॥ॐ॥
॥ॐ श्री परमात्मने नमः॥
॥श्री गणेशाय नमः॥

श्रीकृष्ण जन्माष्टमी पूजाविधि

Upayogibooks.com

विषय-सूची

श्रीकृष्ण जन्माष्टमी पूजाविधि 3
शुद्धि 3
आचमन 4
प्रार्थना 5
देशकाल तथा संकल्प 8
श्रीगणपतिस्मरण 10
कलशपूजन 11
घंटापूजन 11
दीपपूजन 12
भगवान श्रीकृष्ण की पूजा 12
अंगपूजा 15
नैवेद्य अर्पण 18
नैवेद्य समर्पण 19
आरती 20
क्षमा- प्रार्थना 23
चंद्रपूजा 23
भगवान श्री कृष्ण को अर्घ्य 25

Upayogibooks.com

श्रीकृष्ण जन्माष्टमी पूजाविधि

श्रावण कृष्ण पक्ष अष्टमी को भगवान श्रीकृष्ण का जन्म हुआ। श्रीकृष्ण जन्माष्टमी का पूरे भारत वर्ष में विशेष महत्व है। यह हिन्दुओं के प्रमुख त्योहारों में से एक है क्योंकि इसी दिन सृष्टि के पालनहार श्री हरि विष्णु श्रीकृष्ण के रूप में अवतरित हुए थे। इस दिन सभी साधक अपने आराध्य के जन्म की खुशी में व्रत रखते हैं और कृष्ण की महिमा का गुणगान करते हैं परन्तु पूजा विधि की उपयुक्त जानकारी न होने के कारण पूजा मे त्रुटि की सम्भावना रहती है। श्रीकृष्ण जन्माष्टमी पूजाविधि का सम्पूर्ण विवरण मन्त्र अर्थ यहाँ दिया गया है।

शुद्धि

ॐ नमो भगवते वासुदेवाय

ॐ अपवित्रः पवित्रो वा सर्वावस्थाङ्गतोऽपि वा।
यः स्मरेत्पुण्डरीकाक्षं स बाह्याभ्यन्तरः शुचिः॥

मेरा अंत र्बाह्य स्वच्छ हो अथवा अस्वच्छ, किसी भी अवस्था में हो; जो मनुष्य कमलनयन श्री विष्णु का स्मरण करता है, वह अंतर्बाह्य शुद्ध हो जाता है। अत: मैं अपनी अंतर्बाह्य शुद्धि के लिए श्री विष्णु का स्मरण करता हूँ।

(इस मंत्र से तुलसीपत्र जल में भिगोकर पूजासामग्री तथा अपने शरीर पर जल प्रोक्षण करें।)

Upayogibooks.com

आचमन

बाएं हाथ से आचमनी से जल लेकर दाएं हाथ की हथेली पर रखें और निम्नांकित तीन नाम (मंत्र) क्रमानुसार पढकर, प्रत्येक बार जल पीएं –

श्री केशवाय नमः ।
श्री नारायणाय नमः ।
श्री माधवाय नमः ।

अब निम्नांकित नामोच्चार के साथ आचमनी से दायीं हथेली पर जल लेकर नीचे रखी थाली में छोड दें –

श्री गोविन्दाय नमः ।

तदुपरांत निम्नांकित नामों का क्रमानुसार उच्चारण करें –

श्री विष्णवे नमः। श्री मधुसूदनाय नमः। श्री त्रिविक्रमाय नमः। श्री वामनाय नमः। श्रीधराय नमः। श्री हृषीकेशाय नमः। श्री पद्मनाभाय नमः। श्री दामोदराय नमः। श्री संकर्षणाय नमः। श्री वासुदेवाय नमः। श्री प्रद्युम्नाय नमः। श्री अनिरुद्धाय नमः। श्री पुरुषोत्तमाय नमः। श्री अधोक्षजाय नमः। श्री नारसिंहाय नमः। श्री अच्युताय नमः। श्री जनार्दनाय नमः। श्री उपेन्द्राय नमः। श्री हरये नमः। श्रीकृष्णाय नमः।

(हाथ जोड कर ध्यान करें।)

Upayogibooks.com

प्रार्थना

श्रीमन्महागणाधिपतये नमः।

गणों के नायक, श्री गणपति को मैं नमस्कार करता हूं ।

श्री इष्टदेवताभ्यो नमः।

इष्टदेवता को नमस्कार करता हूं ।

श्री कुलदेवताभ्यो नमः।

कुलदेवता को नमस्कार करता हूं ।

श्री ग्रामदेवताभ्यो नमः ।

ग्रामदेवता को नमस्कार करता हूं ।

श्री स्थानदेवताभ्यो नमः ।

स्थानदेवता को नमस्कार करता हूं ।

श्री वास्तुदेवताभ्यो नमः

वास्तुदेवता को नमस्कार करता हूं ।

श्री आदित्यादिनवग्रहदेवताभ्यो नमः ।

सूर्यादि नौ-ग्रह देवताओं को नमस्कार करता हूं ।

श्री सर्वेभ्यो देवेभ्यो नमः ।

Upayogibooks.com

सभी देवताओं को नमस्कार करता हूं ।

श्री सर्वेभ्यो ब्राह्मणेभ्यो नमो नमः ।

सभी ब्राह्मणों (ब्रह्म ज्ञानियों) को नमस्कार करता हूं ।)

श्री अविघ्नमस्तु ।

पूजा निर्विघ्न संपन्न हो ।

सुमुखश्चैकदन्तश्च कपिलो गजकर्णकः।
लम्बोदरश्च विकटो विघ्ननाशो विनायकः॥

धूम्रकेतुर्गणाध्यक्षो भालचन्द्रो गजाननः।
द्वादशैतानि नामानि यः पठेच्छृणुयादपि॥

विद्यारम्भे विवाहे च प्रवेशे निर्गमे तथा।
संग्रामे संकटे चैव विघ्नस्तस्य न जायते॥

1. सुमुख 2.एकदन्त 3.कपिल 4. गजकर्णक 5. लम्बोदर 6. विकट 7. विघ्ननाश 8. विनायक 9. धूम्रकेतु 10. गणाध्यक्ष 11. भालचन्द्र 12. गजानन; ऐसे श्री गणपति के बारह नामों का विवाह समय, विद्याभ्यास आरंभ करते समय, घर में प्रवेश करते समय अथवा यात्रा करते समय, युद्ध पर जाते समय अथवा संकट समय में जो पठन अथवा श्रवण करेगा उसे विघ्नों का सामना नहीं करना पडेगा।

शुक्लाम्बरधरं देवं शशिवर्णं चतुर्भुजम्।
प्रस वदनं ध्यायेत् सर्वविघ्नोपशान्तये॥

सर्व संकटों के विनाश हेतु शुभ्र वस्त्र परिधान किए, शुभवर्णयुक्त, चार हाथवाले तथा प्रसन्न मुख, ऐसे भगवान श्रीविष्णु का मैं ध्यान करता हूं।

Upayogibooks.com

सर्वमङ्गलमाङ्गल्ये शिवे सर्वार्थसाधिके।
शरण्ये त्र्यम्बके गौरि नारायणि नमोऽस्तुते॥

सर्व मंगल वस्तुओंमें मंगलरूप, कल्याणदायिनी, सर्व पुरुषार्थ साध्य करानेवाली, शरणागतोंका रक्षण करनेवाली हे त्रिनयने, गौरी, नारायणी ! आपको मेरा नमस्कार है ।

सर्वदा सर्वकार्येषु नास्ति तेषाममङ्गलम्।
येषां हृदिस्थो भगवान्मङ्गलायतनं हरिः॥

मंगल निवास में (वैकुंठ में) निवास करने वाले भगवान श्रीविष्णु जिनके हृदय में वास करते हैं, उनके सर्व कार्य सदैव मंगल होते हैं।

तदेव लग्नं सुदिनं तदेव ताराबलं चन्द्रबलं तदेव।
विद्याबलं दैवबलं तदेव लक्ष्मीपते तेऽङ्घ्रियुगं स्मरामि॥

वह लग्न (मुहूर्त) शुभ होता है , वह दिन मंगलकारी होता है, उसी लग्न में तारे, चन्द्र, विद्या और देवताओं का बल होता है जिस समय हम लक्ष्मीपति श्रीविष्णुका स्मरण करते हैं ।

लाभस्तेषां जयस्तेषां कुतस्तेषां पराजयः।
येषामिन्दीवरश्यामो हृदयस्थो जनार्दनः॥

नीलवर्ण, श्यामवर्ण, सबका कल्याण करनेवाले, भगवान विष्णु जिनके हृदय में वास करते हैं, उनकी पराजय कैसे संभव है ! उनकी तो सदा विजय ही होगी, उन्हें सर्व इच्छित फल प्राप्त होगा !

यत्र योगेश्वरः कृष्णो यत्र पार्थो धनुर्धरः।
तत्र श्रीर्विजयो भूतिर्ध्रुवा नीतिर्मतिर्मम॥

जहां महान योगी भगवान श्रीकृष्ण और महान धनुर्धारी अर्जुन हैं, वहां ऐश्वर्य और जय निश्चित है, ऐसा मेरा निश्चित मत है।

विनायकं गुरुं भानुं ब्रह्मविष्णुमहेश्वरान्।

Upayogibooks.com

सरस्वतीं प्रणौम्यादौ सर्वकार्यार्थसिद्धये॥

सभी कार्यों की सिद्धि के लिए मैं सर्वप्रथम गणपति, गुरु, सूर्य, ब्रह्मा-विष्णु-महेश और सरस्वती देवी को नमस्कार करता हूं।

अभीप्सितार्थसिद्ध्यर्थं पूजितो यः सुरासुरैः।
सर्वविघ्नहरस्तस्मै गणाधिपतये नमः॥

इच्छित कार्य की सिद्धि के लिए देव और दानव सभी के पूजनीय तथा सर्व संकटों का नाश करने वाले गणनायक को मैं नमस्कार करता हूं।

सर्वेष्वारब्धकार्येषु त्रयस्त्रिभुवनेश्वराः।
देवा दिशन्तु नः सिद्धिं ब्रह्मेशानजनार्दनाः॥

तीनों लोकों के स्वामी, त्रिदेव - ब्रह्मा-विष्णु-महेश, हमें आरंभ किए सभी कार्यों में यश प्रदान करें।

Upayogibooks.com

देशकाल तथा संकल्प

(दाएं हाथ में अक्षत लेकर निम्न देशकाल तथा संकल्प का उच्चारण करें।)

ॐ विष्णवे नमः ॐ विष्णवे नमः ॐ विष्णवे नमः

श्रीमद्भगवतो महापुरुषस्य, विष्णोराज्ञया प्रवर्तमानस्य, अद्य ब्रह्मणो, द्वितीये परार्धे, विष्णुपदे, श्रीश्वेत-वाराहकल्पे, वैवस्वतमन्वन्तरे, अष्टाविंशतितमे युगे, कलियुगे, कलि प्रथम चरणे, बौद्ध अवतारे, भूर्लोके, जम्बुद्वीपे, भरतवर्षे, भरतखण्डे .... क्षेत्रे /नगरे ...... ग्रामे .... परीधावी नाम संवत्सरे, वर्षा-ऋतौ, श्रावणमासे, कृष्णपक्षे, अष्टम्यां तिथौ एवं ग्रहगुण विशेषेण विशिष्टायां ....शुभपुण्यतिथौ

मम ... (नाम) आत्मनः .... (पिताजी का नाम), सह्भार्या ....(पत्नी का नाम), सहपरिवारे, ... गोत्र, परमेश्वर-आज्ञारूप-सकल-शास्त्र-श्रुतिस्मृति-पुराणोक्त -फल-प्राप्ति द्वारा श्री परमेश्वर प्रीत्यर्थं भगवान श्री कृष्णदेवता चरण अखंड कृपा प्रसादेन सर्वेषां साधकानां क्षेम, स्थैर्य, अभय, विजय आयुः, आरोग्य, ऐश्वर्य, अभिवृद्ध्यर्थं तथा शीघ्र आध्यात्मिक उन्नति सिद्ध्यर्थं, तथाच समस्त हिन्दू धर्माभिमानि जनानां हिन्दु धर्म रक्षण कार्ये सुयश प्राप्त्यर्थं श्रीकृष्ण जन्माष्टमी महोत्सव निमित्तेन भगवान श्री कृष्णदेवता प्रीत्यर्थं पूजनम् अहं करिष्ये। तत्रादौ निर्विघ्नतासिद्ध्यर्थं महागणपतिस्मरणं करिष्ये । शरीरशुद्ध्यर्थं दशवारं विष्णुस्मरणं करिष्ये । कलश-घण्टा-दीप-पूजनं च करिष्ये ।

('करिष्ये' कहने के उपरांत प्रत्येक बार बाएं हाथ से आचमनी भर जल दाएं हाथपर से नीचे छोड दें।)

महापुरुष भगवान श्रीविष्णु की आज्ञा से प्रेरित हुए इस ब्रह्मदेव के दूसरे परार्ध के विष्णुपदांतर्गत श्रीश्वेत-वराह कल्पांतर्गत वैवस्वत मन्वंतर के अठ्ठाईसवें युग के चतुर्युगांतर्गत कलियुग के प्रथम चरणांतर्गत आर्यावर्त देश के ..... क्षेत्रे /नगरे ...... ग्रामे .... परीधावी नामक संवत्सर की वर्षा ऋतु के श्रावण माह के कृष्ण पक्षांतर्गत आज की अष्टमी तिथि को शुभयोगांतर्गत शुभघडी पर, अर्थात उपर्युक्त गुणविशेषों से युक्त शुभ और पुण्यप्रद ऐसी तिथि के दिन,

मैं ... (अपना नाम) आत्मज श्री ...... (पिता जी का नाम, सह पत्नी (पत्नी का नाम), समस्त परिवार के साथ परमेश्वर की आज्ञास्वरूप सर्व शास्त्र-श्रुति-स्मृति-पुराणों में विदित फल प्राप्त कर परमेश्वर को प्रसन्न करने हेतु भगवान् श्रीकृष्ण के कृपाप्रसाद से सर्व साधकों का क्षेम, स्थैर्य, अभय, विजय, आयुष्य, आरोग्य और ऐश्वर्य आदि की अभिवृद्धि हेतु तथा शीघ्र आध्यात्मिक उन्नति हो इस हेतु, साथ ही सभी हिन्दू धर्माभिमानियों को धर्मरक्षा के कार्य में सुयश प्राप्त हो, इस हेतु श्री कृष्णजन्माष्टमी महोत्सव के निमित्त भगवान श्रीकृष्ण की प्रीति के लिए मैं उनका पूजन करूंगा ।

इसमें प्रथम विघ्ननाशन हेतु महागणपति का स्मरण कर रहा हूं। शरीर शुद्धि के लिए दस बार विष्णु का स्मरण कर रहा हूं। साथ ही कलश, घंटा और दीपपूजा कर रहा हूं ।

श्रीगणपतिस्मरण

वक्रतुण्ड महाकाय सूर्यकोटिसमप्रभ।
निर्विघ्नं कुरु मे देव सर्वकार्येषु सर्वदा॥

हे हाथी के समान घुमावदार सूंड वाले, विशालकाय, तेज सूर्य की सहस्त्र किरणों के समान तेजस्वी गणेश जी महाराज! मेरा कार्य बिना विघ्न पूर्ण हो तथा सदा ही मेरा शुभ हो, ऐसी कामना करते हैं।

ऋद्धि-बुद्धि-शक्ति-सहित-महागणपतये नमो नमः ।

ऋद्धि, बुद्धि और शक्ति आदि सहित महागणपति को नमस्कार करता हूं।

महागणपतये नमः। ध्यायामि।

महागणपति को नमस्कार कर ध्यान करता हूं ।

(श्रद्धा पूर्वक श्री गणपति का स्मरण कर हाथ जोडकर नमस्कार करें ।)

तत्पश्च्यात शरीरशुद्धि के लिए दस बार श्रीविष्णु का स्मरण करें – नौ बार ‘ श्री विष्णवे नमो’ और अंत में ‘श्री विष्णवे नमः’ कहें :

श्री विष्णवे नमो, श्री विष्णवे नमो, श्री विष्णवे नमो, श्री विष्णवे नमो, श्री विष्णवे नमो, श्री विष्णवे नमो, श्री विष्णवे नमो, श्री विष्णवे नमो श्री विष्णवे नमो,

श्री विष्णवे नमः

Upayogibooks.com

कलशपूजन

गङ्गे च यमुने चैव गोदावरि सरस्वति।
नर्मदे सिन्धुकावेरी जलेऽस्मिन् सुन्निधिं कुरु॥

हे गंगा, यमुना, गोदावरी, सरस्वती, नर्मदा, सिंधु और कावेरी माता, आपसे निवेदन है की आप सभी इस कलश के जल में वास करें ।

ॐ कलशाय नमः।
कलश को नमस्कार करता हूं।

कलशे गङ्गादितीर्थान् आवाहयामि।
इस कलश में गंगा आदि तीर्थों का आवाहन करता हूं ।

ॐ कलशदेवताभ्यो नमः ।
कलशदेवता को नमस्कार करता हूं ।

ॐ सकलपूजार्थे गन्धाक्षतपुष्पं समर्पयामि ।
समस्त पूजा के लिए गंध, फूल और अक्षत अर्पित करता हूं।

(कलश पर गंध, फूल और अक्षत चढाएं।)

घंटापूजन

आगमार्थं तु देवानां गमनार्थं तु रक्षसाम् ।
कुर्वे घण्टारवं तत्र देवताह्वानलक्षणम्॥
देवताओं के आगमन और राक्षसों के निर्गमन के लिए, देवताओं को आवाहनस्वरूप घंटानाद कर रहा हूं ।

Upayogibooks.com

घण्टायै नमः।
घंटे को नमस्कार करता हूं।

सकलपूजार्थे गन्धाक्षतपुष्पं समर्पयामि।
समस्त पूजा के लिए गंध, फूल और अक्षत अर्पित करता हूं ।

(घंटे को गंध, फूल और अक्षत चढाएं।)

दीपपूजन

भो दीप ब्रह्मरूपस्त्वं ज्योतिषां प्रभुरव्ययः।
आरोग्यं देहि पुत्रांश्च मतः शान्तिं प्रयच्छ मे ॥
हे दीप, तुम ब्रह्मस्वरूप हो। ज्योतिषियों के अचल स्वामी हो। हमें आरोग्यता, पुत्र और शांति प्रदान करो।

दीपदेवताभ्यो नमः।
दीपदेवता को नमस्कार करता हूं ।

सकलपूजार्थे गन्धाक्षतपुष्पं समर्पयामि।
समस्त पूजा के लिए गंध, फूल और अक्षत अर्पित करता हूं ।

(दीप को गंध, फूल और अक्षत चढाएं ।)

भगवान श्रीकृष्ण की पूजा

कृष्णाय वासुदेवाय हरये परमात्मने ।
प्रणतक्लेशनाशाय गोविन्दाय नमो नमः॥
वसुदेवसुतं देवं कंसचाणूरमर्दनम् ।
देवकीपरमानन्दं कृष्णं वन्दे जगद्गुरुम्॥

Upayogibooks.com

वसुदेव पुत्र कृष्ण को, सर्व दुःख हरण करनेवाले परमात्मा को और शरणागतों के क्लेश दूर करनेवाले गोविंद को मेरा नमस्कार है।
वसुदेव के पुत्र; कंस, चाणूर इत्यादि का निःपात करनेवाले, देवकी को परमानंद देनेवाले और संपूर्ण जगत के लिए गुरुस्थान पर विराजित भगवान श्रीकृष्ण को मैं नमस्कार करता हूं।

ॐ नमो भगवते वासुदेवाय। भगवान श्री कृष्णाय नमः। ध्यायामि।
भगवान श्रीकृष्ण को नमस्कार कर ध्यान करता हूं।

(मूर्ति हो तो मूर्ति पर अथवा पूजा की थाली में निम्न उपचार समर्पित करें)

१. ॐ नमो भगवते वासुदेवाय ।
भगवान श्री कृष्णाय नमः। आवाहयामि।
भगवान श्रीकृष्णको को नमस्कार कर आवाहन करता हूं।
(अक्षत चढाएं)

२. ॐ नमो भगवते वासुदेवाय ।
भगवान श्री कृष्णाय नमः। आसनार्थे अक्षतान् समर्पयामि ।
भगवान श्रीकृष्ण को आसन के लिए अक्षत अर्पित करता हूं।
(भगवान श्रीकृष्ण के चरणों पर अक्षत अर्पित करें ।)

३. ॐ नमो भगवते वासुदेवाय ।
भगवान श्री कृष्णाय नमः। पाद्यं समर्पयामि ।
भगवान श्रीकृष्ण के पाद प्रक्षालन के लिए जल अर्पित करता हूं।

४. ॐ नमो भगवते वासुदेवाय ।
भगवान श्री कृष्णाय नमः । अर्घ्यं समर्पयामि ।
भगवान श्रीकृष्ण को अर्घ्य के लिए जल अर्पित करता हूं ।

Upayogibooks.com

५. ॐ नमो भगवते वासुदेवाय ।
भगवान श्री कृष्णाय नमः । आचमनीयं समर्पयामि ।
भगवान श्रीकृष्ण को आचमन के लिए जल अर्पित करता हूं ।

६. ॐ नमो भगवते वासुदेवाय।
भगवान श्री कृष्णाय नमः। स्नानं समर्पयामि ।
भगवान श्रीकृष्ण को स्नान के लिए जल अर्पित करता हूं ।

७. ॐ नमो भगवते वासुदेवाय ।
भगवान श्री कृष्णाय नमः । पञ्चामृतस्नानं समर्पयामि।
भगवान श्रीकृष्ण को पंचामृतस्नान करवाता हूं।

(पंचामृत अथवा दूध डालें । तदुपरांत जल डालें । शेष पंचामृत का भोग चढाएं। तत्पश्चात मूर्ति पर पुनः जल डालकर मूर्ति स्वच्छ धो लें । स्वच्छ वस्त्र से पोंछ ले और आसन पर रखें।)

Upayogibooks.com

८. ॐ नमो भगवते वासुदेवाय ।
भगवान श्री कृष्णाय नमः। वस्त्रं समर्पयामि ।
भगवान श्रीकृष्ण को वस्त्र अर्पित करता हूं।
(वस्त्र चढाएं।)

९. ॐ नमो भगवते वासुदेवाय ।
भगवान श्री कृष्णाय नमः। उपवीतं समर्पयामि।
भगवान श्रीकृष्ण को यज्ञोपवीत (जनेऊ) अर्पित करता हूं ।
(जनेऊ अथवा अक्षत चढाएं।)

१०. ॐ नमो भगवते वासुदेवाय ।
भगवान श्री कृष्णाय नमः। चन्दनं समर्पयामि।

भगवान श्रीकृष्ण को गंध अर्पित करता हूं।

(भगवान श्रीकृष्ण को चंदन अर्पित करें)

११. ॐ नमो भगवते वासुदेवाय ।
भगवान श्री कृष्णाय नमः। मङ्गलार्थे हरिद्रां समर्पयामि ।
भगवान श्रीकृष्ण को हल्दी अर्पित करता हूं।
(भगवान श्रीकृष्ण को हल्दी अर्पित करें।)

१२. ॐ नमो भगवते वासुदेवाय ।
भगवान श्रीकृष्णाय नमः। मङ्गलार्थे कुङ्कुमं समर्पयामि ।
भगवान श्रीकृष्ण को मंगल कामना के लिए कुमकुम अर्पित करता हूं।
(भगवान श्रीकृष्ण को कुमकुम अर्पित करें।)

१३. ॐ नमो भगवते वासुदेवाय ।
भगवान श्रीकृष्णाय नमः। अलङ्करार्थे अक्षतान् समर्पयामि।
भगवान श्रीकृष्ण को अलंकार के रूप में अक्षत अर्पित करता हूं ।
(अक्षत अर्पित करें।)

१४. ॐ नमो भगवते वासुदेवाय ।
भगवान श्रीकृष्णाय नमः। पूजार्थे ऋतुकालोद्भवपुष्पाणि तुलसीपत्राणि च समर्पयामि ।
भगवान श्रीकृष्ण को वर्तमान ऋतु में मिलनेवाले फूल, तुलसीपत्र अर्पित करता हूं।
(फूल, पुष्पमाला इत्यादि चढाएं ।)

<u>अंगपूजा</u>

(निम्न मंत्रों से श्रीकृष्ण के अवयवों पर निकट से; परंतु स्पर्श किए बिना अक्षत चढाएं ।)

Upayogibooks.com

श्रीकृष्णाय नमः। पादौ पूजयामि।
भगवान श्रीकृष्ण के चरणों पर अक्षत चढाएं।

संकर्षणाय नमः। गुल्फौ पूजयामि।
भगवान श्रीकृष्ण के टखनों पर अक्षत चढाएं ।

कालात्मने नमः। जानुनी पूजयामि
भगवान श्रीकृष्ण के घुटनों पर अक्षत चढाएं ।

विश्वकर्मणे नमः। जङ्घे पूजयामि ।
भगवान श्रीकृष्ण के जंघाओं पर अक्षत चढाएं ।

विश्वनेत्राय नमः। कटिं पूजयामि ।
भगवान श्रीकृष्ण के कटि पर अक्षत चढाएं ।

विश्वकर्त्रे नमः। मेढ्रं पूजयामि ।
भगवान श्रीकृष्ण के जननेंद्रिय पर अक्षत चढाएं ।

पद्मनाभाय नमः। नाभिं पूजयामि ।
भगवान श्रीकृष्ण की नाभि पर अक्षत चढाएं ।

परमात्मने नमः। हृदयं पूजयामि
भगवान श्रीकृष्ण के हृदय पर अक्षत चढाएं ।

श्रीकण्ठाय नमः। कण्ठं पूजयामि ।
भगवान श्रीकृष्ण के कंठ पर अक्षत चढाएं ।

सर्वास्त्रधारिणे नमः। बाहू पूजयामि।
भगवान श्रीकृष्ण के दोनों हाथों पर अक्षत चढाएं ।

Upayogibooks.com

वाचस्पतये नमः। मुखं पूजयामि ।

भगवान श्रीकृष्ण के मुख पर अक्षत चढाएं ।

केशवाय नमः। ललाटं पूजयामि ।

भगवान श्रीकृष्ण के भाल/ललाट पर अक्षत चढाएं ।

सर्वात्मने नमः। शिरः पूजयामि ।

भगवान श्रीकृष्ण के मस्तकपर अक्षत चढाएं ।

विश्वरूपिणे नारायणाय नमः। सर्वाङ्गं पूजयामि ।

भगवान श्रीकृष्ण के मस्तक से चरणों तक अक्षता चढाएं ।

ॐ नमो भगवते वासुदेवाय ।
भगवान श्रीकृष्णाय नमः। धूपं समर्पयामि ।

भगवान श्रीकृष्ण को धूप अर्पित करता हूं ।

(धूप, अगरबत्ती से आरती उतारें।)

Upayogibooks.com

ॐ नमो भगवते वासुदेवाय।
भगवान श्रीकृष्णाय नमः। दीपं समर्पयामि ।

भगवान श्रीकृष्ण की दीप से आरती उतारता हूं ।

(दीपक से आरती उतारें ।)

ॐ नमो भगवते वासुदेवाय ।
भगवान श्रीकृष्णाय नमः। नैवेद्यार्थे पुरतस्थापित-पृथुकादि-खाद्योपहार-नैवेद्यं निवेदयामि ।

भगवान श्रीकृष्ण को सामने रखें अन्नपदार्थों का नैवेद्य निवेदित करता हूं।

(नैवेद्य अर्पित करें।)

नैवेद्य अर्पण

दाएं हाथमें दो तुलसीपत्र लेकर उन्हें जल में भिगोकर उनके द्वारा नैवेद्य पर जल से प्रोक्षण करें । तुलसीपत्र हाथ में पकडे रहें और बायां हाथ अपनी छाती पर रखकर निम्न मंत्र के 'स्वाहा' शब्द का उच्चारण करते समय दायां हाथ नैवेद्य से देवता की दिशा में आगे ले जाएं।

प्राणाय स्वाहा।
यह प्राण के लिए अर्पित कर रहा हूँ।

अपानाय स्वाहा।
यह अपान के लिए अर्पित कर रहा हूँ।

व्यानाय स्वाहा।
यह व्यान के लिए अर्पित कर रहा हूँ।

उदानाय स्वाहा।
यह उदान के लिए अर्पित कर रहा हूँ।

समानाय स्वाहा।
यह समान के लिए अर्पित कर रहा हूँ।

ब्रह्मणे स्वाहा ।
यह ब्रह्म को अर्पित कर रहा हूँ।

Upayogibooks.com

नैवेद्य समर्पण

(हाथ में लिया एक तुलसीपत्र नैवेद्य पर और दूसरा भगवान श्रीकृष्ण के चरणों पर चढाएं । निम्न मंत्र के 'समर्पयामि' का उच्चारण करते समय आचमनी से दाएं हाथ पर जल लेकर पूजा की थाली में छोड दें।)

ॐ नमो भगवते वासुदेवाय।
भगवान श्रीकृष्णाय नमः। नैवेद्यं समर्पयामि ।
भगवान श्रीकृष्ण को नैवेद्य अर्पित करता हूं ।

मध्ये पानीयं समर्पयामि।
मध्य में पीने हेतु जल अर्पित करता हूं

उत्तरापोशनं समर्पयामि।
आपोशन के लिए जल अर्पित करता हूं ।

हस्तप्रक्षालनं समर्पयामि।
हस्तप्रक्षालन हेतु जल अर्पित करता हूं ।

मुखप्रक्षालनं समर्पयामि।
मुखप्रक्षालन हेतु जल अर्पित करता हूं ।

करोद्वर्तनार्थे चन्दनं समर्पयामि।
हाथ में लगाने के लिए चंदन अर्पित करता हूं।

मुखवासार्थे पुंगीफलं ताम्बूलं समर्पयामि ।

मुख को सुगंधित करने हेतु पान-सुपारी अर्पित करता हूं ।

Upayogibooks.com

आरती

ॐ नमो भगवते वासुदेवाय ।
भगवान श्रीकृष्णाय नमः। मङ्गलार्तिक्यदीपं समर्पयामि।
भगवान श्रीकृष्ण को नमस्कार कर मंगल आरती उतारता हूं ।

('आरती कुंजबिहारी की श्री गिरिधर कृष्णमुरारी की' निम्न आरती गाएं ।)

आरती कुंजबिहारी की,
श्री गिरिधर कृष्णमुरारी की ॥
गले में बैजंती माला,
बजावै मुरली मधुर बाला।
श्रवण में कुण्डल झलकाला,
नंद के आनंद नंदलाला।
गगन सम अंग कांति काली,
राधिका चमक रही आली ।
लतन में ठाढ़े बनमाली;
भ्रमर सी अलक, कस्तूरी तिलक,
चंद्र सी झलक;ललित छवि श्यामा प्यारी की ॥
श्री गिरिधर कृष्णमुरारी की

आरती कुंजबिहारी की,
श्री गिरिधर कृष्णमुरारी की ॥

कनकमय मोर मुकुट बिलसै,
देवता दरसन को तरसैं ।
गगन सों सुमन रासि बरसै;

Upayogibooks.com

बजे मुरचंग, मधुर मिरदंग, ग्वालिन संग;
अतुल रति गोप कुमारी की ॥
श्री गिरिधर कृष्णमुरारी की

आरती कुंजबिहारी की,
श्री गिरिधर कृष्णमुरारी की ॥
.
जहां ते प्रकट भई गंगा,
कलुष कलि हारिणि श्रीगंगा ।
स्मरन ते होत मोह भंगा; बसी शिव शीस,
जटा के बीच, हरै अघ कीच;
चरन छवि श्रीबनवारी की ॥
श्री गिरिधर कृष्णमुरारी की

आरती कुंजबिहारी की,
श्री गिरिधर कृष्णमुरारी की ॥

चमकती उज्ज्वल तट रेनू,
बज रही वृंदावन बेनू ।
चहुं दिसि गोपि ग्वाल धेनू;हंसत मृदु मंद,
चांदनी चंद, कटत भव फंद;
टेर सुन दीन भिखारी की॥
श्री गिरिधर कृष्णमुरारी की

आरती कुंजबिहारी की,
श्री गिरिधर कृष्णमुरारी की ॥

Upayogibooks.com

(आरती के पश्च्यात भगवान् श्री कृष्ण की कर्पूर से आरती उतारें।)

ॐ नमो भगवते वासुदेवाय ।
भगवान श्रीकृष्णाय नमः । कर्पूरदीपं समर्पयामि ।
भगवान श्रीकृष्ण को नमस्कार कर कर्पूर आरती उतारता हूं ।)

ॐ नमो भगवते वासुदेवाय ।
भगवान श्रीकृष्णाय नमः । नमस्कारान् समर्पयामि ।
भगवान श्रीकृष्ण को नमस्कार करता हूं ।

(भगवान श्री कृष्ण को साष्टांग नमस्कार करें ।)

ॐ नमो भगवते वासुदेवाय ।
भगवान श्रीकृष्णाय नमः । प्रदक्षिणां समर्पयामि।
भगवान श्रीकृष्ण की परिक्रमा करता हूं ।

(घडी के सुईयों की दिशा में, अर्थात बाएं से दाईं ओर वृताकार घूमते हुए परिक्रमा करें।)

ॐ नमो भगवते वासुदेवाय ।
भगवान श्रीकृष्णाय नमः । मन्त्रपुष्पाञ्जलिं समर्पयामि ।
भगवान श्रीकृष्णको मंत्रपुष्पांजलि अर्पित करता हूँ।

(अंजुलि में फूल लेकर चढाएं।)

Upayogibooks.com

क्षमा- प्रार्थना

आवाहनं न जानामि न जानामि तवार्चनम्।
पूजां चैव न जानामि क्षम्यतां परमेश्वर ॥

हे परमेश्वर, मैं नहीं जानता हूं कि 'आपका आवाहन कैसे करें, आपकी उपासना कैसे करें, आपकी पूजा कैसे करें। अत: मैं आपसे क्षमा प्रार्थना करता हूँ।

मन्त्रहीनं क्रियाहीनं भक्तिहीनं सुरेश्वर।
यत्पूजितं मया देव परिपूर्णं तदस्तु मे ॥

हे देवेश्वर, मैं मंत्र, क्रिया अथवा भक्तिहीन हूं। इस पूजा को आप ही परिपूर्ण मान लीजिए।

कायेन वाचा मनसेन्द्रियैर्वा बुद्ध्यात्मना वा प्रकृतिस्वभावात् ।
करोमि यद्यत् सकलं परस्मै सद्गुरवे इति समर्पये तत् ।।

हे गुरुदेव, शरीर, वाणी, मन, (अन्य) इंद्रिय, बुद्धि, आत्मा अथवा प्रकृतिस्वभाव के अनुसार मैं जो-जो करता हूं, वह मैं आपको अर्पित कर रहा हूं ।

UpayogiBooks.com

(ऐसा कहकर दाएं हाथ पर जल लेकर छोड दें और दो बार आचमन करें।)

चंद्रपूजा

(पान के पत्ते पर चंदन से चंद्र का चित्र बनायें और निम्न मन्त्रों से पूजा करें।)

सोमेश्वराय सोमाय तथा सोमोद्भवाय च ।
सोमस्य पतये नित्यं तुभ्यं सोमाय वै नमः ॥

अमृतसमान सोमेश्वर को तथा सोम (चंद्र) को नमस्कार करता हूं और चंद्र से उत्पन्न और यज्ञ में डाली जानेवाली सोमलता को मैं नित्य नमस्कार करता हूं ।

चन्द्रमसे नमः । ध्यायामि ।
सर्वोपचारार्थे गन्धाक्षतपुष्पं समर्पयामि ।

चंद्र का ध्यान कर सर्व उपचार सिद्ध होने के लिए गंध, फूल, अक्षत अर्पित करता हूं ।

(चंद्र देवता को अर्घ्य दें।)

(अंजुलि में गंध, फूल, अक्षता, जल लें तथा निम्न मन्त्रों मंत्र का उच्चारण कर देवता के सामने थाली में छोड दें।)

क्षीरोदार्णवसम्भूत-अत्रिगोत्रसमुद्भव ।
गृहाणार्घ्यं शशाङ्केश रोहिणीसहितो मम ॥

क्षीरसागर से उत्पन्न, अत्रिगोत्र में जन्मे, रोहिणीसहित रहनेवाले, हे चंद्र आप यह अर्घ्य स्वीकार करें ।

ज्योत्स्नापते नमस्तुभ्यं ज्योतिषां पतये नमः।
नमस्ते रोहिणीकान्त अर्घ्यं नः प्रतिगृह्यताम् ॥

हे ज्योत्स्नापते, चांदनियों के स्वामी, मैं आपको नमस्कार करता हूं। हे रोहिणीपते चंद्र, आप यह अर्घ्य स्वीकार करें । मैं आपको नमस्कार करता हूं।

चन्द्रमसे नमः । इदमर्घ्यं दत्तं न मम ।

चंद्र को मैं नमस्कार करता हूं । यह अर्घ्य मैंने दे दिया । यह अब मेरा नहीं है।

Upayogibooks.com

भगवान श्री कृष्ण को अर्घ्य

(अंजुलि में गंध, फूल, अक्षता, जल लें तथा निम्न मन्त्रों मंत्र का उच्चारण कर भगवान श्री कृष्ण के सामने थाली में छोड दें।)

जातःकंसवधार्था य भूभारोत्तारणाय च।
पाण्डवानां हितार्थाय धर्मसंस्थापनाय च ॥
कौरवाणां विनाशाय दैत्यानां निधनाय च।
गृहाणार्घ्यं मया दत्तं देवक्या सहितो हरे ॥

कंस का वध करने, भूमि पर विद्यमान दुष्टों का भार न्यून करने, पांडवों का हित संजोने, धर्मसंस्थापना करने, कौरवों का विनाश करने और राक्षसों का नाश करने हेतु अवतार धारण करनेवाले; देवकीसहित आए हे हरि, मैंने दिए इस अर्घ्य का स्वीकार कीजिए ।

ॐ नमो भगवते वासुदेवाय ।
भगवान श्रीकृष्णाय नमः । इदमर्घ्यं दत्तं न मम ।

त्राहि मां सर्वलोकेश हरे संसारसागरात्।
त्राहि मां सर्वपापघ्न दुःखशोकार्णवात्प्रभो ॥

हे सर्व लोकों के ईश (श्रीकृष्ण), इस संसारसागर से आप मेरी रक्षा कीजिए। सभी पापों का नाश करने वाले हे श्रीकृष्ण, दुःख और शोकसमुद्र से आप मेरी रक्षा कीजिए।

सर्वलोकेश्वर त्राहि पतितं मां भवार्णवे।
त्राहि मां सर्वदुःखघ्न रोगशोकार्णवाद्धरे ॥

Upayogibooks.com

हे जगदीश, भवसागर में पडे मुझको आप भवसागर से पार करा दें। सभी दुःखों को हरने करनेवाले हे श्रीकृष्ण, आप इस शोकसागर से मेरी रक्षा कीजिए।

दुर्गतांस्त्रायसे विष्णो ये स्मरन्ति सकृत्सकृत्।
त्राहि मां देवदेवेश त्वत्तो नान्योस्ति रक्षिता ॥

हे परमेश्वरस्वरूप, जो एक बार भी आपका स्मरण करते हैं, उनकी आप दुर्गति से रक्षा करते हैं । हे देवाधिदेव, आप जैसा रक्षक दूसरा कोई भी नहीं है, आप मेरी रक्षा कीजिए ।

यद्वा क्वचनकौमारे यौवने यच्चवार्धके।
तत्पुण्यं वृद्धीमायातु पापं दह हलायुध ॥

कुमारावस्था, युवावस्था और वृद्धावस्था में मैंने जो कुछ पुण्य किया है, उसमें वृद्धि होने दीजिए और मेरा समस्त पापों का विनाश कर दीजिए, हे हलायुध (श्रीकृष्ण) आपके चरणों में विनीत प्रार्थना है!

ॐ नमो भगवते वासुदेवाय ।
भगवान श्रीकृष्णाय नमः । प्रार्थनां समर्पयामि ।

भगवान श्रीकृष्णको प्रार्थना करता हूं ।

(हाथ जोडकर प्रार्थना करें और भगवान की कृपा से भगवान श्रीकृष्ण की सेवा करने का अवसर प्राप्त हुआ, इसलिए कृतज्ञता व्यक्त करें । अंत में दो बार आचमन करें।)

ॐ नमो भगवते वासुदेवाय ।
ॐ नमो भगवते वासुदेवाय ।

Upayogibooks.com

संकलनकर्ता:

श्री मनीष त्यागी

संस्थापक एवं अध्यक्ष

श्री हिंदू धर्म वैदिक एजुकेशन फाउंडेशन

www.shdvef.com

।।ॐ नमो भगवते वासुदेवाय:।।