

अथ मध्याह्न-सन्ध्याप्रयोगः।

* विनियोग -

पृथ्वि त्वयेति मन्त्रस्य मेरुपृष्ठ ऋषिः, कूर्मोदेवता, सुतलं छन्दः, आसनपवित्रीकरणे विनियोगः

ॐ पृथ्वि त्वया धृता लोका देवि त्वं विष्णुना धृता। त्वं च धारय मां देवि पवित्रं कुरु
चासनम्॥१॥

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

मन्त्रों से भूतशुद्धि 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 केशवाय नमः। 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 पातदुरितक्षयद्वारा श्रीपरमेश्वरप्रीत्यर्थं मध्याह्नसंध्यामुपासिष्ये ।

मध्याह्न 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 जिवन्वथ। ९-ॐ जनयथा च नः ।

मन्त्राचमन विनियोग -

आपः पुनन्त्वित्यस्यानुवाकस्य नारायण याज्ञवल्क्य आपो अष्टौ मन्त्राचमने विनियोगः।

मन्त्राचमन का मन्त्र

ॐ आपः पुनन्तु पृथिवीं पृथ्वी पूता पुनातु माम्। 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, पञ्चमी वर्धमाना सप्तमी प्रतिष्ठा अन्त्ये द्वेअनुष्टुभौ मार्जने विनियोगः।

इस प्रकार विनियोग कर नीचे लिखे मन्त्रों से मार्जन करे।

आपोहिष्ठेति ऋक् त्रयम् । शं नो देवीरभिष्टय आपो भवन्तु पीतये । शं योरभि संवन्तु नः ॥४॥
ईशाना वार्याणां क्षयन्तीध्वर्षणीनाम् । अपो याचामि भेषजम् ॥५॥
अप्सु मे सोमो अब्रवीदन्तर्विश्वा नि भेषजा । अग्निं च विश्वशम्भुवम् ॥६॥
आपः पृणीत भेषजं वरूथं तन्वे३ मम । ज्योक्च सूर्य दृशे ॥७॥
इदमापः प्र वहत यत्किं च दुरितं मयि । यद्वाहमभिद्रोह यद्वा शेष उतानृतम् ॥८॥
आपो अद्यान्वचारिषं रसेन समगस्महि । पर्यस्वानग्न आ गहि तं मा सं सृज वर्चसा । ससुषीस्तदपसो दिवा नक्तं च ससुषी । 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 मन्त्र पढ़ कर जल को सूँघ कर बाईं तरफ फेंक दे।

ऋतं च सत्यं चाभीक्षात्तपसोऽध्यजायत, ततो रात्र्यजायत, ततःसमुद्रो अर्णवः।

समुद्रादर्णवाद्धिसंवत्सरो अजायत। अहोरात्राणि विदधद्विश्वस्य मिषतो वशी।

सूर्याचन्द्रमसौ धाता यथापूर्वमकल्पयत्। दिवं च पृथिवीं चान्तरिक्षमथो स्वः॥ ऋ. वे. 10/191/1-3

मध्याह्न 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 अर्घ्य दान करे

हंसः शुचिषद् वसुरन्तरिक्षसद्भोता वेदिषदतिथिर्दुरोणसत् ।
नृषद्वरसदृतसद् व्योमसदब्जा गोजा ऋतजा अद्विजा ऋतम् ॥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, अन्त्याश्वतस्त्रोनुष्टुभः, चित्रं देवानामिति षड्चस्य 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।

उदु त्यं जा॒तवे॑दसं दे॒वं वह॑न्ति के॒तवः॑ । दृ॒शे वि॒श्वाय॑ सूर्य॒म् ॥१॥
अप॑ त्ये ता॒यवो॑ यथा॒ नक्ष॑त्रा यन्त्य॒क्तुभिः॑ । सू॒राय॑ वि॒श्वच॑क्षसे ॥२॥
अ॒दृश्र॑मस्य के॒तवो॑ वि र॒श्मयो॑ जनाँ अनु । भ्राज॑न्तो अ॒ग्नयो॑ यथा ॥३॥
त॒रणि॑र्वि॒श्वदर्श॑तो ज्योति॒ष्कृद॑सि सूर्य । वि॒श्वमा॑ भा॒सि रोच॑नम् ॥४॥
प्र॒त्यङ् दे॒वानां॑ वि॒शः प्र॒त्यङ्कु॑दे॒षि मा॑नु॒षान् । प्र॒त्यङ् वि॒श्वं स्व॑र्दृ॒शे ॥५॥
येना॑ पाव॒क च॑क्ष॒सा भ्रु॑ण्यन्तं जनाँ अनु । त्वं व॑रुण पश्य॒सि ॥६॥
वि द्या॑मे॒षि रज॑स्पृथ्व॒हा मि॑मानो अ॒क्तुभिः॑ । पश्य॑ञ्जन्मा॒नि सूर्य॑ ॥७॥
स॒प्त त्वा॑ हरि॒तो रथे॑ वह॑न्ति देव सूर्य । शोचि॑ष्केशं विचक्षण ॥८॥
अयु॑क्त स॒प्त शु॒न्ध्युवः॑ सू॒रो रथ॑स्य न॒स्यः । ताभि॑र्याति स्वयु॒क्तिभिः॑ ॥९॥
उद्व॑यं तम॒सस्प॑रि ज्योति॒ष्पश्य॑न्त उत्तर॒म् । दे॒वं दे॒वत्रा॑ सूर्यम॒गन्म॑ ज्योति॒रुत्त॑मम् ॥१०॥
उ॒द्यन्न॑द्य मि॒त्रम॑ह आ॒रोह॑न्नुत्तरां दि॒वम् । ह॒द्रो॒गं म॑म सूर्य हरि॒माणं॑ च नाशय ॥११॥
शुके॑षु मे हरि॒माणं॑ रोप॒णाका॑सु दध्मसि । अथो॑ ह॒रिद्वे॑षु मे हरि॒माणं॑ नि दध्मसि ॥१२॥
उद॑गाद॒यमा॑दित्यो वि॒श्वेन॑ सह॒सा स॒ह । द्वि॑षन्तं म॒ह्यं र॒न्धय॑न् मो अ॒हं द्वि॑षते र॒धम् ॥१३॥ 1/50

चित्रं देवानामुदगादनीकं चक्षुर्मित्रस्य वरुणस्याग्नेः ।
 आप्रा द्यावापृथिवी अन्तरिक्षं सूर्य आत्मा जगतस्तस्थुषश्च ॥१॥
 सूर्यो देवीमुषसं रोचमानां मर्यो न योषामभ्येति पश्चात् ।
 यत्रा नरो देवयन्तो युगानि वितन्वते प्रति भद्राय भद्रम् ॥२॥
 भद्रा अश्वा हरितः सूर्यस्य चित्रा एतग्वा अनुमाद्यासः ।
 नमस्यन्तो दिव आ पृष्ठमस्थुः परि द्यावापृथिवी यन्ति सद्यः ॥३॥
 तत्सूर्यस्य देवत्वं तन्महित्वं मध्या कर्तवितं सं जभार ।
 यदेदयुक्त हरितः सधस्थादाद्रात्री वासस्तनुते सिमस्मै ॥४॥
 तन्मित्रस्य वरुणस्याभिचक्षे सूर्यो रूपं कृणुते द्यौरुपस्थे ।
 अन्तमन्यद् रुशदस्य पाजः कृष्णमन्यद्हरितः सं भरन्ति ॥५॥
 अथा देवा उदिता सूर्यस्य निरंहसः पिपृता निरवद्यात् ।
 तन्नो मित्रो वरुणो मामहन्तामदितिः सिन्धुः पृथिवी उत द्यौः ॥६॥१/११५

मन्त्रों से भूतशुद्धि 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। 'धीमहि' अनामिकाभ्यां नमः। 'धियो यो नः' कनिष्ठिकाभ्यां नमः। 'प्रचोदयात्' करतलकरपृष्ठाभ्यां नमः ।

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

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

युवती युवादित्यमण्डलमध्यस्थां श्वेतवर्णां श्वेताम्बरानुलेपनस्त्रगाभरणां पञ्चवक्त्रां प्रतिवक्त्रं त्रिनेत्रां
चन्द्रशेखरां त्रिशूलखड्गखट्वाडगडमर्वड, कचतुर्भुजां वृषभासनारूढां रुद्रदैवत्या 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, गायत्री के अर्थ का विचार कर, एकाग्र चित्त से जप करे। १ - गायत्री का अर्थ यह है- जो देव सविता (सूर्य अथवा परब्रम्ह) हमारी बुद्धियों की प्रेरणा करता है उसके श्रम का हम ध्यान कर रहे हैं।

गायत्री मन्त्र

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।

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

विनियोग-

त्र्यम्बकं मैत्रावरुणिर्वशिष्ठो रूद्रोऽनुष्टुप् उपस्थाने विनियोगः॥

ॐत्र्यम्बकं यजामहे सुगन्धिं पुष्टिवर्धनम् । उर्वारुकमिव बन्धनान्मृत्योर्मुक्षीय मामृतात्॥

विनियोग-

तच्छंयोश्शयुर्विश्वेदेवाः शक्करी उपस्थाने विनियोगः।

ॐतच्छयोरावृणीमहे गातुं यज्ञाय, गातुं यज्ञपतये, दैवी स्वस्तिरस्तु नः । स्वस्तिर्मानुषेभ्यः । उर्ध्वं
जिगातु भेषजम् । शंनो 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। नैऋत्य दिशे निर्ऋतये च नमः। प्रतीच्यै दिशे वरुणाय च नमः। वायव्य दिशे वायवे च नमः। उदीच्य दिशे सोमाय च नमः। ऐशान्य दिशे ईश्वराय च । ऊवाय दिशे ब्रम्हणे च नमः। अधरायै दिशे 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 गुरु 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। ब्रम्हणेभ्योऽभ्यनुज्ञाता गच्छ देवि यथासुखम्॥

ॐ भद्रं नो अपि वातय मनः, ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः ।

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