

Sri Rudram

con il suo significato profondo

dal libro Rudra Tattva

di Maunish Vyas

RCCS LIBRETTO PER LA RECITAZIONE

INDICE

Gaṇapati Prārthanā	1
Śhrī Rudram	2
<i>Namaka Anuvāka 1</i>	2
<i>Namaka Anuvāka 2</i>	8
<i>Namaka Anuvāka 3</i>	10
<i>Namaka Anuvāka 4</i>	13
<i>Namaka Anuvāka 5</i>	16
<i>Namaka Anuvāka 6</i>	18
<i>Namaka Anuvāka 7</i>	20
<i>Namaka Anuvāka 8</i>	22
<i>Namaka Anuvāka 9</i>	24
<i>Namaka Anuvāka 10</i>	26
<i>Namaka Anuvāka 11</i>	31
<i>Mantra supplementari al Rudra</i>	33
<i>Chamaka Anuvāka 1</i>	36
<i>Chamaka Anuvāka 2</i>	38
<i>Chamaka Anuvāka 3</i>	40
<i>Chamaka Anuvāka 4</i>	42
<i>Chamaka Anuvāka 5</i>	44
<i>Chamaka Anuvāka 6</i>	46
<i>Chamaka Anuvāka 7</i>	48
<i>Chamaka Anuvāka 8</i>	50
<i>Chamaka Anuvāka 9</i>	52
<i>Chamaka Anuvāka 10</i>	54
<i>Chamaka Anuvāka 11</i>	56
<i>Śhānti mantra</i>	58
Samastalōkāḥa Mantra	59

Gaṇapati Prārthanā

ॐ gaṇānā^{ān'} tvā gaṇa^{pa}tigm' havāmahē ka^{vin'}
ka^{vi}nāmu^{pa}maśh'^{ra}vas'tamam |
jyēsh'^{ṭha} rājam' bram'^{ha}ṇām' bram'^{ha}ṇas'pata , ā naśh'
śhṛṇ'^{van'} nū^{ti}bhis' sī^{da} sā^{da}nam || 1 ||

Signore delle schiere dei semidei, noi Ti salutiamo! O Tu che ispiri i poeti, noto come incomparabilmente il migliore! O Tu che sei il più antico tra gli esseri luminosi, Signore dei mantra vedici e dei loro cantori, ascoltaci, accordaci la Tua grazia, stabilisciTi in questa dimora!

pra^{ṇō} dēvī sa^{ras'}vatī vā^{jē}bhir'^{vā}ji^{nī}vatī | dhīnā^{ma}vit'^{rya}vatu |
ManifestaTi davanti a noi, risplendente Sarasvatī, Tu che sei la fonte di tutte le energie!
IncarnaTi, proteggi il nostro intelletto (dai cattivi pensieri)!

gaṇēśhā^{ya} namaḥa | saras'^{vat'}yai na^{ma}ḥa |
śhṛī- gurubh'^{yō} na^{ma}ḥa | ha^{ri}ḥi , ॐ || 2 ||

Saluti a Gaṇēśha! Saluti a Sarasvatī! Saluti a Śhṛī Guru!

ॐ śhā-n'^{tiśh'} śhā-n'^{tiśh'} śhā-n'^{ti}ḥi ||
Che la pace pervada il corpo, la mente e l'anima.

Śhrī Rudram – Namaka Anuvāka 1

ॐ namō bhagava**tē** rud' **rā**ya || 1 ||

Mi prostro a Bhagavān Rudra.

ॐ na**mas'**tē rud'ra **man'**ya**va** , utō ta , i**ṣha**vē na**ma**ḥa |

na**mas'**tē , as'tu dhan'**va**nē **bā**hubh'**yā** **mu**ta **tē** na**ma**ḥa || 2 ||

Tutto questo è Tuo, « non mio »: questa ira interiore, queste parole e azioni pungenti e offensive, la violenza latente in me, la tendenza a ferire che hanno queste due braccia.

yā ta , i**ṣhuśh'** śhi**va**ta**mā** śhi**va**m' **babhū**va **tē** dha**nu**ḥu |

śhi**vā** śha**rav'**yā yā ta**va** ta**yā** nō rud'ra mṛḍaya || 3 ||

La durezza tagliente delle mie parole ed azioni possa diventare del tutto innocua. Possano le mie tendenze violente divenire pacifiche. Che la mia faretra diventi inoffensiva, in modo che tutti siano contenti e si sentano a loro agio.

yā **tē** rud'ra śhi**vā** ta**nū**raghō**rā** (a)**pā**pakāśhinī |

ta**yā** nas'ta**nu**vā śhan'ta**mayā** gi**ri**śhan'tā**bhi** chākaśhīhi || 4 ||

Che d'ora innanzi non si commettano più peccati. Così, non dovremo guardare impauriti il riflesso (calamità naturali) dei nostri peccati, e che siano pronunciate parole tranquillizzanti (giri-śhanta). Guardiamo ogni cosa con amore e in tal modo sperimenteremo la pace interiore.

yāmiṣhuṅ' giriśhan'ta has'tē bibhar'ṣhyas'tavē |
śhivān' giririt'ra tān' kuru mā

hig'm' sī[fp]' puruṣhañ' jagate || 5 ||

D'ora innanzi, possa la nostra violenta aggressività trasformarsi e manifestarsi come ardente entusiasmo di praticare il servizio, ovvero tutto quello che è benefico, nobilitante, elevato e altruistico. Che si possa assicurare gli esseri umani e gli altri esseri con parole amorevoli e con azioni amabili e non violente.

śhivēna vachasāt' tvā giriśhāch'chhā vadāmasi |

ya thā nas' sar'vamij' jagadayak'ṣhmagm' sumanā , asate || 6 ||

Che le nostre parole siano pure, amabili e confortanti; che possiamo liberarci di tutti i sentimenti malvagi e avere pensieri positivi. Che il nostro pensiero non sia influenzato dalla più piccola negatività.

adh'yāvōchadadhivak'tāp' prathamō daiv'yō bhiṣhake |

ahīgeśh'cha sar'vāñ' jam'bhayan'thsar'vāśh'cha

yātu dhān'yaha || 7 ||

O Difensore supremo, Portavoce designato, il primo fra gli Dei, Dottore supremo, riduci in cenere le nostre attitudini mentali negative e le nostre malattie mentali!

asau yas'tām'rō , aruṇa , uta babh'rus' suman'galaḥa |
 yē chēmāgm'rud'rā , abhitō dik'ṣhuśh' śhritās'
 sahas'raśhō (a)vai śhāgm'hēḍa , īmahē || 8 ||

Come una sola luce dissolve l'oscurità tutt'attorno, noi con riverenza preghiamo la luce propizia in noi di manifestarsi e distruggere le 'reazioni-pensiero' negative, che sorgono numerose in noi per effetto degli stimoli esteriori.

asau yō (a)vasar'paṭi nīlag'rīvō vilōhitaha |

Il potere che sostiene il nostro respiro o soffio vitale si muove impercettibile attraverso il cielo interiore del nostro corpo, il chitta-ākāśha, passando dal violetto al rosso, dalla testa ai piedi.

utainan' gōpā , adrśhan'nadrśhan'nudahār'yaḥa |

utainam' viśh'vā bhūtāni sa drśh'tō mṛḍayāti naḥa || 9 ||

Quando il sole interiore dell'ātma-jñāna (conoscenza del Sé) albeggia in noi, balziamo fuori con impeto dalla nostra limitata identità [individuale] e siamo felici di sentirci 'uno' con l'intera Creazione.

namō , as'tu nīlag'rīvāya sahas'rāk'śhāya mīḍhuśhē |

athō yē , as'ya sat'tvānō (a)han' tēbh'yō (a)karan'namaha || 10 ||

Tutto il mio essere si abbandona a Colui che è vasto come il cielo, che con i Suoi innumerevoli occhi è il Testimone di tutte le mie azioni, che è il Benefattore più generoso. Il mio essere si consacra al servizio dei Suoi devoti sattvici. In tal modo, la mia limitata identità si fonde con l'Identità illimitata, così io stesso divengo illimitato.

pra **muñ'** cha dhan'**va** nas'tva **mu**bha **yōrārt'** ni **yōrj'** yām |

yāśh'**cha** tē has'ta , i**ṣha** va[fp]' parā tā **bha**gavō vapa || 11 ||

Con ciò noi allentiamo la corda del nostro arco (la colonna vertebrale) per eliminare la tendenza a chiedere troppo agli altri, e respingiamo i nostri propositi determinati a privare gli altri dei loro beni e proprietà o della loro pace mentale.

a **va**tat'tya dha **nus'** tvagm' sa **has'** rāk' **ṣha** śha **tē** ṣhudhē |

ni **śhīr'** ya śhal'yā **nām'** mu **khā** śhi **vō** nas' su **ma**nā bhava || 12 ||

Da ora le nostre forze offensive saranno utilizzate per difendere quelli che ne hanno bisogno. La nostra violenza sarà resa innocua eliminandone la durezza e asprezza. La nostra mente diverrà ben disposta verso gli altri in modo da ricevere le loro benedizioni.

vij'yān' dha **nu**[hk]' ka **par'** di **nō** vi **śhal'** yō bā **ṇa**vāgm' , u ta |

a **nē**śhan' nas'yē **ṣha** va , ā **bhu**ras' ya ni **ṣha**n' ga **thi**ḥi || 13 ||

D'ora innanzi tutte le nostre forze opprimenti e dispotiche saranno rese inoffensive e innocue. Quindi 'svuotiamo' il nostro fodero (abbandoniamo la coscienza corporea) che è alla base di tutte queste violente 'forze pensiero'.

yā tē hētir'mīḍhuṣh'tama has'tē babhūva tē dhanuḥu |
 tayā (a)s'māne viśh'vatasa'tvama yak'shmayā parib'bhuja || 14 ||

D'ora in avanti, possiamo noi tutti essere magnanimi nel pensiero e rispettare il punto di vista degli altri, essere generosi nelle parole, apprezzare e dare il giusto riconoscimento quando è dovuto, diventare altruisti nel comportamento, donare il nostro tempo, il denaro e l'energia, in modo adeguato, secondo il bisogno e le circostanze. Rimaniamo sempre vigili e solerti in modo che i pensieri negativi non possano introdursi (l'origine di tutte le malattie sono i pensieri negativi).

namas'tē , ast'vāyudhāyānātatāya dhṛṣh'ṇavē |

ubhābh'yāmuta tē namō bāhubh'yān' tava dhan'vanē || 15 ||

Il potenziale di distruzione (in me) è Tuo, non mio. Le tendenze violente in queste mani e nella mente sono Tue, non mie!

pari tē dhan'vanō hētiras'mān' vṛṇak'tu viśh'vataḥa |

athō ya , iśhudhis' tavā (ā)rē , as'man'ni dhēhi tam || 16 ||

Poiché abbiamo eliminato ogni negatività dalla nostra forma mentale, tutti i pensieri e gli atti negativi che si avventano contro di noi, ci eviteranno. L'effetto dei nostri pensieri negativi passati, che siamo destinati a subire, per il momento è tenuto a freno.

na**mas'**tē , as'tu bhagavan' viśh'vēśh'**varāya**

Riverenti omaggi a Te, o Bhagavān, Signore dell'Universo,

mahā**dēvāyat'** tryam'**ba**kāyat' tripurān'**ta**kāyat'

il Supremo dai tre occhi, Distruttore dei tre corpi,

trikāg'**ni**kālāya kālāg'**ni**rud'rāya nīla**kaṇ'**thāya

Signore del tempo, dei tre fuochi, a Rudra che è il tempo, dalla gola blu,

mṛt'yuñ'**ja**yāya sar'vēśh'**varāya** sadā**śhi**vāyaśh'

Conquistatore della morte, sempre benefico e di buon auspicio,

śhrīman' mahā**dēvāya** na**ma**ḥa || 17 ||

o glorioso Dio degli Dei, a Te mi prostro, namaḥa!

Namaka Anuvāka 2

na**mō** hi**raṇ'**yabāhavē sē**nān'**yē diśhāñ' cha pa**ta**yē na**mō**

Ecco le tendenze e le inclinazioni che dobbiamo cacciare dicendo 'non mio': namaḥa! (Nel caso dovessimo essere troppo compiacenti verso tali azioni, D'ORA IN POI dobbiamo fermarle e smettere!): adornare d'oro i nostri corpi o di ornamenti inutili, dare consigli, opinioni e ordini inopportuni,

na**mō** vṛ**k'**ṣhēbh'yō ha**ri**kēśhēbh'ya[fp]'

pa**śhū**nām' pa**ta**yē na**mō**

tagliare alberi (i capelli di Dio) illegalmente; ferire e causare dolore agli animali,

na**mas'** sas'piñ'**ja**rāyat' tvi**śhī**matē

pa**thī**nām' pa**ta**yē na**mō** || 18 ||

criticare coloro che seguono altri percorsi o nessun percorso,

na**mō** babh'**lu**śhāya viv'yā**d**hinē (a)n'**nā**nām' pa**ta**yē na**mō**

ritardare la soluzione di questioni d'igiene e di salute, mangiare eccessivamente e troppo velocemente, sprecare cibo, mangiare cibo gustoso ma « malsano »,

namō ha**ri**kēśhāyōpavī**ti**nē puṣh'ṭā**nām'** pa**ta**yē **na**mō

ignorare i voti e la condotta che sono in relazione con la cerimonia del cordone sacro, dare nutrimento inappropriato ai cinque sensi del nostro corpo,

namō **bha**vas'**ya** hēt'**yai** ja**ga**tām' pa**ta**yē **na**mō || 19 ||

rendere la vita difficile a qualcuno,

namō **rud'**rā**yā** (ā)ta**tā**vi**nēk'** kṣhēt'**rā**ṇām' pa**ta**yē **na**mō

far piangere qualcuno, opprimere gli altri con parole o azioni, occupare con forza il posto di qualcun altro,

namas' sū**tāyā**han'**tyā**ya va**nā**ṇām' pa**ta**yē **na**mō

fuorviare gli altri o condurli su vie indesiderate o antisociali, uccidere altre persone fisicamente o in senso figurato, disturbare le pratiche spirituali,

namō rō**hi**tāyas' **stha**pa**ta**yē vṛk'**ṣhā**ṇām' pa**ta**yē **na**mō || 20 ||

parlare in modo sfavorevole in occasioni importanti (riunioni di famiglia o celebrazioni),

namō **man'**tri**nē** vāṇi**jā**ya kak'**ṣhā**ṇām' pa**ta**yē **na**mō

dare consigli sbagliati, mancare di lealtà negli affari, rivelare segreti commerciali,

namō **bhu**van'**ta**yē vāri**vas'**kr̥tāyau**ṣha**dhīṇām' pa**ta**yē **na**mō

turbare l'ecologia planetaria, sfruttare eccessivamente gli oceani, adulterare farmaci o somministrare farmaci sbagliati,

na**ma** , uch'chair'ghōṣhāyāk'

(ā)kran'da**ya**tē pat'tīnām' pa**ta**yē namō || 21 ||

gridare inutilmente, lamentarsi ad alta voce o fare che altri si lamentino, corrompere l'Esercito o la Polizia per scopi egoistici,

na**ma**[hk]' kṛt'snavītāya dhā**va**tē

sat'tva**nām**' pa**ta**yē na**ma**ḥa || 22 ||

inquinare l'ākāśha, lo spazio interiore ed esteriore, non lavare il proprio corpo e i vestiti quando è necessario, rincorrere i piaceri temporanei dei sensi, turbare la pace mentale delle persone sattviche.

Namaka Anuvāka 3

na**mas**' sa**ha**mānāya niv'yādhi**na** ,

āv'yādhi**nī**nām' pa**ta**yē namō

D'ora in poi, dobbiamo cacciare queste tendenze dicendo 'non mio': vendicarsi, punire, consentire ai nemici interni di manifestarsi e alle malattie latenti di svilupparsi,

na**ma**[hk]' ka**ku**bhāya niṣhaṅ'giṇē**ēs**'

stēnā**nām**' pa**ta**yē namō || 23 ||

permettere alle nostre autorità di saccheggiare le finanze pubbliche o private,

na^{mō} niṣhañ'gi^{ṇa} , iṣhudhi^{matē} tas'^{ka}rā^{ṇām}' pa^{ta}yē namō
na^{mō} vañ'^{cha}tē pa^{ri}vañ'^{cha}tēs' stāyū^{nām}' pa^{ta}yē namō
na^{mō} ni^{chē}ra^{vē} pa^{ri}cha^{rāyā}raṇ'^{yā}nām' pa^{ta}yē namō || 24 ||

commettere crimini come: imbroglio, frode, truffa, furto, rapina, bracconaggio, devastazione delle foreste,

na^{mas}' sṛkāvibh'yō jighāgm'sad'bhyō
muṣh'ṇatām' pa^{ta}yē namō
na^{mō} (a)si^{mad}'bhyō nak'tañ'^{cha}rad'bhya[fp]
prakṛn'tānām' pa^{ta}yē namō

na^{ma} , uṣh'ṇiṣhiṇē giri^{cha}rāya

ku^{luñ}'chā^{nām}' pa^{ta}yē namō || 25 ||

commettere crimini come: rapina a mano armata, assassinio, furto dei raccolti, eludere o trasgredire la legge, banditismo a viso mascherato, brigantaggio nelle montagne, scippo, furto di gioielli.

nama , i**ṣhu**mad'bhyō dhan'vā**vibh'**ya**śh'**cha vō namō

Che si possa raggiungere lo Scopo:

mantenendo la colonna vertebrale ben eretta, affinché la kuṇḍalinī śhakti salga dal mūlādhāra chakra,

nama , ātan'vā**nēbh'**ya[fp]'prati**da**dhā**nēbh'**ya**śh'**cha vō namō

allontanando le distrazioni esterne durante la meditazione,

nama , āyach'**chhad'**bhyō vi**ṣrjad'**bhya**śh'**cha vō namō

puntando al Sé nella cavità del cuore,

namō (a)s'**yad'**bhyō vidh'**yad'**bhya**śh'**cha vō namō || 26 ||

raggiungendo il Sé supremo.

nama , ā**sī**nēbh'**yaśh'** śhaya**nēbh'**ya**śh'**cha vō namō

Tutto questo appartiene al corpo, e quindi « non a me! »:

aspetti fisici, come essere seduto o sdraiato,

namas'svapad'**bhyō** jāg'**rad'**bhya**śh'**cha vō namō

sognare o essere sveglio,

namas'ti**ṣh'**thad'**bhyō** dhā**vad'**bhya**śh'**cha vō namō

essere in piedi o correre,

na**mas'** sa**bhābh'yas'** sa**bhāpa**tibh'yāśh'cha vō na**mō** || 27 ||

essere membro o presidente di un'augusta assemblea,

na**mō** , aśh'**vēbh'yō** (a)śh'**va**patibh'yāśh'cha vō na**ma**ḥa || 28 ||

possedere superbi cavalli e veicoli.

Namaka Anuvāka 4

na**ma** , āv'**yā**dhinī**ībh'yō** vi**vidh'yan'**tībh'yāśh'cha vō na**mō**

na**ma** , u**ga**ṇābh'yas'tr̥gm'**ha**tībh'yāśh'cha vō na**mō**

D'ora in poi, dobbiamo cacciare queste tendenze dicendo 'non mio': intraprendere una guerra aggredendo gli altri, rendere gli altri infelici a causa dei nostri pensieri, parole e azioni,

na**mō** gr̥t'**sēbh'yō** gr̥t'**sa**patibh'yāśh'cha vō na**mō**

na**mōv'** vr̥tē**ēbh'yōv'** vr̥tāpatibh'yāśh'cha vō na**mō** || 29 ||

ricorrere a sotterfugi per interessi personali, ricorrere a mezzi illeciti per evitare di pagare tasse o responsabilità per danni,

na**mō** gaṇēbh'yō gaṇa**pa**tibh'yāśh'cha vō na**mō**

aderire a gruppi solo per scopi egoistici, senza dare in cambio il nostro contributo,

namō vi**rū**pēbh'yō **viśh'**va**rū**pēbh'yaśh'cha **vō** **vō** **namō**

essere soggiogati da forme manifeste, dimenticando la Forma universale originale,

namō **ma**had'**bhya**ḥa , kṣhul'**la**kēbh'**yaśh'**cha **vō** **namō**

prestare attenzione solo a ciò che è importante e ignorare le piccole cose,

namō **ra**thibh'yō (a)**ra**thēbh'**yaśh'**cha **vō** **namō**

namō **ra**thē**ē**bh'yō **ra**tha**pat**ibh'yaśh'cha **vō** **namō** || 30 ||

ammirare i ricchi e disprezzare i poveri, trascurare la cura del corpo (il nostro veicolo),

namas' sēnā**ā**bh'yas' sē**nā**nibh'**yaśh'**cha **vō** **namō**

ignorare o incoraggiare le attività dei nemici interiori (avidità, gelosia, rabbia, lussuria, orgoglio, illusione),

namaḥa , kṣhat'**ṛ**bh'yas' saṅg'**ra**hī**ṛ**bh'**yaśh'**cha **vō** **namō**

ignorare la nostra voce interiore, la voce della nostra coscienza,

namas'tak'**ś**habh'yō **ra**tha**kā**rēbh'**yaśh'**cha **vō** **namō**

nama[hk]' ku**lā**lēbh'ya[hk]' **kar'**mārē**ē**bh'yaśh'cha **vō** **namō**

procrastinare e opporsi ostinatamente ai tentativi di riformarci e trasformarci,

na**ma**[fp]' puñ'jiṣh'tē**ēbh'**yō

ni**ṣhā**dēbh'**yaśh'**cha vō na**mō** || 31 ||

ostacolare la libertà di qualcuno, sfruttare le foreste per avidità piuttosto che per necessità,

na**ma** , i**ṣhu**kṛd'**bhyō** dhan'**va**kṛd'**bhyaśh'**cha vō na**mō**

rifiutare di aiutare gli altri, anche quando ne abbiamo l'opportunità,

na**mō** mṛgayubh'**yaśh'** śhva**nibh'**yaśh'cha vō na**mō**

sfruttare le debolezze degli altri come un predatore/cacciatore,

na**maśh'** śhvabh'**yaśh'** śhva**pa**tibh'**yaśh'**cha vō na**ma**ḥa || 32 ||

rifiutare di dominare il nostro « segugio interiore »: la collera e la lussuria.

Namaka Anuvāka 5

na**mō** bha**vāya** cha rud'**rāya** cha || 33 ||

D'ora in poi, dobbiamo cacciare queste tendenze dicendo 'non mio': nascere, morire, rinascere, piangendo perché non vogliamo che il corpo muoia,

na**maśh'** śhar'**vāya** cha paśhupa**ta**yē cha

na**mō** nī**lag'** rīvāya cha śhi**ṭi**kaṇ'**thāya** cha

ferire o uccidere sul piano fisico o sottile, sfruttare o maltrattare gli animali, sputare del veleno (parole malevole), tacere mentre la situazione impone di parlare,

na**ma**[hk]' ka**par'** di**nē** cha**v'** vyup'**takēśhāya** cha

na**mas'** sahas'**rāk'** śhāya cha śha**ta**dhan'**vanē** cha || 34 ||

dedicare una cura eccessiva alla propria capigliatura, guardare ovunque al di fuori di sé, impegnarsi in troppe attività senza terminarne alcuna,

na**mō** gi**riśhāya** cha śhipi**viśh'** ṭāya cha

na**mō** mi**ḍhuṣh'** ṭa**māya** chē**śhu**matē cha

na**mō**ō**h'** hras'**vāya** cha vā**ma**nāya cha

mancare di unità in pensieri, parole e azioni, ignorare la luce interiore (Conoscenza), essere avari e rifiutare di delegare i propri poteri, avere lo spirito gretto, rifiutare di condividere i propri beni,

namō br̥ha^{tē} cha vare^{ṣhī}yasē cha

namō vṛd'^{dhāya} cha sam'^{vṛdh'}vanē cha || 35 ||

identificarsi con questo corpo limitato, criticare invece di pronunciare parole benevole, mancare di rispetto alle persone più anziane ed esperte, come pure a coloro che hanno realizzato il Sé,

namō , ag'^{riyāya} chap' pratha^{māya} cha

nama , āśha^{vē} chāji^{rāya} cha

namaśh' śhīgh'^{riyāya} cha śhībh'^{yāya} cha

monopolizzare l'attenzione a scapito di coloro che la meritano realmente, essere lenti e pigri senza una valida ragione, agire impulsivamente senza riflettere, rimandare inutilmente i compiti, vantarsi,

nama , ūr'^{myāya} chāvas'^{van'}yāya cha

namas' srō^{tas'}yāya chad' dvīp'^{yāya} cha || 36 ||

avere una mente instabile, esagerare, indignarsi, entrare inconsciamente in competizione, isolarsi dalla società per egoismo.

Namaka Anuvāka 6

namō^{ōj}' jyēṣh'ṭhā^{ya} cha ka^{niṣh}'ṭhā^{ya} cha

na^{ma}[fp]' pūr'vajā^{ya} chāpara^{rajā}^{ya} cha

na^{mō} madh'^{ya}mā^{ya} chāpa^{gal}'bhā^{ya} cha

D'ora in poi, dobbiamo cacciare queste tendenze dicendo 'non mio': sentirsi più giovani o più anziani, e per questo attendersi un trattamento di favore, identificarsi con l'età del proprio corpo, mancare di moderazione nella disciplina relativa al corpo (alimentazione, ecc.), lanciarsi in inutili bravate,

na^{mō} jaghan'^{yā}ya cha budh'ⁿⁱyāya cha

na^{mas}' sōbh'^{yā}ya chap' pratisar'^{yā}ya cha || 37 ||

disprezzare le persone di modeste condizioni (sono tutti Rudra), permettere ai cattivi pensieri di avere il sopravvento su quelli buoni, opporsi alla saggezza dei più esperti,

na^{mō} yām'^{yā}ya chak' kṣhēm'^{yā}ya cha

na^{ma}, ur'var'^{yā}ya cha khal'^{yā}ya cha

esercitare un eccessivo controllo sui propri impiegati o sui membri della propria famiglia, coltivare le cattive compagnie e macchiarsi d'infamia,

na**maśh'** śhlōk'**yā**ya chāvasān'**yā**ya **cha**

na**mō** van'**yā**ya **cha** kak'**śhyā**ya **cha**

na**maśh'** śh**ra**vā**ya** chap' pratiśh'**ra**vā**ya** **cha** || 38 ||

recitare degli śhlōka (versetti) senza metterne in pratica il messaggio, sfruttare spietatamente le foreste, aspirare alla celebrità o eclissarsi deliberatamente dallo sguardo degli altri,

na**ma** , āśhu**śhē**ṇāya **chā** (ā)śhu**ra**thāya **cha**

na**maśh'** śhū**rā**ya chāvabhin'**datē** **cha**

na**mō** var'**mi**ṇē **cha** varū**thinē** **cha**

fare un uso improprio di potenti eserciti contro persone indifese, lasciare senza controllo l'armata dei nostri sensi (indriya), temere l'audace e il valoroso, fornire riparo e protezione al malfattore,

na**mō** bil'**mi**ṇē **cha** ka**va**chi**nē** **cha**

na**maśh'** śh**ru**tā**ya** chaśh' śh**ru**ta**sē**nā**ya** **cha** || 39 ||

ignorare o negare qualsiasi appoggio ai soldati che combattono per il Paese, ignorare le esigenze degli insegnanti vedici e dei loro discepoli (la società ha il dovere di sostenerli).

Namaka Anuvāka 7

na**mō** dun'**dubh'**yāya chā (ā)ha**nan'**yāya **cha**

na**mō** dhṛṣh'**ṇa**vē chap' pra**mṛ**śhāya **cha**

D'ora in poi, dobbiamo cacciare queste tendenze dicendo 'non mio': vantarsi e declamare le proprie lodi, buttarsi a capofitto in una situazione o essere troppo prudenti,

na**mō** dūtāya **chap'** pra**hi**tāya **cha**

na**mō** niṣhaṅ'**gi**ṇē chēṣhu**dhi**ma**tē** **cha** || 40 ||

non rispettare l'emissario di un avversario, ignorare la voce della propria coscienza e abusare del proprio potere o utilizzarlo male,

na**mas'** tik'**ṣhṇē**sha**vē** chā (ā)yu**dhi**nē **cha**

na**mas'** svāyu**dhā**ya **cha** su**dhan'**va**nē** **cha**

attaccare/ferire gli altri, apertamente o segretamente, utilizzare male l'energia e gli equipaggiamenti che ci sono affidati,

na**mas'** srut'**yā**ya **cha** path'**yā**ya **cha**

na**ma**[hk]' kāṭ'**yā**ya **cha** nīp'**yā**ya **cha** || 41 ||

rovinare la strada a coloro che ci seguono (letteralmente o in senso figurato), sfruttare inutilmente le riserve di acqua e le montagne,

namas' sūd'**yā**ya cha sa**ras'****yā**ya **cha**

namō nād'**yā**ya cha vaiśhan'**tā**ya **cha**

nama[hk]' kūp'**yā**ya chāvaṭ'**yā**ya **cha**

cacciare per puro piacere (gli uccelli, ecc.) nei laghi e nelle paludi, inquinare i fiumi e gli stagni, sfruttare eccessivamente i pozzi e le acque sotterranee,

namō varṣh'**yā**ya chāvarṣh'**yā**ya **cha**

namō mēgh'**yā**ya cha vid'yut'**yā**ya **cha** || 42 ||

perturbare l'ecosistema planetario, provocando piogge eccessive o siccità e un eccesso di temporali e fulmini,

nama , īdh'ri**yā**ya chā (ā)tap'**yā**ya **cha**

namō vāt'**yā**ya **cha** rēṣh'**mi**yāya **cha**

sfruttare eccessivamente le risorse di combustibili fossili e sprecare l'energia elettrica, dirottare a scopo personale gli aiuti di emergenza per le vittime di tifoni e tsunami,

namō vās'tav'**yā**ya cha vās'tupāya **cha** || 43 ||

privare illegalmente gli altri dei loro beni.

Namaka Anuvāka 8

ॐ hara hara hara hara ॐ

Che Hara elimini con forza la nostra limitante identificazione con il corpo.

na**mas'** sō**mā**ya cha **rud'**rā**ya** cha

na**mas'** **tām'**rā**ya** chā**ru**ṇā**ya** cha

D'ora in poi, dobbiamo cacciare queste tendenze dicendo 'non mio': compiere azioni che procurano un piacere effimero, per poi pentirsene e piangere, non disobbligarsi con qualcuno per i propri debiti (di qualsiasi tipo, non solo finanziari),

na**maśh'** śhaṅ'**gā**ya cha paśhu**pa**ta**yē** cha

na**ma** , ug'**rā**ya cha bhī**mā**ya cha || 44 ||

lasciare che le proprie tendenze animali prendano il sopravvento e soffrirne, infliggere o provare timore,

na**mō** , ag'**rē**va**dhā**ya cha dūrē**va**dhā**ya** cha

na**mō** han'**trē** cha ha**nī**yasē cha

uccidere in diversi modi, dimenticare che tutti dovranno morire un giorno,

na**mō** vṛk'**śhē**bh'**yō** ha**ri**kēśhēbh'**yō** na**mas'** tā**rā**ya || 45 ||

tagliare gli alberi inutilmente, per avidità, non aiutare, anche se siamo in grado di farlo,

na**maśh'** śham'bha**vē** cha mayōbha**vē** cha

na**maśh'** śhañ'**karāya** cha mayas'**karāya** cha

disturbare la pace degli altri e rovinare la loro gioia, ostacolare le nobili attività degli altri,

na**maśh'** śhivāya cha śhiva**ta**rāya cha

na**mas'**tīrth'**yāya** cha kūl'**yāya** cha || 46 ||

vedere solo il negativo in tutti e in ogni luogo, sporcicare la purezza dei luoghi santi e delle rive dei fiumi sacri,

na**ma[fp]'** pār'**yāya** chāvār'**yāya** cha

na**ma[fp]'** prata**ra**ṇāya chōt'**ta**raṇāya cha

na**ma** , ā**tār'**yāya chā (ā)lād'**yāya** cha

praticare un favoritismo ingiusto, ostacolare l'attività degli avatār, dei profeti e dei santi, ostacolare le attività dei devoti di Dio,

na**maśh'** śhaśh'**pyāya** cha phēn'**yāya** cha || 47 ||

stradicare inutilmente giovani piante per profitti molto effimeri,

na**mas'** si**kat'**yāya chap' pravāh'**yāya** cha || 48 ||

sfruttare i banchi di sabbia e le fonti d'acqua, espropriando gli altri.

Namaka Anuvāka 9

na**ma** , iriṇ'**yā**ya chap' prapath'**yā**ya **cha**

D'ora in poi, dobbiamo cacciare queste tendenze dicendo 'non mio': ridicolizzare un messaggero di Dio che traccia una nuova via per rimuovere l'immoralità,

na**ma**[hk]' kigm'**śhilā**ya **chak'** kṣha**ya**ṇāya **cha**

cercare Dio unicamente negli idoli di pietra, invece che in noi stessi,

na**ma**[hk]' ka**par'**di**nē** cha pulas'**ta**yē **cha** || 49 ||

prestare un'attenzione sconsiderata agli ornamenti esterni della testa (invece che a quello che contiene: l'intelligenza discriminante),

na**mō** gōṣh'**ṭhyā**ya **cha** grh'**yā**ya **cha**

essere indifferenti verso coloro che recitano o insegnano i Veda, e verso i loro bisogni,

na**mas'**tal'**pyā**ya **cha** gēh'**yā**ya **cha**

coccolare troppo il nostro corpo offrendogli una dimora lussuosa, mentre basterebbe una semplice casa,

na**ma**[hk]' **kāṭ'**yāya cha gah'**va**rēṣh'**ṭhā**ya **cha**

sfruttare eccessivamente e incautamente l'acqua e le risorse sotterranee,

namō^{oh}' hraday'yāya cha nivēshp'yāya cha || 50 ||

tradire le nostre promesse fatte a Dio e annegare nei pensieri materialistici,

namā[fp]' pāgm'sav'yāya cha rajas'yāya cha

namāsh' śhuṣh'kyāya cha harit'yāya cha

essere ossessionati dalla pulizia esterna, ignorando la purezza interiore, ignorare la vera rasa (essenza = ātmā) e privare il nostro essere d'amore,

namō lōp'yāya chōlap'yāya cha

namā , ūr'vyāya cha sūr'myāya cha || 51 ||

essere gretti e impedire così alla nostra mente di impregnarsi di pensieri universali, utilizzare in modo inadeguato o sfruttare eccessivamente la conoscenza scientifica,

namā[fp]' par'nyāya cha par'ṇaśhad'yāya cha

essere indifferenti nei confronti degli anziani, che hanno bisogno di noi nella loro vecchiaia,

namō (a)pagura māṇāya chābhigh'natē cha

minacciare e attaccare gli altri con intenti criminali,

namā , āk'khidatē chap' prak'khidatē cha || 52 ||

turbare gli altri o dar loro un dispiacere,

na^{mō} va[hk]' ki^{rikēbh'}yō dēvā^{nāgm'} hr^{dayēbh'}yō

essere indifferenti alle esigenze delle divinità evitando di compiere agnihōtra, yajña e yāga in modo corretto e nei momenti opportuni,

na^{mō} vik'shī^{ṇa}kēbh'yō na^{mō} vichin'vat'kēbh'yō

na^{ma} , ānir^{hatēbh'}yō na^{ma} , āmī^{vat'}kēbh'yaḥa || 53 ||

essere indifferenti nei confronti degli ātma-jñānī (coloro che hanno la conoscenza del Sé), dei saggi contemplativi, dei difensori infaticabili della non-violenza, degli indecisi che hanno bisogno di essere guidati verso la spiritualità.

Namaka Anuvāka 10

drāpē , an'^{dhasas'}patē darid'^{ran'} nī^{lā}lōhita |

Dobbiamo ridurre tutti i nostri desideri a brandelli. Non dobbiamo forzare le persone a correre in modo frettoloso e disordinato, né diffondere l'oscurità nelle loro vite.

ēṣhām' puru^{ṣhānā}mēṣhām' pa^{śhūnām'} mā bhēr'mā

(a)rō mō , ē^{ṣhān'} kiñ' cha^{nā} (ā)ma^{mate} || 54 ||

Dobbiamo considerare ogni cosa come il nostro sé. Non dobbiamo contrariare o minacciare nessuno, e neppure causare del male.

yā **tē** rud'ra śhivā tanūśh' śhivā viśh'vā **ha**bhēśhajī |

Dobbiamo considerare l'intera Creazione come una entità benefica di guarigione.

śhivā rud'ras'**ya** bhēśhajī tayā nō mṛḍa jīvasē **ē** || 55 ||

In cambio, non ci darà che vibrazioni positive e benedizioni, rendendo così la nostra vita felice.

imāgm' rud'rā**ya** tava**sē** ka**par**'dinē**ēk**'

kṣhayad'**vī**rā**yap**' pra **bha**rāmahē **ma**tim |

Invitiamo Rudra a ridurre e a distruggere le nostre tendenze rajasiche, come la violenza.

ya**thā** naśh' śhama**sad**' dvipadē cha**tuśh**' padē viśh'**vam**'

puśh'tān' grāmē , as'min'na**nā**turam || 56 ||

Dobbiamo garantire la tranquillità, la salute e il benessere al primissimo livello che è il villaggio; alla fine questo porterà alla pace universale.

mṛḍā nō rud'rōta nō mayas'**kṛ**dhik'

kṣhayad'**vī**rā**ya** na**ma**sā vidhēma tē |

Non dobbiamo aspirare alla felicità attraverso l'acquisizione, ma essere soddisfatti di ciò che già possediamo.

yach'chhañ' cha yōśh'cha ma **nu**rāyajē

pitā ta **daśh'**yāma ta **va** rud'rap' pra **nī**tau || 57 ||

Se sapremo accontentarci, Dio soddisferà automaticamente i nostri bisogni quando si presenteranno.

mā **nō** ma hān'ta **mu**ta mā **nō** , ar' **bha**kam' mā **na** ,

uk' **śhan'**ta **mu**ta mā **na** , uk' **śhi**tam |

mā **nō** vadhī[fp]' **pi**taram' mōta mā **ta** **ram'**

priyā mā **nas'**ta **nu**vō rud'ra rīriśhaḥa || 58 ||

mā **nas'**tōkē ta **na**yē mā **na** , āyū **śhi** mā **nō** gō **śhu** mā **nō** ,

aśh' **vē**śhu rīriśhaḥa |

Ci asteniamo – in qualsiasi momento – dall'uccidere o ferire chiunque in pensieri, parole o azioni.

vīrān'mā **nō** rud'ra bhā **mi**tō

vadhirē **ha**vīśh'man' **tō** na **ma**sā vidhēma tē || 59 ||

Dobbiamo sempre essere disposti a offrire i nostri servizi e il nostro aiuto, in caso di necessità.

ārāt' tē gōgh'na , uta pūruṣhagh'nēk'

kṣhayad'vīrāya sum'namas'mē tē , as'tu |

Permettiamo solo ai pensieri nobili e non violenti di avvicinarsi a noi e respingiamo qualsiasi pensiero violento.

rak'ṣhā cha nō , adhi cha dēvab' brūh'ya dhā

cha naśh' śhar'ma yach'chhad' dvi barehāḥa || 60 ||

Difendiamo quando necessario chi si trova in una situazione pietosa.

stu hiśh' śhru tañ' gar' ta sadañ' yu vā nam'

mṛgan' na bhīma mu pahat' numug' ram |

mṛdā ja rit'rē rud' ras' sta vā nō , an'yan' tē ,

as'man'ni va pan'tu sēnāḥa || 61 ||

Preghiamo il Residente interiore del cuore di dirigere il Suo potere di distruzione contro i nostri nemici interni (avidità, lussuria,...) e non contro il nostro corpo fisico.

pa^{ri}ṇō rud'ras'ya hētir'vr̥ṇak'tu parit'

tvēṣhas'ya dur'matira^{ghā}yō-ḥo |

Dirigiamo la nostra furiosa collera contro i nostri cattivi pensieri e le intenzioni malvagie. Agendo sempre in questo modo, finiranno in cenere.

a^{vas}'sthirā magha^{vad}'bhyas'tanuṣh'va

mīdh'vas'tōkāya tana^{yā}ya mṛḍaya || 62 ||

Doniamo sempre con generosità e per quanto possibile. Questo garantirà la prosperità dei nostri figli e nipoti.

mī^{dh}uṣh'tama śhiva^{tama} śhivō nas'su^{manā} bhava |

pa^{ra}mē vr̥k'ṣha , ā^{yu}dhan' nidhāya kṛt'tim' va^{sā}na ,

ā^{cha}ra pi^{nā}kam' bibh'radā ga^{hi} || 63 ||

Usiamo i nostri nemici interiori indirizzando la loro energia verso una giusta causa che avvantaggia tutti, come un albero dei desideri. In questo modo diverremo ben disposti verso tutti.

vi^{ki}ri^{da} vi^{lō}hi^{ta} na^{mas}'tē , as'tu bhagavaḥa |

Dobbiamo sforzarci di diffondere la speranza e la generosità, per quanto possibile.

yās'tē sahas'ragm' hētayō (a)n'yamas'man'ni vapantū tāḥa || 64 ||

Non dobbiamo incoraggiare in nessun caso l'odio tra le persone.

sahas'rāṇi sahas'radhā bhāvōs'tava hētayaḥa |

tāsāmīśhānō bhagava[fp]' parāchīnā mukhā kṛdhi || 65 ||

Dirigiamo la nostra energia egoista verso la Causa universale, con tutti i mezzi possibili.

Namaka Anuvāka 11

sahas'rāṇi sahas'raśhō yē rud'rā , adhi bhūm'yāām |

tēṣhāgm' sahas'ra yōjanē (a)va dhan'vāni tan'masi |

as'min' mahat'yar'ṇavē (a)n'tarik'shē bhavā , adhi |

nīlag'rīvāśh' śhitiṅṅaṅ'thāśh' śhar'vā ,

adhaha , kṣhamācharāḥa |

nīlag'rīvāśh' śhitiṅṅaṅ'thā divagm' rud'rā , upaśh'ritāḥa |

yē vṛk'shēśhu sas'piñ'jarā nīlag'rīvā vilōhitāḥa |

yē bhūtānāmadhipatayō viśhikhāsa[hk]' kapar'dinaḥa |

yē , an'nēshu vividh'yan'ti pāt'rēshu pi**ba**tō janāne |
 yē pathām' **pa**thi rak'**sha**ya , ailabṛdā yav'yudhaḥa |
 yē tīr'thā**nip'** pra**cha**ran'ti sṛkā**van'**tō niṣhan'gī**ṇa**ḥa || 66 ||
 ya , **ē**tā**van'**taśh'**cha** bhūyā**gm'**saśh'**cha** diśhō

rud'rā **vi**tas'**thirē** |

tēshā**gm'** sahas'ra yōja**nē** (a)**va** dhan'**vā**ni tan'masi || 67 ||

Rilassiamo la tensione della mente, e rinunciamo alla violenza che abbiamo nutrito verso coloro che ci circondano (recitando questo Rudra-praśnaḥa e mettendolo in pratica in pensieri, parole e azioni).

Possano le vibrazioni positive di Amore e di Pace irradiarsi da noi in un'area di 15000 km tutt'attorno, e asciugare le lacrime di chi piange e geme. Quando gli altri sentiranno queste vibrazioni positive, saranno ispirati a imitarci.

Se ciò viene ripetuto per dieci volte, andrà a coprire l'intero Pianeta Terra.

na**mō** **rud'**rēbh'yō yē **pr**thiv'yāñ' yē**ē** (a)**n'**ta**rik'**shē yē
 divi yē**shā**man'**nam'** vā**tō** va**re**shami**sha**vas'tēbh'yō
 da**śhap'** prā**chīr'**da**śha** dak'**shiṇā** da**śhap'**

prātīchīr'daśhōdīchīr'daśhōrdh'vās'tēbh'yō

namas'tē nō mṛḍayan'tu tē yan' dviṣh'mō

yaśh'cha nōd' dvēṣh'ṭi tam' vō jam'bhē dadhāmi || 68 ||

Il Signore Rudra è onnipresente, onnipotente (e onnisciente). Noi ci abbandoniamo alla Sua Volontà con tutto il nostro essere. Deponiamo i nostri nemici interiori ed esteriori (le catastrofi e le calamità) nelle Sue fauci spalancate.

Vibrazioni positive coprono ora la terra, e la negazione della violenza che è dentro di noi ha provocato il cambiamento positivo che ora vedremo all'esterno. Le nostre prove future saranno attenuate o evitate.

Mantra supplementari al Rudra

tryam'bakañ' yajāmahē sugan'dhim' puṣh'ṭivar'dhanam |

ur'vārukami'va ban'dhanān'

mṛt'yōr'muk'ṣhīya mā (a)mṛtāte || 69 ||

Onoriamo l'Essere dal gradevole profumo e dai tre occhi (il Signore Śhiva), che nutre perfettamente tutte le creature. Possa Egli liberarci dalle incessanti morti per raggiungere l'immortalità, come il cetriolo maturo si stacca senza sforzo dal suo gambo. Non allontaniamoci dalla via della Liberazione.

yō rud'rō , ag'nau yō , ap'su ya , oṣhadhīṣhu yō rud'rō

viśh'vābhuvanā (a)vivēśha tas'mai rud'rāya namō , as'tu || 70 ||

A quel Rudra che è nel fuoco, nell'acqua e nelle piante medicinali, che ha compenetrato ogni particella dell'intero Universo, noi offriamo i nostri riverenti saluti!

yē tē sahas'ramayutam' pāśhā mṛt'yō mar'tyāya han'tavē |

tā-ne yaj'ñas'yā māyayā sar'vānavayajāmahē |

A quella (la morte) che uccide i mortali con migliaia e decine di migliaia di cappi, noi tutti offriamo questo sacrificio d'adorazione e preghiamo per ottenere la protezione, in virtù dei principi dello Yajña.

mṛt'yavēs' svāhā mṛt'yavēs' svāhā || 71 ||

Ecco il nostro sacrificio a Mrtyuḥu (la morte); che raggiunga il piano celeste (svāhā)!!!

prāṇānān' gran'thiraśi rud'rō mā viśhān'takaḥa |

tēnān'nēnā ap'yāyas'va |

Ti prego non sciogliere il nodo del prāṇa, e non uccidere il corpo! Fallo crescere e rinvigoriscilo con il cibo.

namō rud'rāya viśh'navē mṛt'yur'mē pāhi || 72 ||

Namaḥa a Rudra e a Viśhṇu. Io prego entrambi di salvarmi dalla morte.

ta**muṣh'** ṣṭu**hi** yas' **sviṣhus'** sudhan'vāyō

viśh'**vas'** yak' kṣhaya**ti** bhē**ṣhajas'**ya |

Noi lodiamo il grande arco di Rudra (il potenziale di fare il bene), le frecce eccellenti (le buone intenzioni), per i loro poteri di guarigione che fanno scomparire il bisogno stesso di assumere sostanze medicinali.

yak'ṣhvā**ā**ma**hē** sau**ū**ma**nasā**ya **rud'**ran'

namō**ō** bhir' **dē**vama**su**ran' duvas'ya || 73 ||

Noi tutti (le divinità, i demoni e gli esseri umani) onoriamo il potere di Rudra e offriamo i nostri riverenti saluti al fine di ottenere la chiarezza e l'armonia della mente.

ayam' mē has'tō bhaga**vā**nayam' mē bhaga**vat'** taraḥa |

Ecco la mia mano dai Poteri divini, una mano dai più grandi Poteri divini!

ayam' mē**ē** viśh'va bhē**ē**ṣhajō

(a)yam' **śhi**vā**bhi**mareśhanaḥa || 74 ||

Essa è il rimedio universale, possiede il potere di guarire l'Universo. Porta benedizioni, amore e guarigione.

ॐ śhā-n'**tiśh'** śhā-n'**tiśh'** śhā-n'**ti**ḥi ||

Che la pace pervada il corpo, la mente e l'anima.

Chamaka Anuvāka 1

ॐ ag'nā viṣh'ṇū sajōṣha_sēmā var'dhan'tu vān' giraha |

O Agni e Viṣhṇu! Possano queste parole aumentare (il vostro splendore). Possiate entrambi essere compiaciuti.

dyum'nair'vājēbhirā gatam || 1 ||

Venite con splendore e abbondanza.

vājaśh'cha mēp' prasavaśh'cha mēp' prayatiśh'cha mēp'
 praśiśh'cha mē dhīśh'cha mēk' kraśh'cha mēs'
 svaraśh'cha mēśh' śhlōkaśh'cha mēśh' śhrāvaśh'cha mēśh'

Possa tutto questo essere mio: abbondanza, creatività, sforzo intenso, velocità, buoni pensieri/idee, risoluzioni universalmente benefiche, buon udito, gloria, rinomanza,

śhruśh'cha mēj' jyōśh'cha mē suvaśh'cha mēp'

prāṇaśh'cha mē (a)pānaśh'cha mēv'

vyānaśh'cha mē (a)suśh'cha mē || 2 ||

ascolto e apprendimento dei Veda, illuminazione interiore, conoscenza divina, comunicazione con le divinità, forza vitale, espulsione (rifiuti organici, pensieri malvagi...), buona circolazione sanguigna, nutrimento adeguato a tutte le parti del corpo, la vita o l'esistenza stessa,

chit'tañ' cha ma , ādhītañ' cha mē vāk' cha mē
ma naśh' cha mē chak' śhuśh' cha mēśh' śhrōt' rañ' cha mē
dak' śhaśh' cha mē ba lañ' cha ma ,
ō jaśh' cha mē sa haśh' cha ma ,

consapevolezza, apprendimento, eloquenza, mente, occhi, orecchie, acutezza degli organi di percezione, forza, vitalità, potere e potenza,

āyuśh' cha mē jarā cha ma , āt'mā cha mē ta nūśh' cha mē
śhar'ma cha mē var'ma cha mē (a)ñ' gā ni cha mē (a)ś'thā ni cha
mē parūgm' śhi cha mē śha rī rā ni cha mē || 3 ||

lunga vita, vecchiaia impregnata di saggezza, Coscienza, corpo, riparo, sicurezza, membra, ossa, articolazioni, consapevolezza dei corpi sottili.

Gli Antichi hanno affermato:

« Il proposito principale del corpo è quello di conseguire il dharma. »

Chamaka Anuvāka 2

jyaiṣṭh'ṭhyañ' cha ma , ādhipat'yañ' cha mē man'yusṭh'cha mē

Possa tutto questo essere mio: priorità legata all'età, sovranità, collera apparente (Swāmi ha rivelato che il volto arrabbiato che a volte mostra ai Suoi studenti non è che una messinscena per correggerli),

bhāmaśh'cha mē (a)maśh'cha mē (a)m'bhaśh'cha mē

jēmā cha mē mahimā cha mē varimā cha mēp'

prathimā cha mē varṣh'mā cha mēd'

collera appropriata, che è incommensurabile e insondabile, acqua potabile, vittoria, gloria, capacità di accordare benefici, eminenza, ampia scelta,

drāghuyā cha mē vṛd'dhañ' cha mē vṛd'dhiśh'cha mē

sat'yañ' cha mēśh' śhrad'dhā cha mē || 4 ||

grande famiglia, numero di discepoli, pienezza (di nutrimento, ricchezza e conoscenza), crescita (spirituale, mentale e fisica), onestà, fiducia in sé stessi,

jagach'cha mē dhañañ' cha mē vaśhaśh'cha mēt'

tviśhiśh'cha mēk' krīḍā cha mē mōdaśh'cha mē

l'intera Creazione (percepita come me stesso), tutti i tipi di ricchezza, attitudine a persuadere e convincere gli altri, splendore o aura interiore ed esteriore, gioco, gioia,

jātañ' **cha** mē **jan**iṣh'ya**mā**ṇañ' **cha** mē

sūk'tañ' **cha** mē **suk**r'tañ' **cha** mē

che è già nato, che deve nascere, pronuncia perfetta (veda sūktam), compiuto eccellentemente, comportarsi secondo i sūktam,

vit'tañ' **cha** mē **vē**d'yañ' **cha** mē **bhū**tañ' **cha** mē

bhaviṣh'yach'**cha** mē **suga**ñ' **cha** mē **supa**thañ' **cha** ma ,

conoscenza e ricchezza temporale, ātmajñāna, buon passato, futuro brillante, bel progresso, sentieri eccellenti verso la Realizzazione del Sé,

ṛd'dhañ' **cha** ma , **ṛ**d'**dhi**śh' **cha** mē **kḷ**p'tañ' **cha** mē

kḷp'**ti**śh' **cha** mē **ma**tiśh'**cha** mē **su**ma**ti**śh'**cha** mē || 5 ||

granai (sempre) pieni, innovazioni, invenzioni, spirito innovatore e inventivo, capacità di ragionamento, pensieri buoni/eccellenti.

*Prāṇa Śhakti deve prevalere
se vogliamo possedere tutte queste qualità.*

Chamaka Anuvāka 3

śhañ' **cha** **mē** mayaśh'cha mēp' **priyañ' cha** mē
 (a)nu**kā**maśh'**cha** **mē** kā**maśh'**cha mē sauma**na**saśh'**cha** mē
bhad'rañ' **cha** **mēsh'** śhrē**yaśh'**cha **mē** vas'**yaśh'**cha **mē**

Possa tutto questo essere mio: pace e tranquillità, unità, qualità di diventare mentalmente « uno » con l'obiettivo, amare ed essere amati, bisogni, desideri (al di là dei bisogni), contentezza, carattere favorevole, azioni altruiste, fare ciò che è giusto, abitudine,

ya**śhaśh'**cha **mē** bhagaśh'cha **mēd'** dra**vi**ṇañ' cha mē
yan'tā **cha** mē dhar'tā **cha** **mēk'** kṣhē**maśh'**cha **mē**
 dhṛ**tiśh'**cha **mē** viśh'**vañ'** cha **mē** ma**haśh'**cha mē

saṁ'vich'**cha** **mēj'** || 6 ||

reputazione, qualità divine, ricchezza, precettore, protettore, ottenere facilmente e regolarmente ciò di cui si ha bisogno, pazienza, forza d'animo, visione universale, grandezza, sentimento di uguaglianza (né superiorità, né inferiorità),

jñāt'rañ' cha mē sūśh'cha mēp' prasūśh'cha mē
sīrañ' cha mē layaśh'cha ma ,
ṛtañ' cha mē (a)mṛtañ' cha mē (a)yak'ṣhmañ' cha mē
(a)nāmayach'cha mē jīvātuśh'cha mē

qualità innata d'insegnare, ispirazione, attitudine a ispirare gli altri / scoprire le verità nascoste / diventare « uno » con loro, percezione del ritmo cosmico (ṛtam), immortalità che sta al di là ed è nascosta da ṛtam, assenza di malattie, e di insufficienza digestiva, facoltà di accedere ai medici e alle medicine,

dīr'ghāyut'vañ' cha mē (a)namit'rañ' cha mē
(a)bhañañ' cha mē sugañ' cha mē śhayañañ' cha mē
sūśhā cha mē sudinañ' cha mē || 7 ||

longevità, assenza di nemici o di « non-amici », intrepidezza, viaggio eccellente (spirituale), buon sonno, albe e giornate favorevoli.

*Le facoltà mentali sono indispensabili
per acquisire le qualità divine e
diventare 'uno' con l'Uno al termine del viaggio spirituale.*

Chamaka Anuvāka 4

ūr̥k' **cha** mē sūnṛtā **cha** mē payāśh' **cha** mē rasāśh' **cha** mē
 ghṛtañ' **cha** mē madhu **cha** mē sag'dhiśh' **cha** mē
 sapītiśh' **cha** mē kṛṣhiśh' **cha** mē vṛṣh'ṭiśh' **cha** mē

Possa tutto questo essere mio: energia abbondante, maniera dolce e gradevole di parlare, bevande, succhi vari, burro chiarificato, miele, nutrimento per tutti, acqua per tutti, colture agricole, piogge adeguate,

jait'rañ' **cha** ma , aud'bhid'yañ' **cha** mē rayiśh' **cha** mē
 rāyāśh' **cha** mē puṣh'ṭañ' **cha** mē
 puṣh'ṭiśh' **cha** mē vibhu **cha** mēp' prabhu **cha** mē || 8 ||

conquiste, primi germogli, pensieri ispiratori, tesoro, monarchia, nutrimento abbondante, buona alimentazione, apertura mentale e mente penetrante, essere generosi e potenti,

bahu **cha** mē bhūyāśh' **cha** mē pūr'ṇañ' **cha** mē
 pūr'ṇataṛañ' **cha** mē (a)k'ṣhitiśh' **cha** mē

quello che ci serve e ancora di più, sensazione di pienezza, soddisfazione, situazione in cui non si resta sprovvisti di niente,

kūyavāśh'cha mē (a)n'nañ' cha mē (a)k'ṣhuch'cha mēv'
vrīhayaśh'cha mē yavāāśh'cha mē māṣhāāśh'cha mē
tilāāśh'cha mē mud'gāśh'cha mē khal'vāāśh'cha mē
gōdhūmāāśh'cha mē masurāāśh'cha mēp'
priyañ'gavaśh'cha mē (a)ṇavaśh'cha mēśh'
śhyāmākāāśh'cha mē nīvārāāśh'cha mē || 9 ||

piccole piante di miglio selvatico, tutti i tipi di cibo (per i cinque sensi, non solo per la bocca), situazione in cui non soffriamo la fame, sesamo, tutti i tipi di riso, lenticchie, cereali, grani, fagioli, ecc.

*Tutti questi atti per assorbire l'energia (mangiare, bere, ecc.)
devono essere compiuti parlando dolcemente,
in quanto questo impregna inevitabilmente
la parte sottile del cibo, che poi raggiunge la mente.*

Chamaka Anuvāka 5

aśh'mā cha mē mṛt'tikā cha mē girayaśh'cha mē
 par'vatāśh'cha mē sika tāśh'cha mē vanas'pata yaśh'cha mē

Per una vita prospera ma non egoista, utilizzando la ricchezza per il benessere pubblico, possa tutto questo essere mio: rocce, terreno, colline e montagne, sabbia, piante,

hi raṇ'yañ' cha mē (a)yaśh'cha mē sīsañ' cha mēt'
 tra puśh'cha mēśh' śhyāmañ' cha mē lōhañ' cha mē

(a)g'niśh'cha ma ,

metalli puri e preziosi (oro, ferro, piombo...), rame, bronzo e leghe metalliche, fuoco,

āpaśh'cha mē vīru dhaśh'cha ma , ośhadhayaśh'cha mē

krṣh'ṭa pach'yañ' cha mē (a)krṣh'ṭa pach'yañ' cha mēg'

grām'yāśh'cha mē paśha va , āraṇ'yāśh'cha

yaj'ñēna kal'pan'tām' || 10 ||

acqua, piante rampicanti e medicinali, alimenti trasformati (decorticati, pestati, trebbiati, cucinati...), alimenti crudi, animali selvaggi e domestici (qualità animali, destinate a essere offerte nello yajña),

vit'tañ' cha mē vit'tiśh' cha mē bhūtañ' cha mē
bhūtiśh' cha mē vasu cha mē vasa tiśh' cha mē

ricchezze, generosità e competenza di una persona ricca, successo completo, disposizione utile di una persona di successo, opportunità di vivere in pace in una casa prospera con animali e cose necessarie,

kar'ma cha mē śhak'tiśh' cha mē (a)r'thaśh' cha ma ,
ēmaśh' cha ma , i tiśh' cha mē ga tiśh' cha mē || 11 ||

lavoro socialmente utile, attitudine a svolgere con vigore questo lavoro, soldi e risorse (per il sēvā), meta, avanzamento verso la meta, raggiungimento effettivo della meta.

www

Chamaka Anuvāka 6

Ogni divinità invocata (es: Savitā) presiede un fenomeno naturale esterno (come ad es.: la luce del sole) che rappresenta un'energia sottile o qualità (ad es. il discernimento). Chiediamo che questi poteri sottili si manifestino nel nostro corpo e invociamo INDRA per diventare i « maestri-controllori » del nostro corpo.

ag'niśh'cha ma , in'draśh'cha mē sōmaśh'cha ma ,
 in'draśh'cha mē savitā cha ma , in'draśh'cha mē
 sa'ras'vatī cha ma , in'draśh'cha mē pūṣhā cha ma ,
 in'draśh'cha mē

Possa tutto questo essere mio: calore (nell'intero corpo attraverso la circolazione sanguigna, gli organi fisici dei sensi), gioia interiore, discernimento, linguaggio, pelle che sintetizza la Vit. D grazie al sole,

br'has'pa'tiśh'cha ma , in'draśh'cha mē mit'raśh'cha ma ,
 in'draśh'cha mē va'ruṇaśh'cha ma , in'draśh'cha mēt'
 tvaśh'tā cha ma , in'draśh'cha mē
 dhātā cha ma , in'draśh'cha mē || 12 ||

talento innato nell'insegnamento, intelligenza, spazi 'potenziali' all'interno del corpo umano, DNA genetico, ossa,

viṣh'ṇuśh' cha ma , in'draśh' cha mē

(a)śh'vināu cha ma , in'draśh' cha mē

marutaśh' cha ma , in'draśh' cha mē

viśh'vē cha mē dēvā , in'draśh' cha mē

pr̥thivī cha ma , in'draśh' cha mē

sistemi circolatorio e nervoso, mani, gambe, respirazione dalle narici, espulsione come apāna vāyu, flussi d'aria nel corpo, tocco, forma, cervello e memoria, olfatto, muscoli, organi di escrezione,

(a)n'tarik'ṣhañ' cha ma , in'draśh' cha mēd'

dyauśh' cha ma , in'draśh' cha mē

diśhaśh' cha ma , in'draśh' cha mē

mūr'dhā cha ma , in'draśh' cha mēp'

prajāpatiśh' cha ma , in'draśh' cha mē || 13 ||

pensieri espansivi, sogni, suono, testa, gusto, organi riproduttivi.

Chamaka Anuvāka 7

I recipienti utilizzati nei sōma yāga rappresentano i poteri sottili da indirizzare verso i sensi interiori, per controllarli e sottometterli.

agm'śhuśh'cha mē raśh'miśh'cha mē (a)dāābh'yaśh'cha mē
 (a)dhipatiśh'cha ma , u pāgm'śhuśh'cha mē
 (a)n'tar'yāmaśh'cha ma , ain'dravāyavaśh'cha mē
 mait'rāvaruṇaśh'cha ma ,

Possa tutto questo essere mio: grande gioia, Conoscenza vedica, potenza e inaccessibilità del Sole, segreti di Brhaspati, onnipresenza di Viṣṇu, potere sui venti tumultuosi, sulla luce (sattvaguṇa) e sull'oscurità (tamōguṇa),

āśh'vināśh'cha mēp' pratip'ras'thānaśh'cha mē
 śhuk'raśh'cha mē man'thī cha ma , āg'rayaṇaśh'cha mē

respirazione cosmica, potere sui corpi celesti, i pianeti e le comete, ciclo cosmico ovvero una nuova Creazione, rimescolamento cosmico (es: rotazione di una galassia), poteri di agni di condurre ognuno verso il Regno cosmico,

vaiśh'vadēvaśh'cha mēd' dhruvaśh'cha mē
vaiśh'vānaraśh'cha ma , ṛtug'rahāśh'cha mē
(a)tig'rāh'yāāśh'cha ma , ain'drāg'naśh'cha mē
vaiśh'vadēvaśh'cha mē

potere di proiezione dell'Universo attraverso gli occhi, poteri di concentrazione mentale, calore cosmico, comprensione dei cicli cosmici e di ciò che è al di là di ogni comprensione, potere sul calore e sul raffreddamento planetario, onnipresenza,

marut'vatīyāāśh'cha mē māhēnd'raśh'cha ma ,
ādit'yaśh'cha mē sāvit'raśh'cha mē
sāras'vataśh'cha mē pauṣh'ṇaśh'cha mē
pāt'nīvataśh'cha mē hāriyōjanaśh'cha mē || 14 ||

poteri sui venti e le correnti marine, controllo globale come amministratore, potere al centro della galassia, potere del Sole di proteggere la forza vitale, potere di eloquenza, potere di Pūṣhā di nutrire, energie per compiere questi compiti giganteschi, potere di tenere tutto in perfetto ordine.

Chamaka Anuvāka 8

Questi oggetti, necessari per uno yajña vedico, simboleggiano le qualità interiori, necessarie all'esecuzione di sacrifici (di ogni genere).

idh'maśh'**cha** mē **barē**hiśh'**cha** mē **vē**diśh'**cha** mē
dhiṣh'**ni**yāśh'**cha** mēs' sru**cha**śh'**cha** mē
chamaśāśh'**cha** mēg' grā**vā**ṇaśh'**cha** mēs'
svaraśh'**cha** ma , upa**ra**vāśh'**cha** mē

Possa tutto questo essere mio: calore del corpo, energia per il sēvā, istinti nobili e benefici, entusiasmo ed energia fisica per fare sēvā, guida, mani, gioia interiore, parole dolci, note giuste quando si canta, brusio di un auditorio o di una folla,

(a)dhiṣha**va**ṇē cha mēd' drōṇaka**la**śhaśh'**cha** mē
vāyav'**yā**ni cha mē pū**ta**bhṛch'**cha** ma ,

polmoni, controllo del respiro, corpo umano, i cinque soffi vitali, corpo di un sādharma elevato che può sopportare lo stato di samādhi,

ādha**va**nī**yaśh'** cha **ma** , āg'nī**īdh'** rañ' cha mē

ha**vir'**dhā**nañ'** cha mē **gr**hāśh'**cha** mē sa**daśh'** cha mē

frequentare santi e yōgi elevati durante dei satsaṅg per purificare la mente, precettore che accende il fuoco della conoscenza, bocca che porta allo stomaco, luogo speciale o aśhram dove un sādhaḥka può continuare la sua sādhanā senza essere disturbato, opportunità e luogo per fare sēvā,

pu**rō**dāśhā**āśh'** cha mē pa**cha**tāśh'**cha** mē

(a)va**bhṛ**thaśh'**cha** mēs' svagā**kā**raśh'**cha** mē || 15 ||

cibo sattvico, assimilazione del cibo da parte del complesso corpo-mente, mantra-japa o nāma-smaraṇa costanti, nutrire Dio nei diversi corpi umani.

Chamaka Anuvāka 9

Lo yajña vedico stesso e le circostanze favorevoli per condurlo rappresentano il sēvā e le capacità fisiche e mentali per realizzarlo pienamente.

ag'niśh'cha mē ghar'maśh'cha mē (a)r'kaśh'cha mē
 sūr'yaśh'cha mēp' prāṇaśh'cha mē (a)śh'va mēdhaśh'cha mē
 pṛthivīcha mē (a)di tiśh'cha mē di tiśh'cha mēd'
 dyauśh'cha mē śhak'va rīraṇ'gu la yō di śhaśh'cha mē

Possa tutto questo essere mio, per il sēvā: energia per compiere sacrifici nobili, calore, illuminazione interiore, pensieri positivi, dedizione e perseveranza, stabilità mentale, soddisfazione dei bisogni fisici e mentali, mente aperta, generosità, aura abbagliante, armonia, guida, direzioni (verso lo scopo),

yaj'ñēna kal'pan'tāmṛk' cha mē
sāma cha mēs' stōmaśh' cha mē yajuśh' cha mē
dik'śhā cha mē tapaśh' cha ma , ṛtuśh' cha mēv'
vraṭāñ' cha mē (a)hōrāt'rayōōr' vṛṣh'tyā
bṛhad'rathan'tarē cha mē yaj'ñēna kal'pētām || 16 ||

significato esoterico dei mantra vedici, estasi al culmine dello yāga, attitudine al sēvā, iniziazione alla via spirituale, disciplina nella vita, tempistica adeguata, mantenere le promesse, continuità, auguri e benedizioni, espansione e fine dell'identificazione con il corpo.

*È molto nobile e ispirante richiedere qualcosa
per donarla a chi ne ha bisogno
e non è in grado di ottenerla.*

Chamaka Anuvāka 10

Diversi tipi di bestiame – che rappresentavano il potere economico di una persona ricca e benestante ai tempi vedici – sono richiesti a Dio unicamente per offrirli nello yajña, in modo che gli altri possano soddisfare i propri bisogni.

gar'bhā^āśh'cha mē vat'sāśh'cha mēt' trya^vīśh'cha mēt' trya^vī
 cha mē dit'ya^vāt' cha mē dit'yau^hī cha mē
 pañ'chā^vīśh'cha mē pañ'chā^vī cha mēt' tri^vat'saśh'cha mēt'
 tri^vat'sā cha mē tur'ya^vāt' cha mē tur'yau^hī cha mē
 paśh'tha^vāch' cha mē paśh'tha^uhī cha ma , uk'śhā cha mē
 vaśhā cha ma , ṛśha^bhaśh'cha mē vē^hach'cha mē
 (a)naḍ' vāñ'cha mē dhēⁿuśh'cha ma , || 17 ||

Possa tutto questo essere mio, per offrirlo nello yajña: feti, neonati, vitelli di diverse età, toro per la riproduzione, mucca sterile, tori di qualità, mucche che hanno abortito, bue da tiro, mucca da latte,

āyur'yaj'ñēna kal'patām' prāṇō yaj'ñēna kal'patāmapānō
yaj'ñēna kal'patām' vyānō yaj'ñēna kal'patāñ'
chak'ṣhur'yaj'ñēna kal'patāgeśh' śhrōt'rañ'
yaj'ñēna kal'patām' manō yaj'ñēna kal'patām'
vāg'yaj'ñēna kal'patāmāt'mā yaj'ñēna kal'patāñ'
yaj'ñō yaj'ñēna kal'patām || 18 ||

lunga vita, forza vitale, sistema escretore, sistema circolatorio per nutrire tutte le parti del corpo in maniera uguale e adeguata, occhi, orecchie, mente, facoltà di parlare, anima, lo yajña stesso (sacrificio, sēvā, ecc.) e i suoi benefici.

*È il punto culminante dei Chamakam dove,
offrendo tutto allo yajña:*

*il nostro essere, lo yajña stesso e i benefici che ne derivano,
raggiungiamo lo stadio di « assenza di desideri e di richieste ».*

Chamaka Anuvāka 11

Dopo aver sperimentato l'Assoluto attraverso la cessazione di ogni desiderio-richieta, ci identifichiamo con il Creatore e la Sua Creazione. Con questa profonda esperienza, dichiariamo ora attraverso l'espressione « cha mē »: « Io sono anche l'Uno, il tre, il cinque... », il numero 'Uno' rappresenta Bramhan, e gli altri numeri, la miriade delle Sue manifestazioni.

ēkā cha mē tis'raśh'cha mē pañ'cha cha mē sap'ta cha mē
 na^{va} cha ma , ēkādaśha cha mēt' trayōdaśha cha mē
 pañ'chadaśha cha mē sap'tadaśha cha mē
 na^{va}daśha cha ma , ēkavigm'shatis'h'cha mēt'
 trayōvigm'shatis'h'cha mē pañ'chavigm'shatis'h'cha mē
 sap'tavigm'shatis'h'cha mē na^{va}vigm'shatis'h'cha ma ,
 ēkat'trigm'shach'cha mēt' trayas'trigm'shach'cha mē

Sono tutto questo: io sono soltanto l'UNO, nessun altro esiste, i 3 mondi, guṇa, i 5 elementi, soffi, i 7 piani di esistenza, ṛṣhi, i 9 pianeti, numeri, gioielli, porte del corpo, forme di devozione, gli 11 rudra, anuvāka del Rudra namaka, le 13 vocali dell'alfabeto sanscrito, i 15 giorni del calendario lunare (il tempo)..., i 33 dēvatā,

cha**tas'**raśh'cha **mē** (a)śh'ṭau **cha** **mēd'** dvā**daśha** cha **mē**
 śhō**daśha** cha **mē** vigm'śha**tiśh'****cha** **mē**
 cha**tur'**vigm'śha**tiśh'**cha **mē** (a)śh'ṭā**vigm'**śha**tiśh'**cha **mēd'**
 dvāt'**rigm'**śhach'cha **mē** śhaṭ'**trigm'**śhach'cha **mē**
 chat'vā**rigm'**śhach'**cha** **mē** cha**tuśh'**chat'vā**rigm'**śhach'cha **mē**
 (a)śh'ṭā**chat'**vā**rigm'**śhach'cha **mē** || 19 ||

i 4 Veda, puruṣhārtha, āśhrama, le 8 direzioni, i 12 mesi, i 16 aspetti del pūrṇa-avatāra, kalā (le fasi) della luna..., i 40 cavalli rossi di Indra,

vā**jaśh'**chap' prasa**vaśh'****chā**pi**jaśh'**chak' kra**tuśh'**cha
 su**vaśh'**cha **mūr'**dhā **chav'**vyaśh'**ni**yaśh'**chā** (ā)n'tyāya
 naśh'chānt'**yaśh'**cha bhau**va**naśh'cha
 bh**u**va**naśh'**chā**dhi**patiśh'cha || 20 ||

incarnazione di śhakti o energia, fonte dell'abbondanza per tutti, forza creatrice, creazione dell'Universo, sacrificio supremo, splendore abbagliante, il più eminente, colui che consuma e digerisce ogni cosa, colui che guida fino alla liberazione, fine (del ciclo attuale) della Creazione, Liberazione, Creatore, Creazione, Signore Padrone-Amministratore supremo dell'Universo.

Śhānti mantra

iḍā dēva hūr'ma nur'yaj'ñānīr'brhas'patiruk'thāmadānī
 śhagm'siśhad'viśh've dēvās' sūk'tavācha[fp]'pṛthivi
 mātar'mā mā higm'sīr'madhū manīṣh'yē madhū janīṣh'yē
 madhū vak'śhyāmi madhū vadiṣh'yāmi madhūmatīn'

Mentre Iḍā riunisce le divinità per calmare la collera apparente di Rudra, mentre Manu conduce l'Umanità al sēvā, mentre Brhaspati pronuncia gli inni di pace che calmano la collera di Rudra e mentre le altre divinità cantano i sūkta dei Veda, O Madre Terra, fa che noi ti AMIAMO e che non ti sfruttiamo inutilmente.

dēvēbh'yō vāchamud'yāsagm' śhuśh'rūṣhēṇ'yāām'
 manuṣh'yēēbh'yas'tam' mā dēvā ,
 avan'tu śhōbhāyai pītarō (a)nu madan'tu || 21 ||

Fa che pensiamo, cresciamo, parliamo e agiamo con amore; fa che il nostro splendore spirituale si accresca in modo da rendere i nostri antenati raggianti di fierezza.

ॐ śhā-n'tīśh' śhā-n'tīśh' śhā-n'tīḥi ||

Che la pace pervada il corpo, la mente e l'anima.

Samastalōkāḥa Mantra

Inno per la Pace

ॐ svas'tip' prajābh'ya[fp]' paripālayan'tām |

Possa tutta la gente (i cittadini) essere ben guidata e nutrita dai governanti.

nyāyēna mār'gēṇa mahīm' mahīśhā-ḥa ||

Che coloro che proteggono (i governanti) la Terra e i diversi regni seguano la via della giustizia.

gōb' brām'haṇēbh'yaśh' śhubhamas'tu nit'yam |

Per la conoscenza e i bramhani (che trasmettono la conoscenza) ci sia sempre il bene!

samas'talōkās' sukhinō bhavan'tu || (3x)

Che tutti i mondi siano felici.

ॐ śhā-n'tiśh' śhā-n'tiśh' śhā-n'tiḥi ||

Che la pace pervada il corpo, la mente e l'anima.

*Deponiamo umilmente questo libretto,
come offerta d'Amore,
ai Piedi di Loto del
Veda Purusha Bhagavān Sri Sathya Sai Baba,
per il 90° Anniversario del Suo Avvento.*

« I Veda non devono essere trascurati; essi contengono il segreto dell'intera creazione e definiscono l'obiettivo e lo scopo della vita umana. I Veda sono colmi di misteri divini e di profonde verità spirituali. Il Rudram rappresenta una parte molto importante del Kṛṣṇa Yajur Veda. Generalmente, il Rudram è considerato una preghiera al Signore Rudra. In realtà, è l'essenza di tutti i Veda, cioè del Ṛg Veda, del Yajur Veda, del Sāma Veda e dell'Atharvaṇa Veda. »

Bhagavān Sri Sathya Sai Baba,
Ati Rudra Mahā Yajña, agosto 2006
(Sanātana Sārathī di settembre 2006)

In questo libretto per la recitazione, il testo dello Sri Rudram viene presentato con un sistema di codifica RCCS (codifica a colori in caratteri latini), unitamente al significato profondo e solenne dei suoi Mantra. Un tale sistema, visivo e intuitivo, di codifica del ritmo e della melodia dei Mantra vedici sarà di aiuto nell'apprendimento e nella recitazione di questo sacro e potente Inno vedico.

Inoltre consentirà a tutti di accedere alla recitazione dei Veda, ed è il nostro umile tentativo di operare in conformità con la divina Volontà (Saṅkalpa) di Swāmi affinché tutti imparino a recitare i Veda, indipendentemente dalla loro religione, nazionalità o casta.

