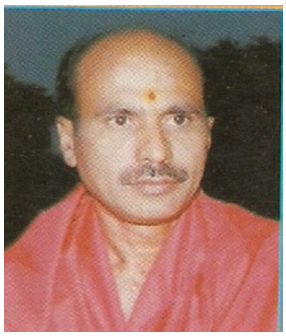


Shri Yogeshwaranand Ji
+919917325788, +919675778193
shaktisadhna@yahoo.com
www.anusthanokarehasya.com
www.baglamukhi.info

महामृत्युञ्जय-साधना

19

महाकवि कालीदास के अनुसार–"शरीरमाद्यं खलु धर्म साधनम्।" अर्थात् सभी सांसारिक धर्म-कर्म साधनों का मूल यह शरीर है।

दीर्घायु-स्थायी-निरोगी काया प्रत्येक मनुष्य के लिए परम आवश्यक है। इनके लिए व्यक्ति विभिन्न साधनों को अपनाता है। इस हेतुक को सिद्ध करने के लिए महामृत्युञ्जय-शिव की अनुकम्पा प्राप्त करना भी उन्हीं साधनों में से एक है, जो स्थायी और ओजपूर्ण आरोग्यता प्रदान करती है। महामृत्युञ्जय-मन्त्र की उपासना से न केवल प्राणी मृत्यु पर विजय प्राप्त करता है, बल्कि सभी प्रकार के संकटों से भी मुक्ति प्राप्त करता है, इसलिए कहा भी गया है कि–

मृत्युञ्जय जपं नित्यं यः करोति दिने दिने।
तस्य रोगाः प्रणश्यन्ति दीर्घायुश्च प्रजायते।।

अर्थात् प्रतिदिन मृत्युञ्जय मन्त्र का जप करने वाले के समस्त रोग नष्ट हो जाते हैं और वह दीर्घायु प्राप्त करता है।

किसी भी उपासना को करने से पूर्व उसके देवता का ध्यान आवश्यक होता है। अतः सर्वप्रथम मृत्युञ्जय शिव का ध्यान करें।

✦ **ध्यान** ✦

हस्ताभ्यां कलशद्वयामृतरसैराप्लावयन्तं शिरो,
द्वाभ्यां तौ दधतं मृगाक्षवलये द्वाभ्यां वहन्तं परम्।
अङ्कन्यस्तकरामृतद्वयघटं कैलासकान्तं शिवं,
स्वच्छाम्भोजगतं नवेन्दुमुकुटं देवं त्रिनेत्रं भजे।।

अर्थात्-दोनों हाथों से दो अमृत से भरे घटों को लेकर, अपने सिर पर अभिषेक करते हुए, दूसरे दो हाथों में मृग तथा अक्षमाला धारण किये तथा अन्य दोनों हाथों में अमृत से भरे दो घड़े लेकर, अपने अंङ्क में रखे, स्वच्छ कमल पर विराजमान, नव-चन्द्रयुक्त मुकुट धारण किये, तीन नेत्रों वाले भगवान शिव का मैं स्मरण करता हूँ।

✦ **महामृत्युञ्जय मन्त्र** ✦ (यजुर्वेद-संहिता ३२ अक्षरी)

त्रयम्बकं यजामहे सुगन्धिं पुष्टि वर्द्धनम्।
उर्वारुकमिव बन्धनान्मृत्योर्मुक्षीय माऽमृतात्॥

✦ **पूजन विधि** ✦ (दैनिक षोडशोपचार-पूजन)

सर्वप्रथम अपने हाथों में फूल लेकर भगवान शिव का ध्यान करते हुए उनका आह्वान करें।

१. **ॐ त्रयम्बकं यजामहे सुगन्धिं पुष्टिवर्द्धनम्।**
उर्व्वारुकमिव बन्धनान्मृत्योर्मुक्षीय माऽमृतात्॥
सद्योजातं प्रपद्यामि। भगवन्तं मृत्युञ्जय शिवं आह्वायामि नमः।
(आह्वान समर्पयामि)

२. **ॐ त्रयम्बकं यजामहे सुगन्धिं पुष्टिवर्द्धनम्।**
उर्व्वारुकमिव बन्धनान्मृत्योर्मुक्षीय माऽमृतात्॥ सद्योजाताय वै नमो नमः।
(आसनं समर्पयामि)

३. **ॐ त्रयम्बकं यजामहे सुगन्धिं पुष्टिवर्द्धनम्।**
उर्व्वारुकमिव बन्धनान्मृत्योर्मुक्षीय माऽमृतात्॥ भवे भवे नातिभवे भवस्व माम्।
(पाद्यं समर्पयामि)

४. **ॐ त्रयम्बकं यजामहे सुगन्धिं पुष्टिवर्द्धनम्।**
उर्व्वारुकमिव बन्धनान्मृत्योर्मुक्षीय माऽमृतात्॥ भवोद्भवाय नमः।
(अर्घ्यं समर्पयामि)

५. **ॐ त्रयम्बकं यजामहे सुगन्धिं पुष्टिवर्द्धनम्।**
उर्व्वारुकमिव बन्धनान्मृत्योर्मुक्षीय माऽमृतात्॥ वामदेवाय नमः।
(स्नानं समर्पयामि)

६. अब भगवान शिव के आठ रूपों का ध्यान करते हुए, तर्पण के द्वारा विशेष स्नान करायें। स्नान में पञ्चामृत-दूध, दही, घी, शहद व शर्करा अथवा खाँड का प्रयोग करें। बाद में शुद्ध जल अथवा गंगाजल से नहलावें–

ॐ भवं देवं तर्पयामि।
ॐ शवं देवं तर्पयामि।
ॐ ईशानं देवं तर्पयामि।
ॐ पशुपतिं देवं तर्पयामि।
ॐ रुद्रं देवं तर्पयामि।
ॐ उग्रं देवं तर्पयामि।
ॐ भीमं देवं तर्पयामि।
ॐ महान्तं देवं तर्पयामि।
ॐ मृत्युञ्जय महारुद्र त्राहि माम् शरणागतम्।
जन्म-मृत्यु-जरा-व्याधिपीड़ितं कर्मबन्धनैः॥
श्री महामृत्युञ्जयस्वरुपिणं साम्बशिवं तर्पयामि।
(तर्पणात्मकं विशिष्ट स्नानं समर्पयामि)

७. **ॐ त्रयम्बकं यजामहे सुगन्धिं पुष्टिवर्द्धनम्।**

उर्व्वारुकमिव बन्धनान्मृत्योर्मुक्षीय माऽमृतात्। ज्येष्ठाय नमः।

(आचमनीयं जलं समर्पयामि)

८. ॐ त्रयम्बकं यजामहे सुगन्धिं पुष्टिवर्द्धनम्।
उर्व्वारुकमिव बन्धनान्मृत्योर्मुक्षीय माऽमृतात्॥ श्रेष्ठाय नमो, रुद्राय नमः।

(मधुपर्कं समर्पयामि)

९. ॐ त्रयम्बकं यजामहे सुगन्धिं पुष्टिवर्द्धनम्।
उर्व्वारुकमिव बन्धनान्मृत्योर्मुक्षीय माऽमृतात्॥ कालाय नमः।

(गन्धं समर्पयामि)

१०. ॐ त्रयम्बकं यजामहे सुगन्धिं पुष्टिवर्द्धनम्।
उर्व्वारुकमिव बन्धनान्मृत्योर्मुक्षीय माऽमृतात्॥ कलविकरणाय नमो। बलविकरणाय नमो। बलाय नमो। बलप्रमथनाय नमः।

(अक्षतान् पुष्पाणि च समर्पयामि)

११. ॐ त्रयम्बकं यजामहे सुगन्धिं पुष्टिवर्द्धनम्।
उर्व्वारुकमिव बन्धनान्मृत्योर्मुक्षीय माऽमृतात्॥ सर्वभूतदमनाय नमः।

(धूपं आघ्रपयामि)

१२. ॐ त्रयम्बकं यजामहे सुगन्धिं पुष्टिवर्द्धनम्।
उर्व्वारुकमिव बन्धनान्मृत्योर्मुक्षीय माऽमृतात्॥ मनोन्मनाय नमः।

(दीपं दर्शयामि)

१३. ॐ त्रयम्बकं यजामहे सुगन्धिं पुष्टिवर्द्धनम्।
उर्व्वारुकमिव बन्धनान्मृत्योर्मुक्षीय माऽमृतात्॥ भवोद्भवाय नमः। (नैवेद्यं निवेदयामि)

(नैवेद्य में जायफल अवश्य रखें)

१४. ॐ त्रयम्बकं यजामहे सुगन्धिं पुष्टिवर्द्धनम्।
उर्व्वारुकमिव बन्धनान्मृत्योर्मुक्षीय माऽमृतात्॥ शिवाय नमः।

(आरार्तिक्यं समर्पयामि)

१५. ॐ त्रयम्बकं यजामहे सुगन्धिं पुष्टिवर्द्धनम्।
उर्व्वारुकमिव बन्धनान्मृत्योर्मुक्षीय माऽमृतात्॥ गिरीश्वराय नमः।

(पुष्पाञ्जलिं समर्पयामि)

१६. ॐ त्रयम्बकं यजामहे सुगन्धिं पुष्टिबर्द्धनम्।
उर्व्वारुकमिव बन्धनान्मृत्योर्मुक्षीय माऽमृतात्॥ महादेवाय नमः।

(नमस्कारं समर्पयामि)

इसके उपरान्त क्षमा प्रार्थना करें–

अपराधक्षमापन स्तोत्र

मृत्युञ्जय महारुद्र त्राहि मां शरणागतम्।
जन्म-मृत्यु-जरा-व्याधि पीडितं कर्मबन्धनैः॥
आह्वानं न जानामि न जानामि विसर्जनं।
पूजां चैव न जानामि क्षम्यतां परमेश्वरः॥
यन्त्र हीनं क्रियाहीनं भक्ति हीनं महेश्वरः।

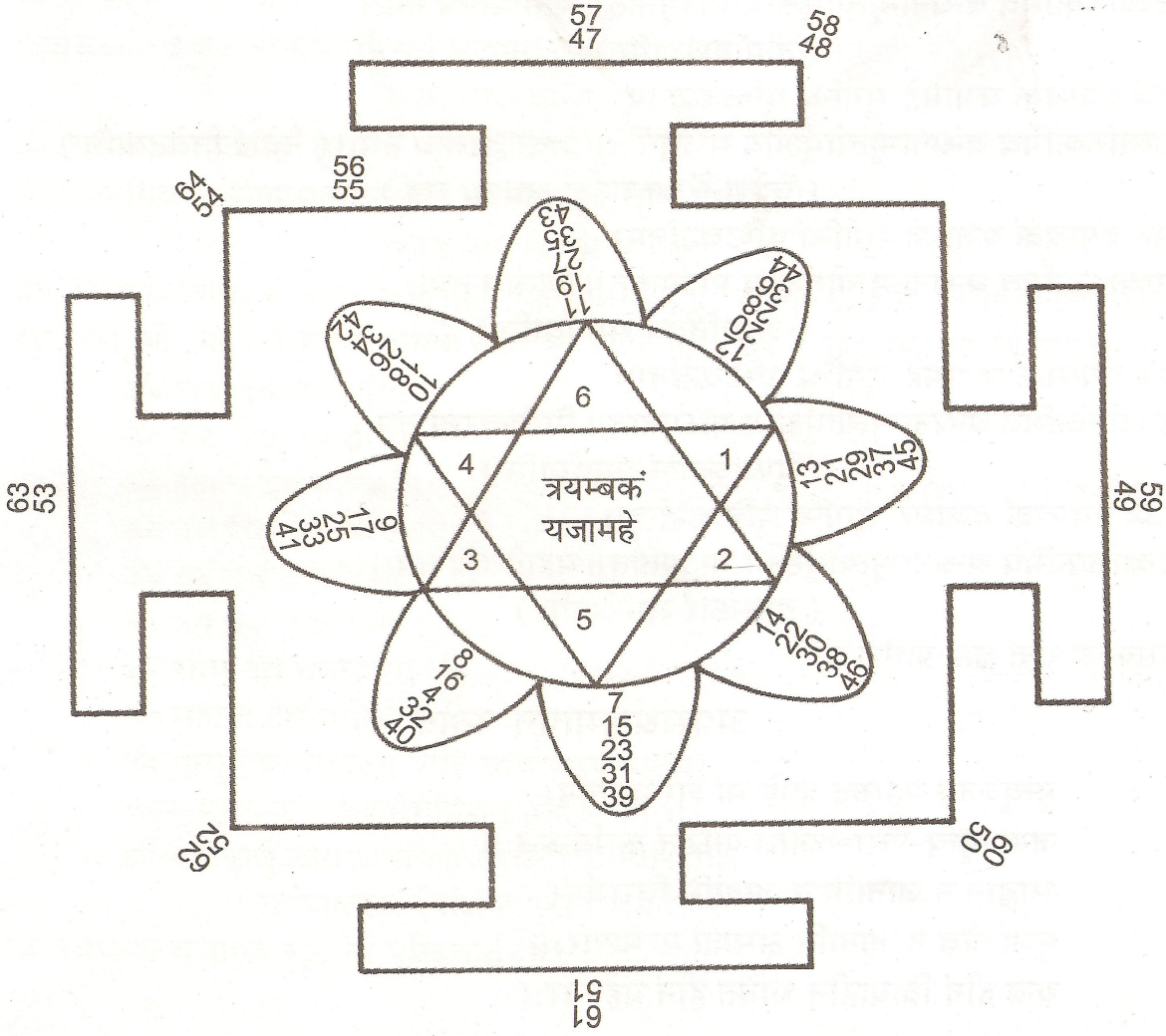
यत्पूजितं महादेव परिपूर्णं तदस्तु मे॥
यदक्षरपदभ्रष्टं मात्राहीनं च यद् भवेत्।
तत्सर्वं क्षम्यतां देव प्रसीद परमेश्वरः॥
अन्यथा शरणं नास्ति त्वमेव शरणं मम्ः।
तस्मात् कारुण्य भावेन रक्ष-रक्ष महेश्वरः।

महामृत्युञ्जय-अनुष्ठान

सर्वप्रथम-प्रयास यही करना चाहिए कि व्यक्ति स्वयं ही अनुष्ठान सम्पन्न करें। अधिक विवशता होने पर ही किसी अन्य से अनुष्ठान कराना चाहिए। शुरु-शुरु में तो शायद आप समस्या महसूस करें, लेकिन यदि प्रयास करेंगे तो कोई कारण नहीं कि आप स्वयं अनुष्ठान न कर सकें। किसी योग्य गुरु से, अथवा जानकार व्यक्ति से ज्ञान लेकर आप स्वयं ऐसा कर सकते हैं।

सबसे पहले आप चाँदी के पत्तर पर निम्नवर्णित यन्त्र बनवा लें। यन्त्र बनवाते समय एक बात अवश्य ध्यान रखें कि यन्त्र, पत्तर पर उत्कीर्ण (खुदा हुआ) नहीं होना चाहिए, क्योंकि इसे अच्छा नहीं समझा जाता। यन्त्र में रेखाओं और कोणों आदि में उभार होना चाहिए अर्थात् रेखाएं पत्तर पर उठी हुई दशा में होनी चाहिए। यन्त्र का प्रारूप इस प्रकार है–

श्री त्रयम्बंक-पूजायन्त्रम्



✦ पूजन विधि ✦

सर्वप्रथम आसन पर बैठकर, आचमन करें तथा आसन के नीचे की मिट्टी मस्तक पर धारण करें। फिर मस्तक पर भस्म अथवा त्रिपुण्ड लगायें व रुद्राक्ष की माला धारण करके प्राणायाम करें। अब सङ्कल्प करें–

✦ सङ्कल्प ✦

ॐ तत्सद्य परमात्मने आज्ञा प्रवर्तमानस्य-------- सवंत्सरस्य श्री श्वेतवाराह कल्पे जम्बू द्वीपे भरतखण्डे -------- प्रदेशे-------- स्थाने सूर्य उत्तरायण/दक्षिणायन, उत्तरगोल/दक्षिणगोल -------- ऋतु -------- मासे -------- पक्षे -------- तिथौ -------- गौत्रोत्पन्नं -------- (नाम) श्री मृत्युञ्जय देवता प्रसाद सिद्धि द्वारा ममाभिष्ट सिद्धयर्थं (कार्य का संकल्प करें)
यथाशक्ति, यथाज्ञानेन यथोपचारसम्भावित साङ्गावरणै श्री महामृत्युञ्जय देवता प्रीत्यर्थे--------सहस्त्र जपे अहं करिष्ये।"

✦ विनियोग ✦

ॐ अस्य श्री कण्ठादिकलान्यासस्य दक्षिणामूर्तिऋषिः गायत्री छन्दः अर्धनारीश्वरो देवता ह्लो बीजानि स्वराः शक्तयश्चतुर्विध -पुरुषार्थ-सिद्धयर्थे न्यासे विनियोगः।

✦ ऋष्यादिन्यास ✦

ॐ दक्षिणामूर्तये नमः शिरसि।	(सिर का स्पर्श करें)
ॐ गायत्रीछन्दसे नमः मुखे।	(मुख का स्पर्श करें)
ॐ अर्धनारीश्वर देवतायै नमः हृदये।	(हृदय का स्पर्श करें)
ॐ हलबीजाय नमः गुह्ये।	(गुह्य प्रदेश का स्पर्श करें)
ॐ स्वरशक्तये नमः पादयो।	(पैरो का स्पर्श करें)
ॐ विनियोगाय नमः सर्वाङ्गे।	(सम्पूर्ण अंगों का स्पर्श करें)

✦ करन्यास ✦

ॐ हसां अगुष्ठाभ्यां नमः।	(अंगूठे का स्पर्श)
ॐ हंसी तर्जनीभ्यां नमः।	(तर्जनी (पहली) उंगली का स्पर्श)
ॐ हसूं मध्यमाभ्यां नमः।	(मध्यमा उंगली का स्पर्श)
ॐ हसैं अनामिकाभ्यां नमः।	(अनामिका उंगली का स्पर्श)
ॐ हसौं कनिष्ठिकाभ्यां नमः।	(कनिष्ठिका उंगली का स्पर्श)
ॐ हसः करतलकर पृष्ठाभ्यां नमः।	(हथेली के अगले पिछले भागों का स्पर्श)

✦ हृदयादिन्यास ✦

ॐ हसां हृदयाय नमः।	(हृदय का स्पर्श)
ॐ हंसी शिरसे स्वाहा।	(सिर का स्पर्श)
ॐ हसूं शिखायै वषट्।	(शिखा का स्पर्श)
ॐ हसैं कवचाय् हुम्।	(दोनों हाथों से कवच बनाए)
ॐ हसौं नेत्रत्रयाय वौषट्।	(दोनों नेत्रों का स्पर्श)
ॐ हसः अस्त्राय फट्।	(सिर के पीछे से चुटकी बजाते हुए तीन बार तर्जनी व मध्यमा से ताली बजायें)

✦ ध्यान ✦

पाशाङ्कुशवराक्षस्रकपाणिशीतांशुशेखरम्।
त्र्यक्षं रक्त सुवर्णाभमर्द्धनारीश्वरं भजे॥१॥
बन्धूक-काञ्चननिभं रुचिराक्षमालां,
पाशाङ्कुशौ च वरदं निजबाहुदण्डैः।
विभ्राणमिन्दुशकलाभरणं त्रिनेत्र-
मर्धाम्बिकेशमनिशं वपुराश्रयामः॥२॥

✦ अक्षर न्यास ✦

अब निम्नलिखित मन्त्रों का उच्चारण करते हुए तत्व मुद्रा से मन्त्रों के समक्ष लिखे अङ्गों का स्पर्श करें।

ॐ हसौं अं श्री कण्ठेश पूर्णोदरीभ्यां नमः मस्तके	(मस्तक स्पर्श)
ॐ हसौं आं अनन्तेश विरजाभ्यां नमः मुखवृते	(मुख स्पर्श)
ॐ हसौं इं सूक्ष्मेश शाल्मलीभ्यां नमः दक्षिणनेत्रे	(दायीं आँख)
ॐ हसौं ईं त्रिमूर्ति लोलाक्षीभ्यां नमः वामनेत्रे	(बायीं आँख)
ॐ हसौं उं अमरेश वर्तुलाक्षीभ्यां नमः दक्षकर्णे	(दायां कान)
ॐ हसौं ऊं अर्धीश दीर्घघोणाभ्यां नमः वामकर्णे	(बायां कान)
ॐ हसौं ऋं भारभूतेष-दीर्घमुखीभ्यां नमः दक्षनासापुटे	(दाहिना स्वर)
ॐ हसौं ॠं तिथीश गोमुखीभ्यां नमः वामनासापुटे	(बायां स्वर)
ॐ हसौं लृं स्थाण्वीश दीर्घजीव्हाभ्यां नमः दक्ष गण्डे	(दायां कपोल)
ॐ हसौं लॄं हरेश कुण्डोदरीभ्यां नमः वामगण्डे	(बायां कपोल)
ॐ हसौं एं झिण्टीशोर्ध्वकेशीभ्यां नमः ऊर्ध्वोष्ठे	(ऊपर का होंठ)
ॐ हसौं ऐं भौतिकेश विकृतमुखीभ्यां नमः अधरोष्ठे	(नीचे का होंठ)
ॐ हसौं ओं सद्योजातेश-ज्वालामुखीभ्यां नमः उर्ध्वदन्तपक्तौं	(ऊपर के दाँत)
ॐ हसौं औं अनुग्रहेशोल्कामुखीभ्यां नमः अधोदन्तपक्तौं	(नीचे के दाँत)
ॐ हसौं अं अक्रूरेश-श्रीमुखीभ्यां नमः शिरसि	(सिर)
ॐ हसौं अः महासेनेश विद्यामुखीभ्यां नमः मुखमध्ये	(मुख पर)
ॐ हसौं कं क्रोधीश महाकालीभ्यां नमः दक्ष स्कन्धे	(दायां कंधा)
ॐ हसौं खं चण्डेश सरस्वतीभ्यां नमः दक्षकूर्परे	(दायीं कोहनी)
ॐ हसौं गं पञ्चान्तकेश सर्वसिद्धिगौरीभ्यां नमः दक्षमणिबन्धे	(दायीं कलाई)
ॐ हसौं घं शिवोत्तमेश त्रैलोक्यविद्याभ्यां नमः दक्षकराङ्गुलिमूले	(दायें हाथ की अँगुली मूल)
ॐ हसौं ङं एकरुद्रेश मंत्र शक्तिभ्यां नमः दक्षकरांगुल्यग्रे	(दायें हाथ की अँगुली का अग्र भाग)
ॐ हसौं चं कूर्मेशात्मशक्तिभ्यां नमः वामस्कन्धे	(बायां कंधा)
ॐ हसौं छं एक नेत्रेश मूलमातृकाभ्यां नमः वामकूर्परे	(बायीं कोहनी)
ॐ हसौं जं चतुराननेश लम्बोदरीभ्यां नमः वाममणिबन्धे	(बायीं कलाई)
ॐ हसौं झं अजेश द्रविणीभ्यां नमः वामकरांगुलिमूले	(बायीं अँगुलियों का मूल)
ॐ हसौं ञं सर्वेश नागरीभ्यां नमः वामकरागुल्यग्रे	(बायीं अँगुलियों के सिरे)

ॐ हसौं टं सोमेश खेचरीभ्यां नमः दक्षस्कन्धमूले (दायें कन्धे का मूल)
ॐ हसौं ठं लाङ्गलीश मञ्जरीभ्यां नमः दक्षजानुनि (दायीं जांघ)
ॐ हसौं डं दारुकेश रुपिणीभ्यां नमः दक्षगुल्फे (दायां घुटना)
ॐ हसौं ढं अर्धनारीश वीरिणीभ्यां नमः दक्षपादांगुलिमूले (दायें पैर की अँगुली मूल)
ॐ हसौं णं उमाकान्तेश काकोदरीभ्यां नमः दक्षपादांगुल्यग्रे (दायें पैर की अँगुली के सिरे)

ॐ हसौं तं आषाढीश पूतनाभ्यां नमः वामपादोरुमूले (बायें पैर का मूल)
ॐ हसौं थं दण्डीश भद्रकालीभ्यां नमः वामजानुनि (बायीं जांघ)
ॐ हसौं दं अत्रीश योगिनीभ्यां नमः वामगुल्फे (बायां घुटना)
ॐ हसौं धं मीनेश शखिनीभ्यां नमः वामपादांगुलिमूले (बायें पैर के उंगली मूल)
ॐ हसौं नं मेषेश तर्जनीभ्यां नमः वामपादांगुल्यग्रे (बायें पैर के उंगलियों के सिरे)

ॐ हसौं पं लोहितेश कालरात्रिभ्यां नमः दक्ष पार्श्वे (दायीं तरफ पीछे)
ॐ हसौं फं शिखीश कुब्जिनीभ्यां नमः वाम पार्श्वे (बायीं तरफ पीछे)
ॐ हसौं बं छगलाण्डेश कर्पीदनीभ्यां नमः पृष्ठे (पीछे)
ॐ हसौं भं द्विरण्डेश वज्राभ्यां नमः नाभौ (नाभि)
ॐ हसौं मं महाकालेश जयाभ्यां नमः जठरे (पेट)
ॐ हसौं यं त्वगात्मभ्यां वालीशसुमुखेश्वरीभ्यां नमः हृदये (हृदय)
ॐ हसौं रं असृगात्मभ्यां भुजगेशरेवतीभ्यां नमः दक्षांसे (दायीं तरफ)
ॐ हसौं लं मांसात्मभ्यां पिनाकीशमाधवीभ्यां नमः ककुदि
ॐ हसौं वं मेदात्मभ्यां खडगीशवारुणीभ्यां नमः हृदयादिवामांसे (बायीं ओर)
ॐ हसौं शं अस्थ्यात्मभ्यां केश वायवीभ्यां नमः हृदयादिदक्षकरान्तं (दायें हाथ का मूल)
ॐ हसौं षं मज्जात्मभ्यां श्वेतेश रक्षोविदारिणीभ्यां नमः हृदयादिवामकरान्तं (बायें हाथ का मूल)
ॐ हसौं सं शुक्रात्मभ्यां भृग्वीशसहजाभ्यां नमः हृदयादिवामपादाग्रान्तं (बायें पैर का अग्रभाग का अन्त)

ॐ हसौं हं प्राणात्मभ्यां लकुलीश लक्ष्मीभ्यां नमः हृदयादिदक्षपादाग्रान्तं (दायें पैर की एड़ी)
ॐ हसौं ळं शक्तयात्मभ्यां शिवेशव्यापिनीभ्यां नमः हृदयादिनाभ्यन्तम।
ॐ हसौं क्षं परमात्मभयां संवर्तकेशमायाभ्यां नमः हृदयादिशिरोन्तम्।

उपरोक्त न्यास करने के उपरान्त शिवाजी का ध्यान करें--

✦ ध्यान ✦

अत्र रुद्राः स्मृता रक्ता धृताशूल-कपालकाः।
शक्तयो रुद्रपीठस्थाः सिन्दूरारुण- विग्रहाः।।
रक्तोत्पल कपालाभ्यामलंकृतकराम्बुजाः।
न्यस्तास्तिष्ठन्तुसर्वेऽपि शक्ति-सौख्य विवर्धनाः।।

अब मूल मन्त्र से प्राणायाम करके (एक पूरक, चार रेचक व आठ कुम्भक) उक्त न्यास भगवान शिव को अर्पण कर दें और मूल मन्त्र से पुनः न्यास करें--

✦ विनियोग ✦

"अस्य श्री त्रयम्बक मन्त्रस्य वशिष्ठ ऋषि अनुष्टुपछन्दस्त्र्यम्बकः पार्वतिपतिर्देवता त्र्यं बीजं बं शक्तिः कं कीलकं मम सर्वाभिष्टसिद्धये (अमुक रोग अथवा सर्वरोग निवृत्तये) त्र्यम्बकमन्त्रजपे विनियोगः।"

✦ ऋष्यादिन्यास ✦

ॐ वशिष्ठ ऋषये नमः शिरसि।
ॐ अनुष्टुप छन्दसे नमः मुखे।
ॐ त्र्यम्बक देवतायै नमः हृदये।
ॐ त्र्यं बीजाय नमः गुह्ये।
ॐ बं शक्तये नमः पादयोः।
ॐ कं कीलकाय नमः नाभौ।
ॐ विनियोगाय नमः सर्वाङ्गे।

✦ करन्यास ✦

ॐ त्र्यम्बकं अगुष्ठाभ्यां नमः।
ॐ यजामहे तर्जनीभ्याँ नमः।
ॐ सुगन्धिं पुष्टिवर्धनम् मध्यमाभ्यां नमः।
ॐ उर्वारुकमिव बन्धनान् अनामिकाभ्यां नमः।
ॐ मृत्योर्मुक्षीय कनिष्ठिकाभ्यां नमः।
ॐ माऽमृतात् करतल कर पृष्ठाभ्यां नमः।

✦ हृदयादिन्यास ✦

ॐ त्र्यम्बकं हृदयाय नमः।
ॐ यजामहे शिरसे स्वाहा।
ॐ सुगन्धिं पुष्टिवर्धनम् शिखायै वषट्।
ॐ उर्वारुकमिव बन्धनान् कवचाय हुम्।
ॐ मृत्योर्मुक्षीय नेत्रत्रयाय वौषट्।
ॐ माऽमृतात् अस्त्राय फट्।

✦ अङ्गन्यास ✦

१.	ॐ त्र्यं नमः पूर्वमुखे।	२.	ॐ बं नमः पश्चिममुखे।
३.	ॐ कं नमः दक्षिणमुखे।	४.	ॐ यं नमः उत्तरमुखे।
५.	ॐ जां नमः उरसि।	६.	ॐ मं नमः कण्ठे।
७.	ॐ हें नमः मुखे।	८.	ॐ सुं नमः नाभौ।
९.	ॐ गं नमः हृदि।	१०.	ॐ धिं नमः पृष्ठे।
११.	ॐ पुं नमः कुक्षौ।	१२.	ॐ ष्टिं नमः लिंगे।
१३.	ॐ वं नमः गुदे।	१४.	ॐ र्धं नमः दक्षिणोरुमूले।
१५.	ॐ नं नमः वामोरुमूले	१६.	ॐ उं नमः दक्षिणोरुमध्ये।
१७.	ॐ वां नमः वामोरुमध्ये।	१८.	ॐ रुं नमः दक्षिणजानुनि।

१९. ॐ कं नमः वामजानुनि।
२०. ॐ मिं नमः दक्षिणजानुवृते।
२१. ॐ वं नमः वामजानुवृते।
२२. ॐ बं नमः दक्षिणस्तने।
२३. ॐ धं नमः वामस्तने।
२४. ॐ नां नमः दक्षिणपार्श्वे।
२५. ॐ वृ नमः वामपार्श्वे।
२६. ॐ त्यों नमः दक्षिणपादे।
२७. ॐ मुं नमः वामपादे।
२८. ॐ क्षीं नमः दक्षिणकरे।
२९. ॐ यं नमः वामकरे।
३०. ॐ माँ नमः दक्षिणनासाया।
३१. ॐ मृं नमः वामनासायाम्।
३२. ॐ तात् नमः मूर्ध्नि।

✦ पदन्यास ✦

१. ॐ त्र्यम्बकं नमः शिरसि।
२. ॐ यजामहे नमः भ्रुवौः।
३. ॐ सुगन्धिं नमः नेत्रयोः।
४. ॐ पुष्टिवर्धनम् नमः मुखे।
५. ॐ उर्वारुकम् नमः गण्डयोः।
६. ॐ इव नमः हृदये।
७. ॐ बन्धनान् नमः जठरे।
८. ॐ मृत्योः नमः लिंगे।
९. ॐ मुक्षीय नमः गुदे।
१०. ॐ मा नमः जान्वोः।
११. ॐ अमृतात् नमः पादयो।

ॐ त्र्यम्बकं यजामहे सुगन्धिं पुष्टिवर्धनम्।
उर्वारुकमिव बंधनान्मृत्योर्मुक्षीय माऽमृतात् नमः सर्वांगे।

✦ ध्यान ✦

हस्ताभ्यां कलशद्वयामृतरसैराप्लावयन्तं शिरो,
द्वाभ्यां तौ दधतं मृगाक्षवलये द्वाभ्यां वहन्तं परम्।
अङ्कन्यस्तकरद्वयामृतघटं कैलाशकान्तं शिवं,
स्वच्छाम्भोजगतं नवेन्दुमुकुटं देवं त्रिनेत्रं भजे॥

तद्पोरान्त यन्त्र में भगवान आशुतोष का ध्यान करते हुए मुद्राओं का प्रदर्शन करें।

✦ मुद्राएं ✦

१. **मुष्टि मुद्रा**—दाहिने हाथ से मुट्ठी बांधकर ऊपर की ओर उठाते हुए प्रदर्शन करें।
२. **मृग मुद्रा**—सीधे हाथ की अनामिका, मध्यमा और अंगूठे के अग्र भागों को मिलाएं। तर्जनी एवं कनिष्ठिका को खड़ी करके प्रदर्शन करें।
३. **शक्ति-मुद्रा**— दोनों हाथों की मुट्ठियाँ बाँधकर बायीं मुट्ठी पर दाहिनी मुट्ठी को रखकर सिर से लगाकर प्रर्दशन करें।
४. **लिङ्ग-मुद्रा**— दाहिने हाथ के अंगूठे को खड़ा करके बायें हाथ के अंगूठे से बाँधकर बायें हाथ की अँगुलियों को दाहिने हाथ की अँगुलियों से बाँधते हुए प्रदर्शन करें। यह मुद्रा भगवान शिव को अति प्रसन्न करती है।
५. **पञ्चमुख-मुद्रा**—मणिबन्धों व दोनों हाथों की उंगलियों के सिरों को मिलाकर प्रदर्शन करें।

उपरोक्त सभी मुद्राएँ भगवान त्र्यम्बक का सानिध्य कराने वाली हैं। सभी देव मुद्राओं के प्रदर्शन से अति प्रसन्न होते हैं।

✦ आवरण पूजा ✦

अब आप यन्त्रराज की पूजा आरम्भ करें।

१. **प्रथम आवरण**– यन्त्र में प्रदर्शित क्रम सख्या १ से ६ तक क्रमशः षटकोण में अक्षत पुष्प आदि से पूजन करें।

१. **ॐ त्र्यम्बकं हृदयाय नमः।** २. **ॐ यजामहे सिरसे स्वाहा।**
३. **ॐ सुगन्धिं पुष्टिवर्धनम् शिखायै वषट्।** ४. **ॐ उर्वारुकमिव बन्धनान् कवचाय हुम।**
५. **ॐ मृत्योर्मुक्षिय नेत्र त्रयाय वौषट्।** ६. **ॐ मामृतात् अस्त्राय फट्।**

२. **द्वितीय आवरण**–यन्त्र में प्रदर्शित क्रम सख्या ७ से क्रम सख्या १४ तक क्रमशः पूजन करें।

७. **ॐ अर्कमूर्तये नमः।** ८. **ॐ इन्द्रमूर्तये नमः।**
९. **ॐ वसुधामूर्तये नमः।** १०. **ॐ तोयमूर्तये नमः।**
११. **ॐ वहिन मूर्तये नमः।** १२. **ॐ वायुमूर्तये नमः।**
१३. **ॐ आकाशमूर्तये नमः।** १४. **ॐ यजमान मूर्तये नमः।**

३. **तृतीय आवरण**–यन्त्र में प्रदर्शित क्रम सख्या १५ से २२ तक क्रमशः अक्षत पुष्प आदि से पूजन करें।

१५. **ॐ रमायै नमः।** १६. **ॐ शकायै नमः।**
१७. **ॐ प्रभायै नमः।** १८. **ॐ ज्योत्स्नायै नमः।**
१९. **ॐ पूर्णायै नमः।** २०. **ॐ ऊषायै नमः।**
२१. **ॐ पूरण्यै नमः।** २२. **ॐ सुधायै नमः।**

४. **चतुर्थ आवरण**–अब यन्त्र में प्रदर्शित क्रम सख्या २३ से ३० तक क्रमशः पूजन करें–

२३. **ॐ विश्वायै नमः।** २४. **ॐ विद्यायै नमः।**
२५. **ॐ सितायै नमः।** २६. **ॐ प्रहवायै नमः।**
२७. **ॐ सारायै नमः।** २८. **ॐ सन्ध्यायै नमः।**
२९. **ॐ शिवायै नमः।** ३०. **ॐ निशायै नमः।**

५. **पंचम आवरण**–यन्त्र में प्रदर्शित क्रम सख्या ३१ से ३८ तक क्रमशः पूजन करें–

३१. **ॐ आर्यायै नमः।** ३२. **ॐ प्रज्ञायै नमः।**
३३. **ॐ प्रभायै नमः।** ३४. **ॐ मेधायै नमः।**
३५. **ॐ शान्त्यै नमः।** ३६. **ॐ कान्त्यै नमः।**
३७. **ॐ धृत्यै नमः।** ३८. **ॐ सत्यै नमः।**

६. **षष्टम आवरण**–अब क्रम सख्या ३९ से ४६ तक क्रमशः पूजा करें–

३९. **ॐ धरायै नमः।** ४०. **ॐ मायायै नमः।**
४१. **ॐ अविन्यै नमः।** ४२. **ॐ पदमायै नमः।**
४३. **ॐ शान्तायै नमः।** ४४. **ॐ मोधायै नमः।**
४५. **ॐ जयायै नमः।** ४६. **ॐ अमलायै नमः।**

७. **सप्तम आवरण**–तदोपरान्त क्रम सख्या ४७ से ५४ तक क्रमशः पूजन करें–

४७. **ॐ इन्द्राय नमः।** ४८. **ॐ अग्नये नमः।**
४९. **ॐ यमाय नमः।** ५०. **ॐ नेऋत्यै नमः।**
५१. **ॐ वरुणाय नमः।** ५२. **ॐ वायवे नमः।**
५३. **ॐ कुबैराय नमः।** ५४. **ॐ ईशानाय नमः।** [(**ॐ ब्रह्मणे नमः। ॐ अनन्ताय नमः।** (अलग से)]

८. **अष्टम आवरण**–अब क्रम सख्या ५५ से ६४ तक क्रमशः पूजन करें–

५५. **ॐ वज्राय नमः।** ५६. **ॐ शक्तयै नमः।**

५७. **ॐ दण्डाय नमः।** ५८. **ॐ खड्गायै नमः।**

५९. **ॐ पाशाय नमः।** ६०. **ॐ अंकुशाय नमः।**

६१. **ॐ गदायै नमः।** ६२. **ॐ त्रिशूलाय नमः।**

६३. **ॐ पद्माय नमः।** ६४. **ॐ चक्राय नमः।**

यन्त्र पूजा के उपरान्त धूप, दीप, नेवैद्य, आरती, पुष्पाञ्जलि, मन्त्र पुष्पाञ्जलि आदि अपर्ण करें। तद्पोरान्त ३२ अक्षरी मूलमन्त्र का जप करें। जप सख्या एक लाख, पाँच लाख, ग्यारह लाख अथवा बत्तीस लाख की संख्या में किया जा सकता है। वैसे नियम यह है कि मन्त्र में जितने अक्षर हो उतने ही लाख का पुरश्चरण किया जाना चाहिए। तद्पोरान्त जप किये गये मन्त्रों के दशांश संख्या से होम करें। फिर हवन का दशांश तर्पण करें (तर्पण हेतु मूल मन्त्र का उच्चारण कर '**ॐ त्र्यम्बकं देव तर्पयामि**' का उच्चारण करें।) तर्पण के दशांश से मार्जन करें। (मार्जन हेतु कुशा से अपने ऊपर अथवा जिस रोगी के लिए जप किया जाये उस पर जल छिड़कें।) मार्जन की दशांश संख्या से ब्राह्मणों को भोज करावें।

✦ **मूल मन्त्र** ✦ **(३२ अक्षरी)**

त्र्यम्बंक यजामहे सुगन्धिं पुष्टिवर्धनम्।
उर्वारुकमिव बन्धनान्मृत्योर्मुक्षीय माऽमृतात्॥

इस मन्त्र के पुरश्चरण से प्रभु आशुतोष की अतीव कृपा प्राप्त होती है। इसके साथ ही साथ दूसरों के दुख दूर करने की शक्ति भी प्राप्त होती है।

✦ **अन्य मन्त्र** ✦

इसके अलावा महामृत्युञ्जय के कुछ और भी मन्त्र हैं जिनका जाप किया जा सकता है, यथा–

१. **ॐ जूं सः।** (त्रय-अक्षरी मन्त्र)

२. **ॐ जूं सः व्यां वेदव्यासाय नमः सः जूं ॐ।** (रोग के ज्ञान हेतु)

३. **ॐ हौं जूं सः ॐ भूर्भुवः स्वः ॐ त्र्यम्बकं यजामहे सुगन्धिं पुष्टि वर्धनम्। ॐ हौं उर्वारुकमिव बन्धनान्मृत्योर्मुक्षीय माऽमृतात्। ॐ जूं त्र्यम्बकं यजामहे सुगन्धिं पतिवेदनम्। ॐ सः उर्वारुकमिव बन्ध-नान्मृत्योर्मुक्षीय मामुतः। श्री शिव।** (मृत्युञ्जय गायत्री मन्त्र)

४. **ॐ श्रीं ह्रीं मृत्युञ्जये भगवति चैतन्यचन्द्रे हंससंजीवनी स्वाहा।** (अमृतेश्वरी मन्त्र)

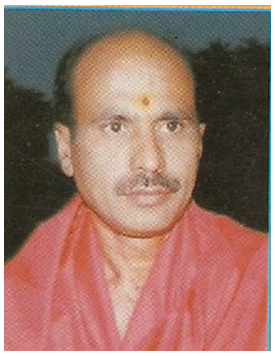
५. **"हौं"।** (एकाक्षरी मन्त्र)

६. **ॐ वं जूं सः।** (चतुर्क्षरी मन्त्र)

७. **ॐ जूं सः पालय-पालय।** (नवाक्षरी मन्त्र)

८. **ॐ मृत्युञ्जय महारुद्र त्राहि मां शरणागतम्।**
जन्म-मृत्यु-जरा-व्याधिपीड़ित कर्मबन्धनै॥ (पौराणिक मृत्युञ्जय मन्त्र)

卐 卐 卐



Shri Yogeshwaranand Ji

+919917325788, +919675778193

shaktisadhna@yahoo.com

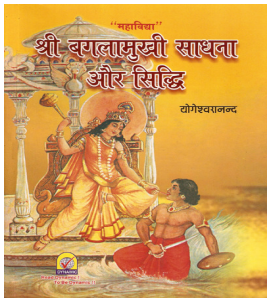
www.anusthanokarehasya.com

www.baglamukhi.info

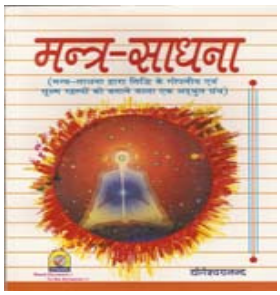
My dear readers! Very soon I am going to start an Free of Cost E-mail based monthly magazine related to tantras, mantras and yantras including practical uses for human welfare. I request you to appreciate me, so that I can change my dreams into reality regarding the service of humanity through blessings of our saints and through the grace of Ma Pitambara. Please make registered to yourself and your friends. For registration email me at shaktisadhna@yahoo.com. Thanks

For Purchasing all the books written By Shri Yogeshwaranand Ji Please Contact 9410030994

1. Mahavidya Shri Baglamukhi Sadhna Aur Siddhi



2. **Mantra Sadhna**



3. **Shodashi Mahavidya** (Tripura Sundari Sri Vidya Lalita Sri Yantra Puja)