

संध्योपासनमंत्राणि।

गुरुर्ब्रह्मा गुरुर्विष्णुर्गुरुर्देवो महेश्वरः।
गुरुः साक्षात् परं ब्रह्म तस्मै श्रीगुरवे नमः॥
अखण्डमण्डलाकारं व्याप्तं येन चराचरम्।
तत्पदं दर्शितं येन तस्मै श्रीगुरवे नमः॥
ॐ अपवित्रः पवित्रो वा सर्वावस्थां गतोऽपि वा।
यः स्मरेत्पुण्डरीकाक्षं स बाह्याभ्यन्तरः शुचिः॥
ॐ पृथ्वि त्वया धृता लोका देवि त्वं विष्णुना धृता।
त्वं च धारय मां देवि पवित्रं कुरु चासनम्॥
ॐ केशवाय नमः स्वाहा। ॐ नारायणाय नमः स्वाहा।
ॐ माधवाय नमः स्वाहा।
शुभं करोतु कल्याणमारोग्यं धनसंपदः।
शत्रुबुद्धिविनाशाय दीपज्योतिर्नमोऽस्तु ते॥

सन्कल्पः।

करन्यास—ॐ अङ्गुष्ठाभ्यां नमः। ॐ नं तर्जनीभ्यां नमः। ॐ मं मध्यमाभ्यां नमः।
ॐ शिं अनामिकाभ्यां नमः। ॐ वां कनिष्ठिकाभ्यां नमः। ॐ यं करतलकरपृष्ठाभ्यां नमः।
षडङ्गन्यास—ॐ हृदयाय नमः। ॐ नं शिरसे स्वाहा। ॐ मं शिखायै वषट्। ॐ शिं
कवचाय हुम्। ॐ वां नेत्रत्रयाय वौषट्। ॐ यं अस्त्राय फट्।
ॐ ऋतञ्च सत्यञ्चाभीद्धात्तपसोऽध्यजायत। ततो राज्यजायत। ततः समुद्रो अर्णवः॥१॥
ॐ समुद्रादर्णवादधि संवत्सरो अजायत। अहोरात्राणि विदधद्विश्वस्य मिषतो वशी॥२॥
ॐ सूर्याचन्द्रमसौ धाता यथापूर्वमकल्पयत्। दिवं च पृथिवीं चान्तरिक्षमथो स्वः॥३॥
ऋ..८...८...४८

अथप्राणायाममन्त्रः

ॐ भूः। ॐ भुवः। ॐ स्वः। ॐ महः। ॐ जनः। ॐ तपः। ॐ सत्यम्। ॐ
तत्सवितुर्वरेण्यं भर्गो देवस्य धीमहि धियो यो नः प्रचोदयात्। ॐ आपो ज्योती रसोऽमृतं
ब्रह्म भूर्भुवः स्वरोम्॥॥

मनसा परिक्रमामन्त्राः

ॐ प्राची दिगग्निरधिपतिरसितो रक्षितादित्या इषवः। तेभ्यो नमोऽधिपतिभ्यो नमो
रक्षितृभ्यो नम इषुभ्यो नम एभ्यो अस्तु। योऽस्मान् द्वेष्टि यं वयं द्विष्मस्तं वो जम्भे
दध्मः॥१॥ अथर्व..३..२७..१
ॐ दक्षिणा दिगिन्द्रोऽधिपतिस्तिरश्चिराजी रक्षिता पितर इषवः। तेभ्यो नमोऽधिपतिभ्यो
नमो रक्षितृभ्यो नम इषुभ्यो नम एभ्यो अस्तु। योऽस्मान् द्वेष्टि यं वयं द्विष्मस्तं वो जम्भे
दध्मः॥२॥ अथर्व..३..२७..२
ॐ प्रतीची दिग्वरुणोऽधिपतिः पृदाकू रक्षितान्नमिषवः। तेभ्यो नमोऽधिपतिभ्यो नमो
रक्षितृभ्यो नम इषुभ्यो नम एभ्यो अस्तु। योऽस्मान् द्वेष्टि यं वयं द्विष्मस्तं वो जम्भे
दध्मः॥३॥ अथर्व..३..२७..३

ॐ उदीची दिक् सोमोऽधिपतिः स्वजो रक्षिताऽशनिरिषवः। तेभ्यो नमोऽधिपतिभ्यो नमो रक्षितृभ्यो नम इषुभ्यो नम एभ्यो अस्तु। योऽस्मान् द्वेष्टि यं वयं द्विष्मस्तं वो जम्भे दध्मः॥४॥ अथर्व..३..२७..४

ॐ ध्रुवा दिग्विष्णुरधिपतिः कल्माषग्रीवो रक्षिता वीरुध इषवः। तेभ्यो नमोऽधिपतिभ्यो नमो रक्षितृभ्यो नम इषुभ्यो नम एभ्यो अस्तु। योऽस्मान् द्वेष्टि यं वयं द्विष्मस्तं वो जम्भे दध्मः॥५॥ अथर्व..३..२७..५

ॐ ऊर्वा दिग्बृहस्पतिरधिपतिः श्वित्रो रक्षिता वर्षमिषवः। तेभ्यो नमोऽधिपतिभ्यो नमो रक्षितृभ्यो नम इषुभ्यो नम एभ्यो अस्तु। योऽस्मान् द्वेष्टि यं वयं द्विष्मस्तं वो जम्भे दध्मः॥६॥ अथर्व..३..२७..६

उपस्थानमन्त्राः

ॐ उद्वयन्तमसस्परि स्वः पश्यन्त उत्तरम्। देवं देवत्रा सूर्यमगन्म ज्योतिरुत्तमम्॥१॥ ऋ..१..५०..१०; यजु..३५..१४

ॐ उदुत्यं जातवेदसं देवं वहन्ति केतवः। दृशे विश्वाय सूर्यम्॥२॥ ऋ..१..५०..१; यजु..७..४१

ॐ चित्रं देवानामुद्रादनीकं चक्षुर्मित्रस्य वरुणस्याग्नेः। आप्रा द्यावापृथिवी अन्तरिक्षं सूर्य आत्मा जगतस्तस्थुषश्च स्वाहा॥३॥ ऋ..१..११५..१; यजु..७..४२

ॐ तच्चक्षुर्देवहितं पुरस्ताच्छुक्रमुच्चरत्। पश्येम शरदः शतं जीवेम शरदः शतं शृणुयाम शरदः शतं प्रब्रवाम शरदः शतमदीनाः स्याम शरदः शतं भूयश्च शरदः शतात्॥१॥ यजु..३५..२४

अथेश्वरस्तुतिप्रार्थनोपासना

ॐ विश्वानि देव सवितर्दुरितानि परा सुवा। यद् भद्रं तन्न आ सुवा॥१॥ ऋ..५..८२..५

ॐ हिरण्यगर्भः समवर्तताग्ने भूतस्य जातः पतिरेक आसीत्। स दाधार पृथिवीं द्यामुतेमां कस्मै देवाय हविषा विधेम॥२॥ यजु..१३..४

ॐ य आत्मदा बलदा यस्य विश्व उपासते प्रशिषं यस्य देवाः। यस्य छायाऽमृतं यस्य मृत्युः कस्मै देवाय हविषा विधेम॥३॥ ऋ..१०..१२१..२; यजु..२५..१३

ॐ य प्राणतो निमिषतो महित्वैक इद्राजा जगतो बभूव। य ईशे द्विपदश्चतुष्पदः कस्मै देवाय हविषा विधेम॥४॥ ऋ..१०..१२१..३; यजु..२५..३

ॐ येन द्यौरुग्रा पृथिवी च दृधा येन स्वः स्तभितं येन नाकः। यो अन्तरिक्षे रजसो विमानः कस्मै देवाय हविषा विधेम॥५॥ ऋ..१०..१२१..५; यजु..३२..६, अथर्व..४..२..४

ॐ प्रजापते न त्वदेतान्यन्यो विश्वा जातानि परि ता बभूव। यत्कामास्ते जुहुमस्तन्नो अस्तु वयं स्याम पतयो रयीणाम्॥६॥ ऋ..१०..१२१..१०

ॐ स नो बभ्रुर्जनिता स विधाता धामानि वेद भुवनानि विश्वा। यत्र देवा अमृतमानशानास्तृतीये धामन्नध्यैरयन्त॥७॥ यजु..३२..१०

ॐ अग्ने नय सुपथा राये अस्मान् विश्वानि देव वयुनानि विद्वान्। युयोध्यस्मञ्जुहुराणमेनो भूयिष्ठां ते नमउक्तिं विधेम॥८॥ ऋ..१..१८९..१; यजु..३३..३६; ७..४३; ४०..१६

इन्द्रियस्पर्शमन्त्राः

ॐ वाङ् म आस्येऽस्तु। ॐ नसोर्मे प्रणोऽस्तु। ॐ अक्ष्णोर्मे चक्षुरस्तु। ॐ कर्णयोर्मे श्रोत्रमस्तु। ॐ बाह्वोर्मे बलमस्तु। ॐ उर्वोर्मे ओजोऽस्तु। ॐ अरिष्टानि मेऽङ्गानि तनूस्तन्वा मे सह सन्तु॥ पारस्करगृह्यसूत्रम्, कण्डिका ३, सू..२५

शान्तिमन्त्राः

ॐ सह नाववतु। सह नौ भुनक्तु। सह वीर्यं करवावहै। तेजस्वि नावधीतमस्तु मा विद्विषावहै॥ ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः॥१॥

ॐ शं नो मित्रः शं वरुणः। शं नो भवत्वयमा। शं न इन्द्रो बृहस्पतिः। शं नो विष्णुरुक्रमः। नमो ब्रह्मणे। नमस्ते वायो। त्वमेव प्रत्यक्षं ब्रह्मासि। त्वामेव प्रत्यक्षं ब्रह्म वदिष्यामि। ऋतं वदिष्यामि। सत्यं वदिष्यामि। तन्मामवतु। तद्वक्तारमवतु। अवतु माम्। अवतु वक्तारम्॥ ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः॥२॥

ॐ भद्रं कर्णेभिः शृणुयाम् देवाः। भद्रं पश्येमाक्षभिर्यजत्राः। स्थिरैरङ्गैस्तुष्टुवाँ सस्तनूभिः। व्यशेमहि देवहितं यदायुः। स्वस्ति न इन्द्रो वृद्धश्रवाः। स्वस्ति नः पूषा विश्ववेदाः। स्वस्ति नस्तार्क्ष्यो अरिष्टनेमिः। स्वस्ति नो बृहस्पतिर्दधातु॥ ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः॥३॥

ॐ असतो मा सद्गमय। तमसो मा ज्योतिर्गमय। मृत्योर्मा मृतं गमय॥ ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः॥४॥

ॐ पूर्णमदः पूर्णमिदं पूर्णात्पूर्णमुदच्यते। पूर्णस्य पूर्णमादाय पूर्णमेवावशिष्यते। ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः॥५॥