



## I Mantra di apertura e chiusura della pratica

### Il Mantra iniziale:

#### ***“Ashtanga Yoga Mantra”***

Om

*Vande Gurunam Caranaravinde*

*Sandarsita Svatma Sukhava Bodhe*

*Nih Sreyase Jangalikayamane*

*Samsara Halahala Mohasantyai*

*Abahu Purusakram*

*Sankhacakrasi Dharinam*

*Sahasra Sirasam Svetam*

*Pranamami Patanjalin*

Om

#### Traduzione:

Mi inchino ed onoro i piedi di Loto del Guru Supremo, che insegna il giusto sapere, mostrando la via per giungere a conoscere la grande gioia del risveglio del Sè; Egli è il guaritore della giungla, conosce come sconfiggere il veleno dell'ignoranza di un'esistenza condizionata.

Mi prostro a Patanjali che ha migliaia di bianche teste radianti, come il divino serpente Ananta, di aspetto umano sotto le spalle, impugna una spada (la discriminazione), una ruota di fuoco (disco di luce del tempo infinito) ed una conchiglia (suono divino ), a Lui mi prostro.

### Il Mantra finale:

#### ***“Mangala Mantra”***

Om

*Swasthi Praja Bhyaha Pari Pala Yantam*

*Nya Yena Margena Mahi Mahishaha*

*Go Brahmanebhyaha Shubhamastu Nityam*

*Lokaa Samastha Sukhino Bhavanthu*

Om

*Shanti Shanti Shanti*

#### Traduzione:

Possa la prosperità essere glorificata,  
possano gli amministratori governare il mondo secondo legge e giustizia,  
possano tutte le cose sacre essere protette,  
possano gli esseri di ogni luogo essere felici e vivere in prosperità.

Om, pace, pace, pace.