷி(ஹி), பஞ்ச<sup>1</sup>ஸீர்ஷோப<sup>1</sup>நயனே விநியோக<sup>3</sup>(ஹ) |

அத்<sup>3</sup>ய பூ<sup>1</sup>ர்வோச்<sup>1</sup>ச<sup>1</sup>ரித<sup>1</sup> ஏவங்கு<sup>3</sup>ண விஸேஷண விஸிஷ்டா<sup>1</sup>யாம் ஸூப<sup>4</sup>தி<sup>1</sup>தௌ<sup>2</sup> பா<sup>4</sup>ரதீ<sup>2</sup>ரமண முக்<sup>2</sup>யப்<sup>1</sup>ராணாந்த<sup>1</sup>ர்க<sup>3</sup>த<sup>1</sup> ஸவித்<sup>1</sup>ருநாமக<sup>1</sup> ஸ்ரீ லக்ஷ்மீ நாராயண ப்<sup>1</sup>ரேரணயா ஸவித்<sup>1</sup>ருநாமக<sup>1</sup> ஸ்ரீ லக்ஷ்மீ நாராயண ப்<sup>1</sup>ரீத்<sup>1</sup>யர்த்<sup>2</sup>ம் யதா<sup>1</sup>ஸக்<sup>1</sup>தி<sup>1</sup> கா<sup>3</sup>யத்<sup>1</sup>ரீ மந்த்<sup>1</sup>ரஜப<sup>1</sup>ம் க<sup>1</sup>ரிஷ்யே ||

### 38. கா<sup>3</sup>யத்<sup>1</sup>ரீமந்த்<sup>1</sup>ரஜப<sup>1</sup>ஹ

ஓம் பூ<sup>4</sup>ர்பு<sup>4</sup>வஹஸ்'வ(ஹ) | த்<sup>1</sup>த்<sup>1</sup>ஸ்விது<sup>1</sup>ர்வரேண்யம் ப<sup>4</sup>ர்கோ<sup>1</sup> தே<sup>3</sup>வஸ்ய<sup>1</sup>  
தீ<sup>4</sup>மஹி | தி<sup>4</sup>யோ யோ ந(ஹ) ப்ரசோத<sup>3</sup>யாத் || 1008 / 108 / 10 ||

தொப்புளுக்கு நேராக (சமமாக) உள்ளங்கையைப் பிடித்து ஜபிக்கவும். (ஜபமிடும் வரிசையை 6-ம் பக்கத்தில் உள்ள படத்தில் காணலாம்). மோதிர விரலுக்குக் கீழே பர்வத்துடன் தொடங்கி, நடு விரலுக்குக் கீழே உள்ள பர்வம் வரை 10 என்று எண்ணவும். நடுவிரலுக்கும் மோதிர விரலுக்கும் இடைப்பட்ட பர்வங்கள் உயர்ந்த மேரு மலையாகக் கருதப்பட வேண்டும். இந்த எண்ணிக்கையின் முறை மேரு மலைக்கு வலம் வருவது போன்று இருக்க வேண்டும். மேலே குறிப்பிட்டுள்ளபடி, கா<sup>3</sup>யத்<sup>1</sup>ரீ மந்த்ரத்தை 5 இடங்களில் நிறுத்தி ஜபிக்கவும்.

### 39. கா³யத்¹ரீ மந்த்¹ரத்தின் பொருள்

|              |                                                                                                                                                |
|--------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ஓம்          | பரிபூரணமானவன்                                                                                                                                  |
| பூ⁴(ஹூ)      | எங்கும் நிறைந்தவன், நித்தியமானவன்                                                                                                              |
| பூ⁴வ(ஹ)      | எல்லவற்றையும் படைத்தவன்                                                                                                                        |
| ஸ்வ(ஹ)       | எல்லையற்ற மகிழ்ச்சியானவன், சுதந்திரமானவன்                                                                                                      |
| ய(ஹ)         | எந்த பரமாத்மன்                                                                                                                                 |
| ந(ஹ)         | நம்                                                                                                                                            |
| தீ⁴ய(ஹ)      | புத்தியையும் செயல்களையும் தூண்டுபவன்                                                                                                           |
| ப்ரசோத³யாத்¹ | ப்ரேரணை செய்கிறானோ                                                                                                                             |
| ஸவிது(ஹூ)    | அப்படிப்பட்ட அனைத்தையும் படைப்பவனாகிய                                                                                                          |
| தே³வஸ்ய      | அனைத்து தேவர்களில் உத்தமனாகிய, க்ரீடாதிருணங்களில் உத்தமனாகிய பரமாத்மனை                                                                         |
| த¹த்¹        | எப்பொழுதும் எங்கும் வியாபித்திருப்பவரும்                                                                                                       |
| வரேண்யம்     | உத்தமர்களாலும் துதிக்கப்படுபவன்                                                                                                                |
| ப⁴ர்க³(ஹூ)   | பாவங்களை அழிப்பவரும், தீப்தி - சுக - ஞான - ரூபத்தின் வடிவமுமான, ஜீவனுக்கு ஞானத்தையும் பேரின்பத்தையும் அருளும் பரமாத்மனின் ப்ரகாஸத்தை (தேஜஸ்ஸை) |
| தீ⁴மஹி       | தியானிக்கிறோம்                                                                                                                                 |

இவ்வாறு குறைந்த பக்டம் 10 (அல்லது) மத்யம பக்டம் 108 (அல்லது) உத்தம பக்டம் 1008 கா³யத்¹ரீ ஜபம் செய்ய வேண்டும். ஸந்தியாவந்தன அங்கமான இந்த கா³யத்¹ரீ ஜபத்தை, விரல்களின் பர்வத்தின் மூலம்தான் எண்ண வேண்டும். ஜெபமாலையை இந்தக் காலத்தில் பயன்படுத்தக் கூடாது. பிரம்மச்சாரிகள், மணமானவர்கள் கா³யத்¹ரீ மந்திரத்திற்கு ஆரம்பத்தில் மட்டுமே ஓம்காரத்தை உச்சரிக்க வேண்டும். கா³யத்¹ரீ மந்திரத்திற்குப் பின் ஓம்காரத்தை உச்சரிக்கக் கூடாது. கா³யத்¹ரீ மந்திரத்திற்கு மட்டுமே இந்த சக்தி உண்டு. கா³யத்¹ரீ மந்திர ஜப எண்ணிக்கைக்கு 3 மடங்கு நாராயண மந்திரத்தை ஜபிக்க வேண்டும்.

### 40. க¹ரன்யாஸஹ

|                 |                         |                                                                     |
|-----------------|-------------------------|---------------------------------------------------------------------|
| த¹த்¹ஸவிது¹(ஹூ) | அங்கு³ஷ்டா¹ப⁴யாம் நம(ஹ) | இரு கைகளின் கட்டை விரல்களை இரு கைகளின் ஆள்காட்டி விரல்களால் தொடவும் |
| வரேண்யம்        | த¹ர்ஜனீப⁴யாம் நம(ஹ)     | இரு கைகளின் ஆள்காட்டி விரல்களை இரு கைகளின் கட்டை விரல்களால் தொடவும் |
| ப⁴ர்கோ³ தே³வஸ்ய | மத்³யமாப⁴யாம் நம(ஹ)     | இரு கைகளின் நடு விரல்களை இரு கைகளின் கட்டை விரல்களால் தொடவும்       |
| தீ⁴மஹி          | அனாமிகா¹ப⁴யாம் நம(ஹ)    | இரு கைகளின் மோதிர விரல்களை இரு கைகளின் கட்டை விரல்களால் தொடவும்     |

|                                       |                                                                                                               |                                                                  |
|---------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|
| தி <sup>4</sup> யோ யோ ந(ஹ)            | க <sup>1</sup> னிஷ்டி <sup>2</sup> கா <sup>1</sup> ப <sup>4</sup> யாம் நம(ஹ)                                  | இரு கைகளின் சுண்டு விரல்களை இரு கைகளின் கட்டை விரல்களால் தொடவும் |
| ப்ரசோத <sup>3</sup> யாத் <sup>1</sup> | க <sup>1</sup> ரத <sup>1</sup> லக <sup>1</sup> ரப் <sup>1</sup> ருஷ்டா <sup>1</sup> ப <sup>4</sup> யாம் நம(ஹ) | இரு உள்ளங்கைகளின் மேல் மற்றும் கீழ்ப் பகுதிகளைத் தொடவும்         |

#### 41. அங்க<sup>3</sup> ந்யாஸஹ

|                                                        |                                                                                      |                                                                                                         |
|--------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| த <sup>1</sup> த் <sup>1</sup> ஸவிது <sup>1</sup> (ஹு) | ஹ்ருத <sup>3</sup> யாய நம(ஹ)                                                         | மார்பைத் தொடவும்                                                                                        |
| வரேண்யம்                                               | ஸிரஸே ஸ்வாஹா                                                                         | தலையைத் தொடவும்                                                                                         |
| ப <sup>4</sup> ர்கோ <sup>3</sup> தே <sup>3</sup> வஸ்ய  | ஸிகா <sup>2</sup> யை வஷட் <sup>1</sup>                                               | குடுமியைத் தொடவும்                                                                                      |
| தீ <sup>4</sup> மஹி                                    | க <sup>1</sup> வசா <sup>1</sup> ய ஹும்                                               | இடது கரம் வலது புஜத்தையும் வலது கரம் இடது புஜத்தையும் தொட்டு மார்பிற்கு கவசம் போன்று செய்யவும்          |
| தி <sup>4</sup> யோ யோ ந(ஹ)                             | நேத் <sup>1</sup> ராப <sup>4</sup> யாம் வெளஷட் <sup>1</sup>                          | இரு கண்களை வலது ஆள்காட்டி மற்றும் நடு விரல்களால் தொடவும்                                                |
| ப்ரசோத <sup>3</sup> யாத் <sup>1</sup>                  | அஸ்த் <sup>1</sup> ராய ப <sup>2</sup> ட்                                             | சிட்டிகை அடித்து விட்டு கை தட்டவும்                                                                     |
| பூ <sup>4</sup> ர்பு <sup>4</sup> வஸ்ஸவரோம்            | இதி <sup>1</sup> தி <sup>3</sup> க் <sup>3</sup> ப <sup>3</sup> ந்த <sup>3</sup> (ஹ) | தீயசக்திகள் இந்த இடத்திற்குள் நுழையாதபடி தலையை சுற்றி சிட்டிகை அடித்து திசைகளின் பந்தனம் செய்ய வேண்டும் |

#### 42. த்<sup>4</sup>யானம்

த்<sup>4</sup>யேயஸ்ஸதா<sup>3</sup> ஸவித்<sup>1</sup>ருமண்ட<sup>3</sup>ல மத்<sup>4</sup>யவர்த்<sup>1</sup>தீ<sup>1</sup>  
நாராயண ஸரஸிஜாஸன ஸந்நிவிஷ்ட<sup>1</sup>(ஹ) |  
கேயூரவான் மக<sup>1</sup>ரகுண்ட<sup>3</sup>லவான் கி<sup>1</sup>ரீட<sup>1</sup>  
ஹாரீ ஹிரன்மயவபு<sup>1</sup>ஹு த்<sup>4</sup>ருத<sup>1</sup>ஸங்க<sup>2</sup>சக்<sup>1</sup>ர(ஹ) ||

முன்பு கூறியபடி கா<sup>3</sup>யத்ரீ நாமக<sup>1</sup> பரமாத்மனை த்யானிக்க வேண்டும்.

அநேன மாத்<sup>3</sup>யாஹ்நிக<sup>1</sup> ஸந்த்<sup>4</sup>யாங்க<sup>3</sup> கா<sup>3</sup>யத்ரீ மந்த்<sup>1</sup>ர ஜபே<sup>1</sup>ன ஸவித்<sup>1</sup>ராந்த்<sup>1</sup>ர்க<sup>3</sup>த<sup>1</sup> பா<sup>4</sup>ரதீ<sup>1</sup> ரமண முக்<sup>2</sup>யப்<sup>1</sup>ரணாந்த்<sup>1</sup>ர்க<sup>3</sup>த<sup>1</sup> ஸ்ரீ லக்ஷ்மீ நாராயண(ஹ) ப்<sup>1</sup>ரீயதா<sup>1</sup>ம் ப்<sup>1</sup>ரீதோ<sup>1</sup> ப<sup>4</sup>வது<sup>1</sup> || ஸ்ரீ க்<sup>1</sup>ருஷ்ணார்ப்<sup>1</sup>ணமஸ்து<sup>1</sup> ||

நான் செய்த இந்த தியானத்தின் மூலம், ஸூர்யாந்தர்கதனாகிய, பாரதீரமண முக்<sup>2</sup>யப்<sup>1</sup>ரணாந்தர்கதனாகிய ஸ்ரீ லக்ஷ்மீ நாராயணர் மகிழ்ந்தும் என்று நினைத்து, இந்த ஜப வடிவிலான கர்மத்தை பாரதீபதி அந்தர்கத பகவான் க்<sup>1</sup>ருஷ்ணருக்கு அர்ப்பணிக்கப்பட வேண்டும்.

பின்னர், ஸந்த்யா முதலான தெய்வங்களையும் வணங்க வேண்டும்.

ஸந்த்<sup>4</sup>யாயை நம(ஹ) | ஸாவித்<sup>1</sup>ர்யை நம(ஹ) | கா<sup>3</sup>யத்<sup>1</sup>ர்யை நம(ஹ) |  
 ஸர்வத்<sup>1</sup>யை நம(ஹ) | ஸர்வாப்<sup>4</sup>யோ தே<sup>3</sup>வதா<sup>1</sup>ப்<sup>4</sup>யோ நம(ஹ) |  
 தே<sup>3</sup>விப்<sup>4</sup>யோ நம(ஹ) | ருஷிப்<sup>4</sup>யோ நம(ஹ) | கு<sup>3</sup>ருப்<sup>4</sup>யோ நம(ஹ) |  
 மாத்<sup>1</sup>ருப்<sup>4</sup>யோ நம(ஹ) | பி<sup>1</sup>த்<sup>1</sup>ருப்<sup>4</sup>யோ நம(ஹ) | ஆசா<sup>1</sup>ர்யேப்<sup>4</sup>யோ  
 நம(ஹ) | கா<sup>1</sup>மோகா<sup>1</sup>ர்ஷீன்மன்யுரகா<sup>1</sup>ர்ஷீந் நமோ நம(ஹ) |

யாம் ஸதா<sup>3</sup> ஸர்வபூ<sup>4</sup>தானி ஸ்தா<sup>1</sup>வராணி ச<sup>1</sup>ராணி ச<sup>1</sup>  
 ஸாயம் ப்<sup>1</sup>ராத்<sup>1</sup>ர்நமஸ்யஸ்தி<sup>1</sup> ஸா மா ஸந்த்<sup>4</sup>யாபி<sup>4</sup>ரக்ஷது<sup>1</sup> ||  
 ஸா மா ஸந்த்<sup>4</sup>யாபி<sup>4</sup>ரக்ஷத்<sup>1</sup>வோம் நமோ நம(ஹ) |

ப்<sup>3</sup>ரஹ்மண்யோ தே<sup>3</sup>வகீ<sup>1</sup>பு<sup>1</sup>த்<sup>1</sup>ரோ ப்<sup>3</sup>ரஹ்மண்யோ மது<sup>4</sup>ஸுத<sup>4</sup>ன(ஹ) |  
 ப்<sup>3</sup>ரஹ்மண்ய(ஹ) பு<sup>1</sup>ண்ட<sup>3</sup>ரீகா<sup>3</sup>க்ஷோ ப்<sup>3</sup>ரஹ்மண்யோ  
 விஷ்ணுர்ச<sup>1</sup>யுத<sup>1</sup>(ஹ) ||

நமோ ப்<sup>3</sup>ரஹ்மண்ய தே<sup>3</sup>வாய கோ<sup>3</sup>ப்<sup>3</sup>ராஹ்மணஹிதா<sup>1</sup>ய ச<sup>1</sup> |  
 ஜகத்<sup>1</sup>ஹிதா<sup>1</sup>ய க்<sup>1</sup>ருஷ்ணாய கோ<sup>3</sup>விந்தா<sup>3</sup>ய நமோ நம(ஹ) ||

கஷீரேண ஸ்னாபிதே<sup>1</sup> தே<sup>3</sup>வி ச<sup>1</sup>ந்த<sup>3</sup>நேன விலேபி<sup>1</sup>தே<sup>1</sup> |  
 பி<sup>3</sup>ல்வபத்<sup>1</sup>ரார்சி<sup>1</sup>தே<sup>1</sup> தே<sup>3</sup>வி து<sup>3</sup>ர்கே<sup>3</sup> (அ) ஹம் ஸரணம் க<sup>3</sup>த<sup>1</sup>(ஹ) ||  
 ஸ்ரீ து<sup>3</sup>ர்கே<sup>3</sup> (அ) ஹம் ஸரணம் க<sup>3</sup>த<sup>1</sup> ஓம் நமோ நம(ஹ) ||

ஆகா<sup>1</sup>ஸாத்<sup>1</sup>பி<sup>1</sup>தி<sup>1</sup>தம் தோ<sup>1</sup>யம் யதா<sup>1</sup> க<sup>3</sup>ச்<sup>1</sup>ச<sup>1</sup>தி<sup>1</sup> ஸாக்<sup>3</sup>ரம் |  
 ஸர்வதே<sup>3</sup>வ நமஸ்கா<sup>1</sup>ர(ஹ) கே<sup>1</sup>ஸவம் ப்<sup>1</sup>ரதி<sup>1</sup> க<sup>3</sup>ச்<sup>1</sup>ச<sup>1</sup>தி<sup>1</sup> ||

#### 43. கா<sup>3</sup>யத்<sup>1</sup>ர்யுத்<sup>1</sup>வாஸனம்

உத்<sup>1</sup>த<sup>1</sup>ம இத்<sup>1</sup>யஸ்ய வாமதே<sup>3</sup>வ ருஷி(ஹி), கா<sup>3</sup>யத்<sup>1</sup>ரீ தே<sup>3</sup>வதா<sup>1</sup>, அநுஷ்டு<sup>1</sup>ப்<sup>1</sup>  
 ச்<sup>2</sup>ந்த<sup>3</sup>(ஹ) கா<sup>3</sup>யத்<sup>1</sup>ர்யுத்<sup>1</sup>வாஸனே விநியோக<sup>3</sup>(ஹ) |

உத்<sup>1</sup>த<sup>1</sup>மே<sup>1</sup> ஸிக்<sup>1</sup>ரே ஜாதே<sup>1</sup> பூ<sup>4</sup>ம்யாம் ப்<sup>1</sup>ர்வத<sup>1</sup>மூர்த<sup>4</sup>னி |  
 ப்<sup>3</sup>ராஹ்மணே<sup>1</sup>ப்<sup>4</sup>யோ(அ) ப்<sup>4</sup>யனுக்<sup>3</sup>ஞாதா<sup>1</sup> க<sup>3</sup>ச்<sup>1</sup>ச<sup>1</sup> தே<sup>3</sup>வி யுதா<sup>1</sup>ஸு<sup>1</sup>க<sup>2</sup>ம் ||  
 தை.ஆ.10.30  
 க<sup>3</sup>ச்<sup>1</sup>ச<sup>1</sup> தே<sup>3</sup>வி யதா<sup>1</sup>ஸு<sup>1</sup>க<sup>2</sup>மோம் நமோ நம(ஹ) ||

ஸ்து<sup>1</sup>தோ மயா வரதா<sup>3</sup> வேத்<sup>3</sup>மாதா<sup>1</sup> ப்<sup>1</sup>ர்சோ<sup>1</sup>த<sup>3</sup>யந்தீ<sup>1</sup> ப்<sup>1</sup>வனே<sup>1</sup>  
 த்<sup>3</sup>விஜாதா<sup>1</sup> |  
 ஆயு(ஹு) ப்<sup>1</sup>ருதி<sup>2</sup>வ்யாம் த்<sup>3</sup>ரவிணம் ப்<sup>3</sup>ர்ஹ்மவர்த்<sup>1</sup>ஸம் மஹ்யம்  
 த்<sup>3</sup>த்<sup>1</sup>வா ப்<sup>1</sup>ர்ஜாது<sup>1</sup>ம் ப்<sup>3</sup>ர்ஹ்மலோக்<sup>1</sup>ம் | தைகி.ஆ..

காயத்ரி தேவியை விஸர்ஜனம் வேண்டும்.

ஸர்வவேதே<sup>3</sup>ஷு யத்<sup>1</sup>புண்யம் ஸர்வதீ<sup>1</sup>ர்தே<sup>1</sup>ஷு யத்<sup>1</sup>ப<sup>2</sup>லம் |  
 தத்<sup>1</sup>ப<sup>2</sup>லம் ஸமவாப்<sup>1</sup>னோதி<sup>1</sup> ஸ்து<sup>1</sup>த்<sup>1</sup>வா தே<sup>3</sup>வம் ஜனார்த்<sup>3</sup>னம் ||

வாஸனாத்<sup>3</sup>வாஸுதே<sup>3</sup>வோஸி வாஸித<sup>1</sup>ம் தே<sup>1</sup> ஜக<sup>3</sup>த்<sup>1</sup>ரயம் |  
ஸர்வபூ<sup>4</sup>த்<sup>1</sup>நிவாஸோ(அ)ஸி வாஸுதே<sup>3</sup>வ நமோஸ்து<sup>1</sup> தே<sup>1</sup> ||

நமோ(அ)ஸ்த்<sup>1</sup>வனந்தா<sup>1</sup>ய ஸஹஸ்ரமூர்த<sup>1</sup>யே  
ஸஹஸ்ரபா<sup>1</sup>தா<sup>3</sup>க்ஷி ஸிரோருபா<sup>3</sup>ஹவே |  
ஸஹஸ்ரநாம்னே பு<sup>1</sup>ருஷாய ஸாஸ்வதே<sup>1</sup>  
ஸஹஸ்ரகோ<sup>1</sup>டி<sup>1</sup>யுக<sup>3</sup>தா<sup>4</sup>ரிணே நம(ஹ) ||

ப<sup>4</sup>த்<sup>3</sup>ரம் ந இத்<sup>1</sup>யஸ்ய | இந்த்<sup>3</sup>ரோ விமத<sup>3</sup>ர்ஷி(ஹி) | அக்<sup>3</sup>னிர்தே<sup>3</sup>வதா<sup>1</sup> |  
விராட்<sup>1</sup> ச<sup>2</sup>ந்த<sup>3</sup>(ஹ) | ஸாந்த்<sup>1</sup>யர்தே<sup>1</sup> ஜபே<sup>1</sup> விநியோக<sup>3</sup>(ஹ) |

**ஓம் ப<sup>4</sup>த்<sup>3</sup>ரம் நோ அபி<sup>1</sup> வாத<sup>1</sup>ய மந்(ஹ) || ஓம் ஸாந்தி<sup>1</sup>(ஹி) ஸாந்தி<sup>1</sup>(ஹி)  
ஸாந்தி<sup>1</sup>(ஹி) || ஸர்வாரிஷ்ட<sup>1</sup> ஸாந்தி<sup>1</sup>ரஸ்து<sup>1</sup> | ஸமஸ்த<sup>1</sup>மங்க<sup>3</sup>லா  
வாப்தி<sup>1</sup>ரஸ்து<sup>1</sup> |**

ச<sup>1</sup>து<sup>1</sup>ஸ்ஸாக<sup>3</sup>ப<sup>1</sup>ர்யந்த<sup>1</sup>ம் கோ<sup>3</sup>ப்<sup>3</sup>ராஹ்மணேப்<sup>4</sup>யஹ ஸுப<sup>4</sup>ம் ப<sup>4</sup>வது<sup>1</sup> |  
(உங்கள் கோ<sup>3</sup>த்<sup>1</sup>ரத்<sup>1</sup>தை<sup>1</sup>ச் சொல்லிக்க கொள்ளவும்) .....  
கோ<sup>3</sup>த்<sup>1</sup>ரோத்பன்னஹ, (உங்கள் பெயரைச் சொல்லிக்க கொள்ளவும்).....  
ஸர்மா ரிக்<sup>3</sup>வேதீ<sup>3</sup>ய ஆஸ்வலாயநஸூத்ராநுயாயீ அமுக<sup>1</sup>ஸர்மா அஹம்  
போ<sup>4</sup> அபி<sup>4</sup>வாத<sup>3</sup>யே |  
அவரவர்களுடைய கோத்திர சாகாக்களையும் பெயரையும் உச்சரித்து,  
பூமியைத் தொட்டு வணங்க வேண்டும்.

**யஸ்ய ஸ்ம்ருத்<sup>1</sup>யா ச<sup>1</sup> நாமோக்<sup>1</sup>த்<sup>1</sup>யா த<sup>1</sup>ப<sup>1</sup>ஸ்ஸந்த்<sup>4</sup>யாக்<sup>1</sup>ரியாதி<sup>3</sup>ஷு |  
ந்யூனம் ஸம்பூ<sup>1</sup>ர்ணதா<sup>1</sup>ம் யாதி<sup>1</sup> ஸத்<sup>3</sup>யோ வந்தே<sup>3</sup> த<sup>1</sup>மச்<sup>1</sup>யுத<sup>1</sup>ம் ||  
மந்த்<sup>1</sup>ரஹீனம் க்<sup>1</sup>ரியாஹீனம் ப<sup>4</sup>க்தி<sup>1</sup>ஹீனம் ரமாப<sup>1</sup>தே<sup>1</sup> |  
யத்<sup>1</sup>க்<sup>1</sup>ருத<sup>1</sup>ம் து<sup>1</sup> மயா தே<sup>3</sup>வ ப<sup>1</sup>ரிபூ<sup>1</sup>ர்ணம் த<sup>1</sup>த<sup>3</sup>ஸ்து<sup>1</sup> மே ||**

அநேன மாத்<sup>3</sup>யாஹ்ந ஸந்த்<sup>4</sup>யாவந்த<sup>3</sup>னேன ப<sup>4</sup>க<sup>3</sup>வான் ஸ்ரீமன்  
மத்<sup>3</sup>வாசா<sup>1</sup>ர்யாணாம் ஹ்ருத்<sup>3</sup> க<sup>1</sup>மல மத்<sup>3</sup>யநிவாஸி அனந்த க<sup>1</sup>ல்யாணகு<sup>3</sup>ண  
க<sup>3</sup>ண ப<sup>1</sup>ரிபூர்ண(ஹ) ஸச்<sup>1</sup>சி<sup>1</sup>தா<sup>3</sup>னந்தா<sup>3</sup>த்<sup>1</sup>மக<sup>1</sup>(ஹ) ஸர்வக<sup>1</sup>ர்மக<sup>1</sup>ர்தா<sup>1</sup>  
ஸர்வக<sup>1</sup>ர்ம கா<sup>1</sup>ரயிதா<sup>1</sup> ஸர்வக<sup>1</sup>ர்ம ப<sup>2</sup>லபோ<sup>4</sup>க்தா<sup>1</sup> ஸர்வக<sup>1</sup>ர்ம  
ப<sup>2</sup>லபோ<sup>4</sup>ஜயிதா<sup>1</sup> ஸர்வக<sup>1</sup>ர்ம ப்<sup>1</sup>ரேரக<sup>1</sup>(ஹ) க்ஷீராப்<sup>3</sup>தி<sup>3</sup>ஸாயி  
ஸவித்<sup>1</sup>ருநாமக<sup>1</sup>(ஹ) ஸ்ரீ லக்ஷ்மீ நாராயண(ஹ) ப்<sup>1</sup>ரீயதா<sup>1</sup>ம் ஸுப்<sup>1</sup>ரீதோ<sup>1</sup>  
வரதோ<sup>3</sup> ப<sup>4</sup>வது<sup>1</sup> ||

**|| ஸ்ரீ க்<sup>1</sup>ருஷ்ணார்ப<sup>1</sup>ணமஸ்து<sup>1</sup> ||**

2 முறை ஆசமனம் செய்யவும்.

கா<sup>1</sup>யேன வாசா<sup>1</sup> மனஸேந்த்<sup>3</sup>ரியைர்வா பு<sup>3</sup>த்<sup>3</sup>த்<sup>4</sup>யாத்<sup>1</sup>மனா வா (அ)  
னுஸ்ருத(ஹ) ஸ்வபா<sup>4</sup>வம் |  
க<sup>1</sup>ரோமி யத்<sup>3</sup>யத்<sup>1</sup>ஸக<sup>1</sup>லம் ப<sup>1</sup>ரஸ்மை நாராயணாயேதி<sup>1</sup> ஸமர்ப்<sup>1</sup>யாமி ||

#### 44. ஜப<sup>1</sup>ஸ்த<sup>1</sup>லப்<sup>1</sup>ரோக்ஷணம்

அத்<sup>3</sup>யாந இதி<sup>1</sup> மந்த<sup>1</sup>ரஸ்ய ஸ்யாவாஸ்வ ஆத்<sup>1</sup>ரேய(ஹ) ஸவிதா<sup>1</sup> கா<sup>3</sup>யத்<sup>1</sup>ரீ  
ஜப<sup>1</sup>ஸ்தான ப்<sup>1</sup>ரோக்ஷணே விநியோக<sup>3</sup>(ஹ) |

அத்<sup>3</sup>யா நோ<sup>1</sup> தே<sup>3</sup>வ ஸவித<sup>1</sup>(ஹ) ப்ரஜாவத்<sup>1</sup>ஸாவீ(ஹீ) ஸௌப்<sup>4</sup>க<sup>3</sup>ம் |  
ப<sup>1</sup>ரா<sup>1</sup> து<sup>3</sup>(ஹு) ஸ்வப்<sup>1</sup>நம் ஸுவ | விஸ்வா<sup>1</sup>நி தே<sup>3</sup>வஸவித<sup>1</sup>ர்து<sup>3</sup>ரிதானி  
ப<sup>1</sup>ரா<sup>1</sup> ஸுவ | யத்<sup>4</sup>த<sup>3</sup>ரம் த<sup>1</sup>ன்ம ஆஸுவ ||

இந்த மந்திரத்தை உச்சரித்து ஜபம் செய்த இடத்தை நீரால் ப்ரோக்ஷணம்  
செய்து, அந்த இடத்தைத் தொட்டு, இதயத்தைத் தொட வேண்டும்.

யத்<sup>3</sup>க்ஷரப<sup>1</sup>த<sup>3</sup>ப<sup>4</sup>ரஷ்ட<sup>1</sup>ம் மாத்<sup>1</sup>ராஹீனம் ச<sup>1</sup> யத்<sup>3</sup>ப<sup>4</sup>வேத்<sup>1</sup> |  
த<sup>1</sup>த்<sup>1</sup>ஸர்வம் க்ஷம்யதா<sup>1</sup>ம் தே<sup>3</sup>வ நாராயண நமோஅஸ்து<sup>1</sup> தே<sup>1</sup> ||

மத்<sup>3</sup>யே மத்<sup>3</sup>யே மந்த<sup>1</sup>ர த<sup>1</sup>ந்த<sup>1</sup>ர க<sup>1</sup>ர்ம லோப<sup>1</sup>ப்<sup>1</sup>ராயஸ்சித்<sup>1</sup>தா<sup>1</sup>ர்த<sup>1</sup>ம்  
நாமத்<sup>1</sup>ரய மந்த<sup>1</sup>ரஜப<sup>1</sup>ம் க<sup>1</sup>ரிஷ்யே |

அச்<sup>1</sup>யுதா<sup>1</sup>ய நம(ஹ) அனந்தா<sup>1</sup>ய நம(ஹ), கோ<sup>3</sup>விந்தா<sup>3</sup>ய நம(ஹ) |  
அச்<sup>1</sup>யுதா<sup>1</sup>ய நம(ஹ) அனந்தா<sup>1</sup>ய நம(ஹ), கோ<sup>3</sup>விந்தா<sup>3</sup>ய நம(ஹ) |  
அச்<sup>1</sup>யுதா<sup>1</sup>ய நம(ஹ) அனந்தா<sup>1</sup>ய நம(ஹ), கோ<sup>3</sup>விந்தா<sup>3</sup>ய நம(ஹ) |  
அச்<sup>1</sup>யுதா<sup>1</sup>நந்த<sup>1</sup>கோ<sup>3</sup>விந்தே<sup>3</sup>ப<sup>4</sup>யோ நமோ நம(ஹ) ||

அக்ஷயம் க<sup>1</sup>ர்ம யஸ்மின் ப<sup>1</sup>ரே ஸ்வர்பி<sup>1</sup>த<sup>1</sup>ம் ப்<sup>1</sup>ரக்ஷயம் யாந்தி<sup>1</sup>  
து(ஹு)கா<sup>1</sup>னி யந்நாமத<sup>1</sup>(ஹ) |  
அக்ஷரோ யோ(அ)ஜரஹ ஸர்வதே<sup>3</sup>வா(அ)ம்ருத<sup>1</sup>ஹ கு<sup>1</sup>க்ஷிக<sup>3</sup>ம் யஸ்ய  
விஸ்வம் ஸதா<sup>3</sup> (அ) ஜாதி<sup>1</sup>க<sup>1</sup>ம் ||  
ப்<sup>1</sup>ரீணயாமோ வாஸுதே<sup>3</sup>வம் தே<sup>3</sup>வதா<sup>1</sup>மண்ட<sup>3</sup>லாக<sup>1</sup>ண்ட<sup>3</sup>மண்ட<sup>3</sup>லம் ||  
|| ப்<sup>1</sup>ரீணயாமோ வாஸுதே<sup>3</sup>வம் ||

நாஹம் க<sup>1</sup>ர்தா<sup>1</sup> ஹரி(ஹி) க<sup>1</sup>ர்தா<sup>1</sup> த<sup>1</sup>த்<sup>1</sup>பூ<sup>1</sup>ஜா க<sup>1</sup>ர்ம சா<sup>1</sup>(அ)கி<sup>1</sup>லம் |  
த<sup>1</sup>தா<sup>1</sup>(அ)பி<sup>1</sup> மத்<sup>1</sup>க்<sup>1</sup>ருதா<sup>1</sup> பூ<sup>1</sup>ஜா த்<sup>1</sup>வத்<sup>1</sup>ப்<sup>1</sup>ரஸாதே<sup>3</sup>ன நா(அ)ன்யதா<sup>1</sup> ||  
த<sup>1</sup>த்<sup>3</sup>ப<sup>4</sup>க்தி<sup>1</sup>(ஹி) த<sup>1</sup>த்<sup>1</sup>ப<sup>2</sup>லம் மஹ்யம் த<sup>1</sup>த்<sup>1</sup>ப்<sup>1</sup>ரஸாத<sup>3</sup>(ஹ) பு<sup>1</sup>ன(ஹ) பு<sup>1</sup>ன(ஹ) |  
க<sup>1</sup>ர்மன்யாஸோ ஹராவேவம் விஷ்ணோ(ஹோ) த்<sup>1</sup>ருப்<sup>1</sup>தி<sup>1</sup>க<sup>1</sup>ரஹ ஸதா<sup>3</sup> ||  
இத<sup>3</sup>ம் க்<sup>3</sup>ஞானம் ஹரே(ஹே) பூ<sup>1</sup>ஜா ஹரேரேவோதி<sup>3</sup>த<sup>1</sup>ம் ஸதா<sup>3</sup>  
ஹர்யதீ<sup>3</sup>னம் ச<sup>1</sup> ஸர்வத்<sup>1</sup>ரேத்<sup>1</sup>யேவம் ந்யாஸோ ஹரௌ ஸம்ருத<sup>1</sup>(ஹ) ||

|| இதி<sup>1</sup> ருக்<sup>3</sup>வேதீ<sup>3</sup>யம் மாத்<sup>3</sup>யாஹ்நிக<sup>1</sup> ஸந்த<sup>4</sup>யாவந்த<sup>3</sup>னம் ||

## ஸாயம் ஸ்ந்த<sup>4</sup>யாவந்த<sup>3</sup>னம்

அப<sup>1</sup>வித்<sup>1</sup>ர(ஹ) ப<sup>1</sup>வித்ரோ வா ஸர்வாவஸ்தா<sup>2</sup>ம் க<sup>3</sup>அதோ<sup>1</sup>பி<sup>1</sup> வா |  
ய(ஹ) ஸ்மரேத்<sup>1</sup> பு<sup>1</sup>ண்ட<sup>3</sup>ரீகா<sup>1</sup>க்ஷம் ஸ பா<sup>3</sup>ஹ்யாப<sup>4</sup>யாந்த<sup>1</sup>ர(ஹ) ஸூசி<sup>1</sup>(ஹி) ||

### 1. ஆச<sup>1</sup>மனம்

1. ஓம் கே<sup>1</sup>ஸவாய ஸ்வாஹா |
2. நாராயணாய ஸ்வாஹா |
3. மாத<sup>4</sup>வாய ஸ்வாஹா |

இந்த மூன்று மந்திரங்களையும் உச்சரித்து, பசுவின் காதைப் போன்று வலது கையை வைத்துக்கொண்டு, அதில் ஒரு உளுந்து மூழ்கும் அளவு நீரினை வைத்துக் கொண்டு, 3 முறை ஆச<sup>1</sup>மனம் செய்ய வேண்டும்.

|                                                                  |                                   |
|------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|
| 4. கோ <sup>3</sup> விந்தா <sup>3</sup> ய நம(ஹ)                   | இடது கையைக் கழுவவும்              |
| 5. விஷ்ணவே நம(ஹ)                                                 | வலது கையைக் கழுவவும்              |
| 6. மது <sup>4</sup> ஸூத் <sup>3</sup> னாய நம(ஹ)                  | மேல் உதட்டைத் தொடவும்             |
| 7. த் <sup>1</sup> ரிவிக் <sup>1</sup> ரமாய நம(ஹ)                | கீழ் உதட்டைத் தொடவும்             |
| 8. வாமனாய நம(ஹ)                                                  | வலது கபோலத்தைத் தொடவும்           |
| 9. ஸ்ரீத <sup>4</sup> ராய நம(ஹ)                                  | இடது கபோலத்தைத் தொடவும்           |
| 10. ஹ்ருஷிகே <sup>1</sup> ஸாய நம(ஹ)                              | இரு கைகளையும் கூப்பவும்           |
| 11. பத் <sup>3</sup> மநாபா <sup>4</sup> ய நம(ஹ)                  | இரண்டு பாதங்களையும் தொடவும்       |
| 12. தா <sup>3</sup> மோத <sup>3</sup> ராய நம(ஹ)                   | தலையைத் தொடவும்                   |
| 13. ஸங்க் <sup>1</sup> ர்ஷணாய நம(ஹ)                              | மூக்கின் கீழ்ப் பகுதியைத் தொடவும் |
| 14. வாஸுதே <sup>3</sup> வாய நம(ஹ)                                | வலது நாசியைத் தொடவும்             |
| 15. ப் <sup>1</sup> ரத் <sup>3</sup> யும்னாய நம(ஹ)               | இடது நாசியைத் தொடவும்             |
| 16. அநிருத் <sup>3</sup> தா <sup>4</sup> ய நம(ஹ)                 | வலது கண்ணைத் தொடவும்              |
| 17. பு <sup>1</sup> ருஷோத் <sup>1</sup> த <sup>1</sup> மாய நம(ஹ) | இடது கண்ணைத் தொடவும்              |
| 18. அதோ <sup>4</sup> க்ஷஜாய நம(ஹ)                                | வலது காதைத் தொடவும்               |
| 19. நாரஸிம்ஹாய நம(ஹ)                                             | இடது காதைத் தொடவும்               |
| 20. அச் <sup>1</sup> யுதா <sup>1</sup> ய நம(ஹ)                   | தொப்புளைத் தொடவும்                |
| 21. ஜனார்த <sup>3</sup> னாய நம(ஹ)                                | இதயத்தைத் தொடவும்                 |
| 22. உபே <sup>1</sup> ந்த் <sup>3</sup> ராய நம(ஹ)                 | தலையைத் தொடவும்                   |
| 23. ஹரயே நம(ஹ)                                                   | வலது தோளைத் தொடவும்               |
| 24. ஸ்ரீ க் <sup>1</sup> ருஷணாய நம(ஹ)                            | இடது தோளைத் தொடவும்               |

## 2. ப்'ராணாயாமஹ

ப்'ரணவஸ்ய ப்'ரப்'ரஹ்ம ருஷி(ஹி) ப்'ரமாத்'மா தே'வதா<sup>1</sup> | தை'வீ  
கா'யத்'ரீ ச<sup>2</sup>ந்த<sup>3</sup>(ஹ) | ஸப்தா'னாம் வ்யாஹ்ருதீ'னாம் விஸ்வாமித்'ர -  
ஜமத<sup>3</sup>க்'னி - ப்'ரத்'வாஜ -கௌ'த<sup>1</sup>ம - அத்'ரி - வஸிஷ்ட<sup>1</sup> - க'ஸ்யபா<sup>1</sup>  
ருஷ்ய(ஹ) | அக்'னி - வாயு - ஆதி'த்'ய -ப்'ருஹஸ்ப'தி<sup>1</sup> - வருண - இந்த்'ர  
- விஸ்வேதே'வா தே'வதா<sup>1</sup>(ஹா) | கா'யத்'ரீ- உஷ்ணிக்' - அநுஷ்டுப்' -  
ப்'ருஹதி<sup>1</sup> - ப்'ங்க்'தி<sup>1</sup> - த்'ருஷ்டுப்' - ஜகத்'ய(ஹ) ச<sup>2</sup>ந்தா'ம்ஸி | கா'யத்'ரீ  
ஸிரஸ(ஹ) ப்'ரஜாப'தி<sup>1</sup>(ஹி) ருஷி(ஹி) | ப்'ரஹ்ம - அக்'னி - வாயு -  
ஆதி'த்'யா தே'வதா<sup>1</sup>(ஹா) | யஜு(ஹ) ச<sup>2</sup>ந்த<sup>3</sup>(ஹ) | ப்'ராணாயாமே  
விநியோக<sup>3</sup>(ஹ) |

(ஒவ்வொரு மந்திரத்திற்கும், ருஷிகள் மற்றும் தேவதைகளை நினைவு கொள்ளும்  
போது, ஸ்ரீ ஹயக்'ரீவர் - லக்ஷ்மீதே'வீ, ப்'ரஹ்மா - ஸரஸ்வதீ, வாயு - பா'ரதீ,  
க'ருட<sup>3</sup> - ஸௌப'ர்ணீ, இந்த்'ர - ஸசீ' தே'வீ முதலானவர்களை 'முக்கிய  
ரிஷிகள்' என்று நினைவில் கொள்ள வேண்டும். எல்லா மந்த்'ரங்களுக்கும்  
'பரமாத்'மா ஸ்ரீ ஹரி'-யே முக்'ய தே'வதை' என்று நினைவில் கொள்ள வேண்டும்)

ஓம் பூ<sup>4</sup>(ஹூ) | ஓம் பு<sup>4</sup>வ(ஹ) | ஓம் ஸ்வ(ஹ) | ஓம் மஹ(ஹ) | ஓம் ஜன(ஹ) |  
ஓம் த'ப<sup>1</sup>(ஹ) | ஓம் ஸத்'யம் | ஓம் த'த்'ஸவிது'ர்வரே'ண்யம் ப்'ரகோ<sup>3</sup>  
தே'வஸ்'ய தீ<sup>4</sup>மஹி | தீ<sup>4</sup>யோ யோ ந(ஹ) ப்'ரசோ'த'யாத்' || ரிக். ஸம்.3.62.10

ஓம் ஆபோ<sup>1</sup> ஜ்யோதீ<sup>1</sup> ரஸோஅம்ருத<sup>1</sup>ம் ப்'ரஹ்ம பூ<sup>4</sup>ர்பு<sup>4</sup>வஹஸ்வரோம் |  
தை.ஆ.10.27

மேற்சொன்ன 10 ஓம்காரங்களுடன் கூடிய இந்த மந்திரத்தை உச்சரிக்கும் போது,  
ப்'ரஹ்மச்சாரிகள் - அங்கு'ஷ்ட<sup>2</sup> (பெருவிரல்) - அனாமிகா<sup>1</sup> (மோதிர விரல்) -  
க'னிஷ்டிகா<sup>1</sup> (சிறு விரல்) அங்கு'லிகளுடன் (விரல்களுடன்) ப்'ராணாயாமம்  
செய்ய வேண்டும். த்'ர்ஜனி (ஆள்காட்டி விரல்) மற்றும் மத்'ய (நடு விரல்)  
அங்கு'லிகளை (விரல்களை) பயன்படுத்தக்கூடாது.

மணமானவர்கள் (க்'ரஹஸ்தர்கள்) - ப்'ராணாயாமம் செய்யும்போது 5  
அங்கு'லிகளுடன் (விரல்களுடன்) ப்'ராணாயாமம் செய்ய வேண்டும்.

ப்'ராணாயாமத்தில், ரேசகம் - பூரகம் - கும்பகம் என 3 நிலைகள் உள்ளன.

|                                      |                                                                                                                                                  |
|--------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ரேச <sup>1</sup> க <sup>1</sup> ம்   | உள்ளிருக்கும் காற்றை வலது நாசியிலிருந்து வெளியிட வேண்டும். ருத்'ரன் (ஸிவன்) இந்த ரேச <sup>1</sup> க <sup>1</sup> த்திற்கு தெ <sup>3</sup> ய்வம். |
| பூரக <sup>1</sup> ம்                 | வெளியில் இருக்கும் காற்றை இடது நாசியில் இருந்து உள்ளிழுக்க வேண்டும். பிரம்மா இந்த பூரகத்திற்கு தெய்வம்.                                          |
| கு <sup>1</sup> ம்ப <sup>4</sup> கம் | உள்ளிழுக்கப்பட்ட காற்றை அப்படியே உள்ளேயே அடக்கி நிறுத்த வேண்டும். இந்த கும்பகத்திற்கு பரமாத்மா ஸ்ரீ ஹரி தானே தெய்வமாக இருக்கிறான்.               |



இத்தகைய த்<sup>3</sup>யானத்துடன் செய்யும் ப்ராணாயாமம், ஸக்<sup>3</sup>ர்ப்<sup>4</sup> ப்ராணாயாமம் என்றழைக்கப்படுகிறது. இது மிகுந்த பலன்களை அளிக்கிறது.

### 3. ஸங்க<sup>1</sup>ல்ப<sup>1</sup>ம்

ஸ்ரீகோ<sup>3</sup>விந்த<sup>3</sup> கோ<sup>3</sup>விந்த<sup>3</sup> ஸ்ரீமத்<sup>3</sup>ப<sup>4</sup>க<sup>3</sup>வதோ<sup>1</sup> மஹாபுருஷஸ்ய விஷ்ணோராக்<sup>3</sup>ஞயா ப்<sup>1</sup>ரவர்த்<sup>1</sup>மானஸ்ய ஆத்<sup>3</sup>யப்<sup>3</sup>ரஹ்மண(ஹ) த்<sup>3</sup>விதீ<sup>1</sup>யப்<sup>1</sup>ரார்தே<sup>4</sup>, ஸ்ரீஸ்வேத<sup>1</sup>வரஹாக<sup>1</sup>ல்பே<sup>1</sup>, வைவஸ்வத<sup>1</sup>மன்வந்த<sup>1</sup>ரே, க<sup>1</sup>லியுகே<sup>3</sup>, ப்<sup>1</sup>ரதமச<sup>1</sup>ரணே, ப<sup>4</sup>ரத<sup>1</sup>வர்த்<sup>1</sup>ஷே, ப<sup>4</sup>ரத<sup>1</sup>க<sup>2</sup>ண்டே<sup>3</sup>, ஜம்பூத்<sup>3</sup>வீபே<sup>1</sup>, த்<sup>3</sup>ண்ட<sup>3</sup>கா<sup>1</sup>ரண்யே தே<sup>3</sup>ஸே கோ<sup>3</sup>தா<sup>3</sup>வர்யா(ஹா) த்<sup>3</sup>க்ஷிணே தீ<sup>1</sup>ரே, ஸாலிவாஹஸகே<sup>1</sup>, பெளத்<sup>3</sup>தா<sup>4</sup>வதா<sup>1</sup>ரே, ராமக்ஷேத்<sup>1</sup>ரே, அஸ்மின் வர்த்<sup>1</sup>மானே, சா<sup>1</sup>ந்த்<sup>3</sup>ரமானேன ..... ஸம்வத்<sup>1</sup>ஸரே ..... அயனே ..... ருதௌ<sup>1</sup> ..... மாஸே ..... ப<sup>1</sup>க்ஷே ..... தி<sup>1</sup>தௌ<sup>2</sup> ..... வாஸரே ..... ஸூப<sup>4</sup>நக்ஷத்<sup>1</sup>ரே ..... ஸூப<sup>4</sup>யோகே<sup>3</sup> ..... ஸூப<sup>4</sup>க<sup>1</sup>ரணே ஏவங்கு<sup>3</sup>ண விஸேஷணவிஸிஷ்டா<sup>1</sup>யாம் ஸூப<sup>4</sup>தி<sup>1</sup>தௌ<sup>2</sup> ஸ்ரீ பா<sup>4</sup>ரதீ<sup>1</sup>ரமண முக்<sup>2</sup>யப்<sup>1</sup>ராணாந்த<sup>1</sup>ர்க<sup>3</sup>த<sup>1</sup> ஸ்ரீ விஷ்ணு ப்<sup>1</sup>ரேரணயா ஸ்ரீவிஷ்ணு ப்<sup>1</sup>ரீத்<sup>1</sup>யர்த்<sup>2</sup>ம் ஸாயம் ஸந்த்<sup>4</sup>யோபா<sup>1</sup>ஸ்தி<sup>1</sup>ம் க<sup>1</sup>ரிஷ்யே.

இவ்வாறு தேஸ காலங்களை உச்சரித்து ஸங்கல்பம் செய்ய வேண்டும்.

### 4. ப்<sup>1</sup>ரத<sup>2</sup>ம மா<sup>1</sup>ர்ஜனம்

ஆபோ<sup>1</sup>ஹிஷ்டே<sup>1</sup>தி<sup>1</sup> த்<sup>1</sup>ரிச<sup>1</sup>ஸ்ய ஆம்ப<sup>3</sup>ரீஷ(ஹ) ஸிந்து<sup>4</sup>த்<sup>3</sup>வீப<sup>1</sup> ருஷி(ஹி) | ஆபோ<sup>1</sup> தே<sup>3</sup>வதா<sup>1</sup> | கா<sup>3</sup>யத்<sup>1</sup>ரீ ச<sup>2</sup>ந்த(ஹ) | மா<sup>1</sup>ர்ஜனே விநியோக<sup>3</sup>(ஹ) | ரி. ஸம். 10.9.1 ||  
(ஸப்த<sup>1</sup>பி<sup>4</sup>ஹி பா<sup>1</sup>தை<sup>3</sup>ஹி ஸிரஸி, அஷ்ட<sup>2</sup>மேன பா<sup>1</sup>த<sup>3</sup>யோஹோ, நவமேன பு<sup>1</sup>னஹ ஸிரஸி)

|                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|-------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ஸிரஸி<br>(தலையில்)<br>(7)                                   | 1. ஓம் ஆபோ ஹி ஷ்ட ம்யோ பு <sup>4</sup> வ(ஹ),<br>2. தா ந ஹர்ஜே த் <sup>3</sup> தா <sup>4</sup> தன,<br>3. மஹேரணாயு சக் <sup>3</sup> ஷஸே,<br>4. யோ வஹ ஸிவத்மோ ரஸ(ஹ),<br>5. தஸ் <sup>3</sup> ய பா <sup>4</sup> ஜயதே <sup>1</sup> ஹ ந(ஹ),<br>6. உஸ்தீ <sup>1</sup> ரீவ மாத <sup>1</sup> ர்(ஹ),<br>7. த் <sup>1</sup> ஸ்மா அரங்க <sup>3</sup> மா <sup>1</sup> ம வ(ஹ), |
| பா <sup>1</sup> த <sup>3</sup> யோ(ஹோ)<br>(கால்களில்)<br>(1) | 8. யஸ்ய க்ஷயாயு ஜின்வத் <sup>1</sup> ,                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| ஸிரஸி<br>(தலையில்)<br>(1)                                   | 9. ஆபோ <sup>1</sup> ஜனய்தா <sup>1</sup> ச <sup>1</sup> ந(ஹ)                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |

இந்த மந்திரத்தில் மொத்தம் 9 அடிகள் (பாதங்கள்) உள்ளன.

"ஆபோ<sup>1</sup> ஹி ஷ்ட<sup>1</sup>" முதல் "த<sup>1</sup>ஸ்மா அரங்க<sup>3</sup> மாம வ(ஹ)" வரை 7 அடிகளை உச்சரித்தவாறு, தலையில் 7 முறை நீரை ப்ரோக்ஷக்க வேண்டும்.

8-வது அடியில் (பாதத்தில்) உச்சரித்தவாறு பாதத்தின் மீது ப்ரோக்ஷக்க வேண்டும். கடைசியாக 9-வது அடியுடன், மீண்டும் தலையில் நீரை ப்ரோக்ஷக்க வேண்டும்.

நீரை ப்ரோக்ஷக்க நிர்மால்ய துளசி த<sup>3</sup>ளத்தை உபயோகிக்க வேண்டும்.

## 10. மந்த்<sup>1</sup>ராச<sup>1</sup>மனம்

பசுவின் காது (கோ<sup>3</sup>க<sup>1</sup>ர்ண) வடிவில் உள்ளங்கையில் நீரை ஊற்றி கீழ்க்கண்ட மந்த்<sup>1</sup>ரத்தை உச்சரிக்க வேண்டும்:

அக்<sup>3</sup>னிஸ்சே<sup>1</sup>தி மந்த்<sup>1</sup>ரஸ்ய ஹிரண்யக<sup>3</sup>ர்ப<sup>4</sup> ருஷி(ஹி) ஸூர்ய - மன்யு - மன்யுபதி - ராத்<sup>1</sup>ரயோ தே<sup>3</sup>வதா<sup>1</sup>(ஹா) | ப்<sup>1</sup>ரக்ருதி<sup>1</sup>(ஹி) ச<sup>2</sup>ந்த<sup>3</sup>(ஹ) | மந்த்<sup>1</sup>ராச<sup>1</sup>மனே விநியோக<sup>3</sup>(ஹ) |

ஓம் அக்<sup>3</sup>னிஸ்ச<sup>1</sup> மாமன்யுஸ்ச<sup>1</sup> மன்யுப<sup>1</sup>த<sup>1</sup>யஸ்ச<sup>1</sup> மன்யுக்<sup>1</sup>ருதே<sup>1</sup>ப<sup>4</sup>ய(ஹ) | பா<sup>1</sup>பே<sup>1</sup>ப<sup>4</sup>யோ ரக்ஷந்தா<sup>1</sup>ம் | யத<sup>3</sup>ஹ்னா பா<sup>1</sup>ப<sup>1</sup>மகார்ஷம் | மனஸா வாசா<sup>1</sup> ஹஸ்தா<sup>1</sup>ப<sup>4</sup>யாம் | ப<sup>1</sup>த<sup>3</sup>ப<sup>4</sup>யாமுத<sup>3</sup>ரேண ஸிஸ்னா | அஹஸ்த<sup>1</sup>த<sup>3</sup>வலும்ப<sup>1</sup>து<sup>1</sup> | யத<sup>1</sup>கி<sup>1</sup>ஞ்ச<sup>1</sup> து<sup>3</sup>ரித<sup>1</sup>ம் மயி<sup>1</sup> | இத<sup>3</sup>மஹம் மாமம்ருத<sup>1</sup>யோநௌ | ஸத்<sup>1</sup>யே ஜ்யோதி<sup>1</sup>ஷி ஜுஹோமி ஸ்வாஹா || தை. ஆ.10.25 ||

இவ்வாறு அபி<sup>4</sup>மந்த்<sup>1</sup>ரணம் செய்த நீரை உட்கொள்ளவேண்டும்.

பின்னர் மீண்டும் கே<sup>1</sup>ஸவாதி<sup>3</sup> 24 நாமங்களை உச்சரித்துக் கொண்டு ஆசமனம் செய்ய வேண்டும்.

## 11. த்<sup>3</sup>விதீ<sup>1</sup>ய மார்ஜனம்

ஆபோ<sup>1</sup> ஹி ஷ்டேதி<sup>1</sup> நவரச<sup>1</sup>ஸ்ய ஸூக்<sup>1</sup>த<sup>1</sup>ஸ்ய அம்ப<sup>3</sup>ரீஷஹ ஸிந்து<sup>4</sup>த்<sup>3</sup>வீப<sup>1</sup> ருஷி(ஹி) | ஆபோ<sup>1</sup> தே<sup>3</sup>வதா<sup>1</sup> கா<sup>3</sup>யத்<sup>1</sup>ரீ ச<sup>2</sup>ந்த<sup>3</sup>(ஹ) | ப்<sup>1</sup>ஞ்ச<sup>1</sup>மீ வர்த<sup>4</sup>மாநா | ஸப்த<sup>1</sup>மீ ப்<sup>1</sup>ரதி<sup>1</sup>ஷ்டா<sup>2</sup> | அந்த<sup>1</sup>யே த்<sup>3</sup>வே அனுஷ்டி<sup>1</sup>பௌ<sup>4</sup> | பு<sup>1</sup>நர்மார்ஜநே விநியோக<sup>3</sup>(ஹ) || ரு.ஸம்.10.9.1-9

ஓம் ஆபோ<sup>1</sup> ஹி ஷ்ட ம்யோ பு<sup>4</sup>வ(ஹ), தா<sup>1</sup> ந ஊர்ஜே த்<sup>3</sup>தா<sup>4</sup>த<sup>1</sup>ன, ம்ஹேரணாய் ச<sup>1</sup>க்<sup>1</sup>ஷஸே, யோ வ(ஹ) ஸிவதமோ ரஸ(ஹ), தஸ்'ய பா<sup>4</sup>ஜயதே ஹ ந(ஹ), உஸ்தீ<sup>1</sup>ரிவ மாத்<sup>1</sup>ர(ஹ), த<sup>1</sup>ஸ்மா அரங்க<sup>3</sup> மாம வ(ஹ), யஸ்ய க்ஷயாய் ஜின்வத<sup>1</sup>, ஆபோ<sup>1</sup> ஜனயதா ச<sup>1</sup> ந(ஹ) ||

ஸம் நோ தே<sup>3</sup>வீரபீ<sup>4</sup>ஷ்டய ஆபோ<sup>1</sup> ப<sup>4</sup>வந்து<sup>1</sup> பீத<sup>1</sup>யே | ஸம் யோரபி<sup>4</sup> ஸ்'ரவந்து<sup>1</sup> ந(ஹ) || ஈஸாநா வார்யாணாம் க்ஷயந்தீ<sup>1</sup>ஸ்ச<sup>1</sup>ர்ஷணீநாம் | ஆபோ<sup>1</sup> யாசாமி பே<sup>4</sup>ஷஜம் || ஆப்<sup>1</sup>ஸு மே ஸோமோ அப்<sup>3</sup>ரவீத்<sup>3</sup>ந்த்<sup>1</sup>ர்விஷ்வாநி பே<sup>4</sup>ஷஜா | அக்<sup>3</sup>னிம் ச<sup>1</sup> விஸ்வ ஸம்பு<sup>4</sup>வம் | ஆப<sup>1</sup>(ஹ) ப்<sup>1</sup>ருணீத<sup>1</sup> பே<sup>4</sup>ஷஜம் வருத<sup>1</sup>ம் தின்வே(3) மம் | ஜ்யோக்<sup>1</sup> ச<sup>1</sup> ஸூ'ர்யம் த்<sup>3</sup>ருஸே || இத<sup>3</sup>மாபு<sup>1</sup>(ஹ) ப்<sup>1</sup>ரவஹத யத<sup>1</sup>கி<sup>1</sup>ம் ச<sup>1</sup> து<sup>3</sup>ரித<sup>1</sup>ம் மயி<sup>1</sup> | யத்<sup>3</sup>வா ஹம்பி<sup>4</sup> து<sup>3</sup>த்<sup>3</sup>ரோஹ யத்<sup>3</sup>வா ஸேப உதா<sup>1</sup>ந்ருத<sup>1</sup>ம் || ஆபோ<sup>1</sup> அத்யான்வ சா<sup>1</sup>ரிஷம் ரஸேன ஸம்க<sup>3</sup>ஸ்மஹி | ப<sup>1</sup>யஸ்வாநாக்<sup>3</sup>ன ஆ க்<sup>3</sup>ஹி த<sup>1</sup>ம் மா ஸம் ஸ்ருஜ வர்ச<sup>1</sup>ஸா ||

ஸஸ்ருஷீரித்<sup>1</sup>யஸ்ய ஆபோ<sup>1</sup> தே<sup>3</sup>வதா<sup>1</sup> அநுஷ்டுப்<sup>1</sup> ச<sup>2</sup>ந்த<sup>3</sup>(ஹ) மார்க்ஜனே  
விநியோக<sup>3</sup>(ஹ) ||

ஸஸ்ருஷீஸ்த<sup>1</sup>த<sup>3</sup>பஸோ தி<sup>3</sup>வா நக்த<sup>1</sup>ம்ச<sup>1</sup> ஸஸ்ருஷீ(ஹ) |  
வரேண்யக்<sup>1</sup>ரதா<sup>1</sup> ரஹமா தே<sup>3</sup>வீரவஸே ஹுவே | ரு.கில.10.9

இவ்வாறு மார்க்ஜனம் செய்துகொண்டு, வலது உள்ளங்கையினை நீருடன் வலது  
மூக்கின் நுனிக்கு அருகே எடுத்துச் செல்ல வேண்டும். அங்கேயே கையை  
பிடித்துக் கொண்டு கீழ்க்கண்ட மந்திரத்தை உச்சரிக்க வேண்டும்.

## 12. அக<sup>4</sup>மர்ஷணம்

ருத<sup>1</sup>ம் சே<sup>1</sup>தி<sup>1</sup> த<sup>1</sup>ருச<sup>1</sup>ஸ்ய அக<sup>4</sup>மர்ஷண ருஷி(ஹி) | பா<sup>4</sup>வ்ருத்<sup>1</sup>தோ<sup>1</sup> தே<sup>3</sup>வதா<sup>1</sup> |  
அநுஷ்டுப்<sup>1</sup> ச<sup>2</sup>ந்த<sup>3</sup>(ஹ) | பா<sup>1</sup>ப<sup>1</sup>பு<sup>1</sup>ருஷ விஸர்ஜனே விநியோக<sup>3</sup>(ஹ) ||

ஓம் ருத<sup>1</sup>ம் ச<sup>1</sup> ஸ்த<sup>1</sup>யம் சாபீ<sup>4</sup>த்<sup>3</sup>தா<sup>4</sup>த்<sup>1</sup> த<sup>1</sup>பஸோ(அ)த்<sup>4</sup>யஜாயத<sup>1</sup> |  
த<sup>1</sup>தோ<sup>1</sup> ராத்<sup>1</sup>ர்ய ஜாயத<sup>1</sup> த<sup>1</sup>த<sup>1</sup>(ஹ) ஸமுத்<sup>3</sup>ரோ அர்ணவ(ஹ) ||

ஸமுத்<sup>3</sup>ராத்<sup>3</sup>ர்ணவாத்<sup>3</sup>தி<sup>4</sup> ஸம்வத்<sup>1</sup>ஸரோ அஜாயத<sup>1</sup> |  
அஹோராத்<sup>1</sup>ராணி வித<sup>3</sup>த<sup>4</sup>த்விஸ்வஸ்ய மிஷதோ<sup>1</sup> வஸீ ||

ஸூர்யாசு<sup>1</sup>ந்த்<sup>3</sup>ரமஸௌ தா<sup>4</sup>தா<sup>1</sup> ய்தா<sup>2</sup> பூர்வம்க<sup>1</sup>ல்ப<sup>1</sup>யத்<sup>1</sup> |  
தி<sup>3</sup>வம் ச<sup>1</sup> ப்<sup>1</sup>ருதி<sup>2</sup>வீம் சாம்(அ)ந்த<sup>1</sup>ரீக்ஷமதோ ஸ்வ(ஹ) || ரு.ஸம்.10.190.1-3

அந்த நீரைப் பார்க்காமல், வலது நாசி வரை எடுத்துச் சென்று, பா<sup>1</sup>ப<sup>1</sup> பு<sup>1</sup>ருஷனை  
வலது நாசியிலிருந்து காற்றின் வழியாக வெளியே செல்கிறான் என்பதை மனதில்  
அறிந்து, நமக்கு இடதுபுறத்தில் நன்கு காய்ச்சப்பட்ட வைரச்சிலை இருப்பதாகப்  
பாவித்து, அந்த வைரச் சிலையின் மேல் நீரினில் இருக்கும் பாபப்புருஷனை  
விஸர்ஜனம் செய்ய வேண்டும். இவ்வாறாக, பாபப்புருஷன் தொலைந்தான் என்று  
பாவித்து, பின்னர் கேஸவாதி நாமங்களை உச்சரித்து ஆசீர்மனம் செய்து,  
ப்ராணாயாமம் செய்ய வேண்டும்.

## 13. அர்க்<sup>4</sup>யப்<sup>1</sup>ரதா<sup>3</sup>னம்

பூர்வோக்<sup>1</sup>த<sup>1</sup> ஏவங்கு<sup>3</sup>ணவிஸேஷணவிஸிஷ்டா<sup>1</sup>யாம் ஸூபதி<sup>2</sup>தௌ<sup>2</sup>  
ஸவித்<sup>1</sup>ருநாமக்<sup>1</sup> ஸூர்யாந்த<sup>1</sup>ர்க<sup>3</sup>த<sup>1</sup> பா<sup>4</sup>ரதீரமணமுக்யப்<sup>1</sup>ராணாந்த<sup>1</sup>ர்க<sup>3</sup>த<sup>1</sup> ஸ்ரீ  
லக்ஷ்மீநாராயண ப்<sup>1</sup>ரேரணயா ஸ்ரீலக்ஷ்மீநாராயண ப்<sup>1</sup>ரீத்<sup>1</sup>யர்த்<sup>2</sup>ம் ஸாயம்  
ஸந்த<sup>4</sup>யாங்க<sup>3</sup> அர்க்<sup>4</sup>யப்<sup>1</sup>ரதா<sup>3</sup>நம(ஹ)ம் க<sup>1</sup>ரிஷ்யே||

ப்<sup>1</sup>ரணவஸ்ய ப்<sup>1</sup>ரப்<sup>3</sup>ரஹ்ம ருஷி(ஹி) | ப்<sup>1</sup>ரமாத்<sup>1</sup>மா தே<sup>3</sup>வதா<sup>1</sup> | தை<sup>3</sup>வீ கா<sup>3</sup>யத்<sup>1</sup>ரீ  
ச<sup>2</sup>ந்த<sup>3</sup>(ஹ) | வ்யாஹ்ருதீ<sup>1</sup>நாம் ப்<sup>1</sup>ரஜாபதி<sup>1</sup>(ஹி) ருஷி(ஹி) | அக்<sup>3</sup>னி - வாயு -  
ஸூர்யோ தே<sup>3</sup>வதா<sup>1</sup>(ஹா) | கா<sup>3</sup>யத்<sup>1</sup>ரீ உஷ்ணிக்<sup>3</sup>நுஷ்டு<sup>1</sup>ப<sup>4</sup>ஸ்சந்தா<sup>3</sup>ம்ஸி |

கா<sup>3</sup>யத்<sup>1</sup>ர்யா விஸ்வாமித்<sup>1</sup>ர ருஷி(ஹி) | ஸவிதா<sup>1</sup> தே<sup>3</sup>வதா<sup>1</sup> | கா<sup>3</sup>யத்<sup>1</sup>ரீ ச<sup>2</sup>ந்த<sup>3</sup>(ஹ)  
ஸாயம் அர்க்<sup>4</sup>யப்<sup>1</sup>ரதா<sup>3</sup>னே விநியோக<sup>3</sup>(ஹ) |

ஓம் பூ<sup>4</sup>ர்பு<sup>4</sup>வ(ஹ)ஸ்'வ(ஹ) | த<sup>1</sup>த்<sup>1</sup>ஸ்விது<sup>1</sup>ர்வரேண்யம் ப<sup>4</sup>ர்கோ<sup>3</sup> தே<sup>3</sup>வஸ்ய  
தீ<sup>4</sup>மஹி | தி<sup>4</sup>யோ<sup>4</sup> யோ ந(ஹ) ப்ரசோ<sup>1</sup>த<sup>3</sup>யாத்<sup>1</sup> ||

**ஸூர்யநாராயணாய இத<sup>3</sup>மர்க்<sup>4</sup>யம் ஸமர்ப்<sup>1</sup>யாமி த<sup>3</sup>த்<sup>1</sup>த்<sup>1</sup>ம் ந மம |**

(இவ்வாறாக 3 முறை அர்க்யத்தை விட வேண்டும்)

ஆசமனத்திற்குப் பயன்படுத்தப்படாத ஸூத்த நீரினை ஒரு பஞ்சபாத்திரத்தில்  
நிரப்ப வேண்டும். இந்த மந்திரத்தை உச்சரித்து, இந்த தண்ணீரை ஒரு தூய  
பாத்திரத்தில் அல்லது தூய இடத்தில் ஸூர்யனின் அந்தர்யாமியாகிய  
நாராயணனுக்கு ஸமர்ப்பிக்கவும். இவ்வாறு 3 முறை செய்ய வேண்டும். ஸூர்ய  
உதயத்திற்கு முன் இந்த அர்க்யத்தை விட வேண்டும். (நீர்நிலையில்  
ஸந்தியாவந்தனம் செய்யும்போது, அர்க்யத்தை ஸூர்யனை நோக்கி கரங்களை  
மேலுயர்த்தி அர்க்யத்தை விட வேண்டும்.)

மூன்று முறை அர்க்யங்களை கொடுத்த பிறகு, ஸாயம் ஸந்த்<sup>4</sup>யாகாலம்  
கடந்துவிட்டபோது, பிராயச்சித்தத்திற்காக 4-வது அர்க்யத்தை கீழ்க்கண்ட  
மந்திரத்தை உச்சரித்து கொடுக்க வேண்டும்.

அர்க்<sup>4</sup>யத்<sup>1</sup>ர்யாந்தே<sup>1</sup> ஸாயம் ஸந்த்<sup>4</sup>யாகா<sup>1</sup>ல அதி<sup>1</sup>க்<sup>1</sup>ரமதோ<sup>3</sup>ஷ  
ப்<sup>1</sup>ரிஹாரார்த்<sup>1</sup>ம் ச<sup>1</sup>து<sup>1</sup>ர்த்<sup>2</sup> அர்க்<sup>4</sup>யப்<sup>1</sup>ரதா<sup>3</sup>னம் க<sup>1</sup>ரிஷ்யே |

ஓம் பூ<sup>4</sup>ர்பு<sup>4</sup>வ(ஹ)ஸ்'வ(ஹ) | தத்<sup>1</sup>ஸ்விது<sup>1</sup>ர்வரேண்யம் ப<sup>4</sup>ர்கோ<sup>3</sup> தே<sup>3</sup>வஸ்ய  
தீ<sup>4</sup>மஹி | தி<sup>4</sup>யோ<sup>4</sup> யோ ந(ஹ) ப்ரசோ<sup>1</sup>த<sup>3</sup>யாத்<sup>1</sup> ||

ஹ்ருத<sup>3</sup>யஸ்தாது கா<sup>3</sup>யத்<sup>1</sup>ரீ ஹ்ருத்<sup>3</sup>கு<sup>3</sup>ஹாமுக<sup>3</sup>நிஸ்ஸ்ருதா  
ஹத்வா ஹ்யாதி<sup>3</sup>த்யஸத்ரூம்ஸ்ச விஸஸ்வ ஹ்ருத<sup>3</sup>யம் மம ||

உத்<sup>1</sup>தி<sup>1</sup>ஷ்டோ<sup>2</sup>த்திஷ்ட<sup>2</sup> க<sup>3</sup>ந்த<sup>1</sup>வ்யம் பு<sup>1</sup>னராக<sup>3</sup>மனாய ச<sup>1</sup> |  
உத்<sup>1</sup>தி<sup>1</sup>ஷ்ட<sup>2</sup> தே<sup>3</sup>வி ஸ்தா<sup>1</sup>த்<sup>1</sup>வ்யம் ப்<sup>1</sup>ரவிஸ்ய ஹ்ருத<sup>3</sup>யம் மம ||  
அஸாவாதி<sup>3</sup>த்யோ ப்<sup>3</sup>ரஹ்ம, த<sup>1</sup>த்<sup>1</sup>ஹ த்<sup>3</sup>விராச<sup>1</sup>மேத்<sup>1</sup> ||

"அஸாவதி<sup>3</sup>த்யோ ப்<sup>3</sup>ரஹ்மா" என்ற மந்திரத்தை உச்சரித்துக் கொண்டு, வலது  
கையில் எடுத்துக் கொண்ட தண்ணீரை, வலமிருந்து இடமாக  
(ப்ரதக்ஷிணாகாரமாக) தன்னைச் சுற்றி தண்ணீரை விடவும். பின்னர் உட்கார்ந்து 2  
முறை ஆசமனம் செய்யவும்.

#### 14. பூ<sup>4</sup>தோச்<sup>1</sup>சா<sup>1</sup>ட<sup>1</sup>னம்

அப<sup>1</sup>ஸர்ப்<sup>1</sup>ந்து<sup>1</sup> இத<sup>1</sup>யஸ்ய வாமதே<sup>3</sup>வோ பூ<sup>4</sup>தா<sup>1</sup>ந்யனுஷ்டு<sup>1</sup>ப்<sup>3</sup>  
பூ<sup>4</sup>தோ<sup>1</sup>ச்<sup>1</sup>சா<sup>1</sup>ட<sup>1</sup>னே விநியோக<sup>3</sup>(ஹ) |

அப<sup>1</sup>ஸர்ப்<sup>1</sup>ந்து<sup>1</sup> தே<sup>1</sup> பூ<sup>4</sup>தா<sup>1</sup> யே பூ<sup>4</sup>தா<sup>1</sup> பு<sup>4</sup>வி ஸம்ஸ்தி<sup>1</sup>தா<sup>1</sup>(ஹா) |  
யே பூ<sup>4</sup>தா<sup>1</sup> விக்<sup>3</sup>னக<sup>1</sup>ர்தா<sup>1</sup>ரஸ்தே<sup>1</sup> நஸ்யந்து<sup>1</sup> ஸிவாக்<sup>3</sup>ஞயா ||\*||  
அப<sup>1</sup>க்<sup>1</sup>ராமந்து<sup>1</sup> யே பூ<sup>4</sup>தா<sup>1</sup>(ஹா) க்<sup>1</sup>ருராஸ்சை<sup>1</sup>வ து<sup>1</sup> ராக்ஷஸா(ஹா) |

யே சா<sup>1</sup>த்<sup>1</sup>ர நிவஸந்த<sup>1</sup>யேவ தே<sup>3</sup>வதா<sup>1</sup> பு<sup>4</sup>வி ஸந்த<sup>1</sup>த<sup>1</sup>ம் |  
தே<sup>1</sup>ஷாமப்<sup>1</sup>யவிரோதே<sup>4</sup>ன ப்<sup>3</sup>ரஹ்மக<sup>1</sup>ர்ம ஸமாரபே<sup>4</sup> ||\*||

இடதுபுறத்தில் உள்ள அனைத்து பூதங்களையும் சிட்டிகை ஒலியின் மூலம்  
விரட்ட வேண்டும்.

## 15. ஆஸனம்

ப்<sup>1</sup>ருத்<sup>2</sup>வீதி மந்த<sup>1</sup>ரஸ்ய மேருப்<sup>1</sup>ருஷ்ட<sup>1</sup> ருஷி(ஹி) | கூ<sup>1</sup>ர்மோ தே<sup>3</sup>வதா<sup>1</sup> |  
ஸுத<sup>1</sup>லம் ச<sup>2</sup>ந்த<sup>3</sup>(ஹ) | ஆஸனே விநியோக<sup>3</sup>(ஹ) |  
ப்<sup>1</sup>ருத்<sup>2</sup>வி த்<sup>1</sup>வயா த்<sup>4</sup>ருதா<sup>1</sup> லோகா<sup>1</sup> தே<sup>3</sup>வி த்<sup>1</sup>வம் விஷ்ணுனா த்<sup>4</sup>ருதா<sup>1</sup> |  
த்<sup>1</sup>வம் ச<sup>1</sup> தா<sup>4</sup>ராய மாம் தே<sup>3</sup>வி பவித்<sup>1</sup>ரம் கு<sup>1</sup>ரு சா<sup>1</sup>ஸனம் |  
மாம் ச<sup>1</sup> பூ<sup>1</sup>த<sup>1</sup>ம் கு<sup>1</sup>ரு த<sup>4</sup>ரே நதோ<sup>1</sup>(அ)ஸ்மி த்<sup>1</sup>வாம் ஸுரேஸ்வரி ||  
ஆஸனே ஸோமமண்ட<sup>3</sup>லே கூ<sup>1</sup>ர்மஸ்க<sup>1</sup>ந்தே<sup>3</sup> உப<sup>1</sup>விஷ்டோ<sup>1</sup> (அ)ஸ்மி ||\*||

இத்<sup>1</sup>யாஸனம் ப்<sup>1</sup>ரிகல்ப்<sup>1</sup>ய, அனந்தா<sup>1</sup>ஸனாய நம(ஹ) | த்<sup>1</sup>ரி(ஹி)  
ப்<sup>1</sup>ராணாநாயம்ய |

ப்<sup>1</sup>ருத்<sup>2</sup>வியைப மனதில் நினைத்து ஆசனத்தை கற்பனை செய்ய வேண்டும்.  
பின்னர் ப்<sup>1</sup>ராணாயாமம் 3 முறை செய்ய வேண்டும். உங்களுக்கு நேரம்  
இருந்தால், நீங்கள் தத்வ ந்யாஸம், மற்றும் மாத்ருகா ந்யாஸம் செய்ய  
வேண்டும்.

## 16. க<sup>1</sup>ர்னயாஸஹ

|                                                          |                                                                                                                   |                                                                           |
|----------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|
| த <sup>1</sup> த் <sup>1</sup> ஸவிது <sup>1</sup> ஹு     | அங்கு <sup>3</sup> ஷ்டா <sup>1</sup> ப் <sup>4</sup> யாம் நம(ஹ)                                                   | இரு கைகளின் கட்டை விரல்களை<br>இரு கைகளின் ஆள்காட்டி<br>விரல்களால் தொடவும் |
| வரேண்யம்                                                 | த <sup>1</sup> ர்ஜனீப் <sup>4</sup> யாம் நம(ஹ)                                                                    | இரு கைகளின் ஆள்காட்டி<br>விரல்களை இரு கைகளின் கட்டை<br>விரல்களால் தொடவும் |
| ப <sup>4</sup> ர்கோ <sup>3</sup><br>தே <sup>3</sup> வஸ்ய | மத் <sup>3</sup> யமாப் <sup>4</sup> யாம் நம(ஹ)                                                                    | இரு கைகளின் நடு விரல்களை இரு<br>கைகளின் கட்டை விரல்களால்<br>தொடவும்       |
| தீ <sup>4</sup> மஹி                                      | அனாமிகா <sup>1</sup> ப் <sup>4</sup> யாம் நம(ஹ)                                                                   | இரு கைகளின் மோதிர விரல்களை<br>இரு கைகளின் கட்டை விரல்களால்<br>தொடவும்     |
| தி <sup>4</sup> யோ யோ<br>ந(ஹ)                            | க <sup>1</sup> னிஷ்டி <sup>2</sup> கா <sup>1</sup> ப் <sup>4</sup> யாம்<br>நம(ஹ)                                  | இரு கைகளின் சுண்டு விரல்களை<br>இரு கைகளின் கட்டை விரல்களால்<br>தொடவும்    |
| ப் <sup>1</sup> ரசோத <sup>3</sup> யாத் <sup>1</sup>      | க <sup>1</sup> ரத <sup>1</sup> லக <sup>1</sup> ரப் <sup>1</sup> ருஷ்டா <sup>1</sup> ப் <sup>4</sup> யாம்<br>நம(ஹ) | இரு உள்ளங்கைகளின் மேல் மற்றும்<br>கீழ்ப் பகுதிகளைத் தொடவும்               |

## 17. அங்க<sup>3</sup> ந்யாஸஹ

|                                                       |                                                                                      |                                                                                                           |
|-------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| த <sup>1</sup> த <sup>1</sup> ஸவிது <sup>1</sup> (ஹு) | ஹ்ருத <sup>3</sup> யாய நம(ஹ)                                                         | மார்பைத் தொடவும்                                                                                          |
| வரேண்யம்                                              | ஸிரஸே ஸ்வாஹா                                                                         | தலையைத் தொடவும்                                                                                           |
| ப <sup>4</sup> ர்கோ <sup>3</sup> தே <sup>3</sup> வஸ்ய | ஸிகா <sup>2</sup> யை வஷட் <sup>1</sup>                                               | குடுமியைத் தொடவும்                                                                                        |
| தீ <sup>4</sup> மஹி                                   | க <sup>1</sup> வசா <sup>1</sup> ய ஹும்                                               | இடது கரம் வலது புஜத்தையும் வலது கரம் இடது புஜத்தையும் தொட்டு மார்பிற்கு கவசம் போன்று செய்யவும்            |
| தி <sup>4</sup> யோ யோ ந(ஹ)                            | நேத் <sup>1</sup> ராப <sup>4</sup> யாம் வெளஷட் <sup>1</sup>                          | இரு கண்களை வலது ஆள்காட்டி மற்றும் நடு விரல்களால் தொடவும்                                                  |
| ப்ரசோத <sup>3</sup> யாத் <sup>1</sup>                 | அஸ்த் <sup>1</sup> ராய ப <sup>2</sup> ட்                                             | சிட்டிகை அடித்து விட்டு கையைத் தட்டவும்                                                                   |
| பூ <sup>4</sup> ர்பு <sup>4</sup> வஸ்ஸவரோம்           | இதி <sup>1</sup> தி <sup>3</sup> க் <sup>3</sup> ப <sup>3</sup> ந்த <sup>3</sup> (ஹ) | தீயசக்திகள் இந்த இடத்திற்குள் நுழையாதபடி தலையைச் சுற்றி சிட்டிகை அடித்து திசைகளின் பந்தனம் செய்ய வேண்டும் |

## 18. ஆவாஹனம்

ஆக<sup>3</sup>ச்<sup>1</sup>ச<sup>2</sup> வரதே<sup>3</sup> தே<sup>3</sup>வி ஜபே<sup>1</sup> மே ஸந்நிதௌ<sup>4</sup> ப<sup>4</sup>வ |  
கா<sup>3</sup>யந்த<sup>1</sup>ம் த்<sup>1</sup>ராயஸே யஸ்மாத்<sup>3</sup>கா<sup>3</sup>யத்ரீ த்<sup>1</sup>வம் த<sup>1</sup>த<sup>1</sup>(ஹ) ஸ்ம்ருதா<sup>1</sup> ||  
இத்யாவாஹ்ய

ஹே பகவானே! நீ வேண்டிய வரங்களை கொடுக்கும் அரசன். நான் ஜபம் செய்யும் போது, நீ என் மனத்தில் நிலைத்திரு. பக்தியுடன் உன்னை துதிப்போரை நீ பாதுகாக்கின்றாய். அதனால்தான், ஞானிகள் உங்களை கா<sup>3</sup>யத்ரீ என்று அழைக்கிறார்கள். (இவ்வாறு, கடவுளுடைய குணங்களைப் பற்றி சிந்தித்து, கடவுளைத் தம்முடைய ஹ்ருதய ஆலயத்திற்கு அழைக்க வேண்டும்)

ப்<sup>1</sup>ரணவஸ்ய ப்<sup>1</sup>ரப்<sup>3</sup>ரஹ்ம ருஷி(ஹி) | ப்<sup>1</sup>ரமாத்<sup>1</sup>மா தே<sup>3</sup>வதா<sup>1</sup> | தை<sup>3</sup>வீ  
கா<sup>3</sup>யத்ரீ ச<sup>2</sup>ந்த<sup>3</sup>(ஹ) | வ்யாஹ்ருதீ<sup>1</sup>னாம் ப்<sup>1</sup>ரஜாபதி<sup>1</sup>(ஹி) ருஷி(ஹி) |  
அக்<sup>3</sup>னி - வாயு - ஸூர்யா தே<sup>3</sup>வதா<sup>1</sup>(ஹா) | கா<sup>3</sup>யத்<sup>1</sup>ரீ - உஷ்ணிக்<sup>1</sup> -  
அனுஷ்டு<sup>1</sup>ப<sup>4</sup>ஸ்ச<sup>2</sup>ந்தா<sup>3</sup>ம்ஸி | கா<sup>3</sup>யத்<sup>1</sup>ர்யா விஸ்வாமித்<sup>1</sup>ர ருஷி(ஹி) |  
ஸவிதா<sup>1</sup> தே<sup>3</sup>வதா<sup>1</sup> | கா<sup>3</sup>யத்<sup>1</sup>ரீ ச<sup>2</sup>ந்த<sup>2</sup>(ஹ) | ஜபே<sup>1</sup> விநியோக<sup>3</sup>(ஹ) |

## 19. த்<sup>4</sup>யானம்

த்<sup>4</sup>யேயஸ்ஸதா<sup>3</sup> ஸவித்<sup>1</sup>ருமண்டல மத்<sup>4</sup>யவர்தீ<sup>1</sup>  
நாராயண ஸரஸிஜாஸன ஸந்நிவிஷ்ட<sup>1</sup>(ஹ) |  
கே<sup>1</sup>யூரவான் மக<sup>1</sup>ரகு<sup>1</sup>ண்ட<sup>3</sup>லவான் கி<sup>1</sup>ரீடீ<sup>1</sup>  
ஹாரீ ஹிரண்மய வபு<sup>1</sup>(ஹு) த்<sup>4</sup>ருத<sup>1</sup>ஸங்க<sup>2</sup>ச<sup>1</sup>க்<sup>1</sup>ர(ஹ) ||\*

ஸூர்ய மண்டலத்தின் நடுவில் ஸ்ரீ லக்ஷ்மீநாராயணர் இருக்கிறார். அவர் கமலாசனத்தில் அமர்ந்திருக்கிறார். அவர் கைப்பட்டைகளை அணிந்துள்ளார். அவர் தனது காதுகளில் மகர குண்டலங்களை அணிந்துள்ளார். அவர் கிரீடம்

அணிந்திருக்கிறார். மாலைகளால் அலங்கரிக்கப்பட்டுள்ளார். அவர் உடல் தங்க நிறத்தில் உள்ளது. அவர் சங்கு சக்கரங்களை கைகளில் பிடித்துள்ளார்.

க்<sup>1</sup>ருஷ்ணோ வர்ண(ஹ), அக்<sup>3</sup>னி(ஹி) முக்<sup>2</sup>ம், ப்<sup>3</sup>ரஹ்மா ஸிர(ஹ), விஷ்ணு(ஹு) ஹ்ருத்<sup>3</sup>யம், ருத்<sup>3</sup>ரோ லலாட(ஹ), ப்ருதி<sup>2</sup>வீ கு<sup>1</sup>க்ஷி(ஹி), த்<sup>1</sup>ரைலோக்<sup>1</sup>யம் ச்<sup>1</sup>ரணா(ஹா), ப்<sup>1</sup>ராணாபா<sup>1</sup>ன வ்யனோதா<sup>3</sup>ன ஸமானா ஸப்<sup>1</sup>ராணா ஸ்வேத்<sup>1</sup>வர்ணா, ஸாங்க்<sup>2</sup>யாயனஸகோ<sup>3</sup>த்ரா கா<sup>3</sup>யத்<sup>1</sup>ரீ, ஸாவித்<sup>1</sup>ரீ ஸரஸ்வதீ, ச்<sup>1</sup>து<sup>1</sup>ர்விம்ஸத்<sup>1</sup>யக்ஷரா, த்<sup>1</sup>ரிபதா<sup>3</sup> ஷட்<sup>1</sup>கு<sup>1</sup>க்ஷி(ஹி), ப்<sup>1</sup>ஞ்ச்<sup>1</sup>ஸீர்ஷோப<sup>1</sup>நயனே விநியோக<sup>3</sup>(ஹ) |

அத்<sup>3</sup>ய பூ<sup>1</sup>ர்வோச்<sup>1</sup>ச்<sup>1</sup>ரித்<sup>1</sup> ஏவங்கு<sup>3</sup>ணவிஸேஷணவிஸிஷ்டா<sup>1</sup>யாம் ஸுப<sup>4</sup>தி<sup>1</sup>தௌ<sup>2</sup> பா<sup>4</sup>ரதீ<sup>1</sup>ரமண முக்<sup>2</sup>யப்<sup>1</sup>ராணாந்த்<sup>1</sup>ர்க<sup>3</sup>த்<sup>1</sup> ஸவித்<sup>1</sup>ருநாமக்<sup>1</sup> ஸ்ரீலக்ஷ்மீ நாராயணப்<sup>1</sup>ரேரணயா ஸவித்<sup>1</sup>ருநாமக்<sup>1</sup> ஸ்ரீலக்ஷ்மீ நாராயண ப்<sup>1</sup>ரீத்<sup>1</sup>யர்த்<sup>2</sup>ம் யதா<sup>1</sup>ஸக்<sup>1</sup>தி கா<sup>3</sup>யத்<sup>1</sup>ரீமந்த்<sup>1</sup>ரஜப<sup>1</sup>ம் க்<sup>1</sup>ரிஷ்யே ||

## 20. கா<sup>3</sup>யத்<sup>1</sup>ரீமந்த்<sup>1</sup>ரஜப<sup>1</sup>ஹ

ஓம் பூ<sup>4</sup>ர்பு<sup>4</sup>வ(ஹ)ஸ்'வ(ஹ) | த்<sup>1</sup>த்<sup>1</sup>ஸ்விது<sup>1</sup>ர்வரேண்யம் ப்<sup>4</sup>ர்கோ<sup>1</sup> தே<sup>3</sup>வஸ்ய தீ<sup>4</sup>மஹி | தி<sup>4</sup>யோ யோ ந(ஹ) ப்ரசோத<sup>3</sup>யாத் || 1008 / 108 / 10 ||

தொப்புளுக்கு நேராக (சமமாக) உள்ளங்கையைப் பிடித்து ஜபிக்கவும். (ஜபமிடும் வரிசையை 6-ம் பக்கத்தில் உள்ள படத்தில் காணலாம்). மோதிர விரலுக்குக் கீழே பர்வத்துடன் தொடங்கி, நடு விரலுக்குக் கீழே உள்ள பர்வம் வரை 10 என்று எண்ணவும். நடுவிரலுக்கும் மோதிர விரலுக்கும் இடைப்பட்ட பர்வங்கள் உயர்ந்த மேரு மலையாகக் கருதப்பட வேண்டும். இந்த எண்ணிக்கையின் முறை மேரு மலைக்கு வலம் வருவது போன்று இருக்க வேண்டும். மேலே குறிப்பிட்டுள்ளபடி, கா<sup>3</sup>யத்<sup>1</sup>ரீ மந்த்ரத்தை 5 இடங்களில் நிறுத்தி ஜபிக்கவும்.

## 21. கா<sup>3</sup>யத்<sup>1</sup>ரீ மந்த்<sup>1</sup>ரத்தின் பொருள்

|                                       |                                                                        |
|---------------------------------------|------------------------------------------------------------------------|
| ஓம்                                   | பரிபூரணமானவன்                                                          |
| பூ <sup>4</sup> (ஹூ)                  | எங்கும் நிறைந்தவன், நித்தியமானவன்                                      |
| பூ <sup>4</sup> வ(ஹ)                  | எல்லவற்றையும் படைத்தவன்                                                |
| ஸ்வ(ஹ)                                | எல்லையற்ற மகிழ்ச்சியானவன், சுதந்திரமானவன்                              |
| ய(ஹ)                                  | எந்த பரமாத்மன்                                                         |
| ந(ஹ)                                  | நம்                                                                    |
| தீ <sup>4</sup> ய(ஹ)                  | புத்தியையும் செயல்களையும் தூண்டுபவன்                                   |
| ப்ரசோத <sup>3</sup> யாத் <sup>1</sup> | ப்ரேரணை செய்கிறானோ                                                     |
| ஸவிது(ஹு)                             | அப்படிப்பட்ட அனைத்தையும் படைப்பவனாகிய                                  |
| தே <sup>3</sup> வஸ்ய                  | அனைத்து தேவர்களில் உத்தமனாகிய, க்ரீடாதிருணங்களில் உத்தமனாகிய பரமாத்மனை |
| த் <sup>1</sup> த் <sup>1</sup>       | எப்பொழுதும் எங்கும் வியாபித்திருப்பவரும்                               |
| வரேண்யம்                              | உத்தமர்களாலும் துதிக்கப்படுபவன்                                        |

|                                    |                                                                                                                                                |
|------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ப <sup>4</sup> ர்க <sup>3</sup> ஹு | பாவங்களை அழிப்பவரும், தீப்தி - சுக - ஞான - ரூபத்தின் வடிவமுமான, ஜீவனுக்கு ஞானத்தையும் பேரின்பத்தையும் அருளும் பரமாத்மனின் ப்ரகாஸத்தை (தேஜஸ்ஸை) |
| தீ <sup>4</sup> மஹி                | தியானிக்கிறோம்                                                                                                                                 |

இவ்வாறு குறைந்த பக்டம் 10 (அல்லது) மத்யம பக்டம் 108 (அல்லது) உத்தம பக்டம் 1008 கா<sup>3</sup>யத்ரீ ஜபம் செய்ய வேண்டும். ஸந்தியாவந்தன அங்கமான இந்த கா<sup>3</sup>யத்ரீ ஜபத்தை, விரல்களின் பர்வத்தின் மூலம்தான் எண்ண வேண்டும். ஜெபமாலையை இந்தக் காலத்தில் பயன்படுத்தக் கூடாது. பிரம்மச்சாரிகள், மணமானவர்கள் கா<sup>3</sup>யத்ரீ மந்திரத்திற்கு ஆரம்பத்தில் மட்டுமே ஓம்காரத்தை உச்சரிக்க வேண்டும். கா<sup>3</sup>யத்ரீ மந்திரத்திற்குப் பின் ஓம்காரத்தை உச்சரிக்கக் கூடாது. கா<sup>3</sup>யத்ரீ மந்திரத்திற்கு மட்டுமே இந்த சக்தி உண்டு. கா<sup>3</sup>யத்ரீ மந்திர ஜப எண்ணிக்கைக்கு 3 மடங்கு நாராயண மந்திரத்தை ஜபிக்க வேண்டும்.

## 22. க<sup>1</sup>ர்னயாஸஹ

|                                                        |                                                                                                  |                                                                     |
|--------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|
| த <sup>1</sup> த் <sup>1</sup> ஸவிது <sup>1</sup> (ஹு) | அங்கு <sup>3</sup> ஷ்டா <sup>1</sup> ப்யாம் நம(ஹ)                                                | இரு கைகளின் கட்டை விரல்களை இரு கைகளின் ஆள்காட்டி விரல்களால் தொடவும் |
| வரேண்யம்                                               | த <sup>1</sup> ர்ஜனீப்யாம் நம(ஹ)                                                                 | இரு கைகளின் ஆள்காட்டி விரல்களை இரு கைகளின் கட்டை விரல்களால் தொடவும் |
| ப <sup>4</sup> ர்கோ <sup>3</sup> தே <sup>3</sup> வஸ்ய  | மத் <sup>3</sup> யமாப்யாம் நம(ஹ)                                                                 | இரு கைகளின் நடு விரல்களை இரு கைகளின் கட்டை விரல்களால் தொடவும்       |
| தீ <sup>4</sup> மஹி                                    | அனாமிகா <sup>1</sup> ப்யாம் நம(ஹ)                                                                | இரு கைகளின் மோதிர விரல்களை இரு கைகளின் கட்டை விரல்களால் தொடவும்     |
| தி <sup>4</sup> யோ யோ ந(ஹ)                             | க <sup>1</sup> னிஷ்டி <sup>2</sup> கா <sup>1</sup> ப்யாம் நம(ஹ)                                  | இரு கைகளின் சுண்டு விரல்களை இரு கைகளின் கட்டை விரல்களால் தொடவும்    |
| ப்ரசோத <sup>3</sup> யாத் <sup>1</sup>                  | க <sup>1</sup> ரத <sup>1</sup> லக <sup>1</sup> ரப் <sup>1</sup> ருஷ்டா <sup>1</sup> ப்யாம் நம(ஹ) | இரு உள்ளங்கைகளின் மேல் மற்றும் கீழ்ப் பகுதிகளைத் தொடவும்            |

## 23. அங்க<sup>3</sup> ந்யாஸஹ

|                                                        |                              |                  |
|--------------------------------------------------------|------------------------------|------------------|
| த <sup>1</sup> த் <sup>1</sup> ஸவிது <sup>1</sup> (ஹு) | ஹ்ருத <sup>3</sup> யாய நம(ஹ) | மார்பைத் தொடவும் |
| வரேண்யம்                                               | ஸிரஸே ஸ்வாஹா                 | தலையைத் தொடவும்  |



|                                                       |                                                                                         |                                                                                                                       |
|-------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ப <sup>4</sup> ர்கோ <sup>3</sup> தே <sup>3</sup> வஸ்ய | ஸிகா <sup>2</sup> யை வஷட் <sup>1</sup>                                                  | குடுமியைத் தொடவும்                                                                                                    |
| தீ <sup>4</sup> மஹி                                   | க <sup>1</sup> வசா <sup>1</sup> ய ஹும்                                                  | இடது கரம் வலது புஜத்தையும்<br>வலது கரம் இடது புஜத்தையும்<br>தொட்டு மார்பிற்கு கவசம்<br>போன்று செய்யவும்               |
| தி <sup>4</sup> யோ யோ ந(ஹ)                            | நேத் <sup>1</sup> ராப் <sup>4</sup> யாம்<br>வௌஷட் <sup>1</sup>                          | இரு கண்களை வலது<br>ஆள்காட்டி மற்றும் நடு<br>விரல்களால் தொடவும்                                                        |
| ப்ரசோத <sup>3</sup> யாத் <sup>1</sup>                 | அஸ்த் <sup>1</sup> ராய ப <sup>2</sup> ட்                                                | சிட்டிகை அடித்து விட்டு கை<br>தட்டவும்                                                                                |
| பூ <sup>4</sup> ர்பு <sup>4</sup> வஸ்ஸ்வரோம்          | இதி <sup>1</sup><br>தி <sup>3</sup> க் <sup>3</sup> ப <sup>3</sup> ந்த <sup>3</sup> (ஹ) | தீயசக்திகள் இந்த இடத்திற்குள்<br>நுழையாதபடி தலையைச்<br>சுற்றி சிட்டிகை அடித்து<br>திசைகளின் பந்தனம் செய்ய<br>வேண்டும் |

## 24. த்<sup>4</sup>யானம்

த்<sup>4</sup>யேயஸ்ஸதா<sup>3</sup> ஸவித்<sup>1</sup>ருமண்ட<sup>3</sup>ல மத்<sup>4</sup>யவர்த்<sup>1</sup>தீ<sup>1</sup>  
நாராயண ஸரஸிஜாஸன ஸந்நிவிஷ்ட<sup>1</sup>(ஹ) |  
கேயூரவான் மக<sup>1</sup>ரகுண்ட<sup>3</sup>லவான் கி<sup>1</sup>ரீட<sup>1</sup>  
ஹாரீ ஹிரன்மயவபு<sup>1</sup>(ஹு) த்<sup>4</sup>ருத<sup>1</sup>ஸங்க<sup>2</sup>சக்<sup>1</sup>ர(ஹ) ||

முன்பு கூறியபடி கா<sup>3</sup>யத்ரீ நாமக பரமாத்மனை த்யானிக்க வேண்டும்.

அநேன ஸாயம் ஸந்த்<sup>4</sup>யாங்க<sup>3</sup> கா<sup>3</sup>யத்ரீ மந்த்<sup>1</sup>ர ஜபே<sup>1</sup>ன  
ஸவித்<sup>1</sup>ராந்த்<sup>1</sup>ர்க<sup>3</sup>த<sup>1</sup> பா<sup>4</sup>ரதீ<sup>1</sup> ரமண முக்<sup>2</sup>யப்<sup>1</sup>ரணாந்த்<sup>1</sup>ர்க<sup>3</sup>த<sup>1</sup> ஸ்ரீ லக்ஷ்மீ  
நாராயண(ஹ) ப்<sup>1</sup>ரியதா<sup>1</sup>ம் ப்<sup>1</sup>ரீதோ<sup>1</sup> ப<sup>4</sup>வது<sup>1</sup> ||

ஸ்ரீ க்<sup>1</sup>ருஷ்ணார்ப்<sup>1</sup>ணமஸ்து<sup>1</sup> ||

நான் செய்த இந்த தியானத்தின் மூலம், ஸூர்யாந்தர்கதன்னாகிய, பாரதீரமண  
முக்<sup>2</sup>யப்<sup>1</sup>ரணாந்தர்கதநாகிய ஸ்ரீ லக்ஷ்மீ நாராயணர் மகிழ்ந்தும் என்று  
நினைத்து, இந்த ஜப வடிவிலான கர்மத்தை பாரதீபதி அந்தர்கத பகவான்  
க்<sup>1</sup>ருஷ்ணருக்கு அர்ப்பணிக்கப்பட வேண்டும்.

## 25. ஸந்த்<sup>4</sup>யோப<sup>1</sup>ஸ்தா<sup>2</sup>னம்

ஜாத<sup>1</sup>வேத<sup>3</sup>ஸ இத்<sup>1</sup>யஸ்ய மந்த்<sup>1</sup>ரஸ்ய க<sup>1</sup>ஸ்யப<sup>1</sup> ருஷி(ஹி), ஜாத<sup>1</sup>வேதா<sup>3</sup>  
அக்<sup>3</sup>னிர்<sup>1</sup>தே<sup>3</sup>வதா<sup>1</sup>, த்<sup>1</sup>ரிஷ்டுப்<sup>1</sup> ச்<sup>2</sup>ந்த<sup>3</sup>(ஹ), ஸந்த்<sup>3</sup>யோப<sup>1</sup>ஸ்தா<sup>2</sup>னே  
விநியோக<sup>3</sup>(ஹ) ||

ஓம் ஜாதவேத<sup>3</sup>ஸே ஸுனவாம ஸோம்மராதீயுதோ நி த்<sup>3</sup>ஹாகி  
வேத<sup>3</sup>(ஹ) |

ஸ ந்(ஹ) பர்ஷத<sup>3</sup>தி து<sup>3</sup>ர்கா<sup>3</sup>ணி விஷ்வா நாவேவ ஸிந்து<sup>4</sup>ம்"  
து<sup>3</sup>ரிதாத்யக்<sup>3</sup>னி(ஹி) | ரு.ஸம்.1.99.1

த<sup>1</sup>ச<sup>1</sup>ச<sup>1</sup>(ம்)யோஸ்ஸம்யுர் விஸ்வேதே<sup>3</sup>வாஸ்ஸக்<sup>1</sup>வரீ, உப<sup>1</sup>ஸ்தா<sup>1</sup>நே  
விநியோக<sup>3</sup>(ஹ)|

ஓம் த<sup>1</sup>ச்சம்யோரா வ்ருணீமஹே க்ர<sup>3</sup>து<sup>1</sup>ம் யுக்<sup>3</sup>ஞாய் க்ர<sup>3</sup>து<sup>1</sup>ம்  
யுக்<sup>3</sup>ஞப்தயே |  
தை<sup>3</sup>வீ ஸ்வஸ்தி<sup>1</sup>ர்ஸ்து<sup>1</sup> ந(ஹ) ஸ்வஸ்தி<sup>1</sup>ர்மானுஷேப்<sup>4</sup>ய(ஹ) |  
ஊர்த்<sup>4</sup>வம் ஜிகா<sup>3</sup>து<sup>1</sup> பே<sup>4</sup>ஷஜம் ஸம் நோ<sup>1</sup> அஸ்து<sup>1</sup> த்<sup>3</sup>விபதே<sup>3</sup> ஸம்  
சது<sup>1</sup>ஷ்பதே<sup>3</sup> || ரு.கிலஹ

நமோ ப்<sup>3</sup>ரஹ்மண இத<sup>1</sup>யஸ்ய ப்<sup>1</sup>ரஜாபதி(ஹி) ருஷி(ஹி) | விஸ்வேதே<sup>3</sup>வா  
தே<sup>3</sup>வதா<sup>1</sup>ஹா | ஜக<sup>3</sup>தீ<sup>1</sup> ச<sup>2</sup>ந்த<sup>3</sup>(ஹ) ப்<sup>1</sup>ரத<sup>3</sup>க்ஷிணே விநியோக<sup>3</sup>(ஹ) | 1.32.33.

ஓம் நமோ ப்<sup>3</sup>ரஹ்மணே நமோ<sup>1</sup> அஸ்த்வக்<sup>3</sup>னயே நம்(ஹ) ப்ருதி<sup>2</sup>வ்யை  
நம ஒஷதீ<sup>4</sup>ப்<sup>4</sup>ய(ஹ) | நமோ வாசே நமோ வாச<sup>1</sup>ஸ்பத்யே நமோ  
விஷ்ணவே ப்<sup>3</sup>ருஹதே க்ரோமி || தை.ஆ.2.12

3 முறை ஆத்ம ப்ரதக்ஷணம் செய்து கொண்டு கீழ்க்கண்டவாறு திக்  
அபிமானிகளை வணங்க வேண்டும்.

## 26. திங்நமஸ்கார(ஹ)

ஓம் நம(ஹ) ப்<sup>1</sup>ரதீ<sup>1</sup>ச்<sup>1</sup>யை தி<sup>3</sup>ஸே யாஸ்ச<sup>1</sup> தே<sup>3</sup>வதா<sup>1</sup> ஏத<sup>1</sup>ஸ்யாம்  
ப்<sup>1</sup>ரதி<sup>1</sup>வஸந்த<sup>1</sup>யேதா<sup>1</sup>ப்<sup>4</sup>யஸ்ச<sup>1</sup> நம்(ஹ)

மேற்கு (ப்ரதீச்சயை) திசைநோக்கி நமஸ்காரம் செய்ய வேண்டும்.

மேற்கு (ப்ரதீச்சயை) திசைக்கு அபிமானிகளாகிய பாகீரதீஸமேத ஸ்ரீவருணதேவனையும்  
மற்றும் இவர்களால் துதிக்கப்படும் ஸ்ரீமத்யமூர்த்திக்கும், வடமேற்கு (வாயவ்ய)  
திசைக்கு அபிமானிகளாகிய ப்ராவஹீஸமேத ப்ரவஹவாயுதேவனையும், மற்றும்  
இவர்களால் துதிக்கப்படும் ஸ்ரீஹயக்ரீவனுக்கும் நமஸ்காரங்கள்.

ஓம் நம(ஹ) உதீ<sup>3</sup>ச்சயை தி<sup>3</sup>ஸே யாஸ்ச<sup>1</sup> தே<sup>3</sup>வதா<sup>1</sup> ஏத<sup>1</sup>ஸ்யாம்  
ப்<sup>1</sup>ரதி<sup>1</sup>வஸந்த<sup>1</sup>யேதா<sup>1</sup>ப்<sup>4</sup>யஸ்ச<sup>1</sup> நம்(ஹ)

வடக்கு (உத்தர) திசைநோக்கி நமஸ்காரம் செய்ய வேண்டும்.

வடக்கு (உத்தர) திசைக்கு அபிமானிகளாகிய ரோஹிணீ ஸமேத ஸ்ரீசந்த்ரதேவனையும்,  
மஹா ஸமேத ஸ்ரீகுபேரதேவனையும் மற்றும் இவர்களால் துதிக்கப்படும்  
ஸ்ரீகல்கிபகவானுக்கும், வடகிழக்கு (ஈஸான்ய) திசைக்கு அபிமானிகளாகிய  
பார்வதீஸமேத ருத்ரதேவனையும், மற்றும் இவர்களால் துதிக்கப்படும்  
ஸ்ரீநரஸிம்ஹனுக்கும் நமஸ்காரங்கள்.

ஓம் நம(ஹ) ப்<sup>1</sup>ராச்<sup>1</sup>யை தி<sup>3</sup>ஸே யாஸ்ச<sup>1</sup> தே<sup>3</sup>வதா<sup>1</sup> ஏத<sup>1</sup>ஸ்யாம்  
ப்<sup>1</sup>ரதி<sup>1</sup>வஸந்த<sup>1</sup>யேதா<sup>1</sup>ப்<sup>4</sup>யஸ்ச<sup>1</sup> நம்(ஹ)

கிழக்கு (பூர்வ) திசைநோக்கி நமஸ்காரம் செய்ய வேண்டும்.

கிழக்கு (பூர்வ) திசைக்கு அபிமானிகளாகிய ஸசிஸமேத ஸ்ரீஇந்த்ரதேவனையும் மற்றும் இவர்களால் துதிக்கப்படும் உபேந்திரனாகிய ஸ்ரீவாமனனுக்கும், தென்கிழக்கு (ஆக்நேய) திசைக்கு அபிமானிகளாகிய ஸ்வாஹாஸமேத அக்னிதேவனையும், மற்றும் இவர்களால் துதிக்கப்படும் ஸ்ரீபரஸுராமனுக்கும் நமஸ்காரங்கள்

**ஓம் நம(ஹ) த<sup>3</sup>க்ஷிணாயை தி<sup>3</sup>ஸே யாஸ்ச<sup>1</sup> தே<sup>3</sup>வதா<sup>1</sup> ஏத<sup>1</sup>ஸ்யாம்  
ப்<sup>1</sup>ரதி<sup>1</sup>வஸந்த<sup>1</sup>யேதா<sup>1</sup>ப்<sup>4</sup>யஸ்ச<sup>1</sup> நம(ஹ)**

தெற்கு (தக்ஷிண) திசைநோக்கி நமஸ்காரம் செய்ய வேண்டும்.

தெற்கு (தக்ஷிண) திசைக்கு அபிமானிகளாகிய ஸ்யாமலாஸமேத ஸ்ரீயமதேவனையும் மற்றும் இவர்களால் துதிக்கப்படும் ஸ்ரீராமசந்த்ரனுக்கும், தென்மேற்கு (நைருத்தி) திசைக்கு அபிமானிகளாகிய தீர்க்கிஸமேத நிருதிதேவனையும், மற்றும் இவர்களால் துதிக்கப்படும் ஸ்ரீஜனார்த்தனனுக்கும் நமஸ்காரங்கள்.

**ஓம் நம(ஹ) ஊர்த்<sup>4</sup>வாயை தி<sup>3</sup>ஸே யாஸ்ச<sup>1</sup> தே<sup>3</sup>வதா<sup>1</sup> ஏத<sup>1</sup>ஸ்யாம்  
ப்<sup>1</sup>ரதி<sup>1</sup>வஸந்த<sup>1</sup>யேதா<sup>1</sup>ப்<sup>4</sup>யஸ்ச<sup>1</sup> நம(ஹ)**

மேல் (ஊர்த்வ) திசைநோக்கி நமஸ்காரம் செய்ய வேண்டும்.

மேல் (ஊர்த்வ) திசைக்கு அபிமானிகளாகிய ஸௌபர்ணீ ஸமேத ஸ்ரீகருடதேவனையும், மற்றும் இவர்களால் துதிக்கப்படும் ஸ்ரீகருடத்வஜபகவானுக்கும், மற்றும் ரதி ஸமேத ஸ்ரீமன்மததேவனையும், மற்றும் இவர்களால் துதிக்கப்படும் ஸ்ரீப்ரத்யும்னபகவானுக்கும் நமஸ்காரங்கள்.

**ஓம் நமோ அத்<sup>4</sup>ராயை தி<sup>3</sup>ஸே யாஸ்ச<sup>1</sup> தே<sup>3</sup>வதா<sup>1</sup> ஏத<sup>1</sup>ஸ்யாம்  
ப்<sup>1</sup>ரதி<sup>1</sup>வஸந்த<sup>1</sup>யேதா<sup>1</sup>ப்<sup>4</sup>யஸ்ச<sup>1</sup> நம(ஹ)**

கீழ் (அதஹ) திசைநோக்கி நமஸ்காரம் செய்ய வேண்டும்.

கீழ் (அதஹ) திசைக்கு அபிமானிகளாகிய வாருணீ ஸமேத ஸ்ரீஸேஷதேவனையும், மற்றும் இவர்களால் துதிக்கப்படும் ஸ்ரீபரமாத்மனுக்கும், மற்றும் சாயா ஸமேத ஸ்ரீமித்ரதேவனையும், மற்றும் இவர்களால் துதிக்கப்படும் ஸ்ரீஸங்கர்ஷணபகவானுக்கும் நமஸ்காரங்கள்.

**ஓம் நமோ அவாந்த்<sup>1</sup>ராயை யாஸ்ச<sup>1</sup> தே<sup>3</sup>வதா<sup>1</sup> ஏத<sup>1</sup>ஸ்யாம்  
ப்<sup>1</sup>ரதி<sup>1</sup>வஸந்த<sup>1</sup>யேதா<sup>1</sup>ப்<sup>4</sup>யஸ்ச<sup>1</sup> நம(ஹ)**

சுற்றுமுற்றுமுள்ள (அவாந்தர) திசைநோக்கி நமஸ்காரம் செய்ய வேண்டும்.

சுற்றுமுற்றுமுள்ள (அவாந்தர) திசைக்கு அபிமானிகளாகிய ஸ்ரீவிநாயகனையும், ஸஜ்ஞாஸமேத ஸ்ரீஸூர்யதேவனையும், மற்றும் இவர்களால் துதிக்கப்படும் ஸ்ரீபரமாத்மனுக்கும் நமஸ்காரங்கள்.

பின்னர், ஸந்த்யா முதலான தெய்வங்களையும் வணங்க வேண்டும்.

ஸந்த்<sup>4</sup>யாயை நம(ஹ) | ஸாவித்<sup>1</sup>ர்யை நம(ஹ) | கா<sup>3</sup>யத்<sup>1</sup>ர்யை நம(ஹ) |  
ஸரஸ்வத்<sup>1</sup>யை நம(ஹ) | ஸர்வாப்<sup>4</sup>யோ தே<sup>3</sup>வதா<sup>1</sup>ப்<sup>4</sup>யோ நம(ஹ) |  
தே<sup>3</sup>விப்<sup>4</sup>யோ நம(ஹ) | ருஷிப்<sup>4</sup>யோ நம(ஹ) | கு<sup>3</sup>ருப்<sup>4</sup>யோ நம(ஹ) |

மாத்த்ருப்<sup>4</sup>யோ நம(ஹ) | பி<sup>1</sup>த்<sup>1</sup>ருப்<sup>4</sup>யோ நம(ஹ) | ஆசா<sup>1</sup>ர்யேப்<sup>4</sup>யோ  
நம(ஹ) | கா<sup>1</sup>மோகா<sup>1</sup>ர்ஷீன்மன்யுரகா<sup>1</sup>ர்ஷீந் நமோ நம(ஹ) |

யாம் ஸதா<sup>3</sup> ஸர்வபூ<sup>4</sup>தானி ஸ்தா<sup>1</sup>வராணி ச<sup>1</sup>ராணி ச<sup>1</sup>  
ஸாயம் ப்<sup>1</sup>ராத்<sup>1</sup>ர்நமஸ்யன்தி<sup>1</sup> ஸா மா ஸந்த்<sup>4</sup>யாபி<sup>4</sup>ரக்ஷது<sup>1</sup> ||  
ஸா மா ஸந்த்<sup>4</sup>யாபி<sup>4</sup>ரக்ஷத்<sup>1</sup>வோம் நமோ நம(ஹ)

ப்<sup>3</sup>ரஹ்மண்யோ தே<sup>3</sup>வகீ<sup>1</sup>பு<sup>1</sup>த்<sup>1</sup>ரோ ப்<sup>3</sup>ரஹ்மண்யோ மது<sup>4</sup>ஸுத<sup>4</sup>ன(ஹ) |  
ப்<sup>3</sup>ரஹ்மண்ய(ஹ) பு<sup>1</sup>ண்ட<sup>3</sup>ரீகா<sup>3</sup>க்ஷோ ப்<sup>3</sup>ரஹ்மண்யோ  
விஷ்ணுர்ச்<sup>1</sup>யுத<sup>1</sup>(ஹ) ||

நமோ ப்<sup>3</sup>ரஹ்மண்ய தே<sup>3</sup>வாய கோ<sup>3</sup>ப்<sup>3</sup>ராஹ்மணஹிதா<sup>1</sup>ய ச<sup>1</sup> |  
ஜகத்<sup>1</sup>ஹிதா<sup>1</sup>ய க்<sup>1</sup>ருஷ்ணாய கோ<sup>3</sup>விந்தா<sup>3</sup>ய நமோ நம(ஹ) ||

க்ஷீரேண ஸ்னாபிதே<sup>1</sup> தே<sup>3</sup>வி ச<sup>1</sup>ந்த<sup>3</sup>நேன விலேபி<sup>1</sup>தே<sup>1</sup> |  
பி<sup>3</sup>ல்வபத்<sup>1</sup>ரார்சி<sup>1</sup>தே<sup>1</sup> தே<sup>3</sup>வி து<sup>3</sup>ர்கே<sup>3</sup> (அ) ஹம் ஸரணம் க<sup>3</sup>த<sup>1</sup>(ஹ) ||  
ஸ்ரீ து<sup>3</sup>ர்கே<sup>3</sup> (அ) ஹம் ஸரணம் க<sup>3</sup>த<sup>1</sup> ஓம் நமோ நம(ஹ) ||

ஆகா<sup>1</sup>ஸாத்<sup>1</sup>பி<sup>1</sup>தி<sup>1</sup>த<sup>1</sup>ம் தோ<sup>1</sup>யம் யதா<sup>1</sup> க<sup>3</sup>ச்<sup>1</sup>ச<sup>1</sup>தி<sup>1</sup> ஸாக்<sup>3</sup>ரம் |  
ஸர்வதே<sup>3</sup>வ நமஸ்கா<sup>1</sup>ர்ஹ கே<sup>1</sup>ஸவம் ப்<sup>1</sup>ரதி<sup>1</sup> க<sup>3</sup>ச்<sup>1</sup>ச<sup>1</sup>தி<sup>1</sup> ||

## 27. கா<sup>3</sup>யத்<sup>1</sup>ர்யுத்<sup>3</sup>வாஸனம்

உத்<sup>1</sup>த<sup>1</sup>ம் இத்<sup>1</sup>யஸ்ய வாமதே<sup>3</sup>வ ருஷிஹி, கா<sup>3</sup>யத்<sup>1</sup>ரீ தே<sup>3</sup>வதா<sup>1</sup>, அநுஷ்டுப்<sup>1</sup>  
ச<sup>2</sup>ந்த<sup>3</sup>(ஹ) கா<sup>3</sup>யத்<sup>1</sup>ர்யுத்<sup>3</sup>வாஸனே விநியோக<sup>3</sup>(ஹ) |

உத்<sup>1</sup>த<sup>1</sup>மே<sup>1</sup> ஸிக்<sup>2</sup>ரே ஜாதே<sup>1</sup> பூ<sup>4</sup>ம்யாம் ப்<sup>1</sup>ர்வத<sup>1</sup>மூர்த<sup>4</sup>னி |  
ப்<sup>3</sup>ராஹ்மணே<sup>1</sup>ப்<sup>4</sup>யோ(அ)ப்<sup>4</sup>ய்னுக்ஞாதா க<sup>3</sup>ச்<sup>1</sup>ச<sup>1</sup> தே<sup>3</sup>வி யதா<sup>1</sup>ஸு<sup>1</sup>க<sup>2</sup>ம் ||  
க<sup>3</sup>ச்<sup>1</sup>ச<sup>1</sup> தே<sup>3</sup>வி யதா<sup>1</sup>ஸு<sup>1</sup>க<sup>2</sup>மோம் நமோ நம(ஹ) ||

ஸ்து<sup>1</sup>தோ<sup>1</sup> மயா வரதா<sup>3</sup> வேத்<sup>3</sup>மாதா ப்<sup>1</sup>ரசோ<sup>1</sup>த<sup>3</sup>யந்தீ<sup>1</sup> ப்<sup>1</sup>வனே<sup>1</sup>  
த்<sup>3</sup>விஜாதா<sup>1</sup> |

ஆயுஹு ப்<sup>1</sup>ருதி<sup>2</sup>வ்யாம் த்<sup>3</sup>ரவிணம் ப்<sup>3</sup>ர்ஹ்மவற்சஸம் மஹ்யம் த்<sup>3</sup>த்<sup>1</sup>வா  
ப்<sup>1</sup>ரஜாது<sup>1</sup>ம் ப்<sup>3</sup>ர்ஹ்மலோக<sup>1</sup>ம் | தைகி.ஆ.. (இத்யுத்<sup>3</sup>வாஸ்ய)

கா<sup>3</sup>யத்<sup>1</sup>ரி தே<sup>3</sup>வியை விஸர்ஜனம் வேண்டும்.

ஸர்வவேதே<sup>3</sup>ஷு யத்<sup>1</sup>பு<sup>1</sup>ண்யம் ஸர்வதீ<sup>1</sup>ர்தே<sup>1</sup>ஷு யத்<sup>1</sup>ப<sup>2</sup>லம் |  
தத்<sup>1</sup>ப<sup>2</sup>லம் ஸமவாப்<sup>1</sup>னோதி<sup>1</sup> ஸ்து<sup>1</sup>த்<sup>1</sup>வா தே<sup>3</sup>வம் ஜனார்த்<sup>3</sup>னம் ||

வாஸனாத்<sup>3</sup>வாஸுதே<sup>3</sup>வோஸி வாஸித<sup>1</sup>ம் தே<sup>1</sup> ஜகத்<sup>1</sup>ரயம் |  
ஸர்வபூ<sup>4</sup>த<sup>1</sup> நிவாஸோ(அ)ஸி வாஸுதே<sup>3</sup>வ நமோஸ்து<sup>1</sup> தே<sup>1</sup> ||

நமோ(அ)ஸ்த்<sup>1</sup>வனந்தா<sup>1</sup>ய ஸஹஸ்ரமூர்த<sup>1</sup>யே  
ஸஹஸ்ரபா<sup>1</sup>தா<sup>3</sup>க்ஷிஸிரோருபா<sup>3</sup>ஹவே |

ஸஹஸ்ரநாமனே பு<sup>1</sup>ருஷாய ஸாஸ்வதே<sup>1</sup>  
ஸஹஸ்ரகோ<sup>1</sup>டி<sup>1</sup>யுக<sup>3</sup>தா<sup>4</sup>ரிணே நம(ஹ) ||

ப<sup>4</sup>த<sup>1</sup>ரம் ந இத்<sup>1</sup>யஸ்ய | இந்த<sup>3</sup>ரோ விமத<sup>3</sup>ர்ஷி(ஹி) | அக்<sup>3</sup>னிர்தே<sup>3</sup>வதா<sup>1</sup> |  
விராட்<sup>1</sup> ச<sup>2</sup>ந்த<sup>3</sup>(ஹ) | ஸாந்த<sup>1</sup>யர்தே<sup>1</sup> ஜபே<sup>1</sup> விநியோக<sup>3</sup>(ஹ) |

ஓம் ப<sup>4</sup>த<sup>1</sup>ரம் நோ அபி<sup>1</sup>வாதாய மந்(ஹ) || ஓம் ஸாந்தி<sup>1</sup>(ஹி) ஸாந்தி<sup>1</sup>(ஹி)  
ஸாந்தி<sup>1</sup>(ஹி) || ஸர்வாரிஷ்ட<sup>1</sup> ஸாந்தி<sup>1</sup>ரஸ்து<sup>1</sup> | ஸமஸ்த<sup>1</sup>மங்க<sup>3</sup>லா  
வாப்தி<sup>1</sup>ரஸ்து<sup>1</sup> |

ச<sup>1</sup>து<sup>1</sup>ஸஸாக<sup>3</sup>ரப<sup>1</sup>ர்யந்த<sup>1</sup>ம் கோ<sup>3</sup>ப்<sup>3</sup>ராஹ்மணேப்<sup>4</sup>ய(ஹ) ஸாப<sup>4</sup>ம் ப<sup>4</sup>வது<sup>1</sup> |  
(உங்கள் கோ<sup>3</sup>த்<sup>1</sup>ரத்<sup>1</sup>தை<sup>1</sup>ச் சொல்லிக்க கொள்ளவும்) .....  
கோ<sup>3</sup>த்<sup>1</sup>ரோத்பன்ன(ஹ), (உங்கள் பெயரைச் சொல்லிக்க கொள்ளவும்).....  
ஸர்மா ரிக்<sup>3</sup>வேதீ<sup>3</sup>ய ஆஸ்வலாயநஸூத்ராநுயாயீ அமுக<sup>1</sup>ஸர்மா அஹம்  
போ<sup>4</sup> அபி<sup>4</sup>வாத<sup>3</sup>யே |

அவரவர்களுடைய கோத்திர சாகாக்களையும் பெயரையும் உச்சரித்து,  
பூமியைத் தொட்டு வணங்க வேண்டும்.

யஸ்ய ஸ்ம்ருத்<sup>1</sup>யா ச<sup>1</sup> நாமோக்<sup>1</sup>த்<sup>1</sup>யா த<sup>1</sup>ப<sup>1</sup>ஸஸந்த<sup>4</sup>யாக்<sup>1</sup>ரியாதி<sup>3</sup>ஷு |  
ந்யூனம் ஸம்பூ<sup>1</sup>ர்ணதா<sup>1</sup>ம் யாதி<sup>1</sup> ஸத்<sup>3</sup>யோ வந்தே<sup>3</sup> த<sup>1</sup>மச்<sup>1</sup>யுத<sup>1</sup>ம் ||  
மந்த<sup>1</sup>ரஹீனம் க்<sup>1</sup>ரியாஹீனம் ப<sup>4</sup>க்தி<sup>1</sup>ஹீனம் ரமாப<sup>1</sup>தே<sup>1</sup> |  
யத்<sup>1</sup>க்<sup>1</sup>ருத<sup>1</sup>ம் து<sup>1</sup> மயா தே<sup>3</sup>வ ப<sup>1</sup>ரிபூ<sup>1</sup>ர்ணம் த<sup>1</sup>த<sup>3</sup>ஸ்து<sup>1</sup> மே ||

அநேன ஸாயம் ஸந்த<sup>4</sup>யாவந்த<sup>3</sup>னேன ப<sup>4</sup>க<sup>3</sup>வான் ஸ்ரீமன்  
மத்<sup>3</sup>வாசா<sup>1</sup>ர்யாணாம் ஹ்ருத் க<sup>1</sup>மல மத்<sup>3</sup>ய நிவாஸி அனந்த<sup>1</sup> க<sup>1</sup>ல்யாண  
கு<sup>3</sup>ணக<sup>3</sup>ண ப<sup>1</sup>ரிபூ<sup>1</sup>ர்ண(ஹ) ஸச்<sup>1</sup>சி<sup>1</sup>தா<sup>3</sup>னந்தா<sup>3</sup>த்<sup>1</sup>மக<sup>1</sup>ஹ ஸர்வக<sup>1</sup>ர்மக<sup>1</sup>ர்தா<sup>1</sup>  
ஸர்வக<sup>1</sup>ர்ம கா<sup>1</sup>ரயிதா<sup>1</sup> ஸர்வக<sup>1</sup>ர்ம ப<sup>2</sup>லபோ<sup>4</sup>க்தா<sup>1</sup> ஸர்வக<sup>1</sup>ர்ம  
ப<sup>2</sup>லபோ<sup>4</sup>ஜயிதா<sup>1</sup> ஸர்வக<sup>1</sup>ர்ம ப்ரேரக<sup>1</sup>ஹ க்ஷீராப்<sup>3</sup>தி<sup>3</sup>ஸாயி  
ஸவித்<sup>1</sup>ருநாமக<sup>1</sup>(ஹ) ஸ்ரீ லக்ஷ்மீநாராயண(ஹ) ப்ரீயதாம். ஸுப்<sup>1</sup>ரீதோ<sup>1</sup>  
வரதோ<sup>3</sup> ப<sup>4</sup>வது<sup>1</sup> ||

|| ஸ்ரீ க்<sup>1</sup>ருஷ்ணார்ப<sup>1</sup>ணமஸ்து<sup>1</sup> ||

இரு முறை ஆசமனம் செய்யவும்.

கா<sup>1</sup>யேன வாசா<sup>1</sup> மனஸேந்த<sup>3</sup>ரியைர்வா பு<sup>3</sup>த்<sup>3</sup>த்<sup>4</sup>யாத்மனா வா (அ)  
னுஸ்ருத<sup>1</sup>ஹ ஸ்வபா<sup>4</sup>வம் |  
க<sup>1</sup>ரோமி யத்<sup>3</sup>யத்<sup>1</sup>ஸக<sup>1</sup>லம் ப<sup>1</sup>ரஸ்மை நாராயணாயேதி<sup>1</sup> ஸமர்ப<sup>1</sup>யாமி ||

## 28. ஜப<sup>1</sup>ஸ்த<sup>1</sup>லப்<sup>1</sup>ரோக்ஷணம்

அத்யாந இதி<sup>1</sup> மந்த்<sup>1</sup>ரஸ்ய ஸ்யாவாஸ்வ ஆத்<sup>1</sup>ரேய(ஹ) ஸவிதா<sup>1</sup>  
கா<sup>3</sup>யத்<sup>1</sup>ரீ ஜப<sup>1</sup>ஸ்தா<sup>1</sup>னப்<sup>1</sup>ரோக்ஷணே விநியோக<sup>3</sup>(ஹ) | ரு.ஸம்.5.82.4  
அத்யா நோ<sup>1</sup> தே<sup>3</sup>வ ஸவித<sup>1</sup>(ஹ) ப்<sup>1</sup>ரஜாவத்<sup>1</sup>ஸாஹீ(ஹீ) ஸௌப<sup>4</sup>க<sup>3</sup>ம் |  
ப<sup>1</sup>ரா<sup>1</sup> து<sup>3</sup>(ஹா) ஸ்வப்<sup>1</sup>ந்யம் ஸுவ | விஸ்வா<sup>1</sup>நி  
தே<sup>3</sup>வஸவித<sup>1</sup>ர்து<sup>3</sup>ரிதா<sup>1</sup>னி ப<sup>1</sup>ரா<sup>1</sup> ஸுவ | யத்<sup>1</sup>ப<sup>4</sup>த்<sup>1</sup>ரம் த<sup>1</sup>ன்ம ஆஸ்வ ||

இந்த மந்திரத்தை உச்சரித்து ஜபம் செய்த இடத்தை நீரால் ப்ரோக்ஷணம் செய்து, அந்த இடத்தைத் தொட்டு, இதயத்தைத் தொட வேண்டும்.

யதக்ஷரப<sup>1</sup>த<sup>3</sup>ப<sup>4</sup>ரஷ்ட<sup>1</sup>ம் மாத்<sup>1</sup>ராஹீனம் ச<sup>1</sup> யத்<sup>3</sup>ப<sup>4</sup>வேத்<sup>1</sup> |  
த<sup>1</sup>த்<sup>1</sup>ஸர்வம் க்ஷம்யதா<sup>1</sup>ம் தே<sup>3</sup>வ நாராயண நமோ(அ)ஸ்து<sup>1</sup> தே<sup>1</sup> ||  
மத்<sup>3</sup>யே மத்<sup>3</sup>யே மந்த்<sup>1</sup>ர த்<sup>1</sup>ந்த்<sup>1</sup>ர க<sup>1</sup>ர்ம லோப<sup>1</sup> ப்<sup>1</sup>ராயஸ்சித்<sup>1</sup>தா<sup>1</sup>ர்த<sup>2</sup>ம்  
நாமத்<sup>1</sup>ரய- மந்த்<sup>1</sup>ரஜப<sup>1</sup>ம் க<sup>1</sup>ரிஷ்யே |

அச்<sup>1</sup>யுதா<sup>1</sup>ய நம(ஹ), அனந்தா<sup>1</sup>ய நம(ஹ), கோ<sup>3</sup>விந்தா<sup>3</sup>ய நம(ஹ) |  
அச்<sup>1</sup>யுதா<sup>1</sup>ய நம(ஹ), அனந்தா<sup>1</sup>ய நம(ஹ), கோ<sup>3</sup>விந்தா<sup>3</sup>ய நம(ஹ) |  
அச்<sup>1</sup>யுதா<sup>1</sup>ய நம(ஹ), அனந்தா<sup>1</sup>ய நம(ஹ), கோ<sup>3</sup>விந்தா<sup>3</sup>ய நம(ஹ) |  
அச்<sup>1</sup>யுதா<sup>1</sup>நந்த<sup>1</sup>கோ<sup>3</sup>விந்தே<sup>3</sup>ப<sup>4</sup>யோ நமோ நம(ஹ) ||

அக்ஷயம் க<sup>1</sup>ர்ம யஸ்மின் ப<sup>1</sup>ரே ஸ்வர்பி<sup>1</sup>தம் ப்<sup>1</sup>ரக்ஷயம் யாந்தி<sup>1</sup>  
து<sup>3</sup>(ஹா)கா<sup>1</sup>னி யந்நாமத<sup>1</sup>ஹ |  
அக்ஷரோ யோ(அ)ஜர(ஹ) ஸர்வதே<sup>3</sup>வா(அ)ம்ருத<sup>1</sup>(ஹ) கு<sup>1</sup>க்ஷிக<sup>3</sup>ம் யஸ்ய  
விஸ்வம் ஸதா<sup>3</sup>(அ) ஜாதி<sup>1</sup>க<sup>1</sup>ம் ||  
ப்<sup>1</sup>ரீணயாமோ வாஸுதே<sup>3</sup>வம் தே<sup>3</sup>வதா<sup>1</sup>மண்ட<sup>3</sup>லாக<sup>1</sup>ண்ட<sup>3</sup>மண்ட<sup>3</sup>லம் ||  
|| ப்<sup>1</sup>ரீணயாமோ வாஸுதே<sup>3</sup>வம் || \*

நாஹம் கர்தா<sup>1</sup> ஹரி(ஹி) க<sup>1</sup>ர்தா<sup>1</sup> த<sup>1</sup>த்<sup>1</sup>பூ<sup>1</sup>ஜா க<sup>1</sup>ர்ம சா(அ)கி<sup>1</sup>லம் |  
த<sup>1</sup>தா<sup>1</sup>(அ)பி மத்<sup>1</sup>க்<sup>1</sup>ருதா<sup>1</sup> பூ<sup>1</sup>ஜா த்<sup>1</sup>வத்<sup>1</sup>ப்<sup>1</sup>ரஸாதே<sup>3</sup>ன நா(அ)ன்யதா<sup>1</sup> ||  
த<sup>1</sup>த்<sup>3</sup>ப<sup>4</sup>க்தி<sup>1</sup>(ஹி) த<sup>1</sup>த்<sup>1</sup>ப<sup>2</sup>லம் மஹ்யம் த<sup>1</sup>த்<sup>1</sup>ப்<sup>1</sup>ரஸாத<sup>3</sup>(ஹ) பு<sup>1</sup>ன(ஹ)  
பு<sup>1</sup>ன(ஹ) |  
க<sup>1</sup>ர்மன்யாஸோ ஹராவேவம் விஷ்ணோ(ஹோ) த்<sup>1</sup>ருப்<sup>1</sup>தி<sup>1</sup>க<sup>1</sup>ர(ஹ)  
ஸதா<sup>3</sup> ||  
இத<sup>3</sup>ம் க்<sup>3</sup>ஞானம் ஹரே(ஹே) பூ<sup>1</sup>ஜா ஹரேரேவோதி<sup>3</sup>த<sup>1</sup>ம் ஸதா<sup>3</sup>  
ஹர்யதீ<sup>3</sup>னம் ச ஸர்வத்<sup>1</sup>ரேத்<sup>1</sup>யேவம் ந்யாஸோ ஹரௌ ஸம்ருத<sup>1</sup>(ஹ) ||

|| இதி<sup>1</sup> ருக்<sup>3</sup>வேதீ<sup>3</sup>யம் ஸாயம் ஸந்த்<sup>4</sup>யாவந்த<sup>3</sup>னம் ||

\*\*\* கேடித்<sup>1</sup>ர ஸங்க<sup>1</sup>ல்ப<sup>1</sup>(ஹ) \*\*\*

|                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|---------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>1. க<sup>3</sup>யாகேடித்<sup>1</sup>ரம்</p>                | <p>ப<sup>4</sup>ரத<sup>1</sup>வர்ஷே<br/> ப<sup>4</sup>ரத<sup>1</sup>க<sup>2</sup>ண்டே<sup>3</sup><br/> ஜம்பூ<sup>3</sup>த்<sup>3</sup>வீபே<sup>1</sup><br/> மேரோ(ஹோ) த<sup>3</sup>கடிணாதி<sup>3</sup>க்<sup>3</sup>பா<sup>4</sup>கே<sup>3</sup><br/> விந்த<sup>3</sup>யஸ்ய உத்<sup>1</sup>த<sup>1</sup>ரே<br/> ஆர்யாவர்த<sup>1</sup>தா<sup>1</sup>ந்த<sup>1</sup>ர்க<sup>3</sup>த<sup>1</sup> மக<sup>3</sup>த<sup>4</sup>தே<sup>3</sup>ஸே<br/> ச<sup>1</sup>ம்ப<sup>1</sup>கா<sup>1</sup>ரணயே<br/> மது<sup>4</sup>வனே<br/> கோ<sup>1</sup>லாஹலப<sup>1</sup>ர்வதே<sup>1</sup><br/> க<sup>3</sup>யக<sup>3</sup>தா<sup>3</sup>த<sup>4</sup>ரகேடித்<sup>1</sup>ரே<br/> அமுக<sup>1</sup>ஸம்வத்<sup>1</sup>ஸரே...</p>                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| <p>2. கா<sup>1</sup>ஸிகேடித்<sup>1</sup>ரம்</p>               | <p>ப<sup>4</sup>ரத<sup>1</sup>வர்ஷே<br/> ப<sup>4</sup>ரத<sup>1</sup>க<sup>2</sup>ண்டே<sup>3</sup><br/> ஜம்பூ<sup>3</sup>த்<sup>3</sup>வீபே<sup>1</sup><br/> மேரோ(ஹோ) த<sup>3</sup>கடிணாதி<sup>3</sup>க்<sup>3</sup>பா<sup>4</sup>கே<sup>3</sup><br/> விந்த<sup>3</sup>யஸ்ய உத்<sup>1</sup>த<sup>1</sup>ரே ஆர்யாவர்தை<sup>1</sup>க<sup>1</sup>தே<sup>3</sup>ஸே<br/> அவிமுக<sup>1</sup>த<sup>1</sup>வாராணஸீகேடித்<sup>1</sup>ரே<br/> ஆனந்த<sup>3</sup>வனே<br/> மஹா ஸ்மஸானே<br/> கௌ<sup>3</sup>ரீ முகே<sup>2</sup><br/> த்<sup>1</sup>ரிக<sup>1</sup>ண்ட<sup>1</sup>க<sup>1</sup> விராஜிதே<sup>1</sup><br/> அஸீவருணயோர் மத்<sup>3</sup>யே<br/> உத்<sup>1</sup>த<sup>1</sup>ர வாஹிந்யாம்<br/> பா<sup>4</sup>கீ<sup>3</sup>ரத்<sup>2</sup>யா(ஹா)<br/> ப<sup>1</sup>ஸ்சி<sup>1</sup>மோத்<sup>1</sup>த<sup>1</sup>ரே<br/> அமுக<sup>1</sup>ஸம்வத்<sup>1</sup>ஸரே...</p>                                                                                                                  |
| <p>3. ப்<sup>1</sup>ரயாக<sup>3</sup>கேடித்<sup>1</sup>ரம்</p> | <p>ப<sup>4</sup>ரத<sup>1</sup>வர்ஷே<br/> ப<sup>4</sup>ரத<sup>1</sup>க<sup>2</sup>ண்டே<sup>3</sup><br/> ஜம்பூ<sup>3</sup>த்<sup>3</sup>வீபே<sup>1</sup><br/> மேரோ(ஹோ) த<sup>3</sup>கடிணாதி<sup>3</sup>க்<sup>3</sup>பா<sup>4</sup>கே<sup>3</sup><br/> விந்த<sup>3</sup>யஸ்ய உத்<sup>1</sup>த<sup>1</sup>ரே<br/> ஆர்யாவர்த<sup>1</sup>தா<sup>1</sup>ந்த<sup>1</sup>ர்க<sup>3</sup>த<sup>1</sup> ப்<sup>3</sup>ரஹ்மாவர்தை<sup>1</sup>க<sup>1</sup> தே<sup>3</sup>ஸே<br/> விஷ்ணு ப்<sup>1</sup>ரஜாப<sup>1</sup>தி<sup>1</sup> கேடித்<sup>1</sup>ரே<br/> அந்த<sup>1</sup>ர்வேத்<sup>3</sup>யாம் ஷட்<sup>3</sup>கூலமத்<sup>3</sup>யே<br/> பா<sup>4</sup>கீ<sup>3</sup>ரத்<sup>2</sup>யா(ஹா)<br/> ப<sup>1</sup>ஸ்சி<sup>1</sup>மே தீ<sup>1</sup>ரே<br/> காலிந்த<sup>3</sup>யாஹா<br/> உத்<sup>1</sup>த<sup>1</sup>ரே தீ<sup>1</sup>ரே<br/> வட<sup>1</sup>ஸ்ய பூ<sup>1</sup>ர்வதி<sup>3</sup>க்<sup>3</sup>பா<sup>4</sup>கே<sup>3</sup><br/> அமுக<sup>1</sup>ஸம்வத்<sup>1</sup>ஸரே...</p> |

|                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|---------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 4. அயோத் <sup>3</sup> யா கேடித் <sup>1</sup> ரம்              | ப <sup>4</sup> ரத <sup>1</sup> வர்டே<br>ப <sup>4</sup> ரத <sup>1</sup> க <sup>2</sup> ண்டே <sup>3</sup><br>ஜம்பூ <sup>3</sup> த் <sup>3</sup> வீபே <sup>1</sup><br>ஆர்யாவர்த் <sup>1</sup> தா <sup>1</sup> ந்த <sup>1</sup> ர்க <sup>3</sup> த <sup>1</sup> கௌ <sup>1</sup> ஸல தே <sup>3</sup> ஸே<br>ப் <sup>1</sup> ரமோத் <sup>3</sup> வனே<br>வராஹகு <sup>2</sup> ரே ஸாரஸ்வத <sup>1</sup> கேடித் <sup>1</sup> ரே<br>நந்தி <sup>3</sup> க் <sup>3</sup> ராமே அயோத் <sup>4</sup> யாயாம்<br>ப் <sup>3</sup> ரஹ்மானஸதீ <sup>1</sup> ர்தே <sup>2</sup><br>ஸ்வர்க <sup>3</sup> த் <sup>3</sup> வாரே<br>அமுக <sup>1</sup> ஸம்வத் <sup>1</sup> ஸரே...                                                                                                                                                            |
| 5. ஹரித் <sup>3</sup> வார கேடித் <sup>1</sup> ரம்             | ப <sup>4</sup> ரத <sup>1</sup> வர்டே<br>ப <sup>4</sup> ரத <sup>1</sup> க <sup>2</sup> ண்டே <sup>3</sup><br>ஜம்பூ <sup>3</sup> த் <sup>3</sup> வீபே <sup>1</sup><br>ஆர்யாவர்த் <sup>1</sup> தா <sup>1</sup> ந்த <sup>1</sup> ர்க <sup>3</sup> த <sup>1</sup> ஹிமப <sup>1</sup> ர்வதை <sup>1</sup> க <sup>1</sup> தே <sup>3</sup> ஸே<br>ஹரித் <sup>3</sup> வாரே<br>மாயாபு <sup>1</sup> ரீமண்ட <sup>3</sup> லே கே <sup>1</sup> தா <sup>3</sup> ர்க <sup>2</sup> ண்டே <sup>3</sup><br>அமுக <sup>1</sup> ஸம்வத் <sup>1</sup> ஸரே...                                                                                                                                                                                                                                                                            |
| 6. ஹ்ருஸீகே <sup>1</sup> ஸகேடித் <sup>1</sup> ரம்             | ப <sup>4</sup> ரத <sup>1</sup> வர்டே<br>ப <sup>4</sup> ரத <sup>1</sup> க <sup>2</sup> ண்டே <sup>3</sup><br>ஜம்பூ <sup>3</sup> த் <sup>3</sup> வீபே <sup>1</sup><br>மேரோ(ஹோ) த <sup>3</sup> க்ஷிணாதி <sup>3</sup> க் <sup>3</sup> பா <sup>4</sup> கே <sup>3</sup><br>விந்த <sup>3</sup> யஸ்ய உத் <sup>1</sup> த <sup>1</sup> ரே<br>ஆர்யாவர்த் <sup>1</sup> தா <sup>1</sup> ந்த <sup>1</sup> ர்க <sup>3</sup> த <sup>1</sup> ஹிமப <sup>1</sup> ர்வதை <sup>1</sup> க <sup>1</sup> தே <sup>3</sup> ஸே<br>நரநாராயணகேடித் <sup>1</sup> ரே<br>மாயாபு <sup>1</sup> ர்யாம்<br>க <sup>3</sup> ங்கா <sup>3</sup> தீ <sup>1</sup> ரே<br>அமுக <sup>1</sup> ஸம்வத் <sup>1</sup> ஸரே...                                                                                                                                  |
| 7. ப <sup>3</sup> த <sup>3</sup> ரீகேடித் <sup>1</sup> ரம்    | ப <sup>4</sup> ரத <sup>1</sup> வர்டே<br>ப <sup>4</sup> ரத <sup>1</sup> க <sup>2</sup> ண்டே <sup>3</sup><br>ஜம்பூ <sup>3</sup> த் <sup>3</sup> வீபே <sup>1</sup><br>ஆர்யாவர்த் <sup>1</sup> தா <sup>1</sup> ந்த <sup>1</sup> ர்க <sup>3</sup> த <sup>1</sup> ஹிமப <sup>1</sup> ர்வதை <sup>1</sup> க <sup>1</sup> தே <sup>3</sup> ஸே<br>பதரீகாஸ்ரமே<br>நரநாராயண ப <sup>1</sup> ர்வதை <sup>1</sup> ர்மத் <sup>3</sup> யே<br>ப <sup>1</sup> ஞ்ச <sup>1</sup> ஸிலாந்த <sup>1</sup> ர்க <sup>3</sup> த <sup>1</sup><br>த <sup>1</sup> ப் <sup>1</sup> த <sup>1</sup> கு <sup>1</sup> ண்டா <sup>3</sup> க் <sup>2</sup> யவஹ்நிகேடித் <sup>1</sup> ரே<br>ஸ்ரீப <sup>3</sup> த <sup>3</sup> ரீநாராயண ச <sup>1</sup> ரணாரவிந்த <sup>3</sup> ஸந்நிதா <sup>4</sup> னே<br>அமுக <sup>1</sup> ஸம்வத் <sup>1</sup> ஸரே... |
| 8. த் <sup>3</sup> வாரகா <sup>1</sup> கேடித் <sup>1</sup> ரம் | ப <sup>4</sup> ரத <sup>1</sup> வர்டே<br>ப <sup>4</sup> ரத <sup>1</sup> க <sup>2</sup> ண்டே <sup>3</sup><br>ஜம்பூ <sup>3</sup> த் <sup>3</sup> வீபே <sup>1</sup><br>ஸௌராஷ்ட் <sup>1</sup> ர தே <sup>3</sup> ஸாந்த <sup>1</sup> ர்க <sup>3</sup> த <sup>1</sup> ஆநர்த <sup>1</sup> தே <sup>3</sup> ஸே<br>ஓகா <sup>2</sup> மண்ட <sup>3</sup> லே<br>ச <sup>1</sup> ம்ப <sup>1</sup> க <sup>1</sup> வனே<br>கு <sup>1</sup> ஸஸ்த <sup>2</sup> ல்யாஹா<br>த் <sup>3</sup> வாரகா <sup>1</sup> த் <sup>1</sup> ரிவிக் <sup>1</sup> ரம கேடித் <sup>1</sup> ரே<br>கோ <sup>3</sup> மத் <sup>1</sup> யாஹா<br>உத் <sup>1</sup> த <sup>1</sup> ரே தீ <sup>1</sup> ரே<br>அமுக <sup>1</sup> ஸம்வத் <sup>1</sup> ஸரே...                                                                                                      |



|                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|-------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p><b>9. மாத்<sup>1</sup>ருக<sup>3</sup>யாக்ஷேத்<sup>1</sup>ரம்</b></p> | <p>ப<sup>4</sup>ரத<sup>1</sup>வர்ஷே<br/> ப<sup>4</sup>ரத<sup>1</sup>க<sup>2</sup>ண்டே<sup>3</sup><br/> ஜம்பூ<sup>3</sup>த்<sup>3</sup>வீபே<sup>1</sup><br/> பி<sup>3</sup>ந்துஸரோவரே<br/> ஆர்யாவர்த்<sup>1</sup>தா<sup>1</sup>ந்த<sup>1</sup>ர்க<sup>3</sup>த<sup>1</sup><br/> அற்பு<sup>3</sup>தா<sup>3</sup>ரண்யே<br/> க<sup>1</sup>பி<sup>1</sup>லக<sup>1</sup>ர்த<sup>3</sup>மாஸ்ரமே<br/> ரேவாயாஹா<br/> உத்<sup>1</sup>த<sup>1</sup>ரே தீ<sup>1</sup>ரே<br/> ஸரஸ்வத்<sup>1</sup>யாஹா<br/> ப<sup>1</sup>ஸ்சி<sup>1</sup>மே தீ<sup>1</sup>ரே<br/> ஸாலிவாஹன ஸகே<sup>2</sup><br/> கா<sup>1</sup>ன்யகு<sup>1</sup>ப்<sup>3</sup>ஜக<sup>1</sup>ன்யகா<sup>1</sup>நாம்னி க்ஷேத்<sup>1</sup>ரே,<br/> அமுக<sup>1</sup>ஸம்வத்<sup>1</sup>ஸரே...</p>                                                                               |
| <p><b>10. மது<sup>2</sup>ரா க்ஷேத்<sup>1</sup>ரம்</b></p>               | <p>ப<sup>4</sup>ரத<sup>1</sup>வர்ஷே<br/> ப<sup>4</sup>ரத<sup>1</sup>க<sup>2</sup>ண்டே<sup>3</sup><br/> ஜம்பூ<sup>3</sup>த்<sup>3</sup>வீபே<sup>1</sup><br/> மேரோ(ஹோ) த<sup>3</sup>க்ஷிணாதி<sup>3</sup>க்<sup>3</sup>பா<sup>4</sup>கே<sup>3</sup><br/> விந்த்<sup>3</sup>யஸ்ய உத்<sup>1</sup>த<sup>1</sup>ரே<br/> ஆர்யாவர்த்<sup>1</sup>தா<sup>1</sup>ந்த<sup>1</sup>ர்க<sup>3</sup>த<sup>1</sup><br/> ப்<sup>3</sup>ரஹ்மாவர்தை<sup>1</sup>க<sup>1</sup> தே<sup>3</sup>ஸே<br/> யமுனா நதீ<sup>3</sup><br/> த<sup>3</sup>க்ஷிணத<sup>1</sup>டே<sup>1</sup><br/> வ்ரஜமண்ட<sup>3</sup>லே<br/> மது<sup>2</sup>ராநாம்னி<br/> முக<sup>1</sup>தே<sup>1</sup>ஸ்வரக்ஷேத்<sup>1</sup>ரே<br/> ஸ்ரீக்<sup>1</sup>ருஷ்ணப்<sup>1</sup>ராது<sup>1</sup>ர்பா<sup>4</sup>வஸ்த<sup>2</sup>லே,<br/> அமுக<sup>1</sup>ஸம்வத்<sup>1</sup>ஸரே...</p> |