

## Ashtanga Yoga Mantra

### für den Beginn der Ashtanga Yoga Praxis

Bevor wir unsere Ashtanga Vinyasa Yoga Praxis beginnen gedenken wir seiner jahrtausendealten Tradition und verneigen uns vor ihr mit einem Mantra (= Gebet). Im speziellen verneigen wir uns vor Patanjali, als einen der wichtigsten Führer für den philosophischen Weg des Ashtanga Yoga.

**Om  
vande gurunam caranaravinde  
sandarshita svatma sukha va bodhe  
nih sreyase jangalika yamane  
samsara halahala mohasahantyai**

**abahu purushakaram  
shankacakrasi dharinam  
sahasra shirasam svetam  
pranamami Patanjalinam  
Om**

*Übersetzung:  
Zu seinem Lotusfüßen sitzend  
bete ich zu dem höchsten Lehrer,  
der das richtige Wissen lehrt,  
indem er den Weg aufzeigt  
zum großen Glücksgefühl der Selbsterkenntnis;  
er ist der Arzt im Dschungel,  
der fähig ist,  
das Gift der Unwissenheit  
unserer konditionierten Existenz  
zu entfernen.*

*Vor ihm, Patanjali,  
verneige ich mich tief,  
denn er ist eine Inkarnation von Adishesa,*

*von weißer Farbe mit tausend strahlenden Häuptern  
(in seiner Form als göttlich Schlange Ananta),  
in menschlicher Form hält er unter der Schulter das Schwert  
(als Unterscheidungskraft zwischen Realität und Illusion),  
ein Feuerrad  
(den Lichtdiskus der die unendliche Zeit repräsentiert),  
und ein Muschelhorn  
(den göttlichen Klang).*

## Mangala Mantra

### Das End-Mantra des Ashtanga Yoga

Das Gebet des Mangala Mantra am Ende der Ashtanga Vinyasa Yoga Praxis sendet Liebe, Licht und Frieden in die Welt.

**Om  
Svasti praja bhyaha pari pala yantam  
Nya yena margena mahi mahishaha  
Go brahmanebhyaha shubamastu nityam  
Lokah samastah sukhino bhavantu  
Om shanti shanti shanti**

*Übersetzung:  
Der spirituelle Reichtum sei hoch gerühmt.  
Mögen die Verwalter der Welt sie gerecht und korrekt lenken,  
damit alles Göttliche und Weise Geschützt ist,  
und alle Wesen glücklich und begünstigt sind.*