

ஸ்ரீ:

ஸ்ரீமதே நிகமாந்தமஹாதேஸிகாய நம:

ஸ்ரீமாந் வேங்கடநாதார்ய: கவிதார்க்கிககேஸரீ |
வேதாந்தாசார்யவர்யோ மே ஸந்நிதத்தாம் ஸதா ஹ்ருதி ||

A
do-it-yourself
guide
to
|| யஜுருபாகர்ம ||

This document has been prepared by*

Sunder Kidambi

with the blessings of

ஸ்ரீ ரங்கராமாநுஜ மஹாதேஸிகன்

His Holiness *śrīmad āṇḍavan* of *śrīraṅgam*

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

Upākarma and *Gāyatrī saṅkalpa* details for Aug 7th and Aug 8th, 2017, respectively.

In the *saṅkalpa* portion of the text, use the following entries.

Table	<i>Upākarma</i>	<i>Gāyatrī</i>
Table 4	ஹேவிலம்பி	ஹேவிலம்பி
Table 5	தக்ஷிண	தக்ஷிண
Table 6	க்ரீஷ்ம	க்ரீஷ்ம
Table 8	கடக	கடக
Table 9	இந்துவாஸர	பௌமவாஸர
Table 10	ஸ்ரவண	தநிஷ்டா

ஸ்ரீ:
ஸ்ரீமதே ராமாநுஜாய நம:
ஸ்ரீமதே நிகமாந்தமஹாதேஸிகாய நம:

॥ யஜுருபாகர்ம ॥

Usually யஜுருபாகர்ம falls on பெளர்ணமீ of ஸ்ராவண month. If it not possible to perform it in that month due to unfavorable circumstances, then the same can be performed on பெளர்ணமீ of பாத்ரபத month (i.e., the following month).

காமோகார்ஷீத் மந்யுரகார்ஷீத் ஜபம்

After your morning bath and ஸந்த்யாவந்தநம் perform two ஆசமநம் (see appendix) and sit down on a slightly raised platform facing east. Place two dharbaas on your seat. Wear a பவித்ரம் prepared out of two dharbbaas on your right hand ring finger and fold two dharbbaas around your ring finger. Perform three ப்ராணாயாமம் (see appendix). Then the following மஹாஸங்கல்பம் is performed by reciting

ஸ்ரீமாந் வேங்கடநாதார்ய: கவிதார்க்கிககேஸரீ |
வேதாந்தாசார்யவர்யோ மே ஸந்நிதத்தாம் ஸதா ஹ்ருதி ॥

குருப்யஸ்தத்குருப்யஸ்ச நமோவாகமதீமஹை |
வ்ருணீமஹே ச தத்ராத்த்யெள தம்பதீ ஜகதாம் பதீ ॥

ஸ்வஸேஷபூதேந மயா ஸ்வீயை: ஸர்வபரிச்சதை: |
விதாதும் ப்ரீதமாத்மாநம் தேவ: ப்ரக்ரமதே ஸ்வயம் ॥

ஸூக்லாம்பரதரம் விஷ்ணும் ஸஸிவர்ணம் சதுர்புஜம் |
ப்ரஸந்நவதநம் த்யாயேத் ஸர்வவிக்நோபஸாந்தயே ॥

யஸ்ய த்விரதவக்த்ராத்யா: பாரிஷத்யா: பரஸ்சதம் |
விக்நம் நிக்நந்தி ஸததம் விஷ்வக்ஸேநம் தமாஸ்ரயே ॥

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

ஹரி: ஓம் தத் ஸ்ரீகோவிந்த கோவிந்த கோவிந்த |

அஸ்ய ஸ்ரீபகவதோ மஹாபுருஷஸ்ய ஸ்ரீ விஷ்ணோ: ஆஜ்ஞயா
 ப்ரவர்த்தமாநஸ்ய அத்ய ப்ரஹ்மண: த்விதீய பரார்த்தே
 ஸ்ரீஸ்வேதவராஹ கல்பே வைவஸ்வத மந்வந்தரே கலி யுகே
 ப்ரதமபாதே ஜம்பூ த்வீபே பாரதவர்ஷே பரதகண்டே ஸகாப்தே
 மேரோர்த்தக்ஷிணே பார்ஸ்வே அஸ்மிந் வர்த்தமாநே வ்யாவஹாரிகே
 ப்ரபவாதி ஷஷ்டி ஸம்வத்ஸராணாம் மத்யே

People in the United States may wish to recite ஸங்கல்பம் as

ஹரி: ஓம் தத் ஸ்ரீகோவிந்த கோவிந்த கோவிந்த |

அஸ்ய ஸ்ரீபகவதோ மஹாபுருஷஸ்ய ஸ்ரீ விஷ்ணோ: ஆஜ்ஞயா
 ப்ரவர்த்தமாநஸ்ய அத்ய ப்ரஹ்மண: த்விதீய பரார்த்தே
 ஸ்ரீஸ்வேதவராஹ கல்பே வைவஸ்வத மந்வந்தரே கலி யுகே
 ப்ரதமபாதே க்ரௌஞ்ச த்வீபே ரமணகவர்ஷே உத்தர (or கோதீர்த்த)
 கண்டே ஸகாப்தே மேரோர்த்தக்ஷிணே பார்ஸ்வே அஸ்மிந் வர்த்தமா-
 நே வ்யாவஹாரிகே ப்ரபவாதி ஷஷ்டி ஸம்வத்ஸராணாம் மத்யே

Fill in the year from Table 4 here

நாமஸம்வத்ஸரே

Fill in the ayanam from Table 5 here

அயணே

Fill in the ritu from Table 6 here

ருதௌ

Fill in the month from either Table 7 or 8 here

மாலே ஸூக்ல பக்ஷே பெளர்ணமாஸ்யாம் ஸூபதிதௌ

Fill in the day from Table 9 here

Fill in the star from Table 10 here

நகூத்ர யுக்தாயாம் ஸூபயோக ஸூபகரண ஏவம் குணவிஸேஷண
விஸிஷ்டாயாம் அஸ்யாம் பௌர்ணமாஸ்யாம் ஸூப திதௌ ஸ்ரீ
பகவத் ஆஜ்ஞயா ஸ்ரீமந் நாராயண ப்ரீத்யர்த்தம் (பகவத்கைங்கர்ய
ரூபம் அல்லது பகவத் ப்ரீத்யர்த்தம்) தைஷ்யாம் பௌர்ணமாஸ்யாம்
அத்யாயோத்ஸர்ஜந அகரண ப்ராயஸ்சித்தார்த்தம் அஷ்டோத்தர
ஸஹஸ்ர ஸங்க்யயா (அல்லது அஷ்டோத்தர ஸத ஸங்க்யயா)
காமோகார்ஷீத் மந்யுரகார்ஷீத் இதி மஹா மந்த்ர ஜபம் கரிஷ்யே |

Discard the folded dharbaas in the direction of north. Do not discard the
பவித்ரம். Now keep your palms in the namaste posture and perform ஸா-
த்த்விக த்யாகம் by reciting

பகவானேவ ஸ்வநியாம்ய ஸ்வரூபஸ்திதி ப்ரவ்ருத்தி
ஸ்வஸேஷதைகரஸேந அநேந ஆத்மநா கர்த்ரா
ஸ்வகீயைஸ்சோபகரணை: ஸ்வாராதநைக ப்ரயோஜநாய பரம புருஷ:
ஸர்வஸேஷீ ஸ்ரீய:பதி: ஸ்வஸேஷ பூதமிதம் காமோகார்ஷீத்
மந்யுரகார்ஷீத் இதி மஹா மந்த்ர ஜபாக்யம் கர்ம ஸ்வஸ்மை
ஸ்வப்ரீதயே ஸ்வயமேவ காரயதி ||

Please note that those performing the உபாகர்ம for the first time after their
உபநயநம், there is no need for the above mentioned ஜபம்.

Recite

காமோகார்ஷீத் மந்யுரகார்ஷீத் |

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

Do ஆசமநம் (see appendix) and perform ஸாத்த்விக த்யாகம் by reciting

பகவானேவ ஸ்வநியாம்ய ஸ்வரூபஸ்திதி ப்ரவ்ருத்தி
ஸ்வஸேஷதைகரஸேந அநேந ஆத்மநா கர்த்ரா
ஸ்வகீயைஸ்சோபகரணை: ஸ்வாராதநைக ப்ரயோஜநாய பரம புருஷ:
ஸர்வஸேஷீ ஸ்ரீய:பதி: ஸ்வஸேஷ பூதமிதம் காமோகார்ஷீத்
மந்யுரகார்ஷீத் இதி மஹா மந்த்ர ஜபாக்யம் கர்ம ஸ்வஸ்மை
ஸ்வப்ரீதயே ஸ்வயமேவ காரிதவாந் ||

This completes the கமோகார்ஷீத் மந்யுரகார்ஷீத் ஜபம் which constitutes the first part of உபாகர்ம.

The daily மாத்யாஹ்நிகம் is performed before the next part of உபாகர்ம. Facing east now perform ஆசமநம் twice. Then be seated on a seat with two dharbhaas placed on it and do ப்ராணாயாமம் (see appendix), three times, wearing a pavitram on your right hand ring finger. Keep your palms in namaste position and recite the மஹாஸங்கல்பம்

ஸ்ரீமாந் வேங்கடநாதார்ய: கவிதார்க்கிககேஸரீ |
வேதாந்தாசார்யவர்யோ மே ஸந்நிதத்தாம் ஸதா ஹ்ருதி ||

குருப்யஸ்தக்குருப்யஸ்ச நமோவாகமதீமஹே |
வ்ருணீமஹே ச தத்ராத்த்யேள தம்பதீ ஜகதாம் பதீ ||

ஸ்வஸேஷபூதேந மயா ஸ்வீயை: ஸர்வபரிச்சதை: |
விதாதும் ப்ரீதமாத்மாநம் தேவ: ப்ரக்ரமதே ஸ்வயம் ||

ஸூக்லாம்பரதரம் விஷ்ணும் ஸஸிவர்ணம் சதுர்புஜம் |
ப்ரஸந்நவதநம் த்யாயேத் ஸர்வவிக்நோபஸாந்தயே ||

யஸ்ய த்விரதவக்த்ராத்யா: பாரிஷத்யா: பரஸ்சதம் |
விக்நம் நிக்நந்தி ஸததம் விஷ்வக்ஸேநம் தமாஸ்ரயே ||

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

ஹரி: ஓம் தத் ஸ்ரீகோவிந்த கோவிந்த கோவிந்த |

அஸ்ய ஸ்ரீபகவதோ மஹாபுருஷஸ்ய ஸ்ரீ விஷ்ணோ: ஆஜ்ஞயா
ப்ரவர்த்தமாநஸ்ய அத்ய ப்ரஹ்மண: த்வீதீய பரார்த்தே
ஸ்ரீஸ்வேதவராஹ கல்பே வைவஸ்வத மந்வந்தரே கலி யுகே
ப்ரதமபாதே ஜம்பூ த்வீபே பாரதவர்ஷே பரதகண்டே ஸகாப்தே
மேரோர்த்தக்ஷிணே பார்ஸுவே அஸ்மிந் வர்த்தமாநே வ்யாவஹாரிகே
ப்ரபவாதி ஷஷ்டி ஸம்வத்ஸராணாம் மத்யே

(or choose the ஸங்கல்பம் for the United states)

Fill in the year from Table 4 here

நாமஸம்வத்ஸரே

Fill in the ayanam from Table 5 here

அயணே

Fill in the ritu from Table 6 here

ருதௌ

Fill in the month from either Table 7 or 8 here

மாலே ஸூக்ல பக்ஷே பௌர்ணமாஸ்யாம் ஸூபதிதௌ

Choose the day from Table 9

Choose the star from Table 10

நக்ஷத்ர யுக்தாயாம் ஸூபயோக ஸூபகரண ஏவம் குணவிசேஷண
விஸிஷ்டாயாம் அஸ்யாம் பௌர்ணமாஸ்யாம் ஸூப திதௌ ஸ்ரீ
பகவத் ஆஜ்ஞயா ஸ்ரீமந் நாராயண ப்ரீத்யர்த்தம் (பகவத்கைங்கர்ய
ரூபம் அல்லது பகவத் ப்ரீத்யர்த்தம்) ஸ்ராவண்யாம் (ஆஷாட்யாம்)
பௌர்ணமாஸ்யாம் அத்யாயோபாகரம் கரிஷ்யே|ததங்கம் நவ
காண்ட ருஷி தர்ப்பணம் கரிஷ்யே|ததங்கம் யஜ்ஞோபவீத தாரணம்
கரிஷ்யே|ததங்கம் புண்யதீர்த்த ஸ்நாநமஹம் கரிஷ்யே|

The following should be recited by brahmachaariis only

ததங்கதயா மௌஞ்ஜயஜிந தண்டதாரணாநி ச கரிஷ்யே|

Now keep your palms in the namaste posture and perform ஸாத்த்விக த்யா-
கம் by reciting

பகவானேவ ஸ்வநியாம்ய ஸ்வரூபஸ்திதி ப்ரவ்ருத்தி
ஸ்வசேஷதைகரஸேந அநேந ஆத்மநா கர்த்ரா
ஸ்வகீயைஸ்சோபகரணை: ஸ்வாராததைக ப்ரயோஜநாய பரம புருஷ:
ஸர்வசேஷீ ஸ்ரிய:பதி: ஸ்வசேஷ பூதமிதம் ஸ்ராவண்யாம்

(ஆஷாட்யாம்) பெளர்ணமாஸ்யாம் அத்யாயோபாகர்மாக்யம் கர்ம
ஸ்வஸ்மை ஸ்வப்ரீதயே ஸ்வயமேவ காரயதி ||

With hands still in namaste position, recite

அபவித்ர: பவித்ரோ வா ஸர்வாவஸ்தாம் கதோபிவா |
ய: ஸ்மரேத் புண்டரீகாக்ஷம் ஸ பாஹ்யாப்யந்தர: ஸூசி: ||
ஸ்ரீ ஹரிர்ஹரி: புண்டரீகாக்ஷாய நம: ||

Sprinkle some water on you thus indicating a bath or ஸ்நாநம்

யஜ்ஞோபவீத தாரணம்

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

அத்ய பூர்வோக்த ஏவம் குணவிசேஷண விஸிஷ்டாயாம் அஸ்யாம்
பெளர்ணமாஸ்யாம் ஸூப திதௌ ஸ்ரீ பகவதாஜ்ஞயா ஸ்ரீமந் நாராயண
ப்ரீத்யர்த்தம் (பகவத் கைங்கர்ய ரூபம் அல்லது பகவத் ப்ரீத்யர்த்தம்)
ஸ்ரெளதஸ்மார்த்த விஹித நித்ய கர்மாநுஷ்டாந யோக்யதா
ஸித்த்யர்த்தம் ப்ரஹ்மதேஜோ஽பிவ்ருத்த்யர்த்தம் யஜ்ஞோபவீத தாரணம்
கரிஷ்யே |

Now keep your palms in the namaste posture and perform ஸாத்த்விக த்யா-
கம் by reciting

பகவானேவ ஸ்வநியாம்ய ஸ்வரூபஸ்திதி ப்ரவ்ருத்தி
ஸ்வஸேஷதைகரஸேந அநேந ஆத்மநா கர்த்ரா
ஸ்வகீயைஸ்சோபகரணை: ஸ்வாராதநைக ப்ரயோஜநாய பரம புருஷ:
ஸர்வஸேஷீ ஸ்ரிய:பதி: ஸ்வஸேஷ பூதமிதம் யஜ்ஞோபவீததாரணா-
க்யம் கர்ம ஸ்வஸ்மை ஸ்வப்ரீதயே ஸ்வயமேவ காரயதி ||

Sit squatting (குக்குடாஸநம்) facing east. Do ஆசமநம் and ப்ராணாயா-
மம் (see appendix). Hold the யஜ்ஞோபவீதம் (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 யஜ்ஞோபவீதம் should be on your right palm facing right. This is the startting posture. Now touch the scalp with your right fingers and recite

யஜ்ஞோபவீத தாரண மந்த்ரஸ்ய ப்ரஹ்மா ருஷி:

Touch your nose and recite

த்ரிஷ்டுப் சந்த:

Touch your chest and recite

வேதாஸ்த்ரயோ தேவதா | யஜ்ஞோபவீத தாரணே விநியோக: |

After reciting the following mantra wear one set of யஜ்ஞோபவீதம் and follow it up with an ஆசமநம்

யஜ்ஞோபவீதம் பரமம் பவித்ரம்
ப்ரஜாபதேர்யத்ஸஹஜம் புரஸ்தாத் |
ஆயுஷ்ய மக்ர்யம் ப்ரதி முஞ்ச ஸூப்ரம்
யஜ்ஞோபவீதம் பலமஸ்து தேஜ: ||

If you are married, do ப்ராணாயாமம் and perform ஸங்கல்பம் by reciting the following

அத்ய பூர்வோக்த ஏவம் குணவிசேஷண விஸிஷ்டாயாம் அஸ்யாம்
பௌர்ணமாஸ்யாம் ஸூப திதௌ ஸ்ரீ பகவதாஜ்ஞயா ஸ்ரீமந் நாராயண
ப்ரீத்யர்த்தம் (பகவத் கைங்கர்ய ரூபம் அல்லது பகவத் ப்ரீத்யர்த்தம்)
கார்ஹஸ்த்யார்த்தம் த்வீதீய யஜ்ஞோபவீத தாரணம் கரிஷ்யே |

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

யஜ்ஞோபவீத தாரண மந்த்ரஸ்ய ப்ரஹ்மா ருஷி:

Touch your nose and recite

த்ரிஷ்டுப் சந்த:

Touch your chest and recite

வேதாஸ்த்ரயோ தேவதா | யஜ்ஞோபவீத தாரணே விநியோக: |

After reciting the following mantra wear the second set of யஜ்ஞோபவீதம் and follow it up with an ஆசமநம்

யஜ்ஞோபவீதம் பரமம் பவித்ரம்
 ப்ரஜாபதேர்யத்ஸஹஜம் புரஸ்தாத் |
 ஆயுஷ்ய மக்ர்யம் ப்ரதி முஞ்ச ஸூப்ரம்
 யஜ்ஞோபவீதம் பலமஸ்து தேஜ: ||

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

உபவீதம் சிந்ததந்தும் ஜீர்ணம் கஸ்மல தூஷிதம் |
 விஸ்ருஜாமி புநர்ப்ரஹ்மந் வர்சோ தீர்காயுரஸ்து மே ||

Perform ஆசமநம் and recite

பகவானேவ ஸ்வநியாம்ய ஸ்வரூபஸ்திதி ப்ரவ்ருத்தி
 ஸ்வஸேஷதைகரஸேந அநேந ஆத்மநா கர்த்ரா
 ஸ்வகீயைஸ்சோபகரணை: ஸ்வாராததைக ப்ரயோஜநாய பரம புருஷ:
 ஸர்வஸேஷீ ஸ்ரிய:பதி: ஸ்வஸேஷ பூதமிதம் யஜ்ஞோபவீததாரணா-
 க்யம் கர்ம ஸ்வஸ்மை ஸ்வப்ரீதயே ஸ்வயமேவ காரிதவாந் ||

This completes the process of wearing the யஜ்ஞோபவீதம்

For brahmachaaris, the following three mantraas apply for wearing மெளஞ்ஜி, அஜிந, and பலாஸ தண்டம். For the first item, i.e., மெளஞ்ஜி recite the following after which wear a belt made out of dharbbaa around the waist.

இயம் துருக்தாத் பரிபாதமாநா ஸர்ம
 வருதம் புநதீந ஆகாத் |
 ப்ராணாபாநாப்யாம் பலமாபரந்தீ
 ப்ரியா தேவாநாம் ஸுபகா மேகலேயம் ||

ருதஸ்ய கோப்த்ரீ தபஸ: பரஸ்வீ
 கந்தீ ரக்ஷ: ஸஹமாநா அராதீ:।
 ஸா ந: ஸமந்தம் அநுபரீஹி பத்ரயா
 பர்தாரஸ்தே மேகலே மாரிஷாம॥

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

மித்ரஸ்ய சக்ஷுர்த்தருணம் பலீய:
 தேஜோ யஸஸ்வி ஸ்தவிரம் ஸமித்தம்।
 அநாஹ நஸ்யம் வஸநஞ்ஜரிஷ்ணு
 பரீதம் வாஜ்யஜிநம் ததேஹம்॥

For the third item, i.e., பலாஸ தண்டம் following is to be recited after which a பலாஸ தண்டம் (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.

ஸுஃரவ: ஸுஃரவஸம் மா குரு யதா த்வம் ஸுஃரவ: ஸுஃரவா
 அஸி ஏவமஹம் ஸுஃரவ: ஸுஃரவா பூயாஸம் யதா த்வம்
 ஸுஃரவஸ்ஸுஃரவோ தேவாநாம் நிதி கோபோஸி ஏவமஹம்
 ப்ராஹ்மணாநாம் ப்ரஹ்மணோ நிதிகோபோ பூயாஸம்॥

நவ காண்ட ருஷி தர்ப்பணம்

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

பகவானேவ ஸ்வநியாம்ய ஸ்வரூபஸ்திதி ப்ரவ்ருத்தி
 ஸ்வஸேஷதைகரஸேந அநேந ஆத்மநா கர்த்ரா
 ஸ்வகீயைஃசோபகரணை: ஸ்வாராததைக ப்ரயோஜநாய பரம புருஷ:
 ஸர்வஸேஷீ ஸ்ரிய:பதி: ஸ்வஸேஷ பூதமிதம் நவ காண்ட ருஷி-
 தர்ப்பணாக்யம் கர்ம ஸ்வஸ்மை ஸ்வப்ரீதயே ஸ்வயமேவ காரயதி॥

Stand facing north and wear the யஜ்ஞோபவீதம் as a garland. Now cup both your hands together with the யஜ்ஞோபவீதம் 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 தர்ப்பணம் it would be preferable if some one assisted you by providing small quantities of mixture and water for you to offer the தர்ப்பணம்

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 தர்ப்பயாமி release the mixture with the water such that it exits at the *base of the little fingers* between your hands.

ப்ரஜாபதிம் காண்ட ருஷிம் தர்ப்பயாமி |
 ப்ரஜாபதிம் காண்ட ருஷிம் தர்ப்பயாமி |
 ப்ரஜாபதிம் காண்ட ருஷிம் தர்ப்பயாமி |

Repeat the above procedure of taking a small quantity of the mixture along with some water and performing தர்ப்பணம் for the following *ṛṣi:s*.

ஸோமம் காண்ட ருஷிம் தர்ப்பயாமி |
 ஸோமம் காண்ட ருஷிம் தர்ப்பயாமி |
 ஸோமம் காண்ட ருஷிம் தர்ப்பயாமி |

அக்நிம் காண்ட ருஷிம் தர்ப்பயாமி |
 அக்நிம் காண்ட ருஷிம் தர்ப்பயாமி |
 அக்நிம் காண்ட ருஷிம் தர்ப்பயாமி |

விஸ்வாந் தேவாந் காண்ட ருஷிம் தர்ப்பயாமி |
 விஸ்வாந் தேவாந் காண்ட ருஷிம் தர்ப்பயாமி |
 விஸ்வாந் தேவாந் காண்ட ருஷிம் தர்ப்பயாமி |

ஸாம்ஹிதீர்த் தேவதா உபநிஷதஸ்தர்ப்பயாமி |
 ஸாம்ஹிதீர்த் தேவதா உபநிஷதஸ்தர்ப்பயாமி |
 ஸாம்ஹிதீர்தேவதா உபநிஷதஸ்தர்ப்பயாமி |

யாஜ்ஞிகீர்த்தேவதா உபநிஷதஸ்தர்ப்பயாமி |
யாஜ்ஞிகீர்த்தேவதா உபநிஷதஸ்தர்ப்பயாமி |
யாஜ்ஞிகீர்த்தேவதா உபநிஷதஸ்தர்ப்பயாமி |

வாருணீர்த்தேவதா உபநிஷதஸ்தர்ப்பயாமி |
வாருணீர்த்தேவதா உபநிஷதஸ்தர்ப்பயாமி |
வாருணீர்த்தேவதா உபநிஷதஸ்தர்ப்பயாமி |

For the following *ப்ரஹ்ம தர்ப்பணம்* 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.

ப்ரஹ்மாணம் ஸ்வயம்புவம் தர்ப்பயாமி |
ப்ரஹ்மாணம் ஸ்வயம்புவம் தர்ப்பயாமி |
ப்ரஹ்மாணம் ஸ்வயம்புவம் தர்ப்பயாமி |

For the following *ருஷி தர்ப்பணம்* 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.

ஸதஸஸ்பதீம் தர்ப்பயாமி |
ஸதஸஸ்பதீம் தர்ப்பயாமி |
ஸதஸஸ்பதீம் தர்ப்பயாமி |

There are some who include

ருக்வேதம் தர்ப்பயாமி | யஜுர்வேதம் தர்ப்பயாமி |
ஸாமவேதம் தர்ப்பயாமி | அதர்வணவேதம் தர்ப்பயாமி |
இதிஹாஸம் தர்ப்பயாமி | புராணாந் தர்ப்பயாமி |
கல்பாந் தர்ப்பயாமி |

Wear your *யஜ்ஞோபவீதம்* the normal way. Perform two *ஆசமநம்* and do the *ஸாத்த்விக த்யாகம்* by reciting

பகவானேவ ஸ்வநியாம்ய ஸ்வரூபஸ்திதி ப்ரவ்ருத்தி
ஸ்வஸேஷதைகரஸேந அநேந ஆத்மநா கர்த்ரா
ஸ்வகீயைச்சோபகரணை: ஸ்வாராததைக ப்ரயோஜநாய பரம புருஷ:
ஸர்வஸேஷீ ஸ்ரிய:பதி: ஸ்வஸேஷ பூதமிதம்
நவ காண்ட ருஷிதர்ப்பணாக்யம் கர்ம ஸ்வஸ்மை ஸ்வப்ரீதயே
ஸ்வயமேவ காரிதவாந் ||

Since the most important part of the உபாகர்ம is the வேதாத்யயநம், one should say whatever part of the வேத one knows. Traditionally, at least one அநுவாக from the வேத is recited. For example, if one knows புருஷ ஸூக்தம், one can recite this. Or, one can recite the first four mantras of the யஜுஸ்ஸம்ஹித. At the very least, காயத்ரீ ஜபம் is recommended.

ஸர்வம் ஸ்ரீக்ருஷ்ணார்ப்பணமஸ்து

காயத்ரீ ஜபம்

The following day, after the ஸந்த்யாவந்தநம், sit facing east and perform two ஆசமநந் and wear a pavitram. Next do ப்ராணாயாமம் three times and recite the மஹாஸங்கல்பம் as follows

ஸ்ரீமாந் வேங்கடநாதார்ய: கவிதார்க்கிககேஸரீ |
வேதாந்தாசார்யவர்யோ மே ஸந்நிதத்தாம் ஸதா ஹ்ருதி ||

குருப்யஸ்தத்குருப்யஸ்ச நமோவாகமதீமஹே |
வ்ருணீமஹே ச தத்ராத்யௌ தம்பதீ ஜகதாம் பதீ ||

ஸ்வஸேஷபூதேந மயா ஸ்வீயை: ஸர்வபரிச்சதை: |
விதாதும் ப்ரீதமாத்மாநம் தேவ: ப்ரக்ரமதே ஸ்வயம் ||

ஸூக்லாம்பரதரம் விஷ்ணும் ஸஸிவர்ணம் சதுர்புஜம் |
ப்ரஸந்நவதநம் த்யாயேத் ஸர்வவிக்நோபஸாந்தயே ||

யஸ்ய த்விரதவக்த்ராத்யா: பாரிஷத்யா: பரஸ்சதம் |
விக்நம் நிக்நந்தி ஸததம் விஷ்வக்ஸேநம் தமாஸ்ரயே ||

In the ஸங்கல்பம் posture, recite

ஹரி: ஓம் தத் ஸ்ரீகோவிந்த கோவிந்த கோவிந்த |

அஸ்ய ஸ்ரீபகவதோ மஹாபுருஷஸ்ய ஸ்ரீ விஷ்ணோ: ஆஜ்ஞயா
ப்ரவர்த்தமாநஸ்ய அத்ய ப்ரஹ்மண: த்வீதீய பரார்த்தே
ஸ்ரீஸ்வேதவராஹ கல்பே வைவஸ்வத மந்வந்தரே கலி யுகே
ப்ரதமபாதே ஜம்பூ த்வீபே பாரதவர்ஷே பரதகண்டே ஸகாப்தே
மேரோர்த்தக்ஷிணே பார்ஸுவே அஸ்மிந் வர்த்தமாநே வ்யாவஹாரிகே
ப்ரபவாதி ஷஷ்டி ஸம்வத்ஸராணாம் மத்யே

(or choose the ஸங்கல்பம் for the United states)

Fill in the year from Table 4 here

நாமஸம்வத்ஸரே

Fill in the ayanam from Table 5 here

அயணே

Fill in the ritu from Table 6 here

ருதௌ

Fill in the month from either Table 7 or 8 here

மாலே க்ருஷ்ண பக்ஷ ப்ரதமாயாம் ஸூபதிதௌ

Choose the day from Table 9

Choose the star from Table 10

நக்ஷத்ர யுக்தாயாம் ஸூபயோக ஸூபகரண ஏவம் குணவிசேஷண
விசிஷ்டாயாம் அஸ்யாம் ப்ரதமாயாம் ஸூப திதௌ ஸூ
பகவத் ஆஜ்ஞயா ஸூமந் நாராயண ப்ரீத்யர்த்தம் (பகவத்கைங்கர்ய
ரூபம் அல்லது பகவத் ப்ரீத்யர்த்தம்) மித்யாதீத தோஷ
ப்ராயஸ்சித்தார்த்தம் அஷ்டோத்தர ஸஹஸ்ர ஸங்க்யயா (அல்லது
அஷ்டோத்தர ஸத ஸங்க்யயா) காயத்ரீ மஹா மந்த்ரஜபம் கரிஷ்யே |

Now keep your palms in the namaste posture and perform ஸாத்த்த்விக த்யா-
கமி by reciting

பகவானேவ ஸ்வநியாம்ய ஸ்வரூபஸ்திதி ப்ரவ்ருத்தி
ஸ்வசேஷதைகரஸேந அநேந ஆத்மநா கர்த்ரா
ஸ்வகீயைஸ்சோபகரணை: ஸ்வாராதநைக ப்ரயோஜநாய பரம புருஷ:
ஸர்வசேஷீ ஸ்ரிய:பதி: ஸ்வசேஷ பூதமிதம் காயத்ரீ மஹா மந்த்ர
ஜபாக்யம் கர்ம ஸ்வஸ்மை ஸ்வப்ரீதயே ஸ்வயமேவ காரயதி ||

Touch the scalp with your right fingers and recite

ஆஸநமந்த்ரஸ்ய ப்ருதிவ்யா மேருப்ருஷ்ட ருஷி:

Touch your nose and recite

ஸுதலம் சந்த:

Touch your chest and recite

ஸ்ரீகூர்மோ தேவதா | கூர்மாஸநே விநியோக:

In the namaste posture, recite

ப்ருத்வி த்வயா த்ருதா லோகா தேவி த்வம் விஷ்ணுநா த்ருதா |
த்வம் ச தாரய மாம் தேவி பவித்ரம் குரு சாஸநம் ||

Touch the scalp with your right fingers and recite

ப்ரணவஸ்ய ருஷிர்ப்ரஹ்மா

Touch your nose and recite

தேவீ காயத்ரீ சந்த:

Touch your chest and recite

பரமாத்மா தேவதா

Touch the scalp with your right fingers and recite

பூராதி ஸப்த வ்யாஹ்ருதீநாம் அத்ரி ப்ருகு குத்ஸ வஸிஷ்ட கௌதம
காஸ்யப ஆங்கிரஸ ருஷய:

Touch your nose and recite

காயத்ரீ உஷ்ணிக் அநுஷ்டுப் ப்ருஹதீ பங்க்தி த்ரிஷ்டுப் ஜகத்ய:
சந்தாம்ஸி

Touch your chest and recite

அக்நி வாயு அர்க்க வாகீஸ வருண இந்த்ர விஸ்வேதேவா தேவதா:

Touch the scalp with your right fingers and recite

ஸாவித்ர்யா ருஷி: விஸ்வாமித்ர

Touch your nose and recite

தேவீ காயத்ரீ சந்த:

Touch your chest and recite

ஸவிதா தேவதா

Touch the scalp with your right fingers and recite

காயத்ரீ ஸிரஸ: ப்ரஹ்மா ருஷி:

Touch your nose and recite

அநுஷ்டுப் சந்த:

Touch your chest and recite

பரமாத்மா தேவதா | ஸர்வேஷாம் ஜபே (ப்ராணாயாமே) விநியோக:

Now perform ப்ராணாயாமம் (see appendix) ten times.

Touch the scalp with your right fingers and recite

ஆயாது இதி அநுவாகஸ்ய வாமதேவ ருஷி:

Touch your nose and recite

அநுஷ்டுப் சந்த:

Touch your chest and recite

காயத்ரீ தேவதா

In the namaste posture, recite

காயத்ரீ ஆவாஹநே விநியோக:

ஆயாது வரதா தேவீ அக்ஷரம் ப்ரஹ்மஸம்ஹிதம் | காயத்ரீம்

சந்தஸாம் மாதா இதம் ப்ரஹ்ம ஜுஷஸ்வந: | ஓஜோஸி ஸஹோஸி

பலமஸி ப்ராஜோஸி தேவாநாம் தாமநாமாஸி விஸ்வமஸி விஸ்வாயு:

ஸர்வமஸி ஸர்வாயு: அபிபூரோம் காயத்ரீம் ஆவாஹயாமி |

Touch the scalp with your right fingers and recite

ஸாவித்ர்யா ருஷி: விஸ்வாமித்ர:

Touch your nose and recite

தேவீ காயத்ரீ சந்த:

Touch your chest and recite

ஸவிதா தேவதா

In the namaste posture, recite

ஸங்கசக்ரதரம் தேவம் கிரீடாதிவிபூஷிதம் |

ஸூர்யமண்டலமத்யஸ்தம் த்யாயேத்ஸ்வர்ணருசிம் ஹரிம் ||

யோ தேவஸ்ஸவிதாஸ்மாகம் தியோ தர்மாதிகோசரா: |

ப்ரேரயேத்தஸ்ய யத்பர்க்கஸ்தத்வரேண்யமுபாஸ்மஹே ||

Now recite the காயத்ரீ மந்த்ரம்

ஓம் பூர்புவஸ்ஸுவ:, தத்ஸவிதுர்வரேணியம், பர்க்கோ தேவஸ்ய தீமஹி,
தியோ யோ ந: ப்ரசோதயாத் |

1008 or 108 times, as chosen in the ஸங்கல்பம்.

Perform ப்ராணாயாமம் once. In the ஸங்கல்பம் posture, recite

ஸ்ரீ பகவதாஜ்ஞயா ஸ்ரீமந் நாராயண ப்ரீத்யர்த்தம் (பகவத் கைங்கர்ய
ரூபம் அல்லது பகவத் ப்ரீத்யர்த்தம்) காயத்ரீ உத்வாஸநம் கரிஷ்யே

Touch the scalp with your right fingers and recite

உத்தம இத்யநுவாகஸ்ய வாமதேவ ருஷி:

Touch your nose and recite

அநுஷ்டுப் சந்த:

Touch your chest and recite

காயத்ரீ தேவதா | காயத்ரீ உத்வாஸநே விநியோக:

In the namaste posture, recite

உத்தமே ஸிகரே தேவி பூம்யாம் பர்வதமூர்த்தநி |

ப்ராஹ்மணேப்யோ ஹ்யநுஜ்ஞாநம் கச்ச தேவி யதாஸுகம் ||

Prostrate and recite your அபிவாதயே (see appendix). Do ஆசமநம் twice and perform the ஸாத்த்விக த்யாகம் by reciting

பகவானேவ ஸ்வநியாம்ய ஸ்வரூபஸ்திதி ப்ரவ்ருத்தி
ஸ்வஸேஷதைகரஸேந அநேந ஆத்மநா கர்த்ரா
ஸ்வகீயைஸ்சோபகரணை: ஸ்வாராததைக ப்ரயோஜநாய பரம புருஷ:
ஸர்வஸேஷீ ஸ்ரிய:பதி: ஸ்வஸேஷ பூதமிதம் காயத்ரீ மஹா மந்த்ர
ஜபாக்யம் கர்ம ஸ்வஸ்மை ஸ்வப்ரீதயே ஸ்வயமேவ காரிதவாந் ||

This completes the காயத்ரீ ஜபம்.

ஸர்வம் ஸ்ரீக்ருஷ்ணார்ப்பணமஸ்து

Appendix

ஆசமநம்

Sit squatting in the குக்குடாஸந 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 ஓம் அச்யுதாய நம: Repeat the above procedure by uttering ஓம் அநந்தாய நம:, ஓம் கோவிந்தாய நம: 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.

ப்ராணாயாமம்

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 ரேசக. Next, close the right nostril with the right hand thumb and inhale slowly through the left nostril. This process is called பூரக. In the second part, close the left nostril with the middle finger thus holding the breath. This process is called கும்பக. Mentally recite the following mantras three times.

ஓம் பூ: ஓம் புவ:, ஓம் ஸுவ:, ஓம் மஹ:, ஓம் ஜந:, ஓம் தப:, ஓம் ஸத்யம் |

ஓம் தத்ஸவிதுர்வரேண்யம், பர்க்கோ தேவஸ்ய தீமஹி, தியோ யோ ந:
ப்ரசோதயாத் |

ஓம் ஆப: ஜ்யோதி ரஸ: அம்ருதம்ப்ரஹ்ம பூர்புவஸ்ஸுவரோம் ||

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

அபிவாதநம்

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

அபிவாதயே

choose from column two of Table 2 based on your gotram

த்ரயார்ஷய ப்ரவராந்வித (or பஞ்சார்ஷய ப்ரவராந்வித depending upon your கோத்ரம்.

choose from column one of Table 2 based on your gotram

கோத்ர:

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

ஸூத்ர:

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

ஸாகாத்யாயீ

say your name

ஸர்மா நாமாஹம் அஸ்மிபோ:

As an example,

அபிவாதயே ஆத்ரேய ஆர்ச்சநாநஸ ஸ்யாவாஸ்வ த்ரயார்ஷய
ப்ரவராந்வித ஆத்ரேய கோத்ர: ஆபஸ்தம்ப ஸூத்ர: யஜுஸ்சாகாத்யாயீ
ஸுந்தரராஜ ஸர்மாநாமாஹம் அஸ்மிபோ:

Mantra	Action
ஓம் கேஸவாய நம:	Right hand thumb touching the right cheek
ஓம் நாராயணாய நம:	Right hand thumb touching the left cheek
ஓம் மாதவாய நம:	Right hand ring finger touching the right eye
ஓம் கோவிந்தாய நம:	Right hand ring finger touching the left eye
ஓம் விஷ்ணவே நம:	Right hand index finger touching the right nostril
ஓம் மதுஸூதநாய நம:	Right hand index finger touching the left nostril
ஓம் த்ரிவிக்ரமாய நம:	Right hand little finger touching the right ear
ஓம் வாமநாய நம:	Right hand little finger touching the left ear
ஓம் ஸ்ரீதராய நம:	Right hand middle finger touching the right shoulder
ஓம் ருஷீகேஷாய நம:	Right hand middle finger touching the left shoulder
ஓம் பத்மநாபாய நம:	Right hand fingers touching the navel
ஓம் தாமோதராய நம:	Right hand fingers touching the scalp

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

கோத்ரம்	ப்ரவரம்
பாரத்வாஜ	ஆங்கீரஸ, பார்ஹஸ்பத்ய, பாரத்வாஜ
ஆத்ரேய	ஆத்ரேய, ஆர்ச்சநாநஸ, ஸ்யாவாஸ்வ
வாதூல	பார்க்கவ, வீதஹவ்ய, ஸாவேதஸ
ஸ்ரீவத்ஸ	பார்க்கவ, ச்யவந, ஆப்லவாந, ஓளரவ, ஜாமதஜ்ஞ்ய
கௌஸிக	வைஸ்வாமித்ர, ஆகமர்ஷண, கௌஸிக
விஸ்வாமித்ர	வைஸ்வாமித்ர, தேவராத, ஓளதல
கௌந்டிந்ய	வாஸிஷ்ட, மைத்ராவருண, கௌண்டிந்ய
ஹாரீத	ஆங்கீரஸ, அம்பரீஷ, யுவநாஸ்வ
கண்வ	ஆங்கீரஸ, அஜமீட, காண்வ
கண்வ	ஆங்கீரஸ, கௌர, காண்வ
பராஸர	வாஸிஷ்ட, ஸாக்த்ய, பராஸர்ய
ஸாண்டில்ய	காஸ்யப, ஆவத்ஸார, ஸாண்டில்ய

கோத்ரம்	ப்ரவரம்
ஸாண்டில்ய	காப்யப, ஆவத்ஸார, தேவல
காப்யப	காப்யப, ஆவத்ஸார, தேவல
மௌத்கல்ய	ஆங்கீரஸ, பாரம்யஸ்வ, மௌத்கல்ய
மௌத்கல்ய	தார்க்ஷ்ய, பாரம்யஸ்வ, மௌத்கல்ய
மௌத்கல்ய	ஆங்கீரஸ, தாவ்ய, மௌத்கல்ய
நைத்ருவ காப்யப	காப்யப, ஆவத்ஸார, நைத்ருவ
ஸங்க்ருதி	ஆங்கீரஸ, கௌரவீத, ஸாங்க்ருத்ய
ஸங்க்ருதி	ஸாத்ய, கௌரவீத, ஸாங்க்ருத்ய
குத்ஸ	ஆங்கீரஸ, மாந்தாத்ர, கௌத்ஸ
ஸடமர்ஷண	ஆங்கீரஸ, பௌரகுத்ஸ, த்ராஸதஸ்ய
அகஸ்த்ய	அகத்ய, தார்ட்யச்யுத, ஸௌமவாஹ
பாதராயண	ஆங்கீரஸ, பார்ஸதஸ்வ, ராதீதர

கோத்ரம்	ப்ரவரம்
கர்க்க	ஆங்கீரஸ, பார்ஹஸ்பத்ய, பாரத்வாஜ, ஸைந்ய, கார்க்க்ய
கர்க்க	ஆங்கீரஸ, ஸைந்ய, கார்க்க்ய

Table 2: Gotram and Pravaram.

வேத	ஸுத்ர
ருக்	ஆஸ்வலாயந, காத்யாயந
யஜுர்	ஆபஸ்தம்ப, போதாயந
ஸாம	த்ராஹ்யாயணி, ரணாயணி

Table 3: Veda and Sutra.

1	ப்ரபவ	16	சித்ரபாநு
2	விபவ	17	ஸ்வபாநு
3	ஸூக்ல	18	தாரண
4	ப்ரமோதூத	19	பார்த்திவ
5	ப்ரஜோத்பத்தி	20	வ்யய
6	ஆங்கீரஸ	21	ஸர்வஜித்
7	ஸ்ரீமுக	22	ஸர்வதாரீ
8	பவ	23	விரோதி
9	யுவ	24	விக்ருதி
10	தாது	25	கர
11	ஈஃவர	26	நந்தந
12	பஹுதாந்ய	27	விஜய
13	ப்ரமாதி	28	ஜய
14	விக்ரம	29	மந்மத
15	விஷு	30	துர்முகி

31	ஹேவிளம்பி	46	பரீதாவி
32	விளம்பி	47	ப்ரமாதீச
33	விகாரி	48	ஆநந்த
34	ஸார்வரி	49	ராக்ஷஸ
35	ப்லவ	50	நள
36	ஸூபக்ருத்	51	பிங்கள
37	ஸோபக்ருத்	52	காளயுக்தி
38	க்ரோதி	53	ஸித்தார்த்தி
39	விஸ்வாவஸு	54	ரௌத்ரி
40	பராபவ	55	துர்மதி
41	ப்லவங்க	56	துந்துபி
42	கீலக	57	ருதிரோத்காரி
43	ஸௌம்ய	58	ரக்தாக்ஷி
44	ஸாதாரண	59	க்ரோதந
45	விரோதிக்ருத்	60	அக்ஷய

Table 4: Samvatsaram

அயணம்	Period
உத்தர	Mid January to Mid July
தகஷிண	Mid July to Mid January

Table 5: Ayanam

ருது	Period
வசந்த	Mid April to Mid June
க்ரீஷ்ம	Mid June to Mid August
வர்ஷ	Mid August to Mid October
ஶரத்	Mid October to Mid December
ஹேமந்த	Mid December to Mid February
ஶிஶிர	Mid February to Mid April

Table 6: Ritu or Seasons

மாஸம்	Period
சைத்ர	March to April
வைஸாக	April to May
ஜ்யேஷ்ட	May to June
ஆஷாட	June to July
ஸ்ராவண	July to August
பாத்ரபத	August to September
ஆஸ்வயுஜ	September to October
கார்த்திக	October to November
மார்க்கஸிர	November to December
புஷ்ய	December to January
மாக	January to February
பால்குண	February to March

Table 7: Lunar months

மாஸம்	Period
மேஷ	Mid April to Mid May
வ்ருஷப	Mid May to Mid June
மிதுந	Mid June to Mid July
கடக	Mid July to Mid August
ஸிம்ஹ	Mid August to Mid September
கந்யா	Mid September to Mid October
துலா	Mid October to Mid November
வ்ருஸ்சிக	Mid November to Mid December
தநுஸ்	Mid December to Mid January
மகர	Mid January to Mid February
கும்ப	Mid February to Mid March
மீந	Mid March to Mid April

Table 8: Solar months

Day of the week	Vaaram
Sunday	பாநுவாஸர
Monday	இந்துவாஸர
Tuesday	பௌமவாஸர
Wednesday	ஸௌம்யவாஸர
Thursday	குருவாஸர
Friday	ப்ருகுவாஸர
Saturday	ஸ்திரவாஸர

Table 9: Vaaram

1	அஸ்விநி	10	மகா	19	மூல
2	பரணி	11	பூர்வபால்குநீ	20	பூர்வாஷாடா
3	க்ருத்திகா	12	உத்தரபால்குநீ	21	உத்தராஸாடா
4	ரோஹிணி	13	ஹஸ்த	22	ஸ்ரவண
5	ம்ருகஸீர்ஷா	14	சித்ரா	23	தநிஷ்டா
6	ஆர்த்ரா	15	ஸ்வாதி	24	ஸதபிஷா
7	புநர்வஸு	16	விஸாகா	25	பூர்வபாத்ர
8	புஷ்ய	17	அநுராதா	26	உத்தரபாத்ர
9	ஆஸ்லேஷா	18	ஜ்யேஷ்டா	27	ரேவதீ

Table 10: Nakshtram