

ப்ராத: ஸந்த<sup>4</sup>யாவந்த<sup>3</sup>நம்

அநுஷ்டா<sup>2</sup>நம்

ப்ராத: ஸந்த<sup>4</sup>யாவந்த<sup>3</sup>நம்

ஸ்ரீமதே ராமாநுஜாய நம: |  
ஸ்ரீ நிக<sup>3</sup>மாந்த மஹா தே<sup>3</sup>ஸிகாய நம: |

sandhyaavandana should be learned from a guru, who has initiated with the gayatri mantra. Once the procedure is learned well this e material can be used as a learning aid. Please don't start this ritual without proper personal tutoring.

## PRAATAH SANDHYAA TO BE PERFORMED FACING EAST

### 1. AchamanaM ஆசமநம்

அச்யுதாய நம:

அநந்தாய நம:

கோ<sup>3</sup>விந்தா<sup>3</sup>ய 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)

நாராயனாய நம: (thumb to touch left cheek)

மாத<sup>4</sup>வாய நம: (ring finger to touch right eye)

கோ<sup>3</sup>விந்தா<sup>3</sup>ய நம: (ring finger to touch left eye)

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

மது<sup>4</sup>ஸு<sup>3</sup>த<sup>3</sup>நாய நம: (index finger to touch left side nose)

த்ரிவிக்ரமாய நம: (little finger to touch right ear)

வாமநாய நம: (little finger to touch left ear)

ஸ்ரீ<sup>4</sup>ராய நம: (middle finger to touch right shoulder)

ஹ்ருஷ்<sup>3</sup>கேஸாய நம: (middle finger to touch left shoulder)

பத்<sup>3</sup>மநாபா<sup>4</sup>ய நம: (four fingers to touch navel and the chest)

தா<sup>3</sup>மோத<sup>3</sup>ராய நம: (four fingers to touch head)

### 2. praaNaayaamam ப்ராணாயாமம்

ஓ ப்<sup>4</sup>:. ஓ ப்<sup>4</sup>வ:. ஓ ஸ்வ:. ஓ மஹ:.

ஓ ஜந:. ஓ தப:. ஓ கு<sup>3</sup>ம் ஸத்யம் .

ஓ தத்ஸவிதுர்வரேண்யம் .

ப்<sup>4</sup>ர்கோ<sup>3</sup>தே<sup>3</sup>வஸ்ய தீ<sup>4</sup>மஹி.

தி<sup>4</sup>யோ யோ ன: ப்ரசோத<sup>3</sup>யாத் .

ஓமாவோ ஜ்யோதிரஸோம்ருதம் ப்<sup>3</sup>ரஹ்ம் ப்<sup>4</sup>ர்ப்<sup>4</sup>வஸ்ஸுவரோம் ..

### 3. saN^kalpaM ஸங்கல்பம்

With the palms together in the saN^kalpa posture

ஸ்ரீ ப்<sup>4</sup>க<sup>3</sup>வதா<sup>3</sup>ஜ்ஞயா ஸ்ரீமந்நாராயண ப்ரீத்யர்த<sup>2</sup>ம் ப்ராத: ஸந்த<sup>4</sup>யாமுபாஸிஷ்யே

### 4. saatvikatyaagaM

With the palms together in praNaama (Namaste) posture

ப்ராத: ஸந்த<sup>4</sup>யாவந்த<sup>3</sup>நம்

ஸாத்விக த்யாக<sup>3</sup>ம்:

ஐ ப<sup>4</sup>க<sup>3</sup>வானேவ ஸ்வநியாம்ய ஸ்வரூபஸ்தி<sup>2</sup>தி ப்ரவ்ருத்த ஸ்வலேஷதைக ரஸேன மயா ஸ்வகீயைஸ்ச உபகரண: ஸ்வராத<sup>4</sup>நைக ப்ரயோஜநாய பரம புருஷ: ஸர்வலேஷி ஸ்ரியபதி: ஸ்வலேஷபூ<sup>4</sup>தமித<sup>3</sup>ம் ப்ராத: ஸந்த<sup>4</sup>யாவந்த<sup>3</sup>நாக்<sup>2</sup>யம் கர்ம ப<sup>4</sup>க<sup>3</sup>வான் ஸ்வஸமை ஸ்வப்ரீதயே ஸ்வயமேவ காரயதி

5. mantra prokshaNaM மந்த்ர ப்ரோக்ஷணம்

ஆபோஹிஷ்டே<sup>2</sup>தி மந்த்ரஸ்ய ஸிந்து<sup>4</sup>த<sup>3</sup>வீப ருஷி:  
with right hand fingers touch the head  
தே<sup>3</sup>வீ கா<sup>3</sup>யத்ரீ ச<sup>2</sup>ந்த<sup>3</sup>: touch the nose tip  
ஆபோ தே<sup>3</sup>வதா touch the chest

அபாம் ப்ரோக்ஷணே விநியோக<sup>3</sup>:

ஐ ஆபோஹிஷ்டா<sup>2</sup> மயோபு<sup>4</sup>வ: prokshaNa of the Head

தா ன ஊர்ஜே த<sup>3</sup>தா<sup>4</sup>தன prokshaNa of the Head

மஹே ரணய சக்ஷஸே prokshaNa of the Head

யோவ: ஸிவதமோ ரஸ: prokshaNa of the Head

தஸ்ய பா<sup>4</sup>ஜயதேஹன: prokshaNa of the Head

உஸ்தீரிவ மாதர: prokshaNa of the Head

தஸ்மா அரங்க<sup>3</sup>மாம வ: prokshaNa of the Head

யஸ்ய க்ஷயாய ஜிவ்வத<sup>2</sup> prokshaNa of the big Toes

ஆபோ ஜநயதா<sup>2</sup> சன: again prokshaNa of the Head

ஐ பூ<sup>4</sup>ர்பூ<sup>4</sup>வஸ்ஸுவ:

Take little water on your right palm and throw around your head in clockwise direction like pradaxiNaM

6. praashanam ப்ராஸநம்

ஸூர்யஸ்சேத்யநுவாகஸ்ய அக்<sup>3</sup>நிர் ருஷி: touch the head  
கா<sup>3</sup>யத்ரீச் ச<sup>2</sup>ந்த<sup>3</sup>: touch the nose tip  
ஸூர்யோ தே<sup>3</sup>வதா touch the chest

அபாம் ப்ராஸனே விநியோக<sup>3</sup>:

(place "tirtham" in the hollow of right palm and recite as follows)

ப்ராத: ஸந்த<sup>4</sup>யாவந்த<sup>3</sup>நம்

ॐ | ஸூர்யஸ்ச மா மந்யஸ்ச மந்யுபதயஸ்ச மந்யுக்ருதேப்<sup>4</sup>ய: |

பாபேப்<sup>4</sup>யோ ரக்ஷந்தாம் | யத்<sup>3</sup>ராதர்யா பாபமகார்ஷம் | மநஸா வாசா ஹஸ்தாப்<sup>4</sup>யாம் |

பத்<sup>3</sup>ப்<sup>4</sup>யாமுத்<sup>3</sup>ரேண ஸிஸ்னா | ராத்ரிஸ்தத்<sup>3</sup>வலும்பது | யத்கிஞ்ச து<sup>3</sup>ரிதம் மயி |

இத<sup>3</sup>மஹம் மாமம்ருதயோனௌ | ஸூர்யே ஜ்யோதிஷி ஜஹோமி ஸ்வாஹா ||

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

7. aachamanam.h

அச்யுதாய நம: அநந்தாய நம: கோ<sup>3</sup>விந்தா<sup>3</sup>ய நம:

8. punaH proxaNam.h புன: ப்ரோக்ஷணம்

த<sup>3</sup>தி<sup>4</sup>க்ராவண்ண இதி மந்த்ரஸ்ய வாமதே<sup>3</sup>வ ருஷி: touch the head

அநுஷ்டுப் ச<sup>2</sup>ந்த<sup>3</sup>: touch the nose tip

த<sup>3</sup>தி<sup>4</sup>க்ராவா தே<sup>3</sup>வதா touch the chest

அபாம் ப்ரோக்ஷணே விநியோக<sup>3</sup>:

Sprinkle (prokshaNa)water on the Head while reciting the following each time

ॐ த<sup>3</sup>தி<sup>4</sup>க்ராவண்ணோ அகாரிஷம்

ஜிஷ்ணோரஸ்வஸ்ய வாஜின:

ஸூரபி<sup>4</sup>னோ முகா<sup>2</sup>கரத்

ப்ரண ஆயுக<sup>3</sup>ம்ஷி தாரிஷத்

ॐ ஆபோஹிஷ்டா<sup>2</sup> மயோபு<sup>4</sup>வ: prokshaNa of the Head

தா ன ஊர்ஜே த<sup>3</sup>தா<sup>4</sup>தன prokshaNa of the Head

மஹே ரணய சக்ஷஸே prokshaNa of the Head

யோவ: ஸிவதமோ ரஸ: prokshaNa of the Head

தஸ்ய பா<sup>4</sup>ஜயதேஹன: prokshaNa of the Head

உஸதீரிவ மாதர: prokshaNa of the Head

தஸ்மா அரங்க<sup>3</sup>மாம வ: prokshaNa of the Head

ப்ராத: ஸந்த்<sup>4</sup>யாவந்த்<sup>3</sup>நம்

யஸ்ய க்ஷயாய ஜி<sup>1</sup>ந்வத்<sup>2</sup> prokshaNa of the big Toes

ஆபோ ஜநயதா<sup>2</sup> சன: again prokshaNa of the Head

ஐ பூ<sup>4</sup>ர்பூ<sup>4</sup>வஸஸுவ:

Take little water on your right palm and throw around your head in clockwise direction like pradaxiNaM

9. Achamanam.h

அச்யுதாய நம: அநந்தாய நம: கோ<sup>3</sup>விந்தா<sup>3</sup>ய நம:

10. praaNaayaamaH

ஐ பூ<sup>4</sup>: ஐ பு<sup>4</sup>வ: ஐ ஸுவ:

11. saN^kalpaM ஸங்கல்பம்

ஸ்ரீ ப<sup>4</sup>க<sup>3</sup>வதா<sup>3</sup>ஜ்ஞயா ஸ்ரீமந்நாராயண ப்ரீத்யர்த்<sup>2</sup>ம் ப்ராத: ஸந்த்<sup>4</sup>யா அர்க்<sup>4</sup>யப்ரதா<sup>3</sup>நம் கரிஷ்யே

12. arghyapadaanaM அர்க்<sup>4</sup>யப்ரதா<sup>3</sup>நம்

ந்யாஸ:

அர்க்<sup>4</sup>யப்ரதா<sup>3</sup>ன மந்த்ரஸ்ய விஸ்வாமித்ர ருஷி: touch the head

தே<sup>3</sup>வீகா<sup>3</sup>யத்ரீச்ச<sup>2</sup>ந்த்<sup>3</sup>: touch the nose tip

ஸவிதா தே<sup>3</sup>வதா touch the chest

அர்க்<sup>4</sup>யப்ரதா<sup>3</sup>னே விநியோக<sup>3</sup>:

மந்த்ர:

ஐ பூ<sup>4</sup>ர்பூ<sup>4</sup>வஸஸுவ: தத்ஸவிதுர்வரேண்யம்

ப<sup>4</sup>ர்கோ<sup>3</sup>தே<sup>3</sup>வஸ்ய தீ<sup>4</sup>மஹி தி<sup>4</sup>யோ யோன: ப்ரசோத<sup>3</sup>யாத் (First arghyaM)

ஐ பூ<sup>4</sup>ர்பூ<sup>4</sup>வஸஸுவ: தத்ஸவிதுர்வரேண்யம் (Second arghyaM)

ஐ பூ<sup>4</sup>ர்பூ<sup>4</sup>வஸஸுவ: தத்ஸவிதுர்வரேண்யம் (Third arghyaM)

(Recite the mantra thrice and offer arghyam thrice once after each recitation)

13. praaNaayaamaH ப்ராணயாம:

14. praayashchitta arghyaM ப்ராயஸ்சித்த அர்க்<sup>4</sup>யம்

ஐ பூ<sup>4</sup>: ஐ பு<sup>4</sup>வ: ஐ ஸுவ:

ஸங்கல்பம்

ஸ்ரீ ப<sup>4</sup>க<sup>3</sup>வதா<sup>3</sup>ஜ்ஞயா ஸ்ரீமந்நாராயண ப்ரீத்யர்த்<sup>2</sup>ம் ப்ராத: ஸந்த்<sup>4</sup>யா

காலாதீத ப்ராயஸ்சித்தார்த்<sup>2</sup>ம் தூரீய அர்க்<sup>4</sup>யப்ரதா<sup>3</sup>நம் கரிஷ்யே

தூரீய அர்க்<sup>4</sup>யப்ரதா<sup>3</sup>ன மந்த்ரஸ்ய ஸாந்தீ<sup>3</sup>பனீ ருஷி: touch the head

தே<sup>3</sup>வீகா<sup>3</sup>யத்ரீச்ச<sup>2</sup>ந்த்<sup>3</sup>: touch the nose tip

ஸவிதா தே<sup>3</sup>வதா touch the chest

தூரீய அர்க்<sup>4</sup>யப்ரதா<sup>3</sup>னே விநியோக<sup>3</sup>:

ஐ பூ<sup>4</sup>ர்பூ<sup>4</sup>வஸஸுவ: தத்ஸவிதுர்வரேண்யம் ப<sup>4</sup>ர்கோ<sup>3</sup>தே<sup>3</sup>வஸ்ய தீ<sup>4</sup>மஹி தி<sup>4</sup>யோ யோன: ப்ரசோத<sup>3</sup>யாத்

ப்ராத: ஸந்த<sup>4</sup>யாவந்த<sup>3</sup>நம்

(invoke the above mantra and offer praayashchitta arghyam once)

15. ஓ பூ<sup>4</sup>ர்பூ<sup>4</sup>வஸ்ஸுவ:

Take little water on your right palm and through around the head in clock wise direction

Turn around yourself in clockwise direction as pradaxiNa

அஸாவாதி<sup>3</sup>த்யோப்<sup>3</sup>ரஹ்மா (Salute the sun with anjali mudra)

16. aachamanam ஆசமநம்

அச்யுதாய நம: அநந்தாய நம: கோ<sup>3</sup>விந்தா<sup>3</sup>ய நம:

17. keshavaadi tarpaNam கேசவாதி<sup>3</sup> தர்பணம்

Sit in a squatting posture and offer one tarpam while reciting each mantra similar to arghyam

கேசவம் தர்பயாமி  
நாராயணம் தர்பயாமி  
மாத<sup>4</sup>வம் தபயாமி  
கோ<sup>3</sup>விந்த<sup>3</sup>ம் தர்பயாமி  
விஷ்ணும் தர்பயாமி  
மது<sup>4</sup>ஸூ<sup>3</sup>நம் தர்பயாமி  
த்ரிவிக்ரமம் தர்பயாமி  
வாமநம் தர்பயாமி  
ஸ்ரீ<sup>4</sup>ரம் தர்பயாமி  
ஹ்ருஷீகேசம் தர்பயாமி  
பத்<sup>3</sup>மநாப<sup>4</sup>ம் தர்பயாமி  
தா<sup>3</sup>மோத<sup>3</sup>ரம் தர்பயாமி

18. aachamanam.h ஆசமநம்

அச்யுதாய நம: அநந்தாய நம: கோ<sup>3</sup>விந்தா<sup>3</sup>ய நம:

19. japavidhiH ஜபவிதி<sup>4</sup>:

ஓ ஆஸநமந்த்ரஸ்ய ப்ருதி<sup>2</sup>வ்யாமேரு ப்ருஷ்ட<sup>2</sup> ருஷி: touch the head  
ஸு<sup>3</sup>தலம் ச<sup>2</sup>ந்த<sup>3</sup>: touch the nose tip  
ஸ்ரீ கூர்மோ தே<sup>3</sup>வதா touch the chest

ஆஸனே விநியோக<sup>3</sup>:

(Sit down in padmaasana with palms folded in praNaama/namaste posture after sanctifying the place by lightly sprinkling water)

ப்ருத்<sup>2</sup>வி த்வயா த்<sup>4</sup>ருதா லோகா தே<sup>3</sup>வித்வம் விஷ்ணுணா த்<sup>4</sup>ருதா |  
த்வம் ச தா<sup>4</sup>ரய மாம் தே<sup>3</sup>வி பவித்ரம் குருசாஸநம் ||

20. Gayatri japam கா<sup>3</sup>யத்ரீ ஜபம்

20(a). nyaasam.h ந்யாஸம்

For ahobila mutt sishyas only

(perform praaNaayaamam thrice and hold the palms in saN^kalpa posture)

ப்ராத: ஸந்த<sup>4</sup>யாவந்த<sup>3</sup>நம்

ஸ்ரீ ப<sup>4</sup>க<sup>3</sup>வதா<sup>3</sup>ஜ்ஞயா ஸ்ரீமந்நாராயண ப்ரீத்யர்த<sup>2</sup>ம் ப்ராத: ஸந்த<sup>4</sup>யா  
அஷ்டோத்தர ஸத ஸங்க<sup>2</sup>யயா (108)  
(alternately)  
அஷ்டாவிம்ஸதி ஸங்க<sup>2</sup>யயா (28)  
கா<sup>3</sup>யத்ரீ மஹாமந்த்ரஜபம் கரிஷ்யே||

ஓ ப்ரணவஸ்ய ருஷி ப்<sup>3</sup>ரஹ்மா touch the head  
தே<sup>3</sup>வீ கா<sup>3</sup>யத்ரீ ச<sup>2</sup>ந்த<sup>3</sup>: touch the nose  
பரமாத்மா தே<sup>3</sup>வதா touch the chest

ஓ பூ<sup>4</sup>ராதீ<sup>3</sup> ஸப்த வ்யாஹ்ருதீநாம் அத்ரி ப்<sup>4</sup>ருகு<sup>3</sup> குத்ஸ வஸிஷ்ட<sup>2</sup>  
கௌ<sup>3</sup>தம காஸ்யப ஆங்கீரஸ ருஷய: touch the head

கா<sup>3</sup>யத்ரீ உஷ்ணிக் அநுஷ்டுப் ப்<sup>3</sup>ருஹதீ பங்தி த்ருஷ்டுப் ஜக<sup>3</sup>த்ய:  
ச<sup>2</sup>ந்தா<sup>3</sup>கு<sup>3</sup>ம்ஸி touch the nose

அக<sup>3</sup>னி வாயு அர்க வாஶீஸ வருண இந்த்<sup>3</sup>ர விஸ்வேதே<sup>3</sup>வா: தே<sup>3</sup>வதா: touch the chest

ஸாவித்ரயா ருஷி: விஸ்வாமித்ர: touch the head  
தே<sup>3</sup>வீகா<sup>3</sup>யத்ரீ ச<sup>2</sup>ந்த<sup>3</sup>: touch the nose  
ஸவிதா தே<sup>3</sup>வதா touch the chest

கா<sup>3</sup>யத்ரீ ஸிரஸோ ப்<sup>3</sup>ரஹ்ம ருஷி: touch the head  
அநுஷ்டுப் ச<sup>2</sup>ந்த<sup>3</sup>: touch the nose  
பரமாத்மா தே<sup>3</sup>வதா touch the chest

ஸர்வேஷாம் ப்ராணாயாமே விநியோக<sup>3</sup>:  
(perform aatma aavaahanam and fold the palms again in praNaama/namaste  
posture)

முக்தாவித்<sup>3</sup>ரும ஹேமநீல த<sup>4</sup>வளச்சா<sup>2</sup>யை: முகை<sup>2</sup>ஸ்த்ரீக்ஷண:  
யுக்தாமிந்து<sup>3</sup>கலா நிப<sup>3</sup>த<sup>3</sup>த<sup>4</sup>மகுடாம் தத்வார்த<sup>2</sup> வர்ணாத்மிகாம் |  
கா<sup>3</sup>யத்ரீம் வரதா<sup>3</sup>ப<sup>4</sup>யாம் குஸகஸம் ஸ<sup>4</sup>ப<sup>4</sup>ரம் கபாலம் கு<sup>3</sup>ணம்  
ஸங்க<sup>2</sup>ம் சக்ரமதா<sup>2</sup>ரவிந்த<sup>3</sup>யுக<sup>3</sup>ளம் ஹஸ்தைர்வஹந்தீம் ப<sup>4</sup>ஜே ||

(meditate on the form of gaayatrii devi)

ஓமபோ ஜ்யோதிரஸோம்ருதம் ப்<sup>3</sup>ரஹ்ம பூ<sup>4</sup>ர்பூ<sup>4</sup>வஸ்ஸுவரோம்

(while chanting the above mantra perform aatma parishuddhi with the two palms  
by gently touching from head to toe)

அர்கமண்ட<sup>3</sup>ல மத<sup>4</sup>யஸ்த<sup>2</sup>ம் ஸூர்யகோடிஸமப்ரப<sup>4</sup>ம் |  
ப்<sup>3</sup>ரஹ்மாதி<sup>3</sup> ஸேவ்ய பாதா<sup>3</sup>ப<sup>3</sup>ஜம் நௌமிப்<sup>3</sup>ரஹ்ம ரமாஸக<sup>2</sup>ம் ||

(meditate on gaayatrii devi)

praaNaanaayamya <sup>3</sup> times

ஓ பூ<sup>4</sup>: ஓ பூ<sup>4</sup>வ: ஓ ஸுவ: ஓ மஹ:  
ஓ பூ<sup>4</sup>: ஓ பூ<sup>4</sup>வ: ஓ ஸுவ: ஓ மஹ:  
ஓ பூ<sup>4</sup>: ஓ பூ<sup>4</sup>வ: ஓ ஸுவ: ஓ மஹ:

(perform praaNaayaamam thrice and hold the palms in saN^kalpa posture)

ப்ராத: ஸந்த<sup>4</sup>யாவந்த<sup>3</sup>நம்

ahobila mutt sishyas have to skip this sankalpa since it was done already for gayatri japam

ஸ்ரீ ப<sup>4</sup>க<sup>3</sup>வதா<sup>3</sup>ஜ்ஞயா ஸ்ரீமந்நாராயண ப்ரீத்யர்த<sup>2</sup>ம் ப்ராத: ஸந்த<sup>4</sup>யா  
அஷ்டோத்தர ஶத ஸங்க<sup>2</sup>யயா (108)  
(alternately)  
அஷ்டாவிம்ஸதி ஸங்க<sup>2</sup>யயா (28)  
கா<sup>3</sup>யத்ரீ மஹாமந்த்ரஜபம் கரிஷ்யே||

20(b) gaayatrii aavaahanam கா<sup>3</sup>யத்ரீ ஆவாஹநம்

ஆயாது இத்யநுவாகஸ்ய வாமதே<sup>3</sup>வ ருஷி: touch the head  
அநுஷ்டுப ச<sup>2</sup>ந்த<sup>3</sup>: touch the nose  
கா<sup>3</sup>யத்ரீ தே<sup>3</sup>வதா touch the chest

கா<sup>3</sup>யத்ரீ ஆவாஹனே விநியோக<sup>3</sup>:

(hold the palms together in praNaama/namaste posture)

ஆயாது வரதா<sup>3</sup> தே<sup>3</sup>வீ அக்ஷரம் ப்<sup>3</sup>ரஹ்ம் ஸம்மிதம் |

கா<sup>3</sup>யத்ரீம் ச<sup>2</sup>ந்த<sup>3</sup>ஸாம் மாதேத<sup>3</sup>ம் ப்<sup>3</sup>ரஹ்ம் ஜுஷஸ்வன: |

ஓஜோஸி ஸஹோஸி ப<sup>3</sup>லமஸி ப்<sup>4</sup>ராஜோஸி தே<sup>3</sup>வாநாம் தா<sup>4</sup>ம நாமாஸி

விஸ்வமஸி விஸ்வாயு: ஸர்வமஸி ஸர்வாயு: அபி<sup>4</sup>பூ<sup>4</sup>ரோம்

கா<sup>3</sup>யத்ரீம் ஆவாஹயாமி (aatma aavaahanam)

ஸாவித்ரீம் ஆவாஹயாமி (aatma aavaahanam)

ஸரஸ்வதீம் ஆவாஹயாமி (aatma aavaahanam)

ப்ராதர்த<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 ஹந்ஸவாஹநாம் ||

ஸாவித்ர்யா ருஷி: விஸ்வாமித்ர: touch the head  
தே<sup>3</sup>வீகா<sup>3</sup>யத்ரீ ச<sup>2</sup>ந்த<sup>3</sup>: touch the nose  
ஸவிதா தே<sup>3</sup>வதா touch the chest

(hold the palms together in praNaama/namaste posture)

யோதே<sup>3</sup>வோ ஸவிதாஸ்மாகம் தி<sup>4</sup>யோ த<sup>4</sup>ர்மாதி<sup>3</sup> கோ<sup>3</sup>சரா: |  
ப்<sup>3</sup>ரேரயேத் தஸ்ய யத்<sup>3</sup>ப<sup>4</sup>ர்க<sup>3</sup>: தத்<sup>3</sup>வரேண்யமுபாஸ்மஹே ||

ஆதி<sup>3</sup>த்ய மண்ட<sup>3</sup>லேத்<sup>4</sup>யாயேத் பரமாத்மாநமவ்யயம் |  
விஷ்ணும் சதுர்பூ<sup>4</sup>ஜம் ரத்நகுண்ட<sup>3</sup>லைர் மண்டி<sup>3</sup>தாங்க<sup>3</sup>நம் ||

ஸர்வரத்ன ஸமாயுக்த ஸர்வாப<sup>4</sup>ரண பூ<sup>4</sup>ஷிதாம் |  
ஏவம் த்<sup>4</sup>யாத்வா ஜபேந்நித்யம் மந்த்ரமஷ்டோத்தரம் ஶதம் ||

ப்ராத: ஸந்த<sup>4</sup>யாவந்த<sup>3</sup>நம்

கா<sup>3</sup>யத்ரீ ஜப:

ஓ | பூ<sup>4</sup>ர்பூ<sup>4</sup>வஸ்ஸ<sup>1</sup>வ: |

த<sup>1</sup>த<sup>1</sup>ஸவிதுர்வரேணியம் |

ப<sup>4</sup>ர்கோ<sup>3</sup>தே<sup>3</sup>வஸ்ய தீ<sup>4</sup>மஹி |

தி<sup>4</sup>யோ யோன: ப்ரசோத<sup>3</sup>யாத் ||

ஓ | பூ<sup>4</sup>ர்பூ<sup>4</sup>வஸ்ஸ<sup>1</sup>வ: |

(Recite gaayatrii japa 108 times or at least <sup>2</sup>8 times)

Sri ahobila mutt sishyas should do the Sri aShTaakshara japam before Gayatri upasthaanam. Others have to do this procedure after completing the entire sandhya vandanam. The procedure is here.

ஸ்ரீ அஷ்டாக்ஷர மந்த்ர ஜபம்..

ஸ்ரீ அஷ்டாக்ஷர மந்த்ர ஜபம்

ஸ்ரீ ப<sup>4</sup>க<sup>3</sup>வதா<sup>3</sup>ஞ்யயா ஸ்ரீமந்நாராயண ப்ரீத்யர்த<sup>2</sup>ம்  
அஷ்டோத்தர ஸத ஸங்க<sup>2</sup>யயா (108)

(alternately)

அஷ்டாவிம்ஸதி ஸங்க<sup>2</sup>யயா (28)  
அஷ்டாக்ஷர மந்த்ர ஜபம் கரிஷ்யே||

ந்யாஸ:

ஸ்ரீமத<sup>3</sup> அஷ்டாக்ஷர மஹா மந்த்ரஸ்ய நாராயண ருஷி:  
with right hand fingers touch the head  
தே<sup>3</sup>வீ கா<sup>3</sup>யத்ரீ ச<sup>2</sup>ந்த<sup>3</sup>: touch the nose tip  
ஸ்ரீமந் நாராயணோ தே<sup>3</sup>வதா touch the chest

த<sup>4</sup>யாநம்

ஸவ்யம் பாத<sup>3</sup>ம் ப்ரஸார்ய ஸ்ரீதது<sup>3</sup>ரிதஹரம் த<sup>3</sup>க்ஷணம் குஞ்சயித்வா  
ஜாநூந்யாதா<sup>4</sup>ய ஸவ்யே தரமிதரபூ<sup>4</sup>ஜம் நாக<sup>3</sup> போ<sup>4</sup>கே<sup>3</sup> நிதா<sup>4</sup>ய.  
பஸ்சாத<sup>3</sup> பா<sup>3</sup>ஹு<sup>3</sup>த்<sup>3</sup>வயேன ப்ரதிபட ஸமனே தா<sup>4</sup>ரயன் ஸங்க<sup>2</sup> சக்ரே  
தே<sup>3</sup>வீ பூ<sup>4</sup>ஷாதி<sup>3</sup> ஜுஷ்டோ ஜநயது ஜக<sup>3</sup>தாம் ஸர்ம லைகுண்ட<sup>2</sup> நா<sup>2</sup>:..

Do japam <sup>2</sup>8 or 108 times as per sankalpam

aachamanam

ஓ பூ<sup>4</sup>ர்பூ<sup>4</sup>வஸ்ஸ<sup>1</sup>வ: Sprinkle water on the floor where the japam was made

ஸர்வம் ஸ்ரீ க்ருஷ்ணர்பணமஸ்து

aShTaakshara japam sampoorNam



ப்ராத: ஸந்த<sup>4</sup>யாவந்த<sup>3</sup>நம்

20 (c) கா<sup>3</sup>யத்ரீ உபஸ்தா<sup>2</sup>நம்

ப்ராணயாம:

ஓ பூ<sup>4</sup>: ஓ பு<sup>4</sup>வ: ஓ ஸுவ: ஓ மஹ:

ஸங்கல்ப:

ஸ்ரீ ப<sup>4</sup>க<sup>3</sup>வதா<sup>3</sup>ஜ்ஞயா ஸ்ரீமந்நாராயண ப்ரீத்யர்த<sup>2</sup>ம்  
ப்ராத: ஸந்த<sup>4</sup>யா கா<sup>3</sup>யத்ரீ உபஸ்தா<sup>2</sup>நம் கரிஷ்யே

உத்தம இத்யநுவாகஸ்ய வாமதே<sup>3</sup>வ ருஷி: touch the head  
அநுஷ்டுப் ச<sup>2</sup>ந்த<sup>3</sup>: touch the nose  
கா<sup>3</sup>யத்ரீ தே<sup>3</sup>வதா touch the chest  
கா<sup>3</sup>யத்ரீ உத்<sup>3</sup>வாஸனே விநியோக<sup>3</sup>:  
(Perform the udvaasana mudra with the palms stand up  
and hold the palms in praNaama/namaste posture)

உத்தமே ஸிக<sup>2</sup>ரே தே<sup>3</sup>வீ பூ<sup>4</sup>ம்யாம் பர்வத முர்த<sup>4</sup>னி |

ப்<sup>3</sup>ராஹ்மணேப்<sup>4</sup>யோ ஹ்யநுஜ்ஞாநம் க<sup>3</sup>ச்ச<sup>2</sup>தே<sup>3</sup>வி யதா<sup>2</sup> ஸுக<sup>2</sup>ம் ||

ஓ | மித்ரஸ்ய சர்ஷணீத்<sup>4</sup>ருத: ஸ்ரவோதே<sup>3</sup>வஸ்ய ஸாநஸிம் |

ஸத்யம் சித்ர ஸ்வஸ்தமம் ||

மித்ரோஜநான் யாதயதி ப்ரஜாநன் மித்ரோதா<sup>3</sup>தா<sup>4</sup>ர ப்ருதி<sup>2</sup>வீமுத த<sup>3</sup>யாம் |

மித்ர: க்ருஷ்டீர நிமிஷாபி<sup>4</sup>சஷ்டே ஸத்யாய ஹவ்யம் க்<sup>4</sup>ருதவத்<sup>3</sup>விதே<sup>4</sup>ம ||

ப்ரஸமித்ர மர்தோ அஸ்து ப்ரயஸ்வாந் யஸ்த ஆதி<sup>3</sup>த்ய ஸிக்ஷிதி வ்ரதேன |

ந ஹந்யதே ந ஜீயதே த்வோதோ நைநம் அஹோ அஸ்நோதி அந்திதோ ந

தூ<sup>3</sup>ராத் ||

21.sandhyaadi devataa vandanam.h ஸந்த<sup>4</sup>யாதி<sup>3</sup> தே<sup>3</sup>வதா வந்த<sup>3</sup>நம்

ஓ ஸந்த<sup>4</sup>யாயை நம: Facing East

ஓ ஸாவித்ரீயை நம: Facing South

ஓ கா<sup>3</sup>யத்ரீயை நம: Facing West

ஓ ஸரஸ்வதீயை நம: Facing North

ஓ ஸர்வாப்<sup>4</sup>யோ தே<sup>3</sup>வதாப்<sup>4</sup>யோ நமோ நம: Facing East

ஓ காமோகார்ஷீத் மந்யுரகார்ஷீத் நமோ நம: Facing East

22.abhivaadanaM அபி<sup>4</sup>வாத<sup>3</sup>நம்

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

அபி<sup>4</sup>வாத<sup>3</sup>யே(.....) (.....) (.....) .....

(.....) ருஷேய ப்ரவராந்வித

ப்ராத: ஸந்த<sup>4</sup>யாவந்த<sup>3</sup>நம்

(.....) கோ<sup>3</sup>த்ர:  
 (.....)ஸு<sup>3</sup>த்ர:  
 (.....)ஸாகா<sup>2</sup>த்<sup>4</sup>யாயீ  
 ஸ்ரீ (.....)ஸர்மாநாமாஹம் அஸ்மிபோ<sup>4</sup>:||

23.dik vandanam.h தி<sup>3</sup>க் வந்த<sup>3</sup>நம்

ஓ ப்ராச்சயை தி<sup>3</sup>லே நம: Facing East  
 ஓ த<sup>3</sup>க்ஷிணயை தி<sup>3</sup>லே நம: Facing South  
 ஓ ப்ரதீச்சயை தி<sup>3</sup>லே நம: Facing West  
 ஓ உத்<sup>3</sup>ச்சயை தி<sup>3</sup>லே நம: Facing North  
 ஓ ஊர்த<sup>4</sup>வாய நம: Facing East show the folded palms upwards  
 ஓ அத<sup>4</sup>ராய நம: Facing East show the folded palms to the ground  
 ஓ அந்தரிக்ஷாய நம: Facing East show the folded palms upwards  
 ஓ பூ<sup>4</sup>மயை நம: Facing East show the folded palms to the ground  
 ஓ விஷ்ணவே நம: Facing East show the folded palms straight

த்<sup>4</sup>யேயஸ்ஸதா<sup>3</sup> ஸவித்ருமண்ட<sup>3</sup>ல மத்<sup>4</sup>யவர்தீ  
 நாராயண: ஸரஸிஜாஸன ஸந்திவிஷ்ட: |  
 கேயூரவான் மகரகுண்ட<sup>3</sup>லவான் கிரீட  
 ஹாரீ ஹிரண்யய வபு: த்<sup>4</sup>ருத ஸங்க<sup>2</sup> சக்ர: ||

ஸங்க<sup>2</sup> சக்ர க<sup>3</sup>தா<sup>3</sup> பாணே த்<sup>3</sup>வாரகா நிலயாச்சயுத |  
 கோ<sup>3</sup>விந்த<sup>3</sup> புண்ட<sup>3</sup>ரீகாக்ஷ ரக்ஷ மாம் ஸரணாக<sup>3</sup>தம் ||

நமோ ப்<sup>3</sup>ரஹ்மண்ய தே<sup>3</sup>வாய கோ<sup>3</sup>ப்<sup>3</sup>ராஹ்மணஹிதாய ச |  
 ஜக<sup>3</sup>த்<sup>3</sup>தி<sup>4</sup>தாய க்ருஷ்ணாய ஸ்ரீ கோ<sup>3</sup>விந்தா<sup>3</sup>ய நமோ நம: ||

24.praNamya(ஸாஷ்டாங்க<sup>3</sup> ப்ரணாம) அபி<sup>4</sup>வாத<sup>3</sup>யேத்

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

அபி<sup>4</sup>வாத<sup>3</sup>யே(.....) (.....) (.....) .....  
 (.....) ருஷேய ப்ரவராந்வித  
 (.....) கோ<sup>3</sup>த்ர:  
 (.....)ஸு<sup>3</sup>த்ர:  
 (.....)ஸாகா<sup>2</sup>த்<sup>4</sup>யாயீ  
 ஸ்ரீ (.....)ஸர்மாநாமாஹம் அஸ்மிபோ<sup>4</sup>:||

ஸ்ரீ க்ருஷ்ணாயநம: ஸ்ரீ க்ருஷ்ணாயநம: ஸ்ரீ க்ருஷ்ணாயநம:  
 (perform the japa by reciting 10 times)

25.aachamanam ஆசமநம்

அச்சயுதாய நம: அநந்தாய நம: கோ<sup>3</sup>விந்தா<sup>3</sup>ய நம:

26.saatvika tyaagaH ஸாத்விக த்யாக<sup>3</sup>:

ஓ ப<sup>4</sup>க<sup>3</sup>வானேவ ஸ்வநியாம்ய ஸ்வரூபஸ்தி<sup>2</sup>தி ப்ரவ்ருத்த ஸ்வலேஷதைக ரஸேன  
 மயா ஸ்வகீயைஸ்ச உபகரணை: ஸ்வராத<sup>4</sup>தைக ப்ரயோஜநாய பரம புருஷ:  
 ஸர்வலேஷி ஸ்ரியபதி: ஸ்வலேஷ பூ<sup>4</sup>தமித<sup>3</sup>ம் ப்ராத: ஸந்த<sup>4</sup>யாவந்த<sup>3</sup>நாக்<sup>2</sup>யம்  
 கர்ம ப<sup>4</sup>க<sup>3</sup>வான் ஸ்வஸ்மை ஸ்வப்ர்தயே ஸ்வயமேவ காரிதவான்

ப்ராத: ஸந்த<sup>4</sup>யாவந்த<sup>3</sup>நம்

ஸ்ரீரங்க<sup>3</sup> மங்க<sup>3</sup>ளதி<sup>4</sup>ம் கருணாநிவாஸம்  
ஸ்ரீவேங்கடாத்<sup>3</sup>ரி ஸிக<sup>2</sup>ராலய காலமேக<sup>4</sup>ம் |  
ஸ்ரீஹஸ்திஸைல ஸிக<sup>2</sup>ரோஜ்வல பாரிஜாதம்  
ஸ்ரீஸம் நமாமி ஸிரஸா யது<sup>3</sup>ஸைல தீ<sup>3</sup>பம் ||

காயேநவாசா மநஸேந்த்<sup>3</sup>ரியைர்வா பூ<sup>3</sup>த்<sup>3</sup>யாத்மனா வா ப்ரக்ருதே: ஸ்வபா<sup>4</sup>வாத் |  
கரோமி யத்<sup>3</sup>யத்ஸகலம் பரஸ்மை ஸ்ரீமந்நாராயணயேதி ஸமர்பயாமி ||

ஸர்வம் ஸ்ரீக்ருஷ்ணர்பணமஸ்து

இதி யஜூர் ப்ராத: ஸந்த<sup>4</sup>யாவந்த<sup>3</sup>நம்