

śikṣāvallī



ॐ श्री gurubhyo namaḥ
hariḥ ॐ

ॐ śaṁ nō mītraḥ śaṁ varuṇaḥ
śaṁ nō bhavat varyamā
śaṁ na indro bṛhaspatiḥ
śaṁ no viṣṇu rurukramaḥ
namo brahmāṇe
namaste vāyo
tvameva pratyakṣaṁ brahmāsi
tvameva pratyakṣaṁ brahmā
vadiṣyāmi
ṛtaṁ vadiṣyāmi
satyaṁ vadiṣyāmi
tanmā māvatu
tad vaktāra mavatu
avātu mām
avātu vaktārām

ॐ śāntiḥ śāntiḥ śāntiḥ

ॐ śikṣāṁ vyākḥ yāsyāmaḥ

varṇaḥ svarah
mātrā balam
sāmā santānaḥ
ityuktaḥ śikṣā dhyāyaḥ

saha nau yaśaḥ
saha nau brāhma varcasam
athātaḥ sagm hitāyā
upaniṣadam vyākhyās
yāmaḥ
pañca svadhi kārāṇeṣu
adhi loka madhi jyautiṣa
madhi vidya madhi
prajāmadh yātmam
tā mahā sagm hitā ityā cakṣate
athādhi lokam

pṛthivī pūrva rūpam
dyau ruttāra rūpam
ākāśaḥ sandhiḥ

vāyūḥ sandhānam
ityādhi lokam
athādhi jautiṣam
agniḥ pūrva rūpam
āditya uttāra rūpam
āpaḥ sandhiḥ
vaidyutāḥ sandhānam
ityādhijyautiṣam
athādhividyam
ācāryaḥ pūrva rūpam

antevās yuttāra rūpam
vidyā sandhiḥ
pravacanāgm sandhānam
ityādhi vidyam

athādhi prajam
mātā pūrva rūpam
pitottāra rūpam
prajā sandhiḥ
prajananāgm sandhānam
ityadhī prajam

athādh yātmam
adharā hanuḥ pūrva rūpam
uttarā hanu ruttāra rūpam
vāk sandhiḥ
jihvā sandhānam
ityadh yātmam
itīmā mähā sagm hitāḥ
ya eva metā mahāsagm
hitāvyākḥ yātā veda
sandhiyate prajāyā paśubhiḥ
brahma varca senān nādyena
suvarḡ yeṇā lokena

yaś Chandāsām ṛṣabho viśva
rūpaḥ
Chandobhyo 'dhyamṛtāt
saṁba bhūva
sa mendrō medhayā sprṇotu

amṛtāsya deva dhārāṇo
bhūyāsam
śarīraṁ me vicārṣaṇam
jihvā me madhū mattamā
karṇābhyaṁ bhūri viśrūvam

brahmāṇaḥ kośo'si medhayā
pīhitaḥ
śrūtaṁ me gopāya
āvahāntī vitanvānā

kurvāṇā 'cīrā mātmanāḥ
vāsāgm si mamaḡā vāśca
anna pāne cā sarvadā
tatō me śriyamāvāha

loṃaśāṁ paśubhiḥ saha svāhā
ā māyantu brahmacāriṇaḥ
svāhā
vi mā 'yantu brahmacāriṇaḥ
svāhā

pramā 'yantu brahmacāriṇaḥ
svāhā
damā yantu brahmacāriṇaḥ
svāhā
śamā yantu brahmacāriṇaḥ
svāhā

yaśo janē 'sāni svāhā
śreyān vasyāso 'sāni svāhā
taṁ tvā bhaga pravī śāni svāhā
sa mā bhaga pravīśa svāhā
tasmīn sahasrāsākke
nibhā gāham tvayī mṛje svāhā
yathā'paḥ pravātā 'yanti yathā
māsā aharjaram
evam māṁ brāhmacāriṇaḥ
dhātara yantu sarvataḥ svāhā
praṭi veśo'si pra mā bhāhi pra
mā padyasva

bhūr bhuvaḥ suvariti vā etās
tisro vyā hṛtayaḥ
tāsā muhasmaitaṁ caturthīm
māhā camasyaḥ pravē dayate
maha itī

tat brahmā
 sa ātmā
 aṅgān yanyā devatāḥ
 bhūriti vā ayaṁ lokāḥ
 bhuva it yantarikṣam
 suvarit yasau lokāḥ

 maha it yādityaḥ
 ādityena vāva sarvê loka mahî
 yante
 bhūriti vā agniḥ
 bhuva iti vāyuḥ
 suvarit yā dityaḥ
 maha iti candramāḥ
 candramā sâ vāva
 sarvâṅi jyotiḡm ṣi mahîyante
 bhūriti vā ṛcaḥ
 bhuva iti sāmāni

 suvariti yajūgm ṣi
 maha iti brahmā
 brahmaṅā vāva sarvê vedā
 mahîyante
 bhūriti vai prāṇaḥ
 bhuva itya pānaḥ
 suvariti vyānaḥ
 maha ityannām
 annēna vāva sarvê prāṇa
 mahîyante
 tā vā etās catâsras hcaturdha
 catâsraś catasro vyā hṛtayaḥ
 tā yo vedā

 sa veda brahmā
 sarvê'smai devā balimā vāhanti

sa ya eṣo'ntārahṛdaya ākāśaḥ
 tasminnayaṁ puruṣo
 manomayaḥ
 amṛto hiraṇmayāḥ
 antāreṇa tālūke
 ya eṣa stanā ivāvālaṁbāte
 sēndrayoniḥ
 yatrāsau kēśānto vjvartāte
 vyapohyā śirṣakapāle
 bhūritiyagnau pratitiṣṭhati

 bhuva iti vāyau

 suvarityāditye
 maha iti brahmāṅi
 āpnoti svārājyam
 āpnoti manāśapatim
 vākpatīścakṣuṣpatiḥ
 śrotrāpatirvijñānāpatiḥ
 etattatō bhavati
 ākāśaśārīraṁ brahmā
 satyātmā prāṇā rāmaṁ manā
 ānandam

 śānti samṛddha mamṛtām
 iti prācīna yogyo pāssva

 pṛthiv yantarikṣam dyauro diśo'
 vāntara diśāḥ
 agnir vāyu rādityaś candramā
 nakṣātrāṅi
 āpa oṣādhayo vanaspatāya
 ākāśa ātmā
 ityādhi bhūtam
 athādh yātmam

prāṇo vyāno'pāna ūdānaḥ
 sāmānaḥ
 cakṣuḥ śrotraṁ mano vāk tvak
 carmā māgm sagm snāvāsthî
 majjā
 etadādhivīdhāya ṛṣiravōcat
 pāñktaṁ vā idagm sarvām
 pāñktenaiva pāñktāgm
 sprṇotīti iti
 saptamo'nuvākaḥ

 omiṭi brahmā
 omiṭidagm sarvām
 omityetadānukṛtirha sma vā
 apyo śrāvayetyāśrāvayanti
 omiṭi sāmāni gāyanti
 ogm śomiti śaṣtrāṅi śagm santi
 om ityādhi vāyuyḥ prāti garām
 pratī grṇāti
 omiṭi brahmā prasaūti
 omit yāgni hotra manū jānāti
 omiṭi brāhmaṇaḥ prāvākṣ
 yannāha brahmo pāpna
 vānīti
 brahmaivo pāpnoti

 ṛtaṁ ca svādh yāya pravāca
 ne ca
 satyaṁ ca svādh yāya pravāca
 ne ca
 tapaśca svādh yāya pravāca ne
 ca
 damaśca svādh yāya pravāca
 ne ca

samaśca svādh yāya pravācane
 ca
 agnayaśca svādh yāya
 pravācane ca
 agnihotraṁ ca svādh yāya
 pravācane ca
 atithayaśca svādh yāya
 pravācane ca
 mānuṣam ca svādh yāya
 pravācane ca
 prajā ca svādh yāya pravācane
 ca
 prajanaśca svādh yāya
 pravācane ca
 prajātiśca svādh yāya
 pravācane ca
 satyamiti satyavacā rāthītarāḥ
 tapa iti taponityaḥ pauruṣīṣṭih
 svādh yāya pravācane eveti
 nākō maudgalyaḥ
 taddhi tapāstaddhi tapaḥ iti
 navamo'nuvākaḥ

 ahaṁ vṛkṣasya rerivā
 kīrtiḥ pṛṣṭham gireriva
 ūrdhva pavitro vājiniḥ
 svamṛtāmasmi
 draviṇagm savārcasam
 sumedha āmṛtokṣitaḥ
 iti triśaṅkor vedānu vacanam

 veda manūc yācār yonte
 vāsina mānuśāsti
 satyaṁ vada | dharmam cara
 svādh yāyānmā pramadāḥ

ācāryāya priyaṁ dhanamā
 hr̥tya prajā tantuṁ māvyā
 vac chetsih
 satyānna pramādi tavyam
 dharmānna pramādi tavyam
 kuśalānna pramādi tavyam
 bhūtyai na pramādi tavyam
 svādh yāya pravacanābhyāṁ
 na pramādi tavyam
 deva pitṛ kāryābhyāṁ na
 pramādi tavyam
 māṭṛ devo bhava
 pitṛ devo bhava
 ācāryā devo bhava
 atithi devo bhava
 yānyana vadyāni karmāṇi
 tāni sevītav yāni
 no itarāṇi
 yānyas mākaṅgaṁ sucāritāni
 tāni tvayōpāsyaṇi
 no itarāṇi
 ye ke cāru macchreyāgm so
 brāhmaṇāḥ
 teṣāṁ tvayā'sanena praśvāsi
 tavyam
 śraddhāyā deyam
 aśraddhāyā 'deyam
 śriyā deyam | hr̥iyā deyam
 bhīyā deyam | samvīdā deyam
 atha yadi te karma vicikitsā vā
 vṛtta vicikitsā vā syāt
 ye tatra brāhmaṇāḥ
 sammarśinaḥ

yuktā āyuktāḥ
 alūkṣā dharmā kāmāḥ syuḥ
 yathā tē tatrā varteran
 tathā tatrā vartethāḥ
 athābh yākhyā teṣu
 ye tatra brāhmaṇāḥ
 sammarśinaḥ
 yuktā āyuktāḥ
 alūkṣā dharmā kāmāḥ syuḥ
 yathā tē teṣu varteran
 tathā teṣu vartethāḥ
 eṣā ādeśaḥ | eṣa ūpadeśaḥ
 eṣā vēdopaniṣat
 etadānuśāsanam
 evamupāsītavyam
 evamu caitā dupāsyam 4
 śaṁ nō mitraḥ śaṁ varuṇaḥ
 śaṁ nō bhavatvaryamā
 śaṁ na indro bṛhaspatiḥ
 śaṁ no viṣṇururukramaḥ
 namo brahmāṇe
 namaste vāyo
 tvameva pratyakṣaṁ brahmāsi
 tvāmeva pratyakṣaṁ
 brahmāvādiṣam
 ṛtamā vādiṣam
 satyamā vādiṣam
 tanmā māvit
 tad vaktārā māvit
 āvin mām
 āvid vaktārām
 ॐ śāntiḥ śāntiḥ śāntiḥ

brahmānandavallī

ॐ saha nāvavatu
 saha nau bhunaktu
 saha vīryāṁ karavāvahai
 tejasvi nāvadhītamastu mā
 vidviṣāvahai
 ॐ śāntiḥ śāntiḥ śāntiḥ
 ॐ brahma vidāpnoti parām
 tadeṣā'bhūktā
 satyaṁ jñāna mānantaṁ
 brahmā
 yo vēda nihītaṁ guhāyāṁ
 parame vyōman
 sō'snute sarvān kāmānt saha
 brahmāṇā vipāścitefi
 tasmād vā etasmā dātmana
 ākāśaḥ sambhūtaḥ
 ākāśād vāyuḥ
 vāyor agniḥ
 agner āpāḥ
 aḍbhyaḥ pṛthivī
 pṛthivyā ośadhayaḥ
 ośadhībh yonnām
 annāt puruṣaḥ
 sa vā eṣa puruṣo'nnā rAma
 samayaḥ
 tasyedāmeva śiraḥ
 ayam dakṣiṇaḥ pakṣaḥ
 ayam uttāraḥ pakṣaḥ
 ayamātmā

idaṁ pucchāṁ pratiṣṭhā
 tadapyeṣa ślōko bhavati

annād vai prajāḥ prajāyānte
 yāḥ kāścā pṛthivīgm śritāḥ
 atho anne naiva jīvanti
 athānadīpā yant yantataḥ
 annaṅm hi bhūtānāṁ jyeṣṭhām
 tasmāt sarvaṣadha mūcyate
 sarvaṁ vai te'nnam āpnuvanti
 ye'nnam brahmo pāsate
 annaṅm hi bhūtānāṁ jyeṣṭhām
 tasmāt sarvaṣadha mūcyate
 annād bhūtāni jāyānte
 jātān yannaṇa vardhante
 adyate'tti cā bhūtāni
 tasmād annaṁ taducyāta iti
 tasmād vā etasmād anna
 rasamayāt
 anyo'ntara ātmā prāṇamayaḥ
 tenaiṣa pūrṇaḥ
 sa vā eṣa puruṣavidha eva
 tasya puruṣa vidhatām
 anvayāṁ puruṣa vidhaḥ
 tasya prāṇa eva śiraḥ
 vyāno dakṣiṇaḥ pakṣaḥ
 apāna uttāraḥ pakṣaḥ
 ākāśa ātmā
 pṛthivī pucchāṁ pratiṣṭhā
 tadapyeṣa ślokō bhavati
 prāṇaṁ devā anu prāṇanti
 maṇuṣyāḥ paśavāśca ye
 prāṇo hi bhūtānāmāyūḥ
 tasmāt sarvāyu ṣamūcyate

sarvā meva ta āyūryanti
 ye prāṇaṁ brahmo pāsāte
 prāṇo hi bhūtānā māyuh
 tasmāt sarvā yuṣa mucyāta iti
 tasyaiṣa eva śārīra ātmā
 yāḥ pūrvaṣya
 tasmād vā etasmāt prāṇa
 mayāt
 anyo'ntara ātmā maṇo mayah
 tenaiṣa pūrṇah
 sa vā eṣa puruṣa vidha eva
 tasya puruṣa vidhatām
 anvayāṁ puruṣa vidhaḥ
 tasya yajūreva śiraḥ
 ṛg dakṣiṇah pakṣah
 sāmottārah pakṣah
 ādēśa ātmā
 athar vāṅgirasah pucchām
 pratiṣṭhā
 tadapyeṣa ślokō bhavati
 yato vāco nivārtante
 aprāpya manāsā saha
 ānandaṁ brahmāṇo vidvān
 na bibheti kadāca neti
 tasyaiṣa eva śārīra ātmā
 yāḥ pūrvaṣya
 tasmādvā etasmān maṇo
 mayāt
 anyo'ntara ātmā vijñāna
 mayah
 tenaiṣa pūrṇah
 sa vā eṣa puruṣavidha eva
 tasya puruṣa vidhatām
 anvayāṁ puruṣavidhaḥ

tasya śrāddhaiva śiraḥ
 ṛtaṁ dakṣiṇah pakṣah
 satyamuttārah pakṣah
 yōga ātmā
 mahah pucchām pratiṣṭhā
 tadapyeṣa ślokō bhavati
 vijñānām yajñāṁ tānute
 karmāṇi tanute'pi ca
 vijñānām devāḥ sarve
 brahma jyeṣṭha mupāsate
 vijñānām brahma ced vedā
 tasmāc cenna pramād yati
 śarīre pāp māno hitvā
 sarvān kāmānt samaśnūta iti
 tasyaiṣa eva śārīra ātmā
 yāḥ pūrvaṣya
 tasmād vā etasmād vijñāna
 mayāt
 anyo'ntara ātmā'nanda mayah
 tenaiṣa pūrṇah
 sa vā eṣa puruṣavidha eva
 tasya puruṣa vidhatām
 anvayāṁ puruṣa vidhaḥ
 tasya priyāmeva śiraḥ
 modo dakṣiṇah pakṣah
 pramoda uttārah pakṣah
 ānanda ātmā
 brahma pucchām pratiṣṭhā
 tadap yeṣa ślokō bhavati
 asān neva sā bhavati
 asad brahmeti veda cet

asti brahmeti ced veda
 santa menaṁ tato viduriti
 tasyaiṣa eva śārīra ātmā
 yaḥ pūrvaṣya
 athātō'nu praśnāḥ
 utāvidvān amuṁ lokaṁ pretyā
 kaścāna gācChati3
 āhō vidvā namuṁ lokaṁ
 pretyā kaścit samāśnūta3 u
 sō 'kāmayata
 bahu syāṁ prajāyeyeti
 sa tapō'tapyata
 sa tapāstaptvā
 idagṁ sarvā masṛjata
 yadidaṁ kiñcā
 tat sṛṣṭvā
 tadevānu prāvīśat
 tadānu praviśyā
 sacca tyaccā bhavat
 niruktaṁ cā niruktaṁ ca
 nilayānaṁ cā nilayanaṁ ca
 vijñānaṁ cā vijñānaṁ ca
 satyaṁ cā nṛtaṁ ca sātyaṁ
 bhavat
 yadidaṁ kiñca
 tatsat yamityā cakṣate
 tadapyeṣa ślokō bhavati
 asadvā idamagrā āsīt
 tato vai sadājāyata
 tad ātmānagṁ svayā makuruta
 tasmāt tat sukṛtam ucyāta iti
 yadvaī tat sukṛtam
 rāso vai saḥ

rasagṁ hyevāyaṁ labdhvā
 'nāndī bhavati
 ko hyevān yātkah prānyāt
 yadeṣa ākāśa ānādo na syāt
 eṣa hyevā 'nānda yāti
 yadā hyēvaiṣa etasmin nadṛṣye
 'nātmye 'nirukte 'nilayane
 'bhayaṁ
 pratiṣṭhām vīndate
 atha so'bhayaṁ gāto bhavati
 yadā hyēvaiṣa etasmin nudara
 mantāraṁ kurute
 atha tasya bhāyaṁ bhavati
 tat veva bhayaṁ viduṣo
 'mānvā naṣya
 tadapyeṣa ślokō bhavati
 bhīṣā's māḍ vātāḥ pavate
 bhīṣo dēti sūryah
 bhīṣā'smād agniś cendraśca
 mṛtyur dhāvati pañcāma iti
 saiṣā'nandasya mīmāgṁ gṁ sā
 bhavati
 yuvā syāt sādhu yūvā 'dhyā
 yakah
 āśiṣṭho dṛḍhiṣṭhō baliṣṭhah
 tasyeyāṁ pṛthivī sarvā vittasyā
 pūrṇā syāt
 sa eko mānuṣā ānandaḥ
 te ye śataṁ mānuṣā ānandaḥ
 sa eko mānuṣya gandharvāṇā
 mānandaḥ
 śrotriyasya cākā māha tasya

te ye śataṃ manuṣya
gandharvāṇā mānandāḥ
sa eko deva gandharvāṇā
mānandāḥ
śrotriyasya cākā māha tasya
te ye śataṃ deva gandharvāṇā
mānandāḥ
sa ekaḥ pitṛṇām ciraloka lokā
nāmānandāḥ
śrotriyasya cākā māha tasya
te ye śataṃ pitṛṇām cira loka
lokānā mānandāḥ
sa eka ājana jānām devānā
mānandāḥ
śrotriyasya cākā māha tasya
te ye śataṃ ājanājānām
devānāmānandāḥ
sa ekaḥ karmadevānām
devānāmānandāḥ
ye karmaṇā devānāpiyanti
śrotriyasya cākā māha tasya
te ye śataṃ karmadevānām
devānāmānandāḥ
sa eko devānāmānandāḥ
śrotriyasya cākā māha tasya
te ye śataṃ devānāmānandāḥ
sa eka indrāsyā'nandāḥ
śrotriyasya cākā māha tasya
te ye śatamindrāsyā'nandāḥ
sa eko bṛhaspatērānandāḥ
śrotriyasya cākā māha tasya
te ye śataṃ bṛhaspatērānandāḥ
sa ekaḥ prajāpatērānandāḥ

śrotriyasya cākā māha tasya
te ye śataṃ prajāpatērānandāḥ
sa eko brahmaṇā ānandāḥ
śrotriyasya cākā māha tasya
sa yaścāyaṃ puruṣe
yaścāsāvāditye
sa ekaḥ
sa yā evaṃvit
asmāllōkātprētya
etamanna mayamātmāna
mupāsaṅkrāmati
etaṃ prāṇa mayamātmāna
mupāsaṅkrāmati
etaṃ mano mayamātmāna
mupāsaṅkrāmati
etaṃ vijñāna mayamātmāna
mupāsaṅkrāmati
eta mānanda mayamātmāna
mupāsaṅkrāmati
tadapyeṣa śloko bhavati
yato vāco nivārtante
aprāpya manāsā saha
ānandaṃ brahmaṇo vidvān
na bibheti kutāscanēti
etagn+ ha vāvā na tapati
kimahagn+ sādhu nākaravam
kimahaṃ pāpamakarāvamiti
sa ya evaṃ vidvānete
ātmānagn+ sprūte
ubhe hyēvaiṣa ete ātmānagn+
sprūte

ya evaṃ vedā
ityūpaniṣāt

ॐ saha nāvavatu
saha nau bhunaktu
saha vīryāṃ karavāvahai
tejasvi nāvadhītamastu mā
vidviṣāvahai

ॐ śāntiḥ śāntiḥ śāntiḥ



bṛguvallī

bṛgurvai vāruṇiḥ
varuṇaṃ pitāra mupāsasāra
adhīhi bhagavo brahmeti
tasmā etat prōvāca
annaṃ prāṇaṃ cakṣuḥ śrotraṃ
mano vācamiti
tagm hō vāca
yato vā imāni bhūtāni jāyānte
yena jātāni jīvānti
yat prayānt yabhisam viśanti
tad vijjñā sasva
tad brahmeti
sa tapō' tapyata
sa tapās taptvā

annaṃ brahmeti vyājānāt
annāddh yēva khalvi māni
bhūtāni jāyānte
annēṇa jātāni jīvānti
annaṃ prayānt yabhisam
viśantīti
tad vijjñāyā
punāreva varuṇaṃ pitāra
mupāsasāra
adhīhi bhagavo brahmeti
tagm hō vāca
tapāsā brahma vijjñā sasva
tapo brahmeti
sa tapō' tapyata
sa tapās taptvā

prāṇo brahmeti vyājānāt

prāṇāddh yēva khalvī māni
 bhūtāni jāyānte
 prāṇena jātāni jīvānti
 prāṇam prayānt yabhisam
 viśantīti
 tad vijñāyā
 punāreva varuṇam pitāra
 mupāsa sāra
 adhīhi bhagavo brahmeti
 tagm hōvāca
 tapāsā brahma vijjñā sasva
 tapo brahmeti
 sa tapo' tapyata
 sa tapas taptvā

 mano brahmeti vyājānāt
 manāso hyēva khalvimāni
 bhūtāni jāyānte
 manāsā jātāni jīvānti

 manaḥ
 prayāntyabhisamviśantīti
 tadvijñāyā
 punāreva varuṇam
 pitāramupāsasāra
 adhīhi bhagavo brahmeti
 tagm+ hōvāca
 tapāsā brahma vijjñāsasva
 tapo brahmeti
 sa tapo' tapyata
 sa tapastaptvā

 vijñānam brahmeti vyājānāt
 vijñānāddhyēva khalvimāni
 bhūtāni jāyānte

vijñānēna jātāni jīvānti
 vijñānam
 prayāntyabhisamviśantīti
 tadvijñāyā
 punāreva varuṇam
 pitāramupāsasāra
 adhīhi bhagavo brahmeti
 tagm+ hōvāca
 tapāsā brahma vijjñāsasva
 tapo brahmeti
 sa tapo' tapyata
 sa tapastaptvā

 ānando brahmeti vyājānāt
 ānandādhyēva khalvimāni
 bhūtāni jāyānte
 ānandena jātāni jīvānti
 ānandam
 prayāntyabhisamviśantīti
 saiśā bhārgavī vāruṇī vidyā
 parame vyōmanpratiṣṭhitā
 sa ya evam veda pratītiṣṭhati
 annāvānannādo bhāvati

 mahānbhāvati prajayā
 paśubhīrbrahmavarcaṣenā
 mahān kīrtiyā

 annam na nīndyāt
 tadvratam
 prāṇo vā annām
 śarīramannādam
 prāṇe śarīram pratiṣṭhitam
 śarīre prāṇaḥ pratiṣṭhitah

tadetadannamanne
 pratiṣṭhitam
 sa ya etadannamanne
 pratiṣṭhitam veda
 pratītiṣṭhati
 annāvānannādo bhāvati

 mahānbhāvati prajayā
 paśubhīrbrahmavarcaṣenā
 mahān kīrtiyā

 annam na paṛicakṣīta
 tadvratam
 āpo vā annām
 jyotīrannādam
 apsu jyotiḥ pratiṣṭhitam
 jyotiṣyāpaḥ pratiṣṭhitah
 tadetadannamanne
 pratiṣṭhitam
 sa ya etadannamanne
 pratiṣṭhitam veda
 pratītiṣṭhati
 annāvānannādo bhāvati

 mahān bhāvati prajayā
 paśubhīr brahmavarcaṣenā
 mahān kīrtiyā

 annam baḥu kūrīvīta
 tadvratam
 pṛthivī vā annām
 ākāśo'nnādaḥ
 pṛthivyāmākāśaḥ pratiṣṭhitah
 ākāśe pṛthivī pratiṣṭhitā
 tadetadannamanne
 pratiṣṭhitam

sa ya etadannamanne
 pratiṣṭhitam veda
 pratītiṣṭhati
 annāvānannādo bhāvati

 mahānbhāvati prajayā
 paśubhīrbrahmavarcaṣenā
 mahān kīrtiyā

 na kañcana vasatau
 pratyācakṣīta
 tadvratam
 tasmādyayā kayā ca vidhayā
 bahvānam prāpnuyāt
 arādhyasmā annamityācakṣate
 etad vai mukhato'nagm+
 rāddham
 mukhato'smā ānnagm+
 rādhyate
 etadvai madhyato'nagm+
 rāddham

 madhyato'smā ānnagm+
 rādhyate
 edadvā antato'nnagm+
 rāddham
 antato'smā ānnagm+ rādhyate

 ya evam veda
 kṣema īti vāci
 yogakṣema iti prāṇāpānayoḥ
 karmeti hastayoḥ
 gatiṛiti pādayoḥ
 vimuktiṛiti pāyau
 iti mānuṣīḥ samājñāḥ
 atha daiṣṭhīḥ

tr̥ptir̥iti vṛṣṭau
 balam̥iti vidyuti

 yaśa iti paśuṣu
 jyotir̥iti nākṣatreṣu
 prajātiramṛtamānanda
 ityupasthe
 sarvam̥ityākāśe
 tatpratiṣṭhetyūpāsīta
 pratiṣṭhāvān bhavati
 tanmaha ityūpāsīta
 māvān bhavati
 tanmana ityūpāsīta
 mānāvān bhavati

 tannama ityūpāsīta
 namyantē'smai kāmāḥ
 tadbrahmetyūpāsīta
 brahmāvān bhavati
 tadbrahmaṇaḥ parimara
 ityūpāsīta
 paryeṇam̥ mriyante dviṣantāḥ
 sapatnāḥ
 pari ye'priyā bhrātṛvyāḥ
 sa yaścāyam̥ puruṣe
 yaścāsāvāditye
 sa ekāḥ

 sa yā evam̥vit
 asmāl lōkāt pretya
 etamanna maya mātmana
 mupā saṅkramya
 etaṁ prāṇa maya mātmana
 mupā saṅkramya
 etaṁ mano maya mātmana
 mupā saṅkramya

etaṁ vijñāna maya mātmana
 mupā saṅkramya
 eta mānanda maya mātmana
 mupā saṅkramya
 imāṅl lokan kāmānnī kāma
 rūpyā nusañcaran
 etat sāma gāyannāste
 hā 3 vu hā 3 vu hā 3 vū

 ahamanna mahamanna maḥa
 mannam
 ahaman nādo'3 haman nādo'3
 ahamannādaḥ
 ahagm̥ śloka kṛdahagm̥ śloka
 kṛdahagm̥ śloka kṛt
 ahamasmi pratha majārtā3sya
 pūrvaṁ devebhyo 'mṛtasya
 nā3 bhāyi
 yo mā dadāti sa ideva mā3' vāḥ
 ahamanna manna madanta
 mā3dmi
 aham̥ viśvam̥ bhuvāna
 mabhya bhavā3m
 suvarna jyotīḥ
 ya evam̥ vedā
 ityūpaniṣat

 ॐ saha nāvavatu
 saha nau bhunaktu
 saha vīryam̥ karavāvahai
 tejasvi nāvadhītamastu mā
 vidviṣāvahai
 ॐ śāntiḥ śāntiḥ śāntiḥ