

सूर्य नमन त्वादश मन्त्रः सूर्य नमस्कार सूर्य नमस्कार फलश्रुति
Surya Naman Dwaadasha Mantra: Surya Namaskaar And Phala Shruti

सूर्य नमन त्वादश मन्त्रः

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

सूर्य नमस्कार

आदिदेव ! नमस्तुभ्यं प्रसीद मम भास्करा
दिवाकर ! नमस्तुभ्यं प्रभाकर नमोषुते ॥

सूर्य नमस्कार फलश्रुति

आदित्यस्य नमस्कारं, ये कुर्वन्ति दिने दिने
जन्मान्तर सह स्त्रेषु दारिद्रं नोपजायते . ॥

Surya naman Dwaadash Mantra

Om Mitraaya Namah. Om Ravaye Namah
Om Suryaya Namah. Om Bhaanave Namah
Om Khagaaya Namah. Om Pushney Namah
Om Hiranya Garbhaaya Namah. Om Marichayey Namah
Om Aadityaaya Namah. Om Savitrey Namah
Om Arkaaya Namah. Om Bhaaskaaraya Namah

Surya Namaskaar

Aadideva Namastubhyam, Prasida Mama Bhaaskara. |
Divakara namastubhyam, Prabhakara Namostutey | |

Surya Namaskaar Phala Shruti:

Aadityasya Namaskaaram, Ye Kurvanti dineydiney.
Janmaantarasahatreshu, Daaridramnopajaayatey. | |