

|| Sūryanamaskāra-mantraḥ ||

oṃ hrām | udyannadya mitramahaḥ |
oṃ hrīm | ārohanuttārām divaṃ |
oṃ hrūm | hṛdrogam mama sūrya |
oṃ hraim | harimāṇāñca nāsaya |
oṃ hraum | śukēṣu me harimāṇaṃ |
oṃ hraḥ | roṇāṅkāsu dadhmasi |
oṃ hrām | atho hāridraveṣu me |
oṃ hrīm | harimāṇannidādhmasi |
oṃ hrūm | udagādayamādityaḥ |
oṃ hraim | viśveṇa sahasā saha |
oṃ hraum | dviṣantaṃ mama randhayan |
oṃ hraḥ | mo aham dviṣato rādham ||