श्रीकृष्ण जन्माष्टमी व्रत

श्रील प्रभुपाद की शिक्षाओं पर आधारित

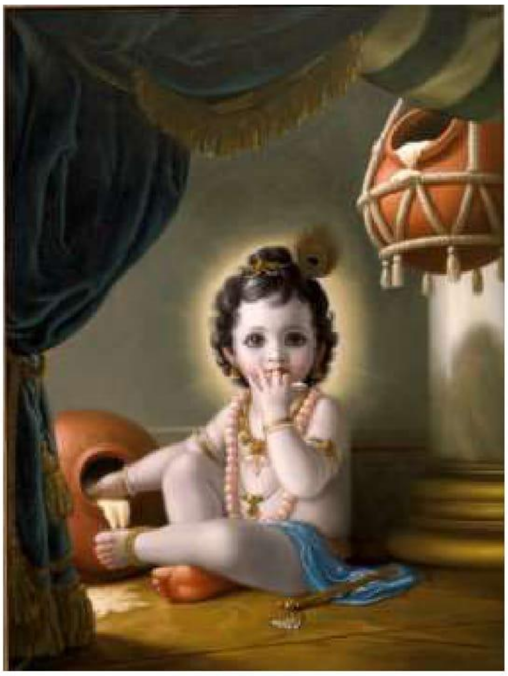
संस्थापक आचार्य - इस्कॉन

यह इस्कॉन बैंगलोर के भक्तों द्वारा बनाया गया है

श्रीकृष्ण जन्माष्टमी व्रत के सुफल

1. भरपूर भाग्य, घर में शान्ति प्राप्त करें और असमय मृत्यु से बचें।

भविष्योत्तर पुराण में कृष्ण जन्माष्टमी उत्सव मनाने की महिमा का वर्णन किया गया है।



ना दुर्भाग्य ना वैध्वयम
न तस्य कलहो गृहे
संततेरवियोगश्च
ना पश्यति यमालयम

सम्पर्केनापि यः कुर्यात
कृष्ण जन्माष्टमी व्रतम
चित्तेपसिता फलप्राप्तिः
सप्त जन्मसु जायते

यस्तु भक्तया नरैः स्त्रीभिः
तिथिरेसा उपोसिता
तेषां विष्णु प्रसन्ना स्यात
विष्णु लोकश्च शाश्वता

अर्थात इसका भावार्थ यह है कि जिस घर में कृष्ण जन्माष्टमी मनाई जाती है वह सभी प्रकारों के अभावों, झगड़ों और विवादों तथा अपने जीवन साथी की मृत्यु से मुक्त हो जाता है।

इसमें यह भी कहा गया है कि यदि कोई व्यक्ति अज्ञानता में भी कृष्ण जन्माष्टमी के दिन व्रत रखता है तब भगवान श्रीकृष्ण उसकी सभी इच्छाओं को पूरा करते हैं। तब जो व्यक्ति निश्चल प्रेम, भक्तिभाव और पूरी तरह से समझकर श्रीकृष्ण जन्माष्टमी का व्रत रखते हैं, भगवान श्रीकृष्ण ऐसे भक्त से प्रसन्न हो जाते हैं और अपने आध्यात्मिक ग्रह वैकुण्ठ धाम में उसे वास प्रदान करते हैं।

कैसे श्रीकृष्ण जन्माष्टमी व्रत रखें?

2. दो सौ मिलियन एकादशियों के व्रत रखने के बराबर के सुफल प्राप्त करें

ब्रह्म–वैवर्त पुराण में कहा गया है,

एकादशीनाम विशन्तयह कोत्यो याः
परिकीर्तिता ताभी जन्माष्टमी तुल्याः

एक जन्माष्टमी व्रत रखने से वही सुफल प्राप्त होता है जो दो सौ मिलियन एकादशियों के रखने से होता है।

3. सभी प्रयासों में सफलता मिलती है और मृत्यु के समय भगवान श्रीकृष्ण का निश्चित स्मरण बना रहता है।

स्कंध पुराण में कहा गया है,

जन्माष्टमी व्रतम ए वै
प्रकुरवंती नरोत्तमाः
कार्यन्ति च विप्रेन्द्र
लक्ष्मीस्तेसाम सदा स्थिरा

स्मरणम वासुदेवस्य
मृत्युकाले भवेन्मुने
सिद्धयन्ति सर्व कार्यानि
कृते कृष्णाष्टमी व्रत

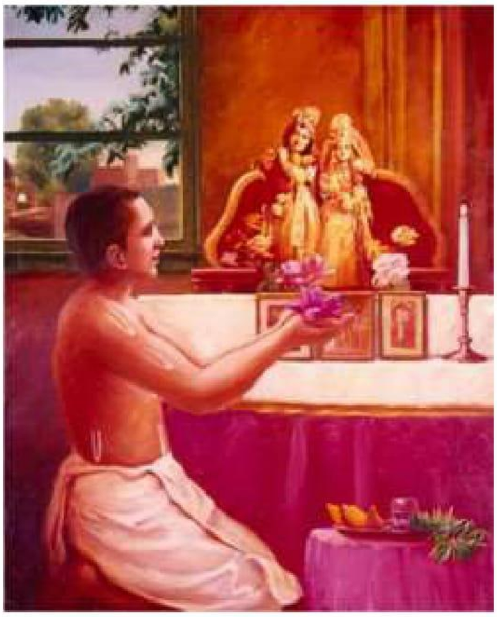
जिस घर में कोई व्यक्ति अपने रिश्ते नाते और आसपास के सभी लोगों के साथ जन्माष्टमी का व्रत रखता है, उस घर में भाग्य की देवी, लक्ष्मी देवी निवास करती हैं। ऐसे लोगों को शिष्ट/सभ्य लोगों में श्रेष्ठ माना जाता है।

स्कंध पुराण में वचन दिया गया है कि उन्हें उनके सभी प्रयासों में सफलता प्राप्त होती है और जन्माष्टमी का व्रत रखने वाले लोगों को मृत्यु के समय गारंटी के साथ भगवान श्रीकृष्ण का स्मरण बना रहता है।

कैसे श्रीकृष्ण जन्माष्टमी व्रत रखें?

- सरल और संपूर्ण व्रत

अ. प्रातःकाल के कर्तव्य (*प्रातः–कृत्य*)



1. जन्माष्टमी के दिन व्यक्ति को प्रातः ब्रह्म मुहुर्त (सूर्योदय से डेढ घंटा पहले) में जल्दी जाग जाना चाहिए।

2. जागते समय, आध्यात्मिक गुरू के लिये प्रार्थना जप करने की सलाह दी जाती हैः

नमः ॐ विष्णु–पादाय कृष्ण–प्रेष्ठाय भू–तले
श्रीमते भक्तिवेदान्त–स्वामिन इति नामिने
नमस्ते सारस्वते देवे गौर–वाणी–प्रचारिणे
निर्विशेष–शून्यावादि–पाश्चात्य–देश–तारिणे

और तत्पश्चात हरे कृष्ण मंत्र का जाप करें

1. उसके बाद व्यक्ति को आचमन (गरारे), दंत–धोवन (दांतों मं ब्रश) और स्नान (शरीर की बाहरी सफाई के लिये) करना चाहिए। इसके बाद व्यक्ति माथे को तिलक (परिशिष्ट 2 का संदर्भ लें) से अलंकृत करें।

2. तिलक लगाने के लिये वीडियो लिंक https://youtu.be/2sA95baglRo का संदर्भ लें।

कैसे श्रीकृष्ण जन्माष्टमी व्रत रखें?

ब. मंत्र चिन्तन/मेडिटेशन (महा–मंत्र जाप)

व्यक्ति को दिन भर जहां तक संभव हो सके हरे–कृष्ण महा–मंत्र का अधिक से अधिक जाप करना चाहिए।

हरे-कृष्णा हरे-कृष्णा कृष्णा कृष्णा हरे हरे
हरे-रामा हरे रामा रामा रामा हरे हरे

यदि आप इस मंत्र का 108 बार जाप करते हैं तब इसकी एक माला पूरी हो जाएगी। हरे–कृष्णा मंत्र की एक माला जाप करने में 7 से 8 मिनट लगते हैं। श्रीला प्रभुपाद ने भक्तों को प्रतिदिन हरे–कृष्णा महा–मंत्र की 16 माला का जाप करने की सिफारिश की थी।

महा–मंत्र का जाप कब करें: *सारे दिन।*

स. कृष्ण (कृष्णा–स्मरण) का स्मरण करें

हर व्यक्ति को ग्रंथों, चार संप्रदायों में से किसी प्रमाणिक आचार्य द्वारा बताए अनुसार सर्वोच्च भगवान श्री कृष्ण की महिमाओं के गुणगान श्रवण करने चाहिए। श्रीला प्रदुपाद (जो भगवान ब्रह्मा के वंशजों से माधव–गौडिय–संप्रदाय से संबंधित हैं) ने कृष्ण ग्रंथ (भागवत पुराण के दसवें अध्याय का संक्षिप्त अध्ययन) की रचना की है, जिसमें भगवान श्री कृष्ण, परमार्थ का वर्णन किया है। भक्त जन्माष्टमी के दिन श्रीला प्रभुपाद द्वारा रचित कृष्ण ग्रंथ का भी पठन कर सकते है, विशेष रूप से उन अध्यायों को जिनमें भगवान श्री कृष्ण के अवतार का वर्णन किया गया है। भक्त भागवत् गीता भी पढ़ सकते हैं।

कृपया श्रीमद् भागवतम या कृष्ण के दसवें स्कंध के पहले तीन अध्यायों को पढ़ें या सुनें, श्रीला प्रभुपाद द्वारा कृष्ण (लीला पुरूषोतम भगवान)

कब करें: *दिन में किसी भी समय।*

कैसे श्रीकृष्ण जन्माष्टमी व्रत रखें?

द. व्रत (उपवास)

जन्माष्टमी के दिन व्यक्ति को उपवास रखना चाहिए। मध्यरात्रि तक उपवास रखना बेहतर है और उसके बाद अनुकल्प/फलाहार (फल, मूल और दुध) के साथ उपवास समाप्त करना चाहिए। व्रत रखने वालों को अनाज, सेमफली और अन्य निषिद्ध सब्जियों का सेवन नहीं करना चाहिए।

कृपया निम्नलिखित पद्य पढ़कर व्रत की शुरूआत करें:—

वासुदेवम समुद्दिस्य
सर्व—पाप प्रशांतये
उपवासम करिस्यमि
कृष्णस्तम्याम नभस्यहं

"केवल भगवान को प्रसन्न करने के लिए, उनके प्रेम और सभी पापमय प्रतिक्रियाओं का नाश करने के लिये याचना करें, मैं आज जन्माष्टमी के दिन व्रत रख रहा/रही हूं।"

व्रत रखने के के विभिन्न मानदंडः—

क्रमांक	व्रत के प्रकार	वर्णन
1	पूर्ण	आपको पूरी तरह निराहार व्रत रखना है और अनाज, फलों, दूध और जल का परहेज करना है।
2	केवल जल	यदि कोई व्यक्ति उपरोक्त व्रत के मानकों को पूरा नहीं कर सकता तब वे जल ग्रहण कर सकते हैं।
3	फलाहार और दूध	यदि कोई व्यक्ति उपरोक्त दोनों मानकों का पालन नहीं कर सकता, तब वे फलों और दूध का सेवन कर सकते हैं।

नोटः व्रत तोड़ने का समय, रात्रि की आरति के बाद बिना अनाज का प्रसाद गंहण करके प्रातः 12.00 बजे। भगवान कृष्ण को महाप्रसाद के रूप में भोग या नैवेध अगले दिन समर्पित किया जा सकता है।

कब करें: सारे दिन।

कैसे श्रीकृष्ण जन्माष्टमी व्रत रखें?

ध. चरण चिन्ह (भगवान कृष्ण के कमल चरण के चिन्ह बनाना) - सरल और संपूर्ण व्रत

ओउम तद विष्णोः परमम पदम सदा
पष्यन्ति सुरयो दिविवा चक्षुर–अततं
तद विप्रसो विपन्यवो जगृवम्सः
समिन्धते विष्णोर यत परमम् पदम

"ऋग्वेद में कहा गया है कि यहां तक कि देवता भी कृष्ण चरणों के दर्शन के लिये लालायित रहते हैं।" (ऋग्वेद 1.22.20)

अपने घर के प्रवेश द्वार से पूजा या प्रार्थना घर तक सर्वोच्च भगवान के आगमन का संकेत के रूप में भगवान कृष्ण के कमल चरणों के इस प्रकार चिन्ह बनाकर सजाएं, जैसे हमारे प्रिय भगवान कृष्ण वास्तव में घर पर पधारे हैं।

भगवान कृष्ण के कमल चरणों के चिन्हों को आप रंगों (रंगोली) और फूलों से सजाया जा सकता है। दिये जलाकर चरण कमलों के चिन्हों के आसपास रखें।

कब करें: दिन के किसी भी समय।

कैसे श्रीकृष्ण जन्माष्टमी व्रत रखें?

ङ. भोग या नैवेद्य तैयार करनाः - सरल और संपूर्ण व्रत

श्रीला प्रभुपाद लिखते हैंः जहां तक कि भोग या नैवेद्य का संबंध है, सभी सामग्रियां उत्कृष्टता के साथ तैयार करनी चाहिए। इनमें अति उत्तम श्रेणी के चावल, दाल, फल, मीठे चावल, सब्जियां, और विभिन्न प्रकार के भोज शामिल होने चाहिए, जिन्हें चूसा, पिया और चबाया जा सकता है।

हालांकि, भगवान कृष्ण ने भागवद् गीता के 9वें अध्याय में उल्लेख किया हैः

पत्रम पुष्पम फलम तोयम
यो मे भक्तया प्रयच्छति
तद अहम भक्ति–उपहर्तम
अस्नामी प्रयतात्मनः

"यदि कोई मुझे प्यार और भक्तिभाव से एक पत्ता, एक पुष्प, एक फल या जल अर्पित करता है, मैं उसे स्वीकार करूंगा।"

आप भगवान कृष्ण के लिये जन्माष्टमी पर्व पर अपनी सुविधानुसार सात्विक भोज (बिना प्याज और लहसून के) पका सकते हैं।

कब करेंः *दिन के किसी भी समय* (बेहतर है कि अभिषेक से पहले)

नोटः मिठाईयों और नमकीन जैसे स्वादिष्ट व्यंजन पकाने की सिफारिश करते हैं।

च. भगवान की अर्चना (श्री–विग्रह सेवा) - सरल और संपूर्ण व्रत

वे लोग जिनके घर में भगवान कृष्ण के बाल गोपाल या लड्डू गोपाल या शालिग्राम शिला या श्री–राधा–कृष्ण के रूप में विग्रह हैं, वे जन्माष्टमी के दिन अर्चना यानि अराधना कर सकते हैं। आप अभिषेक (भगवान को स्नान करवाना), श्रृंगार (भगवान को नये वस्त्र, फूलों और आभूषण पहनाना), भोग (विविध किस्मों की खाद्य सामग्रियों को अर्पित करें) और आरती कर सकते हैं। भगवान की अर्चना के साथ पवित्र मंत्रों का जाप और/या हरे कृष्ण कीर्तन करते रहना चाहिए।

। जन्माष्टमी अभिषेक (स्नान रस्म) संपूर्ण व्रत

भागवद् पुराण में इस बात का वर्णन किया गया है कि कैसे यशोदा और नंद महाराज ने भगवान कृष्ण का पहला जन्म दिन मनाया था। सभी ग्वाल पुरूषों और महिलाओं को इस प्रफुल्लित कर देने वाले उत्सव में भाग लेने के लिये आमंत्रित किया गया था। अच्छे खासे ढोल नगाढ़े बजाए गये, और सभी एकत्रित लोगों ने इस उत्सव का भरपूर आनंद उठाया था। सभी विद्वान ब्राह्मणों को भी आमंत्रित किया गया था, और उन्होंने कृष्ण के अच्छे भाग्य के लिये वैदिक स्तुतियों का गायन किया। इन वैदिक स्तुतियों के गायन और ढोल नगाढ़ों के बजने की गूंज के दौरान, कृष्ण को यशोदा माता ने स्नान करवाया था।

यदि आप जन्माष्टमी के दिन भगवान कृष्ण का अभिषेक कर रहे हैं, आप अपने पड़ोसियों, मित्रों और रिश्तेदारों को भी इस उत्सव में भाग लेने के लिये आमंत्रित कर सकते हैं। अभिषेक के दौरान आप हरे कृष्ण कीर्तन और श्री ब्रह्मा–संहिता प्रार्थना या हरे कृष्ण महा–मंत्र जाप कर सकते हैं।

अभिषेक की सजावटें

सबसे पहले पूजा घर को साफ करें और इसे गाय के गोबर और गौमूत्र में जल मिलाकर छिड़ककर पवित्र करें। *यदि गाय का गोबर और गौमूत्र मिलने में मुश्किल आती है, तब आप केवल सादे जल के साथ ही उसे साफ कर सकते हैं।*

सभी बर्तनों को साफ करके पूजा स्थल के निकट व्यवस्थित कर दें।

अभिषेक के लिये बर्तनों में विभिन्न निम्नलिखित सामग्रियों को भरें।

- 2 कटोरे में जल और 1 कटोरे में दुध
- 1 कटोरे में दही और 1 कटोरे में शहद
- 1 कटोरा जल में गुड़ या चीनी मिलाएं
- 1 कटोरा गुनगुना जल
- 1 कटोरा जल के साथ एक छोटे बर्तन में हल्दी पाउडर घी

इन सबमें एक–एक तुलसी पत्ता डाल दें

भगवानों के वस्त्र बदल दें। उन्हें अभिषेक (पीले रंग के वस्त्र कृष्ण के लिये, नीले रंग के बलराम के लिये, लाल रंग के वस्त्र राधारानी के लिये) वाले वस्त्र पहनाए जाएंगे। उन्हें अभिषेक हेतु रखी थाली पर अवस्थित करें। उनके निकट श्रीला प्रभुपाद की तस्वीर/मूर्ति व्यवस्थित कर दें।

कब करें: *अभिषेक से पहले*

अभिषेक वीडियो संदर्भ के लिए यहां क्लिक करें https://youtu.be/lurhTsnIIVw

II. गुरू–पूजा - सरल और संपूर्ण व्रत

अभिषेक की शुरूआत गुरू–पूजा के साथ करें। ज्योत और पुष्पों के बाद अगरबत्तियां (3 से 5) अर्पित करें। गुरू–पूजा करते समय निम्नलिखित मंत्रों का जाप करें।

ऊँ अज्ञान–तिमिरांधस्य
ज्ञानांजन–शलाकया
चक्षुर उन्मिलितम येन
तस्मै श्री गुरूवे नमः

नमः ऊँ विष्णु–पादाय कृष्ण–प्रेस्ठाया भू–तले
श्रीमते भक्तिवेदान्त–स्वामिन इति–नामिने
नमस्ते सारस्वते देवे गौर–वाणी प्रचारिणे
निर्विशेष–शून्यवादि–पाश्चात्य–देश–तारिणे

हरे-कृष्णा हरे-कृष्णा कृष्णा कृष्णा हरे हरे
हरे-रामा हरे रामा रामा रामा हरे हरे

गुरू–पूजा के बाद आप श्रीला प्रभुपाद की तस्वीर/मूर्ति को वापस उचित स्थान पर सावधानी के साथ स्थापित कर दें।

कब करें: *दिन के किसी भी समय* (बेहतर है कि अभिषेक से पहले)

III. अभिषेक संपूर्ण व्रत

अर्पित की जाने वाली सामग्रियों का क्रम निम्नानुसार है:

- **शुद्धोदक स्नान:** 1 कटोरा जल
- **पंचामृत स्नान:** 1 कटोरा दुध, 1 कटोरा दही, घी, 1 कटोर शहद और 1 कटोरा गुड़ मिश्रित जल
- **फलोद्धक स्नान:** भगवान के स्नान की रस्म के लिये पंचामृत स्नान की तरह विभिन्न फलों के रसों के मिश्रण तैयार किये जा सकते हैं।
- **ऊष्णोद्धक स्नान:** 1 कटोरा गुनगुना जल
- **चूर्ण स्नान:** 1 कटोरा जल में हल्दी पाउडर मिलाएं। (भगवान की मूर्ति पर हल्दी का लेप भी लगाएं)
- भगवान के प्रभुत्व के लिये कर्पूर आरती करें।

- **शुद्धोदक स्नानः** 1 कटोरा जल
- **पुष्पवृष्टिः** मूर्ति पर विविध प्रकार के पुष्पों की वर्षा की जा सकती है। (वैकल्पिक)
- चामरा और व्यजन अर्पित करें (वैकल्पिक)

मूर्ति को नींबू से रगड़ने के बाद अच्छी तरह जल से साफ करें। भगवान के शरीर को तौलिये से साफ करें और भोग सामग्री वाले स्थान या पूजा कक्ष में स्थानांतरित कर दें।

कब करें: *दिन के किसी भी समय (बेहतर है मध्यरात्रि की आरती से पहले)*

अभिषेक वीडियो संदर्भ के लिए यहां क्लिक करें https://youtu.be/lurhTsnIIVw

IV. श्रृंगार (भगवान को सजाना) - सरल और संपूर्ण व्रत

भगवान कृष्ण की मूर्ति या तस्वीर का अच्छे फूलों, हार, आभूषण और नये वस्त्रों के साथ श्रृंगार करें।

कब करें: *अभिषेक के बाद*

V. भोग (नैवेद्य) – अर्पण - सरल और संपूर्ण व्रत

मूर्ति या तस्वीर के सामने सारे भोग या नैवेद्य अर्पित करें। प्रत्येक सामग्री में तुलसी पत्ता डाल दें। अपने बांए हाथ में घंटी - सरल और संपूर्ण व्रत नखित मंत्रों का जाप करें।

नमः ऊँ विष्णु–पादाय कृष्ण–प्रेष्ठाया भू–तले
श्रीमते भक्तिवेदान्त–स्वामिन इति–नामिने
नमस्ते सारस्वते देवे गौर–वाणी–प्रचारिणे
निर्विशेष–शून्यावादी–पाश्चात्य–देश–तारिणे

नमो महा–वदान्याय कृष्ण–प्रेम–प्रदाय
ते कृष्णाय कृष्णा–चैतन्या–नाम्ने गौरा–त्विसे नमः

नमो ब्रह्मन्य–देवाय गौ–ब्राह्मण–हिताय च
जगद–धिताय कृष्णाय गोविंदाय नमो नमः

भोग को भगवान के सामने 10–15 मिनट तक रखा रहने दें। भोजकक्ष से बाहर आ जाएं। 15 मिनट बाद, हलके हाथों से ताली बजाते हुए भोजकक्ष में प्रवेश करें। घंटी बजाएं और भगवान को अर्पित किये भोग वाली थाली उठा लें।

कब करें: *दिन के किसी भी समय (बेहतर है कि अभिषेक के बाद)*

अर्पण प्रक्रिया के लिये https://youtu.be/3iEpZpaWDy4 पर वीडियो का संदर्भ लें
कुछ पाक विधियों के लिये https://youtu.be/46fW4XRDy6Q पर वीडियो का संदर्भ लें

V. अर्चना - सरल और संपूर्ण व्रत

भगवान की अर्चना, या प्रार्थना सेवा के काज में भक्त को पूरी तरह से अपने तन (स्थूल शरीर) को संलग्न करना होता है। इसी प्रकार, सूक्ष्म मन को भगवान की दिव्य लीलाएं सुनने, उनके बारे में सोचने, उनके नमः जपने, इत्यादि में संलग्न रखना चाहिए।

तुलसी–दल–मात्रेन
जलस्य चुलुकेना वा
विक्रिणीते स्वम आत्मानम
भक्तेभयो भक्त–वत्सल

"श्री कृष्ण, जो अपने भक्तों के प्रति बहुत ही स्नेही हैं, वो अपने भक्त द्वारा मात्र तुलसी पत्र या हथेलीभर जल अर्पित करने पर उसके वश में आ जाते हैं।"

आवश्यक सामग्रियां: 108 तुलसी के पत्ते और पुष्प

कृष्ण अष्टोत्तर (परिशिष्ट 3) से भगवान कृष्ण के नमः जपते हुए भगवान को तुलसी पत्र के साथ पुष्प अर्पित करें।

कब करें: *दिन के किसी भी समय*

कृष्ण अष्टोत्तर के वीडियों का https://youtu.be/K3oE-h8Lgxk पर संदर्भ लें।

VI. आरती - सरल और संपूर्ण व्रत

आवश्यक सामग्रियां: घंटी, आरती का दीपक, अगरबत्तियां, घी की जोतें, माचिस, अर्घ्य अर्पित करने के लिये शंख, शंख रखने का स्टैंड, एक रूमाल, पुष्प रखने के लिये एक छोटी थाली, सुगंधित पुष्प, आचमन प्याला, चामर और व्यंजन (मोर पंख का पंखा), सभी आभूषणों और अन्य सामान के लिये एक बड़ी थाली।

निम्नलिखित क्रम में आरती करें:

- **धूप** (अगरबत्तियां): 7 बार
- **दीप** (घी का दिया): 7 बार
- **अर्घ्य** (शंख में जल): 7 बार
- **वस्त्र** (रूमाल): 7 बार
- **पुष्प** (सुगंधित पुष्प): 7 बार और उसके बाद पुष्पों को भगवान के कमल चरणों पर रख दें।
- **चामरा** (यॉक की पूंछ के बालों से बना पंखा): उपयुंक्त संख्या में इससे हवा दें।
- **व्यजना** (मोर–पंख का पंखा): उपयुंक्त संख्या में इससे हवा दें।
- **नतमस्तक या साष्टांग दण्डवत प्रणाम** करें और भगवान से सेवा प्रदान करते समय अनजाने में कोई चूक होने पर क्षमा याचना करें।

कब करें: *प्रातःकाल और मध्यरात्रि*

जन्माष्टमी व्रत का समापन कैसे करें - सरल और संपूर्ण व्रत

जागरण या जगराता

आपको मध्यरात्रि यानि प्रातः 12 बजे तक जागे रहने की सिफारिश की जाती है।

जागरण या जगराता अवलोकन करते हुए आपको मध्यरात्रि तक निम्नलिखित एक या उससे अधिक गतिविधियों में संलग्न रहने के लिये अत्यधिक सिफारिश की जाती है:–

1. विष्णु सहस्त्रनाम पढ़ने
2. श्रीकृष्ण अष्टोत्तर शत नामावली पढ़ने
3. श्रीमद भागवद् पढ़ने या सुनाने
4. भागवद् गीता पढ़ने या सुनाने
5. श्रीमद् भागवतम पर व्याख्यान सुनने
6. कृष्ण भजनों का गायन और प्रदर्शन करने
7. कृष्ण (लीला पुरूषोतम भगवान) पुस्तक पढ़ने

मध्यरात्रि के समय भगवान का स्वागत करने के लिये एक भव्य आरती करें क्योंकि भगवान कृष्ण का मध्यरात्रि में ही दिव्य आगमन हुआ था।

कब करें: *सायंकाल से मध्यरात्रि तक*

परिशिष्ट 1: अभिषेक के लिये सामग्रियों की त्वरित जांच–सूची

2 कटोरी जल	(अभिषेक के दौरान बजाने के लिये घंटी)
1 कटोरी दुध	नींबू (इसमें से बीजों को बाहर निकाल दें)
1 कटोरी दही	भगवान के लिये अभिषेक के वस्त्र
1 कटोरी शहद	अभिषेक की थाली

1 कटोरी शक्कर या शहद मिश्रित जल
अगरबत्तियां
1 कटोरी गुनगुना जल
विविध प्रकार के पुष्प
1 कटोरी हल्दी पाउडर मिश्रित जल
चमरा और व्यजना
एक छोटे बर्तन में घी
गुरू–पूजा के लिये एक जोत सहित आरती का दिया
प्रत्येक सामग्री में डालने के लिये तुलसी पत्र
बहुत सारी जोतों/भगवान के लिये कर्पूर के साथ आरती का दिया

अभिषेक वीडियो संदर्भ के लिए यहां क्लिक करें

https://youtu.be/lurhTsnIIVw

परिशिष्ट 2: भगवान के शरीर को तिलक के साथ अलंकृत करना

भगवान के शरीर को तिलक के साथ अलंकृत करते समय, हम विष्णु के बारह नामों का उच्चारण करते हुए भगवान के शरीर की सुरक्षा करते हैं।

द्वादश–तिलक–मंत्र
एक द्वादश नाम आचमने
ऐ नामे स्पर्शी तत–तत–स्थान

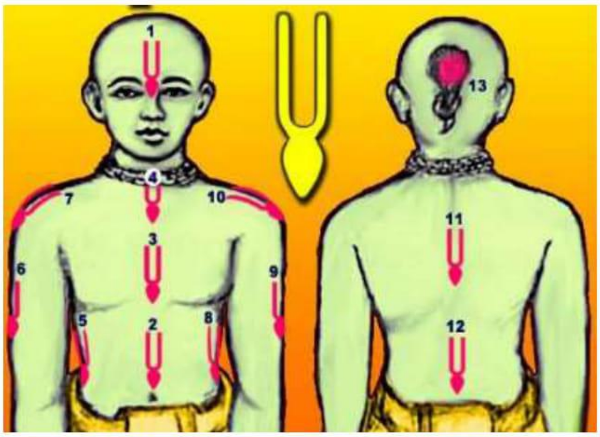
भगवान के शरीर के बारह अंगों पर तिलक के निशान लगाते समय, भक्त को विष्णु के बारह नामों का जाप करना होता है। रोजाना की प्रार्थना के बाद, जब शरीर के विभिन्न अंगों पर जल के साथ अभिषेक किया जाता है, तब प्रत्येक अंग का स्पर्श करते हुए इन नामों का उच्चारण किया जाना चाहिए।

शरीर पर तिलक के चिन्ह बनाते समय, भक्त को निम्नलिखित मंत्रों का जाप करना चाहिए, जिसमें भगवान विष्णु के बारह नाम सम्मिलित हैं।

ललाटे केशवम ध्ययेन नारायणम अथोदरे वक्षह–स्थले माधवम तु गोविन्दम कंठ–कुपके विष्णुम च दक्षिणे कुक्षौ बाहो च मधुसूदनम त्रिविक्रमम कंधारे तु वामनम वाम–पार्श्वके श्रीधरम वामा–बाहौ तु हर्षिकेशं तु कंधारे पृष्ठे च पद्मानाभम च कट्यम दामोदरम न्यसेत।

"जब कोई व्यक्ति मस्तक पर तिलक लगाता है, उस समय उसे केशव नाम का स्मरण करना चाहिए। जब पेट के नीचे तिलक किया जाता है, उस समय नारायण नाम स्मरण करना चाहिए। हृदय के लिये, माधव का नाम, गर्दन की गुहा (hollow of the neck) उसे गोविंदा नाम का स्मरण करना चाहिए। भगवान विष्णु का नाम उदर के दांई ओर तिलक करने पर स्मरण करना चाहिए, और मधूसूदन का नाम दांए हाथ पर तिलक करते समय स्मरण करना चाहिए। त्रिविक्रम नाम दांएं कंधे पर तिलक करते समय, और वामन उदर के बांएं ओर तिलक करते समय स्मरण किया जाना चाहिए। श्रीधर को बांई ओर के हाथ पर तिलक करते समय, और ऋषिकेश को बांएं कंधे पर तिलक करते समय स्मरण करना चाहिए। पद्मनाभ और दामोदर नाम पीठ पर तिलक करने पर स्मरण करना चाहिए।

1. ऊँ केशवाय नमः (माथा)
2. ऊँ नारायणाय नमः (उदर)
3. ऊँ माध्वाय नमः (छाती/हृदय)
4. ऊँ गोविंदाय नमः (गर्दन की गुहा)
5. ऊँ विष्णवे नमः (दांएं पक्ष में)
6. ऊँ मधुसूदनाय नमः (दांई ओर ऊपरी हाथ)
7. ऊँ त्रिविक्रमाय नमः (दांया कंधा)
8. ऊँ वामनाय नमः (बांए पक्ष में)
9. ऊँ श्रीधराये नमः (बांई ओर ऊपरी हाथ)
10. ऊँ ऋषिकेश नमः (बांया कंधा)
11. ऊँ पद्मानाभया नमः (पीठ के ऊपरी हिस्सा)
12. ऊँ दामोदराय नमः (पीठ का निचला हिस्सा)



परिशिष्ट 3: श्रीकृष्ण अष्टोत्तर शत नामावली

1. ॐ श्रीकृष्ण नमः
2. ॐ कमलनाथाय नमः
3. ॐ वासुदेवाय नमः
4. ॐ सनातनाय नमः
5. ॐ वसुदेवात्मजाय नमः
6. ॐ पुण्याय नमः
7. ॐ लीला मानुष विग्रहाय नमः
8. ॐ श्रीवत्स कौस्तुभ धराय नमः
9. ॐ यशोदा वत्सलाय नमः
10. ॐ हरये नमः
11. ॐ चर्तुभुजात्त चक्राशि गदा शंखाद्यायुधाया नमः
12. ॐ देवकी नंदनाय नमः
13. ॐ श्रीशाय नमः
14. ॐ नन्दगोप प्रियात्मजाय नमः
15. ॐ यमुनावेग सम्हारिणे नमः
16. ॐ बलभद्र प्रियानुजाय नमः
17. ॐ पूतना जीवितापहाराय नमः
18. ॐ शकटासुर भंजनाय नमः
19. ॐ नंद व्रज जनांदिने नमः
20. ॐ सच्चिदानंद विग्रहाय नमः
21. ॐ नवनीत विलिप्तांङ्गाय नमः
22. ॐ नवनीत वराय नमः
23. ॐ अनघाय नमः
24. ॐ नवनीत नवहारिणे नमः
25. ॐ मुचुकुन्द प्रसादकाय नमः
26. ॐ शोडष स्त्री सहस्रेसाय नमः
27. ॐ त्रिभंगिने नमः
28. ॐ मधुराकृतये नमः
29. ॐ शूक वागमृताब्दीन्दवे नमः
30. ॐ गोविंदाय नमः
31. ॐ योगिनाम पतये नमः
32. ॐ वत्सवात चराय नमः
33. ॐ अनन्ताय नमः
34. ॐ धेनुकासुर भञ्जनाय नमः
35. ॐ त्रिनिकृता तृणावर्ताय नमः
36. ॐ यमलार्जुन भञ्जनाय नमः

37. ॐ उत्ताल ताल भेत्रे नमः
38. ॐ गोप गोपीश्वराय नमः
39. ॐ योगिने नमः
40. ॐ कोटिसूर्य समप्रभाय नमः
41. ॐ लीलापतये नमः
42. ॐ परमज्योतिषे नमः
43. ॐ यादवेंद्राय नमः
44. ॐ यदूद्वाहाय नमः
45. ॐ वनमालिने नमः
46. ॐ पीतवासिने नमः
47. ॐ पारिजातापाहारकाय नमः
48. ॐ गोवर्धना चलोद्धर्त्रे नमः
49. ॐ गोपालया नमः
50. ॐ सर्व पालकाय नमः
51. ॐ अजाय नमः
52. ॐ निरंजनाय नमः
53. ॐ कामजनकाय नमः
54. ॐ कंज लोचनाय नमः
55. ॐ मधुघणे नमः
56. ॐ मथुरा नाथाय नमः
57. ॐ द्वारका नायकाय नमः
58. ॐ बलिने नमः
59. ॐ वृदावनान्ता संचारिणे नमः
60. ॐ तुलसी धाम भूषणाय नमः
61. ॐ श्यमन्तक मणि हर्त्रे नमः
62. ॐ नर नारायणात्माकाय नमः
63. ॐ कुब्जा कृष्णांबरा धाराय नमः
64. ॐ मायिने नमः
65. ॐ परम पुरूषाय नमः
66. ॐ मुष्टिकासुर चाणूर–मल्ल युद्ध विशारदाय नमः
67. ॐ संसार वैरिणे नमः
68. ॐ कंसारये नमः
69. ॐ मुरारये नमः
70. ॐ नरकान्तकाय नमः
71. ॐ अनादिब्रह्मचारिणे नमः
72. ॐ कृष्णा व्यसन कर्षकाय नमः

73. ॐ शिशुपाल शीर्ष चेत्रे नमः
74. ॐ दुर्योधन कुलान्तकाय नमः75.
75. ॐ विदुराक्रूरा वरदाय नमः
76. ॐ विश्वरूपा प्रदर्शकाय नमः
77. ॐ सत्यवाचे नमः
78. ॐ सत्य संकल्पाय नमः
79. ॐ सत्यभाम रताय नमः
80. ॐ जयिने नमः
81. ॐ सुभद्रा पूर्वजाय नमः
82. ॐ जिष्णवे नमः
83. ॐ भीष्म मुक्तिप्रदायकाया नमः
84. ॐ जगद्गुरूवे नमः
85. ॐ जगन्नाथाये नमः
86. ॐ वेणुनाद विशारादाय नमः
87. ॐ वृषभासुर विध्वंसिने नमः
88. ॐ बाणासुर–करान्तकाय नमः
89. ॐ युधिष्ठिर प्रतिष्ठार्त्रे नमः
90. ॐ बरही बर्हावतंसकाय नमः
91. ॐ पार्थ सारथये नमः
92. ॐ अव्यक्ताय नमः
93. ॐ गीतामृत महोदधये नमः
94. ॐ कालिया फणि माणिक्य रंजित श्रीपदाम्बुजाय नमः
95. ॐ दामोदराय नमः
96. ॐ यज्ञ भोक्त्रे नमः
97. ॐ दानवेंद्र विनाशकाय नमः
98. ॐ नारायणाय नमः
99. ॐ परब्रह्मणे नमः
100. ॐ पन्नगाशन वाहनाय नमः
101. ॐ जलक्रीड़ा समासक्ता गोपी वस्त्रापहारकाया नमः
102. ॐ पुण्य श्लोकाया नमः
103. ॐ तीर्थपादाय नमः
104. ॐ वेद वेद वेद्याय नमः
105. ॐ दया निधये नमः
106. ॐ सर्व तीर्थात्मकाय नमः
107. ॐ सर्वग्रह रूपिणे नमः
108. ॐ परात्पराय नमः