***अथ मध्यान्ह-सन्ध्याप्रयोगः।***

***\* विनियोग -***

**पृथ्वि त्वयेति मन्त्रस्य मेरुपृष्ठ ऋषिः,कूर्मोदेवता, सुतलं छन्दः, आसनपवित्रीकरणे विनियोग:**

**ॐ** **पृथ्वि त्वया धृता लोका देवि त्वं विष्णुना धृता। त्वं च धारय मां देवि पवित्रं कुरू चासनम्।।१।।**

\* प्रत्येक विनियोग बोलते समय जल हाथ में ले लेना चाहिए और बोल चुकने के बाद जल छोड़ देना चाहिए।

***मन्त्रों से भूतशुध्दि करे***

**अपसर्पन्तु ते भूता ये भूता भूमिसंस्थिताः । ये भूता विघ्नकर्तारस्ते गच्छन्तु शिवाज्ञया।। अपक्रामन्तु भूतानि पिशाचाः सर्वतोदिशम्। सर्वेषां चाविरोधेन ब्रम्हकर्म समारभे।।**

***आचमन के मन्त्र***

**ॐ भूः केशवायनमः। ॐ भुवः नारायणाय नमः। ॐ स्वः माधवाय नमः।**

***प्राणायाम***

फिर कुश की पवित्री धारण कर नीचे लिखे प्राणायाम के मन्त्रों द्वारा, दाहिने नथुना पर अंगुठा धर कर बांये नथुना से वायु को धीरे धीरे खींचे और फिर सब अंगुलियों से अथवा अनामिका व कनिष्ठिका से दोनों नथुनों का बन्द करे, पीछे, दाहिने अंगूठे को हटा कर धीरे धीरे उसी प्रकार उन्हीं मन्त्रों को स्मरण करता हुआ प्राणवायु छोड़े। प्राणायाम से पहिले हाथ मे जल लेकर प्राणायाम का विनियोग करे (जल को छोड़े)।

***विनियोग -***

**प्रणवस्य परब्रह्म ऋषिः परमात्मा देवता । दैवी गायत्री छंदः । सप्तानां व्याहृतीनां विश्वामित्र-जमदग्नि-भरद्वाज-गौतमअत्रि-वसिष्ठ-कश्यपा ऋषयः । अग्नि-वायु-आदित्य-बृहस्पति-वरुण-इंद्र-विश्वेदेवा देवताः । गायत्री-उष्णिक्-अनुष्टुप्-बृहती-पंक्ति-त्रिष्टुप्-जगत्यः छंदांसि गायत्री शिरसः प्रजापतिः ऋषिः । ब्रह्म-अग्नि-वायु-आदित्या देवताः । यजुः छंदः । प्राणायामे विनियोगः ।**

***प्राणायाम का मन्त्र***

**ॐभूः ॐभुवः ॐ स्वः ॐ महः ॐजनः ॐतपः ॐसत्यम् ॐतत्सवितुर्वरेण्यं भर्गोदेवस्य धीमहि धियो यो नः प्रचोदयात्। ॐआपोज्योतीरसोमृतं ब्रम्ह भूर्भुवः स्वरोम् ।।**

***संकल्पः-***

**'अद्येत्यादि'** पूर्वोक्त संकल्प के अन्त में

**ममो पात्तदुरितक्षयद्वारा श्रीपरमेश्वरप्रीत्यर्थ मध्यान्हसंध्यामुपासिष्ये।**

मध्यान्ह संध्यामें भी अन्य सब कार्य प्रातः संध्या के समान ही होते हैं। केवल संकल्प, मन्त्राचमन, अर्घ्यदान, उपस्थान और ध्यान में भेद है। वे नीचे लिखे जाते हैं

***मार्जन***

**आपोहिष्ठेति तृचस्याम्बरीषः सिंधुद्वीप ऋषिः, आपो देवता, गायत्री छन्दः, मार्जने विनियोगः।**

इस प्रकार विनियोग कर के नीचे लिखे सात मन्त्रों से शिर पर, आठवें से पृथ्वी पर और नवें से फिर शिर पर जल छिड़के :-

**१-ॐ आपो हिष्ठामयो भुवः। २-ॐ तान उर्जे दधातनः । ३-ॐ महेरणायचक्षसे ।**

**४-ॐयो वः शिवतमो रसः । ५-ॐतस्यभाजयतेह नः । ६-ॐउशतीरिव मातरः ।**

**७-ॐतस्मा अरंगमाम वः । ८-ॐयस्य क्षयाय जिन्वथ। ६-ॐआपो जनयथा च नः ।**

***मन्त्राचमन विनियोग -***

**आपः पुनन्त्वित्यस्यानुवाकस्य नारायण याज्ञवल्क्य आपो अष्टी मन्त्राचमने विनियोगः।**

***मन्त्राचमन का मन्त्र***

**ॐआपः पुनन्तु पृथिवीं पृथ्वी पूता पुनातुमाम्। पुनातु ब्रम्हणस्पतिर्ब्रम्ह पूता पुनातु माम्।। यदुच्छिष्टमभोज्यं च यद्वा दुश्चरितं मम। सर्व पुनन्तु मामापोऽसतां च प्रतिग्रह स्वाहा।।**

पुनः ३ बार आचमन करके द्वितीय मार्जन

***विनियोग***

**आपोहिष्ठेति नवर्चस्य सूक्तस्याम्बरीषः सिन्धुद्वीप आपो गायत्री, पन्चमी वर्धमाना सप्तमी प्रतिष्ठा अन्त्ये द्वेअनुष्टुभौ मार्जने विनियोगः।**

इस प्रकार विनियोग कर नीचे लिखे मन्त्रों से मार्जन करे।

**आपोहिष्ठेति ऋक् त्रयम् । शंनोदेवीरभिष्टय आपो भवन्तु पीतये । शंयोरभिस्त्रवन्तु नः । ईशाना वार्याणांक्षयन्तीश्चर्षणीनाम् । अपो याचामि भेषजम्। अप्सु मे सोमो अब्रवीदन्तर्विश्वानि भेषजा। अग्निं च विश्वशम्भुवम्। आपः पृणीत भेषजं वरूथं तन्वे ३ मम। ज्योक्चसूर्य दृशे। इदमापः प्रवहत यत्किं च दुरितं मयि। यद्वाहमभिदुद्रोह यद्वा शेप उतानृतम्। आपो अद्यान्वचारिष रसेन समगस्महि। पयस्वानग्न आ गहि तं मा संसृज वर्चसा। सस्रुषीस्तदपसो दिवा नक्तं च स॒स्रुषी । वरेण्यक्रतू रहमा देवीरवसे हुवे ।**

***अघमर्षण***

***विनियोग -***

**ऋतं चेति तृचस्य माधुच्छन्दसोऽघमर्षण ऋषिः, भावकृतं देवता, अनुष्टप् छन्दः, जलाघमर्षणे विनियोगः ।**

इस प्रकार विनियोग कर, हाथ में जल ले नीचे लिखा मना पढ़ कर जल को सूंघ कर बांई तरफ फेंक दे।

**ऋतं च सत्यं चाभीद्धात्तपसोध्यजायत, ततो रात्र्यजायत, ततःसमुद्रो अर्णवः, समुद्रादर्णवादधिसंवत्सरो अजायत। अहोरात्राणि विदधद्विश्वस्य मिषतो वशी। सूर्याचन्द्रमसौ धाता यथापूर्वमकल्पयत्। दिवं च पृथिवीं चान्तरिक्षमथो स्वः।।**

फिर प्रातः सन्ध्या की तरह दूसरा मार्जन करे। तत्पश्चात् अघमर्षण करे और फिर आचमन करके नीचे लिखे अनुसार सूर्य। को अर्घ्य देने का विनियोग करे

----

मध्यान्ह सन्ध्या डेढ़ पहर दिन चढ़ने से लेकर सायंकाल | तक की जा सकती है।

***आचमन के मन्त्र***

**ॐ भूः केशवायनमः। ॐ भुवः नारायणाय नमः। ॐ स्वः माधवाय नमः।**

***प्राणायाम का मन्त्र***

**ॐभूः ॐभुवः ॐ स्वः ॐ महः ॐजनः ॐतपः ॐसत्यम् ॐतत्सवितुर्वरेण्यं भर्गोदेवस्य धीमहि धियो यो नः प्रचोदयात्। ॐआपोज्योतीरसोमृतं ब्रम्ह भूर्भुवः स्वरोम् ।।**

***अर्घ्यदान विनियोग -***

**हंसः शुचिषदिति मन्त्रस्य गौतमो वामदेवः सूर्यो जगती सूर्याया दाने विनियोगः।**

फिर नीचे लिखे मन्त्र से सूर्यनारायण को एक अर्ध्य दान करे

**ॐहंसःशुचिषद्वसुरन्तरिक्षसध्दोता वेदिषदतिथिर्दुरोणसत।। नृषद्वरसदृतसद्वयोमसदब्जा गोजा ऋतजा अद्रिजा ऋतम्।। श्रीसूर्यास इदमय॑समर्पयामि।।**

फिर 'असावदित्यो ब्रम्ह' इस मन्त्र से चारों ओर जल फेर कर (उक्त तीनों मन्त्रों से) आचमन करके उपस्थान करे।

***आचमन के मन्त्र***

**ॐ भूः केशवायनमः। ॐ भुवः नारायणाय नमः। ॐ स्वः माधवाय नमः।**

***विनियोग -***

**उदु त्यमिति त्रयोदशर्चस्य सूक्तस्य काण्वः प्रस्कण्व ऋषिः, श्रीसूर्योदेवता, नवाद्या गायत्र्यः, अन्त्याश्चतस्त्रोनुष्टुभः, चित्रं देवानामिति षड़चस्य सूक्तस्य आड,गिरसः कुत्सः सूर्यस्त्रिष्टुप सूर्योपस्थाने विनियोगः ।**

इस प्रकार विनियोग कर खड़ा हो दोनों हाथों को उठा सूर्य की ओर देखता नीचे लिखे मन्त्रों से प्रार्थना करे।

**ॐउदु त्यं जातवेदसं देवं वहन्ति केतवः । दृशे विश्वाय सूर्यम्।। अप त्ये तायवो यथा नक्षत्रा यन्त्यक्तुभिः । सूराय विश्वचक्षसे।। अदृश्रमस्य केतवो वि रश्मयो जनाअनु। भ्राजन्तो अग्नयो यथा।। तरणिर्विश्वदर्शतो ज्योतिष्कृदसि सूर्य। विश्वमाभासि रोचनम् ।। प्रत्यड, देवानां विशः प्रत्यड डु.देषि मानुषान्। प्रत्यड, विश्व स्वर्दृशे।।येना पावक चक्षसा भुरण्यन्तं जना अनु। त्वं वरूण पश्यसि।। वि द्यामेषि रजस्पृथ्वहा मिमानो अक्तु भिः। पश्यंजन्मानि सूर्य।। सप्त त्वा हरितो रथे वहन्ति देव सूर्य। शोचिष्केशं विचक्षण।। अयुक्त सप्त शुन्ध्युवः सूरो रथस्य नप्त्यः । ताभिर्याति स्वयुक्तिभिः ।। उद्वयं तमसस्परि ज्योतिष्पश्यन्तउत्तरम्।।देवं देंवत्रा सूर्यमगन्म ज्योतिरुत्तमम् उद्यन्नद्य मित्रमह आरोहन्नुत्तरां दिवम्। हृद्रोग मम सूर्य हरिमाणं च नाशय। शुकेषु मे हरिमाणं रोपणाकासु दध्मसि। अथो हारिद्रवेषु मे हरिमाणं नि दध्मसि।। उदगादयमादित्यो विश्वेन सहसा सह। द्विषन्तं महयं रन्धयन्मो अहं द्विषते रधम्।। चित्रं देवानामुदगादनीकं चक्षुर्मित्रस्य वरूणस्याग्नेः। आप्रा द्यावा पृथिवी अन्तरिक्ष सूर्य आत्मा जगतस्तस्थुषश्च।। सूर्यो देवीमुषसं रोचमाना मर्यो न योषामभ्येति पश्चात यत्रा नरो देवयन्तो युगानिवितन्वते प्रति भद्राय भद्रम।। भद्रा अश्वा हरितः सूर्यस्य चित्रा एतग्वा अनुमाद्यासः। नमस्यन्तो दिव आ पृष्ठमस्थुः परि द्यावापृथिवी यन्ति सद्यः ।। तत्सूर्यस्य देवत्वं तन्महित्वं मध्याकर्तोर्विततं संजभार। यदेदयुक्त हरितः सधस्थादादात्री वासस्तनुते सिमस्मै।। तन्मित्रस्य वरूणस्याभिचक्षे सूर्यो रूपं कृणुते द्योरूपस्थे। अनन्तमन्यदुशदस्य पाजः कृष्णमन्यद्धरितः सं भरन्ति।। अद्या देवा उदिता सूर्यस्य निरंहसः पिपृता निरवद्यात्। तन्नो मित्रो वरूणो मामहन्तामदितिः सिन्धुः पृथिवी उत द्यौः ।।३।।**

***मन्त्रों से भूतशुध्दि करे***

**अपसर्पन्तु ते भूता ये भूता भूमिसंस्थिताः । ये भूता विघ्नकर्तारस्ते गच्छन्तु शिवाज्ञया।। अपक्रामन्तु भूतानि पिशाचाः सर्वतोदिशम्। सर्वेषां चाविरोधेन ब्रम्हकर्म समारभे।।**

**'तत्सवितुः' अंगुष्ठाभ्यां नमः । 'वरेण्यं' तर्जनीभ्यां नमः। 'भर्गो देवस्य' मध्यमाभ्यां नमः। 'धीमहिं' अनामिकाभ्यां नमः। 'धियो यो नः' कनिष्ठिकाभ्यां नमः। 'प्रचोदयात्' करतलकरपृष्ठाभ्यां नमः ।**

**'तत्सवितु'-हृदयाय नमः। 'वरेण्यं' शिरसे स्वाहा। 'भर्गो देवस्य' शिखायै वषट् । 'धीमहि' कवन हम। "धियो यो नः' नेत्रत्रयाय वौषट्। 'प्रचोदयात अस्त्राय फट्।**

फिर आचमन प्राणायाम आसनविधि तथा न्यास | प्रातःसन्ध्या की तरह करे और गायत्री का ध्यान इस प्रकार करे।

**युवर्ती युवादित्यमण्डलमध्यस्थां श्वेतवर्णा श्वेताम्बरानुलेपनस्त्रगाभरणां पन्चवक्त्रां प्रतिवक्त्रं त्रिनेत्रां**

**चन्द्रशेखरां त्रिशूलखड्गखट्वाड.गडमर्वड,कचतुर्भुजां वृषभासनारूढां रूद्रदैवत्या यजुर्वेदमुदाहरन्ती भुवर्लोकाधिष्ठात्री सावित्री नाम देवतां ध्यायामि। शेष सब कर्म प्रातः सन्ध्या की तरह करे।।**

इस प्रकार आवाहन और ध्यान करके गायत्री की मानसी पूजा कर गायत्री मन्त्र को १००० बार १०८ बार २८ बार। अथवा कम से कम १० बार, गायत्री१ के अर्थ का विचार कर, एकाग्र चित्त से जप करे। १ - गायत्री का अर्थ यह है- जो देव सविता (सूर्य अथवा परब्रम्ह) हमारी बुध्दियों की प्रेरणा करता है उसके श्रम का हम ध्यान कर रहे हैं।

***गायत्री मन्त्र***

**ॐभूर्भुवः स्वः** **तत्सवितुर्वरेण्यं भर्गो देवस्य धीमहि। धियो यो नः प्रचोदयात्।।**

उपस्थान गायत्री जप कर पूर्ववत् फिर न्यास करे और पीछे नीचे लिखे मन्त्र से उपस्थान करे अर्थात् हाथ जोड़ कर प्रार्थना करे।

***न्यास***

***विनियोग -***

**गायत्र्या विश्वामित्रः सविता गायत्री न्यासे विनियोगः।**

उपस्थान गायत्री जप कर पूर्ववत् फिर न्यास करे और पीछे नीचे लिखे मन्त्र से उपस्थान करे अर्थात् हाथ जोड़ कर प्रार्थना करे।

***विनियोग -***

**जातवेदसे मारीचः कश्यपो जातवेदा अग्निस्त्रिष्टुप् उपस्थाने विनियोगः।**

**ॐजातवेदसे सुनवाम सोम मराती यतो नि दहाति वेदः । स नः पर्षदतिदुर्गाणिविश्वा नावेव सिन्धुं दुरितात्यग्निः ।।**

***विनियोग-***

**त्र्यम्बकं मैत्रावरूणिर्वशिष्ठो रूद्रोऽनुष्टुप् उपस्थाने विनियोगः।।**

**ॐत्र्यम्बकं यजामहे सुगन्धिं पुष्टिवर्धनम् ।  उर्वारुकमिव बन्धनान्मृत्योर्मुक्षीय मामृतात्।।**

***विनियोग-***

**तच्छंयोश्शयुर्विश्वेदेवाः शक्करी उपस्थाने विनियोगः।**

**ॐतच्छयोरावृणीमहे गातुं यज्ञाय, गातुं यज्ञपतये, दैवी स्वस्तिरस्तु नः । स्वस्तिर्मानुषेभ्यः । उर्ध्व जिगातु भेषजम। शं नो अस्तु द्विपदे । शं चतुष्पदे।**

***विनियोग -***

**नमो ब्रम्हणे प्रजापतिर्विश्वेदेवा जगती उपस्थाने विनियोगः।**

**ॐनमो ब्रम्हणे, नमो अस्त्वग्नये, नमः पृथिव्यै, नम औषधीभ्यः। नमो वाचे, नमो वाचस्पतये, नमो विष्णवे महते करोमि।**

दिग्वन्दन फिर पूर्वादि दिशाओं में क्रम से नमस्कार करे

**प्राच्य दिशे इन्द्राय च नमः। आग्नेय दिशे अग्नये च नमः। दक्षिणायै दिशे यमाय च नमः। नैर्ऋत्य दिशे निर्ऋतये च नमः। प्रतीच्यै दिशे वरूणाय च नमः। वायव्य दिशे वायवे च नमः । उदीच्य दिश सोमाय च नमः। ऐशान्य दिशे ईश्वराय च । ऊवाय दिशे ब्रम्हणे च नमः। अधरायै दिश अन्नताय च नमः।**

**सन्ध्यायै नमः। गायत्र्यै नमः । सावित्र्यै नमः । सरस्वत्यै नमः। सर्वाभ्यो देवताभ्यो नमोनमः।**

**यां सदा सर्वभूतानि स्थावराणि चराणि च। सायं प्रातर्नमस्यन्ति सा मां सन्ध्याभिरक्षतु।।**

अभिवादन फिर आगे लिखे अनुसार हाथ जोड़ मस्तक नवाकर गुरू को नमस्कार करे

**अमुकगोत्रोमुकप्रवरोत्पन्नोमुकशर्माहं भो गुरो त्वामभिवादयामि ।।**

विसर्जन फिर हाथ जोड़ कर नीचे लिखे मन्त्र से गायत्री जी का विसर्जन करे।

**उत्तमे शिखरे जाते भूम्यां पर्वतमूर्धनि। ब्राम्हणेभ्योऽभ्यनुज्ञाता गच्छ देवि यथासुखम्।।**

**ॐ भद्रंनो अपि वातय मनः, ॐशान्तिःशान्तिःशान्तिः ।**

फिर प्रदक्षिणा करता हुआ नीचे लिखे मन्त्रों को पढ़े।

**आ सत्यलोकादा पातालादा लोकालोकपर्वतात।**

**ये सन्ति ब्राम्हणा देवास्तेभ्यो नित्यं नमोनमः।।**

ऐसा कहकर फिर ब्राम्हण देवों को अभिवादन करे और फिर थोड़ा जल हाथ में ले नीचे लिखा मन्त्र पढ़ कर छोड़ दे

**अनेन मध्यान्ह सन्ध्या वन्दनेन कर्मणा श्रीपरमेश्वरः पीयताम।।**

फिर विष्णु भगवान् को नीचे लिखे मन्त्र से नमस्कार करे

**यस्य स्मृत्या च नामोक्त्या तपोयज्ञकियादिषु। न्यूनं सम्पूर्णतां याति सद्यो वन्दे तमच्युतम्।। :**

**श्रीहरिः ॐ तत्सत् श्रीकृष्णार्पणमस्तु।**

***इति*** ***मध्यान्हसन्ध्या-प्रयोगः***