

ஸ்ரீ:

ஸ்ரீமதே நிக<sub>3</sub>மாந்தமஹாதே<sub>3</sub>ஸிகாய நம:

ஸ்ரீமாந் வேங்கடநாத<sub>2</sub>ார்ய: கவிதார்கிககேஸரீ |

வேத<sub>3</sub>ாந்தாசார்யவர்யோ மே ஸந்நித<sub>4</sub>த்தாம் ஸத<sub>3</sub>ா ஹ்ருதி<sub>3</sub> ||

A  
do-it-yourself  
guide  
to  
|| யஜு<sub>3</sub>ருபாகர்ம ||

*This document\* has been prepared by*

***Sunder Kidambi***

*with the blessings of*

ஸ்ரீ ரங்க<sub>3</sub>ராமாநுஜ மஹாதே<sub>3</sub>ஸிகன்

**His Holiness *śrīmad āṇḍavan* of *śrīraṅgam***

---

\*This was typeset using skt, L<sup>A</sup>T<sub>E</sub>X and the iittam font.

*Upākarma* and *Gāyatrī japa saṅkalpa* details for Aug 21st and Aug 22nd, 2021, respectively, in the USA.

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

Table	<i>Upākarma</i>	<i>Gāyatrī</i>
Table 4	ப்லவ	ப்லவ
Table 5	த <sub>3</sub> க்ஷிண	த <sub>3</sub> க்ஷிண
Table 6	வர்ஷ	வர்ஷ
Table 8	ஸிம்ஹ	ஸிம்ஹ
Table 9	ஸ்தி <sub>2</sub> ரவாஸர	ப <sub>4</sub> ாநுவாஸர
Table 10	த <sub>4</sub> நிஷ்ட <sub>2</sub> ா	ஸதபி <sub>4</sub> ஷக்

*Upākarma* and *Gāyatrī japa saṅkalpa* details for Aug 22nd and Aug 23rd, 2021, respectively, in India.

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

Table	<i>Upākarma</i>	<i>Gāyatrī</i>
Table 4	ப்லவ	ப்லவ
Table 5	த <sub>3</sub> க்ஷிண	த <sub>3</sub> க்ஷிண
Table 6	வர்ஷ	வர்ஷ
Table 8	ஸிம்ஹ	ஸிம்ஹ
Table 9	ப <sub>4</sub> நுவாஸர	இந்து <sub>3</sub> வாஸர
Table 10	த <sub>4</sub> நிஷ்ட <sub>2</sub> ா	ஸதபி <sub>4</sub> ஷக்

For all other places, please check your local calendar or follow elders' advice.

ஸ்ரீ:  
ஸ்ரீமதே ராமாநுஜாய நம:  
ஸ்ரீமதே நிக<sub>3</sub>மாந்தமஹாதே<sub>3</sub>ஸிகாய 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 ப<sub>4</sub>ாத்<sub>3</sub>ரப<sub>3</sub> month (i.e., the following month).

### காமோகார்ஷீத் மந்யுரகார்ஷீத் ஜபம்

After your morning bath and ஸந்த்<sub>4</sub>யாவந்த<sub>3</sub>நம் 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 dharbaas on your right hand ring finger and fold two dharbaas around your ring finger. Perform three ப்ராணாயாமம் (see appendix). Then the following மஹாஸ-  
ங்கல்பம் is performed by reciting

ஸ்ரீமாந் வேங்கடநாத<sub>2</sub>ார்ய: கவிதார்கிககேஸரீ |

வேத<sub>3</sub>ாந்தாசார்யவர்யோ மே ஸந்நித<sub>4</sub>த்தாம் ஸத<sub>3</sub>ா ஹ்ருதி<sub>3</sub> ॥

கு<sub>3</sub>ருப்<sub>4</sub>யஸ்தத்<sub>3</sub>கு<sub>3</sub>ருப்<sub>4</sub>யஸ்ச நமோவாகமதீ<sub>4</sub>மஹ |

வ்ருணீமஹே ச தத்ராத்<sub>3</sub>யௌ த<sub>3</sub>ம்பதீ ஜக<sub>3</sub>தாம் பதீ ॥

ஸ்வஸேஷபூ<sub>4</sub>தேந மயா ஸ்வீயை: ஸர்வபரிச்ச<sub>2</sub>தை<sub>3</sub>: |

வித<sub>4</sub>ாதும் ப்ரீதமாத்மாநம் தே<sub>3</sub>வ: ப்ரக்ரமதே ஸ்வயம் ॥

ஸூக்லாம்ப<sub>3</sub>ரத<sub>4</sub>ரம் விஷ்ணும் ஸஸிவர்ணம் சதுர்பு<sub>4</sub>ஜம் |

ப்ரஸந்நவத<sub>3</sub>நம் த்<sub>4</sub>யாயேத் ஸர்வவிக்<sub>4</sub>நோபஸாந்தயே ॥

யஸ்ய த்<sub>3</sub>விரத<sub>3</sub>வக்த்ராத்<sub>3</sub>யா: பாரிஷத்<sub>3</sub>யா: பரஸ்பதம் |  
 விக்<sub>4</sub>நம் நிக்<sub>4</sub>நந்தி ஸததம் விஷ்வக்ஸேநம் தமாஸ்யே ||

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 ஸ்ரீகே<sub>3</sub>ாவிந்த<sub>3</sub> கே<sub>3</sub>ாவிந்த<sub>3</sub> கே<sub>3</sub>ாவிந்த<sub>3</sub> |

அஸ்ய ஸ்ரீப<sub>4</sub>க<sub>3</sub>வதோ மஹாபுருஷஸ்ய ஸ்ரீ விஷ்ணோ: ஆஜ்ஞயா  
 ப்ரவர்தமாநஸ்ய அத்<sub>3</sub>ய ப்<sub>3</sub>ரஹ்மண: த்<sub>3</sub>விதீய பரார்தே<sub>4</sub>  
 ஸ்ரீஸ்வேதவராஹ கல்பே வைவஸ்வத மந்வந்தரே கலி யுகே<sub>3</sub>  
 ப்ரத<sub>2</sub>மபாதே<sub>3</sub> ஜம்பூ<sub>3</sub> த்<sub>3</sub>வீபே ப<sub>4</sub>ாரதவர்ஷே ப<sub>4</sub>ரதக<sub>2</sub>ண்டே<sub>3</sub> ஸகாப்தே<sub>3</sub>  
 மேரோர்த<sub>3</sub>க்ஷிணே பார்ஸ்வே அஸ்மிந் வர்தமாநே வ்யாவஹாரிகே  
 ப்ரப<sub>4</sub>வாதி<sub>3</sub> ஷஷ்டி<sub>2</sub> ஸம்வத்ஸராணாம் மத்<sub>4</sub>யே

People in the United States may wish to recite ஸங்கல்பம் as

ஹரி: ஓம் தத் ஸ்ரீகே<sub>3</sub>ாவிந்த<sub>3</sub> கே<sub>3</sub>ாவிந்த<sub>3</sub> கே<sub>3</sub>ாவிந்த<sub>3</sub> |

அஸ்ய ஸ்ரீப<sub>4</sub>க<sub>3</sub>வதோ மஹாபுருஷஸ்ய ஸ்ரீ விஷ்ணோ: ஆஜ்ஞயா  
 ப்ரவர்தமாநஸ்ய அத்<sub>3</sub>ய ப்<sub>3</sub>ரஹ்மண: த்<sub>3</sub>விதீய பரார்தே<sub>4</sub>  
 ஸ்ரீஸ்வேதவராஹ கல்பே வைவஸ்வத மந்வந்தரே கலி யுகே<sub>3</sub>  
 ப்ரத<sub>2</sub>மபாதே<sub>3</sub> க்ரௌஞ்ச த்<sub>3</sub>வீபே ரமணகவர்ஷே உத்தர (or கே<sub>3</sub>ாதீர்த<sub>2</sub>)  
 க<sub>2</sub>ண்டே<sub>3</sub> ஸகாப்தே<sub>3</sub> மேரோர்த<sub>3</sub>க்ஷிணே பார்ஸ்வே அஸ்மிந் வர்தமா-  
 நே வ்யாவஹாரிகே ப்ரப<sub>4</sub>வாதி<sub>3</sub> ஷஷ்டி<sub>2</sub> ஸம்வத்ஸராணாம் மத்<sub>4</sub>யே

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 ஸூப<sub>4</sub>திதெ<sub>2</sub>ள

Fill in the day from Table 9 here

Fill in the star from Table 10 here

நக்ஷத்ர யுக்தாயாம் ஸூப<sub>4</sub>யோக<sub>3</sub> ஸூப<sub>4</sub>கரண ஏவம் கு<sub>3</sub>ணவிஸேஷண  
விஸிஷ்டாயாம் அஸ்யாம் பௌர்ணமாஸ்யாம் ஸூப<sub>4</sub> திதெ<sub>2</sub>ள ஸ்ரீ  
ப<sub>4</sub>க<sub>3</sub>வத்<sub>3</sub> ஆஜ்ஞயா ஸ்ரீமந் நாராயண ப்ரீத்யர்த<sub>2</sub>ம் (ப<sub>4</sub>க<sub>3</sub>வத்கைங்கர்ய  
ரூபம் அல்லது<sub>3</sub> ப<sub>4</sub>க<sub>3</sub>வத் ப்ரீத்யர்த<sub>2</sub>ம்) தைஷ்யாம் பௌர்ணமாஸ்யாம்  
அத்<sub>4</sub>யாயோத்ஸர்ஜந அகரண ப்ராயஸ்சித்தார்த<sub>2</sub>ம் அஷ்டோத்தர  
ஸஹஸ்ர ஸங்க்<sub>2</sub>யயா (அல்லது அஷ்டோத்தர ஸத ஸங்க்<sub>2</sub>யயா)  
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 த்யாக<sub>3</sub>ம் by reciting

ப<sub>4</sub>க<sub>3</sub>வாநேவ ஸ்வநியாம்ய ஸ்வரூபஸ்தி<sub>2</sub>தி ப்ரவ்ருத்தி  
ஸ்வஸேஷதைகரஸேந அநேந ஆத்மநா கர்த்ரா  
ஸ்வகீயைஸ்சோபகரணை: ஸ்வாராத<sub>4</sub>நைக ப்ரயோஜநாய பரம புருஷ:  
ஸர்வஸேஷீ ஸ்ரிய:பதி: ஸ்வஸேஷ பூ<sub>4</sub>தமித<sub>3</sub>ம் காமோகார்ஷீத்  
மந்யுரகார்ஷீத் இதி மஹா மந்த்ர ஜபாக்<sub>2</sub>யம் கர்ம ஸ்வஸ்மை  
ஸ்வப்ரீதயே ஸ்வயமேவ காரயதி॥

Please note that those performing the உபாகரம் 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 த்யாக<sub>3</sub>ம் by reciting

ப<sub>4</sub>க<sub>3</sub>வாநேவ ஸ்வநியாம்ய ஸ்வரூபஸ்தி<sub>2</sub>தி ப்ரவ்ருத்தி  
 ஸ்வஸேஷதைகரஸேந அநேந ஆத்மநா கர்த்ரா  
 ஸ்வகீயைஸ்சோபகரணை: ஸ்வாராத<sub>4</sub>நைக ப்ரயோஜநாய பரம புருஷ:  
 ஸர்வஸேஷீ ஸ்ரிய:பதி: ஸ்வஸேஷ பூ<sub>4</sub>தமித<sub>3</sub>ம் காமோகார்ஷீத்  
 மந்யுரகார்ஷீத் இதி மஹா மந்த்ர ஜபாக்<sub>2</sub>யம் கர்ம ஸ்வஸ்மை  
 ஸ்வப்ரீதயே ஸ்வயமேவ காரிதவாந் ||

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

The daily மாத்<sub>4</sub>யாஹ்நிகம் 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 வேங்கடநாத<sub>2</sub>ார்ய: கவிதார்கிககேஸரீ |  
 வேத<sub>3</sub>ாந்தாசார்யவர்யோ மே ஸந்நித<sub>4</sub>த்தாம் ஸத<sub>3</sub>ா ஹ்ருதி<sub>3</sub> ||

கு<sub>3</sub>ருப்<sub>4</sub>யஸ்தத்<sub>3</sub>கு<sub>3</sub>ருப்<sub>4</sub>யஸ்ச நமோவாகமதீ<sub>4</sub>மஹே |  
 வ்ருணீமஹே ச தத்ராத்<sub>3</sub>யெள த<sub>3</sub>ம்பதீ ஜக<sub>3</sub>தாம் பதீ ||

ஸ்வஸேஷபூ<sub>4</sub>தேந மயா ஸ்வீயை: ஸர்வபரிச்ச<sub>2</sub>தை<sub>3</sub>: |  
 வித<sub>4</sub>ாதும் ப்ரீதமாத்மாநம் தே<sub>3</sub>வ: ப்ரக்ரமதே ஸ்வயம் ||

ஸூக்லாம்ப<sub>3</sub>ரத<sub>4</sub>ரம் விஷ்ணும் ஸஸிவர்ணம் சதுர்பு<sub>4</sub>ஜம் |  
 ப்ரஸந்நவத<sub>3</sub>நம் த்<sub>4</sub>யாயேத் ஸர்வவிக்<sub>4</sub>நோபஸாந்தயே ||

யஸ்ய த்<sub>3</sub>விரத<sub>3</sub>வக்த்ராத்<sub>3</sub>யா: பாரிஷத்<sub>3</sub>யா: பரஸ்பதம் |  
 விக்<sub>4</sub>நம் நிக்<sub>4</sub>நந்தி ஸததம் விஷ்வக்ஸேநம் தமாஸ்ரயே ||

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

ஹரி: ஓம் தத் ஸ்ரீகே<sub>3</sub>ாவிந்த<sub>3</sub> கே<sub>3</sub>ாவிந்த<sub>3</sub> கே<sub>3</sub>ாவிந்த<sub>3</sub> |

அஸ்ய ஸ்ரீப<sub>4</sub>க<sub>3</sub>வதோ மஹாபுருஷஸ்ய ஸ்ரீ விஷ்ணோ: ஆஜ்ஞயா  
 ப்ரவர்தமாநஸ்ய அத்<sub>3</sub>ய ப்<sub>3</sub>ரஹ்மண: த்<sub>3</sub>விதீய பரார்தே<sub>4</sub>  
 ஸ்ரீஸ்வேதவராஹ கல்பே வைவஸ்வத மந்வந்தரே கலி யுகே<sub>3</sub>  
 ப்ரத<sub>2</sub>மபாதே<sub>3</sub> ஜம்பூ<sub>3</sub> த்<sub>3</sub>வீபே ப<sub>4</sub>ாரதவர்ஷே ப<sub>4</sub>ரதக<sub>2</sub>ண்டே<sub>3</sub> ஸகாப்<sub>3</sub>தே<sub>3</sub>  
 மேரோர்த<sub>3</sub>க்ஷிணே பார்ஸ்வே அஸ்மிந் வர்தமாநே வ்யாவஹாரிகே  
 ப்ரப<sub>4</sub>வாதி<sub>3</sub> ஷஷ்டி<sub>2</sub> ஸம்வத்ஸராணாம் மத்<sub>4</sub>யே

(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 ஸூப<sub>4</sub>திதெ<sub>2</sub>ள

Choose the day from Table 9

Choose the star from Table 10

நக்ஷத்ர யுக்தாயாம் ஸூப<sub>4</sub>யோக<sub>3</sub> ஸூப<sub>4</sub>கரண ஏவம் கு<sub>3</sub>ணவிஸேஷண  
 விஸிஷ்டாயாம் அஸ்யாம் பௌர்ணமாஸ்யாம் ஸூப<sub>4</sub> திதெ<sub>2</sub>ள ஸ்ரீ  
 ப<sub>4</sub>க<sub>3</sub>வத்<sub>3</sub> ஆஜ்ஞயா ஸ்ரீமந் நாராயண ப்ரீத்யர்த<sub>2</sub>ம் (ப<sub>4</sub>க<sub>3</sub>வத்கைங்கர்ய



ரூபம் அல்லது ப<sub>4</sub>க<sub>3</sub>வத் ப்ரீத்யர்த<sub>2</sub>ம்) ஸ்ராவண்யாம் (ஆஷாட்<sub>3</sub>யாம்)  
பௌர்ணமாஸ்யாம் அத்<sub>4</sub>யாயோபாகர்ம கரிஷ்யே|தத<sub>3</sub>ங்க<sub>3</sub>ம் நவ  
காண்ட<sub>3</sub>ருஷி தர்பணம் கரிஷ்யே|தத<sub>3</sub>ங்க<sub>3</sub>ம் யஜ்ஞோபவீத த<sub>4</sub>ாரணம்  
கரிஷ்யே|தத<sub>3</sub>ங்க<sub>3</sub>ம் புண்யதீர்த<sub>2</sub> ஸ்நாநமஹம் கரிஷ்யே|

The following should be recited by brahmachaariis only

தத<sub>3</sub>ங்க<sub>3</sub>தயா மௌஞ்ஜ்யஜிந த<sub>3</sub>ண்ட<sub>3</sub>த<sub>4</sub>ாரணாநி ச கரிஷ்யே|

Now keep your palms in the namaste posture and perform ஸாத்<sub>3</sub>த்<sub>3</sub>விக த்யா-  
க<sub>3</sub>ம் by reciting

ப<sub>4</sub>க<sub>3</sub>வாநேவ ஸ்வநியாம்ய ஸ்வரூபஸ்தி<sub>2</sub>தி ப்ரவ்ருத்தி  
ஸ்வஸேஷதைகரஸேந அநேந ஆத்மநா கர்த்ரா  
ஸ்வகீயைஸ்சோபகரணை: ஸ்வாராத<sub>4</sub>நைக ப்ரயோஜநாய பரம புருஷ:  
ஸர்வஸேஷீ ஸ்ரிய:பதி: ஸ்வஸேஷ பூ<sub>4</sub>தமித<sub>3</sub>ம் ஸ்ராவண்யாம்  
(ஆஷாட்<sub>3</sub>யாம்) பௌர்ணமாஸ்யாம் அத்<sub>4</sub>யாயோபாகர்ம<sub>2</sub>யம் கர்ம  
ஸ்வஸ்மை ஸ்வப்ரீதயே ஸ்வயமேவ காரயதி ||

With hands still in namaste position, recite

அபவித்ர: பவித்ரோ வா ஸர்வாவஸ்த<sub>2</sub>ாம் க<sub>3</sub>தோபிவா |  
ய: ஸ்மரேத் புண்ட<sub>3</sub>ரீகாக்ஷம் ஸ ப<sub>3</sub>ாஹ்யாப்<sub>4</sub>யந்தர: ஸூசி: ||  
ஸ்ரீ ஹரிர்ஹரி: புண்ட<sub>3</sub>ரீகாக்ஷாய நம: ||

Sprinkle some water on you thus indicating a bath or ஸ்நாநம்

யஜ்ஞோபவீத த<sub>4</sub>ாரணம்

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

அத்ய பூர்வோக்த ஏவம் குணவிசேஷண விசிஷ்டாயாம்  
அஸ்யாம் பெளர்ணமாஸ்யாம் ஸூப<sub>4</sub> திதெ<sub>2</sub>ள ஸ்ரீ ப<sub>4</sub>க<sub>3</sub>வத<sub>3</sub>ஜ்ஞயா  
ஸ்ரீமந் நாராயண ப்ரீத்யர்த<sub>2</sub>ம் (ப<sub>4</sub>க<sub>3</sub>வத் கைங்கர்ய ரூபம் அல்லது  
ப<sub>4</sub>க<sub>3</sub>வத் ப்ரீத்யர்த<sub>2</sub>ம்) ஸ்ரௌதஸ்மார்த விஹித நித்ய கர்மாநுஷ்ட<sub>2</sub>ந  
யோக்யதா ஸித்த<sub>3</sub>த<sub>4</sub>யர்த<sub>2</sub>ம் ப்<sub>3</sub>ரஹ்மதேஜோ஽பி<sub>4</sub>வ்ருத்த<sub>3</sub>த<sub>4</sub>யர்த<sub>2</sub>ம்  
யஜ்ஞோபவீத த<sub>4</sub>ாரணம் கரிஷ்யே |

Now keep your palms in the namaste posture and perform ஸாத்த்விக த்யா-  
க<sub>3</sub>ம் by reciting

ப<sub>4</sub>க<sub>3</sub>வாநேவ ஸ்வநியாம்ய ஸ்வரூபஸ்தி<sub>2</sub>தி ப்ரவ்ருத்தி  
ஸ்வசேஷதைகரஸேந அநேந ஆத்மநா கர்த்ரா  
ஸ்வகீயைஸ்சோபகரணை: ஸ்வாராத<sub>4</sub>நைக ப்ரயோஜநாய பரம புருஷ:  
ஸர்வசேஷீ ஸ்ரிய:பதி: ஸ்வசேஷ பூ<sub>4</sub>தமித<sub>3</sub>ம் யஜ்ஞோபவீதத<sub>4</sub>ாரணா-  
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 starting posture. Now touch the scalp with  
your right fingers and recite

யஜ்ஞோபவீத த<sub>4</sub>ாரண மந்த்ரஸ்ய ப்<sub>3</sub>ரஹ்மா ருஷி:

Touch your nose and recite

த்ரிஷ்டுப் ச<sub>2</sub>ந்த<sub>3</sub>:

Touch your chest and recite

வேத<sub>3</sub>ாஸ்த்ரயோ தே<sub>3</sub>வதா | யஜ்ஞோபவீத த<sub>4</sub>ாரணே விநியோக<sub>3</sub>: |

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

யஜ்ஞோபவீதம் பரமம் பவித்ரம்  
 ப்ரஜாபதேர்யத்ஸஹஜம் புரஸ்தாத் |  
 ஆயுஷ்ய மக்<sub>3</sub>ர்யம் ப்ரதி முஞ்ச ஸூப்<sub>4</sub>ரம்  
 யஜ்ஞோபவீதம் ப<sub>3</sub>லமஸ்து தேஜ: ||

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

அத்<sub>3</sub>ய பூர்வோக்த ஏவம் கு<sub>3</sub>ணவிசேஷண விஸிஷ்டாயாம்  
 அஸ்யாம் பெளர்ணமாஸ்யாம் ஸூப<sub>4</sub> திதெ<sub>2</sub>ள ஸ்ரீ ப<sub>4</sub>க<sub>3</sub>வத<sub>3</sub>ாஜ்ஞயா  
 ஸ்ரீமந் நாராயண ப்ரீத்யர்த<sub>2</sub>ம் (ப<sub>4</sub>க<sub>3</sub>வத் கைங்கர்ய ரூபம் அல்லது  
 ப<sub>4</sub>க<sub>3</sub>வத் ப்ரீத்யர்த<sub>2</sub>ம்) க<sub>3</sub>ார்ஹஸ்த<sub>2</sub>யார்த<sub>2</sub>ம் த்<sub>3</sub>விதீய யஜ்ஞோபவீத  
 த<sub>4</sub>ாரணம் கரிஷ்யே |

Hold the second யஜ்ஞோபவீதம் as indicated in the starting procedure above. Now touch the scalp with your right fingers and recite  
 யஜ்ஞோபவீத த<sub>4</sub>ாரண மந்த்ரஸ்ய ப்<sub>3</sub>ரஹ்மா ருஷி:

Touch your nose and recite

த்ரிஷ்டுப் ச<sub>2</sub>ந்த<sub>3</sub>:

Touch your chest and recite

வேத<sub>3</sub>ாஸ்த்ரயோ தே<sub>3</sub>வதா | யஜ்ஞோபவீத த<sub>4</sub>ாரணே விநியோக<sub>3</sub>: |

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

யஜ்ஞோபவீதம் பரமம் பவித்ரம்  
 ப்ரஜாபதேர்யத்ஸஹஜம் புரஸ்தாத் |

ஆயுஷ்ய மக்<sub>3</sub>ர்யம் ப்ரதி முஞ்ச ஸூப்<sub>4</sub>ரம்  
யஜ்ஞோபவீதம் ப<sub>3</sub>லமஸ்து தேஜ: ||

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

உபவீதம் சி<sub>2</sub>ந்நதந்தும் ஜீர்ணம் கஸ்மல தூ<sub>3</sub>ஷிதம் |  
விஸ்ருஜாமி புநர்ப்<sub>3</sub>ரஹ்மந் வர்சோ தீ<sub>3</sub>ர்க<sub>4</sub>ாயுரஸ்து மே ||

Perform ஆசமநம் and recite

ப<sub>4</sub>க<sub>3</sub>வாநேவ ஸ்வநியாம்ய ஸ்வரூபஸ்தி<sub>2</sub>தி ப்ரவ்ருத்தி  
ஸ்வஸேஷதைகரஸேந அநேந ஆத்மநா கர்த்ரா  
ஸ்வகீயைஸ்சோபகரணை: ஸ்வாராத<sub>4</sub>நைக ப்ரயோஜநாய பரம புருஷ:  
ஸர்வஸேஷீ ஸ்ரிய:பதி: ஸ்வஸேஷ பூ<sub>4</sub>தமித<sub>3</sub>ம் யஜ்ஞோபவீதத<sub>4</sub>ாரணா-  
க்யம் கர்ம ஸ்வஸ்மை ஸ்வப்ரீதயே ஸ்வயமேவ காரிதவாந் ||

This completes the process of wearing the யஜ்ஞோபவீதம்

For brahmachaaris, the following three mantras apply for wearing மௌஞ்ஜி, அஜிந, and பலாஸ த<sub>3</sub>ண்ட<sub>3</sub>ம். For the first item, i.e., மௌஞ்ஜி recite the following after which wear a belt made out of dharbaa around the waist.

இயம் து<sub>3</sub>ருக்தாத் பரிப<sub>3</sub>ாத<sub>4</sub>மாநா ஸர்ம  
வருத<sub>2</sub>ம் புநதீந ஆக<sub>3</sub>ாத் |  
ப்ராணாபாநாப்<sub>4</sub>யாம் ப<sub>3</sub>லமாப<sub>4</sub>ரந்தீ  
ப்ரியா தே<sub>3</sub>வாநாம் ஸுப<sub>4</sub>க<sub>3</sub>ா மேக<sub>2</sub>லேயம் ||

ருதஸ்ய கே<sub>3</sub>ாப்த்ரீ தபஸ: பரஸ்வீ  
க்<sub>4</sub>நதீ ரக்ஷ: ஸஹமாநா அராதீ: |  
ஸா ந: ஸமந்தம் அநுபரீஹி ப<sub>4</sub>த்<sub>3</sub>ரயா  
ப<sub>4</sub>ர்தாரஸ்தே மேக<sub>2</sub>லே மாரிஷாம ||

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

மித்ரஸ்ய சக்ஷுர்த<sub>4</sub>ருணம் ப<sub>3</sub>லீய:  
 தேஜோ யஸஸ்வி ஸ்த<sub>2</sub>விரம் ஸமித்<sub>3</sub>த<sub>4</sub>ம் |  
 அநாஹ நஸ்யம் வஸநஞ்ஜரிஷ்ணு  
 பரீத<sub>3</sub>ம் வாஜ்யஜிநம் த<sub>3</sub>தே<sub>4</sub>ஹம் ||

For the third item, i.e., பலாஸ த<sub>3</sub>ண்ட<sub>3</sub>ம் following is to be recited after which a பலாஸ த<sub>3</sub>ண்ட<sub>3</sub>ம் (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.

ஸுஸ்ரவ: ஸுஸ்ரவஸம் மா குரு யத<sub>2</sub>ா த்வம் ஸுஸ்ரவ: ஸுஸ்ரவா  
 அஸி ஏவமஹம் ஸுஸ்ரவ: ஸுஸ்ரவா பூ<sub>4</sub>யாஸம் யத<sub>2</sub>ா த்வம்  
 ஸுஸ்ரவஸ்ஸுஸ்ரவோ தே<sub>3</sub>வாநாம் நிதி<sub>4</sub> கே<sub>3</sub>ாபோஸி ஏவமஹம்  
 ப்<sub>3</sub>ராஹ்மணாநாம் ப்<sub>3</sub>ரஹ்மணோ நிதி<sub>4</sub>கே<sub>3</sub>ாபோ பூ<sub>4</sub>யாஸம் ||

நவ காண்ட<sub>3</sub>ருஷி தர்பணம்

As a pre-requisite for this item, prepare a mixture of uncooked rice and black sesame seeds. Now, perform ஆசமநம் twice. Perform the ஸாத்த்விக த்யாக<sub>3</sub>ம் by reciting

ப<sub>4</sub>க<sub>3</sub>வாநேவ ஸ்வநியாம்ய ஸ்வரூபஸ்தி<sub>2</sub>தி ப்ரவ்ருத்தி  
 ஸ்வஸேஷதைகரஸேந அநேந ஆத்மநா கர்த்ரா  
 ஸ்வகீயைச்சோபகரணை: ஸ்வாராத<sub>4</sub>நைக ப்ரயோஜநாய பரம புருஷ:  
 ஸர்வஸேஷீ ஸ்ரிய:பதி: ஸ்வஸேஷ பூ<sub>4</sub>தமித<sub>3</sub>ம் நவ காண்ட<sub>3</sub>ருஷி-  
 தர்பணாக்<sub>2</sub>யம் 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 தர்பணம் it would be preferable if some one assisted you by providing small quantities of mixture and water for you to offer the தர்பணம்

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

ப்ரஜாபதிம் காண்ட<sub>3</sub>ருஷிம் தர்பயாமி |  
 ப்ரஜாபதிம் காண்ட<sub>3</sub>ருஷிம் தர்பயாமி |  
 ப்ரஜாபதிம் காண்ட<sub>3</sub>ருஷிம் தர்பயாமி |

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

ஸோமம் காண்ட<sub>3</sub>ருஷிம் தர்பயாமி |  
 ஸோமம் காண்ட<sub>3</sub>ருஷிம் தர்பயாமி |  
 ஸோமம் காண்ட<sub>3</sub>ருஷிம் தர்பயாமி |

அக்<sub>3</sub>நிம் காண்ட<sub>3</sub>ருஷிம் தர்பயாமி |  
 அக்<sub>3</sub>நிம் காண்ட<sub>3</sub>ருஷிம் தர்பயாமி |  
 அக்<sub>3</sub>நிம் காண்ட<sub>3</sub>ருஷிம் தர்பயாமி |

விஸ்வாந் தே<sub>3</sub>வாந் காண்ட<sub>3</sub>ருஷிம் தர்பயாமி |  
 விஸ்வாந் தே<sub>3</sub>வாந் காண்ட<sub>3</sub>ருஷிம் தர்பயாமி |  
 விஸ்வாந் தே<sub>3</sub>வாந் காண்ட<sub>3</sub>ருஷிம் தர்பயாமி |

ஸாம்ஹிதீர்தே<sub>3</sub>வதா உபநிஷத<sub>3</sub>ஸ்தர்பயாமி |

ஸாம்ஹிதீர்தே<sub>3</sub>வதா உபநிஷத<sub>3</sub>ஸ்தர்பயாமி |

ஸாம்ஹிதீர்தே<sub>3</sub>வதா உபநிஷத<sub>3</sub>ஸ்தர்பயாமி |

யாஜ்ஞிகீர்தே<sub>3</sub>வதா உபநிஷத<sub>3</sub>ஸ்தர்பயாமி |

யாஜ்ஞிகீர்தே<sub>3</sub>வதா உபநிஷத<sub>3</sub>ஸ்தர்பயாமி |

யாஜ்ஞிகீர்தே<sub>3</sub>வதா உபநிஷத<sub>3</sub>ஸ்தர்பயாமி |

வாருணீர்தே<sub>3</sub>வதா உபநிஷத<sub>3</sub>ஸ்தர்பயாமி |

வாருணீர்தே<sub>3</sub>வதா உபநிஷத<sub>3</sub>ஸ்தர்பயாமி |

வாருணீர்தே<sub>3</sub>வதா உபநிஷத<sub>3</sub>ஸ்தர்பயாமி |

For the following ப்<sub>3</sub>ரஹ்ம தர்பணம் 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.

ப்<sub>3</sub>ரஹ்மாணம் ஸ்வயம்பு<sub>4</sub>வம் தர்பயாமி |

ப்<sub>3</sub>ரஹ்மாணம் ஸ்வயம்பு<sub>4</sub>வம் தர்பயாமி |

ப்<sub>3</sub>ரஹ்மாணம் ஸ்வயம்பு<sub>4</sub>வம் தர்பயாமி |

For the following ருஷி தர்பணம் 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.

ஸத<sub>3</sub>ஸஸ்பதீம் தர்பயாமி |

ஸத<sub>3</sub>ஸஸ்பதீம் தர்பயாமி |

ஸத<sub>3</sub>ஸஸ்பதீம் தர்பயாமி |

There are some who include

ருக்<sub>3</sub>வேத<sub>3</sub>ம் தர்பயாமி | யஜுர்வேத<sub>3</sub>ம் தர்பயாமி |  
 ஸாமவேத<sub>3</sub>ம் தர்பயாமி | அத<sub>2</sub>ர்வணவேத<sub>3</sub>ம் தர்பயாமி |  
 இதிஹாஸம் தர்பயாமி | புராணாந் தர்பயாமி |  
 கல்பாந் தர்பயாமி |

Wear your யஜுருபவீதம் the normal way. Perform two ஆசமநம் and do the ஸாத்த்த்விக த்யாக<sub>3</sub>ம் by reciting

ப<sub>4</sub>க<sub>3</sub>வாநேவ ஸ்வநியாம்ய ஸ்வரூபஸ்தி<sub>2</sub>தி ப்ரவ்ருத்தி  
 ஸ்வஸேஷதைகரஸேந அநேந ஆத்மநா கர்த்ரா  
 ஸ்வகீயைஸ்சோபகரணை: ஸ்வாராத<sub>4</sub>நைக ப்ரயோஜநாய பரம புருஷ:  
 ஸர்வஸேஷீ ஸ்ரிய:பதி: ஸ்வஸேஷ பூ<sub>4</sub>தமித<sub>3</sub>ம் நவ காண்ட<sub>3</sub>ருஷி-  
 தர்பணாக்<sub>2</sub>யம் கர்ம ஸ்வஸ்மை ஸ்வப்ரீதயே ஸ்வயமேவ காரிதவாந் ||

Since the most important part of the உபாகர்ம is the வேத<sub>3</sub>ாத்<sub>4</sub>யயநம், one should say whatever part of the வேத<sub>3</sub> one knows. Traditionally, at least one அநுவாக from the வேத<sub>3</sub> 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, க<sub>3</sub>ாயத்ரீ ஜபம் is recommended.

ஸர்வம் ஸ்ரீக்ருஷ்ணார்பணமஸ்து



## க<sub>3</sub>ாயத்ரீ ஜபம்

The following day, after the ஸந்த<sub>4</sub>யாவந்த<sub>3</sub>நம், sit facing east and perform two ஆசமநந் and wear a pavitram. Next do ப்ராணாயாமம் three times and recite the மஹாஸங்கல்பம் as follows

ஸ்ரீமாந் வேங்கடநாத<sub>2</sub>ார்ய: கவிதார்கிககேஸரீ |

வேத<sub>3</sub>ாந்தாசார்யவர்யோ மே ஸந்நித<sub>4</sub>த்தாம் ஸத<sub>3</sub>ா ஹ்ருதி<sub>3</sub> ||

கு<sub>3</sub>ருப்யஸ்தத்<sub>3</sub>கு<sub>3</sub>ருப்யஸ்ச நமோவாகமதீ<sub>4</sub>மஹே |

வ்ருணீமஹே ச தத்ராத்த<sub>3</sub>யௌ த<sub>3</sub>ம்பதீ ஜக<sub>3</sub>தாம் பதீ ||

ஸ்வஸேஷபூ<sub>4</sub>தேந மயா ஸ்வீயை: ஸர்வபரிச்ச<sub>2</sub>தை<sub>3</sub>: |

வித<sub>4</sub>ாதும் ப்ரீதமாத்மாநம் தே<sub>3</sub>வ: ப்ரக்ரமதே ஸ்வயம் ||

ஸூக்லாம்ப<sub>3</sub>ரத<sub>4</sub>ரம் விஷ்ணும் ஸஸிவர்ணம் சதுர்பு<sub>4</sub>ஜம் |

ப்ரஸந்நவத<sub>3</sub>நம் த<sub>4</sub>யாயேத் ஸர்வவிக்<sub>4</sub>நோபஸாந்தயே ||

யஸ்ய த்<sub>3</sub>விரத<sub>3</sub>வக்த்ராத்த<sub>3</sub>யா: பாரிஷத்<sub>3</sub>யா: பரஸ்சதம் |

விக்<sub>4</sub>நம் நிக்<sub>4</sub>நந்தி ஸததம் விஷ்வக்ஸேநம் தமாஸ்ரயே ||

In the ஸங்கல்பம் posture, recite

ஹரி: ஓம் தத் ஸ்ரீகே<sub>3</sub>ாவிந்த<sub>3</sub> கே<sub>3</sub>ாவிந்த<sub>3</sub> கே<sub>3</sub>ாவிந்த<sub>3</sub> |

அஸ்ய ஸ்ரீப<sub>4</sub>க<sub>3</sub>வதோ மஹாபுருஷஸ்ய ஸ்ரீ விஷ்ணோ: ஆஜ்ஞயா  
ப்ரவர்தமாநஸ்ய அத்<sub>3</sub>ய ப்<sub>3</sub>ரஹ்மண: த்<sub>3</sub>விதீய பரார்தே<sub>4</sub>

ஸ்ரீஸ்வேதவராஹ கல்பே வைவஸ்வத மந்வந்தரே கலி யுகே<sub>3</sub>

ப்ரத<sub>2</sub>மபாதே<sub>3</sub> ஜம்பூ<sub>3</sub> த்<sub>3</sub>வீபே ப<sub>4</sub>ாரதவர்ஷே ப<sub>4</sub>ரதக<sub>2</sub>ண்டே<sub>3</sub> ஸகாப்<sub>3</sub>தே<sub>3</sub>

மேரோர்த<sub>3</sub>க்ஷிணே பார்ஸ்வே அஸ்மிந் வர்தமாநே வ்யாவஹாரிகே

ப்ரப<sub>4</sub>வாதி<sub>3</sub> ஷஷ்டி<sub>2</sub> ஸம்வத்ஸராணாம் மத்<sub>4</sub>யே

(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 ப்ரத<sub>2</sub>மாயாம் ஸூப<sub>4</sub>திதௌ

Choose the day from Table 9

Choose the star from Table 10

நக்ஷத்ர யுக்தாயாம் ஸூப<sub>4</sub>யோக<sub>3</sub> ஸூப<sub>4</sub>கரண ஏவம் கு<sub>3</sub>ணவிஸேஷண  
 விஸிஷ்டாயாம் அஸ்யாம் ப்ரத<sub>2</sub>மாயாம் ஸூப<sub>4</sub> திதௌ ஸ்ரீ  
 ப<sub>4</sub>க<sub>3</sub>வத்<sub>3</sub> ஆஜ்ஞயா ஸ்ரீமந் நாராயண ப்ரீத்யர்த<sub>2</sub>ம் (ப<sub>4</sub>க<sub>3</sub>வத்கைங்கர்ய  
 ரூபம் அல்லது<sub>3</sub> ப<sub>4</sub>க<sub>3</sub>வத் ப்ரீத்யர்த<sub>2</sub>ம்) மித்<sub>2</sub>யாதீ<sub>4</sub>த தே<sub>3</sub>ாஷ  
 ப்ராயஸ்சித்தார்த<sub>2</sub>ம் அஷ்டோத்தர ஸஹஸ்ர ஸங்க<sub>2</sub>யயா (அல்லது  
 அஷ்டோத்தர ஸத ஸங்க<sub>2</sub>யயா) க<sub>3</sub>ாயத்ரீ மஹா மந்த்ரஜபம் கரிஷ்யே।

Now keep your palms in the namaste posture and perform ஸாத்த்விக த்யா-  
 க<sub>3</sub>மி by reciting

ப<sub>4</sub>க<sub>3</sub>வாநேவ ஸ்வநியாம்ய ஸ்வரூபஸ்தி<sub>2</sub>தி ப்ரவ்ருத்தி  
 ஸ்வஸேஷதைகரஸேந அநேந ஆத்மநா கர்த்ரா  
 ஸ்வகீயைஸ்சோபகரணை: ஸ்வாராத<sub>4</sub>நைக ப்ரயோஜநாய பரம புருஷ:  
 ஸர்வஸேஷீ ஸ்ரீய:பதி: ஸ்வஸேஷ பூ<sub>4</sub>தமித<sub>3</sub>ம் க<sub>3</sub>ாயத்ரீ மஹா மந்த்ர  
 ஜபாக்<sub>2</sub>யம் கர்ம ஸ்வஸ்மை ஸ்வப்ரீதயே ஸ்வயமேவ காரயதி॥

Touch the scalp with your right fingers and recite

ஆஸநமந்த்ரஸ்ய ப்ருதி<sub>2</sub>வ்யா மேருப்ருஷ்ட<sub>2</sub> ருஷி:

Touch your nose and recite

ஸுதலம் ச<sub>2</sub>ந்த<sub>3</sub>:

Touch your chest and recite

ஸ்ரீகூர்மோ தே<sub>3</sub>வதா | கூர்மாஸநே விநியோக<sub>3</sub>:

In the namaste posture, recite

ப்ருத்<sub>2</sub>வி த்வயா த்<sub>4</sub>ருதா லோகா தே<sub>3</sub>வி த்வம் விஷ்ணுநா த்<sub>4</sub>ருதா |  
த்வம் ச த<sub>4</sub>ாரய மாம் தே<sub>3</sub>வி பவித்ரம் குரு சாஸநம் ||

Touch the scalp with your right fingers and recite

ப்ரணவஸ்ய ருஷிர்ப்<sub>3</sub>ரஹ்மா

Touch your nose and recite

தே<sub>3</sub>வீ க<sub>3</sub>ாயத்ரீ ச<sub>2</sub>ந்த<sub>3</sub>:

Touch your chest and recite

பரமாத்மா தே<sub>3</sub>வதா

Touch the scalp with your right fingers and recite

பூ<sub>4</sub>ராதி<sub>3</sub> ஸப்த வ்யாஹ்ருதீநாம் அத்ரி ப்<sub>4</sub>ருகு<sub>3</sub> குத்ஸ வஸிஷ்ட<sub>2</sub>  
கெ<sub>3</sub>ளதம காஸ்யப ஆங்கி<sub>3</sub>ரஸ ருஷய:

Touch your nose and recite

க<sub>3</sub>ாயத்ரீ உஷ்ணிக் அநுஷ்டுப் ப்<sub>3</sub>ருஹதீ பங்க்தி த்ரிஷ்டுப் ஜக<sub>3</sub>த்ய:  
ச<sub>2</sub>ந்த<sub>3</sub>ாம்ஸி

Touch your chest and recite

அக்<sub>3</sub>நி வாயு அர்க வாகீ<sub>3</sub>ஸ வருண இந்த்<sub>3</sub>ர விஸ்வேதே<sub>3</sub>வா தே<sub>3</sub>வதா:

Touch the scalp with your right fingers and recite

ஸாவித்ர்யா ருஷி: விஸ்வாமித்ர

Touch your nose and recite

தே<sub>3</sub>வீ க<sub>3</sub>ாயத்ரீ ச<sub>2</sub>ந்த<sub>3</sub>:

Touch your chest and recite

ஸவிதா தே<sub>3</sub>வதா

Touch the scalp with your right fingers and recite

க<sub>3</sub>ாயத்ரீ ஸிரஸ: ப்<sub>3</sub>ரஹ்மா ருஷி:

Touch your nose and recite

அநுஷ்டுப் ச<sub>2</sub>ந்த<sub>3</sub>:

Touch your chest and recite

பரமாத்மா தே<sub>3</sub>வதா | ஸர்வேஷாம் ஜபே (ப்ராணாயாமே) விநியோக<sub>3</sub>:

Now perform ப்ராணாயாமம் (see appendix) ten times.

Touch the scalp with your right fingers and recite

ஆயாது இதி அநுவாகஸ்ய வாமதே<sub>3</sub>வ ருஷி:

Touch your nose and recite

அநுஷ்டுப் ச<sub>2</sub>ந்த<sub>3</sub>:

Touch your chest and recite

க<sub>3</sub>ாயத்ரீ தே<sub>3</sub>வதா

In the namaste posture, recite

க<sub>3</sub>ாயத்ரீ ஆவாஹநே விநியோக<sub>3</sub>:

ஆயாது வரத<sub>3</sub>ா தே<sub>3</sub>வீ அக்ஷரம் ப்<sub>3</sub>ரஹ்மஸம்ஹிதம் | க<sub>3</sub>ாயத்ரீம்  
 ச<sub>2</sub>ந்த<sub>3</sub>ஸாம் மாதா இத<sub>3</sub>ம் ப்<sub>3</sub>ரஹ்ம ஜுஷஸ்வந: | ஓஜோ<sub>3</sub>ஸி ஸஹோ<sub>3</sub>ஸி  
 ப<sub>3</sub>லமஸி ப்<sub>4</sub>ராஜோ<sub>3</sub>ஸி தே<sub>3</sub>வாநாம் த<sub>4</sub>ாமநாமாஸி விஸ்வமஸி  
 விஸ்வாயு: ஸர்வமஸி ஸர்வாயு: அபி<sub>4</sub>பூ<sub>4</sub>ரோம் க<sub>3</sub>ாயத்ரீம்  
 ஆவாஹயாமி |

Touch the scalp with your right fingers and recite  
 ஸாவித்ர்யா ருஷி: விஸ்வாமித்ர:

Touch your nose and recite  
 தே<sub>3</sub>வீ க<sub>3</sub>ாயத்ரீ ச<sub>2</sub>ந்த<sub>3</sub>:

Touch your chest and recite  
 ஸவிதா தே<sub>3</sub>வதா

In the namaste posture, recite

ஸங்க<sub>2</sub>சக்ரத<sub>4</sub>ரம் தே<sub>3</sub>வம் கிரீடாதி<sub>3</sub>விபூ<sub>4</sub>ஷிதம் |  
 ஸூர்யமண்ட<sub>3</sub>லமத்<sub>4</sub>யஸ்த<sub>2</sub>ம் த்<sub>4</sub>யாயேத்ஸ்வர்ணருசிம் ஹரிம் ||

யோ தே<sub>3</sub>வஸ்ஸவிதா<sub>3</sub>ஸ்மாகம் தி<sub>4</sub>யோ த<sub>4</sub>ர்மாதி<sub>3</sub>கே<sub>3</sub>ாசரா: |  
 ப்<sub>4</sub>ரேரயேத்தஸ்ய யத்<sub>3</sub>ப<sub>4</sub>ர்க<sub>3</sub>ஸ்தத்<sub>3</sub>வரேண்யமுபாஸ்மஹே ||

Now recite the க<sub>3</sub>ாயத்ரீ மந்த்ரம்

ஓம் பூ<sub>4</sub>ர்பு<sub>4</sub>வஸ்ஸுவ:, தத்ஸவிதுர்வரேணியம், ப<sub>4</sub>ர்கே<sub>3</sub>ா தே<sub>3</sub>வஸ்ய  
 தீ<sub>4</sub>மஹி, தி<sub>4</sub>யோ யோ ந: ப்<sub>4</sub>ர்சோத<sub>3</sub>யாத் |

1008 or 108 times, as chosen in the ஸங்கல்பம்.

Perform ப்<sub>4</sub>ராணாயாமம் once. In the ஸங்கல்பம் posture, recite

ஸ்ரீ ப<sub>4</sub>க<sub>3</sub>வத<sub>3</sub>ாஜ்ஞயா ஸ்ரீமந் நாராயண ப்<sub>4</sub>ரீத்யர்த<sub>2</sub>ம் (ப<sub>4</sub>க<sub>3</sub>வத்  
 கைங்கர்ய ரூபம் அல்லது ப<sub>4</sub>க<sub>3</sub>வத் ப்<sub>4</sub>ரீத்யர்த<sub>2</sub>ம்) க<sub>3</sub>ாயத்ரீ உத்<sub>3</sub>வாஸநம்  
 கரிஷ்யே

Touch the scalp with your right fingers and recite

உத்தம இத்யநுவாகஸ்ய வாமதே<sub>3</sub>வ ருஷி:

Touch your nose and recite

அநுஷ்டுப் ச<sub>2</sub>ந்த<sub>3</sub>:

Touch your chest and recite

க<sub>3</sub>ாயத்ரீ தே<sub>3</sub>வதா | க<sub>3</sub>ாயத்ரீ உத்<sub>3</sub>வாஸநே விநியோக<sub>3</sub>:

In the namaste posture, recite

உத்தமே ஸிக<sub>2</sub>ரே தே<sub>3</sub>வி பூ<sub>4</sub>ம்யாம் பர்வதமூர்த<sub>4</sub>நி |

ப்<sub>3</sub>ராஹ்மணேப்<sub>4</sub>யோ ஹ்யநுஜ்ஞாநம் க<sub>3</sub>ச்ச<sub>2</sub> தே<sub>3</sub>வி யத<sub>2</sub>ாஸுக<sub>2</sub>ம் ||

Prostrate and recite your அபி<sub>4</sub>வாத<sub>3</sub>யே (see appendix). Do ஆசமநம் twice and perform the ஸாத்த்விக த்யாக<sub>3</sub>ம் by reciting

ப<sub>4</sub>க<sub>3</sub>வாநேவ ஸ்வநியாம்ய ஸ்வரூபஸ்தி<sub>2</sub>தி ப்ரவ்ருத்தி

ஸ்வஸேஷதைகரஸேந அநேந ஆத்மநா கர்த்ரா

ஸ்வகீயைச்சோபகரணை: ஸ்வாராத<sub>4</sub>நைக ப்ரயோஜநாய பரம புருஷ:

ஸர்வஸேஷீ ஸ்ரிய:பதி: ஸ்வஸேஷ பூ<sub>4</sub>தமித<sub>3</sub>ம் க<sub>3</sub>ாயத்ரீ மஹா மந்த்ர

ஜபாக்<sub>2</sub>யம் கர்ம ஸ்வஸ்மை ஸ்வப்ரீதயே ஸ்வயமேவ காரிதவாந் ||

This completes the க<sub>3</sub>ாயத்ரீ ஜபம்.

ஸர்வம் ஸ்ரீக்ருஷ்ணார்பணமஸ்து

## 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 கே<sub>3</sub>ாவிந்த<sub>3</sub>ாய 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 ரே-சக. 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 கும்ப<sub>4</sub>க. Mentally recite the following mantras three times.

ஓம் பூ<sub>4</sub>: ஓம் பு<sub>4</sub>வ:, ஓம் ஸு<sub>4</sub>வ:, ஓம் மஹ:, ஓம் ஜந:, ஓம் தப:,  
ஓம் ஸத்யம் |

ஓம் தத்ஸவிதுர்வரேண்யம், ப<sub>4</sub>ர்கே<sub>3</sub>ா தே<sub>3</sub>வஸ்ய தீ<sub>4</sub>மஹி, தி<sub>4</sub>யோ யோ  
ந: ப்ரசோத<sub>3</sub>யாத் |

ஓம் ஆப: ஜ்யோதி ரஸ: அம்ருதம்ப்<sub>3</sub>ரஹம் பூ<sub>4</sub>ர்பு<sub>4</sub>வஸ்ஸுவரோம் ||

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.

### அபி<sub>4</sub>வாத<sub>3</sub>நம்

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

அபி<sub>4</sub>வாத<sub>3</sub>யே

choose from column two of Table based on your gotram

த்ரயார்ஷய ப்ரவராந்வித (or பஞ்சார்ஷய ப்ரவராந்வித depending upon your கே<sub>3</sub>ாத்ரம்.

choose from column one of Table based on your gotram

கே<sub>3</sub>ாத்ர:

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

ஸாக<sub>2</sub>ாத்<sub>4</sub>யாயீ

say your name

ஸர்மா நாமாஹம் அஸ்மிபே<sub>4</sub>ா:

As an example,

அபி<sub>4</sub>வாத<sub>3</sub>யே ஆத்ரேய ஆர்சநாநஸ ஸ்யாவாஸ்வ த்ரயார்ஷய  
 ப்ரவராந்வித ஆத்ரேய கே<sub>3</sub>ாத்ர: ஆபஸ்தம்ப<sub>3</sub> ஸூத்ர:  
 யஜுஸ்ப்ஸாக<sub>2</sub>ாத்<sub>4</sub>யாயீ ஸுந்த<sub>3</sub>ரராஜ ஸர்மாநாமாஹம் அஸ்மிபே<sub>4</sub>ா:



Mantra	Action
ஓம் கேஸவாய நம:	Right hand thumb touching the right cheek
ஓம் நாராயணாய நம:	Right hand thumb touching the left cheek
ஓம் மாத <sub>4</sub> வாய நம:	Right hand ring finger touching the right eye
ஓம் கே <sub>3</sub> ாவிந்த <sub>3</sub> ாய நம:	Right hand ring finger touching the left eye
ஓம் விஷ்ணவே நம:	Right hand index finger touching the right nostril
ஓம் மது <sub>4</sub> ஸூ <sub>3</sub> நாய 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 ஸ்ரீ <sub>4</sub> ராய நம:	Right hand middle finger touching the right shoulder
ஓம் ருஷீ <sub>3</sub> கேஷாய நம:	Right hand middle finger touching the left shoulder
ஓம் பத் <sub>3</sub> மநாப <sub>4</sub> ாய நம:	Right hand fingers touching the navel
ஓம் த <sub>3</sub> ாமோத <sub>3</sub> ராய நம:	Right hand fingers touching the scalp

கே <sub>3</sub> ாத்ரம்	ப்ரவரம்
ப <sub>4</sub> ாரத் <sub>3</sub> வாஜ	ஆங்கீ <sub>3</sub> ரஸ, ப <sub>4</sub> ார்ஹஸ்பத்ய, ப <sub>4</sub> ாரத் <sub>3</sub> வாஜ
ஆத்ரேய	ஆத்ரேய, ஆர்சநாநஸ, ஸ்யாவாஸ்வ
வாதூ <sub>4</sub> ல	ப <sub>4</sub> ார்க <sub>3</sub> வ, வீதஹவ்ய, ஸாவேத <sub>3</sub> ஸ
ஸ்ரீவத்ஸ	ப <sub>4</sub> ார்க <sub>3</sub> வ, ச்யவந, ஆபல்வாந, ஓளரவ, ஜாமத <sub>3</sub> ஜ்ஞ்ய
கௌஸிக	வைஸ்வாமித்ர, ஆக <sub>4</sub> மர்ஷண, கௌஸிக
விஸ்வாமித்ர	வைஸ்வாமித்ர, தே <sub>3</sub> வராத, ஓளத <sub>3</sub> ல
கௌந்டி <sub>3</sub> ந்ய	வாஸிஷ்ட <sub>2</sub> , மைத்ராவருண, கௌண்டி <sub>3</sub> ந்ய
ஹாரீத	ஆங்கீ <sub>3</sub> ரஸ, அம்ப <sub>3</sub> ரீஷ, யுவநாஸ்வ
கண்வ	ஆங்கீ <sub>3</sub> ரஸ, அஜமீ <sub>3</sub> ட <sub>3</sub> , காண்வ
கண்வ	ஆங்கீ <sub>3</sub> ரஸ, கௌர, காண்வ
பராஸர	வாஸிஷ்ட <sub>2</sub> , ஸாக்த்ய, பாராஸர்ய
ஸாண்டி <sub>3</sub> ல்ய	காஸ்யப, ஆவத்ஸார, ஸாண்டி <sub>3</sub> ல்ய

கே <sub>3</sub> ாத்ரம்	ப்ரவரம்
ஶாண்டி <sub>3</sub> ல்ய	காப்யப, ஆவத்ஸார, தே <sub>3</sub> வல
காப்யப	காப்யப, ஆவத்ஸார, தே <sub>3</sub> வல
மெளத் <sub>3</sub> க <sub>3</sub> ல்ய	ஆங்கீ <sub>3</sub> ரஸ, பாரம்யப்வ, மெளத் <sub>3</sub> க <sub>3</sub> ல்ய
மெளத் <sub>3</sub> க <sub>3</sub> ல்ய	தார்க்ஷ்ய, பாரம்யப்வ, மெளத் <sub>3</sub> க <sub>3</sub> ல்ய
மெளத் <sub>3</sub> க <sub>3</sub> ல்ய	ஆங்கீ <sub>3</sub> ரஸ, த <sub>4</sub> ாவ்ய, மெளத் <sub>3</sub> க <sub>3</sub> ல்ய
நைத் <sub>4</sub> ருவ காப்யப	காப்யப, ஆவத்ஸார, நைத் <sub>4</sub> ருவ
ஸங்க்ருதி	ஆங்கீ <sub>3</sub> ரஸ, கௌரவீத, ஸாங்க்ருத்ய
ஸங்க்ருதி	ஶாத்ய, கௌரவீத, ஸாங்க்ருத்ய
குத்ஸ	ஆங்கீ <sub>3</sub> ரஸ, மாந்த <sub>4</sub> ாத்ர, கௌத்ஸ
ஶட <sub>2</sub> மர்ஷண	ஆங்கீ <sub>3</sub> ரஸ, பௌரகுத்ஸ, த்ராஸத <sub>3</sub> ஸ்ய
அக <sub>3</sub> ஸ்த்ய	அக <sub>3</sub> த்ய, த <sub>3</sub> ார்ட் <sub>4</sub> யச்யுத, ஸௌமவாஹ
ப <sub>3</sub> ாத <sub>3</sub> ராயண	ஆங்கீ <sub>3</sub> ரஸ, பார்ஸத <sub>3</sub> ப்வ, ராதீ <sub>4</sub> தர

கே <sub>3</sub> ாத்ரம்	ப்ரவரம்
க <sub>3</sub> ர்க <sub>3</sub>	ஆங்கீ <sub>3</sub> ரஸ, ப <sub>4</sub> ார்ஹஸ்பத்ய, ப <sub>4</sub> ாரத் <sub>3</sub> வாஜ, ஸைந்ய, க <sub>3</sub> ார்க் <sub>3</sub> ய
க <sub>3</sub> ர்க <sub>3</sub>	ஆங்கீ <sub>3</sub> ரஸ, ஸைந்ய, க <sub>3</sub> ார்க் <sub>3</sub> ய

Table 2: Gotram and Pravaram.

வேத <sub>3</sub>	ஸுத்ர
ருக் <sub>3</sub>	ஆஸ்வலாயந, காத்யாயந
யஜுர்	ஆபஸ்தம்ப <sub>3</sub> , பே <sub>3</sub> ாத <sub>4</sub> ாயந
ஸாம	த்ராஹ்யாயணி, ரணாயணி

Table 3: Veda and Sutra.

1	ப்ரப <sub>4</sub> வ	16	சித்ரப <sub>4</sub> ாநு
2	விப <sub>4</sub> வ	17	ஸ்வப <sub>4</sub> ாநு
3	ஸூக்ல	18	தாரண
4	ப்ரமோதூ <sub>3</sub> த	19	பார்தி <sub>2</sub> வ
5	ப்ரஜோத்பத்தி	20	வ்யய
6	ஆங்கீ <sub>3</sub> ரஸ	21	ஸர்வஜித்
7	ஸ்ரீமுக <sub>2</sub>	22	ஸர்வத <sub>4</sub> ாரீ
8	ப <sub>4</sub> வ	23	விரோதி <sub>4</sub>
9	யுவ	24	விக்ருதி
10	த <sub>4</sub> ாது	25	க <sub>2</sub> ர
11	ஈஸ்வர	26	நந்த <sub>3</sub> ந
12	ப <sub>3</sub> ஹுத <sub>4</sub> ாந்ய	27	விஜய
13	ப்ரமாதி <sub>2</sub>	28	ஜய
14	விக்ரம	29	மந்மத <sub>2</sub>
15	விஷு	30	து <sub>3</sub> ர்முகி <sub>2</sub>

31	ஹேவிளம்பி <sub>3</sub>	46	பரீத <sub>4</sub> ாவி
32	விளம்பி <sub>3</sub>	47	ப்ரமாதீ <sub>3</sub> ச
33	விகாரி	48	ஆநந்த <sub>3</sub>
34	ஶார்வரி	49	ராக்ஷஸ
35	ப்லவ	50	நள
36	ஶூப <sub>4</sub> க்ருத்	51	பிங்க <sub>3</sub> ள
37	ஶோப <sub>4</sub> க்ருத்	52	காளயுக்தி
38	க்ரோதி <sub>4</sub>	53	ஸித் <sub>3</sub> த <sub>4</sub> ார்தி <sub>2</sub>
39	விஶ்வாவஸு	54	ரௌத் <sub>3</sub> ரி
40	பராப <sub>4</sub> வ	55	து <sub>3</sub> ர்மதி
41	ப்லவங்க <sub>3</sub>	56	து <sub>3</sub> ந்து <sub>3</sub> பி <sub>4</sub>
42	கீலக	57	ருதி <sub>4</sub> ரோத் <sub>3</sub> க <sub>3</sub> ாரி
43	ஸௌம்ய	58	ரக்தாக்ஷி
44	ஸாத <sub>4</sub> ாரண	59	க்ரோத <sub>4</sub> ந
45	விரோதி <sub>4</sub> க்ருத்	60	அக்ஷய

Table 4: Samvatsaram

அயணம்	Period
உத்தர	Mid January to Mid July
த <sub>3</sub> க்ஷிண	Mid July to Mid January

Table 5: Ayanam

ருது	Period
வஸந்த	Mid April to Mid June
க் <sub>3</sub> ரீஷ்டம்	Mid June to Mid August
வர்ஷ	Mid August to Mid October
ஸரத்	Mid October to Mid December
ஹேமந்த	Mid December to Mid February
ஸிஸிர	Mid February to Mid April

Table 6: Ritu or Seasons

மாஸம்	Period
சைத்ர	March to April
வைஸாக <sub>2</sub>	April to May
ஜ்யேஷ்ட <sub>2</sub>	May to June
ஆஷாட <sub>3</sub>	June to July
ஸ்ராவண	July to August
ப <sub>4</sub> ாத் <sub>3</sub> ரபத <sub>3</sub>	August to September
ஆஸ்வயுஜ	September to October
கார்திக	October to November
மார்க <sub>3</sub> பிர	November to December
புஷ்ய	December to January
மாக <sub>4</sub>	January to February
ப <sub>2</sub> ால்கு <sub>3</sub> ண	February to March

Table 7: Lunar months



மாஸம்	Period
மேஷ	Mid April to Mid May
வ்ருஷப <sub>4</sub>	Mid May to Mid June
மிது <sub>2</sub> ந	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
த <sub>4</sub> நுஸ்	Mid December to Mid January
மகர	Mid January to Mid February
கும்ப <sub>4</sub>	Mid February to Mid March
மீந	Mid March to Mid April

Table 8: Solar months

Day of the week	Vaaram
Sunday	ப <sub>4</sub> ாநுவாஸர
Monday	இ <sub>3</sub> ந்து <sub>3</sub> வாஸர
Tuesday	பெ <sub>4</sub> ளமவாஸர
Wednesday	ஸெளம்யவாஸர
Thursday	கு <sub>3</sub> ருவாஸர
Friday	ப <sub>4</sub> ்ருகு <sub>3</sub> வாஸர
Saturday	ஸ்தி <sub>2</sub> ரவாஸர

Table 9: Vaaram

1	அஸ்விநி	10	மக <sub>4</sub> ா	19	மூல
2	ப <sub>4</sub> ரணீ	11	பூர்வப <sub>2</sub> ால்கு <sub>3</sub> நீ	20	பூர்வாஷாட <sub>4</sub> ா
3	க்ருத்திகா	12	உத்தரப <sub>2</sub> ால்கு <sub>3</sub> நீ	21	உத்தராஸாட <sub>4</sub> ா
4	ரோஹிணீ	13	ஹஸ்த	22	ஸ்ரவண
5	ம்ருக <sub>3</sub> ஸீர்ஷா	14	சித்ரா	23	த <sub>4</sub> நிஷ்ட <sub>2</sub> ா
6	ஆர்த் <sub>3</sub> ரா	15	ஸ்வாதி	24	ஸதபி <sub>4</sub> ஷக்
7	புநர்வஸு	16	விஸாக <sub>2</sub> ா	25	பூர்வப <sub>4</sub> ாத் <sub>3</sub> ர
8	புஷ்ய	17	அநுராத <sub>4</sub> ா	26	உத்தரப <sub>4</sub> ாத் <sub>3</sub> ர
9	ஆஸ்லேஷா	18	ஜ்யேஷ்ட <sub>2</sub> ா	27	ரேவதீ

Table 10: Nakshtram