अति संक्षिप्त प्रणव-पूजन-पद्धतिः

प्रणव-पूजा के सम्बन्ध में कुछ आवश्यक प्रश्न और उत्तर:

१. प्रश्न- प्रणव पूजा क्या है?

उत्तर- प्रणव कहते है ओम् को। अतः ओम् भगवान् की पूजा को ही प्रणव पूजा कहते है।

२. प्रश्न- इस पूजा को करने का अधिकार किसको है?

उत्तर- इस वैदिक पूजा को करने का अधिकार सभी नर तथा नारियों को है जैसा कि शिव-पुराण में, भगवान् शंकर ने माता पार्वती जी को उपदेश दिया है।

३. प्रश्न- इस पूजा को करने की विधि क्या है?

उत्तर- इस वैदिक-पूजा के करने की अति संक्षिप्त विधि इसी पुस्तिका में लिखी गई है परन्तु बड़ी पूजा करने की विधि ''प्रणव-पूजन-पद्धति'' नामक ग्रन्थ में पढ़ी जा सकती है।

४. प्रश्न- इस पूजा के करने से क्या लाभ होता है?

उत्तर- इस वैदिक पूजा के करने से लोक और परलोक के सभी सुख अर्थात्-धर्म, अर्थ, काम और मोक्ष की प्राप्ति अतिशीघ्र होती है।

:: विधि ::

स्नान इत्यादि करके पवित्र होकर, पूरब अथवा उत्तर, दिशा की ओर मुख करके, कुश अथवा कम्बल के आसन पर बैठ जायें। ''ॐ'' एकाक्षर का चित्र अथवा प्रतिमा अपने सामने कुछ ऊँचे स्थान पर रख दें तब इस प्रकार पूजा आरम्भ करें :-

(१) **आचमन** - पहले नीचे लिखे, तीन मंत्रों से बारी-बारी करके तीन आचमन करें।

(क) **ॐ इदमापः प्रवहत् यत् किं च दुरितम् मयि।**

यद् वाहमभिदुद्रोह यद् वा शेष उतानृतम्॥ स्वाहा ॥

(क) हे पवित्र जल! मुझ में असत्य इत्यादि के जो बहुत से दुर्गुण है, उन्हें दूर कर दो।

यह मंत्र बोलकर थोड़ा जल मुंह में डाल लें।

(ख) **ॐ पुनन्तु मां देवजनाः पुनन्तु वसवोधिया।**

विश्वेदेवाः पुनीत मा जातवेदः पुनीहि मा॥ स्वाहा॥

(ख) मुझे देवगण, वसुगण, विश्वदेव तथा जातवेद पवित्र करें।

इस मंत्र को पढ़कर, दूसरी बार मुंह में पानी डाल लें।

(ग) **ॐ यत्ते पवित्रमर्चिवदग्ने तेन पुनीहि नः।**

ब्रह्म-सवैः पुनीहि नः॥ स्वाहा॥

(ग) हे प्रकाशस्वरूप प्रभो। तेरा जो पवित्र ब्रह्मज्ञान है, उससे तू हमें पवित्र कर।

(२) **अंग-स्पर्श** - बायें हाथ की हथेली में थोड़ा जल ले लें और दाहिने हाथ की बिचली (मध्यमा) और अनामिका अंगुलियों को मिलाकर, जल को छूकर नीचे लिखे अंगों को अलग-अलग छूयें:-

(क) ॐ **वाङ्म आस्येऽस्तु।।** यह बोलकर मुख के दोनों तरफ छूएं।

(ख) ॐ **नसोर्मे प्राणोऽस्तु।।** यह बोलकर नाक के दोनों तरफ छूएं।

(ग) ॐ **अक्ष्णोर्मे चक्षुरस्तु।।** यह बोलकर आंख के दोनों तरफ छूएं।

(घ) ॐ **कर्णयोर्मे श्रोत्रमस्तु।।** यह बोलकर कान के दोनों तरफ छूएं।

(ङ) ॐ **वाहोर्मे बलमस्तु।।** यह बोलकर दोनों बाहों को छूएं।

(च) ॐ **ऊर्वोर्मे ओजोऽस्तु।।** यह बोल कर दोनों जांघों को छूएं।

(छ) ॐ **अरिष्टानि में अंगानितनूस्तन्वा में सह सन्तु।।** यह मंत्र बोलकर, हथेली में बचे हुए जल को अपने सारे शरीर पर छिड़क लें। यहां जिन-जिन अंगों का स्पर्श करना है, उन सबको इस भाव से छूये कि वे एक-एक करके पवित्र हो रहे हैं।

(३) **प्राणायम** - नीचे लिखे मंत्र को एक बार मन में पढ़कर मुंह बंद करके, नाक से वायु को सीने और पेट में ले जायें। अब चार बार इसी मंत्र को पढ़ते हुए सांस को अन्दर ही रोके रखें। अन्त में, दो बार मंत्र को मन में पढ़ते हुए, नाक से रोके हुए हवा को निकाल दें। प्राणायाम करते समय पढ़ने के लिए मंत्र यह है :-

ॐ प्राणायमे वर्चोदा वर्चसे पवस्व

हे तेज प्रदान करने वाले प्रभो ! मेरे जीवन के लिए, मेरे प्राणों को पवित्र करके, शक्ति प्रदान करो।

(४) **मार्जन** - पहले नीचे लिखे मंत्र को पढ़ें तब थोड़ी सी शुद्ध कच्ची रूई लेकर शुद्ध जल में भिगोकर, उसी से ॐ की प्रतिमा को पोछें। मंत्र यह है :-

ॐ आपो अद्यान्वचारिषं रसेन समगस्महि।

पयस्वानग्न आगहितं मां संसृज वर्चसा।।

आज मैं इस पवित्र जल से पवित्र हो रहा हूँ। हे सर्व पावन प्रभो ! तू मुझे अपना तेज ओर बल दे।

(५) **दीप-समर्पण** - दीप को समर्पण करने के लिए दो मंत्र बोलने पड़ते हैं। पहले मंत्र से दीप को जलावें और दूसरे मंत्र से दीप को ॐ की प्रतिमा के सामने रख दें। पहला मंत्र यह है :-

(क) ॐ ज्योतिरसि विश्वरूपं विश्वेषां देवाना ꣳ समित्त्व ꣳ सोम।

(क) हे सोमदेव ! तुम्हारे द्वारा सब कुछ प्रकाशित हो रहा है, हमें भी अपना प्रकाश दो।

इसी मंत्र को पढ़कर दीप जलावें।

दूसरा मंत्र यह है।

(ख) ॐ ज्योतिर्वृणीत तमसो विजानन्नारे स्याम दुरितादभीके दीपं समर्पयामि।

(ख) हे प्रभो! तुम अज्ञान रूप अंधकार को दूर करने वाले हो,

हमें भी बुराईयों से दूर करो।

इसी मंत्र से दीप-समर्पण करें।

(६) **पुष्प समर्पण-** नीचे लिखे मंत्र को पढ़कर फूल चढ़ावें। यदि फूल न हो तब, दूब अथवा कुश अथवा बेल पत्र भी चढ़ाया जा सकता है। यह मंत्र है :-

ॐ आयने ते परायणे दूर्वा रोहतु पुष्पिणीः पुष्पं समर्पयामि।

हे प्रभो ! तेरे सामने यह पुष्प समर्पित है। तेरे पुष्पों और हरियालियों के द्वारा मुझे सुख और प्रसन्नता प्राप्त होवे।

(७) **धूप समर्पण-** नीचे लिखे मंत्र को पढ़कर, आग में धूप डालें अथवा धूपबत्ती जला दें। मंत्र यह है :-

ॐ अग्निर्जातो अरोचत् धन्नदस्यून ज्योतिषा तमः धूपं समर्पयामि।

हे प्रभो! तुम्हें यह धूप समर्पित है। तुम अग्नि समान दुष्ट और विघ्नकारी शक्तियों को नष्ट करके हमें प्रकाश दो।

प्रणव की पूजा धूप तथा पुष्प के द्वारा समाप्त हुई। अब नीचे लिखे ज्ञान मुद्रा को करके गायत्री मंत्र का पाठ करें।

(८) ज्ञान मुद्रा के करने की विधि यह है कि दाहिने हाथ का अंगूठा और तर्जनी अंगुली को मिलाकर हृदय स्थान को छुएं बायें हाथ को बायें जंघे पर सीधे रखें। बायें हाथ के अंगूठे और तर्जनी अंगुली को मिलाकर गोला सा बना लें। इस प्रकार मुद्रा बन जाने पर नीचे लिखे गायत्री मंत्र का पाठ करें:-

ॐ भूर्भुवः स्वः! तत्सवितुर्वरेण्यं भर्गो देवस्य धीमहि। धियो यो नः प्रचोदयात्

हे सच्चिदानन्द स्वरूप परमात्मन् हम जगत के उत्पादक तुझ प्रकाशस्वरूप देव को अपने हृदय में धारण करते हैं, तू हमारी बुद्धि को सुमार्ग में प्रेरित कर।

इस मंत्र को पढ़ने के बाद मुद्रा को खोल दें।

(९) **शान्ति-मंत्र-नीचे लिखे मंत्र का एक बार पाठ करें।**

ॐ द्यौः शान्तिरन्तरिक्षꣳशान्तिः पृथ्वी शान्तिरापः शान्तिरोषधयः शान्तिः। वनस्पतयः शान्तिर्विश्वेदेवाः शान्तिर्ब्रह्मः शान्ति सर्वꣳशान्तिः शान्तिरेव शान्तिः सा मा शान्तिरेधि॥

हे शान्तिदाता परमेश्वर! जिस प्रकार द्युलोक, अंतरिक्ष, पृथ्वी, जल, औषधि, वनस्पति, देवगण तथा स्वयं ब्रह्म भी शान्ति को धारण कर रहे हैं और जैसे सब कुछ शान्त दीख पड़ रहा है उसी प्रकार वह परमशान्ति मुझे भी प्रदान करें।

(१०) **नमस्कार मंत्र-नीचे लिखे नमस्कार मंत्र को एक बार पढ़े :-**

ॐ नमःशम्भवाय च मयो भवाय च नमः शंकराय च।
मयस्कराय च नमः शिवाय च शिवतराय च॥

तुम सुख को देने वाले तथा परम कल्याण के करने वाले कल्याणरूप, अत्यन्त मंगलकारी परमात्मा को बार-बार हमारा नमस्कार है।

(११) **जप मंत्र**-नीचे लिखे मंत्र का पहले एक बार पाठ कर लें तब एक माला अर्थात् 108 बार ओऽम् का जप करें। यदि समय हो, तो एक से अधिक माला ॐ का जप किया जा सकता है। मंत्र यह है :-

ॐ क्रतो स्मर क्लिवे स्मर कृतꣳस्मर॥

हे जीव! तुम ओऽम् का जप (स्मरण) कर अपने सामर्थ्य पर ध्यान दें और अपने कर्मो को याद कर।

(१२) **अंतिम प्रार्थना** - दोनों हाथ जोड़कर आत्मसमर्पण की भावना के साथ नीचे लिखे चारों मंत्रों को पढ़े :-

(क) ॐ यच्चक्षुषा मनसा यच्च वाचोपारिम जाग्रतो

यत्स्वपन्तः। सोमस्तानि स्वधया नः पुनातु।

(क) हे प्रणवेश्वर! हम जागते हुए अथवा सोते हुए मन, वाणी और आंख से जो व्यवहार करें हे सोम देव! आप अपनी प्रेरणा से उन सबको पवित्र कर दें।

(ख) ॐ पूषन् तव व्रते वयम् न रिष्येम कदाचन। स्तोतारस्त इह स्मसि।

(ख) हे हमारे पालक परमात्मन्! तुझसे मेरी, यह प्रार्थना है कि हम तेरी उपासना करने में कभी भी प्रमाद अथवा आलस्य से काम न लें।

(ग) ॐ नमस्ते अस्तु पश्यत पश्य मा पश्यत।

(ग) हे कृपालु प्रभो! आपको बार-बार हमारा नमस्कार है। आप सबके द्रष्टा हैं। अपनी कृपादृष्टि मुझ पर भी रखें।

(घ) ॐ शान्तिः। शान्तिः॥ शान्तिः॥ ।

(घ) हे ओंकारेश्वर! आपकी कृपा से दैहिक, दैविक और भौतिक तीनों प्रकार के ताप शान्त हो जायँ।

अब अति संक्षिप्त प्रणव-पूजा समाप्त हुई।