

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

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 (hâlâhala)** 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 Patanjali, ich wende mich an Patanjali -
vor ihm verbeuge ich mich.
Om

Mantra (Sanskrit: *mantra* „Spruch, Lied, Hymne“) bezeichnet eine meist kurze, formelhafte Wortfolge, die oft repetitiv rezitiert wird.

Mantra bedeutet auch „den Geist befreien“ es besteht aus „*manas*“: Geist und „*traya*“: befreien

Mantra bedeutet Geistprojektion. Es ist eine Technik, um den Geist auszurichten. Es gibt viele Mantras und jedes hat seine eigenen Qualitäten, Rhythmen und Auswirkungen. Der mit dem Mantra verbundene Klang, die Resonanz, und der Rhythmus produzieren einen veränderten Bewusstseinszustand, welcher das Muster des **Gedankenflusses** einstellt **zur Ruhe kommen läßt**. Das Mantra transportiert eine Information bzw. einen energetischen Stempel aus einer vergangenen Zeit. Dieser Stempel ist rational nicht erfassbar, aber sinnlich erlebbar.



(Friedens- , Abschluß Mantra)

MANGALA MANTRA

OM
SWASTHI PRAJA BYHAH
PARI PALA YANTAM
NYA YENA MARGENA
MAHI MAHIMSHAHA
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 geschützt sein
Mögen die Menschen der ganzen Welt Glück und Harmonie erfahren
OM

