

**संध्या विधि SANDHYA VIDHI- सक्क्या पद्धति**

**SANSKRIT- BENGALI- संस्कृत - बांग्ला**

सामवेदी संध्या विधि -साम वेदी सक्क्या पद्धति - SAMVEDIC SHANDHYA VIDHI

**सूची पत्र - सुचिपत्र- INDEX**

**Pages**

Introduction-उपक्रमनिका - उपक्रमनिका	3
विष्णुस्मरण - विष्णुस्मरण - आचमन- Aachaman-आचमन	4
जनशुद्धि ओ आसनशुद्धी - जलशुद्धि एबं आसनशुद्धि	6
मार्जन - मार्जन- MAARJANA (Purifying with water)	8
प्राणायाम-प्राणायाम-PRANAYAM (Breath Control)	11
सक्क्या आचमन- संध्या आचमन- Sandhya Achaman	15
(Sipping water in the name of the sun (Surya)	
पुनर्मार्जन - पुनर्मार्जन- PUNANMAARJAN	17
अघमर्षण - अघमर्षण - AGHAMARSHAN	18
जलाञ्जलि- जलाञ्जलि- Jalanjali	19
सूर्योपस्थान - सुर्योपस्थान - SURYOPASTHAN	20
अंगन्यास - अंगन्यास - ANGNYAS	21
GAYATRI ABAAHAN - गायत्री आवाहन -	
गायत्री आवाहन (Welcome to Gayatri)	22
गायत्री ऋष्यादि- गायत्री ऋष्यादी- Gayatri Rishyaadi	22
गायत्रीर ध्यान प्रातः सक्क्यास - गायत्री ध्यान प्रात संध्या -	

GYATRI DHYAN (MORNING) -	23
গায়ত্রীর ধ্যান মধ্যাহ্নে - গায়ত্রী ধ্যান - মধ্যাহ্নে -	
GAYATRI DHYAN AT NOON -	23
গায়ত্রীর ধ্যান সায়ালাহে- গায়ত্রী ধ্যান - সায়ালাহে	
- GAYATRI DHYAN AT EVENING-	23
গায়ত্রী জপ - গায়ত্রী জপ - GAYATRI JAPA	24
গায়ত্রী শাপোদ্ধার (গায়ত্রী জপের পূর্বে পাঠ্য)	24
গায়ত্রী - গায়ত্রী - GAYATRI	25
গায়ত্রীর বিসর্জন- গায়ত্রী বিসর্জন- GAAYATRI VISARJAN	26
আত্মরক্ষা- আত্মরক্ষা-SELF PROTECTION	26
রুদ্রোপস্থান - রুদ্রোপস্থান - Rudropasthan	27
সূর্যার্ঘ্য - সূর্যার্ঘ্য -SURYAAGHYA	28
সূর্য প্রণাম -সূর্য প্রণাম- SURYA PRANAAM	28
ত্রুটি মার্জনা - ত্রুটি মার্জনা -Prayer of Excuse	29

\*\*\*\*\*

**(উপনীত সামবেদী ব্রাহ্মনগণ এই সঙ্ক্যা করিবেন)**

**Only Saamvedi Brahmmin will do this Prayer of Gayatri.** This is a personal prayer of the priest. For others, this can be optional.

পরব্রহ্মের ধ্যান, অর্থাৎ চিন্তা বা উপাসনা করার নাম সঙ্ক্যা। দিন ও রাত্রির মিলন সময়ে এবং পূর্বাহ্ন ও অপরাহ্ন এই দুইয়ের সন্ধিস্থলে (মিলন সময়ে) উপাসনা করা হয় বলিয়াই ইহার নাম সঙ্ক্যা। প্রথমত: রাত্রির শেষ এক দন্ড ও দিবার প্রথম এক দন্ড এই সময়ে প্রাত:সঙ্ক্যার

উপাসনা করা হয় বলিয়া ইহার নাম প্রাতঃসন্ধ্যাকাল। দিবা ভাগের পূর্বাঙ্ক ও অপরাহ্নের সংযোগক্ষণের পূর্বে ও পরে দুই দণ্ডকাল মধ্যাহ্ন সন্ধ্যার সময় - মধ্যাহ্ন সন্ধ্যার উপাসনা করা হয় বলিয়াই এই সময়টিকে মধ্যাহ্ন সন্ধ্যা কাল বলা হয়। সূর্যাস্তের পূর্বে এক দণ্ড ও পরে এক দণ্ড, এই দুই দণ্ড সাংকালীন সন্ধিস্থল, এই সময়ে সাংসন্ধ্যা করা হয় বলিয়াই ইহাকে সাংসন্ধ্যা কাল বলে। সন্ধ্যাকালে উপাস্য দেবতাকে (সবিত্রিরূপ পরব্রহ্মকে) সন্ধ্যা বলা হয়। সকলেরই নির্দিষ্টকালে সন্ধ্যা করা উচিত। নির্দিষ্ট সময়ে সন্ধ্যা করিতে না পারিলে, প্রায়শ্চিত্ত, অর্থাৎ দশ বার গায়ত্রী জপ করিবার পর সন্ধ্যা করিবে।

সংধ্যা কালে ব্যতীতে তু ন চ সংধ্যান্গ সমাচরেত।  
গায়ত্রীং দশধা জপ্ত্বা পুনঃ সংধ্যান্গ সমাচরেত

"সন্ধ্যা কালে ব্যতীতে তু ন চ সন্ধ্যাং সমাচরেত।  
গায়ত্রীং দশধা জপ্ত্বা পুনঃ সন্ধ্যাং সমাচরেত ॥

সংক্রান্তি, পূর্ণিমা অমাব্যস্যা, দ্বাদশী এবং শ্রাদ্ধদিনে সাংসন্ধ্যা করা উচিত নহে, শুধু দশ বার গায়ত্রী জপ করা বিধেয়।

সংক্রান্ত্যান্গ পঞ্চযোঃম্ দ্বাদশ্যান্গ শ্রাদ্ধবাসরে।  
সায়ংসন্ধ্যা ন কুর্ভীত কৃতে চ পিতৃহা ভবেত ॥

"সংক্রান্ত্যাং পঞ্চমোরশ্চে দ্বাদশ্যাং শ্রাদ্ধবাসরে।  
সায়ংসন্ধ্যাং ন কুর্ভীত কৃতে চ পিতৃহা ভাবেত ॥"

জননাশোচ ও মরনাশোচ হইলে সন্ধ্যা করিবেনা, সাধ্যানুসারে মনে মনে গায়ত্রী স্মরণ করিবে। তান্ত্রিক সন্ধ্যা কোনদিনই নিষিদ্ধ নহে। যখন সন্ধ্যা করিবে তখন কাহারও সহিত কথা বলিলে বা হাই তুলিলে, হাঁচি বা খুতু ফেলিলে, অধো বায়ু পরিত্যাগ করিলে, নিদ্রাকর্ষণ হইলে বিষ্ণু নাম স্মরণ করিয়া দক্ষিণ কর্ণ স্পর্শ করিবে। কোনো কারণে পূর্ব সন্ধ্যা না করিতে পারিলে সেই সন্ধ্যা সম্পন্ন করিয়া তাহার পর সেই সময়কার সন্ধ্যা করিবে। যদি কোনক্রমে একদিন সন্ধ্যা করা না হয়, তাহা হইলে প্রায়শ্চিত্তস্বরূপ উপবাস করিবে ও যথাশক্তি গায়ত্রী জপ করিবে ও ব্রাহ্মণ ভোজন করাইবে অথবা ভোজন দ্রব্যের উচিত মূল্য প্রদান করিবে।

Sandhya means "at the junction (sandhi, সিঁদু). It focuses on the prayer for the Goddess Gayatri.

According to ancient tradition, Sandhya is done three times a day – at the junction of night/morning, high noon/afternoon, and at sunset

(day/night). Sandhya is taught at the time of sacred thread. The new Brahmin usually follows it for a year. Hence, it is desirable for the new-age Brahmin to start any puja ritual by performing the Sandhya in order to fill in his undone commitment.

পূর্ব:মুখ হইয়া প্রাতঃসন্ধ্যা, পূর্ব বা উত্তর মুখ হইয়া মধ্যাহ্ন সন্ধ্যা করিবে এবং বায়ুকোনাভিমুখ হইয়া সায়ংসন্ধ্যা করিবে।

শুদ্ধাসনে বসিয়া দুইবার আচমন ও বিষ্ণু স্মরণ এবং জলশুদ্ধি ও আসনশুদ্ধী করিয়া নিম্ন লিখিত সাতটি মন্ত্র পাঠ করিয়া মন্ত্রকে একবার জলের ছিটা দিবে। ইহাকে মার্জন বলে।

Have bath to Wash your hands and feet before sitting on the asan (puja seat) to do the *sandhya*

### আচমন- Aachaman-আচমন

### Sip water in the name of Vishnu

আচমন কোন দৈব কর্মে বা পিতৃ কর্মে প্রথমেই আচমন করিতে হয়। ভুলে আচমন না করিয়া যদি কোন কার্য করা হয়, তাহা হইলে সেই কার্যে কোন ফল হয়না। কর্ম সমাপ্তির পরেও আচমন করার বিধি আছে।

### আচমনের নিয়ম - আচমনন্যংয় নিয়ম্: - How to perform Aachaman

বৈধ কর্মানুষ্ঠানের পূর্বে তিনবার জল পান করিয়া অষ্টাঙ্গ স্পর্শরূপ কার্যের নাম আচমন। আচমন সময়ে হাত পা ধুইয়া বাঁ হাতে কোশা হইতে ডান হাত গোকর্নাকৃতি করিয়া ( মাঝের তিনটি আঙ্গুল একত্র ও উর্দ্ধমুখ করিয়া এবং কনিষ্ঠা ও অঙ্গুষ্ঠ প্রসারিত করিয়া ) তাহাতে (ব্রাহ্মতির্থে) একটি মাসকলাই মাত্র ডুবিতে পারে, এই পরিমান জল লইয়া তাহা দেখিতে দেখিতে ও বিষ্ণুস্মরণ করিতে করিতে তিনবার ঐ জল পান করিবে। দ্বিজাতিগণের আচমন মন্ত্র :-

ॐ বিষ্ণু, ॐ বিষ্ণু, ॐ বিষ্ণু ।

ॐ তদ্বিষ্ণু পরমং পদং সদা পংযন্তি সুরয়: দিবিব চক্ষুরাততম ।

ॐ বিষ্ণু:, ॐ বিষ্ণু:, ॐ বিষ্ণু:

**ॐ तद्विष्णु परमं पदम सदा पश्यन्ति सूरयः दिवी चक्षुराततम ।**

Take a spoonful of water in the palm of the right hand forming a dip like a boat. The amount of water is said to be sufficient to immerse a mustard seed. Sip the water three times and each time take the name of Vishnu and say this mantra :-

**Om Vishnu! Om Vishnu! Om Vishnu!**

Glory to Lord Vishnu

**Om Tad-Vishnoh paramam padam**

**Sada pashyanti soorayah dibi-iba cakshur-aatatam**

তারপর হাত ধুইয়া অঙ্গুষ্ঠ মূল দ্বারা ওষ্ঠাধর দুইবার মার্জন করিয়া পুনর্বার তর্জনী, মধ্যমা ও অনামিকা মিলিত করিয়া তাহাদের অগ্রভাগ দ্বারা মুখ স্পর্শ করিবে। পরে হাত ধুইয়া অঙ্গুষ্ঠ ও তর্জনী মিলিত করিয়া তাদের অগ্রভাগ দ্বারা নাসিকার ছিদ্র দুইটি অর্থাৎ প্রথমে দক্ষিণ নাসাপুট, তাহার পর বাম নাসাপুট স্পর্শ করিবে। তারপর অঙ্গুষ্ঠ ও অনামিকার অগ্রভাগ দ্বারা দক্ষিণ নেত্র ও বাম নেত্র এবং সেই অঙ্গুলির অগ্রভাগ দ্বারা দক্ষিণ ও বাম কর্ণ এবং অঙ্গুষ্ঠ ও কনিষ্ঠার অগ্র ভাগ দ্বারা নাভি স্পর্শ করিয়া হাত ধুইবে এবং করতল দ্বারা হৃদয় ও দক্ষিণ হস্তের সমস্ত অঙ্গুলি দ্বারা মস্তক এবং ঐ সকল অঙ্গুলির অগ্র ভাগ দ্বারা দক্ষিণ ও বাম স্কন্ধ স্পর্শ করিবে।

After the last sip, wipe your lips – right to left, with your right thumb. Wash the fingers with little water allowing the washed water to get soaked into the padded paper kept on the right for this purpose. Then offer your sensory organs in His prayers. Join the four fingers of the right hand (exclude thumb) and touch the various organs with the fingertips in the following manner. First the right nostril and then the left (smell), right eye and then left eye (sight), right ear and then left ear (hearing). Finally touch the naval button (the starting point of your physical body) and wash the fingers again in the same way as described above. Wipe your right hand with a dry paper towel. Join the fingers again and touch your heart and right shoulder and then left shoulder.

আচ্ছন্নান্তে বিষ্ণু স্মরণ করিতে হয়। মন্ত্র যথা:- ॐ (শুদ্র হইলে ৐ম স্থলে নমঃ বলিবে)

সর্বমংগলমংগল্যং বরেন্যং বরদং শুভম। নারায়নং নমস্কৃত্য সর্ব কর্মাণি কারয়েত।

ॐ (নমঃ) শংকচক্রধরং বিষ্ণুং দীভুজং পীতবাসসম। প্রারম্ভে কর্মনাং বিপ্রঃ

পুন্ডরীকঃ স্মরেদ্ধরিম ॥ ॐ (নমঃ) অপবিত্র পবিত্রোবা সর্বাংস্থাতঃ গতাহপি বা যঃ স্মরেত

पुन्दरिकाक्षः स बाय्हाभ्यन्तरे शुचीः ॐ माधवो माधवो बाची माधवो माधवो हृदी

स्मरन्ती साधवः सर्वे सर्व कार्येषु माधवम् ॥

नमः सर्वमङ्गल मङ्गल्यं वरेन्यं वरदं शुभम् I नारायणं नमस्कृत्य सर्व कर्मानि कारयेत् I  
ॐ अपवित्र पवित्रो वा सर्वावस्थां गतोपि वा I यः स्मरेत् पुन्दरिकाक्षं सवाह्याभ्यन्तरं शुचि  
II ॐ शङ्ख चक्र धरं विश्वं दीभुजं पीतवाससम्, प्रारञ्जे कर्मणां विप्रः पुन्दरिक्म  
स्मरेत्कर्मि I

ॐ माधवो माधवो वाची, माधवो माधवो हृदि, स्मरन्ति साधवः सर्वे, सर्व कार्येषु माधवम्  
॥

**After** Sipping water in the name of Vishnu:, do the remembering (taking name of ) VISHNU with the following mantras:-

Namaha sarva mangala mangalyam varayenam baradam shubham  
Narayanam namaskritya sorvakarmani kaarayet.

Om (Namha) apabitra pabitra ba sarbabashan gatopiba  
***Jahsmaret pundarikaksha sa bajya antarasuchi.***

कार्य करिते करिते अन्य कथा बलिले "नमो विश्वुः" **नमो विश्वुः** मन्त्रे विश्वु स्मरण करिबे ।  
(The Brahmman or the priest is prohibited from talking with others in course of performing Sandhya or Puja. If he talks, he has to take name of VISHNU again saying "Namo Vishnu")

**जलशुद्धिं ओ आसनशुद्धी**

**जलशुद्धिं एवं आसनशुद्धिं**

**(Sanctification of the water and Purification of the Puja seat )**

ॐ नमो नारायणाय (ॐ नमो नारायणाय) এই মন্ত্র বলিয়া চারিদিকে এক হস্ত পরিমিত স্থান  
লইয়া চতুষ্কোণ মণ্ডল করিয়া অক্ষুশ মুদ্রা দ্বারা নিম্নলিখিত মন্ত্রে জলশুদ্ধী করিবে ।

-“ॐ गंगेच यमुने चैव गोदावरी सरस्वती । नर्मदे सिन्धु कावेरी जले अस्मिन्  
सन्निधिं कुरु ।”

ॐ गङ्गे च यमुने चैव गोदावरी सरस्वति , नर्मदे सिन्धु कावेरि, जले अस्मिन् सन्निधिं कुरु ।

Chanting the mantra "Om Namō Narayanaya" Immerse the tip of your right hand index finger (Ankush Mudra) in the water of the *kosha* and chant.

Om Gagaye cha Yamunaye Choibo Godabori Sarawati;  
Narmadaye, Sindnu, Kabaeri jalaye osmin sannidhing kuru.

চন্দন সমেত একটি ফুল হাতে লইয়া " ॐ হিংগ আধারশক্তি কমলাসনায় নমঃ" (ওং হ্রীং আধারশক্তি কমলাসনায় নমঃ) এই মন্ত্র বলিয়া আসনের উপর ফুলটি দিয়া আসন স্পর্শ করিয়া নিম্ন লিখিত মন্ত্র বলিবে। যথা:-

ॐ আসনমন্ত্রং মেরুপৃষ্ঠ ঋষি সুতলঃ চন্দঃ কুর্মো দেবতা আসনোপবেসনে বিনিয়োগঃ  
। ॐ পৃথ্বী ত্বয়া ধৃতা লোকা দেবিত্বং বিশ্ণুনা ধৃতা ত্বন্য ধারয় মাং নিত্যং পবিত্রং কুরু চাসনং ॥  
কুরু চাসনং ॥

ওং আসনমন্ত্রস্য মেরুপৃষ্ঠ ঋষি সুতলঃ চন্দঃ কুর্মো দেবতা আসনোপবেসনে বিনিয়োগঃ । ওং পৃথ্বীয়া ধৃতা লোকা দেবিত্বং বিশ্ণুনা ধৃতা ত্বন্য ধারয় মাং নিত্যং পবিত্রং কুরু চাসনং ॥  
Holding a flower mixed with sandal wood paste in your right hand thumb, index and middle finger and touch your seat(ashon) with the flower and say this mantra.

Eteye gandhapushpaye Om hring adharshaktaye kamalasanaya  
namaha.

After chanting above mantra, place the flower on the seat and chant the following mantras touching the seat:-

Ashasamantrasya merupristha rishi suthalong chandho kurmoo devata,  
ashonoupopobayshaney biniyogaha: nomo prithwitaya dhrita loka,  
debitwang Vishuna dritha: thancha dharaya mam nityam pobitram kuru  
chasanam

পরে জোড় হাতে বামে ঝুকিয়া - ॐ গুরুভ্যো নমঃ (ওং গুরুভ্যো নমঃ), ॐ পরম্গুরুভ্যো নমঃ (ওং পরম গুরুভ্যো নমঃ), ॐ পরাপরগুরুভ্যো নমঃ (ওং পরাপর গুরুভ্যো নমঃ), ॐ পরমেষ্ঠী গুরুভ্যো নমঃ (ওং পরমেষ্ঠী গুরুভ্যো নমঃ), দক্ষিণে ঝুকিয়া - ॐ গণেশায় নামঃ (ওং গণেশায় নমঃ), উর্দ্ধে জোড় হাত তুলিয়া - ॐ

ब्रह्मने नमः (ॐ ब्रह्मने नमः), जोड़ हात नोयाइया - ॐ अनन्ताय नमः (ॐ अनन्ताय नमः), जोड़ हात मध्यस्थले अर्थात बूकेर काछे राथिया - ॐ नारायणाय श्री विष्णुबे नमः (ॐ नारायणाय श्री विष्णुबे नमः) बलिबे ।

Thereafter chant the following mantras with folded hand :-

Turning left- Om Gurubgyo Namah, Om Param Gurubhyo Namah, Om Paraapara Gurubhyo Namah, Om Parameshthi Gurubhyo Namah,

Turning right – Om Ganeshaaya Namah, Turning upward- Om Brammane Namah, Turning downward - Om Anantaaya Namah.

At the Centre (near chest) - Om Naaraayanaaya Shree Vishnube Namah.

### मार्जन - मार्जन- MAARJANA (Purifying with water)

ॐ शन्न आपो धन्वन्याः, शमु नः सन्त्व नुप्याः । शन्नः समुद्रिया आपः शमनः सन्तु कुप्याः ॥ १ ॥

ॐ द्रुपदादिब मुमुचानः स्विन्नः स्नातो मलादिब । पुतंग पबित्रेने, बाज्यमापः शुद्धन्तु मैनसः ॥ २ ॥

ॐ आपो हि ष्ठा मयो भुबस्था न उज्जर्ज दधातन । महेरणाय चक्षसे ॥ ३ ॥

ॐ यो वःशिवतमो रसस्तस्य भाजयतेह नः । उशतीरिब मातर्ः ॥ ४ ॥

ॐ तस्मा अरंगामं वो, यस्य क्षयाय जिन्वथ । आपो जनयथा च नः ॥ ५ ॥

ॐ ऋतन्च सत्यन्चाभिद्वात्तपशो अध्यजायत । ततो रात्र्यजायत, तत्ः समुद्रो अर्नब्ः ॥

ॐ समुद्रादर्णवादधि, सङ्बत्सरो अजायत ।

अहोरात्राणी बिद्-धद, विश्वस्य मिषतोवशी ॥ ६ ॥

ॐ सूर्यो चन्द्रमसौ धाता यथापूर्वम्कल्पयत । दिबन्च पृथिविन्चान्तरীक्ष्मथो स्वः  
॥ ७ ॥

ॐ शन्न आपो धन्ननन्याः शमनः सक्त नूप्या I शन्नः समुद्रिया आपः, शमन सक्त कूप्या II  
ॐ द्रुपदादिव मुमुचानः. श्विन्नः स्नातो मलादिव I पूतं पवित्रेणवाज्य, मापः शुद्धक्त मैनसः  
II  
ॐ आपोहिष्ठा मयोभुव स्नानउर्जे दधातन I महे रनाय चक्षसे II  
ॐ यो वः शिवतमो रस स्वस्य भाजयतेह नः I उशतीरिव मातर II  
ॐ तस्मा अरं गमाय वो, यस्य क्षयाय जिन्थ I अपो जनयथा च नः II  
ॐ श्वतश्च सत्यश्चा भीध्यात- तपसोहध्यजायत ततो रात्रजायत, ततः समुद्रो अर्णवः II  
ॐ समुद्रादर्णवादधि, संवत्सरो अजायत । अहो रात्रानि विद-धद विश्वस्य मिषतो वशी ॥  
ॐ सूर्या चन्द्र मसौ धाता, यथा पूर्वम् कल्पयत । दिवश्च पृथिवीश्चान्तरীक्ष्मथो स्वः ॥

अर्थाः मरुदेश हइते उद्भव जल आमादिगेर कल्याण करूक, अनुपदेशजात जल आमादिगेर मङ्गलप्रद. हडक, सागर जल आमादिगेर श्रेयविधान करूक एवं कुपजल आमादिगेर शुभदायी हडक ॥1 ॥

स्वेदाक्त व्यक्ति तरूमूले अवस्थान करिया ये प्रकार स्वेद हइते मुक्ति लाभ करे, स्नात व्यक्ति येरूप शारीरिक मल हइते मुक्त হয়, মল্ল পাট দ্বারা হবিঃ যেমন পবিত্র হয়, জল আমাদিগকে সেইরূপ পাপ হইতে পরিত্রান করূক ॥ 2 ॥

হে জল সকল! তোমরা পরম সুখপ্রদ, অতএব ইহকালে আমাদিগের অন্নের সংস্থান করিয়া দাও এবং পরলোকে সুদর্শন পরব্রহ্মের সহিত আমাদিগের সন্মিলন করিয়া দাও ॥ 3 ॥

স্নেহময়ী জননী যেৰূপ স্বীয় স্তন্য দুগ্ধ পান কৰাইয়া পুত্ৰেৰ কল্যাণ বিধান কৰেন, হে জলসমূহ! তোমরাও তদ্রূপ ইহলোকে আমাদিগকে কল্যানময় রসের দ্বারা আমাদের পরিতৃপ্ত কর ॥4 ॥

হে বারি সমূহ! তোমরা যে রস দ্বারা আৰক্ষাস্তম্ভ যাৰং জগতের তৃপ্তি সাধন কৰিতেছ, সেই রস দ্বারা যেন আমাদিগের তৃপ্তি জন্মে । তোমরা আমাদিগকে সেই রস ভোগের অধিকার প্রদান কর ॥ 5 ॥

মহাপ্রলয়কালে কেবলমাত্র ব্রহ্ম বিরাজমান ছিলেন, তখন সমস্ত অন্ধকার্বৃত; তদনন্তর সৃষ্টির প্রাক্কালে অদ্রিষ্টবশে মূলস্বরূপ সলিল পূরিত সাগর সমুত্পন্ন হইল । সেই সাগরবারি হইতে জগত সৃষ্টিকারী বিধাতা সজাত হইলেন ॥ 6 ॥

সেই বিধাতাই দিবা প্রকাশক সূর্য ও নিশা প্রকাশক চন্দ্র সৃষ্টি করিয়া বৎসরের কল্পনা করেন অর্থাৎ সেই সময় হইতেই দিবা-রাত্রি, ঋতু, অয়ন, বৎসর প্রভৃতি যথা নিয়মে প্রতিষ্ঠিত হইল। পরে ব্রহ্মা একে একে মহ আদি উর্দ্ধতন চারিলোক ও ভুরাদি ত্রিলোকের সৃষ্টি করিলেন ॥ 7 ॥

Oh the waters! that comes out from the desert, from the land with plentiful water, from the sea, and from the well, shower your bliss on us.

Om! As a sweated person feels soothed under he tree, as he feels clean after a bath, as ghee always stays pure, so Oh water, wash away my sins and purify me.

Oh waters, you are the source of happiness; strengthen us with your divine energy so that we feel your greatness and enjoy your bounty.

Share your nourishing energy with us, Oh waters, like an affectionate mother nourishes her children with her auspicious energy.

From all-illuminating Supreme Lord the Divine Law and Truthfulness generated.

Then came the darkness of night followed by vast ocean full of water.

Thus came the annual rhythm, the night, the day, the sun, the earth, the sky, the Heaven and the universe, with the blessing of the Almighty.

অনন্তর কেবল প্রাতসান্ধ্যকালে নিম্নলিখিত মন্ত্রটি পাঠ করিবেন। যথা:-

ॐ नत्वा तु पुण्डरीकाक्ष मुपात्ताघ प्रथान्तये । ब्रम्मा बर्चस कामानर्थन्ग प्रातः  
संध्या मुपास्महे ॥

ॐ नत्वा तु पुण्डरीकाक्ष मुपात्ताघ प्रशान्तये । ब्रम्मा बर्चस कामानर्थः प्रातः सन्ध्या  
मुपास्महे ॥

(Only to be chanted at the time of "Morning Sandhya")

Om natwaa tu pundarikaksha mupattagha prasantaye । Brama barchchas  
kamanarthang pratah sandhya mupasmahell

**প্রণায়াম-প্রাণায়াম-PRANAYAM (Breath Control)**

উপসনাকালে বহির্গত হইতে মনকে প্রতিবৃত্ত করিতে পারিলেও আভ্যন্তরিক শ্বাস প্রশ্বাস ক্রিয়া দ্বারা মন সর্বদা চঞ্চল হইয়া থাকে; সুতরাং অন্তরের একাগ্রতা হয়না। তাই মন:স্থিরতার জন্য প্রাণায়াম করিতে হয়। 'প্রাণায়াম' অর্থে দেহাভ্যন্তরে নির্মল বায়ুর প্রবেশ, নিরোধ ও নি:সরণরূপ প্রক্রিয়া বুঝায়।

প্রাণায়াম তিন প্রকার - পূরক, কুস্তক এবং রেচক। বহি:স্থ বায়ুকে শরীরভ্যন্তরে প্রবেশ করাইলে পূরক, অভ্যন্তরস্থবায়ুর নিরোধকে কুস্তক, এবং নিরুদ্ধ বায়ুর নি:সরণকে রেচক প্রাণায়াম বলে। শাস্ত্রকারগণ প্রাণায়ামের উপযোগিতা ও বিশেষ গুণকীর্তন করিয়াছেন। তাঁহারা বলেন মনুষ্যের পক্ষে প্রাণায়াম বিশেষ উপকারী। কারণ, প্রাণায়ামে চিত্তের চাঞ্চল্য দূর হয় এবং অন্তরে একাগ্রতা জন্মে। সঙ্ক্যাস প্রাণায়াম করিবার সময় ব্রহ্মা, বিষ্ণু এবং শঙ্কর ধ্যান করিতে হয়।

সর্বপ্রথমে কৃতানজলিপুটে নিম্নলিখিত মন্ত্র কয়টি পাট সহকারে ঋত্যাঙ্গী স্মরণকরত শির:প্রদেশের চারিদিকে জল বেষ্টন করিবেন।

ঋত্যাঙ্গী (ঋত্যাঙ্গী) = ঋষি - বেদনিত্য ; মহাপ্রলয়কালে বিলীনভাবে থাকে মাত্র ; তদনন্তর সৃষ্টি যিনি যে মন্ত্রটি প্রথমত: স্মরণ করেন অথবা যিনি যে মন্ত্রের দ্বারা সিদ্ধিপ্রাপ্ত হন, তিনিই সেই মন্ত্রের ঋষি। ছন্দ: = যে মন্ত্র যে ছন্দে রচিত, তাহাই সেই মন্ত্রের ছন্দ:। দেবতা = মন্ত্রের আরাধ্য বস্তু। বিনিয়োগ - যে কর্মে মন্ত্রের প্রয়োগ। প্রত্যেক মন্ত্র পাঠের প্রথমে এই প্রকারে মন্ত্রের ঋষি, ছন্দ:, দেবতা বিনিয়োগ জানিতে হয়, ইহারই নাম ঋষি+আদি= ঋত্যাঙ্গী ন্যাস।)

মন্ত্র -

**ওঁকারং ব্রহ্ম ঋষির্গায়ত্রীছন্দো: অগ্নির্দেবতা সর্বকর্মারম্ভে বিনিয়োগ:।**

**ওঁ সপ্তব্যাহতীনাড প্রজাপতির্হৃষির্গায়ত্রীছন্দো: অগ্নির্দেবতা সর্বকর্মারম্ভে বিনিয়োগ:।**

**জগত্যংছন্দাংগী, অগ্নি- বায়ু- সুর্য - বরুণ বৃহস্পতীছন্দ- বিশ্বদেবা দেবতা:**

**প্রাণায়ামে বিনিয়োগ:।**

**ওঁ গায়ত্রী বিশ্বমিত্রহৃষির্গায়ত্রীছন্দ: সবিতা দেবতা প্রাণায়ামে বিনিয়োগ:।**

**ওঁ গায়ত্রী সিরস্: প্রজাপতীর্হৃষির্গায়ত্রীছন্দো ব্রহ্মাবায়ুঅগ্নিসুর্যংচতস্রো দেবতা:**

**প্রাণায়ামে বিনিয়োগ: ॥**

**ওঁ কারস্য ব্রহ্ম ঋষির্গায়ত্রী ছন্দো: অগ্নির্দেবতা সর্বকর্মারম্ভে বিনিয়োগ:।**

ॐ सप्तव्याहतीनां प्रजापतिश्चि-गय क्रुष्णि-गनुर्धुव-बृहतीपंगति त्रिर्धुवजगत्य- श्छन्दांसि,  
अग्नि, वायु-सूर्य -वरुण बृहस्पतीन्द्र -विश्वदेवा देवताः प्रानायामे विनियोगः ।  
ॐ गायत्र्या विश्वामित्र ऋषि गायत्रीछन्दः सवितादेवता प्रानायामे विनियोगः ।  
गायत्री शिरसः प्रजापतिश्चि ब्रह्म वायुरग्निःसूर्याश्चतस्रो देवताः प्रानायामे विनियोगः ॥

Om kaarasya bramma rishirgayatree chhandoh agnirdevtaa sarbba  
karmaarambhe viniyogah ।

Om saptabyahritaanaang prajaapatirisi gaya-krushni-ganushtub-  
brihatipangti trishthub jagatya shchhandangsi, agni-bayu-surya-varun-  
brihaspatindra-bishwadeva devataa praanaayaame viniyogah ।  
Om gayatra Vishwamitrarisi gaayatreechhandah savitaa devataa  
praanaayaame viniyogah ।

**Gayatree shirasah prajapatirisi bramma  
vaayuragnisuryaashchatasro devatah praanaayaame viniyogah ॥**

তত্পর মস্তকের চারিদিকে জল দ্বারা বেষ্টন করিয়া চক্ষু বুজিয়া দক্ষিণ হস্তের  
অনুশেষ্ট পৈতা জড়াইয়া দক্ষিণ হস্তের অঙ্গুষ্ঠ দক্ষিণ নাসাপুট টিপিয়া ধরিয়া বাম নাসাপুট  
দ্বারা বায়ু পূরণ করত **নাভিদেশে ব্রহ্মাকে ধ্যান করিবে** । মন্ত্র যথা: -

**(নাভৌ) রক্তবর্নঃ চতুর্মুখঃ দ্বিভুজম্ অক্ষয় সূত্র কমণ্ডলুকরণং  
হংসবাহনস্থং ব্রহ্মানঃ ধ্যায়ন ।**

**ॐ भूः ॐ भुवः ॐ स्वः ॐ महः ॐ जनः ॐ तपः ॐ सत्यः ॐ**

**तत्स्वबितुर्वरंयम भर्गो देवस्य धीमहि धियो यो न प्रचोदयात् ॐ। ॐ आपो ज्योति  
रसोअम्रितंग ब्रहममभुर्भुवः स्वरां ।**

**(নাভৌ) রক্তবর্নঃ চতুর্মুখঃ দ্বিভুজম্ অক্ষয় সূত্র কমণ্ডলুকরণং হংসবাহনস্থং ব্রহ্মানং  
ধ্যায়ন ।**

ॐ ভূঃ ॐ ভুবঃ ॐ স্বঃ ॐ মহঃ ॐ জনঃ ॐ তপঃ ॐ সত্যং ॐ  
তত্সবিতুর্করেন্যং ভর্গো দেবস্য ধীমহি ধীয়ো যো নঃ প্রচোদয়াত ॐ ॐ আপ  
জ্যোতি রসোঅমৃতং ব্রহ্ম ভূর্ভুবঃ স্বরোম ॥

### **Breathe control Step-1 (Inhale through left nostril)**

**Hold your yajnopavit (Sacred thread) in between your right forefinger and thumb and then close your right nostril and inhaling through left nostril, meditate on Lord of Creation, **Brahma** on region of your navel and chant the following mantras :-**

***Nabhau – Raktabarnang chaturmukham dwibhujang  
akshasutra kamandalukarang Brahmanam dhyayan.  
Om bhur, om bhubha, om swah, om maha, om janah, om tapah, om  
satyang.  
Om tat Sabiturbarenyam bhargo debashya dhimahi dhiyo yonah  
prachodayat.  
Om apojyoti rashomritam Brahman bhurbubhaswarom..***

উপরোক্ত ধ্যান মন্ত্রে ব্রহ্মার ধ্যান করার পরে অনামিকা দ্বারা বাম নাসাপুট টিপিয়া ধরিয়া বায়ু রোধ রূপ কুম্ভক করত নিম্নলিখিত মন্ত্রে **বিশ্বকে ধ্যান** করিবে।  
যথা: -

**(হৃদি) ॐ নীলোত্পলদলপ্রভং চতুর্ভুজং শংখ চক্র গদা পদ্মহস্ততঃ গরুরারুঢ়ঃ  
কেশাবং ধ্যায়ন । ॐ ভূঃ ॐ ভুবঃ ॐ স্বঃ ॐ মহঃ ॐ জনঃ ॐ তপঃ ॐ সত্যং  
ॐ তত্সবিতুর্বারেণ্যঃ ভর্গো দেবস্য ধীমহি ধियो যো নঃ প্রচোদয়াত ॐ ॥ ॐ  
আপো জ্যোতি রসোঅমৃতং ব্রহ্মমমভুর্ভুবঃ স্বরোঁ ।**

(হৃদি ) ॐ নীলোত্পল দলপ্রভং চতুর্ভুজং শঙ্খচক্র গদাপদ্মধরং গরুডারুঢ়ঃ  
কেশবং ধ্যায়ন ।

ॐ ভূঃ ॐ ভুবঃ ॐ স্বঃ ॐ মহঃ ॐ জনঃ ॐ তপঃ ॐ সত্যং ॐ  
তত্সবিতুর্বারেণ্যঃ ভর্গো দেবস্য ধীমহি ধियो যো নঃ প্রচোদয়াত ॐ ।

ॐ আপ জ্যোতি রসোঅমৃতং ব্রহ্ম ভূর্ভুবঃ স্বরোম (সুবরো) ॥

### **Breathe control Step - 2 (Hold breath)**

Continue to press the right nostril with the right thumb and then close the left nostril with the ring finger of the right hand. Imagine the presence of Vishnu on your heart, chant the following mantras:-

**Hridi – Nilotpala dala-prabhang chaturbhujam sankhachakra-gada-padma-hastam Garuraruha Keshabang dhayen |**

**Om bhū Om bhūbhā Om swah Om maha Om janah Om tapah Om satyam || Om tat Sabitur varenyam bhargo devashya dhimahi | Dhiyo yonah prachodayat ||**

**Om apojyoti rashomritam Brahma bhur bhubasarom ||**

তারপর দক্ষিণ নাসিকা হইতে অঙ্গুষ্ঠ ছাড়িয়া দিয়া ধীরে ধীরে শ্বাস ছাড়িতে ছাড়িতে মনে মনে নিম্নলিখিত মন্ত্রে শিবকে ধ্যান করিবে ।

(ললাটে) স্বেতং দ্বিভুজং ত্রিশূল ডমরু করম অর্ধ চন্দ্র বিভূষিতং ত্রিনেত্রং বৃষভা রুঢং শঙ্খুং  
ধ্যায়েন ঐং ভূঃ ঐং ভুবঃ ঐং স্বঃ ঐং মহঃ ঐং জনঃ ঐং তপঃ ঐং সত্যং ঐং তত্‌সবিতুর্‌বরেন্যং  
ভর্গো দেবস্য ধীমহি ধীয়ো যো নঃ প্রচোদয়াত । ঐং আপ জ্যোতি রসোঅমিতং ব্রহ্ম ভূর্ভুবঃ  
স্বরোম ॥

ॐ भूः ॐ भुवः ॐ स्वः ॐ महः ॐ जनः ॐ तपः ॐ सत्यः ॐ

तत्सवितुर्वरेन्यङ् भर्गो देवस्य धीमहि

धियो यो नः प्रचोदयात । ॐ आपो ज्योति रसोअमितं ब्रह्ममभुर्भुवः स्वरो ।

(ললাটে) ঐং শ্বেতং দ্বিভুজং ত্রিশূলডমরু করম অর্ধচন্দ্র বিভূষিতং ত্রিনেত্রং বৃষভা রুঢং শঙ্খুং  
ধ্যায়েন ঐং ভূঃ ঐং ভুবঃ ঐং স্বঃ ঐং মহঃ ঐং জনঃ ঐং তপঃ ঐং সত্যং ঐং তত্‌সবিতুর্‌বরেন্যং  
ভর্গো দেবস্য ধীমহি ধীয়ো যো নঃ প্রচোদয়াত । ঐং আপ জ্যোতি রসোঅমিতং ব্রহ্ম ভূর্ভুবঃ  
স্বরোম ॥

গোকর্নাকৃতি (গরুর কানের মত) দক্ষিণ হস্তে অল্প (মাষপরিমাণ) জল লইয়া নিম্নলিখিত মন্ত্র পাঠ করিয়া আচমন করিবে । একবার মন্ত্রপাঠ করিয়া তিনবার জলপান করিবে ।

**Breathe control Step -3 (Exhale through the right nostril)**

Release the thumb on the right nostril and allow the breath to exhale through the right nostril. Meditate with following mantras thinking SHIVA on your forehead. :-

**Lalatey – Swetang dwibhuang trishula-damaru-karang ardhaandra  
bibhusitam trinetrang brishabharurah Shambhung dhayen  
Om bhu Om bhubah Om swah Om maha Om janah Om tapah Om  
satyang || Om tat Sabitur varenyam bhargo devashya dhimahi |  
Dhiyo yonah prachodayat ||  
Om apojyoti rashomritang Brahma bhur bhubasarom**

**আচমন- আচমন- Achaman**

**(Sipping water in the name of the sun (Surya))**

আচমনীয় জলে কায়মনবাক্যসম্বৃত্ত পাপের মিশ্রণ চিন্তা করিয়া .উহা হৃদয়স্থ তেজ:পদার্থে  
নিষ্ক্ষেপ করিতে হয়। ইহার দ্বারা বাক্যবল আপ্যায়িত হয় অর্থাৎ উহার সংকোচ ও সুষ্কতা  
অন্তর্হিত হইয়া যায় এবং বিসদরূপে মল্লোচ্চারণ করিবার শক্তি জন্মে। এইরূপে জলপানের পর  
চক্ষু কর্ণাদি ইন্দ্রিয়সকল স্পর্শ করিবার বিধি আছে। তাহার কারণ এই যে, আদ্র ইন্দ্রিয় সকল  
স্পৃষ্ট হইলে, তত্ত ইন্দ্রিয়ের শান্তিবিধান হয়।

**প্রাত: সন্ধ্যার আচমন মন্ত্র -**

**সূর্যাশ্চ মেতি মন্ত্রস্য ব্রহ্ম ঋষি প্রকৃতিশ্চন্দ: আপো দেবতা আচমনে বিনিয়োগ: । ॐ  
সূর্যাশ্চ মা মন্যুশ্চ মন্যুপতয়শ্চ মন্যুকৃতেভ্য: পাপেভ্যো রক্ষতাম । যদাত্রীয়া (যদাত্রীয়া)  
পাপম্কার্যম মনসা বাচা হস্তাভ্যাং পদ্যামুদরেণ শিশ্না অহস্থদবলুস্পতু ।**

**যতকিঞ্চিদ্ধুরিতং মযী ইদমহমাপো অমিতযোনৌ সূর্যো জ্যোতিশী পরমাत्मনি জুহোমি  
স্বাহা: ।**

মন্ত্রের অর্থ - "সূর্যাশ্চ মা" ইত্যাদি মন্ত্রের ঋষি ব্রহ্মা, ছন্দ: প্রকৃতি দেবতা জল এবং আচমনে ।  
সূর্যাশ্চ মেতি মন্ত্রস্য ব্রহ্ম-ঋষি:প্রকৃতিশ্চন্দ: আপ দেবতা আচমনে বিনিয়োগ: । ॐ  
সূর্যাশ্চ মা মন্যুশ্চ মন্যুপতয়শ্চ মন্যুকৃতেভ্য: পাপেভ্যো রক্ষতাম । যদাত্রীয়া (যদাত্রীয়া)  
পাপম্ কার্যম মনসা বাচা হস্তাভ্যাং পদ্যামুদরেণ শিশ্না অহস্থদবলুস্পতু যতকিঞ্চিদ্ধুরিতং  
ইদমহমাপো অমিতযোনৌ সূর্যে জ্যোতিশী পরমাत्मনি জুহোমি স্বাহা ॥

**Suryashcha meti mantrasya bramha rishih prakritishchhandaa aapa devataa  
aachamane viniyogah I Om suryashcha maa manushcha manukritebhyah**

papebhyo rakshataam I yadatriyaa (Yadatrya) paapam karyam manasa bacha  
hastabhyang padbhyamudarena shinnaa ahastadabaluspatu  
yatkinchitdduritag idamaha maapo amritayonau surye jyotishi paramaatmani  
juhomi swaha II

আমাকে সূর্য, মনু, (যজ্ঞ বা ক্রোধ) ও তাহার অধিপতিগন, মনুষ্যজনিত পাপ হইতে আমাকে  
রক্ষা করুন। রাগিতে আমি মন, বাক্য, হস্ত, পদ, উদর ইত্যাদি দ্বারা যে পাপ করিয়াছি তাহা  
নষ্ট করুন। আমার যত পাপ এবং সেই সকল কর্তা আমাকে আমি অমৃতের খনি জ্যোতির্ময়  
সূর্যে আহুতি দিতেছি।

মধ্যাহ্ন সন্ধ্যার আচমন মন্ত্র -

आपः पुनन्त्विति मन्त्रश्च विश्वहृषीअनुष्टुप्छंदः आपो देवता आचमने विनियोगः  
। ॐ आपः पुनन्तु पृथिवीङ्, पृथ्वी पुता पुनातु माम । पुनन्तु ब्रह्मनस्पतिर्ब्रह्म  
पुता पुनातु माम । यदुच्छिष्टमभोज्यन्चः यद वा दुश्चरितङ् मम । सर्बङ् पुनन्तु  
मामापोअसतन्च प्रतिग्रहङ् स्वाहा !!

आपः पुनञ्जिति मन्त्रस्य विश्वःशमिरनुष्टुप छन्दः आपो देवता आचमने विनियोगः। ॐ आपः  
पुनन्तु पृथिवीं, पृथ्वी पुता पुनातु माम। पुनन्तु ब्रह्मनस्पतिर्ब्रह्म पुता पुनातु माम।  
यदुच्छिष्टमभोज्यञ्च यद वा दुश्चरितं मम सर्बं पुनन्तु मामापो असन्त्याञ्च प्रतिग्रहं स्वाहा ॥

Aapah punantiti mantrasya Vishnurisianushthupchhandah aapo devataa  
aachamane Viniyogah I  
Om aapah punantu prithibing, prithwi putaa punaatu maam I  
Punantu Brammaspatirbramma putaa punaatu maam I  
Yadushchhishtombhojyanchah yad baa dushcharitang mama I  
Sarbbang punantu maamaapoasatanch pratigrahang swaahaa II

মন্ত্রের অর্থ

জল পৃথিবীকে (দেহকে) পবিত্র করুন এবং পবিত্র হইয়া পৃথিবী (বা দেহ) আমাকে (আমার  
জীবাঙ্কাকে) পবিত্র করুন। জল বেদধ্যাপককে পবিত্র করুন, এবং বেদ পবিত্র হইয়া আমাকে  
পবিত্র করুন। উচ্ছিষ্ট, অভোজ্য, অসদাচরণ এবং অসৎ প্রতিগ্রহ (দানগ্রহণ) জনিত আমার  
সকল পাপ জল নষ্ট করুন।

সায়ং সন্ধ্যার আচমন মন্ত্র -

अग्निश्च मेति मन्त्रश्च रुद्र ऋषि प्रकृतिछन्दः आपो देवता आचमने विनियोगः । ॐ  
 अग्निश्च मा मन्युश्च मन्नुपतयश्च । मन्नुकृतेभ्यः पापेभ्योरक्षताम । यदन्हा  
 पापम्कार्यम मनसा बाचा हस्ताभ्याड पद्भ्यामुदरेन शिशना रातृस्तदबलम्पु,  
 यदकिन्चिद्दुरितंग मयी । इदम्हंग मा म्रितयोनौ सत्ये ज्योतिषी जोहोमी परमात्मनि  
 स्वाहा ॥

अग्निश्च मेति मन्त्रस्य रुद्र-ऋषिः प्रकृतिश्छन्दः आप देवता आचमने विनियोगः । ॐ अग्निश्च मा  
 मन्युश्च मन्युपतयश्च मनुकृतेभ्यः पापेभ्यो रक्षताम । यदन्हा पापम कार्यं मनसा बाचा हस्ताभ्यां  
 पद्भ्यामुदरेन शिशना रात्रिस्तदबलम्पतू (केह केह 'अहस्तदबलम्पतू' बलेन) । यदकिञ्चित्दुरितं  
 मयि इदम अहम आपो अमृतयोनौ सत्ये ज्योतिषि परमात्मनि जोहोमि स्वाहा ॥

Agnishcha meti mantrasya rudra Risi Prakritichhandah aapo devataa aachane  
 Viniyogah ।  
 Om Agnishcha Maa Manushcha Mannyupatayashcha ।  
 Mannyukritebhyah Paapebhyorakshataam ।  
 Yadahnaa paapamkaaryam manasaa baachaa Hostaabhyaang  
 Padbhyaamudarena Shishnaa Raatristadabalaspatu, yadkinchitdduritang  
 Mayeel  
 Idamahang Maa Mritayoni Satye JyotisHee paramaatmani Swaahaa ॥

"अग्निश्च मा" इत्यादि मन्त्रের অর্থ ঋষী রুদ্র, ছন্দ: প্রভৃতি দেবতা জল এবং প্রয়োগ আচমনে ।

### পুনর্নার্জন - পুনর্নার্জন- PUNANMAARJAN

ॐ (বলিয়া মস্তকে জলের ছিটা দিবে) भुर्भुवःस्वः (বলিয়া মস্তকে জলের ছিটা দিবে)  
 तत्सवितुर्वरेणियम भर्गोदेवश्य धिमही धियो यो नः प्रचोदयात् (বলিয়া মস্তকে জলের ছিটা  
 দিবে) ঋস্যাদি সহ নিম্নলিখিত মন্ত্রে মস্তকে বারত্বরয় জল দিবেন ।  
 ॐ आपो हि-स्टेति ऋक्त्रयस्य सिन्धुद्विप ऋषिरगायत्रीचहन्दो आपो देवता मार्जने  
 विनियोगः ॥ ॐ आपो हिस्था मयो भुवस्था न उर्जं दधातन, महे रणाय चक्षशे ।  
 ॐ षो वः शिवतमोरस-स्तस्य भाजयेतेह नः । उशतीरीब मातरः । ॐ तस्मा  
 अरंगमाम वो, यस्य क्षयाय जिन्वथ आपो जनयथा च नः ॥ (এই মন্ত্রে মস্তকে  
 জলের ছিটা দিবে)।

ॐ (बलिया मसुके जलेर छिटा दिबे), भूर्भुवस्वः(बलिया मसुके जलेर छिटा दिबे),  
तदसवितुर्वरेनियम भर्गोदेवस्य धिमही धियो यो नः प्रचोदयात, ॐ (बलिया मसुके जलेर  
छिटा दिबे), ऋस्यादि सह निम्नलिखित मन्त्रे मसुके बारत्रय जल दिबेन ।

ॐ आपो हि श्थेति ऋकत्रयस्य सिन्धु द्वीप ऋषिर्गायत्रीश्चन्दः आपो देवता मारजने विनियोगः ॥

ॐ आपो हि श्थेति ऋकत्रयस्य मयोभुवस्ता न उर्जे दधातन । महे रणाय चक्षसे ॥

ॐ यो व शिवतमो रसस्तस्य भाजयतेह नः । उशतीरिव मातरः ॥

ॐ तसमा अरग्माम वो यस्य क्षयाय जिन्थ । आपो जनयथा च नः ॥

Sip water on your head and chant following mantras:-

Om Bhurbhubhaswah Tadsaviturvareniyam, bhargodevasya Dhimahee Dhiyo  
Yo Nah Prachodayat, Om ।

Again sip water water on your head (Three times) and with Risyaaadi chant the  
following mantras:-

Om Aapo hi Shtheti Riktrayasya Sindhudweepa RisirGayatreeshchandah Aapo  
Devataa Maarjone Viniyogah ॥

Om Aapo Hi Shtheti Riktrayasya Mayobhubastaaan Urje Dadhatana । Mahe  
Ranaaya Chakshase ॥

Om Yo Vo Shivatamo Rasastasya Bhaajayateha Nah । Ushateeriba Maatarah ॥

Om Tasmaa arangamaam Vo Yasya Kshayaaya jinwatha । Aapo janayathaa cha  
Nah ॥

### अघमर्षण - अघमर्षण - AGHAMARSHAN

दक्षिणहस्त गोकर्नाकृति करिया उहाते जलग्रहनपूर्वक नासाग्रेर निकट लहिया "ॐ ऋतन्च....."  
इत्यादि मन्त्र पाठ करिते करिते चिन्ता करिबेन । ये - "शरीरस्य कृष्णवर्ण पापपुरुष हस्तस्थित  
जले मिलाइया याइतेछे एवं तत्संसर्गस्तु सेइ जल कृष्णवर्ण हइयाछे ।" এইरूप চিন্তা করিতে  
করিতে সেই কৃষ্ণবর্ণ জল ভূমিতলে বামভাগে জোরে নিষ্ক্ষেপ করিবেন । অঘমর্ষণে পাতক,  
উপপাতক এবং মহাপাতক নষ্ট হয় ।

**মন্ত্র, যথা -**

ॐ ऋतमित्यस्य ऋकत्रयस्य अघमर्सन ऋषीरअनुस्तुपछंदां भावब्रित्ति देवता  
अश्वामेधावभुते विनियोगः ।

ॐ ऋतन्च सत्यन्चाभिद्वात्तपथोअध्यजायत । ततो रात्राजायत, तत्: समुद्रो अर्नब्: ॥

ॐ समुद्रादर्णवादधि, सड्बत्सरो अजायत ।

अहोरात्राणी बिद्-धद, विश्वस्य मिषतो वशी । ॐ सूर्या चन्द्रमसौधाता  
यथापुर्बम्कल्पयत । दिवञ्च प्रिथिविन्चान्तरिक्षमथो स्वः ।

ॐ ऋत्यमित्यस्य अघमर्षण ऋषिर्भुवच्छन्दो भाववृत्तो देवता अश्वामेधावबुधे विनियोगः।  
ॐ ऋतञ्च सत्यञ्चाधीध्यात- तपसोहृद्यजायत ततो रात्रजायत, ततः समुद्रो अर्णवः ॥  
ॐ समुद्रादर्णवादधि, संवत्सरो अजायत । अहो रात्रानि बिद्-धद विश्वस्य मिषतो वशी ॥  
ॐ सूर्या चन्द्र मसौ धाता, यथा पुर्बम् कल्पयत । दिवञ्च पृथिवीञ्चान्तरिक्षमथो स्वः ॥

Take some water in your right hand palm, forming it like a cow ear (or boat), bring it near your nostril and then meditate with following mantras and think that a black colour sinner man from inside your body is mixing in the water on your palm and as a result that water became black. After meditation with mantras, drop the water on your left side of the floor :-

Om Rityamityasya AghamarSHana RisirnuSThubshchhando  
Bhaavobritti Devataa Ashwaamedhaababrithe Viniyogah ।  
Om Ritancha Satyanchaabheedhyaata-tapasoadhyaajaayata tato  
Raatrajaayata, Tatah SamudrVid-dhad Vishwasya MiSHto Vashee ॥  
Om Suryaa Chandra Masau dhaataa, yathaa purbbam kalpayatl  
divancha Prithiveenchaantareekshamatho Swah ॥

**जलाञ्जलि- जलाञ्जलि- Jalanjali**

তারপর হাত ধুইয়া ও আচমন করিয়া, প্রাতঃকালে ও সায়াহ্নে তিনবার করিয়া এবং মধ্যাহ্নে  
একবার মাত্র গায়ত্রী পাঠ করিয়া সূর্যকে অঞ্জলি করিয়া জল দিবে । মন্ত্র, যথা –

ॐ भूर्भुवः स्वः तत्सवितुर्वरेण्यं (तत्सवितुर्वरेणियम) भर्गोदेवस्य धीमहि, धियो यो नः  
प्रचोदयात् ॐ ॥

ॐ ভূৰ্ভুৱঃ তদসবিতুৰ্বৱেণিয়ং ভৰ্গো দেৱস্য ধিমহী ধিয়ো যো নঃ প্রচোদয়াত ॐ

Then after washing your hand, Sip water to God Sun chanting  
“Gayatree” mantra three times in Morning and Evening Sandhyaa and  
once in the Afternoon Sandhya.

Om Bhurbhuvah swah Tadsaviturvareniyam Bhargodevasya Dheemahi,  
DheeYo Yonah Prachodayat, Om

**সূর্যোপস্থান - সূর্যোপস্থান - SURYOPASTHAN**

এককথায় সূর্যোপস্থান বলিতে সূর্যোপাসনা বুঝায়। ইহার তাত্পর্য হইল - সূর্য মন্ডলে  
 ব্রহ্মবিভূতির অসাধারণ বিকাশ রহিয়াছে। ইহার জন্যই সূর্যমন্ডলোপহিত-চৈতন্যের উপাসনা  
 করিতে হয়। সূর্যমণ্ডল অন্তর্গত অপূর্ব উত্তম জ্যোতিই প্রাণীদিগের প্রানরূপে অবস্থিত।  
 প্রভাতে ও সন্ধ্যাকালে করপুটে এবং মধ্যাহ্নে উর্ধ্ববাহু হইয়া সূর্যোপস্থান করিতে হয়।  
 (সূর্যোপস্থানে বিশেষ বিধি - **তদসংযুক্ত পার্শ্বির্বা একপাদর্ধপাদপি একপাদর্ধপাদবী ।**  
**কুর্যাত কৃতান্জলির্বাপি উর্ধ্ববাহুরুথাপি বা ।** তদসংযুক্ত পার্শ্বির্বা একপাদর্ধপাদপি ।  
 কুর্যাত কৃতাজলির্বাপি উর্ধ্ববাহুরুথাপি বা  
 ভূমিতে পায়ের গোড়ালি না ঠেকাইয়া অথবা একপাদে কিংবা অর্ধপাদে সূর্যোপস্থান করিলে  
 ফলাদিক্য হয়) যথা - উদ্যুত মিত্যস্য প্রস্কনন ঋষির্গায়ত্রীচ্ছন্দঃ সূর্যো দেবতা  
 সূর্যোপস্থানে বিনিয়োগঃ । ॐ উদ্যুতজ্জাতবেদসং দেবং বহন্তি কেতবঃ । দৃশ্যে বিশ্বায়  
 সূর্যম ॥ চিত্রমিত্যস্য খ্রীষ্টিহ্মিষ্টিচ্ছন্দঃ সূর্যো দেবতা সূর্যোপস্থানে বিনিয়োগঃ ।  
 ॐ চিত্রং দেবানামুদগাদনীকং চক্ষুর্মিত্রস্য বরুনস্যাগ্নেঃ আপ্রাদ্যাব্য পৃথিবী  
 অন্তরিক্ষং সূর্য আত্মা জগতস্থস্থুশ্চ ॥

উদ্যুতমিত্যস্য প্রস্কনন ঋষির্গায়ত্রীচ্ছন্দঃ সূর্যো দেবতা সূর্যোপস্থানে বিনিয়োগঃ । ॐ  
 উদ্যুতং জাতবেদসং দেবং বহন্তি কেতবঃ দৃশ্যে বিশ্বায় সূর্যম । চিত্রমিত্যস্য (কেহ  
 কেহ 'কুতস ঋষিঃ' বলিয়া থাকেন ) কৌতসঋষির্গায়ত্রীচ্ছন্দঃ সূর্যো দেবতা সূর্যোপস্থানে  
 বিনিয়োগঃ । ॐ চিত্রং দেবানামুদগাদনীকং চক্ষুর্মিত্রস্য বরুনস্যাগ্নেঃ আপ্রাদ্যাব্য পৃথিবী  
 অন্তরিক্ষং সূর্য আত্মা জগতস্থস্থুশ্চ ॥

'Suryosthaapon' means prayer to God Sun because in our solar system,  
 there are great radiation from our God Sun and that radiation works for  
 the welfare of all creations in this solar system. To achieve the powers  
 for the benefits of ourselves, we pray to God Sun.

Suryosthaapan is to be done in the following manner:-

In the Morning and Evening, - With folded hands. In the Afternoon, -  
 Raising folded hands upwards. To achieve best results, one should do  
 'Suryosthaapan' by standing on one leg without touching heel on the  
 ground and chant following mantras:-

Udutyamityasya praskanna RisirGayatreeshchandah suryo devataa  
 Suryosthaapane Viniyogah I  
 Om Udutyang Jaatavedasang devang bahanti Ketabah Drishe  
 Vishwaya Suryam I

Chitramityasya KautsaRishistriSHThupchhandah Surya Devataa Surya  
Sthaapane Viniyogah I  
Om Chitrang Devaanaamudgaadanikang Chakshurmitrasya  
VaruNasyaagne Aapraadyaabyaa Prithivi Antarikshang Surya Aatmaa  
Jagatastasthuyashcha II

তদনন্তর নিম্নলিখিত কয়েকটি মন্ত্রের এক একটি পাঠপূর্বক এক এক অঞ্জলি জল দিবেন। যথা –  
ॐ নমো ব্রহ্মম্নে, ॐ নমো ব্রহ্মম্নেভ্য, ॐ নমো আচার্য্যেভ্য, ॐ নমো ঋষিভ্য:, ॐ  
নমো দেবেভ্য:, ॐ নমো বেদেভ্য:, ॐ নমো বায়বে:,  
ॐ নমো মৃত্যবে:, ॐ নমো বিষ্ণবে:, ॐ নমো বৈশ্রবনায়:, ॐ নমো উপজায়।

ॐ নম ব্রহ্মনে, ॐ নমো ব্রহ্মনেভ্য:, ॐ নমো আচার্য্যেভ্য:, ॐ নমো ঋষিভ্য:, ॐ নমো  
দেবেভ্য:, ॐ নমো বেদেভ্য:, ॐ নমো বায়বে:, ॐ নমো মৃত্যবে:, ॐ নমো বিষ্ণবে:, ॐ নমো  
বৈশ্রবনায়, ॐ নমো উপজায় (মধ্যাহ্ন স্নানের তর্পণ করিবার প্রয়োজন হইলে এই সময়েই  
করিবেন) I

Reading each of the following mantras, give water in the name of various aspects  
of divinity

Om Brammane namah, Om Namō Braammanebhyah, Om Namō  
Aacharyebhyah, Om Namō RiSHibhyah, Om Namō Devebhyah, Om Namō  
Vedebhyah, Om Namō Baayabeh, Om Namō Mrityabeh, Om Namō  
Vishnabeh, Om Namō Baishrabanaayah, Om Namō Upajaaya. (if required to  
perform Tarpana of Afternoon bath, it should be done now).

### অনগন্যাস - অংন্যাস - ANGNYAS

সর্বপ্রথম ॐ হৃদযায় নম: এই মন্ত্রে দক্ষিণ হস্তের তর্জনী, মধ্যমা ও অনামিকার অগ্রভাগ দ্বারা  
হৃদয় (বুক) স্পর্শ করিবে। তত্পরে ঋ: শিরসে স্বাহা এই মন্ত্রে দক্ষিণ হস্তের মধ্যমা ও  
তর্জনীর অগ্রভাগ দ্বারা মস্তক স্পর্শ করিবে। ঋ: শিখায়ৈ বষট এই মন্ত্র বলিয়া বৃধানগুলির  
অগ্রভাগদ্বারা শিখা স্পর্শ করিবে, ব: কবচায় হুং এই মন্ত্র বলিয়া দক্ষিণ ও বাম হস্তের সকল  
অঙ্গুলির অগ্রভাগ দ্বারা বাম ও দক্ষিণ বাহু স্পর্শ করিবে এবং স্ব: অস্ত্রায় ফট এই মন্ত্র  
বলিয়া দক্ষিণ হস্তের তর্জনী ও মধ্যমা যোগ করিয়া বাম করতলে আঘাত করিয়া তালি দিবে।  
(কোন কোন মতে গায়ত্রী আবাহন করার পর অনগন্যাস)।

First touch your chest with your forefinger, middle finger and ring finger and chant “ **Om Hridayaaya namah**, then chanting “ **Bhu ShiraSHe Swaahaa**”, touch your head with right middle and forefingers, Touch “**SIKHAA**” (on top of backside of head) and chant “ **Bhu Shikhaayai baSHaT**” with your right thumb, Touch your both arm with all fingers of your right and left hand and chant “ **Vaa Kabachaaya Hung**”, chanting “**Swah Astraaya Phat**” give clap to your left palm with your right middle and fore finger.

**GAYATRI ABAAHAN - गायत्री आवाहन - गायत्री आबाहन (Welcome to Gayatri)**

Call Gayatri with folded hands placed on your heart.

**ॐ आयाही वरदे देवी त्रक्षरे ब्रम्मवादिनी ।**

**गायत्रीछंदसांग मातर्रम्मयोनि नमोःस्तुते ॥**

**ॐ आयाही वरदे देवी त्रक्षरे ब्रम्मवादिनी ।**

**गायत्रीछन्दसां मातर्रम्मायोनि नमःस्तुते ॥**

**Om Ayaahi Varade Devi trakshare Brammabaadini I**

**Gaayatree chhandasaang Maatarbrammayoni namohstute II**

**गायत्री ऋष्यादि- गायत्री ऋष्यादी- Gayatri Rishyaadi**

ऋष्यादी न्यास - ॐ गायत्रा विश्वमित्रहृषिर्गायत्रीछन्दः सविता देवता जपनयने विनियोगः ।

ॐ गायत्रा विश्वामित्रहृषिर्गायत्रीछन्दः सविता देवता जपनोयने विनियोगः ।

**Om Gayatra VishwamitraRisirgayatreechhandah savitaa devataa japonayane Viniyogah I**

**गायत्रीर ध्यान प्रातः सक्र्याय - गायत्री ध्यान प्रात संध्या - GYATRI DHYAN (MORNING)**

ॐ कुमारीमृगवेदयूतांग ब्रम्मरूपांग विचिन्तयेत ।

हन्सस्थितांग कुशहस्तांग सूर्यमंडलसंग्स्थिताम ॥

ॐ कुमारी मृगवेदयूतान ब्रम्मरूपां विचिन्तयेत ।

हंस स्थितां कुश हस्तां सूर्या मन्दल संग्स्थिताम ॥

Om Kumaari Mrigvedayutaan bramma rupaang Vichintayet I

Hangsha Sthitaang Kusha Hosthaang Surya Mondala Sangstithaam II

गायत्रीर ध्यान मध्याह्ने - गायत्री ध्यान - मध्याह्ने - GAYATRI DHYAN AT  
NOON

ॐ मध्याह्ने विष्णुरुपाञ्च तार्क्ष्यस्तान्ग पितबाससीम ।

युवतिञ्च यजुर्वेदान्ग सूर्यमण्डल संग्स्थितां ॥

ॐ मध्याह्ने विष्णु रूपाञ्च तार्क्ष्यस्तां पीतवाससीम ।

युवतिञ्च यजुर्वेदां सूर्या मन्दल संग्स्थिताम ॥

Om Madhyaahne Vishnurupaancha Taarkshyataang peetabaasaseem I

Yubatincha yajurvedaang suryamondala sangstithaam II

गायत्रीर ध्यान सायान्हे - गायत्री ध्यान - सायान्हे - GAYATRI DHYAN AT  
EVENING

ॐ सायान्हे शिवरूपाञ्च बृहदान्ग बृषवबाहिनीम ।

सूर्यमण्डल मध्यस्थांग सामवेद समायुर्ताम ॥

ॐ सायान्हे शिवरूपाञ्च बृहदां बृषवबाहिनीम ।

सूर्यमन्दलमध्यस्थां सामवेदसमायुताम् ॥

Om Saayaahne Shivarupancha Briddhang BriSHabaahineem I

Suryamondalamadhysthaang saamvedasamaayutaam ॥

## गायत्री जप - गायत्री जप - GAYATRI JAPA

ॐ भूर्भुवः स्वः तत्सवितुर्वरेण्यं (तत्सवितुर्वरेणियम्) भर्गो देवस्य धीमहि, धियो यो नः प्रचोदयात् ॐ ॥

ॐ भूर्भुवः स्वः तत्सवितुर्वरेणियं भर्गो देवस्य धीमहि धियो यो नः प्रचोदयात् ॐ ॥

Om Bhurbhuvah swah Tadsaviturvarenyam Bhargodevasya Dheemahi, DheeYo Yonah Prachodayat, Om ॥

गायत्री प्रातःकाले ब्रह्मरूपा गायत्री, मध्याह्ने विश्वरूपा सावित्री, सायं शिव रूपा श्वरस्वती - এই রূপ ভাবিয়া জপ করিবেন ।

তদনন্তর দশবার অথবা অষ্টোত্তরশতবার কিংবা অষ্টোত্তর সহস্র বার গায়त्री জপ করিবেন ।

## गायत्री शापोद्धार (गायत्री जपेन पूर्वे पाठ्य)

गायत्र्या ब्रह्मशाप विमोचनमन्त्रस्य ब्रह्मऋषिरगायत्रीछंदो ब्रह्म देवता ब्रह्मशाप-विमोचने विनियोगः ।

ॐ गायत्री त्वंग यद् ब्रह्मेती ब्रह्मविदो विदुस्त्वाम पश्यन्ति धीराः सुमनसो वा गायत्री त्वंग ब्रह्मशापद विमुक्ता भवः ॥

गायत्रा वशिष्ठ शाप विमोचन मंत्रस्य वशिष्ठ ऋषिर्नुस्तुपछंदो ब्रह्म विष्णु रुद्रा देवता वशिष्ठ शाप विमोचने विनियोगः ।

ॐ अर्कज्योतिरंग ब्रह्मा ब्रह्मज्योतिरहंग शिवः ।

शिव ज्योतिरहंग विष्णु विष्णु ज्योतिरहः शिवः ।

गायत्री त्वंग वशिष्ठशापाद विमुक्ता भव ॥

गायत्र्या विश्वामित्रशापविमोचनमंत्रस्य विश्वामित्र ऋषिर्नुस्तुपछंदो गायत्री देवता विश्वामित्र शाप विमोचने विनियोगः ।

अहो देवी महादेवी विद्ये संध्ये सरस्वती ।  
अजरे अमरे चैव ब्रम्ह्योनी नमोस्तुते ।  
गायत्री त्वंग विश्वामित्रशापाद विमुक्ता भव ॥

गायत्र्या ब्रह्म शाप विमोचन मन्त्रस्य ब्रह्म ऋसिर्गायत्रिच्छन्दो ब्रह्म देवता ब्रह्म शाप विमोचने  
विनियोगः ।  
ॐ गायत्री ह्यं यद् ब्रह्मेती ब्रह्मविदो विदुस्वाम पश्यान्ति धीराः सुमनसो वा गायत्री ह्यं ब्रह्म शापद  
विमुक्ता भवः ॥  
गायत्र्या वशिष्ठ शाप विमोचन मन्त्रस्य वशिष्ठऋसिर्नृसुवच्छन्दो ब्रह्म विश्व रुद्रा देवता वशिष्ठ शाप  
विमोचने विनियोगः ।  
ॐ अर्क ज्योतिरं ब्रह्मा ब्रह्मज्योतिरहं ब्रह्म शिवः ।  
शिवज्योतिरहं विश्वु विश्वुज्योतिरहं शिवः ।  
गायत्री ह्यं वशिष्ठ शापाद विमुक्ता भव ॥  
गायत्र्या विश्वामित्र शाप विमोचन मन्त्रस्य विश्वामित्रऋसिर्नृसुवच्छन्दो गायत्री देवता विश्वामित्र शाप  
विमोचने विनियोगः ।  
ॐ अहो देवी महादेवी विद्ये सन्ध्ये सरस्वती ।  
अजये अमरे चैव ब्रह्मयोनि नमःस्तुते ।  
गायत्री ह्यं विश्वामित्र शापाद विमुक्ता भव ॥

### गायत्री - गायत्री - GAYATRI

ॐ भूर्भुवः स्वः तत्सवितुर्वरेण्यं (तत्सवितुर्वरेणियम्) भर्गो देवस्य धीमहि, धियो यो नः  
प्रचोदयात् ॐ ॥  
ॐ भूर्भुवः तदसवितुर्वरेणियं भर्गो देवस्य धीमहि धियो यो नः प्रचोदयात् ॐ ।  
Om Bhurbhuvah swah Tadsaviturvarenyam Bhargodevasya Dheemahi,  
DheeYo Yonah Prachodayat, Om ॥

प्रातःसन्ध्याय बूकेर काछे बाँ हात चित करिया ताहार उपर डान हात चित करिया राथिया ,  
मध्यान्ह सन्ध्याय बूकेर दिके डान हात राथिया ताहार उपर बाँ हात सेइ भावे राथिया ,  
एवं सायंसांक्ष्याय बूकेर काछे डान हात उपूड करिया ताहार उपर बाँ हात उपूड करिया  
राथिया डान हातेर अण्गुसैठ पैता जडाईया डान हातेइ जप करिबे ।  
गायत्री जपकाले अण्गुसैठर अग्रपर्व द्वारा यथाक्रमे अनामिकार मध्य ओ मूलपर्व. कनिष्ठार  
मूल, मध्य ओ अग्रपर्व, अनामिका ओ मध्यमार अग्रपर्व ओ तर्जनीर अग्र, मध्य ओ मूलपर्व धरिया जप

করিলে ১০ (দশ) বার জপ হইবে। প্রত্যেক অঙ্গুলির পর্ব অর্থাৎ গাট ও অগ্র ভাগ ধরিবেনা এবং অনগুশ্ঠের অগ্র পর্ব দিয়া ধরিবে, অগ্রভাগ দিয়া ধরিবেনা

### গায়ত্রীর বিসর্জন- গায়ত্রী বিসর্জন- GAAYATRI VISARJAN

ॐ মহেশ্বরদনোত্পন্না বিশ্বনোহৃদয়সংভাৰা । ব্ৰহ্মনা সমনু জাতা গচ্ছ দেবী যতেচ্ছয়া ॥  
ওং মহেশ্ব বদনোতপন্না বিশ্বহৃদয়সম্ভবা । ব্ৰহ্মনা সমনু জাতা গচ্ছ দেবী যথেচ্ছয়া ॥  
এই মন্ত্র বলিয়া এক অঞ্জলি বা এক কুশী জল ফেলিতে হইবে।  
ॐ অনেন জপেন ভগবন্তা বাদিত্য শুক্রাঐ প্রায়েতাম । ॐ আদিত্য শুক্রাভ্যাং নমঃ ॥  
ওং অনেন জপেন ভগবন্তা বাদিত্য শুক্রো প্রায়েতাম ওং আদিত্য শুক্রাভ্যাং নমঃ  
এই মন্ত্র বলিয়া এক অঞ্জলি বা এক কুশী জল ফেলিতে হইবে।

Take a little water on your right palm, chant the following mantra and throw on the puja plate:

Om Mahesha-vadanotpanna Vishnuhridaya-sambhaba |  
Brahmana samnugyata gachcha devi jateychaya ||  
Om anena jopena bhagabantaa baaditya sukrau praayetaam | Om  
Aditya Shukraabhyaang namah ||

### আত্মরক্ষা- আত্মরক্ষা-SELF PROTECTION

যজ্ঞ উপবীত (পৈতা) দক্ষিণ হস্তের অনগুশ্ঠ জড়াইয়া দক্ষিণ কর্ণের পিছন দিক স্পর্শ করিয়া নিম্নলিখিত মন্ত্র পাঠ করিবে।

ॐ জাতবেদস্য ইত্যস্য কাশ্যপঋষিষ্টিপুণ্ড্রো অগ্নির্দেবতা আত্মরক্ষ্যাম জপে  
বিনিয়োগঃ । ॐ জাতবেদস্যে সুনবাম সোমমরাতিযতো নি দহানী বেদঃ । স নঃ  
পর্ষদতি দুর্গানী বিশ্বা নাবেব সিন্ধুং দুরিতাত্যগ্নি ॥

ওং জাতবেদস্য ইত্যস্য কাশ্যপ ঋষিষ্টিপুণ্ড্রো অগ্নির্দেবতা আত্মরক্ষ্যাম জপে  
বিনিয়োগঃ । ওং জাতবেদস্যে সুনবাম সোমমরাতিযতো 'নি দহানী বেদঃ পর্ষদতি  
দুর্গানী বিশ্বা নাবেব সিন্ধুং দুরিতাত্যগ্নিঃ ॥

Hold your sacred thread in between right Thumb and forefinger and touch the backside of your right ear with your right thumb and pray to seek the blessings of God Agni to protect you from all dangers.

Jatabedasha itashya Kashyapa rishi trishtupo chhanda  
Agnirdevata,atmaraksham japey biniyoga.Om jaatavedasey sunbama  
somam-aaratiyato ni dahati Vedah.  
Sa nah parshadati Durgani bishvaa naabeba sindhum duritatyagnih  
||

### রুদ্রোপস্থান - রুদ্রোপস্থান - Rudropasthan

তারপরে জোড়হাতে নিম্নলিখিত মন্ত্র পাঠ করিবে:-

ॐ ऋतमितस्य कालाग्नि रुद्र ऋषीर्नुपस्तुपछंदौ रुद्रोदेवता रुद्रोपस्थाने विनियोगोः।  
ॐ ऋतंग सत्यंग परं ब्रह्म पुरुषंग कृष्णपिंगलम । उर्ध्वलिंगं विरुपाक्षंग विश्वरुपंग नमो  
नमः ॥ (অথবা উর্ধ্বরেতং বীরু পাঙ্কং বিশ্বরুপায় বৈ নমঃ )

ॐ ऋतमितस्य कालाग्नि रुद्र ऋषीर्नुपस्तुपछंदौ रुद्रोदेवता रुद्रोपस्थाने विनियोगः ।

ॐ ऋतंग सत्यंग परं ब्रह्म कृष्णपिंगलम । उर्ध्व लिंगं विरुपाक्षं विश्वरुपায় वै नमः ।

Om Ritamityasya KaalaagniRudraRisirNushThupchhando rudro devataa  
rudropasthaane Viniogh I Om Ritang Satyang parang Bramma Purushang  
Krishna Pingalam I Urdhalingang Birupaakshang Bishwarupaaya Bai Namah II  
পরে নিম্নলিখিত প্রত্যেক মন্ত্র বলিয়া এক এক অঞ্জলি জল দিবে ।

ॐ ब्रह्मने नमः । ॐ विष्णवे नमः । ॐ रुद्राय नमः । ॐ वरुणाय नमः ।

ॐ ब्रह्मने नमः, ॐ विष्णवे नमः, ॐ रुद्राय नमः, ॐ वरुणाय नम

Om Brammane Namah, Om VishNabe Namah, Om Rudraaya Namah,  
Om Varunaaya Namah ।

### সূর্যার্ঘ্য - সূর্যার্ঘ্য -SURYAAGHYA

ইহার পর নিম্নলিখিত মন্ত্র বলিয়া সূর্যদেবকে অর্ঘদ্রব্য বা কেবলমাত্র জলদ্বারা সূর্যার্ঘ্য দিয়া  
নমস্কার করিবে সূর্যার্ঘ্যদান মন্ত্র: যথা -

ॐ नमो विवस्वते, ब्रह्मन् भास्वते, विष्णु तेजसे, जगत सबित्रे, शुचये सबित्रे, कर्मदायिने  
इदमर्घ्यं ॐ श्रीसूर्याय नमः ।

ॐ एहि सूर्य सहस्राङ्गशो तेजो राशे जगत्पते अनुकम्पय माङ्ग भक्तन्ग गृहानार्घम  
दिवाकरम् ॥

ॐ नमो विवस्वते, ब्रह्मन्, भास्वते, विष्णुतेजसे, जगत्सबित्रे, शुचये सबित्रे, कर्मदायिने  
इदम अर्घ्यं ॐ श्री सूर्याय नमः ।

ॐ एहि सूर्य सहस्राङ्गशो तेजराशे जगत्पते । अनुकम्पय मां भक्तं गृहानार्घं दिवाकरम् ॥

Om Namo Vivaswate Bramman Bhaaswate VishNu Tejase Jagat Savitre  
Suchaye Savitre Karmadaayine Idam Arghang om Shree Suryaya Namah  
I Om Ehi Surya sahasraangso Tejaraashe jagatpate Anukampaya maang  
Bhaktang Grihaanaarham Diwaakaram ।

### सूर्य प्रनाम - सूर्य प्रणाम- SURYA PRANAAM

ॐ जवाकुसुमसंकाशंग काश्यपेयंग महाद्युतिम । धावन्तारिङ्ग सर्बपापघ्नंग प्रनतोस्मी  
दिवाकरम । ॐ नमो भगवते श्रीसूर्यायः नमः

ॐ नमः सबित्रे जगदेक चक्षुसे जगत-प्रसूति स्थितिङ्ग नाश हेतवे त्रयीमयाय  
त्रिगुनात्मधारिने विरिन्ची नारायाने शंकरात्मने ॥

ॐ जवा कुसूम संकाशं काश्यपेयं महाद्युतिं ध्वान्तारिङ्गं सर्वपापघ्नं प्रनोतहस्मी दिवाकरम् ।

ॐ नमो श्री सूर्यायः नमः ॥

**Om jabaakusuma sangkaashang Kaashyapeyang Mahaadhyuting ।  
Dhaantwaaring Sarbba Paapagnang pranatoasmi dibaakaram ॥**

ॐ नमः सबित्रे जगदेक चक्षुसे जगत प्रसूति स्थिति-नाश हेतवे । त्रयी मयाय त्रिगुनात्म धारिने  
विरिञ्चि नारायण शंकरात्मने ॥

### ऋटि मार्जना - ऋटि मार्जना

अनन्तर गायत्री देवीके एक गन्धुस (एक अञ्जलि) जल दिया ऋटि मार्जना करिबेन ।

ॐ यदक्षरन्ग परिभ्रष्टं मात्राहिनञ्च यद्भवेत् । पुर्णं भवतु तत् सरबंग तद्प्रसादात्  
सुरेश्वरी ॥

ॐ यदक्षरं परिभ्रष्टं मात्राहिनञ्च यद्भवेत् । पूर्णं भवतु तत्सर्वं स्वत्प्रसादात् सुरेश्वरी ॥

**Jadaksharam paribhrashtam matraheenanc jadvabet.**

**Purnam bhatu tat sarbam tatprasadat sureshwari.**

अतपर आचमन करिया एइ प्रकारे (शिव पूजादि करिया) उक्त रूपेइ (शन्न आपो धन्न्याः  
हइते सूर्य प्रनाम पर्यान्ते) मध्याह्नकाले मध्याह्न-सन्क्या एवं सायं काले सायं सन्क्या करिते हय  
।

इति साम वेदीय सन्क्या पद्धति समाप्त