# गणेश मानसपूजा

अपने हाथों को नमस्ते की मुद्रा में अपने हृदय के पास लाएँ।
भगवान श्रीगणेश की
कृपापूर्ण उपस्थिति का आवाहन करें।
श्री गणेशाय नमः

कल्पना करें कि भगवान श्रीगणेश
अपने सिंहासन पर विराजमान हैं।
गणेशोत्सव के उपलक्ष्य में
आप उनकी पूजा करेंगे।

आप जो पूजा करने जा रहे हैं,
उसे मानसपूजा कहते हैं।

भारतीय परम्परा में,
मानसपूजा को उतना ही शक्तिपूरित माना जाता है
जितनी शक्तिपूरित बाह्य रूप से की गई पूजा होती है।

यह सम्पूर्ण पूजा
आपके मन में सम्पन्न होगी।

एक बार पुनः, कल्पना करें कि भगवान श्रीगणेश
अपने स्वर्णिम सिंहासन पर विराजमान हैं।
उनका वर्ण शुभ्र उज्ज्वल है।
उनका मस्तक श्रेष्ठ महागज का है,
और उनकी सूँड़
गरिमामय रूप से उनके बाईं ओर मुड़ी हुई है।

उनके शीश पर रत्नजड़ित दिव्य मुकुट शोभायमान है
जो सद्गुणों का प्रतीक है।
उनके नेत्र तेजोमय, बादामी रंग व आकार के हैं
जो सदैव प्रेम व करुणा बिखेरते हैं।

भगवान श्रीगणेश को 'एकदन्त' कहा जाता है
अर्थात् 'वे जिनका एक दन्त है'
क्योंकि अपने दूसरे दन्त का उपयोग
उन्होंने महाभारत का लेखन करने के लिए किया था।

उनके कान सूप जैसे विशाल हैं,
ताकि वे अपने भक्तों की प्रार्थनाएँ सुन सकें।

वे चतुर्भुज हैं।
उनके एक हाथ में गदा है।
उनके दूसरे हाथ में अनन्तपुष्प यानी गार्डेनिया का कोमल श्वेत पुष्प है।
अपने तीसरे हाथ में उन्होंने परशु व अंकुश धारण किए हैं।
और उनका चौथा हाथ अभय मुद्रा में ऊपर उठा हुआ है।

भगवान श्रीगणेश का उदर बड़ा व गोल है,
क्योंकि उसमें सारा ब्रह्माण्ड समाहित है।
यह प्रसन्नता का भी प्रतीक है।
हँसी का उदय पेट से ही होता है।

उनका वाहन मूषक है
और यह साधक के मन को दर्शाता है।
मूषक भगवान श्रीगणेश के चरणों में है,

वैसे ही जैसे एक साधका का मन
अपने श्रीगुरु के चरणों में होता है।

अब, आप भगवान श्रीगणेश को
भेंट अर्पित करेंगे।
हरेक अर्पण के साथ आप
एक अलग मन्त्र का उच्चारण करके
भगवान श्रीगणेश का आवाहन करेंगे।

सर्वप्रथम, भगवान श्रीगणेश को जल
और गुड़ अर्पण करें।
ॐ महागणपतये नमः

पंचामृत से भगवान श्रीगणेश का अभिषेक करें,
पंचामृत में दूध, दही, घी, मधु व गुड़ होता है।

सर्वप्रथम, दूध अर्पित करें।
ॐ गं गणपतये नमः

दही अर्पित करें।
ॐ गं गणपतये नमः

घी अर्पित करें,
ॐ गं गणपतये नमः

मधु अर्पित करें।
ॐ गं गणपतये नमः

गुड़ अर्पित करें।
ॐ गं गणपतये नमः

जब आप मानसपूजा करते हैं तो आपका मन केन्द्रित हो जाता है।
आपका सम्पूर्ण अस्तित्व वर्तमान क्षण में उपस्थित हो जाता है।
आपके अस्तित्व के समस्त तत्त्व—आपका मन, आपका हृदय, आपका शरीर—
सचेत, सक्रिय व कार्यरत रहते हैं।
आपकी सम्पूर्ण सत्ता का सद्भाग्य है,
कि यह भगवान श्रीगणेश के दिव्य सान्निध्य का आनन्द ले,
जिनका आवाहन आपने पूजा अर्पित करके किया है।

पंचामृत अर्पित करने के बाद,
अब एक कलश भरे शुद्ध, गुनगुने जल से
भगवान श्रीगणेश का अभिषेक करें।

उनकी मूर्ति स्वच्छ हो जाने पर
एक धुला हुआ स्वच्छ सफ़ेद तौलिया लेकर
कोमलता से उन्हें पोंछे।

ॐ गजाननाय नमः । ॐ गजाननाय नमः
ॐ गजाननाय नमः । ॐ गजाननाय नमः
ॐ गजाननाय नमः । ॐ गजाननाय नमः
ॐ गजाननाय नमः । ॐ गजाननाय नमः
ॐ गजाननाय नमः
ॐ गजाननाय नमः
ॐ गजाननाय नमः

अब आप भगवान श्रीगणेश को
एक चमकदार लाल रेशमी शॉल ओढ़ाने के लिए तैयार हैं।
शॉल सूर्यप्रकाश में झिलमिलते माणिक्य के रंग की तरह
सुर्ख़ लाल है।
ॐ विघ्नेश्वराय नमः

भगवान श्रीगणेश के भाल पर सुगन्धित, शीतल चन्दन का तिलक लगाएँ।
अब कुमकुम लगाएँ
जो मांगल्य का प्रतीक है।
भगवान श्रीगणेश के चरणों में भी यही सामग्री
अर्पित करें—चन्दन व कुमकुम।

और अब भगवान को अक्षत अर्पित करें
जो पोषण व समृद्धि का प्रतीक है।
संस्कृत भाषा के शब्द 'अक्षत' का अर्थ है,
'वह जो कभी नष्ट नहीं होता।'
ॐ गजवदनाय नमः

भगवान श्रीगणेश के गजस्वरूप कण्ठ में
सबसे सुन्दर चमेली के पुष्पों का हार पहनाएँ।
आप उनके चरणकमलों में गार्डेनिया या लाल गुड़हल के
पुष्प भी अर्पित कर सकते हैं।
ॐ गौरीसुताय नमः

और अब, धूप जलाकर
भगवान श्रीगणेश के सम्मुख उसे तीन बार घुमाएँ।
ॐ वक्रतुण्डाय नमः

शीघ्र ही आप भगवान श्रीगणेश की आरती करेंगे।
आपने आरती का दीपक तैयार कर लिया है।
यह तीन सुन्दर पीली-नारंगी ज्योतियों से चमक रहा है।
आरती के दीपक को अपने दाहिने हाथ में उठाएँ।
अपने बाएँ हाथ में सुनहरी घण्टी उठाएँ।
जब आप घण्टी बजाने लगते हैं तो
उसका स्वर सारे वातावरण में गूँजने लगता है,
इस स्वर को सुनते हुए
भगवान श्रीगणेश की आरती करें।

जयदेव जयदेव जय मंगलमूर्ति
जयदेव जयदेव जय मंगलमूर्ति
जयदेव जयदेव जय मंगलमूर्ति

अब, भगवान श्रीगणेश को प्रणाम करें।

अपनी पूजावेदी में अर्पित सारी सामग्री को एक बार देखें।
अभी कुछ और भी अर्पित करना शेष है।

आपको गुड़-नारियल से बने मोदक दिखाई दे रहे हैं।
वहाँ पंचखाद्य भी है यानी ख़ारिक, नारियल, खसखस, किशमिश
और शक्कर का स्वादिष्ट मिश्रण।
आपको अमरूद, सेब, अंगूर, आम, पपीता और केले भी दिखाई दे रहे हैं।
अपने हृदय में यह संकल्प धारण करें कि
भगवान श्रीगणेश को
ये सारे मिष्ठान्न व फल अर्पित करने से

विश्व के हर एक जीव की भूख की तृप्ति होगी।
ॐ मोदकप्रियाय नमः

अब, आपको एक नारियल दिखाई देता है।
भगवान श्रीगणेश को नारियल अर्पित करते समय
यह संकल्प करें कि आपकी पूजा के फल
नारियल की मलाई जैसे ही मधुर हों।
ॐ विनायकाय नमः

अब दक्षिणा अर्पित करने का समय है।
दक्षिणा अर्पित करते समय यह संकल्प करें कि
संसार के सभी लोग
भगवान श्रीगणेश की असीम कृपा की अनुभूति करें।
ॐ मंगलमूर्तये नमः

यदि आप बैठे हों तो अब भगवान श्रीगणेश की
प्रदक्षिणा करने के लिए खड़े हो जाएँ।
भगवान के दाएँ से बाएँ होते हुए उनके चारों ओर तीन बार प्रदक्षिणा करें।
और अपने मन व हृदय में
गणेश गायत्री मन्त्र का जप करते रहें।

ॐ एकदन्ताय विद्महे
वक्रतुण्डाय धीमहि।
तन्नो दन्ती प्रचोदयात्॥

प्रदक्षिणा पूरी हो जाने पर,
भगवान श्रीगणेश के सम्मुख पुनः अपने स्थान पर
खड़े होने या बैठने से पहले उन्हें प्रणाम करें।

नितान्तकान्तदन्तकान्तिमन्तकान्तकात्मजम्
अचिन्त्यरूपमन्तहीनमन्तरायकृन्तनम्।
हृदन्तरे निरन्तरं वसन्तमेव योगिनां
तमेकदन्तमेव तं विचिन्तयामि सन्ततम्॥

© २०२१ एस. वाय. डी. ए. फ़ाउन्डेशन®। सर्वाधिकार सुरक्षित।