

ಶ್ರೀ:

ಶ್ರೀ ಲಕ್ಷ್ಮೀನೃಸಿಂಹ ಪರಬ್ರಹ್ಮಣೇ ನಮಃ



ಯಜುರ್ ಉಪಾಕರ್ಮ

ಓಂ ಶ್ರೀಲಕ್ಷ್ಮೀನೃಸಿಂಹಪರಬ್ರಹ್ಮಣೇ ನಮಃ

**(The list is Hyperlinked to the text)**

ಯಜುರ್ ಉಪಾಕರ್ಮ

ಕಾವೋಕಾಷೀತ್ ಮನ್ಯುರಕಾಷೀತ್ ಮಹಾ ಮಂತ್ರ ಜಪ

ಕಾಂಡ ಋಷಿ ತರ್ಪಣಂ

ಗಾಯತ್ರೀ ಜಪ

ಗೋತ್ರ ಪ್ರವರ

# ACKNOWLEDGMENTS

Web Pages



([www.tripod.lycos.com](http://www.tripod.lycos.com))

Document Prepared using  
Baraha multilanguage free software



([www.baraha.com](http://www.baraha.com))

Please forward suggestions/comments  
to  
[trchari@yahoo.com](mailto:trchari@yahoo.com)

ಶ್ರೀಃ

ಯಜುರ್ ಉಪಾಕರ್ಮ

ಕಾಮೋಕಾಷೀತ್ ಮನ್ಯುರಕಾಷೀತ್ ಮಹಾ ಮಂತ್ರ ಜಪ

After the ritual bath, wear fresh clothes (maDi clothes), and face East::

ಆಚಮನ ::

ಅಚ್ಯುತಾಯ ನಮಃ, ಅನಂತಾಯ ನಮಃ -----

(ಸ್ಥಲಶುದ್ಧಿ ಪ್ರೋಕ್ಷಣಂ, ಆಸನಂ, ತದುಪರಿ) ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಂ ::

ಓಂ ಭೂಃ, ಓಂ ಭುವಃ, ಓಂ ಸುವಃ, -----

ದೈವ, ದೇವತಾ, ಗುರು ವಂದನಂ ::

ಓಂ ಶ್ರೀಲಕ್ಷ್ಮೀನೃಸಿಂಹ ಪರಬ್ರಹ್ಮಣೇ ನಮಃ  
ಶ್ರೀ ಪದ್ಮಾವತೀ ಸಮೇತ ಶ್ರೀ ವೇಂಕಟೇಶಾಯ ನಮಃ  
ಶ್ರೀ ವಿಷ್ಣವೇ ಪರಮಾತ್ಮನೇ ನಮಃ  
ಶ್ರೀಮತೇ ರಾಮಾನುಜಾಯ ನಮಃ  
ಶ್ರೀ ನಿಗಮಾನ್ತ ಮಹಾದೇಶಿಕಾಯ ನಮಃ  
ಶ್ರೀ ಸಾಯಿರಾಂ

ಓಂ ಅಸ್ಮದ್ ಗುರುಭ್ಯೋ ನಮಃ  
ಓಂ ಅಸ್ಮದ್ ಪರಮ ಗುರುಭ್ಯೋ ನಮಃ  
ಓಂ ಅಸ್ಮದ್ ಸರ್ವ ಗುರುಭ್ಯೋ ನಮಃ  
ಶ್ರೀಮತೇ ಶ್ರೀ ಆದಿವಣ್ ಶರಕೋಪ ಯತೀಂದ್ರ ಮಹಾ ದೇಶಿಕಾಯ ನಮಃ  
ಮಾತಾ ಪಿತಾಯೈ ನಮಃ

ಯಸ್ಯಾಭವದ್ಭಕ್ತ ಜನಾರ್ತಿಹಂತುಃ ಪಿತೃತ್ವಮನ್ಯೇಷ್ಟವಿಚಾರ್ಯ ತೂರ್ಣಂ |  
ಸ್ತಮ್ಭೇಽವತಾರಸ್ತಮನನ್ಯಲಭ್ಯಂ ಲಕ್ಷ್ಮೀ ನೃಸಿಂಹಂ ಶರಣಂ ಪ್ರಪದ್ಯೇ ||  
ಶ್ರೀಮಾನ್ ವೇಂಜ್ಞಟನಾಥಾರ್ಯಃ ಕವಿತಾರ್ಕಿಕಕೇಸರೀ |  
ವೇದಾನ್ತಾ ಚಾರ್ಯ ವರ್ಯೋಮೇ ಸನ್ನಿಧತ್ತಾಂ ಸದಾಹೃದಿ ||  
ಗುರುಭ್ಯಸ್ತದ್ ಗುರುಭ್ಯಶ್ಚ ನಮೋವಾಕಮಧೀಮಹೇ |  
ವೃಣೀಮಹೇ ಚ ತತ್ರಾದ್ಯೈ ದಂಪತೀ ಜಗತಾಂ ಪತೀ ||  
ಶ್ರೀಮನ್ನಭೀಷ್ಠ ವರದ | ತ್ವಾಮಸ್ಮಿ ಶರಣಂಗತಃ||  
ಸ್ವಶೇಷ ಭೂತೇನ ಮಯಾ ಸ್ವೀಯೈಃ ಸರ್ವ ಪರಿಚ್ಛದ್ಯೈಃ |  
ವಿಧಾತುಂ ಪ್ರೀತಮಾತ್ಮಾನಂ ದೇವಃ ಪ್ರಕ್ರಮತೇ ಸ್ವಯಂ ||  
ಶುಕ್ಲಾಂಬರಧರಂ ವಿಷ್ಣುಂ ಶಶಿವರ್ಣಂ ಚತುರ್ಭುಜಂ |  
ಪ್ರಸನ್ನವದನಂ ಧ್ಯಾಯೇತ್ ಸರ್ವ ವಿಘ್ನೋಪಶಾಂತಯೇ ||  
ಯಸ್ಯ ದ್ವಿರದ ವಕ್ತ್ರಾದ್ಯಾಃ ಪಾರಿಷದ್ಯಾಃ ಪರಃಶತಂ |  
ವಿಘ್ನಂ ನಿಘ್ನಂತಿ ಸತತಂ ವಿಷ್ವಕ್ಸೇನಂ ತಮಾಶ್ರಯೇ ||

**ಸಂಕಲ್ಪಃ :: (hold the palms in sa~gkalpa mudra)**

ಹರಿಃ ಓಂ ತತ್ ಸತ್ ಶ್ರೀಗೋವಿಂದ್ ಗೋವಿಂದ್ ಗೋವಿಂದ್ ಅಸ್ಯ ಶ್ರೀ ಭಗವತೋ  
ಮಹಾ ಪುರುಷಸ್ಯ ವಿಷ್ಣೋರಾಜ್ಞಯಾ ಪ್ರವರ್ತಮಾನಸ್ಯ ಆದ್ಯ ಬ್ರಹ್ಮಣೋ  
(ಬ್ರಹ್ಮಣಃ) ದ್ವಿತೀಯ ಪರಾರ್ಥೇ ಶ್ರೀ ಶ್ವೇತವರಾಹ ಕಲ್ಪೇ ವೈವಸ್ವತ ಮನ್ವಂತರೇ  
ಕಲಿಯುಗೇ ಪ್ರಥಮ ಪಾದೇ (ಜಂಬೂ ದ್ವೀಪೇ, ಭಾರತ ವರ್ಷೇ, ಭರತ ಖಂಡೇ,  
ಶಕಾಬ್ದೇ, ಮೇರೋಃ ದಕ್ಷಿಣೇ ಪಾರ್ಶ್ವೇ) ಅಸ್ಮಿನ್ ವರ್ತಮಾನಾನಾಂ  
ವ್ಯಾವಹಾರಿಕಾಣಾಂ ಪ್ರಭವಾದೀನಾಂ ಷಷ್ಠ್ಯಾಃ ಸಂವತ್ಸರಾಣಾಂ ಮಧ್ಯೇ ::  
-----ನಾಮ ಸಂವತ್ಸರೇ-----ಅಯನೇ-----ಋತೌ-----ಮಾಸೇ  
-----ಪಕ್ಷೇ-----ಶುಭ ತಿಥೌ-----ವಾಸರ-----ನಕ್ಷತ್ರ ಯುಕ್ತಾಯಾಂ

ಶ್ರೀವಿಷ್ಣುಯೋಗ ವಿಷ್ಣುಕರಣ ಶುಭ ಯೋಗ ಶುಭ ಕರಣ ಏವಂ ಗುಣ ವಿಶೇಷಣ  
ವಿಶಿಷ್ಟಾಯಾಂ ಅಸ್ಯಾಂ ----- ಶುಭ ತಿಥೌ

ಶ್ರೀ ಭಗವದಾಜ್ಞಯಾ ಶ್ರೀಮನ್ನಾರಾಯಣ ಪ್ರೀತ್ಯರ್ಥಂ, ತೈಷ್ಯಾಂ, ಪೌರ್ಣಮಾಸ್ಯಾಂ  
ಅಧ್ಯಾಯೋತ್ಸರ್ಜನ ಅಕರಣ ಪ್ರಾಯಶ್ಚಿತ್ತಾರ್ಥಂ ಅಷ್ಟೋತ್ತರ ಸಯಸ್ರು (ಶತ)  
ಸಂಖ್ಯಯಾ ಕಾಮೋಕಾರ್ಷೀತ್ ಮನ್ಯುರಕಾರ್ಷೀತ್ ಮಹಾ ಮಂತ್ರ ಜಪಂ ಕರಿಷ್ಯೇ||

**ಸಾತ್ವಿಕತ್ಯಾಗಃ :: (hold the palms in namaskara posture)**

ಓಂ ಭಗವಾನೇವ ಸ್ವನಿಯಾಮ್ಯ ಸ್ವರೂಪಸ್ಥಿತಿ ಪ್ರವೃತ್ತಿ ಸ್ವಶೇಷತೈಕರಸೇನ ಅನೇನ  
ಆತ್ಮನಾ ಕರ್ತ್ರಾ ಸ್ವಕೀಯೈಶ್ಚೋಪಕರಣೈಃ ಸ್ವಾರಾಧನೈಕ ಪ್ರಯೋಜನಾಯ ಪರಮ  
ಪುರುಷಃ ಸರ್ವಶೇಷೀ ಶ್ರಿಯಃಪತಿಃ ಸ್ವಶೇಷ ಭೂತಮಿದಂ ಕಾಮೋಕಾರ್ಷೀತ್  
ಮನ್ಯುರಕಾರ್ಷೀತ್ ಮಹಾ ಮಂತ್ರ ಜಪಂ ಕರ್ಮ ಭಗವಾನ್ ಸ್ವಸ್ಮೈ ಸ್ವಪ್ರೀತಯೇ  
ಸ್ವಯಮೇವ ಕಾರಯತಿ ::

**ಮಂತ್ರ ಜಪ ::**

ಕಾಮೋಕಾರ್ಷೀತ್ ಮನ್ಯುರಕಾರ್ಷೀತ್ ನಮೋ ನಮಃ ||  
ಕಾಮೋಕಾರ್ಷೀತ್ ಮನ್ಯುರಕಾರ್ಷೀತ್ ನಮೋ ನಮಃ ||  
(1008 times or **at least 108 times**)

**ಅಭಿವಾದನಂ ::**

ಅಭಿವಾದಯೇ (.....) (.....) (.....) .....  
(.....) ಋಷೇಯ ಪ್ರವರಾನ್ವಿತ  
(.....) ಗೋತ್ರಃ  
(.....) ಸೂತ್ರಃ  
(.....) ಶಾಖಾಧ್ಯಾಯೀ  
ಶ್ರೀ (.....) ಶರ್ಮಾನಾಮಾಹಂ ಅಸ್ಮಿಭೋಃ ||

## ದಿಕ್ ವಂದನಂ

ಓಂ ಪ್ರಾಚ್ಯೈ ದಿಶೇ ನಮಃ	Facing East
ಓಂ ದಕ್ಷಿಣಾಯೈ ದಿಶೇ ನಮಃ	Facing South
ಓಂ ಪ್ರತೀಚ್ಯೈ ದಿಶೇ ನಮಃ	Facing West
ಓಂ ಉದೀಚ್ಯೈ ದಿಶೇ ನಮಃ	Facing North
ಓಂ ಊರ್ಧ್ವಾಯ ನಮಃ	Facing East, show the folded palms upwards
ಓಂ ಅಧರಾಯ ನಮಃ	Facing East, show the folded palms to the ground
ಓಂ ಅನ್ತರಿಕ್ಷಾಯ ನಮಃ	Facing East, show the folded palms upwards
ಓಂ ಭೂಮ್ಯೈ ನಮಃ	Facing East, show the folded palms to the ground
ಓಂ ವಿಷ್ಣವೇ ನಮಃ	Facing East, show the folded palms straight

ಧ್ಯೇಯಸ್ಸದಾ ಸವಿತೃಮಂಡಲ ಮಧ್ಯವರ್ತೀ  
 ನಾರಾಯಣಃ ಸರಸಿಜಾಸನ ಸನ್ನಿವಿಷ್ಟಃ |  
 ಕೇಯೂರವಾನ್ ಮಕರಕುಂಡಲವಾನ್ ಕಿರೀಟೀ  
 ಹಾರೀ ಹಿರಣ್ಮಯ (ಹಿರಣ್ಯಯ) ವಪುಃ ಧೃತ ಶಬ್ಧ ಚಕ್ರಃ ||  
 ಶಬ್ಧ ಚಕ್ರ ಗದಾ ಪಾಣೇ ದ್ವಾರಕಾ ನಿಲಯಾಚ್ಯುತ |  
 ಗೋವಿಂದ ಪುಂಡರೀಕಾಕ್ಷ ರಕ್ಷ ಮಾಂ ಶರಣಾಗತಂ ||  
 ನಮೋ ಬ್ರಹ್ಮಣ್ಯ ದೇವಾಯ ಗೋಬ್ರಾಹ್ಮಣಹಿತಾಯ ಚ |  
 ಜಗದ್ಧಿತಾಯ ಕೃಷ್ಣಾಯ ಶ್ರೀ ಗೋವಿಂದಾಯ ನಮೋ ನಮಃ ||

ಪ್ರಣಮ್ಯ, (ಸಾಷ್ಟಾಂಗ ಪ್ರಣಾಮ) ಅಭಿವಾದಯೇತ್ ::

ಅಭಿವಾದಯೇ (.....) (.....) (.....) .....  
 (.....) ಋಷೇಯ ಪ್ರವರಾನ್ವಿತ, (.....) ಗೋತ್ರಃ  
 (.....) ಸೂತ್ರಃ, (.....) ಶಾಖಾಧ್ಯಾಯೀ  
 ಶ್ರೀ (.....) ಶರ್ಮಾನಾಮಾಹಂ ಅಸ್ಮಿಭೋಃ ||

(gOtra pravara details given at the end)

ಶ್ರೀ ಕೃಷ್ಣಾಯನಮಃ, ಶ್ರೀ ಕೃಷ್ಣಾಯನಮಃ, ಶ್ರೀ ಕೃಷ್ಣಾಯನಮಃ, ..... .. .

do japa 10 times

ಪುನರಾಚಮನಂ ::

ಅಚ್ಯುತಾಯ ನಮಃ, ಅನನ್ತಾಯ ನಮಃ, ಗೋವಿಂದಾಯ ನಮಃ,. .... .. .

ಸ್ಥಲಶುದ್ಧಿ ಪ್ರೋಕ್ಷಣಂ ಕೃತ್ವಾ, ಸಾತ್ವಿಕ ತ್ಯಾಗಃ ::

ಓಂ ಭಗವಾನೇವ ಕಾರ್ಮೋಕಾರ್ಷೀತ್ ಮನ್ಯುರಕಾರ್ಷೀತ್ ಮಹಾ ಮಂತ್ರ ಜಪಂ  
ಕರ್ಮ ಭಗವಾನ್ ಸ್ವಸ್ಮೈ ಸ್ವಪ್ರೀತಯೇ ಸ್ವಯಮೇವ ಕಾರಿತವಾನ್

ಶ್ರೀರಜ್ಞ ಮಜ್ಞಳನಿಧಿಂ ಕರುಣಾನಿವಾಸಂ  
ಶ್ರೀವೇಂಜ್ಯಟಾದ್ರಿ ಶಿಖರಾಲಯ ಕಾಲಮೇಘಂ |  
ಶ್ರೀಹಸ್ತಿಶೈಲ ಶಿಖರೋಜ್ವಲ ಪಾರಿಜಾತಂ  
ಶ್ರೀಶಂ ನಮಾಮಿ ಶಿರಸಾ ಯದುಶೈಲ ದೀಪಂ ||

ಕಾಯೇನವಾಚಾ ಮನಸೇಂದ್ರಿಯೈರ್ವಾ  
ಬುದ್ಧ್ಯಾಽಽತ್ಮನಾ ವಾ ಪ್ರಕೃತೇಃ ಸ್ವಭಾವಾತ್ |  
ಕರೋಮಿ ಯದ್ಯತ್ಸಕಲಂ ಪರಸ್ಮೈ  
ಶ್ರೀಮನ್ನಾರಾಯಣಾಯೇತಿ ಸಮರ್ಪಯಾಮಿ ||

ಸರ್ವಂ ಶ್ರೀ ಕೃಷ್ಣಾರ್ಪಣಮಸ್ತು



ಆಚಮನ ::

ಅಚ್ಯುತಾಯ ನಮಃ, ಅನಂತಾಯ ನಮಃ -----

(ಸ್ಥಲಶುದ್ಧಿ ಪ್ರೋಕ್ಷಣಂ, ಆಸನಂ, ತದುಪರಿ) ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಂ ::

ಓಂ ಭೂಃ, ಓಂ ಭುವಃ, ಓಂ ಸುವಃ, -----

ದೈವ, ದೇವತಾ, ಗುರು ವಂದನಂ ::

ಓಂ ಶ್ರೀಲಕ್ಷ್ಮೀನೃಸಿಂಹ ಪರಬ್ರಹ್ಮಣೇ ನಮಃ  
ಶ್ರೀ ಪದ್ಮಾವತೀ ಸಮೇತ ಶ್ರೀ ವೇಂಕಟೇಶಾಯ ನಮಃ  
ಶ್ರೀ ವಿಷ್ಣುವೇ ಪರಮಾತ್ಮನೇ ನಮಃ  
ಶ್ರೀಮತೇ ರಾಮಾನುಜಾಯ ನಮಃ  
ಶ್ರೀ ನಿಗಮಾಂತ ಮಹಾದೇಶಿಕಾಯ ನಮಃ  
ಶ್ರೀ ಸಾಯಿರಾಂ

ಓಂ ಅಸ್ಮದ್ ಗುರುಭ್ಯೋ ನಮಃ  
ಓಂ ಅಸ್ಮದ್ ಪರಮ ಗುರುಭ್ಯೋ ನಮಃ  
ಓಂ ಅಸ್ಮದ್ ಸರ್ವ ಗುರುಭ್ಯೋ ನಮಃ  
ಶ್ರೀಮತೇ ಶ್ರೀ ಆದಿವಣ್ ಶರಕೋಪ ಯತೀಂದ್ರ ಮಹಾ ದೇಶಿಕಾಯ ನಮಃ  
ಮಾತಾ ಪಿತಾಯೈ ನಮಃ

ಯಸ್ಯಾಭವದ್ಭಕ್ತ ಜನಾರ್ತಿಹಂತುಃ ಪಿತೃತ್ವಮನೈಷ್ಟವಿಚಾರ್ಯ ತೂರ್ಣಂ |  
ಸ್ತವ್ಭೇಽವತಾರಸ್ತಮನನ್ಯಲಭ್ಯಂ ಲಕ್ಷ್ಮೀ ನೃಸಿಂಹಂ ಶರಣಂ ಪ್ರಪದ್ಯೇ ||  
ಶ್ರೀಮಾನ್ ವೇಂಕಟನಾರಾಯಣಃ ಕವಿತಾರ್ಕಿಕಕೇಸರೀ |  
ವೇದಾಂತಾ ಚಾರ್ಯ ವರ್ಯೋಮೇ ಸನ್ನಿಧತ್ತಾಂ ಸದಾಹೃದಿ ||  
ಗುರುಭ್ಯಸ್ತದ್ ಗುರುಭ್ಯಶ್ಚ ನಮೋವಾಕಮಧೀಮಹೇ |  
ವೃಣೀಮಹೇ ಚ ತತ್ರಾದ್ಯೌ ದಂಪತೀ ಜಗತಾಂ ಪತೀ ||

ಶ್ರೀಮನ್ನಭೀಷ್ಠ ವರದ | ತ್ವಾಮಸ್ಮಿ ಶರಣಂಗತಃ||

ಸ್ವಶೇಷ ಭೂತೇನ ಮಯಾ ಸ್ವೀಯೈಃ ಸರ್ವ ಪರಿಚ್ಛದೈಃ |

ವಿಧಾತುಂ ಪ್ರೀತಮಾತ್ಮಾನಂ ದೇವಃ ಪ್ರಕ್ರಮತೇ ಸ್ವಯಂ ||

ಶುಕ್ಲಾಂಬರಧರಂ ವಿಷ್ಣುಂ ಶಶಿವರ್ಣಂ ಚತುರ್ಭುಜಂ |

ಪ್ರಸನ್ನವದನಂ ಧ್ಯಾಯೇತ್ ಸರ್ವ ವಿಘ್ನೋಪಶಾಂತಯೇ ||

ಯಸ್ಯ ದ್ವಿರದ ವಕ್ತ್ರಾದ್ಯಾಃ ಪಾರಿಷದ್ಯಾಃ ಪರಃಶತಂ |

ವಿಘ್ನಂ ನಿಘ್ನಂತಿ ಸತತಂ ವಿಷ್ವಕ್ಸೇನಂ ತಮಾಶ್ರಯೇ ||

ಸಂಕಲ್ಪಃ :: (hold the palms in sa~gkalpa mudra)

ಹರಿಃ ಓಂ ತತ್ ಸತ್ ಶ್ರೀಗೋವಿಂದ ಗೋವಿಂದ ಗೋವಿಂದ ಅಸ್ಯ ಶ್ರೀ ಭಗವತೋ  
ಮಹಾ ಪುರುಷಸ್ಯ ವಿಷ್ಣೋರಾಜ್ಞಯಾ ಪ್ರವರ್ತಮಾನಸ್ಯ ಆದ್ಯ ಬ್ರಹ್ಮಣೋ  
(ಬ್ರಹ್ಮಣಃ) ದ್ವಿತೀಯ ಪರಾರ್ಧೇ ಶ್ರೀ ಶ್ವೇತವರಾಹ ಕಲ್ಪೇ ವೈವಸ್ವತ ಮನ್ವಂತರೇ  
ಕಲಿಯುಗೇ ಪ್ರಥಮ ಪಾದೇ (ಜಂಬೂ ದ್ವೀಪೇ, ಭಾರತ ವರ್ಷೇ, ಭರತ ಖಂಡೇ,  
ಶಕಾಬ್ದೇ, ಮೇರೋಃ ದಕ್ಷಿಣೇ ಪಾರ್ಶ್ವೇ) ಅಸ್ಮಿನ್ ವರ್ತಮಾನಾನಾಂ

ವ್ಯಾವಹಾರಿಕಾಣಾಂ ಪ್ರಭವಾದೀನಾಂ ಷಷ್ಠ್ಯಾಃ ಸಂವತ್ಸರಾಣಾಂ ಮಧ್ಯೇ ::

-----ನಾಮ ಸಂವತ್ಸರೇ-----ಅಯನೇ-----ಋತೌ-----ಮಾಸೇ

-----ಪಕ್ಷೇ-----ಶುಭ ತಿಥೌ-----ವಾಸರ-----ನಕ್ಷತ್ರ ಯುಕ್ತಾಯಾಂ

ಶ್ರೀವಿಷ್ಣುಯೋಗ ವಿಷ್ಣುಕರಣ ಶುಭ ಯೋಗ ಶುಭ ಕರಣ ಏವಂ ಗುಣ ವಿಶೇಷಣ

ವಿಶಿಷ್ಟಾಯಾಂ ಅಸ್ಯಾಂ ----- ಶುಭ ತಿಥೌ

ಶ್ರೀ ಭಗವದಾಜ್ಞಯಾ ಶ್ರೀಮನ್ನಾರಾಯಣ ಪ್ರೀತ್ಯರ್ಥಂ, ಶ್ರಾವಣ್ಯಾಂ,

ಪೌರ್ಣಮಾಸ್ಯಾಂ ಅಧ್ಯಾಯೋಪಾಕರ್ಮ ಕರಿಷ್ಯೇ. ತದಭ್ಯಂ ಕಾಣ್ಡಿಯುಷಿ ತರ್ಪಣಂ

ಕರಿಷ್ಯೇ. ತದಭ್ಯಂ ಯಜ್ಞೋಪವೀತ ಧಾರಣಂ ಕರಿಷ್ಯೇ. ತದಭ್ಯಂ ಕಾವೇರೀ

ಸ್ನಾನಮಹಂ ಕರಿಷ್ಯೇ.

(brahmacAri-s only)

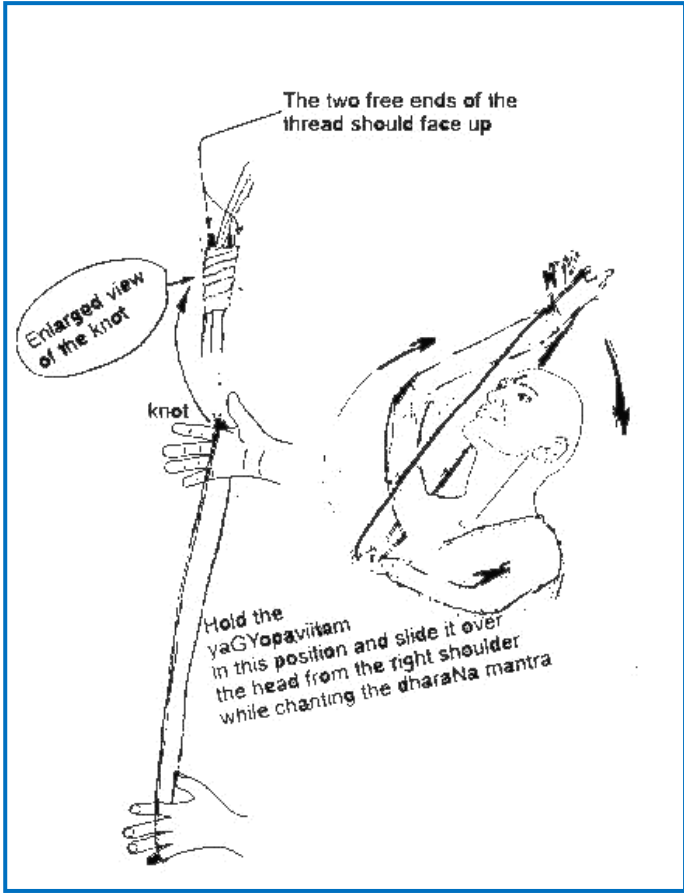
ತದಭ್ಯತಯಾ ಮೌಞ್ವಜಿನ, ದಂಡಧಾರಣಾನಿ ಚ ಕರಿಷ್ಯೇ

(Everyone) :: ಸಾತ್ವಿಕತ್ಯಾಗಃ :: (hold the palms in namaskara posture)

ಓಂ ಭಗವಾನೇವ ಸ್ವನಿಯಾಮ್ಯ ಸ್ವರೂಪಸ್ಥಿತಿ ಪ್ರವೃತ್ತಿ ಸ್ವಶೇಷತೈಕರಸೇನ ಅನೇನ  
ಆತ್ಮನಾ ಕರ್ತ್ರಾ ಸ್ವಕೀಯೈಶ್ಚೋಪಕರಣೈಃ ಸ್ವಾರಾಧನೈಕ ಪ್ರಯೋಜನಾಯ ಪರಮ  
ಪುರುಷಃ ಸರ್ವಶೇಷೀ ತ್ರಿಯಃಪತಿಃ ಸ್ವಶೇಷ ಭೂತಮಿದಂ ಕರ್ಮ ಭಗವಾನ್  
ಸ್ವಸ್ಮೈ ಸ್ವಪ್ರೀತಯೇ ಸ್ವಯಮೇವ ಕಾರಯತಿ ::

ಮಂತ್ರ ಪ್ರೋಕ್ಷಣಂ ::

If ಕಾಂಡಯುಷಿ ತರ್ಪಣಂ is done immediately after ಕಾಮೋಕಾಷೀತ್ ಮನ್ಯುರ  
ಕಾಷೀತ್ ಜಪ, ಆತ್ಮ ಪ್ರೋಕ್ಷಣ will suffice. Otherwise, one should take a bath.



**ಯಜ್ಞೋಪವೀತ ಧಾರಣಂ ::**

ಯಜ್ಞೋಪವೀತ ಧಾರಣಮನ್ತ್ರಸ್ಯ ಬ್ರಹ್ಮಾ ಋಷಿಃ	ಶಿರಸಿ
ತೃಷ್ಣುಪ್ ಛಂದಃ	ನಾಸಾಗ್ರಂ
ತ್ರಯೀವಿದ್ಯಾ ದೇವತಾ	ಹೃದಯಂ/ನಾಭಿ

ಯಜ್ಞೋ ಪವೀತಂ ಪರಮಂ ಪವಿತ್ರಂ  
 ಪ್ರಜಾಪತೇರ್ಯತ್ಸಹಜಂ ಪುರಸ್ತಾತ್.  
 ಆಯುಷ್ಯ ಮಗ್ನ್ಯಂ ಪ್ರತಿ ಮುಚ್ಚಾಶುಭ್ರಂ  
 ಯಜ್ಞೋ ಪವೀತಂ ಬಲಮಸ್ತು ತೇಜಃ..

**(ಗೃಹಸ್ಥರು :: ದ್ವಿತೀಯ ಯಜ್ಞೋಪವೀತ ಧಾರಣಂ):-**

**ಪುನರಾಚಮನಂ::**

ಅಚ್ಯುತಾಯ ನಮಃ, ಅನಂತಾಯ ನಮಃ, ಗೋವಿಂದಾಯ ನಮಃ, -----

**ಪುನಃ ಪ್ರಾಣಾನಾಯಮ್ಯ ::**

ಓಂ ಭೂಃ, ಓಂ ಭುವಃ, ಓಂ ಸುವಃ -----

**ಪುನಃ ಸಂಕಲ್ಪಃ ::**

ಅದ್ಯ ಪೂರ್ವೋಕ್ತವತ್ ಏವಂ ಗುಣ ವಿಶೇಷಣ ವಿಶಿಷ್ಟಾಯಾಂ ಅಸ್ಯಾಂ -----  
 --- ಶುಭ ತಿಥೌ ಶ್ರೀ ಭಗವದಾಜ್ಞಯಾ ಶ್ರೀಮನ್ ನಾರಾಯಣಪ್ರೀತ್ಯರ್ಥಂ  
 ಗಾರ್ಹಸ್ಥ್ಯಾರ್ಥಂ ದ್ವಿತೀಯ ಯಜ್ಞೋಪವೀತ ಧಾರಣಮ್ ಕರಿಸ್ಯೇ

ಯಜ್ಞೋಪವೀತ ಧಾರಣಮನ್ತ್ರಸ್ಯ ಬ್ರಹ್ಮಾ ಋಷಿಃ	ಶಿರಸಿ
ತೃಷ್ಣುಪ್ ಛಂದಃ	ನಾಸಾಗ್ರಂ
ತ್ರಯೀವಿದ್ಯಾ ದೇವತಾ	ಹೃದಯಂ/ನಾಭಿ

ಯಜ್ಞೋ ಪವೀತಂ ಪರಮಂ ಪವಿತ್ರಂ ಪ್ರಜಾಪತೇರ್ಯತ್ಸಹಜಂ ಪುರಸ್ತಾತ್.  
 ಆಯುಷ್ಯ ಮಗ್ನ್ಯಂ ಪ್ರತಿ ಮುಚ್ಚಾಶುಭ್ರಂ ಯಜ್ಞೋ ಪವೀತಂ ಬಲಮಸ್ತು ತೇಜಃ..

**Everyone:: ಪುನರಾಚಮನಂ ::**

ಅಚ್ಯುತಾಯ ನಮಃ, ಅನನ್ತಾಯ ನಮಃ, ಗೋವಿಂದಾಯ ನಮಃ,

**ಪುರಾತನ ಯಜ್ಞೋಪವೀತ ವಿಸರ್ಜನಂ ::**

ಉಪವೀತಂ ಛಿನ್ನ ತನ್ತುಂ ಜೀರ್ಣಂ ಕಶ್ಮಳ ದೂಷಿತಂ ವಿಸ್ತುಜಾಮಿ  
ಪುನರ್ಬ್ರಹ್ಮಾನ್ ವಚೋರ್ ದೀರ್ಘಾಯುರಸ್ತು ಮೇ ||

**(brahmacAri-s only ಮೌಞ್ಜೀ, ಅಜಿನಂ, ದಂಡ ಧಾರಣಂ):-**

**ಮೌಞ್ಜೀ ::**

ಇಯಂ ದುರುಕ್ತಾತ್ ಪರಿಬಾಧಮಾನಾ,  
ಶರ್ಮವರೂಢಂ ಪುನತೀ ನ ಆಗಾತ್ |  
ಪ್ರಾಣಾಪಾನಾಭ್ಯಾಂ ಬಲಮಾಭರಂತೀ  
ಪ್ರಿಯಾದೇವಾನಾಂ ಸುಭಗಾ ಮೇಖಿಲೇಯಂ||  
ಋತಸ್ಯ ಗೋಪ್ತೀ ತಪಸಃ ಪರಸ್ವೀ,  
ಘ್ನತೀರಕ್ಷಃ ಸಹಮಾನಾ ಅರಾತೀಃ |  
ಸಾನಃ ಸಮನ್ತಂ ಅನುಪರೀಹಿ ಭದ್ರಯಾ  
ಭರ್ತಾರಂತೇ ಮೇಖಿಲೇ ಮಾರಿಷಾಮ||

**ಅಜಿನಂ ::**

ಮಿತ್ರಸ್ಯ ಚಕ್ಷುರ್ದರುಣಂ ಬಲೀಯಃ ತೇಜೋ ಯಶಸ್ವಿಸ್ಥವಿರಂ ಸಮಿದ್ಧಂ |  
ಅನಾಹನಸ್ಯಂ ವಸನಂಜರಿಷ್ಟು ಪರಿದಂ ವಾಜ್ಯಜಿನಂ ದಧೇಹಂ ||

**ದಂಡ ಧಾರಣಂ ::**

ಸುಶ್ರವಃ ಸುಶ್ರವಸಂ ಮಾಕುರು ಯಥಾತ್ವಂ ಸುಶ್ರವಃ ಸುಶ್ರವಾ ಅಸಿ  
ಏವಮಹಂ ಸುಶ್ರವಃ ಸುಶ್ರವಾ ಭೂಯಾಸಂ |  
ಯಥಾತ್ವಂ ಸುಶ್ರವೋದೇವಾನಾಂ ನಿಧಿಗೋಪೋಽಸಿ  
ಏವಮಹಂ ಬ್ರಾಹ್ಮಣಾನಾಂ ನಿಧಿಗೋಪೋಭೂಯಾಸಂ ||

(everyone)

ಕಾಂಡಋಷಿ ತರ್ಪಣಂ :: ಪುನರಾಚಮನಂ ::

ಅಚ್ಯುತಾಯ ನಮಃ, ಅನನ್ತಾಯ ನಮಃ, ಗೋವಿಂದಾಯ ನಮಃ,

*Wear the yaj-jOpavItaM around the neck in the manner of a garland (ನಿವೀತ ರೀತಿ) hold it down in the palms with the thumbs and perform ಕಾಂಡಋಷಿ ತರ್ಪಣಂ with a mixture of sesame seeds and rice. Each offering to be done thrice.*

ಅರ್ಘ್ಯ ರೀತ್ಯಾ::-----

ಪ್ರಜಾಪತಿಂ ಕಾಂಡಋಷಿಂ ತರ್ಪಯಾಮಿ, ಪ್ರಜಾಪತಿಂ ---  
ಸೋಮಂ ಕಾಂಡಋಷಿಂ ತರ್ಪಯಾಮಿ, ಸೋಮಂ -- ಸೋಮಂ ----  
ಅಗ್ನಿಂ ಕಾಂಡಋಷಿಂ ತರ್ಪಯಾಮಿ, ಅಗ್ನಿಂ --- ಅಗ್ನಿಂ ----  
ವಿಶ್ವಾನ್ ದೇವಾನ್ ಕಾಂಡಋಷಿಂ ತರ್ಪಯಾಮಿ, ವಿಶ್ವಾನ್ ದೇವಾನ್ ---  
ಸಾಮ್ನಿ ತೀರ್ಥೇವತಾ ಉಪನಿಷದಃ ತರ್ಪಯಾಮಿ, ಸಾಮ್ನಿ ತೀರ್ಥೇವತಾ ----  
ಯಾಜ್ಞಿಕೀರ್ಥೇವತಾ ಉಪನಿಷದಃ ತರ್ಪಯಾಮಿ, ಯಾಜ್ಞಿಕೀರ್ಥೇವತಾ -----  
ವಾರುಣೀರ್ಥೇವತಾ ಉಪನಿಷದಃ ತರ್ಪಯಾಮಿ, ವಾರುಣೀರ್ಥೇವತಾ -----

ಬ್ರಹ್ಮ ತೀರ್ಥಂ ರೀತ್ಯಾ::- (rear of palm, between wrists)

ಬ್ರಹ್ಮಾಣಂ ಸ್ವಾಯಂಭುವಂ ತರ್ಪಯಾಮಿ, ಬ್ರಹ್ಮಾಣಂ ---,

(through tips of little fingers)

ಸದಸಸ್ಪತಿಂ ತರ್ಪಯಾಮಿ, ಸದಸಸ್ಪತಿಂ -----, ಸದಸಸ್ಪತಿಂ-----

ಅಭ್ಯಾಸ ರೀತ್ಯಾ::-----

ಋಗ್‌ವೇದಂ ತರ್ಪಯಾಮಿ, ಋಗ್‌ವೇದಂ ---  
ಯಜುರ್‌ವೇದಂ ತರ್ಪಯಾಮಿ, ಯಜುರ್‌ವೇದಂ -----  
ಸಾಮವೇದಂ ತರ್ಪಯಾಮಿ, ಸಾಮ ವೇದಂ -----  
ಅಥರ್ವಣ ವೇದಂ ತರ್ಪಯಾಮಿ, ಅಥರ್ವಣ -----  
ಇತಿಹಾಸಾನ್ ತರ್ಪಯಾಮಿ, ಇತಿಹಾಸಾನ್ -----  
ಪುರಾಣಾನ್ ತರ್ಪಯಾಮಿ, ಪುರಾಣಾನ್ -----  
ಕಲ್ಪಾನ್ ತರ್ಪಯಾಮಿ, ಕಲ್ಪಾನ್ -----

*those who do ಪಿತೃ ತರ್ಪಣಂ should do it at this stage*

ಸಾತ್ವಿಕತ್ಯಾಗಃ:: (hold the palms in praNAma posture)

ಓಂ ಭಗವಾನೇವ ಪರಮ ಪುರುಷಃ ಸರ್ವಶೇಷೀ ಶ್ರಿಯಃಪತಿಃ ಸ್ವಶೇಷ  
ಭೂತಮಿದಂ ಕರ್ಮ ಭಗವಾನ್ ಸ್ವಸ್ಮೈ ಸ್ವಪ್ರೀತಯೇ ಸ್ವಯಮೇವ ಕಾರಿತವಾನ್  
ಅನೇನ ಪ್ರೀಯತಾಂ ಶ್ರೀ ವಾಸುದೇವಃ

ಕಾಯೇನವಾಚಾ ಮನಸೇಂದ್ರಿಯೈರ್ವಾ  
ಬುದ್ಧ್ಯಾಽಽತ್ಮನಾ ವಾ ಪ್ರಕೃತೇಃ ಸ್ವಭಾವಾತ್ |  
ಕರೋಮಿ ಯದ್ಯತ್‌ಸಕಲಂ ಪರಸ್ಮೈ  
ಶ್ರೀಮನ್ನಾರಾಯಣಾಯೇತಿ ಸಮರ್ಪಯಾಮಿ ||

ಸರ್ವಂ ಶ್ರೀ ಕೃಷ್ಣಾರ್ಪಣಮಸ್ತು

## ಗಾಯತ್ರೀ ಜಪಂ

After the ritual bath, wear fresh clothes (ಫಡಿ), and facing East::

ಆಚಮನ ::

ಅಚ್ಯುತಾಯ ನಮಃ, ಅನಂತಾಯ ನಮಃ -----

(ಸ್ಥಲಶುದ್ಧಿ ಪ್ರೋಕ್ಷಣಂ, ಆಸನಂ, ತದುಪರಿ) ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಂ ::

ಓಂ ಭೂಃ, ಓಂ ಭುವಃ, ಓಂ ಸುವಃ, -----

ದೈವ, ದೇವತಾ, ಗುರು ವಂದನಂ ::

ಓಂ ಶ್ರೀಲಕ್ಷ್ಮೀನೃಸಿಂಹ ಪರಬ್ರಹ್ಮಣೇ ನಮಃ  
ಶ್ರೀ ಪದ್ಮಾವತೀ ಸಮೇತ ಶ್ರೀ ವೇಂಕಟೇಶಾಯ ನಮಃ  
ಶ್ರೀ ವಿಷ್ಣವೇ ಪರಮಾತ್ಮನೇ ನಮಃ  
ಶ್ರೀಮತೇ ರಾಮಾನುಜಾಯ ನಮಃ  
ಶ್ರೀ ನಿಗಮಾಂತ ಮಹಾದೇಶಿಕಾಯ ನಮಃ  
ಶ್ರೀ ಸಾಯಿರಾಂ

ಓಂ ಅಸ್ಮದ್ ಗುರುಭ್ಯೋ ನಮಃ  
ಓಂ ಅಸ್ಮದ್ ಪರಮ ಗುರುಭ್ಯೋ ನಮಃ  
ಓಂ ಅಸ್ಮದ್ ಸರ್ವ ಗುರುಭ್ಯೋ ನಮಃ  
ಶ್ರೀಮತೇ ಶ್ರೀ ಆದಿವಣ್ ಶರಕೋಪ ಯತೀಂದ್ರ ಮಹಾ ದೇಶಿಕಾಯ ನಮಃ  
ಮಾತಾ ಪಿತಾಯೈ ನಮಃ

ಯಸ್ಯಾಭವದ್ಭಕ್ತ ಜನಾರ್ತಿಹಂತಃ  
ಪಿತೃತ್ವಮನೈಷ್ಟವಿಚಾರ್ಯ ತೂರ್ಣಂ |  
ಸ್ತುಮ್ಭೇಽವತಾರಸ್ತಮನನ್ಯಲಭ್ಯಂ  
ಲಕ್ಷ್ಮೀ ನೃಸಿಂಹಂ ಶರಣಂ ಪ್ರಪದ್ಯೇ ||



ಶ್ರೀಮಾನ್ ವೇಂಜ್ಞಟನಾಧಾರ್ಯಃ ಕವಿತಾರ್ಕಿಕಕೇಸರೀ |  
ವೇದಾನ್ತಾ ಚಾರ್ಯ ವರ್ಯೋಮೇ ಸನ್ನಿಧತ್ತಾಂ ಸದಾಹೃದಿ ||

ಗುರುಭ್ಯಸ್ತದ್ ಗುರುಭ್ಯಶ್ಚ ನಮೋವಾಕಮಧೀಮಹೇ |  
ವೃಣೀಮಹೇ ಚ ತತ್ರಾದ್ಯೌ ದಂಪತೀ ಜಗತಾಂ ಪತೀ ||

ಶ್ರೀಮನ್ನಭೀಷ್ಠ ವರದ | ತ್ವಾಮಸ್ಮಿ ಶರಣಂಗತಃ||  
ಸ್ವಶೇಷ ಭೂತೇನ ಮಯಾ ಸ್ವೀಯೈಃ ಸರ್ವ ಪರಿಚ್ಛದೈಃ |  
ವಿಧಾತುಂ ಪ್ರೀತಮಾತ್ಮಾನಂ ದೇವಃ ಪ್ರಕ್ರಮತೇ ಸ್ವಯಂ ||

ಶುಕ್ಲಾಂಬರಧರಂ ವಿಷ್ಣುಂ ಶಶಿವರ್ಣಂ ಚತುರ್ಭುಜಂ |  
ಪ್ರಸನ್ನವದನಂ ಧ್ಯಾಯೇತ್ ಸರ್ವ ವಿಘ್ನೋಪಶಾಂತಯೇ ||

ಯಸ್ಯ ದ್ವಿರದ ವಕ್ತ್ರಾದ್ಯಾಃ ಪಾರಿಷದ್ಯಾಃ ಪರಃಶತಂ |  
ವಿಘ್ನಂ ನಿಘ್ನಂತಿ ಸತತಂ ವಿಷ್ವಕ್ಸೇನಂ ತಮಾಶ್ರಯೇ ||

ಸಂಕಲ್ಪಃ :: (hold the palms in sa~gkalpa mudra)

ಹರಿಃ ಓಂ ತತ್ ಸತ್ ಶ್ರೀಗೋವಿಂದ ಗೋವಿಂದ ಗೋವಿಂದ ಅಸ್ಯ ಶ್ರೀ ಭಗವತೋ  
ಮಹಾ ಪುರುಷಸ್ಯ ವಿಷ್ಣೋರಾಜ್ಞಯಾ ಪ್ರವರ್ತಮಾನಸ್ಯ ಆದ್ಯ ಬ್ರಹ್ಮಣೋ  
(ಬ್ರಹ್ಮಣಃ) ದ್ವಿತೀಯ ಪರಾರ್ಧೇ ಶ್ರೀ ಶ್ವೇತವರಾಹ ಕಲ್ಪೇ ವೈವಸ್ವತ ಮನ್ವಂತರೇ  
ಕಲಿಯುಗೇ ಪ್ರಥಮ ಪಾದೇ (ಜಂಬೂ ದ್ವೀಪೇ, ಭಾರತ ವರ್ಷೇ, ಭರತ ಖಂಡೇ,  
ಶಕಾಬ್ದೇ, ಮೇರೋಃ ದಕ್ಷಿಣೇ ಪಾರ್ಶ್ವೇ) ಅಸ್ಮಿನ್ ವರ್ತಮಾನಾನಾಂ

ವ್ಯಾವಹಾರಿಕಾಣಾಂ ಪ್ರಭವಾದೀನಾಂ ಷಷ್ಟ್ಯಾಃ ಸಂವತ್ಸರಾಣಾಂ ಮಧ್ಯೇ ::

-----ನಾಮ ಸಂವತ್ಸರೇ-----ಅಯನೇ-----ಋತೌ-----ಮಾಸೇ  
-----ಪಕ್ಷೇ-----ಶುಭ ತಿಥೌ-----ವಾಸರ-----ನಕ್ಷತ್ರ ಯುಕ್ತಾಯಾಂ

ಶ್ರೀವಿಷ್ಣುಯೋಗ ವಿಷ್ಣುಕರಣ ಶುಭ ಯೋಗ ಶುಭ ಕರಣ ಏವಂ ಗುಣ ವಿಶೇಷಣ  
ವಿಶಿಷ್ಟಾಯಾಂ ಅಸ್ಯಾಂ ----- ಶುಭ ತಿಥೌ

ಶ್ರೀ ಭಗವದಾಜ್ಞಯಾ ಶ್ರೀಮನ್ನಾರಾಯಣ ಪ್ರೀತ್ಯರ್ಥಂ, ಮಿಥ್ಯಾಧೀತ  
ಪ್ರಾಯಶ್ಚಿತ್ತಾರ್ಥಂ ಅಷ್ಟೋತ್ತರ ಸಯಸ್ತು (1008) ಸಂಖ್ಯಯಾ ಗಾಯತ್ರೀ ಮಹಾ  
ಮಂತ್ರ ಜಪಂ ಕರಿಸ್ಯೇ ||

ಸಾತ್ವಿಕತ್ಯಾಗಃ :: (hold the palms in namaskara posture)

ಓಂ ಭಗವಾನೇವ ಸ್ವನಿಯಾಮ್ಯ ಸ್ವರೂಪಸ್ಥಿತಿ ಪ್ರವೃತ್ತಿ ಸ್ವಶೇಷತೈಕರಸೇನ ಅನೇನ  
ಆತ್ಮನಾ ಕರ್ತ್ರಾ ಸ್ವಕೀಯೈಶ್ಚೋಪಕರಣೈಃ ಸ್ವಾರಾಧನೈಕ ಪ್ರಯೋಜನಾಯ ಪರಮ  
ಪುರುಷಃ ಸರ್ವಶೇಷೀ ಶ್ರಿಯಃಪತಿಃ ಸ್ವಶೇಷ ಭೂತಮಿದಂ ಮಿಥ್ಯಾಧೀತ  
ಪ್ರಾಯಶ್ಚಿತ್ತಾರ್ಥಂ ಗಾಯತ್ರೀ ಮಹಾ ಮಂತ್ರ ಜಪಂ ಕರ್ಮ ಭಗವಾನ್ ಸ್ವಸ್ಮೈ  
ಸ್ವಪ್ರೀತಯೇ ಸ್ವಯಮೇವ ಕಾರಯತಿ ::

ಗಾಯತ್ರೀ ಆವಾಹನಂ

ಆಯಾತು ಇತ್ಯನುವಾಕಸ್ಯ ವಾಮದೇವ ಋಷಿಃ	ಶಿರಸಿ
ಅನುಷ್ಟುಪ್ ಛಂದಃ	ನಾಸಾಗ್ರಂ
ಗಾಯತ್ರೀ ದೇವತಾ	ಹೃದಯಂ/ನಾಭಿ

ಗಾಯತ್ರೀ ಆವಾಹನೇ ವಿನಿಯೋಗಃ

ಆಯಾತು ವರದಾ ದೇವೀ ಅಕ್ಷರಂ ಬ್ರಹ್ಮ ಸಮ್ಮಿತಂ |  
ಗಾಯತ್ರೀಂ ಛಂದಸಾಂ ಮಾತೇದಂ ಬ್ರಹ್ಮ ಜುಷಸ್ವನಃ |  
ಓಜೋಸಿ ಸಹೋಸಿ, ಬಲಮಸಿ ಭ್ರಾಜೋಸಿ, ದೇವಾನಾಂ ಧಾಮ ನಾಮಾಸಿ,  
ವಿಶ್ವಮಸಿ ವಿಶ್ವಾಯುಃ, ಸರ್ವಮಸಿ ಸರ್ವಾಯುಃ ಅಭಿಭೂರೋಂ

- ಗಾಯತ್ರೀಂ ಆವಾಹಯಾಮಿ (ಆತ್ಮ ಆವಾಹನಂ)
- ಸಾವಿತ್ರೀಂ ಆವಾಹಯಾಮಿ (ಆತ್ಮ ಆವಾಹನಂ)
- ಸರಸ್ವತೀಂ ಆವಾಹಯಾಮಿ (ಆತ್ಮ ಆವಾಹನಂ)

ಸಾವಿತ್ರಾ ಯುಷಿಃ ವಿಶ್ವಾಮಿತ್ರಃ	ಶಿರಸಿ
ದೇವೀ ಗಾಯತ್ರೀ ಛಂದಃ	ನಾಸಾಗ್ರಂ
ಸವಿತಾ ದೇವತಾ	ಹೃದಯಂ/ನಾಭಿ

ಯೋದೇವೋ ಸವಿತಾಸ್ಮಾಕಂ ಧಿಯೋ ಧರ್ಮಾದಿ ಗೋಚರಾಃ |  
ಪ್ರೇರಯೇತ್ ತಸ್ಯ ಯದ್ಭರ್ಗಃ ತದ್ವರೇಣ್ಯಮುಪಾಸ್ಮಹೇ ||  
ಆದಿತ್ಯಮಣ್ಡಲೇಧ್ಯಾಯೇತ್ ಪರಮಾತ್ಮಾನಮವ್ಯಯಂ |  
ವಿಷ್ಣುಂ ಚತುರ್ಭುಜಂ ರತ್ನಕುಂಡಲೈರ್ಮಣ್ಡಿತಾಬ್ಜನಂ ||  
ಸರ್ವರತ್ನ ಸಮಾಯುಕ್ತ ಸರ್ವಾಭರಣ ಭೂಷಿತಾಂ |  
ಏವಂ ಧ್ಯಾತ್ವಾ ಜಪೇನ್ನಿತ್ಯಂ ಮನ್ತ್ರಮಷ್ಟೋತ್ತರಂ ಶತಂ ||

### ಗಾಯತ್ರೀ ಜಪಃ

ಓಂ | ಭೂರ್ಭುವಸ್ಸುವಃ | ತನ್ನವಿತುರ್ವರೇಣಿಯಂ |  
ಭರ್ಗೋದೇವಸ್ಯ ಧೀಮಹಿ | ಧಿಯೋ ಯೋನಃ ಪ್ರಚೋದಯಾತ್ ||  
ಓಂ | ಭೂರ್ಭುವಸ್ಸುವಃ | ..... ..

*japa to be performed 1008 times.*

### ಗಾಯತ್ರೀ ಉಪಸ್ಥಾನಂ

### ಪುನಃ ಪ್ರಾಣಾಯಾಮಂ

ಓಂ ಭೂಃ, ಓಂ ಭುವಃ, ಓಂ ಸುವಃ, ಓಂ ಮಹಃ, ..... ..

### ಸಂಕಲ್ಪಃ

ಶ್ರೀ ಭಗವದಾಜ್ಞಯಾ ಶ್ರೀಮನ್ನಾರಾಯಣ ಪ್ರೀತ್ಯರ್ಥಂ  
ಗಾಯತ್ರೀ ಉಪಸ್ಥಾನಂ ಕರಿಷ್ಯೇ

ಉತ್ತಮ ಇತ್ಯನುವಾಕಸ್ಯ ವಾಮದೇವ ಋಷಿಃ	ಶಿರಸಿ
ಅನುಷ್ಟುಪ್ ಛಂದಃ	ನಾಸಾಗ್ರಂ
ಗಾಯತ್ರೀ ದೇವತಾ	ಹೃದಯಂ/ನಾಭಿ

ಗಾಯತ್ರೀಉದ್ವಾಸನೇ  
ವಿನಿಯೋಗಃ **(Perform the udvaasana mudra with the palms; then stand up, and hold the palms in praNaama/namaste posture)**

ಉತ್ತಮೇ ಶಿಖರೇ ದೇವೀ ಭೂಮ್ಯಾಂ ಪರ್ವತ ಮೂರ್ಧನಿ |  
ಬ್ರಾಹ್ಮಣೇಭ್ಯೋ ಹ್ಯನುಜ್ಞಾನಂ ಗಚ್ಛದೇವಿ ಯಥಾ ಸುಖಮ್ ||

**ಸಂಧ್ಯಾದಿ ದೇವತಾ ವಂದನಂ**

ಓಂ ಸಂಧ್ಯಾಯೈ ನಮಃ	Facing East
ಓಂ ಸಾವಿತ್ರೈ ನಮಃ	Facing South
ಓಂ ಗಾಯತ್ರೈ ನಮಃ	Facing West
ಓಂ ಸರಸ್ವತೈ ನಮಃ	Facing North
ಓಂ ಸರ್ವಾಭ್ಯೋ ದೇವತಾಭ್ಯೋ ನಮೋ ನಮಃ	Facing East
ಓಂ ಕಾಮೋಕಾರ್ಷೀತ್ ಮನ್ಯುರಕಾರ್ಷೀತ್ ನಮೋ ನಮಃ	Facing East

**ಅಭಿವಾದನಂ ::**

ಅಭಿವಾದಯೇ (.....) (.....) (.....) .....  
 (.....) ಋಷೇಯ ಪ್ರವರಾನ್ವಿತ  
 (.....) ಗೋತ್ರಃ  
 (.....) ಸೂತ್ರಃ  
 (.....) ಶಾಖಾಧ್ಯಾಯೀ  
 ಶ್ರೀ (.....) ಶರ್ಮಾನಾಮಾಹಂ ಅಸ್ಮಿಭೋಃ ||

## ದಿಕ್ ವಂದನಂ

ಓಂ ಪ್ರಾಚ್ಯೈ ದಿಶೇ ನಮಃ	Facing East
ಓಂ ದಕ್ಷಿಣಾಯೈ ದಿಶೇ ನಮಃ	Facing South
ಓಂ ಪ್ರತೀಚ್ಯೈ ದಿಶೇ ನಮಃ	Facing West
ಓಂ ಉದೀಚ್ಯೈ ದಿಶೇ ನಮಃ	Facing North
ಓಂ ಊರ್ಧ್ವಾಯ ನಮಃ	Facing East, show the folded palms upwards
ಓಂ ಅಧರಾಯ ನಮಃ	Facing East, show the folded palms to the ground
ಓಂ ಅನ್ತರಿಕ್ಷಾಯ ನಮಃ	Facing East, show the folded palms upwards
ಓಂ ಭೂಮ್ಯೈ ನಮಃ	Facing East, show the folded palms to the ground
ಓಂ ವಿಷ್ಣವೇ ನಮಃ	Facing East, show the folded palms straight

ಧ್ಯೇಯಸ್ಸದಾ ಸವಿತೃಮಂಡಲ ಮಧ್ಯವರ್ತೀ  
 ನಾರಾಯಣಃ ಸರಸಿಜಾಸನ ಸನ್ನಿವಿಷ್ಟಃ |  
 ಕೇಯೂರವಾನ್ ಮಕರಕುಂಡಲವಾನ್ ಕಿರೀಟೀ  
 ಹಾರೀ ಹಿರಣ್ಮಯ (ಹಿರಣ್ಯಯ) ವಪುಃ ಧೃತ ಶಬ್ಧ ಚಕ್ರಃ ||  
 ಶಬ್ಧ ಚಕ್ರ ಗದಾ ಪಾಣೇ ದ್ವಾರಕಾ ನಿಲಯಾಚ್ಯುತ |  
 ಗೋವಿಂದ ಪುಂಡರೀಕಾಕ್ಷ ರಕ್ಷ ಮಾಂ ಶರಣಾಗತಂ ||  
 ನಮೋ ಬ್ರಹ್ಮಣ್ಯ ದೇವಾಯ ಗೋಬ್ರಾಹ್ಮಣಹಿತಾಯ ಚ |  
 ಜಗದ್ಧಿತಾಯ ಕೃಷ್ಣಾಯ ಶ್ರೀ ಗೋವಿಂದಾಯ ನಮೋ ನಮಃ ||

ಪ್ರಣಮ್ಯ, (ಸಾಷ್ಟಾಂಗ ಪ್ರಣಾಮ) ಅಭಿವಾದಯೇತ್ ::

ಅಭಿವಾದಯೇ (.....) (.....) (.....) .....  
 (.....) ಋಷೇಯ ಪ್ರವರಾನ್ವಿತ, (.....) ಗೋತ್ರಃ  
 (.....) ಸೂತ್ರಃ, (.....) ಶಾಖಾಧ್ಯಾಯೀ  
 ಶ್ರೀ (.....) ಶರ್ಮಾನಾಮಾಹಂ ಅಸ್ಮಿಭೋಃ ||

ಶ್ರೀ ಕೃಷ್ಣಾಯನಮಃ, ಶ್ರೀ ಕೃಷ್ಣಾಯನಮಃ, ಶ್ರೀ ಕೃಷ್ಣಾಯನಮಃ, ..... .. .

do japa 10 times

ಪುನರಾಚಮನಂ ::

ಅಚ್ಯುತಾಯ ನಮಃ, ಅನನ್ತಾಯ ನಮಃ, ಗೋವಿಂದಾಯ ನಮಃ, .. . . . . .

ಸ್ಥಲಶುದ್ಧಿ ಪ್ರೋಕ್ಷಣಂ ಕೃತ್ವಾ, ಸಾತ್ವಿಕ ತ್ಯಾಗಃ ::

ಓಂ ಭಗವಾನೇವ ಮಿಥ್ಯಾಧೀತ ಪ್ರಾಯಶ್ಚಿತ್ತಾರ್ಥ ಗಾಯತ್ರೀ ಮಹಾ ಮಂತ್ರ  
ಜಪಂ ಕರ್ಮ ಭಗವಾನ್ ಸ್ವಸ್ಮೈ ಸ್ವಪ್ರೀತಯೇ ಸ್ವಯಮೇವ ಕಾರಿತವಾನ್

ಶ್ರೀರಜ್ಜ ಮಜ್ಜಗಳನಿಧಿಂ ಕರುಣಾನಿವಾಸಂ  
ಶ್ರೀವೇಂಜ್ಞಟಾದ್ರಿ ಶಿಖರಾಲಯ ಕಾಲಮೇಘಂ |  
ಶ್ರೀಹಸ್ತಿಶೈಲ ಶಿಖರೋಜ್ವಲ ಪಾರಿಜಾತಂ  
ಶ್ರೀಶಂ ನಮಾಮಿ ಶಿರಸಾ ಯದುಶೈಲ ದೀಪಂ ||

ಕಾಯೇನವಾಚಾ ಮನಸೇಂದ್ರಿಯೈರ್ವಾ  
ಬುದ್ಧ್ಯಾಽಽತ್ಮನಾ ವಾ ಪ್ರಕೃತೇಃ ಸ್ವಭಾವಾತ್ |  
ಕರೋಮಿ ಯದ್ಯತ್ಸಕಲಂ ಪರಸ್ಮೈ  
ಶ್ರೀಮನ್ನಾರಾಯಣಾಯೇತಿ ಸಮರ್ಪಯಾಮಿ ||

ಸರ್ವಂ ಶ್ರೀ ಕೃಷ್ಣಾರ್ಪಣಮಸ್ತು

\* \* \* \* \*

## ಗೋತ್ರ ಪ್ರವರ

ಗೋತ್ರ	ಪ್ರವರ
ಆತ್ರೇಯ	ಆತ್ರೇಯ, ಅರ್ಚನಾನಸ, ಶ್ಯಾವಾಶ್ವ, ತ್ರಯಾಮುಷೇಯ
ಕಾಶ್ಯಪ	ಕಾಶ್ಯಪ, ಆವತ್ಸಾರ, ಶಾಣ್ಡಿಲ್ಯ, ತ್ರಯಾಮುಷೇಯ
ಕೌಣ್ಡಿನ್ಯ	ವಾಶಿಷ್ಠ, ಮೈತ್ರಾವರುಣ, ಕೌಣ್ಡಿನ್ಯ, ತ್ರಯಾಮುಷೇಯ
ಕೌಶೀಕ	ಮೈಶ್ವಾಮಿತ್ರ, ಆಘಮರ್ಷಣ, ಕೌಶೀಕ, ತ್ರಯಾಮುಷೇಯ
ಗಾಗ್ಯ	ಆಜ್ಞೇರಸ, ಶೈನ್ಯ, ಗಾಗ್ಯ, ತ್ರಯಾಮುಷೇಯ
ನೈದ್ಧುವಕಾಶ್ಯಪ	ಕಾಶ್ಯಪ, ಆವತ್ಸಾರ, ನೈದ್ಧುವ, ತ್ರಯಾಮುಷೇಯ
ಭಾರದ್ವಾಜ	ಆಜ್ಞೇರಸ, ಬಾರ್ಹಸ್ಪತ್ಯ, ಭಾರದ್ವಾಜ, ತ್ರಯಾಮುಷೇಯ
ವಾಧೂಲ	ಭಾರ್ಗವ, ವಿತಹವ್ಯ, ಸಾವೇತಸ, ತ್ರಯಾಮುಷೇಯ
ಶಠಮರ್ಷಣ	ಆಜ್ಞೇರಸ, ತ್ರಾಸದಸ್ಯ, ಪೌರುಕುತ್ನ, ತ್ರಯಾಮುಷೇಯ
ಶಾಣ್ಡಿಲ್ಯ	ಕಾಶ್ಯಪ, ಆವತ್ಸಾರ, ನೈದ್ಧುವ, ರೇಪ, ರೈಪ, ಶಾಣ್ಡಿಲ್ಯ, ಶಾಣ್ಡಿಲ್ಯ, ಸಪ್ತಾಮುಷೇಯ
ಶ್ರೀವತ್ಸ	ಭಾರ್ಗವ, ಚ್ಯಾವನ, ಅಪ್ಸವಾನ, ಔವ, ಜಾಮದಗ್ನೈ, ಪಂಚಾಮುಷೇಯ
ಹರಿತ	ಆಜ್ಞೇರಸ, ಅಮ್ಬರೀಷ, ಯೌವನಾಶ್ವ, ತ್ರಯಾಮುಷೇಯ