

## || sūryanamaskāra-mantraḥ ||

om hrām | udyannadya mītramahaḥ |  
om hrīm | ārohanuttarām divam |  
om hrūm | hrdrogam mama sūrya |  
om hraim | harimāṇaṅca nāsaya |  
om hraum | śukeṣu me harimāṇam |  
om hraḥ | roṇāṅkāsu dadhmasi |  
om hrām | atho hāridraveṣu me |  
om hrīm | harimāṇannidādhmasi |  
om hrūm | udagādayamādityaḥ |  
om hraim | viśveṇa sahasā saha |  
om hraum | dviṣantaṁ mama randhayan |  
om hraḥ | mo aham dviṣato rādham ||