

ॐ

भोजनग्रहणविधि:

हाथ-पैर धोकर उत्तर अथवा पूर्व की ओर मुख करके आसन के ऊपर भोजन केलिये बैठें -

1. ॐ भूर्भुवःस्वः - इस मंत्र से दो बार आचमन करें।
2. ॐ श्री शिवार्पणमस्तु - भोजन को दोनों हाथ जोडकर इस मंत्र को बोलें।
3. ॐ अस्माकं नित्यमस्त्वेतत् - दोनों हाथ जोडकर भगवान् से प्रार्थना करें।
4. ॐ सत्येन त्वर्तेन त्वा परिषिंचामि - दिन में दाहिने हाथ में जल लेकर भोजन पर छिडकें। रात में इस मंत्र से करें - ॐ ऋतं त्वा सत्येन त्वा परिषिंचामि।
5. ॐ ब्रह्मार्पणं ब्रह्महविः ब्रह्माग्नौ ब्रह्मणा हुतम्। ब्रह्मैव तेन गन्तव्यं ब्रह्मकर्म समाधिना।। दाहिने हाथ में जल लेकर इस मंत्र को बोलते हुए थाली के चारों ओर गोलाकार में बायें से दाहिने तरफ जल छोड़ें।
6. ॐ भूपतये स्वाहा। ॐ भुवनपतये स्वाहा। ॐ भूतानां पतये स्वाहा। ॐ धर्माय स्वाहा। ॐ चित्रगुप्ताय स्वाहा। ॐ यत्र क्वचन संस्थानां क्षुत्तृषोपहतात्मनाम्। भूतानां तृप्तयेऽक्षय्यमिदमस्तु यथासुखं।। स्वाहा - इन छःमंत्रों से छःग्रास रोटी/भात थाली के बाहर दाहिने तरफ ऊपर से नीचे की ओर एक सीध में थोड़े-थोड़े दूर में रखें।
7. ॐ अमृतोपस्तरणमसि स्वाहा - जल से आचमन करें।
8. ॐ प्राणाय स्वाहा, ॐ व्यानाय स्वाहा, ॐ अपानाय स्वाहा, ॐ समानाय स्वाहा, ॐ उदानाय स्वाहा, ॐ परमात्मने स्वाहा - इन छःमंत्रों से छःबार रोटी/भात का ग्रास मुख में डाल कर निगलें, दांतों से न चबायें।
9. ॐ अमृताऽपिधानमसि स्वाहा - आचमन करें। इसके बाद मन में इष्टदेवता का नाम का जप करते हुए भोजन करें, बातचीत न करें, मौन रहें।
10. भोजन समाप्ति के बाद - 'ॐ श्री रुद्रार्पणमस्तु' तथा
'ॐ रौरवे पुण्य निलये पद्मार्बुदनिवासिनाम्। आर्तीनामुदकं दामक्षय्यमुपति ठतु।।' इन दो मंत्रों को बोलकर थाली में जल छोड़ें।
11. हरिः ॐ तत्सत् - कहें।

तत्पश्चात् उठकर हाथ-पैर धोवें और गीले हाथों से आँखें पोछें और पेट पर दाहिने हाथ को घड़िनूमा फेरते हुए अथवा दाहिने हाथ से स्पर्क करके इस मंत्र को बोलें -

'अगस्त्यं कुम्भकर्णं च ज्ञानिं च वडवानलं। आहारपरिपाकार्थं स्मरेद् भीमं च पंचमं।। आतापी मारितो येन वातापी च निपातितः। समुद्रः ज्ञोति तो येन स मे गस्त्यः प्रसीदतु।।' तत्पश्चात् श्वासन में लेटकर स्वाभाविक 8 श्वास गिनें फिर दाहिने करवट में 16 और बायें करवट में 32 श्वास गिनें। उसके बाद उठकर अपने काम में लगें। रात्रि भोजन के बाद 100 कदम घूमकर अपने काम में लगें। आवश्यक हो वज्रासन में बैठ सकते हैं।

।। इत्यों शम्।।