॥ लघु माध्याह्निकं (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 excersice 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 ।

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-प्रीत्यर्थं । सर्वलोक शान्त्यर्थं ।

माध्याह्निकं करिष्ये ॥

॥ 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)

महेरणाय चक्शसे । (heart)

यो वः शिवतमो रसः । (heart)

तस्य भाजयते हनः । (feet)

उशतीरिव मातरः । (head)

तस्मा अरं गमाम वः । (head)

यस्य क्शयाय जिन्वथ । (heart)

आपो जनयथा च नः ॥ (feet)

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

ॐ भूर् भुवः सुवः

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

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

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

ॐ आ सत्येन रजसा वर्तमानो निवेशय-न्नमृतं मर्त्यं च । हिरण्ययेन-सविता रथेना देवो याति भुवना विपश्यन् ॥

॥ 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 मन्यु-रकार्षीन् नमो नमः ।

॥ देवता प्रार्थनाम् ॥

तद्विष्णोः परमं पदꣳ सदा पश्यन्ति सूरयः ।

दिवीव चक्षुराततम् ॥

तद्विप्रासो विपन्यवो जागृवाꣳ सस्समिन्धते ।

विष्णोर्यत्परमं पदम् ॥

ॐ शान्ति श्शान्ति श्शान्तिः ।