ఉపాకర్మ and గాయత్రీ జపం సంకల్ప details for Aug 27th and Aug 28th, 2026, respectively.

In the సంకల్ప portion of the document, use the following entries.

No.	ఉపాకర్మ	గాయత్రీ జపం
Table 2	పరాభవ	పరాభవ
Table 3	దక్షిణ	దక్షిణ
Table 4	వర్ష	వర్ష
Table 5	సింహ	సింహ
Table 7	గురువాసర	భృగువాసర
Table 8	ధనిష్ఠా	శతభిషా

Table 1: Relevant entries of tables in the document.

Please verify the contents of the table before using it.

శ్రీః

శ్రీమతే రామానుజాయ నమః

శ్రీమతే నిగమాంతమహాదేశికాయ నమః

॥ యజురుపాకర్మప్రయోగః ॥

This document has been prepared by

Sunder Kidāmbi

with the blessings of

శ్రీ రంగరామానుజ మహాదేశికన్

His Holiness śrīmad āṇḍavan śrīraṅgam

శ్రీః

శ్రీమతే రామానుజాయ నమః

శ్రీమతే నిగమాంతమహాదేశికాయ నమః

॥ యజురుపాకర్మప్రయోగః ॥

Usually యజురుపాకర్మ falls on పౌర్ణమీ of శ్రావణ month. If it not possible to perform it in that month due to unfavorable circumstances, then the same can be performed on పౌర్ణమీ of భాద్రపద month (i.e., the following month).

కామోఽకార్షీత్ మన్యురకార్షీత్ జపం

After your morning bath and సంధ్యావందనం, do two ఆచమనం and sit down on a slightly raised platform facing east. Place two strands of దర్భ grass under your seat. Wear a పవిత్రం made of two strands of దర్భ grass on your right ring finger and fold two strands of దర్భ grass around your ring finger. Perform three ప్రాణాయామం. Recite the following

శ్రీమాన్ వేంకటనాథార్యః కవితార్కికకేసరీ।
వేదాంతాచార్యవర్యో మే సన్నిధత్తాం సదా హృది ॥

గురుభ్యస్తద్గురుభ్యశ్చ నమోవాకమధీమహే।
వృణీమహే చ తత్రాద్యౌ దంపతీ జగతాం పతీ ॥

స్వశేషభూతేన మయా స్వీయైః సర్వపరిచ్ఛదైః।
విధాతుం ప్రీతమాత్మానం దేవః ప్రక్రమతే స్వయం ॥

శుక్లాంబరధరం విష్ణుం శశివర్ణం చతుర్భుజం।
ప్రసన్నవదనం ధ్యాయేత్ సర్వవిఘ్నోపశాంతయే ॥

యస్య ద్విరదవక్త్రాద్యాః పారిషద్యాః పరశ్శతం।
విఘ్నం నిఘ్నంతి సతతం విష్వక్సేనం తమాశ్రయే॥

On your right thigh, place your left palm facing upward with the right palm on top of it facing downward. This is the posture for performing సంకల్పం or మహాసంకల్పం. The difference between సంకల్పం and మహాసంకల్పం is only in its length, the former being shorter than the latter. Henceforth, when we refer to performing సంకల్పం or మహాసంకల్పం, you must first configure this posture and then recite the text indicated.

Perform the మహాసంకల్పం by reciting

హరిః ఓం తత్ శ్రీగోవింద గోవింద గోవింద।

అస్య శ్రీభగవతో మహాపురుషస్య శ్రీ విష్ణోః ఆజ్ఞయా
ప్రవర్తమానస్య అద్య బ్రహ్మణః ద్వితీయపరార్ధే
శ్రీశ్వేతవరాహకల్పే వైవస్వతమన్వంతరే కలియుగే
ప్రథమపాదే జంబూద్వీపే భారతవర్షే భరతఖండే
శకాబ్దే మేరోర్దక్షిణే పార్శ్వే అస్మిన్ వర్తమానే
వ్యావహారికే ప్రభవాది షష్టి సంవత్సరాణాం మధ్యే

People in the United States may wish to perform the
మహాసంకల్పం as

హరిః ఓం తత్ శ్రీగోవింద గోవింద గోవింద।

అస్య శ్రీభగవతో మహాపురుషస్య శ్రీ విష్ణోః ఆజ్ఞయా
ప్రవర్తమానస్య అద్య బ్రహ్మణః ద్వితీయపరార్ధే
శ్రీశ్వేతవరాహకల్పే వైవస్వతమన్వంతరే కలియుగే

ప్రథమపాదే క్రౌంచ దీ్వపే రమణకవర్షే ఉత్తర (గోతీర్థ) ఖండే
శకాబ్దే మేరోర్దక్షిణే పార్శ్వే అస్మిన్ వర్తమానే
వ్యావహారికే ప్రభవాది షష్టి సంవత్సరాణాం మధ్యే

Fill in the year from Table 2 నామసంవత్సరే

Fill in the ayanam from Table 3 అయనే

Fill in the ritu from Table 4 ఋతౌ

Fill in the month from either Table 5 or 6 మాసే

శుక్ల పక్షే పౌర్ణమాస్యాం శుభతిథౌ

Fill in the day from Table 7

Fill in the star from Table 8

నక్షత్ర యుక్తాయాం శుభయోగ శుభకరణ
ఏవం గుణవిశేషణ విశిష్టాయాం అస్యాం పౌర్ణమాస్యాం
శుభ తిథౌ శ్రీ భగవదాజ్ఞయా శ్రీమన్ నారాయణ ప్రీత్యర్థం
(భగవత్కైంకర్య రూపం / భగవత్ ప్రీత్యర్థం)
తైష్యాం పౌర్ణమాస్యాం అధ్యాయోత్సర్జన అకరణ ప్రాయశ్చిత్తార్థం
అష్టోత్తర సహస్ర (అష్టోత్తర శత) సంఖ్యయా
కామోఽకార్షీత్ మన్యురకార్షీత్ ఇతి మహామంత్ర జపం కరిష్యే।

Note that అష్టోత్తర సహస్ర means 1008 while అష్టోత్తర శత means 108. Discard the folded strands of దర్భ grass around your ring finger in the direction

of north. Do not discard the పవిత్రం. Now keep your palms in the namaste posture and perform సాత్త్విక త్యాగం by reciting

భగవానేవ స్వనియామ్య స్వరూపస్థితి ప్రవృత్తి
స్వశేషతైకరసేన అనేన ఆత్మనా కర్త్రా స్వకీయైశ్చోపకరణైః
స్వారాధనైక ప్రయోజనాయ పరమ పురుషః సర్వశేషీ శ్రియఃపతిః
స్వశేష భూతమిదం కామోఽకార్షీత్ మన్యురకార్షీత్
ఇతి మహామంత్ర జపాఖ్యం కర్మ స్వస్మై స్వప్రీతయే స్వయమేవ కారయతి ॥

Recite

కామోఽకార్షీత్ మన్యురకార్షీత్ ।

either 1008 or 108 times depending upon the సంకల్పం you chose.
Do ఆచమనం and perform సాత్త్విక త్యాగం by reciting

భగవానేవ స్వనియామ్య స్వరూపస్థితి ప్రవృత్తి
స్వశేషతైకరసేన అనేన ఆత్మనా కర్త్రా స్వకీయైశ్చోపకరణైః
స్వారాధనైక ప్రయోజనాయ పరమ పురుషః సర్వశేషీ శ్రియఃపతిః
స్వశేష భూతమిదం కామోఽకార్షీత్ మన్యురకార్షీత్
ఇతి మహామంత్ర జపాఖ్యం కర్మ స్వస్మై స్వప్రీతయే స్వయమేవ కారితవాన్ ॥

This completes the కామోఽకార్షీత్ మన్యురకార్షీత్ జపం which consititutes the first part of ఉపాకర్మ.

The daily మాధ్యాహ్నికం is performed before the next part of ఉపాకర్మ. Facing east, do ఆచమనం twice. Be seated on a seat with two strands of దర్భ grass. Wear the పవిత్రం on your right ring finger and do ప్రాణాయామం three times. Keep your palms in namaste position and recite

శ్రీమాన్ వేంకటనాథార్యః కవితార్కికకేసరీ।
వేదాంతాచార్యవర్యో మే సన్నిధత్తాం సదా హృది ॥

గురుభ్యస్తద్గురుభ్యశ్చ నమోవాకమధీమహే।
వృణీమహే చ తత్రాద్యౌ దంపతీ జగతాం పతీ ॥

స్వశేషభూతేన మయా స్వీయైః సర్వపరిచ్ఛదైః।
విధాతుం ప్రీతమాత్మానం దేవః ప్రక్రమతే స్వయం ॥

శుక్లాంబరధరం విష్ణుం శశివర్ణం చతుర్భుజం।
ప్రసన్నవదనం ధ్యాయేత్ సర్వవిఘ్నోపశాంతయే ॥

యస్య ద్విరదవక్త్రాద్యాః పారిషద్యాః పరశ్శతం।
విఘ్నం నిఘ్నంతి సతతం విష్వక్సేనం తమాశ్రయే ॥

Perform the మహాసంకల్పం by reciting

హరిః ఓం తత్ శ్రీగోవింద గోవింద గోవింద।

అస్య శ్రీభగవతో మహాపురుషస్య శ్రీ విష్ణోః ఆజ్ఞయా
ప్రవర్తమానస్య అద్య బ్రహ్మణః ద్వితీయపరార్ధే
శ్రీశ్వేతవరాహకల్పే వైవస్వతమన్వంతరే కలియుగే
ప్రథమపాదే జంబూద్వీపే భారతవర్షే భరతఖండే
శకాబ్దే మేరోర్దక్షిణే పార్శ్వే అస్మిన్ వర్తమానే
వ్యావహారికే ప్రభవాది షష్ఠి సంవత్సరాణాం మధ్యే

People in the United States may wish to perform the
మహాసంకల్పం by reciting

హరిః ఓం తత్ శ్రీగోవింద గోవింద గోవింద।

అస్య శ్రీభగవతో మహాపురుషస్య శ్రీ విష్ణోః ఆజ్ఞయా
ప్రవర్తమానస్య అద్య బ్రహ్మణః ద్వితీయపరార్ధే
శ్రీశ్వేతవరాహకల్పే వైవస్వతమన్వంతరే కలియుగే
ప్రథమపాదే క్రౌంచ దీపే రమణకవర్షే ఉత్తర (గోతీర్థ) ఖండే
శకాబ్దే మేరోర్దక్షిణే పార్శ్వ అస్మిన్ వర్తమానే
వ్యావహారికే ప్రభవాది షష్టి సంవత్సరాణాం మధ్యే

Fill in the year from Table 2 నామసంవత్సరే

Fill in the ayanam from Table 3 అయణే

Fill in the ritu from Table 4 ఋతౌ

Fill in the month from either Table 5 or 6 మాసే

శుక్ల పక్షే పౌర్ణమాస్యాం శుభతిథౌ

Fill in the day from Table 7

Fill in the star from Table 8

నక్షత్ర యుక్తాయాం శుభయోగ శుభకరణ
ఏవం గుణవిశేషణ విశిష్టాయాం అస్యాం పౌర్ణమాస్యాం
శుభ తిథౌ శ్రీ భగవదాజ్ఞయా శ్రీమన్ నారాయణ ప్రీత్యర్థం
(భగవత్కైంకర్య రూపం/భగవత్ ప్రీత్యర్థం)
శ్రావణ్యాం (ఆషాఢ్యాం) పౌర్ణమాస్యాం అధ్యాయోపాకర్మ కరిష్యే।
తదంగం నవ కాండ ఋషి తర్పణం కరిష్యే।

తదంగం యజ్ఞోపవీత ధారణం కరిష్యే।
తదంగం పుణ్యతీర్థ స్నానమహం కరిష్యే।

The following line (just one line) is recited by unmarried persons only.

తదంగతయా మౌంజ్యజిన దండధారణాని చ కరిష్యే।

Now keep your palms in the namaste posture and perform
సాత్త్విక త్యాగం by reciting

భగవానేవ స్వనియామ్య స్వరూపస్థితి ప్రవృత్తి స్వశేషతైకరసేన
అనేన ఆత్మనా కర్త్రా స్వకీయైశ్చోపకరణైః స్వారాధనైక
ప్రయోజనాయ పరమ పురుషః సర్వశేషీ శ్రియఃపతిః
స్వశేష భూతమిదం శ్రావణ్యాం (ఆషాఢ్యాం) పౌర్ణమాస్యాం
అధ్యాయోపాకర్మాఖ్యం కర్మ స్వస్మై స్వప్రీతయే స్వయమేవ కారయతి ॥

With hands still in namaste position, recite

అపవిత్రః పవిత్రో వా సర్వావస్థాం గతోఽపి వా।
యః స్మరేత్ పుండరీకాక్షం స బాహ్యాభ్యంతరః శుచిః।
శ్రీ హరిర్హరిః పుండరీకాక్షాయ నమః ॥

Sprinkle some water on yourself (including your head) thus indicating a bath (స్నానం).

యజ్ఞోపవీత ధారణం

Perform the following సంకల్పం by reciting

అద్య పూర్వోక్త ఏవం గుణ విశేషణ విశిష్టాయాం అస్యాం
పౌర్ణమాస్యాం శుభ తిథౌ శ్రీ భగవదాజ్ఞయా శ్రీమన్ నారాయణ ప్రీత్యర్థం
(భగవత్కైంకర్య రూపం/భగవత్ ప్రీత్యర్థం)
శ్రౌతస్మార్తవిహితనిత్యకర్మానుష్ఠానయోగ్యతాసిద్ధ్యర్థం
బ్రహ్మతేజః అభివృద్ధ్యర్థం యజ్ఞోపవీతధారణం కరిష్యే।

Now keep your palms in the namaste posture and perform
సాత్త్విక త్యాగం by reciting

భగవానేవ స్వనియామ్య స్వరూపస్థితి ప్రవృత్తి
స్వశేషతైకరసేన అనేన ఆత్మనా కర్త్రా స్వకీయైశ్చోపకరణైః
స్వారాధనైక ప్రయోజనాయ పరమ పురుషః సర్వశేషీ శ్రియఃపతిః
స్వశేష భూతమిదం యజ్ఞోపవీతధారణాఖ్యం కర్మ
స్వస్మై స్వప్రీతయే స్వయమేవ కారయతి ॥

Sit in కుక్కుటాసన facing east. Do ఆచమనం and then ప్రాణాయామం. Hold the యజ్ఞోపవీతం (the sacred thread) between your palms in such a way that your right palm faces upward and your left palm faces downward. The top of the knot on the యజ్ఞోపవీతం should be on your right palm facing right. This is the starting posture. Now touch the scalp with your right fingers and recite

యజ్ఞోపవీత ధారణ మంత్రస్య బ్రహ్మా ఋషిః

Touch your nose and recite

త్రిష్టుప్ ఛందః

Touch your chest and recite

వేదాస్తయో దేవతా।
యజ్ఞోపవీత ధారణే వినియోగః॥

Recite the following

యజ్ఞోపవీతం పరమం పవిత్రం ప్రజాపతేర్యత్సహజం పురస్తాత్।
ఆయుష్యమగ్ర్యం ప్రతిముంచ శుభ్రం యజ్ఞోపవీతం బలమస్తు తేజః॥

and wear one set of యజ్ఞోపవీతం. Now do ఆచమనం. If you are married, do ప్రాణాయామం and perform the సంకల్పం by reciting the following

అద్య పూర్వోక్త ఏవం గుణ విశేషణ విశిష్టాయాం అస్యాం
పౌర్ణమాస్యాం శుభ తిథౌ శ్రీ భగవదాజ్ఞయా శ్రీమన్ నారాయణ ప్రీత్యర్థం
(భగవత్కైంకర్య రూపం/భగవత్ ప్రీత్యర్థం)
గార్హస్థ్యార్థం ద్వితీయ యజ్ఞోపవీత ధారణం కరిష్యే।

Hold the second యజ్ఞోపవీతం in the starting posture described above. Now touch the scalp with your right fingers and recite

యజ్ఞోపవీత ధారణ మంత్రస్య బ్రహ్మా ఋషిః

Touch your nose and recite

త్రిష్టుప్ ఛందః

Touch your chest and recite

వేదాస్తయో దేవతా।
యజ్ఞోపవీత ధారణే వినియోగః।

Recite the following

యజ్ఞోపవీతం పరమం పవిత్రం ప్రజాపతేర్యత్సహజం పురస్తాత్ ।
ఆయుష్యమగ్ర్యం ప్రతిముంచ శుభ్రం యజ్ఞోపవీతం బలమస్తు తేజః ॥

and wear the second set of యజ్ఞోపవీతం. The following is common to all. Now recite

ఉపవీతం ఛిన్నతంతుం (భిన్నతంతుం) జీర్ణం కశ్మల దూషితం ।
విసృజామి పునర్బ్రహ్మన్ వర్చో దీర్ఘాయురస్తు మే ॥

Now discard the old యజ్ఞోపవీతం preferably under a tree.
Do ఆచమనం and perform సాత్త్విక త్యాగం by reciting

భగవానేవ స్వనియామ్య స్వరూపస్థితి ప్రవృత్తి
స్వశేషతైకరసేన అనేన ఆత్మనా కర్తా స్వకీయైశ్చోపకరణైః
స్వారాధనైక ప్రయోజనాయ పరమ పురుషః సర్వశేషీ శ్రియఃపతిః
స్వశేష భూతమిదం యజ్ఞోపవీతధారణాఖ్యం కర్మ
స్వస్మై స్వప్రీతయే స్వయమేవ కారితవాన్ ॥

This completes the process of wearing the new యజ్ఞోపవీతం.

For the unmarried persons, the following three *mantrās* apply for wearing మౌంజి, కృష్ణాజిన, and పలాశ దండం. For the first item, i.e., మౌంజి, recite the following and wear a belt made of a couple of strands of దుర్వా around the waist. If this is not available, a couple of strands of దర్భ grass can be used.

ఇయం దుర్ుక్తాత్పరిబాధ్మానా శర్మ వర్ూథం పునతీ న ఆగాత్।
ప్రాణాపానాభ్యాం బల్మాభర్ంతీ ప్రియా దేవానాగ్ం సుభగా మేఖ్లేయం।

ఋతస్య గోప్త్రీ తప్సః పరస్పీ ఘ్నతీ రక్షస్సహ్మానా అర్ాతీః।
సా న్స్సమంతమను పరీహి భద్రయా భర్తార్స్తే మేఖ్లే మా ర్ిషామ।

For కృష్ణాజిన, the following is recited after which a piece of deer skin is tied to your యజ్ఞోపవీతం

మిత్రస్య చక్షుర్ధర్ుణం బలీయస్తేజో యశస్వి స్థవిరగ్ం సమిద్ధం।
అనాహనస్యం వసనం జరిష్ణు పరీదం వాజ్యజిన్ం దధేఽహం॥

If you are unable to find a piece of deer skin, a few strands of దర్భ grass can be used instead. For the third item, following is recited after which a small twig of the peepul tree (పలాశ దండం) is held in the right hand. If you are not able to get this, a couple of strands of దర్భ grass could be used instead.

సుశ్రవస్సుశ్రవసం మా కురు యథా త్వగ్ం సుశ్రవస్సుశ్రవా
అస్యేవమహగ్ం సుశ్రవస్సుశ్రవా భూయాసం యథా త్వగ్ం
సుశ్రవస్సుశ్రవో దేవానాం నిధిగోపోఽస్యేవమహం
బ్రాహ్మణానాం బ్రహ్మణో నిధిగోపో భూయాసం।

నవకాండ ఋషి తర్పణం

As a pre-requisite for this procedure, prepare a mixture of uncooked rice and black sesame seeds. For brevity, we will call this mixture as RS mixture.

It would be helpful if someone assisted you by providing small quantities of this mixture and water while you offer the తర్పణం. For our reference, we will call the person assisting you as the helper. Now, do ఆచమనం twice. Perform the సాత్త్విక త్యాగం by reciting

భగవానేవ స్వనియామ్య స్వరూపస్థితి ప్రవృత్తి
స్వశేషతైకరసేన అనేన ఆత్మనా కర్త్రా స్వకీయైశ్చోపకరణైః
స్వారాధనైక ప్రయోజనాయ పరమ పురుషః సర్వశేషీ శ్రియఃపతిః
స్వశేష భూతమిదం నవకాండ ఋషితర్పణాఖ్యం కర్మ
స్వస్మై స్వప్రీతయే స్వయమేవ కారయతి ॥

Stand facing north. Join both your palms such that they face upward. Wear the యజ్ఞోపవీతం like a necklace such that it goes around your neck and in between your index finger and thumb of both your hands. The sacred knots rest on your palms.

This తర్పణం comprises of three parts. The first seven offerings of the తర్పణం are offered as ఋషి తీర్థం. To start this తర్పణం, have the helper place a small amount of the RS mixture on your palms and pour some water. Now recite each line below and release the RS mixture such that it exits from the base of the little fingers of both your palms, as shown in Figure 1. For each line, a fresh amount of RS mixture must be used.

ప్రజాపతిం కాండ ఋషిం తర్పయామి।
ప్రజాపతిం కాండ ఋషిం తర్పయామి।
ప్రజాపతిం కాండ ఋషిం తర్పయామి।

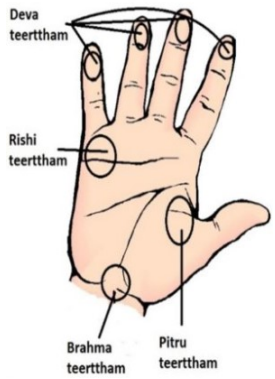

Figure 1: Locations to release various types of తీర్థం.

సోమం కాండ ఋషిం తర్పయామి।
సోమం కాండ ఋషిం తర్పయామి।
సోమం కాండ ఋషిం తర్పయామి।

అగ్నిం కాండ ఋషిం తర్పయామి।
అగ్నిం కాండ ఋషిం తర్పయామి।
అగ్నిం కాండ ఋషిం తర్పయామి।

విశ్వాన్ దేవాన్ కాండ ఋషీన్ తర్పయామి।
విశ్వాన్ దేవాన్ కాండ ఋషీన్ తర్పయామి।
విశ్వాన్ దేవాన్ కాండ ఋషీన్ తర్పయామి।

సాంహితీర్దేవతా ఉపనిషదస్తర్పయామి।
సాంహితీర్దేవతా ఉపనిషదస్తర్పయామి।
సాంహితీర్దేవతా ఉపనిషదస్తర్పయామి।

యాజ్ఞికీర్దేవతా ఉపనిషదస్తర్పయామి।
యాజ్ఞికీర్దేవతా ఉపనిషదస్తర్పయామి।
యాజ్ఞికీర్దేవతా ఉపనిషదస్తర్పయామి।

వారుణీర్దేవతా ఉపనిషదస్తర్పయామి।
వారుణీర్దేవతా ఉపనిషదస్తర్పయామి।
వారుణీర్దేవతా ఉపనిషదస్తర్పయామి।

The next offering is performed with బ్రహ్మ తీర్థం. For this, release the RS mixture such that it exits from the base of your palms, as shown in Figure 1. This is typically done by pointing the fingers upward, keeping the sides of the hands together.

బ్రహ్మాణం స్వయంభువం తర్పయామి।
బ్రహ్మాణం స్వయంభువం తర్పయామి।
బ్రహ్మాణం స్వయంభువం తర్పయామి।

The next offering is performed with దేవ తీర్థం. For this, release the RS mixture such that it exits from the tip of your fingers of both your hands, as shown in Figure 1. This is typically done by pointing the fingers downward, keeping the sides of the hands together.

సదసస్పతిం తర్పయామి।
సదసస్పతిం తర్పయామి।
సదసస్పతిం తర్పయామి।

There are some who include

ఋగ్వేదం తర్పయామి।
యజుర్వేదం తర్పయామి।
సామవేదం తర్పయామి।
అథర్వణవేదం తర్పయామి।
ఇతిహాసం తర్పయామి।

పురాణాన్ తర్పయామి।
కల్పాన్ తర్పయామి।

Now wear your యజ్ఞోపవీతం in the normal way (ఉపవీతం).
Do two ఆచమనం and perform the సాత్త్విక త్యాగం by reciting

భగవానేవ స్వనియామ్య స్వరూపస్థితి ప్రవృత్తి
స్వశేషతైకరసేన అనేన ఆత్మనా కర్త్రా స్వకీయైశ్చోపకరణైః
స్వారాధనైక ప్రయోజనాయ పరమ పురుషః సర్వశేషీ శ్రియఃపతిః
స్వశేష భూతమిదం నవకాండ ఋషితర్పణాఖ్యం కర్మ
స్వస్మై స్వప్రీతయే స్వయమేవ కారితవాన్॥

Since the most important part of ఉపాకర్మ is వేదాధ్యయనం, one should recite whatever part of వేద one knows. Traditionally, at least one అనువాకం from the వేద is recited. For example, if one knows పురుష సూక్తం, one can recite this. At the very least, గాయత్రీ జపం is recommended.

సర్వం శ్రీకృష్ణార్పణమస్తు

గాయత్రీ జపం

On the following day, after the morning సంధ్యావందనం, sit facing east and perform two ఆచమనం and wear a పవిత్రం made of two strands of దర్భ grass. Next do ప్రాణాయామం three times and recite

శ్రీమాన్ వేంకటనాథార్యః కవితార్కికకేసరీ।
వేదాంతాచార్యవర్యో మే సన్నిధత్తాం సదా హృది ॥

గురుభ్యస్తద్గురుభ్యశ్చ నమోవాకమధీమహే।
వృణీమహే చ తత్రాద్యౌ దంపతీ జగతాం పతీ ॥

స్వశేషభూతేన మయా స్వీయైః సర్వపరిచ్ఛదైః।
విధాతుం ప్రీతమాత్మానం దేవః ప్రక్రమతే స్వయం ॥

శుక్లాంబరధరం విష్ణుం శశివర్ణం చతుర్భుజం।
ప్రసన్నవదనం ధ్యాయేత్ సర్వవిఘ్నోపశాంతయే ॥

యస్య ద్విరదవక్త్రాద్యాః పారిషద్యాః పరశ్శతం।
విఘ్నం నిఘ్నంతి సతతం విష్వక్సేనం తమాశ్రయే ॥

Perform the మహాసంకల్పం by reciting

హరిః ఓం తత్ శ్రీగోవింద గోవింద గోవింద।

అస్య శ్రీభగవతో మహాపురుషస్య శ్రీ విష్ణోః ఆజ్ఞయా
ప్రవర్తమానస్య అద్య బ్రహ్మణః ద్వితీయపరార్ధే
శ్రీశ్వేతవరాహకల్పే వైవస్వతమన్వంతరే కలియుగే
ప్రథమపాదే జంబూద్వీపే భారతవర్షే భరతఖండే
శకాబ్దే మేరోర్దక్షిణే పార్శ్వే అస్మిన్ వర్తమానే
వ్యావహారికే ప్రభవాది షష్టి సంవత్సరాణాం మధ్యే

People in the United States may wish to perform the
మహాసంకల్పం as

హరిః ఓం తత్ శ్రీగోవింద గోవింద గోవింద।

అస్య శ్రీభగవతో మహాపురుషస్య శ్రీ విష్ణోః ఆజ్ఞయా
ప్రవర్తమానస్య అద్య బ్రహ్మణః ద్వితీయపరార్ధే
శ్రీశ్వేతవరాహకల్పే వైవస్వతమన్వంతరే కలియుగే
ప్రథమపాదే క్రౌంచ ద్వీపే రమణకవర్షే ఉత్తర (గోతీర్థ) ఖండే
శకాబ్దే మేరోర్దక్షిణే పార్శ్వ అస్మిన్ వర్తమానే
వ్యావహారికే ప్రభవాది షష్టి సంవత్సరాణాం మధ్యే

Fill in the year from Table 2 నామసంవత్సరే

Fill in the ayanam from Table 3 అయనే

Fill in the ritu from Table 4 ఋతౌ

Fill in the month from either Table 5 or 6 మాసే

కృష్ణ పక్షే ప్రథమాయాం శుభతిథౌ

Fill in the day from Table 7

Fill in the star from Table 8

నక్షత్ర యుక్తాయాం శుభయోగ శుభకరణ
ఏవం గుణవిశేషణ విశిష్టాయాం అస్యాం ప్రథమాయాం
శుభ తిథౌ శ్రీ భగవదాజ్ఞయా శ్రీమన్ నారాయణ ప్రీత్యర్థం

(భగవత్కైంకర్య రూపం/భగవత్ ప్రీత్యర్థం)
మిథ్యాధీత దోష ప్రాయశ్చిత్తార్థం అష్టోత్తర సహస్ర (అష్టోత్తర శత)
సంఖ్యయా గాయత్రీ మహామంత్రజపం కరిష్యే।

Recall that అష్టోత్తర సహస్ర and అష్టోత్తర శత mean 1008 and 108, respectively. Discard the folded strands of దర్భ grass around your ring finger in the direction of north. Now keep your palms in the namaste posture and perform
సాత్త్విక త్యాగం by reciting

భగవానేవ స్వనియామ్య స్వరూపస్థితి ప్రవృత్తి
స్వశేషతైకరసేన అనేన ఆత్మనా కర్త్రా స్వకీయైశ్చోపకరణైః
స్వారాధనైక ప్రయోజనాయ పరమ పురుషః సర్వశేషీ శ్రియఃపతిః
స్వశేష భూతమిదం గాయత్రీ మహామంత్ర జపాఖ్యం కర్మ
స్వస్మై స్వప్రీతయే స్వయమేవ కారయతి ॥

Touch the scalp with your right fingers and recite

ఆసనమంత్రస్య పృథివ్యా మేరుపృష్ఠ ఋషిః

Touch your nose and recite

సుతలం ఛందః

Touch your chest and recite

శ్రీకూర్మో దేవతా।
కూర్మాసనే వినియోగః ॥

In the namaste posture, recite

పృథ్వి త్వయా ధృతా లోకా దేవి త్వం విష్ణునా ధృతా।
త్వం చ ధారయ మాం దేవి పవిత్రం కురు చాసనం॥

Touch the scalp with your right fingers and recite

ప్రణవస్య ఋషిర్బ్రహ్మా

Touch your nose and recite

దేవీ గాయత్రీ ఛందః

Touch your chest and recite

పరమాత్మా దేవతా

Touch the scalp with your right fingers and recite

భూరాది సప్త వ్యాహృతీనాం అత్రి భృగు కుత్స వసిష్ఠ
గౌతమ కాశ్యప ఆంగిరస ఋషయః

Touch your nose and recite

గాయత్రీ ఉష్ణిక్ అనుష్టుప్ బృహతీ పంక్తి
త్రిష్టుప్ జగత్యః ఛందా~మ్సి

Touch your chest and recite

అగ్ని వాయు అర్క వాగీశ వరుణ ఇంద్ర విశ్వేదేవా దేవతాః

Touch the scalp with your right fingers and recite

సావిత్ర్యా ఋషిః విశ్వామిత్ర

Touch your nose and recite

దేవీ గాయత్రీ ఛందః

Touch your chest and recite

సవితా దేవతా

Touch the scalp with your right fingers and recite

గాయత్రీ శిరసః బ్రహ్మా ఋషిః

Touch your nose and recite

అనుష్టుప్ ఛందః

Touch your chest and recite

పరమాత్మా దేవతా।
సర్వేషాం జపే (ప్రాణాయామే) వినియోగః॥

Now do ప్రాణాయామం ten times.

Touch the scalp with your right fingers and recite

ఆయాతు ఇతి అనువాకస్య వామదేవ ఋషిః

Touch your nose and recite

అనుష్టుప్ ఛందః

Touch your chest and recite

గాయత్రీ దేవతా

In the namaste posture, recite

గాయత్రీ ఆవాహనే వినియోగః।

ఆయాతు వరదా దేవ్యక్షరం బ్రహ్మ సమ్మితం।
గాయత్రీం ఛందసాం మాతేదం బ్రహ్మ జుషస్వ నః।
ఓజోఽసి సహోఽసి బలమసి భ్రాజోఽసి దేవానాం
ధామ నామాసి విశ్వమసి విశ్వాయుస్సర్వమసి
సర్వాయురభిభూరోం గాయత్రీమావాహయామి ॥

Touch the scalp with your right fingers and recite

సావిత్ర్యా ఋషిః విశ్వామిత్రః

Touch your nose and recite

దేవీ గాయత్రీ ఛందః

Touch your chest and recite

సవితా దేవతా

In the namaste posture, recite

శంఖచక్రధరం దేవం కిరీటాదివిభూషితం।
సూర్యమండలమధ్యస్థం ధ్యాయేత్స్వర్ణరుచిం హరిం ॥

యో దేవస్సవితాఽస్మాకం ధియో ధర్మాదిగోచరాః ।
ప్రేరయేత్తస్య యద్భర్గస్తద్వరేణ్యముపాస్మహే ॥

Now recite the గాయత్రీ మంత్రం

ఓం ।

భూర్భువస్సువః ।
తథ్సవితుర్వరేణ్యం (తథ్సవితుర్వరేణియం) ।
భర్గో దేవస్య ధీమహి ।
ధియో యో నః ప్రచోదయాత్ ॥

1008 or 108 times, as chosen in the సంకల్పం.

Do ప్రాణాయామం once. Perform సంకల్పం by reciting

శ్రీ భగవదాజ్ఞయా శ్రీమన్ నారాయణ ప్రీత్యర్థం
(భగవత్కైంకర్య రూపం / భగవత్ ప్రీత్యర్థం)
గాయత్రీ ఉద్వాసనం కరిష్యే ।

Touch the scalp with your right fingers and recite

ఉత్తమ ఇత్యనువాకస్య వామదేవ ఋషిః

Touch your nose and recite

అనుష్టుప్ ఛందః

Touch your chest and recite

గాయత్రీ దేవతా ।
గాయత్రీ ఉద్వాసనే వినియోగః ॥

In the namaste posture, recite

ఉత్తమే శిఖరే దేవి భూమ్యాం పర్వతమూర్ధని ।
బ్రాహ్మణేభ్యో హ్యనుజ్ఞానం గచ్ఛ దేవి యథాసుఖం ॥

Prostrate and recite your అభివాదయే (see appendix). Do ఆచమనం twice and perform the సాత్త్విక త్యాగం by reciting

భగవానేవ స్వనియామ్య స్వరూపస్థితి ప్రవృత్తి
స్వశేషతైకరసేన అనేన ఆత్మనా కర్తా స్వకీయైశ్చోపకరణైః
స్వారాధనైక ప్రయోజనాయ పరమ పురుషః సర్వశేషీ శ్రియఃపతిః
స్వశేష భూతమిదం గాయత్రీ మహామంత్ర జపాఖ్యం కర్మ
స్వస్మై స్వప్రీతయే స్వయమేవ కారితవాన్ ॥

This concludes the గాయత్రీ జపం.

సర్వం శ్రీకృష్ణార్పణమస్తు

Appendix

ఆచమనం

Sit in the కుక్కుటాసన posture with hands between the legs, as shown in Fig. 2.

Figure 2: ఆచమనం.

Hold the right palm such that the little , ring and middle fingers are stretched out while the index finger is bent inward and thumb faces outward. Pour a small amount of water into your right palm and recite

ఓం అచ్యుతాయ నమః

and swallow the water (do not sip).

Repeat the above procedure by reciting

ఓం అనంతాయ నమః, and ఓం గోవిందాయ నమః.

Wipe your lips with water and wash your right hand. Next, the twelve mantras given in the left column of Table 1 are uttered while carrying out the action indicated in the right column of the table.

Mantra	Action
ఓం కేశవాయ నమః	Right hand thumb touching the right cheek
ఓం నారాయణాయ నమః	Right hand thumb touching the left cheek
ఓం మాధవాయ నమః	Right hand ring finger touching the right eye
ఓం గోవిందాయ నమః	Right hand ring finger touching the left eye
ఓం విష్ణవే నమః	Right hand index finger touching the right nostril
ఓం మధుసూదనాయ నమః	Right hand index finger touching the left nostril
ఓం త్రివిక్రమాయ నమః	Right hand little finger touching the right ear
ఓం వామనాయ నమః	Right hand little finger touching the left ear
ఓం శ్రీధరాయ నమః	Right hand middle finger touching the right shoulder
ఓం ఋషీకేషాయ నమః	Right hand middle finger touching the left shoulder
ఓం పద్మనాభాయ నమః	Right hand fingers touching the navel
ఓం దామోదరాయ నమః	Right hand fingers touching the scalp

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

ప్రాణాయామం

This is a three part action wherein the the nose is held between the right hand thumb and the right ring finger. The index and middle fingers must be bent inward towards the center of the palm. In the first part, close the left nostril with the ring finger and exhale through the right nostril. This process is called రేచక. Next, close the right nostril with the thumb and inhale slowly through the left nostril. This process is called పూరక. In the second part, close the left nostril with the ring finger thus holding the breath. This process is called కుంభక. Mentally recite the following mantra three times.

ఓం భూఃl

ఓం భువఃl [ఓం భువ॑ఃl]

ఓగ్ం సువఃl [ఓగ్ం సువ॑ఃl]

ఓం మహఃl [ఓం మహ॑ఃl]

ఓం జనఃl [ఓం జన॑ఃl]

ఓం తపఃl [ఓం తప॑ఃl]

ఓగ్ం సత్యంl

ఓం తథ్స॒వి॒తు॒ర్వ॒రే॑ణ్యం భర్గో॑ దే॒వస్య॑ ధీమహిl

ధి॒యో॒ యో న॑ఃప్ర॒చో॒ద॒యా॑త్l

ఓమా॒పో॒ జ్యో॒తీ॒ ర॒సో॒ఽమృ॒తం బ్ర॒హ్మ॒ భూ॒ర్భు॒వ॒స్సు॒వ॒రోం ॥

In the third part, keep the left nostril closed with the ring finger and exhale through the right nostril. Say ఓం and touch the right ear. Figure 3 shows the three parts of ప్రాణాయామం.

Part 1 రేచక

Part 2 పూరక

Part 3 కుంభక

Figure 3: Three parts of ప్రాణాయామం.

అభివాదనం

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

అభివాదయే

choose from column two in Table 9 based on your గోత్రం

త్రయార్షయ ప్రవరాన్విత or పంచార్షయ ప్రవరాన్విత depending upon your గోత్రం

choose from column one of Table 9 based on your గోత్రం

గోత్రః

choose from column two of Table 10 based on your branch of veda

సూత్రః

choose from column one of Table 10 based on your branch of veda

శాఖాఽధ్యాయీ

say your శర్మ name

శర్మ నామాహం అస్మిభోః

As an example

అభివాదయే ఆత్రేయ ఆర్చనానస శ్యావాశ్వ త్రయార్షయ ప్రవరాన్విత
ఆత్రేయ గోత్రః ఆపస్తంబ సూత్రః యజుశ్శాఖాఽధ్యాయీ
సుందరరాజశర్మనామాహం అస్మిభోః।

1	ప్రభవ	**16**	చిత్రభాను	**31**	హేవిళంబి	**46**	పరీధావి
2	విభవ	**17**	స్వభాను	**32**	విళంబి	**47**	ప్రమాదీచ
3	శుక్ల	**18**	తారణ	**33**	వికారి	**48**	ఆనంద
4	ప్రమోదూత	**19**	పార్థివ	**34**	శార్వరి	**49**	రాక్షస
5	ప్రజోత్పత్తి	**20**	వ్యయ	**35**	ప్లవ	**50**	నళ
6	ఆంగీరస	**21**	సర్వజిత్	**36**	శుభకృత్	**51**	పింగళ
7	శ్రీముఖ	**22**	సర్వధారీ	**37**	శోభకృత్	**52**	కాళయుక్తి
8	భవ	**23**	విరోధి	**38**	క్రోధి	**53**	సిద్ధార్థి
9	యువ	**24**	వికృతి	**39**	విశ్వావసు	**54**	రౌద్రి
10	ధాతు	**25**	ఖర	**40**	పరాభవ	**55**	దుర్మతి
11	ఈశ్వర	**26**	నందన	**41**	ప్లవంగ	**56**	దుందుభి
12	బహుధాన్య	**27**	విజయ	**42**	కీలక	**57**	రుధిరోద్గారి
13	ప్రమాథి	**28**	జయ	**43**	సౌమ్య	**58**	రక్తాక్షి
14	విక్రమ	**29**	మన్మథ	**44**	సాధారణ	**59**	క్రోధన
15	విషు	**30**	దుర్ముఖి	**45**	విరోధికృత్	**60**	అక్షయ

Table 2: **Samvatsaram**

అయనం	**Period**
ఉత్తర	Mid January to Mid July
దక్షిణ	Mid July to Mid January

Table 3: **Ayanam**

ఋతు	**Period**
వసంత	Mid April to Mid June
గ్రీష్మ	Mid June to Mid August
వర్ష	Mid August to Mid October
శరత్	Mid October to Mid December
హేమంత	Mid December to Mid February
శిశిర	Mid February to Mid April

Table 4: **Ritu or Seasons**

మాసం	**Period**
చైత్ర	March to April
వైశాఖ	April to May
జ్యేష్ఠ	May to June
ఆషాఢ	June to July
శ్రావణ	July to August
భాద్రపద	August to September
ఆశ్వయుజ	September to October
కార్తిక	October to November
మార్గశిర	November to December
పుష్య	December to January
మాఘ	January to February
ఫాల్గుణ	February to March

Table 5: **Lunar months**

మాసం	**Period**
మేష	Mid April to Mid May
వృషభ	Mid May to Mid June
మిథున	Mid June to Mid July
కర్కట	Mid July to Mid August
సింహ	Mid August to Mid September
కన్యా	Mid September to Mid October
తులా	Mid October to Mid November
వృశ్చిక	Mid November to Mid December
చాప	Mid December to Mid January
మకర	Mid January to Mid February
కుంభ	Mid February to Mid March
మీన	Mid March to Mid April

Table 6: **Solar months**

Day of the week	వాసరః
Sunday	భానువాసరః
Monday	ఇందువాసరః
Tuesday	భౌమవాసరః
Wednesday	సౌమ్యవాసరః
Thursday	గురువాసరః
Friday	భృగువాసరః
Saturday	స్థిరవాసరః

Table 7: **Days of the week**

1	అశ్విని	**10**	మఘా	**19**	మూల
2	భరణీ	**11**	పూర్వఫాల్గునీ	**20**	పూర్వాషాఢా
3	కృత్తికా	**12**	ఉత్తరఫాల్గునీ	**21**	ఉత్తరాషాఢా
4	రోహిణీ	**13**	హస్త	**22**	శ్రవణ
5	మృగశీర్ష	**14**	చిత్రా	**23**	ధనిష్ఠా
6	ఆర్ద్రా	**15**	స్వాతి	**24**	శతభిషక్
7	పునర్వసు	**16**	విశాఖా	**25**	పూర్వభాద్రపదా
8	పుష్య	**17**	అనురాధా	**26**	ఉత్తరభాద్రపదా
9	ఆశ్లేషా	**18**	జ్యేష్ఠా	**27**	రేవతీ

Table 8: **Nakshtram**

No.	గోత్రం	ప్రవరం
1	అజ	(1) విశ్వామిత్ర, మాధుచ్ఛందస, అజ (3) (2) విశ్వామిత్ర, ఆశ్మరథ్య, వాధుల (3)
2	అష్టక	(1) విశ్వామిత్ర, మాధుచ్ఛందస, అష్టక (3) (2) విశ్వామిత్ర, అష్టక (2)
3	అష్టక	విశ్వామిత్ర, అష్టక, లౌహిత (3)
4	ఆఘమర్షణ	విశ్వామిత్ర, ఆఘమర్షణ, కౌశిక (3)
5	అతిథి	ఆత్రేయ, ఆర్చనానస, అతిథ (3)
6	అగస్త్య	(1) అగస్త్య, దార్ఢ్యచ్యుత, ఐధ్మవాహ (3) (2) అగస్త్య, దార్ఢ్యచ్యుత, సౌమవాహ (3)
7	అగ్నివేశ్య	ఆంగీరస, బార్హస్పత్య, భారద్వాజ (3)
8	అగస్తార	అగస్త్య, మహేంద్ర, మాయోభువ (3)
9	అశ్మరథ్య	విశ్వామిత్ర, అశ్మరథ్య, వాధుల (3)
10	ఆత్మభువ	ఆంగిరస, బార్హస్పత్య, భారద్వాజ, మాంత్రవర, ఆత్మభువ (5)
11	ఆత్రేయస	ఆత్రేయ, ఆర్చనానస, శ్యావాశ్వ (3)
12	ఆయాస్య ఔశిజ గౌతమ	ఆంగీరస, ఆయాస్య, ఔశిజ, గౌతమ, కాక్షివత (5)

No.	గోత్రం	ప్రవరం
13	ఆత్రేయ	ఆంగీరస, బార్హస్పత్య, భారద్వాజ, శైన్య, గార్గ్య (5)
14	ఆంగీరస	(1) ఆంగీరస, ఆంబరీష, హారీత (3) (2) ఆంగీరస, ఆంబరీష, యౌవనాశ్వ (3)
15	ఇంద్రకౌశిక	విశ్వామిత్ర, ఐంద్ర, కౌశిక (3)
16	ఇధ్మవాహన	అగస్త్య, దాల్భ్యచ్యుతి, ఇధ్మవాహ (3)
17	ఉపమన్యు (వసిష్ఠ)	వాసిష్ఠ, ఆభరద్వసవ్య, ఐంద్ర ప్రమద (3)
18	ఋక్షస	(1) ఆంగీరస, బార్హస్పత్య, భారద్వాజ, వాందన, మాతవచస (5) (2) ఆంగిరస, వాందన, మాతవచస (3)
19	ఔచథ్య గౌతమ	(1) ఆంగిరస, ఔచథ్య, గౌతమ (3) (2) ఆంగిరస, ఔచథ్య, ఔశిజ (3)
20	ఔశనస	ఆంగిరస, గౌతమ, ఔశనస (3)
21	ఔశిజగౌతమ	ఆంగిరస, ఔశిజ, గౌతమ (3)
22	కరేణుపాల	ఆంగిరస, గౌతమ, కారేణుపాల (3)

No.	గోత్రం	ప్రవరం
23	కపి శుద్ధకపి చ	ఆంగిరస, ఆమహీయవ, ఔరుక్షయ (3)
24	కణ్వస	(1) ఆంగిరస, అజమీఢ, కాణ్వ (3) (2) ఆంగిరస, ఘౌర, కాణ్వ (3)
25	కత	విశ్వామిత్ర, కాత్య, కీల (3)
26	కపోతరేతస	విశ్వామిత్ర, కపోతరేతస (2)
27	కథక	విశ్వామిత్ర, కథక (2)
28	కాశ్యప	కాశ్యప, ఆవత్సార, ఆసిత (3)
29	కాత్య	(1) విశ్వామిత్ర, కాత్య, ఆక్షీల (3) (2) సాతి, సౌలిద్వారి, విశ్వామిత్ర (3)
30	కాక్షీవత	ఆంగిరస, ఔచథ్య, గౌతమ, ఔశిజ, కాక్షివత (5)
31	కాపిభువ	ఆంగిరస, తైత్తిరి, కాపిభువ (3)
32	కామకాయన విశ్వామిత్ర	విశ్వామిత్ర, దేవశ్రవస, దైవతరస (3)

No.	గోత్రం	ప్రవరం
33	కుత్సస	(1) ఆంగిరస, ఆంబరీష, యౌవనాశ్వ (3) (2) మాంధాత్ర, ఆంబరీష, యౌవనాశ్వ (3) (3) ఆంగిరస, మాంధాత్ర, కౌత్స(3)
34	కౌండిన్య	వాసిష్ఠ, మైత్రావరుణ, కౌండిన్య (3)
35	కౌమండ	ఆంగిరస, ఔచథ్య, కాక్షీవత, గౌతమ, కౌమండ (5)
36	కౌశిక	(1) విశ్వామిత్ర, దేవరాత, ఔదల (3) (2) విశ్వామిత్ర, ఆఘమర్షణ, కౌశిక (3)
37	కౌశిక విశ్వామిత్ర	విశ్వామిత్ర, ఆఘమర్షణ, కౌశిక (3)
38	గార్త్సమద	భార్గవ, గార్త్సమద (2)
39	గార్గ్య	(1) ఆంగిరస, బార్హస్పత్య, భారద్వాజ, గార్గ్య, శైన్య (5) (2) ఆంగిరస, శైన్య, గార్గ్య (3)
40	గావిష్ఠిర	(1) ఆత్రేయ, గావిష్ఠిర, పౌర్వాతిథ (3) (2) ఆత్రేయ, ఆర్చనానస, గావిష్ఠిర (3)
41	గార్గ్య	భారద్వాజ, గార్గ్య, శైన్య (3)

No.	గోత్రం	ప్రవరం
42	గాథిన	విశ్వామిత్ర, గాథిన, రైవణ (3)
43	గౌతమ	ఆంగిరస, ఆయాస్య, గౌతమ (3)
44	ఘృతకౌశిక	విశ్వామిత్ర, ఘృతకౌశిక (2)
45	జమదగ్ని	(1) భార్గవ, చ్యావన, ఆప్నవాన, ఔర్వ, జామదగ్న్య (5) (2) భార్గవ, ఔర్వ, జామదగ్న్య (3) (3) జామదగ్న్య, వత్స, భార్గవ (3) (4) జామదగ్న్య, బిదా, భార్గవ (3) (5) భార్గవ, చ్యావన, ఆప్నవాన (3) (6) జామదగ్న్య, చ్యావన, ఆప్నవాన (3) (7) భార్గవ, చ్యావన, ఆప్నవాన, ఆర్ష్టిషేణ, అనూప (5)
46	మాండవ్య	(1) భార్గవ, చ్యావన, ఆప్నవాన, ఔర్వ, జామదగ్న్య (5)
47	జమదగ్ని	వత్స, చ్యావన, ఆప్నవాన (3)
48	జాతూకర్ణ్య	వాసిష్ఠ, ఆత్రేయ, జాతూకర్ణ్య (3)

No.	గోత్రం	ప్రవరం
49	దీర్ఘతమస	(1) ఆంగీరస, ఔచథ్య, దైర్ఘతమస (3) (2) ఆంగిరస, ఔచథ్య, కాక్షీవత, గౌతమ, దైర్ఘతమస (5)
50	దైవతరస	విశ్వామిత్ర, దైవశ్రవస, దేవతరస (3)
51	ధనంజయ	విశ్వామిత్ర, మాధుచ్ఛందస, ధానంజయ (3)
52	ధనంజయ	ఆత్రేయ, ఆర్చనానస, ధానంజయ (3)
53	ధర్భవాహ	అగస్త్య, దాల్భ్యచ్యుతి, ధర్భవాహ (3)
54	నైధ్రువ	కాశ్యప, ఆవత్సార, నైధ్రువ (3)
55	నైమథిత	భార్గవ, చ్యావన, ఆప్నవాన, బైజవ, నైమథిత (5)
56	పరాశర	వాసిష్ఠ, శాక్త్య, పారాశర్య (3)
57	పార్థ	భార్గవ, వైన్య, పార్థ (3)
58	పార్వదశ్వ	అష్టాదుష్ట్ర, వైరూప్య, పార్షదశ్వ (3)
59	పురోధస	భార్గవ, వాత్స, పౌరోధస (3)
60	పూరణ	విశ్వామిత్ర, దేవరాత, పౌరణ (3)
61	పూర్ణమాస	అగస్త్య, పౌర్ణమాస, వారణ (3)

No.	గోత్రం	ప్రవరం
62	పూతమానస	(1) వాసిష్ఠ, మైత్రావరుణ, ఉపమన్యు (3) (2) సాంక్య, సాంకృత్య, గౌరవేది (3)
63	పృషదశ్వ	ఆంగిరస, పార్షదశ్వ, వైరూప్య (3)
64	పౌరణ	విశ్వామిత్ర, పౌరణ (2)
65	పౌత్రిక	ఆత్రేయ, వామరథ్య, పౌత్రిక (3)
66	పౌరణ	అగస్త్య, పౌర్ణమాస, పౌరణ (3)
67	పౌరూరవ	మానవ, ఏల, పౌరూరవస (3)
68	పౌణిక	అగస్త్య, పైనాయత, పౌణిక (3)
69	బాదరాయణ	(1) ఆంగీరస, విష్ణువృద్ధ, బాదరాయణ (3) (2) ఆంగీరస, పౌరుకుత్స, త్రాసదస్యవ (3)
70	బిద	(1) భార్గవ, చ్యావన, ఆప్నవాన, ఔర్వ, బైద (5) (2) భార్గవ, ఔర్వ, జామదగ్న్య (3) (3) భార్గవ, చ్యావన, ఆప్నవాన (3)
71	బీజావాప	(1) ఆత్రేయ, ఆర్చనానస, అతిథేతి (3) (2) ఆత్రేయ, ఆర్చనానస, గావిష్ఠ (3)
72	బృహదుక్థ్య	ఆంగీరస, బార్హదుక్థ, గౌతమ (3)

No.	గోత్రం	ప్రవరం
73	బైజవ	భార్గవ, చ్యావన, ఆప్నవాన, బైజవ, నైమథిత (5)
74	భారద్వాజ	ఆంగీరస, బార్హస్పత్య, భారద్వాజ (3)
75	మయోభువ	అగస్త్య, పౌర్ణమాస, పౌరణ (3)
76	మానవ	మానవ (1)
77	మాఠర	భార్గవ, శాఠర, మాఠర (3)
78	మిత్రయువ	భార్గవ, వాధ్ర్యశ్వ, దైవోదాస (3)
79	ముద్గలస	ఆత్రేయ, ఆర్చనానస, పౌర్వతిథ (3)
80	మౌద్గల్య	(1) ఆంగీరస, భౌర్మ్యశ్వ, మౌద్గల్య (3) (2) తార్క్ష్య, భార్మ్యశ్వ, మౌద్గల్య (3)
81	మౌంగల	భాలందన, వాత్సప్రి, మౌంగల (3)
82	మౌనభార్గవ	భార్గవ, వీతహవ్య, సావేదస (3)
83	యస్క	భార్గవ, వైతహవ్య, సావేదస (3)
84	యజ్ఞవాహ	అగస్త్య, దార్ఢ్యచ్యుత, యజ్ఞవాహ (3)
85	రథీతర	(1) ఆంగిరస, వైరూప, పార్షదశ్వ (3) (2) ఆంగిరస, పార్షదశ్వ, రాథీతర (3)

No.	గోత్రం	ప్రవరం
86	రాహూగణ	ఆంగిరస, రాహూగణ, గౌతమ (3)
87	రాఘువస	ఆంగిరస, రాఘువ, గౌతమ (3)
88	రోహిణ	విశ్వామిత్ర, మాధుచ్ఛందస, రౌహిణ (3)
89	రైభ్య	కాశ్యప, ఆవత్సార, రైభ్య (3)
90	రైవణ	విశ్వామిత్ర, గాధిన, రైవణ (3)
91	రౌత్థక	(1) విశ్వామిత్ర, రౌత్థక, రైవణ (3) (2) విశ్వామిత్ర, గాధిన, రైవణ (3)
92	రౌక్షక	(1) విశ్వామిత్ర, గాధిన, రైవణ (3) (2) విశ్వామిత్ర, రౌక్షక, రైవణ (3)
93	లోహిత	విశ్వామిత్ర, అష్టక, లౌహిత (3)
94	లోహితస	విశ్వామిత్ర, దేవరాత (2)
95	లౌగాక్షి	(1) కాశ్యప, ఆవత్సార, వాసిష్ఠ (3) (2) వాసిష్ఠ, ఆవత్సార, కాశ్యప (3)
96	వసిష్ఠ	(1) వాసిష్ఠ (1) (2) వాసిష్ఠ, మైత్రావరుణ, కౌండిన్య (3)
97	వత్స	భార్గవ, చ్యావన, ఆప్నవాన, వాత్స, పౌరోధస (5)

No.	గోత్రం	ప్రవరం
98	వామదేవ	(1) ఆంగిరస, వామదేవ, గౌతమ (3) (2) ఆంగిరస, వామదేవ, బార్హదుక్థ (3)
99	వాగ్భృతస	ఆత్రేయ, ఆర్చనానస, వాగ్భృత (3)
100	వాత్సప్రి	వాత్సప్రి (1)
101	వామరథ్య	(1) ఆత్రేయ, ఆర్చనానస, అతిథేతి (3) (2) ఆత్రేయ, ఆర్చనానస, గావిష్ఠ (3)
102	వాద్ర్యశ్వ	భార్గవ, దైవోదాస, వాద్ర్యశ్వ (3)
103	వాధుల	యాస్య, వాధూల, మౌనమోక (3)
104	విశ్వామిత్ర	విశ్వామిత్ర, దేవరాత, ఔదల (3)
105	విష్ణువృద్ధస	ఆంగిరస, పౌరుకుత్స, త్రాసదస్యవ (3)
106	వైణవ	విశ్వామిత్ర, గాధిన, వైణవ (3)
107	వైన్య	వైన్య, భార్గవ, పార్థ (3)
108	శఠమర్షణ	ఆంగీరస, పౌరకుత్స, త్రాసదస్యవ (3)

No.	గోత్రం	ప్రవరం
109	శాండిల్య	(1) శాండిల్య, ఆసిత, దైవల (3) (2) కాశ్యప, ఆసిత, దైవల (3) (3) కాశ్యప, ఆవత్సార, ఆసిత (3) (4) కాశ్యప, ఆవత్సార, శాండిల్య (3) (5) ఆసిత, దైవల, కాశ్యప (3)
110	శాలంకాయన	విశ్వామిత్ర, శాలంకాయన, కౌశిక (3)
111	శాఠర	భార్గవ, శాఠర, మాఠర (3)
112	శారద్వత	ఆంగిరస, గౌతమ, శారద్వత (3)
113	శాక్ర	అగస్త్య, హైమవర్చ, హైమోదక (3)
114	శునక	(1) భార్గవ, శౌనహోత్ర, గార్త్సమద (3) (2) శౌనక, భార్గవ, గార్త్సమద (3)
115	శ్రీవత్స	భార్గవ, చ్యావన, ఆప్నవాన, ఔర్వ, శ్రీవత్స (5)
116	శ్వైత	శ్వైత, వైన్యా, పార్థ (3)
117	శౌనక	శౌనక (1)
118	శౌనక	గార్గ్య, గార్త్సమద, శౌనక (3)

No.	గోత్రం	ప్రవరం
119	శౌంగ శైశిర	(1) ఆంగిరస, బార్హస్పత్య, భారద్వాజ, కాత, ఆత్మేల (5) (2) ఆంగిరస, కాత్య, ఆత్మేల (3) (3) ఆంగిరస, బార్హస్పత్య, భారద్వాజ, శౌంగ, శైశిర (5)
120	శ్రౌమత	విశ్వామిత్ర, దైవశ్రవస, దైవతరస (3)
121	సత్యముగ్ర్య	ఆంగిరస, భార్మ్యశ్వ, మౌద్గల్య (3)
122	సాహుల	విశ్వామిత్ర, సాహుల, మాహుల (3)
123	సాంభవాహ	అగస్త్య, దార్ఢ్యచ్యుత, సాంభవాహ (3)
124	సారవాహ	అగస్త్య, దాల్భ్యచ్యుత, సారవాహ (3)
125	సువర్ణరేతస	విశ్వామిత్ర, కాపాతరస (2)
126	సుమంగలస	ఆత్రేయ, సౌమంగల, శ్యావాశ్వ (3)
127	సోమరాజక	ఆంగిరస, సౌమరాజ్య, గౌతమ (3)
128	సోమవాహ	అగస్త్య, దార్ఢ్యచ్యుత, సౌమవాహ (3)
129	సంకృతి	(1) ఆంగిరస, సాంకృత్య, గౌరువీత (3) (2) శాక్త్య, గౌరువీత, సాంకృత్య (3)

No.	గోత్రం	ప్రవరం
130	హరితస	(1) ఆంగీరస, ఆంబరీష, యౌవనాశ్వ (3) (2) ఆంగీరస, ఆంబరీష, మాంధాత (3)
131	పింగ, శంఖ, దర్భ, భైమగవ	(1) ఆంగీరస, ఆంబరీష, యౌవనాశ్వ (3) (2) ఆంగీరస, ఆంబరీష, మాంధాత (3)
132	హిరణ్యరేతస	విశ్వామిత్ర, హైరణ్యరేతస (2)
133	హిమోదక	అగస్త్య, హైమవర్ణ, హైమోదక (3)
134	హంసజిహ్వ	ఆంగిరస, తాయ్య, మౌద్గల్య (3)

Table 9: **Gotrams and Pravarams**

వేద	సూత్ర
ఋక్	ఆశ్వలాయన, కాత్యాయన
యజుర్	ఆపస్తంబ, బోధాయన
సామ	త్రాహ్యాయణి, రణాయణి

Table 10: **Vedas and Sutras**

॥ యజురుపాకర్మప్రయోగః సమాప్తః ॥