

ओ३म
AUM

VEDIC SANDHYA MEDITATION



With Hindi
Sangeet Sandhya

Arya Samaj of Inland Empire
Vishva Bharti Parishad USA
www.AryaSamajIE.org

गायत्री मन्त्र

गायत्री मन्त्र की महिमा बहुत गायी गयी है। इसकी महिमा का अनुमान इसी से लगाया जा सकता है कि इस मन्त्र को 5 नामों से जाना जाता है।

1. गायत्री मन्त्र
2. सावित्री मन्त्र
3. गुरु मन्त्र
4. महा मन्त्र
5. वेदों का मुख्य मन्त्र

1. गायत्री मन्त्र: गायत्री छन्द में लिखा होने के कारण इस मन्त्र को गायत्री नाम से जाना जाता है। निरुक्तकार यास्काचार्य लिखते हैं: “गायम् त्रायते इति गायत्री” जो लोग इसका गान/पाठ करते हैं वे तर जाते हैं इसलिये भी इसको गायत्री नाम से जाना जाता है।

2. सावित्री मन्त्र: इस मन्त्र का देवता सविता, (जो सबको जन्म देता है और माँ की तरह सबको पालता भी है) होने से इसको सावित्री/सविता मन्त्र के नाम से भी जाना जाता है।

3. गुरु मन्त्र: गुरु के पास जब पहली बार किसी विद्यार्थी को लेकर जाते थे तब गुरु सबसे पहले इसी मन्त्र को गुरु-मन्त्र के रूप में देता था। क्योंकि इस मन्त्र में अच्छी बुद्धि की प्रार्थना की गयी है।

4. महा मन्त्र: इस मन्त्र की महिमा सबसे अधिक गायी गयी है। विश्वामित्र जैसे ऋषि इसका दृष्टा हैं तथा मनु जैसे ने इसकी महिमा गायी है।

5. वेदों का मुख्य मन्त्र: वेदों उपनिषदों में भी इसका उल्लेख मिलता है। चारों वेदों में इसका पाठ किसी न किसी रूप में हुआ है इसलिए इसका नामयह पड़ गया।

es mñZ mñpBUsyprñQñw hYik vh hmñrñl bññXoMko AÇCywñgèpr cl nykl pñxw kry [vh eèvr svéXñpk hY qQw sbkC j wñqñ hY [mnn-pñk es mñZ kw j p krñsy mn kl cñcl qñ EvMgl q rññqypr cl nykl eÇCñ pr inXñZx hoqñ hY [

गायत्रो मन्त्र

ओ३म् भूर्भुवः स्वः ।
तत् सवितुर् वरेण्यम्
भर्गो देवस्य धीमहि ।
धियो यो नः प्रचोदयात् ॥

ऋग्वेद् ३.६२.१० यजु० ३६.३

(ओ३म्) परमेश्वर (भूः) भूमि; प्राणों से भी प्यारा; जीवन दाता
(भुवः) आकाश; दुःख हरने वाला (स्वः) धन; सुख देने वाला
(तत्) उस (सवितुः) उत्पन्न करने वाले का (वरेण्यम्) वरण करने/अपनाने
योग्य (भर्गः) शुद्ध/ज्ञानस्वरूप; झोलियाँ भरने वाले (देवस्य) देव/ईश्वर
का (धीमहि) ध्यान करें। (धियः) बुद्धियों को (यः) जो (नः) हमारी
(प्रचोदयात्) प्रेरित करे; शुभ कर्मों में लगाए।

तूने हमें उत्पन्न किया पालन कर रहा है तू।
तुझसे ही पाते प्राण हम दुखियों के कष्ट हरता है तू।
तेरा महान् तेज है छाया हुआ सभी स्थान।
सृष्टि की वस्तु-वस्तु में तू हो रहा है विद्यमान।
तेरा ही धरते ध्यान हम मांगते तेरी दया।
ईश्वर ! हमारी बुद्धि को श्रेष्ठ मार्ग पर चला ॥

दैनिक वैदिक संध्या

गायत्री मंत्र के बाद यहाँ से शुरू करें ...

ओ३म् शन्नौ दे॒वी-र॒भिष्ट॑य॒ आपो॑ भवन्तु पी॒तये॑ ।
शं॒यो॒र॒भि स्र॑वन्तु नः ॥ यजु. ३६.१२ । ऋग्. १०.९.४

हे दिव्य गुण वाले, सर्वव्यापक प्रभो! आप हमारी मनोकामनाएं पूरी करें, हमें आनन्द प्रदान करो और हम पर चारों ओर से सुख-शान्ति की वर्षा करो ।

इस मन्त्र का पाठ करके तीन बार आचमन करें । फिर दाएं हाथ की हथेली में थोड़ा जल लेकर अगले दो मन्त्रों का पाठ करते हुए अंग स्पर्श करें ।

ओ३म् वाक् वाक् । ओम् प्राणः प्राणः ।
ओम् चक्षुः चक्षुः । ओम् श्रोत्रम् श्रोत्रम् ।
ओम् नाभिः । ओम् हृदयम् । ओम् कण्ठः ।
ओम् शिरः । ओम् बाहुभ्याम् यशो-बलम् ।
ओम् करतल-कर-पृष्ठे ॥ पंच महायज्ञ विधि

हे ईश्वर! आपकी कृपा से हमारी ज्ञानेन्द्रियां और कर्मेन्द्रियां यशस्वी एवं बलशाली हों । हम अपनी वाणी-मुख, प्राण-नासिका, दृष्टि-आँखें, श्रवणशक्ति-कान, नाभि, हृदय, गला, सिर, बांहें, हाथ आदि सभी के द्वारा यश, बल एवं ऐश्वर्य को पा सकें ।

मार्जन मन्त्र

ओ३म् भूः पुनातु शिरसि । ओम् भुवः पुनातु नेत्रयोः ।
ओम् स्वः पुनातु कण्ठे । ओम् महः पुनातु हृदये ।
ओम् जनः पुनातु नाभ्याम् । ओम् तपः पुनातु पादयोः ।
ओम् सत्यम् पुनातु पुनः शिरसि ।
ओम् खम् ब्रह्म पुनातु सर्वत्र ॥

पंच महायज्ञ विधि

हे ईश्वर! आप कृपा करके हमारे शरीर और इन्द्रियों के दोषों को दूर करके हमें पवित्र बनाएं । हे प्राणों से प्यारे! हमारी बुद्धि को पवित्र करो, हे दुखविनाशक! हमारी आँखों के दुःख दूर कीजिए, हे सुखरूप! हमारी वाणी में सबको सुखदेने वाली मिठास दीजिए, हे महान्! हमारे हृदय में महानता दीजिए, हे सबके उत्पादक! हमें दीर्घायु दीजिए, हे परमतपस्वी! हमारे पैरों में तप/कठिन कार्य करने की शक्ति दीजिए, हे सत्यरूप! हमें सच्चाई का मार्ग दिखाएं, हे सर्वव्यापक! हमारे सारे शरीर को पवित्र कीजिए ।

प्राणायाम मन्त्र

ओ३म् भूः । ओम् भुवः । ओम् स्वः । ओम् महः ।
ओम् जनः । ओम् तपः ।
ओम् सत्यम् ॥

तैत्तिरीय आ. १०.२७

हे प्रभो ! आप जीवन दाता हैं हमें लम्बी आयु दें, सभी दुःखों को दूर करें, सुख प्रदान करें, हमें महान, न्यायप्रिय, सत्यवादी बनने की शक्ति दें ।

इस मन्त्र का पाठ करके कम से कम तीन बार प्राणायाम करें । प्राणायाम मन को एकाग्र एवं ध्यान लगाने में सहायता करता है ।



अगले तीन मन्त्र अघमर्षण/पापनाशक मन्त्र हैं ।

ओ३म् ऋ॒तम् च॑ स॒त्यम् चा॒भी-द्वा॑त् त॒प॒सो-ऽध्य॑जायत ।

ततो॑ रात्र्य॑-जायत॒ ततः॑ समुद्रो अ॑र्णवः ॥ ऋग्. १०.१९०.१

ओ३म् स॒मुद्रा-दर्ण॑वा-दधि॑ संवत्स॒रो अ॑जायत ।

अ॒हो रा॒त्राणि॑ वि॒दध॑द् वि॒श्वस्य॑ मिष॒तो व॒शी ॥ ऋग्. १०.१९०.२

ओ३म् सूर्या॑-चन्द्र॒मसौ॑ धा॒ता यथा॑ पूर्वं-म॒कल्प॑यत् ।

दि॒वम् च॑ पृथि॒वीम् चान्त॑-रि॒क्षमथो॑ स्वः ॥ ऋग्. १०.१९०.३

सर्वशक्तिमान् ईश्वर ने इस सृष्टि से पहले भी चेतन और अचेतन सृष्टि को बनाया था । उसी ने प्रलयकाल वाली रात बनायी थी । प्रलय के बाद फिर चेतन और अचेतन सृष्टि का निर्माण किया है । द्युलोक, अन्तरिक्ष-लोक, पृथिवी-लोक, सूर्य, चन्द्रमा आदि तारे, दिन, रात, क्षण, मुहूर्त, बादल, समुद्र आदि सब कुछ पहले के समान ही अब भी बनाए हैं ।

क्या मैं यह सबकुछ बना सकता हूँ ? नहीं । तब फिर मुझे किस बात का घमण्ड है ? इससे अहं (घमण्ड) का नाश होता है जो पाप से दूर रहने में सहायता करता है ।

अगले मन्त्र का पाठ करके फिर से तीन बार आचमन करें ।

ओ३म् शन्नो॑ दे॒वी-र॒भिष्ट॑य॒ आपो॑ भवन्तु पी॒तर्ये॑ ।

शं॒यो॒रभि॑ स्रवन्तु नः ॥ यजु. ३६.१२ । ऋग्. १०.९.४

हे दिव्य गुण वाले, सर्वव्यापक प्रभो! आप हमारी मनोकामनाएं पूरी करें, हमें आनन्द प्रदान करो और हम पर चारों ओर से सुख-शान्ति की वर्षा करो ।

आचमन का मुख्य अभिप्राय आलस को दूर करने का है । ताकि निद्रा न आये ॥

मनसा परिक्रमा मन्त्राः

ओ३म् प्राची दिग्गिन्-रधिपति-रसितो रक्षिता-ऽदित्या इषवः।
तेभ्यो नमो अधिपतिभ्यो नमो रक्षितुभ्यो नम
इषुभ्यो नम एभ्यो अस्तु ।
योऽस्मान् द्वेषिट् यम् वयम् द्विष्मस्-तम्
वो जम्भे दध्मः ॥ अथर्व. ३. २७.१

हे अग्निरूप प्रभो ! आप पूर्व दिशा में विराजमान हैं । अग्निरूप सूर्य की किरणें हमारी जीवन रक्षक हैं । हम आपके इस रक्षकरूप को नमस्कार करते हैं । आपकी नियन्त्रण शक्तियों को नमस्कार करते हैं । रक्षा करने वाली शक्तियों को नमस्कार करते हैं । आपके रक्षा करने के इन साधनों को नमस्कार करते हैं । जो अनजाने में हमसे द्वेष करता है और जिससे हम द्वेष करते हैं हम इस द्वेषभावना को समाप्त करने की प्रार्थना करते हैं । ताकि हम परस्पर मित्रता एवं भ्रातृ-प्रेम जगा सकें ।

ओ३म् दक्षिणा दिग्-न्द्रो-ऽधिपतिस् तिरश्चराजी
रक्षिता पितर इषवः ।
तेभ्यो नमो अधिपतिभ्यो नमो रक्षितुभ्यो नम
इषुभ्यो नम एभ्यो अस्तु ।
योऽस्मान् द्वेषिट् यम् वयम् द्विष्मस्तम्
वो जम्भे दध्मः ॥ अथर्व. ३. २७.२

ओ३म् प्र॒तीची॑ दिग्-वरु॒णो-ऽधि॑पतिः पु॒दाकू॑
रक्षि॒ता-ऽन्न॑मिषवः ।
तेभ्यो॑ नमो अधि॑पतिभ्यो॒ नमो॑ रक्षि॒तुभ्यो॑ नम॒
इषु॑भ्यो॒ नम॑ एभ्यो अस्तु ।
यो-ऽस्मान् द्वेष्टि॑ यम् व॒यम् द्वि॑ष्मस्तम्
वो ज॒म्भे द॑ध्मः ॥ अथर्व. ३.२७.३

ओ३म् उ॒दीची॑ दिक् सोमो-ऽधि॑पतिः
स्व॒जो रक्षि॒ता-श॑निरिषवः ।
तेभ्यो॑ नमो अधि॑पतिभ्यो॒ नमो॑ रक्षि॒तुभ्यो॑ नम॒
इषु॑भ्यो॒ नम॑ एभ्यो अस्तु ।
यो-ऽस्मान् द्वेष्टि॑ यम् व॒यम् द्वि॑ष्मस्तम्
वो ज॒म्भे द॑ध्मः ॥ अथर्व. ३.२७.४

ओ३म् ध्रु॒वा दिग्॑विष्णु-रधि॑पतिः क॒ल्माष॑-ग्रीवो
रक्षि॒ता वी॒रुध॑ इषवः ।
तेभ्यो॑ नमो अधि॑पतिभ्यो॒ नमो॑ रक्षि॒तुभ्यो॑ नम॒
इषु॑भ्यो॒ नम॑ एभ्यो अस्तु ।
यो-ऽस्मान् द्वेष्टि॑ यम् व॒यम् द्वि॑ष्मस्तम्
वो ज॒म्भे द॑ध्मः ॥ अथर्व. ३.२७.५

ओ३म् ऊ॒र्ध्वा दिग्बृ॒हस्पति॑-रधि॑पतिः शि॒वत्रो
रक्षि॑ता वर्ष॑मिष॑वः ।
तेभ्यो॑ नमो अधि॑पतिभ्यो॑ नमो रक्षि॑तृभ्यो॑ नम
इषु॑भ्यो॑ नम एभ्यो॑ अस्तु ।
योऽस्मान् द्वेष्टि॑ यम् व॒यम् द्विष्म॑स्तम्
वो ज॒म्भे दध॑मः ॥ अथर्व. ३.२७.६

उपस्थान मन्त्र

ओ३म् उद्व॑यम् तम॑स॒स्पति॑ स्वः पश्य॑न्त॒ उत्तर॑म् ।
दे॒वम् दे॒वत्रा॑ सूर्य॑मग॑न्म॒ ज्योति॑रुत्त॒मम् ॥ यजु. ३५.१४

ओ३म् उदु॑त्यम् जा॒तवे॑दसम् दे॒वम् वह॑न्ति के॒तवः॑ ।
दु॒शे विश्वा॑य॒ सूर्य॑म् ॥ यजु. ३३.३१

ओ३म् चि॒त्रम् दे॒वाना॑-मुद॑गा॒द-नीक॑म्
चक्षु॑र्मि॒त्रस्य॑ वरु॑णस्या॒ग्नेः ।
आप्रा॑ द्यावा॑ पृथि॒वी अन्तरि॑क्ष्ँ सूर्य॑
आ॒त्मा ज॑गतस् त॒स्थुष॑श्च॒ स्वाहा॑ ॥ यजु. ७.४२

ओ३म् तच्चक्षुर् देवहितम् पुरस्ता-च्छुक्रमुच्चरत् ।
 पश्येम शरदः शतम् जीवेमः शरदः शतम्
 शृणुयाम शरदः शतम् प्रब्रवाम शरदः शतम्
 अदीनाः स्याम शरदः शतम् भूयश्च शरदः शतात् ॥

यजु. ३६.२४

गायत्री मन्त्र

ओ३म् भूर्भुवः स्वः ।
 तत् सवितुर् वरेण्यम् भर्गो देवस्य धीमहि ।
 धियो यो नः प्रचोदयात् ॥ ऋग्वेद ३.६२.१० यजु० ३६.३

(ओ३म्) परमेश्वर (भूः) भूमि; प्राणों से भी प्यारा; जीवन दाता (भुवः) आकाश; दुःख हरने वाला
 (स्वः) धन; सुख देने वाला (तत्) उस (सवितुः) उत्पन्न करने वाले का (वरेण्यम्) वरण
 करने/अपनाने योग्य (भर्गः) शुद्ध/ज्ञानस्वरूप; झोलियाँ भरने वाले (देवस्य) देव/ईश्वर का
 (धीमहि) ध्यान करें। (धियो) बुद्धियों को (यः) जो (नः) हमारी (प्रचोदयात्) प्रेरित करे;
 शुभ कर्मों में लगाए।

समर्पण

हे ईश्वर दयानिधे !
 भवत-कृपयानेन जपोपासनादि कर्मणा,
 धर्मार्थ-काम-मोक्षाणाम्
 सद्यः सिद्धिर् भवेन्नः ॥ पंचमहायज्ञ विधि

यह व्यक्तिगत पार्थना है। आप अपनी भाषा में भी कर सकते हैं।

नमस्कार मन्त्र

ओ३म् नमः शम्भवाय च मयोभवाय च ।
नमः शङ्कराय च मयस्कराय च ।
नमः शिवाय च शिवतराय च ॥ यजु. १६.४१

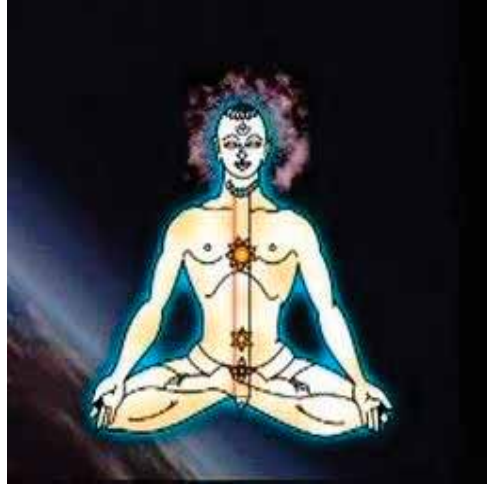
सुख स्वरूप पभु को नमस्कार है । सुख दाता पभु को नमस्कार है ।
कल्याण स्वरूप पभु को नमस्कार है । कल्याण करने वाले पभु को नमस्कार है ।
मंगल स्वरूप पभु को नमस्कार है । मंगल करने वाले मोक्ष दाता को बारम्बार नमस्कार है ॥

ओ३म् शान्तिः शान्तिः शान्तिः ।

॥ इति सन्ध्योपासना विधिः ॥



संगीत संध्या



यह किसी बहुत पुराने कवि “शान्त” की रचना है ।
आजादी से पूर्व लाहौर आर्य समाज की ।
नीचे ज्यो की त्यो पुरानी मिली-कवर फोटो है ।



आचमन मंत्र

जल पान

अनादि है तू और नहीं अन्त तेरा,
हे घट-घट के वासी निराकार ईश्वर।
तू है नाथ आनन्द का देने वाला,
तेरी जोत का हर जगह है उजाला।
हमें परम आनन्द जीवन में देकर,
करो सुख की वर्षा लगातार ईश्वर।।

इन्द्रिय स्पर्श मन्त्र

अंग स्पर्श

मधुर गीत तेरे जुबा मेरी गाये,
तेरा नाम लेकर हर एक साँस आये।
चलायें मुझे सत्य मार्ग पे आँखें,
मैं सुनता रहूँ तेरी मल्हार ईश्वर।
न मल हो ज़रा मेरी नाभि के अन्दर,
हो हृदय मेरा शुद्ध विचारों का मन्दिर।
मेरे कंठ के स्वर हो इतने मनोहर,
कि हर सुर में भर दूँ तेरा प्यार ईश्वर।
भुजाओं में बल दो हे प्रीतम हमारे,
मेरे हाथ से काम हों नेक सारे।
करो शुद्ध हे नाथ हर अंग मेरा,
हो जीवन मेरा यश का भंडार ईश्वर।

मार्जन मन्त्र

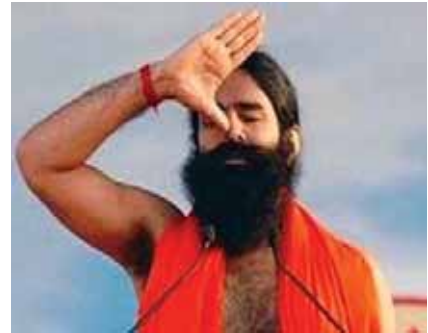
अंग स्पर्श

मति मेरी निर्मल रहे ज़िन्दगी भर,
सुनहरा रहे मेरा संसार प्रीतम।
तेरी जोत देखें सदा नैन मन के,
बसो मेरे स्वर में प्रभु ओ३म् बन के।
हो उजला सा हृदय में ऐसा उजाला,
कि उजली हो नाभि की हर तार ईश्वर।
मैं पग-पग पे चिन्तन करूँ नाथ तेरा,
झुके तेरे सम्मुख सदा शीश मेरा।
तेरी याद में मेरे अनुभव की दुनिया,
सुने शब्द अनहद की गुंजार प्रीतम।

प्राणायाम मन्त्र

स्वास किया

तू है प्राण दाता जगत प्राण प्यारे,
तू ही कष्ट हरता है भक्तों के सारे।
समाकर तू दुनिया में सुख-रूप भगवन,
चलाये इसे अपने अनुसार प्रीतम।
नहीं तेरी सीमा जगत रचने वाले,
तू ही प्राण दुष्टों के पल में निकाले।
तू सत है, सदा है, अजर है, अमर है;
न पाया किसी ने तेरा पार प्रीतम।



अघमर्षण मन्त्र

पाप मसलना

बसा के तू अपने में संसार सारा,
बना तू ही संसार का प्राण भगवन।
प्रलय में जो हर बार आती है दुनिया,
जवां होके हर बार आती है दुनिया।
न कम न ज़्यादा कभी होने पाया,
तेरा ज्ञान सबके जिगर जान भगवन।
ये चाँद और सूरज समुद्र और तारे,
यहाँ रात के काले परदों से सारे।
निकलते हैं फिर ऐसे पहले थे जैसे,
पशु पक्षी पाखेरू इंसान भगवन।
वही तीन युग, तीन लोक और दिशाएँ,
वही वेद की प्यारी-प्यारी ऋचाएँ।
सुनाता है तू और सुनाता रहेगा,
यही गीत दुनिया को हर बार भगवन।
तू ही पाप पुण्य देखता है हमारे,
हमें जन्म देता है जिनके सहारे।
बसा कर ये दुनिया समाकर इसी में,
कहाता तू दुनियां का रथवान भगवन।
सगुण है तू निर्गुण है परमात्मा है,
कि हर आत्मा की तू ही आत्मा है।
अनादि है परिवार संसार तेरा,
अनादि है तू और तेरा ज्ञान भगवन।



मनसा परिक्रमा मन्त्र मन का चक्र

1. समा कर तू पूरब में सूरज के अन्दर,
करे दूर संसार का सब अंधेरा।
हे बन्धन से आज़ाद रक्षक हमारे,
तेरे ज्ञान के बाण किरणें है सारे।
तुझे तेरे गुण तेरे बाणों के भगवन,
नमस्कार मेरा नमस्कार मेरा।
अगर कोई भूले से हमको सताये,
हमें क्रोध उसपे भी आने न पाये।
करो दूर शत्रु के दिल से बुराई,
रहे नाथ हमपे ये उपकार तेरा।



2. तू दक्षिण में ऐश्वर्य बन कर समाये,
तू ही दुष्ट जीवों से हमको बचाये।
समझते है जो तुझको तेरी दया से,
उन्हीं के जीवन से है जग में सवेरा।
हो अज्ञान के वश में अगर कोई भाई,
करे भूलकर हमसे कोई बुराई।
हरो ईर्ष्या द्वेष हृदय से उसके,
रहे नाथ हमपे ये उपकार तेरा।
तुझे तेरे गुण तेरे बाणों के भगवन,
नमस्कार मेरा नमस्कार मेरा।



3. तेरा राज्य पश्चिम में है अन्तरयामी,
बचाये तू दुःख देने वालों से स्वामी।
तू ही भक्त रक्षक है और दुष्ट नाशक,
तेरा ज़र्रे ज़र्रे में है नाथ डेरा।
कोई दिल जला मेरे दिल को जलाये,
या जीवन मेरा दिल किसी का दुखाये।
तू दोनों का हृदय से हृदय मिला दे,
रहे नाथ हमपे ये उपकार तेरा।
तुझे तेरे गुण तेरे बाणों के भगवन,
नमस्कार मेरा नमस्कार मेरा।



4. तू ही शांत उत्तर दिशा में समाकर,
बहाता आनन्द का एक सागर।
तू ही माली है फुलवारी दुनिया है तेरी,
तेरे हाथ में है सुखों का फरेरा ।
अगर दुश्मनी कोई करता है हमसे,
मगर हम न खेलें कभी उसके ग़म से।
रहें भाई बनकर यह संसार वाले,
रहे नाथ हमपे ये उपकार तेरा।
तुझे तेरे गुण तेरे बाणों के भगवन,
नमस्कार मेरा नमस्कार मेरा।



5. है पृथ्वी का हर ज़र्रा तेरा ही मन्दिर,
छुपे हैं तेरे बाण वृक्षों के अन्दर।
तू दुनिया की हर औषधी में बसा है,
कली की तली पे है तेरा बसेरा।
बुरे के भी दिल में न आये बुराई,
भले सब हो प्राणी करें सब भलाई।
सिखाओ प्रभु प्रीत की रीत हमको,
रहे नाथ हमपे यह उपकार तेरा।
तुझे तेरे गुण तेरे बाणों के भगवन,
नमस्कार मेरा नमस्कार मेरा।



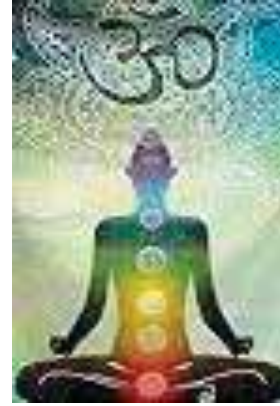
6. जो आकाश पे आँ काली घटायें,
बरस कर जो दुनिया को अमृत पिलाये।
यही तेरी हम पर दया है दयालु,
हो दुनिया का अमृत भरा हर सवेरा।
हों संसार वाले प्रभु मीत मेरे,
मैं शत्रु को अर्पण करूँ नाथ तेरे।
करो शुद्ध भगवान दुनिया के दिल को,
रहे नाथ हमपे ये उपकार तेरा।
तुझे तेरे गुण तेरे बाणों के भगवन,
नमस्कार मेरा नमस्कार मेरा।



उपस्थान मन्त्र

समीप बैठना

हे देवों के देव हे जगत के उजाले,
परे है अंधेरे से ज्योति तुम्हारी।
तू है ज्ञान का चाँद सत ओर चित है,
चराचर के अन्दर तेरी जोत नित है।
तू ही जगत रक्षक है आनन्द दाता,
तेरी शरण आए हैं तेरे पुजारी।
तू वेदों का कर्ता है नित रहने वाले,
तुझे जातवेदः कहें कहने वाले।
तू पहचाना जाता है रचना से अपनी,
तू ही हर अणु में है कल्याणकारी।
है सूर्य की किरणों से वृक्षों का जीवन,
मगर तेरी किरणें है किरणों में भगवन।
परे द्वेष से है तू योगी के मन में,
तू ही नाथ करता है रक्षा हमारी।
नज़र बनके तू ही नज़र में समाये,
तू ही सबका भगवन हितैषी कहाये।
तू पहले था शुद्ध अब भी है और रहेगा,
तेरे आसरे नाथ सृष्टि है सारी।
जिँ सौ बरस तक तुझे ही निहारें,
पुकारें तेरा नाम हृदय की तारें।



हो बन्धन से आज़ाद जीवन हमारा,
पड़े कान में नाथ वाणी तुम्हारी।
अगर सौ बरस से अधिक जीयें भगवन,
चित्त वाणी मन में हो तेरा ही चिन्तन।
नज़र ऐसी दे कि नज़र मुझको आए,
तेरी जोत हर ज़र्रे में प्यारी प्यारी।
तू ही प्राण दाता है प्राणों से प्यारे,
तू ही दूर करता है संताप सारे।
है ब्रह्माण्ड रथ और रथवान तू है,
प्रभु मेरे ऐश्वर्य की खान तू है।



समर्पण

समर्पित करना

तू हर आत्मा का उजाला है भगवन,
बनाए तुम्हीं ने हैं चाँद और तारे।
तू ही प्रेम पूजा के है योग्य ईश्वर,
तू ही ज्ञान अमृत का है शुद्ध सरोवर।
बसाऊँ तुझे प्यार से आत्मा में,
बनो सारथी मेरे भगवन हमारे।
करूँ मैं न जीवन मे कोई बुराई,
सुकर्मों के दाता करो ये भलाई।
मति मेरी इतनी हो शुद्ध ओर निर्मल,
कि मुझसे रहें दूर दुःख ताप सारे।



नमस्कार मन्त्र शिव मन्त्र

ओ३म् नमः शम्भवाय च मयोभवाय च ।
नमः शङ्कराय च मयस्कराय च ।
नमः शिवाय च शिवतराय च ॥ यजु. १६.४१

नमस्कार सुख रूप जगदीश मेरे,
तू दाता है आनन्द का ईश मेरे।
नमस्कार तुझको है कल्याणकारी,
है भक्तों पे भगवन दया सब तुम्हारी।
नमस्कार परमात्मन भोले-भाले,
नमस्कार हे मोक्ष के देने वाले।
नमस्कार नमस्कार भोले भंडारी,
नमस्कार नमस्कार दया हो तुम्हारी।



संध्या क्या है, क्यों करें ?

जीवन की चिन्ताओं से छुटकारा दिलाने वाली अभी तक कोई दवाई नहीं बन सकी है। भाग-दौड़ से भरे इस जीवन में प्रत्येक प्राणी मन की शान्ति की खोज में है। केवल प्रभु-भक्ति ही एकमात्र ऐसा उपाय है जो सबको मन की शान्ति दे सकता है।

सन्ध्या के अनेक अर्थ हैं। सम् = भली प्रकार; ध्या = ध्यान देना। जोड़ना/योग करना संध्या कहलाता है। सुबह एवं शाम के समय को भी संध्या कहते हैं, उस समय रात-दिन एवं दिन-रात का मिलन हो रहा होता है। जब हम एकान्त में बैठ कर मन को एकाग्र करके पूरे मनोयोग से सब को बनाने वाले भगवानका ध्यान करते हैं उसी को संध्या कहते हैं क्योंकि हमारा योग उस परम-शक्ति के साथ हो रहा है जो शक्ति का भण्डार है।

संध्या एक व्यक्तिगत भक्ति है इसे किसी व्यक्ति-समूह की आवश्यकता नहीं है। इसके लिए आपको एकान्त एवं शांत जगह की आवश्यकता है। प्रातः उषाकाल एवं शाम को सूर्यास्त का समय इसके लिये उचित माना गया है। अभ्यास के लिए इसको समूह, मंदिर या किसी भी भक्ति-स्थल पर किया जा सकता है।

संध्या में नहाकर बैठना चाहिए या फिर कम से कम हाथ-मुँह-पैर धो लेने चाहिए। स्थान पवित्र (साफ-सुथरा), हवादार एवं शान्त होना चाहिए। कोई भी अपनी आसानी वाले आसन में बैठना चाहिए। पीठ की रीढ़, छाती एवं गर्दन सीध में होने चाहिए। भूमि पर गद्देदार आसन लेकर बैठें। आलस दूर करने के लिए कुछ पानी पी सकते हैं तथा कुछ पानी साथ लेकर बैठें।

मुखः सुबह को पूर्व दिशा में, शाम को पश्चिम दिशा में मुख करें
या जिधर से हवा आती हो उस तरफ मुख करके बैठें
या जिधर को आप सुविधानुसार ठीक समझें उधर को मुख करके बैठ सकते हैं।
मुख्य बात तो संध्या करने से है। ऐसा उपनिषद ऋषि का कहना है।

Note: In Hinduism, every priest and scholar perform their own way.

Arya Samaj brought a similarity and standard to rituals.

This booklet is prepared to keep in mind a special group and demand.

There is no reason to argue or disagreement.

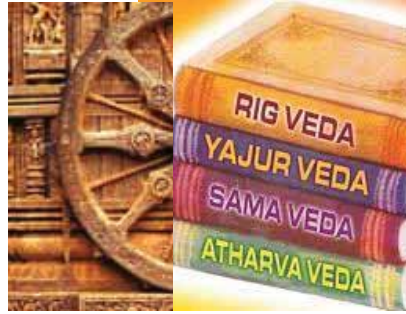
Arya Samaj of Inland Empire Vishva Bharti Parishad USA

A Religious, Cultural, Educational Organization
Non-Profit, Registered

We are committed to provide:
Resources, education, opportunities and teachings
for youngsters to help them:
Understand, observe, learn, perform and to become
familiar with our Vedic-Hindu:
Heritage, culture, rituals, parvas, festivals and utsawas.

and

Hindu literature:
Vedas, Upanishads, Ramayna, Gita, Mahabhartar,
Hindu-philosophy
and rich language Sanskrit
and Hindi as well.



www.AryaSamajIE.org

All rights reserved

The booklet is prepared, edited and composed by:
Dr. Som Pal; Dr. Yash Manchanda; Dr. Prem Saint
All rights are reserved by AryaSamajIE.org; Vishva Bharti Parishad USA