माध्याह्निकं

Only the variations to praataH sandhyaavandanam procedure are given below.

1.maadhyaahnikam should be performed facing east.
2.There is only one argyam in maadhyaahnikam.
3.There is no prayashchitta argyam.
4.In praashanam (item 6) Gayatri aavaahanam 20(b) and Gayatri upasthanam 20(c) there are few variations
5.suurya darshanam is to be performed after Gayatri upasthaanam.
6.Recite "maadhyaahnika" where ever the prataH sandhya word is occuring in sankalpam and saatvika dyaagam etc.

6. praashanam प्राशनम्

आपः पुनन्तु इत्यनुवाकस्य आप ऋषिः touch the head

अनुष्टुप् छन्दः touch the nose tip

ब्रह्मणस्पतिर्देवता touch the chest

अपां प्राशने विनियोगः (place "tiirtham" in the hollow of right palm and recite as follows)

ओं। आपः पुनन्तु पृथिवीं पृथिवी पूता पुनातु माम्।

पुनन्तु ब्रह्मणस्पतिर्ब्रह्मपूता पुनातु माम्॥

यदुच्छिष्टमभोज्यं यद्वा दुश्चरितं मम।

सर्वं पुनन्तु मामापोऽसतां च प्रतिग्रहग्म्स्वाहा॥

(after uttering the above mantra japa ingest(swallow and not sip) the water from the palm)

20 (b) Gayatri aavaahanam after reciting sarasvathiim aavaahayaami inplace of

प्रातर्ध्यायामि गायत्रीं रविमण्डल मध्यगाम्।

ऋग्वेदमुच्चारयन्तीं रक्तवर्णां कुमारिकाम्।

अक्षमालाकरां ब्रह्मदैवत्यां हंसवाहनाम्॥

माध्याह्निकं

Recite:

मध्यन्दिने तु सावित्रीं रविमण्डलमध्यगाम्।

यजुर्वेदं व्याहरन्तीं श्वेतां शूलकरां शिवाम्।

युवतीं रुद्रदेवत्यां ध्यायामि वृषवाहनाम्॥

20 (c) In Gayatri Upasthaanam

After Uttame shikhare devii.. In place of "oM | mitrasya charshhaNiidhR^itaH.." Recite this

ओं। आसत्येन रजसा वर्तमानो निवेशयन्नमृतं मर्त्यं च।

हिरण्ययेन सविता रथेनादेवो याति भुवना विपश्यन्॥

उद्वयं तमसस्परि पश्यन्तो ज्योतिरुत्तरम्।

देवं देवत्रासूर्यमगन्म ज्योतिरुत्तमम्॥

उदुत्यं जातवेदसं। देवं वहन्ति केतवः॥

दृशे विश्वाय सूर्यं चित्रं देवानामुदगादनीकं चक्षुर्मित्रस्य वरुणस्याग्नेः।

आप्राद्यावापृथिवी अन्तरिक्षं सूर्य आत्मा जगतस्तस्थुषश्च॥

तच्चक्षुर्देवहितं पुरस्ताच्चुक्रमुच्चरत्॥

सूर्य दर्शनम् Please learn from elders personally about this mudra

पश्येम शरदश्शतं। जीवेम शरदश्शतं। नन्दाम शरदश्शतं। मोदाम शरदश्शतं।

माध्याह्निकं

भवाम शरदश्शतं। शृणवाम शरदश्शतं। प्रब्रवाम शरदश्शतं।

अजीतास्स्याम शरदश्शतं। ज्योक्च सूर्यं दृशे॥

(Hold the palms in praNaama/namaste posture)

य उदगान्महतोऽर्णवात् विभ्राजमानस्सरिरस्य मध्यात्स मा वृषभो

रोहिताक्षस्सूर्यो विपश्चिन्मनसा पुनातु॥

इति यजुर् माध्याह्निक सन्ध्यावन्दनम्