



ಶ್ರೀ ಬ್ರಹ್ಮತಂತ್ರ ಸ್ವತಂತ್ರ ಪರಕಾಲ ಮಠದ

ಗುರು ಪರಂಪರಾನುಸಂಧಾನ ಕ್ರಮ



ಶ್ರೀ ಬ್ರಹ್ಮತಂತ್ರ ಸ್ವತಂತ್ರ ಪರಕಾಲ ಸ್ವಾಮಿ ಮಠ

ಮೈಸೂರು - ಬೆಂಗಳೂರು

ಶ್ರೀಮತೇ ರಾಮಾನುಜಾಯ ನಮಃ:

ಶ್ರೀಮತೇ ನಿಗಮಾಂತ ಮಹಾ ದೇಶಿಕಾಯ ನಮಃ:

ಶ್ರೀ ಬ್ರಹ್ಮತಂತ್ರ ಸ್ವತಂತ್ರ ಪರಕಾಲ ಗುರು ಪರಂಪರಾಯೈ ನಮಃ:



ಶ್ರೀ ಶ್ರೀ ಶ್ರೀಮದಭಿನವ ವಾಗೀಶ ಬ್ರಹ್ಮತಂತ್ರ ಸ್ವತಂತ್ರ ಪರಕಾಲ ಸ್ವಾಮಿಗಳವರು

ಶ್ರೀ ಲಕ್ಷ್ಮೀ ಹಯವದನ ಶ್ರೀ ಲಕ್ಷ್ಮೀ ನಾರಾಯಣಾಭ್ಯಾಂ ನಮಃ:

ಶ್ರೀಮತೇ ರಾಮಾನುಜಾಯ ನಮಃ:



ಜ್ಞಾನಾನಂದಮಯಂ ದೇವಂ ನಿರ್ಮಲಸ್ಥಿತಿಕಾಕೃತಿಂ |  
ಆಧಾರಂ ಸರ್ವವಿದ್ಯಾನಾಂ ಹಯಗ್ರೀವಮುಪಾಸ್ಮಹೇ ||

ಶ್ರೀಮತೇ ನಿಗಮಾಂತಮಹಾದೇಶಿಕಾಯ ನಮಃ:

ಶ್ರೀಮದಭಿನವ ವಾಗೀಶ ಬ್ರಹ್ಮತಂತ್ರ ಸ್ವತಂತ್ರ ಪರಕಾಲ ಯತೀಂದ್ರ ಮಹಾದೇಶಿಕಾಯ ನಮಃ:

### ಗುರುಪರಂಪರಾನುಸಂಧಾನ

ಅಸ್ಮದ್ಗುರುಭ್ಯೋ ನಮಃ | ಅಸ್ಮತ್ಪರಮಗುರುಭ್ಯೋ ನಮಃ | ಅಸ್ಮತ್ಸರ್ವಗುರುಭ್ಯೋ ನಮಃ | ಶ್ರೀಮತೇ  
ವೇದಾಂತ ಗುರವೇ ನಮಃ |

ಶ್ರೀಮತೇ ರಾಮಾನುಜಾಯ ನಮಃ | ಶ್ರೀ ಮಹಾಪೂರ್ಣಾಯ ನಮಃ |

ಶ್ರೀಮದ್ಯಾಮುನಮುನಯೇ ನಮಃ | ಶ್ರೀ ರಾಮ ಮಿಶ್ರಾಯ ನಮಃ |

ಶ್ರೀ ಪುಂಡರೀಕಾಕ್ಷಾಯ ನಮಃ | ಶ್ರೀಮನ್ನಾಥ ಮುನಯೇ ನಮಃ |

ಶ್ರೀಮತೇ ಶರಣೋಪಾಯ ನಮಃ | ಶ್ರೀಮತೇ ವಿಷ್ಣುಕೇನಾಯ ನಮಃ |

ಶ್ರೀಯೈ ನಮಃ | ಶ್ರೀಧರಾಯ ನಮಃ |

ಅಸ್ಮದ್ಧೇಶಿಕಮಸ್ಮದೀಯ ಪರಮಾಚಾರ್ಯಾನ್ ಅಶೇಷಾನ್ ಗುರೂನ್

ಶ್ರೀಮಲ್ಲಕ್ಷ್ಮಣಯೋಗಿಪುಂಗವ ಮಹಾಪೂರ್ಣಂ ಮುನಿಮ್ ಯಾಮುನಮ್ |

ರಾಮಂ ಪದ್ಮವಿಲೋಚನಂ ಮುನಿವರಂ ನಾಥಂ ಶರದ್ವೇಷಿಣಂ

ಸೇನೇಶಂ ಶ್ರಿಯಮಿಂದಿರಾಸಹಚರಂ ನಾರಾಯಣಂ ಸಂಶ್ರಯೇ||

ಅಸ್ಮದ್ಗುರು ಸಮಾರಂಭಾಂ ಯತಿಶೇಖರ ಮಧ್ಯಮಾಮ್ |

ಲಕ್ಷ್ಮೀವಲ್ಲಭ ಪರ್ಯಂತಾಂ ವಂದೇ ಗುರು ಪರಂಪರಾಮ್ ||

ಯೋ ನಿತ್ಯಮಚ್ಯುತ ಪದಾಂಬುಜ ಯುಗ್ಮರುಕ್ಮ-  
ವ್ಯಾಮೋಹತಸ್ತದಿತರಾಣಿ ತೃಣಾಯ ಮೇನೇ |  
ಅಸ್ಮದ್ಗುರೋರ್ಭಗವತೋಽಸ್ಯ ದಯೈಕಸಿಂಧೋಃ  
ರಾಮಾನುಜಸ್ಯ ಚರಣೌ ಶರಣಂ ಪ್ರಪದ್ಯೇ ||

ಮಾತಾ ಪಿತಾ ಯುವತಯಸ್ತನಯಾ ವಿಭೂತಿಃ  
ಸರ್ವಂ ಯದೇವ ನಿಯಮೇನ ಮದನ್ವಯಾನಾಮ್ |  
ಆದ್ಯಸ್ಯ ನಃ ಕುಲಪತೇರ್ವಕುಳಾಭಿರಾಮಂ  
ಶ್ರೀಮತ್ ತದಂಘ್ರಿಯುಗಲಂ ಪ್ರಣಮಾಮಿ ಮೂರ್ಧ್ನಾ ||

ಭೂತಂ ಸರಶ್ಚ ಮಹದಾಹ್ವಯ ಭಟ್ಟನಾಥ  
ಶ್ರೀ ಭಕ್ತಿಸಾರ ಕುಲಶೇಖರ ಯೋಗಿವಾಹಾನ್ |  
ಭಕ್ತಾಂಘ್ರಿರೇಣು ಪರಕಾಲ ಯತೀಂದ್ರ ಮಿಶ್ರಾನ್  
ಶ್ರೀಮತ್ ಪರಾಂಕುಶ ಮುನಿಂ ಪ್ರಣತೋಽಸ್ಮಿ ನಿತ್ಯಮ್ ||

ಪರ್ಯಾಯ ಭಾಷ್ಯಕಾರಾಯ ಪ್ರಣತಾರ್ತಿಂ ವಿಧೂನ್ವತೇ |  
ಬ್ರಹ್ಮತಂತ್ರ ಸ್ವತಂತ್ರಾಯ ದ್ವಿತೀಯ ಬ್ರಹ್ಮಣೇ ನಮಃ ||

ಶ್ರೀ ಕೃಷ್ಣಬ್ರಹ್ಮತಂತ್ರೋತ್ತಮ ಗುರುಕರುಣಾಽವಾಪ್ತ ಚಕ್ರಾಂಕ ಭಾಷ್ಯಂ  
ವೈರಾಗ್ಯಚಾರವಾರ್ಧೌ ವರದಪದಮುಖೇ ಲಕ್ಷ್ಮಣೇ ನೃಸ್ತಭಾರಮ್ |  
ಶ್ರೀ ವಾಗೀಶಾತ್ಮತುರ್ಯಂ ಶರರಿಪುಯತಿರಾಡ್ವೇದಚೂಡಾರ್ಯಮೂರ್ತಿಂ  
ನೂತ್ನಂ ಶ್ರೀ ರಂಗನಾಥಂ ಕಲಿರಿಪುಮನಘಂ ಬ್ರಹ್ಮತಂತ್ರಂ ಶ್ರಯಾಮಃ ||  
ಶ್ರೀ ತುರಗವದನ ಪಾದೂಸಂತತ ಪರಿಚರಣಮಾತ್ರ ಪರಮಾರ್ಥಃ |  
ಜಯತು ಶ್ರೀಮಾನಭಿನವ ರಂಗೇನ್ದ್ರ ಬ್ರಹ್ಮತಂತ್ರ ಪರಕಾಲಃ||

ಶ್ರೀಮತೇ ಶ್ರೀ ಲಕ್ಷ್ಮೀ ಹಯಗ್ರೀವ ದಿವ್ಯ ಪಾದುಕಾ ಸೇವಕ

ಶ್ರೀಮದಭಿನವ ರಂಗನಾಥ ಬ್ರಹ್ಮತಂತ್ರ ಸ್ವತಂತ್ರ

ಪರಕಾಲ ಮಹಾದೇಶಿಕಾಯ ನಮಃ:

ಶ್ರೀ ಕೃಷ್ಣ ಬ್ರಹ್ಮತಂತ್ರಾಭಿಧಕಲಿಮಥನಾತ್ ಲಬ್ಧ ಚಕ್ರಾಂಕ ಭಾಷ್ಯಂ  
ನವ್ಯ ಶ್ರೀರಂಗನಾಥೇ ಕಲಿಮಥನ ಗುರಾವರ್ಪಿತಾತ್ಮಿಯ ಭಾರಮ್ |  
ತದ್ವೀಕ್ಷಾ ಲಬ್ಧತುರ್ಯಂ ಹಯವದನ ಪದತ್ರಾಣ ಸೇವಾಧುರೀಣಂ  
ಧ್ಯಾಯೇಯಂ ಬ್ರಹ್ಮತಂತ್ರಂ ಕಲಿಮಥನಗುರುಂ ಶ್ರೀನಿವಾಸಂ ನವೀನಮ್ ||  
ಶ್ರೀಮಲ್ಲಕ್ಷ್ಮೀಹಯಗ್ರೀವಪಾದುಕಾಸೇವಕೋ ವಶೀ |  
ಜೀಯಾನ್ನವ್ಯಶ್ರೀನಿವಾಸ ಪರಕಾಲ ಗುರೂತ್ತಮಃ ||

ಶ್ರೀಮತೇ ಶ್ರೀ ಲಕ್ಷ್ಮೀ ಹಯಗ್ರೀವ ದಿವ್ಯ ಪಾದುಕಾ ಸೇವಕ

ಶ್ರೀಮದಭಿನವ ಶ್ರೀನಿವಾಸ ಬ್ರಹ್ಮತಂತ್ರ ಸ್ವತಂತ್ರ

ಪರಕಾಲ ಮಹಾದೇಶಿಕಾಯ ನಮಃ:

ನೂತ್ನ ಶ್ರೀ ರಂಗನಾಥಗ್ರಿಮಪದ ಕಲಿಜಿಲ್ಲಬ್ಧ ಚಕ್ರಾಂಕನ ಶ್ರೀ- ತ್ರಯ್ಯುನ್ತದ್ವಂದ್ವತತ್ವಂ ತದನಘಚರಣ  
ನೃಸ್ತಭಾರಂ ಯತೀಂದ್ರಾತ್ |  
ಪ್ರತ್ಯಗ್ರ ಶ್ರೀನಿವಾಸಾತ್ ಸಮಧಿಗತ ತುರಿಯಾಶ್ರಮಂ ಸಂಶ್ರಯಾಮಃ  
ನವ್ಯಂ ರಾಮಾನುಜಾಖ್ಯಂ ಕಲಿಮಥನಗುರುಂ ಬ್ರಹ್ಮತಂತ್ರಂ ಸ್ವತಂತ್ರಮ್ ||  
ಲಕ್ಷ್ಮೀ ಹಯಾಸ್ಯ ಪಾದೂವರಿವಸ್ಯೈಕಾಂತ ಮಾನಸಸ್ಸತತಮ್ |  
ಜಯತು ಶ್ರೀಮದಭಿನವ ರಾಮಾನುಜ ಯೋಗೀನ್ದ್ರ ಪರಕಾಲಃ ||

ಶ್ರೀಮತೇ ಶ್ರೀ ಲಕ್ಷ್ಮೀ ಹಯಗ್ರೀವ ದಿವ್ಯ ಪಾದುಕಾ ಸೇವಕ

ಶ್ರೀಮದಭಿನವ ರಾಮಾನುಜ ಬ್ರಹ್ಮತಂತ್ರ ಸ್ವತಂತ್ರ

ಪರಕಾಲ ಮಹಾದೇಶಿಕಾಯ ನಮಃ:

ಶ್ರೀಮನ್ನೂತನ ರಂಗನಾಥ ಯತಿರಾಡಾಪ್ತಾತ್ಮ ವಿದ್ಯಾಲಯಂ  
ಶ್ರೀಮನ್ನೂತನ ಲಕ್ಷ್ಮಣಾರ್ಯ ಯತಿರಾಟ್ ಸಂಪ್ರಾಪ್ತ ತುರ್ಯಾಶ್ರಮಮ್ |  
ಶ್ರೀ ವಾಸೇನ್ದ್ರಕಟಾಕ್ಷ ಸಂತತಸುಧಾ ಲಕ್ಷ್ಮಾತ್ಮ ಯೋಗಾಂಚಿತಂ  
ಶ್ರೀಮನ್ನೂತನ ವಾಗಧೀಶಯಮಿನಂ ಭಕ್ತಾಶ್ರಯಾಮೋ ಗುರುಮ್ ||  
ನವ್ಯವಾಗೀಶಯೋಗೀನ್ದ್ರಂ ಹಯಾಸ್ಯ ಪದ ಸೇವಿನಮ್ |  
ಬ್ರಹ್ಮತಂತ್ರ ಸ್ವತಂತ್ರಾರ್ಯಂ ಭಜಾಮಸ್ವಾತ್ಮ ಸಂಪದಮ್ ||

ಶ್ರೀಮತೇ ಶ್ರೀ ಲಕ್ಷ್ಮೀ ಹಯಗ್ರೀವ ದಿವ್ಯ ಪಾದುಕಾ ಸೇವಕ  
ಶ್ರೀಮದಭಿನವ ವಾಗೀಶ ಬ್ರಹ್ಮತಂತ್ರ ಸ್ವತಂತ್ರ  
ಪರಕಾಲ ಮಹಾದೇಶಿಕಾಯ ನಮಃ

**ಜಪ ವಿಧಾನ: ಮೂಲ ಮಂತ್ರ ( ಅಷ್ಟಾಕ್ಷರ ಮಹಾ ಮಂತ್ರ)**

ಸಂಧ್ಯಾವಂದನಾನಂತರ ಎರಡು ಆಚಮನ ಮಾಡಿ, ೨೮ ಸಲ ಆವರ್ತಿತ ಮೂಲಮಂತ್ರದಿಂದ  
ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವನ್ನು ಮೂರು ಸಲ ಮಾಡಿ. ಶ್ರೀ ಭಗವದಾಜ್ಞಯಾ ಶ್ರೀಮನ್ನಾರಾಯಣ ಪ್ರೀತ್ಯರ್ಥಂ  
ಅಷ್ಟಾಕ್ಷರ ಮಹಾಮಂತ್ರ ಜಪಂ ಕರಿಷ್ಯೇ ಎಂದು ಸಂಕಲ್ಪ ಮಾಡಿ ೩/೮/೨೮/೧೦೮ ಸಲ ಜಪ  
ಮಾಡಬೇಕು

**(ಸ್ತ್ರೀಯರು "ಓಂ" ಇರುವ ಕಡೆ "ಅಂ" ಎಂದು ಹೇಳಬೇಕು)**

ಶ್ರೀಮದಷ್ಟಾಕ್ಷರ ಮಹಾಮಂತ್ರಸ್ಯ, ಬದರೀಕಾಶ್ರಮವಾಸೀ  
ಶ್ರೀಮನ್ನಾರಾಯಣ ಋಷಿ: ದೇವೀ ಗಾಯತ್ರೀ ಛಂದ: ಪರಮಾತ್ಮಾ  
ಶ್ರೀಮನ್ನಾರಾಯಣೋ ದೇವತಾ.  
ಅಂ ಬೀಜಂ, ಆಯ: ಶಕ್ತಿ: ಮಂ ಕೀಲಕಂ  
ಶ್ರೀಮನ್ನಾರಾಯಣ ಪ್ರೀತ್ಯರ್ಥೇ ಜಪೇ ವಿನಿಯೋಗ:  
ಕರನ್ಯಾಸ: ಓಂ (ಅಂ) ಓಂ (ಅಂ) ಅಂಗುಷ್ಠಾಭ್ಯಾಂ ನಮಃ

ಓಂ (ಅಂ) ನಮಃ ತರ್ಜನೀಭ್ಯಾಂ ನಮಃ:

ಓಂ (ಅಂ) ನಾರಾಯಣಾಯ ಮಧ್ಯಮಾಭ್ಯಾಂ ನಮಃ:

ಓಂ (ಅಂ) ಓಂ (ಅಂ) ಅನಾಮಿಕಾಭ್ಯಾಂ ನಮಃ:

ಓಂ (ಅಂ) ನಮಃ ಕನಿಷ್ಠಿಕಾಭ್ಯಾಂ ನಮಃ:

ಓಂ (ಅಂ) ನಾರಾಯಣಾಯ ಕರತಲ ಕರಪೃಷ್ಠಾಭ್ಯಾಂ ನಮಃ:

ಅಂಗನ್ಯಾಸಃ ಓಂ (ಅಂ) ಓಂ (ಅಂ) ಜ್ಞಾನಾಯ ಹೃದಯಾಯ ನಮಃ:

ಓಂ (ಅಂ) ನಮಃ ಐಶ್ವರ್ಯಾಯ ಶಿರಸೇ ಸ್ವಾಹಾ

ಓಂ (ಅಂ) ನಾರಾಯಣಾಯ ಶಕ್ತ್ಯೈ ಶಿಖಾಯೈ ವೌಷಟ್

ಓಂ (ಅಂ) ಓಂ (ಅಂ) ಬಲಾಯ ಕವಚಾಯ ಹುಮ್

ಓಂ (ಅಂ) ನಮಃ ತೇಜಸೇ ನೇತ್ರಾಭ್ಯಾಂ ವೌಷಟ್

ಓಂ (ಅಂ) ನಾರಾಯಣಾಯ ವೀರ್ಯಾಯ ಅಸ್ತ್ರಾಯ್ ಫಟ್

ಓಂ ಭೂರ್ಭುವಸ್ಸುವರಿತಿ ದಿಗ್ಗಂಧಃ

**ಧ್ಯಾನ ಶ್ಲೋಕ**

ಸವ್ಯಂ ಪಾದಂ ಪ್ರಸಾರ್ಯ ಶ್ರೀತದುರಿತಹರಂ ದಕ್ಷಿಣಂ ಕುಂಚಯಿತ್ವಾ  
ಜಾನುನ್ಯಾಧಾಯ ಸವ್ಯೇತರಮಿತರಭುಜಂ ನಾಗಭೋಗೇ ನಿಧಾಯ |  
ಪಶ್ಚಾದ್ಬಾಹುದ್ವಯೇನ ಪ್ರತಿಭಟನ ಶಮನೇ ಧಾರಯನ್ ಶಂಖಚಕ್ರೇ  
ದೇವೀಭೂಷಾದಿಯುಕ್ತೋ ಜನಯತು ಜಗತಾಂ ಶರ್ಮ ವೈಕುಂಠನಾಥಃ ||

ಮಂತ್ರಃ ಓಂ (ಅಂ) ನಮೋ ನಾರಾಯಣಾಯ

**ಶರಣಾಗತಿ ಮಂತ್ರಃ:**

ಎರಡು ಆಚಮನ, ಮೂರು ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಮಾಡಿ

ಶ್ರೀಮನ್ನಾರಾಯಣ ಪ್ರೀತ್ಯರ್ಥಂ ಶರಣಾಗತಿ ಮಹಾಮಂತ್ರ ಜಪಂ ಕರಿಷ್ಯೇ ಎಂದು ಸಂಕಲ್ಪ ಮಾಡಿ

**ಧ್ಯಾನ ಶ್ಲೋಕ:**

ಕ್ಷೀರಾಂಭೋನಿಧಿ ರತ್ನಮಂಟಪ ಮಹಾ ಸೌವರ್ಣ ಸಿಂಹಾಸನೇ ವಾಮಾಂಕಸ್ಥಿತಯಾ ಪ್ರಸನ್ನವದನಂ  
ಶ್ರೀಕಾಂತಯಾಲಿಂಗಿತಮ್ | ದೋರ್ದಂಡಾಂಕಿತ ಶಂಖ ಪಂಕಜ ಗದಾ ಚಕ್ಯೆರುದಾರ ಶ್ರಿಯಂ  
ತ್ವಾಂ ನಿತ್ಯಂ ಕಾಲಯಾಮಿ ಜನ್ಮ ವಿಮುಖೋ ಲಕ್ಷ್ಮೀಶ ನಾರಾಯಣ ||

**ಮಂತ್ರ:**

ಶ್ರೀಮನ್ನಾರಾಯಣ ಚರಣೌ ಶರಣಂ ಪ್ರಪದ್ಯೇ  
ಶ್ರೀಮತೇ ನಾರಾಯಣಾಯ ನಮಃ: ( ಯಥಾಶಕ್ತಿ ಜಪಿಸಬೇಕು)

**ಚರಮಶ್ಲೋಕ ಮಹಾಮಂತ್ರ: -**

ಎರಡು ಆಚಮನ, ಮೂರು ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಮಾಡಿ  
ಶ್ರೀಮನ್ನಾರಾಯಣ ಪ್ರೀತ್ಯರ್ಥಂ ಚರಮಶ್ಲೋಕ ಮಂತ್ರ ಜಪಂ ಕರಿಷ್ಯೇ ಎಂದು ಸಂಕಲ್ಪ ಮಾಡಿ

**ಧ್ಯಾನ ಶ್ಲೋಕ: -**

ಯತ್ ಪ್ರಪತ್ತಿಮ್ ವಿನಾ ಸರ್ವೈಃ ಯಸ್ಯ ಮಾಯಾ ದುರತ್ಯಯಾ|  
ಧನಂಜಯರಥಸ್ಥಮ್ ತತ್ ಪ್ರಪದ್ಯೇ ಪರಮಂ ಮಹಃ ||

**ಮಂತ್ರ: -**

ಸರ್ವಧರ್ಮಾನ್ ಪರಿತ್ಯಜ್ಯ ಮಾಮೇಕಂ ಶರಣಂ ವ್ರಜ |  
ಅಹಂ ತ್ವಾಂ ಸರ್ವ ಪಾಪೇಭ್ಯೋ ಮೋಕ್ಷಯಿಷ್ಯಾಮಿ ಮಾ ಶುಚಃ ||  
(ಯಥಾ ಶಕ್ತಿ ಜಪಿಸಬೇಕು)

**ಪಂಚಾಕ್ಷರಿ ಶ್ರೀ ಮಹಾ ಲಕ್ಷ್ಮಿ ಮಂತ್ರ**

ಎರಡು ಆಚಮನೆ ಮೂರು ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಮಾಡಿ . ಶ್ರೀಮನ್ನಾರಾಯಣ ಪ್ರೀತ್ಯರ್ಥಂ ಪಂಚಾಕ್ಷರಿ ಶ್ರೀ  
ಮಹಾಲಕ್ಷ್ಮೀ ಮಂತ್ರ ಜಪಂ ಕರಿಷ್ಯೇ ಎಂದು ಸಂಕಲ್ಪ ಮಾಡಿ.

ಹ್ರೀಂ ಬೀಜಂ ಶ್ರೀಂ ಶಕ್ತಿ: ಕ್ಲೀಮ್ ಕೀಲಕಂ ಪಂಚಾಕ್ಷರಯ್ಯ ಶ್ರೀ ಮಹಾಲಕ್ಷ್ಮೀ ಮಂತ್ರಸ್ಯ, ಮಂಕಣ

ಋಷಿ: ಪಂಕ್ತೀ ಚಂಧ: ಶ್ರೀ ಮಾನಹಾಲಕ್ಷ್ಮೀ ದೇವತಾ ಎಂದು ನ್ಯಾಶ್ ಮಾಡಿ.

ಲಕ್ಷ್ಮೀಂ ಕ್ಷೀರಸಮುದ್ರರಾಜ ತನಯಾಂ ಶ್ರೀ ರಂಗಧಾಮೇಶ್ವರೀಂ

ದಾಸೀಭೂತ ಸಮಸ್ತ ದೇವ ವನಿತಾಂ ಲೋಕೈಕದೀಪಾಂಕುರಾಮ್ |

ಶ್ರೀಮನ್ ಮಂದ ಕಟಾಕ್ಷ ಲಬ್ಧ ವಿಭವ ಬ್ರಹ್ಮೇಂದ್ರ ಗಂಗಾಧರಾಂ

ತ್ವಾಂ ತ್ರಿಲೋಕ್ಯ ಕುಟುಂಬಿನೀಂ ಸರಸಿಜಾಂ ವಂದೇ ಮುಕುಂದ ಪ್ರಿಯಾಂ ||

ಮಂತ್ರ: ಶ್ರೀಮ್ ಶ್ರೀಯೈ ನಮ: (ಯಥಾ ಶಕ್ತಿ ಜಪಿಸಬೇಕು)

ವಿಶೇಷ ಸೂಚನೆ: ೧. ಆವರ್ತಿತ ಮೂಲಮಂತ್ರದಿಂದ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ ಎಂದರೆ ೨೮ ಸಲ ಓಂ

ನಮೋ ನಾರಾಯಣಾಯ ಎಂದು ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಹೇಳುವವರೆಗೂ /ಉಸಿರು ಕಟ್ಟಿ ನಂತರ ಉಸಿರು

ಬಿಡುವುದೇ ೨. ಪ್ರಾಣಾಯಾಮವಾಗುವುದು

೨. ಆಚಮನ ಎಂದರೆ ಮಂತ್ರಾಚಮನಂ. ಅಚ್ಯುತಾಯ ನಮ: ಅನಂತಾಯ ನಮ: ಗೋವಿಂದಾಯ

ನಮ:

\*\*\*\*\*