

---

.. shlokas and mantras for sUryanamaskAra ..

॥ सूर्यनमस्कार मन्त्र ॥

---

ॐ ध्येयः सदा सवितृमण्डल मध्यवर्ति ।

नारायणः सरसिजासन्संइविष्टः ।

केयूरवान मकरकुण्डलवान किरीटी ।

हारी हिरण्यवपुर्धृतशंखचक्रः ॥

ॐ मित्राय नमः ।

ॐ रवये नमः ।

ॐ सूर्याय नमः ।

ॐ भानवे नमः ।

ॐ खगाय नमः ।

ॐ पूष्णे नमः ।

ॐ हिरण्यगर्भाय नमः ।

ॐ मरीचये नमः ।

ॐ आदित्याय नमः ।

ॐ सवित्रे नमः ।

ॐ अर्काय नमः ।

ॐ भास्कराय नमः ।

ॐ श्रीसवितृसूर्यनारायणाय नमः ॥

आदितस्य नमस्कारेण पुं उर्वन्ति दिने दिने ।

जन्मान्तरसहस्रेण च रिद्धं दोष नाशते ।

अकालमृत्यु हरि सर्वव्याधि विनाशनम् ।

सूर्यपादोदकं जठरे धारयाम्यहम् ॥

योगेन चित्तं पदेन वाचा मलं शरीरस्य च वैद्यकेन ।

योपाकरो प्रवरं मुनीनां पतंजलिं प्रांजलिरानतोऽस्मि ॥