

**Ashtanga Yoga**  
**Inlednings Mantrat**

वन्दे गुरुणां चरणारविन्दे सन्दर्शित स्वात्म सुखावबोधे ।  
निःश्रेयसे जाङ्गलिकायमाने संसार हालाहल मोहशांत्यै ॥  
आबाहु पुरुषाकारं शंखचक्रासि धारिणम् ।  
सहस्र शिरसं श्वेतं प्रणमामि पतञ्जलिम् ॥

vande gurūṇāṁ caraṇāravinde sandarśita svātma sukhāvabodhe ।  
niḥśreyase jāṅgalikāyamāne saṁsāra hālāhala mohasāntyai ॥

ābāhu puruṣākāraṁ śaṅkhacakrāsi dhāriṇam ।  
sahasra śirasam śvetaṁ praṇamāmi patañjalim ॥

I bow to the lotus feet of the Gurus  
The awakening happiness of one's own Self revealed,  
Beyond better, acting like the Jungle physician,  
Pacifying delusion, the poison of Samsara.

Taking the form of a man to the shoulders,  
Holding a conch, a discus, and a sword,  
One thousand heads white,  
To Patanjali, I salute.

Jag bugar mig i ödmjukhet inför min inre och yttre lärares lotusfötter  
som visar vägen till själens gränslösa lycka  
Som lär mig se igenom illusioner och tar bort giftet – okunnigheten  
som fångslar mig att leva i livets hjul av upprepningar och lidanden  
som istället väcker mig till det eviga ljuset, klarhet och kärlek

Hen som tar form i en fysisk kropp  
Hållandes ett svärd av klarhet, ett hjul av eld för oändlig tid och en snäcka för gudomligt ljud och med  
tusentals strålande klar gloria  
Patanjali – som förmedlade yogan till oss av idag – till dig/dem bugar jag mig

**Ashtanga Yoga**  
**Avslutnings Mantrat**

स्वस्तिप्रजाभ्यः परिपालयन्तां न्यायेन मार्गेण महीं महीशाः ।  
गोब्राह्मणेभ्यः शुभमस्तु नित्यं लोकाः समस्ताः सुखिनो भवन्तु ॥

svastiprajābhyah paripālayantām nyāyena mārgēṇa mahīm mahīśāḥ ।  
gobrāhmaṇebhyah śubhamastu nityam lokāḥ samastāḥ sukhinobhavantu ॥

**May all be well with mankind.  
May the leaders of the earth protect in every way by keeping to the right path.  
May there be goodness for those who know the earth to be sacred.  
May all the worlds be happy.**

Shanti(h), Shanti(h) Shanti(h)

Låt människornas inre och yttre blomstra i rikedom och överflöd  
Låt världens alla ledare styra med klokhet och kärlek  
Låt naturen skyddas och rättvisan segra  
Låt mod och frihet ersätta rädslan  
Låt alla människor leva i förnöjsamhet, tillit och fred

FRID FRID FRID ( FRED )