

नूतन यज्ञोपवीत धारण मन्त्रः

॥ श्री गुरुभ्यो नमः । हरिः ॐ ॥

1 आचम्य

take one drop of water 3 times chanting केशवा । नारायणा । माधवा Leave a drop of water on the plate / ground chanting गोविन्दा right thumb on right cheek विष्णो । right thumb on left cheek मधुसूदना । folded fingers on chin त्रिविक्रमा । right palm on left palm वामना । left palm on right palm श्रीधरा । touch right knee ऋषिकेशा । touch left knee पद्मनाभा touch head दमोदकरा fingers folded under nose सङ्कर्षणा । touch right nose वासुदेवा । touch left nose प्रद्युम्ना । touch right ear अनिरुद्धा । touch left ear पुरुषोत्तमा । touch right eye अधोक्षय । touch left eye नृसिंहा । touch naval अच्युता touch chest जनार्दना । touch forehead उपेन्द्रा । namaskaram posture श्रीहरे । kavacham posture श्रीकृष्णा

ALTERNATIVE: ॐ श्री केशवाय स्वाहा । ॐ श्री नारायणाय स्वाहा । ॐ श्री माधवाय स्वाहा (इति त्रिराचम्य) ॐ श्री गोविन्दाय नमः (पाणी मार्जयित्वा) । ॐ श्री विष्णवे नमः । ॐ श्री मधुसूदनाय नमः (ओष्ठौ मार्जयित्वा) । श्री त्रिविक्रमाय नमः । ॐ श्री वामनाय नमः । (शिरसि जलं प्रोक्ष्य) ॐ श्री श्रीधराय नमः । ॐ श्री हृषीकेशाय नमः । (वामहस्ते जलं प्रोक्ष्य) ॐ श्री पद्मनाभाय नमः । (पादयोः जलं प्रोक्ष्य) ॐ श्री दामोदराय नमः । (शिरसि जलं प्रोक्ष्य) ॐ श्री सङ्कर्षणाय नमः । (अङ्गुलिभिश्चिबुकं जलं प्रोक्ष्य) ॐ श्री वासुदेवाय नमः । ॐ श्री प्रद्युम्नाय नमः । (नासिकां स्पृष्ट्वा) ॐ श्री अनिरुद्धाय नमः । श्री पुरुषोत्तमाय नमः । ॐ श्री अधोक्षजाय नमः । ॐ श्री नारसिंहाय नमः । (नेत्रे श्रोत्रे च स्पृष्ट्वा) ॐ श्री अच्युताय नमः । (नाभिं स्पृष्ट्वा) ॐ श्री जनार्दनाय नमः । (हृदयं स्पृष्ट्वा) ॐ श्री उपेन्द्राय नमः । (हस्तं शिरसि निक्षिप्य) ॐ श्री हरये नमः । ॐ श्री कृष्णाय नमः । (अंसौ स्पृष्ट्वा) ॐ श्रीकृष्ण परब्रह्मणे नमो नमः

2 प्राणायामम् ॥

ॐ भूः । ॐ भुवः । ओग्ं सुवः । ॐ महः । ॐ जनः । ॐ तपः । ओग्ं सत्यम् । ॐ तत्संवितुर्वरेण्यं भर्गो देवस्य धीमहि । धियो यो नः प्रचोदयात् ॥ ओमापो ज्योती रसो अमृतं ब्रह्म भू-भुव-स्सुवरोम् ॥ ॐ भूर्भुवस्सुवः । दैवी गायत्री चन्द्रः प्राणायामे विनियोगः ॥ ॐ ॥ ॐ ॥ ॐ ॥

3 सङ्कल्पः ॥

मम उपात्त समस्त दुरित क्षयद्वारा श्री परमेश्वरप्रीत्यर्थम् ॥(शुभे शोभने मुहूर्ते आद्य ब्रह्मणः द्वितीय परार्धे श्वेत वराह कल्पे वैवस्वत मन्वन्तरे अष्टा विंशति तमे कलियुगे प्रथमे पादे जम्बूद्वीपे भारतवर्षे भरत खण्डे मेरोः दक्षिणे पार्श्वे शकाब्दे अस्मिन् वर्तमाने व्यावहारिके प्रभवादि षष्टि सम्वत्सराणाम् मध्ये अमुक नाम सम्वत्सरे अमुक अयने अमुक ऋतौ अमुक मासे अमुक पक्षे अद्य अमुक शुभ तिथौ अमुक वासर युक्तायाम् अमुक नक्षत्र युक्तायाम् शुभयोग शुभकरण एवम् गुण विशेषण विशिष्टायाम् अस्याम् अमुक शुभतिथौ अमुक तिथौ तैष्याम् अध्याय उपाकर्माङ्गं करिष्ये ॥

4 नूतन यज्ञोपवीत धारण मन्त्रः ॥

श्रौतस्मार्त्त विहित सदाचार नित्यकर्म अनुष्ठान योग्यता सिद्ध्यर्थम् ब्रह्मतेजो अभिवृद्ध्यर्थम् यज्ञोपवीत धारणम् करिष्ये ॥यज्ञोपवीत धारण महामन्त्रस्य परब्रह्म ऋषि(4 fingers on head) त्रिष्टुप् छन्दः(4 fingers on face) परमात्मा देवता(4 fingers on chest) यज्ञोपवीत धारणे विनियोगः(4 fingers in prayer form).Take a new sacred thread, the knot held by right middle finger, palm facing up, left arm four fingers holding the thread palm facing down). Wear the thread by chanting :

ओं यज्ञोपवीतं परमं पवित्रं प्रजापतेर्यत्सहजं पुरस्तात् ।
आयुष्यमग्र्यं प्रति मुञ्च शुभ्रं यज्ञोपवीतं बलमस्तु तेजः ॥

। ॐ । आचम्य ॥

For each thread perform आचमनम्. Normally two thread enough for married person. Third is used instead of uththareeyam (shoulder towel)

5 जीर्ण यज्ञोपवीत निरसन मन्त्रः ॥

ॐ भूः भुवः सुवः उपवीतम् भिन्नतन्तुम् जीर्णम् कश्मल दूषितम् विसृजामि
नहि ब्रह्म वर्चः दीर्घायुरस्तु मे ॥जीर्ण यज्ञोपवीत विसृज्य

(Remove both threads in one shot & perform आचमनम्)

6 श्वरार्पणं।

कायेन वाचा मनसेन्द्रियैर्वा । बुद्ध्यात्मना वा प्रकृते स्वभावात्
।करोमि यद्यत्-सकलं परस्मै श्रीमन्नारायणायेति समर्पयामि ॥हरिः ॐ
तत्सत् । तत्सर्वं श्री परमेश्वरार्पणमस्तु ।

7 आचमनम्।

केशवा नारायणा माधवा गोविन्दा विष्णो मधुसूदना त्रिविक्रमा वामना
श्रीधरा ऋषिकेशा पद्मनाभा दमोदकरा सङ्कर्षणा वासुदेवा प्रद्युम्ना अनिरुद्धा
पुरुषोत्तमा अधोक्षय नृसिंहा अच्युता जनार्दना उपेन्द्रा श्रीहरे श्रीकृष्णा ॥

===== END =====

If you want to wear pavithram, use two strand pavithram and wear after step 1 chanting:

पवित्रं धृत्वा Wear pavithram

दर्भेष्व्वाआसीनःPut dharba below wooden seat

दर्भान् दारय मानःWear dharba along with pavithram

Do पवित्रं विसृज्य pavithra visarjanam (i.e untying and throwing away the dharba on to
north) before step 7

=====

**These manthraas are very concise. For doing annual sacred thread change yajur
(smaa/ rig/ atharva) UPAAKARMA, a detailed procedure and mantra document is
attached.**

=====