ಸ್ಮರ್ತವ್ಯಃ ಸತತಂ ವಿಷ್ಣುಃ - ೧

"ಸಕೃನ್ಮನಃ ಕೃಷ್ಣ ಪದಾರವಿಂದಯೋರ್ನಿವೇಶಿತಂ ತದ್ಗುಣರಾಗಿ

ಯೈರಿಹ | ನ ತೆ ಯಮಂ ಪಾಶಭೃತಾಶ್ಚ ತದ್ಭಟಾನ್ ಸ್ವಪ್ನೇಪಿ

ಪಶ್ಯಂತಿ ಹಿ ಚೀರ್ಣ ನಿಷ್ಕೃತಾಃ | (ಭಾಗವತ)

ಒಂದು ಸಲ ಕೃಷ್ಣ ಪರಮಾತ್ಮನನ್ನು ಸ್ಮರಿಸಿದರೂ ಸರಿ, ಅಂಥವನು ನರಕಾದ್ಯನರ್ಥವನ್ನು ಹೊಂದುವುದಿಲ್ಲ.

ಗೋವಿಂದನ ನಾಮ ಒಂದೇ ಸಾಲದೇ | ಅನ್ನುತ್ತಾರೆ ಪುರಂದರದಾಸರು.

ಕೃಷ್ಣಾ ಎನಬಾರದೇ | ಕೃಷ್ಣನ್ನ ನೆನೆದರೆ ಕಷ್ಟ ಒಂದಿಷ್ಟಿಲ್ಲ |

ಎಲ್ಲ ಕಾರ್ಯಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಕೃಷ್ಣಾ ಎನ್ನು, ಅನ್ನುತ್ತಾರೆ ಪುರಂದರದಾಸರು.

ಶಾಸ್ತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಉಕ್ತವಾದ ಯಾವ ಉಪದೇಶಗಳೂ ವ್ಯರ್ಥವಲ್ಲ. ಅಂಥ ಉಪದೇಶಾದಿಗಳನ್ನು ಕೊಡಲು ಸಾಧ್ಯವೂ ಇಲ್ಲ. ವಿಚಾರ ಮಾಡಿ ನೋಡುವಾ. ಇವೆಲ್ಲ ಉಪದೇಶಗಳು ಭಿನ್ನ ಭಿನ್ನ ಅಧಿಕಾರಿಗಳಿಗೆ ಅನುಕೂಲವಾಗುವಂತೆ ಅವರವರ ಸಾಧನ ಮಟ್ಟವನ್ನು ನೋಡಿ ಉಪದೇಶಿಸಿದ ವಾಕ್ಯಗಳಿವು.

ಒಂದು ಸಲವೂ ಹರಿಯನ್ನು ನೆನೆಯದೆ, ಪಾಪ ಶಾಪಾದಿಗಳಿಂದ ಸಂಸಾರದಲ್ಲಿ ಅಜ್ಞಾನವಶರಾಗಿ ಗ್ರಹಗ್ರಸ್ಥರಾದ ಸಜ್ಜೀವರನ್ನು ಕುರಿತು ಒಂದು ನಾಮವನ್ನಾದರೂ ಹೇಳಿರಿ. ರಾಮ-ಕೃಷ್ಣ ಎಂಬ ನಾಮಗಳಿಂದ ಒಂದು ಸಲ ಉಚ್ಚಾರ ಮಾಡಿದಾಗ್ಯೂ ಬಹಳ ಪ್ರಯೋಜನವಿದೆ. ಹೇಳಿರಯ್ಯ ಎಂಬುದು ಉಪದೇಶ.

ಸಾಧನ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ, ಶ್ರವಣ-ಮನನ-ಅಧ್ಯಯನ ಸತ್ಸಹವಾಸ ಗುರುಪದೇಶ ಇವುಗಳಿಂದ ಪಳಗಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಮುಂದೆ ಹೋದಾಗ, ಆಕಾಂಕ್ಷೆ ಬರುವುದು ಸಹಜ.

"ಕ್ರಿಯಾಸು ಯಃ ತ್ವಚ್ಚರಣೌರವಿಂದಯೋಃ ಆವಿಷ್ಟ ಚಿತ್ತೋ ನ ಭಾವಾಯ ಕಲ್ಪತೆ | "

"ಮಕ್ಕಳಾಡಿಸುವಾಗ | ಮಡದಿಯೊಳಕ್ಕರದಿ ನಗುವಾಗ

ಇತ್ಯಾದಿ ಜಗನ್ನಾಥದಾಸರು ಹೇಳಿದ ಕಾರ್ಯಗಳಲ್ಲಿ

ಒಂದೇ ನಾಮವನ್ನು ಸದಾ ಸ್ಮರಿಸೋಣವೇ ಅಥವಾ ಭಿನ್ನಕಾರ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಭಿನ್ನ-ಭಿನ್ನ ಭಗವನ್ನಾಮ ರೂಪಗಳೋ ಎಂಬ ಕುತೂಹಲ ಸಾಧನ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ಪ್ರಕೃತ ಪರಿಹಾರ ರೂಪವಾದ ಉತ್ತರವನ್ನು ಅರಸುವಾ.

ಪಂಚರಾತ್ರಾಗಮೋಕ್ತ ಪೂಜಾಕಾಂಡವೆಂಬ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಪ್ರಾತಃ ಸ್ಮರಣ ವಿಧಿ ಎಂಬ ಸುಮಾರು ಇಪ್ಪತ್ತು ಶ್ಲೋಕ ಯುಕ್ತವಾದ ಒಂದು ವಿಧಾನವಿದೆ. ಈ ಸ್ತುತಿಯು ಅನೇಕ ಕಾರ್ಯಗಳಲ್ಲಿ, ಕಾಲವಿಶೇಷಗಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಅನೇಕ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿ ಭಗವಂತನ ವಿವಿಧ ನಾಮ ಚಿಂತನೆಯ ಕ್ರಮವನ್ನು ತಿಳಿಸಿಕೊಡುತ್ತದೆ.

ಅನಂತ ನಾಮಗಳುಳ್ಳ ಪರಮಾತ್ಮನನ್ನು ಭಿನ್ನ-ಭಿನ್ನ ಕ್ರಿಯೆಗಳಲ್ಲಿ ಭಿನ್ನ ಭಿನ್ನ ನಾಮಗಳಿಂದ ಸ್ಮರಿಸುವುದೂ ಸಹ ಅವನ ನಾಮ ವೈಭವ.

ಹರಿಕಥಾಮೃತಸಾರ - ನಾಮಸ್ಮರಣ ಸಂಧಿಯ ಮೊದಲ ಮೂರು ಪದ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಅಂದರೆ "ಮಕ್ಕಳಾಡಿಸುವಾಗ ಮಡದಿಯೊಳಕ್ಕರದಿನಲಿವಾಗ - ಇತ್ಯಾದಿ ಕ್ರಿಯಾಗಳಲ್ಲಿ ಶ್ರೀ ಜಗನ್ನಾಥದಾಸರು ಏಕೆ ಆಯಾ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಸ್ಮರಣೆಗೆ ಬರತಕ್ಕ ನಾಮಗಳನ್ನು ಸಹ ತಿಳಿಸಲಿಲ್ಲ ಎಂಬ ಆಕಾಂಕ್ಷೆ ಬರುವುದು ಸಹಜ. ಆದರೆ ಆ ವಿಷಯವನ್ನು ಅವರ ಗುರುಗಳ ಗುರುಗಳಾದ ಶ್ರೀ ವಿಜಯದಾಸರು "ಗುಣ ಕಾಲ ದೇಶ ಕರ್ಮ ಕ್ರಿಯೆ ನಾಮ ತೀರ್ಥ ದೇಹ | ಜನನ ಮಿಕ್ಕಾದ ನಾಲ್ಕು ಬಗೆ ವ್ಯಾಪಾರ | ಇತ್ಯಾದಿ" ಎಂಬ ಸುಳಾದಿಯಲ್ಲಿ ವಿಸ್ತಾರವಾಗಿ ಸಕಲಕ್ರಿಯಾಗಳಲ್ಲಿ ಭಗವನ್ನಾಮ ಸ್ಮರಣೆ ತತ್ತತ್ಕ್ರಿಯೆಯಲ್ಲಿ ತತ್ತದ್ಭಗವದ್ರೂಪ ಚಿಂತನಾದಿಗಳನ್ನು ವಿಸ್ತಾರವಾಗಿ ವರ್ಣಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಈ ಸುಳಾದಿಯಲ್ಲಿ ಪಂಚರಾತ್ರಾಗಮೋಕ್ತ ವಿಷಯಗಳಿಗಿಂತಲೂ

ಕೆಲವು ಹೆಚ್ಚಿನ ವಿಷಯಗಳಿವೆ. ದಾಸರಾಯರು ಅನ್ಯತ್ರೋಕ್ತ ಪ್ರಮಾಣಗಳನ್ನು ಸಹ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ ಒಂದು ಕಡೆಗೆ ವಿವರಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಸಾಧಕರಿಗೆ ಮಾರ್ಗತೋರಿ ಬಹಳ ಉಪಕಾರ ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ.

ಈ ಎರಡು ಆಕರಗಳ ಸಹಾಯದಿಂದ ಕ್ರಿಯೆಗಳ, ಕಾಲಗಳ, ಪದಾರ್ಥಗಳ ಪಟ್ಟಿಮಾಡಿ ತತ್ತತ್ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಭಗವದ್ರೂಪ ಚಿಂತನೆಯನ್ನೂ ಸಹ ತಿಳಿಯುವಾ.

ಜ್ಞಾನೇಂದ್ರಿಯಗಳು, ಕರ್ಮೇಂದ್ರಿಯಗಳು ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸು ಯಾವುದಾದರೊಂದು ಕಾರ್ಯದಲ್ಲಿ ಪ್ರವೃತ್ತವಾಗುವಾಗ / ಪ್ರವೃತ್ತವಾದಾಗ ಅಥವಾ ಕಾರ್ಯಾಂತ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಉಕ್ತ ವಿಧಿಯಲ್ಲಿ ತತ್ತನ್ನಾಮಗಳು ಚಿಂತನೆಗೆ ಬಂದರೆ ಸಾಕು. ಈ ಅನುಸಂಧಾನಕ್ಕೆ ಪ್ರತ್ಯೇಕ ಸಮಯವೇಬೇಡ.

ಈ ವಿಧಾನವನ್ನು ಹೇಗೆ ಅನುಷ್ಠಾನಕ್ಕೆ ತರಬೇಕೆಂಬುದನ್ನು ಸಾಧಕನು ವಿವೇಕದಿಂದ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಒಂದೊಂದು ಸಲವೂ ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪ ಭಾಗಗಳನ್ನು ನಾಮಗಳನ್ನು ಆಯ್ದುಕೊಂಡು ನಮ್ಮ ರೂಢಿಯಲ್ಲಿ ತನ್ನಷ್ಟಕ್ಕೆ ತಾನೇ ಬರುವವರೆಗೂ ಪ್ರಯತ್ನಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ತರುವಾಯದಲ್ಲಿ ಮತ್ತೆ ಕೆಲವು ಭಾಗ ಹೀಗೆಯೇ ಕ್ರಮೇಣ ರೂಢಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಹೀಗೆ ಸಾಧಿಸಿದರೆ - ಶ್ರೀ ವಿಜಯದಾಸರು ಅನ್ನುತ್ತಾರೆ -

"ಕಡೆ ಬೀಳುವದು ಕಾಣೋ ಸಂಸಾರಾಂಬುಧಿಯಿಂದ |

ತಡೆಯದೆ ಹೆದ್ದಾರಿ ವೈಕುಂಠನಗರಿಗೆ ||"

"ಒಡೆಯ ವಿಜಯ ವಿಟ್ಠಲ ಸಕಲ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ |

ಹುಡುಕಿಸಿಕೊಳ್ಳದಲೆ ಮುಂದೆ ನಿಂದಾಡುವ ||

ಹೀಗಿದೆ ಈ ವಿಧಾನ ಸಾಧನದ ಮಹತ್ವ.

ಮೊದಲು ಉಕ್ತ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ ನಂತರ ಪಂಚರಾತ್ರಾಗಮೋಕ್ತ ಪ್ರಾತಃ ಸ್ಮರಣ ವಿಧಿಯನ್ನು ಮತ್ತು ಶ್ರೀ ವಿಜಯದಾಸರ ಸುಳಾದಿಯನ್ನು ಸಹ ಇಲ್ಲಿ ಕೊಡಲಾಗಿದೆ.

ಇದೆಲ್ಲವನ್ನೂ ಮಾಡಿದಾಗ್ಯೂ ಇನ್ನೂ ಎಷ್ಟೋ ಕಾಲ ದಿನದಲ್ಲಿ ಉಳಿದೇ ಬಿಡುತ್ತದೆ. ಆ ಕಾಲವು ಸಹ ವ್ಯರ್ಥವಾಗದಂತೆ ಏನಾದರೂ ಉಪಾಯವಿದೆಯೇ ? ಎಂದರೆ, ಇದೆ ಇಲ್ಲದೆ ಏನು.

ಪುಟ್ಟದಾದ ಒಂದು ಉಪನಿಷತ್. "ಕಲಿ ಸಂತರ್ಣೋಪನಿಷತ್" ಎಂದು ಈ ಉಪನಿಷತ್‌ನಲ್ಲಿ ಸುಲಭ ಸಾಧನೋಪಾಯವನ್ನು ಸೂಚಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಉಪನಿಷತ್ ಎಂದಾಕ್ಷಣಕ್ಕೆ ಅದೇನು ಅಂಥ ಕಠಿಣವಾದದ್ದಲ್ಲ. ಅತಿ ಸುಲಭ, ನಮ್ಮಂಥವರು ಈ ಕಲಿಕಾಲದ ದಾರುಣ ಸ್ಥಿತಿಯಿಂದ ಪಾರಾಗಲು ಚತುರ್ಮುಖ ಬ್ರಹ್ಮದೇವರು ನಾರದರಿಗೆ ಮಾಡಿದ ಉಪಾಯ ರೂಪ ಉಪದೇಶ. ಈ ವಿಷಯವನ್ನೂ - ಸ್ಮರಣೆ ವಿಧಾನವನ್ನೂ ಅಂತ್ಯದಲ್ಲಿ ಉಪನಿಷತ್ತನ್ನೂ ಕೊಡಲಾಗಿದೆ. ಸಾಧಕರು ಸಾವಧಾನದಿಂದ ಅವಧಾರಣೆ ಮಾಡಬೇಕು.

ಪಂಚರಾತ್ರಾಗಮೋಕ್ತ ಪ್ರಾತಃ ಸ್ಮರಣ ವಿಧಿ ಮತ್ತು ಶ್ರೀವಿಜಯದಾಸರ ಉಪಾಸನಾಭಾಗ ಸುಳಾದಿಯಿಂದ ಸಂಗೃಹೀತ ವಿಷಯಗಳು : ನಾಮ ಸ್ಮರಣ ಚಿಂತನ ವಿಧಾನ

೧. ಪ್ರಾತಃಕಾಲದಲ್ಲಿ ಏಳುವಾಗ - ನಾರಾಯಣ

ತುಲಸೀದರ್ಶನದಲ್ಲಿ - ಶ್ರೀಕೃಷ್ಣ

ಶೌಚ ಕಾಲದಲ್ಲಿ - ಕೇಶವ

ಮೃತ್ತಿಕಾ ಶೌಚದಲ್ಲಿ - ತ್ರಿವಿಕ್ರಮ

ಶೌಚಾದಿ ಕಾಲಗಳಲ್ಲಿ ಏಕೆ ಹರಿನಾಮ ಸ್ಮರಣೆ ಎಂಬುದು ಯೌವನದಲ್ಲಿ ಮಧ್ಯಮ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಪೂರ್ಣ ಅರ್ಥವತ್ತಾಗಿ ಅರಿಕೆಯಾಗಲಾರದು. ವಾರ್ಧಕ್ಯದಲ್ಲಿ

ಮತ್ತು ಅವಸಾನಕಾಲ ಸಮೀಪಿಸಿದ ಹಾಗೆ ಈ ನಾಮೋಚ್ಚಾರಣೆ ಉದ್ದೇಶ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ.

ದಂತಧಾವನದಲ್ಲಿ - ಅಷ್ಟ ಭುಜ ಉಳ್ಳ ಹರಿ.

ಕೈ ಕಾಲು ಮುಖ ಪ್ರಕ್ಷಾಲನದಲ್ಲಿ - ಮಾಧವ (ಇವೆಲ್ಲವೂ ಮಾನಸಾ ಆಚರಣೆ)

೧. ಗೋಗಳನ್ನು ತುರಿಸುವಾಗ - ಗೋವರ್ಧನ

ಗೋಗಳನ್ನು ಹಾಲುಕರೆಯುವಾಗ - ಗೋಪಾಲ

ಮೊಸರು ಕಡೆಯುವಾಗ - ವಾಮನ

ಘೃತದಲ್ಲಿ - ಶ್ರೀಕೃಷ್ಣ

೩. ನದೀಸ್ನಾನ, ಮೃತ್ತಿಕಾಸ್ನಾನ ಇತ್ಯಾದಿ - ವರಾಹ

ವಸ್ತ್ರಧಾರಣದಲ್ಲಿ - ಉಪೇಂದ್ರ

ವಸ್ತ್ರ ಒದ್ದೆಯಾಗಿದ್ದರೆ - ವಾಸುದೇವ

ಊರ್ಧ್ವ ಪುಂಡ್ರಾದಿಗಳಲ್ಲಿ - ಕೇಶವಾದಿ-ದಾಮೋದರ, ಸೂರ್ಯ.

ಮುದ್ರಾಧಾರಣದಲ್ಲಿ - ಕೃದ್ಧೋಲ್ಕ, ಮಹೋಲ್ಕ, ವೀರೋಲ್ಕ, ದ್ಯುಲ್ಕ, ಸಹಸ್ರೋಲ್ಕ

ಸಂಧ್ಯಾವಂದನೆ ಕಾಲದಲ್ಲಿ - ಶ್ರೀರಾಮ

೪. ಪಂಚಪ್ರಾಣಾಹುತಿ - ಪ್ರಾಣ ಪಂಚಕರಿಗೆ ಸ್ವಾಹಾ ಅನಿರುದ್ಧಾದಿ ಪಂಚಕ ತತ್ಕಾಲ ಚಿಂತನ

ಭೋಜನದ ಆದಿ-ಅಂತ್ಯ ಆಪೋಶನಗಳಲ್ಲಿ - ವಾಮ್ವಾಂತರ್ಗತ ಹರಿ

ಯಜ್ಞೋಪವೀತ ಧಾರಣದಲ್ಲಿ - ಶ್ರೀರಾಮ, ಪರಶುರಾಮ

ವೈಶ್ವದೇವ, ಹೋಮಾದಿಗಳಲ್ಲಿ - ಶ್ರೀರಾಮ, ಪರಶುರಾಮ

ಮಂಗಳಾರತಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವಾಗ - ಪರಶುರಾಮ

ಶಂಖೋದಕ ಪ್ರೋಕ್ಷಣೆಯಲ್ಲಿ - ಮುಕುಂದ

ತೀರ್ಥಪ್ರಾಶನದಲ್ಲಿ - ರಾಮ, ಕೃಷ್ಣ, ವಾಸುದೇವ

೫. ಭೋಜನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ - ಗೋವಿಂದ ಮತ್ತು ವಾಸುದೇವ

ಭಕ್ಷ್ಯ ಭಕ್ಷಣದಲ್ಲಿ - ಅಚ್ಯುತ

ಶಾಖಗಳನ್ನು ಮೆಲುವಾಗ - ಧನ್ವಂತರಿ

ಪರಮಾನ್ನದಲಿ - ಪಾಂಡುರಂಗ

ನವನೀತ (ಬೆಣ್ಣೆ) - ತಾಂಡವ ಕೃಷ್ಣ

ಬುತ್ತಿ, ಕ್ಷೀರಾನ್ನದಲಿ - ಗೋಪಾಲ, ಶ್ರೀನಿವಾಸ

ತೈಲ, ಘೃತದಲ್ಲಿ ಪಕ್ವ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿ - ವೈಕುಂಠ

ಉತ್ತತ್ತಿ, ಕದಳಿ, ಜಂಬು, ಚೂತ, ಮಧು, ಕಿತ್ತಳೆ, ದಾಳಿಂಬ, ನಾರಿಕೇಳ, ನಾರಂಗ ಇತ್ಯಾದಿ ಫಲಗಳನ್ನು ಮೆಲುವಾಗ - ಬಾಲಕೃಷ್ಣ

ಪಾನಕದಲ್ಲಿ - ನರಸಿಂಹ

(ಜಲ) ಗಂಗಾ ಪಾನದಲ್ಲಿ - ವಿಷ್ಣು, ತ್ರಿವಿಕ್ರಮ

೬. ತುಲಸೀ ಸಂಗ್ರಹಿಸುವಾಗ - ನಾರಾಯಣ, ಶೇಷಶಾಯಿ

ದೂರ್ವಾಂಕುರ ಸಂಗ್ರಹ ಪುಷ್ಪಾದಿಗಳು - ಕಪಿಲ, ರಾಮ, ದತ್ತ

ಭಗವನ್ಮಹಿಮಾ, ಪ್ರವಚನ ಹರಿ-ಕಥಾ ಶ್ರವಣ ಕಾಲದಲ್ಲಿ - ವೇದವ್ಯಾಸ, ಹಯಗ್ರೀವ, ಕೃಷ್ಣ

ಪ್ರಣಾಮ ಪ್ರದಕ್ಷಿಣೆ ಕಾಲದಲ್ಲಿ - ಗರುಡ ಶೇಷಾಂತರ್ಗತ ಹರಿ

ಭಗವನ್ನಾಮ - ಗಾನರೂಪದಲ್ಲಿ - ಯೋಗೇಶ್ವರ ದೇವ

ಗಮನಾ-ಗಮನದಲ್ಲಿ - ಗರುಡ ಧ್ವಜ

ದಾನಾದಿಗಳನ್ನು ಕೊಡುವಾಗ - ರಾಮ, ವಾಮನ

೭. ಪುತ್ರಾದಿ ಚುಂಬನ - ವೇಣು ಹಸ್ತ ಕೃಷ್ಣ, ವೇಣು ಧರ ಕೃಷ್ಣ

ತಾಂಬೂಲ ಮೆಲುವಾಗ - ಪ್ರದ್ಯುಮ್ನ

ಸತಿಯೊಡನೆ ರಮಿಸುವಾಗ - ಗೋಪೀಜನಜಾರ ಕೃಷ್ಣ ಉದ್ಗೀಥಾದಿ ಪಂಚರೂಪಗಳು

ಕ್ರೀಡೆ ಕಾಲಕ್ಕೆ - ಗೋವಿಂದ

ಉತ್ತಮ ಶಯ್ಯಾ ಕಾಲಕ್ಕೆ - ಸಂಕರುಷಣ

ನಿದ್ರೆಯಲ್ಲಿ - ಪದ್ಮನಾಭದೇವ

೮. ಬ್ರಾಹ್ಮಣರಲ್ಲಿ - ನಾರಾಯಣ

ಕ್ಷತ್ರಿಯರಲ್ಲಿ - ಅನಿರುದ್ಧ, ಜನಾರ್ದನ

ವೈಶ್ಯರಲ್ಲಿ - ಪ್ರದ್ಯುಮ್ನ

ಶೂದ್ರರಲ್ಲಿ - ಸಂಕರುಷಣ

ಸ್ವಾಮಿಯಲ್ಲಿ - ಗೋವಿಂದ

ಸೇವಕರಲ್ಲಿ - ಮಹಿದಾಸ

ಗೋಗಳಲ್ಲಿ - ವಿಶ್ವ

ಮಹಿಷಗಳಲ್ಲಿ - ಉಪೇಂದ್ರ

ಗಜಾದಿಗಳಲ್ಲಿ - ಚಕ್ರಪಾಣಿ

ಪಿಪೀಲಿಕಾದಿ ಅಲ್ಪಪ್ರಾಣಗಳಲ್ಲಿ - ತ್ರಿವಿಕ್ರಮ

ಅನಂತ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿ - ಅನಂತ ಮೂರ್ತಿ

೬. ಪ್ರಾತಃಕಾಲದಲ್ಲಿ - ಕೇಶವ

ಸಂಧಿಕಾಲದಲ್ಲಿ - ಗೋವಿಂದ

ಮಧ್ಯಾಹ್ನದಲ್ಲಿ - ವಿಷ್ಣು

ಅಪರಾಹ್ನದಲ್ಲಿ - ಮಧುಸೂದನ

ಸಾಯಂಕಾಲದಲ್ಲಿ - ನರಸಿಂಹ

ರಾತ್ರಿ/ಪ್ರದೋಷಕಾಲದಲ್ಲಿ - ಹೃಷೀಕೇಶ

ಸ್ಮರ್ತವ್ಯಃ ಸತತಂ ವಿಷ್ಣುಃ ಲೇಖಾಂಕ - ೩

ಈ ರೀತಿ ಸರ್ವ ಕ್ರಿಯಾ, ಕಾಲ ಮತ್ತು ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿ ಇರತಕ್ಕ ಭಗವಂತನ ನಾಮ-ರೂಪಗಳನ್ನು ಚಿಂತನೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಮಾನವನು ಘೋರ ಪಾಪಗಳಿಂದ ಸಹ ಮುಕ್ತನಾಗುತ್ತಾನೆ. ಈ ರೀತಿ ಚಿಂತನೆ ಮಾಡತಕ್ಕ ಮನುಜನಿಗೆ ದುಷ್ಕರ್ಮಗಳನ್ನು ಎಸಗಲು ಪ್ರತಿಬಂಧಕವಿರುತ್ತದೆ. ಏಕೆಂದರೆ ಹರಿನಾಮ ಚಿಂತನೆಗೂ ನಿಷಿದ್ಧ ವಿಷಯ ಚಿಂತನೆಗೂ ಸಮಾನಾಧಿಕರಣ್ಯವಿಲ್ಲ. ಅರ್ಥಾತ್ ಭಗವನ್ನಾಮ ಸ್ಮರಣೆ ಮತ್ತು ದುಷ್ಟ ನಿಷಿದ್ಧ ವಿಷಯ ಚಿಂತನೆ ಏಕ ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿರಲಾರವು. ಹೀಗೆಂದು ಪ್ರಾತಃಸ್ಮರಣ ವಿಧಿಯ ಫಲಸ್ತುತಿ.

ವಿಜಯದಾಸರು ಅನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ರಸನದಲ್ಲಿ ಇಂತು ನುಡಿದರೆ ತನ್ನ ದ-ರುಶನವ ಕೊಡುವ ನಮ್ಮ ವಿಜಯ ವಿಟ್ಠಲ ಒಲಿದು.

ಇದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಫಲವೇನುಬೇಕು!

ಇಷ್ಟು ಮಹತ್ವವಿರತಕ್ಕ ಈ ಚಿಂತನಾ ಪ್ರಕಾರವನ್ನು ಸಾಧಕರು ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪ ವಿಭಾಗಮಾಡಿಕೊಂಡು ಅಭ್ಯಸಿಸಿ ಸ್ವಾಧೀನ ಪಡಿಸಿಕೊಂಡು ಪಾಪಗಳಿಂದ ನಿರ್ಧೂತರಾಗಿ ಶ್ರೀಹರಿ ಕೃಪೆಗೆ ಪಾತ್ರರಾಗಬೇಕು.

ಇನ್ನು ನಮ್ಮ ಉಳಿದ ಕಾಲವನ್ನು ವ್ಯರ್ಥವಾಗದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಲು ಈ ಮೊದಲೇ ಸೂಚಿಸಿದ "ಕಲಿಸಂತರಣೋಪನಿಷತ್" ಕಡೆಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ಗಮನವನ್ನು ಹರಿಸೋಣ.

ದ್ವಾಪರ ಯುಗದ ಅಂತ್ಯದಲ್ಲಿ ಶ್ರೀನಾರದರು ಶ್ರೀ ಬ್ರಹ್ಮದೇವರ ಬಳಿಗೆ ಹೋಗಿ ಪ್ರಶ್ನೆಮಾಡುತ್ತಾರೆ. "ಸ್ವಾಮಿನ್, ಮುಂದೆ ಬರಲಿರುವ ಘೋರ ಕಲಿಕಾಲವನ್ನು ಹೇಗೆ ದಾಟುವುದು?"

ಬ್ರಹ್ಮದೇವರು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ "ಶ್ರುತಿರಹಸ್ಯವಾದ ಆದಿಪುರುಷ ಶ್ರೀಮನ್ನಾರಾಯಣನ ನಾಮೋಚ್ಚಾರಣೆಯಿಂದ ಮಾನವನು ಕಲಿಕಲ್ಮಷದಿಂದ ನಿರ್ಧೂತನಾಗುತ್ತಾನೆ."

ನಾರದರು ಪ್ರಶ್ನಿಸಿದರು, "ಆ ನಾಮವು ಯಾವುದು?"

ಹಿರಣ್ಯಗರ್ಭ ಹೇಳಿದರು, "ಹರೇರಾಮ ಹರೇರಾಮ ರಾಮ ರಾಮ ಹರೇಹರೇ |

ಹರೇಕೃಷ್ಣ ಹರೇಕೃಷ್ಣ ಕೃಷ್ಣಕೃಷ್ಣ ಹರೇಹರೇ " ||

"ಈ ಹದಿನಾರು ನಾಮಗಳು ಕಲಿಕಲ್ಮಷವನ್ನು ನಾಶಪಡಿಸುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕಿಂತಲೂ ಉತ್ತಮವಾದ ಜಪವಿಲ್ಲ. ಈ ನಾಮಜಪವು ಜೀವನ ಷೋಡಶಾ ವರಣವುಳ್ಳ ಕಲೆಗಳನ್ನು ನಾಶಪಡಿಸುತ್ತದೆ. ಆಮೇಲೆ ದಟ್ಟವಾದ ಮೋಡಗಳು ಚದುರಿದರೆ ಸೂರ್ಯದರ್ಶನವಾಗುವಂತೆ, ಭಗವಂತನ ದರ್ಶನವಾಗುತ್ತದೆ" ಎಂದರು ಬ್ರಹ್ಮದೇವರು.

ಪುನಃ ನಾರದರು ಕೇಳುತ್ತಾರೆ "ಈ ಮಂತ್ರದ ವಿಧಿ ಏನು?"

ಇದಕ್ಕೆ ಸಾಕ್ಷಾತ್ ವಿಧಿ ಯಾವುದೂ ಇಲ್ಲ. ಶುಚಿಯಿಂದಾಗಲೀ ಅಥವಾ ಅಶುಚಿಯಿಂದಲೇ ಆಗಲಿ ಈ ನಾಮ ಮಂತ್ರವನ್ನು ಪಠಿಸಿದ/ಜಪಿಸಿದ (ಮನಸಾ) ಬ್ರಾಹ್ಮಣನು ಸಾಲೋಕ್ಯ, ಸಾಮಿಪ್ಯ, ಸಾರೂಪ್ಯ, ಸಾಯುಜ್ಯಾದಿಗಳನ್ನು ಯಥಾ ಯೋಗ್ಯತಾನುಸಾರ ಹೊಂದುತ್ತಾನೆ.

ಈ ಮಂತ್ರ ಜಪವನ್ನು ಮೂರೂವರೆ ಕೋಟಿ ಆವರ್ತಿ ಜಪಿಸಿದರೆ ಬ್ರಹ್ಮಹತ್ಯ ವೀರಹತ್ಯಾದಿಗಳಿಂದ ಪಾರಾಗುತ್ತಾನೆ. ಬಂಗಾರವನ್ನು ಅಪಹರಿಸಿದ ಪಾಪದಿಂದ ಮುಕ್ತನಾಗುತ್ತಾನೆ. ಪಿತೃದೇವ ಮನುಷ್ಯರಿಗೆ ಮಾಡಿದ ಅಪಕಾರದಿಂದ ಪುನಿತನಾಗುತ್ತಾನೆ. ಸರ್ವಧರ್ಮಗಳನ್ನು ಪರಿತ್ಯಾಗ ಮಾಡಿದ ಪಾಪದಿಂದ ಶುಚಿಯಾಗುತ್ತಾನೆ. ಸಂಸಾರ ಬಂಧದಿಂದ ಮುಕ್ತನಾಗುತ್ತಾನೆ. ಮುಕ್ತಿಯನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಾನೆ" ಎಂದು ಉಪದೇಶಿಸಿದರು ಚತುರ್ಮುಖ ಬ್ರಹ್ಮದೇವರು. ಓಂ ಶಾಂತಿಃ ಶಾಂತಿಃ ಶಾಂತಿಃ.

ಈ ಮೇಲೆ ನಿರೂಪಿಸಿದ ವಿಷಯಗಳು ಯಾವುವೂ ಹೊಸವೇನಲ್ಲ. ಬಹಳ ಪ್ರಾಚೀನವಾದವುಗಳು. ಸಾಧನ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಪಳಗಿದ ಸುಜೀವರು ಇವುಗಳನ್ನು ನೋಡಿಯೇ ಇರುತ್ತಾರೆ. ಅನೇಕರು ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸಿ ನಿತ್ಯಾನುಷ್ಠಾನಕ್ಕೆ ತಂದು ಫಲಭಾಗಿಗಳಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಅಂಥ ಮಹನೀಯರು "ಸಂತೋಗುಣಾಢ್ಯಾಃ ಕರುಣಾಂ ಕ್ರಿಯಾಸು" ನನ್ನ ಮೇಲೆ ದಯಮಾಡಲಿ.

ಇನ್ನು ಎರಡನೆಯ ತರಗತಿ, ನನ್ನ ಸಾಧಕ ಸಹಚರರು ಪ್ರಯತ್ನಶೀಲರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಅವರಿಗೆ ಇದು ಜ್ಞಾಪ್ಯ ಜ್ಞಾಪಕ, ನನ್ನ ಧನ್ಯವಾದಗಳು.

ಮೂರನೆಯ ತರಗತಿಯವರು ಸಾಧನದಲ್ಲಿ ನನ್ನ ಕಿರಿಯ ತಮ್ಮಂದಿರು. ಅವರಿಗೆ ಇದನ್ನು ನೋಡಿ ಕಿಂಚಿತ್ ಉತ್ಸಾಹ ಬಂದು ಈ ದಿಶೆಯಲ್ಲಿ

ಪ್ರಯತ್ನಶಾಲಿಗಳಾಗುವರೆಂದು ನನ್ನ ತೀವ್ರ ನಂಬಿಕೆ. ಅವರಿಗೆ ನನ್ನ ಅಭಿನಂದನೆಗಳು.

"ಸ್ಮರ್ತವ್ಯಃ ಸತತಂ ವಿಷ್ಣುಃ" ಎಂಬ ಪ್ರಮಾಣ ವಾಕ್ಯವನ್ನು ಶ್ರೀಮದಾಚಾರ್ಯರು ಸದಾಚಾರ ಸ್ಮೃತಿಯಲ್ಲಿ ಉದಹರಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಅದೇ ಶೀರ್ಷಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಆ ಉಪದೇಶವನ್ನು ಅನುಷ್ಠಾನಕ್ಕೆ ತರುವುದು ಹೇಗೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಪ್ರಮಾಣಾಂತರಗಳ ಸಹಾಯದಿಂದ ಇಲ್ಲಿ ವಿಚಾರಮಾಡಲಾಗಿದೆ. ಮತ್ತು ಭಾಗವತೋಕ್ತಿಯಂತೆ ಸಕಲ ಕ್ರಿಯೆಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಲಗಳಲ್ಲಿ ಭಗವಂತನ ನಾಮರೂಪಗಳಿಂದ ನಮ್ಮ ಚಿತ್ತವು ಹೇಗೆ ಆವಿಷ್ಟವಾಗಲು ಸಾಧ್ಯವಿದೆ ಎಂಬುದು ಯಥಾಯೋಗ್ಯ ವಿಚಾರ ಮಾಡಲಾಯಿತು. ಈ ಮೊದಲು ಸೂಚಿಸಲ್ಪಟ್ಟ ಆಕರ ಗ್ರಂಥಗಳು ಈ ಉಪದೇಶವನ್ನು ಅನುಷ್ಠಾನಕ್ಕೆ ತರಲು ಅತ್ಯಂತ ಉಪಯುಕ್ತವಾದವುಗಳು. ಶ್ರೀ ವಿಜಯದಾಸರ ಸುಳಾದಿಯ ಆದಿ ಅಂತ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ಈ ವಿಧಾನದ ಮಹತ್ವವನ್ನು ಒತ್ತಿ ಒತ್ತಿ ಮನದಟ್ಟಾಗುವಂತೆ ಉಪದೇಶ ಮಾಡಿದ್ದಾರೆ. ಈ ವಿಧಾನದ ಅನುಷ್ಠಾನದ ಮಹತಿ ಮತ್ತು ಫಲಗಳನ್ನು ಮನ ಮುಟ್ಟುವಂತೆ ತಿಳಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಇವೆಲ್ಲ ಆಕರ ಗ್ರಂಥಗತ ಪ್ರಮಾಣಗಳು. ಸಾಧಕರ ಕೈಗೆ ತತ್ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಉಪಲಬ್ಧವಾಗಲಿ ಎಂಬ ಆಶಯದಿಂದ, ಅವುಗಳನ್ನೂ ಸಹ ಇಲ್ಲಿ ಒದಗಿಸಲಾಗಿದೆ.

೧. ಅಥ ಪ್ರಾತಃಸ್ಮರಣ ವಿಧಿಃ

ಪ್ರಾತರ್ನಾರಾಯಣಂ ಸ್ಮೃತ್ವಾ ತುಲಸೀ ಕೃಷ್ಣ ವಂದನಂ |

ಶೌಚಕಾಲೆ ಕೇಶವಂತು ಮೃದಾಶೌಚೇ ತ್ರಿವಿಕ್ರಮಂ || ೧ ||

ದಂತಧಾವನ ಕಾಲೇತು ಹರಿರ್ಧ್ಯೇಯೋ ಭುಜಾಷ್ಟಕಃ |

ಮುಖ ಪ್ರಕ್ಷಾಲನೇಕಾಲೇ ಮಾಧವಂ ಮನಸಾಸ್ಮರೇತ್ || ೨ ||

ಗವಾಂ ಕಂಡೂಯನೇಕಾಲೆ ಸ್ಮರೇದ್ಗೋವರ್ಧನಂಹರಿಮ್ |

ಗವಾಂ ದೋಹನ ಕಾಲೇತು ಗೋಪಾಲ ಸ್ವಾಮಿನಂ ಸ್ಮರೇತ್ || ೩ ||

ದಧಿಮಂಥೆ ವಾಮನಂತು ಘೃತೆ ಕೃಷ್ಣಂತು ಸಸ್ಮರೇತ್ |

ವರಾಹಂ ಮೃತ್ತಿಕಾ ಸ್ನಾನೆ ಉಪೇಂದ್ರಂ ವಸ್ತ್ರಧಾರಣೆ || ೪ ||

ಅನಾರ್ದ್ರಕರ ವಸ್ತ್ರಾಣಾಂ ವಾಸುದೇವಂ ಸದಾಸ್ಮರೇತ್ |

ಪುಂಡ್ರಾನಾಂ ಧಾರಣೆ ಕಾಲೇ ಕೃದ್ಧೋಲ್ಕಾದಿ ಸ್ಮರೇತ್ || ೫ ||

ಪೂರ್ವೋತ್ತರಾ ಪೋಶನಯೋರ್ವಾಯೋರಂತರ್ಗತಂ ಹರಿಂ |

ಉಪವೀತೆಧ್ರೀಯ ಮಾಣೆ ಶ್ರೀ ರಾಮಂ ಜಾಮದಗ್ನಿಕಂ || ೬ ||

ಪಾದೇಷ್ವಂಗೇಷುಪಚಿತೆ ಹೋಮಕಾಲೇಪಿತಂ ಸ್ಮರೇತ್ |

ಆರಾರ್ತಿಗ್ರಹಣೆ ಕಾಲೆ ಪರಶುರಾಮಂಚ ಸಂಸ್ಮರೇತ್ || ೭ ||

ಕೃಷ್ಣಂ ರಾಮಂ ವಾಸುದೇವಂ ತೀರ್ಥಪಾನೇತು ಸಂಸ್ಮರೇತ್ |

ಶಂಖೋದಕಸ್ಯ ಗ್ರಹಣೇ ಮುಕುಂದಂ ಸಂಸ್ಮರೇತ್ಸುಧೀಃ || ೮ ||

ಗೋವಿಂದಂ ಭೋಜನೇಕಾಲೇ ಭಕ್ಷ್ಯ ಕಾಲೇಚ್ಯುತಂ ಸ್ಮರೇತ್ |

ಧನ್ವಂತರಿಂ ಶಾಕಕಾಲೆ ಸಂಸ್ಮರೇತ್ ಸ್ವಪತಿಂ ಹರಿಮ್ || ೯ ||

ವ್ಯಾಸಂ ಕೃಷ್ಣಂ ಹಯಗ್ರೀವಂ ಕಥಾಕಾಲೇತು ಸಂಸ್ಮರೇತ್ |

ನಾರಾಯಣಃ ಶೇಷಶಾಯೀ ಪತ್ರ ಚ್ಛೇದನ ಕಾಲಗಃ || ೧೦ ||

ದೂರ್ವಾಚ್ಛೇದನ ಕಾಲಂತು ಕಪಿಲಂದೇವ ಮುತ್ತಮಮ್ |

ನಾರಾಯಣೋ ಬ್ರಾಹ್ಮಣಸ್ಥೋ ಕ್ಷತ್ರಿಯಸ್ಥೋನಿರುದ್ಧಕಃ || ೧೧ ||

ಗೋಷು ಸ್ಥಿತೋ ವಿಷ್ಣುರೂಪೀ ವೈಶ್ಯೇ ಪ್ರದ್ಯುಮ್ನನಾಮಕ |

ಶೂದ್ರೇ ಸಂಕರ್ಷಣಃ ಪ್ರೋಕ್ತಃ ಸೇವಕೇ ಮಹಿದಾಸಕಃ || ೧೨ ||

ಉಪೇಂದ್ರೋ ಮಹಿಷೀ ಸಂಸ್ಥೋ ಚಕ್ರಪಾಣಿರ್ಗಜೇಸ್ಥಿತಃ |

ವಿಶ್ವಮೂರ್ತಿಃ ಭಕ್ತಸಂಸ್ಥಃ ಸ್ವಸ್ಥೋವೈಭೂತ ಭಾವನಃ || ೧೩ ||

ಪಿಪೀಲಿಕಾದ್ಯಲ್ಪ ಪ್ರಾಣ ಜಾತಿಸ್ಥೊ ವೈತ್ರಿವಿಕ್ರಮ |

ಗೋವಿಂದಃಸ್ವಾಮಿ ಸಂಸ್ಥೋ ವೈ ಕ್ಷತ್ರಿಯಸ್ಥೋಜನಾರ್ದನಃ || ೧೪ ||

ಅನಂತ ಮೂರ್ತಿ ಮನ್ಯತ್ರ ಪದಾರ್ಥೇಷು ವಿಚಿಂತಯೇತ್ |

ಏವಮಾದಿ ಪದಾರ್ಥೇಷು ತತ್ತದ್ರೂಪೇಷು ಸಂಸ್ಥಿತಂ || ೧೫ ||

ಹರಿಂಜ್ಞಾತ್ವಾ ಮುಚ್ಯತೇತು ನರೋಹತ್ಯಾದಿ ಕಿಲ್ಬಿಷೈಃ |

ಪ್ರಾತಃಕಾಲೆ ಕೇಶವಂತು ಗೋವಿಂದಂ ಸಂಗವೇತಥಾ || ೧೬ ||

ಮಧ್ಯಾಹ್ನಾದಿ ಪತಿಂ ವಿಷ್ಣುಂ ಮಧುಘ್ನಮಪರಾಹಣಕೆ |

ಸಾಯಂಕಾಲೆ ನೃಸಿಂಹಂತು ಹೃಷೀಕೇಶಂ ಪ್ರದೋಕ್ಷಕೇ || ೧೭ ||

ಯೇಸ್ತೇನಾನೃತ ದಂಭೇಷು ಹಿಂಸಾಮಾನ ವಿವರ್ಜಿತಾಃ |

ಮಂತ್ರವಿದೋ ವಿಷ್ಣು ಭಕ್ತಾಸ್ತೈರ್ಯಾಪ್ರೋಕ್ತಾಃತಥಾಶಿಷಃ || ೧೮ ||

ತಾ ನಿಷ್ಫಲಾಭವಿಷ್ಯಂತಿ ನ ಕದಾಚಿದಿತಿ ಸ್ಫುಟಮ್ || ೧೯ ||

ಇತಿ ಶ್ರೀ ಪಂಚರಾತ್ರಾಗಮೇ ಪೂಜಾಕಾಂಡೇ ಶತೋತ್ತರೇ ಪ್ರಾತಃ ಸ್ಮರಣ

ವಿಧಿಂ ನಾಮ ಏಕಾದಶೋಧ್ಯಾಯಃ ||

ಅಥ ಕಲಿ ಸಂತರಣೋಪನಿಷತ್

ಹರಿಃ ಓಂ

ಸಹನಾವವತು | ಸಹ ನೌ ಭುನಕ್ತು | ಸಹ ವೀರ್ಯಂ ಕರವಾವಹೈ |

ತೇಜಸ್ವಿನಾಮಧೀತಮಸ್ತು | ಮಾ ವಿದ್ವಿಷಾವಹೈ | ಓಂ ಶಾಂತಿಃ ಶಾಂತಿಃ ಶಾಂತಿಃ |

ಓಂ | ದ್ವಾಪರಾಂತೆ ನಾರದೋ ಬ್ರಹ್ಮಾಣಂ ಜಗಾಮ ಕಥಂ ಭಗವನ್ ಗಾಂ ಪರ್ಯಟನ್ ಕಲಿಂ ಸಂತರೇಯ ಮಿತಿ |

ಸಹೋವಾಜ ಬ್ರಹ್ಮಾ ಸಾಧು ವೃಷ್ಟೋಽಸ್ಮಿ | ಸರ್ವಶ್ರು ತಿರಹಸ್ಯಂ ಗೋಪ್ಯಂ ತಚ್ಛೃಣು ಯೇನ ಕಲಿ ಸಂಸಾರಂ ತರಿಷ್ಯಸಿ | ಭಗವ ಪುರುಷಸ್ಯ

ನಾರಾಯಣಸ್ಯ ನಾಮೋಚ್ಚಾರಣ ಮಾತ್ರೇಣ ನಿರ್ಧೂತ ಕಲಿರ್ಭವತಿ |

ನಾರದಃ ಪುನಃ ಪ್ರಪೃಚ್ಛ ತನ್ನಾಮ ಕಿಮತಿ |

ಸಹೋವಾಚ ಹಿರಣ್ಯ ಗರ್ಭಃ |

ಹರೇರಾಮ ಹರೇರಾಮ ರಾಮ ರಾಮ ಹರೇ ಹರೇ |

ಹರೇ ಕೃಷ್ಣ ಹರೇ ಕೃಷ್ಣ ಕೃಷ್ಣ ಕೃಷ್ಣ ಹರೇ ಹರೇ || ೧ ||

ಇತಿ ಷೋಡಶಕಂ ನಾಮ್ನಾಂ ಕಲಿಕಲ್ಮಷ ನಾಶನಂ |

ನಾತಃ ಪರತರೋ ಪಾಯಃ ಸರ್ವ ವೇದೇಷು ದೃಶ್ಯತೇ || ೨ ||

ಇತಿ ಷೋಡಶ ಕಲಸ್ಯ ಜೀವ ಸ್ಯಾವರಣ ವಿನಾಶನಮ್ |

ತತಃ ಪ್ರಕಾಶತೇ ಪರ-ಬ್ರಹ್ಮ ಮೇಘಾಪಾಯೆ ರವಿ ರಶ್ಮಿ ಮಂಡಲೇ ವೇತಿ ||

ಪುನರ್ನಾರದಃ ಪಪ್ರಚ್ಛ ಭಗವಾನ್ ಕೋಽಸ್ಯ ವಿಧಿರಿತಿ |

ತಂ ಹೋವಾಚ ನಾಸ್ಯ ವಿಧಿರಿತಿ | ಸರ್ವದಾ ಶುಚಿರಶುಚಿರ್ವಾ

ಪರನ್ ಬ್ರಾಹ್ಮಣಃ ಸಲೋಕತಾಂ ಸಮೀಪತಾಂಸರೂಪತಾಂ

ಸಾಯುಜ್ಯ ತಾ ಮೇತಿ | ಯದಾಸ್ಯ ಷೋಡಶೀಕಸ್ಯ

ಸಾರ್ಧ ತ್ರಿಕೋಟಿರ್ಜಪತಿ ತದಾ ಬ್ರಹ್ಮಹತ್ಯಾಂ ತರತಿ |

ವೀರಹತ್ಯಾಮ್ | ಸ್ವರ್ಣಸ್ತೇಯಾತ್ ಪೂತೋ ಭವತಿ |

ಪಿತೃದೇವ ಮನುಷ್ಯಾಣಾಂ ಅಪಕಾರಾತ್ ಪೂತೋಭವತಿ |

ಸರ್ವಧರ್ಮಪರಿತ್ಯಾಗ ಪಾಪಾತ್ ಸದ್ಯಃ ಶುಚಿತಾ ಮಾಪ್ನುಯಾತ್ |

ಸದ್ಯೋ ಮುಚ್ಯತೆ ಸದ್ಯೋ ಮುಚ್ಯತೆ ಇತ್ಯುಪನಿಷತ್ |

ಓಂ ಸಹನಾವವತು | ಸಹ ನೌ ಭುನಕ್ತು | ಸಹವೀರ್ಯಂಕರವಾವಹೈ |

ತೇಜಸ್ವಿನಾಮಧೀತಮಸ್ತು | ಮಾವಿದ್ವಿಷಾವಹೈ | ಓಂ ಶಾಂತಿಃ ಶಾಂತಿಃ ಶಾಂತಿಃ |
ಹರಿಃ ಓಂ ||

ಇತಿ ಕಲಿಸಂತರಣೋಪನಿಷತ್ ಸಂಪೂರ್ಣಮ್