

# YAJURVEDA KAALAI SANDHYAAVANDANAM

In Sanskrit, Tamil and English  
(with instructions in English)

Compiled and edited by:  
S Sushil Narayanan  
MV Subramanian  
M Viswanathan

Comments and questions: [sushilsu@usc.edu](mailto:sushilsu@usc.edu)

July 2020  
Bangalore

## SECTION I: POORVANGAM (SANDHYAAVANDANAM)

### 1. Achamanam (External cleansing):

Procedure: For “Om achyutaaya ... govindaaya namah |” Pour a small amount of water in your right palm and swallow without sipping for every mantram. For “Keshava ... daamodara” perform these in order: (keshava) touch right cheek with right thumb, (naaraayana) touch left cheek with right thumb, (maadhava) touch right eye with right ring finger, (govinda) touch left eye with right ring finger, (vishno) touch right side of nose with right index finger, (madhusuudana) touch left side of nose with right index finger, (trivikrama) touch right ear with right little finger, (vaamana) touch left ear with right little finger, (shriidhara) touch right shoulder with right middle finger, (hriishiksha) touch left shoulder with right middle finger, (padmanaabha) touch navel with all right fingers, (daamodara) touch top of the head with all right fingers.

ओं अच्युताय नमः। ओं अनन्ताय नमः। ओं गोविन्दाय नमः।

केशव, नारायण, माधव, गोविन्द, विष्णो, मधुसूदन, त्रिविक्रम, वामन,  
श्रीधर, हृषीकेश, पदमनाभ, दामोदर।

ஓம் அச்யுதாய நம:| ஓம் அநந்தாய நம:| ஓம் கோவிந்தாய நம:|  
கேஷவ, நாராயண, மாதவ, கோவிந்த, விஷ்ணொ, மதுஸூதந,  
த்ரிவிக்ரம, வாமன, ஸ்ரீதர, ஹ்ருஷீகேஷ, பத்மநாப, தாமோதர|

Om achyutaaya namah | Om anantaaya namah | Om govindaaya namah |  
Keshava, naaraayana, maadhava, govinda, vishno, madhusuudana,  
trivikrama, vaamana, shriidhara, hriishiksha, padmanaabha, daamodara |

### 2. Ganapati Dhyaanam (Prayer to Lord Vinaayaka):

Procedure: Tap on both sides of the head with your knuckles five times.

ओं शुक्लाम्बरधरम् विष्णुं शशिवर्णं चतुर्भुजम्।  
प्रसन्न वदनं ध्यायेत् सर्व विघ्नोपशान्तये॥

ஓம் ஷுக்லாம்பரதரம் விஷ்ணும், ஷஷிவர்ணம் சதுர்புஜம்|  
ப்ரஸன்ன வதநம் த்யாயேத், ஸர்வ விக்னொப ஷாந்தயே||

Shuklaambaradharam vishnum shashi varnam chaturbhujam |  
Prasanna vadanam dhyayet sarva vighnopashaantaye ||

### 3. Praanaayaamam (Internal cleansing):

Procedure: Close your right nostril with your thumb and breathe in through your left nostril. Then close your left nostril with your ring finger and breathe out through your right nostril.

ओं भूः। ओं भुवः। ओगं सुवः।

ओं महः। ओं जनः। ओं तपः। ओगं सत्यम्।

ओं तत्सवितुर्वरेण्यं। भर्गो देवस्य धीमहि। धियो यो नः प्रचोदयैत्।  
ओमापो ज्योती रसोऽमृतं ब्रह्म भूर्भुवस्सुवरोम्॥

ஓம் பூ:| ஓம் புவ:| ஓகும் ஸுவ:|

ஓம் மஹ:| ஓம் ஜந:| ஓம் தப:| ஓகும் ஸத்யம்|

ஓம் தத்ஸவிதுர்வரேண்யம்| பர்க்கோ தேவஸ்ய தீமஹீ|

தியோ யோ ந: ப்ரசோதயாத்|

ஓமாபோ ஜ்யோதீ ரஸோம்ருதம் ப்ரஹ்ம பூர்ப்புவஸ் ஸுவரோம்||

Om bhuh | Om bhuvah | Ogum suvah |

Om mahah | Om janah | Om tapah | Ogum satyam |

Om tatsaviturvarenyam | Bhargo devasya dhimahi |

Dhiyo yo nah prachodayaath |

Omaapo jyoti rasomritam brahma bhuurbhuvassuvarom ||

#### 4. Sankalpam (Statement of purpose):

Procedure: Close your right palm on your left palm and place it on your right thigh while reciting. Then write on the water “Om Kesavaaya Namah” with ring finger and put tilakam on your forehead with the water.

ममोपात्त समस्त दुरित क्षयद्वारा श्री परमेश्वर प्रीत्यर्थं।

प्रातः सन्ध्याम् उपासिष्ये।

மமோபாத்த ஸமஸ்த துரித க்ஷயத்வாரா

ஸ்ரீ பரமேஸ்வர ப்ரீத்யர்த்தம்|

ப்ராதஸ்ஸந்த்யாம் உபாஸிஷ்யே|

Mamopaattha samastha durita kshayadwara

sri parameswara preethyartham |

Pratahsandhyaam upaasishye |

#### 5. Prokshanam (External purification):

Procedure: For “Om sri keshavaaya ... arangamaama vah |” sprinkle water on your head with your ring finger. For “Yasya kshayaaya jinvatha |” sprinkle on both the feet by reciting. For “Aapo janayathaa chanah |” sprinkle water on your head with your ring finger. For “Om bhuurbhuvassuvah |” sprinkle some water around your head after reciting.

ओं श्री केशवाय नमः।

आपो हिष्ठा मंयोभुवः। ता न ऊर्जे दधातन।

मृहेरणांयु चक्षसे। योवः शिवतंमो रसः।

तस्यं भाजयतेहनः। उशतीरिव मातरः।

तस्मा अरङ्गमामवः। यस्यु क्षयांयु जिन्वथ।

आपो जिनयंथा चनः। ओं भूर्भुवस्सुवः॥

ஓம் ஸ்ரீ கேஷவாய நமः|

ஆபோ ஹிஷ்டா மயோபுவ| தா ந ஊர்ஜே ததாதந|

மஹேரணாய சக்ஷஸே| யோவ: சிவதமோ ரஸ:|

தஸ்ய பாஜயதேஹந:| உஸதீரிவ மாதர:|

தஸ்மா அரங்கமாமவ:| யஸ்ய க்ஷயாய ஜிந்வத|

ஆபோ ஜநயதா ஜந:| ஓம் பூர்புவஸ்ஸுவ:||

Om sri keshavaaya namah |

Aapohishthaa mayobhuvah | Taa na uurje dadhaatana |

Mahe ranaaya chakshase | Yovah shivatamo rasah |

Tasya bhaajayatehanah | Ushatiiriva maatarah |

Tasma arangamaama vah | Yasya kshayaaya jinvatha |

Aapo janayathaa chanah | Om bhuurbhuvassuvah |

#### 6. Praashanam (Internal purification):

Procedure: Pour a small amount of water in your right palm and swallow without sipping after chanting.

सूर्यश्च मा मन्युश्च मन्युपतयश्च मन्युं कृतेभ्यः।

पापेभ्यो रक्षन्ताम्। यद्रात्रिया पापंमकार्षम्।

मनसा वाचा हस्ताभ्याम्। पद्भ्यामुदरेण शिश्रा।

रात्रिस्तद्वलुम्पतु। यत्किञ्च दुरितं मयि।

इदमहं माममृत योनौ। सूर्ये ज्योतिषि जुहोमि स्वाहा॥

ஸூர்யச்ச மா மந்யுச்ச மந்யுபதயச்ச மந்யு க்ருதேப்ய:|

பாபேப்யோ ரக்ஷந்தாம்| யத்ராத்ரியா பாப மகார்ஷம்|

மநஸா வாசா ஹஸ்தாப்யாம்| பத்யாமுதரேண சிஸ்நா|

ராத்ரிஸ்தவலும்பது| யத் கிஞ்ச துரிதம் மயி|

இதமஹம் மாமம்ருத யோநௌ|

ஸூர்யே ஜ்யோதிஷி ஜஹோமி ஸ்வாஹா||

Suuryashcha maa manyushcha manyupatayashcha manyukritebhyah |  
Paapebhyo rakshantaam | Yadraatryaa paapamakaarshham |  
Manasaa vaachaa hastaabhyaam | Padbhyaamudarena shishnaa |  
Raatristadavalumpatu | Yatkincha duritam mayi |  
Idamaham maamamritayonau | Suurye jyotishhi juhomi svaahaa ||

## 7. Punarmaarjanam (External purification again):

(perform Aachamanam (step 1))

Procedure: Sprinkle water on your head with your ring finger.

दधिक्राव्णो अकारिषं। जिष्णोरश्वस्य वाजिनः।

सुरभिन्ो मुखांकरत्। प्रण आयूगंमि तारिषत्।

ததிக்ராவிண்ணோ அகாரிஷம்| ஜிஷ்ணோரஸ்வஸ்ய வாஜின:|

ஸுரபிநோ முகாகராத்| ப்ரண ஆயுகம்ஷி தாரிஷத்||

Dadhikraavnno akaarishham | Jishhnorashvasya vaajinah |

Surabhi no mukhaakarath | Prana aayuumshhi taarishhath ||

(perform Prokshanam (step 5))

## 8. Arghyapradhaanam (Offering of water to Sun):

Procedure: Let water in offering to the sun.

ओं भूर्भुवस्सुवः॥ तस्वितुर्वरेण्यं। भर्गो देवस्य धीमहि।

धियो यो नः प्रचोदयात्॥

ஓம் பூர்புவஸ்ஸுவ:|| தத்ஸவிதுர்வரேண்யம்| பர்க்கோ

தேவஸ்ய தீமஹி| தியோ யோ ந: ப்ரசோதயாத்||

Om bhuurbhuvassuvah || Tatsaviturvarenyam | Bhargodevasya dhiimahi |

Dhiyo yonah prachodayaath ||

(perform three times)

## 9. Sandhyopaasanam (Prayer to Sun):

(perform Praanaayaamam (step 3))

Procedure: Meditate while reciting.

असावादित्यो ब्रह्म। ब्रह्मैवाहमस्मि।

அஸாவாதித்யோ ப்ரஹ்ம| ப்ரஹ்மைவாஹமஸ்மி|

Asavaadithyoh brahma | brahmaivaahamasmi |

## 10. Keshavaadi Tarpanam (Offering to Gods):

(perform Aachamanam (step 1))

Procedure: For every “tarpayaami” and for “Om tatsat brahmaarpanamastu” let water from your hand onto the plate.

आदित्यं तर्पयामि, सोमम् तर्पयामि, अङ्गारकं तर्पयामि,

बुधं तर्पयामि, बृहस्पतिं तर्पयामि, शुक्रं तर्पयामि,

शनेश्वरं तर्पयामि, राहुं तर्पयामि, केतुं तर्पयामि,

केशवं तर्पयामि, नारायणं तर्पयामि, माधवं तर्पयामि, गोविन्दं तर्पयामि,

विष्णुं तर्पयामि, मधुसूदनं तर्पयामि, त्रिविक्रमं तर्पयामि, वामनं तर्पयामि,

श्रीधरम् तर्पयामि, हृषीकेशं तर्पयामि, पद्मनाभं तर्पयामि, दामोदरं तर्पयामि।

ஆதித்யம் தர்ப்பயாமி, ஸோமம் தர்ப்பயாமி,  
அங்காரகம் தர்ப்பயாமி, புதம் தர்ப்பயாமி,  
ப்ருகஸ்பதிம் தர்ப்பயாமி, சக்ரம் தர்ப்பயாமி,  
சநைஸ்சரம் தர்ப்பயாமி, ராஹூம் தர்ப்பயாமி,  
கேதும் தர்ப்பயாமி,  
கேஷுவம் தர்ப்பயாமி, நாராயணம் தர்ப்பயாமி,  
மாதவம் தர்ப்பயாமி, கோவிந்தம் தர்ப்பயாமி,  
விஷ்ணும் தர்ப்பயாமி, மதுஸூதநம் தர்ப்பயாமி,  
த்ரிவிக்ரமம் தர்ப்பயாமி, வாமனம் தர்ப்பயாமி,  
ஸ்ரீதரம் தர்ப்பயாமி, ஹ்ருஷீகேஷம் தர்ப்பயாமி,  
பத்மநாபம் தர்ப்பயாமி, தாமோதரம் தர்ப்பயாமி|

Aadityam tarpayaami, somam tarpayaami, angarakam tarpayaami,  
budham tarpayaami, bruhaspatim tarpayaami, shukram tarpayaami,  
shanaishcharam tarpayaami, raahum tarpayaami, ketum tarpayaami,  
Keshavam tarpayaami, naaraayanam tarpayaami,  
maadhavam tarpayaami, govindam tarpayaami,  
vishhnum tarpayaami, madhusuudanam tarpayaami,  
trivikramam tarpayaami, vaamanam tarpayaami,  
shriidharam tarpayaami, hrishhikesham tarpayaami,  
padmanaabham tarpayaami, daamodaram tarpayaami |

(perform Aachamanam (step 1))

ओं तत् सत् ब्रह्मार्पणमस्तु।

ஓம் தத்ஸத் ப்ரஹ்மார்பநமஸ்து|

Om tatsat brahmaarpanamastu |

## SECTION II: UTTARAANGAM (GAYATRI JAPAM)

### 11. Praarthanai (Prayer):

Procedure: Meditate while reciting.

नमो ब्रह्मण्यदेवाय गोब्राह्मण्यहिताय च।

जगद्धितय कृष्णाय गोविन्दाय नमो नमः॥

நமோ ப்ரஹ்மண்ய தேவாய கோப்ராஹ்மண ஹிதாய ச|  
ஜகத் திதாய க்ருஷ்ணாய கோவிந்தாய நமோ நம:||

Namo brahmanya devaaya gobraahmanya hitaaya ca |  
Jagadhitaaya krishnaaya govindaaya namo namah ||

### 12. Bhumi Praarthanai (Prayer to Earth):

Procedure: Meditate while reciting.

अपसर्पन्तु ते भूता ये भूता भूमिसंस्थिताः।

ये भूता विघ्नकर्तारस्ते गच्छन्तु शिवाज्ञया॥

அப: ஸர்ப்பந்து தெ புதா யே புதா பூமி ஸம்ஸ்த்திதா:|

யே புதா விக்னகர்த்தார : தே கச்சந்து சிவாஜ்ஞயா||

Apasarpantu te bhutaa ye bhutaa bhumisamsthitah |

Ye bhutaa vighnakartaarah te gacchantu sivaajnyaya ||

### 13. Aasana Mahaamantram (Meditation prayer):

Procedure: (Nyaasam) Perform by touching head-nose-chest in that order.  
(Mantram) Meditate while reciting.

(न्यासम्) आसन महामन्त्रस्य पृथिव्या मेरुपृष्ठ ऋषिः। सुतलं छन्दः।

कुर्मो देवता। आसने विनियोगः॥

(मन्त्रम्) पृथ्वी त्वया धृता लोकाः देवी त्वं विष्णुना धृता।

त्वं च धारय मां देवी पवित्रं कुरु चासनम्॥

(ந்யாஸம்) ஆஸன மஹாமந்த்ரஸ்ய ப்ருதிவ்யா மேருப்ருஷ்ட்ட

ருஷி:| ஸுதலம் ச்சந்த:| கூர்மோ தேவதா|

ஆஸனே விநியோக:||

(மந்த்ரம்) பிருத்வி த்வயா த்ருதா லோகா தேவித்வம்

விஷ்ணுனா த்ருதா|

த்வம் ச தாரயமாம் தேவி பவித்ரம் குரு சாஸனம்||

(Nyaasam) Aasana mahaamantrasya prithivyaa meruprushta rishih |

Sutalam chandhah | Koormo devatha | Aasano viniyogah ||

(Mantram) Pruthvi thvayaa dhrtaa lokaah devitvam vishnunaa dhrtaa |

Tvam cha dhaarayamaam devi pavitram kuru caasanam ||

#### 14. Aachamanam (External cleansing):

(perform Aachamanam (step 1))

#### 15. Ganapati Dhyaanam (Prayer to Lord Vinaayaka):

(perform Ganapati Dhyaanam (step 2))

#### 16. Praanaayaamam (Internal cleansing):

(perform Praanaayaamam (step 3))

#### 17. Gaayatri Japa Sankalpam (Statement of purpose):

Procedure: Close your right palm on your left palm and place it on your right thigh while reciting.

ममोपात्त समस्त दुरित क्षयद्वारा श्री परमेश्वर प्रीत्यर्थं।

प्रातः सन्ध्याम् गायत्री महामन्त्र जपं करिष्ये॥

மமோபாத்த ஸமஸ்த துரித க்ஷயத்வாரா|

ஸ்ரீ பரமேஸ்வர ப்ரீத்யர்த்தம்|

ப்ராதஸ் ஸந்த்யாம் காயத்ரீ மஹாமந்த்ர ஜபம் கரிஷ்யே||

Mamopaattha samastha durita kshayadwara |

Sri parameswara preethyartham |

Pratah sandhyaam gayatri mahaamantra japam karisye ||

#### 18. Praanaayaamam Japa Nyaasam (Cleansing preparation):

Procedure: (Nyaasam) Perform by touching head-nose-chest in that order.

(न्यासम्) प्रणवस्य ऋषिर्ब्रह्मा। देवी गायत्री छन्दः। परमात्मा देवता।

(न्यासम्) भूरादि सप्त व्याहृतीनां अत्रि, भृगु, कुत्स, वसिष्ठ, गौतम, काश्यप, आङ्गिरस ऋषयः। गायत्री, उष्णिक, अनुष्टुप्, बृहती, पङ्क्ति, त्रिष्टुप्, जगत्यः छन्दाग्ंसि। अग्नि, वायु, अर्क, वगीश, वरुण, इन्द्र, विश्वे देवा देवताः।

(ந்யாஸம்) ப்ரணவஸ்ய ரிஷிர் ப்ரஹ்மா| தேவீகாயத்ரீச் சந்த:|

பரமாத்மா தேவதா|

(ந்யாஸம்) பூராதி ஸப்த வ்யாஹ்ருதீநாம் அத்ரி, ப்ருகு, குத்ஸ,

வஸிஷ்ட, கௌதம, காஸ்யப, ஆங்கீரஸ ரிஷய:| காயத்ரீ,

உஷ்ணிக், அநுஷ்டுப், ப்ருஹதி, பங்க்தி, த்ருஷ்டுப், ஜகத்ய

சந்தாமஸி| அக்நி, வாயு, அர்க்க, வாகீச, வருண, இந்த்ர,  
விச்வே தேவா தேவதா:|

(Nyaasam) Pranavasya rishhi brahmaa | Devi gaayatri chhandah |  
Paramaatmaa devataa |  
(Nyaasam) Bhuuraadi sapta vyaahritiinaam atri, bhrigu, kutsa, vasishhtha,  
gautama, kaashyapa, aangirasa rishhayah |  
Gaayatri, ushnikh, anushhtup, brihati, panti, trishhtup, jagatyah  
chhandaagmsi |  
Agni, vaayu, arka, vaagiisha, varuna, indra, vishvedevaah devataah |

## 19. Praanaayaamam (Internal cleansing):

(perform Praanaayaamam (step 3) ten times)

## 20. Gaayatri Aavaahanam (Invoking Gaayatri):

Procedure: (Nyaasam) Perform by touching head-nose-chest in that order.  
(Mantram) Meditate while reciting with hands in namaskaaram. For every  
“aavaahayaami” rotate the palms inwards and return to the namaskaaram.

(न्यासम्) आयात्विति अनुवाकस्य वामदेव ऋषिः।

अनुष्टुप् छन्दः। गायत्री देवता।

(मन्त्रम्) आयातु वरदा देवी अक्षरं ब्रह्मसंमितम्।

गायत्रीं छन्दसां मातेदं ब्रह्म जुषस्वनः।

ओजोऽसि सहोऽसि बलमसि भ्राजोऽसि देवानां धामनामासि

विश्वमसि विश्वायुः सर्वमसि सर्वायुः अभिभूरो।

गायत्रीं आवाहयामि। सावित्रीं आवाहयामि। सरस्वती आवाहयामि।

(ந்யாஸம்) ஆயாத்விதி அநுவாகஸ்ய வாமதேவ ரிஷி:|

அநுஷ்டுப்ச் சந்த:| காயத்ரீ தேவதா|

(மந்த்ரம்) ஆயாது வரதா தேவி அக்ஷரம் ப்ரஹ்ம ஸம்ஹிதம்|

காயத்ரீ சந்தஸாம் மாதேதம் ப்ரஹ்ம ஜுஷஸ்வந:|

ஓஜோஸி ஸஹோஸி பலமஸி ப்ரஜோஸி தேவாநாம்

தாமநாமாஸி விஸ்வமஸி விஸ்வயு:

ஸர்வமஸி ஸர்வாயு: அப்ஹிபோரொம்|

காயத்ரீம் ஆவாஹாயாமி| ஸாவித்ரீம் ஆவாஹாயாமி|

ஸரஸ்வதிம் ஆவாஹாயாமி|

(Nyaasam) Aayaatviti anuvaakasya vaamadeva rishhih |

Anushhtuph chhandah | Gaayatri devataa |

(Mantram) Aayaatu varadaa devii aksharam brahma sammitam |

Gaayatriim chhandasaam maata idam brahma jushhasvanah |

Ojosi sahosi balamasi bhraajosi devaanaam dhaamanaamaasi

vishvamasi vishvaayuh sarvamas sarvaayuh abhibhuurom |

Gaayatriim aavaahayaami |

Savitriim aavaahayaami |

Saraswatiim aavaahayaami |

## 21. Gaayatri Japa Nyaasam (Gaayatri preparation):

Procedure: (Nyaasam) Perform by touching head-nose-chest in that order.

(न्यासम्) सावित्र्या ऋषिः विश्वामित्रः। निचृद्गायत्री छन्दः। सविता देवता।

(ந்யாஸம்) ஸாவித்ரியா ரிஷி: விச்வாமித்ர:|

நிச்ருத் காயத்ரீ சந்த:| ஸவிதா தேவதா|

(Nyaasam) Saavitryaa rishih vishvaamitrah |

Nichrudgayatri chhandah | Savitaa devataa |

## 22. Gaayatri Dhyaanam (Gaayatri meditation prayer):

Procedure: Meditate while reciting.

मुक्ता विद्रुम हेमनील धवलच्छायैर्मुखस्त्रीक्षणैः।

युक्तामिन्दु कला निबद्ध मुकुटां तत्त्वार्थ वर्णात्मिकाम्॥

गायत्रीं वरदाऽभयाङ्कुशकशाम् शुभ्रं कपालं गुणम्।

शंखम् चक्रमथारविन्दयुगलं हस्तैर्वहन्तीं भजे॥

முக்தா வித்ரும ஹேமநீல தவளச்சாயைர்முகைஸ்த்ரீக்ஷணை:|  
யுக்தாமிந்து கலா நிபத்த முகுடாம் தத்வார்த்த வர்ணாத்த்மிகாம்||  
காயத்ரீம் வரதாபயாங்குசகசாம் சுப்ரம் கபாலம் குணம்|  
சங்கம் சக்ரமதாரவிந்த யுகளம் ஹஸ்தைத்ர் வஹந்தீம் பஜே||

Muktaa vidruma hemaneela dhalachchhayairmukhaistreekshanai |  
Yuktamindu kalaa nibaddha mukutaam tattwaartha varnaatmikaam ||  
Gaayatream varadaabhayaankusakasaam subhram kapaalam gunam |  
Sankham chakramatharavindayugalam hastair vahanteem bhajeh ||

## 23. Gaayatri Mantram (Gaayatri hymn):

Procedure: Hold the poonal knot between the thumb and the palm, and cover hands with cloth while reciting.

ओं भूर्भुवस्सुवः॥ तत्सवितुर्वरेण्यं भर्गो देवस्य धीमहि।

धियो यो नः प्रचोदयात्॥

ஓம் பூர்புவஸ்ஸுவ:॥ தத்ஸவிதுர்வரேண்யம்| பர்க்கோ  
தேவஸ்ய தீமஹி| தியோ யோ ந: ப்ரசோதயாத்||

Om bhuurbhuvassuvah || Tatsaviturvarenyam | Bhargodevasya dhiimahi |  
Dhiyo yonah prachodayaath ||

(perform one hundred and eight times)

## 24. Gaayatri Upastanam (Gaayatri realization prayer):

Procedure: After "Praatah ... karishhye |" stand up and touch the ground with the ring finger while reciting the rest of the upastanam.

प्रातः सन्ध्या गायत्री उपस्थानं करिष्ये।

उत्तमै शिखरे देवी भूम्यां पर्वतमूर्धनि।

ब्राह्मणैभ्यो ह्यनुज्ञानं गच्छ देवि यथा सुखम्॥

ப்ராதஸ் ஸந்த்யாம் காயத்ரீ உபஸ்தாநம் கரிஷ்யே|

உத்தமே சிகரே தேவி பூம்யாம் பர்வத மூர்த்தநி|

ப்ராஹ்மணேப்யோஹ்யநுஜ்ஞானம் கச்ச தேவி யதாஸுகம்|

Praatah sandhyaa gaayatri upasthaanam karishhye |  
Uttame shikhare devi bhoomyaam parvata muurdhani |  
Braahmanebhyo hyanujyaanam gachchha devi yathaa sukham ||

## 25. Surya Upastanam (Sun realization prayer):

Procedure: Meditate while reciting.

मित्रस्य चर्षणी धृतः श्रवो देवस्य सानसिम्।

सत्यं चित्रश्रवस्तमम्॥

मित्रो जनान् यातयति प्रजानन् मित्रो दाधार पृथिवीमुतद्याम्।

मित्रः कृष्टी रनिमिषाऽभिचंष्टे सत्याय हव्यं घृतवद्विधेम॥

प्रसमित्रमतौ अस्तु प्रयस्वान् यस्त आदित्य शिक्षति व्रतेन।

न हन्यते न जीयते त्वोतो नैनमहौ अश्रोत्यन्तितो न दूरात्॥

மித்ரஸ்ய சர்ஷணீ த்ருத: ஸ்ரவொ தேவஸ்ய ஸாநஸீம்|



ஸ்த்யயம் சித்ர ஸ்ரவஸ்தமம்||  
மித்ரோ ஜநாந் யதாயதி ப்ரஜாநந்  
மித்ரோ தாதார ப்ருதிவீமுதத்த்யாம்|  
மித்ர க்ருஷ்டி: ரநிமிஷாபிசஷ்டெ  
ஸ்த்யாய ஹவ்யம் த்ருதவத்விதேம||  
ப்ரஸமித்ரமர்த்தோ அஸ்து ப்ரயஸ்வாந்  
யஸ்த ஆதித்ய சிஷ்டி வ்ரதேந|  
ந ஹந்யதே ந ஜீயதே த்வோதோ  
நைநமகும்ஹோ அஸநோத்யந்திதோ ந தூராத்த்||

Mitrasya charshhaniidhritah shravodevasya saanasim |  
Satyam chitra shravastamam ||  
Mitrojanaan yaatayati prajanaan mitrodaadhaara prithiviim utadyaam |  
Mitrah krishhtiiranimishhaabhichashhte satyaaya havyam ghritavadvidhema ||  
Prasamitra marto astu prayasvaan yasta aaditya shikshati vratena |  
Na hanyate na jiiyate tvoto nainamgmho ashnotyantito na duuraath ||

## 26. Sandhyaadevataa Vandanam (Salutations to Sandhya Gods):

Procedure: Face the respective directions and recite.

(पूर्व) सन्ध्यायै नमः। (दक्षिण) सावित्र्यै नमः।  
(पश्चिम) गायत्र्यै नमः। (उत्तर) सरस्वत्यै नमः।  
(पूर्व) सर्वाभ्यो देवताभ्यो नमः। कामोकार्षीन्मन्युरकार्षीन् नमो नमः॥  
(கிழக்கு) ஸந்த்யாயை நம:| (தெற்கு) ஸாவித்ரீயை நம:|  
(மேற்கு) காயத்ரீயை நம:| (வடக்கு) ஸரஸ்வதியை நம:|  
(கிழக்கு) ஸர்வாப்யோ தேவதாப்யோ நமோ நம:|

காமோகார்ஷீந்மந்யுரகார்ஷீந் நமோ நம:||  
(East) Sandhyayai namah | (South) Savitri namah |  
(West) Gayatri namah | (North) Saraswatai namah |  
(East) Sarvaabhyo devataabhyo namo namah |  
Kaamokaarshhiinmanyurakaarshhiin namo namah ||

## 27. Abhivaadanam (Expression of lineage):

Procedure: Cover ears with hands, bow down and recite. Follow up by a full namaskaaram on the ground.

अभिवादये {{(प्रवर ऋषि) शाद्य साङ्कृत्य कौरवीत}} त्रयाऋषेय प्रवरान्वित  
{{(गोत्रं) सङ्कृति}} गोत्रः {{(सूत्रं) आपस्तम्ब}} सूत्रः यजुश्शाखाध्यायी  
श्रीमन् {{(नामन्) सुशील् नरायन्}} शर्मनामाहम् अस्मिं भो:॥  
அபிவாதயே {{(ப்ரவர ரிஷி) சாத்ய, ஸாங்க்ருத்ய, கௌர்வீத}}  
த்ரயார்ஷேய ப்ரவரான்வித {{(கோத்திரம்) ஸங்றுதி}} கோத்ர:  
{{(ஸூத்ரம்) ஆபஸ்தம்ப}} ஸூத்ர: யஜு:ஸாகாத்யாயீ, ஸ்ரீமன்  
{{(பெயர்) ஸுஷீல் நாராயண்}} சர்மாநாமாஹம் அஸ்மி போ:||  
Abhivaadaye {{(pravara rishi) shadhya saankritya kowraavidha}} thrayarshyeya  
pravaraanvita {{(gothram) sankruti}} gothrah {{(suthram) aapasthamba}} suthrah  
yajuhshaakhaadhyaayii shriiman {{(name) Sushil Narayana}}  
sharmaanaamaaham asmi bhoh ||

## 28. Dikdevataa Vandanam (Salutations to the Directional Gods):

Procedure: Face the respective directions and recite. For up and down, face the hands in namaskaraam in the respective direction.

(पूर्व) प्राच्यै दिशे नमः। (दक्षिण) दक्षिणायै दिशे नमः।  
 (पश्चिम) प्रतीच्यै दिशे नमः। (उत्तर) उदीच्यै दिशे नमः।  
 (उपरि) ऊर्ध्वायै नमः। (नीचैः) अधराय नमः।  
 (उपरि) अन्तरिक्षाय नमः। (नीचैः) भूम्यै नमः।  
 (उपरि) ब्रह्मणे नमः। (नीचैः) विष्णवे नमः।  
 (उपरि) रुद्राय नमः। (नीचैः) यमाय नमः।  
 (கிழக்கு) ப்ராச்சயை திசே நமः|  
 (தெற்கு) தக்ஷிணாயை திசே நமः|  
 (மேற்கு) ப்ரதீச்சயை திசே நமः| (வடக்கு) உதீச்சயை திசே நமः|  
 (மேல்) ஊர்த்வாய நமः| (கீழ்) அதராய நமः|  
 (மேல்) அந்தரீக்ஷாய நமः| (கீழ்) பூம்யை நமः|  
 (மேல்) ப்ரஹ்மணை நமः| (கீழ்) விஷ்ணவே நமः|  
 (மேல்) ருத்ராய நமः| (கீழ்) யமாய நமः|  
 (East) Praachyai dishe namah | (South) Dakshinaayai dishe namah |  
 (West) Pratiichyai dishe namah | (North) Udiichyai dishe namah |  
 (Up) Uurdhvaaya namah | (Down) Adharaaya namah |  
 (Up) Antarikshaaya namah | (Down) Bhuumyai namah |  
 (Up) Brahmane namah | (Down) Vishhnave namah |  
 (Up) Rudraaya namah | (Down) Yamaaya namah |

### 29. Yama Vandanam (Salutation to Lord Yamaa):

Procedure: Face South and recite.

यमाय धर्मराजाय मृत्युवे चान्तकाय च।  
 वैवस्वताय कालाय सर्वभूत क्षयाय च॥  
 औदुंबराय दध्नाय नीलाय परमेष्ठिने।

वृकोदराय चित्राय चित्रगुप्ताय वै नमः॥

चित्रगुप्ताय वै नम ओं नम इति॥

யமாய தர்மராஜாய ம்ருத்யவே சாந்தகாய ச|  
 வைவஸ்வதாய காலாய ஸர்வபூத க்ஷயாய ச||  
 ஓளதும்பராய தத்நாய நீலாய பரமேஷ்டிநே|  
 வ்ருகோதராய சித்ராய சித்ரகுப்தாய வை நமः||  
 சித்ரகுப்தாய வை நமः ஓம் நமः இதி||

Yamaaya dharmaraajaaya mrutyave chaantakaaya cha |  
 Vaivasyataaya kaalaaya sarvabhootha kshayaaya cha ||  
 Audumbaraya dadhnaaya neelaaya parameshtine |  
 Vrukodaraaya chitraaya chitraguptaaya vai namah ||  
 Chitraguptaya vai nama om nama iti ||

### 30. Harihara Vandanam (Salutation to Lord Harihara):

Procedure: Face North and recite.

ऋतगं सत्यं परं ब्रह्म पुरुषं कृष्णपिङ्गळम्।  
 ऊर्ध्वरतं विरूपाक्षं विश्वरूपाय वै नमो नमः॥  
 विश्वरूपाय वै नम ओं नम इति॥

ருதகும் ஸத்யம் பரம் ப்ரஹ்ம புருஷம் க்ரீஷ்ணபிங்களம்|  
 ஊர்த்வரேதம் விருபாக்ஷம் விஸ்வரூபாய வை நமோ நமः||  
 விஸ்வரூபாய வை நம ஓம் நம இதி||

Rutahum satyam param brahma purusham krushnapingalam |  
 Ourdhvaretam viruupaaksham visvaruupaaya vai namo namah ||  
 Visvaruupaaya vai nama om nama iti ||

### 31. Narmadaa Sarpa Vandanam (Salutation to Narmadaa and the Snake):

Procedure: Face East and recite.

नर्मदायै नमः प्रातः नर्मदायै नमो निशिः।  
नमोऽस्तु नर्मदे तुभ्यं त्राहिमाम् विषसर्पतः॥  
अपसर्प सर्प भद्रन्ते दूरम् गच्छ महायशः।  
जनमेजयस्य यज्ञान्ते अस्तीक वचनं स्मरण॥  
जरत्कार्वोर्जरत्कर्वां समुत्पन्नो महायशः।  
अस्तीक सत्यसन्धो मां पन्नगे भ्यो अभिरक्षतु॥  
पन्नगे भ्यो अभिरक्षतु ओं नम इति॥

நர்மதாயை நம: ப்ராத: நர்மதாயை நமோ நிசி|  
நமோஸ்து நர்மதே துப்யம் த்ராஹிமாம் விஷசர்பத:||  
அபஸர்ப்ப ஸர்ப்ப பத்ரம்தே தூரம் கச்ச மஹாயச:|  
ஜனமேஜயஸ்ய யஜ்னாந்தே ஆஸ்தீக வசனம் ஸ்மரண்||  
ஜரத்கார்வோர்ஜரத்கார்வாம் சமுத்பன்னோ மஹாயச:|  
அஸ்திகஸஸத்ய சந்தோ மாம் பன்னகேப்யோ அபிரக்ஷது||  
பன்னகேப்ய அபிரக்ஷது ஒம் நம இதி||

Narmadaayai namah praathar narmadaayai namo nisi |  
Namosthu narmadhe thubhyam traahimaam vishaspatha ||  
Apasarpa sarpa bhadramthe dooram gacha mahayasah |  
Janamejayasya yagnanthe aasthika vachanam smaran ||  
Jarath kaarvorjarathkaarvaam samuthpanno mahayasah |  
Asthika sathya santho maam pannage bhyo abhirakshathu ||  
Pannage bhyo abhirakshathu om nama iti ||

### 32. Sooryanaaraayana Vandanam (Salutation to Lord Surya):

Procedure: Face East and meditate while reciting.

नमः सवित्रे जगदेक चक्षुषे जगत प्रसूति स्थिति नाशहेथवे।  
त्रयीमयाय त्रिगुणात्मधारिणे विरिचि नारायण संकरात्मने॥  
ध्येयःसदा सवितृमण्डल मध्यवर्ती नारायणः सरसिजासन सन्निविष्टः।  
केयूरवान् मकरकुण्डलवान् किरीटी हारी हिरण्यवापुः धृतशंखचक्रः॥  
शंख चक्र गधा पाणे द्वारका निलयाच्युत।  
गोविंद पुंडरीकाक्ष रक्ष माम् शरणागतम्॥  
आकाशात् पतितं तोयं यथा गच्छति सागरम्।  
सर्वदेव नमस्कारः केशवं प्रतिगच्छति॥  
केशवं प्रतिगच्छति ओं नम इति॥

நமஸ்ஸவித்ரே ஜகதெக சக்ஷுவே  
ஜகத் ப்ரஸூதி ஸ்திதி நாஸஹேதவே|  
த்ரயீமயாய த்ரிகுணாத்மதாரிணே  
விரிஞ்சி நாரயண சங்கராத்த்மநே||  
த்யேயஸ்ஸதா ஸவித்ருமண்டல மத்யவர்த்தீ  
நாராயண ஸரஸிஜாஸந ஸந்நிவிஷ்ட:|  
கேயூரவான் மகரகுண்டலவான் கிரீட  
ஹாரீ ஹிரண்மயவபு: த்ருதசங்கசக்ர:||  
சங்கசக்ர கதாபாணே த்வாரகா நிலயாச்சயுத|  
கோவிந்த புண்டரீகாக்ஷ ரக்ஷ மாம் சரணாகதம்||  
ஆகாசாத் பதிதம் தோயம் யதா கச்சதி ஸாகரம்|  
ஸர்வ தேவ நமஸ்கார: கேஸவம் ப்ரதி கச்சதி||  
கேஸவம் ப்ரதி கச்சதி ஒம் நம இதி||

Nama savitre jagadeka chakshuse jagat prasuuti sthitinaasa hetave |  
 Trayimayaaya trigunaatmadhaarine virinchi naaraayana sankaraatmane ||  
 Dhyeyassadaa savitrumandala madhyavartii  
 naaraayana sarasijaanasannavishtaha |  
 Keyuuravaan makarakundalavaan kiriitii  
 haari hiranmayavapu dhruta sankhachakraha ||  
 Sankha chakra gadaapaane dwaarakaanilayaachyuta |  
 Govinda pundariikaaksha raksha maam saranaagatam ||  
 Aakaasaat patitam toyam yathaa gachchati saagaram |  
 Sarvadeva namaskaarah kesavam prati gachchati ||  
 Kesavam prati gachchatyom nama iti ||

(perform Abhivaadanam (step 27))

### 33. Samarpanam (Dedication):

(perform Aachamanam (step 1))

Procedure: While seated, perform and let water on the ground.

कायेन वाचा मनसेन्द्रियैर्वा बुद्ध्याऽत्मना वा प्रकृतेः स्वभावात्।  
 करोमि यद्यत् सकलं परस्मै नारायणायेति समर्पयामि॥  
 ओं तत् सत् ब्रह्मार्पणमस्तु॥

காயேந வாசா மநஸேந்த்ரியையர்வா

புத்யாத்மநா வா ப்ரக்ருதே: ஸ்வபாவாத்|

கரோமி யத்யத் ஸகலம் பரஸ்மை

நாராயணாயேதி ஸமர்ப்பயாமி||

ஓம் தத்ஸத் ப்ரஹ்மார்ப்பணமஸ்து||

Kaayena vaachaa manasendriyairvaa  
 buddhyaatmanaa vaa prakrute svabhaavaat |  
 Karomi yadyat sakalam parasmai  
 naaraayanaayeti samarpayaami ||  
 Om tatsat brahmaarpanamatsu||

### 34. Japasthaana Prokshanam (Purification of place of meditation):

Procedure: Sprinkle water on the place of sandhyaavandanam and put tilakam on forehead from the sprinkled water.

अद्या नो देवसवितः प्रजावत् सावीः सौभगम्।  
 परां दुश्प्रयम्सुव विश्वानि देव सवित दुरितानि परां सुव।  
 यद्भद्रं तन्म आसुवा॥

அத்யா நொ தேவஸவித: ப்ரஜாவத் ஸாவி: ஸௌபகம்|  
 பரா துஷ்ப்நியகும்ஸுவ விஷ்வானி தேவ ஸவித  
 தூரிதானி பரா ஸுவ|| யத்பத்ரம் தன்ம ஆஸுவ||

Adhyaa no devasavitah prajaavat saavii saubhagam |  
 Paraadushvapnyahumsuva visvaani deva savita duritaani paraasuva |  
 Yadbhadram tanma aasuva ||

## APPENDIX I: GOTRAM AND PRAVARAM

This appendix details the Gotras and the corresponding Pravara Rishis. The Sutras under Yajur Veda is typically one of the two below, which are from the Taittiriya school of Krishna Yajurveda:

आपस्तम्ब, बौधायन

ஆபஸ்தம்ப, பெளதாயன

Aapasthamba, Baudhaayana

	गोत्रं கோத்திரம் Gotram	प्रवर ऋषि ப்ரவர ரிஷி Pravara Rishi
1	भारद्वाज பாரத்வாஜ Bhaaradvaaja	आङ्गिरस, बार्हस्पत्य, भारद्वाज ஆங்கிரஸ, பார்ஹஸ்பத்ய, பாரத்வாஜ Aangirasa, Baarhaspatya, Bhaaradvaaja
2	आत्रेय ஆத்ரெய Aatreya	आत्रेय, आर्चनानस, श्यावाश्व ஆத்ரெய, ஆர்சநானஸ, ச்யாவாச்வ Aatreya, Aarchanaanasa, Shyavaashva
3	वाधुल வாதூல Vaadhula	भार्गव, वीतहव्य, सावेतस பார்க்கவ, வீதஹவ்ய, ஸாவெதஸ Bhaargava, Viitahavya, Saavetasa
4	श्रिवत्स ஸ்ரீவத்ஸ Shrivatsa	भारगव, च्यावन, आप्रवान, और्व, जामदग्न्य பார்கவ, ச்யாவன, ஆப்நவாநா, ஒளர்வ, ஜாமதக்ஞ Bhaaragava, Chyaavana, Aapnavaana, Aurva, Jaamadagnya
5	कौशिक கௌசிக Kaushika	वैश्वामित्र, आघमर्षण, कौशिक வைச்வாமித்ர, ஆகமர்ஷண, கௌசிக Vaishvaamitra, Aaghamarshhana, Kaushika

6	विश्वामित्र விச்வாமித்ர Vishvaamitra	वैश्वामित्र, देवरात, औदल வைச்வாமித்ர, தெவராத, ஓளதல Vaishvaamitra, Devaraata, Audala
7	कौण्डिन्य கௌண்டிந்ய Kaudinya	वासिष्ठ, मैत्रावरुण, कौण्डिन्य வாஸிஷ்ட, மைத்ராவுருண, கௌண்டிந்ய Vaasishta, Maitraavaruna, Kaudinya
8	हरित ஹரித Harita	आङ्गिरस, अम्बरिष, यौवनाश्व ஆங்கிரஸ, அம்பரீஷ, யுவநச்வ Aangirasa, Ambarisha, Yauvanaashva
9	कण्व கண்வ Kanva	आङ्गिरस, अजमीड/कौर, काण्व ஆங்கிரஸ, அஜமீட, காண்வ Aangirasa, Ajamiida/Kaura, Kaanva
10	पराशर பராசர Paraashara	वासिष्ठ, शाक्त्य, पाराशर्य வாஸிஷ்ட, சாக்த்ய, பாராசர்ய Vaasishta, Shaaktya, Paaraasharya
11	शाण्डिल्य சாண்டில்ய Shaandilya	काश्यप, आवत्सार, शाण्डिल्य/दैवल காச்யப, ஆவத்ஸார, சாண்டில்ய/தெவல Kaashyapa, Aavatsaara, Shaandilya/Daivala
12	काश्यप காச்யப Kaashyapa	काश्यप, आवत्सार, दैवल காச்யப, ஆவத்ஸார, தெவல Kaashyapa, Aavatsaara, Daivala
13	मौद्गल्य மௌட்கல்ய Maudgalya	आङ्गिरस/तार्क्ष्य, पारम्यश्व/धाव्य, मौद्गल्य ஆங்கிரஸ/தார்க்ஷ்ய, பாரம்யஷ்வ/தாவ்ய, மௌட்கல்ய Aangirasa/Thaarkshya, Paaramyashva/Dhaavya, Maudgalya
14	नैद्रुव काश्यप நைத்ருவ காச்யப Naidruva Kaashyapa	काश्यप, आवत्सार, नैद्रुव காச்யப, ஆவத்ஸார, நைத்ருவ Kaashyapa, Aavatsaara, Naidruva

15	सङ्कृति சங்க்ருதி Sankruti	आङ्गिरस/शाद्य, साङ्कृत्य, कौरवीत ஆங்கிரஸ/சாத்ய, ஸாங்க்ருத்ய, கௌர்வீத Aangirasa/Shadhya, Saankritya, Kowraividha
16	कुत्स குத்ஸ Kutsa	आङ्गिरस, मान्धात्र, कौत्स ஆங்கிரஸ, மாந்தாத்ர, கௌத்ஸ Aangirasa, Maandhaatra, Kautsa
17	शठमर्षण ஷடமர்ஷண Shattamarshana	आङ्गिरस, पौरकुत्स, त्रासतस्य ஆங்கிரஸ, பெளரகுத்ஸ, த்ராஸதஸ்ய Aangirasa, Paurakutsa, Traasatasya
18	आगस्त्य ஆகஸ்த்ய Aagastya	आगस्त्य, तार्दीच्युत, सौमवाह ஆகஸ்த்ய, தார்ட்யச்யுத, ஸௌமவாஹ Aagastya, Thaardyachyutha, Saumavaaha
19	बादरायण பாதராயண Baadharaayana	आङ्गिरस, पार्शदश्व, राधीतर ஆங்கிரஸ, பார்ஷ்வதச்வ, ராதீதர Aangirasa, Paarshadashva, Raadhithara
20	गार्ग्य கார்க்ய Gaargya	आङ्गिरस, (बाहस्पत्य), (भारद्वाज), शैन्य, गार्ग्य ஆங்கிரஸ, (பார்ஹஸ்பத்ய), (பாரத்வாஜ), சைன்ய, கார்க்ய Aangirasa, (Baarhaspatya), (Bhaaradvaaja), Shainya, Gaargya