

श्रीः

श्री लक्ष्मीनृसिंहा परब्रह्मणे नमः



यजुर्दपाकर्म

ఓం శ్రీలక్ష్మీనృసింహపరబ్రహ్మణే నమః

(The list is Hyperlinked to the text)

యజుర్ ఉపాకర్మ

కామోకార్షిత మన్యరకార్షిత జపం
కాండ ఋషి తర్పణం

గాయత్రీ జపం

గోత్ర ప్రవర

ACKNOWLEDGMENTS

Web Pages



(www.tripod.lycos.com)

Document Prepared using
Baraha multilanguage free software



(www.baraha.com)

Please forward suggestions/comments
to
trchari@yahoo.com

శ్రీ:

యజుర్ ఉపాకర్మ

కామోకార్షిత్ మన్యురకార్షిత్ మహా మంత్ర జపం

స్నానం చేసి, శుభ్రమైన మడి వస్త్రములు ధరించి, తూర్పు దిక్కు తిరిగి:

ఆచమనం ::

అచ్యుతాయ నమః, అనంతాయ నమః -----

ప్రాణాయామం :: (స్థలశుద్ధి ప్రోక్షణం చేసి, ఆసనములో కూర్చొని)

ఓం భూః, ఓం భువః, ఓం సువః, -----

దైవ, దేవతా, గురు వందనం ::

ఓం శ్రీలక్ష్మీన్మసింహ పరబ్రహ్మణే నమః
శ్రీ పద్మావతీ సమేత శ్రీ వేంకటేశాయ నమః
శ్రీ విష్ణవే పరమాత్మానే నమః
శ్రీమతే రామానుజాయ నమః
శ్రీ నిగమాంత మహాదేశికాయ నమః
శ్రీ సాయిరాం

ఓం అస్మద్ గురుభ్యో నమః
ఓం అస్మద్ పరమ గురుభ్యో నమః
ఓం అస్మద్ సర్వ గురుభ్యో నమః
శ్రీమతే శ్రీ ఆదివణ్ శఠకోప యతీంద్ర మహా దేశికాయ నమః
మాతా పితాయై నమః

యస్యాభవద్భక్త జనార్తిహన్తుః పితృత్వమన్యేష్వవిచార్య తూర్ణమ్ |
స్తమ్భేఽవతారస్తమనన్యలభ్యం లక్ష్మీ నృసింహం శరణం ప్రపద్యే ||

శ్రీమాన్ వేంకటనాథార్యః కవితార్కికకేసరీ |
వేదాంతా చార్య వర్యోమే సన్నిధత్తాం సదాహృది ||
గురుభ్యస్తద్ గురుభ్యశ్చ నమోవాకమధీమహీ |
వృణీమహీ చ తత్రాద్యౌ దంపతీ జగతాం పతీ ||
శ్రీమన్నభీష్ఠ వరద | త్వామస్మి శరణంగతః||
స్వశేష భూతేన మయా స్వీయైః సర్వ పరిచ్ఛదైః |
విధాతుం ప్రీతమాత్మానం దేవః ప్రక్రమతే స్వయమ్ ||
శుక్లాంబరధరం విష్ణుం శశివర్ణం చతుర్భుజమ్ |
ప్రసన్నవదనం ధ్యాయేత్ సర్వ విఘ్నాపశాంతయే ||
యస్య ద్విరద వక్త్రాద్యాః పారిషద్యాః పరఃశతమ్ |
విఘ్నం నిఘ్నన్తి సతతం విష్వక్సేనం తంఆశ్రయే ||

సంకల్పం :: (చేతులు సంకల్ప ముద్రలో ఉంచి)

హరిః ఓం తత్ సత్ శ్రీగోవింద గోవింద గోవింద అస్య శ్రీ భగవతో మహా
పురుషస్య విష్ణోరాజ్జయా ప్రవర్తమానస్య ఆద్య బ్రహ్మణో (బ్రహ్మణః)
ద్వితీయ పరార్థే శ్రీ శ్వేతవరాహ కల్పే వైవస్వత మన్వంతరే కలియుగే
ప్రథమ పాదే (జంబూ ద్వీపే, భారత వర్షే, భరత ఖండే, శకాబ్దే, మేరోః
దక్షిణే పార్శ్వే) అస్మిన్ వర్తమానానాం వ్యావహారికాణాం ప్రభవాదీనాం
షష్ఠ్యాః సంవత్సరాణాం మధ్యేఃః
-----నామ సంవత్సరే-----అయనే-----ఋతౌ-----మాసే
-----పక్షే-----శుభ తిథౌ-----వాసర-----నక్షత్ర యుక్తాయాం

శ్రీవిష్ణుయోగ విష్ణుకరణ శుభ యోగ శుభ కరణ ఏవం గుణ విశేషణ
విశిష్టాయాం అస్యాం ----- శుభ తిథౌ

శ్రీ భగవదాజ్ఞయా శ్రీమన్నారాయణ ప్రీత్యర్థం, త్రిష్యాం, పౌర్ణమాస్యాం
అధ్యాయోత్సర్జన అకరణ ప్రాయశ్చిత్తార్థం అష్టోత్తర సహస్ర (శత)
సంఖ్యయా కామోకార్షీత్ మన్యురకార్షీత్ మహా మంత్ర జపం కరిష్యే ||

సాత్వికత్యాగం :: (చేతులు నమస్కార రీతిలో ఉంచుకొని)

ఓం భగవానేవ స్వనియామ్య స్వరూపస్థితి ప్రవృత్తి స్వశేషతైకరసేన అసేన
ఆత్మనా కర్తా స్వకీయైశ్చోపకరణైః స్వారాధనైక ప్రయోజనాయ పరమ
పురుషః సర్వశేషీ శ్రియఃపతిః స్వశేష భూతమిదం కామోకార్షీత్
మన్యురకార్షీత్ మహా మంత్ర జపం కర్మ భగవాన్ స్వస్మై స్వప్రీతయే
స్వయమేవ కారయతి ::

మంత్ర జపం ::

కామోకార్షీత్ మన్యురకార్షీత్ నమో నమః || కామోకార్షీత్ మన్యురకార్షీత్
నమో నమః || (1008 తేక కనీసం 108 మార్లు జపము చేయ వలెను;
తరువాత తేచి నిలిచి)

అభివాదనం ::

అభివాదయే (.....) (.....) (.....)
(.....) ఋషేయ ప్రవరాన్విత
(.....) గోత్రః
(.....) సూత్రః
(.....) శాఖాధ్యాయీ
శ్రీ (.....) శర్మానామాహం అస్మిభోః||

(gOtra pravara details given at the end)

దిక్ వందనం

ఓం ప్రాచ్యై దిశే నమః	Facing East
ఓం దక్షిణాయై దిశే నమః	Facing South
ఓం ప్రత్యక్ష్యై దిశే నమః	Facing West
ఓం ఉద్యాయై దిశే నమః	Facing North
ఓం ఊర్ధ్వాయ నమః	Facing East, show the folded palms upwards
ఓం అధరాయ నమః	Facing East, show the folded palms to the ground
ఓం అంతరిక్షాయ నమః	Facing East, show the folded palms upwards
ఓం భూమ్యై నమః	Facing East, show the folded palms to the ground
ఓం విష్ణవే నమః	Facing East, show the folded palms straight

ధ్యేయస్సదా సవితృమండల మధ్యవర్తి
 నారాయణః సరసిజాసన సన్నివిష్టః ।
 కేయూరవాన్ మకరకుండలవాన్ కిరీటీ
 హారీ (హిరణ్యయ) హిరణ్మయ వపుః ధృత శఙ్ఖ చక్రః ॥
 శఙ్ఖ చక్ర గదా పాణీ ద్వారకా నిలయాచ్యుత ।
 గోవిన్ద పుండరీకాక్ష రక్ష మాం శరణాగతమ్ ॥
 నమో బ్రహ్మణ్య దేవాయ గోబ్రాహ్మణహితాయ చ ।
 జగద్ధితాయ కృష్ణాయ శ్రీ గోవిందాయ నమో నమః ॥

ప్రణమ్య, (సాష్టాంగ ప్రణామం) అభివాదయేత్ ::

అభివాదయే (.....) (.....) (.....)
 (.....) ఋషేయ ప్రవరాన్విత, (.....) గోత్రః
 (.....) సూత్రః, (.....) శాఖాధ్యాయీ
 శ్రీ (.....) శర్మానామాహం అస్మిభోః॥

శ్రీ కృష్ణాయనమః, శ్రీ కృష్ణాయనమః, శ్రీ కృష్ణాయనమః,

జపము 10 మార్లు చేయ వలెను ::

పునరాచమనం ::

అచ్యుతాయ నమః, అనంతాయ నమః, గోవిందాయ నమః,

జపం చేసిన స్థలమునకు శుద్ధి ప్రోక్షణం చేసి, సాత్విక త్యాగః ::

ఓం భగవానేవ కామోకార్షీత్ మన్యురకార్షీత్ మహా మంత్ర జపం కర్మ
భగవాన్ స్వస్మై స్వప్రీతయే స్వయమేవ కారితవాన్

శ్రీరఙ్గ మఙ్గళనిధిం కరుణానివాసమ్
శ్రీవేంకటాద్రి శిఖరాలయ కాలమేఘమ్ ।
శ్రీహస్తీశైల శిఖరోజ్వల పారిజాతమ్
శ్రీశం నమామి శిరసా యదుశైల దీపమ్ ॥

కాయేనవాచా మనసేన్ద్రియైర్వా
బుద్ధ్యాఽఽత్మనా వా ప్రకృతేః స్వభావాత్ ।
కరోమి యద్యత్సకలం పరస్మై
శ్రీమన్నారాయణాయేతి సమర్పయామి ॥

సర్వం శ్రీ కృష్ణార్పణమస్తు

కాండ ఋషి తర్పణం

ఆచమనం ::

అచ్యుతాయ నమః, అనంతాయ నమః -----

ప్రాణాయామం :: (స్థలశుద్ధి ప్రోక్షణం చేసి, ఆసనములో కూర్చొని)

ఓం భూః, ఓం భువః, ఓం సువః, -----

దైవ, దేవతా, గురు వందనం ::

ఓం శ్రీలక్ష్మీనృసింహ పరబ్రహ్మణే నమః
శ్రీ పద్మావతీ సమేత శ్రీ వేంకటేశాయ నమః
శ్రీ విష్ణవే పరమాత్మనే నమః
శ్రీమతే రామానుజాయ నమః
శ్రీ నిగమాస్త మహాదేశికాయ నమః
శ్రీ సాయిరాం

ఓం అస్మద్ గురుభ్యో నమః
ఓం అస్మద్ పరమ గురుభ్యో నమః
ఓం అస్మద్ సర్వ గురుభ్యో నమః
శ్రీమతే శ్రీ ఆదివణ్ శరణోప యతీంద్ర మహా దేశికాయ నమః
మాతా పితాయై నమః

యస్యాభవద్భక్త జనార్తిహన్తుః పితృత్వమన్యేష్వవిచార్య తూర్ణమ్ ।
స్తమ్భేవతారస్తమనన్యలభ్యం లక్ష్మీ నృసింహం శరణం ప్రపద్యే ॥
శ్రీమాన్ వేంకటనాథార్యః కవితార్కికకేసరీ ।
వేదాంతా చార్య వర్యోమే సన్నిధతాం సదాహృది ॥
గురుభ్యస్తద్ గురుభ్యశ్చ నమోవాకమధీమహే ।
వృణీమహే చ తత్రాద్యౌ దంపతీ జగతాం పతీ ॥

శ్రీమన్నభీష్ట వరద । త్వామస్మి శరణంగతః॥
 స్వశేష భూతేన మయా స్వీయైః సర్వ పరిచ్ఛదైః ।
 విధాతుం ప్రీతమాత్మానం దేవః ప్రక్రమతే స్వయమ్ ॥
 శుక్లాంబరధరం విష్ణుం శశివర్ణం చతుర్భుజమ్ ।
 ప్రసన్నవదనం ధ్యాయేత్ సర్వ విఘ్నాపశాంతయే ॥
 యస్య ద్విరద వక్త్రాద్యాః పారిషద్యాః పరఃశతమ్ ।
 విఘ్నం నిఘ్నున్తి సతతం విష్వక్సేనం తంఆశ్రయే ॥

సంకల్పం :: (చేతులు సంకల్ప ముద్రలో ఉంచి)

హరిః ఓం తత్ సత్ శ్రీగోవింద గోవింద గోవింద అస్య శ్రీ భగవతో మహా
 పురుషస్య విష్ణోరాజ్ఞయా ప్రవర్తమానస్య ఆద్య బ్రహ్మణో (బ్రహ్మణః)
 ద్వితీయ పరార్థే శ్రీ శ్వేతవరాహ కల్పే వైవస్వత మన్వంతరే కలియుగే
 ప్రథమ పాదే (జంబూ ద్వీపే, భారత వర్షే, భరత ఖండే, శకాబ్దే, మేరోః
 దక్షిణే పార్శ్వే) అస్మిన్ వర్తమానానాం వ్యావహారికాణాం ప్రభవాదీనాం
 షష్ట్యాః సంవత్సరాణాం మధ్యేఃః

-----నామ సంవత్సరే-----అయసే-----ఋతౌ-----మాసే
 -----పక్షే-----శుభ తిథౌ-----వాసర-----నక్షత్ర యుక్తాయాం
 శ్రీవిష్ణుయోగ విష్ణుకరణ శుభ యోగ శుభ కరణ ఏవం గుణ విశేషణ
 విశిష్టాయాం అస్యాం ----- శుభ తిథౌ

శ్రీ భగవదాజ్ఞయా శ్రీమన్నారాయణ ప్రీత్యర్థం, శ్రావణ్యాం, పౌర్ణమాస్యాం
 అధ్యాయాపాకర్మ కరిష్యే. తదఙ్గం కాణ్డఋషి తర్పణం కరిష్యే. తదఙ్గం
 యజ్ఞోపవీత ధారణం కరిష్యే. తదఙ్గం కావేరీ స్నానమహం కరిష్యే.

(బ్రహ్మచారులు మాత్రం):-

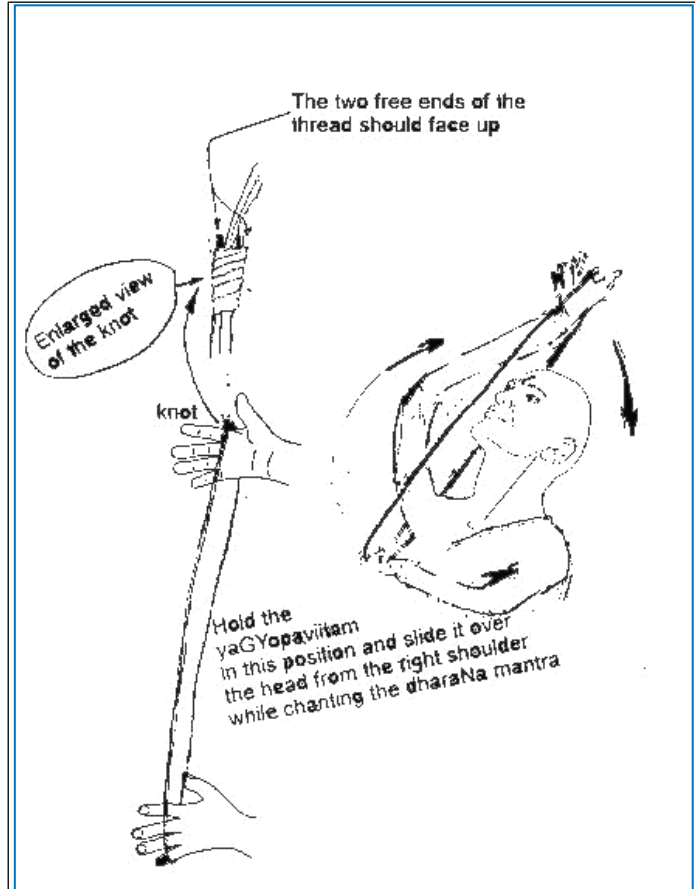
తదఙ్గతయా మౌఞ్జ్యజిన, దండధారణాని చ కరిష్యే

అందరు:: సాత్వికత్యాగం :: (చేతులు నమస్కార రీతిలో ఉంచుకొని)

ఓం భగవానేవ స్వనియామ్య స్వరూపస్థితి ప్రవృత్తి స్వశేషతైకరసేన అనేన ఆత్మనా కర్తా స్వకీయైశ్చోపకరణైః స్వారాధనైక ప్రయాజనాయ పరమ పురుషః సర్వశేషీ శ్రియఃపతిః స్వశేష భూతమిదం కర్మ భగవాన్ స్వస్మై స్వప్రీతయే స్వయమేవ కారయతి ::

మంత్ర ప్రోక్షణం (స్నానం)::

జపం చేసిన వెంటనే తర్పణం చేస్తే, స్నానమునకు బదులు, ఆత్మ ప్రోక్షణం చేసుకోవచ్చు.



యజ్ఞోపవీత ధారణం ::

యజ్ఞోపవీత ధారణమస్తస్య బ్రహ్మ ఋషిః	శిరసి
త్రుష్ణప్ చందః	నాసాగ్రం
త్రయీవిద్యా దేవతా	హృదయ/నాభి

యజ్ఞోపవీతం పరమం పవిత్రం
 ప్రజాపతేర్యత్సహజం పురస్తాత్.
 ఆయుష్య మగ్ర్యం ప్రతి ముఞ్చ శుభ్రం
 యజ్ఞోపవీతం బలమస్తు తేజః..

(గృహస్తులు మాత్రం ద్వితీయ యజ్ఞోపవీతం):-

పునరాచమనం ::

అచ్యుతాయ నమః, అనంతాయ నమః, గోవిందాయ నమః, -----

పునః ప్రాణానాయమ్య ::

ఓం భూః, ఓం భువః, ఓం సువః -----

పునః సంకల్పం ::

అద్య పూర్వోక్తవత్ ఏవం గుణ విశేషణ
 విశిష్టాయాం అస్యాం ----- శుభ తిథౌ
 శ్రీ భగవదాఞ్జయా శ్రీమన్ నారాయణప్రీత్యర్థం గార్హస్థ్యార్థం ద్వితీయ
 యజ్ఞోపవీత ధారణమ్ కరిష్యే

యజ్ఞోపవీత ధారణ మస్తస్య బ్రహ్మ ఋషిః	శిరసి
త్రుష్ణప్ చందః	నాసాగ్రం
త్రయీవిద్యా దేవతా	హృదయ/నాభి

యజ్ఞో పవీతం పరమం పవిత్రం ప్రజాపతేర్యత్సహజం పురస్తాత్.
ఆయుష్య మగ్ర్యం ప్రతి ముఖ్య శుభ్రం యజ్ఞో పవీతం బలమస్తుతేజః..

అందరు:: పునరాచమనం ::

అచ్యుతాయ నమః, అనంతాయ నమః, గోవిందాయ నమః,

పురాతన యజ్ఞోపవీత విసర్జనం ::

ఉపవీతం చిన్న తన్నుం జీర్ణం కశ్మళ దూషితం విస్సృజామి పునర్
బ్రహ్మాన్ వర్షో దీర్ఘాయురస్తు మే ||

(బ్రహ్మచారులు మాత్రం మౌఞ్షీ, అజినం, దండ ధారణం):-

మౌఞ్షీ ::

ఇయం దురుక్తాత్ పరిబాధమానా, శర్మవరూఢం పునతీ న ఆగాత్ |
ప్రాణాపానాభ్యాం బలమాభరన్తీ ప్రియా దేవానాం సుభగా మేఖలేయం ||
ఋతస్య గోప్త్రీ తపసః పరస్వీ, ఘృతీరక్షః సహమానా అరాతీః |
సానః సమన్తం అనుపరీహి భద్రయా భర్తారన్తీ మేఖలే మారిషామ ||

అజినం ::

మిత్రస్య చక్షుర్దరుణం బలీయః తేజో యశస్విస్థవిరం సమిద్ధం |
అనాహనస్యం వసనంజరిష్ణు పరిదం వాఙ్మజినం దధేహం ||

దండం ::

సుశ్రవః సుశ్రవసం మాకురు యథాత్వం సుశ్రవః సుశ్రవా అసి
ఏవమహం సుశ్రవః సుశ్రవా భూయాసం |
యథాత్వం సుశ్రవోదేవానాం నిధిగోపోఽసి ఏవమహం
బ్రాహ్మణానాం నిధిగోపోభూయాసం ||

అందరు:: కాండముషి తర్పణం :: పునరాచమనం ::

అచ్యుతాయ నమః, అనంతాయ నమః, గోవిందాయ నమః,

Wear the యజ్ఞోపవీతం around the neck in the manner of a garland (నివీత రీతి) hold it down in the palms with the thumbs and perform కాండముషి తర్పణం with a mixture of sesame seeds and rice. Each offering to be done thrice.

అర్ఘ్య రీతిగా-----

ప్రజాపతిం కాండముషిం తర్పయామి, ప్రజాపతిం ---
సోమం కాండముషిం తర్పయామి, సోమం -- సోమం ---
అగ్నిం కాండముషిం తర్పయామి, అగ్నిం --- అగ్నిం ----
విశ్వాన్ దేవాన్ కాండముషిం తర్పయామి, విశ్వాన్ దేవాన్----
సామ్హితీర్దేవతా ఉపనిషదః తర్పయామి, సామ్హితీర్దేవతా ---
యాజ్ఞీకీర్దేవతా ఉపనిషదః తర్పయామి, యాజ్ఞీకీర్దేవతా ----
వారుణీర్దేవతా ఉపనిషదః తర్పయామి, వారుణీర్దేవతా -----

బ్రహ్మ తీర్థం రీతిగా--(rear of palm, between wrists)

బ్రహ్మణం స్వాయంభువం తర్పయామి, బ్రహ్మణం ---,

చిటికెన వ్రేళ్ళ ద్వారా (through tips of little fingers)

సదసస్పతిం తర్పయామి, సదసస్పతిం ----, సదసస్పతిం

అర్ఘ్య రీతిగా-----

ఋగ్వేదం తర్పయామి, ఋగ్వేదం ---
యజుర్వేదం తర్పయామి, యజుర్వేదం -----
సామవేదం తర్పయామి, సామ వేదం ----
అధర్వణ వేదం తర్పయామి, అధర్వణ ----
ఇతిహాసాన్ తర్పయామి, ఇతిహాసాన్ -----
పురాణాన్ తర్పయామి, పురాణాన్ -----
కల్పాన్ తర్పయామి, కల్పాన్ -----

పితృ తర్పణము చేయువారు ఇప్పుడు చేయవలెను.

సాత్వికత్యాగం :: (చేతులు నమస్కార రీతిలో ఉంచుకొని)

ఓం భగవానేవ పరమ పురుషః సర్వశేషీ శ్రియఃపతిః స్వశేష భూతమిదం
కర్మ భగవాన్ స్వస్మై స్వప్రీతయే స్వయమేవ కారితవాన్ అనేన
ప్రీయతాం శ్రీ వాసుదేవః ॥

కాయేనవాచా మనసేన్ద్రియైర్వా
బుధ్యా కఠ్మనా వా ప్రకృతే స్వభావాత్
కరోమి యత్యత్ సకలం పరస్మై
శ్రీమన్ నారాయణాయేతి సమర్పయామి ॥

సర్వం శ్రీ కృష్ణార్పణమస్తు

గాయత్రీ జపం

స్నానం చేసి, శుభ్రమైన మడి వస్త్రములు ధరించి, తూర్పు దిక్కు తిరిగి:

ఆచమనం ::

అచ్యుతాయ నమః, అనంతాయ నమః -----

ప్రాణాయామం :: (స్థలశుద్ధి ప్రోక్షణం చేసి, ఆసనములో కూర్చొని)

ఓం భూః, ఓం భువః, ఓం సువః, -----

దైవ, దేవతా, గురు వందనం ::

ఓం శ్రీలక్ష్మీనృసింహ పరబ్రహ్మణే నమః
శ్రీ పద్మావతీ సమేత శ్రీ వేంకటేశాయ నమః
శ్రీ విష్ణవే పరమాత్మనే నమః
శ్రీమతే రామానుజాయ నమః
శ్రీ నిగమాంత మహాదేశికాయ నమః
శ్రీ సాయిరాం

ఓం అస్మద్ గురుభ్యో నమః
ఓం అస్మద్ పరమ గురుభ్యో నమః
ఓం అస్మద్ సర్వ గురుభ్యో నమః
శ్రీమతే శ్రీ ఆదివణ్ శఠకోప యతీంద్ర మహా దేశికాయ నమః
మాతా పితాయై నమః

యస్యాభవద్భక్త జనార్తిహన్తుః పితృత్వమస్యేష్వవిచార్య తూర్ణమ్ ।
స్తమ్భేఽవతారస్తమనన్యలభ్యం లక్ష్మీ నృసింహం శరణం ప్రపద్యే ॥

శ్రీమాన్ వేంకటాచార్యః కవితార్కికకేసరీ ।
 వేదాంతా చార్య వర్యోమే సన్నిధత్తాం సదాహృది ॥
 గురుభ్యస్తద్ గురుభ్యశ్చ నమోవాకమధీమహీ ।
 వృణీమహీ చ తత్రాద్యౌ దంపతీ జగతాం పతీ ॥
 శ్రీమన్నభీష్ఠ వరద । త్వామస్మి శరణంగతః॥

స్వశేష భూతేన మయా స్వీయైః సర్వ పరిచ్ఛదైః ।
 విధాతుం ప్రీతమాత్మానం దేవః ప్రక్రమతే స్వయమ్ ॥
 శుక్లాంబరధరం విష్ణుం శశివర్ణం చతుర్భుజమ్ ।
 ప్రసన్నవదనం ధ్యాయేత్ సర్వ విఘ్నాపశాంతయే ॥
 యస్య ద్విరద వక్త్రాద్యాః పారిషద్యాః పరఃశతమ్ ।
 విఘ్నం నిఘ్నున్తి సతతం విష్వక్సేనం తంఆశ్రయే ॥

సంకల్పం :: (చేతులు సంకల్ప ముద్రలో ఉంచి)

హరిః ఓం తత్ సత్ శ్రీగోవింద గోవింద గోవింద అస్య శ్రీ భగవతో మహా
 పురుషస్య విష్ణోరాజ్జయా ప్రవర్తమానస్య ఆద్య బ్రహ్మణో (బ్రహ్మణః)
 ద్వితీయ పరార్థే శ్రీ శ్వేతవరాహ కల్పే వైవస్వత మన్వంతరే కలియుగే
 ప్రథమ పాదే (జంబూ ద్వీపే, భారత వర్షే, భరత ఖండే, శకాబ్దే, మేరోః
 దక్షిణే పార్శ్వే) అస్మిన్ వర్తమానానాం వ్యావహారికాణాం ప్రభవాదీనాం
 షష్ట్యాః సంవత్సరాణాం మధ్యేఃః

-----నామ సంవత్సరే-----అయసే-----ఋతౌ-----మాసే
 -----పక్షే-----శుభ తిథౌ-----వాసర-----నక్షత్ర యుక్తాయాం

శ్రీవిష్ణుయోగ విష్ణుకరణ శుభ యోగ శుభ కరణ ఏవం గుణ విశేషణ
 విశిష్టాయాం అస్యాం ----- శుభ తిథౌ

శ్రీ భగవదాజ్ఞయా శ్రీమన్నారాయణ ప్రీత్యర్థం, మిథ్యాధీత ప్రాయశ్చిత్తార్థం ఆష్టోత్తర సహస్ర (1008) సంఖ్యయా గాయత్రీ మహా మంత్ర జపం కరిష్యే ॥

సాత్వికత్యాగం :: (చేతులు నమస్కార రీతిలో ఉంచుకొని)

ఓం భగవానేవ స్వనియామ్య స్వరూపస్థితి ప్రవృత్తి స్వశేషతైకరసేన అసేన ఆత్మనా కర్తా స్వకీయైశోపకరణైః స్వారాధనైక ప్రయాజనాయ పరమ పురుషః సర్వశేషీ శ్రియఃపతిః స్వశేష భూతమిదం మిథ్యాధీత ప్రాయశ్చిత్తార్థం గాయత్రీ మహా మంత్ర జపం కర్మ భగవాన్ స్వస్మై స్వప్రీతయే స్వయమేవ కారయతి ::

గాయత్రీ ఆవాహనం)

ఆయాతు ఇత్యనువాకస్య వామదేవ ఋషిః	శిరసి
అనుష్టుప్ ఛందః	నాసాగ్రం
గాయత్రీ దేవతా	హృదయం/నాభి

గాయత్రీ ఆవాహనే వినియోగః

ఆయాతు వరదా దేవీ అక్షరం బ్రహ్మ సమ్మితం ।
 గాయత్రీం ఛందసాం మాతేదం బ్రహ్మ జుషస్వనః ।
 ఓజోసి సహోసి, బలమసి భ్రాజోసి, దేవానాం ధామ నామాసి,
 విశ్వమసి విశ్వాయుః, సర్వమసి సర్వాయుః అభిభూరో

- గాయత్రీం ఆవాహయామి (ఆత్మ ఆవాహనం)
- సావిత్రీం ఆవాహయామి (ఆత్మ ఆవాహనం)
- సరస్వతీం ఆవాహయామి (ఆత్మ ఆవాహనం)

సావిత్రి ఋషిః విశ్వామిత్రః	శిరసి
దేవీ గాయత్రీ చందః	నాసాగ్రం
సవితా దేవతా	హృదయం/నాభి

యోదేవో సవితాస్మాకం ధియో ధర్మాది గోచరాః ।
 ప్రేరయేత్ తస్య యద్భర్గః తద్వరేణ్యముపాస్మహే ॥
 ఆదిత్యమణ్డలేఢ్యాయేత్ పరమాత్మానమవ్యయం ।
 విష్ణుం చతుర్భుజం రత్నకుండలైర్మణ్డితాఙ్గనం ॥
 సర్వరత్న సమాయుక్త సర్వాభరణ భూషితాం ।
 ఏవం ధ్యాత్వా జపేన్నిత్యం మన్తమష్టోత్తరం శతం ॥

గాయత్రీ జపం

ఓం । భూర్భువస్సువః । తత్సవితుర్వరేణియం ।
 భర్గోదేవస్య ధీమహి । ధియో యోనః ప్రచోదయాత్ ॥
 ఓం । భూర్భువస్సువః ।
 1008 మార్లు శ్రద్ధతో జపం చేయవలెను.

గాయత్రీ ఉపస్థానమ్

పునః ప్రాణాయామం

ఓం భూః, ఓం భువః, ఓం సువః, ఓం మహాః,
 సజ్కల్పం

సజ్కల్పం

శ్రీ భగవదాఙ్గాయా శ్రీమన్నారాయణ ప్రీత్యర్థం
 గాయత్రీ ఉపస్థానం కరిష్యే

ఉత్తమ ఇత్యనువాకస్య వామదేవ ఋషిః	శిరసి
అనుష్టుప్ చందః	నాసాగ్రం
గాయత్రీ దేవతా	హృదయం/నాభి

గాయత్రీ ఉద్వాసనే వినియోగః (Perform the udvaasana mudra with the palms, then stand up, and hold the palms in praNaama/ namaste posture)

ఉత్తమే శిఖరే దేవీ భూమ్యాం పర్వత మూర్ధని ।
 బ్రాహ్మణేభ్యో హ్యనుజ్ఞానం గచ్ఛదేవి యథా సుఖమ్ ॥

సంధ్యాది దేవతా వందనం

ఓం సంధ్యాయై నమః	Facing East
ఓం సావిత్త్యై నమః	Facing South
ఓం గాయత్త్యై నమః	Facing West
ఓం సరస్వత్యై నమః	Facing North
ఓం సర్వాభ్యో దేవతాభ్యో నమో నమః	Facing East
ఓం కామోకార్షీత్ మన్మరకార్షీత్ నమో నమః	Facing East

అభివాదనం

అభివాదయే (.....) (.....) (.....)
 (.....) ఋషేయ ప్రవరాన్విత
 (.....) గోత్రః
 (.....) సూత్రః
 (.....) శాఖాధ్యాయీ
 శ్రీ (.....) శర్మానామాహం అస్మిభోః॥

దిక్ వందనం

ఓం ప్రాచ్యై దిశే నమః	Facing East
ఓం దక్షిణాయై దిశే నమః	Facing South
ఓం పుత్యై దిశే నమః	Facing West
ఓం ఉద్యై దిశే నమః	Facing North
ఓం ఊర్ధ్వాయ నమః	Facing East, show the folded palms upwards
ఓం అధరాయ నమః	Facing East, show the folded palms to the ground
ఓం అంతరిక్షాయ నమః	Facing East, show the folded palms upwards
ఓం భూమ్యై నమః	Facing East, show the folded palms to the ground
ఓం విష్ణవే నమః	Facing East, show the folded palms straight

ధ్యేయస్సదా సవితృమండల మధ్యవర్తి
 నారాయణః సరసిజాసన సన్నివిష్టః ।
 కేయూరవాన్ మకరకుండలవాన్ కిరీటీ
 హారీ (హిరణ్యయ) హిరణ్మయ వపుః ధృత శఙ్ఖ చక్రః ॥
 శఙ్ఖ చక్ర గదా పాణీ ద్వారకా నిలయాచ్యుత ।
 గోవింద పుండరీకాక్ష రక్ష మాం శరణాగతమ్ ॥
 నమో బ్రహ్మణ్య దేవాయ గోబ్రాహ్మణహితాయ చ ।
 జగద్ధితాయ కృష్ణాయ శ్రీ గోవిందాయ నమో నమః ॥

ప్రణమ్య (సాష్టాంగ ప్రణామ), అభివాదయేత్

అభివాదయే (.....) (.....) (.....)
 (.....) ఋషేయ ప్రవరాన్విత, (.....) గోత్రః
 (.....) సూత్రః, (.....) శాఖాధ్యాయీ
 శ్రీ (.....) శర్మానామాహం అస్మిభోః॥

శ్రీ కృష్ణాయనమః, శ్రీ కృష్ణాయనమః, శ్రీ కృష్ణాయనమః,

(perform the japa by reciting 10 times)

పునరాచమనం

అచ్యుతాయ నమః, అనంతాయ నమః, గోవిందాయ నమః,

జపం చేసిన స్థలమునకు శుద్ధి ప్రోక్షణం చేసి, సాత్వీక త్యాగం

ఓం భగవానేవ మిథ్యాధీత ప్రాయశ్చిత్తార్థ గాయత్రీ మహా మంత్ర జపం
కర్మ భగవాన్ స్వస్మై స్వప్రీతయే స్వయమేవ కారితవాన్

శ్రీరఙ్గ మఙ్గళనిధిం కరుణానివాసమ్
శ్రీవేంకటాద్రి శిఖరాలయ కాలమేఘమ్ ।
శ్రీహస్తీశైల శిఖరోజ్వల పారిజాతమ్
శ్రీశం నమామి శిరసా యదుశైల దీపమ్ ॥

కాయేనవాచా మనసేన్ద్రియైర్వా
బుద్ధ్యాఽఽత్మనా వా ప్రకృతేః స్వభావాత్ ।
కరోమి యద్యత్సకలం పరస్మై
శ్రీమన్నారాయణాయేతి సమర్పయామి ॥

సర్వం శ్రీకృష్ణార్పణమస్తు

* * * * *

గోత్ర ప్రవర

గోత్రం	ప్రవర
ఆత్రేయ	ఆత్రేయ, అర్చనానస, శ్యావాశ్వ, త్రయాముషేయ
కాశ్యప	కాశ్యప, ఆవత్సార, శాణ్డిల్య, త్రయాముషేయ
కౌణ్డిన్య	వాశిష్ఠ, మైత్రావరుణ, కౌణ్డిన్య, త్రయాముషేయ
కౌశిక	వైశ్యామిత్ర, ఆఘమర్షణ, కౌశిక, త్రయాముషేయ
గార్గ్య	ఆజీర్ణస, శైన్య, గార్గ్య, త్రయాముషేయ
నైద్దువకాశ్యప	కాశ్యప, ఆవత్సార, నైద్దువ, త్రయాముషేయ
భారద్వాజ	ఆజీర్ణస, భార్హస్పత్య, భారద్వాజ, త్రయాముషేయ
వాధూల	భార్గవ, వీతహవ్య, సాపేతస, త్రయాముషేయ
శఠమర్షణ	ఆజీర్ణస, త్రాసదస్య, పౌరుకుత్స, త్రయాముషేయ
శాణ్డిల్య	కాశ్యప, ఆవత్సార, నైద్దువ, రేష, రైష, శౌణ్డిల్య, శాణ్డిల్య, సప్తాముషేయ
శ్రీవత్స	భార్గవ, చ్యావన, ఆప్సవాన, ఔర్వ, జామదగ్న్య, పంచాముషేయ
హరిత	ఆజీర్ణస, అమ్బరీష, యౌవనాశ్వ, త్రయాముషేయ