

ॐ इमं मे गंगेयमुने सरस्वति शुतुद्रिस्तोमं सचता पुरुषण्या असिक्या मरुद्धे
वितस्तया कीये शृणुहया सुषोमया॥ गंगे च यमुने चैव गोदावरि सरस्वति। नर्मदे
सिंधु कावेरि जलेऽस्मिन् सन्निधिं कुरु॥ पुष्कराद्यानि तीर्थानि गंगायाः
सरितस्तथा। आगच्छन्तु पवित्राणि स्नानकाले सदा मम॥

इ

स

* विनियोग -

□□

□

पृथ्वि त्वयेति मन्त्रस्य मेरुपृष्ठ ऋषिः, कूर्मो देवता, सुतलं छन्दः,
आसनपवित्रीकरणे विनियोगः

□

र 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॥

आ

□□

□

अथ प्रातःसन्ध्या ॥

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

आचमन के मन्त्र

ॐ भूः केशवाय नमः। ॐ भुवः नारायणाय नमः। ॐ स्वः माधवाय नमः।

प्राणायामा

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 १- उत्तमा तारकोपेता मध्यमा लुप्ततारका। अधमा सूर्यसहिता प्रातःसन्ध्या त्रिधा मता ॥ 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।

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 परब्रम्ह ऋषिः, परमात्मा देवता दैवी गायत्री छन्दः, सप्तानां व्याहृतीनां विश्वामित्रजमदग्निभरद्वाजगौतमात्रिवशिष्ठकश्यपा ऋषयः, अग्निवायवादित्यबृहस्पतिवरुणेन्द्रविश्वेदेवा देवताः, गायत्र्यष्टिगनुष्टुब्हतीपंक्तित्रिष्टुब्जगत्यश्छन्दांसि, गायत्र्याविश्वामित्र ऋषिः, सविता देवता, गायत्रीछन्दः, गायत्रीशिरसः प्रजापतिऋषिः, ब्रम्हाग्निवायवादित्या देवताः, यजुश्छन्द, 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 ॥

संकल्प

□□□□□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□ □□□□□□□□□□□
□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□□□
□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□□□□□ □□□□
□□□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□□□□□□□□

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 ऊर्जे दधातनः । ३-ॐ
महेरणायचक्षसे । ४-ॐयो वः शिवतमो रसः । ५ ॐतस्यभाजयतेह नः ।
६-ॐउशतीरिव मातरः । ७-ॐतस्मा अरंगमाम वः । ८-ॐयस्य
क्षयाय जिन्वथ। ९-ॐआपो जनयथा च नः ।

मन्त्राचमन

विनियोग-

सूर्यश्चेति मन्त्रस्य नारायणयाज्ञवल्क्य उपनिषद ऋषिः,
सूर्यमामन्युमन्युपतिरात्रयो देवताः, प्रकृतिश्छन्दः, मन्त्राचमने विनियोगः ।

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

ओ३म् सूर्यश्च मामन्युश्च मन्युपतयश्च मन्युकृतेभ्यः पापेभ्यो रक्षन्ताम्,
यद्रात्र्या पापमकार्ष मनसा वाचा हस्ताभ्यां पद्भ्यामुदरेण शिश्वा
रात्रिस्तदवलुम्पतु, यत्किंच 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।

आपो हि ष्ठा मयोभुवस्ता न ऊर्जे दधातन । महे रणाय चक्षसे ॥१॥
यो वः शिवतमो रसस्तस्य भाजयतेह नः । उशतीरिव मातरः ॥२॥
तस्मा अरं गमाम वो यस्य क्षयाय जिन्वथ । आपो जनयथा च नः ॥३॥
शं नो देवीरभिष्टय आपो भवन्तु पीतये । शं योरभि स्रवन्तु नः ॥४॥
ईशाना वार्याणां क्षयन्तीश्वर्षणीनाम् । अपो याचामि भेषजम् ॥५॥
अप्सु मे सोमो अब्रवीदन्तर्विधानि भेषजा । अग्निं च विश्वशम्भुवम् ॥६॥
आपः पृणीत भेषजं वरूथं तन्वे३ मम । ज्योक्च सूर्य दृशे ॥७॥
इदमापः प्र वहत यत्किं च दुरितं मयि । यद्वाहमभिदुद्रोह यद्वा शेष
उतानृतम् ॥८॥
आपो अद्यान्वचारिषं रसेन समगस्महि । पयस्वानग्न आ गहि तं मा सं
सृज वर्चसा ॥९॥ 10/9/1-9

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 चाभीद्वात्तपसोऽध्यजायत । ततो रात्र्यजायत ततः समुद्रो
अर्णवः ॥१॥
समुद्रादर्णवादधि संवत्सरो अजायत । अहोरात्राणि विदधद्विथ्वस्य मिषतो
वशी ॥२॥
सूर्याचन्द्रमसौ धाता यथापूर्वमकल्पयत् । दिवं च पृथिवीं चाऽन्तरिक्षमथो
स्वः ॥३॥ 10/190/1-3

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

आचमन के मन्त्र

ॐ भूः केशवाय नमः। ॐ भुवः नारायणाय नमः। ॐ स्वः माधवाय नमः।

प्राणायाम का मन्त्र

ॐ भूः ॐ भुवः ॐ स्वः ॐ महः ॐ जनः ॐ तपः ॐ सत्यम्
ॐ तत्सवितुर्वरेण्यं भर्गो देवस्य धीमहि धियो यो नः प्रचोदयात्।
ॐ आपोज्योतीरसोमृतं ब्रम्ह भूर्भुवः स्वरोम् ॥

विनियोग-

गायत्र्या विश्वामित्रः सविता गायत्रा श्रीसूर्याय दाने विनियोगः।

फिर ॐकारसहित गायत्री मन्त्र पढ़ कर "श्री सूयात इदमयं न मम" कहता हुआ 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 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 सविता गायत्री 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' कवनं ह्रमः। "धियो यो नः" नेत्रत्रयाय वौषट्। 'प्रचोदयात्' अस्त्राय
फट्।

ध्यान

बाला बालादित्यमण्डलमध्यस्थां रक्तवर्णां रक्ताम्बरानुलेप- नस्त्रागाभरणां
चतुर्वर्णां का दण्डकमण्डलवक्षसूत्राभयाङ्कचतुर्भुजां हंसासनारूढां
ब्रम्हदैवत्यामृगवेदमुदाहरन्तीं भूलोकाधिष्ठात्रीं 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, 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।

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

विनियोग-

त्र्यम्बकं मैत्रावरुणिर्वशिष्ठो रूद्रोऽनुष्टुप् उपस्थाने विनियोगः॥

त्र्यम्बकं यजामहे सुगन्धिं पुष्टिवर्धनम् । उर्वारुकमिव बन्धनान्मृत्योर्मुक्षीय मामृतात् ॥ 7/59/12

विनियोग-

तच्छंयोश्शयुर्विश्वेदेवाः शक्करी उपस्थाने विनियोगः।

ॐ तच्छंयोरावृणीमहे गातुं यज्ञाय, गातुं यज्ञपतये, दैवी स्वस्तिरस्तु नः ।
स्वस्तिर्मानुषेभ्यः । उर्ध्वं जिगातु भेषजम् । 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 । नैऋत्य दिशे निऋतये 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 दिश
अ 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। 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।

* इति प्रातःसन्ध्याप्रयोगः

