

ஸ்ரீ:



ஆத்ம வித்யா





ஸ்ரீ மஹா கணபதி ஜபம்

தத்வாசமனம்:

பஞ்ச பாத்திரத்தில் இருந்து தண்ணீர் எடுத்து வலது உள்ளங்கையில் வைத்து கீழ்க்கண்ட மந்திரங்களைச் சொல்ல வேண்டும். ஒவ்வொரு மந்திரத்தின் முடிவிலும் அந்தத் தீர்த்தத்தை அருந்திக் கொள்ள வேண்டும்.

ஓம் க³ம் ஆத்மதத்வாய ஸ்வாஹா |
ஓம் க³ம் வித்யாதத்வாய ஸ்வாஹா |
ஓம் க³ம் ஸிவதத்வாய ஸ்வாஹா |
ஓம் க³ம் ஸர்வதத்வாய ஸ்வாஹா |

இது முடிந்ததும் வலது உள்ளங்கையைக் சிறிது ஜலம் விட்டு துடைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

ஸ்ரீ குருபாதுகா ஸ்மரணம்:

குரு பாதுகா முத்திரையைத் தலையில் வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். குரு மந்திரம் உபதேசமாகி இருந்தால் அந்த மந்திரமோ அல்லது கீழ்க்கண்ட மந்திரங்களைச் சொல்லவும்.



- கு³ருர்ப்³ரஹ்மா கு³ருர்விஷ்ணு: கு³ருர்தே³வோ மஹேஸ்வர:
கு³ரு: ஸாக்ஷாத்பரப்³ரஹ்ம தஸ்மை ஸ்ரீ கு³ரவே நம:
- கு³ரவே ஸர்வ லோகனாம், பி⁴ஸஜே ப⁴வ ரோகி³னாம்,
நித⁴யே ஸர்வ வித்⁴யானாம், த³க்ஷீணாமுர்த²யே நம :
- ஸ்ருதி ஸ்ம்ரு²தி புரணாம் ஆலயம் கருணாலயம் |
நமாமி ப⁴க³வத்³பாத³ம் ஷங்கரம் லோகஷங்கரம்
- ஐம்கார ஹ்ரீம்கார ரஹஸ்ய யுக்த²:
ஸ்ரீம் கார கூ³டா³ர்த² மஹ விபு³த்²ய
ஓம் கார மர்ம ப்ரதி² பாதி³னிப்⁴யாம்,
நமோ நம: ஸ்ரீ ஷங்கர கு³ரு பாது³கப்³யாம் நம:
- ஞானாநந்த மயம் தேவம் நிர்மல ஸ்படிகாக்ருதிம் |
ஆதாரம் ஸர்வ வித்யாநாம் ஹயக்ரீவம் உபாஸ்மஹே ||
- ஸரஸ்வதீ நமஸ்துப்⁴யம் வரதே³ காமரூபிணி
வித்³யாரம்ப⁴ம் கரிஷ்யாமி ஸித்³தி⁴ர்ப⁴வது மே ஸதா³

ஸாக்லாம்ப³ரத⁴ரம்' விஷ்ணும் ஸஸிவர்ணம் சதுர்பு⁴ஜம் |

ப்ரஸன்னவத³னம் த்⁴யாயேத் ஸர்வவிக்³னோப ஸாந்தயே ||



ப்ரணாயாமம்

வலது உள்ளங்கையின் ஆட்காட்டி மற்றும் நடு விரல்களை மடியுங்கள். வலது நாசியை மூட கட்டை விரலையும் இடது நாசியை மூட சுண்டு விரல் மற்றும் மோதிர விரலைப் பயன்படுத்தவும். தி/பு/வி/வெ-சுபவாரம் (இடது நாசி வழி மூச்சு உள்ளிழுக்கவும்). செ/ச/ஞா - பாபவாரம். (வலது நாசி வழி மூச்சு உள்ளிழுக்கவும்)

ஸங்கல்பம்

ஒரு புஷ்பம் மற்றும் மஞ்சள் அட்சதை எடுத்துக் கொண்டு இடக் கையில் வைத்து வலது கையால் மூடி வலது தொடையில் வைத்துக் கொள்ளவும்.

மமோபாத்த ஸமஸ்த துரிதக்ஷயத்வாரா ஸ்ரீ பரமேஸ்வர ப்ரீத்யர்த்தம்.

அத்ய பூர்வோத்த ஏவம் ஸகலகுண விஷேசேன, விசிஷ்ட்டாயாம் அஸ்யாம் வர்த்தமானாயாம் ,அஸ்யாம் ____ (திதி) _____ சுபதிததௌ அஸ்மாகம் மம சக குடும்பானாம், ஷேம, ஸ்தைர்ய, தைர்ய, வீர்ய, விஜய, அபய, ஆயு: ஆரோக்கிய திடக்காத்ர அஷ்ட ஐஸ்வர்யானாம், அபிவிருத்தியர்த்தம், தர்மார்த்த காம, மோட்ச, சதுர்வித பல புருஷார்த்த ஸித்தியர்த்தம், மனஸோத்திஷ்ட்ட ஸமஸ்த கார்ய, விஜய ப்ராப்தியர்த்தம், ஸகல கார்ய நிர்விக்ன ஸித்தியர்த்தம் மம சித்த லக்ஷ்மி அம்பா ஸமேத ஸ்ரீ வல்லப மகா கணபதி ப்ரஸாத ஸித்தயர்த்தம் மகா கணபதி மஹா மந்த்ர ஜபம் கரிஷ்யே.



ரிஷின்யாதி ந்யாஸம் :

அஸ்ய ஸ்ரீ மஹாக³ணபதி மஹாமந்த்ரஸ்ய
க³ணக ரு'ஷி:
நிச்ரு'த்³கா³யத்ரீச்²ந்த³:
ஸ்ரீ மஹாக³ணபதிர் தே³வதா

கா³ம் பீ³ஜம்
கீ³ம்' ஸக்தி:
கூ³ம்' கீலகம்

ஸ்ரீ மஹாக³ணபதி ப்ரீத்யர்த்தே ஜபே விநியோக³:

கர ந்யாஸ:

கா ³ ம் அங்கு ³ ஷ்டா ² ப் ⁴ யாம் நம:	உங்கள் கட்டை விரலை உங்கள் ஆள்காட்டி விரலால் கீழ் இருந்து மேலாகத் துடைக்கவும்.
கீ ³ ம் தர்ஜனிப் ⁴ யாம் நம:	உங்கள் ஆள்காட்டி விரலை உங்கள் கட்டை விரலால் கீழ் இருந்து மேலாகத் துடைக்கவும்.
கூ ³ ம் மத் ⁴ யமாப் ⁴ யாம் நம:	உங்கள் நடு விரலை, கட்டை விரலால் கீழ் இருந்து மேலாகத் துடைக்கவும்
கை ³ ம் அநாமிகாப் ⁴ யாம் நம:	கட்டை விரலால் உங்கள் மோதிர விரலை கீழ் இருந்து மேலாகத் துடைக்கவும்
கௌ ³ ம் கநிஷ்டி ² காப் ⁴ யாம் நம:	உங்கள் சுண்டு விரலை கட்டை விரலால் கீழிருந்து மேலாகத் துடைக்கவும்
க ³ : கரதலகரப்ரு'ஷ்டா ² ப் ⁴ யாம் நம:	உங்கள் கைகளை ஒன்றின் மீது ஒன்றாக உள்ளங்கை மற்றும் உங்கள் கைகளின் பின்புறம் கொண்டு சொல்லுங்கள்.



அங்க ந்யாஸ:

கா ³ ம் ஹ்ருத ³ யாய நம:	ம்ருகி முதிரையால் உங்கள் இதயத்தைத் தொடவும்
கீ ³ ம் ஸிரஸே ஸ்வாஹா	ம்ருகி (மான்) முத்திரையால் தலை உச்சியைத் தொடவும்
கூ ³ ம் ஸிகா ² யை வஷட்	ம்ருகி (மான்) முத்திரையால் தலையின் பின்புறத்தைத் துடைக்கவும்
கை ³ ம் கவசாயா ஹூம்	இடக்கை வலத் தோளையும் வலக்கை இடத் தோளையும் தொட்டு கவசம் போல் வைக்கவும்
கௌ ³ ம் நேத்ரத்ரயாய வெளஷட்	மூன்று விரல்களால் (வலது - மோதிரம், நடு விரல், ஆட்காட்டி விரல்) முக்கண்களையும் தொடவும்
க ³ : அஸ்த்ராய ப ² ட்	வலது கை நடு விரல் மற்றும் ஆட்காட்டி விரலால் இடது உள்ளங்கையில் தட்டவும்
பூ ⁴ ர்பு ⁴ வஸ்ஸுவரோம் இதி தி ³ க் ³ ப ³ ந்த ⁴ :	கைகள் கொண்டு கடிகார முறையில் தலையைச் சுற்றி சொடுக்குவது ஆட்காட்டி நடுவிரல்களை இரு கைகளையும் பந்தம் செய்துக் கொள்வது

கணபதி த்யானம்

பீ³ஜாபூர க³தே³க்ஷா கார்முகருஜா சக்ராப்³ஜ பாஸோத்ப²ல
வ்ரீஹ்யக்³ர ஸ்வவிஷாண ரத்ன கலஸ ப்ரோத்³யத் கராம்போ⁴ருஹ:

த்⁴யேயோ வல்லப⁴யா ஸபத்³மகரயா ஸ்லிஷ்டோஜ்ஜ்வலத்³பூ⁴ஷயா
விஸ்வோத்பத்தி விபத்தி ஸம்ஸ்தி²திகரோ விக்³னேஸ இஷ்டார்த²த³:



லமித்யாதி பஞ்சோபசாரம்

லம் - ப்ரு²வ்யாத்மனே க³ந்த⁴ம் கல்பயாமி

ஹம் - ஆகாஸாத்மனே புஷ்பம் கல்பயாமி

யம் - வாய்வாத்மனே தூ⁴பம் ஆக்⁴ராபயாமி

ரம் - அக்³ன்யாத்மனே தீ⁴பம் த³ர்ஸயாமி

வம் - அம்ரு²தாத்மனே அம்ரு²தம்³ மஹாநைவேத்யம் நிவேத்யாமி

ஸம் - ஸர்வாத்மனே தாம்பூ³லாதி ஸமஸ்த உபசாரன் ஸமர்பயாமி
நம:

ஸ்ரீ மஹாகணபதி மூல மந்திரம்:

**ஓம் ஸ்ரீம் ஹ்ரீம் க்லீம் க்³லௌம் க்³ம்
க்³ணபதயே வரவரத³ ஸர்வஜனம் மே
வஸமானய ஸ்வாஹா ||**

அங்க ந்யாஸ:

கா ³ ம் ஹ்ருத ³ யாய நம:	ம்ருகி முதிரையால் உங்கள் இதயத்தைத் தொடவும்
கீ ³ ம் ஸிரஸே ஸ்வாஹா	ம்ருகி (மான்) முத்திரையால் தலை உச்சியைத் தொடவும்
கூ ³ ம் ஸிகா ² யை வஷட்	ம்ருகி (மான்) முத்திரையால் தலையின் பின்புறத்தைத் துடைக்கவும்



கை ³ ம் கவசாயா ஹூ ¹ ம்	இடக்கை வலத் தோளையும் வலக்கை இடத் தோளையும் தொட்டு கவசம் போல் வைக்கவும்
கௌ ³ ம் நேத்ரத்ரயாய வௌஷட்	மூன்று விரல்களால் (வலது - மோதிரம், நடு விரல், ஆட்காட்டி விரல்) முக்கண்களையும் தொடவும்
க ³ : அஸ்த்ராய ப ² ட்	வலது கை நடு விரல் மற்றும் ஆட்காட்டி விரலால் இடது உள்ளங்கையில் தட்டவும்
பூ ⁴ ர்பு ⁴ வஸ்ஸுவரோம் இதி தி ³ க் ³ ப ³ ந்த ⁴ :	கைகள் கொண்டு கடிகார முறையில் தலையைச் சுற்றி சொடுக்குவது ஆட்காட்டி நடுவிரல்களை இரு கைகளையும் பந்தம் செய்துக் கொள்வது

கணபதி த்யானம்

பீ³ஜாபூர க³தே³க்ஷா கார்முகருஜா சக்ராப்³ஜ பாஸோத்ப²ல
வ்ரீஹ்யக்³ர ஸ்வவிஷாண ரத்ன கலஸ ப்ரோத்³யத் கராம்போ⁴ருஹ:

த்⁴யேயோ வல்லப⁴யா ஸபத்³மகரயா ஸ்லிஷ்டோஜ்ஜ்வலத்³பூ⁴ஷயா
விஸ்வோத்பத்தி விபத்தி ஸம்ஸ்தி²திகரோ விக்³னேஸ இஷ்டார்த²த³:

லமித்யாதி பஞ்சோபசாரம்

லம் - ப்ரு²தி²வ்யாத்மனே க³ந்த⁴ம் கல்பயாமி

ஹம் - ஆகாஸாத்மனே புஷ்பம் கல்பயாமி

யம் - வாய்வாத்மனே தூ⁴பம் ஆக்⁴ராபயாமி

ரம் - அக்³ன்யாத்மனே தீ⁴பம்' த³ர்ஸயாமி



வம் - அம்ரு'தாத்மனே ஆத்மாம்ருதம் மஹாநைவேத்யம்
நிவேத்யாமி

ஸம் - ஸர்வாத்மனே தாம்பூ³லாதி ஸமஸ்த உபசாரன் ஸமர்பயாமி
நம:

ஸமர்ப்பணம்:

புஷ்பம், அட்சதை, மூன்று உத்தரணி நீர் கொண்டு பூமியில் விடவும்

கு³ஹ்யாதி³ கு³ஹ்ய கோ³ப்த்ரீத்²வம் க்³ருஹாணாம் அஸ்மத்
க்ருதம் ஜபம்
ஸித்³தி³ர்ப⁴வது மே தே³வ த்வத்ப்ரஸாதா³ன் மயி ஸ்திரா

அனேன க்ருத ஜபேன பகவான் ஸ்ரீ ஸித்தலக்ஷ்மி ஸமேத ஸ்ரீ
வல்லப மஹாகணபதி ப்ரீயதாம்

ஏதத் ஸர்வம் ஸ்ரீக்ருஷ்ணார்ப்பணமஸ்து
ஓம் தத்ஸத்