

ASHTANGA VINYASA YOGA

Opening Mantra

OM

vande gurūṇāṃ caraṇāravinde

vande gurunam charanaravinde

sandarśita svātma sukhāva bodhe

sandarshita svatma sukhavabodhe

niḥśreyase jāṅgalikāyamāne

nishreyase jangalikayamane

samsāra hālāhala moha śāntyai

samsara halahala mohashantyai

ābāhu puruṣākāraṃ

abahu purushakaram

śankha cakrāsi dhāriṇam

shankhachakrasi dharinam

sahasra śirasam śvetam

sahasra shirasam shvetam

praṇamāmi patañjalim

pranamami patanjalinam

OM

वन्दे गुरुणं चरणारविन्दे

सन्दर्शित स्वात्म सुखाव बोधे

निः श्रेयसे जङ्गलिकायमाने

संसार हालाहल मोहशांत्यै

आबाहु पुरुषकारं

शंखचक्रासि धारिणम्

सहस्र शिरशं श्वेतं

प्रणमामि पतञ्जलिम्

Der erste Teil des Mantras ist ein Bittgebet welches sich auf die Yogapraxis bezieht. **Vande Gurunam charanaravinde** „Ich bete zu den Lotusfüßen des höchsten Gurus“ – Guru = Lehrmeister. Als höchsten Guru können die Yogasutras des Pantanjali oder die Yogapraxis selbst angesehen werden. Ebenso erweisen wir unseren Respekt allen Lehrern in der Geschichte der Menschheit welche das Wissen des Yoga bis zum heutigen Tag weitergegeben haben – denn ohne Sie würden wir heute nicht praktizieren. Wir erklären uns bereit, uns den Ausführung der Yogapraxis hinzugeben und vertrauen darauf, dass sie 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. Er wird dargestellt als die göttliche Schlange Ananta, mit **tausend (sahasra) Köpfen (shirasam)**, weiß leuchtend, **strahlend (svetam)**. Unterhalb seiner **Schultern (abahu)**, in **menschlicher Gestalt (puruṣākāraṃ)** 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 Klang, das brennende Rad oder die Scheibe aus Licht versinnbildlicht Unendlichkeit, das Schwert symbolisiert unterscheidende Erkenntnis zwischen Realität und Illusion. **Pranamami Patanjalinam**, ich wende mich an Patanjali - **vor ihm verbeuge ich mich**.