

ஸ்ரீ:

ஸ்ரீ குருப்யோ நம:

ஸ்ரீ மஹா கணாதிபத்யே நம:

ஸ்ரீ மாத்ரே நம:

ஆத்ம வித்யா

ஸ்ரீ பாலா



ஸ்ரீ:



ஸ்ரீ:

ஸ்ரீ பாலா

ரிஷி ந்யாஸம்

அஸ்யஸ்ரீ பாலா மஹா மந்த்ரஸ்ய தக்ஷிணாமூர்த்தி ரிஷி;

பங்திச் சந்த:

பாலா பரமேஸ்வரி தேவதா

ஐம் பீஜம் செள: சக்தி: க்லீம் கீலகம்

மம பாலா பரமேஷ்வரி ப்ரீத்யர்த்தே

ஐபே வினியோக:

குறிப்பு: ஐம் (குஹ்யம்) செள: (பூமி) க்லீம் (நாபி)

கர ந்யாஸம்

ஹ்ருத³ய ந்யாஸம்

த்யானம்

அருண கிரண ஜாலை: ரஞ்சிதா சாவாகாஸா

வித்ருத ஜப வடிகா புஸ்தகா அபீதி ஹஸ்தா

இதர கர வராட்யா புல்ல கல்ஹார ஸம்ஸ்தா

நிவஸது ஹ்ருதி பாலா நித்ய கல்யாண சீலா

பஞ்சோபசாரம்

ஸ்ரீ:

மூல மந்திரம்:

ஐம் க்லீம் செள:

செள: க்லீம் ஐம்

உத்தராங்க ந்யாஸம்

த்யானம்

அருண கிரண ஜாலை: ரஞ்சிதா சாவாகாஸா
வித்ருத ஜப வடிகா புஸ்தகா அபீதி ஹஸ்தா
இதர கர வராட்யா புல்ல கல்ஹார ஸம்ஸ்தா
நிவஸது ஹ்ருதி பாலா நித்ய கல்யாண சீலா

பஞ்சோபசாரம்

குஹ்யாதி குஹ்ய கோஃப்தரீத்வம் க்ருஹாணாம் அஸ்மத் க்ருதம் ஜபம்
ஸித்திர்பவது மே தேவி த்வத்ப்ரஸாதான் மயி ஸ்திரா

ஸ்ரீ பாலா பரமேஸ்வரி ப்ரீயதாம்!

சர்வம் ஸ்ரீ க்ருஷ்ணார்ப்பணமஸ்து

ஸ்ரீ:

கர ந்யாஸம் (ஸ்ரீ பாலா)

ஐம் அங்கு ³ ஷ்டா ² ப்யாம் நம:	உங்கள் கட்டை விரலை உங்கள் ஆள்காட்டி விரலால் கீழ் இருந்து மேலாகத் துடைக்கவும்.
க்லீம் தர்ஜனீ ⁴ யாம்' நம:	உங்கள் ஆள்காட்டி விரலை உங்கள் கட்டை விரலால் கீழ் இருந்து மேலாகத் துடைக்கவும்.
சௌ: மத் ⁴ யமா ⁴ யாம்' நம:	உங்கள் நடு விரலை, கட்டை விரலால் கீழ் இருந்து மேலாகத் துடைக்கவும்
சௌ: அநாமிகா ⁴ யாம்' நம:	கட்டை விரலால் உங்கள் மோதிர விரலை கீழ் இருந்து மேலாகத் துடைக்கவும்
க்லீம் கநிஷ்ட ² கா ⁴ யாம்' நம:	உங்கள் சுண்டு விரலை கட்டை விரலால் கீழிருந்து மேலாகத் துடைக்கவும்
ஐம் கரதலகர ப்ரு ² ஷ்டா ² ப்யாம்' நம:	உங்கள் கைகளை ஒன்றின் மீது ஒன்றாக உள்ளங்கை மற்றும் உங்கள் கைகளின் பின்புறம் கொண்டு சொல்லுங்கள்.

ஸ்ரீ:

ஹ்ருதய ந்யாஸம் (ஸ்ரீ பாலா)

ஐம் ஹ்ருத ³ யாய நம:	வலது கையால் உங்கள் இதயத்தைத் தொடவும்
க்லீம் ஸிரஸே ஸ்வாஹா	பிருங்கி (மான்) முத்திரையால் தலை உச்சியைத் தொடவும்
சௌ: ஸிகா ² யை வஷட்	பிருங்கி (மான்) முத்திரையால் தலையின் பின்புறத்தைத் துடைக்கவும்
சௌ: கவசாயா ஹும்	இடக்கை வலத் தோளையும் வலக்கை இடத் தோளையும் தொட்டு கவசம் போல் வைக்கவும்
க்லீம் நேத்ரத்ரயாய வெளஷட்	மூன்று விரல்களால் (வலது - மோதிரம், நடு விரல், ஆட்காட்டி விரல்) முக்கண்களையும் தொடவும்
ஐம் அஸ்த்ராய ப ² ட்	உங்கள் கைகளை ஒன்றின் மீது ஒன்றாக உள்ளங்கை மற்றும் உங்கள் கைகளின் பின்புறம் கொண்டு சொல்லுங்கள்.
பூ ⁴ ர்பு ⁴ வஸ்ஸுவரோம்	(கைகள் கொண்டு கடிகார முறையில் தலையைச் சுற்றி சொடுக்குவது
இதி தி ³ க் ³ பந்த:	ஆட்காட்டி நடுவிரல்களை இரு கைகளையும் பந்தம் செய்துக் கொள்வது

ஸ்ரீ:

உத்தராங்க ந்யாஸம் (ஸ்ரீ பாலா)

ஐம் ஹ்ருத ³ யாய நம:	வலது கையால் உங்கள் இதயத்தைத் தொடவும்
க்லீம் ஸிரஸே ஸ்வாஹா	பிருங்கி (மான்) முத்திரையால் தலை உச்சியைத் தொடவும்
சௌ: ஸிகா ² யை வஷட்	பிருங்கி (மான்) முத்திரையால் தலையின் பின்புறத்தைத் துடைக்கவும்
சௌ: கவசாயா ஹும்	இடக்கை வலத் தோளையும் வலக்கை இடத் தோளையும் தொட்டு கவசம் போல் வைக்கவும்
க்லீம் நேத்ரத்ரயாய வெளஷட்	மூன்று விரல்களால் (வலது - மோதிரம், நடு விரல், ஆட்காட்டி விரல்) முக்கண்களையும் தொடவும்
ஐம் அஸ்த்ராய ப ² ட்	உங்கள் கைகளை ஒன்றின் மீது ஒன்றாக உள்ளங்கை மற்றும் உங்கள் கைகளின் பின்புறம் கொண்டு சொல்லுங்கள்.
பூ ⁴ ர்பு ⁴ வஸ்ஸுவரோம்	(கைகள் கொண்டு கடிகார முறையில் தலையைச் சுற்றி சொடுக்குவது
இதி தி ³ க் ³ விமோக:	ஆட்காட்டி நடுவிரல்களை இரு கைகளையும் எதிர் கடிகார முறையில் சுற்றிக் கொள்வது

ஸ்ரீ:

பஞ்சோபசார பூஜை: (தேவி)

லம் ப்ருதிவ்யாத்மிகாயை கந்தம் கல்பயாமி

ஹம் ஆகாசாத்மிகாயை புஷ்பம் கல்பயாமி

யம் வாய்வாத்மிகாயை தூபம் ஆக்ராபயாமி

ரம் அக்னியாத்மிகாயை தீபம் தர்ஸயாமி

வம் அம்ருதாத்மிகாயை ஆத்மா அம்ருதம்

மகாநைவேத்யம் நிவேதயாமி

ஸம் ஸர்வாத்மிகாயை தாம்பூலாதி ஸம்ஸ்த

உபசாரான் ஸமர்ப்பயாமி நம:

