

மாத்த<sup>4</sup>யாஹ்நிகம்

Only the variations to praataH sandhyaavandanam procedure are given below.

- 1.maadhyahnika should be performed facing east.
- 2.There is only one argyam in maadhyahnika.
- 3.There is no prayashchitta argyam.
- 4.In praashanam (item 6) Gayatri aavaahanam 20(b) and Gayatri upasthanam 20(c) there are few variations
- 5.suurya darshanam is to be performed after Gayatri upasthaanam.
- 6.Recite "maadhyahnika" where ever the prataH sandhya word is occuring in sankalpam and saatvika dyaagam etc.

6. praashanam ப்ராசனம்

ஆப: புநந்து இத்யநுவாகஸ்ய ஆப ருஷி: touch the head  
அநுஷ்டுப் ச<sup>2</sup>ந்த<sup>3</sup>: touch the nose tip  
ப்<sup>3</sup>ரஹ்மணஸ்பதி<sup>3</sup>ர்தே<sup>3</sup>வதா touch the chest

அபாம் ப்ராசனே விநியோக<sup>3</sup>: (place "tirtham" in the hollow of right palm and recite as follows)

ॐ | ஆப: புநந்து ப்ருதி<sup>2</sup>வீம் ப்ருதி<sup>2</sup>வீ பூதா புநாது மாம் |

புநந்து ப்<sup>3</sup>ரஹ்மணஸ்பதி<sup>3</sup>ர் ப்<sup>3</sup>ரஹ்மபூதா புநாது மாம் ||

யது<sup>3</sup>ச்சி<sup>2</sup>ஷ்ட மபோ<sup>4</sup>ஜ்யம் யத்<sup>3</sup>வா து<sup>3</sup>ஸ்சரிதம் மம் |

ஸர்வம் புநந்து மாமாபோஸதாம் ச ப்ரதிக்<sup>3</sup>ரஹக<sup>3</sup>ம் ஸ்வாஹா||

(after uttering the above mantra japa ingest(swallow and not sip) the water from the palm)

20 (b) In Gayatri aavaahanam after reciting sarasvathiim aavaahayaami in place of

ப்ராதர்த்<sup>4</sup>யாயாமி கா<sup>3</sup>யத்ரீம் ரவிமண்ட<sup>3</sup>ல மத்<sup>4</sup>யகா<sup>3</sup>ம் |  
ருக்<sup>3</sup>வேத<sup>3</sup>முச்சாரயந்தீம் ரக்தவர்ணம் குமாரிகாம் |  
அக்ஷமாலாகராம் ப்<sup>3</sup>ரஹ்மதை<sup>3</sup>வத்யாம் ஹர்ஸவாஹநாம் ||

recite

மத்<sup>4</sup>யந்தி<sup>3</sup>னே து ஸாவித்ரீம் ரவிமண்ட<sup>3</sup>லமத்<sup>4</sup>யகா<sup>3</sup>ம் |  
யஜுர்வேத<sup>3</sup>ம் வ்யாஹரந்தீம் ஸ்வேதாம் ஸூலகராம் ஸிவாம் |  
யுவதீம் ருத்<sup>3</sup>ரதே<sup>3</sup>வத்யாம் த்<sup>4</sup>யாயாமி வ்ருஷவாஹநாம் ||

20 (c) In Gayatri Upasthaanam

After Uttame shikhare devii.. In place of "oM | mitrasya charshhaNiidhR^itaH." Recite this

ॐ | ஆஸத்யேன ரஜஸா வர்தமானோ நிவேஸ்யத் அம்ருதம் மர்த்யம் ச |

மாத்<sup>4</sup>யாஹ்நிகம்

ஹிரண்யயேன ஸவிதாரதே<sup>2</sup>ந ஆதே<sup>3</sup>வோ யாதி பு<sup>4</sup>வனா விபஸ்யன் ||

உத<sup>3</sup>வயம் தமஸஸ்பரி பஸ்யந்தோ ஜ்யோதிருத்தரம் |

தே<sup>3</sup>வம் தே<sup>3</sup>வத்ராஸூர்யமக<sup>3</sup>ந்ம் ஜ்யோதிருத்தமம் ||

உது<sup>3</sup>த்யம் ஜாதவேத<sup>3</sup>ஸம் | தே<sup>3</sup>வம் வஹந்தி கேதவ: ||

த<sup>3</sup>ருஸே விஸ்வாய ஸூர்யம் | சித்ரம் தே<sup>3</sup>வாநாம் உத<sup>3</sup>கா<sup>3</sup>த<sup>3</sup>நீகம் சக்ஷூர்மித்ரஸ்ய  
வருணஸ்யாக்<sup>3</sup>நே: |

ஆப்ராத்<sup>3</sup>யாவா ப்ருதி<sup>2</sup>வீ அந்தரிக்ஷம் ஸூர்ய ஆத்மா ஜக<sup>3</sup>தஸ் தஸ்து<sup>2</sup>ஷஸ்ச ||

தச்சக்ஷூர் தே<sup>3</sup>வஹிதம் புரஸ்தாத் ஸூக்ரமுச்சரத் ||

ஸூர்ய த<sup>3</sup>ர்ஸநம் Please learn from elders personally about this mudra

பஸ்யேம ஸரத<sup>3</sup>ஸ்ஸதம் |

ஜீவேம ஸரத<sup>3</sup>ஸ்ஸதம் |

நந்தா<sup>3</sup>ம் ஸரத<sup>3</sup>ஸ்ஸதம் |

மோதா<sup>3</sup>ம் ஸரத<sup>3</sup>ஸ்ஸதம் |

ப<sup>4</sup>வாம ஸரத<sup>3</sup>ஸ்ஸதம் |

ஸ்ருணவாம ஸரத<sup>3</sup>ஸ்ஸதம் |

ப்ரப்<sup>3</sup>ரவாம ஸரத<sup>3</sup>ஸ்ஸதம் |

அஜீதாஸ்யாம ஸரத<sup>3</sup>ஸ்ஸதம் |

ஜ்யோக் ச ஸூர்யம் த<sup>3</sup>ருஸே ||

(Hold the palms in praNaama/namaste posture)

ய உத<sup>3</sup>கா<sup>3</sup>ந் மஹதோர்ணவாத்<sup>3</sup> விப்<sup>4</sup>ராஜ மாநஸ் ஸூரிரஸ்ய மத்<sup>4</sup>யாத் ஸமாவ்ருஷபோ<sup>4</sup>

ரோஹிதாக்ஷஸ் ஸூர்யோ விபஸ்சிந் மநஸா புநாது ||

இதி யஜூர் மாத்<sup>4</sup>யாஹ்நிக ஸந்த்<sup>4</sup>யாவந்த<sup>3</sup>நம்