.. Amritanada Upanishad ..

॥ अमृतनादोपनिषत् २१ ॥

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 ।
प्राणायामास्त्रयः 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 अमृतनादोपनिषत्समाप्ता ॥