

# Ātma Upāsanā Mantrāḥa

## Ātma Sūktam

[KY TB 2-3-11-1 to 2-3-11-4]

ॐ ब्रम्हात्मन्वदसृजत । तदकामयत ।

ॐ bram'hā (ā)t'man'va dasṛjata । ta dakāmayata ।

समात्मना पद्येयेति । आत्मन्नात्मन्नित्यामन्त्रयत ।

samāt'manā pad'yēyēti ।

āt'man'nāt'man'nit'yāman'trayata ।

तस्मै दशमं हृतः प्रत्यशृणोत् । स दशहृतोऽभवत् ।

tas'mai daśhamagm' hūta[fp]' prat'yaśhrṇō-te ।

sa daśhahūtō (a)bhavate ।

दशहृतो ह वै नामैषः । तं वा , एतं दशहृतं सन्तम् ।

daśhahūtō ha vai nāmaiṣhaḥa ।

taṁ vā , ētan' daśhahūtagm' san'tam'm ।

दशहोतेत्याचक्षते परोक्षेण । परोक्षप्रिया , इव हि देवाः ॥ १ ॥

daśhahōtēt'yāchak'ṣhatē parōk'ṣhēṇa ।

parōk'ṣhap'riyā , iva hi dēvā-ḥa ॥ 1 ॥

आत्मन्नात्मन्नित्यामन्त्रयत । तस्मै सप्तमं हृतः प्रत्यशृणोत् ।

āt'man'nāt'man'nit'yāman'trayata ।

tas'mai sap'tamagm' hūta[fp]' prat'yaśhrṇō-te ।

स सप्तहृतोऽभवत् । सप्तहृतो ह वै नामैषः ।

sa sap'tahūtō (a)bhavate ।

sap'tahūtō ha vai nāmaiṣhaḥa ।

तं वा , एतः सप्तहृतः सन्तम् । सप्तहोतेत्याचक्षते परोक्षेण ।

tam' vā , ētagm' sap'tahūtagm' san'tam'm ।

sap'tahōtēt'yāchak'ṣhatē parōk'ṣhēṇa ।

परोक्षप्रिया , इव हि देवाः । आत्मन्नात्मन्नित्यामन्त्रयत् ।

parōk'ṣhap'riyā , iva hi dēvā-ḥa ।

āt'man'nāt'man'nit'yāman'trayata ।

तस्मै षष्ठः हृतः प्रत्यशृणोत् । स षड्रृतोऽभवत् ॥ २ ॥

tas'mai ṣhaṣṭh'ṭhagm' hūta[fp]' prat'yaśhrṇō-te ।

sa ṣhad'dhūtō (a)bhavate ॥ 2 ॥

षड्रृतो ह वै नामैषः । तं वा , एतः षड्रृतः सन्तम् ।

ṣhad'dhūtō ha vai nāmaiṣhaḥa ।

tam' vā , ētagm' ṣhad'dhūtagm' san'tam'm ।

षड्रृतेत्याचक्षते परोक्षेण । परोक्षप्रिया , इव हि देवाः ।

ṣhad'dhōtēt'yāchak'ṣhatē parōk'ṣhēṇa ।

parōk'ṣhap'riyā , iva hi dēvā-ḥa ।

आत्मन्नात्मन्नित्यामन्त्रयत् । तस्मै पञ्चमः हृतः प्रत्यशृणोत् ।

āt'man'nāt'man'nit'yāman'trayata ।

tas'mai pañ'chamagm' hūta[fp]' prat'yaśhrṇō-te ।

स पञ्चहृतोऽभवत् । पञ्चहृतो ह वै नामैषः ।

sa pañ'cha hütō (a)bhavate ।

pañ'cha hütō ha vai nāmaiṣhaḥa ।

तं वा , एतं पञ्चहृतं सन्तम् । पञ्चहोतेत्याचक्षते परोक्षेण ॥ ३ ॥

tañ' vā , ētam' pañ'cha hūtagm' san'tam'm ।

pañ'cha hōtēt'yāchak'ṣhatē parōk'ṣhēṇa ॥ 3 ॥

परोक्षप्रिया , इव हि देवाः । आत्मन्नात्मन्नित्यामन्त्रयत् ।

parōk'ṣhap'riyā , iva hi dēvā-ḥa ।

āt'man'nāt'man'nit'yāman'trayata ।

तस्मै चतुर्थं हृतः प्रत्यशृणोत् । स चतुर्हृतोऽभवत् ।

tas'mai chatur'thagm' hūta[fp]' prat'yaśhrṇō-te ।

sa cha tur'hütō (a)bhavate ।

चतुर्हृतो ह वै नामैषः । तं वा , एतं चतुर्हृतं सन्तम् ।

cha tur'hütō ha vai nāmaiṣhaḥa ।

tañ' vā , ētañ' cha tur'hūtagm' san'tam'm ।

चतुर्होतेत्याचक्षते परोक्षेण । परोक्षप्रिया , इव हि देवाः ।

cha tur'hōtēt'yāchak'ṣhatē parōk'ṣhēṇa ।

parōk'ṣhap'riyā , iva hi dēvā-ḥa ।

तमब्रवीत् । त्वं वै मे नेदिष्ठं हृतः प्रत्यश्रौषीः ।

ta mab' ravī-te ।

tvam' vai mē nēdiṣṭh'ṭhagm'

hūta[fp]' prat'yaśh'rauṣhī-ḥi ।

त्वयैनानाख्यातार , इति । तस्मान्नु हैनाञ्चतुर्होतार , इत्याचक्षते ।

tva<sup>yai</sup>nānākh'yātāra , iti ।

tas'mān'nu hai<sup>nā</sup>gēśh'chatur'hōtāra , it'yā<sup>chak</sup>'ṣhatē ।

तस्माच्छुश्रूषुः पुत्राणां हृद्यतमः । नेदिष्ठो हृद्यतमः ।

tas'mā<sup>āt</sup>'chhuśh'rūṣhu[fp]'

put'rā<sup>ṅam</sup>'hrd'ya<sup>tama</sup>ḥa ।

nē<sup>diśh</sup>'<sup>ṭhō</sup> hrd'ya<sup>tama</sup>ḥa ।

नेदिष्ठो ब्रम्हणो भवति । य , एवं वेद ॥ ४ ॥

nē<sup>diśh</sup>'<sup>ṭhōb</sup>' bram'<sup>ha</sup>ṇō bhavati । ya , e<sup>vam</sup>' vē<sup>da</sup> ॥ 4 ॥

ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः ॥

ॐ śhā-n'<sup>tiśh</sup>' śhā-n'<sup>tiśh</sup>' śhā-n'<sup>ti</sup>ḥi ॥