

---

# Shadadhareshu Atmanatha Dhyanam

---

## षडाधारेषु आत्मनाथध्यानम्

---

### Document Information

Text title : Atmanatha Dhyanam 2

File name : AtmanAthadhyAnam2.itx

Category : shiva, dhyAnam

Location : doc\_shiva

Proofread by : Aruna Narayanan

Description/comments : From Atmanatha Stuti Manjari, Ed. S. V. Radhakrishna Sastri

Latest update : December 12, 2022

Send corrections to : Sanskrit@cheerful.com

---

This text is prepared by volunteers and is to be used for personal study and research. The file is not to be copied or reposted without permission, for promotion of any website or individuals or for commercial purpose.

**Please help to maintain respect for volunteer spirit.**

---

Please note that proofreading is done using Devanagari version and other language/scripts are generated using **sanscript**.

---

December 22, 2022

*sanskritdocuments.org*

---

## षडाधारेषु आत्मनाथध्यानम्



मूलाधारे कन्दस्य दक्षिणे भागे - ईशाय ॐ ह्रीं श्रीं गं नमः  
शिवाय इति, वामभागे ऐं ह्रीं श्रीं सौं ॐ ह्रीं नमः शिवायै इति  
२७-३६-१०८ वारं जप्त्वा,  
दशशतदलपद्मे संस्थमानन्दकन्दं  
विधिहरिगिरिशैक्यं विद्युद्द्रासमानम् ।  
प्रणवमयमत्कर्षं सूक्ष्मसूक्ष्मं महान्तं  
शिवपुरनिलयं तं चिन्तयाम्यात्मनाथम् ॥  
इति ध्यायेत् ।

स्वाधिष्ठाने - हसकमलवरयूं इति शिवं सहकमलवरयीं इति  
शिवां च जप्त्वा दशशतदलपद्मे इति श्लोकेन ध्यायेत् ।

मणिपूरके - ॐ शिव शिव शरणं शिवानन्दं शिव शिव  
शिवाय नमः इति ध्वनिमन्त्रं प्रथमं शतवारं चतुःशतवारं चतुः  
सहस्रवारं वा जपन् शिवं तद्वामे शिवां च ध्यायन् -

ॐ भूः । ॐ भुवः । ॐ सुवः । ॐ महः । ॐ जनः । ॐ  
तपः । ॐ सत्यम् । ॐ ह्रीं श्रीं तत्सवितुर्वरेण्यं क ए ई ल ह्रीं भर्गो  
देवस्य धीमहि हसकहलह्रीं धियो यो नः प्रचोदयात् सकलह्रीं परो  
रजसि सावदों क ए ई ल हसकहल सौः ऐं क्लीं ह्रीं श्रीं ओमापो-  
ज्योतीरसोऽमृतं ब्रह्म भूर्भुवस्सुवरो इति, अथवा ।

ॐ भूः ॐ भुवः ॐ सुवः ॐ महः ॐ जनः ॐ तपः ॐ  
सत्यं श्रीं सौः क्लीं ऐं ह्रीं ॐ सौः श्रीं तत्सवितुर्वरेण्यं क एईलह्रीं  
भर्गो देवस्य धीमहि हसकहलह्रीं धियो यो नः प्रचोदयात् सकलह्रीं  
परोरजसि सावदों श्रीं सौः क्लीं ऐं ह्रीं ॐ सौः श्रीं स्वाहा इति जपन्  
दशशतदलपद्मे इति श्लोकेन ईशं भावयेत् ।

अनाहते - ॐ ह्रीं परं ज्योतिः हंस हंस व्योम व्योम्ना

शक्तिशिवस्वरूप ज्योतिरानन्द नृत्तप्रकाशानन्दनाथरक्त पादुकां  
पूजयामि ह्रीं शिवायै नमः ह्रीं इति जपन् दशशतदलपद्मे इति श्लोकेन  
भावयेत् ।

विशुद्धौ - ॐ ऐं क ए ई ल ह्रीं ॐ ह्रीं श्रीं नमः । ॐ ह्रीं परं  
ज्योतिः हंस हंस व्योम व्योम व्योम्ना शक्ति क्लीं हसकहल ह्रीं श्रीं फ्रें  
खं शिवस्वरूप ज्योतिरानन्द सौः सकलह्रीं श्रीं शं  
नृत्तप्रकाशानन्दनाथ रक्तपादुकां पूजयामि श्रीं ह्रीं शिवायै नमः इति  
जपन् ,

अरुणां करुणातरङ्गिताक्षीं धृतपाशाङ्कुशपुष्पबाणचापाम् ।

अणिमादिभिरावृतां मयूखैरहमित्येव विभावये भवानीम् ।

इति दशशतदलपद्मे इति च भावयेत् ।

आज्ञाचक्रे च, ॐ श्रीं ह्रीं क्लीं ऐं सौः - ॐ ह्रीं श्रीं-ऐं-क  
एई ल ह्रीं - सौः ऐं क्लीं ह्रीं श्रीं ॐ - नमः ॐ श्रीं ह्रीं क्लीं ऐं सौः -  
ॐ ह्रीं परं ज्योतिः हंस हंस व्योम व्योम व्योम्ना शक्ति - सौः ऐं क्लीं  
ह्रीं श्रीं ॐ - ॐ श्रीं ह्रीं क्लीं ऐं सौः - क्लीं - हसकहलह्रीं - सौः ऐं  
क्लीं ह्रीं श्रीं ॐ - फ्रें खं -

ॐ श्रीं ह्रीं क्लीं ऐं सौः - सौः - सकलह्रीं -

सौः ऐं क्लीं ह्रीं श्रीं ॐ शं ॐ नृत्तात्मने प्रकाशानन्दनाथ रक्तपादुकां  
पूजयामि - ॐ ह्रीं शिवायै नमः । इति जप्त्वा दशशत दलपद्मे इति  
आत्मनाथं ब्रह्मरन्ध्रगतषोडशान्ते भावयेत् ।

तत्र तत्र लमित्यादिपञ्चपूजाः


आत्मसमर्पणं च कुर्यात् ।

(पुनर्निवेद्यते - कोशगतं मन्त्रस्वरूपं यथादृष्टं अत्र प्रदर्शितं,  
गुरुरूपदेशं तेन योगक्रमे मार्गप्रदर्शनं च विना दुःसाधमेव ।)


॥ श्री गुरुचरणारविन्दार्पणमस्तु ॥

इति षडाधारेषु आत्मनाथध्यानं सम्पूर्णम् ।

Proofread by Aruna Narayanan

——  
*Shadadhareshu Atmanatha Dhyanam*

pdf was typeset on December 22, 2022

——  
Please send corrections to [sanskrit@cheerful.com](mailto:sanskrit@cheerful.com)

