

ஸ்ரீஃ

ஸ்ரீ லக்ஷ்மீந்ருஸிம்ஹ பரப்ரஹ்மணே நமஃ



தின சர்யா



ப்ராதர்த்யாயாமி காயத்ரீம் ரவிமண்டல
மத்யகாம் | ருக்வேதமுச்சாரயந்தீம் ரக்த
வர்ணாம் குமாரிகாம் | அக்ஷமாலாகராம் ப்ரஹ்ம
தைவத்யாம் ஹம்ஸவாஹநாம்



மத்யந் திநேது ஸாவித்ரீம் ரவிமண்டலமத்யகாம்|
யஜு- ர்வேதம் வ்யாஹரந்தீம் ஸ்வேதாம்
ஸூலகராம்ஸிவாம்|யுவதீம் ருத்ரதேவத்யாம்
த்யாயாமி வ்ருஷபவாஹநாம் ||



ஸாயம் ஸரஸ்வதீம் ஸ்யாமாம் ரவிமண்டலமத்யகாம் | ஸாமவேதம் வ்யாஹரந்தீம்
சக்ராயுததராம் ஸூபாம் || த்யாயாமி விஷ்ணுதைவத்யாம் வ்ருத்தாம் கருடவாஹநாம் ||

ஓம் ஸ்ரீலக்ஷ்மீந்ருஸிம்ஹபரப்ரஹ்மணே நமஃ

(The list is Hyperlinked to the text)

ஆசமநம், ப்ராணாயாமம்

யஜ்ஞோபவீத தாரணம்

ப்ராதஃஸந்த்யாவந்தநம்

மாத்யாஹ்நிகம்

ஸாயம் ஸந்த்யாவந்தநம்

அந்நபரிஷேசநம்

ACKNOWLEDGMENTS

Web Pages
Hosted by



(www.tripod.lycos.com)

Document Prepared using
Baraha multilanguage free software



(www.baraha.com)

ஆசமநம், ப்ராணாயாமம்

Please Note

All vedic rituals have to be initiated by a preceptor who knows the procedure.

The same guideline applies to sandhyAvandanA.

Please seek the guidance of someone who practices sandhyAvandanA regularly and follow the text herein, after undergoing introductory tutoring.

ஆசமநம்

அச்யுதாய நமஃ,
அநம்தாய நமஃ
கோவிந்தாய நமஃ

Ingest "tirtham" thrice one for each "mantra" after uttering it, wash the palm with water, wipe the lips with the clean palm, wash the palm again

கேஸவாய நமஃ	(thumb to touch right cheek)
நாராயணாய நமஃ	(thumb to touch left cheek)
மாதவாய நமஃ	(ring finger to touch right eye)
கோவிந்தாய நமஃ	(ring finger to touch left eye)
விஷ்ணவே நமஃ	(index finger to touch right side nose)
மதுஸூதநாய நமஃ	(index finger to touch left side nose)
த்ரிவிக்ரமாய நமஃ	(little finger to touch right ear)
வாமநாய நமஃ	(little finger to touch left ear)
ஸ்ரீதராய நமஃ	(middle finger to touch right shoulder)
ஹ்ருஷீகேஸாய நமஃ	(middle finger to touch left shoulder)
பத்மநாபாய நமஃ	(four fingers to touch navel)
தாமோதராய நமஃ	(four fingers to touch head)

ப்ராணாயாமம்

ஓம் பூம்,
ஓம் புவம்,
ஓம் ஸுவம்,
ஓம் மஹம்,
ஓம் ஜநம்,
ஓம் தபம்,
ஓம் ஸத்யம்

ஓம் தத்ஸவிதுர்வரேண்யம்,
பர்கோதேவஸ்ய தீமஹி,
தியோ யோ நம் ப்ரசோதயாத்,
ஓமாபோ ஜ்யோதிரஸோ(அ)ம்ருதம்ப்ரஹ்ம
பூர்புவஸ்ஸுவரோம்

யஜ்ஞோபவீத தாரணம்

ஆசமநம் ::

அச்யுதாய நமஃ, அநந்தாய நமஃ -----

ப்ராணாயாமம்:: (do sthala Suddhi and sit in traditional Asana)::

ஓம் பூஃ, ஓம் புவஃ, ஓம் ஸுவஃ, -----

தைவ, தேவதா, குரு வந்தநம் ::

ஓம் ஸ்ரீலக்ஷ்மீந்ருஸிம்ஹ பரப்ரஹ்மணே நமஃ
ஸ்ரீ பத்மாவதீ ஸமேத ஸ்ரீ வேங்கடேஸாய நமஃ
ஸ்ரீ விஷ்ணவே பரமாத்மநே நமஃ
ஸ்ரீமதே ராமாநுஜாய நமஃ
ஸ்ரீ நிகமாந்த மஹாதேஸிகாய நமஃ
ஸ்ரீ ஸாயிராம்

ஓம் அஸ்மத் குருப்யோ நமஃ
ஓம் அஸ்மத் பரம குருப்யோ நமஃ
ஓம் அஸ்மத் ஸர்வ குருப்யோ நமஃ
ஸ்ரீமதே ஸ்ரீ ஆதிவண்டகோப யதீம்த்ர மஹாதேஸிகாய நமஃ
மாதா பிதாயை நமஃ

யஸ்யாபவத்பக்த ஜநார்திஹந்துஃ
பித்ருத்வமந்யேஷ்வவிசார்ய தூர்ணம் |
ஸ்தம்பே(அ)வதாரஸ்தமநந்யலப்யம்
லக்ஷ்மீ ந்ருஸிம்ஹம் ஸரணம் ப்ரபத்யே ||

ஸ்ரீமாந் வேங்கடநாதார்யஃ கவிதார்கிககேஸரீ |
வேதாந்தாசார்ய வர்யோமே ஸந்நிதத்தாம் ஸதாஹ்ருதி ||

குருப்யஸ்தத் குருப்யஸ்ச நமோவாகமதீமஹே |
வ்ருணீமஹே ச தத்ராத்யௌ தம்பதீ ஜகதாம் பதீ ||

ஸ்ரீமந்நபீஷ்ட வரத |
த்வாமஸ்மி ஸரணம்கதஃ||

ஸ்வசேஷ பூதேந மயா ஸ்வீயைஃ ஸர்வ பரிச்சதைஃ |
விதாதும் ப்ரீதமாத்மாநம் தேவஃ ப்ரக்ரமதே ஸ்வயம் ||
ஸூக்லாம்பரதரம் விஷ்ணும் ஸஸிவர்ணம் சதுர்புஜம் |
ப்ரஸந்நவதநம் த்யாயேத் ஸர்வ விக்நோபஸாந்தயே ||
யஸ்ய த்விரத வக்த்ராத்யாஃ பாரிஷத்யாஃ பரஃஸதம் |
விக்நம் நிக்நந்தி ஸததம் விஷ்வக்ஸேநம் தமாஸ்ரயே ||

ஸங்கல்பம் :: (hold the palms in sa~gkalpa posture)

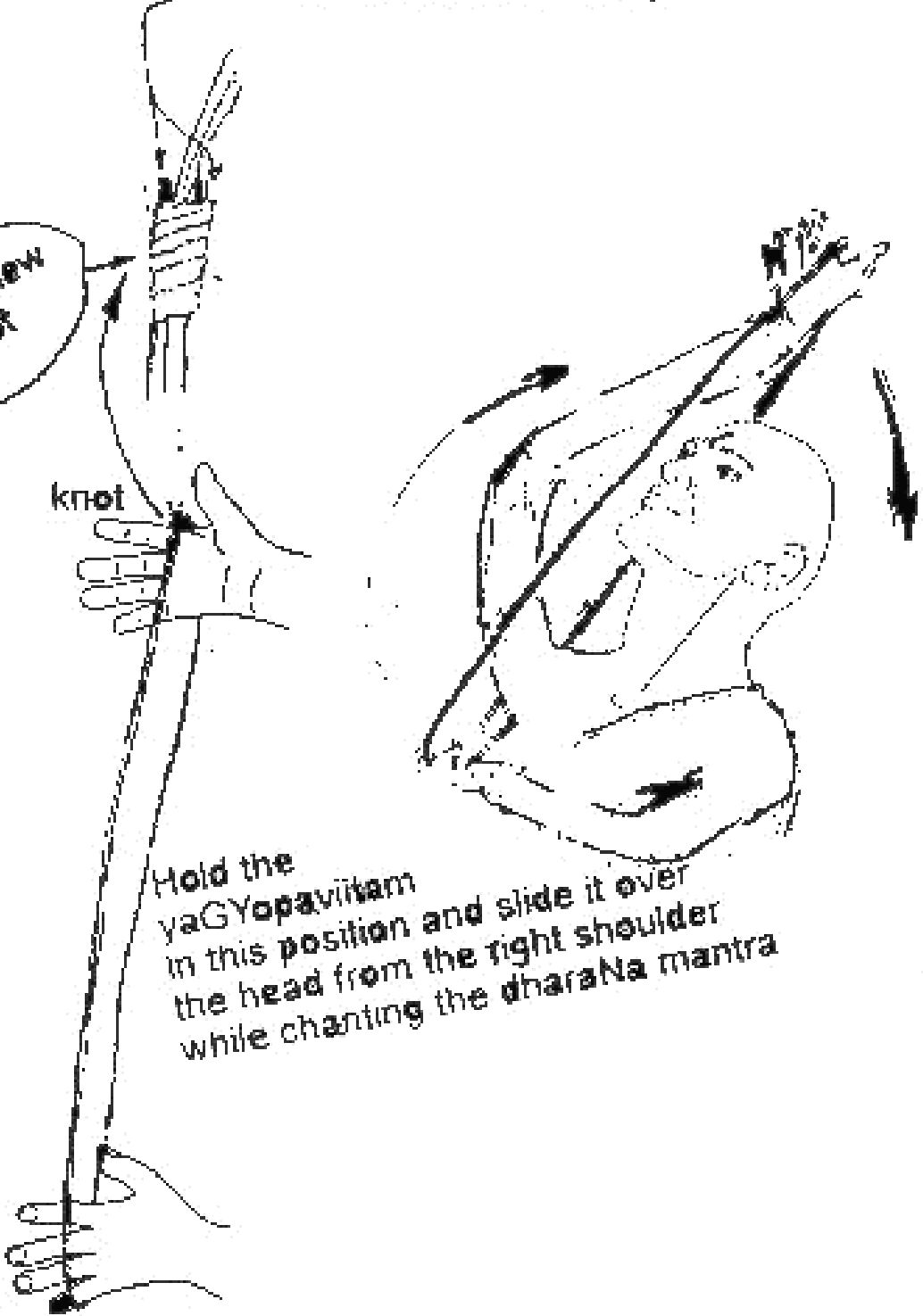
ஹரிஃ ஓம் தத் ஸத் ஸ்ரீகோவிந்த கோவிந்த கோவிந்த அஸ்ய
ஸ்ரீ பகவதோ மஹா புருஷஸ்ய விஷ்ணோராஜ்ஞயா
ப்ரவர்தமாநஸ்ய ஆத்ய ப்ரஹ்மணோ (ப்ரஹ்மணஃ) த்வீதீய
பரார்தே ஸ்ரீ ஸ்வேதவராஹ கல்பே வைவஸ்வத மந்வந்தரே
கலியுகே ப்ரதம பாதே (highlighted text not relevant outside India) ஜம்பூ
த்வீபே, பாரத வர்ஷே, பரத கண்டே, ஸகாப்தே, மேரோஃ
தக்ஷிணே பார்ஸ்வே அஸ்மிந் வர்தமாநாநாம் வ்யாவஹாரி
காணாம் ப்ரபவாதீநாம் ஷஷ்ட்யாஃ ஸம்வத்ஸராணாம்
மத்யே: : -----நாம ஸம்வத்ஸரே-----அயநே-----ருதௌ
-----மாஸே -----பக்ஷே-----ஸூப திதௌ-----வாஸர-----நக்ஷத்ர
யுக்தாயாம் ஸ்ரீவிஷ்ணுயோக விஷ்ணுகரண ஸூப யோக ஸூப
கரண ஏவம் குண விசேஷண விஸிஷ்டாயாம் அஸ்யாம் -----
ஸூப திதௌ ஸ்ரீ பகவதாஜ்ஞயா ஸ்ரீமந்நாராயண ப்ரீத்யர்தம்
ஸ்ரீரௌதஸ்மார்த விஹித நித்ய கர்மாநுஷ்டாந யோக்யதா
ஸித்யர்தம் ப்ரஹ்ம தேஜோ(அ)பிவ்ருத்யர்தம் யஜ்ஞோபவீத
தாரணம் கரிஷ்யே

The two free ends of the thread should face up

Enlarged view of the knot

knot

Hold the yaGYopavitam in this position and slide it over the head from the right shoulder while chanting the dharaNa mantra



ஸாத்விகத்யாகம்:: (hold the palms in namaskara posture)

ஓம் பகவானேவ ஸ்வநியாம்ய ஸ்வரூபஸ்திதி ப்ரவ்ருத்தி
ஸ்வஸேஷதைகரஸேந அநேந ஆத்மநா கர்த்ரா ஸ்வகீயை
ஸ் சோபகரணைஃ ஸ்வாராதநைக ப்ரயோஜநாய பரம புருஷஃ
ஸர்வஸேஷீ ஸ்ரியஃபதிஃ ஸ்வஸேஷ பூதமிதம் கர்ம பகவாந்
ஸ்வஸ்மை ஸ்வப்ரீதயே ஸ்வயமேவ காரயதி ::

யஜ்ஞோபவீத தாரணம் ::

யஜ்ஞோபவீத தாரண மந்த்ரஸ்யப்ரஹ்மா ருஷிஃ	ஸிரஸ்ஸு
த்ருஷ்ணுப் சந்தஃ	நாஸாக்ரம்
த்ரயீவித்யா தேவதா	ஹ்ருதய/நாபி

யஜ்ஞோ பவீதம் பரமம் பவித்ரம் ப்ரஜாபதேர்யத்ஸஹஜம்
புரஸ்தாத். ஆயுஷ்ய மக்ர்யம் ப்ரதி முஞ்சஸுப்ரம் யஜ்ஞோ
பவீதம் பலமஸ்துதேஜஃ..

த்விதீய யஜ்ஞோபவீததாரணம் for க்ருஹஸ்த (married persons):-

புநராசமநம் ::

அச்யுதாய நமஃ, அநந்தாய நமஃ, கோவிந்தாய நமஃ, -----

புநஃ ப்ராணாநாயம்ய ::

ஓம் பூஃ, ஓம் புவஃ, ஓம் ஸுவஃ -----

புநஃ ஸங்கல்பம் ::

அத்ய பூர்வோக்தவத் ஏவம் குண விஸேஷண விஸிஷ்டாயாம்
அஸ்யாம் ----- ஸுப திதௌ ஸ்ரீ பகவதாஜ்ஞாயா ஸ்ரீமந்
நாராயணப்ரீத்யர்தம் கார்ஹஸ்யார்தம் த்விதீய யஜ்ஞோபவீத
தாரணம் கரிஷ்யே

யஜ்ஞோபவீத தாரண மந்த்ரஸ்யப்ரஹ்மா ருஷிஃ	ஸிரஸ்ஸு
த்ருஷ்ணுப் சந்தஃ	நாஸாக்ரம்
த்ரயீவித்யா தேவதா	ஹ்ருதய/நாபி

யஜ்ஞோ பவீதம் பரமம் பவித்ரம் ப்ரஜாபதேர்யத்ஸஹஜம் புரஸ்தாத். ஆயுஷ்ய மக்ர்யம் ப்ரதி முஞ்சஸூப்ரம் யஜ்ஞோ பவீதம் பலமஸ்துதேஜஃ..

புநராசமநம் (all) ::

அச்யுதாய நமஃ, அநந்தாய நமஃ, கோவிந்தாய நமஃ,

புராதந யஜ்ஞோபவீத விஸர்ஜநம் ::

உபவீதம் சிந்ந தந்தும் ஜீர்ணம் கஸ்மள தூஷிதம் விஸ்ருஜாமி புநர் ப்ரஹ்மாந் வர்சோ தீர்காயுரஸ்து மே ||

ஸாத்விகத்யாகம்::(hold the palms in namaskAra posture)

ஓம் பகவானேவ யஜ்ஞோபவீததாரணாக்யம் கர்ம பகவாந்
ஸ்வஸ்மை ஸ்வப்ரீதயே ஸ்வயமேவ காரிதவாந் அநேந
ப்ரீயதாம் ஸ்ரீ வாஸுதேவஃ ||

காயேநவாசா மநஸேந்த்ரியைர்வா
புத்யா த்மநா வா ப்ரக்ருதே ஸ்வபாவாத்
கரோமி யத்யத் ஸகலம் பரஸ்மை
ஸ்ரீமந் நாராயணாயேதி ஸமர்பயாமி ||

ஸர்வம் ஸ்ரீ க்ருஷ்ணார்பணமஸ்து

ஓம்

ப்ராதஃ ஸந்த்யாவந்தநம்

ஆசமநம் ::

அச்யுதாய நமஃ, அநந்தாய நமஃ -----

ப்ராணாயாமம்::

ஓம் பூஃ, ஓம் புவஃ, ஓம் ஸுவஃ, -----

ஸங்கல்பம்::(hold the palms in sa~gkalpa posture)::

ஸ்ரீ பகவதாஜ்ஞாயா ஸ்ரீமந்நாராயண ப்ரீத்யர்தம்
ப்ராதஃ ஸந்த்யாமுபாஸிஷ்யே

ஸாத்விகத்யாகம்::(hold the palms in namaskara posture)

ஓம் பகவானேவ ப்ராதஃ ஸந்த்யாவந்தநாக்யம் கர்ம பகவாந்
ஸ்வஸ்மை ஸ்வப்ரீத்யே ஸ்வயமேவ காரயதி

மந்த்ர ப்ரோக்ஷணம் ::

ஆ போஹிஷ்டேதிமந்த்ரஸ்ய ஸிந்துத்வீபருஷிஃ	ஸிரஸ்ஸு
தேவீ காயத்ரீ சந்தஃ	நாஸாக்ரம்
ஆ போ தேவதா	ஹ்ருதய/நாபி

அபாம் ப்ரோக்ஷணே விநியோகஃ

ஓம் ஆபோஹிஷ்டா மயோபுவஃ
 தா ந ஊர்ஜே ததாதந
 மஹே ரணாய சக்ஷஸே
 யோவஃ ஸிவதமோ ரஸஃ
 தஸ்ய பாஜயதேஹநஃ
 உஸதீரிவ மாதரஃ
 தஸ்மா அரங்கமாமவஃ
 யஸ்ய க்ஷயாய ஜிந்வத
 ஆபோ ஜநயதா சநஃ
 ஓம் பூர்புவஸ்ஸுவஃ

ஸிரஸ்ஸு ப்ரோக்ஷண
 ஸிரஸ்ஸு ப்ரோக்ஷண
 ஸிரஸ்ஸு ப்ரோக்ஷண
 ஸிரஸ்ஸு ப்ரோக்ஷண
 ஸிரஸ்ஸு ப்ரோக்ஷண
 ஸிரஸ்ஸு ப்ரோக்ஷண
 ஸிரஸ்ஸு ப்ரோக்ஷண
 ஸிரஸ்ஸு ப்ரோக்ஷண
 பாதாங்குளி ப்ரோக்ஷண
 ஸிரஸ்ஸு ப்ரோக்ஷண
 ஆத்ம பரிஷிந்சநம்

மந்த்ராசமநம் (ப்ராஸநம்)::

ஸூர்யஸ்சேத்யநுவாகஸ்ய அகநிர் ருஷிஃ	ஸிரஸ்ஸு
தேவீ காயத்ரீ சந்தஃ	நாஸாக்ரம்
ஸூர்யோ தேவதா	ஹ்ருதய/நாபி

அபாம் ப்ராஸநே விநியோகஃ

ஓம் ஸூர்யஸ்ச மாமந்யஸ்சமந்யுபதயஸ்ச மந்யு க்ருதேப்யஃ |
 பாபேப்யோ ரக்ஷந்தாம் | யத்ராதர்யா பாப மகார்ஷம் | மநஸா
 வாசா ஹஸ்தாப்யாம் | பத்ப்யா முதரேண ஸிஸ்நா | ராத்ரி
 ஸ்ததவலும்பது | யத்கிந்ச துரிதம் மயி | இதமஹம் மா மம்ருத
 யோநௌ | ஸூர்யே ஜ்யோதிஷி ஜுஹோமி ஸ்வாஹா ||

புநராசமநம் ::

அச்யுதாய நமஃ, அநந்தாய நமஃ, -----

புநர்மார்ஜநம் ::

ததிக்ராவண்ணஇதி மந்த்ரஸ்ய, வாமதேவ ருஷிஃ	ஸிரஸ்ஸு
அநுஷ்டுப் சந்தஃ	நாஸாக்ரம்
ததிக்ராவா தேவதா	ஹ்ருதய/நாபி

அபாம் ப்ரோக்ஷணே விநியோகஃ

ஓம் ததிக்ராவண்ணோ அகாரிஷம்
ஜிஷ்ணோரஸ்வஸ்ய வாஜினஃ
ஸுரபி நோ முகாகரத்
ப்ரண ஆயுடம்ஷி தாரிஷத்
ஆபோஹிஷ்டா மயோபுவஃ
தா ந ஊர்ஜே ததாதந
மஹே ரணாய சக்ஷஸே
யோவஃ ஸிவதமோ ரஸஃ
தஸ்ய பாஜயதேஹநஃ
உஸதீரிவ மாதரஃ
தஸ்மா அரங்கமாமவஃ
யஸ்யக்ஷயாய ஜிந்வத
ஆபோ ஜநயதா சநஃ
ஓம் பூர்புவஸ்ஸுவஃ

ஸிரஸ்ஸு ப்ரோக்ஷண
ஸிரஸ்ஸு ப்ரோக்ஷண
ஸிரஸ்ஸு ப்ரோக்ஷண
ஸிரஸ்ஸு ப்ரோக்ஷண
ஸிரஸ்ஸு ப்ரோக்ஷண
ஸிரஸ்ஸு ப்ரோக்ஷண
ஸிரஸ்ஸு ப்ரோக்ஷண
ஸிரஸ்ஸு ப்ரோக்ஷண
ஸிரஸ்ஸு ப்ரோக்ஷண
ஸிரஸ்ஸு ப்ரோக்ஷண
ஸிரஸ்ஸு ப்ரோக்ஷண
ஸிரஸ்ஸு ப்ரோக்ஷண
பாதாங்குளி ப்ரோக்ஷண
ஸிரஸ்ஸு ப்ரோக்ஷண
ஆத்ம பரிஷிந்சநம்

அர்க்யப்ரதாநம் ::

புநஃ ப்ராணாநாயம்ய ::

ஓம் பூஃ, ஓம் புவஃ, ஓம் ஸுவஃ -----

ஸங்கல்பம் :: (hold the palms in sa~gkalpa posture) ::

ஸ்ரீ பகவதாஜ்ஞாயா ஸ்ரீமந்நாராயண ப்ரீத்யர்தம் ப்ராதஃ
ஸந்த்யா அர்க்யப்ரதாநம் கரிஷ்யே

அர்க்யப்ரதாந மந்த்ரஸ்ய விஸ்வாமித்ரருஷிஃ	ஸ்ரிரஸ்ஸு
தேவீகாயத்ரீசந்தஃ	நாஸாக்ரம்
ஸவிதா தேவதா	ஹ்ருதய/நாபி

அர்க்யப்ரதாநே விநியோகஃ

ஓம், பூர்புவஸ்ஸுவஃ, தத்ஸவிதுர்வரேண்யம்,
பர்கோதேவஸ்ய தீமஹி, தியோ யோநஃ
ப்ரசோதயாத்

ஓம், பூர்புவஸ்ஸுவஃ, தத்ஸவிதுர்வரேண்யம்,
பர்கோதேவஸ்ய தீமஹி,.....,

ஓம், பூர்புவஸ்ஸுவஃ, தத்ஸவிதுர்வரேண்யம்,
பர்கோதேவஸ்ய தீமஹி,.....,

First
arghyaM

(Second)

(Third)

(Recite the mantra thrice and offer arghyam thrice, once after each recitation)

ப்ராயஸ்சித்த அர்க்யம்

புநஃ ப்ராணாநாயம்ய ::

ஓம் பூஃ, ஓம் புவஃ, ஓம் ஸுவஃ -----

ஸங்கல்பம் :::: (hold the palms in sa~gkalpa posture) ::

ஸ்ரீ பகவதாஜ்ஞ்யயா ஸ்ரீமந்நாராயணப்ரீத்யர்தம் ப்ராதஃ
ஸந்த்யா காலாதீத ப்ராயஸ்சித்தார்தம் துரீய அர்க்யப்ரதாநம்
கரிஷ்யே

துரீய அர்க்யப்ரதாநமந்த்ரஸ்ய ஸாந்தீபந்ருஷிஃ	ஸிரஸ்ஸு
தேவீகாயத்ரீசந்தஃ	நாஸாக்ரம்
ஸவிதா தேவதா	ஹ்ருதய/நாபி

துரீய அர்க்யப்ரதாநே விநியோகஃ

ஓம்| பூர்புவஸ்ஸுவஃ, தத்ஸவிதுர்வரேண்யம், பர்கோ
தேவஸ்ய தீமஹி, தியோ யோநஃ ப்ரசோதயாத் ::

ஓம் பூஃ, ஓம் புவஃ, ஓம் ஸுவஃ, ஓம் மஹஃ, ஓம் ஜநஃ, ஓம்
தபஃ, ஓம்ஸத்யம்

(invoke the above mantra and offer prAyaScitta arghyam once)

ஓம் பூர்புவஸ்ஸுவஃ (ஆத்மபரிஷிந்சநம்)

அஸாவாதித்யோப்ரஹ்மா (ஆத்ம ப்ரதக்ஷிணம்)

புநராசமநம் ::

அச்யுதாய நமஃ, அநந்தாய நமஃ, -----

கேஸவாதி தர்பணம் ::

கேஸவம் தர்பயாமி, நாராயணம் தர்பயாமி, மாதவம் தர்பயாமி, கோவிந்தம் தர்பயாமி, விஷ்ணும் தர்பயாமி, மதுஸூதநம் தர்பயாமி, த்ரிவிக்ரமம் தர்பயாமி, வாமநம் தர்பயாமி, ஸ்ரீதரம் தர்பயாமி, ஹ்ருஷீகேஸம் தர்பயாமி, பத்மநாபம் தர்பயாமி, தாமோதரம் தர்பயாமி

புநராசமநம் ::

அச்யுதாய நமஃ, அநந்தாய நமஃ, -----

ஜபக்ரமஃ ::

ஓம் ஆஸநமந்த்ரஸ்ய ப்ருதிவ்யாமேரு ப்ருஷ்ட ருஷிஃ	ஸிரஸ்ஸு
ஸுதலம் சந்தஃ	நாஸாக்ரம்
ஸ்ரீ கூர்மோ தேவதா	ஹ்ருதய/நாபி

ஆஸநே விநியோகஃ	PrAtaH gAyatrI japa has to be done standing, at a sanctified spot.
------------------	--

Sanctify the spot by saying ஓம் பூர்புவஸ்ஸுவஃ and sprinkle water

ப்ருத்வித்வயா த்ருதா லோகா தேவீத்வம் விஷ்ணுநா த்ருதா
த்வம்ச தாரய மாம் தேவி பவித்ரம் குருசாஸநம்||

ந்யாஸம் ::

ஓம் ப்ரணவஸ்ய ருஷி ப்ரஹ்மா	ஸிரஸ்ஸு
தேவீ காயத்ரீ சந்தஃ	நாஸாக்ரம்
பரமாத்மா தேவதா	ஹ்ருதய/நாபி

ஓம் பூராதி ஸப்த வ்யாஹ்ருதீநாம் அத்ரி, ப்ருகு, குத்ஸ, வஸிஷ்ட, கௌதம, காஸ்யப, ஆங்கிரஸ ருஷ்யம்	ஸிரஸ்ஸு
காயத்ரீ, உஷ்ணிக், அநுஷ்டுப், ப்ருஹதீ, பங்தி, த்ருஷ்டுப், ஜகத்யம், சந்தாமஸி	நாஸாக்ரம்
அக்நி, வாயு, அர்க, வாகீஸ, வருண, இந்த்ர, விஸ்வேதேவாம், தேவதாம்	ஹ்ருதய/நாபி

ஸாவித்ரயா ருஷிம் விஸ்வாமித்ரம்	ஸிரஸ்ஸு
தேவீ காயத்ரீ சந்தம்	நாஸாக்ரம்
ஸவிதா தேவதா	ஹ்ருதய/நாபி

காயத்ரீ ஸிரஸோ ப்ரஹ்ம ருஷிம்	ஸிரஸ்ஸு
அநுஷ்டுப் சந்தம்	நாஸாக்ரம்
பரமாத்மா தேவதா	ஹ்ருதய/நாபி

ஸர்வேஷாம் ப்ராணாயாமே விநியோகம்

(perform Atma AvAhanaM and fold the palms again in praNAmA/namaste posture)

முக்தாவித்ரும, ஹேமநீல, தவளச்சாயம், முகை ஸ்த்ரீக்ஷணம், யுக்தாமிந்துகலா நிபத்தமகுடாம், தத்வார்த வர்ணாத்மிகாம் | காயத்ரீம் வரதாபயாம், குஸகஸம், ஸுப்ரம் கபாலம் குணம் | ஸங்கம் சக்ர மதாரவிந்தயுகளம் ஹஸ்தைர்-வஹந்தீம் பஜே ||

(meditate on the form of gAyatrI dEvi) ::

ஓமாபோ ஜ்யோதிரஸோம்ருதம் ப்ரஹ்ம பூர்புவஸ்ஸுவரோம்

(while chanting the above mantra, perform ஆத்ம பரிஸூத்தி with the two palms by gently touching from head to toe)

அர்கமண்டல மத்யஸ்தம் ஸூர்யகோடிஸமப்ரபம் |
ப்ரஹ்மாதி ஸேவ்ய பாதாப்ஜம் நௌமிப்ரஹ்ம ரமாஸகம் ||

(meditate on gaayatrii dEvi in the form of light which is 10 million times brighter than the Sun -ஸூர்யகோடிஸமப்ரபம் saying above mantra)

த்ரிஃ ப்ராணாநாயம்ய ::(perform prANAyAma thrice) ::

ஓம் பூஃ, ஓம் புவஃ, ஓம் ஸுவஃ, ஓம் மஹஃ,
ஓம் பூஃ, ஓம் புவஃ, ஓம் ஸுவஃ, ஓம் மஹஃ,
ஓம் பூஃ, ஓம் புவஃ, ஓம் ஸுவஃ, ஓம் மஹஃ,

(after prANAyAmam thrice, hold the palms in saN^kalpa posture)

ஸ்ரீ பகவதாஜ்ஞயா, ஸ்ரீமந்நாராயண ப்ரீத்யர்தம்,
ப்ராதஃ ஸந்த்யா அஷ்டோத்தர ஶத ஸங்க்யயா (108)

(or) ::

அஷ்டாவிம்ஸதி ஸங்க்யயா (28) (minimum)
காத்ரீ மஹாமந்த்ரஜபம் கரிஷ்யே||

(காயத்ரீ ஆவாஹநம்) ::

ஆயாது இத்யநுவாகஸ்ய வாமதேவ ருஷிஃ	ஸிரஸ்ஸு
அநுஷ்டுப் சந்தஃ	நாஸாக்ரம்
காயத்ரீ தேவதா	ஹ்ருதய/நாபி

காயத்ரீ ஆவாஹநே விநியோகஃ (ஆத்மஆவாஹநம்) ::

ஆயாது வரதா தேவீ அக்ஷரம் ப்ரஹ்ம ஸம்மிதம் |
காயத்ரீம் சந்தஸாம் மாதேதம் ப்ரஹ்ம ஜுஷஸ்வநஃ |
ஓஜோஸி ஸஹோஸி, பலமஸி ப்ராஜோஸி, தேவாநாம் தாம
நாமாஸி, விஸ்வமஸி விஸ்வாயுஃ, ஸர்வமஸி ஸர்வாயுஃ
அபிபூரோம்

காயத்ரீம் ஆவாஹயாமி (ஆத்ம ஆவாஹநம்)
ஸாவித்ரீம் ஆவாஹயாமி (ஆத்ம ஆவாஹநம்)
ஸரஸ்வதீம் ஆவாஹயாமி (ஆத்ம ஆவாஹநம்)

(hold the palms together in praNAma/namaste posture) ::

ப்ராதர் த்யாயாமி காயத்ரீம் ரவிமண்டல மத்யகாம் |
ருக்வேதமுச்சாரயந்தீம் ரக்தவர்ணாம் குமாரிகாம் |
அக்ஷமாலாகராம் ப்ரஹ்மதைவத்யாம் ஹம்ஸவாஹநாம் ||

ஸாவித்ர்யா ருஷிஃ விஸ்வாமித்ரஃ	ஸிரஸ்ஸு
தேவீ காயத்ரீ சந்தஃ	நாஸாக்ரம்
ஸவிதா தேவதா	ஹ்ருதய/நாபி

யோதேவோ ஸவிதாஸ்மாகம் தியோ தர்மாதி கோசராஃ |
ப்ரேரயேத் தஸ்ய யத்பர்கஃ தத்வரேண்யமுபாஸ்மஹே ||

ஆதித்யமண்டலேத்யாயேத் பரமாத்மாநமவ்யயம் |
விஷ்ணும் சதுர்புஜம் ரத்ந குண்டலைர்மண்டிதாங்கநம் ||

ஸர்வரத்ந ஸமாயுக்த ஸர்வாபரண பூஷிதாம் |
ஏவம் த்யாத்வா ஜபேந்நித்யம் மந்த்ரமஷ்டோத்தரம் ஸதம் ||

காயத்ரீ ஜபம் :: (at least 28 times)

ஓம் | பூர்புவஸ்ஸுவஃ | தத்ஸவிதுர்வரேணியம் | பர்கோ
தேவஸ்ய தீமஹி | தியோ யோநஃ ப்ரசோதயாத் ||

ஓம் | பூர்புவஸ்ஸுவஃ |

காயத்ரீ உபஸ்தாநம் ::

புநஃ ப்ராணாநாயம்ய ::

ஓம் பூஃ, ஓம் புவஃ, ஓம் ஸுவஃ -----

ஸங்கல்பம்:::(hold the palms in sa~gkalpa posture) ::

ஸ்ரீ பகவதாஜ்ஞயா ஸ்ரீமந்நாராயண ப்ரீத்யர்தம்
ப்ராதஃ ஸந்த்யா காயத்ரீ உபஸ்தாநம் கரிஷ்யே

உத்தம இத்யநுவாகஸ்ய வாமதேவ ருஷிஃ	ஸிரஸ்ஸு
அநுஷ்டுப் சந்தஃ	நாஸாக்ரம்
காயத்ரீ தேவதா	ஹ்ருதய/நாபி

காயத்ரீஉத்வாஸநே விநியோகஃ(Perform udvAsana mudra with the palms, and hold the palms in pranAma—namaste—posture)

உத்தமே ஸிகரே தேவீ பூம்யாம் பர்வத மூர்தநி |
 ப்ராஹ்மணேப்யோ ஹ்யநுஜ்ஞாநம் கச்சதேவி யதாஸுகம்||
 ஓம் | மித்ரஸ்ய சர்ஷணீத்ருதஃ ஸ்ரவோதேவஸ்ய ஸாநஸிம் |
 ஸத்யம் சித்ர ஸ்ரவஸ்தமம் || மித்ரோஜநாந் யாதயதி ப்ரஜாநந்
 மித்ரோதாதார ப்ருதிவீமுதத்யாம் | மித்ரஃ க்ருஷ்டரநிமிஷா-
 பிசஷ்டே ஸத்யாய ஹவ்யம் க்ருதவத்விதேம || ப்ரஸமித்ர
 மர்தோ அஸ்து ப்ரயஸ்வாந்யஸ்த ஆதித்ய ஸிக்ஷதி வ்ரதேந | ந
 ஹந்யதே ந ஜீயதே த்வோதோ நைநமஃமஹோ அஸ்நோத்-
 யந்திதோ ந தூராத் ||

ஸந்த்யாதி தேவதா வந்தநம் ::

ஓம் ஸந்த்யாயை நமஃ	FacingEast
ஓம் ஸாவித்ர்யை நமஃ	FacingSouth
ஓம் காயத்ர்யை நமஃ	FacingWest
ஓம் ஸரஸ்வத்யை நமஃ	FacingNorth
ஓம் ஸர்வாப்யோ தேவதாப்யோ நமோ நமஃ	FacingEast
ஓம் காமோகார்ஷீத் மந்யுரகார்ஷீத் நமோநமஃ	FacingEast

அபிவாதநம் ::

அபிவாதயே (*****) (*****) (*****) (*****) ருஷேய
ப்ரவராந்வித (*****) கோத்ரம் (*****) ஸுத்ரம் (*****)
ஸ்ஸாகாத்யாயீ ஸ்ரீ (*****) ஸர்மாநாமாஹம் அஸ்மிபோம்||

திசு வந்தநம் ::

ஓம் ப்ராச்யை திசே நமம்	Facing East
ஓம் தக்ஷிணாயை திசே நமம்	Facing South
ஓம் ப்ரதீச்யை திசே நமம்	Facing West
ஓம் உதீச்யை திசே நமம்	Facing North
Face East for the following vandanA-s	
ஓம் ஊர்த்வாய நமம்	show the folded palms upwards
ஓம் அதராய நமம்	show the folded palms to the ground
ஓம் அந்தரிக்ஷாய நமம்	show the folded palms upwards
ஓம் பூம்யை நமம்	show the folded palms to the ground
ஓம் விஷ்ணவே நமம்	show the folded palms straight ahead

த்யேயஸ்ஸதா ஸவித்ருமண்டல மத்யவர்தீ
நாராயணம் ஸரஸிஜாஸந ஸந்நிவிஷ்டம் |
கேயூரவாந் மகரகுண்டலவாந் கிரீட ஹாரீ
ஹிரண்மய (ஹிரண்யய) வபும் த்ருத ஸங்க சக்ரம் ||
ஸங்க சக்ர கதா பானே த்வாரகா நிலயாச்யுத |
கோவிந்த புண்டரீகாக்ஷ ரக்ஷ மாம் ஸரணாகதம் ||
நமோ ப்ரஹ்மண்ய தேவாய கோப்ராஹ்மணஹிதாய ச |
ஜகத்திதாய க்ருஷ்ணாய ஸ்ரீ கோவிந்தாய நமோ நமம்||

ப்ரணம்ய (ஸாஷ்டாங்க ப்ரணாம), அபிவாதயேத் ::

அபிவாதயே (*****) (*****) (*****) (*****) ருஷேய
ப்ரவராந்வித (*****) கோத்ரம் (*****) ஸுத்ரம் (*****)
ஸ்ஸாகாத்யாயீ ஸ்ரீ (*****) ஸர்மாநாமாஹம் அஸ்மிபோம்||

ஸ்ரீ க்ருஷ்ணாயநமம், ஸ்ரீ க்ருஷ்ணாயநமம்,

(above japa mantra to be recited slowly 10 times) ::

புநராசமநம் ::

அச்யுதாய நமம், அநந்தாய நமம்,

saying ஓம் பூர்புவஸ்ஸுவம் perform ஸ்தல ஸூத்தி ::

ஸாத்விகத்யாகம் :: ::(hold the palms in namaskara posture) ::

ஓம் பகவானேவ ப்ராதம் ஸந்த்யாவந்தநாக்யம் கர்ம பகவாந்
ஸ்வஸ்மை ஸ்வப்ரீதயே ஸ்வயமேவ காரிதவாந்

ஸ்ரீரங்க மங்களநிதிம் கருணாநிவாஸம்
ஸ்ரீவேங்கடாத்ரி ஸிகராலய காலமேகம் |
ஸ்ரீஹஸ்திஸைல ஸிகரோஜ்வல பாரிஜாதம்
ஸ்ரீஸம் நமாமி ஸிரஸா யதுஸைல தீபம் ||

காயேநவாசா மநஸேந்த்ரியைர்வா
புத்த்யாத்மநா வா ப்ரக்ருதேம் ஸ்வபாவாத் |
கரோமி யத்யத் ஸகலம் பரஸ்மை
ஸ்ரீமந்நாராயணாயேதி ஸமர்பயாமி ||

ஸர்வம் ஸ்ரீக்ருஷ்ணார்பணமஸ்து

* * * * *

ஓம்

மாத்யாஹ்நிகம்

ஆசமநம் ::

அச்யுதாய நமஃ, அநந்தாய நமஃ -----

ப்ராணாயாமம்::

ஓம் பூஃ, ஓம் புவஃ, ஓம் ஸுவஃ, -----

ஸங்கல்பம்::(hold the palms in sa~gkalpa posture)::

ஸ்ரீ பகவதாஜ்ஞாயா ஸ்ரீமந்நாராயண ப்ரீத்யர்தம்
மாத்யாஹ்நிக ஸந்த்யாமுபாஸிஷ்யே

ஸாத்விகத்யாகம்::(hold the palms in namaskAra posture)

ஓம் பகவானேவ மாத்யாஹ்நிக ஸந்த்யாவந்தநாக்யம் கர்ம
பகவாந் ஸ்வஸ்மை ஸ்வப்ரீத்யே ஸ்வயமேவ காரயதி

மந்த்ர ப்ரோக்ஷணம் ::

ஆ போஹிஷ்டேதிமந்த்ரஸ்ய ஸிந்துத்வீபருஷிஃ	ஸிரஸ்ஸு
தேவீ காயத்ரீ சந்தஃ	நாஸாக்ரம்
ஆ போ தேவதா	ஹ்ருதய/நாபி

அபாம் ப்ரோக்ஷணே விநியோகஃ

ஓம் ஆபோஹிஷ்டா மயோபுவஃ
 தா ந ஊர்ஜே ததாதந
 மஹே ரணாய சக்ஷஸே
 யோவஃ ஸிவதமோ ரஸஃ
 தஸ்ய பாஜயதேஹநஃ
 உஸதீரிவ மாதரஃ
 தஸ்மா அரங்கமாமவஃ
 யஸ்ய க்ஷயாய ஜிந்வத
 ஆபோ ஜநயதா சநஃ
 ஓம் பூர்புவஸ்ஸுவஃ

ஸிரஸ்ஸு ப்ரோக்ஷண
 ஸிரஸ்ஸு ப்ரோக்ஷண
 ஸிரஸ்ஸு ப்ரோக்ஷண
 ஸிரஸ்ஸு ப்ரோக்ஷண
 ஸிரஸ்ஸு ப்ரோக்ஷண
 ஸிரஸ்ஸு ப்ரோக்ஷண
 ஸிரஸ்ஸு ப்ரோக்ஷண
 ஸிரஸ்ஸு ப்ரோக்ஷண
 பாதாங்குளி ப்ரோக்ஷண
 ஸிரஸ்ஸு ப்ரோக்ஷண
 ஆத்ம பரிஷிந்சநம்

மந்த்ராசமநம் (ப்ராஸநம்)::

ஆபஃ புநந்து இத்யநுவாகஸ்ய ஆப ருஷிஃ	ஸிரஸ்ஸு
அநுஷ்டுப் சந்தஃ	நாஸாக்ரம்
ப்ரஹ்மணஸ்பதிர் தேவதா	ஹ்ருதய/நாபி

அபாம் ப்ராஸநே விநியோகஃ

ஓம் | ஆபஃ புநந்து ப்ருதிவீம் ப்ருதிவீ பூதா புநாது மாம் |
 புநந்து ப்ரஹ்மணஸ்பதிஃ ப்ரஹ்மபூதா புநாது மாம் ||
 யதுச்சிஷ்டமபோஜ்யம் யத்வா துஸ்சரிதம் மம |
 ஸர்வம் புநந்து மாமாபோ(அ)ஸதாம் ச
 ப்ரதிக்ரஹஃமஸ்வாஹா||

புநராசமநம் ::

அச்யுதாய நமஃ, அநந்தாய நமஃ, -----

புநர்மார்ஜநம் ::

ததிக்ராவண்ணஇதி மந்த்ரஸ்ய,வாமதேவருஷிஃ	ஸிரஸ்ஸு
அநுஷ்டுப் சந்தஃ	நாஸாக்ரம்
ததிக்ராவா தேவதா	ஹ்ருதய/நாபி

அபாம் ப்ரோக்ஷணே விநியோகஃ

ஓம் ததிக்ராவண்ணோ அகாரிஷம்
 ஜிஷ்ணோரஸ்வஸ்ய வாஜினஃ
 ஸுரபி நோ முகாகரத்
 ப்ரண ஆயும்ஷி தாரிஷத்
 ஆபோஹிஷ்டா மயோபுவஃ
 தா ந ஊர்ஜே ததாதந
 மஹே ரணாய சக்ஷஸே
 யோவஃ ஸிவதமோ ரஸஃ
 தஸ்ய பாஜயதேஹநஃ
 உஸதீரிவ மாதரஃ
 தஸ்மா அரங்கமாமவஃ
 யஸ்யக்ஷயாய ஜிந்வத
 ஆபோ ஜநயதா சநஃ
 ஓம் பூர்புவஸ்ஸுவஃ

ஸிரஸ்ஸு ப்ரோக்ஷண
 ஸிரஸ்ஸு ப்ரோக்ஷண
 ஸிரஸ்ஸு ப்ரோக்ஷண
 ஸிரஸ்ஸு ப்ரோக்ஷண
 ஸிரஸ்ஸு ப்ரோக்ஷண
 ஸிரஸ்ஸு ப்ரோக்ஷண
 ஸிரஸ்ஸு ப்ரோக்ஷண
 ஸிரஸ்ஸு ப்ரோக்ஷண
 ஸிரஸ்ஸு ப்ரோக்ஷண
 ஸிரஸ்ஸு ப்ரோக்ஷண
 ஸிரஸ்ஸு ப்ரோக்ஷண
 ஸிரஸ்ஸு ப்ரோக்ஷண
 ஸிரஸ்ஸு ப்ரோக்ஷண
 ஸிரஸ்ஸு ப்ரோக்ஷண
 பாதாங்குளி ப்ரோக்ஷண
 ஸிரஸ்ஸு ப்ரோக்ஷண
 ஆத்ம பரிஷிந்சநம்

அர்க்யப்ரதாநம் ::

புநஃ ப்ராணாநாயம்ய ::

ஓம் பூஃ, ஓம் புவஃ, ஓம் ஸுவஃ -----

ஸங்கல்பம் :: (hold the palms in sa~gkalpa posture) ::

ஸ்ரீ பகவதாஜ்ஞயா ஸ்ரீமந்நாராயண ப்ரீத்யர்தம் மாத்யாஹ்நிக
ஸந்த்யா அர்க்யப்ரதாநம் கரிஷ்யே

அர்க்யப்ரதாந மந்த்ரஸ்ய விஸ்வாமித்ரருஷிஃ	ஸிரஸ்ஸு
தேவீகாயத்ரீசந்தஃ	நாஸாக்ரம்
ஸவிதா தேவதா	ஹ்ருதய/நாபி

அர்க்யப்ரதாநே விநியோகஃ

ஓம், பூர்புவஸ்ஸுவஃ, தத்ஸவிதுர்வரேண்யம்,
பர்கோதேவஸ்ய தீமஹி, தியோ யோநஃ
ப்ரசோதயாத்

(One
arghyaM
only)

(Recite the mantra and offer arghyam only once after the recitation)

ப்ராயஸ்சித்த அர்க்யம்

prAyaScitta arghyam is not offered during mAdhyAhnikaM

ஓம் பூர்புவஸ்ஸுவஃ (ஆத்மபரிஷிந்சநம்)
அஸாவாதித்யோப்ரஹ்மா (ஆத்ம ப்ரதக்ஷிணம்)

புநராசமநம் ::

அச்யுதாய நமஃ, அநந்தாய நமஃ, -----

கேஸவாதி தர்பணம் ::

கேஸவம் தர்பயாமி, நாராயணம் தர்பயாமி, மாதவம் தர்பயாமி, கோவிந்தம் தர்பயாமி, விஷ்ணும் தர்பயாமி, மதுஸூதநம் தர்பயாமி, த்ரிவிக்ரமம் தர்பயாமி, வாமநம் தர்பயாமி, ஸ்ரீதரம் தர்பயாமி, ஹ்ருஷீகேஸம் தர்பயாமி, பத்மநாபம் தர்பயாமி, தாமோதரம் தர்பயாமி

புநராசமநம் ::

அச்யுதாய நமஃ, அநந்தாய நமஃ, -----

ஜபக்ரமஃ ::

ஓம் ஆஸநமந்த்ரஸ்ய ப்ருதிவ்யாமேரு ப்ருஷ்ட ருஷிஃ	ஸிரஸ்ஸு
ஸுதலம் சந்தஃ	நாஸாக்ரம்
ஸ்ரீ கூர்மோ தேவதா	ஹ்ருதய/நாபி

ஆஸநே விநியோகஃ	mAdhyAhnika gAyatrI japa has to be done standing, at a sanctified spot.
------------------	---

Sanctify the spot by saying ஓம் பூர்புவஸ்ஸுவஃ and sprinkle water

ப்ருத்வித்வயா த்ருதா லோகா தேவீத்வம் விஷ்ணுநா த்ருதா த்வம்ச தாரய மாம் தேவி பவித்ரம் குருசாஸநம்||

ந்யாஸம் ::

ஓம் ப்ரணவஸ்ய ருஷி ப்ரஹ்மா	ஸிரஸ்ஸு
தேவீ காயத்ரீ சந்தஃ	நாஸாக்ரம்
பரமாத்மா தேவதா	ஹ்ருதய/நாபி

ஓம் பூராதி ஸப்த வ்யாஹ்ருதீநாம் அத்ரி, ப்ருகு, குத்ஸ, வஸிஷ்ட, கௌதம, காஸ்யப, ஆங்கிரஸ ருஷ்யம்	ஸிரஸ்ஸு
காயத்ரீ, உஷ்ணிக், அநுஷ்டுப், ப்ருஹதீ, பங்தி, த்ருஷ்டுப், ஜகத்யம், சந்தாமஸி	நாஸாக்ரம்
அக்நி, வாயு, அர்க, வாகீஸ, வருண, இந்த்ர, விஸ்வேதேவாம், தேவதாம்	ஹ்ருதய/நாபி

ஸாவித்ரயா ருஷிம் விஸ்வாமித்ரம்	ஸிரஸ்ஸு
தேவீ காயத்ரீ சந்தம்	நாஸாக்ரம்
ஸவிதா தேவதா	ஹ்ருதய/நாபி

காயத்ரீ ஸிரஸோ ப்ரஹ்ம ருஷிம்	ஸிரஸ்ஸு
அநுஷ்டுப் சந்தம்	நாஸாக்ரம்
பரமாத்மா தேவதா	ஹ்ருதய/நாபி

ஸர்வேஷாம் ப்ராணாயாமே விநியோகம்

(perform Atma AvAhanaM and fold the palms again in praNAmA/namaste posture)

முக்தாவித்ரும, ஹேமநீல, தவளச்சாயம், முகை ஸ்த்ரீக்ஷணம், யுக்தாமிந்துகலா நிபத்தமகுடாம், தத்வார்த வர்ணாத்மிகாம் | காயத்ரீம் வரதாபயாம், குஸகஸம், ஸுப்ரம் கபாலம் குணம் | ஸங்கம் சக்ர மதாரவிந்தயுகளம் ஹஸ்தைர்-வஹந்தீம் பஜே ||

(meditate on the form of gAyatrI dEvi) ::

ஓமாபோ ஜ்யோதிரஸோம்ருதம் ப்ரஹ்ம பூர்புவஸ்ஸுவரோம்

(while chanting the above mantra, perform ஆத்ம பரிஸூத்தி with the two palms by gently touching from head to toe)

அர்கமண்டல மத்யஸ்தம் ஸூர்யகோடிஸமப்ரபம் |
ப்ரஹ்மாதி ஸேவ்ய பாதாப்ஜம் நௌமிப்ரஹ்ம ரமாஸகம் ||

(meditate on gaayatrii dEvi in the form of light which is 10 million times brighter than the Sun -ஸூர்யகோடிஸமப்ரபம் saying above mantra)

த்ரிஃ ப்ராணாநாயம்ய ::(perform prANAyAma thrice) ::

ஓம் பூஃ, ஓம் புவஃ, ஓம் ஸுவஃ, ஓம் மஹஃ,
ஓம் பூஃ, ஓம் புவஃ, ஓம் ஸுவஃ, ஓம் மஹஃ,
ஓம் பூஃ, ஓம் புவஃ, ஓம் ஸுவஃ, ஓம் மஹஃ,

(after prANAyAmam thrice, hold the palms in saN^kalpa posture)

ஸ்ரீ பகவதாஜ்ஞயா, ஸ்ரீமந்நாராயண ப்ரீத்யர்தம்,
மாத்யாஹ்நிக ஸந்த்யா அஷ்டோத்தர ஶத ஸங்க்யயா (108)

(or) ::

அஷ்டாவிம்ஸதி ஸங்க்யயா (28) (minimum)

காத்ரீ மஹாமந்த்ரஜபம் கரிஷ்யே||

(காயத்ரீ ஆவாஹநம்) ::

ஆயாது இத்யநுவாகஸ்ய வாமதேவ ருஷிஃ	ஸிரஸ்ஸு
அநுஷ்டுப் சந்தஃ	நாஸாக்ரம்
காயத்ரீ தேவதா	ஹ்ருதய/நாபி

காயத்ரீ ஆவாஹநே விநியோகஃ (ஆத்மஆவாஹநம்) ::

ஆயாது வரதா தேவீ அக்ஷரம் ப்ரஹ்ம ஸம்மிதம் |
காயத்ரீம் சந்தஸாம் மாதேதம் ப்ரஹ்ம ஜுஷஸ்வநஃ |
ஓஜோஸி ஸஹோஸி, பலமஸி ப்ராஜோஸி, தேவாநாம் தாம
நாமாஸி, விஸ்வமஸி விஸ்வாயுஃ, ஸர்வமஸி ஸர்வாயுஃ
அபிபூரோம்

காயத்ரீம் ஆவாஹயாமி (ஆத்ம ஆவாஹநம்)
ஸாவித்ரீம் ஆவாஹயாமி (ஆத்ம ஆவாஹநம்)
ஸரஸ்வதீம் ஆவாஹயாமி (ஆத்ம ஆவாஹநம்)

(hold the palms together in praNAma/namaste posture) ::

மத்யந்திநேது ஸாவித்ரீம் ரவிமண்டலமத்யகாம் |
யஜுர்வேதம் வ்யாஹரந்தீம் ஸ்வேதாம் ஸூலகராம் ஸிவாம் |
யுவதீம் ருத்ரதேவத்யாம் த்யாயாமி வ்ருஷப வாஹநாம் ||

ஸாவித்ர்யா ருஷிஃ விஸ்வாமித்ரஃ	ஸிரஸ்ஸு
தேவீ காயத்ரீ சந்தஃ	நாஸாக்ரம்
ஸவிதா தேவதா	ஹ்ருதய/நாபி

யோதேவோ ஸவிதாஸ்மாகம் தியோ தர்மாதி கோசராஃ |
ப்ரேரயேத் தஸ்ய யத்பர்கஃ தத்வரேண்யமுபாஸ்மஹே ||

ஆதித்யமண்டலேத்யாயேத் பரமாத்மாநமவ்யயம் |
விஷ்ணும் சதுர்புஜம் ரத்ந குண்டலைர்மண்டிதாங்கநம் ||

ஸர்வரத்ந ஸமாயுக்த ஸர்வாபரண பூஷிதாம் |
ஏவம் த்யாத்வா ஜபேந்நித்யம் மந்த்ரமஷ்டோத்தரம் ஸதம் ||

காயத்ரீ ஜபம் :: (at least 28 times)

ஓம் | பூர்புவஸ்ஸுவஃ | தத்ஸவிதுர்வரேணியம் | பர்கோ
தேவஸ்ய தீமஹி | தியோ யோநஃ ப்ரசோதயாத் ||

ஓம் | பூர்புவஸ்ஸுவஃ |

காயத்ரீ உபஸ்தாநம் ::

புநஃ ப்ராணாநாயம்ய ::

ஓம் பூஃ, ஓம் புவஃ, ஓம் ஸுவஃ -----

ஸங்கல்பம்:::(hold the palms in sa~gkalpa posture) ::

ஸ்ரீ பகவதாஜ்ஞயா ஸ்ரீமந்நாராயண ப்ரீத்யர்தம்
மாத்யாஹ்நிக ஸந்த்யா காயத்ரீ உபஸ்தாநம் கரிஷ்யே

உத்தம இத்யநுவாகஸ்ய வாமதேவ ருஷிஃ	ஸிரஸ்ஸு
அநுஷ்டுப் சந்தஃ	நாஸாக்ரம்
காயத்ரீ தேவதா	ஹ்ருதய/நாபி

காயத்ரீ உத்வாஸநே விநியோகஃ (Perform udvAsana mudra with the palms, and hold the palms in pranAma—namaste—posture)

உத்தமே ஸிகரே தேவீ பூம்யாம் பர்வத மூர்தநி |
ப்ராஹ்மணேப்யோ ஹ்யநுஜ்ஞாநம் கச்சதேவி யதாஸுகம் ||

ஓம் | ஆஸத்யேந ரஜஸா வர்தமானோ நிவேஸயந்
அம்ருதம் மர்த்யம் ச |

ஹிரண்யயேந (ஹிரண்மயேந)ஸவிதாரதேந
ஆதேவோ யாதி புவநா விபஸ்யந் ||

உத்வயம் தமஸஸ்பரி பஸ்யந்தோ ஜ்யோதிருத்தரம் |
தேவம் தேவத்ராஸூர்யமகந்ம ஜ்யோதிருத்தமம் ||

உதுத்யம் ஜாதவேதஸம் | தேவம் வஹந்தி கேதவஃ ||

த்ருஸே விஸ்வாய ஸூர்யம் |

சித்ரம் தேவாநாமுதகாதநீகம்

சக்ஷா ர்மித்ரஸ்ய வருணஸ்யாக்நேஃ ||

ஆப்ராத்யாவாப்ருதிவீ அந்தரிக்ஷம்

ஸூர்ய ஆத்மா ஜகதஸ்தஸ்துஷஸ்ச |

தச்சக்ஷா ர்தேவஹிதம்

புரஸ்தாச்சுக்ரமுச்சரத் ||

ஸூர்ய தர்ஸநம் ::

பஸ்யேம ஸரதஸ்ஸதம் |
ஜீவேம ஸரதஸ்ஸதம் |
நந்தாம ஸரதஸ்ஸதம் |
மோதாம ஸரதஸ்ஸதம் |
பவாம ஸரதஸ்ஸதம் |
ஸ்ருணவாம ஸரதஸ்ஸதம் |
ப்ரப்ரவாம ஸரதஸ்ஸதம் |
அஜீதாஸ்ஸ்யாம ஸரதஸ்ஸதம் |
ஜ்யோக்ச ஸூர்யம் த்ருஸே ||

ஸூர்ய தர்ஸநம் :: completed--fold palms in namaskAra posture ::

ய உதகாந்மஹதோர்ணவாத் பிப்ராஜமாநஸ்ஸரிரஸ்ய மத்யாத் |
ஸ மா வ்ருஷ்போ ரோஹிதாக்ஷ
ஸ்ஸூர்யோ விபஸ்சிந்மநஸா புநாது ||

ஸந்த்யாதி தேவதா வந்தநம் ::

ஓம் ஸந்த்யாயை நமஃ	FacingEast
ஓம் ஸாவித்ர்யை நமஃ	FacingSouth
ஓம் காயத்ர்யை நமஃ	FacingWest
ஓம் ஸரஸ்வத்யை நமஃ	FacingNorth
ஓம் ஸர்வாப்யோ தேவதாப்யோ நமோ நமஃ	FacingEast
ஓம் காமோகார்ஷீத் மந்யுரகார்ஷீத் நமோநமஃ	FacingEast

அபிவாதநம் ::

அபிவாதயே (*****) (*****) (*****) (*****) ருஷேய
ப்ரவராந்வித (*****) கோத்ரம் (*****) ஸுத்ரம் (*****)
ஸ்ஸாகாத்யாயீ ஸ்ரீ (*****) ஸர்மாநாமாஹம் அஸ்மிபோம்||

திசு வந்தநம் ::

ஓம் ப்ராச்யை திசே நமம்	Facing East
ஓம் தக்ஷிணாயை திசே நமம்	Facing South
ஓம் ப்ரதீச்யை திசே நமம்	Facing West
ஓம் உதீச்யை திசே நமம்	Facing North
Face East for the following vandanA-s	
ஓம் ஊர்த்வாய நமம்	show the folded palms upwards
ஓம் அதராய நமம்	show the folded palms to the ground
ஓம் அந்தரிக்ஷாய நமம்	show the folded palms upwards
ஓம் பூம்யை நமம்	show the folded palms to the ground
ஓம் விஷ்ணவே நமம்	show the folded palms straight ahead

த்யேயஸ்ஸதா ஸவித்ருமண்டல மத்யவர்தீ
நாராயணம் ஸரஸிஜாஸந ஸந்நிவிஷ்டம் |
கேயூரவாந் மகரகுண்டலவாந் கிரீட ஹாரீ
ஹிரண்மய (ஹிரண்யய) வபும் த்ருத ஸங்க சக்ரம் ||
ஸங்க சக்ர கதா பாணே த்வாரகா நிலயாச்யுத |
கோவிந்த புண்டரீகாக்ஷ ரக்ஷ மாம் ஸரணாகதம் ||
நமோ ப்ரஹ்மண்ய தேவாய கோப்ராஹ்மணஹிதாய ச |
ஜகத்திதாய க்ருஷ்ணாய ஸ்ரீ கோவிந்தாய நமோ நமம்||

ப்ரணம்ய (ஸாஷ்டாங்க ப்ரணாம), அபிவாதயேத் ::

அபிவாதயே (*****) (*****) (*****) (*****) ருஷேய
ப்ரவராந்வித (*****) கோத்ரம் (*****) ஸுத்ரம் (*****)
ஸ்ஸாகாத்யாயீ ஸ்ரீ (*****) ஸர்மாநாமாஹம் அஸ்மிபோம்||

ஸ்ரீ க்ருஷ்ணாயநமம், ஸ்ரீ க்ருஷ்ணாயநமம்,

(above japa mantra to be recited slowly 10 times) ::

புநராசமநம் ::

அச்யுதாய நமம், அநந்தாய நமம்,

saying ஓம் பூர்புவஸ்ஸுவம் perform ஸ்தல ஸூத்தி ::

ஸாத்விகத்யாகம் :: ::(hold the palms in namaskara posture) ::

ஓம் பகவானேவ மாத்யாஹ்நிக ஸந்த்யாவந்தநாக்யம் கர்ம
பகவாந் ஸ்வஸ்மை ஸ்வப்ரீதயே ஸ்வயமேவ காரிதவாந்

ஸ்ரீரங்க மங்களநிதிம் கருணாநிவாஸம்
ஸ்ரீவேங்கடாத்ரி ஸிகராலய காலமேகம் |
ஸ்ரீஹஸ்திஸைல ஸிகரோஜ்வல பாரிஜாதம்
ஸ்ரீஸம் நமாமி ஸிரஸா யதுஸைல தீபம் ||

காயேநவாசா மநஸேந்த்ரியைர்வா
புத்த்யாத்மநா வா ப்ரக்ருதேம் ஸ்வபாவாத் |
கரோமி யத்யத் ஸகலம் பரஸ்மை
ஸ்ரீமந்நாராயணாயேதி ஸமர்பயாமி ||

ஸர்வம் ஸ்ரீக்ருஷ்ணார்பணமஸ்து

* * * * *

ஓம்

ஸாயம் ஸந்த்யாவந்தநம்

ஆசமநம் ::

அச்யுதாய நமஃ, அநந்தாய நமஃ -----

ப்ராணாயாமம்::

ஓம் பூஃ, ஓம் புவஃ, ஓம் ஸுவஃ, -----

ஸங்கல்பம்::(hold the palms in sa~gkalpa posture)::

ஸ்ரீ பகவதாஜ்ஞாயா ஸ்ரீமந்நாராயண ப்ரீத்யர்தம்
ஸாயம் ஸந்த்யாமுபாஸிஷ்யே

ஸாத்விகத்யாகம்::(hold the palms in namaskAra posture)

ஓம் பகவாதேவ ஸாயம் ஸந்த்யாவந்தநாக்யம் கர்ம பகவாந்
ஸ்வஸ்மை ஸ்வப்ரீத்யே ஸ்வயமேவ காரயதி

மந்த்ர ப்ரோக்ஷணம் ::

ஆ போஹிஷ்டேதிமந்த்ரஸ்ய ஸிந்துத்வீபருஷிஃ	ஸிரஸ்ஸு
தேவீ காயத்ரீ சந்தஃ	நாஸாக்ரம்
ஆ போ தேவதா	ஹ்ருதய/நாபி

அபாம் ப்ரோக்ஷணே விநியோகம்

ஓம் ஆபோஹிஷ்டா மயோபுவம்
 தா ந ஊர்ஜே ததாதந
 மஹே ரணாய சக்ஷஸே
 யோவம் ஸிவதமோ ரஸம்
 தஸ்ய பாஜயதேஹநம்
 உஸதீரிவ மாதரம்
 தஸ்மா அரங்கமாமவம்
 யஸ்ய க்ஷயாய ஜிந்வத
 ஆபோ ஜநயதா சநம்
 ஓம் பூர்புவஸ்ஸுவம்

ஸிரஸ்ஸு ப்ரோக்ஷண
 ஸிரஸ்ஸு ப்ரோக்ஷண
 ஸிரஸ்ஸு ப்ரோக்ஷண
 ஸிரஸ்ஸு ப்ரோக்ஷண
 ஸிரஸ்ஸு ப்ரோக்ஷண
 ஸிரஸ்ஸு ப்ரோக்ஷண
 ஸிரஸ்ஸு ப்ரோக்ஷண
 ஸிரஸ்ஸு ப்ரோக்ஷண
 பாதாங்குளி ப்ரோக்ஷண
 ஸிரஸ்ஸு ப்ரோக்ஷண
 ஆத்ம பரிஷிந்சநம்

மந்த்ராசமநம் (ப்ராஸநம்)::

அக்நிஸ் சேத்யநுவாகஸ்ய ஸூர்ய ருஷிம்	ஸிரஸ்ஸு
தேவீ காயத்ரீ சந்தம்	நாஸாக்ரம்
அக்நிர்தேவதா	ஹ்ருதய/நாபி

அபாம் ப்ராஸநே விநியோகம்

ஓம் அக்நிஸ்ச மா மந்யுஸ்ச மந்யுபதயஸ்ச மந்யுக்ருதேப்யம் |
 பாபேப்யோ ரக்ஷந்தாம் | யதஹ்நா பாபமகார்ஷம் | மநஸா
 வாசா ஹஸ்தாப்யாம் | பத்ப்யாமுதரேண ஸிஸநா |
 அஹஸ்ததவலும்பது | யத்கிங்ச துரிதம் மயி | இதமஹம்
 மாமம்ருதயோநௌ | ஸத்யே ஜ்யோதிஷி ஜுஹோமி
 ஸ்வாஹா ||

புநராசமநம் ::

அச்யுதாய நமஃ, அநந்தாய நமஃ, -----

புநர்மார்ஜநம் ::

ததிக்ராவண்ணஇதி மந்த்ரஸ்ய, வாமதேவ ருஷிஃ	ஸிரஸ்ஸு
அநுஷ்டுப் சந்தஃ	நாஸாக்ரம்
ததிக்ராவா தேவதா	ஹ்ருதய/நாபி

அபாம் ப்ரோக்ஷணே விநியோகஃ

ஓம் ததிக்ராவண்ணோ அகாரிஷம்
ஜிஷ்ணோரஸ்வஸ்ய வாஜினஃ
ஸுரபி நோ முகாகரத்
ப்ரண ஆயுடம்ஷி தாரிஷத்
ஆபோஹிஷ்டா மயோபுவஃ
தா ந ஊர்ஜே ததாதந
மஹே ரணாய சக்ஷஸே
யோவஃ ஸிவதமோ ரஸஃ
தஸ்ய பாஜயதேஹநஃ
உஸதீரிவ மாதரஃ
தஸ்மா அரங்கமாமவஃ
யஸ்யக்ஷயாய ஜிந்வத
ஆபோ ஜநயதா சநஃ
ஓம் பூர்புவஸ்ஸுவஃ

ஸிரஸ்ஸு ப்ரோக்ஷண
ஸிரஸ்ஸு ப்ரோக்ஷண
ஸிரஸ்ஸு ப்ரோக்ஷண
ஸிரஸ்ஸு ப்ரோக்ஷண
ஸிரஸ்ஸு ப்ரோக்ஷண
ஸிரஸ்ஸு ப்ரோக்ஷண
ஸிரஸ்ஸு ப்ரோக்ஷண
ஸிரஸ்ஸு ப்ரோக்ஷண
ஸிரஸ்ஸு ப்ரோக்ஷண
ஸிரஸ்ஸு ப்ரோக்ஷண
ஸிரஸ்ஸு ப்ரோக்ஷண
பாதாங்குளி ப்ரோக்ஷண
ஸிரஸ்ஸு ப்ரோக்ஷண
ஆத்ம பரிஷிந்சநம்

அர்க்யப்ரதாநம் ::

புநஃ ப்ராணாநாயம்ய ::

ஓம் பூஃ, ஓம் புவஃ, ஓம் ஸுவஃ -----

ஸங்கல்பம் :: (hold the palms in sa~gkalpa posture) ::

ஸ்ரீ பகவதாஜ்ஞாயா ஸ்ரீமந்நாராயண ப்ரீத்யர்தம் ஸாயம்
ஸந்த்யா அர்க்யப்ரதாநம் கரிஷ்யே

அர்க்யப்ரதாந மந்த்ரஸ்ய விஸ்வாமித்ரருஷிஃ	ஸ்ரீரஸ்ஸு
தேவீகாயத்ரீசந்தஃ	நாஸாக்ரம்
ஸவிதா தேவதா	ஹ்ருதய/நாபி

அர்க்யப்ரதாநே விநியோகஃ

ஓம், பூர்புவஸ்ஸுவஃ, தத்ஸவிதுர்வரேண்யம்,
பர்கோதேவஸ்ய தீமஹி, தியோ யோநஃ
ப்ரசோதயாத்

ஓம், பூர்புவஸ்ஸுவஃ, தத்ஸவிதுர்வரேண்யம்,
பர்கோதேவஸ்ய தீமஹி,.....,

ஓம், பூர்புவஸ்ஸுவஃ, தத்ஸவிதுர்வரேண்யம்,
பர்கோதேவஸ்ய தீமஹி,.....,

First
arghyaM

(Second)

(Third)

(Recite the mantra thrice and offer arghyam thrice, once after each recitation)

ப்ராயஸ்சித்த அர்க்யம்

புநஃ ப்ராணாநாயம்ய ::

ஓம் பூஃ, ஓம் புவஃ, ஓம் ஸுவஃ -----

ஸங்கல்பம் :::: (hold the palms in sa~gkalpa posture) ::

ஸ்ரீ பகவதாஜஞ்யயா ஸ்ரீமந்நாராயணப்ரீத்யர்தம் ஸாயம்
ஸந்த்யா காலாதீத ப்ராயஸ்சித்தார்தம் துரீய அர்க்யப்ரதாநம்
கரிஷ்யே

துரீய அர்க்யப்ரதாநமந்த்ரஸ்ய ஸாந்தீபந்ருஷிஃ	ஸிரஸ்ஸு
தேவீகாயத்ரீசந்தஃ	நாஸாக்ரம்
ஸவிதா தேவதா	ஹ்ருதய/நாபி

துரீய அர்க்யப்ரதாநே விநியோகஃ

ஓம்| பூர்புவஸ்ஸுவஃ, தத்ஸவிதுர்வரேண்யம், பர்கோ
தேவஸ்ய தீமஹி, தியோ யோநஃ ப்ரசோதயாத் ::

ஓம் பூஃ, ஓம் புவஃ, ஓம் ஸுவஃ, ஓம் மஹஃ, ஓம் ஜநஃ, ஓம்
தபஃ, ஓம்ஸத்யம்

(invoke the above mantra and offer prAyaScitta arghyam once)

ஓம் பூர்புவஸ்ஸுவஃ

(ஆத்மபரிஷிந்சநம்)

அஸாவாதித்யோப்ரஹ்மா

(ஆத்ம ப்ரதக்ஷிணம்)

புநராசமநம் ::

அச்யுதாய நமஃ, அநந்தாய நமஃ, -----

கேஸவாதி தர்பணம் ::

கேஸவம் தர்பயாமி, நாராயணம் தர்பயாமி, மாதவம் தர்பயாமி, கோவிந்தம் தர்பயாமி, விஷ்ணும் தர்பயாமி, மதுஸூதநம் தர்பயாமி, த்ரிவிக்ரமம் தர்பயாமி, வாமநம் தர்பயாமி, ஸ்ரீதரம் தர்பயாமி, ஹ்ருஷீகேஸம் தர்பயாமி, பத்மநாபம் தர்பயாமி, தாமோதரம் தர்பயாமி

புநராசமநம் ::

அச்யுதாய நமஃ, அநந்தாய நமஃ, -----

ஜபக்ரமஃ ::

ஓம் ஆஸநமந்த்ரஸ்ய ப்ருதிவ்யாமேரு ப்ருஷ்ட ருஷிஃ	ஸிரஸ்ஸு
ஸுதலம் சந்தஃ	நாஸாக்ரம்
ஸ்ரீ கூர்மோ தேவதா	ஹ்ருதய/நாபி

ஆஸநே
விநியோகஃ

sAyaM gAyatrI japa has to be done sitting—preferably in traditional Asana—at a sanctified spot.

Sanctify the spot by saying ஓம் பூர்புவஸ்ஸுவஃ and sprinkle water

ப்ருத்வித்வயா த்ருதா லோகா தேவீத்வம் விஷ்ணுநா த்ருதா|
த்வம்ச தாரய மாம் தேவி பவித்ரம் குருசாஸநம்||

ந்யாஸம் ::

ஓம் ப்ரணவஸ்ய ருஷி ப்ரஹ்மா	ஸிரஸ்ஸு
தேவீ காயத்ரீ சந்தஃ	நாஸாக்ரம்
பரமாத்மா தேவதா	ஹ்ருதய/நாபி

ஓம் பூராதி ஸப்த வ்யாஹ்ருதீநாம் அத்ரி, ப்ருகு, குத்ஸ, வஸிஷ்ட, கௌதம, காஸ்யப, ஆங்கிரஸ ருஷ்யஃ	ஸிரஸ்ஸு
காயத்ரீ, உஷ்ணிக், அநுஷ்டுப், ப்ருஹதீ, பங்தி, த்ருஷ்டுப், ஜகத்யஃ, சந்தாமஸி	நாஸாக்ரம்
அக்நி, வாயு, அர்க, வாகீஸ, வருண, இந்த்ர, விஸ்வேதேவாஃ, தேவதாஃ	ஹ்ருதய/நாபி

ஸாவித்ர்யா ருஷிஃ விஸ்வாமித்ரஃ	ஸிரஸ்ஸு
தேவீ காயத்ரீ சந்தஃ	நாஸாக்ரம்
ஸவிதா தேவதா	ஹ்ருதய/நாபி

காயத்ரீ ஸிரஸோ ப்ரஹ்ம ருஷிஃ	ஸிரஸ்ஸு
அநுஷ்டுப் சந்தஃ	நாஸாக்ரம்
பரமாத்மா தேவதா	ஹ்ருதய/நாபி

ஸர்வேஷாம் ப்ராணாயாமே விநியோகஃ

(perform Atma AvAhanaM and fold the palms again in praNAmA/namaste posture)

முக்தாவித்ரும, ஹேமநீல, தவளச்சாயைஃ, முகை ஸ்த்ரீக்ஷணைஃ, யுக்தாமிந்துகலா நிபத்தமகுடாம், தத்வார்த வர்ணாத்மிகாம் | காயத்ரீம் வரதாபயாம், குஸகஸம், ஸுப்ரம் கபாலம் குணம் | ஸங்கம் சக்ர மதாரவிந்தயுகளம் ஹஸ்தைர்-வஹந்தீம் பஜே ||

(meditate on the form of gAyatrI dEvi) ::

ஓமாபோ ஜ்யோதிரஸோம்ருதம் ப்ரஹ்ம பூர்புவஸ்ஸுவரோம்

(while chanting the above mantra, perform ஆத்ம பரிஸூத்தி with the two palms by gently touching from head to toe)

அர்கமண்டல மத்யஸ்தம் ஸூர்யகோடிஸமப்ரபம் |
ப்ரஹ்மாதி ஸேவ்ய பாதாப்ஜம் நௌமிப்ரஹ்ம ரமாஸகம் ||

(meditate on gaayatrii dEvi in the form of light which is 10 million times brighter than the Sun -ஸூர்யகோடிஸமப்ரபம் saying above mantra)

த்ரிஃ ப்ராணாநாயம்ய ::(perform prANAyAma thrice) ::

ஓம் பூஃ, ஓம் புவஃ, ஓம் ஸுவஃ, ஓம் மஹஃ,
ஓம் பூஃ, ஓம் புவஃ, ஓம் ஸுவஃ, ஓம் மஹஃ,
ஓம் பூஃ, ஓம் புவஃ, ஓம் ஸுவஃ, ஓம் மஹஃ,

(after prANAyAmam thrice, hold the palms in saN^kalpa posture)

ஸ்ரீ பகவதாஜ்ஞயா, ஸ்ரீமந்நாராயண ப்ரீத்யர்தம்,
ஸாயம் ஸந்த்யா அஷ்டோத்தர ஶத ஸங்க்யயா (108)

(or) ::

அஷ்டாவிம்ஸதி ஸங்க்யயா (28) (minimum)
காத்ரீ மஹாமந்த்ரஜபம் கரிஷ்யே||

(காயத்ரீ ஆவாஹநம்) ::

ஆயாது இத்யநுவாகஸ்ய வாமதேவ ருஷிஃ	ஸிரஸ்ஸு
அநுஷ்டுப் சந்தஃ	நாஸாக்ரம்
காயத்ரீ தேவதா	ஹ்ருதய/நாபி

காயத்ரீ ஆவாஹநே விநியோகஃ (ஆத்மஆவாஹநம்) ::

ஆயாது வரதா தேவீ அக்ஷரம் ப்ரஹ்ம ஸம்மிதம் |
காயத்ரீம் சந்தஸாம் மாதேதம் ப்ரஹ்ம ஜுஷஸ்வநஃ |
ஓஜோஸி ஸஹோஸி, பலமஸி ப்ராஜோஸி, தேவாநாம் தாம
நாமாஸி, விஸ்வமஸி விஸ்வாயுஃ, ஸர்வமஸி ஸர்வாயுஃ
அபிபூரோம்

காயத்ரீம் ஆவாஹயாமி (ஆத்ம ஆவாஹநம்)
ஸாவித்ரீம் ஆவாஹயாமி (ஆத்ம ஆவாஹநம்)
ஸரஸ்வதீம் ஆவாஹயாமி (ஆத்ம ஆவாஹநம்)

(hold the palms together in praNAma/namaste posture) ::

ஸாயம் ஸரஸ்வதீம் ஸ்யாமாம் ரவிமண்டலமத்யகாம் |
ஸாமவேதம் வ்யாஹரந்தீம் சக்ராயுததராம் ஸூபாம் ||
த்யாயாமி விஷ்ணுதைவத்யாம் வ்ருத்தாம் கருடவாஹநாம் ||

ஸாவித்ர்யா ருஷிஃ விஸ்வாமித்ரஃ	ஸிரஸ்ஸு
தேவீ காயத்ரீ சந்தஃ	நாஸாக்ரம்
ஸவிதா தேவதா	ஹ்ருதய/நாபி

யோதேவோ ஸவிதாஸ்மாகம் தியோ தர்மாதி கோசராஃ |
ப்ரேரயேத் தஸ்ய யத்பர்கஃ தத்வரேண்யமுபாஸ்மஹே ||

ஆதித்யமண்டலேத்யாயேத் பரமாத்மாநமவ்யயம் |
விஷ்ணும் சதுர்புஜம் ரத்ந குண்டலைர்மண்டிதாங்கநம் ||

ஸர்வரத்ந ஸமாயுக்த ஸர்வாபரண பூஷிதாம் |
ஏவம் த்யாத்வா ஜபேந்நித்யம் மந்த்ரமஷ்டோத்தரம் ஸதம் ||

காயத்ரீ ஜபம் :: (at least 28 times)

ஓம் | பூர்புவஸ்ஸுவஃ | தத்ஸவிதுர்வரேணியம் | பர்கோ
தேவஸ்ய தீமஹி | தியோ யோநஃ ப்ரசோதயாத் ||

ஓம் | பூர்புவஸ்ஸுவஃ |

காயத்ரீ உபஸ்தாநம் ::

புநஃ ப்ராணாநாயம்ய ::

ஓம் பூஃ, ஓம் புவஃ, ஓம் ஸுவஃ -----

ஸங்கல்பம்:::(hold the palms in sa~gkalpa posture) ::

ஸ்ரீ பகவதாஜ்ஞயா ஸ்ரீமந்நாராயண ப்ரீத்யர்தம்
ஸாயம் ஸந்த்யா காயத்ரீ உபஸ்தாநம் கரிஷ்யே

உத்தம இத்யநுவாகஸ்ய வாமதேவ ருஷிஃ	ஸிரஸ்ஸு
அநுஷ்டுப் சந்தஃ	நாஸாக்ரம்
காயத்ரீ தேவதா	ஹ்ருதய/நாபி

காயத்ரீஉத்வாஸநே விநியோகஃ(Perform udvAsana mudra with the palms, and hold the palms in pranAma—namaste—posture)

உத்தமே ஸிகரே தேவீ பூம்யாம் பர்வத மூர்தநி |
 ப்ராஹ்மணேப்யோ ஹ்யநுஜ்ஞாநம் கச்சதேவி யதாஸுகம்||
 ஓம் | இமம் மேவருண ஸ்ருதீ ஹவம் அத்யா ச ம்ருடய |
 த்வாமவ- ஸ்யுராசகே| தத்வாயாமி ப்ரஹ்மணா வந்தமாநஃ |
 ததாஸாஸ்தே யஜமானோ ஹவிர்பிஃ | அஹேடமானோ
 வருணேஹ போதி | உருஸம்ஸ மா ந ஆயுஃ ப்ரமோஷிஃ |
 யச்சித்தி தே விஸோ யதா ப்ர தேவ வருண வ்ரதம் | மிந்மஸி
 த்யவித்யவி || யத்கிம்சேதம் வருண தைவ்யே
 ஜநேபித்ரோஹம் மநுஷ்யா ஸ்சராமஸி | அசித்தீ யத்தவ தர்மா
 யுயோபிம மா நஸ்தஸ்மாதேநஸோ தேவரீரிஷிஃ ||
 கிதவாஸோ யத்ரிரிபுர்ந தீவி யத்வாகா ஸத்யமுத யந்ந வித்ம |
 ஸர்வாதா விஷ்ய ஸிதிரேவ தேவ அதா தே ஸ்யாம வருண
 ப்ரியாஸஃ ||

ஸந்த்யாதி தேவதா வந்தநம் ::

ஓம் ஸந்த்யாயை நமஃ	FacingEast
ஓம் ஸாவித்ர்யை நமஃ	FacingSouth
ஓம் காயத்ர்யை நமஃ	FacingWest
ஓம் ஸரஸ்வத்யை நமஃ	FacingNorth
ஓம் ஸர்வாப்யோ தேவதாப்யோ நமோ நமஃ	FacingEast
ஓம் காமோகார்ஷீத் மந்யுரகார்ஷீத் நமோநமஃ	FacingEast

அபிவாதநம் ::

அபிவாதயே (*****) (*****) (*****) (*****) ருஷேய
ப்ரவராந்வித (*****) கோத்ரம் (*****) ஸுத்ரம் (*****)
ஸ்ஸாகாத்யாயீ ஸ்ரீ (*****) ஸர்மாநாமாஹம் அஸ்மிபோம்||

திசு வந்தநம் ::

ஓம் ப்ராச்யை திசே நமம்	Facing East
ஓம் தக்ஷிணாயை திசே நமம்	Facing South
ஓம் ப்ரதீச்யை திசே நமம்	Facing West
ஓம் உதீச்யை திசே நமம்	Facing North
Face East for the following vandanA-s	
ஓம் ஊர்த்வாய நமம்	show the folded palms upwards
ஓம் அதராய நமம்	show the folded palms to the ground
ஓம் அந்தரிக்ஷாய நமம்	show the folded palms upwards
ஓம் பூம்யை நமம்	show the folded palms to the ground
ஓம் விஷ்ணவே நமம்	show the folded palms straight ahead

த்யேயஸ்ஸதா ஸவித்ருமண்டல மத்யவர்தீ
நாராயணம் ஸரஸிஜாஸந ஸந்நிவிஷ்டம் |
கேயூரவாந் மகரகுண்டலவாந் கிரீட ஹாரீ
ஹிரண்மய (ஹிரண்யய) வபும் த்ருத ஸங்க சக்ரம் ||
ஸங்க சக்ர கதா பாணே த்வாரகா நிலயாச்யுத |
கோவிந்த புண்டரீகாக்ஷ ரக்ஷ மாம் ஸரணாகதம் ||
நமோ ப்ரஹ்மண்ய தேவாய கோப்ராஹ்மணஹிதாய ச |
ஜகத்திதாய க்ருஷ்ணாய ஸ்ரீ கோவிந்தாய நமோ நமம்||

ப்ரணம்ய (ஸாஷ்டாங்க ப்ரணாம), அபிவாதயேத் ::

அபிவாதயே (*****) (*****) (*****) (*****) ருஷேய
ப்ரவராந்வித (*****) கோத்ரஃ (*****) ஸுத்ரஃ (*****)
ஸ்ஸாகாத்யாயீ ஸ்ரீ (*****) ஸர்மாநாமாஹம் அஸ்மிபோஃ||

ஸ்ரீ க்ருஷ்ணாயநமஃ, ஸ்ரீ க்ருஷ்ணாயநமஃ,

(above japa mantra to be recited slowly 10 times) ::

புநராசமநம் ::

அச்யுதாய நமஃ, அநந்தாய நமஃ,

saying ஓம் பூர்புவஸ்ஸுவஃ perform ஸ்தல ஸூத்தி ::

ஸாத்விகத்யாகம் :: ::(hold the palms in namaskara posture) ::

ஓம் பகவானேவ ஸாயம் ஸந்த்யாவந்தநாக்யம் கர்ம பகவாந்
ஸ்வஸ்மை ஸ்வப்ரீதயே ஸ்வயமேவ காரிதவாந்

ஸ்ரீரங்க மங்களநிதிம் கருணாநிவாஸம்
ஸ்ரீவேங்கடாத்ரி ஸிகராலய காலமேகம் |

ஸ்ரீஹஸ்திஸைல ஸிகரோஜ்வல பாரிஜாதம்
ஸ்ரீஸம் நமாமி ஸிரஸா யதுஸைல தீபம் ||

காயேநவாசா மநஸேந்த்ரியைர்வா
புத்த்யாத்மநா வா ப்ரக்ருதேஃ ஸ்வபாவாத் |

கரோமி யத்யத் ஸகலம் பரஸ்மை
ஸ்ரீமந்நாராயணாயேதி ஸமர்பயாமி ||

ஸர்வம் ஸ்ரீக்ருஷ்ணார்பணமஸ்து

* * * * *

ஸ்ரீ லக்ஷ்மீந்ருஸிம்ஹ பரப்ரஹ்மணே நமஃ
அந்நபரிஷேசநம்

அந்நபரிஷேசநம் is the formal offering of food to the external பரமாத்மா as well as the internal ஜீவாத்மா. Since rice is the traditional staple food , அந்நம் usually refers to cooked rice. After food is served on the plate or leaf:—

it is sanctified by doing ஸூத்தி ப்ரோக்ஷணம்.

offered to God through மாநஸிக அர்பணம்

the food plate or leaf is circumambulated clockwise with droplets of water dripping from finger tips—called பரிஷேசநம்.

a small sip of water is injected called உபஸ்தரணம் similar to ஆசமநம்

tiny morsels of food gripped with finger tips are injected seven times, uttering appropriate mantrA-s. Regular meal starts afterwards.

at the end of the meal, a sip of water is followed with one more பரிஷேசநம்.called உத்தரா போஜநம்

ப்ராதஃகால போஜநம்

உச்சாரண மந்த்ரம்

க்ரியமாண க்ரமம்

ஓம் பூர்புவஸ்ஸுவஃ

அந்நப்ரோக்ஷணம்

+

மாநஸிக பகவதர்பணம்

ஓம் பூர்புவஸ்ஸுவஃ

அந்ந பரிஷேசநம் -1

ஸத்யம் த்வர்த்வேந பரிஷின்சாமி

அந்ந பரிஷேசநம் -2

அம்ருதோபஸ்தரணமஸி

தீர்த ஸ்வீகரணம்

ப்ராணாய ஸ்வாஹா

அந்ந ஸ்வீகரணம்

அபாநாய ஸ்வாஹா

அந்ந ஸ்வீகரணம்

வ்யாநாய ஸ்வாஹா

அந்ந ஸ்வீகரணம்

உதாநாய ஸ்வாஹா

அந்ந ஸ்வீகரணம்

ஸமாநாய ஸ்வாஹா

அந்ந ஸ்வீகரணம்

ப்ரஹ்மணே ஸ்வாஹா

அந்ந ஸ்வீகரணம்

ப்ரஹ்மணிமாத்மாநுதத்வாய

ஸ்ரீ கோவிந்தாய நமஃ

அந்ந ஸ்வீகரணம்

ததுபரி போஜநம்

போஜநாந்தே

உத்தரா போஜநம்

அம்ருதாபிதாநமஸி

தீர்த ஸ்வீகரணம்,

+ பத்ர பரிஷேசநம்

ராத்ரி போஜநம்

உச்சாரண மந்த்ரம்

க்ரியமாண க்ரமம்

ஓம் பூர்புவஸ்ஸுவஃ

அந்நப்ரோக்ஷணம்
+

மாநஸிக பகவதர்பணம்

ஓம் பூர்புவஸ்ஸுவஃ

அந்ந பரிஷேசநம் -1

ருதந்த்வா ஸத்யேந பரிஷிம்சாமி

அந்ந பரிஷேசநம் -2

அம்ருதோபஸ்தரணமஸி

தீர்த ஸ்வீகரணம்

ப்ராணாய ஸ்வாஹா

அந்ந ஸ்வீகரணம்

அபாநாய ஸ்வாஹா

அந்ந ஸ்வீகரணம்

வ்யாநாய ஸ்வாஹா

அந்ந ஸ்வீகரணம்

உதாநாய ஸ்வாஹா

அந்ந ஸ்வீகரணம்

ஸமாநாய ஸ்வாஹா

அந்ந ஸ்வீகரணம்

ப்ரஹ்மணே ஸ்வாஹா

அந்ந ஸ்வீகரணம்

ப்ரஹ்மணிமாத்மாநுதத்வாய

ஸ்ரீ கோவிந்தாய நமஃ

அந்ந ஸ்வீகரணம்

ததுபரி போஜநம்

போஜநாந்தே

உத்தரா போஜநம்

அம்ருதாபிதாநமஸி

தீர்த ஸ்வீகரணம்,
+ பத்ர பரிஷேசநம்

If rice is not served or if circumstances are not conducive to follow the full procedure, it may be simplified as follows:—

mentally repeat the mantras.

offer the food to God through *மாநஸிக பகவதர்பணம்*
then enjoy the meal.

It is also the practice in several places to chant *பகவத்கீதா* verse 24 chapter 4, before a meal.

ப்ரஹ்மார்பணம் ப்ரஹ்ம ஹவிர்
ப்ரஹ்மாக்நெள ப்ரஹ்மணாஹுதம் |
ப்ரஹ்மைவ தேந கந்தவ்யம்
ப்ரஹ்ம கர்ம ஸமாதிநா ||
(B.G.4-24)

ஸர்வம் ஸ்ரீக்ருஷ்ணார்பணமஸ்து

* * * * *