ஸ்ரீ:

ப்ராத: (காலை) ஸந்த்யா வந்தன க்ரமம்

மாத்: -- என்பது மாத்யாந்நிகத்திற்கம்

சாயம்: என்பது சாயம் சந்திக்கும் உள்ள மாறுதல்கள்

1. ஆசமனம்: (2தரம்)

(மந்திரம் (திருநாமம்) சொல்லி தீர்த்தம் உட்கொள்ளவும்)

"ஓம் அச்சுதாய நம: ஓம் அநந்தாய நம: ஓம் கோவிந்தாய நம:"

விரல்	தொடும்இடம்	நாமம் (மந்திரம்)
கட்டை	வலக்கன்னம்	"ஓம் கேசவாய நம:"
"	இடக்கன்னம்	"ஓம் நாராயணாய நம:"
மோதிர	வலக்கண்	"ஓம் மாதவாய நம:"
"	இடக்கண்	"ஓம் கோவிந்தாய நம":
ஆட்காட்டி	வலமூக்கு	"ஓம் விஷ்ணவே நம:"
"	இடமூக்கு	"ஓம் மது சூதநாய நம:"
சுண்டு	வலக்காது	"ஓம் த்ரிவிக்ரமாய நம:"
"	இடக்காது	"ஓம் வாமநாய நம:"
நடுவிரல்	வலத்தோள்	"ஓம் ஸ்ரீதராய நம:"
"	இடத்தோள்	"ஓம் ருஷிகேசாய நம:"
4 விரல்	(நாபி)வயிறு	"ஓம் பத்மநாபாய நம:"
ஐந்தும்	உச்சந்தலை	"ஓம் தாமோதராய நம:"

2. ப்ராணாயாமம்:

வலக்கட்டை விரலால் வலமூக்குத்துவாரம் அடைத்து அடுத்திரண்டு (ஆள்காட்டி, நடு) விரல் உள் மடக்கி இட மூக்குத்துவாரம் வழி முடிந்தமட்டும் மூச்சிழுத்து, அடுத்திரண்டு (மோதிர,சுண்டு) விரலால் இடமூக்குத்துவாரம் அடைத்து வாய், மூக்கு எவ்வழியும் காற்று வெளியேறாக் காத்து பின் மந்திரம் மனதிற்குள் ஜபித்து, வலமூக்குத் துவாரம் வழி காற்றை சீராக வெளியிட்டு, முடிவில் சுண்டுவிரலால் வலக்காதை தொடுக.

"ஓம் பூ: ஓம் புவ: ஓகும் ஸுவ: ஓம் மஹ: ஓம் ஜன: ஓம் தப: ஓகும் ஸத்யம் ஓம் தத்ஸவிதுர்வரேண்யம் பர்கோதேவஸ்ய தீமஹி த்யோயோந: ப்ரசோதயாத் ஓமாப: ஜ்யோதீரஸ: அம்ருதம் ப்ரஹ்மா பூர்புவஸுவரோம்."

3. ஸங்கல்பம்:

கைதட்டுவதுபோல் இடதுகைமேல் வலதுகை வைத்து

"ஸ்ரீபகவதாக்ஞயா ஸ்ரீமந்நாராயணப் ப்ரீத்யர்த்தம் ப்ராதஸ்ஸந்த்யாம் உபாசிஷ்யே. ப்ராதஸ் ஸந்தியாவந்தனாக்யம் கர்ம ஸ்வஸ்மை ஸ்வப்ரீதயே பகவாந் ஸ்வயமேவ காரயதி."

அடிக்கோடிட்ட இடத்தை மாத்யாந்நிகத்துக்கு : மாத்யாந்நிக ஸந்த்யாம் உபாசிஷ்யே என்றும் சாயந்தரத்திற்கு : சாயம் சந்த்யாம் உபாசிஷ்யே என்றும் மாற்றிக் கொள்க.

4. ப்ரோக்ஷணம்:

தலையைத் தொட்டு "ஆபோஹிஷ்டா இதி மந்த்ரஸ்ய சிந்துத்வீப ருஷி:" மூக்கைத் தொட்டு "அநுஷ்டுப் சந்த:" மார்பைத் தொட்டு "ஆபோ தேவதா - அபாம் ப்ரோக்ஷணே விநியோக: " எனக்கூறி 4 விரல்களின் நுனிகளால் ஒவ்வொரு மந்திரத்திற்கும் தலையில் தீர்த்தம் ப்ரோக்ஷித்துக்கொள்ளவும்

"ஆபோஹிஷ்டா மயோபுவ: " "தானஊர்ஜே ததாந "
"மஹேராணாய க்ஷக்சஸே" "யோவஸ்சிவதமோ ரஸ: "
"தஸ்யபாஜயதேஹந: " "உசதீரிவ மாதர:"
"தஸ்மா அரங்கமாமவ: " அடுத்த மந்திரத்திற்கு மட்டும் முழங்கால்களில் ப்ரோக்ஷணம் பின் மீண்டும் தலையில்
"யஸ்யக்ஷயாய ஜிந்வதா" "ஆபோஜநயதாஜந:"
தலையைச்சுற்றி "ஓம் பூர்புவஸ்சுவ:" தீர்த்தம் விடறது.

5. ப்ராசனம்:

தலையைத் தொட்டு "ஸூர்யஸ்ச்ச இதி அநுவாகஸ்ய அக்நி ரிஷி:" மூக்கைத் தொட்டு "தேவீ காயத்ரீ சந்த: " மார்பைத் தொட்டு "ஸூர்யோ தேவதா அபாம் ப்ராசனே விநியோக: " எனக் கூறி வலது உள்ளங்கையில் சிறிது தீர்த்தம் எடுத்து மந்திரம் முடிந்ததும் அருந்தவும்

"ஸூர்யஸ்ச்ச மாமந்யஸ்ச்ச மந்யுபதயஸ்ச்ச மந்யுக்ருதேப்ய: பாபேப்யோ ரக்ஷந்தாம் யது ராத்ரியா பாபம் அகாருஷம் மநஸா வாசா ஹஸ்தாப்யாம் பத்ப்யாம் உதரேண சிஸ்ஞ்னா ராத்ரிஸ்தது அவலும்பது ஸூர்யே ஜ்யோதிஷி ஜுஹோமி ஸ்வாஹா."

5. மாத் :- ஆப புநந்து இதி அநுவகஸ்ய ஆப: ருஷி: - அநுஷ்டுப் சந்த: - ப்ரம்மணஸ்பதி: தேவதா அபாம் ப்ராசநே விநியோக:

"ஆபபுநந்து ப்ருத்வீம் - ப்ருத்வீ பூதா புநாதுமாம் - புநந்து ப்ரும்மணஸ்பதி: ப்ரஹ்மபூதா புநாதுமாம். யதுச்சிஷ்டம் அபோச்யம் - யத்வாதுச்சரிதம் மமா - ஸர்வம்புநந்துமாம் - ஆபோஸதாஞ்ச - ப்ரதிக்ரஹம் - ஸ்வாஹா.

5. சாயம் : அக்நிஸ்ச்ச இதி அநுவாகஸ்ய - ஸூர்ய ருஷி: - தேவீ

காயத்ரீ சந்த: - அக்நிர் தேவதா - அபாம் ப்ராசநே விநியோக: அக்நிச்ச மாமந்யுச்ச - மந்யுபதயச்ச - மந்யுக்ருதேப்ய: - பாபேப்யோரக்ஷந்தாம் - யதஹ்நா பாபமகார்ஷம் - மநஸா வாசா ஹஸ்தாப்யாம் - பத்ப்யாம் - உதரேண சிச்ஞ்நா - அஹஸ்தது அவலும்பது - யத்கிஞ்ச துரிதம்மயி - இதமஹம் - மாம் அம்ருத யோநௌ - ஸத்யே ஜ்யோதிஷி - ஜுஹோமி ஸ்வாஹா.

ஆசமனம்: (தலைப்பு 1ல் கண்டுள்ளபடி பண்ணவும்)

6. புந: ப்ரோக்ஷணம்:

தலையைத் தொட்டு "ததிக்ராவ்ண இதி மந்த்ரஸ்ய வாமதேவ ருஷி" மூக்கைத் தொட்டு "அநுஷ்டுப் சந்த:" மார்பைத் தொட்டு "ததிக்ராவா தேவதா - அபாம் ப்ரோக்ஷணே விநியோக:" எனக் கூறி
ப்ரதி மந்த்ரம் தலையில் தீர்த்தம் ப்ரோக்ஷித்துக்கொள்ளவேண்டும்
"ஓம் ததிக்ராவிண்ணோ அகாருஷம் "
"ஜிஷ்ணோரஸ்வஸ்ய வாஜிந:"
"ஸுரபிநோ முகாகரத் " "ப்ரண ஆயூகும்ஷி தாரிஷத் "
"ஆபோஹிஷ்டா மயோபுவ: " "தானஊர்ஜே ததாநா "
"மஹேராணாய க்ஷக்சஸே" "யோவஸ்சிவதமோ ரஸ: "
"தஸ்யபாஜயதேஹந: " "உசதீரிவ மாதர:"
"தஸ்மா அரங்கமாமவ: " அடுத்த மந்திரத்திற்கு மட்டும் முழங்கால்களில் ப்ரோக்ஷணம் பின் மீண்டும் தலையில்
"யஸ்யக்ஷயாய ஜிந்வதா" "ஆபோஜநயதாஜந:"
தலையைச்சுற்றி "ஓம் பூர்புவஸ்சுவ:" தீர்த்தம் விடறது.

7. அர்க்ய ப்ரதானம்: (தலைப்பு 2ன் படி) ப்ராணாயாமம்.

"ஸ்ரீ பகவதாக்ஞயா ஸ்ரீமந் நாராயண ப்ரீத்யர்த்தம் ப்ராதஸ் சந்த்யா அர்க்ய ப்ரதானம் கரிஷ்யே." மாத்: மாத்யாந்நிக ஸந்த்யா - சாயம் : சாயம் சந்த்யா அர்க்ய ப்ரதாநம் கரிஷ்யே.

தலையைத் தொட்டு "அர்க்யப்ரதான மந்த்ரஸ்ய விச்வாமித்ர ருஷி:"
மூக்கைத் தொட்டு "தேவீ காயத்ரீ சந்த: "
மார்பைத் தொட்டு "ஸவிதா தேவதா- அர்க்யப்ரதானே விநியோக: "
என்று ந்யாசம் செய்து தீர்த்த பாத்திரத்தை இடதுகை ஆட்காட்டி விரல் மற்றும் சுண்டு விரல்களுக்கிடையில் இடுக்கிக்கொண்டு மந்திரம் முடிந்ததும் சாய்த்து உள்ளங்கையில் தீர்த்தம் பெற்றுக்கொண்டு இரண்டு கைகளின் நுனிவிரல்கள் வழியாக விடவேண்டும்
"ஓம் பூர் புவஸ்சுவ: தத்ஸவிதுர் வரேண்யம் பர்கோ தேவஸ்ய தீமஹி தியோயோந:ப்ரசோதயாத் " (3 தரம்)

வலது கையில் தீர்த்தம் வாங்கி தன்னைத்தானே சுற்றிக்கொண்டு விடவும் "அஸாவாதித்யோ ப்ரஹ்மா "

ஆசமனம் (தலைப்பு 1ல் உள்ளபடி)

8. கேசவாதி தர்பணம்: தீர்த்த பாத்திரத்திலிருந்து தீர்த்தம் சரித்து வலது நுனிவிரல்கள் வழியாக ஒவ்வொரு மந்திரத்திற்கும் ஒரு முறை தரையில் விடவும்

"ஓம் கேசவம் தர்பயாம்" "ஓம் நாராயணம் தர்பயாமி"
"ஓம் மாதவம் தர்பயாமி" "ஓம் கோவிந்தம் தர்பயாமி"
"ஓம் விஷ்ணும் தர்பயாமி" "ஓம் மதுசூதனம் தர்பயாமி"
"ஓம் திரிவிக்ரமம் தர்பயாமி" "ஓம் வாமனம் தர்பயாமி"
"ஓம் ஸ்ரீதரம் தர்பயாமி" "ஓம் ருஷிகேசம் தர்பயாமி"
"ஓம் பத்மநாபம் தர்பயாமி" "ஓம் தாமோதரம் தர்பயாமி."

ஆசமனம். (தலைப்பு 1ல் உள்ளபடி)

10. ஜப ஆரம்பம்:

ஜபம் பண்ண உட்காரும் இடத்தை "ஓம் பூர்புவஸ்சுவ:" என்று ப்ரோக்ஷித்து அங்கே நின்று கொண்டு தலையைத் தொட்டு "ஆஸந மந்த்ரஸ்யா ப்ருதிவ்யா மேருப்ருஷ்ட ருஷி: " மூக்கைத் தொட்டு "சுதலம் சந்த:" மார்பைத் தொட்டு "ஸ்ரீகூர்மோ தேவதா - ஆஸநே விநியோக:" எனக் கூறி
"கூர்மாஸனாய நம: கமலாஸனாய நம: விமலாஸனாய நம: யோகாஸனாய நம: ப்ருதிவித்வயா த்ருதா லோகா தேவித்வம் விஷ்ணுநாத்ருதா த்வம்ச தாரயமாம் தேவி பவித்ரம் குருசாஸநம்" என்று ந்யாசம் செய்து அவ்விடத்தில் சம்மணமிட்டு உட்காரவும்

தலைப்பு 2ன்படி ப்ராணாயாமம்.

11. ஸங்கல்பம்: "ஸ்ரீ-ம் ப்ராதஸ்ஸந்த்யா காயத்ரீ மந்த்ர ஜபம் கரிஷ்யே." மாத் : மாத்யாந்நிக சந்த்யா சாயம் : சாயம் சந்த்யா
தலை-தொட்டு "ப்ரணவஸ்ய ருஷி ப்ரஹ்மா"
மூக்-தொட்டு "தேவி காயத்ரி சந்த:"
மார்-தொட்டு "பரமாத்மா ஸ்ரீமந் நாராயணோ தேவதா"
த-தொ "பூராதி ஸப்த வ்யாஹ்ருதீநாம் அத்ரி, ப்ருகு, குத்ஸ, வசிஷ்ட, கௌதம, காச்யப, ஆங்கிரஸ ருஷய:"
மூ-தொ "காயத்ரி, உஷ்ணிக், அநுஷ்டுப், ப்ரஹதி, பங்த்தி,

த்ருஷ்டுப், ஜகத்ய: சந்தாகும்ஸி”
மா - தொ “அக்நி, வாயு, அர்க்க, வாகீச, வருண, இந்த்ர, விச்வேதேவா தேவதா:”
த - தொ “ஸாவித்ரியா ருஷி: விஸ்வாமித்ர:”
மூ - தொ “தேவீ காயத்ரீ சந்த: ”
மா - தொ “ஸவிதா தேவதா”
த - தொ “காயத்ரி சிரஸ: ப்ரஹ்மா ருஷி:”
மூ - தொ “ அநுஷ்டுப் சந்த: ”
மா - தொ “பரமாத்மா தேவதா”
“ஸர்வேஷாம் ப்ராணாயாமே விநியோக:”

தலைப்பு 2ன் படி 3 தரம் ப்ராணாயாமம் பின் ந்யாசம்:

த - தொ “ஆயாது இதி அநுவாகஸ்ய வாமதேவ ருஷி:”
மூ - தொ “ அநுஷ்டுப் சந்த: ” மா - தொ “ காயத்ரி தேவதா - காயத்ரி ஆவாஹநே விநியோக:”
என்று ந்யாசம் பண்ணி கை கூப்பிக்கொண்டு காயத்ரி ஆவாஹனம்
“ஆயாது வரதா தேவி அக்ஷரம் ப்ரஹ்ம ஸம்மிதம் காயத்ரீம் சந்தஸாம் மாதா இதம் ப்ரஹ்ம ஜுஷஸ்வந: ஓஜோஸி ஸஹோஸி பலமஸி ப்ராஜோஸி தேவாநாம் தாமநாமாஸி விஸ்வமஸி விஸ்வாயு: ஸர்மஸி ஸர்வாயு: அபிபூரோம் காயத்ரீம் ஆவாஹயாமி ஸாவித்ரீம் ஆவாஹயாமி ஸரஸ்வதீம் ஆவாஹயாமி”
என்று ஆவாஹனம் பண்ணி பின் கை கூப்பிக்கொண்டு
“ப்ராதர்த்யாயாமி காயத்ரீம் ரவி மண்டல மத்யகாம் ருக்வேதம் உச்சாரயந்தீம் ரக்தவர்ணாம் குமாரிகாம் அக்ஷமாலாகராம் ப்ரஹ்ம தைவத்யாம் ஹம்ஸவாஹநாம்”
மாத்: மத்யந்திநேது ஸாவித்ரீம் - ரவிமண்டல மத்யகாம் - யஜுர்வேதம் வ்யாஹரந்தீம் - ஸ்வேதம் சூலகராம் சிவாம். யுவதீம் ருத்ர தைவத்யாம் - த்யாயாமி வ்ருஷ வாஹநாம்.
சாயம் : சாயம் சரஸ்வதீம் ச்யாமாம் ரவிமண்டல மத்யகாம் - ஸாமவேதம் வ்யாஹரந்தீம் சக்ராயுத தராம் சுபாம். த்யாயாமி விஷ்ணு தைவத்யாம் வ்ருத்தாம் கருடவாஹநாம்.
என்று சொல்லி
த - தொ “ஸாவித்ரியா ருஷி: விஸ்வாமித்ர:”
மூ - தொ “தேவீ காயதரீ சந்த: ”
மா - தொ “ஸவிதா தேவதா” என்று ந்யாசம் பின் கைகூப்பி
“சங்கச்சக்ர கரம் தேவம் கிரீடாதி விபூஷிதம் சூர்ய மண்டல மத்யஸ்த்தம் த்யாயேத் ஸ்வர்ண ருசிம் ஹரிம். யோ தேவ: ஸவிதா அஸ்மாகம் த்யோதர்மாதி கோசரா: ப்ரேரயேத் தஸ்ய யத்பர்க்க: தத்வரேண்யம் உபாஸ்மஹே”

12. (காயத்ரி) ஜபம்: கீழ்க்கண்டவாறு 5 பாகமாகப் பிரித்து
“ஓம்” “பூர்புவஸ்ஸுவ:” “தத்ஸவிதுர்வரேண்யம்”
“பர்கோதேவஸ்யதீமஹி” “தியோயோந: ப்ரசோதயாத்”
(10 / 28 / 108 / 1008 தரம் பண்ணவேண்டியது)

13. உபஸ்தானம் (வணங்குதல்):
தலைப்பு 2ன்படி ப்ராணாயாமம் பண்ணி
“ஸ்ரீ பகவதாக்ஞயா ஸ்ரீமந் நாராயணப் ப்ரீத்யர்த்தம் காயத்ரி உத்வாஸனம் கரிஷ்யே.” எனக் கூறி
த - தொ “உத்தம இதி அநுவாகஸ்ய வாமதேவ ருஷி:”
மூ - தொ “அநுஷ்டுப் சந்த:”
மா - தொ “காயத்ரி தேவதா - காயத்ரி உத்வாஸநே விநியோக:”
என்று ந்யாசம் பண்ணி பின் கை கூப்பிக்கொண்டு
“உத்தமே சிகரே தேவி பூம்யாம் பர்வத மூர்த்தநி ப்ராஹ்மணேப்யோ ஹ்யநுக்ஞானம் கச்சதேவி யதாசுகம்” என்று சொல்லி
“ஸ்ரீ பகவதாக்ஞயா ஸ்ரீமந் நாராயணப் ப்ரீத்யர்த்தம் ப்ராதஸ்ஸந்த்யா உபஸ்தானம் கரிஷ்யே.” எனக் கூறி
த - தொ “மித்ரஸ்ய இதி உபஸ்தான மந்த்ரஸ்ய விச்வாமித்ர ருஷி:”
மூ - தொ “பீருட் காயத்ரி த்ருஷ்டுப் சந்தாகும்ஸி”
மா - தொ “மித்ரோ தேவதா - ப்ராதஸ் ஸந்த்யோபஸ்தாநே விநியோக:” என்று ந்யாசம் பண்ணி பின் எழுந்து நின்று கைகூப்பிக்கொண்டு
“ஓம் மித்ரஸ்ய சர்ஷணி த்ருத: ச்ரவோ தேவஸ்ய ஸாநஸிம் ஸத்யம் சித்ரச்ரவஸ்தமம் மித்ரோ ஜநாநு யாதயதி ப்ராஜாநந்நு மித்ரோ தாதாரப்ருதிவீம் உதத்யாம் மித்ர: க்ருஷ்டீ: அநிமிஷா அபிஷஷ்டே ஸத்யாயஹவ்யம் க்ருதவத்விதேமா ப்ரஸமித்ர மர்தோ அஸ்து. ப்ரயஸ்வாந் யஸ்த்த ஆதித்ய சிக்ஷிதி வ்ரதேநா நஹந்யதே ந ஜீயதே த்வோதோ நைநமகும்ஹ: அஸ்ஞோதி அந்திதோநதூராது”
மாத் :- ஆஸத்யேந இத்யாதி மந்த்ராணாம் ஹிரண்யஸ்தூப ருஷி: - த்ருஷ்டுப் காயத்ரி - ஜகத்யுஷ்ணிக் த்ருஷ்டுப் சந்தாம்ஸி - ஸவிதா தேவதா மாத்யாந்நிக சந்த்யோபஸ்தாநே விநியோக:
ஓம் ஆஸத்யேந ரஜஸா வர்த்தமாநோ நிவேசயந் அம்ருதம் மர்த்யஞ்ச ஹிரண்யயேந ஸவிதா ரதேந தேவோயாதி

புவநாவிபச்யந்து. உத்வயம் தமஸஸ்பரி பச்யந்த: ஜ்யோதிருத்தமம். தேவம் தேவத்ராஸூர்யம் அகந்ம ஜ்யோதிருத்தமம். உதத்யம் ஜாதவேதஸம் தேவம் வஹந்தி கேதவ: த்ருசே விச்வாய ஸூர்யம்ம்ம். சித்ரம் தேவாநாம் உதகாதநீகம் சக்ஷுர் மித்ரஸ்ய வருணஸ்யாக்நே: ஆப்ரா த்யாவா ப்ருத்வீ அந்தரிக்ஷகும் சூர்ய ஆத்மா ஜகதஸ் தஸ்துசஷ்ச்ச. தத்சக்ஷு: தேவஹிதம் புரஸ்தாது சுக்ரமுச்சரது. (சூர்ய நமஸ்காரம்) பச்யேம சரதஸ்சதம் - ஜீவேம சரதஸ்சதம் - நந்தாம சரதஸ்சதம் - மோதாம சரதஸ்சதம் - பவாம சரதஸ்சதம் - ச்ருணவாம சரதஸ்சதம் - ப்ரப்ரவாம சரதஸ்சதம் - அஜீதாஸ்யாம சரதஸ்சதம் - ஜ்யோக்ச ஸூர்யம் த்ருசே. ய உதகாந் மஹதோர்ணவாத் - விப்ராஜமாந: ஸரிரஸ்ய மத்யாத் - ஸமாவ்ருஷபோ லோஹிதாக்ஷ: - ஸூர்யோவிபச்சிந் மநஸா புநாது.

சாயம் :- இமம்மே வருண இத்யாதி மந்த்ராணாம் தேவராத ருஷி: - காயத்ரீ - ஜகதீ த்ருஷ்டுப் சந்தாம்ஸி - ஸவிதா தேவதா - ஸாயம் ஸந்த்யோபஸ்தாநே விநியோக:

ஓம். இமம்மே வருண ச்ருதீஹவம் அத்யாச ம்ருடய. த்வாம் அவச்யு: ஆசகே. தத்வாயாமி ப்ரஹ்மணா வந்தமாந: ததாசாஸ்தே யஜமாந: ஹவிர்பி: அஹேடமாந: வருண இஹபோதி உருசகும்ச மாந: ஆயு: ப்ரமோஷீ:. யச்சித்திதே விசோயதா ப்ரதேவ வருண வ்ரதம் - மிநீமஸி த்யத்யவி. யத்கிஞ்சேதம் வருண தேவ்யே - ஜநேபித்ரோஹம் மநுஷ்யாசராமஸி - அசித்தி யத்தவ தர்ம - யுயோபிம மாநஸ்தஸ்மா தேநஸோ தேவரீரிஷ: - கிதவாஸோ யத்ரிரிபுர் நதீவி - யத்வாகா ஸத்யம் உதயந்நவித்ம - ஸர்வாதிஷ்ய சிதிரேவ தேவாதாதே ஸ்யாம வருண ப்ரியாஸ:

16. ஸந்த்யாதி தேவதா வந்தனம்:

மாத்: வடக்கு ஆரம்பம் - சாயம்: மேற்கு ஆரம்பம்.

கிழக்கே பார்த்து கைகூப்பி "ஓம் ஸந்த்யாயை நம:"
தெற்கே பார்த்து கைகூப்பி "ஸாவித்ரியை நம:"
மேற்கே பார்த்து கைகூப்பி " காயத்ரியை நம:"
வடக்கே பார்த்து கைகூப்பி "ஸரஸ்வத்யை நம:"
கிழக்கே கைகூப்பி "ஸர்வாப்யோ தேவதாப்யோ நமோ நம:"
கிழக்குப்பார்த்து 4தரம் சாஷ்டாங்கமாக ஸேவித்து "காமோகார்ஷீத் மந்யுர கார்ஷீத் நமோ நம:" என்று கூறி அபிவாதி. பண்ணிவிட்டு

காலை கிழக்குக்குள்ள மந்திரத்துடன், மதியம் வடக்குக்கும் - மாலை மேற்குக்கும் உள்ள மந்திரத்துடன் ஆரம்பித்து முடிக்கவும்.

கிழக்கே பார்த்து "ஓம் ப்ராச்யை திசே நம:"
தெற்கே பார்த்து "தக்ஷிணாயை திசே நம: "
மேற்கே பார்த்து "ப்ரதீச்யை திசே நம:"
வடக்கே பார்த்து "உதீச்யை திசே நம:" பின் கிழக்கே திரும்பி மேலே பார்த்து "ஊர்த்வாய நம:" கீழே பார்த்து "அதராய நம:" மேலே பார்த்து "அந்தரிக்ஷாய நம:" பூமி பார்த்து "பூம்யை நம:" நேரே பார்த்து "விஷ்ணவே நம: த்யேயத்ஸதா ஸவித்ரு மண்டல மத்யவர்த்தி நாராயண சரசிஜாஸந: ஸந்நிவிஷ்ட: கேயூரவாநு மகர குண்டலவாநு கிரீடி ஹாரி ஹிரண்மயவபு: த்ருத சங்கச்சக்ர: சங்கச்சக்ர கதாபாணே த்வாரகா நிலையாஸ்ச்சுதா கோவிந்தா புண்டரீகாக்ஷா ரக்ஷமாம் சரணாகதம். நமோ ப்ரஹ்மண்ய தேவாய கோப்ராஹ்மண ஹிதாயசா ஜகத்ஹிதாய ஸ்ரீக்ருஷ்ணாய கோவிந்தாய நமோ நம:" என்று 4 தரம் ஸேவித்து அபிவாதி

ஜபம் பண்ணின இடத்தில் "ஓம் பூர்புவஸ்ஸுவ:" என்று ப்ரோக்ஷித்து தலைப்பு 1ன் படி ஆசமனம்.

"பகவாநேவ ஸ்வசேஷ பூதமிதம் ப்ராதஸ் /மாத்யாந்நிக / சாயம் ஸந்த்யாவந்தநாக்யம் கர்ம ஸ்வஸ்மை ஸவப்ரீதயே பகவாந் ஸ்வயமேவ காரிதவாந்"
பாக்கி தீர்த்தத்தை துளசி அல்லது ஏதேனும் செடிக்கடியில் "காயேந வாசா மநஸே இந்த்ரியைர்வா புத்யா ஆத்மநாவா ப்ரஹ்ருதே: ஸ்வபாவாது கரோமி யத்யது ஸகலம் பரஸ்மை ஸ்ரீமந் நாராயணாயேதி ஸமர்ப்பயாமி." என்று விட்டுவிடவேண்டியது.
"ஸர்வம் ஸ்ரீக்ருஷ்ணார்பணமஸ்து - அச்யுத: ப்ரீயதாம்" - முடிந்தது.

All your doubts, comments & complaints are expected to nvs@ahobilam.com or vaideekam@yahoogroups.com