

॥ सायं सन्ध्यावन्दनं (evening prayer 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)

प्राणायमे 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 ।

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 आपो हिष्ठा मयो भुवः । (feet)

ता न ऊर्जे दधातन । (head)

म॒हेर॑णाय॒ च॒क्श॑से । (heart)

यो॒ वः॑ शि॒वत॑मो॒ रसः॑ । (heart)

तस्य॑ भा॒जय॑ते॒ हनः॑ । (feet)

उ॒शती॑रि॒व मा॑तरः । (head)

तस्मा॑ अ॒रं ग॑माम॒ वः । (head)

यस्य॑ क्श॒याय॑ जि॒न्वथ॑ । (heart)

आपो॑ ज॒नय॑था॒ च नः॑ ॥ (feet)

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

ॐ भू॒ भुवः॑ सु॒वः

॥ 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.) (Face West)

ॐ अ॒ग्निश्च॑ मा॒ मन्यु॑श्च॒ मन्यु॑-प॒तश्च॑ म॒न्यु॑-कृ॒तेभ्यः॑ । पा॒पेभ्यो॑ र॒क्षन्ता॑म् ।

य॒द्रात्रि॑या पा॒पमा॑कार्ष॒म् । म॒नसा॑ वा॒चा ह॑स्ता॒भ्याम् । प॒द्भ्या-मु॑दरेण शि॒श्ना । अ॒ह-

स्त॑द॒वलु॑म्-प॒तु । य॒त्किञ्च॑ दु॒रितं॑ म॒यि । इ॒दम॑हं॒ माम-मृ॑तयो॒नौ । स॒त्ये ज्यो॑तिषि

जु॒होमि॑ स्वा॒हा ॥

॥ आचमनीयं ॥ repeat aacamanam

(swallow water thrice)

ॐ ब्र॒ह्मणे॑ स्वा॒हा ।

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 West)

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 West)

॥ 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 इ॒मं मे॑ वरु॒ण श्रु॒धी ह॒वम॒ध्या च॑ मृ॒ळ्य । त्वा॒म-व॒स्यु॒राच॑के ॥ तत्त्वा॑ या॒मि  
ब्र॒ह्मणा॑ व॒न्द॒मान-स्त॑द॒शास्ते॑ यज॒मानो॑ ह॒विर्भिः॑ । अ॒हे-ड॑मानो वरु॒णेह॑ बो॒ध्युरु॒शं  
स॒ मा न॒ अयुः॑ प्र॒मोषीः॑ . ॥

॥ 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

(West) ॐ आ॒वा॒हि॒ता॒भ्यः॑ सर्वा॒भ्यो दे॒वता॑भ्यो नमः

ॐ का॒मोऽका॑र्षीन् म॒न्यु-र॑का॒र्षीन् न॒मो नमः॑ ।

॥ देवता प्रार्थनाम् ॥

तद्वि॒ष्णोः॑ प॒रमं॑ प॒दं सदा॑ प॒श्यन्ति॑ सू॒रयः॑ ।

दि॒वीव॑ च॒क्षु॒रा॒त॒तम् ॥

तद्वि॒प्रा॒सो वि॒प॒न्य॒वो जा॒गृ॒वां स॒स्स॒मि॒न्ध॒ते ।

वि॒ष्णो॒र्यत्प॑र॒मं प॒दम् ॥



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

ॐ भूर् भुव स्सुवः ॥

॥ प्रार्थनाम् ॥ रये । ह्रूं सुरेन्देरिन्ग्ु थे रेसुलत्स् तो थे ळोद्स् विल्ल :ओल्द् नमस्कार

मुद्र

कायेन वाचा मनसे-द्रियैर्वा

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 विर्यं कर-वावहै ।

तेजस्विनाव्-अधीत-मस्तु मा विद्विषा-वहै ॥

ॐ शान्ति शान्ति शान्तिः ।

॥ आचार्य समर्पनम् ॥

ऐं-कार हीं-कार रहस्य युक्त

श्रीं-कार कूधार्थ महाविभूत्याः ।

ॐ-कार मर्म प्रदिपानिभ्यां

नमो॑ नमः॑ श्री-गुरु॑-पादुका॑भ्याम् ॥

गण॑-नाथाय॑ विद्महे॑ अमृत॑काय॑ धीमहि॑ ।

तन्नो॑ धिषः॑ प्रचोद॑यात् ॥

श्री परम॑हंस गणनाथ्-आमृत्-आनन्द॑ श्रीपादानां॑ नमस्कुर्मः॑ ॥

॥ 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 अनेन॑ सन्ध्या-वन्दन-नेन॑ - भगवान् सर्व॑ देवात्मकः - श्री परमेश्वर॑  
प्रीयताम् । प्रीयतो॑ वरदो॑ 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 नमः॑ । गायत्रीं॑ यथा-स्थानं॑ । प्रतिष्ठापयामि ॥

शोभ-नर्थे॑ । क्षेमाय॑ । पुनरा-गमनाय॑ च

ॐ भूर् भुवः॑ सुवः॑ । इति दिग्-विमोकः॑ ॥

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

यस्य॑ स्मृत्या॑ च नामोक्त्या॑ तप-स्संध्या-क्रियादिषु॑ ।

न्यूनं॑ संपूर्-णतां॑ याति सद्यो॑ वंदे॑ तमच्युतम् ।

मन्त्र-हीनं॑ क्रिया-हीनं॑ भक्ति-हीनं॑ सुरेश्वर॑ ।

यत् पूजितं॑ मया॑ देव॑ परि-पूर्णं॑ तदस्तु॑ 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 ॥