

ASHTANGA YOGA MANTRA

अष्टाङ्गयोगमन्त्रम्

ॐ

वन्दे गुरूणां चरणारवन्दि
सन्दर्शति स्वात्म सुखाव बोधे
नःश्रेयसे जङ्गलकियमाने
संसार हालाहल मोहशांत्यै

आबाहु पुरुषाकारं

शंखचक्रासिधारणिम्

सहस्रशरिसं श्वेतं

प्रणमामपितञ्जलम्

ॐ



ASHTANGA YOGA MANTRA

om

vande gurūnām caranāravinde
sandarśita svātma sukhāva bodhe
nih-śreyase jaṅgali-kāyamāne
samsāra hālāhala mohaśāmtyai .

ābāhu puruṣākāram

śamkhacakrāsi dhārinam

sahasra śirasam śvetam

pranamāmi patañjalim

om



ASHTANGA YOGA MANTRA

Om

Ich bete zu den Lotusfüßen des obersten Gurus,
der die Weisheit lehrt, den Weg zeigt zum großen Glück der Erweckung des
Selbst, er ist der Arzt des Dschungels und in der Lage das Gift der Unwis-
senheit und Konditionierung zu entfernen.

Ich bete zu Patanjali, eine Inkarnation des Adisea, weiß in seiner Farbe mit
tausend leuchtenden Köpfen, in menschlicher Gestalt unterhalb der Schul-
tern, hält er ein Schwert (Unterscheidung), ein brennendes Rad (unendliche
Zeit) und ein Horn (göttlicher Ton) vor ihm verbeuge ich mich.

Das Ashtanga Yoga Mantra, als Verneigung vor einer Jahrtausenden alten
Tradition und Patanjali. Bevor wir mit unserer Ashtanga Yoga Praxis begin-
nen, gedenken wir dieser alten Tradition und erweisen Patanjali, als den
wichtigsten Wegweiser auf dem philosophischen und spirituellen Weg des
Ashtanga Yoga, unsere Ehre.



ASHTANGA YOGA
CRANIOSACRALE OSTEOPATHIE

MAG. MANUELA JORDAN-SIMA
TEL: +43 676 56 660 28

VIENNA/AUSTRIA

MANGALA MANTRA

मङ्गल मंत्रम्

ॐ

स्वस्तप्तिरजाभ्यःपरिपालयंतां

न्यायेनमार्गेणमहींमहीशाः ।

गोब्राह्मणेभ्यःशुभमस्तुनित्यं

लोकाःसमस्ताःसुखिनिभवंतु ॥

ॐशान्तिःशान्तिःशान्तिः

aum

svasti-prajā-bhyah pari-pāla-yamtām

nyāyena mārgena mahīm mahīśāh |

go-brāhmanebhyah śubham-astu nit yam

lokāh samastāh sukhino-bhavamtu ||

aum śāntih śāntih śāntih

Om



MANGALA MANTRA

Möge das Wohlergehen der Menschheit geschützt sein.

Möge der Herrscher der Erde über den Pfad der Tugend schreiten.

Möge das Göttliche und die Gelehrten gesegnet sein.

Mögen alle (samastah) Welten (lokah)
voll Wohlergehen (sukhinah) werden (bhavantu).

Om Friede, Friede, Friede

Mit dem traditionellen Friedens-Mantra (ein uraltes Mantra aus dem Rig Veda ऋग्वेद) beenden wir unsere Praxis im Ashtanga Yoga. Während der Praxis entsteht eine Energie die sowohl innerlich als auch äußerlich (im Yoga Raum) spürbar ist. Die erzeugte Energie nehmen wir am Schluß jeder Praxis mit uns und tragen diese in die Welt hinaus – es ist Liebe, Licht und Frieden.

