
Atmabodha Upanishad

—
ॐ
—
ಆತ್ಮಬೋಧೋಪನಿಷತ್
—
ॐ
—

Document Information



Text title : Atmabodha Upanishad

File name : aatmabodha_upan.itx

Category : upanishhat

Location : doc_upanishhat

Author : Vedic Tradition

Transliterated by : Sunder Hattangadi

Proofread by : Sunder Hattangadi

Description-comments : 42/108; RigVeda, Samanya Upanishad

Latest update : September 25, 1999

Send corrections to : 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**.

August 13, 2022

sanskritdocuments.org



ಆತ್ಮಬೋಧೋಪನಿಷತ್



.. ಆತ್ಮಬೋಧೋಪನಿಷತ್ ಅಥವಾ ಆತ್ಮಪ್ರಬೋಧೋಪನಿಷತ್ 42

ಶ್ರೀಮನ್ನಾರಾಯಣಾಕಾರಮಷ್ಟಾಕ್ಷರಮಹಾಶಯಂ .

ಸ್ವಮಾತ್ರಾನುಭವಾತ್ಸಿದ್ಧಮಾತ್ಮಬೋಧಂ ಹರಿಂ ಭಜೇ ..

ಓಂ ವಾಚ್ಛೇ ಮನಸೀತಿ ಶಾಂತಿಃ ..

ಓಂ ಪ್ರತ್ಯಗಾನಂದಂ ಬ್ರಹ್ಮಪುರುಷಂ ಪ್ರಣವಸ್ವರೂಪಂ ಅಕಾರ ಉಕಾರ
ಮಕಾರ ಇತಿ ತ್ರ್ಯಕ್ಷರಂ ಪ್ರಣವಂ ತದೇತದೋಮಿತಿ . ಯಮುಕ್ತ್ವಾ ಮುಚ್ಯತೇ
ಯೋಗೀ ಜನ್ಮಸಂಸಾರಬಂಧನಾತ್ . ಓಂ ನಮೋ ನಾರಾಯಣಾಯ
ಶಂಖಚಕ್ರಗದಾಧರಾಯ ತಸ್ಮಾತ್ ಓಂ ನಮೋ ನಾರಾಯಣಾಯೇತಿ
ಮಂತ್ರೋಪಾಸಕೋ ವೈಕುಂಠಭವನಂ ಗಮಿಷ್ಯತಿ . ಅಥ ಯದಿದಂ
ಬ್ರಹ್ಮಪುರಂ ಪುಂಡರೀಕಂ ತಸ್ಮಾತ್ತಡಿತಾಭಮಾತ್ರಂ
ದೀಪವತ್ಪ್ರಕಾಶಂ ..

ಬ್ರಹ್ಮಣ್ಯೋ ದೇವಕೀಪುತ್ರೋ ಬ್ರಹ್ಮಣ್ಯೋ ಮಧುಸೂದನಃ .

ಬ್ರಹ್ಮಣ್ಯಃ ಪುಂಡರೀಕಾಕ್ಷೋ ಬ್ರಹ್ಮಣ್ಯೋ ವಿಷ್ಣುರಚ್ಯುತಃ ..

ಸರ್ವಭೂತಸ್ಥಮೇಕಂ ನಾರಾಯಣಂ ಕಾರಣಪುರುಷಮಕಾರಣಂ ಪರಂ

ಬ್ರಹ್ಮೋಂ . ಶೋಕಮೋಹವಿನಿರ್ಮುಕ್ತೋ ವಿಷ್ಣುಂ ಧ್ಯಾಯನ್ನ ಸೀದತಿ .

ದ್ವೈತಾದ್ವೈತಮಭಯಂ ಭವತಿ . ಮೃತ್ಯೋಃ ಸ ಮೃತ್ಯುಮಾಪ್ನೋತಿ ಯ ಇಹ

ನಾನೇವ ಪಶ್ಯತಿ . ಹೃತ್ಪದ್ಮಮಧ್ಯೇ ಸರ್ವಂ ಯತ್ತತ್ಪ್ರಜ್ಞಾನೇ

ಪ್ರತಿಷ್ಠಿತಂ . ಪ್ರಜ್ಞಾನೇತ್ರೋ ಲೋಕಃ ಪ್ರಜ್ಞಾ ಪ್ರತಿಷ್ಠಾ

ಪ್ರಜ್ಞಾನಂ ಬ್ರಹ್ಮ . ಸ ಏತೇನ

ಪ್ರಜ್ಞೇನಾತ್ಮನಾಸ್ಮಾಲ್ಲೋಕಾದುತ್ತಮ್ಯಾಮುಷ್ಮಿನ್ಸ್ವರ್ಗೇ ಲೋಕೇ

ಸರ್ವಾನ್ಯಾಮಾನಾಪ್ತ್ವಾಽಮೃತಃ ಸಮಭವದಮೃತಃ ಸಮಭವತ್ .

ಯತ್ರ ಜ್ಯೋತಿರಜಸ್ರಂ ಯಸ್ಮಿಂಲ್ಲೋಕೇಽಭ್ಯರ್ಹಿತಂ . ತಸ್ಮಿನ್ಮಾಂ ದೇಹಿ

ಸ್ವಮಾನಮೃತೇ ಲೋಕೇ ಅಕ್ಷತೇ ಅಚ್ಯುತೇ ಲೋಕೇ ಅಕ್ಷತೇ ಅಮೃತತ್ವಂ ಚ

ಗಚ್ಛತ್ಯೋಂ ನಮಃ .. 1..


ಪ್ರಗಲಿತನಿಜಮಾಯೋಽಹಂ ನಿಸ್ತುಲದೃಶಿರೂಪವಸ್ತುಮಾತ್ರೋಽಹಂ .

ಅಸ್ತಮಿತಾಹಂತೋಽಹಂ ಪ್ರಗಲಿತಜಗದೀಶಜೀವಭೇದೋಽಹಂ .. 1..


ಪ್ರತ್ಯಗಭಿನ್ನಪರೋಽಹಂ ವಿದ್ವಸ್ತಾಶೇಷವಿಧಿನಿಷೇಧೋಽಹಂ .
 ಸಮುದಸ್ತಾಶ್ರಮಿತೋಽಹಂ ಪ್ರವಿತತಸುಖಪೂರ್ಣಸಂವಿದೇವಾಹಂ .. 2..
 ಸಾಕ್ಷ್ಯಹಮನಪೇಕ್ಷೋಽಹಂ ನಿಜಮಹಿಮ್ನಿ ಸಂಸ್ಥಿತೋಽಹಮಚಲೋಽಹಂ .
 ಅಜರೋಽಹಮವ್ಯಯೋಽಹಂ ಪಕ್ಷವಿಪಕ್ಷಾದಿಭೇದವಿಧುರೋಽಹಂ .. 3..
 ಅವಬೋಧೈಕರಸೋಽಹಂ ಮೋಕ್ಷಾನಂದೈಕಸಿಂಧುರೇವಾಹಂ .
 ಸೂಕ್ಷ್ಮೋಽಹಮಕ್ಷರೋಽಹಂ ವಿಗಲಿತಗುಣಜಾಲಕೇವಲಾತ್ಮಾಹಂ .. 4..
 ನಿಶ್ಚೈಗುಣ್ಯಪದೋಽಹಂ ಕುಕ್ಷಿಸ್ಥಾನೇಕಲೋಕಕಲನೋಽಹಂ .
 ಕೂಟಸ್ಥಚೇತನೋಽಹಂ ನಿಷ್ಪ್ರಿಯಧಾಮಾಹಮಪ್ರತಕ್ರೋಽಹಂ .. 5..
 ಏಕೋಽಹಮವಿಕಲೋಽಹಂ ನಿರ್ಮಲನಿರ್ವಾಣಮೂರ್ತಿರೇವಾಹಂ .
 ನಿರವಯೋಽಹಮಜೋಽಹಂ ಕೇವಲಸನ್ಮಾತ್ರಸಾರಭೂತೋಽಹಂ .. 6..
 ನಿರವಧಿನಿಜಬೋಧೋಽಹಂ ಶುಭತರಭಾವೋಽಹಮಪ್ರಭೇದ್ಯೋಽಹಂ .
 ವಿಭುರಹಮನವದ್ಯೋಽಹಂ ನಿರವಧಿನಿಸೀಮತತ್ತ್ವಮಾತ್ಮೋಽಹಂ .. 7..
 ವೇದ್ಯೋಽಹಮಗಮಾಸ್ತ್ರೈರಾರಾಧ್ಯೋಽಹಂ ಸಕಲಭುವನಹೃದ್ಯೋಽಹಂ .
 ಪರಮಾನಂದಘನೋಽಹಂ ಪರಮಾನಂದೈಕಭೂಮರೂಪೋಽಹಂ .. 8..
 ಶುದ್ಧೋಽಹಮದ್ವಯೋಽಹಂ ಸಂತತಭಾವೋಽಹಮಾದಿಶೂನ್ಯೋಽಹಂ .
 ಶಮಿತಾಂತತ್ರಿತಯೋಽಹಂ ಬದ್ಧೋ ಮುಕ್ತೋಽಹಮದ್ಭುತಾತ್ಮಾಹಂ .. 9..
 ಶುದ್ಧೋಽಹಮಾಂತರೋಽಹಂ ಶಾಶ್ವತವಿಜ್ಞಾನಸಮರಸಾತ್ಮಾಹಂ .
 ಶೋಧಿತಪರತತ್ತ್ವೋಽಹಂ ಬೋಧಾನಂದೈಕಮೂರ್ತಿರೇವಾಹಂ .. 10..
 ವಿವೇಕಯುಕ್ತಿಬುದ್ಧ್ಯಾಹಂ ಜಾನಾಮ್ಯಾತ್ಮಾನಮದ್ವಯಂ .
 ತಥಾಪಿ ಬಂಧಮೋಕ್ಷಾದಿವ್ಯವಹಾರಃ ಪ್ರತೀಯತೇ .. 11..
 ನಿವೃತ್ತೋಽಪಿ ಪ್ರಪಂಚೋ ಮೇ ಸತ್ಯವದ್ಭಾತಿ ಸರ್ವದಾ .
 ಸರ್ಪಾದೌ ರಜ್ಜುಸತ್ತೇವ ಬ್ರಹ್ಮಸತ್ತೈವ ಕೇವಲಂ .
 ಪ್ರಪಂಚಾಧಾರರೂಪೇಣ ವರ್ತತೇಽತೋ ಜಗನ್ನ ಹಿ .. 12..
 ಯಥೇಕ್ಷರಸಸಂವ್ಯಾಪ್ತಾ ಶರ್ಕರಾ ವರ್ತತೇ ತಥಾ .
 ಅದ್ವಯಬ್ರಹ್ಮರೂಪೇಣ ವ್ಯಾಪ್ತೋಽಹಂ ವೈ ಜಗತ್ತಯಂ .. 13..
 ಬ್ರಹ್ಮಾದಿಕೀಟಪರ್ಯಂತಾಃ ಪ್ರಾಣಿನೋ ಮಯಿ ಕಲ್ಪಿತಾಃ .
 ಬುದ್ಬುದಾದಿವಿಕಾರಾಂತಸ್ತರಂಗಃ ಸಾಗರೇ ಯಥಾ .. 14..
 ತರಂಗಸ್ಥಂ ದ್ರವಂ ಸಿಂಧುರ್ನ ವಾಂಛತಿ ಯಥಾ ತಥಾ .
 ವಿಷಯಾನಂದವಾಂಛಾ ಮೇ ಮಾ ಭೂದಾನಂದರೂಪತಃ .. 15..
 ದಾರಿದ್ರ್ಯಾಶಾ ಯಥಾ ನಾಸ್ತಿ ಸಂಪನ್ನಸ್ಯ ತಥಾ ಮಮ .
 ಬ್ರಹ್ಮಾನಂದೇ ನಿಮಗ್ನಸ್ಯ ವಿಷಯಾಶಾ ನ ತದ್ಭವೇತ್ .. 16..

ವಿಷಂ ದೃಷ್ಟ್ವಾ ಸಮೃತಂ ದೃಷ್ಟ್ವಾ ವಿಷಂ ತ್ಯಜತಿ ಬುದ್ಧಿಮಾನ್ .
 ಆತ್ಮಾನಮಪಿ ದೃಷ್ಟ್ವಾ ಹಮನಾತ್ಮಾನಂ ತ್ಯಜಾಮ್ಯಹಂ .. 17..
 ಘಟಾವಭಾಸಕೋ ಭಾನುರ್ಘಟನಾಶೇ ನ ನಶ್ಯತಿ .
 ದೇಹಾವಭಾಸಕಃ ಸಾಕ್ಷೀ ದೇಹನಾಶೇ ನ ನಶ್ಯತಿ .. 18..
 ನ ಮೇ ಬಂಧೋ ನ ಮೇ ಮುಕ್ತಿನ ಮೇ ಶಾಸ್ತ್ರಂ ನ ಮೇ ಗುರುಃ .
 ಮಾಯಾಮಾತ್ರವಿಕಾಸತ್ವಾನ್ಮಾಯಾತೀತೋಽಹಮದ್ವಯಃ .. 19..
 ಪ್ರಾಣಾಶ್ಚಲಂತು ತದ್ಧರ್ಮೈಃ ಕಾಮೈರ್ವಾ ಹನ್ಯತಾಂ ಮನಃ .
 ಆನಂದಬುದ್ಧಿಪೂರ್ಣಸ್ಯ ಮಮ ದುಃಖಂ ಕಥಂ ಭವೇತ್ .. 20..
 ಆತ್ಮಾನಮಂಜಸಾ ವೇದ್ಮಿ ಕ್ವಾಪ್ಯಜ್ಞಾನಂ ಪಲಾಯಿತಂ .
 ಕರ್ತೃತ್ವಮದ್ಯ ಮೇ ನಷ್ಟಂ ಕರ್ತವ್ಯಂ ವಾಪಿ ನ ಕ್ವಚಿತ್ .. 21..
 ಬ್ರಾಹ್ಮಣ್ಯಂ ಕುಲಗೋತ್ರೇ ಚ ನಾಮಸೌಂದರ್ಯಜಾತಯಃ .
 ಸ್ಥೂಲದೇಹಗತಾ ಏತೇ ಸ್ಥೂಲಾದ್ಭಿನ್ನಸ್ಯ ಮೇ ನಹಿ .. 22..
 ಕ್ಷುತ್ಪಿಪಾಸಾಂಧ್ಯಬಾಧಿಯರ್ಕಾಮಕ್ರೋಧಾದಯೋಽಖಿಲಾಃ .
 ಲಿಂಗದೇಹಗತಾ ಏತೇ ಹ್ಯಲಿಂಗಸ್ಯ ನ ಸಂತಿ ಹಿ .. 23..
 ಜಡತ್ವಪ್ರಿಯಮೋದತ್ವಧರ್ಮಾಃ ಕಾರಣದೇಹಗಾಃ .
 ನ ಸಂತಿ ಮಮ ನಿತ್ಯಸ್ಯ ನಿರ್ವಿಕಾರಸ್ವರೂಪಿಣಃ .. 24..
 ಉಲೂಕಸ್ಯ ಯಥಾ ಭಾನುರಂಧಕಾರಃ ಪ್ರತೀಯತೇ .
 ಸ್ವಪ್ರಕಾಶೇ ಪರಾನಂದೇ ತಮೋ ಮೂಢಸ್ಯ ಜಾಯತೇ .. 25..
 ಚಕ್ಷುರ್ದೃಷ್ಟಿನಿರೋಧೇಽಭ್ಯೈಃ ಸೂರ್ಯೋ ನಾಸ್ತೀತಿ ಮನ್ಯತೇ .
 ತಧಾಽಜ್ಞಾನಾವೃತೋ ದೇಹೀ ಬ್ರಹ್ಮ ನಾಸ್ತೀತಿ ಮನ್ಯತೇ .. 26..
 ಯಥಾಮೃತಂ ವಿಷಾದ್ಭಿನ್ನಂ ವಿಷದೋಷೈರ್ನ ಲಿಪ್ಯತೇ .
 ನ ಸ್ವ ಶ್ರಾಮಿ ಜಡಾದ್ಭಿನ್ನೋ ಜಡದೋಷಾನ್ವಕಾಶತಃ .. 27..
 ಸ್ವಲ್ಪಾಪಿ ದೀಪಕಣಿಕಾ ಬಹುಲಂ ನಾಶಯೇತ್ತಮಃ .
 ಸ್ವಲ್ಪೋಽಪಿ ಬೋಧೋ ನಿಬಿಡೇ ಬಹುಲಂ ನಾಶಯೇತ್ತಮಃ .. 28..
 ಕಾಲತ್ರಯೇ ಯಥಾ ಸರ್ಪೋ ರಜ್ಜೌ ನಾಸ್ತಿ ತಥಾ ಮಯಿ .
 ಅಹಂಕಾರಾದಿದೇಹಾಂತಂ ಜಗನ್ನಾಸ್ತ್ಯಹಮದ್ವಯಃ .. 29..
 ಚಿದ್ರೂಪತ್ವಾನ್ನ ಮೇ ಜಾಡ್ಯಂ ಸತ್ಯತ್ವಾನ್ನಾನ್ಯತಂ ಮಮ .
 ಆನಂದತ್ವಾನ್ನ ಮೇ ದುಃಖಮಜ್ಞಾನಾದ್ಭಾತಿ ಸತ್ಯವತ್ .. 30..
 ಆತ್ಮಪ್ರಬೋಧೋಪನಿಷದಂ ಮುಹೂರ್ತಮುಪಾಸಿತ್ವಾ ನ ಸ ಪುನರಾವರ್ತತೇ ನ
 ಸ ಪುನರಾವರ್ತತ ಇತ್ಯುಪನಿಷತ್ ..
 ಓಂ ವಾಚ್ಛೇ ಮನಸೀತಿ ಶಾಂತಿಃ ..
 ಇತಿ ಆತ್ಮಬೋಧೋಪನಿಷತ್ಸಮಾಪ್ತಾ ..

Encoded by Sunder Hattangadi

——
Atmabodha Upanishad

pdf was typeset on August 13, 2022

——
Please send corrections to sanskrit@cheerful.com

