

कृष्णायजुर्वेद-सन्ध्यावन्दनम्

अनुक्रमणिका

प्रातः सन्ध्यावन्दनम्

आचमनम्	2
विम्बेश्वर-ध्यानम्	2
प्राणायामः	3
सङ्कल्पः	3
मार्जनम्	3
प्राशनम्	3
पुनर्मार्जनम्	4
अर्घ्यप्रदानम्	4
प्रायश्चित्तार्घ्यम्	4
एक्यानुसन्धानम्	5
देवतर्पणम्	5
जप-सङ्कल्पः	6
प्रणवजपः—प्राणायामः	6
गायत्री-आवाहनम्	7
गायत्री-जपः	7
गायत्री-उपस्थानम्	8
प्रातः सन्ध्या सूर्योपस्थानम्	8
समष्ट्यभिवादनम्	8
दिग्देवता-वन्दनम्	9
यम-वन्दनम्	9
सर्प-रक्षा	9
हरिहर-वन्दनम्	10
सूर्यनारायण-वन्दनम्	10
समर्पणम्	11
रक्षा	11

माध्याहिकम्

आचमनम्	11
विम्बेश्वर-ध्यानम्	12
प्राणायामः	12
सङ्कल्पः	12
मार्जनम्	13
प्राशनम्	13
पुनर्मार्जनम्	13
अर्धप्रदानम्	14
प्रायश्चित्तार्घ्यम्	14
एक्यानुसन्धानम्	14
देवतपूजा	15
जप-सङ्कल्पः	16
प्रणवजपः—प्राणायामः	16
गायत्री-आवाहनम्	16
गायत्री-जपः	17
गायत्री-उपस्थानम्	17
माध्याहिक सूर्योपस्थानम्	17
समष्ट्यभिवादनम्	18
दिग्देवता-वन्दनम्	18
यम-वन्दनम्	19
सर्प-रक्षा	19
हरिहर-वन्दनम्	19
सूर्यनारायण-वन्दनम्	20
समर्पणम्	20
रक्षा	21
सायं सन्ध्यावन्दनम्	21
आचमनम्	21

विद्वेश्वर-ध्यानम्	22
प्राणायामः	22
सङ्कल्पः	22
मार्जनम्	22
प्राशनम्	23
पुनर्मार्जनम्	23
अर्ध्यप्रदानम्	24
प्रायश्चित्तार्घ्यम्	24
ऐक्यानुसन्धानम्	24
देवतर्पणम्	24
जप-सङ्कल्पः	25
प्रणवजपः—प्राणायामः	26
गायत्री-आवाहनम्	26
गायत्री-जपः	27
गायत्री-उपस्थानम्	27
सायं सन्ध्या सूर्योपस्थानम्	27
समष्टभिवादनम्	28
दिग्देवता-वन्दनम्	28
यम-वन्दनम्	29
सर्प-रक्षा	29
हरिहर-वन्दनम्	29
सूर्यनारायण-वन्दनम्	29
समर्पणम्	30
रक्षा	31

॥प्रातः सन्ध्यावन्दनम्॥

॥आचमनम्॥

(कुक्कटासने)

अच्युताय नमः। अनन्ताय नमः। गोविन्दाय नमः।

द्विः परिमृज्य।

॥अङ्गवन्दनम्॥

१. केशव (touch right cheek with right thumb)
२. नारायण (touch left cheek with right thumb)
३. माधव (touch right eye with right ring finger)
४. गोविन्द (touch left eye with right ring finger)
५. विष्णो (touch right nostril with right index finger)
६. मधुसूदन (touch left nostril with right index finger)
७. त्रिविक्रम (touch right ear with right little finger)
८. वामन (touch left ear with right little finger)
९. श्रीधर (touch right shoulder with right middle finger)
१०. हृषीकेश (touch left shoulder with right middle finger)
११. पद्मनाभ (touch navel with right four fingers)
१२. दामोदर (touch the centre of the head with all five fingers)

॥विद्वश्वर-ध्यानम्॥

भृगुः—अङ्गुलीपृष्ठभागाभ्यां कुट्टणं पञ्चवारकम्।

(strike gently on the temples five times with the back side of the fingers)

शुक्राम्बरधरं विष्णुं शशिवर्णं चतुर्भुजम्।
प्रसन्नवदनं ध्यायेत् सर्वविद्वोपशान्तये॥

॥ प्राणायामः ॥

ओं भूः। ओं भुवः। ओ॒॒॒ सुवः। ओं महः। ओं जनः। ओं तपः। ओ॒॒॒ सृत्यम्॥ ओं तथसंवितुर्वरेण्यं भग्नो देवस्य धीमहि। धियो यो नः प्रचोदयात्॥ ओमापो ज्योतीरसोऽमृतं ब्रह्म भूर्भुवः सुवरोम्॥

॥ सङ्कल्पः ॥

ममोपात्त-समस्त-दुरितक्षयद्वारा श्री-परमेश्वर-प्रीत्यर्थं प्रातः सन्ध्यामुपासिष्ये।

॥ मार्जनम् ॥

ॐ श्री-केशवाय नमः।

आपो हि ष्ठा मयो भुवः।

ता नै ऊर्जे दंधातन।

महेरणाय चक्षसे।

यो वः शिवतमो रसः।

तस्य भाजयते ह नः।

उश्तीरिव मातरः।

तस्मा अरं गमाम वः।

यस्य क्षयाय जिन्वथ।

आपो जुनयथा च नः॥

ओं भूर्भुवः सुवः॥ (आत्म-परिषेचनम्)

॥ प्राशनम् ॥

सूर्यश्च मा मन्युश्च मन्युपतयश्च मन्युक्तेभ्यः। पापेभ्यो रक्षन्ताम्। यद्रात्रिया पापमकारूषम्। मनसा वाचा हस्ताभ्याम्। पञ्चामुदरेण शिश्वा। रात्रिस्तद्वलुम्पतु। यत्किं च दुरितं मयिं। इदमहं माममृतयोनौ। सूर्ये ज्योतिषि जुहौमि स्वाहा॥

॥ पुनर्मार्जनम् ॥

आचमनम्।

दधिक्रावणो अकारिषम्।
जिष्णोरश्वस्य वाजिनः।
सुरभि नो मुखांकरत्।
प्रण आयूषि तारिषत्॥

आपो हि ष्ठा मये भुवः।
ता ने ऊर्जे दंधातन।
महेरणाय चक्षसे।
यो वः शिवतमो रसः।
तस्य भाजयतेह नः।
उश्तीरिव मातरः।
तस्मा अरं गमाम वः।
यस्य क्षयाय जिन्वथ।
आपो जनयथा च नः॥

ओं भूर्भुवः सुवः॥ (आत्म-परिषेचनम्)

॥ अर्घ्यप्रदानम् ॥

ओं भूर्भुवः सुवः। तथस्वितुर्वरिण्यं भर्गो देवस्य धीमहि। धियो यो नः प्रचोदयात्॥

(एवं त्रिः)

॥ प्रायश्चित्ताध्यम् ॥

प्राणायामः॥

(ममोपात्त-समस्त-दुरितक्षयद्वारा श्री-परमेश्वर-प्रीत्यर्थं प्रातः सन्ध्या) कालातीतप्रायश्चित्तार्थम्

अर्घ्यप्रदानम् करिष्ये॥

ओं भूर्भुवः सुवः। तथस्वितुर्वर्णैण्यं भर्गो देवस्य धीमहि। धियो यो नः प्रचोदयात्॥
(आत्मप्रदक्षिणं परिषेचनं च)

॥ ऐक्यानुसन्धानम्॥

असावादित्यो ब्रह्म। ब्रह्मैवाहमस्मि॥

ध्यानम्॥

आचमनम्।

॥ देवतर्पणम्॥

॥ नवग्रहदेवता-तर्पणम्॥

१. आदित्यं तर्पयामि।
२. सोमं तर्पयामि।
३. अङ्गारकं तर्पयामि।
४. बुधं तर्पयामि।
५. वृहस्पतिं तर्पयामि।
६. शुक्रं तर्पयामि।
७. शनैश्चरं तर्पयामि।
८. राहुं तर्पयामि।
९. केतुं तर्पयामि।

॥ केशवादि-तर्पणम्॥

१. केशवं तर्पयामि।
२. नारायणं तर्पयामि।
३. माधवं तर्पयामि।
४. गोविन्दं तर्पयामि।
५. विष्णुं तर्पयामि।

६. मधुसूदनं तर्पयामि।
७. त्रिविक्रमं तर्पयामि।
८. वामनं तर्पयामि।
९. श्रीधरं तर्पयामि।
१०. हृषीकेशं तर्पयामि।
११. पद्मनाभं तर्पयामि।
१२. दामोदरं तर्पयामि।

आचमनम्।

॥इति प्रातः सन्ध्यावन्दन-पूर्वभागः॥

॥सन्ध्यावन्दन-उत्तरभागः॥

॥जप-सङ्कल्पः ॥

शुक्लाम्बरधरं विष्णुं शशिवर्णं चतुर्भुजम्।
प्रसन्नवदनं ध्यायेत् सर्वविघ्नोपशान्तये॥

प्राणायामः।

ममोपात्त-समस्त-दुरितक्षयद्वारा श्री-परमेश्वर-प्रीत्यर्थं प्रातः सन्ध्या-गायत्री-महामत्र-जपं करिष्ये।

॥प्रणवजपः—प्राणायामः ॥

प्रणवस्य ऋषिर्ब्रह्मा। देवी गायत्री छन्दः। परमात्मा देवता।

भूरादि-सप्त-व्याहृतीनाम् अत्रि-भृगु-कुत्स-वसिष्ठ-गौतम-काशयप-अङ्गिरस ऋषयः।

गायत्री-उष्णिक-अनुष्टुप्-बृहती-पङ्क्षि-त्रिष्टुप्-जगत्यः छन्दासि।

अग्नि-वायु-अर्क-वार्गीश-वरुण-इन्द्र-विश्वदेवा देवताः।

प्राणायामे विनियोगः॥

ओं भूः। ओं भुवः। ओ॒ं सुवः। ओं महः। ओं जनः। ओं तपः। ओ॒ं सृत्यम्॥ ओं तथस्वितुर्वरे॑ण्यं भर्गो॑ देवस्य धीमहि। धियो॑ यो नः प्रचोदया॑त्॥ ओमापो॑ ज्योतीरसो॑ऽमृतं

गायत्रा-जपः (प्रातः सन्ध्या)

ब्रह्म भूर्भुवः सुवरोम्॥

॥ गायत्री-आवाहनम् ॥

आयात्वित्यनुवाकस्य वामदेव ऋषिः। अनुष्टुप् छन्दः। गायत्री देवता।

आयातु वरंदा देवी अक्षरं ब्रह्मसम्मितम्। गायत्रीं छन्दसां मातेदं ब्रह्म जुषस्वं नः॥

ओजौऽसि सहौऽसि बलंमसि भ्राजौऽसि देवानां धाम् नामासि विश्वंमसि विश्वायुः
सर्वमसि सर्वायुरभिभूरों गायत्रीमावाहयामि सावित्रीमावाहयामि सरस्वतीमावाहयामि
सावित्र्या ऋषिर्विश्वामित्रः। निचूद्रायत्री छन्दः। सविता देवता।

गायत्री-जपे विनियोगः॥

॥ गायत्री-जपः ॥

॥ ध्यानम् ॥

मुक्ता-विद्रुम-हेम-नील-धवलच्छायैर्मुखैस्तीक्षणैः

युक्तामिन्दु-निबद्ध-रत्न-मकुटां तत्त्वार्थ-वर्णात्मिकाम्।

गायत्रीं वरदाभयाङ्कशक्षाः शुभ्रं कपालं गदाम्

शङ्खं चक्रमथारविन्दयुगलं हस्तैर्वहन्तों भजे॥

यो देवः सविताऽस्माकं धियो धर्मादि-गोचरे।

प्रेरयेत् तस्य यद्भर्गस्तद्वरेण्यमुपास्महे॥

ओं।

भूर्भुवः सुवः।

तथस्तिवृत्वरेण्यम्।

भर्गो देवस्य धीमहि।

धियो यो नः प्रचोदयात्॥

प्राणायामः।