Sri Vidya Shodashi Tripurasundari Mahavidya Sadhana and Puja Vidhi

Shri Yogeshwaranand Ji

+919917325788, +919675778193

shaktisadhna@yahoo.com

www.anusthanokarehasya.com

www.baglamukhi.info

॥ 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 ॥

॥ 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 ॥

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 _____गोत्रोत्पन्नः_____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 ह्रीं नम: बीजं, ह्रीं 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 ह्रीं नम: नाभौ । (दाहिने हाथ से नाभि का स्पर्श करें) ॥

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

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

करन्यास

क ए ई ल ह्रीं अंगुष्ठाभ्यां नम:

ह स क ह ल ह्रीं तर्जनीभ्यां नम:

स क ल ह्रीं मध्यमाभ्यां नम:

क ए ई ल ह्रीं अनामिकाभ्यां नम:

ह स क ह ल ह्रीं कनिष्ठिकाभ्यां नम:

स क ल ह्रीं करतलकरपृष्ठाभ्यां नम:

हृद्यादिन्यास

क ए ई ल ह्रीं हृद्याय नम:

ह स क ह ल ह्रीं शिरसे स्वाहा:

स क ल ह्रीं शिखायै वषट्

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 यथा शक्ति 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

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"॥

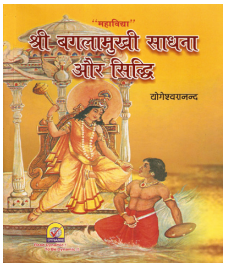
Shri Yogeshwaranand Ji
+919917325788, +919675778193
shaktisadhna@yahoo.com
www.anusthanokarehasya.com
www.baglamukhi.info

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

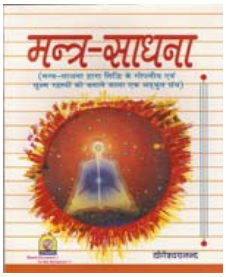
yourself and your friends. For registration email me at shaktisadhna@yahoo.com. Thanks

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

1. Mahavidya Shri Baglamukhi Sadhana Aur Siddhi



2. **Mantra Sadhana**



3. **Shodashi Mahavidya** (Tripursundari Sadhana)