

कृष्णयजुर्वेद-सन्ध्यावन्दनम्

अनुक्रमणिका

प्रातः सन्ध्यावन्दनम्	3
आचमनम्	3
विघ्नेश्वर-ध्यानम्	4
प्राणायामः	4
सङ्कल्पः	4
मार्जनम्	4
प्राशनम्	5
पुनर्मार्जनम्	5
अर्घ्यप्रदानम्	6
प्रायश्चित्तार्घ्यम्	7
ऐक्यानुसन्धानम्	7
देवतर्पणम्	7
जप-सङ्कल्पः	9
प्रणवजपः—प्राणायामः	9
गायत्री-आवाहनम्	10
गायत्री-जपः	11
गायत्री-उपस्थानम्	11
प्रातः सन्ध्या सूर्योपस्थानम्	12
समष्ट्यभिवादनम्	12
दिग्देवता-वन्दनम्	13

यम-वन्दनम्	13
सर्प-रक्षा	14
हरिहर-वन्दनम्	14
सूर्यनारायण-वन्दनम्	14
समर्पणम्	16
रक्षा	16

माध्याह्निकम्	16
आचमनम्	16
विघ्नेश्वर-ध्यानम्	17
प्राणायामः	18
सङ्कल्पः	18
मार्जनम्	18
प्राशनम्	19
पुनर्मार्जनम्	19
अर्घ्यप्रदानम्	20
प्रायश्चित्तार्घ्यम्	20
ऐक्यानुसन्धानम्	21
देवतर्पणम्	21
जप-सङ्कल्पः	23
प्रणवजपः—प्राणायामः	23
गायत्री-आवाहनम्	24

गायत्री-जपः	24
गायत्री-उपस्थानम्	25
माध्याह्निक सूर्योपस्थानम्	25
समष्ट्यभिवादनम्	26
दिग्देवता-वन्दनम्	26
यम-वन्दनम्	27
सर्प-रक्षा	27
हरिहर-वन्दनम्	28
सूर्यनारायण-वन्दनम्	28
समर्पणम्	29
रक्षा	30
सायं सन्ध्यावन्दनम्	30
आचमनम्	30
विघ्नेश्वर-ध्यानम्	31
प्राणायामः	31
सङ्कल्पः	32
मार्जनम्	32
प्राशनम्	33
पुनर्मार्जनम्	33
अर्घ्यप्रदानम्	34
प्रायश्चित्तार्घ्यम्	34

ऐक्यानुसन्धानम्	34
देवतर्पणम्	35
जप-सङ्कल्पः	37
प्रणवजपः—प्राणायामः	37
गायत्री-आवाहनम्	38
गायत्री-जपः	38
गायत्री-उपस्थानम्	39
सायं सन्ध्या सूर्योपस्थानम्	39
समष्ट्यभिवादनम्	40
दिग्देवता-वन्दनम्	40
यम-वन्दनम्	41
सर्प-रक्षा	41
हरिहर-वन्दनम्	42
सूर्यनारायण-वन्दनम्	42
समर्पणम्	43
रक्षा	43

॥ प्रातः सन्ध्यावन्दनम् ॥

॥ आचमनम् ॥

(कुक्कुटासने)

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)

॥ विघ्नेश्वर-ध्यानम् ॥

भृगुः—अङ्गुलीपृष्ठभागाभ्यां कुट्टणं पञ्चवारकम्।

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

शुक्लाम्बरधरं विष्णुं शशिवर्णं चतुर्भुजम्।
प्रसन्नवदनं ध्यायेत् सर्वविघ्नोपशान्तये॥

॥ प्राणायामः ॥

ओं भूः। ओं भुवः। ओ५ सुवः। ओं महः। ओं जनः।
ओं तपः। ओ५ सत्यम्॥ ओं तत्सवितुर्वरेण्यं भर्गो 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।

आपो॒ हि॒ ष्ठा म॑यो॒ भुवः॑।
 ता न॑ ऊ॒र्जे द॑धातन।
 म॒हेरणा॑य॒ चक्ष॑से।
 यो वः॑ शि॒वत॑मो॒ रसः॑।
 तस्य॑ भाजयते॒ह नः॑।
 उ॒श॒तीरि॑व मा॒तरः॑।
 तस्मा॒ अरं॑ गमाम वः।
 यस्य॑ क्षया॑य जिन्व॑थ।
 आपो॑ जुनय॑था च नः॥

ओं भूर्भुवः॒ सुवः॑॥ (आत्म-परिषेचनम्)

॥ प्राशनम् ॥

सूर्यश्च॑ मा मन्युश्च॑ मन्युपतयश्च॑ मन्युकृ॑तेभ्यः। पापेभ्यो॑
 रक्ष॑न्ताम्। यद्वा॒त्रिया॑ पाप॑मका॒र्षम्। मनसा॑ वाचा॑
 हस्ता॑भ्याम्। प॒द्भ्यामुद॑रेण शि॒श्जा। रात्रि॑स्तद॑वलु॒म्पतु।
 यत्किं॑ च॑ दुरि॒तं मयि॑। इदम॑हं माममृ॑तयो॒नौ। सूर्ये॑ ज्योतिषि
 जुहो॑मि स्वा॒हा॥

॥ पुनर्मार्जनम् ॥

आचमनम्।

द॒धि॒क्रा॒व्णो॑ अ॒कारि॑षम्।
 जि॒ष्णो॒रश्व॑स्य वा॒जिनः॑।
 सु॒र॒भि नो॒ मुखा॑कर॒त्।
 प्र॒ण आ॒यू॑षि ता॒रिष॑त्॥

आपो॑ हि ष्ठा म॒यो भुवः॑।
 ता न॑ ऊ॒र्जे द॑धातन।
 म॒हे॒रणा॑य॒ चक्ष॑से।
 यो वः॑ शि॒वत॑मो॒ रसः॑।
 तस्य॑ भाजयते॒ह नः॑।
 उ॒श॒ती॒रिव॑ मा॒तरः॑।
 तस्मा॒ अरं॑ ग॒माम॑ वः।
 यस्य॑ क्षया॑य जिन्व॑थ।
 आपो॑ ज॒नय॑था च नः॥

ओं भूर्भुवः॑ सुवः॑॥ (आत्म-परिषेचनम्)

॥ अर्घ्यप्रदानम् ॥

ओं भूर्भुवः॑ सुवः॑। तथ्स॑वि॒तुर्व॑र॒ण्यं भर्गो॑ दे॒वस्य॑ धीमहि। धियो॒
 यो नः॑ प्रचो॒दया॑त्॥

(एवं त्रिः)

॥ प्रायश्चित्तार्घ्यम् ॥

प्राणायामः ॥

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

ओं भूर्भुवः सुवः। तत्सवितुर्वरेण्यं 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. बृहस्पतिं 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-महामन्त्र-जपं करिष्ये।

॥ प्रणवजपः—प्राणायामः ॥

प्रणवस्य ऋषिर्ब्रह्मा। देवी गायत्री छन्दः। परमात्मा देवता।
भूरादि-सप्त-व्याहृतीनाम् अत्रि-भृगु-कुत्स-वसिष्ठ-गौतम-
काश्यप-अङ्गिरस ऋषयः।

गायत्री-उष्णिक्-अनुष्टुप्-बृहती-पङ्क्ति-त्रिष्टुप्-जगत्यः
छन्दांसि।

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

प्राणायामे विनियोगः॥

ओं भूः। ओं भुवः। ओ५ सुवः। ओं महः। ओं जनः।
ओं तपः। ओ५ सत्यम्॥ ओं तत्सवितुर्वरेण्यं भर्गो देवस्य
धीमहि। धियो यो नः प्रचोदयात्॥ ओमापो ज्योतीरसोऽमृतं
ब्रह्म भूर्भुवः सुवरोम्॥

॥ गायत्री-आवाहनम् ॥

आयात्वित्यनुवाकस्य वामदेव ऋषिः। अनुष्टुप् छन्दः।
गायत्री देवता।

आया॑तु वर॑दा दे॒वी अ॒क्षरं॑ ब्रह्म॒सम्मि॑तम्। गा॒य॒त्रीं छन्द॑सां
मा॒तेदं॑ ब्रह्म जुष॒स्व नः॑॥

ओजो॑ऽसि॒ सहो॑ऽसि॒ बल॑मसि॒ भ्राजो॑ऽसि दे॒वानां॑ धाम॒
नामा॑सि॒ विश्व॑मसि॒ विश्वा॑युः॒ सर्व॑मसि॒ सर्वा॑युरभिभू॒रो
गाय॑त्रीमावा॑हयामि॒ सावि॑त्रीमावा॑हयामि॒ सर॑स्वतीमावा॑ह-
यामि॒ सावि॑त्र्या ऋषिर्वि॒श्वामि॑त्रः। निचृ॒द्गाय॑त्री छन्दः।
सवि॑ता देवता।

गायत्री-जपे विनियोगः॥

॥ गायत्री-जपः ॥

॥ ध्यानम् ॥

मुक्ता-विद्रुम-हेम-नील-धवळच्छायैर्मुखैस्त्रीक्षणैः
 युक्तामिन्दु-निबद्ध-रत्न-मकुटां तत्त्वार्थ-वर्णात्मिकाम्।
 गायत्रीं वरदाभयाङ्कुशकशाः शुभ्रं कपालं गदाम्
 शङ्खं चक्रमथारविन्दयुगलं हस्तैर्वहन्तीं भजे॥
 यो देवः सविताऽस्माकं धियो धर्मादि-गोचरे।
 प्रेरयेत् तस्य यद्भर्गस्तद्वरेण्यमुपास्महे॥

ओं।

भूर्भुवः सुवः।
 तत्सवितुर्वरेण्यम्।
 भर्गो देवस्य धीमहि।
 धियो यो नः प्रचोदयात्॥

प्राणायामः।

॥ गायत्री-उपस्थानम् ॥

प्रातः सन्ध्या गायत्री उपस्थानं करिष्ये।
 उत्तमे शिखरे देवी भूम्यां पर्वतमूर्धनि।
 ब्राह्मणैभ्यो ह्यनुज्ञानं गच्छ देवि यथा सुखम्॥