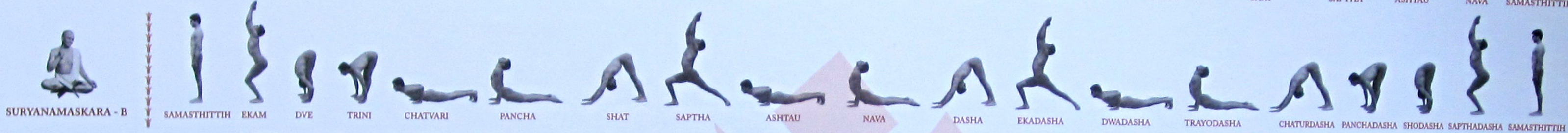




# इहरो. k. pattabhi जोई वहेतान्द्रा पुद्रा इंस्टीटुटे

R. Sharath Jais  
(Yoga Exponent)

अष्टाङ्ग योग मंत्रम् ॐ वन्दे गुरुणां चरणारविन्दे सन्दर्शित स्वात्म सुखाव बोधे। निः श्रेयसे जाङ्गलिकायमानं संसार हालाहल मोहशांत्ये ॥ आवाहु पुरुषाकारं शंखचक्रासि धारिणम् । सहस्र शिरसं स्वतं प्रणामाभि पतञ्जलिम् ॥ ॐ



भद्रं कर्णेभिः शृणुयाम देवाः। भद्रं पश्येमाक्षभिर्यजत्राः। स्थिरैरेक्रेस्तुष्टुवाःसस्तनूभिः। न्यशेम देवहितं यदायुः। स्वस्ति न इन्द्रो वृद्धश्रवाः। स्वस्ति नः पूषा विश्ववेदाः। स्वस्ति नस्तार्क्ष्यो अरिष्टनेमिः। स्वस्ति नो बृहस्पतिर्दधातु॥ ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः ॥



मङ्गल मंत्र ॐ स्वस्ति प्रजाभ्यः परिपालयन्तां न्यायेन मार्गेण महीं महीशाः। गो - ब्राह्मणेभ्यः शुभमस्तु नित्यं लोकाः समस्ताः सुखिनो भवन्तु ॥ ॐ