



1

I d; k&I w Z vkj k/kuk

संध्या का तात्पर्य है दिन और रात के 24 घंटे के मध्य ऐसा समय जब दिन और रात मिलते हैं। अर्थात् सूर्योदय और जब सूर्यास्त का समय। ये दोनों समय संध्या के नाम से जाने जाते हैं। इस समय लोग दिन रात के कारणरूप सूर्य जो कि प्रेरणा का स्रोत है, को धन्यवाद स्वरूप संध्यावादन करते हैं। संध्यावादन का मुख्य लाभ आंतरिक मन को पवित्र करना है। दूसरों के विषय में अच्छा नहीं सोचने, उनके बारे में बुरे विचार रखना, उन्हें हानि पहुँचाना, दुःख देना आदि से हमारा मन दोषयुक्त हो जाता है। संध्यावादन भी एक प्रकार का योग है जिसे संध्यायोग कहते हैं।



यह पाठ पढ़ने के बाद आप सक्षम होंगे:

- संध्या मंत्रों का उच्चारण कर पाने में; और
- संध्या स्वरूप का अभ्यास कर पाने में ।

1.1 I d; k ; ksx

संध्या योग के तीन प्रमुख भाग होते हैं:

1. प्राणायाम (श्वसन संबंधी नियम)
2. अर्घ्यम (मंत्रों के साथ जल का अर्पण) और
3. गायत्री जाप (सविता, सूर्य को याद करते हुए मंत्रों का पुनर्पुनः उच्चारण) ।

आसन, प्राणायाम, ध्यान आदि प्रतिदिन दिये जाने वाले संध्या योग के ही भाग हैं। संध्या योग करने से पहले निम्नरूप में तैयारी करनी चाहिए—

- संध्या अभ्यास के लिए साफ—सुथारे और शांत स्थान का चयन कीजिए ।
- निश्चित समय — सुबह सूर्योदय के लगभग 100 मिनट पूर्व तथा शाम के समय आसमान में तारों के दिखने के लगभग 100 मिनट पूर्व ।
- उपयुक्त चटाई ।
- आसन ग्रहण करें (शारीरिक आसन) ।



1.2 I d; k ; ks dh i fØ; k

1. vkpeue~

सामने पञ्चपात्र (तांबे का गिलास), जो कि पानी से भरा हो और एक चम्मच अथवा उद्धारण (तांबे की चम्मच) को सामने रखकर बैठ जायें। अपनी दायें हाथ की हथेली पर कुछ बूंदे पानी की डालें तथा इसे तीन बार में पी जायें।

2. çk.kk; ke%

अपने दायें हाथ के अंगुठे से नाक की दायीं तरफ और दायें हाथ की अनामिका अंगुली से नाक के बायें तरफ स्पर्श करें और अंगुठे से दांयी तरफ वाले नाक के हिस्से को थोडा दबायें तथा बांयी तरफ वाले नाक की तरफ से धीरे-धीरे सांस अन्दर की तरफ लें।

3. I dYie~

प्रातः संध्या वन्दन और मध्याह्निक के लिए पूर्व की तरफ देखें तथा सांयकाल में संध्या वन्दन के लिए पश्चिम दिशा की तरफ देखें। बायी तरफ की हथेली को ऊपर की तरफ करके बांय ऊरु पर रखें तथा दांयी हथेली को बंद करके बांयी हथेली पर रखें और निम्न मंत्र का जाप करें:

अद्यब्रह्मणः द्वितीयपरार्धे श्वेतवराहकल्पे वैवस्वतमन्वन्तरे कलियुगे प्रथममादे जम्बूद्वीपे भरतखण्डे भारतवर्षे अस्मिन् वर्तमान संवत्सरे अयने तौ..... मासे पक्षे तिथौ वासरे पुण्यकाले ममोपात्तसमस्तदुरितक्षयद्वारा श्रीपरमेश्वरप्रीत्यर्थं प्रातः / सायं सन्ध्यामुपासिष्ये ।



4. v?; &çnkue~

दोनों हाथों की हथेली में जल को रखें और निम्न मंत्र का जाप करें

ॐ भास्कराय नमः इदमर्घ्यम्

तथा पानी को फर्श पर डाल दें और ऐसा तीन बार करें।

5. I for` tki

यो देवः सवितास्माकं धियो धर्मादिगोचराः। प्रेरयेत्तस्य यद्भर्गः
तद्वरेण्यमुपास्महे।।

उपरोक्त मंत्र को दिन में दो बार 108 बार जाप करें।

6. vkpeue~, oal ekfir



ikBxr izu& 1-1

1. संध्या योग के तीन मुख्य भाग लिखिए।
2. संध्या योग करने की प्रक्रियाओं के नाम लिखिए।



vkj us D; k I h[kk\

- संध्या योग की प्रक्रिया।
- संध्या योग के मंत्र।



i kBar i zu

1. प्रतिदिन संध्या योग करने से पूर्व क्या-क्या तैयारियां की जानी चाहिए।



mUkj ekyk

1.1

1. प्राणायाम, अर्घ्य और गायत्री जाप
2. आचमन, प्राणायाम, संकल्प, अर्घ्य अपर्ण, सवितृ जाप और आचमन।

