॥ 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 सङ्क्षेपाद् यथावदनुपूर्वशः॥११॥

स्वगृह्योक्तप्रकारेण द्विजत्वं प्राप्य मानवः।
सकाशात् सद्गुरोर्मन्त्रं लब्ध्वा मद्भक्तिसंयुतः॥१२॥

तेन सन्दर्शितविधिर्मामेवाराधयेत् सुधीः।
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 पूजयेद् भक्त्या 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॥

ध्यायेत् स्वदेहमखिलं तया व्याप्तमरिन्दम।
तामेवावाहयेन्नित्यं प्रतिमादिषु मत्कलाम्॥२६॥

पाद्यार्घ्याचमनीयाद्यैः स्नानवस्त्रविभूषणैः।
यावच्छक्योपचारैर्वा त्वर्चयेन्मामममायया॥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॥

मदर्थे नृत्यगीतादि स्तुतिपाठादि कारयेत्।
प्रणमेद् दण्डवद्भूमौ हृदये मां निधाय च॥ ३५॥

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

रक्ष मां घोरसंसारादित्युक्त्वा प्रणमेत् सुधीः।
उद्वासयेद् यथापूर्वं 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 सर्वपूजाफलभाङ्न संशयः॥ ४०॥

एवं परात्मा श्रीरामः क्रियायोगमनुत्तमम्।
पृष्टः 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 May 9, 2026
Downloaded from http://stotrasamhita.github.io | StotraSamhita | Credits