

ಶ್ರೀಃ

ಶ್ರೀಮತೇ ನಿಗಮಾಂತಮಹಾದೇಶಿಕಾಯ ನಮಃ

ಶ್ರೀಮಾನ್ ವೇಂಕಟನಾಥಾರ್ಯಃ ಕವಿತಾರ್ಕಿಕಕೇಸರೀ |  
ವೇದಾಂತಾಚಾರ್ಯವರ್ಯೋ ಮೇ ಸನ್ನಿಧತ್ತಾಂ ಸದಾ ಹೃದಿ ||

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

*This document\* has been prepared by*

***Sunder Kidambi***

*with the blessings of*

ಶ್ರೀ ರಂಗರಾಮಾನುಜ ಮಹಾದೇಶಿಕರ್

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

---

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

*Upākarma* and *Gāyatrī japa saṅkalpa* details for Aug 3rd and Aug 4th, 2020, respectively (India and East zone of the USA).  
Some calendars associated with temples in the Central zone of the USA indicate the above dates for *Upākarma* and *Gāyatrī japa*

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

Table	<i>Upākarma</i>	<i>Gāyatrī</i>
Table 4	ಶಾರ್ವರಿ	ಶಾರ್ವರಿ
Table 5	ದಕ್ಷಿಣ	ದಕ್ಷಿಣ
Table 6	ಗ್ರೀಷ್ಮ	ಗ್ರೀಷ್ಮ
Table 8	ಕಟಕ	ಕಟಕ
Table 9	ಇಂದುವಾಸರ	ಭೌಮವಾಸರ
Table 10	ಶ್ರವಣ	ಧನಿಷ್ಠಾ

See next page

*Upākarma* and *Gāyatrī japa saṅkalpa* details for Aug 2nd and Aug 3rd, 2020, respectively (Central and West zones of the USA).

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

Table	<i>Upākarma</i>	<i>Gāyatrī</i>
Table 4	ಶಾರ್ವರಿ	ಶಾರ್ವರಿ
Table 5	ದಕ್ಷಿಣ	ದಕ್ಷಿಣ
Table 6	ಗ್ರೀಷ್ಮ	ಗ್ರೀಷ್ಮ
Table 8	ಕಟಕ	ಕಟಕ
Table 9	ಭಾನುವಾಸರ	ಇಂದುವಾಸರ
Table 10	ಉತ್ತರಾಷಾಢಾ	ಶ್ರವಣ

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

ಶ್ರೀಃ

ಶ್ರೀಮತೇ ರಾಮಾನುಜಾಯ ನಮಃ

ಶ್ರೀಮತೇ ನಿಗಮಾಂತಮಹಾದೇಶಿಕಾಯ ನಮಃ

## ॥ ಯಜುರುಪಾಕರ್ಮ ॥

Usually ಯಜುರುಪಾಕರ್ಮ falls on ಪೌರ್ಣಮೀ of ಶ್ರಾವಣ month. If it not possible to perform it in that month due to unfavorable circumstances, then the same can be performed on ಪೌರ್ಣಮೀ of ಭಾದ್ರಪದ month (i.e., the following month).

### ಕಾರ್ಮೋಕಾರ್ಷೀತ್ ಮನ್ಯುರಕಾರ್ಷೀತ್ ಜಪಂ

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

ಶ್ರೀಮಾ ವೇಂಕಟನಾಥಾರ್ಯಃ ಕವಿತಾರ್ಕಿಕಕೇಸರೀ |

ವೇದಾಂತಾಚಾರ್ಯವರ್ಯೋ ಮೇ ಸನ್ನಿಧತ್ತಾಂ ಸದಾ ಹೃದಿ ||

ಗುರುಭ್ಯಸ್ತದ್ಗುರುಭ್ಯಶ್ಚ ನಮೋವಾಕಮಧೀಮಹೇ |

ವೃಣೀಮಹೇ ಚ ತತ್ರಾದ್ಯೌ ದಮ್ಪತೀ ಜಗತಾಂ ಪತೀ ||

ಸ್ವಶೇಷಭೂತೇನ ಮಯಾ ಸ್ವೀಯೈಃ ಸರ್ವಪರಿಚ್ಛದೈಃ |

ವಿಧಾತುಂ ಪ್ರೀತಮಾತ್ಮಾನಂ ದೇವಃ ಪ್ರಕ್ರಮತೇ ಸ್ವಯಂ ||

ಶುಕ್ಲಾ ಮ್ಬರಧರಂ ವಿಷ್ಣುಂ ಶಶಿವರ್ಣಂ ಚತುರ್ಭುಜಂ |

ಪ್ರಸನ್ನವದನಂ ಧ್ಯಾಯೇತ್ ಸರ್ವವಿಘ್ನೋಪಶಾಂತಯೇ ||

ಯಸ್ಯ ದ್ವಿರದವಕ್ತ್ರಾದ್ಯಾಃ ಪಾರಿಷದ್ಯಾಃ ಪರಶೃತಂ |

ವಿಘ್ನಂ ನಿಘ್ನಂತಿ ಸತತಂ ವಿಷ್ವಕ್ಸೇನಂ ತಮಾಶ್ರಯೇ ||

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

ಹರಿಃ ಓಂ ತತ್ ಶ್ರೀಗೋವಿಂದ್ ಗೋವಿಂದ್ ಗೋವಿಂದ್ |

ಅಸ್ಯ ಶ್ರೀಭಗವತೋ ಮಹಾಪುರುಷಸ್ಯ ಶ್ರೀ ವಿಷ್ಣೋಃ ಆಜ್ಞಯಾ ಪ್ರವರ್ತಮಾ-  
ನಸ್ಯ ಅದ್ಯ ಬ್ರಹ್ಮಣಃ ದ್ವಿತೀಯ ಪರಾರ್ಥೇ ಶ್ರೀಶ್ವೇತವರಾಹ ಕಲ್ಪೇ ವೈವಸ್ವತ  
ಮನ್ವಂತರೇ ಕಲಿಯುಗೇ ಪ್ರಥಮ ಪಾದೇ ಜಮ್ಬೂ ದ್ವೀಪೇ ಭಾರತ ವರ್ಷೇ ಭರತ  
ಖಣ್ಡೇ ಶಕಾಬ್ದೇ ಮೇರೋದಕ್ಷಿಣೇ ಪಾರ್ಶ್ವೇ ಅಸ್ಮಿನ್ ವರ್ತಮಾನೇ ವ್ಯಾವಹಾರಿಕೇ  
ಪ್ರಭವಾದಿ ಷಷ್ಠಿ ಸಮ್ವತ್ಸರಾಣಾಂ ಮಧ್ಯೇ

People in the United States may wish to recite ಸಂಕಲ್ಪಂ as

ಹರಿಃ ಓಂ ತತ್ ಶ್ರೀಗೋವಿಂದ್ ಗೋವಿಂದ್ ಗೋವಿಂದ್ |

ಅಸ್ಯ ಶ್ರೀಭಗವತೋ ಮಹಾಪುರುಷಸ್ಯ ಶ್ರೀ ವಿಷ್ಣೋಃ ಆಜ್ಞಯಾ ಪ್ರವರ್ತಮಾ-  
ನಸ್ಯ ಅದ್ಯ ಬ್ರಹ್ಮಣಃ ದ್ವಿತೀಯ ಪರಾರ್ಥೇ ಶ್ರೀಶ್ವೇತವರಾಹ ಕಲ್ಪೇ ವೈವಸ್ವತ  
ಮನ್ವಂತರೇ ಕಲಿಯುಗೇ ಪ್ರಥಮ ಪಾದೇ ಕ್ರೌಂಚ ದ್ವೀಪೇ ರಮಣಕವರ್ಷೇ  
ಉತ್ತರ (or ಗೋತೀರ್ಥ) ಖಂಡೇ ಶಕಾಬ್ದೇ ಮೇರೋದಕ್ಷಿಣೇ ಪಾರ್ಶ್ವೇ ಅಸ್ಮಿನ್  
ವರ್ತಮಾನೇ ವ್ಯಾವಹಾರಿಕೇ ಪ್ರಭವಾದಿ ಷಷ್ಠಿ ಸಮ್ವತ್ಸರಾಣಾಂ ಮಧ್ಯೇ

Fill in the year from Table 4 here

ನಾಮಸಮ್ವತ್ಸರೇ

Fill in the ayanam from Table 5 here

ಅಯಣೇ

Fill in the ritu from Table 6 here

ಋತೌ

Fill in the month from either Table 7 or 8 here

ಮಾಸೇ ಶುಕ್ಲ ಪಕ್ಷೇ ಪೌರ್ಣಮಾಸ್ಯಾಂ ಶುಭತಿಥೌ

Fill in the day from Table 9 here

Fill in the star from Table 10 here

ನಕ್ಷತ್ರ ಯುಕ್ತಾಯಾಂ ಶುಭಯೋಗ ಶುಭಕರಣ ಏವಂ ಗುಣವಿಶೇಷಣ ವಿಶಿಷ್ಟಾ-  
ಯಾಂ ಅಸ್ಯಾಂ ಪೌರ್ಣಮಾಸ್ಯಾಂ ಶುಭ ತಿಥೌ ಶ್ರೀ ಭಗವದಾಜ್ಞಯಾ ಶ್ರೀಮಃ  
ನಾರಾಯಣ ಪ್ರೀತ್ಯರ್ಥಂ (ಭಗವತ್ ಕೈಂಕರ್ಯ ರೂಪಂ ಅಥವಾ ಭಗವತ್  
ಪ್ರೀತ್ಯರ್ಥಂ) ತೈಷ್ಯಾಂ ಪೌರ್ಣಮಾಸ್ಯಾಂ ಅಧ್ಯಾಯೋತ್ಸರ್ಜನ ಆಕರಣ ಪ್ರಾಯಶ್ಚಿ-  
ತ್ತಾರ್ಥಂ ಅಷ್ಟೋತ್ತರ ಸಹಸ್ರ ಸಂಖ್ಯಯಾ (ಅಥವಾ ಅಷ್ಟೋತ್ತರ ಶತ ಸಂಖ್ಯಯಾ)  
ಕಾಮೋಕಾರ್ಷೀತ್ ಮನ್ಯುರಕಾರ್ಷೀತ್ ಇತಿ ಮಹಾಮಂತ್ರ ಜಪಂ ಕರಿಸ್ಯೇ |

Discard the folded dharbaas in the direction of north. Do not discard the  
ಪವಿತ್ರಂ. Now keep your palms in the namaste posture and perform ಸಾತ್ವಿಕ  
ತ್ಯಾಗಂ by reciting

ಭಗವಾನೇವ ಸ್ವನಿಯಾಮ್ಯ ಸ್ವರೂಪಸ್ಥಿತಿ ಪ್ರವೃತ್ತಿ ಸ್ವಶೇಷತೈಕರಸೇನ ಅನೇನ  
ಆತ್ಮನಾ ಕರ್ತ್ರಾ ಸ್ವಕೀಯೈಶ್ಚೋಪಕರಣೈಃ ಸ್ವಾರಾಧನೈಕ ಪ್ರಯೋಜನಾಯ  
ಪರಮಪುರುಷಃ ಸರ್ವಶೇಷೀ ಶ್ರಿಯಃಪತಿಃ ಸ್ವಶೇಷ ಭೂತಮಿದಂ ಕಾಮೋಕಾರ್ಷೀತ್  
ಮನ್ಯುರಕಾರ್ಷೀತ್ ಇತಿ ಮಹಾಮಂತ್ರ ಜಪಾಖ್ಯಂ ಕರ್ಮ ಸ್ವಸ್ಮೈ ಸ್ವಪ್ರೀತಯೇ  
ಸ್ವಯಮೇವ ಕಾರಯತಿ ||

Please note that those performing the ಉಪಾಕರ್ಮ for the first time after  
their ಉಪನಯನಂ, there is no need for the above mentioned ಜಪಂ.

Recite

ಕಾಮೋಕಾರ್ಷೀತ್ ಮನ್ಯುರಕಾರ್ಷೀತ್ |

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

Do ಆಚಮನಂ (see appendix) and perform ಸಾತ್ವಿಕ ತ್ಯಾಗಂ by reciting

ಭಗವಾನೇವ ಸ್ವನಿಯಾಮ್ಯ ಸ್ವರೂಪಸ್ಥಿತಿ ಪ್ರವೃತ್ತಿ ಸ್ವಶೇಷತೈಕರಸೇನ ಅನೇನ  
ಆತ್ಮನಾ ಕರ್ತ್ರಾ ಸ್ವಕೀಯೈಶ್ಚೋಪಕರಣೈಃ ಸ್ವಾರಾಧನೈಕ ಪ್ರಯೋಜನಾಯ  
ಪರಮಪುರುಷಃ ಸರ್ವಶೇಷೀ ಶ್ರಿಯಃಪತಿಃ ಸ್ವಶೇಷ ಭೂತಮಿದಂ ಕಾಮೋಕಾರ್ಷೀತ್  
ಮನ್ಯುರಕಾರ್ಷೀತ್ ಇತಿ ಮಹಾಮಂತ್ರ ಜಪಾಖ್ಯಂ ಕರ್ಮ ಸ್ವಸ್ಮೈ ಸ್ವಪ್ರೀತಯೇ  
ಸ್ವಯಮೇವ ಕಾರಿತವಾ ||

This completes the ಕಾಮೋಕಾರ್ಷೀತ್ ಮನ್ಯುರಕಾರ್ಷೀತ್ ಜಪಂ which  
constitutes the first part of ಉಪಾಕರ್ಮ .

The daily ಮಾಧ್ಯಾಹ್ನಿಕಂ is performed before the next part of ಉಪಾಕರ್ಮ . Facing east now perform ಆಚಮನಂ twice. Then be seated on a seat with two dharbhaas placed on it and do ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಂ (see appendix), three times, wearing a ಪವಿತ್ರಂ on your right hand ring finger. Keep your palms in namaste position and recite the ಮಹಾಸಂಕಲ್ಪಂ

ಶ್ರೀಮಾನ್ ವೇಂಕಟನಾಥಾರ್ಯಃ ಕವಿತಾರ್ಕಿಕಕೇಸರೀ |  
ವೇದಾಂತಾಚಾರ್ಯವರ್ಯೋ ಮೇ ಸನ್ನಿಧತ್ತಾಂ ಸದಾ ಹೃದಿ ||

ಗುರುಭ್ಯಸ್ತದ್ಗುರುಭ್ಯಶ್ಚ ನಮೋವಾಕಮಧೀಮಹೇ |  
ವೃಣೇಮಹೇ ಚ ತತ್ರಾದ್ಯೌ ದಮ್ಪತೀ ಜಗತಾಂ ಪತೀ ||

ಸ್ವಶೇಷಭೂತೇನ ಮಯಾ ಸ್ವೀಯೈಃ ಸರ್ವಪರಿಚ್ಛದ್ಯೈಃ |  
ವಿಧಾತುಂ ಪ್ರೀತಮಾತ್ಮಾನಂ ದೇವಃ ಪ್ರಕ್ರಮತೇ ಸ್ವಯಂ ||

ಶುಕ್ಲಾಂಬುರಧರಂ ವಿಷ್ಣುಂ ಶಶಿವರ್ಣಂ ಚತುರ್ಭುಜಂ |  
ಪ್ರಸನ್ನವದನಂ ಧ್ಯಾಯೇತ್ ಸರ್ವವಿಘ್ನೋಪಶಾಂತಯೇ ||

ಯಸ್ಯ ದ್ವಿರದವಕ್ರಾದ್ಯಾಃ ಪಾರಿಷದ್ಯಾಃ ಪರಶೃತಂ |  
ವಿಘ್ನಂ ನಿಘ್ನಂತಿ ಸತತಂ ವಿಷ್ವಕ್ಸೇನಂ ತಮಾಶ್ರಯೇ ||

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

ಹರಿಃ ಓಂ ತತ್ ಶ್ರೀಗೋವಿನ್ದ ಗೋವಿನ್ದ ಗೋವಿನ್ದ |

ಅಸ್ಯ ಶ್ರೀಭಗವತೋ ಮಹಾಪುರುಷಸ್ಯ ಶ್ರೀ ವಿಷ್ಣೋಃ ಆಜ್ಞಯಾ ಪ್ರವರ್ತಮಾ-  
ನಸ್ಯ ಅದ್ಯ ಬ್ರಹ್ಮಣಃ ದ್ವಿತೀಯ ಪರಾರ್ಥೇ ಶ್ರೀಶ್ವೇತವರಾಹ ಕಲ್ಪೇ ವೈವಸ್ವತ  
ಮನ್ವಂತರೇ ಕಲಿಯುಗೇ ಪ್ರಥಮ ಪಾದೇ ಜಮ್ಬೂ ದ್ವೀಪೇ ಭಾರತ ವರ್ಷೇ ಭರತ  
ಖಣ್ಡೇ ಶಕಾಬ್ದೇ ಮೇರೋದಕ್ಷಿಣೇ ಪಾರ್ಶ್ವೇ ಅಸ್ಮಿನ್ ವರ್ತಮಾನೇ ವ್ಯಾವಹಾರಿಕೇ  
ಪ್ರಭವಾದಿ ಷಷ್ಠಿ ಸಮ್ವತ್ಸರಾಣಾಂ ಮಧ್ಯೇ

(or choose the ಸಂಕಲ್ಪಂ for the United states)

Fill in the year from Table 4 here

ನಾಮಸಮ್ವತ್ಸರೇ

Fill in the ayanam from Table 5 here

ಅಯಣೇ

Fill in the ritu from Table 6 here

ಋತೌ

Fill in the month from either Table 7 or 8 here

ಮಾಸೇ ಶುಕ್ಲ ಪಕ್ಷೇ ಪೌರ್ಣಮಾಸ್ಯಾಂ ಶುಭತಿಥೌ

Choose the day from Table 9

Choose the star from Table 10

ನಕ್ಷತ್ರ ಯುಕ್ತಾಯಾಂ ಶುಭಯೋಗ ಶುಭಕರಣ ಏವಂ ಗುಣವಿಶೇಷಣ ವಿಶಿಷ್ಟಾ-  
ಯಾಂ ಅಸ್ಯಾಂ ಪೌರ್ಣಮಾಸ್ಯಾಂ ಶುಭ ತಿಥೌ ಶ್ರೀ ಭಗವದಾಜ್ಞಯಾ ಶ್ರೀಮನ್  
ನಾರಾಯಣ ಪ್ರೀತ್ಯರ್ಥಂ (ಭಗವತ್ ಕೈಂಕರ್ಯ ರೂಪಂ ಅಥವಾ ಭಗವತ್  
ಪ್ರೀತ್ಯರ್ಥಂ) ಶ್ರಾವಣ್ಯಾಂ (ಆಷಾಡ್ಯಾಂ) ಪೌರ್ಣಮಾಸ್ಯಾಂ ಅಧ್ಯಾಯೋಪಾಕರ್ಮ  
ಕರಿಷ್ಯೇ | ತದಂಗಂ ನವ ಕಾಣ್ಡ ಋಷಿ ತರ್ಪಣಂ ಕರಿಷ್ಯೇ | ತದಂಗಂ ಯಜ್ಞೋಪ-  
ವೀತ ಧಾರಣಂ ಕರಿಷ್ಯೇ | ತದಂಗಂ ಪುಣ್ಯತೀರ್ಥ ಸ್ನಾನಮಹಂ ಕರಿಷ್ಯೇ |

The following should be recited by brahmachaariis only

ತದಂಗತಯಾ ಮೌಂಜ್ಯಜಿನ ದಣ್ಡಧಾರಣಾನಿ ಚ ಕರಿಷ್ಯೇ |

Now keep your palms in the namaste posture and perform ಸಾತ್ವಿಕ ತ್ಯಾಗಂ by reciting

ಭಗವಾನೇವ ಸ್ವನಿಯಾಮ್ಯ ಸ್ವರೂಪಸ್ಥಿತಿ ಪ್ರವೃತ್ತಿ ಸ್ವಶೇಷತೈಕರಸೇನ ಅನೇನ  
ಆತ್ಮನಾ ಕರ್ತ್ರಾ ಸ್ವಕೀಯೈಶ್ಚೋಪಕರಣೈಃ ಸ್ವಾರಾಧನೈಕ ಪ್ರಯೋಜನಾಯ  
ಪರಮಪುರುಷಃ ಸರ್ವಶೇಷೀ ಶ್ರಿಯಃಪತಿಃ ಸ್ವಶೇಷ ಭೂತಮಿದಂ ಶ್ರಾವಣ್ಯಾಂ  
(ಆಷಾಡ್ಯಾಂ) ಪೌರ್ಣಮಾಸ್ಯಾಂ ಅಧ್ಯಾಯೋಪಾಕರ್ಮಾಖ್ಯಂ ಕರ್ಮ ಸ್ವಸ್ತೃ  
ಸ್ವಪ್ರೀತಯೇ ಸ್ವಯಮೇವ ಕಾರಯತಿ ||

With hands still in namaste position, recite

ಅಪವಿತ್ರಃ ಪವಿತ್ರೋ ವಾ ಸರ್ವಾವಸ್ಥಾಂ ಗತೋಪಿವಾ |  
ಯಃ ಸ್ಮರೇತ್ ಪುಣ್ಡರೀಕಾಕ್ಷಂ ಸ ಬಾಹ್ಯಾಭ್ಯಂತರಃ ಶುಚಿಃ ||  
ಶ್ರೀ ಹರಿಹರಿಃ ಪುಣ್ಡರೀಕಾಕ್ಷಾಯ ನಮಃ ||

Sprinkle some water on you thus indicating a bath or ಸ್ನಾನಂ.

## ಯಜ್ಞೋಪವೀತ ಧಾರಣಂ

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

ಅದ್ಯ ಪೂರ್ವೋಕ್ತ ಏವಂ ಗುಣವಿಶೇಷಣ ವಿಶಿಷ್ಟಾಯಾಂ ಅಸ್ಯಾಂ ಪೌರ್ಣಮಾ-  
ಸ್ಯಾಂ ಶುಭ ತಿಥೌ ಶ್ರೀ ಭಗವದಾಜ್ಞಯಾ ಶ್ರೀರ್ಮ ನಾರಾಯಣ ಪ್ರೀತ್ಯರ್ಥಂ  
(ಭಗವತ್ ಕೈಂಕರ್ಯ ರೂಪಂ ಅಥವಾ ಭಗವತ್ ಪ್ರೀತ್ಯರ್ಥಂ) ಶ್ರೌತಸ್ಮಾರ್ತವಿ-  
ಹಿತನಿತ್ಯಕರ್ಮಾನುಷ್ಠಾನಯೋಗ್ಯತಾಸಿದ್ಧ್ಯರ್ಥಂ ಬ್ರಹ್ಮತೇಜಃ ಅಭಿವೃದ್ಧ್ಯರ್ಥಂ  
ಯಜ್ಞೋಪವೀತ ಧಾರಣಂ ಕರಿಷ್ಯೇ |

Now keep your palms in the namaste posture and perform ಸಾತ್ವಿಕ ತ್ಯಾಗಂ by reciting

ಭಗವಾನೇವ ಸ್ವನಿಯಾಮ್ಯ ಸ್ವರೂಪಸ್ಥಿತಿ ಪ್ರವೃತ್ತಿ ಸ್ವಶೇಷತೈಕರಸೇನ ಅನೇನ  
ಆತ್ಮನಾ ಕರ್ತ್ರಾ ಸ್ವಕೀಯೈಶ್ಚೋಪಕರಣೈಃ ಸ್ವಾರಾಧನೈಕ ಪ್ರಯೋಜನಾಯ  
ಪರಮಪುರುಷಃ ಸರ್ವಶೇಷೀ ಶ್ರಿಯಃಪತಿಃ ಸ್ವಶೇಷ ಭೂತಮಿದಂ ಯಜ್ಞೋಪವೀತ  
ಧಾರಣಾಖ್ಯಂ ಕರ್ಮ ಸ್ವಸ್ಮೈ ಸ್ವಪ್ರೀತಯೇ ಸ್ವಯಮೇವ ಕಾರಯತಿ ||

Sit squatting (ಕುಕ್ಕುಟಾಸನಂ) facing east. Do ಆಚಮನಂ and ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಂ (see appendix). Hold the ಯಜ್ಞೋಪವೀತಂ (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 ಯಜ್ಞೋಪವೀತಂ should be on your right palm facing right. This is the starting posture. Now touch the scalp with your right fingers and recite

ಯಜ್ಞೋಪವೀತ ಧಾರಣ ಮಂತ್ರಸ್ಯ ಬ್ರಹ್ಮಾ ಋಷಿಃ

Touch your nose and recite

ತ್ರಿಷ್ಟುಪ್ ಛಂದಃ

Touch your chest and recite

ವೇದಾಸ್ತ್ರಿಯೋ ದೇವತಾ | ಯಜ್ಞೋಪವೀತ ಧಾರಣೇ ವಿನಿಯೋಗಃ |

After reciting the following mantra wear one set of ಯಜ್ಞೋಪವೀತಂ and follow it up with an ಆಚಮನಂ

ಯಜ್ಞೋಪವೀತಂ ಪರಮಂ ಪವಿತ್ರಂ  
ಪ್ರಜಾಪತೇರ್ಯತ್ಸಹಜಂ ಪುರಸ್ತಾತ್ |  
ಆಯುಷ್ಯ ಮಗ್ನ್ಯಂ ಪ್ರತಿ ಮುಂಚ ಶುಭ್ರಂ  
ಯಜ್ಞೋಪವೀತಂ ಬಲಮಸ್ತು ತೇಜಃ ||

If you are married, do ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಂ and perform ಸಂಕಲ್ಪಂ by reciting the following

ಅದ್ಯ ಪೂರ್ವೋಕ್ತ ಏವಂ ಗುಣ ವಿಶೇಷಣ ವಿಶಿಷ್ಟಾಯಾಂ ಅಸ್ಯಾಂ ಪೌರ್ಣಮಾ-  
ಸ್ಯಾಂ ಶುಭ ತಿಥೌ ಶ್ರೀ ಭಗವದಾಜ್ಞಯಾ ಶ್ರೀರ್ಮ ನಾರಾಯಣ ಪ್ರೀತ್ಯರ್ಥಂ  
(ಭಗವತ್ ಕೈಂಕರ್ಯ ರೂಪಂ ಅಥವಾ ಭಗವತ್ ಪ್ರೀತ್ಯರ್ಥಂ) ಗಾರ್ಹಸ್ಥ್ಯರ್ಥಂ  
ದ್ವಿತೀಯ ಯಜ್ಞೋಪವೀತ ಧಾರಣಂ ಕರಿಸ್ಯೇ |

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

ಯಜ್ಞೋಪವೀತ ಧಾರಣ ಮಂತ್ರಸ್ಯ ಬ್ರಹ್ಮಾ ಋಷಿಃ

Touch your nose and recite

ತ್ರಿಷ್ಟುಪ್ ಛಂದಃ

Touch your chest and recite

ವೇದಾಸ್ತ್ರಿಯೋ ದೇವತಾ | ಯಜ್ಞೋಪವೀತ ಧಾರಣೇ ವಿನಿಯೋಗಃ |

After reciting the following mantra wear the second set of ಯಜ್ಞೋಪವೀತಂ and follow it up with an ಆಚಮನಂ

ಯಜ್ಞೋಪವೀತಂ ಪರಮಂ ಪವಿತ್ರಂ  
 ಪ್ರಜಾಪತೇರ್ಯತ್ಸಹಜಂ ಪುರಸ್ತಾತ್ |  
 ಆಯುಷ್ಯ ಮಗ್ಧ್ಯಂ ಪ್ರತಿ ಮುಂಚ ಶುಭ್ರಂ  
 ಯಜ್ಞೋಪವೀತಂ ಬಲಮಸ್ತು ತೇಜಃ ||

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

ಉಪವೀತಂ ಛಿನ್ನತಂತುಂ ಜೀರ್ಣಂ ಕಶ್ಮಲ ದೂಷಿತಂ |  
 ವಿಸೃಜಾಮಿ ಪುನರ್ಬ್ರಹ್ಮ ವಚೋ ದೀರ್ಘಾಯುರಸ್ತು ಮೇ ||

Perform ಆಚಮನಂ and recite

ಭಗವಾನೇವ ಸ್ವನಿಯಾಮ್ಯ ಸ್ವರೂಪಸ್ಥಿತಿ ಪ್ರವೃತ್ತಿ ಸ್ವಶೇಷತೈಕರಸೇನ ಅನೇನ  
 ಆತ್ಮನಾ ಕರ್ತ್ರಾ ಸ್ವಕೀಯೈಶ್ಚೋಪಕರಣೈಃ ಸ್ವಾರಾಧನೈಕ ಪ್ರಯೋಜನಾಯ  
 ಪರಮಪುರುಷಃ ಸರ್ವಶೇಷೀ ಶ್ರಿಯಃಪತಿಃ ಸ್ವಶೇಷ ಭೂತಮಿದಂ ಯಜ್ಞೋಪವೀತ  
 ಧಾರಣಾಖ್ಯಂ ಕರ್ಮ ಸ್ವಸ್ಮೈ ಸ್ವಪ್ರೀತಯೇ ಸ್ವಯಮೇವ ಕಾರಿತವಾ ||

This completes the process of wearing the ಯಜ್ಞೋಪವೀತಂ

For brahmacharis, the following three mantraas apply for wearing ಮೌಂಜಿ, ಅಜಿನ, and ಪಲಾಸ ದಣ್ಡಂ. For the first item, i.e., ಮೌಂಜಿ recite the following after which wear a belt made out of dharbaa around the waist.

ಇಯಂ ದುರುಕ್ತಾತ್ ಪರಿಬಾಧಮಾನಾ ಶರ್ಮ  
 ವರೂಥಂ ಪುನತೀನ ಆಗಾತ್ |  
 ಪ್ರಾಣಾಪಾನಾಭ್ಯಾಂ ಬಲಮಾಭರಂತೀ  
 ಪ್ರಿಯಾ ದೇವಾನಾಂ ಸುಭಗಾ ಮೇಖಿಲೇಯಂ ||

ಋತಸ್ಯ ಗೋಪಿತ್ರಿ ತಪಸಃ ಪರಸ್ವೀ  
 ಘ್ನತೀ ರಕ್ಷಃ ಸಹಮಾನಾ ಅರಾತೀಃ |  
 ಸಾ ನಃ ಸಮಂತಂ ಅನುಪರೀಹಿ ಭದ್ರಯಾ  
 ಭರ್ತಾರಸ್ತೇ ಮೇಖಿಲೇ ಮಾರಿಷಾಮ ||

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

ಮಿತ್ರಸ್ಯ ಚಕ್ಷುರ್ಧರಣಂ ಬಲೀಯಃ  
ತೇಜೋ ಯಶಸ್ವಿ ಸ್ಥವಿರಂ ಸಮಿದ್ಧಂ |  
ಅನಾಹ ನಸ್ಯಂ ವಸನಂಜರಿಷು  
ಪರೀದಂ ವಾಜ್ಯಜಿನಂ ದಧೇಹಂ ||

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

ಸುಶ್ರವಃ ಸುಶ್ರವಸಂ ಮಾ ಕುರು ಯಥಾ ತ್ವಂ ಸುಶ್ರವಃ ಸುಶ್ರವಾ ಅಸಿ ಏವಮಹಂ  
ಸುಶ್ರವಃ ಸುಶ್ರವಾ ಭೂಯಾಸಂ ಯಥಾ ತ್ವಂ ಸುಶ್ರವಸ್ಸುಶ್ರವೋ ದೇವಾನಾಂ ನಿಧಿ  
ಗೋಪೋಸಿ ಏವಮಹಂ ಬ್ರಾಹ್ಮಣಾನಾಂ ಬ್ರಾಹ್ಮಣೋ ನಿಧಿಗೋಪೋ ಭೂಯಾಸಂ ||

### ನವಕಾಣ್ಡ ಋಷಿ ತರ್ಪಣಂ

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

ಭಗವಾನೇವ ಸ್ವನಿಯಾಮ್ಯ ಸ್ವರೂಪಸ್ಥಿತಿ ಪ್ರವೃತ್ತಿ ಸ್ವಶೇಷತೈಕರಸೇನ ಅನೇನ  
ಆತ್ಮನಾ ಕರ್ತ್ರಾ ಸ್ವಕೀಯೈಶ್ಚೋಪಕರಣೈಃ ಸ್ವಾರಾಧನೈಕ ಪ್ರಯೋಜನಾಯ  
ಪರಮಪುರುಷಃ ಸರ್ವಶೇಷೀ ಶ್ರಿಯಃಪತಿಃ ಸ್ವಶೇಷ ಭೂತಮಿದಂ ನವಕಾಣ್ಡ ಋಷಿ  
ತರ್ಪಣಾಖ್ಯಂ ಕರ್ಮ ಸ್ವಸ್ಮೈ ಸ್ವಪ್ರೀತಯೇ ಸ್ವಯಮೇವ ಕಾರಯತಿ ||

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

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

ಪ್ರಜಾಪತಿಂ ಕಾಣ್ಡು ಋಷಿಂ ತರ್ಪಯಾಮಿ |  
 ಪ್ರಜಾಪತಿಂ ಕಾಣ್ಡು ಋಷಿಂ ತರ್ಪಯಾಮಿ |  
 ಪ್ರಜಾಪತಿಂ ಕಾಣ್ಡು ಋಷಿಂ ತರ್ಪಯಾಮಿ |

Repeat the above procedure of taking a small quantity of the mixture along with some water and performing ತರ್ಪಣಂ for the following *ṛsis*.

ಸೋಮಂ ಕಾಣ್ಡು ಋಷಿಂ ತರ್ಪಯಾಮಿ |  
 ಸೋಮಂ ಕಾಣ್ಡು ಋಷಿಂ ತರ್ಪಯಾಮಿ |  
 ಸೋಮಂ ಕಾಣ್ಡು ಋಷಿಂ ತರ್ಪಯಾಮಿ |

ಅಗ್ನಿಂ ಕಾಣ್ಡು ಋಷಿಂ ತರ್ಪಯಾಮಿ |  
 ಅಗ್ನಿಂ ಕಾಣ್ಡು ಋಷಿಂ ತರ್ಪಯಾಮಿ |  
 ಅಗ್ನಿಂ ಕಾಣ್ಡು ಋಷಿಂ ತರ್ಪಯಾಮಿ |

ವಿಶ್ವಾ ದೇವಾ ಕಾಣ್ಡು ಋಷೀಂ ತರ್ಪಯಾಮಿ |  
 ವಿಶ್ವಾ ದೇವಾ ಕಾಣ್ಡು ಋಷೀಂ ತರ್ಪಯಾಮಿ |  
 ವಿಶ್ವಾ ದೇವಾ ಕಾಣ್ಡು ಋಷೀಂ ತರ್ಪಯಾಮಿ |

ಸಾಮ್ನಿ ತೀರ್ದೇವತಾ ಉಪನಿಷದಸ್ತರ್ಪಯಾಮಿ |  
 ಸಾಮ್ನಿ ತೀರ್ದೇವತಾ ಉಪನಿಷದಸ್ತರ್ಪಯಾಮಿ |  
 ಸಾಮ್ನಿ ತೀರ್ದೇವತಾ ಉಪನಿಷದಸ್ತರ್ಪಯಾಮಿ |

ಯಾಜ್ಞಿ ಕೀರ್ದೇವತಾ ಉಪನಿಷದಸ್ತರ್ಪಯಾಮಿ |  
 ಯಾಜ್ಞಿ ಕೀರ್ದೇವತಾ ಉಪನಿಷದಸ್ತರ್ಪಯಾಮಿ |  
 ಯಾಜ್ಞಿ ಕೀರ್ದೇವತಾ ಉಪನಿಷದಸ್ತರ್ಪಯಾಮಿ |

ವಾರುಣೀದೇವತಾ ಉಪನಿಷದಸ್ತರ್ಪಯಾಮಿ |  
 ವಾರುಣೀದೇವತಾ ಉಪನಿಷದಸ್ತರ್ಪಯಾಮಿ |  
 ವಾರುಣೀದೇವತಾ ಉಪನಿಷದಸ್ತರ್ಪಯಾಮಿ |

For the following ಬ್ರಹ್ಮ ತರ್ಪಣಂ 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.

ಬ್ರಹ್ಮಾಣಂ ಸ್ವಯಮ್ಭುವಂ ತರ್ಪಯಾಮಿ |  
 ಬ್ರಹ್ಮಾಣಂ ಸ್ವಯಮ್ಭುವಂ ತರ್ಪಯಾಮಿ |  
 ಬ್ರಹ್ಮಾಣಂ ಸ್ವಯಮ್ಭುವಂ ತರ್ಪಯಾಮಿ |

For the following ಋಷಿ ತರ್ಪಣಂ 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.

ಸದಸಸ್ಪತಿಂ ತರ್ಪಯಾಮಿ |  
 ಸದಸಸ್ಪತಿಂ ತರ್ಪಯಾಮಿ |  
 ಸದಸಸ್ಪತಿಂ ತರ್ಪಯಾಮಿ |

There are some who include

ಋಗ್ವೇದಂ ತರ್ಪಯಾಮಿ, ಯಜುವೇದಂ ತರ್ಪಯಾಮಿ, ಸಾಮವೇದಂ ತರ್ಪಯಾಮಿ, ಅಥರ್ವಣವೇದಂ ತರ್ಪಯಾಮಿ, ಇತಿಹಾಸಂ ತರ್ಪಯಾಮಿ, ಪುರಾಣಾಂ ತರ್ಪಯಾಮಿ, ಕಲ್ಪಾ ತರ್ಪಯಾಮಿ.

Wear your ಯಜ್ಞೋಪವೀತಂ the normal way. Perform two ಆಚಮನಂ and do the ಸಾತ್ವಿಕ ತ್ಯಾಗಂ by reciting

ಭಗವಾನೇವ ಸ್ವನಿಯಾಮ್ಯ ಸ್ವರೂಪಸ್ಥಿತಿ ಪ್ರವೃತ್ತಿ ಸ್ವಶೇಷತೈಕರಸೇನ ಅನೇನ  
 ಆತ್ಮನಾ ಕರ್ತ್ರಾ ಸ್ವಕೀಯೈಶ್ಚೋಪಕರಣೈಃ ಸ್ವಾರಾಧನೈಕ ಪ್ರಯೋಜನಾಯ  
 ಪರಮಪುರುಷಃ ಸರ್ವಶೇಷೀ ಶ್ರಿಯಃಪತಿಃ ಸ್ವಶೇಷ ಭೂತಮಿದಂ ನವಕಾಣ್ಡುರ್ಷಿ  
 ತರ್ಪಣಾಖ್ಯಂ ಕರ್ಮ ಸ್ವಸೈಃ ಸ್ವಪ್ರೀತಯೇ ಸ್ವಯಮೇವ ಕಾರಿತರ್ವಾ ||

Since the most important part of the ಉಪಾಕರ್ಮ is the ವೇದಾಧ್ಯಯನಂ, one should say whatever part of the ವೇದ one knows. Traditionally, at least one ಅನುವಾಕ from the ವೇದ is recited. For example, if one knows ಪುರುಷ ಸೂಕ್ತಂ, one can recite this. Or, one can recite the first four mantras of the ಯಜುಸ್ಸ್ಮಿತ್ತ. At the very least, ಗಾಯತ್ರೀ ಜಪಂ is recommended.

ಸರ್ವಂ ಶ್ರೀಕೃಷ್ಣಾಪಣಮಸ್ತು

## ಗಾಯತ್ರೀ ಜಪಂ

The following day, after the ಸನ್ಧ್ಯಾವಂದನಂ, sit facing east and perform two ಆಚಮನಂ and wear a ಪವಿತ್ರಂ. Next do ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಂ three times and recite the ಮಹಾಸಂಕಲ್ಪಂ as follows

ಶ್ರೀಮಾನ್ ವೇಂಕಟನಾಥಾರ್ಯಃ ಕವಿತಾರ್ಕಿಕಕೇಸರೀ |  
ವೇದಾಂತಾಚಾರ್ಯವರ್ಯೋ ಮೇ ಸನ್ನಿಧತ್ತಾಂ ಸದಾ ಹೃದಿ ||

ಗುರುಭ್ಯಸ್ತದ್ಗುರುಭ್ಯಶ್ಚ ನಮೋವಾಕಮಧೀಮಹೇ |  
ವೃಣೇಮಹೇ ಚ ತತ್ರಾದ್ಯೌ ದಮ್ಪತೀ ಜಗತಾಂ ಪತೀ ||

ಸ್ವಶೇಷಭೂತೇನ ಮಯಾ ಸ್ವೀಯೈಃ ಸರ್ವಪರಿಚ್ಛದೈಃ |  
ವಿಧಾತುಂ ಪ್ರೀತಮಾತ್ಮಾನಂ ದೇವಃ ಪ್ರಕ್ರಮತೇ ಸ್ವಯಂ ||

ಶುಕ್ಲಾ ಮ್ಬರಧರಂ ವಿಷ್ಣುಂ ಶಶಿವರ್ಣಂ ಚತುರ್ಭುಜಂ |  
ಪ್ರಸನ್ನವದನಂ ಧ್ಯಾಯೇತ್ ಸರ್ವವಿಘ್ನೋಪಶಾಂತಯೇ ||

ಯಸ್ಯ ದ್ವಿರದವಕ್ತ್ರಾದ್ಯಾಃ ಪಾರಿಷದ್ಯಾಃ ಪರಶೃತಂ |  
ವಿಘ್ನಂ ನಿಘ್ನಂತಿ ಸತತಂ ವಿಷ್ವಕ್ಸೇನಂ ತಮಾಶ್ರಯೇ ||

In the ಸಂಕಲ್ಪಂ posture, recite

ಹರಿಃ ಓಂ ತತ್ ಶ್ರೀಗೋವಿಂದ ಗೋವಿಂದ ಗೋವಿಂದ |

ಅಸ್ಯ ಶ್ರೀಭಗವತೋ ಮಹಾ ಪುರುಷಸ್ಯ ಶ್ರೀ ವಿಷ್ಣೋಃ ಆಜ್ಞಯಾ  
ಪ್ರವರ್ತಮಾನಸ್ಯ ಅದ್ಯ ಬ್ರಹ್ಮಣಃ ದ್ವಿತೀಯ ಪರಾರ್ಥೇ ಶ್ರೀಶ್ವೇತವರಾಹ ಕಲ್ಪೇ  
ವೈವಸ್ವತ ಮನ್ವಂತರೇ ಕಲಿ ಯುಗೇ ಪ್ರಥಮ ಪಾದೇ ಜಮ್ಬೂ ದ್ವೀಪೇ ಭಾರತ  
ವರ್ಷೇ ಭರತ ಖಣ್ಡೀ ಶಕಾಬ್ದೇ ಮೇರೋರ್ದಕ್ಷಿಣೇ ಪಾರ್ಶ್ವೇ ಅಸ್ಮಿನ್ ವರ್ತಮಾನೇ  
ವ್ಯಾವಹಾರಿಕೇ ಪ್ರಭವಾದಿ ಷಷ್ಠಿ ಸಮ್ವತ್ಸರಾಣಾಂ ಮಧ್ಯೇ

(or choose the ಸಂಕಲ್ಪಂ for the United states)

Fill in the year from Table 4 here

ನಾಮಸಮ್ವತ್ಸರೇ

Fill in the ayanam from Table 5 here

ಅಯಣೇ

Fill in the ritu from Table 6 here

ಋತೌ

Fill in the month from either Table 7 or 8 here

ಮಾಸೇ ಕೃಷ್ಣ ಪಕ್ಷೆ ಪ್ರಥಮಾಯಾಂ ಶುಭತಿಥೌ

Choose the day from Table 9

Choose the star from Table 10

ನಕ್ಷತ್ರ ಯುಕ್ತಾಯಾಂ ಶುಭಯೋಗ ಶುಭಕರಣ ಏವಂ ಗುಣವಿಶೇಷಣ ವಿಶಿಷ್ಟಾ-  
ಯಾಂ ಅಸ್ಯಾಂ ಪ್ರಥಮಾಯಾಂ ಶುಭ ತಿಥೌ ಶ್ರೀ ಭಗವದಾಜ್ಞಯಾ ಶ್ರೀಮನ್  
ನಾರಾಯಣ ಪ್ರೀತ್ಯರ್ಥಂ (ಭಗವತ್ ಕೈಂಕರ್ಯ ರೂಪಂ ಅಥವಾ ಭಗವತ್  
ಪ್ರೀತ್ಯರ್ಥಂ) ಮಿಥ್ಯಾಧೀತ ದೋಷ ಪ್ರಾಯಶ್ಚಿತ್ತಾರ್ಥಂ ಅಷ್ಟೋತ್ತರ ಸಹಸ್ರ  
ಸಂಖ್ಯಯಾ (ಅಥವಾ ಅಷ್ಟೋತ್ತರ ಶತ ಸಂಖ್ಯಯಾ) ಗಾಯತ್ರೀ  
ಮಹಾಮಂತ್ರಜಪಂ ಕರಿಷ್ಯೇ |

Now keep your palms in the namaste posture and perform ಸಾತ್ವಿಕ ತ್ಯಾಗಮಿ  
by reciting

ಭಗವಾನೇವ ಸ್ವನಿಯಾಮ್ಯ ಸ್ವರೂಪಸ್ಥಿತಿ ಪ್ರವೃತ್ತಿ ಸ್ವಶೇಷತೈಕರಸೇನ ಅನೇನ  
ಆತ್ಮನಾ ಕರ್ತ್ರಾ ಸ್ವಕೀಯೈಶ್ಚೋಪಕರಣೈಃ ಸ್ವಾರಾಧನೈಕ ಪ್ರಯೋಜನಾಯ  
ಪರಮಪುರುಷಃ ಸರ್ವಶೇಷೀ ಶ್ರಿಯಃಪತಿಃ ಸ್ವಶೇಷ ಭೂತಮಿದಂ ಗಾಯತ್ರೀ ಮಹಾ  
ಮಂತ್ರ ಜಪಾಖ್ಯಂ ಕರ್ಮ ಸ್ವಸ್ಮೈ ಸ್ವಪ್ರೀತಯೇ ಸ್ವಯಮೇವ ಕಾರಯತಿ ||

Touch the scalp with your right fingers and recite

ಆಸನಮಂತ್ರಸ್ಯ ಪೃಥಿವ್ಯಾ ಮೇರುಪೃಷ್ಠ ಋಷಿಃ

Touch your nose and recite

ಸುತಲಂ ಭನ್ನಃ

Touch your chest and recite

ಶ್ರೀಕೂರ್ಮೋ ದೇವತಾ | ಕೂರ್ಮಾಸನೇ ವಿನಿಯೋಗಃ

In the namaste posture, recite

ಪೃಥ್ವಿ ತ್ವಯಾ ಧೃತಾ ಲೋಕಾ ದೇವಿ ತ್ವಂ ವಿಷ್ಣುನಾ ಧೃತಾ |  
ತ್ವಂ ಚ ಧಾರಯ ಮಾಂ ದೇವಿ ಪವಿತ್ರಂ ಕುರು ಚಾಸನಂ ||

Touch the scalp with your right fingers and recite

ಪ್ರಣವಸ್ಯ ಋಷಿಬ್ರಹ್ಮಾ

Touch your nose and recite

ದೇವೀ ಗಾಯತ್ರೀ ಛಂದಃ

Touch your chest and recite

ಪರಮಾತ್ಮಾ ದೇವತಾ

Touch the scalp with your right fingers and recite

ಭೂರಾದಿ ಸಪ್ತ ವ್ಯಾಹೃತೀನಾಂ ಅತ್ರಿ ಭೃಗು ಕುತ್ಸ ವಸಿಷ್ಠ ಗೌತಮ ಕಾಶ್ಯಪ ಆಂಗಿರಸ  
ಋಷಯಃ

Touch your nose and recite

ಗಾಯತ್ರೀ ಉಷ್ಣಿಕ್ ಅನುಷ್ಟುಪ್ ಬೃಹತೀ ಪಂಕ್ತಿ ತ್ರಿಷ್ಟುಪ್ ಜಗತ್ಯಃ ಛಂದಾಂಸಿ

Touch your chest and recite

ಅಗ್ನಿ ವಾಯು ಅರ್ಕ ವಾಗೀಶ ವರುಣ ಇಂದ್ರ ವಿಶ್ವೇದೇವಾ ದೇವತಾಃ

Touch the scalp with your right fingers and recite

ಸಾವಿತ್ರೈಃ ಋಷಿಃ ವಿಶ್ವಾಮಿತ್ರ

Touch your nose and recite

ದೇವೀ ಗಾಯತ್ರೀ ಛಂದಃ

Touch your chest and recite

ಸವಿತಾ ದೇವತಾ

Touch the scalp with your right fingers and recite

ಗಾಯತ್ರೀ ಶಿರಸಃ ಬ್ರಹ್ಮಾ ಋಷಿಃ

Touch your nose and recite

ಅನುಷ್ಟುಪ್ ಛಂದಃ

Touch your chest and recite

ಪರಮಾತ್ಮ ದೇವತಾ | ಸರ್ವೇಷಾಂ ಜಪೇ (ಆಘ್ರಣಾಯಾಮೇ) ವಿನಿಯೋಗಃ

Now perform ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಂ (see appendix) ten times.

Touch the scalp with your right fingers and recite

ಆಯಾತು ಇತಿ ಅನುವಾಕಸ್ಯ ವಾಮದೇವ ಋಷಿಃ

Touch your nose and recite

ಅನುಷ್ಟುಪ್ ಭನ್ದಃ

Touch your chest and recite

ಗಾಯತ್ರೀ ದೇವತಾ

In the namaste posture, recite

ಗಾಯತ್ರೀ ಆವಾಹನೇ ವಿನಿಯೋಗಃ

ಆಯಾತು ವರದಾ ದೇವೀ ಅಕ್ಷರಂ ಬ್ರಹ್ಮ ಸಮ್ವಿತಂ |

ಗಾಯತ್ರೀಂ ಭನ್ದಸಾಂ ಮಾತಾ ಇದಂ ಬ್ರಹ್ಮ ಜುಷಸ್ವನಃ |

ಓಜೋಽಸಿ ಸಹೋಽಸಿ ಬಲಮಸಿ ಭ್ರಾಜೋಽಸಿ ದೇವಾನಾಂ ಧಾಮನಾಮಾಸಿ ವಿಶ್ವ-  
ಮಸಿ ವಿಶ್ವಾಯುಃ ಸರ್ವಮಸಿ ಸರ್ವಾಯುಃ ಅಭಿಭೂರೋಂ ಗಾಯತ್ರೀಂ ಆವಾಹ-  
ಯಾಮಿ |

Touch the scalp with your right fingers and recite

ಸಾವಿತ್ರೈ ಅ ಋಷಿಃ ವಿಶ್ವಾಮಿತ್ರಃ

Touch your nose and recite

ದೇವೀ ಗಾಯತ್ರೀ ಭನ್ದಃ

Touch your chest and recite

ಸವಿತಾ ದೇವತಾ

In the namaste posture, recite

ಶಂಖಚಕ್ರಧರಂ ದೇವಂ ಕಿರೀಟಾದಿವಿಭೂಷಿತಂ |

ಸೂರ್ಯಮಣ್ಡಲಮಧ್ಯಸ್ಥಂ ಧ್ಯಾಯೇತ್ಸ್ಮಣರಚಿಂ ಹರಿಂ ||

ಯೋ ದೇವಸ್ಸವಿತಾಽಸ್ಮಾಕಂ ಧಿಯೋ ಧರ್ಮಾದಿಗೋಚರಾಃ |  
ಪ್ರೇರಯೇತ್ತಸ್ಯ ಯದ್ಭರ್ಗಸ್ತದ್ವರೇಣ್ಯಮುಪಾಸ್ಮಹೇ ||

Now recite the ಗಾಯತ್ರೀ ಮಂತ್ರಂ

ಓಂ ಭೂರ್ಭುವಸ್ಸುವಃ ತತ್ಸವಿತುರ್ವರೇಣಿಯಂ ಭರ್ಗೋ ದೇವಸ್ಯ ಧೀಮಹಿ  
ಧಿಯೋ ಯೋ ನಃ ಪ್ರಚೋದಯಾತ್ |

1008 or 108 times, as chosen in the ಸಂಕಲ್ಪಂ.

Perform ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಂ once. In the ಸಂಕಲ್ಪಂ posture, recite

ಶ್ರೀ ಭಗವದಾಜ್ಞಯಾ ಶ್ರೀಮನ್ ನಾರಾಯಣ ಪ್ರೀತ್ಯರ್ಥಂ (ಭಗವತ್ ಕೈಂಕ-  
ರ್ಯ ರೂಪಂ ಅಥವಾ ಭಗವತ್ ಪ್ರೀತ್ಯರ್ಥಂ) ಗಾಯತ್ರೀ ಉದ್ವಾಸನಂ ಕರಿಷ್ಯೇ

Touch the scalp with your right fingers and recite

ಉತ್ತಮ ಇತ್ಯನುವಾಕಸ್ಯ ವಾಮದೇವ ಋಷಿಃ

Touch your nose and recite

ಅನುಷ್ಠುಪ್ ಭನ್ನಃ

Touch your chest and recite

ಗಾಯತ್ರೀ ದೇವತಾ | ಗಾಯತ್ರೀ ಉದ್ವಾಸನೇ ವಿನಿಯೋಗಃ

In the namaste posture, recite

ಉತ್ತಮೇ ಶಿಖರೇ ದೇವಿ ಭೂಮ್ಯಾಂ ಪರ್ವತಮೂರ್ಧನಿ |  
ಬ್ರಾಹ್ಮಣೇಭ್ಯೋ ಹ್ಯನುಜ್ಞಾನಂ ಗಚ್ಛ ದೇವಿ ಯಥಾಸುಖಂ ||

Prostrate and recite your ಅಭಿವಾದಯೇ (see appendix). Do ಆಚಮನಂ twice  
and perform the ಸಾತ್ವಿಕ ತ್ಯಾಗಂ by reciting

ಭಗವಾನೇವ ಸ್ವನಿಯಾಮ್ಯ ಸ್ವರೂಪಸ್ಥಿತಿ ಪ್ರವೃತ್ತಿ ಸ್ವಶೇಷತೈಕರಸೇನ ಅನೇನ  
ಆತ್ಮನಾ ಕರ್ತ್ರಾ ಸ್ವಕೀಯೈಶ್ಚೋಪಕರಣೈಃ ಸ್ವಾರಾಧನೈಕ ಪ್ರಯೋಜನಾಯ  
ಪರಮಪುರುಷಃ ಸರ್ವಶೇಷೀ ಶ್ರಿಯಃಪತಿಃ ಸ್ವಶೇಷ ಭೂತಮಿದಂ ಗಾಯತ್ರೀ ಮಹಾ  
ಮಂತ್ರ ಜಪಾಖ್ಯಂ ಕರ್ಮ ಸ್ವಸ್ಮೈ ಸ್ವಪ್ರೀತಯೇ ಸ್ವಯಮೇವ ಕಾರಿತವಾನ್ ||

This completes the ಗಾಯತ್ರೀ ಜಪಂ.

ಸರ್ವಂ ಶ್ರೀಕೃಷ್ಣಾಪರ್ಣಮಸ್ತು

## Appendix

### ಆಚಮನಂ

Sit squatting in the ಕುಕ್ಕುಟಾಸನ 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 ಓಂ ಅಚ್ಯುತಾಯ ನಮಃ Repeat the above procedure by uttering ಓಂ ಅನಂತಾಯ ನಮಃ, ಓಂ ಗೋವಿಂದಾಯ ನಮಃ 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.

### ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಂ

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

ಓಂ ಭೂಃ ಓಂ ಭುವಃ, ಓಂ ಸುವಃ, ಓಂ ಮಹಃ, ಓಂ ಜನಃ, ಓಂ ತಪಃ, ಓಂ ಸತ್ಯಂ |

ಓಂ ತತ್ಸವಿತುರ್ವರೇಣ್ಯಂ, ಭರ್ಗೋ ದೇವಸ್ಯ ಧೀಮಹಿ, ಧಿಯೋ ಯೋ ನಃ ಪ್ರ-  
ಚೋದಯಾತ್ |

ಓಂ ಆಪಃ ಜ್ಯೋತಿ ರಸಃ ಅಮೃತಮ್ಬ್ರಹ್ಮ ಭೂರ್ಭುವಸ್ಸುವರೋಂ ||

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

## ಅಭಿವಾದನಂ

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

ಅಭಿವಾದಯೇ

choose from column two of Table 2 based on your gotram

ತ್ರಯಾರ್ಷಯ ಪ್ರವರಾನ್ವಿತ (or ಪಂಚಾರ್ಷಯ ಪ್ರವರಾನ್ವಿತ depending upon your ಗೋತ್ರಂ.

choose from column one of Table 2 based on your gotram

ಗೋತ್ರಃ

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

ಸೂತ್ರಃ

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

ಶಾಖಾಧ್ಯಾಯೀ

say your name

ಶರ್ಮಾ ನಾಮಾಹಂ ಅಸ್ಮಿಭೋಃ

As an example,

ಅಭಿವಾದಯೇ ಆತ್ರೇಯ ಆರ್ಚನಾನಸ ಶ್ಯಾವಾಶ್ವ ತ್ರಯಾರ್ಷಯ ಪ್ರವರಾನ್ವಿತ  
ಆತ್ರೇಯ ಗೋತ್ರಃ ಆಪಸ್ತವ್ಯ ಸೂತ್ರಃ ಯಜುಶ್ಯಾಖಾಧ್ಯಾಯೀ ಸುಂದರರಾಜ ಶ-  
ರ್ಮಾನಾಮಾಹಂ ಅಸ್ಮಿಭೋಃ

Mantra	Action
ಓಂ ಕೇಶವಾಯ ನಮಃ	Right hand thumb touching the right cheek
ಓಂ ನಾರಾಯಣಾಯ ನಮಃ	Right hand thumb touching the left cheek
ಓಂ ಮಾಧವಾಯ ನಮಃ	Right hand ring finger touching the right eye
ಓಂ ಗೋವಿಂದಾಯ ನಮಃ	Right hand ring finger touching the left eye
ಓಂ ವಿಷ್ಣವೇ ನಮಃ	Right hand index finger touching the right nostril
ಓಂ ಮಧುಸೂದನಾಯ ನಮಃ	Right hand index finger touching the left nostril
ಓಂ ತ್ರಿವಿಕ್ರಮಾಯ ನಮಃ	Right hand little finger touching the right ear
ಓಂ ವಾಮನಾಯ ನಮಃ	Right hand little finger touching the left ear
ಓಂ ಶ್ರೀಧರಾಯ ನಮಃ	Right hand middle finger touching the right shoulder
ಓಂ ಋಷೀಕೇಷಾಯ ನಮಃ	Right hand middle finger touching the left shoulder
ಓಂ ಪದ್ಮನಾಭಾಯ ನಮಃ	Right hand fingers touching the navel
ಓಂ ದಾವೋದರಾಯ ನಮಃ	Right hand fingers touching the scalp

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

ಗೋತ್ರಂ	ಪ್ರವರಂ
ಭಾರದ್ವಾಜ	ಆಂಗೀರಸ, ಭಾರ್ಹಸ್ಪತ್ಯ, ಭಾರದ್ವಾಜ
ಆತ್ರೇಯ	ಆತ್ರೇಯ, ಆರ್ಚನಾನಸ, ಶ್ಯಾವಾಶ್ವ
ವಾಧೂಲ	ಭಾರ್ಗವ, ವಿತಹವ್ಯ, ಸಾವೇದಸ
ಶ್ರೀವತ್ಸ	ಭಾರ್ಗವ, ಚ್ಯವನ, ಆಪ್ಲವಾನ, ಔರವ, ಜಾಮದಜ್ಞಂಯ
ಕೌಶಿಕ	ವೈಶ್ವಾಮಿತ್ರ, ಆಘಮರ್ಷಣ, ಕೌಶಿಕ
ವಿಶ್ವಾಮಿತ್ರ	ವೈಶ್ವಾಮಿತ್ರ, ದೇವರಾತ, ಔದಲ
ಕೌಣ್ಡಿನ್ಯ	ವಾಸಿಷ್ಠ, ಮೈತ್ರಾವರುಣ, ಕೌಣ್ಡಿನ್ಯ
ಹಾರೀತ	ಆಂಗೀರಸ, ಅಮ್ಬರೀಷ, ಯುವನಾಶ್ವ
ಕಣ್ವ	ಆಂಗೀರಸ, ಅಜಮೀಡ, ಕಾಣ್ವ
ಕಣ್ವ	ಆಂಗೀರಸ, ಕೌರ, ಕಾಣ್ವ
ಪರಾಶರ	ವಾಸಿಷ್ಠ, ಶಾಕ್ತ್ಯ, ಪಾರಾಶರ್ಯ

ಗೋತ್ರಂ	ಪ್ರವರಂ
ಶಾಣ್ಡಿಲ್ಯ	ಕಾಶ್ಯಪ, ಆವತ್ಸಾರ, ಶಾಣ್ಡಿಲ್ಯ
ಶಾಣ್ಡಿಲ್ಯ	ಕಾಶ್ಯಪ, ಆವತ್ಸಾರ, ದೇವಲ
ಕಾಶ್ಯಪ	ಕಾಶ್ಯಪ, ಆವತ್ಸಾರ, ದೇವಲ
ಮೌದ್ಗಲ್ಯ	ಆಂಗೀರಸ, ಪಾರಮ್ಯಶ್ವ, ಮೌದ್ಗಲ್ಯ
ಮೌದ್ಗಲ್ಯ	ತಾಕ್ಷ್ಯ, ಪಾರಮ್ಯಶ್ವ, ಮೌದ್ಗಲ್ಯ
ಮೌದ್ಗಲ್ಯ	ಆಂಗೀರಸ, ಧಾವ್ಯ, ಮೌದ್ಗಲ್ಯ
ನೈಧೃವ ಕಾಶ್ಯಪ	ಕಾಶ್ಯಪ, ಆವತ್ಸಾರ, ನೈಧೃವ
ಸಂಕೃತಿ	ಆಂಗೀರಸ, ಕೌರವೀತ, ಸಾಂಕೃತ್ಯ
ಸಂಕೃತಿ	ಶಾದ್ಯ, ಕೌರವೀತ, ಸಾಂಕೃತ್ಯ
ಕುತ್ಸ	ಆಂಗೀರಸ, ಮಾನ್ಧಾತ್ರ, ಕೌತ್ಸ
ಶರಮರ್ಷಣ	ಆಂಗೀರಸ, ಪೌರಕುತ್ಸ, ತ್ರಾಸದಸ್ಯ

ಗೋತ್ರಂ	ಪ್ರವರಂ
ಅಗಸ್ತ್ಯ	ಅಗತ್ಯ, ದಾಧ್ಯಚ್ಯುತ, ಸೌಮವಾಹ
ಬಾದರಾಯಣ	ಆಂಗೀರಸ, ಪಾರ್ಶದಶ್ವ, ರಾಧೀತರ
ಗರ್ಗ	ಆಂಗೀರಸ, ಭಾರ್ಹಸ್ಪತ್ಯ, ಭಾರದ್ವಾಜ, ಶೈನ್ಯ, ಗಾಗ್ಯ
ಗರ್ಗ	ಆಂಗೀರಸ, ಶೈನ್ಯ, ಗಾಗ್ಯ

Table 2: Gotram and Pravaram.

ವೇದ	ಸುತ್ರ
ಋಗ್	ಆಶ್ವಲಾಯನ, ಕಾತ್ಯಾಯನ
ಯಜುರ್	ಆಪಸ್ತಮ್ಬ, ಬೋಧಾಯನ
ಸಾಮ	ತ್ರಾಹ್ಯಾಯಣಿ, ರಣಾಯಣಿ

Table 3: Veda and Sutra.

1	ಪ್ರಭವ	16	ಚಿತ್ರಭಾನು	31	ಹೇವಿಳಮ್ಬಿ	46	ಪರೀಧಾವಿ
2	ವಿಭವ	17	ಸ್ವಭಾನು	32	ವಿಳಮ್ಬಿ	47	ಪ್ರಮಾದೀಚ
3	ಶುಕ್ಲ	18	ತಾರಣ	33	ವಿಕಾರಿ	48	ಆನಂದ್
4	ಪ್ರಮೋದೂತ	19	ಪಾರ್ಥಿವ	34	ಶಾರ್ವರಿ	49	ರಾಕ್ಷಸ
5	ಪ್ರಜೋತ್ಪತ್ತಿ	20	ವ್ಯಯ	35	ಪ್ಲವ	50	ನಳ
6	ಆಂಗೀರಸ	21	ಸರ್ವಜಿತ್	36	ಶುಭಕೃತ್	51	ಪಿಂಗಳ
7	ಶ್ರೀಮುಖ	22	ಸರ್ವಧಾರೀ	37	ಶೋಭಕೃತ್	52	ಕಾಳಯುಕ್ತಿ
8	ಭವ	23	ವಿರೋಧಿ	38	ಕ್ರೋಧಿ	53	ಸಿದ್ಧಾರ್ಥಿ
9	ಯುವ	24	ವಿಕೃತಿ	39	ವಿಶ್ವಾವಸು	54	ರೌದ್ರಿ
10	ಧಾತು	25	ಖರ	40	ಪರಾಭವ	55	ದುರ್ಮತಿ
11	ಈಶ್ವರ	26	ನಂದನ	41	ಪ್ಲವಂಗ	56	ದುನ್ದುಭಿ
12	ಬಹುಧಾನ್ಯ	27	ವಿಜಯ	42	ಕೀಲಕ	57	ಋಧಿರೋದ್ಗಾರಿ
13	ಪ್ರಮಾಧಿ	28	ಜಯ	43	ಸೌಮ್ಯ	58	ರಕ್ತಾಕ್ಷಿ
14	ವಿಕ್ರಮ	29	ಮನ್ಮಥ	44	ಸಾಧಾರಣ	59	ಕ್ರೋಧನ
15	ವಿಷು	30	ದುರ್ಮುಖಿ	45	ವಿರೋಧಿಕ್ರತ್	60	ಅಕ್ಷಯ

Table 4: Samvatsaram

ಅಯಣಂ	Period
ಉತ್ತರ	Mid January to Mid July
ದಕ್ಷಿಣ	Mid July to Mid January

Table 5: Ayanam

ಋತು	Period
ವಸಂತ	Mid April to Mid June
ಗ್ರೀಷ್ಮ	Mid June to Mid August
ವರ್ಷ	Mid August to Mid October
ಶರತ್	Mid October to Mid December
ಹೇಮಂತ	Mid December to Mid February
ಶಿಶಿರ	Mid February to Mid April

Table 6: Ritu or Seasons

ಮಾಸಂ	Period
ಚೈತ್ರ	March to April
ವೈಶಾಖ	April to May
ಜ್ಯೇಷ್ಠ	May to June
ಆಷಾಡ	June to July
ಶ್ರಾವಣ	July to August
ಭಾದ್ರಪದ	August to September
ಆಶ್ವಯುಜ	September to October
ಕಾರ್ತಿಕ	October to November
ಮಾರ್ಗಶಿರ	November to December
ಪುಷ್ಯ	December to January
ಮಾಘ	January to February
ಫಾಲ್ಗುಣ	February to March

Table 7: Lunar months

ಮಾಸಂ	Period
ಮೇಷ	Mid April to Mid May
ವೃಷಭ	Mid May to Mid June
ಮಿಥುನ	Mid June to Mid July
ಕಟಕ	Mid July to Mid August
ಸಿಂಹ	Mid August to Mid September
ಕನ್ಯಾ	Mid September to Mid October
ತುಲಾ	Mid October to Mid November
ವೃಶ್ಚಿಕ	Mid November to Mid December
ಧನುಸ್	Mid December to Mid January
ಮಕರ	Mid January to Mid February
ಕುಂಬ್ಹ	Mid February to Mid March
ಮೀನ	Mid March to Mid April

Table 8: Solar months

Day of the week	ವಾರಂ
Sunday	ಭಾನುವಾಸರ
Monday	ಇಂದುವಾಸರ
Tuesday	ಭೌಮವಾಸರ
Wednesday	ಸೌಮ್ಯವಾಸರ
Thursday	ಗುರುವಾಸರ
Friday	ಭೃಗುವಾಸರ
Saturday	ಸ್ಥಿರವಾಸರ

Table 9: Vaaram

1	ಅಶ್ವಿನಿ	10	ಮಘಾ	19	ಮೂಲ
2	ಭರಣಿ	11	ಪೂರ್ವಫಾಲ್ಗುಣಿ	20	ಪೂರ್ವಾಷಾಢಾ
3	ಕೃತ್ತಿಕಾ	12	ಉತ್ತರಫಾಲ್ಗುಣಿ	21	ಉತ್ತರಾಷಾಢಾ
4	ರೋಹಿಣಿ	13	ಹಸ್ತ	22	ಶ್ರವಣ
5	ಮೃಗಶಿರ್ಷಾ	14	ಚಿತ್ರಾ	23	ಧನಿಷ್ಠಾ
6	ಆರ್ಧ್ರಾ	15	ಸ್ವಾತಿ	24	ಶತಭಿಷಾ
7	ಪುನರ್ವಸು	16	ವಿಶಾಖಾ	25	ಪೂರ್ವಭಾದ್ರ
8	ಪುಷ್ಯ	17	ಅನುರಾಧಾ	26	ಉತ್ತರಭಾದ್ರ
9	ಆಶ್ಲೇಷಾ	18	ಜ್ಯೇಷ್ಠಾ	27	ರೇವತಿ

Table 10: Nakshtram