

॥ यज्ञोपवीत धारणं उपकर्म विधि ॥

॥ गुरु प्रथानम् ॥

ॐ ॐ ॐ

गुरुर्-ब्रह्मा गुरुर्-विष्णु गुरुः देव महेश्वरः ।

गुरुर्-सक्शात् पराब्रह्म तस्मै श्री गुरवे नमः ॥

गुरवे सर्व-लोकानां भिषजे भव रोगिणाम् ।

निधये सर्व-विद्यानां श्री दक्षीणा-मृतये नमः ॥

तत्-दक्षिणाय विद्महे गुरु-मृतये धीमहि ।

तन्न शिशवः प्रचोदयात् ॥

गण-नाथाय विद्महे अमृतकाय धीमहि ।

तन्नो धिशः प्रचोदयात् ॥

ॐ नमो भगवते श्री दक्षीणामृतये । मह्यं मेधां प्रज्ञां प्रयच्छ स्वाहा ॥

ॐ गणनाथ्-आमृता-नन्द स्वामिने नमः ॥

॥ गणपति प्रथानम् ॥

शुक्लाम्-बरधरं देवं शशि-वर्णं चतुर्भुजम् ।

प्रसन्-नवदनं ध्यायेत् सर्वविघ्नो-पशान्तये ॥

एकदन्ताय विद्महे वक्र-तुण्डाय धीमहि ।

तन्नो दन्तिः प्रचोदयात् ॥

ॐ गं गणपतये नमः ॥

आसन विधि

पृथिव त्वया धृता लोका देवि त्वं विष्णुना धृता ।

त्वं च धारय मां देवि पवित्रं कुरु चासनम् ॥

पृथिव-देव्यै च विद्महे सहस्रमूर्त्यै च धीमहि ।

तन्नो पृथिवः प्रचोदयात् ।

(seated) आचमनीयं

(swallow water thrice)

ॐ ब्रह्मणे स्वाहा ।

ॐ विष्णवे स्वाहा ।

ॐ शिवाय स्वाहा ।

॥ प्राणायामम् ॥

अस्य प्राणावसूय । पर-ब्रह्म ऋषिः । दैवि-गायत्रि चन्दः । परमात्मा देवता ।

प्राणायामे विनियोगः ।

ॐ ॐ ॐ ॥

(breath in through left nostril)

ॐ भूः । ॐ भुवः । ॐ सुवः । ॐ महः । ॐ जनः । ॐ तपः । ॐ सत्यं ।
(retain breath)

ॐ तत् सवितुर् वरेण्यं भर्गो देवस्य धीमहि । धियो यो नः प्रचोदयात् ॥
(breath out through right nostril)

ॐ आपो ज्योति-रसो-मृतं ब्रह्मा भूर्भुव स्सुवरोम् ॥

॥ संकल्पः ॥

ॐ तत् सत् ।

ॐ ममो-पात्त समस्त दुरित-कशय-द्वार श्री परमेश्वर प्रीत्यर्थम् ।

तदेव लग्नं सुदिनं तदेव ताराबलं चन्द्रबलं तदेव ।

विद्याबलं दैवबलं तदेव श्री लक्ष्मीपते तेऽङ्घ्रियुगं स्मरामि ॥

शुभ शोभने मुहूर्ते । आद्य-ब्रह्मणः द्वितीय-परार्धे । श्वेत-वराह-कल्पे ।

वैवस्वत मन्वंतरे । अष्टाविं शतितमे । कलियुगे । प्रथमे-पादे ।

(for India) जंबू द्वीपे भारतवर्षे भरतखण्डे अस्मिन् वर्तमाने व्यव-हारिकास्यं

or (for America) क्रौञ्च द्वीपे । रमणक वर्षे । ऐन्द्र खण्डे ।

(state) विषये । (City) नगरे । (name of Temple) देव-मन्दिरे । or family name if done

at home) गृहे ॥

(for India) मेरोः दक्षिणा पार्श्वे ।

or (for America) मेरोः पश्चिम पार्श्वे ।

शकाब्दे अस्मिन् वर्तमाने । व्याव-हारिके । प्रभ-वादि षष्ठ्यां संवत्-सराणां

मध्ये ॥

(hindu year)	नाम संवत्सरे ।
(ayan / half year)	आयने ।
(season)	ऋतौ ।
(hindu month)	मासे ।
(paksha / fortnight)	पक्षे ।
(weekday)	वासर युक्तायाम् ।
(nakshatra / lunar asterism)	नक्षत्र-युक्तायाम् ।
(yoga / angular relationship of sun and moon or shubha)	योग ।
(karana / half lunar day or shubha)	करण । एवं-गुण विशेषेण विशिष्टायाम् ।
अस्यां	
(tithi / lunar phase or day or shubha)	शुभ तिथौ ।
(Period of day)	काले ॥

ममो-पात्त समस्त दुरि-तक्षय-द्वारा श्री परमेश्वर प्रीत्यर्थ ।

(family gotra)	गोत्रोद्-भवस्य ।
(your birth asterism)	नक्षत्रे ।
(your moon sign)	राशौ जातस्य ।
(your full name)	नामदेष्य

(wife's nakshatra)

नक्षत्रे

(wife's rashi)

रशौ जातायाः

(wife's name)

नाम्न्यः ।

अम्बा समेथ ॥

अस्य यजमानस्य धर्मपत्न्याश्च

अस्माकं सह-कटुम्बाणां बन्धु-जन-वर्गस्य क्षेम स्थैर्य ।

वीर्य विजय-आयुरा-रोग्य । ऐश्वर्य-याणां अभिवृद्ध-यर्थ ।

धर्मार्थ-काम-मोक्ष चतुर्विध फल-पुरुषार्थ ज्ञान-वैराग्य सिद्ध-यर्थ ।

महा-गणपति प्रसाद सिद्धयर्थम् । इष्ट-देवता । कुल-देवता ।

ग्राम-देवता । वास्तु-देवता । सर्व-देवता । श्री सत्गुरु-देवता च प्रसाद

सिद्धयर्थम् ।

श्रुति स्मृति पराणोक्त फल प्राप्त्यर्थम् ।

श्री परमेश्वर प्रसाद सिद्धयर्थम् । प्रसादेन सर्वा-रिष्ट शान्त्यर्थम् ।

सर्वा-नुकूलता सिद्धयर्थम् । सर्व-मनोरथ अवाप्त्यर्थम् ।

एहिका-मुष्मिक श्रेयोभिः अभि-वृद्धयर्थम् ।

महेश्वर पादार-विन्दयोः अचङ्चल निष्क-पट भक्ति-सिद्धयर्थम् ।

श्रौतस्-मार्त विहित सदा-चार नित्य-कर्मा-नुष्ठान योग्यता-सिध्यर्थ ।

ब्रह्म-तेजोऽभिवृध्यर्थ । यन्नोपवीत धारणं करिष्ये ॥

(or for annual upakarma during shraavaNa maase

एवं गुण-सकल विशेष्येण विशिष्टायं अस्यां शुभ-तिथौ ।

श्री परम्-एश्वर प्रीत्यर्थ । श्रावण्यां पौर्ण-मास्यां अध्या-योपा कर्म करिष्ये ॥

गायत्री महा-मन्त्र जपं करिष्ये ॥

अप उपस्-प्रिश्य ॥

॥ गणपति प्रथानम् ॥

ॐ गणानां॑ त्वा गणपति॑ गं हवामहे

कविङ् कवीना-मुपमश्रवस्तमम् ।

ज्येष्ठराजं ब्रह्मणां ब्रह्मणस्पत

आ नः शृण्वन्नूतिभिः सीद सादनम् ॥

॥ कलश पूजा ॥

ॐ कलश देवताभ्यो नमः ॥

(put flowers in water pot; then hold hand over water pot and say:)

ॐ गङ्गे च यमुने चैव गोदावरि सरस्वति ।

नमदे सिन्धु कावेरि जलेऽस्मिन् सन्निधिं कुरु ॥

(dhenu mudra)

ॐ अमृतं भवन्तु ॥

(make yaGYo-paviitam saying Gaayatrii mantra)

यज्ञो-पवीत कृत्व ॥

ॐ भूर् भुव स्सुवः ।

तत् सवितुर् वरेण्यं भर्गो देवस्य धीमहि ।

धीयो यो नः प्रचोदयात् ॥

॥ यज्ञो-पवीत शुद्धिः ॥

(purify the Sacred thread sprinkling गङ्गा जाल्)

यज्ञो-पवीत प्रोक्ष्य ।

आप-वित्रः पवित्रो वा सर्वा-वष्टङ्ग तोपि वा ।

य स्स्मारेत् पुन्दरी-कक्षं सबह्या ऽभ्यन्तर इशुचिः ॥

॥ यज्ञो-पवीत-गन्धनम् ॥

(anoint Yajno-paviita with chandan and turmeric)

गंधद्वारां दुराधर्षा नित्यपुष्टां करीषिणीम् ।

ईश्वरीगं सर्वभूतानां तामिहोपह्वये श्रियम् ॥

गौरी मिमाय सलिलानि तक्श-त्येकपदी द्विपदी सा चतुष्पदी ।

अष्टापदी नवपदी बभूवुषी सहस्राक्षरा परमे व्योमन् ॥

॥ सत्त्विक त्यागम् ॥

(This mantra could be repeated 16, 27, 54, or 108 times. For annual upakarma 108 times is recommended.)

ॐ कामोऽकार्षीन् मन्युर्-अकार्षीत् नमो नमः ॥

॥ कामोऽकार्षीः मन्युरकार्षीत् मन्त्राः ॥

कामोऽकार्षीः नमो नमः ।

कामोऽकार्षीत्-कामः करोति नाहं करोमि कांअः कर्ता नाहं

कर्ता कामः कारयिता नाहं कारयिता एष ते काम कामाय स्वाहा ॥

मन्युरकार्षीः नमो नमः ।

मन्युरकार्षीन्मन्युः करोति नाहं करोमि मन्युः कर्ता नाहं कर्ता

मन्युः कारयिता नाहं कारयिता एष ते मन्यो मन्यवे स्वाहा ॥

आचमनीयं

(swallow water thrice)

ॐ ब्रह्मणे स्वाहा ।

ॐ विष्णवे स्वाहा ।

ॐ शिवाय स्वाहा

॥ यज्ञो-पवीत धारणम् ॥

यज्ञो-पवीत धारण महा मन्त्रस्य ।

ब्रह्मा ऋषिः । त्रिष्टुप् छन्दः ।

त्रयी-विद्य देवता । यज्ञो-पवीत धारणे विनि-योगः ॥

यज्ञोपवीतं परमं पवित्रं प्रजापतेर् यत् सहजं पुरस्तात् ।

आयुष्य मग्रियं प्रति-मुञ्च शुभ्रं यज्ञो-पवीतं बलं अस्तु तेजः ॥

आचमनीयं

(swallow water thrice)

ॐ ब्रह्मणे स्वाहा ।

ॐ विष्णवे स्वाहा ।

ॐ शिवाय स्वाहा ।

(Remove old paviitam)

उपवीतं छिन्न-तन्तुं जीर्णं कश्मल दूषितम् ।

विसृजामि हरे ब्रह्मन् वर्चो दीर्घायु-रस्तु मे ॥

आचमनीयं

(swallow water thrice)

ॐ ब्रह्मणे स्वाहा ।

ॐ विष्णवे स्वाहा ।

ॐ शिवाय स्वाहा ॥

(For brahmacharis only, mantras are done for maunji, ajina, and palaasa daNDa.)

॥ मौडिज ॥

इयं दुरुक्तात् परि-बाधमाना शर्म वरुथं पुनतीन आगात् ।
ऋतस्य गोप्त्री तपसः परस्वी-घ्नती रक्षः सहमाना अरातीः ॥

॥ अजिन ॥

मित्रस्य चक्षुर धरुणं बलीयस् तेजो यशस्वि स्थविरं समिद्धम् ।
अना-हनस्यं वसनं जरिष्णु परिधं वज्यजिनं दधेऽहम् ॥

॥ दण्ड ॥

सुश्रव-स्सुश्रवसं म कुरु यथा त्वं सुश्रव-स्सुश्रवा अस्येव-महं सुश्रव-स्सुश्रवा
भूयासं यथा त्वं सुश्रव-स्सुश्रवो देवानां निधिगोपोऽस्येवमहं ब्राह्मणानां ब्रह्मणो
निधिगोपो भूयासम् ॥

॥ प्राणायामम् ॥

प्राणानायम्य ।

ॐ ॐ ॐ ॥

(breath in through left nostril)

ॐ भूः । ॐ भुवः । ॐ सुवः । ॐ महः । ॐ जनः । ॐ तपः । ॐ सत्यं ।

(retain breath)

ॐ तत् स॒वितु॑र् व॒रेण्यं॑ भ॒र्गो॑ दे॒वस्य॑ धी॒महि॑ । धी॒यो यो नः॑ प्र॒चोद॑यात् ॥

(breath out through right nostril)

ॐ आ॒पो ज्यो॑ति-र॒सो-मृ॑तं ब्र॒ह्मा भूर्भु॑व॒ स्सु॒वरो॑म् ॥

॥ गायत्री मन्त्र जपम् ॥

॥ विनियोगः ॥ (Announcing the "breakdown" of the mantra's mystical parts.)

(hold namaskaara mudra and say:)

ॐ अस्य श्री गायत्री महा मन्त्रस्य ।

विश्व-मित्र ऋषिः । (touch fore-head)

गायत्रि छन्दः । (touch nose)

सावित देवता । (touch heart)

ॐ इति बीजं । (touch right upper abdomen)

आदित्यैति शक्तिः । (touch left upper abdomen)

गायं इति कीलकं । (touch throat)

श्री परमेश्वर प्रीत्यथं । (hold namaskaara mudra)

श्री लक्ष्मी-नारायण प्रीत्यर्थं ।

श्री गायत्रि-सावित्री-सरस्वती प्रसाद-सिद्धयर्थे प्रातः सन्ध्या जपे विनियोगः ॥

॥ कार न्यासः ॥

(We install divinity into these fingers by saying this mantra while touching that finger. This gesture is complicated to explain.)

ॐ तत्सवितुर् अंगुष्ठाभ्यं नमः । [thumb finger]

ॐ वरेण्यं तर्जनीभ्यां नमः । [index finger]

ॐ भर्गो देवस्य मध्यमाभ्यां नमः । [middle finger]

ॐ धीमही अनामिकाभ्यां नमः । [ring finger]

ॐ धीयो यो नः कनिष्ठिकाभ्यां नमः । [small finger]

ॐ प्रचोदयात् करतलकरपृष्ठाभ्यां नमः । [front & back side of the hands]

॥ षडंगन्यासः ॥ (This is for installing Divine shakti into the various limbs)

ॐ तत्सवितुर् हृदयाय नमः । [heart]

ॐ वरेण्यं शिरसे स्वाहा । [centre portion of the head]

ॐ भर्गो देवस्य शिखायैवौषट् । [back portion of the hair of the head]

ॐ धीमहि कवचाय हुम् । [both shoulders]

ॐ धीयो यो नः नेत्र-त्रयाय वषट् । [the three eyes]

ॐ प्रचोदयात् अस्त्रायफट् । [clap]

ॐ भूर् भुवः सूवर् ॐ । इति दिग्बन्धः ॥ [circle the head and snap: this forms a seal in all the directions

protecting from the Bhutas

connecting you to the Devas and Mahadevas while
and Grahas in the Lower Lokas.]

ध्यानम् (Mantra for meditation on the Form of Gaayatri Devii: Hold the dhyana mudra and say)

ध्यायेत्-सदा सवितृ-मंडल-मध्य-वर्ती नारायणः सर-सिजास-नीविष्टः ।

केयू-रवान् मकर-कुंडलवान् किरीटी हारी हिरण्म-यवपुः धृत-शंखचक्रः ॥

॥ गायत्रि जपम् ॥ (Now practice japa of the Gaayatri mantra. This should be done 10, 27, 36, 54, or 108 times)

ॐ भूर् भुवः सुवः । ॐ तत् सवितुर् वरेण्यं भर्गो देवस्य धीमहि । धियो यो नः
प्रचोदयात् ॥

॥ ब्रह्म यज्ञं ॥

(Now one should perform brahma yajnam.)

॥ क्षमर्पणम् ॥ Appologies (namaskaara mudra)

आवाहनं न जानामि न जानामि विसर्जनं ।

पूजाञ्-चैव न जानामि क्षम्यतां परमेश्वर ॥

मन्त्र-हीनं क्रिया-हीनं भक्ति-हीनं सुरेश्वर ।

यत् पूजितं मया देव परि-पूर्णं तदस्तु ते ॥

अन्यथा शरणं नास्ति त्वमेव शरणं मम ।

तस्मात् कारुण्य-भावेन रक्ष रक्ष महेश्वर ॥

॥ स्वस्ति वचनम् आचार्य समर्पणम् ॥ Speaking Auspicious Word / Offering to
the Guru

स्वस्ति प्रजाभ्यः परि-पालयन्तां
न्यायेन मार्गेण महीं महीशाः - ।
गोब्राह्मणेभ्यः शुभमस्तुनित्यं
लोकाः समस्ताः सुखिनो भवन्तु ॥
ऐंकार हींकार रहस्य युक्त
श्रींकार कूधार्थ महाविभूत्याः ।
ॐकार मर्म प्रदिपानिभ्यां
नमो नमः श्री-गुरु-पादुकाभ्याम् ॥
आज्ञान-नाशनाय विद्महे ज्ञान-प्रकषाय धीमहि ।
तन्नो गुरु-पादुकाः प्रचोदयात् ॥
तत्-दक्षिणाय विद्महे गुरु-मूर्त्यै धीमहि । तन्न-शिवः प्रचोदयात् ॥

॥ समर्पनम् ॥ Offering of fruits of Worship to the Lord

कायेन वाचा मनसेन्-द्रियैर्वा
बुद्ध्यात्-मना वा प्रकृति स्वभावात् ।
करोमि यद् यद् सकलं परस्मै
नारायणायेति समर्पयामि ॥

॥ शान्ति पाठ ॥ Prayer for Peace

ॐ सह नाववतु । सह नौ भुनक्तु । सह वीर्यं करवावहै । तेजस्वि नावधीतमस्तु ।
मा विद्विषावहै ॥

ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः ॥

तत् सत् ॐ । श्री दक्षिणा-मूर्त्यर्पणमस्तु ॥