***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-ॐ यो वः शिवतमो रसः । ५-ॐ तस्यभाजयतेह नः । ६-ॐ उशतीरिव मातरः ।**

**७-ॐ तस्मा अरंगमाम वः । ८-ॐ यस्य क्षयाय जिन्वथ। ६-ॐ 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 । 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। 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।। ऋ. वे. 10/191/1-3**

----

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

**हं॒सः शु॑चि॒षद् वसु॑रन्तरिक्ष॒सद्धोता॑ वेदि॒षदति॑थिर्दुरोण॒सत् ।  
नृ॒षद्व॑र॒सदृ॑त॒सद् व्यो॑म॒सद॒ब्जा गो॒जा ऋ॑त॒जा अ॑द्रि॒जा ऋ॒तम् ॥५॥4/40/5**

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।

**उदु॒ त्यं जा॒तवे॑दसं दे॒वं व॑हन्ति के॒तव॑: । दृ॒शे विश्वा॑य॒ सूर्य॑म् ॥१॥  
अप॒ त्ये ता॒यवो॑ यथा॒ नक्ष॑त्रा यन्त्य॒क्तुभि॑: । सूरा॑य वि॒श्वच॑क्षसे ॥२॥  
अदृ॑श्रमस्य के॒तवो॒ वि र॒श्मयो॒ जनाँ॒ अनु॑ । भ्राज॑न्तो अ॒ग्नयो॑ यथा ॥३॥  
त॒रणि॑र्वि॒श्वद॑र्शतो ज्योति॒ष्कृद॑सि सूर्य । विश्व॒मा भा॑सि रोच॒नम् ॥४॥  
प्र॒त्यङ् दे॒वानां॒ विश॑: प्र॒त्यङ्ङुदे॑षि॒ मानु॑षान् । प्र॒त्यङ् विश्वं॒ स्व॑र्दृ॒शे ॥५॥  
येना॑ पावक॒ चक्ष॑सा भुर॒ण्यन्तं॒ जनाँ॒ अनु॑ । त्वं व॑रुण॒ पश्य॑सि ॥६॥  
वि द्यामे॑षि॒ रज॑स्पृ॒थ्वहा॒ मिमा॑नो अ॒क्तुभि॑: । पश्य॒ञ्जन्मा॑नि सूर्य ॥७॥  
स॒प्त त्वा॑ ह॒रितो॒ रथे॒ वह॑न्ति देव सूर्य । शो॒चिष्के॑शं विचक्षण ॥८॥  
अयु॑क्त स॒प्त शु॒न्ध्युव॒: सूरो॒ रथ॑स्य न॒प्त्य॑: । ताभि॑र्याति॒ स्वयु॑क्तिभिः ॥९॥  
उद्व॒यं तम॑स॒स्परि॒ ज्योति॒ष्पश्य॑न्त॒ उत्त॑रम् । दे॒वं दे॑व॒त्रा सूर्य॒मग॑न्म॒ ज्योति॑रुत्त॒मम् ॥१०॥  
उ॒द्यन्न॒द्य मि॑त्रमह आ॒रोह॒न्नुत्त॑रां॒ दिव॑म् । हृ॒द्रो॒गं मम॑ सूर्य हरि॒माणं॑ च नाशय ॥११॥  
शुके॑षु मे हरि॒माणं॑ रोप॒णाका॑सु दध्मसि । अथो॑ हारिद्र॒वेषु॑ मे हरि॒माणं॒ नि द॑ध्मसि ॥१२॥  
उद॑गाद॒यमा॑दि॒त्यो विश्वे॑न॒ सह॑सा स॒ह । द्वि॒षन्तं॒ मह्यं॑ र॒न्धय॒न् मो अ॒हं द्वि॑ष॒ते र॑धम् ॥१३॥1/50**

**चि॒त्रं दे॒वाना॒मुद॑गा॒दनी॑कं॒ चक्षु॑र्मि॒त्रस्य॒ वरु॑णस्या॒ग्नेः ।  
आप्रा॒ द्यावा॑पृथि॒वी अ॒न्तरि॑क्षं॒ सूर्य॑ आ॒त्मा जग॑तस्त॒स्थुष॑श्च ॥१॥  
सूर्यो॑ दे॒वीमु॒षसं॒ रोच॑मानां॒ मर्यो॒ न योषा॑म॒भ्ये॑ति प॒श्चात् ।  
यत्रा॒ नरो॑ देव॒यन्तो॑ यु॒गानि॑ वितन्व॒ते प्रति॑ भ॒द्राय॑ भ॒द्रम् ॥२॥  
भ॒द्रा अश्वा॑ ह॒रित॒: सूर्य॑स्य चि॒त्रा एत॑ग्वा अनु॒माद्या॑सः ।  
न॒म॒स्यन्तो॑ दि॒व आ पृ॒ष्ठम॑स्थु॒: परि॒ द्यावा॑पृथि॒वी य॑न्ति स॒द्यः ॥३॥  
तत्सूर्य॑स्य देव॒त्वं तन्म॑हि॒त्वं म॒ध्या कर्तो॒र्वित॑तं॒ सं ज॑भार ।  
य॒देदयु॑क्त ह॒रित॑: स॒धस्था॒दाद्रात्री॒ वास॑स्तनुते सि॒मस्मै॑ ॥४॥  
तन्मि॒त्रस्य॒ वरु॑णस्याभि॒चक्षे॒ सूर्यो॑ रू॒पं कृ॑णुते॒ द्योरु॒पस्थे॑ ।  
अ॒न॒न्तम॒न्यद् रुश॑दस्य॒ पाज॑: कृ॒ष्णम॒न्यद्ध॒रित॒: सं भ॑रन्ति ॥५॥  
अ॒द्या दे॑वा॒ उदि॑ता॒ सूर्य॑स्य॒ निरंह॑सः पिपृ॒ता निर॑व॒द्यात् ।  
तन्नो॑ मि॒त्रो वरु॑णो मामहन्ता॒मदि॑ति॒: सिन्धु॑: पृथि॒वी उ॒त द्यौः ॥६॥1/115**

***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 ऋषिः सविता देवता गायत्री छन्दः 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।**

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।**

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।

***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***