

GUIDED POOJA SEVA



श्री सत्यनारायण पूजा विधि

Satyanarayan Pooja Vidhi — Full Sequence, Mantras & Katha
Guide

पूजा क्रम, यजमान निर्देश और संपूर्ण मंत्र-सूत्र

यह मार्गदर्शिका पूजा का हर चरण — संकल्प, मंत्र, अर्पण, कथा, आरती और प्रसाद
— पूर्ण विधि-विधान सहित सरल एवं व्यवस्थित क्रम में बताती है।

1. पूजा का उद्देश्य

श्री सत्यनारायण पूजा भगवान विष्णु के सत्य स्वरूप की उपासना है। यह पूजा घर में मंगल, शांति, सद्बुद्धि, कृतज्ञता, पारिवारिक सुख और शुभ संकल्प की सिद्धि के लिए की जाती है। सामान्यतः पूर्णिमा, एकादशी, विवाह, गृहप्रवेश, जन्मदिन, नई शुरुआत या किसी मनोकामना पूर्ण होने पर यह पूजा की जाती है।

महत्वपूर्ण: पूजा आरम्भ करते समय यजमान को समझा दें कि यह पूजा केवल कर्मकांड नहीं, सत्य, श्रद्धा और कृतज्ञता का संकल्प है। क्षेत्र, परंपरा और परिवार की मान्यता के अनुसार क्रम में छोटे अंतर हो सकते हैं।

2. पूजा से पहले तैयारी

विषय	तैयारी
स्थान	घर में स्वच्छ स्थान, पूजा चौकी/आसन, पूर्व या उत्तर दिशा की ओर मुख रखना उत्तम।
यजमान	स्नान करके स्वच्छ वस्त्र धारण करें। परिवार साथ बैठे। मोबाइल/शोर कम रखें।
प्रतिमा/चित्र	भगवान सत्यनारायण/विष्णु का चित्र या मूर्ति, साथ में गणेश जी और लक्ष्मी जी का चित्र रखा जा सकता है।
कथा	सत्यनारायण कथा के पांच अध्याय श्रद्धा से सुनें। कथा के बीच में उठना कम रखें।

3. पूजा सामग्री सूची

- पूजा चौकी, स्वच्छ वस्त्र, आसन
- भगवान सत्यनारायण/विष्णु चित्र या मूर्ति
- गणेश जी, लक्ष्मी जी का चित्र/मूर्ति
- कलश, आम/अशोक पत्ते, नारियल
- रोली, हल्दी, चंदन, अक्षत
- फूल, माला, तुलसी दल
- धूप, दीप, कपूर, रुई, घी/तेल
- पंचामृत: दूध, दही, घी, शहद, शक्कर
- शुद्ध जल, आचमन पात्र, चम्मच, थाली
- फल, मिठाई, मेवा
- सत्यनारायण प्रसाद/शीरा: सूजी या आटा, दूध, घी, शक्कर, केला
- पान, सुपारी, लौंग, इलायची
- दक्षिणा, वस्त्र/अंगवस्त्र यथाशक्ति
- आरती थाली, घंटी, शंख
- कथा पुस्तक अथवा कथा पाठ सामग्री

4. संक्षिप्त पूजा क्रम — एक नजर में

क्रम	विधि	यजमान क्या करें
1	मंगलाचरण, दीप प्रज्वलन	दीप, धूप जलाएं, भगवान का स्मरण करें।
2	आचमन, प्राणायाम, शुद्धिकरण	आचमन करें, जल छिड़कें।
3	संकल्प	नाम, गोत्र, स्थान, तिथि, उद्देश्य बोलें।
4	गणेश पूजन	अक्षत, पुष्प, दूर्वा, नैवेद्य अर्पित करें।
5	कलश स्थापना और वरुण पूजन	कलश स्थापित करें, नारियल रखें।
6	पुण्याहवाचन, स्वस्तिवाचन	मंगल और शांति का आह्वान — हाथ जोड़ें।
7	नवग्रह, दिक्पाल, पंचदेव स्मरण	श्रद्धा से नमस्कार करें।
8	श्री सत्यनारायण ध्यान और आवाहन	भगवान विष्णु/सत्यनारायण का ध्यान, पुष्प अर्पित करें।
9	षोडशोपचार पूजा	सोलह उपचार क्रम से अर्पित करें।
10	सत्यनारायण कथा	पांच अध्याय श्रद्धा से सुनें।
11	आरती, पुष्पांजलि, क्षमा प्रार्थना, प्रसाद	आरती करें, प्रसाद ग्रहण करें।

5. विस्तृत पूजा विधि

दीप प्रज्वलन और मंगलाचरण

ॐ गं गणपतये नमः॥

वक्रतुण्ड महाकाय सूर्यकोटि समप्रभ।

निर्विघ्नं कुरु मे देव सर्वकार्येषु सर्वदा॥

Om Gam Ganapataye Namah //

Vakratunda Mahakaya Suryakoti Samaprabha /

Nirvighnam Kuru Me Deva Sarva Karyeshu Sarvada //

यजमान क्रिया: दीपक जलाएं, हाथ जोड़कर भगवान का स्मरण करें।

आचमन

ॐ केशवाय नमः। ॐ नारायणाय नमः। ॐ माधवाय नमः॥

Om Keshavaya Namah / Om Narayanaya Namah / Om Madhavaya Namah //

यजमान क्रिया: हर मंत्र पर थोड़ा जल ग्रहण करें।

शुद्धिकरण

अपवित्रः पवित्रो वा सर्वावस्थां गतोऽपि वा।

यः स्मरेत् पुण्डरीकाक्षं स बाह्याभ्यन्तरः शुचिः॥

Apavitrah Pavitro Va Sarvavastham Gato'pi Va /

Yah Smaret Pundarikaksham Sa Bahyabhyantarah Shuchih //

यजमान क्रिया: स्वयं, परिवार और पूजा सामग्री पर जल छिड़कें।

संकल्प

दाहिने हाथ में जल, अक्षत और पुष्प लेकर संकल्प बोलें। यजमान का नाम, गोत्र, स्थान, तिथि और पूजा का उद्देश्य बोलें।

ॐ तत्सत्, अद्य ... अमुक-गोत्रोत्पन्नः अमुक-नामाहं

ममोपात्त समस्त दुरितक्षयद्वारा श्री परमेश्वर प्रीत्यर्थं

श्री सत्यनारायण भगवानस्य पूजां करिष्ये।

Om Tatsat, Adya ... Amuka-Gotrotpannah Amuka-Namaham

Mamopatta Samasta Duritakshayadvara Shri Parameshvara Preetyartham

Shri Satyanarayana Bhagavanasya Pujam Karishye.

यजमान क्रिया: अपना नाम, गोत्र, परिवार के सदस्य, स्थान, तिथि और पूजा का उद्देश्य (परिवार कल्याण/शांति/मनोकामना/कृतज्ञता आदि) बोलें।

गणेश पूजन

हर शुभ कार्य से पहले विघ्नहर्ता श्री गणेश जी की पूजा की जाती है।

ॐ गं गणपतये नमः।

वक्रतुण्ड महाकाय सूर्यकोटि समप्रभ।

निर्विघ्नं कुरु मे देव सर्वकार्येषु सर्वदा॥

Om Gam Ganapataye Namah I

Vakratunda Mahakaya Suryakoti Samaprabha I

Nirvighnam Kuru Me Deva Sarva Karyeshu Sarvada II

यजमान क्रिया: गणेश जी को अक्षत, पुष्प, दूर्वा और नैवेद्य अर्पित करें।

कलश स्थापना

कलश में जल, अक्षत, सुपारी/सिक्का रखें। ऊपर आम/अशोक पत्ते और नारियल स्थापित करें।

कलशस्य मुखे विष्णुः कण्ठे रुद्रः समाश्रितः।

मूले तत्र स्थितो ब्रह्मा मध्ये मातृगणाः स्मृताः॥

गङ्गे च यमुने चैव गोदावरि सरस्वति।

नर्मदे सिन्धु कावेरि जलेऽस्मिन् सन्निधिं कुरु॥

Kalashasya Mukhe Vishnuh Kanthe Rudrah Samashritah I

Mule Tatra Sthito Brahma Madhye Matriganah Smritah II

Gange Cha Yamune Chaiva Godavari Sarasvati I

Narmade Sindhu Kaveri Jale'smin Sannidhim Kuru II

यजमान क्रिया: कलश के सामने पुष्प और अक्षत अर्पित करें।

वरुण पूजन

ॐ वरुणाय नमः। आवाहयामि स्थापयामि।

ॐ वरुणाय नमः। गन्धं पुष्पं समर्पयामि॥

Om Varunaya Namah I Avahayami Sthapayami I

Om Varunaya Namah I Gandham Pushpam Samarpayami II

यजमान क्रिया: कलश पर पुष्प/अक्षत अर्पित करें।

पुण्याहवाचन और स्वस्तिवाचन

ॐ पुण्याहं भवन्तु। ॐ स्वस्ति भवन्तु। ॐ मंगलं भवन्तु॥

स्वस्ति न इन्द्रो वृद्धश्रवाः। स्वस्ति नः पूषा विश्ववेदाः।

स्वस्ति नस्तार्क्ष्यो अरिष्टनेमिः। स्वस्ति नो बृहस्पतिर्दधातु॥

Om Punyaham Bhavantu / Om Svasti Bhavantu / Om Mangalam Bhavantu //

Svasti Na Indro Vriddhashravah / Svasti Nah Pusha Vishvavedah /

Svasti Nastarkshyo Arishtanemih / Svasti No Brihaspatirdadhatu //

यजमान क्रिया: सभी परिवारजन हाथ जोड़ें, मंत्र सुनें और अंत में प्रणाम करें।

नवग्रह स्मरण

ग्रह	संक्षिप्त मंत्र
सूर्य	ॐ सूर्याय नमः।
चन्द्र	ॐ सोमाय नमः।
मंगल	ॐ भौमाय नमः।
बुध	ॐ बुधाय नमः।
गुरु	ॐ बृहस्पतये नमः।
शुक्र	ॐ शुक्राय नमः।
शनि	ॐ शनैश्चराय नमः।
राहु	ॐ राहवे नमः।
केतु	ॐ केतवे नमः।

पंचदेव स्मरण

ॐ श्री गणेशाय नमः। ॐ नमो भगवते वासुदेवाय।

ॐ नमः शिवाय। ॐ श्री दुर्गायै नमः। ॐ सूर्याय नमः॥

Om Shri Ganeshaya Namah / Om Namo Bhagavate Vasudevaya /

Om Namah Shivaya / Om Shri Durgayai Namah / Om Suryaya Namah //

यजमान क्रिया: हाथ जोड़कर सभी देवताओं को प्रणाम करें।

श्री सत्यनारायण भगवान का ध्यान

शान्ताकारं भुजगशयनं पद्मनाभं सुरेशम्।

विश्वाधारं गगनसदृशं मेघवर्णं शुभाङ्गम्।

लक्ष्मीकान्तं कमलनयनं योगिभिर्ध्यातव्यम्।

वन्दे विष्णुं भवभयहरं सर्वलोकैकनाथम्॥

Shantakaram Bhujagashayanam Padmanabham Sureshvam /

Vishvadharam Gaganasadrisham Meghavarnam Shubhangam /

Lakshmikantam Kamalanayanam Yogibhirdhyanagamyam /

Vande Vishnum Bhavabhayaharam Sarvalokaikanatham //

यजमान क्रिया: भगवान के चित्र/मूर्ति पर पुष्प अर्पित करें।

आवाहन

ॐ नमो भगवते वासुदेवाय।

ॐ श्री सत्यनारायणाय नमः। आवाहयामि स्थापयामि॥

Om Namo Bhagavate Vasudevaya /

Om Shri Satyanarayanaya Namah / Avahayami Sthapayami //

यजमान क्रिया: पुष्प हाथ में लेकर भगवान को अर्पित करें।

6. षोडशोपचार पूजा — 16 उपचार मंत्र सहित

नीचे दिए मंत्र स्वयं पूजा करने के लिए संक्षिप्त और व्यावहारिक रूप में रखे गए हैं। प्रत्येक उपचार के समय संबंधित सामग्री अर्पित करें।

क्रम	उपचार	मंत्र
1	आवाहन	ॐ श्री सत्यनारायणाय नमः। आवाहयामि स्थापयामि॥
2	आसन	ॐ श्री सत्यनारायणाय नमः। आसनं समर्पयामि॥
3	पाद्य	ॐ श्री सत्यनारायणाय नमः। पाद्यं समर्पयामि॥
4	अर्घ्य	ॐ श्री सत्यनारायणाय नमः। अर्घ्यं समर्पयामि॥
5	आचमन	ॐ श्री सत्यनारायणाय नमः। आचमनीयं समर्पयामि॥
6	स्नान/अभिषेक	ॐ श्री सत्यनारायणाय नमः। स्नानं समर्पयामि॥
7	वस्त्र	ॐ श्री सत्यनारायणाय नमः। वस्त्रं समर्पयामि॥
8	यज्ञोपवीत	ॐ श्री सत्यनारायणाय नमः। यज्ञोपवीतं समर्पयामि॥
9	गंध	ॐ श्री सत्यनारायणाय नमः। गन्धं समर्पयामि॥
10	अक्षत/पुष्प	ॐ श्री सत्यनारायणाय नमः। अक्षतान् पुष्पाणि तुलसीदलानि च समर्पयामि॥
11	धूप	ॐ श्री सत्यनारायणाय नमः। धूपमाग्रापयामि॥
12	दीप	ॐ श्री सत्यनारायणाय नमः। दीपं दर्शयामि॥
13	नैवेद्य	ॐ श्री सत्यनारायणाय नमः। नैवेद्यं निवेदयामि॥
14	ताम्बूल	ॐ श्री सत्यनारायणाय नमः। ताम्बूलं समर्पयामि॥
15	दक्षिणा	ॐ श्री सत्यनारायणाय नमः। दक्षिणां समर्पयामि॥
16	प्रदक्षिणा-नमस्कार	ॐ श्री सत्यनारायणाय नमः। प्रदक्षिणां नमस्कारान् समर्पयामि॥

सरल नियम: यदि समय सीमित हो तो प्रत्येक उपचार के साथ केवल "ॐ श्री सत्यनारायणाय नमः। ... समर्पयामि" मंत्र से पूजन कराया जा सकता है।

स्नान/पंचामृत क्रम

दधि क्षीरं घृतं चैव मधु शर्करया युतम्।

पंचामृतं मया दत्तं स्नानार्थं प्रतिगृह्यताम्॥

Dadhi Kshiram Ghritam Chaiva Madhu Sharkaraya Yutam I

Panchamritam Maya Dattam Snanartham Pratigrihyatam II

यजमान क्रिया: पंचामृत अर्पित करें, फिर शुद्ध जल से स्नान कराएं।

तुलसी अर्पण

तुलसीदलमात्रेण जलस्य चुलुकेन वा।

विक्रीणीते स्वमात्मानं भक्तेभ्यो भक्तवत्सलः॥

Tulasidalamatrena Jalasya Chulukena Va I

Vikrinite Svamatmanam Bhaktebhyo Bhaktavatsalah II

यजमान क्रिया: तुलसी दल अर्पित करें।

नैवेद्य और आचमनीय जल

ॐ प्राणाय स्वाहा। ॐ अपानाय स्वाहा। ॐ व्यानाय स्वाहा।

ॐ उदानाय स्वाहा। ॐ समानाय स्वाहा॥

ॐ श्री सत्यनारायणाय नमः। उत्तरापोशनं समर्पयामि।

हस्तप्रक्षालनं समर्पयामि। मुखप्रक्षालनं समर्पयामि॥

Om Pranaya Svaha / Om Apanaya Svaha / Om Vyanaya Svaha /

Om Udanaya Svaha / Om Samanaya Svaha ॥

यजमान क्रिया: भोग अर्पित करते समय घंटी बजाएं, नैवेद्य के सामने जल रखें। नैवेद्य के बाद आचमन जल अर्पित करें।

7. सत्यनारायण कथा का क्रम

पूजा उपचारों के बाद श्री सत्यनारायण कथा के पांच अध्याय सुनाए जाते हैं। कथा का मुख्य संदेश सत्य, श्रद्धा, वचन-पालन, प्रसाद की महिमा और भगवान के प्रति कृतज्ञता है।

अध्याय	मुख्य भाव
प्रथम	नारद जी द्वारा सत्यनारायण व्रत की महिमा पूछना और भगवान विष्णु द्वारा विधि बताना।
द्वितीय	निर्धन ब्राह्मण को व्रत से जीवन में मंगल प्राप्त होना।
तृतीय	राजा उल्कामुख और साधु वैश्य द्वारा व्रत का संकल्प और विलंब के परिणाम।
चतुर्थ	वैश्य परिवार की परीक्षा और सत्यनारायण प्रसाद की महिमा।
पंचम	राजा तुंगध्वज व अन्य भक्तों को व्रत से कल्याण और अंत में पूर्ण फल।

कथा से पूर्व: यजमान और परिवार को बैठाकर बताएं कि कथा के दौरान बातचीत, फोन और बार-बार उठना कम रखें। कथा पूर्ण होने से पहले प्रसाद ग्रहण न करें।

कथा आरम्भ प्रार्थना

ॐ श्री सत्यनारायणाय नमः।

कथाश्रवणं करिष्यामि भक्त्या सह परिवारतः।

अनुगृह्णातु मे देव सत्यनारायण प्रभो॥

Om Shri Satyanarayanaya Namah I

Kathashravanam Karishyami Bhaktya Saha Parivaratah I

Anugrihnatu Me Deva Satyanarayana Prabho II

यजमान क्रिया: सभी परिवारजन हाथ जोड़ें।

कथा पूर्ण होने पर

कायेन वाचा मनसेन्द्रियैर्वा

बुद्ध्यात्मना वा प्रकृतेः स्वभावात्।

करोमि यद्यत् सकलं परस्मै

नारायणायेति समर्पयामि॥

Kayena Vacha Manasendriyaiirva

Buddhyatmana Va Prakriteh Svabhavat I

Karomi Yadyat Sakalam Parasmai

Narayanayeti Samarpayami II

यजमान क्रिया: पुष्प और अक्षत अर्पित करें।

8. आरती और समापन

आरती

कथा के बाद भगवान सत्यनारायण/विष्णु जी की आरती करें। परिवार के सभी सदस्य आरती में शामिल हों (पूर्ण आरती — ॐ जय जगदीश हरे और ॐ जय लक्ष्मी रमणा — इस मार्गदर्शिका के साथ संलग्न कथा-पुस्तिका में उपलब्ध है)।

ॐ जय लक्ष्मी रमणा, स्वामी जय लक्ष्मी रमणा।

सत्यनारायण स्वामी, जन पातक हरणा॥

रत्न जड़ित सिंहासन, अद्भुत छवि राजे।

नारद करत निरंतर, घंटा ध्वनि बाजे॥ ॐ जय लक्ष्मी रमणा॥

यजमान क्रिया: आरती थाली परिवार में क्रम से घुमाएं।

पुष्पांजलि

नाना सुगन्धि पुष्पाणि यथाकालोद्भवानि च।

पुष्पांजलिं मया दत्तां गृहाण पुरुषोत्तम॥

Nana Sugandhi Pushpani Yathakalodbhavani Cha I

Pushpanjalim Maya Dattam Grihana Purushottama II

यजमान क्रिया: मंत्र के अंत में पुष्प अर्पित करें।

क्षमा प्रार्थना

मन्त्रहीनं क्रियाहीनं भक्तिहीनं जनार्दन।

यत्पूजितं मया देव परिपूर्णं तदस्तु मे॥

आवाहनं न जानामि न जानामि तवार्चनम्।

पूजां चैव न जानामि क्षम्यतां परमेश्वर॥

Mantrahinam Kriyahinam Bhaktihinam Janardana I

Yatpujitam Maya Deva Paripurnam Tadastu Me II

यजमान क्रिया: हाथ जोड़कर प्रणाम करें।

प्रदक्षिणा और प्रसाद वितरण

यानि कानि च पापानि जन्मान्तरकृतानि च।

तानि तानि विनश्यन्ति प्रदक्षिणे पदे पदे॥

Yani Kani Cha Papani Janmantarakritani Cha I

Tani Tani Vinashyanti Pradakshine Pade Pade II

यजमान क्रिया: तीन प्रदक्षिणा या नमस्कार करें, फिर प्रसाद श्रद्धा से ग्रहण करें।

9. परिवार की भूमिकाएं

भूमिका	क्या करें
मंत्र-पाठ / कथा-वाचन	स्वयं यजमान, परिवार का कोई सदस्य अथवा पुजारी — जो भी उपस्थित होकर मंत्रोच्चारण व कथा-वाचन करें।
यजमान	संकल्प बोलना, अर्पण करना, कथा सुनना, आरती और प्रसाद में भाग लेना।
परिवार/भक्त	श्रद्धा से बैठना, नाम-स्मरण करना, कथा सुनना और प्रसाद ग्रहण करना।

10. यजमान के लिए आसान निर्देश

- पूजा शुरू होने से 15-20 मिनट पहले सामग्री व्यवस्थित रखें।
- संकल्प के लिए परिवार का नाम, गोत्र और उद्देश्य पहले से तय रखें।
- कथा के दौरान बातचीत, फोन और बार-बार उठना कम रखें।
- कथा पूर्ण होने से पहले प्रसाद ग्रहण न करें।
- पूजा के समय भगवान के सामने बैठकर मन शांत रखें।
- यदि कोई सामग्री उपलब्ध न हो तो पुष्प या अक्षत से भावपूर्वक अर्पण करें।
- प्रसाद को भगवान का आशीर्वाद मानकर श्रद्धा से ग्रहण करें।

11. संकल्प फॉर्म

यजमान का नाम	
गोत्र	
परिवार के सदस्य	
स्थान	
पूजा तिथि	
पूजा का उद्देश्य	

समापन भाव

हे श्री सत्यनारायण भगवान, हमारे जीवन में सत्य, शांति, सेवा, सद्बुद्धि और कृतज्ञता का प्रकाश बना रहे। हमारे परिवार, समाज और सभी प्राणियों का मंगल हो।

॥ ॐ श्री सत्यनारायणाय नमः ॥

॥ शुभं भवतु, मंगलं भवतु ॥

Prepared for Guided Pooja Seva. This guide provides the complete sequence and mantras for this pooja, to be followed together with full devotion. Recitation details may vary slightly by family and region.