

கா³யத்ரீ ஜப:

ஸ்ரீமதே ராமாநுஜாய நம: |

ஸ்ரீ நிக³மாந்த மஹா தே³ஸிகாய நம: |

1. AchamanaM ஆசமநம்

அச்யுதாய நம:

அநந்தாய நம:

கோ³விந்தா³ய நம:

Take little water on your right palm and swallow it uttering the above mantra (don't sip the water). Wash the palm with water, wipe the lips with the clean palm, wash the palm again

With right hand fingers as described below touch the various parts of the body.

கேஸவாய நம: (thumb to touch right cheek)

நாராயணாய நம: (thumb to touch left cheek)

மாத⁴வாய நம: (ring finger to touch right eye)

கோ³விந்தா³ய நம: (ring finger to touch left eye)

விஷ்ணவே நம: (index finger to touch right side nose)

மது⁴ஸு³த³நாய நம: (index finger to touch left side nose)

த்ரிவிக்ரமாய நம: (little finger to touch right ear)

வாமநாய நம: (little finger to touch left ear)

ஸ்ரீ⁴ராய நம: (middle finger to touch right shoulder)

ஹ்ருஷ்கேஸாய நம: (middle finger to touch left shoulder)

பத்³மநாபா⁴ய நம:(four fingers to touch navel and the chest)

தா³மோத³ராய நம: (four fingers to touch head)

2. praaNaayaamam ப்ராணாயாமம்

ஓ பூ⁴:. ஓ பு⁴வ:. ஓ ஸ்வ:. ஓ மஹ:.

ஓ ஜந:. ஓ தப:. ஓ கு³ம் ஸத்யம் .

ஓ தத்ஸவிதூர்வரேண்யம் .

ப⁴ர்கோ³தே³வஸ்ய தீ⁴மஹி.

தி⁴யோ யோ ன: ப்ரசோத³யாத் .

ஓமாபோ ஜ்யோதிரஸோம்ருதம் ப்³ரஹ்ம் பூ⁴ர்பு⁴வஸ்ஸுவரோம் ..

3. கு³ரு பரம்பரா த்³யாநம்

அஸ்மத்³ கு³ருப்⁴யோ நம:

அஸ்மத்³ பரம கு³ருப்⁴யோ நம:

அஸ்மத்³ ஸர்வ கு³ருப்⁴யோ நம:

ஸ்ரீமதே ஆதி³வண்ஸ²கோப யதிந்த்³ர மஹா தே³ஸிகாய நம:

ஸ்ரீமான் வேங்கட நாதா²ர்ய: கவிதார்கிக கேஸரீ.

வேதா³ந்தாசார்ய வர்யோ மே ஸந்நித⁴த்தாம் ஸதா³ ஹ்ருதி³..

கு³ருப்⁴யஸ் தத்³ கு³ருப்⁴யஸ்ச நமோ வாக மதீ⁴மஹே.

வ்ருண்மஹே ச தத்ராத்த³யெள த³ம்பதி ஜக³தாம் பதி..

ஸ்வஸேஷபூ⁴தேன மயா ஸ்வீயை: ஸர்வ பரிச்ச²தை³..

விதா⁴தும் ப்ரீத்மாத்மாநம் தே³வ: ப்ரக்ரமதே ஸ்வயம்..

கா³யத்ரீ ஜப:

ஸ⁰க்லாம்ப³ரத⁴ரம் விஷ்ணும் ஸ்லிவர்ணம் சதுர் பு⁴ஜதம் .
ப்ரஸந்ன வத³நம் த்⁴யாயேத் ஸர்வ விக்⁴நோபஸாந்தயே ..

யஸ்ய த்³விரத³ வக்த்ராத்³யா: பாரிஷத³யா: பரஸ்ஸதம்.
விக்⁴நம் நிக்⁴நந்தி ஸததம் விஷ்வக்ஸேநம் தமாஸ்ரயே ..

4.saN^kalpaM ஸங்கல்பம்

With the palms together in the saN^kalpa posture

அஸ்ய ஸ்ரீ ப⁴க³வதோ மஹா புருஷஸ்ய ஸ்ரீ விஷ்ணோ: ஆஜ்ஞயா
ப்ரவர்தமாநஸ்ய அத்³ய ப்³ரஹ்மண: த்³விதீய பரார்தே⁴ ஸ்ரீ ஸ்வேத வராஹ
கல்பே லேவஸ்வத மந்வந்தரே கலியுகே³ ப்ரத²ம பாதே³ ஜம்பூத்³வீபே
பா⁴ரத வர்ஷே ப⁴ரத க²ண்டே³ ஸகாப்தே³ மேரோ: த்³க்ஷணே பார்ஸ்வே
அஸ்மின் வர்தமாநாநாம் வ்யவஹாரிகாணாம் ப்ரப⁴வாதீ³நாம் ஸஷ்டி
ஸம்வத்ஸராணாம் மத்⁴யே

.....நாம ஸம்வத்ஸரே
.....அயநே
.....ருதௌ
.....மாளே
.....பக்ஷே
.....ஸ⁰ப⁴திதௌ²
.....வாஸர
.....நக்ஷத்ர யுக்தாயாம்

ஸ்ரீ விஷ்ணு யோக³ ஸ்ரீ விஷ்ணு கரண ஸ⁰ப⁴ யோக³ ஸ⁰ப⁴ கரண
ஏவம்கு³ண விஸேஷண விஸிஷ்டாயாம் அஸ்யாம் ப்ரத²மாயாம் ஸ⁰ப⁴திதௌ²
ஸ்ரீ ப⁴க³வதா³ஜ்ஞயா ஸ்ரீமந் நாராயண ப்ரீத்யர்த²ம் மித்²யாதீ⁴த
ப்ராயஸ்சித்தார்த²ம் அஷ்டோத்தர ஸஹஸ்ர ஸங்க்யயா கா³யத்ரீ மஹா
மந்த்ர ஜபம் கரிஷ்யே.

5.saatvikatyaagaM
ஸாத்விகத்யாக³ம்

With the palms together in praNaama (Namaste) posture

ஓ ப⁴க³வானேவ மித்²யாதீ⁴த ப்ராயஸ்சித்தார்த²ம் கா³யத்ரீ மஹ மந்த்ர
ஜபாக்யம் கர்ம ஸ்வஸ்மை ஸ்வப்ரீதயே ஸ்வயமேவ காரயதி..

Now like sandhya vandanam, do the Gayatri japa vidhi

ஓ ப்ரணவஸ்ய ருஷி ப்³ரஹ்மா touch the head
தே³வீ கா³யத்ரீ ச²ந்த³: touch the nose
பரமாத்மா தே³வதா touch the chest

கா³யத்ரீ ஜப:

ஓ பூ⁴ராதி³ ஸப்த வ்யாஹ்ருதீநாம் அத்ரி ப்⁴ருகு³ குத்ஸ வஸிஷ்ட²
கௌ³தம காஸ்யப ஆங்கி³ரஸ ருஷய: touch the head

கா³யத்ரீ உஷ்ணிக் அநுஷ்டுப் ப்³ருஹதீ பங்தி த்ருஷ்டுப் ஜக³த்ய:
ச²ந்தா³கு³ம்ஸி touch the nose

அக்³னி வாயு அர்க வாஃ³ஸ வருண இந்த்³ர விஸ்வேதே³வா: தே³வதா:
touch the chest

ஸாவித்ர்யா ருஷி: விஸ்வாமித்ர: touch the head
தே³வீகா³யத்ரீ ச²ந்த³: touch the nose
ஸவிதா தே³வதா touch the chest

கா³யத்ரீ ஸிரஸோ ப்³ரஹ்ம ருஷி: touch the head
அநுஷ்டுப் ச²ந்த³: touch the nose
பரமாத்மா தே³வதா touch the chest

ஸர்வேஷாம் ப்ராணாயாமே விநியோக³:
(perform aatma aavaahanam and fold the palms again in
praNaama/namaste posture)

முக்தாவித்³ரும ஹேமநீல த⁴வளச்சா²யை: முகை²ஸ்த்ரீக்ஷணை:
யுக்தாமிந்து³கலா நிப³த்³த⁴மகுடாம் தத்வார்த² வர்ணாத்மிகாம் |
கா³யத்ரீம் வரதா³ப்யாம் குஸகஸம் ஸ³ப⁴ரம் கபாலம் கு³ணம்
ஸங்க²ம் சக்ரமதா²ரவிந்த³யுக³ளம் ஹஸ்தைர்வஹந்தீம் ப⁴ஜே ||

(meditate on the form of gaayatrii devi)
ஓமாபோ ஜ்யோதிரஸோம்ருதம் ப்³ரஹ்ம பூ⁴ர்பூ⁴வஸ்ஸுவரோம்
(while chanting the above mantra perform aatma parishuddhi with the
two palms by gently touching from head to toe)

அர்கமண்ட³ல மத்⁴யஸ்த²ம் ஸூர்யகோடிஸமப்ரப⁴ம் |
ப்³ரஹ்மாதி³ ஸேவ்ய பாதா³ப்³ஜம் நௌமிப்³ரஹ்ம ரமாஸக²ம் ||

(meditate on gaayatrii devi)

praaNaanaayam ³ times

ஓ பூ⁴: ஓ பூ⁴வ: ஓ ஸுவ: ஓ மஹ:
ஓ பூ⁴: ஓ பூ⁴வ: ஓ ஸுவ: ஓ மஹ:
ஓ பூ⁴: ஓ பூ⁴வ: ஓ ஸுவ: ஓ மஹ:

gaayatrii aavaahanam கா³யத்ரீ ஆவாஹநம்

ஆயாது இத்யநுவாகஸ்ய வாமதே³வ ருஷி: touch the head
அநுஷ்டுப் ச²ந்த³: touch the nose
கா³யத்ரீ தே³வதா ஹ்ருத³ய அத²வா touch the chest

கா³யத்ரீ ஜப:

கா³யத்ரீ ஆவாஹனே விநியோக³:

(hold the palms together in praNaama/namaste posture)

ஆயாது வரதா³ தே³வீ அக்ஷரம் ப்³ரஹ்ம ஸம்மிதம் |
கா³யத்ரீம் ச²ந்த³ஸாம் மாதேத³ம் ப்³ரஹ்ம ஜ⁰ஷஸ்வன: |

ஓஜோஸி ஸஹோஸி ப்³லமஸி ப்⁴ராஜோஸி தே³வாநாம் தா⁴ம நாமாஸி
விஸ்வமஸி விஸ்வாயு: ஸர்வமஸி ஸர்வாயு: அபி⁴பூ⁴ர்ஓ
கா³யத்ரீம் ஆவாஹயாமி (aatma aavaahanam)
ஸாவித்ரீம் ஆவாஹயாமி (aatma aavaahanam)
ஸரஸ்வதீம் ஆவாஹயாமி (aatma aavaahanam)

ப்⁴ராதர்த்⁴யாயாமி கா³யத்ரீம் ரவிமண்ட³ல மத்⁴யகா³ம் |
ருக்³வேத³ முச்சாரயந்தீம் ரக்தவர்ணம் குமாரிகாம் |
அக்ஷமாலாகராம் ப்³ரஹ்ம தை³வத்யாம் ஹம்ஸ வாஹநாம் ||

ஸாவித்ர்யா ருஷி: விஸ்வாமித்ர: touch the head
தே³வீகா³யத்ரீ ச²ந்த³: touch the nose
ஸவிதா தே³வதா touch the chest

(hold the palms together in praNaama/namaste posture)

யோதே³வோ ஸவிதாஸ்மாகம் தி⁴யோ த⁴ர்மாதி³ கோ³சரா: |
ப்³ரேரயேத் தஸ்ய யத்³ப⁴ர்க³: தத்³வரேண்ய முபாஸ்மஹே ||

ஆதி³த்ய மண்ட³லேத்⁴யாயேத் பரமாத்மாநமவ்யயம் |
விஷ்ணும் சதுர்பு⁴ஜம் ரத்நகுண்ட³லைர் மண்டி³தாங்க³நம் ||

ஸர்வரத்ன ஸமாயுக்த ஸர்வாப⁴ரண பூ⁴ஷிதாம் |
ஏவம் த்⁴யாத்வா ஜபேந்நித்யம் மந்த்ரமஷ்டோத்தரம் ஸுதம் ||

6. கா³யத்ரீ ஜப:

Do the japam for 1008 times as per the sankalpam

ஓ | பூ⁴ர்பு⁴வஸ்ஸ⁰வ: |
தத்ஸவிதுர்வரேணியம் |
ப்⁴ர்கோ³தே³வஸ்ய தீ⁴மஹி |
தி⁴யோ யோன: ப்³ரசோத்³யாத் ||
ஓ | பூ⁴ர்பு⁴வஸ்ஸ⁰வ: |

gaayatrii upasthaanam.h கா³யத்ரீ உபஸ்தா²நம்

aachamanam

கா³யத்ரீ ஜப:

ஓ பூ⁴ர்பூ⁴வஸஸுவ: Sprinkle water on the floor where the japam was made

ப்ராணாயாம:

ஓ பூ⁴: ஓ பு⁴வ: ஓ ஸுவ: ஓ மஹ:

ஸங்கல்ப:

ஸ்ரீ ப⁴க³வதா³ஞ்யயா ஸ்ரீமந்நாராயண ப்ரீத்யர்த²ம் கா³யத்ரீயுத்³வாஸநம் கரிஷ்யே

உத்தம இத்யநுவாகஸ்ய வாமதே³வ ருஷி: touch the head

அநுஷ்டுப் ச²ந்த³: touch the nose

கா³யத்ரீ தே³வதா touch the chest

கா³யத்ரீ உத்³வாஸனே விநியோக³:

(Perform the udvaasana mudra with the palms stand up and hold the palms in praNaama/namaste posture)

உத்தமே ஸிக²ரே தே³வீ பூ⁴ம்யாம் பர்வத முர்த⁴னி |
ப்³ராஹ்மணேப்⁴யோ ஹ்யநுஞ்யாநம் க³ச்ச² தே³வி யதா² ஸுக²ம் ||

praNamya(ஸாஷ்டாங்க³ ப்ரணாம) அபி⁴வாத³யேத்

(Fill in the appropriate R^ishhi pravaram and other details in the blanks below.)

அபி⁴வாத³யே(.....) (.....) (.....)

(.....) ருஷேய ப்ரவராந்வித

(.....) கோ³த்ர:

(.....)ஸூத்ர:

(.....)ஸாகா²த்⁴யாயீ

ஸ்ரீ (.....)ஸ்ர்மாநாமாஹம் அஸ்மிபோ⁴:||

aachamanam ஆசமநம்

அச்யுதாய நம: அநந்தாய நம: கோ³விந்தா³ய நம:

7.saatvika tyaagaH ஸாத்விக த்யாக³:

ஓ ப⁴க³வானேவ மித்²யாதீ⁴த ப்ராயஸ்சித்தார்த²ம் கா³யத்ரீ மஹ மந்த்ர ஜபாக்யம் கர்ம ஸ்வஸமை ஸ்வப்ரீதயே ஸ்வயமேவ காரிதவான்

Recite the following slokas

கா³யத்ரீ ஜப:

ஸ்ரீரங்க³ மங்க³ளநிதி⁴ம் கருணாநிவாஸம்
ஸ்ரீவேங்கடாத்³ரி ஸிக²ராலய காலமேக⁴ம் |
ஸ்ரீஹஸ்திஸைல ஸிக²ரோஜ்வல பாரிஜாதம்
ஸ்ரீஸம் நமாமி ஸிரஸா யது³ஸைல தீ³பம் ||

காயேநவாசா மநஸேந்த்³ரியைர்வா
பு³த்³த்⁴யாத்மனா வா ப்ரக்ருதே: ஸ்வபா⁴வாத் |
கரோமி யத்³யத்ஸகலம் பரஸ்மை
ஸ்ரீமந்நாராயணயேதி ஸமர்பயாமி ||

ஸர்வம் ஸ்ரீக்ருஷ்ணர்பணமஸ்து
இதி கா³யத்ரீ ஜப:.

Now Go to PerumaL Room and prostrate 4 times,then prostrate to your parents and take their blessings