

Eröffnungsmantra für Aṣṭāṅga Vinyāsa Yoga (अष्टाङ्ग विन्यास योग)

वन्दे गुरुणाम् चरणारविन्दे
सन्दर्शितस्वात्मसुखावबोधे ।
निश्रेयसे जाङ्गलिकायमाने
संसारहालाहलमोहशान्त्यै ॥

आबाहुपुरुषाकारम्
शङ्खचक्रासिधारिणम् ।
सहस्रशिरसम् श्वेतम्
प्रणमामि पतञ्जलिम् ॥

vande gurūṇāṃ caraṇāravinde
sandarśita-svātma-sukhāvabodhe ।
niḥśreyase jāṅgalikāyamāne
saṃsāra-hālāhala-mohaśāntyai ॥

Ich verbeuge mich zu den beiden
Lotusfüßen der *gurus*,
durch die in meiner Seele das
Verständnis für die höchste Freude
offenbart worden ist.
Mein Zufluchtsort, wirkend wie ein
Dschungelarzt,
der die Verwirrungen des Gifts der
zyklischen Existenz von uns nimmt.

ābāhu-puruṣākāraṃ
śaṅkha-cakrāsi-dhāriṇam ।
sahasra-śiraśaṃ śvetaṃ
praṇamāmi patañjalim ॥

Bis zu den Armen die Form eines
Menschen annehmend,
Muschelhorn, Diskus und Schwert
tragend,
weiß, mit Tausend Köpfen,
zu Patañjali verneige ich mich.

Aussprachehinweise:

ū, ā	doppelt so lang aussprechen wie die normalen Vokale ohne übergesetzten Längenstrich
ṇ	die Zungenspitze wird zurückgebogen und stößt gegen den vorderen Teil des harten Gaumens
ś	entspricht der Aussprache von "Schein"
c	stimmlos, wie im englischen „church“
ḥ	stimmloser Hauchlaut, wird entweder weggelassen oder der vorhergehende Vokal folgt als kurzer Nachklang, vor allem am Ende, hier also „shantih, shantih, shantih“
j	stimmhaft, wie im englischen „judge“
ñ	wie das „n“ in „Anker“ oder „Engel“, der hintere Zungenrücken wird angehoben und berührt den weichen Gaumen
ṃ	ist strenggenommen kein eigener Konsonant, sondern bedeutet, dass der vorherige Vokal nasal ausgesprochen wird
ṣ	die Zungenspitze wird zurückgebogen und stößt gegen den vorderen Teil des harten Gaumens
ñ	ungefähr wie im französischen „vignette“

Ich verbeuge mich (**vande**) zu den beiden Lotusfüßen (**caraṇāravinde**) der *gurus* (**gurūṇām**),

durch die in meiner Seele (**svātma**) das Verständnis (**avabodhe**) für die höchste Freude (**sukha**) offenbart worden ist (**sandarśita**).

Mein Zufluchtsort (**niḥśreyase**), wirkend wie ein Dschungelarzt (**jāṅgalikāyamāne**), der die Verwirrungen (**moha**) des Gifts (**hālā hala**) der zyklischen Existenz (**samsāra**) von uns nimmt (**śāntyai**).

Bis zu den Armen (**ābāhu**) die Form (**ākāraṃ**) eines Menschen (**puruṣa**) annehmend,

Muschelhorn (**śaṅkha**), Diskus (**cakra**) und Schwert (**āsi**) tragend (**dhāriṇam**), weiß (**śvetam**), mit Tausend (**sahasra**) Köpfen (**śirasam**), zu Patañjali (**patañjalim**) verneige ich mich (**praṇamāmi**).

Vokabular

वन्दे vande ich verbeuge mich

गुरूणाम् gurūṇām der *Gurus*, Lehrer

चरणारविन्दे caraṇāravinde zu den beiden Lotusfüßen

चरण caraṇa Fuß

अरविन्दम् aravinde Lotus

सन्दर्शितस्वात्मसुखावबोधे sandarśita-svātma-sukhāvabodhe durch die
in meiner Seele das Verständnis für die höchste Freude offenbart worden ist

सन्दर्शित sandarśita gezeigt, manifestiert, offenbart

स्वात्मन् svātman das eigene Selbst, die Seele

सुखम् sukham Glück, Freude

अवबोधः avabodhaḥ Erwachen, Wissen, Verständnis

निश्च्रेयसे niḥśreyase mein Zufluchtsort, meine höchste Seligkeit, nichts
Besseres, Bestes, Wunderbarstes

जाङ्गलिकायमाने jāṅgalikāyamāne handelnd wie ein Dschungelarzt

जाङ्गलिकः jāṅgalika Dschungelarzt

संसारहालाहलमोहशान्त्यै **saṃsāra-hālā-hala-mohaśāntyai** der die
Verwirrungen des Gifts der zyklischen Existenz von uns nimmt

संसारः **saṃsāra** zyklische Existenz, Rad der Wiedergeburt

हालाहलम् **hālā-halam** tödliches Gift, dass der Legende nach durch
das Durchrühren („churning“) des Weltenmeers hervorgebracht wurde

मोहः **mohaḥ** Verwirrung

शान्तिः **śantiḥ** Friede

आबाहुपुरुषाकारम् **ābāhu-puruṣākāraṃ** der bis zu den Armen die Form
eines Menschen hat

आबाहु **ābāhu** bis zu den Armen

पुरुषः **puruṣaḥ** Mensch, Person

आकारः **ākāraḥ** Form, Figur, Gestalt

शङ्खचक्रासिधारिणम् **śaṅkha-cakrāsi-dhāriṇam** Muschelhorn, Diskus und
Schwert tragend

शङ्ख **śaṅkha** Muschelhorn

चक्रम् **cakram** Diskus

असिः **asiḥ** Schwert

धारिन् **dhārin** haltend, tragend

सहस्रशिरसम् **sahasra-śirasam** Tausend Köpfe

सहस्र **sahasra** Tausend

शिरस् **śiras** Kopf, Schädel

श्वेत **śveta** weiß

प्रणमामि **praṇamāmi** ich verneige mich

पतञ्जलिम् patañjalim zu Patañjali

Format und Übersetzung nach Zoë Slatoff, www.ashtangayogaupperwestside.com