Sri Vidya Shodashi Tripurasundari Mahavidya Sadhana and Puja Vidhi

॥ दैनिक पुजा पद्धति ॥

पूजा प्रारम्भ करने से पूर्व स्नानादि से निवृत हो कर लाल आसन पर बैठकर शिखा बन्धन कर तिलक धारण करे, फ़िर आचमन करे ॥

॥ आचमन ॥

ॐ केशवाय नम: । ॐ नारायणाय नम: । ॐ माधवाय नम: ॥ इन तीनो मंत्रो से आचमन करके ॐ हृषीकेशाय नम: बोल कर हस्त प्रक्षालन करें ॥

॥ मार्जन ॥

ॐ अपवित्र: पवित्रो वा सर्वावास्थां गतोऽपि वा,

य: स्मरेत् पुण्डरीकाक्षं स बाह्याभ्यन्तर: शुचि: ॥

उपर्युक्त मन्त्र पढते हुए अपने शरीर व पूजन सामग्री पर जल छिड़के । फिर निम्नलिखित मन्त्र पढ़कर आसन पर जल छिड़के---

ॐ पृथ्वि! त्वया धृता लोका देवि! त्वं विष्णुना धृता ।

त्वं च धारय मां नित्यं! पवित्रं कुरु चाऽसनम् ॥

DR.RUPNATHJI(DR.RUPAK NATH)

॥ प्राणायाम ॥

साधक को चाहिये कि वह १ : ८ : ४ के अनुपात से अनुलोम विलोम प्राणायाम मूल मन्त्र से करें। अर्थात एक मूल मन्त्र से पूरक, (सांस अन्दर खींचना) आठ मन्त्रों से कुम्भक (वायु रोकना) व चार मन्त्रो से रेचक (सांस छोड़ना) करें। यह क्रम जितना अधिक से अधिक किया जाये, उतना ही अच्छा है।
“प्रयोगपारिजात” मे कहा गया है कि—

> “यथा पर्वतधातूनां दोषन् हरित पावक: ।
>
> एवमन्तर्गतं पापं प्राणायामेन दह्यते ॥”

अर्थात पर्वत से निकले हुए धातुओं का मल जैसे अग्नि से जल जाता है। वैसे ही प्राणायाम से आन्तरिक पाप जल जाते हैं ॥

॥ संकल्प ॥

DR.RUPNATHJI(DR.RUPAK NATH)

अब साधक संकल्प करें (निष्काम)

ॐ तत्सद्य: परमात्मने विष्णोराज्ञया प्रवर्तमानस्य ______ संवत्सरस्य् श्री श्वेत वाराह कल्पे जम्बू द्वीपे भरतखण्डे ________प्रदेशे________नगरे ________ क्षेत्रे _______ब्लाके _________ऋतु _____मासे _______पक्षे _____तिथौ _________वासरे अहं ________गोत्रोत्पन्न:________नाम्ने श्री त्रिपुराम्बाया: प्रसादसिद्धि द्वारा मम् सर्वाभिष्ट सिद्धयर्थे यथा शक्ति यथा ज्ञानेन यथा सम्भावितोपचार द्रव्यै: साङ्गवर्णै: श्री भगवती त्रिपुर सपर्या करिष्ये। (यदि सकाम संकल्प करना हो तो सर्वाभिष्ट सिद्धर्थे की जगह मन्तव्य बोल दें। फिर हाथ मे लिया हुआ जल जमीन पर छोड़ दें।) इसके उपरान्त विनियोग करें।

विनियोग :-

अस्य श्री पञ्चदशी महामन्त्रस्य: आनन्द भैरव ऋषि, अनुष्टुप छन्द: क ए ई ल ह्लीं नम: बीजं, ह्लीं नम: शक्ति:, क्लीं कीलकाय् नम: विनियोग: ॥ हाथ मे लिया हुआ जल पृथ्वी पर छोड़ दें ॥ इसके उपरान्त न्यास करें-

अङ्गन्यास / अंगन्यास

आनन्द भैरवाय नम: शिरसि । (दाहिने हाथ से सर का स्पर्श करें) ॥

अनुष्टुप छन्दसे नम: मुखे । (दाहिने हाथ से मुख का स्पर्श करें) ॥

क ए ई ल ह्लीं नम: नाभौ । (दाहिने हाथ से नाभि का स्पर्श करें) ॥

ह स क ह ल ह्लीं नम: गुह्ये । (दाहिने हाथ से गुह्य का स्पर्श करें) ॥

स क ल ह्लीं नम: सर्वाङ्गे (दाहिने हाथ से पूरे शरीर का स्पर्श करें) ॥

करन्यास

क ए ई ल ह्लीं अंगुष्ठाभ्यां नम:

ह स क ह ल ह्लीं तर्जनीभ्यां नम:

स क ल ह्लीं मध्यमाभ्यां नम:

क ए ई ल ह्लीं अनामिकाभ्यां नम:

ह स क ह ल ह्लीं कनिष्ठिकाभ्यां नम:

स क ल ह्लीं करतलकरपृष्ठाभ्यां नम:

हृद्यादिन्यास

क ए ई ल ह्लीं हृद्याय नम:

ह स क ह ल ह्लीं शिरसे स्वाहा:

स क ल ह्लीं शिखायै वषट्

DR.RUPNATHJI(DR.RUPAK NATH)

क ए ई ल ह्रीं कवचाय् हुम

ह स क ह ल ह्रीं नेत्र त्रयाय वौषट्

स क ल ह्रीं अस्त्राय फट्

ध्यान

बालार्क मण्डलाभासां चतुर्बाहुं त्रिलोचनम् । पाशांकुशशरं चापं धारयन्तीं शिवां भजें ॥

अथवा

वन्दे मातरम् अम्बिकां भगवती वाणी रमा सेविताम् ।

कल्याणीं कमनीय कल्पलतिकां कैवल्यनाथप्रियाम् ॥

वेदान्त प्रतिपाद्य मानविभाम् विद्वमनोरञ्जनीम् ।

श्री चक्रांकित रत्नपीठ नीलयां श्रीराजराजेशवरीम् ॥

भगवती त्रिपुराम्बा का ध्यान करने के उपरान्त कमलगट्टे की माला से निम्नलिखित मन्त्र का जप यथाशक्ति करें । इस मन्त्रराज का जप स्फटिक अथवा रुद्राक्ष की माला से भी करा जा सकता है ॥

पञ्चदशी मन्त्र ॐ ऐं ह्रीं श्रीं क ए ई ल ह्रीं ह स क ह ल ह्रीं स क ल ह्रीं ॥

(जिस साधक की पञ्चदशी मंत्र की दीक्षा नही है वह उपरोक्त न्यास न करके बालाषड्ग से न्यास करें)

ऐं हृद्याय नम:

क्लीं शिरसे स्वाहा

सौ: शिखायै वषट्

ऐं कवचाय हुम्

DR.RUPNATHJI(DR.RUPAK NATH)

क्लीं नेत्र त्रयाय वौषट्

सौ: अस्त्राय फट्

बाला मन्त्र - ऐं क्लीं सौ:

इस प्रकार के यथाशक्ति जप करने के उपरान्त अपने द्वारा की गयी पूजा व जप भगवती के बांये हाथ मे समर्पित करते हुए निम्नलिखित मन्त्र का उच्चारण करते हुए जल को छोड दें

“गुह्यातिगुह्यगोप्त्री त्वं गृहाणास्मत्कृतं जपं सिद्धिर्भवतु में देवि! त्वत्प्रसादात महेशवरी”॥

DR.RUPNATHJI(DR.RUPAK NATH)