

## Eröffnungsmantra: Ashtanga Yoga Mantra

auṁ

vande gurūṇāṁ caraṇāravinde  
sandarśita svātma sukhāva bodhe |  
niḥ-śreyase jaṅgali-kāyamāne  
saṁsāra hālāhala mohaśāṁtyai ||

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 Pantanjali 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)**.

ābāhu puruṣākāraṁ  
śaṁkhacakraṁ dhāriṇam |  
sahasra śirasam śvetam  
praṇamāmi patañjalim ||

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 (puruṣakaram)** 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. **Praṇamami Patanjaliṁ**, ich wende mich an Patanjali - **vor ihm verbeuge ich mich. Om**

auṁ                      Urklang, Symbol des höchsten Göttlichen (Hauptwort)  
Amen (Adverb)

## Schlussmantra: Mangala Mantra

Das Mangala Mantra (mangala = segensreich, glücklich) ist ein uraltes Mantra aus den Veden. Mit diesem Mantra senden wir Liebe, Licht und Frieden in die Welt.

**svasti-prajā-bhyaḥ pari-pāla-yaṁtām  
nyāyena mārgēṇa mahīm mahīśāḥ |**

Möge das Wohlergehen der Menschheit geschützt sein,  
Möge der Herrscher der Erde über den Pfad der Tugend schreiten.

<b>svasti</b>	Wohlergehen, Glück, Erfolg, Segen; oder Soll ..... sein!
<b>prajābhyaḥ</b>	den Menschen, Menschheit (pl. dat. – Indirektes Objekt)
<b>paripālayaṁtām</b>	schützen, sorgen, pflegen, aufziehen, füttern (3. pers. pl. imperativ)
<b>nyāyena</b>	auf die richtige Weise
<b>mārgēṇa</b>	über den Pfad (instr. sg.)
<b>mahīm</b>	die Erde (akk. sg.)
<b>mahīśāḥ</b>	Herrscher der Erde
<b>auṁ</b>	Urklang, Symbol des höchsten Göttlichen (Hauptwort), Amen (Adverb)
<b>śāntiḥ</b>	Frieden

**go-brāhmaṇebhyaḥ śubham-astu nityam  
lokāḥ samastāḥ sukhino-bhavaṁtu ||**

Möge das Göttliche und die Gelehrten gesegnet sein.  
Möge die drei Welten voll Glück und Wohlergehen sein.

<b>go</b>	<i>wörtlich die Kuh. Hier ist die hl. Kuh metamorphisch zu verstehen, daher übersetzt als das Göttliche, steht auch für das nährenden Prinzip, denn sie spendet Milch.</i>
<b>brāhmaṇebhyaḥ</b>	<i>die Weisen, Gelehrten (dativ pl.); Wörtlich: der Gott-Gelehrte.</i>
<b>śubham</b>	<i>glücksverheißend, glücklich, reich (akk.)</i>
<b>astu</b>	<i>es möge sein (3. sg. imperativ aktiv)</i>
<b>nityam</b>	<i>ewig</i>
<b>lokā</b>	<i>Welten. Im speziellen die Unterwelt, die Erde und der Himmel. (nom. pl.)</i>
<b>samastā</b>	<i>zufrieden, gesund, wohlhabend (bezogen auf Körper und Geist). Wörtlich: sich selbst gut gestellt haben</i>
<b>sukhinah</b>	<i>Glück, Freude, Fröhlichkeit, Wohlergehen</i>
<b>bhavaṁtu</b>	<i>möge all das sein, werden (imperativ aktiv 3. Pl.)</i>

<b>auṁ</b>	Urklang, Symbol des höchsten Göttlichen (Hauptwort); Amen (Adverb)
<b>śāntiḥ śāntiḥ śāntiḥ</b>	Frieden, Frieden, Frieden