

AUM puurNamadaH puurNamidaM puurNaat.h puurNamudachyate .  
puurNasya puurNamaadaaya puurNamevaavashishhyate ..

AUM shaa.ntiH shaa.ntiH shaa.ntiH ..

\medskip

.. atha iishopanishhad.h ..

\medskip

AUM iishaavaasyamid.h.N sarvaM yatkiJNcha jagatyaaM jagat.h .  
tena tyaktena bhujNjiithaa maa gR^idhaH kasyasviddhanam.h .. 1..

kurvanneveha karmaaNi jijiiivishhechhataM samaaH .  
evaM tvayi naanyatheto.asti na karma lipyate nare .. 2..

asuryaa naama te lokaa andhena tamasaa.a.avR^itaaH .  
taa.nste pretyaabhigachchanti ye ke chaatmahano janaaH .. 3..

anejadekaM manaso javiiyo  
nainaddevaa aapnuvanpurvamarshhat.h .  
taddhaavato.anyaanatyeti tishhThat.h  
tasminnapo maatarishvaa dadhaati .. 4..

tadejati tannaijati tadduure tadvantike .  
tadantarasya sarvasya tadu sarvasyaasya baahyataH .. 5..

yastu sarvaaNi bhuutaanyaatmanyevaanupashyati .  
sarva bhuuteshhu chaatmaanaM tato na vijugupsate .. 6..

yasminsarvaaNi bhuutaanyaatmaivaabhuudvijaanataH .  
tatra ko mohaH kaH shoka ekatvamanupashyataH .. 7..

sa paryagaachchukramakaayamavraNa\  
masnaaviraM shuddhamapaavidham.h .  
kavirmaniishhii paribhuuH svayambhu\  
ryaathaatathyato.arthaan.h  
vyadadhaachchhaashvatiibhyaH samaabhyaH .. 8..

andhaM tamaH pravishanti ye.avidyaamupaasate .  
tato bhuuya iva te tamo ya u vidyaayaaM rataaH .. 9..

anyadevaahurvidyayaa.anyadaahuravidyayaa .  
iti shushruma dhiiraaNaaM ye nastadvichachakshire .. 10..

vidyaaM cha avidyaaM cha yastadvedobhayaM saha .  
avidyayaa mR^ityuM tiirtvaa vidyayaa.amR^itamashnute .. 11..

andhaM tamaH pravishanti ye.asambhuutimupaasate .  
tato bhuuya iva te tamo ya u sambhuutyaaM rataaH .. 12..

anyadevaahuH sambhavaadanyadaahurasambhavaat.h .  
iti shushruma dhiiraaNaaM ye nastadvichachakshire .. 13..

sambhuutiM cha vinaashaM cha yastadvedobhayaM saha .  
vinaashena mR^ityuM tiirtvaa sambhutyaa.amR^itamashnute .. 14..

hiraNmayena paatreNa satyasyaapihitaM mukham.h .  
tattvaM puushhannapaavR^iNa satyadharmaya dR^ishhTaye .. 15..

puushhanekarshhe yama suurya praajaapatya  
vyuuha rashmiin.h samuuha tejaH .  
yatte ruupaM kalyaaNatamaM tatte pashyaami  
yo.asaavasau purushhaH so.ahamasmi .. 16..

vaayuranilamamR^itamathedaM bhasmaa.ntaM shariiram.h .  
AUM krato smara kR^itaM smara krato smara kR^itaM smara .. 17..

agne naya supathaa raaye asmaan.h  
vishvaani deva vayunaani vidvaan.h .  
yuyodhyasmajjuhuraaNameno  
bhuyyishhThaaM te nama {}uktiM vidhema .. 18..

\medskip  
.. iti iishopanishhad.h ..

\medskip  
AUM puurNamadaH puurNamidaM puurNaat.h puurNamudachyate .  
puurNasya puurNamaadaaya puurNamevaavashishhyate ..

\medskip  
AUM shaa.ntiH shaa.ntiH shaa.ntiH ..  
Back to YOGA PAGE