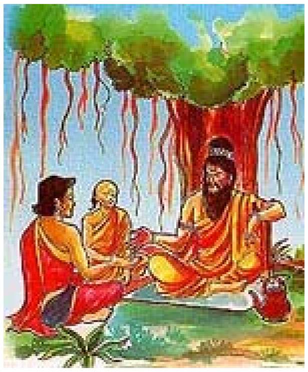

आत्मबोध उपनिषद

(Atmabodha 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.

☼ ☼ ☼ ☼ ☼

॥ आत्मबोध उपनिषत् ॥

श्रीमन्नारायणाकारमष्टाक्षर महाशयम् ।
स्वमात्रानुभवात्सिद्धमात्मबोधं हरिं भजे ॥

ॐ वाङ्मे मनसीति शान्तिः ॥
ॐ प्रत्यगानन्दं ब्रह्मपुरुषं प्रणवस्वरूपं अकार उकार
मकार इति त्र्यक्षरं प्रणवं तदेतदोमिति ।
यमुक्त्वा मुच्यते योगी जन्मसंसारबन्धनात् ।

ॐ नमो नारायणाय शङ्खचक्रगदाधराय तस्मात्
ॐ नमो नारायणायेति मन्त्रोपासको वैकुण्ठभवनं गमिष्यति ।
अथ यदिदं ब्रह्मपुरं पुण्डरीकं तस्मात्तडिताभमात्रं दीपवत्प्रकाशम् ॥

ब्रह्मण्यो देवकीपुत्रो ब्रह्मण्यो मधुसूदनः ।
ब्रह्मण्यः पुण्डरीकाक्षो ब्रह्मण्यो विष्णुरच्युतः ॥
सर्वभूतस्थमेकं नारायणं कारणपुरुषमकारणं परं ब्रह्मोम् ।
शोकमोहविनिर्मुक्तो विष्णुं ध्यायन्न सीदति ।
द्वैताद्वैतमभयं भवति ।
मृत्योः स मृत्युमाप्नोति य इह नानेव पश्यति ।
हृत्पद्ममध्ये सर्वं यत्तत्प्रज्ञाने प्रतिष्ठितम् ।
प्रज्ञानेत्रो लोकः प्रज्ञा प्रतिष्ठा प्रज्ञानं ब्रह्म ।
स एतेन प्रज्ञेनात्मनास्माल्लोकादुत्क्रम्यामुष्मिन्स्वर्गे लोके
सर्वान्कामानाप्त्वाऽमृतः समभवदमृतः समभवत् ।
यत्र ज्योतिरजस्रं यस्मिंल्लोकेऽभ्यर्हितम् ।
तस्मिन्मां देहि स्वमानमृते लोके अक्षते अच्युते लोके
अक्षते अमृतत्वं च गच्छत्यों नमः ॥

प्रगलितनिजमायोऽहं निस्तुलदृशिरूपवस्तुमात्रोऽहम् ।
अस्तमिताहन्तोऽहं प्रगलितजगदीशजीवभेदोऽहम् ॥१॥
प्रत्यगभिन्नपरोऽहं विध्वस्ताशेषविधिनिषेधोऽहम् ।
समुदस्ताश्रमितोऽहं प्रविततसुखपूर्णसंविदेवाहम् ॥२॥
साक्ष्यहमनपेक्षोऽहं निजमहिम्नि संस्थितोऽहमचलोऽहम् ।
अजरोऽहमव्ययोऽहं पक्षविपक्षादिभेदविधुरोऽहम् ॥३॥
अवबोधैकरसोऽहं मोक्षानन्दैकसिन्धुरेवाहम् ।

सूक्ष्मोऽहमक्षरोऽहं विगलितगुणजालकेवलात्माऽहम् ॥४॥
निस्त्रैगुण्यपदोऽहं कुक्षिस्थानेकलोककलनोऽहम् ।
कूटस्थचेतनोऽहं निष्क्रियधामाहमप्रतर्क्योऽहम् ॥५॥
एकोऽहमविकलोऽहं निर्मलनिर्वाणमूर्तिरेवाहम् ।
निरवयोऽहमजोऽहं केवलसन्मात्रसारभूतोऽहम् ॥६॥
निरवधिनिजबोधोऽहं शुभतरभावोऽहमप्रभेद्योऽहम् ।
विभुरहमनवद्योऽहं निरवधिनिःसीमतत्त्वमात्रोऽहम् ॥७॥
वेद्योऽहमगमान्तैराराध्योऽहं सकलभुवनहृद्योऽहम् ।
परमानन्दघनोऽहम् परमानन्दैकभूमरूपोऽहम् ॥८॥
शुद्धोऽहमद्वयोऽहं सन्ततभावोऽहमादिशून्योऽहम् ।
शमितान्तत्रितयोऽहं बद्धो मुक्तोऽहमद्भुतात्माहम् ॥९॥
शुद्धोऽहमान्तरोऽहं शाश्वतविज्ञानसमरसात्माहम् ।
शोधितपरतत्त्वोऽहं बोधानन्दैकमूर्तिरेवाहम् ॥१०॥
विवेकयुक्तिबुद्ध्याहं जानाम्यात्मानमद्वयम् ।
तथापि बन्धमोक्षादिव्यवहारः प्रतीयते ॥११॥
निवृत्तोऽपि प्रपञ्चो मे सत्यवद्भाति सर्वदा ।
सर्पादौ रज्जुसत्तेव ब्रह्मसत्तैव केवलम् ।
प्रपञ्चाधाररूपेण वर्ततेऽतो जगन्न हि ॥१२॥
यथेक्षुरससंव्याप्ता शर्करा वर्तते तथा ।
अद्वयब्रह्मरूपेण व्याप्तोऽहं वै जगत्त्रयम् ॥१३॥
ब्रह्मादिकीटपर्यन्ताः प्राणिनो मयि कल्पिताः ।
बुद्बुदादिविकारान्तस्तरङ्गः सागरे यथा ॥१४॥
तरङ्गस्थं द्रवं सिन्धुर्न वाञ्छति यथा तथा ।
विषयानन्दवाञ्छा मे मा भूदानन्दरूपतः ॥१५॥
दारिद्र्याशा यथा नास्ति संपन्नस्य तथा मम ।
ब्रह्मानन्दे निमग्नस्य विषयाशा न तद्भवेत् ॥१६॥
विषं दृष्ट्वाऽमृतं दृष्ट्वा विषं त्यजति बुद्धिमान् ।
आत्मानमपि दृष्ट्वाहमनात्मानं त्यजाम्यहम् ॥१७॥
घटावभासको भानुर्घटनाशे न नश्यति ।
देहावभासकः साक्षी देहनाशे न नश्यति ॥१८॥
न मे बन्धो न मे मुक्तिर्न मे शास्त्रं न मे गुरुः ।
मायामात्रविकासत्वान्मायातीतोऽहमद्वयः ॥१९॥
प्राणाश्चलन्तु तद्धर्मैः कामैर्वा हन्यतां मनः ।
आनन्दबुद्धिपूर्णस्य मम दुःखं कथं भवेत् ॥२०॥
आत्मानमञ्जसा वेद्मि क्वाप्यज्ञानं पलायितम् ।

कर्तृत्वमद्य मे नष्टं कर्तव्यं वापि न क्वचित् ॥२१॥
ब्राह्मण्यं कुलगोत्रे च नामसौन्दर्यजातयः ।
स्थूलदेहगता एते स्थूलाद्भिन्नस्य मे नहि ॥२२॥
क्षुत्पिपासान्ध्यबाधिर्यकामक्रोधादयोऽखिलाः ।
लिङ्गदेहगता एते ह्यलिङ्गस्य न सन्ति हि ॥२३॥
जडत्वप्रियमोदत्वधर्माः कारणदेहगाः ।
न सन्ति मम नित्यस्य निर्विकारस्वरूपिणः ॥२४॥
उलूकस्य यथा भानुरन्धकारः प्रतीयते ।
स्वप्रकाशे परानन्दे तमो मूढस्य जायते ॥२५॥
चक्षुर्दृष्टिनिरोधेऽभ्रैः सूर्यो नास्तीति मन्यते ।
तथाऽज्ञानावृतो देही ब्रह्म नास्तीति मन्यते ॥२६॥
यथामृतं विषाद्भिन्नं विषदोषैर्न लिप्यते ।
न स्पृशामि जडाद्भिन्नो जडदोषान्प्रकाशतः ॥२७॥
स्वल्पापि दीपकणिका बहुलं नाशयेत्तमः ।
स्वल्पोऽपि बोधो निबिडे बहुलं नाशयेत्तमः ॥२८॥
कालत्रये यथा सर्पो रज्जौ नास्ति तथा मयि ।
अहङ्कारादिदेहान्तं जगन्नास्त्यहमद्वयः ॥२९॥
चिद्रूपत्वान्न मे जाड्यं सत्यत्वान्नानृतं मम ।
आनन्दत्वान्न मे दुःखमज्ञानाद्भाति सत्यवत् ॥३०॥

आत्मप्रबोधोपनिषदं मुहूर्तमुपासित्वा न स पुनरावर्तते न
स पुनरावर्तत इत्युपनिषत् ॥
ॐ वाङ्मे मनसीति शान्तिः ॥

॥ इति आत्मबोध उपनिषत् ॥

☼ ☼ ☼ ☼ ☼