

ASHTANGA VINYASA YOGA

Opening Prayer

OM

vande gurūnaṃ charanarāvinde

vande gurunam charanaravinde

sandarśita svātma sukhāva bodhe

sandarshita svatma sukhavabodhe

niḥ-śreyase jaṅgali-kāyamāne

nishreyase jangalikayamane

samsāra hālāhala mohaśāntyai

samsara halahala mohashantyai

ābāhu puruṣakāraṃ

abahu purushakaram

śaṅkhacakraṣi dhāriṇam

shankhachakrasi dharinam

sahasra śiraśaṃ śvetam

sahasra shirasam shvetam

praṇamāmi patāñjalim

pranamami patanjalinam

OM

Der erste Teil des Mantras (1. Sloka aus „Yoga Taravali“ von Shankaracharya, ca. 8. Jhd.) bezieht sich auf die Yogapraxis. **Vande Gurunam charanaravinde** „Ich bete zu den Lotusfüßen des höchsten **Gurus**“ – Guru = Lehrmeister. 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 (hālāhala)** der **Konditionierungen (samsara)**, durch **friedvolle (shantyai)** Überwindung der Irreführung und **Täuschung (moha)**.

Der zweite Teil des Mantras (aus „Yoga Rahasya“ einem verschollenen Text von Nathamuni 7. Jhd.) 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 Klang, das brennende Rad oder die Scheibe aus Licht versinnbildlicht Unendlichkeit, das Schwert symbolisiert Erkenntnis oder Scharfsinnigkeit. **Pranamami Patanjalinam**, ich wende mich an Patanjali - **vor ihm verbeuge ich mich**.

वन्दे गुरुणं चरणारविन्दे

सन्दर्शित स्वात्म सुखाव बोधे

निः श्रेयसे जङ्गलिकायमाने

संसार हालाहल मोहशांत्यै

आबाहु पुरुषकारं

शंखचक्रासि धारिणम्

सहस्र शिरशं श्वेतं

प्रणमामि पतञ्जलिम्

