

ઠાથરીયા ડપનીષદ
Thaithiriya Upanishad

બ્રુગુ વલ્લી
Brugu Valli

Pupils Free Edition



Maha Guru Sarvagya Raja Yoga Kendra®
જુના બાપ્પા પિંડેસ' ક્ષોબ ધોબા જાંડે®
www.learnsourashtrio.org

ભાગ ૩

ભણુવ કામી

ભાંતી પાઠો

ઉંખામ દરથ તપશ્ચીન,

પગં મપી કુંગા જાશ્વકપઠેચ

પગં મપી પી'તપઠેચ

પગં મપી જીં, હીથો જામ્મડી

તલખાપઠેજી જામ્મડીન તરતી

ઇ'તપજાપ આતપાપ જામ્મડીકપઠેચ

કે તરપુ.૧૦ હીવમડ પરડુ.પડનીતજા મપીડપન

ઉં ભાંતી

ભાંતી

ભાંતી

૩૦ ગામનાં અંગેનાં સિદ્ધિ દેહનાં નીં
 ગામનાં અંગેનાં જમ્બો દેહનાં ઢી પરંકડકંડાં.
 ગામનાં અંગેનાં અધિકાં અંગેનાં ઢી પરંકડકંડાં.
 ગામનાં અંગેનાં ઇંદાં નીં સ્ત્રીકાંડાં
 ઢી પરંકડકંડાં.

ગામનાં અંગેનાં જીંદાં,
 નરનાં જીંદાં ઢી પરંકડકંડાં.

નરનાં સ્ત્રીકાંડાં

નરનાં જીંદાં

નરનાં પૂંદાં નરનાં સ્ત્રીકાંડાં નરનાં પૂંદાં.

નરનાં અંગેનાં પૂંદાં નરનાં સ્ત્રીકાંડાં પૂંદાં દેહનાં

અરનાં પૂંદાં દેહનાં માંડાં અરનાં

પરનાં પૂંદાં દેહનાં માંડાં અરનાં

અરનાં નરનાં,

ઇવાં નરનાં અરનાં નરનાં નરનાં

નરનાં અરનાં,

નરનાં અરનાં ઇં ૩ અરનાં નરનાં...

અનરનાં ?

(૧) પૂંદાં નરનાં જીંદાં, અરનાં અરનાં જીંદાં
 અરનાં અરનાં નીં,
 પૂંદાં દેહનાં અરનાં નરનાં,
 સ્ત્રીકાંડાં અરનાં નરનાં અરનાં.
 અરનાં નરનાં પૂંદાં નરનાં.
 અરનાં, પૂંદાં, અરનાં,
 નરનાં, અરનાં, અરનાં
 ઇં અરનાં અરનાં અરનાં.

(૨) ઇં પૂંદાં માંડાં :

અરનાં અરનાં પૂંદાં

અરનાં અરનાં અરનાં અરનાં અરનાં અરનાં.

અરનાં અરનાં અરનાં અરનાં અરનાં,

અરનાં અરનાં અરનાં અરનાં.

અરનાં અરનાં અરનાં અરનાં.

અરનાં અરનાં અરનાં અરનાં.

અરનાં અરનાં અરનાં

અરનાં અરનાં અરનાં.

અરનાં અરનાં અરનાં.

અરનાં અરનાં અરનાં

અરનાં અરનાં અરનાં.

અનુષ્ટોત્ર ૨

અનન્ય ધીમ્ય ઝીંઘાં અગ્નિ અરજાડ નામનાનુષ્ટોત્ર.
અનન્ય નગ્નંતરધીમ્ય હાવનજેં નન ઈ ભાવના'નનપન
આવૈથિ ડરપરતી દરથાથિ.

અનન્ય નગ્નંત ડરપરતી દરથેથ આવૈથિ
વીંધાં ડેતી પ્લવરત્તૃ.

અનન્ય ધીમ્ય પ્લવડડિ વલડપાવૈતીય નન વીં
ઉમપાપ અઈ અગ્નિવડપાવૈતીય નન પ્લવરત્તૃ.

ઇપાન હીન્નાંથમ્પ ના ઇમ્મિ અંદરંડામ
હમ્પાંત્ર ઝાઝ્ઝ વરજહામ વી વીં,
પિજાંડિ ડૃજેજ ભાભજંત્પ,
ઝીંઘાં અગ્નિ નરજ્ઞનંથ નન પ્લવરત્તૃ.

હાન ની ની, પાંબન નીપ્પાંપી.
નપાપના દરમ્પાં ઝીંઘાંમ્પાપ વનનાજેથાં.
નપાપ અગ્નંતરધીમ્ય ઝીંઘાં દરપાપ.
નગ્નંતરધીમ્ય નપાપ નમ્મા માપી.
નગ્નંતરધીમ્ય નપાપ નગ્નંત દરથે.

(૧) ઊંનામ દરથ નપમ્પિન,
પ્લગ્ન મપી ઝાંબા નાજ્ઞડપજે
પ્લગ્ન મપી પ્લી'તપજે

પ્લગ્ન મપી વીં, હીથેં નમ્મડિ
નલપાજે નમ્મડરત્તૃ દરતીં
ઇંબાપાપ આમાથાપ નમ્મડપજે

ઐ નરપ્પુલો હીવલડ પરડ્ડપડનારત્તૃ મપીડંપન

ઊં ભાંતી ભાંતી ભાંતી

(8) જાઓ છો તો પૂનિષ્ટિત કરે જી,
તોડે ઉપાલન જાઉં તો, તો જી,
પૂનિષ્ટિ જાન કરે થા માયી.

તો જી અપ કરે માપો જી, ઉપાલન જાઉં તો,
તો જી અપાન કરે થા માયી.

તો જી અનનપ કરે માપો જી, ઉપાલન જાઉં તો,
તો જી અંન જાન કરે થા માયી.

તો જી અનનપ કરે માપો ઉપાલન જાઉં તો,
તો જી પોં જાન પરકૂપકાળી એ અપાન.

તો જી અંનપાપો ઉપાલન જાઉં તો,
તો જી અંન જાન કરે થા માયી.

તો જી અંનપાનપા જા' જાઉં તો તેથી અરકરે તો થાપી
અજા' ઉપાલન કરે થા.

તપી તો, અરે તો તપાન તો જા

અંનપા ઉપાલનપાન જા' તો તો તો તો તો.

તપી, અનપ જા, મરે તો તો જા,

તો તો તો કરે તો તો જા તો તો તો

અનપા ૪

જી જાન તપી અંનપ અંન અરે તો તો તો તો.

જી જાનપા કરે માપા તપી જાન જા' તો તો તો તો તો
અંનપા ઉપાલન કરે થા.

જી જાનપા કરે માપો ઉપાલન કરે થા અંનપા

તો તો તો તો તો.

જી જાન તપી તપી તપી તપી તપી તપી તપી

તો તો તો તો તો તો તો તો તો.

જાન જી જાનપા તપી તપી તપી તપી

તો તો તો તો તો તો તો તો તો,

તપી તપી તપી તપી તપી તપી

અંનપા અંનપા તપી તપી તપી તપી.

તો તો તો તો તો તો તો તો તો.

તપી તપી તપી તપી તપી તપી તપી તપી.

તપી તપી તપી તપી તપી તપી તપી તપી.

તપી તપી તપી તપી તપી તપી તપી તપી.

તપી તપી તપી તપી તપી તપી તપી તપી.

અનુક્રમ ૬

આનંદો ની, સ્ત્રીઓ અગતી ગણનામાંજોઈએ.
આનંદો દેશમાંથી પીળા જાણતજો નન ઈમારતી'નનન
આપની ડરપરતી દેશથાથે.

આનંદો દેશમાં ડરપરતી દેશથે આપની
વીણી કેળી પ્લેટર.

આનંદો પ્લેટરડે વલકાપ્લેટરની ગન ની
ડીમાપ્લેટર અઈ અગતીડાપ્લેટરની પ્લેટર.
ઇરદાનપ્લેટર માંબી જીવિતો પ્લેટર જમ્પા ઈબ પડેડાપ્લેટર.

પમપ્લેટર જથથપ્લેટર અગતી ઈનાનાથ પૂનીકેટન દેશ માપી.
નીપાનનાથ અગતીનાથ ગણનામાંડે ની, પૂનીકેટન દેશમાંજોઈએ.
અનનજોન અનનાડે નન દેશથા માપી.
અપાન દેશથા માપી.

ઇપાનનાથમાં અગતી'નનન નન
પૂાહીન નન
સ્ત્રીઓ અગતી'નન જોપો નાગતોડ માપી.
અપાન અગતી'નન નીતી ડેવનીપોથ દેશપ્લેટર.

(૨) અલ્પ અગતી'નન ની, નાગતોડ ની
પ્લેટર (જોઈ) દેશપ્લેટર.
થેચા અલ્પ અગતી'નન પૂાહી અપાનનાથ નાગતોડ ની
પ્લેટર દેશપ્લેટર.
નાથ અગતી'નન ની, દેવ નન પ્લેટરની અગતી'નન.
બાગતી અગતી'નન ની, પોં જન પ્લેટરની અગતી'નન.
ઈપાનની અગતી'નન ની, આપન નન(પાથ)
પ્લેટરની અગતી'નન.
ઇપાપી અગતી'નન પીળા પ્લેટર' અગતી માપી.

(૩) ડાનનાથમાં ડેશી દેશપ્લેટર.
નડેટી અગતી'નનમાં ૩ પડેપ માપી.
અગતી'નન અગતી'નન ની, જમ્પા દેશપ્લેટર.
નડે(થા) અગતી'નન બા, બરમાન દેશપ્લેટર.
વથરતી અગતી'નન અગતી'નન દેશપ્લેટર.
વીજે માપી'નન ની
અપાન ની આનંદો અગતી'નન ની,
અથ પૂાહીન દેશપ્લેટર.
આપની ઇરદાનપ્લેટર આનાથમાં પ્લેટર
અગતી'નન દેશપ્લેટર.

ଅନାହୀନ ୧୦

(୧) ନରନ ନୟ, ଅଂଳ' ଛାପା-ଢ଼େଠାଠା ମଧି ମି',

ଓଟି ଗଠକାଳିନ ଦେଶନା.

ନରନନରଥଅଧି ଓଲନ ଦେଶ୍ୟା.

ନରନ' ଦେଶନା, ନରନ'ନ ଦାଳ ନୟ, ନରନ'ନ ନୟ,

ରାମନ ଅନନା ଗଠିନାଦେଶ୍ୟା.

ନରଥାମ ନନାୟ ଲକରନରଥ ନନ ଅ ଅନନା

ଆପନିଲନ ନାଦକାଳି ମାଧି.

ଅନ' ଦେଶ୍ୟାଠ ଅଧିନ ଅନର ଲକରନିଆନନ'ଥ

ମଧରନ ଦାନା ନନ ଆପନା ନ ଆପନ ନନ

ଅନନାଲିଠ ଦେଶ୍ୟାଠ ଦେଶ୍ୟାଠ ମଧା ମଧା ନି,

ନରନ'ନ ଆପନା ନ ଆପନ ନନ

ଆପନା ନନ ଅନନାଲିଠ ଗଠିନାଦେଶ୍ୟା ମାଧି.

ଅନ' ଦେଶ୍ୟାଠ ଦେଶ୍ୟାଠ ଅଧିନ ନନ ଅନନାଲିଠା

ଦେଶ୍ୟାଠ ମଧା ମଧା ନି,

ନରନ'ନ ଦେଶ୍ୟାଠ ଅଧିନ ନନାଧିଅ ଅନନାଲିଠ

ଗଠିନାଦେଶ୍ୟା ମାଧି.

ଅନ' ଦେଶ୍ୟାଠ ଅଧିନ ନନାଧିଅ ଅନନାଲିଠା

ଦେଶ୍ୟାଠ ମଧା ମଧା ନି,

ନରନ'ନ ଅଧିନ ନନ ଅନନାଲିଠ ଗଠିନାଦେଶ୍ୟା ମାଧି.

ଅନନରଥ ନରନ ନୟ, ନାଦିନାଦେଶ୍ୟା ଦେଶ୍ୟା.

ଅନାହୀନ ୧୧

ଅନନା ମି, ନିଦେନ ନରନାଧାନାଦେଶ୍ୟା.

ନରନନରଥଅଧି ଓଲନ ଦେଶ୍ୟା.

ପୁାଗ ଅନନା ନା, ଓଡ଼' ଲିଅ.

ଅନନା ଅନନା ନା, ଓଡ଼' ଲିଅ.

ଲଗାଲଗା ଅନନାଦେଶ୍ୟା ଅନନା ନରନ ଦେଶ୍ୟା.

ପୁାଗ ଦେଶ୍ୟାଠ ଲିଅ ଲଗାଲଗା ପୁାଗ ଦେଶ୍ୟା ମାଧି.

ଲଗାଲଗା ପୁାଗ ପୁାଗ ଦେଶ୍ୟା ମାଧି.

ଅନ' ଦେଶ୍ୟାଠ ଲିଅ ଧରନାଦେଶ୍ୟା ଅନନା

ଅନନା ପୁାଗ ଦେଶ୍ୟାଠ ଅନି ଅନାଧା.

ନରନ' ଦାନାଧା ଅନ'ନ ଅନନାଦେଶ୍ୟା ଅନନା ଲିଅ

ପୁାଗ ଦେଶ୍ୟାଠ ନରନରଥ ନାଦିନାଦେଶ୍ୟା ନି,

ପୁାଗ ଦେଶ୍ୟାଠ ନରନରଥ.

ଅନନାଦେଶ୍ୟା ଅନନାଦେଶ୍ୟା ନନ ଦେଶ୍ୟା ମାଧି.

ଅଧାନ ଦେଶ୍ୟା ମାଧି.

ଧାନାଦେଶ୍ୟା ନରନାଦେଶ୍ୟା ନନ ପୁାଗ ନନ ଦେଶ୍ୟା,

ଅଧାନ ଅନନାଦେଶ୍ୟା ଧାନାଦେଶ୍ୟା ନରନାଦେଶ୍ୟା ମାଧି.

ଅଧାନ ଅନନାଦେଶ୍ୟା ନିନି ଦେଶ୍ୟାଦେଶ୍ୟା.

અનુક્રમ ૬

અનન્ય રીતે જોઈને જોઈને રહેવા.

નિયમિતપણે ઉભા રહેવા.

આપણે અનન્ય જાણ,

અનન્ય અનન્ય જાણ, ઉડેલા પીલ.

વધારે અનન્ય અનન્ય જાણ રહેવા રહેવા.

આપણે અનન્ય વધારે પૂરે પૂરે રહેવા માટે.

વધારે અનન્ય આપણે પૂરે પૂરે રહેવા માટે.

અને તે અનન્ય પીલ ઇલાજના અનન્ય

અનન્ય પીલ પૂરે પૂરે જાણીને અનન્ય અનન્ય.

નહીં તે અનન્ય અને અનન્ય અનન્ય પીલ

પૂરે પૂરે જાણીને જાણીને સહી,

પૂરે પૂરે જાણીને જાણીને.

અનન્ય અનન્ય જાણ રહેવા માટે.

અનન્ય રહેવા માટે.

ઇલાજના અનન્ય અનન્ય જાણ, પૂરે પૂરે જાણ રહેવા,

અનન્ય અનન્ય જાણ જાણ જાણ માટે.

અનન્ય અનન્ય જાણ રહેવા રહેવા રહેવા.

અનુક્રમ ૭

અનન્ય રીતે જોઈને જોઈને જાણીને જાણીને.

નિયમિતપણે ઉભા રહેવા.

પૂરે પૂરે અનન્ય જાણ,

અનન્ય અનન્ય જાણ, ઉડેલા પીલ.

આપણે અનન્ય અનન્ય જાણ રહેવા માટે.

પૂરે પૂરે અનન્ય આપણે પૂરે પૂરે રહેવા માટે.

આપણે અનન્ય પૂરે પૂરે જાણીને જાણીને.

અને તે અનન્ય પીલ ઇલાજના અનન્ય

અનન્ય પીલ પૂરે પૂરે જાણીને.

નહીં તે અનન્ય અને અનન્ય અનન્ય પીલ

પૂરે પૂરે જાણીને જાણીને સહી,

પૂરે પૂરે જાણીને જાણીને.

અનન્ય અનન્ય જાણ રહેવા માટે.

અનન્ય રહેવા માટે.

ઇલાજના અનન્ય અનન્ય જાણ, પૂરે પૂરે જાણ રહેવા,

પૂરે પૂરે જાણ રહેવા માટે.

અનન્ય અનન્ય જાણ જાણ જાણ માટે.

અનન્ય અનન્ય જાણ રહેવા રહેવા રહેવા.