

ഓം നമഃ പരമാത്മനേ, ശ്രീ മഹാഗണപതയേ നമഃ,
ശ്രീ ഗുരുഭ്യോ നമഃ, ഹരിഃ ഓം

സൂര്യ നമസ്കാരഃ

Version Notes:

This is the first and initial Version 0.0 dated August 31, 2020.

Notes and Explanations:

These Mantras are different from “Aruna PraSna Mantras” (which are also known as “Surya Namaskara Mantras” in practical usage).

The “Aruna Prasna Mantras” are given separately in our “Taittiriya Upanishad” book. When Aruna Prasna is recited a namaskaram is offered at the end of each anuvAkam.

The Mantras here are based on Pooja Vidhi and according to some Pandits these are the apt Mantras to be called as Surya Namaskara Mantras. However Surya Namaskaram is offered elaborately with these mantras as preliminary namaskarams and with the addition of Aruna PraSna Mantras. It is also customary to add Navagraha namaskaram separately or at the end of this ritual.

The Mantras given in the book are taken from popular Books by R.S. Vadhyar & Sons, Kalpathi, Palghat and another book authored by Sri Anna Subramania Iyer, published by Rama Krishna Mutt, Chennai.

The approach, order of content and details given are slightly different in these books but the essence given in the main namaskarams are same. R.S Vadhyar’s book has given one or two additional mantras which are covered here.

Procedure and Practice:

1. The coverage of the namaskarams may be simple with the contents of this book or it may be added with namaskarams with recital of Aruna PraSnam. The Navagraha namaskaram may be performed separately or together as an added part depending the practice advised by your family Pandit/Guru.
2. The order and the Mantras will change according to the place and practice. This depends how elaborately the practices are followed. Please remember to add the corresponding mantras in AvAhanam and Sankalpam.

-
3. RS Vadhyar's book gives a simple practice of only performing Surya Namaskaram as covered in this book with simple AvAhanam and Sankalpam. It gives Navagraha namaskaram at first with separate AvAhanam and Sankalpam. RK Mutt book gives it at the end separately.
 4. It is customary to perform Vigneswara Pooja first. Refer our Siva Stuti Book Section 3.
—
 5. Then Vigneshwara udvApanam should be performed after the Sankalpam. Then perform kalaSa Pooja. Performance of Atma Pooja, PeeTha Pooja, and Sanka Pooja are optional or as per individual practices followed. If AvAhanam is done with a kalaSa, the Avahana mantra/upacAra Pooja mantras are given in a separate box from RK Mutt Book.
 6. UdvApanam should be done with panca upacAra Pooja at the end.
 7. The mantras for DhUpam, Deepam, NirAnjacam Naivedyam, ThambUlam and Mantra Pushpam shall be used as per Standard Practice and can be referred to in our Siva Stuti Book. Kindly use the correct salutations to SuryanArAyaNa Swamy.
 8. There is a slight difference in salutation address in RS Vadhyar's book the salutation is made as **"CAyA Samgjya sameta Srl SuryNArAyaNa"** whereas normal practice by many, is to address as **"CAyA SuvarchalAmbA sameta Srl SuryNArAyaNa"**.
 9. Kindly refer to your Guru(s) or family Pandit(s) for correct usage of this book and add additional procedures/mantras as advised by them.

Please notify any errors/corrections to our email id vedavms@gmail.com

Contents

1 സൂര്യ നമസ്കാരഃ.....	5
1.1 Section 1- Samkalpam & Avaahanam.....	5
1.2 Section 2 - Namaskaram.....	9
1.3 Section 3 - Namaskaaram with 12 Surya BeejaakShara mantraas.....	12
1.4 Section 4 - Prarthana, Kshama prarthana.....	19

=====

ഓം നമഃ പരമാത്മനേ, ശ്രീ മഹാഗണപതയേ നമഃ,
ശ്രീ ഗുരുഭ്യോ നമഃ । ഹരിഃ ഓം ।

1 സൂര്യ നമസ്കാരം

1.1 Section 1- Samkalpam & Avaahanam

ആചമ്യ

(പാത്രേ ജലം ്ഗൃഹീത്വാ, തസ്മിൻ ഛായാ സംജ്ഞാ
(സുവർച്ഛലാംബാ) സമേതം ശ്രീ സൂര്യനാരായണസ്വാമിനം
ഗന്ധപുഷ്പാദിഭിഃ അഭ്യർച്യ ।
ശുക്ലാംബരധരംശാന്തയേ ।

ഓം ഭൂഃ..... ഭുവസ്സുരരോം ।
മഹോപാന്ത സമസ്ത പ്രീത്യർത്ഥം ഛായാസംജ്ഞാ
(സുവർച്ഛലാംബാ) സമേത ശ്രീസൂര്യനാരായണ പ്രസാദ
സിദ്ധ്യർത്ഥം അരോഗദ്യുഃശാന്ത്രാ സിദ്ധ്യർത്ഥം
സർവകാര്യാനുകൂല്യസിദ്ധ്യർത്ഥം മേധാ പ്രതിഭാ
അഭിവൃദ്ധ്യർത്ഥം ദീർഘായുഷ്യ സിദ്ധ്യർത്ഥം
സൂര്യനമസ്കരാൻ കരിഷ്യേ ॥ (ഇതി ദിഃ)

ഓം । ഇ॒മം മേ॑ വ॒രുണ॑ ശ്രു॒ധീ॒ ഹ॒വ॒മ॒ദ്ധ്യാ॑ ച॒ മൃ॒ധയ॑ ।
ത്വാ॑മ॒വ॒സ്യു॑ രാ॒ച॒കേ॑ । ത॒ത്വാ॑ യാ॒മി॑ ബ്ര॒ഹ്മ॑ണാ
വ॒ന്ദ॒മാന॑സ്തദാ ശാ॒സ്തേ॑ യ॒ജ॒മാനോ॑ ഹ॒വിർഭിഃ॑ ।
അഹേ॑ഡമാനോ വരുണേ॒ഹ ബോ॒ദ്ധ്യുരു॑ശ॒ഃസ
മാ ന॒ ആയുഃ॑ പ്രമോ॒ഷീഃ॑ ॥

അസ്തിൻ കുന്ദേ സകല തീർത്ഥാതിപതിം വരുണം
ധ്യായാമി । ആവാഹയാമി ।

വരുണായ നമഃ । സകലാരാധനൈഃ സ്വർചിതം ।

ഓം ആസത്യേന രജസാ വർത്തമാനോ നിവേശയന്നമൃതം
മർത്ത്യഞ്ച ।

ഹിരണ്യയേന സവിതാ രഥേനാ ദേവോ യാതി ഭൂവനാ
വിപശ്യൻ ॥

അസ്തിൻ കുന്ദേ ഛായാ-സംജ്ഞാ (സുവർച്ഛലാംബാ)
സമേത ശ്രീസൂര്യനാരായണ സ്വാമിൻ ധ്യായാമി ।
ആവാഹയാമി ।

ശ്രീ സൂര്യനാരായണസ്യ ഇദമാസനം ।

ശ്രീ സൂര്യനാരായണയ നമഃ । ആസനം സമർപയാമി ।

പാദം സമർപയാമി । അർഘ്യം സമർപയാമി ।

ആചമനീയം സമർപയാമി । മധുപർകം സമർപയാമി ।

സ്നാനം സമർപയാമി । സ്നാനാനന്തരം ആചമനീയം

സമർപയാമി । വസ്ത്രാർത്ഥം പുഷ്പാണി (അക്ഷതാൻ*)

സമർപയാമി ।

ഉത്തരീയാർത്ഥം പുഷ്പാണി സമർപയാമി ।

യജ്ഞോപവീതാർത്ഥം പുഷ്പാണി സമർപയാമി ।

ആദരണാർത്ഥേ പുഷ്പാണി സമർപ്പയാമി ।

ദിവ്യഗന്ധാൻ ധാരയാമി ।

ഹരിദ്രാകുംഭം ധാരയാമി ।

അലങ്കരണാർത്ഥേ അക്ഷതാം സമർപ്പയാമി ।

പഞ്ചൈഃ പൂജയാമി ॥

മിത്രായ നമഃ । രവയേ നമഃ । സൂര്യായ നമഃ । ഭാനവേ നമഃ ।

ഖഗായ നമഃ । പൃഷ്ണേ നമഃ । ഹിരണ്യഗർഭായ നമഃ ।

മരീചയേ നമഃ । ആദിത്യായ നമഃ । സവിത്രേ നമഃ ।

അർക്കായ നമഃ । ഭാസ്കരായ നമഃ ।

നാനാവിധ പരിമള പത്രപുഷ്പാണി സമർപ്പയാമി ।

ധൂപാർത്ഥം പുഷ്പാണി സമർപ്പയാമി (ധൂപാം ദർശയാമി) ।

ദീപാർത്ഥം പുഷ്പാണി സമർപ്പയാമി (ദീപം ദർശയാമി) ।

നൈവേദ്യം । താമ്ബൂലം । ദീപാരാധനാ (നീരാജനം) ।

മന്ത്ര പുഷ്പം । പ്രാർത്ഥനാ ।

പ്രദക്ഷിണ നമകാരാൻ സമർപ്പയാമി ॥

അസ്യ സ്രീ സൂര്യ നമസ്കാര-മഹാമന്ത്രസ്യ ।

കണ്ഡപുത്ര പ്രസ്തന്ന ജ്ഞിഃ । അനുഷ്ടുപ് ചരന്ഃ ।

സൂര്യ നാരായണോ ദേവതാ ॥

ഹ്രാം ബീജം । ഹ്രീം ശക്തിഃ । ഹ്രൂം കീലകം ।

സ്രീ സൂര്യനാരായണ പ്രസാദ സിദ്ധ്യർത്ഥേ നമസ്കാരേ
വിനിയോഗകഃ ॥

ഹ്രാം - അംഗുഷ്ഠാഭ്യാം നമഃ ।

ഹ്രീം - തർജ്ജനീഭ്യാം നമഃ ।

ഹ്രൂം - മദ്ധ്യമാഭ്യാം നമഃ ।

ഹ്രൈം - അനാമികാഭ്യാം നമഃ ।

ഹ്രൗം - കനിഷ്ഠികാഭ്യാം നമഃ ।

ഹ്രഃ - കരതല കരപൃഷ്ഠാഭ്യാം നമഃ ।

ഹ്രാം - ഹൃദയായ നമഃ ।

ഹ്രീം - ശിരസേ സ്വാഹാ ।

ഹ്രൂം - ശിഖായൈ വഷ്ട് ।

ഹ്രൈം - കവചായ ഹും ।

ഹ്രൗം - നേത്രത്രയായ വൗഷ്ട് ।

ഹ്രഃ - അസ്ത്രായ ഫട്ട് ॥

ഓം ഭൂർഭുവസ്സുവരോമിതി ദിഗ്ബന്ധഃ ।

ധ്യാനം

ഉദയഗിരി-മുപേതം ഭാസ്കരം പദ്മഹസ്തം സകലഭുവനനേത്രം
നൃതേ രത്നോപധേയം ।

തിമിരകരിമൃഗേന്ദ്രം ബോധകം പദ്മിനീനാഥം

സൂര-ഗുരുമഭിവന്ദേ സുന്ദരം വിശ്വരൂപം ॥

ലം - പൃഥ്വിയാത്മനേ ഗന്ധം സമർപ്പയാമി ।
 ഹം - ആകാശാത്മനേ പുഷ്പാണി സമർപ്പയാമി ।
 യം - വായ്യാത്മനേ ധൂപമാഘ്രാപയാമി ।
 രം - അഗ്നയാത്മനേ ദീപം ദർശയാമി ।
 വം - അമൃതാത്മനേ അമൃതം മഹാനൈവേദ്യം
 നിവേദയാമി ।
 സം - സർവാത്മനേ സർവ്വോപചാര പൂജാം സമർപ്പയാമി ।

1.2 Section 2 - Namaskaram

1. ഓം ഗണാനാം ത്വാ ഗണപതിൗ ഹവാമഹേ കവിം
 കവീനാമുപശ്രവസ്തഥം ।

ജ്യേഷ്ഠരാജം ബ്രഹ്മണാം ബ്രഹ്മണസ്ത ആ നഃ
 ശൃൺവന്തുതിഭിഃ സീദ സാദനം ॥
 (ശ്രീ മഹാ ഗണപതയേ നമഃ)

2. യാ കൗന്തേനു തുഷാരഹാരധവളാ യാ ശുഭ്രവസ്ത്രാവൃതാ ।
 യാ വീണാ-വരദണ്ഡമണ്ഡിതകരാ യാ ശോതപദ്മാസനാ ॥
 യാ ബ്രഹ്മാച്യുതശങ്കരപ്രഭൃതിഭിർ ദേവൈഃ സദാ പൂജിതാ ।
 സാ മാം പാതു സരസ്വതീ ഭഗവതീ
 നിശ്ശേഷജാധ്യാപഹാ ॥
 (ശ്രീ മഹാസരസ്വതൈ നമഃ)

3. ഉമാകോമള-ഹസ്താബ്ജ-സംഭാവിത-ലലാടികം ।
ഹിരണ്യ-കുണ്ഡലം വന്ദേ കുമാരം പുഷ്കരസ്രജം ।
(ഓം കുമാര ഗുരവേ നമഃ)

4. ഗുരുർ ബ്രഹ്മാ ഗുരുർവിഷ്ണുർ ഗുരുർഭവോ മഹേശ്വരഃ ।
ഗുരുഃ സാക്ഷാത് പരം ബ്രഹ്മ തസ്മൈ ശ്രീ ഗുരവേ നമഃ ॥

ഗുരവേ സർവ ലോകാനാം ഭിഷജേ ഭവരോഗിണാം ।
നിയയേ സർവവിദ്യാനാം ദക്ഷിണാമൂർത്തയേ നമഃ ॥
(ശ്രീഗുരുചരണാരവിന്ദാഭ്യാം നമഃ)

5. വിനതാതനയോ ദേവഃ കർമ്മസാക്ഷീ സുരേശ്വരഃ ।
സപ്താശ്വഃ സപ്തരജ്ജുശ്ച അരുണോ മേ പ്രസീദതു ॥

രജ്ജുവേത്രകശാപാണിം പ്രസന്നം കശ്യപാത്മജം ।
സർവാഭരണഭീഷ്ണാംഗം അരുണം പ്രണമാമ്യഹം ॥
(ശ്രീ അരുണായ നമഃ)

6. ജയതു ജയതു സൂര്യം സപ്തലോകൈകദീപം ।
കിരണ ശമിതപാപം ക്ലേശദുഃഖസ്യ നാശം ॥
അരുണനിഗമഗമ്യം ചാദിമാദിത്യമൂർത്തിം ।
സകലഭുവനവന്ദ്യം ഭാസ്കരം തം നമാമി ॥
(ഛായാസംജ്ഞാ (സുവർചലാംബാ) സമേത
ശ്രീസൂര്യനാരായണ സ്വാമിനേ നമഃ । ഓം നമോ
നാരായണായ । സ്വാമിൻ പ്രസീദ പ്രസീദ)

7. ഓം । അഗ്നിമീ^{||}ളേ പുരോഹി^{||}തം യജ്ഞസ്യ^{||}
 ദേവമൃ^{||}തിജം । ഹോതാരം രത്ന ധാതമം ।
 (ഋഗ്വേദാന്തനേ ചായാസംജ്ഞാ (സുവർച്ഛലാംബാ)
 സമേത ശ്രീസൂര്യനാരായണ സ്വാമിനേ നമഃ ।
 ഓം നമോ നാരായണായ ।
 സ്വാമിൻ പ്രസീദ പ്രസീദ)

8. ഓം । ഇഷ്ടേ ത്വോർജ്ജേത്വാ വായവസ്മൈ പായവസ്ഥ
 ദേവോ വസ്സവിതാ പ്രാർപയതു ശ്രേഷ്ഠതമായ കർമ്മണേ ।
 (യജുർവേദാന്തനേ ചായാസംജ്ഞാ (സുവർച്ഛലാംബാ)
 സമേത ശ്രീസൂര്യനാരായണ സ്വാമിനേ നമഃ ।
 ഓം നമോ നാരായണായ । സ്വാമിൻ പ്രസീദ പ്രസീദ)

9. ഓം । അഗ്ന ആയാഹി വീതയേ ഗുണാനോ
 ഹവ്യദാതയേ । നിഹോതാ സമ്സി ബർഹിഷി ।
 (സാമവേദാന്തനേ ചായാസംജ്ഞാ (സുവർച്ഛലാംബാ)
 സമേത ശ്രീസൂര്യനാരായണ സ്വാമിനേ നമഃ ।
 ഓം നമോ നാരായണായ । സ്വാമിൻ പ്രസീദ പ്രസീദ)

10. ഓം । ശന്നോ ദേവീരദിഷ്ടയ ആപോ ഭവന്തു പീതയേ^{||} ।
 ശം യോരദിസ്രവന്തു നഃ ॥
 (അഥർവ്വവേദാന്തനേ ചായാസംജ്ഞാ (സുവർച്ഛലാംബാ)
 സമേത ശ്രീസൂര്യനാരായണ സ്വാമിനേ നമഃ ।
 ഓം നമോ നാരായണായ । സ്വാമിൻ പ്രസീദ പ്രസീദ)

1.3 Section 3 - Namaskaaram with 12 Surya BeejaakShara mantraas

(Reference for item no. 10 to 33 - TB 3.7.6.21 & 22, Dasini No.75 & 76)

1. ഓം ഹ്രാഃ | ഉദ്യുന്നദ്യ മീത്രമഹഃ | (മീത്രായ നമഃ)
2. ഓം ഹ്രീം | ആരോഹന്നുത്തരാഃ ദിവം | (രവയേ നമഃ)
3. ഓം ഹ്രും | ഹൃദ്രോഗം മമ സൂര്യ | (സൂര്യായ നമഃ)
4. ഓം ഹ്രേം | ഹരിമാണം ച നാശയ | (ഭാനവേ നമഃ)
5. ഓം ഹൗം | ശുഭേഷു മേ ഹരിമാണം | (ഖഗായ നമഃ)
6. ഓം ഹഃ | രോപണാകാസു ദദ്ധ്വസി | (പൃഷ്ണേ നമഃ)
7. ഓം ഹ്രാഃ | അഥോ ഹാരിദ്രവേഷു മേ | (ഹിരണ്യഗർഭായ നമഃ)
8. ഓം ഹ്രീം | ഹരിമാണം നിദദ്ധ്വസി | (മരീചയേ നമഃ)
9. ഓം ഹ്രും | ഉദഗാദയമാദിത്യഃ | (ആദിത്യായ നമഃ)
10. ഓം ഹ്രേം | വിശ്വേന സഹസാ സഹ |
(സവിത്രേ നമഃ)
11. ഓം ഹൗം | ദിഷന്തം മമ രന്ധയന് | (അർക്കായ നമഃ)
12. ഓം ഹഃ | മോ അഹം ദിഷന്തോ ധം | (ഭാസ്കരായ നമഃ)
13. ഓം ഹ്രാഃ, ഹ്രീം | ഉദ്യുന്നദ്യ മീത്രമഹഃ |
ആരോഹന്നുത്തരാഃ ദിവം | (മീത്ര-രവിഭ്യാം നമഃ)

14. ഓം ഹ്രൂം, ഹ്രേം । ഹൃദ്രോഗം മമ സൂര്യ ।
ഹരിമാണം ച നാശയ । (സൂര്യ-ഭാനുഭയാം നമഃ)

15. ഓം ഹ്രൗം, ഹ്രഃ । ശുക്ലേഷു മേ ഹരിമാണം ।
രോപണാകാസു ദദ്ധ്വസി । (ഖഗ-പുഷ്പഭയാം നമഃ)

16. ഓം ഹ്രാം, ഹ്രീം । അഥോ ഹാരിദ്രവേഷു മേ ।
ഹരിമാണം നിദദ്ധ്വസി । (ഹിരണ്യഗർഭ-മരീചിഭയാം നമഃ)

17. ഓം ഹ്രൂം, ഹ്രേം । ഉദഗാദയമാദിത്യഃ ।
വിശ്വേന സഹസാ സഹ । (ആദിത്യ-സവിത്യഭയാം നമഃ)

18. ഓം ഹ്രൗം, ഹ്രഃ । ദിഷന്തം മമ രന്ധയന് ।
മോ അഹം ദിഷന്തോ ധം । (അർക്ക-ഭാസ്കരാഭയാം നമഃ)

19 ഓം ഹ്രാം, ഹ്രീം, ഹ്രൂം, ഹ്രേം । ഉദുന്നദ്യ മീത്രമഹഃ ।
ആരോഹന്നുത്തരാം ദിവം । ഹൃദ്രോഗം മമ സൂര്യ ।
ഹരിമാണം ച നാശയ । (മീത്ര-രവി-സൂര്യ-ഭാനുഭയാം നമഃ)

20 ഓം ഹ്രൗം, ഹ്രഃ, ഹ്രാം, ഹ്രീം ।
ശുക്ലേഷു മേ ഹരിമാണം । രോപണാകാസു ദദ്ധ്വസി ।
അഥോ ഹാരിദ്രവേഷു മേ । ഹരിമാണം നിദദ്ധ്വസി ।
(ഖഗ-പുഷ്പ-ഹിരണ്യഗർഭ-മരീചിഭയാം നമഃ)

21. ഓം ഹ്രൂം, ഹ്രേം, ഹ്രൗം, ഹ്രഃ | ഉദഗാദയമാദിത്യഃ |
വിശ്വേന സഹസാ സഹ | ദിഷന്തം മമ രന്ധയന് |
മോ അഹം ദിഷന്തോ രധം |

(ആദിത്യ-സവിത്യ-അർക്ക-ഭാസ്കരഭ്യോ നമഃ)

22. ഓം ഹ്രാം, ഹ്രീം, ഹ്രൂം, ഹ്രേം, ഹ്രൗം, ഹ്രഃ |
ഉദ്യന്നദ്യ മീത്രമഹഃ | ആരോഹന്നുത്തരാം ദിവം |
ഹൃദ്രോഗം മമ സൂര്യ | ഹരിമാണം ച നാശയ |
ശുകേഷു മേ ഹരിമാണം | രോപണാകാസു ദധൂസി |

(മിത്ര-രവി-സൂര്യ-ഭാനു-ഖഗ-പുഷഭ്യോ നമഃ)

23. ഓം ഹ്രാം, ഹ്രീം, ഹ്രൂം, ഹ്രേം, ഹ്രൗം, ഹ്രഃ |
അഥോ ഹാരിദ്രവേഷു മേ | ഹരിമാണം നിദദ്ധ്വസി |
ഉദഗാദയമാദിത്യഃ | വിശ്വേന സഹസാ സഹ |
ദിഷന്തം മമ രന്ധയന് | മോ അഹം ദിഷന്തോ രധം |

(ഹിരണ്യഗർഭ-മരീചി-ആദിത്യ-സവിത്യ-അർക്ക-
ഭാസ്കരഭ്യോ നമഃ)

24. ഓം ഹ്രാം, ഹ്രീം, ഹ്രൂം, ഹ്രേം, ഹ്രൗം, ഹ്രഃ,
ഹ്രാം, ഹ്രീം, ഹ്രൂം, ഹ്രേം, ഹ്രൗം, ഹ്രഃ |
ഉദ്യന്നദ്യ മീത്രമഹഃ | ആരോഹന്നുത്തരാം ദിവം |

ഹൃദ്രോഹം മമ സൂര്യ । ഹരിമാണം ച നാശയ ।
 ശുകേഷു മേ ഹരിമാണം । രോപണാകാസു ദദ്ധ്വസി ।
 അഥോ ഹാരിദ്രവേഷു മേ । ഹരിമാണം നിദദ്ധ്വസി ।
 ഉദഗാദയമാദിത്യഃ । വിശ്വേന സഹസാ സഹ ।
 ദിഷന്തം മമ രന്ധയന് । മോ അഹം ദിഷന്തോ രധം ।
 (മിത്ര-രവി-സൂര്യ-ഭാനു-ഖഗ-പുഷ-ഹിരണ്യഗർഭ-മരീചി-
 ആദിത്യ-സവിത്യ-അർക്ക-ഭാസ്വരേഭ്യോ നമഃ)

25. ഉദ്യന്നദ്യ മിത്ര മഹഃ । സ്വപന്താമേ അനീനശഃ ।
 ദിവൈനാൻ. വിദ്യുതാ ജഹി । നിമ്രോചന്നധരാൻ കൃധി ॥
 ഉദ്യന്നദ്യ വി നോ ഭജ । പിതാ പുത്രേഭ്യോ യഥാ ।
 ദീർഘായുതാസ്യ ഹേശിഷേ । തസ്യ നോ ദേഹി സൂര്യ ॥

(ഛായാസംജ്ഞാ (സുവർച്ഛലാംബാ) സമേത
 ശ്രീസൂര്യനാരായണ സ്വാമിനേ നമഃ । ഓം നമോ
 നാരായണായ । സ്വാമിൻ പ്രസീദ പ്രസീദ)
 (TB 3.7.6.21 & 22)

26. യോ നശ്വപാദശപതഃ । യശ്ച നശ്വപതശ്വപാത് ।
 ഉഷാശ്ച തസ്മൈ നിമൃക് ച । സർവം പാപം സമൂഹതാം ॥

(ഛായാസംജ്ഞാ (സുവർച്ഛലാംബാ) സമേത
ശ്രീസൂര്യനാരായണ സ്വാമിനേ നമഃ । ഓം നമോ
നാരായണായ । സ്വാമിൻ പ്രസീദ പ്രസീദ) (TB 3.7.6.23)

27. യോ നസ്സപതോ യോ രണഃ ।
ഇദ്ധ്വസ്യേവ പ്രക്ഷായതഃ । മാ തസ്യോച്ഛേഷി കിഞ്ചന ॥
(ഛായാസംജ്ഞാ (സുവർച്ഛലാംബാ) സമേത
ശ്രീസൂര്യനാരായണ സ്വാമിനേ നമഃ । ഓം നമോ
നാരായണായ । സ്വാമിൻ പ്രസീദ പ്രസീദ ।) (TB 3.7.6.24)

28. ഓം । തരണീർ വിശ്വദർശതോ ജ്യോതിഷ്ഠിസി സൂര്യ ।
വിശ്വമാഭാസി രോചനം ॥ ഉപയാമഗൃഹീതോഽസി സൂര്യായ
ത്വാ ഭ്രാജസ്വത ഏഷ തേ യോനിഃ സൂര്യായ ത്വാ
ഭ്രാജസ്വതേ ॥

(ഛായാസംജ്ഞാ (സുവർച്ഛലാംബാ) സമേത
ശ്രീസൂര്യനാരായണ സ്വാമിനേ നമഃ ।
ഓം നമോ നാരായണായ । സ്വാമിൻ പ്രസീദ പ്രസീദ ।)
TS 1.4.31.1 & TA 3.16.1

29. ഓം । ഘൃണിഃ സൂര്യ ആദിത്യോ ന പ്രഭാവത്യക്ഷരം ।
മധു ക്ഷരന്തി തദ്-രസം । സത്യം വൈ തദ്-രസമാപോ
ജ്യോതിരസോഽമൃതം ബ്രഹ്മ ഭൂർഭുവസ്സുവരോം ॥

(ഛായാസംജ്ഞാ (സുവർച്ഛലാംബാ) സമേത
ശ്രീസൂര്യനാരായണ സ്വാമിനേ നമഃ । ഓം നമോ
നാരായണായ । സ്വാമിൻ പ്രസീദ പ്രസീദ) T.A.6.37.1

30. ഓം - ഏ॒ണി॒രി॒തി ദേ॒ അ॒ക്ഷരേ॑ । സൂ॒ര്യ ഇ॒തി ത്രീ॑ണി॒ ।
ആ॒ദി॒ത്യ ഇ॒തി ത്രീ॑ണി॒ ।

ഏ॒തദൈ॒ സാ॒വി॒ത്ര॒സ്യാ॒ഷ്ടാക്ഷ॑രം പ॒ദം ശ്രീ॒യാദി॑ഷി॒ക്തം ।
യ ഏ॒വം വേ॑ദ । ശ്രീ॒യാ ഹൈ॒വാദി॑ഷി॒ച്യതേ॑ ॥

(ഛായാസംജ്ഞാ (സുവർച്ഛലാംബാ) സമേത
ശ്രീസൂര്യനാരായണ സ്വാമിനേ നമഃ ।
ഓം നമോ നാരായണായ ।
സ്വാമിൻ പ്രസീദ പ്രസീദ) (T.B.3.10.9.13 & 14)

31. ആ॒ദി॒ത്യോ വാ ഏ॒ഷ ഏ॒തൻ മ॒ണ്ഡല॑ം ത॒പതി॑ ത॒ത്ര താ
ജ॒ഗ॒സ്തദ്യു॒ചാ മ॒ണ്ഡല॑ഃ സ ജ॒ഗാം ലോ॒കോ॒ഽഥ യ ഏ॒ഷ
ഏ॒ത॒സ്ഥിൻ മ॒ണ്ഡലേ॑ർചി॒ർ ദീ॒പ്യതേ॑ താ॒നി സാ॒മാ॒നി സ
സാ॒മാം ലോ॒കോ॒ഽഥ യ ഏ॒ഷ ഏ॒ത॒സ്ഥിൻ മ॒ണ്ഡലേ॑ർചി॒ഷി
പു॒രു॒ഷ॒സ്താനി॑ യ॒ജുഃ॑ഷി॒ സ യ॒ജു॒ഷാ മ॒ണ്ഡല॑ഃ സ
യ॒ജു॒ഷാം ലോ॒ക॒സ്തേഷാ॑ ത്ര॒യേ॒വ വി॒ദ്യാ ത॒പതി॑ യ
ഏ॒ഷോ॒ന്തരാ॑ദി॒ത്യേ ഹി॒രണ്മ॑യഃ പു॒രു॒ഷഃ ॥

(ഛായാസംജ്ഞാ (സുവർച്ഛലാംബാ) സമേത
ശ്രീസൂര്യനാരായണ സ്വാമിനേ നമഃ । ഓം നമോ
നാരായണായ । സ്വാമിൻ പ്രസീദ പ്രസീദ) T.A.6.14.1

32. ആദിത്യോ വൈ തേജ ഓജോ ബലം യശ-ശ്ചക്ഷു-
ശ്ശോത്രമാത്മാ മനോ മന്യൂർ-മനുർ-മൃത്യു-സ്തത്യോ മിത്രോ
വായുരാകാശഃ പ്രാണോ ലോകപാലഃ കഃ കിം കം
തഥ്സത്യമന്ന-മമൃതോ ജീവോ വിശ്വഃ കതമഃ സ്വയംഭു
ബ്രഹ്മൈ തദമൃത ഏഷ പുരുഷ ഏഷ ഭൂതാനാ-മധിപതിർ
ബ്രഹ്മണഃ സായുജ്യം സലോകതാമാപ്നോ-ത്യേതാസാമേവ
ഭവതാനാം സായുജ്യം സാർഷ്ഠിതാം
സമാനലോകതാ-മാപ്നോതി യ ഏവം വേദേത്യുപനിഷത് ॥

(ഛായാസംജ്ഞാ (സുവർച്ഛലാംബാ) സമേത
ശ്രീസൂര്യനാരായണ സ്വാമിനേ നമഃ । ഓം നമോ
നാരായണായ । സ്വാമിൻ പ്രസീദ പ്രസീദ) T.A.6.14.2

1.4 Section 4 - Prarthana, Kshama prarthana

1. സൂര്യം സുന്ദരലോകനാഥമമൃതം വേദാന്തസാരം ശിവം ।
ജ്ഞാനം ബ്രഹ്മമയം സുരേശമമലം ലോകൈകചിത്തം
സ്വയം ।
ഇന്ദ്രാദിത്യനരാധിപം സൂരഗുരും ത്രൈലോക്യചൂഡാമണിം ।
വിഷ്ണു ബ്രഹ്മശിവ സ്വരൂപഹൃദയം വന്ദേ സദാ ഭാസ്കരം ॥
2. ഭാനോ ഭാസ്കര മാർത്താണ്ഡ ചണ്ഡരശ്മേ ദിവാകര ।
ആയുരാരോഗ്യമൈശ്വര്യം ശ്രീയം പുത്രാഞ്ശച ദേഹി മേ ॥
3. ധൃത പദ്മദായം ഭാനും തേജോമണ്ഡല മദ്ധ്യഗം ।
സർവാധിപ്യാധി ശമനം ഛായാശ്ശിഷ്ടതനും ഭജേ ॥
4. സൗര്യമണ്ഡല മദ്ധ്യസ്ഥം സാംബം സംസാരഭേഷജം ।
നീലഗ്രീവം വിരുപാക്ഷം നമാമി ശിവമവ്യയം ॥
5. നമോ ധർമ്മവിധാനായ നമസ്തേ കൃതസാക്ഷിണേ ।
നമഃ പ്രത്യക്ഷ ദേവായ ഭാസ്കരായ നമോ നമഃ ॥
6. അന്യഥാ ശരണം നാസ്തി തഥേവ ശരണം മമ ।
തസ്മാത് കാരുണ്യഭാവേന രക്ഷ രക്ഷ ദിവാകര ॥
7. ആദിത്യസ്യ നമസ്കാരാൻ യേ കുർവന്തി ദിനേ ദിനേ ।
ജന്മാന്തര സഹസ്രേഷു ഭാരിദ്രം നോപജായതേ ॥
8. യദക്ഷരപദഭ്രഷ്ടം മാത്രാഹീനം തു യദ് ഭവേത് ।
തത് സർവം ക്ഷമ്യതാം ദേവ ദിവാകര നമോഽസ്തു തേ ॥

9. വിസർഗ്ഗ ബിന്ദു മാത്രാണി പദപാദാക്ഷരാണി ച ।
നൃണാണി ചാതിരിക്താനി ക്ഷമസ്വ ച ദിവാകര ॥
(ഇതി നമസ്കാരാൻ കൃത്വാ)

ഓം ഭൂർഭുവസ്സുവരോം । അസ്ഥാത് പാത്രാത്
ഛായസഞ്ജ്ഞാ (സുവർചലാംബാ) സമേത
ശ്രീസൂര്യനാരായണസ്വാമിനം യഥാസ്ഥാനം
പ്രതിഷ്ഠാപയാമി ॥

അകാലമൃത്യുഹരണം സർവ വ്യാധിനിവാരണം
സർവ പാപക്ഷയകരം സൂരപാദോദകം ശുഭം ॥
(ഇതി തീർത്ഥം പ്രാശ്യ)

അനേന സൂര്യനമസ്കാരേണ ഛായസഞ്ജ്ഞാ
(സുവർചലാംബാ) സമേതഃ ശ്രീസൂര്യനാരായണഃ
പ്രീയതാം ॥

ഓം തത് സത് ബ്രഹ്മാർപണമസ്തു ॥ (ആചാര്യേത്)

----- ഇതി സൂര്യനമസ്കാരഃ സംപൂർണ്ണഃ -----
=====