உ

<u>சைவ சந்தியாவந்தனம் என்னும் அநுட்டான விதி</u>

ஸ்ரீலஸ்ரீ ஆறுமுக நாவலர் அருளிய நித்திய கரும விதி நூலை அடிப்படையாகக் கொண்டது

சைவ சந்தியாவந்தனம் (WATER RITUAL) என்னும் சிவாகம முறைப்படியான நித்திய இறை வணக்கம் நான்கு பகுதிகளைக் கொண்டது. இவையாவன;

1. **விபூதி தாரணம்:** விபூதியை முக்குறிகளுடைய திரிபுண்டரமாகத் தரித்தல்
2. **அகமர்ஷணம்:** எம்மகத்தேயுள்ள பாவங்களை கடைந்தெடுத்து எரித்தல்
3. **தர்ப்பணம் –** OFFERING WATER
4. **மந்திர செபம்:**

   இவை பழகத் தொடங்கும்போது நாற்பது நிமிடங்கள் எடுத்தாலும் நாற்பத்தைந்து நாட்கள் (ஒரு மண்டலம்) தொடர்ந்து பழகிவர நான்கு தொடக்கம் ஆறு நிமிடங்களில் செய்து முடிக்கக்கூடியதாக கைவசப்படும். இதை குளித்து சுத்தமான ஆடை தரித்துக்கொண்டு காலை சூரிய உதய வேளையில் அதற்கு முன்பின்னாகச் செய்தல் சிறப்பு. மாலை சூரிய அத்தமன வேலையிலும் செய்யலாம். உச்சிப்பொழுதிலும் செய்யலாம். சிவதீட்சை எடுத்தவர்கள் தவறாது தினம் ஒருமுறையாவது தமது வாழ்நாள் முழுவதும் செய்யவேண்டும். இது செய்த பின்னரே நீர்/ ஆகாரம் முதலியன உட்கொள்வேன் எனும் மனத்துடன் இருந்தால் இது தவறாமல் வரும். நேரம் உள்ள நாட்களில் இருமுறையும் செய்யலாம். திரிகால சந்தியாவந்தனமாக மும்முறை செய்தல் மிகச் சிறப்பு.

சிவதீட்சை மூலமாக நாம் இறையுடன் எம்மை நேரடியாகவும், மந்திர உபதேசத்தின் ஊடான குரு பாரம்பரியத்தினூடாகவும் எம்மை தொடர்புபடுத்திக் கொள்கின்றோம்.

நித்திய அனுட்டானத்தின் மூலம் இவ்வாறு தொடர்புபடுத்திய இறையுடனான எமது உறவைப் பேணிக் கொண்டாடுகின்றோம். இது எமது கர்ம வினைகளை விரைவில் அழித்து, வழிபாட்டின் பயனாகிய **அறம், பொருள், இன்பம், வீடு** ஆகிய பேறுகளை இலகுவில் துரிதமாக அடைய உதவுகின்றது.

சிவ தீட்சை மந்திரங்கள்

பிரணவ மந்திரம் - **ஓம்**
சிவ மூல மந்திரம் - **நமசிவாய**
தேவி மூல மந்திரம் – **உமாதேவ்யை நமஹா:**
விக்கினேசுர மூல மந்திரம் – **கணபதயே நமஹா:**
சுப்பிரமணிய மூல மந்திரம் – **சரவணபவாய நமஹா:**
விஷ்ணு மூல மந்திரம் – **நாராயணாய நமஹா:**

சூரிய மூல மந்திரம் – **சிவசூர்யாய நமஹா:**

பதினொரு மந்திரம்

ஈசாநாய நமஹா: **தற்புருஷாய நமஹா:** **அகோராய நமஹா:** **வாமதேவாய நமஹா:** **சத்தியோசாதாய நமஹா:**	இந்த ஐந்தும் பஞ்சப்பிரம்ம மந்திரங்கள்

இருதயாய நமஹா: **சிரசே நமஹா:** **சிகாயை நமஹா:** **கவசாய நமஹா:** **நேத்திரேப்பியோ நமஹா:** **அஸ்திராய நமஹா:**	இந்த ஆறும் ஷடாங்க மந்திரங்கள்

ஆசமன மந்திரம்

ஆத்தும தத்துவாய சுவதா
வித்தியா தத்துவாய சுவதா
சிவ தத்துவாய சுவதா

1. **விபூதி தாரணம்:** விபூதியை முக்குறிகளுடைய திரிபுண்டரமாகத் தரித்தல்

பூமி சுத்தி

ஓம் அஸ்திராய பட் என்று தானிருக்கும் பூமியைச் சலத்துளியினாலே தெளிக்க.

கணபதி குருவந்தனம்

ஓம் கம் கணபதயே நமஹா என்று மும்முறை அல்லது ஐந்து முறை குட்டி, கண்பதியைத் தியானிக்க.

குருவந்தனம்

ஓம் ஸ்ரீ குருப்யோ நமஹா என்று சொல்லித் தனது தீட்சா குருவையும் சிவன் தொடக்கம் அவர் வரையிலான குரு பரம்பரையையும் நினைந்து வணங்குக. .

மந்திரப் பிராணாயாமம்

வலக்கையிற் சுட்டுவிரலையும் நடுவிரலையும் உள்ளே மடக்கிப் பெருவிரலினால் வலது நாசியை மூடிப் பிடித்துக்கொண்டு

ஓம் ஈசாநாய நமஹா என்பது முதலிய பதினொரு மந்திரங்களையும் மனதிலே ஒருமுறை உச்சரித்துக்கொண்டு மூச்சை இடது மூக்கினால் ஓசையின்றிப் பூரித்து உள்ளிளுத்து;(இது பூரகம்)

பெருவிரல் அணிவிரல்களினால் வல இட இரண்டு நாசிகளையும் பொத்தி மூடிக்கொண்டு, பதினொரு மந்திரங்களையும் மனதிலே ஒருமுறை உச்சரித்து மூச்சை உள்ளே சிரமம் இல்லாமல் கும்பித்து நிறுத்தி (இது கும்பகம்), பின்னர்

இடமூக்கை அணிவிரலினால் பொத்திக்கொண்டு, பதினொரு மந்திரங்களையும் மனதிலே உச்சரித்துக்கொண்டு மூச்சை வலது நாசியினால் மெத்குவாக ரேசித்து வெளியே விடவும் (இது ரேசகம்).

பின்னர் மீண்டும் ஒருமுறை இதேபோல பதினொரு மந்திரங்களையும் மனசிலே சொல்லிக்கொண்டு வலது நாசியினால் மூச்சை உள்ளெடுத்து, நிறுத்தி, இடது நாசியினால் வெளியே விடுக.

பின்னர் நாசித் துவாரங்களைத் தொட்ட அழுக்கு காதில் உறையும் கங்கையைத் தொடுவதனால் நீங்குகின்றது என்று பாவனை செய்துகொண்டு அந்த வலது கையினால் வலக்காதை ஒருமுறை தொடுக.

இது ஒரு சுற்றுப் பிராணாயாமம்.

இதை ஒருமுறையோ பலமுறையோ அந்தக்கரணங்கள் படியும்வரை பிராணாயாமம் செய்க.

சல சுத்தி

அநுட்டான சலத்தை,

ஓம் நமசிவாய என்று வலக்கைச் சுட்டுவிரல் நடுவிரல்களை உள்ளே மடக்கிப், பெருவிரலுக்கும் அணிவிரலுக்கும் நடுவாக (பார்த்து) **நிரீக்ஷணமும்**

ஓம் அஸ்திராய பட் என்று பெருவிரல் நுதி(நுனி)யைச் சுட்டுவிரல் நுதி(நுனி)யையும் சேர்த்து ஒலியெழுப் புதலினாலே **திக்கு பந்தனமும்,**

ஓம் கவசாய வௌஷட். என்று நீட்டிய சுட்டிவிரலினாலே (சுற்றி) **அவகுண்டனமும்** செய்க.

ஆசமனம்

ஓம் ஆத்தும தத்துவாய சுவதா (Please reset my 24 Atma tatwas to be conducive for my spiritual sadahana)
ஓம் வித்தியா தத்துவாய சுவதா (Please reset my 7 vidyaa tatwas to be conducive for my spiritual sadahana)
ஓம் சிவ தத்துவாய சுவதா (Please reset my 5 sivs tatwas to be conducive for my spiritual sadahana)

என்று கையில் ஒரு உத்தரணிக் கரண்டி நீர் எடுத்து, பெருவிரலடியிற் சார்ந்த சலத்தை சத்தம் எழுப்பாமல் உறிஞ்சி ஆசமனஞ் செய்து, *(உறிஞ்சும் நீர் இருதயம் வரை மட்டும் செல்ல வேண்டும், இரைப்பை வரை அல்ல)*

ஓம் அஸ்திராய பட் என்று உதடுகள் இரண்டையும் பெருவிரலடி கொண்டு இடமாக இரண்டு தரமும், உள்ளங்கை கொண்டு மேலிருந்து கீழாக ஒரு தரமுந் துடைத்துக் கை கழுவி,

நியாசம்
(தொடுமிடம் தொடுதல்)

ஓம் இருதயாய வௌஷட் என்று பெருவிரலொடு கூடிய அணிவிரலினாலே முகம், வலமூக்கு, இடமூக்கு, வலக்கண், இடக்கண், வலக்காது, இடக்காது, கொப்பூழ், மார்பு, வலத்தோள், இடத்தோள், சிரசு என்னும் இப்பன்னிரண்டிடு இடங்களையும் தொட்டு விடுக.

விபூதி சுத்தி

விபூதியை வலக்கைப் பெருவிரல் நடுவிரல் அணிவிரல்களால் எடுத்து, இடக்கையில் வைத்துக் கொண்டு,
ஓம் அஸ்திராய பட் என்று விபூதியிலே சலத்தைத் தெளித்து,
அவ்விபூதியில் ஒரு சிறு பங்கைப் பெருவிரல் அணிவிரல்களினாலே தொட்டு,
ஓம் அஸ்திராய ஹூம் பட் என்று இராக்ஷதர் பொருட்டு தென்மேற்கு (நிருதி) மூலையிலே தெறித்து,
விபூதியை **ஓம் நமசிவாய** என்று நிரீஷணமும்,
ஓம் அஸ்திராய பட் என்று திக்குபந்தனமும்,
ஓம் கவசாய வௌஷட் என்று அவகுண்டனமுஞ் செய்து.
வலக்கையால் மூடிக்கொண்டு,
ஓம் ஈசாநாய நமஹா: என்பது முதலிய **பதினொரு மந்திரத்தாலும்**

அபிமந்திரிக்க.

விபூதி ஸ்நானம்

வலக்கையில் பெருவிரல் நடுவிரல்களால் விபூதியைக் கிள்ளி எடுத்து,

ஓம் அஸ்திராய பட் என்று நாபியில் இருந்து கழுத்து வரையும், சிரசிலும், இரு முழங்கால்களிலும், இரண்டு கைகளில் மணிக்கட்டு தொடங்கி தோள் வரையிலும் பெருவிரலோடு கூடிய நடுவிரலினாலே, உத்தூளனமாகக் கோடு இழுத்துப் பூசி,

இடக்கையில் உள்ள விபூதியை பெருவிரலோடு கூடிய நடுவிரலினாலே,

ஓம் இருதயாய நமஹா என்று சலம் விட்டு,

ஓம் கவசாய வௌஷட் என்று இரு உள்ளங்கைகளினாலும் குழைத்து,
நடுவிரல் மூன்றினாலும்
ஓம் ஈசானாய நமஹா என்று சிரசிலும்,
ஓம் தற்புருஷாய நமஹா என்று நெற்றியிலும்,
ஓம் அகோராய நமஹா என்று மார்பிலும்,
ஓம் வாமதேவாய நமஹா என்று நாபியிலும்,
ஓம் சத்தியோசாதாய நமஹா என்று வலமுழந்தாள், இடமுழந்தாள், வலப்புயம், இடப்புயம், வலமுழங்கை, இடமுழங்கை, வலமணிக்கட்டு, இடமணிக்கட்டு, வலவிலா, இடவிலா, முதுகு, கழுத்து என்னும் மற்றைய இடங்களிலும் திரிபுண்டரமாகத் தரிக்க.

மந்திர ஸ்நானம்

எஞ்சிய விபூதியோடு கைந்நிறையச் சலம்விட்டுக் கும்பக முத்திரையாகப் பிடித்துக் கொண்டு,
ஓம் ஈசானாய நமஹா என்பது முதலிய ஐந்து மந்திரங்களை உச்சரித்துச் சிரசிலே தெளித்துப் புரோட்சித்து விட்டுக் கை கழுவுக.

2. அகமர்ஷணம் – எம்மகத்தேயுள்ள பாவங்களை கடைந்தெடுத்து எரித்தல்

ஆசமனம்

முன்போல ஆசமனம் செய்க.

பிராணாயாமம்

முன் போலப் பிராணாயாமம் செய்க.

சிவதீர்த்த கரணம்

ஓம் இருதயாய வௌஷட் என்று புருவ நடுவில் உள்ள அமிர்தத்தை நுனி வளைந்த சுட்டுவிரலினால் தொட்டு எடுத்துச் சலத்தினிடத்தே வைத்து,
ஓம் நமசிவாய என்று வலது கையினால் மூடி அபிமந்திரித்து,
ஓம் அஸ்திராய பட் என்று முன்போல் திக்குபந்தனம்,
ஓம் கவசாய வௌஷட் என்று முன்போல் அவகுண்டனமும் செய்க.

மந்திராபிஷேகம்

வலக்கையினாற் சலத்தை அள்ளி இடக்கையில் விட்டுக், கும்பக முத்திரையாகப் பிடித்துக்கொண்டு, ஓம் ஈசாநாய நமஹா என்பது முதலிய பதினொரு மந்திரங்களை உச்சரித்துக்கொண்டு சிரசிலே தெளித்துப் புரோட்சிக்க.

மார்ஜனம்

சலத்தை வலக்கையான் மூடி, **ஓம் ஈசாநாய நமஹா** என்பது முதலிய பதினொரு மந்திரதிரங்களினால் அபிமந்திரித்து,

வலக்கையினாலே சலத்தை எடுத்து, இடக்கையில் விட்டு வைத்துகொண்டு, அந்த இடக்கையில் இருந்து புறங்கையால் கீழே ஒழுகுகின்ற சலத்தை வலக்கையினாலே எடுத்து,
ஓம் ஈசாநாய வௌஷட் என்பது முதலிய பதினொரு மந்திரங்களினாலே சிரசின் மேலே தெளித்துவிடுக.

I. எஞ்சிய சலத்தை இடக்கையினின்றும் வலக்கையில் விட்டு, மூக்குக்குச் சமீபத்திலே பிடித்துக்கொண்டு,
II. அந்தச் சலம் வெண்ணிறமுடைய தரும வடிவமாகி இட மூக்கினாலே அகத்தே சென்று அங்குள்ள பாவங்களை அழித்ததாகவும்,
III. அந்தப் பாவம் மைக் குழம்புபோல கருநிறத்தில் வலது நாசியினூடாக நீங்கிக் கையில் வந்ததாகவும் பாவித்து,
IV. அதை வலது கால் பெரு விரலில்
V. **ஓம் அஸ்திராய ஹூம் பட்** என்று சொல்லிகொண்டு, அந்தச் சலத்தைப் பெருவிரலில் விட்டு,
VI. அங்கு வீற்றிருக்கும் காலாக்கினி உருத்திரரிடம் சுவாலிக்கும் அக்கினியினாலும்,
VII. நெற்றியைச் சுருக்கி புருவ முறிப்புடன் அங்கு பார்த்து நெற்றிக்கண் அக்கினியினாலும்,
VIII. அந்தப் பாவங்கள் யாவும் சாம்பலானதாகப் பாவித்துப், பின்னர்
IX. **ஓம் அஸ்திராய பட்** என்று கை கழுவுக.

(இவ்வாறு வேதங்களில் நீராடும்பொழுது நீரில் நின்றுகொண்டு அதில் மூழ்கி அகமர்ஷண சூக்தம் சொல்லிச் செய்யப்படும் இந்த அகமர்ஷணம் எமக்கு ஆகம விதிப்படி இவ்வாறு இலகுவாகத் தரப்பட்டுள்ளது. சம்பந்தருடைய தந்தையார் இதை நீரில் இறங்கிச் செய்துகொண்டிருந்தபோதே அவரைக் காணாது சம்பந்தர் அம்மையே அப்பா என்று அழுதார். இது பெரியபுராணத்தில் உள்ளது.

நீராடித் தருப்பித்து நியமங்கள் பலசெய்வார்
சீராடும் திருமகனார் காண்பதன்முன் செய்ததற்பின்
ஆராத விருப்பினால் அகமருடம் படியநீர்
பேராது மூழ்கினார் பெருங்காவல் பெற்றாராய்.)

3. தர்ப்பணம் – OFFERING WATER

(இறைவனுக்கு நாம் அடிப்படையாகக் கொடுக்க வேண்டியது நீர். இது நித்திய சந்தியாவந்தனத்தின் போது தர்ப்பணம் மூலம் கொடுக்கப்படுகின்றது. இதன் மேல் பூசை செய்யும்போது மலர்கள் கொடுக்கப்படுகின்றது.

புண்ணியம் செய்வார்க்குப் பூவுண்டு நீருண்டு
அண்ணல் அதுகண் டருள்புரி யாநிற்கும்
எண்ணிலி பாவிகள் எம்மிறை ஈசனை
நண்ணறி யாமல் நழுவுகின் றார்களே.

என்பது அப்பர் தேவாரம்.
இதையே ஸ்ரீகிருஷ்ணரும்
பத்ரம் புஷ்பம் பலம் தோயம்
என்று "ஒரு இலையாவது, பூவாவது, பழமாவது, நீராவது அன்புடன் தந்தால் நான் அதை விருப்புடன் ஏற்றுகொள்கின்றேன்" என்று சிவோகம் பாவனையில் நின்று கூறியருளினார்.
இறைவனுக்கு நாம் ஒன்றை அர்பபணம் செய்யும் முன்னர் நாம் பாவம் இல்லாமல் இருக்கவேண்டும் என்பதற்காகவே தர்ப்பணத்துக்கு முன்னர் பாவங்களை எரிக்கும் மார்ஜனம் என்னும் அகமர்ஷணம் செய்யப்பட்டது.

*"**காணிக்கை செலுத்த ஆலயத்துக்கு வரும் நீ உனது சகோதரனுடன் விரோதம் கொண்டிருப்பாயாயின் அந்தக் காண்ணிக்கையை அங்கேயே வைத்துவிட்டு முதலில் போய் உன் சகோதரனுடன் சமாதானம் செய்துவிட்டுவந்து காணிக்கையைச் செலுத்து**" என்னும் கிறிஸ்தவ பைபிள் வசனமும் இங்கு ஒத்து நோக்கத்தக்கது.)*

ஆசமனம்

முன் போல ஆசமனஞ் செய்க.

கவசவேஷ்டணம்

ஓம் கவசாய வௌஷட் என்று வலக்கையிற் சலத்தினாலே

தன்னை வலமாகச் சுற்றிக் காவல் இடுக.

தருப்பணம்

இரண்டு கையும் நிறைய சலத்தை எடுத்து கைவிரல்களைக் கீழ்நோக்கி விரித்து சலத்தினாலே **ஓம் நமசிவாய** என்று மூன்று தரம் தருப்பணஞ் செய்து,

ஓம் நமசிவாய என்று பத்துத் தரஞ் செபித்து,
ஓம் நமசிவாய என்று மீண்டும் ஒரு தரம் தருப்பணஞ் செய்து,
ஓம் ஈசாநாய சுவாஹா என்பது முதலிய பதினொரு மந்திரங்களினால் ஒவ்வொரு முறை தருப்பணஞ் செய்து,
ஓம் உமாதேவ்யை சுவாஹா என்றும்,
ஓம் கணபதயே சுவாஹா என்றும்,
ஓம் சரவணபவாய சுவாஹா என்றும்
ஓம் நாராயணாய சுவாஹா என்றும், ஒவ்வொரு முறை தருப்பணஞ் செய்க.

ஓம் பித்ரு தேவேப்யோ சுவஸ்தா என்று சொல்லி, பித்ருக்களை நினைந்து என்று வலது கைப் பெருவிரல் சுட்டு விரல்களுக்கிடையால் நீர் விட்டு **மும்முறை** பித்ரு தர்ப்பணம் செய்க. இது பெற்றோர் உயிரோடு உள்ளவர்களும் செய்யலாம்.

ஆசமனம்

முன்போல ஆசமனம் செய்க.

தீர்த்தோபசங்காரம்

முன்னே சலத்திலே சுட்டு விரலினால் வைத்த அமிர்தத்தை இருதயாய வௌஷடு என்று நுனி வளைந்த சுட்டு விரலினால் எடுத்துப் புருவ நடுவிலே தொட்டு அங்கு ஒடுக்கிவிடுக.

சூரியோபஸ்தானம்

இரண்டு கை நிறையச் சலம் விட்டுப் பிடித்துக்கொண்டு, சூரிய மண்டலத்தின் மத்தியில் சதாசிவனைத் தியானித்து
ஓம் ஈசாநாய நமஹா என்பது முதலிய பதினொரு மந்திரங்களை உச்சரித்து,
ஓம் சிவசூரியாய சுவாஹா என்று ஒரு தரம் தர்ப்பணம் செய்க.
காயத்திரி உபதேசம் பெற்றவர்கள் காயத்திரி மந்திரத்தால் மும்முறை தர்ப்பணம் செய்து காயத்திரியை செபிக்கலாம்.

4. மந்திர செபம்:

ஓம் அஸ்திராய பட் என்று தான் இருக்கும் பூமியைச் சலத்தினாலே தெளித்துப் புரோக்ஷித்து,

முன்போலக் குட்டிக் கும்பிட்டுப் பிராணாயாமம் செய்து,
சிவபெருமானுடைய உருவத் திருமேனியாகிய உருத்திர வடிவத்தைத் தியானிக்க.

உருத்திரத் தியானம்

மைக்களமும் மான்மழுவும் வரதமுடன் அபயமுறும்
மெய்க்கரமும் நாற்புயமும் விளங்குபணிக் கொடும்பூணுஞ்
செக்கருறு மதிச்சடையுஞ் சேயிழையோர் பாகமுமாய்
முக்கணிறை யாங்காண முன்னின்றே யருள்புரிந்தான்.

இப்படித் தியானித்துக்கொண்டு,
சிவமூல மந்திரமாகிய பஞ்சாட்சரத்தை
நூற்றெட்டுத் தரமும்,
தேவி மூலமந்திரம், கணபதி மூலமந்திரம், சுப்பிரமணிய மூலமந்திரம்,
நாராயண மூலமந்திரம் என்னும்
இவைகளைத் தனித்தனியே பத்துத் தரமும் செபித்துப்,

பின்பு முன்போலக் குட்டிக் கும்பிட்டுப்
பிராணாயாம் செய்து இயன்ற தோத்திரம் பாடுக.

அட்டதிக்குப் பாலகர் வணக்கம்

(திசைத் தெய்வங்கள்)

எழுந்து நின்று,

ஓம் இந்திராய நமஹா என்று கிழக்கிலும்,
ஓம் அக்னயே நமஹா என்று தென்கிழக்கிலும்,
ஓம் யமாய நமஹா என்று தெற்கிலும்,
ஓம் நிருதயே நமஹா என்று தென்மேற்கிலும்,
ஓம் வருணாய நமஹா என்று மேற்கிலும்,
ஓம் வாயுவே நமஹா என்று வடமேற்கிலும்,
ஓம் குபேராய நமஹா என்று வடக்கிலும்,
ஓம் ஈசாநாய நமஹா என்று வடகிழக்கிலும் கும்பிட்டு,

ஓம் பார்வதீ சமேத புரமேஸ்வராய நமஹா என்று சொல்லி
வடக்கில் நோக்கி நின்று தொடங்கி மூன்று தரம் சுற்றி ஆன்மப் பிரதட்சணமும் செய்து.
விழுந்து அட்டாங்க ஆல்லது பஞ்சாங்க நமஸ்காரம் செய்து எழுந்து,
மீண்டும் அமர்ந்து ஆசமனம் செய்க.

ஓம் அஸ்திராய பட் என்று அனுட்டானம் செய்த இடத்தைச் சலத்தினால்
தெளித்து, அதனை இரண்டு கைகளின் நடுவிரல் மூன்றினாலும் தொட்டு

இறையின் இச்சா, ஞானா, கிரியா சக்திகள் அவற்றினூடாகத் தன்னில் பதிவதாகப் பாவித்துக் கண்களில் ஒற்றிக் கொள்க.

மிகுதிச் சலத்தைத் கால்படா இடத்தில் அல்லது நீரில் சேரும்படியாக விட்டு விடுக.

அநுட்டான விதி முற்றிற்று.

சூரிய நமஸ்கார விதி

சூரிய மண்டலத்தை தரிசித்து, வெண்டாமரைப்பூவின் மேலே செவ்வொளியையுடைய வட்ட மண்டலத்தினடுவே உள்ளவராய், மாதுளம்பூ நிறத்தினராய், ஒரு திருமுகமும் இரண்டு திருக்கண்ணும் இரண்டு திருப்புயத்திலும் பொருந்திய அலர்ந்த வெண்டா மரைப்பூ நாளம் இரண்டு பிடித்த இரண்டு திருக்கையும் உடையவராய்ச், சிவந்த வஸ்திரந் தரித்தவராய் உள்ள சூரியமூர்த்தியைத் தியானித்து,

சிவசூரியாய நம என்று செந்தாமரைப்பூ முதலிய செம்பூக்களைத் தூவிப் பின்வருமாறு தோத்திரம் செய்க.

தவளாம் போருஹாரூடம் தாடிமீகுஸுமப்ரபம்
ஸ்புரக்த மஹாதேஜோ வ்ருத்த மண்டல மத்யகம்
அம்ஸா ஸக்த ஸ்புடச்வேத ஸ்நாளப் கரத்வயம்
ஏகாஸ்யம் சிந்தயேத் பானும் த்விநேத்ரம் ரக்தவாஸானம்.

இதன் தமிழ்ப் பாடல்
பேசிடுவெண் டாமரையா சனனாகிச் சிவந்த
பேரொளிசேர் தருவிருத்த மண்டலமத் தியனாய்
ஆசறுமா துளங்கமலர் போலுநிறத் தினனாய்
அலர்ந்தனவா யிருபுயங்க ளடைந்தவெண் டாமரையின்
காசறுநா ளம்பிடித்த கையிரண்டி னோடு
கருதுமொரு முகமிரண்டு கண்களுடையவனாய்த்
தேசுமலி செய்யவுடை தனையுடுத் தோனாகித்
திகழ்சிவசூ ரியனைநிதஞ் சிந்தனைசெய் திடுவாம்.

தண்ட்யாத்யை ஸேவ்யல்மாநோ விமலமுக சதுஸ்ஸீம்ஹ பாதாஸஸம்ஸ்தோ
தீப்தாத்யை சக்திஜாலைர ருணமணிருசி ஸ்ரீ கஷோல் கார்க்கமூர்த்தி:
ஸ்வாஸ்த ஸ்வாஸ்க க்ரஹர்க்ஷஸ்படிக பரிவ்ருத ச்வேதபத்மாதிரூட
ச்வேதாப் ஜாம்ஸத் விஹஸ்தச்சுபக்ருதி நயநயுக்ம ஸூர்யோவதாந்த:

இதன் தமிழ்ப் பாடல்

விளங்குதண்டி முதலோராற் சேவிக்கப் படுவோன்
விமலன்முத னாற்சிங்க பதாசனத்தின் மேலோன்
களங்கமிலாத் தீத்தைமுதற் சத்திகண சகிதன்
கருதருண மணியொளியன் கடோற்கான்ம மூர்த்தி
துளங்கலிறன் னங்கந்தன் னங்கமெனுங் கிரகந்
தொகுமுடு வாதியசூழச் சுவேதகஞ்சத் திவர்ந்தோன்
வளங்கொள் சுவேதாம் புசத்தோட்கரனிரு நல்விழியோன்
வருசிவசூ ரியன்காக்க மகிழ்ந்தடி யேங்களையே

முதலான பாடல்களைப் பாடித் தோத்திரம் செய்து,

இரண்டு தரம் தன்னைத் தானே சுற்றி ஆன்மப் பிரதட்சிணம் செய்து,

ஓம் வைகர்த்தனாய நமஹா
ஓம் விவஸ்வதே நமஹா
ஓம் மார்த்தாண்டாய நமஹா
ஓம் பாஸ்கராய நமஹா
ஓம் ரவியே நமஹா
ஓம் லோகப்பிரகாசாய நமஹா
ஓம் லோகசாட்சிணே நமஹா
ஓம் திரிவிக்கிரமாய நமஹா
ஓம் ஆதித்தியாய நமஹா
ஓம் மகாசூரியாய நமஹா
ஓம் அம்சுமாலிநே நமஹா
ஓம் திவாகராய நமஹா
என்னும் பன்னிரண்டு திருநாமங்களைச் சொல்லிப் பன்னிரண்டு தரம் நமஸ்காரம் செய்து, எழுந்து, கும்பிட்டு விரும்பிய வரங்களை வேண்டிக்கொள்க.

கோ பூசா விதி

ஓம் கபிலே நந்தே நமஹா
ஓம் கபிலே பத்திரே நமஹா
கபிலே சுசீலே நமஹா
கபிலே சுரபே நமஹா
கபிலே சுமநசே நமஹா
என்று பசுவைப் பூசித்து, அதற்கு ஒரு பிடி புல்லுக் கொடுக்க.

போசன விதி

அன்னம் பாலிக்குந் தில்லைச்சிற் றம்பலம்
பொன்னம் பாலிக்கு மேலுமிப் பூமிசை
என்னம் பாலிக்கு மாறுகண் டின்புற
இன்னம் பாலிக்கு மோஇப் பிறவியே.

என்னும் திருநாவுக்காரசு சுவாமிகள் தேவாரத்தை மனசினாலாவது வாக்கினாலாவது உச்சரித்துக் கொண்டு,

ஓம் அஸ்திராய பட் என்று வலக்கை அணிவிரலினால் அன்னத்தின் மேலே சலம் புரோட்சித்து,

ஓம் சிவகுருப்பியோ நைவேத்தியம் சுவாகா என்று சிவபெருமானுக்கும் குரவருக்கும் நிவேதனம் செய்து, வலது உள்ளங்கையிலே சலத்தை விட்டு, ஓம் **ஈசாநாய சுவாகா** என்று அந்த அன்னத்தைச் சுற்றி,

எஞ்சிய உழுந்தமிழ்ந்து சலத்தை, **ஓம் தற்புருஷாய சுவாகா** என்று ஆசமனம் செய்து,

அன்னத்தைப் பிசைந்து, **ஓம் அஸ்திராய ஹூம் பட்** என்று உதராக்கினியைச் எழுப்பி சொலிப்பித்து,

ஓம் நமசிவாய என்று மனசிலே சிந்தித்து, அந்தச் சிந்தனை யோடு போசனம் செய்து கொண்டெழுந்து, புறத்தே போய்க் கையிரண்டுங்கழுவிச், சலம் வாயிலே கொண்டு, இடப்பக்கத்திலே கொப்பளித்துக், கைகால் கழுவி, நெற்றியிலே சிவசிவ என்று விபூதி இட்டுக் கொள்க.

இரவிலே போசனம் பண்ணும் பொழுது விளக்கவிந்தால் போசனம் பண்ணாது அவ்வன்னத்த வலக்கையினாலே மூடி, விளக்கேற்றி வரும் வரையும் சிவமூல மந்திரத்தை மனசிலே சிந்தித்துக்கொண்டிருந்து விளக்கேற்றி வந்தபின் போசனம் பண்ணுக.

<u>திருச்சிற்றம்பலம்</u>

அரும்பதவுரை

அகமர்ஷிணம்	உள்ளே கடைதல்
அதரம்	கீழுதடு
அநுட்டானம்	விதிப்படி ஒழுகுதல், சந்தியா வந்தனம்
ஆசமனம்	நீர் உட்கொள்ளுதல்
ஓம்	பிரணவம் = அ + உ + ம் முறையே, ஆன்மா, ஆதிசக்தி, மலம்
கவசவேஷ்டணம்	சுற்றுமதிலாய காப்பு

கும்பகம்	உள்ளே வாயுவை நிறுத்துதல்
சந்தியாவந்தனம்	பகல் இரவுகளின் சந்தியா காலங்களில் வணக்கஞ் செய்தல்.
சிகாராதிபஞ்சாக்ஷரம்	சி என்ற எழுத்தை முதலாயுள்ள ஐ எழுத்துக்கள்
சுவதா, சுவாகா, வௌஷடு, படு	மந்திரங்களின் இறுதி வாக்கியங்கள் ஒவ்வொரு கிரியைக்கேற்றவாறு உச்சரிக்கப்படும்.
தருப்பணம்	நீரையிறைத்தல்
திக்குபந்தனம்	அட்டதிக்குகளையுங் கட்டுதல்
திரிபுண்டரம்	மூன்று வரிகள், இரேகைகள்
நகாராதி பஞ்சாக்ஷரம்	ந என்ற எழுத்தை முதலாயுள்ள ஐந்து எழுத்துக்கள்
நிரீக்ஷணம்	பார்த்தல்
நிருதி	தென்மேற்கு
நுதி	நுனி
பிராணாயாமம்	பிரணவாயுவை உள்ளே நிறுத்துதல்
புருவ முரிப்பு	இங்கே நெற்றிப் புருவத்தைக் குறிக்கின்றது
புரோக்ஷித்தல்	தெளித்தல்
மார்ச்சனம்	துடைத்தல், தெளித்தல்
முத்திரை	கைவிரல்களைக் கொண்டு செய்யும் வடிவம், அடையாளம்