# శ్రీ లలితా పరమేశ్వరీ దేవతా నిత్య పూజ

1. **గురుధ్యానమ**

   గురు మంత్ర దీక్ష ఉన్నచో గురుమంత్రాన్ని రెండు సార్లు లేదా క్రింది శ్లోకాన్ని రెండు సార్లు, గురు ముద్రతో గానీ, నమస్కార ముద్రతో గానీ పఠించాలి.

   **గురుర్బ్రహ్మ, గురుర్విష్ణుః, గురుర్దేవో మహేశ్వరః,**
   **గురుస్సాక్షాత్ పరబ్రహ్మ, తస్మైఓం శ్రీ గురవే నమః.**

2. **గణపతి ధ్యానము**

   నమస్కార ముద్రతో గణపతి మంత్ర దీక్ష ఉంటే గణపతి మంత్రాన్ని నాలుగు సార్లు, లేదా క్రింది శ్లోకాన్ని ఒకసారి పఠించాలి.

   **శుక్లాంబరధరం విష్ణుం, శశివర్ణం చతుర్భుజం,**
   **ప్రసన్న వదనం ధ్యాయేత్, సర్వ విఘ్నోపశాంతయే**

3. **ఆచమనము**

   **ఐం ఆత్మ తత్వాయ స్వాహా**
   **క్లీం విద్యా తత్వాయ స్వాహా**
   **సౌః శివ తత్వాయ స్వాహా**

   ఇప్పుడు ఈ క్రింది మంత్రాన్ని పఠిస్తూ నీటిని కుడి చేతిలో పోసుకుని, మధ్య వేలు, ఉంగరం వేలు మధ్య నుండి పళ్లెము లోనికి జార విడువ వలెను.(ఇలా చేసేటప్పుడు చేయి విదల్చడము వంటివి చేయకూడదు)
   ఐం క్లీం సౌః సర్వ తత్వేభ్యః స్వాహా

4. **ప్రాణాయామము**

   కుడి చేతి ఉంగరం వేలితో ఎడమ నాసికను మూసి, కుడి నాసిక ద్వారా ఊపిరి పీలుస్తూ, గాయత్రీ మంత్రాన్ని ఒకసారి
   ( ఓం భూర్భువస్వః తత్స వితుర్వరేణ్యం, భర్గో దేవస్య ధీమహీ, ధియోయోనః ప్రచోదయాత్) మననము చేసుకోవాలి.
   కుడి బొటన వేలితో కుడి నాసికను మూసి, ఊపిరిని బంధించి, గాయత్రీ మంత్రాన్ని రెండు సార్లు మననము చేసుకోవాలి.
   ఎడమ నాసికను తెరిచి, దాని ద్వారా ఊపిరిని బయటకు వదులుతూ,గాయత్రీ మంత్రాన్ని ఒకసార మననం చేసుకోవాలి.
   చివరగా, గాలిని పూర్తిగా బయటకు పంపిన తరువాత, ఊపిరిని బంధించి (ఉచ్ఛ్వాస, నిశ్వాసములు లేకుండా) గాయత్రీ మంత్రాన్ని ఒకసారి మననము చేసుకోవాలి.
   ఇదే విధముగా మరలా ఎడమ నాసిక ద్వారా ఊపిరి పీలుస్తూ పై ప్రక్రియను పునరుద్ధరించాలి. ఇది ఒక ప్రాణాయామము. ఇలా మూడు సార్లు చేసినచో, కొన్నాళ్లకు చైతన్యవంతమైన దివ్య శరీరము లభిస్తుందని శాస్త్రములు చెబుతున్నాయి.

5. సంకల్పము

కుడి చేతిలో పసుపు కలిపిన అక్షతలు తీసుకుని, గుప్పిట మూసి, ఎడమ అరచేయి మీద, కుడి గుప్పిటను ఉంచి, రెండింటినీ కలిపి కుడి తొడ మీద ఉంచుకొని, ఈ క్రింది సంకల్ప పాఠాన్ని చెప్పాలి.

మమ ఉపాత్త సమస్త దురిత క్షయ ద్వారా, శ్రీ లలితా పరమేశ్వరీ దేవతాముద్దిశ్య, శ్రీ లలితా పరమేశ్వరీ దేవతా అనుగ్రహ సిద్ధ్యర్థ్యం, యథా శక్తి, శ్రీ లలితా పరమేశ్వరీ దేవతా నిత్య పూజాం కరిష్యే.

పై మంత్రం చెప్పిన పిదప అక్షతలను నీటితో పాటు ఒక పళ్లెంలో విడిచి పెట్టాలి.

**ఐం హ్రీం శ్రీం యాదేవీ సర్వ భూతేషు వృత్తి రూపేణ సంస్థితా, నమస్తస్యై నమస్తస్యై నమస్తస్యై నమో నమః**

## షోడశోపచారములు

1. ధ్యానము

కుడి చేతిలోనికి అక్షతలు తీసుకుని,

"ఐం హ్రీం శ్రీం యాదేవీ సర్వ భూతేషు వృత్తి రూపేణ సంస్థితా, నమస్తస్యై నమస్తస్యై నమస్తస్యై నమో నమః

శ్రీ లలితా పరమేశ్వరీ దేవతాయైనమః ధ్యాయామి"

అని చెబుతూ అమ్మవారి చిత్రము పైన అక్షతలు ఉంచవలెను.

2. ఆవాహనము

కుడి చేతిలోనికి అక్షతలు తీసుకుని

"ఐం హ్రీం శ్రీం యాదేవీ సర్వ భూతేషు వృత్తి రూపేణ సంస్థితా, నమస్తస్యై నమస్తస్యై నమస్తస్యై నమో నమః

శ్రీ లలితా పరమేశ్వరీ దేవతాయై నమః ఆవాహయామి"

అని చెబుతూ, అమ్మవారి చిత్రము పైన అక్షతలు ఉంచవలెను.

3. ఆసనము

కుడి చేతిలోనికి అక్షతలు తీసుకుని,

"ఐం హ్రీం శ్రీం యాదేవీ సర్వ భూతేషు వృత్తి రూపేణ సంస్థితా, నమస్తస్యై నమస్తస్యై నమస్తస్యై నమో నమః

శ్రీ లలితా పరమేశ్వరీ దేవతాయై నమః నవరత్న ఖచిత సింహాసనం సమర్పయామి"

అని చెబుతూ అమ్మవారి చిత్రము మీద అక్షతలు ఉంచవలెను.

4. పాద్యము

అమ్మవారి పాదములు కడుగుతున్నట్లు భావన చేస్తూ,

"ఐం హ్రీం శ్రీం యాదేవీ సర్వ భూతేషు వృత్తి రూపేణ సంస్థితా, నమస్తస్యై నమస్తస్యై నమస్తస్యై నమో నమః శ్రీ లలితా పరమేశ్వరీ దేవతాయై నమః పాద్యం సమర్పయామి"

అని చెబుతూ, అమ్మవారి చిత్రము పైన, పుష్పముతో నీరు చల్లవలెను.

5. అర్ఘ్యము

అమ్మవారి హస్తములు కడుగుతున్నట్లు భావన చేస్తూ,

"ఐం హ్రీం శ్రీం యాదేవీ సర్వ భూతేషు వృత్తి రూపేణ సంస్థితా, నమస్తస్యై నమస్తస్యై నమస్తస్యై నమో నమః శ్రీ లలితా పరమేశ్వరీ దేవతాయై నమః అర్ఘ్యం సమర్పయామి"

అని చెబుతూ, అమ్మవారి చిత్రము పైన పుష్పముతో నీరు చల్లవలెను.

6. ఆచమనము

అమ్మవారికి జలము తాగిస్తున్నట్లు భావన చేస్తూ,

**"ఐం హ్రీం శ్రీం యాదేవీ సర్వ భూతేషు వృత్తి రూపేణ సంస్థితా, నమస్తస్యై నమస్తస్యై నమస్తస్యై నమో నమః శ్రీ లలితా పరమేశ్వరీ దేవతాయై నమః ఆచమనం సమర్పయామి"**

అని చెబుతూ, ఉద్ధరిణతో నీటిని అమ్మవారి చిత్రమునకు చూపించి, ఆ జలమును మీరు స్వీకరించవలెను.

7. స్నానము

అమ్మవారికి స్నానము చేయిస్తున్నట్లు భావన చేస్తూ,

**"ఐం హ్రీం శ్రీం యాదేవీ సర్వ భూతేషు వృత్తి రూపేణ సంస్థితా, నమస్తస్యై నమస్తస్యై నమస్తస్యై నమో నమః శ్రీ లలితా పరమేశ్వరీ దేవతాయై నమః స్నపయామి"**

అని చెబుతూ, అమ్మవారి చిత్రము పైన, పుష్పముతో, నీరు లేదా పంచామృతమును చల్లుతూ, **"ఐం హ్రీం శ్రీం యాదేవీ సర్వ భూతేషు వృత్తి రూపేణ సంస్థితా, నమస్తస్యై నమస్తస్యై నమస్తస్యై నమో నమః శ్రీ లలితా పరమేశ్వరీ దేవాతయై నమః "**

అను మంత్రమును 15 సార్లు జపించవలెను.

( పంచామృతము – ఆవు పాలు, ఆవు పెరుగు, ఆవు నెయ్యి, తేనె, మరియు చక్కెరల మిశ్రమము)

8. వస్త్రము

అమ్మవారికి వస్త్రము సమర్పిస్తున్నట్లు భావన చేస్తూ, కుడి చేతిలోకి పుష్పము లేదా అక్షతలు తీసుకుని

**"ఐం హ్రీం శ్రీం యాదేవీ సర్వ భూతేషు వృత్తి రూపేణ సంస్థితా, నమస్తస్యై నమస్తస్యై నమస్తస్యై నమో నమః శ్రీ లలితా పరమేశ్వరీ దేవతాయై నమః వస్త్రం సమర్పయామి / వస్త్రార్థం పుష్పం / అక్షతాన్ సమర్పయామి"**

అని చెబుతూ, ఆ పుష్పమును అమ్మవారి చిత్రము పైన ఉంచవలెను.

9. ఆభరణము

అమ్మవారికి ఆభరణములు సమర్పిస్తున్నట్లు భావన చేస్తూ, కుడిచేతిలోనికి పుష్పము లేదా అక్షతలు తీసుకుని,

**"ఐం హ్రీం శ్రీం యాదేవీ సర్వ భూతేషు వృత్తి రూపేణ సంస్థితా, నమస్తస్యై నమస్తస్యై నమస్తస్యై నమో నమః శ్రీ లలితా పరమేశ్వరీ దేవతాయై నమః ఆభరణార్థే పుష్పం / అక్షతాన్ సమర్పయామి"**

అని చెబుతూ ఆ పుష్పము లేదా అక్షతలను అమ్మవారి చిత్రము పైన ఉంచవలెను.

10. గంధము

అమ్మవారి మెడకు గంధము పూస్తున్నట్లు భావన చేస్తూ, పుష్పముతో గంధము తీసుకుని,

**"ఐం హ్రీం శ్రీం యాదేవీ సర్వ భూతేషు వృత్తి రూపేణ సంస్థితా, నమస్తస్యై నమస్తస్యై నమస్తస్యై నమో నమః శ్రీ లలితా పరమేశ్వరీ దేవతాయై నమః గంధం సమర్పయామి"**

అని చెబుతూ, అమ్మవారి చిత్రము పైన గంధము సమర్పించవలెను.

## 11. కుంకుమ

అమ్మవారికి కుంకుమ సమర్పించినట్లు భావన చేస్తూ,

**"ఐం హ్రీం శ్రీం యాదేవీ సర్వ భూతేషు వృత్తి రూపేణ సంస్థితా, నమస్తస్యై నమస్తస్యై నమస్తస్యై నమో నమః శ్రీ లలితా పరమేశ్వరీ దేవతాయై నమః కుంకుమం సమర్పయామి"**

అని చెబుతూ, అమ్మవారి చిత్రము పైన కుంకుమ సమర్పించవలెను.

ఇక్కడ పువ్వులు లేదా అక్షతలతో అమ్మవారికి పూజ చేయవలెను. పూజలో భాగంగా,శ్రీ లలితా పరమేశ్వరీ అష్టోత్తరము లేదా శ్రీ శాకంబరీ అష్టోత్తరము చదువవచ్చును.

## 12. ధూపము

అగరువత్తి వెలిగించి, జ్వాల ఆపివేసి,

**"ఐం హ్రీం శ్రీం యాదేవీ సర్వ భూతేషు వృత్తి రూపేణ సంస్థితా, నమస్తస్యై నమస్తస్యై నమస్తస్యై నమో నమః శ్రీ లలితా పరమేశ్వరీ దేవతాయై నమః ధూపమాఘ్రాపయామి"**

అని చెబుతూ, అమ్మవారికి ధూపం చూపించవలెను.

## 13. దీపము

దీపమును చేతిలోనికి తీసుకుని, హృదయ స్థానము కంటే పైకి ఉండేటట్లుగా పట్టుకుని,

**"ఐం హ్రీం శ్రీం యాదేవీ సర్వ భూతేషు వృత్తి రూపేణ సంస్థితా, నమస్తస్యై నమస్తస్యై నమస్తస్యై నమో నమః శ్రీ లలితా పరమేశ్వరీ దేవతాయై నమః దీపం సమర్పయామి"**

అని చెబుతూ, అమ్మవారికి దీపం చూపించవలెను.

## 14. నైవేద్యము

ఒక పళ్లెములో పళ్లు / పక్వాన్నములు (అప్పుడే వండిన పదార్థములు) నైవేద్యముగా ఉంచి, ఆ పళ్లెము చుట్టూ ప్రదక్షిణంగా (ఎడమ వైపు నుండి కుడివైపుకు) నీరు చల్లుతూ, క్రింద ఇవ్వబడిన మంత్రమును చెప్పవలెను.

**ఓం భూర్భువస్సువః తత్సవితుర్వరేణ్యం భర్గోదేవస్య ధీమహి ధియోయోనః ప్రచోదయాత్**

**ఓం ఆపోజ్యోతి రసోమృతం బ్రహ్మ భూర్భువస్సువరోం**

తరువాత, అమృతమస్తు అని చెబుతూ, నైవేద్యంపైన ఒక చుక్క నీటిని చల్లవలెను.

తరువాత నైవేద్యం చుట్టూ నీటిని చల్లుతూ క్రింది మంత్రమును చెప్పవలెను

**అమృతో పస్తరణమసి, సత్యంత వర్తేన పరిషించామి** (పగటి పూట నైవేద్యం పెట్టేటప్పుడు)

**అమృతో పస్తరణమసి, ఋతంతాత్వర్తేన పరిషించామి** (రాత్రి పూట నైవేద్యం పెట్టేటప్పుడు)

**"ఐం హ్రీం శ్రీం యాదేవీ సర్వ భూతేషు వృత్తి రూపేణ సంస్థితా, నమస్తస్యై నమస్తస్యై నమస్తస్యై నమో నమః శ్రీ లలితా పరమేశ్వరీ దేవతాయై నమః నైవేద్యం సమర్పయామి"**

అని చెప్పి, తరువాత క్రింది మంత్రములను చదువుతూ, ఆరు సార్లు అమ్మవారికి నైవేద్యమును సమర్పించవలెను.

ఓం ప్రాణాయ స్వాహా

ఓం అపానాయ స్వాహా

ఓం వ్యానాయ స్వాహా

ఓం ఉదానాయ స్వాహా

ఓం సమానాయ స్వాహా

ఓం బ్రహ్మణే స్వాహా

ఇలా నైవేద్యం సమర్పించిన తరువాత, అమ్మవారికి నీరు త్రాగటానికి ఇస్తున్నట్లు భావన చేస్తూ, ఒక ఉద్ధరిణతో నీటిని తీసుకుని,

మధ్యే మధ్యే పానీయం సమర్పయామి అని చెబుతూ, ఉద్ధరిణ లోని నీటిని అమ్మవారికి చూపించి, ఆ జలమును మీరు స్వీకరించవలెను.

- ❖ తరువాత, పళ్లెం చుట్టూ అప్రదక్షిణంగా (కుడి వైపు నుండి ఎడమ వైపుకు) నీటిని చల్లుతూ, అమృతాపిధానమసి ఉత్తరాపోశనం సమర్పయామి అని చెప్పవలెను.
- ❖ అమ్మవారి చేతులు కడుగుతున్నట్లు భావిస్తూ, హస్తౌ ప్రక్షాళయామి అని చెబుతూ, ఉద్ధరిణతో నీటిని అమ్మవారికి చూపించి, పళ్లెములో విడువవలెను.
- ❖ అమ్మవారి కాళ్లు కడుగుతున్నట్లు భావిస్తూ, పాదౌ ప్రక్షాళయామి అని చెబుతూ, ఉద్ధరిణతో నీటిని అమ్మవారికి చూపించి, పళ్లెములో విడువవలెను.
- ❖ అమ్మవారికి త్రాగటానికి నీరు ఇస్తున్నట్లుగా భావిస్తూ, ఆచమనీయం సమర్పయామి అని చెబుతూ, ఉద్ధరిణతో నీటిని అమ్మవారికి చూపించి, పళ్లెములో విడువవలెను.

## 15. మంత్ర పుష్పము

పుష్పములు లేదా అక్షతలు చేతిలోనికి తీసుకుని,

ఓం కాత్యాయనాయ విద్మహే కన్యకుమారి ధీమహీ, తన్నో దుర్గిః ప్రచోదయాత్

ఓం కుల కుమారి విద్మహే మంత్రకోటి సుధీమహీ, తన్నః కౌళీ ప్రచోదయాత్

ఓం త్రిపుర సుందరీ విద్మహే పీఠ కామినీ ధీమహీ, తన్న క్లిన్నే ప్రచోదయాత్

"ఐం హ్రీం శ్రీం యాదేవీ సర్వ భూతేషు వృత్తి రూపేణ సంస్థితా, నమస్తస్యై నమస్తస్యై నమస్తస్యై నమో నమః శ్రీ లలితా పరమేశ్వరీ దేవతాయై నమః మంత్రపుష్పం సమర్పయామి"

అని చెప్పి తరువాత ఆ పుష్పములు లేదా అక్షతలను స్వామివారి చిత్రముపైన ఉంచవలెను.

## 16. నీరాజనము

హారతి కర్పూరం వెలిగించి అమ్మవారికి చూపిస్తూ క్రింది మంత్రములను చెప్పవలెను.

**"ఐం హ్రీం శ్రీం యాదేవీ సర్వ భూతేషు వృత్తి రూపేణ సంస్థితా, నమస్తస్యై నమస్తస్యై నమస్తస్యై నమో నమః శ్రీ లలితా పరమేశ్వరీ దేవతాయై నమః నీరాజనం సమర్పయామి"**

- ఇక్కడ హారతి పాట పాడవచ్చును.
- తరువాత పళ్లెములో ఒక చుక్క నీటిని విడువ వలెను.
- హారతి యొక్క ఉష్ణాన్ని (వేడిని) రెండు చేతులతోటి కళ్లకు అద్దుకుంటూ,"రక్షాం ధారయామి" అని చెప్పవలెను.
- చివరిగా, కుడి చేతిలోనికి అక్షతలు తీసుకుని, ఆ అక్షతల పైనుండి సన్నని ధార వలె నీటిని పోయాలి. నీరు మరియు అక్షతలు – మధ్య వేలు మరియు ఉంగరం వేళ్లమధ్య మార్గం ద్వారా ఒక పళ్లెం లోకి ప్రవహించాలి. ఇలా చేస్తూ క్రింది మంత్రం చెప్పాలి.

**"మంత్ర హీనం, క్రియా హీనం, భక్తి హీనం, శ్రద్ధా హీనం, ద్రవ్య హీనం పరమేశ్వరా, యత్ పూజితం మయా దేవ పరిపూర్ణం తదస్తుతే. మయా కృత శ్రీ లలితా పరమేశ్వరీ దేవతా నిత్య పూజా ఫలం సర్వం శ్రీ లలితా పరమేశ్వరీ దేవతా అర్పణమస్తు."**

- **ఓం పూర్ణమదః పూర్ణమిదం పూర్ణాత్ పూర్ణముదచ్యతే, పూర్ణస్య పూర్ణమాదాయ పూర్ణమేవా అవశిష్యతే**

  **ఓం శాంతిః శాంతిః శాంతిః**