

ഉപാകർമ്മ and ഗായത്രി ജപം സങ്കല്പ details for Aug 27th and Aug 28th, 2026, respectively.

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

No.	ഉപാകർമ്മ	ഗായത്രി ജപം
Table 2	പരാഭവ	പരാഭവ
Table 3	ദക്ഷിണ	ദക്ഷിണ
Table 4	വർഷ	വർഷ
Table 5	സിംഹ	സിംഹ
Table 7	ഗുരുവാസര	ഭൃഗുവാസര
Table 8	ധനിഷ്ഠ	ശതഭിഷാ

Table 1: Relevant entries of tables in the document.

Please verify the contents of the table before using it.

ശ്രീഃ
ശ്രീമതേ രാമാനുജായ നമഃ
ശ്രീമതേ നിഗമാന്തമഹാദേശികായ നമഃ

॥ യജുരുപാകർമപ്രയോഗഃ ॥

This document has been prepared by

Sunder Kidāmbi

with the blessings of

ശ്രീ രംഗരാമാനുജ മഹാദേശികൻ

His Holiness śrīmad āṇḍavan śrīraṅgam

ശ്രീഃ

ശ്രീമതേ രാമാനുജായ നമഃ

ശ്രീമതേ നിഗമാന്തമഹാദേശികായ നമഃ

॥ യജുരുപാകർമപ്രയോഗഃ ॥

Usually യജുരുപാകർമ falls on പൗർണമി of ശ്രാവണ month. If it not possible to perform it in that month due to unfavorable circumstances, then the same can be performed on പൗർണമി of ഭാദ്രപദ month (i.e., the following month).

കാമോക്താർഷിത് മന്യൂരകാർഷിത് ജപം

After your morning bath and സന്ധ്യാവന്ദനം, do two ആചമനം and sit down on a slightly raised platform facing east. Place two strands of ദർഭ grass under your seat. Wear a പവിത്രം made of two strands of ദർഭ grass on your right ring finger and fold two strands of ദർഭ grass around your ring finger. Perform three പ്രാണായാമം. Recite the following

ശ്രീമാൻ വേങ്കടനാഥാർയഃ കവിതാർകികകേസരീ |
വേദാന്താചാർയവർയോ മേ സന്നിധത്താം സദാ ഹൃദി ||

ഗുരുഭ്യസ്തദ്ഗുരുഭ്യശ്ച നമോവാകമധീമഹേ |
വൃണീമഹേ ച തത്രാഭ്യൗ ദമ്പതീ ജഗതാം പതീ ||

സ്വശേഷഭൂതേന മയാ സ്വീയൈഃ സർവപരിച്ഛദൈഃ |
വിധാതും പ്രീതമാത്മാനം ദേവഃ പ്രക്രമതേ സ്വയം ||

ശുക്ലാംബരധരം വിഷ്ണും ശശിവർണം ചതുർഭുജം |
പ്രസന്നവദനം ധ്യായേത് സർവവിഘ്നോപശാന്തയേ ||

യസ്യ ദ്വിരദവക്ത്രാദ്യാഃ പാരിഷദ്യാഃ പരശ്ശതം |
വിഘ്നം നിഘ്നന്തി സതതം വിഷ്വക്സേനം തമാശ്രയേ ||

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

Perform the മഹാസങ്കൽപം by reciting

ഹരിഃ ഓം തത് ശ്രീഗോവിന്ദ ഗോവിന്ദ ഗോവിന്ദ |

അസ്യ ശ്രീഭഗവതോ മഹാപുരുഷസ്യ ശ്രീ വിഷ്ണോഃ ആജ്ഞയാ
പ്രവർത്തമാനസ്യ അദ്യ ബ്രഹ്മണഃ ദ്വിതീയപരാർധേ
ശ്രീശ്വേതവരാഹകൽപേ വൈവസ്വതമൻവന്തരേ കലിയുഗേ
പ്രഥമപാദേ ജംബൂദ്വീപേ ഭാരതവർഷേ ഭരതവണ്ഡേ
ശകാബ്ജേ മേരോർദക്ഷിണേ പാർശ്വേ അസ്തിൻ വർത്തമാനേ
വ്യാവഹാരികേ പ്രഭവാദി ഷഷ്ഠി സംവത്സരാണാം മധ്യേ

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

ഹരിഃ ഓം തത് ശ്രീഗോവിന്ദ ഗോവിന്ദ ഗോവിന്ദ |

അസ്യ ശ്രീഭഗവതോ മഹാപുരുഷസ്യ ശ്രീ വിഷ്ണോഃ ആജ്ഞയാ
പ്രവർത്തമാനസ്യ അദ്യ ബ്രഹ്മണഃ ദ്വിതീയപരാർധേ
ശ്രീശ്വേതവരാഹകൽപേ വൈവസ്വതമൻവന്തരേ കലിയുഗേ

പ്രഥമപാദേ ക്രൗഞ്ച ദ്വീപേ രമണകവർഷേ ഉത്തര (ഗോതീർഥ) ഖണ്ഡേ
ശകാഞ്ചേ മേരോർദക്ഷിണേ പാർശ്വേ അസ്തിൻ വർതമാനേ
വ്യാവഹാരികേ പ്രദവാദി ഷഷ്ടി സംവത്സരാണാം മധ്യേ

Fill in the year from Table 2 നാമസംവത്സരേ

Fill in the ayanam from Table 3 അയണേ

Fill in the ritu from Table 4 ഋതൗ

Fill in the month from either Table 5 or 6 മാസേ

ശുക്ല പക്ഷേ പൗർണമാസ്യാം ശുഭതിമൗ

Fill in the day from Table 7

Fill in the star from Table 8

നക്ഷത്ര യുക്തായാം ശുഭയോഗ ശുഭകരണ
ഏവം ഗുണവിശേഷണ വിശിഷ്ടായാം അസ്യാം പൗർണമാസ്യാം
ശുഭ തിമൗ ശ്രീ ഭഗവദാജ്ഞയാ ശ്രീമൻ നാരായണ പ്രീത്യർഥം
(ഭഗവത്കൈങ്കര്യ രൂപം / ഭഗവത് പ്രീത്യർഥം) തൈഷ്യാം
പൗർണമാസ്യാം അധ്വായോത്സർജ്ജന അകരണ പ്രായശ്ചിത്താർഥം
അഷ്ടോത്തര സഹസ്ര (അഷ്ടോത്തര ശത) സംഖ്യയാ
കാമോക്താർഷീത് മന്യൂരകാർഷീത് ഇതി മഹാമന്ത്ര ജപം കരിഷ്യേ |

Note that അഷ്ടോത്തര സഹസ്ര means 1008 while അഷ്ടോത്തര ശത means 108. Discard the folded strands of ദർദ grass around your ring finger

in the direction of north. Do not discard the പവിത്രം. Now keep your palms in the namaste posture and perform സാത്തീക ത്യാഗം by reciting

ഭഗവാനേവ സ്വനിയാമ്യ സ്വരൂപസ്ഥിതി പ്രവൃത്തി
സ്വശേഷതൈകരസേന അനേന ആത്മനാ കർത്വാ
സ്വകീയൈശ്ചോപകരണൈഃ സ്വാരാധനൈക പ്രയോജനായ
പരമ പുരുഷഃ സർവശേഷീ ശ്രിയഃപതിഃ സ്വശേഷ ഭൂതമിദം
കാമോക്താർഷീത് മന്യൂരകാർഷീത് ഇതി മഹാമന്ത്ര ജപാഖ്യം കർമ
സ്വസ്മൈ സ്വപ്രീതയേ സ്വയമേവ കാരയതി ||

Recite

കാമോക്താർഷീത് മന്യൂരകാർഷീത് |

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

Do ആചമനം and perform സാത്തീക ത്യാഗം by reciting

ഭഗവാനേവ സ്വനിയാമ്യ സ്വരൂപസ്ഥിതി പ്രവൃത്തി
സ്വശേഷതൈകരസേന അനേന ആത്മനാ കർത്വാ
സ്വകീയൈശ്ചോപകരണൈഃ സ്വാരാധനൈക പ്രയോജനായ
പരമ പുരുഷഃ സർവശേഷീ ശ്രിയഃപതിഃ സ്വശേഷ ഭൂതമിദം
കാമോക്താർഷീത് മന്യൂരകാർഷീത് ഇതി മഹാമന്ത്ര ജപാഖ്യം കർമ
സ്വസ്മൈ സ്വപ്രീതയേ സ്വയമേവ കാരിതവാൻ ||

This completes the കാമോക്താർഷീത് മന്യൂരകാർഷീത് ജപം which constitutes the first part of ഉപാകർമ.

The daily മാധ്യാഹ്നികം is performed before the next part of ഉപാകർമ. Facing east, do ആചമനം twice. Be seated on a seat with two strands of

ദർഭ grass. Wear the പവിത്രം on your right ring finger and do
പ്രാണായാമം three times. Keep your palms in namaste position and recite

ശ്രീമാൻ വേങ്കടനാഥാർയഃ കവിതാർകികകേസരീ |
വേദാന്താചാർയവർയോ മേ സന്നിധത്താം സദാ ഹൃദി ||

ഗുരുഭ്യസ്തദ്ഗുരുഭ്യശ്ച നമോവാകമധീമഹേ |
വൃണീമഹേ ച തത്രാഭ്യൗ ദമ്പതീ ജഗതാം പതീ ||

സ്വശേഷഭൂതേന മയാ സ്വീയൈഃ സർവപരിച്ഛൈഃ |
വിധാതും പ്രീതമാത്മാനം ദേവഃ പ്രക്രമതേ സ്വയം ||

ശുക്ലാംബരധരം വിഷ്ണും ശശിവർണം ചതുർഭുജം |
പ്രസന്നവദനം ധ്യായേത് സർവവിഘ്നോപശാന്തയേ ||

യസ്യ ദ്വിരദവക്ത്രാഭ്യാഃ പാരിഷ്വഭ്യാഃ പരശ്ശതം |
വിഘ്നം നിഘ്നന്തി സതതം വിഷ്വക്സേനം തമാശ്രയേ ||

Perform the മഹാസങ്കൽപം by reciting

ഹരിഃ ഓം തത് ശ്രീഗോവിന്ദ ഗോവിന്ദ ഗോവിന്ദ |

അസ്യ ശ്രീഭഗവതോ മഹാപുരുഷസ്യ ശ്രീ വിഷ്ണോഃ ആഇതയാ
പ്രവർത്തമാനസ്യ അഭ്യ ബ്രഹ്മണഃ ദ്വിതീയപരാർധേ
ശ്രീശ്വേതവരാഹകൽപേ വൈവസ്വതമൻവന്തരേ കലിയുഗേ
പ്രഥമപാദേ ജംബൂദ്വീപേ ഭാരതവർഷേ ഭരതവണ്ഡേ
ശകാഞ്ചേ മേരോർദക്ഷിണേ പാർശ്വേ അസ്തിൻ വർത്തമാനേ
വ്യാവഹാരികേ പ്രഭവാദി ഷഷ്ടി സംവത്സരാണാം മധ്യേ

People in the United States may wish to perform the
മഹാസങ്കൽപം by reciting

ഹരിഃ ഓം തത് ശ്രീഗോവിന്ദ ഗോവിന്ദ ഗോവിന്ദ ।

അസ്യ ശ്രീഭഗവതോ മഹാപുരുഷസ്യ ശ്രീ വിഷ്ണോഃ ആഇതയാ
പ്രവർത്തമാനസ്യ അദ്യ ബ്രഹ്മണഃ ദ്വിതീയപരാർധേ
ശ്രീശ്വേതവരാഹകൽപേ വൈവസ്വതമൻവന്തരേ കലിയുഗേ
പ്രഥമപാദേ കൗഞ്ച ദ്വീപേ രമണകവർഷേ ഉത്തര (ഗോതീർഥ)
ഖണ്ഡേ ശകാബ്ദേ മേരോർദക്ഷിണേ പാർശ്വേ അസ്തിൻ വർത്തമാനേ
വ്യാവഹാരികേ പ്രഭവാദി ഷഷ്ഠി സംവത്സരാണാം മധ്യേ

Fill in the year from Table 2 നാമസംവത്സരേ

Fill in the ayanam from Table 3 അയനേ

Fill in the ritu from Table 4 ഋതൗ

Fill in the month from either Table 5 or 6 മാസേ

ശുക്ല പക്ഷേ പൗർണമാസ്യാം ശുഭതിമൗ

Fill in the day from Table 7

Fill in the star from Table 8

നക്ഷത്ര യുക്തായാം ശുഭയോഗ ശുഭകരണ
ഏവം ഗുണവിശേഷണ വിശിഷ്ടായാം അസ്യാം പൗർണമാസ്യാം
ശുഭ തിമൗ ശ്രീ ഭഗവദാഇതയാ ശ്രീമൻ നാരായണ പ്രീത്യർഥം
(ഭഗവത്കൈങ്കര്യ രൂപം / ഭഗവത് പ്രീത്യർഥം) ശ്രാവൺയാം
(ആഷാഢ്യാം) പൗർണമാസ്യാം അധ്യായോപാകർമ കരിഷ്യേ ।
തദംഗം നവ കാന്ധ ഋഷി തർപണം കരിഷ്യേ ।

തദംഗം യജ്ഞോപവീത ധാരണം കരിഷ്യേ |
തദംഗം പുണ്യതീർഥ സ്നാനമഹം കരിഷ്യേ |

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

തദംഗതയാ മൗഞ്ജ്യജിന ദണ്ഡധാരണാനി ച കരിഷ്യേ |

Now keep your palms in the namaste posture and perform
സാത്ത്വിക ത്യാഗം by reciting

ഭഗവാനേവ സ്വനിയാമ്യ സ്വരൂപസ്ഥിതി പ്രവൃത്തി
സ്വശേഷതൈകരസേന അനേന ആത്മനാ കർത്രാ
സ്വകീയൈശ്ചോപകരണൈഃ സ്വാരാധനൈക പ്രയോജനായ
പരമ പുരുഷഃ സർവശേഷീ ശ്രിയഃപതിഃ സ്വശേഷ ഭൂതമിദം
ശ്രാവൺയാം (ആഷാഢ്യാം) പൗർണമാസ്യാം
അധ്യായോപാകർമാഖ്യം കർമ സ്വസ്മൈ സ്വപ്രീതയേ
സ്വയമേവ കാരയതി ||

With hands still in namaste position, recite

അപവിത്രഃ പവിത്രോ വാ സർവാവസ്ഥാം ഗതോപി വാ |
യഃ സ്മരേത് പുണ്യരീകാക്ഷം സ ബാഹ്യാഭ്യന്തരഃ ശുചിഃ |
ശ്രീ ഹരിർഹരിഃ പുണ്യരീകാക്ഷായ നമഃ ||

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

യജ്ഞോപവീത ധാരണം

Perform the following സങ്കൽപം by reciting

അദ്യ പൂർവ്വാകൃത ഏവം ഗുണ വിശേഷണ വിശിഷ്ടായാം അന്ധ്യാം
 പൗർണ്ണമാന്ധ്യാം ശുഭ തിമൗ ശ്രീ ഭഗവദാജ്ഞയാ ശ്രീമൻ നാരായണ
 പ്രീത്യർഥം (ഭഗവത്കൈങ്കര്യ രൂപം / ഭഗവത് പ്രീത്യർഥം)
 ശൗതസ്താർത്ഥവിഹിതനിത്യകർമാനുഷ്ഠാനയോഗ്യതാസിദ്ധ്യർഥം
 ബ്രഹ്മതേജഃ അഭിവൃദ്ധ്യർഥം യജ്ഞോപവീതധാരണം കരിഷ്യേ |

Now keep your palms in the namaste posture and perform
 സാത്ത്വിക ത്യാഗം by reciting

ഭഗവാനേവ സ്വനിയാമ്യ സ്വരൂപസ്ഥിതി പ്രവൃത്തി
 സ്വശേഷതൈകരസേന അനേന ആത്മനാ കർത്രാ
 സ്വകീയൈശ്ചോപകരണൈഃ സ്വാരാധനൈക പ്രയോജനായ
 പരമ പുരുഷഃ സർവശേഷീ ശ്രിയഃപതിഃ സ്വശേഷ ഭൂതമിദം
 യജ്ഞോപവീതധാരണാഖ്യം കർമ സ്വസ്മൈ സ്വപ്രീതയേ
 സ്വയമേവ കാരയതി ||

Sit in കൂക്കുടാസന facing east. Do ആചമനം and then പ്രാണായാമം.
 Hold the യജ്ഞോപവീതം (the sacred thread) between your palms in such
 a way that your right palm faces upward and your left palm faces down-
 ward. The top of the knot on the യജ്ഞോപവീതം should be on your right
 palm facing right. This is the starting posture. Now touch the scalp with
 your right fingers and recite

യജ്ഞോപവീത ധാരണ മന്ത്രസ്യ ബ്രഹ്മാ ഋഷിഃ

Touch your nose and recite

ത്രിഷുപ് ഛന്ദഃ

Touch your chest and recite

വേദാസ്ത്രയോ ദേവതാ |
യജ്ഞോപവീത ധാരണേ വിനിയോഗഃ ||

Recite the following

യജ്ഞോപവീതം പർമം പവിത്രം പ്രജാപതേർയത്സഹജം പുരസ്താത് |
ആയുഷ്യമഗ്ര്യം പ്രതിമുഞ്ച ശുഭ്രം യജ്ഞോപവീതം ബലമസ്തു തേജഃ ||

and wear one set of യജ്ഞോപവീതം. Now do ആചമനം. If you are married, do പ്രാണായാമം and perform the സങ്കൽപം by reciting the following

അദ്യ പൂർവോക്ത ഏവം ഗുണ വിശേഷണ വിശിഷ്ടായാം അസ്യാം
പൗർണമാസ്യാം ശുഭ തിമൗ ശ്രീ ഭഗവദാജ്ഞയാ ശ്രീമൻ നാരായണ
പ്രീത്യർഥം (ഭഗവത്കൈങ്കര്യ രൂപം / ഭഗവത് പ്രീത്യർഥം)
ഗാർഹസ്ഥ്യർഥം ദ്വിതീയ യജ്ഞോപവീത ധാരണം കരിഷ്യേ |

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

യജ്ഞോപവീത ധാരണ മന്ത്രസ്യ ബ്രഹ്മാ ഋഷിഃ

Touch your nose and recite

ത്രിഷുപ് ചരന്ദഃ

Touch your chest and recite

വേദാസ്ത്രയോ ദേവതാ |
യജ്ഞോപവീത ധാരണേ വിനിയോഗഃ |

Recite the following

യജ്ഞോപവീതം പർമം പവിത്രം പ്രജാപതേര്യത്സഹജം പുരസ്താത് |
ആയുഷ്യമഗ്ര്യം പ്രതിമുഞ്ച ശുഭ്രം യജ്ഞോപവീതം ബലമസ്തു തേജഃ ||

and wear the second set of യജ്ഞോപവീതം. The following is common to all. Now recite

ഉപവീതം ഛിന്നതന്തും (ഭിന്നതന്തും) ജീർണം കശ്ചല ദുഷിതം |
വിസൃജാമി പുനർബ്രഹ്മൻ വർചോ ദിർഘായുരസ്സു മേ ||

Now discard the old യജ്ഞോപവീതം preferably under a tree.
Do ആചമനം and perform സാന്ത്വിക ത്യാഗം by reciting

ഭഗവാനേവ സ്വനിയാമ്യ സ്വരൂപസ്ഥിതി പ്രവൃത്തി
സ്വശേഷതൈകരസേന അനേന ആത്മനാ കർത്രാ
സ്വകീയൈശ്ചോപകരണൈഃ സ്വാരാധനൈക പ്രയോജനായ
പരമ പുരുഷഃ സർവശേഷീ ശ്രിയഃപതിഃ സ്വശേഷ ഭൂതമിദം
യജ്ഞോപവീതധാരണാഖ്യം കർമ സ്വസ്മൈ സ്വപ്രീതയേ
സ്വയമേവ കാരിതവാൻ ||

This completes the process of wearing the new യജ്ഞോപവീതം.

For the unmarried persons, the following three *mantrās* apply for wearing മൗഞ്ജി, കൃഷ്ണാജിന, and പലാശ ദണ്ഡം. For the first item, i.e., മൗഞ്ജി, recite the following and wear a belt made of a couple of strands of ദുർവാ

around the waist. If this is not available, a couple of strands of ദർദ grass can be used.

ഇയം ദുർകുതാത്പരിബാധമാനാ ശർമ
വർമം പുനതീ ന ആഗാത് |
പ്രാമുപാനാഭ്യം ബലമാദർന്തീ പ്രിയാ
ദേവാനാഗ്ം സുഭഗാ മേഖലേയം |

ഋതസ്യ ഗോപ്ത്രീ തപസഃ പരസ്പി ഘ്നതീ
രക്ഷസ്സഹമാനാ അരാതീഃ |
സാ നസ്സമന്തമനു പരീഹി ഭൂയാ
ഭൂതാർസതേ മേഖലേ മാ രിഷാമ |

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

മിത്രസ്യ ചക്ഷുർധർംഭം ബലീയസ്തേജോ
യശസി സ്ഥവിരഗ്ം സമീദ്ധം |
അനാഹുനസ്യം വസനം ജരിഷ്ണു പരീദം
വാജ്ജിനം ദധേഹം ||

If you are unable to find a piece of deer skin, a few strands of ദർദ grass can be used instead. For the third item, following is recited after which a small twig of the peepul tree (പലാശ ദണ്ഡം) is held in the right hand. If

you are not able to get this, a couple of strands of ദർഭ grass could be used instead.

സുശ്രവസ്സുശ്രവസം മാ കുരു യഥാ ത്വഗ്ം സുശ്രവസ്സുശ്രവാ
 അന്ത്യേവമഹഗ്ം സുശ്രവസ്സുശ്രവാ ഭൂയാസം യഥാ ത്വഗ്ം
 സുശ്രവസ്സുശ്രവാ ഭേവാന്തം നിധിഗോപോഽന്ത്യേവമഹം
 ബ്രാഹ്മണാനാം ബ്രഹ്മണാ നിധിഗോപോ ഭൂയാസം |

നവകാഞ്ചളാഭി തർപണം

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 തർപണം. For our reference, we will call the person assisting you as the helper. Now, do ആചമനം twice. Perform the സാത്ത്വിക ത്യാഗം by reciting

ഭഗവാനേവ സ്വനിയാമ്യ സ്വരൂപസ്ഥിതി പ്രവൃത്തി
 സ്വശേഷതൈകരസേന അനേന ആത്മനാ കർത്ത്രാ
 സ്വകീയൈശ്ചോപകരണൈഃ സ്വാരാധനൈക പ്രയോജനായ
 പരമ പുരുഷഃ സർവശേഷീ ശ്രിയഃപതിഃ സ്വശേഷ ഭൂതമിദം
 നവകാഞ്ചളാഭിതർപണാഖ്യം കർമ സ്വസ്മൈ സ്വപ്രീതയേ
 സ്വയമേവ കാരയതി ||

Stand facing north. Join both your palms such that they face upward. Wear the യജ്ഞതാപവീതം 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 തർപണം comprises of three parts. The first seven offerings of the തർപണം are offered as ഋഷി തീർഥം. To start this തർപണം, 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.

പ്രജാപതിം കാണ ഋഷിം തർപയാമി |

പ്രജാപതിം കാണ ഋഷിം തർപയാമി |

പ്രജാപതിം കാണ ഋഷിം തർപയാമി |

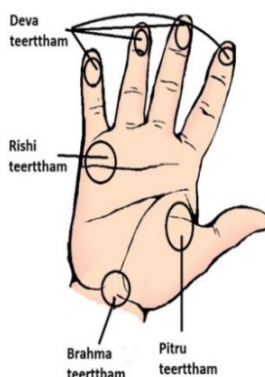


Figure 1: Locations to release various types of തീർഥം.

സോമം കാണ ഋഷിം തർപയാമി |

സോമം കാണ ഋഷിം തർപയാമി |

സോമം കാണ ഋഷിം തർപയാമി |

അഗ്നിം കാണ ഋഷിം തർപയാമി |

അഗ്നിം കാണ ഋഷിം തർപയാമി |

അഗ്നിം കാണ ഋഷിം തർപയാമി |

വിശ്വാൻ ദേവാൻ കാന്ധ ഋഷീൻ തർപയാമി ।
 വിശ്വാൻ ദേവാൻ കാന്ധ ഋഷീൻ തർപയാമി ।
 വിശ്വാൻ ദേവാൻ കാന്ധ ഋഷീൻ തർപയാമി ।

സാംഹിതീർദേവതാ ഉപനിഷദസ്തർപയാമി ।
 സാംഹിതീർദേവതാ ഉപനിഷദസ്തർപയാമി ।
 സാംഹിതീർദേവതാ ഉപനിഷദസ്തർപയാമി ।

യാജ്ഞികീർദേവതാ ഉപനിഷദസ്തർപയാമി ।
 യാജ്ഞികീർദേവതാ ഉപനിഷദസ്തർപയാമി ।
 യാജ്ഞികീർദേവതാ ഉപനിഷദസ്തർപയാമി ।

വാരുണീർദേവതാ ഉപനിഷദസ്തർപയാമി ।
 വാരുണീർദേവതാ ഉപനിഷദസ്തർപയാമി ।
 വാരുണീർദേവതാ ഉപനിഷദസ്തർപയാമി ।

The next offering is performed with ബ്രഹ്മ തീർഥം. 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.

ബ്രഹ്മാണം സ്വയംഭുവം തർപയാമി ।
 ബ്രഹ്മാണം സ്വയംഭുവം തർപയാമി ।
 ബ്രഹ്മാണം സ്വയംഭുവം തർപയാമി ।

The next offering is performed with ദേവ തീർഥം. 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.

സദസസ്സതിം തർപയാമി |
 സദസസ്സതിം തർപയാമി |
 സദസസ്സതിം തർപയാമി |

There are some who include

ഋഗ്വേദം തർപയാമി |
 യജുർവേദം തർപയാമി |
 സാമവേദം തർപയാമി |
 അഥർവണവേദം തർപയാമി |
 ഇതിഹാസം തർപയാമി |
 പുരാണാൻ തർപയാമി |
 കൽപാൻ തർപയാമി |

Now wear your യജ്ഞോപവീതം in the normal way (ഉപവീതം).
 Do two ആചമനം and perform the സാത്തു്ക ത്യാഗം by reciting

ഭഗവാനേവ സ്വനിയാമ്യ സ്വരൂപസ്ഥിതി പ്രവൃത്തി
 സ്വശേഷതൈകരസേന അനേന ആത്മനാ കർത്രാ
 സ്വകീയൈശ്ചോപകരണൈഃ സ്വാരാധനൈക പ്രയോജനായ
 പരമ പുരുഷഃ സർവശേഷീ ശ്രിയഃപതിഃ സ്വശേഷ ഭൂതമിദം
 നവകാഢ്യ ഋഷിതർപണാഖ്യം കർമ സ്വസ്മൈ സ്വപ്രീതയേ
 സ്വയമേവ കാരിതവാൻ ||

Since the most important part of ഉപാകർമ is വേദാധ്യയനം,
 one should recite whatever part of വേദ one knows. Traditionally, at least
 one അനുവാകം from the വേദ is recited. For example, if one knows

പുരുഷ സൂക്തം, one can recite this. At the very least, ഗായത്രി ജപം is recommended.

സർവം ശ്രീകൃഷ്ണാർപണമസ്തു

ഗായത്രി ജപം

On the following day, after the morning സന്ധ്യാവന്ദനം, sit facing east and perform two ആചമനം and wear a പവിത്രം made of two strands of ദർഭ grass. Next do പ്രാണായാമം three times and recite

ശ്രീമാൻ വേങ്കടനാഥാർയഃ കവിതാർകികകേസരീ |
വേദാന്താചാർയവര്യോ മേ സന്നിധത്താം സദാ ഹൃദി ||

ഗുരുഭ്യസ്തദ്ഗുരുഭ്യശ്ച നമോവാകമധീമഹേ |
വൃണീമഹേ ച തത്രാദ്യൗ ദമ്പതീ ജഗതാം പതീ ||

സ്വശേഷഭൂതേന മയാ സ്വീയൈഃ സർവപരിച്ഛദൈഃ |
വിധാതും പ്രീതമാത്മാനം ദേവഃ പ്രക്രമതേ സ്വയം ||

ശുക്ലാംബരധരം വിഷ്ണും ശശിവർണം ചതുർഭുജം |
പ്രസന്നവദനം ധ്യായേത് സർവവിഘ്നോപശാന്തയേ ||

യസ്യ ദ്വിരദവക്ത്രാദ്യാഃ പാരിഷദ്യാഃ പരശ്ശതം |
വിഘ്നം നിഘ്നന്തി സതതം വിഷ്വക്സേനം തമാശ്രയേ ||

Perform the മഹാസങ്കൽപം by reciting

ഹരിഃ ഓം തത് ശ്രീഗോവിന്ദ ഗോവിന്ദ ഗോവിന്ദ |

അസ്യ ശ്രീഭഗവതോ മഹാപുരുഷസ്യ ശ്രീ വിഷ്ണോഃ ആഇതയാ
പ്രവർത്തമാനസ്യ അദ്യ ബ്രഹ്മണഃ ദ്വിതീയപരാർധേ
ശ്രീശ്വേതവരാഹകൽപേ വൈവസ്വതമൻവന്തരേ കലിയുഗേ
പ്രഥമപാദേ ജംബൂദ്വീപേ ഭാരതവർഷേ ഭരതവണ്ഡേ
ശകാഞ്ചേ മേരോർദക്ഷിണേ പാർശ്വേ അസ്തിൻ വർത്തമാനേ
വ്യാവഹാരികേ പ്രഭവാദി ഷഷ്ടി സംവത്സരാണാം മധ്യേ

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

ഹരിഃ ഓം തത് ശ്രീഗോവിന്ദ ഗോവിന്ദ ഗോവിന്ദ ।

അസ്യ ശ്രീഭഗവതോ മഹാപുരുഷസ്യ ശ്രീ വിഷ്ണോഃ ആജ്ഞയാ
പ്രവർത്തമാനസ്യ അദ്യ ബ്രഹ്മണം ദ്വിതീയപരാർധേ
ശ്രീശ്വേതവരാഹകൽപേ വൈവസ്വതമൻവന്തരേ കലിയുഗേ
പ്രഥമപാദേ കൗഞ്ച ദ്വിപേ രമണകവർഷേ ഉത്തര (ഗോതീർഥ) ഖണ്ഡേ
ശകാഞ്ച മേരോർദക്ഷിണേ പാർശ്വേ അസ്തിൻ വർത്തമാനേ
വ്യാവഹാരികേ പ്രഭവാദി ഷഷ്ഠി സംവത്സരാണാം മധ്യേ

Fill in the year from Table 2 നാമസംവത്സരേ

Fill in the ayanam from Table 3 അയണേ

Fill in the ritu from Table 4 ഋതൗ

Fill in the month from either Table 5 or 6 മാസേ

കൃഷ്ണ പക്ഷേ പ്രഥമായാം ശുഭതിമൗ

Fill in the day from Table 7

Fill in the star from Table 8

നക്ഷത്ര യുക്തായാം ശുഭയോഗ ശുഭകരണ ഏവം
ഗുണവിശേഷണ വിശിഷ്ടായാം അസ്ത്യാം പ്രഥമായാം
ശുഭ തിമൗ ശ്രീ ഭഗവദാജ്ഞയാ ശ്രീമൻ നാരായണ പ്രീത്യർഥം

(ഭഗവത്കൈങ്കര്യ രൂപം / ഭഗവത് പ്രീത്യർഥം) മിഥ്യാധീത
ദോഷ പ്രായശ്ചിത്താർഥം അഷ്ടോത്തര സഹസ്ര (അഷ്ടോത്തര ശത)
സംഖ്യയാ ഗായത്രി മഹാമന്ത്രജപം കരിഷ്യേ |

Recall that അഷ്ടോത്തര സഹസ്ര and അഷ്ടോത്തര ശത mean 1008 and 108, respectively. Discard the folded strands of ദർദ grass around your ring finger in the direction of north. Now keep your palms in the namaste posture and perform സാന്ത്വിക ത്യാഗം by reciting

ഭഗവാനേവ സ്വനിയാമ്യ സ്വരൂപസ്ഥിതി പ്രവൃത്തി
സ്വശേഷതൈകരസേന അനേന ആത്മനാ കർത്രാ
സ്വകീയൈശ്ചോപകരണൈഃ സ്വാരാധനൈക പ്രയോജനായ
പരമ പുരുഷഃ സർവശേഷീ ശ്രിയഃപതിഃ സ്വശേഷ ഭൂതമിദം
ഗായത്രി മഹാമന്ത്ര ജപാഖ്യം കർമ സ്വസ്മൈ സ്വപ്രീതയേ
സ്വയമേവ കാരയതി ||

Touch the scalp with your right fingers and recite

ആസനമന്ത്രസ്യ പൃഥ്വിവ്യാ മേരുപൃഷ്ഠ ഋഷിഃ

Touch your nose and recite

സുതലം ഛന്ദഃ

Touch your chest and recite

ശ്രീകൂർമോ ദേവതാ |
കൂർമാസനേ വിനിയോഗഃ ||

In the namaste posture, recite

പൃഥ്വി ത്വയാ ധൃതാ ലോകാ ദേവി ത്വം വിഷ്ണുനാ ധൃതാ |
ത്വം ച ധാരയ മാം ദേവി പവിത്രം കുരു ചാസനം ||

Touch the scalp with your right fingers and recite

പ്രണവസ്യ ഋഷിർബ്രഹ്മാ

Touch your nose and recite

ദേവീ ഗായത്രി ഛന്ദഃ

Touch your chest and recite

പരമാത്മാ ദേവതാ

Touch the scalp with your right fingers and recite

ഭൂരാദി സപ്ത വ്യാഹൃതിനാം അത്രി ഭൃഗു കൗത്സ വസിഷ്ഠ
ഗൗതമ കാശ്യപ ആംഗിരസ ഋഷയഃ

Touch your nose and recite

ഗായത്രി ഉഷ്ണിക് അനുഷ്ടുപ് ബൃഹതി പങ്ക്തി
ത്രിഷ്ടുപ് ജഗത്യഃ ഛന്ദാ-മസി

Touch your chest and recite

അഗ്നി വായു അർക വാഗീശ വരുണ ഇന്ദ്ര വിശ്വേശ്വരോ ദേവതാഃ

Touch the scalp with your right fingers and recite

സാവിത്ര്യാ ഋഷിഃ വിശ്വാമിത്ര

Touch your nose and recite

ദേവീ ഗായത്രി ചരന്ദഃ

Touch your chest and recite

സവിതാ ദേവതാ

Touch the scalp with your right fingers and recite

ഗായത്രി ശിരസഃ ബ്രഹ്മാ ഋഷിഃ

Touch your nose and recite

അനുഷ്ടുപ് ചരന്ദഃ

Touch your chest and recite

പരമാത്മാ ദേവതാ |

സർവേഷാം ജപേ (പ്രാണായാമേ) വിനിയോഗഃ ||

Now do പ്രാണായാമം ten times.

Touch the scalp with your right fingers and recite

ആയാതു ഇതി അനുവാകന്യ വാമദേവ ഋഷിഃ

Touch your nose and recite

അനുഷ്ടുപ് ചരന്ദഃ

Touch your chest and recite

ഗായത്രി ദേവതാ

In the namaste posture, recite

ഗായത്രി ആവാഹനേ വിനിയോഗഃ |

ആയാതു വർദാ ഭേവ്യക്ഷരം ബ്രഹ്മ സമ്വിതം |

ഗായത്രിം ഹരസാം മാതേദം ബ്രഹ്മ ജുഷസ്വ നഃ |

ഓജോന്വി സഹോന്വി ബലമന്വി ഭ്രാജോന്വി ദേവാനാം

ധാമ നാമാന്വി വിശ്വമന്വി വിശ്വായുസ്സർവ്വമന്വി

സർവായുരഭിഭൂരോം ഗായത്രിമാവാഹയാമി ||

Touch the scalp with your right fingers and recite

സാവിത്ര്യാ ഋഷിഃ വിശ്വാമിത്രഃ

Touch your nose and recite

ദേവീ ഗായത്രി ഹരഃ

Touch your chest and recite

സവിതാ ദേവതാ

In the namaste posture, recite

ശംഖചക്രധരം ദേവം കിരീടാദിവിഭൂഷിതം |

സൂര്യമണ്ഡലമധ്യസ്ഥം ധ്യായേത്ത്വർണരൂപിം ഹരിം ||

യോ ദേവസ്സവിത്വ്യാകം ധിയോ ധർമാദിഗോചരാഃ |
പ്രേരയേത്തസ്യ യദഭഗസ്തദ്യദേൺയമുപാസ്മഹേ ||

Now recite the ഗായത്രി മന്ത്രം

ഓം |

ഭൂർഭുവസ്സുവഃ |

തഥ്സവിതുർവരേന്ധം (തഥ്സവിതുർവരേന്ധായം) |

ഭർഗോ ദേവസ്യ ധീമഹി |

ധിയോ യോ നഃ പ്രചോദയാത് ||

1008 or 108 times, as chosen in the സങ്കൽപം.

Do പ്രാണായാമം once. Perform സങ്കൽപം by reciting

ശ്രീ ഭഗവദാഞ്ഞയാ ശ്രീമൻ നാരായണ പ്രീത്യർഥം

(ഭഗവത്കൈങ്കര്യ രൂപം / ഭഗവത് പ്രീത്യർഥം)

ഗായത്രി ഉദ്യാസനം കരിഷ്യേ |

Touch the scalp with your right fingers and recite

ഉത്തമ ഇത്യനുവാകസ്യ വാമദേവ ഋഷിഃ

Touch your nose and recite

അനുഷ്ടുപ് ചരന്ദഃ

Touch your chest and recite

ഗായത്രി ദേവതാ |

ഗായത്രി ഉദ്യാസനേ വിനിയോഗഃ ||

In the namaste posture, recite

ഉത്തമേ ശിവരേ ദേവി ഭൂമ്യാം പർവതമൂർധനി |

ബ്രഹ്മണേഭ്യോ ഹൃനുജ്ഞാനം ഗച്ഛ ദേവി യമാസുഖം ||

Prostrate and recite your അഭിവാദയേ (see appendix). Do ആചമനം twice and perform the സാത്ത്വിക ത്യാഗം by reciting

ഭഗവാനേവ സ്വനിയാമ്യ സ്വരൂപസ്ഥിതി പ്രവൃത്തി

സ്വശേഷതൈകരസേന അനേന ആത്മനാ കർത്വാ

സ്വകീയൈശ്ചോപകരണൈഃ സ്വാരാധനൈക പ്രയോജനായ

പരമ പുരുഷഃ സർവശേഷീ ശ്രിയഃപതിഃ സ്വശേഷ ഭൂതമിദം

ഗായത്രി മഹാമന്ത്ര ജപാഖ്യം കർമ സ്വസ്മൈ സ്വപ്രീതയേ

സ്വയമേവ കാരിതവാൻ ||

This concludes the ഗായത്രി ജപം.

സർവം ശ്രീകൃഷ്ണാർപണമസ്തു

Appendix

ആചമനം

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



Figure 2: ആചമനം.

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

ഓം അച്യുതായ നമഃ

and swallow the water (do not sip).

Repeat the above procedure by reciting

ഓം അനന്തായ നമഃ, and ഓം ഗോവിന്ദായ നമഃ.

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
ഓം കേശവായ നമഃ	Right hand thumb touching the right cheek
ഓം നാരായണായ നമഃ	Right hand thumb touching the left cheek
ഓം മാധവായ നമഃ	Right hand ring finger touching the right eye
ഓം ഗോവിന്ദായ നമഃ	Right hand ring finger touching the left eye
ഓം വിഷ്ണവേ നമഃ	Right hand index finger touching the right nostril
ഓം മധുസൂദനായ നമഃ	Right hand index finger touching the left nostril
ഓം ത്രിവിക്രമായ നമഃ	Right hand little finger touching the right ear
ഓം വാമനായ നമഃ	Right hand little finger touching the left ear
ഓം ശ്രീധരായ നമഃ	Right hand middle finger touching the right shoulder
ഓം ഋഷീകേഷായ നമഃ	Right hand middle finger touching the left shoulder
ഓം പദ്മനാഭായ നമഃ	Right hand fingers touching the navel
ഓം ദാമോദരായ നമഃ	Right hand fingers touching the scalp

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

പ്രാണായാമം

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

ഓം ഭൂഃ |

ഓം ഭൂവഃ [ഓം ഭൂവഃ] |

ഓം സുവഃ [ഓം സുവഃ] |

ഓം മഹഃ [ഓം മഹഃ] |

ഓം ജനഃ [ഓം ജനഃ] |

ഓം തപഃ [ഓം തപഃ] |

ഓം സത്യം |

ഓം തഥ്സവിതുർവരേന്തം ഭർഗോ ദേവസ്യ ധീമഹി |

ധിയോ യോ നഃ പ്രചോദയാത് |

ഓമാപോ ജ്യോതീ രസോഽമൃതം ബ്രഹ്മ ഭൂർഭുവസ്സുവരോം ||

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



Part 1 രേചക



Part 2 പുരക



Part 3 കുന്ദക

Figure 3: Three parts of പ്രാണായാമം.

അഭിവാദനം

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

അഭിവാദയേ

choose from column two in Table 9 based on your ഗോത്രം

ത്രയാർഷയ പ്രവരാൻവിത or പഞ്ചാർഷയ പ്രവരാൻവിത
depending upon your ഗോത്രം

choose from column one of Table 9 based on your ഗോത്രം

ഗോത്രഃ

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

സൂത്രഃ

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

ശാഖ്യാധ്യായി

say your ശർമ name

ശർമ നാമാഹം അസ്മിഭാഃ

As an example

അഭിവാദയേ ആത്രേയ ആർചനാനസ ശ്യാവാശ്വ ത്രയാർഷയ
പ്രവരാൻവിത ആത്രേയ ഗോത്രഃ ആപസ്തംബ സൂത്രഃ
യജുശ്ശാഖ്യാധ്യായി സുന്ദരരാജശർമനാമാഹം അസ്മിഭാഃ |

1	പ്രഭവ	16	ചിത്രഭാനു	31	ഹേവിളംബി	46	പരീധാവി
2	വിഭവ	17	സ്വഭാനു	32	വിളംബി	47	പ്രമാദീച
3	ശുക്ല	18	താരണ	33	വികാരി	48	ആനന്ദ
4	പ്രമോദുത	19	പാർഥിവ	34	ശാർവരി	49	രാക്ഷസ
5	പ്രജോത്പത്തി	20	വ്യയ	35	പ്ലവ	50	നള
6	ആംഗീരസ	21	സർവജിത്	36	ശുഭകൃത്	51	പിംഗള
7	ശ്രീമുഖ	22	സർവധാരി	37	ശോഭകൃത്	52	കാളയുക്തി
8	ഭവ	23	വീരോധി	38	ക്രോധി	53	സിദ്ധാർഥി
9	യുവ	24	വികൃതി	39	വിശ്വാവസു	54	രൗദ്രി
10	ധാതു	25	ഖര	40	പരാഭവ	55	ദുർമതി
11	ഈശ്വര	26	നന്ദന	41	പ്ലവംഗ	56	ദുന്ദുഭി
12	ബഹുധാന്യ	27	വിജയ	42	കീലക	57	രുധിരോദ്ഗാരി
13	പ്രമാഥി	28	ജയ	43	സൗമ്യ	58	രക്താക്ഷി
14	വിക്രമ	29	മൻമഥ	44	സാധാരണ	59	ക്രോധന
15	വിഷു	30	ദുർമുഖി	45	വീരോധികൃത്	60	അക്ഷയ

Table 2: Samvatsaram

അയനം	Period
ഉത്തര	Mid January to Mid July
ദക്ഷിണ	Mid July to Mid January

Table 3: **Ayanam**

ഋതു	Period
വസന്ത	Mid April to Mid June
ഗ്രീഷ്മ	Mid June to Mid August
വർഷ	Mid August to Mid October
ശരത്	Mid October to Mid December
ഹേമന്ത	Mid December to Mid February
ശിശിര	Mid February to Mid April

Table 4: **Ritu or Seasons**

മാസം	Period
ചൈത്ര	March to April
വൈശാഖ	April to May
ജ്യേഷ്ഠ	May to June
ആഷാഢ	June to July
ശ്രാവണ	July to August
ഭാദ്രപദ	August to September
ആശ്വയുജ	September to October
കാർതിക	October to November
മാർഗശിര	November to December
പുഷ്യ	December to January
മാഘ	January to February
ഫാൽഗുണ	February to March

Table 5: **Lunar months**

മാസം	Period
മേഘ	Mid April to Mid May
വൃശഭ	Mid May to Mid June
മിഥുന	Mid June to Mid July
കർക്കട	Mid July to Mid August
സിംഹ	Mid August to Mid September
കന്യാ	Mid September to Mid October
തൂലാ	Mid October to Mid November
വൃശ്ചിക	Mid November to Mid December
ചാപ	Mid December to Mid January
മകര	Mid January to Mid February
കുംഭ	Mid February to Mid March
മീന	Mid March to Mid April

Table 6: **Solar months**

Day of the week	വാസരഃ
Sunday	ഭാനുവാസരഃ
Monday	ഇന്ദുവാസരഃ
Tuesday	ഭൗമവാസരഃ
Wednesday	സൗമ്യവാസരഃ
Thursday	ഗുരുവാസരഃ
Friday	ഭൃഗുവാസരഃ
Saturday	സ്ഥിരവാസരഃ

Table 7: **Days of the week**

1	അശ്വിനി	10	മഘാ	19	മൂല
2	ഭരണി	11	പൂർവഫാൽഗുനീ	20	പൂർവാഷാഢാ
3	കൃത്തികാ	12	ഉത്തരഫാൽഗുനീ	21	ഉത്തരാഷാഢാ
4	രോഹിണി	13	ഹസ്ത	22	ശ്രവണ
5	മൃഗശിർഷ	14	ചിത്ര	23	ധനിഷ്ഠ
6	ആർദ്ര	15	സ്വാതി	24	ശതഭിഷക്
7	പുനർവസു	16	വിശാഖ	25	പൂർവഭാദ്രപദ
8	പുഷ്യ	17	അനൂരാധ	26	ഉത്തരഭാദ്രപദ
9	ആശ്ലേഷ	18	ജ്യേഷ്ഠ	27	രേവതീ

Table 8: **Nakshtram**

No.	ഗോത്രം	പ്രവരം
1	അജ	(1) വിശ്വാമിത്ര, മാധുച്ഛനസ, അജ (3) (2) വിശ്വാമിത്ര, ആശ്വരഥ്യ, വാധുല (3)
2	അഷ്ടക	(1) വിശ്വാമിത്ര, മാധുച്ഛനസ, അഷ്ടക (3) (2) വിശ്വാമിത്ര, അഷ്ടക (2)
3	അഷ്ടക	വിശ്വാമിത്ര, അഷ്ടക, ലൗഹിത (3)
4	ആഘമർഷണ	വിശ്വാമിത്ര, ആഘമർഷണ, കൗശിക (3)
5	അതിഥി	ആത്രേയ, ആർചനാനസ, അതിഥ (3)
6	അഗസ്ത്യ	(1) അഗസ്ത്യ, ദാർഡ്യച്യുത, ഐയ്മവാഹ (3) (2) അഗസ്ത്യ, ദാർഡ്യച്യുത, സൗമവാഹ (3)
7	അഗ്നിവേശ്യ	ആംഗീരസ, ബാർഹസ്സത്യ, ഭാരദ്വാജ (3)
8	അഗസ്താര	അഗസ്ത്യ, മഹേന്ദ്ര, മായോഭുവ (3)
9	അശ്വരഥ്യ	വിശ്വാമിത്ര, അശ്വരഥ്യ, വാധുല (3)
10	ആത്മഭുവ	ആംഗീരസ, ബാർഹസ്സത്യ, ഭാരദ്വാജ, മാന്ത്രവര, ആത്മഭുവ (5)
11	ആത്രേയസ	ആത്രേയ, ആർചനാനസ, ശ്യാവാശ്വ (3)
12	ആയാസ്യ ഔശിജ ഗൗതമ	ആംഗീരസ, ആയാസ്യ, ഔശിജ, ഗൗതമ, കാക്ഷിവത (5)

No.	ഗോത്രം	പ്രവരം
13	ആത്രേയ	ആംഗീരസ, ബാർഹസ്സത്യ, ഭാരദ്വാജ, ശൈബ്യ, ഗാർഗ്യ (5)
14	ആംഗീരസ	(1) ആംഗീരസ, ആംബരീഷ, ഹാരിത (3) (2) ആംഗീരസ, ആംബരീഷ, യൗവനാശ്വ (3)
15	ഇന്ദ്രകൗശിക	വിശ്വാമിത്ര, ഐന്ദ്ര, കൗശിക (3)
16	ഇയ്മവാഹന	അഗസ്ത്യ, ദാൽഭ്യച്യുതി, ഇയ്മവാഹ (3)
17	ഉപമന്യു (വസിഷ്ഠ)	വാസിഷ്ഠ, ആഭരദ്യസവ്യ, ഐന്ദ്ര പ്രമദ (3)
18	ഋക്ഷസ	(1) ആംഗീരസ, ബാർഹസ്സത്യ, ഭാരദ്വാജ, വാന്ദന, മാതവചസ (5) (2) ആംഗീരസ, വാന്ദന, മാതവചസ (3)
19	ഔചഥ്യ ഗൗതമ	(1) ആംഗീരസ, ഔചഥ്യ, ഗൗതമ (3) (2) ആംഗീരസ, ഔചഥ്യ, ഔശിജ (3)
20	ഔശനസ	ആംഗീരസ, ഗൗതമ, ഔശനസ (3)
21	ഔശിജഗൗതമ	ആംഗീരസ, ഔശിജ, ഗൗതമ (3)
22	കരേണുപാല	ആംഗീരസ, ഗൗതമ, കാരേണുപാല (3)
23	കപി ശുദ്ധകപി ച	ആംഗീരസ, ആമഹീയവ, ഔരുകുഷയ (3)

No.	ഗോത്രം	പ്രവരം
24	കൺവസ	(1) ആംഗിരസ, അജമീഡ, കാൺവ (3) (2) ആംഗിരസ, ഘൗര, കാൺവ (3)
25	കത	വിശ്വാമിത്ര, കാത്യാ, കീല (3)
26	കപോതരേതസ	വിശ്വാമിത്ര, കപോതരേതസ (2)
27	കഥക	വിശ്വാമിത്ര, കഥക (2)
28	കാശ്യപ	കാശ്യപ, ആവത്സാര, ആസിത (3)
29	കാത്യ	(1) വിശ്വാമിത്ര, കാത്യ, ആക്ഷീല (3) (2) സാതി, സൗലിദ്വാരി, വിശ്വാമിത്ര (3)
30	കാക്ഷീവത	ആംഗിരസ, ഔചഥ്യ, ഗൗതമ, ഔശിജ, കാക്ഷീവത (5)
31	കാപിഭുവ	ആംഗിരസ, തൈത്തിരി, കാപിഭുവ (3)
32	കാമകായന വിശ്വാമിത്ര	വിശ്വാമിത്ര, ദേവശ്രവസ, ദൈവതരസ (3)
33	കുത്സസ	(1) ആംഗിരസ, ആംബരീഷ, യൗവനാശ്വ (3) (2) മാനധാത്ര, ആംബരീഷ, യൗവനാശ്വ (3) (3) ആംഗിരസ, മാനധാത്ര, കൗത്സ(3)
34	കൗണ്ഡിന്യ	വാസിഷ്ഠ, മൈത്രാവരുണ, കൗണ്ഡിന്യ (3)
35	കൗമണ്ഡ	ആംഗിരസ, ഔചഥ്യ, കാക്ഷീവത, ഗൗതമ, കൗമണ്ഡ (5)

No.	ഗോത്രം	പ്രവരം
36	കൗശിക	(1) വിശ്വാമിത്ര, ദേവരാത, ഔദല (3) (2) വിശ്വാമിത്ര, ആഘമർഷണ, കൗശിക (3)
37	കൗശിക വിശ്വാമിത്ര	വിശ്വാമിത്ര, ആഘമർഷണ, കൗശിക (3)
38	ഗാർത്ഥ	ഭാർഗവ, ഗാർത്ഥ (2)
39	ഗാർഗ്യ	(1) ആംഗിരസ, ബാർഹസ്സത്യ, ഭാരദ്വാജ, ഗാർഗ്യ, ശൈന്യ (5) (2) ആംഗിരസ, ശൈന്യ, ഗാർഗ്യ (3)
40	ഗാവിഷ്ഠി	(1) ആത്രേയ, ഗാവിഷ്ഠി, പൗർവതിമ (3) (2) ആത്രേയ, ആർചനാനസ, ഗാവിഷ്ഠി (3)
41	ഗാർഗ്യ	ഭാരദ്വാജ, ഗാർഗ്യ, ശൈന്യ (3)
42	ഗാമിന	വിശ്വാമിത്ര, ഗാമിന, ദൈവണ (3)
43	ഗൗതമ	ആംഗിരസ, ആയാസ്യ, ഗൗതമ (3)
44	ഘൃതകൗശിക	വിശ്വാമിത്ര, ഘൃതകൗശിക (2)

No.	ഗോത്രം	പ്രവരം
45	ജമദഗ്നി	(1) ഭാർഗവ, ച്യാവന, ആപ്തവാൻ, ഔർവ, ജാമദഗ്നി (5) (2) ഭാർഗവ, ഔർവ, ജാമദഗ്നി (3) (3) ജാമദഗ്നി, വത്സ, ഭാർഗവ (3) (4) ജാമദഗ്നി, ബിദാ, ഭാർഗവ (3) (5) ഭാർഗവ, ച്യാവന, ആപ്തവാൻ (3) (6) ജാമദഗ്നി, ച്യാവന, ആപ്തവാൻ (3) (7) ഭാർഗവ, ച്യാവന, ആപ്തവാൻ, ആർഷ്വിഷേണ, അനൂപ (5)
46	മാണ്ഡവ്യ	(1) ഭാർഗവ, ച്യാവന, ആപ്തവാൻ, ഔർവ, ജാമദഗ്നി (5)
47	ജമദഗ്നി	വത്സ, ച്യാവന, ആപ്തവാൻ (3)
48	ജാതുകർണ്യ	വാസിഷ്ഠ, ആത്രേയ, ജാതുകർണ്യ (3)
49	ദീർഘതമസ	(1) ആംഗീരസ, ഔചഥ്യ, ദൈർഘതമസ (3) (2) ആംഗീരസ, ഔചഥ്യ, കാക്ഷീവത, ഗൗതമ, ദൈർഘതമസ (5)
50	ദൈവതരസ	വിശ്വാമിത്ര, ദൈവശ്രവസ, ദേവതരസ (3)
51	ധനഞ്ജയ	വിശ്വാമിത്ര, മാധുച്ഛന്ദസ, ധനഞ്ജയ (3)
52	ധനഞ്ജയ	ആത്രേയ, ആർചനാനസ, ധനഞ്ജയ (3)
53	ധർമവാഹ	അഗസ്ത്യ, ദാൽഭ്യച്യുതി, ധർമവാഹ (3)

No.	ഗോത്രം	പ്രവരം
54	നൈധുവ	കാശ്യപ, ആവത്സാര, നൈധുവ (3)
55	നൈമിത	ഭാർഗവ, ച്യാവന, ആപ്തവാന, ബൈജവ, നൈമിത (5)
56	പരാശര	വാസിഷ്ഠ, ശാക്ത്യ, പരാശര്യ (3)
57	പാർഥ	ഭാർഗവ, വൈന്യ, പാർഥ (3)
58	പാർവദശ്വ	അഷ്ടാദുഷ്ട, വൈരൂപ്യ, പാർവദശ്വ (3)
59	പുരോധസ	ഭാർഗവ, വാത്സ, പുരോധസ (3)
60	പുരണ	വിശ്വാമിത്ര, ദേവരാത, പുരണ (3)
61	പൂർണമാസ	അഗസ്ത്യ, പൂർണമാസ, വാരണ (3)
62	പുതമാനസ	(1) വാസിഷ്ഠ, മൈത്രാവരുണ, ഉപമന്യു (3) (2) സാക്ഷ്യ, സാക്ഷ്യത്യ, ഗൗരവേദി (3)
63	പൃഷ്ഠദശ്വ	ആംഗിരസ, പാർവദശ്വ, വൈരൂപ്യ (3)
64	പൗരണ	വിശ്വാമിത്ര, പൗരണ (2)
65	പൗത്രിക	ആത്രേയ, വാമരഥ്യ, പൗത്രിക (3)
66	പൗരണ	അഗസ്ത്യ, പൂർണമാസ, പൗരണ (3)
67	പൗരൂരവ	മാനവ, ഏല, പൗരൂരവസ (3)
68	പൗണിക	അഗസ്ത്യ, പൈനായത, പൗണിക (3)

No.	ഗോത്രം	പ്രവരം
69	ബാദരായണ	(1) ആംഗീരസ, വിഷ്ണുവൃദ്ധ, ബാദരായണ (3) (2) ആംഗീരസ, പൗരുകുത്സ, ത്രാസദന്ധ്യവ (3)
70	ബിദ	(1) ഭാർഗവ, ച്യാവന, ആപ്തവാൻ, ഔർവ, ബൈദ (5) (2) ഭാർഗവ, ഔർവ, ജാമദഗ്ന്യ (3) (3) ഭാർഗവ, ച്യാവന, ആപ്തവാൻ (3)
71	ബീജാവാപ	(1) ആത്രേയ, ആർചനാനസ, അതിഥേതി (3) (2) ആത്രേയ, ആർചനാനസ, ഗാവിഷ്ഠ (3)
72	ബൃഹദുക്ഥ്യ	ആംഗീരസ, ബാർഹദുക്ഥ, ഗൗതമ (3)
73	ബൈജവ	ഭാർഗവ, ച്യാവന, ആപ്തവാൻ, ബൈജവ, നൈമിത (5)
74	ഭാരദ്വാജ	ആംഗീരസ, ബാർഹസ്പത്യ, ഭാരദ്വാജ (3)
75	മയോഭുവ	അഗസ്ത്യ, പൗർണമാസ, പൗരണ (3)
76	മാനവ	മാനവ (1)
77	മാഠര	ഭാർഗവ, ശാഠര, മാഠര (3)
78	മിത്രയുവ	ഭാർഗവ, വാദ്യശ്വ, ദൈവോദാസ (3)
79	മുദ്ഗലസ	ആത്രേയ, ആർചനാനസ, പൗർവതിഥ (3)

No.	ഗോത്രം	പ്രവരം
80	മൗദ്ഗൽയ	(1) ആംഗീരസ, ഭൗർമ്യശ്വ, മൗദ്ഗൽയ (3) (2) താർക്ഷ്യ, ഭാർമ്യശ്വ, മൗദ്ഗൽയ (3)
81	മൗംഗല	ഭാലന്ദന, വാത്സപ്രി, മൗംഗല (3)
82	മൗനഭാർഗവ	ഭാർഗവ, വീതഹവ്യ, സാവേദസ (3)
83	യസ്ക	ഭാർഗവ, വൈതഹവ്യ, സാവേദസ (3)
84	യജ്ഞവാഹ	അഗസ്ത്യ, ദാർഘ്യച്യുത, യജ്ഞവാഹ (3)
85	രഥീതര	(1) ആംഗീരസ, വൈരൂപ, പാർഷദശ്വ (3) (2) ആംഗീരസ, പാർഷദശ്വ, രാമീതര (3)
86	രാഹുഗണ	ആംഗീരസ, രാഹുഗണ, ഗൗതമ (3)
87	രാഘവസ	ആംഗീരസ, രാഘവ, ഗൗതമ (3)
88	രോഹിണ	വിശ്വാമിത്ര, മാധുച്ഛന്ദസ, രൗഹിണ (3)
89	രൈഭ്യ	കാശ്യപ, ആവത്സാര, രൈഭ്യ (3)
90	രൈവണ	വിശ്വാമിത്ര, ഗാധിന, രൈവണ (3)
91	രൗത്ഥക	(1) വിശ്വാമിത്ര, രൗത്ഥക, രൈവണ (3) (2) വിശ്വാമിത്ര, ഗാധിന, രൈവണ (3)
92	രൗക്ഷക	(1) വിശ്വാമിത്ര, ഗാമിന, രൈവണ (3) (2) വിശ്വാമിത്ര, രൗക്ഷക, രൈവണ (3)
93	ലോഹിത	വിശ്വാമിത്ര, അഷ്ടക, ലൗഹിത (3)
94	ലോഹിതസ	വിശ്വാമിത്ര, ദേവരാത (2)

No.	ഗോത്രം	പ്രവരം
95	ലൗഗാക്ഷി	(1) കാശ്യപ, ആവത്സാര, വാസിഷ്ഠ (3) (2) വാസിഷ്ഠ, ആവത്സാര, കാശ്യപ (3)
96	വസിഷ്ഠ	(1) വാസിഷ്ഠ (1) (2) വാസിഷ്ഠ, മൈത്രാവരുണ, കൗണ്ഡിന്യ (3)
97	വത്സ	ഭാർഗവ, ച്യാവന, ആപ്തവാന, വാത്സ, പൗരോധസ (5)
98	വാമദേവ	(1) ആംഗിരസ, വാമദേവ, ഗൗതമ (3) (2) ആംഗിരസ, വാമദേവ, ബാർഹദുക്ലമ (3)
99	വാഗ്ഭൂതസ	ആത്രേയ, ആർചനാനസ, വാഗ്ഭൂത (3)
100	വാത്സപ്രി	വാത്സപ്രി (1)
101	വാമരഥ്യ	(1) ആത്രേയ, ആർചനാനസ, അതിഥേതി (3) (2) ആത്രേയ, ആർചനാനസ, ഗാവിഷ്ഠ (3)
102	വാദ്യശ്വ	ഭാർഗവ, ദൈവോദാസ, വാദ്യശ്വ (3)
103	വാധുല	യാസ്യ, വാധുല, മൗനമോക (3)
104	വിശ്വാമിത്ര	വിശ്വാമിത്ര, ദേവരാത, ഔദല (3)
105	വിഷ്ണുവൃദ്ധസ	ആംഗിരസ, പൗരുകുത്സ, ത്രാസദസ്യവ (3)

No.	ഗോത്രം	പ്രവരം
106	വൈണവ	വിശ്വാമിത്ര, ഗാധിന, വൈണവ (3)
107	വൈന്യ	വൈന്യ, ഭാർഗവ, പാർഥ (3)
108	ശമർഷണ	ആംഗീരസ, പൗരകുത്സ, ത്രാസദസ്യവ (3)
109	ശാഖയിൽയ	(1) ശാഖയിൽയ, ആസിത, ദൈവല (3) (2) കാശ്യപ, ആസിത, ദൈവല (3) (3) കാശ്യപ, ആവത്സാര, ആസിത (3) (4) കാശ്യപ, ആവത്സാര, ശാഖയിൽയ (3) (5) ആസിത, ദൈവല, കാശ്യപ (3)
110	ശാലങ്കായന	വിശ്വാമിത്ര, ശാലങ്കായന, കൗശിക (3)
111	ശാഠര	ഭാർഗവ, ശാഠര, മാഠര (3)
112	ശാരദ്യത	ആംഗീരസ, ഗൗതമ, ശാരദ്യത (3)
113	ശാക്ര	അഗസ്ത്യ, ഹൈമവർച്ഛ, ഹൈമോദക (3)
114	ശൂനക	(1) ഭാർഗവ, ശൗനഹോത്ര, ഗാർത്ഥമദ (3) (2) ശൗനക, ഭാർഗവ, ഗാർത്ഥമദ (3)
115	ശ്രീവത്സ	ഭാർഗവ, ച്യാവന, ആപ്ലവാന, ഔർവ, ശ്രീവത്സ (5)
116	ശ്രൈത	ശ്രൈത, വൈന്യ, പാർഥ (3)
117	ശൗനക	ശൗനക (1)
118	ശൗനക	ഗാർഗ്യ, ഗാർത്ഥമദ, ശൗനക (3)

No.	ഗോത്രം	പ്രവരം
119	ശൗംഗ ശൈശിര	(1) ആംഗിരസ, ബാർഹസ്സത്യ, ഭാരദ്വാജ, കാത, ആത്കീല (5) (2) ആംഗിരസ, കാത്യ, ആത്കീല (3) (3) ആംഗിരസ, ബാർഹസ്സത്യ, ഭാരദ്വാജ, ശൗംഗ, ശൈശിര (5)
120	ശ്രൗമത	വിശ്വാമിത്ര, ദൈവശ്രവസ, ദൈവതരസ (3)
121	സത്യമുഗ്ര്യ	ആംഗിരസ, ഭാർമ്യശ്വ, മൗദ്ഗൽയ (3)
122	സാഹുല	വിശ്വാമിത്ര, സാഹുല, മാഹുല (3)
123	സാംഭവാഹ	അഗസ്ത്യ, ഭാർഘ്യച്യുത, സാംഭവാഹ (3)
124	സാരവാഹ	അഗസ്ത്യ, ഭാൽഭ്യച്യുത, സാരവാഹ (3)
125	സുവർണ - രേതസ	വിശ്വാമിത്ര, കാപാതരസ (2)
126	സുമംഗലസ	ആത്രേയ, സൗമംഗല, ശ്യാവാശ്വ (3)
127	സോമരാജക	ആംഗിരസ, സൗമരാജ്യ, ഗൗതമ (3)
128	സോമവാഹ	അഗസ്ത്യ, ഭാർഘ്യച്യുത, സൗമവാഹ (3)
129	സക്യതി	(1) ആംഗിരസ, സാക്യത്യ, ഗൗരുവീത (3) (2) ശാക്ത്യ, ഗൗരുവീത, സാക്യത്യ (3)
130	ഹരിതസ	(1) ആംഗിരസ, ആംബരീഷ, യൗവനാശ്വ (3) (2) ആംഗിരസ, ആംബരീഷ, മാന്ധാത (3)

No.	ഗോത്രം	പ്രവരം
131	പിംഗ, ശംഖ, ദർഭ, ദൈമഗവ	(1) ആംഗീരസ, ആംബരീഷ, യൗവനാശ്വ (3) (2) ആംഗീരസ, ആംബരീഷ, മാനധാത (3)
132	ഹിരണ്യ - രേതസ	വിശ്വാമിത്ര, ഹൈരണ്യരേതസ (2)
133	ഹിമോദക	അഗസ്ത്യ, ഹൈമവർണ, ഹൈമോദക (3)
134	ഹംസജിഹ്വ	ആംഗീരസ, തായ്യ, മൗദ്ഗൽയ (3)

Table 9: **Gotrams and Pravarams**

വേദ	സൂത്ര
ഋക്	ആശ്വലായന, കാത്യായന
യജുർ	ആപസ്തംബ, ബോധായന
സാമ	ത്രാഹ്യായണി, രണായണി

Table 10: **Vedas and Sutras**

॥ യജുരുപാകർമപ്രയോഗഃ സമാപ്തഃ ॥