ओं नमः परमात्मने, श्री महागणपतये नमः,

श्री गुरुभ्यो नमः, ह॒रि॒ः ओं ॥

# सूर्य नमस्कारः

## 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 whereever applicable.
4. Notify your corrections / suggestions etc to our email id 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 "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**

# Contents

1 सूर्य नमस्कारः ........................................................ 6

1.1 Section 1- Samkalpam & Avaahanam ........................... 6

1.2 Section 2 - Namaskaaram ........................................... 10

1.3 Section 3 - Namaskaaram with 12 Surya BeejaakShara mantraas ................................................................. 13

1.4 Section 4 - Prarthana, Kshama prarthana ......................20

============================

**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....... भुवस्सुररों ।
ममोपात्त समस्त ...... प्रीत्यर्थं छायसंज्ञा (सुवर्चलाम्बा) समेत
श्रीसूर्यनारायण प्रसाद सिद्ध्यर्थं अरोगदृढगात्रा सिद्ध्यर्थं
सर्वकार्यानुकूलसिद्ध्यर्थं
मेधा प्रतिभा अभिवृद्ध्यर्थं दीर्घायुष्य सिद्ध्यर्थं
सूर्यनमस्करान् करिष्ये ॥ (इति द्विः)

ओं । इमं मे वरुण श्रुधी हवमद्ध्या च मृडय ।
त्वामवस्यु राचके ।
तत्वा यामि ब्रह्मणा वन्दमानस्तदा शास्ते यजमानो हविर्भिः ।
अहेडमानो वरुणेह बोद्ध्युरुश८ंस मा न आयुः प्रमोषीः ॥

अस्मिन् कुंभे सकल तीर्थातिपतिम् वरुणं ध्यायामि । आवाहयामि ।

वरुणाय नमः । सकलाराधनैः स्वर्चितम् ।

ओं आस॒त्ये॒न रज॑सा॒ वर्त॑मानो निवे॒शय॑न्न॒मृतं॒ मर्त्य॑ञ्च ।

हि॒रण्यये॑न सवि॒ता र॒थेना॒ऽदे॒वो या॑ति॒ भुव॑ना वि॒पश्य॑न्न् ॥

अस्मिन् कुंभे छाया–संज्ञा (सुवर्चलाम्बा) समेत श्रीसूर्यनारायण स्वामिन् ध्यायामि । आवाहयामि ।

श्री सूर्यनारायणस्य इदमासनं । श्री सूर्यनारायणय 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 । आभरणार्थे पुष्पाणि समर्पयामि ।

दिव्यगन्धान् धारयामि ।

हरिद्राकुंकुमं धारयामि । अलङ्करणार्थे 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 ।

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 स्री सूर्य नमस्कार–महामन्त्रस्य । कण्वपुत्र प्रस्कन्न ऋषिः ।
अनुष्टुप् छन्दः । सूर्य नारायणो देवता ॥
ह्राम् बीजम् । ह्रीम् शक्तिः । ह्रूम् कीलकम् ।
स्री सूर्यनारायण प्रसाद सिद्ध्यर्थे नमस्कारे विनियोकः ॥

ह्राम् – अंगुष्ठाभ्यां नमः ।
ह्रीं – तर्जनीभ्यां नमः ।
ह्रूं – मद्ध्यमाभ्यां नमः ।
ह्रैं – अनामिकाभ्यां नमः ।
ह्रौं – कनिष्ठिकाभ्यां नमः ।
ह्रः – करतल करपृष्ठाभ्यां नमः ।

ह्राम् – हृदयाय नमः ।
ह्रीं – शिरसे स्वाहा ।
ह्रूं – शिखायै वषट् ।
ह्रैं – कवचाय हुं ।
ह्रौं – नेत्रत्रयाय वौषट् ।
ह्रः – 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 धूपमाघ्रापयामि ।

रं – अग्न्यात्मने दीपं दर्शयामि ।

वं – अमृतात्मने अमृतं महानैवेद्यं निवेदयामि ।

सं – सर्वात्मने सर्वोपचार पूजां समर्पयामि ।

====================

## 1.2 Section 2 - Namaskaaram

1. ओं गणानां त्वा गणपतिꣳहवामहे कविं कवीनामुपमश्रवस्तमं ।
ज्येष्ठराजं ब्रह्मणां ब्रह्मणस्पत आ नः शृण्वन्नूतिभिः सीद सादनं ॥
**( 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 निश्शेषजाड्यापहा ॥

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 चादिमादित्यमूर्त्तिं ।
सकलभुवनवन्द्यं भास्करं तं नमामि ॥
**(छायासंज्ञा (सुवर्चलाम्बा) समेत श्रीसूर्यनारायण स्वामिने नमः ।**
**ओं नमो नारायणाय । स्वामिन् प्रसीद प्रसीद । )**

7. ओं । अ॒ग्निमी᳚ळे पु॒रोहि॑तं य॒ज्ञस्य॑ दे॒वमृ॒त्विज᳚ं ।
होता᳚रं रत्न॒धात॑मं ।
**(ऋग्वेदात्मने छायासंज्ञा (सुवर्चलाम्बा) समेत श्रीसूर्यनारायण**
**स्वामिने नमः । ओं नमो नारायणाय । स्वामिन् प्रसीद प्रसीद । )**

8. ओं । इ॒षे त्वो॒र्जेत्वा॑ वा॒यव॑स्थो पा॒यव॑स्थ दे॒वो व॑स्सवि॒ता प्रार्प॑यतु॒
श्रेष्ठ॑तमाय॒ कर्म॑णे । **(यजुर्वेदात्मने छायासंज्ञा (सुवर्चलाम्बा) समेत**
**श्रीसूर्यनारायण स्वामिने नमः । ओं नमो नारायणाय ।**
**स्वामिन् प्रसीद प्रसीद । )**

9. ओं। अग्न॒ आया॑हि वी॒तये॑ गृणा॒नो ह॒व्यदा॑तये ।
निहोता॑ सथ्सि ब॒र्हि॑षि ।
**(सामवेदात्मने छायासंज्ञा (सुवर्चलाम्बा) समेत श्रीसूर्यनारायण स्वामिने**
**नमः । ओं नमो नारायणाय । स्वामिन् प्रसीद प्रसीद । )**

10. ओं । शन्नो देवीरभिष्टय आपो भवन्तु पीतये ।
शं योरभिस्रवन्तु 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 ह्रां । उद्यन्नद्य मित्रमहः । **(मित्राय नमः)**

2. ओं ह्रीं । आरोहन्नुत्तरां दिवं । **(रवये नमः ।**

3. ओं ह्रूं । हृद्रोगं मम सूर्य । **(सूर्याय नमः )**

4. ओं ह्रैं । हरिमाणं च नाशय । **(भानवे नमः)**

5. ओं ह्रौं । शुकेषु मे हरिमाणं । **(खगाय नमः)**

6. ओं ह्रः । रोपणाकासु दद्ध्मसि । **(पूष्णे नमः)**

7. ओं ह्रां । अथो हारिद्रवेषु मे । **(हिरण्यगर्भाय नमः)**

8. ओं ह्रीं । हरिमाणं निदद्ध्मसि । **(मरीचये नमः)**

9. ओं ह्रूं । उदगादयमादित्यः । **(आदित्याय नमः)**

10. ओं ह्रैं । विश्वेन सहसा सह । **(सवित्रे नमः)**

11. ओं ह्रौं । द्विषन्तं मम रन्धयन्न् । **(अर्काय नमः)**

12. ओं ह्रः । मो अहं द्विषतो रधं । **(भास्कराय नमः)**

13. ओं ह्रां, ह्रीं । उद्यन्नद्य मित्रमहः । आरोहन्नुत्तरां दिवं ।

**(मित्र–रविभ्यां नमः)**

14. ओं ह्रूं, ह्रैं । हृद्रोगं मम सूर्य । हरिमाणं च नाशय ।

**(सूर्य-भानुभ्यां नमः)**

15. ओं ह्रौं, ह्रः । शुकेषु मे हरिमाणं । रोपणाकासु दद्ध्मसि ।

**(खग-पूषभ्यां नमः)**

16. ओं ह्रां, ह्रीं । अथो हारिद्रवेषु मे । हरिमाणं निदद्ध्मसि ।

**(हिरण्यगर्भ-मरीचिभ्यां नमः)**

17. ओं ह्रूं, ह्रैं । उदगादयमादित्यः । विश्वेन सहसा सह ।

**(आदित्य-सवितृभ्यां नमः)**

18. ओं ह्रौं, ह्रः । द्विषन्तं मम रन्धयन्न् । मो अहं द्विषतो रधं ।

**(अर्क्क-भास्कराभ्यां नमः)**

19. ओं ह्रां, ह्रीं, ह्रूं, ह्रैं । उद्यन्नद्य मित्रमहः । आरोहन्नुत्तरां दिवं ।
हृद्रोगं मम सूर्य । हरिमाणं च नाशय ।

**(मित्र-रवि-सूर्य-भानुभ्यो नमः)**

20. ओं ह्लौं, ह्लः, ह्लां, ह्लीं । शुकेषु मे हरिमाणं ।

रोपणाकासु दद्ध्मसि । अथो हारिद्रवेषु मे । हरिमाणं निदद्ध्मसि ।

**(खग–पूष–हिरण्यगर्भ–मरीचिभ्यो नमः)**

21. ओं ह्लूं, ह्लैं, ह्लौं, ह्लः । उदगादयमादित्यः । विश्वेन सहसा सह ।

द्विषन्तं मम रन्धयन्न् । मो अहं द्विषतो रधं ।

**(आदित्य–सवितृ–अर्क– भास्करेभ्यो नमः)**

22. ओं ह्लां, ह्लीं, ह्लूं, ह्लैं, ह्लौं, ह्लः । उद्यन्नद्य मित्रमहः ।

आरोहन्नुत्तरां दिवं । हृद्रोगं मम सूर्य । हरिमाणं च नाशय ।

शुकेषु मे हरिमाणं । रोपणाकासु दध्मसि ।

**(मित्र–रवि–सूर्य–भानु–खग–पूषभ्यो नमः)**

23. ओं ह्लां, ह्लीं, ह्लूं, ह्लैं, ह्लौं, ह्लः । अथो हारिद्रवेषु मे ।

हरिमाणं निदद्ध्मसि । उदगादयमादित्यः । विश्वेन सहसा सह ।

द्विषन्तं मम रन्धयन्न् । मो अहं द्विषतो रधं ।

**(हिरण्यगर्भ–मरीचि–आदित्य–सवितृ–अर्क– भास्करेभ्यो नमः)**

24. ओं ह्रां, ह्रीं, ह्रूं, ह्रैं, ह्रौं, ह्रः, ह्रां, ह्रीं, ह्रूं, ह्रैं, ह्रौं, ह्रः ।
उद्यन्नद्य मित्रमहः । आरोहन्नुत्तरां दिवं । हृद्रोगं मम सूर्य ।
हरिमाणं च नाशय । शुकेषु मे हरिमाणं । रोपणाकासु दद्ध्मसि ।
अथो हारिद्रवेषु मे । हरिमाणं निदद्ध्मसि । उदगादयमादित्यः ।
विश्वेन सहसा सह । द्विषन्तं मम रन्धयन्न् । मो अहं द्विषतो रधं ।

**(मित्र–रवि–सूर्य–भानु–खग–पूष–हिरण्यगर्भ–मरीचि–आदित्य–सवितृ–अर्क– भास्करेभ्यो नमः)**

25. उद्यन्नद्य मित्र महः । सपत्नान्मे अनीनशः ।
दिवैनान्. विद्युता जहि । निम्रोचन्नधरान् कृधि ॥ उद्यन्नद्य वि नो भज ।
पिता पुत्रेभ्यो यथा । दीर्घायुत्वस्य हेशिषे । तस्य नो देहि सूर्य ॥

**(छायासंज्ञा (सुवर्चलाम्बा) समेत श्रीसूर्यनारायण स्वामिने नमः ।**

**ओं नमो नारायणाय । स्वामिन् प्रसीद प्रसीद ।) (TB 3.7.6.21 & 22)**

26. यो नश्शपादशपतः । यश्च नश्शपतश्शपात् ।
उषाश्च तस्मै निम्रुक् च । सर्वं पापꣳसमूहतां ॥

**(छायासंज्ञा (सुवर्चलाम्बा) समेत श्रीसूर्यनारायण स्वामिने नमः ।**
**ओं नमो नारायणाय । स्वामिन् प्रसीद प्रसीद । ) (TB 3.7.6.23)**

27. यो नस्सपत्नो यो रणः । मर्तोऽभिदासति देवाः ।
इद्ध्मस्येव प्रक्षायतः । मा तस्योच्छेषि किञ्चन ॥

**(छायासंज्ञा (सुवर्चलाम्बा) समेत श्रीसूर्यनारायण स्वामिने नमः ।**
**ओं नमो नारायणाय । स्वामिन् प्रसीद प्रसीद । ) (TB 3.7.6.24)**

28. ओं । तरणिर् विश्वदर्.शतो ज्योतिष्कृदसि सूर्य ।
विश्वमाभासि रोचनं ॥ उपयामगृहीतोऽसि सूर्याय त्वा भ्राजस्वत
एष ते योनिः सूर्याय त्वा भ्राजस्वते ॥

**(छायासंज्ञा (सुवर्चलाम्बा) समेत श्रीसूर्यनारायण स्वामिने नमः ।**
**ओं नमो नारायणाय । स्वामिन् प्रसीद प्रसीद । )**
**TS 1.4.31.1 & TA 3.16.1**

29. ओं । घृणिः सूर्य आदित्यो न प्रभावात्यक्षरं ।
मधु क्षरन्ति तद्–रसं । सत्यं वै तद्–रसमापो ज्योतीरसोऽमृतं
ब्रह्म भूर्भुवस्सुवरों ॥

**(छायासंज्ञा (सुवर्चलाम्बा) समेत श्रीसूर्यनारायण स्वामिने नमः ।**
**ओं नमो नारायणाय । स्वामिन् प्रसीद प्रसीद । )** **T.A.6.37.1**

30. ओं – घृणिरिति द्वे अक्षरे । सूर्य इति त्रीणि ।
आदित्य इति त्रीणि ।
एतद्वै सावित्रस्याष्टाक्षरं पद॑श्रियाऽभिषिक्तं । य एवं वेद ।
श्रिया हैवाभिषिच्यते ॥

**(छायासंज्ञा (सुवर्चलाम्बा) समेत श्रीसूर्यनारायण स्वामिने नमः ।**
**ओं नमो नारायणाय । स्वामिन् प्रसीद प्रसीद । )** **(T.B.3.10.9.13 & 14)**

31. आदित्यो वा एष एतन् मण्डलं तपति तत्र ता ऋचस्तदृचा
मण्डल॑ स ऋचां लोकोऽथ य एष एतस्मिन् मण्डलेऽर्चिर् दीप्यते
तानि सामानि स साम्नां लोकोऽथ य एष एतस्मिन् मण्डलेऽर्चिषि
पुरुषस्तानि यजू॑षि स यजुषा मण्डल॑ स यजुषां लोकस्सैषा

त्रय्येव विद्या तपति य एषोऽन्तरादित्ये हिरण्मयः पुरुषः ॥

**(छायासंज्ञा (सुवर्चलाम्बा) समेत श्रीसूर्यनारायण स्वामिने नमः ।**

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

32. आदित्यो वै तेज ओजो बलं यँश-श्चक्षु-श्श्रोत्रमात्मा मनो
मन्युर्-मनुर्-मृत्यु-स्सत्यो मित्रो वायुराकाशः प्राणो लोकपालः
कः किं कं तथ्सत्यमन्न-ममृतो जीवो विश्वः कतमः
स्वयंभु ब्रह्मै तदमृत एष पुरुष एष भूताना-मधिपतिर् ब्रह्मणः
सायुज्यꣳसलोकतामाप्नो-त्येतासामेव देवतानाꣳ सायुज्यꣳसार्ष्टिताꣳ
समानलोकता-माप्नोति य एवं वेदेत्युपनिषत् ॥

**(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. सूर्यं सुन्दरलोकनाथममृतं वेदान्तसारं शिवं ।
ज्ञानं ब्रह्ममयं सुरेशममलं लोकैकचित्तं स्वयं ।
इन्द्रादित्यनराधिपं सुरगुरुं त्रैलोक्यचूडामणिं ।
विष्णु ब्रह्मशिव स्वरूपहृदयं वन्दे सदा भास्करं ॥

2. भानो भास्कर मार्त्ताण्ड 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 दारिद्र्यं 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 भूर्भुवस्सुवरों । 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

====================