|| ஸ்ரீ: ||

|| ஹரி ஸர்வோத்தம || || வாயு ஜீவோத்தம ||

ஸ்ரீமன் மூல ஸீதா ஸமேத மூல ராம தி^{3}க்^{3}விஜய ராம

ஸ்ரீ ஸத்யாத்ம தீர்த்த ஸ்வாமிகள்

யஜுர்வேத ஸந்த்யா வந்தனம்

பொருளடக்கம்

கோ^{3}பிசந்த^{3}ன நாம முத்^{3}ரா தா^{4}ரண க்ரமஹ 5

1. **முத்^{2}ரா தா^{4}ரணம்** 5
2. **கா^{3}யத்ரீ மந்த்ர ஜபம் எண்ணும் முறை** 6
3. **அர்க்^{4}யம் கொடுக்கும் நீரில் எழுதவேண்டிய கா^{3}யத்ரீ யந்த்ரம்** 6

ப்ராதஹ ஸ்நந்த்^{4}யாவந்த^{3}னம் 7

1. **ஆசமனம்** 7
2. **ப்ராணாயாமஹ** 8
3. **ஸங்கல்பஹ** 9
4. **ப்ரத^{2}ம மார்ஜனம்** 9
5. **மந்த்ராசமனம்** 10
6. **த்^{3}விதீய மார்ஜனம்** 10
7. **அக^{4}மர்ஷணம்** 11
8. **அர்க்^{4}யப்ரதா^{3}னம்** 11
9. **ஶுக்லபக்ஷ தர்பணம்** 12
10. **நவக்^{3}ரஹ தர்பணம்** 13
11. **க்ருஷ்ணபக்ஷ தர்பணம்** 13
12. **நவக்^{3}ரஹ தர்பணம்** 13
13. **பூ^{4}தோச்சாடனம்** 13
14. **ஆஸனம்** 14
15. **கரன்யாஸஹ** 15
16. **அங்க^3 ந்யாஸஹ** 15
17. **ஆவாஹனம்** 15
18. **த்^{4}யானம்** 16
19. **கா^{3}யத்ரீ மந்த்ரஜபஹ** 16
20. **கா^{3}யத்ரீ மந்த்ரத்தின் பொருள்** 17
21. **கரன்யாஸஹ** 18

22. அங்க3 ந்யாஸஹ ... 18
23. த்4யானம் ... 19
24. ஸந்த்4யோபஸ்தா2னம் ... 19
25. திங்நமஸ்காரஹ ... 20
26. கா3யத்ர்யுத்3வாஸனம் ... 22
27. ஜபஸ்தலப்ரோக்ஷணம் ... 23

மாத்4யாஹ்ன ஸந்த்யாவந்தனம் ... 25

1. ஆசமனம் ... 25
2. ப்ராணாயாமஹ ... 25
3. ஸங்கல்பஹ ... 26
4. ப்ரத2ம மார்ஜனம் ... 27
5. மந்த்ராசமனம் ... 28
6. த்3விதீய மார்ஜனம் ... 28
7. அக4மர்ஷணம் ... 29
8. அர்க்4யப்ரதா3னம் ... 29
9. ஸூரியோபஸ்தானம் ... 31
10. பூ4தோச்சாடனம் ... 32
11. ஆஸனம் ... 32
12. கரன்யாஸஹ ... 33
13. அங்க3 ந்யாஸஹ ... 34
14. ஆவாஹனம் ... 34
15. த்4யானம் ... 34
16. கா3யத்ரீ மந்த்ரஜபஹ ... 35
17. கா3யத்ரீ மந்த்ரத்தின் பொருள் ... 35
18. கரன்யாஸஹ ... 36
19. அங்க3 ந்யாஸஹ ... 37
20. த்4யானம் ... 37
21. கா3யத்ர்யுத்3வாஸனம் ... 37
22. ஜபஸ்தலப்ரோக்ஷணம் ... 39

ஸாயம் ஸந்த்4யாவந்த3னம் 41

1. ஆசமனம் 41
2. ப்ராணாயாமஹ 42
3. ஸங்கல்பஹ 43
4. ப்ரத2ம மார்ஜனம் 43
5. மந்த்ராசமனம் 44
6. த்3விதீய மார்ஜனம் 44
7. அக4மர்ஷணம் 45
8. அர்க்4யப்ரதா3னம் 45
9. பூ4தோச்சாடனம் 46
10. ஆஸனம் 47
11. கர ந்யாஸஹ 48
12. அங்க3 ந்யாஸஹ 48
13. ஆவாஹனம் 49
14. த்4யானம் 49
15. கா3யத்ரீ மந்த்ரஜபஹ 50
16. கா3யத்ரீ மந்த்ரத்தின் பொருள் 50
17. கர ந்யாஸஹ 51
18. அங்க3 ந்யாஸஹ 51
19. த்4யானம் 52
20. ஸூர்யோபஸ்தா2னம் 52
21. திங்நமஸ்காரஹ 53
22. கா3யத்ர்யுத்வாஸனம் 55
23. ஜபஸ்தலப்ரோக்ஷணம் 57

|| ஸ்ரீ தி3க்3விஜயராமோ விஜயதே ||

கோ3பிசந்த3ன நாம முத்3ரா தா4ரண க்ரமஹ

ஆசமனம் செய்து கீழ்கண்ட மந்த்ரத்தை உச்சாரணம் செய்தவாறு கோபிசந்தனத்தை உள்ளங்கையில் உரைக்கவேண்டும்.

கோ3பிசந்த3ன 12	**கோ3பிசந்த3ன பாபக்4ன விஷ்ணுதே3ஹஸமுத்3ப4வ | சக்ராங்கித நமஸ்தேஅஸ்து தா4ரணாந்முக்திதோ3 ப4வ ||**

ஶுக்ல பக்ஷத்தில் கீழ்கண்ட 12 நாமங்களை தாரணம் செய்யவேண்டும்

1. ஓம் கேஶவாய நமஹ |	**7. ஓம் த்ரிவிக்ரமாய நமஹ |**
2. ஓம் நாராயணாய நமஹ |	**8. ஓம் வாமனாய நமஹ |**
3. ஓம் மாத4வாய நமஹ |	**9. ஓம் ஶ்ரீத4ராய நமஹ |**
4. ஓம் கோவிந்தா3ய நமஹ |	**10. ஓம் ஹ்ருஷீகேஶாய நமஹ |**
5. ஓம் விஷ்ணவே நமஹ |	**11. ஓம் பத்3மனாபா4ய நமஹ |**
6. ஓம் மது4ஸூத3னாய நமஹ |	**12. ஓம் தா3மோத3ராய நமஹ |**

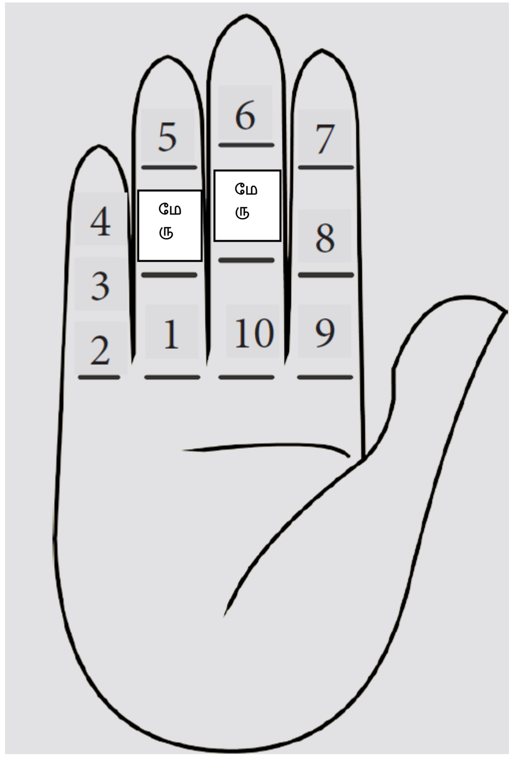
க்ருஷ்ண பக்ஷத்தில்கீழ்க்கண்ட 12 நாமங்களை தாரணம் செய்யவேண்டும்

13. ஓம் ஸங்கர்ஷணாய நமஹ |	**19. ஓம் நாரஸிம்ஹாய நமஹ |**
14. ஓம் வாஸுதே3வாய நமஹ |	**20. ஓம் அச்யுதாய நமஹ |**
15. ஓம் ப்ரத்3யும்நாய நமஹ |	**21. ஓம் ஜனார்த3னாய நமஹ |**
16. ஓம் அனிருத்3தா4ய நமஹ |	**22. ஓம் உபேந்த்3ராய நமஹ |**
17. ஓம் புருஷோத்தமாய நமஹ |	**23. ஓம் ஹரயே நமஹ |**
18. ஓம் அதோ4க்ஷஜாய நமஹ |	**24. ஓம் க்ருஷ்ணாய நமஹ |**

1. முத்2ரா தா4ரணம்

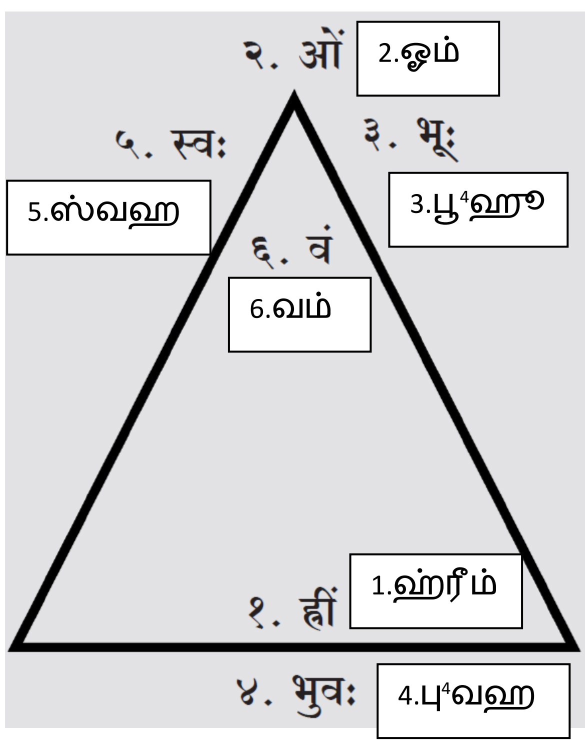
சக்ர 19	**ஸுத3ர்ஶன மஹாஜ்வால கோடிஸூர்யஸமப்ரப4 | அக்3யானாந்த4ஸ்ய மே நித்யம் விஷ்ணோர்மார்க3ம் ப்ரத3ர்ஶய ||**
ஶங்க 10	**பாஞ்சஜன்ய நிஜத்4வானத்4வஸ்தபாதகஸ்ஞ்சய | பாஹி மாம் பாபினம் கோ4ரம் ஸம்ஸாரார்ணவபாதினம் ||**
க3தா3 5	**ப்3ரஹ்மாண்டபு4வனாரம்ப4மூலஸ்தம்போ4 க3தா3த4ரஹ | கௌமோத3கீ கரே யஸ்ய தம் நமாமி க3தா3த4ரம் ||**
பத்3ம 6	**ஸம்ஸாரப4யபீ4தானாம் யோகி3நாமப4யப்ரத3ம் | பத்3மஹஸ்தேன யோ தே3வோ யோகீ3ஶம் தம் நமாம்யஹம் ||**
நாராயண 12	**நாராயண நமஸ்தேஅஸ்து நாமமுத்3ராங்கிதம் நரம் | த்3ருஷ்ட்வைவ லப4தே முக்திம் சாண்டாலோ ப்ரஹ்மகா4தகஹ ||**

2. கா^{3}யத்ரீ மந்த்ர ஜபம் எண்ணும் முறை



3. அர்க்^{4}யம் கொடுக்கும் நீரில் எழுதவேண்டிய கா^{3}யத்ரீ யந்த்ரம்

பீஜாக்ஷரங்களை ஸம்க்ருத்த்தில் தான் எழுதவேண்டும் என்பதை கவனத்தில் கொள்ளவும்.



அத யஜுர்வேதீயம்

ப்ராதஹ ஸ்ந்த்4யாவந்த3னம்

அபவித்ரஹ பவித்ரோ வா ஸர்வாவஸ்தா2ம் க3தோபி வா |
யஹ ஸ்மரேத் புண்ட3ரீகாக்ஷம் ஸ பா3ஹ்யாப்4யாந்தரஹ ஶுசிஹி ||

1. ஆசமனம்

1. **ஓம் கேஶவாய ஸ்வாஹா |**
2. **நாராயணாய ஸ்வாஹா |**
3. **மாத4வாய ஸ்வாஹா |**

இந்த மூன்று மந்திரங்களையும் உச்சரித்து, பசுவின் காதைப் போன்று வலது கையை வைத்துகொண்டு, அதில் உளுந்து முழுகும் அளவு நீரினை வைத்து கொண்டு, மூன்று முறை ஆசமனம் செய்ய வேண்டும்.

4. கோ3விந்தா3ய நமஹ	இடது கையைக் கழுவவும்
5. விஷ்ணவே நமஹ	வலது கையைக் கழுவவும்
6. மது4சூத3னாய நமஹ	மேல் உதட்டைத் தொடவும்
7. த்ரிவிக்ரமாய நமஹ	கீழ் உதட்டைத் தொடவும்
8. வாமனாய நமஹ	வலது கபோலத்தைத் தொடவும்
9. ஶ்ரீத4ராய நமஹ	இடது கபோலத்தைத் தொடவும்
10. ஹ்ரிஷிகேசாய நமஹ	இரு கைகளையும் கூப்பவும்
11. பத்3மநாபா4ய நமஹ	இரண்டு பாதங்களையும் தொடவும்
12. தா3மோத3ராய நமஹ	தலையைத் தொடவும்
13. சங்கர்ஷணாய நமஹ	மூக்கின் கீழ்ப் பகுதியைத் தொடவும்
14. வாசுதே3வாய நமஹ	வலது நாசியைத் தொடவும்
15. ப்ரத்3யும்னாய நமஹ	இடது நாசியைத் தொடவும்
16. அனிருத்3தா4ய நமஹ	வலது கண்ணைத் தொடவும்
17. புருஷோத்தமாய நம	இடது கண்ணைத் தொடவும்
18. அதோ4க்ஷஜாய நமஹ	வலது காதைத் தொடவும்
19. நாரஸிம்ஹாய நமஹ	இடது காதைத் தொடவும்
20. அச்யுதாய நமஹ	தொப்புளைத் தொடவும்
21. ஜனார்த3னாய நமஹ	இதயத்தைத் தொடவும்
22. உபேந்த்3ராய நமஹ	தலையைத் தொடவும்
23. ஹரயே நமஹ	வலது தோளைத் தொடவும்
24. ஶ்ரீ கிருஷ்ணாய நமஹ	இடது தோளைத் தொடவும்

2. ப்ராணாயாமஹ

ப்ரணவஸ்ய பரப்3ரஹ்ம ரிஷிஹி பரமாத்மா தே3வதா | தை3வீ கா3யத்ரீ சந்த3ஹ | ஸப்தானாம் வ்யாஹ்ருதீனாம் விஶ்வாமித்ர – ஜமத3க்3னி – ப4ரத்3வாஜ –கௌ3தம – அத்ரி – வசிஷ்ட – கஶ்யபா ருஷயஹ | அக்3னி – வாயு – ஆதி3த்ய –ப்3ருஹஸ்பதி – வருண – இந்த்3ர – விஶ்வேதே3வா தே3வதாஹா | கா3யத்ரீ- உஷ்ணிக் – அநுஷ்டுப் – ப்3ருஹதி – பங்தி – த்ருஷ்டுப் – ஜகத்யஹ சந்தா3ம்ஸி | கா3யத்ரீ ஶிரஸஹ ப்ரஜாபதிஹி ருஷிஹி | ப்3ரஹ்ம – அக்3னி – வாயு – ஆதி3த்யா தே3வதாஹா | யஜுஹு சந்தஹ | ப்ராணாயாமே வினியோக3ஹ |

(ஒவ்வொரு மந்திரத்திற்கும், ரிஷிகள் மற்றும் தேவதைகளை நினைவு கொள்ளும் போது, ஸ்ரீஹயக்ரீவர் - லக்ஷ்மிதேவி, பிரம்மா - சரஸ்வதி, வாயு - பாரதி, கருட - சௌபர்ணி, இந்திரன் – ஸசி தேவி முதலானவர்களை முக்கிய ரிஷிகள் என்று நினைவில் கொள்ள வேண்டும். ஏல்லா மந்த்ரங்களுக்கும் பரமாத்மா ஸ்ரீஹரியே முக்கிய தேவதை என்று நினைவில் கொள்ள வேண்டும்.)

ஓம் பூ4ஹூ | ஓம் பு4வஹ | ஓம் ஸ்வஹ | ஓம் மஹஹ | ஓம் ஜனஹ | ஓம் தபஹ | ஓம் ஸத்யம் | ஓம் தத்ஸ்வி॒துர்வரே॑ண்யம்॒ ப4ர்கோ॑3 தே3வஸ்॑ய தீ4மஹி | தி4யோ யோ ந॑ஹ ப்ரசோ॑த3யா॑த் ||

ஓம் ஆபோ॒ ஜ்யோதீ ரஸோ॒அம்ருதம்॒ ப்3ரஹ்ம॒ பூ4ர்பு4வஹஸ்வ॒ரோம் ।

பத்து ஓம்காரங்களுடன் கூடிய இந்த மந்திரத்தை உச்சரிக்கும் போது, பிரம்மச்சாரிகள் அங்குஷ்ட (பெருவிரல்) – அனாமிகா (மோதிர விரல்) – கனிஷ்டிகா (சிறு விரல்) அங்குலிகளுடன் (விரல்களுடன்) பிராணாயாமம் செய்ய வேண்டும். தர்ஜனி (ஆள்காட்டி விரல்) மற்றும் மத்ய (நடு விரல்) அங்குலிகளை (விரல்களை) பயன்படுத்தக்கூடாது. மணமானவர்கள் (க்ரஹஸ்தர்கள்) பிராணாயாமம் செய்யும்போது ஐந்து அங்குலிகளுடன் (விரல்களுடன்) பிராணாயாமம் செய்ய வேண்டும்.

பிராணாயாமத்தில் மூன்று நிலைகள் உள்ளன. ரேசகம் – பூரகம் மற்றும் கும்பகம்.

ரேசகம் – உள்ளிருக்கும் காற்றை வலது நாசியிலிருந்து வேளி விட வேண்டும். ருத்ரன் (சிவன்) இந்த ரேசகத்திற்கு தெய்வம்.

பூரகம் – வெளி இருக்கும் காற்றை இடது நாசியில் இருந்து உள்ளிழுக்க வேண்டும். பிரம்மா இந்த பூரகத்திற்கு தெய்வம்.

கும்ப4கம் - உள்ளிழுக்கப்பட்ட காற்றை அப்படியே உள்ளேயே அடக்கி நிறுத்த வேண்டும். இந்த கும்பகதிற்கு பரமாத்மா ஸ்ரீஹரி தானே தெய்வமாக இருக்கிறான்.

*இத்தகைய தியானத்துடன் செய்யும் பிராணாயாம்ம் **ஸக3ர்ப4 ப்ராணாயாமம்** என்றழைக்கப்படுகிறது. இது மிகுந்த பலன்களை அளிக்கிறது.*

3. ஸங்கல்பஹ

ஶ்ரீகோ^{3}விந்த^3 கோ^{3}விந்த^3 ஶ்ரீமத்^{3}ப^{4}க^{3}வதோ மஹாபுருஷஸ்ய விஷ்ணோராக்^{3}யயா ப்ரவர்த்மானஸ்ய ஆத்^{3}யப்^{3}ரஹ்மணஹ த்^{3}விதீயபரார்தே^{4}, ஶ்ரீஶ்வேதவராஹகல்பே, வைவஸ்வதமன்வந்தரே, கலியுகே^{3}, ப்ரதமசரணே, ப^{4}ரதவர்ஷே, ப^{4}ரதக^{2}ண்டே^{3}, ஜம்பூத்^{3}வீபே, த^{3}ண்ட^{3}காரண்யே தே^{3}ஶே கோ^{3}தா^{3}வர்யாஹா த^{3}க்ஷிணே தீரே, ஶாலிவாஹனஶகே, பௌ^{3}த்^{3}தா^{4}வதாரே, ராமக்ஷேத்ரே, அஸ்மின் வர்த்தமானே, சாந்த்^{3}ரமானேன ......ஸம்வத்ஸரே ......அயனே ......ருதௌ ......மாஸே ......பக்ஷே ......திதௌ^{2} ......வாஸரே ......ஶுப^{4}நக்ஷத்ரே ......ஶுப^{4}யோகே^{3} ......ஶுப^{4}கரணே ஏவங்கு^{3}ண விஶேஷணவிஶிஷ்டாயாம் சுப^{4}திதௌ^{2} ஶ்ரீபா^{4}ரதீரமணமுக்^{2}யப்ராணாந்தர்க^{3}த ஶ்ரீ விஷ்ணுப்ரேரணயா ஶ்ரீவிஷ்ணுப்ரீத்யர்த்தம் ப்ராதஹ ஸந்த்^{4}யோபாஸ்திம் கரிஷ்யே.

இவ்வாறு தேஶ காலங்களை உச்சரித்து ஸங்கல்பம் செய்ய வேண்டும்.

4. ப்ரத^{2}ம மார்ஜனம்

ஆபோஹிஷ்டேதி த்ரிசஸ்ய அம்ப^{3}ரீஷஹ சிந்து^{4}த்^{3}வீப ருஷிஹி | ஆபோ தே^{3}வதா | கா^{3}யத்ரீ சந்தஹ | மார்ஜனே வினியோக^{3}ஹ | ரி. ஸம். 10.9.1 ||

(ஸப்தபி^{4}ஹி பாதை^{3}ஹி ஶிரஸி, அஷ்டமேன பாத^{3}யோஹோ, நவமேன புனஹ ஶிரஸி)

ஶிரஸி (தலையில்)	**ஓம் ஆபோ ஹி ஷ்ட ம்யோ பு^{4}வஹ, தா ந ஊர்ஜே த்^{3}தா^{4}தன, மஹேரணாய சக்ஷஸே, யோ வஹ ஶிவத்மோ ரஸஹ, தஸ்ய பா^{4}ஜயதே ஹ நஹ, உஶதீரிவ மாதர்ஹ, தஸ்மா அரங்க^3 மாம வஹ,**
பாத^{3}யோஹோ (கால்களில்)	**யஸ்ய க்ஷயாய ஜின்வத**
ஶிரஸி (தலையில்)	**ஆபோ ஜனய்தா ச நஹ**

இந்த மந்திரத்தில் மொத்தம் ஒன்பது அடிகள் (பாதங்கள்) உள்ளன. "ஆபோ ஹி ஷ்ட" முதல் "தஸ்மா அரங்க^3 மாம வஹ" வரை ஏழு அடிகளை உச்சரித்தவாறு, தலையில் ஏழு முறை நீரை தெளிக்க (ப்ரோக்ஷணை) வேண்டும். எட்டாவது அடியை (பாதத்தை) உச்சரித்தவாறு பாதத்தின் மீது தெளிக்க (ப்ரோக்ஷணை) வேண்டும். கடைசியான ஒன்பதாவது அடியுடன், மீண்டும் தலையில் நீரை தெளிக்க (ப்ரோக்ஷணை) வேண்டும். நீரை தெளிக்க (ப்ரோக்ஷணை செய்ய) நிர்மால்ய துலஸிதளத்தை உபயோகிக்க வேண்டும்.

யஜுஸ்ஸந்த்4யாபாஷ்யத்தில் இந்த மார்ஜனம் வேறு ஒரு முறையில் செய்யுமாறு குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது.

1. பூமியில் 2. தலையில் 3. வானத்தில், 4. வானத்தில் 5. பூமியில் 6. தலைக்கு மேல், 7. தலையில் 8. வானத்தில் 9. பூமியில் இவ்வாறு ஒன்பது முறை மார்ஜனம் செய்து கொள்ள வேண்டும்.

5. மந்த்ராசமனம்

பசுவின் காது (கோ3கர்ண) வடிவிலான உள்ளங்கையில் நீரை ஊற்றி (கோ3கர்ணாக்ருதி ஹஸ்தேன ஜலம் க்3ருஹீத்வா) இந்த மந்திரத்தை உச்சரிக்க வேண்டும்.

ஸூர்யஶ்சேதி மந்த்ரஸ்ய ஹிரண்யகர்ப4 ருஷிஹி ஸூர்ய–மன்யு-மன்யுபதி-ராத்ரயோ தே3வதாஹா | ப்ரக்ருதிஹி ச2ந்த3ஹ | மந்த்ராசமனே விநியோக3ஹ |

ஓம் ஸூர்யஶ்ச மாமன்யுஶ்ச மன்யுபதயஶ்ச மன்யுக்ருதேப்4யஹ । பாபேப்4யோ ரக்ஷந்தாம் । யத்3ராத்ரியா பாபமகார்ஷம் । மனஸா வாசா ஹஸ்தாப்4யாம் । பத்3ப்4யாமுத3ரேண ஶிஶ்னா । ராத்ரிஸ்தத3வலும்பது । யத்கிஞ்ச து3ரிதம் மயி । இத3மஹம் மாமம்ருதயோநௌ । சூர்யே ஜ்யோதிஷி ஜுஹோமி ஸ்வாஹா ॥

இத்யபி4மந்த்ரய, பீத்வா ஆச்சமேத்

இவ்வாறு அபிமந்த்ரணம் செய்த நீரை உட்கோள்ளவேண்டும்.

பின்னர் மீண்டும் கேசவாதி 24 நாமங்களை உச்சரித்து கொண்டு ஆசமனம் செய்ய வேண்டும்.

6. த்3விதீய மார்ஜனம்

த3தி4க்ராவ்ண இத்யஸ்ய வாமதே3வ ருஷிஹி விஶ்வேதே3வா தே3வதாஹா அநுஷ்டுப் ச2ந்தஹ புனர்மார்ஜனே வினியோக3ஹ |

த3தி3க்ராவ்ணோ அகாரிஷம் ஜிஷ்ணோரஶ்வஸ்ய வாஜிநஹ ஸுரபி4நோ முகா2கரத்ப்ரண ஆயூஷி தாரிஷத் । ஓம் ஆபோ ஹி ஷ்டா2 ம்யோ பு4வஹ, தா ந ஊர்ஜே த3தா4தன, மஹேரணாய சக்ஷஸே, யோ வஹ ஶிவதமோ ரஸஹ, தஸ்ய பா4ஜயதே ஹ நஹ, உஶதீரிவ மாதரஹ, தஸ்மா அரங்க3 மாம வஹ, யஸ்ய க்ஷயாய ஜின்வத2, ஆபோ ஜனயதா ச நஹ ।

ஹிரண்யவர்ணாஹா ஶுசயஹ பாவகா யாஸு ஜாதஹ கஶ்யபோ யாஸ்விந்த்3ரஹ அக்3னிம் யா க3ர்ப4ம் த3தி4ரே விரூபாஸ்தா ந ஆபஹ ஶம் ஸ்யோனா ப4வந்து । யாஸாம் ராஜா வருணோ யாதி மத்4யே ஸத்யாந்ருதே அவபஶ்யம் ஜனாநாம் । மது4ஶ்சுதஹ ஶுசயோ

யாஹாஹா பா்வகாஸ்தான ஆபஹ ஶம் ஸ்யோனா ப[4]வந்து । யாஸாம்ʼ தே[3]வா தி[3]வி க்ருண்வந்தி் பு[4]க்ஷம் யா அந்தரிக்ஷே ப[3]ஹூதா[4] ப[4]வந்தி । யாஹா ப்ருதி[2]வீம் பய்ஸோந்த[3]ந்தி் ஶுக்ராஸ்தா ந ஆபுஹ ஶம் ஸ்யோனா ப[4]வந்து । ஶிவேன் மா சக்ஷுஷா பஶ்யதாபஹ ஶிவயா் தனுவோப் ஸ்ப்ருஶத த்வசம்ʼ மே । ஸர்வாம்ʼ அக்[3]னீம் ர்ப்ஸூஷதோ்[3] ஹுவே வோ மயி வர்சோ ப[3]லமோஜோ நித்[4]த்த ॥

இந்த மந்திரங்களுடன் 2வது மார்ஜனம் செய்து கொள்ள வேண்டும்.

7. அக[4]மர்ஷணம்

த்[3]ருபதா[3]தி[3]வ முஞ்சது । த்[3]ருபதா[3]தி[3]வேன்முமூசாநஹ । ஸ்விந்நஹ ஸ்நாத்வீ ம்லாதி[3]வ । பூதம் புவித்ரேணைவாஜ்யம் । ஆப்ஹஶுந்த[4]ந்து மைனஸ்ஹ ।

ஹஸ்தே ஜலம் க்[3]ருஹீத்வா தஜ்ஜலம் அனவலோகயன் நாஸிகாந்தம் நீத்வா, த[3]க்ஷிணாநாஸிகாபி[3]லாத் வாயுத்[3]வாரா பாபபுருஷம் நிஸ்ஸாரிதம் பா[4]வயன், வாமபா[4]கே[3] ஜ்வலத்[3]வஜ்ரஶிலாம் விசிந்த்ய தஸ்யாம் விஸ்ருஜ்ய. ஆசம்ய, ப்ரணாநாயம்ய

கையில் நீரை வைத்துகொண்டு, அந்த நீரைப்பார்க்காமல், அதை வலது நாசி வரை எடுத்துச் சென்று, பாப புருஷனை வலது நாசியிலிருந்து காற்றின் வழியாக வெளியே செல்கிறான் என்பதை மனதில் அறிந்து, நமக்கு இடதுபுறத்தில் உள்ள நன்கு காய்ச்சப்பட்ட வைரச்சிலையை பாவித்து, அந்த வைரக் சிலையின் மேல் நீரினில் இருக்கும் பாப்புருஷனை விஸர்ஜனம் செய்ய வேண்டும். இவ்வாறாக, பாப்புருஷன் தொலைந்தான் என்று பாவித்து, பின்னர் கேசவாதி நாமங்களைக் உச்சரித்து ஆசமனம் செய்து, ப்ராணாயாமம் செய்ய வேண்டும்.

8. அர்க்[4]யப்ரதா[3]னம்

பூர்வோக்த ஏவங்கு[3]ணவிஶேஷணவிஶிஷ்டாயாம் ஶுபதி[3]தௌ[2] ஸவித்ருநாமக ஸூர்யாந்தர்க[3]த பா[4]ரதீரமணமுக்[3]யப்ராணாந்தர்கத ஶ்ரீலக்ஷ்மீநாராயண ப்ரேரணயா ஶ்ரீலக்ஷ்மீநாராயண ப்ரீத்யர்தம் ப்ராதஸ்ஸந்த்[4]யாங்க[3] அர்க்[4]யப்ராதா[3]நமஹம் கரிஷ்யே ||

ப்ரணவஸ்ய பரப்[3]ரஹ்ம ருஷிஹி | பரமாத்மா தே[3]வதா | தை[3]வீ கா[3]யத்ரீ ச[2]ந்தஹ | வ்யாஹ்ருதீநாம் ப்ரஜாபதிஹி ருஷிஹி | அக்[3]னி – வாயு - சூர்யோ தே[3]வதாஹா | கா[3]யத்ரீ உஷ்ணிக[3]நுஷ்டுப[4]ஶ்ச[2]ந்தாம்ஸி | கா[3]யத்ர்யா விஶ்வாமித்ர ருஷிஹி | ஸவிதா தே[3]வதா | கா[3]யத்ரீ ச[2]ந்தஹ ப்ராதரர்க்[4]யப்ரதா[3]னே விநியோக[3]ஹ ।

ஓம் பூ[4]ர்பு[4]வஹஸ்வஹ । தத்ஸ்விதுர்வரேண்யம் ப[4]ர்கோ தே[3]வஸ்ய் தீ[4]மஹி । தி[4]யோ யோ ந்ஹ ப்ரசோத[3]யாத் ॥

ஸூர்யநாராயணாய இத³மர்க்⁴யம் ஸமர்பயாமி த³த்தம் ந மம || இதி த்ரிஹி ||

ஆசமனத்திற்கு பயன்படுத்தப்படாத சுத்தமான நீரினை ஒரு பஞ்ச பாத்திரத்தில் நிரப்பப்பட வேண்டும். இந்த மந்திரத்தை உச்சரித்து, இந்த தண்ணீரை ஒரு தூய பாத்திரத்தில் அல்லது தூய இடத்தில் ஸூரியனின் அந்தர்யாமியகிய நாராயணனுக்கு சமர்ப்பிக்கவும். இவ்வாறு மூன்று முறை செய்ய வேண்டும். ஸூரிய உதயத்திற்கு முன் இந்த அர்க்யத்தை விட வேண்டும். (நீர்நிலையில் சந்தியாவந்தனம் செய்யும்போது, அர்க்யத்தை ஸூரியனை நோக்கி கரங்களை மேலுயர்த்தி அர்க்யத்தை விட வேண்டும்.)

அர்க்⁴யத்ரயாந்தே ப்ராதஹ ஸந்த்⁴யாகால அதிக்ரமதோ³ஷ பரிஹாரார்தம் சதுர்த அர்க்⁴யப்ரதா³னம் கரிஷ்யே ।

மூன்று முறை அர்க்யங்களை கொடுத்த பிறகு, ப்ராதஸந்த்யாகாலம் கடந்துவிட்டபோது, பிராயச்சித்தத்திற்காக நான்காவது அர்க்யத்தை கீழ்கண்ட மந்திரத்தை உச்சரித்து கொடுக்க வேண்டும்.

ஓம் பூ⁴ர்பு⁴வஹஸ்வஹ । தத்ஸ்விதுர்வரே॑ண்ய॑ம் ப⁴ர்கோ தே³வஸ்ய॑ தீ⁴மஹி । தி⁴யோ॒ யோ ந॑ஹ ப்ரசோ॒த³யா॑த் ॥

ஹ்ருத³யஸ்தாது கா³யத்ரீ ஹ்ருத்³கு³ஹாமுக³நிஸ்ஸ்ருதா
ஹத்வா ஹ்யாதி³த்யஶத்ரூம்ஶ்ச விஶஸ்வ ஹ்ருத³யம் மம ||

இதி ப்ரார்த²யேத் |
அஸாவாதி³த்யோ ப்ரஹ்ம, தததஹ த்³விராசமேத் ||

"அஸாவதி³த்யோ ப்³ரஹ்மா" என்ற மந்திரத்தை உச்சரித்து கொண்டு, வலது கையில் எடுத்து கொண்ட தண்ணீரை, வலம் வரும் முறையில் (ப்ரதக்ஷிணாகாரமாக) சுற்றி, தன்னை சுற்றி தண்ணீரை விடவும். பின்னர் உட்கார்ந்து இரண்டு முறை ஆசமனம் செய்யவும்.

9. ஶுக்லபக்ஷ தர்பணம்

கேஶவம் தர்பயாமி | நாராயணம் தர்பயாமி | மாத⁴வம் தர்பயாமி | கோ³விந்த³ம் தர்பயாமி | விஷ்ணும் தர்பயாமி | மது⁴சூதனம் தர்பயாமி | த்ரிவிக்ரமம் தர்பயாமி | வாமனம் தர்பயாமி | ஶ்ரீத⁴ரம் தர்பயாமி | ஹ்ருஷீகேஷம் தர்பயாமி | பத்மநாப⁴ம் தர்பயாமி | தா³மோத³ரம் தர்பயாமி |

10. நவக்3ரஹ தர்பணம்

ஸூர்யம் தர்பயாமி | சந்த்3ரம் தர்பயாமி | அங்கா3ரகம் தர்பயாமி | பு3த4ம் தர்பயாமி | ப்3ருஹஸ்பதிம் தர்பயாமி | ஶுக்ரம் தர்பயாமி | ஶநைஸ்சரம் தர்பயாமி | ராஹும் தர்பயாமி | கேதும் தர்பயாமி ||

11. க்ருஷ்ணபக்ஷ தர்பணம்

ஸங்கர்ஷணம் தர்பயாமி | வாஸுதே3வம் தர்பயாமி | ப்ரத்3யும்னம் தர்ப்பயாமி | அநிருத்3த4ம் தர்பயாமி | புருஷோத்தமம் தர்பயாமி | அதோ4க்ஷஜம் தர்பயாமி | நாரஸிம்ஹம் தர்பயாமி | அச்யுதம் தர்பயாமி | ஜனார்த3னம் தர்பயாமி | உபேந்த்3ரம் தர்பயாமி | ஹரிம் தர்பயாமி | ஸ்ரீகிருஷ்ணம் தர்பயாமி ||

12. நவக்3ரஹ தர்பணம்

ஸூர்யம் தர்பயாமி | சந்த்3ரம் தர்பயாமி | அங்கா3ரகம் தர்பயாமி | பு3த4ம் தர்பயாமி | ப்3ருஹஸ்பதிம் தர்பயாமி | ஶுக்ரம் தர்பயாமி | ஶநைஸ்சரம் தர்பயாமி | ராஹும் தர்பயாமி | கேதும் தர்பயாமி ||

(கேசவாதி3த்3வாத3ஶதர்ப்பணம் ப்ரத்யஹம் குர்யாத் | சுக்லபக்ஷே கேஶவாதி3 த்3வாத3ஶதர்ப்பணம் | கிருஷ்ணபக்ஷே சங்கர்ஷணாதி த்3வாத3ஶதர்ப்பணம் | ஸூர்யாதி3 நவக்3ரஹ தர்ப்பணம் ப்ரத்யஹம் குர்யாத்) ஆசம்ய, பிராணாநாயம்ய

கேஶவாதி3 த்3வாத3ஶதர்ப்பணம் ஒவ்வொரு நாளும் செய்யப்பட வேண்டும். சுக்ல பக்ஷத்தில், கேஶவாதி3 தா3மோத3ராந்த த்3வாத3ஶதர்பணமும், கிருஷ்ண பக்ஷத்தில் ஸங்கர்ஷணாதி3 கிருஷ்ணாந்த த்3வாத3ஶ தர்பணமும் செய்ய வேண்டும். பின்னர் ஒவ்வொரு நாளும் ஸூர்யாதி3 நவக்3ரஹ தர்ப்பணம் செய்யப்பட வேண்டும். ஏகாத3சியன்று கேஶவாதி3 தர்ப்பணம் கொடுக்க வேண்டும். நவக்3ரஹ தர்ப்பணம் கொடுக்கக் கூடாது.

13. பூ4தோச்சாடனம்

அபஸர்பந்து இத்யஸ்ய வாமதே3வோ பூ4தாந்யனுஷ்டுப்3 பூ4தோச்சாடனே விநியோக3ஹ |

அபஸர்பந்து தே பூ4தா யே பூ4தா பு4வி ஸம்ஸ்திதாஹா |
யே பூ4தா விக்3னகர்தாரஸ்தே நஶ்யந்து ஶிவாக்3ஞயா ||
அபக்ராமந்து யே பூ4தாஹா க்ருராஶ்சைவ து ராக்ஷஸாஹா |
யே சாத்ர நிவஸந்த்யேவ தே3வதா பு4வி ஸந்ததம் |
தேஷாமப்யவிரோதே4ன ப்3ரஹ்மகர்ம ஸமாரபே4 ||

இதி சோடிகாமுத்3ரயா வாமபா4கே3 ஸமஸ்தபூ4தோச்சாடனம் க்ருத்வா.

இடதுபுறத்தில் உள்ள அனைத்து பூதங்களையும் சிட்டிகை ஒலியின் மூலம் விரட்ட வேண்டும்.

14. ஆஸனம்

ப்ருத்^{2}வீதி மந்த்ரஸ்ய மேருப்ருஷ்ட ருஷிஹி | கூர்மோ தே^{3}வதா | ஸுதலம் சந்தஹ | ஆஸனே வினியோக^{3}ஹ |
ப்ருத்^{2}வி த்வயா த்^{4}ருதா லோகா தே^{3}வி த்வம் விஷ்ணுனா த்^{4}ருதா |
த்வம் ச தா^{4}ராய மாம் தே^{3}வி பவித்ரம் குரு சாஸனம் |
மாம் ச பூதம் குரு த^{4}ரே நதோஅஸ்மி த்வாம் ஸுரேஶ்வரி ||
ஆஸனே ஸோமமண்ட^{3}லே கூர்மஸ்கந்தே^{3} உபவிஷ்டோஅஸ்மி ||

இத்யாஸனம் பரிகல்ப்ய, அனந்தாஸனாய நமஹ | த்ரிஹி ப்ராணாநாயம்ய

பிருத்வியைப் மனதில் நினைத்து ஆசனத்தை கற்பனை செய்ய வேண்டும். பின்னர் பிராணாயாமம் மூன்று முறை செய்ய வேண்டும். உங்களுக்கு நேரம் இருந்தால், நீங்கள் தத்வ ந்யாஸம், மற்றும் மாத்ருகா ந்யாஸம் செய்ய வேண்டும்.

ஓமித்யேகாக்ஷரம் ப்^{3}ரஹ்ம | அக்^{3}னிர்தே^{3}வதா ப்^{3}ரஹ்ம இத்யார்ஷம் | கா^{3}யத்ரம் ச^{2}ந்த^{3}ம் பரமாத்மம் ஸரூபம் | ஸாயுஜ்யம் வினியோக^{3}ம் | ஆயாது வரதா^{3} தே^{3}வீ அக்ஷரம் ப்ரஹ்மஸம்மிதம் | கா^{3}யத்ரீம் ச^{2}ந்த^{3}ஸாம் மாதேத^{3}ம் ப்^{3}ரஹ்ம ஜுஷஸ்வ மே I யத^{3}ஹ்நாத்குருதே பாபம் தத^{3}ஹ்நாத்ப்ரதிமுச்யதே | யத்^{3}ராத்ரியாத்குருதே பாபம் தத்^{3}ராத்ரியாத் ப்ரதிமுச்யதே | ஸர்வவர்ணே மஹாதே^{3}வி சந்த்^{4}யாவித்^{3}யே ஸரஸ்வதி | ஓஜோஅஸி, ஸஹோஅஸி, ப^{3}லமஸி, ப்^{4}ராஜோஅஸி தே^{3}வானாம் தா^{4}ம நாமாஅஸி, விஶ்வமஸி விஶ்வாயுஸர்வமஸி ஸர்வாயுரபி^{4}பூ^{4}ரோம் கா^{3}யத்ரீம் ஆவாஹயாமி ஸாவித்ரீம் ஆவாஹயாமி ஸரஸ்வதீமாவாஹயாமி ச^{2}ந்த^{3}ர்ஷீநாவாஹயாமி ஶ்ரியமாவாஹயாமி கா^{3}யத்ரியா கா^{3}யத்ரீ ச^{2}ந்தோ^{3} விஷ்வாமித்ர ருஷிஹி ஸவிதா தே^{3}வதா அக்^{3}னிர்முக^{2}ம் ப்^{3}ரஹ்மா ஶிரஹ விஷ்ணுஹு ஹ்ருத^{3}யம் ருத்^{3}ரஹ ஶிகா^{2} ப்ருத்^{2}வீ யோநிஹி ப்ராணாபாநவ்யனோதா^{3}நஸமாந ஸப்ராணா ஶ்வேதவர்ணா ஸாங்க்யாயநஸகோ^{3}த்ரா கா^{3}யத்ரீ சதுர்விம்ஶத்யக்ஷரா திரிபதா^{3} ஷட்குக்ஷிஹி பஞ்சஶீர்ஷோபனயனே விநியோக^{3}ஹ ||

ஓம் பூ^{4}ஹூ | ஓம் பு^{4}வஹ | ஓகும் ஸுவஹ | ஓம் மஹஹ | ஓம் ஜனஹ | ஓம் தபஹ | ஓம் ஸத்யம் | ஓம் தத்ஸவிதுவரேண்யம் ப^{4}ர்கோ தே^{3}வஸ்ய தீ^{4}மஹி | தி^{4}யோ யோ நஹ ப்ரசோத^{3}யாத் || ஓமாபோஜ்யோதீரஸோஅம்ருதம் ப்^{3}ரஹ்ம பூ^{4}ர்பு^{4}வஹஸுவரோம் |

15. கரன்யாஸஹ

தத்ஸவிதுஹு	**அங்கு3ஷ்டாப்4யாம் நமஹ**	இரு கைகளின் கட்டை விரல்களை இரு கைகளின் ஆள்காட்டி விரல்களால் தொடவும்
வரேண்யம்	**தர்ஜனீப்4யாம் நமஹ**	இரு கைகளின் ஆள்காட்டி விரல்களை இரு கைகளின் கட்டை விரல்களால் தொடவும்
ப4ர்கோ3 தே3வஸ்ய	**மத்3யமாப்4யாம் நமஹ**	இரு கைகளின் நடு விரல்களை இரு கைகளின் கட்டை விரல்களால் தொடவும்
தீ4மஹி	**அனாமிகாப்4யாம் நமஹ**	இரு கைகளின் மோதிர விரல்களை இரு கைகளின் கட்டை விரல்களால் தொடவும்
தி4யோ யோ நஹ	**கனிஷ்டகாப்4யாம் நமஹ**	இரு கைகளின் சுண்டு விரல்களை இரு கைகளின் கட்டை விரல்களால் தொடவும்
ப்ரசோத3யாத்	**கரதலகரப்ருஷ்டாப்4யாம் நமஹ**	இரு உள்ளங்கைகளின் மேல் மற்றும் கீழ் பகுதிகளைத் தொடவும்

16. அங்க3 ந்யாஸஹ

தத்ஸவிதுஹு	**ஹ்ருத3யாய நமஹ**	மார்பைத் தொடவும்
வரேண்யம்	**ஶிரஸே ஸ்வாஹா**	தலையைத் தொடவும்
ப4ர்கோ3 தே3வஸ்ய	**ஶிகா2யை வஷட்**	குடுமியைத் தொடவும்
தீ4மஹி	**கவசாய ஹும்**	இடது கரம் வலது புஜத்தையும் வலது கரம் இடது புஜத்தையும் தொட்டு மார்பிற்கு கவசம் போன்று செய்யவும்
தி4யோ யோ நஹ	**நேத்ராப்4யாம் வௌஷட்**	இரு கண்களை வலது ஆள்காட்டி மற்றும் நடு விரல்களால் தொடவும்
ப்ரசோத3யாத்	**அஸ்த்ராய ப2ட்**	சிட்டிகை அடித்து விட்டு கை தட்டவும்
பூ4ர்பு4வஸ்ஸ்வரோம்	**இதி திக்3ப3ந்த3ஹ**	தீயசக்திகள் இந்த இடத்திற்குள் நுழையாதபடி தலையை சுற்றி சிட்டிகை அடித்து திசைகளின் பந்தனம் செய்ய வேண்டும்

17. ஆவாஹனம்

ஆக3ச்ச2 வரதே3 தே3வி ஜபே மே ஸந்நிதௌ4 ப4வ |
கா3யந்தம் த்ராயஸே யஸ்மாத்3கா3யத்ரீ த்வம் ததஹ ஸ்ம்ருதா ||

இத்யாவாஹ்ய

ஹே பகவானே! நீ வேண்டிய வரங்களை கொடுக்கும் அரசன். நான் ஜபம் செய்யும் போது, நீ என் மனத்தில் நிலைத்திரு. பக்தியுடன் உன்னை துதிப்போரை நீ பாதுகாக்கின்றாய். அதனால்தான் ஞானிகள் உங்களை கா³யத்ரீ என்று அழைக்கிறார்கள். (இவ்வாறு, கடவுளுடைய குணங்களைப் பற்றி சிந்தித்து, கடவுளைத் தம்முடைய இருதய ஆலயத்திற்கு அழைக்க வேண்டும்)

ப்ரணவஸ்ய பரப்³ரஹ்ம ருஷிஹி | பரமாத்மா தே³வதா | தை³வீ கா³யத்ரீ ச²ந்த³ஹ | வ்யாஹ்ருதீனாம் ப்ரஜாபதிஹி ருஷிஹி | அக்³னி – வாயு - ஸூர்யா தே³வதாஹா | கா³யத்ரீ – உஷ்ணிக் – அனுஷ்டுப⁴ஶ்ச²ந்தாம்ஸி | கா³யத்ர்யா விஶ்வாமித்ர ருஷிஹி | ஸவிதா தே³வதா | கா³யத்ரீ ச²ந்த²ஹ | ஜபே வினியோக³ஹ ।

18. த்⁴யானம்

த்⁴யேயஸ்ஸதா³ சவித்ருமண்டலமத்⁴யவர்த்தீ
நாராயணஸரஸிஜாஸனஸ்ந்நிவிஷ்டஹ |
கேயூரவான் மகரகுண்டலவான் கிரீடீ
ஹாரீ ஹிரன்மயவபுஹு த்⁴ருதஶங்க²சக்ரஹ ||

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

அத்³ய பூர்வோச்சரித ஏவங்கு³ணவிஶேஷணவிஶிஷ்டாயாம் ஶுப⁴திதௌ² பா⁴ரதீரமண முக்²யப்ராணாந்தர்க³த ஸவித்ருநாமக ஸ்ரீலக்ஷ்மி நாராயணப்ரேரணயா ஸவித்ருநாமக ஸ்ரீலக்ஷ்மி நாராயணப்ரீத்யர்தம் யதாஶக்தி கா³யத்ரீமந்த்ரஜபம் கரிஷ்யே ||

19. கா³யத்ரீ மந்த்ரஜபஹ

ஓம் பூ⁴ர்பு⁴வஹஸ்வஹ। தத்ஸ்விதுர்வரே᳚ண்யம் ப⁴ர்கோ᳚³ தே³வஸ்ய் தீ⁴மஹி ।
தி⁴யோ யோ ந்ஹ ப்ரசோத³யா᳚த்॒ ॥ १००८ । १०८ । १० ॥

கரம் நாபி⁴ஸம்மிதம் க்ருத்வா ஜபேத்| அனாமிகாமூலாதா³ராப்⁴ய மத்⁴யமா மூலபர்யந்தம் ப்ரத³க்ஷிணம் அங்கு³லிபர்வபி⁴ஹி க³ணயேத் | புநஹ பிராணாயமஹ,

தொப்புளுக்கு சமமாக உள்ளங்கையைப் பிடித்து ஜபிக்கவும். (ஜபமிடும் வரிசையை நான்காம் பக்கத்தில் படத்தில் காணலாம்). மோதிர விரலுக்குக் கீழே பர்வத்துடன் தொடங்கி, நடு விரலுக்குக் கீழே உள்ள பர்வம் வரை பத்து 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^{3}யத்ரீ மந்த்ரத்தை ஐந்து இடங்களில் நிறுத்தி ஜபிக்கவும்.

20. கா^{3}யத்ரீ மந்த்ரத்தின் பொருள்

ஓம்	பரிபூரணமானவன்
பூ^{4}ஹு	எங்கும் நிறைந்தவன், நித்தியமானவன்
பூ^{4}வஹ	எல்லாவற்றையும் படைத்தவன்
ஸ்வஹ	எல்லையற்ற மகிழ்ச்சியை உடையவன், சுதந்திரமானவன்
யஹ	எந்த பரமாத்மன்
நஹ	நம்
தீ^{4}யஹ	புத்தியையும் செயல்களையும் தூண்டுபவன்
ப்ரசோத^{3}யாத்	ப்ரேரணை செய்கிறானோ
சவிதுஹு	அப்படிப்பட்ட அனைத்தையும் படைப்பவனாகிய
தே^{3}வஸ்ய	அனைத்து தேவர்களில் உத்தமனாகிய, க்ரீடாதிகுணங்களில் உத்தமனாகிய பரமாத்மனை
தத்	எப்பொழுதும் எங்கும் வியாபித்திருப்பவரும்
வ்ரேண்யம்	உத்தமர்களாலும் துதிக்கபடுபவன்
ப^{4}ர்க3ஹ	பாவங்களை அழிப்பவரும், தீப்தி – சுக – ஞான - ரூபத்தின் வடிவமுமான, ஜீவனுக்கு ஞானத்தையும் பேரின்பத்தையும் அருளும் பரமாத்மனின் ப்ரகாஶத்தை (தேஜஸ்ஸை)
தீ^{4}மஹி	தியானிக்கிறோம்

இவ்வாறு குறைந்த பக்ஷம் 10, மத்யம பக்ஷம் 108, உத்தம பக்ஷம் 108 கா^{3}யத்ரீ ஜபம் செய்ய வேண்டும். சந்தியாவந்தன அங்கமான இந்த கா3யத்ரீ ஜபத்தை, விரல்களின் பர்வத்தின் மூலம்தான் எண்ண வேண்டும். ஜெபமாலையை இந்தச் காலத்தில் பயன்படுத்தக் கூடாது. பிரம்மச்சாரிகள், மணமானவர்கள் கா^{3}யத்ரீ மந்திரத்திற்கு ஆரம்பத்தில் மட்டுமே ஓம்காரத்தை உச்சரிக்க வேண்டும். கா^{3}யத்ரீ மந்திரத்திற்குப் பின் ஓம்காரத்தை உச்சரிக்கக் கூடாது. கா^{3}யத்ரீ மந்த்ரதிற்கு மட்டுமே இந்த சக்தி உண்டு. கா^{3}யத்ரீ மந்த்ர ஜப எண்ணிக்கைக்கு மூன்று மடங்கு நாராயண மந்திரத்தை ஜபிக்க வேண்டும்.

21. கரன்யாஸஹ

தத்ஸவிதுஹு	**அங்கு^{3}ஷ்டாப்^{4}யாம் நமஹ**	இரு கைகளின் கட்டை விரல்களை இரு கைகளின் ஆள்காட்டி விரல்களால் தொடவும்
வரேண்யம்	**தர்ஜனீப்^{4}யாம் நமஹ**	இரு கைகளின் ஆள்காட்டி விரல்களை இரு கைகளின் கட்டை விரல்களால் தொடவும்
ப^{4}ர்கோ^{3} தே^{3}வஸ்ய	**மத்^{3}யமாப்^{4}யாம் நமஹ**	இரு கைகளின் நடு விரல்களை இரு கைகளின் கட்டை விரல்களால் தொடவும்
தீ^{4}மஹி	**அனாமிகாப்^{4}யாம் நமஹ**	இரு கைகளின் மோதிர விரல்களை இரு கைகளின் கட்டை விரல்களால் தொடவும்
தி^{4}யோ யோ நஹ	**கனிஷ்டகாப்^{4}யாம் நமஹ**	இரு கைகளின் சுண்டு விரல்களை இரு கைகளின் கட்டை விரல்களால் தொடவும்
ப்ரசோத^{3}யாத்	**கரதலகரப்ருஷ்டாப்^{4}யாம் நமஹ**	இரு உள்ளங்கைகளின் மேல் மற்றும் கீழ் பகுதிகளைத் தொடவும்

22. அங்க^{3} ந்யாஸஹ

தத்ஸவிதுஹு	**ஹ்ருத^{3}யாய நமஹ**	மார்பைத் தொடவும்
வரேண்யம்	**ஶிரஸே ஸ்வாஹா**	தலையைத் தொடவும்
ப^{4}ர்கோ^{3} தே^{3}வஸ்ய	**ஶிகா^{2}யை வஷட்**	குடுமியைத் தொடவும்
தீ^{4}மஹி	**கவசாய ஹும்**	இடது கரம் வலது புஜத்தையும் வலது கரம் இடது புஜத்தையும் தொட்டு மார்பிற்கு கவசம் போன்று செய்யவும்
தி^{4}யோ யோ நஹ	**நேத்ராப்^{4}யாம் வௌஷட்**	இரு கண்களை வலது ஆள்காட்டி மற்றும் நடு விரல்களால் தொடவும்
ப்ரசோத^{3}யாத்	**அஸ்த்ராய ப^{2}ட்**	சிட்டிகை அடித்து விட்டு கை தட்டவும்
பூ^{4}ர்பு^{4}வஸ்ஸ்வரோம்	**இதி தி^{3}க்^{3}மோகஹ**	தீயசக்திகள் இந்த இடத்திற்குள் நுழையாதபடி தலையை சுற்றி சிட்டிகை அடித்து திசைகளின் பந்தனம் செய்ய வேண்டும்

23. த்4யானம்

த்4யேயஸ்ஸதா3 சவித்ருமண்ட3லமத்4யவர்த்தீ
நாராயணஸரஸிஜாஸனஸ்ந்நிவிஷ்டஹ |
கேயூரவான் மகரகுண்ட3லவான் கிரீட
ஹாரீ ஹிரன்மயவபுஹு த்4ருதஶங்க2சக்ரஹ ||

முன்பு கூறியபடி கா3யத்ரீ நாமக பரமாத்மனை த்யானிக்க வேண்டும்.

அநேன ப்ராதஹ ஸந்த்4யாங்க3 கா3யத்ரீ மந்த்ர ஜபேன ஸவித்ராந்தர்க3த பா4ரதீ ரமணமுக்2யப்ரணாந்தர்க3த ஶ்ரீலக்ஷ்மி நாராயணஹ ப்ரீயதாம் ப்ரீதோ ப4வது || ஶ்ரீ கிருஷ்ணார்ப்பணமஸ்து ||

நான் செய்த இந்த தியானத்தின் மூலம், ஸூர்யாந்தர்கதன்னாகிய, பாரதீரமண முக்2யப்ராணாந்தர்கதநாகிய ஶ்ரீ லக்ஷ்மி நாராயணர் மகிழட்டும் என்று நினைத்து, இந்த ஜப வடிவிலான கர்மத்தை பாரதீபதி அந்தர்கத பகவான் கிருஷ்ணருக்கு அர்ப்பணிக்கப்பட வேண்டும்.

24. ஸந்த்4யோபஸ்தா2னம்

மித்ரஸ்ய, மித்ரோ ஜநான், ப்ரஸமித்ர இத்யேதேஷாம், கா3யத்ரீ, த்ரிஷ்டுபௌ4, விஶ்வேதே3வா ருஷயஹ மித்ரோ தே3வதா சூர்யோபஸ்தா2னே வினியோக3ஹ |

மித்ரஸ்ய சர்ஷணீத்4ருதஹ ஶ்ரவோ தே3வஸ்ய ஸானஸிம் । ஸத்யம் சித்ரஶ்ரவஸ்தமம் । மித்ரோ ஜநாந்யாதயதி ப்ரஜாநன் மித்ரோ தா3தா4ர ப்ருதி2வீமுத த்3யாம் । மித்ரஹ க்ருஷ்டீரநிமீஷாபி4 ச்ஷ்டே ஸத்யாய ஹவ்யம் க்3ருதவத்3விதே4ம । ப்ர ஸ மித்ர மர்தோ அஸ்து ப்ரயஸ்வாந் யஸ்த ஆதி3த்ய ஶிக்ஷதி வ்ரதேன । ந ஹன்யதே ந ஜீயதே த்வோதோ நைனமம்ஹோ அஶ்நோத்யன்திதோ ந தூ3ராத் ।

நமோ ப்3ரஹ்மண இத்யஸ்ய ப்ரஜாபதிஹி ருஷிஹி | விஶ்வேதே3வா தே3வதாஹா | ஜக3தீ ச2ந்த3ஹ ப்ரத3க்ஷிணே வினியோக3ஹ |

ஓம் நமோ ப்3ர்ஹ்மணே நமோ அஸ்த்வக்3னயே நமஹ ப்ருதி2வ்யை நம ஓஷதீ4ப்4யஹ । நமோ வாசே நமோ வாசஸ்பதயே நமோ விஷ்ணவே ப்3ருஹதே கரோமி ॥ ஓம் ஶாந்திஹி ஶாந்திஹி ஶாந்திஹி ॥

த்ரிஹி பரிக்ரம்ய, தி3ங்நமஸ்காரம் குர்யாத் ||

தமக்கு தாமே 3 முறை வலம் வந்து பின்னர் கீழ்க்கண்டவாறு திக்அபிமானிகளை வணங்க வேண்டும்.

25. திங்நமஸ்காரஹ

ஓம் நமஹ ப்ராச்யை தி3ஶே யாஶ்ச தே3வதா ஏதஸ்யாம் ப்ரதிவஸந்த்யேதாப்4யஶ்ச நமஹ | கிழக்கு (பூர்வ) திசைநோக்கி நமஸ்காரம் செய்ய வேண்டும். *கிழக்கு (பூர்வ) திசைக்கு அபிமானிகளாகிய ஶசிஸமேத ஸ்ரீஇந்த்ரதேவனையும் மற்றும் இவர்களால் துதிக்கப்படும் உபேந்திரனாகிய ஸ்ரீவாமனனுக்கும், தென்கிழக்கு (ஆக்நேய) திசைக்கு அபிமானிகளாகிய ஸ்வாஹாஸமேத அக்னிதேவனையும், மற்றும் இவர்களால் துதிக்கப்படும் ஸ்ரீபரஶுராமனுக்கும் நமஸ்காரங்கள்*
ஓம் நமஹ த3க்ஷிணாயை தி3ஶே யாஶ்ச தே3வதா ஏதஸ்யாம் ப்ரதிவஸந்த்யேதாப்4யஶ்ச நமஹ | தெற்கு (தக்ஷிண) திசைநோக்கி நமஸ்காரம் செய்ய வேண்டும். *தெற்கு (தக்ஷிண) திசைக்கு அபிமானிகளாகிய ஶ்யாமலாஸமேத ஸ்ரீயமதேவனையும் மற்றும் இவர்களால் துதிக்கப்படும் ஸ்ரீராமசந்த்ரனுக்கும், தென்மேற்கு (நைருத்தி) திசைக்கு அபிமானிகளாகிய தீர்கிகாஸமேத நிருதிதேவனையும், மற்றும் இவர்களால் துதிக்கப்படும் ஸ்ரீஜனார்தனனுக்கும் நமஸ்காரங்கள்.*
ஓம் நமஹ ப்ரதீச்யை தி3ஶே யாஶ்ச தே3வதா ஏதஸ்யாம் ப்ரதிவஸந்த்யேதாப்4யஶ்ச நமஹ | மேற்கு (ப்ரதீச்யை) திசைநோக்கி நமஸ்காரம் செய்ய வேண்டும். *மேற்கு (ப்ரதீச்யை) திசைக்கு அபிமானிகளாகிய பாகீரதீஸமேத ஸ்ரீவருணதேவனையும் மற்றும் இவர்களால் துதிக்கப்படும் ஸ்ரீமத்ஸ்யமூர்த்திக்கும், வடமேற்கு (வாயவ்ய) திசைக்கு அபிமானிகளாகிய ப்ராவஹீஸமேத ப்ரவஹவாயுதேவனையும், மற்றும் இவர்களால் துதிக்கப்படும் ஸ்ரீஹயக்ரீவனுக்கும் நமஸ்காரங்கள்.*
ஓம் நமஹ உதீ3ச்யை தி3ஶே யாஶ்ச தே3வதா ஏதஸ்யாம் ப்ரதிவஸந்த்யேதாப்4யஶ்ச நமஹ | வடக்கு (உத்தர) திசைநோக்கி நமஸ்காரம் செய்ய வேண்டும். *வடக்கு (உத்தர) திசைக்கு அபிமானிகளாகிய ரோஹிணீ ஸமேத ஸ்ரீசந்த்ரதேவனையும், மஹா ஸமேத ஸ்ரீகுபேரதேவனையும் மற்றும் இவர்களால் துதிக்கப்படும் ஸ்ரீகல்கிபகவானுக்கும், வடகிழக்கு (ஈஶான்ய) திசைக்கு அபிமானிகளாகிய பார்வதீஸமேத ருத்ரதேவனையும், மற்றும் இவர்களால் துதிக்கப்படும் ஸ்ரீநரஸிம்ஹனுக்கும் நமஸ்காரங்கள்.*

ஓம் நமஹ ஊர்த்4வாயை தி3ஶே யாஶ்ச தே3வதா ஏதஸ்யாம் ப்ரதிவஸந்த்யேதாப்4யஶ்ச நமஹ |

மேல் (ஊர்த்வ) திசைநோக்கி நமஸ்காரம் செய்ய வேண்டும்.

மேல் (ஊர்த்வ) திசைக்கு அபிமானிகளாகிய ஸௌபர்ணீ ஸமேத ஶ்ரீகருடதேவனையும், மற்றும் இவர்களால் துதிக்கப்படும் ஶ்ரீகருடத்வஜபகவானுக்கும், மற்றும் ரதி ஸமேத ஶ்ரீமன்மததேவனையும், மற்றும் இவர்களால் துதிக்கப்படும் ஶ்ரீப்ரத்யும்னபகவானுக்கும் நமஸ்காரங்கள்.

ஓம் நமோஅத4ராயை தி3ஶே யாஶ்ச தே3வதா ஏதஸ்யாம் ப்ரதிவஸந்த்யேதாப்4யஶ்ச நமஹ |

கீழ் (அதஹ) திசைநோக்கி நமஸ்காரம் செய்ய வேண்டும்.

கீழ் (அதஹ) திசைக்கு அபிமானிகளாகிய வாருணீ ஸமேத ஶ்ரீஶேஷதேவனையும், மற்றும் இவர்களால் துதிக்கப்படும் ஶ்ரீபரமாத்மனுக்கும், மற்றும் சாயா ஸமேத ஶ்ரீமித்ரதேவனையும், மற்றும் இவர்களால் துதிக்கப்படும் ஶ்ரீஸங்கர்ஷணபகவானுக்கும் நமஸ்காரங்கள்.

ஓம் நமோ'அவாந்தராயை யாஶ்ச தே3வதா ஏதஸ்யாம் ப்ரதிவஸந்த்யேதாப்4யஶ்ச நமஹ |

சுற்றுமுற்றுமுள்ள (அவாந்தர) திசைநோக்கி நமஸ்காரம் செய்ய வேண்டும்.

சுற்றுமுற்றுமுள்ள (அவாந்தர) திசைக்கு அபிமானிகளாகிய ஶ்ரீவிநாயகனையும், ஸஜ்ஞாஸமேத ஶ்ரீஸூர்யதேவனையும், மற்றும் இவர்களால் துதிக்கப்படும் ஶ்ரீபரமாத்மனுக்கும் நமஸ்காரங்கள்.

ஓம் நமோ க3ங்கா3யமுனயோர்மத்4யே யே வஸந்தி தே மே ப்ரஸன்னாத்மாநஶ்சிரம் ஜீவிதம் வர்த4யந்தி நமோ நமோ க3ங்கா3யமுனயோர்முனிப்4யஶ்ச நமோ நமோ க3ங்கா3யமுனயோர்முனிப்4யஶ்ச நமஹ ।

இவ்வாறாக முனிவர்களின் உபஸ்தானம் செய்ய வேண்டும்.

பின்னர், ஸந்த்யா முதலான தெய்வங்களையும் வணங்க வேண்டும்.

ஸந்த்4யாயை நமஹ | ஸாவித்ர்யை நமஹ | கா3யத்ர்யை நமஹ | ஸரஸ்வத்யை நமஹ | ஸர்வாப்4யோ தே3வதாப்4யோ நமஹ | தே3விப்4யோ நமஹ| ருஷிப்4யோ நமஹ | கு3ருப்4யோ நமஹ | மாத்ருப்4யோ நமஹ | பித்ருப்4யோ நமஹ | ஆசார்யேப்4யோ நமஹ | காமோகார்ஷீன்மன்யுரகார்ஷீந்நமோ நமஹ ||

யாம் ஸதா3 ஸர்வபூ4தானி ஸ்தாவராணி சராணி ச
ஸாயம் ப்ராதர்நமஸ்யன்தி ஸா மா ஸந்த்4யாபி4ரக்ஷது ||*||
ஸா மா ஸந்த்4யாபி4ரக்ஷத்வோம் நமோ நமஹ ।

ப்3ரஹ்மண்யோ தேவகீபுத்ரோ ப்3ரஹ்மண்யோ மது4ஸூத4னஹ |
ப்3ரஹ்மண்யஹ புண்ட3ரீகாக்ஷோ ப்3ரஹ்மண்யோ விஷ்ணுரச்யுதஹ ||

நமோ ப்3ரஹ்மண்யதே3வாய கோ3ப்3ராஹ்மணஹிதாய ச |
ஜகத்ஹிதாய கிருஷ்ணாய கோ3விந்தா3ய நமோ நமஹ ||

க்ஷீரேண ஸ்னாபிதே தே3வி சந்த3நேன விலேபிதே |
பி3ல்வபத்ரார்சிதே தே3வி து3ர்கே3அஹம் ஶரணம் க3தஹ ||
ஶ்ரீ து3ர்கே3அஹம் ஶரணம் க3த ஓம் நமோ நமஹ ||

ஆகாஶாத்பதிதம் தோயம் யதா2 க3ச்சதி ஸாக3ரம் |
ஸர்வதே3வநமஸ்காரஹ கேஶவம் ப்ரதி க3ச்சதி ||

26. கா3யத்ர்யுத்3வாஸனம்

உத்தம இத்யஸ்ய வாமதே3வ ருஷிஹி, கா3யத்ரீ தே3வதா, அநுஷ்டுப் ச2ந்த3ஹ கா3யத்ர்யுத்3வாஸனே விநியோக3ஹ |

உத்தமே ஶிக்ரே ஜாதே பூ4ம்யாம் பர்வதமூர்த்4னி ।
ப்3ராஹ்மணேப்4யோஅப்4ய்னுக்ஞாதா க3ச்ச தே3வி யதாஸுக2ம் ॥

க3ச்ச தே3வி யதாஸுக2மோம் நமோ நமஹ ||

ஸ்துதோ மயா வரதா3 வேத3மாதா ப்ரசோத3யந்தீ பவனே த்3விஜாதா ।

ஆயுஹு ப்ருதி2வ்யாம் த்3ரவிணம் ப்3ர்ஹ்மவர்சஸம் மஹ்யம் த3த்வா ப்ரஜாதும் ப்ர்ஹ்மலோகம் । (இத்யுத்3வாஸ்ய)

காயத்ரி தேவியை விஸர்ஜனம் செய்ய வேண்டும்.

ஸர்வவேதே3ஷு யத்புண்யம் ஸர்வதீர்தேஷு யத்ப2லம் |
தத்ப2லம் ஸமவாப்னோதி ஸ்துத்வா தே3வம் ஜனார்த3னம் ||

வாஸனாத்3வாஸுதே3வோஸி வாஸிதம் தே ஜகத்ரயம் |
ஸர்வபூ4தனிவாஸோஅஸி வாஸுதே3வ நமோஸ்து தே ||

நமோஅஸ்த்வனந்தாய ஸஹஸ்ரமூர்தயே
ஸஹஸ்ரபாதா3க்ஷிஶிரோருபா3ஹவே |
ஸஹஸ்ரநாம்னே புருஷாய ஶாஶ்வதே

ஸஹஸ்ரகோடியுக3தா4ரிணே நமஹ ||

ப4த்ரம் ந இத்யஸ்ய | இந்த்3ரோ விமத3ர்ஷிஹி | அக்3னிர்தே3வதா | விராட் ச2ந்த3ஹ | ஶாந்த்யர்தே ஜபே வினியோக3ஹ ।

ஓம் பு4த்ரம் நோ அபிவாதாயு மந்ஹ ॥
ஓம் ஶாந்திஹி ஶாந்திஹி ஶாந்திஹி ॥
ஸர்வாரிஷ்ட ஶாந்திரஸ்து । ஸமஸ்தமங்க3லா வாப்திரஸ்து |

சதுஸ்ஸாக3பர்யந்தம் கோ3ப்ராஹ்மணேப்4யஹ ஶுப4ம் ப4வது | (கோ3த்ரமுச்சார்ய) ... கோ3த்ரோத்பன்னஹ, ... ஶர்மா அஹம் யஜுர்வேதீ3ய ஆபஸ்தம்பஸூத்ரஸ்ய தைத்தரீயஶாகாத்யாயீ அமுகஶர்மா அஹம் போ4 அபி4வாதயே । (பூ4மிமுபஸ்ப்ருஶன் பிரணமேத்).
அவரவர்களுடைய கோத்திர சாகாக்களையும் பெயரையும் உச்சரித்து, பூமியைத் தொட்டு வணங்க வேண்டும்.

யஸ்ய ஸ்ம்ருத்யா ச நாமோக்த்யா தபஸ்ஸந்த்4யாக்ரியாதி3ஷு |

ந்யூனம் ஸம்பூர்ணதாம் யாதி ஸத்3யோ வந்தே3 தமச்யுதம் ||
மந்த்ரஹீனம் க்ரியாஹீனம் ப4க்திஹீனம் ரமாபதே | யத்க்ருதம் து மயா தே3வ பரிபூர்ணம் தத3ஸ்து மே ||

அநேன ப்ராதஹ ஸந்த்4யாவந்த3னேன ப4க3வான் ஶ்ரீமன்மத்3வாசார்யாணாம் ஹ்ருத்கமலமத்3யநிவாஸி அனந்தகல்யாணகு3ணக3ணபரிபூர்ணஹ ஸச்சிதா3னந்தா3த்மகஹ ஸர்வகர்மகர்தா ஸர்வகர்மகாரயிதா ஸர்வகர்மப2லபோ4க்தா ஸர்வகர்மப2லபோ4ஜயிதா ஸர்வகர்மப்ரேரகஹ க்ஷீராப்3தி3ஶாயி ஸவித்ருநாமகஹ ஶ்ரீலக்ஷ்மிநாராயணஹ ப்ரீயதாம். ஸுப்ரீதோ வரதோ3 ப4வது ||

|| ஶ்ரீக்ருஷ்ணார்பணமஸ்து ||

ததஹ த்3விராசமேத் | *(பின்னர் இரு முறை ஆசமனம் செய்யவும்)*

காயேன வாசா மனசேந்த்3ரியைர்வா
புத்3த்4யாத்மனா வாஅனுஸ்ருதஹ ஸ்வபா4வம் |
கரோமி யத்3யத்ஸகலம் பரஸ்மை
நாராயணாயேதி ஸமர்பயாமி ||

27. ஜபஸ்தலப்ரோக்ஷணம்

அத்3யாந இதி மந்த்ரஸ்ய ஶ்யாவாஶ்வ ஆத்ரேயஹ ஸவிதா கா3யத்ரீ ஜபஸ்தானப்ரோக்ஷணே வினியோக3ஹ ।

அத்3யா நோ தே3வ ஸவிதஹ ப்ரஜாவத்ஸாவீஹீ ஸௌப4க3ம் । பரா து3ஹுஸ்வப்நியம் ஸுவ । விஶ்வாநி தே3வஸவிதர்து3ரிதானி பரா ஸுவ । யத்பு4த்ரம் தன்ம ஆஸுவ ॥

இதி ஜபஸ்தலம் ப்ரோக்ஷ்ய, ஸ்ப்ருஷ்ட்வா, ஹ்ருத3யம் ஸ்ப்ருஶேத் ||

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

யத3க்ஷரபத3ப்4ரஷ்டம் மாத்ராஹீனம் ச யத்3ப4வேத் |
தத்ஸர்வம் க்ஷம்யதாம் தே3வ நாராயண நமோஅஸ்து தே ||

மத்3யே மத்3யே மந்த்ர தந்த்ர கர்ம லோபப்ராயஶ்சித்தார்தம் நாமத்ரய-மந்த்ரஜபம் கரிஷ்யே |

அச்யுதாய நமஹ அனந்தாய நமஹ, கோ3விந்தாய நமஹ |
அச்யுதாய நமஹ அனந்தாய நமஹ, கோ3விந்தாய நமஹ |
அச்யுதாய நமஹ அனந்தாய நமஹ, கோ3விந்தாய நமஹ |
அச்யுதாநந்த3கோ3விந்தே3ப்4யோ நமோ நமஹ ||

அக்ஷயம் கர்ம யஸ்மின் பரே ஸ்வர்பிதம் ப்ரக்ஷயம் யாந்தி துஹுகானி யந்நாமதஹ |
அக்ஷரோ யோஅஜரஹ ஸர்வதே3வாஅம்ருதஹ குக்ஷிக3ம் யஸ்ய விஸ்வம் ஸதா3அஜாதிகம் ||
ப்ரீணயாமோ வாஸுதே3வம் தே3வதாமண்ட3லாகண்ட3மண்ட3லம் ||
|| ப்ரீணயாமோ வாஸுதே3வம் || *

நாஹம் கர்தா ஹரிஹி கர்தா தத்பூஜா கர்ம சாஅகிலம் |
ததாஅபி மத்க்ருதா பூஜா தவத்ப்ரஸாதே3ன நாஅன்யதா ||
தத்3ப4க்திஹி தத்ப2லம் மஹ்யம் தத்ப்ரஸாத3ஹ புனஹ புனஹ |
கர்மன்யாஸோ ஹராவேவம் விஷ்ணோஹோ த்ருப்திகரஹ ஸதா3 ||
இத3ம் க்ஞானம் ஹரேஹே பூஜா ஹரேரேவோதி3தம் ஸதா3
ஹர்யதீ3னம் ச ஸர்வத்ரேத்யேவம் ந்யாஸோ ஹரௌ ஸ்ம்ருதஹ ||

|| இதி யஜுர்வேதீ3யா ப்ராதஹ ஸந்த்4யா ஸம்பூர்ணம்||

அத யஜுர்வேதீயம்

மாத்4யாஹ்ன ஸந்த்யாவந்தனம்

1. ஆசமனம்

1. **ஓம் கேஶவாய ஸ்வாஹா |**
2. **நாராயணாய ஸ்வாஹா |**
3. **மாத4வாய ஸ்வாஹா |**

இந்த மூன்று மந்திரங்களையும் உச்சரித்து, பசுவின் காதைப் போன்று வலது கையை வைத்துகொண்டு, அதில் உளுந்து முழுகும் அளவு நீரினை வைத்து கொண்டு, மூன்று முறை ஆசமனம் செய்ய வேண்டும்.

4. கோ3விந்தா3ய நமஹ	இடது கையைக் கழுவவும்
5. விஷ்ணவே நமஹ	வலது கையைக் கழுவவும்
6. மது4ஸூத3னாய நமஹ	மேல் உதட்டைத் தொடவும்
7. த்ரிவிக்ரமாய நமஹ	கீழ் உதட்டைத் தொடவும்
8. வாமனாய நமஹ	வலது கபோலத்தைத் தொடவும்
9. ஶ்ரீத4ராய நமஹ	இடது கபோலத்தைத் தொடவும்
10. ஹ்ரிஷிகேசாய நமஹ	இரு கைகளையும் கூப்பவும்
11. பத்3மநாபா4ய நமஹ	இரண்டு பாதங்களையும் தொடவும்
12. தா3மோத3ராய நமஹ	தலையைத் தொடவும்
13. சங்கர்ஷணாய நமஹ	மூக்கின் கீழ்ப் பகுதியைத் தொடவும்
14. வாசுதே3வாய நமஹ	வலது நாசியைத் தொடவும்
15. ப்ரத்3யும்னாய நமஹ	இடது நாசியைத் தொடவும்
16. அனிருத்3தா4ய நமஹ	வலது கண்ணைத் தொடவும்
17. புருஷோத்தமாய நம	இடது கண்ணைத் தொடவும்
18. அதோ4க்ஷஜாய நமஹ	வலது காதைத் தொடவும்
19. நாரஸிம்ஹாய நமஹ	இடது காதைத் தொடவும்
20. அச்யுதாய நமஹ	தொப்புளைத் தொடவும்
21. ஜனார்த3னாய நமஹ	இதயத்தைத் தொடவும்
22. உபேந்த்3ராய நமஹ	தலையைத் தொடவும்
23. ஹரயே நமஹ	வலது தோளைத் தொடவும்
24. ஶ்ரீ கிருஷ்ணாய நமஹ	இடது தோளைத் தொடவும்

2. ப்ராணாயாமஹ

ப்ரணவஸ்ய பரப்3ரஹ்ம ரிஷிஹி பரமாத்மா தே3வதா | தை3வீ கா3யத்ரீ சந்த3ஹ | ஸப்தானாம் வ்யாஹ்ருதீனாம் விஶ்வாமித்ர – ஜமத3க்3னி – ப4ரத்3வாஜ –கௌள3தம – அத்ரி – வசிஷ்ட – கஶ்யபா ருஷயஹ | அக்3னி –

வாயு – ஆதி^{3}த்ய –ப்^{3}ருஹஸ்பதி – வருண – இந்த்^{3}ர – விஶ்வேதே^{3}வா தே^{3}வதாஹா | கா^{3}யத்ரீ- உஷ்ணிக் – அநுஷ்டுப் – ப்^{3}ருஹதி – பங்தி – த்ருஷ்டுப் – ஜகத்யஹ சந்தா^{3}ம்ஸி | கா^{3}யத்ரீ ஶிரஸஹ ப்ரஜாபதிஹி ருஷிஹி | ப்^{3}ரஹ்ம – அக்^{3}னி – வாயு – ஆதி^{3}த்யா தே^{3}வதாஹா | யஜுஹு சந்தஹ | ப்ராணாயாமே வினியோக^{3}ஹ |

(ஒவ்வொரு மந்திரத்திற்கும், ரிஷிகள் மற்றும் தேவதைகளை நினைவு கொள்ளும் போது, ஸ்ரீஹயக்ரீவர் - லக்ஷ்மிதேவி, பிரம்மா - சரஸ்வதி, வாயு - பாரதி, கருட - சௌபர்ணி, இந்திரன் – ஶசி தேவி முதலானவர்களை முக்கிய ரிஷிகள் என்று நினைவில் கொள்ள வேண்டும். ஏல்லா மந்த்ரங்களுக்கும் பரமாத்மா ஸ்ரீஹரியே முக்கிய தேவதை என்று நினைவில் கொள்ள வேண்டும்.)

ஓம் பூ^{4}ஹூ | ஓம் பு^{4}வஹ | ஓம் ஸ்வஹ | ஓம் மஹஹ | ஓம் ஜனஹ | ஓம் தபஹ | ஓம் ஸத்யம் | ஓம் தத்ஸ்விதுர்வரேண்யம் ப^{4}ர்கோ^{3} தே^{3}வஸ்ய தீ^{4}மஹி | தி^{4}யோ யோ நஹ ப்ரசோத^{3}யாத் ||

ஓம் ஆபோ ஜ்யோதீ ரஸோஅம்ருதம் ப்^{3}ரஹ்ம பூ^{4}ர்பு^{4}வஹஸ்வரோம் ।

பத்து ஓம்காரங்களுடன் கூடிய இந்த மந்திரத்தை உச்சரிக்கும் போது, பிரம்மச்சாரிகள் அங்குஷ்ட (பெருவிரல்) – அனாமிகா (மோதிர விரல்) – கனிஷ்டிகா (சிறு விரல்) அங்குலிகளுடன் (விரல்களுடன்) பிராணாயாமம் செய்ய வேண்டும். தர்ஜனி (ஆள்காட்டி விரல்) மற்றும் மத்ய (நடு விரல்) அங்குலிகளை (விரல்களை) பயன்படுத்தக்கூடாது. மணமானவர்கள் (க்ரஹஸ்தர்கள்) பிராணாயாமம் செய்யும்போது ஐந்து அங்குலிகளுடன் (விரல்களுடன்) பிராணாயாமம் செய்ய வேண்டும்.

பிராணாயாமத்தில் மூன்று நிலைகள் உள்ளன. ரேசகம் – பூரகம் மற்றும் கும்பகம்.

ரேசகம் – உள்ளிருக்கும் காற்றை வலது நாசியிலிருந்து வேளி விட வேண்டும். ருத்ரன் (சிவன்) இந்த ரேசகத்திற்கு தெய்வம்.

பூரகம் – வெளி இருக்கும் காற்றை இடது நாசியில் இருந்து உள்ளிழுக்க வேண்டும். பிரம்மா இந்த பூரகத்திற்கு தெய்வம்.

கும்ப^{4}கம் - உள்ளிழுக்கப்பட்ட காற்றை அப்படியே உள்ளேயே அடக்கி நிறுத்த வேண்டும். இந்த கும்பகதிற்கு பரமாத்மா ஸ்ரீஹரி தானே தெய்வமாக இருக்கிறான்.

*இத்தகைய தியானத்துடன் செய்யும் பிராணாயாமம் **ஸக^{3}ர்ப^4 ப்ராணாயாமம்** என்றழைக்கப்படுகிறது. இது மிகுந்த பலன்களை அளிக்கிறது.*

3. ஸங்கல்பஹ

ஸ்ரீகோ^{3}விந்த^3 கோ^{3}விந்த^3 ஸ்ரீமத்^{3}ப^{4}க^{3}வதோ மஹாபுருஷஸ்ய விஷ்ணோராக்^{3}யயா ப்ரவர்த்மானஸ்ய ஆத்^{3}யப்^{3}ரஹ்மணஹ த்^{3}விதீயபரார்தே^{4}, ஸ்ரீஶ்வேதவரஹாகல்பே, வைவஸ்வதமன்வந்தரே,

கலியுகே3, ப்ரதமசரணே, ப4ரதவர்ஷே, ப4ரதக2ண்டே3, ஜம்பூத்3வீபே, த3ண்ட3காரண்யே தே3ஸே கோ3தா3வர்யாஹா த3க்ஷிணே தீரே, ஶாலிவாஹனஶகே, பௌ3த்3தா4வதாரே, ராமக்ஷேத்ரே, அஸ்மின் வர்த்தமானே, சாந்த்3ரமானேன ......ஸம்வத்ஸரே ......அயனே ......ருதௌ ......மாஸே ......பக்ஷே ......திதௌ2 ......வாஸரே ......ஶுப4நக்ஷத்ரே ......ஶுப4யோகே3 ......ஶுப4கரணே ஏவங்கு3ண விஶேஷணவிஶிஷ்டாயாம் சுப4திதௌ2 ஶ்ரீபா4ரதீரமணமுக்2யப்ராணாந்தர்க3த ஶ்ரீ விஷ்ணுப்ரேரணயா ஶ்ரீவிஷ்ணுப்ரீத்யர்த்தம் மாத்4யாஹ்ன ஸந்த்4யோபாஸ்திம் கரிஷ்யே.

இவ்வாறு தேஶ காலங்களை உச்சரித்து ஸங்கல்பம் செய்ய வேண்டும்.

4. ப்ரத2ம மார்ஜனம்

ஆபோஹிஷ்டேதி த்ரிசஸ்ய அம்ப3ரீஷஹ சிந்து4த்3வீப ருஷிஹி | ஆபோ தே3வதா | கா3யத்ரீ சந்தஹ | மார்ஜனே வினியோக3ஹ |

(ஸப்தபி4ஹி பாதை3ஹி ஶிரஸி, அஷ்டமேன பாத3யோஹோ, நவமேன புனஹ ஶிரஸி)

ஶிரஸி (தலையில்)	**ஓம் ஆபோ ஹி ஷ்ட ம॑யோ பு4வஹ, தா ந॑ ஊர்ஜே த3தா4தன, ம॒ஹேரணா॑ய சக்ஷ॑ஸே, யோ வ॑ஹ ஶி॒வத॑மோ ரஸ॑ஹ, தஸ்॑ய பா4ஜயதே ஹ ந॑ஹ, உ॒ஶ॒தீரி॑வ மா॒தர॑ஹ, தஸ்மா॒ அர॑ங்க3 மா॒ம வ॑ஹ,**
பாத3யோஹோ (கால்களில்)	**யஸ்॒ய க்ஷயா॑ய ஜின்வ॑த**
ஶிரஸி (தலையில்)	**ஆபோ॑ ஜனய॑தா ச நஹ**

இந்த மந்திரத்தில் மொத்தம் ஒன்பது அடிகள் (பாதங்கள்) உள்ளன. "ஆபோ ஹி ஷ்ட" முதல் "தஸ்மா அரங்க3 மாம வஹ" வரை ஏழு அடிகளை உச்சரித்தவாறு, தலையில் ஏழு முறை நீரை தெளிக்க (ப்ரோக்ஷணை) வேண்டும். எட்டாவது அடியை (பாதத்தை) உச்சரித்தவாறு பாதத்தின் மீது தெளிக்க (ப்ரோக்ஷணை) வேண்டும். கடைசியான ஒன்பதாவது அடியுடன், மீண்டும் தலையில் நீரை தெளிக்க (ப்ரோக்ஷணை) வேண்டும். நீரை தெளிக்க (ப்ரோக்ஷணை செய்ய) நிர்மால்ய துலஸிதளத்தை உபயோகிக்க வேண்டும்.

யஜுஸ்ஸந்த்4யாபாஷ்யத்தில் இந்த மார்ஜனம் வேறு ஒரு முறையில் செய்யுமாறு குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது.

1. பூமியில் 2. தலையில் 3. வானத்தில், 4. வானத்தில் 5. பூமியில் 6. தலைக்கு மேல், 7. தலையில் 8. வானத்தில் 9. பூமியில் இவ்வாறு ஒன்பது முறை மார்ஜனம் செய்து கொள்ள வேண்டும்.

5. மந்த்ராசமனம்

பசுவின் காது (கோ3கர்ண) வடிவிலான உள்ளங்கையில் நீரை ஊற்றி (கோ3கர்ணாக்ருதி ஹஸ்தேன ஜலம் க்3ருஹீத்வா) இந்த மந்திரத்தை உச்சரிக்க வேண்டும்.

ஆபஹ புனந்த்விதி பூதநாமகோ நாராயணஹ ருஷிஹி ஆபோ தே3வதா அஷ்டீ ச2ந்தஹா அபாம் ப்ராஶனே விநியோகஹ|

ஓம் ஆப்ஹ புனந்து ப்ருதி2வீம் ப்ருதி2வீ பூதா புனாது மாம் | புனந்து ப்3ரஹ்மணஸ்பதிர் ப்3ரஹ்மபூத புநாது மாம் | யது3ச்சி2ஷ்டமபோ4ஜ்யம் யத்3வா து3ஶ்சரிதம் மம | சர்வம் புனந்து மாமாபோஅஸ்தாம் ச பிரதிக்3ரஹக்3க3 ஸ்வாஹா |

இத்யபி4மந்த்ரய, பீத்வா ஆச்சமேத்

இவ்வாறு அபிமந்த்ரணம் செய்த நீரை உட்கோள்ளவேண்டும்.

பின்னர் மீண்டும் கேசவாதி 24 நாமங்களை உச்சரித்து கொண்டு ஆசமனம் செய்ய வேண்டும்.

6. த்3விதீய மார்ஜனம்

த3தி4க்ராவ்ண இத்யஸ்ய வாமதே3வ ருஷிஹி விஶ்வேதே3வா தே3வதாஹா அநுஷ்டுப் ச2ந்தஹ புனர்மார்ஜனே விநியோக3ஹ |

த3தி3க்ராவ்ணோ அகாரிஷம் ஜிஷ்ணோரஶ்வஸ்ய வாஜிநஹ ஸுரபி4நோ முகா2கரத்ப்ரண ஆயூ ஷி தாரிஷத் । ஓம் ஆபோ ஹி ஷ்டா2 ம்யோ பு4வ்ஹ, தா ந ஊர்ஜே த3தா4தன, மஹேரணாய சக்ஷ்ஸே, யோ வ்ஹ ஶிவத்மோ ரஸ்ஹ, தஸ்ய பா4ஜயதே ஹ நஹ, உஶதீரிவ மாதர்ஹ, தஸ்மா அர்ங்க3 மாம வஹ, யஸ்ய க்ஷயாய ஜின்வத2, ஆபோ ஜனய்தா ச நஹ ।

ஹிர்ண்யவர்ணாஹா ஶுச்யஹ பாவகா யாஸு ஜாதஹ கஶ்யபோ யாஸ்விந்த்3ர்ஹ அக்3னிம் யா க3ர்ப4ம் த3தி4ரே விரூபாஸ்தா ந ஆபஹ ஶம் ஸ்யோனா ப4வந்து ।

யாஸாம் ராஜா வருணோ யாதி மத்4யே ஸத்யாந்ருதே அவபஶ்யம் ஜனாநாம் । மது4ஶ்சுதஹ ஶுச்யோ யாஹாஹா பாவகாஸ்தான ஆபஹ ஶம் ஸ்யோனா ப4வந்து ।
யாஸாம் தே3வா தி3வி க்ருண்வந்தி பு4க்ஷம் யா அந்தரிக்ஷே ப3ஹூதா4

ப்⁴வந்தி । யாஹா ப்ருத்²வீம் பய்ஸோந்த³ந்தி ஶுக்ராஸ்தா ந ஆபுஹ ஶம் ஸ்யோனா ப்⁴வந்து ।

ஶிவேன் மா சக்ஷுஷா பஶ்யதாபஹ ஶிவயா தனுவோப் ஸ்ப்ருஶத த்வசம் மே । ஸர்வாம் அக்³நீம் ர்ப்ஸூஷதோ³ ஹுவே வோ மயி வர்சோ ப³லமோஜோ நித⁴த்த ॥

இந்த மந்திரங்களுடன் 2வது மார்ஜனம் செய்து கொள்ள வேண்டும்.

7. அக⁴மர்ஷணம்

த்³ருபதா³தி³வ முஞ்சது । த்³ருபதா³தி³வேன்முமுசாநஹ । ஸ்விந்நஹ ஸ்நாத்வீ மலாதி³வ । பூதம் பவித்ரேணைவாஜ்யம் । ஆப்ஹஶுந்த⁴ந்து மைனஸ்ஹ ।

ஹஸ்தே ஜலம் க்³ருஹீத்வா தஜ்ஜலம் அனவலோகயன் நாஸிகாந்தம் நீத்வா, த³க்ஷிணாநாஸிகாபி³லாத் வாயுத்³வாரா பாபபுருஷம் நிஸ்ஸாரிதம் பா⁴வயன், வாமபா⁴கே³ ஜ்வலத்³வஜ்ரஶிலாம் விசிந்த்ய தஸ்யாம் விஸ்ருஜ்ய. ஆசம்ய, ப்ரணாநாயம்ய

கையில் நீரை வைத்துகொண்டு, அந்த நீரைப்பார்க்காமல், அதை வலது நாசி வரை எடுத்துச் சென்று, பாப புருஷனை வலது நாசியிலிருந்து காற்றின் வழியாக வெளியே செல்கிறான் என்பதை மனதில் அறிந்து, நமக்கு இடதுபுறத்தில் உள்ள நன்கு காய்ச்சப்பட்ட வைரச்சிலையை பாவித்து, அந்த வைரக் சிலையின் மேல் நீரினில் இருக்கும் பாப்புருஷனை விஸர்ஜனம் செய்ய வேண்டும். இவ்வாறாக, பாப்புருஷன் தொலைந்தான் என்று பாவித்து, பின்னர் கேசவாதி நாமங்களைக் உச்சரித்து ஆசமனம் செய்து, ப்ராணாயாமம் செய்ய வேண்டும்.

8. அர்க்⁴யப்ரதா³னம்

பூர்வோக்த ஏவங்கு³ணவிஶேஷணவிஶிஷ்டாயாம் ஶுபதி³தௌ² ஸவித்ருநாமக ஸூர்யாந்தர்க³த பா⁴ரதீரமணமுக்³யப்ராணாந்தர்கத ஶ்ரீலக்ஷ்மீநாராயண ப்ரேரணயா ஶ்ரீலக்ஷ்மீநாராயண ப்ரீத்யர்தம் மாத்⁴யாஹ்நிஸந்த்⁴யாங்க³ அர்க்⁴யப்ராதா³நமஹம் கரிஷ்யே ||

ஆசமனத்திற்கு பயன்படுத்தப்படாத சுத்தமான நீரினை ஒரு பஞ்ச பாத்திரத்தில் நிரப்பப்பட வேண்டும். இந்த மந்திரத்தை உச்சரித்து, இந்த தண்ணீரை ஒரு தூய பாத்திரத்தில் அல்லது தூய இடத்தில் ஸூரியனின் அந்தர்யாமியகிய நாராயணனுக்கு சமர்ப்பிக்கவும். இவ்வாறு மூன்று முறை செய்ய வேண்டும். ஸூரிய உதயத்திற்கு முன் இந்த அர்க்யத்தை விட வேண்டும். (நீர்நிலையில் சந்தியாவந்தனம் செய்யும்போது, அர்க்யத்தை ஸூரியனை நோக்கி கரங்களை மேலுயர்த்தி அர்க்யத்தை விட வேண்டும்.)

ஹம்ஸஹ ஶுசிஷதி^{3}த்யஸ்ய மந்த்ரஸ்ய கௌ^{3}தபுத்ரோ வாமதே^{3}வ ருஷிஹி, சூர்யோ தே^{3}வதா, ஜக^{3}தீ ச^{2}ந்த^{3}ஹா மாத்^{4}யாஹ்நிகார்க்^{4}யப்ரதா^{3}னே விநியோக^{3}ஹா |

ஓம் ஹம்ஸஹ ஶுசிஷத்^{3}வஸுரந்தரிக்ஷஸத்^{3}தோ^{4}தா வேதி^{3}ஷத^{3}தி்தி^{2}ர்து^{3}ரோணஸத் । ந்ருஷத்வ ரஸத்ருதஸப்த்யோமஸதப்ஜா கோ^{3}ஜா ருதஜா அத்^{3}ரிஜா ருதம் ப்^{3}ருஹத் ॥

ஸூர்யநாராயணாய இத^{3}மர்க்^{4}யம் ஸமர்பயாமி த^{3}த்தம் ந மம || இதி த்ரிஹி ||

ப்ரணவஸ்ய பரப்^{3}ரஹ்ம ருஷிஹி | பரமாத்மா தே^{3}வதா | தை^{3}வீ கா^{3}யத்ரீ ச^{2}ந்தஹ | வ்யாஹ்ருதீநாம் ப்ரஜாபதிஹி ருஷிஹி | அக்^{3}னி – வாயு - சூர்யோ தே^{3}வதாஹா | கா^{3}யத்ரீ உஷ்ணிக^{3}நுஷ்டுப^{4}ஶ்ச^{2}ந்தாம்ஸி | கா^{3}யத்ர்யா விஶ்வாமித்ர ருஷிஹி | ஸவிதா தே^{3}வதா | கா^{3}யத்ரீ ச^{2}ந்தஹ மத்^{4}யாஹ்ந ஸ்ந்தி^{4}யாங்கா^{3}ர்க்^{4}யப்ரதா^{3}னே விநியோக^{3}ஹ ।

ஓம் பூ^{4}ர்பு^{4}வஹஸ்வஹ । தத்ஸவிதுர்வரேண்யம் ப^{4}ர்கோ தே^{3}வஸ்ய தீ^{4}மஹி । தி^{4}யோ யோ நஹ ப்ரசோத^{3}யாத் ॥

ஸூர்யநாராயணாய இத^{3}மர்க்^{4}யம் ஸமர்பயாமி த^{3}த்தம் ந மம ||

ப்ரணவஸ்ய பரப்^{3}ரஹ்ம ருஷிஹி | பரமாத்மா தே^{3}வதா | தை^{3}வீ கா^{3}யத்ரீ ச^{2}ந்தஹ | வ்யாஹ்ருதீநாம் ப்ரஜாபதிஹி ருஷிஹி | அக்^{3}னி – வாயு - சூர்யோ தே^{3}வதாஹா | கா^{3}யத்ரீ உஷ்ணிக^{3}நுஷ்டுப^{4}ஶ்ச^{2}ந்தாம்ஸி | கா^{3}யத்ர்யா விஶ்வாமித்ர ருஷிஹி | ஸவிதா தே^{3}வதா | கா^{3}யத்ரீ ச^{2}ந்தஹ மத்^{4}யாஹ்ந ஸ்ந்தி^{4}யாங்கா^{3}ர்க்^{4}யப்ரதா^{3}னே விநியோக^{3}ஹ ।

ஓம் பூ^{4}ர்பு^{4}வஹஸ்வஹ । தத்ஸவிதுர்வரேண்யம் ப^{4}ர்கோ தே^{3}வஸ்ய தீ^{4}மஹி । தி^{4}யோ யோ நஹ ப்ரசோத^{3}யாத் ॥

ஸூர்யநாராயணாய இத^{3}மர்க்^{4}யம் ஸமர்பயாமி த^{3}த்தம் ந மம ||

அர்க்^{4}யத்ரயாந்தே மாத்^{4}யாஹ்நிஸந்த்^{4}யாகால அதிக்ரமதோ^{3}ஷ பரிஹாரார்தம் சதுர்த அர்க்^{4}யப்ரதா^{3}னம் கரிஷ்யே ।

மூன்று முறை அர்க்யங்களை கொடுத்த பிறகு, மாத்^{4}யாஹ்நிஸந்த்^{4}யாகாலம் கடந்துவிட்டபோது, பிராயச்சித்தத்திற்காக நான்காவது அர்க்யத்தை கீழ்கண்ட மந்திரத்தை உச்சரித்து கொடுக்க வேண்டும்.

ஓம் பூ^{4}ர்பு^{4}வஹஸ்வஹ । தத்ஸவிதுர்வரேண்யம் ப^{4}ர்கோ தே^{3}வஸ்ய தீ^{4}மஹி । தி^{4}யோ யோ நஹ ப்ரசோத^{3}யாத் ॥

ஏஹி த்வம் தே^{3}வி வை ஶீக்^{3}ரம் கா^{3}யத்ரீ ப்^{3}ரஹ்மரூபிணீ | ஜபாநுஷ்டா^{3}ன ஸித்^{3}த்^{4}யர்த^{2}ம் ப்ரவிஶ்ய ஹ்ருத^{3}யம் மம ||

இதி ப்ரார்த²யேத் |
அஸாவாதி³த்யோ ப்ரஹ்ம, ததஹ த்³விராசமேத் ||

"அஸாவதி³த்யோ ப்³ரஹ்மா" என்ற மந்திரத்தை உச்சரித்து கொண்டு, வலது கையில் எடுத்து கொண்ட தண்ணீரை, வலம் வரும் முறையில் (ப்ரதக்ஷிணாகாரமாக) சுற்றி, தன்னை சுற்றி தண்ணீரை விடவும். பின்னர் உட்கார்ந்து இரண்டு முறை ஆசமனம் செய்யவும்.

9. ஸூரியோபஸ்தானம்

ஆஸத்யேநேத்யஸ்ய ஹிரண்ய ருஷிஹி, த்ருஷ்டுப் ச²ந்தஹ, உ³த்வயமித்யஸ்ய விஸ்வாமித்ர ருஷிஹி, அனுஷ்டுப் ச²ந்தஹ உது³த்யமித்யஸ்ய கண்வபுத்ரஹ ப்ரஸ்கண்வ ருஷிஹி கா³யத்ரீ ச²ந்தஹா, சித்ரம் தே³வாநாமித்யாதே³ஹே, குத்ஸ ருஷிஹி, த்ருஷ்டுப் ச²ந்தஹ, தச்சக்ஷுஹு இத்யதே³ஹே வசிஷ்ட ருஷிஹி அனுஷ்டுப் ச²ந்தஹ, ஸவிதா தேவதா ஸூர்யோபஸ்தாநே விநியோகஹா

ஓம் ஆஸத்யேந ரஜ்ஸா வர்த்மாநோ நிவேஷய்ந்நம்ருதம் மர்த்யம் ச । ஹிரண்யேந ஸவிதா ரதேநாஅதேவோ யாதி புவனா வி பஸ்யன் ॥

உத்³வயம் தமஸ்ஸ்பரி பஸ்யந்தோ ஜ்யோதிருத்த்ரம் । தே³வம் தே³வத்ரா ஸூர்யமக³ந்ம ஜ்யோதிருத்தமம் ॥

உது³த்யம் ஜாதவேத³ஸம் தே³வம் வ்ஹந்தி கேதவ்ஹ । த்³ருஷே விஷ்வாய ஸூர்யம் ॥

சித்ரம் தே³வாநாமுத்³காத³நீகம் சக்ஷுர்மித்ரஸ்ய
வருணஸ்யாக்³நேஹே | ஆப்ரா த்³யாவாப்ருதி²வீ அந்தரிக்ஷம் ஸூர்ய் ஆத்மா ஜக³தஸ்தஸ்து²ஷ்ஸ்ச ॥

தச்சக்ஷுர்தே³வஹிதம் புரஸ்தச்சுக்ரமுச்சரத் । பஸ்யேம ஶரதஹ ஶதம் । ஜீவேம ஶரத³ஹ ஶதம் । நந்தா³ம ஶரத³ஹ ஶதம் । மோதா³ம ஶரத³ஹ ஶதம் । ப⁴வாம ஶரத³ஹ ஶதம் । ஷ்ருண்வாம ஶரத³ஹ ஶதம் । ப்ரப்³ரவாம ஶரத³ஹ ஶதம் । அஜீதாஹா ஸ்யாம ஶரத³ஹ ஶதம் । ஜ்யோக்ச ஸூர்யம் த்³ருஷே ।

ஹம்ஸஹ ஶுசிஷதி³த்யஸ்ய மந்த்ரஸ்ய கௌ³தபுத்ரோ வாமதே³வ ருஷிஹி, சூர்யோ தே³வதா, ஜக³தீ ச²ந்த³ஹா மாத்⁴யாஹ்நிகார்க்⁴யப்ரதா³னே விநியோக³ஹ |

இந்த மந்திரத்தை படிக்க வேண்டும்.

ஓம் ஹம்ஸஹ ஶுசிஷத்3வஸுரந்தரிக்ஷஸத்3தோ4தா வேதி3ஷத3திதி2ர்து3ரோணஸத் ।

ந்ருஷத்வ ரஸத்ருதஸப்த்யோமஸதப்ஜா கோ3ஜா ருதஜா அத்3ரிஜா ருதம் ப்3ருஹத் ॥

இத்யுபதஸ்தா2ய

10. பூ4தோச்சாடனம்

அபஸர்பந்து இத்யஸ்ய வாமதே3வோ பூ4தாந்யனுஷ்டுப்3 பூ4தோச்சாடனே விநியோக3ஹ |

அபஸர்பந்து தே பூ4தா யே பூ4தா பு4வி ஸம்ஸ்திதாஹா |
யே பூ4தா விக்3னகர்தாரஸ்தே நஶ்யந்து ஶிவாக்3ஞயா ||
அபக்ராமந்து யே பூ4தாஹா க்ரூராஶ்சைவ து ராக்ஷஸாஹா |
யே சாத்ர நிவஸந்த்யேவ தே3வதா பு4வி ஸந்ததம் |
தேஷாமப்யவிரோதே4ன ப்3ரஹ்மகர்ம ஸமாரபே4 ||

இதி சோடிகாமுத்3ரயா வாமபா4கே3 ஸமஸ்தபூ4தோச்சாடனம் க்ருத்வா,

இடதுபுறத்தில் உள்ள அனைத்து பூதங்களையும் சிட்டிகை ஒலியின் மூலம் விரட்ட வேண்டும்.

11. ஆஸனம்

ப்ருத்2வீதி மந்த்ரஸ்ய மேருப்ருஷ்ட ருஷிஹி | கூர்மோ தே3வதா | ஸுதலம் சந்தஹ | ஆஸனே வினியோக3ஹ |
ப்ருத்2வி த்வயா த்4ருதா லோகா தே3வி த்வம் விஷ்ணுனா த்4ருதா |
த்வம் ச தா4ராய மாம் தே3வி பவித்ரம் குரு சாஸனம் |
மாம் ச பூதம் குரு த4ரே நதோஅஸ்மி த்வாம் ஸுரேஶ்வரி ||
ஆஸனே ஸோமமண்ட3லே கூர்மஸ்கந்தே3 உபவிஷ்டோஅஸ்மி ||

இத்யாஸனம் பரிகல்ப்ய, அனந்தாஸனாய நமஹ | த்ரிஹி ப்ராணாநாயம்ய

பிருத்வியைப் மனதில் நினைத்து ஆசனத்தை கற்பனை செய்ய வேண்டும். பின்னர் பிராணாயாமம் மூன்று முறை செய்ய வேண்டும். உங்களுக்கு நேரம் இருந்தால், நீங்கள் தத்வ ந்யாஸம், மற்றும் மாத்ருகா ந்யாஸம் செய்ய வேண்டும்.

ஓமித்யேகாக்ஷரம் ப்3ரஹ்ம | அக்3னிர்தே3வதா ப்3ரஹ்ம இத்யார்ஷம் | கா3யத்ரம் ச2ந்த3ம் பரமாத்மை ஸரூபம் | ஸாயுஜ்யம் வினியோக3ம் | ஆயாது வர்தா3 தே3வீ அக்ஷரம் ப்ரஹ்மஸம்மிதம் | கா3யத்ரீ ச2ந்த3ஸாம் மாதேத3ம் ப்3ர்ஹ்ம ஜுஷஸ்வ மே । யத3ஹ்நாத்குருதே பாபம்

தத3ஹ்நாத்ப்ரதிமுச்யதே | யத்3ராத்ரியாத்குருதே பாபம் தத்3ராத்ரியாத் ப்ரதிமுச்யதே | ஸர்வவர்ணே மஹாதே3வி ஸந்த்4யாவித்3யே ஸரஸ்வதி | ஓஜோஅஸி, ஸஹோஅஸி, ப3லமஸி, ப்4ராஜோஅஸி தே3வானாம் தா4ம நாமாஅஸி, விஸ்வமஸி விஸ்வாயுஸர்வமஸி ஸர்வாயுரபி4பூ4ரோம் கா3யத்ரீமாவாஹயாமி ஸாவித்ரீமாவாஹயாமி ஸரஸ்வதீமாவாஹயாமி ச2ந்த3ர்ஷீநாவாஹயாமி ஶ்ரியமாவாஹயாமி கா3யத்ரியா கா3யத்ரீ ச2ந்தோ3 விஷ்வாமித்ர ருஷிஹி ஸவிதா தே3வதா அக்3னிர்முக2ம் ப்3ரஹ்மா ஶிரஹ விஷ்ணுஹு ஹ்ருத3யம் ருத்3ரஹ ஶிகா2 ப்ருத்2வீ யோநிஹி ப்ராணாபாநவ்யனோதா3நஸமாந ஸப்ராணா ஶ்வேதவர்ணா ஸாங்க்யாயநஸ கோ3த்ரா கா3யத்ரீ சதுர்விம்ஶத்யக்ஷரா திரிபதா3 ஷட்குக்ஷிஹி பஞ்சஶீர்ஷோபனயனே விநியோக3ஹ ॥

ஓம் பூ4ஹூ | ஓம் பு4வஹ | ஓகும் ஸுவஹ | ஓம் மஹஹ | ஓம் ஜனஹ | ஓம் தபஹ | ஓம் ஸத்யம் | ஓம் தத்ஸவிதுர்வரேண்யம் ப4ர்கோ தே3வஸ்ய தீ4மஹி । தி4யோ யோ நஹ ப்ரசோத3யாத் ॥ ஓமாபோ ஜ்யோதீரஸோ அம்ருதம் ப்3ரஹ்ம பூ4ர்பு4வஹஸுவரோம் । இதி பிராணாயாமஹா

12. கரன்யாஸஹ

தத்ஸவிதுஹு	**அங்கு3ஷ்டாப்4யாம் நமஹ**	இரு கைகளின் கட்டை விரல்களை இரு கைகளின் ஆள்காட்டி விரல்களால் தொடவும்
வரேண்யம்	**தர்ஜனீப்4யாம் நமஹ**	இரு கைகளின் ஆள்காட்டி விரல்களை இரு கைகளின் கட்டை விரல்களால் தொடவும்
ப4ர்கோ3 தே3வஸ்ய	**மத்3யமாப்4யாம் நமஹ**	இரு கைகளின் நடு விரல்களை இரு கைகளின் கட்டை விரல்களால் தொடவும்
தீ4மஹி	**அனாமிகாப்4யாம் நமஹ**	இரு கைகளின் மோதிர விரல்களை இரு கைகளின் கட்டை விரல்களால் தொடவும்
தி4யோ யோ நஹ	**கனிஷ்டகாப்4யாம் நமஹ**	இரு கைகளின் சுண்டு விரல்களை இரு கைகளின் கட்டை விரல்களால் தொடவும்
ப்ரசோத3யாத்	**கரதலகரப்ருஷ்டாப்4யாம் நமஹ**	இரு உள்ளங்கைகளின் மேல் மற்றும் கீழ் பகுதிகளைத் தொடவும்

13. அங்க3 ந்யாஸஹ

தத்ஸவிதுஹு	**ஹ்ருத3யாய நமஹ**	மார்பைத் தொடவும்
வரேண்யம்	**ஶிரஸே ஸ்வாஹா**	தலையைத் தொடவும்
ப4ர்கோ3 தே3வஸ்ய	**ஶிகா2யை வஷட்**	குடுமியைத் தொடவும்
தீ4மஹி	**கவசாய ஹும்**	இடது கரம் வலது புஜத்தையும் வலது கரம் இடது புஜத்தையும் தொட்டு மார்பிற்கு கவசம் போன்று செய்யவும்
தி4யோ யோ நஹ	**நேத்ராப்4யாம் வௌஷட்**	இரு கண்களை வலது ஆள்காட்டி மற்றும் நடு விரல்களால் தொடவும்
ப்ரசோத3யாத்	**அஸ்த்ராய ப2ட்**	சிட்டிகை அடித்து விட்டு கை தட்டவும்
பூ4ர்பு4வஸ்ஸ்வரோம்	**இதி தி3க்3மோகஹ**	தீயசக்திகள் இந்த இடத்திற்குள் நுழையாதபடி தலையை சுற்றி சிட்டிகை அடித்து திசைகளின் பந்தனம் செய்ய வேண்டும்

14. ஆவாஹனம்

ஆக3ச்ச2 வரதே3 தே3வி ஜபே மே ஸந்நிதௌ4 ப4வ |
கா3யந்தம் த்ராயஸே யஸ்மாத்3கா3யத்ரீ த்வம் ததஹ ஸ்ம்ருதா ||
இத்யாவாஹ்ய

ஹே பகவானே! நீ வேண்டிய வரங்களை கொடுக்கும் அரசன். நான் ஜபம் செய்யும் போது, நீ என் மனத்தில் நிலைத்திரு. பக்தியுடன் உன்னை துதிப்போரை நீ பாதுகாக்கின்றாய். அதனால்தான் ஞானிகள் உங்களை கா3யத்ரீ என்று அழைக்கிறார்கள். (இவ்வாறு, கடவுளுடைய குணங்களைப் பற்றி சிந்தித்து, கடவுளைத் தம்முடைய இருதய ஆலயத்திற்கு அழைக்க வேண்டும்)

ப்ரணவஸ்ய பரப்3ரஹ்ம ருஷிஹி | பரமாத்மா தே3வதா | தை3வீ கா3யத்ரீ ச2ந்த3ஹ | வ்யாஹ்ருதீனாம் ப்ரஜாபதிஹி ருஷிஹி | அக்3னி – வாயு - ஸூர்யா தே3வதாஹா | கா3யத்ரீ – உஷ்ணிக் – அனுஷ்டுப4ஶ்ச2ந்தாம்ஸி | கா3யத்ர்யா விஶ்வாமித்ர ருஷிஹி | ஸவிதா தே3வதா | கா3யத்ரீ ச2ந்த2ஹ | ஜபே வினியோக3ஹ ।

15. த்4யானம்

த்4யேயஸ்ஸதா3 சவித்ருமண்டலமத்4யவர்த்தீ
நாராயணஸரஸிஜாஸனஸ்ந்நிவிஷ்டஹ |
கேயூரவான் மகரகுண்டலவான் கிரீடீ
ஹாரீ ஹிரன்மயவபுஹு த்4ருதஶங்க2சக்ரஹ ||

ஸூரிய மண்டலத்தின் நடுவில் ஶ்ரீ லக்ஷ்மிநாராயணர் இருக்கிறார். அவர் கமலாசனத்தில் அமர்ந்திருக்கிறார். அவர் கைப்பட்டைகளை அணிந்துள்ளார். அவர் தனது காதுகளில் மகர குண்டலங்களை அணிந்துள்ளார். அவர் கிரீடம் அணிந்திருக்கிறார். மாலைகளால் அலங்கரிக்கப்பட்டுள்ளது. அவர் உடல் தங்க நிறத்தில் உள்ளது. அவர் சங்கு சக்கரங்களை கைகளில் பிடித்துள்ளார்.

அத்[3]ய பூர்வோச்சரித ஏவங்கு[3]ணவிஶேஷணவிஶிஷ்டாயாம் ஶுப[4]திதௌ[2] பா[4]ரதீரமண முக்[2]யப்ராணாந்தர்க[3]த ஸவித்ருநாமக ஶ்ரீலக்ஷ்மி நாராயணப்ரேரணயா ஸவித்ருநாமக ஶ்ரீலக்ஷ்மி நாராயணப்ரீத்யர்தம் யதாஶக்தி கா[3]யத்ரீமந்த்ரஜபம் கரிஷ்யே ||

16. கா[3]யத்ரீ மந்த்ரஜபஹ

ஓம் பூ[4]ர்பு[4]வஹஸ்வஹ। தத்ஸ்விதுர்வரே॑ண்யம் ப[4]ர்கோ॑[3] தே[3]வஸ்ய॑ தீ[4]மஹி ।
தி[4]யோ॒ யோ ந॑ஹ ப்ரசோ॒த[3]யா॑த்॒ ॥ १००८ । १०८ । १० ॥ கரம் நாபி[4]ஸம்மிதம் க்ருத்வா ஜபேத்| அனாமிகாமூலாதா[3]ராப்[4]ய மத்[4]யமா மூலபர்யந்தம் ப்ரத[3]க்ஷிணம் அங்கு[3]லிபர்வபி[4]ஹி க[3]ணயேத் | புநஹ பிராணாயமஹ,

தொப்புளுக்கு சமமாக உள்ளங்கையைப் பிடித்து ஜபிக்கவும். (ஜபமிடும் வரிசையை நான்காம் பக்கத்தில் படத்தில் காணலாம்). மோதிர விரலுக்குக் கீழே பர்வத்துடன் தொடங்கி, நடு விரலுக்குக் கீழே உள்ள பர்வம் வரை பத்து 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[3]யத்ரீ மந்த்ரத்தை ஐந்து இடங்களில் நிறுத்தி ஜபிக்கவும்.

17. கா[3]யத்ரீ மந்த்ரத்தின் பொருள்

ஓம்	பரிபூரணமானவன்
பூ[4]ஹூ	எங்கும் நிறைந்தவன், நித்தியமானவன்
பூ[4]வஹ	எல்லாவற்றையும் படைத்தவன்
ஸ்வஹ	எல்லையற்ற மகிழ்ச்சியை உடையவன், சுதந்திரமானவன்
யஹ	எந்த பரமாத்மன்
நஹ	நம்
தீ[4]யஹ	புத்தியையும் செயல்களையும் தூண்டுபவன்
ப்ரசோத[3]யாத்	ப்ரேரணை செய்கிறானோ
சவிதுஹு	அப்படிப்பட்ட அனைத்தையும் படைப்பவனாகிய
தே[3]வஸ்ய	அனைத்து தேவர்களில் உத்தமனாகிய, க்ரீடாதிகுணங்களில் உத்தமனாகிய பரமாத்மனை

தத்	எப்பொழுதும் எங்கும் வியாபித்திருப்பவரும்
வ்ரேண்யம்	உத்தமர்களாலும் துதிக்கபடுபவன்
ப⁴ர்க3ஹ	பாவங்களை அழிப்பவரும், தீப்தி – சுக – ஞான - ரூபத்தின் வடிவமுமான, ஜீவனுக்கு ஞானத்தையும் பேரின்பத்தையும் அருளும் பரமாத்மனின் ப்ரகாஶத்தை (தேஜஸ்ஸை)
தீ⁴மஹி	தியானிக்கிறோம்

இவ்வாறு குறைந்த பக்ஷம் 10, மத்யம பக்ஷம் 108, உத்தம பக்ஷம் 108 கா³யத்ரீ ஜபம் செய்ய வேண்டும். சந்தியாவந்தன அங்கமான இந்த கா3யத்ரீ ஜபத்தை, விரல்களின் பர்வத்தின் மூலம்தான் எண்ண வேண்டும். ஜெபமாலையை இந்தச் காலத்தில் பயன்படுத்தக் கூடாது. பிரம்மச்சாரிகள், மணமானவர்கள் கா³யத்ரீ மந்திரத்திற்கு ஆரம்பத்தில் மட்டுமே ஓம்காரத்தை உச்சரிக்க வேண்டும். கா³யத்ரீ மந்திரத்திற்குப் பின் ஓம்காரத்தை உச்சரிக்கக் கூடாது. கா³யத்ரீ மந்த்ரதிற்கு மட்டுமே இந்த சக்தி உண்டு. கா³யத்ரீ மந்த்ர ஜப எண்ணிக்கைக்கு மூன்று மடங்கு நாராயண மந்திரத்தை ஜபிக்க வேண்டும்.

18. கரன்யாஸஹ

தத்ஸவிதுஹு	**அங்கு³ஷ்டாப்⁴யாம் நமஹ**	இரு கைகளின் கட்டை விரல்களை இரு கைகளின் ஆள்காட்டி விரல்களால் தொடவும்
வரேண்யம்	**தர்ஜனீப்⁴யாம் நமஹ**	இரு கைகளின் ஆள்காட்டி விரல்களை இரு கைகளின் கட்டை விரல்களால் தொடவும்
ப⁴ர்கோ³ தே³வஸ்ய	**மத்³யமாப்⁴யாம் நமஹ**	இரு கைகளின் நடு விரல்களை இரு கைகளின் கட்டை விரல்களால் தொடவும்
தீ⁴மஹி	**அனாமிகாப்⁴யாம் நமஹ**	இரு கைகளின் மோதிர விரல்களை இரு கைகளின் கட்டை விரல்களால் தொடவும்
தி⁴யோ யோ நஹ	**கனிஷ்டகாப்⁴யாம் நமஹ**	இரு கைகளின் சுண்டு விரல்களை இரு கைகளின் கட்டை விரல்களால் தொடவும்
ப்ரசோத³யாத்	**கரதலகரப்ருஷ்டாப்⁴யாம் நமஹ**	இரு உள்ளங்கைகளின் மேல் மற்றும் கீழ் பகுதிகளைத் தொடவும்

19. அங்க³ ந்யாஸஹ

தத்ஸவிதுஹு	**ஹ்ருத³யாய நமஹ**	மார்பைத் தொடவும்
வரேண்யம்	**ஶிரஸே ஸ்வாஹா**	தலையைத் தொடவும்
ப⁴ர்கோ³ தே³வஸ்ய	**ஶிகா²யை வஷட்**	குடுமியைத் தொடவும்
தீ⁴மஹி	**கவசாய ஹும்**	இடது கரம் வலது புஜத்தையும் வலது கரம் இடது புஜத்தையும் தொட்டு மார்பிற்கு கவசம் போன்று செய்யவும்
தி⁴யோ யோ நஹ	**நேத்ராப்⁴யாம் வௌஷட்**	இரு கண்களை வலது ஆள்காட்டி மற்றும் நடு விரல்களால் தொடவும்
ப்ரசோத³யாத்	**அஸ்த்ராய ப²ட்**	சிட்டிகை அடித்து விட்டு கை தட்டவும்
பூ⁴ர்பு⁴வஸ்ஸ்வரோம்	**இதி தி³க்³மோகஹ**	தீயசக்திகள் இந்த இடத்திற்குள் நுழையாதபடி தலையை சுற்றி சிட்டிகை அடித்து திசைகளின் பந்தனம் செய்ய வேண்டும்

20. த்⁴யானம்

த்⁴யேயஸ்ஸதா³ சவித்ருமண்ட³லமத்⁴யவர்த்தீ
நாராயணஸரஸிஜாஸனஸ்ந்நிவிஷ்டஹ |
கேயூரவான் மகரகுண்ட³லவான் கிரீடீ
ஹாரீ ஹிரன்மயவபுஹு த்⁴ருதஶங்க²சக்ரஹ ||

முன்பு கூறியபடி கா³யத்ரீ நாமக பரமாத்மனை த்யானிக்க வேண்டும்.

அநேன ப்ராதஹ ஸந்த்⁴யாங்க³ கா³யத்ரீ மந்த்ர ஜபேன ஸவித்ராந்தர்க³த பா⁴ரதீ ரமணமுக்²யப்ரணாந்தர்க³த ஶ்ரீலக்ஷ்மி நாராயணஹ ப்ரீயதாம் ப்ரீதோ ப⁴வது || ஶ்ரீ கிருஷ்ணார்ப்பணமஸ்து ||

நான் செய்த இந்த தியானத்தின் மூலம், ஸூர்யாந்தர்கதன்னாகிய, பாரதீரமண முக்²யப்ராணாந்தர்கதநாகிய ஶ்ரீ லக்ஷ்மி நாராயணர் மகிழட்டும் என்று நினைத்து, இந்த ஜப வடிவிலான கர்மத்தை பாரதீபதி அந்தர்கத பகவான் கிருஷ்ணருக்கு அர்ப்பணிக்கப்பட வேண்டும்.

21. கா³யத்ர்யுத்³வாஸனம்

உத்தம இத்யஸ்ய வாமதே³வ ருஷிஹி, கா³யத்ரீ தே³வதா, அநுஷ்டுப் ச²ந்த3ஹ கா³யத்ர்யுத்³வாஸனே விநியோக³ஹ |

உ॒த்தமே॑ ஶிக்ரே॑ ஜா॒தே பூ⁴ம்யாம் ப॑ர்வதமூர்த॑⁴னி ।
ப்³ரா॒ஹ்மணே॑ப்⁴யோஅப்⁴ய॑னுக்ஞா॒தா॒ க³॒ச்ச தே³॑வி யு॒தா॒ஸு॑க²ம் ॥

க3ச்ச தே3வி யதாஸுக2மோம் நமோ நமஹ ||

ஸ்துதோ மயா வரதா3 வேத3மாதா ப்ரசோத3யந்தீ பவனே த்3விஜாதா ।

ஆயுஹு ப்ருதி2வ்யாம் த்3ரவிணம் ப்3ர்ஹ்மவர்சஸம் மஹ்யம் த3த்வா ப்ரஜாதும் ப்ர்ஹ்மலோகம் । (இத்யுத்3வாஸ்ய)

காயத்ரி தேவியை விஸர்ஜனம் செய்ய வேண்டும்.

ஸர்வவேதே3ஷு யத்புண்யம் ஸர்வதீர்தேஷு யத்ப2லம் |
தத்ப2லம் ஸமவாப்னோதி ஸ்துத்வா தே3வம் ஜனார்த3னம் ||

வாஸனாத்3வாஸுதே3வோஸி வாஸிதம் தே ஜகத்ரயம் |
ஸர்வபூ4தனிவாஸோஅஸி வாஸுதே3வ நமோஸ்து தே ||

நமோஅஸ்த்வனந்தாய ஸஹஸ்ரமூர்தயே
ஸஹஸ்ரபாதா3க்ஷிஶிரோருபா3ஹவே |
ஸஹஸ்ரநாம்னே புருஷாய ஶாஶ்வதே
ஸஹஸ்ரகோடியுக3தா4ரிணே நமஹ ||

ப4த்ரம் ந இத்யஸ்ய | இந்த்3ரோ விமத3ர்ஷிஹி | அக்3னிர்தே3வதா | விராட் ச2ந்த3ஹ | ஶாந்த்யர்தே ஜபே வினியோக3ஹ ।

ஓம் பு4த்ரம் நோ அபிவாதாயு மந்ஹ ॥
ஓம் ஶாந்திஹி ஶாந்திஹி ஶாந்திஹி ॥
ஸர்வாரிஷ்ட ஶாந்திரஸ்து । ஸமஸ்தமங்க3லா வாப்திரஸ்து |

சதுஸ்ஸாக3பர்யந்தம் கோ3ப்ராஹ்மணேப்4யஹ ஶுப4ம் ப4வது | (கோ3த்ரமுச்சார்ய) ... கோ3த்ரோத்பன்னஹ, ... ஶர்மா அஹம் யஜுர்வேதீ3ய ஆபஸ்தம்பஸூத்ரஸ்ய தைத்தரீயஶாகாத்யாயீ அமுகஶர்மா அஹம் போ4 அபி4வாதயே । (பூ4மிமுபஸ்ப்ருஶன் பிரணமேத்).
அவரவர்களுடைய கோத்திர சாகாக்களையும் பெயரையும் உச்சரித்து, பூமியைத் தொட்டு வணங்க வேண்டும்.

யஸ்ய ஸ்ம்ருத்யா ச நாமோக்த்யா தபஸ்ஸந்த்4யாக்ரியாதி3ஷு |

ந்யூனம் ஸம்பூர்ணதாம் யாதி ஸத்3யோ வந்தே3 தமச்யுதம் || மந்த்ரஹீனம் க்ரியாஹீனம் ப4க்திஹீனம் ரமாபதே | யத்க்ருதம் து மயா தே3வ பரிபூர்ணம் தத3ஸ்து மே ||

அநேன மாத்4யாஹ்ன ஸந்த்4யாவந்த3னேன ப4க3வான் ஶ்ரீமன்மத்3வாசார்யாணாம் ஹ்ருத்கமலமத்3யநிவாஸி அனந்தகல்யாணகு3ணக3ணபரிபூர்ணஹ ஸச்சிதா3னந்தா3த்மகஹ ஸர்வகர்மகர்தா ஸர்வகர்மகாரயிதா ஸர்வகர்மப2லபோ4க்தா ஸர்வகர்மப2லபோ4ஜயிதா ஸர்வகர்மப்ரேரகஹ க்ஷீராப்3தி3ஶாயி

ஸவித்ருநாமகஹ ஶ்ரீலக்ஷ்மிநாராயணஹ ப்ரீயதாம். ஸுப்ரீதோ வரதோ^{3} ப^{4}வது ||

|| ஶ்ரீக்ருஷ்ணார்பணமஸ்து ||

ததஹ த்^{3}விராசமேத் | *(பின்னர் இரு முறை ஆசமனம் செய்யவும்)*

காயேன வாசா மனஸேந்த்^{3}ரியைர்வா
    பு^{3}த்^{3}த்^{4}யாத்மனா வாஅனுஸ்ருதஹ ஸ்வபா^{4}வம் |
கரோமி யத்^{3}யத்ஸகலம் பரஸ்மை
    நாராயணாயேதி ஸமர்பயாமி ||

22. ஜபஸ்தலப்ரோக்ஷணம்

அத்^{3}யாந இதி மந்த்ரஸ்ய ஶ்யாவாஶ்வ ஆத்ரேயஹ ஸவிதா கா^{3}யத்ரீ ஜபஸ்தானப்ரோக்ஷணே வினியோக^{3}ஹ ।

அத்^{3}யா நோ॑ தே^{3}வ ஸவிதஹ ப்ரஜாவத்ஸாவீஹீ ஸௌப^{4}க^{3}ம் । பரா॑ து^{3}ஹுஃஸ்வப்நியம் ஸுவ । விஶ்வா॑நி தே^{3}வஸவிதர்து^{3}ரிதாநி॒ பரா॑ ஸுவ । யத்பு^{4}த்ரம் தன்ம॒ ஆஸு॑வ ॥

இதி ஜபஸ்தலம் ப்ரோக்ஷ்ய, ஸ்ப்ருஷ்ட்வா, ஹ்ருத^{3}யம் ஸ்ப்ருஶேத் ||

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

யத^{3}க்ஷரபத^{3}ப்^{4}ரஷ்டம் மாத்ராஹீனம் ச யத்^{3}ப^{4}வேத் |
தத்ஸர்வம் க்ஷம்யதாம் தே^{3}வ நாராயண நமோஅஸ்து தே ||

மத்^{3}யே மத்^{3}யே மந்த்ர தந்த்ர கர்ம லோபப்ராயஶ்சித்தார்தம் நாமத்ரய-மந்த்ரஜபம் கரிஷ்யே |

அச்யுதாய நமஹ அனந்தாய நமஹ, கோ^{3}விந்தாய நமஹ |
அச்யுதாய நமஹ அனந்தாய நமஹ, கோ^{3}விந்தாய நமஹ |
அச்யுதாய நமஹ அனந்தாய நமஹ, கோ^{3}விந்தாய நமஹ |
அச்யுதாநந்த^{3}கோ^{3}விந்தே^{3}ப்^{4}யோ நமோ நமஹ ||

அக்ஷயம் கர்ம யஸ்மின் பரே ஸ்வர்பிதம் ப்ரக்ஷயம் யாந்தி துஹுகானி யந்நாமதஹ |
அக்ஷரோ யோஅஜரஹ ஸர்வதே^{3}வாஅம்ருதஹ குக்ஷிக^{3}ம் யஸ்ய விஸ்வம் ஸதா^{3}அஜாதிகம் ||
ப்ரீணயாமோ வாஸுதே^{3}வம் தே^{3}வதாமண்ட^{3}லாகண்ட^{3}மண்ட^{3}லம் ||
|| ப்ரீணயாமோ வாஸுதே^{3}வம் || *

நாஹம் கர்தா ஹரிஹி கர்தா தத்பூஜா கர்ம சாஅகிலம் |

ததாஅபி மத்க்ருதா பூஜா தவத்ப்ரஸாதே3ன நாஅன்யதா ||
தத்3ப4க்திஹி தத்ப2லம் மஹ்யம் தத்ப்ரஸாத3ஹ புனஹ புனஹ |
கர்மன்யாஸோ ஹராவேவம் விஷ்ணோஹோ த்ருப்திகரஹ ஸதா3 ||
இத3ம் க்ஞானம் ஹரேஹே பூஜா ஹரேரேவோதி3தம் ஸதா3
ஹர்யதீ3னம் ச ஸர்வத்ரேத்யேவம் ந்யாஸோ ஹரௌ ஸ்ம்ருதஹ ||

|| இதி யஜுர்வேதீ3யா ப்ராதஹ ஸந்த்4யா ஸம்பூர்ணம்||

அத யஜுர்வேதீயம்

ஸாயம் ஸந்த்4யாவந்த3னம்

அபவித்ரஹ பவித்ரோ வா ஸர்வாவஸ்தா2ம் க3அதோபி வா |
யஹ ஸ்மரேத் புண்ட3ரீகாக்ஷம் ஸ பா3ஹ்யாப்4யாந்தரஹ ஶுசிஹி ||

1. ஆசமனம்

1. **ஓம் கேஶவாய ஸ்வாஹா |**
2. **நாராயணாய ஸ்வாஹா |**
3. **மாத4வாய ஸ்வாஹா |**

இந்த மூன்று மந்திரங்களையும் உச்சரித்து, பசுவின் காதைப் போன்று வலது கையை வைத்துகொண்டு, அதில் உளுந்து முழுகும் அளவு நீரினை வைத்து கொண்டு, மூன்று முறை ஆசமனம் செய்ய வேண்டும்.

4. கோ3விந்தா3ய நமஹ	இடது கையைக் கழுவவும்
5. விஷ்ணவே நமஹ	வலது கையைக் கழுவவும்
6. மது4சூத3னாய நமஹ	மேல் உதட்டைத் தொடவும்
7. த்ரிவிக்ரமாய நமஹ	கீழ் உதட்டைத் தொடவும்
8. வாமனாய நமஹ	வலது கபோலத்தைத் தொடவும்
9. ஶ்ரீத4ராய நமஹ	இடது கபோலத்தைத் தொடவும்
10. ஹ்ரிஷிகேசாய நமஹ	இரு கைகளையும் கூப்பவும்
11. பத்3மநாபா4ய நமஹ	இரண்டு பாதங்களையும் தொடவும்
12. தா3மோத3ராய நமஹ	தலையைத் தொடவும்
13. சங்கர்ஷணாய நமஹ	மூக்கின் கீழ்ப் பகுதியைத் தொடவும்
14. வாசுதே3வாய நமஹ	வலது நாசியைத் தொடவும்
15. ப்ரத்3யும்னாய நமஹ	இடது நாசியைத் தொடவும்
16. அனிருத்3தா4ய நமஹ	வலது கண்ணைத் தொடவும்
17. புருஷோத்தமாய நம	இடது கண்ணைத் தொடவும்
18. அதோ4க்ஷஜாய நமஹ	வலது காதைத் தொடவும்
19. நாரஸிம்ஹாய நமஹ	இடது காதைத் தொடவும்
20. அச்யுதாய நமஹ	தொப்புளைத் தொடவும்
21. ஜனார்த3னாய நமஹ	இதயத்தைத் தொடவும்
22. உபேந்த்3ராய நமஹ	தலையைத் தொடவும்
23. ஹரயே நமஹ	வலது தோளைத் தொடவும்
24. ஶ்ரீ கிருஷ்ணாய நமஹ	இடது தோளைத் தொடவும்

2. ப்ராணாயாமஹ

ப்ரணவஸ்ய பரப்3ரஹ்ம ரிஷிஹி பரமாத்மா தே3வதா | தை3வீ கா3யத்ரீ சந்தஹ | ஸப்தானாம் வ்யாஹ்ருதீனாம் விஶ்வாமித்ர – ஜமத3க்3னி – ப4ரத்3வாஜ –கௌ3தம – அத்ரி – வசிஷ்ட – கஶ்யபா ருஷயஹ | அக்3னி – வாயு – ஆதி3த்ய –ப்3ருஹஸ்பதி – வருண – இந்த்3ர – விஶ்வேதே3வா தே3வதாஹா | கா3யத்ரீ- உஷ்ணிக் – அநுஷ்டுப் – ப்3ருஹதி – பங்தி – த்ருஷ்டுப் – ஜகத்யஹ சந்தாம்ஸி | கா3யத்ரீ ஶிரஸஹ ப்ரஜாபதிஹி ருஷிஹி | ப்3ரஹ்ம – அக்3னி – வாயு – ஆதி3த்யா தே3வதாஹா | யஜுஹு ச2ந்த3ஹ | ப்ராணாயாமே வினியோக3ஹ |

(ஒவ்வொரு மந்திரத்திற்கும், ரிஷிகள் மற்றும் தேவதைகளை நினைவு கொள்ளும் போது, ஸ்ரீஹயக்ரீவர் - லக்ஷ்மிதேவி, பிரம்மா - சரஸ்வதி, வாயு - பாரதி, கருட - சௌபர்ணி, இந்திரன் – ஸசி தேவி முதலானவர்களை முக்கிய ரிஷிகள் என்று நினைவில் கொள்ள வேண்டும். ஏல்லா மந்த்ரங்களுக்கும் பரமாத்மா ஸ்ரீஹரியே முக்கிய தேவதை என்று நினைவில் கொள்ள வேண்டும்.)

ஓம் பூ4ஹூ | ஓம் பு4வஹ | ஓம் ஸ்வஹ | ஓம் மஹஹ | ஓம் ஜனஹ | ஓம் தபஹ | ஓம் ஸத்யம் | ஓம் தத்ஸவிதுர்வரேண்யம் ப4ர்கோ3 தே3வஸ்ய தீ4மஹி | தி4யோ யோ நஹ ப்ரசோத3யாத் ||

ஓம் ஆபோ ஜ்யோதீ ரஸோஅம்ருதம் ப்3ரஹ்ம பூ4ர்பு4வஹஸ்வுரோம் ।

பத்து ஓம்காரங்களுடன் கூடிய இந்த மந்திரத்தை உச்சரிக்கும் போது, பிரம்மச்சாரிகள் அங்குஷ்ட (பெருவிரல்) – அனாமிகா (மோதிர விரல்) – கனிஷ்டிகா (சிறு விரல்) அங்குலிகளுடன் (விரல்களுடன்) பிராணாயாமம் செய்ய வேண்டும். தர்ஜனி (ஆள்காட்டி விரல்) மற்றும் மத்ய (நடு விரல்) அங்குலிகளை (விரல்களை) பயன்படுத்தக்கூடாது. மணமானவர்கள் (க்ரஹஸ்தர்கள்) பிராணாயாமம் செய்யும்போது ஐந்து அங்குலிகளுடன் (விரல்களுடன்) பிராணாயாமம் செய்ய வேண்டும்.

பிராணாயாமத்தில் மூன்று நிலைகள் உள்ளன. ரேசகம் – பூரகம் மற்றும் கும்பகம்.

ரேசகம் – உள்ளிருக்கும் காற்றை வலது நாசியிலிருந்து வேளி விட வேண்டும். ருத்ரன் (சிவன்) இந்த ரேசகத்திற்கு தெய்வம்.

பூரகம் – வெளி இருக்கும் காற்றை இடது நாசியில் இருந்து உள்ளிழுக்க வேண்டும். பிரம்மா இந்த பூரகத்திற்கு தெய்வம்.

கும்ப4கம் - உள்ளிழுக்கப்பட்ட காற்றை அப்படியே உள்ளேயே அடக்கி நிறுத்த வேண்டும். இந்த கும்பகதிற்கு பரமாத்மா ஸ்ரீஹரி தானே தெய்வமாக இருக்கிறான்.

*இத்தகைய தியானத்துடன் செய்யும் பிராணாயாம்ம் **ஸக3ர்ப4 ப்ராணாயாமம்** என்றழைக்கப்படுகிறது. இது மிகுந்த பலன்களை அளிக்கிறது.*

3. ஸங்கல்பஹ

ஶ்ரீகோ^{3}விந்த^3 கோ^{3}விந்த^3 ஶ்ரீமத்^{3}ப^{4}க^{3}வதோ மஹாபுருஷஸ்ய விஷ்ணோராக்^{3}ஞயா ப்ரவர்த்மானஸ்ய ஆத்^{3}யப்^{3}ரஹ்மணஹ த்^{3}விதீயபரார்தே^{4}, ஶ்ரீஶ்வேதவராஹகல்பே, வைவஸ்வதமன்வந்தரே, கலியுகே^{3}, ப்ரதமசரணே, ப^{4}ரதவர்ஷே, ப^{4}ரதக^{2}ண்டே^{3}, ஜம்பூத்^{3}வீபே, த^{3}ண்ட^{3}காரண்யே தே^{3}ஶே கோ^{3}தா^{3}வர்யாஹா த^{3}க்ஷிணே தீரே, ஶாலிவாஹனஶகே, பௌ^{3}த்^{3}தா^{4}வதாரே, ராமக்ஷேத்ரே, அஸ்மின் வர்த்தமானே, சாந்த்^{3}ரமானேன ...ஸம்வத்ஸரே ...அயனே ...ருதௌ ...மாஸே ...பக்ஷே ...திதௌ^{2} ...வாஸரே ...ஶுப^{4}நக்ஷத்ரே ...ஶுப^{4}யோகே^{3} ...ஶுப^{4}கரணே ஏவங்கு^{3}ண விஶேஷணவிஶிஷ்டாயாம் சுப^{4}திதௌ^{2} ஶ்ரீபா^{4}ரதீரமண முக்^{2}யப்ராணாந்தர்க^{3}த ஶ்ரீ விஷ்ணுப்ரேரணயா ஶ்ரீவிஷ்ணுப்ரீத்யர்த்தம் ஸாயம் ஸந்த்^{4}யோபாஸ்திம் கரிஷ்யே

இவ்வாறு தேஶ காலங்களை உச்சரித்து ஸங்கல்பம் செய்ய வேண்டும்.

4. ப்ரத^{2}ம மார்ஜனம்

ஆபோஹிஷ்டேதி த்ரிசஸ்ய அம்ப^{3}ரீஷஹ சிந்து^{4}த்^{3}வீப ருஷிஹி | ஆபோ தே^{3}வதா | கா^{3}யத்ரீ சந்தஹ | மார்ஜனே வினியோக^{3}ஹ |

(ஸப்தபி^{4}ஹி பாதை^{3}ஹி ஶிரஸி, அஷ்டமேன பாத^{3}யோஹோ, நவமேன புனஹ ஶிரஸி)

ஶிரஸி (தலையில்)	**ஓம் ஆபோ ஹி ஷ்ட ம்யோ பு^{4}வஹ, தா ந ஊர்ஜே த^{3}தா^{4}தன, மஹேரணாய சக்ஷஸே, யோ வஹ ஶிவதமோ ரஸஹ, தஸ்ய பா^{4}ஜயதே ஹ நஹ, உஶதீரிவ மாதரஹ, தஸ்மா அரங்க^3 மாம வஹ,**
பாத^{3}யோஹோ (கால்களில்)	**யஸ்ய க்ஷயாய ஜின்வத**
ஶிரஸி (தலையில்)	**ஆபோ ஜனயதா ச நஹ**

இந்த மந்திரத்தில் மொத்தம் ஒன்பது அடிகள் (பாதங்கள்) உள்ளன. "ஆபோ ஹி ஷ்ட" முதல் "தஸ்மா அரங்க^3 மாம வஹ" வரை ஏழு அடிகளை உச்சரித்தவாறு, தலையில் ஏழு முறை நீரை தெளிக்க (ப்ரோக்ஷணை) வேண்டும். எட்டாவது அடியை (பாதத்தை) உச்சரித்தவாறு பாதத்தின் மீது தெளிக்க (ப்ரோக்ஷணை) வேண்டும். கடைசியான ஒன்பதாவது அடியுடன், மீண்டும் தலையில் நீரை தெளிக்க (ப்ரோக்ஷணை) வேண்டும். நீரை தெளிக்க (ப்ரோக்ஷணை செய்ய) நிர்மால்ய துலஸிதளத்தை உபயோகிக்க வேண்டும்.

யஜுஸ்ஸந்த்^{4}யாபாஷ்யத்தில் இந்த மார்ஜனம் வேறு ஒரு முறையில் செய்யுமாறு குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது.

1. பூமியில் 2. தலையில் 3. வானத்தில், 4. வானத்தில் 5. பூமியில் 6. தலைக்கு மேல், 7. தலையில் 8. வானத்தில் 9. பூமியில் இவ்வாறு ஒன்பது முறை மார்ஜனம் செய்து கொள்ள வேண்டும்.

5. மந்த்ராசமனம்

பசுவின் காது (கோ3கர்ண) வடிவிலான உள்ளங்கையில் நீரை ஊற்றி (கோ3கர்ணாக்ருதி ஹஸ்தேன ஜலம் க்3ருஹீத்வா) இந்த மந்திரத்தை உச்சரிக்க வேண்டும்.

அக்னிஶ்சேதி மந்த்ரஸ்ய ஹிரண்யகர்ப4 ருஷிஹி அக்னி – மன்யு – மன்யுபத்யஹானி - தே3வதாஹா | ப்ரக்ருதிஹி ச2ந்த3ஹ | மந்த்ராசமனே விநியோக3ஹ |

ஓம் அக்னிஶ்ச மாமன்யுஶ்ச மன்யுபதயஶ்ச மன்யுக்ருதேப்4யஹ | பாபேப்4யோ ரக்ஷந்தாம் | யத3ஹ்நா பாபமகார்ஷம் | மனஸா வாசா ஹஸ்தாப்4யாம் । பத்3ப்4யாமுத3ரேண ஶிஶ்னா । ராத்ரிஸ்தத3வலும்பது । யத்கிஞ்ச து3ரிதம் மயி । இத3மஹம் மாமம்ருதயோநௌ । ஸத்யே ஜ்யோதிஷி ஜுஹோமி ஸ்வாஹா || இத்யபி4மந்த்ரய, பீத்வா ஆச்சமேத்

இவ்வாறு அபிமந்த்ரணம் செய்த நீரை உட்கோள்ளவேண்டும்.

பின்னர் மீண்டும் கேசவாதி 24 நாமங்களை உச்சரித்து கொண்டு ஆசமனம் செய்ய வேண்டும்.

6. த்3விதீய மார்ஜனம்

த3தி4க்ராவ்ண இத்யஸ்ய வாமதே3வ ருஷிஹி விஶ்வேதே3வா தே3வதாஹா அநுஷ்டுப் ச2ந்தஹ புனர்மார்ஜனே விநியோக3ஹ |

த3தி3க்ராவ்ணோ அகாரிஷம் ஜிஷ்ணோரஶ்வஸ்ய வாஜிநஹ ஸுரபி4நோ முகா2கரத்ப்ரண ஆயூஷி தாரிஷத் । ஓம் ஆபோ ஹி ஷ்டா2 ம்யோ பு4வஹ, தா ந ஊர்ஜே த3தா4தன, மஹேரணாய சக்ஷஸே, யோ வஹ ஶிவதமோ ரஸஹ, தஸ்ய பா4ஜயதே ஹ நஹ, உஶதீரிவ மாதரஹ, தஸ்மா அரங்க3 மாம வஹ, யஸ்ய க்ஷயாய ஜின்வத2, ஆபோ ஜனயதா ச நஹ ।

ஹிரண்யவர்ணாஹா ஶுசயஹ பாவகா யாஸு ஜாதஹ கஶ்யபோ யாஸ்விந்த்3ரஹ அக்3னிம் யா க3ர்ப4ம் த3தி4ரே விரூபாஸ்தா ந ஆபஹ ஶம் ஸ்யோனா ப4வந்து । யாஸாம் ராஜா வருணோ யாதி மத்4யே ஸத்யாந்ருதே அவபஶ்யம் ஜனாநாம் । மது4ஶ்சுதஹ ஶுசயோ யாஹாஹா பாவகாஸ்தான ஆபஹ ஶம் ஸ்யோனா ப4வந்து । யாஸாம் தே3வா தி3வி க்ருண்வந்தி பு4க்ஷம் யா அந்தரிக்ஷே ப3ஹுதா4 ப4வந்தி ।

யாஹா ப்ருத்³வீம் பயஸோந்த³ந்தி ஶூக்ராஸ்தா ந ஆபுஹ ஶம் ஸ்யோனா ப⁴வந்து । ஶிவேன மா சக்ஷுஷா பஶ்யதாபஹ ஶிவயா தனுவோப ஸ்ப்ருஶத த்வசம் மே । ஸர்வாம் அக்³நீம் ர்ப்ஸுஷதோ³ ஹுவே வோ மயி வர்சோ ப³லமோஜோ நித⁴த்த ॥

இந்த மந்திரங்களுடன் 2வது மார்ஜனம் செய்து கொள்ள வேண்டும்.

7. அக⁴மர்ஷணம்

த்³ருபதா³தி³வ முஞ்சது | த்³ருபதா³தி³வேன்முமுசாநஹ | ஸ்விந்நஹ ஸ்நாத்வீ மலாதி³வ | பூதம் பவித்ரேணைவாஜ்யம் | ஆபஹ ஶுந்த⁴ந்து மைனஸஹ ।

ஹஸ்தே ஜலம் க்³ருஹீத்வா தஜ்ஜலம் அனவலோகயன் நாஸிகாந்தம் நீத்வா, த³க்ஷிணாநாஸிகாபி³லாத் வாயுத்³வாரா பாபபுருஷம் நிஸ்ஸாரிதம் பா⁴வயன், வாமபா⁴கே³ ஜ்வலத்³வஜ்ரஶிலாம் விசிந்த்ய தஸ்யாம் விஸ்ருஜ்ய. ஆசம்ய, ப்ரணாநாயம்ய

கையில் நீரை வைத்துகொண்டு, அந்த நீரைப்பார்க்காமல், அதை வலது நாசி வரை எடுத்துச் சென்று, பாப புருஷனை வலது நாசியிலிருந்து காற்றின் வழியாக வெளியே செல்கிறான் என்பதை மனதில் அறிந்து, நமக்கு இடதுபுறத்தில் உள்ள நன்கு காய்ச்சப்பட்ட வைரச்சிலையை பாவித்து, அந்த வைரக் சிலையின் மேல் நீரினில் இருக்கும் பாப்புருஷனை விஸர்ஜனம் செய்ய வேண்டும். இவ்வாறாக, பாப்புருஷன் தொலைந்தான் என்று பாவித்து, பின்னர் கேசவாதி நாமங்களைக் உச்சரித்து ஆசமனம் செய்து, ப்ராணாயாமம் செய்ய வேண்டும்.

8. அர்க்⁴யப்ரதா³னம்

பூர்வோக்த ஏவங்கு³ணவிஶேஷணவிஶிஷ்டாயாம் ஶுப⁴தி³தௌ² ஸவித்ருநாமக ஸூர்யாந்தர்க³த பா⁴ரதீரமணமுக்²யப்ராணாந்தர்க³த ஶ்ரீலக்ஷ்மீநாராயண ப்ரேரணயா ஶ்ரீலக்ஷ்மீநாராயண ப்ரீத்யர்த்த²ம் ஸாயம் ஸந்த்⁴யாங்க³ அர்க்⁴யப்ராதா³நமஹம் கரிஷ்யே ||

ப்ரணவஸ்ய பரப்³ரஹ்ம ருஷிஹி | பரமாத்மா தே³வதா | தை³வீ கா³யத்ரீ ச²ந்தஹ | வ்யாஹ்ருதீநாம் ப்ரஜாபதிஹி ருஷிஹி | அக்³னி – வாயு - சூர்யோ தே³வதாஹா | கா³யத்ரீ உஷ்ணிக³நுஷ்டுப⁴ஶ்ச²ந்தா³ம்ஸி | கா³யத்ர்யா விஶ்வாமித்ர ருஷிஹி | ஸவிதா தே³வதா | கா³யத்ரீ ச²ந்த³ஹ ஸாயம் அர்க்⁴யப்ரதா³னே விநியோக³ஹ ।

ஓம் பூ⁴ர்பு⁴வஹஸ்வஹ । தத்ஸவிதுர்வரேண்யம் ப⁴ர்கோ தே³வஸ்ய தீ⁴மஹி । தி⁴யோ யோ நஹ ப்ரசோத³யாத் ॥

ஸூர்யநாராயணாய இத³மர்க்⁴யம் ஸமர்பயாமி த³த்தம் ந மம । இதி த்ரிஹி ||

ஆசமனத்திற்கு பயன்படுத்தப்படாத சுத்தமான நீரினை ஒரு பஞ்ச பாத்திரத்தில் நிரப்பப்பட வேண்டும். இந்த மந்திரத்தை உச்சரித்து, இந்த தண்ணீரை ஒரு தூய பாத்திரத்தில் அல்லது தூய இடத்தில் ஸூரியனின் அந்தர்யாமியகிய நாராயணனுக்கு சமர்ப்பிக்கவும். இவ்வாறு மூன்று முறை செய்ய வேண்டும். ஸூரிய உதயத்திற்கு முன் இந்த அர்க்யத்தை விட வேண்டும். (நீர்நிலையில் சந்தியாவந்தனம் செய்யும்போது, அர்க்யத்தை ஸூரியனை நோக்கி கரங்களை மேலுயர்த்தி அர்க்யத்தை விட வேண்டும்.)

அர்க்4யத்ரயாந்தே ஸாயம் ஸந்த்4யாகாலாதிக்ரமதோ3ஷ பரிஹாரார்த்தம் சதுர்த்த2 அர்க்4யப்ரதா3னம் கரிஷ்யே ||

மூன்று முறை அர்க்யங்களை கொடுத்த பிறகு, ஸாயம் ஸந்த்யாகாலம் கடந்துவிட்டபோது, பிராயச்சித்தத்திற்காக நான்காவது அர்க்யத்தை கீழ்கண்ட மந்திரத்தை உச்சரித்து கொடுக்க வேண்டும்.

ஓம் பூ4ர்பு4வஹஸ்வஹ । தத்ஸ்விதுர்வரேண்யம் ப4ர்கோ தே3வஸ்ய தீ4மஹி । தி4யோ யோ ந்ஹ ப்ரசோத3யாத் ॥

உத்திஷ்டோத்திஷ்ட கந்தவ்யம் புனராகமநாய ச |
உத்திஷ்ட தேவி ஸ்தாதவ்யாம் பிரவிஶ்ய ஹ்ருதயம் மம ॥
இதி ப்ரார்த2யேத் |

அஸாவாதி3த்யோ ப்ரஹ்ம, ததஹ த்3விராசமேத் ||

"அஸாவதி3த்யோ ப்3ரஹ்மா" என்ற மந்திரத்தை உச்சரித்து கொண்டு, வலது கையில் எடுத்து கொண்ட தண்ணீரை, வலம் வரும் முறையில் (ப்ரதக்ஷிணாகாரமாக) சுற்றி, தன்னை சுற்றி தண்ணீரை விடவும். பின்னர் உட்கார்ந்து இரண்டு முறை ஆசமனம் செய்யவும்.

9. பூ4தோச்சாடனம்

அபஸர்பந்து இத்யஸ்ய வாமதே3வோ பூ4தாந்யனுஷ்டுப்3 பூ4தோச்சாடனே விநியோக3ஹ |

அபஸர்பந்து தே பூ4தா யே பூ4தா பு4வி ஸம்ஸ்திதாஹா |
யே பூ4தா விக்3னகர்தாரஸ்தே நஶ்யந்து ஶிவாக்3ஞயா ||
அபக்ராமந்து யே பூ4தாஹா க்ருராஶ்சைவ து ராக்ஷஸாஹா |
யே சாத்ர நிவஸந்த்யேவ தே3வதா பு4வி ஸந்ததம் |
தேஷாமப்யவிரோதே4ன ப்3ரஹ்மகர்ம ஸமாரபே4 ||

இதி சோடிகாமுத்3ரயா வாமபா4கே3 ஸமஸ்தபூ4தோச்சாடனம் க்ருத்வா.

இடதுபுறத்தில் உள்ள அனைத்து பூதங்களையும் சிட்டிகை ஒலியின் மூலம் விரட்ட வேண்டும்.

10. ஆஸனம்

ப்ருத்2வீதி மந்த்ரஸ்ய மேருப்ருஷ்ட ருஷிஹி | கூர்மோ தே3வதா | ஸுதலம் சந்தஹ | ஆஸனே வினியோக3ஹ |
ப்ருத்2வி த்வயா த்4ருதா லோகா தே3வி த்வம் விஷ்ணுனா த்4ருதா |
த்வம் ச தா4ராய மாம் தே3வி பவித்ரம் குரு சாஸனம் |
மாம் ச பூதம் குரு த4ரே நதோஅஸ்மி த்வாம் ஸுரேஸ்வரி ||
ஆஸனே ஸோமமண்ட3லே கூர்மஸ்கந்தே3 உபவிஷ்டோஅஸ்மி ||

இத்யாஸனம் பரிகல்ப்ய, அனந்தாஸனாய நமஹ| த்ரிஹி ப்ராணாநாயம்ய

பிருத்வியைப் மனதில் நினைத்து ஆசனத்தை கற்பனை செய்ய வேண்டும். பின்னர் பிராணாயாமம் மூன்று முறை செய்ய வேண்டும். உங்களுக்கு நேரம் இருந்தால், நீங்கள் தத்வ ந்யாஸம், மற்றும் மாத்ருகா ந்யாஸம் செய்ய வேண்டும்.

ஓமித்யேகாக்ஷரம் ப்3ரஹ்ம | அக்3னிர்தே3வதா ப்3ரஹ்ம இத்யார்ஷம் | கா3யத்ரம் ச2ந்த3ம் பரமாத்மை ஸரூபம் | ஸாயுஜ்யம் வினியோக3ம் | ஆயாது வர்தா3 தே3வீ அக்ஷரம் ப்ரஹ்மஸம்மிதம் | கா3யுத்ரீ ச2ந்த3ஸாம் மாதேத3ம் ப்3ர்ஹ்ம ஜுஷஸ்வ மே । யத3ஹ்நாத்குருதே பாபம் தத3ஹ்நாத்ப்ரதிமுச்யதே | யத்3ராத்ரியாத்குருதே பாபம் தத்3ராத்ரியாத் ப்ரதிமுச்யதே | ஸர்வ்வர்ணே ம்ஹாதே3வி ஸந்த்4யாவித்3யே ஸரஸ்வதி | ஓஜோஅஸி, ஸஹோஅஸி, ப3ல்மஸி, ப்4ராஜோஅஸி தே3வானாம் தா4ம நாமாஅஸி, விஶ்வமஸி விஶ்வாயுஸர்வமஸி ஸர்வாயுரபி4பூ4ரோம் கா3யத்ரீமாவாஹயாமி ஸாவித்ரீமாவாஹயாமி ஸரஸ்வதீமாவாஹயாமி ச2ந்த3ர்ஷீநாவாஹயாமி ஶ்ரியமாவாஹயாமி கா3யத்ரியா கா3யத்ரீ ச2ந்தோ3 விஷ்வாமித்ர ருஷிஹி ஸவிதா தே3வதா அக்3னிர்முக2ம் ப்3ரஹ்மா ஶிரஹ விஷ்ணுஹு ஹ்ருத3யம் ருத்3ரஹ ஶிகா2 ப்ருத்2வீ யோநிஹி ப்ராணாபாநவ்யனோதா3நஸமாந ஸப்ராணா ஶ்வேதவர்ணா ஸாங்க்யாயநஸ கோ3த்ரா கா3யத்ரீ சதுர்விம்ஶத்யக்ஷரா திரிபதா3 ஷட்குக்ஷிஹி பஞ்சஶீர்ஷோபனயனே விநியோக3ஹ ॥

ஓம் பூ4ஹு | ஓம் பு4வஹ | ஓகும் ஸுவஹ | ஓம் மஹஹ | ஓம் ஜனஹ | ஓம் தபஹ | ஓம் ஸத்யம் | ஓம் தத்ஸ்விதுர்வரேண்யம் ப4ர்கோ தே3வஸ்ய தீ4மஹி । தி4யோ யோ நஹ ப்ரசோத3யாத் ॥ ஓமாபோ ஜ்யோதீரஸோ அம்ருதம் ப்3ரஹ்ம பூ4ர்பு4வஹஸுவரோம் ।

11. கர ந்யாஸஹ

தத்ஸவிதுஹு	**அங்கு^{3}ஷ்டாப்^{4}யாம் நமஹ**	இரு கைகளின் கட்டை விரல்களை இரு கைகளின் ஆள்காட்டி விரல்களால் தொடவும்
வரேண்யம்	**தர்ஜனீப்^{4}யாம் நமஹ**	இரு கைகளின் ஆள்காட்டி விரல்களை இரு கைகளின் கட்டை விரல்களால் தொடவும்
ப^{4}ர்கோ^{3} தே^{3}வஸ்ய	**மத்^{3}யமாப்^{4}யாம் நமஹ**	இரு கைகளின் நடு விரல்களை இரு கைகளின் கட்டை விரல்களால் தொடவும்
தீ^{4}மஹி	**அனாமிகாப்^{4}யாம் நமஹ**	இரு கைகளின் மோதிர விரல்களை இரு கைகளின் கட்டை விரல்களால் தொடவும்
தி^{4}யோ யோ நஹ	**கனிஷ்டகாப்^{4}யாம் நமஹ**	இரு கைகளின் சுண்டு விரல்களை இரு கைகளின் கட்டை விரல்களால் தொடவும்
ப்ரசோத^{3}யாத்	**கரதலகரப்ருஷ்டாப்^{4}யாம் நமஹ**	இரு உள்ளங்கைகளின் மேல் மற்றும் கீழ் பகுதிகளைத் தொடவும்

12. அங்க^{3} ந்யாஸஹ

தத்ஸவிதுஹு	**ஹ்ருத^{3}யாய நமஹ**	மார்பைத் தொடவும்
வரேண்யம்	**ஶிரஸே ஸ்வாஹா**	தலையைத் தொடவும்
ப^{4}ர்கோ^{3} தே^{3}வஸ்ய	**ஶிகா^{2}யை வஷட்**	குடுமியைத் தொடவும்
தீ^{4}மஹி	**கவசாய ஹும்**	இடது கரம் வலது புஜத்தையும் வலது கரம் இடது புஜத்தையும் தொட்டு மார்பிற்கு கவசம் போன்று செய்யவும்
தி^{4}யோ யோ நஹ	**நேத்ராப்^{4}யாம் வௌஷட்**	இரு கண்களை வலது ஆள்காட்டி மற்றும் நடு விரல்களால் தொடவும்
ப்ரசோத^{3}யாத்	**அஸ்த்ராய ப^{2}ட்**	சிட்டிகை அடித்து விட்டு கை தட்டவும்
பூ^{4}ர்பு^{4}வஸ்ஸ்வரோம்	**இதி திக்^{3}ப^{3}ந்த^{3}ஹ**	தீயசக்திகள் இந்த இடத்திற்குள் நுழையாதபடி தலையை சுற்றி சிட்டிகை அடித்து திசைகளின் பந்தனம் செய்ய வேண்டும்

13. ஆவாஹனம்

ஆக3ச்ச2 வரதே3 தே3வி ஜபே மே ஸந்நிதௌ4 ப4வ |
கா3யந்தம் த்ராயஸே யஸ்மாத்3கா3யத்ரீ த்வம் ததஹ ஸ்ம்ருதா ||
இத்யாவாஹ்ய

ஹே பகவானே! நீ வேண்டிய வரங்களை கொடுக்கும் அரசன். நான் ஜபம் செய்யும் போது, நீ என் மனத்தில் நிலைத்திரு. பக்தியுடன் உன்னை துதிப்போரை நீ பாதுகாக்கின்றாய். அதனால்தான் ஞானிகள் உங்களை கா3யத்ரீ என்று அழைக்கிறார்கள். (இவ்வாறு, கடவுளுடைய குணங்களைப் பற்றி சிந்தித்து, கடவுளைத் தம்முடைய இருதய ஆலயத்திற்கு அழைக்க வேண்டும்)

ப்ரணவஸ்ய பரப்3ரஹ்ம ருஷிஹி | பரமாத்மா தே3வதா | தை3வீ கா3யத்ரீ ச2ந்த3ஹ | வ்யாஹ்ருதீனாம் ப்ரஜாபதிஹி ருஷிஹி | அக்3னி – வாயு - ஸூர்யா தே3வதாஹா | கா3யத்ரீ – உஷ்ணிக் – அனுஷ்டுப4ஶ்ச2ந்தாம்ஸி | கா3யத்ர்யா விஶ்வாமித்ர ருஷிஹி | ஸவிதா தே3வதா | கா3யத்ரீ ச2ந்த2ஹ | ஜபே வினியோக3ஹ ।

14. த்4யானம்

த்4யேயஸ்ஸதா3 சவித்ருமண்டலமத்4யவர்த்தீ
நாராயணஸரஸிஜாஸனஸ்ந்நிவிஷ்டஹ |
கேயூரவான் மகரகுண்டலவான் கிரீடீ
ஹாரீ ஹிரண்மயவபுஹு த்4ருதஶங்க2சக்ரஹ ||

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

அத்3ய பூர்வோச்சரித ஏவங்கு3ண விஶேஷண விஶிஷ்டாயாம் ஶுப4திதௌ2 பா4ரதீரமண முக்2யப்ராணாந்தர்க3த ஸவித்ருநாமக ஶ்ரீலக்ஷ்மி நாராயணப்ரேரணயா ஸவித்ருநாமக ஶ்ரீலக்ஷ்மி நாராயணப்ரீத்யர்தம் யதாஶக்தி கா3யத்ரீமந்த்ரஜபம் கரிஷ்யே ||

15. கா[3]யத்ரீ மந்த்ரஜபஹ

ஓம் பூ[4]ர்பு[4]வஹஸ்வஹ। தத்ஸ்விதுர்வரே̍ண்யம் ப[4]ர்கோ̍[3] தே[3]வஸ்ய் தீ[4]மஹி ।
தி[4]யோ̱ யோ நஹ ப்ரசோ̱த[3]யா̍த் ॥ १००८ । १०८ । १० ॥

கரம் முக[2]ஸம்மிதம் க்ருத்வா ஜபேத்| அனாமிகா மூலாதா[3]ராப்[4]ய மத்[4]யமா மூலபர்யந்தம் ப்ரத[3]க்ஷிணம் அங்கு[3]லி பர்வபி[4]ஹி க[3]ணயேத் | புநஹ பிராணாயமஹ

முகத்திற்கு சமமாக உள்ளங்கையைப் பிடித்து ஜபிக்கவும். (ஜபமிடும் வரிசையை நான்காம் பக்கத்தில் படத்தில் காணலாம்). மோதிர விரலுக்குக் கீழே பர்வத்துடன் தொடங்கி, நடு விரலுக்குக் கீழே உள்ள பர்வம் வரை பத்து 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[3]யத்ரீ மந்த்ரத்தை ஐந்து இடங்களில் நிறுத்தி ஜபிக்கவும்.

16. கா[3]யத்ரீ மந்த்ரத்தின் பொருள்

ஓம்	பரிபூரணமானவன்
பூ[4]ஹூ	எங்கும் நிறைந்தவன், நித்தியமானவன்
பூ[4]வஹ	எல்லாவற்றையும் படைத்தவன்
ஸ்வஹ	எல்லையற்ற மகிழ்ச்சியை உடையவன், சுதந்திரமானவன்
யஹ	எந்த பரமாத்மன்
நஹ	நம்
தீ[4]யஹ	புத்தியையும் செயல்களையும் தூண்டுபவன்
ப்ரசோத[3]யாத்	ப்ரேரணை செய்கிறானோ
சவிதுஹு	அப்படிப்பட்ட அனைத்தையும் படைப்பவனாகிய
தே[3]வஸ்ய	அனைத்து தேவர்களில் உத்தமனாகிய, க்ரீடாதிகுணங்களில் உத்தமனாகிய பரமாத்மனை
தத்	எப்பொழுதும் எங்கும் வியாபித்திருப்பவரும்
வ்ரேண்யம்	உத்தமர்களாலும் துதிக்கபடுபவன்
ப[4]ர்க[3]ஹ	பாவங்களை அழிப்பவரும், தீப்தி – சுக – ஞான - ரூபத்தின் வடிவமுமான, ஜீவனுக்கு ஞானத்தையும் பேரின்பத்தையும் அருளும் பரமாத்மனின் ப்ரகாஶத்தை (தேஜஸ்ஸை)
தீ[4]மஹி	தியானிக்கிறோம்

இவ்வாறு குறைந்த பக்ஷம் 10, மத்யம பக்ஷம் 108, உத்தம பக்ஷம் 108 கா[3]யத்ரீ ஜபம் செய்ய வேண்டும். சந்தியாவந்தன அங்கமான இந்த கா3யத்ரீ ஜபத்தை,

விரல்களின் பர்வத்தின் மூலம்தான் எண்ண வேண்டும். ஜெபமாலையை இந்தச் காலத்தில் பயன்படுத்தக் கூடாது. பிரம்மச்சாரிகள், மணமானவர்கள் கா^{3}யத்ரீ மந்திரத்திற்கு ஆரம்பத்தில் மட்டுமே ஓம்காரத்தை உச்சரிக்க வேண்டும். கா^{3}யத்ரீ மந்திரத்திற்குப் பின் ஓம்காரத்தை உச்சரிக்கக் கூடாது. கா^{3}யத்ரீ மந்த்ரதிற்கு மட்டுமே இந்த சக்தி உண்டு. கா^{3}யத்ரீ மந்த்ர ஜப எண்ணிக்கைக்கு மூன்று மடங்கு நாராயண மந்திரத்தை ஜபிக்க வேண்டும்.

17. கர ந்யாஸஹ

தத்ஸவிதுஹு	**அங்கு^{3}ஷ்டாப்^{4}யாம் நமஹ**	இரு கைகளின் கட்டை விரல்களை இரு கைகளின் ஆள்காட்டி விரல்களால் தொடவும்
வரேண்யம்	**தர்ஜனீப்^{4}யாம் நமஹ**	இரு கைகளின் ஆள்காட்டி விரல்களை இரு கைகளின் கட்டை விரல்களால் தொடவும்
ப^{4}ர்கோ^{3} தே^{3}வஸ்ய	**மத்^{3}யமாப்^{4}யாம் நமஹ**	இரு கைகளின் நடு விரல்களை இரு கைகளின் கட்டை விரல்களால் தொடவும்
தீ^{4}மஹி	**அனாமிகாப்^{4}யாம் நமஹ**	இரு கைகளின் மோதிர விரல்களை இரு கைகளின் கட்டை விரல்களால் தொடவும்
தி^{4}யோ யோ நஹ	**கனிஷ்டகாப்^{4}யாம் நமஹ**	இரு கைகளின் சுண்டு விரல்களை இரு கைகளின் கட்டை விரல்களால் தொடவும்
ப்ரசோத^{3}யாத்	**கரதலகரப்ருஷ்டாப்^{4}யாம் நமஹ**	இரு உள்ளங்கைகளின் மேல் மற்றும் கீழ் பகுதிகளைத் தொடவும்

18. அங்க^{3} ந்யாஸஹ

தத்ஸவிதுஹு	**ஹ்ருத^{3}யாய நமஹ**	மார்பைத் தொடவும்
வரேண்யம்	**ஶிரஸே ஸ்வாஹா**	தலையைத் தொடவும்
ப^{4}ர்கோ^{3} தே^{3}வஸ்ய	**ஶிகா^{2}யை வஷட்**	குடுமியைத் தொடவும்
தீ^{4}மஹி	**கவசாய ஹும்**	இடது கரம் வலது புஜத்தையும் வலது கரம் இடது புஜத்தையும் தொட்டு மார்பிற்கு கவசம் போன்று செய்யவும்
தி^{4}யோ யோ நஹ	**நேத்ராப்^{4}யாம் வௌஷட்**	இரு கண்களை வலது ஆள்காட்டி மற்றும் நடு விரல்களால் தொடவும்
ப்ரசோத^{3}யாத்	**அஸ்த்ராய ப^{2}ட்**	சிட்டிகை அடித்து விட்டு கை தட்டவும்
பூ^{4}ர்பு^{4}வஸ்ஸ்வரோம்	**இதி திக்^{3}ப^{3}ந்த^{3}ஹ**	தீயசக்திகள் இந்த இடத்திற்குள் நுழையாதபடி தலையை சுற்றி சிட்டிகை அடித்து திசைகளின் பந்தனம் செய்ய வேண்டும்

19. த்4யானம்

த்4யேயஸ்ஸதா3 ஸவித்ருமண்ட3லமத்4யவர்த்தீ
நாராயணஸ் ஸரஸிஜாஸனஸ் ஸந்நிவிஷ்டஹ |
கேயூரவான் மகரகுண்ட3லவான் கிரீடீ
ஹாரீ ஹிரண்மயவபுஹு த்4ருதஶங்க2சக்ரஹ ||

முன்பு கூறியபடி கா3யத்ரீ நாமக பரமாத்மனை த்யானிக்க வேண்டும்.

அநேன ஸாயம் ஸந்த்4யாங்க3 கா3யத்ரீ மந்த்ர ஜபேன ஸவித்ராந்தர்க3த பா4ரதீ ரமணமுக்2யப்ரணாந்தர்க3த ஶ்ரீலக்ஷ்மி நாராயணஹ ப்ரீயதாம் ப்ரீதோ ப4வது || ஶ்ரீ கிருஷ்ணார்ப்பணமஸ்து ||

நான் செய்த இந்த தியானத்தின் மூலம், ஸூர்யாந்தர்கதன்னாகிய, பாரதீரமண முக்2யப்ராணாந்தர்கதநாகிய ஶ்ரீ லக்ஷ்மி நாராயணர் மகிழட்டும் என்று நினைத்து, இந்த ஜப வடிவிலான கர்மத்தை பாரதீபதி அந்தர்கத பகவான் கிருஷ்ணருக்கு அர்ப்பணிக்கப்பட வேண்டும்.

20. ஸூர்யோபஸ்தா2னம்

இமம் மே வருண இத்யஸ்ய ஶுனஶ்ஶேப2 ருஷிஹி, வருணோ தேவதா, கா3யத்ரீ ச2ந்த3ஹ, தத்வாயாம் இத்யஸ்ய ஶுனஶ்ஶேப2 ருஷிஹி, வருணோ தே3வதா த்ரிஷ்டுப் ச2ந்தஹ, யாச்சித்3தி4 தே இத்யஸ்ய ஶுனஶ்ஶேப2 ருஷிஹி, வருணோ தே3வதா, கா3யத்ரீ ச2ந்த3ஹ, யத்கிஞ்சேத3ம் இத்யஸ்ய வஸிஷ்ட ருஷிஹி, வருணோ தே3வதா, ஜக3தீ ச2ந்த3ஹ, கிதவாஸ் இத்யஸ்ய அத்ரி ருஷிஹி, வருணோ தே3வதா, திரிஷ்டுப் ச2ந்த3ஹ, ஸாயம் சூர்யோபஸ்தா2னே விநியோக3ஹ ||

ஓம் இமம் மே வருண ஶ்ருதீ3 ஹவமத்3யா ச ம்ருட3ய । த்வாம்வஸ்யுரா ச்கே தத்வாயாமி ப்3ரஹ்மணா வந்த3மானஸ்ததாஶாஸ்தே யஜமானோ ஹவிர்பி4ஹி । அஹேட3மானோ வருணேஹ போ3த்4யுருஶ ஸ மா ந ஆயுஹு ப்ர மோஷீஹீ ।

யச்சித்3தி4 தே விஶோ யதா2 ப்ர தே3வ வருண வ்ரதம் । மிநீமஸி த்3யவி த்3யவி । யத்கிஞ்சேத3ம் வருண தே3வ்யை ஜநேஅபி4த்3ரோஹம் மனுஷ்யாஶ்சராமஸி । அசித்தீ யத்தவ த4ர்மா யுயோபிம மா நஸ்தஸ்மாதே3னஸோ தே3வ ரீரிஷஹ ।

கிதவாஸோ யத்3ரிரிபுர்ன தீ3வி யத்3வா கா4 ஸத்யமுத யந்ந வி3த்ம । ஸர்வா தா விஷ்ய ஶிதி2ரே வ தே3வாதா2 தே ஸ்யாம வருண ப்ரியாஸஹ ॥

த்ரிஹி பரிக்ரம்ய, தி³ங்நமஸ்காரம் குர்யாத் ||

தமக்கு தாமே 3 முறை வலம் வந்து பின்னர் கீழ்க்கண்டவாறு திக்அபிமானிகளை வணங்க வேண்டும்.

21. திங்நமஸ்காரஹ

ஓம் நமஹ ப்ரதீச்யை தி³ஶே யாஶ்ச தே³வதா ஏதஸ்யாம் ப்ரதிவஸந்த்யேதாப்⁴யஶ்ச நம்ஹ | மேற்கு (ப்ரதீச்யை) திசைநோக்கி நமஸ்காரம் செய்ய வேண்டும். *மேற்கு (ப்ரதீச்யை) திசைக்கு அபிமானிகளாகிய பாகீரதீஸமேத ஸ்ரீவருணதேவனையும் மற்றும் இவர்களால் துதிக்கப்படும் ஸ்ரீமத்ஸ்யமூர்த்திக்கும், வடமேற்கு (வாயவ்ய) திசைக்கு அபிமானிகளாகிய ப்ராவஹீஸமேத ப்ரவஹவாயுதேவனையும், மற்றும் இவர்களால் துதிக்கப்படும் ஸ்ரீஹயக்ரீவனுக்கும் நமஸ்காரங்கள்.*
ஓம் நமஹ உதீ³ச்யை தி³ஶே யாஶ்ச தே³வதா ஏதஸ்யாம் ப்ரதிவஸந்த்யேதாப்⁴யஶ்ச நம்ஹ | வடக்கு (உத்தர) திசைநோக்கி நமஸ்காரம் செய்ய வேண்டும். *வடக்கு (உத்தர) திசைக்கு அபிமானிகளாகிய ரோஹிணீ ஸமேத ஸ்ரீசந்த்ரதேவனையும், மஹா ஸமேத ஸ்ரீகுபேரதேவனையும் மற்றும் இவர்களால் துதிக்கப்படும் ஸ்ரீகல்கிபகவானுக்கும், வடகிழக்கு (ஈஶான்ய) திசைக்கு அபிமானிகளாகிய பார்வதீஸமேத ருத்ரதேவனையும், மற்றும் இவர்களால் துதிக்கப்படும் ஸ்ரீநரஸிம்ஹனுக்கும் நமஸ்காரங்கள்.*
ஓம் நமஹ ப்ராச்யை தி³ஶே யாஶ்ச தே³வதா ஏதஸ்யாம் ப்ரதிவஸந்த்யேதாப்⁴யஶ்ச நம்ஹ | கிழக்கு (பூர்வ) திசைநோக்கி நமஸ்காரம் செய்ய வேண்டும். *கிழக்கு (பூர்வ) திசைக்கு அபிமானிகளாகிய ஶசிஸமேத ஸ்ரீஇந்த்ரதேவனையும் மற்றும் இவர்களால் துதிக்கப்படும் உபேந்திரனாகிய ஸ்ரீவாமனனுக்கும், தென்கிழக்கு (ஆக்நேய) திசைக்கு அபிமானிகளாகிய ஸ்வாஹாஸமேத அக்னிதேவனையும், மற்றும் இவர்களால் துதிக்கப்படும் ஸ்ரீபரஶுராமனுக்கும் நமஸ்காரங்கள்*
ஓம் நமஹ த³க்ஷிணாயை தி³ஶே யாஶ்ச தே³வதா ஏதஸ்யாம் ப்ரதிவஸந்த்யேதாப்⁴யஶ்ச நம்ஹ | தெற்கு (தக்ஷிண) திசைநோக்கி நமஸ்காரம் செய்ய வேண்டும். *தெற்கு (தக்ஷிண) திசைக்கு அபிமானிகளாகிய ஶ்யாமலாஸமேத ஸ்ரீயமதேவனையும் மற்றும் இவர்களால் துதிக்கப்படும் ஸ்ரீராமசந்த்ரனுக்கும், தென்மேற்கு (நைருத்தி)*

திசைக்கு அபிமானிகளாகிய தீர்கிகாஸமேத நிருதிதேவனையும், மற்றும் இவர்களால் துதிக்கப்படும் ஸ்ரீஜனார்தனனுக்கும் நமஸ்காரங்கள்.

ஓம் நமஹ ஊர்த்4வாயை தி3ஶே யாஶ்ச தே3வதா ஏதஸ்யாம் ப்ரதிவஸந்த்யேதாப்4யஶ்ச நமஹ |

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 நமோஅத4ராயை தி3ஶே யாஶ்ச தே3வதா ஏதஸ்யாம் ப்ரதிவஸந்த்யேதாப்4யஶ்ச நமஹ |

கீழ் (அதஹ) திசைநோக்கி நமஸ்காரம் செய்ய வேண்டும்.

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

ஓம் நமோ'அவாந்தராயை' யாஶ்ச தே3வதா ஏதஸ்யாம் ப்ரதிவஸந்த்யேதாப்4யஶ்ச நமஹ |

சுற்றுமுற்றுமுள்ள (அவாந்தர) திசைநோக்கி நமஸ்காரம் செய்ய வேண்டும்.

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

ஓம் நமோ க3ங்கா3யமுனயோர்மத்4யே யே வஸந்தி தே மே ப்ரஸன்னாத்மாநஶ்சிரம் ஜீவிதம் வர்த4யந்தி நமோ நமோ க3ங்கா3யமுனயோர்முனிப்4யஶ்ச நமோ நமோ க3ங்கா3யமுனயோர்முனிப்4யஶ்ச நமஹ ।

இவ்வாறாக முனிவர்களின் உபஸ்தானம் செய்ய வேண்டும்.

பின்னர், ஸந்த்யா முதலான தெய்வங்களையும் வணங்க வேண்டும்.

ஸந்த்4யாயை நமஹ| ஸாவித்ர்யை நமஹ| கா3யத்ர்யை நமஹ| ஸரஸ்வத்யை நமஹ| ஸர்வாப்4யோ தே3வதாப்4யோ நமஹ| தே3விப்4யோ நமஹ| ருஷிப்4யோ நமஹ| கு3ருப்4யோ நமஹ|

மாத்ருப்⁴யோ நமஹ| பித்ருப்⁴யோ நமஹ| ஆசார்யேப்⁴யோ நமஹ| காமோகார்ஷீன்மன்யுரகார்ஷீந்நமோ நமஹ|| ப்ருதிவ்யாபஸ்தேஜோ வாயுராகாஸேப்யோ நமோ நமஹ| ஓம் நமோ பகவதே வாஸுதேவாய||

யாம் ஸதா³ ஸர்வபூ⁴தானி ஸ்தாவராணி சராணி ச
ஸாயம் ப்ராதர்நமஸ்யன்தி ஸா மா ஸந்த்⁴யாபி⁴ரக்ஷது ||
ஸா மா ஸந்த்⁴யாபி⁴ரக்ஷத்வோம் நமோ நமஹ।

ப்³ரஹ்மண்யோ தேவகீபுத்ரோ ப்³ரஹ்மண்யோ மது⁴ஸூத⁴னஹ |
ப்³ரஹ்மண்யஹ புண்ட³ரீகாக்ஷோ ப்³ரஹ்மண்யோ விஷ்ணுரச்யுதஹ ||

நமோ ப்³ரஹ்மண்யதே³வாய கோ³ப்³ராஹ்மணஹிதாய ச |
ஜகத்ஹிதாய கிருஷ்ணாய கோ³விந்தா³ய நமோ நமஹ||

க்ஷீரேண ஸ்னாபிதே தே³வி சந்த³நேன விலேபிதே |
பி³ல்வபத்ரார்சிதே தே³வி து³ர்கே³அஹம் ஶரணம் க³தஹ ||
ஶ்ரீ து³ர்கே³அஹம் ஶரணம் க³த ஓம் நமோ நமஹ||

ஆகாஶாத்பதிதம் தோயம் யதா² க³ச்சதி ஸாக³ரம் |
ஸர்வதே³வநமஸ்காரஹ கேஶவம் ப்ரதி க³ச்சதி ||

22. கா³யத்ர்யுத்வாஸனம்

உத்தம இத்யஸ்ய வாமதே³வ ருஷிஹி, கா³யத்ரீ தே³வதா, அநுஷ்டுப் ச²ந்த³ஹ கா³யத்ர்யுத்³வாஸனே விநியோக³ஹ |

உத்தமே ஶிக்ரே ஜாதே பூ⁴ம்யாம் பர்வதமூர்த்⁴னி ।
ப்³ராஹ்மணேப்⁴யோஅப்⁴யனுக்ஞாதா க³ச்ச தே³வி யதாஸுக²ம் ॥

க³ச்ச தே³வி யதாஸுக²மோம் நமோ நமஹ ||

ஸ்துதோ மயா வரதா³ வேத³மாதா ப்ரசோத³யந்தீ பவனே த்³விஜாதா ।

ஆயுஹு ப்ருதி²வ்யாம் த்³ரவிணம் ப்³ரஹ்மவர்சஸம் மஹ்யம் த³த்வா ப்ரஜாதும் ப்ரஹ்மலோகம் । (இத்யுத்³வாஸ்ய)

காயத்ரி தேவியை விஸர்ஜனம் செய்ய வேண்டும்.

ஸர்வவேதே³ஷு யத்புண்யம் ஸர்வதீர்தேஷு யத்ப²லம் |
தத்ப²லம் ஸமவாப்னோதி ஸ்துத்வா தே³வம் ஜனார்த³னம் ||

வாஸனாத்³வாஸுதே³வோஸி வாஸிதம் தே ஜகத்ரயம் |
ஸர்வபூ⁴தனிவாஸோஅஸி வாஸுதே³வ நமோஸ்து தே ||

நமோஅஸ்த்வனந்தாய ஸஹஸ்ரமூர்தயே
ஸஹஸ்ரபாதா^{3}க்ஷிஶிரோருபா^{3}ஹவே |
ஸஹஸ்ரநாம்னே புருஷாய ஶாஶ்வதே
ஸஹஸ்ரகோடியுக^{3}தா^{4}ரிணே நமஹ ||

ப^{4}த்ரம் ந இத்யஸ்ய | இந்த்^{3}ரோ விமத^{3}ர்ஷிஹி | அக்^{3}னிர்தே^{3}வதா | விராட் ச^{2}ந்த^{3}ஹ | ஶாந்த்யர்தே ஜபே வினியோக^{3}ஹ ।

ஓம் பு^{4}த்ரம் நோ அபிவாதாயு மந்ஹ ॥
ஓம் ஶாந்திஹி ஶாந்திஹி ஶாந்திஹி ॥
ஸர்வாரிஷ்ட ஶாந்திரஸ்து । ஸமஸ்தமங்க^{3}லா வாப்திரஸ்து |

சதுஸ்ஸாக^{3}பர்யந்தம் கோ^{3}ப்ராஹ்மணேப்^{4}யஹ ஶுப^{4}ம் ப^{4}வது |
(கோ^{3}த்ரமுச்சார்ய) ... கோ^{3}த்ரோத்பன்னஹ, ... ஶர்மா அஹம்
யஜுர்வேதீ^{3}ய ஆபஸ்தம்பஸூத்ரஸ்ய தைத்தரீயஶாகாத்யாயீ
அமுகஶர்மா அஹம் போ^{4} அபி^{4}வாதயே । (பூ^{4}மிமுபஸ்ப்ருஶன்
பிரணமேத்).
அவரவர்களுடைய கோத்திர சாகாக்களையும் பெயரையும் உச்சரித்து, பூமியைத் தொட்டு வணங்க வேண்டும்.

யஸ்ய ஸ்ம்ருத்யா ச நாமோக்த்யா தபஸ்ஸந்த்^{4}யாக்ரியாதி^{3}ஷு |
ந்யூனம் ஸம்பூர்ணதாம் யாதி ஸத்^{3}யோ வந்தே^{3} தமச்யுதம் ||
மந்த்ரஹீனம் க்ரியாஹீனம் ப^{4}க்திஹீனம் ரமாபதே |
யத்க்ருதம் து மயா தே^{3}வ பரிபூர்ணம் தத^{3}ஸ்து மே ||

அநேன ஸாயம் ஸந்த்^{4}யாவந்த^{3}னேன ப^{4}க^{3}வான் ஶ்ரீமன்மத்^{3}வாசார்யாணாம் ஹ்ருத்கமல மத்^{3}யநிவாஸி அனந்தகல்யாண கு^{3}ணக^{3}ணபரிபூர்ணஹ ஸச்சிதா^{3}னந்தா^{3}த்மகஹ ஸர்வகர்மகர்தா ஸர்வகர்மகாரயிதா ஸர்வகர்மப^{2}லபோ^{4}க்தா ஸர்வகர்மப^{2}லபோ^{4}ஜயிதா ஸர்வகர்மப்ரேரகஹ க்ஷீராப்^{3}தி^{3}ஶாயி ஸவித்ருநாமகஹ ஶ்ரீலக்ஷ்மிநாராயணஹ ப்ரீயதாம். ஸுப்ரீதோ வரதோ^{3} ப^{4}வது ||

|| ஶ்ரீக்ருஷ்ணார்பணமஸ்து ||

ததஹ த்^{3}விராசமேத் | ***(பின்னர் இரு முறை ஆசமனம் செய்யவும்)***

காயேன வாசா மனசேந்த்^{3}ரியைர்வா பு^{3}த்^{3}த்^{4}யாத்மனா
வாஅனுஸ்ருதஹ ஸ்வபா^{4}வம் |

கரோமி யத்^{3}யத்ஸகலம் பரஸ்மை நாராயணாயேதி ஸமர்பயாமி ||

|| ஶ்ரீக்ருஷ்ணார்பணமஸ்து ||

23. ஜபஸ்தலப்ரோக்ஷணம்

அத்^{3}யாந இதி மந்த்ரஸ்ய ஶ்யாவாஶ்வ ஆத்ரேயஹ ஸவிதா கா^{3}யத்ரீ ஜபஸ்தானப்ரோக்ஷணே வினியோக^{3}ஹ ।

அத்^{3}யா நோ॑ தே^{3}வ ஸவிதஹ ப்ரஜாவ॑த்ஸாவீஹீ ஸௌப^{4}க^{3}ம் । பரா॑ து^{3}ஹுஃஸ்வப்நி॑யம் ஸுவ । விஶ்வா॑நி தே^{3}வஸவிதர்து^{3}ரிதானி பரா॑ ஸுவ । யத்ப^{4}த்ரம் தன்ம ஆஸு॑வ ॥

இதி ஜபஸ்தலம் ப்ரோக்ஷ்ய, ஸ்ப்ருஷ்ட்வா, ஹ்ருத^{3}யம் ஸ்ப்ருஶேத் ||

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

யத^{3}க்ஷரபத^{3}ப்^{4}ரஷ்டம் மாத்ராஹீனம் ச யத்^{3}ப^{4}வேத் |
தத்ஸர்வம் க்ஷம்யதாம் தே^{3}வ நாராயண நமோஅஸ்து தே ||

மத்^{3}யே மத்^{3}யே மந்த்ர தந்த்ர கர்ம லோபப்ராயஶ்சித்தார்தம் நாமத்ரய-மந்த்ரஜபம் கரிஷ்யே |

அச்யுதாய நமஹஅனந்தாய நமஹ, கோ^{3}விந்தாய நமஹ|
அச்யுதாய நமஹஅனந்தாய நமஹ, கோ^{3}விந்தாய நமஹ|
அச்யுதாய நமஹஅனந்தாய நமஹ, கோ^{3}விந்தாய நமஹ|
அச்யுதாநந்த^{3}கோ^{3}விந்தே^{3}ப்^{4}யோ நமோ நமஹ||

அக்ஷயம் கர்ம யஸ்மின் பரே ஸ்வர்பிதம் ப்ரக்ஷயம் யாந்தி துஹுகானி யந்நாமதஹ |
அக்ஷரோ யோஅஜரஹ ஸர்வதே^{3}வாஅம்ருதஹ குக்ஷிக^{3}ம் யஸ்ய விஸ்வம் ஸதா^{3}அஜாதிகம் ||
ப்ரீணயாமோ வாஸுதே^{3}வம் தே^{3}வதாமண்ட^{3}லாகண்ட^{3}மண்ட^{3}லம் ||
|| ப்ரீணயாமோ வாஸுதே^{3}வம் || *

நாஹம் கர்தா ஹரிஹி கர்தா தத்பூஜா கர்ம சாஅகிலம் |
ததாஅபி மத்க்ருதா பூஜா தவத்ப்ரஸாதே^{3}ன நாஅன்யதா ||
தத்^{3}ப^{4}க்திஹி தத்ப^{2}லம் மஹ்யம் தத்ப்ரஸாத^{3}ஹ புனஹ புனஹ |
கர்மன்யாஸோ ஹராவேவம் விஷ்ணோஹோ த்ருப்திகரஹ ஸதா^{3} ||
இத^{3}ம் க்ஞானம் ஹரேஹே பூஜா ஹரேரேவோதி^{3}தம் ஸதா^{3} ஹர்யதீ^{3}னம் ச ஸர்வத்ரேத்யேவம் ந்யாஸோ ஹரௌ ஸ்ம்ருதஹ ||

|| இதி யஜுர்வேதீ^{3}யம் ஸாயம் ஸந்த்^{4}யாவந்த^{3}னம் ||