॥ ॐ ॥ *Sri Gurucharana Kamalebhyo Namaha* ॥ 卐 ॥

Work is worship    Humanity is religion    Sadhana is life

# SHARADH NAVARATRI SADHANA 2022

To

Smt/Sri ______________________________

______________________________

______________________________


From :

**Uday Dutt Joshi**

# 4-8-438, Behind Ram Mandir, Gowliguda, HYDERABAD - 500 012 (TS)

Cell: 9440782655, 9391029811

email-udaydattjoshi@gmail.com

# शरद् नवरात्रि

**रविवार, दि. 26.09.2022 से दि. 05.10.2022 तक ।**

**स्थल :- श्री निखिल चेतना केन्द्र, पुलीमामिडी, हैदराबाद (तेलंगाणा)**

प्रिय साधक बन्धु /भगिनियों...

श्री निखिल चेतना केन्द्र हैदराबाद अपनी ओर से पूर्णतया प्रयत्न करता है कि साधना के मार्ग द्वारा साधक अपनी सारी मनोकामनायें पूर्ण करे। साधनामय जीवन व्यतित करने वाला साधक अपनी सनातन संस्कृति को अपनाते हुए ऋषितुल्य जीवन व्यतित करता है। कर्मरत ऐसा जीवन ही साधक को सामर्थ्यवान् और देश को बलवान् एवं सुख शांतियुक्त बनाता है।

इसी साधनात्मक श्रृंखला मे इस नवरात्री को साधकों को अनेक यंत्र व मालाओं से भ्रमित ना करते हुए, नवदुर्गा, दशमहाविद्या एवं गायत्री युक्त शक्तियों से जुडी हुयी एक ही शिव शक्ति युक्त दुर्गा महायंत्र प्रदान कर रहे है। जिस एक यंत्र पर साधक नवार्ण मंत्र, दशमहाविद्या का कोई भी मंत्र, नवदुर्गा का कोई भी मंत्र, महालक्ष्मी, महाकाली, महासरस्वति से संबंधित कोई भी मंत्र, गायत्री देवी से संबंधित कोई भी मंत्र करके सिद्धी प्राप्त कर सकता है।

यंत्र के साथ नवप्राण शक्तिगुटिका, एक-एक प्रकार की नवमणियों से युक्त 108 मणियों की माला प्रदान करेंगे।

**विधान :-** साधक 26-09-2022 प्रतिपदा के दिन प्रातः अंतर-बाह्य शुद्धी कर, अपने साधना कक्ष को शुद्ध करले। साधना स्थली को गोमुत्र आदि से शुद्ध कर, हल्दी से अष्टदल कमल की रंगोली डाले। उस पर लाल रेशमी वस्त्र बिछाये। उस पर कुंकुम युक्त चावल से ढेरी बनाये। संक्षिप्त श्री गणपति, श्री गुरु पुजन संपन्न करे। उस ढेरी पर आम्रपल्लव एवं सारी सामग्री युक्त भर कर, एक कलश की स्थापना करे।



कलश पर एक ताम्र या चाँदी या पितल की थाली रखे। उसमे भी चावल डालकर, उस पर यंत्र की स्थापना करे। हो सके तो किसी ब्राह्मण द्वारा या स्वयं षोडशोपचार पुजन यंत्र का करे। नही हो सके तो पंचोपचार पुजन करे। अखण्ड दीपक प्रज्वलित करे। धुप, दीप, नैवेद्य समर्पित करे।

अब साधक जो भी साधना करना चाहता है। उस साधना के देवी का नाम उस यंत्र कुंकुम, केसर से लिखे। और उस देवीकी साधना आरंभ करे। अवश्य सिद्धी मिलेगी। उदाहरणार्थ साधक नवार्ण मंत्र सवालाख करना चाहता है तो यंत्र पर नवार्ण मंत्र लिखे या कोई दशमहाविद्या साधना करना चाहता है। तो उस महाविद्या का नाम लिखे। (जैसे महाकाली, तारा, भुवनेश्वरी... आदि) और तत्संबंधित मंत्र की साधना करे। इस यंत्र एक ही यंत्र मे सारे शक्ति साधनाओं की सफलता प्रदान करने की शक्ति है।

## दुर्गा जी के 32 नामों का स्तोत्र :-

**1.दुर्गा, 2.दुर्गार्तिशमनी, 3.दुर्गा आपद्निवारिणि, 4. दुर्गमच्छेदिनी, 5.दुर्ग साधिनी, 6.दुर्ग विनाशिनी, 7.दुर्गतोद्धारिणि, 8.दुर्गनिहंत्री, 9.दुर्गमापहा, 10.दुर्गम ज्ञानदा, 11.दुर्ग दैत्यलोक दावानला, 12.दुर्गमा, 13.दुर्गमालोका, 14.दुर्गत्म स्वरुपिणि, 15.दुर्गमार्गप्रदा, 16.दुर्गम्विद्या, 17.दुर्गमाश्रिता, 18.दुर्गमज्ञानस्थाना, 19.दुर्गमध्यान धासिनी, 20.दुर्गमोहा, 21.दुर्गमधा, 22. दुर्गमार्द्धस्वरुपिणी, 23.दुर्गमासुर संहत्री, 24.दुर्गमायुध धारिणी, 25.दुर्गमांगी, 26.दुर्गमता, 27.दुर्गम्या, 28.दुर्गमेश्वरी, 29.दुर्गभीमा, 30.दुर्गभामा, 31.दुर्गभा, 32.दुर्गदारिणी। नामावली मीमां युस्तु दुर्गाया मनु मानवः पठेत् सर्व भयान्मुक्तो। भविष्यति न संशयः।**

1.**प्रतिपदा** :- **प्रातः** पुजन के बाद साधक की दिनचर्या यंत्र पर एक गुटिका रखे। **ॐ ह्रीं दु दुर्गायै नमः** की नौ (9) मालाये फेरे।

**मध्याह्न** :- पूजन एवं पुर्ण नैवेद्य के बाद दुर्गा माँ की 32 नामों का पाठ नौ बार करे।

**सायं** :- पूजन के बाद देवी को पापड एवं खीर का नैवेद्य बताकर देवी अष्टोत्तर शतनाम करे। पुष्प या कुंकुम अर्चन करे।

**रात्री** :- नौ बजे के बाद कोई भी साधना दशमहाविद्या या नवार्ण मंत्र से संबंधित कर सकते है।

---

2. **द्वितीया** :- **प्रातः** पूजन के बाद यंत्र पर दुसरी गुटिका रखे । **ॐ ह्रीं श्रीं क्लीं दुर्गतिनाशिन्यै महामायायै स्वाहा** की नौ (9) मालाये फेरे।

**मध्याह्न** :- पूजन एवं पुर्ण नैवेद्य के बाद दुर्गा माँ की 32 नामों का पाठ नौ बार करे।

**सायं** :- पूजन के बाद देवी को पापड (पकौडी) खीर का नैवेद्य बताकर, देवी अष्टोत्तर से पुष्पार्चन करे।

**रात्री** :- नवार्ण मंत्र या कोई दशमहाविद्या साधना संपन्न करे।

---

3. **तृतीया** :- **प्रातः** पूजन के बाद यंत्र पर तीसरी गुटिका रखे । **ऐं ह्रीं श्रीं दुर्गायै नमः** की नौ (9) मालाये फेरे।

**मध्याह्न** :- पूजन एवं पुर्ण नैवेद्य के बाद दुर्गा माँ की 32 नामों का पाठ नौ बार करे।

**सायं** :- पूजन के बाद देवी को पापड (पकौडी) खीर का नैवेद्य बताकर, देवी अष्टोत्तर से पुष्पार्चन करे।

**रात्री** :- नवार्ण मंत्र या कोई दशमहाविद्या साधना संपन्न करे।



4. **चतुर्थी** :- **प्रातः** पूजन के बाद यंत्र पर चौथी गुटिका रखे । **क्लीं स्त्रीं ह्लीं स्त्रीं क्लीं फट्** की नौ (9) मालाये फेरे।

**मध्याह्न** :- पूजन एवं पुर्ण नैवेद्य के बाद दुर्गा माँ की 32 नामों का पाठ नौ बार करे।

**सायं** :- पूजन के बाद देवी को पापड (पकौडी) खीर का नैवेद्य बताकर, देवी अष्टोत्तर से पुष्पार्चन करे।

**रात्री** :- नवार्ण मंत्र या कोई दशमहाविद्या साधना संपन्न करे।

---

5. **पंचमी** :- **प्रातः** पूजन के बाद यंत्र पर पाँचवा गुटिका रखे । **ॐ शं खं खं अदृश्य दुर्गा सिद्धीं ब्रह्मांड ईं सौं औं ॐ** की नौ (9) मालाये फेरे।

**मध्याह्न** :- पूजन एवं पुर्ण नैवेद्य के बाद दुर्गा माँ की 32 नामों का पाठ नौ बार करे।

**सायं** :- पूजन के बाद देवी को पापड (पकौडी) खीर का नैवेद्य बताकर, देवी अष्टोत्तर से पुष्पार्चन करे।

**रात्री** :- नवार्ण मंत्र या कोई दशमहाविद्या साधना संपन्न करे।

---

6.**षष्ठी** :- **प्रातः** नित्य पूजन के बाद यंत्र पर छठवा गुटिका रखे । **ॐ ऐं दुर्गायै नमः** की नौ (9) मालाये फेरे।

**मध्याह्न** :- पूजन एवं पुर्ण नैवेद्य के बाद दुर्गा माँ की 32 नामों का पाठ नौ बार करे।

**सायं** :- पूजन के बाद देवी को पापड (पकौडी) खीर का नैवेद्य बताकर, देवी अष्टोत्तर से पुष्पार्चन करे।

**रात्री** :- नवार्ण मंत्र या कोई दशमहाविद्या साधना संपन्न करे।

7. **सप्तमी :- प्रातः** नित्य पूजन के बाद यंत्र पर सातवा गुटिका रखे ।

**ॐ तत्सवितुर्वरेण्यम् सर्व दोष पाप निवृत्तय धियोयोन प्रचोदयात्** की नौ (9) मालाये फेरे।

**मध्याह्न** :- पूजन के बाद निम्न विशेष स्तोत्र का पाठ करे। मध्याह्न नैवेद्य करे, पर ना खाये।

**सायं** :- पूजन के बाद दुर्गा देवी को गंध, कुंकुम, अक्षत से अष्टोत्तर शतनाम से अर्चन करे।

**रात्री** :- नवार्ण मंत्र या कोई दशमहाविद्या साधना संपन्न करे। हो सके तो उपवास रखे। (फल, दुध खाये) ना हो सके तो रात्री मे एक बार भोजन खाये।

8. **अष्टमी :- प्रातः** पुजन के बाद **ॐ श्रीं ह्रीं क्लीं ऐं नमो जगज्जनन्यै वात्सल्य निधये चं छं जं झं नमः** की नौ (9) मालाये फेरे।

**मध्याह्न** :- पूजन के बाद कुष्मांड बली दे। दुर्गा माँ की 32 नामों का पाठ नौ बार करे। उपवास रखे।

**सायं** :- पूजन के बाद देवी भागवत मे वर्णिणि सहस्त्र नामों द्वारा दुर्गा जी का पुष्पार्चन संपन्न करे।

**रात्री** :- नवार्ण मंत्र या कोई दशमहाविद्या साधना संपन्न करे।

9.**नवमी** :- **प्रातः** पुजन के बाद **ॐ महासरस्वति ऐं ऐं ऐं नमः** की नौ (9) मालाये फेरे।

**मध्याह्न** :- पूजन के बाद दुर्गा माँ की 32 नामों का पाठ नौ बार करे। नैवेद्य की जगह फल, दुध रखे। **ॐ महालक्ष्मी श्रीं श्रीं श्रीं काम बीजाय फट्** की नौ (9) मालाये फेरे।

**सायं** :- पूजन के बाद ॐ **क्रीं क्रीं क्रीं ह्रीं ह्रीं हुँ हुँ दक्षिण कालीकायै क्रीं क्रीं क्रीं ह्रीं ह्रीं हुँ हुँ क्रीं** की नौ (9) मालाये फेरे।

**रात्री** :- दुर्गा सहस्त्र नाम से फल, पुष्प सहस्त्र अर्पण करे।



10. **दशमी :-** देवी की पुजन के बाद पुर्ण नैवेद्य पुर्ण आरती संपन्न करे। पुर्ण नैवेद्य घर के लोगों के साथ खाये। माता से देव्यापराध क्षमापण स्तोत्र का पाठ कर, कलश को हटाये साधना ......

इस प्रकार साधना करने पर निश्चित रुप से माता का दर्शन होगा और कृपा प्राप्त होगी। मनोकामना अवश्य पूर्ण होगी।

## ❊ सप्तश्लोकी दुर्गा ❊

शिव उवाच

**देवि त्वं भक्तसुलभे सर्वकार्यविधायिनी ।**
**कलौ हि कार्यसिद्ध्यर्थमुपायं ब्रूहि यत्नतः।।**

शिवजी बोले हे देवि! तुम भक्तों के लिये सुलभ हो और समस्त कर्मो का विधान करनेवालों को  कलियुग में कामनाओं की सिद्धि हेतु यदि कोई उपाय हो तो उसे अनी वाणी द्वारा सम्यक् रुप से व्यक्त करो।

देव्युवाच

**श्रृणु देव प्रवक्ष्यामि कलौ सर्वेष्टसाधनम् ।**
**मया तवैव स्नेहेनाप्यम्बास्तुतिः प्रकाश्यते ।।**

देवी ने कहा हे देव ! आपका मेरे ऊपर बहुत स्नेह है। कलियुग मे समस्त कामनाओं को सिद्ध करनेवाला जो साधन है वह बतलाऊँगी, सुनिये उसका नाम है 'अम्बास्तुति'।

**विनियोग** : ॐ अस्य श्री दुर्गासप्तश्लोकी स्तोत्र मन्त्रस्य नारायण ऋषि अनुष्टुप् छन्दः,श्री महाकाली महालक्ष्मी महासरस्वत्यो देवताः, श्री दुर्गाप्रीत्यर्थं सप्तश्लोकी दुर्गापाठे विनियोगः।

इस दुर्गासप्तश्लोकी स्तोत्र मंत्र मे नारायण ऋषि है, अनुष्टुप् छन्द है, श्री महाकाली महालक्ष्मी और महासरस्वती देवता है, श्री दुर्गा की प्रसन्नता के लिए सप्तश्लोकी दुर्गा पाठ मे इसका विनियोग किया जाता है।

**ॐ ज्ञानिनामपि चेतांसि देवी भगवती हि सा।**

**बलादाकृष्य मोहाय महामाया प्रयच्छति ।।1।।**

वे भगवती महामाया देवी ज्ञानियों कि भी चित्त को बलपूर्वक खींचकर मोह मे डाल देती है।।

**दुर्गे स्मृता हरसि भीतिमशेषजन्तोः स्वस्थैः स्मृता मतिमतीव शुभां ददासि।**

**दारिद्र्यदुःखभय हारिणी का त्वदन्या सर्वोपकारकरणाय सदार्दचित्ता ।।2।।**

माँ दुर्गे आप स्मरण करने परसब प्राणियों का भय हरलेती है। और स्वस्थ पुरुषों द्वारा चिन्तन करने पर उन्हें परम कल्याणमयी बुद्धि प्रदान करती है। दुःख, दरिद्रता और भय हरनेवाली देवि! आपके सिवा दूसरी कौन है, जिसका चित्त सबका उपकार करने के लिये सदा ही दयार्द्र रहता हो ।।

**सर्वमङ्गलमाङ्गल्ये शिवे सर्वार्थ साधिके ।**

**शरण्ये त्र्यम्बके गौरि नारायणि नमोऽस्तुते ।।3।।**

नारायणि! आप सब प्रकार का मंगल प्रदान करनेवाली मंगलमयी है। आप ही कल्याणदायिनी शिवा है, आप सब पुरुषार्थों को सिद्ध करनेवाली शरणागत वत्सला, तीन नेत्रों वालों गौरी है। आपको नमस्कार है।

**शरणागतदीनार्तपरित्राणपरायणे ।**

**सर्वस्यार्तिहरे देवि नारायणि नमोस्तुते ।।4।।**

शरणागतों, दीनों एवं पीडितों की रक्षा मे संलग्न रहनेवाली तथा सबकी पीडा दूर करनेवाली नारायणी देवि! आपको नमस्कार है।



**सर्वस्यस्वरुपे सर्वेशे सर्वशक्तिसमन्विते ।**

**भयेभ्यस्त्राहि नो देवि दुर्गे देवि नमोस्तु ते ।।5।।**

सर्वस्वरुपा, सर्वेश्वरी तथा सब प्रकार की शक्तियों मे सम्पन्न दिव्यरुपा दुर्गे देवि! सब भयों से हमारी रक्षा कीजिये। आपको नमस्कार है।

**रोगानशेषानपहंसि तुष्टा रुष्टा तु कामान् सकलानभीष्टान् ।**

**त्वामाश्रितानांन विपन्नराणां त्वमाश्रिता ह्याश्रयतां प्रयान्ति ।।6।।**

देवि आप प्रसन्न होने पर सब रोगों को नष्ट कर देती है और कुपित होनेपर मनोवांछित सभीकामनाओं का नाश कर दती है। जो लोग आपकी शरण में है। उन पर विपत्ति तो आती ही नही, आपकी शरण मे गये हुए मनुष्य दूसरों को शरण देनेवाले हो जाते है।

**सर्वाबाधाप्रशमनं त्रैलोक्यस्याखिलेश्वरि ।**

**एवमेव त्वया कार्यमस्मद्वैरिविनाशनम् ।।7।।**

सर्वेश्वरि! आप इसी प्रकार तीनों लोकों की समस्त बाधाओं को शान्त करे और हमारे शत्रुओं का नाश करती रहें ।

## शरद् नवरात्री 2022

| तिथि, दिनांक | नैवेद्य | वार | नैवेद्य | नक्षत्र | नैवेद्य |
|---|---|---|---|---|---|
| प्रतिपदा, 26.09.2022, शैलपुत्री | गोघृत | सोमवार | दुध | हस्त | घेवर |
| द्वितीया, 27.09.2022, ब्रह्मचारिणी | शक्कर | मंगलवार | केसर | चित्रा | पकौडी |
| तृतीया, 28.09.2022, चन्द्रघण्टा | दुध संबंधित मिठाई, | बुधवार | मक्खन | स्वाती | कोकरस |
| चतुर्थी, 29.09.2022, कुष्माण्डा | मालपुआ | गुरुवार | खांड / खडी शक्कर | विशाखा | बूंदी या बेसन के लड्डू |
| पंचमी, 30.09.2022, स्कन्दमाता | केसर | शुक्रवार | चीनी | अनुराधा | मधु |
| षष्ठी, 01.10.2022, कात्यायनी | मधु | शनिवार | गोघृत | ज्येष्ठा | चुरमा (पोहे के लड्डू) |
| सप्तमी, 02.10.2022, कालरात्रि | गुड | रविवार | खीर | मूला | गुड |
| अष्टमी, 03.10.2022, महागौरी | नारियल | सोमवार | दुध | पुर्वाषाढा | चिवडा |
| नवमी, 04.10.2022, सिद्धीदात्री | धान का आटा | मंगलवार | केला | उत्तराषाढा | द्राक्ष |
| दशमी, 05.10.2022, दुर्गा | काले तिल | बुधवार | मक्खन | श्रवण | खजुर |



| योग | नैवेद्य | करण | नैवेद्य |
|---|---|---|---|
| शुक्ल | नारियल | किस्तुघ्न, बव | तिल, कजार |
| ब्रह्मा रुद्र | नींबू या कजर | बालव, कौलव | पापड, मण्डक (अनार रस) |
| वैधृति | चुरमा (पोहे के लड्डू) | तैतिल, गरज | लड्डु, फेनी |
| विष्कंभ | गुड | वणिज, विष्टी | घृतपुर, पाकातले पुरी |
| प्रीति | मधु | बव, बालव | कजार, पापड |
| आयुष्मा | घृत | कौलव, तैतिल | मण्डक, लड्डु |
| सौभाग्य | दुध | गरज, वणिज | फेनी, घृतपुर |
| शोभन | दही | बव, बालव | कप्पर, पापड |
| अतिगंड | छांछ | कोलव, तैतिल | मण्डक, लड्डु |
| सुकर्मा | पुवा | गरज, वणिज | फेनी, घृतपुर पाकातले पुरी |

॥ఓం॥ శ్రీ గురు చరణ కమలేభ్యో నమః॥ 卐 ॥

## శర న్నవరాత్రి సాధనలు

ది.26-09-2022 నుండి ది.05-10-2022 వరకు.

శ్రీ నిఖిల్ చేతనా కేంద్రము, హైదరాబాద్ సాధకుల మనోకామన పూర్తి చేయుటకు సాధనా మార్గము ద్వారా ప్రయత్నము చేస్తున్నది. సాధనాత్మకమైన జీవనము గడుపు సాధకులు మన సనాతన సంస్కృతిని పాటిస్తూ, ఋషితుల్యమైన జీవనము గడపగలుగుతారు. కర్మను ఆచరిస్తూ, సాధనాత్మకమైన జీవనము సాగించే సాధకులే సామర్థ్యవంతులుగా తయారవటమే కాకుండా శాంతియుక్త జీవనము సాగించగలుగుతారు.

ఈ సాధనాత్మకమైన నవరాత్రులలో సాధకులకు అనేక యంత్రాలు, మాలలు కాకుండా, నవదుర్గా, దశమహావిద్యాయుక్తమైన శక్తులతో కూడిన శివశక్తి యుక్త దుర్గా మహాయంత్రమును ఇవ్వటము జరిగింది. ఈ ఒక యంత్రము పైన సాధకులు నవార్ణ మంత్రము, దశమహావిద్యలలో ఏదేని మంత్రమును, నవదుర్గదేవిలలో ఏదేని మంత్రము, మహలక్ష్మీ, మహాకాళి, మహా సరస్వతి సంబంధిత ఏదేని మంత్రము జపించి సిద్ధి పొందవచ్చును.

యంత్రముతో పాటు నవప్రాణ శక్తి గుటిక, ఒక్కొక్క ప్రకారమైన నవమణి యుక్త 108 మణులున్న మాలను ఇస్తున్నాము.

**విధానము :-** సాధకులు 26-09-2022 రోజు ప్రాతః కాలములో అంతర-బాహ్యశుద్ధి చేసుకుని, వారి సాధనా స్థలాన్ని శుద్ధి చేసుకుని, గోమూత్రముతో కూడా శుద్ధి చేసుకుని, పసుపుతో అష్టదళకమలమును వేయాలి. దానిపై ఎరుపు పట్టు వస్త్రము పరిచి, కుంకుమ కలిపిన బియ్యము కుప్పగా వేసి, శ్రీ గణపతి, శ్రీ గురు పూజ చేసి, ఆ బియ్యపు కుప్పపై కలశ స్థాపన చేసి, అక్కడే అంతా సామగ్రి కూడా స్థాపించి, దానిపై ఒక రాగి లేదా ఇత్తడి పాత్ర పెట్టి, పాత్రలో బియ్యము పేర్చి, దానిపై యంత్రము స్థాపించి, వీలైతే బ్రాహ్మణుని ద్వారా షోడషోపచార పూజ చేయించాలి లేకపోతే స్వయంగా పంచోపచార పూజ చేయవచ్చు. అఖండ దీపము వెలిగించి, ధూపము, నైవేద్యము సమర్పించాలి.



తర్వాత సాధకులు ఏ సాధన చేయాలనుకుంటున్నారో ఆ సాధన దేవత పేరు కుంకుమ, కేసరి కలిపి వ్రాసి, సాధన ప్రారంభించాలి. తప్పకుండా సిద్ధి కలుగుతుంది. ఉదాహారణకు సాధకులు నవార్ణ మంత్రము లక్షాపాతిక వేల జపము చేయాలనుకుంటే, యంత్రముపై నవార్ణ మంత్రము అని వ్రాసి సాధన చేయాలి. ఈ ఒక్క యంత్రముతో అన్ని సాధనలలో సఫలత ఇచ్చే శక్తి ఉంది.

## శ్రీ దుర్గా 32 నామాలు

1. దుర్గా
2. దుర్గార్తి శమనీ
3. దుర్గాపద్వినివారిణీ
4. దుర్గమచ్ఛేదినీ
5. దుర్గసాధినీ
6. దుర్గనాశినీ
7. దుర్గతోద్ధారిణీ
8. దుర్గనిహంత్రీ
9. దుర్గమాపహా
10. దుర్గమజ్ఞానదా
11. దుర్గదైత్యలోకదవానలా
12. దుర్గమా
13. దుర్గమాలోకా
14. దుర్గమాత్మ స్వరూపిణీ
15. దుర్గమార్గప్రదా
16. దుర్గమవిద్యా
17. దుర్గమాశ్రితా
18. దుర్గమ జ్ఞాన సంస్థానా
19. దుర్గమ ధ్యాన భాసినీ
20. దుర్గమోహా
21. దుర్గమా
22. దుర్గమార్థ స్వరూపిణీ
23. దుర్గమాసుర సంహర్త్రీ
24. దుర్గమాయుధ ధారిణీ
25. దుర్గమాంగీ
26. దుర్గమాతా
27. దుర్గమా
28. దుర్గమేశ్వరీ
29. దుర్గభీమా
30. దుర్గభామా
31. దుర్గభా,
32. దుర్గదారిణీ

నామావళి మిమాం యస్తు దుర్గాయా మను: మానవ: పఠేత్సర్వ భయాన్ముక్తో భవిష్యతి న సంశయ:

1. ప్రతిపద :- ఉదయం నిత్య పూజ తర్వాత యంత్రముపై ఒక గుటికను పెట్టి **"ఓం హ్రీం దుం దుర్గాయై నమః"** 9 మాలలు జపించాలి.

**మధ్యాహ్నము** :- పూర్ణ విధిగా పూజ చేసి, దుర్గాదేవి 32 నామాలు 9 మార్లు పఠించి, నైవేద్యము సమర్పించాలి.

**సాయంత్రము** :- పూజ చేసి, అమ్మవారికి పాపడ, ఖీర్ (పాయసం) నైవేద్యంగా పెట్టి, అమ్మవారి అష్టోత్తర శతనామాలు పుష్పములు లేదా కుంకుమతో చేయాలి.

**రాత్రి** :- 9 గం॥ల తర్వాత దశమహవిద్య లేదా నవార్ణ మంత్రము సంబంధించిన సాధన చేయవచ్చును.

---

2. ద్వితీయ :- ఉదయం నిత్య పూజ చేసిన తర్వాత యంత్రముపై 2వ గుటిక పెట్టి, **"ఓం హ్రీం శ్రీం క్లీం దుర్గతి నాశిన్యై మహామాయాయై స్వాహా"** 9 మాలలు జపించాలి.

**మధ్యాహ్నము** :- పూజ, నైవేద్యము తర్వాత అమ్మవారి 32 నామాలు 9 మార్లు పఠించాలి.

**సాయంత్రము** :- అమ్మవారికి పకోడి (పాపడ్), పాయసం నైవేద్యముగా పెట్టి, పుష్పాలతో పుష్పార్చన చేయాలి.

**రాత్రి** :- నవార్ణ లేదా దశమహవిద్య సాధన చేయాలి.

---

3. తృతీయ :- ఉదయం నిత్య పూజ తర్వాత 3 వ గుటిక స్థాపించి, **"ఓం హ్రీం శ్రీం దుర్గాయై నమః"** 9 మాలలు జపించాలి.

**మధ్యాహ్నము** :- పూజ మరియు నైవేద్యము సమర్పించి, అమ్మవారి 32 నామాలు 9 మార్లు పఠించాలి.

**సాయంత్రము** :- అమ్మవారికి పకోడి (పాపడ్), పాయసం, నైవేద్యం సమర్పించి, పుష్పాలతో అష్టోత్తరము చేయాలి.

**రాత్రి** :- నవార్ణ మంత్రము లేదా దశమహవిద్య సాధన చేయాలి.



4. చతుర్థి :- ఉదయం నిత్య పూజ తర్వాత 4 వ గుటిక స్థాపించి, **"క్లీం స్త్రీం హ్లీం స్త్రీం క్లీం ఫట్"** 9 మాలలు జపించాలి.

**మధ్యాహ్నము** :- పూజ మరియు నైవేద్యము సమర్పించి, అమ్మవారి 32 నామాలు 9 మార్లు పఠించాలి.

**సాయంత్రము** :- అమ్మవారికి పకోడి (పాపడ్), పాయసం, నైవేద్యం సమర్పించి, పుష్పాలతో అష్టోత్తరము చేయాలి.

**రాత్రి** :- నవార్ణ మంత్రము లేదా దశమహవిద్య సాధన చేయాలి.

---

5. పంచమి :- ఉదయం నిత్య పూజ తర్వాత 5వ గుటిక స్థాపించి, **"ఓం శం ఖం ఖం అదృశ్య దుర్గా సిద్ధిం బ్రహ్మాండ ఈం సౌం ఔం ఓం"** 9 మాలలు జపించాలి.

**మధ్యాహ్నము** :- పూజ మరియు నైవేద్యము సమర్పించి, అమ్మవారి 32 నామాలు 9 మార్లు పఠించాలి.

**సాయంత్రము** :- అమ్మవారికి పకోడి (పాపడ్), పాయసం, నైవేద్యం సమర్పించి, పుష్పాలతో అష్టోత్తరము చేయాలి.

**రాత్రి** :- నవార్ణ మంత్రము లేదా దశమహవిద్య సాధన చేయాలి.

---

6. షష్ఠి :- ఉదయం నిత్య పూజ తర్వాత 6వ గుటిక స్థాపించి, **"ఓం ఐం దుర్గాయై నమః"** 9 మాలలు జపించాలి.

**మధ్యాహ్నము** :- పూజ మరియు నైవేద్యము సమర్పించి, అమ్మవారి 32 నామాలు 9 మార్లు పఠించాలి.

**సాయంత్రము** :- అమ్మవారికి పకోడి (పాపడ్), పాయసం, నైవేద్యం సమర్పించి, పుష్పాలతో అష్టోత్తరము చేయాలి.

**రాత్రి** :- నవార్ణ మంత్రము లేదా దశమహవిద్య సాధన చేయాలి.

7. **సప్తమి** :- ఉదయం నిత్య పూజ తర్వాత 7వ గుటిక స్థాపించి,

**"ఓం తత్సవితుర్ వరేణ్యమ్ సర్వ పాప నివృత్తయ ధియోయోన: ప్రచోదయాత్"** 9 మాలలు జపించాలి.

**మధ్యాహ్నము** :- పూజ తర్వాత క్రింది స్తోత్రము పఠించాలి. నైవేద్యము తినవద్దు. అమ్మవారి 33 నామాలు 9 మార్లు పఠించాలి.

**సాయంత్రము** :- పూజ తర్వాత అమ్మవారికి గంధం, కుంకుమ, అక్షింతలతో అష్టోత్తరం చేయాలి.

**రాత్రి** :- నవార్ణ మంత్రము లేదా దశమహవిద్య సాధన చేయాలి. వీలుంటే పాలమీద లేదా పండ్లమీద చేయాలి. లేదా ఒకమారు భోజనము చేసి చేయవచ్చు.

8. **అష్టమి** :- ఉదయం నిత్య పూజ తర్వాత 8వ గుటిక స్థాపించి,

**"ఓం శ్రీం క్లీం ఐం నమో జగజ్జనన్యై వాత్సల్యనిధయే చం ఛం జం ఝం నమ:"** 9 మాలలు జపించాలి.

**మధ్యాహ్నము** :- పూజ తర్వాత కూష్మాండము బలి ఇచ్చి, అమ్మవారి 33 నామాలు 9 మార్లు పఠించాలి. ఉపవాసము చేయాలి.

**సాయంత్రము** :- పూజ తర్వాత దేవీ భాగవతములో ఉన్న సహస్ర నామాలతో దుర్గాదేవికి పుష్పార్చన చేయాలి.

**రాత్రి** :- నవార్ణ మంత్రము లేదా దశమహవిద్య సాధన చేయాలి.

9. **నవమి** :- ఉదయం నిత్య పూజ తర్వాత 9వ గుటిక స్థాపించి,

**"ఓం మహాసరస్వతి ఐం ఐం ఐం నమ:"** 9 మాలలు జపించాలి.

**మధ్యాహ్నము** :- పూజ తర్వాత అమ్మవారి 32 నామాలు 9 మార్లు పఠించాలి. ఉపవాసము చేయాలి.

**సాయంత్రము** :- పూజ తర్వాత **"ఓం క్రీం క్రీం క్రీం హ్రీం హ్రీం హుం హుం దక్షిణ కాళికాయై క్రీం క్రీం క్రీం హ్రీం హ్రీం హుం హుం క్రీం క్రీం** 9 మాలలు చేయాలి. దుర్గాదేవికి పుష్పార్చన చేయాలి.

**రాత్రి** :- వేయి పళ్ళు, పుష్పాలు, వేయి నామాలు చేస్తూ సమర్పించాలి.



10. **దశమి** :- అమ్మవారి పూజ మరియు నైవేద్యం అర్పించి, హారతి చేయాలి. నైవేద్యము కుటుంబ సభ్యులందరికి పెట్టాలి. అమ్మవారి దేవ్యాపరాధ స్తోత్రము పఠించాలి. కలశము ఉద్వాసన చేసి, సాధన సమాప్తి చేసినచో, అమ్మవారి దర్శనము, కృప ఖచ్చితంగా కలుగుతాయి. మనోకామన పూర్తి అవుతుంది.

## శ్రీ దుర్గా సప్తశ్లోకీ

శివ ఉవాచ :

దేవి త్వం భక్తసులభే సర్వకార్య విధాయినీ ।

కలౌ హి కార్యసిద్ధ్యర్థముపాయం బ్రూహి యత్నత: ॥

దేవ్యువాచ :

శృణు దేవ ప్రవక్ష్యామి కలౌ సర్వేష్టసాధనమ్ ।

మయా తవైవ స్నేహేనాప్యమ్బాస్తుతి: ప్రకాశ్యతే ॥

ఓం అస్య శ్రీదుర్గా సప్తశ్లోకీ స్తోత్ర మహామంత్రస్య నారాయణ ఋషి: అనుష్టుభాదీని ఛంద:, శ్రీ మహాకాళీ మహాలక్ష్మీ మహాసరస్వత్యో దేవతా:శ్రీ దుర్గాప్రీత్యర్థం సప్తశ్లోకీ దుర్గాపాఠే వినియోగ: జ్ఞానినామపి చేతాంసి దేవీ భగవతీ హి సా ।

బలాదాకృష్య మోహాయ మహామాయా ప్రయచ్ఛతి ॥1॥

దుర్గేస్మృతా హరసి భీతి మశేషజన్తో: స్వస్థై: స్మృతా మతిమతీం శుభాం దదాసి ।

దారిద్ర్యదు:ఖ భయహారిణి కా త్వ దన్యా సర్వోపకారకరణాయ సదార్ద్ర చిత్తా ॥2॥

సర్వమఙ్గళమాఙ్గల్యే శివే సర్వార్థసాధికే । శరణ్యే త్ర్యమ్బకే గౌరి నారాయణి నమోస్తుతే ॥3॥

శరణాగతదీనార్తపరిత్రాణ పరాయణే । సర్వస్యార్తిహరే దేవి నారాయణి నమోస్తుతే ॥4॥

సర్వస్వరూపే సర్వేశే సర్వశక్తి సమన్వితే । భయేభ్యస్త్రాహి నో దేవి దుర్గే దేవి నమోస్తుతే॥5॥

రోగానశేషానపహంసి తుష్టా రుష్టా తు కామాన్ సకలానభీష్టాన్ ।

త్వామాశ్రితానాంన విపన్నరాణాం త్వామాశ్రితా హ్యాశ్రయతాం ప్రయాన్తి ॥6॥

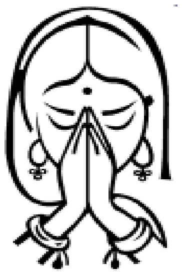
సర్వాబాధాప్రశమనం త్రైలోక్యస్యాఖిలేశ్వరి । ఏవమేవ త్వయా కార్యమస్మద్వైరి వినాశనమ్॥7॥

## శరన్నవరాత్రి 2022

| తిథి, తేదీ | నైవేద్యం | వారం | నైవేద్యం | నక్షత్రం | నైవేద్యం |
|---|---|---|---|---|---|
| పాడ్యమి, 26/09/2022, శైలపుత్రి | ఆవునెయ్యి | సోమవారం | పాలు | హస్త | స్వీటు |
| ద్వితీయ 27/09/2022, బ్రహ్మచారిణి | చక్కెర | మంగళవారం | అరటిపండ్లు | చిత్త | పకోడి |
| తృతీయ 28/09/2022, చంద్రఘంటా | పాలతో చేసిన మిఠాయి | బుధవారం | వెన్న | స్వాతి | కోకరసం |
| చతుర్థి 29/09/2022, కుష్మాండా | మల్‌పువా | గురువారం | పటికబెల్లం | విశాఖ | బూందీతో చేసిన లడ్డు |
| పంచమి 30/09/2022, స్కంధమాతా | స్వీటు | శుక్రవారం | చక్కెర | అనూరాధ | తేనె |
| షష్ఠి 01/09/2022, కాత్యాయిని | తేనె | శనివారం | ఆవునెయ్యి | జ్యేష్ఠ | చుర్మా |
| సప్తమి 02/10/2022, కాళరాత్రి | బెల్లం | ఆదివారం | పాయసం | మూల | బెల్లం |
| అష్టమి 03/10/2022, మహాగౌరి | కొబ్బరికాయ | సోమవారం | పాలు | పూర్వాషాఢ | చుడువ |
| నవమి 04/10/2022, సిద్ధిదాత్రి | వరిపేలాలు | మంగళవారం | అరటిపండ్లు | ఉత్తరాషాఢ | ద్రాక్షపండ్లు |
| దశమి 05/10/2022, దుర్గా | నల్ల నువ్వులు | బుధవారం | వెన్న | శ్రవణం | ఖర్జూరాలు |



| యోగం | నైవేద్యం | కరణం | నైవేద్యం |
|---|---|---|---|
| శుక్ల | కొబ్బరికాయ | కిస్తుఘ్న, బవ | పొడిప్రసాదం / నువ్వులు |
| బ్రహ్మరుద్ర | నిమ్మకాయ, పొడిప్రసాదం | బాలవ, కౌలవ | అప్పడాలు / మండక్ |
| వైధృతి | చుర్మా, రొట్టెలడ్డు | తైతిల్, గరజ | లడ్డు, ఫేనీలు |
| విష్కంభ | బెల్లం | వణిజ, విష్టి | చక్కెరపూరీ / మోదకం |
| ప్రీతి | తేనె | బవ, బాలవ | పొడిప్రసాదం / అప్పడాలు |
| ఆయుష్మాన్ | నెయ్యి | కౌలవ, తైతిల్ | అరిసెలు / లడ్డు |
| సౌభాగ్య | పాలు | గరజ, వణిజ | ఫేనీ / చక్కెరపూరీ |
| శోభన | పెరుగు | బవ, బాలవ | పొడిప్రసాదం/ అప్పడాలు |
| అతిగండ | మజ్జిగ | కౌలవ, తైతిల్ | అరిసెలు / లడ్డు |
| సుకర్మ | మాల్‌పువా | గరజ, వణిజ | ఫేనీ / చక్కెరపూరీ |



సౌజన్యం

**గురు కృపా పూజా స్టోర్స్**

4-8-438, రామ మందిరం వెనుక, గౌలిగుడా,

హైదరాబాద్ -500 012 (తెలంగాణ)

మొబైల్: 94407 82655, 93910 29811

e-mail: udaydutt‌joshi@gmail.com

---

భవదీయుడు

**ఉదయ్ దత్ జోషి**

శ్రీ నిఖిల్ చేతనా కేంద్రం

4-8-438, రామ మందిరం వెనుక, గౌలిగుడా,

హైదరాబాద్-500 012 (తెలంగాణ)

మొబైల్ : 94407 82655, 93910 29811

e-mail: udaydutt‌joshi@gmail.com