



## ASHTANGA MANTRA

*(inledningsmantra)*

Om


Vande Gurunam charanaravinde  
Sandarshita svatmasukavabodhe  
Nishreyase jangalikayamane  
Samsara halahala mohashantyai

Abahu Purushakaram  
Shankhacakrsi dharinam  
Sahasra sirasam svetam  
Pranamami patanjalin

Om

*översättning:*

*Jag bugar mig inför Guruerna  
som ger oss gränslös lycka och avlägsnar villfarelsen,  
det gift som uppstår ur livets och dödens virvel.  
Jag respekterar djupt den upplysta Patanjali.*





## MANGALA MANTRA

*(avslutningsmantra)*

Om

Swasthi-praja bhyah

pari pala yantam

Nya-yena margena

mahi-mahishaha

Go-bramanebhyaha.

shubamastu-nityam

Lokaa-samastha

sukhino-bhavanthu

Om

Shanti, shanti, shanti

*översättning:*

*Låt välfärden komma, låt själen  
och kroppen renas.*

*Låt härskare regera rättfärdigt  
och låt alltid fred, blidhet,  
bildning och gudomlighet råda.*

*Låt lycka och godhet  
finnas över hela världen.*

*Frid, frid, frid.*

