ॐ

सम्पूर्ण पूजा विधि

(Sampurna Puja Vidhi)

शीर्षक व मंत्र सहित सोलह चरणों में सम्पूर्ण पूजा-पद्धति

विषय-सूची

१. मंगलाचरण	Mangala Charan
२. आसन शुद्धि	Asana Shuddhi
३. दीप प्रज्वलन	Deep Prajjwalan
४. आचमन	Aachman
५. पवित्रीकरण	Pavitrikaran
६. शिखा बंधन	Shikha Bandhan
७. प्राणायाम	Pranayam
८. संकल्प	Sankalp
९. गणपति पूजन	Ganpati Poojan
१०. कलश स्थापना	Kalash Sthapana
११. षोडशोपचार पूजन	Shodashopachar Poojan
१२. ध्यान एवं आवाहन	Dhyan-Avahan
१३. आरती	Aarti
१४. क्षमा प्रार्थना	Kshama Prarthana
१५. प्रदक्षिणा एवं प्रणाम	Pradakshina-Pranam
१६. विसर्जन	Visarjan

१. मंगलाचरण

(Mangala Charan — शुभारम्भ हेतु वंदना)

मंत्र:

वक्रतुण्ड महाकाय सूर्यकोटिसमप्रभ।
निर्विघ्नं कुरु मे देव सर्वकार्येषु सर्वदा॥

शुक्लाम्बरधरं विष्णुं शशिवर्णं चतुर्भुजम्।
प्रसन्नवदनं ध्यायेत् सर्वविघ्नोपशान्तये॥

अर्थ:

अर्थ: हे विघ्नहर्ता गणेश जी, हमारे समस्त कार्यों को सदैव निर्विघ्न पूर्ण कीजिए। श्वेत वस्त्रधारी, शांत मुख वाले भगवान का ध्यान समस्त विघ्नों की शांति के लिए किया जाता है।

विधि:

पूजा आरम्भ करने से पहले हाथ जोड़कर इस श्लोक का उच्चारण करें, जिससे पूजा निर्विघ्न सम्पन्न हो।

---

२. आसन शुद्धि

(Asana Shuddhi — पूजा-आसन की पवित्रता)

मंत्र:

पृथ्वी त्वया धृता लोका देवि त्वं विष्णुना धृता।
त्वं च धारय मां देवि पवित्रं कुरु चासनम्॥

अर्थ:

अर्थ: हे पृथ्वी देवी, आप सभी लोकों को धारण करती हैं और भगवान विष्णु द्वारा धारण की गई हैं। आप मुझे भी धारण करें और मेरे आसन को पवित्र करें।

विधि:

कुशा अथवा ऊनी आसन पर बैठकर दाहिने हाथ से आसन को स्पर्श करते हुए यह मंत्र पढ़ें।

---

३. दीप प्रज्वलन

(Deep Prajjwalan — दीपक जलाना)

मंत्र:

शुभं करोति कल्याणम् आरोग्यं धनसंपदा।
शत्रुबुद्धिविनाशाय दीपज्योतिर्नमोऽस्तु ते॥

अर्थ:

अर्थ: यह दीपक शुभ, कल्याणकारी, आरोग्य तथा धन-सम्पदा देने वाला है और शत्रु-बुद्धि का नाश करने वाला है। ऐसी दीपज्योति को नमस्कार है।

विधि:

घी अथवा तेल का दीपक प्रज्वलित करके भगवान के सम्मुख स्थापित करें।

---

४. आचमन

(Aachman — जल द्वारा शुद्धिकरण)

मंत्र:

ॐ केशवाय नमः। ॐ नारायणाय नमः। ॐ माधवाय नमः।
(हाथ धोते हुए) ॐ गोविन्दाय नमः॥

अर्थ:

अर्थ: भगवान केशव, नारायण एवं माधव को नमस्कार करते हुए जल ग्रहण करने से अंतःकरण शुद्ध होता है।

विधि:

दाहिने हाथ की अंजलि में जल लेकर प्रत्येक नाम पर एक बार जल का आचमन करें, अंत में हाथ धो लें।

---

५. पवित्रीकरण

(Pavitrikaran — स्वयं व पूजा-सामग्री की शुद्धि)

मंत्र:

ॐ अपवित्रः पवित्रो वा सर्वावस्थां गतोऽपि वा।
यः स्मरेत् पुण्डरीकाक्षं स बाह्याभ्यन्तरः शुचिः॥

अर्थ:

अर्थ: पवित्र अथवा अपवित्र, किसी भी अवस्था में स्थित व्यक्ति यदि कमलनयन भगवान का स्मरण करता है, तो वह बाहर और भीतर से पवित्र हो जाता है।

विधि:

बाएँ हाथ में जल लेकर मंत्र बोलते हुए दाहिने हाथ से स्वयं पर तथा पूजन-सामग्री पर जल छिड़कें।

---

६. शिखा बंधन

(Shikha Bandhan — चोटी बाँधना/एकाग्रता संकल्प)

मंत्र:

चिद्रूपिणि महामाये दिव्यतेजः समन्विते।
तिष्ठ देवि शिखामध्ये तेजोवृद्धिं कुरुष्व मे॥

अर्थ:

अर्थ: हे चेतनास्वरूपा, दिव्य तेज से युक्त महामाया देवी, आप मेरी शिखा में स्थित होकर मेरे तेज की वृद्धि कीजिए।

विधि:

यदि शिखा (चोटी) है तो उसमें गाँठ लगाकर मंत्र पढ़ें, अन्यथा मन में एकाग्रता का संकल्प लेकर आगे बढ़ें।

---

७. प्राणायाम

(Pranayam — श्वास द्वारा मन की एकाग्रता)

मंत्र:

ॐ भूः। ॐ भुवः। ॐ स्वः। ॐ महः। ॐ जनः। ॐ तपः। ॐ सत्यम्॥
ॐ तत्सवितुर्वरेण्यं भर्गो देवस्य धीमहि धियो यो नः प्रचोदयात्॥
ॐ आपो ज्योतीरसोऽमृतं ब्रह्म भूर्भुवः स्वरोम्॥

अर्थ:

अर्थ: सप्त लोकों का स्मरण करते हुए गायत्री मंत्र द्वारा बुद्धि को सद्मार्ग की ओर प्रेरित करने की प्रार्थना।

विधि:

नासिका से श्वास को रोककर (पूरक-कुम्भक-रेचक विधि से) तीन बार यह मंत्र मन ही मन पढ़ें।

---

८. संकल्प

(Sankalp — पूजा का उद्देश्य निश्चय करना)

मंत्र:

ॐ विष्णुः विष्णुः विष्णुः, अद्य ब्रह्मणो द्वितीयपरार्धे, श्वेतवाराहकल्पे, वैवस्वतमन्वन्तरे, अष्टाविंशतितमे कलियुगे, प्रथमचरणे... भारतवर्षे... (अपना नाम, गोत्र, स्थान एवं तिथि बोलें) ... अमुकदेवता प्रीत्यर्थं अमुककर्म करिष्ये॥

अर्थ:

अर्थ: काल, स्थान, अपना नाम-गोत्र तथा पूजा के उद्देश्य का उच्चारण करते हुए संकल्पपूर्वक पूजा करने का प्रण लिया जाता है।

विधि:

दाहिने हाथ में जल, अक्षत व पुष्प लेकर संकल्प वाक्य बोलें और अंत में जल भूमि पर छोड़ दें।

---

९. गणपति पूजन

(Ganpati Poojan — प्रथम पूज्य देव का आवाहन)

मंत्र:

ॐ गं गणपतये नमः।
गजाननं भूतगणादिसेवितं कपित्थजम्बूफलचारुभक्षणम्।
उमासुतं शोकविनाशकारकं नमामि विघ्नेश्वरपादपंकजम्॥

अर्थ:

अर्थ: गजमुख, भूतगणों द्वारा सेवित एवं समस्त शोक का नाश करने वाले श्री गणेश जी के चरणकमलों को नमन।

विधि:

किसी भी शुभ कार्य के आरम्भ में सर्वप्रथम गणपति जी का पूजन कर उन्हें रोली, अक्षत, पुष्प व दूर्वा अर्पित करें।

---

१०. कलश स्थापना

(Kalash Sthapana — मंगल कलश की स्थापना)

मंत्र:

ॐ गंगे च यमुने चैव गोदावरी सरस्वती।
नर्मदे सिन्धु कावेरि जलेऽस्मिन् सन्निधिं कुरु॥

अर्थ:

अर्थ: गंगा, यमुना, गोदावरी, सरस्वती, नर्मदा, सिन्धु व कावेरी — इन सात पवित्र नदियों का आवाहन कलश के जल में किया जाता है।

विधि:

ताम्र अथवा मिट्टी के कलश में जल, सुपारी, सिक्का व आम के पत्ते रखकर नारियल सहित स्थापित करें।

---

११. षोडशोपचार पूजन

(Shodashopachar Poojan — सोलह उपचारों से पूजन)

मंत्र:

१. आवाहन २. आसन ३. पाद्य ४. अर्घ्य ५. आचमन ६. स्नान ७. वस्त्र ८. यज्ञोपवीत
९. चन्दन-अक्षत १०. पुष्प/माला ११. धूप १२. दीप १३. नैवेद्य १४. ताम्बूल
१५. दक्षिणा १६. आरती/प्रदक्षिणा-नमस्कार

अर्थ:

प्रत्येक उपचार अर्पण करते समय सम्बंधित देवता के नाम मंत्र के साथ 'ॐ (देवता नाम) नमः, इदं (उपचार) समर्पयामि' बोला जाता है।

विधि:

उदाहरण: ॐ गणपतये नमः, एतत् पुष्पं समर्पयामि। इसी प्रकार सभी सोलह उपचार क्रमशः अर्पित करें।

---

१२. ध्यान एवं आवाहन

(Dhyan-Avahan — देवता का आवाहन)

मंत्र:

ॐ यन्तु देव! गणाः सर्वे पूजामादातुमीश्वराः।

इष्ट-सिद्धिप्रदा भूत्वा कुरुध्वं मम मंगलम्॥

आवाहयामि विश्वेशं क्षीरोदार्णवशायिनम्।
इह आगच्छ इह तिष्ठ स्वस्थानं कल्पयामि च॥

अर्थ:

अर्थ: हे देवगण, आप सब पूजा ग्रहण करने पधारें और मेरी मनोकामना पूर्ण कर मंगल कीजिए। आवाहित देवता से यहाँ पधारकर स्थिर होने की प्रार्थना।

विधि:

हाथ जोड़कर, फूल अर्पित करते हुए, इष्टदेव की प्रतिमा/चित्र अथवा कलश में उनका आवाहन करें।

---

१३. आरती

(Aarti — कर्पूर आरती द्वारा वंदना)

मंत्र:

ॐ जय जगदीश हरे, स्वामी जय जगदीश हरे।
भक्तजनों के संकट क्षण में दूर करे॥

कर्पूरगौरं करुणावतारं संसारसारं भुजगेन्द्रहारम्।
सदावसन्तं हृदयारविन्दे भवं भवानीसहितं नमामि॥

अर्थ:

अर्थ: कर्पूर के समान गौर वर्ण, करुणा के अवतार, संसार के सार तथा सर्पों के हार धारण करने वाले भगवान शिव-पार्वती को हृदयकमल में सदा वास करते हुए नमन करता हूँ।

विधि:

कर्पूर अथवा घृत-दीप से आरती करते हुए घंटी बजाएँ और अंत में सभी उपस्थितजन आरती लें।

---

१४. क्षमा प्रार्थना

(Kshama Prarthana — त्रुटियों हेतु क्षमा-याचना)

मंत्र:

मंत्रहीनं क्रियाहीनं भक्तिहीनं जनार्दन।
यत्पूजितं मया देव परिपूर्णं तदस्तु मे॥

आवाहनं न जानामि न जानामि विसर्जनम्।
पूजां चैव न जानामि क्षम्यताम् परमेश्वर॥

अर्थ:

अर्थ: हे प्रभु, मंत्र, क्रिया अथवा भक्ति में हुई किसी भी कमी को क्षमा कर मेरी पूजा को सम्पूर्ण मानें। आवाहन-विसर्जन विधि में हुई त्रुटि हेतु क्षमा-प्रार्थना।

विधि:

हाथ जोड़कर विनम्रतापूर्वक यह श्लोक बोलें, यह पूजा के समापन का महत्त्वपूर्ण अंग है।

---

१५. प्रदक्षिणा एवं प्रणाम

(Pradakshina-Pranam — परिक्रमा व प्रणाम)

मंत्र:

यानि कानि च पापानि जन्मान्तरकृतानि च।
तानि तानि विनश्यन्ति प्रदक्षिणपदे-पदे॥

अर्थ:

अर्थ: प्रत्येक परिक्रमा के पद पर इस जन्म व पूर्वजन्मों के समस्त पाप नष्ट हो जाते हैं।

विधि:

भगवान की प्रतिमा अथवा कलश के चारों ओर तीन अथवा सात बार परिक्रमा कर साष्टांग/हाथ जोड़कर प्रणाम करें।

---

१६. विसर्जन

(Visarjan — देवता को विदा करना)

मंत्र:

यान्तु देवगणाः सर्वे पूजामादाय मामकीम्।
इष्टकामसमृद्ध्यर्थं पुनरागमनाय च॥

अर्थ:

अर्थ: हे देवगण, मेरी पूजा स्वीकार कर अपने स्थान को पधारिए और मनोकामना पूर्ण करने हेतु पुनः पधारने की कृपा करें।

विधि:

कलश अथवा प्रतिमा से पुष्प उठाकर देवता को प्रणामपूर्वक विदा करें और प्रसाद वितरण करें।

सर्वे भवन्तु सुखिनः। सर्वे सन्तु निरामयाः॥ ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः॥