हवन-पूजन विधि

श्री गणेश तत्व

पावित्र्ता एवं अबोधिता

पूजा विधि

ENCLOSURE I
PUJA PROCEDURE

I) Puja Material to be kept ready on stage before the announced time of the Puja. Refer Enclosure II, III & IV

II)
- Garland all photos of Shree Mataji on stage.
- Light all the lamps kept on stage.
- Call 2 Married couples to perform puja on behalf on the complete collectivity present.
- Collectively raise the Kundalini & take Bandhan.
- Take 3 Mahamantras of Shree Mataji & Shree Ganesha Mantra collectively.
- All to sit in silent meditation for 3-4 minutes minimum.
- Sing collectively Bhajan, Viniti suniye..."
- Chant Avahanam & Sankalp (See Enclosoure V)
- Kalash Puja by the two couples chanting the mantras (see Enclosoure V) - by offering Haldi, Kumkum, Akshada, Chandan Paste, flower & small garland (around the neck of kalash)

III)

a)	Ganesh Puja (by offering water mixed with Gulab Jal on Paduka & then clean).	Sing Ganesh Atharvashirsha & Ganesh Bhajan
b)	Devi Puja • Offer Panchamrut on Paduka & than clean. Panchamrut-First milk, Second curd, Third ghee, Forth honey, Fifth sugar, Sixth kesar. • Offer Shreengar to Paduka & Photos. Swastika on Paduka, Offer Haldi, Kumkum, Akshada, Chandan Powder or paste & flowers. • Offer Ooty to photo. Five married ladies to be called on stage. 5+2 will offer Ooty one by one-fruits, 7 supari, 7 haldi, rice, nariyal, cloth bangles & garland.	Sing Devi Bhajans Sing Devi Bhajans (Preferably of Shreengar) Sing Devi Bhajans
c)	Puja in any specific form (like Guru, Shiva, Krishna etc.) Do that specific offering. See Enclosure IV.	Sing Bhajan of that form Deity.
d)	Take collectively 108 names by offering flowers on Paduka by the 2 couples.	108 names of Shree Mataji Deity.
e)	Offer Prasad/Bhog/Naivedya.	Sing appropriate Bhajan.
f)		Sing Bhajan, "Vishwa Vandita"...
g)	Aarti	

IV) Distribute Prasad (Keep some instrumental Music on)

V) Next day of Puja all material of Ooty and the flowers (except cloth & bangles) should be submerged (visarjan) into a river.

ENCLOSURE II

Puja Material (consumable)

(These will be used/consumed douring one Puja & Not good for reusing)

1. नारियल 2 (एक कलश तथा एक ओटी के लिये) ।
2. आम के या पान के पत्ते 15 (कलश पर नारियल के नीचे रखें) ।
3. हल्दी पाउडर+कुंकुम+अक्षता (कुंकुम लगे हुए थोड़े से चावल), चंदन पेस्ट, चंदन पाउडर, फूल।
4. पंचामृत - दूध 2 लीटर, दही दूध से 1/3, शहद 1 किलो, चीनी 1/2 किलो, केसर थोड़ा सा तथा घी थोड़ा सा ।
   (Quantity can be varied depending on expected number of sahaj Yogis to attend Puja).
5. देवी श्रृंगार - हल्दी + कुंकुम, इत्र, चूड़ियाँ, ब्लाऊज पीस(1.50 मीटर मेहरुन कलर)।
6. ओटी-चावल 250 ग्राम, नारियल एक, सात सुपारी, सात हल्दी गाँठें, सूखा गोला गरी एक (1/2 गणेश पूजा में गुड़ समेत नैवेद्य में तथा दूसरा 1/2 ओटी में) पाँच तरह के सात फल ।
7. दो बड़े हार फोटो के लिये ।
8. आरती - पंचारती की बत्तियाँ, घी, अगरबत्ती, कपूर छोटी कटोरी भरके, माचिस, मोमबत्ती, धूप ।
9. प्रसाद के लिये चना + गुड़ ।

ENCLOSURE III

Puja Material (Non Consumable)

(The same can be used again in other in other Pujas duly cleaned/washed)

1. श्री माताजी के 2 बड़े फोटो + 1 चरणों का फोटो ।
2. चरण पादुका (चाँदी के) ।
3. सिंहासन/कुर्सी + कुर्सी पर चादर । कुर्सी के नीचे कारपेट या बड़ी मोटी चादर ।
4. 2 कॉटन या सिल्क 1 मीटर के डेकोरेटेड कपड़े + 2 मीटर का 1 बड़ा कपड़ा ।
5. 4 गहरी पीतल की परात (3 मध्यम, एक थोड़ी बडी उसे कल्हाई जरुरी या फिर स्टील हो) ।
6. 3 छोटे तौलिये - 2 लाल, 1 किसी दूसरे रंग का ।
7. फोटो के आगे एक बड़ा दीपक ।
8. कलश + शंख + घंटी ।
9. 2 बाल्टी मध्यम साइज, एक बड़ा पतीला स्टील या अच्छी कल्हाई वाला ।
10. एक पीतल या कॉपर का तोटी वाला (चोंच) लोटा या साधा लोटा ।
11. 8,10 पीतल की थालियाँ जो पूजा साहित्य रखने तथा आरती हेतु ।
12. पंचारती + 1 कपूर आरती
13. 8, 10 ग्लासेस (पीतल कल्हाई या सिल्वर या स्टील)।

14. 3-4 स्टील के बड़े चम्मच ।
15. चना तथा दूसरा प्रसाद रखने के लिये बड़े दो बर्तन ।
16. दूध, दही रखने हेतु 2 स्टील के डिब्बे ।
17. फूल तथा हार रखने के लिये 3 छोटी व 3 बड़ी टोकरियाँ ।

ENCLOSURE IV

(Specific Additional Requirement of some Specific Puja)

1. ईस्टर पूजा - प्रसाद में विशेष केक तथा टॉफियाँ रख सकते है ।
(श्री जीसस क्राईस्ट के 108 नाम ले) ।

2. गुरु पूजा - चंदन हार, कमंडल, जनेऊ, Off white कपड़ा - ओटी के लिये प्रसाद में एक थाली में फल रख सकते है ।
(श्री आदिगुरु दत्तात्रय के 108 नाम लें)।

3. श्री कृष्ण पूजा - मोर पंख, बाँसुरी, जनेऊ, मंजीरे वाले तुलसी के गुच्छे, तुलसी के पत्ते, पंजिरी एवं गोपाल काला ।

गोपाल काला - सूखा चिड़वा, चिड़वे की मात्रा से 1/4 भीगी हुई चना दाल, हरी मिर्च पेस्ट, हरा धनिया (कटा हुआ), दही तथा नमक व थोड़ी चीनी । सबका मिश्रण करके गोपाल काला बनता है) ।
(श्री कृष्ण के 108 नाम लें ।)

4. श्री गणेश पूजा - जनेऊ, दूर्वा, लाल फूल (Hibiscus), आयुध -परश रख सकते है ।
प्रसाद में मोदक के लड्डू ।
(श्री गणेश के 108 नाम लें)।

5. श्री नवरात्रि पूजा - देवी के सारे आयुध - शंख, चक्र, गदा, त्रिशुल, तलवार ।
(श्री महाकाली के 108 नाम लें)।
(उसी दिन श्रीराम का राज्यभिषेक होने के कारण छोटी सी श्रीराम पूजा करते हैं । श्रीराम के 21 नाम लेते हैं, जनेऊ तथा धनुष बाण तैयारी में रख सकते हैं ।)

6. दिवाली पूजा - श्री लक्ष्मी पूजन के लिए कमल के फूल, खील + बताशे ।
उसी दिन काफी सारे दिये की सजावट व कुछ मिठाई प्रसाद में ।
(श्री लक्ष्मी के 108 नाम लें)

7. क्रिसमस पूजा - इस में क्रिसमस ट्री (Tree) सजाकर सजावट में रख सकते है । तथा प्रसाद में केक ।
(श्री जीसस क्राईस्ट के 108 नाम लें ।)

8. शिवरात्री पूजा - जनेऊ, गेरु, भस्म, चंदन पेस्ट, off white कपड़ा ओटी के लिये बेल पत्र बेलफल, त्रिशुल, डमरु, रुद्राक्षमाला, प्रसाद में ठंडाई, फल ।
(श्री शिव के 108 नाम लें ।)

ENCLOSURE V

(Some Important Mantras)

आवाहनम्

ॐ श्रीमन्महागणाधिपतये नमः। श्री सरस्वत्ये नमः । श्री गुरुभ्यो नमः । श्री वेदाय नमः । श्री वेदपुरुषाय नमः । श्री इष्टदेवताभ्यो नमः । श्री कुलदेवताभ्यो नमः । श्री स्थानदेवताभ्यो नमः । श्री ग्रामदेवताभ्यो नमः । श्री वास्तुदेवताभ्यो नमः । श्री शचीपुरंदराभ्यां नमः । श्री उमामहेश्वराभ्यां नमः । श्री लक्ष्मीनारायणाभ्यां नमः । श्री कालकामपरशुरामेभ्यो नमः । श्रीमातापितृभ्यां नमः । श्रीआदित्योनवग्रहदेवताभ्यो नमः । सर्वेभ्यो देवेभ्यो नमः । सर्वेभ्यो ब्राहमणेभ्यो नमः । वक्रतुण्ड महाकाय सूर्यकोटि समप्रभा । निर्विघ्न कुरमे देव सर्वकार्येषु सर्वदा ।।

संकल्प

सब लोग एकत्रित कहेगें -

''मम/आत्मनः/सहजयोगी कुटुंबानां/ आत्मोन्नति प्रित्यर्थ/ मोक्षप्राप्ति प्रित्यर्थ/ साक्षात् श्री आदिशक्ति माताजी श्री निर्मला दैव्ये पूजनं करिष्ये ।''

कलश पूजा

कलशस्य मुखे विष्णुः कंठे रुद्रः समाश्रितः ।
मूले तत्र स्थितो ब्रह्मा मध्ये मातृगणाः स्मृताः ।।
कुक्षो तु सागराः सर्वे सप्तद्वीपा वसुंधरा ।
ऋग्वेदो यजुर्वेदः सामवेदो हथवर्णः ।
अंगेश्च संहिताः सर्वे कलशं तु समाश्रितः ।
अत्र गायत्री सावित्री शांतिपुष्टिकरी तथा ।।
आयांतु देवपूजार्थ दुरितक्षयकारिकाः ।
गंगे च यमुने चैव गोदावरि सरस्वति ।
नर्मदे सिंधु कावेरि जले स्मिन् सन्निधिंकुरु ।।
श्री वरुणाय नमः
सर्वोपचारार्थे गंधाक्षतपुष्पं समर्पयामि ।।

Jai Shree Mataji

NATIONAL SAHAJA YOGA CENTRE

INDIA, DELHI

Dear Centre/City/ State Leader,

Nirakar Puja Procedure has been sent to all cities/ towns. All must have started following the same. This will bring uniformity all over the country.

We have observed some typographical errors and missing data in the Nirakar Puja procedure sent to all. Please note following and do corrections in your copy.

A. On stage for performing Puja on behalf of the entire collectivity, we may call 3 couples or 2 couples plus 2 other persons instead of 2 couples.
B. Quantity of items for "panchmrut" can be varied by maintaining proportion.
C. For Puja one big photo Shree mataji and one photo of "charan" are sufficient (earlier 2 big photos and one "Charan" Photo was written).
D. On Shree Ganesha Puja, Christmas Puja and Easter Puja during chanting of Shree Ganesha Atharvashirsha and Ganesha song we should call children on stage in queue (boys and girls of age between 4 to 8 years) for offering water on paduka. On Navaratri Puja, during chanting of Shree Ganesha Atharvashirsha and Ganesha Song, We should call girls (of age between 4 to 8 years) for offering water on paduka.
E. For Shree Krishna Puja, add "white Butter" and Panjiri in the prasad.

Like Nirakar Puja, there has been a big demand for the procedure of performing "Havana" and also for the sake of maintaining uniformity all over the country. Please find enclosed here with following for "Havana"

Enclosure H1 - List of minimum materials required.
Enclosure H2 - Havana Procedure/sequence broadly to follow.
Enclosure H3 - Some Mantras to be chanted during havana.

Please note that Havana should be performed only on

1. Holi (होली) day
2. Once in Navaratri, preferably on shashthi (षष्ठी) or saptami (सप्तमी) or Ashtami (अष्टमी)
3. Before shifting into a house (old or new one).
4. When there is big negativity in the family (with the permission of the leader).

Havana should be performed with complete humility, bhakti and shraddha to our holy mother to clear the negativity and get the blessings.

Thanking you
jai Shree Mataji

7.7.2002

V.J. NALGIRKAR
National Sahja Yoga Centre

हवन विधि

Enclosure H I

(हवन हेतु न्युनतम आवश्यक साहित्य की सूची)

हवन साहित्य

* ईटें, रेत (उपयुक्त मात्रा)
* रंगोली, हल्दी, कुमकुम +अक्षता (उपयुक्त मात्रा) ।
* नारियल एक, पाँच तरह के फल (except citric fruits & banana), सात सूखा मेवा (Dry Fruits) ।
* लकड़ी तीन किलो (न्युनतम), उपला एक या दो, कपूर (4 पैकेट न्यूनतम), घी 3 किलो (न्यूनतम) लम्बी डंडी का एक चम्मच ।
* हवन सामाग्री 3 किलो, साबुत धान नौ तरह का (काले उड़द, छोले, काला चना, राजमा, मूंग, मोठ, मसुर आदि), तिल सफेद, तिल काले, अजवाईन, चन्दन पाउडर, लोहबान, गुग्गल (ये सारा सामान एक मध्यम कटोरी भरकर, न्युनतम)
* बेल फल एक जिसमें घी लगाकर अलग थाली में रखें ।
* हवन का भात - चावल साफ धोकर उसमें दूध, घी तथा सुखा मेवा डालकर पकाया जाता है । चावल एक छोटी कटोरी भरकर ले सकते है, उसी मात्रा के अनुसार दूध घी लेना है ।
* फूल थोड़े से तथा श्री माताजी के फोटो के लिये हार । प्रसाद + चना + गुड़ ।
* सारा साहित्य रखने योग्य थालियाँ व बाकी बर्तन । (पीतल के हो तो अच्छा है)।
* हवन कुंड के अंदर मध्य में स्वास्तिक रंगोली से बनाया जाता है तथा ईंटों पर चारों तरफ - स्वास्तिक व फल रखे जाते है । हवन कुंड को भी बाहर से चारों तरफ से रंगोली से सजाया जाता है ।

Enclosure H 2

Havana Procedure/ sequence to follow broadly)

- Keep all the materials in proper containers ready around the Havana and on the stage as listed in Enclosure H 1.
- Garland all Photos of Shree Mataji on stage.
- light all lamps kept on stage and in front of Shree Mataji's Photo.
- Call 2 couples (or 4 persons) to sit around Havana to perform Havana.
- Collectively raise the Kundalini and take Bandhan.
- Take 3 Mahamantras of Shree Mataji and Shree Ganesha Mantra collectively .
- All to sit in silent meditation for 3 to 4 minutes.
- Sing collectively Shree Ganesha Atharvashirsha.
- Perform Havana Kund (हवनकुंड) Puja by chanting 7/8 names (see Enclosure H3) in Mantra and offering flowers into Havana Kund at the end of each mantra.
- हवन कुंड में सबसे पहले उपला (गाय का) रखें उसके ऊपर थोड़ा से कपूर रख कर हवन प्रज्वलित करने हेतु छोटी लकड़ियाँ रचायें ।

- Light the Havana with fire by stnading (by one of the four persons) and chanting mantra of ''अग्निदेवता'' (ॐ त्वमेव साक्षात् श्री अग्निदेवता नमो नमः)
- श्री माताजी के 108 नाम मंत्र में लेते है । (ॐ त्वमेव साक्षात् श्री माताजी नमो नमः ॐ स्वाहा) यह उच्चारण करते समय (प्रत्येक नाम के बाद) नवधान, घी व हवन सामाग्री कुंड में अर्पित करनी है । ॐ स्वाहा करते समय दाहिना हाथ सहस्त्रार के ऊपर तीन बार घुमाकर (clockwise) हवन की तरफ अंदर डाल दें । नवरात्री के दौरान किए गए हवन में, श्री महाकाली के 108 नाम मंत्र में ले सकते है ।
- सहजयोग के प्रचार प्रसार में आने वाली बाधाएँ एवं सहजयोगियों के आत्मिक उन्नति में आनेवाली बाधाएँ व कुछ स्थानीय प्रश्न इन सब को अग्नि कुंड में स्वाहा करना है । अलग अलग Negativity, बाधाएँ, anti social elements के नाम लेकर भी स्वाहा करना है ।
- इसके बाद नीचे लिखी गयी वस्तुएँ हवन कुंड में अर्पित करें ।

  प्रसाद सूखा मेवा, पका हुआ चावल, अजवाईन, काले व सफेद तिल, चंदन पाउडर, लोहबान ।
- पूर्णाहुति का मंत्र बोलते हुए (refer enclosure H 3) घी को तीन बार हवन में अर्पण करना है । बाद में घी में चुपड़ा हुआ बेलफल हवनकुंड में अर्पित करें ।
- पूर्णाहुति के बाद कोई भी व्यक्ति किसी भी प्रकार की आहुति ना दे ।
- दूसरे दिन हवन कुंड में जो राख होगी उसे नदी मे विसर्जित करें + हवन कुंड पर जो फल + फूल रखें है उसे भी विसर्जित करें ।

Enclosure H 3
(Various Mantras to chant during Havana)

* हवन कुंड पूजा करते समय मंत्र में यह नाम लें ।

  ॐ त्वमेव साक्षात् श्री ..... नमो नमः ।

  श्री हवन (यज्ञ) देवता
  श्री स्वाहा देवता
  श्री स्वाधा देवता
  श्री अग्नि देवता
  श्री पंचमहाभूत देवता
  श्री नवग्रह देवता
  श्री अष्टदिक्पाल देवता
  श्री वास्तु देवता

* पूर्णाहुति मंत्र

  ॐ अग्नेय स्वाहा, ॐ अग्नेय स्वाहा, ॐ अग्नेय स्वाहा, ॐ तत्सत, ॐ तत्सत, ॐ तत्सत,
  ॐ पूर्णमदः पूर्णमिदं पूर्णात्पूर्णमुदच्यते ।
  पूर्णस्य पूर्णमादाय पूर्णमेवावशिष्यते ।।

  ॐ शांतिः ॐ शांतिः ॐ शांतिः