श्री सूर्य नमस्कार मंत्रं

श्री सूर्य नमस्कार मंत्रं

ध्यानं –

ध्येयः सदा सवितृमंडलमध्यवर्ती

नारायणः सरसिजासन सन्निविष्टः |

केयूरवान् मकरकुंडलवान् किरीटी

हारी हिरण्मयवपुः धृतशंखचक्रः | |

नमस्कार मंत्राः –

1। ॐ ह्रां मित्राय नमः

2। ॐ ह्रीं रवये नमः

3। ॐ ह्रूं सूर्याय नमः

4। ॐ ह्रैं भानवे नमः

5। ॐ ह्रौं खगाय नमः

6। ॐ ह्रः पूष्णे नमः

7। ॐ ह्रां हिरण्यगर्भाय नमः

8। ॐ ह्रीं मरीचये नमः

9। ॐ ह्रूं आदित्याय नमः

10। ॐ ह्रैं सवित्रे नमः

11। ॐ ह्रौं अर्काय नमः

12। ॐ ह्रः भास्कराय नमः

ॐ ह्रां ह्रीं ह्रूं ह्रैं ह्रौं ह्रः श्रीसवितृसूर्यनारायणाय नमः | |

फलश्रुतिः –

आदित्यस्य नमस्कारान् ये कुर्वंति दिने दिने |

आयुः प्रज्ञां बलं वीर्यं तेजस्तेषां च जायते | |