

The Mandala of Iyengar Yoga Practice:

Svādhyāya & Self-Reflective Sadhana **MANTRA SĀDHANĀ PACKAGE**

VIDYA INSTITUTE

December 3, 2023

Gitte Bechsgaard, PhD, and Patricia Walden



Patricia Walden

1. Invocation to Patañjali

ॐ स्त्रीमत् पतञ्जलि महामुनये नमः
योगेन चित्तस्य पदेन वाचां ।
मलं शरीरस्य च वैद्यकेन ॥
योऽपाकरोत् तं प्रवरं मुनीनां ।
पतञ्जलिं प्राञ्जलिरानतोऽस्मि ॥
आबाहु पुरुषाकारं ।
शङ्खचक्रासि धारिणम् ॥
सहस्र शिरसं श्वेतं ।
प्रणमामि पतञ्जलिम् ॥
ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः ॐ ॥

Om Śrīmat Patañjali mahāmunaye namaḥ
yogena cittasya padena vācām
malam śarīrasya ca vaidyakena
yo'pākarottam pravaram munīnām
Patañjalim prāñjalirānato'smi
ābāhu puruṣākāram
śaṅkacakrāsi dhāriṇam
sahasra śīrasaṁ śvetaṁ
praṇamāmi Patañjalim
Om śānti śānti śāntiḥ

यस्त्यक्त्वा रूपमाद्यं प्रभवति जगतोऽनेकधाऽनुग्रहाय ।
प्रक्षीणक्लेशराशिविषमविषधरोऽनेकवक्त्रः सुभोगी ।
स्वरज्जान प्रसूतिभुरजगपरिकरः प्रीतये यस्य नित्यं
देवोऽहीशः स वोऽव्यात्सितविमलतनुयोरगदो योगयुक्तः ॥



ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः ॐ ॥

Yastyaktvārūpamādyam prabhavati jagato'nekadhānugrahāya
prakṣīṅakleśārāśirviṣamaviṣadharo'nekavakraḥ subhogī
sarvajñāna prasūtir bhujaga parikaraḥ prītaye yasya nityam
devohīśaḥ sa vovyāt sitavimala tanur yogado yogayuktaḥ
Om śāntiḥ śāntiḥ śāntiḥ

2. Traditional Teacher-Student Prayer

ॐ सह नाववतु ।

सह नौ भुनक्तु ।

सह वीर्यं करवावहै ।

तेजस्रिं नावधीतमस्तु मा विद्विषावहै ।

ॐ शान्ति शान्ति शान्तिः ॥

Om saha nāvavatu
Saha nau bhunaktu
Saha vīryam karavāvahai
Tejasvi nāvadhītamastu ma vidveṣāvahai
Om śānti śānti śāntiḥ

Om. May we, guru and disciple, be protected together.
May we enjoy the fruits of our action together.
May we achieve strength together.
May our knowledge be full of light.
May we never have enmity for one another.
Om, peace, peace, peace.

3. Mantra to the Guru as Brahmā, Viṣṇu and Lord Śiva (Maheśvaraḥ)

गुरुर्ब्रह्मा गुरुर्विष्णुर्गुरुदेवो महेश्वरः ।



गुरुः साक्षात्परंब्रह्म तस्मै श्रीगुरवे नमः ॥

Gurur brahmā gurur viṣṇuḥ gururdevo maheśvaraḥ
Guruḥ sākṣāt parambrahma tasmai śrī gurave namaḥ
Tasmai śrī gurave namaḥ tasmai śrī gurave namaḥ

Salutations to the Guru who is Brahmā, the creator, Viṣṇu, the sustainer, and Śiva, the destroyer, and to the manifestation of the Supreme absolute, to him, the glory of the Guru, I bow down, I bow down, I bow down.

4. Mantra to the Inner Source of Light (Gayatri): the Kundalini Śakti

ॐ भूर्भुवः स्वः ।

तत् सवितुर्वरेण्यम् भर्गो देवस्य धीमहि ।

धियो यो नः प्रचोदयात् ॥

Om bhūr bhuvah svaḥ ।

Tat savitur vareṇyam bhargo devasya dhīmahi ।

Dhiyo yo naḥ prachodayāt ॥

Om. We meditate upon that light of wisdom which is the Supreme wealth of the divine. May it grant us blessings and increase in our meditations. To that innermost light, we bow down.

5. Prayer for the Welfare of All Beings

ॐ स्वेर भवन्तु सुखिनः

स्वेर सन्तु निरामयाः ।

स्वेर भद्राणि पश्यन्तु

मा कश्चिद् दुःखभाक् भवेत् ।

ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः ॥

Om sarve bhavantu sukhinaḥ

Sarve santu nirāmayāḥ

Sarve bhadrāṇi paśyantu

Mā kaścit duḥkhabhāk bhavet



Om śānti śānti śāntiḥ

Om. May all be happy; may all be healthy; may all see auspiciousness; may none suffer.
Om, peace, peace, peace.

6. Vedic Prayer

ॐ असतो मा सद्गमय ।

तमसो मा ज्योतिर्गमय ।

मृत्योर्मा अमृतं गमय ।

ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः ॥

Om asato mā sadgamaya
Tamaso mā jyotirgamaya
Mṛtyormā amṛtam gamaya
Om śānti śānti śāntiḥ

Om. Lead us from untruth to truth, from darkness to light, from death to immortality.
Om, peace, peace, peace.

7. Selected Patañjali Yoga Sūtras

2.1

तपःस्वाध्यायेश्वरप्रणिधानानि क्रियायोगः

tapahsvādhyāyeśvarapraṇidhānāni kriyāyogaḥ

2.32

शौचसन्तिषतपः स्वाध्यायेश्वरप्रणिधानानि नियमाः

śauca santoṣa tapaḥ svādhyāyeśvarapraṇidhānāni niyamāḥ

