

ஓம்

ஸ்ரீ லக்ஷ்மீ ந்ருஸிம்ஹ பரப்ரஹ்மணே நம: |
ஸ்ரீ பத்மாவதீ ஸமேத வேங்கடேஸாய நம: |
ஸ்ரீவிஷ்ணவே பரமாத்மநே நம: |
ஸ்ரீமதே ராமாநுஜாய நம: |
ஸ்ரீ நிகமாந்த மஹா தேசிகாய நம: |
ஸ்ரீ ஸாயிராம் |

ஆசமநம், ப்ராணாயாமம்

ஆசமநம்

அச்யுதாய நம:	ஒரு மந்த்ரத்திர்க்கு ஒருமுரையாக 3 முரை
அநந்தாய நம:	தீர்த்தம் உட்கொண்டு, சுத்தமாந கையால்,
கோவிந்தாய நம:	வாயை துடைத்து, கையை சுத்தம் செய்து

கேஸவாய நம: - கட்டை விரலிநால் வலது கன்ன ஸ்பர்ஸம்
நாராயணாய நம: - கட்டை விரலிநால் இடது கன்ன ஸ்பர்ஸம்
மாதவாய நம: - பவித்ர விரலிநால் வலது கண் ஸ்பர்ஸம்
கோவிந்தாய நம: - பவித்ர விரலிநால் இடது கண் ஸ்பர்ஸம்
விஷ்ணவே நம: - ஆள்காட்டி விரலிநால் வலதுமுக்கு ஸ்பர்ஸம்
மதுஸூதநாய நம: - ஆள்காட்டி விரலிநால் இடதுமுக்கு ஸ்பர்ஸம்
த்ரிவிக்ரமாய நம: - சுண்டு விரலிநால் வலது காது ஸ்பர்ஸம்
வாமநாய நம: - சுண்டு விரலிநால் இடது காது ஸ்பர்ஸம்
ஸ்ரீதராய நம: - நடு விரலிநால் வலது தோள் ஸ்பர்ஸம்
ஹ்ருஷீகேஸாய நம: - நடு விரலிநால் இடது தோள் ஸ்பர்ஸம்
பத்மநாபாய நம: - நாலு விரல்களால் நாபி ஸ்பர்ஸம்
தாமோதராய நம: - நாலு விரல்களால் சிரஸ்ஸ் ஸ்பர்ஸம்

ப்ராணாயாமம்

ஓம் பூ:
ஓம் புவ:
ஓம் ஸ்வ:
ஓம் மஹ:
ஓம் ஜந:
ஓம் தப:
ஓகும் ஸத்யம்
ஓம் தத் ஸவிதூர்வரேண்யம்
பர்கோ தேவஸ்ய தீமஹி
தியோ யோந ஃரசோதயாத்
ஓமாபோ ஜ்யோதிரஸோ(அ)ம்ருதம்ப்ஹ்ம் பூர்புவஸ்ஸ்வரோம்

ஸர்வம் ஸ்ரீ க்ருஷ்ணார்பண மஸ்து

[HOME](#) [STOTRA LIST](#) [PREVIOUS ARCHIVE](#) [NEXT ARCHIVE](#)

