



Ashtanga Vinyasa Yoga Mantra inicial

El ser humano tiene dentro de él una necesidad de trascendencia. De ir más allá de lo conocido. Por eso fue posible que la civilización llegase hasta el punto donde actualmente está. Esta necesidad no desaparece con el progreso, se desvía. Puede estar en entidades superiores, puede estar en la familia, puede estar en el trabajo, puede estar en una cualquier práctica como el yoga.

Así que antes de empezar a practicar, en el sistema de Ashtanga Vinyasa Yoga recitamos una plegaria como forma de agradecer a los maestros del pasado la suerte que tenemos en poder disfrutar de tales practicas.

Verso 1.

Vande gurūṇam caranāravinde

Rezo a los pies de loto del gurú supremo

Rezo (***Vande***), aplaudo, enaltezco a los pies (***carana***) de loto (***aravinde***), que nace puro en medio del barro, símbolo de la tierra, donde todo nace, incluso nuestra práctica. A los pies del (los) guru(s) supremo (***gurunam***), que transporta la sabiduría de todos los maestros del pasado hasta Patanjali que es el maestro de los maestros.¹

Verso 2.

sandarśita svātma sukhāva bodhe

Despertando la gran alegría del Ser revelado

Nos rendimos con él objetivo de alcanzar el autoconocimiento, de despertar/destapar (***sandarsita, darsita = ver***) nuestra propia esencia, de encontrar nuestro Ser (***svatma***).² Tal hecho constituye una gran alegría (***sukhava bodhe***), una realización suprema, un conocimiento (***va bodhe***)

Verso 3.

Nih śreyase jaṅgalikāyamane

Que actúa como el mejor médico de la jungla

El maestro de los maestros tiene obviamente un mayor conocimiento que el profesor normal. El maestro de los maestros actúa como el mejor (***Nih śreyase***) médico (***kayamane***) que tiene el conocimiento de la naturaleza, como la de los animales en la jungla (***jaṅgali***).

Verso 4.

samsāra hālāhala mohaśāntyai

Capaz de eliminar la decepción del veneno de una existencia condicionada

EL maestro de los maestros puede eliminar, atenuar (***śāntyai***) todas las enfermedades. La mayor enfermedad es la rueda de la existencia condicionada (***samsara***), la rueda de la vida y de la muerte. Ahí estamos atrapados, una trampa

que es como un veneno (*hālāhala*) y una ilusión/decepción (*moha*³) que contaminan nuestro ser.

Verso 5.

ābāhu purusākāram

Con la parte de superior de su cuerpo en forma humana

Al tener forma (*ākāram*) se vuelve accesible, al ser medio humano (*purusā*) de la parte superior del cuerpo (*ābāhu*) permite, a la vez, ser medio Dios, pero también ser medio animal, medio real, medio luz, permite ser la mitad que falta a todas las cosas.

Verso 6.

śaiṅkhacakrāsi dhārinam

Empuñando una caracola, una rueda y una espada.

Empuña (*dhārinam*) una caracola (*śaiṅkha*) que representa el sonido divino , una rueda (*cakra*) de fuego que simboliza el tiempo infinito y la espada (*asi*) de la discriminación⁴.

Verso 7

sahasra śirasam śvetam

Con mil cabezas radiantes

Mil (*sahasra*) cabezas (*śirasam*) que todo pueden ver y sentir. Mil cabezas como los dioses que todo alcanzan y todo pueden, como los dioses que emiten luz blanca y radiante (*śvetam*).

Verso 8

pranamāmi patañjalim

Ante Patanjali me postro.

Me postro (*pranamāmi*) porque lo siento, no porque me lo exigen. La devoción hacia el maestro es una gracia que desciende de arriba y nos inunda como el amor. Patanjali (*patañjalim*) siendo el maestro de los maestros merece toda nuestra devoción y encarna (como los dioses) todos nuestros logros e inquietudes.

1. Yoga Sutras 1.26

2. Yoga Sutras 1.3

3. Los seis venenos que cubren la luz de nuestro corazón son: *kama* (deseo), *krodha* (rabia), *moha* (ilusión), *lobha* (avaricia), *matsarya* (envidia) y *mada* (pereza).

4. *Viveka*, la facultad discriminatoria



Ashtanga Vinyasa Yoga Mantra final

Al finalizar nuestra práctica recitamos una plegaria con gratitud y deseando expandir nuestra energía a todo el universo, para que todos puedan beneficiar del yoga, una vez que nosotros ya la hacemos practicando.

Verso 1.

Svasti prajābhyah paripālayamtām

Que el bien-estar de la humanidad pueda ser protegido

Que el bien-estar (**Svasti**), físico, mental, emocional y espiritual de la humanidad (**prajābhyah**) pueda ser protegido (**paripālayamtām**).

Verso 2.

nyāyena mārgena mahīm mahīśah

Que los líderes de la tierra nos protejan de la manera más apropiada.

Y que los poderosos/líderes (**mahīśah**) de la tierra (**mahīm**) protejan todas las vías (**mārgena**), todos los caminos, todas las opciones. Que lo hagan de la manera más apropiada (**nyāyena**), con justicia (**nyāya**) y según la ley, o sea que se mantengan en el camino correcto.

Verso 3.

Go brāhmaṇebhyah śubham-astu nityam

Que todo lo divino sea auspicioso y eterno.

Que todo lo divino (**go=vaca= divino**) y que la inteligencia divina (**brāhmaṇebhyah=el erudito dios**), aquellos que saben lo que es sagrado, puedan ser (**astu**) auspiciosos/buenos (**subham**) y eternos (**nityam**)

Verso 4.

lokāḥ samastāḥ sukhino-bhavantu

Que todos los seres sean felices.

Que todo el mundo (**loka**), que todos los mundos, habitados por seres humanos y seres no humanos (**samastah = todos**), puedan ser (**bhavantu**) felices (**sukhino**).

Verso 5.

Om, Shanti, Shanti, Shantih

Om, paz, paz, paz

Om, la sílaba sagrada que todo contiene precede un pedido, un anhelo que se repite tres veces: paz (**shanti**). Paz interior, paz exterior, paz universal. Paz para los 3 tipos de sufrimiento: adhyatmika (el que es producido por ti mismo), adhibhautika (el que es producido por terceros) y adhidaivika (el que es producido por los dioses/naturaleza).



Hatha Yoga Mantra inicial

Sin seguir una tradición específica, recitamos un mantra que la escuela de B.K.S. Iyengar usa en el inicio de sus clases. Es una invocación directa a Patanjali, codificador de los Yoga Sutras, y a sus supuestas obras.

Verso 1.

yogena cittasya padena vācām

Nos dio el yoga (**yogena**) para la mente/consciencia (**cittasya**), la gramática (**padena**) para el lenguaje (**vācām**)

Verso 2.

malaṁ śarīrasya ca vaidyakena

y la medicina (**vaidyakena**) para las enfermedades/impurezas (**malaṁ**) del cuerpo (**śarīrasya**).

Verso 3.

yo'pākarottamṁ pravaramṁ munīnām

De entre todos (**pravaramṁ**) los maestros/sabios (**munīnām**) que entregaran (**yo'pākarottamṁ**) este conocimiento

Verso 4.

patañjalim prāñjalirānato'smi

Yo saludo (**anato'smi**), muestro devoción, con las manos cerradas (**prāñjali**) ante **patañjalim**.