ત્રિકાળ સંધ્યા

સવારે ઉઠતી વખતે

કરાગ્રે વસતે લક્ષ્મીઃ કરમૂલે સરસ્વતી ।
કરમધ્યે તુ ગોવિંદઃ પ્રભાતે કરદર્શનમ્ ।।

હાથના આગળના ભાગમાં લક્ષ્મી, મૂળ ભાગમાં સરસ્વતી અને વચલા ભાગમાં ગોવિંદ વસેછે, માટે સવારે હાથનું દર્શન કરવું.

સમુદ્રવસને દેવી! પર્વતસ્તનમંડલે ।
વિષ્ણુપત્નિ! નમસ્તુભ્યં પાદસ્પર્શં ક્ષમસ્વ મે ।।

સમદ્રરૂપી વસ્ત્રોવાળી, પર્વત રૂપી સ્તનવાળી અને વિષ્ણુ ભગવાનની પત્નીરૂપી હે પૃથ્વીદેવી ! તમને નમસ્કાર કરું છું. મારા પગનો તમને સ્પર્શ થાય છે તેને માટે ક્ષમા કરો.

વસુદેવસુતં દેવં કંસચાણૂરમર્દનમ્ ।
દેવકીપરમાનન્દં કૃષ્ણં વંદે જગદ્ગુરુમ્ ।।

વસુદેવજીના પુત્ર, કંસ (રાજા) અને ચાણૂર મલ્લને મારનાર, માતા દેવકીજીને પરમ આનંદ આપનાર અને જગતના ગુરુ એવા શ્રીકૃષ્ણ ભગવાનને હું વંદન કરું છું.

જમતી વખતે

યજ્ઞશિષ્ટાશિનઃ સન્તો મુચ્યન્તે સર્વકિલ્બિષૈઃ ।
ભુંજતે તે ત્વઘં પાપા યે પચન્ત્યાત્મકારણાત્ ।।

રોજ પંચ મહાયજ્ઞ કરીને પ્રસાદી રૂપે રહેલું અન્ન જમનાર સદાચારી જનો બધાં પાપથી મુક્ત થાય છે. (પરંતુ) જેઓ પોતાને માટે જ રાંધે છે તે પાપીઓ પાપ જ ભોગવે છે.

યત્કરોષિ યદશ્નાસિ યજ્જુહોષિ દદાસિ યત્ ।
યત્તપસ્યસિ કૌન્તેય તત્કુરુષ્વ મદર્પણમ્ ।।

હે કુંતીપુત્ર અર્જુન! તું જે જે કરે, તું જે જે ખાય, તું જે જે હોમે છે, તું જે જે દાન કરે, તું જે જે તપ કરે, તે તે સર્વ તું મને અર્પણ કર.

અહં વૈશ્વાનરો ભૂત્વા પ્રાણિનાં દેહમાશ્રિતઃ ।
પ્રાણાપાનસમાયુક્તઃ પચામ્યન્નં ચતુર્વિધમ્ ।।

પ્રાણીઓનાં દેહમાં રહીને વૈશ્વાનર (અગ્નિ) નું રૂપ લઈને, પ્રાણ અપાન વગેરે પાંચ વાયુને નિયમમાં રાખીને, પ્રાણી ચાર પ્રકારનું જે અન્ન ખાય છે, તે હું પચાવું છું.

ૐ સહ નાવવતુ સહ નો ભુનક્તુ
સહ વીર્યં કરવાવહૈ ।
તેજસ્વિ નાવધીતમસ્તુ મા વિદ્વિષાવહૈ
ૐ શાન્તિઃ શાન્તિઃ શાન્તિઃ ।।

હે પરમાત્મા! અમારા (ગુરુ શિષ્ય) બંનેની સાથે રક્ષા કરો. અમારા બંનેનું સાથે પાલન કરો. અમે સાથે રહી તેજસ્વી દૈવી કાર્યો કરીએ. અમારો કરેલો અભ્યાસ તેજસ્વી થાય અને અમે (પરસ્પર) એકબીજાનો દ્વેષ ન કરીએ.

સુતી વખતે

કૃષ્ણાય વાસુદેવાય હરયે પરમાત્મને ।
પ્રણતઃ ક્લેશનાશાય ગોવિંદાય નમો નમઃ ।।

વસુદેવના પુત્ર શ્રીકૃષ્ણ ભગવાનને, દુઃખ હરનાર પરમાત્માને અને શરણે આવનારનાં ક્લેશો દુર કરનાર ગોવિંદને વારંવાર નમસ્કાર હો.

કરચરણકૃતં વાક્કાયજં કર્મજં વા
શ્રવણનયનજં વા માનસં વાપરાધમ્ ।
વિહિતમવિહિતં વા સર્વમેતત્ ક્ષમસ્વ
જય જય કરુણાબ્ધે શ્રી મહાદેવ શંભો ।।

હાથ વડે, પગ વડે, વાણીથી, શરીરથી, કર્મથી, કાનથી, આંખથી અથવા મનથી મેં જે કંઈ અપરાધ કર્યો હોય, મેં જાણતાં - અજાણતાં જે કંઈકર્યું હોય તે બધાની હે કરુણાસાગર! હે કલ્યાણકારી મહાદેવ! મને ક્ષમા આપો. આપનો જયજયકાર થાઓ.

ત્વમેવ માતા ચ પિતા ત્વમેવ
ત્વમેવ બંધુશ્ચ સખા ત્વમેવ ।
ત્વમેવ વિદ્યા દ્રવિણં ત્વમેવ
ત્વમેવ સર્વં મમ દેવ દેવ ।।

તમે જ માતા છો, તમે જ પિતા છો, તમે જ બંધુ છો, તમે જ મિત્ર છો, તમે જ વિદ્યા છો, તમે જ ધન છો, હે દેવોના દેવ તમેજ મારું સર્વસ્વ છો.

Swadhyaya Parivar, USA