

Sūryanamaskāra mantrāḥa

[(1) KYV TB 3-7-6-21 to 23]

ॐ उद्यन्नद्य मित्रमहः । आरोहन्नुत्तरां दिवम् ॥

ॐ ud'yan'nad'ya mit'ramahaḥa ।

ārōhan'nut'tarān' divam'm ।

हृद्रोगं मम सूर्य । हरिमाणं च नाशय ।

hrd'rōgam' mama sūr'ya ।

harimāṇañ' cha nāśhaya ।

शुकैषु मे हरिमाणम् । रोपणाकासु दध्मसि ।

śhukēṣhu mē harimāṇam'm ।

rōpaṇākāsu dadh'masi ।

अथौ हारिद्रवेषु मे । हरिमाणं नि दध्मसि ।

athō hārid'ra vēṣhu mē ।

harimāṇan' ni dadh'masi ।

उदगादयमादित्यः । विश्वेन सहसा सह ।

udagādayamādit'yaha ।

viśh'vēna sahasā saha ।

द्विषन्तं मम रन्धयन् । मो , अहं द्विषतो रंधम् ।

dviṣhan'tam' mama ran'dhayan'ne ।

mō , ahan' dviṣhatō radham । (1)

ॐ हं । उद्यन्नद्य मित्रमहः । मित्राय नमः ॥ १ ॥

ō-m' hrām | ud'yan'nad'ya mit'ramahaḥa |
mit'rāya namaḥa || 1 ||

ॐ हीं । आरोहन्नुत्तरां दिवम् । रवये नमः ॥ २ ॥

ō-m' hrīm | ārōhan'nut'tarān' divam'm |
ravayē namaḥa || 2 ||

ॐ हूं । हृद्रोगं मम सूर्य । सूर्याय नमः ॥ ३ ॥

ō-m' hrūm | hrd'rōgam' mama sūr'ya |
sūr'yāya namaḥa || 3 ||

ॐ हैं । हरिमाणं च नाशय । भानवे नमः ॥ ४ ॥

ō-m' hram | harimāṇaṅ' cha nāshaya |
bhānavē namaḥa || 4 ||

ॐ हौं । शुकेषु मे हरिमाणम् । खगाय नमः ॥ ५ ॥

ō-m' hraum | śhukēṣhu mē harimāṇam'm |
khagāya namaḥa || 5 ||

ॐ हः । रोपणाकासु दध्मसि । पूष्णे नमः ॥ ६ ॥

ō-m' hraḥa | rōpaṇākāsu dadh'masi |
pūṣh'ṇē namaḥa || 6 ||

ॐ हं । अथौ हारिद्रवेषु मे । हिरण्यगर्भाय नमः ॥ ७ ॥

ō-m' hrām | athō hārid'ra vēṣhu mē |
hiraṇ'yagar'bhāya namaḥa || 7 ||

ॐ हीं । हरिमाणं नि दध्मसि । मरीचये नमः ॥ ८ ॥
ō-m' hrīm | harimāṇan' ni dadh' masi |
marīchayē namaḥa || 8 ||

ॐ हूं । उदगादयमादित्यः । आदित्याय नमः ॥ ९ ॥
ō-m' hrūm | udagādayamādit'yaha |
ādityāyā namaḥa || 9 ||

ॐ हैं । विश्वेन सहसा सह । सवित्रे नमः ॥ १० ॥
ō-m' hram | viśh'veṇa sahasā saha |
savitrē namaḥa || 10 ||

ॐ हौं । द्विषन्तं मम रन्धयन् । अर्काय नमः ॥ ११ ॥
ō-m' hraum | dviṣhan'tam' mamarandhayan'ne |
ar'kāya namaḥa || 11 ||

ॐ हः । मो , अहं द्विषतो रधम् । भास्कराय नमः ॥ १२ ॥
ō-m' hraha | mō , ahan' dviṣhatō radham |
bhās'karāya namaḥa || 12 ||

ॐ हां , हीं । उद्यन्नद्य मित्रमहः ।
आरोहन्नुत्तरां दिवम् । मित्र-रविभ्यां नमः ॥ १ ॥
ō-m' hrām , hrīm | ud'yan'nad'ya mit'ramahaḥa |
ārōhan'nut'tarān' divam'm |
mit'ra ravibh'yān' namaḥa || 1 ||

ॐ हूं, हैं । हृद्रोगं मम सूर्य ।

हरिमाणं च नाशय । सूर्य-भानुभ्यां नमः ॥ २ ॥

ōm' hrūm , hraiṁ | hṛd'rōgam' ma^{ma} sūr'ya |

harimāṇañ' cha nāshaya |

sūr'ya bhānubh'yān' namaḥa || 2 ||

ॐ हौं, हः । शुक्रेषु मे हरिमाणम् ।

रोपणाकासु दध्मसि । खग-पूषभ्यां नमः ॥ ३ ॥

ōm' hraum , hraḥa | śhukēṣhu mē harimāṇam'^m |

rōpaṇākāsu dadh'masi |

khaga pūṣhabh'yān' namaḥa || 3 ||

ॐ हां, हीं । अथौ हारिद्रवेषु मे ।

हरिमाणं नि दध्मसि । हिरण्यगर्भ-मरीचिभ्यां नमः ॥ ४ ॥

ō-m' hrām , hrīm | athō hārid'ra^{ra}vēṣhu mē |

harimāṇan' ni dadh'masi |

hiraṇ'yagar'bha marīchibh'yān' namaḥa || 4 ||

ॐ हूं, हैं । उदगादयमादित्यः ।

विश्वेन सहसा सह । आदित्य-सवितृभ्यां नमः ॥ ५ ॥

ō-m' hrūm , hraiṁ | u^udagādaya^{mā}dit'yaha |

viśh'^{vē}na sa^{ha}sā sa^{sa}ha |

āditya savitr̥bh'yān' namaḥa || 5 ||

ॐ हौं, हः । द्विषन्तं मम रन्धयन् ।

मो, अहं द्विषतो रंधम् । अर्क-भास्कराभ्यां नमः ॥ ६ ॥

ō-m' hraum , hraḥa ।

dviṣhan'tam' ma^{ma} ran'dhayan'ne ।

mō , ahan' dviṣhatō radham ।

ar'ka bhās'karābh'yān' namaḥa ॥ 6 ॥

ॐ हां, हीं, हूं, है । उद्यन्नद्य मित्रमहः । आरोहन्नुत्तरां दिवम् ।

ō-m' hrām , hrīm , hrūm , hraim ।

ud'yan'nad'ya mit'ramahaḥa ।

ārōhan'nut'tarān' divam'm ।

हृद्रोगं मम सूर्य । हरिमाणं च नाशय ।

hrd'rōgam' ma^{ma} sūr'ya । harimāṇañ' cha nāshaya ।

मित्र-रवि-सूर्य-भानुभ्यो नमः ॥ १ ॥

mit'raravisūr'yabhānubh'yō namaḥa ॥ 1 ॥

ॐ हौं, हः, हां, हीं । शुकैषु मे हरिमाणम् । रोपणाकासु दध्मसि ।

ō-m' hraum , hraḥa , hrām , hrīm ।

śhukēṣhu mē harimāṇam'm । rōpaṇākāsu dadh'masi ।

अथौ हारिद्रवेषु मे । हरिमाणं नि दध्मसि ।

a^{thō} hārid'ra^{vēṣhu} mē । harimāṇan' ni dadh'masi ।

खग-पूष-हिरण्यगर्भ-मरीचिभ्यो नमः ॥ २ ॥

khaga pūṣha

hiraṇ'yagar'bha marīchibh'yō namaḥa ॥ 2 ॥

ॐ हूं , हैं , हौं , हः । उदगादयमादित्यः । विश्वेन सहसा सह ।

ō-m' hrūm , hraiṁ , hrauṁ , hraḥa ।

u**da**gā**daya****mā**dit'yaḥa । viśh'**vē**na sa**ha**sā **sa**ha ।

द्विषन्तं मम रन्धयन् । मो , अहं द्विषतो रधम् ।

dviṣhan'tam' ma**ma** ran'dhayan'ne ।

mō , ahan' **dvi**ṣha**tō** ra**d**ham ।

आदित्य-सवित्रर्क-भास्करेभ्यो नमः ॥ ३ ॥

ādit'yasavit'rar'kabhās'karēbh'yō namaḥa ॥ 3 ॥

ॐ हां , हीं , हूं , हैं , हौं , हः । उद्यन्नद्य मित्रमहः ।

आरोहन्नृत्तरां दिवम् ।

ō-m' hrām , hrīm , hrūm , hraiṁ , hrauṁ , hraḥa ।

ud'yan'**nad**'ya **mit**'ramahaḥa ।

ārōhan'nut'**ta**rān' divam'**m** ।

हृद्रोगं मम सूर्य । हरिमाणं च नाशय ।

शुकैषु मे हरिमाणम् । रोपणाकासु दध्मसि ।

hr̥d'rōgam' ma**ma** sūr'ya । **har**imā**ṇa**ñ' cha nāśhaya ।

śhu**kē**ṣhu mē ha**ri**māṇam'**m** । **rō**pa**ṇā**kāsu dadh'masi ।

मित्र-रवि-सूर्य-भानु-खग-पूषभ्यो नमः ॥ १ ॥

mit'ra ravi sūr'ya

bhānu khaga pūṣhabh'yō namaḥa ॥ 1 ॥

ॐ हां , हीं , हूं , है , हौं , हः । अथौ हारिद्रवेषु मे ।

हरिमाणं नि दध्मसि ।

ō-m' hrām , hrīm , hrūm , hraim , hraum , hraḥa ।

a**thō** hārid'**ra**vē**ṣhu** mē ।

hari**mā**ṇan' ni **dadh'**masi ।

उदगादयमादित्यः । विश्वेन सहसा सह ।

द्विषन्तं मम रन्धयन् । मो , अहं द्विषतो रधम् ।

u**da**gā**daya****mā**dit'yaḥa । viśh'**vē**na sa**ha**sā saha ।

dviṣhan'**tam'** ma**ma** ran'dhayan'**ne** ।

mō , ahan' **dvi**ṣha**tō** ra**dham** ।

हिरण्यगर्भ-मरीच्यादित्य-सवित्रर्क-भास्करेभ्यो नमः ॥ २ ॥

hiraṇ'yagar'bha marīch'yādit'ya

savit'rar'ka bhās'karēbh'yō namaḥa ॥ 2 ॥

ॐ हां , हीं , हूं , है , हौं , हः । ॐ हां , हीं , हूं , है , हौं , हः ।

ō-m' hrām , hrīm , hrūm , hraim , hraum , hraḥa ।

ō-m' hrām , hrīm , hrūm , hraim , hraum , hraḥa ।

उद्यन्नद्य मित्रमहः । आरोहन्नुत्तरां दिवम् ।

हृद्रोगं मम सूर्य । हरिमाणं च नाशय ।

ud'yan'nad'ya mit'ramahaḥa ।

ārōhan'nut'tarān' divam'm ।

hrd'rōgam' mama sūr'ya । harimāṇañ' cha nāshaya ।

शुकैषु मे हरिमाणम् । रोपणाकासु दध्मसि ।

अथौ हारिद्रवेषु मे । हरिमाणं नि दध्मसि ।

śhukēṣhu mē harimāṇam'm । rōpaṇākāsu dadh'masi ।

athō hārid'ra vēṣhu mē । harimāṇan' ni dadh'masi ।

उदगादयमादित्यः । विश्वेन सहसा सह ।

द्विषन्तं मम रन्धयन् । मो , अहं द्विषतो रधम् ।

udagādayamādit'yaha । viśh'vena sahasā saha ।

dviṣhan'tam' mamaran'dhayan'ne ।

mō , ahan' dviṣhatō radham ।

मित्र-रवि-सूर्य-भानु-खग-पूष

हिरण्यगर्भ-मरीच्यादित्य-सवित्रर्क-भास्करेभ्यो नमः ॥

mit'ra ravivsūr'ya bhānu khaga pūṣha hiraṇ'yagar'bha

marīch'yādit'ya savit'rar'ka

bhās'karēbh'yō namaḥa ॥

ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः ॥

ॐ śhā-n'tiśh' śhā-n'tiśh' śhā-n'tiḥi ॥

Sūryanamaskāra mantrāḥa

[(1) RV S 1-50-11 to 13 – Kāñchi Pāṭhaha]

ॐ उद्यन्नद्य मित्रमह , आरोहन्नुत्तरां दिवम् ।

हृद्रोगं मम सूर्य हरिमाणं च नाशय ॥ ११ ॥

ॐ ud'yan'nad'ya mit'ramaha ,

ārōhan'nut'ta-rān' divam'm |

hr̥d'rōgam' mama-sūr'ya harimāṇañ'ñ'

cha nāśhaya || 11 ||

शुकेशु मे हरिमाणं रोपणाकासु दध्मसि ।

अथो हारिद्रवेषु मे हरिमाणं नि दध्मसि ॥ १२ ॥

śhukēēṣhu mē harimāṇam'm' rōpaṇākāsu dadh'masi |

athōō hārid'ra vēṣhu- mē harimāṇan' ni dadh'masi || 12 ||

उदगादयमादित्यो विश्वेन सहसा सह ।

द्विषन्तं मह्यं रन्धयन्मो , अहं द्विषते रधम् ॥ १३ ॥

uda-gādayamāādityō viśh'veēna saha-sā saha |

dviṣhan'tam' mah'yam'm' ran'dhayan'mō ,

ahan' dvi-ṣhatē ra-dham || 13 || ⁽¹⁾

bijākṣharayukta sūryanamaskāra mantrāḥa

ॐ हां । उद्यन्नद्य मित्रमहः । मित्राय नमः ॥ १ ॥

ō-m' hrām | ud'yan'nad'ya mit'ramahaḥa |

mit'rāya namaḥa || 1 ||

ॐ हीं । आरोहन्नुत्तरां दिवम् । रवये नमः ॥ २ ॥

ō-m' hrīm | ārōhan'nut'ta-rān' divam'm |

ravayē namaḥa || 2 ||

ॐ हूं । ह॒द्रो॒गं म॑म॒ सूर्य॑ । सूर्याय॑ नमः ॥ ३ ॥

ō-m' hrūm | hṛd'rōgam' ma^{ma}- sūr'ya |
sūr'yāya namaḥa ॥ 3 ॥

ॐ हैं । ह॒रि॒माणं॑ च॒ नाश॑य । भान॒वे नमः॑ ॥ ४ ॥

ō-m' hraiṁ | ha^{ri}māṇañ'n' cha nāshaya |
bhānavē namaḥa ॥ 4 ॥

ॐ हौं । शु॒के॑षु॒ मे ह॒रि॒माण॑म् । खगा॒य नमः॑ ॥ ५ ॥

ō-m' hrauṁ | śhukēṣhu mē ha^{ri}māṇam'm |
khagāya namaḥa ॥ 5 ॥

ॐ हः । रो॒प॒णाका॑सु॒ दध्म॑सि । पू॒ष्णे नमः॑ ॥ ६ ॥

ō-m' hraḥa | rōpaṇākā^āsu dadh'masi |
pūṣh'ṇē namaḥa ॥ 6 ॥

ॐ हां । अथौ॑ हारि॒द्र॒वेषु॑ मे । हि॒र॒ण्य॒गर्भा॑य॒ नमः॑ ॥ ७ ॥

ō-m' hrām | athō hārid'ra^{vē}ṣhu- mē |
hiraṇ'yagar'bhāya namaḥa ॥ 7 ॥

ॐ हीं । ह॒रि॒माणं॑ नि॒ दध्म॑सि । म॒रीच॑ये नमः ॥ ८ ॥

ō-m' hrīm | ha^{ri}māṇan' ni dadh'masi |
marīchayē namaḥa ॥ 8 ॥

ॐ हूं । उ॒द॒गा॒द॒य॒मा॑दि॒त्यः । आ॒दि॒त्याय॑ नमः ॥ ९ ॥

ō-m' hrūm | u^{da}-gā^{daya}mā^ādit'yaha |
ādit'yāya namaḥa ॥ 9 ॥

ॐ हैं । वि॒श्वे॑न॒ सह॑सा॒ सह॑ । स॒वि॒त्रे नमः॑ ॥ १० ॥

ō-m' hraiṁ | viśh'vē^{na} sa^{ha}-sā saha |
savit'rē namaḥa ॥ 10 ॥

ॐ हौं । द्विषन्तं मह्यं रन्धयन् । अर्काय नमः ॥ ११ ॥

ō-m' hraum |

dviṣhan'tam' mah'yam'm' ran'dhayan'n'ne |

ar'kāya namaḥa || 11 ||

ॐ हः । मो , अहं द्विषते रधम् । भास्कराय नमः ॥ १२ ॥

ō-m' hraḥa | mō , ahan' dvi-ṣhatē ra-dham |

bhās'karāya namaḥa || 12 ||

ॐ हां , हीं । उद्यन्नद्य मित्रमह , आरोहन्नुत्तरां दिवम् ।

मित्र-रविभ्यां नमः ॥ १ ॥

ō-m' hrām , hrīm |

ud'yan'nad'ya mit'ramaha ,

ārōhan'nut'ta-rān' divam'm |

mit'ra ravibh'yān' namaḥa || 1 ||

ॐ हूं , हैं । हद्रोगं मम सूर्य हरिमाणं च नाशय ।

सूर्य-भानुभ्यां नमः ॥ २ ॥

ō-m' hrūm , hraim |

hrd'rōgam' mama-sūr'ya harimāṇañ'ñ' cha nāśhaya |

sūr'ya bhānubh'yān' namaḥa || 2 ||

ॐ हौं , हः । शुकेषु मे हरिमाणं रोपणाकासु दधमसि ।

खग-पूषभ्यां नमः ॥ ३ ॥

ō-m' hraum , hraḥa |

śhukēṣhu mē harimāṇam'm' rōpaṇākāsu dadh'masi |

khaga puṣhabh'yān' namaḥa || 3 ||

ॐ हां , हीं । अथो॑ हारिद्र॒वेषु॑ मे हरि॒माणं॑ नि द॒ध्मसि॑ ।

हिरण्यगर्भ-मरीचिभ्यां नमः ॥ ४ ॥

ō-m̄' hrām̄ , hrīm̄ ।

athō̄ hārid'ra vēṣhu- mē harimāṇan' ni dadh'masi ।

hiraṇ'yagar'bha marīchibh'yān' namaḥa ॥ 4 ॥

ॐ हूं , हैं । उद॒गाद॒यमा॑दित्यो विश्वे॑न॒ सह॑सा॒ सह॑ ।

आदित्य-सवितृभ्यां नमः ॥ ५ ॥

ō-m̄' hrūm̄ , hraim̄ ।

u da-gādayamā ādit'yō viśh'vēna saha-sā saha ।

ādit'ya savitr̄bh'yān' namaḥa ॥ 5 ॥

ॐ हौं , हः । द्विष॑न्तं म॒ह्यं र॒न्धय॑न्मो , अ॒हं द्विष॑ते र॒धम् ।

अर्क-भास्कराभ्यां नमः ॥ ६ ॥

ō-m̄' hraum̄ , hraḥa ।

dviṣhan'tam' mah'yam'm̄ ran'dhayan'mō ,

ahan' dvi-ṣhatē ra-dham ।

ar'ka bhās'karābh'yān' namaḥa ॥ 6 ॥

ॐ हां , हीं , हूं , हैं । उ॒द्यन्न॑द्य मि॒त्रम॑ह , आ॒रोह॑न्नु॒त्तरां॑ दि॒वम् ।

ō-m̄' hrām̄ , hrīm̄ , hrūm̄ , hraim̄ ।

ud'yan'nad'ya mit'ramaha ,

ārōhan'nut'ta-rān' divam'm ।

ह॒द्रो॒गं म॑म॒ सूर्य॑ हरि॒माणं॑ च नाशय ।

hr̄d'rōgam' ma ma- sūr'ya harimāṇañ'ñ' cha nāshaya ।

मि॒त्र-र॑वि-सूर्य-भानुभ्यो नमः ॥ १ ॥

mit'ra ravi sūr'ya bhānubh'yō namaḥa ॥ 1 ॥

ॐ हौं , हः , हां , हीं । शुके॑षु मे हरि॒माणं॑ रोप॒णाका॑सु दध्मसि ।

ō-m̄' hraum̄ , hraḥa , hrām̄ , hrīm̄ ।

śhukē^ēṣhu mē harimāṇam̄'^{m̄}' rōpaṇākā^āsu dadh'masi ।

अथौ॑ हारिद्र॒वेषु॑ मे हरि॒माणं॑ नि दध्मसि ।

athō^ō hārid'^{ra}vē^{ṣhu-} mē harimāṇan'['] ni dadh'masi ।

खग-पूष-हिरण्यगर्भ-मरीचिभ्यो नमः ॥ २ ॥

khaga pūṣha hiraṇ'yagar'bha

marīchibh'yō namaḥa ॥ 2 ॥

ॐ हूं , हैं , हौं , हः । उद॒गाद॒यमा॑दित्यो विश्वे॑न सहसा सह ।

ō-m̄' hrūm̄ , hraim̄ , hraum̄ , hraḥa ।

u^{da-}gādayamā^ādit'yō viśh'^{vē}na sa^{ha-}sā saha ।

द्विषन्तं॑ मह्यं॑ रन्धयन्मो , अहं॑ द्विषते रधम् ।

dviṣhan'tam' mah'yam'm̄' ran'dhayan'mō ,

ahan' dvi-ṣhatē ra-dham ।

आदित्य-सवित्रर्क-भास्करेभ्यो नमः ॥ ३ ॥

ādit'ya savit'rar'ka bhās'karēbh'yō namaḥa ॥ 3 ॥

ॐ हां , हीं , हूं , हैं , हौं , हः । उ॒द्यन्न॒द्य मि॒त्रम॑ह , आ॒रोह॒न्नुत्तरां॑ दिवम् ।

ō-m̄' hrām̄ , hrīm̄ , hrūm̄ , hraim̄ , hraum̄ , hraḥa ।

ud'yan'nad'ya mit'ramaha ,

ārōhan'nut'ta-rān' divam'm ।

हृद्रोगं मम सूर्य हरिमाणं च नाशय ।

शुकेशु मे हरिमाणं रोपणाकासु दध्मसि ।

hr̥d'rōgam' ma^{ma-}sūr'ya harimāṇañ'^{ñ'} cha nāśhaya ।

śhukē^ēśhu mē harimāṇam'^{m'} rōpaṇākā^āsu dadh'masi ।

मित्र-रवि-सूर्य-भानु-खग-पूषभ्यो नमः ॥ १ ॥

mit'ra ravi sūr'ya bhānu khaga

pūṣhabh'yō namaḥa ॥ 1 ॥

ॐ हां , हीं , हूं , हैं , हौं , हः । अथो हारिद्रवेषु मे हरिमाणं नि दध्मसि ।

ō-m' hrām , hrīm , hrūm , hraim , hraum , hraḥa ।

athō^ō hārid'^{ra}vē^{śhu-}mē harimāṇan'['] ni dadh'masi ।

उदगादयमादित्यो विश्वेन सहसा सह ।

द्विषन्तं मह्यं रन्धयन्मो , अहं द्विषते रधम् ।

u^{da-}gādayamā^ādit'yō viśh've^ēna sa^{ha-}sā saha ।

dviṣhan'tam' mah'yam'^{m'} ran'dhayan'mō ,

ahan' dvi-^{śha}tē ra-dham ।

हिरण्यगर्भ-मरीच्यादित्य-सवित्रर्क-भास्करेभ्यो नमः ॥ २ ॥

hiraṇ'yagar'bha marīch'yādit'ya savit'rar'ka

bhās'karēbh'yō namaḥa ॥ 2 ॥

ॐ हां , हीं , हूं , हैं , हौं , हः । ॐ हां , हीं , हूं , हैं , हौं , हः ।

ō-m' hrām , hrīm , hrūm , hraim , hraum , hraḥa ।

ō-m' hrām , hrīm , hrūm , hraim , hraum , hraḥa ।

उद्यन्नद्य मित्रमह , आरोहन्नुत्तरां दिवम् ।

हृद्रोगं मम सूर्य हरिमाणं च नाशय ॥ ११ ॥

ud'yan'nad'ya mit'ramaha ,

ārōhan'nut'ta-rān' divam'm ।

hrd'rōgam' ma-ma-sūr'ya harimāṇañ'ñ'

cha nāśhaya ॥ 11 ॥

शुकेषु मे हरिमाणं रोपणाकासु दध्मसि ।

अथौ हारिद्रवेषु मे हरिमाणं नि दध्मसि ॥ १२ ॥

śhukēēṣhu mē harimāṇam'm' rōpaṇākāsu dadh'masi ।

athōō hārid'ra vēṣhu- mē harimāṇan' ni dadh'masi ॥ 12 ॥

उदगादयमादित्यो विश्वेन सहसा सह ।

द्विषन्तं मह्यं रन्धयन्मो , अहं द्विषते रधम् ॥ १३ ॥

uda-gādayamādit'yō viśh'vēēna saha-sā saha ।

dviṣhan'tam' mah'yam'm' ran'dhayan'mō ,

ahan' dvi-ṣhatē ra-dham ॥ 13 ॥

मित्र-रवि-सूर्य-भानु-खग-पूष-

हिरण्यगर्भ-मरीच्यादित्य-सवित्रर्क-भास्करेभ्यो नमः ॥

mit'ra ravi sūr'ya bhānu khaga pūṣha

hiraṇ'yagar'bha marīch'yādit'ya

savit'rar'ka bhās'karēbh'yō namaḥa ॥

ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः ॥

ॐ śhā-n'tiśh' śhā-n'tiśh' śhā-n'tiḥi ॥

Sūryanamaskāra mantrāḥa

[Using KYV TB 3-7-6-21 to 23 – As chanted in Prasanthi Nilayam]

1

ॐ अग्निमीळे पुरोहितं यज्ञस्य देवमृत्विजम् । होतारं रत्नधातमम् ॥

ॐ ag'nimīlē purōhitañ'

yaj'ñas'ya dēvamṛt'vijam'm |

hōtāāram' rat' nadhātamam ||

[RVS 1-1-1]

ऋग्वेदात्मने सूर्यनारायणस्वामिने नमः ॥ १ ॥

ṛg'vēdāt'manē sūr'yanārāyaṇas'vāminē namaḥa || 1 ||

इषे त्वोर्जे त्वा वायवः स्थोपायवः स्थ देवो

वः सविता प्रार्पयतु श्रेष्ठतमाय कर्मणे ॥

iṣhēt' tvōr'jēt' tvā vāyavas' sthōpāyavas'

stha dēvō vas' savitāp' prār'payatuśh'

śhrēśh'thatamāya kar'maṇē ||

[KYV TS 1-1-1]

यजुर्वेदात्मने सूर्यनारायणस्वामिने नमः ॥ २ ॥

yajur'vēdāt'manē

sūr'yanārāyaṇas'vāminē namaḥa || 2 ||

अग्ना , आयाहिवीतये गृणानो हव्यदातये । निहोता सत्सि बर्हिषि ॥

ag'na , āyāhivītayē grṇānō hav'ya dātayē |

nihōtā sat'si bar'hiśhi ||

[SVKS S 1-1-1]

सामवेदात्मने सूर्यनारायणस्वामिने नमः ॥ ३ ॥

sāmavēdāt'manē

sūr'yanārāyaṇas'vāminē namaḥa || 3 ||

शन्नो देवीरभिष्टय , आपो भवन्तु पीतये । शंयोरभिस्त्रवन्तु नः ॥

śhan'nō dēvīrabhiṣṭaya , āpō bhavan'tu pītayē ।

śhañ'yōrabhis'raavan'tu naḥa ॥

[AVPSS 1-1-1]

अथर्ववेदात्मने सूर्यनारायणस्वामिने नमः ॥ ४ ॥

athar'vavēdāt'manē

sūr'yanārāyaṇas'vāminē namaḥa ॥ 4 ॥

2

घृणिस्सूर्य , आदित्यो न प्रभा वात्यक्षरम् । मधु क्षरन्ति तद्रसम् ।

ghṛṇis'sūr'ya , ādit'yō nap' prabhā vāt'yak'sharam ।

madhuk' ksharan'ti tad'rasam ।

सत्यं वै तद्रसमापो ज्योतीरसोऽमृतं ब्रह्म भूर्भुवस्सुवरोम् ॥

sat'yam' vai tad'rasamāpōj' jyōtīrasō (a)mṛtam'

bram'ha bhūr'bhuvassuvarōm ॥

[KYV TA 10-37-1]

छायासुवर्चलाम्बासमेत श्री सूर्यनारायणस्वामिने नमः ॥ १ ॥

chhāyāsuvar'chalām'bāsamētaśh' śhrī

sūr'yanārāyaṇas'vāminē namaḥa ॥ 1 ॥

तरणिर्विश्वदर्शतो ज्योतिष्कृदसि सूर्य । विश्वमाभासि रोचनम् ।

taraṇir'viśh'vadar'shatōj' jyōtiṣh'kr̥dasi sūr'ya ।

viśh'vamābhāsi rōchanam ।

उपयामगृहीतोऽसि सूर्याय त्वा भ्राजस्वत ,

एष ते योनिस्सूर्याय त्वा भ्राजस्वते ।

upayāmagr̥hītō (a)si sūr'yāyat' tvāb'

bhrājas'vata , ēṣha tē

yōnis'sūr'yāyat' tvāb' bhrājas'vatē । [KYV TA 3-16-1]

छायासुवर्चलाम्बासमेत श्री सूर्यनारायणस्वामिने नमः ॥ २ ॥
chhāyāsuvar'chalām'bāsamētaśh' śhrī
sūr'yanārāyaṇas'vāminē namaḥa ॥ 2 ॥

3

ॐ हां । उद्यन्नद्य मित्रमहः । मित्राय नमः ॥ १ ॥
ō-m' hrām | ud'yan'nad'ya mit'ramahaḥa |
mit'rāya namaḥa ॥ 1 ॥

ॐ हीं । आरोहन्नुत्तरां दिवम् । रवये नमः ॥ २ ॥
ō-m' hrīm | ārōhan'nut'tarān' divam'm |
ravayē namaḥa ॥ 2 ॥

ॐ हूं । हृद्रोगं मम सूर्य । सूर्याय नमः ॥ ३ ॥
ō-m' hrūm | hrd'rōgam' mama sūr'ya |
sūr'yāya namaḥa ॥ 3 ॥

ॐ हैं । हरिमाणं च नाशय । भानवे नमः ॥ ४ ॥
ō-m' hram | harimāṇaṅ' cha nāśhaya |
bhānavē namaḥa ॥ 4 ॥

ॐ हौं । शुकेषु मे हरिमाणम् । खगाय नमः ॥ ५ ॥
ō-m' hraum | śhukēṣhu mē harimāṇam'm |
khagāya namaḥa ॥ 5 ॥

ॐ हः । रोपणाकासु दध्मसि । पूष्णे नमः ॥ ६ ॥
ō-m' hraḥa | rōpaṇākāsu dadh'masi |
pūṣh'ṇē namaḥa ॥ 6 ॥

ॐ ह्रां । अथौ हारिद्रवेषु मे । हिरण्यगर्भाय नमः ॥ ७ ॥

ō-m' hrām | a**thō** hārid'**ra**vē**ṣhu** mē |

hiraṇ'yagar'bhāya namaḥa || 7 ||

ॐ हीं । हरिमाणं नि दध्मसि । मरीचये नमः ॥ ८ ॥

ō-m' hrīm | **h**ari**mā**ṇan' ni **dadh'**masi |

marīchayē namaḥa || 8 ||

ॐ हूं । उदगाद्यमादित्यः । आदित्याय नमः ॥ ९ ॥

ō-m' hrūm | u**da**gā**daya****mā**dit'yāḥa |

ādityāyā namaḥa || 9 ||

ॐ ह्रैं । विश्वेन सहसा सह । सवित्रे नमः ॥ १० ॥

ō-m' hram | viśh'**vē**na sa**hasā** saha |

savit'rē namaḥa || 10 ||

ॐ ह्रौं । द्विषन्तं मम रन्धयन् । अर्काय नमः ॥ ११ ॥

ō-m' hraum | **dvi**ṣhan'**tam'** ma**ma** ran'dhayan'**ne** |

ar'kāya namaḥa || 11 ||

ॐ हः । मो , अहं द्विषतो रधम् । भास्कराय नमः ॥ १२ ॥

ō-m' hraḥa | mō , ahan' **dvi**ṣhatō **ra**dham |

bhās'karāya namaḥa || 12 ||

ॐ हां , हीं । उद्यन्नद्य मित्रमहः ।

आरोहन्नृत्तरां दिवम् । मित्र-रविभ्यां नमः ॥ १ ॥

ō-m' hrām , hrīm | ud'yan'nad'ya mit'ramahaḥ |

ārōhan'nut'tarān' divam'm |

mit'ra ravibh'yān' namaḥa || 1 ||

ॐ हूं , हैं । हृद्रोगं मम सूर्य ।

हरिमाणं च नाशय । सूर्य-भानुभ्यां नमः ॥ २ ॥

ōm' hrūm , hraiṁ | hṛd'rōgam' mama sūr'ya |

hari māṇañ' cha nāshaya |

sūr'ya bhānubh'yān' namaḥa || 2 ||

ॐ हौं , हः । शुकेशु मे हरिमाणम् ।

रोपणाकासु दध्मसि । खग-पूषभ्यां नमः ॥ ३ ॥

ōm' hraum , hraḥa | śhukēṣhu mē harimāṇam'm |

rōpaṇākāsu dadh'masi |

khaga pūṣhabh'yān' namaḥa || 3 ||

ॐ हां , हीं । अथौ हारिद्रवेषु मे ।

हरिमाणं नि दध्मसि । हिरण्यगर्भ-मरीचिभ्यां नमः ॥ ४ ॥

ō-m' hrām , hrīm | athō hārid'ra vēṣhu mē |

hari māṇan' ni dadh'masi |

hiraṇ'yagar'bha marīchibh'yān' namaḥa || 4 ||

ॐ हूं, हैं । उदगादयमादित्यः ।

विश्वेन सहसा सह । आदित्य-सवितृभ्यां नमः ॥ ५ ॥

ō-m' hrūm , hraiṁ | u**da**gā**daya**mā**dit**'yaḥa |

viśh'**vē**na sa**ha**sā sa**ha** |

ādīt'yasavitṛbh'yān' namaḥa || 5 ||

ॐ हौं, हः । द्विषन्तं मम रन्धयन् ।

मो , अहं द्विषतो रधम् । अर्क-भास्कराभ्यां नमः ॥ ६ ॥

ō-m' hraum , hraḥa |

dviṣhan'**tam**' ma**ma** ran'**dhayan**'ne |

mō , ahan' **dvi**ṣha**tō** ra**dham** |

ar'ka bhās'karābh'yān' namaḥa || 6 ||

ॐ हां, हीं, हूं, हैं । उद्यन्नद्य मित्रमहः । आरोहन्नुत्तरां दिवम् ।

ō-m' hrām , hrīm , hrūm , hraiṁ |

ud'yan'**nad**'ya **mit**'ramahaḥa |

ārōhan'nut'**ta**rān' divam'**m** |

हृद्रोगं मम सूर्य । हरिमाणं च नाशय ।

hrd'**rōgam**' ma**ma** sūr'ya | **hari**mā**ṇaṅ**' cha nāśhaya |

मित्र-रवि-सूर्य-भानुभ्यो नमः ॥ १ ॥

mit'ra ravi sūr'ya bhānubh'yō namaḥa || 1 ||

ॐ हौं , हः , हां , हीं । शुकैषु मे हरिमाणम् । रोपणाकासु दध्मसि ।
ō-m' hraum , hraḥa , hrām , hrīm ।

śhukēṣhu mē harimāṇam'm | rōpaṇākāsu dadh'masi ।

अथौ हारिद्रवेषु मे । हरिमाणं नि दध्मसि ।

aṭhō hārid'ra vēṣhu mē | harimāṇan' ni dadh'masi ।

खग-पूष-हिरण्यगर्भ-मरीचिभ्यो नमः ॥ २ ॥

khaga pūṣha

hiraṇ'yagar'bha marīchibh'yō namaḥa ॥ 2 ॥

ॐ हूं , हैं , हौं , हः । उदगादयमादित्यः । विश्वेन सहसा सह ।

ō-m' hrūm , hraiṁ , hraum , hraḥa ।

udagādayamādit'yaha | viśh'veṇa sahasā saha ।

द्विषन्तं मम रन्धयन् । मो , अहं द्विषतो रधम् ।

dviṣhan'tam' mama ran'dhayan'ne ।

mō , ahan' dviṣhatō radham ।

आदित्य-सवित्रर्क-भास्करेभ्यो नमः ॥ ३ ॥

ādit'ya savit'rar'ka bhās'karēbh'yō namaḥa ॥ 3 ॥

ॐ हां , हीं , हूं , हैं , हौं , हः । उ॒द्यन्न॒द्य मि॒त्रम॒हः ।

आ॒रोह॒न्न॒त्तरां॒ दि॒वम् ।

ō-m' hrām , hrīm , hrūm , hraim , hraum , hraḥa ।

ud'yan'nad'ya mit'ramahaḥa ।

ārōhan'nut'tarān' divam'm ।

ह॒द्रो॒गं म॒म सूर्य॑ । ह॒रि॒माणं॑ च नाशय ।

शु॒कै॒षु मे॑ ह॒रि॒माणम् । रो॒प॒णाका॑सु दध्मसि ।

hrd'rōgam' mama sūr'ya | harimāṇaṇ' cha nāshaya ।

śhukēṣhu mē harimāṇam'm | rōpaṇākāsu dadh'masi ।

मि॒त्र-र॒वि-सूर्य॑-भानु-खग-पू॒षभ्यो॑ नमः ॥ १ ॥

mit'ra ravi sūr'ya

bhānu khaga pūṣabh'yō namaḥa ॥ 1 ॥

ॐ हां , हीं , हूं , हैं , हौं , हः । अथो॑ हारि॒द्र॒वेषु॑ मे ।

ह॒रि॒माणं॑ नि दध्मसि ।

ō-m' hrām , hrīm , hrūm , hraim , hraum , hraḥa ।

athō hārid'ra vēṣhu mē | harimāṇan' ni dadh'masi ।

उ॒द॒गा॒द॒य॒मा॒दि॒त्यः । वि॒श्वे॒न॒ स॒हसा॑ स॒ह ।

द्वि॒ष॒न्तं॑ म॒म र॒न्ध॒यन् । मो , अ॒हं द्वि॒ष॒तो॑ र॒धम् ।

u dagādayamādityaḥa | viśh'veṇa sahasā saha ।

dviṣhan'tam' mama ran'dhayan'ne ।

mō , ahan' dviṣhātō radham ।

हिरण्यगर्भ-मरीच्यादित्य-सवित्रर्क-भास्करेभ्यो नमः ॥ २ ॥

hiraṇ'yagar'bha marīch'yādit'ya

savit'rar'ka bhās'karēbh'yō namaḥa ॥ 2 ॥

ॐ हां , हीं , हूं , हैं , हौं , हः । ॐ हां , हीं , हूं , हैं , हौं , हः ।

ō-m' hrām , hrīm , hrūm , hram , hraum , hraḥa ।

ō-m' hrām , hrīm , hrūm , hram , hraum , hraḥa ।

उद्यन्नद्य मित्रमहः । आरोहन्नुत्तरां दिवम् ।

हृद्रोगं मम सूर्य । हरिमाणं च नाशय ।

ud'yan'nad'ya mit'ramahaḥa ।

ārōhan'nut'tarān' divam'm ।

hrd'rōgam' mama sūr'ya । harimāṇañ' cha nāshaya ।

शुकैषु मे हरिमाणम् । रोपणाकासु दध्मसि ।

अथौ हारिद्रवेषु मे । हरिमाणं नि दध्मसि ।

śhukēṣhu mē harimāṇam'm । rōpaṇākāsu dadh'masi ।

athō hārid'ra vēṣhu mē । harimāṇan' ni dadh'masi ।

उदगादयमादित्यः । विश्वेन सहसा सह ।

द्विषन्तं मम रन्धयन् । मो , अहं द्विषतो रधम् ।

udagādayamādit'yaha । viśh'vena sahasā saha ।

dviṣhan'tam' mamaran'dhayan'ne ।

mō , ahan' dviṣhatō radham ।

मित्र-रवि-सूर्य-भानु-खग-पूष

हिरण्यगर्भ-मरीच्यादित्य-सवित्रर्क-भास्करेभ्यो नमः ॥

mit'ra ravi sūr'ya bhānu khaga pūṣha hiraṇ'yagar'bha
marīch'yādit'ya savit'rar'ka
bhās'karēbh'yō namaḥa ॥

4

आदित्यो वा , एष , एतन्मण्डलं तपति तत्र ता , ऋचस्तृचा मण्डलं
स , ऋचां लोकोऽथ य , एष , एतस्मिन्मण्डलेऽर्चिर्दीप्यते
तानि सामानि स साम्नां लोकोऽथ य , एष ,
एतस्मिन्मण्डलेऽर्चिषि पुरुषस्तानि यजूंषि स यजुषा
मण्डलं स यजुषां लोकस्सैषा त्रय्येव विद्या तपति य ,
एषोऽन्तरादित्ये हिरण्मयः पुरुषः ॥

ādit'yō vā , eṣha , ētan'maṇḍalan' taPa^{ti} tat'ra tā ,
ṛchas'tadṛchā maṇḍala^{gm}' sa , ṛchām' lōkō
(a)tha ya , eṣha , ētas'min'maṇḍalē
(a)r'chir'dīp'yatē tāni sāmāⁿⁱ sa sām'nām'
lōkō (a)tha ya , eṣha , ētas'min'maṇḍalē
(a)r'chiṣhi puruṣhas'tāni yajūgm'ṣhi sa yajuṣhā
maṇḍala^{gm}' sa yajuṣhām' lōkas'saiṣhāt'
tray'yēva vid'yā ta^{pati} ya , eṣhōō (a)n'tarādit'yē
hi^{raṇ}'maya[fp]' puruṣhaḥa ॥ [KYV TA 10-14-1]

छायासुवर्चलाम्बासमेत श्री सूर्यनारायणस्वामिने नमः ॥ १ ॥

chhāyāsuvar'chalām'bāsamētaśh' śhrī
sūr'yanārāyaṇas'vāminē namaḥa ॥ 1 ॥

आदित्यो वै तेज , ओजो बलं यशश्चक्षुश्श्रोत्रमात्मा मनो
मन्युर्मनुर्मृत्युस्सत्यो मित्रो वायुराकाशः प्राणो
लोकपालः कः किं कं तत्सत्यमन्नमृतौ जीवो विश्वः
कतमस्स्वयंभु ब्रह्मतदमृत , एष पुरुष , एष
भूतानामधिपतिर्ब्रह्मणस्सायुज्यः सलोकतामाप्नोत्येतासामेव
देवतानां सायुज्यं सार्ष्टितां समानलोकतामाप्नोति य ,
एवं वेदेत्युपनिषत् ॥

ādit'yō vai tēja , ōjō balañ'

yaśhaśh'chak'ṣhuśh'śhrōt'ramāt'mā manō
man'yur'manur'mṛt'yus'sat'yō mit'rō
vāyurākāśha[fp]' prāṇō lōkapāla[hk]' ka[hk]'
kiñ' kan' tat'sat'yaman'namamṛtō jīvō
viśh'va[hk]' katamas'svayam'bhub'
bram'haitadamṛta , eśha puruśha , eśha
bhūtānāmadhipatir'bram'haṇas'sāyuj'yagm'
salōkatāmāp'nōt'yētāsāmēva dēvatānāgm'
sāyuj'yagm' sār'ṣṭitāgm'
samānalōkatāmāp'nōti ya ,
ēvañ' vedētyupaniṣhate ॥

[KYV TA 10-15-1]

श्री छायासुवर्चलाम्बासमेत श्री सूर्यनारायणस्वामिने नमः ॥ २ ॥

śhrī chhāyāsuvar'chalām'bāsamētaśh' śhrī
sūr'yanārāyaṇas'vāminē namaḥa ॥ 2 ॥

ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः ॥

ॐ śhā-n'tiśh' śhā-n'tiśh' śhā-n'tiḥi ॥