

॥ प्रातः सन्ध्यावन्दनं (medium version) ॥

श्री गुरुभ्यो नमः हरिः ॐ ॥

॥ विघ्नेश्वर प्रार्थनाम् ॥

शुक्लाम्-बरधरं विष्णुं शशि-वर्णं चतुर्भुजम् ।

प्रसन्-नवदनं ध्यायेत् सर्वविघ्नो-पशान्तये ॥

(seated) ॥ आचमनीयं ॥ Sipping water for purification

(swallow water thrice)

ॐ ब्रह्मणे स्वाहा ।

ॐ विष्णवे स्वाहा ।

ॐ रुद्राय स्वाहा ।

॥ प्राणायामम् ॥ Breathing exercise for purifying the subtle channels

ॐ प्राणावस्य । (Hold namaskaara mudra)

पर-ब्रह्म ऋषिः । (Touch forehead)

दैवि-गायत्रि चन्दः । (Touch nose)

परमात्मा देवता । (Touch heart)

प्राणायामे विनियोगः । (Namaskaara mudra)

ॐ ॐ ॐ

(breath in through left nostril)

ॐ भूः । ॐ भुवः । ॐ सुवः । ॐ महः । ॐ जनः । ॐ तपः । ॐ सत्यं ।

(retain breath)

ॐ तत् सवितूर् वरेण्यं भर्गो देवस्य धीमहि ।

धीयो योनः प्रचोदयात् ॥

(breath out through right nostril)

ॐ आपो ज्योति-रसोमृतं ब्रह्मा भूर्भुवः सुवर् ॐ ॥

(Repeat the process starting with the right nostril and ending with the left)

॥ संकल्पः ॥ Statement of intent to preform the sandhya practice. Hold water in a spoon while chanting the mantra and then pour it into the cup or plate with the word "upashishye".

ॐ तत् सत् ॐ ॥

ममो-पात्त-समस्त-दुरितक्ष-यद्वारा श्री-परमेश्वर-प्रीत्यर्थ । श्री गायत्री-सवित्री-सरस्वती प्रसाद सिद्धयर्थम् । सर्वलोक शान्त्यर्थ । यथा शक्ति ।

प्रातः सन्ध्याम्-उपसिष्ये ॥

॥ मार्जनम् ॥

[Maarjanam is for purifying the mind and body. Keep a spoon of water in the left hand. Sprinkle with the right hand ring finger three organs of the body. First sprinkle the feet, head, and then heart. Next spinkle heart, feet, and then head. Finally the head, heart, and feet.

ॐ आपो हिष्ठा मयो भुवः । (feet)

ता न ऊर्जे दधातन । (head)

म॒हे॒र॒णाय॑ च॒क्श॑से । (heart)

यो वः॑ शि॒वत॑मो र॒सः । (heart)

तस्य॑ भा॒जय॑ते ह॒नः । (feet)

उ॒शती॑रि॒व मा॒तरः॑ । (head)

तस्मा॑ अ॒रं ग॑मा॒म वः॑ । (head)

यस्य॑ क्श॒याय॑ जि॒न्वथ॑ । (heart)

आपो॑ ज॒नय॑था च नः ॥ (feet)

With this mantra sprinkle water around your head in a clockwise direction

ॐ भूर् भुवः॑ सुवः॑

॥ आप प्रासनम् ॥

(Praying for removal of Misconduct / Purification with water Water. Keep a spoon of water in the palm of the right hand Face East while chanting each group of mantras. After repeating this prayer for the purification of faults and misdeeds, swallow the water.)
(PrataaH Sandyaavandanam Face east)

ॐ सूर्यश्च॑ मा म॒न्युश्च॑ म॒न्यु-प॑त॒श्च म॒न्यु-कृ॑तेभ्यः । पा॒पेभ्यो॑ र॒क्षन्ता॑म् ।

य॒द्रात्रि॑या पा॒पमा॑का॒र्षम् । म॒नसा॑ वा॒चा ह॑स्ताभ्याम् । प॒द्भ्या-मु॑दरेण शि॒श्ना ।

रात्रि॑-स्तद॒वलु॑म्पतु । य॒त्किञ्च॑ दु॒रितं॑ मयि । इ॒दम॑हं मा॒ममृ॑तयो॒नौ । सूर्ये॑ ज्योतिषि

जु॒होमि॑ स्वाहा ॥

॥ आचमनीयं ॥ repeat aacamanam

(swallow water thrice)

ॐ ब्र॒ह्मणे॑ स्वाहा ।

ॐ विष्णवे स्वाहा ।

ॐ रुद्राय स्वाहा ॥

॥ आत्म-प्रदक्षिणं ॥ (while holding namaskara mudra, turn clockwise three times around)

(Pour water)

ॐ भूर् भुवः सुवः ॥

(With these mantras meditate that you are the Light of the Sun and that you and Brahma are the same)

॥ प्राणायामः ॥ (Face East)

प्राणानयम्य (Namaskaara mudra)

ॐ ॐ ॐ

(breath in through left nostril)

ॐ भूः । ॐ भुवः । ॐ सुवः । ॐ महः । ॐ जनः । ॐ तपः । ॐ सत्यं ।

(retain breath)

ॐ तत् सवितुर् वरेण्यं भर्गो देवस्य धीमहि ।

धीयो योनः प्रचोदयात् ॥

(breath out through right nostril)

ॐ आपो ज्योति-रसोमृतं ब्रह्मा भूर्भुवः सुवर् ॐ ॥

(Repeat process starting with the right nostril and ending with the left)

॥ गायत्री मन्त्र जपम् ॥ (Face East)

॥ विनियोगः ॥ (Announcing the "breakdown" of the mantra's mystical parts. You should face east toward the place where the Sun will rise.)
(hold namaskaara mudra and say:)

ॐ अस्य श्री गायत्री महा मन्त्रस्य ।

विश्व-मित्र ऋषिः । (touch fore-head)

गायत्रि छन्दः । (touch nose)

सावित देवता । (touch heart)

ॐ इति बीजं । (touch right upper abdomen)

आदित्यैति शक्तिः । (touch left upper abdomen)

गायं इति कीलकं । (touch throat)

श्री उमा-महेश्वर प्रीत्यथं । (hold namaskaara mudra)

श्री लक्ष्मी-नारायण प्रीत्यर्थं ।

श्री गायत्रि-सावित्री-सरस्वती प्रसाद-सिद्धयर्थे प्रातः सन्ध्या जपे विनियोगः ॥

॥ कार न्यासः ॥

(We install divinity into these fingers by saying this mantra while touching that finger.
This gesture is complicated to explain.)

ॐ तत्सवितुर् अंगुष्ठाभ्यं नमः । [thumb finger]

ॐ वरेण्यं तर्जनीभ्यां नमः । [index finger]

ॐ भर्गो देवस्य मध्यमाभ्यां नमः । [middle finger]

ॐ धीमही अनामिकाभ्यां नमः । [ring finger]

ॐ धीयो यो नः कनिष्ठिकाभ्यां नमः । [small finger]

ॐ प्रचोदयात् करतल-कर-पृष्ठाभ्यां नमः । [front & back side of the hands]

॥ षडंगन्यासः ॥ (This is for installing Divine shakti into the various limbs)

ॐ तत्सवितुर् हृदयाय नमः । [heart]

ॐ वरेण्यं शिरसे स्वाहा । [centre portion of the head]

ॐ भर्गो देवस्य शिखायै वषट् . । [back portion of the hair of the head]

ॐ धीमहि कवचाय हुम् । [both shoulders]

ॐ धीयो यो नः नेत्र-त्रयाय वौषट् . । [the three eyes]

ॐ प्रचोदयात् अस्त्राय फट् . । [clap]

ॐ भूर् भुवः सुवर् ॐ । इति दिग्बन्धः ॥ [circle the head and snap: this forms a seal in all the directions connecting you to the Devas and Mahadevas while protecting from the Bhutas and Grahas in the Lower Lokas.]

ध्यानम् (Mantra for meditation on the Form of Gaayatri Devii: Hold the dhyana mudra and say)

ध्यायेत्-सदा सवितृ-मंडल-मध्य-वर्ती नारायणः सर-सिजास-नीविष्टः ।

केयू-रवान् मकर-कुंडलवान् किरीटी हारी हिरण्म-यवपुः धृत-शंखचक्रः ॥

॥ गायत्री आवाहनं ॥ (Invocation of Goddess Gaayatrii. You should have a picture of Goddess gaayatri with five heads for this invocation and puujaa.)

ॐ आयातु वरदा देवी अक्षरं ब्रह्म-सम्मितम् ।

गायत्रीं छदसां मतेदं ब्रह्म जुषस्व मे ॥

गायत्रीं आवाहयामि ।

॥ प्रार्थनां ॥ (prayer)

(Hold namaskara mudra and pray for the blessings of Goddess Gaayatrii as you do your practice.)

आगच्छ वरदे देवी जपे मे सन्निधौ भव ।
गायंतं त्रायसे यस्माद्-गायत्री त्वं ततः स्मृता ॥

॥ गायत्रि जपम् ॥ (Now practice japa of the Gaayatri mantra. This should be done as the mantra was given to you by the Guru. You may say 108 or more times, but should say at least ten repetitions. Please see appendix A, "Mantra Japam" for specific guidelines. It may be a good general suggestion to do 108 repetitions for praatah sandhyaam.)

ॐ भूर् भुवः सुवः । ॐ तत् सवितुर् वरेण्यं भर्गो देवस्य धीमहि । धियो यो नः
प्रचोदयात् ॥

॥ उपस्थानम् ॥ (Prayer for placing the deity in the body and causing the effects of the practice to remain after the practice. Hold the namaskara mudra while praying:)

उत्तमे शिखरे जाते भूम्यां पर्वत-मूर्धनि ।
ब्राह्मणेभ्योऽभ्यनु-ज्ञाता गच्छ-देवि यथा-सुखम् ॥

॥ गायत्रि धारणा ॥ (Contemplation on the Illumination of the Sun Goddess.

This meditation may be done in one of three ways. See the appendix B, "Dhyaanam; Meditation." It is recommended that one meditate for about one quarter of the time of japa. If japa takes ten minutes, one should meditate at least 2 1/2 minutes, etc.)

॥ देव प्रार्थनाम् ॥ (Prayer to the Light of God. Hold namaskaara mudra and pray:)

ॐ मि॒त्रस्य॑ च॒र्षणी॑-धृ॒तः श्रवो॑ दे॒वस्य॑ सा॒नसि॑म् ।
स॒त्यं चि॒त्र-श्रव॑स्तमम् ॥

॥ समष्ट्यभि वादनम् ॥ (praising all divinity)

(facing East) ॐ सन्ध्यायै नमः

(facing South) ॐ सावित्र्यै नमः

(facing West) ॐ गायत्र्यै नमः

(facing North) ॐ सरस्वत्यै नमः

(East) ॐ आवाहिताभ्यः सर्वाभ्यो देवताभ्यो नमः

ॐ कामोऽकार्षीन् म॒न्यु-र॒कार्षी॑न् नमो॑ नमः ।

॥ देवता प्रार्थनाम् ॥

तद्वि॒ष्णोः॑ पर॒मं प॒दं सदा॑ पश्यन्ति॒ सूर॑यः ।

दि॒वीव॑ च॒कशु॑राततम् ॥

तद्वि॒प्रासो॑ वि॒प॒न्यवो॑ जा॒गृवा॑गं स॒स्समि॑न्धते ।

वि॒ष्णोर्य॑त्प॒र॒मं प॒दम् ॥

॥ जपस्थान प्रोक्षणम् ॥ (Face East, and sprinkle a few drops of water where you were seated and around.)

ॐ भूर् भुव स्सुवः ॥

॥ प्रार्थनाम् ॥ रये । ह् सुर्नेदेरिन्ग् थे रेसुल्त्स् तो थे ळोद्स् विल् :ओल्द् नमस्कार

मुद्र

कायेन वाचा मनसे-द्वियैर्वा

बुध्यात्-मना वा प्रकृति-स्वभावात् ।

करोमि यद्यत्-सकलं परस्मै

सूर्य-नारायणा-येति समर्-पयामि ॥

॥ शान्ति पाठ ॥ (Prayer to offer this practice to the peace of All the world)

ॐ सहा ना-ववतु । सह नौ भुनक्तु । सह वीर्यं कर-वावहे ।

तेजस्विनाव्-अधीत-मस्तु मा विद्विषा-वहे ॥

ॐ शान्ति शान्ति शान्तिः ।

॥ आचार्य समर्पनम् ॥

ऐं-कार हीं-कार रहस्य युक्त

श्रीं-कार कूधार्थ महाविभूत्याः ।

ॐ-कार मर्म प्रदिपानिभ्यां

नमो नमः श्री-गुरु-पादुकाभ्याम् ॥

गण-नाथाय॑ विद्महे॑ अमृतकाय॑ धीमहि ।
तन्नो॑ धिषः॑ प्रचोदयात् ॥

ॐ गणनाथ्-आमृत्-आनन्द स्वामिने नमः ॥

॥ समर्पणम् ॥ (Offering the results of the practice to the Lord: Hold a spoon of water while chanting and pour into the cup after the mantra)

ॐ अनेन सन्ध्या-वन्दन-नेन - भगवान् सर्व देवात्मकः - श्री परमेश्वर
प्रीयताम् । प्रीयतो वरदो भवतु ॥

॥ विसर्जनम् ॥ (Farewell: Meditate upon the Divinity invoked returning to the heart.
With iti digvimokaha clap the hands to Remove the seal created for the Ritual)

ॐ गायत्र्यै॑ नमः । गायत्रीं॑ यथा-स्थानं । प्रतिष्ठापयामि ॥
शोभ-नर्थे॑ । क्षेमाय॑ । पुनरा-गमनाय॑ च
ॐ भूर् भुवः॑ सुवः॑ । इति दिग्-विमोकः॑ ॥

॥ क्षमप्रार्थनां ॥ (Prayer of Apology: Hold namaskaara mudra)

यस्य स्मृत्या च नामोक्त्या तप-स्संध्या-क्रियादिषु ।
न्यूनं संपूर्णतां याति सद्यो वंदे तमच्युतम् ।
मन्त्र-हीनं क्रिया-हीनं भक्ति-हीनं सुरेश्वर ।
यत् पूजितं मया देव परि-पूर्णं तदस्तु मे ॥
अन्यथा शरणं नास्ति त्वमेव शरणं मम ।

तस्मात् कारुण्य-भावेन रक्ष रक्ष महेश्वर ॥

॥ अर्पणं ॥ (Final prayer entrusting our Lives to the Lord and Offering our works at His Holy Feet)

ॐ तत् सत् ।

श्री ब्रह्मा-पणमस्तु ॥