



✦ SACRED HYMN · 31 VERSES

|| ಆದಿತ್ಯಹೃದಯ ಸ್ತೋತ್ರ ||

Aditya Hridaya *Stotra*

ಸಂಪೂರ್ಣ 31 ಶ್ಲೋಕಗಳು ಕನ್ನಡ ಅರ್ಥದೊಂದಿಗೆ

Complete with Kannada Translation

Valmiki Ramayana · Yuddha Kanda · Sarga 107

Taught by Sage Agastya to Lord Sri Rama

adityahridayastotra.com

About *Aditya Hridaya*

ಶ್ರೀರಾಮನು ಲಂಕೆಯಲ್ಲಿ ರಾವಣನೊಂದಿಗೆ ಯುದ್ಧ ಮಾಡಿ ದಣಿದು, ಚಿಂತೆಯಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿ, ಶೋಕದಿಂದ ಬಳಲಿದ್ದಾಗ — ಅಗಸ್ತ್ಯ ಮಹರ್ಷಿಯು ದೇವತೆಗಳೊಂದಿಗೆ ಬಂದು ಅವನನ್ನು ನೋಡಿದರು. ರಾಮನ ವೇದನೆಯನ್ನು ಕಂಡು, ಯುಗಗಳಿಂದ ಋಷಿಗಳಿಂದ ರಹಸ್ಯವಾಗಿ ಕಾಪಾಡಿಕೊಂಡು ಬರಲಾದ ಅತ್ಯಂತ ಗೋಪ್ಯ ಮತ್ತು ಶಕ್ತಿಯುತ ಸ್ತೋತ್ರವನ್ನು ಅವನಿಗೆ ಉಪದೇಶಿಸಿದರು.

ಇದೇ **ಆದಿತ್ಯ ಹೃದಯ ಸ್ತೋತ್ರ** — ಸೂರ್ಯ ಭಗವಾನನ ದಿವ್ಯ ಸ್ತುತಿ. ಈ ಸ್ತೋತ್ರ ಪಠಣದಿಂದ ಶ್ರೀರಾಮನು ನವಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಪಡೆದು, ರಾವಣನನ್ನು ವಧಿಸಿ, ಧರ್ಮವನ್ನು ಮರುಸ್ಥಾಪಿಸಿದನು. ಈ ಸ್ತೋತ್ರವು ವಾಲ್ಮೀಕಿ ರಾಮಾಯಣದ ಯುದ್ಧಕಾಂಡದಲ್ಲಿನ 107ನೇ ಸರ್ಗದಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ — 31 ಶ್ಲೋಕಗಳಲ್ಲಿ ರಚಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ.

|| ಧ್ಯಾನಂ ||

ನಮಸ್ಸವಿತ್ರೇ ಜಗದೇಕಚಕ್ಷುಷೇ
ಜಗತ್ಪ್ರಸೂತಿಸ್ಥಿತಿನಾಶಹೇತವೇ |
ತ್ರಯೀಮಯಾಯ ತ್ರಿಗುಣಾತ್ಮಧಾರಿಣೇ
ವಿರಿಂಚಿನಾರಾಯಣಶಂಕರಾತ್ಮನೇ ||

All 31 Verses with Meaning

ಸಂಸ್ಕೃತ ಶ್ಲೋಕಗಳು ಕನ್ನಡ ಲಿಪಿಯಲ್ಲಿ, ಕನ್ನಡ ಅರ್ಥದೊಂದಿಗೆ

Verse · ಶ್ಲೋಕ 1

ತತೋ ಯುದ್ಧಪರಿಶ್ರಾಂತಂ ಸಮರೇ ಚಿಂತಯಾ ಸ್ಥಿತಮ್ |
ರಾವಣಂ ಚಾಗ್ರತೋ ದೃಷ್ಟ್ವಾ ಯುದ್ಧಾಯ ಸಮುಪಸ್ಥಿತಮ್ ||

ಅರ್ಥ

ಯುದ್ಧ ಮಾಡಿ ಮಾಡಿ ದಣಿದು ಚಿಂತೆಯಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿದ್ದ ಶ್ರೀರಾಮನನ್ನು ಸಮರಭೂಮಿಯಲ್ಲಿ ನೋಡಿ, ಮತ್ತು ಎದುರಿಗೆ ಯುದ್ಧಕ್ಕೆ ಸಿದ್ಧವಾಗಿ ನಿಂತಿದ್ದ ರಾವಣನನ್ನು ಕಂಡ ಬಳಿಕ —

Verse · ಶ್ಲೋಕ 2

ದೈವತೈಶ್ಚ ಸಮಾಗಮ್ಯ ದ್ರಷ್ಟುಮಭ್ಯಾಗತೋ ರಣಮ್ |
ಉಪಾಗಮ್ಯಾಬ್ರವೀದ್ರಾಮಮಗಸ್ತೋ ಭಗವಾಂಸ್ತದಾ ||

ಅರ್ಥ

ಆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ದೇವತೆಗಳೊಂದಿಗೆ ಯುದ್ಧವನ್ನು ನೋಡಲು ಬಂದಿದ್ದ ಭಗವಾನ ಅಗಸ್ತ್ಯ ಮಹರ್ಷಿಗಳು ಶ್ರೀರಾಮನ ಬಳಿಗೆ ಬಂದು ಈ ರೀತಿ ಹೇಳಿದರು —

Verse · ಶ್ಲೋಕ 3

ರಾಮ ರಾಮ ಮಹಾಬಾಹೋ ಶೃಣು ಗುಹ್ಯಂ ಸನಾತನಮ್ |
ಯೇನ ಸರ್ವಾನರೀನ್ ವತ್ಸ ಸಮರೇ ವಿಜಯಿಷ್ಯಸಿ ||

ಅರ್ಥ

ರಾಮಾ! ಓ ಮಹಾಬಾಹು! ಓ ವತ್ಸನೇ! ಸನಾತನವಾದ, ಅತ್ಯಂತ ಗೋಪ್ಯವಾದ ಒಂದು ರಹಸ್ಯವನ್ನು ಕೇಳು. ಇದರಿಂದ ನೀನು ಯುದ್ಧದಲ್ಲಿ ನಿನ್ನ ಎಲ್ಲಾ ಶತ್ರುಗಳ ಮೇಲೆ ವಿಜಯ ಸಾಧಿಸಬಲ್ಲೆ.

Verse · ಶ್ಲೋಕ 4

ಆದಿತ್ಯಹೃದಯಂ ಪುಣ್ಯಂ ಸರ್ವಶತ್ರುವಿನಾಶನಮ್ |
ಜಯಾವಹಂ ಜಪೇನ್ನಿತ್ಯಮಕ್ಷಯ್ಯಂ ಪರಮಂ ಶಿವಮ್ ||

ಅರ್ಥ

ಆದಿತ್ಯ ಹೃದಯಂ ಎಂಬ ಈ ಸ್ತೋತ್ರ ಪರಮ ಪುಣ್ಯದಾಯಕ, ಎಲ್ಲಾ ಶತ್ರುಗಳನ್ನು ನಾಶಗೊಳಿಸುವಂತಹುದು, ವಿಜಯವನ್ನು ನೀಡುವಂತಹುದು, ನಿತ್ಯವೂ ಅಕ್ಷಯ ಫಲ ನೀಡುವಂತಹುದು ಮತ್ತು ಪರಮ ಕಲ್ಯಾಣಕರ. ಇದನ್ನು ನಿತ್ಯ ಪಠಿಸಬೇಕು.

Verse · ಶ್ಲೋಕ 5

ಸರ್ವಮಂಗಲಮಾಂಗಲ್ಯಂ ಸರ್ವಪಾಪಪ್ರಣಾಶನಮ್ |
ಚಿಂತಾಶೋಕಪ್ರಶಮನಮಾಯುರ್ವರ್ಧನಮುತ್ತಮಮ್ ||

ಅರ್ಥ

ಈ ಸ್ತೋತ್ರ ಎಲ್ಲಾ ಮಂಗಳಗಳಲ್ಲೂ ಮಂಗಳಕರವಾದುದು, ಎಲ್ಲಾ ಪಾಪಗಳನ್ನು ನಾಶ ಮಾಡುವಂತಹುದು, ಚಿಂತೆ ಮತ್ತು ಶೋಕವನ್ನು ಪರಿಹರಿಸುವಂತಹುದು ಮತ್ತು ಆಯುಷ್ಯವನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವ ಉತ್ತಮ ಸ್ತೋತ್ರ.

Verse · ಶ್ಲೋಕ 6

ರಶ್ಮಿಮಂತಂ ಸಮುದ್ಯಂತಂ ದೇವಾಸುರನಮಸ್ಯತಮ್ |
ಪೂಜಯಸ್ವ ವಿವಸ್ವಂತಂ ಭಾಸ್ಕರಂ ಭುವನೇಶ್ವರಮ್ ||

ಅರ್ಥ

ಉದಯಿಸುತ್ತಿರುವ, ತನ್ನ ಕಿರಣಗಳಿಂದ ಪ್ರಕಾಶಿಸುತ್ತಿರುವ, ದೇವತೆಗಳಿಂದಲೂ ಅಸುರರಿಂದಲೂ ವಂದಿತನಾದ, ಎಲ್ಲಾ ಲೋಕಗಳ ಒಡೆಯನಾದ, ಪ್ರಕಾಶದ ಮೂಲನಾದ ಸೂರ್ಯ ಭಗವಾನನನ್ನು ಪೂಜಿಸು.

Verse · ಶ್ಲೋಕ 7

ಸರ್ವದೇವಾತ್ಮಕೋ ಹ್ಯೇಷ ತೇಜಸ್ವೀ ರಶ್ಮಿಭಾವನಃ |
ಏಷ ದೇವಾಸುರಗಣಾಂಲ್ಲೋಕಾನ್ ಪಾತಿ ಗಭಸ್ತಿಭಿಃ ||

ಅರ್ಥ

ಈ ಸೂರ್ಯ ಭಗವಾನನು ಎಲ್ಲಾ ದೇವತೆಗಳ ಸ್ವರೂಪ, ಮಹಾ ತೇಜಸ್ವಿ, ತನ್ನ ಕಿರಣಗಳಿಂದ ಎಲ್ಲಾ ಜೀವಿಗಳಿಗೆ ಸತ್ತೆಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತಾನೆ. ತನ್ನ ಕಿರಣಗಳಿಂದ ದೇವತೆಗಳನ್ನು, ಅಸುರರನ್ನು ಮತ್ತು ಎಲ್ಲಾ ಲೋಕಗಳನ್ನು ರಕ್ಷಿಸುತ್ತಾನೆ.

Verse · ಶ್ಲೋಕ 8

ಏಷ ಬ್ರಹ್ಮಾಚ ವಿಷ್ಣುಶ್ಚ ಶಿವಃ ಸ್ಕಂದಃ ಪ್ರಜಾಪತಿಃ |
ಮಹೇಂದ್ರೋ ಧನದಃ ಕಾಲೋ ಯಮಃ ಸೋಮೋ ಹ್ಯಪಾಂ ಪತಿಃ ||

ಅರ್ಥ

ಇವನೇ ಬ್ರಹ್ಮ, ವಿಷ್ಣು, ಶಿವ, ಸ್ಕಂದ, ಪ್ರಜಾಪತಿ, ಇಂದ್ರ, ಕುಬೇರ (ಧನಪತಿ), ಕಾಲ, ಯಮ, ಸೋಮ (ಚಂದ್ರ) ಮತ್ತು ವರುಣ (ಜಲದ ಒಡೆಯ).

Verse · ಶ್ಲೋಕ 9

ಪಿತರೋ ವಸವಃ ಸಾಧ್ಯಾ ಹ್ಯಶ್ವಿನೌ ಮರುತೋ ಮನುಃ |
ವಾಯುರ್ವಹ್ನಿಃ ಪ್ರಜಾಪ್ರಾಣಃ ಋತುಕರ್ತಾ ಪ್ರಭಾಕರಃ ||

ಅರ್ಥ

ಪಿತೃಗಳು, ವಸುಗಳು, ಸಾಧ್ಯರು, ಅಶ್ವಿನೀ ಕುಮಾರರು, ಮರುತ್ತುಗಳು, ಮನು, ವಾಯು, ಅಗ್ನಿ, ಪ್ರಾಣ, ಋತುಗಳ ಕರ್ತಾ ಮತ್ತು ಪ್ರಕಾಶವನ್ನು ನೀಡುವ ಪ್ರಭಾಕರ — ಇವೆಲ್ಲವೂ ಸೂರ್ಯ ಭಗವಾನನ ಸ್ವರೂಪಗಳೇ.

Verse · ಶ್ಲೋಕ 10

ಆದಿತ್ಯಃ ಸವಿತಾ ಸೂರ್ಯಃ ಖಗಃ ಪೂಷಾ ಗಭಸ್ತಿಮಾನ್ |
ಸುವರ್ಣಸದೃಶೋ ಭಾನುರ್ಹಿರಣ್ಯರೇತಾ ದಿವಾಕರಃ ||

ಅರ್ಥ

ಆದಿತ್ಯ, ಸವಿತಾ, ಸೂರ್ಯ, ಖಗ (ಆಕಾಶದಲ್ಲಿ ಸಂಚರಿಸುವವ), ಪೂಷಾ (ಪೋಷಿಸುವವ), ಗಭಸ್ತಿಮಾನ್ (ಕಿರಣಗಳ ಒಡೆಯ), ಸುವರ್ಣದಂತಹ ಕಾಂತಿ ಉಳ್ಳವ, ಭಾನು, ಹಿರಣ್ಯರೇತಾ (ಸ್ವರ್ಣ ತೇಜದ ಮೂಲ), ದಿವಾಕರ (ಹಗಲನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸುವವ) — ಇವು ಸೂರ್ಯನ ಹೆಸರುಗಳು.

Verse · ಶ್ಲೋಕ 11

ಹರಿದಶ್ವಃ ಸಹಸ್ರಾರ್ಚಿಃ ಸಪ್ತಸಪ್ತಿಮರೀಚಿಮಾನ್ |
ತಿಮಿರೋನ್ಮಥನಃ ಶಂಭುಸ್ತ್ವಷ್ಟಾ ಮಾರ್ತಾಂಡಕೋಽಶುಮಾನ್ ||

ಅರ್ಥ

ಹಸಿರು ಬಣ್ಣದ ಕುದುರೆಗಳ ಒಡೆಯ, ಸಹಸ್ರ ಕಿರಣಗಳುಳ್ಳವ, ಏಳು ಅಶ್ವಗಳ ರಥದಲ್ಲಿ ಸಂಚರಿಸುವವ, ಕಿರಣಗಳಿಂದ ಶೋಭಿಸುವವ, ಕತ್ತಲೆಯನ್ನು ನಾಶಗೊಳಿಸುವವ, ಮಂಗಳ ಸ್ವರೂಪ, ಸೃಷ್ಟಿಯ ನಿರ್ಮಾತೃ, ಮಾರ್ತಾಂಡ ಮತ್ತು ಅಂಶುಮಾನ್ — ಇವೂ ಸೂರ್ಯ ದೇವನ ಹೆಸರುಗಳೇ.

Verse · ಶ್ಲೋಕ 12

ಹಿರಣ್ಯಗರ್ಭಃ ಶಿಶಿರಸ್ತಪನೋ ಭಾಸ್ಕರೋ ರವಿಃ |
ಅಗ್ನಿಗರ್ಭೋಽದಿತೇಃ ಪುತ್ರಃ ಶಂಖಃ ಶಿಶಿರನಾಶನಃ ||

ಅರ್ಥ

ಹಿರಣ್ಯಗರ್ಭ (ಚಿನ್ನದ ಗರ್ಭದಿಂದ ಉದಿಸಿದವ), ಶಿಶಿರ (ಶೀತಲತೆಯನ್ನು ನೀಡುವವ), ತಪನ, ಭಾಸ್ಕರ, ರವಿ, ಅಗ್ನಿಗರ್ಭ, ಅದಿತಿಯ ಪುತ್ರ, ಶಂಖ (ಆನಂದ ಸ್ವರೂಪ) ಮತ್ತು ಶಿಶಿರನಾಶನ (ಶೀತಲತೆಯನ್ನು ನಾಶಗೊಳಿಸುವವ).

Verse · ಶ್ಲೋಕ 13

ವ್ಯೋಮನಾಥಸ್ತಮೋಭೇದೀ ಋಗ್ಯಜುಃಸಾಮಪಾರಗಃ |
ಘನವೃಷ್ಟಿರಪಾಂ ಮಿತ್ರೋ ವಿಂಧ್ಯವೀಥೀಪ್ಲವಂಗಮಃ ||

ಅರ್ಥ

ಆಕಾಶದ ಒಡೆಯ, ಕತ್ತಲೆಯನ್ನು ಭೇದಿಸುವವ, ಋಗ್, ಯಜುರ್, ಸಾಮ ವೇದಗಳ ಪಾರಂಗತ, ಘನ ಮಳೆಯನ್ನು ಸುರಿಸುವವ, ಜಲದ ಮಿತ್ರ ಮತ್ತು ವಿಂಧ್ಯ ಪರ್ವತದ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ವೇಗವಾಗಿ ಸಂಚರಿಸುವವ.

Verse · ಶ್ಲೋಕ 14

ಆತಪೀ ಮಂಡಲೀ ಮೃತ್ಯುಃ ಪಿಂಗಲಃ ಸರ್ವತಾಪನಃ |
ಕವಿರ್ವಿಶ್ವೋ ಮಹಾತೇಜಾ ರಕ್ತಃ ಸರ್ವಭವೋದ್ಭವಃ ||

ಅರ್ಥ

ತಾಪವನ್ನು ನೀಡುವವ, ಮಂಡಲಾಕಾರ, ಮೃತ್ಯು ಸ್ವರೂಪ, ಹಳದಿ ಬಣ್ಣ ಉಳ್ಳವ, ಎಲ್ಲರನ್ನೂ ತಪಿಸುವವ, ದಿವ್ಯದರ್ಶಿ ಕವಿ, ವಿಶ್ವರೂಪ, ಮಹಾ ತೇಜಸ್ವಿ, ಕೆಂಪು ಬಣ್ಣ ಉಳ್ಳವ ಮತ್ತು ಸಂಪೂರ್ಣ ಸೃಷ್ಟಿಯ ಮೂಲ ಕಾರಣ.

Verse · ಶ್ಲೋಕ 15

ನಕ್ಷತ್ರಗ್ರಹತಾರಾಣಾಮಧಿಪೋ ವಿಶ್ವಭಾವನಃ |
ತೇಜಸಾಮಪಿ ತೇಜಸ್ವೀ ದ್ವಾದಶಾತ್ಮನ್ ನಮೋಽಸ್ತು ತೇ ||

ಅರ್ಥ

ನಕ್ಷತ್ರಗಳು, ಗ್ರಹಗಳು ಮತ್ತು ತಾರೆಗಳ ಒಡೆಯ, ವಿಶ್ವವನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸುವವ, ಎಲ್ಲಾ ತೇಜಸ್ಸುಗಳಲ್ಲೂ ಅತ್ಯಂತ ತೇಜಸ್ವಿ, ದ್ವಾದಶ ಆದಿತ್ಯ ರೂಪಗಳ ಒಡೆಯ — ಓ ಸೂರ್ಯ ದೇವಾ! ನಿಮಗೆ ನಮಸ್ಕಾರ.

Verse · ಶ್ಲೋಕ 16

ನಮಃ ಪೂರ್ವಾಯ ಗಿರಯೇ ಪಶ್ಚಿಮಾಯಾದ್ರಯೇ ನಮಃ |
ಜ್ಯೋತಿರ್ಗಣಾನಾಂ ಪತಯೇ ದಿನಾಧಿಪತಯೇ ನಮಃ ||

ಅರ್ಥ

ಉದಯಾಚಲಕ್ಕೆ (ಪೂರ್ವ ಪರ್ವತ) ನಮಸ್ಕಾರ. ಅಸ್ತಾಚಲಕ್ಕೆ (ಪಶ್ಚಿಮ ಪರ್ವತ) ನಮಸ್ಕಾರ. ಜ್ಯೋತಿರ್ಮಂಡಲಗಳ ಒಡೆಯ ಮತ್ತು ದಿನದ ಅಧಿಪತಿಗೆ ನಮಸ್ಕಾರ.

Verse · ಶ್ಲೋಕ 17

ಜಯಾಯ ಜಯಭದ್ರಾಯ ಹರ್ಯಶ್ಚಾಯ ನಮೋ ನಮಃ |
ನಮೋ ನಮಃ ಸಹಸ್ರಾಂಶೋ ಆದಿತ್ಯಾಯ ನಮೋ ನಮಃ ||

ಅರ್ಥ

ವಿಜಯ ಸ್ವರೂಪನಿಗೆ, ವಿಜಯ-ಮಂಗಳ ನೀಡುವವನಿಗೆ, ಹಸಿರು ಕುದುರೆಗಳುಳ್ಳ ಪ್ರಭುವಿಗೆ ಪುನಃ ಪುನಃ ನಮಸ್ಕಾರ. ಸಹಸ್ರ ಕಿರಣಗಳುಳ್ಳ ಆದಿತ್ಯ ದೇವನಿಗೆ ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಪ್ರಣಾಮ.

Verse · ಶ್ಲೋಕ 18

ನಮ ಉಗ್ರಾಯ ವೀರಾಯ ಸಾರಂಗಾಯ ನಮೋ ನಮಃ |
ನಮಃ ಪದ್ಮಪ್ರಬೋಧಾಯ ಮಾತಾಂಡಾಯ ನಮೋ ನಮಃ ||

ಅರ್ಥ

ಉಗ್ರ, ವೀರ, ಸಾರಂಗ (ಶೀಘ್ರ ಗತಿಯ) ಗೆ ನಮಸ್ಕಾರ. ಕಮಲವನ್ನು ವಿಕಸಿಸುವವನಿಗೆ ಮತ್ತು ಮಾತಾಂಡ ಸ್ವರೂಪನಿಗೆ ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ನಮಸ್ಕಾರ.

Verse · ಶ್ಲೋಕ 19

ಬ್ರಹ್ಮೇಶಾನಾಚ್ಯುತೇಶಾಯ ಸೂರ್ಯಾದಿತ್ಯವರ್ಚಸೇ |
ಭಾಸ್ವತೇ ಸರ್ವಭಕ್ಷಾಯ ರೌದ್ರಾಯ ವಪುಷೇ ನಮಃ ||

ಅರ್ಥ

ಬ್ರಹ್ಮ, ಶಿವ, ವಿಷ್ಣುಗಳ ಒಡೆಯನಿಗೆ, ಆದಿತ್ಯ ತೇಜದಿಂದ ಕೂಡಿದ ಸೂರ್ಯನಿಗೆ, ಪ್ರಕಾಶಮಾನ, ಸರ್ವಭಕ್ಷಿ (ಪ್ರಳಯ ಕಾಲದಲ್ಲಿ) ಮತ್ತು ರುದ್ರ ರೂಪವುಳ್ಳ ಪ್ರಭುವಿಗೆ ನಮಸ್ಕಾರ.

Verse · ಶ್ಲೋಕ 20

ತಮೋಘ್ನಾಯ ಹಿಮಘ್ನಾಯ ಶತ್ರುಘ್ನಾಯಾಮಿತಾತ್ಮನೇ |
ಕೃತಘ್ನಘ್ನಾಯ ದೇವಾಯ ಜ್ಯೋತಿಷಾಂ ಪತಯೇ ನಮಃ ||

ಅರ್ಥ

ಕತ್ತಲೆಯ ನಾಶಕ, ಹಿಮ (ಶೀತಲ) ನ ನಾಶಕ, ಶತ್ರುಗಳ ನಾಶಕ, ಅನಂತ ಆತ್ಮನುಳ್ಳವ, ಕೃತಘ್ನರ ವಿನಾಶಕ, ಎಲ್ಲಾ ಜ್ಯೋತಿಗಳ ಒಡೆಯ ದೇವ ಸೂರ್ಯನಿಗೆ ನಮಸ್ಕಾರ.

Verse · ಶ್ಲೋಕ 21

ತಪ್ತಚಾಮೀಕರಾಭಾಯ ವಹ್ನಯೇ ವಿಶ್ವಕರ್ಮಣೇ |
ನಮಸ್ತಮೋಽಭಿನಿಘ್ನಾಯ ರುಚಯೇ ಲೋಕಸಾಕ್ಷಿಣೇ ||

ಅರ್ಥ

ಕರಗಿದ ಚಿನ್ನದಂತಹ ಕಾಂತಿ ಉಳ್ಳವನಿಗೆ, ಅಗ್ನಿ ಸ್ವರೂಪನಿಗೆ, ವಿಶ್ವದ ನಿರ್ಮಾತೃಗೆ, ಕತ್ತಲೆಯನ್ನು ಪೂರ್ಣವಾಗಿ ನಾಶಗೊಳಿಸುವವನಿಗೆ, ಕಾಂತಿಯುತನಿಗೆ, ಲೋಕ ಸಾಕ್ಷಿಯಾದ ಸೂರ್ಯ ದೇವನಿಗೆ ನಮಸ್ಕಾರ.

Verse · ಶ್ಲೋಕ 22

ನಾಶಯತ್ಯೇಷ ವೈ ಭೂತಂ ತದೇವ ಸೃಜತಿ ಪ್ರಭುಃ |
ಪಾಯತ್ಯೇಷ ತಪತ್ಯೇಷ ವರ್ಷತ್ಯೇಷ ಗಭಸ್ತಿಭಿಃ ||

ಅರ್ಥ

ಈ ಪ್ರಭುವೇ ಎಲ್ಲಾ ಜೀವಿಗಳನ್ನು ಸಂಹರಿಸುತ್ತಾನೆ ಮತ್ತು ಮತ್ತೆ ಅವುಗಳನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸುತ್ತಾನೆ. ತನ್ನ ಕಿರಣಗಳಿಂದ ಇವನು ಜಲವನ್ನು ಹೀರುತ್ತಾನೆ, ತಪಿಸುತ್ತಾನೆ ಮತ್ತು ಮಳೆಯನ್ನು ಸುರಿಸುತ್ತಾನೆ.

Verse · ಶ್ಲೋಕ 23

ಏಷ ಸುಪ್ತೇಷು ಜಾಗರ್ತಿ ಭೂತೇಷು ಪರಿನಿಷ್ಠಿತಃ |
ಏಷ ಏವಾಗ್ನಿಹೋತ್ರಂ ಚ ಫಲಂ ಚೈವಾಗ್ನಿಹೋತ್ರಿಣಾಮ್ ||

ಅರ್ಥ

ಇವನು ಎಲ್ಲಾ ಜೀವಿಗಳು ನಿದ್ರಿಸುತ್ತಿರುವಾಗಲೂ ಅಂತಃಕರಣದಲ್ಲಿ ಇದ್ದು ಎಚ್ಚರವಾಗಿರುತ್ತಾನೆ. ಇವನೇ ಅಗ್ನಿಹೋತ್ರ ಮತ್ತು ಅಗ್ನಿಹೋತ್ರ ಮಾಡುವವರಿಗೆ ಸಿಗುವ ಫಲವೂ ಇವನೇ.

Verse · ಶ್ಲೋಕ 24

ವೇದಾಶ್ಚ ಕೃತವಶ್ಚೈವ ಕೃತೂನಾಂ ಫಲಮೇವ ಚ |
ಯಾನಿ ಕೃತ್ಯಾನಿ ಲೋಕೇಷು ಸರ್ವ ಏಷ ರವಿಃ ಪ್ರಭುಃ ||

ಅರ್ಥ

ವೇದಗಳು, ಯಜ್ಞಗಳು, ಯಜ್ಞಗಳ ಫಲ ಮತ್ತು ಎಲ್ಲಾ ಲೋಕಗಳಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವ ಎಲ್ಲಾ ಕರ್ಮಗಳ — ಎಲ್ಲದರ ಒಡೆಯನು ಈ ಸೂರ್ಯ ಭಗವಾನನೇ.

Verse · ಶ್ಲೋಕ 25

PHALASHRUTI

ಏನಮಾಪತ್ಸು ಕೃಚ್ಛೇಷು ಕಾಂತಾರೇಷು ಭಯೇಷು ಚ |
ಕೀರ್ತಯನ್ ಪುರುಷಃ ಕಶ್ಚಿನ್ನಾವಸೀದತಿ ರಾಘವ ||

ಅರ್ಥ

ಓ ರಾಘವಾ! ಆಪತ್ತಿನಲ್ಲಿ, ಕಷ್ಟದಲ್ಲಿ, ದುರ್ಗಮ ಮಾರ್ಗದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಭಯದ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಯಾವ ಪುರುಷನಾದರೂ ಈ ಸೂರ್ಯ ದೇವನ ಕೀರ್ತನೆ (ಸ್ತುತಿ) ಮಾಡಿದರೆ, ಅವನು ಎಂದಿಗೂ ದುಃಖಿತನಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

Verse · ಶ್ಲೋಕ 26

ಪೂಜಯಸ್ವೈನಮೇಕಾಗ್ರೋ ದೇವದೇವಂ ಜಗತ್ಪತಿಮ್ |
ಏತತ್ ತ್ರಿಗುಣಿತಂ ಜಪ್ತ್ವಾ ಯುದ್ಧೇಷು ವಿಜಯಿಷ್ಯಸಿ ||

ಅರ್ಥ

ಆದ್ದರಿಂದ ಓ ರಾಮಾ! ಏಕಾಗ್ರಚಿತ್ತದಿಂದ ದೇವತೆಗಳ ದೇವನಾದ ಜಗತ್ಪತಿ ಸೂರ್ಯನನ್ನು ಪೂಜಿಸು. ಈ ಆದಿತ್ಯ ಹೃದಯವನ್ನು ಮೂರು ಬಾರಿ ಪಠಿಸಿದರೆ ನೀನು ಯುದ್ಧದಲ್ಲಿ ನಿಶ್ಚಯವಾಗಿ ವಿಜಯ ಸಾಧಿಸುತ್ತೀಯೆ.

Verse · ಶ್ಲೋಕ 27

ಅಸ್ಮಿನ್ ಕ್ಷಣೇ ಮಹಾಬಾಹೋ ರಾವಣಂ ತ್ವಂ ವಧಿಷ್ಯಸಿ |
ಏವಮುಕ್ತ್ವಾ ತದಾಽಗಸ್ತ್ಯೋ ಜಗಾಮ ಚ ಯಥಾಗತಮ್ ||

ಅರ್ಥ

ಓ ಮಹಾಬಾಹು! ಈ ಕ್ಷಣದಲ್ಲೇ ನೀನು ರಾವಣನನ್ನು ವಧಿಸಬಲ್ಲೆ. ಹೀಗೆ ಹೇಳಿ ಅಗಸ್ತ್ಯ ಮಹರ್ಷಿಗಳು ಬಂದ ಹಾಗೆಯೇ ಮರಳಿ ಹೋದರು.

Verse · ಶ್ಲೋಕ 28

ಏತಚ್ಛ್ರುತ್ವಾ ಮಹಾತೇಜಾ ನಷ್ಟಶೋಕೋಽಭವತ್ತದಾ |
ಧಾರಯಾಮಾಸ ಸುಪ್ರೀತೋ ರಾಘವಃ ಪ್ರಯತಾತ್ಮವಾನ್ ||

ಅರ್ಥ

ಇದನ್ನು ಕೇಳಿದ ಬಳಿಕ ಮಹಾ ತೇಜಸ್ವಿ ಶ್ರೀರಾಮನ ಶೋಕ ನಾಶವಾಯಿತು. ಅವರು ಸಂತೋಷದಿಂದ, ಏಕಾಗ್ರ ಚಿತ್ತದಿಂದ ಈ ಸ್ತೋತ್ರವನ್ನು ಧರಿಸಿದರು.

Verse · ಶ್ಲೋಕ 29

ಆದಿತ್ಯಂ ಪ್ರೇಕ್ಷ್ಯ ಜಪ್ತ್ವಾ ತು ಪರಂ ಹರ್ಷಮವಾಪ್ತವಾನ್ |
ತ್ರಿರಾಚಮ್ಯ ಶುಚಿಭರ್ತಾ ಧನುರಾದಾಯ ವೀರ್ಯವಾನ್ ||

ಅರ್ಥ

ಸೂರ್ಯನ ಕಡೆಗೆ ನೋಡಿ ಈ ಸ್ತೋತ್ರವನ್ನು ಮೂರು ಬಾರಿ ಪಠಿಸಿದ್ದರಿಂದ ಶ್ರೀರಾಮನು ಪರಮಾನಂದವನ್ನು ಪಡೆದನು. ಮೂರು ಬಾರಿ ಆಚಮನ ಮಾಡಿ ಪವಿತ್ರನಾಗಿ ವೀರ ರಾಮನು ತನ್ನ ಧನುಸ್ಸನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡನು.

Verse · ಶ್ಲೋಕ 30

ರಾವಣಂ ಪ್ರೇಕ್ಷ್ಯ ಹೃಷ್ಟಾತ್ಮಾಯುದ್ಧಾಯ ಸಮುಪಾಗಮತ್ |
ಸರ್ವಯತ್ನೇನ ಮಹತಾ ವಧೇ ತಸ್ಯ ದೃತೋಽಭವತ್ ||

ಅರ್ಥ

ಸಂತೋಷಮಯ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ರಾವಣನನ್ನು ನೋಡಿ ಅವರು ಯುದ್ಧಕ್ಕೆ ಸಿದ್ಧವಾದರು ಮತ್ತು ಮಹಾ ಪ್ರಯತ್ನದಿಂದ ಅವನನ್ನು ವಧಿಸಲು ದೃಢ ನಿಶ್ಚಯ ಮಾಡಿದರು.

Verse · ಶ್ಲೋಕ 31

CLOSING

ಅಥ ರವಿರವದನ್ನಿರೀಕ್ಷ್ಯ ರಾಮಂ
ಮುದಿತಮನಾಃ ಪರಮಂ ಪ್ರಹೃಷ್ಯಮಾಣಃ |
ನಿಶಿಚರಪತಿಸಂಕ್ಷಯಂ ವಿದಿತ್ವಾ
ಸುರಗಣಮಧ್ಯಗತೋ ವಚಸ್ತ್ವರೇತಿ ||

ಅರ್ಥ

ಆಗ ರಾವಣನ ವಿನಾಶದ ಸಮಯ ಸಮೀಪಿಸಿತೆಂದು ತಿಳಿದು ದೇವತೆಗಳ ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿದ್ದ ಪ್ರಸನ್ನಚಿತ್ತ ಭಗವಾನ ಸೂರ್ಯನು ಅತ್ಯಾನಂದದಿಂದ ಶ್ರೀರಾಮನ ಕಡೆಗೆ ನೋಡಿ "ಶೀಘ್ರ ಮಾಡು" ಎಂದು ಹೇಳಿದನು.

|| ಇತಿ ಆದಿತ್ಯ ಹೃದಯ ಸ್ತೋತ್ರಂ ಸಂಪೂರ್ಣಂ ||

|| ಓಂ ಸೂರ್ಯಾಯ ನಮಃ ||

Aditya Hridaya

✦ SACRED SUN GOD HYMN ✦

ಈ ಪವಿತ್ರ ಸ್ತೋತ್ರವು ವಾಲ್ಮೀಕಿ ರಾಮಾಯಣದ ಯುದ್ಧಕಾಂಡದಲ್ಲಿ ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳಲ್ಪಟ್ಟಿದೆ — ಲಂಕೆಯ ರಣಭೂಮಿಯಲ್ಲಿ ಅಗಸ್ತ್ಯ ಮಹರ್ಷಿಯಿಂದ ಶ್ರೀ ರಾಮನಿಗೆ ಉಪದೇಶಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿತು. ಸಾವಿರಾರು ವರ್ಷಗಳಿಂದ, ಋಷಿಗಳು, ರಾಜರು, ಮತ್ತು ಭಕ್ತರು ವಿಜಯ, ಆರೋಗ್ಯ, ಮಾನಸಿಕ ಶಾಂತಿ, ಮತ್ತು ಸೂರ್ಯ ಭಗವಾನನ ಆಶೀರ್ವಾದಗಳಿಗಾಗಿ ಈ ಸ್ತೋತ್ರವನ್ನು ಪಠಿಸಿಕೊಂಡು ಬಂದಿದ್ದಾರೆ.

adityahridayastotra.com

READ IN 7 LANGUAGES

ಹಿಂದಿ · English · ತೆಲುಗು · ತಮಿಛು

ಕನ್ನಡ · ಢಲಯಾಠುಂ · ಬಾಂಗ್ಲಾ

|| ಓಂ ಸೂರ್ಯಾಯ ನಮಃ ||