

उपाकर्म and गायत्री जपम् सङ्कल्प details for Aug 8th and Aug 9th, 2025, respectively.

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

No.	उपाकर्म	गायत्री जपम्
Table 2	विश्वावसु	विश्वावसु
Table 3	दक्षिण	दक्षिण
Table 4	ग्रीष्म	ग्रीष्म
Table 5	कटक	कटक
Table 7	भृगुवासर	स्थिरवासर
Table 8	श्रवण	धनिष्ठा

Table 1: Relevant entries of tables in the document.

**Please verify the contents of the table before using it.**

श्रीः  
श्रीमते रामानुजाय नमः  
श्रीमते निगमान्तमहादेशिकाय नमः

॥ यजुरुपाकर्मप्रयोगः ॥

*This document has been prepared by*

*Sunder Kidāmbi*

*with the blessings of*

श्री रङ्गरामानुज महादेशिकन्

*His Holiness śrīmad āṇḍavan śrīraṅgam*

श्रीः  
श्रीमते रामानुजाय नमः  
श्रीमते निगमान्तमहादेशिकाय नमः

## ॥ यजुरुपाकर्मप्रयोगः ॥

Usually यजुरुपाकर्म falls on पौर्णमी of श्रावण month. If it not possible to perform it in that month due to unfavorable circumstances, then the same can be performed on पौर्णमी of भाद्रपद month (i.e., the following month).

### कामोऽकार्षीत् मन्युरकार्षीत् जपम्

After your morning bath and सन्ध्यावन्दनम्, do two आचमनम् and sit down on a slightly raised platform facing east. Place two strands of दर्भ grass under your seat. Wear a पवित्रम् made of two strands of दर्भ grass on your right ring finger and fold two strands of दर्भ grass around your ring finger. Perform three प्राणायामम्. Recite the following

श्रीमान् वेङ्कटनाथार्यः कवितार्किककेसरी ।  
वेदान्ताचार्यवर्यो मे सन्निधत्तां सदा हृदि ॥

गुरुभ्यस्तद्गुरुभ्यश्च नमोवाकमधीमहे ।  
वृणीमहे च तत्राद्यौ दम्पती जगतां पती ॥

स्वशेषभूतेन मया स्वीयैः सर्वपरिच्छदैः ।  
विधातुं प्रीतमात्मानं देवः प्रक्रमते स्वयम् ॥

शुक्लाम्बरधरं विष्णुं शशिवर्णं चतुर्भुजम् ।  
प्रसन्नवदनं ध्यायेत् सर्वविघ्नोपशान्तये ॥

यस्य द्विरदवक्त्राद्याः पारिषद्याः परशशतम् ।  
विघ्नं निघ्नन्ति सततं विष्वक्सेनं तमाश्रये ॥

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 सङ्कल्पम् or महासङ्कल्पम्. The difference between सङ्कल्पम् and महासङ्कल्पम् is only in its length, the former being shorter than the latter. Henceforth, when we refer to performing सङ्कल्पम् or महासङ्कल्पम्, you must first configure this posture and then recite the text indicated.

Perform the महासङ्कल्पम् by reciting

हरिः ओं तत् श्रीगोविन्द गोविन्द गोविन्द ।

अस्य श्रीभगवतो महापुरुषस्य श्री विष्णोः आज्ञया प्रवर्तमानस्य अद्य ब्रह्मणः  
द्वितीयपरार्धे श्रीश्वेतवराहकल्पे वैवस्वतमन्वन्तरे कलियुगे प्रथमपादे  
जम्बूद्वीपे भारतवर्षे भरतखण्डे शकाब्दे मेरोर्दक्षिणे पार्श्वे अस्मिन् वर्तमाने  
व्यावहारिके प्रभवादि षष्टि संवत्सराणां मध्ये

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

हरिः ओं तत् श्रीगोविन्द गोविन्द गोविन्द ।

अस्य श्रीभगवतो महापुरुषस्य श्री विष्णोः आज्ञया प्रवर्तमानस्य अद्य ब्रह्मणः  
द्वितीयपरार्धे श्रीश्वेतवराहकल्पे वैवस्वतमन्वन्तरे कलियुगे प्रथमपादे  
क्रौञ्च द्वीपे रमणकवर्षे उत्तर (गोतीर्थ) खण्डे शकाब्दे मेरोर्दक्षिणे पार्श्वे  
अस्मिन् वर्तमाने व्यावहारिके प्रभवादि षष्टि संवत्सराणां मध्ये

Fill in the year from Table 2 नामसंवत्सरे

Fill in the ayanam from Table 3 अयणे

Fill in the ritu from Table 4 ऋतौ

Fill in the month from either Table 5 or 6 मासे

शुक्ल पक्षे पौर्णमास्यां शुभतिथौ

Fill in the day from Table 7

Fill in the star from Table 8

नक्षत्र युक्तायां शुभयोग शुभकरण एवं गुणविशेषण विशिष्टायाम् अस्यां पौर्णमास्यां शुभ तिथौ श्री भगवदाज्ञया श्रीमन् नारायण प्रीत्यर्थम् (भगवत्कैङ्कर्य रूपम्/भगवत् प्रीत्यर्थम्) तैष्यां पौर्णमास्याम् अध्यायोत्सर्जन अकरण प्रायश्चित्तार्थम् अष्टोत्तर सहस्र (अष्टोत्तर शत) सङ्ख्यया कामोऽकार्षीत् मन्युरकार्षीत् इति महामन्त्र जपं करिष्ये।

Note that अष्टोत्तर सहस्र means 1008 while अष्टोत्तर शत means 108. Discard the folded strands of दर्भ grass around your ring finger in the direction of north. Do not discard the पवित्रम्. Now keep your palms in the namaste posture and perform सात्त्विक त्यागम् by reciting

भगवानेव स्वनियाम्य स्वरूपस्थिति प्रवृत्ति स्वशेषतैकरसेन अनेन आत्मना कर्त्रा स्वकीयैश्चोपकरणैः स्वाराधनैक प्रयोजनाय परम पुरुषः सर्वशेषी श्रियःपतिः स्वशेष भूतमिदं कामोऽकार्षीत् मन्युरकार्षीत् इति महामन्त्र जपाख्यं कर्म स्वस्मै स्वप्रीतये स्वयमेव कारयति ॥

Recite

कामोऽकार्षीत् मन्युरकार्षीत्।

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

Do आचमनम् and perform सात्त्विक त्यागम् by reciting

भगवानेव स्वनियाम्य स्वरूपस्थिति प्रवृत्ति स्वशेषतैकरसेन अनेन आत्मना  
कर्त्रा स्वकीयैश्चोपकरणैः स्वाराधनैक प्रयोजनाय परम पुरुषः सर्वशेषी  
श्रियःपतिः स्वशेष भूतमिदं कामोऽकार्षीत् मन्युरकार्षीत् इति महामन्त्र  
जपाख्यं कर्म स्वस्मै स्वप्रीतये स्वयमेव कारितवान् ॥

This completes the कामोऽकार्षीत् मन्युरकार्षीत् जपम् which constitutes  
the first part of उपाकर्म.

The daily माध्याह्निकम् is performed before the next part of उपाकर्म. Facing  
east, do आचमनम् twice. Be seated on a seat with two strands of दर्भ grass.  
Wear the पवित्रम् on your right ring finger and do प्राणायामम् three times.  
Keep your palms in namaste position and recite

श्रीमान् वेङ्कटनाथार्यः कवितार्किककेसरी।  
वेदान्ताचार्यवर्यो मे सन्निधत्तां सदा हृदि ॥

गुरुभ्यस्तद्गुरुभ्यश्च नमोवाकमधीमहे।  
वृणीमहे च तत्राद्यौ दम्पती जगतां पती ॥

स्वशेषभूतेन मया स्वीयैः सर्वपरिच्छदैः।  
विधातुं प्रीतमात्मानं देवः प्रक्रमते स्वयम् ॥

शुक्लाम्बरधरं विष्णुं शशिवर्णं चतुर्भुजम्।  
प्रसन्नवदनं ध्यायेत् सर्वविघ्नोपशान्तये ॥

यस्य द्विरदवक्त्राद्याः पारिषद्याः परशशतम् ।  
विघ्नं निघ्नन्ति सततं विष्वक्सेनं तमाश्रये ॥

Perform the महासङ्कल्पम् by reciting

हरिः ओं तत् श्रीगोविन्द गोविन्द गोविन्द ।

अस्य श्रीभगवतो महापुरुषस्य श्री विष्णोः आज्ञया प्रवर्तमानस्य अद्य ब्रह्मणः  
द्वितीयपरार्धे श्रीश्वेतवराहकल्पे वैवस्वतमन्वन्तरे कलियुगे प्रथमपादे  
जम्बूद्वीपे भारतवर्षे भरतखण्डे शकाब्दे मेरोर्दक्षिणे पार्श्वे अस्मिन् वर्तमाने  
व्यावहारिके प्रभवादि षष्टि संवत्सराणां मध्ये

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

हरिः ओं तत् श्रीगोविन्द गोविन्द गोविन्द ।

अस्य श्रीभगवतो महापुरुषस्य श्री विष्णोः आज्ञया प्रवर्तमानस्य अद्य ब्रह्मणः  
द्वितीयपरार्धे श्रीश्वेतवराहकल्पे वैवस्वतमन्वन्तरे कलियुगे प्रथमपादे  
क्रौञ्च द्वीपे रमणकवर्षे उत्तर (गोतीर्थ) खण्डे शकाब्दे मेरोर्दक्षिणे पार्श्वे  
अस्मिन् वर्तमाने व्यावहारिके प्रभवादि षष्टि संवत्सराणां मध्ये

Fill in the year from Table 2 नामसंवत्सरे

Fill in the ayanam from Table 3 अयणे

Fill in the ritu from Table 4 ऋतौ

Fill in the month from either Table 5 or 6 मासे

शुक्ल पक्षे पौर्णमास्यां शुभतिथौ

Fill in the day from Table 7

Fill in the star from Table 8

नक्षत्र युक्तायां शुभयोग शुभकरण एवं गुणविशेषण विशिष्टायाम् अस्यां  
पौर्णमास्यां शुभ तिथौ श्री भगवदाज्ञया श्रीमन् नारायण प्रीत्यर्थम्  
(भगवत्कैङ्कर्य रूपम्/भगवत् प्रीत्यर्थम्) श्रावण्यां (आषाढ्यां)  
पौर्णमास्यां अध्यायोपाकर्म करिष्ये।  
तदङ्गं नव काण्ड ऋषि तर्पणं करिष्ये।  
तदङ्गं यज्ञोपवीत धारणं करिष्ये।  
तदङ्गं पुण्यतीर्थ स्नानमहं करिष्ये।

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

तदङ्गतया मौञ्ज्यजिन दण्डधारणानि च करिष्ये।

Now keep your palms in the namaste posture and perform  
सात्त्विक त्यागम् by reciting

भगवानेव स्वनियाम्य स्वरूपस्थिति प्रवृत्ति स्वशेषतैकरसेन अनेन आत्मना  
कर्त्रा स्वकीयैश्चोपकरणैः स्वाराधनैक प्रयोजनाय परम पुरुषः सर्वशेषी  
श्रियःपतिः स्वशेष भूतमिदं श्रावण्याम् (आषाढ्यां)  
पौर्णमास्याम् अध्यायोपाकर्माख्यं कर्म स्वस्मै स्वप्रीतये स्वयमेव कारयति ॥

With hands still in namaste position, recite

अपवित्रः पवित्रो वा सर्वावस्थां गतोऽपि वा ।  
यः स्मरेत् पुण्डरीकाक्षं स बाह्याभ्यन्तरः शुचिः ।  
श्री हरिर्हरिः पुण्डरीकाक्षाय नमः ॥

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

### यज्ञोपवीत धारणम्

Perform the following सङ्कल्पम् by reciting

अद्य पूर्वोक्त एवं गुण विशेषण विशिष्टायाम् अस्यां पौर्णमास्यां शुभ तिथौ  
श्री भगवदाज्ञया श्रीमन् नारायण प्रीत्यर्थम् (भगवत्कैङ्कर्य रूपम्/भगवत्  
प्रीत्यर्थम्) श्रौतस्मार्तविहितनित्यकर्मानुष्ठानयोग्यतासिद्ध्यर्थं ब्रह्मतेजः  
अभिवृद्ध्यर्थं यज्ञोपवीतधारणं करिष्ये ।

Now keep your palms in the namaste posture and perform  
सात्त्विक त्यागम् by reciting

भगवानेव स्वनियाम्य स्वरूपस्थिति प्रवृत्ति स्वशेषतैकरसेन अनेन आत्मना  
कर्त्रा स्वकीयैश्चोपकरणैः स्वाराधनैक प्रयोजनाय परम पुरुषः सर्वशेषी  
श्रियःपतिः स्वशेष भूतमिदं यज्ञोपवीतधारणाख्यं कर्म स्वस्मै स्वप्रीतये  
स्वयमेव कारयति ॥

Sit in कुक्कुटासन facing east. Do आचमनम् and then प्राणायामम्. Hold the  
यज्ञोपवीतम् (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 यज्ञोपवीतम् should be on your right palm facing right. This is  
the starting posture. Now touch the scalp with your right fingers and recite

यज्ञोपवीत धारण मन्त्रस्य ब्रह्मा ऋषिः

Touch your nose and recite

त्रिष्टुप् छन्दः

Touch your chest and recite

वेदास्त्रयो देवता।

यज्ञोपवीत धारणे विनियोगः ॥

Recite the following

य॒ज्ञो॒प॒वी॒तं परं॑मं प॒वि॒त्रं॑ प्र॒जाप॑ते॒र्यत्स॑हृ॒जम् पुर॑स्ता॒त्।  
आ॒यु॒ष्य॒म॒ग्र्यं॑ प्रति॑मु॒ञ्च शु॒भ्रं य॒ज्ञो॒प॒वी॒तं ब॒ल॑मस्तु ते॒जः॑ ॥

and wear one set of यज्ञोपवीतम्. Now do आचमनम्. If you are married, do प्राणायामम् and perform the सङ्कल्पम् by reciting the following

अद्य पूर्वोक्त एवं गुण विशेषण विशिष्टायाम् अस्यां पौर्णमास्यां शुभ तिथौ श्री भगवदाज्ञया श्रीमन् नारायण प्रीत्यर्थम् (भगवत्कैङ्कर्य रूपम्/भगवत् प्रीत्यर्थम्) गार्हस्थ्यार्थं द्वितीय यज्ञोपवीत धारणं करिष्ये।

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

यज्ञोपवीत धारण मन्त्रस्य ब्रह्मा ऋषिः

Touch your nose and recite

त्रिष्टुप् छन्दः

Touch your chest and recite

वेदास्त्रयो देवता।  
यज्ञोपवीत धारणे विनियोगः।

Recite the following

य॒ज्ञो॒प॒वी॒तं पर॑मं प॒वि॒त्रं प्र॒जाप॑ते॒र्यत्स॑ह॒जम् पुर॑स्ता॒त्।  
आ॒यु॒ष्य॒म॒ग्र्यं प्रति॑मु॒श्च शु॒भ्रं य॒ज्ञो॒प॒वी॒तं बल॑मस्तु तेजः॑ ॥

and wear the second set of यज्ञोपवीतम्. The following is common to all.

Now recite

उपवीतं छिन्नतन्तुं (भिन्नतन्तुं) जीर्णं कश्मल दूषितम्।  
विसृजामि पुनर्ब्रह्मन् वर्चो दीर्घायुरस्तु मे ॥

Now discard the old यज्ञोपवीतम् preferably under a tree.

Do आचमनम् and perform सात्त्विक त्यागम् by reciting

भगवानेव स्वनियाम्य स्वरूपस्थिति प्रवृत्ति स्वशेषतैकरसेन अनेन आत्मना  
कर्त्रा स्वकीयैश्चोपकरणैः स्वाराधनैक प्रयोजनाय परम पुरुषः सर्वशेषी  
श्रियःपतिः स्वशेष भूतमिदं यज्ञोपवीतधारणाख्यं कर्म स्वस्मै स्वप्रीतये  
स्वयमेव कारितवान् ॥

This completes the process of wearing the new यज्ञोपवीतम्.

For the unmarried persons, the following three *mantrās* apply for wearing मौञ्जि, कृष्णाजिन, and पलाश दण्डं. For the first item, i.e., मौञ्जि, recite the following and wear a belt made of a couple of strands of दुर्वा around the waist. If this is not available, a couple of strands of दर्भ grass can be used.

इ॒यं दु॒रु॒क्तात्प॒रि॒बा॒ध॒मा॒ना॒ श॒र्म॒ व॒रू॒थं पु॒न॒ती न॒ आ॒गा॑त्।  
प्रा॒णा॒पा॒ना॒भ्यां॒ ब॒ल॒मा॒भ॒र॒न्ती॒ प्रि॒या दे॒वाना॑ग्ं सु॒भगा॒ मे॒ख॒ले॒यम्।

ऋ॒तस्य॑ गो॒प्त्री तप॑सः पर॒स्पी घ्न॒ती रक्ष॑स्सह॒माना॒ अ॒रा॑तीः।  
सा न॑स्सम॒न्तम॒नु॒ परी॑हि भ॒द्रया॑ भ॒र्तार॑स्ते मे॒ख॒ले॒ मा रि॑षाम।

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

मि॒त्रस्य॑ चक्षु॒र्धरु॑णं ब॒ली॒य॒स्तेजो॑ यश॒स्वि स्थ॒वि॒र॒ग्ं स॒मि॒द्धम्।  
अ॒ना॒ह॒न॒स्यं व॑स॒नं ज॒रि॒ष्णु॒ परी॑दं वा॒ज्य॒जिनं॑ दधेऽहम्॥

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

सु॒श्र॒व॑स्सु॒श्र॒व॑सं मा कुरु॒ यथा॒ त्वग्ं सु॒श्र॒व॑स्सु॒श्र॒वा॑  
अ॒स्ये॒वम॒हग्ं सु॒श्र॒व॑स्सु॒श्र॒वा॑ भू॒यासं॒ यथा॒ त्वग्ं  
सु॒श्र॒व॑स्सु॒श्र॒वो॑ दे॒वानां॑ नि॒धिगो॒पोऽस्ये॒वम॒हं  
ब्रा॑ह्म॒णानां॒ ब्रह्म॑णो नि॒धिगो॒पो भू॒यासम्।

## नवकाण्ड ऋषि तर्पणं

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 तर्पणम्. For our reference, we will call the person assisting you as the helper. Now, do आचमनम् twice. Perform the सात्त्विक त्यागम् by reciting

भगवानेव स्वनियाम्य स्वरूपस्थिति प्रवृत्ति स्वशेषतैकरसेन अनेन आत्मना  
कर्त्रा स्वकीयैश्रोपकरणैः स्वाराधनैक प्रयोजनाय परम पुरुषः सर्वशेषी  
श्रियःपतिः स्वशेष भूतमिदं नवकाण्ड ऋषितर्पणाख्यं कर्म स्वस्मै स्वप्रीतये  
स्वयमेव कारयति ॥

Stand facing north. Join both your palms such that they face upward. Wear the यज्ञोपवीतम् 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 तर्पणम् comprises of three parts. The first seven offerings of the तर्पणम् are offered as ऋषि तीर्थम्. To start this तर्पणम्, 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.

प्रजापतिं काण्ड ऋषिं तर्पयामि ।  
प्रजापतिं काण्ड ऋषिं तर्पयामि ।  
प्रजापतिं काण्ड ऋषिं तर्पयामि ।

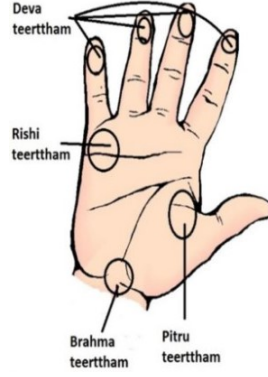


Figure 1: Locations to release various types of तीर्थम्.

सोमं काण्ड ऋषिं तर्पयामि ।  
सोमं काण्ड ऋषिं तर्पयामि ।  
सोमं काण्ड ऋषिं तर्पयामि ।

अग्निं काण्ड ऋषिं तर्पयामि ।  
अग्निं काण्ड ऋषिं तर्पयामि ।  
अग्निं काण्ड ऋषिं तर्पयामि ।

विश्वान् देवान् काण्ड ऋषीन् तर्पयामि ।  
विश्वान् देवान् काण्ड ऋषीन् तर्पयामि ।  
विश्वान् देवान् काण्ड ऋषीन् तर्पयामि ।

सांहितीर्देवता उपनिषदस्तर्पयामि ।  
सांहितीर्देवता उपनिषदस्तर्पयामि ।  
सांहितीर्देवता उपनिषदस्तर्पयामि ।

याज्ञिकीर्देवता उपनिषदस्तर्पयामि ।  
याज्ञिकीर्देवता उपनिषदस्तर्पयामि ।  
याज्ञिकीर्देवता उपनिषदस्तर्पयामि ।

वारुणीर्देवता उपनिषदस्तर्पयामि ।  
वारुणीर्देवता उपनिषदस्तर्पयामि ।  
वारुणीर्देवता उपनिषदस्तर्पयामि ।

The next offering is performed with ब्रह्म तीर्थम्. 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.

ब्रह्माणं स्वयंभुवं तर्पयामि ।  
ब्रह्माणं स्वयंभुवं तर्पयामि ।  
ब्रह्माणं स्वयंभुवं तर्पयामि ।

The next offering is performed with देव तीर्थम्. 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.

सदसस्पतिं तर्पयामि ।  
सदसस्पतिं तर्पयामि ।  
सदसस्पतिं तर्पयामि ।

There are some who include

ऋग्वेदं तर्पयामि ।  
यजुर्वेदं तर्पयामि ।  
सामवेदं तर्पयामि ।  
अथर्वणवेदं तर्पयामि ।  
इतिहासं तर्पयामि ।

पुराणान् तर्पयामि।  
कल्पान् तर्पयामि।

Now wear your यज्ञोपवीतम् in the normal way (उपवीतम्).  
Do two आचमनम् and perform the सात्त्विक त्यागम् by reciting

भगवानेव स्वनियाम्य स्वरूपस्थिति प्रवृत्ति स्वशेषतैकरसेन अनेन आत्मना  
कर्त्रा स्वकीयैश्चोपकरणैः स्वाराधनैक प्रयोजनाय परम पुरुषः सर्वशेषी  
श्रियःपतिः स्वशेष भूतमिदं नवकाण्ड ऋषितर्पणाख्यं कर्म स्वस्मै स्वप्रीतये  
स्वयमेव कारितवान् ॥

Since the most important part of उपाकर्म is वेदाध्ययनम्, one should recite  
whatever part of वेद one knows. Traditionally, at least one अनुवाकम् from  
the वेद is recited. For example, if one knows पुरुष सूक्तम्, one can recite  
this. At the very least, गायत्री जपम् is recommended.

सर्वं श्रीकृष्णार्पणमस्तु

## गायत्री जपम्

On the following day, after the morning सन्ध्यावन्दनम्, sit facing east and perform two आचमनम् and wear a पवित्रम् made of two strands of दर्भ grass. Next do प्राणायामम् three times and recite

श्रीमान् वेङ्कटनाथार्यः कवितार्किककेसरी ।  
वेदान्ताचार्यवर्यो मे सन्निधत्तां सदा हृदि ॥

गुरुभ्यस्तद्गुरुभ्यश्च नमोवाकमधीमहे ।  
वृणीमहे च तत्राद्यौ दम्पती जगतां पती ॥

स्वशेषभूतेन मया स्वीयैः सर्वपरिच्छदैः ।  
विधातुं प्रीतमात्मानं देवः प्रक्रमते स्वयम् ॥

शुक्लाम्बरधरं विष्णुं शशिवर्णं चतुर्भुजम् ।  
प्रसन्नवदनं ध्यायेत् सर्वविघ्नोपशान्तये ॥

यस्य द्विरदवक्त्राद्याः पारिषद्याः परश्शतम् ।  
विघ्नं निघ्नन्ति सततं विष्वक्सेनं तमाश्रये ॥

Perform the महासङ्कल्पम् by reciting

हरिः ओं तत् श्रीगोविन्द गोविन्द गोविन्द ।

अस्य श्रीभगवतो महापुरुषस्य श्री विष्णोः आज्ञया प्रवर्तमानस्य अद्य ब्रह्मणः  
द्वितीयपरार्धे श्रीश्वेतवराहकल्पे वैवस्वतमन्वन्तरे कलियुगे प्रथमपादे  
जम्बूद्वीपे भारतवर्षे भरतखण्डे शकाब्दे मेरोर्दक्षिणे पार्श्वे अस्मिन् वर्तमाने  
व्यावहारिके प्रभवादि षष्टि संवत्सराणां मध्ये

People in the United States may wish to perform the

महासङ्कल्पम् as

हरिः ओं तत् श्रीगोविन्द गोविन्द गोविन्द।

अस्य श्रीभगवतो महापुरुषस्य श्री विष्णोः आज्ञया प्रवर्तमानस्य अद्य ब्रह्मणः  
द्वितीयपरार्धे श्रीश्वेतवराहकल्पे वैवस्वतमन्वन्तरे कलियुगे प्रथमपादे  
क्रौञ्च द्वीपे रमणकवर्षे उत्तर (गोतीर्थ) खण्डे शकाब्दे मेरोर्दक्षिणे पार्श्वे  
अस्मिन् वर्तमाने व्यावहारिके प्रभवादि षष्टि संवत्सराणां मध्ये

Fill in the year from Table 2 नामसंवत्सरे

Fill in the ayanam from Table 3 अयणे

Fill in the ritu from Table 4 ऋतौ

Fill in the month from either Table 5 or 6 मासे

कृष्ण पक्षे प्रथमायां शुभतिथौ

Fill in the day from Table 7

Fill in the star from Table 8

नक्षत्र युक्तायां शुभयोग शुभकरण एवं गुणविशेषण विशिष्टायाम् अस्यां  
प्रथमायां शुभ तिथौ श्री भगवदाज्ञया श्रीमन् नारायण प्रीत्यर्थम्  
(भगवत्कैङ्कर्य रूपम्/भगवत् प्रीत्यर्थम्) मिथ्याधीत दोष प्रायश्चित्तार्थम्  
अष्टोत्तर सहस्र (अष्टोत्तर शत) सङ्ख्यया गायत्री महामन्त्रजपं करिष्ये।

Recall that अष्टोत्तर सहस्र and अष्टोत्तर शत mean 1008 and 108, respectively. Discard the folded strands of दर्भ grass around your ring finger in the direction of north. Now keep your palms in the namaste posture and perform

सात्त्विक त्यागम् by reciting

भगवानेव स्वनियाम्य स्वरूपस्थिति प्रवृत्ति स्वशेषतैकरसेन अनेन आत्मना  
कर्त्रा स्वकीयैश्रोपकरणैः स्वाराधनैक प्रयोजनाय परम पुरुषः सर्वशेषी  
श्रियःपतिः स्वशेष भूतमिदं गायत्री महामन्त्र जपाख्यं कर्म स्वस्मै स्वप्रीतये  
स्वयमेव कारयति ॥

Touch the scalp with your right fingers and recite

आसनमन्त्रस्य पृथिव्या मेरुपृष्ठ ऋषिः

Touch your nose and recite

सुतलं छन्दः

Touch your chest and recite

श्रीकूर्मो देवता । कूर्मासने विनियोगः ॥

In the namaste posture, recite

पृथ्वि त्वया धृता लोका देवि त्वं विष्णुना धृता ।  
त्वं च धारय मां देवि पवित्रं कुरु चासनम् ॥

Touch the scalp with your right fingers and recite

प्रणवस्य ऋषिर्ब्रह्मा

Touch your nose and recite

देवी गायत्री छन्दः

Touch your chest and recite

परमात्मा देवता

Touch the scalp with your right fingers and recite

भूरादि सप्त व्याहृतीनां अत्रि भृगु कुत्स वसिष्ठ  
गौतम काश्यप आङ्गिरस ऋषयः

Touch your nose and recite

गायत्री उष्णिक् अनुष्टुप् बृहती पङ्क्ति  
त्रिष्टुप् जगत्यः छन्दागंसि

Touch your chest and recite

अग्नि वायु अर्क वागीश वरुण इन्द्र विश्वेदेवा देवताः

Touch the scalp with your right fingers and recite

सावित्र्या ऋषिः विश्वामित्र

Touch your nose and recite

देवी गायत्री छन्दः

Touch your chest and recite

सविता देवता

Touch the scalp with your right fingers and recite

गायत्री शिरसः ब्रह्मा ऋषिः

Touch your nose and recite

अनुष्टुप् छन्दः

Touch your chest and recite

परमात्मा देवता ।

सर्वेषां जपे (प्राणायामे) विनियोगः ॥

Now do प्राणायामम् ten times.

Touch the scalp with your right fingers and recite

आयातु इति अनुवाकस्य वामदेव ऋषिः

Touch your nose and recite

अनुष्टुप् छन्दः

Touch your chest and recite

गायत्री देवता

In the namaste posture, recite

गायत्री आवाहने विनियोगः।

आया॑तु वर॑दा दे॒व्य॒क्षरं॑ ब्र॒ह्म॒ सम्मि॑तम्।  
गा॒य॒त्रीं॑ छ॒न्द॑सां मा॒तेदं॑ ब्र॒ह्म॒ जुष॑स्व॒ नः।  
ओजो॑ऽसि॒ सहो॑ऽसि॒ बल॑मसि॒ भ्राजो॑ऽसि॒ दे॒वानां॑  
धाम्॒ नामा॑सि॒ विश्व॑मसि॒ विश्वा॑यु॒स्सर्व॑मसि  
स॒र्वायु॑रभि॒भूरो॑ गायत्रीमावा॑हयामि ॥

Touch the scalp with your right fingers and recite

सावि॒त्र्या ऋषिः॑ विश्वा॒मित्रः॑

Touch your nose and recite

दे॒वी गाय॑त्री छ॒न्दः

Touch your chest and recite

सवि॒ता दे॒वता

In the namaste posture, recite

शङ्ख॑चक्र॒धरं॑ दे॒वं कि॑रीटादिविभूषितम्।  
सूर्य॑मण्डलमध्यस्थं॑ ध्यायेत्स्वर्णरुचिं॑ हरिम् ॥

यो दे॒वस्सवि॑ताऽस्माकं॑ धियो॒ धर्मा॑दिगोचराः।  
प्रेर॑येत्तस्य॒ यद्भूर्ग॑स्तद्वरेण्यमुपा॑स्महे ॥

Now recite the गायत्री मन्त्रम्

ओं।

भूर्भुवस्सुवः।

तथ्सवितुर्वरेण्यं (तथ्सवितुर्वरेणियं)।

भर्गो देवस्य धीमहि।

धियो यो नः प्रचोदयात् ॥

1008 or 108 times, as chosen in the सङ्कल्पम्.

Do प्राणायामम् once. Perform सङ्कल्पम् by reciting

श्री भगवदाज्ञया श्रीमन् नारायण प्रीत्यर्थम्

(भगवत्कैङ्कर्य रूपम्/भगवत् प्रीत्यर्थम्)

गायत्री उद्भासनम् करिष्ये।

Touch the scalp with your right fingers and recite

उत्तम इत्यनुवाकस्य वामदेव ऋषिः

Touch your nose and recite

अनुष्टुप् छन्दः

Touch your chest and recite

गायत्री देवता।

गायत्री उद्भासने विनियोगः ॥

In the namaste posture, recite

उत्तमे शिखरे देवि भूम्यां पर्वतमूर्धनि ।  
ब्राह्मणेभ्यो ह्यनुज्ञानं गच्छ देवि यथासुखम् ॥

Prostrate and recite your अभिवादये (see appendix). Do आचमनम् twice and perform the सात्त्विक त्यागम् by reciting

भगवानेव स्वनियाम्य स्वरूपस्थिति प्रवृत्ति स्वशेषतैकरसेन अनेन आत्मना  
कर्त्रा स्वकीयैश्चोपकरणैः स्वाराधनैक प्रयोजनाय परम पुरुषः सर्वशेषी  
श्रियःपतिः स्वशेष भूतमिदं गायत्री महामन्त्र जपाख्यं कर्म स्वस्मै स्वप्रीतये  
स्वयमेव कारितवान् ॥

This concludes the गायत्री जपम्.

सर्वं श्रीकृष्णार्पणमस्तु

# Appendix

## आचमनम्

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



Figure 2: आचमनम्.

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

ओं अच्युताय नमः

and swallow the water (do not sip).

Repeat the above procedure by reciting

ओं अनन्ताय नमः, and ओं गोविन्दाय नमः.

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
ओं केशवाय नमः	Right hand thumb touching the right cheek
ओं नारायणाय नमः	Right hand thumb touching the left cheek
ओं माधवाय नमः	Right hand ring finger touching the right eye
ओं गोविन्दाय नमः	Right hand ring finger touching the left eye
ओं विष्णवे नमः	Right hand index finger touching the right nostril
ओं मधुसूदनाय नमः	Right hand index finger touching the left nostril
ओं त्रिविक्रमाय नमः	Right hand little finger touching the right ear
ओं वामनाय नमः	Right hand little finger touching the left ear
ओं श्रीधराय नमः	Right hand middle finger touching the right shoulder
ओं ऋषीकेषाय नमः	Right hand middle finger touching the left shoulder
ओं पद्मनाभाय नमः	Right hand fingers touching the navel
ओं दामोदराय नमः	Right hand fingers touching the scalp

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

## प्राणायामम्

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 रेचक. Next, close the right nostril with the thumb and inhale slowly through the left nostril. This process is called पूरक. In the second part, close the left nostril with the ring finger thus holding the breath. This process is called कुम्भक. Mentally recite the following mantra three times.

ओं भूः।

ओं भुवः [ओं भुवः]।

ओग्ं सुवः [ओग्ं सुवः]।

ओं महः [ओं महः]।

ओं जनः [ओं जनः]।

ओं तपः [ओं तपः]।

ओग्ं स॒त्यम्।

ओं त॒थ्स॑वि॒तुर्व॑रि॒ण्यं॑ भ॒र्गो॑ दे॒वस्य॑ धीमहि।

धियो॒ यो नः॑ प्र॒चोद॑यात्।

ओमापो॒ ज्योती॒ रसो॒ऽमृतं॑ ब्रह्म॒ भूर्भुव॑स्सुव॒रोम्॑ ॥

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



Part 1 रेचक



Part 2 पूरक



Part 3 कुम्भक

Figure 3: Three parts of प्राणायामम्.

## अभिवादनम्

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

अभिवादये

choose from column two in Table 9 based on your गोत्रम्

त्रयार्षय प्रवरान्वित or पञ्चार्षय प्रवरान्वित depending upon your गोत्रम्

choose from column one of Table 9 based on your गोत्रम्

गोत्रः

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

सूत्रः

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

शाखाऽध्यायी

say your शर्म name

शर्म नामाहम् अस्मिभोः

As an example

अभिवादये आत्रेय आर्चनानस श्यावाश्व त्रयार्षय प्रवरान्वित आत्रेय गोत्रः  
आपस्तम्ब सूत्रः यजुःशाखाऽध्यायी सुन्दरराजशर्मनामाहम् अस्मिभोः।

1	प्रभव	16	चित्रभानु	31	हेविळम्बि	46	परीधावि
2	विभव	17	स्वभानु	32	विळम्बि	47	प्रमादीच
3	शुक्ल	18	तारण	33	विकारि	48	आनन्द
4	प्रमोदूत	19	पार्थिव	34	शार्वरि	49	राक्षस
5	प्रजोत्पत्ति	20	व्यय	35	प्लव	50	नळ
6	आङ्गीरस	21	सर्वजित्	36	शुभकृत्	51	पिङ्गळ
7	श्रीमुख	22	सर्वधारी	37	शोभकृत्	52	काळयुक्ति
8	भव	23	विरोधि	38	क्रोधि	53	सिद्धार्थि
9	युव	24	विकृति	39	विश्वावसु	54	रौद्रि
10	धातु	25	खर	40	पराभव	55	दुर्मति
11	ईश्वर	26	नन्दन	41	प्लवङ्ग	56	दुन्दुभि
12	बहुधान्य	27	विजय	42	कीलक	57	रुधिरोद्धारि
13	प्रमाथि	28	जय	43	सौम्य	58	रक्ताक्षि
14	विक्रम	29	मन्मथ	44	साधारण	59	क्रोधन
15	विषु	30	दुर्मुखि	45	विरोधिकृत्	60	अक्षय

Table 2: Samvatsaram

अयनं	Period
उत्तर	Mid January to Mid July
दक्षिण	Mid July to Mid January

Table 3: **Ayanam**

ऋतु	Period
वसन्त	Mid April to Mid June
ग्रीष्म	Mid June to Mid August
वर्ष	Mid August to Mid October
शरत्	Mid October to Mid December
हेमन्त	Mid December to Mid February
शिशिर	Mid February to Mid April

Table 4: **Ritu or Seasons**

मासम्	Period
चैत्र	March to April
वैशाख	April to May
ज्येष्ठ	May to June
आषाढ	June to July
श्रावण	July to August
भाद्रपद	August to September
आश्वयुज	September to October
कार्तिक	October to November
मार्गशिर	November to December
पुष्य	December to January
माघ	January to February
फाल्गुण	February to March

Table 5: **Lunar months**

मासम्	Period
मेष	Mid April to Mid May
वृषभ	Mid May to Mid June
मिथुन	Mid June to Mid July
कर्कट	Mid July to Mid August
सिंह	Mid August to Mid September
कन्या	Mid September to Mid October
तुला	Mid October to Mid November
वृश्चिक	Mid November to Mid December
चाप	Mid December to Mid January
मकर	Mid January to Mid February
कुम्भ	Mid February to Mid March
मीन	Mid March to Mid April

Table 6: **Solar months**

<b>Day of the week</b>	<b>वासरः</b>
<b>Sunday</b>	<b>भानुवासरः</b>
<b>Monday</b>	<b>इन्दुवासरः</b>
<b>Tuesday</b>	<b>भौमवासरः</b>
<b>Wednesday</b>	<b>सौम्यवासरः</b>
<b>Thursday</b>	<b>गुरुवासरः</b>
<b>Friday</b>	<b>भृगुवासरः</b>
<b>Saturday</b>	<b>स्थिरवासरः</b>

Table 7: **Days of the week**

1	अश्विनि	10	मघा	19	मूल
2	भरणी	11	पूर्वफाल्गुनी	20	पूर्वाषाढा
3	कृत्तिका	12	उत्तरफाल्गुनी	21	उत्तराषाढा
4	रोहिणी	13	हस्त	22	श्रवण
5	मृगशीर्ष	14	चित्रा	23	धनिष्ठा
6	आर्द्रा	15	स्वाति	24	शतभिषक्
7	पुनर्वसु	16	विशाखा	25	पूर्वभाद्रपदा
8	पुष्य	17	अनुराधा	26	उत्तरभाद्रपदा
9	आश्लेषा	18	ज्येष्ठा	27	रेवती

Table 8: Nakshtram

No.	गोत्रम्	प्रवरम्
1	अज	(१) विश्वामित्र, माधुच्छन्दस, अज (३) (२) विश्वामित्र, अश्मरथ्य, वाधुल (३)
2	अष्टक	(१) विश्वामित्र, माधुच्छन्दस, अष्टक (३) (२) विश्वामित्र, अष्टक (२)
3	अष्टक	विश्वामित्र, अष्टक, लौहित (३)
4	आघमर्षण	विश्वामित्र, आघमर्षण, कौशिक (३)
5	अतिथि	आत्रेय, आर्चनानस, अतिथ (३)
6	अगस्त्य	(१) अगस्त्य, दाढ्यच्युत, ऐध्मवाह (३) (२) अगस्त्य, दाढ्यच्युत, सौमवाह (३)
7	अग्निवेश्य	आङ्गीरस, बार्हस्पत्य, भारद्वाज (३)
8	अगस्तार	अगस्त्य, महेन्द्र, मायोभुव (३)
9	अश्मरथ्य	विश्वामित्र, अश्मरथ्य, वाधुल (३)
10	आत्मभुव	आङ्गीरस, बार्हस्पत्य, भारद्वाज, मान्त्रवर, आत्मभुव (५)
11	आत्रेयस	आत्रेय, आर्चनानस, श्यावाश्व (३)
12	आयास्य औशिज गौतम	आङ्गीरस, आयास्य, औशिज, गौतम, काक्षिवत (५)
13	आत्रेय	आङ्गीरस, बार्हस्पत्य, भारद्वाज, शैन्य, गार्ग्य (५)

No.	गोत्रम्	प्रवरम्
14	आङ्गिरस	(१) आङ्गिरस, आम्बरीष, हारीत (३) (२) आङ्गिरस, आम्बरीष, यौवनाश्व (३)
15	इन्द्रकौशिक	विश्वामित्र, ऐन्द्र, कौशिक (३)
16	इध्मवाहन	अगस्त्य, दाल्भ्यच्युति, इध्मवाह (३)
17	उपमन्यु (वसिष्ठ)	वासिष्ठ, आभरद्वसव्य, ऐन्द्र प्रमद (३)
18	ऋक्षस	(१) आङ्गिरस, बार्हस्पत्य, भारद्वाज, वान्दन, मातवचस (५) (२) आङ्गिरस, वान्दन, मातवचस (३)
19	औचथ्य गौतम	(१) आङ्गिरस, औचथ्य, गौतम (३) (२) आङ्गिरस, औचथ्य, औशिज (३)
20	औशनस	आङ्गिरस, गौतम, औशनस (३)
21	औशिजगौतम	आङ्गिरस, औशिज, गौतम (३)
22	करेणुपाल	आङ्गिरस, गौतम, करेणुपाल (३)
23	कपि शुद्धकपि च	आङ्गिरस, आमहीयव, औरुक्षय (३)
24	कण्वस	(१) आङ्गिरस, अजमीढ, काण्व (३) (२) आङ्गिरस, घौर, काण्व (३)
25	कत	विश्वामित्र, कात्या, कील (३)

No.	गोत्रम्	प्रवरम्
26	कपोतरेतस	विश्वामित्र, कपोतरेतस (२)
27	कथक	विश्वामित्र, कथक (२)
28	काश्यप	काश्यप, आवत्सार, आसित (३)
29	कात्य	(१) विश्वामित्र, कात्य, आक्षील (३) (२) साति, सौलिद्वारि, विश्वामित्र (३)
30	काक्षीवत	आङ्गिरस, औचथ्य, गौतम, औशिज, काक्षिवत (५)
31	कापिभुव	आङ्गिरस, तैत्तिरि, कापिभुव (३)
32	कामकायन विश्वामित्र	विश्वामित्र, देवश्रवस, दैवतरस (३)
33	कुत्सस	(१) आङ्गिरस, आम्बरीष, यौवनाश्व (३) (२) मान्धात्र, आम्बरीष, यौवनाश्व (३) (३) आङ्गिरस, मान्धात्र, कौत्स (३)
34	कौण्डिन्य	वासिष्ठ, मैत्रावरुण, कौण्डिन्य (३)
35	कौमण्ड	आङ्गिरस, औचथ्य, काक्षीवत, गौतम, कौमण्ड (५)
36	कौशिक	(१) विश्वामित्र, देवरात, औदल (३) (२) विश्वामित्र, आघमर्षण, कौशिक (३)
37	कौशिक विश्वामित्र	विश्वामित्र, आघमर्षण, कौशिक (३)

No.	गोत्रम्	प्रवरम्
38	गार्त्समद	भार्गव, गार्त्समद (२)
39	गार्ग्य	(१) आङ्गिरस, बार्हस्पत्य, भारद्वाज, गार्ग्य, शैन्य (५) (२) आङ्गिरस, शैन्य, गार्ग्य (३)
40	गाविष्ठिर	(१) आत्रेय, गाविष्ठिर, पौर्वतिथ (३) (२) आत्रेय, आर्चनानस, गाविष्ठिर (३)
41	गार्ग्य	भारद्वाज, गार्ग्य, शैन्य (३)
42	गाथिन	विश्वामित्र, गाथिन, रैवण (३)
43	गौतम	आङ्गिरस, आयास्य, गौतम (३)
44	घृतकौशिक	विश्वामित्र, घृतकौशिक (२)
45	जमदग्नि	(१) भार्गव, च्यावन, आप्रवान, और्व, जामदग्न्य (५) (२) भार्गव, और्व, जामदग्न्य (३) (३) जामदग्न्य, वत्स, भार्गव (३) (४) जामदग्न्य, बिदा, भार्गव (३) (५) भार्गव, च्यावन, आप्रवान (३) (६) जामदग्न्य, च्यावन, आप्रवान (३) (७) भार्गव, च्यावन, आप्रवान, आर्षिषेण, अनूप (५)
46	माण्डव्य	(१) भार्गव, च्यावन, आप्रवान, और्व, जामदग्न्य (५)

No.	गोत्रम्	प्रवरम्
47	जमदग्नि	वत्स, च्यावन, आप्रवान (३)
48	जातूकर्ण्य	वासिष्ठ, आत्रेय, जातूकर्ण्य (३)
49	दीर्घतमस	(१) आङ्गिरस, औचथ्य, दैर्घतमस (३) (२) आङ्गिरस, औचथ्य, काक्षीवत, गौतम, दैर्घतमस (५)
50	दैवतरस	विश्वामित्र, दैवश्रवस, देवतरस (३)
51	धनञ्जय	विश्वामित्र, माधुच्छन्दस, धानञ्जय (३)
52	धनञ्जय	आत्रेय, आर्चनानस, धानञ्जय (३)
53	धर्भवाह	अगस्त्य, दाल्भ्यच्युति, धर्भवाह (३)
54	नैध्रुव	काश्यप, आवत्सार, नैध्रुव (३)
55	नैमथित	भार्गव, च्यावन, आप्रवान, बैजव, नैमथित (५)
56	पराशर	वासिष्ठ, शाक्त्य, पाराशर्य (३)
57	पार्थ	भार्गव, वैन्य, पार्थ (३)
58	पार्षदश्व	अष्टादुष्ट्र, वैरूप्य, पार्षदश्व (३)
59	पुरोधस	भार्गव, वात्स, पौरोधस (३)
60	पूरण	विश्वामित्र, देवरात, पौरण (३)
61	पूर्णमास	अगस्त्य, पौर्णमास, वारण (३)

No.	गोत्रम्	प्रवरम्
62	पूतमानस	(१) वासिष्ठ, मैत्रावरुण, उपमन्यु (३) (२) साङ्ग, साङ्कृत्य, गौरवेदि (३)
63	पृषदश्व	आङ्गिरस, पार्षदश्व, वैरूप्य (३)
64	पौरण	विश्वामित्र, पौरण (२)
65	पौत्रिक	आत्रेय, वामरथ्य, पौत्रिक (३)
66	पौरण	अगस्त्य, पौर्णमास, पौरण (३)
67	पौरुरव	मानव, एल, पौरुरवस (३)
68	पौणिक	अगस्त्य, पैनायत, पौणिक (३)
69	बादरायण	(१) आङ्गिरस, विष्णुवृद्ध, बादरायण (३) (२) आङ्गिरस, पौरुकुत्स, त्रासदस्यव (३)
70	बिद	(१) भार्गव, च्यावन, आप्रवान, और्व, बैद (५) (२) भार्गव, और्व, जामदग्न्य (३) (३) भार्गव, च्यावन, आप्रवान (३)
71	बीजावाप	(१) आत्रेय, आर्चनानस, अतिथेति (३) (२) आत्रेय, आर्चनानस, गाविष्ठ (३)
72	बृहदुक्थ	आङ्गिरस, बार्हदुक्थ, गौतम (३)
73	बैजव	भार्गव, च्यावन, आप्रवान, बैजव, नैमथित (५)
74	भारद्वाज	आङ्गिरस, बार्हस्पत्य, भारद्वाज (३)

No.	गोत्रम्	प्रवरम्
75	मयोभुव	अगस्त्य, पौर्णमास, पौरण (३)
76	मानव	मानव (१)
77	माठर	भार्गव, शाठर, माठर (३)
78	मित्रयुव	भार्गव, वाध्यश्च, दैवोदास (३)
79	मुद्गलस	आत्रेय, आर्चनानस, पौर्वतिथ (३)
80	मौद्गल्य	(१) आङ्गिरस, भौर्म्यश्च, मौद्गल्य (३) (२) तार्क्ष्य, भार्म्यश्च, मौद्गल्य (३)
81	मौङ्गल	भालन्दन, वात्सप्रि, मौङ्गल (३)
82	मौनभार्गव	भार्गव, वीतहव्य, सावेदस (३)
83	यस्क	भार्गव, वैतहव्य, सावेदस (३)
84	यज्ञवाह	अगस्त्य, दार्ढ्यच्युत, यज्ञवाह (३)
85	रथीतर	(१) आङ्गिरस, वैरूप, पार्षदश्च (३) (२) आङ्गिरस, पार्षदश्च, राथीतर (३)
86	राहूगण	आङ्गिरस, राहूगण, गौतम (३)
87	राघवस	आङ्गिरस, राघव, गौतम (३)
88	रोहिण	विश्वामित्र, माधुच्छन्दस, रौहिण (३)
89	रैभ्य	काश्यप, आवत्सार, रैभ्य (३)
90	रैवण	विश्वामित्र, गाधिन, रैवण (३)

No.	गोत्रम्	प्रवरम्
91	रौत्थक	(१) विश्वामित्र, रौत्थक, रैवण (३) (२) विश्वामित्र, गाधिन, रैवण (३)
92	रौक्षक	(१) विश्वामित्र, गाधिन, रैवण (३) (२) विश्वामित्र, रौक्षक, रैवण (३)
93	लोहित	विश्वामित्र, अष्टक, लौहित (३)
94	लोहितस	विश्वामित्र, देवरात (२)
95	लौगाक्षि	(१) काश्यप, आवत्सार, वासिष्ठ (३) (२) वासिष्ठ, आवत्सार, काश्यप (३)
96	वसिष्ठ	(१) वासिष्ठ (१) (२) वासिष्ठ, मैत्रावरुण, कौण्डिन्य (३)
97	वत्स	भार्गव, च्यावन, आप्रवान, वात्स, पौरोधस (५)
98	वामदेव	(१) आङ्गिरस, वामदेव, गौतम (३) (२) आङ्गिरस, वामदेव, बार्हदुक्थ (३)
99	वाग्भूतस	आत्रेय, आर्चनानस, वाग्भूत (३)
100	वात्सप्रि	वात्सप्रि (१)
101	वामरथ्य	(१) आत्रेय, आर्चनानस, अतिथेति (३) (२) आत्रेय, आर्चनानस, गाविष्ठ (३)
102	वाद्ध्यश्व	भार्गव, दैवोदास, वाद्ध्यश्व (३)
103	वाधुल	यास्य, वाधूल, मौनमोक (३)

No.	गोत्रम्	प्रवरम्
104	विश्वामित्र	विश्वामित्र, देवरात, औदल (३)
105	विष्णुवृद्धस	आङ्गिरस, पौरुकुत्स, त्रासदस्यव (३)
106	वैणव	विश्वामित्र, गाधिन, वैणव (३)
107	वैन्य	वैन्य, भार्गव, पार्थ (३)
108	शठमर्षण	आङ्गिरस, पौरुकुत्स, त्रासदस्यव (३)
109	शाण्डिल्य	(१) शाण्डिल्य, आसित, दैवल (३) (२) काश्यप, आसित, दैवल (३) (३) काश्यप, आवत्सार, आसित (३) (४) काश्यप, आवत्सार, शाण्डिल्य (३) (५) आसित, दैवल, काश्यप (३)
110	शालङ्कायन	विश्वामित्र, शालङ्कायन, कौशिक (३)
111	शाठर	भार्गव, शाठर, माठर (३)
112	शारद्वत	आङ्गिरस, गौतम, शारद्वत (३)
113	शाक्र	अगस्त्य, हैमवर्च, हैमोदक (३)
114	शुनक	(१) भार्गव, शौनहोत्र, गार्त्समद (३) (२) शौनक, भार्गव, गार्त्समद (३)
115	श्रीवत्स	भार्गव, च्यावन, आप्रवान, और्व, श्रीवत्स (५)
116	श्रैत	श्रैत, वैन्या, पार्थ (३)

No.	गोत्रम्	प्रवरम्
117	शौनक	शौनक (१)
118	शौनक	गार्ग्य, गार्त्समद, शौनक (३)
119	शौङ्ग शैशिर	(१) आङ्गिरस, बार्हस्पत्य, भारद्वाज, कात, आत्कील (५) (२) आङ्गिरस, कात्य, आत्कील (३) (३) आङ्गिरस, बार्हस्पत्य, भारद्वाज, शौङ्ग, शैशिर (५)
120	श्रौमत	विश्वामित्र, दैवश्रवस, दैवतरस (३)
121	सत्यमुग्र्य	आङ्गिरस, भार्म्यश्व, मौद्गल्य (३)
122	साहुल	विश्वामित्र, साहुल, माहुल (३)
123	साम्भवाह	अगस्त्य, दाढ्यच्युत, साम्भवाह (३)
124	सारवाह	अगस्त्य, दाल्भ्यच्युत, सारवाह (३)
125	सुवर्णरेतस	विश्वामित्र, कापातरस (२)
126	सुमङ्गलस	आत्रेय, सौमङ्गल, श्यावाश्व (३)
127	सोमराजक	आङ्गिरस, सौमराज्य, गौतम (३)
128	सोमवाह	अगस्त्य, दाढ्यच्युत, सौमवाह (३)
129	सङ्कृति	(१) आङ्गिरस, साङ्कृत्य, गौरुवीत (३) (२) शाक्त्य, गौरुवीत, साङ्कृत्य (३)

No.	गोत्रम्	प्रवरम्
130	हरितस	(१) आङ्गीरस, आम्बरीष, यौवनाश्व (३) (२) आङ्गीरस, आम्बरीष, मान्धात (३)
131	पिङ्ग, शङ्ख, दर्भ, भैमगव	(१) आङ्गीरस, आम्बरीष, यौवनाश्व (३) (२) आङ्गीरस, आम्बरीष, मान्धात (३)
132	हिरण्यरेतस	विश्वामित्र, हैरण्यरेतस (२)
133	हिमोदक	अगस्त्य, हैमवर्ण, हैमोदक (३)
134	हंसजिह्व	आङ्गीरस, ताय्व, मौद्गल्य (३)

Table 9: Gotrams and Pravarams

वेद	सूत्र
ऋक्	आश्वलायन, कात्यायन
यजुर्	आपस्तम्ब, बोधायन
साम	त्राह्यायणि, रणायणि

Table 10: Vedas and Sutras

॥ यजुरुपाकर्मप्रयोगः समाप्तः ॥