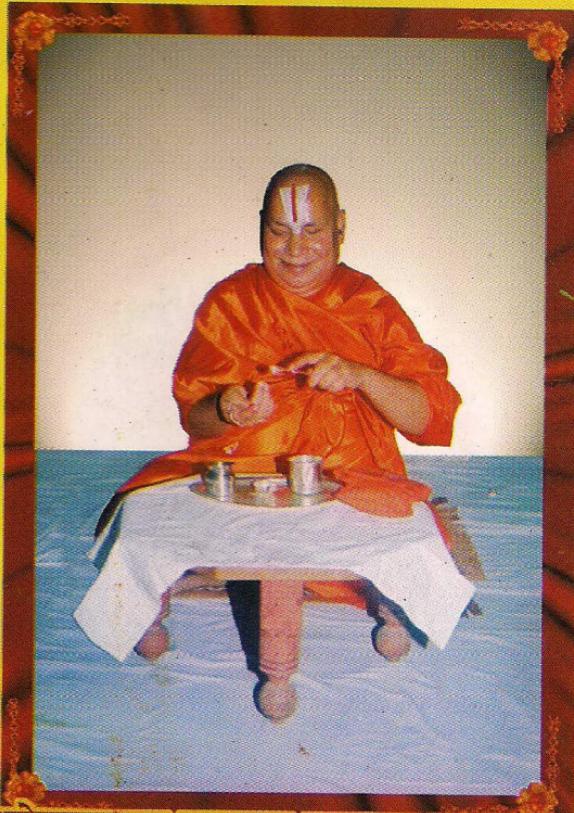


ॐ श्रीः ॐ

सन्ध्योपासना



सन्ध्योपासनारत् पूज्यपाद जगद्गुरु रामानन्दाचार्य
स्वामी रामभद्राचार्य जी महाराज

प्रकाशक : श्रीतुलसीमण्डल (पंजी०), गाजियाबाद

ॐ श्रीमद्भागवते विजयते तराम् ॐ

संध्योपासना

सम्पादक

धर्मचक्रवर्ती महामहोपाध्याय कविकुलरत्न वाचस्पति
श्रीचित्रकूटतुलसीपीठाधीश्वर जगद्गुरु रामानन्दाचार्य
स्वामी रामभद्राचार्य जी महाराज

प्रकाशक :

श्रीतुलसीमण्डल (पंजी०) गाजियाबाद (उ०प्र०)

प्रकाशक :

श्रीतुलसीमण्डल (पंजी०) गाजियाबाद

220 के०, रामनगर, गाजियाबाद (उ०प्र०)-पिन कोड-201001

दूरभाष-0120-2712786, 2722539

सर्वाधिकार- सम्पादकाधीन

प्रथम संस्करण- मकर संक्रान्ति सम्वत् 2060

द्वितीय संस्करण- श्रीरामनवमी संवत् 2064

(27 मार्च 2007)

न्यौष्ठावर- दस रुपये मात्र

मुद्रक-

श्रीराघव प्रिंटर्स

जी- 17 तिरुपति प्लाजा बेगम पुल रोड़ बच्चा पार्क

मेरठ (उ० प्र०)

फोन- 0121-4002639

श्रीः

श्रीमद्राघवो विजयतेतराम्
स्वस्ति वाक्

प्रणम्य सीतापतिरामचन्द्रं नत्वा गुरुन् वेदविदः श्रुतींश्च।
अशेषविप्रान्वयवृद्धिकामो सन्ध्यां यथाशास्त्रमहं प्रवक्ष्ये॥

अहरहः संध्यामुपासीत-इस वेदविधिवाक्य के अनुसार त्रैवर्णिक सनातनधर्मियों के लिए संध्या वेदविहित नित्य श्रौतकर्म है। 'सन्धिमहतीति संध्या' अर्थात् रात और दिन की सन्धि वेला को पूर्वसन्ध्या, पूर्वाह्न एवं अपराह्न की सन्धि वेला को मध्याह्न संध्या तथा दिन और रात्रि की सन्धि वेला को सायं संध्या के नाम से कहा जाता है। इन्हीं तीनों वेलाओं में परमात्मा का सम्यक् ध्यान भी किया जाता है, इसलिए भी इन्हें संध्या कहते हैं। संध्या के बिना ब्राह्मण से ब्रह्मवर्चस् अर्थात् ब्राह्मणोचित तेज नहीं आ पाता है। पुराणों की मान्यता के अनुसार तो संध्याविहीन ब्राह्मण सभी श्रौत, स्मार्त कर्मों से बहिष्कृत हो जाता है। तीन दिन पर्यन्त संध्या न करने से ब्राह्मण का ब्राह्मणत्व ही समाप्त हो जाता है और उसे अगले जन्म में बगुले की योनि भी मिलती है-

यथानानुतिष्ठति यः पूर्वा नानुतिष्ठति यः पराम्।
स शूद्रवद्बहिष्कार्यः सर्वस्माद् द्विजकर्मणः॥
संध्या न क्रियते येन गायत्री नैव जाप्यते।
अन्तर्दुष्टो बहिःसाधुः स भवेद् ब्राह्मणो बकः॥

पुराणों में तो यहाँ तक कहा गया है कि-

विग्रो वृक्षस्तस्य मूलं च संध्या

वेदाः शाखा धर्मकर्मणि पत्रे।

तस्मान्मूलं यत्नतो रक्षणीयं

छिन्ने मूले नैव पत्रं न शाखा॥

अर्थात् ब्राह्मण एक वृक्ष है। वेद उसकी शाखाएँ हैं धर्मानुष्ठान उसके पत्ते हैं परन्तु संध्या उसकी जड़ है। इसलिए इस ब्राह्मणवृक्ष के सन्ध्यारूपमूल की प्राणपण से प्रयत्नपूर्वक रक्षा करनी चाहिए। क्योंकि यदि मूल ही सुरक्षित नहीं रहेगा तो उसकी शाखा और पत्ते कैसे रहेंगे? इसलिए संध्या अवश्य उपासनीय है। लोकशिक्षणार्थ अवतीर्ण हुए भगवान् श्रीराम एवं भगवान् श्रीकृष्ण भी इस सनातन वैदिक विधि का सतत अनुष्ठान करते रहे हैं-विगत दिवस मुनि आयसु पाई। संध्या करन चले दोउ भाई॥। मानस-१/२३७/६

यद्यपि चारों वेदों की संध्याएँ पृथक्-पृथक् वर्णित हैं परन्तु कर्मकाण्ड प्रधान होने के कारण प्रायशः शुक्लयजुर्वेद में ही विधिवाक्य प्रयुक्त अनुष्ठान सनातन धर्मविलम्बियों के दैनिक जीवन में उपयुक्त होते हैं। इसलिए प्रस्तुत लेख में शुक्लयजुर्वेदीय संध्या के ही शास्त्रसम्मत सर्वग्राह्य प्रयोग निर्दिष्ट किए जा रहे हैं। हम पहले ही कह चुके हैं कि संध्या, द्विजाति मात्र का नित्य वैदिक प्रयोग है। इसके न करने से भयंकर पापफल भोगने पड़ते हैं। मन अशान्त रहता है। शरीर भी स्वस्थ नहीं रहता है। नित्य त्रिकाल संध्या करने से द्विजातिजन लौकिक और पारलौकिक लाभ प्राप्त करके अपनी जीवनयात्रा को निष्कलंक रूप

से सम्पन्न करते हुए परमेश्वरानुमोदित चतुर्वर्ग की प्राप्ति कर लेते हैं। क्योंकि संध्या में परमेश्वर का सम्प्रकृ ध्यान होता है अतः हमारा प्रयास होगा कि यहाँ उन्हीं विधियों का दिग्दर्शन कराया जाएगा जिनके सम्पादन से भगवान् वेद की संध्या के संबंध में दी हुई सभी आज्ञाएँ १५ से २० मिनट के अन्दर पूरी की जा सकें। शुक्लयजुर्वेद के शतपथ ब्राह्मण में महर्षियों ने संध्या के जो विधान त्रिकालाबाधित ज्ञान के बल पर निर्दिष्ट किए हैं, उन्हें ही हम यहाँ सरल और सुबोधभाषा में सर्व द्विजातिजन के लिए सुलभ करने का प्रयास कर रहे हैं। हमारा पूर्ण विश्वास है कि हमारे द्वारा सादर समर्पित किया हुआ त्रिकाल संध्या से संबंधित यह शास्त्रीय तुलसीदल सभी सनातनधर्मविलम्बी महानुभावों को वैदिक संध्या के लिए प्रेरित करते हुए उन्हें वैदिक सन्मार्ग पर चलने के लिए प्रोत्साहित करेगा और प्रतिदिन के मात्र २० मिनट के भीतर सम्पन्न होने वाले इस आर्ष प्रयोग से आस्तिक जनों को भयंकर पाप से बचाकर उनमें आस्था का संचार करता हुआ उनके लौकिक और पारलौकिक अभ्युदय में सहायक होगा।

ब्राह्मणों के सूर्यनारायण वैदिक देवता हैं 'मैत्रो ब्राह्मणः।' पुराण का ऐसा आदेश भी है कि प्रतिदिन १०,००० मन्देह नामक दैत्य सूर्योदय तथा सूर्यस्त के समय भगवान् सूर्य के साथ घनघोर संग्राम करते हैं। उन्हें सूर्यनारायण प्रतिदिन मार डालते हैं और रात में वे फिर जीवित हो उठते हैं। प्रातः एवं सायंकालीन संध्या में संध्याशील व्यक्ति द्वारा दिए हुए अर्च्य के जलबिन्दु सूर्यनारायण के आयुध बन जाते हैं जिससे दैत्यों का वध करने में सूर्यदेव को अनुकूलता होती है और उन्हीं

समयों में संध्या न करके तद्विरुद्ध आचरण थूकना, दातुन करना, मलत्याग करना, शयनलीन होकर खराटे लेना, लार छोड़ना, इत्यादि अशास्त्रीय प्रयोग ही दैत्यों के आयुध बनते हैं, जिससे वे सूर्यनारायण को कष्ट पहुँचाते हैं। गोस्वामी तुलसीदास जी महाराज भी इस तथ्य का संकेत श्रीरामचरितमानस में करते हैं-

आइ गए बग मेल धरहु धरहु धावत सुभट।

यथा विलोकि अकेल बाल रविहिं धेरहिं दनुज॥।

अतः आइए इस शास्त्रीय प्रयोग का सर्वजनसुलभ प्रामाणिक अवलोकन करें।

श्रीराघवः शन्तनोतु।

इति मङ्गलमाशास्ते राघवीयो

जगद्गुरु रामानन्दाचार्य स्वामी रामभद्राचार्य

❖❖❖❖

❖❖❖

संध्योपासना विधि

आज की परिस्थिति में प्रातः संध्या प्रातः ४.०० बजे से ७.०० बजे के भीतर सम्पन्न कर लेनी चाहिए। प्रातः स्नान करके पूर्व की ओर मुख करके शुद्ध आसन पर बैठकर गायत्री मंत्र पढ़ते हुए दाहिनी ओर धुमाकर शिखा बन्धन करना चाहिए। पुनः निम्नलिखित मन्त्रों से तीन बार आचमन करें ॐ केशवाय नमः। ॐ नारायणाय नमः। ॐ माधवाय नमः। पश्चात् ॐ हृषीकेषाय नमः कहकर हाथ धो लें। अनन्तर बाएँ हाथ से पकड़ी हुई आचमनी में शुद्ध जल लेकर निर्दिष्ट मन्त्र पढ़ते हुए जल को दाहिने हाथ में गिराकर उसी से अथवा कुश से सिर तथा सर्वाङ्ग पर छिड़कना चाहिए-

ॐ अपवित्रः पवित्रो वा सर्वावस्थां गतोऽपि वा।

यः स्मरेत् पुण्डरीकाक्षं स बाह्याभ्यन्तरः शुचिः॥।

ॐ यह परमात्मा का नाम है। जो भी अपवित्र या पवित्र अथवा पवित्रापवित्र इनमें से किसी भी अवस्था में रहकर कमलनेत्र भगवान् श्रीराम का स्मरण करता है वह बाहर तथा भीतर दोनों ही प्रकार से पवित्र हो जाता है।

इसके अनन्तर आसन पवित्रीकरण के लिए दाहिने हाथ में थोड़ा

जल लेकर निम्नलिखित विनियोग पढ़कर जल नीचे गिराएँ-

ॐ पृथ्वीति मन्त्रस्य मेरुपृष्ठऋषिः सुतलं छन्दः कूर्मे देवता
आसनपवित्रकरणे विनियोगः।

पृथ्वी इत्यादि मन्त्र के मेरुपृष्ठ ऋषि हैं सुतल छन्द है कूर्म इसके देवता हैं इस मन्त्र का आसन के पवित्रीकरण में विनियोग होता है।

ॐ पृथ्विः! त्वया धृता लोका देवि त्वं विष्णुना धृता।

त्वं च धारय मां देवि! पवित्रं कुरु चासनम्।।

-हे पृथ्वी भगवती, आपके द्वारा सम्पूर्ण लोक धारण किये गए हैं और आप स्वयं भी भगवान् विष्णु के द्वारा उनके दाँत पर धारण की गई हैं, हे देवी, आप मुझे भी धारण करें और मेरे आसन को पवित्र कर दें जिससे इस आसन पर बैठने पर मेरे शरीर और मन में भगवद् भजन विरोधी अशुद्ध परमाणु प्रवेश न करें।

इसके पश्चात् दाहिने हाथ में जल और कुश (उपलब्ध होने पर) लेकर शुद्ध मन से संकल्प पढ़ें-

ॐ तत् सद् विष्णुर्विष्णुर्विष्णुः श्रीमद्भगवतो महापुरुषस्य महाविष्णोः श्रीरामचन्द्रस्य आज्ञया प्रवर्तमानस्य अद्यैतस्य ब्रह्मणोऽहि द्वितीयपरार्थे श्रीश्वेतवाराहकल्पे वैवस्वतमन्वन्तरे अष्टाविंशतितमे कलियुगे तत् प्रथमचरणे जम्बूद्वीपे भरतखण्डे भारतवर्षे आर्यावर्तैकदेशे पुण्यक्षेत्रे अमुकक्षेत्रे (अपने क्षेत्र का नाम) अमुकसंवत्सरे (संवत्सर का नाम बोलें) अमुक पक्षे (कृष्ण पक्ष या शुक्ल पक्ष) अमुक तिथौ

(संध्याकालीन तिथि का नाम बोलें) अमुकवासरान्वितायां (उस दिन का नाम) अमुकगोत्रोत्पत्रः (अपने गोत्र का नाम) अमुक शर्माऽहं/ अमुक वर्माहं/ अमुक गुर्जोऽहं (अपना नाम बोलें) श्रीसीतारामप्रीत्यर्थ प्रातः सन्ध्यामुपासिष्ये। दोपहर को मध्याह्न संध्यां, सायंकाल को सायं संध्यां कहें।

अर्थात् ओंकारस्वरूप भगवान् महाविष्णु श्रीराम का स्मरण करके आज भगवान् महाविष्णु श्रीराम की आज्ञा से ब्रह्माजी के एक कल्पात्मक दिन के दूसरे परार्थ में श्वेतवाराह नामक कल्प में वैवस्वत मन्वन्तर में अट्ठाइसवें कलियुग में जम्बूद्वीप में वर्तमान भरतखण्ड के अन्तर्भूत भारतवर्ष देश में इस आर्यावर्त के एकदेश पुण्यक्षेत्र में अमुक मास में अमुक पक्ष में अमुक तिथि में अमुक दिन में अमुक गोत्र, अमुक नाम वाला मैं भगवान् श्रीसीताराम जी की संतुष्टि के लिए प्रातः संध्या की उपासना करूँगा। इस प्रकार मानसिक निश्चयपूर्वक संकल्प करना चाहिए।

इसके अनन्तर आचमन के लिए नीचे दिए विनियोग को पढ़ना चाहिए।

ॐ ऋतं चेत्यधर्मर्षण सूक्तस्याधर्मर्षण ऋषिरनुष्टुप् छन्दो भाववृत्तो देवता आचमने विनियोगः।

ऋतं च सत्यं इत्यादि मन्त्र के मधुच्छन्दस् अधर्मर्षण ऋषि हैं इसका अनुष्टुप् छन्द है भाववृत्त इसके देवता हैं। आचमन क्रिया में

इसका प्रयोग होता है।

फिर नीचे लिखे मंत्र से आचमन करें-

ॐ ऋतं च सत्यं चाभीद्वात्तपसोऽध्यजायत । ततो रात्यजायत । ततः समुद्रो अर्णवः । समुद्रादर्णवादधि संवत्सरो अजायत । अहोरात्राणि विदध्दिश्वस्य मिषतोवशी । सूर्याचन्द्रमसौ धाता यथापूर्वमकल्पयत् । दिवं च पृथिवीं चान्तरिक्षमस्थो स्वः ।

परमात्मा ने अपने सत्यसंकल्प से ऋत अर्थात् यथार्थवाणी सत्य के यथार्थदर्शन का ध्यान किया। इसके अनन्तर ये दोनों तप और विश्वामदायिनी योगरात्रि प्रकट हुई, उसके अनन्तर जलराशि समुद्र उत्पन्न हुआ, समुद्र के पश्चात् संवत्सरात्मक काल उत्पन्न हुआ फिर उन नियतेन्द्रिय परमेश्वर ने दिनों रात्रियों तथा क्रियाशील विश्व की रचना की। जिस प्रकार परमात्मा ने पूर्वकल्प में सृष्टि की थी उसी प्रकार उन सर्वज्ञ भगवान ने सूर्य, चन्द्रमा, स्वर्ग, पृथिवी, अन्तरिक्ष एवं स्वर्ग के ऊपर महलोक, जनलोक तपोलोक और सत्यलोक की भी रचना की।

इसके अनन्तर बाएँ हाथ में जल लेकर उसे दाएँ हाथ से ढककर तीन बार गायत्री मंत्र पढ़कर उसी जल को दाहिने हाथ में उलीचकर उसे अपने शरीर के चारों ओर वृत्ताकार की मुद्रा में छिड़क दें। अनन्तर प्राणायाम गायत्री के चार विनियोग पढ़ें। प्रत्येक के अंत में थोड़ा थोड़ा जल नीचे डालें।

ॐ कारस्य ब्रह्माऋषिः गायत्री छन्दः परमात्मा देवता शुक्लो वर्णः सर्वकर्मारम्भे विनियोगः ।

ॐ सप्तव्याहृतीनां विश्वामित्रजमदग्निभरद्वाजगौतमात्रि-वसिष्ठकश्यपा ऋषयः गायत्र्युष्णिगनुष्टुब्बृहती पंक्तित्रिष्टुब्ज-गत्यश्छन्दांस्यग्निवाय्वादित्यबृहस्पतिवरुणेन्द्रविष्णवो देवता अनादिष्ट प्रायश्चित्ते प्राणायामे विनियोगः ।

ॐ तत्सवितुर्विष्णव्य विश्वामित्रऋषिर्गायत्री छन्दः सविता देवता अग्निमुखमुपनयने प्राणायामे विनियोगः ।

ॐ आपोज्योतिरिति शिरसः प्रजापतिर्ऋषिस्त्रिपदागायत्री छन्दो ब्रह्माग्निवायुसूर्या देवताः यजुः प्राणायामे विनियोगः ।

अर्थात् ॐ के ब्रह्मा ऋषि, गायत्री छन्द, परमात्मा देवता तेथा शुक्ल वर्ण है। इसका सभी कर्मों के आरंभ में विनियोग होता है। सात व्याहृतियों के विश्वामित्र, जमदग्नि, भरद्वाज, गौतम, अत्रि, वसिष्ठ और कश्यप ये सात ऋषि, (साक्षात् कर्ता) हैं, और इनके गायत्री, उष्णिक, अनुष्टुप्, बृहती पंक्ति, त्रिष्टुप् और जगती ये सात छन्द तथा अग्नि, वायु, आदित्य, बृहस्पति, वरुण, इन्द्र और विष्णु ये देवता हैं। इन व्याहृतियों का अनादिष्ट प्रायश्चित्तात्मक प्राणायाम में विनियोग है। अर्थात् जो प्रायश्चित्त आदिष्ट नहीं किए गये हैं, उन अज्ञात प्रायश्चित्तों के शमनार्थ प्राणायाम में इनका विनियोग होता है। 'तत्सवितुः' इस चौबीस अक्षरों वाली गायत्री के विश्वामित्र ऋषि, गायत्री छन्द, सविता अर्थात् सूर्य देवता हैं। अग्नि ही इसका मुख है और उपनयन अर्थात्

उर्ध्वर्गति वाले प्राणायाम में इनका विनियोग है। 'आपोज्योति' इस शिरोभाग के प्रजापति ऋषि, त्रिपदा गायत्री छन्द, ब्रह्मा अग्नि, वायु और सूर्य देवता हैं तथा यजुः प्राणायाम में इसका विनियोग है।

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।

अर्थात् जिस परमात्मा ने भूर्भुवः स्वः महः जनः तपः तथा सत्यम् इन सातों लोकों की रचना कर इन्हें व्याप्त किया है, उन्हीं सूर्य के भी देवता परमात्मा के उस परम श्रेष्ठ तेज का हम ध्यान करें जो परमात्मा हमारी बुद्धियों को असत् कर्मों से हटाकर सत्कर्मों के लिए प्रेरित करने में समर्थ हैं। उन्हीं परमात्मा की शक्ति जल, ज्योति, रस, अमृत, वेद, भूलोक, भुवलोक और स्वलोक में व्याप्त है, वे परमात्मा हमारे रक्षक हैं।

इस मंत्र को पढ़ते हुए दाहिने अंगूठे से नासिका के दायें छिद्र को दबाकर धीरे-धीरे बायें नासिका के छिद्र से साँस खींचे। पुनः साँस रोककर दायें हाथ की ही अनामिका और मध्यमा से बायें नासिका के छिद्र को बंद कर फिर यही मंत्र पढ़ें। पुनः दायें अंगूठे को छोड़कर इसी मंत्र को पढ़ते हुए नासिका के दाएँ छिद्र से धीरे धीरे साँस छोड़ दें। यही प्राणायाम किया है। श्वास के खींचने के क्रम को पूरक, रोकने के क्रम को कुर्म्भक और छोड़ने के क्रम को रेचक कहते हैं।

इसके अनन्तर प्रातः आचमन का विनियोग करना चाहिए-

ॐ सूर्यश्चमेति मन्त्रस्य नारायण ऋषिः प्रकृतिश्छन्दः सूर्यो देवता अपामुपस्पर्शने विनियोगः।

अर्थात् 'सूर्यश्च मा' इस मंत्र के नारायण ऋषि, प्रकृति छन्द और सूर्य देवता हैं। प्राणायाम के अनन्तर आचमन में इसका विनियोग है-

ॐ सूर्यश्च मा मन्युश्च मन्युपतयश्च मन्युकृतेभ्यः पापेभ्यो रक्षन्ताम्। यद्रात्र्या पापमकार्षं मनसा वाचा हस्ताभ्यां पद्मभ्यामुदरेण शिश्ना रात्रिस्तदवलुप्पतु। यत्किञ्च दुरितं मयि इदमहमापो अमृतयोनौ सूर्ये ज्योतिषि जुहोमि स्वाहा। तै०आ०प्र० १०, अ० २५

अर्थात् हे सूर्यरूप परमेश्वर! हे क्रोध के देवता रुद्र! हे क्रोध के स्वामी भगवान् शिव! आप सब मुझे क्रोध से उत्पन्न होने वाले पापों से बचा लें। मैंने रात्रि में मन, वाणी, हाथ, चरण, पेट तथा अध इन्द्रिय से जो भी पाप किया है, उस सम्पूर्ण पाप को रात्रि के देवता परमेश्वर प्रभु श्रीराम की योगनिद्रा नष्ट कर दे, और मुझमें जो कुछ पूर्व काल का भी पाप हो उसे भी वे समाप्त कर दें। इस प्रकार मैं आचमन के माध्यम से इस जल को अमृत के जन्मदाता सबके प्रेरक सूर्यज्योति रूप परब्रह्म में हवन करता हूँ। मेरा हवन सुन्दर हो अर्थात् यह परमात्मा श्रीराम को ही प्राप्त हो।

इसके अनन्तर नीचे लिखे वाक्य को पढ़कर मार्जन का विनियोग करना चाहिए-

ॐ आपो हिष्टेत्यादित्यृचस्य सिन्धुद्वीप ऋषिर्गायत्री छन्दः
आपो देवता मार्जने विनियोगः।

आपोहिष्टा इत्यादि तीन ऋचाओं के सिन्धुद्वीप ऋषि हैं, गायत्री छन्द है और आप (जलाभिमानिनी) इनके देवता हैं। इनका मार्जन में विनियोग होता है।

इसके पश्चात् बायें हाथ में जल लेकर कुश से अथवा दाहिने हाथ की तीन (अनामिका, मध्यमा और तर्जनी) अंगुलियों से १ से ७ मंत्रों को बोलकर सिर पर जल छिड़कें। ८वें मंत्र से पृथ्वी पर तथा ९वें मंत्र से फिर सिर पर जल छिड़कें।

१. ॐ आपो हिष्टा मयोभुवः।
२. ॐ ता न ऊर्जे दधातन।
३. ॐ महेरणाय चक्षसे।
४. ॐ यो वः शिवतमो रसः।
५. ॐ तस्य भाजयते ह नः।
६. ॐ उशतीरिव मातरः।
७. ॐ तस्माअरंगमाम वः।
८. ॐ यस्य क्षयाय जिन्वथ।
९. ॐ आपो जनयथा च नः। (यजु. ११/५०-५२)

जिस प्रकार पुत्रवात्सल्य से सुशोभित माताएँ विराजती हैं उसी प्रकार परमेश्वर से निर्मित सुख उत्पन्न करने वाली जल की अधिष्ठात्री

देवताओं, जो हमारे समक्ष निश्चयपूर्वक विराज रही हैं वे ही आप हमें सात्त्विक अन्न भोग के लिए इस लोक में स्थापित कर दें। जिससे हम महान तथा स्तुति करने योग्य परब्रह्म परमेश्वर के साक्षात्कार के लिए योग्य हो सकें। जिस प्रकार माताएँ अपने बालकों को स्तन्यपान कराती हैं उसी प्रकार आपश्री हमें परम कल्याणमय रस प्रदान करें। उसे आप लोग इसी लोक में हमारे लिए विभक्त अर्थात् वितरित कर दें। जिसके निवास अर्थात् उपस्थिति से आप जलाधिष्ठान देवियाँ सारे संसार को प्रसन्न करती हैं, उस रस से हम पर्याप्त तृप्ति प्राप्त करें और अपने उस रस के उपभोग के लिए आप हमें उत्पन्न करें अर्थात् पूर्णतया योग्य बनाएँ।

इसके अनन्तर श्रौत्रामणि अवभूथ का नीचे लिखे मंत्र से विनियोग करें।
ॐ द्वृपदादिवेत्यस्य कोकिलो राजपुत्र ऋषिरनुष्टुप् छन्दः
आपो देवताः श्रौत्रामण्यवभूथे विनियोगः।

‘द्वृपदादिव’ इस मंत्र के कोकिल राजपुत्र ऋषि हैं, अनुष्टुप् छन्द है तथा ‘आप’ इसके देवता हैं। श्रौत्रामणि अवभूथ कर्म में इसका विनियोग है।

बायें हाथ में जल लेकर, नीचे लिखे मंत्र को पढ़ते हुए दाहिने हाथ से तीन बार सिर पर जल छिड़कें-

ॐ द्वृपदादिव मुमुचानः स्विन्नः स्नातो मलादिव।
पूतं पवित्रेणोवाज्यमापः शुन्धन्तु मैनसः।।
(शुक्ल यजु २०/२०)

हे जलाधिष्ठान देवताओ! जिस प्रकार पादुका छोड़ता हुआ व्यक्ति उसके दोषों से भी दूर हो जाता है, जैसे पसीने से लथपथ व्यक्ति स्नान करके पसीने के दोषों से मुक्त हो जाता है तथा जिस प्रकार पवित्र अर्थात् छननी से छाना गया धी, उसमें विद्यमान कीटादिमलों से मुक्त हो जाता है उसी प्रकार आप लोग मुझे पाप से मुक्त और पवित्र कर दें।

इसके अनन्तर नीचे लिखा वाक्य पढ़कर पापपुरुष के निरसन (निकालने) का विनियोग करें-

ॐ ऋतञ्चेति अधर्मर्णसूक्तस्याधर्मर्ण ऋषिरनुष्टुप् छन्दो भाववृत्तो देवता पापपुरुषनिरसने विनियोगः।

शरीर के पापपुरुष को निकालने की भावना करते हुए हमें दाँ नासिका से स्पर्श करते हुए निर्दिष्ट मंत्र का एक श्वास में तीन बार पढ़ करके उस जल को बायीं ओर छोड़ देना चाहिए-

ॐ ऋतञ्च सत्यं चाभीद्वात्तपसोऽध्यजायत। ततो रात्र्यजायत। ततः समुद्रो अर्णवः। समुद्रादर्णवादधि संवत्सरो अजायत। अहोरात्राणि विदध्दिश्वस्य मिषतो वशी। सूर्याचन्द्रमसौ धाता यथापूर्वमकल्पयत्। दिवं च पृथिवीं चान्तरिक्षमथो स्वः।
(ऋ०अं० ८ अ० ४८)

इसके अनन्तर पुनः आचमन का विनियोग करना चाहिए-
ॐ अन्तश्शरसीति मंत्रस्य तिरश्शीनऋषिरनुष्टुप् छन्दः आपो देवता आचमने विनियोगः।

अन्तश्शरसीति-इस मंत्र के तिरश्शीन ऋषि, अनुष्टुप् छन्द एवं 'आप' देवता हैं। इसका पापपुरुष के निरसन के पश्चात् भावी आचमन में विनियोग है।

अब नीचे लिखे मंत्र को पढ़कर आचमन करें-

ॐ अन्तश्शरसि भूतेषु गुहायां विश्वतोमुखः।
त्वं यज्ञस्त्वं वषट्कार आपो ज्योती रसोऽमृतम्।

-कात्यायन, परिशिष्टसूत्र

हे परमेश्वर! आप सम्पूर्ण प्राणियों के शरीर के भीतर भ्रमण करते रहते हैं एवं सबके हृदय में अन्तर्यामी रूप में भी विराजते रहते हैं। आपके अनन्त मुख हैं। आप ही यज्ञ हैं। आप ही वषट्कार हैं। आप ही जल हैं। आप ही ज्योति हैं। आप ही रस हैं और आप ही अमृत हैं।

इसके अनन्तर अर्ध्य के तीन विनियोग पढ़ें-

(क) ॐ कारस्य ब्रह्मा ऋषिर्गायत्री छन्दः परमात्मा देवता अर्ध्यदाने विनियोगः।

(ख) ॐ भूर्भुवः स्वरिति त्रिव्याहृतीनां परमेष्ठी प्रजापति-ऋषिर्गायत्र्युष्णिगनुष्टुभृच्छन्दास्यग्निवायुसूर्या देवताः अर्ध्यदाने विनियोगः।

(ग) ॐ तत्सवितुर्वित्यस्य विश्वामित्र ऋषिगायत्री छन्दः सविता देवता सूर्यार्घ्यदाने विनियोगः।

(क) ॐकार के-ब्रह्मा ऋषि, गायत्री छन्द, परमात्मा देवता और अर्घ्यदान में इसका विनियोग है।

(ख) तीन व्याहतियों के-प्रजापति ऋषि, गायत्री, उष्णिक् और अनुष्टुप् छन्द, अग्नि, वायु, सूर्य देवता तथा सूर्यार्घ्य दान में इनका विनियोग है।

(ग) तत्सवितुः-इस गायत्री मंत्र के विश्वामित्र ऋषि, गायत्री छन्द, सविता देवता और सूर्यार्घ्य दान में इसका विनियोग है।

अंजलि अथवा अर्घ्य से गायत्री मंत्र पढ़ते हुए सूर्य नारायण को तीन बार अर्घ्य दें-

ॐ भूर्भुवः स्वः तत्सवितुर्वरेण्यं भर्गो देवस्य धीमहि। धियो जो नः प्रचोदयात्। ॐ भूर्भूवः स्वः ॐ।

इसके अनन्तर सूर्योपस्थान के चार विनियोग पढ़ें।

(क) ॐ उद्वयमित्यस्य प्रस्कण्व ऋषिरनुष्टुप् छन्दः सूर्योदेवता सूर्योपस्थाने विनियोगः।

(ख) ॐ उदुत्यमित्यस्य प्रस्कण्व ऋषिगायत्री छन्दः सूर्यो देवता सूर्योपस्थाने विनियोगः।

(ग) ॐ चित्रमित्यस्य कौत्स ऋषिस्त्रिष्टुप् छन्दः सूर्योदेवता सूर्योपस्थाने विनियोगः।

(घ) ॐ तच्चक्षुरित्यस्य दध्यङ्गाथर्वण ऋषिरक्षरातीत-पुरउष्णिक्छन्दः सूर्यो देवता सूर्योपस्थाने विनियोगः।

(क) उद्वयम्- इस मंत्र के प्रस्कण्व ऋषि, अनुष्टुप् छन्द, सूर्य देवता और सूर्योपस्थान में इसका विनियोग है।

(ख) उदुत्यम्- इस मंत्र के प्रस्कण्व ऋषि गायत्री छन्द, सूर्य देवता और सूर्योपस्थान में इसका विनियोग है।

(ग) चित्रम्- इस मंत्र के कौत्स ऋषि, त्रिष्टुप् छन्द, सूर्य देवता और सूर्योपस्थान में इसका विनियोग है।

(घ) तच्चक्षुः- इस मंत्र के दध्यङ्ग आथर्वण (दधीचि) ऋषि हैं। इसका अक्षरातीत पुरउष्णिक् छन्द है, सूर्य देवता हैं तथा सूर्योपस्थान में इसका विनियोग है।

इसके अनन्तर प्रातः खड़े होकर, मध्याह्न में दोनों हाथों को उठाकर और सांयकाल बैठकर तथा दोनों हाथों को जोड़कर सूर्योपस्थान के चारों मंत्र पढ़ें-

सूर्योपस्थान के मंत्र-

(क) ॐ उद्वयं तमसस्परि स्वः पश्यन्त उत्तरम्।
देवं देवत्रा सूर्यमगन्म ज्योतिरुत्तमम्।।

(ख) ॐ उदुत्यं जातवेदसं देवं वहन्ति केतवः।
दृशे विश्वाय सूर्जम्।।
(यजु. २०/२१)

(ग) ॐ चित्रं देवानामुदगादनीकं चक्षुर्मित्रस्य वरुणस्याग्नेः।
आ प्रा द्यावापृथिवी अन्तरिक्षं सूर्ज आत्मा जगतस्तस्थुषश्च।।
(यजु. ७/४१)

(घ) ॐ चित्रं देवानामुदगादनीकं चक्षुर्मित्रस्य वरुणस्याग्नेः।
आ प्रा द्यावापृथिवी अन्तरिक्षं सूर्ज आत्मा जगतस्तस्थुषश्च।।
(यजु. ७/४२)

(घ) ॐ तच्चक्षुर्देवहितं पुरस्ताच्छुक्रमुच्चरत्। पश्येम शरदः शतं जीवेम शरदः शतगुं शृणुयाम शरदः शतं प्रब्रवाम शरदः शतमदीनाः स्वाम शरदः शतं भूयश्च शरदः शतात्।

(यजु. ३६/२४)

(क) हम परमेश्वर का स्मरण करते हुए अंधकार से दूर होकर स्वर्ग प्राप्त कर चुके हैं। हम देवलोक में भी देवताओं में श्रेष्ठ सूर्यदेव के दर्शन करते हुए उत्तम ब्रह्मज्योति का साक्षात्कार कर चुके हैं।

(ख) संसार के दर्शन के लिए सूर्य की किरणें समस्त अलौकिक जनों से सम्पन्न परम प्रकाशयुक्त उन सूर्य देवता को सुखपूर्वक नभोमण्डल में ले जा रही हैं।

(ग) यह आश्चर्य ही है कि समस्त जड़ चेतनों के प्रेरक परमात्मस्वरूप सूर्य अग्नि के नेत्र बनकर उदित हुए हैं और इन्होंने अपनी किरणों से पृथ्वी और आकाश को भर दिया है।

(घ) ये सूर्यनारायण सबके नेत्र बनकर देवताओं के हितैषी रूप में श्वेत प्रकाश से युक्त हुए हमारे समक्ष उदित हो रहे हैं। हम इनकी कृपा से सौ वर्ष तक देखते रहें अर्थात् ब्रह्मसाक्षात्कार करते रहें। सौ वर्ष पर्यन्त अपना कार्य करते हुए जीते रहें। सौ वर्ष पर्यन्त भगवान् की कथा का श्रवण करते रहें। सौ वर्ष पर्यन्त शास्त्रीय चर्चा करते रहें। सौ वर्ष पर्यन्त अदीन बनकर श्रीराम और राष्ट्र के स्वाभिमान की रक्षा करते रहें और आगे सौ वर्ष से अधिक भी जितने वर्ष पर्यन्त भगवान्

की इच्छा हो उतने वर्ष तक हम अधिक जीवित रहकर पूर्ववत् कार्यों का निर्वहण करते रहें।

अब नीचे लिखे मंत्रों से षडंगन्यास करें- न्यास का तात्पर्य, भिन्न-भिन्न अंगों के स्पर्श से है-

(१) ॐ भूः हृदयाय नमः (२) ॐ भुवः शिरसे स्वाहा
(३) ॐ स्वः शिखायै वषट् (४) ॐ तत्सवितुर्विरणियं कवचाय हुं (५) ॐ भगदेवस्य धीमहि नेत्राभ्यां वौषट् (६) ॐ धियो जो नः प्रचोदयात् अस्त्राय फट्।

यहाँ पूर्व तीन न्यासों में हृदय, सिर और शिखा का स्पर्श, चतुर्थ न्यास में बायें हाथ से दाहिने, दायें हाथ से बायें बाहुमूल का स्पर्श। पाँचवें न्यास में दाहिने हाथ की तर्जनी और मध्यमा से दोनों नेत्रों का स्पर्श और छठे न्यास में हाथ को दायीं ओर से धुमाकर बाँयी ओर ले जाकर बायें हाथ की हथेली को तर्जनी और मध्यमा से ताली बजायें।

इसके पश्चात् गायत्री जप के तीन विनियोग पढ़ें-

(क) ॐकारस्य ब्रह्मा ऋषिर्गायत्री छन्दः परमात्मा देवता गायत्रीजपे विनियोगः।

(ख) ॐ त्रिव्याहतीनां प्रजापतिर्ऋषिर्गायत्र्युष्णिगनुष्टु-
भश्छन्दांस्यग्निवायुसूर्या देवताः गायत्रीजपे विनियोगः।

(ग) ॐ तत्सवितुरित्यस्य विश्वामित्र ऋषिर्गायत्री छन्दः

सविता देवता गायत्रीजपे विनियोगः।

इसके अनन्तर निम्नलिखित दो श्लोकों से गायत्री का ध्यान करें-

ॐ श्वेतवर्णा समुद्दिष्टा कौशेयवसना तथा।

श्वेतैर्विलेपनैः पुष्पैरलंकारैश्च भूषिता।।

आदित्यमण्डलस्था च ब्रह्मलोकगताथवा।

अक्षसूत्रधरा देवी पद्मासनगता शुभा।।

इस ध्यान में मध्याह्न काल में 'पीतवर्णा' और संध्याकाल में 'रक्तवर्णा' जोड़कर शेष वे ही दो श्लोक बोले-

अर्थ- हे भगवती, गायत्री मंत्र की शक्ति स्वरूपिणी देवी आप प्रातः काल श्वेतवर्णा, मध्याह्न काल में पीतवर्णा और संध्याकाल में रक्तवर्णा कही गई हैं आप कौशेयवस्त्र धारिणी प्रातःकाल श्वेतलेप, श्वेतपुष्प तथा श्वेतअलंकारों से सुशोभित रहती है। मध्याह्न काल में पीतलेप, पीतपुष्प और पीत अलंकारों से सुशोभित होती है और संध्याकाल में रक्तलेप, रक्त पुष्प और रक्त अलंकारों से सुशोभित रहती है। आप कभी सूर्यमण्डल के मध्य और कभी ब्रह्मलोक में विराजमान रहती हैं आप अक्षमाला धारण करके दीप्त होती हैं और आप पद्मासन पर विराजमान रहती हैं आप समस्त कल्याणमयी हैं।

ॐ तेजोऽसीति मंत्रस्य परमेष्ठीऋषिः त्रिष्टुप् छन्दःआज्यं दैवतं गायत्र्यावाहने विनियोगः। तेजोअसि-इस मंत्र के परमेष्ठी ऋषि हैं, इसलिए उसके त्रिष्टुभ छन्द एवं आज्याभिमानी देवता हैं तथा गायत्री के आवाहन में इसका विनियोग है।

ॐ तेजोऽसि शुक्रमस्यमृतमसि। धामनामासि। प्रियं देवानामनाथ्यष्टुं देवयजनमसि। (यजु. १/३१)

हे मेरे वर्चस्! तुम तेज हो, तुम शुक्र हो, तुम मेरे जीवन के अमृत हो, धाम तुम्हारा नाम है। तुम देवता अर्थात् दैवी सम्पत्ति वालों को परमप्रिय हो। तुम्हारा कोई धर्षण नहीं कर सकता। तुम देवताओं के भी यज्ञ के साधन हो। ऐसे तुम परमेश्वर का मैं गायत्री जप के समय आवाहन करता हूँ।

गायत्री उपस्थान (प्रणाम)

गायत्र्यसीति मन्त्रस्य विवस्वान् ऋषिः स्वराण्महापंक्तिश्छन्दः परमात्मा देवता गायत्र्युपस्थाने विनियोगः।

गायत्रस्-इस मंत्र के विवस्वान् ऋषि हैं तथा स्वराट् महापंक्ति छन्द और परमात्मा देवता हैं। गायत्री के उपस्थान में इसका विनियोग है।

नीचे लिखे मंत्र को पढ़ते हुए हाथ जोड़कर गायत्री का उपस्थान करें- ॐ गायत्र्यस्येकपदी द्विपदी त्रिपदी चतुष्पद्यपदसि। न हि पद्यसे नमस्ते तुरीयाय दर्शताय पदाय परोरजसेऽसावदो मा प्रापत्। (वृहदा. ५/१४/७)

हे गायत्री! तुम एकपदी, द्विपदी, त्रिपदी, चतुष्पदी और पदहीन भी हो। तुम ब्रह्मस्वरूप होने से पूर्णरूपेण किसी को नहीं प्राप्त हो सकतीं। रजोगुण से परे तुम तुरीय परमप्रकाशमय तत्त्व को मेरा

नमस्कार। ये परमात्मा, ये परब्रह्म परमेश्वर, ये ॐ कार, अब मुझ सेवक को स्वीकार करें।

इसके अनन्तर रुद्राक्ष या तुलसी की माला पर कम से कम १०८ बार (एक माला) गायत्री का जप करें-

ॐ भूर्भुवः स्वः तत्सवितुर्वरेण्यम्। भर्गोदेवस्य धीमहि।
धियो जो नः प्रचोदयात्।

जो भूर्लोक, भुवर्लोक और स्वर्लोक में सबके रक्षक बनकर व्याप्त हैं, उन्हीं सूर्यनारायण के भी देवता परमात्मा श्रीराम के सर्वश्रेष्ठ, सबके लिए आश्रयणीय विशुद्ध तेज का हम ध्यान करें। जो परमात्मा श्रीराम हमारी बुद्धियों को असत्कर्म से हटाकर सत्कर्म के लिए प्रेरित करने में समर्थ हैं।

अनन्तर नीचे लिखे मंत्र को पढ़ते हुए जल छोड़कर गायत्री का विसर्जन करें-

ॐ उत्तमे शिखरे देवि भूम्यां पर्वतमूर्द्धनि।

ब्राह्मणेभ्योऽभ्यनुज्ञाता गच्छ देवि! यथासुखम्।।

अर्थात् हे देवि! अब हमारी अनुमति से ब्राह्मणों का हित करने के लिए उत्तम शिखर पर, पृथ्वी के किसी भी भाग में अथवा विशाल पर्वत की चोटी पर आप सानन्द पधार सकती हैं।

अनन्तर अपने सद्गुरुदेव से प्राप्त मंत्र का यथानिर्दिष्ट जप कर लें। फिर थोड़ा सा जल लेकर यह वाक्य कहते हुए पृथ्वी पर जल छोड़ें-

अनेन विहित प्रातः सन्ध्याकर्मणा श्रीसीतारामौ प्रीयेतां न मम।
इति प्रातः सन्ध्याविधिः सम्पूर्णः।

मध्याह्न संध्या में केवल प्राणायाम के पश्चात् आचमन मन्त्र पृथक् है वह निम्नलिखित प्रकार से है-

विनियोग- ॐ आपः पुनन्तु इति मंत्रस्य विष्णु ऋषिः
अनुष्टुप् छन्दः आपो दैवतं आचमने विनियोगः।

आपः पुनन्तु इत्यादि मन्त्र के विष्णु ऋषि हैं इसका अनुष्टुप् छन्द है जलाभिमानिनी देवता ही इसकी देवता हैं। प्राणायाम के पश्चात् किए जाने वाले मध्याह्न आचमन में इसका विनियोग है।

ॐ आपः पुनन्तु पृथ्वीं पृथ्वीपूता पुनातु माम्।

पुनन्तु ब्रह्मणस्पतिर्ब्रह्मपूता पुनातु माम्।।

यदुच्छिष्टमभोज्यं वा यद्वा दुश्शरितं मम।

सर्वं पुनन्तु मामापोऽसतां च प्रतिग्रहगुं स्वाहा।।

आपः पुनन्तु-हे जलाधिष्ठान देवताओ! आप पृथ्वी को पवित्र करें पृथ्वी पवित्र होकर मुझे पवित्र करें। ब्रह्मा के भी पति परमात्मा एवं पवित्र हुए ब्राह्मण मुझे पवित्र करें। मैंने जो भी जूठा या अभक्ष्य खा लिया हो। मेरे जो कुछ पाप हों उन सब पापों को और मुझको भी जल के देवता पवित्र करें और असत् संसार से मुझे दूर करा दें। मेरा हवन सुन्दर हो।

इति मध्याह्नसन्ध्याविधिः सम्पूर्णः।

सायंकालीन संध्या में भी केवल प्राणायाम के पश्चात् किए जाने वाले आचमन मंत्र में कतिपय शब्दों का परिवर्तन हुआ है-

ॐ अग्निश्चमेति मन्त्रस्य रुद्रऋषिः प्रकृतिश्छन्दः
अग्निर्देवता अपामुपस्पर्शने विनियोगः।

अग्निश्च मा इत्यादिमन्त्र के रुद्रऋषि हैं प्रकृति छन्द है अग्नि देवता हैं सायंकालीन प्राणायाम के पश्चात् किए जाने वाले आचमन में इसका विनियोग है।

ॐ अग्निश्च मा मन्युश्च मन्युपतयश्च मन्युकृतेभ्यः पापेभ्यो रक्षन्ताम्। यदह्ना पापमकार्ष मनसा वाचा हस्ताभ्यां पदभ्यामुदरेण शिश्नाऽहस्तदवलुप्पतु यत्किञ्च दुरितं इदमहमापोऽमृतयोनौ सत्ये ज्योतिषि जुहोमि स्वाहा।

अर्थात् हे अग्नि, हे क्रोध के देवता, हे क्रोध के पति रुद्र, आप सब मुझे क्रोध से किए जाने वाले पापों से सुरक्षित कर लें। मैंने दिन में जो भी मन, वाणी, हाथ, चरण पेट और अधेन्द्रिय से पाप किए हों, दिन के अभिमानिनी देवता वह सब समाप्त कर दें और जो कुछ मेरे पूर्व के पाप हों उन्हें भी समाप्त कर दें। मैं इस आचमन रूप जल को अमृत के जन्मदाता सत्यस्वरूप ज्योतिर्मय परमात्मा में हवन करता हूँ मेरा हवन शोभन हो अर्थात् उसे परमेश्वर श्रीराम प्राप्त कर लें।

इसी प्रकार संकल्प में भी मध्याह्न में मध्याह्न संध्यामुपासिष्ये

और सायंकाल में सायं संध्यामुपासिष्ये शब्दों को जोड़कर बोलना होगा। तीनों संध्याओं की समाप्ति के पश्चात् यह पौराणिक श्लोक अवश्य बोल लेना चाहिए-

यस्य स्मृत्या च नामोक्त्या तपोयज्ञक्रियादिषु।

न्यूनं सम्पूर्णतां याति सद्यो वन्दे तमच्युतम्।।

अर्थात् तप यज्ञ और अन्य श्रौत स्मार्त क्रियाओं में जिन परमात्मा के स्मरण तथा नामोच्चारण से न्यूनता अत्यन्त शीघ्र सम्पूर्णता को प्राप्त कर लेती है अर्थात् सभी त्रुटियाँ समाप्त हो जाती हैं और तपस्या यज्ञ तथा अन्य क्रियाएँ शीघ्र सम्पूर्ण हो जाती हैं न्यूनता का दोष समाप्त हो जाता है। कभी न च्युत होने वाले उन परमात्मा श्रीराम को मैं वन्दन करता हूँ।

इस प्रकार यहाँ पूर्ण प्रामाणिक रूप से तीनों कालों की संध्या की विधि प्रस्तुत की गयी है।

हमने जानबूझकर गायत्री जप के पूर्व की २४ मुद्राएँ तथा जप के पश्चात् की ८ मुद्राएँ निर्दिष्ट नहीं की हैं। क्योंकि वैदिक संध्या में मुद्राओं का करना कोई बहुत आवश्यक नहीं है।

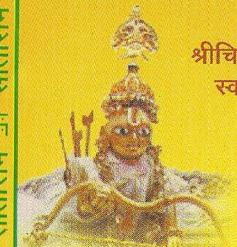
॥ श्रीसीतारामार्घणमस्तु ॥

❖❖❖

❖❖❖

ॐ सीताराम ॐ सीताराम ॐ सीताराम ॐ सीताराम ॐ सीताराम ॐ

धर्मचक्रवर्तीं महामहोपाध्याय, कविकुलरत्न
श्रीचित्रकूटतुलसीपीटाधीश्वर जगद्गुरु रामानन्दाचार्य
स्वामी श्रीरामभद्राचार्य जी महाराज द्वारा प्रणीत



भगवान् श्रीराम की आरती

वन्दे श्रीरामं प्रभु वन्दे श्रीरामम्।
मुनिजनमनोभिरामं नवमेघश्यामम् ॥ जय राम जय श्रीराम ॥

पूर्णब्रह्मनिष्ठामं पूरितजनकामम् प्रभु पूरितजनकामम्।
निजजनशोकविरामं ब्रीडितशतकामम् ॥ जय राम जय श्रीराम ॥

तरुणतमालमनोहर रघुवर दनुजारे प्रभु रघुवरदनुजारे।
तूणशरासनशरधर दीनं पाहि हरे ॥ जय राम जय श्रीराम ॥

समरनिहतदशकन्धर सेवकभयहारिन् प्रभु सेवकभयहारिन्।
भवपाथोनिधिमन्दर दण्डकवनंचारिन् ॥ जय राम जय श्रीराम ॥

विद्युमुखजलजविलोचन पीताम्बरधारिन् प्रभुपीताम्बरधारिन्।
कोसलपुरजनरंजन हनुमत्सुखकारिन् ॥ जय राम जय श्रीराम ॥

भरतचकोरनिशेषं रिपुसूदनबन्धुम् प्रभु रिपुसूदनबन्धुम्।
शरणागतसुरधेनुं नौमि कृपासिन्धुम् ॥ जय राम जय श्रीराम ॥

जय जय भुवनविमोहन जय करुणासिन्धो प्रभु जय करुणासिन्धो।
जय सीतावर सुन्दर जय लक्ष्मणबन्धो ॥ जय राम जय श्रीराम ॥

दर्शय निजमुखकमलं भवसागरसेतो प्रभु भवसागरसेतो।
हर 'गिरिधर' भवभारम् दिनकरकुलकेतो ॥ जय राम जय श्रीराम ॥

ॐ सीताराम ॐ सीताराम ॐ सीताराम ॐ सीताराम ॐ सीताराम ॐ

क्र० श्रीमद्वायामो विषयते ५

श्रीतुलसीपीठ सेवान्यास वित्तकृतधाम के तत्वावधान में प्रकाशित
धर्मचक्रवर्ती जगद्गुरु रामानन्दाचार्य त्वामी श्रीरामभद्राचार्य जी महराज की
राष्ट्रीय, आध्यात्मिक, सांकृतिक एवं धार्मिक चेतना के संचाहक

श्रीतुलसीपीठस्मृति

(मारिक पत्र)

के सदस्य बनकर धर्मलाभ प्राप्त करें।

सदस्यता सहयोग राशि का विवरण

संरक्षक	:	११००० रुपये मात्र
आजीवन	:	५१०० रुपये मात्र
पद्धत वर्षीय	:	१००० रुपये मात्र
वार्षिक	:	१०० रुपये मात्र

डा० सुरेन्द्र शर्मा 'सुशील'

सह-सम्पादक

डी-२५५, गोविन्दपुरम्
गाजियाबाद (उ०प०)
① ०१२०-२७२२५३३०, २७१२७८६

श्रीलिलाप्रसाद बड़व्याल

पुरन्य सम्पादक
सी-२९६, लोहिया नगर, गाजियाबाद-२०१००९
① ०१२०-२७५६८९१