

శ్రీః

శ్రీమతే నిగమాంతమహాదేశికాయ నమః

శ్రీమాన్ వేంకటనాథార్యః కవితార్కికకేసరీ ।
వేదాంతాచార్యవర్యో మే సన్నిధత్తాం సదా హృది ॥

A
do-it-yourself
guide
to
॥ యజురుపాకర్మ ॥

This document has been prepared by*

Sunder Kidambi

with the blessings of

శ్రీ రంగరామానుజ మహాదేశికన్

His Holiness śrīmad āṇḍavan of śrīraṅgam

*This was typeset using L^AT_EX, Itrans, and the **Tikanna** font.

Upākarma and *Gāyatrī saṅkalpa* details for Aug 13th and Aug 14th, 2011, respectively.

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

Table	<i>Upākarma</i>	<i>Gāyatrī</i>
Table 4	ఖర	ఖర
Table 5	దక్షిణ	దక్షిణ
Table 6	గ్రీష్మ	గ్రీష్మ
Table 8	కటక	కటక
Table 9	స్థిరవాసర	భానువాసర
Table 10	శ్రవణ	ధనిష్ఠా

శ్రీః

శ్రీమతే రామానుజాయ నమః
శ్రీమతే నిగమాంతమహాదేశికాయ నమః

॥ యజురుపాకర్మ ॥

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

కామోకార్చిత మన్యురకార్చిత జపం

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

శ్రీమాన్ వేంకటనాథార్యః కవితార్కికకేసరీ।
వేదాంతాచార్యవర్యో మే సన్నిధత్తాం సదా హృది॥

గురుభ్యస్తద్గురుభ్యశ్చ నమోవాకమధీమహే।
వృణీమహే చ తత్రాద్యో దమ్పతీ జగతాం పతీ॥

స్వశేషభూతేన మయా స్వీయైః సర్వపరిచ్ఛదైః।
విధాతుం ప్రీతమాత్మానం దేవః ప్రక్రమతే స్వయం॥

శుక్లామ్బరధరం విష్ణుం శశివర్ణం చతుర్భుజం।
ప్రసన్నవదనం ధ్యాయేత్ సర్వవిఘ్నోపశాంతయే॥

యస్య ద్విరదవక్త్రాద్యాః పారిషద్యాః పరశ్శతం।
విఘ్నం నిఘ్నంతి సతతం విష్వక్సేనం తమాశ్రయే॥

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

హరిః ఓం తత్ శ్రీగోవింద గోవింద గోవింద।

అస్య శ్రీభగవతో మహాపురుషస్య శ్రీ విష్ణోః ఆజ్ఞయా ప్రవర్తమానస్య అద్య బ్రహ్మణః ద్వితీయ పరార్థే శ్రీశ్వేతవరాహ కల్పే వైవస్వత మన్వంతరే కలియుగే ప్రథమ పాదే జమ్బూ ద్వీపే భారత వర్షే భరత ఖణ్డే శకాబ్దే మేరోర్దక్షిణే పార్శ్వే అస్మిన్ వర్తమానే వ్యావహారికే ప్రభవాది షష్ఠి సమ్వత్సరాణాం మధ్యే

People in the United States may wish to recite సంకల్పం as

హరిః ఓం తత్ శ్రీగోవింద గోవింద గోవింద।

అస్య శ్రీభగవతో మహాపురుషస్య శ్రీ విష్ణోః ఆజ్ఞయా ప్రవర్తమానస్య అద్య బ్రహ్మణః ద్వితీయ పరార్థే శ్రీశ్వేతవరాహ కల్పే వైవస్వత మన్వంతరే కలియుగే ప్రథమ పాదే క్రౌంచ ద్వీపే రమణకవర్షే ఉత్తర (or గోతీర్థ) ఖండే శకాబ్దే మేరోర్దక్షిణే పార్శ్వే అస్మిన్ వర్తమానే వ్యావహారికే ప్రభవాది షష్ఠి సమ్వత్సరాణాం మధ్యే

Fill in the year from Table 4 here

నామసమ్వత్సరే

Fill in the ayanam from Table 5 here

అయణే

Fill in the ritu from Table 6 here

ఋతౌ

Fill in the month from either Table 7 or 8 here

మాసే శుక్ల పక్షే పౌర్ణమాస్యాం శుభతిథౌ

Fill in the day from Table 9 here

Fill in the star from Table 10 here

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

Discard the folded dharbaas 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 స్వకీయైశోచపకరణైః స్వారాధనైక ప్రయోజనాయ పరమ
 పురుషః సర్వశేషీ శ్రియఃపతిః స్వశేష భూతమిదం కామోకార్షీత్ మన్యురకార్షీత్
 ఇతి మహామంత్ర జపాఖ్యం కర్మ స్వస్మై స్వప్రీతయే స్వయమేవ కారయతి॥

Please note that those performing the ఉపాకర్మ for the first time after their
 ఉపనయనం, there is no need for the above mentioned జపం.

Recite

కామోకార్షీత్ మన్యురకార్షీత్।

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

Do ఆచమనం (see appendix) and perform సాత్త్విక త్యాగం by reciting

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

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

The daily మాధ్యాహ్నాకం is performed before the next part of ఉపాకర్మ . Facing east now perform ఆచమనం twice. Then be seated on a seat with two dharbhaas placed on it and do ప్రాణాయామం (see appendix), three times, wearing a పవిత్రం on your right hand ring finger. Keep your palms in namaste position and recite the మహాసంకల్పం

శ్రీమాన్ వేంకటనాథార్యః కవితార్కికకేసరీ |
వేదాంతాచార్యవర్యో మే సన్నిధత్తాం సదా హృది ||

గురుభ్యస్తద్గురుభ్యశ్చ నమోవాకమధీమహే |
వృణీమహే చ తత్రాద్యో దమ్పతీ జగతాం పతీ ||

స్వశేషభూతేన మయా స్వీయైః సర్వపరిచ్ఛదైః |
విధాతుం ప్రీతమాత్మానం దేవః ప్రక్రమతే స్వయం ||

శుక్లామ్బరధరం విష్ణుం శశివర్ణం చతుర్భుజం |
ప్రసన్నవదనం ధ్యాయేత్ సర్వవిఘ్నోపశాంతయే ||

యస్య ద్విరదవక్త్రాద్యాః పారిషద్యాః పరశ్శతం |
విఘ్నం నిఘ్నంతి సతతం విష్వక్సేనం తమాశ్రయే ||

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

హరిః ఓం తత్ శ్రీగోవింద గోవింద గోవింద |

అస్య శ్రీభగవతో మహాపురుషస్య శ్రీ విష్ణోః ఆజ్ఞయా ప్రవర్తమానస్య అద్య బ్రహ్మణః ద్వితీయ పరార్ధే శ్రీశ్వేతవరాహ కల్పే వైవస్వత మన్వంతరే కలియుగే ప్రథమ పాదే జమ్బూ ద్వీపే భారత వర్షే భరత ఖణ్డే శకాబ్దే మేరోర్దక్షిణే పార్శ్వే అస్మిన్ వర్తమానే వ్యావహారికే ప్రభవాది షష్ఠి సమవత్సరాణాం మధ్యే

(or choose the సంకల్పం for the United states)

Fill in the year from Table 4 here

నామసమప్వత్సరే

Fill in the ayanam from Table 5 here

అయణే

Fill in the ritu from Table 6 here

ఋతౌ

Fill in the month from either Table 7 or 8 here

మాసే శుక్ల పక్షే పౌర్ణమాస్యాం శుభతిథౌ

Choose the day from Table 9

Choose the star from Table 10

నక్షత్ర యుక్తాయాం శుభయోగ శుభకరణ ఏవం గుణవిశేషణ విశిష్టాయాం
అస్యాం పౌర్ణమాస్యాం శుభ తిథౌ శ్రీ భగవదాజ్ఞాయా శ్రీమన్ నారాయణ
ప్రీత్యర్థం (భగవత్ కైంకర్య రూపం అథవా భగవత్ ప్రీత్యర్థం) శ్రావణ్యాం
(ఆషాఢ్యాం) పౌర్ణమాస్యాం అధ్యాయోపాకర్మ కరిష్యే। తదంగం నవ
కాణ్డ ఋషి తర్పణం కరిష్యే। తదంగం యజ్ఞోపవీత ధారణం కరిష్యే। తదంగం
పుణ్యతీర్థ స్నానమహం కరిష్యే।

The following should be recited by brahmachaariis only

తదంగతయా మౌంజ్యజిన దణ్డధారణాని చ కరిష్యే।

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

భగవానేవ స్వనియామ్య స్వరూపస్థితి ప్రవృత్తి స్వశేషతైకరసేన అనేన
ఆత్మనా కర్తా స్వకీయైశోచపకరణైః 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 గతోపివా |
 యః స్మరేత్ పుణ్డరీకాక్షం స బాహ్యభ్యంతరః శుచిః ||
 శ్రీ హరిర్వారిః పుణ్డరీకాక్షాయ నమః ||

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

యజ్ఞోపవీత ధారణం

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

అద్య పూర్వోక్త ఏవం గుణ విశేషణ విశిష్టాయాం అస్యాం పౌర్ణమాస్యాం శుభ తిథౌ శ్రీ భగవదాజ్ఞాయా శ్రీమన్ నారాయణ ప్రీత్యర్థం (భగవత్ కైంకర్య రూపం అథవా భగవత్ ప్రీత్యర్థం) శ్రౌతస్మార్త విహిత నిత్య కర్మానుష్ఠాన-యోగ్యతాసిద్ధ్యర్థం బ్రహ్మతేజః అభివృద్ధ్యర్థం యజ్ఞోపవీత ధారణం 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 యజ్ఞోపవీత ధారణాఖ్యం కర్మ స్వస్మై స్వప్రీతయే స్వయమేవ కారయతి ||

Sit squatting (కుక్కుటాసనం) facing east. Do ఆచమనం and ప్రాణాయామం (see appendix). Hold the యజ్ఞోపవీతం (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 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 బ్రహ్మో ఋషిః

Touch your nose and recite

త్రిష్టుప్ ఛందః

Touch your chest and recite

వేదాస్త్రయో దేవతా|యజ్ఞోపవీత ధారణే వినియోగః|

After reciting the following mantra wear one set of యజ్ఞోపవీతం and follow it up with an ఆచమనం

యజ్ఞోపవీతం పరమం పవిత్రం
ప్రజాపతేర్యత్సహజం పురస్తాత్|
ఆయుష్య మగ్ర్యం ప్రతి ముంచ శుభ్రం
యజ్ఞోపవీతం బలమస్తు తేజః||

If you are married, do ప్రాణాయామం and perform సంకల్పం by reciting the following

అద్య పూర్వోక్త ఏవం గుణ విశేషణ విశిష్టాయాం అస్యాం పౌర్ణమాస్యాం
శుభ తిథౌ శ్రీ భగవదాజ్ఞాయా శ్రీమన్ నారాయణ ప్రీత్యర్థం (భగవత్ కైంకర్య
రూపం అథవా భగవత్ ప్రీత్యర్థం) గార్హస్థ్యార్థం ద్వితీయ యజ్ఞోపవీత ధారణం
కరిష్యే|

Hold the second యజ్ఞోపవీతం as indicated in the starting procedure above.

Now touch the scalp with your right fingers and recite

యజ్ఞోపవీత ధారణ మంత్రస్య బ్రహ్మో ఋషిః

Touch your nose and recite

త్రిష్టుప్ ఛందః

Touch your chest and recite

వేదాస్త్రయో దేవతా|యజ్ఞోపవీత ధారణే వినియోగః|

After reciting the following mantra wear the second set of యజ్ఞోపవీతం and follow it up with an ఆచమనం

యజ్ఞోపవీతం పరమం పవిత్రం
 ప్రజాపతేర్యత్సహజం పురస్తాత్ |
 ఆయుష్య మగ్ర్యం ప్రతి ముంచ శుభ్రం
 యజ్ఞోపవీతం బలమస్తు తేజః ||

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

ఉపవీతం చిన్నతంతుం జీర్ణం కశ్మల దూషితం |
 విస్మజామి పునర్బ్రహ్మై వరోచ్చ దీర్ఘాయురస్తు మే ||

Perform ఆచమనం and recite

భగవానేవ స్వనియామ్య స్వరూపస్థితి ప్రవృత్తి స్వశేషతైకరసేన అనేన
 ఆత్మనా కర్తా స్వకీయైశోచపకరణైః స్వారాధనైక ప్రయోజనాయ పరమ
 పురుషః సర్వశేషీ శ్రియఃపతిః స్వశేష భూతమిదం యజ్ఞోపవీత ధారణాఖ్యం
 కర్మ స్వస్మై స్వప్రీతయే స్వయమేవ కారితవాన్ ||

This completes the process of wearing the యజ్ఞోపవీతం

For brahmachaaris, the following three mantras apply for wearing మౌంజి, అజిన, and పలాస దణ్ణం. For the first item, i.e., మౌంజి recite the following after which wear a belt made out of dharbaa around the waist.

ఇయం దురుక్తాత్ పరిబాధమానా శర్మ
 వరూధం పునతీన ఆగాత్ |
 ప్రాణాపానాభ్యాం బలమాభరంతి
 ప్రియా దేవానాం సుభగా మేఖలేయం ||

ఋతస్య గోష్ఠీ తపసః పరస్వీ
 ఘ్నతీ రక్షః సహమానా అరాతీః |

సా నః సమంతం అనుపరీహి భద్రయా
భర్తారస్తే మేఖలే మారిషామ॥

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

మిత్రస్య చక్షుర్ధరుణం బలీయః
తేజో యశస్వి స్థవిరం సమిద్ధం।
అనాహ నస్యం వసనంజరిష్టు
పరీదం వాజ్యజినం దధేహం॥

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

సుశ్రవః సుశ్రవసం మా కురు యథా త్వం సుశ్రవః సుశ్రవా అసి ఏవమహం
సుశ్రవః సుశ్రవా భూయాసం యథా త్వం సుశ్రవస్సుశ్రవో దేవానాం నిధి
గోపోసి ఏవమహం బ్రాహ్మణానాం బ్రహ్మణో నిధిగోపో భూయాసం॥

నవకాణ్డ ఋషి తర్పణం

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

భగవానేవ స్వనియామ్య స్వరూపస్థితి ప్రవృత్తి స్వశేషతైకరసేన అనేన
ఆత్మనా కర్తా స్వకీయైశోచపకరణైః స్వారాధనైక ప్రయోజనాయ పరమ
పురుషః సర్వశేషీ శ్రియఃపతిః స్వశేష భూతమిదం నవకాణ్డ ఋషి తర్పణాఖ్యం
కర్మ స్వస్మై స్వప్రీతయే స్వయమేవ కారయతి॥

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

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

ప్రజాపతిం కాణ్ణ ఋషిం తర్పయామి |
 ప్రజాపతిం కాణ్ణ ఋషిం తర్పయామి |
 ప్రజాపతిం కాణ్ణ ఋషిం తర్పయామి |

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

సోమం కాణ్ణ ఋషిం తర్పయామి |
 సోమం కాణ్ణ ఋషిం తర్పయామి |
 సోమం కాణ్ణ ఋషిం తర్పయామి |

అగ్నిం కాణ్ణ ఋషిం తర్పయామి |
 అగ్నిం కాణ్ణ ఋషిం తర్పయామి |
 అగ్నిం కాణ్ణ ఋషిం తర్పయామి |

విశ్వాణ దేవాణ కాణ్ణ ఋషిం తర్పయామి |
 విశ్వాణ దేవాణ కాణ్ణ ఋషిం తర్పయామి |
 విశ్వాణ దేవాణ కాణ్ణ ఋషిం తర్పయామి |

సాష్టాతీర్దేవతా ఉపనిషదస్తర్పయామి |
 సాష్టాతీర్దేవతా ఉపనిషదస్తర్పయామి |
 సాష్టాతీర్దేవతా ఉపనిషదస్తర్పయామి |

యాజ్ఞీర్ధేవతా ఉపనిషదస్తర్పయామి |
 యాజ్ఞీర్ధేవతా ఉపనిషదస్తర్పయామి |
 యాజ్ఞీర్ధేవతా ఉపనిషదస్తర్పయామి |

వారుణీర్ధేవతా ఉపనిషదస్తర్పయామి |
 వారుణీర్ధేవతా ఉపనిషదస్తర్పయామి |
 వారుణీర్ధేవతా ఉపనిషదస్తర్పయామి |

For the following బ్రహ్మ తర్పణం 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.

బ్రహ్మణం స్వయముభవం తర్పయామి |
 బ్రహ్మణం స్వయముభవం తర్పయామి |
 బ్రహ్మణం స్వయముభవం తర్పయామి |

For the following ఋషి తర్పణం 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.

సదసస్పతిం తర్పయామి |
 సదసస్పతిం తర్పయామి |
 సదసస్పతిం తర్పయామి |

There are some who include

ఋగ్వేదం తర్పయామి, యజుర్వేదం తర్పయామి, సామవేదం తర్పయా-
 మి, అథర్వణవేదం తర్పయామి, ఇతిహాసం తర్పయామి, పురాణాం
 తర్పయామి, కల్పాన్ తర్పయామి.

Wear your యజ్ఞోపవీతం the normal way. Perform two ఆచమనం and do the సాత్త్విక త్యాగం by reciting

భగవానేవ స్వనియామ్య స్వరూపస్థితి ప్రవృత్తి స్వశేషతైకరసేన అనేన
 ఆత్మనా కర్తా స్వకీయైశోచపకరణైః స్వారాధనైక ప్రయోజనాయ పరమ
 పురుషః సర్వశేషీ శ్రియఃపతిః స్వశేష భూతమిదం నవకాణ్డర్షి తర్పణాఖ్యం
 కర్మ స్వస్మై స్వప్రీతయే స్వయమేవ కారితవాః॥

Since the most important part of the ఉపాకర్మ is the వేదాధ్యయనం, one should say whatever part of the వేద one knows. Traditionally, at least one అనువాక from the వేద is recited. For example, if one knows పురుష సూక్తం, one can recite this. Or, one can recite the first four mantras of the యజు-స్సప్తిత. If one knows nothing, గాయత్రీ జపం is recommended.

సర్వం శ్రీకృష్ణార్పణమస్తు

గాయత్రీ జపం

The following day, after the సన్ధ్యావందనం, sit facing east and perform two ఆచమనం and wear a పవిత్రం. Next do ప్రాణాయామం three times and recite the మహాసంకల్పం as follows

శ్రీమాఁ వేంకటనాథార్యః కవితార్కికకేసరీ |
వేదాంతాచార్యవర్యో మే సన్నిధత్తాం సదా హృది ||

గురుభ్యస్తద్గురుభ్యశ్చ నమోవాకమధీమహే |
వృణీమహే చ తత్రాద్యో దమ్పతీ జగతాం పతీ ||

స్వశేషభూతేన మయా స్వీయైః సర్వపరిచ్ఛదైః |
విధాతుం ప్రీతమాత్మానం దేవః ప్రక్రమతే స్వయం ||

శుక్లామ్బరధరం విష్ణుం శశివర్ణం చతుర్భుజం |
ప్రసన్నవదనం ధ్యాయేత్ సర్వవిఘ్నోపశాంతయే ||

యస్య ద్విరదవక్త్రాద్యః పారిషద్యః పరశ్శతం |
విఘ్నం నిఘ్నంతి సతతం విష్వక్సేనం తమాశ్రయే ||

In the సంకల్పం posture, recite

హరిః ఓం తత్ శ్రీగోవింద గోవింద గోవింద |

అస్య శ్రీభగవతో మహా పురుషస్య శ్రీ విష్ణోః ఆజ్ఞయా ప్రవర్తమానస్య
అద్య బ్రహ్మణః ద్వితీయ పరార్థే శ్రీశ్వేతవరాహ కల్పే వైవస్వత మన్వంతరే కలి
యుగే ప్రథమ పాదే జమ్బూ ద్వీపే భారత వర్షే భరత ఖణ్డే శకాబ్దే మేరోర్దక్షిణే
పార్శ్వే అస్మిన్ వర్తమానే వ్యావహారికే ప్రభవాది షష్ఠి సమ్వత్సరాణాం మధ్యే

(or choose the సంకల్పం for the United states)

Fill in the year from Table 4 here

నామసమ్వత్సరే

Fill in the ayanam from Table 5 here

అయణే

Fill in the ritu from Table 6 here

ఋతౌ

Fill in the month from either Table 7 or 8 here

మాసే కృష్ణ పక్షే ప్రథమాయాం శుభతిథౌ

Choose the day from Table 9

Choose the star from Table 10

నక్షత్ర యుక్తాయాం శుభయోగ శుభకరణ ఏవం గుణవిశేషణ విశిష్టాయాం
అస్యాం ప్రథమాయాం శుభ తిథౌ శ్రీ భగవదాజ్ఞయా శ్రీమన్ నారాయణ
ప్రీత్యర్థం (భగవత్ కైంకర్య రూపం అథవా భగవత్ ప్రీత్యర్థం) మిథ్యాధీత దోష
ప్రాయశ్చిత్తార్థం అష్టోత్తర సహస్ర సంఖ్యయా (అథవా అష్టోత్తర శత
సంఖ్యయా) గాయత్రీ మహామంత్రజపం కరిష్యే।

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

భగవానేవ స్వనియామ్య స్వరూపస్థితి ప్రవృత్తి స్వశేషతైకరసేన అనేన
ఆత్మనా కర్తా స్వకీయైశోచపకరణైః స్వారాధనైక ప్రయోజనాయ పరమ
పురుషః సర్వశేషీ శ్రియఃపతిః స్వశేష భూతమిదం గాయత్రీ మహా మంత్ర
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 ఋషిర్భ్రహ్మ

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 ఛందాంసి

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 బ్రహ్మ ఋషిః

Touch your nose and recite

అనుష్టుప్ ఛందః

Touch your chest and recite

పరమాత్మా దేవతా | సర్వేషాం జపే (ప్రాణాయామే) వినియోగః

Now perform ప్రాణాయామం (see appendix) 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 దేవీ అక్షరం బ్రహ్మసప్తాతం |

గాయత్రీం ఛందసాం మాతా ఇదం బ్రహ్మ జషస్వనః |

ఓజోఽసి సహోఽసి బలమసి భ్రాజోసి దేవానాం ధామనామాసి విశ్వమసి
విశ్వాయుః సర్వమసి సర్వాయుః అభిభూరోం గాయత్రీం ఆవాహయామి |

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 |

సూర్యమణ్డలమధ్యస్థం ధ్యామేత్సర్వర్షుచిం హరిం ||

యో దేవస్సవితాఽస్మాకం ధియో ధర్మాదిగోచరాః |

ప్రేరయేత్తస్య యద్భర్తస్తద్వరేణ్యముపాస్మహే ||

Now recite the గాయత్రీ మంత్రం

ఓం భూర్భువస్సువః తత్సవితుర్వరేణియం భర్గో దేవస్య ధీమహి ధియో యో
నః ప్రచోదయాత్ |

1008 or 108 times, as chosen in the సంకల్పం.

Perform ప్రాణాయామం once. In the సంకల్పం posture, recite

శ్రీ భగవదాజ్ఞాయా శ్రీమన్ నారాయణ ప్రీత్యర్థం (భగవత్ కైంకర్య రూపం
అథవా భగవత్ ప్రీత్యర్థం) గాయత్రీ ఉద్వాసనం కరిష్యే

Touch the scalp with your right fingers and recite

ఉత్తమ ఇత్యనువాకస్య వామదేవ ఋషిః

Touch your nose and recite

అనుష్టుప్ చందః

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 కర్త్రా స్వకీయైశ్చోపకరణైః స్వారాధనైక ప్రయోజనాయ పరమ
పురుషః సర్వశేషీ శ్రియఃపతిః స్వశేష భూతమిదం గాయత్రీ మహా మంత్ర
జపాఖ్యం కర్మ స్వస్మై స్వప్రీతయే స్వయమేవ కారితవాన్ ||

This completes the గాయత్రీ జపం.

సర్వం శ్రీకృష్ణార్పణమస్తు

Appendix

ఆచమనం

Sit squatting in the కుక్కుటాసన 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 ఓం అచ్యుతాయ నమః Repeat the above procedure by uttering ఓం అనంతాయ నమః, ఓం గోవిందాయ నమః 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.

ప్రాణాయామం

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

ఓం భూః ఓం భువః, ఓం సువః, ఓం మహాః, ఓం జనః, ఓం తపః, ఓం సత్యం |

ఓం తత్సవితుర్వరేణ్యం, భర్గో దేవస్య ధీమహి, ధియో యో నః
ప్రచోదయాత్ |

ఓం ఆపః జ్యోతి రసః అమృతమ్భ్రహ్మ భూర్భువస్సువరోమ్ ||

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. This constitutes one 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 of Table 2 based on your gotram

త్రయార్షయ ప్రవరాన్విత (or పంచార్షయ ప్రవరాన్విత depending upon your గోత్రం.

choose from column one of Table 2 based on your gotram

గోత్రః

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

సూత్రః

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

శాఖాధ్యాయీ

say your name

శర్మా నామాహం అస్మిభోః

As an example,

అభివాదయే ఆత్రేయ ఆర్చనానస శ్యావాశ్వ త్రయార్షయ ప్రవరాన్విత ఆత్రే-
య గోత్రః ఆపస్తంబ సూత్రః యజుశ్శాఖాధ్యాయీ సుందరరాజ శర్మానా-
మాహం అస్మిభోః

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 ఋషీకేశాయ 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 Acamanam

గోత్రం	ప్రవరం
భారద్వాజ	ఆంగీరస, భార్గస్సృత్య, భారద్వాజ
ఆత్రేయ	ఆత్రేయ, ఆర్చనానస, శ్యావాశ్వ
వాధూల	భార్గవ, వీతహవ్య, సావేదస
శ్రీవత్స	భార్గవ, చ్యవన, ఆప్లవాన, ఔరవ, జామదజ్జేయ
కౌశిక	వైశ్వామిత్ర, ఆఘమర్షణ, కౌశిక
విశ్వామిత్ర	వైశ్వామిత్ర, దేవరాత, ఔదల
కౌన్డిన్య	వాసిష్ఠ, మైత్రావరుణ, కౌణ్డిన్య
హారీత	ఆంగీరస, అమ్బరీష, యువనాశ్వ
కణ్వ	ఆంగీరస, అజమీడ, కాణ్వ
కణ్వ	ఆంగీరస, కౌర, కాణ్వ
పరాశర	వాసిష్ఠ, శాక్త్య, పారాశర్య

గోత్రం	ప్రవరం
శాణ్ణీల్య	కాశ్యప, ఆవత్సార, శాణ్ణీల్య
శాణ్ణీల్య	కాశ్యప, ఆవత్సార, దేవల
కాశ్యప	కాశ్యప, ఆవత్సార, దేవల
మౌద్గల్య	ఆంగీరస, పారమ్యశ్వ, మౌద్గల్య
మౌద్గల్య	తార్క్ష్య, పారమ్యశ్వ, మౌద్గల్య
మౌద్గల్య	ఆంగీరస, ధావ్య, మౌద్గల్య
వైధృవ కాశ్యప	కాశ్యప, ఆవత్సార, వైధృవ
సంకృతి	ఆంగీరస, కౌరవీత, సాంకృత్య
సంకృతి	శాద్య, కౌరవీత, సాంకృత్య
కుత్స	ఆంగీరస, మాన్ధాత్ర, కౌత్స
శరమర్షణ	ఆంగీరస, పౌరకుత్స, త్రాసదస్య

గోత్రం	ప్రవరం
అగస్త్య	అగత్య, దార్ఢ్యచ్యుత, సౌమవాహ
బాదరాయణ	ఆంగీరస, పార్శదశ్వ, రాధీతర
గర్గ	ఆంగీరస, భార్గస్పత్య, భారద్వాజ, శైన్య, గార్గ్య
గర్గ	ఆంగీరస, శైన్య, గార్గ్య

Table 2: Gotram and Pravaram.

వేద	సుత్ర
ఋగ్	ఆశ్వలాయన, కాత్యాయన
యజుర్	ఆపస్తంబ, బోధాయన
సామ	త్రాహ్యాయణి, రణాయణి

Table 3: Veda and Sutra.

1	ప్రభవ	16	చిత్రభాను	31	హేవిశమ్భి	46	పరీధావి
2	విభవ	17	స్వభాను	32	విశమ్భి	47	ప్రమాదీచ
3	శుక్ల	18	తారణ	33	వికారి	48	ఆనన్ద
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	రౌద్రీ
10	ధాతు	25	ఖర	40	పరాభవ	55	దుర్మతి
11	ఈశ్వర	26	నన్దన	41	ప్లవంగ	56	దున్దభి
12	బహుధాన్య	27	విజయ	42	కీలక	57	ఋధిరోద్ధారి
13	ప్రమాధి	28	జయ	43	సౌమ్య	58	రక్తాక్షి
14	విక్రమ	29	మన్మథ	44	సాధారణ	59	క్రోధన
15	విషు	30	దుర్ముఖి	45	విరోధికృత్	60	అక్షయ

Table 4: Samvatsaram

అయణం	Period
ఉత్తర	Mid January to Mid July
దక్షిణ	Mid July to Mid January

Table 5: 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 6: 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 7: Lunar months

మాసం	Period
మేష	Mid April to Mid May
వృషభ	Mid May to Mid June
మిథున	Mid June to Mid July
కటక	Mid July to Mid August
సింహు	Mid August to Mid September
కన్యా	Mid September to Mid October
తులా	Mid October to Mid November
వృశ్చిక	Mid November to Mid December
ధనుస్	Mid December to Mid January
మకర	Mid January to Mid February
కుంభ	Mid February to Mid March
మీన	Mid March to Mid April

Table 8: Solar months

Day of the week	వారం
Sunday	భానువాసర
Monday	ఇన్ద్రవాసర
Tuesday	భౌమవాసర
Wednesday	సౌమ్యవాసర
Thursday	గురువాసర
Friday	భృగువాసర
Saturday	స్థిరవాసర

Table 9: Vaaram

1	అశ్విని	10	మఖా	19	మూలా
2	భరణి	11	పూర్వపల్లవీ	20	పూర్వాషాడా
3	కృత్తికా	12	ఉత్తరపల్లవీ	21	ఉత్తరాషాడా
4	రోహిణి	13	హస్తా	22	శ్రవణ
5	మృగశిరస	14	చిత్రా	23	ధనిష్ఠా
6	ఆర్ద్రా	15	స్వాతీ	24	శతభిషక్
7	పునర్వసూ	16	విశాఖా	25	పూర్వభద్రా
8	పుష్యం	17	అనురాధా	26	ఉత్తరభద్రా
9	ఆశ్లేషా	18	జ్యేష్ఠా	27	రేవతి

Table 10: Nakshtram