

---

Sandhyopasanam

సన్ధ్యోపాసనమ్

Document Information



---

Text title : sandhyopAsanam

File name : sandhyopAsanam.itx

Category : misc, devii

Location : doc\_z\_misc\_general

Transliterated by : Vishwas Bhide

Proofread by : Vishwas Bhide, PSA Easwaran

Acknowledge-Permission: <http://satsangdhara.net>

Latest update : April 30, 2021

Send corrections to : [sanskrit@cheerful.com](mailto:sanskrit@cheerful.com)

---

This text is prepared by volunteers and is to be used for personal study and research. The file is not to be copied or reposted without permission, for promotion of any website or individuals or for commercial purpose.

**Please help to maintain respect for volunteer spirit.**

---

Please note that proofreading is done using Devanagari version and other language/scripts are generated using **sanscript**.

---

May 1, 2021

*sanskritdocuments.org*



సన్ధ్యోపాసనమ్



(దేవీభాగవతతః)

సన్ధ్యోపాసననిరూపణం

శ్రీనారాయణ ఉవాచ -

అథాతః శ్రూయతాం పుణ్యం సన్ధ్యోపాసనముత్తమమ్ ।

భస్మధారణమాహాత్మ్యం కథితం చైవ విస్తరాత్ ॥ ౧ ॥

ప్రాతఃసన్ధ్యావిధానం చ కథయిష్యామి తేఽనఘ ।

ప్రాతఃసన్ధ్యాం సనక్షత్రాం మధ్యాహ్నో మధ్యభాస్కరామ్ ॥ ౨ ॥

ససూర్యాం పశ్చిమాం సన్ధ్యాం తిస్రః సన్ధ్యా ఉపాసతే ।

తద్భేదానపి వక్ష్యామి శ్శృణు దేవర్షిసత్తమ ॥ ౩ ॥

ఉత్తమా తారకోపేతా మధ్యమా లుప్తతారకా ।

అధమా సూర్యసహితా ప్రాతఃసన్ధ్యా త్రిధా మతా ॥ ౪ ॥

ఉత్తమా సూర్యసహితా మధ్యమాస్తమితే రవౌ ।

అధమా తారకోపేతా సాయంసన్ధ్యా త్రిధా మతా ॥ ౫ ॥

విప్రో వృక్షో మూలకాన్యత్ర సన్ధ్యా

వేదః శాఖా ధర్మకర్మాణి పత్రమ్ ।

తస్మాన్మూలం యత్నతో రక్షణీయం

భిన్నే మూలే నైవ వృక్షో న శాఖా ॥ ౬ ॥

సన్ధ్యా యేన న విజ్ఞాతా సన్ధ్యా యేనానుపాసితా ।

జీవమానో భవేచ్ఛూద్రో మృతః శ్వా చైవ జాయతే ॥ ౭ ॥

తస్మాన్నిత్యం ప్రకర్తవ్యం సన్ధ్యోపాసనముత్తమమ్ ।

తదభావేఽన్యకర్మాదావధికారీ భవేన్న హి ॥ ౮ ॥

ఉదయాస్తమయాదూర్ధ్వం యావత్స్వార్థ్వికాత్రయమ్ ।

తావత్సన్ధ్యాముపాసీత ప్రాయశ్చిత్తం తతః పరమ్ ॥ ౯ ॥

కాలాతిక్రమణే జాతే చతుర్థార్ఘ్యం ప్రదాపయేత్ |  
 అభవాష్టశతం దేవీం జప్త్వాదౌ తాం సమాచరేత్ || ౧౦||  
 యస్మిన్కాలే తు యత్కర్మ తత్కాలాధీశ్వరీం చ తామ్ |  
 సన్ధ్యాముపాస్య పశ్చాత్తు తత్కాలీనం సమాచరేత్ || ౧౧||  
 గృహే సాధారణా ప్రోక్తా గోష్ఠే వై మధ్యమా భవేత్ |  
 నదీతీరే చోత్తమా స్యాద్దేవీగేహే తదుత్తమా || ౧౨||  
 యతో దేవ్యా ఉపాసేయం తతో దేవ్యాస్తు సన్నిధౌ |  
 సన్ధ్యాత్రయం ప్రకర్తవ్యం తదానన్తాయ కల్పతే || ౧౩||  
 ఏతస్యా అపరం దైవం బ్రాహ్మణానాం చ విద్యతే |  
 న విష్ణుపాసనా నిత్యా న శివోపాసనా తథా || ౧౪||  
 యథా భవేన్మహాదేవ్యా గాయత్ర్యాః శ్రుతిచోదితా |  
 సర్వవేదసారభూతా గాయత్ర్యాస్తు సమర్చనా || ౧౫||  
 బ్రహ్మీదయోఽపి సన్ధ్యాయాం తాం ధ్యాయన్తి జపన్తి చ |  
 వేదా జపన్తి తాం నిత్యం వేదోపాస్యా తతః స్మృతా || ౧౬||  
 తస్మాత్సర్వే ద్విజాః శాక్తా న శైవా న చ వైష్ణవాః |  
 ఆదిశక్తిముపాసన్తే గాయత్రీం వేదమాతరమ్ || ౧౭||  
 ఆచాన్తః ప్రాణమాయమ్య కేశవాదికనామభిః |  
 కేశవశ్చ తథా నారాయణో మాధవ ఏవ చ || ౧౮||  
 గోవిన్దో విష్ణురేవాథ మధుసూదన ఏవ చ |  
 త్రివిక్రమో వామనశ్చ శ్రీధరోఽపి తతః పరమ్ || ౧౯||  
 హృషీకేశః పద్మనాభో దామోదర అతః పరమ్ |  
 సజ్కర్షణో వాసుదేవః ప్రద్యుమ్నోఽప్యనిరుద్ధకః || ౨౦||  
 పురుషోత్తమాధోక్షజౌ చ నారసింహోఽప్యతస్తథా |  
 జనార్దన ఉపేన్ద్రశ్చ హరిః కృష్ణోఽన్తిమస్తథా || ౨౧||  
 ఓఙ్కరపూర్వకం నామ చతుర్వింశతిసంఖ్యాయా |  
 స్వాహానైః ప్రాశయేద్వారి నమోఽనైః స్పర్శయేత్తథా || ౨౨||  
 కేశవాదిత్రిభిః పీత్వా ద్వాభ్యాం ప్రణాలయేత్కరో |

ముఖం ప్రజ్వాలయేద్ధ్వాభ్యాం ద్వాభ్యామున్నార్జనం తథా ॥ ౨౩॥

ఏకేన పాణిం సమ్ప్రోక్ష్య పాదావపి శిరోఽపి చ ।

సంస్పృశేత్ ॥ ౨౪॥

దక్షిణేనోదకం పీత్వా వామేన సంస్పృశేద్బుధః ।

తావన్న శుభ్యతే తోయం యావద్వామేన న స్పృశేత్ ॥ ౨౫॥

గోకర్ణాకృతిహస్తేన మాషమాత్రం జలం పిబేత్ ।

తతో న్యూనాధికం పీత్వా సురాపాయీ భవేద్ద్విజః ॥ ౨౬॥

సంహతాఙ్గులినా తోయం పాణినా దక్షిణేన తు ।

ముక్తాఙ్గుప్తకనిష్ఠాభ్యాం శేషేణాచమనం విదుః ॥ ౨౭॥

ప్రాణాయామం తతః కృత్వా ప్రణవస్మృతిపూర్వకమ్ ।

గాయత్రీం శిరసా సార్థం తురీయపదసంయుతామ్ ॥ ౨౮॥

దక్షిణే రేచయేద్వాయుం వామేన పూరితోదరమ్ ।

కుమ్భేన ధారయేన్నిత్యం ప్రాణాయామం విదుర్బుధాః ॥ ౨౯॥

పీడయేద్దక్షిణాం నాడిమఙ్గుష్ఠేన తథోత్తరామ్ ।

కనిష్ఠానామికాభ్యాం తు మధ్యమాం తర్జనీం త్యజేత్ ॥ ౩౦॥

రేచకః పూరకశ్చైవ ప్రాణాయామోఽథ కుమ్భకః ।

ప్రోచ్యతే సర్వశాస్త్రేషు యోగిభిర్యతమానసైః ॥ ౩౧॥

రేచకః సృజతే వాయుం పూరకః పూరయేత్తు తమ్ ।

సామ్యేన సంస్థితిర్వత్తత్కుమ్భకః పరికీర్తితః ॥ ౩౨॥

నీలోత్పలదలశ్యామం నాభిమధ్యే ప్రతిష్ఠితమ్ ।

చతుర్బుజం మహాత్మానం పూరకే చిన్తయేద్ధరిమ్ ॥ ౩౩॥

కుమ్భకే తు హృది స్థానే ధ్యాయేత్తు కమలాసనమ్ ।

ప్రజాపతిం జగన్నాథం చతుర్వక్త్రం పితామహమ్ ॥ ౩౪॥

రేచకే శక్కరం ధ్యాయేల్లలాటస్థం మహేశ్వరమ్ ।

శుద్ధస్ఫటికసంకాశం నిర్మలం పాపనాశనమ్ ॥ ౩౫॥

పూరకే విష్ణుసాయుజ్యం కుమ్భకే బ్రహ్మణో గతిమ్ ।

రేచకేన తృతీయం తు ప్రాప్నుయాదీశ్వరం పరమ్ ॥ ౩౬॥

పౌరాణాచమనాద్యం చ ప్రోక్తం దేవరీసత్తమ ।  
 శ్రౌతమాచమనాద్యం చ శ్ఛృణు పాపాపహం మునే ॥ ౩౭॥  
 ప్రణవం పూర్వముచ్చార్య గాయత్రీం తు తదిత్యవమ్ ।  
 పాదాదౌ వ్యాహృతీస్త్రీః శ్రౌతాచమనముచ్యతే ॥ ౩౮॥  
 గాయత్రీం శిరసా సార్థం జపేద్వ్యాహృతిపూర్వికామ్ ।  
 ప్రతిప్రణవసంయుక్తాం త్రితయం ప్రాణసంయమః ॥ ౩౯॥  
 (సలక్షణం తు ప్రాణానామాయామం కీర్త్యతేఽధునా ।  
 నానాపాపైకశమనం మహాపుణ్యఫలప్రదమ్ ॥)  
 పశ్చాజ్ఞులీభిర్నాసాగ్రం పీడయేత్ప్రణవేన తు ।  
 సర్వపాపహరా ముద్రా వానప్రస్థగృహస్థయోః ॥ ౪౦॥  
 కనిష్ఠానామికాఙ్ఘ్రైర్మత్యేశ్చ బ్రహ్మచారిణః ।  
 ఆపో హి ష్ఠేతి తిస్పభిః ప్రోక్షణం స్యాత్కుశోదకైః ॥ ౪౧॥  
 ఋగన్దే మార్జనం కుర్యాత్పాదాన్దే వా సమాహితః ।  
 నవప్రణవయుక్తేన ఆపో హి ష్ఠేత్యనేన తు ॥ ౪౨॥  
 నశ్యేదఘం మార్జనేన సంవత్సరసముద్భవమ్ ।  
 తత ఆచమనం కృత్వా సూర్యశ్చేతి పిబేదపః ॥ ౪౩॥  
 అన్తఃకరణసమ్భిన్నం పాపం తస్య వినశ్యతి ।  
 ప్రణవేన వ్యాహృతిభిర్గాయత్ర్యా ప్రణవాద్యయా ॥ ౪౪॥  
 ఆపో హి ష్ఠేతి సూక్తేన మార్జనం చైవ కారయేత్ ।  
 ఉద్ధృత్య దక్షిణే హస్తే జలం గోకర్ణవత్కృతే ॥ ౪౫॥  
 సీత్వా తం నాసికాగ్రం తు వామకుక్షౌ స్మరేదఘమ్ ।  
 పురుషం కృష్ణవర్ణం చ ఋతం చేతి పఠేత్తతః ॥ ౪౬॥  
 ద్రుపదాం వా ఋచం పశ్చార్ధక్షనాసాపుటేన చ ।  
 శ్వాసమార్గేణ తం పాపమానయేత్కరవారిణీ ॥ ౪౭॥  
 నావలోక్యైవ తద్వారి వామభాగేఽశ్మని ఊపేత్ ।  
 నిష్పాపం తు శరీరం మే సజ్ఞాతమితి భావయేత్ ॥ ౪౮॥  
 ఉత్థాయ తు తతః పాదౌ ద్వా సమౌ సన్నియోజయేత్ ।  
 జలాఙ్ఘ్రాలిం గృహీత్వా తు తర్జన్యఙ్ఘ్రవర్జితమ్ ॥ ౪౯॥

వీక్ష్య భానుం క్షిపేద్వారి గాయత్ర్యా చాభిమన్త్రితమ్ |  
 త్రివారం మునిశార్దూల విధిరేషోఽర్ఘ్యమోచనే || ౫౦||  
 తతః ప్రదక్షిణాం కుర్యాదసావాదిత్యమస్తతః |  
 మధ్యాహ్నే సకృదేవ స్యాత్సన్ధ్యయోస్తు త్రివారతః || ౫౧||  
 ఈషన్నగ్రః ప్రభాతే తు మధ్యాహ్నే దణ్ణవత్త్వితః |  
 ఆసనే చోపవిష్టస్తు ద్విజః సాయం క్షిపేదపః || ౫౨||  
 ఉదకం ప్రక్షిపేద్యస్మాత్తత్కారణమతః శ్శృణు |  
 త్రింశతోఽఽటో మహావీరా మన్దేహా నామ రాక్షసాః || ౫౩||  
 కృతఘ్నా దారుణా ఘోరాః సూర్యమిచ్ఛన్తి ఖాదితుమ్ |  
 తతో దేవగణాః సర్వే ఋషయశ్చ తపోధనాః || ౫౪||  
 ఉపాసతే మహాసన్ధ్యాం ప్రక్షిపన్త్యుదకాఙ్ఘలిమ్ |  
 దహ్యన్తే తేన దైత్యాన్తే వజ్జిభూతేన వారిణా || ౫౫||  
 ఏతస్మాత్కారణాద్విప్రాః సన్ధ్యాం నిత్యముపాసతే |  
 మహాపుణ్యస్య జననం సన్ధ్యోపాసనమీరితమ్ || ౫౬||  
 అర్ఘ్యాఙ్గభూతమస్త్రోఽయం ప్రోచ్యతే శ్శృణు నారద |  
 యదుచ్ఛార్ణమాత్రేణ సాఙ్గం సన్ధ్యాఫలం భవేత్ || ౫౭||  
 సోఽహమర్కోఽస్మ్యహం జ్యోతిరాత్మా జ్యోతిరహం శివః |  
 ఆత్మజ్యోతిరహం శుక్లః సర్వజ్యోతీ రసోఽస్మ్యహమ్ || ౫౮||  
 ఆగచ్ఛ వరదే దేవి గాయత్రి బ్రహ్మరూపిణి |  
 జపానుష్ఠానసిద్ధ్యర్థం ప్రవిశ్య హృదయం మమ || ౫౯||  
 ఉత్తిష్ఠ దేవి గన్తవ్యం పునరాగమనాయ చ |  
 ఆర్ఘ్యేషు దేవి గన్తవ్యం ప్రవిశ్య హృదయం మమ || ౬౦||  
 తతః శుద్ధస్థలే వైజమాసనం స్థాపయేద్బుధః |  
 తత్రారుహ్య జపేత్పశ్చాద్ధాయత్రీం వేదమాతరమ్ || ౬౧||  
 అత్రైవ ఖేచరీ ముద్రా ప్రాణాయామోత్తరం మునే |  
 ప్రాతఃసన్ధ్యావిధానే చ కీర్తితా మునిపుఙ్గవ || ౬౨||  
 తన్నామార్థం ప్రవక్ష్యామి సాదరం శ్శృణు నారద |

చిత్తం చరతి ఖే యస్మాజ్జహ్వా చరతి ఖే గతా ॥ ౬౩॥

భ్రువోరస్తర్గతా దృష్టిర్ముద్రా భవతి ఖేచరీ ।

న చాసనం సిద్ధసమం న కుమ్భసదృశోఽనిలః ॥ ౬౪॥

న ఖేచరీసమా ముద్రా సత్యం సత్యం చ నారద ।

ఘణ్ణావత్పణవోఽచ్చారాద్వాయుం నిర్జిత్య యత్నతః ॥ ౬౫॥

స్థిరాసనే స్థిరో భూత్వా నిరహఙ్కారనిర్మమః ।

లక్షణం నారద మునే శ్శృణు సిద్ధాసనస్య చ ॥ ౬౬॥

యోనిస్థానకమజ్ఞీమూలఘటితం కృత్వా దృఢం విన్యసే-

న్యేథై పాదమథైకమేవ హృదయం కృత్వా సమం విగ్రహమ్ ।

స్థాణుః సంయమితేన్ద్రియోఽచలదృశా పశ్యన్భ్రువోరస్తరం

తిష్ఠత్సేతదతీవ యోగిసుఖదం సిద్ధాసనం ప్రోచ్యతే ॥ ౬౭॥

ఆయాతు వరదా దేవీ అక్షరం బ్రహ్మసమ్మితమ్ ।

గాయత్రీ ఛన్దసాం మాతరిదం బ్రహ్మ జషస్వ మే ॥ ౬౮॥

యదహ్నో కురుతే పాపం తదహ్నో ప్రతిముచ్యతే ।

యద్రాత్ర్యా కురుతే పాపం తద్రాత్ర్యా ప్రతిముచ్యతే ॥ ౬౯॥

సర్వవర్ణే మహాదేవి సన్ధ్యావిద్యే సరస్వతి ।

అజరే అమరే దేవి సర్వదేవి నమోఽస్తు తే ॥ ౭౦॥

తేజోఽసీత్యాదిమన్త్రేణ దేవీమావాహయేత్తతః ।

యత్యృతం త్వదనుష్ఠానం తత్సర్వం పూర్ణమస్తు మే ॥ ౭౧॥

తతః శాపవిమోక్షాయ విధానం సమ్యగాచరేత్ ।

బ్రహ్మశాపస్తతో విశ్వామిత్రస్య చ తథైవ చ ॥ ౭౨॥

వసిష్ఠశాప ఇత్యేతత్త్రివిధం శాపలక్షణమ్ ।

బ్రహ్మణః స్మరణేనైవ బ్రహ్మశాపో నివర్తతే ॥ ౭౩॥

విశ్వామిత్రస్మరణతో విశ్వామిత్రస్య శాపతః ।

వసిష్ఠస్మరణాదేవ తస్య శాపో వినశ్యతి ॥ ౭౪॥

హృత్పద్మమధ్యే పురుషం ప్రమాణం

సత్యాత్మకం సర్వజగత్స్వరూపమ్ ।

ధ్యాయామి నిత్యం పరమాత్మసంజ్ఞం

చిద్రూపమేకం వచసామగమ్యమ్ || ౭౫ ||

అథ న్యాసవిధిం వక్ష్యే సన్ధ్యాయా అఙ్గసమ్భవమ్ |

ఓఙ్కారం పూర్వవద్యోజ్యం తతో మన్త్రానుదీరయేత్ || ౭౬ ||

భూరితుశ్చక్వా చ పాదాభ్యాం నమ ఇత్యేవ చోచ్చరేత్ |

భువః పూర్వం తు జానుభ్యాం స్వః కటిభ్యాం నమో వదేత్ || ౭౭ ||

మహర్షాభ్యై జనశ్చైవ హదయాయ తతస్తపః |

కణ్ఠాయ చ తతః సత్యం లలాటే పరికీర్తయేత్ || ౭౮ ||

అఙ్గష్ఠాభ్యాం తత్సవితుస్తర్జనీభ్యాం వరేణ్యకమ్ |

భర్గో దేవస్య మధ్యాభ్యాం ధీమహీత్యేవ కీర్తయేత్ || ౭౯ ||

అనామాభ్యాం కనిష్ఠాభ్యాం ధియో యో నః పదం వదేత్ |

ప్రచోదయాత్కరపృష్ఠతలయోర్విన్యసేత్సుధీః || ౮౦ ||

బ్రహ్మాత్మనే తత్సవితుర్బుధయాయ నమస్తథా |

విష్ణ్వాత్మనే వరేణ్యం చ శిరసే నమ ఇత్యపి || ౮౧ ||

భర్గో దేవస్థ రుద్రాత్మనే శిఖాయై ప్రకీర్తితమ్ |

శక్త్యాత్మనే ధీమహీతి కవచాయ తతః పరమ్ || ౮౨ ||

కాలాత్మనే ధియో యో నో నేత్రత్రయ ఉదీరితమ్ |

ప్రచోదయాచ్చ సర్వాత్మనేఽస్త్రాయ పరికీర్తితమ్ || ౮౩ ||

అక్షరన్యాసమేవాగ్రే కథయామి మహామునే |

గాయత్రీవర్ణసమ్భూతన్యాసః పాపహరః పరః || ౮౪ ||

ప్రణవం పూర్వముచ్చార్య వర్ణన్యాసః ప్రకీర్తితః |

తత్కారమాదావుచ్చార్య పాదాఙ్గష్ఠద్వయే న్యసేత్ || ౮౫ ||

సకారం గుల్ఫయోస్తద్వద్వికారం జఙ్ఘయోర్న్యసేత్ |

జాన్వోస్తుకారం విన్యస్య ఊర్వోశ్చైవ వకారకమ్ || ౮౬ ||

రేకారం చ గుదే న్యస్య జీకారం లిఙ్గ ఏవ చ |

కట్యాం యకారమేవాత్ర భకారం నాభిమణ్ణలే || ౮౭ ||

గోకారం హృదయే న్యస్య దేకారం స్తనయోర్ద్వయోః |

వకారం హృది విన్యస్య స్వకారం కణ్ఠకూపకే || ౮౮ ||



ధీకారం ముఖదేశే తు మకారం తాలుదేశకే ।  
 హికారం నాసికాగ్రే తుధికారం నేత్రమణ్డలే ॥ ౮౯॥  
 భ్రూమధ్యే చైవ యోకారం యోకారం చ లలాటకే ।  
 నకారం వై పూర్వముఖే ప్రకారం దక్షిణే ముఖే ॥ ౯౦॥  
 చోకారం పశ్చిమముఖే దకారం చోత్తరే ముఖే ।  
 యాకారం మూర్ధ్ని విన్యస్య తకారం వ్యాపకం న్యసేత్ ॥ ౯౧॥  
 ఏతన్న్యాసవిధిం కేచిన్నేచ్ఛన్తి జపతత్పరాః ।  
 తతో ధ్యాయేన్మహాదేవీం జగన్మాతరమమ్మికామ్ ॥ ౯౨॥  
 భాస్వజ్జపాప్రసూనాభాం కుమారీం పరమేశ్వరీమ్ ।  
 రక్తమ్బుజాసనారూఢాం రక్తగన్ధానులేపనామ్ ॥ ౯౩॥  
 రక్తమాల్యామ్బరధరాం చతురాస్యాం చతుర్భుజామ్ ।  
 ద్వినేత్రాం స్రుక్యువో మాలాం కుణ్డికాం చైవ బిభ్రతీమ్ ॥ ౯౪॥  
 సర్వాభరణసన్ధిప్తామృగ్వేదాధ్యాయినీం పరామ్ ।  
 హంసపత్రామాహవనీయమధ్యస్థాం బ్రహ్మాదేవతామ్ ॥ ౯౫॥  
 చతుష్పదామష్టకుక్షిం సప్తశీర్షాం మహేశ్వరీమ్ ।  
 అగ్నివక్త్రాం రుద్రశిఖాం విష్ణుచిత్తాం తు భావయేత్ ॥ ౯౬॥  
 బ్రహ్మీ తు కవచం యస్యా గోత్రం సాఙ్ఖ్యాయనం స్మృతమ్ ।  
 ఆదిత్యమణ్డలాన్తస్థాం ధ్యాయేద్దేవీం మహేశ్వరీమ్ ॥ ౯౭॥  
 ఏవం ధ్యాత్వా విధానేన గాయత్రీం వేదమాతరమ్ ।  
 తతో ముద్రాః ప్రకుర్వీత దేవ్యాః ప్రీతికరాః శుభాః ॥ ౯౮॥  
 సుముఖం సపుటం చైవ వితతం విస్తృతం తథా ।  
 ద్విముఖం త్రిముఖం చైవ చతుష్కం పంచాకం తథా ॥ ౯౯॥  
 షణ్ముఖాధోముఖం చైవ వ్యాపకాఙ్ఘ్రికం తథా ।  
 శకటం యమపాశం చ గ్రథితం సన్ముఖోన్ముఖమ్ ॥ ౧౦౦॥  
 విలమ్బం ముష్టికం చైవ మత్స్యం కూర్మం వరాహకమ్ ।  
 సింహాక్రాన్తం మహాక్రాన్తం ముద్గరం పల్లవం తథా ॥ ౧౦౧॥  
 చతుర్వింశతిముద్రాశ్చ గాయత్ర్యాః సమ్ప్రదర్శయేత్ ।  
 శతాక్షరాం చ గాయత్రీం సకృదావర్తయేత్సుధీః ॥ ౧౦౨॥

చతుర్వింశత్యక్షరాణి గాయత్ర్యా కీర్తితాని హి ।  
జాతవేదననామ్నిం చ ఋచముచ్చారయేత్తతః ॥ ౧౦౩॥

త్ర్యమ్బకస్యర్చమావృత్య గాయత్రీ శతవర్ణకా ।  
భవతీయం మహాపుణ్యా సకృజ్జప్యా బుధైరియమ్ ॥ ౧౦౪॥

ఓఙ్కారం పూర్వముచ్చార్య భూర్భువః స్వస్థైవ చ ।  
చతుర్వింశత్యక్షరాం చ గాయత్రీం ప్రోచ్యరేత్తతః ॥ ౧౦౫॥

ఏవం నిత్యం జపం కుర్యాద్భ్రాహ్మణో విప్రపుంగవః ।  
స సమగ్రం ఫలం ప్రాప్య సన్ధ్యాయాః సుఖమేధతే ॥ ౧౦౬॥

ఇతి శ్రీమద్దేవీభాగవతే ఏకాదశస్కంధేషోడశాధ్యాయాంతర్గతం  
సన్ధ్యోపాసననిరూపణం సమాప్తమ్ ॥

Encoded by Vishwas Bhide

Proofread by Vishwas Bhide, PSA Easwaran

---



*Sandhyopasanam*

pdf was typeset on May 1, 2021



Please send corrections to [sanskrit@cheerful.com](mailto:sanskrit@cheerful.com)

