“ಶ್ರೀ ನಾರಾಯಣಾಷ್ಟಾಕ್ಷರ ಮಂತ್ರ:”

ನಾರಾಯಣಾಷ್ಟಾಕ್ಷರ ಮಂತ್ರ ಜಪ ।

(ಇದನ್ನು ಗಾಯತ್ರಿಮಂತ್ರ ಜಪದ ನಂತರ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರೂ ಮಾಡತಕ್ಕದ್ದು)

"ಓಂ ನಮೋ ನಾರಾಯಣಾಯ ಓಂ" ಎಂಬ ನಾರಾಯಣ ಮಂತ್ರದಲ್ಲಿ ಓಂಕಾರ ಸೇರಿ ಒಟ್ಟು ಎಂಟು ಅಕ್ಷರಗಳಿವೆ. ಓಂಕಾರದ ಎಂಟು ಅಕ್ಷರಗಳಿಂದ ಈ ಮಂತ್ರದ ಎಂಟು ಅಕ್ಷರಗಳು ಅಭಿವ್ಯಕ್ತವಾಗಿದೆ. "ಓಂ" – "ಅ", "ಉ" "ಮ" ಸ್ವರಗಳಿಂದ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತವಾಗಿರುವುದೇ "ಓಂ"

ಅಸ್ಯ ಶ್ರೀ ನಾರಾಯಣಾಷ್ಟಕ್ಷರ ಮಹಾಮಂತ್ರಸ್ಯ ಅಂತರ್ಯಾಮೀ ಋಷಿ: । ದೈವೀ ಗಾಯತ್ರೀ ಛಂದ: । ಶ್ರೀಮನ್ನಾರಾಯಣೋ ದೇವತಾ । ಭಾರತೀರಮಣ ಮುಖ್ಯಪ್ರಾಣಾಂತರ್ಗತ ಶ್ರೀಮನ್ನಾರಾಯಣ ಪ್ರೇರಣಯಾ ಶ್ರೀಮನ್ನಾರಾಯಣ ಪ್ರೀತ್ಯರ್ಥೇ ಜಪೇ ವಿನಿಯೋಗ: ॥

(ನಾರಾಯಣಾಕ್ಷರ ಮಂತ್ರಕ್ಕೆ ಅಂತರ್ಯಾಮಿಯು ಋಷಿಯು; ದೈವೀ ಗಾಯತ್ರೀಯೇ ಛಂದಸ್ಸು, ಶ್ರೀಮನ್ನಾರಾಯಣನೇ ದೇವತೆ, ನಾವು ಶ್ರೀಮನ್ನಾರಾಯಣ ಪ್ರೀತ್ಯರ್ಥವಾಗಿ ಧ್ಯಾನಿಸಬೇಕು. ಸಂಕಲ್ಪದಲ್ಲಿ ಯಾವಾಗಲೂ ಭಾರತೀರಮಣ ಮುಖ್ಯಪ್ರಾಣಾಂತರ್ಗತ ಶ್ರೀಮನ್ನಾರಾಯಣನನ್ನೇ ಧ್ಯಾನಿಸಬೇಕು.)

ಪಂಚಾಂಗುಲೀನ್ಯಾಸ :

ಓಂ ಕೃದ್ಧೋಲ್ಕಾಯ ಅಂಗುಷ್ಟಾಭ್ಯಾಂ ನಮ:।(ಹೆಬ್ಬೆರಳು)

ಓಂ ಮಹೋಲ್ಕಾಯ ತರ್ಜನೀಭ್ಯಾಂ ನಮ: । (ತೋರು ಬೆರಳು)

ಓಂ ವೀರೋಲ್ಕಾಯ ಮಧ್ಯಮಾಭ್ಯಾಂ ನಮ: । (ಮಧ್ಯದ ಬೆರಳು)

ಓಂ ದ್ಯುಲ್ಕಾಯ ಅನಾಮಿಕಾಭ್ಯಾಂ ನಮ: । (ಉಂಗುರ ಬೆರಳು)

ಓಂ ಸಹಸ್ರೋಲ್ಕಾಯ ಕನಿಷ್ಟಿಕಾಭ್ಯಾಂ ನಮ: ॥ (ಕಿರು ಬೆರಳು)

ಪಂಚ ಅಂಗನ್ಯಾಸ:

ಓಂ ಕೃದ್ಧೋಲ್ಕಾಯ ಹೃದಯಾಯ ನಮ: ।(ಹೃದಯವನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸಬೇಕು)

ಓಂ ಮಹೋಲ್ಕಾಯ ಶಿರಸೇ ಸ್ವಾಹಾ । (ಶಿರಸ್ಸನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸಬೇಕು)

ಓಂ ವೀರೋಲ್ಕಾಯ ಶಿಖಾಯೈ ವೌಷಟ್ । (ಶಿಖವನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸಬೇಕು)

ಓಂ ದ್ಯುಲ್ಕಾಯ ಕವಚಾಯಹುಂ । (ಭುಜಗಳನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸಬೇಕು)

ಓಂ ಸಹಸ್ರೋಲ್ಕಾಯ ಅಸ್ತ್ರಾಯ ಫಟ್ ।(ಚಪ್ಪಾಳೆ)

ಇತಿ ದಿಗ್ಬಂಧ: (ನಮ್ಮ ಕುತ್ತಿಗೆಯ ಸುತ್ತಲೂ ಕೈಯಲ್ಲಿ ಛಿಟಿಕೆಯನ್ನು ಹೊಡೆಯಬೇಕು)

ನಾರಾಯಣಾಷ್ಟಾಕ್ಷರ ಧ್ಯಾನ

ಉದ್ಯದ್ ಭಾಸ್ವತ್ ಸಮಾಭಾಸ: ಚಿದಾನಂದೈಕದೇಹವಾನ್ ।
ಚಕ್ರಶಂಖಗದಾಪದ್ಮಧರೋ ಧ್ಯೇಯೋ.ಹಮೀಶ್ವರ: ।
ಲಕ್ಷ್ಮೀಧರಾಭ್ಯಾಮಾಶ್ಲಿಷ್ಟ: ಸ್ವಮೂರ್ತಿಗಣಮಧ್ಯಗ: ।
ಬ್ರಹ್ಮವಾಯುಶಿವಾಹೀಶವಿಪೈ: ಶಕ್ರಾದಿಕೈರಪಿ ।
ಸೇವ್ಯಮಾನೋ.ಧಿಕಂ ಭಕ್ತ್ಯಾ ನಿತ್ಯ ನಿ:ಶೇಷಶಕ್ತಿಮಾನ್ ।
ಮೂರ್ತಯೋ.ಷ್ಟಾವಪಿ ಧ್ಯೇಯಾಶ್ಚಕ್ರಶಂಖವರಾಭಯೈ: ।
ಯುಕ್ತಾ: ಪ್ರದೀಪವರ್ಣಾಶ್ಚ ಸರ್ವಾಭರಣಭೂಷಿತಾ: ।
ಮೂಲರೂಪಸವರ್ಣಾನಿ ಕೃಷ್ಣವರ್ಣಾ ಶಿಖೋಚ್ಯತೇ ॥

ಇಲ್ಲಿ ಶ್ರೀಮನ್ನಾರಾಯಣನ ರೂಪವನ್ನು ಈರೀತಿ ವರ್ಣಿಸುತ್ತಾರೆ –

ಆಗತಾನೇ ಉದಯಿಸುತ್ತಿರುವ ಸೂರ್ಯನಂತೆ ಕಾಂತಿಯುಳ್ಳ, ಸತ್, ಚಿತ್, ಜ್ಞಾನಾನಂದಾದಿಮಯವಾದ ಅಪ್ರಾಕೃತ ಶರೀರವುಳ್ಳ; ಚಕ್ರ, ಶಂಖ, ಗದಾ ಮತ್ತು ಪದ್ಮಗಳನ್ನು ಯಾವಾಗಲೂ ಧರಿಸಿರುವ, ಈಶ್ವರನನ್ನು ಧ್ಯಾನಿಸುವೆನು. ಶ್ರೀ ಮತ್ತು ಭೂದೇವಿಯರಿಂದ ಆಲಿಂಗಸಲ್ಪಟ್ಟಿರುವ, ತನ್ನದೇ ಆದ ವಿಶ್ವ, ತೈಜಸ, ಪ್ರಾಜ್ಞ, ತುರೀಯ, ಆತ್ಮ, ಅಂತರಾತ್ಮ, ಪರಮಾತ್ಮ ಜ್ಞಾನಾತ್ಮ ಮುಂತಾದ ಎಂಟು ರೂಪಗಳ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿರುವ, ಬ್ರಹ್ಮ, ವಾಯು, ಗರುಡ, ಶೇಷ, ರುದ್ರ ಹಾಗೂ ಇಂದ್ರಾದಿ ಸಕಲ ದೇವತೆಗಳಿಂದಲೂ ಸಂಸೇವ್ಯನಾದ, ನಿತ್ಯನಾದ, ಸದಾ ಪೂರ್ಣಶಕ್ತಿಯುಳ್ಳ, ದೀಪದಂತೆ ಕಾಂತಿಯುಳ್ಳ, ಸರ್ವಾಭರಣ ಭೂಷಿತನಾದ ವಿಶ್ವಾದಿ ಮೂರ್ತಿಗಳನ್ನು ಧ್ಯಾನಿಸಬೇಕು.

ಭಾರತೀರಮಣ ಮುಖ್ಯಪ್ರಾಣಾಂತರ್ಗತ ಶ್ರೀಮನ್ನಾರಾಯಣ ಪ್ರೇರಣಯ ಶ್ರೀಮನ್ನಾರಾಯಣ ಪ್ರೀತ್ಯರ್ಥ್ಯಂ ಜಪೇ ವಿನಿಯೋಗ:

"ಓಂ ನಮೋ ನಾರಾಯಣಾಯ ಓಂ"
(ಗಾಯತ್ರೀ ಮಂತ್ರದ ಮೂರು ಪಟ್ಟು ಅಂದರೆ ಗಾಯತ್ರಿ ಮಂತ್ರ ಹತ್ತಾದರೆ ಇದನ್ನು ಮೂವತ್ತು, ನೂರಾದರೆ ಮುನ್ನೂರು, ...)

ತತ: ಮಂತ್ರಜಪೋಪಸಂಹಾರಾರ್ಥಂ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮ:, ಋಷ್ಯಾದಿನ್ಯಾಸ:, ಮಂತ್ರದೇವತಾಧ್ಯಾನಂ, ವರ್ಣಾಂಗುಲೀನ್ಯಾಸ:, ವರ್ಣದೇವತಾಧ್ಯಾನಂ, ವರ್ಣಾಂಗನ್ಯಾಸ: ಪಂಚಾಂಗನ್ಯಾಸಲ್ ಕೃದ್ಧೋಲ್ಕಾದಿಧ್ಯಾನಂ ಚ ॥

ಪಂಚಾಂಗುಲೀನ್ಯಾಸ :
ಓಂ ಕೃದ್ದೋಲ್ಕಾಯ ಅಂಗುಷ್ಟಾಭ್ಯಾಂ ನಮ:।(ಹೆಬ್ಬರಳು)
ಓಂ ಮಹೋಲ್ಕಾಯ ತರ್ಜನೀಭ್ಯಾಂ ನಮ: । (ತೋರು ಬೆರಳು)
ಓಂ ವೇರೋಲ್ಕಾಯ ಮಧ್ಯಮಾಭ್ಯಾಂ ನಮ: । (ಮಧ್ಯದ ಬೆರಳು)
ಓಂ ದ್ಯುಲ್ಕಾಯ ಅನಾಮಿಕಾಭ್ಯಾಂ ನಮ: । (ಉಂಗುರ ಬೆರಳು)
ಓಂ ಸಹಸ್ರೋಲ್ಕಾಯ ಕನಿಷ್ಟಿಕಾಭ್ಯಾಂ ನಮ: ॥ (ಕಿರು ಬೆರಳು)

ಪಂಚ ಅಂಗನ್ಯಾಸ:
ಓಂ ಕೃದ್ದೋಲ್ಕಾಯ ಹೃದಯಾಯ ನಮ: । (ಹೃದಯವನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸಬೇಕು)
ಓಂ ಮಹೋಲ್ಕಾಯ ಶಿರಸೇ ಸ್ವಾಹಾ । (ಶಿರಸ್ಸನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸಬೇಕು)
ಓಂ ವೇರೋಲ್ಕಾಯ ಶಿಖಾಯೈ ವೌಷಟ್ । (ಶಿಖವನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸಬೇಕು)
ಓಂ ದ್ಯುಲ್ಕಾಯ ಕವಚಾಯಹುಂ । (ಭುಜಗಳನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸಬೇಕು)
ಓಂ ಸಹಸ್ರೋಲ್ಕಾಯ ಅಸ್ತ್ರಾಯ ಫಟ್ ।(ಚಪ್ಪಾಳೆ)

ಇತಿ ದಿಗ್ವಿಮೋಖ: (ನಮ್ಮ ಕುತ್ತಿಗೆಯ ಸುತ್ತಲೂ ಕೈಯಲ್ಲಿ ಛಿಟಿಕೆಯನ್ನು ಹೊಡೆಯಬೇಕು)

"ಓಂ ಓಂ ನಮೋ ನಾರಾಯಣಾಯ ಓಂ" ಇತಿ ಮಂತ್ರೇಣ ಶ್ರೀನಾರಾಯಣಂ ತರ್ಪಯಾಮಿ –
ಮೂರು ಸಾರಿ "ಓಂ ಓಂ ನಮೋ ನಾರಾಯಣಾಯ ಓಂ" ಮಂತ್ರವನ್ನು ಹೇಳುತ್ತಾ ತರ್ಪಣಕೊಡಬೇಕು.

ಶ್ರೀ ಭಾರತೀರಮಣ ಮುಖ್ಯಪ್ರಾಣಾಂತರ್ಗತ ಶ್ರೀಮನ್ನಾರಾಯಣಪ್ರೇರಣಯಾ, ಶ್ರೀಮನ್ನಾರಾಯಣ ಪ್ರೀಯತಾಂ ನಾರಾಯಣಾಷ್ಟಾಕ್ಷರ ಮಂತ್ರಜಪ: ಸಂಪೂರ್ಣಂ । ಶ್ರೀ ಕೃಷ್ಣಾರ್ಪಣಮಸ್ತು ।

ನಾರಾಯಣಾಷ್ಟಕ್ಷರ ಮಂತ್ರಜಪ ಫಲ =
ಕಿಂ ತಸ್ಯ ಬಹುಭಿರ್ಮಂತ್ರೈ: ಕಿಂ ತಸ್ಯ ಬಹುಭಿರ್ವ್ರತೈ: ।
ನಮೋ ನಾರಾಯಣಾಯೇತಿ ಮಂತ್ರ: ಸರ್ವಾರ್ಥಸಾಧಕ: ।

By Narahari Sumadhwa