

ASHTANGA YOGA MANTRA

OM

VANDE GURUNAM CHARANARAVINDE
SANDARSHITA SVATMA SUKHAVABODHE
NISHREYASE JANGALIKAYAMANE
SAMSARA HALAHALA MOHASHANTYAI

ABAHU PURUSHAKARAM
SHANKHACHAKRASI DHARINAM
SAHASRA SHIRASAM SHVETAM
PRANAMAMI PATANJALIM

OM

OM

Der erste Teil des Mantras bezieht sich auf die Yogapraxis.

Vande Gurunam charanaravinde "Ich bete zu den Lotusfüßen des höchsten Gurus" - Guru = Lehrmeister, Führer. Die Yogasutras des Patanjali können als höchsten Guru angesehen werden oder die Yogapraxis selbst. Wir erklären uns bereit, uns der Ausführung der Yogapraxis hinzugeben und vertrauen darauf, dass es uns in eine wohltuende Richtung führt und uns das **Wissen (bodhe)** von der **Glückseligkeit (sukha)** unseres **Selbst (svatma)** enthüllt. **Ohne Vergleich (nishreyase)**, ist "er" jemand der heilt, ein **Schamane (jangalikayamane)**, der uns befreit von dem **Gift (hālāhala)** der **Konditionierungen (samsara)**, durch **friedvolle (shantyai)** Überwindung der Irreführung und **Täuschung (moha)**.

Der zweite Teil des Mantras richtet sich an Patanjali. Seine Verehrung findet in mythologischen Bildern seinen Ausdruck. Er wird dargestellt als die göttliche Schlange Ananta, mit **tausend (sahasra) Köpfen (shirasam)**, weiß leuchtend, **strahlend (svetam)**. **Unterhalb seiner Schultern (abahu)**, in **menschlicher Gestalt (purushakaram)** hält er (**dharinam**) ein **Muschelhorn (shanka)**, ein **brennendes Rad oder Diskus (chakra)** und ein **Schwert (asi)**. Das Muschelhorn wird oft bei festlichen religiösen Anlässen geblasen und symbolisiert den alles durchdringenden göttlichen Schall, das brennende Rad oder die Scheibe aus Licht versinnbildlicht Unendlichkeit, das Schwert symbolisiert Erkenntnis oder Scharfsinnigkeit.

Pranamami Patanjalim, ich wende mich an Patanjali -
vor ihm verbeuge ich mich.

OM

live now - feel alive
yogapractise.com

MANGALA MANTRA

OM
SWASTHI PRAJA BYHAH
PARI PALA YANTAM
NYA YENA MARGENA
MAHI MAHI SHAHA
GO - BRAHMANEBHYAHA SHUBHAMASTU NITYAM
LOKAA SAMASTHA
SUKHINO BHAVANTHU
OM

OM

Möge Wohlstand gepriesen sein
Mögen die Herrschenden die Welt regieren
mit Gesetz und Gerechtigkeit
Mögen Göttlichkeit und Gelehrsamkeit beschützt sein
Mögen die Menschen der ganzen Welt glücklich und wohlhabend sein
OM