**AÉåÇ lÉqÉÈ mÉUqÉÉiqÉlÉå, ´ÉÏ qÉWûÉaÉhÉmÉiÉrÉå lÉqÉÈ,  
´ÉÏ aÉÑÂprÉÉå lÉqÉÈ, Wû–ËU–È AÉåÇ ||**

**xÉÔrÉï lÉqÉxMüÉUÈ**

**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 SrI SuryNArAyaNa**” whereas normal practice by many, is to address as   
   “**CAyA SuvarchalAmbA sameta SrI 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 xÉÔrÉï lÉqÉxMüÉUÈ 5**](#_Toc51184712)

[**1.1 Section 1- Samkalpam & Avaahanam 5**](#_Toc51184713)

[**1.2 Section 2 - Namaskaaram 8**](#_Toc51184714)

[**1.3 Section 3 - Namaskaaram with 12 Surya BeejaakShara mantraas 11**](#_Toc51184715)

[**1.4 Section 4 - Prarthana, Kshama prarthana 18**](#_Toc51184716)

**==========================**

**AÉåÇ lÉqÉÈ mÉUqÉÉiqÉlÉå, ´ÉÏ qÉWûÉaÉhÉmÉiÉrÉå lÉqÉÈ, ´ÉÏ aÉÑÂprÉÉå lÉqÉÈ**

**Wû–ËU–ÈAÉåÇ**

# **xÉÔrÉï lÉqÉxMüÉUÈ**

## Section 1- Samkalpam & Avaahanam

AÉcÉqrÉ

(mÉÉ§Éå eÉsÉÇ aÉ×WûÏiuÉÉ, iÉÎxqÉlÉç NûÉrÉÉ xÉÇ¥ÉÉ (xÉÑuÉcÉïsÉÉqoÉÉ) xÉqÉåiÉÇ

´ÉÏ xÉÔrÉïlÉÉUÉrÉhÉxuÉÉÍqÉlÉÇ aÉlkÉmÉÑwmÉÉÌSÍpÉÈ AprÉcrÉï |

zÉÑYsÉÉÇoÉUkÉUÇ ......zÉÉliÉrÉå | AÉåÇ pÉÔÈ....... pÉÑuÉxxÉÑUUÉåÇ |

qÉqÉÉåmÉÉ¨É xÉqÉxiÉ ...... mÉëÏirÉjÉïÇ NûÉrÉxÉÇ¥ÉÉ (xÉÑuÉcÉïsÉÉqoÉÉ) xÉqÉåiÉ ´ÉÏxÉÔrÉïlÉÉUÉrÉhÉ mÉëxÉÉS ÍxÉSèkrÉjÉïÇ AUÉåaÉSØRûaÉÉ§ÉÉ ÍxÉSèkrÉjÉïÇ xÉuÉïMüÉrÉÉïlÉÑMÔüsÉÍxÉSèkrÉjÉïÇ

qÉåkÉÉ mÉëÌiÉpÉÉ AÍpÉuÉ×SèkrÉjÉïÇ SÏbÉÉïrÉÑwrÉ ÍxÉSèkrÉjÉïÇ

xÉÔrÉïlÉqÉxMüUÉlÉç MüËUwrÉå || (CÌiÉ Ì²È)

AÉåÇ | C–qÉÇ qÉåþ uÉÂhÉ ´ÉÑkÉÏ– WûuÉþqÉ–SèkrÉÉ cÉþ qÉ×QûrÉ |

iuÉÉqÉþuÉ–xrÉÑ UÉcÉþMåü |

iÉiuÉÉþ rÉÉÍqÉ– oÉë¼þhÉÉ– uÉlSþqÉÉlÉ–xiÉSÉ zÉÉÿxiÉå– rÉeÉþqÉÉlÉÉå Wû–ÌuÉÍpÉïþÈ |

AWåûþQûqÉÉlÉÉå uÉÂhÉå–Wû oÉÉå–SèkrÉÑÂþzÉóèxÉ– qÉÉ lÉ– AÉrÉÑ–È mÉëqÉÉåþwÉÏÈ ||

AÎxqÉlÉç MÑÇüpÉå xÉMüsÉ iÉÏjÉÉïÌiÉmÉÌiÉqÉç uÉÂhÉÇ krÉÉrÉÉÍqÉ | AÉuÉÉWûrÉÉÍqÉ |

uÉÂhÉÉrÉ lÉqÉÈ | xÉMüsÉÉUÉkÉlÉæÈ xuÉÍcÉïiÉqÉç |

AÉåÇ AÉxÉ–irÉålÉ– UeÉþxÉÉ– uÉ¨ÉïþqÉÉlÉÉå ÌlÉuÉå–zÉrÉþ³É–qÉ×iÉ–Ç qÉ¨rÉïþgcÉ |

ÌWû–U–hrÉrÉåþlÉ xÉÌuÉ–iÉÉ UjÉå–lÉÉ ÅSå–uÉÉå rÉÉþÌiÉ– pÉÑuÉþlÉÉ ÌuÉ–mÉzrÉ³Éçþ ||

AÎxqÉlÉç MÑÇüpÉå NûÉrÉÉ-xÉÇ¥ÉÉ (xÉÑuÉcÉïsÉÉqoÉÉ) xÉqÉåiÉ ´ÉÏxÉÔrÉïlÉÉUÉrÉhÉ xuÉÉÍqÉlÉç krÉÉrÉÉÍqÉ | AÉuÉÉWûrÉÉÍqÉ |

´ÉÏ xÉÔrÉïlÉÉUÉrÉhÉxrÉ CSqÉÉxÉlÉÇ | ´ÉÏ xÉÔrÉïlÉÉUÉrÉhÉrÉ lÉqÉÈ |

AÉxÉlÉqÉç xÉqÉmÉïrÉÉÍqÉ | mÉÉ±Ç xÉqÉmÉïrÉÉÍqÉ | AbrÉïÇ xÉqÉmÉïrÉÉÍqÉ |

AÉcÉqÉlÉÏrÉÇ xÉqÉmÉïrÉÉÍqÉ | qÉkÉÑmÉMïÇü xÉqÉmÉïrÉÉÍqÉ | xlÉÉlÉÇ xÉqÉmÉïrÉÉÍqÉ |

xlÉÉlÉÉlÉliÉUÇ AÉcÉqÉlÉÏrÉÇ xÉqÉmÉïrÉÉÍqÉ | uÉx§ÉÉjÉïÇ mÉÑwmÉÉÍhÉ (A¤iÉÉlÉç\*) xÉqÉmÉïrÉÉÍqÉ | E¨ÉUÏrÉÉjÉïÇ mÉÑwmÉÉÍhÉ xÉqÉmÉïrÉÉÍqÉ | rÉ¥ÉÉåmÉuÉÏiÉÉjÉïÇ mÉÑwmÉÉÍhÉ xÉqÉmÉïrÉÉÍqÉ | AÉpÉUhÉÉjÉåï mÉÑwmÉÉÍhÉ xÉqÉmÉïrÉÉÍqÉ |

ÌSurÉaÉlkÉÉlÉç kÉÉUrÉÉÍqÉ |

WûËUSìÉMÑÇüMÑüqÉÇ kÉÉUrÉÉÍqÉ | AsÉƒ¡ûUhÉÉjÉåï A¤ÉiÉÉÇ xÉqÉmÉïrÉÉÍqÉ |

mÉwmÉæÈ mÉÔeÉrÉÉÍqÉ ||

ÍqÉ§ÉÉrÉ lÉqÉÈ | UuÉrÉå lÉqÉÈ | xÉÔrÉÉïrÉ lÉqÉÈ | pÉÉlÉuÉå lÉqÉÈ |

ZÉaÉÉrÉ lÉqÉÈ | mÉÔwhÉå lÉqÉÈ | ÌWûUhrÉaÉpÉÉïrÉ lÉqÉÈ | qÉUÏcÉrÉå lÉqÉÈ |

AÉÌSirÉÉrÉ lÉqÉÈ | xÉÌuÉ§Éå lÉqÉÈ | A‚üÉïrÉ lÉqÉÈ | pÉÉxMüUÉrÉ lÉqÉÈ |

lÉÉlÉÉÌuÉkÉ mÉËUqÉVû mÉ§ÉmÉÑwmÉÉÍhÉ xÉqÉmÉïrÉÉÍqÉ |

kÉÔmÉÉjÉïÇ mÉÑwmÉÉÍhÉ xÉqÉmÉïrÉÉÍqÉ (kÉÔmÉÉqÉç SzÉïrÉÉÍqÉ) |

SÏmÉÉjÉïÇ mÉÑwmÉÉÍhÉ xÉqÉmÉïrÉÉÍqÉ (SÏmÉqÉç SzÉïrÉÉÍqÉ) |

lÉæuÉå±Ç | iÉÉÇoÉÔsÉÇ | SÏmÉÉUÉkÉlÉÉ (lÉÏUÉeÉlÉqÉç) | qÉl§É mÉÑwmÉqÉç |

mÉëÉjÉïlÉÉ | mÉëSÍ¤ÉhÉ lÉqÉMüÉUÉlÉç xÉqÉmÉïrÉÉÍqÉ ||

AxrÉ xÉëÏ xÉÔrÉï lÉqÉxMüÉU-qÉWûÉqÉl§ÉxrÉ | MühuÉmÉÑ§É mÉëxMü³É GÌwÉÈ |

AlÉÑ¹ÒmÉç NûlSÈ | xÉÔrÉï lÉÉUÉrÉhÉÉå SåuÉiÉÉ ||

¾ûÉqÉç oÉÏeÉqÉç | ¾ûÏqÉç zÉÌ£üÈ | ¾ÕûqÉç MüÐsÉMüqÉç |

xÉëÏ xÉÔrÉïlÉÉUÉrÉhÉ mÉëxÉÉS ÍxÉSèkrÉjÉåï lÉqÉxMüÉUå ÌuÉÌlÉrÉÉåMüÈ ||

¾ûÉqÉç - AÇaÉÑ¸ÉprÉÉÇ lÉqÉÈ |

¾ûÏÇ - iÉeÉïlÉÏprÉÉÇ lÉqÉÈ |

¾ÕÇû - qÉSèkrÉqÉÉprÉÉÇ lÉqÉÈ |

¾æÇû - AlÉÉÍqÉMüÉprÉÉÇ lÉqÉÈ |

¾ûÉæÇ - MüÌlÉÌ¸MüÉprÉÉÇ lÉqÉÈ |

¾ûÈ - MüUiÉsÉ MüUmÉ×¸ÉprÉÉÇ lÉqÉÈ |

¾ûÉqÉç - ™SrÉÉrÉ lÉqÉÈ |

¾ûÏÇ - ÍzÉUxÉå xuÉÉWûÉ |

¾ÕÇû - ÍzÉZÉÉrÉæ uÉwÉOèû |

¾æÇû - MüuÉcÉÉrÉ WÒÇû |

¾ûÉæÇ - lÉå§É§ÉrÉÉrÉ uÉÉæwÉOèû |

¾ûÈ - Ax§ÉÉrÉ TüOèû ||

AÉåÇ pÉÔpÉÑïuÉxxÉÑuÉUÉåÍqÉÌiÉ ÌSaoÉlkÉÈ |

krÉÉlÉqÉç

ESrÉÌaÉËU-qÉÑmÉåiÉÇ pÉÉxMüUÇ mÉ©WûxiÉÇ xÉMüsÉpÉÑuÉlÉlÉå§ÉÇ lÉÔ¦Éå U¦ÉÉåmÉkÉårÉqÉç |

ÌiÉÍqÉUMüËUqÉ×aÉålSìÇ oÉÉåkÉMÇü mÉÍ©lÉÏlÉÉÇ xÉÑU-aÉÑÂqÉÍpÉuÉlSå xÉÑlSUÇ ÌuÉµÉÃmÉqÉç ||

sÉÇ - mÉ×ÍjÉurÉÉiqÉlÉå aÉlkÉÇ xÉqÉmÉïrÉÉÍqÉ |

WÇû - AÉMüÉzÉÉiqÉlÉå mÉÑwmÉÉÍhÉ xÉqÉmÉïrÉÉÍqÉ |

rÉÇ - uÉÉruÉÉiqÉlÉå kÉÔmÉqÉÉbÉëÉmÉrÉÉÍqÉ |

UÇ - AalrÉÉiqÉlÉå SÏmÉÇ SzÉïrÉÉÍqÉ |

uÉÇ - AqÉ×iÉÉiqÉlÉå AqÉ×iÉÇ qÉWûÉlÉæuÉå±Ç ÌlÉuÉåSrÉÉÍqÉ |

xÉÇ - xÉuÉÉïiqÉlÉå xÉuÉÉïåmÉcÉÉU mÉÔeÉÉÇ xÉqÉmÉïrÉÉÍqÉ |

## Section 2 - Namaskaaram

1. AÉåÇ aÉ–hÉÉlÉÉÿÇ iuÉÉ aÉ–hÉmÉþÌiÉóèWûuÉÉqÉWåû Mü–ÌuÉÇ MüþuÉÏ–lÉÉqÉÑþmÉ–qÉ´ÉþuÉxiÉqÉÇ |

erÉå–¸–UÉ–eÉÇ oÉë¼þhÉÉÇ oÉë¼hÉxmÉiÉ– AÉ lÉþÈ zÉ×–huÉ³ÉÔ–ÌiÉÍpÉþÈ xÉÏS– xÉÉSþlÉÇ ||

**( ´ÉÏ qÉWûÉ aÉhÉmÉiÉrÉå lÉqÉÈ )**

2. EqÉÉMüÉåqÉsÉ-WûxiÉÉoeÉ-xÉqpÉÉÌuÉiÉ-sÉsÉÉÌOûMüqÉç |

ÌWûUhrÉ-MÑühQûsÉÇ uÉlSå MÑüqÉÉUÇ mÉÑwMüUxÉëeÉqÉç |

**( AÉåÇ MÑüqÉÉU aÉÑUuÉå lÉqÉÈ)**

3. rÉÉ MÑülSålSÒ iÉÑwÉÉUWûÉUkÉuÉVûÉ rÉÉ zÉÑpÉëuÉx§ÉÉuÉ×iÉÉ |

rÉÉ uÉÏhÉÉ-uÉUShQûqÉÎhQûiÉMüUÉ rÉÉ µÉåiÉmÉ©ÉxÉlÉÉ ||

rÉÉ oÉë¼ÉcrÉÑiÉzÉƒ¡ûUmÉëpÉ×ÌiÉÍpÉUç SåuÉæÈ xÉSÉ mÉÔÎeÉiÉÉ |

xÉÉ qÉÉÇ mÉÉiÉÑ xÉUxuÉiÉÏ pÉaÉuÉiÉÏ ÌlÉzzÉåwÉeÉÉŽÉmÉWûÉ ||

4. aÉÑÂoÉëï¼É aÉÑÂÌuÉïwhÉÑUç aÉÑÂSåïuÉÉå qÉWåûµÉUÈ |

aÉÑÂÈ xÉÉ¤ÉÉiÉç mÉUÇ oÉë¼ iÉxqÉæ ´ÉÏ aÉÑUuÉå lÉqÉÈ ||

**(´ÉÏaÉÑÂcÉUhÉÉUÌuÉlSÉprÉÉÇ lÉqÉÈ)**

5. ÌuÉlÉiÉÉiÉlÉrÉÉå SåuÉÈ MüqÉïxÉÉ¤ÉÏ xÉÑUåµÉUÈ |

xÉmiÉÉµÉÈ xÉmiÉU‹Ñ¶É AÂhÉÉå qÉå mÉëxÉÏSiÉÑ ||

**(´ÉÏ AÂhÉÉrÉ lÉqÉÈ)**

U‹ÑuÉå§ÉMüzÉÉmÉÉÍhÉÇ mÉëxÉ³ÉÇ MüzrÉmÉÉiqÉeÉÇ |

xÉuÉÉïpÉUhÉSÏmiÉÉÇaÉÇ AÂhÉÇ mÉëhÉqÉÉqrÉWÇû ||

**(´ÉÏ AÂhÉÉrÉ lÉqÉÈ)**

6. eÉrÉiÉÑ eÉrÉiÉÑ xÉÔrÉïÇ xÉmiÉsÉÉåMæüMüSÏmÉÇ |

ÌMüUhÉ zÉÍqÉiÉmÉÉmÉÇ YsÉåzÉSÒÈZÉxrÉ lÉÉzÉÇ ||

AÂhÉÌlÉaÉqÉaÉqrÉÇ cÉÉÌSqÉÉÌSirÉqÉÔÌ¨ÉïÇ |

xÉMüsÉpÉÑuÉlÉuÉl±Ç pÉÉxMüUÇ iÉÇ lÉqÉÉÍqÉ ||

**(NûÉrÉÉxÉÇ¥ÉÉ (xÉÑuÉcÉïsÉÉqoÉÉ)** **xÉqÉåiÉ ´ÉÏxÉÔrÉïlÉÉUÉrÉhÉ xuÉÉÍqÉlÉå lÉqÉÈ |**

**AÉåÇ lÉqÉÉå lÉÉUÉrÉhÉÉrÉ | xuÉÉÍqÉlÉç mÉëxÉÏS mÉëxÉÏS | )**

7. AÉåÇ | A–ÎalÉqÉÏÿVåû mÉÑ–UÉåÌWûþiÉÇ rÉ–¥ÉxrÉþ Så–uÉqÉ×–ÎiuÉeÉÿÇ |

WûÉåiÉÉÿUÇ U¦É– kÉÉiÉþqÉÇ |

**(GauÉåSÉiqÉlÉå NûÉrÉÉxÉÇ¥ÉÉ (xÉÑuÉcÉïsÉÉqoÉÉ) xÉqÉåiÉ ´ÉÏxÉÔrÉïlÉÉUÉrÉhÉ xuÉÉÍqÉlÉå lÉqÉÈ | AÉåÇ lÉqÉÉå lÉÉUÉrÉhÉÉrÉ | xuÉÉÍqÉlÉç mÉëxÉÏS mÉëxÉÏS | )**

8. AÉåÇ | C–wÉå iuÉÉå–eÉåïiuÉÉþ uÉÉ–rÉuÉþxjÉÉå mÉÉ–rÉuÉþxjÉ Så–uÉÉå uÉþxxÉÌuÉ–iÉÉ mÉëÉmÉïþrÉiÉÑ– ´Éå¸þiÉqÉÉrÉ– MüqÉïþhÉå | **(rÉeÉÑuÉåïSÉiqÉlÉå NûÉrÉÉxÉÇ¥ÉÉ (xÉÑuÉcÉïsÉÉqoÉÉ) xÉqÉåiÉ ´ÉÏxÉÔrÉïlÉÉUÉrÉhÉ xuÉÉÍqÉlÉå lÉqÉÈ | AÉåÇ lÉqÉÉå lÉÉUÉrÉhÉÉrÉ |**

**xuÉÉÍqÉlÉç mÉëxÉÏS mÉëxÉÏS | )**

9. AÉåÇ| AalÉ– AÉrÉÉþÌWû uÉÏ–iÉrÉåþ aÉ×hÉÉ–lÉÉå Wû–urÉSÉþiÉrÉå |

ÌlÉWûÉåiÉÉþ xÉÎjxÉ oÉ–ÌWïûÌwÉþ |

**(xÉÉqÉuÉåSÉiqÉlÉå NûÉrÉÉxÉÇ¥ÉÉ (xÉÑuÉcÉïsÉÉqoÉÉ) xÉqÉåiÉ ´ÉÏxÉÔrÉïlÉÉUÉrÉhÉ xuÉÉÍqÉlÉå lÉqÉÈ | AÉåÇ lÉqÉÉå lÉÉUÉrÉhÉÉrÉ | xuÉÉÍqÉlÉç mÉëxÉÏS mÉëxÉÏS | )**

10. AÉåÇ | zÉ³ÉÉåþ Så–uÉÏU–ÍpÉ¹þrÉ– AÉmÉÉåþ pÉuÉliÉÑ mÉÏ–iÉrÉåÿ |

zÉÇ rÉÉåU–ÍpÉxÉëþuÉliÉÑ lÉÈ ||

**(AjÉuÉïhÉuÉåSÉiqÉlÉå NûÉrÉÉxÉÇ¥ÉÉ (xÉÑuÉcÉïsÉÉqoÉÉ) xÉqÉåiÉ ´ÉÏxÉÔrÉïlÉÉUÉrÉhÉ xuÉÉÍqÉlÉå lÉqÉÈ | AÉåÇ lÉqÉÉå lÉÉUÉrÉhÉÉrÉ |**

**xuÉÉÍqÉlÉç mÉëxÉÏS mÉëxÉÏS | )**

## 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. AÉåÇ ¾ûÉÇ | E–±³É–± ÍqÉþ§ÉqÉWûÈ | **(ÍqÉ§ÉÉrÉ lÉqÉÈ)**

2. AÉåÇ ¾ûÏÇ | AÉ–UÉåWû–³ÉÑ¨ÉþUÉ–Ç ÌSuÉÿÇ | **(UuÉrÉå lÉqÉÈ |**

3. AÉåÇ ¾ÕÇû | ™–SìÉå–aÉÇ qÉqÉþ xÉÔrÉï | **(xÉÔrÉÉïrÉ lÉqÉÈ )**

4. AÉåÇ ¾æÇû | Wû–ËU–qÉÉhÉþÇ cÉ lÉÉzÉrÉ | **(pÉÉlÉuÉå lÉqÉÈ)**

5. AÉåÇ ¾ûÉæÇ | zÉÑMåüþwÉÑ qÉå WûËU–qÉÉhÉÿÇ | **(ZÉaÉÉrÉ lÉqÉÈ)**

6. AÉåÇ ¾ûÈ | UÉå–mÉ–hÉÉMüÉþxÉÑ SSèkqÉÍxÉ | **(mÉÔwhÉå lÉqÉÈ)**

7. AÉåÇ ¾ûÉÇ | AjÉÉåþ WûÉËUSì–uÉåwÉÑþ qÉå | **(ÌWûUhrÉaÉpÉÉïrÉ lÉqÉÈ)**

8. AÉåÇ ¾ûÏÇ | Wû–ËU–qÉÉhÉ–Ç ÌlÉSþSèkqÉÍxÉ | **(qÉUÏcÉrÉå lÉqÉÈ)**

9. AÉåÇ ¾ÕÇû | ESþaÉÉS–rÉqÉÉþÌS–irÉÈ | **(AÉÌSirÉÉrÉ lÉqÉÈ)**

10. AÉåÇ ¾æÇû | ÌuÉµÉåþlÉ– xÉWûþxÉÉ xÉ–Wû | **(xÉÌuÉ§Éå lÉqÉÈ)**

11. AÉåÇ ¾ûÉæÇ | Ì²–wÉliÉ–Ç qÉqÉþ U–lkÉrÉ³Éçþ | **(A‚üÉïrÉ lÉqÉÈ)**

12. AÉåÇ ¾ûÈ | qÉÉå A–WÇû Ì²þwÉ–iÉÉå UþkÉÇ | **(pÉÉxMüUÉrÉ lÉqÉÈ)**

13. AÉåÇ ¾ûÉÇ, ¾ûÏÇ | E–±³É–± ÍqÉþ§ÉqÉWûÈ | AÉ–UÉåWû–³ÉÑ¨ÉþUÉ–Ç ÌSuÉÿÇ |

**(ÍqÉ§É-UÌuÉprÉÉÇ lÉqÉÈ)**

14. AÉåÇ ¾ÕÇû, ¾æÇû | ™–SìÉå–aÉÇ qÉqÉþ xÉÔrÉï | Wû–ËU–qÉÉhÉþÇ cÉ lÉÉzÉrÉ |

**(xÉÔrÉï-pÉÉlÉÑprÉÉÇ lÉqÉÈ)**

15. AÉåÇ ¾ûÉæÇ, ¾ûÈ | zÉÑMåüþwÉÑ qÉå WûËU–qÉÉhÉÿÇ | UÉå–mÉ–hÉÉMüÉþxÉÑ SSèkqÉÍxÉ | **(ZÉaÉ-mÉÔwÉprÉÉÇ lÉqÉÈ)**

16. AÉåÇ ¾ûÉÇ, ¾ûÏÇ | AjÉÉåþ WûÉËUSì–uÉåwÉÑþ qÉå | Wû–ËU–qÉÉhÉ–Ç ÌlÉSþSèkqÉÍxÉ | **(ÌWûUhrÉaÉpÉï-qÉUÏÍcÉprÉÉÇ lÉqÉÈ)**

17. AÉåÇ ¾ÕÇû, ¾æÇû | ESþaÉÉS–rÉqÉÉþÌS–irÉÈ | ÌuÉµÉåþlÉ– xÉWûþxÉÉ xÉ–Wû |

**(AÉÌSirÉ-xÉÌuÉiÉ×prÉÉÇ lÉqÉÈ)**

18. AÉåÇ ¾ûÉæÇ, ¾ûÈ | Ì²–wÉliÉ–Ç qÉqÉþ U–lkÉrÉ³Éçþ | qÉÉå A–WÇû Ì²þwÉ–iÉÉå UþkÉÇ | **(A‚ïü-pÉÉxMüUÉprÉÉÇ lÉqÉÈ)**

19. AÉåÇ ¾ûÉÇ, ¾ûÏÇ, ¾ÕÇû, ¾æÇû | E–±³É–± ÍqÉþ§ÉqÉWûÈ | AÉ–UÉåWû–³ÉÑ¨ÉþUÉ–Ç ÌSuÉÿÇ |

™–SìÉå–aÉÇ qÉqÉþ xÉÔrÉï | Wû–ËU–qÉÉhÉþÇ cÉ lÉÉzÉrÉ |

**(ÍqÉ§É-UÌuÉ-xÉÔrÉï-pÉÉlÉÑprÉÉå lÉqÉÈ)**

20. AÉåÇ ¾ûÉæÇ, ¾ûÈ, ¾ûÉÇ, ¾ûÏÇ | zÉÑMåüþwÉÑ qÉå WûËU–qÉÉhÉÿÇ |

UÉå–mÉ–hÉÉMüÉþxÉÑ SSèkqÉÍxÉ | AjÉÉåþ WûÉËUSì–uÉåwÉÑþ qÉå | Wû–ËU–qÉÉhÉ–Ç ÌlÉSþSèkqÉÍxÉ | **(ZÉaÉ-mÉÔwÉ-ÌWûUhrÉaÉpÉï-qÉUÏÍcÉprÉÉå lÉqÉÈ)**

21. AÉåÇ ¾ÕÇû, ¾æÇû, ¾ûÉæÇ, ¾ûÈ | ESþaÉÉS–rÉqÉÉþÌS–irÉÈ | ÌuÉµÉåþlÉ– xÉWûþxÉÉ xÉ–Wû | Ì²–wÉliÉ–Ç qÉqÉþ U–lkÉrÉ³Éçþ | qÉÉå A–WÇû Ì²þwÉ–iÉÉå UþkÉÇ |

**(AÉÌSirÉ-xÉÌuÉiÉ×-A‚ïü- pÉÉxMüUåprÉÉå lÉqÉÈ)**

22. AÉåÇ ¾ûÉÇ, ¾ûÏÇ, ¾ÕÇû, ¾æÇû, ¾ûÉæÇ, ¾ûÈ | E–±³É–± ÍqÉþ§ÉqÉWûÈ |

AÉ–UÉåWû–³ÉÑ¨ÉþUÉ–Ç ÌSuÉÿÇ | ™–SìÉå–aÉÇ qÉqÉþ xÉÔrÉï | Wû–ËU–qÉÉhÉþÇ cÉ lÉÉzÉrÉ |

zÉÑMåüþwÉÑ qÉå WûËU–qÉÉhÉÿÇ | UÉå–mÉ–hÉÉMüÉþxÉÑ SkqÉÍxÉ |

**(ÍqÉ§É-UÌuÉ-xÉÔrÉï-pÉÉlÉÑ-ZÉaÉ-mÉÔwÉprÉÉå lÉqÉÈ)**

23. AÉåÇ ¾ûÉÇ, ¾ûÏÇ, ¾ÕÇû, ¾æÇû, ¾ûÉæÇ, ¾ûÈ | AjÉÉåþ WûÉËUSì–uÉåwÉÑþ qÉå |

Wû–ËU–qÉÉhÉ–Ç ÌlÉSþSèkqÉÍxÉ | ESþaÉÉS–rÉqÉÉþÌS–irÉÈ | ÌuÉµÉåþlÉ– xÉWûþxÉÉ xÉ–Wû |

Ì²–wÉliÉ–Ç qÉqÉþ U–lkÉrÉ³Éçþ | qÉÉå A–WÇû Ì²þwÉ–iÉÉå UþkÉÇ |

**(ÌWûUhrÉaÉpÉï-qÉUÏÍcÉ-AÉÌSirÉ-xÉÌuÉiÉ×-A‚ïü- pÉÉxMüUåprÉÉå lÉqÉÈ)**

24. AÉåÇ ¾ûÉÇ, ¾ûÏÇ, ¾ÕÇû, ¾æÇû, ¾ûÉæÇ, ¾ûÈ, ¾ûÉÇ, ¾ûÏÇ, ¾ÕÇû, ¾æÇû, ¾ûÉæÇ, ¾ûÈ |

E–±³É–± ÍqÉþ§ÉqÉWûÈ | AÉ–UÉåWû–³ÉÑ¨ÉþUÉ–Ç ÌSuÉÿÇ | ™–SìÉå–aÉÇ qÉqÉþ xÉÔrÉï |

Wû–ËU–qÉÉhÉþÇ cÉ lÉÉzÉrÉ | zÉÑMåüþwÉÑ qÉå WûËU–qÉÉhÉÿÇ | UÉå–mÉ–hÉÉMüÉþxÉÑ SSèkqÉÍxÉ | AjÉÉåþ WûÉËUSì–uÉåwÉÑþ qÉå | Wû–ËU–qÉÉhÉ–Ç ÌlÉSþSèkqÉÍxÉ | ESþaÉÉS–rÉqÉÉþÌS–irÉÈ |

ÌuÉµÉåþlÉ– xÉWûþxÉÉ xÉ–Wû | Ì²–wÉliÉ–Ç qÉqÉþ U–lkÉrÉ³Éçþ | qÉÉå A–WÇû Ì²þwÉ–iÉÉå UþkÉÇ | **(ÍqÉ§É-UÌuÉ-xÉÔrÉï-pÉÉlÉÑ-ZÉaÉ-mÉÔwÉ-ÌWûUhrÉaÉpÉï-qÉUÏÍcÉ-AÉÌSirÉ-xÉÌuÉiÉ×-A‚ïü- pÉÉxMüUåprÉÉå lÉqÉÈ)**

25. E–±³É–± ÍqÉþ§É qÉWûÈ | xÉ–mÉ¦ÉÉÿlqÉå AlÉÏlÉzÉÈ |

ÌSuÉæþlÉÉlÉç. ÌuÉ–±ÑiÉÉþ eÉÌWû | ÌlÉ–qÉëÉåcÉ–³ÉkÉþUÉlÉç M×üÍkÉ || E–±³É–± ÌuÉ lÉÉåþ pÉeÉ | ÌmÉ–iÉÉ mÉÑ–§ÉåprÉÉå– rÉjÉÉÿ | SÏ–bÉÉï–rÉÑ–iuÉxrÉþ WåûÍzÉwÉå | iÉxrÉþ lÉÉå SåÌWû xÉÔrÉï || **(NûÉrÉÉxÉÇ¥ÉÉ (xÉÑuÉcÉïsÉÉqoÉÉ)** **xÉqÉåiÉ ´ÉÏxÉÔrÉïlÉÉUÉrÉhÉ xuÉÉÍqÉlÉå lÉqÉÈ |**

**AÉåÇ lÉqÉÉå lÉÉUÉrÉhÉÉrÉ | xuÉÉÍqÉlÉç mÉëxÉÏS mÉëxÉÏS |) (TB 3.7.6.21 & 22)**

26. rÉÉå lÉ–zzÉmÉÉ–SzÉþmÉiÉÈ | rÉ¶Éþ lÉ–zzÉmÉþiÉ–zzÉmÉÉÿiÉç |

E–wÉÉ¶É– iÉxqÉæþ ÌlÉ–qÉëÑMçü cÉþ | xÉuÉïþÇ mÉÉ–mÉóèxÉqÉÔþWûiÉÉÇ ||

**(NûÉrÉÉxÉÇ¥ÉÉ (xÉÑuÉcÉïsÉÉqoÉÉ)** **xÉqÉåiÉ ´ÉÏxÉÔrÉïlÉÉUÉrÉhÉ xuÉÉÍqÉlÉå lÉqÉÈ |**

**AÉåÇ lÉqÉÉå lÉÉUÉrÉhÉÉrÉ | xuÉÉÍqÉlÉç mÉëxÉÏS mÉëxÉÏS | ) (TB 3.7.6.23)**

27. rÉÉå lÉþxxÉ–mÉ¦ÉÉå– rÉÉå UhÉþÈ | C–SèkqÉxrÉåþuÉ mÉë–¤ÉÉrÉþiÉÈ |

qÉÉ iÉxrÉÉåcNåûþÌwÉ– ÌMügcÉ–lÉ ||

**(NûÉrÉÉxÉÇ¥ÉÉ (xÉÑuÉcÉïsÉÉqoÉÉ)** **xÉqÉåiÉ ´ÉÏxÉÔrÉïlÉÉUÉrÉhÉ xuÉÉÍqÉlÉå lÉqÉÈ |**

**AÉåÇ lÉqÉÉå lÉÉUÉrÉhÉÉrÉ | xuÉÉÍqÉlÉç mÉëxÉÏS mÉëxÉÏS | )** (**TB** **3**.**7**.**6**.**24**)

28. AÉåÇ | iÉ–UÍhÉþUç ÌuÉ–µÉSþUç.zÉiÉÉå erÉÉåÌiÉ–wM×üSþÍxÉ xÉÔrÉï |

ÌuÉµÉ–qÉÉpÉÉþÍxÉ UÉåcÉ–lÉÇ || E–mÉ–rÉÉ–qÉaÉ×þWûÏiÉÉåÅÍxÉ– xÉÔrÉÉïþrÉ iuÉÉ– pÉëÉeÉþxuÉiÉ

L–wÉ iÉå– rÉÉåÌlÉ–È xÉÔrÉÉïþrÉ iuÉÉ– pÉëÉeÉþxuÉiÉå ||

**(NûÉrÉÉxÉÇ¥ÉÉ (xÉÑuÉcÉïsÉÉqoÉÉ**) **xÉqÉåiÉ ´ÉÏxÉÔrÉïlÉÉUÉrÉhÉ xuÉÉÍqÉlÉå lÉqÉÈ |**

**AÉåÇ lÉqÉÉå lÉÉUÉrÉhÉÉrÉ | xuÉÉÍqÉlÉç mÉëxÉÏS mÉëxÉÏS | )**

**TS 1.4.31.1 & TA 3.16.1**

29. AÉåÇ | bÉ×ÍhÉ–È xÉÔrÉïþ AÉ–ÌSirÉÉå lÉ mÉëpÉÉþuÉÉ–irÉ¤ÉþUÇ |

qÉkÉÑþ ¤ÉUÎliÉ– iÉSè-UþxÉÇ | xÉ–irÉÇ uÉæ iÉSè-UxÉ–qÉÉmÉÉå– erÉÉåiÉÏ–UxÉÉå–ÅqÉ×iÉ–Ç

oÉë¼– pÉÔpÉÑïuÉ–xxÉÑuÉ–UÉåÇ ||

**(NûÉrÉÉxÉÇ¥ÉÉ (xÉÑuÉcÉïsÉÉqoÉÉ)** **xÉqÉåiÉ ´ÉÏxÉÔrÉïlÉÉUÉrÉhÉ xuÉÉÍqÉlÉå lÉqÉÈ |**

**AÉåÇ lÉqÉÉå lÉÉUÉrÉhÉÉrÉ | xuÉÉÍqÉlÉç mÉëxÉÏS mÉëxÉÏS | ) T.A.6.37.1**

30. AÉåÇ - bÉ×ÍhÉ–ËUÌiÉ– ²å A–¤ÉUåÿ | xÉÔrÉï– CÌiÉ– §ÉÏÍhÉþ |

AÉ–ÌS–irÉ CÌiÉ– §ÉÏÍhÉþ |

L–iÉ²æ xÉÉþÌuÉ–§ÉxrÉÉ–¹É¤ÉþUÇ mÉ–SòÍ´É–rÉÉÅÍpÉÌwÉþ£Çü | rÉ L–uÉÇ ÆuÉåSþ |

Í´É–rÉÉ Wæû–uÉÉÍpÉÌwÉþcrÉiÉå ||

**(NûÉrÉÉxÉÇ¥ÉÉ (xÉÑuÉcÉïsÉÉqoÉÉ)** **xÉqÉåiÉ ´ÉÏxÉÔrÉïlÉÉUÉrÉhÉ xuÉÉÍqÉlÉå lÉqÉÈ |**

**AÉåÇ lÉqÉÉå lÉÉUÉrÉhÉÉrÉ | xuÉÉÍqÉlÉç mÉëxÉÏS mÉëxÉÏS | ) (T.B.3.10.9.13 & 14)**

31. AÉ–ÌS–irÉÉå uÉÉ L–wÉ L–iÉlÉç qÉ–hQûsÉ–Ç iÉmÉþÌiÉ– iÉ§É– iÉÉ GcÉ–xiÉSØ–cÉÉ

qÉþhQûsÉ–óè – xÉ G–cÉÉÇ ÆsÉÉå–MüÉåÅjÉ– rÉ L–wÉ L–iÉÎxqÉþlÉç qÉ–hQûsÉå–ÅÍcÉïUç SÏ–mrÉiÉå– iÉÉÌlÉ– xÉÉqÉÉþÌlÉ– xÉ xÉÉ–qlÉÉÇ ÆsÉÉå–MüÉåÅjÉ– rÉ L–wÉ L–iÉÎxqÉþlÉç qÉ–hQûsÉå–ÅÍcÉïÌwÉ–

mÉÑÂþwÉ–xiÉÉÌlÉ– rÉeÉÔóè þÌwÉ– xÉ rÉeÉÑþwÉÉ qÉhQûsÉ–óè – xÉ rÉeÉÑþwÉÉÇ ÆsÉÉå–MüxxÉæwÉÉ

§É–rrÉåuÉþ ÌuÉ–±É iÉþmÉÌiÉ– rÉ L–wÉÉåÿÅliÉUÉþÌS–irÉå ÌWûþU–hqÉrÉ–È mÉÑÂþwÉÈ ||

**(NûÉrÉÉxÉÇ¥ÉÉ (xÉÑuÉcÉïsÉÉqoÉÉ)** **xÉqÉåiÉ ´ÉÏxÉÔrÉïlÉÉUÉrÉhÉ xuÉÉÍqÉlÉå lÉqÉÈ |**

**AÉåÇ lÉqÉÉå lÉÉUÉrÉhÉÉrÉ | xuÉÉÍqÉlÉç mÉëxÉÏS mÉëxÉÏS | ) T.A.6.14.1**

32. AÉ–ÌS–irÉÉå uÉæ iÉåeÉ– AÉåeÉÉå– oÉsÉ–Ç ÆrÉzÉ–-¶É¤ÉÑ–-z´ÉÉå§ÉþqÉÉ–iqÉÉ qÉlÉÉåþ

qÉ–lrÉÑUç-qÉlÉÑþUç-qÉ×–irÉÑ-xxÉ–irÉÉå ÍqÉ–§ÉÉå uÉÉ–rÉÑUÉþMüÉ–zÉÈ mÉëÉ–hÉÉå sÉÉåþMümÉÉ–sÉÈ

MüÈ ÌMÇü MÇü iÉjxÉ–irÉqÉ³Éþ-qÉ–qÉ×iÉÉåþ eÉÏ–uÉÉå ÌuÉµÉþÈ MüiÉ–qÉÈ

xuÉþrÉ–ÇpÉÑ oÉë¼æ– iÉSqÉ×þiÉ L–wÉ mÉÑÂþwÉ L–wÉ pÉÔ–iÉÉlÉÉ–-qÉÍkÉþmÉÌiÉ–Uç oÉë¼þhÉ–È xÉÉrÉÑþerÉóèxÉsÉÉå–MüiÉÉþqÉÉmlÉÉå-irÉå–iÉÉxÉÉþqÉå–uÉ Så–uÉiÉÉþlÉÉ–óè– xÉÉrÉÑþerÉóèxÉÉ–Ì¹ïiÉÉóèþ xÉqÉÉlÉsÉÉå–MüiÉÉþ-qÉÉmlÉÉåÌiÉ– rÉ L–uÉÇ uÉåSåÿirÉÑmÉ–ÌlÉwÉiÉç ||

**(NûÉrÉÉxÉÇ¥ÉÉ (xÉÑuÉcÉïsÉÉqoÉÉ)** **xÉqÉåiÉ ´ÉÏxÉÔrÉïlÉÉUÉrÉhÉ xuÉÉÍqÉlÉå lÉqÉÈ |**

**AÉåÇ lÉqÉÉå lÉÉUÉrÉhÉÉrÉ | xuÉÉÍqÉlÉç mÉëxÉÏS mÉëxÉÏS | ) T.A.6.14.2**

## Section 4 - Prarthana, Kshama prarthana

1. xÉÔrÉïÇ xÉÑlSUsÉÉåMülÉÉjÉqÉqÉ×iÉÇ uÉåSÉliÉxÉÉUÇ ÍzÉuÉÇ |

¥ÉÉlÉÇ oÉë¼qÉrÉÇ xÉÑUåzÉqÉqÉsÉÇ sÉÉåMæüMüÍcÉ¨ÉÇ xuÉrÉÇ |

ClSìÉÌSirÉlÉUÉÍkÉmÉÇ xÉÑUaÉÑÂÇ §ÉæsÉÉåYrÉcÉÔQûÉqÉÍhÉÇ |

ÌuÉwhÉÑ oÉë¼ÍzÉuÉ xuÉÃmÉ™SrÉÇ uÉlSå xÉSÉ pÉÉxMüUÇ ||

2. pÉÉlÉÉå pÉÉxMüU qÉÉ¨ÉÉïhQû cÉhQûUzqÉå ÌSuÉÉMüU |

AÉrÉÑUÉUÉåarÉqÉæµÉrÉïÇ Í´ÉrÉÇ mÉÑ§ÉÉÇ¶É SåÌWû qÉå ||

3. kÉ×iÉ mÉ©²rÉÇ pÉÉlÉÑÇ iÉåeÉÉåqÉhQûsÉ qÉSèkrÉaÉÇ |

xÉuÉÉïÍkÉurÉÉÍkÉ zÉqÉlÉÇ NûÉrÉÉÎzsÉ¹iÉlÉÑÇ pÉeÉå ||

4. xÉÉærÉïqÉhQûsÉ qÉSèkrÉxjÉÇ xÉÉÇoÉÇ xÉÇxÉÉUpÉåwÉeÉÇ |

lÉÏsÉaÉëÏuÉÇ ÌuÉÃmÉÉ¤ÉÇ lÉqÉÉÍqÉ ÍzÉuÉqÉurÉrÉÇ ||

5. lÉqÉÉå kÉqÉïÌuÉkÉÉlÉÉrÉ lÉqÉxiÉå M×üiÉxÉÉÍ¤ÉhÉå |

lÉqÉÈ mÉëirÉ¤É SåuÉÉrÉ pÉÉxMüUÉrÉ lÉqÉÉå lÉqÉÈ ||

6. AlrÉjÉÉ zÉUhÉÇ lÉÉÎxiÉ iuÉqÉåuÉ zÉUhÉÇ qÉqÉ |

iÉxqÉÉiÉç MüÉÂhrÉpÉÉuÉålÉ U¤É U¤É ÌSuÉÉMüU ||

7. AÉÌSirÉxrÉ lÉqÉxMüÉUÉlÉç rÉå MÑüuÉïÎliÉ ÌSlÉå ÌSlÉå |

eÉlqÉÉliÉU xÉWûxÉëåwÉÑ SÉËUSìÇ lÉÉåmÉeÉÉrÉiÉå ||

8. rÉS¤ÉUmÉSpÉë¹Ç qÉÉ§ÉÉWûÏlÉÇ iÉÑ rÉSè pÉuÉåiÉç |

iÉiÉç xÉuÉïÇ ¤ÉqrÉiÉÉÇ SåuÉ ÌSuÉÉMüU lÉqÉÉåÅxiÉÑ iÉå ||

9. ÌuÉxÉaÉï ÌoÉlSÒ qÉÉ§ÉÉÍhÉ mÉSmÉÉSÉ¤ÉUÉÍhÉ cÉ |

lrÉÔlÉÉÌlÉ cÉÉÌiÉËU£üÉÌlÉ ¤ÉqÉxuÉ cÉ ÌSuÉÉMüU ||

(CÌiÉ lÉqÉxMüÉUÉlÉç M×üiuÉÉ)

AÉåÇ pÉÔpÉÑïuÉxxÉÑuÉUÉåÇ | AxqÉÉiÉç mÉÉ§ÉÉiÉç NûÉrÉ xÉÇ¥ÉÉ (xÉÑuÉcÉïsÉÉqoÉÉ)

xÉqÉåiÉ ´ÉÏxÉÔrÉïlÉÉUÉrÉhÉ xuÉÉÍqÉlÉÇ rÉjÉÉxjÉÉlÉÇ mÉëÌiÉ¸ÉmÉrÉÉÍqÉ ||

AMüÉsÉqÉ×irÉÑWûUhÉÇ xÉuÉï urÉÉÍkÉÌlÉuÉÉUhÉÇ xÉuÉï mÉÉmÉ¤ÉrÉMüUÇ

xÉÔUmÉÉSÉåSMÇü zÉÑpÉÇ ||

(CÌiÉ iÉÏjÉïÇ mÉëÉzrÉ)

AlÉålÉ xÉÔrÉïlÉqÉxMüÉUåhÉ NûÉrÉxÉÇ¥ÉÉ (xÉÑuÉcÉïsÉÉqoÉÉ) xÉqÉåiÉÈ ´ÉÏxÉÔrÉïlÉÉUÉrÉhÉÈ mÉëÏrÉiÉÉÇ ||

AÉåÇ iÉiÉç xÉiÉç oÉë¼ÉmÉïhÉqÉxiÉÑ || (AÉcÉÉqÉrÉåiÉç)

CÌiÉ xÉÔrÉïlÉqÉxMüÉUÈ xÉÇmÉÔhÉïÈ

**==================**