

GUIDED POOJA SEVA



श्री सुन्दरकाण्ड पाठ पूजा विधि

Sunderkand Path Pooja — Sankalp, Path & Samapan Guide

पूजा क्रम, यजमान निर्देश और सम्पूर्ण मंत्र-सूत्र

यह मार्गदर्शिका उन भक्तों के लिए है जो श्री सुन्दरकाण्ड पाठ पूजा का पूर्ण क्रम विस्तार से समझना चाहते हैं। पूजा तीन चरणों में सम्पन्न होती है — प्रारम्भिक संकल्प-पूजन, श्रद्धापूर्वक सुन्दरकाण्ड पाठ (मूल पाठ अलग से संलग्न PDF में उपलब्ध), और पाठ पूर्ण होने पर समापन पूजन एवं आरती।

1. पूजा का उद्देश्य

श्री सुन्दरकाण्ड, गोस्वामी तुलसीदास कृत श्रीरामचरितमानस का पञ्चम सोपान है, जिसमें हनुमान जी के बल, बुद्धि, भक्ति और सेवा-भाव का वर्णन है। श्रद्धापूर्वक इसके पाठ से भय, बाधा, संकट और नकारात्मक ऊर्जा का नाश होता है तथा साहस, सुरक्षा, सद्बुद्धि और मनोकामना-सिद्धि का आशीर्वाद प्राप्त होता है। यह पाठ विशेषकर मंगलवार, शनिवार, हनुमान जयंती, संकट के समय अथवा किसी महत्वपूर्ण कार्य के आरम्भ में मन्त्र/संकल्प के रूप में किया जाता है।

पूजा के तीन चरण: (1) प्रारम्भिक संकल्प-पूजन — गणेश एवं हनुमान जी का आवाहन। (2) सुन्दरकाण्ड पाठ — परिवार श्रद्धा और तन्मयता से मूल पाठ करता है (संलग्न "सुन्दरकाण्ड पाठ" PDF में उपलब्ध — केवल मूल पाठ, अर्थ रहित, पाठ हेतु)। (3) समापन पूजन — पाठ पूर्ण होने पर आरती, पुष्पांजलि, क्षमा प्रार्थना और प्रसाद वितरण।

2. पूजा से पहले तैयारी

विषय	तैयारी
स्थान	घर में स्वच्छ स्थान, पूजा चौकी/आसन। हनुमान जी का मुख पूर्व अथवा उत्तर दिशा की ओर उत्तम।
यजमान	स्नान करके स्वच्छ वस्त्र (यथासम्भव लाल/भगवा) धारण करें। परिवार साथ बैठे। मोबाइल/शोर कम रखें।
प्रतिमा/चित्र	श्री हनुमान जी का चित्र या मूर्ति। साथ में श्रीराम-सीता जी का चित्र भी रखा जा सकता है।
पाठ सामग्री	"सुन्दरकाण्ड पाठ" PDF प्रिंट कर रखें अथवा फोन/टैबलेट पर खुला रखें, जिससे पाठ के समय बार-बार व्यवधान न हो।

3. पूजा सामग्री सूची

- पूजा चौकी, लाल वस्त्र, आसन
- श्री हनुमान जी का चित्र या मूर्ति
- सिन्दूर, चमेली का तेल
- अक्षत, लाल पुष्प, माला
- धूप, दीप, कपूर, रुई, घी/तेल
- जल कलश, आचमन पात्र
- नारियल, फल, मिठाई
- प्रसाद — बूंदी, गुड़-चना अथवा लड्डू
- पान, सुपारी, लौंग, इलायची
- दक्षिणा, अंगवस्त्र यथाशक्ति
- आरती थाली, घंटी
- सुन्दरकाण्ड पाठ पुस्तिका/PDF

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, शुद्धिकरण	आचमन करें, जल छिड़कें।
3	संकल्प	नाम, गोत्र, स्थान, तिथि, उद्देश्य बोलें।
4	गणेश पूजन	अक्षत, पुष्प अर्पित करें।
5	हनुमान जी का ध्यान व आवाहन	सिन्दूर-चोला, पुष्प, अक्षत अर्पित करें।
6	सुन्दरकाण्ड पाठ प्रारम्भ प्रार्थना	हाथ जोड़कर पाठ आरम्भ की अनुमति मांगें।
7 (मुख्य चरण)	सुन्दरकाण्ड पाठ	श्रद्धा व तन्मयता से मूल पाठ करें (संलग्न PDF)।
8	पाठ समापन प्रार्थना	पाठ पूर्ण होने पर प्रणाम करें।
9	आरती, पुष्पांजलि, क्षमा प्रार्थना, प्रसाद	आरती करें, प्रसाद ग्रहण करें।

5. विस्तृत पूजा विधि — प्रारम्भिक पूजन

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 पाठ का उद्देश्य बोलें।

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

ममोपात्त समस्त भय-संकट-निवारणार्थं श्री हनुमत्प्रीत्यर्थं

सुन्दरकाण्ड पाठं करिष्ये।

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

Mamopatta Samasta Bhaya-Sankata-Nivaranartham Shri Hanumatpreetyartham

Sundarakandam Pathishye.

यजमान क्रिया: अपना नाम, गोत्र, परिवार के सदस्य, स्थान, तिथि और पाठ का उद्देश्य (संकट-निवारण/सुरक्षा/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 अर्पित करें।

श्री हनुमान जी का ध्यान

बुद्धिहीनं तनुजं वायुनन्दनम्।

श्री रामदूतं शरणागतं वन्दे॥

Buddhihinam Tanujam Vayunandanam I

Shri Ramadutam Sharanagatam Vande II

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

आवाहन एवं सिन्दूर-चोला अर्पण

मनोजवं मारुततुल्यवेगं जितेन्द्रियं बुद्धिमतां वरिष्ठम्।

वातात्मजं वानरयूथमुख्यं श्रीरामदूतं शरणं प्रपद्ये॥

Manojavam Maruttulyavegam Jitendriyam Buddhimatam Varishtham I

Vatatmajam Vanarayuthamukhyam Shriramadutam Sharanam Prapadye II

यजमान क्रिया: सिन्दूर, चमेली का तेल, अक्षत और लाल पुष्प अर्पित करें। दीप-धूप दिखाएं।

रामायण-मंगलाचरण (पाठ के दोहे/श्लोक से पूर्व)

शान्तं शाश्वतमप्रमेयमनघं निर्वाणशान्तिप्रदं

ब्रह्माशम्भुफणीन्द्रसेव्यमनिशं वेदान्तवेद्यं विभुम्।

रामाख्यं जगदीश्वरं सुरगुरुं मायामनुष्यं हरिं
वन्देऽहं करुणाकरं रघुवरं भूपालचूडामणिम्॥

यजमान क्रिया: हाथ जोड़कर श्रीराम व हनुमान जी को प्रणाम करें। यह प्रारम्भिक श्लोक "सुन्दरकाण्ड पाठ" PDF के आरम्भ में भी दिया गया है।

6. सुन्दरकाण्ड पाठ — मुख्य चरण

अब पाठ आरम्भ करें: संलग्न "सुन्दरकाण्ड पाठ" PDF में किष्किन्धाकाण्ड के अंतिम दोहे से लेकर सुन्दरकाण्ड की समाप्ति तक का सम्पूर्ण मूल पाठ (केवल मूल पाठ, अर्थ रहित) दिया गया है। परिवार सभी मिलकर, अथवा कोई एक सदस्य शेष के समक्ष, श्रद्धा व स्पष्ट उच्चारण के साथ पाठ करें।

पाठ के दौरान ध्यान रखने योग्य बातें

- यथासम्भव पाठ एक ही बैठक में, बिना बीच में उठे, पूर्ण करें।
- यदि पूर्ण पाठ एक बार में संभव न हो, तो जहाँ रुकें वह स्थान (दोहा संख्या) याद रखें और यथाशीघ्र शेष पाठ पूर्ण करें।
- स्पष्ट, शांत स्वर में — जल्दबाजी न करें। भाव और श्रद्धा शब्दों से अधिक महत्वपूर्ण हैं।
- बीच में बातचीत, फोन का प्रयोग न करें।
- पाठ के मध्य में जल ग्रहण किया जा सकता है, परन्तु भोजन/प्रसाद पाठ पूर्ण होने के बाद ही लें।
- यदि पाठ के दौरान भय या शंका उत्पन्न हो, तो "जय हनुमान" कहकर आगे बढ़ें — हनुमान जी संकटमोचक हैं।

पाठ पूर्ण होने पर समापन प्रार्थना

सकल सुमंगल दायक रघुनायक गुण गान।

सादर सुनहिं ते तरहिं भव सिंधु बिना जलजान॥

Sakala Sumangala Dayaka Raghunayaka Guna Gana I

Sadara Sunahin Te Tarahin Bhava Sindhu Bina Jalajana II

यजमान क्रिया: पाठ की अंतिम पंक्ति के पश्चात हाथ जोड़कर श्रीराम व हनुमान जी को प्रणाम करें।

7. समापन पूजन एवं आरती

संकटमोचन प्रार्थना

संकटे नाम सुनते ही, भागते दुःख-दरिद्र।

ऐसे श्री हनुमान जी, को सदा नमस्कार॥

यजमान क्रिया: हाथ जोड़कर हनुमान जी से परिवार की रक्षा व मंगल की प्रार्थना करें।

आरती

पाठ के बाद श्री हनुमान जी की आरती करें। परिवार के सभी सदस्य आरती में सम्मिलित हों।

आरती कीजै हनुमान लला की। दुष्ट दलन रघुनाथ कला की॥

जाके बल से गिरिवर काँपे। रोग दोष जाके निकट न झाँके॥

यजमान क्रिया: आरती थाली परिवार में क्रम से घुमाएं, घंटी बजाएं।

पुष्पांजलि

नाना सुगन्धि पुष्पाणि यथाकालोद्भवानि च।

पुष्पांजलिं मया दत्तां गृहाण पवनात्मज॥

Nana Sugandhi Pushpani Yathakalodbhavani Cha I

Pushpanjalim Maya Dattam Grihana Pavanatmaja II

यजमान क्रिया: मंत्र के अंत में पुष्प अर्पित करें।

क्षमा प्रार्थना

मन्त्रहीनं क्रियाहीनं भक्तिहीनं महाबल।

यत्पठितं मया देव परिपूर्णं तदस्तु मे॥

Mantrahinam Kriyahinam Bhaktihinam Mahabala I

Yatpathitam 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 (बूंदी/गुड़-चना) श्रद्धा से ग्रहण करें।

8. परिवार की भूमिकाएं

भूमिका	क्या करें
पाठ-कर्ता	स्वयं यजमान, परिवार का कोई सदस्य अथवा पुजारी — जो भी उपस्थित होकर सुन्दरकाण्ड का पाठ करें।
यजमान	संकल्प बोलना, अर्पण करना, आरती व प्रसाद में भाग लेना।
परिवार/भक्त	श्रद्धा से बैठना, पाठ में साथ देना या सुनना, आरती व प्रसाद ग्रहण करना।

9. यजमान के लिए आसान निर्देश

- पूजा शुरू होने से 15-20 मिनट पहले सामग्री व्यवस्थित रखें।
- संकल्प के लिए परिवार का नाम, गोत्र और पाठ का उद्देश्य पहले से तय रखें।
- पाठ के लिए मंगलवार या शनिवार का दिन उत्तम माना गया है, परन्तु श्रद्धा-अनुसार किसी भी दिन किया जा सकता है।
- पाठ के दौरान बातचीत, फोन और बार-बार उठना कम रखें।
- पाठ पूर्ण होने से पहले प्रसाद ग्रहण न करें।
- यदि कोई सामग्री उपलब्ध न हो तो पुष्प या अक्षत से भावपूर्वक अर्पण करें।
- प्रसाद को हनुमान जी का आशीर्वाद मानकर श्रद्धा से ग्रहण करें।

10. संकल्प फॉर्म

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

समापन भाव

हे श्री हनुमान जी, हमारे जीवन से भय, बाधा और संकट दूर करें। हमें बल, बुद्धि और भक्ति प्रदान करें। हमारे परिवार, समाज और सभी प्राणियों का मंगल हो।

॥ जय श्री राम, जय हनुमान ॥

॥ शुभं भवतु, मंगलं भवतु ॥

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