

॥ ఆత్మోపనిషత్ ॥

యత్ర నాత్మప్రపఞ్చోఽయమపహ్నావవదం గతః ।

ప్రతియోగివినిర్ముక్తః పరమాత్మావశిష్యతే ॥

ఓం భద్రం కర్ణిభిః శ్రుణుయామ దేవాః । భద్రం పశ్యేమాక్షభిర్భజతాః ।

స్థిరైరజ్జైస్త్వష్ట్రువాగ్ంసస్తనూభిః । వ్యశేమ దేవహితం యదాయుః ॥

ఓం శాన్తిః శాన్తిః శాన్తిః ॥

ఓం అథాఙ్గిరాస్త్రివిధః పురుషోఽజాయతాత్మాస్తరాత్మా పరమాత్మా చేతి ।

త్వక్పర్మమాంసరోమాఙ్గాష్టాఙ్గాల్యః

పుష్పవంశనఖగుల్ఫోదర-నాభిమేధ్రకటూరుకపోలశ్రోత్రభ్రూలలాటబాహుపార్శ్వశిరోఽక్షీణీ భవన్తి

జాయతే మ్రియత ఇత్యేష ఆత్మా ।

అథాస్తరాత్మానామ పృథివ్యాపస్తేజోవాయురాకాశమిచ్ఛాద్వేషసుఖదుఃఖ-

కామమోహవికల్పానాదిస్పృతిలిఙ్గోదాత్మానుదాత్తప్రాన్వదీర్ఘప్లుతః

ఖలితగర్జితస్ఫుటితముదితనృత్తగీతవాదిత్రప్రలయవిజృమ్భితాదిభిః

శ్రోతా ఘ్రాతా రసయితా నేతా కర్తా విజ్ఞానాత్మా పురుషః

పురాణన్యాయమీమాంసాధర్మశాస్త్రాణీతి శ్రవణఘ్రాణాకర్షణకర్మవిశేషణం

కరోత్యేషోఽస్తరాత్మా ।

అథ పరమాత్మా నామ యథాక్షర ఉపాసనీయః ।

స చ ప్రాణాయామప్రత్యాహారధార్యాధ్యానసమాధియోగానుమానాత్మచిన్తకవటకణికా

వా శ్యామాకతణ్డలో వా వాలాగ్రశతసహస్రవికల్పనాభిః స లభ్యతే

నోవలభ్యతే న జాయతే న మ్రియతే న శుష్యతి న క్షిద్యతే న దహ్యతే న కమ్పతే

న భిద్యతే న చ్ఛిద్యతే నిర్గుణః సాక్షిభూతః శుద్ధో నిరవయవాత్మా కేవలః

సూక్ష్మో నిర్మమో నిరఙ్గానో నిర్వికారః శబ్దస్పర్శరూపరసగంధవర్జితో నిర్వికల్పో

నిరాకాఙ్క్ష్య సర్వవ్యాపీ సోఽచిన్ద్ర్యో నిర్వర్ణ్యశ్చ పునాత్యశుద్ధాన్యపూతాని ।

నిష్ప్రియస్తస్య సంసారో నాస్తి ।

ఆత్మసంజ్ఞః శివః శుద్ధ ఏక ఏవాద్వయః సదా ।

బ్రహ్మరూపతయా బ్రహ్మ కేవలం ప్రతిభాసతే ॥ ౧ ॥

జగద్ద్రావతయావ్యేతద్బ్రహ్మైవ ప్రతిభాసతే ।

విద్యావిద్యాదిభేదేన భావాభావాదిభేదతః ॥ ౨ ॥

గురుశిష్యాదిభేదేన బ్రహ్మైవ ప్రతిభాసతే ।
 బ్రహ్మైవ కేవలం శుద్ధం విద్యతే తత్త్వదర్శనే ॥ ౩ ॥
 న చ విద్యా న చావిద్యా న జగచ్చ న చాపరమ్ ।
 సత్యత్వేన జగద్భానం సంసారస్య ప్రవర్తకమ్ ॥ ౪ ॥
 అసత్యత్వేన భానం తు సంసారస్య నివర్తకమ్ ।
 ఘటోఽయమితి విజ్ఞాతుం నియమః కోన్వపేక్షతే ॥ ౫ ॥
 వినా ప్రమాణసుష్టుత్వం యస్మిన్నతి వదార్థధిః ।
 ఆయమాత్మా నిత్యసిద్ధః ప్రమాణే సతి భాసతే ॥ ౬ ॥
 న దేశం నాపి కాలం వా న శుద్ధిం వాప్యపేక్షతే ।
 దేవదత్తోఽహమిత్యేతద్విజ్ఞానం నిరపేక్షకమ్ ॥ ౭ ॥
 తద్వద్బ్రహ్మవిదోఽప్యస్యబ్రహ్మహమితి వేదనమ్ ।
 భానునేవ జగత్సర్వం భాస్యతే యస్య తేజసా ॥ ౮ ॥
 అనాత్మకమసత్తుచ్ఛం కిం ను తస్యావభాసకమ్ ।
 వేదశాస్త్రపురాణాని భూతాని సకలాన్యపి ॥ ౯ ॥
 యేనార్థవన్తి తం కిం ను విజ్ఞాతారం ప్రకాశయేత్ ।
 క్షుధాం దేహవ్యథాం త్యక్త్వా బాలః క్రీడతి వస్తుని ॥ ౧౦ ॥
 తథైవ విద్వాన్ప్రమతే నిర్మమా నిరహం సుఖీ ।
 కామాన్నిష్కామరూపీ సంచరత్యేకచరో మునిః ॥ ౧౧ ॥
 స్వాత్మనైవ సదా తుష్టః స్వయం సర్వాత్మనా స్థితః ।
 నిర్ధనోఽపి సదా తుష్టోఽప్యసహాయో మహాబలః ॥ ౧౨ ॥
 నిత్యతృప్తోఽప్యభుజ్ఞానోఽప్యసమః సమదర్శనః ।
 కుర్వన్నపి న కుర్వాణాశ్చాభోక్తా ఫలభోగ్యపి ॥ ౧౩ ॥
 శరీర్యప్యశరీర్యేష పరిచ్ఛిన్నోఽపి సర్వగః ।
 ఆశరీరం సదా సన్తమిదం బ్రహ్మవిదం క్వచిత్ ॥ ౧౪ ॥
 ప్రియాప్రియే న స్పృశతస్తథైవ చ శుభా శుభే ।
 తమసా గ్రస్తవద్భానాదగ్రస్తోఽపి రవిర్జనైః ॥ ౧౫ ॥
 గ్రస్త ఇత్యుచ్యతే భ్రాన్త్యా హ్యజ్ఞాత్వా వస్తులక్షణమ్ ।
 తద్వద్దోహోదిబన్ధేభ్యో విముక్తం బ్రహ్మవిత్తమమ్ ॥ ౧౬ ॥
 పశ్యన్తి దేహివన్ముఢాః శరీరాభాసదర్శనాత్ ।

అహినిర్లయనీవాయం ముక్తదేహస్తు తిష్ఠతి ॥ ౧౭ ॥
 ఇతస్తతశ్చాల్యమానో యత్కించిత్రాణావాయునా ।
 స్రోతసా నీయతే దారు యథా నిమ్నాన్నతస్థలమ్ ॥ ౧౮ ॥
 ధైవేన నీయతే దేహో యథా కాలోపభుక్తిషు ।
 లక్ష్మ్యలక్ష్మ్యగతిం త్యక్త్వా యస్తిష్ఠేత్కేవలాత్మనా ॥ ౧౯ ॥
 శివ ఏవ స్వయం సాక్షాదయం బ్రహ్మవిదుత్తమః ।
 జీవన్నీవ సదా ముక్తః కృతార్థో బ్రహ్మవిత్తమః ॥ ౨౦ ॥
 ఉపాధినాశాద్బ్రహ్మైవ సద్బ్రహ్మవ్యేతి నిర్వయమ్ ।
 శైలాషో వేషసద్భావాభావయోశ్చ యథా పుమాన్ ॥ ౨౧ ॥
 తథైవ బ్రహ్మవిచ్ఛేషః సదా బ్రహ్మైవ నాపరః ।
 ఘటే నష్టే యథా వ్యోమ వ్యోమైవ భవతి స్వయమ్ ॥ ౨౨ ॥
 తథైవోపాధివిలయే బ్రహ్మైవ బ్రహ్మవిత్స్వయమ్ ।
 క్షీరం క్షీరే యథా క్షిప్తం తైలం తైలే జలం జలే ॥ ౨౩ ॥
 సంయుక్తమేకతాం యాతి తథాత్మన్యాత్మవిన్మునిః ।
 ఏవం విదేహకైవల్యం సన్మాత్రత్వమఖణ్డితమ్ ॥ ౨౪ ॥
 బ్రహ్మభావం ప్రవద్యేష యతిర్నావర్తతే పునః ।
 సదాత్మకత్వవిజ్ఞానదగ్ధా విద్యాదివర్షణః ॥ ౨౫ ॥
 అముష్య బ్రహ్మభూతత్వాద్బ్రహ్మణః కుత ఉద్భవః ।
 మాయాక్లృప్తౌ బన్ధమోక్షౌ న స్తః స్వాత్మని వస్తుతః ॥ ౨౬ ॥
 యథా రజ్జౌ నిష్క్రియాయాం సర్పాభాసవినిర్గమౌ ।
 అవుతేః సదసత్త్వాభ్యాం వక్తవ్యే బన్ధమోక్షణే ॥ ౨౭ ॥
 నావుత్తిర్బ్రహ్మణః క్వాచిదన్యాభావాదనావుతమ్ ।
 ఆస్తీతి ప్రత్యయా యశ్చ యశ్చ నాస్తీతి వస్తుని ॥ ౨౮ ॥
 బుద్ధేరేవ గుణావేతౌ న తు నిత్యస్య వస్తునః ।
 అతస్మాి మాయయా క్లృప్తౌ బన్ధమోక్షౌ న చాత్మని ॥ ౨౯ ॥
 నిష్కలే నిష్క్రియే శాస్తే నిరవద్యే నిరంజనే ।
 అద్వితీయే పరే తత్త్వే వ్యోమవత్కల్పనా కుతః ॥ ౩౦ ॥
 న నిరోధో న చోత్పత్తిర్న బద్ధో న చ సాధకః ।
 న ముముక్షుర్న వై ముక్త ఇత్యేషా పరమార్థతా ॥ ౩౧ ॥

ఇత్యుపనిషత్ ॥

ఓం భద్రం కర్ణేభిః శ్రుణుయామ దేవాః । భద్రం పశ్యేమాక్షభిర్యజత్రాః ।

స్థిరైరజ్జైస్తప్తమ్బువాగ్ంసస్తనూభిః । వ్యశేమ దేవహితం యదాయుః ॥

ఓం శాన్తిః శాన్తిః శాన్తిః ॥

॥ హరిః ఓం తత్సత్ ॥

For corrections

Mail to urbhaskar@yahoo.com