<u>प्रातसन्ध्योपसना</u>

१. प्राङ्मुख उदङ्मुख **ऐशान्याभि**मुखो वा भूत्वा मणिबन्ध**पर्यन्तं** हस्तौ जानु**पर्यन्तं** पादौ च प्रक्षाल्य मुखं च सम्मृज्य ऊर्ध्वजानुरुपवि**श्य** त्रिराचामेत्

जीवास्थेति पञ्चमन्त्रात्मक **सूक्तस्य ब्रह्मा** ऋषिः – प्रथममन्त्रस्य आसुर्यनुष्टुप् द्वितीयस्य साम्न्यनुष्टुप् तृतीयस्य आसुरीगायत्री चतुर्थस्य साम्न्युष्णिक् छन्दांसि – **आचमने विनियोगः**

जीवा स्थ जीव्यासं सर्वमायुर्जीव्यासं ।१।

उपजीवा स्थोप जीव्यासं सर्वमायुर्जीव्यासं ।२।

संजीवा स्थ सं जीव्यासं सर्वमायुर्जीव्यासं ।३। (**इति त्रिराचम्य**)

जीवला स्थ जीव्यासं सर्वमायुर्जीव्यासं ।४। (**इति आकुञ्चितोष्टमास्यं**

द्विः प्रमृज्य पाणिं **प्रक्षाल्य** सव्यं पाणिं **पादौ च प्रोक्ष्य सजलकरेण शिरश्चक्षुषी नासिके**

श्रोत्रे चालभ्य

इन्द्र जीवेति सूक्तस्य ब्रह्मा ऋषिः – इन्द्रादयो मन्त्रोक्ताः देवताः – गायत्री छन्दः आत्मानुमन्त्रणे विनियोगः

इन्द्र जीव सूर्य जीव देवा जीवा जीव्यासमहम् । सर्वमायुर्जीव्यासम् ॥ (इति हृदयमनुमन्त्रयेत्)

२. आपोहिष्ठेति सूक्तस्य सिन्धुद्वीप ऋषिः अपान्नपात् सोम आपश्च देवताः – गायत्री छन्दः – मार्जने विनियोगः

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 ॥

ईशाना वार्याणां क्षयन्तीश्चर्षणीनाम् । अपो याचामि भेषजम् ॥ ४ ॥ – (इति प्रतिमन्त्रं सजलकुशैः शिरोऽभिषिञ्चेत्)

३. प्राणायामं कुर्यात्

ॐकारस्य ब्रह्मा ऋषिः दैवीगायत्री छन्दः परमात्मा देवता । भूर्भुवस्वरित्यासां प्रजापतिः ऋषिः गायत्री त्रिष्टुप् जगतीति क्रमेण छन्दांसि अग्निवाय्वादित्या देवताः।

जनदिति व्याहृतेः प्रजापतिः ऋषिः अनुष्टुप् छन्दः चन्द्रमा देवता ।

वृधत्करत्गुहन्महच्छमोमित्यासां प्रजापतिः ऋषिः बृहती छन्दः चित्ररथो देवता ।

गायत्र्याः विश्वामित्र ऋषिः गायत्री छन्दः सविता देवता । गायत्रीशिरसः प्रजापतिः ऋषिः यजुश्छन्दः ब्रह्माग्निवाय्वादित्या देवताः प्राणायामे विनियोगः

ॐ भूः ॐ भुवः ॐ स्वः ॐ जनत् ॐ वृधत् ॐ करत् ॐ गुहत् ॐ महत्
ॐ तत् ॐ शं ॐ तत्सवितुर्वरेण्यं भर्गो देवस्य धीमहि धियो यो नः प्रचोदयात्
ओमापोज्योतीरसोऽमृतं ब्रह्मभूर्भुवः स्वरोम् ।

दक्षिणाङ्गुष्ठेन दक्षिणनासापुटं सम्मीड्य वामनासापुटेन शनैः शनैः वायुमाकृष्योदरं

परिपूर्य अपराभिश्चतुर्भिरन्गुलीभिः यथायोगं वामनासापुटं सम्मीड्य कुम्भके एव प्राणायाममन्त्रं यथाशक्तिर्त्रिर्वा जपित्वा शनैः शनैः दक्षिणनासापुटेन वायुं विरेचयेत्

४. **पुनराचम्य**

५. **उत्तिष्ठन् हरिःसुपर्णेति मन्त्रेण दक्षिणहस्तस्थं जलमभिमन्त्र्य चतुर्वारमुत्सृजेत्**

हरिः सुपर्णेति सूक्तस्य ब्रह्मा ऋषिः – सूर्यो जातवेदाः देवताः – जगती छन्दः – **सूर्यार्घ्यप्रदाने विनियोगः**

हरिः सुपर्णो दिवमारुहोऽर्चिषा ये त्वा दिप्सन्ति दिवमुत्पतन्तम् ।

अव तां जहि हरसा जातवेदोऽबिभ्यदुग्रोऽर्चिषा दिवमा रोह सूर्य ॥ १ ॥

६. तत अभयं नः इति सूक्तेन सूर्यमुपतिष्ठेत्

अस्य श्री अथर्ववेदस्य एकोनविंशत् काण्डस्य अभयं नः इति मन्त्रस्य – अथर्वा ऋषिः – मन्त्रोक्ताः देवताः – जगती छन्दः – अभयं मित्रातिति मन्त्रस्य त्रिष्टुप् छन्दः – उपस्थाने विनियोगः

अभयं नः करत्यन्तरिक्षमभयं द्यावापृथिवी उभे इमे ।
अभयं पश्चादभयं पुरस्तादुत्तरादधरादभयं नो अस्तु ॥

अभयं मित्रादभयममित्रादभयं ज्ञातादभयं पुरोयः ।
अभयं नक्तमभयं दिवा नः सर्वा आशा मम मित्रं भवन्तु ॥

७. अथ गायत्रीजपप्रकारः

आयातु वरदा देवी अक्षरं ब्रह्मसम्मितम् । गायत्रीं छन्दसां मातेदं ब्रह्म जुषस्व नः ।

ओऽजोसि सहोऽसि बलमसि भ्राजोऽसि देवानां धामनामासि विश्वमसि विश्वायु –

– स्सर्वमसि सर्वायुरभिभूरों गायत्रीमावाहयामि ।

इति गायत्रीमावाह्य गायत्रीविनियोगं स्मृत्वा यथाक्षरं दैवतं रूपञ्च मनसि समाधाय अष्टैकादशादि संख्यान्वितां प्रणवव्याहृतिपूर्विकां प्रणवान्तां गायत्रीं जपेत् ॥

प्रणवस्य ब्रह्मा ऋषिर्दैवीगायत्री छन्दः परमात्मा देवता । महाव्याहृतीनां प्रजापतिः

ऋषिः गायत्र्युष्णिगनुष्टुप्छन्दांसि अग्निवाय्वादित्या देवताः

गायत्र्याः विश्वामित्र ऋषिर्गायत्री छन्दः सविता देवता जपे विनियोगः

८. प्रार्थना

पश्येमेति सूक्तस्य ब्रह्मा ऋषिः – सूर्यो देवता – प्राजापत्यागायत्री छन्दः – प्रार्थनायां विनियोगः

पश्येम शरदः शतम् । १ । जीवेम शरदः शतम् । २ ।

बुध्येम शरदः शतम् । ३ । रोहेम शरदः शतम् । ४ ।

पूषेम शरदः शतम् । ५ । भवेम शरदः शतम् । ६ ।

भूयेम शरदः शतम् । ७ । भूयसीः शरदः शतात् । ८ ।

इन्द्र जीवेति सूक्तस्य ब्रह्मा ऋषिः – इन्द्रादयो मन्त्रोक्ताः देवताः – गायत्री छन्दः – प्रार्थनायां विनियोगः

इन्द्र जीव सूर्य जीव देवा जीवा जीव्यासमहम् । सर्वमायुर्जीव्यासम् ॥

९. सावित्रीविसर्जनम्

स्तुता मयेति सूक्तस्य ब्रह्मा ऋषिः – गायत्री देवता – पञ्चपदाऽतिजगती छन्दः – सावित्रीविसर्जने विनियोगः

स्तुता मया वरदा वेदमाता प्रचोदयन्तां पावमानी द्विजानाम् ।

आयुः प्राणं प्रजां पशुं कीर्तिं द्रविणं ब्रह्मवर्चसम् ।

मह्यं दत्त्वा व्रजत ब्रह्मलोकं ॥

इति गायत्रीं विसृज्य

१०. कृताञ्जलिर्भूम्यलग्नपादमूलो भूलग्नैकचरणो भूलग्नैकचरणार्द्धमात्रो वा

यथार्थमुपतिष्ठेत्

उदीराणा इति मन्त्रस्य अथर्वा ऋषिः – भूमिर्देवता – अनुष्टुप् छन्दः – उपस्थाने विनियोगः

उदीराणा उतासीनास्तिष्ठन्तः प्रक्रामन्तः ।

पद्भ्यां दक्षिणसव्याभ्यां मा व्यथिष्महि भूम्याम् ॥

सूर्यस्येति पञ्चमन्त्राणां – ब्रह्मा ऋषिः – मन्त्रोक्ताः देवताः – प्रथममन्त्रस्य विराट्पुरस्ताद् बृहती द्वितीयस्य पुर उष्णिक् त्रितीयपञ्चमयोः आर्षीगायत्री चतुर्थस्य विरात्विषमागायत्री छन्दांसि – उपस्थाने विनियोगः

सूर्यस्यावृतमन्वावर्ते दक्षिणामन्वावृतम् ।

सा मे द्रविणं यच्छतु सा मे ब्राह्मणवर्चसम् ॥

दिशो ज्योतिष्मतीरभ्यावर्ते ।

ता मे द्रविणं यच्छन्तु ता मे ब्राह्मणवर्चसम् ॥

सप्तऋषीनभ्यावर्ते ।

ते मे द्रविणं यच्छन्तु ते मे ब्राह्मणवर्चसम् ॥

ब्रह्माभ्यावर्ते ।

तन्मे द्रविणं यच्छतु तन्मे ब्राह्मणवर्चसम् ॥

ब्राह्मणाँ अभ्यावर्ते ।

ते मे द्रविणं यच्छन्तु ते मे ब्राह्मणवर्चसम् ॥

असपत्नमिति सूक्तस्य – अथर्वा ऋषिः – मन्त्रोक्ताः **देवताः** – प्रथमस्य अनुष्टुप्, द्वितीयस्य **सप्तपदाबृहतीगर्भातिशक्वरी छन्दसी** – उपस्थाने **विनियोगः**

असपत्नं पुरस्तात्पश्चान्नो अभयं कृतम् ।

सविता मा दक्षिणत उत्तरान्मा शचीपतिः । १ ।

दिवो मादित्या रक्षन्तु भूम्या रक्षन्त्वग्नयः ।

इन्द्राग्नी रक्षतां मा पुरस्तादश्विनावभितः शर्म यच्छताम् ।

तिरश्चीनघ्न्या रक्षतु जातवेदा भूतकृतो मे सर्वतः सन्तु वर्म ॥ २ ॥

यस्मात्कोशादिति **सूक्तस्य** भृग्वङ्गिरा ब्रह्मा ऋषिः – **परमात्मा देवाश्च देवताः** – त्रिष्टुप् छन्दः – उपस्थाने **विनियोगः**

यस्मात्कोशादुदभराम वेदं तस्मिन्नन्तरव दध्म एनम् ।

कृतमिष्टं ब्रह्मणो वीर्येऽण तेन मा देवास्तपसावतेह ॥

मान्ध्यन्दिनसन्ध्योपासना

१. प्राङ्मुख उदङ्मुख ऐशान्याभिमुखो वा भूत्वा मणिबन्धपर्यन्तं हस्तौ जानुपर्यन्तं पादौ च प्रक्षाल्य मुखं च सम्मृज्य ऊर्ध्वजानुरुपविश्य त्रिराचामेत्

जीवास्थेति पञ्चमन्त्रात्मक सूक्तस्य ब्रह्मा ऋषिः – प्रथममन्त्रस्य आसुर्यनुष्टुप् द्वितीयस्य साम्न्यनुष्टुप् तृतीयस्य आसुरीगायत्री चतुर्थस्य साम्न्युष्णिक् छन्दांसि – आचमने विनियोगः

जीवा स्थ जीव्यासं सर्वमायुर्जीव्यासं ।१।

उपजीवा स्थोप जीव्यासं सर्वमायुर्जीव्यासं ।२।

संजीवा स्थ सं जीव्यासं सर्वमायुर्जीव्यासं ।३। (इति त्रिराचम्य)

जीवला स्थ जीव्यासं सर्वमायुर्जीव्यासं ।४। (इति आकुञ्चितोष्टमास्यं

द्विः प्रमृज्य पाणिं प्रक्षाल्य सव्यं पाणिं पादौ च प्रोक्ष्य सजलकरेण शिरश्चक्षुषी नासिके

श्रोत्रे चालभ्य

इन्द्र जीवेति सूक्तस्य ब्रह्मा ऋषिः – इन्द्रादयो मन्त्रोक्ताः देवताः – गायत्री छन्दः

आत्मानुमन्त्रणे विनियोगः

इन्द्र जीव सूर्य जीव देवा जीवा जीव्यासमहम् । सर्वमायुर्जीव्यासम् ॥ (इति

हृदयमनुमन्त्रयेत्)

२. आपोहिष्ठेति सूक्तस्य सिन्धुद्वीप ऋषिः अपान्नपात् सोम आपश्च देवताः – गायत्री छन्दः – मार्जने विनियोगः

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 ॥

ईशाना वार्याणां क्षयन्तीश्चर्षणीनाम् । अपो याचामि भेषजम् ॥ ४ ॥ – (इति

प्रतिमन्त्रं सजलकुशैः शिरोऽभिषिञ्चेत्)

३. प्राणायामं कुर्यात्

ॐकारस्य ब्रह्मा ऋषिः दैवीगायत्री छन्दः परमात्मा देवता । भूर्भुवस्वरित्यासां

प्रजापतिः ऋषिः गायत्री त्रिष्टुप् जगतीति क्रमेण छन्दांसि अग्निवाय्वादित्या देवताः।

जनदिति व्याहृतेः प्रजापतिः ऋषिः अनुष्टुप् छन्दः चन्द्रमा देवता ।

वृधत्करत्गुहन्महच्छमोमित्यासां प्रजापतिः ऋषिः बृहती छन्दः चित्ररथो देवता ।

गायत्र्याः विश्वामित्र ऋषिः गायत्री छन्दः सविता देवता । गायत्रीशिरसः प्रजापतिः

ऋषिः यजुश्छन्दः ब्रह्माग्निवाय्वादित्या देवताः प्राणायामे विनियोगः

ॐ भूः ॐ भुवः ॐ स्वः ॐ जनत् ॐ वृधत् ॐ करत् ॐ गुहत् ॐ महत्

ॐ तत् ॐ शं ॐ तत्स॑वि॒तुर्वरे॑ण्यं॒ भर्गो॑ दे॒वस्य॑ धीमहि धियो॒ यो नः॑ प्रचो॒दया॑त्

ओमापो॒ज्यो॒ती॒रसो॒ऽमृतं॒ ब्रह्म॒भूर्भु॒वः॒ स्वरोम् ।

दक्षिणाङ्गुष्ठेन दक्षिणनासापुटं सम्मीड्य वामनासापुटेन शनैः शनैः वायुमाकृष्योदरं परिपूर्य अपराभिश्चतुर्भिरन्गुलीभिः यथायोगं वामनासापुटं सम्मीड्य कुम्भके एव प्राणायाममन्त्रं यथाशक्तिर्त्रिर्वा जपित्वा शनैः शनैः दक्षिणनासापुटेन वायुं विरेचयेत्

४. पुनराचम्य

५. उतिष्ठन् उदुत्यमिति मन्त्रेण दक्षिणहस्तस्थं जलमभिमन्त्र्य प्रथमार्घ्यम् चित्रं देवानामिति मन्त्रेण द्वितीयार्घ्यं च दद्यात्

उदुत्यमिति मन्त्रस्य ब्रह्मा ऋषिः – अध्यात्मं रोहितादित्यदैवत्यम् देवते – आर्षी गायत्री छन्दः – चित्रं देवानामिति मंत्रस्य त्रिष्टुप् छन्दः – सूर्यार्घ्यप्रदाने विनियोगः

उदु त्यं जातवेदसं देवं वहन्ति केतवः । दृशे विश्वाय सूर्यम् ।१)

चित्रं देवानामुदगादनीकं चक्षुर्मित्रस्य वरुणस्याग्नेः ।

आप्राद् द्यावापृथिवी अन्तरिक्षं सूर्य आत्मा जगतस्तस्थुषश्च ॥२॥

६. तत उदस्य केतव इत्यादि सौरमन्त्रान् यथाकामं जपेत्

उदस्य केतव इति सूक्तस्य प्रथमादिपञ्चमन्त्राणां ब्रह्मा ऋषिः –प्रथममन्त्रस्य अनुष्टुप्, द्वितीयत्रितीययोः जगती, चतुर्थपन्चमयोः त्रिष्टुप् छन्दांसि – जपे विनियोगः

उदस्य केतवो दिवि शुक्रा भ्राजन्त ईरते ।

आदित्यस्य नृचक्षसो महिव्रतस्य मीढुषः । १ ।

दिशां प्रज्ञानां स्वरयन्तमर्चिषा सुपक्षमाशुं पतयन्तमर्णवे ।

स्तवाम सूर्यं भुवनस्य गोपां यो रश्मिभिर्दिश आभाति सर्वाः । २ ।

यत्प्राङ् प्रत्यङ् स्वधया यासि शीभं नानारूपे अहनी कर्षिमायया ।

तदादित्य महि तत्ते महि श्रवो यदेको विश्वं परि भूम जायसे । ३ ।

विपश्चितं तरणिं भ्राजमानं वहन्ति यं हरितः सप्त बह्वीः ।

सुताद्यमत्त्रिर्दिवमुन्निनाय तं त्वा पश्यन्ति परियान्तमाजिम् । ४ ।

मा त्वा दभन्परियान्तमाजिं स्वस्ति दुर्गाँ अति याहि शीभम् ।

दिवं च सूर्य पृथिवीं च देवीमहोरात्रे विमिमानो यदेषि । ५ ।

उद्वयं तमसस्परीति मन्त्रस्य ब्रह्मा ऋषिः – आयुः बृहस्पतिः अश्विनौ च देवताः –
अनुष्टुप् छन्दः – जपे विनियोगः

उद्वयं तमसस्परि रोहन्तो नाकमुत्तमम् । देवं देवत्रा सूर्यमगन्म ज्योतिरुत्तमम् ॥

७. अथ गायत्रीजपप्रकारः

आयातु वरदा देवी अक्षरं ब्रह्मसम्मितम् । गायत्रीं छन्दसां मातेदं ब्रह्म जुषस्व नः ।

ओऽजोऽसि सहोऽसि बलमसि भ्राजोऽसि देवानां धामनामासि विश्वमसि विश्वायु –

– स्सर्वमसि सर्वायुरभिभूरों गायत्रीमावाहयामि ।

इति गायत्रीमावाह्य गायत्रीविनियोगं स्मृत्वा यथाक्षरं दैवतं रूपञ्च मनसि समाधाय

अष्टैकादशादि संख्यान्वितां प्रणवव्याहृतिपूर्विकां प्रणवान्तां गायत्रीं जपेत् ।

प्रणवस्य ब्रह्मा ऋषिर्दैवीगायत्री छन्दः परमात्मा देवता । महाव्याहृतीनां प्रजापतिः

ऋषिः गायत्र्युष्णिगनुष्टुप्छन्दांसि अग्निवाय्वादित्या देवताः

गायत्र्याः विश्वामित्र ऋषिर्गायत्री छन्दः सविता देवता जपे विनियोगः

८. प्रार्थना

पश्येमेति सूक्तस्य ब्रह्मा ऋषिः – सूर्यो देवता – प्राजापत्यागायत्री छन्दः – प्रार्थनायां विनियोगः

पश्येम शरदः शतम् । १ । **जीवेम शरदः शतम्** । २ ।

बुध्येम शरदः शतम् । ३ । रोहेम शरदः शतम् । ४ ।

पूषेम शरदः शतम् । ५ । **भवेम शरदः शतम्** । ६ ।

भूयेम शरदः शतम् । ७ । भूयसीः शरदः शतात् । ८ ।

इन्द्र जीवेति सूक्तस्य ब्रह्मा ऋषिः – इन्द्रादयो मन्त्रोक्ताः देवताः – गायत्री छन्दः – प्रार्थनायां विनियोगः

इन्द्र जीव सूर्य जीव देवा जीवा जीव्यासमहम् । सर्वमायुर्जीव्यासम् ॥

९. सावित्रीविसर्जनम्

स्तुता मयेति सूक्तस्य ब्रह्मा ऋषिः – गायत्री देवता – पञ्चपदाऽतिजगती छन्दः – सावित्रीविसर्जने विनियोगः

स्तुता मया वरदा वेदमाता प्रचोदयन्तां पावमानी द्विजानाम् ।

आयुः प्राणं प्रजां पशुं कीर्तिं द्रविणं ब्रह्मवर्चसम् ।

मह्यं दत्त्वा व्रजत ब्रह्मलोकं ॥

इति गायत्रीं विसृज्य

१०. कृताञ्जलिर्भूम्यलग्नपादमूलो भूलग्नैकचरणो भूलग्नैकचरणार्द्धमात्रो वा यथार्थमुपतिष्ठेत्

उदीराणा इति मन्त्रस्य अथर्वा ऋषिः – भूमिर्देवता – अनुष्टुप् छन्दः – उपस्थाने **विनियोगः**

उदीराणा उतासीनास्तिष्ठन्तः प्रक्रामन्तः ।
पद्भ्यां दक्षिणसव्याभ्यां मा व्यथिष्महि भूम्याम् ॥

सूर्यस्येति **पञ्चमन्त्राणां – ब्रह्मा ऋषिः – मन्त्रोक्ताः देवताः – प्रथममन्त्रस्य विराट्पुरस्ताद् बृहती द्वितीयस्य पुर उष्णिक् त्रितीयपञ्चमयोः आर्षीगायत्री चतुर्थस्य विरात्विषमागायत्री** छन्दांसि – उपस्थाने विनियोगः

सूर्यस्यावृतमन्वावर्ते दक्षिणामन्वावृतम् ।

सा मे द्रविणं यच्छतु सा मे ब्राह्मणवर्चसम् ॥

दिशो ज्योतिष्मतीरभ्यावर्ते ।

ता मे द्रविणं यच्छन्तु ता मे ब्राह्मणवर्चसम् ॥

सप्तऋषीनभ्यावर्ते ।

ते मे द्रविणं यच्छन्तु ते मे ब्राह्मणवर्चसम् ॥

ब्रह्माभ्यावर्ते ।

तन्मे द्रविणं यच्छतु तन्मे ब्राह्मणवर्चसम् ॥

ब्राह्मणाँ अभ्यावर्ते ।

ते मे द्रविणं यच्छन्तु ते मे ब्राह्मणवर्चसम् ॥

असपत्नमिति सूक्तस्य – अथर्वा ऋषिः – मन्त्रोक्ताः **देवताः** – **प्रथमस्य** अनुष्टुप्, **द्वितीयस्य सप्तपदाबृहतीगर्भातिशक्वरी छन्दसी** – उपस्थाने **विनियोगः**

असपत्नं पुरस्तात्पश्चान्नो अभयं कृतम् ।

सविता मा दक्षिणत उत्तरान्मा शचीपतिः । १ ।

दिवो मादित्या रक्षन्तु भूम्या रक्षन्त्वग्नयः ।

इन्द्राग्नी रक्षतां मा पुरस्तादश्विनावभितः शर्म यच्छताम् ।

तिरश्चीनघ्न्या रक्षतु जातवेदा भूतकृतो मे सर्वतः सन्तु वर्म ॥ २ ॥

यस्मात्कोशादिति सूक्तस्य भृग्वङ्गिरा ब्रह्मा ऋषिः – परमात्मा देवाश्च देवताः – त्रिष्टुप् छन्दः – उपस्थाने विनियोगः

यस्मात्कोशादुदभराम वेदं तस्मिन्नन्तरव दध्म एनम् ।

कृतमिष्टं ब्रह्मणो वीर्येऽण तेन मा देवास्तपसावतेह ॥

सायंसन्ध्योपासना

१. प्राङ्मुख उदङ्मुख ऐशान्याभिमुखो वा भूत्वा मणिबन्धपर्यन्तं हस्तौ जानुपर्यन्तं पादौ च प्रक्षाल्य मुखं च सम्मृज्य ऊर्ध्वजानुरुपविश्य त्रिराचामेत्

जीवास्थेति पञ्चमन्त्रात्मक सूक्तस्य ब्रह्मा ऋषिः – प्रथममन्त्रस्य आसुर्यनुष्टुप् द्वितीयस्य साम्न्यनुष्टुप् तृतीयस्य आसुरीगायत्री चतुर्थस्य साम्न्युष्णिक् छन्दांसि – आचमने विनियोगः

जीवा स्थ जीव्यासं सर्वमायुर्जीव्यासं ।१।

उपजीवा स्थोप जीव्यासं सर्वमायुर्जीव्यासं ।२।

संजीवा स्थ सं जीव्यासं सर्वमायुर्जीव्यासं ।३। (इति त्रिराचम्य)

जीवला स्थ जीव्यासं सर्वमायुर्जीव्यासं ।४। (इति आकुञ्चितोष्टमास्यं

द्विः प्रमृज्य पाणिं प्रक्षाल्य सव्यं पाणिं पादौ च प्रोक्ष्य सजलकरेण शिरश्चक्षुषी नासिके

श्रोत्रे चालभ्य

इन्द्र जीवेति सूक्तस्य ब्रह्मा ऋषिः – इन्द्रादयो मन्त्रोक्ताः देवताः – गायत्री छन्दः आत्मानुमन्त्रणे विनियोगः

इन्द्र जीव सूर्य जीव देवा जीवा जीव्यासमहम् । सर्वमायुर्जीव्यासम् ॥ (इति हृदयमनुमन्त्रयेत्)

२. आपोहिष्ठेति सूक्तस्य सिन्धुद्वीप ऋषिः अपान्नपात् सोम आपश्च देवताः – गायत्री छन्दः – मार्जने विनियोगः

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 ॥

ईशाना वार्याणां क्षयन्तीश्चर्षणीनाम् । अपो याचामि भेषजम् ॥ ४ ॥ – (इति प्रतिमन्त्रं सजलकुशैः शिरोऽभिषिञ्चेत्)

३. प्राणायामं कुर्यात्

ॐकारस्य ब्रह्मा ऋषिः दैवीगायत्री छन्दः परमात्मा देवता । भूर्भुवस्वरित्यासां

प्रजापतिः ऋषिः गायत्री त्रिष्टुप् जगतीति क्रमेण छन्दांसि अग्निवाय्वादित्या देवताः।

जनदिति व्याहृतेः प्रजापतिः ऋषिः अनुष्टुप् छन्दः चन्द्रमा देवता ।

वृधत्करत्गुहन्महच्छमोमित्यासां प्रजापतिः ऋषिः बृहती छन्दः चित्ररथो देवता ।

गायत्र्याः विश्वामित्र ऋषिः गायत्री छन्दः सविता देवता । गायत्रीशिरसः प्रजापतिः ऋषिः यजुश्छन्दः ब्रह्माग्निवाय्वादित्या देवताः प्राणायामे विनियोगः

ॐ भूः ॐ भुवः ॐ स्वः ॐ जनत् ॐ वृधत् ॐ करत् ॐ गुहत् ॐ महत्

ॐ तत् ॐ शं ॐ तत्सवितुर्वरेण्यं भर्गो देवस्य धीमहि धियो यो नः प्रचोदयात्

ओमापोज्योतीरसोऽमृतं ब्रह्मभूर्भुवः स्वरोम् ।

दक्षिणाङ्गुष्ठेन दक्षिणनासापुटं सम्मीड्य वामनासापुटेन शनैः शनैः वायुमाकृष्योदरं परिपूर्य अपराभिश्चतुर्भिरन्गुलीभिः यथायोगं वामनासापुटं सम्मीड्य कुम्भके एव प्राणायाममन्त्रं यथाशक्तिर्त्रिर्वा जपित्वा शनैः शनैः दक्षिणनासापुटेन वायुं विरेचयेत्

४. पुनराचम्य

५. उत्तिष्ठन् अयोजालेति मन्त्रेण दक्षिणहस्तस्थं जलमभिमन्त्र्य त्रिरुत्सृजेत्

अयोजालेति सूक्तस्य – ब्रह्मा ऋषिः – जातवेदाः सूर्यः वज्रश्च देवताः – अति जगती छन्दः सूर्यार्घ्यप्रदाने विनियोगः

अयोजाला असुरा मायिनोऽयस्मयैः पाशैरङ्किनो ये चरन्ति ।

तांस्ते रन्धयामि हरसा जातवेदः सहस्रऋष्टिः सपत्नान्प्रमृणन्पाहि वज्रः ।

६. तत आसीनः उद्वेदभिश्रुतामघमिति सूक्तेन सूर्यमुपतिष्ठेत्

उद्वेदभिश्रुतामघमिति मन्त्रस्य सुकक्षः ऋषिः गायत्री छन्दः सूर्यो देवता उपस्थाने विनियोगः

उद्वेदभि श्रुतामघं वृषभं नर्यापसं । अस्तारमेषि सूर्य ॥

७. अथ गायत्रीजपप्रकारः

आयातु वरदा देवी अक्षरं ब्रह्मसम्मितम् । गायत्रीं छन्दसां मातेदं ब्रह्म जुषस्व नः ।

ओऽजोसि सहोऽसि बलमसि भ्राजोऽसि देवानां धामनामासि विश्वमसि विश्वायु –

– स्सर्वमसि सर्वायुरभिभूरों गायत्रीमावाहयामि ।

इति गायत्रीमावाह्य गायत्रीविनियोगं स्मृत्वा यथाक्षरं दैवतं रूपञ्च मनसि समाधाय अष्टैकादशादि संख्यान्वितां प्रणवव्याहृतिपूर्विकां प्रणवान्तां गायत्रीं जपेत् ।

प्रणवस्य ब्रह्मा ऋषिर्दैवीगायत्री छन्दः परमात्मा देवता । महाव्याहृतीनां प्रजापतिः ऋषिः गायत्र्युष्णिगनुष्टुप्छन्दांसि अग्निवाय्वादित्या देवताः

गायत्र्याः विश्वामित्र ऋषिर्गायत्री छन्दः सविता देवता जपे विनियोगः

८. प्रार्थना

पश्येमेति सूक्तस्य ब्रह्मा ऋषिः – सूर्यो देवता – प्राजापत्यागायत्री छन्दः – प्रार्थनायां विनियोगः

पश्येम शरदः शतम् । १ । जीवेम शरदः शतम् । २ ।

बुध्येम शरदः शतम् । ३ । रोहेम शरदः शतम् । ४ ।

पूषेम शरदः शतम् । ५ । भवेम शरदः शतम् । ६ ।

भूयेम शरदः शतम् । ७ । भूयसीः शरदः शतात् । ८ ।

इन्द्र जीवेति सूक्तस्य ब्रह्मा ऋषिः – इन्द्रादयो मन्त्रोक्ताः देवताः – गायत्री छन्दः –

प्रार्थनायां विनियोगः

इन्द्र जीव सूर्य जीव देवा जीवा जीव्यासमहम् । सर्वमायुर्जीव्यासम् ॥

९. सावित्रीविसर्जनम्

स्तुता मयेति सूक्तस्य ब्रह्मा ऋषिः – गायत्री देवता – पञ्चपदाऽतिजगती छन्दः – सावित्रीविसर्जने विनियोगः

स्तुता मया वरदा वेदमाता प्रचोदयन्तां पावमानी द्विजानाम् ।
आयुः प्राणं प्रजां पशुं कीर्तिं द्रविणं ब्रह्मवर्चसम् ।

मह्यं दत्त्वा व्रजत ब्रह्मलोकं ॥

इति गायत्रीं विसृज्य

१०. कृताञ्जलिर्भूम्यलग्नपादमूलो भूलग्नैकचरणो भूलग्नैकचरणार्द्धमात्रो वा

यथार्थमुपतिष्ठेत्

उदीराणा इति मन्त्रस्य अथर्वा ऋषिः – भूमिर्देवता – अनुष्टुप् छन्दः – उपस्थाने विनियोगः

उदीराणा उतासीनास्तिष्ठन्तः प्रक्रामन्तः ।

पद्भ्यां दक्षिणसव्याभ्यां मा व्यथिष्महि भूम्याम् ॥

सूर्यस्येति पञ्चमन्त्राणां – ब्रह्मा ऋषिः – मन्त्रोक्ताः देवताः – प्रथममन्त्रस्य विराट्पुरस्ताद्
बृहती द्वितीयस्य पुर उष्णिक् त्रितीयपञ्चमयोः आर्षीगायत्री चतुर्थस्य विरात्विषमागायत्री
छन्दांसि – उपस्थाने विनियोगः

सूर्यस्यावृतमन्वावर्ते दक्षिणामन्वावृतम् ।

सा मे द्रविणं यच्छतु सा मे ब्राह्मणवर्चसम् ॥

दिशो ज्योतिष्मतीरभ्यावर्ते ।

ता मे द्रविणं यच्छन्तु ता मे ब्राह्मणवर्चसम् ॥

सप्तऋषीनभ्यावर्ते ।

ते मे द्रविणं यच्छन्तु ते मे ब्राह्मणवर्चसम् ॥

ब्रह्माभ्यावर्ते ।

तन्मे द्रविणं यच्छतु तन्मे ब्राह्मणवर्चसम् ॥

ब्राह्मणाँ अभ्यावर्ते ।

ते मे द्रविणं यच्छन्तु ते मे ब्राह्मणवर्चसम् ॥

असपत्नमिति सूक्तस्य – अथर्वा ऋषिः – मन्त्रोक्ताः देवताः – प्रथमस्य अनुष्टुप्, द्वितीयस्य सप्तपदाबृहतीगर्भातिशक्वरी छन्दसी – उपस्थाने विनियोगः

असपत्नं पुरस्तात्पश्चान्नो अभयं कृतम् ।

सविता मा दक्षिणत उत्तरान्मा शचीपतिः ।१।

दिवो मादित्या रक्षन्तु भूम्या रक्षन्त्वग्नयः ।

इन्द्राग्नी रक्षतां मा पुरस्तादश्विनावभितः शर्म यच्छताम् ।

तिरश्चीनघ्न्या रक्षतु जातवेदा भूतकृतो मे सर्वतः सन्तु वर्म ॥ २ ॥

यस्मात्कोशादिति सूक्तस्य भृग्वङ्गिरा ब्रह्मा ऋषिः – परमात्मा देवाश्च देवताः – त्रिष्टुप् छन्दः – उपस्थाने विनियोगः

यस्मात्कोशादुदभराम वेदं तस्मिन्नन्तरव दध्म एनम् ।

कृतमिष्टं ब्रह्मणो वीर्येऽण तेन मा देवास्तपसावतेह ॥