షోడశ (16) సోమవారాల వ్రత పూజావిధానము

పూజకు సూచనలు ఆషాఢమాసపు శుక్లపక్షంనుంచి కార్తీకమాసంలోని శుక్లపక్షం వరకు వచ్చే పదహారు సోమవారాలూ ఈ వ్రతాన్ని ఆచరించాలి.ముఖ్యంగా కన్యలు ముత్తైదువలు ఈ వ్రతాన్ని ఆచరించినచో శీఘ్రముగా ఫలప్రాప్తి సిద్ధిస్తుంది.
పూజా సామగ్రిః అర్చనకోసం వెండి గణపతి, కలశం, శివలింగం, పరిమళ ద్రవ్యాలు, ఫలతాంబూలాలు, వాయనం, దానంకోసం రెండు కొబ్బరి కాయలు, దక్షిణ, తాంబూలం, ఫలపుష్పాలు, ఆకులు, వక్కలు ఇత్యాదులు.నైవేద్యం కోసం వేపిన గోధుమలపిండి, బెల్లము, అరటి పళ్ళు మొదలైనవి - ఇతర పూజాసామాగ్రి.

పదహారు సోమవారాల వ్రతపు పూజావిధానం

శ్రీగణేశాయ నమః

శుక్లాంబరధరం విష్ణుం శశివర్ణం చతుర్భుజం।
ప్రసన్నవదనం ధ్యాయేత్ సర్వవిఘ్నోపశాంతయే

(ఆచమనం చేయలి.)కేశవాయ స్వాహా। నారాయణాయ స్వాహా। మాధవాయ స్వాహా। గోవిందాయ నమః। విష్ణవే నమః। మధుసూధనాయ నమః । త్రివిక్రమాయ నమః। వామనాయ నమః। శ్రీధరాయ నమః। హృషీకేశాయ నమః। పద్మనాభాయ నమః। దామోదరాయనమః। సంకర్షణాయ నమః। వాసుదేవాయ నమః। ప్రద్యుమ్నాయ నమః। అనిరుద్ధాయ నమః। పురుషోత్తమాయ నమః। అధోక్షజాయ నమః। నారసింహాయ నమః। అచ్చుతాయ నమః। జనార్థనాయ నమః। ఉపేంద్రాయ నమః। హరయే నమః। శ్రీకృష్ణాయ నమః।ఇష్టదేవతాభ్యో నమః। కులదేవతాభ్యా నమః। సర్వాభ్యో దేవతాభ్యో నమః। నిర్విఘ్నమస్తు॥

సంకల్పః

శుభే శోభనే ముహూర్తే, అద్య బ్రహ్మణః ద్వితీయపరార్థే, శ్వేతవరాహ కల్పే, వైవస్వతమన్వంతరే, కలియుగే ప్రథమపాదే జంబూద్వీపే భరతవర్షే, భరతఖండే, దండకారణ్యే, గోదావర్యాః దక్షిణే తీరే, శాలివాహన శకే, బౌద్ధావతారే, శ్రీరామక్షేత్రే చాంద్రమానేన ప్రభవాదిషష్టి సంవత్సరాణాం మధ్యే ...... సంవత్సరే దక్షిణాయనే ...... ఋతౌ ...... మాసే ...... పక్షే తిథౌ ...... వాసరే ...... దివసే...... నక్షత్రే .... యోగే శుభకరణే ఏవంగుణవిశేషవిశిష్టాయాం శుభతిథౌ మమ చరుర్విధ పురుషార్థ ఫల సిద్ధ్యర్థం ఈప్సిత ఫరప్రాప్తయే (ముత్తైదువలైతే) అఖండసౌభాగ్యప్రాప్త్యర్థం

షోడశ (16) సోమవారాల వ్రత పూజావిధానము

శక్తి ధ్యానావాహనాదిషోడశపచారైః కరిష్యే॥(ఉద్ధరిణితో అర్ఘ్యపాత్రలోకి అక్షంతలను నీటిని వదలవలెను) తత్రాదౌ నిర్విఘ్నతా సిద్ధ్యర్థం మహాగణపతి పూజాం కరిష్యే॥

(వెండి గణపతి కాకపోతే ఇత్తడి గణపతిని పూజించవచ్చును. చేతులుజోడించి)

వక్రతుండ ! మహాకాయ ! కోటిసూర్యసమప్రభ ।
నిర్విఘ్నం కురు మే దేవ సర్వకార్యేషు సర్వదా ॥

శ్రీ మన్మహాగణపతయే నమః ధ్యాయామి-ఆవాహయామి। ఆసనం-పాద్యం-అర్ఘ్యం-ఆచమనం-స్నానం- వస్త్రం-గంధం-ధూపం-దీపం నైవేద్యం-ఇత్యాదిషోడశోపచార పూజాం సమర్పయామి॥

కలశపూజ పూజకోసం సిద్ధపరచుకున్న కలశ పాత్రలో నీరు, గరిక, బిల్వపత్రం, దుంపపసుపును వేసి, దానిపై కుడిచేతి నుంచి ప్రార్థించవలెను.

గంగే చ యమునే చైవ గోదావరి సరస్వతి ।
నర్మదే సింధు కావేరి జలేస్మిన్ సన్నిధిం కురు ॥
కలశదేవతాభ్యో నమః। పూజార్థే అక్షతాన్ సమర్పయామి ॥

(కలశానికి గంధం, అక్షింతలు అర్పించవలెను)

గంట వాయిస్తూ.....

ఆగమార్థం తు దేవానాం గమనార్థం తు రక్షసాం।
కురు ఘంటారవం తత్ర దేవతాహ్వానలాంఛనమ్॥
అపవిత్రః పవిత్రో వా సర్వావస్థాం గతోపివా ।
యః స్మరేత్ పుండరీకాక్షం స బాహ్యాభ్యంతరశ్శుచిః॥

(కలశములోని నీరు పూజాద్రవ్యములపైన, దేవుని పైన, తనపైన చల్లుకొనవలెన.)

ధ్యానమ్

(చేతులు జోడించి శివుని ప్రార్థించవలెను)

ధ్యాయే న్నిత్యం మహేశం రజతగిరినిభం చారుచంద్రావతంసమ్।
రత్నాకల్పోత్తమాంగం పరశుమృగవరా- భీతిహస్తం ప్రసన్నం।
పద్మాసీనం సమంతాత్ స్తుతమమరగణైర్ వ్యాఘ్రకృత్తిం వసానం।
విశ్వాద్యం విశ్వవంద్యం నిఖిల భయహరం పంచవక్త్రం త్రినేత్రమ్.

॥శ్రీ సదాశివాయ నమః ధ్యాయామి॥

షోడశ (16) సోమవారాల వ్రత పూజావిధానము

(శివలింగం మీద పుష్పములను, అక్షంతలను ఉంచవలెను.)

ఆగచ్ఛ దేవదేవేశ సదాశివ జగత్పతే।

క్రియమాణాం మయా పూజాం గృహాణ సురసత్తమ।

॥శ్రీ సదాశివాయ నమః ఆవాహయామి॥

(శివలింగం మీద కుడిచేతినుంచి ప్రార్థించవలెను.)

నానారత్నసమాయుక్తం హేమపత్రప్రభామయం।

ఆసనం త్వం గృహాణేశ దేవేశ!అగజాపతే॥

॥శ్రీ సదాశివాయ నమః ఆసనం సమర్పయామి॥

(అక్షంతలను పుష్పములను అర్పించవలెను.)

గంధపుష్పాక్షతై ర్యుక్తం మయా ప్రార్థనయా హృతం।

గంగాజలం సమానీతం పాద్యార్థం ప్రతిగృహ్యతామ్॥

॥పాద్యం సమర్పయామి॥

॥అర్ఘ్యం సమర్పయామి॥

(ఉద్ధరిణితో అర్ఘ్యం ఇవ్వవలెను.)

కర్పూరవాసితం తోయం స్వాదు శీతం సమాహృతం।

ఆచమ్యతాం సురశ్రేష్ఠ భూతేశ కరుణా నిధే॥

॥ ఆచమనం సమర్పయామి॥

(ఉద్ధరిణిలోని నీటిని దేవుని ముందు వేయవలెను.)

గంగాదిసర్వతీకర్థేభ్య స్తోయ మేత త్సునిర్మలం।

ఆనీతం తు మయా దేవ స్నానార్థం ప్రతిగృహ్యతామ్॥

॥స్నానం సమర్పయామి॥

(ఉద్ధరిణితో కలశంలోని నీటిని శివలింగం మీద వేయవలెను.)సిద్ధం చేసుకున్న పంచామృతం (పాలు, పంచదార, పెరుగు, నెయ్యి, తేనె)తో శివలింగానికి అభిషేకం చేస్తూ ఈ క్రింది విధముగా చెప్పవలెను.

పయో దధి ఘృతం చైవ శర్కరామధుసంయుతం॥

పంచామృతేన స్నపనం క్రియతాం పరమేశ్వర॥

॥పంచామృతస్నానం సమర్పయామి॥

(తరువాత కలశములో నున్న జలంతో అభిషేకము చేయవలెను.)

షోడశ (16) సోమవారాల వ్రత పూజావిధానము

మందాకిన్యాః సమానీతం యమునాగౌతమీజలం।

కృష్ణాంబు నర్మదాతీర్థం స్నానార్థం ప్రతిగృహ్యతామ్॥

॥మహాభిషేకం సమర్పయామి॥

॥స్నానానంతరం ఆచమనీయం సమర్పయామి॥

(ఉద్ధరిణిలోని నీటిని దేవునిముందు వేయవలెను.)

సూక్ష్మం తంతుమయం వస్త్రం శ్వేతవర్ణసుశోభితం।

ధారణార్థం ప్రదాస్యామి గృహ్యతాం గిరిజాధవ॥

॥వస్త్రయుగ్మం సమర్పయామి॥

(గజ్జెల వస్త్రమును (16 మడతలు)శివలింగమునకు అర్పించవలెన.)

వేదమంత్రైః సమాయుక్తం బ్రహ్మవిష్ణుశివాత్మకం।

ఉపవీతం ప్రయచ్ఛామి గృహాణ త్వం సదాశివ॥

॥యజ్ఞోపవీతం సమర్పయామి॥

(జందేమును అర్పించవలెను.)

శ్రీఖండం చందనం దివ్యం గంధాఢ్యం సుమనోహరం।

విలేపనం సురశ్రేష్ఠ చందనం ప్రతిగృహ్యతామ్॥

॥చందనం సమర్పయామి॥

(గంధమును సమర్పించవలెను.)

మాల్యాదీని సుసంధీని మాలత్యాదీవి వై ప్రభో।

మాయయా హృతాని పూజార్థం పుష్పాణి ప్రదిగృహ్యతామ్॥

॥పుష్పాణి సమర్పయామి॥

(విడి పుష్పములను, బిల్వపత్రమును అర్పించవలెను.)

అథ అంగపూజా

ఓం మహేశ్వరాయ నమః-పాదౌ పూజయామి

ఈశ్వరాయ నమః-జంఘే పూజయామి

కామరూపాయ నమః-జానునీ పూజయామి

హరాయ నమః-ఊరూ పూజయామి

త్రిపురాంతకాయ నమః-నాభిం పూజయామి

భవాయ నమః-కటిం పూజయామి

షోడశ (16) సోమవారాల వ్రత పూజావిధానము

మహాదేవాయ నమః-ఉదరం పూజయామి

పశుపతయే నమః-హృదయం పూజయామి

పినాకినే నమః-హస్తౌ పూజయామి

శివాయ నమః-భుజౌ పూజయామి

శితికంఠాయ నమః-కంఠం పూజయామి

విరూపాక్షాయ నమః-ముఖం పూజయామి

త్రినేత్రాయ నమః-నేత్రాణి పూజయామి

రుద్రాయ నమః-లలాటం పూజయామి

శర్వాయ నమః-శిరః పూజయామి

చంద్రమౌళీయే నమః-మౌళిం పూజయామి

పశుపతయే నమః-సర్వాణ్యంగాని పూజయామి

షోడశ (16)పూజ
శ్రీ శివాష్టోత్తర శతనామావళిః

ఓం శివాయ నమః ఓం మహేశ్వరాయ నమః ఓం శంభవే నమః

ఓం పినాకినే నమః ఓం శశిశేఖరాయ నమః ఓం వామదేవాయ నమః

ఓం విరూపాక్షాయ నమః ఓం కపర్దినే నమః ఓం నీలలోహితాయ నమః

ఓం శంకరాయ నమః 10 ఓం శూలపాణయే నమః ఓం ఖట్వాంగినే నమః

ఓం విష్ణువల్లభాయ నమః ఓం శిపివిష్టాయ నమః ఓం అంబికానాథాయ నమః

ఓం శ్రీకంఠాయ నమః ఓం భక్తవత్సలాయ నమః ఓం భవాయ నమః

ఓం శర్వాయ నమః ఓం త్రిలోకేశాయ నమః 20 ఓం శితికంఠాయ నమః

ఓం శివాప్రియాయ నమః ఓం ఉగ్రాయ నమః ఓం కపాలినే నమః

ఓం కామారయే నమః ఓం అంధకాసురసూదనాయ నమః

ఓం గంగాధరాయ నమః ఓం లలాటాక్షాయ నమః ఓం కాలకాలాయ నమః

ఓం కృపానిధయే నమః 30 ఓం భీమాయ నమః ఓం పరశుహస్తాయ నమః

ఓం మృగపాణయే నమః ఓం జటాధరాయ నమః ఓం కైలాసవాసినే నమః

ఓం కవచినే నమః ఓం కఠోరాయ నమః ఓం త్రిపురాంతకాయ నమః

ఓం వృషాంకాయ నమః ఓం వృషాభారూఢాయ నమః 40

ఓం భస్మోద్ధూళితవిగ్రహాయ నమః ఓం సామప్రియాయ నమః

ఓం సర్వమయాయ నమః ఓం త్రయీమూర్తయే నమః ఓం అనీశ్వరాయ నమః

ఓం సర్వజ్ఞాయ నమః ఓం పరమాత్మనే నమః ఓం సోమసూర్యాగ్నిలోచనాయ నమః

ఓం హవిషే నమః ఓం యజ్ఞమయాయ నమః 50 ఓం సోమాయ నమః

ఓం పంచవక్త్రాయ నమః ఓం సదాశివాయ నమః ఓం విశ్వేశ్వరాయ నమః

ఓం వీరభద్రాయ నమః ఓం గణనాథాయ నమః ఓం ప్రజాపతయే నమః

ఓం హిరణ్యరేతసే నమః ఓం దుర్ధర్షాయ నమః ఓం గిరీశాయ నమః 60

ఓం గిరిశాయ నమః ఓం అనఘాయ నమః ఓం భుజంగభూషణాయ నమః

ఓం భర్గాయ నమః ఓం గిరిధన్వనే నమః ఓం గిరిప్రియాయ నమః

ఓం కృత్తివాససే నమః ఓం పురారాతయే నమః ఓం భగవతే నమః

ఓం ప్రమథాధిపాయ నమః 70 ఓం మృత్యుంజయాయ నమః ఓం సూక్ష్మతనవే నమః

ఓం జగద్వ్యాపినే నమః ఓం జగద్గురువే నమః ఓం వ్యోమకేశాయ నమః

ఓం మహాసేనజనకాయ నమఃఓం చారువిక్రమాయ నమః ఓం రుద్రాయ నమః

షోడశ (16)పూజ

శ్రీ శివాష్టోత్తర శతనామావళిః

ఓం భుతపతయే నమః ఓం స్థాణవే నమః 80

ఓం అహిర్బుధ్న్యాయ నమః ఓం దిగంబరాయ నమః ఓం అష్టమూర్తయే నమః

ఓం అనేకాత్మయే నమః ఓం సాత్త్వికాయ నమః ఓం శుద్ధవిగ్రహాయ నమః

ఓం శాశ్వతాయ నమః ఓం ఖండపరశవే నమః ఓం అజాయ నమః

ఓం పాశవిమోచకాయ నమః 90 ఓం మృడాయ నమః ఓం పశుపతయే నమః

ఓం దేవాయ నమః ఓం పూషదంతభిదే నమః ఓం అవ్యగ్రాయ నమః

ఓం దక్షాధ్వరహరాయ నమః ఓం హరాయ నమః 100 ఓం భగనేత్రభిదే నమః

ఓం అవ్యక్తాయ నమః ఓం సహస్రాక్షాయ నమః ఓం సహస్రపాదే నమః

ఓం అపవర్గప్రదాయ నమః ఓం అనంతాయ నమః ఓం తారకాయ నమః

ఓం పరమేశ్వరాయ నమః 108

శ్రీ శివాష్టోత్తర శతనామావళిః సమాప్తా.

షోడశ (16)పూజ

శ్రీ లలితాష్టోత్తర శతనామస్తోత్రమ్

ధ్యానశ్లోకః

సిందూరారుణవిగ్రహాం త్రిణయనాం మాణిక్యమౌలిస్ఫుర-

త్తారానాయకశేఖరాం స్మితముఖీ మాపీనవక్షోరుహామ్।

పాణిభ్యా మలిపూర్ణరత్నచషకం రక్తోత్పలం బిభ్రతీం

సౌమ్యాం రత్నఘటస్థరక్తచరణాం ధ్యాయే త్పరా మంబికామ్॥

ఓం-ఐం-హ్రీం-శ్రీం అని ప్రతినామమునకు ముందు చేర్చి అర్చన చేయాలి.

ఓం రజతాచలశృంగాగ్రమధ్యస్థాయై నమోనమః

ఓం హిమాచలమహావంశపావనాయై నమోనమః

ఓం శంకరార్ధాంగసౌందర్యశరీరాయై నమోనమః

ఓం లసన్మరకతస్వచ్ఛవిగ్రహాయై నమోనమః

ఓం మహాతిశయసౌందర్యలావణ్యాయై నమోనమః

ఓం శశాంకశేఖరప్రాణవల్లభాయై నమోనమః

ఓం సదాపంచదశాత్మైక్యస్వరూపాయై నమోనమః

ఓం వజ్రమాణిక్యకటకకిరీటాయై నమోనమః

ఓం కస్తూరీతిలకోల్లాసినిటలాయై నమోనమః

ఓం భస్మ రేఖాంకితలసన్మస్తకాయై నమోనమః 10

ఓం వికచాంభోరుహదళలోచనాయై నమోనమః

ఓం శరచ్చాంపేయపుష్పాభనాసికాయై నమోనమః

ఓం లసత్కాంచనతాటంకయుగళాయై నమోనమః

ఓం మణిదర్పణసంకాశకపోలాయై నమోనమః

ఓం తాంబూలపూరితస్మేరవదనాయై నమోనమః

ఓం సుపక్వదాడిమీబీజరదనాయై నమోనమః

ఓం కంబుపూగసమచ్ఛాయకన్ధరాయై నమోనమః

ఓం స్థూలముక్తాఫలోదారసుహారాయై నమోనమః

ఓం గిరీశబద్ధమాంగళ్యమంగళాయై నమోనమః

ఓం పద్మపాశాంకుశలసత్కరాబ్జాయై నమోనమః 20

ఓం పద్మ కైరవమందారసుమాలిన్యై నమోనమః

ఓం సువర్ణకుంభయుగ్మాభసుకుచాయై నమోనమః

షోడశ (16)పూజ

శ్రీ లలితాష్టోత్తర శతనామస్తోత్రమ్

ఓం రమణీయ చతుర్బాహుసంయుక్తాయై నమోనమః

ఓం కనకాంగద కేయూరభూషితాయై నమోనమః

ఓం బృహత్సౌవర్ణసౌందర్యవసనాయై నమోనమః

ఓం బృహన్నితంబవిలసజ్జఘనాయై నమోనమః

ఓం సౌభాగ్యజాతశృంగారమధ్యమాయై నమోనమః

ఓం దివ్యభూషణసందోహరంజితాయై నమోనమః

ఓం పారిజాతగుణాధిక్యపదాబ్జాయై నమోనమః

ఓం సుపద్మరాగసంకాశచరణాయై నమోనమః 30

ఓం కామకోటిమహాపద్మపీఠస్థాయై నమోనమః

ఓం శ్రీకంఠనేత్రకుముదచంద్రికాయై నమోనమః

ఓం సచామరరమావాణీవిజితాయై నమోనమః

ఓం భక్తరక్షణదాక్షిణ్యకటాక్షాయై నమోనమః

ఓం భూతేశాలింగనోద్భూతపులకాంగ్యై నమోనమః

ఓం అనంగజనకాపాంగవీక్షణాయై నమోనమః

ఓం బ్రహ్మోపేంద్రశిరోరత్నరంజితాయై నమోనమః

ఓం శచీముఖ్యామవధూ సేవితాయై నమోనమః

ఓం లీలాకల్పితబ్రహ్మాండమండలా నమోనమః

ఓం అమృతాదిమహాశక్తిసంవృతాయై నమోనమః 40

ఓం ఏకాతపత్రసామ్రాజ్యదాయికాయై నమోనమః

ఓం సనకాదిసమారాధ్యపాదుకాయై నమోనమః

ఓం దేవర్షిభిఃస్తూయమానవైభవాయై నమోనమః

ఓం కలశోద్భవదుర్వాసఃపూజితాయై నమోనమః

ఓం మత్తేభవక్త్రషడ్వక్త్రవత్సలాయై నమోనమః

ఓం చక్రరాజమహామంత్రమధ్యవర్త్యై నమోనమః

ఓం చిదగ్నికుండసంభూతసుదేహాయై నమోనమః

ఓం శశాంకఖండసంయుక్తమకుటాయై నమోనమః

ఓం మత్తహంసవధూమందగమనాయై నమోనమః

షోడశ (16)పూజ

శ్రీ లలితాష్టోత్తర శతనామస్తోత్రమ్

ఓం వందారుజనసందోహవందితాయై నమోనమః 50

ఓం అంతర్ముఖజనానందఫలదాయై నమోనమః

ఓం పతివ్రతాంగనాభీష్టఫలదాయై నమోనమః

ఓం అవ్యాజకరుణాపూరపూరితాయై నమోనమః

ఓం నితాంతసచ్చిదానందసంయుక్తాయై నమోనమః

ఓం సహస్రసూర్యసంయుక్తప్రకాశాయై నమోనమః

ఓం రత్నచింతామణిగృహమధ్యస్థాయై నమోనమః

ఓం హానివృద్ధిగుణాధిక్యరహితాయై నమోనమః

ఓం మహాపద్మాటవీమధ్యనివాసాయై నమోనమః

ఓం జాగ్రత్ స్వప్నసుషుప్తీనాంసాక్షిభూత్యై నమోనమః

ఓం మహాపాపౌఘతాపానాం వినాశిన్యై నమోనమః 60

ఓం దుష్టభీతిమహాభీతిభంజనాయై నమోనమః

ఓం సమస్తదేవదనుజప్రేరికాయై నమోనమః

ఓం సమస్తహృదయాంభోజనిలయాయై నమోనమః

ఓం అనాహతమహాపద్మమందిరాయై నమోనమః

ఓం సహస్రారసరోజాతవాసితాయై నమోనమః

ఓం పునరావృత్తిరహితపురస్థాయై నమోనమః

ఓం వాణీగాయత్రీసావిత్రీసన్నుతాయై నమోనమః

ఓం రమాభూమిసుతారాధ్యపాదాబ్జాయై నమోనమః

ఓం లోపాముద్రార్చిత శ్రీమచ్చరణాయై నమోనమః

ఓం సహస్రరతిసౌందర్యశరీరాయై నమోనమః 70

ఓం భావనామాత్రసంతుష్టహృదయాయై నమోనమః

ఓం సత్యసంపూర్ణవిజ్ఞానసిద్ధిదాయై నమోనమః

ఓం శ్రీలోచనకృతోల్లాసఫలదాయై నమోనమః

ఓం శ్రీసుధాబ్ధిమణిద్వీపమధ్యగాయై నమోనమః

ఓం దక్షాధ్వరవిని ర్భేదసాధనాయై నమోనమః

ఓం శ్రీనాథసోదరీభూతశోభితాయై నమోనమః

ఓం చంద్రశేఖరభక్తార్తిభంజనాయై నమోనమః

షోడశ (16)పూజ

శ్రీ లలితాష్టోత్తర శతనామస్తోత్రమ్

ఓం సర్వోపాధివినిర్ముక్తచైతన్యాయై నమోనమః
ఓం నామపారాయణాభీష్టఫలదాయై నమోనమః
ఓం సృష్టిస్థితితిరోధానసంకల్పాయై నమోనమః 80
ఓం శ్రీషోడశాక్షరీమంత్రమధ్యగాయై నమోనమః
ఓం అనాద్యంతస్వయంభూతదివ్యమూర్త్యై నమోనమః
ఓం భక్తహంసపరీముఖ్యవియోగాయై నమోనమః
ఓం మాతృమండలసంయుక్తలలితాయై నమోనమః
ఓం భండదైత్యమహాసత్త్వనాశనాయై నమోనమః
ఓం క్రూరభండశిరశ్ఛేదనిపుణాయై నమోనమః
ఓం ధాత్రచ్యుతసురాధీశసుఖదాయై నమోనమః
ఓం చండముండనిశుంభాదిఖండనాయై నమోనమః
ఓం రక్తాక్షరక్తజిహ్వాదిశిక్షణాయై నమోనమః
ఓం మహిషాసురదోర్వీర్యనిగ్రహాయై నమోనమః
ఓం అభ్రకేశమహోత్సాహకారణాయై నమోనమః
ఓం మహేశయుక్తనటనతత్పరాయై నమోనమః 90
ఓం నిజభర్తృముఖాంభోజచింతనాయై నమోనమః
ఓం వృషభధ్వజవిజ్ఞానభావనాయై నమోనమః
ఓం జన్మమృత్యుజరారోగభంజనాయై నమోనమః
ఓం విధేయముక్త విజ్ఞానసిద్ధిదాయై నమోనమః
ఓం కామక్రోధాదిషడ్వర్గనాశనాయై నమోనమః
ఓం రాజరాజార్చితపదసరోజాయై నమోనమః
ఓం సర్వవేదాంతసంసిద్ధసుతత్త్వాయై నమోనమః
ఓం శ్రీవీరభక్తవిజ్ఞాననిధానాయై నమోనమః 100
ఓం ఆశేశదుష్టదనుజ సూదనాయై నమోనమః
ఓం సాక్షాచ్ఛ్రీదక్షిణామూర్తిమనోజ్ఞాయై నమోనమః
ఓం హయమేధాగ్రసంపూజ్యమహిమాయై నమోనమః
ఓం దక్ష ప్రజాపతిసుతావేశాఢ్యాయై నమోనమః
ఓం సుమభాణేక్షుకోదండమండితాయై నమోనమః
ఓం నిత్యయౌవనమాంగల్యమంగళాయై నమోనమః
ఓం మహాదేవసమాయుక్తశరీరాయై నమోనమః
ఓం మహాదేవ రతాత్సుక్య మహాదేవ్యై నమోనమః 108
ఇతి శ్రీ లలితాష్టోత్తరశతనామస్తోత్రం సంపూర్ణమ్.

షోడశ (16)పూజ

వనస్పతిరసోద్భూతో గంధాఢ్యో ధూప ఉత్తమః।

ఆఘ్రేయ స్సర్వదేవానాం ధూపోఽయం ప్రతిగృహ్యతామ్॥

॥ధూప మాఘ్రాపయామి॥

(అగురువత్తుల ధూపమును చూపవలెను.)

సాజ్యం త్రివర్తిసంయుక్తం వహ్నినా ద్యోతితం మయా।

దీపం గృహాణ దేవేశ త్రైలోక్యతిమిరాపహమ్।

॥దీపం సమర్పయామి॥

(3-5-9 వత్తులున్న దీపమును దేవునకు చూపవలెను.)

శర్కరాఖండఖాద్యాని దధిక్షీరఘృతాని చ,

ఆహారం భక్ష్యభోజ్యాదీన్ నైవేద్యం ప్రతిగృహ్యతామ్॥

॥శ్రీ సదాశివాయ నమః నైవేద్యం సమర్పయామి॥

(మహానైవేద్యం చేయవలెను.)

ఓం ప్రాణాపాన వ్యానోదాన సమానేభ్యః స్వాహా।

బ్రహ్మణే స్వాహా॥

నైవేద్యానంతరం పానీయం సమర్పయామి॥

(దేవుని ముందు ఒక ఉద్ధరిణితో నీరు వేయవలెను.)

ఉత్తరాపోశనం। హస్తప్రక్షాళనం।

ముఖప్రక్షాళనాదీన్ సమర్పయామి॥

(అక్షంతలు నీటిని వదలవలెను.)

పూగీఫలసమాయుక్తం నాగవల్లీదలై ర్యుతం।

కర్పూరచూర్ణసంయుక్తం తాంబూలం ప్రదిగృహ్యతామ్॥

॥తాంబూలం సమర్పయామి॥

(తాంబూలమును సమర్పించవలెను.)

హిరణ్యగర్భగర్భస్థం హేమ బీజం విభావసోః।

అనంతపుణ్యఫలదం అతః శాంతిం ప్రయచ్ఛ మే॥

॥సువర్ణ పుష్పదక్షిణాం సమర్పయామి॥

(నాణ్యాల రూపంలో దక్షిణ సమర్పించవలెను.)

ఇదం ఫలం మయా దేవ స్థాపితం పురత స్తవ।

షోడశ (16)పూజ

తేన మే సర్వజ్యేతీంషి ఆర్తిక్యం ప్రతిగృహ్యతామ్॥

॥మహానీరాజనం సమర్పయామి॥

(మహామంగళహారతిని సమర్పించవలెను.)

కర్పూరగౌరం కరుణావతారం

సంసారతారం భుజగేంద్రహారం।

సదా వసంతం హృదయారవిందే

సదాశివం దేవవరం నమామి॥

॥కర్పూర నీరాజనం సమర్పయామి॥

(కర్పూరహారతిని చూపవలెను.)

ఏతత్ తే లింగరూపం తు భక్త్యా సంపూజితం మయా।

సర్వపాపం వ్యపోహ్యాశు పుష్పం స్వీకురు శంకర।

॥మంత్రపుష్పం సమర్పయామి॥

(పుష్పములను, అక్షంతలను దేవునిపై ఉంచవలెను.)

యాని కాని చ పాపాని జన్మాంతరకృతాని చ

తాని తాని ప్రణశ్యంతి ప్రదక్షిణ పదే పదే।

॥ప్రదక్షిణ నమస్కారాన్ సమర్పయామి॥

(3-6-9 ప్రదక్షిణనమస్కారములు చేయవలెను.)

ఛత్ర- చామర - గీత - నృత్య - వ్యజన - వాద్యాందోలికాది సమస్త రాజోపచారాన్

సమర్పయామి॥

(పుష్పములను అక్షంతలను సమర్పించవలెను.)

ఆవాహనం న జానామి పూజనం చ విసర్జనం ।

సర్వాపరాధాన్ మే దేవ క్షమ్యతాం పార్వతీ ప్రియ!

॥ప్రార్థనాం సమర్పయామి॥

(చేతులు జోడించి క్షమాపణ కోరుకొనవలయును.)

అర్ఘ్య ప్రదానమ్

కలశోదకాన్ని ఉద్ధరిణితో తీసి అర్ఘ్యపాత్రలో పోస్తూ ఈ క్రింది విధముగా పలుకవలెను.

ఓంకారపూర్వకం దేవ మయా భక్త్యా సమర్పితం।

పార్వతీప్రియ దేవేశ గృహాణార్ఘ్యం నమోస్తు తే॥

షోడశ (16)పూజ

॥సదా శివాయ నమః ప్రథమార్ఘ్యం సమర్పయామి॥

(అర్ఘ్య మివ్వవలెను.)

జన్మ జన్మార్జితం పాపం పాపం బుద్ధ్యార్జితం మయా।

తత్సర్వం క్షమ్యతాం దేవ గృహాణార్ఘ్యం నమోస్తు తే॥

॥ద్వితీయార్ఘ్యం సమర్పయామి॥

(అర్ఘ్యమివ్వవలెను.)

మృగనాభిసమాయుక్తం కదలీసంభవాన్వితం।

గృహాణ పార్వతీనాథ మద్దత్తార్ఘ్యం నమోస్తు తే॥

॥తృతీయార్ఘ్యం సమర్పయామి॥

(ఈ విధముగా మూడు మార్లు అర్ఘ్యం వదలి, పుష్పములను, అక్షంతలను అర్పించి,

చేతితో కలశములోని నీరు తీసికొని సమర్పించవలెను.)

యస్య స్మృత్యా చ నామోక్త్యా తపఃపూజాక్రియాదిషు।

న్యూనం సంపూర్ణతాం యాతి సద్యో వందే తమచ్యుతమ్॥

మంత్రహీనం క్రియాహీనం భక్తిహీనం జగత్పతే।

యత్కృతం తు మయా దేవ పరిపూర్ణం తదస్తు మే॥

అంటూ చెప్పవలెను.

అనేన షోడశ సోమవాసర వ్రతాంగకృతషోడశోపచార

పూజనేన భగవాన్ శ్రీ సదాశివః ప్రియతామ్॥

(అర్ఘ్యపాత్రలోనికి నీరు వదలవలెను.)

॥పరమేశ్వర ప్రసాద సిద్ధిరస్తు॥

(దేవుని మీది పుష్పమును తలలో పెట్టుకొనవలెను.)

వాయన దానము

పెద్ధవారికి (చేటలో అకు, వక్క, పండ్లు గాజులు, వస్త్రం మొ॥) వాయనము ఇవ్వవలెను.

ఏవంగుణ విశేషవిశిష్టాయాం శుభతిథౌ మయాకృత పూజఫలావాప్త్యర్థం బ్రాహ్మణాయ

వాయన దానం కరిష్యే॥

ద్విజ వర్యాయ దాస్యామి వ్రత సంపూర్తి హేతవే।

భవంతః ప్రదిగృహ్ణంతు జ్యోతీరూపా స్తపాధనాః॥

ఇదం వాయన దానం దక్షిణాయుక్తం సతాంబూలం

షోడశ (16)పూజ

బ్రాహ్మణాయ తుభ్యం సంప్రదదే న మమ న మమ॥

శ్రీ శివః ప్రతిగృహ్ణాతి శివో వై ప్రదదాతి చ।

శివః స్యాత్ తారకోభాభ్యాం సదాశివ నమోస్తు తే॥

అనేన వాయనదానేన భగవాన్ సదాశివః ప్రీయతామ్॥

(బ్రాహ్మణుని తలపై అక్షంతలు వేసి, వాయనమును ఆకుతో మూసి ఇవ్వవలెను.)

అథ ఉత్తర పూజాం కరిష్యే

సదాశివాయ నమః। సకల రాజోపచార భక్త్యుపచార

శక్త్యుపచార పూజాం సమర్పయామి॥

ఈ విధముగా చెబుతూ కర్పూర హారతి ఇవ్వవలెను. అనేన ఉత్తర పూజనేన భగవాన్

సదాశివః ప్రీయతామ్॥

ఉద్వాసనమ్

యాంతు దేవగణాః సర్వే పూజా మాదాయ పార్థివీం।

ఇష్టకామ్యార్థసిద్ధ్యర్థం పునరాగమనాయ చ॥

అవాహిత సదాశివాయ నమః।

పూజాంతే విసర్జనాఖ్యం కర్మ కరిష్యే॥

(మంగళ హారతి ఇచ్చి, శివలింగాన్ని కొంచెం కదపవలెను.)

(పదహారు సోమవారాల వ్రతపూజా విధానం సమాప్తమ్)

సోమవార వ్రతకథ

శ్రీ గురుభ్యోనమః

మృత్యుంజయాయ రుద్రాయ నీలకంఠాయ శంభవే।

అమృతేశాయ శర్వాయ మహాదేవాయ తే నమః॥

నైమిశారణ్యములో జ్ఞానయజ్ఞనిరతులైన శౌనకాది మహర్షులు సూతునకు నమస్కరించి ఓ మహర్షీ!మీరు మాకు అనేక సత్కథలు చెప్పితిరి. ఏ వ్రతమును ఆచరించుటవలన శీఘ్రముగా ఫలప్రాప్తి కలుగునో అటువంటి ఉత్తమోత్తమైన వ్రతము నొకదాన్ని మాకు ఉపదేశింపు'డని ప్రార్థించిరి.అంతట సూతుడు మహాత్ములైన మహర్షులారా!కొంత కాలము క్రితము పార్వతీ దేవి పరమేశ్వరుని ఇదే ప్రశ్న వేయగా శివుడు ఆమెకొక రహస్యం చెప్పాడు.ఆ రహస్యమునేనేను మీకు చెబుతాను" అని ఇట్లు ప్రారంభించెను.

షోడశ (16)పూజ

ఒక రోజు కైలాసములో దివ్యరత్నఖచితసింహాసనంపై కూర్చొనియున్న పరమేశ్వరుని పార్వతి ఏకాంతంలో ఇట్లా ప్రశ్నించినది. దివ్యమైన ముఖారవిందముపై మందహాసం, చేతులలో వరము అభయపుముద్రలు పులి చర్మమును ధరించిన భగవంతుడైన సదాశివుని ఆమె అడిగిన ప్రశ్నఏమంటే-స్వామీ!నేను మీవద్ద అనేకశాస్త్రములను ఆగమవిద్యలను నేర్చుకున్నాను.సర్వకాలసర్వావస్థలలోను అల్పప్రయాసతే మహత్తరమైన ఫలమును ప్రసాదించు వ్రతము నొకటి నాకు ఉపదేశింపుడు".

అది విని మందహాసంతో సదాశివుడు"ప్రియా!నీ ప్రశ్న ఉచితముగాను, లోకోపకారిగానూ ఉన్నది.లోకహితమును కోరిన నీకు ఒక శ్రేష్ఠమైన వ్రతమును చెప్పెదను."అంటూ ఇలా చెప్పసాగాడు.నక్షత్రములలో సూర్యుడు, గ్రహములలో చంద్రుడూ నదులనన్నింటిలో గంగానది, ఇంద్రియములలో మనస్సు ఏ విధముగా శ్రేష్ఠమైనవో, వ్రతములన్నింటిలోను ఈ సోమవార వ్రతము శ్రేష్ఠమైనది. ఈ వ్రతమునకు"షోడశసోమవారవ్రత "మని పేరు. దీని మహిమలను వర్ణించుట అసాధ్యము. భక్తిపూర్వకంగా దీనిని ఆచరించువారు ఏదేది కోరుకుందురో దానిని వారు శీఘ్రముగా పొందుతారు. దరిద్రులు ధనవంతులు అవుతారు. కన్నియలు యోగ్యులైన వరులను పొందుతారు. ముత్తైదువలు అఖండ సౌభాగ్యమును పొందుతారు. రోగులకు సంపూర్ణారోగ్యము కలుగును, ఎడబాసిన భార్యాభర్తలు ఒకరినొకరు చేరుకొందురు. ఈ విధంగా ఇది పరమ మహిమాన్వితమైన వ్రతము."

అంతట పార్వతి"స్వామీ!దయచేసి ఈ వ్రతమును ఆచరించు విధానమును అనుగ్రహింపుడు"అని ప్రార్థించెను.

అందుకు పరమేశ్వరుడు యిలా అన్నాడు."ప్రియా!ఇది భక్తి పూర్వకముగా ఆచరించవలసిన వ్రతము. ఈ వ్రతము నాచరించుటకు ఆషాఢ మాసపు పౌర్ణమి నుండి కార్తీక మాసపుపౌర్ణమి వరకు వచ్చు నాలుగు నెలలు (చతుర్మాసములు) ప్రశస్తమైనవి. ఆ రోజులలో వచ్చు పదహారు సోమవారములలో ఈ వ్రతమును స్త్రీలు, ముత్తైదువలు ఆచరించవలెను. సోమవారమునాడు ఉపవాసం ఉండాలి. (ప్రసాదం స్వీకరించుటలో తప్పులేదు.) ప్రాతః కాలముననే స్నానాది నిత్య కర్మలను ముగించుకొనవలెను. సాయంత్రమందు శివపూజ చేయుటకుగాను కావలసిన సామగ్రిని సిద్ధముచేసికొనవలెను. పుట్టమన్నుతో శివలింగమును తయారు చేసుకొనవలెను. వెండి ఇత్తడి వంటి శ్రేష్ఠమైన లోహములతో చేసిన లింగమును కూడా ఉపయోగించవచ్చును.

షోడశ (16)పూజ

బిల్వపత్రములు, పుష్పములు, ధూపదీపాదులను, సిద్ధము చేసికొనవలెను. నైవేద్యము కొరకు (గోధుమ నూకను వేపి ముద్దచేసి, దానికి కావలసినంత నెయ్యి, బెల్లము కలిపి ఉండలను చేయవలెను.) ఈ వ్రతమును కావలసిన ప్రసాద మిదే.ప్రసాదమును శివునకు నైవేద్యము పెట్టి, దానిని మూడు భాగములుగా చేయవలెను. భక్తుల కొకటి, పశువులకు మరొకటి ఈ వ్రతమును ఆచరించిన భక్తులకు మూడవది పంచవలెను.ఆ రోజు ఉప్పు తినరాదు. ఇదే విధముగా పదహారు సోమవారములు శ్రద్ధాభక్తులతో ఆచరించవలెను. పదహేడవ సోమవారమున ఉద్యాపన చెయ్యవలెను. పదహారు సోమవారములందును, పూజించిన మట్టి లింగములను పదహేడవ సోమవారము నాడు జలము నందు వదలివేయవలెను. ఆ రోజున రూజా, బ్రాహ్మణులకు అన్నదానమూ యథాశక్తి చేయవలెను.

ఈ విధముగా వ్రతవిధానమును పరమేశ్వరుడు పార్వతికి ఉపదేశించెను.అది విని పార్వతి స్వామీ!ఈ వ్రత విధానమును చెప్పి అనుగ్రహించితిరి. దీనిని ఎవరెవరు ఆచరించి ఎటువంటి ఫలములను పొందగలిగిరో వివరముగా తెలుపవలెన." అని ప్రార్థించెను. అంత శివుడు చిరునవ్వుతో వ్రత పూజా ఫలమును చెప్పనారంభించెను పార్వతీ!చాలా కాలం క్రితం ఈ వ్రతమును ఆచరించుట వలన నీవే నన్ను భర్తగా పొందితివి. గిరిజా కల్యాణ సంఘటన ఇంకను నాకు జ్ఞాపకమున్నది. నేను నీకు పతి కావలెనను ఉద్దేశముతో నీవు ఘోరారణ్యములో తీవ్రమైన తపస్సు చేసితివి. అప్పుడు దేవతలు, సప్తఋషులు నావద్దకు వచ్చిప్రభూ!నిన్నే నమ్మి తపస్సుచేయుచున్న హైమవతిని అనుగ్రహించరాదా?ఆలస్యమెందులకు?"అని ప్రార్థించిరి. నేను బ్రహ్మచారి రూపంలో వచ్చి నిన్ను పరీక్షించితిని. నిన్ను సంబోధిస్తూ శివునకున్న అవలక్షణములన్నింటిని వర్ణిస్తూ ఆ శివుడు విరూపి, అపవిత్రుడు. మొరటు వ్యక్తిని అతని నీవు వేరెవరినైనను వివాహమాడరాదా?"అని పరిహసించితిని. అంతట నీకు పట్టరాని కోపం వచ్చెను. కోపంలో కన్నులు ఎఱ్ఱబారి శివనింద మహాపాపం;శివుడు లేనిచో నేను బ్రతుకలేను;వేరొకరిని కన్నెత్తి కూడా చూడను"అన్న నీ దృఢ నిశ్చయాన్ని ఖచ్చితంగా తెలిపితివి. అప్పుడు నేను నా నిజస్వరూపంతో నీముందు ప్రత్యక్షమయ్యాను. నీవు పదహారు సోమవారాల వ్రతమాచరించుటచే నీకోరిక తీరినది. గిరిజా కల్యాణం అతివైభవముగా దేవఋషుల గంధర్వుల సమ్ముఖంలో జరిగినది. ఈ విధంగా వ్రతాచరణ వలన నేనే నీకు పతి నైతిని"అన్నాడు పరమేశ్వరుడు.

షోడశ (16)పూజ

అంతట పార్వతి కూడా సంతుష్టురాలై"స్వామి!వ్రతమహిమ తెలిసినది. నావలె వేరెవరు ఈ వ్రతము నాచరించి పుణ్యఫలములను పొందిరో చెప్పవలె"నని ప్రార్థించెను. సదాశివుడు ఇతర సంఘటనలను చెప్పనారంభించెను.చాలా కాలం క్రితం భరతఖండము లో పుణ్యాత్ముడైన చిత్రవర్మ అనే రాజుండెను. ఆయనకు పుత్రులు అనేకులు ఉండిరి. పుత్రిక కొరకు పార్వతిని ప్రార్థించగా ఆడపిల్ల జన్మించెను. సర్వగుణ సంపన్నురాలైన ఆశిశువునకు పద్నాల్గవ సంవత్సరమున వైధవ్యము ఖచ్చితముగా ప్రాప్తించును. అని జోతిష్కులు తెలిపిరి. అంతట రాజు దుఃఖితుడయ్యెను. శోకంతో పీడింపబడుతున్న రాజునకు జ్యోతిష్కులు దీనికి పరిహారమును కూడా తెల్పిరి. రాజకుమార్తెయైన సీమంతిని పూర్ణచంద్రుని వలె పెరుగుచుండెను. యుక్తవయస్సు వచ్చిన తరువాత ఆమెను నిషధరాజకుమారుడైన చంద్రాంగదునకిచ్చి చిత్రవర్మ వివాహం చేసెను. ఇల్లరికము వచ్చిన అల్లునితో రాజుకు కాలము సంతోషముగా గడచుచుండెను.ఇట్లుండగా ఒక రోజున చంద్రాంగదుడు జలక్రీడ కోరి యమునానది కేగెను. దురదృష్టవశమున నది యందలి సుడిగుండంలో చిక్కుకుపోయెను. రాజపరివారమునకు ఎనలేని దుఃఖము కలిగెను. సీమంతిని కూడా సహగమనమునకుసిద్ధపడెను. అంతట యాజ్ఞవల్క్యమహాముని భార్యయైన మైత్రేయి అచటకు వచ్చి,పుత్రీ!చింతించవలదు. నేను నీకొక వ్రతమును ఉపదేశించెదను. దానివలన వైధవ్యమునుండి నీకు నివృత్తి కలుగగలదు."అని చెప్పి పదహారు సోమవారాల వ్రతమును ఉపదేశించెను. మైత్రేయి ఉపదేశించిన ప్రకారము, చెప్పినది చెప్పినట్లుగా సీమంతిని కూడా భక్తితో వ్రతమును ఆచరించెను. నాగలోకమునకు చేరిన చంద్రాంగదుడు నాగరాజుచేసన్మానింపబడి సురక్షితంగా రాజధానికి మరలివచ్చెను. అందరూ సంతోషించి. ఈవిధంగా ఎడబాసిన పతీపత్నులు వ్రతమహిమచే మరల ఒకటయ్యారు. సదాశివుడు మరియొక సంఘటనను కూడా చెప్పదొడగెను. మహాతపస్వియైన మృకండునకు సంతాన ప్రాప్తి కలుగక పోగా అతను తపస్సు చేసి సదాశివునిపుత్రభాగ్యము కొరకు ప్రార్థించెను. శివుడు ప్రత్యక్షమై మహర్షీ! నీకు పదహారు సంవత్సరముల ఆయువుగల సజ్జనుడైన కుమారుడు కావలెనా? ఆయువుగల అత్యధమ పుత్రుడు కావలయునా?"అని ప్రశ్నించెను. ఋషినాకు పదహారు సంవత్సరముల ఆయువుగల సత్పుత్రుడు చాలు"అనెను.శివుని అనుగ్రహంతో మార్కండేయు"డనే సత్పుత్రుడు జన్మించెను. ఆయువు ముగియుచుండగా అతను భక్తితో పదహారు సోమవారాల వ్రతను ఆచరించి శివువ కృపవలన చిరంజీవి అయ్యెను.