

ओं नमः परमात्मने, श्री महागणपतये नमः,

श्री गुरुभ्यो नमः, हरिः ओं ॥

सूर्य नमस्कारः

---

## **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](mailto:vedavms@gmail.com)**

---

## Contents

1	सूर्य नमस्कारः .....	5
1.1	Section 1- Samkalpam & Avaahanam .....	5
1.2	Section 2 - Namaskaaram .....	8
1.3	Section 3 - Namaskaaram with 12 Surya BeejaakShara mantraas .....	11
1.4	Section 4 - Prarthana, Kshama prarthana .....	18

=====

ओं नमः परमात्मने, श्री महागणपतये नमः, श्री गुरुभ्यो नमः

हरिःओं

## 1 सूर्य नमस्कारः

### 1.1 Section 1- Samkalpam & Avaahanam

आचम्य

(पात्रे जलं गृहीत्वा, तस्मिन् छाया संज्ञा (सुवर्चलाम्बा) समेतं  
श्री सूर्यनारायणस्वामिनं गन्धपुष्पादिभिः अभ्यर्च्य ।

शुक्लांबरधरं .....शान्तये । ओं भूः..... भुवस्सुरगं ।

ममोपात्त समस्त ..... प्रीत्यर्थं छायासंज्ञा (सुवर्चलाम्बा) समेत  
श्रीसूर्यनारायण प्रसाद सिद्ध्यर्थं अरोगदृढगात्रा सिद्ध्यर्थं

सर्वकार्यानुकूलसिद्ध्यर्थं

मेधा प्रतिभा अभिवृद्ध्यर्थं दीर्घायुष्य सिद्ध्यर्थं

सूर्यनमस्करान् करिष्ये ॥ (इति द्विः)

ओं । इ॒मं मे॑ वरु॒ण श्रु॒धी हव॑म॒द्ध्या च॑ मृ॒डय॑ ।

त्वाम॑व॒स्यु रा॑च॒के ।

तत्त्वा॑ या॒मि ब्र॑ह्म॒णा व॑न्द॒मान॒स्तदा॑ शा॒स्ते य॑ज॒मानो॑ ह॒विर्भिः॑ ।

अहे॑ड॒मानो॑ वरु॒णेह॑ बो॒द्ध्युरु॑श॒स्स मा॒ न आ॒युः प्र॑मो॒षीः ॥

अस्मिन् कुंभे सकल तीर्थातिपतिम् वरुणं ध्यायामि । आवाहयामि ।

वरुणाय नमः । सकलाराधनैः स्वर्चितम् ।  
 ओं आसत्येन रजसा वर्तमानो निवेशयन्नमृतं मर्त्यञ्च ।  
 हिरण्ययेन सविता रथेना ऽदेवो याति भुवना विपश्यन् ॥  
 अस्मिन् कुंभे छाया-संज्ञा (सुवर्चलाम्बा) समेत श्रीसूर्यनारायण  
 स्वामिन् ध्यायामि । आवाहयामि ।

श्री सूर्यनारायणस्य इदमासनं । श्री सूर्यनारायणाय नमः ।  
 आसनम् समर्पयामि । पादं समर्पयामि । अर्घ्यं समर्पयामि ।  
 आचमनीयं समर्पयामि । मधुपर्कं समर्पयामि । स्नानं समर्पयामि ।  
 स्नानानन्तरं आचमनीयं समर्पयामि । वस्त्रार्थं पुष्पाणि (अक्षतान्\*)  
 समर्पयामि । उत्तरीयार्थं पुष्पाणि समर्पयामि । यज्ञोपवीतार्थं पुष्पाणि  
 समर्पयामि । आभरणार्थं पुष्पाणि समर्पयामि ।  
 दिव्यगन्धान् धारयामि ।  
 हरिद्राकुंकुमं धारयामि । अलङ्करणार्थं अक्षतां समर्पयामि ।  
 पष्पैः पूजयामि ॥

मित्राय नमः । रवये नमः । सूर्याय नमः । भानवे नमः ।  
 खगाय नमः । पूष्णे नमः । हिरण्यगर्भाय नमः । मरीचये नमः ।  
 आदित्याय नमः । सवित्रे नमः । अर्काय नमः । भास्कराय नमः ।  
 ननाविध परिमळ पत्रपुष्पाणि समर्पयामि ।  
 धूपार्थं पुष्पाणि समर्पयामि (धूपाम् दर्शयामि) ।  
 दीपार्थं पुष्पाणि समर्पयामि (दीपम् दर्शयामि) ।

नैवेद्यं । तांबूलं । दीपाराधना (नीराजनम्) । मन्त्र पुष्पम् ।  
प्रार्थना । प्रदक्षिण नमकारान् समर्पयामि ॥

अस्य श्री सूर्य नमकार-महामन्त्रस्य । कण्वपुत्र प्रस्कन्न ऋषिः ।  
अनुष्टुप् छन्दः । सूर्य नारायणो देवता ॥  
हाम् बीजम् । ह्रीम् शक्तिः । ह्रूम् कीलकम् ।  
श्री सूर्यनारायण प्रसाद सिद्ध्यर्थे नमस्कारे विनियोकः ॥

हाम् – अंगुष्ठाभ्यां नमः ।  
ह्रीं – तर्जनीभ्यां नमः ।  
ह्रूं – मद्ध्यमाभ्यां नमः ।  
ह्रैं – अनामिकाभ्यां नमः ।  
ह्रौं – कनिष्ठिकाभ्यां नमः ।  
हः – करतल करपृष्ठाभ्यां नमः ।

हाम् – हृदयाय नमः ।  
ह्रीं – शिरसे स्वाहा ।  
ह्रूं – शिखायै वषट् ।  
ह्रैं – कवचाय हुं ।  
ह्रौं – नेत्रत्रयाय वौषट् ।  
हः – अस्त्राय फट् ॥  
ओं भूर्भुवस्सुवरोमिति दिग्बन्धः ।

ध्यानम्

उदयगिरि-मुपेतं भास्करं पद्महस्तं सकलभुवननेत्रं नूले रत्नोपधेयम् ।  
तिमिरकरिमृगेन्द्रं बोधकं पद्मिनीनां सुर-गुरुमभिवन्दे सुन्दरं  
विश्वरूपम् ॥

लं – पृथिव्यात्मने गन्धं समर्पयामि ।

हं – आकाशात्मने पुष्पाणि समर्पयामि ।

यं – वाय्वात्मने धूपमाघ्रापयामि ।

रं – अग्न्यात्मने दीपं दर्शयामि ।

वं – अमृतात्मने अमृतं महानैवेद्यं निवेदयामि ।

सं – सर्वात्मने सर्वोपचार पूजां समर्पयामि ।

## 1.2 Section 2 - Namaskaaram

१. ओं गणानां त्वा गणपतिं हवामहे कविं कवीनामुपमश्रवस्तमं ।  
ज्येष्ठराजं ब्रह्मणां ब्रह्मणस्पत आ नः शृण्वन्नूतिभिः सीद सादनं ॥  
( श्री महा गणपतये नमः )

२. उमाकोमल-हस्ताब्ज-सम्भावित-ललाटिकम् ।

हिरण्य-कुण्डलं वन्दे कुमारं पुष्करस्रजम् ।

( ओं कुमार गुरवे नमः )



3. या कुन्देन्दु तुषारहारधवळा या शुभ्रवस्त्रावृता ।  
या वीणा-वरदण्डमण्डितकरा या श्वेतपद्मासना ॥  
या ब्रह्माच्युतशङ्करप्रभृतिभिर् देवैः सदा पूजिता ।  
सा मां पातु सरस्वती भगवती निःशेषजाड्यापहा ॥

4. गुरुर्ब्रह्मा गुरुर्विष्णुर् गुरुर्देवो महेश्वरः ।  
गुरुः साक्षात् परं ब्रह्म तस्मै श्री गुरवे नमः ॥  
(श्रीगुरुचरणारविन्दाभ्यां नमः)

5. विनतातनयो देवः कर्मसाक्षी सुरेश्वरः ।  
सप्ताश्वः सप्तरज्जुश्च अरुणो मे प्रसीदतु ॥  
(श्री अरुणाय नमः)

रज्जुवेत्रकशापाणिं प्रसन्नं कश्यपात्मजं ।  
सर्वाभरणदीप्तांगं अरुणं प्रणमाम्यहं ॥  
(श्री अरुणाय नमः)

6. जयतु जयतु सूर्यं सप्तलोकैकदीपं ।  
किरण शमितपापं क्लेशदुःखस्य नाशं ॥  
अरुणनिगमगम्यं चादिमादित्यमूर्तिं ।  
सकलभुवनवन्द्यं भास्करं तं नमामि ॥  
(छायासंज्ञा (सुवर्चलाम्बा) समेत श्रीसूर्यनारायण स्वामिने नमः ।  
ओं नमो नारायणाय । स्वामिन् प्रसीद प्रसीद । )

7. ओं । अ॒ग्नि॒मी॒ळे॑ पु॒रो॒हि॒तं॑ य॒ज्ञ॒स्य॑ दे॒वमृ॒त्वि॒जं॑ ।

हो॒ता॒रं॑ र॒त्न॑ धा॒त॒मं॑ ।

(ऋग्वेदात्मने छायासंज्ञा (सुवर्चलाम्बा) समेत श्रीसूर्यनारायण  
स्वामिने नमः । ओं नमो नारायणाय । स्वामिन् प्रसीद प्रसीद । )

8. ओं । इ॒षे त्वो॒र्जे॒त्वा॑ वा॒य॒व॒स्थो॑ पा॒य॒व॒स्थ॑ दे॒वो व॑स्स॒वि॒ता प्रा॑र्प॒य॒तु॑

श्रेष्ठ॑त॒माय॑ क॒र्म॒णे॑ । (यजुर्वेदात्मने छायासंज्ञा (सुवर्चलाम्बा) समेत  
श्रीसूर्यनारायण स्वामिने नमः । ओं नमो नारायणाय ।  
स्वामिन् प्रसीद प्रसीद । )

9. ओं । अ॒ग्न॒ आ॒या॒हि॑ वी॒त॒ये॑ गृ॒णा॒नो ह॒व्य॑दा॒त॒ये॑ ।

नि॒हो॒ता॑ स॒थि॒सि॑ ब॒र्हि॒षि॑ ।

(सामवेदात्मने छायासंज्ञा (सुवर्चलाम्बा) समेत श्रीसूर्यनारायण स्वामिने  
नमः । ओं नमो नारायणाय । स्वामिन् प्रसीद प्रसीद । )

10. ओं । श॒न्नो॑ दे॒वी॒र॒भि॒ष्ट॒य॑ आ॒पो भ॑वन्तु पी॒त॒ये॑ ।

शं॑ यो॒र॒भि॒स्र॑वन्तु नः ॥

(अथर्वणवेदात्मने छायासंज्ञा (सुवर्चलाम्बा) समेत श्रीसूर्यनारायण  
स्वामिने नमः । ओं नमो नारायणाय ।  
स्वामिन् प्रसीद प्रसीद । )

### **1.3 Section 3 - Namaskaaram with 12 Surya** **BeejaakShara mantraas**

(Reference for item no. 1 to 24 - TB 3.7.6.21 & 22, Dasini No.75 & 76)

1. ओं हां । उ॒द्यन्न॑द्य मि॒त्रम॑हः । (मि॒त्राय॑ नमः)
2. ओं हीं । आ॒रोह॑न्नु॒त्तरां॑ दि॒वं ॥ (र॒वये॑ नमः ।
3. ओं हूं । ह॒द्रो॒गं म॑म सूर्य । (सूर्या॑य नमः )
4. ओं हैं । ह॒रि॒मा॒णं च॑ नाशय । (भा॒नवे॑ नमः)
5. ओं हौं । शु॒के॒षु मे॑ ह॒रि॒मा॒णं ॥ (ख॒गाय॑ नमः)
6. ओं हः । रो॒प॒णा॒का॒सु द॑द्ध॒मसि॑ । (पू॒ष्णे॑ नमः)
7. ओं हां । अथो॑ हा॒रि॒द्र॒वे॒षु मे॑ । (हि॒र॒ण्य॒ग॒र्भा॒य नमः॑)
8. ओं हीं । ह॒रि॒मा॒णं नि॑द॒द्ध॒मसि॑ । (म॒री॒च॒ये नमः॑)
9. ओं हूं । उ॒द॒गा॒द॒य॒मा॒दि॒त्यः । (आ॒दि॒त्या॒य नमः॑)
10. ओं हैं । वि॒श्वे॑न॒ सह॑सा॒ सह॑ । (स॒वि॒त्रे नमः॑)
11. ओं हौं । द्वि॒ष॒न्तं म॑म र॒न्ध॒यन् ॥ (अ॒र्क्का॑य नमः)
12. ओं हः । मो अ॒हं द्वि॒ष॒तो र॑धं । (भा॒स्करा॑य नमः)
13. ओं हां, हीं । उ॒द्यन्न॑द्य मि॒त्रम॑हः । आ॒रोह॑न्नु॒त्तरां॑ दि॒वं ॥  
(मि॒त्र-र॒वि॒भ्यां नमः॑)

14. ओं हूं, हैं । ह॒द्रो॒गं॑ म॒म॑ सूर्य॑ । ह॒रि॒मा॒णं॑ च नाशय ।

(सूर्य-भानुभ्यां नमः)

15. ओं हौं, हः । शु॒के॒षु॑ मे ह॒रि॒मा॒णं॑ । रो॒प॒णा॒का॒सु॑ द॒ध्म॑सि ।

(खग-पूषभ्यां नमः)

16. ओं हां, हीं । अ॒थो॑ हा॒रि॒द्र॒वे॒षु॑ मे । ह॒रि॒मा॒णं॑ नि॒द॒ध्म॑सि ।

(हिरण्यगर्भ-मरीचिभ्यां नमः)

17. ओं हूं, हैं । उ॒द॒गा॒द॒य॒मा॒दि॒त्यः॑ । वि॒श्वे॑न॒ सह॑सा॒ सह॑ ।

(आदित्य-सवितृभ्यां नमः)

18. ओं हौं, हः । द्वि॒ष॒न्तं॑ म॒म॑ र॒न्ध॒य॒न् । मो॒ अ॒हं॑ द्वि॒ष॒तो॑ र॒धं ।

(अर्क-भास्कराभ्यां नमः)

19. ओं हां, हीं, हूं, हैं । उ॒द्य॒न्न॒द्य॑ मि॒त्र॒म॒हः॑ । आ॒रो॒ह॒न्नु॒त्तरां॑ दि॒वं॑ ।

ह॒द्रो॒गं॑ म॒म॑ सूर्य॑ । ह॒रि॒मा॒णं॑ च नाशय ।

(मित्र-रवि-सूर्य-भानुभ्यो नमः)

20. ओं हौं, हः, हां, हीं । शुकेषु मे हरिमाणं ।

रोपणाकासु दध्मसि । अथो हारिद्रवेषु मे । हरिमाणं निदध्मसि ।

(खग-पूष-हिरण्यगर्भ-मरीचिभ्यो नमः)

21. ओं हूं, हैं, हौं, हः । उदगादयमादित्यः । विश्वेन सहसा सह ।

द्विषन्तं मम रन्धयन् । मो अहं द्विषतो रधं ।

(आदित्य-सवितृ-अर्क- भास्करेभ्यो नमः)

22. ओं हां, हीं, हूं, हैं, हौं, हः । उद्यन्नद्य मित्रमहः ।

आरोहन्नुत्तरां दिवं । हृद्रोगं मम सूर्य । हरिमाणं च नाशय ।

शुकेषु मे हरिमाणं । रोपणाकासु दध्मसि ।

(मित्र-रवि-सूर्य-भानु-खग-पूषभ्यो नमः)

23. ओं हां, हीं, हूं, हैं, हौं, हः । अथो हारिद्रवेषु मे ।

हरिमाणं निदध्मसि । उदगादयमादित्यः । विश्वेन सहसा सह ।

द्विषन्तं मम रन्धयन् । मो अहं द्विषतो रधं ।

(हिरण्यगर्भ-मरीचि-आदित्य-सवितृ-अर्क- भास्करेभ्यो नमः)

24. ओं हां, हीं, हूं, हैं, हौं, हः, हां, हीं, हूं, हैं, हौं, हः ।  
उ॒द्यन्न॒द्य मि॒त्रम॒हः । आ॒रोह॒न्नुत्त॑रां दि॒वं ॥ ह॒द्रो॒गं म॒म सूर्य॑ ।  
ह॒रि॒मा॒णं च॑ नाशय । शु॒केषु॑ मे ह॒रि॒मा॒णं ॥ रो॒प॒णा॒का॒सु द॒द्ध्म॑सि ।  
अथो॑ हा॒रि॒द्र॒वेषु॑ मे । ह॒रि॒मा॒णं नि॒द॒द्ध्म॑सि । उ॒द॒गा॒द॒य॒मा॒दि॒त्यः ।  
वि॒श्वेन॑ स॒हसा॑ स॒ह । द्वि॒षन्तं॑ म॒म र॒न्ध॒यन् । मो अ॒हं द्वि॒षतो॑ र॒धं ।  
(मि॒त्र-र॒वि-सूर्य॑-भा॒नु-ख॒ग-पू॒ष-हि॒र॒ण्य॒ग॒र्भ-म॒री॒चि-आ॒दि॒त्य-  
स॒वि॒तृ-अ॒र्क्क- भा॒स्करे॑भ्यो नमः)

25. उ॒द्यन्न॒द्य मि॒त्र म॒हः । स॒प॒त्नान्मे॑ अ॒नी॒न॒शः ।  
दि॒वैनान्॑ वि॒द्युता॑ ज॒हि । नि॒म्रो॒च॒न्न॒ध॒रान् कृ॑धि ॥ उ॒द्यन्न॒द्य वि॒नो भ॑ज ।  
पि॒ता पु॒त्रेभ्यो॑ यथा ॥ दी॒र्घा॒यु॒त्वस्य॑ हे॒शि॒षे । तस्य॑ नो दे॒हि सूर्य॑ ॥  
(छा॒या॒सं॒ज्ञा (सु॒व॒र्च॒ला॒म्बा) स॒मेत॑ श्री॒सूर्य॑ना॒रा॒य॒ण स्वा॒मि॒ने नमः॑ ।  
ओं न॒मो ना॒रा॒य॒णाय॑ । स्वा॒मिन् प्र॒सीद॑ प्र॒सीद॑ ।) (TB 3.7.6.21 & 22)

26. यो न॒श॒पाद॑श॒पतः॑ । यश्च॑ न॒श॒पत॑श॒पात् ॥

उ॒षाश्च॑ तस्मै॑ नि॒मुक् च॑ । सर्वं॑ पा॒प्स॒मू॒हतां॑ ॥

(छायासंज्ञा (सुवर्चलाम्बा) समेत श्रीसूर्यनारायण स्वामिने नमः ।

ओं नमो नारायणाय । स्वामिन् प्रसीद प्रसीद । ) (TB 3.7.6.23)

27. यो न॒स्स॒प॒त्नो॑ यो र॒णः॑ । इ॒ध्म॒स्ये॒व प्र॒क्षाय॑तः ।

मा तस्यो॑च्छे॒षि किञ्च॑न ॥

(छायासंज्ञा (सुवर्चलाम्बा) समेत श्रीसूर्यनारायण स्वामिने नमः ।

ओं नमो नारायणाय । स्वामिन् प्रसीद प्रसीद । ) (TB 3.7.6.24)

28. ओं । त॒र॒णिर् वि॒श्वद॑र्श॒तो ज्योति॑ष्कृ॒दसि॑ सूर्य ।

वि॒श्वमा॑भा॒सि रो॒चनं॑ ॥ उ॒प॒या॒म॒गृही॑तोऽसि॒ सूर्या॑य त्वा भ्राज॑स्वत

ए॒ष ते॒ योनिः॑ सूर्या॑य त्वा भ्राज॑स्वते ॥

(छायासंज्ञा (सुवर्चलाम्बा) समेत श्रीसूर्यनारायण स्वामिने नमः ।

ओं नमो नारायणाय । स्वामिन् प्रसीद प्रसीद । )

TS 1.4.31.1 & TA 3.16.1

29. ओं । घृ॒णिः सूर्य॑ आ॒दित्यो॑ न प्रभा॒वा॒त्यक्षरं॑ ।

मधु॑ क्षरन्ति॒ तद्-रसं॑ । स॒त्यं वै तद्-रस॑मापो॒ ज्योती॒रसोऽमृतं॑  
ब्रह्म॑ भूर्भुव॒स्सुवरो॑ ॥

(छायासंज्ञा (सुवर्चलाम्बा) समेत श्रीसूर्यनारायण स्वामिने नमः ।

ओं नमो नारायणाय । स्वामिन् प्रसीद प्रसीद । ) T.A.6.37.1

30. ओं – घृ॒णिरिति॑ द्वे अ॒क्षरे॑ । सूर्य॑ इति॒ त्रीणि॑ ।

आ॒दित्य॑ इति॒ त्रीणि॑ ।

एत॒द्वै सा॒वि॒त्रस्या॒ष्टाक्षरं॑ प॒दञ्श्रिया॑ऽभिषि॒क्तं । य ए॒वं वैद॑ ।

श्रिया॑ है॒वाभिषि॑च्यते ॥

(छायासंज्ञा (सुवर्चलाम्बा) समेत श्रीसूर्यनारायण स्वामिने नमः ।

ओं नमो नारायणाय । स्वामिन् प्रसीद प्रसीद । ) (T.B.3.10.9.13 & 14)

31. आ॒दित्यो॑ वा ए॒ष ए॒तन् मण्ड॑लं तप॒ति तत्र॑ ता ऋच॒स्तदृ॒चा

मण्ड॑लञ् स ऋ॒चां लो॒कोऽथ॑ य ए॒ष ए॒तस्मिन् मण्ड॑लेऽर्चिर् दी॒प्यते॑

ता॒नि सा॒मानि॑ स सा॒म्नां लो॒कोऽथ॑ य ए॒ष ए॒तस्मिन् मण्ड॑लेऽर्चि॒षि

पुरु॑ष॒स्तानि॑ यजूञ् षि स यजु॑षा मण्ड॑लञ् स यजु॑षां लो॒कस्सै॑षा



त्रय्ये॑व वि॒द्या त॑पति॒ य ए॒षोऽन्तरा॑दित्ये॒ हिर॑ण्मयः॒ पुरु॑षः ॥

(छायासंज्ञा (सुवर्चलाम्बा) समेत श्रीसूर्यनारायण स्वामिने नमः ।

ओं नमो नारायणाय । स्वामिन् प्रसीद प्रसीद । ) T.A.6.14.1

32. आ॒दि॒त्यो वै ते॒ज ओ॒जो ब॒लं य॑श-श्चक्षु-इ॒श्रोत्र॑मा॒त्मा म॒नो  
म॒न्युर्-म॒नुर्-मृ॒त्यु-स्स॒त्यो मि॒त्रो वा॒युरा॑काशः प्रा॒णो लो॒कपा॑लः  
कः किं कं तथ्स॒त्यम॑न्न-म॒मृतो जी॒वो वि॒श्वः क॑तमः  
स्वयं॑भु ब्र॒ह्मै तद॑मृत ए॒ष पु॒रुष ए॒ष भू॒ताना॑-मधि॒पति॑र् ब्र॒ह्मणः॑  
सायु॑ज्य॒सलो॑कता॒माप्नो॑-त्ये॒तासा॑मे॒व दे॒वता॑ना॒स्य सायु॑ज्य॒सार्ष्टि॑ता॒स्य  
स॒मान॑लो॒कता॑-माप्नोति॒ य ए॒वं वेदै॑त्युपनिषत् ॥

(छायासंज्ञा (सुवर्चलाम्बा) समेत श्रीसूर्यनारायण स्वामिने नमः ।

ओं नमो नारायणाय । स्वामिन् प्रसीद प्रसीद । ) T.A.6.14.2

### **1.4 Section 4 - Prarthana, Kshama prarthana**

1. सूर्य सुन्दरलोकनाथममृतं वेदान्तसारं शिवं ।  
ज्ञानं ब्रह्ममयं सुरेशममलं लोकैकचित्तं स्वयं ।  
इन्द्रादित्यनराधिपं सुरगुरुं त्रैलोक्यचूडामणिं ।  
विष्णु ब्रह्मशिव स्वरूपहृदयं वन्दे सदा भास्करं ॥
2. भानो भास्कर मार्ताण्ड चण्डरश्मे दिवाकर ।  
आयुरारोग्यमैश्वर्यं श्रियं पुत्रांश्च देहि मे ॥
3. धृत पद्मद्वयं भानुं तेजोमण्डल मद्ध्यगं ।  
सर्वाधिव्याधि शमनं छायाश्लिष्टतनुं भजे ॥
4. सौर्यमण्डल मद्ध्यस्थं सांबं संसारभेषजं ।  
नीलग्रीवं विरूपाक्षं नमामि शिवमव्ययं ॥
5. नमो धर्मविधानाय नमस्ते कृतसाक्षिणे ।  
नमः प्रत्यक्ष देवाय भास्कराय नमो नमः ॥
6. अन्यथा शरणं नास्ति त्वमेव शरणं मम ।  
तस्मात् कारुण्यभावेन रक्ष रक्ष दिवाकर ॥
7. आदित्यस्य नमस्कारान् ये कुर्वन्ति दिने दिने ।  
जन्मान्तर सहस्रेषु दारिद्रं नोपजायते ॥

8. यदक्षरपदभ्रष्टं मात्राहीनं तु यद् भवेत् ।  
तत् सर्वं क्षम्यतां देव दिवाकर नमोऽस्तु ते ॥

9. विसर्ग बिन्दु मात्राणि पदपादाक्षराणि च ।  
न्यूनानि चातिरिक्तानि क्षमस्व च दिवाकर ॥

(इति नमस्कारान् कृत्वा)

ओं भूर्भुवस्सुवरो । अस्मात् पात्रात् छाय संज्ञा (सुवर्चलाम्बा)  
समेत श्रीसूर्यनारायण स्वामिनं यथास्थानं प्रतिष्ठापयामि ॥

अकालमृत्युहरणं सर्व व्याधिनिवारणं सर्व पापक्षयकरं  
सूरपादोदकं शुभं ॥

(इति तीर्थं प्राश्य)

अनेन सूर्यनमस्कारेण छायसंज्ञा (सुवर्चलाम्बा) समेतः श्रीसूर्यनारायणः  
प्रीयतां ॥

ओं तत् सत् ब्रह्मार्पणमस्तु ॥ (आचामयेत्)

इति सूर्यनमस्कारः संपूर्णः

=====