



# bhṛḡuvallī

taittirīya upaniṣat ṛtīya praśnaḥ



ōṃ sahanāvavatu | sahanau bhunaktu | saha vīryam karavāvahai | tējasvi nāvadhītamastu  
mā vidviṣāvahai | ōṃ śāntiḥ śāntiḥ śāntiḥ ||

bhṛḡurvai vāruṇiḥ | varuṇam pitāramupāsasāra | adhihi bhagavō brahmēti | tasmā ētat  
prōvāca | annam prāṇam cakṣuśśrōtram manō vācamiti | tagm hōvāca | yatō vā imāni  
bhūtāni jāyantē | yēna jātāni jīvanti | yatprayant-yabhisamviśanti | tad-vijijñāsasva | tad-  
brahmēti | sa tapōṣtapyata | sa tapāstaptvā || 1 ||

annam brahmēti vyajānāt | annāddhyēva khalvimāni bhūtāni jāyantē | annēna jātāni jīvanti |  
annam prayant-yabhisamviśantīti | tadvijñāya | punarēva varuṇam pitāramupāsasāra | adhihi  
bhagavō brahmēti | tagm hōvāca | tapāsā brahma vijijñāsasva | tapō brahmēti | sa  
tapōṣtapyata | sa tapāstaptvā || 2 ||

prāṇō brahmēti vyajānāt | prāṇāddhyēva khalvimāni bhūtāni jāyantē | prāṇēna jātāni jīvanti |  
prāṇam prayant-yabhisamviśantīti | tadvijñāya | punarēva varuṇam pitāramupāsasāra |  
adhihi bhagavō brahmēti | tagm hōvāca | tapāsā brahma vijijñāsasva | tapō brahmēti | sa  
tapōṣtapyata | sa tapāstaptvā || 3 ||

manō brahmēti vyajānāt | manāsō hyēva khalvimāni bhūtāni jāyantē | manāsā jātāni jīvanti |  
manaḥ prayant-yabhisamviśantīti | tadvijñāya | punarēva varuṇam pitāramupāsasāra |  
adhihi bhagavō brahmēti | tagm hōvāca | tapāsā brahma vijijñāsasva | tapō brahmēti | sa  
tapōṣtapyata | sa tapāstaptvā || 4 ||

vijñānam brahmēti vyajānāt | vijñānāddhyēva khalvimāni bhūtāni jāyantē | vijñānēna jātāni  
jīvanti | vijñānam prayant-yabhisamviśantīti | tadvijñāya | punarēva varuṇam  
pitāramupāsasāra | adhihi bhagavō brahmēti | tagm hōvāca | tapāsā brahma vijijñāsasva |  
tapō brahmēti | sa tapōṣtapyata | sa tapāstaptvā || 5 ||

ānandō brahmēti vyajānāt | ānandāddhyēva khalvimāni bhūtāni jāyantē | ānandēna jātāni  
jīvanti | ānandam prayant-yabhisamviśantīti | saiṣā bhārgavī vāruṇī vidyā | paramē vyōman  
pratiṣṭhitā | sa ya ēvam veda pratītiṣṭhati | annāvānannādō bhavati | mahān bhavati prajayā  
paśubhirbrahmavarcasēna | mahān kīrtyā || 6 ||



## bhṛḡuvallī

taittirīya upaniṣat tṛtīya praśnaḥ



annaṃ na nīndyāt | tad vrataṃ | prāṇō vā annaṃ | śarīramannādam | prāṇē śarīraṃ  
pratiṣṭhitam | śarīrē prāṇaḥ pratiṣṭhitaḥ | tadēta-danna-mannē pratiṣṭhitam | sa ya ēta-danna-  
mannē pratiṣṭhitaṃ vēda pratitiṣṭhati | annāvān-annādō bhāvati | mahān bhāvati prajayā  
paśubhirbrahmavarcasēnā | mahān kīrtiyā || 7 ||

annaṃ na paricakṣīta | tad vrataṃ | āpō vā annaṃ | jyōtirannādam | apsu jyōtiḥ pratiṣṭhitam |  
jyōtiṣyāpaḥ pratiṣṭhitāḥ | tadēta-danna-mannē pratiṣṭhitam | sa ya ēta-danna-mannē  
pratiṣṭhitaṃ vēda pratitiṣṭhati | annāvā-nannādō bhāvati | mahān bhāvati prajayā  
paśubhirbrahmavarcasēnā | mahān kīrtiyā || 8 ||

annaṃ bahu kūrīvīta | tad vrataṃ | pṛthivī vā annaṃ | ākāśōṣṇnādaḥ | pṛthivyām ākāśaḥ  
pratiṣṭhitaḥ | ākāśē pṛthivī pratiṣṭhitā | tadēta-danna-mannē pratiṣṭhitam | sa ya ēta-danna-  
mannē pratiṣṭhitaṃ vēda pratitiṣṭhati | annāvā-nannādō bhāvati | mahān bhāvati prajayā  
paśubhirbrahma varcasēnā | mahān kīrtiyā || 9 ||

na kaṃcana vasatau pratyācakṣīta | tad vrataṃ | tasmād yayā kayā ca vidhayā bahvaṇnam  
prāpnuyāt | arādhyasmā annamityā-caḥsatē | ētadvai mukhatōṣṇnagṃ rāddham |  
mukhatōṣṃā ānnagṃ rādhyatē | ētadvai madhyatōṣṇagṃ rāddham | madhyatōṣṃā  
ānnagṃ rādhyatē | ētadvā antatōṣṇagṃ rāddham | antatōṣṃā ānnagṃ rādhyatē | ya ēvaṃ  
vēda | kṣēma iti vāci | yōgakṣēma iti prāṇāpānayōḥ | karmēti hastayōḥ | gātiriti pādayōḥ |  
vimuktiriti pāyau | iti mānuṣīssamājñāḥ | atha daivīḥ | tṛptiriti vṛṣṭau | balamiti vidyuti | yaśa iti  
paśuṣu | jyōtiriti nakṣatrēṣu | prajāti-ramṛta-mānanda ityupasthē | sarva-mityākāśē |  
tatpratiṣṭhēt-yupāsīta | pratiṣṭhāvān bhāvati | tanmaha ityupāsīta | mahān bhāvati | tanmana  
ityupāsīta | mānāvān bhāvati | tannama ityupāsīta | namyantēṣṃai kāmāḥ | tad  
brahmētyupāsīta | brahmāvān bhāvati | tadbrahmaṇaḥ parimara ityupāsīta | paryēṇam  
mriyantē dviṣantāssapat-nāḥ | pari yēṣṇpriyā bhrātrvyāḥ | sa yaścāyam puruṣē | yaścāsā-  
vādityē | sa ēkaḥ | sa ya ēvaṃvit | asmāllōkāt prētya | ēta-mannamaya-mātmāna-  
mupāsāmkṛmya | ētaṃ prāṇamaya-mātmāna-mupāsāmkṛmya | ētaṃ manōmaya-mātmāna-  
mupāsāmkṛmya | ētaṃ vijñānamaya-mātmāna-mupāsāmkṛmya | ētam-ānandamaya-  
mātmāna-mupāsāmkṛmya | imān lōkan kāmānnī kāmārūpyānu saṃcāran | ētat sāma



## bhṛguvallī

taittirīya upaniṣat ṛtīya praśnaḥ



gāyannāstē | hā (3) vu hā (3) vu hā (3) vū | ahamanna-mahamanna-mahamannam |  
ahamannādō (2) ṣhamannādōṣ (2) ṣhamannādah | ahagg ślōkaḥ-dahagg ślōkaḥ-dahagg  
ślōkaḥ | ahamasmi prathamajā ṛtā(3) sya | pūrvaṁ dēvēbhyō amṛtasya nā(3) bhāi | yō mā  
dadāti sa idēva mā(3) vāḥ | aha-manna-mannā-madanta-mā(3) dmi | ahaṁ viśvaṁ bhuvāna-  
mabhyābhavām | suvarna jyōtiḥ | ya ēvaṁ vēda | ityupaniṣat || 10 ||  
ōṁ sahanāvavatu | sahanaū bhunaktu | saha vīryāṁ karavāvahai | tējasvi nāvadhītamastu  
mā vidviṣāvahai | ōṁ sāntiḥ sāntiḥ sāntiḥ ||