

॥ लघु प्रातः 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 ब्रह्मा॑ 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-पात्त॑-समस्त॑-दुरि॑तक्ष-यद्वारा॑ श्री-पर॑मेश्वर-प्री॒त्यर्थ॑ । सर्व॑लोक शान्त्यर्थ॑ ।

प्रा॒तः स॒न्ध्या-व॒न्दनं॑-उ॒पसि॑ष्ये ॥

॥ 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 म॒यो भु॒वः । (feet)

ता॑ न ऊ॒र्जे द॒घा॒तन॑ । (head)

म॒हे॒र॒णाय॑ च॒क्श॑से । (heart)

यो॑ वः शि॒वत॑मो र॒सः । (heart)

तस्य॑ भा॒ज॒यते॑ ह॒नः । (feet)

उ॒श॒ती॒रिव॑ मा॒तरः॑ । (head)

तस्मा॑ अ॒रं ग॒माम॑ 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 वरे॒ण्यं॑ भ॒र्गो॑ दे॒वस्य॑ धीमहि॑ । धी॒यो यो नः॑
प्र॒चोद॑यात् ॥

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

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

॥ समष्ट्यभि वादनम् ॥ (praising all divinity)

(facing East) ॐ स॒न्ध्यायै॑ नमः

(facing South) ॐ सा॒वि॒त्र्यै॑ नमः

(facing West) ॐ गा॒य॒त्र्यै॑ नमः

facing North) ॐ सर॒स्व॒त्यै॑ नमः

(East) ॐ आ॒वा॒हि॒ता॒भ्यः सर्वा॑भ्यो दे॒वता॑भ्यो नमः

ॐ का॒मोऽका॑र्षीन् म॒न्यु-र॑का॒र्षीन् नमो॑ नमः ।

॥ देवता प्रार्थनाम् ॥

तद्विष्णोः॑ पर॒मं पद॑गं सदा॑ पश्यन्ति॑ सूर॒यः ।

दि॒वीव॑ च॒क्शुरा॑ततम् ॥

तद्वि॒प्रासो॑ वि॒पन्य॑वो जा॒गृवा॑गं स॒स्समि॑न्धते ।

विष्णो॑र्यत्पर॒मं पद॑म् ॥

ॐ शान्ति॑ श॒शान्ति॑ श॒शान्तिः॑ ।