



उद्यमो भैरवः



SATISAR FOUNDATION

Festival Series 16

श्री कृष्ण जन्माष्टमी पूजा विधि (जरम् सतम)
&

**GLOBAL WORKSHOP ON
"SRI KRISHNA MANTRA"**



SATISAR FOUNDATION

Post Box 118, Head Post Office Rani Talab, Jammu, J&K
Office:- 27/3, Sect-3, Pamposh Colony Janipur-180007, J&K

Correspondence:-

C/o 32-E, Shankar Vihar, Talab Tillo, Jammu – 180002 (J&K)

OR

Office: 27/3 Pamposh Colony, Janipur, Jammu – 180007 (J&K)

E-mail : satisar2000@yahoo.com

Visit us at : www.satisar.org

Tel.: 9419113414, 9419117251, 9469493100, 9906319872, 9469132249, 9419134180,

२९८१०१३७७१ ९०१८९६७५२७ (Delhi), ९९०६१८२३९८, ०९१९१-२५९३९४८

NOT FOR SALE: (PRIVATE CIRCULATION ONLY)

SATISAR SPEAKS.....

KRISHNA- THE LORD OF CONSCIOUSNESS AND COMPASSION

Festivities have been hallmark of our culture and are celebrated not only with the objective of spiritual upliftment but also imbibe in us a sense of respect for others. Krishna Janamashtami is a festival which has a special relevance for all of us. A sholaka which is more prevalent and pronounced in our ethos and relates to Lord Krishna which reads as under:

Kridarato Gopkumara Sange Vrindavane Dulivibhushitam

Grahe Grahe Navneethari Tavam Balkrishnam Sharnam Prapade

This shaloka emanates from worship of lord in his child form in which we pray to Lord – the *navneethari*- the consumer of butter and milk products in literary sense but in essence meaning that he controls this universe as navneet is also Sanskrit equivalent of heart beat signifying that he controls the heartbeat (life)and going from place to place and home to home in search of this navneet, he bestows life somewhere and he also takes life away some where. So we all bow to this navneet form of Lord Krishna on this Janamashtami with a humble silent prayer to keep us protected from all evils around us.

Bhagwad Gita, which gives the message of plurality, brotherhood and respect for all – and in this endeavour let us fall on the lotus feet of this great lord to bestow us with sanity, spirituality and intellect.

Satisar has been receiving requests for a Janamashtami Pooja and the same is now presented after initial improvements and it hopes that the baradari shall be enlightened after reading this booklet for their spiritual enlightenment.

V. Wangnoo
9419192733

***This book shall not be reprinted or reproduced in any form.
All rights reserved with SATISAR FOUNDATION***

ॐ श्री गणेशाय नमः
श्री कृष्ण जन्माष्टमी पूजा विधि

सर्व प्रथम कृष्ण की प्रतिमा को पूजा करने के हेतू (सायं काल में) एक थाली में रखें दोनो हाथ जोड़ कर नमसकार करे घूप व रत्नदीप जलाकर रखें जनेऊ धोकर अब आसन शोधन करें।
हाथ में थोडा पानी लेके पढ़े।

अस्य श्री आसन शोधन मंत्रस्य मेरुपृष्ठ ऋषिः, सुतलं छन्दः कूर्मो देवता आसन शोधने विनियोगः ॥
पृथ्वी को नमस्कार करें

पृथ्वि त्वया धृता लोकाः देवित्वं विष्णुना धृता, त्वं च धारय मां देनि पवित्रं कुरु च आसनम्।
दर्म की दो तीलियां अथवा पुष्प धरती पर रखें

ध्रुवा, ध्यौध्रुवा पृथिवी ध्रुवासः पर्वता इमे। ध्रुवं विश्वमिधं जगद ध्रुवो राजा विश्वामांसि ॥
पृथ्वी को तिलक, अर्घ, पुष्प लगायें

प्रीं पृथिव्यै आधार शक्त्यै समालभनं गन्धो नमः। अर्घो नमः। पुष्पं नमः।

गणपति जी का ध्यान करें

ओं शुक्लाम्बरधरं विष्णुं शशिवर्णं चतुर्भुजम्। प्रसन्नवदनं घ्याये सर्वविघ्नोपशान्तये ॥
अभिप्रीतार्थं सिद्ध्यर्थं पूजितो यः सुरैरपि। सर्वविघ्नच्छिदे तस्मै श्री गणाधिपतये नमः ॥

गुरुः ब्रह्मा, गुरुविष्णुः, गुरुः साक्षात् महेश्वरः। गुरुरेव जगत् सर्वं तस्मै श्री गुरवे नमः।

ओं श्री गुरवे नमः श्री परम गुरवे नमः श्री परमेश्वर गुरवे नमः श्री परम आचार्य

नमः आदि सिद्धभ्यो नमः

अपने पैरो व मुँह पर जल की बूंदे छिडके

तीर्थे स्नेयं, तीर्थमेव, समानानां भवति मानः, शंस्यो अररुषोः धूर्तिःप्राणङ् मर्त्यरस रक्षाणो ब्रह्मणस्पतेः ॥

अनामिका (Sun finger) में पवत्रिक पहने

वसो पवित्रमसि शतधारं, वसूनां पवित्रमसि सहस्रधारं, अयक्ष्मा वः प्रजया संसृजामि, रायस्पोषेण बहुला भवन्तीः ॥

अपने आपको तिलक, अर्घ-फूल लागते हुए पढ़े।

परमात्मने पुरुषोत्तमाय, पंचभूतात्मकाय, विश्वात्मने, मंत्रनाथाय, आत्मने, नारायणाय, आधार शक्त्यै गन्धो (तिलक) नमः, अर्घो नमः, पुष्पं नमः ॥

रत्नदीप को तिलक व फूल चढावें

स्वप्रकाशो महादीपः, सर्वतः तिमिरापहः प्रसीद मन गोविन्द दीपोऽयं परिकल्पितः ॥

धूप को तिलक व पुष्प लगावें

वनस्पति रसोदिव्यो, गन्धाढयो गन्धवत्तमः। आधारः सर्वदेवानां धूपोऽयं परिकल्पितः ॥

सूर्य भगवान का ध्यान करें

नमो धर्म निधानाय नमः सुकृतसाक्षिणे। नमः प्रत्यक्षदेवाय श्री भास्कराय नमो नमः ॥

निर्माल्यथात्र (थाली) में जल की धारा डालते हुए पढ़े।

यत्रास्ति माता न पिता न बन्धुः भ्रातापि नो यत्र सुहृज्जनश्च।

न ज्ञायते यत्र दिन न रात्रिः तत्रात्मदीपं शरणं प्रपद्ये ॥

आत्मने नारायणाय आधार शक्त्यै, दीप-धूप संकल्पात् सिद्धिर अस्तु धूपो नमः- दीपो नमः

ॐ तत्सद् ब्रह्म अधतावत् तिथौ भाद्रपदमासस्य, कृष्णपक्षस्य, सप्तमयां / अष्टमयां, Name of the day वारान्वितयां देव्यै, देवक्यौ, यशोदायै, नन्दगोपाय, श्रीकृष्णाय, गोपेभ्यः गोपीभ्यः, वृन्दावनवासिनः बालेभ्यः, उं क्लीं कृष्णाय, रोहिणीयुताय उं सहर उं चन्द्रमसे जन्माष्टमी महोत्सव निमित्ते धूप दीप सङ्कलपात् सिद्धिर अस्तु धूपो नमः दीपो नमः

यहाँ पर पितरो को तर्पण दे

अब कृष्ण की मूर्ति को जीवादान देने के लिए विष्टुर जल से भरे एक खोसू (कवली) में निचे दिये 3 मन्त्रों से तीन पुष्प डाले और पढ़े:-

(1) सँ वः सृजामि हृदयँ, संसृष्टं, मनो अस्तु वः। (2) सँ सृष्टाः तन्वः सन्तु वः, संसृष्टः प्राणी अस्तु वः।। (3) संयावः प्रियास्तन्वः, संप्रिया हृदयानि वः। आत्मा वो अस्तु संप्रियः संप्रियः तन्वो मम।।

अब इसी जल को विष्टुर के द्वारा कृष्ण की मूर्ति पर छिडकें व पढ़ें

अश्विनोः प्राणस्तौ ते प्राणं दतांतेन जीव, मित्रा वरुणयोः प्राणस्तौ ते प्राणन्दतान्तेन जीव, बृहस्पतेः प्राणः स ते प्राणं ददातु तेन जीव।

देव्यै, देवक्यौ, यशोदायै, नन्दगोपाय, श्रीकृष्णाय, बलभद्राय, वासुदेवाय, गोपेभ्यः, गोपीभ्यः, वृन्दावनवासिनः बालेभ्यः, उं क्लीं कृष्णाय, रोहिणीयुताय उं सहर उं चन्द्रमसे जन्माष्टमी महोत्सव निमित्ते जीवादान परिकल्पयामि नमः

देव्यै, देवक्यौ, यशोदायै, नन्दगोपाय, श्रीकृष्णाय, बलभद्राय, वासुदेवाय, गोपेभ्यः, गोपीभ्यः, वृन्दावनवासिनः बालेभ्यः, उं क्लीं कृष्णाय, रोहिणीयुताय उं सहर उं चन्द्रमसे जन्माष्टमी महोत्सव निमित्ते न्यासं परिकल्पयामि नमः

भगवान की मुर्ति पर शुद्ध जल डालते जाये ओर पढ़े

उं भूः पुरुषम आवाहयामि नमः उं भुवः पुरुषं आवाहयामि नमः

उं स्वः पुरुषं आवाहयामि नमः उं भूः भुवः स्वः पुरुषं आवाहयामि नमः

उं भूः भुवः स्वः तत् सवितुः वरेण्यं भर्गो देवस्य धीमहि धियो योनः प्रचोदयात् उं- (तीन बार)

उं तत् सत् ब्रह्म भाद्रपद मासस्य, कृष्ण पक्षस्य, अष्टमायां / सप्तमायां तिथौ, Name of the day वारावितायां देव्यै, देवक्यै, यशोदायै, नन्दगोपाय, श्रीकृष्णाय, बलभद्राय, वासुदेवाय, गोपेभ्यः, वृन्दावनवासिनः बालेभ्यः, उं क्लीं कृष्णाय, रोहिणीयुताय उं सहर उं चन्द्रमसे जन्माष्टमी महोत्सव निमित्ते अर्चा अहं करिष्ये उं कुरुष्व।। दो फूल रखें

देव्यै, देवक्यै, यशोदायै, नन्दगोपाय, श्रीकृष्णाय, बलभद्राय, वासुदेवाय, गोपेभ्यः, वृन्दावनवासिनः बालेभ्यः, उं क्लीं कृष्णाय, रोहिणीयुताय उं सहर उं चन्द्रमसे जन्माष्टमी महोत्सव निमित्ते इदं आसनं नमः

हाथों में फूल लेकर पढ़े

देव्यै, देवक्यै, यशोदायै, नन्दगोपाय, श्रीकृष्णाय, बलभद्राय, वासुदेवाय, गोपेभ्यः, वृन्दावनवासिनः बालेभ्यः, उं क्लीं कृष्णाय, रोहिणीयुताय उं सहर उं चन्द्रमसे जन्माष्टमी महोत्सव निमित्ते युष्मानं पूजामि ॐ पूजयै

हाथों में फूल लेकर श्री कृष्ण का आवाहन करे

उं नमः कारण वामनाय, गोब्रह्मण हिताय च, जगद्धियाय श्री कृष्ण गोविन्दाय नमो नमः (3 बार) दशावताराय विध्महे गोपीबल्लभाय विध्महे तनः श्री कृष्णः प्रचोदयात्।।

ॐ तत्सद् ब्रह्म अधतावत् तिथौ भाद्रपदमासस्य, कृष्णपक्षस्य, सप्तमया / अष्टमयां, Name of the day वारान्वितयां देवीं देवकीं, यशोदायै, बलभद्रं, गोपीं, गोपवल्लभां, वासुदेवं, श्री कृष्णं, नन्दगोपम, गोपेभ्यः, वृन्दावनवासिनः बालेभ्यः, रोहिणीयुतं उं सहर उं चन्द्रमसे जन्माष्टमी महोत्सव निमित्ते आवाहयामि ॐ आवाहयै

भगवान को फिर से फूल चढाये

आवहयामिहं कृष्णं सुरासुर नमस्कृतं ध्याोद्धनादि निधनं सर्वकामफलप्रदं । अविकारमजं शुद्ध
सर्वतोबाहुभ्मीश्वरम्, निर्गुणं परमं सूक्ष्मं सर्वकारण कारण कारणम् ॥

वासुदेवं इहागच्छं सदानन्दैक विग्रहं शान्तं स्वरूपं अमलं परमं ज्योति सनातनम्:

अब भगवान के पैर धौये व दाहनी हथेली पर जल धारा किसी पानी से भरे घडें से
डालते जाए (लाई, केसर, सवोर्षिधि, दर्भ यह पाद्य कहलाता है)

शन्नो देवीरभिष्टय आपो भवन्तु पीतये, शंच्योरमि स्रवन्तु नः । देव्यै, देवक्यौ, यशोदायै, नन्दगोपाय,
श्रीकृष्णाय, बलभद्राय, वासुदेवाय, गोपेभ्यः, वृन्दावनवासिनःबालेभ्यः, उं क्लीं कृष्णाय, रोहिणीयुताय
उं सहर ऊं चन्द्रमसे जन्माष्टमी महोत्सव निमिते पाद्यं नमः

इस घडे में बचे जल को बाहर फेंककर नया जल भर कर अर्घ्य दे (जल, दुध, धान, घी,
दही, चावल, जव, सर्षप, यह 8 चीजे अर्घ्य है)

शन्नो देवीरभिष्टय आपो भवन्तु पीतये । शं योरभिस्रवन्तु नः ॥

देवीं, देवकीं, यशोदां, बलभद्रं, गोपीं, गोपवल्लभां, वासुदेवां, श्री कृष्णं, नन्दगोपम, गोपेभ्यं, वृन्दावनवासिन
बालेभ्यः, रोहिणीयुतं उं सहर ऊं चन्द्रमसे जन्माष्टमी महोत्सव निमिते अर्घ्यं नमः

आचमन देवे

देव्यै, देवक्यौ, यशोदायै, नन्दगोपाय, श्रीकृष्णाय, बलभद्राय वासुदेवाय, गोपेभ्यः गोपीभ्यः,
वृन्दावनवासिनःबालेभ्यः, उं क्लीं कृष्णाय, रोहिणीयुताय उं सहर ऊं चन्द्रमसे जन्माष्टमी महोत्सव
निमिते आचमनीयं नमः

मंत्र स्नान देवे

देव्यै, देवक्यौ, यशोदायै, नन्दगोपाय, श्रीकृष्णाय, बलभद्राय, वासुदेवाय, गोपेभ्यः, गोपीभ्यः,
वृन्दावनवासिनःबालेभ्यः, उं क्लीं कृष्णाय, रोहिणीयुताय उं सहर ऊं चन्द्रमसे जन्माष्टमी महोत्सव
निमिते मंत्र स्नान परिकल्पयामि नमः

श्री कृष्ण को षोडश स्नान करे

जल—दूध—दही—घी—शहद—जव—शक्कर—सर्षप—तिल—सोना—कपूर—केसर—धान्यके फूल और
सर्वोर्षिधि इन सब को मिलाकर शब्द न देने वाले शंख से कृष्ण को षोडश स्नान देवें

सहस्रशीषां पुरुषः सहस्राक्षः सहस्रपात । सभूमि विश्वतो वृत्वात्यतिष्ठ दशाङ्गुलम् ॥1॥ पुरुष
एवेदं सर्वं यद्भूतं यच्च भावयम् उतामृतत्वस्येशानं यदत्रेनाति रोहति ॥2॥ ऊं एतावानस्य महिमतो
ज्यायांश्व पूरुषः । पादोऽस्य विश्वाभूतानि त्रिपादस्यामृतन्दिवि ॥3॥ त्रिपादूर्ध्व उदैत्पुरुषः पादोऽस्येहात्
भवत्पुनः । ततो विष्वङ् व्याकामत्साशनानशने अभि ॥4॥ तस्माद्विराळजायात विराजो अधि पूरुष ।
स जातो अत्यरिच्यत पश्चाद्भूमिमथो पुरः ॥5॥ यत्पुरुषेण हविषा देवा यज्ञमतन्वत । वसन्तो
अस्यासीदाज्यं ग्रीष्म इध्मः शरद्धविः ॥6॥ तं यज्ञं बर्हिषि प्रौक्षन्पुरुषं जातमग्रतः । तेन देवा
अयजन्त साध्या ऋषयश्च ये ॥7॥ तस्माद्यज्ञात्सर्वहुतः संभृतं पृषदाज्यम् । पशूस्तांश्चक्र वायवनारणया
न्ग्राम्याश्च ये ॥8॥ तस्माद्यज्ञात्सर्वहुत ऋचः सामानि जज्ञिरे । छन्दांसि जज्ञिरे
तस्माद्यजुस्तस्मादजायत ॥9॥ तस्मादश्वा अजायन्त ये के चभयादतः । गावो ह जज्ञिरे
तस्मात्तस्माज्जाता अजावायः ॥10॥ यत्पुरुषं व्यदधुः कतिघा व्यकल्पयन् । मुखडिकमसय कौबाहू
का ऊरु पादा उच्येते ॥11॥ ब्राह्मणोऽस्य मुखमासीद् बाहु राजन्यः कृतः । ऊरु तदस्य यद्वैश्यः

पाद्य : पंर धौने का पानी, अंर्घ्यः सिरधौने का पानी

पदभ्यां शुद्रो अजायत ॥12॥ चन्द्रमा मनसो जातश्चक्षोः सूर्यो अजायत । मुखादिन्द्रश्चाग्निश्च प्राणाद्वायुरजायत ॥13॥ नाभ्या आसीवन्तरिक्षं शीर्ष्णा द्यौः समवर्तत । पदभ्यां भूगिर्दिशः श्रोत्रात्तथा लोकं अकल्पयत् ॥14॥ सप्तास्या सन्परिध यस्त्रिः सप्त समिधः कृताः । देवा यद्यज्ञं तन्वाना अबधन्पुरुष । पशुम् ॥15॥ यज्ञेन यज्ञमयजन्त देवास्तानि धर्माणि प्रथमान्यासन् । ते हनाकं भ्रहिमानः सचन्त यत्र पूर्वे साध्याः सन्ति देवा ॥16॥ (देव्यै, देवक्यौ, यशोदायै, नन्दगोपाय, श्रीकृष्णाय, बलभद्राय, वासुदेवाय, गोपेभ्यः, गोपीभ्यै, वृन्दावनवासिनः बालेभ्यः, उं क्लीं कृष्णाय, रोहिणीयुताय उं सहर ऊं चन्द्रमसे जन्माष्टमी महोत्सव निमित्ते षोडश स्नान परिकल्पयामि नमः)

शुद्ध जल भगवान की मूर्ति पर डालते हुए पढ़े

दाये तरफ जनेऊ रखकर— उं नमो देवेभ्यः

गले में जनेऊ रखकर— स्वाहा ऋषिभ्यः

बाये तरफ जनेऊ रखकर— स्वद्या पितृभ्यः

आब्रहमस्तम्ब पर्यन्तं ब्रह्माण्डं स चराचरं जगत् तृप्यतु तृप्यतु तृप्यतु

भगवान पर शुद्ध डाले

देव्यै, देवक्यौ, यशोदायै, नन्दगोपाय, श्रीकृष्णाय, बलभद्राय, वासुदेवाय, गोपेभ्यः गोपीभ्यः, वृन्दावनवासिनः बालेभ्यः, उं क्लीं कृष्णाय, रोहिणीयुताय उं सहर ऊं चन्द्रमसे जन्माष्टमी महोत्सव निमित्ते मंत्र गुडकं नमः अब श्री कृष्ण की आलत (आरात्रिका) निकाले बायें हाथ की हथेली पर थोडा सा पानी व चावल के दाने रख कर कृष्ण की मूर्ति के ऊपर धुमा कर उसे बायें कन्धे से फेंक दे व पढ़े— देव्यै, देवक्यौ, यशोदायै, नन्दगोपाय, श्रीकृष्णाय, बलभद्राय, वासुदेवाय, गोपेभ्यः गोपीभ्यः, वृन्दावनवासिनः बालेभ्यः, उं क्लीं कृष्णाय, रोहिणीयुताय उं सहर ऊं चन्द्रमसे जन्माष्टमी महोत्सव निमित्ते आरात्रिका परिकल्पयामि नमः

भगवान के चरणों को छूकर अपने नेत्रों से लगावें

देव्यै, देवक्यौ, यशोदायै, नन्दगोपाय, श्रीकृष्णाय, बलभद्राय, वासुदेवाय, गोपेभ्यः गोपीभ्यः, वृन्दावनवासिनः बालेभ्यः, उं क्लीं कृष्णाय, रोहिणीयुताय उं सहर ऊं चन्द्रमसे जन्माष्टमी महोत्सव निमित्ते नेत्रस्पर्श परिकल्पयामि नमः

अब भगवान की मूर्ति को स्नान वाले स्थान से उठाकर एक सरफ सुथरे आसन अथवा झूले पर फूलों के आसन पर रखें

आसनाय नमः, पद्मासनाय नमः, शतदल पद्मासनाय नमः, सहस्रदल पद्मासनाये नमः उतिष्ठ भगवान कृष्ण, उतिष्ठ रधिकापति, उतिष्ठ त्रिजगदनाथ त्रेलोक्ये मंगल करु

भगवान को साफ सुथरे वस्त्र से पोंछकर पढ़े

देव्यै, देवक्यौ, यशोदायै, नन्दगोपाय, श्रीकृष्णाय, बलभद्राय वासुदेवाय, गोपेभ्यः गोपीभ्यः, वृन्दावनवासिनः बालेभ्यः, उं क्लीं कृष्णाय, रोहिणीयुताय उं सहर ऊं चन्द्रमसे जन्माष्टमी महोत्सव निमित्ते अनुलेपनं नमः

देव्यै, देवक्यौ, यशोदायै, नन्दगोपाय, श्रीकृष्णाय, बलभद्राय, वासुदेवाय, गोपेभ्यः गोपीभ्यः, वृन्दावनवासिनः बालेभ्यः, उं क्लीं कृष्णाय, रोहिणीयुताय उं सहर ऊं चन्द्रमसे जन्माष्टमी महोत्सव निमित्ते घूपदीप सखकल्पात् सिद्धि धूपो नमः दीपो नमः

अब कृष्ण को वस्त्र पहने

युवा सुवासाः परिवीत आगात्स उच्छेयान् भवति जायमानः ।

श्री कृष्ण जन्माष्टमी पूजा विधि

(4)

तं धीरासः कवयः— उन्नयन्ति साध्यो मनसा देवयन्तः

देव्यै, देवक्यौ, यशोदायै, नन्दगोपाय, श्रीकृष्णाय, बलभद्राय, वासुदेवाय, गोपेभ्यः गोपीभ्यः, वृन्दावनवासिनःबालेभ्यः, उं क्लीं कृष्णाय, रोहिणीयुताय उं सहर ऊं चन्द्रमसे जन्माष्टमी महोत्सव निमित्ते वस्त्रं परिकल्पयामि नमः

अब श्री कृष्ण को जनेऊ पहनाये

यज्ञोपवीतं परमं पवित्रं प्रजापतेः यत् सहजं पुरस्तात्। आयुष्यं अग्रयं प्रतिमुचं शुभ्र यज्ञोपवीतं बलं अस्तु तेजः।

देव्यै, देवक्यौ, यशोदायै, नन्दगोपाय, श्रीकृष्णाय, बलभद्राय, वासुदेवाय, गोपेभ्यः गोपीभ्यः, वृन्दावनवासिनःबालेभ्यः, उं क्लीं कृष्णाय, रोहिणीयुताय उं सहर ऊं चन्द्रमसे जन्माष्टमी महोत्सव निमित्ते यज्ञोपवीतं परिकल्पयामि नमः

श्रीकृष्ण को तिलक लगाये

गन्धधारां दुराधर्षा नित्यपुष्टां करीषिणीम्। ईश्वरी सर्वभूतानां तां इहोह्ये श्रियम्॥

देव्यै, देवक्यौ, यशोदायै, नन्दगोपाय, श्रीकृष्णाय, बलभद्राय, वासुदेवाय, गोपेभ्यः गोपीभ्यः, वृन्दावनवासिनःबालेभ्यः, उं क्लीं कृष्णाय, रोहिणीयुताय उं सहर ऊं चन्द्रमसे जन्माष्टमी महोत्सव निमित्ते समालभं गन्धो नमः

अब भगवान पर फूल चडावे

अनर्ध्याय नमः, वामनाय नमः, शौरये नमः, वैकुण्ठाय नमः, पुरुषोत्तमाय नमः, वासुदेवाय नमः, हृषीकेशाय नमः, माघवाय नमः, मधुसूदनाय नमः, पूण्डरीकाक्षाय नमः, नरसिंहाय नमः, दैर्यसूदनाय नमः, दामोदराय नमः, पद्माभाय नमः, केशवाय नमः, गरुडध्वजाय नमः, गोविन्दाय नमः, अच्युताय नमः, कृष्णाय नमः, अनन्ताय नमः, अपराजिताय नमः, अधोक्षजाय नमः, जगदबीजाय नमः, र्सगरिधत्यन्तकारकाय नमः, अनादिनिधनाय नमः, देवाय नमः, त्रिलोकेशाय नमः, त्रिविक्रमाय नमः, नारायणाय नमः, चतुर्बीहव नमः, शङ्ख चक्र, गदा, धराय नमः, पीतम्बराय नमः, वनमाला विभूषिताय नमः, श्री सत्सक्डाय नमः, जगत्सेतवे नमः, श्रीधराय नमः, श्रीपतये नमः, हरये नमः, गोपी वल्लभाय नमः,

देव्यै, देवक्यौ, यशोदायै, नन्दगोपाय, श्रीकृष्णाय, बलभद्राय, वासुदेवाय, गोपेभ्यः गोपीभ्यः, वृन्दावनवासिनःबालेभ्यः, उं क्लीं कृष्णाय, रोहिणीयुताय उं सहर ऊं चन्द्रमसे जन्माष्टमी महोत्सव निमित्ते अर्घो नमः पुष्पं नमः

धूप, रतन दीप, कपूर, से आरती करे तथा शंख और घंटा भी बजाये

देव्यै, देवक्यौ, यशोदायै, नन्दगोपाय, श्रीकृष्णाय, बलभद्राय, वासुदेवाय, गोपेभ्यः गोपीभ्यः, वृन्दावनवासिनःबालेभ्यः, उं क्लीं कृष्णाय, रोहिणीयुताय उं सहर ऊं चन्द्रमसे जन्माष्टमी महोत्सव निमित्ते धूपं नमः दीपं नमः

भगवान को चामर करते हुए पढ़े

(यहा पर आप श्री कृष्ण के अन्य स्तुतियों जैसे—जय नारायण....., अच्युतं केशवं..... पढ़े)

देव्यै, देवक्यौ, यशोदायै, नन्दगोपाय, श्रीकृष्णाय, बलभद्राय, वासुदेवाय, गोपेभ्यः गोपीभ्यः, वृन्दावनवासिनःबालेभ्यः, उं क्लीं कृष्णाय, रोहिणीयुताय उं सहर ऊं चन्द्रमसे जन्माष्टमी महोत्सव निमित्ते छत्रं/आर्दशं परिकल्पयामि नमः

हाथों में फूल लेकर पढ़े

देव्यै, देवक्यौ, यशोदायै, नन्दगोपाय, श्रीकृष्णाय, बलभद्राय, वासुदेवाय, गोपेभ्यः गोपीभ्यः, वृन्दावनवासिनःबालेभ्यः, ॐ क्लीं कृष्णाय, रोहिणीयुताय ॐ सहर ऊं चन्द्रमसे जन्माष्टमी महोत्सव निमित्ते वासो नमः

जयतु जयतु देवो देवकी नन्दनोऽयं । जयतु जयतु कृष्णो वृष्णि वंश प्रदीपः ॥

जयतु जयतु मेघ श्यामलः कोमलाङ्गो । जयतु जयतु पृथ्वी भारनाशो मुकुन्दः ॥

देव्यै, देवक्यौ, यशोदायै, नन्दगोपाय, श्रीकृष्णाय, बलभद्राय, वासुदेवाय, गोपेभ्यः गोपीभ्यः, वृन्दावनवासिनःबालेभ्यः, ॐ क्लीं कृष्णाय, रोहिणीयुताय ॐ सहर ऊं चन्द्रमसे जन्माष्टमी महोत्सव निमित्ते अर्घ्य दानाद्यर्चन विधि सर्वः परिपूणे अस्तु ।

यद् त्या पाद्वतोयं भवरोग वैध्यं, यद् पाद पूजा विमलतु सिद्धै ।

यत् नाम दुष्कर्म निवारणयै, तं बालकृष्णै शरणं प्रपद्ये ॥

क्रीडारते गोपकुमार सङ्गे, नन्दागने धूलि विभूषिताङ्गा ।

गृहे—गृहे यो नवनीत हारी, तं बालकृष्णै शरणं प्रपद्ये ॥

सहस्रशीर्ष च सहस्रनेत्रं, सहस्रबाहं च सहस्रपादं ।

समस्त यज्ञयै पिरपुष्टिमादि तं बालकृष्णै शरणं प्रपद्ये ॥

अब भगवान को निवेद्य अर्पण करे (दूध, दही, शक्कर और घी मिलाकर)

चन्द्रमा मनसे जातः, चक्षो सूर्यः अजायत । मुखादिन्द्रः च अग्निःच प्राणात् वायुः अजायतः ॥

देव्यै, देवक्यौ, यशोदायै, नन्दगोपाय, श्रीकृष्णाय, बलभद्राय, वासुदेवाय, गोपेभ्यः गोपीभ्यः, वृन्दावनवासिनःबालेभ्यः, ॐ क्लीं कृष्णाय, रोहिणीयुताय ॐ सहर ऊं चन्द्रमसे जन्माष्टमी महोत्सव निमित्ते मात्रा मधुपर्क चरुं निवेदयामि नमः

अब श्रीकृष्ण की मूर्ति पर फूलों की वर्षा करें

देव्यै, देवक्यौ, यशोदायै, नन्दगोपाय, श्रीकृष्णाय, बलभद्राय, वासुदेवाय, गोपेभ्यः गोपीभ्यः, वृन्दावनवासिनःबालेभ्यः, ॐ क्लीं कृष्णाय, रोहिणीयुताय ॐ सहर ऊं चन्द्रमसे जन्माष्टमी महोत्सव निमित्ते कुसमाजलिं समर्पयामि नमः

अब साष्टांग प्रणाम करें

उभाम्यां, जानुभ्यां, पाणिभ्यां, शिरसा, उरसा, वचसा, मनसा, नमस्कारं करोमि नमः ॥

अब श्रीकृष्ण को दक्षिणा सामने रखें

शन्नो देवीरभीष्टय आपो भवन्तु पीतये । शँ योरभिस्रवन्तु नः ॥

देव्यै, देवक्यौ, यशोदायै, नन्दगोपाय, श्रीकृष्णाय, बलभद्राय, वासुदेवाय, गोपेभ्यः गोपीभ्यः, वृन्दावनवासिनःबालेभ्यः, ॐ क्लीं कृष्णाय, रोहिणीयुताय ॐ सहर ऊं चन्द्रमसे जन्माष्टमी महोत्सव निमित्ते दक्षिणायै तिल, हिरव्य, रजत निष्करणं ददानि

इसके बाद जब चन्द्रोदय हो तो उस समय पानी, दूध, टीका, पुष्प (चावल के बगैर) दोनो

गुटनो को जमीन पर टिका कर चन्द्र दर्शन करके संकल्प करें

क्षीरोदारणवसंभूत । अत्रिनेत्रसमुद्भव गृहाण अर्घ्यं मया दत्तं रोहिणी युत चन्द्रं ।

देव्यै, देवक्यौ, यशोदायै, नन्दगोपाय, श्रीकृष्णाय, बलभद्राय, वासुदेवाय, गोपेभ्यः गोपीभ्यः, वृन्दावनवासिनःबालेभ्यः, ॐ क्लीं कृष्णाय, रोहिणीयुताय ॐ सहर ऊं चन्द्रमसे जन्माष्टमी महोत्सव निमित्ते अर्घ्यं नमः

अमृतेषमुद्रया अमृतीकृत्य । अमृतमस्तु अमृतायतां नैवेद्यं सावित्राणि सावित्रस्य देवस्य त्वासवितुः प्रसवे अश्विनोर्बाहुभ्यां पूशणो हस्ताभ्यामादधे । महागणपतये कुमाराय, श्रियै सरस्वत्यै लक्ष्म्यै, विश्वकर्मणे द्वादवताभ्यः प्रजापतये ब्रह्मणे कलश देवताभ्यः ब्रह्म विष्णु महेश्वर देवताभ्यः चातुर्वेदेश्वराय सानुचराय

ऋतुपतये नारायणाय भाद्रपदे प्राप्ति सहिताय हरये, माय सहिताय हषिकोशाय, दुर्गायै, त्र्यम्बकाय, वरुणाय, यज्ञपुरुषाय, अग्निश्वात्तदिभ्यः, पितृगणदेवताभ्यः भगवते वासुदेवाय, सडकर्षणाय, प्रद्युम्नाय, अनिरुद्धाय, सत्याय, पुरुषाय, अच्युताय, माद्यवाय, गोविन्दाय, गोपालाय, सीता सहिताय श्री रामचन्द्राय, राधा सहिताय कृष्णाय, दशावतारेभ्यः, सहस्त्रनाम्ने, विष्णवे, लक्ष्मी सहिताय नारायणाय। भवाय देवाय, शर्वाय देवाय, रुद्राय देवाय, पशुपतये देवाय, उग्राय देवाय, भीमाय देवाय, महादेवाय, ईशानाय देवाय, ईश्वराय देवाय, उमासहिताय शिवाय, ॐ जुंस्ः शिवाय, महामृत्युंजय भट्टारकाय महाबालेष्वराय पार्वतीसहिताय परमेश्वराय। विनायकाय, एकदन्ताय, कृष्णपिडगलाय, गजाननाय, गजमुखाय, लम्बोदाराय, भालचन्द्राय, हेरम्बाय, आखुरनाथाय, विघ्नेशाय, विघ्नभक्ष्याय, वल्लभासहिताय श्रीमहागणेशाय,। क्लीं कां कुमाराय 'शण्मुखाय—मयूरवाहनाय, पार्वतीनन्दनाय, अग्निभुवे, स्कन्धाय, शडाननाय, गंगापुत्राय, षरजन्मने, शाण्मातुराय, सेनाधिपतये कुमाराय। ह्रां ह्रीं स सूर्याय, सप्ताश्वाय, अनश्वाय, एकाश्वाय, नीलाश्वाय, प्रत्यक्षदेवाय, परमार्थसाराय, प्रभासहिताय, आदित्याय। भगवत्यै आमायै, कामायै, चार्वङ्गयै, टडकधारिण्यै, तारायै, पार्वत्यै, यक्षिण्यै, श्रीशारिका भगवत्यै, श्री शारदा भगवत्यै, श्रीमहीराज्ञी भगवत्यै, श्रीज्वाला भगवत्यै, व्रीडा भगवत्यै, वैखरी भगवत्यै, वितस्ता भगवत्यै, गङ्गा भगवत्यै, यमुना भगवत्यै, कालिका भगवत्यै, सिद्धलक्ष्म्यै, महात्रिपुरसुन्दर्यै, सहस्त्र नाम्नै देव्यै भवान्यै। अभ्यङ्करी देव्यै, क्षेमङ्करी भवान्यै, सर्वशत्रु घातिन्यै, इह राष्ट्राधिपतये रुद्रराज (केवल जम्मू में) भैरवाय। इंद्रादिभ्याः दशलोकपालेभ्यः, आदित्यादेवेभ्य एकादश ग्रहस्याः महागायत्रे, सावित्रे, सरस्वतयै, हेरकादिभ्यो, वटुकादिभ्यः ॐ तत्सद् ब्रह्म अधतावत् तिथौ भाद्रपदमासस्य, कृष्णपक्षस्य, सप्तमयां/अष्टमयां, Name of the day वारान्वितयां देव्यै, देवक्यौ, यशोदायै, नन्दगोपाय, श्रीकृष्णाय, बलभद्राय, वासुदेवाय, गोपेभ्यः गोपीभ्यः, वृन्दावनवासिनःबालेभ्यः, ॐ क्लीं कृष्णाय, रोहिणीयुताय ॐं सहर ॐं चन्द्रमसे जन्माष्टमी महोत्सव निमित्ते ॐं नमो नैवेद्यं निवेदयामि नमः।।

छोटी सी थाली में फल व पकोडे इत्सादि लेकर पढ़े

या काचित योगिनी रोद्रा सौम्य घोरतरा परा, खेचरी भूचरी रामा तृष्टा भवन्तु मे सदा, आकाशमातृभ्यः अन्नं नमः अर्घो नमः पुष्पं नमः

क्षेत्रपालो के लिए पढ़े

क्षां क्षेत्राधिपत्ये अन्नं नमः रां राष्ट्राधिपत्ये अन्नं नमः

सर्वभयवरप्रदो मय पुष्टि पुष्टपतिः ददातु

जैसे आहवान किया अब विसर्जन करे

ॐं भूः पुरुषं विसर्जयामि नमः

ॐं भुवः पुरुषं विसर्जयामि नमः

ॐं स्वः पुरुषं विसर्जयामि नमः

ॐं भूः भुवः स्वः पुरुषं विसर्जयामि नमः

ॐं भूः भुवः स्वः तत् सवितुः वरेण्यं भर्गो देवस्य धीमहि धियो यो नः प्रचोदयात्। ॐं वासुदेवाय विद्महे नारायणाय धीमहि तन्नः कृष्ण प्रचोदयात्।

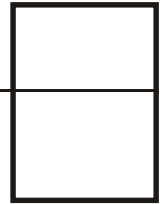
ॐं तत्सद् ब्रह्म अधतावत् तिथौ भाद्रपदमासस्य, कृष्ण पक्षस्य, सप्तमयां/अष्टमयां, Name of the day वारावितायां

देव्यै, देवक्यौ, यशोदायै, नन्दगोपाय, श्रीकृष्णाय, बलभद्राय, वासुदेवाय, गोपेभ्यः, गोपीभ्यः, वृन्दावनवासिनःबालेभ्यः, ॐं क्लीं कृष्णाय, रोहिणीयुताय ॐं सहर ॐं चन्द्रमसे जन्माष्टमी महोत्सव निमित्ते अछिद्रं संपूर्ण उस्तु एवमस्तु।।

अब नैवेद्यं को सब में बांट के खाए

शशैयैकादिवाशैयैका प्रवेष्टेचदिनदुयम

यदि सप्तमी तिथिं अगले दिन के सूर्य का स्पर्श करे तो जन्माष्टमी दो होती है



**GLOBAL WORKSHOP ON
SREE KRISHNA
ON
1ST. SEPT. 2010 AT 8 P.M.**

समय—रात्रि 8 बजे

सभी व्यक्ति अपने—अपने धरों में/अथवा आश्रमों में घूप—दीप इत्यादि जलाकर जप प्रारम्भ करें। जो यात्रा कर रहें हो, कार्यलय में हो अथवा किसी व्यस्थ स्थान पर हो वे मानसिक प्रणाम करके जप आरम्भ करें।

जप विधि — इस प्रकार हे।

- 1) श्री गणेश को प्रणाम करें
- 2) तथा ईष्ट देव/देवी का ध्यान करें
- 3) अब श्री कृष्ण के विग्रह (Picture or Idol) अथवा मन में ध्यान करे व पुष्प इत्यादि अपर्ण करे व पढे

ध्यान

“क्रीडारतो गोप कूमर संडे वृंदावने धूलि विभूषिताडगाः
गृहे—गृहेयो नवनीत हारी त्वं बाल कृष्णं शरणं प्रपध्ये”
अब कृष्ण मन्त्र का जाप प्रारम्भ करें

ॐ क्लीं कृष्णाय नमः

समयानुसार इस मन्त्र का 108 अथवा 1008 बार जप करे।

आवाहन

आहवानं नैव जानमि, नैव जानामि विसर्जनम
पूजा भागं न जानामि क्षम्यतां परमेश्वरोः॥
उभाभ्यां जानुभ्यां पाणिभ्यां शिरसा, उरसा,
वचसा, मनसा नमस्कारं करोमि नमः॥

फल इत्यादि प्रसाद के रूप मे वितरण करे कयोकि फिर आपने चन्द्र दर्शन के बाद ही श्री कृष्ण को भी भोग लगाना है।

ज्ञाना स्तोत्र

नवनीत हृदय को भी कहते है।

श्री कृष्ण घर—घर जाकर दिल की धडकनों को हरते व सेरक्षण करते है।

श्री कृष्ण जन्माष्टमी पूजा विधि

(8)

कृपया ध्यान दे

इस समय कश्मीरी पंडित भारत की मूल सभ्यता को बचाने का अन्तिम प्रयास कर रहे हे यह तभी सम्भव होगा जब सामाजिक स्तर पर हम एक रहेंगे।

हमारे कई गोत्र व नाम है परन्तु हम सभी एक ही जाति के है और वह है 'पंडित' जब हम सभी पंडित है तब बच्चों के विवाह के समय हम क्यों अपने ही पंडित समाज मे नाम के आधार पर, क्षेत्र के आधार पर अथवा कार्य के आधार पर बंट जाते है। हमें विवाह के अवसर पर अपने ही समाज मे क्यों कमियां नजर आती है।

आईये इस भेदपूर्ण दृष्टिकोण को हटायें और विवाह के लिए 'पंडित' समाज के सभी वर्गों को अपने जैसा ही उत्तम समझें।

AN APPEAL TO PARENTS

- Do we overload our children
- Do we expect more from children
- Do we give them more stress
- Do we understand their problems

This all may lead our children to drug addiction, misdirection & bad habits. Kindly keep track of your children. He/She may need your support. Give them requisite support. Be their friend. This will develop confidence in them.

SATISAR FOUNDATION has started a central Library & a book bank for the community. Some of the features of this library are:-

- Books on oriental courses.
- Books on History, Geography, Shaiva, Shakta & allied subjects.
- Model papers & Guides for all competitive examinations.
- Book bank will provide all the assistance in shape of books to needy children.

Donate your books against proper receipt.

HERITAGE SHOP

Community is informed that Satisar Foundation has started its "Heritage Shop"

Now one can get basic essential articles of Puja free of cost all around the world.

Log on to our web site or contact on our Mob. Numbers & Register your name & the product you want.

This will be sent to you without any charge with a hope that you will work for the cultural rejuvenation of Kashmiri Pandits.

SOCIAL CODE

1. PRESERVE AND PROMOTE OUR LANGUAGE;

- ☞ By conversing in Kashmiri with our children and encouraging them to learn, speak and interact in Kashmiri.
- ☞ By interacting and speaking with our fellow community brethren in Kashmiri.

2. PROTECT OUR IDENTITY;

- ☞ By imbibing a sense of pride in our unique social, cultural and spiritual tradition.
- ☞ By maintaining our age-old social marital order and promoting and encouraging marriages within the fold.

3. UPHOLD OUR TRADITIONS;

- ☞ By following the indigenous scientific Lunar calendar in observing rituals, festivals, special occasions etc.
- ☞ By celebrating birthday's, rituals, religious occasions and unique Kashmiri Pandit festivals.

4. STRENGTHEN OUR BROTHERHOOD;

- ☞ By expanding our social circle and
- ☞ By caring for each other; Mutual care is the only ray of hope for our Survival in Exile.

5. STRENGTHEN SOCIO-CULTURAL INSTITUTIONS;

- ☞ Physically, intellectually and financially, as these are the pillars of our Identity.

हम विस्थापित पंडितों के लिए दो दिन विशेष हैं।

- 1) 19th Feb. : भारतीय जड़ों को घाटी से निकालने का सूचक दिवस
- 2) 14th Sept. : भारतीय जड़ों को बचाते हुए पंडितों का बलिदान दिवस।

SATISAR FOUNDATION

Post Box 118, Head Post Office Rani Talab, Jammu, J&K
Office:- 27/3, Sect-3, Pamposh Colony Janipur-180007, J&K

Correspondence:-

C/o 32-E, Shankar Vihar, Talab Tillo, Jammu – 180002 (J&K)

OR

Office: 27/3 Pamposh Colony, Janipur, Jammu – 180007 (J&K)

E-mail : satisar2000@yahoo.com

Visit us at : www.satisar.org

Tel.: 9419113414, 9419117251, 9469493100, 9906319872, 9469132249, 9419134180,

0981037771 9018967527 (Delhi), 9906182398, 09191-2593948