



ਸ੍ਰੀ ਸੂਰਜ ਨਮਸਕਾਰ ਮੰਤ੍ਰਮ੍

**Sri Surya Namaskara Mantra  
in punjabi**



## ॥ ਸ੍ਰੀ ਸੂਰਜ ਨਮਸਕਾਰ ਮੰਤ੍ਰਮੁ ॥

ਧ੍ਯੇਯਃ ਸਦਾ ਸਵਿਤੁਰਿਮੰਡਲਮਧ੍ਯਵਰ੍ਤੀ  
ਨਾਰਾਯਣਃ ਸਰਸਿਜਾਸਨ ਸਨ੍ਨਿਵਿਸ੍ਰੁਟਃ ।  
ਕੇਯੂਰਵਾਨ੍ ਮਕਰਕੁੰਡਲਵਾਨ੍ ਕਿਰੀਟੀ  
ਹਾਰੀ ਹਿਰਣ੍ਮਯਵਪੁਃ ਪੂਰ੍ਵਿਤਸੰਖਚਕ੍ਰਃ ॥

ਓਂ ਮਿਤ੍ਰਾਯ ਨਮਃ ।  
ਓਂ ਰਵਯੇ ਨਮਃ ।  
ਓਂ ਸੂਰ੍ਯਾਯ ਨਮਃ ।  
ਓਂ ਭਾਨਵੇ ਨਮਃ ।  
ਓਂ ਖਗਾਯ ਨਮਃ ।  
ਓਂ ਪ੍ਰਸ੍ਰੁਣੇ ਨਮਃ ।  
ਓਂ ਹਿਰਣ੍ਯਗਰ੍ਭਾਯ ਨਮਃ ।  
ਓਂ ਮਰੀਚਯੇ ਨਮਃ ।  
ਓਂ ਆਦਿਤ੍ਯਾਯ ਨਮਃ ।  
ਓਂ ਸਵਿਤ੍ਰੇ ਨਮਃ ।  
ਓਂ ਅਰ੍ਕਾਯ ਨਮਃ ।  
ਓਂ ਭਾਸ੍ਕਰਾਯ ਨਮਃ ।

ਆਦਿਤ੍ਯਸ੍ਯ ਨਮਸਕਾਰਾਨ੍ ਯੇ ਕੁਰ੍ਵੰਤਿ ਦਿਨੇ ਦਿਨੇ ।  
ਆਯੁਃ ਪ੍ਰਜ੍ਞਾ ਬਲੰ ਵੀਰ੍ਯੰ ਤੇਜਸ੍ਰੇਸ਼ਾ ਚ ਜਾਯਤੇ ॥

✧x.....°\*✱ ✱\*°.....x✧

Free download PDF of all types of mantra, stotram,vandana,arati: [chalisapdf.net](http://chalisapdf.net)