



**||அத ருக்வேதீய ஸம்த்யாவம்தந விதி: ||**

**ஆசமநம்** > [Sit in padmaasana facing east or north. Bend all the fingers of right hand, except thumb and little finger, so that a cup shape is formed in the palm. While reciting the **ஆசமநம்** you will take small quantity of water and sip after you recite the following three ஸ்வாஹா மம்த்ரஸ்]

**ஓம் கேஸவாய ஸ்வாஹா | ஓம் நாராயணாய ஸ்வாஹா | ஓம் மாதவாய ஸ்வாஹா | ஓம் கோவிம்தாய நம: |** (wash hands with small quantity of water) **ஓம் விஷ்ணவே நம: |** (rub both hands) **ஓம் மதுஸூதநாய நம: |** (rub both hands) **ஓம் த்ரிவிக்ரமாய நம: |** (touch upper lip) **ஓம் வாமநாய நம: |** (touch lower lip) **ஓம் ஸ்ரீதராய நம: |** (fold your hands namskara mudra) **ஓம் ஹ்ருஷிகேஸாய நம: |** (touch right knee) **ஓம் பத்மநாபாய நம: |** (touch left knee) **ஓம் தாமோதராய நம: |** (touch head) **ஓம் ஸம்கர்ஷநாய நம: |** (touch chin) **ஓம் வாஸுதேவாய நம: |** (touch right nostril) **ஓம் ப்ரத்யும்நாய நம: |** (touch left nostril) **ஓம் அநிருத்தாய நம: |** (touch right eye) **ஓம் புருஷோத்தமாய நம: |** (touch left eye) **ஓம் அதோக்ஷஜாய நம: |** (touch right ear) **ஓம் நாரஸிம்ஹாய நம: |** (touch left ear) **ஓம் அச்யுதாய**

நமஃ| (touch navel) ஓம் ஜநார்தநாய நமஃ| (touch chest)  
ஓம் உபேம்த்ராய நமஃ| (touch centre of head) ஓம்  
ஹரயே நமஃ| (touch right shoulder) ஓம் ஸ்ரீ  
க்ருஷ்ணாய நமஃ| (touch left shoulder)

அபவித்ரஃ பவித்ரோவா ஸர்வாவஸ்தாம்  
கதோபிவா| யஃ ஸ்மரேத்பும்டரீகாக்ஷம் ஸஃ  
பாஹ்யாப்யம்தர ஸ்ஸுசிஃ|| [sprinkle small amount of  
water around you]

ஆசமநம்>

[Sip after you recite the following three ஸ்வாஹா மம்த்ரs]  
ஓம் கேஸவாய ஸ்வாஹா| ஓம் நாராயணாய  
ஸ்வாஹா| ஓம் மாதவாய ஸ்வாஹா| ஓம்  
கோவிம்தாய நமஃ| (wash hands with small quantity of  
water) ஓம் விஷ்ணவே நமஃ| (rub both hands) ஓம்  
மதுஸூதநாய நமஃ| (rub both hands) ஓம்  
த்ரிவிக்ரமாய நமஃ| (touch upper lip) ஓம் வாமநாய  
நமஃ| (touch lower lip) ஓம் ஸ்ரீதராய நமஃ| (fold your  
hands namskara mudra) ஓம் ஹ்ருஷிகேஸாய நமஃ|  
(touch right knee) ஓம் பத்மநாபாய நமஃ| (touch left knee)  
ஓம் தாமோதராய நமஃ| (touch head) ஓம்  
ஸம்கர்ஷநாய நமஃ| (touch chin) ஓம் வாஸுதேவாய  
நமஃ|(touch right nostril) ஓம் ப்ரத்யும்நாய நமஃ| (touch left  
nostril) ஓம் அநிருத்தாய நமஃ| (touch right eye) ஓம்  
புருஷோத்தமாய நமஃ| (touch left eye) ஓம்  
அதோக்ஷஜாய நமஃ| (touch right ear) ஓம்

நாரஸிம்ஹாய நமஃ| (touch left ear) ஓம் அச்யுதாய  
நமஃ| (touch navel) ஓம் ஜநார்தநாய நமஃ| (touch chest)  
ஓம் உபேம்த்ராய நமஃ| (touch centre of head) ஓம்  
ஹரயே நமஃ| (touch right shoulder) ஓம் ஸ்ரீ  
க்ருஷ்ணாய நமஃ| (touch left shoulder)

**ப்ராணாநாயாமய>**

[Bend index and middle fingers towards palm. Press thumb against right nostril and place little and ring finger on left nostril. Breath in through left nostril closing right with the thumb, reciting the following mantras silently. Hold the breath reciting the same mantra, closing both nostril. Then exhale through right nostril reciting the mantra one more time.] ப்ரணவஸ்ய  
பரப்ரஹ்ம ருஷிஃ| பரமாத்மா தேவதா| தைவீ  
காயத்ரீ சம்தஃ| ப்ராணாயாமே விநியோகஃ|| ஓம்  
பூஃ ஓம் புஃ ஓம் ஸுவஃ| ஓம் மஃ ஓம் ஜநஃ ஓம்  
தபஃ ஓம் ஸத்யம்| ஓம் தத்ஸவிதுர்வரேண்யம்  
பர்கோதேவஸ்ய தீமஹி| தியோ யோநஃ  
ப்ரசோதயாத்|| ஓம் ஆபொ ஜ்யோதிரஸொம்ருதம்  
ப்ரஹ்ம பூர்புவஸ்ஸுவரோம்||

**ஸம்கல்வ>**

மமோபாத்த ஸமஸ்த துரிதக்ஷயத்வாரா ஸ்ரீ  
பரமேஸ்வர ப்ரீத்யர்தம் ஸாயம் (மாத்யாஹ்நிக /  
ப்ராத: as the case may be) ஸம்த்யா முபாஸிஷ்யே||  
(leave a spoon of water)

ப்ரதம மார்ஜநம்>

ஆபோஹிஷ்டேதி த்ருசஸ்யா த்ரயாணாம்  
மம்த்ராணாம் அம்பரீஷ ஸ்ஸிம்துத்வீப ருஷிஃ|  
ஆபோதேவதா காயத்ரீ சம்தஃ| மார்ஜநே  
விநியோகஃ| ஆபோ ஹிஷ்டா மயோ புவஃ| தாந  
ஊர்ஜே ததாதந| மஹேரணாய சக்ஷஸே|| யோவஃ  
ஸிவ தயோ ரஸஃ| தஸ்ய பாஜயதே ஹநஃ|  
உஸதீரிவ மாதரஃ|| தஸ்மா அரம்க மாமவஃ| யஸ்ய  
க்ஷயாய ஜிந்வது| ஆபோ ஜநயதா சநஃ|| (sprinkle little  
water around your head)

மம்த்ராசமநம் / ஆபாம்ப்ராஸநம் / ஜலாபிமம்த்ரம்>  
அக்நிஸ்சேத்யஸ்ய (ஸூர்யஸ்சேதஸ்ய-in the  
morning) மம்த்ரஸ்ய யாஜ்ஞுவல்க்ய உபநிஷத ருஷிஃ|  
அக்நி (ஸூர்ய- in the morning) மாமந்யோ மந்யுபதயஃ  
அஹர்தேவதா| ப்ரக்ருதீ சம்தஃ| மம்த்ராசமநே  
விநியோகஃ|| அக்நிஸ்ச (ஸூர்யஸ்ச- in the morning)  
மா மந்யுஸ்ச மந்யுபதயஸ்ச மந்யு க்ருதேப்யஃ|  
பாபேப்யோ ரக்ஷம்தாம்| யத்ராத்த்ரயா பாபமகார்ஸம்|  
மநஸா வாசா ஹஸ்தாப்யாம்| பத்பாமுதரேண  
ஸிஸந்நா| ஆஹஸ்த தவலும்பது| யத்கிம்ச தூரிதம்  
மயி| இதமஹம் மாமம்ருத யோநௌ| ஸத்யே  
(ஸூர்யே- in the morning) ஜ்யோதிஷி ஜஹோமி  
ஸ்வாஹா|| (Sip water with this mantra)

மம்த்ராசமநம் / ஆபாம்ப்ராஸநம் / ஜலாபிமம்த்ரம்  
(in மத்யாஹ்நிக)>

ஆபஃ புநம்து இத்யஸ்ய நாராயண-யாஜ்ஞுவல்க்ய  
 ஆபஃ ப்ருதிவீ ப்ரஹ்மணஸ்பதிரஷ்டிஃ ஆப்யம்தர  
 ஸுத்த்யர்தே ஆபாம் ப்ராஸநே விநியோகஃ| ஆபஃ  
 புநம்து ப்ருதிவீம் பூதா புநாதுமாம்| புநம்து  
 ப்ரஹ்மணஸ்பதிர்ப்ரஹ்ம பூதாபுநாதுமாம்|| யத்  
 உசிஷ்டமபோஜ்யம் யத்வா துஸ்சரிதம் மம|  
 ஸர்வம் புநம்து மாமாபோஸதாம்ச ப்ரதிக்ரஹம்  
 ஸ்வாஹா||

### ஆசமநம்>

[Sip after you recite the following three ஸ்வாஹா மம்த்ரஸ]  
 ஓம் கேஸவாய ஸ்வாஹா| ஓம் நாராயணாய  
 ஸ்வாஹா| ஓம் மாதவாய ஸ்வாஹா| ஓம்  
 கோவிந்தாய நமஃ| (wash hands with small quantity of  
 water) ஓம் விஷ்ணவே நமஃ| (rub both hands) ஓம்  
 மதுஸூதநாய நமஃ| (rub both hands) ஓம்  
 த்ரிவிக்ரமாய நமஃ| (touch upper lip) ஓம் வாமநாய  
 நமஃ| (touch lower lip) ஓம் ஸ்ரீதராய நமஃ| (fold your  
 hands namskara mudra) ஓம் ஹ்ருஷிகேஸாய நமஃ|  
 (touch right knee) ஓம் பத்மநாபாய நமஃ| (touch left knee)  
 ஓம் தாமோதராய நமஃ| (touch head) ஓம்  
 ஸம்கர்ஷநாய நமஃ| (touch chin) ஓம் வாஸுதேவாய  
 நமஃ|(touch right nostril) ஓம் ப்ரத்யும்நாய நமஃ| (touch left  
 nostril) ஓம் அநிருத்தாய நமஃ| (touch right eye) ஓம்  
 புருஷோத்தமாய நமஃ| (touch left eye) ஓம்  
 அதோக்ஷஜாய நமஃ| (touch right ear) ஓம்  
 நாரஸிம்ஹாய நமஃ| (touch left ear) ஓம் அச்யுதாய

நமஃ| (touch navel) ஓம் ஜநார்தநாய நமஃ| (touch chest)  
 ஓம் உபேம்த்ராய நமஃ| (touch centre of head) ஓம்  
 ஹரயே நமஃ| (touch right shoulder) ஓம் ஸர்  
 க்ருஷ்ணாய நமஃ| (touch left shoulder)

த்விதீய மார்ஜநம்>

ஆபோஹிஷ்டேதி நவர்ச்யஸ்ய ஸூக்தஸ்ய  
 அம்பரீஷ ஸ்ஸிம்துத்வீப ருஷிஃ| ஆபோதேவதா|  
 காயத்ரீ சம்தஃ| பம்சமீ வர்தமாநு ஸப்தமீ  
 ப்ரதிஷ்டா| அம்த்யேத்வே அநுஷ்டுபௌ| மார்ஜநே  
 விநியோகஃ|| ஆபோ ஹிஷ்டா மயோ புவஃ| தாந  
 ஊர்ஜே ததாதந| மஹேரணாய சக்ஷஸே|| யோவ  
 ஸ்ஸிவ தயோ ரஸஃ| தஸ்ய பாஜயதே ஹநஃ|  
 உஸதீரிவ மாதரஃ|| தஸ்மா அரம்க மாமவஃ| யஸ்ய  
 க்ஷயாய ஜிந்வத| ஆபோ ஜநயதா சநஃ|| (leave a spoon  
 of water from right side to left side) ஸந்நோ  
 தேவீரபிஷ்டய ஆபோ பவம்து பீதயே| ஸம் யோ  
 ரபஸ்ரவம்து நஃ|| ஈஸாநா வார்யாணாம்  
 க்ஷயம்தீஸஃ சர்ஷணீநாம்| ஆபோ யாசாமி  
 பேஷஜம்|| அப்ஸுமே ஸோமோ  
 அப்ரவீதம்தர்விஸ்வாநி பேஷஜா| அக்நிம் ச  
 விஸ்வ ஸம்புவம்| ஆபஃ ப்ருணீத பேஷஜம்  
 வருதம் தந்வே ஏஏஏ மம| ஜ்யோக்ச ஸூர்யம்  
 த்ருஸே|| இத மாபஃ ப்ரவஹத யத்கிம்ச தூரிதம்  
 மயி| யத்வாஹ மபிதுத்ரோஹ யத்வாஸபே  
 உதாந்ருதம்| ஆபோ அப்யாந்வசரிஷம் ரஸேந  
 ஸமகஸ்மஹி| பய ஸ்வாநக்ந ஆகஹி| தஸ்மா

ஸம்ஸ்ருஜ வர்சஸா|| ஸஸ்ருஷீஃ ஸ்ததபஸோ  
திவா நக்தம் ச ஸஸ்ருஸீஃ| வரேண்ய க்ரதூ  
ரஹமா தேவீ ரவஸே ஹுவே|| (sprinkle little water  
around your head again)

பாப புருஷ விஸர்ஜநம் / தஹநம்>  
ருதம்ச ஸத்யம்சேதஸ்ய ஸூக்தஸ்ய அகமர்ஷண  
ருஷிஃ| பாவ வருத்தோ தேவதா| அநுஷ்டுப்சம்தஃ|  
பாப புருஷ விஸர்ஜநே விநியோகஃ| ஓம் ருதம் ச  
ஸத்யம்சாபீத்தாத்த பஸோத்யஜாயத| ததொ  
ராத்ர்யஜாயத தத்ஸமுத்ரோ அர்ணவஃ||  
ஸமுத்ராதர்ணவாததி ஸம்வத்ஸரோ அஜாயத|  
அஹோ ராத்ராணி விதத த்விஸ்வஸ்ய  
மிஷதோவஸீ|| ஸூர்யா சம்த்ரமஸௌ தாதா  
யதா பூர்வமகல்பயத்| திவம் ச ப்ருதிவீம்  
சாம்தரிக்ஷ மதோ ஸ்வாஹா||

ஆசமநம்>

[Sip after you recite the following three ஸ்வாஹா மம்த்ரs]  
ஓம் கேஸவாய ஸ்வாஹா| ஓம் நாராயணாய  
ஸ்வாஹா| ஓம் மாதவாய ஸ்வாஹா| ஓம்  
கோவிம்தாய நமஃ| (wash hands with small quantity of  
water) ஓம் விஷ்ணவே நமஃ| (rub both hands) ஓம்  
மதுஸூதநாய நமஃ| (rub both hands) ஓம்  
த்ரிவிக்ரமாய நமஃ| (touch upper lip) ஓம் வாமநாய  
நமஃ| (touch lower lip) ஓம் ஸ்ரீதராய நமஃ| (fold your  
hands namskara mudra) ஓம் ஹ்ருஷிகேஸாய நமஃ|

(touch right knee) ஓம் பத்மநாபாய நமஃ| (touch left knee) ஓம் தாமோதராய நமஃ| (touch head) ஓம் ஸம்கர்ஷநாய நமஃ| (touch chin) ஓம் வாஸுதேவாய நமஃ|(touch right nostril) ஓம் ப்ரத்யும்நாய நமஃ| (touch left nostril) ஓம் அநிருத்தாய நமஃ| (touch right eye) ஓம் புருஷோத்தமாய நமஃ| (touch left eye) ஓம் அதோக்ஷஜாய நமஃ| (touch right ear) ஓம் நாரஸிம்ஹாய நமஃ| (touch left ear) ஓம் அச்யுதாய நமஃ| (touch navel) ஓம் ஜநார்தநாய நமஃ| (touch chest) ஓம் உபேம்த்ராய நமஃ| (touch centre of head) ஓம் ஹரயே நமஃ| (touch right shoulder) ஓம் ஸர் க்ருஷ்ணாய நமஃ| (touch left shoulder)

ப்ராணாநாயாம்ய>

ப்ரணவஸ்ய பரப்ரஹ்ம ருஷிஃ| பரமாத்மா தேவதா|  
தைவீ காயத்ரீ சம்தஃ| ப்ராணாயாமே விநியோகஃ||  
ஓம் பூஃ ஓம் புஃ ஓம் ஸுவஃ| ஓம் மஃ ஓம் ஜநஃ|  
ஓம் தபஃ ஓம் ஸத்யம்| ஓம் தத்ஸவிதுர்வரேண்யம்  
பர்கோதேவஸ்ய தீமஹி| தியோ யோநஃ|  
ப்ரசோதயாத்|| ஓம் ஆபொ ஜ்யோதிரஸொம்ருதம்  
ப்ரஹ்ம பூர்புவஸ்ஸுவரோம்||

ஸம்கல்வ>

மமோபாத்த ஸமஸ்த தூரிதக்ஷயத்வாரா ஸர்  
பரமேஸ்வர ப்ரீத்யர்தம் ஸாயம் (ப்ராத: as the case  
may be) ஸம்த்யார்க்ய ப்ரதாநம் கரிஷ்யே||



அர்க்ய ப்ரதாநம்> [Offering of water]@@

ஓம் பூர்புவஸ்ஸுவஃ\*\*| ஓம் தத்ஸவிதுர்வரேண்யம்  
பர்கோதேவஸ்ய தீமஹி தியோ யோநஃ.  
ப்ரசோதயாத்|| (to give arghya 3 times with this mantra).  
காலாதீத தோஷ ப்ராயஸ்சித்தார்தம் புநர் அர்க்ய  
ப்ரதாநம் கரிஷ்யே| ஓம் பூர்புவஸ்ஸுவஃ| ஓம்  
தத்ஸவிதுர்வரேண்யம் பர்கோதேவஸ்ய தீமஹி  
தியோ யோநஃ ப்ரசோதயாத்|| (give arghya one more  
time) (This mantra for ஸாயம் and ப்ராதஃ)

\*\*தக்ஷிணாத்ய: பூர்புவஸ்ஸுவஃ and உத்தராதி:  
பூர்புவஸ்ஸுவஃ

(for மத்யாஹ்நிக):-

ஸம்கல்வ>

மமோபாத்த ஸமஸ்த துரிதக்ஷயத்வாரா ஸர்  
பரமேஸ்வர ப்ரீத்யர்தம் மாத்யாஹ்நிக  
ஸம்த்யார்க்ய ப்ரதாநம் கரிஷ்யே||

அர்க்ய ப்ரதாநம்>

ஹம்ஸஃ ஸாசிஷாதித்யஸ்ய வாமதேவஃ.  
ஸூர்யோ ஜகதீ அர்க்ய ப்ரதாநே விநியோகஃ| ஓம்  
ஹம்ஸ ஸாசிஷத்வ ஸாரம்தரிக்ஷ ஸத்தோதா  
வேதிஷத திதிர் துரோணஸத்|| (give arghya once with  
this mantra) ந்ருஷத்வர ஸத்ருத ஸத்வ்யோம  
ஸதப்ஜா கோஜா ருதஜா அத்ரிஜா ருதம்|| (give arghya  
once with this mantra) ப்ராதர் தேவீ மதிதிம்  
ஜோஹவீமி மத்யம்திந உதிதா ஸூர்யஸ்ய|| (give  
arghya once with this mantra) ராயே மித்ரா வருணா

ஸர்வதா இளே தோகாய தநயாய ஸம் யோஃ|| (give arghya once with this mantra)

@@ arghya is given in standing position in the morning, sitting towards north during noon and sitting towards west in the evening.

ப்ரதக்ஷிணம்>

உத்சேத பிஸ்ருதா மகம் வருஷபம் நர்யாபஸம்|  
அஸ்தார மேஷி ஸூர்ய|| (this is for ஸாயம் and  
மாத்யாஹ்நிக)

ப்ரதக்ஷிணம்> (for morning ஸம்த்யாவம்தந)

யதத்ய கச்ச வருத்ரஹந்நுதகா அபிஸூர்ய|  
ஸர்வம் ததிம்த்ர தே வஸே||

ஸம்த்யோபாஸநம்>

தேஜோஸி| தேஜோமயி தேஹி|| (show right hand to  
east and touch heart) அஸாவாதித்யொ ப்ரஹ்ம|  
ப்ரஹ்மைவாஹமஸ்மி|| (take water in right hand the do  
pradakshina while leaving water around you).

தர்பணம்> [Pour water through tips of your right hand reciting  
the following mantra]

ஆதித்யம் தர்பயாமி| ஸோமம் தர்பயாமி|  
அம்காரகம் தர்பயாமி| புதம் தர்பயாமி|  
ப்ருஹஸ்பதிம் தர்பயாமி| ஸூக்ரம் தர்பயாமி|  
ஸநைஸ்சரம் தர்பயாமி| ராஹும் தர்பயாமி|  
கேதும் தர்பயாமி| கேஸவம் தர்பயாமி| நாராயணம்

தர்பயாமி| மாதவம் தர்பயாமி| கோவிம்தம்  
 தர்பயாமி| விஷ்ணும் தர்பயாமி| மதுஸூதநம்  
 தர்பயாமி| த்ரிவிக்ரமம் தர்பயாமி| வாமநம்  
 தர்பயாமி| ஸர்ீதரம் தர்பயாமி| ஹ்ருஷிகேஸம்  
 தர்பயாமி| பத்மநாபம் தர்பயாமி| தாமோதரம்  
 தர்பயாமி| ஸம்கர்ஷணம் தர்பயாமி| வாஸுதேவம்  
 தர்பயாமி| ப்ரத்யும்நம் தர்பயாமி| அநிருத்தம்  
 தர்பயாமி| புருஷோத்தமம் தர்பயாமி| அதோக்ஷஜம்  
 தர்பயாமி| நாரஸிம்ஹம் தர்பயாமி| அச்யுதம்  
 தர்பயாமி| ஜநார்தநம் தர்பயாமி| உபேம்த்ரம்  
 தர்பயாமி| ஹரிம் தர்பயாமி| ஓம் ஸர்ீ க்ருஷ்ணம்  
 தர்பயாமி|

### ஆசமநம்>

[Sip after you recite the following three ஸ்வாஹா மம்த்ரs]  
 ஓம் கேஸவாய ஸ்வாஹா| ஓம் நாராயணாய  
 ஸ்வாஹா| ஓம் மாதவாய ஸ்வாஹா| ஓம்  
 கோவிம்தாய நமஃ| (wash hands with small quantity of  
 water) ஓம் விஷ்ணவே நமஃ| (rub both hands) ஓம்  
 மதுஸூதநாய நமஃ| (rub both hands) ஓம்  
 த்ரிவிக்ரமாய நமஃ| (touch upper lip) ஓம் வாமநாய  
 நமஃ| (touch lower lip) ஓம் ஸர்ீதராய நமஃ| (fold your  
 hands namskara mudra) ஓம் ஹ்ருஷிகேஸாய நமஃ|  
 (touch right knee) ஓம் பத்மநாபாய நமஃ| (touch left knee)  
 ஓம் தாமோதராய நமஃ| (touch head) ஓம்  
 ஸம்கர்ஷநாய நமஃ| (touch chin) ஓம் வாஸுதேவாய  
 நமஃ|(touch right nostril) ஓம் ப்ரத்யும்நாய நமஃ| (touch left

nostril) ஓம் அநிருத்தாய நமஃ| (touch right eye) ஓம்  
 புருஷோத்தமாய நமஃ| (touch left eye) ஓம்  
 அதோக்ஷஜாய நமஃ| (touch right ear) ஓம்  
 நாரஸிம்ஹாய நமஃ| (touch left ear) ஓம் அச்யுதாய  
 நமஃ| (touch navel) ஓம் ஜநார்தநாய நமஃ| (touch chest)  
 ஓம் உபேம்த்ராய நமஃ| (touch centre of head) ஓம்  
 ஹரயே நமஃ| (touch right shoulder) ஓம் ஸர்  
 க்ருஷ்ணாய நமஃ| (touch left shoulder)

பூதோச்சாடநம்>

அபஸர்பம்து யோ பூதாஃ யே பூதா பூமி  
 ஸம்ஸ்திதாஃ| யே பூதா விக்நகர்தாரஃ தே  
 நஸ்யம்து ஸிவாஜ்ஞயா|| அபக்ராமம்து பூதத்யாஃ  
 ஸர்வேதே பூமி பாரகாஃ| ஸர்வேஷாம விரோதேந  
 ப்ரஹ்மகர்ம ஸமாரபேத்||

ஆஸநம்>

ப்ருதிவ்யாஃ மேரு ப்ருஷ்ட ருஷிஃ| கூர்மோ  
 தேவதா| ஸுதலம் சம்தஃ| ஆஸநே விநியோகஃ|  
 ப்ருத்வி த்வயா த்ருதா லோகாஃ தேவித்வம்  
 விஷ்ணுநா த்ருதா| த்வம் ச தாரய மாம் தேவி  
 பவித்ரம் குருசாஸம்|| ஆஸநம் கல்வயாமி|  
 அநம்தாஸநாய நமஃ| கூர்மாஸநாய நமஃ|  
 யோகாஸநாய நமஃ| பத்மாஸநாய நமஃ|  
 ஸுகாஸநாய நமஃ||

ப்ராணாநாயாம்ய>

ப்ரணவஸ்ய பரப்ரஹ்ம ருஷிஃ| பரமாத்மா தேவதா|  
 தேவீ காயத்ரீ சம்தஃ| ப்ராணாயாமே விநியோகஃ||  
 ஓம் பூஃ ஓம் புஃ ஓம் ஸுவஃ| ஓம் மஃ ஓம் ஜநஃ  
 ஓம் தபஃ ஓம் ஸத்யம்| ஓம் தத்ஸவிதுர்வரேண்யம்  
 பர்கோதேவஸ்ய தீமஹி| தியோ யோநஃ  
 ப்ரசோதயாத்|| ஓம் ஆபொ ஜ்யோதிரஸொம்ருதம்  
 ப்ரஹ்ம பூர்புவஸ்ஸுவரோம்||

ஸம்கல்வ>

மமோபாத்த ஸமஸ்த துரிதக்ஷயத்வாரா ஸ்ரீ  
 பரமேஸ்வர ப்ரீத்யர்தம் ஸாயம் (மாத்யாஹ்நிக /  
 ப்ராத: as the case may be) ஸம்த்யா காயத்ரீ  
 மஹாமம்த்ர ஜபம் கரிஷ்யே||

ஸாயுஜ்யம்>

ப்ரணவஸ்ய ருஷிஃ தேவதா சம்தாம்ஸி|  
 ஓம்மித்யேகாக்ஷரம் ப்ரஹ்ம| அக்நிர்தேவதா  
 ப்ரஹ்ம இத்யார்ஷம்| காயத்ரம் சம்தஃ| பரமாத்மா  
 ஸ்வரூபம்| ஸாயுஜ்யம் விநியோகஃ||

காயத்ரயாவாஹநம்>

ஆயாது வரதா தேவீ அக்ஷரம் ப்ரஹ்மஸம்மிதம்|  
 காயத்ரீம் சம்தஸாம் மாதேதம் ப்ரஹ்ம  
 ஜஷஸ்வமே| யதந்ஹாத்த்ருதே பாபம்  
 ததந்ஹாத்த்ரதிமுச்யதே| யத்ராத்ரீயாத்த்ருதே  
 பாபம் தத்ராத்ரீயாத்த்ரதிமுச்யதே| ஸர்வவர்ணே  
 மஹாதேவீ ஸம்த்யாவித்யே ஸரஸ்வதி||

ஓஜோஸி ஸஹோஸி பலமஸி ப்ராஜோஸி  
 தேவாநாம் தாமநாமாஸி விஸ்வமஸி  
 விஸ்வாயு:| ஸர்வமஸி ஸர்வாயு:| அபிபுவரொம்|  
 காயத்ரீம் ஆவாஹயாமி| ஸாவித்ரீம்  
 ஆவாஹயாமி| ஸரஸ்வதீம் ஆவாஹயாமி|  
 சம்தர்ஷீநாம் ஆவாஹயாமி| ஸ்ரீம்  
 ஆவாஹயாமி| ப்ரியம் ஆவாஹயாமி| பலம்  
 ஆவாஹயாமி|| காயத்ரியா காயத்ரீ சம்த:|  
 விஸ்வாமித்ர ருஷி:| ஸவிதா தேவதா| காயத்ரீ  
 சம்த:| அக்நிர்முகம் ப்ரஹ்மா ஸிர:| விஷ்ணுர்  
 ஹ்ருதயம்| ருத்ர லலாடம்| ப்ருத்வீ குக்ஷி:|  
 ப்ராணோபாந வ்யாநோதாந ஸமாந ஸப்ராண  
 ஸ்வேதவர்ணம்| ஸாம்க்யாயந ஸகோத்ரா|  
 காயத்ர்யா சதுர்விம்ஸத்யக்ஷரா த்ரிபதா  
 ஷட்குக்ஷி:| பம்சஸீர்ஷ உபநயநாதி யதாஸம்பவ  
 காயத்ரீ மம்த்ரஜபம் கரிஷ்யே||

கரந்யாஸ: >

தத்ஸவிது: ப்ரஹ்மாத்மநே அம்குஷ்டாப்யாம்  
 நம:| வரேண்யம் விஷ்ணவாத்மநே தர்ஜநீப்யாம்  
 நம:| பர்கோதேவஸ்ய ருத்ராத்மநே மத்யமாப்யாம்  
 நம:| தீமஹி ஸத்யாத்மநே அநாமிகாப்யாம் நம:|  
 தியோயோந: ஜ்ஞாநாத்மநே கநிஷ்டிகாப்யாம்  
 நம:| ப்ரசோதயாத் ப்ரகாஸாத்மநே  
 கரதலகரப்ருஷ்டா ப்யாம் நம:||

அம்கந்யாஸ: >

தத்ஸவிதுஃ ப்ரஹ்மாத்மநே ஹ்ருதயாய நமஃ|  
வரேண்யம் விஷ்ணவாத்மநே ஸிரஸே  
ஸ்வாஹா| பர்கோதேவஸ்ய ருத்ராத்மநே  
ஸிகாயை வஷட்| தீமஹி ஸத்யாத்மநே கவசாய  
ஹும்| தியோயோநஃ ஜ்ஞாநாத்மநே நேத்ரத்ரயாய  
வெளஷட்| ப்ரசோதயாத் ப்ரகாஸாத்மநே  
அஸ்த்ராய பட்| பூர்புவஸ்ஸ்வரோமிதி திக்பம்தஃ||

த்யாநம்>

முக்தாவித்ரும ஹேம நீலதவள ச்சாயைர் முகை  
ஸ்த்ரீக்ஷணைஃ| முக்தாமிம்து நிபத்த ரத்ந  
முகுடாம் தத்வார்த வர்ணாத்மிகாம்|| காயத்ரீம்  
வரதாபயாம் குஸகஸாம் ஸுப்ரம் கபாலம் கதாம்  
ஸம்கம் சக்ரமதாரவிம்த யுகலம் ஹஸ்தைர்  
வஹம்தீம் பஜே||

காயத்ரீ ஜபஃ>

ஓம் பூர்புவஸ்ஸுவஃ\*\*| ஓம் தத்ஸவிதுர்வரேண்யம்  
பர்கோதேவஸ்ய தீமஹி| தியோ யோநஃ  
ப்ரசோதயாத்|| [recite this mantra 1008/108/28/10 times]  
\*\*தக்ஷிணாத்ய: பூர்புவஸ்ஸுவஃ; உத்தராதி:  
பூர்புவஸ்ஸுவஃ

அம்கந்யாஸஃ>

தத்ஸவிதுஃ ப்ரஹ்மாத்மநே ஹ்ருதயாய நமஃ|  
வரேண்யம் விஷ்ணவாத்மநே ஸிரஸே  
ஸ்வாஹா| பர்கோதேவஸ்ய ருத்ராத்மநே

ஸிகாயை வஷட்| தீமஹி ஸத்யாத்மநே கவசாய  
ஹும்| தியோயோநஃ ஜ்ஞாநாத்மநே நேத்ரத்ரயாய  
வௌஷட்| ப்ரசோதயாத் ப்ரகாஸாத்மநே  
அஸ்த்ராய பட்| பூர்புவஸ்ஸ்வரோமிதி  
திக்விமோகஃ||

தத்ஸத் ப்ரஹ்மார்பணமஸ்து|| (leave a spoon of water)

ஸூர்யோபஸ்தாநம்> (for both ஸாயம் and ப்ராதஃ)  
கஸ்யப் ருஷிஃ ஜாதவேதா அக்நிர்தேவதா|  
த்ரிஷ்டுப்சம்தஃ| ஸூர்யோபஸ்தாநே விநியோகஃ||  
ஜாதவேதஸே ஸுநவாம ஸோம மராதீயதோ  
நிதஹாதி வேதஃ| ஸநஃ வர்ஷததி துர்காணி  
விஸ்வாநாவேவ ஸிம்தும் துரிதாத்யக்நிஃ||  
தச்சம்யோரித்யஸ்ய ஸம்யுர் விஸ்வே தேவா  
ஸக்வரீ| தச்சம்யோரா வ்ருணீமஹே காதும்  
யஜ்ஞாய காதும் யஜ்ஞபதயே| தைவீ  
ஸ்வஸ்திரஸ்துநஃ ஸ்வஸ்திர்மாநுஷேப்யஃ|  
ஊர்த்வம் ஜிகாது பேஷஜம் ஸம்நொ அஸ்து  
த்விபதே ஸம் சதுஷ்பதே| ஓம் ஸாம்தி ஸாம்தி  
ஸாம்திஃ||

ஸூர்யோபஸ்தாநம்> (for மாத்யாஹ்நிக)  
தச்சக்ஷூரிதஸ்ய வஸிஷ்டஃ ஸவிதாபுர உஷ்ணிக்|  
ஸூர்யோபஸ்தாநே விநியோகஃ| ஓம் தச்சக்ஷூர்  
தேவஹிதம் ஸுக்ரமுச்சரத்| பஸ்யேம  
ஸரதஸ்ஸதம் ஜீவேம ஸரதஸ்ஸதம்||



ஓம் நமோ ப்ரஹ்மண இத்யஸ்ய ப்ரஜாபதிர்  
 விஸ்வேதேவஸ்த்ரிஷ்டுப்| நமோ ப்ரஹ்மணே  
 நமோ அஸ்த்வக்நயே நமஃ| ப்ருதிவ்யை நமஃ|  
 ஓஷதீப்யஃ| நமோ வாசே நமோ வாசஸ்பதயே  
 நமோ விஷ்ணவே மஹதே கரோமி|| (recite three  
 times from நமோ ப்ரஹ்மணே.... கரோமி)

திங்நமஸ்காரஃ>

ப்ராச்சயை திஸே (east) இம்த்ராய நமஃ| ஆக்நேய  
 திஸே (south-east) ஆக்நயே நமஃ| தக்ஷிணாயை  
 திஸே (south) யமாய நமஃ| நிருதய திஸே (south-west)  
 நிருதயே நமஃ| ப்ரதீச்சயை திஸே (west) வருணாய  
 நமஃ| வாயவ்ய திஸே (north-west) வாயவே நமஃ|  
 உதீச்சயை திஸே (north) குபேராய நமஃ| ஈஸாந  
 திஸே (north-east) ஈஸாநாய நமஃ| ஊர்த்வாயை  
 திஸே (upwards) ப்ரஹ்மணே நமஃ| அதராயை  
 திஸே (downwards) ப்ருதிவ்யை நமஃ| [turn to the  
 directions in ( ) and do namaskara staring from east and turning  
 clock wise] அம்தரிக்ஷ திஸே ஸம்த்யாயை நமஃ||

காயத்ரை நமஃ| ஸாவித்ரை நமஃ| ஸரஸ்வத்யை  
 நமஃ| ஸர்வாப்யோ தேவதாப்யோ நமோ நமஃ|  
 முநிப்யோ நமஃ| குருப்யோ நமஃ| ருஷிப்யோ நமஃ|  
 ஆசார்யேப்யோ நமஃ| காமமகார்ஷீத்  
 மந்யுராகர்ஷீத் நமோ நமஃ| யாம் ஸதா  
 ஸர்வபூதாநி ஸ்தாவராணி சராணி ச| ஸாயம்

ப்ராதர்நமஸ்யம்தி| ஸா மா ஸம்த்யா அபிரக்ஷது|  
 ஸர் ஸாமா ஸம்த்யா அபிரக்ஷத்யோம் நமோ  
 நமஃ|| ஸிவாய விஷ்ணுருபாய ஸிவருபாய  
 விஷ்ணவே| ஸிவஸ்ய ஹ்ருதயம் விஷ்ணுஃ  
 விஷ்ணோஸ்ச ஹ்ருதயம் ஸிவஃ| யதா  
 ஸிவமயோ விஷ்ணுஃ ஏவம்  
 விஷ்ணுமயஸஹ்ரிவஃ| யதாம்தரம் ந பஸ்யாமி  
 ததா மே ஸ்வஸ்திராயுஷிம்| ஸர் ததா மே  
 ஸ்வஸ்திராயுஷ்யோந்நமோ நமஃ|| ப்ரஹ்மண்யோ  
 தேவகி புத்ரோ ப்ரஹ்மண்யோ மதுஸூதநஃ|  
 ப்ரஹ்மணஃ புமடரீகாக்ஷோ ப்ரஹ்மண்யோ  
 விஷ்ணுர்ச்யுதஃ| நமோ ப்ரஹ்மண்ய தேவாய கோ  
 ப்ராஹ்மண ஹிதாய ச| ஜகத்திதாய க்ருஷ்ணாய  
 கோவிம்தாய நமோ நமஃ| ஸர் கோவிம்தாய  
 நமோ நமஃ|

காயத்ரீ உத்வாஸநம்>

உத்தம இத்யஸ்ய வாமதேவ காயத்ரயநுஷ்டுப் |  
 உத்வாஸநே விநியோகஃ| உத்தமே ஸிகரே ஜாதே  
 பூம்யாம் பர்வத மூர்தநி| ப்ராஹ்மணேப்யோ  
 ப்யநுஜ்ஞாதா கச்ச தேவி யதா ஸுகம்||

க்ஷீரேண ஸ்நாபிதே தேவி சம்தநேந விலேபிதே|  
 பில்வபத்ரார்சிதா தேவி அஹம் துர்கீ ஸரணாகதஃ|  
 ஸர் அஹம் துர்கீ ஸரணாகச்சத்யோந்நமோ நமஃ|  
 ஆகாஸாத்வதிதம் தோயம் யதா கச்சதி ஸாகரம்|  
 ஸர்வே தேவ நமஸ்காரஃ கேஸவம் ப்ரதிகச்சதி|

ஸர் கேஸவம் ப்ரதிகச்சத்யோம் நமோ நமஃ|  
ஸர்வ வேதேஷு யத்புண்யம் ஸர்வ தீர்தேஷு  
யத்வலம்| தத்வலம் ஸமவாப்நோதி ஸ்துத்வா  
தேவம் ஜநார்தநம்| வாஸநாத்வாஸு தேவஸ்ய  
வாஸிதம் தே ஜகத்ரயம்| ஸர்வ பூத நிவாஸோஸி  
வாஸுதேவ நமோஸ்துதே நமோஸ்த்வநம்தாய  
ஸஹஸ்ரமூர்தயே ஸஹஸ்ர பாதாக்ஷி ஸிரோரு  
பாஹவே ஸஹஸ்ரநாமநே புருஷாய  
ஸாஸ்வதே ஸஹஸ்ர கோடி யுகதாரிணே நமஃ|  
பத்ரம் நோ அபிவாதய மநஃ|| ஓம் ஸாம்தி  
ஸாம்தி ஸாம்திஃ||

**கோத்ராபிவம்தநம்>**

சதுஸ்ஸாகர பர்யம்தம் கோ ப்ராஹ்மணேப்யஃ.  
ஸுபம் பவது| மாத்ரிகெ-வாஸிஷ்ட-ஆபரத்வஸு-  
இம்த்ர ப்ரமத- த்ர்யார்ஷேய ப்ரவராந்வித உபமந்ய  
வஸிஷ்டஸ கோத்ரஃ ஆஸ்வலாயந ஸூத்ரஃ.  
ருக்வேதாம்தர்கத ஸாகல ஸாகாத்யாயீ (your name  
here) ஸர்ம அஹம் போ அபிவாதயே (put namaskara to  
God reciting from சதுஸ்ஸாகர..... அபிவாதயே, two  
times; Gotra details differ from person to person)

**ஆசமநம்>**

[Sip after you recite the following three ஸ்வாஹா மம்த்ரs|  
ஓம் கேஸவாய ஸ்வாஹா| ஓம் நாராயணாய  
ஸ்வாஹா| ஓம் மாதவாய ஸ்வாஹா| ஓம்  
கோவிம்தாய நமஃ| (wash hands with small quantity of

water) ஓம் விஷ்ணவே நமஃ| (rub both hands) ஓம்  
 மதுஸூதநாய நமஃ| (rub both hands) ஓம்  
 த்ரிவிக்ரமாய நமஃ| (touch upper lip) ஓம் வாமநாய  
 நமஃ| (touch lower lip) ஓம் ஸ்ரீதராய நமஃ| (fold your  
 hands namskara mudra) ஓம் ஹ்ருஷிகேஸாய நமஃ|  
 (touch right knee) ஓம் பத்மநாபாய நமஃ| (touch left knee)  
 ஓம் தாமோதராய நமஃ| (touch head) ஓம்  
 ஸம்கர்ஷநாய நமஃ| (touch chin) ஓம் வாஸுதேவாய  
 நமஃ|(touch right nostril) ஓம் ப்ரத்யும்நாய நமஃ| (touch left  
 nostril) ஓம் அநிருத்தாய நமஃ| (touch right eye) ஓம்  
 புருஷோத்தமாய நமஃ| (touch left eye) ஓம்  
 அதோக்ஷஜாய நமஃ| (touch right ear) ஓம்  
 நாரஸிம்ஹாய நமஃ| (touch left ear) ஓம் அச்யுதாய  
 நமஃ| (touch navel) ஓம் ஜநார்தநாய நமஃ| (touch chest)  
 ஓம் உபேம்த்ராய நமஃ| (touch centre of head) ஓம்  
 ஹரயே நமஃ| (touch right shoulder) ஓம் ஸ்ரீ  
 க்ருஷ்ணாய நமஃ| (touch left shoulder)

கர்ம ஸமர்பணம்>

யஸ்ய ஸம்ருத்யாச நாமோக்த்யா தபஃ. ஸம்த்யா  
 க்ரியாதிஷு ந்யூநம் ஸம்பூர்ணதாம் யாதி  
 ஸம்த்யோ வம்தே தமச்யுதம்| மம்த்ரஹீநம்  
 க்ரியாஹீநம் பக்திஹீநம் ஜநார்தந யத்க்ருதம்து  
 மயா ஸம்த்யா பரிபூர்ணம் ததஸ்துமே| (leave a spoon  
 of water)

நாமத்ரய மம்த்ர ஜபஃ:>

மத்யே மம்த்ரதம்த்ர த்யாநநியம ஸ்வரவர்ண  
 ந்யூநாதிரி்க்த லோபதோஷ ப்ராயஸ்சித்தார்தம்  
 நாமத்ரய மம்த்ர ஜபம் கரிஷ்யே| அச்யுதாய நமஃ.  
 அநம்தாய நமஃ கோவிம்தாய நமஃ| அச்யுதாய நமஃ.  
 அநம்தாய நமஃ கோவிம்தாய நமஃ| அச்யுதாய நமஃ.  
 அநம்தாய நமஃ கோவிம்தாய நமஃ| அச்யுதாயநம்த  
 கோவிம்தேப்யோ நமஃ|

ஆசமநம்>

[Sip after you recite the following three ஸ்வாஹா மம்த்ரs]  
 ஓம் கேஸவாய ஸ்வாஹா| ஓம் நாராயணாய  
 ஸ்வாஹா| ஓம் மாதவாய ஸ்வாஹா| ஓம்  
 கோவிம்தாய நமஃ| (wash hands with small quantity of  
 water) ஓம் விஷ்ணவே நமஃ| (rub both hands) ஓம்  
 மதுஸூதநாய நமஃ| (rub both hands) ஓம்  
 த்ரிவிக்ரமாய நமஃ| (touch upper lip) ஓம் வாமநாய  
 நமஃ| (touch lower lip) ஓம் ஸ்ரீதராய நமஃ| (fold your  
 hands namskara mudra) ஓம் ஹ்ருஷிகேஸாய நமஃ|  
 (touch right knee) ஓம் பத்மநாபாய நமஃ| (touch left knee)  
 ஓம் தாமோதராய நமஃ| (touch head) ஓம்  
 ஸம்கர்ஷநாய நமஃ| (touch chin) ஓம் வாஸுதேவாய  
 நமஃ|(touch right nostril) ஓம் ப்ரத்யும்நாய நமஃ| (touch left  
 nostril) ஓம் அநிருத்தாய நமஃ| (touch right eye) ஓம்  
 புருஷோத்தமாய நமஃ| (touch left eye) ஓம்  
 அதோக்ஷஜாய நமஃ| (touch right ear) ஓம்  
 நாரஸிம்ஹாய நமஃ| (touch left ear) ஓம் அச்யுதாய  
 நமஃ| (touch navel) ஓம் ஜநார்தநாய நமஃ| (touch chest)

ஓம் உபேம்த்ராய நமஃ| (touch centre of head) ஓம்  
ஹரயே நமஃ| (touch right shoulder) ஓம் ஸ்ரீ  
க்ருஷ்ணாய நமஃ| (touch left shoulder)

காயேந வாசா மநஸேம்த்ரீயைர்வா புத்த்யாத்மநா  
வா ப்ரக்ருதே ஸ்ஸ்வபாவாத்கரோமி  
யத்யத்ஸகலம் பரஸ்மை ஸ்ரீமந்நாராயணாயேதி  
ஸமர்பயாமி||  
||இதி ருக்வேதீய ஸம்த்யாவம்தந விதிஃ||  
||ஹரிஃ ஓம்||

*For Qualitative Predictions & Potential Remedies visit:*  
***www.astrovidya.com***