

श्रीः

श्रीमते निगमान्तमहादेशिकाय नमः
श्रीमान् वेङ्कटनाथार्यः कवितार्किककेसरी।
वेदान्ताचार्यवर्यो मे सन्निधत्तां सदा हृदि॥

A
do-it-yourself
guide to

॥ यजुरुपाकर्म ॥

This document has been prepared by*

Sunder Kidambi

with the blessings of

श्री रङ्गरामानुज महादेशिकन्

His Holiness *śrīmad āṇḍavan* of *śrīraṅgam*

*This was typeset using L^AT_EX and the **skt** font.

Upākarma and *Gāyatrī saṅkalpa* details for Aug 5th and Aug 6th, 2009, respectively.

In the *saṅkalpa* portion of the text, use the following entries. Please note that the entries within brackets pertain to India.

Table	<i>Upākarma</i>	<i>Gāyatrī</i>
Table 4	विरोधि	विरोधि
Table 5	दक्षिण	दक्षिण
Table 6	ग्रीष्म	ग्रीष्म
Table 8	कटक	कटक
Table 9	सौम्यवासर	गुरुवासर
Table 10	श्रवण (उत्तराषाडा)	धनिष्ठा (श्रवण)

श्रीः
श्रीमते रामानुजाय नमः
श्रीमते निगमान्तमहादेशिकाय नमः

॥ यजुरुपाकर्म ॥

Usually यजुरुपाकर्म falls on पौर्णमी of श्रावण month. If it not possible to perform it in that month due to unfavorable circumstances, then the same can be performed on पौर्णमी of भाद्रपद month (i.e., the following month).

कामोकार्षीत् मन्युरकार्षीत् जपम्

After your morning bath and सन्ध्यावन्दनम् perform two आचमनम् (see appendix) and sit down on a slightly raised platform facing east. Place two dharbaas on your seat. Wear a पवित्रम् prepared out of two dharbaas on your right hand ring finger and fold two dharbaas around your ring finger. Perform three प्राणायामम् (see appendix). Then the following महासङ्कल्पम् is performed by reciting

श्रीमान् वेङ्कटनाथार्यः कवितार्किककेसरी।
वेदान्ताचार्यवर्यो मे सन्निधत्तां सदा हृदि ॥

गुरुभ्यस्तद्गुरुभ्यश्च नमोवाकमधीमहे।
वृणीमहे च तत्राद्यौ दम्पती जगतां पती ॥

स्वशेषभूतेन मया स्वीयैः सर्वपरिच्छदैः।
विधातुं प्रीतमात्मानं देवः प्रक्रमते स्वयम् ॥

शुक्लाम्बरधरं विष्णुं शशिवर्णं चतुर्भुजम्।
प्रसन्नवदनं ध्यायेत् सर्वविघ्नोपशान्तये ॥

यस्य द्विरदवक्त्राद्याः पारिषद्याः परश्शतम्।
विघ्नं निघ्नन्ति सततं विष्वक्सेनं तमाश्रये ॥

On your right thigh, place your left palm with the right palm on top of it. This is the सङ्कल्पम् posture. Now recite

हरिः ओं तत् श्रीगोविन्द गोविन्द गोविन्द।

अस्य श्रीभगवतो महापुरुषस्य श्री विष्णोः आज्ञया प्रवर्तमानस्य अद्य ब्रह्मणः द्वितीयपरार्धे श्रीश्वेतवराहकल्पे वैवस्वतमन्वन्तरे कलियुगे प्रथमपादे जम्बूद्वीपे भारतवर्षे भरतखण्डे शकाब्दे मेरोर्दक्षिणे पार्श्वे अस्मिन् वर्तमाने व्यावहारिके प्रभवादि षष्टि संवत्सराणां मध्ये

People in the United States may wish to recite the सङ्कल्पम् as

हरिः ओं तत् श्रीगोविन्द गोविन्द गोविन्द।

अस्य श्रीभगवतो महापुरुषस्य श्री विष्णोः आज्ञया प्रवर्तमानस्य अद्य ब्रह्मणः द्वितीयपरार्धे श्रीश्वेतवराहकल्पे वैवस्वतमन्वन्तरे कलियुगे प्रथमपादे क्रौञ्च द्वीपे रमणकवर्षे उत्तर (or गोतीर्थ) खण्डे शकाब्दे मेरोर्दक्षिणे पार्श्वे अस्मिन् वर्तमाने व्यावहारिके प्रभवादि षष्टि संवत्सराणां मध्ये

Fill in the year from Table 4 here

नामसंवत्सरे

Fill in the ayanam from Table 5 here

अयणे

Fill in the ritu from Table 6 here

ऋतौ

Fill in the month from either Table 7 or 8 here

मासे शुक्ल पक्षे पौर्णमास्याम् शुभतिथौ

Fill in the day from Table 9 here

Fill in the star from Table 10 here

नक्षत्र युक्तायां शुभयोग शुभकरण एवं गुणविशेषण विशिष्टायां अस्यां पौर्णमास्याम् शुभ तिथौ श्री भगवदाज्ञया श्रीमन् नारायण प्रीत्यर्थम् (भगवत्कैङ्कर्य रूपम् अथवा भगवत् प्रीत्यर्थम्) तैष्याम्

पौर्णमास्याम् अध्यायोत्सर्जन अकरण प्रायश्चित्तार्थम् अष्टोत्तर सहस्र सङ्ख्यया (अथवा अष्टोत्तर शत सङ्ख्यया) कामोकार्षीत् मन्युरकार्षीत् इति महामन्त्र जपम् करिष्ये।

Discard the folded dharbaas in the direction of north. Do not discard the पवित्रम्. Now keep your palms in the namaste posture and perform सात्त्विक त्यागम् by reciting

भगवानेव स्वनियाम्य स्वरूपस्थिति प्रवृत्ति स्वशेषतैकरसेन अनेन आत्मना कर्त्रा स्वकीयैश्चोपकरणैः स्वाराधनैक प्रयोजनाय परम पुरुषः सर्वशेषी श्रियःपतिः स्वशेष भूतमिदम् कामोकार्षीत् मन्युरकार्षीत् इति महामन्त्र जपाख्यं कर्म स्वस्मै स्वप्रीतये स्वयमेव कारयति॥

Please note that those performing the उपाकर्म for the first time after their उपनयनम्, there is no need for the above mentioned जपम्.

Recite

कामोकार्षीत् मन्युरकार्षीत्।

either 1008 or 108 times depending upon the सङ्कल्पम् you chose.

Do आचमनम् (see appendix) and perform सात्त्विक त्यागम् by reciting

भगवानेव स्वनियाम्य स्वरूपस्थिति प्रवृत्ति स्वशेषतैकरसेन अनेन आत्मना कर्त्रा स्वकीयैश्चोपकरणैः स्वाराधनैक प्रयोजनाय परम पुरुषः सर्वशेषी श्रियःपतिः स्वशेष भूतमिदम् कामोकार्षीत् मन्युरकार्षीत् इति महामन्त्र जपाख्यं कर्म स्वस्मै स्वप्रीतये स्वयमेव कारितवान्॥

This completes the कामोकार्षीत् मन्युरकार्षीत् जपम् which consititutes the first part of उपाकर्म.

The daily माध्याह्निकम् is performed before the next part of उपाकर्म. Facing east now perform आचमनम् twice. Then be seated on a seat with two dharbhaas placed on it and do प्राणायामम् (see appendix), three times, wearing a पवित्रम् on your right hand ring finger. Keep your palms in namaste position and recite the महासङ्कल्पम्

श्रीमान् वेङ्कटनाथार्यः कवितार्किककेसरी।
वेदान्ताचार्यवर्यो मे सन्निधत्तां सदा हृदि ॥

गुरुभ्यस्तद्गुरुभ्यश्च नमोवाकमधीमहे।
वृणीमहे च तत्राद्यौ दम्पती जगतां पती ॥

स्वशेषभूतेन मया स्वीयैः सर्वपरिच्छदैः।
विधातुं प्रीतमात्मानं देवः प्रक्रमते स्वयम् ॥

शुक्लाम्बरधरं विष्णुं शशिवर्णं चतुर्भुजम्।
प्रसन्नवदनं ध्यायेत् सर्वविघ्नोपशान्तये ॥

यस्य द्विरदवक्त्राद्याः पारिषद्याः परश्शतम्।
विघ्नं निघ्नन्ति सततं विष्वक्सेनं तमाश्रये ॥

On your right thigh, place your left palm with the right palm on top of it and recite

हरिः ओं तत् श्रीगोविन्द गोविन्द गोविन्द।

अस्य श्रीभगवतो महापुरुषस्य श्री विष्णोः आज्ञया प्रवर्तमानस्य अद्य ब्रह्मणः
द्वितीयपरार्धे श्रीश्वेतवराहकल्पे वैवस्वतमन्वन्तरे कलियुगे प्रथमपादे जम्बूद्वीपे
भारतवर्षे भरतखण्डे शकाब्दे मेरोर्दक्षिणे पार्श्वे अस्मिन् वर्तमाने व्यावहारिके
प्रभवादि षष्टि संवत्सराणां मध्ये

(or choose the सङ्कल्पम् for the United states)

Fill in the year from Table 4 here

नामसंवत्सरे

Fill in the ayanam from Table 5 here

अयणे

Fill in the ritu from Table 6 here

ऋतौ

Fill in the month from either Table 7 or 8 here

मासे शुक्ल पक्षे पौर्णमास्याम् शुभतिथौ

Choose the day from Table 9

Choose the star from Table 10

नक्षत्र युक्तायां शुभयोग शुभकरण एवं गुणविशेषण विशिष्टायां अस्यां पौर्णमास्याम् शुभ तिथौ श्री भगवदाज्ञया श्रीमन् नारायण प्रीत्यर्थम् (भगवत्कैङ्कर्य रूपम् अथवा भगवत् प्रीत्यर्थम्) श्रावण्यां (आषाढ्यां) पौर्णमास्यां अध्यायोपाकर्म करिष्ये। तदङ्गम् नव काण्ड ऋषि तर्पणं करिष्ये। तदङ्गम् यज्ञोपवीत धारणं करिष्ये। तदङ्गम् पुण्यतीर्थ स्नानमहं करिष्ये।

The following should be recited by brahmachariis only

तदङ्गतया मौञ्ज्यजिन दण्डधारणानि च करिष्ये।

Now keep your palms in the namaste posture and perform सात्त्विक त्यागम् by reciting

भगवानेव स्वनियाम्य स्वरूपस्थिति प्रवृत्ति स्वशेषतैकरसेन अनेन आत्मना कर्त्रा स्वकीयैश्चोपकरणैः स्वाराधनैक प्रयोजनाय परम पुरुषः सर्वशेषी श्रियःपतिः स्वशेष भूतमिदम् श्रावण्याम् (आषाढ्यां) पौर्णमास्याम् अध्यायोपाकर्माख्यम् कर्म स्वस्मै स्वप्रीतये स्वयमेव कारयति ॥

With hands still in namaste position, recite

अपवित्रः पवित्रो वा सर्वावस्थां गतोपिवा।
यः स्मरेत् पुण्डरीकाक्षं स बाह्याभ्यन्तरः शुचिः ॥
श्री हरिर्हरिः पुण्डरीकाक्षाय नमः ॥

Sprinkle some water on you thus indicating a bath or स्नानम्

यज्ञोपवीत धारणं

Perform the following सङ्कल्पम् positioning yourself in the सङ्कल्पम् posture as mentioned earlier and recite.

अद्य पूर्वोक्त एवं गुण विशेषण विशिष्टायां अस्यां पौर्णमास्यां शुभ तिथौ श्री भगवदाज्ञया श्रीमन् नारायण प्रीत्यर्थम् (भगवत्कैङ्कर्य रूपम् अथवा भगवत् प्रीत्यर्थम्) श्रौतस्मार्तविहितनित्यकर्मानुष्ठानयोग्यतासिद्धयर्थं ब्रह्मतेजः अभिवृद्धयर्थं यज्ञोपवीतधारणं करिष्ये।

Now keep your palms in the namaste posture and perform सात्त्विक त्यागम् by reciting

भगवानेव स्वनियाम्य स्वरूपस्थिति प्रवृत्ति स्वशेषतैकरसेन अनेन आत्मना कर्त्रा स्वकीयैश्चोपकरणैः स्वाराधनैक प्रयोजनाय परम पुरुषः सर्वशेषी श्रियःपतिः स्वशेष भूतमिदम् यज्ञोपवीतधारणाख्यम् कर्म स्वस्मै स्वप्रीतये स्वयमेव कारयति ॥

Sit squatting (कुक्कुटासनम्) facing east. Do आचमनम् and प्राणायामम् (see appendix). Hold the यज्ञोपवीतम् (poonool) with both hands, with your right palm facing up over your head, and your left palm facing the ground. The top of the knot on the यज्ञोपवीतम् should be on your right palm facing right. This is the starting posture. Now touch the scalp with your right fingers and recite

यज्ञोपवीत धारण मन्त्रस्य ब्रह्मा ऋषिः

Touch your nose and recite

त्रिष्टुप् छन्दः

Touch your chest and recite

वेदास्त्रयो देवता। यज्ञोपवीत धारणे विनियोगः।

After reciting the following mantra wear one set of यज्ञोपवीतम् and follow it up with an आचमनम्

यज्ञोपवीतं परमं पवित्रं प्रजापतेर्यत्सहजम् पुरस्तात्।
आयुष्य मग्न्यं प्रति मुञ्च शुभ्रं यज्ञोपवीतं बलमस्तु तेजः ॥

If you are married, do प्राणायामम् and perform सङ्कल्पम् by reciting the following

अद्य पूर्वोक्त एवं गुण विशेषण विशिष्टायां अस्यां पौर्णमास्यां शुभ तिथौ श्री भगवदाज्ञया श्रीमन् नारायण प्रीत्यर्थम् (भगवत्कैङ्कर्य रूपम् अथवा भगवत् प्रीत्यर्थम्) गार्हस्थ्यार्थं द्वितीय यज्ञोपवीत धारणं करिष्ये।

Hold the second यज्ञोपवीतम् as indicated in the starting procedure above. Now touch the scalp with your right fingers and recite

यज्ञोपवीत धारण मन्त्रस्य ब्रह्मा ऋषिः

Touch your nose and recite

त्रिष्टुप् छन्दः

Touch your chest and recite

वेदास्त्रयो देवता। यज्ञोपवीत धारणे विनियोगः।

After reciting the following mantra wear the second set of यज्ञोपवीतम् and follow it up with an आचमनम्

यज्ञोपवीतं परमं पवित्रं प्रजापतेर्यत्सहजम् पुरस्तात्।
आयुष्य मग्न्यं प्रति मुञ्च शुभ्रं यज्ञोपवीतं बलमस्तु तेजः॥

The following is common to both married and brahmachariis. After reciting the following, discard the old यज्ञोपवीतम् preferably under a tree.

उपवीतं छिन्नतन्तुं जीर्णं कश्मल दूषितम्।
विसृजामि पुनर्ब्रह्मन् वर्चो दीर्घायुरस्तु मे॥

Perform आचमनम् and recite

भगवानेव स्वनियाम्य स्वरूपस्थिति प्रवृत्ति स्वशेषतैकरसेन अनेन आत्मना कर्त्रा स्वकीयैश्चोपकरणैः स्वाराधनैक प्रयोजनाय परम पुरुषः सर्वशेषी श्रियःपतिः

स्वशेष भूतमिदम् यज्ञोपवीतधारणाख्यम् कर्म स्वस्मै स्वप्रीतये स्वयमेव कारितवान्॥

This completes the process of wearing the यज्ञोपवीतम्

For brahmacharis, the following three mantras apply for wearing मौञ्जि, अजिन, and पलास दण्डं. For the first item, i.e., मौञ्जि recite the following after which wear a belt made out of dharbaa around the waist.

इयं दुरूक्तात् परिबाधमाना शर्म वरूथं पुनतीन आगात्।
प्राणापानाभ्यां बलमाभरन्ती प्रिया देवानां सुभगा मेखलेयम्॥

ऋतस्य गोप्त्री तपसः परस्वी धृती रक्षः सहमाना अरातीः।
सा नः समन्तं अनुपरीहि भद्रया भर्तारस्ते मेखले मारिषाम्॥

For अजिन recite the following after which a piece of deer skin is to be tied to your यज्ञोपवीतम्

मित्रस्य चक्षुर्धरुणं बलीयः तेजो यशस्वि स्थविरं समिद्धम्।
अनाह नस्यं वसनञ्जरिष्णु परीदं वाज्यजिनं दधेहम्॥

For the third item, i.e., पलास दण्डं following is to be recited after which a पलास दण्डम् (palaasa stick) has to be held in the right hand. If you are not able to get these sticks, a couple of dharbaas could be used instead.

सुश्रवः सुश्रवसम् मा कुरु यथा त्वं सुश्रवः सुश्रवा असि एवमहं सुश्रवः सुश्रवा
भूयासम् यथा त्वं सुश्रवस्सुश्रवो देवानां निधि गोपोसि एवमहं ब्राह्मणानाम् ब्रह्मणो
निधिगोपो भूयासम्॥

नवकाण्ड ऋषि तर्पणं

As a pre-requisite for this item, prepare a mixture of uncooked rice and black sesame seeds. Now, perform आचमनम् twice. Perform the सात्त्विक त्यागम् by reciting

भगवानेव स्वनियाम्य स्वरूपस्थिति प्रवृत्ति स्वशेषतैकरसेन अनेन आत्मना कर्त्रा स्वकीयैश्चोपकरणैः स्वाराधनैक प्रयोजनाय परम पुरुषः सर्वशेषी श्रियःपतिः स्वशेष भूतमिदम् नवकाण्ड ऋषितर्पणाख्यम् कर्म स्वस्मै स्वप्रीतये स्वयमेव कारयति ॥

Stand facing north and wear the यज्ञोपवीतम् as a garland. Now cup both your hands together with the यज्ञोपवीतम् at the boundary between the two hands and the threads going between your thumb and forefinger of each hand. As both your hands are engaged in this तर्पणं it would be preferable if some one assisted you by providing small quantities of mixture and water for you to offer the तर्पणं

Place a small amount of mixture in your hands. Have some one pour a small quantity of water into your hands. Recite the following and at the completion word तर्पयामि release the mixture with the water such that it exits at the *base of the little fingers* between your hands.

प्रजापतिं काण्ड ऋषिं तर्पयामि ।
 प्रजापतिं काण्ड ऋषिं तर्पयामि ।
 प्रजापतिं काण्ड ऋषिं तर्पयामि ।

Repeat the above procedure of taking a small quantity of the mixture along with some water and performing तर्पणम् for the following Rishis.

सोमं काण्ड ऋषिं तर्पयामि ।
 सोमं काण्ड ऋषिं तर्पयामि ।
 सोमं काण्ड ऋषिं तर्पयामि ।
 अग्निं काण्ड ऋषिं तर्पयामि ।
 अग्निं काण्ड ऋषिं तर्पयामि ।
 अग्निं काण्ड ऋषिं तर्पयामि ।

विश्वान् देवान् काण्ड ऋषीं तर्पयामि।
 विश्वान् देवान् काण्ड ऋषीं तर्पयामि।
 विश्वान् देवान् काण्ड ऋषीं तर्पयामि।

सांहितीर्देवता उपनिषदस्तर्पयामि।
 सांहितीर्देवता उपनिषदस्तर्पयामि।
 सांहितीर्देवता उपनिषदस्तर्पयामि।

याज्ञिकीर्देवता उपनिषदस्तर्पयामि।
 याज्ञिकीर्देवता उपनिषदस्तर्पयामि।
 याज्ञिकीर्देवता उपनिषदस्तर्पयामि।

वारुणीर्देवता उपनिषदस्तर्पयामि।
 वारुणीर्देवता उपनिषदस्तर्पयामि।
 वारुणीर्देवता उपनिषदस्तर्पयामि।

For the following ब्रह्म तर्पणं release the mixture such that it exits from the **base of your palms**. This is typically done by pointing the fingers upward, keeping the sides of the hands together.

ब्रह्माणं स्वयंभुवं तर्पयामि।
 ब्रह्माणं स्वयंभुवं तर्पयामि।
 ब्रह्माणं स्वयंभुवं तर्पयामि।

For the following ऋषि तर्पणं release the mixture such that it exits from the **base of the little fingers** of both your hands. This is typically done by pointing the fingers downward, keeping the sides of the hands together.

सदसस्पतिं तर्पयामि।
 सदसस्पतिं तर्पयामि।
 सदसस्पतिं तर्पयामि।

There are some who include ऋग्वेदं तर्पयामि, यजुर्वेदं तर्पयामि, सामवेदं तर्पयामि, अथर्वणवेदं तर्पयामि, इतिहासम् तर्पयामि, पुराणान् तर्पयामि, कल्पान् तर्पयामि.

Wear your यज्ञोपवीतम् the normal way. Perform two आचमनम् and do the सात्त्विक त्यागम् by reciting

भगवानेव स्वनियाम्य स्वरूपस्थिति प्रवृत्ति स्वशेषतैकरसेन अनेन आत्मना कर्त्रा स्वकीयैश्चोपकरणैः स्वाराधनैक प्रयोजनाय परम पुरुषः सर्वशेषी श्रियःपतिः स्वशेष भूतमिदम् नवकाण्ड ऋषितर्पणाख्यम् कर्म स्वस्मै स्वप्रीतये स्वयमेव कारितवान्॥

Since the most important part of the उपाकर्म is the वेदाध्ययनम्, one should say whatever part of the वेद one knows. Traditionally, at least one अनुवाक from the वेद is recited. For example, if one knows पुरुष सूक्तम्, one can recite this. Or, one can recite the first four mantras of the यजुस्संहित. If one knows nothing, गायत्री जपम् is recommended.

सर्वं श्रीकृष्णार्पणमस्तु

गायत्री जपम्

The following day, after the सन्ध्यावन्दनम्, sit facing east and perform two आचमनम् and wear a पवित्रम्. Next do प्राणायामम् three times and recite the महासङ्कल्पम् as follows

श्रीमान् वेङ्कटनाथार्यः कवितार्किककेसरी।
वेदान्ताचार्यवर्यो मे सन्निधत्तां सदा हृदि ॥

गुरुभ्यस्तद्गुरुभ्यश्च नमोवाकमधीमहे।
वृणीमहे च तत्राद्यौ दम्पती जगतां पती ॥

स्वशेषभूतेन मया स्वीयैः सर्वपरिच्छदैः।
विधातुं प्रीतमात्मानं देवः प्रक्रमते स्वयम् ॥

शुक्लाम्बरधरं विष्णुं शशिवर्णं चतुर्भुजम्।
प्रसन्नवदनं ध्यायेत् सर्वविघ्नोपशान्तये ॥

यस्य द्विरदवक्त्राद्याः पारिषद्याः परश्शतम्।
विघ्नं निघ्नन्ति सततं विष्वक्सेनं तमाश्रये ॥

In the सङ्कल्पम् posture, recite

हरिः ओं तत् श्रीगोविन्द गोविन्द गोविन्द।

अस्य श्रीभगवतो महापुरुषस्य श्री विष्णोः आज्ञया प्रवर्तमानस्य अद्य ब्रह्मणः
द्वितीयपरार्धे श्रीश्वेतवराहकल्पे वैवस्वतमन्वन्तरे कलियुगे प्रथमपादे जम्बूद्वीपे
भारतवर्षे भरतखण्डे शकाब्दे मेरोर्दक्षिणे पार्श्वे अस्मिन् वर्तमाने व्यावहारिके
प्रभवादि षष्टि संवत्सराणां मध्ये

(or choose the सङ्कल्पम् for the United states)

Fill in the year from Table 4 here

नामसंवत्सरे

Fill in the ayanam from Table 5 here

अयणे

Fill in the ritu from Table 6 here

ऋतौ

Fill in the month from either Table 7 or 8 here

मासे कृष्ण पक्षे प्रथमायाम् शुभतिथौ

Choose the day from Table 9

Choose the star from Table 10

नक्षत्र युक्तायां शुभयोग शुभकरण एवं गुणविशेषण विशिष्टायां अस्यां प्रथमायाम् शुभ तिथौ श्री भगवदाज्ञया श्रीमन् नारायण प्रीत्यर्थम् (भगवत्कैङ्कर्य रूपम् अथवा भगवत् प्रीत्यर्थम्) मिथ्याधीत दोष प्रायश्चित्तार्थं अष्टोत्तर सहस्र सङ्ख्यया (अथवा अष्टोत्तर शत सङ्ख्यया) गायत्री महामन्त्रजपं करिष्ये।

Now keep your palms in the namaste posture and perform सात्त्विक त्यागम् by reciting

भगवानेव स्वनियाम्य स्वरूपस्थिति प्रवृत्ति स्वशेषतैकरसेन अनेन आत्मना कर्त्रा स्वकीयैश्चोपकरणैः स्वाराधनैक प्रयोजनाय परम पुरुषः सर्वशेषी श्रियःपतिः स्वशेष भूतमिदम् गायत्री महामन्त्र जपाख्यं कर्म स्वस्मै स्वप्रीतये स्वयमेव कारयति ॥

Touch the scalp with your right fingers and recite

आसनमन्त्रस्य पृथिव्या मेरुपृष्ठ ऋषिः

Touch your nose and recite

सुतलं छन्दः

Touch your chest and recite

श्रीकूर्मो देवता। कूर्मासने विनियोगः

In the namaste posture, recite

पृथ्वि त्वया धृता लोका देवि त्वं विष्णुना धृता।
त्वं च धारय मां देवि पवित्रं कुरु चासनम् ॥

Touch the scalp with your right fingers and recite

प्रणवस्य ऋषिर्ब्रह्मा

Touch your nose and recite

देवी गायत्री छन्दः

Touch your chest and recite

परमात्मा देवता

Touch the scalp with your right fingers and recite

भूरादि सप्त व्याहृतीनां अत्रि भृगु कुत्स वसिष्ठ गौतम काश्यप आङ्गिरस ऋषयः

Touch your nose and recite

गायत्री उष्णिक् अनुष्टुप् बृहती पङ्क्ति त्रिष्टुप् जगत्यः छन्दांसि

Touch your chest and recite

अग्नि वायु अर्क वागीश वरुण इन्द्र विश्वेदेवा देवताः

Touch the scalp with your right fingers and recite

सावित्र्या ऋषिः विश्वामित्र

Touch your nose and recite

देवी गायत्री छन्दः

Touch your chest and recite

सविता देवता

Touch the scalp with your right fingers and recite

गायत्री शिरसः ब्रह्मा ऋषिः

Touch your nose and recite

अनुष्टुप् छन्दः

Touch your chest and recite

परमात्मा देवता। सर्वेषां जपे (प्राणायामे) विनियोगः

Now perform प्राणायामम् (see appendix) ten times.

Touch the scalp with your right fingers and recite

आयातु इति अनुवाकस्य वामदेव ऋषिः

Touch your nose and recite

अनुष्टुप् छन्दः

Touch your chest and recite

गायत्री देवता

In the namaste posture, recite

गायत्री आवाहने विनियोगः

आयातु वरदा देवी अक्षरं ब्रह्मसंहितं। गायत्रीं छन्दसां माता इदं ब्रह्म जुषस्वनः।
ओजोऽसि सहोऽसि बलमसि भ्राजोसि देवानां धामनामासि विश्वमसि विश्वायुः
सर्वमसि सर्वायुः अभिभूरोम् गायत्रीं आवाहयामि।

Touch the scalp with your right fingers and recite

सावित्र्या ऋषिः विश्वामित्रः

Touch your nose and recite

देवी गायत्री छन्दः

Touch your chest and recite

सविता देवता

In the namaste posture, recite

शङ्खचक्रधरं देवं किरीटादिविभूषितम्।
सूर्यमण्डलमध्यस्थं ध्यायेत्स्वर्णरुचिं हरिम्॥

यो देवस्सविताऽस्माकं धियो धर्मादिगोचराः।
प्रेरयेत्तस्य यद्भर्गस्तद्वरेण्यमुपास्महे॥

Now recite the गायत्री मन्त्रम्

ओं भूर्भुवस्सुवः, तत्सवितुर्वरेणियं, भर्गो देवस्य धीमहि, धियो यो नः प्रचोदयात्।

1008 or 108 times, as chosen in the सङ्कल्पम्.

Perform प्राणायामम् once. In the सङ्कल्पम् posture, recite

श्री भगवदाज्ञया श्रीमन् नारायण प्रीत्यर्थम् (भगवत्कैङ्कर्य रूपम् अथवा भगवत् प्रीत्यर्थम्) गायत्री उद्दासनम् करिष्ये

Touch the scalp with your right fingers and recite

उत्तम इत्यनुवाकस्य वामदेव ऋषिः

Touch your nose and recite

अनुष्टुप् छन्दः

Touch your chest and recite

गायत्री देवता। गायत्री उद्दासने विनियोगः

In the namaste posture, recite

उत्तमे शिखरे देवि भूम्यां पर्वतमूर्धनि।
ब्राह्मणेभ्यो ह्यनुज्ञानं गच्छ देवि यथासुखम्॥

Prostrate and recite your अभिवादये (see appendix). Do आचमनम् twice and perform the सात्त्विक त्यागम् by reciting

भगवानेव स्वनियाम्य स्वरूपस्थिति प्रवृत्ति स्वशेषतैकरसेन अनेन आत्मना कर्त्रा स्वकीयैश्चोपकरणैः स्वाराधनैक प्रयोजनाय परम पुरुषः सर्वशेषी श्रियःपतिः स्वशेष भूतमिदम् गायत्री महामन्त्र जपाख्यं कर्म स्वस्मै स्वप्रीतये स्वयमेव कारितवान्॥

This completes the गायत्री जपम्.

सर्वं श्रीकृष्णार्पणमस्तु

Appendix

आचमनम्

Sit squatting in the कुक्कुटासन posture with hands between the legs. Twist the right palm such that the little finger, ring finger and the middle finger are stretched out while the first finger is bent inwards and thumb faces outward. Pour a small amount of water into your right palm and swallow it (not sip) after uttering ॐ अच्युताय नमः Repeat the above procedure by uttering ॐ अनन्ताय नमः, ॐ गोविन्दाय नमः in succession. Clean your lips with water and wash your right hand. Next, twelve mantras should be uttered touching each part of the body with a particular finger (or fingers), as indicated in Table 1.

प्राणायामम्

This is a three part action wherein the the nose is held between the right hand thumb and the right hand ring finger. The index and middle fingers must be bent. In the first part, close the left nostril by pressing the ring finger inward and exhale through the right nostril. This process is called रेचक. Next, close the right nostril with the right hand thumb and inhale slowly through the left nostril. This process is called पूरक. In the second part, close the left nostril with the middle finger thus holding the breath. This process is called कुम्भक. Mentally recite the following mantras three times.

ॐ भूः ॐ भुवः, ॐ सुवः, ॐ महः, ॐ जनः, ॐ तपः, ॐ सत्यम्।

ॐ तत्सवितुर्वरेण्यं, भर्गो देवस्य धीमहि, धियो यो नः प्रचोदयात्।

ॐ आपः ज्योति रसः अमृतं ब्रह्म भूर्भुवस्सुवरोम्॥

In the third part, keep the left nostril closed with the ring finger and exhale through the right nostril. Say ॐ and touch the right ear. This constitutes one प्राणायामम्.

अभिवादनम्

In the standing posture, bend your body to the waist level. Cover your right and left ears with right and left palms, respectively. Then recite

अभिवादये

choose from column two of Table 2 based on your gotram

त्रयार्षय प्रवरान्वित (or पञ्चार्षय प्रवरान्वित depending upon your गोत्रम्.

choose from column one of Table 2 based on your gotram

गोत्रः

choose from column two of Table 3 based on your branch of veda

सूत्रः

choose from column one of Table 3 based on your branch of veda

शाखाध्यायी

say your name

शर्मा नामाहम् अस्मिभोः

As an example,

अभिवादये आत्रेय आर्चनानस श्यावाश्व त्रयार्षय प्रवरान्वित आत्रेय गोत्रः
आपस्तम्ब सूत्रः यजुश्शाखाध्यायी सुन्दरराज शर्मानामाहं अस्मिभोः

Mantra	Action
ओं केशवाय नमः	Right hand thumb touching the right cheek
ओं नारायणाय नमः	Right hand thumb touching the left cheek
ओं माधवाय नमः	Right hand ring finger touching the right eye
ओं गोविन्दाय नमः	Right hand ring finger touching the left eye
ओं विष्णवे नमः	Right hand index finger touching the right nostril
ओं मधुसूदनाय नमः	Right hand index finger touching the left nostril
ओं त्रिविक्रमाय नमः	Right hand little finger touching the right ear
ओं वामनाय नमः	Right hand little finger touching the left ear
ओं श्रीधराय नमः	Right hand middle finger touching the right shoulder
ओं ऋषीकेषाय नमः	Right hand middle finger touching the left shoulder
ओं पद्मनाभाय नमः	Right hand fingers touching the navel
ओं दामोदराय नमः	Right hand fingers touching the scalp

Table 1: Mantra and Action involved in the second part of Acamanam

गोत्रम्	प्रवरम्
भारद्वाज	आङ्गीरस, भार्हस्पत्य, भारद्वाज
आत्रेय	आत्रेय, आर्चनानस, श्यावाश्व
वाधूल	भार्गव, वीतहव्य, सावेदस
श्रीवत्स	भार्गव, च्यवन, आप्लवान, औरव, जामदज्य
कौशिक	वैश्वामित्र, आघमर्षण, कौशिक
विश्वामित्र	वैश्वामित्र, देवरात, औदल
कौण्डिन्य	वासिष्ठ, मैत्रावरुण, कौण्डिन्य
हारीत	आङ्गीरस, अम्बरीष, युवनाश्व
कण्व	आङ्गीरस, अजमीड, काण्व
कण्व	आङ्गीरस, कौर, काण्व
पराशर	वासिष्ठ, शाक्त्य, पाराशर्य
शाण्डिल्य	काश्यप, आवत्सार, शाण्डिल्य

गोत्रम्	प्रवरम्
शाण्डिल्य	काश्यप, आवत्सार, देवल
काश्यप	काश्यप, आवत्सार, देवल
मौद्गल्य	आङ्गीरस, पारम्यश्व, मौद्गल्य
मौद्गल्य	तार्क्ष्य, पारम्यश्व, मौद्गल्य
मौद्गल्य	आङ्गीरस, धाव्य, मौद्गल्य
नैध्रुव काश्यप	काश्यप, आवत्सार, नैध्रुव
सङ्कृति	आङ्गीरस, कौरवीत, साङ्कृत्य
सङ्कृति	शाद्द, कौरवीत, साङ्कृत्य
कुत्स	आङ्गीरस, मान्धात्र, कौत्स
शठमर्षण	आङ्गीरस, पौरकुत्स, त्रासदस्य
अगस्त्य	अगत्य, दाढर्यच्युत, सौमवाह
बादरायण	आङ्गीरस, पार्शदश्व, राधीतर

गोत्रम्	प्रवरम्
गर्ग	आङ्गीरस, भार्हस्पत्य, भारद्वाज, शैन्य, गार्ग्य
गर्ग	आङ्गीरस, शैन्य, गार्ग्य

Table 2: Gotram and Pravaram.

वेद	सुत्र
ऋग्	आश्वलायन, कात्यायन
यजुर्	आपस्तम्ब, बोधायन
साम	त्राहायणि, रणायणि

Table 3: Veda and Sutra.

1	प्रभव	16	चित्रभानु	31	हेविळम्बि	46	परीधावि
2	विभव	17	स्वभानु	32	विळम्बि	47	प्रमादीच
3	शुक्ल	18	तारण	33	विकारि	48	आनन्द
4	प्रमोदूत	19	पार्थिव	34	शार्वरि	49	राक्षस
5	प्रजोत्पत्ति	20	व्यय	35	प्लव	50	नळ
6	आङ्गीरस	21	सर्वजित्	36	शुभकृत्	51	पिङ्गळ
7	श्रीमुख	22	सर्वधारी	37	शोभकृत्	52	काळयुक्ति
8	भव	23	विरोधि	38	क्रोधि	53	सिद्धार्थि
9	युव	24	विकृति	39	विश्वावसु	54	रौद्रि
10	धातु	25	खर	40	पराभव	55	दुर्मति
11	ईश्वर	26	नन्दन	41	प्लवङ्ग	56	दुन्दुभि
12	बहुधान्य	27	विजय	42	कीलक	57	रुधिराङ्गारि
13	प्रमाथि	28	जय	43	सौम्य	58	रक्ताक्षि
14	विक्रम	29	मन्मथ	44	साधारण	59	क्रोधन
15	विषु	30	दुर्मुखि	45	विरोधिकृत्	60	अक्षय

Table 4: Samvatsaram

अयणं	Period
उत्तर	Mid January to Mid July
दक्षिण	Mid July to Mid January

Table 5: Ayanam

ऋतु	Period
वसन्त	Mid April to Mid June
ग्रीष्म	Mid June to Mid August
वर्ष	Mid August to Mid October
शरत्	Mid October to Mid December
हेमन्त	Mid December to Mid February
शिशिर	Mid February to Mid April

Table 6: Ritu or Seasons

मासम्	Period
चैत्र	March to April
वैशाख	April to May
ज्येष्ठ	May to June
आषाढ	June to July
श्रावण	July to August
भाद्रपद	August to September
आश्वयुज	September to October
कार्तिक	October to November
मार्गशिर	November to December
पुष्य	December to January
माघ	January to February
फाल्गुण	February to March

Table 7: Lunar months

मासम्	Period
मेष	Mid April to Mid May
वृषभ	Mid May to Mid June
मिथुन	Mid June to Mid July
कटक	Mid July to Mid August
सिंह	Mid August to Mid September
कन्या	Mid September to Mid October
तुला	Mid October to Mid November
वृश्चिक	Mid November to Mid December
धनुस्	Mid December to Mid January
मकर	Mid January to Mid February
कुम्भ	Mid February to Mid March
मीन	Mid March to Mid April

Table 8: Solar months

Day of the week	वारम्
Sunday	भानुवासर
Monday	इन्दुवासर
Tuesday	भौमवासर
Wednesday	सौम्यवासर
Thursday	गुरुवासर
Friday	भृगुवासर
Saturday	स्थिरवासर

Table 9: Vaaram

1	अश्विनी	10	मखा	19	मूला
2	भरणी	11	पूर्वपल्गुनी	20	पूर्वाषाडा
3	कृत्तिका	12	उत्तरपल्गुनी	21	उत्तराषाडा
4	रोहिणी	13	हस्ता	22	श्रवण
5	मृगशिरस	14	चित्रा	23	धनिष्ठा
6	आर्द्रा	15	स्वाती	24	शतभिषक्
7	पुनर्वसू	16	विशाखा	25	पूर्वभद्रा
8	पुष्यम्	17	अनुराधा	26	उत्तरभद्रा
9	आश्लेषा	18	ज्येष्ठा	27	रेवती

Table 10: Nakshtram