**ॐ इमं मे गंगेयमुने सरस्वति शुतुद्रिस्तोमं सचता पुरूष्ण्या असिक्या मरूद्धे वितस्तया कीये श्रृणुहया सुषोमया।। गंगे च यमुने चैव गोदावरि सरस्वति। नर्मदे सिंधु कावेरि जलेऽस्मिन् सन्निधिं कुरू।। पुष्कराद्यानि तीर्थानि गंगाद्याः सरितस्तथा। आगच्छन्तु पवित्राणि स्नानकाले सदा मम।।**

**संकल्प : नीचे दिये अनुसार प्संध्या का संकल्प करेंश्रीविष्णुः विष्णुः विष्णुः श्रीमद्भगवतो महापुरुषस्य विष्णोराज्ञया प्रवर्तमानस्य अद्य ब्रह्मणो द्वितीये परार्द्ध श्री श्वेतवाराहकल्पे वैवस्वतमन्वन्तरे अष्टाविंशतितमेयुगे कलियुगे कलिप्रथमचरणे जम्बूद्वीपे भरतखण्डे आर्यावर्त्तान्तर्गत ब्रह्मावर्तादनन्तरे (ब्रह्मर्षिदेशे गंगायमुनयोः पश्चिमेतीरे श्री गोवद्धनात्पूर्व भागे श्री मधुवनादिनानावन विभूषिते श्रीकृष्णचन्द्र प्रादुर्भावविलसिते चक्रसंरक्षिते गोलोकसदृशे) श्रीमथुरामण्डले आदिवाराहभूतेश्वरक्षेत्रे केशवादिसकलदेवतानां सन्निधाने बौद्धावतारे विक्रमशके श्री सूर्ये अमुकायने ( उत्तारायणे अथवा दक्षिणायने जो भी हो) अमुक ऋतौ, अमुक मासे, (महीने का नाम) अमुक पक्षे, (कृष्णपक्षे/शुक्लपक्षे ) अमुक तिथौ, (तिथि) अमुक वासरे, (वार) अमुक गोत्रोत्पन्नोऽहं, (अपने गोत्र का नाम) अमुकशर्माहं (अपना नाम) ममोपात्त दुरितक्षय द्वारा श्रीपरमेश्वर-प्रीत्यर्थ प्रातः संध्यामुपासिष्य।**

इस प्रकार तीर्थों के आवाहनपूर्वक स्नान कर शुध्द वस्त्र धारण करके कुशासन पर बैठे तथा नीचे के मन्त्र से आसन की शुध्दि करे :

"**उत्तमातारकोपेतामध्यमालुप्ततारका।अधमासूर्यसहिताप्रातःसन्ध्यात्रिधामता*"***

तारागणों के समक्ष की हुई उत्तम, तारागणों के अस्त हो जाने पर की हुई मध्यम और सूर्योदय हो जाने पर की हुई अधम होती है। इस प्रकार प्रातः सन्ध्या तीन प्रकार की है।

***\** 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।

**मन्त्रोंसेभूतशुध्दिकरे**

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

**अथप्रातःसन्ध्या॥**

गायत्री मन्त्र से शिखा में गाँठ बांधे। तदनन्तर गोपीचन्दनादि का तिलक लगा कर नीचे लिखे मन्त्रों से तीन बार आचमन करे।

**आचमनकेमन्त्र**

**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 उन्हीं मन्त्रों द्वारा 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 गायत्र्याविश्वामित्र ऋषिः, सविता देवता, गायत्रीछन्दः, गायत्रीशिरसः प्रजापतिऋषिः । ब्रह्म-अग्नि-वायु-आदित्या देवताः । यजुः छंदः । प्राणायामे विनियोगः ।**

**प्राणायामकामन्त्र**

**ॐ भूः ॐ भुवः ॐ स्वः ॐ महः ॐ जनः ॐ तपः ॐ सत्यम् ॐ तत्सवितुर्वरेण्यं भर्गोदेवस्य धीमहि धियो यो नः प्रचोदयात्। ॐ आपो ज्योती रसोSमृतं ब्रम्ह भूर्भुवः स्वरोम् ।।**

**संकल्प**

फिर पूर्ववत् 'अद्येत्यादि' संकल्प के अन्त में

**संकल्प : नीचे दिये अनुसार प्रातःसंध्या का संकल्प करेंश्रीविष्णुः विष्णुः विष्णुः श्रीमद्भगवतो महापुरुषस्य विष्णोराज्ञया प्रवर्तमानस्य अद्य ब्रह्मणो द्वितीये परार्द्ध श्री श्वेतवाराहकल्पे वैवस्वतमन्वन्तरे अष्टाविंशतितमेयुगे कलियुगे कलिप्रथमचरणे जम्बूद्वीपे भरतखण्डे आर्यावर्त्तान्तर्गत ब्रह्मावर्तादनन्तरे (ब्रह्मर्षिदेशे गंगायमुनयोः पश्चिमेतीरे श्री गोवद्धनात्पूर्व भागे श्री मधुवनादिनानावन विभूषिते श्रीकृष्णचन्द्र प्रादुर्भावविलसिते चक्रसंरक्षिते गोलोकसदृशे) श्रीमथुरामण्डले आदिवाराहभूतेश्वरक्षेत्रे केशवादिसकलदेवतानां सन्निधाने बौद्धावतारे विक्रमशके श्री सूर्ये अमुकायने ( उत्तारायणे अथवा दक्षिणायने जो भी हो) अमुक ऋतौ, अमुक मासे, (महीने का नाम) अमुक पक्षे, (कृष्णपक्षे/शुक्लपक्षे ) अमुक तिथौ, (तिथि) अमुक वासरे, (वार) अमुक गोत्रोत्पन्नोऽहं, (अपने गोत्र का नाम) अमुकशर्माहं (अपना नाम) ममोपात्त दुरितक्षय द्वारा श्रीपरमेश्वर-प्रीत्यर्थ प्रातः संध्यामुपासिष्य।**

**-"ममोपात्तदुरितक्षयद्वारा श्रीपरमेश्वरप्रीत्यर्थ**

**प्रातः सन्ध्यामुपासिष्ये**"

ऐसा कह कर जल छोड़ दे और नीचे लिखे प्रकार से मार्जन का विनियोग करे-

**मार्जन**

**आपोहिष्ठेति त्र्यर्चस्याम्बरीषः 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 हि ष्ठा मयो भुवः। २-ॐ ता न उर्जे दधातनः । ३-ॐ महे रणाय चक्षसे ।**

**४-ॐ यो वः शिवतमो रसः । ५-ॐ तस्य भाजयतेह नः । ६-ॐ उशतीरिव मातरः ।**

**७-ॐ तस्मा अरंगमाम वः । ८-ॐ यस्य क्षयाय जिन्वथ। ६-ॐ आपो जनयथा च नः ।**

**मन्त्राचमन**

**विनियोग*-***

**सूर्येश्चेति मन्त्रस्य नारायणयाज्ञवल्क्य उपनिषद ऋषिः, सूर्यमामन्यु मन्युपति रात्रयो देवताः, प्रकृतिश्छन्दः, मन्त्राचमने विनियोगः ।**

इस प्रकार विनियोग कर नीचे लिखे मन्त्र से जल को अभिमन्त्रित कर आचमन करे ।

**ॐसूर्यश्च मामन्युश्च मन्युपतयश्च मन्युकृतेभ्यः पापेभ्यो रक्षन्ताम्, यद्रात्रया पापमकार्ष मनसा वाचा हस्ताभ्यां पद्भ्यामुदरेण शिश्ना रात्रिस्तदवलुम्पतु, यत्किं च दुरितं मयि इदमहं माममृतयोनौ सूर्ये ज्योतिषि जुहोमि 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।

**ॐ आपोहिष्ठेति ऋक् त्रयम् ।**

**ॐ शं नो॑ दे॒वीर॒भिष्ट॑य॒ आपो॑ भवन्तु पी॒तये॑ । शं योर॒भि स्र॑वन्तु नः ॥४॥**

**ईशा॑ना॒ वार्या॑णां॒ क्षय॑न्तीश्चर्षणी॒नाम् । अ॒पो या॑चामि भेष॒जम् ॥५॥**

**अ॒प्सु मे॒ सोमो॑ अब्रवीद॒न्तर्विश्वा॑नि भेष॒जा । अ॒ग्निं च॑ वि॒श्वश॑म्भुवम् ॥६॥**

**आप॑: पृणी॒त भे॑ष॒जं वरू॑थं त॒न्वे॒३ मम॑ । ज्योक्च॒ सूर्यं॑ दृ॒शे ॥७॥**

**इ॒दमा॑प॒: प्र व॑हत॒ यत्किं च॑ दुरि॒तं मयि॑ । यद्वा॒हम॑भिदु॒द्रोह॒ यद्वा॑ शे॒प उ॒तानृ॑तम् ॥८॥**

**आपो॑ अ॒द्यान्व॑चारिषं॒ रसे॑न॒ सम॑गस्महि ।**

**पय॑स्वानग्न॒ आ ग॑हि॒ तं मा॒ सं सृ॑ज॒ वर्च॑सा ॥९॥**

**सस्रुषीस्तदपसो दिवा नक्तं च स॒स्रुषी । वरेण्यक्रतू रहमा देवीरवसे हुवे ।**

**अघमर्षण**

**विनियोग *-***

**ऋतं चेति तृचस्य माधुच्छन्दसोऽघमर्षण ऋषिः भाव वृत्ति 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।

**ऋ॒तं च॑ स॒त्यं चा॒भी॑द्धा॒त्तप॒सोऽध्य॑जायत । ततो॒ रात्र्य॑जायत॒ तत॑: समु॒द्रो अ॑र्ण॒वः ॥१॥  
स॒मु॒द्राद॑र्ण॒वादधि॑ संवत्स॒रो अ॑जायत । अ॒हो॒रा॒त्राणि॑ वि॒दध॒द्विश्व॑स्य मिष॒तो व॒शी ॥२॥  
सू॒र्या॒च॒न्द्र॒मसौ॑ धा॒ता य॑थापू॒र्वम॑कल्पयत् । दिवं॑ च पृथि॒वीं चा॒ऽन्तरि॑क्ष॒मथो॒ स्व॑ ॥३॥10/190/1-3**

**आचमनकेमन्त्र**

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

**प्राणायामकामन्त्र**

**ॐ भूः ॐ भुवः ॐ स्वः ॐ महः ॐ जनः ॐ तपः ॐ सत्यम् ॐ तत्सवितुर्वरेण्यं भर्गोदेवस्य धीमहि धियो यो नः प्रचोदयात्। ॐ आपोज्योतीरसोमृतं ब्रम्ह भूर्भुवः स्वरोम् ।।**

**विनियोग*-***

**गायत्र्या विश्वामित्रः** ऋषिः **सविता**देवता, गायत्री छदः,**सूर्याय॑अर्घ्य विनियोगः।**

फिर ॐकारसहित **गायत्री मन्त्र पढ कर "श्री सूयात इदमयं न मम" कहता हआ अर्घ्यदान करे।**  १ अर्घ्य देते समय तर्जनी से अंगूठा नहीं छूना था। 'असावादित्यो ब्रम्ह' बोलकर प्रदक्षिणा के रूप में | अपने चारों तरफ जल फिरावे । फिर पूर्ववत् आचमन प्राणायाम करके नीचे लिखे |

**मन्त्रोंसेभूतशुध्दिकरे**

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

**न्यास**

**विनियोग *-***

**गायत्र्या विश्वामित्रः** ऋषिः **सविता**देवता, गायत्री छदः **न्यासे विनियोगः।**

**'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।**

**ध्यान**

**बाला बालादित्यमण्डलमध्यस्थां रक्तवर्णा रक्ताम्बरानुले प- नस्त्रागाभरणां चतुर्व का दण्डकमण्डल्वक्षसूत्राभयाड्.कचतुर्भुजां हंसासनारूढां ब्रम्हदैवत्यामृग्वेदमुदाहरन्तीं भूलॊकाधिष्ठात्री गायत्रीं नाम देवतां ध्यायामि**

**आगच्छ वरदे देवि जपे मे संन्निधौ भव। गायन्तं त्रायसे यस्माद् गायत्री त्वं ततः स्मृता।।**

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।

**गायत्रीमन्त्र**

**ॐ भूर्भुवः 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।

**विनियोग *-***

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

**ॐ जातवेदसे 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।**

**ॐ नमो 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 प्रातःसन्ध्यावन्दनेन 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।**

***\** इतिप्रातःसन्ध्याप्रयोगः**