നാരായണ ഉപനിഷദ്

(മഞ്ഞ നിറം കൊടുത്ത അക്ഷരങ്ങൾ നീട്ടി ചൊല്ലണം)

ഓം സഹ നാ അവതു
സഹ നൌ ഭുനക്തു
സഹ വീര്യം കരവാവഹൈ
തേജസ്വിനാ അധീതം അസ്തു
മാ വിദ്വിഷാവഹൈ
ഓം ശാന്തി ശാന്തി ശാന്തി

ഓം അധ പുരുഷോ ഹവൈ നാരായണോ *അ*കാമയത പ്രജാ:
സൃജേയേതി
നാരായണാത് പ്രാണോ ജായതേ
മന: സർവ്വേന്ദ്രിയാണി ച
ഖം വായുർ ജ്യോതിർ ആപാ: പൃഥിവീ വിശ്വസ്യ ധാരിണീ

നാരായണാത് ബ്രഹ്മാ ജായതേ
നാരായണാത് രുദ്രോ ജായതേ
നാരായണാത് ഇന്ദ്രോ ജായതേ
നാരായണാത് പ്രജാപതയ പ്രജായന്തേ
നാരായണാത് ദ്വാദശ ആദിത്യ രുദ്രാ വസവ: സർവ്വാണി ഛന്ദാഗുംസി
നാരായണാ ദേവ സമുത്പദ്യന്തേ
നാരായണേ പ്രവർത്തന്തേ
നാരായണേ പ്രലീയന്തേ

ഓം! അഥ നിത്യോ നാരായണ:
ബ്രഹ്മാ നാരായണ:
ശിവശ്ച നാരായണ:
ശക്രശ്ച നാരായണ:
ദ്യാ വാ പ്രിഥിവ്യൌ ച നാരായണ:
കാലശ്ച നാരായണ:
ദിശശ്ച നാരായണ:

ഊർധ്വശ്ച നാരായണ:
അധശ്ച നാരായണ:
അന്തർ ബഹിർശ്ച നാരായണ:
നാരായണ ഏവേദഗും സർവ്വം
യദ് ഭൂതം യശ് ച ഭവ്യം
നിഷ്കളോ നിരഞ്ജനോ നിർവികൽപോ നിരാഖ്യാത: ശുദ്ധോ ദേവ
ഏകോ നാരായണ:
ന ദ്വിതീയോ അസ്തി കശ്ചിത്
യ ഏവം വേദ
സ വിഷ്ണുർ ഏവ ഭവതി സ വിഷ്ണുർ ഏവ ഭവതി

ഓം ഇത്യഗ്രേ വ്യാഹരേത്
നമ ഇതി പശ്ചാത്
നാരായണ യേത്യു പരിഷ്ടാത്
ഓം ഇത്യ ഏകാ അക്ഷരം
നമ ഇതി ദ്വേ അക്ഷരേ
നാരായണായേതി പഞ്ചാക്ഷരാണി
ഏതത് വൈ നാരായണ സ്യാ അഷ്ടാ അക്ഷരം പദം
യോ ഹവൈ നാരായണ സ്യാ അഷ്ടാ അക്ഷരം പദം അധ്യേതി
അനപ ബ്രുവ സർവ്വ ആയൂരേതി
വിന്ദതേ പ്രാജാപത്യഗുമ് രായസ് പോഷം ഗൌ പത്യം
തതോ അമൃതത്വം അശ്നുതേ തതോ അമൃതത്വ അശ്നുത ഇതി
യ ഏവം വേദാ

പ്രത്യാഗ് ആനന്ദം ബ്രഹ്മ പുരുഷം പ്രവണ സ്വരൂപം
അകാര ഉകാര മകാര ഇതി
താ അനേകധാ സമ ഭവത് തഥോ മിതി
യം ഉക്ത്വാ മുച്യതേ യോഗി ജന്മ സംസാര ബന്ധനാത്
ഓം നമോ നാരായണായേതി മന്ത്രോ ഉപാസക:
വൈകുണ്ഠ ഭുവന ലോകം ഗമിഷ്യതി
തദ് ഇദം പരം പുണ്ഡരീകം വിജ്ഞാന ഘനം
തസ്മാത് തത് ഇദാ വൻ മാത്രം

ബ്രഹ്മണ്യോ ദേവകീ പുത്രോ ബ്രഹ്മണ്യോ മധുസൂദനം
സർവ ഭൂതസ്ഥം ഏകം നാരായണം |
കാരണ രൂപം അകാര പരബ്രഹ്മോമ് |
ഏതദ് അധർവ ശിരോയോ അധിതേ പ്രാതാരധീ യാനോ രാത്രി ക്രിതം പാപം നാശയതി |
സായ മധീയാനോ ദിവസ ക്രിതം പാപം നാശയതി |
മാധ്യാന് ദിനം ആദിത്യ ഭി മുഖോ അധീ യാന: പഞ്ച പാത കോപ പാതകാത് പ്രമുച്യതേ |
സർവ്വ വേദ പാരായണ പുണ്യം ലഭതേ |
നാരായണ സായൂജ്യം അവാപ്നോതി നാരായണ സായൂജ്യം അവാപ്നൊതി|
യ ഏവം വേദ
ഇത്യ ഉപനിഷദ്

ഓം സഹ നൌ അവതു
സഹ നൌ ഭുനക്തു
സഹ വീര്യം കരവാവഹൈ
തേജസ്വി നൌ അധീതം അസ്തു
മാ വിദ്വിഷാവഹൈ
ഓം ശാന്തി ശാന്തി ശാന്തി

https://www.youtube.com/watch?v=KS9FttvAQb4
https://www.youtube.com/watch?v=rWbV9Kn_YQc
https://vignanam.org/malayalam/narayana-upanishad.html