# आदित्य ह्रदय स्तोत्र

भगवान राम ने रावण पर अंतिम युद्ध से पहले विजय सुनिश्चित करने के लिए ,अगस्त्य मुनि की सलाह पर आदित्य ह्रदय स्तोत्रं का जाप कर भगवान सूर्य का आशीर्वाद लिया था।
असली स्तोत्रं संस्कृत में है लेकिन उच्चारण में गलती न हो इसलिए आदित्य ह्रदय स्तोत्रं का हिंदी अनुवाद दिया जा रहा है।
श्रद्धा और विश्वास से जाप करें, फल अवश्य मिलेगा ।
रविवार के दिन सुबह स्नान कर के, शुद्ध वस्त्र धारण करके सूर्य भगवान को ताम्बे के गिलास या लोटे से कुमकुम और अक्षत मिलाकर जल अर्पित करे। फिर एक आसान पैर बैठ कर, ~~धूप जला कर~~ आदित्य ह्रदय स्तोत्रं का जाप करें। (देसी घी का दीपक जला कर )

## आदित्य ह्रदय स्तोत्र

श्री राम चंद्र जी युद्ध से थक हार कर रण भूमि में खड़े हुए थे।
उसी समय रावण भी उनके सामने युद्ध के लिए उपस्थित हो गया । 1

यह देख भगवान अगस्त्य मुनि जो देवताओं के साथ युद्ध देखने के लिए आये थे, श्री राम के पास जा कर बोले, 2

सबके हृदय में रमन करने वाले महाबाहो राम, यह सनातन गोपनीय स्तोत्र सुनो, वत्स इसके जप से तुम
युद्ध में अपने सब शत्रुओं पर विजय पा जाओगे । 3

इस गोपनीय स्तोत्र का नाम है "आदित्य ह्रदय स्तोत्रम" यह परम, पवित्र और सब शत्रुओं का नाश करने वाला है ।
इसके जप से सदा विजय की प्राप्ति होती है, यह नित्य अक्षय और परम कल्याणमय स्तोत्र है। 4

सम्पूर्ण मंगलों का भी मंगल है, इस से सब पापों का भी नाश होता है, यह चिंता और शोक मिटाने तथा
आयु को बढ़ाने वाला उत्तम साधन है । 5

भगवान सूर्य अपनी अनंत किरणों से सुशोभित हैं, ये नित्य उदय होने वाले देवता और असुरों के नमस्कृत,
विवस्वान नाम से प्रसिद्ध, प्रभा के विस्तार करने वाले और संसार के स्वामी हैं। तुम इनका पूजन करो । 6
(तुम इनका- रश्मिमते नमः, समुद्यते नमः, देवासुरनमस्कृताय नमः, विवस्वते नमः, भास्कराय नमः, भुवनेश्वराय नमः - इन नमो द्वारा पूजन करो )

सम्पूर्ण देवता इन्ही के स्वरुप हैं । यह तेज की राशि तथा अपनी किरणों से जगत को सत्ता एवं स्फूर्ति प्रदान करने
वाले हैं। ये ही अपनी रश्मियों का प्रसार करके देवता और असुरों सहित सम्पूर्ण लोकों का पालन करते हैं। 7

ये ही ब्रह्मा, विष्णु, शिव, स्कन्द, प्रजापति, इंद्र, कुबेर, काल, यम, चन्द्रमा, वरुण, पितृ, वसु, साध्य, अश्वनीकुमार,
मरुद्गण, मनु, वायु, अग्नि, प्रजा, प्राण, ऋतुओं को प्रकट करने वाले तथा प्रभा के पुंज हैं। 8, 9

इन्ही के नाम आदित्य, सविता, सूर्य, खग, पूषा, गभस्तिमान, सुवर्ण-सद्दश, भानू, हिरण्यरेता, दिवाकर, 10
हरिदश्व, सहस्रार्चि , सप्तसप्ति, मरीचिमन, तिमिरोन्मथन, शम्भु, त्वष्टा, मार्तण्डक, अंशुमान, 11
हिरण्यगर्भ, शिशिर, तपन, अहस्कर, रवि, अग्निगर्भ, अदिति पुत्र, शंख, 12
व्योमनाथ, तमोभेदी, ऋग, यजुः और सामवेद के पारगामी, धनवृष्टि, अपां मित्र, विन्ध्य-वीथी-प्लवंगम, 13
आतपी, मण्डली, मृत्यु, पिंगल, सर्वतापन, कवी, विश्र्व, महातेजस्वी, रक्त, सर्व-भवोद्भव 14
नक्षत्र, ग्रह और तारों के स्वामी, विश्वभावन,तेजश्वियों में भी अति तेजस्वी तथा द्वादश-आत्मा हैं। आपको नमस्कार है। 15

पूर्वगिरि - उदयाचल तथा पश्चिमगिरि - अस्ताचल के रूप में आपको नमस्कार है ।
ज्योतिर्गणों के स्वामी तथा दिन के अधिपति आपको प्रणाम है । 16

आप जय स्वरुप तथा विजय और कल्याण के दाता हैं आपके रथ में हर रंग के घोड़े जुते रहते हैं,
आपको बारम्बार नमस्कार है, सहस्रों किरणों से सुशोभित भगवन सूर्य ! आपको बारम्बार प्रणाम है ।
आप अदिति के पुत्र होने के कारण आदित्य नाम से प्रसिद्ध हैं, आपको नमस्कार है। 17

उग्र, वीर और सारंग सूर्यदेव को नमस्कार है ।
कमलों को विकसित करने वाले प्रचंड तेजधारी मार्तण्ड को प्रणाम है । 18

आप ब्रह्मा, शिव और विष्णु के भी स्वामी हैं, सूर आपकी संज्ञा है, सूर्यमण्डल आपका ही तेज है,
आप प्रकाश से परिपूर्ण हैं, सबको स्वाहा कर देने वाला अग्नि आपका ही स्वरुप है,
आप रौद्र रूप धारण करने वाले हैं; आपको नमस्कार है । 19

आप अज्ञान और अंधकार के नाशक, जड़ता एवं शीत के निवारक तथा शत्रु का नाश करने वाले हैं,
आपका स्वरुप अप्रमेय है । आप कृतघ्नों का नाश करने वाले, सम्पूर्ण ज्योतियों के स्वामी और
देव स्वरुप हैं; आपको नमस्कार है । 20

आपकी प्रभा तपाये हुए स्वर्ण के समान है, आप हरी और विश्वकर्मा हैं; ताम के नाशक, प्रकाश स्वरुप
और जगत के साक्षी हैं; आपको नमस्कार है । 21

रघुनन्दन ! ये भगवान सूर्य ही सम्पूर्ण भूतों का संहार, सृष्टि और पालन करते हैं । ये ही अपनी किरणों
से गर्मी पहुंचते हैं और वर्षा करते हैं । 22

ये सब भूतों में अन्तर्यामी रूप से स्थित हो कर उनके सो जाने पर भी जागते रहते हैं । ये ही अग्निहोत्र
और अग्निहोत्री पुरषों को मिलने वाले फल हैं । 23

देवता, यज्ञ और यज्ञों के फल भी ये ही हैं । सम्पूर्ण लोकों में जितनी क्रियाएं होती हैं, उन सब का फल
देने में ये ही पूर्ण समर्थ हैं । 24

राघव ! विपत्ति में, कष्ट में, दुर्गम मार्ग में तथा और किसी भय के अवसर पर जो कोई पुरुष इन सूर्य
देवता का कीर्तन करता है, उसे दुःख नहीं भोगना पड़ता । 25

इसलिए तुम एकाग्र चित होकर इन देवाधिदेव जगदीश्वर की पूजा करो ।
इस आदित्य हृदय का तीन बार जप करने से कोई भी युद्ध में विजय प्राप्त कर सकता है । 26

महाबाहो ! तुम इसी क्षण रावण का वध कर सकोगे ।
यह कहकर अगस्त्य जी जैसे आये थे, उसी प्रकार चले गए । 27

उनका उपदेश सुनकर महातेजस्वी श्रीरामचन्द्र जी का शोक दूर हो गया ।
उन्होंने प्रसन्न हो कर शुद्ध चित से आदित्य हृदय को धारण किया । 28

और तीन बार आचमन करके शुद्ध हो भगवन सूर्य की ओर देखते हुए इसका तीन बार जप किया
इससे उन्हें बड़ा हर्ष हुआ । 29

फिर परम पराकर्मी रघुनाथ जी ने धनुष उठा कर रावण की ओर देखा और उत्साह पूर्वक विजय
पाने के लिए वे आगे बढे । उन्होंने पूरा प्रयत्न करके रावण के वध का निश्चय किया । 30

उस समय देवताओं के मध्य में खड़े हुए भगवन सूर्य ने प्रसन्न हो कर श्री रामचंद्र जी की ओर देखा
और निशाचर राज रावण के विनाश का समय निकट जान कर
हर्षपूर्वक कहा - " रघुनन्दन ! अब जल्दी करो " 31

श्री वाल्मीकीये रामायणे युद्धकांडे,
अगस्त्य- प्रोक्तम-आदित्य-हृदय स्तोत्रं सम्पूर्णम