

॥ लघु सायं सन्ध्यावन्दनं (short 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

॥ प्राणानयम्य ॥

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 ।

धी॑यो यो॑नः प्र॒चो॑दयात् ॥

(breath out through right nostril)

ॐ आपो॑ ज्योति॑-रसो॑मृतं ब्रह्मा भूर्भुवः॑ 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 ॥

ममो॑-पात्त-समस्त-दुरि॑तक्ष-यद्वारा श्री-परमेश्वर-प्रीत्यर्थं । सर्वलोक शान्त्यर्थं ।
सायं सन्ध्या-वन्दनं-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 आपो॑ हि॒ष्ठा मयो॑ भुवः । (feet)

ता न ऊ॒र्जे द॑धातन । (head)

महे॑रणाय च॒क्शसे॑ । (heart)

यो वः शि॒वत॑मो रसः । (heart)

तस्य॑ भाजयते ह॒नः । (feet)

उ॒शती॑रिव मा॒तरः । (head)

तस्मा॑ अ॒रं ग॑माम वः । (head)

यस्य॑ क॒शया॑य जिन्वथ॑ । (heart)

आपो॑ जनय॑था च नः॑ ॥ (feet)

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

ॐ भूर् भुवः॑ सुवः॑

॥ गायत्रि जपम् ॥ (Now practice japa of the Gaayatri mantra [at least ten times].)

ॐ भूर् भुवः॑ सुवः॑ । ॐ तत् स॒वितु॑र् वरेण्यं॑ भर्गो॑ देवस्य॑ धीमहि॑ । धी॒यो यो नः॑
प्रचोद॑यात् ॥

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

ॐ इमं॑ मे वरुण॑ श्रुधी॑ हवम॒ध्या च॑ मृळ्य॑ । त्वाम॑-वस्यु॒राच॑के ॥ तत्त्वा॑ यामि
ब्रह्म॑णा वन्द॒मान-स्तद॑शास्ते॒ यज॑मानो ह॒विर्भिः॑ ।

॥ समष्ट्यभि वादनम् ॥ (praising all divinity)

(facing East) ॐ सन्ध्यायै॑ नमः

(facing South) ॐ सावित्र्यै॑ नमः

(facing West) ॐ गायत्र्यै॑ नमः

facing North) ॐ सरस्वत्यै॑ नमः

(Westt) ॐ आवाहिताभ्यः॑ सर्वाभ्यो॑ देवताभ्यो॑ नमः

ॐ कामोऽ॑कार्षीन् म॒न्यु-र॑कार्षीन् नमो॑ नमः॑ ।

॥ देवता प्रार्थनाम् ॥

तद्विष्णोः॑ पर॒मं पद॑गं सदा॑ पश्यन्ति॑ सूर॒यः ।

दि॒वीव॑ च॒क्शुरा॑ततम् ॥

तद्वि॒प्रासो॑ वि॒पन्य॑वो जा॒गृवा॑गं स॒स्समि॑न्धते ।

विष्णो॑र्यत्पर॒मं पद॑म् ॥

ॐ शान्ति॑ श॒शान्ति॑ श॒शान्तिः॑ ।