


---

Surya Namaskar Mantra

——  
ಸೂರ್ಯನಮಸ್ಕಾರ ಮಂತ್ರಾಃ

——  
Document Information



---

Text title : sUryanamaskAramantrAH

File name : suryanamaskArmantra.itx

Category : mantra, deities\_misc

Location : doc\_deities\_misc

Send corrections to : sanskrit at cheerful dot c om

---

This text is prepared by volunteers and is to be used for personal study and research. The file is not to be copied or reposted without permission, for promotion of any website or individuals or for commercial purpose.

**Please help to maintain respect for volunteer spirit.**

---


Please note that proofreading is done using Devanagari version and other language/scripts are generated using **sanscript**.

---

June 9, 2024

*sanskritdocuments.org*


---




ಸೂರ್ಯನಮಸ್ಕಾರ ಮಂತ್ರಾಃ



ಓಂ ಧ್ಯೇಯಃ ಸದಾ ಸವಿತೃಮಂಡಲ ಮಧ್ಯವರ್ತಿ  
ನಾರಾಯಣಃ ಸರಸಿಜಾಸನ್ನಂನಿವಿಷ್ಟಃ .  
ಕೇಯೂರವಾನ ಮಕರಕುಂಡಲವಾನ ಕಿರೀಟೀ  
ಹಾರೀ ಹಿರಣ್ಮಯವಪುಧ್ಯತಶಂಖಚಕ್ರಃ ..  
ಓಂ ಹ್ರಾಂ ಮಿತ್ರಾಯ ನಮಃ .  
ಓಂ ಹ್ರೀಂ ರವಯೇ ನಮಃ .  
ಓಂ ಹ್ರೂಂ ಸೂರ್ಯಾಯ ನಮಃ .  
ಓಂ ಹ್ರೈಂ ಭಾನವೇ ನಮಃ .  
ಓಂ ಹ್ರೌಂ ಖಗಾಯ ನಮಃ .  
ಓಂ ಹ್ರಃ ಪೂಷ್ಣೇ ನಮಃ .  
ಓಂ ಹ್ರಾಂ ಹಿರಣ್ಯಗರ್ಭಾಯ ನಮಃ .  
ಓಂ ಹ್ರೀಂ ಮರೀಚಯೇ ನಮಃ .  
ಓಂ ಹ್ರೂಂ ಆದಿತ್ಯಾಯ ನಮಃ .  
ಓಂ ಹ್ರೈಂ ಸವಿತೃ ನಮಃ .  
ಓಂ ಹ್ರೌಂ ಅರ್ಕಾಯ ನಮಃ .  
ಓಂ ಹ್ರಃ ಭಾಸ್ಕರಾಯ ನಮಃ .  
ಓಂ ಹ್ರಾಂ ಹ್ರೀಂ ಹ್ರೂಂ ಹ್ರೈಂ ಹ್ರೌಂ ಹ್ರಃ  
ಓಂ ಶ್ರೀಸವಿತೃಸೂರ್ಯನಾರಾಯಣಾಯ ನಮಃ ..  
ಆದಿತಸ್ಯ ನಮಸ್ಕಾರಾನ್ ಯೇ ಕುರ್ವಂತಿ ದಿನೇ ದಿನೇ  
ಜನ್ಮಾಂತರಸಹಸ್ರೇಷು ದಾರಿದ್ರ್ಯಂ ದೋಷನಾಶತೇ .  
ಅಕಾಲಮೃತ್ಯುಹರಣಂ ಸರ್ವವ್ಯಾಧಿವಿನಾಶನಂ  
ಸೂರ್ಯಪಾದೋದಕಂ ತೀರ್ಥಂ ಜಠರೇ ಧಾರಯಾಮ್ಯಹಂ ..  
ಯೋಗೇನ ಚಿತ್ತಸ್ಯ ಪದೇನ ವಾಚಾ ಮಲಂ ಶರೀರಸ್ಯ ಚ ವೈದ್ಯಕೇನ .  
ಯೋಪಾಕರೋತ್ತಂ ಪ್ರವರಂ ಮುನೀನಾಂ ಪತಂಜಲಿಂ ಪ್ರಾಂಜಲಿರಾನತೋಽಸ್ಮಿ ..

——  
*Surya Namaskar Mantra*

pdf was typeset on June 9, 2024

——  
Please send corrections to [sanskrit@cheerful.com](mailto:sanskrit@cheerful.com)

