

॥ taittirīya upaniṣat III.1-10 ॥

bhṛguvallī

h_{ari}ḥ om ॥

s_{aha} nāvavatu |

s_{aha} nau bhunaktu |

s_{aha} vīryaṃ karavāvahai |

tejasvi nāvadhītamastu mā vidviṣāvahai ॥

om śāntiśśāntiśśāntiḥ ॥

bhṛgurvai vāruṇiḥ |

varuṇaṃ pitāramupāsasāra |

adhīhi bhagavo brahmeti |

tasmā etat provāca |

annaṃ prāṇaṃ cakṣuśśrotraṃ mano vācamiti |

tagṃ hōvāca |

yato vā imāni bhūtāni jāyante |

yena jātāni jīvanti |

yat prayantya**abhisamviśanti** |

tadvijjñāsasva |

tadbrahmeti |

sa tapo'tapyata |

sa tapastaptvā ॥ 1 ॥

annaṃ brahmeti vyajānāt |

annāddhyeva khalvimāni bhūtāni jāyante |

annena jātāni jīvanti |

annaṃ prayantya**abhisamviśantīti** |

tadvijñāya |

punareva varuṇaṃ pitāramupāsasāra |

adhīhi bhagavo brahmeti |

tagṃ hōvāca |

tapasā brahma vijjñāsasva |

tapo brahmeti |

sa tapo'tapyata |

sa tapastaptvā ॥ 2 ॥

prāṇo brahmeti vyajānāt |

prāṇāddhyeva khalvimāni bhūtāni jāyante |

prāṇena jātāni jīvanti |

prāṇaṃ prayantya**abhisamviśantīti** |

tadvijñāya |

punāreva varuṇaṃ pitāramupāsasāra |
adhīhi bhagavo brahmeti |
tagṃ hōvāca |
tapasā brahma vijijñāsasva |
tapo brahmeti |
sa tapo'tapyata |
sa tapāstaptvā || 3 ||
mano brahmeti vyajānāt |
manāso hyeva khalvimāni bhūtāni jāyante |
manāsā jātāni jīvanti |
manaḥ prayantya bhisamviśantīti |
tadvijñāya |
punāreva varuṇaṃ pitāramupāsasāra |
adhīhi bhagavo brahmeti |
tagṃ hōvāca |
tapasā brahma vijijñāsasva |
tapo brahmeti |
sa tapo'tapyata |
sa tapāstaptvā || 4 ||

vijñānaṃ brahmeti vyajānāt |
vijñānāddhyeva khalvimāni bhūtāni jāyante |
vijñānena jātāni jīvanti |
vijñānaṃ prayantya bhisamviśantīti |
tadvijñāya |
punāreva varuṇaṃ pitāramupāsasāra |
adhīhi bhagavo brahmeti |
tagṃ hōvāca |
tapasā brahma vijijñāsasva |
tapo brahmeti |
sa tapo'tapyata |
sa tapāstaptvā || 5 ||
ānando brahmeti vyajānāt |
ānandāddhyeva khalvimāni bhūtāni jāyante |
ānandena jātāni jīvanti |
ānandaṃ prayantya bhisamviśantīti |
saiśa bhārgavi vāruni vidyā |
parame vyomanpratiṣṭhitā |
ya evaṃ veda prati tiṣṭhati |

annāvānannādo bhāvati |
mahān bhāvati prajayā paśubhirbrahmavarcasenā |
mahānkīrtiyā || 6 ||
annaṃ na nīndyāt |
tadvratam |
prāṇo vā annam |
śarīramannādam |
prāṇe śarīram pratiṣṭhitam |
śarīre prāṇaḥ pratiṣṭhitah |
tadetadannāmanne pratiṣṭhitam |
sa ya etadannāmanne pratiṣṭhitam veda prati tiṣṭhati |
annāvānannādo bhāvati |
mahānbhāvati prajayā paśubhirbrahmavarcasenā |
mahānkīrtiyā || 7 ||
annaṃ na parīcakṣīta |
tadvratam |
āpo vā annam |
jyotīrannādam |
apsu jyotiḥ pratiṣṭhitam |

jyotiṣyāpaḥ pratiṣṭhitāḥ |
tadetadannāmanne pratiṣṭhitam |
sa ya etadannāmanne pratiṣṭhitam veda prati tiṣṭhati |
annāvānannādo bhāvati |
mahānbhāvati prajayā paśubhirbrahmavarcasenā |
mahānkīrtiyā || 8 ||
annaṃ bahu kūrṛvīta |
tadvratam |
pṛthivī vā annam |
ākāśo'nnādaḥ |
pṛthivyāmākāśaḥ pratiṣṭhitah |
ākāśe pṛthivī pratiṣṭhitā |
tadetadannāmanne pratiṣṭhitam |
sa ya etadannāmanne pratiṣṭhitam veda prati tiṣṭhati |
annāvānannādo bhāvati |
mahānbhāvati prajayā paśubhirbrahmavarcasenā |
mahānkīrtiyā || 9 ||
na kaṃcana vasatau pratyācakṣīta |
tadvratam |

tasmādyayā kayā ca vidhayā bahvannaṃ prāpnuyāt |
arādhyasmā annamityācakṣate |
etadvai mukhato'nnagṃ rāddham |
mukhato'smā annagṃ rāddhyate |
etadvai madhyato'nnagṃ rāddham |
madhyato'smā annagṃ rāddhyate |
etadvā antato'nnagṃ rāddham |
antato'smā annagṃ rāddhyate |
ya evaṃ veda |
kṣema iti vāci |
yogakṣema iti prāṇāpānayoḥ |
karmeti hastayoḥ |
gatirīti pādayoḥ |
vimuktirīti pāyau |
iti mānuṣissamājñāḥ |
atha daivīḥ |
tṛptirīti vṛṣṭau |
balamīti vidyuti |
yaśa iti paśuṣu |

jyotirīti nākṣatreṣu |
prajātiramṛtamānanda ityupasthe |
sarvamityākāśe |
tatpratiṣṭhetyupāsīta |
pratiṣṭhāvānbhavati |
tanmaha ityupāsīta |
māhānbhavati |
tanmana ityupāsīta |
mānāvānbhavati |
tannama ityupāsīta |
namyante'smai kāmāḥ |
tadbrahmetyupāsīta |
brahmāvān bhavati |
tadbrahmaṇaḥ parimara ityupāsīta |
paryeṇaṃ mṛyante dviṣantāssapatnāḥ |
pari ye'priyā bhrātrvyāḥ |
sa yaścāyaṃ puruṣe |
yaścāsāvādītye |
sa ekaḥ |

sa ya evaṃ vit |
asmālokaṭpreṭya |
etamannamayamātmānamupā saṃkrāmya |
etaṃ prāṇamayamātmānamupā saṃkrāmya |
etaṃ manomayamātmānamupā saṃkrāmya |
etaṃ vijñānamayamātmānamupā saṃkrāmya |
etamānandamayamātmānamupā saṃkrāmya |
imānlokānkāmānnī kāmārūpyānu sañcarann |
etatsāma gāyannāste |
hāṃ vu hāṃ vu hāṃ vu |
aḥamannamaḥamannamaḥamannaṃ |
aḥamānādoḥamānādoḥamānādaḥ |
ahaggślokaḥagḥaggślokaḥagḥaggślokaḥ |
aḥamasmi prathamajā ṛtāṃ sya |
pūrvam devebhyo amṛtasya nāṃ bhāyi |
yo mā dadāti sa i devā māṃ vāḥ |
aḥamannaḥamannaḥamannaḥamannaḥ |
aḥam viśvaṃ bhuvānamabhyābhavām |
suvarṇa jyotiḥ |

ya evaṃ vedā |
ityupaniṣat || 10 ||
saha nāvavatu |
saha nau bhunaktu |
saha vīryaṃ karavāvahai |
tejasvi nāvadhītamastu mā vidviśāvahai ||
om śāntiśśāntiśśāntiḥ ||
hariḥ om ||

|| taittirīya upaniṣat III.1-10 ||

<http://www.dharmadownloads.info> - April 2007