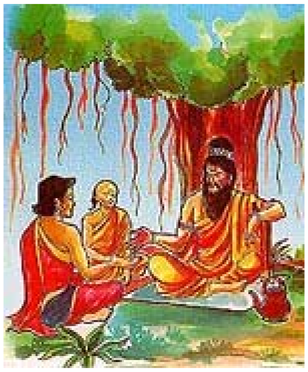

आत्मा उपनिषद

(Atmā 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.

☼ ☼ ☼ ☼ ☼

॥ आत्मोपनिषत् ॥

यत्र नात्मप्रपञ्चोऽयमपह्नवपदं गतः ।
प्रतियोगिविनिर्मुक्तः परमात्मावशिष्यते ॥

ॐ भद्रं कर्णेभिः श्रुणुयाम देवाः ।
भद्रं पश्येमाक्षभिर्यजत्राः ।
स्थिरैरङ्गैस्तुष्टुवाँसस्तनूभिः व्यशेम देवहितं यदायुः ॥
ॐ शान्तिः । शान्तिः । शान्तिः ॥

॥ अथ आत्मोपनिषत् ॥

ॐ अथाङ्गिरास्त्रिविधः पुरुषोऽजायतात्मान्तरात्मा परमात्मा चेति । त्वक्चर्ममांसरोमाङ्गुष्ठाङ्गुल्यः पृष्ठवंशनखगुल्फोदर- नाभिमेढ्रकट्यूरुकपोलश्रोत्रभ्रूललाट बाहु पार्श्वशिरोऽक्षीणि भवन्ति जायते म्रियत इत्येष आत्मा । अथान्तरात्मानाम पृथिव्यापस्तेजो वायुराकाशमिच्छा द्वेषसुखदुःख- काम मोह विकल्पानादि स्मृति लिङ्गोदात्तानुदात्तह्रस्वदीर्घप्लुतः खलित गर्जित स्फुटित मुदित नृत्तगीत वादित्र प्रलय विजृम्भितादिभिः श्रोता घ्राता रसयिता नेता कर्ता विज्ञानात्मा पुरुषः पुराण न्यायमीमांसा धर्मशास्त्राणीति श्रवणघ्राणाकर्षण कर्मविशेषणं करोत्येषोऽन्तरात्मा । अथ परमात्मा नाम यथाक्षर उपासनीयः । स च प्राणायाम प्रत्याहार धारणा ध्यान समाधि योगानुमानात्म चिन्तकवटकणिका वा श्यामाकतण्डुलो वा वालाग्र शतसहस्र विकल्प नाभिः स लभ्यते नोपलभ्यते न जायते न म्रियते न शुष्यति न क्लिद्यते न दह्यते न कम्पते न भिद्यते न च्छिद्यते निर्गुणः साक्षिभूतः शुद्धो निरवयवात्मा केवलः सूक्ष्मो निर्ममो निरञ्जनो निर्विकारः शब्द स्पर्श रूपरस गन्ध वर्जितो निर्विकल्पो निराकाङ्क्षः सर्वव्यापी सोऽचिन्त्यो निर्वर्ण्यश्च पुनात्यशुद्धान्यपूतानि । निष्क्रियस्तस्य संसारो नास्ति ।

आत्मसंज्ञः शिवः शुद्ध एक एवाद्वयः सदा ।
ब्रह्मरूपतया ब्रह्म केवलं प्रतिभासते ॥१॥
जगद्रूपतयाप्येतद्ब्रह्मैव प्रतिभासते ।
विद्याविद्यादिभेदेन भावाभावादिभेदतः ॥२॥
गुरुशिष्यादिभेदेन ब्रह्मैव प्रतिभासते ।

ब्रह्मैव केवलं शुद्धं विद्यते तत्त्वदर्शने ॥३॥
न च विद्या न चाविद्या न जगच्च न चापरम् ।
सत्यत्वेन जगद्भानं संसारस्य प्रवर्तकम् ॥४॥
असत्यत्वेन भानं तु संसारस्य निवर्तकम् ।
घटोऽयमिति विज्ञातुं नियमः कोन्वपेक्षते ॥५॥
विना प्रमाणसुष्ठुत्वं यस्मिन्सति पदार्थधीः ।
अयमात्मा नित्यसिद्धः प्रमाणे सति भासते ॥६॥
न देशं नापि कालं वा न शुद्धिं वाप्यपेक्षते ।
देवदत्तोऽहमित्येतद्विज्ञानं निरपेक्षकम् ॥७॥
तद्वद्ब्रह्मविदोऽप्यस्यब्रह्माहमिति वेदनम् ।
भानुनेव जगत्सर्वं भास्यते यस्य तेजसा ॥८॥
अनात्मकमसत्तुच्छं किं नु तस्यावभासकम् ।
वेदशास्त्रपुराणानि भूतानि सकलान्यपि ॥९॥
येनार्थवन्ति तं किं नु विज्ञातारं प्रकाशयेत् ।
क्षुधां देहव्यथां त्यक्त्वा बालः क्रीडति वस्तुनि ॥१०॥
तथैव विद्वान्रमते निर्ममो निरहं सुखी ।
कामान्निष्कामरूपी संचरत्येकचरो मुनिः ॥११॥
स्वात्मनैव सदा तुष्टः स्वयं सर्वात्मना स्थितः ।
निर्धनोऽपि सदा तुष्टोऽप्यसहायो महाबलः ॥१२॥
नित्यतृप्तोऽप्यभुञ्जानोऽप्यसमः समदर्शनः ।
कुर्वन्नपि न कुर्वाणश्चाभोक्ता फलभोग्यपि ॥१३॥
शरीर्यप्यशरीर्येष परिच्छिन्नोऽपि सर्वगः ।
अशरीरं सदा सन्तमिदं ब्रह्मविदं क्वचित् ॥१४॥
प्रियाप्रिये न स्पृशतस्तथैव च शुभा शुभे ।
तमसा ग्रस्तवद्भानादग्रस्तोऽपि रविर्जनैः ॥१५॥
ग्रस्त इत्युच्यते भ्रान्त्या ह्यज्ञात्वा वस्तुलक्षणम् ।
तद्वद्देहादिबन्धेभ्यो विमुक्तं ब्रह्मवित्तमम् ॥१६॥
पश्यन्ति देहिवन्मूढाः शरीराभासदर्शनात् ।
अहिनिर्ल्वयनीवायं मुक्तदेहस्तु तिष्ठति ॥१७॥
इतस्ततश्चाल्यमानो यत्किञ्चित्प्राणवायुना ।
स्रोतसा नीयते दारु यथा निम्नोन्नतस्थलम् ॥१८॥
दैवेन नीयते देहो यथा कालोपभुक्तिषु ।
लक्ष्यालक्ष्यगतिं त्यक्त्वा यस्तिष्ठेत्केवलात्मना ॥१९॥
शिव एव स्वयं साक्षादयं ब्रह्मविदुत्तमः ।
जीवन्नेव सदा मुक्तः कृतार्थो ब्रह्मवित्तमः ॥२०॥

उपाधिनाशाद्ब्रह्मैव सद्ब्रह्माप्येति निर्द्वयम् ।
शैलूषो वेषसद्भावाभावयोश्च यथा पुमान् ॥२१॥
तथैव ब्रह्मविच्छ्रेष्ठः सदा ब्रह्मैव नापरः ।
घटे नष्टे यथा व्योम व्योमैव भवति स्वयम् ॥२२॥
तथैवोपाधिविलये ब्रह्मैव ब्रह्मवित्स्वयम् ।
क्षीरं क्षीरे यथा क्षिप्तं तैलं तैले जलं जले ॥२३॥
संयुक्तमेकतां याति तथात्मन्यात्मविन्मुनिः ।
एवं विदेहकैवल्यं सन्मात्रत्वमखण्डितम् ॥२४॥
ब्रह्मभावं प्रपद्यैष यतिर्नावर्तते पुनः ।
सदात्मकत्वविज्ञानदग्धा विद्यादिवर्ष्मणः ॥२५॥
अमुष्य ब्रह्मभूतत्वाद्ब्रह्मणः कुत उद्भवः ।
मायाक्लृप्तौ बन्धमोक्षौ न स्तः स्वात्मनि वस्तुतः ॥२६॥
यथा रज्जौ निष्क्रियायां सर्पाभासविनिर्गमौ ।
अवृतेः सदसत्त्वाभ्यां वक्तव्ये बन्धमोक्षणे ॥२७॥
नावृत्तिर्ब्रह्मणः क्वाचिदन्याभावादनावृतम् ।
अस्तीति प्रत्ययो यश्च यश्च नास्तीति वस्तुनि ॥२८॥
बुद्धेरेव गुणावेतौ न तु नित्यस्य वस्तुनः ।
अतस्तौ मायया क्लृप्तौ बन्धमोक्षौ न चात्मनि ॥२९॥
निष्कले निष्क्रिये शान्ते निरवद्ये निरंजने ।
अद्वितीये परे तत्त्वे व्योमवत्कल्पना कुतः ॥३०॥
न निरोधो न चोत्पत्तिर्न बद्धो न च साधकः ।
न मुमुक्षुर्न वै मुक्त इत्येषा परमार्थता ॥३१॥

॥ इति आत्मोपनिषत् ॥

☼ ☼ ☼ ☼ ☼

शांतिपाठ

ॐ भद्रं कर्णेभिः श्रुणुयाम देवाः ।
भद्रं पश्येमाक्षभिर्यजत्राः ।
स्थिरैरङ्गैस्तुष्टुवाँसस्तनूभिः व्यशेम देवहितं यदायुः ॥
ॐ शान्तिः । शान्तिः । शान्तिः ॥

☼ ☼ ☼ ☼ ☼