d{kk&†

ikB ƒ lU/;k l:;k% vkjk/kuk

ikB „ Jhx.kiR;FkoZ'kh"kZ ifu"kn~

ikB … J)k lDre~

ikB † e/kk lDre~

ikB ‡ nxk lDre~

ikB ˆ e=i"ie~

ikB ‰ xk lDre~

ikB Š Jh lDre~

1

lU/;klU;k% vkjk/kuk

संध्या इति उक्ते चतुर्विंशतौ होरासु एतादृशः समयः यदा रात्रेः तथा दिवसस्य मेलनम् भवति ।अर्थात् सूर्योदस्य तथा सूर्यास्तस्य समयः संध्यासमयः कथ्यते ।अस्मिन् समये जना रात्रिदिवसयोः कारणस्वरूपं सूर्यं नमन्ति ।संध्यावंदनस्य मुख्यो लाभः आन्तरिकमनः पवित्रकरणं वर्तते ।अन्येषां विषये असम्यक् चिन्तनेन, विपरीतविचारेण तथा तेभ्यः हानिप्रदानेन इत्यादिकारणैः अस्माकं मनः दोषयुक्तः भवति । संध्यावदनमपि एको योगः संध्यायोगो वर्तते ।

mÌs';kfu

एतते पाठं पठनान्तरं भवन्तः सक्षमाः भविष्यन्ति :

- प्राणायामे (श्वसनसम्बन्धिनियमेषु) ;
- अर्घ्यप्रदाने (मंत्रैः सह जलस्यार्पणे) ;

fVli.kh

- गायत्रि जपे (सविता सूर्यं स्मरन् कुर्वन् मन्त्राणां पुनः पुनः उच्चारणम्) ।

1.1 l/;k;kx%

आसनम्, प्राणायामः, ध्यानादयः, प्रतिदिनक्रियमाणानां संध्यायोगस्य भागाः सन्ति। संध्यायाः पूर्वं निम्नसज्जां कुर्यात् –

- संध्याभ्यासाय सम्यक् तथा स्वच्छस्थानस्य चयनं कुर्यात् ।
- निश्चितसमयः – सूर्योदयतः 100 कलापूर्वं तथा सायङ्काले तारामण्डल उदयतः 100 कलापूर्वम्
- उपयुक्तः कटः
- उचितशारीरिकासने

1.2 l/;k;kxL; çfØ;k

1. **vkpeue &** समक्षे पञ्चपात्राणि संस्थाप्य आचमन्याः माध्यमेन स्वदक्षिणहस्ते जलं स्वीकृत्य ब्रह्मतीर्थेन त्रिवारम् ओम् केशवाय नमः, ओम् नारायणाय नमः ओम् माध्वानमः इत्युत्वा आचमनं कुर्यात् ।

2. **çk.kk;ke% &** अस्यप्राणायामस्य अभ्याससमये श्वासं वामनासिकातः स्वूकुर्मः तथा दक्षिणनासिकातः निष्कासयामः । तदनन्तरम् एषः क्रमः विपरीतरूपेणापि भवति । प्रथमं श्वासग्रहणं वामनासिकाया तथा निष्कासनं दक्षिणनासिकया भवति । इमं प्राणायामं नाडीशुद्धिः प्राणायामः कथ्यते तथा अस्य अपरो नामः अनुलोम विलोमोपि वर्तते । दक्षिणहस्तं उत्थाय अङ्गुष्ठेन दक्षिणनासिकाद्वारं पिदधेत्। वामनासिकया शनैः शनैः श्वासं

गृह्णीयात्, वामनासिकाम् अनामिकया पिदधाय दक्षिणनासिकया शनैः शनैः श्वासं निष्कासयेत्। पुनः दक्षिणनासिकया शनैः शनैः श्वासं गृह्णीयात्, दक्षिणनासिकाम् अङ्गुष्ठेन पिदधाय वामनासिकया शनैः शनैः श्वासं निष्कासयेत्।

3. lkdYie & प्रातः तथा मध्यान्हे पूर्वदिशायां मुखं कृत्वा सायङ्कालो पश्चिम अथवा उत्तरदिशायां मुखं कृत्वा संध्यां कुर्यात् । दक्षिणहस्ते जलं स्वीकृत्य निम्नमन्त्रं वदेत् –

ओम् विष्णुर्विष्णुर्विष्णुः श्रीमद्भगवतो महापुरसस्य विष्णुराज्ञया प्रवर्तमानस्य अद्य श्रिब्रह्मणोह्नि द्वितीय परार्धे श्रीश्वेत वाराह कल्पे जम्बूद्विपे भरतखण्डे भारतवर्षे .... पुण्यप्रदेशे .... नगरे .... ग्रामो .... संवत्सरे .... अयने .... मासे .... पक्षे .... तिथौ .... वासरे .... काले ममोत्पात्तदुरित्क्षयपूर्वकं श्रीपरमेश्वर प्रीत्यर्थं अहं प्रातः सायं काले संध्योपासनां करिष्ये ।

4. v?;Z&çnkue & अर्घ्ये अथवा हस्ते जलं स्वीकृत्य ताम्रपात्रे अर्घ्यं दद्यात् तथा निम्न मंत्रं जपेत् ।

ओम् भास्कराय नमः

5. lfor` tki & योदेवः सवितास्माकं धियोधर्मादि गोचरः । प्रेरयेत्तस्य यद् गर्भः तत्वरेण्यमुपास्महे

उपरोक्तमंत्रस्य दिवसे द्विवारं जपं कुर्यात् ।

6. vkpeue ,o lekfIr

d{kk & 4

fVIi.kh

ikBkxrk% ç'uk% 1-1

1. संध्यायोगस्य मुख्यत्रिभागान् लिखत ।
2. संध्ययोगकरणस्याः प्रक्रियायाः नाम निखत ।

HkoUr% fd% f'kf{kroUr%

- संध्यायोगस्य प्रक्रिया।
- संध्यायोगस्य मंत्राणि ।

ikBkUrk% ç'uk%

1. प्रतिदिनम् संध्यायोगं करणात् पूर्वं का का सज्जा आवश्यकी वर्तते ।

mÙkjekyk

1.1

1. प्राणायामः
2. आचमनम्, प्राणायामः, संकल्पः, अर्घ्यार्पणः, सवितृजपः तथा आचमनम् ।