Shri Lalita Upanishat

శ్రీలలితోపనిషత్

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

శ్రీలలితోపనిషత్

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.

॥ శ్రీలలితోపనిషత్ ॥

॥ శ్రీలలితాత్రిపురసున్దర్యై నమః ॥

ఓం పరమకారణభూతా శక్తిః కేన నవచక్రరూపో దేహః ।
నవచక్రశక్తిమయం శ్రీచక్రమ్ । పురుషార్థాః సాగరాః । దేహో నవరత్నే
ద్వీపః । ఆధారనవకముద్రాః శక్తయః । త్వగాదిసప్తధాతుభిరనేకైః
సంయుక్తాః సఙ్కల్పాః కల్పతరవః । తేజః కల్పకోద్యానమ్ ॥

రసనయా భాసమానా మధురామ్లతిక్తకటుకషాయలవణరసాః షడ్రసాః ।
క్రియాశక్తిః పీఠం కుణ్డలినీ జ్ఞానశక్తిరహమిచ్ఛాశక్తిః ।
మహాత్రిపురసున్దరీ జ్ఞాతా హోతా । జ్ఞానమర్ఘ్యం జ్ఞేయం హవిః
జ్ఞాతృజ్ఞానజ్ఞేయానాం నమోభేదభావనం శ్రీచక్రపూజనమ్ ॥

నియతిసహితశృఙ్గారాదయో నవరసాః । అణిమాదయః

కామక్రోధలోభమోహమదమాత్సర్యపుణ్యపాపమయా
బ్రాహ్మ్యాదయోఽష్టశక్తయః । ఆధారనవకముద్రా శక్తయః ।
పృథివ్యప్తేజోవాయ్వాకాశశ్రోత్రత్వక్చక్షుర్జిహ్వా-
ఘ్రాణవాక్పాణిపాదపాయూపస్థమనోవికారాః షోడశశక్తయః ।
వచనాదానగమనవిసర్గానన్దాదానోపాదానోపేక్షా-
బుద్ధయోఽనఙ్గకుసుమాదిశక్తయోఽష్టౌ ।
అలమ్బుషాకుహూవిశ్వోదరీవరుణాహస్తిజిహ్వాయశస్వినీ-
గాన్ధారీపూషాసరస్వతీడాపిఙ్గలాసుషుమ్నా
చేతి చతుర్దశనాడయః సర్వసఙ్క్షోభిణ్యాదిచతుర్దశారదేవతాః ॥

ప్రాణాపానవ్యానోదానసమాననాగకూర్మకృకలదేవదత్తధనఞ్జయా
దశవాయవః సర్వసిద్ధిప్రదాది బహిర్దశారదేవతాః ।
ఏతద్వాయుదశకసంసర్గోపాధిభేదేన
రేచకపూరకపోషకదాహకాల్పావకామృతమితి ప్రాణః
సఙ్ఖ్యత్వేన పఞ్చవిధోఽస్తి । జఠరాగ్నిర్మనుష్యాణాం మోహకో
భక్ష్యభోజ్యలేహ్యచోష్యాత్మకం చతుర్విధమన్నం పాచయతి । తదా
కాశవాన్నకలాః సర్వజ్ఞత్వాద్యన్తర్దశారదేవతాః ॥

శీతోష్ణసుఖదుఃఖేచ్ఛాసత్త్వరజస్తమోగుణాదయ వశిన్యాదిశక్తయోఽష్టౌ ।
శబ్దస్పర్శరూపరసగన్ధాః పఞ్చతన్మాత్రాః పఞ్చపుష్పబాణా
మన ఇక్షుధనుర్వశ్యో బాణో రాగః పాశో ద్వేషోఽఙ్కుశః ।
అవ్యక్తమహత్తత్త్వాహఙ్కారకామేశ్వరీవజ్రేశ్వరీ-
భగమాలిన్యోఽన్తస్త్రికోణాగ్రదేవతాః ॥

పఞ్చదశతిథిరూపేణ కాలస్య పరిణామావలోకనపఞ్చదశనిత్యాః
శుద్ధానురుపాధిదేవతాః । నిరుపాధిసార్వదేవకామేశ్వరీ సదాఽఽనన్దపూర్ణా ।
స్వాత్మైక్యరూపలలితాకామేశ్వరీ సదాఽఽనన్దఘనపూర్ణా స్వాత్మైక్యరూపా
దేవతా లలితామితి ॥

సాహిత్యకరణం సత్త్వమ్ । కర్తవ్యమకర్తవ్యమితి భావనాముక్తా ఉపచారాః ।
అహం త్వమస్తి నాస్తి కర్తవ్యాకర్తవ్యముపాసితవ్యానుపాసితవ్యమితి వికల్పనా ।
మనోవిలాపనం హోమః ॥

బాహ్యాభ్యన్తరకరణానాం రూపగ్రహణయోగ్యతాస్త్విత్యావాహనమ్ ।
తస్య బాహ్యాభ్యన్తరకరణానామేకరూపవిషయగ్రహణమాసనమ్ ।

రక్తశుక్లపదైకీకరణం పాద్యమ్ ।
ఉజ్జ్వలదామోదాఽఽనన్దాత్సానన్దనమర్ఘ్యమ్ । స్వచ్ఛాస్వతః
శక్తిరిత్యాచమనమ్ । చిచ్చన్ద్రమయీస్మరణం స్నానమ్ ।
చిదగ్నిస్వరూపపరమానన్దశక్తిస్మరణం వస్త్రమ్ । ప్రత్యేకం
సప్తవింశతిధాభిన్నత్వేన ఇచ్ఛాక్రియాత్మకబ్రహ్మగ్రన్థిమయీ
సతన్తుబ్రహ్మనాడీ బ్రహ్మసూత్రం సవ్యాతిరిక్తవస్త్రమ్ । సఙ్గరహితం
స్మరణం విభూషణమ్ । స్వచ్ఛన్దపరిపూర్ణస్మరణం గన్ధః ।
సమస్తవిషయాణాం మనఃస్థైర్యేణానుసన్ధానం కుసుమమ్ । తేషామేవ సర్వదా
స్వీకరణం ధూపః । పవనాచ్ఛిన్నోర్ధ్వజ్వాలాసచ్చిదాహ్లాదాకాశదేహో దీపః ।
సమస్తయాతాయాతవర్జనం నైవేద్యమ్ । అవస్థాత్రయైకీకరణం తామ్బూలమ్ ।
మూలాధారాదాబ్రహ్మరన్ధ్రపర్యన్తం బ్రహ్మరన్ధ్రాదామూలాధారపర్యన్తం
గతాగతరూపేణ ప్రాదక్షిణ్యమ్ । తురీయావస్థానం
సంస్కారదేహశూన్యం ప్రమాదితావతిమజ్జనం బలిహరణమ్ ।
సత్త్వమస్తి కర్త్తవ్యమకర్త్తవ్యమౌదాసీన్యమాత్మవిలాపనం హోమః ।
భావనావిషయాణామభేదభావనా తర్పణమ్ । స్వయం తత్పాదుకానిమజ్జనం
పరిపూర్ణధ్యానమ్ ॥

ఏవం మూర్తిత్రయం భావనయా యుక్తో ముక్తో భవతి । తస్య
దేవతాత్మైక్యసిద్ధిశ్చితికార్యాణ్యప్రయత్నేన సిధ్యన్తి స ఏవ శివయోగీతి
కథ్యతే ॥

॥ ఇతి శ్రీలలితోపనిషత్సమ్పూర్ణా ॥

హిందీ మేం అర్థ

॥ శ్రీలలితాత్రిపురసున్దరీ కో నమస్కార ॥

॥ శ్రీలలితోపనిషత్ ॥

పరమ-కారణ-భూతా శక్తి ద్వారా మానవ శరీర నౌ చక్ర-రూపాత్మక
బనా హై । “శ్రీ-చక్ర” ఇన్హీం నౌ చక్రోం కీ శక్తి సే పరిపూర్ణ హై ।
పురుషార్థ హీ సాగర-స్వరూప హై ఔర ఇస సాగర మేం శరీర నౌ
రత్నోం (నవచక్ర రూపీ రత్న) మేం స్థిత ద్వీప కే సమాన హై । మూలాధార
కీ నౌ ముద్రాఏఁ హీ శక్తియాఁ హైం । త్వచా-ఆది సాత ధాతుఓం సే యుక్త
అనేక సఙ్కల్ప హీ కల్పవృక్ష హైం । “తేజ” సున్దర ఉపవన హై ।

జిహ్వా కే ద్వారా అనుభూత హోనేవాలే మధుర, అమ్ల, తిక్త, కటు, కషాయ ఔర లవణాత్మక స్వాద హీ ఛహ రస హైం । క్రియాశక్తి పీఠ హై, జ్ఞానశక్తి కుణ్డలినీ హై ఔర ఇచ్ఛాశక్తి అహఙ్కార హై । మహాత్రిపురసున్దరీ జ్ఞాతా ఔర హోతా హైం । జ్ఞాన అర్ఘ్య హై ఔర జ్ఞేయ హీ హవనీయ ప్రదార్థ హై । జ్ఞాతా (కిసీ విషయ యా వస్తు కో జో జాన రహా హో), జ్ఞాన (కిసీ విషయ/వస్తు కా జ్ఞాన) ఔర జ్ఞేయ (వహ విషయ/వస్తు జిసకో జానా జా రహా హై)- ఇనకీ నమన-పూర్వక భేద-భావనా హీ శ్రీచక్ర కా పూజన హై ।

శ◌ృఙ్గార-ఆది నౌ రస హైం । అణిమా-ఆది, కామ-క్రోధ-లోభ-మోహ-మద-మాత్సర్య-పుణ్య ఔర పాప తథా బ్రాహ్మీ ఆది ఆఠ శక్తియాఁ హైం । మూలాధార కీ నౌ ముద్రాఏఁ శక్తియాఁ హైం । పృథ్వీ, జల, తేజ, వాయు ఔర ఆకాశ; శ్రోత్ర, త్వచా, చక్షు, జిహ్వా ఔర ఘ్రాణ; వాక్, పాణి, పాద, పాయు, ఉపస్థ; ఔర మన కే వికార- యహ సోలహ శక్తియాఁ హైం । వచన, ఆదాన, గమన, విసర్గ, ఆనన్ద, ఆదాన-ఉపాదాన, ఉపేక్షా ఔర బుద్ధి హీ అనఙ్గ-కుసుమాది ఆఠ శక్తియాఁ హైం । అలమ్బుషా, కుహూ, విశ్వోదరీ, వరుణా, హస్తి-జిహ్వా, యశస్వినీ, గాన్ధారీ, పూషా, సరస్వతీ, ఇడా, పిఙ్గలా ఔర సుషుమ్నా- యే నాడియాఁ సర్వ-సంక్షోభిణీ ఆది చతుర్దశార కీ దేవతా హైం ।

ప్రాణ, అపాన, వ్యాన, ఉదాన, సమాన, నాగ, కూర్మ, కృకల, దేవదత్త ఔర ధనఞ్జయ- యే ౧౦ వాయు సర్వ-సిద్ధి-ప్రదా ఆది బహిర్దశార కే దేవతా హైం । ఇన్హీం ౧౦ వాయుఓం కే సమ్పర్క సే ఉపాధి-భేద ద్వారా రేచక, పూరక, పోషక, దాహక ఔర అల్పావకామృత నామ సే ప్రాణ పాఁచ ప్రకార కా హోతా హై । భక్ష్య, భోజ్య, లేహ్య ఔర చోష్య- ఇన చార ప్రకార కే అన్నోం కా పాచన మనుష్యోం కా జఠరాగ్ని కరతా హై । తభీ సర్వజ్ఞత్వ-ఆది అన్తర్దశార కే సభీ దేవతా ప్రకాశమాన్ హోతే హైం ।

శీత, ఉష్ణ, సుఖ, దు:ఖ, ఇచ్ఛా, సత్వ-గుణ, రజ-గుణ, తమ-గుణ- యే ఆఠ హీ వశినీ ఆది ౮ శక్తియాఁ హైం । శబ్ద, స్పర్శ, రూప, రస, గన్ధ- యే పాఁచ తన్మాత్రాఏఁ ౫ పుష్ప-బాణ హైం; మన- ఈఖ కా ధనుష హై; వృత్తియాఁ- బాణ హైం; రాగ (ఆసక్తి)- పాశ హై; ఔర ద్వేష- అఙ్కుశ హై । అవ్యక్త, మహత్-తత్త్వ ఔర అహఙ్కార మధ్యస్థ

త్రికోణ కీ కామేశ్వరీ, వజ్రేశ్వరీ ఔర భగ-మాలినీ దేవతా హైం ।

౧౫ తిథియోం కే రూప సే కాల కే పరిణామ కో దేఖనేవాలీ ౧౫ నిత్యాఏఁ హైం- యే నిత్యాఏఁ శుద్ధ-స్వరూపా అధి-దేవతా హైం । ఉపాధి-రహితా సర్వ-దేవ-మయీ కామేశ్వరీ సదా ఆనన్ద-పూర్ణా హైం । సాధక కీ అపనీ ఆత్మా మేం మిలీ హుఈ స్థితివాలీ, పరిపూర్ణ ఆనన్ద-స్వరూప వాలీ లలితా కామేశ్వరీ ఇష్ట-దేవతా హైం ।

సహిత కరనా అర్థాత్ సామఞ్జస్య కరనా హీ సత్వ హై । కర్తవ్య యా అకర్తవ్య- ఇస భావనా సే ముక్త హోనా హీ ఉపచార హై । "మైం'- "తుమ' హై । కర్తవ్య యా అకర్తవ్య నహీం హైం । ఉపాసిత ఔర అనుపాసిత- యహ వికల్పనా హై । మన కో విలయ కరనా హీ హోమ హై ।

బాహరీ ఔర భీతరీ ఇన్ద్రియోం కీ రూప-గ్రహణ కరనే కీ యోగ్యతా హై- యహ "ఆవాహన" హై । సాధక కీ బాహరీ ఔర భీతరీ ఇన్ద్రియోం ద్వారా ఏక రూప-ఏక విషయ కా గ్రహణ కరనా హీ "ఆసన" హై । రక్త ఔర శుక్ల- ఇన దోనోం పదోం కో ఏక కరనా "పాద్య" హై । ఉజ్జ్వల ఆనన్ద సే ఆనన్దిత కరనా "అర్ఘ్య" హై । శక్తి కీ స్వచ్ఛతా- యహీ "ఆచమన" హై । చిచ్చన్ద్ర-మయీ కా స్మరణ కరనా "స్నాన" హై । చిదగ్ని-స్వరూపా పరమానన్ద-శక్తి కా స్మరణ కరనా "వస్త్ర" హై । ఇచ్ఛా-క్రియాత్మక బ్రహ్మగ్రన్థి-మయీ బ్రహ్మ-నాడీ హీ "బ్రహ్మ-సూత్ర" హై, ఔర యహీ బ్రహ్మనాడీ ౨౭ ప్రకార సే భిన్న హోకర అతిరిక్త వస్త్ర భీ హై । సఙ్గ-రహిత స్మరణ హీ "ఆభూషణ" హై । స్వచ్ఛన్ద పరిపూర్ణ స్మరణ హీ "గన్ధ" హై । మన కీ స్థిరతా ద్వారా సభీ విషయోం కా అనుసన్ధాన కరనా- యహ "పుష్ప" హై । ఉన విషయోం కో సదా స్వీకార కరనా- యహ 'ధూప" హై । పవన ద్వారా ఉఠీ హుఈ సచ్చిదానన్ద కీ జ్యోతి హీ "దీపక' హై । సారే ఆవాగమన కా త్యాగ- యహీ "నైవేద్య" హై । తీనోం అవస్థాఓం కో ఏక కరనా- "తామ్బూల" హై । మూలాధార సే బ్రహ్మ-రన్ధ్ర తక ఔర బ్రహ్మ-రన్ధ్ర సే మూలాధార తక ఆనా-జానా హీ "ప్రదక్షిణా" హై ।

తురీయ స్థితి కో ప్రాప్త కర కే సంస్కార-దేహ సే రహిత హోకర, పరమానన్ద మేం డూబనా- యహ బలి దేనా హై । కర్తవ్య-అకర్తవ్య కీ ఉదాసీనతా సే ఆత్మ-లయ కర మాత్ర సత్వ హీ హై- యహ భావనా కరనా హోమ హై । భావనా కే విషయోం మేం అభేద కా విచార రఖనా హీ తర్పణ

హై । అపనే కో శ్రీపాదుకా మేం మగ్న కరనా హీ పూర్ణ ధ్యాన హై । ఇస ప్రకార తీనోం స్వరూపోం కీ భావనా సే యుక్త హోనేవాలా ముక్త హో జాతా హై । ఉసే దేవతా ఔర ఆత్మా కే ఐక్య కీ సిద్ధి బినా ప్రయాస కే హీ ప్రాప్త హో జాతీ హై ఔర వహ శివ-యోగీ కహలాతా హై ।

॥ శ్రీలలితోపనిషత్ సమ్పూర్ణ హోతీ హై ॥

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, Jealously) 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 Kameshvari, Vajreshvari 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 splendorous 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*