



Kriya Yoga Ashram  
Ashtanga, Vinyasa, Hatha, Kriya Yoga

[www.kriyayogaashram.com](http://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.*