***\* 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 ।।**

सायंसन्ध्या पश्चिमाभिमुख बैठकर प्रातःकाल की तरह आचमन प्राणायामादि करके फिर संकल्प में 'अद्येत्यादि' कह कर अंत में

ममोपात्तदुरितक्षयद्वारा श्रीपरमेश्वरप्रीत्यर्थ सायंसन्ध्योपासनं करिष्ये।

ऐसा कह कर जल छोड़ दे। फिर प्रातःकाल की तरह "आपो हि ष्ठेति" इन मन्त्रों से मार्जन करके मन्त्राचमन करे

***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 -

अग्निश्चेति मन्त्रस्य याज्ञवल्क्यऋषिः, अग्निमामन्युमन्युपत्यहानि देवताः, प्रकृतिश्छन्दः, मंत्राचभने विनियोगः।

ॐअग्निश्च मामन्युश्च मन्युपतयश्च मन्युकृतेभ्यः पापेभ्यो रक्षन्ताम्। यदम्हा पापमकार्ष मनसा वाचा हस्ताभ्यां पद्भ्यामुदरेण शिश्ना अहस्तदवलुम्पतु। यत्किंच दुरितं मयि इदमहं भाममृतयोनौ सत्ये ज्योतिषि जुहोमि स्वाहा।

इस मंत्र को पढ़कर आचमन करे। फिर प्रातःसंध्या की तरह दूसरा मार्जन तथा अघमर्षण करके सूर्याय॑ देकर न्यासादि करे।

***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।।**

अर्घ्यदान फिर पर्वोक्त मन्त्रों से आचमन प्राणायाम करके खडा हो कर सूर्यनारायण के लिये नीचे लिखे प्रकार से तीन अर्घ्य दे| और अतिकाल हो जाने पर चार अर्ध्य दे।

***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 ।।**

***विनियोग-***

**गायत्र्या विश्वामित्रः सविता गायत्रा श्रीसूर्याय॑दाने 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 |

***मन्त्रों से भूतशुध्दि करे***

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

***न्यास***

***विनियोग -***

**गायत्र्या विश्वामित्रः सविता गायत्री 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।

***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।

गायत्री का ध्यान

वृध्दां वृध्दादित्यमण्डलमध्यस्थां श्यामा श्यामाम्बरानुलेपनस्त्रगाभरणामेकवक्त्रां शंखचक्रगदापद्माड.कचतुर्भजां गरूडासनारूढ़ां विष्णुदैवत्या सामवेदमुदाहरन्तीस्वर्लोकाधिष्ठात्रीं सरस्वतीं नाम देवता ध्यायामि।

फिर आगच्छ वरदे० इत्यादि आवाहन कर मानसिक पूजन करे।

फिर यथाशक्ति जप करके पुनः न्यास करे।

उपस्थान विनियोग -

इमं मे वरूण तत्वा यामीत्यूचोराजीगर्तिः शुनःशेप ऋषिः वरूणो देवता, आद्या गायत्री द्वितीया त्रिष्टुप, वरूणोपस्थाने विनियोगः।

ॐइमं मे वरूण श्रुधी हवमद्या च मृडय। त्वामवस्यु राचके।। ॐ तत्वा यामि ब्रम्हणा वन्दमानस्तदाशास्ते यजमानो हविर्भिः। अहेलमानो वरूणेह बोध्यरूरूशंस मा न आयुः प्रमोषीः।।

फिर 'जातवेदसे०' इत्यादि मन्त्र से पूर्ववत् उपस्थान तथा शेष कृत्य प्रातः सन्ध्यावत् करके

'अनेन सायं संध्योपासनाख्येन कर्मणा श्रीपरमेश्वरः प्रीयताम्। कहकर परमात्मा को नमस्कार करे। फिर 'ॐ तत्सद् ब्रम्हार्पणमस्तु' कहकर नारायण का स्मरण करे।

\* इति सायंसंध्याप्रयोगः।\*

उपनिषद १-उत्तमा सूर्यसहिता मध्यमा लुप्तभास्करा।

अधमातारकोपेता सायं सन्ध्या त्रिधा मता।।

सूर्यसहित उत्तम, सूर्यरहित मध्यम और तारागणयुक्त सायं सन्ध्या अधम होती है।