

# Ashtanga Yoga Mantra

Vande gurūṇām caraṇāravinde  
Sandarśita svātmasukhāvabodhe  
Niḥśreyase jāṅgalikāyamāne  
Saṃsāra hālāhala mohaśāntyai

Abāhu puruṣākāraṃ  
Śankha cakrāsi dhāriṇam  
Sahasra śirasaṃ śvetaṃ  
Praṇamāmi patañjalim

Ich bete zu den Lotusfüßen des höchsten 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 Unwissenheit  
und Konditionierung zu entfernen.

Ich bete zu Patanjali, eine Inkarnation des Adisesa, weiß in seiner Farbe mit tausend  
leuchtenden Köpfen, in menschlicher Gestalt unterhalb der Schultern, hält er ein  
Schwert (Unterscheidungsvermögen), ein brennendes Rad (unendliche Zeit) und ein Horn (universeller  
Klang), vor ihm verbeuge ich mich.

English Translation:

I bow to the two lotus feet of the Guru, who awakens insight  
into the happiness of pure being. The jungle physician, which  
eliminates the delusion caused by the poisonous herb of  
conditioned existence.

I bow, prostrate myself before Patanjali, whose upper body was human  
form, whose arms hold a conch and disc, who is crowned by a thousand  
headed serpent. Oh incarnation of Adisesha, my salutation be to thee.