

# Sri Surya Namaskar

## Mantra with Names

### శ్రీ సూర్య నమస్కార మంత్రం

ధ్యానం -

ధ్యేయః సదా సవితృమండలమధ్యవర్తి

నారాయణః సరసిజాసన సన్నివిష్టః |

కేయూరవాన్ మకరకుండలవాన్ కిరీటీ

హారీ హిరణ్మయవపుః ధృతశంఖచక్రః ||

నమస్కార మంత్రాః -

ఓం హ్రోం మిత్రాయ నమః | 1

ఓం హ్రీం రవయే నమః | 2

ఓం హ్రూం సూర్యాయ నమః | 3

ఓం హ్రౌం భానవే నమః | 4

ఓం హ్రౌం ఖిగాయ నమః | 5

ఓం ప్రాః పూష్టే నమః | 6

ఓం ప్రోం హిరణ్యగర్భాయ నమః | 7

ఓం ప్రీం మరీచయే నమః | 8

ఓం ప్రూం ఆదిత్యాయ నమః | 9

ఓం ప్రైం సవిత్రే నమః | 10

ఓం ప్రౌం అర్కాయ నమః | 11

ఓం ప్రాః భాస్కరాయ నమః | 12

ఓం ప్రోం ప్రీం ప్రూం ప్రైం ప్రౌం ప్రాః

శ్రీసవితృసూర్యనారాయణాయ నమః ||

ఫలశృతిః -

ఆదిత్యస్య నమస్కారాన్ యే కుర్వంతి దినే దినే |

ఆయుః ప్రజ్ఞాం బలం వీర్యం తేజస్తేషాం చ జాయతే

||