॥ ಅಥ ಉಪವೀತ ಧಾರಣ ವಿಧಿಃ ॥

ಆಚಮನ । ಸಂಕಲ್ಪ – ವಿಷ್ಣೋಃ ವಿಷ್ಣೋಃ .... ಮಹಾಪುಣ್ಯ ಶುಭತಿಥೌ ಮಮ ಶ್ರೌತಸ್ಮಾರ್ತನಿತ್ಯಕರ್ಮಾನುಷ್ಠಾನಯೋಗ್ಯತಾಸಿದ್ಧ್ಯರ್ಥಂ ಶ್ರೀ ಪರಮೇಶ್ವರ ಪ್ರೀತ್ಯರ್ಥಂ ಉಪವೀತಧಾರಣಂ ಕರಿಷ್ಯೇ । ತದಂಗತ್ವೇನ ಉಪವೀತತಂತುದೇವತಾ ಪೂಜಾರಾಧನಂ ಚ ಕರಿಷ್ಯೇ । ಜನಿವಾರ ತೊಳೆದು ಶುದ್ಧ ಪಾತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟು ಕೆಳಗಿನ ಮಂತ್ರ ಹೇಳಿ ಕೆಂಪು ಅಕ್ಶತೆ, ಹೂಗಳನ್ನು ಹಾಕಿ ಪೂಜಿಸಬೇಕು.

ಸೂತ್ರ :– ಓಂಕಾರಗ್ನೀಶ ನಾಗಶ್ಚ್ನ ಸೋಮಃ ಪಿತೃ ಪ್ರಜಾಪತಿಃ। ವಾಯುಃ ಸೂರ್ಯೋ ವಿಶ್ವೇದೇವಾ ಇತ್ಯೇತೇ ತಂತು ದೇವತಾಃ।

ಪೂಜೆ: ಓಂ ಭೂರ್ಭುವಃಸುವಃ ಓಂಕರಮಾವಾಮಹಯಾಮಿ । ಓಂ ಭೂರ್ಭುವಃಸುವಃ ಅಗ್ನಿಮಾವಾಹಯಾಮಿ । ಓಂ ಭೂರ್ಭುವಃಸುವಃ ಸೂರ್ಯಮಾವಾಹಯಾಮಿ । ಓಂ ಭೂರ್ಭುವಃಸುವಃ ವಿಶ್ವಾನ್ ದೇವಾನ್ ಆವಾಹಯಾಮಿ । ಹೀಗೆ ಪೂಜಿಸಿ ಷೋಡಶೋಪಚಾರ ಪೂಜೆಯನ್ನು ಮಾಡಬೇಕು. ನಂತರ ಕದಳೀಪಕ್ವಾದಿಗಳನ್ನು ನೈವೇದ್ಯ ಮಾಡಿ, ಎರಡೂ ಕೈಗಳಲ್ಲಿ ಹಿಡಿದುಕೊಡು ೧೦ ಸಲ ಗಾಯತ್ರಿ ಹೇಳಿ ಅಭಿಮಂತ್ರಿಸಬೇಕು. ಕೆಳಗಿನ ಮಂತ್ರ ಹೇಳಿ ಒಂದನ್ನು ತೊಟ್ಟುಕೊಂಡಾದ ನಂತರ ಆಚಮನ ಮಾಡಿ ಮತ್ತೊಂದು ಜನಿವಾರವನ್ನು ತೊಟ್ಟುಕೊಂಡು ಹಳೆಯ ಜನಿವಾರ ತೆಗೆದು ಹಾಕಬೇಕು.

ಷೋಡಶೋಪಚಾರ ಪೂಜೆ:– ಧ್ಯಾಯಾಮಿ ಧ್ಯಾನಂ ಸಮರ್ಪಯಾಮಿ, ಆವಾಹನಂ,ಆಸನಂ, ಪಾದ್ಯಂ, ಅರ್ಘ್ಯಂ, ಆಚಮನೀಯಂ, ಸ್ನಾನಂ, ಆಚಮನಂ, ವಸ್ತ್ರಂ, ಉಪವೀತಂ, ಆಭರಣಂ, ಗಂಧಂ,ಅಕ್ಶತಾನ್, ಪುಷ್ಪಾಣಿ, ಧೂಪಂ, ನೈವೇದ್ಯಂ, ನೀರಾಜನಂ, ನಮಸ್ಕಾರಾನ್, ಪ್ರಾರ್ಥನಾಂ, ಸರ್ವೋಪಚಾರಪೂಜಾಃ ಸಮರ್ಪಯಾಮಿ । ಉದ್ವಯಂ ತಮಸಸ್ಪರಿ – ಮಂತ್ರವನ್ನು ಹೇಳಿ ಸೂರ್ಯನಿಗೆ ಜನಿವಾರ ತೋರಿಸಬೇಕು.

ಓಂ ಸ್ಯೋನಾ ಪೃಥಿವೀ ಭವಾನೃಕ್ಷರಾ ನೀವೇಶನೀ । ಯಚ್ಛಾನಃಶರ್ಮಸಪ್ರಥಾಃ
।

ಭೂಮಿಗೆ ಯಜ್ಞೋಪವೀತ ತಾಗಿಸಬೇಕು.

ಓಂ ದೇವಸ್ಯತಾಸವಿತುಃ ಪ್ರಸವೇಶ್ವಿನೋರ್ಬಾಹುಭ್ಯಾಂ ಪೂಷ್ಣೋ ಹಸ್ತಭ್ಯಾಂ ।

ಜನಿವಾರ ಮೇಲೆತ್ತಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

ಓಂ ಯಜ್ಞೋಪವೀತಂ ಪರಮಂ ಪವಿತ್ರಂ ಪ್ರಜಾಪತೇಃ ಯತ್ ಸಹಜಂ ಪುರಸ್ತಾತ್ । ಆಯುಷ್ಯಮಘ್ರ್ಯಂ ಪ್ರತಿಮುಂಚ ಶುಭ್ರಂ ಯಜ್ಞೋಪವೀತಂ ಬಲಮಸ್ತು ತೇಜಃ । ಈ ಮಂತ್ರ ಹೇಳಿ ಜನಿವಾರ ಧರಿಸಬೇಕು.

॥ ಇತಿ ಉಪವೀತ ಧಾರಣ ವಿಧಿಃ ॥