

सहस्रशीर्षं देवं विश्वाक्षं विश्वशंभुवम्।

विश्वं नारायणं देवमक्षरं परमं पदम् ॥१॥

अनंत शिरांनी युक्त असलेला(सर्व जगदात्मक विराट रूप, हाच महेश्वराचा देह आहे. यास्तव आम्हां जिवांची शिरे ही त्याचीच शिरे आहेत. त्यामुळे तो महेश्वर अनंत शिरांनी युक्त आहे. त्याच न्यायाने), अनंत नेत्रांनी युक्त असलेला, सर्व जगाचे सुख ज्याच्यापासून होते तो विश्वशंभु, जगदात्मक, नारायण(जगत्कारणभूत पंचभूतांमध्ये राहिलेला), स्वप्रकाशक, अक्षर, सर्वांचे कारण असल्यामुळे श्रेष्ठ आणि ज्ञान्यांकडून प्राप्त करून घेतले जाणारे असे जे ब्रह्म(महेश्वर); त्याचे ध्यान करावे. ॥१॥

विश्वतः परमान्नित्यं विश्वं नारायणन् हरिम्।

विश्वमेवेदं पुरुषस्तद्विश्वमुपजीवति ॥२॥

सर्व जड वर्गाहून तो परमात्मा उत्कृष्ट-विनाशरहित असल्यामुळे नित्य, सर्वात्मक असल्यामुळे विश्व, जगत्कारणांत स्थित असल्यामुळे नारायण आणि पाप तसेच अज्ञान यांचे हरण करणारा असल्यामुळे हरि आहे; तसेच अज्ञात्या दिसणारे हे सर्व तत्त्वदृष्ट्या परमात्माच आहे, असे ध्यान करावे. तो परमात्मा ह्या विश्वावर उपजीविका

करतो(म्हणजे स्वतःच्या व्यवहाराचा निर्वाह व्हावा म्हणून त्याचा(विश्वाचा) आश्रय घेतो). ॥२॥

पतिं विश्वस्याऽऽत्मेश्वर शाश्वत शिवमच्युतम्।

नारायणं महाज्ञेयं विश्वात्मानं परायणम् ॥३॥

जगाचा पालक असल्यामुळे पति, आत्माचा(जीवाचा) नियामक असल्यामुळे ईश्वर, निरन्तर असल्यामुळे शाश्वत, परम मंगल असल्यामुळे शिव, चित्स्वभावापासून व्युत्त होत नसल्यामुळे अच्युत, नारायण, ज्ञेय तत्त्वांमध्ये श्रेष्ठ असल्यामुळे महाज्ञेय, जगाचे उपादानकारण आणि त्यामुळेच जगाहून अभिन्न असल्यामुळे विश्वात्मा आणि उत्कृष्ट असल्यामुळे परायण अशा ईश्वराचे ध्यान करावे. ॥३॥

नारायणपरोज्योतिरात्मानारायणः परः ।

नारायणपरं ब्रह्मतत्त्वं नारायणः परः ।

नारायण परो ध्याता ध्यानं नारायणः परः ॥४॥

पुराणांत नारायण या शब्दाने जाणला जाणारा जो परमेश्वर हाच सत्य-ज्ञानादि वाक्यप्रतिपादित तत्त्व आहे. तीच सर्वोत्कृष्ट ज्योति आहे. नारायणच परमात्मा आहे. नारायणच परब्रह्मतत्त्व आहे. नारायणच सर्वोत्कृष्ट आहे. तोच

ध्याता(वेदान्ताचा अधिकारी), ध्यान(प्रत्यगात्माविषयक वृत्तिविशेष) आणि पाप्यांचा शत्रु आहे अशा नारायणाचे ध्यान करावे. ॥४॥

यच्चकिंचिज्जगत्सर्वं दृश्यते श्रूयतेऽपिवा।

अन्तर्बहिश्च तत्सर्वं व्याप्य नारायणः स्थितः ॥५॥

या वर्तमान जगांत जे काही नजिकचे जगत् दिसत आहे अथवा दूर असलेले जे जगत् ऐकू येत आहे त्या सर्वाला नारायण आतून आणि बाहेरून व्यापून राहिला आहे. (ज्याप्रमाणे मुकुट, कडे इ. आभूषणांचे उपादानकारण सुवर्ण त्यांना आतून आणि बाहेरून व्यापून राहते त्याप्रमाणे नारायण सर्वत्र व्यापून आहे.) ॥५॥

अनन्तमव्ययंकवि समुद्रेन्तंविश्वशंभुवम्।

पद्मकोशप्रतीकाश हृदयंचाप्यधोमुखम् ॥६॥

नारायणाचे स्वरूप देशपरिच्छेदशून्य, विनाशरहित, चिद्रूप, सर्वज्ञ, समुद्राप्रमाणे अफाट संसाराचे अवसानरूप आणि संसाराच्या उत्पत्तीचे कारण आहे. ज्याप्रमाणे अष्टदलकमळाचे मध्याछिद्र असते त्याप्रमाणे अधोमुख असे त्याचे हृदय आहे. ॥६॥

अधोनिष्ठ्यावितस्त्यान्ते नाभ्यामुपरि तिष्ठति ।

ज्वालमालाकुलंभाती विश्वस्याऽऽयतनंमहत् ॥७॥

ते गळ्याच्या खाली आणि नाभीच्या वर एक वीत अंतरावर असते. त्यांत ते ब्रह्मांडाचे आधारभूत आणि प्रकाशाच्या परंपरेने युक्त असे परब्रह्म भासते. ॥७॥

संतत शिलाभिस्तु लम्बत्याकोशसन्निभम् ।

तस्यान्ते सुषिर सूक्ष्मं तरिमन्सर्वं प्रतिष्ठितम् ॥८॥

कमळाच्या कळ्याप्रमाणे ते हृदयकमळ शरीरांत अधोमुख लोंबते ते सभोवार नाड्यांनी व्यापलेले आहे. त्या हृदयाजवळ सूक्ष्म छिद्र(सुषुम्ना नाडीचे नाळ) आहे. त्यांत हे सर्व जगत् राहिले आहे. ॥८॥

तस्यमध्ये महानग्निर्विश्वार्चिर्विश्वतोमुखः ।

सोऽग्रभुग्विभजन्तिष्ठन्नाहारमजरः कविः ।

तिर्यगूर्ध्वमधःशायी रश्मयस्तस्यसंतता ॥९॥

त्या सुषुम्नानाळाच्या मध्यभागी अनेक ज्वालांनी युक्त आणि अनेक मुखांनी संपन्न असलेला महान अग्नि राहतो. आपल्या अग्रभागी आलेले अन्न खाणारा, अन्नाला जिरविणारा पण

स्वतः जीर्ण न होणारा, कुशल असा तो वैश्वानर खालेल्या
आहाराचा शरीरांतील सर्व अवयवांमध्ये विभाग करीत
(अन्नरसाला शरीरभर वाटत) राहतो. त्या अग्नीचे खाली, वर
आणि तिरकस पसरणारे किरण सर्वतः व्यापलेले असतात.
॥९॥

संतापयति स्वंदेहमापादतलमस्तकः।

तस्यमध्ये वह्निशिखा अणीयोर्ध्वा व्यवस्थितः ॥१०॥

पायांच्या तळव्यापासून मस्तकापर्यंत सर्वत्र राहून तो आपल्या
देहाला सर्वदा संतप्त करतो. (गरम ठेवतो. तो ऊबदारपणाच
अग्नीच्या अस्तित्वाचे चिन्ह आहे.) आपल्या विशेष प्रकारच्या
ज्वालांनी सकल देहाला व्यापणाऱ्या त्या अग्नीच्या मध्ये एक
अग्नीची ज्वाला आहे. ती अत्यंत सूक्ष्म असून सुषुम्ना
नाडीच्या द्वारे वर ब्रह्मरंध्रापर्यंत पसरून राहिली आहे. ॥१०॥

नीलतोयदमध्यस्थाव्दिद्युल्लेखेवभास्वरा

नीवारशूकवत्तन्वी पिता भास्वत्यनूपमा ॥११॥

जलामुळे नीलवर्ण दिसणाऱ्या आकाशामध्ये, विद्युतलेखेप्रमाणे
ती अग्निशिखा प्रभायुक्त, सांठ्याच्या कुसवासारखी
सूक्ष्म(पातळ), बाहेरून पिवळी दिसणारी आणि दिसियुक्त

असतें. तिला लौकिक अणूचीच उपमा देता येणे शक्य आहे.
॥११॥

तस्याः शिखायामध्ये परमात्मा व्यवस्थितः ।

सब्रह्म सशिवः सहरिः सेन्द्रः सोक्षरः परमः स्वराट् ॥१२॥

त्या अग्निशिखेच्या मध्ये जगत्कारणभूत परमात्मा विशेषरित्या अवस्थित आहे. तोच ब्रह्मदेव, तोच गौरिपति, तोच हरी, तोच इंद्र, तोच अक्षरसंज्ञक मायाविशिष्ट अन्तर्यामी, तोच परम म्हणजे मायारहित शुद्ध चिद्रूप आणि पारतंत्र्याच्या अभावी तो स्वराट् म्हणजे स्वयं राजा आहे. (सारांश, त्या सहस्रशीर्षादि पुरुषाचे वर सांगितल्याप्रमाणे ध्यान करावें.) ॥१२॥
