

Mantras de abertura da prática

Oṃ

vande gurūnāṃ caraṇāravinde sandarśita-svātma-sukhāvabodhe |
niḥśreyase jāṅgalikāyamāne saṃsāra-hālāhala-moha-śāntyai ||

Mantra de saudação aos mestres espirituais: Reverencio os pés de lotus dos mestres que despertam a felicidade inerente à percepção do Verdadeiro Ser. Como médicos, eles neutralizam o veneno da ilusão mundana.

ābāhu-puruṣākāraṃ śaṅkha-cakrāsi-dhāriṇam |
sahasra-śirasam śvetam praṇamāmi patañjalim ||

Mantra a Patañjali: Reverencio a Patañjali, cuja forma é aparentemente humana até os ombros, que porta o búzio, o disco e a espada em suas mãos e que tem mil cabeças refulgentes.

Mantra de encerramento da prática

Oṃ

svasti prajābhyaḥ paripālayantāṃ nyāyena mārgeṇa mahīm mahīśāḥ |
go-brāhmanebhyaḥ śubham astu nityam lokāḥ samastāḥ sukhino bhavantu ||
Oṃ śāntiḥ śāntiḥ śāntiḥ |

Abençoados sejam todos os seres e que seus líderes os governem com justiça; que as vacas (a Terra) e os brāhmaṇas (os educadores) estejam sempre bem; e que todo mundo seja feliz.

Transliteração e pronúncia

Veja como pronunciar algumas letras com exemplos cotidianos:

a tem som curto. Exemplo: moha (moorra)

ā tem som longo. Exemplo: gurūnām (guruunaam)

u tem som curto. Exemplo: gurūnām (guruunaam)

ū tem som longo. Exemplo: gurūnām (guruunaam)

e tem som longo e fechado como em “veem”. Exemplo: vande (vandee)

o tem som longo e fechado como em “voo”. Exemplo: moha (moorra)

i tem som curto. Exemplo: śāntiḥ (xaanti)

ī tem som longo. Exemplo: mahīḥ (marriim)

v tem som como em “vaso” e às vezes de “w” no inglês “window”.
Exemplos: vande (vandee) e svātma (swaatma).

g tem sempre som como em “ga”, “gue”, etc. Exemplo: mārgeṇa (maargueena)

r tem som como em “para”. Exemplo: mārgeṇa (maargueena)

c tem som como em “tchau”. Exemplo: caraṇāravinde (tcharanaavindee)

ś tem som como em “xadrez”. Exemplo: śāntiḥ (xaanti)

t tem sempre som como em “teto”. Exemplo: śāntiḥ (xaanti)

ḥ denota som aspirado breve da vogal anterior.

Exemplo: mahīśāḥ (marrixaarra). Também provoca o prolongamento do próximo som consonantal. Exemplo: lokāḥ samastāḥ sukhino (lokaa sssamastaa sssukinoo bavantu) e śāntiḥ śāntiḥ śāntiḥ (xaanti xxxaanti xxxantirr)

j tem som próximo ao que existe no inglês, como em “Jack” (dj).

Exemplo: jāṅgalikāyamāne (djaangalikaaiamaanee)

h tem pronúncia aspirada como em “hot-dog”. Exemplos: hālāhala (raalaa rala) e moha (morra)