



Kriya Yoga Ashram
Ashtanga, Vinyasa, Hatha, Kriya Yoga

www.kriyayogaashram.com

Mantra

Mantra di apertura

Om
Vande Gurunam Charanaravinde
Sandarshita svatmasukavabodhe
Nishreyase Jangalikayamane
Samsara Hala Hala Mohashantyai.

Abahu Purushakaram
Shankhachakrasi Dharinam
Sahasra Sirasam Svetam
Pranamami Patanjalin
Om.

Om
*Prego ai piedi di loto del Guru supremo
Che insegna la conoscenza, risvegliando la grande gioia del Sé rivelato
Che agisce come il medico della giungla
E rimuove il veleno della delusione di questa esistenza condizionata.*

*A Patanjali, incarnazione di Adisesa, di colore bianco e con mille teste radianti (nella sua forma di Ananta, il divino serpente),
Umano nella forma al di sotto delle spalle,
Che impugna la spada della discriminazione e della saggezza,
un cerchio di fuoco rappresentante il tempo infinito,
e una conchiglia rappresentante il Suono Divino,
A Lui io mi inchino,
Om*

Mantra finale

Om,
Sarve Bhavantu Sukhinaha
Sarve Santu Niramayah
Sarve Badrani Pashyantu
Maa Kashid Dukha Bhaaghavet
Om Shanti Shanti Shanti

Hari Om Tat Sat.

*Possano tutti essere felici,
Possano tutti essere liberi dalle malattie,
Possano tutti vedere il Bene negli altri,
Possano tutti essere liberi dalla sofferenza e dal dolore.
Om pace, pace, pace.*



Kriya Yoga Ashram
Ashramam, Tirumala, Andhra Pradesh, India

Asatoma Sadgamaya

Asatoma Sadgamaya
Tamaso Ma Jyothir Gamaya
Mrtyor Ma Amrtam Gamaya
Om Shanti Shanti Shanti

*O Signore, conducimi dall'irreale al Reale
Dall'Oscurita' alla Luce
Dalla Morte all'Immortalita'*

Gayatri Mantra

Om. Bhur, Bhuvah, Svah.
Om Tat Savitur Varenyam
Bhargo Devasta Dhimahi
Dhyo Yo Nah Prachodayat

Om. Con amorevole rispetto ci inchiniamo al Divino sole interiore. La luce più splendente di tutti i mondi. Noi ti preghiamo di illuminare le nostre coscienze.

Guru Mantra

Om. Guru Brahma, Guru Vishnu, Guru Devo, Maheshwaraha.
Guru Ssaakshaat, Para Brahma,
Tasmai Sri Guravey Namaha.

*Om. Riconosci nel Guru Brahma stesso. Egli è Vishnu ed è anche Shiva.
Riconosci in lui il supremo Brahman e offri la tua adorazione a questo Guru senza eguali.*

Maha Mrityumjaya Mantra

Om. Tryambakam Yaja Mahi
Sugundhim Pushti Vardhanam
Urva Rukamiva Bandanat
Mruttyor Mukshiya Maamritat

*Om. Noi adoriamo il Signore Shiva dai tre occhi.
Il terzo occhio è l'indicatore del dispensatore della conoscenza che distrugge la nostra ignoranza e ci libera dai legami del ciclo della morte e rinascita.*