

ഓം നമഃ പരമാത്മനേ, ശ്രീ മഹാഗണപതയേ നമഃ,  
ശ്രീ ഗുരുഭ്യോ നമഃ, ഹരി: ഓം

സ്മൃത്യ നമസ്കാരഃ

---

## **Version Notes:**

**This is now the current Version 0.0 dated November 30, 2021.**

1. This replaces the earlier version 0.0 dated August 31, 2020.
2. This version has been updated with the errors found and reported till November 15, 2021.
3. Required convention, style and presentation improvements or standardisations has been done wherever applicable.
4. Notify your corrections / suggestions etc to our email id [vedavms@gmail.com](mailto:vedavms@gmail.com)

## **Earlier Versions**

1st Version Number                      0.0 dated 31st Aug 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 “Taittirilya 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 സൂര്യ നമസ്കാരം.....	6
1.1 Section 1- Samkalpam & Avaahanam .....	6
1.2 Section 2 - Namaskaram.....	11
1.3 Section 3 - Namaskaaram with 12 Surya BeejaakShara mantraas .....	14
1.4 Section 4 - Prarthana, Kshama prarthana.....	21

=====

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 ഉരായാ സംജ്ഞാ  
(സുവർചലാംബാ) സമേതം ശ്രീ സൂര്യനാരായണസ്വാമിനം  
ഗന്ധപുഷ്പാദിഭിഃ അഭ്യർച്യ |  
ശുക്ലാംബരധരം .....ശാന്തയേ |

ഓം ഭൂഃ..... ഭുവസ്സുരരോം |  
മമോപാത്ത സമസ്തം ..... പ്രീത്യർത്ഥം ഉരായസംജ്ഞാ  
(സുവർചലാംബാ) സമേത ശ്രീസൂര്യനാരായണ പ്രസാദ  
സിദ്ധ്യർത്ഥം അരോഗദ്യുഃശാന്താ സിദ്ധ്യർത്ഥം  
സർവകാര്യാനുകൂലസിദ്ധ്യർത്ഥം മേധാ പ്രതിഭാ  
അഭിവൃദ്ധ്യർത്ഥം ദീർഘായുഷ്യ സിദ്ധ്യർത്ഥം  
സൂര്യനമസ്കരാൻ കരിഷ്യേ || (ഇതി ദിഃ)

ഓം | ഇ॒മം മേ॑ വ॒രുണ॑ ശ്രു॒ധീ ഹ॒വമ॑ദ്യോ ച॒ മൃ॒ധയ॑ |  
താ॒മവ॑സ്യു॒ രാച॑കേ | തതാ॑ യാമി ബ്രഹ്മ॑ണാ  
വന്ദ॑മാനസ്തദാ ശാ॒സ്തേ യജ॑മാനോ ഹ॒വിർഭിഃ॑ |  
അഹേ॑ഡമാനോ വരു॒ണേഹ॑ ബോ॒ദ്ധ്യൂരു॑ശൗ॒സ  
മാ ന॒ ആയുഃ॑ പ്രമോ॒ഷീഃ॑ ||

അസ്തിൻ കുന്ദേ സകല തീർത്ഥാതിപതിം വരുണം  
ധ്യായാമി । ആവാഹയാമി ।

വരുണായ നമഃ । സകലാരാധനൈഃ സ്വർചിതം ।

ഓം ആസത്യേന രജസാ വർത്തമാനോ നിവേശയന്നമൃതം  
മർത്യുഞ്ച ।

ഹിരണ്യയേന സവിതാ രഥേനാ ദേവോ യാതി ഭുവ്നാ  
വിപശ്യൻ ॥

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

ശ്രീ സൂര്യനാരായണസ്യ ഇദമാസനം ।

ശ്രീ സൂര്യനാരായണയ നമഃ । ആസനം സമർപയാമി ।

പാദ്യം സമർപയാമി । അർഘ്യം സമർപയാമി ।

ആചമനീയം സമർപയാമി । മധുപർകം സമർപയാമി ।

സ്നാനം സമർപയാമി । സ്നാനാനന്തരം ആചമനീയം

സമർപയാമി । വസ്ത്രാർത്ഥം പുഷ്പാണി (അക്ഷതാൻ\*)

സമർപയാമി ।

ഉത്തരീയാർത്ഥം പുഷ്പാണി സമർപയാമി ।

യജ്ഞോപവീതാർത്ഥം പുഷ്പാണി സമർപയാമി ।

ആഭരണാർത്ഥേ പുഷ്പാണി സമർപയാമി ।

ദിവ്യഗന്ധാൻ ധാരയാമി ।

ഹരിദ്രാകുംകുമം ധാരയാമി ।

അലങ്കരണാർത്ഥേ അക്ഷതാം സമർപയാമി ।

പഷ്ഠൈഃ പൂജയാമി ॥

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

ഖഗായ നമഃ । പുഷ്പേണ നമഃ । ഹിരണ്യഗർഭായ നമഃ ।

മരീചയേ നമഃ । ആദിത്യായ നമഃ । സവിത്രേ നമഃ ।

അർക്കായ നമഃ । ഭാസ്കരായ നമഃ ।

നാനാവിധ പരിമള പത്രപുഷ്പാണി സമർപയാമി ।

ധൂപാർത്ഥം പുഷ്പാണി സമർപയാമി (ധൂപാം ദർശയാമി) ।

ദീപാർത്ഥം പുഷ്പാണി സമർപയാമി (ദീപം ദർശയാമി) ।

നൈവേദ്യം । താമ്ബൂലം । ദീപാരാധനാ (നീരാജനം) ।

മന്ത്ര പുഷ്പം । പ്രാർത്ഥനാ ।

പ്രദക്ഷിണ നമകാരാൻ സമർപയാമി ॥

അസ്യ സ്രീ സൂര്യ നമസ്കാര-മഹാമന്ത്രസ്യ ।

കണ്ഡപുത്ര പ്രസ്തന ഋഷിഃ । അനുഷ്ടുപ് ചരന്ഃ ।

സൂര്യ നാരായണോ ദേവതാ ॥



ഹ്രാം ബീജം । ഹ്രീം ശക്തിഃ । ഹ്രും കീലകം ।

സ്രീ സൂര്യനാരായണ പ്രസാദ സിദ്ധ്യർത്ഥേ നമസ്കാരേ  
വിനിയോഗഃ ॥

- ഹ്രാം - അംഗുഷ്ഠാഭ്യാം നമഃ ।
- ഹ്രീം - തർജ്ജനീഭ്യാം നമഃ ।
- ഹ്രും - മദ്ധ്യമാഭ്യാം നമഃ ।
- ഹ്രൈം - അനാമികാഭ്യാം നമഃ ।
- ഹ്രൗം - കനിഷ്ഠികാഭ്യാം നമഃ ।
- ഹ്രഃ - കരതല കരപൃഷ്ഠാഭ്യാം നമഃ ।

- ഹ്രാം - ഹൃദയായ നമഃ ।
- ഹ്രീം - ശിരസേ സ്വാഹാ ।
- ഹ്രും - ശിഖായൈ വഷ്ട് ।
- ഹ്രൈം - കവചായ ഹും ।
- ഹ്രൗം - നേത്രത്രയായ വൗഷ്ട് ।
- ഹ്രഃ - അസ്ത്രായ ഫ്ട് ॥

ഓം ഭൂർഭുവസ്സുവരോമിതി ദിഗ്ബന്ധഃ ।

ധ്യാനം

ഉദയഗിരി-മുപേതം ഭാസ്കരം പദ്മഹസ്തം സകലഭുവനനേത്രം  
നൃത്തേ രത്തോപധേയം ।

തിമിരകരിമൃഗേന്ദ്രം ബോധകം പദ്മിനീനാം

സൂര-ഗുരുമഭിവന്ദേ സുന്ദരം വിശ്വരൂപം ॥

ലം - പൃഥ്വിവ്യാമ്മനേ ഗന്ധം സമർപയാമി ।

ഹം - ആകാശാമ്മനേ പുഷ്പാണി സമർപയാമി ।

യം - വായ്യാമ്മനേ ധൃപമാശ്രപയാമി ।

രം - അഗ്ന്യാമ്മനേ ദീപം ദർശയാമി ।

വം - അമൃതാമ്മനേ അമൃതം മഹാനൈവേദ്യം  
നിവേദയാമി ।

സം - സർവാമ്മനേ സർവോപചാര പുജാം സമർപയാമി ।



**1.2 Section 2 - Namaskaram**

1. ഓം ഗണാനാം ത്വാ ഗണപതിഃ ഹവാമഹേ കവിം  
കവീനാമുപമശ്രവസ്തഥം ।

ജ്യേഷ്ഠരാജം ബ്രഹ്മണാം ബ്രഹ്മണസ്സത ആ നഃ  
ശൃൺവന്നുതിഭിഃ സീദ സാദനം ॥

(ശ്രീ മഹാ ഗണപതയേ നമഃ)

2. യാ കുന്ദേന്ദു തുഷാരഹാരധവളാ യാ ശുഭ്രവസ്ത്രാവൃതാ ।  
യാ വീണാ-വരദണ്ഡമണ്ഡിതകരാ യാ ശോതപദ്മാസനാ ॥  
യാ ബ്രഹ്മാച്യുതശങ്കരപ്രഭൃതിഭിർ ദേവൈഃ സദാ പൂജിതാ ।  
സാ മാം പാതു സരസ്വതീ ഭഗവതീ  
നിശ്ശേഷജാഡ്യാപഹാ ॥

(ശ്രീ മഹാസരസ്വതൈത്യേ 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 ।  
സപ്താശഃ സപ്തരജ്ജുശ്ച അരുണോ മേ പ്രസീദതു ॥

രജ്ജുവേത്രകശാപാണിം പ്രസന്നം കശ്യപാത്മജം ।  
സർവാഭരണദീപ്താംഗം അരുണം പ്രണമാമൃഹം ॥  
(ശ്രീ അരുണായ നമഃ)

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

7. ഓം । അഗ്നിമീ<sup>||</sup>ളേ പു<sup>||</sup>രോഹി<sup>||</sup>തം യജ്ഞസ്യ<sup>||</sup>  
ദേവമൃ<sup>||</sup>തിജം । ഹോ<sup>||</sup>താരം രത<sup>||</sup> ധാ<sup>||</sup>തമം ।  
(ഋഗ്വേദാന്തനേ ഛായാസംജ്ഞാ (സുവർച്ഛലാംബാ)  
സമേത ശ്രീസൂര്യനാരായണ സ്വാമിനേ നമഃ ।  
ഓം നമോ നാരായണായ ।  
സ്വാമിൻ പ്രസീദ പ്രസീദ )

8. ഓം । ഇ<sup>||</sup>ഷേ ത്വോ<sup>||</sup>ർജേ<sup>||</sup>ത്വാ വായ<sup>||</sup>വസേ<sup>||</sup>മാ പായ<sup>||</sup>വസ്ഥ<sup>||</sup>  
ദേവോ വസ്സ<sup>||</sup>വി<sup>||</sup>താ പ്രാ<sup>||</sup>ർപയ<sup>||</sup>തു ശ്രേ<sup>||</sup>ഷ്ഠ<sup>||</sup>തമായ<sup>||</sup> കർ<sup>||</sup>മണേ ।  
(യജുർവേദാന്തനേ ഛായാസംജ്ഞാ (സുവർച്ഛലാംബാ)  
സമേത ശ്രീസൂര്യനാരായണ സ്വാമിനേ നമഃ ।  
ഓം നമോ നാരായണായ । സ്വാമിൻ പ്രസീദ പ്രസീദ )

9. ഓം | അഗ്ന ആയാഹി വീതയേ ഗൃണാനോ  
 ഹവ്യദാതയേ | നിഹോതാ സഥ്സി ബർഹിഷി |  
 (സാമവേദാത്മനേ ഛായാസംജ്ഞാ (സുവർചലാംബാ)  
 സമേത ശ്രീസൂര്യനാരായണ സ്വാമിനേ നമഃ |  
 ഓം നമോ നാരായണായ | സ്വാമിൻ പ്രസീദ പ്രസീദ )

10. ഓം | ശന്നോ ദേവീരഭിഷ്ടയ ആപോ ദവന്തു പീതയേ ||  
 ശം യോരഭിസ്രവന്തു നഃ ||  
 (അഥർവണവേദാത്മനേ ഛായാസംജ്ഞാ (സുവർചലാംബാ)  
 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 ഹ്രാഠം | ഉദ്യന്നദ്യ മീത്രമഹഃ | (മീത്രായ നമഃ)
2. ഓം ഹ്രീം | ആരോഹന്നുത്തരാഠം ദിവം | (രവയേ നമഃ)
3. ഓം ഹ്രും | ഹൃദ്രോഗം മമ സൂര്യ | (സൂര്യായ നമഃ)
4. ഓം ഹ്രേഠം | ഹരിമാണം ച നാശയ | (ഭാനവേ നമഃ)
5. ഓം ഹ്രൗഠം | ശുകേഷു മേ ഹരിമാണം | (ഖഗായ നമഃ)
6. ഓം ഹ്രഃ | രോപണാകാസു ദദ്ധ്വസി | (പൃഷ്ണേ നമഃ)
7. ഓം ഹ്രാഠം | അഥോ ഹാരിദ്രവേഷു മേ | (ഹിരണ്യഗർഭായ നമഃ)
8. ഓം ഹ്രീം | ഹരിമാണം നിദദ്ധ്വസി | (മരീചയേ നമഃ)
9. ഓം ഹ്രും | ഉദഗാദയമാദിത്യഃ | (ആദിത്യായ നമഃ)
10. ഓം ഹ്രേഠം | വിശ്വേന സഹസാ സഹ | (സവിത്രേ നമഃ)
11. ഓം ഹ്രൗഠം | ദിഷന്തം മമ രന്ധയന് | (അർക്കായ നമഃ)
12. ഓം ഹ്രഃ | മോ അഹം ദിഷന്തോ റധം | (ഭാസ്കരായ നമഃ)
13. ഓം ഹ്രാഠം, ഹ്രീം | ഉദ്യന്നദ്യ മീത്രമഹഃ | ആരോഹന്നുത്തരാഠം ദിവം | (മീത്ര-രവിഭ്യാഠം നമഃ)

14. ഓം ഹ്രും, ഹ്രം | ഹൃദ്രോഗം മമ സൂര്യ |  
 ഹരിമാണം ച നാശയ | (സൂര്യ-ഭാനുഭയാം നമഃ)
15. ഓം ഹ്രും, ഹ്രഃ | ശുകേഷു മേ ഹരിമാണം |  
 രോപണാകാസു ദദ്ധ്വസി | (ഖഗ-പുഷ്ടഭയാം നമഃ)
16. ഓം ഹ്രാം, ഹ്രീം | അഥോ ഹാരിദ്രവേഷു മേ |  
 ഹരിമാണം നിദദ്ധ്വസി | (ഹിരണ്യഗർഭ-മരീചിഭയാം നമഃ)
17. ഓം ഹ്രും, ഹ്രം | ഉദഗാദയമാദിത്യഃ |  
 വിശ്വേന സഹസാ സഹ | (ആദിത്യ-സവിത്യഭയാം നമഃ)
18. ഓം ഹ്രും, ഹ്രഃ | ദിഷന്തം മമ രന്ധയന് |  
 മോ അഹം ദിഷന്തോ റധം | (അർക്ക-ഭാസ്കരാഭയാം നമഃ)
19. ഓം ഹ്രാം, ഹ്രീം, ഹ്രും, ഹ്രം | ഉദ്യന്നദ്യ മീത്രമഹഃ |  
 ആരോഹന്നുത്തരാം ദിവം | ഹൃദ്രോഗം മമ സൂര്യ |  
 ഹരിമാണം ച നാശയ | (മിത്ര-രവി-സൂര്യ-ഭാനുഭയാം നമഃ)
20. ഓം ഹ്രും, ഹ്രഃ, ഹ്രാം, ഹ്രീം |  
 ശുകേഷു മേ ഹരിമാണം | രോപണാകാസു ദദ്ധ്വസി |  
 അഥോ ഹാരിദ്രവേഷു മേ | ഹരിമാണം നിദദ്ധ്വസി |  
 (ഖഗ-പുഷ്ട-ഹിരണ്യഗർഭ-മരീചിഭയാം നമഃ)

21. ഓം ഹ്രും, 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 മിത്രമഹഃ | 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 നിദദ്ധ്സി |  
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 മിത്രമഹഃ | ആരോഹന്നുത്തരാം ദിവം |  
ഹൃദ്രോഗം മമ സൂര്യ | ഹരിമാണം ച നാശയ |



ശുക്ലേഷു മേ ഹരിമാണം | രോപണാകാസു ദദ്ധ്വസി |  
 അഥോ ഹാരിദ്രവേഷു മേ | ഹരിമാണം നിദദ്ധ്വസി |  
 ഉദഗാദയമാദിത്യഃ | വിശോന സഹസാ സഹ |  
 ദിഷന്തം മമ രന്ധയന് | മോ അഹം ദിഷന്തോ രധം |  
 (മിത്ര-രവി-സൂര്യ-ദാനു-ഖഗ-പൃഷ-ഹിരണ്യഗർഭ-മരീചി-  
 ആദിത്യ-സവിത്യ-അർക്ക-ദാസുരേഭ്യോ നമഃ)

25. ഉദ്യന്നദ്യ മിത്ര മഹഃ | സ്വപതാമേ അനീനശഃ |  
 ദിവൈനാൻ. വിദ്യുതാ ജഹി | നിമ്രോചന്നധരാൻ കൃധി ||  
 ഉദ്യന്നദ്യ വി നോ ദജ | പിതാ പുത്രേഭ്യോ യഥാ ||  
 ദീർഘായുത്വാസ്യ 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 നശ്ശപാദശപതഃ | യശ്ച നശ്ശപതശ്ശപാത് |  
 ഉഷാശ്ച തസ്മൈ നിമ്രുക് 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 । മർതോഽഭിദാസതി ദേവാഃ ।  
ഇച്ഛസ്യേവ 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 ജ്യോതിഷ്ഠ്യദസി സൂര്യ ।  
വിശ്വമാദാസി 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 - ഘൃണിരിതി ദേവ അക്ഷരേ" | സൂര്യ ഇതി ത്രീണി |  
ആദിത്യ ഇതി ത്രീണി |  
ഏതദൈവ സാവിത്രസ്യോഷ്ടാക്ഷരം പദഃ ശ്രീയാദിഷിക്തം |  
യ ഏവം വേദ | ശ്രീയാ ഹൈവാദിഷിച്യതേ ||

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

31. ആദിത്യോ വാ ഏഷ ഏതൻ മണ്ഡലം തപതി തത്ര താ  
ജ്വസ്തദ്യചാ മണ്ഡലഃ സ ജ്വാം ലോകോഥ യ ഏഷ  
ഏതസ്മിൻ മണ്ഡലേഽർചിർ ദീപ്യതേ താനി സാമാനി സ  
സാമാം ലോകോഥ യ ഏഷ ഏതസ്മിൻ മണ്ഡലേഽർചിഷി  
പുരുഷസ്താനി യജുഷി സ യജുഷാ മണ്ഡലഃ

സ യജുഷാം ലോകസ്സേഷാ ത്രയേവ വിദ്യാ തപതി  
യ ഏഷോന്തരാദിത്യേ ഹിരണ്മയഃ പുരുഷഃ ॥

(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-സ്സത്യോ മിത്രോ  
വായുരാകാശഃ പ്രാണോ ലോകപാലഃ കഃ കിം കം  
തഥ്സത്യമന്ന-മമൃതോ ജീവോ വിശ്വഃ കതമഃ സ്വയംഭു  
ബ്രഹ്മൈ തദമൃത ഏഷ പുരുഷ ഏഷ ഭൂതാനാ-മധിപതിർ  
ബ്രഹ്മണഃ സായുജ്യം സലോകതാമാപ്നോ-ത്യേതാസാമേവ  
ദേവതാനാം സായുജ്യം സാർഷ്ടിതാം  
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 സുന്ദരലോകനാഥമത്യുതം വേദാന്തസാരം ശിവം ।  
ജ്ഞാനം ബ്രഹ്മമയം സുരേശമമലം ലോകൈകചിത്തം  
സ്വയം ।

ഇന്ദ്രാദിത്യനരാധിപം സൂരഗുരും ത്രൈലോക്യചൂഡാമണിം ।  
വിഷ്ണു ബ്രഹ്മശിവ സാരൂപഹൃദയം വന്ദേ സദാ ഭാസ്കരം ॥

2. ഭാനോ ഭാസ്കര മാർത്താണ്ഡ ചണ്ഡരശ്മേ ദിവാകര ।  
ആയുരാരോഗ്യമൈശ്വര്യം ശ്രീയം പുത്രാംശ്ച ദേഹി മേ ॥

3. ധൃത പദ്മദായം ഭാനും തേജോമണ്ഡല മദ്ധ്യഗം ।  
സർവാധിവ്യാധി ശമനം ഛായാശ്ലീഷ്ടതനും ഭജേ ॥

4. സൗര്യമണ്ഡല മദ്ധ്യസ്ഥം സാംബം സംസാരദേഷജം ।  
നീലഗ്രീവം വിരുപാക്ഷം നമാമി ശിവമവ്യയം ॥

5. നമോ ധർമ്മവിധാനായ നമസ്തേ കൃതസാക്ഷിണേ ।  
നമഃ പ്രത്യക്ഷ ദേവായ ഭാസ്കരായ നമോ നമഃ ॥

6. അന്യഥാ ശരണം നാസ്തി ത്വമേവ ശരണം മമ ।  
തസ്മാത് കാരുണ്യഭാവേന രക്ഷ രക്ഷ ദിവാകര ॥

7. ആദിത്യസ്യ നമസ്കാരാൻ യേ കുർവന്തി ദിനേ ദിനേ ।  
ജന്മാന്തര സഹസ്രേഷു ദാരിദ്രം നോപജായതേ ॥

8. യദക്ഷരപദഭ്രഷ്ടം മാത്രാഹീനം തു യദ് ഭവേത് ।  
തത് സർവം ക്ഷമ്യതാം ദേവ ദിവാകര നമോഽസ്തു തേ ॥

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

ഓം ഭൂർഭുവസ്സുവരോം । അസ്മാത് പാത്രാത്  
ഛായസംജ്ഞാ (സുവർചലാംബാ) സമേത  
ശ്രീസൂര്യനാരായണസ്വാമിനം യഥാസ്ഥാനം  
പ്രതിഷ്ഠാപയാമി ॥

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

അനേന സൂര്യനമസ്കാരേണ ഛായസംജ്ഞാ  
(സുവർചലാംബാ) സമേതഃ ശ്രീസൂര്യനാരായണഃ  
പ്രീയതാം ॥

ഓം തത് സത് ബ്രഹ്മാർപണമസ്തു ॥ (ആചാര്യേത്)

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