



॥ யஜுருபாகர்ம ॥

03 AUG 2020



For Reference



காமோகார்ஷீத் மந்யுரகார்ஷீத் ஜபம்

After your morning bath and ஸந்த்₄யாவந்த்₃நம் 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 மஹாஸங்கல்பம் is performed by reciting



ஸ்ரீமாந் வேங்கடநாத₂ார்ய: கவிதார்கிககேஸரீ |
வேத₃ாந்தாசார்யவர்யோ மே ஸந்நித₄த்தாம் ஸத₃ா ஹ்ருதி₃ ||

கு₃ருப்₄யஸ்தத்₃கு₃ருப்₄யஸ்ச நமோவாகமதீ₄மஹை |
வ்ருணீமஹே ச தத்ராத்த₃யௌ த₃ம்பதீ ஜக₃தாம் பதீ ||

ஸ்வஸேஷபூ₄தேந மயா ஸ்வீயை: ஸர்வபரிச்ச₂தை₃: |
வித₄ாதும் ப்ரீதமாத்மாநம் தே₃வ: ப்ரக்ரமதே ஸ்வயம் ||

ஸூக்லாம்ப₃ரத₄ரம் விஷ்ணும் ஸஸிவர்ணம் சதுர்பு₄ஜம் |
ப்ரஸந்நவத₃நம் த்₄யாயேத் ஸர்வவிக்₄நோபஸாந்தயே ||

யஸ்ய த்₃விரத₃வக்த்ராத்த₃யா: பாரிஷத்₃யா: பரஸ்பதம் |
விக்₄நம் நிக்₄நந்தி ஸததம் விஷ்வக்ஸேநம் தமாஸ்ரயே ||



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 ஸ்ரீகே₃ாவிந்த₃ கே₃ாவிந்த₃ கே₃ாவிந்த₃ ।

அஸ்ய ஸ்ரீப₄க₃வதோ மஹாபுருஷஸ்ய ஸ்ரீ விஷ்ணோ: ஆஜ்ஞயா
ப்ரவர்தமாநஸ்ய அத்₃ய ப்₃ரஹ்மண: த்₃விதீய பரார்தே₄
ஸ்ரீஸ்வேதவராஹ கல்பே வைவஸ்வத மந்வந்தரே கலி யுகே₃
ப்ரத₂மபாதே₃ ஜம்பூ₃ த்₃வீபே ப₄ாரதவர்ஷே ப₄ரதக₂ண்டே₃ ஸகாப்₃தே₃
மேரோர்த₃க்ஷிணே பார்ஸ்வே அஸ்மிந் வர்தமாநே வ்யாவஹாரிகே
ப்ரப₄வாதி₃ ஷஷ்டி₂ ஸம்வத்ஸராணாம் மத்₄யே



ஸார்வரி நாமஸம்வத்ஸரே த₃க்ஷிண அயணே க்₃ரீஷ்ம ருதௌ
கடக மாஸே ஸூக்ல பக்ஷே பௌர்ணமாஸ்யாம் ஸூப₄திதௌ
இந்து₃வாஸர யுக்தாயாம் ஸ்ரவண

நக்ஷத்ர யுக்தாயாம் ஸூப₄யோக₃ ஸூப₄கரண ஏவம் கு₃ணவிஸேஷண
விஸிஷ்டாயாம் அஸ்யாம் பௌர்ணமாஸ்யாம் ஸூப₄ திதௌ ஸ்ரீ
ப₄க₃வத்₃ ஆஜ்ஞயா ப₄க₃வத்கைங்கர்ய ரூபம்
தைஷ்யாம் பௌர்ணமாஸ்யாம்

அத்₄யாயோத்ஸர்ஜந அகரண ப்ராயஸ்சித்தார்த₂ம் அஷ்டோத்தர
ஸஹஸ்ர ஸங்க்₂யயா (அல்லது அஷ்டோத்தர ஸத ஸங்க்₂யயா)
காமோகார்ஷீத் மந்யுரகார்ஷீத் இதி மஹா மந்த்ர ஜபம் கரிஷ்யே।



ஸாத்த்விக த்யாக₃ம் Before

Now keep your palms in the namaste posture and perform ஸாத்த்விக த்யாக₃ம் by reciting

ப₄க₃வாநேவ ஸ்வநியாம்ய ஸ்வருபஸ்தி₂தி ப்ரவ்ருத்தி
ஸ்வஸேஷதைகரஸேந அநேந ஆத்மநா கர்த்ரா
ஸ்வகீயைஸ்சோபகரணை: ஸ்வாராத₄நைக ப்ரயோஜநாய பரம புருஷ:
ஸர்வஸேஷீ ஸ்ரிய:பதி: ஸ்வஸேஷ பூ₄தமித₃ம் காமோகார்ஷீத்
மந்யுரகார்ஷீத் இதி மஹா மந்த்ர ஜபாக்₂யம் கர்ம ஸ்வஸ்மை
ஸ்வப்ரீதயே ஸ்வயமேவ காரயதி ||



காமோகார்ஷீத் மந்யுரகார்ஷீத் நமோ நமஹ

1008 or 108 times according to Sankalpam

Discard the folded dharbaas in the direction of north. Do not discard the பவித்ரம்.

This completes the காமோகார்ஷீத் மந்யுரகார்ஷீத் ஜபம் which constitutes the first part of உபாகர்ம.



ஸாத்த்விக த்யாக₃ம் After

Now keep your palms in the namaste posture and perform ஸாத்த்விக த்யாக₃ம் by reciting

ப₄க₃வாநேவ ஸ்வநியாம்ய ஸ்வரூபஸ்தி₂தி ப்ரவ்ருத்தி
ஸ்வஸேஷதைகரஸேந அநேந ஆத்மநா கர்த்ரா
ஸ்வகீயைஸ்சோபகரணை: ஸ்வாராத₄நைக ப்ரயோஜநாய பரம புருஷ:
ஸர்வஸேஷீ ஸ்ரிய:பதி: ஸ்வஸேஷ பூ₄தமித₃ம் காமோகார்ஷீத்
மந்யுரகார்ஷீத் இதி மஹா மந்த்ர ஜபாக்₂யம் கர்ம ஸ்வஸ்மை
ஸ்வப்ரீதயே ஸ்வயமேவ காரிதவாந் ||



யஜ்ஞோபவீத த₄ாரணம்

03 AUG 2020

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

The daily மாத்₄யாஹ்நிகம் 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 வேங்கடநாத₂ார்ய: கவிதார்கிககேஸரீ |
வேத₃ாந்தாசார்யவர்யோ மே ஸந்நித₄த்தாம் ஸத₃ா ஹ்ருதி₃ ||

கு₃ருப்₄யஸ்தத்₃கு₃ருப்₄யஸ்ச நமோவாகமதீ₄மஹை |
வ்ருணீமஹே ச தத்ராத்த₃யௌ த₃ம்பதீ ஜக₃தாம் பதீ ||

ஸ்வஸேஷபூ₄தேந மயா ஸ்வீயை: ஸர்வபரிச்ச₂தை₃: |
வித₄ாதும் ப்ரீதமாத்மாநம் தே₃வ: ப்ரக்ரமதே ஸ்வயம் ||

ஸூக்லாம்ப₃ரத₄ரம் விஷ்ணும் ஸஸிவர்ணம் சதுர்பு₄ஜம் |
ப்ரஸந்நவத₃நம் த்₄யாயேத் ஸர்வவிக்₄நோபஸாந்தயே ||

யஸ்ய த்₃விரத₃வக்த்ராத்த₃யா: பாரிஷத்₃யா: பரஸ்பதம் |
விக்₄நம் நிக்₄நந்தி ஸததம் விஷ்வக்ஸேநம் தமாஸ்ரயே ||



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 ஸ்ரீகே₃ாவிந்த₃ கே₃ாவிந்த₃ கே₃ாவிந்த₃ ।

அஸ்ய ஸ்ரீப₄க₃வதோ மஹாபுருஷஸ்ய ஸ்ரீ விஷ்ணோ: ஆஜ்ஞயா
ப்ரவர்தமாநஸ்ய அத்₃ய ப்₃ரஹ்மண: த்₃விதீய பரார்தே₄
ஸ்ரீஸ்வேதவராஹ கல்பே வைவஸ்வத மந்வந்தரே கலி யுகே₃
ப்ரத₂மபாதே₃ ஜம்பூ₃ த்₃வீபே ப₄ாரதவர்ஷே ப₄ரதக₂ண்டே₃ ஸகாப்₃தே₃
மேரோர்த₃க்ஷிணே பார்ஸ்வே அஸ்மிந் வர்தமாநே வ்யாவஹாரிகே
ப்ரப₄வாதி₃ ஷஷ்டி₂ ஸம்வத்ஸராணாம் மத்₄யே



ஸார்வரி நாமஸம்வத்ஸரே த₃க்ஷிண அயணே க்₃ரீஷ்ம ருதௌ
கடக மாஸே ஸூக்ல பக்ஷே பௌர்ணமாஸ்யாம் ஸூப₄திதௌ
இந்து₃வாஸர யுக்தாயாம் ஸ்ரவண

நக்ஷத்ர யுக்தாயாம் ஸூப₄யோக₃ ஸூப₄கரண ஏவம் கு₃ணவிஸேஷண
விஸரிஷ்டாயாம் அஸ்யாம் பௌர்ணமாஸ்யாம் ஸூப₄ திதௌ ஸ்ரீ
ப₄க₃வத்₃ ஆஜ்ஞயா ப₄க₃வத்கைங்கர்ய ரூபம்
தைஷ்யாம்

பௌர்ணமாஸ்யாம் அத்₄யாயோபாகர்ம கரிஷ்யே\தத₃ங்க₃ம் நவ
காண்ட₃ருஷி தர்பணம் கரிஷ்யே\தத₃ங்க₃ம் யஜ்ஞோபவீத த₄ாரணம்
கரிஷ்யே\தத₃ங்க₃ம் புண்யதீர்த₂ ஸ்நாநமஹம் கரிஷ்யே\

The following should be recited by brahmachaariis only

தத₃ங்க₃தயா மௌஞ்ஜயஜிந த₃ண்ட₃த₄ாரணாநி ச கரிஷ்யே\



With hands still in namaste position, recite

அபவித்ர: பவித்ரோ வா ஸர்வாவஸ்த₂ாம் க₃தோபிவா |

ய: ஸ்மரேத் புண்ட₃ரீகாக்ஷம் ஸ ப₃ரஹ்யாப்யந்தர: ஸுசி: ||

ஸ்ரீ ஹரிர்ஹரி: புண்ட₃ரீகாக்ஷாய நம: ||

Sprinkle some water on you thus indicating a bath or ஸ்நாநம்

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

அத்₃ய பூர்வோக்த ஏவம் கு₃ணவிசேஷண விஸிஷ்டாயாம்

அஸ்யாம் பெளர்ணமாஸ்யாம் ஸுப₄ திதெ₂ள ஸ்ரீ ப₄க₃வத₃ாஜ்ஞயா

ஸ்ரீமந் நாராயண ப்ரீத்யர்த₂ம் (ப₄க₃வத் கைங்கர்ய ரூபம் அல்லது

ப₄க₃வத் ப்ரீத்யர்த₂ம்) ஸ்ரெளதஸ்மார்த விஹித நித்ய கர்மாநுஷ்ட₂ாந

யோக்யதா ஸித்₃த்₄யர்த₂ம் ப்₃ரஹ்மதேஜோ஽பி₄வ்ருத்₃த்₄யர்த₂ம்

யஜ்ஞோபவீத த₄ாரணம் கரிஷ்யே |



ஸாத்த்விக த்யாக₃ம் Before

Now keep your palms in the namaste posture and perform ஸாத்த்விக த்யாக₃ம் by reciting

ப₄க₃வாநேவ ஸ்வநியாம்ய ஸ்வருபஸ்தி₂தி ப்ரவ்ருத்தி
ஸ்வஸேஷதைகரஸேந அநேந ஆத்மநா கர்த்ரா
ஸ்வகீயைஸ்சோபகரணை: ஸ்வாராத₄நைக ப்ரயோஜநாய பரம புருஷ:
ஸர்வஸேஷீ ஸ்ரிய:பதி: ஸ்வஸேஷ பூ₄தமித₃ம் யஜ்ஞோபவீதத₄ாரணா-
க்₂யம் கர்ம ஸ்வஸ்மை ஸ்வப்ரீதயே ஸ்வயமேவ காரயதி ||



Sit squatting (குக்குடாஸநம்) facing east. Do ஆசமநம் and ப்ராணாயாமம் (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 த₄ாரண மந்த்ரஸ்ய ப்₃ரஹ்மா ருஷி:

Touch your nose and recite

த்ரிஷ்டுப் ச₂ந்த₃:

Touch your chest and recite

வேத₃ாஸ்த்ரயோ தே₃வதா | யஜ்ஞோபவீத த₄ாரணே விநியோக₃: |



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

யஜ்ஞோபவீதம் பரமம் புவித்ரம்
ப்ரஜாபதேர்யத்ஸஹஜம் புரஸ்தாத் ||
ஆயுஷ்ய மக்₃ர்யம் ப்ரதி முஞ்ச ஸூப்₄ரம்
யஜ்ஞோபவீதம் ப₃லமஸ்து தேஜ: ||

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

அத்₃ய பூர்வோக்த ஏவம் கு₃ணவிசேஷண விஸிஷ்டாயாம்
அஸ்யாம் பெளர்ணமாஸ்யாம் ஸூப₄ திதெ₂ள ஸ்ரீ ப₄க₃வத₃ாஜ்ஞயா
ஸ்ரீமந் நாராயண ப்ரீத்யர்த₂ம் (ப₄க₃வத் கைங்கர்ய ரூபம் அல்லது
ப₄க₃வத் ப்ரீத்யர்த₂ம்) க₃ார்ஹஸ்த₂யார்த₂ம் த்₃விதீய யஜ்ஞோபவீத
த₄ாரணம் கரிஷ்யே |



Hold the second யஜ்ஞோபவீதம் as indicated in the starting procedure above. Now touch the scalp with your right fingers and recite
யஜ்ஞோபவீத த₄ாரண மந்த்ரஸ்ய ப்₃ரஹ்மா ருஷி:

Touch your nose and recite
த்ரிஷ்டுப் ச₂ந்த₃:

Touch your chest and recite

வேத₃ாஸ்த்ரயோ தே₃வதா | யஜ்ஞோபவீத த₄ாரணே விநியோக₃: |

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

யஜ்ஞோபவீதம் ப்₁ரமம் ப்₁வித்ரம் ||
ப்₁ரஜாபதேர்யத்ஸஹஜம் புரஸ்தாத் ||
ஆயுஷ்ய மக்₃ர்யம் ப்₁ரதி முஞ்ச ஸுப்₄ரம்
யஜ்ஞோபவீதம் ப்₃லமஸ்து தேஜ: ||



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

உபவீதம் சி₂ந்நதந்தும் ஜீர்ணம் கஸ்மல தூ₃ஷிதம்।

விஸ்ருஜாமி புநர்ப்₃ரஹ்மந் வர்சோ தீ₃ர்க₄ாயுரஸ்து மே॥

Perform ஆசமநம்

This completes the process of wearing the யஜ்ஞோபவீதம்



ஸாத்த்விக த்யாக₃ம் After

Now keep your palms in the namaste posture and perform ஸாத்த்விக த்யாக₃ம் by reciting

ப₄க₃வாநேவ ஸ்வநியாம்ய ஸ்வருபஸ்தி₂தி ப்ரவ்ருத்தி

ஸ்வஸேஷதைகரஸேந அநேந ஆத்மநா கர்த்ரா

ஸ்வகீயைஸ்சோபகரணை: ஸ்வாராத₄தைக ப்ரயோஜநாய பரம புருஷ:

ஸர்வஸேஷீ ஸ்ரிய:பதி: ஸ்வஸேஷ பூ₄தமித₃ம் யஜ்ஞோபவீதத₄ாரணா-

க்₂யம் கர்ம ஸ்வஸ்மை ஸ்வப்ரீதயே ஸ்வயமேவ காரிதவாந் ||



For brahmachaaris, the following three mantraas apply for wearing மௌஞ்ஜி, அஜிந, and பலாஸ த₃ண்ட₃ம். For the first item, i.e., மௌஞ்ஜி recite the following after which wear a belt made out of dharbaa around the waist.

இயம் து₃ருக்தாத் பரிப₃ாத₄மாநா ஸர்ம
வருத₂ம் புநதீந ஆக₃ாத்।
ப்ராணாபாநாப₄யாம் ப₃லமாப₄ரந்தீ
ப்ரியா தே₃வாநாம் ஸுப₄க₃ா மேக₂லேயம்॥

ருதஸ்ய கே₃ாப்த்ரீ தபஸ: பரஸ்வீ
க்₄நதீ ரக்ஷ: ஸஹமாநா அராதீ:।
ஸா ந: ஸமந்தம் அநுபரீஹி ப₄த்₃ரயா
ப₄ர்தாரஸ்தே மேக₂லே மாரிஷாம॥



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

மித்ரஸ்ய சக்ஷுர்த₄ருணம் ப₃லீய:

தேஜோ யஸஸ்வி ஸ்த₂விரம் ஸமித₃த₄ம்।

அநாஹ நஸ்யம் வஸநஞ்ஜரிஷ்ணு

பரீத₃ம் வாஜ்யஜிநம் த₃தே₄ஹம்॥

For the third item, i.e., பலாஸ த₃ண்ட₃ம் following is to be recited after which a பலாஸ த₃ண்ட₃ம் (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 யத₂ா த்வம் ஸுஸ்ரவ: ஸுஸ்ரவா
அஸி ஏவமஹம் ஸுஸ்ரவ: ஸுஸ்ரவா பூ₄யாஸம் யத₂ா த்வம்
ஸுஸ்ரவஸ்ஸுஸ்ரவோ தே₃வாநாம் நிதி₄ கே₃ாபோஸி ஏவமஹம்
ப்₃ராஹ்மணாநாம் ப்₃ரஹ்மணோ நிதி₄கே₃ாபோ பூ₄யாஸம்॥



நவ காண்ட₃ருஷி தர்பணம்

As a pre-requisite for this item, prepare a mixture of uncooked rice and black sesame seeds. Now, perform ஆசமநம் twice.

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



ஸாத்த்விக த்யாக₃ம் Before

Now keep your palms in the namaste posture and perform ஸாத்த்விக த்யாக₃ம் by reciting

ப₄க₃வாநேவ ஸ்வநியாம்ய ஸ்வருபஸ்தி₂தி ப்ரவ்ருத்தி
ஸ்வஸேஷதைகரஸேந அநேந ஆத்மநா கர்த்ரா
ஸ்வகீயைஸ்சோபகரணை: ஸ்வாராத₄நைக ப்ரயோஜநாய பரம புருஷ:
ஸர்வஸேஷீ ஸ்ரிய:பதி: ஸ்வஸேஷ பூ₄தமித₃ம் நவ காண்ட₃ருஷி-
தர்பணாக்₂யம் கர்ம ஸ்வஸ்மை ஸ்வப்ரீதயே ஸ்வயமேவ காரயதி ||



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 காண்ட₃ருஷிம் தர்பயாமி ।

ப்ரஜாபதிம் காண்ட₃ருஷிம் தர்பயாமி ।

ப்ரஜாபதிம் காண்ட₃ருஷிம் தர்பயாமி ।

[Like Arghyam](#)



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

ஸோமம் காண்ட₃ருஷிம் தர்பயாமி ।

ஸோமம் காண்ட₃ருஷிம் தர்பயாமி ।

ஸோமம் காண்ட₃ருஷிம் தர்பயாமி ।

அக்₃நிம் காண்ட₃ருஷிம் தர்பயாமி ।

அக்₃நிம் காண்ட₃ருஷிம் தர்பயாமி ।

அக்₃நிம் காண்ட₃ருஷிம் தர்பயாமி ।

விஸ்வாந் தே₃வாந் காண்ட₃ருஷீம் தர்பயாமி ।

விஸ்வாந் தே₃வாந் காண்ட₃ருஷீம் தர்பயாமி ।

விஸ்வாந் தே₃வாந் காண்ட₃ருஷீம் தர்பயாமி ।

Like Arghyam



ஸாம்ஹிதீர்தே₃வதா உபநிஷத₃ஸ்தர்பயாமி |
ஸாம்ஹிதீர்தே₃வதா உபநிஷத₃ஸ்தர்பயாமி |
ஸாம்ஹிதீர்தே₃வதா உபநிஷத₃ஸ்தர்பயாமி |

யாஜ்ஞிகீர்தே₃வதா உபநிஷத₃ஸ்தர்பயாமி |
யாஜ்ஞிகீர்தே₃வதா உபநிஷத₃ஸ்தர்பயாமி |
யாஜ்ஞிகீர்தே₃வதா உபநிஷத₃ஸ்தர்பயாமி |

வாருணீர்தே₃வதா உபநிஷத₃ஸ்தர்பயாமி |
வாருணீர்தே₃வதா உபநிஷத₃ஸ்தர்பயாமி |
வாருணீர்தே₃வதா உபநிஷத₃ஸ்தர்பயாமி |

[Like Arghyam](#)



For the following ப்₃ரஹ்ம 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.

ப்₃ரஹ்மாணம் ஸ்வயம்பு₄வம் தர்பயாமி ।

ப்₃ரஹ்மாணம் ஸ்வயம்பு₄வம் தர்பயாமி ।

ப்₃ரஹ்மாணம் ஸ்வயம்பு₄வம் 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.

ஸத₃ஸஸ்பதீம் தர்பயாமி।

ஸத₃ஸஸ்பதீம் தர்பயாமி।

ஸத₃ஸஸ்பதீம் தர்பயாமி।

There are some who include

ருக்₃வேத₃ம் தர்பயாமி। யஜுர்வேத₃ம் தர்பயாமி।

ஸாமவேத₃ம் தர்பயாமி। அத₂ர்வணவேத₃ம் தர்பயாமி।

இதிஹாஸம் தர்பயாமி। புராணாந் தர்பயாமி।

கல்பாந் தர்பயாமி।

Wear your யஜ்ஞோபவீதம் the normal way. Perform two ஆசமநம்



ஸாத்த்விக த்யாக₃ம் After

Now keep your palms in the namaste posture and perform ஸாத்த்விக த்யாக₃ம் by reciting

ப₄க₃வாநேவ ஸ்வநியாம்ய ஸ்வருபஸ்தி₂தி ப்ரவ்ருத்தி

ஸ்வஸேஷதைகரஸேந அநேந ஆத்மநா கர்த்ரா

ஸ்வகீயைஸ்சோபகரணை: ஸ்வாராத₄நைக ப்ரயோஜநாய பரம புருஷ:

ஸர்வஸேஷீ ஸ்ரிய:பதி: ஸ்வஸேஷ பூ₄தமித₃ம் நவ காண்ட₃ருஷி-

தர்பணாக்₂யம் கர்ம ஸ்வஸ்மை ஸ்வப்ரீதயே ஸ்வயமேவ காரிதவாந் ||



Since the most important part of the உபாகர்ம is the வேத₃ராத்₄யயநம், one should say whatever part of the வேத₃ one knows. Traditionally, at least one அநுவாக from the வேத₃ 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, க₃ராயத்ரீ ஜபம் is recommended.



(ஓம்) | அக்₃னிமீ^{||}ளே புரோஹி¹தம்-யஜ்ஞ¹ஸ்ய தே₃வம்^{||}ருத்விஜம்^{||} |
ஹோதா^{||}ரம் ரத்ன¹ தா₄தமம் |
இ¹ஷேத்வோர் ஜேத்வா¹ வாயவஸ்தோ₂ பாயவஸ்த₂
தே₃வோ வஸஸவி¹தா ப்ரார்ப்யது ஸ்ரேஷ்ட₂தமாய¹ கர்மணே |
அக்₃ன ஆயா¹ஹி வீதயே¹ க்₃ருணா¹னோ ஹவ்யதா₃தயே |
நி¹ஹோதா¹ ஸத்₂ஸி ப₃ர்.ஹிஷி¹ |
ஸந்நோ¹ தே₃வீர்பி₄ஷ்டய¹ ஆபோ¹ ப₄வந்து பீதயே^{||} |
ஸம் யோர₄பி₄-ஸ்ரவந்து ந: || 1 (1)

ஸர்வம் ஸ்ரீக்ருஷ்ணார்பணமஸ்து



க₃ாயத்ரீ ஜபம்

04 AUG 2020

The following day, after the ஸந்த்₄யாவந்த்₃நம், sit facing east and perform two ஆசமநந் and wear a pavitram. Next do ப்ராணாயாமம் three times and recite the மஹாஸங்கல்பம் as follows



ஸ்ரீமாந் வேங்கடநாத₂ார்ய: கவிதார்கிககேஸரீ |
வேத₃ாந்தாசார்யவர்யோ மே ஸந்நித₄த்தாம் ஸத₃ா ஹ்ருதி₃ ||

கு₃ருப்₄யஸ்தத்₃கு₃ருப்₄யஸ்ச நமோவாகமதீ₄மஹை |
வ்ருணீமஹே ச தத்ராத்த₃யௌ த₃ம்பதீ ஜக₃தாம் பதீ ||

ஸ்வஸேஷபூ₄தேந மயா ஸ்வீயை: ஸர்வபரிச்ச₂தை₃: |
வித₄ாதும் ப்ரீதமாத்மாநம் தே₃வ: ப்ரக்ரமதே ஸ்வயம் ||

ஸூக்லாம்ப₃ரத₄ரம் விஷ்ணும் ஸஸிவர்ணம் சதுர்பு₄ஜம் |
ப்ரஸந்நவத₃நம் த்₄யாயேத் ஸர்வவிக்₄நோபஸாந்தயே ||

யஸ்ய த்₃விரத₃வக்த்ராத்த₃யா: பாரிஷத்₃யா: பரஸ்பதம் |
விக்₄நம் நிக்₄நந்தி ஸததம் விஷ்வக்ஸேநம் தமாஸ்ரயே ||



ஹரி: ஓம் தத் ஸ்ரீகே₃ாவிந்த₃ கே₃ாவிந்த₃ கே₃ாவிந்த₃।

அஸ்ய ஸ்ரீப₄க₃வதோ மஹாபுருஷஸ்ய ஸ்ரீ விஷ்ணோ: ஆஜ்ஞயா
ப்ரவர்தமாநஸ்ய அத்₃ய ப்₃ரஹ்மண: த்₃விதீய பரார்தே₄
ஸ்ரீஸ்வேதவராஹ கல்பே வைவஸ்வத மந்வந்தரே கலி யுகே₃
ப்ரத₂மபாதே₃ ஜம்பூ₃ த்₃வீபே ப₄ாரதவர்ட்ஷே ப₄ரதக₂ண்டே₃ ஸகாப்₃தே₃
மேரோர்த₃க்ஷிணே பார்ஸ்வே அஸ்மிந் வர்தமாநே வ்யாவஹாரிகே
ப்ரப₄வாதி₃ ஷஷ்டி₂ ஸம்வத்ஸராணாம் மத்₄யே



ஸார்வரி நாமஸம்வத்ஸரே த₃க்ஷிண அயணே க்₃ரீஷ்ம ருதௌ
கடக மாஸே ஸூக்ல பக்ஷே பௌர்ணமாஸ்யாம் ஸூப₄திதௌ
பௌமவாஸர யுக்தாயாம் த₄நிஷ்ட₂ா

நக்ஷத்ர யுக்தாயாம் ஸூப₄யோக₃ ஸூப₄கரண ஏவம் கு₃ணவிஸேஷண
விஸிஷ்டாயாம் அஸ்யாம் பௌர்ணமாஸ்யாம் ஸூப₄ திதௌ ஸ்ரீ
ப₄க₃வத்₃ ஆஜ்ஞயா ப₄க₃வத்கைங்கர்ய ரூபம்
ஸ்ராவண்யாம்

பௌர்ணமாஸ்யாம் மித்₂யாதீ₄த தே₃ாஷ
ப்ராயஸ்சித்தார்த₂ம் அஷ்டோத்தர ஸஹஸ்ர ஸங்க்₂யயா (அல்லது
அஷ்டோத்தர ஸத ஸங்க்₂யயா) க₃ாயத்ரீ மஹா மந்த்ரஜபம் கரிஷ்யே।



ஸாத்த்விக த்யாக₃ம் Before

Now keep your palms in the namaste posture and perform ஸாத்த்விக த்யாக₃ம் by reciting

ப₄க₃வாநேவ ஸ்வநியாம்ய ஸ்வரூபஸ்தி₂தி ப்ரவ்ருத்தி
ஸ்வஸேஷதைகரஸேந அநேந ஆத்மநா கர்த்ரா
ஸ்வகீயைஸ்சோபகரணை: ஸ்வாராத₄நைக ப்ரயோஜநாய பரம புருஷ:
ஸர்வஸேஷீ ஸ்ரிய:பதி: ஸ்வஸேஷ பூ₄தமித₃ம் க₃ாயத்ரீ மஹா மந்த்ர
ஜபாக்₂யம் கர்ம ஸ்வஸ்மை ஸ்வப்ரீதயே ஸ்வயமேவ காரயதி ||



Touch the scalp with your right fingers and recite

ஆஸநமந்த்ரஸ்ய ப்ருதி₂வ்யா மேருப்ருஷ்ட₂ ருஷி:

Touch your nose and recite

ஸுதலம் ச₂ந்த₃:

Touch your chest and recite

ஸ்ரீகூர்மோ தே₃வதா | கூர்மாஸநே விநியோக₃:

In the namaste posture, recite

ப்ருத்₂வி த்வயா த்₄ருதா லோகா தே₃வி த்வம் விஷ்ணுநா த்₄ருதா |
த்வம் ச த₄ாரய மாம் தே₃வி பவித்ரம் குரு சாஸநம் ||

Touch the scalp with your right fingers and recite

ப்ரணவஸ்ய ருஷிர்ப்₃ரஹ்மா

Touch your nose and recite

தே₃வீ க₃ாயத்ரீ ச₂ந்த₃:



Touch your chest and recite

பரமாத்மா தே₃வதா

Touch the scalp with your right fingers and recite

பூ₄ராதி₃ ஸப்த வ்யாஹ்ருதீநாம் அத்ரி ப்₄ருகு₃ குத்ஸ வஸிஷ்ட₂
கெ₃ளதம காஸ்யப ஆங்கி₃ரஸ ருஷய:

Touch your nose and recite

க₃ாயத்ரீ உஷ்ணிக் அநுஷ்டுப் ப்₃ருஹதீ பங்க்தி த்ரிஷ்டுப் ஜக₃த்ய:
ச₂ந்த₃ாம்ஸி

Touch your chest and recite



Touch your chest and recite

பரமாத்மா தே₃வதா

Touch the scalp with your right fingers and recite

பூ₄ராதி₃ ஸப்த வ்யாஹ்ருதீநாம் அத்ரி ப்₄ருகு₃ குத்ஸ வஸிஷ்ட₂
கெ₃ளதம காஸ்யப ஆங்கி₃ரஸ ருஷய:

Touch your nose and recite

க₃ாயத்ரீ உஷ்ணிக் அநுஷ்டுப் ப்₃ருஹதீ பங்க்தி த்ரிஷ்டுப் ஜக₃த்ய:
ச₂ந்த₃ாம்ஸி

Touch your chest and recite



அக்₃நி வாயு அர்க வாகீ₃ஸ வருண இந்த்₃ர விஸ்வேதே₃வா தே₃வதா:

Touch the scalp with your right fingers and recite

ஸாவித்ர்யா ருஷி: விஸ்வாமித்ர

Touch your nose and recite

தே₃வீ க₃ாயத்ரீ ச₂ந்த₃:

Touch your chest and recite

ஸவிதா தே₃வதா

Touch the scalp with your right fingers and recite

க₃ாயத்ரீ ஸிரஸ: ப்₃ரஹ்மா ருஷி:

Touch your nose and recite

அநுஷ்டுப் ச₂ந்த₃:



Touch your chest and recite

பரமாத்மா தே₃வதா₁ஸர்வேஷாம் ஜபே (ப்ராணாயாமே) விநியோக₃:

Now perform ப்ராணாயாமம் (see appendix) ten times.

Touch the scalp with your right fingers and recite

ஆயாது இதி அநுவாகஸ்ய வாமதே₃வ ருஷி:

Touch your nose and recite

அநுஷ்டுப் ச₂ந்த₃:

Touch your chest and recite

க₃ாயத்ரீ தே₃வதா

In the namaste posture, recite

க₃ாயத்ரீ ஆவாஹநே விநியோக₃:

ஆயாது வரத₃ா தே₃வீ அக்ஷரம் ப்₃ரஹ்மஸம்ஹிதம்₁ க₃ாயத்ரீம்

ச₂ந்த₃ஸாம் மாதா இத₃ம் ப்₃ரஹ்ம ஜுஷஸ்வந:₁ ஓஜோ₅ஸி ஸஹோ₅ஸி

ப₃லமஸி ப்₄ராஜோஸி தே₃வாநாம் த₄ாமநாமாஸி விஸ்வமஸி

விஸ்வாயு: ஸர்வமஸி ஸர்வாயு: அபி₄பூ₄ரோம் க₃ாயத்ரீம்

ஆவாஹயாமி ₁



Touch the scalp with your right fingers and recite

ஸாவித்ர்யா ருஷி: விஸ்வாமித்ர:

Touch your nose and recite

தே₃வீ க₃ாயத்ரீ ச₂ந்த₃:

Touch your chest and recite

ஸவிதா தே₃வதா

In the namaste posture, recite

ஸங்க₂சக்ரத₄ரம் தே₃வம் கிரீடாதி₃விபூ₄ஷிதம் |

ஸூர்யமண்ட₃லமத்₄யஸ்த₂ம் த₄யாயேத்ஸ்வர்ணருசிம் ஹரிம் ||

யோ தே₃வஸ்ஸவிதா஽ஸ்மாகம் தி₄யோ த₄ர்மாதி₃கே₃ாசரா: |

ப்ரேரயேத்தஸ்ய யத்₃ப₄ர்க₃ஸ்தத்₃வரேண்யமுபாஸ்மஹே ||

Now recite the க₃ாயத்ரீ மந்த்ரம்



ஓம் பூ₄ர்பு₄வஸ்ஸுவ:, தத்ஸவிதுர்வரேணியம், ப₄ர்கே₃ா தே₃வஸ்ய
தீ₄மஹி, தி₄யோ யோ ந: ப்ரசோத₃யாத்।

1008 or 108 times, as chosen in the ஸங்கல்பம்.

Perform ப்ராணாயாமம் once. In the ஸங்கல்பம் posture, recite

ஸ்ரீ ப₄க₃வத₃ாஜ்ஞயா ஸ்ரீமந் நாராயண ப்ரீத்யர்த₂ம் (ப₄க₃வத்
கைங்கர்ய ரூபம் அல்லது ப₄க₃வத் ப்ரீத்யர்த₂ம்) க₃ாயத்ரீ உத்₃வாஸநம்

கரிஷ்யே Touch the scalp with your right fingers and recite

உத்தம இத்யநுவாகஸ்ய வாமதே₃வ ருஷி:

Touch your nose and recite

அநுஷ்டுப் ச₂ந்த₃:

Touch your chest and recite

க₃ாயத்ரீ தே₃வதா\க₃ாயத்ரீ உத்₃வாஸநே விநியோக₃:

In the namaste posture, recite



உத்தமே ஸிக₂ரே தே₃வி பூ₄ம்யாம் பர்வதமூர்த₄நி |

ப்₃ராஹ்மணேப்₄யோ ஹ்யநுஜ்ஞாநம் க₃ச்ச₂ தே₃வி யத₂ாஸுக₂ம் ||

Prostrate and recite your அபி₄வாத₃யே (see appendix). Do ஆசமநம் twice and perform the ஸாத்த்விக த்யாக₃ம் by reciting

ப₄க₃வாநேவ ஸ்வநியாம்ய ஸ்வருபஸ்தி₂தி ப்ரவ்ருத்தி **After**

ஸ்வஸேஷதைகரஸேந அநேந ஆத்மநா கர்த்ரா

ஸ்வகீயைஸ்சோபகரணை: ஸ்வாராத₄நைக ப்ரயோஜநாய பரம புருஷ:

ஸர்வஸேஷீ ஸ்ரிய:பதி: ஸ்வஸேஷ பூ₄தமித₃ம் க₃ாயத்ரீ மஹா மந்த்ர

ஜபாக்₂யம் கர்ம ஸ்வஸ்மை ஸ்வப்ரீதயே ஸ்வயமேவ காரிதவாந் ||

This completes the க₃ாயத்ரீ ஜபம்.

ஸர்வம் ஸ்ரீக்ருஷ்ணார்பணமஸ்து