

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

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 ।
शुक्लांबरधरंशान्तये । ओं भूः..... भुवस्सुररो ।
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 ।

त्वा॒मव॑स्यु॒ राच॑के ।

तत्त्वा॑ या॒मि ब्र॑ह्म॒णा व॑न्द॒मान॑स्तदा॒ शास्ते॑ यज॒मानो॑ ह॒विर्भिः॑ ।

अहे॑ड॒मानो॑ वरु॒णेह॑ बो॒द्ध्युरु॑शा॒ऽस मा॒ न आ॒युः प्र॑मोषीः ॥

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 । पाद्यं 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 । अर्क्काय नमः । भास्कराय नमः ।
नानाविध 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 नमस्कार-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 – मध्यमाभ्यां 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 नूत्ने रत्नोपधेयम् ।
तिमिरकरिमृगेन्द्रं बोधकं पद्मिनीनां सुर-गुरुमभिवन्दे सुन्दरं
विश्वरूपम् ॥

लं – पृथिव्यात्मने गन्धं समर्पयामि ।

हं – आकाशात्मने पुष्पाणि समर्पयामि ।

यं – वाय्वात्मने धूपमाग्रापयामि ।

रं – अग्न्यात्मने दीपं दर्शयामि ।

वं – अमृतात्मने अमृतं महानैवेद्यं निवेदयामि ।

सं – सर्वात्मने सर्वोपचार पूजां समर्पयामि ।

1.2 Section 2 - Namaskaaram

1. ओं ग॒णानां॑ त्वा ग॒णप॑ति॒ ॥ ह॒वामहे॑ क॒विं क॒वीना॑मु॒पम॑श्रवस्तमं ।
ज्ये॒ष्ठरा॒जं ब्र॒ह्मणां॑ ब्र॒ह्मण॑स्पत॒ आ नः॑ शृ॒ण्वन्नू॒तिभिः॑ सीद॒ सादनं॑ ॥
(श्री महा गणपतये नमः)

2. 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 निःशेषजाद्यापहा ॥

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 । अ॒ग्निमी॑ळे पु॒रोहि॑तं य॒ज्ञस्य॑ दे॒वमृ॑त्विजं ।

हो॒तारं॑ रत्न॒ धात॑मं ।

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

8. ओं । इ॒षे त्वो॑र्जेत्वा वा॒यव॑स्थो पा॒यव॑स्थ दे॒वो व॑स्सवि॒ता प्रा॑र्पय॒तु

श्रेष्ठ॑तमा॒य क॑र्मणे । (यजुर्वेदात्मने छायासंज्ञा (सुवर्चलाम्बा) समेत
श्रीसूर्यनारायण स्वामिने नमः । ओं नमो नारायणाय ।
स्वामिन् प्रसीद प्रसीद ।)

9. ओं । अ॒ग्न आ॑याहि वी॒तये॑ गृ॒णानो॑ ह॒व्यदा॑तये ।

नि॒होता॑ स॒थ्सि ब॑र्हिषि ।

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

10. ओं । श॒न्नो दे॒वीर॒भिष्ट॑य आपो॑ भवन्तु पी॒तये॑ ।

शं यो॒रभि॑स्रवन्तु 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 । उ॒द्य॒न्न॒द्य॒ मि॒त्र॒म॒हः । (मि॒त्राय॑ नमः)
2. ओं हीं । आ॒रो॒ह॒न्नु॒त्तरां॑ दि॒वं । (र॒वये॑ नमः ।
3. ओं हूं । ह॒द्रो॒गं॑ म॒म सूर्य॑ । (सूर्या॒य नमः॑)
4. ओं हैं । ह॒रि॒मा॒णं॑ च॒ नाश॑य । (भा॒नवे॑ नमः)
5. ओं हौं । शु॒के॒षु मे॑ ह॒रि॒मा॒णं॑ । (ख॒गाय॑ नमः)
6. ओं हः । रो॒प॒णा॒का॒सु द॒ध्म॑सि । (पू॒ष्णे नमः॑)
7. ओं हां । अ॒थो हा॒रि॒द्र॒वे॒षु मे॑ । (हि॒र॒ण्य॒ग॒र्भा॒य नमः॑)
8. ओं हीं । ह॒रि॒मा॒णं नि॒द॒ध्म॑सि । (म॒री॒चये॑ नमः)
9. ओं हूं । उ॒द॒गा॒द॒य॒मा॒दि॒त्यः । (आ॒दि॒त्या॒य नमः॑)
10. ओं हैं । वि॒श्वे॑न॒ सह॒सा॒ सह॑ । (स॒वि॒त्रे नमः॑)
11. ओं हौं । द्वि॒ष॒न्तं॑ म॒म र॒न्ध॒य॒न् । (अ॒र्क्का॒य नमः॑)
12. ओं हः । मो॒ अ॒हं द्वि॒ष॒तो॑ र॒धं । (भा॒स्करा॑य नमः)
13. ओं हां, हीं । उ॒द्य॒न्न॒द्य॒ मि॒त्र॒म॒हः । आ॒रो॒ह॒न्नु॒त्तरां॑ दि॒वं ।
(मि॒त्र-र॒वि॒भ्यां नमः॑)

14. ओं हूं, हैं । ह॒द्रो॒गं म॑म॒ सूर्य॑ । ह॒रि॒मा॒णं॑ च॒ नाश॑य ।

(सूर्य-भानुभ्यां नमः)

15. ओं हौं, हः । शु॒के॒षु मे॑ ह॒रि॒मा॒णं॑ । रो॒प॒णा॒का॒सु॑ द॒ध्म॑सि ।

(खग-पूषभ्यां नमः)

16. ओं हां, हीं । अथो॑ हा॒रि॒द्र॒वेषु॑ मे । ह॒रि॒मा॒णं॑ नि॒द॒ध्म॑सि ।

(हिरण्यगर्भ-मरीचिभ्यां नमः)

17. ओं हूं, हैं । उ॒द॒गा॒द॒य॒मा॒दि॒त्यः॑ । वि॒श्वे॑न॒ स॒ह॒सा॒ स॒ह॒ ।

(आदित्य-सवितृभ्यां नमः)

18. ओं हौं, हः । द्वि॒ष॒न्तं॑ म॑म॒ र॒न्ध॒य॒न् । मो॒ अ॒हं॑ द्वि॒ष॒तो॑ र॒धं॑ ।

(अर्क-भास्कराभ्यां नमः)

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

ह॒द्रो॒गं म॑म॒ सूर्य॑ । ह॒रि॒मा॒णं॑ च॒ नाश॑य ।

(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 । हृद्गोमं 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 मि॒त्रम॑हः । आ॒रोह॑न्नु॒त्तरां॑ दि॒वं ॥ ह॒द्रो॒गं म॑म॒ सूर्य॑ ।
ह॒रिमा॑णं च नाशय । शु॒केषु॑ मे ह॒रिमा॑णं । रो॒पणा॑का॒सु द॑द्ध्मसि ।
अथो॑ हा॒रिद्र॑वेषु मे । ह॒रिमा॑णं नि॒दद्ध्म॑सि । उ॒दगा॑दय॒मादि॑त्यः ।
वि॒श्वेन॑ स॒हसा॑ स॒ह । द्वि॒षन्तं॑ म॑म॒ रन्ध॑यन् । मो अ॒हं द्वि॒षतो॑ र॒धं ।
(मित्र-रवि-सूर्य-भानु-खग-पूष-हिरण्यगर्भ-मरीचि-आदित्य-
सवितृ-अर्क- भास्करेभ्यो नमः)

25. उ॒द्यन्न॒द्य मि॒त्र म॑हः । स॒पत्न्या॑न्मे अ॒नीन॑शः ।
दि॒वैनान्॑ वि॒द्युता॑ जहि । नि॒म्रोच॑न्न॒धरान्॑ कृ॒धि ॥ उ॒द्यन्न॒द्य वि नो॑ भज ।
पि॒ता पु॒त्रेभ्यो॑ यथा ॥ दी॒र्घायु॑त्वस्य हे॒शिषे॑ । तस्य॑ नो देहि सूर्य ॥
(छायासंज्ञा (सुवर्चलाम्बा) समेत श्रीसूर्यनारायण स्वामिने नमः ।
ओं नमो नारायणाय । स्वामिन् प्रसीद प्रसीद ।) (TB 3.7.6.21 & 22)

26. यो न॒श॒पाद॒श॒पतः॑ । यश्च॑ न॒श॒पत॒श॒पात् ॥

उ॒षाश्च॑ तस्मै॑ नि॒मृक् च॑ । सर्वं॑ पा॒प्स॒मू॒हतां॑ ॥

(छायासंज्ञा (सुवर्चलाम्बा) समेत श्रीसूर्यनारायण स्वामिने नमः ।

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

27. यो न॒स्स॒प॒त्नो॑ यो रणः॑ । 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 वि॒श्वद॑र्शतो॒ ज्योति॑ष्कृ॒दसि॑ सूर्य ।

वि॒श्वमा॑भा॒सि रो॒चनं॑ ॥ उ॒प॒या॒म॒गृही॑तोऽसि॒ सूर्या॑य त्वा॒ भ्राज॑स्वत

ए॒ष ते॒ योनिः॑ सूर्या॑य त्वा॒ 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 आ॒दित्यो न प्रभा॑वा॒त्यक्षरं॑ ।

मधु॑ क्षरन्ति॒ तद्-रसं॑ । स॒त्यं वै तद्-रस॑मापो॒ ज्योती॒रसोऽमृतं॑
ब्र॒ह्म भूर्भुव॑स्सुवरो॒ ॥

(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 ।

आ॒दित्य इति॑ त्रीणि॑ ।

ए॒तद्वै सा॒वि॒त्रस्या॒ष्टाक्षरं॑ प॒दञ्श्रिया॑ऽभिषि॒क्तं । य ए॒वं वे॒द ।

श्रि॒या है॒वाभिषि॑च्यते ॥

(छायासंज्ञा (सुवर्चलाम्बा) समेत श्रीसूर्यनारायण स्वामिने नमः ।

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

31. आ॒दि॒त्यो वा ए॒ष ए॒तन् मण्ड॑लं तप॒ति तत्र॑ ता ऋच॑स्तदृ॒चा

मण्ड॑लञ् स ऋ॒चां लो॒कोऽथ॑ य ए॒ष ए॒तस्मिन् मण्ड॑लेऽर्चि॒र् दी॒प्यते॑

ता॒नि सा॒मा॒नि स सा॒म्नां लो॒कोऽथ॑ य ए॒ष ए॒तस्मिन् मण्ड॑लेऽर्चि॒षि

पु॒रुष॑स्तानि॒ यजूञ् षि॒ स यजु॑षा मण्ड॑लञ् स यजु॑षां लो॒कस्सै॑षा

त्रय्ये॑व वि॒द्या त॑पति॒ य ए॒षोऽन्तरा॑दित्ये॒ हिर॑ण्म॒यः पु॑रुषः ॥

(छायासंज्ञा (सुवर्चलाम्बा) समेत श्रीसूर्यनारायण स्वामिने नमः ।

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

32. आ॒दि॒त्यो वै ते॒ज ओ॒जो ब॒लं यँ॑श-श्चक्षु॒-इ॒श्रोत्र॑मा॒त्मा मनो॑

म॒न्युर्-म॒नुर्-मृ॒त्यु-स्स॒त्यो मि॒त्रो वा॒युरा॑का॒शः प्रा॒णो लो॒कपा॒लः

कः किं कं तथ्स॒त्यम॒न्न-म॒मृतो॑ जी॒वो वि॒श्वः क॒तमः

स्वयं॑भु ब्र॒ह्मै तद॑मृत ए॒ष पु॒रुष ए॒ष भू॒ताना॑-म॒धिप॑तिर् ब्र॒ह्मणः॑

सायु॑ज्यꣳसलो॒कता॑मा॒प्नो-त्ये॒तासा॑मे॒व दे॒वता॑नाꣳ सायु॑ज्यꣳसा॒र्ष्टिताꣳ

स॒मानलो॒कता॑-मा॒प्नोति॑ य ए॒वं वेदे॑त्युप॒निषत् ॥

(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

=====