నాదబిందూపనిషత్తు

– డా. పైడిపాటి వేంకటా చలపతి

ఉపోద్ఘాతము :

ఈ ఉపనిషత్తులో ప్రణవనాదోపాసన ప్రధానంగా ప్రస్తావింపబడింది. ప్రణవనాదమునకు సంకేతము హంస. ప్రణవాక్షరరూపమైన హంసస్వరూపము. ఓంకారోపాసనయే నాదబిందుయోగోపాసన. ఇట్టి ప్రణవోపాసన విధానాన్ని, ప్రణవోపాసన ప్రయోజనాన్ని తెలియజేయునదే నాదబిందూపనిషత్.

సర్వత్ర ప్రకాసిస్తున్న ఏ ఆత్మతత్త్వోపాసనజ్ఞానాగ్ని చేత సంచిత–ఆగామి–ప్రారబ్ధ కర్మత్రయము దగ్ధమౌతూ యోగులు ఆత్మస్థానమును పొందుతున్నారో అట్టి సర్వాత్మకమగు ఆత్మపదమును సేవిస్తున్నాను అన్న మంగళవాక్యంతో నాదబిందూపనిషత్ ప్రారంభమౌతుంది.

హృదయాంతరంతరము నుండి వినబడు నాదము ప్రణవనాదము. "ఓం" ప్రణవాక్షరము. అక్షరపరబ్రహ్మమునకు సంజ్ఞయైన ప్రణవాక్షర "ఓం"కారమునకు రూపము హంస. అట్టి ప్రణవాక్షర సూచకమైన హంసస్వరూపాన్ని తెలుపుతూ 'అ'కారము – కుడి రెక్క, 'ఉ'కారము – ఎడమ రెక్క, 'మ'కారము – తోక, అర్ధమాత్ర – ముఖము, గుణత్రయము – హంసపాదములు, తత్త్వమ్ – శరీరము, కుడికన్ను – ధర్మము, ఎడమకన్ను – అధర్మము, పాదములు – భూలోకము, భుజములు – భువర్లోకము, కటిప్రదేశము – సువర్లోకము, నాభి – మహర్లోకము, హృదయము – జనోలోకము, కంఠప్రదేశము – తపోలోకము భ్రూమధ్యప్రదేశము – సత్యలోకము, సహస్రారస్థానంలో ఓం ప్రణవమంత్రము. ఈ హంసయోగాన్ని తెలుసుకొని ఉపాసించు హంసయోగి సోఽహమ్ స్థానాన్ని పొందుతాడు అని హంసస్వరూపం వర్ణిపబడింది.

ప్రణవమును నాదబిందుగా స్వీకరించి ప్రణవనాదమును ఉపాసించు వానిన శతకోటి పాపములు కూడా భాదించలేవు. ప్రణవోపాసనకు మొదటి మాత్ర **అ** – అగ్నిదేవతా స్వరూపము, రెండవ మాత్ర **ఉ** – వాయు స్వరూపము, తృతీయమాత్ర **మ** – సూర్యమండలము వలె మహాతేజో విరాజము. ఈ సర్వమునకు ఆవలి గట్టు అయిన **అర్ధమాత్ర** – వరుణదేవతారూపము. ఓంకారము సర్వకాలములందు మాత్రలతో సహా ప్రతిష్ఠమై ఉన్నదని ప్రణవతత్త్వవిదులు తెలుపుతారు. అట్టి ఓంకారతత్త్వము బోధపడుటకు నిరంతర ధ్యానమే మార్గమని తెలిపి, ఘోషిణీ, విద్యుత్తు, పతంగినీ, వాయువేగినీ, నామధేయ, ఇంద్రిణీ, వైష్ణవీ, శాంకరీ, మహతీ, ధృతి, నారీ, బ్రాహ్మీ అను ద్వాదశమాత్రల చేత ప్రణవము యొక్క జగత్ రూపధారణమును వివరించారు. యోగి ప్రణవోపాసనను వివిధ మాత్రల ఉపాసనగా నిర్వర్తించి బ్రాహ్మీతత్త్వమును పొందుతాడు. ఒక్కొక్క మాత్రారూపమును ఆశ్రయించి ఓంకారోపాసన చేస్తూండగా కలిగే మాత్రోపాసన ప్రయోజనాలు ఈ ఉపనిషత్తులో తెలుపబడ్డాయి.

నాదబిందు యోగోపాసకుడు బ్రాహ్మీతత్త్వము యొక్క పన్నెండు మాత్రల ఉపాసనక్రమం చేత పరబ్రహ్మమును చేరుతున్నాడు. నాదయోగమును అనుష్ఠించు యోగి ఇంద్రియములను, ఇంద్రియవిషయములను దాటి, త్రిగుణములకు అతీతుడై, సర్వవ్యాపకము, పరమనిర్మలము, సర్వశుభప్రదము, కేవలజ్యోతిస్వరూపము అయి ప్రకాశిస్తున్న బ్రాహ్మీస్థితిని చేరి ప్రణవస్వరూపుడై ప్రకాశిస్తాడు. ఆత్మను తెలుసుకొనుటను దాటి ఆత్మయే తాను అవుతున్నాడు. ఓంకారయోగసాధన చేత సదాశివబ్రహ్మము నందు ప్రవేశించి ముక్తుడగుచున్నాడు. బ్రహ్మభావము చేత పరమానందాన్ని పొందుతున్నాడు. ఇంద్రియవిషయపరిమితులై జీవితమనే మహత్తర అవకాశాన్ని వృథా చేసుకోకుండా **ఆత్మానం సతతం జ్ఞాత్వా** – నిరంతరం ఆత్మను గురించి తెలుసుకునే మార్గంలో గడపమని ఉపనిషత్తు ప్రబోధిస్తుంది.

ప్రారబ్ధకర్మలను అనుభవించవలసిన విధానాన్ని కూడా ఇందులో తెలియజేశారు. ఆత్మతత్త్వము తెలిసిన జ్ఞాని జన్మ-కర్మలకు సంబంధం లేని స్వస్వరూపాత్మను ఆస్వాదిస్తూ ఉంటాడు. మట్టికుండలో మట్టి వేరుగా, కుండ వేరుగా రెండు విషయములు లేవు. మట్టియే ఆకారము దృష్ట్యా కుండ అని అంటున్నాము. అదేవిధంగా పరబ్రహ్మమైన నేనే జగత్తుగా కనిపిస్తున్నాను. జగత్తు బ్రహ్మమునకు వేరు కాదు అని ఆత్మజ్ఞాని దర్శిస్తాడు. కుండపగిలినా మట్టికి ఏమి కాని విధంగా జాగ్రత్ – స్వప్న – దేహ – జగత్ లు ఏమైనా పరబ్రహ్మస్వరూపుడగు నాకు ఏమీ కాదు అని ఆత్మజ్ఞాని గ్రహిస్తాడు. వేదాంతజ్ఞానం కలిగిన తరువాత ఆత్మను వేరుగా విశ్వమును వేరుగా చూడలేమన్న విషయాన్ని నాదబిందూపనిషత్ తెలుపుతోంది.

సర్పరజ్జుభ్రాంతి చేత ఇక్కడ ఉన్నది తాడు మాత్రమే, పాము అన్నది నా భ్రమ. పాము మొదట్లో లేదు, మధ్యలో లేదు, ఇప్పుడూ లేదు అని గమనించి శాంతిని పొందినట్లు, ఆత్మజ్ఞాని ఆత్మతత్త్వాన్ని గ్రహించిన తరువాత ఉన్నది ఆత్మమాత్రమే, విశ్వమన్నది భ్రమ. విశ్వము లేనిదే అని గ్రహిస్తున్నాడు. భౌతికదేహము దృశ్యములో ఒక భౌతిక వస్తువు కనుక అది కూడా లేనిదే అవుతున్నది. దేహమే లేనప్పుడు ప్రారబ్ధకర్మల ప్రస్తావనే లేదు. మేఘములచే కప్పబడిన సూర్యుడు గాలివీచికలచే మబ్బులు తొలగగానే ప్రకాశించినట్టు, ప్రపంచభావములను మేఘములచే కప్పబడిన ఆత్మజ్యోతి స్వరూపుడు ఓంకారనాద గాలులచే ప్రపంచభావములు తొలిగిపోగా ఆ ప్రణవానుసంధానము చేత జీవుడు స్వానుభవాన్ని పొంది తానే శివస్వరూపుడై ప్రకాశిస్తున్నాడు.

జగత్ భ్రమ తొలగడానికి యోగోపాసన విధానాన్ని ఇందులో వివరిస్తున్నారు. స్థిరమైన ఏకాగ్రతకు సిద్ధాసనమును స్వీకరించి, బాహ్యవిషయములను విడిచి, అంతర్గతమైన ఓంకార బిందునాదమును కుడిచేవితో వింటూ యోగోపాసనను అభ్యసించాలి. యోగోపాసన అనుభవాలు కూడా ప్రస్తావింపబడ్డాయి. ప్రణవ నాదోపాసనలో మొదట సముద్రతరంగములఘోష, మబ్బులమోత, భేరీనినాదము

వంటివి వినిపిస్తాయి. సాధన చేస్తూ ఉండగా మధ్యదశలో మద్దెలశబ్దము, గుడిగంటల శబ్దము వినిపిస్తాయి. అంతర్గతప్రణవోపాసన చివరి దశలో చిరుమువ్వలశబ్దము, వేణుగానము, తుమ్మెద ఝుంకారశబ్దము సూక్ష్మాతిసూక్ష్మంగా వినిపిస్తాయి. ఈ ఉపాసనలో ఘననాదములను, మంద్రనాదములను విడిచి, బుద్ధికి మాత్రమే తెలియవచ్చే నిశ్శబ్దనాదముపై ఏకాగ్రత కుదిరినపుడు ఆత్మనాదము సిద్ధిస్తుంది. ఈ విధంగా అంతరగనాదములను వినడమను యోగాభ్యాసము చేత మనస్సు బాహ్యవిషయముల వైపు వెళ్ళకుండా అంతర్ శబ్దములనే వింటూ ఆనందిస్తున్న విధంగా నియమితమౌతుంది. ఏనుగును అంకుశంతో తన వశం చేసుకున్న మావటి వాని వలె, అంతరంగనాదోపాసన అన్న అంకుశం చేత చిత్తమును వశపరచుకోవాలి. నాగస్వరం వింటూ తన్మయత్వాన్ని పొందిన పాము వలె అంతరంగనాదోపాసన చేత వశమైన చిత్తం తన పూర్వపు చంచలత్వాన్ని, చపలత్వాన్ని విడిచి ప్రణవనాదాన్నే ఆస్వాదిస్తుంది. నాదము ఉన్నంతవరకు మనస్సు ఉనికిని కలిగి ఉంటుంది. నాదము శాంతించు స్థానంలో మనస్సు లయమును పొంది మౌనం వహించగా మనో ఉన్మనీ = మనోరహిత ఆత్మానుభవాన్ని పొందుతుంది. మనస్సు లయం పొందుస్థానమే విష్ణుస్థానము, సర్వోత్కృష్టస్థానము. మనస్సును దాటి మనస్సును కూడా బాహ్యవస్తువు లాగా చూడగల మనోతీతస్థితినే ఉన్మనీ స్థితి అంటారు. అట్టి ఉన్మనీ స్థితలో శీతోష్ణ, సుఖదుఃఖముల యందు సమస్థితి కలిగి శరీరమును ఒక జడపదార్థంగా భావిస్తాడు.

ఈ విధంగా ఎల్లప్పుడూ ప్రణవనాదంలో మనస్సు అనుసంధానమౌతూండగా క్రమంగా వాసనలు క్షీణించి, ఆత్మయే సహజమైన స్వాబావసిద్ధమైన అనుభవం అవుతున్నది. ప్రణవనాదమును అభ్యసించు యోగి ఆత్మానందస్థితిని పొంది క్రమంగా సర్వలోకసంబంధమైన విషయములను విడిచి కేవల ఆత్మానందుడై, ఓంకారస్వరూపుడు అవుతున్నాడు అని ప్రణవనాదయోగవైశిష్ట్యాన్ని నాదబిందూపనిషత్ తెలియజేస్తుంది.

స్వస్తి

నాదబిందూపనిషత్ (ఋగ్వేదీయ యోగోపనిషత్)

శ్లో. వైరాజాత్మోపాసనయా సంజాతజ్ఞానవహ్నినా ।
దగ్ధ్వా కర్మత్రయం యోగీ యత్పదం యాతి తద్భజే ॥

ఓం వాఙ్మే మనసి ప్రతిష్ఠితా। మనో మే వాచి ప్రతిష్ఠితం ।
ఆవిరావీర్మ ఏధి । వేదస్య మా ఆణీస్థః । శ్రుతం మే మా ప్రహాసీః ।
అనేనాధీతేనాహోరాత్రాన్సందధామి । ఋతం వదిష్యామి। సత్యం వదిష్యామి ।
తన్మామవతు । తద్వక్తారమవతు । అవతు మామవతు వక్తారం ॥

ఓం శాంతిః శాంతిః శాంతిః

అథ నాదబిందూపనిషదుచ్యతే

ఓం అకారో దక్షిణః పక్ష ఉకారస్తూత్తరః స్మృతః ।
మకారం పుచ్ఛమిత్యాహురర్ధమాత్రా తు మస్తకమ్ ॥ ॥ 1 ॥

పాదాదికం గుణాస్తస్య శరీరం తత్త్వముచ్యతే ।
ధర్మోఽస్య దక్షిణశ్చక్షురధర్మో యోఽపరః స్మృతః ॥ ॥ 2 ॥

భూర్లోకః పాదయోస్తస్య భువర్లోకస్తు జానుని ।
సువర్లోకః కటీదేశే నాభిదేశే మహర్జగత్ ॥ ॥ 3 ॥

జనోలోకస్తు హృద్దేశే కంఠే లోకస్తపస్తతః ।
భ్రువోర్లలాటమధ్యే తు సత్యలోకో వ్యవస్థితః ॥ ॥ 4 ॥

సహస్రార్ణమతీవాత్ర మంత్ర ఏష ప్రదర్శితః ।
ఏవమేతాం సమారూఢో హంసయోగవిచక్షణః ॥ ॥ 5 ॥

న భిద్యతే కర్మచారైః పాపకోటిశతైరపి ।
ఆగ్నేయీ ప్రథమా మాత్రా వాయవ్యేషా తథాపరా ॥ ॥ 6 ॥

భానుమండలసంకాశా భవేన్మాత్రా తథోత్తరా ।
పరమా చార్ధమాత్రా యా వారుణీం తాం విదుర్బుధాః ॥ ॥ 7 ॥

కాలత్రయేఽపి యత్రేమా మాత్రా నూనం ప్రతిష్ఠితాః ।
ఏష ఓంకార ఆఖ్యాతో ధారణాభిర్నిబోధత ॥ ॥ 8 ॥

ఘోషిణీ ప్రథమా మాత్రా విద్యున్మాత్రా తథాఽపరా ।
పతంగినీ తృతీయా స్యాచ్చతుర్థీ వాయువేగినీ ॥ ॥ 9 ॥

పంచమీ నామధేయా తు షష్ఠీ చైంద్ర్యభిధీయతే ।
సప్తమీ వైష్ణవీ నామ అష్టమీ శాంకరీతి చ ॥ ॥ 10 ॥

నవమీ మహతీ నామ ధృతిస్తు దశమీ మతా ।
ఏకాదశీ భవేన్నారీ బ్రాహ్మీ తు ద్వాదశీ పరా ॥ ॥ 11 ॥

ప్రథమాయాం తు మాత్రాయాం యది ప్రాణైర్వియుజ్యతే ।
భరతే వర్షరాజాసౌ సార్వభౌమః ప్రజాయతే ॥ ॥ 12 ॥

ద్వితీయాయాం సముత్క్రాంతో భవేద్యక్షో మహాత్మవాన్ ।
విద్యాధరస్తృతీయాయాం గాంధర్వస్తు చతుర్థికా ॥ ॥ 13 ॥

పంచమ్యామథ మాత్రాయాం యది ప్రాణైర్వియుజ్యతే ।
ఉషితః సహ దేవత్వం సోమలోకే మహీయతే ॥ ॥ 14 ॥

షష్ఠ్యామింద్రస్య సాయుజ్యం సప్తమ్యాం వైష్ణవం పదం ।
అష్టమ్యాం వ్రజతే రుద్రం పశూనాం చ పతిం తథా ॥ ॥ 15 ॥

నవమ్యాం తు మహర్లోకం దశమ్యాం తు జనం వ్రజేత్ ।
ఏకాదశ్యాం తపోలోకం ద్వాదశ్యాం బ్రహ్మ శాశ్వతమ్ ॥ ॥ 16 ॥

తతః పరతరం శుద్ధం వ్యాపకం నిర్మలం శివం ।
సదోదితం పరం బ్రహ్మ జ్యోతిషాముదయో యతః ॥ ॥ 17 ॥

అతీంద్రియం గుణాతీతం మనోలీనం యదా భవేత్ ।
అనూపమం శివం శాంతం యోగయుక్తం సదా విశేత్ ॥ ॥ 18 ॥

తద్యుక్తస్తన్మయో జంతుః శనైర్ముంచేత్కలేవరం ।
సంస్థితో యోగచారేణ సర్వసంగవివర్జితః ॥ ॥ 19 ॥

తతో విలీనపాశోఽసౌ విమలః కమలాప్రభుః ।
తేనైవ బ్రహ్మభావేన పరమానందమశ్నుతే ॥ ॥ 20 ॥

ఆత్మానం సతతం జ్ఞాత్వా కాలం నయ మహామతే ।
ప్రారబ్ధమఖిలం భుంజన్నోద్వేగం కర్తుమర్హసి ॥ ॥ 21 ॥

ఉత్పన్నే తత్త్వవిజ్ఞానే ప్రారబ్ధం నైవ ముంచతి ।
తత్త్వజ్ఞానోదయాదూర్ధ్వం ప్రారబ్ధం నైవ విద్యతే ॥ ॥ 22 ॥

దేహాదీనామసత్త్వాత్తు యథా స్వప్నో విబోధతః ।
కర్మ జన్మాంతరీయం యత్ప్రారబ్ధమితి కీర్తితమ్ ॥ ॥ 23 ॥

తత్తు జన్మాంతరాభావాత్పుంసో నైవాస్తి కర్హిచిత్ ।
స్వప్నదేహో యథాధ్యస్తస్తథైవాయం హి దేహకః ॥ ॥ 24 ॥

అధ్యస్తస్య కుతో జన్మ జన్మాభావే కుతః స్థితిః ।
ఉపాదానం ప్రపంచస్య మృద్భాండస్యేవ పశ్యతి ॥ ॥ 25 ॥

అజ్ఞానం చేతి వేదాంతైస్తస్మిన్నష్టే క్వ విశ్వతా ।
యథా రజ్జుం పరిత్యజ్య సర్పం గృహ్ణాతి వై భ్రమాత్ ॥ ॥ 26 ॥

తద్వత్సత్యమవిజ్ఞాయ జగత్పశ్యతి మూఢధీః ।
రజ్జుఖండే పరిజ్ఞాతే సర్పరూపం న తిష్ఠతి ॥ ॥ 27 ॥

అధిష్ఠానే తథా జ్ఞాతే ప్రపంచే శూన్యతాం గతే ।
దేహస్యాపి ప్రపంచత్వాత్ప్రారబ్ధావస్థితిః కృతః ॥ ॥ 28 ॥

అజ్ఞానజనబోధార్థం ప్రారబ్ధమితి చోచ్యతే ।
తతః కాలవశాదేవ ప్రారబ్ధే తు క్షయం గతే ॥ ॥ 29 ॥

బ్రహ్మప్రణవసంధానం నాదో జ్యోతిర్మయః శివః ।
స్వయమావిర్భవేదాత్మా మేఘాపాయేంఽశుమానివ ॥ ॥ 30 ॥

సిద్ధాసనే స్థితో యోగీ ముద్రాం సంధాయ వైష్ణవీం ।
శృణుయాద్దక్షిణే కర్ణే నాదమంతర్గతం సదా ॥ ॥ 31 ॥

అభ్యస్యమానో నాదోఽయం బాహ్యామావృణుతే ధ్వనిం ।
పక్షాద్విపక్షమఖిలం జిత్వా తుర్యపదం వ్రజేత్ ॥ ॥ 32 ॥

శ్రూయతే ప్రథమాభ్యాసే నాదో నానావిధో మహాన్ ।
వర్ధమానస్తథాభ్యాసే శ్రూయతే సూక్ష్మసూక్ష్మతః ॥ ॥ 33 ॥

ఆదౌ జలధి జీమూతభేరీనిర్ఝరసంభవః ।
మధ్యే మర్దలశబ్దాభో ఘంటా కాహలజస్తథా ॥ ॥ 34 ॥

అంతే తు కింకిణీవంశవీణాభ్రమరనిఃస్వనః ।
ఇతి నానావిధా నాదాః శ్రూయంతే సూక్ష్మసూక్ష్మతః ॥ ॥ 35 ॥

మహతి శ్రూయమాణే తు మహాభేర్యాదికధ్వనౌ ।
తత్ర సూక్ష్మం సూక్ష్మతరం నాదమేవ పరామృశేత్ ॥ ॥ 36 ॥

ఘనముత్సృజ్య వా సూక్ష్మే సూక్ష్మముత్సృజ్య వా ఘనే ।
రమమాణమపి క్షిప్తం మనో నాన్యత్ర చాలయేత్ ॥ ॥ 37 ॥

యత్ర కుత్రాపి వా నాదే లగతి ప్రథమం మనః ।
తత్ర తత్ర స్థిరీభూత్వా తేన సార్ధం విలీయతే ॥ ॥ 38 ॥

విస్మృత్య సకలం బాహ్యం నాదే దుగ్ధాంబువన్మనః ।
ఏకీభూయాథ సహసా చిదాకాశే విలీయతే ॥ ॥ 39 ॥

ఉదాసీనస్తతో భూత్వా సదాభ్యాసేన సంయమీ ।
ఉన్మనీకారకం సద్యో నాదమేవావధారయేత్ ॥ ॥ 40 ॥

సర్వచింతాం సముత్సృజ్య సర్వచేష్టా వివర్జితః ।
నాదమేవానుసందధ్యా న్నాదే చిత్తం విలీయతే ॥ ॥ 41 ॥

మకరందం పిబన్భృంగో గంధాన్నాపేక్షతే తథా ।
నాదాసక్తం సదా చిత్తం విషయం న హి కాంక్షతి ॥ ॥ 42 ॥

బద్ధః సునాదగంధేన సద్యః సంత్యక్తచాపలః ।
నాదగ్రహణతశ్చిత్త మంతరంగభుజంగమః ॥ ॥ 43 ॥

విస్మృత్య విశ్వమేకాగ్రః కుత్రచిన్న హి ధావతి ।
మనోమత్తగజేంద్రస్య విషయోద్యానచారిణః ॥ ॥ 44 ॥

నియామనసమర్థోఽయం నినాదో నిశితాంకుశః ।
నాదోఽన్తరంగ సారంగ బంధనే వాగురాయతే ॥ ॥ 45 ॥

అంతరంగసముద్రస్య రోధే వేలాయతేఽపి చ ।
బ్రహ్మప్రణవసంలగ్ననాదో జ్యోతిర్మయాత్మకః ॥ ॥ 46 ॥

మనస్తత్ర లయం యాతి తద్విష్ణోః పరమం పదం ।
తావదాకాశసంకల్పో యావచ్ఛబ్దః ప్రవతతే ॥ ॥ 47 ॥

నిఃశబ్దం తత్పరం బ్రహ్మ పరమాత్మా సమీర్యతే ।
నాదో యావన్మనస్తావన్నాదాంతేఽపి మనోన్మనీ ॥ ॥ 48 ॥

సశబ్దశ్చాక్షరే క్షీణే నిఃశబ్దం పరమం పదం ।
సదా నాదానుసంధానాత్సంక్షీణా వాసనా భవేత్ ॥ ॥ 49 ॥

నిరంజనే విలీయేతే మనోవాయూ న సంశయః ।
నాదకోటిసహస్రాణి బిందుకోటిశతాని చ ॥ ॥ 50 ॥

సర్వే తత్ర లయం యాంతి బ్రహ్మప్రణవనాదకే ।
సర్వావస్థావినిర్ముక్తః సర్వచింతా వివర్జితః ॥ ॥ 51 ॥

మృతవత్తిష్ఠతే యోగీ స ముక్తో నాత్ర సంశయః ।
శంఖదుందుభినాదం చ న శ్రుణోతి కదాచన ॥ ॥ 52 ॥

కాష్ఠవజ్జ్ఞాయతే దేహ ఉన్మన్యావస్థయా ధ్రువం ।
న జానాతి స శీతోష్ణం న దుఃఖం న సుఖం తథా ॥ ॥ 53 ॥

న మానం నావమానం చ సంత్యక్త్వా తు సమాధినా ।
అవస్థాత్రయమన్వేతి న చిత్తం యోగినః సదా ॥ ॥ 54 ॥

జాగ్రన్నిద్రావినిర్ముక్తః స్వరూపావస్థతామియాత్ ॥ ॥ 55 ॥

దృష్టిః స్థిరా యస్య వినా సదృశ్యం
వాయుః స్థిరో యస్య వినా ప్రయత్నం ।
చిత్తం స్థిరం యస్య వినావలంబం
స బ్రహ్మతారాంతరనాదరూపః ॥ ॥ 56 ॥

॥ ఇత్యుపనిషత్ ॥

ఓం వాఙ్మే మనసి ప్రతిష్ఠితా। మనో మే వాచి ప్రతిష్ఠితం ।
ఆవిరావీర్మ ఏధి । వేదస్య మా ఆణీస్థః । శ్రుతం మే మా ప్రహాసీః ।
అనేనాధీతేనాహోరాత్రాన్సందధామి । ఋతం వదిష్యామి। సత్యం వదిష్యామి ।
తన్మామవతు । తద్వక్తారమవతు । అవతు మామవతు వక్తారం ॥

ఓం శాంతిః శాంతిః శాంతిః

ఇతి నాదబిందూపనిషత్సమాప్తః