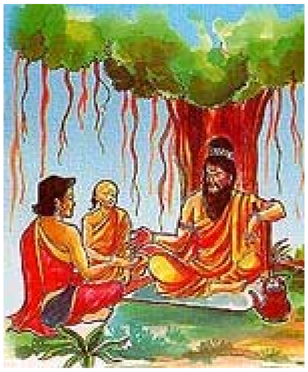

अमृतनाद उपनिषद

(Amrita-nāda Upanishad)

UPANISHADS: AN INTRODUCTION

The word 'Upanishad' in Sanskrit language means *upa* (near), *ni* (down) and *shad* (to sit), which can be summed up as 'to sit down near' (and receive instructions). The teacher and student or a spiritual master and his disciples setting were not always prevalent in strict sense. In some cases, it was husband answering questions about immortality to his wife or a teenage boy was being taught by *Yama* (God of Death). The teachers, in some cases were women sages and the seekers of inspiration were kings. Besides dialogues, Upanishads also contain narrations, similes, metaphors, illustrations and symbolism.

In the quietude of caves and monasteries or ashrams situated on the banks of holy Ganges, this mystic knowledge was exchanged for centuries. It can be said that Upanishads are collection of writings representing oral transmission of such knowledge.

Most of the Upanishads are either commentary on or are an extension of four Vedas and in most cases constitute *Vedanta (*the end or an ultimate part of Veda). The characteristics of the Upanishads are their universality and the total absence of any dogmatism. Upanishads elaborate upon highest metaphysical state, beyond which is the realm of Silence.

Upanishads are considered as the backbone of Hinduism. The thoughts expressed inside Upanishadic cluster forms the core of Indian philosophy. One can find doctrines of *Karma* (action), *Yoga* (union), *Punarjanma* (rebirth), *moksha* (liberation), *atma* (soul) and *brahman* (super soul), inside these scriptures. Upanishads also gives valuable insight into Hindu belief system behind the creation of universe and the reasons behind its sustenance.

According to Historians, Upanishads were composed between year 800-400 B.C. Experts differ on total number of Upanishads, but most agree on 108. Major among them are *Chhandogya & Kena (Sam Veda); Aitareya & Kaushitaki (Rig Veda); Katha, Taittiriya, Brihadaranyaka, Svetasvatara, Isa & Prasna (Yajur Veda); Mundaka* & *Mandukya (Atharva Veda).* From various elaboration found inside Upanishadic verses, it can be said that, sages like *Yagnavalkya, Uddalaka, Aitareya, Pippalada, Sanat Kumar, Shwetaketu, Shandilya, Manu* and even *Maharshi Narada* disseminated Upanishadic knowledge and thus, can be said to be their authors.

Upanishads are acknowledged as pinnacle of human wisdom. None other scripture of that time can claim to contain such sublime and noble thoughts as found inside Upanishads. Written almost at the time of the dawn of civilization, Upanishads continues to evoke tremendous interest even today, among literates of both, East as well as West.

☼ ☼ ☼ ☼ ☼

॥ अमृतनादोपनिषत् ॥

अमृतनादोपनिषत्प्रतिपाद्यं पराक्षरम् ।
त्रैपदानन्दसाम्राज्यं हृदि मे भातु सन्ततम् ॥

ॐ सह नाववतु । सह नौ भुनक्तु ।
सह वीर्यं करवावहै ।
तेजस्विनावधीतमस्तु मा विद्विषावहै ॥
ॐ शान्तिः । शान्तिः । शान्तिः ॥

शास्त्राण्यधीत्य मेधावी अभ्यस्य च पुनः पुनः ।
परमं ब्रह्म विज्ञाय उल्कावत्तान्यथोत्सृजेत् ॥१॥
ओङ्कारं रथमारुह्य विष्णुं कृत्वाथ सारथिम् ।
ब्रह्मलोकपदान्वेषी रुद्राराधनतत्परः ॥२॥
तावद्रथेन गन्तव्यं यावद्रथपथि स्थितः ।
स्थित्वा रथपथस्थानं रथमुत्सृज्य गच्छति ॥३॥
मात्रालिङ्गपदं त्यक्त्वा शब्दव्यञ्जनवर्जितम् ।
अस्वरेण मकारेण पदं सूक्ष्मं च गच्छति ॥४॥
शब्दादिविषयाः पञ्च मनश्चैवातिचञ्चलम् ।
चिन्तयेदात्मनो रश्मीन्प्रत्याहारः स उच्यते ॥५॥
प्रत्याहारस्तथा ध्यानं प्राणायामोऽथ धारणा ।
तर्कश्चैव समाधिश्च षडङ्गो योग उच्यते ॥६॥
यथा पर्वतधातूनां दह्यन्ते धमनान्मलाः ।
तथेन्द्रियकृता दोषा दह्यन्ते प्राणनिग्रहात् ॥७॥
प्राणायामैर्दहेद्दोषान्धारणाभिश्च किल्बिषम् ।
प्रत्याहारेण संसर्गाद्ध्यानेनानीश्वरान्गुणान् ॥८॥
किल्बिषं हि क्षयं नीत्वा रुचिरं चैव चिन्तयेत् ॥९॥
रुचिरं रेचकं चैव वायोराकर्षणं तथा ।
प्राणायामस्त्रयः प्रोक्ता रेचपूरककुम्भकाः ॥१०॥
सव्याहृतिं सप्रणवां गायत्रीं शिरसा सह ।
त्रिः पठेदायतप्राणः प्राणायामः स उच्यते ॥११॥
उत्क्षिप्य वायुमाकाशं शून्यं कृत्वा निरात्मकम् ।
शून्यभावेन युञ्जीयाद्रेचकस्येति लक्षणम् ॥१२॥
वक्त्रेणोत्पलनालेन तोयमाकर्षयेन्नरः ।

एवं वायुर्ग्रहीतव्यः पूरकस्येति लक्षणम् ॥१३॥
नोच्छ्वसेन्न च निश्वासेत् गात्राणि नैव चालयेत् ।
एवं भावं नियुञ्जीयात् कुम्भकस्येति लक्षणम् ॥१४॥
अन्धवत्पश्य रूपाणि शब्दं बधिरवत् शृणु ।
काष्ठवत्पश्य ते देहं प्रशान्तस्येति लक्षणम् ॥१५॥
मनः सङ्कल्पकं ध्यात्वा संक्षिप्यात्मनि बुद्धिमान् ।
धारयित्वा तथाऽऽत्मानं धारणा परिकीर्तिता ॥१६॥
आगमस्याविरोधेन ऊहनं तर्क उच्यते ।
समं मन्येत यं लब्ध्वा स समाधिः प्रकीर्तितः ॥१७॥
भूमिभागे समे रम्ये सर्वदोषविवर्जिते ।
कृत्वा मनोमयीं रक्षां जप्त्वा चैवाथ मण्डले ॥१८॥
पद्मकं स्वस्तिकं वापि भद्रासनमथापि वा ।
बद्ध्वा योगासनं सम्यगुत्तराभिमुखः स्थितः ॥१९॥
नासिकापुटमङ्गुल्या पिधायैकेन मारुतम् ।
आकृष्य धारयेदग्निं शब्दमेवाभिचिन्तयेत् ॥२०॥
ओमित्येकाक्षरं ब्रह्म ओमित्येकेन रेचयेत् ।
दिव्यमन्त्रेण बहुशः कुर्यादात्ममलच्युतिम् ॥२१॥
पश्चाद्ध्यायीत पूर्वोक्तक्रमशो मन्त्रविद्बुधः ।
स्थूलातिस्थूलमात्रायं नाभेरूर्ध्वरुपक्रमः ॥२२॥
तिर्यगूर्ध्वमधो दृष्टिं विहाय च महामतिः ।
स्थिरस्थायी विनिष्कम्पः सदा योगं समभ्यसेत् ॥२३॥
तालमात्राविनिष्कम्पो धारणायोजनं तथा ।
द्वादशमात्रो योगस्तु कालतो नियमः स्मृतः ॥२४॥
अघोषमव्यञ्जनमस्वरं च अकण्ठताल्वोष्ठमनासिकं च ।
अरेफजातमुभयोष्मवर्जितं यदक्षरं न क्षरते कदाचित्॥२५॥
येनासौ पश्यते मार्गं प्राणस्तेन हि गच्छति ।
अतस्तमभ्यसेन्नित्यं सन्मार्गगमनाय वै ॥२६॥
हृद्द्वारं वायुद्वारं च मूर्धद्वारमतः परम् ।
मोक्षद्वारं बिलं चैव सुषिरं मण्डलं विदुः ॥२७॥
भयं क्रोधमथालस्यमतिस्वप्नातिजागरम् ।
अत्याहरमनाहरं नित्यं योगी विवर्जयेत् ॥२८॥
अनेन विधिना सम्यङ्नित्यमभ्यसतः क्रमात् ।
स्वयमुत्पद्यते ज्ञानं त्रिभिर्मासैर्न संशयः ॥२९॥
चतुर्भिः पश्यते देवान्पञ्चभिस्तुल्यविक्रमः ।
इच्छयाप्नोति कैवल्यं षष्ठे मासि न संशयः ॥३०॥

पार्थिवः पञ्चमात्रस्तु चतुर्मात्राणि वारुणः ।
आग्नेयस्तु त्रिमात्रोऽसौ वायव्यस्तु द्विमात्रकः ॥३१॥
एकमात्रस्तथाकाशो ह्यर्धमात्रं तु चिन्तयेत् ।
सिद्धिं कृत्वा तु मनसा चिन्तयेदात्मनात्मनि ॥३२॥
त्रिंशत्पर्वाङ्गुलः प्राणो यत्र प्राणः प्रतिष्ठितः ।
एष प्राण इति ख्यातो बाह्यप्राणस्य गोचरः ॥३३॥
अशीतिश्च शतं चैव सहस्राणि त्रयोदश ।
लक्षश्चैकोननिःश्वास अहोरात्रप्रमाणतः ॥३४॥
प्राण आद्यो हृदिस्थाने अपानस्तु पुनर्गुदे ।
समानो नाभिदेशे तु उदानः कण्ठमाश्रितः ॥३५॥
व्यानः सर्वेषु चाङ्गेषु सदा व्यावृत्य तिष्ठति ।
अथ वर्णास्तु पञ्चानां प्राणादीनामनुक्रमात् ॥३६॥
रक्तवर्णो मणिप्रख्यः प्राणो वायुः प्रकीर्तितः ।
अपानस्तस्य मध्ये तु इन्द्रगोपसमप्रभः ॥३७॥
समानस्तु द्वयोर्मध्ये गोक्षीरधवलप्रभः ।
आपाण्डर उदानश्च व्यानो ह्यर्चिस्समप्रभः ॥३८॥
यस्येदं मण्डलं भित्वा मारुतो याति मूर्धनि ।
यत्र तत्र म्रियेद्वापि न स भूयोऽबिजायते ।
न स भूयोऽभिजायत इत्युपनिषत् ॥३९॥
ॐ सह नाववत्विति शान्तिः ॥

॥ इति कृष्णयजुर्वेदीय अमृतनादोपनिषत् ॥

☼ ☼ ☼ ☼ ☼

ॐ सह नाववतु । सह नौ भुनक्तु ।
सह वीर्यं करवावहै ।
तेजस्विनावधीतमस्तु मा विद्विषावहै ॥
ॐ शान्तिः । शान्तिः । शान्तिः ॥

☼ ☼ ☼ ☼ ☼