

Japa Vidhi

Sadhaka Procedure



Introduction

Japa is a very important part of Sadhana. Every Sadhak must perform the Japa of the mantra received by a Sadhguru. Every Mantra has a specific japa count for attaining Mantra Siddhi. In general, one must do at least a count of 1.25 Lakhs mantra japa as part of Purascharana.

This document details the complete process of performing Japa and corresponding rules to be followed.

This version focuses on the mantra sadhana vidhi of Siddha guru parampara of Paramahansa Sri Nikhileswarananda maharaj under the able guidance of Sadhguru Sri Anil Kumar Joshi ji.

Sadhakas of other Guru paramparas can utilize this manual vidhi by replacing the appropriate guru mantra as per their tradition / other upasana devata mantras.

Items Required

Following are the items required to perform Japa:

- Pancha patra set (with water)
- Spatika / Devata related Mala
- Diya / Lamp
- Sandal wood Powder
- Flowers
- Dhoop stick / Loban
- Fruits for Naivedyam
- Camphor & Camphor stand for Aarti
- Yellow / devata colour Woolen mat
- Picture of Guru + Devata
- Yantras and other Sadhana items

----- Sri Guru charana kamalebhyo namah -----

“Solve your problems through Sadhana” – Sadhguru Anil

Japa Vidhi

Sadhaka Procedure



Japa Process

1. Initial Prayers & Permission (Anugna)

Think of the following deities & Seek permission for performing the Japa:

- Ganapati
- Guru
- Rishis
- Gothra Rishis (If you know)
- Parents & Ancestors
- Bhairava
- Vishnu/Sada shiva/Ambika etc.
- Kula devata
- Bhu devi
- Upaasana Devata(s)
- Ishta devata, etc.

2. Pavitrikarana

Take a little water from the Pancha patra in your right palm and sprinkle on ground all around you by saying the following mantra:

ōm uttiṣṭhantu bhūtapiśācāḥ ētē bhūmibhārakāḥ |
ētēṣāmvirōdhēna brahma karma samārabhē ||

ॐ उत्तिष्ठन्तु भूतपिशाचाः एते भूमिभारकाः ।
एतेषामविरोधेन ब्रह्म कर्म समारभे ॥

ఓం ఉత్తిష్ఠంతు భూతపిశాచాః ఏతే భూమిభారకాః ।
ఏతేషామవిరోధేన బ్రహ్మ కర్మ సమారభే ॥

Take a little water from the Pancha patra in a spoon and hold it in your left hand. Using your right hand middle finger sprinkle a little on your head 3 times while saying the following mantra:

ōm apavitraḥ pavitrō vā sarvāvasthām gatōpi vā |
yasmarēt punḍarīkākṣam sabāhyābhyantara sūciḥ |
punḍarīkākṣa punḍarīkākṣa punḍarīkākṣāya namaḥ |

----- Sri Guru charana kamalebhyo namah -----

“Solve your problems through Sadhana” – Sadhguru Anil



Japa Vidhi

Sadhaka Procedure

ॐ अपवित्रः पवित्रो वा सर्वावस्थां गतोपि वा ।
यस्मरेत् पुन्दरीकाक्षं सबाह्याभ्यन्तर शुचिः ।
पुन्दरीकाक्ष पुन्दरीकाक्ष पुन्दरीकाक्षाय नमः ।

ఓం అపవిత్రః పవిత్రో వా సర్వావస్థాం గతోపి వా ।
యస్మరేత్ పుండరీకాక్షం సబాహ్యభ్యంతర శుచిః ॥
పుండరీకాక్ష పుండరీకాక్ష పుండరీకాక్షాయ నమః ॥

3. Achamana

Take spoonful of water from the Pancha Patra into your right hand and sip it by chanting below mantras. After 3 sips, put little water on the hand and wash it.

ōm kēsavāya svāhā	(Or) ōm acyutāya namaḥ
ōm nārāyaṇāya svāhā	(Or) ōm anantāya namaḥ
ōm mādhavāya svāhā	(Or) ōm gōvindāya namaḥ

Note: Optionally one can say all 24 names of Vishnu

ॐ केशवाय स्वाहा	(Or) ॐ अच्युताय नमः
ॐ नारायणाय स्वाहा	(Or) ॐ अनन्ताय नमः
ॐ माधवाय स्वाहा	(Or) ॐ गोविन्दाय नमः

ఓం కేశవాయ స్వాహా	(or) ఓం అచ్యుతాయ నమః
ఓం నారాయణాయ స్వాహా	(or) ఓం అనంతాయ నమః
ఓం మాధవాయ స్వాహా	(or) ఓం గోవిందాయ నమః

----- Sri Guru charana kamalebhyo namah -----

“Solve your problems through Sadhana” – Sadhguru Anil



Japa Vidhi

Sadhaka Procedure

4. Aasana Pooja

Get up from the seat and bow to Asana while saying the following :

ōm pṛthvī tvayā dhrutā lōka dēvi tvam̐ viṣṇunā dhrutā
tvam ca dhārayamām̐ dēvi pavitraṁ kurucāsanam̐

ॐ पृथ्वी त्वया धृता लोक देवि त्वं विष्णुना धृता त्वम् च धारयमां देवि पवित्रं कुरुचासनं

ఓం పృథ్వీ త్వయా ధృతా లోక దేవి త్వం విష్ణునా ధృతా ।

త్వం చ ధారయమాం దేవి పవిత్రం కురుచాసనం ॥

Sit back on asana, take a little water in your right hand and drop it at 5 places on your seat (Asana) while saying the following 5 mantras:

ōm ādhāra śaktayē namaḥ

ōm kūrmasānāya namaḥ

ōm anantāsanāya namaḥ

ōm vimalāsanāya namaḥ

ōm ātmāsanāya namaḥ

ॐ आधार शक्तये नमः

ॐ कूर्मासनाय नमः

ॐ अनन्तासनाय नमः

ॐ विमलासनाय नमः

ॐ आत्मासनाय नमः

ఓం ఆధార శక్తయే నమః ।

ఓం కుర్మాసనాయ నమః ।

ఓం అనంతాసనాయ నమః ।

ఓం విమలాసనాయ నమః ।

ఓం ఆత్మాసనాయ నమః ।

----- Sri Guru charana kamalebhyo namah -----

“Solve your problems through Sadhana” – Sadhguru Anil

Japa Vidhi

Sadhaka Procedure



5. Dasa-Disa Digbandhanam

Take a little water in spoon and hold it with your left hand. Using your right hand middle finger, sprinkle the water on all 10 directions around you by saying the following mantra: After the mantra, tap on the ground 3 times with heel of your left leg.

ōm apasarpantu tē bhūtāḥ ē bhūtāḥ bhūmi samsthitāḥ | ē bhūtāḥ
vighnakartārastē naśvantu śivāgnayā||

apakramāmtu bhūtāni piśācāḥ sarvatō diśam | sarvēśānavirōdhēna japa
karma samārabhē ||

ॐ अपसर्पन्तु ते भूताः ए भूताः भूमि संस्थिताः । ए भूताः विघ्नकर्तारस्ते नश्चन्तु शिवाग्नेया ॥
अपक्रामन्तु भूतानि पिशाचाः सर्वतो दिशं । सर्वेशामविरोधेन जप
कर्म समारभे ॥

ఓం అపసర్పన్తు తే భూతాః ఏ భూతాః భూమి సంస్థితాః ।
ఏ భూతాః విఘ్నకర్తారస్టే నశ్చన్తు శివాగ్నయా ॥
అపక్రమాన్తు భూతాని పిశాచాః సర్వతో దిశం ।
సర్వేశామవిరోధేన జప కర్మ సమారభే ॥

6. Deha/Aatma Raksha Mantram

Take a little water in spoon and hold it with your left hand. Using your right hand middle finger, sprinkle the water on your body by saying the following mantra:

ōm brahma sūtra samasta mama dēha ābaddha ābaddha vajradēha phaṭ
ॐ ब्रह्म सूत्र समस्त मम देह आबद्ध आबद्ध वज्रदेह फट्
ఓం బ్రహ్మ సూత్ర సమస్త మమ దేహ ఆబద్ధ ఆబద్ధ వజ్రదేహ ఫట్ ॥

----- Sri Guru charana kamalebhyo namah -----

“Solve your problems through Sadhana” – Sadhguru Anil

Japa Vidhi

Sadhaka Procedure



7. Guru Kavacham

Read the following Guru Kavacha mantra to receive protection by your Guru while performing the ritual:

gurudēvaḥ śiraḥ pātu ḥṛdayaṁ nikhilēśvaraḥ |
kaṇṭaṁ pātu mahāyōgī vadaṇaṁ sarva dṛg-vibhuḥ ||
karau mē pātu pūrṇātmā pādaḥ pātu rakṣatu svāminaḥ |
sarvāṅgaṁ sarvadā pātu paraṁ brahma sanātanaḥ ||

गुरुदेवः शिरः पातु हृदयं निखिलेश्वरः ।
कण्ठं पातु महायोगी वदनं सर्व दृग्-विभुः ॥
करौ मे पातु पूर्णात्मा पादौ पातु रक्षतु स्वामिनः ।
सर्वान्गं सर्वदा पातु परं ब्रह्म सनातनः ॥

గురుదేవః శిరః పాతు హృదయం నిఖిలేశ్వరః ।

కంఠం పాతు మహాయోగీ వదనం సర్వ దృగ్-విభుః ॥

కరౌ మే పాతు పూర్ణాత్మా పాదౌ పాతు రక్షతు స్వామినః ।

సర్వాంగం సర్వదా పాతు పరం బ్రహ్మ సనాతనః ॥

8. Light a lamp

Light a Diya / lamp and bow to it in reverence while saying the following:

ōm dīpaṁ jyoti parabrahmanē namaḥ

ॐ दीपं ज्योति परब्रह्मने नमः

ఓం దీపం జ్యోతి పరబ్రహ్మణే నమః ॥

----- Sri Guru charana kamalebhyo namah -----

“Solve your problems through Sadhana” – Sadhguru Anil

Japa Vidhi

Sadhaka Procedure



9. Prayer to Ganesha

Say the following shloka of Ganapati for removing obstacles:

śuklāmbaradharaṁ viṣṇuṁ śaśivarṇaṁ caturbhujāṁ |
prasannavadanaṁ dhyāyēt sarva vighnōpaśāntayē ||

agajānana padmārkaṁ gajānanamaharṇiśaṁ |
anēkadaṁ taṁ bhaktānāṁ ēkadantaṁ upāsmahē ||

vakratuṇḍa mahākāya sūryakōṭisamaprabha |
nirvighnaṁ kuru mē dēva sarvakāryēṣu sarvadā ||

शुक्लांबरधरं विष्णुं शशिवर्णं चतुर्भुजं । प्रसन्नवदनं ध्यायेत् सर्व विघ्नोपशान्तये ॥
अगजानन पद्मार्कं गजाननमहर्निशं । अनेकदं तं भक्तानां एकदन्तं उपास्महे ॥
वक्रतुण्ड महाकाय सूर्यकोटिसमप्रभ । निर्विघ्नं कुरु मे देव सर्वकार्येषु सर्वदा ॥

శుక్లాంబరధరం విష్ణుం శశివర్ణం చతుర్భుజం ।
ప్రసన్నవదనం ధ్యాయేత్ సర్వ విఘ్నోపశాంతయే॥
అగజానన పద్మార్కం గజాననమహర్నిశం ।
అనేకదం తం భక్తానాం ఏకదంతం ఉపాస్మహే॥
వక్రతుండ మహాకాయ సూర్యకోటిసమప్రభ ।
నిర్విఘ్నం కురు మే దేవ సర్వకార్యేషు సర్వదా॥

10. Pranayama

Place your thumb on the right nostril, inhale through the left nostril. Hold breathe for a while. Exhale from the right Nostril. Do these steps in reverse order again. While doing this, think of the following mantra: ॐ gaṁ (ఓం గం) or Gayatri Mantra or any other mantra.

----- Sri Guru charana kamalebhyo namah -----

“Solve your problems through Sadhana” – Sadhguru Anil

Japa Vidhi

Sadhaka Procedure



11. Sankalpam

Take a spoonful of water (Flower, Akshatas, etc.) in right palm, pledge while saying the below and leave the water on ground. **Use the appropriate devata name by replacing 'devata' in sankalpa.**

Note: The Japa duration and Specific count to be said mentally before leaving the water after saying the following:

ōm mamōpāṭṭa samasta dūritakṣayadvārā śrī paramēśvara prītyartham
śrī nikhilēśhvarānanda svāmi (/ dEvata) anugraha prasāda siddhyartham
adya śubhadinē śubhamuhūrtē śrī guru (/ dEvata) mantra japam yathāśakti
kariṣyē ||

ॐ ममोपात्त समस्त दुरितक्षयद्वारा श्री परमेश्वर प्रीत्यर्थ
श्री निखिलेश्वरानन्द स्वामि (/ देवत) अनुग्रह प्रसाद सिद्ध्यर्थ
अद्य शुभदिने शुभमुहूर्ते श्री गुरु (/ देवत) मन्त्र जपम् यथाशक्ति करिष्ये ॥

ఓం మమోపాత్త సమస్త దురితక్షయద్వారా శ్రీ పరమేశ్వర ప్రీత్యర్థం
శ్రీ నిఖిలేశ్వరానంద స్వామి (/ దేవత) అనుగ్రహ ప్రసాద సిద్ధ్యర్థం
అద్య శుభదినే శుభముహూర్తే శ్రీ గురు (/ దేవత) మంత్ర జపం యథాశక్తి కరిష్యే ॥

12. Guru Dhyanam:

Have a Yantra / Picture of Guru in front of you for doing Pooja and japam.

gururbrahma guruviṣṇuḥ gururdēvō mahēśvaraḥ |
gurussākṣātparamṁ brahma tasmai śrī guravē namaḥ ||

गुरुर्ब्रह्म गुरुविष्णुः गुरुर्देवो महेश्वरः । गुरुस्साक्षात्परं ब्रह्म तस्मै श्री गुरवे नमः ॥

గురుర్బ్రహ్మ గురువిష్ణుః గురుర్దేవో మహేశ్వరః ।
గురుస్సాక్షాత్ పరం బ్రహ్మ తస్మై శ్రీ గురవే నమః ॥

----- Sri Guru charana kamalebhyo namah -----

“Solve your problems through Sadhana” – Sadhguru Anil



Japa Vidhi

Sadhaka Procedure

and/or:

namāmi nārāyaṇa dēva dēvaṃ |
bhajāmi bhaktōdaya bhāskaraṃ taṃ |
dhyāyāmi nikhilēśhvara pādapankajaṃ |
japāmi śiṣyōdhadhara nāmarūpaṃ |

नमामि नारायण देव देवं । भजामि भक्तोदय भास्करं तं ।
ध्यायामि निखिलेश्वर पादपन्कजं । जपामि शिष्योद्धर नामरूपं

సమామి నారాయణ దేవ దేవం ।
భజామి భక్తోదయ భాస్కరం తం ।
ధ్యాయామి నిఖిలేశ్వర పాదపంకజం ।
జపామి శిష్యోద్ధర నామరూపం ॥

13. Prayers to Guru Lineage:

- om̐ guṃ gurubhyō namaḥ || (Sri Anil guruji & Pratibha Maataji)
- om̐ parama gurubhyō namaḥ || (Sri Narayan Dutt Srimali ji & Bhagawati maataji)
- om̐ paṃ parātpara gurubhyō namaḥ || (Sri Nikhileswarananda Swamiji)
- om̐ paṃ paramēṣṭi gurubhyō namaḥ || (Sri Sachidananda Swamiji)
- om̐ siddhāśramāya namaḥ ||
- om̐ siddhāśramāya samasta ṛṣibhyō namaḥ ||
- ॐ గుం గురుభ్యో నమః ॥ (Sri Anil guruji & Pratibha Maataji)
- ॐ పరమ గురుభ్యో నమః ॥ (Sri Narayan Dutt Srimali ji & Bhagawati maataji)
- ॐ పం పరాత్పర గురుభ్యో నమః ॥ (Sri Nikhileswarananda Swamiji)
- ॐ పం పరమేష్ఠి గురుభ్యో నమః ॥ (Sri Sachidananda Swamiji)
- ॐ సిద్ధాశ్రమాయ నమః ॥

----- Sri Guru charana kamalebhyo namah -----

“Solve your problems through Sadhana” – Sadhguru Anil



Japa Vidhi

Sadhaka Procedure

- ॐ सिद्धाश्रमाय समस्त ऋषिभ्यो नमः ॥
- ఓం గుం గురుభ్యో నమః స్వాహా[॥] | (Sri Anil guruji & Pratibha Maataji)
- ఓం పరమ గురుభ్యో నమః స్వాహా[॥] | (Sri Narayan Dutt Srimali ji & Bhagawati maataji)
- ఓం పం పరాత్పర గురుభ్యో నమః స్వాహా[॥] | (Sr i Ni khi l eswar ananda Swami j i)
- ఓం పం పరమేష్ఠి గురుభ్యో నమః స్వాహా[॥] | (Sri Sachidananda Swamiji)
- ఓం సిద్ధాశ్రమాయ నమః స్వాహా[॥] |
- ఓం సిద్ధాశ్రమాయ సమస్త ఋషిభ్యో నమః స్వాహా[॥] |

Note: One can do the Nyasas for Guru as per the instructions given by Guru Parampara

14. Guru Panchopachara Pooja

Offer Sandal powder	ॐ laṁ gurubhyō namaḥ gandhaṁ samarpayāmi ॐ లం గురుభ్యో నమః గంధం సమర్పయ్యామి ఓం లం గురుభ్యో నమః గంధం సమర్పయామి
Offer flowers	ॐ haṁ gurubhyō namaḥ puṣpaṁ samarpayāmi ॐ హం గురుభ్యో నమః పుష్పం సమర్పయ్యామి ఓం హం గురుభ్యో నమః పుష్పం సమర్పయామి
Light incense stick and show	ॐ yaṁ gurubhyō namaḥ dhūpaṁ āghrāpayāmi ॐ యం గురుభ్యో నమః ధూపం ఆఘ్రాపయ్యామి ఓం యం గురుభ్యో నమః ధూపం ఆఘ్రాపయామి
Show Diya / Light	ॐ raṁ gurubhyō namaḥ dīpaṁ darśayāmi ॐ రం గురుభ్యో నమః దీపం దర్శయ్యామి ఓం రం గురుభ్యో నమః దీపం దర్శయామి
Offer Raisins, Jaggery, etc.	ॐ vaṁ gurubhyō namaḥ naivēdyaṁ samarpayāmi ॐ వం గురుభ్యో నమః నైవేద్యం సమర్పయ్యామి ఓం వం గురుభ్యో నమః నైవేద్యం సమర్పయామి

NOTE: Repeat the Panchopachara as above for your deity / Shodashopachara Pooja as per sadhana vidhi.

----- Sri Guru charana kamalebhyo namah -----

“Solve your problems through Sadhana” – Sadhguru Anil

Japa Vidhi

Sadhaka Procedure



15. Mala Mantra:

Sadhaka must hold the mala in hand, touch the meru and pray to it with the following mantra. It is a good idea if one can do 1 round of maala with this mantra too:

Om̐ māṁ mālē mahāmāyē sarvamantrasvarūpiṇi | caturvarga stvayi nyastastasmānmē
siddhidā bhava

ॐ मां माले महामाये सर्वमंत्रस्वरूपिणि । चतुर्वर्ग स्त्वयि न्यस्तस्तस्मान्मे सिद्धिदा भव

ఓం మాం మాలే మహామాయే సర్వమన్తస్వరూపిణి | చతుర్వర్గ స్త్వయి న్యస్తస్తస్మాన్మే సిద్ధిదా
భవ

(Or) om̐ hr̐m̐ śiddhyai namaḥ

ॐ ह्रीम् शिद्धयै नमः

ఓం హ్రీం శిద్ధ్యై నమః

16. Guru / Devata Mantra:

Do Japa of the following mantra with Spatika Mala for Guru, other deities may have their respective malas.

For Guru Mantra Facing East or North is best. Other Mantras may have specific directions as recommended by Sadhguru to be followed.

Guru Mantra (1/4 Malas or your Purascharana daily Count):

om̐ paramatatvāya nārāyaṇāya gurubhyō namaḥ ||

ॐ परमतत्वाय नारायणाय गुरुभ्यो नमः ॥

ఓం పరమతత్వాయ నారాయణాయ గురుభ్యో నమః ॥

Chetana Mantra (108 / 11 times) :

om̐ hr̐m̐ mama prāṇa dēha rōma pratirōma caitanya jāgraya hr̐m̐ om̐ namaḥ

ॐ ह्रीं मम प्राण देह रोम प्रतिरोम चैतन्य जाग्रय ह्रीम् ओं नमः

ఓం హ్రీం మమ ప్రాణ దేహ రోమ ప్రతిరోమ చైతన్య జాగ్రయ హ్రీం ఓం నమః

----- Sri Guru charana kamalebhyo namah -----

“Solve your problems through Sadhana” – Sadhguru Anil

Japa Vidhi

Sadhaka Procedure



Guru Gayatri (108 / 11 times):

ōm gurudēvatāya vidmahē parabrahmāya dhīmahi tanno sadguru pracodayāt

ॐ गुरुदेवताय विद्महे परब्रम्हाय धीमहि तन्नो सद्गुरु प्रचोदयात्

ఓం గురుదేవతాయ విద్మహే పరబ్రహ్మాయ ధీమహి తన్నో సద్గురు ప్రచోదయాత్

Sample Devata Mantra (Replace with your upasana Mantra)

ōm aim hrīm klīm cāmuṅḍāyai viccē

ॐ ऐं ह्रीं क्लीं चामुण्डायै विच्चे

ఓం ఐం హ్రీం క్లీం చాముండాయై విచ్ఛే

17. Kshama Prarthana

Ask for forgiveness of any mistakes / shortcomings and say

mantrahīnaṁ kriyāhīnaṁ bhaktihīnaṁ nikhilēśhvara |
yatkr̥taṁtu mayā dēva paripūrṇaṁ tadastutē ||
prāyaścittānyaśēṣhāṇi tapaḥ karmātmakāni vai |
yāni tēṣāmaśēṣhāṇāṁ śrī kṛṣṇa smaraṇaṁ paraṁ ||

śrī kṛṣṇa kṛṣṇa kṛṣṇa (think of Lord Krishna).

मन्त्रहीनं क्रियाहीनं भक्तिहीनं निखिलेश्वर ।
यत्कृतं तु मया देव परिपूर्णं तदस्तुते ॥

प्रायश्चित्तान्यशेषहाणि तपः कर्मात्मकानि वै ।
यानि तेषामशेषहाणां श्री कृष्ण स्मरणं परं ॥

श्री कृष्ण कृष्ण कृष्ण

----- Sri Guru charana kamalebhyo namah -----

“Solve your problems through Sadhana” – Sadhguru Anil



Japa Vidhi

Sadhaka Procedure

మంత్రహీనం క్రియాహీనం భక్తిహీనం నిఖిలేశ్వర |
యత్కృతంతు మయా దేవ పరిపూర్ణం తదస్తుతే ||
ప్రాయశ్చిత్తాన్యశేషాణి తపః కర్మాత్మకాని వై |
యాని తేషామశేషాణాం శ్రీకృష్ణ స్మరణం పరం ||

శ్రీ కృష్ణ కృష్ణ కృష్ణ

18. Samarpana

Say the following mantra while leaving a little water from the right hand into a plate to surrender the doer ship to lord Sri Krishna:

ōm guhyāti guhya gōptātvaṁ |
grhāṇāsmat kṛtaṁ japaṁ ||
siddhirbhavatu mē dēva |
tvat prasādāt tvayi sthitaṁ ||
anēna divya mangaḷa japēna bhagavān sarvātmakaḥ śrī nikhilēśhvarānanda
svāmi prīyatām |

ōm tatsat | sarvaṁ śrī nikhilēśhvarānanda svāmi charaṇārpaṇamastu |

ॐ गुह्याति गुह्य गोप्तात्वं ।
गृहाणास्मत् कृतं जपम् ॥
सिद्धिर्भवतु मे देव ।
त्वत् प्रसादात् त्वयि स्थितं ॥

अनेन दिव्य मन्गळ जपेन भगवान् सर्वात्मकः श्री निखिलेश्वरानन्द स्वामि प्रीयताम् ।

ॐ तत्सत् । सर्व श्री निखिलेश्वरानन्द स्वामि छरणार्पणमस्तु ।

ఓం గుహ్యతి గుహ్య గోప్తాత్వం |

----- Sri Guru charana kamalebhyo namah -----

“Solve your problems through Sadhana” – Sadhguru Anil



Japa Vidhi

Sadhaka Procedure

గృహాణాస్మత్ కృతం జపం ||
సిద్ధిర్భవతు మే దేవ |
త్వత్ ప్రసాదాత్ త్వయి స్థితం ||

అనేన దివ్య మంగళ జపేన భగవాన్ సర్వాత్మకః శ్రీ నిఖిలేశ్వరానంద స్వామి ప్రీయతామ్ |

ఓం తత్సత్ | సర్వం శ్రీ నిఖిలేశ్వరానంద స్వామి చరణార్పణమస్తు |

Note: One can take this water as a teertham after Japam.

19. Shanti mantra

ōm sarvēṣāṁ svastirbhavatu |
sarvēṣāṁ śāntirbhavaṁtu |
sarvēṣāṁ pūrṇāmbhavatu |
ōm lōkāssamastā ssukhinōbhavantu ||

ōm śāntiḥ śāntiḥ śāntiḥ ||

ॐ सर्वेषां स्वस्तिर्भवतु ।
सर्वेषां शांतिर्भवतु ।
सर्वेषां पूर्णंभवतु ।
ॐ लोकास्समस्ता स्सुखिनोभवन्तु ॥

ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः ॥

ఓం సర్వేషాం స్వస్తిర్భవతు |
సర్వేషాం శాంతిర్భవంతు |
సర్వేషాం పూర్ణంభవతు |

ఓం లోకాస్సమస్తా స్సుఖినోభవన్తు ||

ఓం శాంతిః శాంతిః శాంతిః ||

----- Sri Guru charana kamalebhyo namah -----

“Solve your problems through Sadhana” – Sadhguru Anil

Japa Vidhi

Sadhaka Procedure



Appendix: Important Rules /Niyama to be followed for Japa:

- Guru / Devata Mantras to recited by only initiates
- One must try and sit in isolation for sadhana.
- It is recommended to do Japam silently without uttering the mantra loudly. Sometimes one can say it a little loud to retain the focus.
- Japa is different from Dhyana or Meditation. Once in a while one can also do the meditation with mantra during the japa.
- Japa can be done without closing eyes.
- One must place a glass of water in front of them (different from achamana patra). During sadhana one must touch the water and place the hand on right ear after yawning, burping, cough/sneezing, farts etc. If one has to get up for a toilet break, have a bath and wear new clothes.
- Japa to be done with a mala using Go mukhi. Mala should not touch the ground. If Mala slips from hand during Japa, one must re start that particular round.
- One must pray to Mala by holding Meru before starting Japa.
- One must do the Japa on Mala with only Middle, Ring and Thumb fingers while drawing the Bead/Mani towards themselves. One must not touch the Mala with Index finger.
- One must not cross the Meru of mala during japa. The mala to be reversed at the last bead and start japa from there to again reach the Meru.
- One must make sure that the thread of Japa mala is strong. If the mala thread breaks during the anushtana, one must re thread the beads (manis) again with a strong thread. While wiring the beads, mantra to be recited for every Mani/bead. Do 1 mala with the mantra " OM Hreem Siddhyai namaH". Then, do 16 malas of guru mantra as a prayaschitta before restarting the japam.
- One must not talk to any one during the japam and must remain very calm. One must do the sadhana with complete faith, and reverence to guru and mantra devata. One must not use any bad language.
- Women must not do Japam during their Monthly cycle (5 days).
- Sadhak must only eat the Saatwik food during the anushtana period. (Non-veg, Onion, Garlic, Alcohol, Hotel food, Smoking, Chewing tobacco to be avoided)
- Nothing to be consumed (including water) during the Japa. One can eat food / have milk before start of Japa.
- Sadhaka must sleep on floor on a simple blanket / mat (exception for any health issues / elderly to sleep on cots).

----- Sri Guru charana kamalebhyo namah -----

"Solve your problems through Sadhana" – Sadhguru Anil

Japa Vidhi

Sadhaka Procedure



- During the Anushtana period, one must remain in Celibacy / brahmacharya.
- One must not engage in unnecessary chats, TV programs etc that diverts the focus from sadhana.
- Unless one is sick, it is recommended to always bath (with soap) before sitting for Sadhana. One must avoid using body fragrances.
- Wear only Dhoti / tradition wear for sadhana. Avoid wearing anything stitched.
- It is recommended to avoid hair cut / shave during the sadhana time
- During Sadhana, one may encounter few experiences. It is best to ignore those and continue with Sadhana.

----- Sri Guru charana kamalebhyo namah -----

“Solve your problems through Sadhana” – Sadhguru Anil