

## उपाकर्म

श्रीमते रामानुजाय नमः ।

श्री निगमान्त महा देशिकाय नमः ।

### 1.AchamanaM आचमनं

अच्युताय नमः अनन्ताय नमः गोविन्दाय नमः

Take little water on your right palm and swallow it uttering the above mantra(don't sip the water). Wash the palm with water, wipe the lips with the clean palm, wash the palm again With right hand fingers as described below touch the various parts of the body.

केशवाय नमः (thumb to touch right cheek)

नारायणाय नमः (thumb to touch left cheek)

माधवाय नमः (ring finger to touch right eye)

गोविन्दाय नमः (ring finger to touch left eye)

विष्णवे नमः (index finger to touch right side nose)

मधुसूदनाय नमः (index finger to touch left side nose)

त्रिविक्रमाय नमः (little finger to touch right ear)

वामनाय नमः (little finger to touch left ear)

श्रीधराय नमः (middle finger to touch right shoulder)

हृषीकेशाय नमः (middle finger to touch left shoulder)

पद्मनाभाय नमः (four fingers to touch navel and the chest)

दामोदराय नमः (four fingers to touch head)

### 2.praaNaayaama प्राणायाम

ओं भूः । ओं भुवः । ओं सुवः । ओं महः ।

ओं जनः । ओं तपः । ओम् सत्यम् ।

ओं तत्सवितुर्वरेण्यं ।

भर्गोदेवस्य धीमहि ।

## उपाकर्म

धियो यो नः प्रचोदयात् ।

ओमापो ज्योतिरसोऽमृतं ब्रह्म भूर्भुवस्सुवरोम् ॥

### 3.गुरु परंपरा द्यानं

अस्मद् गुरुभ्यो नमः

अस्मद् परम गुरुभ्यो नमः

अस्मद् सर्व गुरुभ्यो नमः

श्रीमते आदिवणशठकोप यतीन्द्र महा देशिकाय नमः

श्रीमान् वेङ्कट नाथार्यः कवितार्किक केसरी ।

वेदान्ताचार्य वर्यो मे सन्निधत्तां सदा हृदि ॥

गुरुभ्यस् तद् गुरुभ्यश्च नमो वाक मधीमहे ।

वृणीमहे च तत्राद्यौ दंपति जगतां पति ॥

स्वशेषभूतेन मया स्वीयैः सर्व परिच्छदैः ।

विधातुं प्रीत्मात्मानं देवः प्रक्रमते स्वयम् ॥

शुक्लम्बरधरं विष्णुं शशिवर्णं चतु भुजत् ।

प्रसन्न वदनं ध्यायेत्सर्व विघ्नोपशान्तये ॥

यस्य द्विरद वक्राद्याः पारिषद्याः परश्शतं ।

विघ्नं निघ्नन्ति सततं विष्वक्सेनं तमाश्रये ॥

### 4.saN^kalpaM सङ्कल्पं

With the palms together in the saN^kalpa posture

## उपाकर्म

अस्य श्री भगवतो महा पुरुषस्य श्री विष्णोः आज्ञा प्रवर्तमानस्य अद्य ब्रह्मणः  
द्वितीय परार्धे श्री श्वेत वराह कल्पे वैवस्वत मन्वन्तरे कलियुगे प्रथम पादे जम्बूद्वीपे  
भारत वर्षे भरत खण्डे शकाब्दे मेरोः दक्षिणे पार्श्वे अस्मिन् वर्तमानानां  
व्यवहारिकाणां प्रभवादीनां शष्टि संवत्सराणां मध्ये

..... नाम संवत्सरे

..... अयने

..... ऋतौ

..... मासे

..... पक्षे

..... शुभतिथौ

..... वासर

..... नक्षत्र युक्तायां श्री विष्णु योग श्री विष्णु करण शुभ योग शुभ करण  
एवंगुण विशेषण विशिष्टायां अस्यां ..... शुभतिथौ श्री भगवदाज्ञया  
श्रीमन् नारायण प्रीत्यर्थं तैष्यां पौर्णमास्यां अध्यायोत्सर्जन अकरण प्रायश्चित्तार्थं  
अष्टोत्तर सहस्र सङ्ख्या कामोऽकार्षित् मन्युर कार्षित् महा मन्त्र जपं करिष्ये ।

### 5.saatvikatyaagaM

With the palms together in praNaama (Namaste) posture

सात्विकत्यागं

ओं भगवानेव स्वनियाम्य स्वरूपस्थिति प्रवृत्त स्वशेषतैक रसेन अनेन आत्मना  
कर्त्रा स्वकीयैश्च उपकरणैः स्वाराधनैक प्रयोजनाय परम पुरुषः सर्व शेषि श्रियः  
पतिः स्वशेष भूतं इदं कामोऽकार्षित् मन्युर कार्षित् महा मन्त्र जपं कर्म स्वस्मै  
स्वप्रीतये स्वयमेव कारयति ॥

Do kaamo.akaarShit.h manyura kaarShit.h japam 1008 times as per sankalpam

## उपाकर्म

आचमनम् 2 times

प्राणायामम्

6.yaj~nopaviita dhaaraNaM

अस्य श्री भगवतो महा पुरुषस्य श्री विष्णोः आज्ञा प्रवर्तमानस्य अद्य ब्रह्मणः  
द्वितीय परार्धे श्री श्वेत वराह कल्पे वैवस्वत मन्वन्तरे कलियुगे प्रथम पादे जम्बूद्वीपे  
भारत वर्षे भरत खण्डे शकाब्दे मेरोः दक्षिणे पार्श्वे अस्मिन् वर्तमानानां  
व्यवहारिकाणां प्रभवादीनां शष्टि संवत्सराणां मध्ये

..... नाम संवत्सरे

..... अयने

..... ऋतौ

..... मासे

..... पक्षे

..... शुभतिथौ

..... वासर

..... नक्षत्र युक्तायां श्री विष्णु योग श्री विष्णु करण शुभ योग शुभ करण

एवंगुण विशेषण विशिष्टायां अस्यां ..... शुभतिथौ श्री भगवदाज्ञया

श्रीमन् नारायण प्रीत्यर्थं श्रावण्यां पौर्णमास्यां अध्यायोपा कर्म करिष्ये ।

तदङ्गं काण्ड ऋषि तर्पणं करिष्ये ।

तदङ्गं यज्ञोपवीत धारणं करिष्ये ।

तदङ्गं कावेरी स्नानामहम् करिष्ये ।

(bachelors only) तदङ्गतया मौञ्ज्यजिन दण्ड धारणानि च करिष्ये

## उपाकर्म

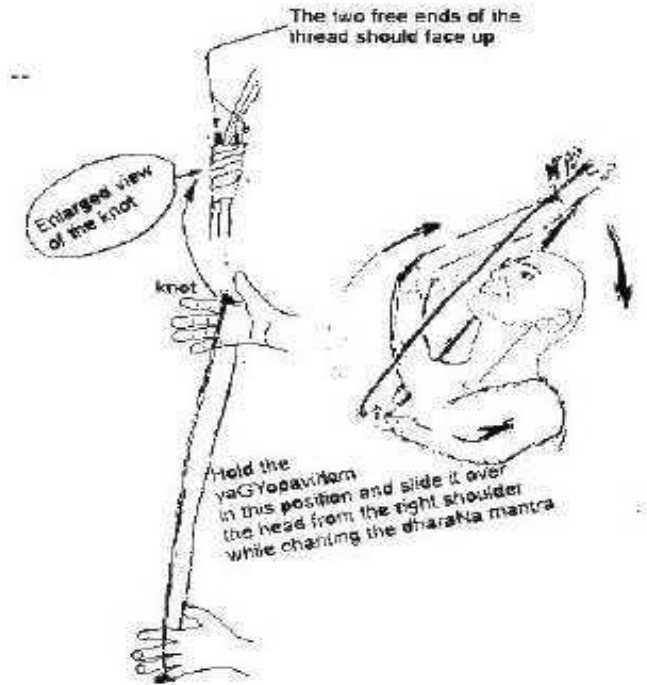
यज्ञोपवीत धारण महा मन्त्रस्य ब्रह्मा ऋषिः Touch the Head

त्रिष्टुप् छन्दः Touch the Nose

ऋषी विद्या देवताः Touch the heart

यज्ञोपवीत धारणे विनियोगः

Hold yoj~nopaviitaM as shown in the picture (Image courtesy: Sri.TRS Chari, Canada) below. Put in as shown by the arrows while reciting the following mantras.



यज्ञोपवीतं परमं पवित्रं प्रजा पतेः यत् सहजं पुरस्तात्

आयुष्यं अग्रियं प्रतिमुञ्च शुभ्रं यज्ञोपवीतं बलमस्तु तेजः ॥

Do aachamanaM and praNaayaamaM

The following session is only for grahastaas

अद्य पूर्वोक्त एवंगुण विशेषण विशिष्टायां अस्यां ..... शुभतिथौ श्रौतस्मार्त

विहित नित्य कर्मानुष्ठान योग्यता सिद्धिदयर्थं गार्हस्थयार्थं द्वितीय यज्ञोपवीत धारणं

## उपाकर्म

करिष्ये ।

पुनः यज्ञोपवीत धारणं

यज्ञोपवीत धारण महा मन्त्रस्य ब्रह्मा ऋषिः Touch the Head

त्रिष्टुप् छन्दः Touch the Nose

त्रयी विद्या देवताः Touch the heart

यज्ञोपवीत धारणे विनियोगः

Hold yoj~nopaviitaM as shown in the picture below. Put in as shown by the arrows while reciting the following mantras

यज्ञोपवीतं परमं पवित्रं प्रजा पतेः यत् सहजं पुरस्तात् ।

आयुष्यं अग्रियं प्रतिमुञ्च शुभ्रं यज्ञोपवीतं बलमस्तु तेजः ॥

Do aachamanaM and praNaayaamaM

### 7.Removing old yaj~nopaviitam.

This section is common to all

Recite

उपवीतं छिन्नतन्तुं जीर्णं कश्मल दूषितम् ।

विसृजामि हरे ब्रह्मन् वर्चो दीर्घायुरस्तु मे ॥

Remove your old yaj~nopaviitaM.

Do aachamanaM

**The following procedure is only for bachelors for wearing maunji,deer skin and palasa tanda**

Recite the following mantras and wear "maunji" on your waist.

इदं दुरुक्तात् परिबाधमाना शर्म वरूथं पुनती न आगात् ।

प्राणा पानाभ्यां बलमाभरन्ती प्रिया देवानां सुभगा मेखलेयम् ॥

ऋतस्य गोप्त्री तपसः परस्वी घ्नती रक्षः सहमाना अरातीः ।

सा नः समन्तमनु परीहि भद्रया भर्तारस्ते मेखले मा रिषाम ॥

## उपाकर्म

Recite the following mantras and wear deer skin on your yaj~nopaviitam

मित्रस्य चक्षुर्धरुणं बलीयः तेजो यशस्वि स्थविरं समिद्धम् ।

अनाहनस्यं वसनम् जरिष्णु परीदं वाज्यजिनं दधेऽहम् ॥

Recite the following mantras and hold the palasa tanda on your hand

सुश्रवः सुश्रवसं मा कुरु यथा त्वं सुश्रवः सुश्रवा असि ।

एवमहं सुश्रवः सुश्रवा भूयासं ।

यथा त्वं सुश्रवो देवानां निधि गोऽसि ।

एवमहं ब्राह्मणानां निधि गोपो भूयासं ।

The following procedure is common for all

kaaNDa R^iShi tarpaNaM काण्ड ऋषि तर्पणं

सङ्कल्पं

श्री भगवदाज्ञया श्रीमन् नारायण प्रीत्यर्थं देव ऋषि तर्पणं करिष्ये ।

Put the yaj~noopaviitaM like a garland, and hold it with two thumb fingers. Take little sesame seeds(eL) and akshata(uncooked rice) and pour little water on the hand and do like argyam

ऋषि तीर्थं (like argyam)

प्रजापतिं काण्ड ऋषिं तर्पयामि

सोमं काण्ड ऋषिं तर्पयामि

अग्निं काण्ड ऋषिं तर्पयामि

विश्वान् देवान् काण्ड ऋषिं तर्पयामि

सांहितीर् देवता काण्ड ऋषिं तर्पयामि

याज्ञीर् देवता काण्ड ऋषिं तर्पयामि

वारुणीर् देवता काण्ड ऋषिं तर्पयामि

## उपाकर्म

ब्रह्म तीर्थं (thru the underside of the palms)

ब्रह्माणं स्वयंभुवं तर्पयामि

Thru little fingers

सेदसस्पतिं तर्पयामि

कायेनवाचा मनसेन्द्रियैर्वा बुद्ध्याऽऽत्मना वा प्रकृतेः स्वभावात् ।

करोमि यद्यत्सकलं परस्मै श्रीमन्नारायणायेति समर्पयामि ॥

सर्वं श्रीकृष्णार्पणमस्तु

इति उपाकर्म

Now Recite atleast purusha suktam and do sashtaanga namaskaram to perumal, parents and elders.