

உபாகர்ம

ஸ்ரீமதே ராமாநுஜாய நம: |
ஸ்ரீ நிக³மாந்த மஹா தே³ஸிகாய நம: |

1. AchamanaM ஆசமநம்

அச்யுதாய நம:
அநந்தாய நம:
கோ³விந்தா³ய நம:

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.

கேஸவாய நம: (thumb to touch right cheek)
நாராயணாய நம: (thumb to touch left cheek)
மாத⁴வாய நம: (ring finger to touch right eye)
கோ³விந்தா³ய நம: (ring finger to touch left eye)
விஷ்ணவே நம: (index finger to touch right side nose)
மது⁴ஸுத³நாய நம: (index finger to touch left side nose)
த்ரிவிக்ரமாய நம: (little finger to touch right ear)
வாமநாய நம: (little finger to touch left ear)
ஸ்ரீத⁴ராய நம: (middle finger to touch right shoulder)
ஹ்ருஷீகேஸாய நம: (middle finger to touch left shoulder)
பத்³மநாபா⁴ய நம: (four fingers to touch navel and the chest)
தா³மோத³ராய நம: (four fingers to touch head)

2. praaNaayaamam ப்ராணாயாமம்

ஓ ப்⁴:. ஓ ப்⁴வ:. ஓ ஸ்வ:. ஓ மஹ:.
ஓ ஜந:. ஓ தப:. ஓ கு³ம் ஸத்யம் .
ஓ தத்ஸவிதர்வரேண்யம் .
ப⁴ர்கோ³தே³வஸ்ய தீ⁴மஹி.
தி⁴யோ யோ ன: ப்ரசோத³யாத் .
ஓமாபோ ஜ்யோதிரஸோம்ருதம் ப்³ரஹ்ம் ப்⁴ர்ப்⁴வஸ்ஸுவரோம் ..

3. கு³ரு பரம்பரா த்³யாநம்

அஸ்மத்³ கு³ருப்⁴யோ நம:
அஸ்மத்³ பரம கு³ருப்⁴யோ நம:
அஸ்மத்³ ஸர்வ கு³ருப்⁴யோ நம:
ஸ்ரீமதே ஆதி³வண்ஸு²கோப யதிந்த்³ர மஹா தே³ஸிகாய நம:

ஸ்ரீமான் வேங்கட நாதா²ர்ய: கவிதார்கிக கேஸரீ.
வேதா³ந்தாசார்ய வர்யோ மே ஸந்நித⁴த்தாம் ஸதா³ ஹ்ருதி³..

கு³ருப்⁴யஸ் தத்³ கு³ருப்⁴யஸ்ச நமோ வாக மதீ⁴மஹே.
வ்ருணீமஹே ச தத்ராத்த³யெள த்³ம்பதி ஜக³தாம் பதி..

ஸ்வலேஷபு⁴தேன மயா ஸ்வீயை: ஸர்வ பரிச்ச²தை³:..
விதா⁴தும் ப்ரீத்மாத்த்மாநம் தே³வ: ப்ரக்ரமதே ஸ்வயம்..

உபாகர்ம

ஸுக்லாம்ப³ரத⁴ரம் விஷ்ணும் ஸ்லிவர்ணம் சதுர் பு⁴ஜதம் .
ப்ரஸன்ன வத³நம் த⁴யாயேத் ஸர்வ விக்⁴நோபஸாந்தயே ..

யஸ்ய த்³விரத³ வக்த்ராத்³யா: பாரிஷத்³யா: பரஸ்ஸதம்.
விக்⁴நம் நிக்⁴நந்தி ஸததம் விஷ்வக்ஸேநம் தமாஸ்ரயே ..

4.saN^kalpaM ஸங்கல்பம்

With the palms together in the saN^kalpa posture

அஸ்ய ஸ்ரீ ப⁴க³வதோ மஹா புருஷஸ்ய ஸ்ரீ விஷ்ணோ: ஆஜ்ஞயா
ப்ரவர்தமாநஸ்ய அத்³ய ப்³ரஹ்மண: த்³விதீய பரார்தே⁴ ஸ்ரீ ஸ்வேத வராஹ
கல்பே லைவஸ்வத மந்வந்தரே கலியுகே³ ப்ரத²ம பாதே³ ஜம்பூத்³வீபே
பா⁴ரத வர்ஷே ப⁴ரத க்²ண்டே³ ஸகாப்தே³ மேரோ: த்³க்ஷணே பார்ஸ்வே
அஸ்மின் வர்தமாநாநாம் வ்யவஹாரிகாணாம் ப்ரப⁴வாத்³நாம் ஸஷ்டி
ஸம்வத்ஸராணாம் மத்⁴யே

.....நாம ஸம்வத்ஸரே
.....அயநே
.....ருதௌ
.....மாளே
.....பக்ஷே
.....ஸுப⁴திதௌ²
.....வாஸர
.....நக்ஷத்ர யுக்தாயாம்

ஸ்ரீ விஷ்ணு யோக³ ஸ்ரீ விஷ்ணு கரண ஸுப⁴ யோக³ ஸுப⁴ கரண
ஏவம்கு³ண விசேஷண விசிஷ்டாயாம் அஸ்யாம்
.....ஸுப⁴திதௌ² ஸ்ரீ ப⁴க³வதா³ஜ்ஞா ஸ்ரீமந் நாராயண
ப்ரீத்யர்த²ம் தைஷ்யாம் பௌர்ணமாஸ்யாம் அத்⁴யாயோத்ஸர்ஜன அகரண
ப்ராயஸ்சித்தார்த²ம் அஷ்டோத்தர ஸஹஸ்ர ஸங்க்யா காமோகார்ஷித் மந்யுர
கார்ஷித் மஹா மந்த்ர ஜபம் கரிஷ்யே.

5.saatvikatyaagaM ஸாத்விக த்யாக³ம்

With the palms together in praNaama (Namaste) posture

ஓ ப⁴க³வானேவ ஸ்வநியாம்ய ஸ்வருபஸ்தி²தி ப்ரவ்ருத்த ஸ்வஸேஷதைக
ரஸேன அநேன ஆத்மனா கர்த்ரா ஸ்வகீயைஸ்ச உபகரண:
ஸ்வாராத⁴நைக ப்ரயோஜநாய பரம புருஷ: ஸர்வ ஸேஷி ஸ்ரிய: பதி:
ஸ்வஸேஷ பூ⁴தம் இத³ம் காமோகார்ஷித் மந்யுர கார்ஷித் மஹா மந்த்ர
ஜபம் கர்ம ஸ்வஸ்மை ஸ்வப்ரீதயே ஸ்வயமேவ காரயதி..

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

உபாகர்ம

ஆசமநம் 2 times

ப்ராணாயாமம்

6.yaj~nopaviita dhaaraNaM

அஸ்ய ஸ்ரீ ப⁴க³வதோ மஹா புருஷஸ்ய ஸ்ரீ விஷ்ணோ: ஆஜ்ஞயா
 ப்ரவர்தமாநஸ்ய அத்³ய ப்³ரஹ்மண: த்³விதீய பரார்தே⁴ ஸ்ரீ ஸ்வேத வராஹ
 கல்பே லைவஸ்வத மந்வந்தரே கலியுகே³ ப்ரத²ம பாதே³ ஜம்பூத்³வீபே
 பா⁴ரத வர்ஷே ப⁴ரத க²ண்டே³ ஸகாப்தே³ மேரோ: த்³க்ஷணே பார்ஸ்வே
 அஸ்மின் வர்தமாநாநாம் வ்யவஹாரிகாணாம் ப்ரப⁴வாதீ³நாம் ஸஷ்டி
 ஸம்வத்ஸராணாம் மத்⁴யே

.....நாம ஸம்வத்ஸரே
அயநே
ருதௌ
மாதே
பக்ஷே
ஸுப⁴திதௌ²
வாஸர
நக்ஷத்ர யுக்தாயாம்

ஸ்ரீ விஷ்ணு யோக³ ஸ்ரீ விஷ்ணு கரண ஸுப⁴ யோக³ ஸுப⁴ கரண
 ஏவம்கு³ண விசேஷண விசிஷ்டாயாம் அஸ்யாம்
ஸுப⁴திதௌ² ஸ்ரீ ப⁴க³வதா³ஜ்ஞா ஸ்ரீமந் நாராயண
 ப்ரீத்யர்த²ம் ஸ்ராவண்யாம் பௌர்ணமாஸ்யாம் அத்⁴யாயோபா கர்ம கரிஷ்யே.

தத³ங்க³ம் காண்ட³ ருஷி தர்பணம் கரிஷ்யே.
 தத³ங்க³ம் யஜ்ஞோபவீத தா⁴ரணம் கரிஷ்யே.
 தத³ங்க³ம் காவேரீ ஸநாநமஹம் கரிஷ்யே.

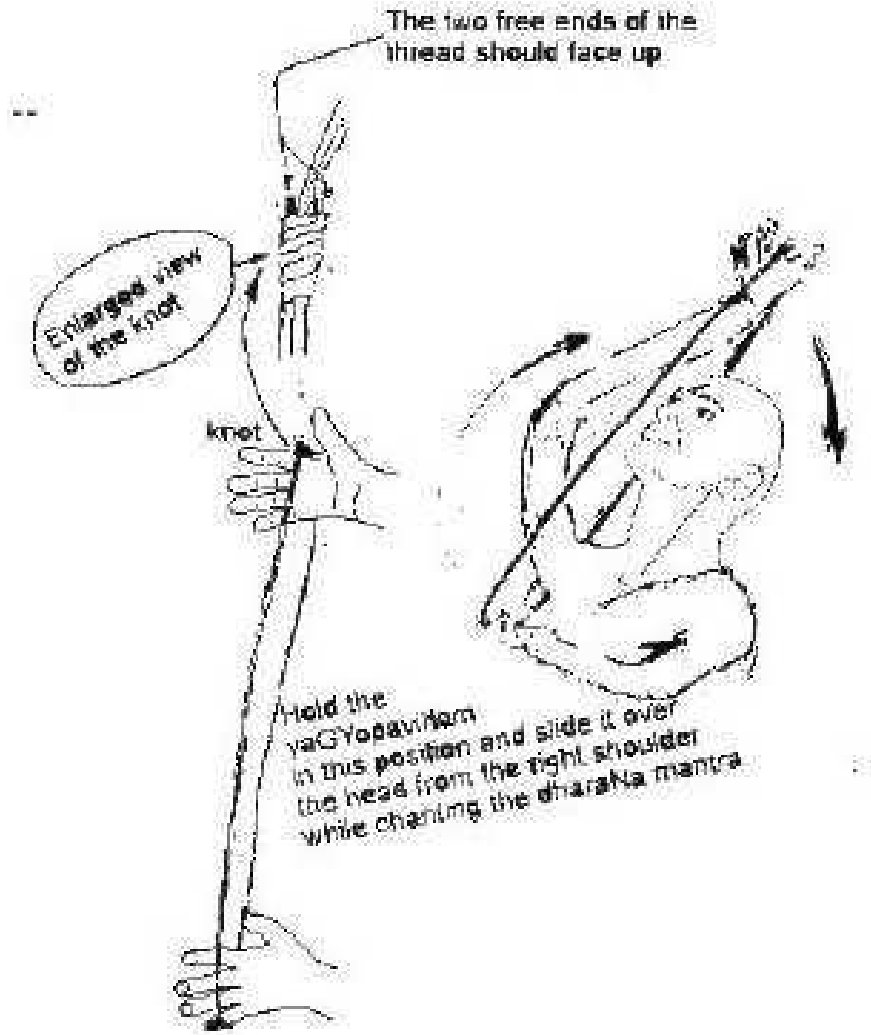
(bachelors only)தத³ங்க³தயா மௌஞ்ஜயஜின த³ண்ட³ தா⁴ரணாணி ச
 கரிஷ்யே

யஜ்ஞோபவீத தா⁴ரண மஹா மந்த்ரஸ்ய ப்³ரஹ்மா ருஷி: Touch the Head
 த்ரிஷ்டு²ப் ச²ந்த³: Touch the Nose
 த்ரயீ வித்³யா தே³வதா: Touch the heart
 யஜ்ஞோபவீத தா⁴ரணே விநியோக³:

Hold yoj~nopaviitaM as shown in the next page.(image courtesy:Sri.TRS
 Chary,Canada) Put in as shown by the arrows while reciting the
 following mantras

யஜ்ஞோபவீதம் பரமம் பவித்ரம் ப்ரஜா பதே: யத் ஸஹஜம் புரஸ்தாத்
 ஆயுஷ்யம் அக்³ரியம் ப்ரதிமுஞ்ச ஸுப⁴ரம் யஜ்ஞோபவீதம் ப³லமஸ்து தேஜ:

உபாகர்ம



Do aachamanaM and praNaayaamaM

The following session is only for grahastaas

அத்ய பூர்வோக்த ஏவம்குண விசேஷண விசிஷ்டாயாம் அஸ்யாம்
.....ஸுபதிதௌ² ஸ்ரௌதஸ்மார்த விஹித நித்ய
கர்மாநுஷ்ட²ன யோக்யதா ஸித்⁴தி³யர்த²ம் கா³ர்ஹஸ்த²யார்த²ம் த்³விதீய
யஜ்ஞோபவீத தா⁴ரணம் கரிஷ்யே.

புன: யஜ்ஞோபவீத தா⁴ரணம்

யஜ்ஞோபவீத தா⁴ரண மஹா மந்த்ரஸ்ய ப்³ரஹ்மா ருஷி: Touch the Head
த்ரிஷ்டு²ப் ச²ந்த³: Touch the Nose
த்ரயீ வித்³யா தே³வதா: Touch the heart

உபாகர்ம

யஜ்ஞோபவீத தா⁴ரணே விநியோக³:

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

யஜ்ஞோபவீதம் பரமம் பவித்ரம் ப்ரஜா பதே: யத் ஸஹஜம் புரஸ்தாத்
ஆயுஷ்யம் அக்³ரியம் ப்ரதிமுஞ்ச ஸ்⁴ப⁴ரம் யஜ்ஞோபவீதம் ப³லமஸ்து தேஜ:

Do aachamanaM and praNaayaamaM

7. Removing old yaj~nopaviitam. This section is common to all

Recite

உபவீதம் சி²ந்ததந்தும் ஜீர்ணம் கஸ்மல தூ³ஷிதம்.
விஸ்ருஜாமி ஹரே ப்³ரஹ்மன் வர்சோ தீ³ர்கா⁴யுரஸ்து மே..

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.

இத³ம் து³ருக்தாத் பரிபா³த⁴மானா
ஸ்ரம் வருத²ம் புநதீ ன ஆகா³த்.
ப்ராண பாநாப⁴யாம் ப³லமாப⁴ரந்தீ
ப்ரியா தே³வாநாம் ஸ்⁴ப⁴கா³ மேக²லேயம்..

ருதஸ்ய கோ³ப்த்ரீ தபஸ: பரஸ்வீ
க்⁴நதீ ரக்ஷ: ஸஹமானா அராதீ:..
ஸா ந: ஸமந்தமனு பரீஹி ப⁴த³ரயா
ப⁴ர்தாரஸ்தே மேக²லே மா ரிஷாம..

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

மித்ரஸ்ய சக்ஷுர் த⁴ருணம் ப³லீய:
தேஜோ யஸஸ்வி ஸ்த²விரம் ஸமிதீ³த⁴ம்.
அநாஹநஸ்யம் வஸநம் ஜரிஷ்ணு
பரீத³ம் வாஜ்யஜிநம் த³தே⁴ஹம்..

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

ஸ்⁴ரவ: ஸ்⁴ரவஸம் மா குரு யதா² த்வம் ஸ்⁴ரவ: ஸ்⁴ரவா அஸி.

உபாகர்ம

ஏவமஹம் ஸுக்ரவ: ஸுக்ரவா பூ⁴யாஸம்.
யதா² த்வம் ஸுக்ரவோ தே³வாநாம் நிதி⁴ கோ³ப்ஸி.
ஏவமஹம் ப்³ராஹ்மணநாம் நிதி⁴ கோ³போ பூ⁴யாஸம்.

The following procedure is common for all

kaaNDa R[^]iShi tarpaNaM
காண்ட³ ருஷி தர்பணம்

ஸங்கல்பம்:

ஸ்ரீ ப⁴க³வதா³ஜ்ஞயா ஸ்ரீமன் நாராயண ப்ரீத்யர்த²ம் தே³வ ருஷி தர்பணம்
கரிஷ்யே.

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

ருஷி தீர்த²ம் (like argyam)

ப்ரஜாபதிம் காண்ட³ ருஷிம் தர்பயாமி
ஸோமம் காண்ட³ ருஷிம் தர்பயாமி
அக்³நிம் காண்ட³ ருஷிம் தர்பயாமி
விஸ்வான் தே³வான் காண்ட³ ருஷிம் தர்பயாமி
ஸாந்ஹிதீர் தே³வதா காண்ட³ ருஷிம் தர்பயாமி
யாஜ்ஞீர் தே³வதா காண்ட³ ருஷிம் தர்பயாமி
வாருணீர் தே³வதா காண்ட³ ருஷிம் தர்பயாமி

ப்³ரஹ்ம தீர்த²ம் (thru the underside of the palms)

ப்³ரஹ்மாணம் ஸ்வயம்பு⁴வம் தர்பயாமி

Thru little fingers

ஸத³ஸஸ்பதிம் தர்பயாமி

காயேநவாசா மநஸேந்த்³ரியைர்வா
பு³த³த⁴யாத்மனா வா ப்ரக்ருதே: ஸ்வபா⁴வாத் |
கரோமி யத்³யத் ஸகலம் பரஸ்மை
ஸ்ரீமந் நாராயணயேதி ஸமர்பயாமி ||

ஸர்வம் ஸ்ரீ க்ருஷ்ணர்பணமஸ்து
இதி உபாகர்ம

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