
Shri Lalita Upanishat

श्रीललितीरूपनिषत्

Document Information



Text title : lalitopaniShat with Hindi and English translation

File name : lalitopaniShatsArtha.itx

Category : upanishhat, dashamahAvidyA, devii, lalitA, devI

Location : doc_upanishhat

Transliterated by : anonymous456an at gmail.com

Proofread by : anonymous456an at gmail.com

Translated by : anonymous456an at gmail.com

Latest update : June 18, 2017

Send corrections to : sanskrit@cheerful.com

This text is prepared by volunteers and is to be used for personal study and research. The file is not to be copied or reposted without permission, for promotion of any website or individuals or for commercial purpose.

Please help to maintain respect for volunteer spirit.

Please note that proofreading is done using Devanagari version and other language/scripts are generated using **sanscript**.

November 22, 2022

sanskritdocuments.org

ಶ್ರೀಲಲಿತೋಪನಿಷತ್



The Shree Lalita Upanishat is a most divine Upanishat dedicated to the Supreme Goddess Shri Lalita. It beautifully describes the Human Body as the Shri-Chakra. The various parts of Human Body are the various parts of Shri-Chakra (16 outer petals, 8 inner petals, 14 triangles, 10 outer triangles, 10 inner triangles, 8 inner triangles, and the middle most triangle et cetera). The various practices (that are done by human body) are the Shodasha Upachara Poojanam of Shri-Yantra and the Deity, and other worship rituals. Thus, one can perform the worship of Shri-Yantra and Shri Lalita Parameshvari by one's body itself. The Upanishat also has a lot of beautiful and esoteric meanings. This Upanishat gives divine knowledge of Supreme Brahma.

.. ಶ್ರೀಲಲಿತೋಪನಿಷತ್ ..

.. ಶ್ರೀಲಲಿತಾತ್ರಿಪುರಸುಂದರ್ಯ್ಯೋ ನಮಃ ..

ಓಂ ಪರಮಕಾರಣಭೂತಾ ಶಕ್ತಿಃ ಕೇನ ನವಚಕ್ರರೂಪೋ ದೇಹಃ .

ನವಚಕ್ರಶಕ್ತಿಮಯಂ ಶ್ರೀಚಕ್ರಂ . ಪುರುಷಾರ್ಥಾಃ ಸಾಗರಾಃ . ದೇಹೋ ನವರತ್ನೇ ದ್ವೀಪಃ . ಆಧಾರನವಕಮುದ್ರಾಃ ಶಕ್ತಯಃ . ತ್ವಗಾದಿಸಪ್ತಧಾತುಭಿರನೇಕೈಃ

ಸಂಯುಕ್ತಾಃ ಸಂಕಲ್ಪಾಃ ಕಲ್ಪತರವಃ . ತೇಜಃ ಕಲ್ಪಕೋದ್ಯಾನಂ ..

ರಸನಯಾ ಭಾಸಮಾನಾ ಮಧುರಾಮ್ಲತಿಕ್ತಕಟುಕಷಾಯಲವಣರಸಾಃ ಷಡ್ರಸಾಃ .

ಕ್ರಿಯಾಶಕ್ತಿಃ ಪೀಠಂ ಕುಂಡಲಿನೀ ಜ್ಞಾನಶಕ್ತಿರಹಮಿಚ್ಛಾಶಕ್ತಿಃ .

ಮಹಾತ್ರಿಪುರಸುಂದರೀ ಜ್ಞಾತಾ ಹೋತಾ . ಜ್ಞಾನಮರ್ಘ್ಯಂ ಜ್ಞೇಯಂ ಹವಿಃ

ಜ್ಞಾತೃಜ್ಞಾನಜ್ಞೇಯಾನಾಂ ನಮೋಭೇದಭಾವನಂ ಶ್ರೀಚಕ್ರಪೂಜನಂ ..

ನಿಯತಿಸಹಿತಶೃಂಗಾರಾದಯೋ ನವರಸಾಃ . ಅಣಿಮಾದಯಃ

ಕಾಮಕ್ರೋಧಲೋಭಮೋಹಮದಮಾತ್ಸರ್ಯಪುಣ್ಯಪಾಪಮಯಾ

ಬ್ರಾಹ್ಮ್ಯದಯೋಽಷ್ಟಶಕ್ತಯಃ . ಆಧಾರನವಕಮುದ್ರಾ ಶಕ್ತಯಃ .

ಪೃಥ್ವ್ಯಪ್ತೇಜೋವಾಯ್ವಾಕಾಶಶ್ಶೋತ್ರತ್ವಕ್ಷುಕ್ಷುರ್ಜಿಹ್ವಾ-
 ಪ್ರಾಣವಾಕ್ಪಾಣಿಪಾದಪಾಯೂಪಸ್ಥಮನೋವಿಕಾರಾಃ ಷೋಡಶಶಕ್ತಯಃ .
 ವಚನಾದಾನಗಮನವಿಸರ್ಗಾನಂದಾದಾನೋವಾದಾನೋಪೇಕ್ಷಾ-
 ಬುದ್ಧಯೋಽನಂಗಕುಸುಮಾದಿಶಕ್ತಯೋಽಷ್ಟೈಃ .
 ಅಲಂಬುಷಾಕುಹೂವಿಶ್ವೋದರೀವರುಣಾಹಸ್ತಿಜಿಹ್ವಾಯಶಸ್ತಿನೀ-
 ಗಾಂಧಾರೀಪೂಷಾಸರಸ್ವತೀಡಾಪಿಂಗಲಾಸುಷುಮ್ನಾ
 ಚೇತಿ ಚತುರ್ದಶನಾಡಯಃ ಸರ್ವಸಂಕ್ಷೋಭಿಣ್ಯಾದಿಚತುರ್ದಶಾರದೇವತಾಃ ..
 ಪ್ರಾಣಾಪಾನವ್ಯಾನೋದಾನಸಮಾನನಾಗಕೂರ್ಮಕೃಕಲದೇವದತ್ತಧನಂಜಯಾ
 ದಶವಾಯವಃ ಸರ್ವಸಿದ್ಧಿಪ್ರದಾದಿ ಬಹಿರ್ದಶಾರದೇವತಾಃ .
 ಏತದ್ವಾಯುದಶಕಸಂಸರ್ಗೋಪಾಧಿಭೇದೇನ
 ರೇಚಕಪೂರಕಪೋಷಕದಾಹಕಾಲ್ಪಾವಕಾಮೃತಮಿತಿ ಪ್ರಾಣಃ
 ಸಂಖ್ಯತ್ವೇನ ಪಂಚವಿದೋಽಸ್ತಿ . ಜಠರಾಗ್ನಿರ್ಮನುಷ್ಯಾಣಾಂ ಮೋಹಕೋ
 ಭಕ್ಷ್ಯಭೋಜ್ಯಲೇಹ್ಯಚೋಷ್ಯಾತ್ಮಕಂ ಚತುರ್ವಿಧಮನ್ನಂ ಪಾಚಯತಿ . ತದಾ
 ಕಾಶವಾನ್ಸಕಲಾಃ ಸರ್ವಜ್ಞತ್ವಾದ್ಯಂತರ್ದಶಾರದೇವತಾಃ ..
 ಶೀತೋಷ್ಣಸುಖದುಃಖೇಚ್ಛಾಸತ್ವರಜಸ್ತಮೋಗುಣಾದಯ ವಶಿನ್ಯಾದಿಶಕ್ತಯೋಽಷ್ಟೈಃ

ಶಬ್ದಸ್ಪರ್ಶರೂಪರಸಗಂಧಾಃ ಪಂಚತನ್ಮಾತ್ರಾಃ ಪಂಚಪುಷ್ಪಬಾಣಾ
 ಮನ ಇಕ್ಷುಧನುರ್ವಲ್ಯೋ ಬಾಣೋ ರಾಗಃ ಪಾಶೋ ದ್ವೇಷೋಽಜ್ಞುಶಃ .
 ಅವ್ಯಕ್ತಮಹತ್ತತ್ತ್ವಾ ಹಂಕಾರಕಾಮೇಶ್ವರೀವಜ್ರೇಶ್ವರೀ-
 ಭಗಮಾಲಿನ್ಯೋಽನ್ತಸ್ತಿ ಕೋಣಾಗ್ರದೇವತಾಃ ..
 ಪಂಚದಶತಿಥಿರೂಪೇಣ ಕಾಲಸ್ಯ ಪರಿಣಾಮಾವಲೋಕನಪಂಚದಶನಿತ್ಯಾಃ
 ಶುದ್ಧಾನುರುಪಾಧಿದೇವತಾಃ . ನಿರುಪಾಧಿಸಾರ್ವದೇವಕಾಮೇಶ್ವರೀ ಸದಾಽಽನಂದಪೂರ್ಣಾ

ಸ್ವಾತ್ಮೈಕ್ಯೈಕ್ಯರೂಪಲಲಿತಾಕಾಮೇಶ್ವರೀ ಸದಾಽಽನಂದಘನಪೂರ್ಣಾ ಸ್ವಾತ್ಮೈಕ್ಯೈಕ್ಯರೂಪಾ
 ದೇವತಾ ಲಲಿತಾಮಿತಿ ..

ನಾಹಿತ್ಯಕರಣಂ ಸತ್ತ್ವಂ . ಕರ್ತೃವ್ಯಮಕರ್ತೃವ್ಯಮಿತಿ ಭಾವನಾಮುಕ್ತಾ ಉಪಚಾರಾಃ

ಅಹಂ ತ್ವಮಸ್ತಿ ನಾಸ್ತಿ ಕರ್ತೃವ್ಯಾಕರ್ತೃವ್ಯಮುಪಾಸಿತವ್ಯಾನುಪಾಸಿತವ್ಯಮಿತಿ
 ವಿಕಲ್ಪನಾ .

ಮನೋವಿಲಾಪನಂ ಹೋಮಃ ..

ಬಾಹ್ಯಾಭ್ಯಂತರಕರಣಾನಾಂ ರೂಪಗ್ರಹಣಯೋಗ್ಯತಾಸ್ತೀತ್ಯಾವಾಹನಂ .

ತಸ್ಯ ಬಾಹ್ಯಾಭ್ಯಂತರಕರಣಾನಾಮೇಕರೂಪವಿಷಯಗ್ರಹಣಮಾಸನಂ .

ರಕ್ತಶುಕ್ಲಪದ್ಮಕೀಕರಣಂ ಪಾದ್ಯಂ .

ಉಜ್ಜ್ವಲದಾಮೋದಾಽಽನಂದಾತ್ನಾನಂದನಮರ್ಘ್ಯಂ . ಸ್ವಚ್ಛಾಸ್ವತಃ

ಶಕ್ತಿರಿತ್ಯಾಚಮನಂ . ಚಿಚ್ಚಂದ್ರಮಯೀಸ್ಮರಣಂ ಸ್ನಾನಂ .

ಚಿದಗ್ನಿಸ್ವರೂಪಪರಮಾನಂದಶಕ್ತಿಸ್ಮರಣಂ ವಸ್ತ್ರಂ . ಪ್ರತ್ಯೇಕಂ

ಸಪ್ತವಿಂಶತಿಧಾಭಿನ್ನತ್ವೇನ ಇಚ್ಛಾಕ್ರಿಯಾತ್ಮಕಬ್ರಹ್ಮಗ್ರಂಥಿಮಯೀ

ಸತಂತುಬ್ರಹ್ಮನಾಡೀ ಬ್ರಹ್ಮಸೂತ್ರಂ ಸವ್ಯಾತಿರಿಕ್ತವಸ್ತ್ರಂ . ಸಂಗರಹಿತಂ

ಸ್ಮರಣಂ ವಿಭೂಷಣಂ . ಸ್ವಚ್ಚಂದಪರಿಪೂರ್ಣಸ್ಮರಣಂ ಗಂಧಃ .

ಸಮಸ್ತವಿಷಯಾಣಾಂ ಮನಃಸ್ಥೈರ್ಯೇಣಾನುಸಂಧಾನಂ ಕುಸುಮಂ .

ತೇಷಾಮೇವ ಸರ್ವದಾ

ಸ್ವೀಕರಣಂ ಧೂಪಃ . ಪವನಾಚ್ಛಿನ್ನೋರ್ಧ್ವಜ್ವಾಲಾಸಚ್ಚಿದಾಹ್ಲಾದಾಕಾಶದೇಹೋ

ದೀಪಃ .

ಸಮಸ್ತಯಾತಾಯಾತವರ್ಜನಂ ನೈವೇದ್ಯಂ . ಅವಸ್ಥಾತ್ರಯೈಕೀಕರಣಂ

ತಾಂಬೂಲಂ .

ಮೂಲಾಧಾರಾದಾಬ್ರಹ್ಮರಂಧ್ರಪರ್ಯಂತಂ ಬ್ರಹ್ಮರಂಧ್ರಾದಾಮೂಲಾಧಾರಪರ್ಯಂತಂ

ಗತಾಗತರೂಪೇಣ ಪ್ರಾದಕ್ಷಿಣ್ಯಂ . ತುರಿಯಾವಸ್ಥಾನಂ

ಸಂಸ್ಕಾರದೇಹಶೂನ್ಯಂ ಪ್ರಮಾದಿತಾವತಿಮಜ್ಜನಂ ಬಲಿಹರಣಂ .

ಸತ್ತ್ವಮಸ್ತಿ ಕರ್ತವ್ಯಮಕರ್ತವ್ಯಮೌದಾಸೀನ್ಯಮಾತ್ಮವಿಲಾಪನಂ ಹೋಮಃ .

ಭಾವನಾವಿಷಯಾಣಾಮಭೇದಭಾವನಾ ತರ್ಪಣಂ . ಸ್ವಯಂ ತತ್ಪಾದುಕಾನಿಮಜ್ಜನಂ

ಪರಿಪೂರ್ಣಧ್ಯಾನಂ ..

ಏವಂ ಮೂರ್ತಿತ್ರಯಂ ಭಾವನಯಾ ಯುಕ್ತೋ ಮುಕ್ತೋ ಭವತಿ . ತಸ್ಯ

ದೇವತಾತ್ಮೈಕ್ಯಸಿದ್ಧಿಶ್ಚಿತಿಕಾರ್ಯಾಣ್ಯಪ್ರಯತ್ನೇನ ಸಿದ್ಧಂತಿ ಸ ಏವ ಶಿವಯೋಗೀತಿ

ಕಥ್ಯತೇ ..

.. ಇತಿ ಶ್ರೀಲಲಿತೋಪನಿಷತ್ಸಂಪೂರ್ಣಾ ..

ಹಿಂದೀ ಮೇಂ ಅರ್ಥ

.. ಶ್ರೀಲಲಿತಾತ್ರಿಪುರಸುಂದರೀ ಕೋ ನಮಸ್ಕಾರ ..

.. ಶ್ರೀಲಲಿತೋಪನಿಷತ್ ..

ಪರಮ-ಕಾರಣ-ಭೂತಾ ಶಕ್ತಿ ದ್ವಾರಾ ಮಾನವ ಶರೀರ ನೌ ಚಕ್ರ-ರೂಪಾತ್ಮಕ

ಬನಾ ಹೈ . "ಶ್ರೀ-ಚಕ್ರ" ಇನ್ದ್ರಿಯ ನೌ ಚಕ್ರೋಂ ಕೀ ಶಕ್ತಿ ಸೇ ಪರಿಪೂರ್ಣ ಹೈ .

ಪುರುಷಾರ್ಥ ಹೀ ಸಾಗರ-ಸ್ವರೂಪ ಹೈ ಔರ ಇಸ ಸಾಗರ ಮೇಂ ಶರೀರ ನೌ

ರತ್ನೋಂ (ನವಚಕ್ರ ರೂಪೀ ರತ್ನ) ಮೇಂ ಸ್ಥಿತ ದ್ವೀಪ ಕೇ ಸಮಾನ ಹೈ . ಮೂಲಾಧಾರ

ಕೀ ನೌ ಮುದ್ರಾವ ಹೀ ಶಕ್ತಿಯಾ ಹೈಂ . ತ್ವಚಾ-ಆದಿ ಸಾತ ಧಾತುಓಂ ಸೇ ಯುಕ್ತ

ಅನೇಕ ಸಂಕಲ್ಪ ಹೀ ಕಲ್ಪವೃಕ್ಷ ಹೈಂ . “ತೇಜ” ಸುಂದರ ಉಪವನ ಹೈ .
ಜಿಹ್ವಾ ಕೇ ದ್ವಾರಾ ಅನುಭೂತ ಹೋನೇವಾಲೇ ಮಧುರ, ಅಮ್ಲ, ತಿಕ್ತ, ಕಟು, ಕಷಾಯ
ಶಿರ

ಲವಣಾತ್ಮಕ ಸ್ವಾದ ಹೀ ಭಹ ರಸ ಹೈಂ . ಕ್ರಿಯಾಶಕ್ತಿ ಪೀಠ ಹೈ, ಜ್ಞಾನಶಕ್ತಿ
ಕುಂಡಲಿನೀ ಹೈ ಶಿರ ಇಚ್ಛಾಶಕ್ತಿ ಅಹಂಕಾರ ಹೈ . ಮಹಾತ್ರಿಪುರಸುಂದರೀ ಜ್ಞಾತಾ
ಶಿರ ಹೋತಾ ಹೈಂ . ಜ್ಞಾನ ಅರ್ಘ್ಯ ಹೈ ಶಿರ ಜ್ಞೇಯ ಹೀ ಹವನೀಯ ಪ್ರದಾರ್ಥ
ಹೈ . ಜ್ಞಾತಾ (ಕಿಸೀ ವಿಷಯ ಯಾ ವಸ್ತು ಕೋ ಜೋ ಜಾನ ರಹಾ ಹೋ), ಜ್ಞಾನ (ಕಿಸೀ
ವಿಷಯ/ವಸ್ತು ಕಾ ಜ್ಞಾನ) ಶಿರ ಜ್ಞೇಯ (ವಹ ವಿಷಯ/ವಸ್ತು ಜಿಸಕೋ ಜಾನಾ ಜಾ
ರಹಾ ಹೈ)- ಇನಕೀ ನಮನ-ಪೂರ್ವಕ ಭೇದ-ಭಾವನಾ ಹೀ ಶ್ರೇಚಕ್ರ ಕಾ ಪೂಜನ
ಹೈ .

ಶೃಂಗಾರ-ಆದಿ ನೌ ರಸ ಹೈಂ . ಅಣಿಮಾ-ಆದಿ,
ಕಾಮ-ಕ್ರೋಧ-ಲೋಭ-ಮೋಹ-ಮದ-ಮಾತ್ಸರ್ಯ-ಪುಣ್ಯ ಶಿರ ಪಾಪ ತಥಾ
ಬ್ರಾಹ್ಮೀ

ಆದಿ ಆಠ ಶಕ್ತಿಯಾ ಹೈಂ . ಮೂಲಾಧಾರ ಕೀ ನೌ ಮುದ್ರಾಪ ಶಕ್ತಿಯಾ ಹೈಂ .
ಪೃಥ್ವೀ, ಜಲ, ತೇಜ, ವಾಯು ಶಿರ ಆಕಾಶ, ಶ್ರೋತ್ರ, ತ್ವಚಾ, ಚಕ್ಷು,
ಜಿಹ್ವಾ ಶಿರ ಘ್ರಾಣ; ವಾಕ್, ಪಾಣಿ, ಪಾದ, ಪಾಯು, ಉಪಸ್ಥ; ಶಿರ ಮನ ಕೇ ವಿಕಾರ-
ಯಹ ಸೋಲಹ ಶಕ್ತಿಯಾ ಹೈಂ . ವಚನ, ಆದಾನ, ಗಮನ, ವಿಸರ್ಗ, ಆನಂದ,
ಆದಾನ-ಉಪಾದಾನ, ಉಪೇಕ್ಷಾ ಶಿರ ಬುದ್ಧಿ ಹೀ ಅನಂಗ-ಕುಸುಮಾದಿ ಆಠ
ಶಕ್ತಿಯಾ

ಹೈಂ . ಅಲಂಬುಷಾ, ಕುಹೂ, ವಿಶ್ವೋದರೀ, ವರುಣಾ, ಹಸ್ತಿ-ಜಿಹ್ವಾ, ಯಶಸ್ವಿನೀ,
ಗಾಂಧಾರೀ, ಪೂಷಾ, ಸರಸ್ವತೀ, ಇಡಾ, ಪಿಂಗಲಾ ಶಿರ ಸುಷುಮ್ನಾ-ಯೇ ನಾಡಿಯಾ
ಸರ್ವ-ಸಂಕ್ಷೋಭಿಣೀ ಆದಿ ಚತುರ್ಧಶಾರ ಕೀ ದೇವತಾ ಹೈಂ .

ಪ್ರಾಣ, ಅಪಾನ, ವ್ಯಾನ, ಉದಾನ, ಸಮಾನ, ನಾಗ, ಕೂರ್ಮ, ಕೃಕಲ, ದೇವದತ್ತ ಶಿರ
ಧನಂಜಯ-ಯೇ 10 ವಾಯು ಸರ್ವ-ಸಿದ್ಧಿ-ಪ್ರದಾ ಆದಿ ಬಹಿರ್ಧಶಾರ ಕೇ ದೇವತಾ
ಹೈಂ . ಇಂದ್ರೀಂ 10 ವಾಯುಟಂ ಕೇ ಸಂಪರ್ಕ ಸೇ ಉಪಾಧಿ-ಭೇದ ದ್ವಾರಾ ರೇಚಕ,
ಪೂರಕ,

ಪೋಷಕ, ದಾಹಕ ಶಿರ ಅಲ್ಪಾವಕಾಮೃತ ನಾಮ ಸೇ ಪ್ರಾಣ ಪಾಚ ಪ್ರಕಾರ ಕಾ
ಹೋತಾ

ಹೈ . ಭಕ್ತ್ಯ, ಭೋಜ್ಯ, ಲೇಹ್ಯ ಶಿರ ಚೋಷ್ಯ- ಇನ ಚಾರ ಪ್ರಕಾರ ಕೇ ಅನ್ನೋಂ
ಕಾ ಪಾಚನ ಮನುಷ್ಯೋಂ ಕಾ ಜರರಾಗ್ನಿ ಕರತಾ ಹೈ . ತಭೀ ಸರ್ವಜ್ಞತ್ವ-ಆದಿ
ಅಂತರ್ಧಶಾರ ಕೇ ಸಭೀ ದೇವತಾ ಪ್ರಕಾಶಮಾನ್ ಹೋತೇ ಹೈಂ .

ಶೀತ, ಊಷ್ಣ, ಸುಖ, ದುಃಖ, ಇಚ್ಛಾ, ಸತ್ತ್ವ-ಗುಣ, ರಜ-ಗುಣ, ತಮ-ಗುಣ-
ಯೇ ಆರ ಹೀ ವಶಿನೀ ಆದಿ 8 ಶಕ್ತಿಯಾ ಹೈಂ . ಶಬ್ದ, ಸ್ಪರ್ಶ, ರೂಪ, ರಸ,
ಗಂಧ-ಯೇ ಪಾಚ ತನ್ಮಾತ್ರಾವ 5 ಪುಷ್ಪ-ಬಾಣ ಹೈಂ; ಮನ- ಈಖ ಕಾ
ಧನುಷ ಹೈ; ವೃತ್ತಿಯಾ- ಬಾಣ ಹೈಂ; ರಾಗ (ಆಸಕ್ತಿ)- ಪಾಶ ಹೈ; ಔರ
ದ್ವೇಷ- ಅಂಕುಶ ಹೈ . ಅವ್ಯಕ್ತ, ಮಹತ್-ತತ್ತ್ವ ಔರ ಅಹಂಕಾರ ಮಧ್ಯಸ್ಥ
ತ್ರಿಕೋಣ ಕೀ ಕಾಮೇಶ್ವರೀ, ವಜೇಶ್ವರೀ ಔರ ಭಗ-ಮಾಲಿನೀ ದೇವತಾ ಹೈಂ .
15 ತಿಥಿಯೋಂ ಕೀ ರೂಪ ನೇ ಕಾಲ ಕೇ ಪರಿಣಾಮ ಕೋ ದೇಖನೇವಾಲೀ 15
ನಿತ್ಯಾವ

ಹೈಂ- ಯೇ ನಿತ್ಯಾವ ಶುದ್ಧ-ಸ್ವರೂಪಾ ಅಧಿ-ದೇವತಾ ಹೈಂ . ಉಪಾಧಿ-ರಹಿತಾ
ಸರ್ವ-ದೇವ-ಮಯೀ ಕಾಮೇಶ್ವರೀ ಸದಾ ಆನಂದ-ಪೂರ್ಣಾ ಹೈಂ . ಸಾಧಕ ಕೀ
ಅಪನೀ
ಆತ್ಮಾ ಮೇಂ ಮಿಲೀ ಹುಈ ಸ್ಥಿತಿವಾಲೀ, ಪರಿಪೂರ್ಣ ಆನಂದ-ಸ್ವರೂಪ ವಾಲೀ
ಲಲಿತಾ

ಕಾಮೇಶ್ವರೀ ಇಷ್ಟ-ದೇವತಾ ಹೈಂ .

ಸಹಿತ ಕರನಾ ಅರ್ಥಾತ್ ಸಾಮಂಜಸ್ಯ ಕರನಾ ಹೀ ಸತ್ತ್ವ ಹೈ . ಕರ್ತವ್ಯ ಯಾ
ಅಕರ್ತವ್ಯ- ಇಸ ಭಾವನಾ ಸೇ ಮುಕ್ತ ಹೋನಾ ಹೀ ಉಪಚಾರ ಹೈ . “ಮೈಂ”- “ತುಮ”
ಹೈ . ಕರ್ತವ್ಯ ಯಾ ಅಕರ್ತವ್ಯ ನಹೀಂ ಹೈಂ . ಉಪಾಸಿತ ಔರ ಅನುಪಾಸಿತ- ಯಹ
ವಿಕಲ್ಪನಾ ಹೈ . ಮನ ಕೋ ವಿಲಯ ಕರನಾ ಹೀ ಹೋಮ ಹೈ .

ಬಾಹರೀ ಔರ ಭೀತರೀ ಇಂದ್ರಿಯೋಂ ಕೀ ರೂಪ-ಗ್ರಹಣ ಕರನೇ ಕೀ ಯೋಗ್ಯತಾ ಹೈ-
ಯಹ “ಆವಾಹನ” ಹೈ . ಸಾಧಕ ಕೀ ಬಾಹರೀ ಔರ ಭೀತರೀ ಇಂದ್ರಿಯೋಂ ದ್ವಾರಾ
ಏಕ

ರೂಪ-ಏಕ ವಿಷಯ ಕಾ ಗ್ರಹಣ ಕರನಾ ಹೀ “ಆಸನ” ಹೈ . ರಕ್ತ ಔರ ಶುಕ್ಲ-
ಇನ ದೋನೋಂ ಪದೋಂ ಕೋ ಏಕ ಕರನಾ “ಪಾದ್ಯ” ಹೈ . ಉಜ್ಜ್ವಲ ಆನಂದ ಸೇ
ಆನಂದಿತ

ಕರನಾ “ಅರ್ಘ್ಯ” ಹೈ . ಶಕ್ತಿ ಕೀ ಸ್ವಚ್ಛತಾ- ಯಹೀ “ಆಚಮನ” ಹೈ .

ಚಿಚ್ಚಂದ್ರ-ಮಯೀ ಕಾ ಸ್ಮರಣ ಕರನಾ “ಸ್ನಾನ” ಹೈ . ಚಿದಗ್ನಿ-ಸ್ವರೂಪಾ
ಪರಮಾನಂದ-ಶಕ್ತಿ ಕಾ ಸ್ಮರಣ ಕರನಾ “ವಸ್ತ್ರ” ಹೈ . ಇಚ್ಛಾ-ಕ್ರಿಯಾತ್ಮಕ
ಬ್ರಹ್ಮಗ್ರಂಥಿ-ಮಯೀ ಬ್ರಹ್ಮ-ನಾಡೀ ಹೀ “ಬ್ರಹ್ಮ-ಸೂತ್ರ” ಹೈ, ಔರ ಯಹೀ
ಬ್ರಹ್ಮನಾಡೀ 27 ಪ್ರಕಾರ ಸೇ ಭಿನ್ನ ಹೋಕರ ಅತಿರಿಕ್ತ ವಸ್ತ್ರ ಭೀ ಹೈ .

ಸಂಗ-ರಹಿತ ಸ್ಮರಣ ಹೀ “ಆಭೂಷಣ” ಹೈ . ಸ್ವಚ್ಛಂದ ಪರಿಪೂರ್ಣ ಸ್ಮರಣ
ಹೀ “ಗಂಧ” ಹೈ . ಮನ ಕೀ ಸ್ಥಿರತಾ ದ್ವಾರಾ ಸಭೀ ವಿಷಯೋಂ ಕಾ ಅನುಸಂಧಾನ

ಕರನಾ- ಯಹ “ಪುಷ್ಪ” ಹೈ . ಉನ ವಿಷಯೋಂ ಕೋ ಸದಾ ಸ್ವೀಕಾರ ಕರನಾ- ಯಹ
 ‘ಧೂಪ’ ಹೈ . ಪವನ ದ್ವಾರಾ ಉರೀ ಹುಈ ಸಚ್ಚಿದಾನಂದ ಕೀ ಜ್ಯೋತಿ ಹೀ “ದೀಪಕ”
 ಹೈ . ಸಾರೇ ಆವಾಗಮನ ಕಾ ತ್ಯಾಗ- ಯಹೀ “ನೈವೇದ್ಯ” ಹೈ . ತೀನೋಂ ಅವಸ್ಥಾಓಂ
 ಕೋ ಏಕ ಕರನಾ- “ತಾಂಬೂಲ” ಹೈ . ಮೂಲಾಧಾರ ಸೇ ಬ್ರಹ್ಮ-ರಂಧ್ರ ತಕ ಔರ
 ಬ್ರಹ್ಮ-ರಂಧ್ರ ಸೇ ಮೂಲಾಧಾರ ತಕ ಆನಾ-ಜಾನಾ ಹೀ “ಪ್ರದಕ್ಷಿಣಾ” ಹೈ .
 ತುರೀಯ ಸ್ಥಿತಿ ಕೋ ಪ್ರಾಪ್ತ ಕರ ಕೇ ಸಂಸ್ಕಾರ-ದೇಹ ಸೇ ರಹಿತ ಹೋಕರ,
 ಪರಮಾನಂದ ಮೇಂ ಡೂಬನಾ- ಯಹ ಬಲಿ ದೇನಾ ಹೈ . ಕರ್ತವ್ಯ-ಅಕರ್ತವ್ಯ ಕೀ
 ಉದಾಸೀನತಾ ಸೇ ಆತ್ಮ-ಲಯ ಕರ ಮಾತ್ರ ಸತ್ವ ಹೀ ಹೈ- ಯಹ ಭಾವನಾ ಕರನಾ
 ಹೋಮ ಹೈ . ಭಾವನಾ ಕೇ ವಿಷಯೋಂ ಮೇಂ ಅಭೇದ ಕಾ ವಿಚಾರ ರಖನಾ ಹೀ
 ತರ್ಪಣ

ಹೈ . ಅಪನೇ ಕೋ ಶ್ರೀಪಾದುಕಾ ಮೇಂ ಮಗ್ನ ಕರನಾ ಹೀ ಪೂರ್ಣ ಧ್ಯಾನ ಹೈ .
 ಇಸ ಪ್ರಕಾರ ತೀನೋಂ ಸ್ವರೂಪೋಂ ಕೀ ಭಾವನಾ ಸೇ ಯುಕ್ತ ಹೋನೇವಾಲಾ
 ಮುಕ್ತ ಹೋ

ಜಾತಾ ಹೈ . ಉಸೇ ದೇವತಾ ಔರ ಆತ್ಮಾ ಕೇ ಐಕ್ಯ ಕೀ ಸಿದ್ಧಿ ಬಿನಾ ಪ್ರಯಾಸ
 ಕೇ ಹೀ ಪ್ರಾಪ್ತ ಹೋ ಜಾತೀ ಹೈ ಔರ ವಹ ಶಿವ-ಯೋಗೀ ಕಹಲಾತಾ ಹೈ .

.. ಶ್ರೀಲಲಿತೋಪನಿಷತ್ ಸಂಪೂರ್ಣ ಹೋತೀ ಹೈ ..

Meaning in English

Obeisances to ShreeLalita, the Beautiful Empress of Three Worlds

Shree Lalita Upanishat

This human body is made resembling the form of Nine
 Chakras (Chakras are energy discs or centres within human
 body, where particular energy flows), by the Shakti who is
 the supreme cause of all. The ‘Shree-Chakra’ incorporates
 all the Nine Shaktis of these Nine Chakras. The four goals
 of human life (righteousness, finance, sensual dealings, and
 Liberation) are like an ocean, and in this ocean the body is
 present like an island located in Nine Gems (the Nine Gems of
 Nine Chakras). The Nine Mudraas (expressive styled postures made
 by hands, body et cetera, during meditation, dance et cetera)
 of Mooladhara-Chakra are the Shaktis. The vows combined by
 the seven elements videlicet lymph et cetera (lymph, blood,
 muscle, fat, bone, marrow, and reproductive fluid) are the

KalpaVriksha (divine desire fulfilling tree). The vital fire illumination is a beautiful garden.

Sweet, sour, spicy, bitter, astringent, salty- these are six tastes tasted by tongue. Work-power is altar, Knowledge-power is Kundalini (coiled energy situated at the base of spine), and Will-power is I-ness (the quality by which we say 'I am, 'I have, 'I do et cetera). Lalita TripuraSundari is the knower and the sacrificer (of oblations). Knowledge is Arghya (water offerings to deity to rinse hands and mouth) and the Subject/Topic of that knowledge is the sacred oblations. Knower, knowledge, and subject/topic of knowledge- having feeling of discrimination in these three with full respect and humility, is the worship of Shree-Chakra.

There are nine sentiments- Shringaara et cetera (Shringaara- love; Haasya- humour; Adbhuta- wonder; Shaanta- peace; Raudra- anger; Veera- courage; Karuna- sorrow; Bhayanaka- fear; Veebhatsa- disgust). There are eight spiritual powers (Anima, Laghima, Mahima, Prapti, Garima, Ishatva, Prakaamya, Vashtva); the six foe passions (Sensual desire, Anger, Greed, Attachment, Pride, Jealousy) and these two- Paapa (sin, bad deeds) and Punya (Merits, good deeds)- these all eight (six+two); and the Shakti of Braahmi et cetera; all these (in total) are the eight Shaktis. The nine Mudraas of Muladhara are Shaktis. The five elements- Earth, Water, Fire, Air, Ether; the five sense organs- Ear, Skin, Eyes, Tongue, Nose; the five work organs- Speech, Hands, Feet, Anal path, Genital path; and the contortions of mind- these sixteen are the Sixteen Shaktis. Speaking, accepting, motion, leaving, enjoying, accepting-offering, neglecting, and intelligence- these eight actions are the eight Shaktis Ananga Kusuma et cetera (Ananga Kusuma, Ananga Mekhala, Ananga Madana, Ananga Madanatura, Ananga Rekha, Ananga Vegini, Ananga Ankusha, Ananga Malini). Alambusha, Kuhoo, Vishvodari,

Varuna, Hasti-Jihvaa, Yashasvini, Gandhari, Pusha, Saraswati, Ida, Pingala, Sushumna- these Nadis (energy paths) are the deities (known as Sarva-Sankshobhini et cetera) of the 14 triangles.

There are 10 kinds of Air- Praana, Apaana, Vyaan, Udaana, Samaana, Naaga, Koorma, Krikala, DevaDatta and Dhananjaya; these 10 Airs are deities (known as Sarva-Siddhi-Pradaa et cetera) of the outer 10 triangles. By composition, coming into contact with these 10 Airs the Praana (vital force air) becomes of five types- Rechaka, Puraka, Poshaka, Daahaka and Alpaavakaamrita. The Jathara-Agni (abdomen fire) in human body digests these four kinds of food- Bhakshya (masticated), Bhojya (swallowed), Lehya (licked) and Choshya (sucked). Only then all the deities (known as Sarvagya et cetera) of the inner 10 triangles are illuminated (id est recognised).

Cold, Hot, Happiness, Sorrow, Wish, quality of purity, quality of passion, quality of darkness- these eight are the eight Shaktis Vashini et cetera (Vashini, Kameshwari, Modini, Vimala, Aruna, Jayini, Sarveshwari, Kaulini). Word/Speech, Touch, Vision, Taste, Smell- these are five TanMatras (five subtle elements) which are the five flower-arrows; Mind is the bow of sugarcane; various Mind Prepositions are the arrows; Attachment is the rope; and Disgust is the goad. Avyakta, Mahat-Tattva and Ahankaara (I-ness) are respectively Kameshwari, Vajreshwari and Bhaga-Malini, the deities of the middle triangle of the Shri-Yantra.

There are fifteen Nityaa-Shaktis who watch the translation of time in the form of 15 lunar dates- these 15 Nityaas are the pure-form main deities. She who is beyond any designation, who is in the form of all the Gods and is always full of eternal bliss, that Goddess is Kameshwari. She whose soul and Her devotees' souls are in oneness and thus experience the

ultimate eternal bliss, that Goddess Lalita Kaameshwari is the Ishta-Devata (the personal deity whom a devotee chooses to worship).

Coordination and equity of soul to the ultimate soul is purity. 'To do' and 'Not to do'- being free from this feeling is the worship. 'I' is 'You'. 'To do' and 'Not to do'- these do not exist. 'To be worshipped' and 'Not to be worshipped'- this is mere fancy (id est it does not exist). Evanescing the mind within contemplation of Divine is- doing the sacred oblations in fire. The inner senses and outer senses have a capability of assuming a form- this is the 'Avahanam'(inviting the deity). Being one form and experiencing only one object from both inner senses and outer senses- this is 'Asanam'(offering of seat to a deity). Combining Red and White- this is 'Paadyam'(washing feet of deity). Merriment by the Effulgent Bliss- is 'Arghyam'(offering water to deity to wash face, hands). Purity of energy- is 'Achamanam'(offering water to deity to purify mouth). Meditation of Chit-Chandra-Mayi (She who is embodied moon of consciousness)- is the 'Snaanam'(bathing of deity). Contemplating upon the Goddess who is in the form of consciousness-fire and is Supreme Bliss- doing this is 'Vastram'(offering clothes to deity). The Brahma-Nadi (the divine energy channel or path, within body) which is in form of will and action and has the Brahma-Granthi (the divine node of energy)- this Brahma-Nadi is the 'Yagyopaveetam'(the sacred thread offered to deity). This very Brahma-Nadi departing itself into 27 parts becomes the extra clothes (offered to deity). Being unattached to desires and thus contemplating on the deity- this is 'Abhushanam'(offering jewels and ornaments to deity). Independently meditating completely upon the deity- is 'Gandhah'(offering beautiful scent and fragrance to deity). Inspection of all the subjects (the enjoyments, feelings,

knowledge et cetera) with stabilising the mind- doing this is 'Pushpam'(offering of flowers to deity). Always accepting those subjects- is 'Dhoopah'(offering of incense fumes to deity). The divine splendid light of the Sat-Chit-Ananda (the true and eternal bliss of consciousness) exalted high by the Pavana (divine wind)- is the 'Deepah'(offering fire lamp-light to deity). Renunciation of all transmigration of souls from death to birth to death (unending cycle of birth and death)- is 'Naivedyam'(food offerings to deity). Consolidating the three states of consciousness (waking, dreaming, and deep sleep) into one- is 'Taambulam'(offering sweet betel leaf to deity). Commuting from Mooladhara to Brahma-Randhra and from Brahma-Randhra to Mooladhara- is 'Pradakshina' (offering of gifts, money et cetera to deity).


Note- the terms in ' ' -apostrophe are the 16 steps of Shodasha Upachara Poojanam (16 step worship of deity).

Attaining the Turiya state (the transcendental state) and leaving the mortal human coil and thus being merged in Supreme Divine Bliss- this is Bali (sacrifice done to deity). Only Eternal Remains- knowing this by immerging in own self from the indifference of notions of 'To do' and 'Not to do'- having this feeling is Homa (divine oblatory fire sacrifices). Having equality in subject of all feelings, emotion, sentiments et cetera- is Tarpana (libation of water and offerings). Being submerged in meditation of ShreePaduka (the divine feet of deity)- is the real complete contemplation of deity.


In this way, he who is united with the sentiments of these three forms is easily liberated. He effortlessly attains oneness of God and soul, and is then called 'Shiva-Yogi' meaning Ultimate Auspicious Mystic.

Thus ends the Shri Lalita Upanishat

Encoded, proofread, and translated by anonymous456an at gmail.com

——
Shri Lalita Upanishat

pdf was typeset on November 22, 2022

——
Please send corrections to sanskrit@cheerful.com

