

ఓం

శ్రీలక్ష్మీనృసింహ పరబ్రహ్మణేనమః
శ్రీపద్మావతీ సమేత శ్రీవేంకటేశాయ నమః
శ్రీవిష్ణవే పరమాత్మనే నమః
శ్రీమతే రామానుజాయ నమః
శ్రీనిగమాంత మహా దేశికాయ నమః
శ్రీ సాయిరాం

ఆచమనం, ప్రాణాయామం

ఆచమనం

అచ్యుతాయ నమః
అనంతాయ నమః
గోవిందాయ నమః

అని మంత్రము చెప్పుచు ఒక్కక్క
మంత్రమునకు
ఒక్కక్కసారిగా 3 సార్లు తీర్థం స్వీకరించి,
పెదవులు, అరచెయ్యి, శుద్ధము చేసి

కేశవాయ నమః - బొటనవ్రేలుతో కుడి చెంప స్పర్శన
నారాయణాయ నమః - బొటనవ్రేలుతో ఎడమ చెంప స్పర్శన
మాధవాయ నమః - ఉంగరపువ్రేలుతో కుడి కన్ను స్పర్శన
గోవిందాయ నమః - ఉంగరపువ్రేలుతో ఎడమ కన్ను స్పర్శన
విష్ణవే నమః - చూపుడువ్రేలుతో కుడి నాసాగ్ర స్పర్శన
మధుసూదనాయ నమః - చూపుడువ్రేలుతో ఎడమ నాసాగ్ర స్పర్శన
త్రివిక్రమాయ నమః - చిటికెనవ్రేలుతో కుడి చెవి స్పర్శన
వామనాయ నమః - చిటికెనవ్రేలుతో ఎడమ చెవి స్పర్శన
శ్రీధరాయ నమః - మధ్యవ్రేలుతో కుడి భుజం స్పర్శన
హృషీకేశాయ నమః - మధ్యవ్రేలుతో ఎడమ భుజం స్పర్శన
పద్మనాభాయ నమః - నాలుగువ్రేళ్ళతో నాభి స్పర్శన
దామోదరాయ నమః - నాలుగువ్రేళ్ళతో శిరస్సు స్పర్శన

ప్రాణాయామం

ఓం భూః

ఓం భువః

ఓం సువః

ఓం మహాః

ఓం జనః

ఓం తపః

ఓం సత్యం

ఓం తత్ సవితుర్వరేణ్యం

భర్గో దేవస్య ధీమహి

ధియో యోనః ప్రచోదయాత్

ఓమాపో జ్యోతిరసోఽమృతంబ్రహ్మ భూర్భువస్సువరోం

* * * * *

[HOME](#)

[STOTRA LIST](#)

[PREVIOUS ARCHIVE](#)

[NEXT ARCHIVE](#)