पञ्च श्रद्धा समर्पण मन्त्र

(गुरु-ऋषि-पृथ्वि-पितृ-परमात्मा)

गुरु मन्त्र

ॐ गुरुर्ब्रह्मा गुरुर्विष्णुः गुरुर्देवो महेश्वरः । गुरुः साक्षात् परं ब्रह्म तस्मै श्रीगुरवे नमः ।।

गायत्री न्यास/विनियोग

ॐ प्रणवस्य परब्रह्म ऋषिः परमात्मा देवता देवी गायत्री छन्दः प्राणायामे विनियोगः ।

गायत्री प्राणायाम

ॐ भूः ॐ भुवः ॐ स्वः ॐ महः ॐ जनः ॐ तपः ॐ सत्यम् । ॐ तत्सवितुर्वरेण्यं भर्गोदेवस्य धीमहि धियो योनः प्रचोदयात् ।

ॐ आपो ज्योतिरसोमृतं ब्रह्मभूर्भुवः स्वरोम् ।

(१) ॐ भूः – देब्रेबाट तान्ने र छोड्ने । (२) ॐ भुवः – दाहिनेबाट तान्ने र छोड्ने । (३) ॐ स्वः – देब्रेबाट तान्ने र छोड्ने ।

(४) ॐ महः – दाहिनेबाट तान्ने र छोड्ने । (५) ॐ जनः – देब्रेबाट तान्ने र छोड्ने । (६) ॐ तपः - दाहिनेबाट तान्ने र छोड्ने ।

(७) ॐ सत्यम् - देब्रेबाट तान्ने र छोड्ने । (८) ॐ तत्सवितुर्वरेण्यं भर्गोदेवस्य धीमहि धियो योनः प्रचोदयात् ।

ॐ आपो ज्योतिरसोमृतं ब्रह्मभूर्भुवः स्वरोम् - देब्रेबाट नै तान्ने र छोड्ने ।

करन्यास

ॐ भूः - अङ्गुष्ठाभ्यां नमः । ॐ भुवः - तर्जनीभ्यां नमः । ॐ स्वः - मध्यमाभ्यां नमः । ॐ तत्सवितुर्वरेण्यम् - अनामिकाभ्यां नमः । ॐ भर्गो देवस्य धीमहि - कनिष्ठिकाभ्यां नमः । ॐ धियो योनः प्रचोदयात् - करतलकरपृष्ठाभ्यां नमः ।

अङ्गन्यास/हृदयादि न्यास

ॐ भूः - हृदयाय नमः । ॐ भुवः - शिरसे स्वाहा । ॐ स्वः - शिखायै वषट् । ॐ तत्सवितुर्वरेण्यम् - कवचाय हुम् ।

ॐ भर्गो देवस्य धीमहि – नेत्रत्रयाय वौषट् । ॐ धियो योनः प्रचोदयात् - अस्त्राय फट् ।

चतुर्विंशतिः मुद्राः (जपादौ)

<u>अतः परं प्रवक्ष्यामि वर्णमुद्राः क्रमेण तु ।</u> सुमुखं सम्पुटं चैव विततं विस्तृतं तथा ।।

द्विमुखं त्रिमुखं चैव चतुष्पञ्चमुखं तथा । षण्मुखाधोमुखं चैव व्यापकाञ्जलिकं तथा ।।

शकटं यमपाशं च ग्रथितं चोन्मुखोन्मुखम् । प्रलम्बं मुष्टिकं चैव मत्स्यः कूर्मो वराहकम् । ।

सिंहाक्रान्तं महाक्रान्तं मुद्गरं पल्लवं तथा । एता मुद्राश्चतुर्विंशज्जपादौ परिकीर्तिताः ।।

अष्ट मुद्राः (जपान्ते)

सुरभिर्ज्ञानवैराग्ये योनिः शङ्खोऽथ पङ्कजम् । लिङ्गं निर्वाणमुद्राश्च जपान्तेऽष्टौ प्रदर्शयेत् ।।

भूमि प्रार्थना

समुद्रवसने देवी पर्वतस्तनमण्डिते । विष्णुपत्नि नमस्तुभ्यं पादस्पर्शं क्षमस्व मे ।।

सप्तर्षि प्रार्थना

कश्यपोत्रिर्भरद्वाजो विश्वामित्रोथ गौतमः। जमदग्निर्वसिष्ठश्च सप्तैते ऋषयः स्मृताः ।।

दहन्तु पापसर्वाणि गृह्णन्त्वर्घ्यं नमो नमः ।।

हठयोग प्रार्थना

हकारः कीर्तितः सूर्यष्ठकारश्चन्द्र उच्यते । सूर्यचन्द्रमसो योगात् हठयोगो निगद्यते ।।

....

जपादौ मुद्राः

१) सुमुखम्	२) सम्पुटम्	३) विततम्	४) विस्तृतम्	५) द्विमुखम्	६) त्रिमुखम्
७) चतुर्मुखम्	८) पञ्चमुखम्	९) षण्मुखम्	१०) अधोमुखम्	११) व्यापकाञ्जलिकम्	१२) शकटम्
१३) यमपाशम्	१४) ग्रथितम्	१५) उन्मुखोन्मुखम्	१६) प्रलम्बम्	१७) मुष्टिकम्	१८) मत्स्यः
१९) कूर्मः	२०) वराहकम्	२१) सिंहाक्रान्तम्	२२) महाक्रान्तम्	२३) मुद्गरम्	२४) पल्लवम्

जपान्ते मुद्राः

१) सुरभिः	२) ज्ञानम्	३) वैराग्यम्	४) योनिः
५) शङ्खः	६) पङ्कजम्	७) लिङ्गम्	८) निर्वाणम्