

<b>ಹಾಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಹರಿಸ್ಮರಣೆ</b>	<b>2</b>
ಪೂರ್ಣ ಎಚ್ಚರಕ್ಕಿಂತ ಮುಂಚಿನ ಸ್ಮರಣೆ	3
ಹಾಸಿಗೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಸ್ಮರಣೆ	5
ಹಾಸಿಗೆಯ ಮೇಲೆ ಶ್ಲೋಕ ಪಠಿಸಬಹುದೇ?	7
ಹಸ್ತದರ್ಶನ	11
ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ಹರಿಗೆ ಸುಪ್ರಭಾತ	12
ಪ್ರಭಾತಪಂಚಕಗಳ ಪಠಣ	13
ಧರ್ಮಾದಿಗಳ ಚಿಂತನೆ	14
ದೇವತೆಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ	16
ಗುರುಗಳ ಸ್ಮರಣೆ	17
ಭೂಪ್ರಾರ್ಥನೆ	19

## ಹಾಸಿಗೇಯಲ್ಲಿ ಹರಿಸ್ಮರಣೆ

“ಸ್ಮೃತ್ವಾ ಹರಿಂ ಸಮುತ್ಥಾಯ” ಎಂಬ ಮಾತಿನಿಂದ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಎದ್ದ ತಕ್ಷಣ ಶ್ರೀಹರಿಯನ್ನು ಸ್ಮರಿಸಬೇಕು ಎಂದು ಆಚಾರ್ಯರು ಆದೇಶ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

ಇಲ್ಲಿ “ಸ್ಮೃತ್ವಾ ಹರಿಮ್” ಎನ್ನುವುದು ಎಲ್ಲ ಕಡೆಯಲ್ಲಿಯೂ ಅನ್ವಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಸ್ಮೃತ್ವಾ ಹರಿಂ ಸಮುತ್ಥಾಯ  
ಸಮುತ್ಥಾಯ ಹರಿಂ ಸ್ಮೃತ್ವಾ  
ಸ್ಮೃತ್ವಾ ಹರಿಂ ಕೃತಶೌಚಃ  
ಸ್ಮೃತ್ವಾ ಹರಿಂ ಧೌತದಂತಃ  
ಸ್ಮೃತ್ವಾ ಹರಿಂ ಸ್ನಾನಂ ಕುರ್ಯಾತ್ ಎಂದು.

ಶ್ರೀಹರಿಯನ್ನು ನೆನೆದು ಎದ್ದು  
ಎದ್ದು ಶ್ರೀಹರಿಯನ್ನು ನೆನೆದು  
ಶ್ರೀಹರಿಯನ್ನು ನೆನೆದು ಶೌಚ ಮುಗಿಸಿ

ಶ್ರೀಹರಿಯನ್ನು ನೆನೆದು ಹಲ್ಲುಗಳನ್ನು ಶೋಧಿಸಿ  
ಶ್ರೀಹರಿಯನ್ನು ನೆನೆದು ಸ್ನಾನ ಮಾಡಬೇಕು ಎಂದು.

ಎಚ್ಚರವಾಗುವ ಕ್ಷಣದಿಂದ ಹಿಡಿದು ಸ್ನಾನ  
ಮಾಡುವ ವರೆಗೆ ಅನೇಕ ರೀತಿಯ ಸ್ಮರಣೆಗಳನ್ನು  
ಶಾಸ್ತ್ರ ವಿಧಿಸುತ್ತದೆ. ಮೊದಲಿಗೆ  
ಹಾಸಿಗೆಯಲ್ಲಿದ್ದಾಗಲೇ ಮಾಡಬೇಕಾದ  
ವಿಷ್ಣುಸ್ಮರಣೆಯ ಕುರಿತು ತಿಳಿಯೋಣ.

### ಪೂರ್ಣ ಎಚ್ಚರಕ್ಕಿಂತ ಮುಂಚಿನ ಸ್ಮರಣೆ

“ಬ್ರಾಹ್ಮಮುಹೂರ್ತದಲ್ಲಿ ಏಳಲು  
ಸುಲಭೋಪಾಯ” [VNA187] ಲೇಖನದಲ್ಲಿ  
ತಿಳಿದಂತೆ ಕಣ್ಣನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಪೂರ್ಣ  
ಎಚ್ಚರವಾಗುವದಕ್ಕಿಂತ ಮುಂಚೆಯೇ ಗುರುಗಳ  
ಶ್ರೀಹರಿಯ ಸ್ಮರಣೆ ನಮಗೆ ಬಂದುಬಿಡಬೇಕು.  
ಇದೊಂದು ಅದ್ಭುತವಾದ ಸಿದ್ಧಿ. ಇಡೀ  
ದಿವಸವನ್ನು ಶಾಸ್ತ್ರಾಧ್ಯಯನದಲ್ಲಿ,  
ಭಗವತ್ಸ್ಮರಣೆಯಲ್ಲಿ ಕಳೆದಾಗ, ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವ  
ಮುನ್ನ ದೇವರನ್ನು ಗುರುಗಳನ್ನು ಗಾಢವಾಗಿ ನೆನೆದು  
ಮಲಗಿದಾಗ, ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಕಾಮಕ್ರೋಧಾದಿ

ಕಶ್ಮಲಗಳು ಕಡಿಮೆಯಾದಾಗ ಮಾತ್ರ  
ದೊರೆಯುವಂತಹ ಸಿದ್ಧಿ.

ಈ ವಿಷಯದ ಕುರಿತು ಶ್ರೀ ಯಾದವಾರ್ಯರ  
ಶಿಷ್ಯರಾದ ಶ್ರೀ ಶ್ರೀನಿವಾಸತೀರ್ಥರು  
ಆಹ್ನೇಕೌಸ್ತುಭದಲ್ಲಿ ತುಂಬ ಸುಂದರವಾಗಿ  
ಬರೆಯುತ್ತಾರೆ — **“ಸಮುತ್ಥಾನಾತ್ ಪೂರ್ವಂ  
ಅಲ್ಪಬೋಧಕಾಲೇ ಪರವಶೋಽಪಿ ವಾರಂವಾರಂ  
ಸ್ಮೃತ್ವಾ, ತತಃ ಶಯನಾದುತ್ಥಾಯ”**

ಪೂರ್ಣ ಎಚ್ಚರವಾಗುವದಕ್ಕಿಂತ ಮುಂಚೆ ಅರೆಬರೆ  
ಎಚ್ಚರವಿದ್ದಾಗಲೇ ಮತ್ತೆಮತ್ತೆ ಶ್ರೀಹರಿಯನ್ನು  
ನೆನೆಯಬೇಕು. ಆ ನಂತರ ಹಾಸಿಗೆಯಿಂದ  
ಎಳಬೇಕು.

ಎಚ್ಚರಗೊಂಡ ಮೇಲೆ ದೇವರ ಸ್ಮರಣೆ  
ಮಾಡುವದಕ್ಕಿಂತ, ಮನಸ್ಸು ಎಚ್ಚರಗೊಳ್ಳುವ  
ಪ್ರಥಮಕ್ಷಣದಲ್ಲಿಯೇ ಉಂಟಾಗುವ ದೇವರ,  
ಗುರುಗಳ ಸ್ಮರಣೆ ನಮ್ಮ ಮೇಲೆ ಅದ್ಭುತ  
ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಬೀರುತ್ತದೆ. ಶ್ರೀಹರಿ ನಮ್ಮನ್ನು  
ಅನುಗ್ರಹಿಸುತ್ತಿದ್ದಾನೆ ಎನ್ನುವದಕ್ಕೆ ನಮ್ಮ

ಅಂತರಂಗ ನುಡಿಯುವ ಪ್ರಬಲ ಸಾಕ್ಷಿಯದು.  
ಇಡಿಯ ದಿವಸ ಮಂಗಳಮಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಆ  
ಸಿದ್ಧಿಗಾಗಿ ಮನುಷ್ಯ ಅನವರತ ಪ್ರಯತ್ನ  
ಪಡಬೇಕು.

### ಹಾಸಿಗೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಸ್ಮರಣೆ

ಎಚ್ಚರವಾಗಿದೆ, ಕಣ್ಣನ್ನು ಬಿಡುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಮನಸ್ಸು  
ಜಾಗೃತವಾಗುತ್ತಿದೆ. ಎಚ್ಚೆತ್ತುಗೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವ  
ಮನಸ್ಸು ಮೊಟ್ಟಮೊದಲು ಮಾಡಬೇಕಾದ  
ಕಾರ್ಯ, ಶ್ರೀಹರಿಗುರುಗಳ ಸ್ಮರಣೆ. “ಶ್ರೀ  
ಗುರುಭ್ಯೋನಮಃ” ಎಂಬ ಪರಮಮಂಗಳ ಮಂತ್ರ  
ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಮೂಡಿಬಿಡಬೇಕು.

ಶ್ರೀಮದಾಚಾರ್ಯರು ಇಲ್ಲಿ ಹರಿಯನ್ನು ಮಾತ್ರ  
ಸ್ಮರಿಸಬೇಕು ಎಂದು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ, ಗುರುಗಳನ್ನು  
ದೇವತೆಗಳನ್ನು ಸ್ಮರಿಸಬೇಕು ಎಂದು ಹೇಳಿಲ್ಲವಲ್ಲ  
ಎಂದು ಯಾರಾದರೂ ಪ್ರಶ್ನೆ ಮಾಡಿದರೆ ಶ್ರೀ  
ಸ್ಮೃತಿಮುಕ್ತಾವಲಿ ಕೃಷ್ಣಾಚಾರ್ಯರು ಅದಕ್ಕೆ  
ಉತ್ತರವನ್ನು ನೀಡಿದ್ದಾರೆ —

“ಅತ್ರ ವಿಷ್ಣುಪದಂ ವೈಷ್ಣವೋಪಲಕ್ಷಕಂ ಚ |

ತಥಾಚ ಅತಃ ಪ್ರಬೋಧೋನ್ಮಾತ್ ಇತಿ

ಸೂತ್ರೋಕ್ತರೀತ್ಯಾ ಹೃದಿಸ್ಥಹರಿಪ್ರೇರಣಯಾ ಸುಪ್ತೇಃ

ಉತ್ಥಾಯ ಉಕ್ತಪ್ರಕಾರೇಣ ಹರಿತದ್ಭಕ್ತಸ್ಮರಣಂ

ಕುರ್ಯಾತ್”

ವಿಷ್ಣು ಎಂಬ ಶಬ್ದದಿಂದ ವೈಷ್ಣವರನ್ನೂ

ಗ್ರಹಿಸಬೇಕು. ಕಾರಣ, ವೈಷ್ಣವರ ಸ್ಮರಣೆಯೂ

ವಿಷ್ಣುಸ್ಮರಣೆಯೆ. ಗುರುಭ್ಯೋ ನಮಃ ಎಂದರೆ

ಗುರುಗಳಿಗೆ, ಗುರುಗಳಲ್ಲಿರುವ ದೇವತೆಗಳಿಗೆ ಮತ್ತು

ಅವರೆಲ್ಲರ ಅಂತರ್ಯಾಮಿಯಾದ ಶ್ರೀಹರಿಗೆ

ನಮಸ್ಕಾರ ಎಂದೇ ಅರ್ಥ ಎನ್ನುವದು

ಶ್ರೀಮದಾಚಾರ್ಯರ ಸಿದ್ಧಾಂತ<sup>1</sup>.

ಹೀಗಾಗಿ ಶ್ರೀಹರಿ, ದೇವತಾ, ಗುರುಗಳನ್ನು ಸ್ಮರಿಸಿ

ಏಳಬೇಕು.

---

<sup>1</sup> ಶ್ರೀ ವಿಜಯಕವಚದ ಉಪನ್ಯಾಸದ ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಈ ವಿಷಯದ ಪ್ರತಿಪಾದನೆಯಿದೆ, ಕೇಳಿ.

ಈ ಅರ್ಥವನ್ನು ತಿಳಿಸುತ್ತಲೇ ಶ್ರೀ ಕೃಷ್ಣಾಚಾರ್ಯರು ಮತ್ತೊಂದು ಶ್ರೇಷ್ಠ ಅನುಸಂಧಾನವನ್ನು ತಿಳಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಪರಮಾತ್ಮ ನಮ್ಮ ಅಂತರ್ಯಾಮಿ. ಪ್ರಾಜ್ಞ ಎಂಬ ಹೆಸರಿನ ಆ ಭಗವಂತ ನಮಗೆ ನಿದ್ರೆಯನ್ನು ನೀಡಿದ್ದ. ತೈಜಸ ಎಂಬ ಭಗವಂತ ಕನಸನ್ನು ನೀಡಿದ್ದ. ವಿಶ್ವ ಎಂಬ ಭಗವಂತ ನಮಗೆ ಎಚ್ಚರವನ್ನು ನೀಡುತ್ತಾನೆ. ಆ ವಿಶ್ವನಾಮಕ ಭಗವಂತ ನಮ್ಮ ಕಣ್ಣಲ್ಲ ಇದ್ದಾನೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿಯೇ ಎಚ್ಚರವಾಗುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಕಣ್ಣನ್ನು ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ತೆರೆಯುತ್ತೇವೆ.

### ಹಾಸಿಗೆಯ ಮೇಲೆ ಶ್ಲೋಕ ಪಠಿಸಬಹುದೇ?

ದೇವರ, ದೇವತೆಗಳ, ಗುರುಗಳ ಸ್ಮರಣೆಯನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು, ಸರಿ. ಆದರೆ, ಹಾಸಿಗೆಯ ಮೇಲಿದ್ದಾಗ ಪೂರ್ಣ ಮೈಲಿಗೆಯಿರುತ್ತದೆ, ಹೀಗಾಗಿ ಈ ಶ್ಲೋಕಗಳನ್ನು ಹಾಸಿಗೆಯ ಮೇಲೆ ಮಲಗಿದ್ದಾಗ ಹೇಳಬಾರದು ಎಂದು ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ಶ್ರೀ ರುದ್ರದೇವರು ಉತ್ತರ ನೀಡಿದ್ದಾರೆ —

ಇತ್ಥಂ ಪ್ರಭಾತೇ ಪರಮಂ ಪವಿತ್ರಂ

ಪಠೇತ್ ಸ್ಮರೇದ್ ವಾ ಶೃಣುಯಾಚ್ಚ ಭಕ್ತ್ಯಾ |

ದುಃಸ್ವಪ್ನನಾಶೋಽನಘ ಸುಪ್ರಭಾತಂ

ಭವೇಚ್ಚ ಸರ್ವಂ ಭಗವತ್ಪ್ರಸಾದಾತ್ ||

ತತಃ ಸಮುತ್ಥಾಯ ವಿಚಿಂತಯೇದ್ ಬುಧೋ

ಧರ್ಮಂ ತಥಾರ್ಥಂ ಚ ವಿಹಾಯ ಶಯ್ಯಾಮ್ |

ಉತ್ಥಾಯ ಪಶ್ಚಾದ್ ಹರಿರಿತ್ಯುದೀರ್ಯ

ಗಚ್ಛೇತ್ ತದೋತ್ಸರ್ಗವಿಧಿಂ ಚ ಕರ್ತುಮ್ ||

ಈ ಸುಪ್ರಭಾತಸ್ತೋತ್ರವನ್ನು ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಏಳುತ್ತಲೇ ಪಠಿಸಬೇಕು<sup>2</sup>.

ಈ ಸುಪ್ರಭಾತವನ್ನು ಕೇಳುವದರಿಂದ

ದುಃಸ್ವಪ್ನಗಳು ನಾಶವಾಗುತ್ತವೆ. ದೇವರ

---

<sup>2</sup> ಕೆಲವರಿಗೆ ಬಾಯಿಯ ದೋಷವಿರುತ್ತದೆ, ಎದ್ದು ಬಾಯಿ ಮುಕ್ಕಳಿಸುವವರೆಗೆ ಮಾತನಾಡಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುವದಿಲ್ಲ, ಅಂತಹ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಪಠಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಸ್ಮರಿಸಬೇಕು. ಅದೂ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ ಯಾರಾದರೂ ಪಠಣ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರೆ ಕಿವಿಗೊಟ್ಟು ಶ್ರವಣ ಮಾಡಬೇಕು. ಹೆಂಡತಿ ಗಂಡನಿಗಿಂತ ಮೊದಲು ಏಳಬೇಕು ಆದ್ದರಿಂದ, ಅವಳೆದ್ದು ಪಠಿಸುವದನ್ನಾದರೂ ಕೇಳಬೇಕು. ಏಳುವ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಆ ರೀತಿ ಪಠಿಸಲು ಹೆಂಡತಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ತಿಳಿಸಿರಬೇಕು.



ಅನುಗ್ರಹದಿಂದ ಸಕಲ ವಿಷಯಗಳಲ್ಲಿಯೂ  
ಒಳಿತುಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

ಆ ನಂತರ ಧರ್ಮಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಚಿಂತಿಸಿ,  
ಹಾಸಿಗೆಯನ್ನು ತೊರೆದು (ಶಯ್ಯಾಂ ವಿಹಾಯ)  
ನಿಂತುಕೊಂಡು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಶ್ರೀಹರಿ ಎಂದು  
ನಾಮೋಚ್ಚಾರಣೆ ಮಾಡಿ ಆ ನಂತರ ಶೌಚಕ್ಕಾಗಿ  
ಹೊರಡಬೇಕು.

ಈ ಸ್ತೋತ್ರದ ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ಸಹಿತ ಈ ಮಾತು  
ಬಂದಿದೆ —

ಬ್ರಾಹ್ಮೇ ಮುಹೂರ್ತೇ ಪ್ರಥಮಂ ವಿಬುಧೈಃ-  
ದನು ಸ್ಮರೇದ್ ದೇವವರಾನ್ ಮುನೀಂಶ್ಚ |  
ಪ್ರಾಭಾತಿಕಂ ಮಂಗಲಮೇವ ವಾಚ್ಯಂ  
ಯುದುಕ್ತವಾನ್ ದೇವಪತಿಸ್ತ್ರಿನೇತ್ರಃ ||

ಇದರ ಅರ್ಥ ಹೀಗಿದೆ —

ಮೊದಲಿಗೆ ಬ್ರಾಹ್ಮಮುಹೂರ್ತದಲ್ಲಿ ಏಳಬೇಕು.

ಆ ನಂತರ ದೇವರನ್ನು, ದೇವತೋತ್ತಮರನ್ನು,  
ಮುನಿಗಳನ್ನು ನೆನೆಯಬೇಕು.

ಆ ನಂತರ ರುದ್ರದೇವರು ಅನುಗ್ರಹಿಸಿದ  
ಪ್ರಭಾತಮಂಗಲವನ್ನು ಹೇಳಬೇಕು.

ಹೀಗೆ ಹಾಸಿಗೆಯಿಂದ ಏಳಲಿಕ್ಕಿಂತ ಮುಂಚೆಯೇ  
ಹೇಳಬೇಕಾದ ಸ್ತೋತ್ರ ಸುಪ್ರಭಾತಸ್ತೋತ್ರ.

ಹೀಗೆ ಸ್ವಷ್ಟವಾಗಿ ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಕಾಲಿಡುವದಕ್ಕಿಂತ  
ಮುಂಚೆ ದೇವರು ಗುರುಗಳನ್ನು ನೆನೆಯಬೇಕು,  
ಪ್ರಭಾತಮಂಗಲವನ್ನು ಪಠಿಸಬೇಕು ಎಂದು  
ಶಾಸ್ತ್ರದಲ್ಲಿ ಸ್ವಯಂ ರುದ್ರದೇವರ  
ಆದೇಶವಿರುವದರಿಂದ ಹಾಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಈ  
ಪ್ರಭಾತಸ್ತೋತ್ರಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ಪಠಿಸಬಹುದು.

ಯಾವ ಸ್ತೋತ್ರಗಳನ್ನು ಪಠಿಸಬೇಕು ಎಂದು  
ಆದೇಶವಿದೆಯೋ ಅವನ್ನು ಮಾತ್ರ ಪಠಿಸಬೇಕು.  
ವಾಯುಸ್ತುತಿಯಂತಹ ಸ್ತೋತ್ರಗಳಿಗೆ ಅತೀವ  
ದೇಹಶುದ್ಧಿ ಆವಶ್ಯಕವಿರುವದರಿಂದ ಅವನ್ನು  
ಪಠಿಸತಕ್ಕದ್ದಲ್ಲ.

## ಹಸ್ತದರ್ಶನ

ಕಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಬಿಡುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಎರಡೂ ಕೈಗಳ  
ಅಂಗೈಯನ್ನು ಮುಖದ ಮುಂದೆ ತಂದುಕೊಂಡು  
ಅವನ್ನು ನೋಡುತ್ತ ಕೆಳಗಿನ ಶ್ಲೋಕವನ್ನು  
ಹೇಳಬೇಕು.

ಕರಾಗ್ರೇ ವಸತೇ ಲಕ್ಷ್ಮೀಃ

ಕರಮಧ್ಯೇ ಸರಸ್ವತೀ |

ಕರಮೂಲೇ ಸದಾಗೌರೀ<sup>3</sup>

ಪ್ರಭಾತೇ ಕರದರ್ಶನಮ್ ||

ನಮ್ಮ ಕೈಗಳ ಮುಂಭಾಗದಲ್ಲಿ ಬೆರಳುಗಳ  
ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಲಕ್ಷ್ಮೀನಾರಾಯಣರ ಸನ್ನಿಧಾನವಿದೆ.  
ಕೈಗಳ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ ಸರಸ್ವತೀಬ್ರಹ್ಮದೇವರ  
ಸನ್ನಿಧಾನವಿದೆ. ಕೈಗಳ ಮೂಲದಲ್ಲಿ (ಹಸ್ತ  
ಆರಂಭವಾಗುವ ಪ್ರದೇಶ. ಮಣಿಗಂಟು.) ಪಾರ್ವತೀ  
ಪರಮೇಶ್ವರರ ಸನ್ನಿಧಾನವಿದೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ

<sup>3</sup> ಇತ್ತೀಚಿಗೆ “ಕರಮೂಲೇ ತು ಗೋವಿಂದಃ” ಎಂಬ ಪಾಠವನ್ನು ಕೆಲವರು  
ಕಲ್ಪಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಅದು ತಪ್ಪು. ಕರಮೂಲೇ ಸದಾ ಗೌರೀ ಅಥವಾ ಸ್ಥಿತಾ ಗೌರೀ  
ಎನ್ನುವ ಪಾಠವೇ ಸರಿಯಾದದ್ದು. ಸದಾಶಿವ ಎಂಬಂತೆ ಸದಾಗೌರೀ ಎಂಬ  
ಶಬ್ದದ ಬಳಕೆಯೂ ಪುರಾಣಗಳಲ್ಲಿವೆ.

ಪ್ರಭಾತಕಾಲದಲ್ಲಿ ಕೈಗಳನ್ನು ಮೊದಲಿಗೆ  
ನೋಡಬೇಕು.

## ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ಹರಿಗೆ ಸುಪ್ರಭಾತ

ಶ್ರೀಹರಿ ನಿದ್ರೆ ನೀಡಿದ್ದ, ಈಗ ಎಚ್ಚರವನ್ನು  
ನೀಡಿದ್ದಾನೆ ಎಂದು ಅವನನ್ನು ಭಕ್ತಿಯಿಂದ ಸ್ಮರಿಸಿ  
ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿರುವ ಪರಮಾತ್ಮನ  
ಉತ್ಥಾನಕ್ಕಾಗಿ ಪ್ರಾರ್ಥನೆಯನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು.

ಉತ್ತಿಷ್ಠೋತ್ತಿಷ್ಠ ಗೋವಿಂದ

ಉತ್ತಿಷ್ಠ ಗರುಡದ್ವಜ |

ಉತ್ತಿಷ್ಠ ಕಮಲಾಕಾಂಠ

ತ್ರೈಲೋಕ್ಯಂ ಮಂಗಳಂ ಕುರು ||

ಪರಮಾದ್ಭುತ ಅನುಸಂಧಾನವಿರುವ ಶ್ಲೋಕವಿದು.

ನಮ್ಮ ಅಂತರ್ಯಾಮಿ ಸದಾ ಜಾಗೃತ.

ಪ್ರಳಯಕಾಲದಲ್ಲಿಯೂ ಅವನು

ಯೋಗನಿದ್ರೆಯನ್ನೂ ಮಾಡುವದಿಲ್ಲ. ಹೀಗಾಗಿ

ಅವನನ್ನು ನಾವು ಎಬ್ಬಿಸಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ.

ನಮ್ಮ ಮನೆಯ ದೇವರಿಗೆ ನಂತರದಲ್ಲಿ ನಾವು  
ಸುಪ್ರಭಾತವನ್ನು ಹಾಡುತ್ತೇವೆ. ಹಾಸಿಗೆಯ ಮೇಲೆ  
ಮಲಗಿ ಹಾಡುವದಿಲ್ಲ. ಹಾಗಾದರೆ ಈಗ  
ಎಬ್ಬಿಸುತ್ತಿರುವುದು ಯಾರನ್ನು?

ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಅವಯವಅವಯವಗಳಲ್ಲಿ  
ವ್ಯಾಪಿಸಿರುವ ಭಗವಂತನನ್ನು.

ವಿಶ್ವನಾಮಕ ಭಗವಂತ ನಮ್ಮನ್ನು ಎಬ್ಬಿಸಿದ್ದಾನೆ.  
ನಾವು ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಹೆಬ್ಬೆರಳಿನಿಂದ ಹಿಡಿದು  
ಕೂದಲ ತುದಿಯವರೆಗೆ ವ್ಯಾಪಿಸಿರುವ  
ಶ್ರೀಹರಿಯನ್ನು ಈಗ ಏಳುವಂತೆ ಪ್ರಾರ್ಥಿಸಬೇಕು.

ಏಳು ಗೋವಿಂದ, ಎದ್ದೇಳು. ಗರುಡವಾಹನನೆ  
ಎದ್ದೇಳು. ಲಕ್ಷ್ಮೀಯ ನಲ್ಲನೆ ಎದ್ದೇಳು. ಮೂರು  
ಲೋಕಕ್ಕೆ ಒಳಿತನ್ನು ಮಾಡು ಸ್ವಾಮಿ, ಎದ್ದೇಳು.

## ಪ್ರಭಾತಪಂಚಕಗಳ ಪಠಣ

ಆ ಬಳಿಕ ಹಾಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಮಲಗಿಯೇ ನಮಗೆ  
ನಾವು ಸುಪ್ರಭಾತವನ್ನು ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.  
ವಾಮನ ಪುರಾಣದಲ್ಲಿ ರುದ್ರದೇವರು ಹೇಳಿದ

ಸುಪ್ರಭಾತ ಹಾಗೂ ಶ್ರೀ ಲಕ್ಷ್ಮೀವಲ್ಲಭತೀರ್ಥ-  
ಶ್ರೀಪಾದರು ರಚಿಸಿದ ಪ್ರಭಾತಪಂಚಕ-  
ಸ್ತೋತ್ರಗಳಿವೆ.

ಈ ಎರಡೂ ಸ್ತೋತ್ರಗಳ ಅರ್ಥವನ್ನು ತಿಳಿಸಿದ್ದೇನೆ<sup>4</sup>.

### ಧರ್ಮಾದಿಗಳ ಚಿಂತನೆ

ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಏಳುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ಧರ್ಮ ಅರ್ಥ ಕಾಮ  
ಮೋಕ್ಷಗಳ ಚಿಂತನೆಯನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು ಎಂದು  
ಶಾಸ್ತ್ರ ವಿಧಿಸುತ್ತದೆ.

ಅವುಗಳ ಚಿಂತನೆ ಎಂದರೆ, ನಮ್ಮಿಂದ ಶ್ರೀಹರಿ  
ಧರ್ಮಾಚರಣೆ ನಡೆಸಲಿ, ನಮ್ಮಿಂದ ಅರ್ಥವನ್ನು  
ಸಂಪಾದನೆ ಮಾಡಿಸಿ ಅದನ್ನು ಧರ್ಮ ಕಾಮ  
ಮೋಕ್ಷಗಳಿಗಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವಂತೆ ಮಾಡಲಿ,  
ಕಾಮವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವಾಗ (ಊಟ,  
ವಸ್ತ್ರಧಾರಣೆ, ಮಾತಿನಿಂದ ಆರಂಭಿಸಿ  
ಮೈಥುನದವರೆಗೆ ಎಲ್ಲವೂ ಕಾಮದ ಅನುಭವವೇ)  
ಶ್ರೀಹರಿ ನಮ್ಮಿಂದ ಮಾಡಿಸುತ್ತಿದ್ದಾನೆ ಎನ್ನುವ

<sup>4</sup> VNA189, VNA90 ಹಾಗೂ VNU189 ರಿಂದ VNU193.

ಎಚ್ಚರವಿರಲಿ, ನಮಗೆ ಯೋಗ್ಯವಾದದ್ದನ್ನು ಮಾತ್ರ  
ಕಾಮಿಸುವ, ಅನುಭವಿಸುವ ಬುದ್ಧಿಯನ್ನು  
ಅನುಗ್ರಹಿಸಲಿ, ದಿವಸದ ಪ್ರತಿಕ್ಷಣದಲ್ಲಿಯೂ  
ನಮ್ಮಿಂದ ಮೋಕ್ಷಸಾಧನೆಯನ್ನು ಮಾಡಿಸಲಿ ಎಂಬ  
ಪ್ರಾರ್ಥನೆ.

ಈ ಚಿಂತನೆಯನ್ನು ಮಾಡುವಂತಹ  
ಶ್ಲೋಕವೊಂದನ್ನು ಆಹ್ವೇಕಕೌಸ್ತುಭ ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ—

**ತ್ಯೈಲೋಕೈಶೈತನ್ಯಭವಾದಿದೇವ  
ಶ್ರೀನಾಥ ವಿಷ್ಣೋ ಭವದಾಜ್ಞಯೈವ |  
ಪ್ರಾತಃ ಸಮುತ್ಥಾಯ ತವ ಪ್ರಿಯಾರ್ಥಂ  
ಸಂಸಾರಯಾತ್ರಾಮನುಷರ್ತಯಿಷ್ಯೇ ||**

ಜಗತ್ತಿನ ಸಮಸ್ತ ಜೀವಜಾತಕ್ಕೂ ಚೈತನ್ಯವನ್ನು  
ಕರುಣಿಸುವ, ಓ ಆದಿದೇವ, ಓ ಲಕ್ಷ್ಮೀನಾಥ, ಓ  
ವಿಷ್ಣೋ ನಿನ್ನ ಆಜ್ಞೆಯಿಂದಲೇ, ನಿನ್ನ ಪ್ರೀತಿಗಾಗಿ  
ಪ್ರಭಾತಕಾಲದಲ್ಲಿಯೇ ಎದ್ದು ನೀನು ತೋರಿದ  
ದಾರಿಯಲ್ಲಿಯೇ ಸಂಸಾರವನ್ನು ನಡೆಸುತ್ತೇನೆ.

## ದೇವತೆಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರಾರ್ಥನೆ

ನಮೋ ವಸ್ತಾತ್ವಿಕಾ ದೇವಾಃ  
ವಿಷ್ಣುಭಕ್ತಿಪರಾಯಣಾಃ |  
ಧರ್ಮಮಾರ್ಗೇ ಪ್ರೇರಯಂತು  
ಭವಂತಃ ಸರ್ವ ಏವ ಹಿ ||

ವಿಷ್ಣುಭಕ್ತಿಪರಾಯಣಾಃ ಶ್ರೀಹರಿಯ  
ಪಾದಕಮಲಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವ ಶ್ರೇಷ್ಠ ಕಾರ್ಯದ,  
ತಾತ್ವಿಕಾ ದೇವಾಃ ತತ್ವಾಭಿಮಾನಿ ದೇವತೆಗಳೇ,  
ವಃ ನಿಮಗೆ  
ನಮಃ ನಮಸ್ಕಾರಗಳನ್ನು ಸಮರ್ಪಿಸುತ್ತೇನೆ.

ಸರ್ವೇ ಭವಂತಃ ನನ್ನ ದೇಹ ಇಂದ್ರಿಯಗಳನ್ನು  
ನಿಯಮಿಸುವ ನೀವೆಲ್ಲರೂ  
ಧರ್ಮಮಾರ್ಗೇ ಪ್ರೇರಯಂತು ನನ್ನನ್ನು  
ಧರ್ಮದ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಪ್ರೇರಿಸಿರಿ.



## ಗುರುಗಳ ಸ್ಮರಣೆ

ಆ ನಂತರ ಗುರುಗಳ ಸ್ಮರಣೆ —

ವ್ಯಾಸಾನ್ ಎಂದೇ ಮೂಲಗುರೂನ್  
 ಆಚಾರ್ಯಾನಾದಿದೇಶಿಕಾನ್ |  
 ಪರಮಾನ್ ಜಯಾರ್ಯವ್ಯಾಸಾದಿ  
 ಗುರೂಂಶ್ಚಾಪಿ ಚ ಮದ್ಗುರೂನ್ ||

ಮೂಲಗುರೂನ್ ವ್ಯಾಸಾನ್,  
 ಆದಿದೇಶಿಕಾನ್ ಆಚಾರ್ಯಾನ್ ಚ,  
 ಪರಮಾನ್ ಜಯಾರ್ಯವ್ಯಾಸಾದಿಗುರೂಂಶ್ಚ,  
 ಮದ್ಗುರೂನಪಿ ಎಂದೇ.

ಮೂಲಗುರುಗಳಾದ ಶ್ರೀವೇದವ್ಯಾಸದೇವರಿಗೆ,  
 ಆದಿಗುರುಗಳಾದ ಶ್ರೀಮದಾಚಾರ್ಯರಿಗೆ, (ದೇಶಿಕ  
 ಎಂದರೆ ಗುರುಗಳು) ಶ್ರೀಮಟ್ಟೀಕಾಕೃತ್ಪಾದರು,  
 ಶ್ರೀಮಚ್ಚಂದ್ರಿಕಾಚಾರ್ಯರು, ಶ್ರೀ ವಾದಿರಾಜರು, ಶ್ರೀ  
 ವಿಜಯೇಂದ್ರರು, ಶ್ರೀ ರಘೂತ್ತಮರು, ಶ್ರೀ ರಾಯರು,  
 ದಾಸರಾಯರು ಮುಂತಾದ ಪರಮಗುರುಗಳಿಗೆ,  
 ನನ್ನ ಗುರುಗಳಿಗೆ ಸಹ ಎಂದಿಸುತ್ತೇನೆ.

ಯಾರಿಗೆ ಮತ್ತೊಬ್ಬ ಗುರುಗಳಿಲ್ಲವೋ ಅವರು ಮೂಲಗುರುಗಳು. ವೇದವ್ಯಾಸದೇವರು.

ಯಾರು ಮೂಲಗುರುಗಳಿಂದ ಸಾಕ್ಷಾತ್ತಾಗಿ ಉಪದೇಶ ಪಡೆದು ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಉಪದೇಶ ಮಾಡುತ್ತಾರೆಯೋ ಅವರು ಆದಿಗುರುಗಳು. ಶ್ರೀಮದಾನಂದತೀರ್ಥಭಗವತ್ಪಾದಾಚಾರ್ಯರು.

ಆದಿಗುರುಗಳಿಂದ ಉಪದೇಶ ಪಡೆದು, ನಮ್ಮ ಗುರುಗಳಿಗೆ ಉಪದೇಶ ಮಾಡುವವರೆಗಿನ ಎಲ್ಲ ಗುರುಗಳೂ ಪರಮಗುರುಗಳು.

ನಮಗೆ ಸಾಕ್ಷಾತ್ತಾಗಿ ತತ್ವೋಪದೇಶ ಮಾಡುವವರು ಗುರುಗಳು.

ನಮ್ಮ ಶ್ರೀಮನ್ ಮಧ್ವಶಾಸ್ತ್ರದ ಮುನಿತ್ರಯರು ಶ್ರೀಮದಾಚಾರ್ಯರು, ಶ್ರೀಮಟ್ಟೀಕಾಕೃತ್ಪಾದರು ಮತ್ತು ಶ್ರೀಮಚ್ಚಂದ್ರಿಕಾಚಾರ್ಯರು.

ಇವರಲ್ಲಿ ಶ್ರೀಮದಾಚಾರ್ಯರು ಆದಿಗುರುಗಳು, ಟೀಕಾಕೃತ್ಪಾದರು ಮತ್ತು ಚಂದ್ರಿಕಾಚಾರ್ಯರು ಪರಮಗುರುಗಳಲ್ಲಿ ಮಹನೀಯರು. ಆ ನಂತರ

ಶ್ರೀವಾದಿರಾಜರು, ಶ್ರೀ ವಿಜಯೇಂದ್ರರು, ಶ್ರೀ  
ರಾಘವೇಂದ್ರಸ್ವಾಮಿಗಳು, ದಾಸವರ್ಯರು  
ಮುಂತಾದ ಮಹನೀಯರುನ್ನು ಸ್ಮರಿಸಬೇಕು.

ಯಾರ ಅನುಗ್ರಹ ನಮ್ಮ ಮೇಲೆ  
ವಿಶೇಷವಾಗಿದೆಯೋ ಅವರನ್ನು ತಪ್ಪದೇ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ  
ಏಳುತ್ತಲೇ ಸ್ಮರಿಸಬೇಕು.

## ಭೂಪ್ರಾರ್ಥನೆ

ಆ ನಂತರ ಭೂಮಿಯನ್ನು ನೋಡುತ್ತ  
ಪ್ರಾರ್ಥಿಸಬೇಕು —

ಸಮುದ್ರವಸನೇ ದೇವಿ  
ಪರ್ವತಸ್ತಮಂಡಿತೆ |  
ವಿಷ್ಣುಪತ್ನಿ ನಮಸ್ತುಭ್ಯಂ  
ಪಾದಸ್ಪರ್ಶಂ ಕ್ಷಮಸ್ವ ಮೇ ||

ಸಮುದ್ರವನ್ನು ಬಟ್ಟಿಯಾಗುಳ್ಳ, ಪರ್ವತಗಳನ್ನು  
ಸ್ತನವಾಗುಳ್ಳ, ಶ್ರೀಹರಿಯ ಪತ್ನಿಯಾದ ಓ  
ಭೂದೇವಿಯೇ ನಿನ್ನ ಮೇಲೆ ಕಾಲಿಡುತ್ತೇನೆ. ನನ್ನ  
ಪಾದಸ್ಪರ್ಶವನ್ನು ಕ್ಷಮಿಸು.

ಪಾದಸ್ವರ್ಶವಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಮಲಮೂತ್ರವಿಸರ್ಜನೆ,  
ಉಚ್ಚಿಷ್ಟತ್ಯಾಗ, ಉಗುಳುವದು, ಒದೆಯುವದು  
ಮುಂತಾದ ಸಕಲ ಅಪರಾಧಗಳನ್ನು ತಾಯಿ  
ಮಗನ ಅಪರಾಧವನ್ನು ಮನ್ನಿಸುವಂತೆ ಮನ್ನಿಸಿ  
ಅನುಗ್ರಹಿಸು ಎಂದು ಪ್ರಾರ್ಥಿಸಬೇಕು.

ಆ ನಂತರ ನೆಲದ ಮೇಲೆ ನಿಧಾನವಾಗಿ  
ಕಾಲನ್ನಿಟ್ಟು ನಿಂತುಕೊಂಡು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಶ್ರೀಹರೇ  
ನಾರಾಯಣ ಎಂದು ಸ್ಮರಣೆ ಮಾಡಿ ಶೌಚ  
ದಂತಧಾವನಗಳಿಗಾಗಿ ತೆರಳಬೇಕು.

**ಉತ್ತಾಯ ಪಶ್ಚಾದ್ ಹರಿರಿತ್ಯುದೀರ್ಯ  
ಗಚ್ಛೇತ್ ತದೋತ್ಸರ್ಗವಿಧಿಂ ಚ ಕರ್ತುಮ್ ||**

ಹೀಗೆ ಎದ್ದ ಬಳಿಕ ಹಾಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಮಲಗಿಯೇ  
ಮಾಡುವ ಸ್ಮರಣೆಯ ಕುರಿತು ತಿಳಿದೆವು.

ಈ ಸ್ಮರಣೆಯ ನಂತರ ಶೌಚ ದಂತಧಾವನ, ಆ  
ನಂತರ ಪ್ರಾತಃಸ್ತೋತ್ರಗಳ ಪಠಣೆ. ಆ  
ಪ್ರಾತಃಸ್ತೋತ್ರಯಲ್ಲಿ ಗಜೇಂದ್ರಮೋಕ್ಷ ಮುಂತಾದ  
ಪ್ರಾತಃಸ್ತೋತ್ರಗಳನ್ನು ಪಠಿಸಬೇಕು.

ಶೌಚಕ್ಕಾಗಿ ನಂತರದಲ್ಲಿ ತೆರಳುವದಿದ್ದರೆ,  
 ದಂತಧಾವನವನ್ನಂತೂ ಮಾಡಲೇಬೇಕು. ಆ  
 ಬಳಿಕ ನೇತ್ರ ಮುಖಪ್ರಕ್ಷಾಲನಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ,  
 ವಸ್ತ್ರವನ್ನು ಬದಲಾಯಿಸಿ, ಮನೆಯ ಹಿರಿಯರಿಗೆ  
 ನಮಸ್ಕರಿಸಿ, ಗುರುಗಳಿಗೆ ನಮಸ್ಕರಿಸಿ, ದೇವರ  
 ಮನೆಯ ಬಳಿಗೆ ಬಂದು ಪ್ರಾತಃಸ್ಮರಣೆಯನ್ನು  
 ಮಾಡಬೇಕು.

ಹೀಗೆ

ಬ್ರಾಹ್ಮಮುಹೂರ್ತದಲ್ಲಿ ಏಳುವದು,  
 ಏಳುತ್ತಲೇ ಸ್ಮರಣೆ  
 ಎಚ್ಚರದ ನಂತರ ಹಾಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ಮರಣೆ  
 ಶೌಚ  
 ದಂತಧಾವನ  
 ನೇತ್ರಮುಖಪ್ರಕ್ಷಾಲನ  
 ವಸ್ತ್ರದಬದಲಾವಣೆ  
 ಪ್ರಾತಃಸ್ಮರಣೆ  
 ಸ್ನಾನ  
 ಸಂಧ್ಯಾವಂದನೆ

ಈ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ನಮ್ಮದಿವಸ ಆರಂಭವಾಗಬೇಕು.

ಮುಂದಿನ ಲೇಖನದಲ್ಲಿ ಶೌಚದ ಕುರಿತು  
ತಿಳಿಯುತ್ತೇವೆ. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಬಯಲಶೌಚವನ್ನು  
ಶಾಸ್ತ್ರ ವಿಧಿಸುತ್ತದೆ. ಬಯಲಶೌಚ ಎನ್ನುವದು  
ಅಸಹ್ಯವಾದ ಅವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾದ ಪದ್ಧತಿ. ಇದನ್ನು  
ಹೇಗೆ ಒಪ್ಪಲು ಸಾಧ್ಯ ಎನ್ನುವ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ಉತ್ತರವಾಗಿ  
ಬಯಲಶೌಚ ಎಷ್ಟು ವೈಜ್ಞಾನಿಕವಾದದ್ದು  
ಎನ್ನುವದನ್ನು ವಿಸ್ತಾರವಾಗಿ ತಿಳಿಯೋಣ.

ಎಚ್ಚರವಾಗುತ್ತಲೇ ಗುರ್ವಂತರ್ಯಾಮಿಯ ಸ್ಮರಣೆ  
ನಿಮಗೊದಗಿಬರಲಿ, ಇಡಿಯ ದಿವಸ  
ವಿಷ್ಣುಸ್ಮರಣೆಯೊಂದಿಗೆ ಸಾಗಲಿ ಎಂಬ  
ಮನಃಪೂರ್ವಕ ಹಾರೈಕೆಯೊಂದಿಗೆ

— ವಿಷ್ಣುದಾಸ ನಾಗೇಂದ್ರಾಚಾರ್ಯ



## ವಿಶ್ವನಂದಿನಿಗೆ ಸಜ್ಜನರ ಸಹಾಯದ ಅಗತ್ಯವಿದೆ

ಪರಮಾತ್ಮನನ್ನು ತಿಳಿಸಿಕೊಡುವ ದಿವ್ಯಗ್ರಂಥಗಳನ್ನು ತಿಳಿಯಾದ ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಸಜ್ಜನರಿಗೆ ತಲುಪಿಸಲು ವಿಶ್ವನಂದಿನಿ 10000 ಗಂಟೆಗಳ ಉಪನ್ಯಾಸಗಳ ಗುರಿಯನ್ನೂ, 30000 ಪುಟಗಳ ಲೇಖನದ ಗುರಿಯನ್ನೂ ಹೊಂದಿದೆ.

ವಿಶ್ವನಂದಿನಿಯ ಎಲ್ಲ ಉಪನ್ಯಾಸಗಳೂ, ಲೇಖನಗಳೂ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಿಗೂ ಉಚಿತವಾಗಿ ಲಭ್ಯ.

ಈ ಬೃಹತ್ ಜ್ಞಾನಸತ್ರ ನಿಮ್ಮ ನೆರವಿಲ್ಲದೇ ಮುಂದುವರೆಯಲು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ.

ಈ ಜ್ಞಾನಕಾರ್ಯಕ್ಕೆ ನೆರವು ನೀಡುವ ಸಜ್ಜನರು ಕೆಳಗಿನ ಖಾತೆಗೆ ಹಣವನ್ನು ವರ್ಗಾಯಿಸಬಹುದು

- **Account Name**      **VISHWANANDINI**
- **Account Number**   **35368588017**
- **Account Type**      **Current Account**
- **Bank**                    **State Bank of India**
- **Branch**                 **T. Narasipura, Mysore**
- **IFSC**                    **SBIN0013233**

Please WhatsApp the transaction details to  
**9901551491**

ಈಗಾಗಲೇ ನೆರವು ನೀಡಿದ, ನೀಡುತ್ತಿರುವ ಸಜ್ಜನರಿಗೆ  
ನನ್ನ ಮನಃಪೂರ್ವಕ ಕೃತಜ್ಞತೆಗಳು.

ನೀವು ವಿಶ್ವನಂದಿನಿಯ ಖಾತೆಗೆ ಹಣವನ್ನು  
ವರ್ಗಾಯಿಸುವಾಗ

“ವಿಶ್ವನಂದಿನಿ ಗಮ್ಯ ತಲುಪಲಿ”

ಎಂದು ಗುರುದೇವತೆಗಳಿಗೆ,  
ಶ್ರೀ ವೇದವ್ಯಾಸದೇವರಿಗೆ  
ಪ್ರಾರ್ಥನೆ ಸಲ್ಲಿಸುವದನ್ನು ಮರೆಯಬೇಡಿ.

ಸಜ್ಜನರ ಪ್ರಾರ್ಥನೆಯನ್ನು  
ಶ್ರೀಹರಿ ಮನ್ನಿಸುತ್ತಾನೆ.

— ವಿಷ್ಣುದಾಸ ನಾಗೇಂದ್ರಾಚಾರ್ಯ

**Vishnudasa Nagendracharya**

No. 2, “Sri Madhwanuja Mandiram”  
Kaveri Marga, Hemmige Village,  
Talakadu, T Narasipura,  
Mysore - 571122, Karnataka, India

[nagendracharya@yahoo.co.in](mailto:nagendracharya@yahoo.co.in)

WhatsApp: 9901 551 491