

॥ क्रियायोगः ॥

श्री-लक्ष्मण उवाच

इदानीं श्रोतुमिच्छामि क्रियामार्गेण राघव।
भवदाराधनं लोके यथा कुर्वन्ति योगिनः ॥ ८ ॥

इदमेव सदा प्राहुर्योगिनो मुक्तिसाधनम्।
नारदोऽपि तथा व्यासो ब्रह्मा कमलसम्भवः ॥ ९ ॥

ब्रह्मक्षत्रादिवर्णानामाश्रमाणां च मोक्षदम्।
स्त्रीशूद्राणां च राजेन्द्र सुलभं मुक्तिसाधनम्।
तव भक्ताय मे भ्रात्रे ब्रूहि लोकोपकारकम् ॥ १० ॥

श्री-राम उवाच

मम पूजाविधानस्य नान्तोऽस्ति रघुनन्दन।
तथाऽपि वक्ष्ये सङ्क्षेपाद्यथावदनुपूर्वशः ॥ ११ ॥

स्वगृह्योक्तप्रकारेण द्विजत्वं प्राप्य मानवः।
सकाशात्सद्गुरोर्मन्त्रं लब्ध्वा मद्भक्तिसंयुतः ॥ १२ ॥

तेन सन्दर्शितविधिर्मामेवाराधयेत्सुधीः।
हृदये वाऽनले वार्चेत्प्रतिमादौ विभावसौ ॥ १३ ॥

शालग्रामशिलायां वा पूजयेन्मामतन्द्रितः।
प्रातःस्नानं प्रकुर्वीत प्रथमं देहशुद्धये ॥ १४ ॥

वेदतन्त्रोदितैर्मन्त्रैर्मृल्लेपनविधानतः ।
सन्ध्यादि कर्म यन्नित्यं तत्कुर्याद्विधिना बुधः ॥ १५ ॥

सङ्कल्पमादौ कुर्वीत सिद्ध्यर्थं कर्मणां सुधीः।
स्वगुरुं पूजयेद्भक्त्या मद्बुद्ध्या पूजको मम ॥ १६ ॥

शिलायां स्नपनं कुर्यात्प्रतिमासु प्रमार्जनम्।
प्रसिद्धैर्गन्धपुष्पाद्यैर्मत्पूजा सिद्धिदायिका ॥ १७ ॥

अमायिकोऽनुवृत्त्या मां पूजयेन्नियतव्रतः।
प्रतिमादिष्वलङ्कारः प्रियो मे कुलनन्दन ॥ १८ ॥

अग्नौ यजेत हविषा भास्करे स्थण्डिले यजेत्।
भक्तेनोपहृतं प्रीत्यै श्रद्धया मम वार्यपि ॥ १९ ॥

किं पुनर्भक्ष्यभोज्यादि गन्धपुष्पाक्षतादिकम्।
पूजाद्रव्याणि सर्वाणि सम्पाद्यैवं समारभेत् ॥ २० ॥

चैलाजिनकुशैः सम्यगासनं परिकल्पयेत्।
तत्रोपविश्य देवस्य सम्मुखे शुद्धमानसः ॥ २१ ॥

ततो न्यासं प्रकुर्वीत मातृकाबहिरान्तरम्।
केशवादि ततः कुर्यात्तत्त्वन्यासं ततः परम् ॥ २२ ॥

मन्मूर्तिपञ्जरन्यासं मन्त्रन्यासं ततो न्यसेत्।
प्रतिमादावपि तथा कुर्यान्नित्यमतन्द्रितः ॥ २३ ॥

कलशं स्वपुरो वामे क्षिपेत्पुष्पादि दक्षिणे।
अर्घ्यपाद्यप्रदानार्थं मधुपर्कार्थमेव च ॥ २४ ॥

तथैवाचमनार्थं तु न्यसेत्पात्रचतुष्टयम्।
हृत्पद्मे भानुविमले मत्कलां जीवसंज्ञिताम् ॥ २५ ॥

ध्यायेत्स्वदेहमखिलं तथा व्याप्तमरिन्दम।
तामेवावाहयेन्नित्यं प्रतिमादिषु मत्कलाम् ॥ २६ ॥

पाद्यार्घ्याचमनीयाद्यैः स्नानवस्त्रविभूषणैः।
यावच्छक्योपचारैर्वा त्वर्चयेन्माममायया ॥ २७ ॥

विभवे सति कर्पूरकुङ्कुमागरुचन्दनैः।
अर्चयेन्मन्त्रवन्नित्यं सुगन्धकुसुमैः शुभैः ॥ २८ ॥

दशावरणपूजां वै ह्यागमोक्तां प्रकारयेत्।
नीराजनैर्धूपदीपैर्नैवेद्यैर्बहुविस्तरैः ॥ २९ ॥

श्रद्धयोपहरेन्नित्यं श्रद्धाभुगहमीश्वरः।
होमं कुर्यात्प्रयत्नेन विधिना मन्त्रकोविदः ॥ ३० ॥

अगस्त्येनोक्तमार्गेण कुण्डेनागमवित्तमः।
जुहुयान्मूलमन्त्रेण पुंसूक्तेनाथवा बुधः ॥ ३१ ॥

अथवौपासनाग्नौ वा चरुणा हविषा तथा।
तप्तजाम्बूनदप्रख्यं दिव्याभरणभूषितम् ॥ ३२ ॥

ध्यायेदनलमध्यस्थं होमकाले सदा बुधः।
पार्षदेभ्यो बलिं दत्त्वा होमशेषं समापयेत् ॥ ३३ ॥

ततो जपं प्रकुर्वीत ध्यायेन्मां यतवाक् स्मरन्।
मुखवासं च ताम्बूलं दत्त्वा प्रीतिसमन्वितः ॥ ३४ ॥

मदर्थं नृत्यगीतादि स्तुतिपाठादि कारयेत्।
प्रणमेद्दण्डवद्भूमौ हृदये मां निधाय च ॥ ३५ ॥

शिरस्याधाय मद्गत्तं प्रसादं भावनामयम्।
पाणिभ्यां मत्पदे मूर्ध्नि गृहीत्वा भक्तिसंयुतः ॥ ३६ ॥

रक्ष मां घोरसंसारादित्युक्त्वा प्रणमेत्सुधीः।
उद्धासयेद्यथापूर्वं प्रत्यग्ज्योतिषि संस्मरन् ॥ ३७ ॥

एवमुक्तप्रकारेण पूजयेद्विधिवद्यदि।
इहामुत्र च संसिद्धिं प्राप्नोति मदनुग्रहात् ॥ ३८ ॥

मद्भक्तो यदि मामेवं पूजां चैव दिने दिने।
करोति मम सारूप्यं प्राप्नोत्येव न संशयः ॥ ३९ ॥

इदं रहस्यं परमं च पावनं
मयैव साक्षात्कथितं सनातनम्।
पठत्यजस्रं यदि वा शृणोति यः
स सर्वपूजाफलभाङ्ग संशयः ॥ ४० ॥

एवं परात्मा श्रीरामः क्रियायोगमनुत्तमम्।
पृष्ठः प्राह स्वभक्ताय शेषांशाय महात्मने ॥ ४१ ॥

॥ इति श्रीमदध्यात्मरामयणे उमामहेश्वरसंवादे कीष्किन्धाकाण्डे चतुर्थे सर्गे
तारायै रामस्य तत्त्वोपदेशः ॥

This stotra can be accessed in multiple scripts at:

http://stotrasamhita.net/wiki/Kriya_Yoga.

📄 generated on **November 15, 2025**

Downloaded from 🌐 <http://stotrasamhita.github.io> | 📖 StotraSamhita | Credits