

Ashtanga Yoga

Mantra d'ouverture

ōṃ
vandē gurūṇāṃ caraṇāravindē
sandarśita svātma sukhāva bōdhē
niḥśrēyasē jāṅgalikāyamānē
saṃsāra hālāhala mōhasāntyai
ābāhu puruṣākāraṃ
śaṃkha cakrāsi dhāriṇam
sahasra śirasaṃ śvētaṃ
praṇamāmi patañjalim
ōṃ

Traduction

Om

Je m'incline aux pieds du guru
Qui enseigne la connaissance, éveillant la joie de la révélation à soi-même.
Qui agit tel le guérisseur,
capable de dissiper les illusions du poison de l'ignorance,
Qui emprisonne notre esprit dans une existence conditionnée.
Devant Patanjali, incarnation d'Adisesa, blanc de couleur et aux mille visages radieux (sous
sa forme du serpent divin
Ananta), à forme humaine sous les épaules, portant le glaive de la
discrimination, une roue de feu symbolisant l'éternité et la conque représentant le son divin,
Je m'incline.
Om

Mantra de fermeture

Svastiprajābhyaḥ paripālayantāṃ
Nyāyena mārgēṇa mahīṃ mahīśāḥ
Gobrāhmaṇebhyaḥ śubhamastutenityaṃ
Lokāsamastā sukhinobhavantu
OM shanti shanti shantihi

Traduction

Om

Que l'humanité se porte bien. Que les dirigeants du monde soient justes.
Que le bien soit accordé à ceux qui reconnaissent le caractère sacré de la Terre. Que tous les
êtres humains soient heureux et prospères.
Om paix paix paix

Ashtanga Yoga Cévennes
Marie Geoffroy