

mit  Audiowiedergabe



Mantra Collection

vol. 1



Dein Begleiter für Yoga und Meditation



पूरातः स्मरामा भवभीतहिरं स
खद्वाङ्गशूलवरदाभयहस्त

इगाधरं वृषभवाहनमम्बकिशाण् ।
योगहस्तौ प्रथमद्वितीयम् ॥१॥



prātaḥ smarāmi bhavabhītiḥaram ṣurēśam
gaṅgādharāṃ vṛṣabhavāhanamambikēśam |
khaṭvāṅgaśūlavaradābhayahastamīśam
saṃsārarōgaharamauśadhamadvitīyam ||1 ||
prātarnamāmi giriśam girijārdhadēham
sargasthitipralayakāraṇamādīdēvam |
viśvēsvaraṃ vijitaviśvamanōbhirāmam
saṃsārarōgaharamauśadhamadvitīyam ||2 ||
prātarbhajāmi śivamēkamanantamādyam
vēdāntavēdyamanaghaṃ puruṣam mahāntam |
nāmādibhēdarahitam ṣaḍbhāvaśūnyam
saṃsārarōgaharamauśadhamadvitīyam ||3 ||

Am Morgen meditiere ich über Shiva, der meine weltlichen Ängste zerstört. Er sitzt auf dem Bullen, der Ganges durchströmt ihn. In zwei Händen den Knüppel und Dreizack und mit zwei Händen spendet er Segen und Furchtlosigkeit.

Am frühen Morgen richte ich meinen Gruß an Shiva, der eins mit Parvati ist. Er ist der Kreislauf des Universums.

Er hilft mir, die Täuschungen meiner weltlichen Existenz zu überwinden. Er ist unvergleichlich.

Am Morgen bete ich zu Shiva, einzigartig, grenzenlos und unendlich, Urquell des Universums. Frei von allen Zwängen, vom Zyklus des Lebens. Er hilft mir, die Täuschungen meiner weltlichen Existenz zu überwinden. Er ist unvergleichlich.

Das Shiva Pratah Smaran Stotra wird an Montagen rezitiert, um die Morgenmeditation einzuleiten. Jeder Wochentag ist einem bestimmten Gott im hinduistischen Pantheon gewidmet. Der Montag gehört Lord Shiva. Shiva wird meist mit vier Armen und in meditierender Pose dargestellt. Seine halb geschlossenen Augen zeigen: Er ruht in sich selbst. Im Hinduismus existieren diverse Richtungen. Eine der am weitesten verbreiteten ist der Shivaismus, mit Shiva in der Rolle der höchsten Gottheit. Als Teil der Trimurti verkörpert Shiva den zerstörenden Aspekt. Brahma hingegen ist der Schöpfer, Vishnu der Bewahrer. Sie stellen drei kosmische Grundfunktionen dar, die einander bedingen. Nur ein zyklisches Ineinandergreifen aller Aspekte erlaubt Fortentwicklung und Evolution. Die hinduistische Weltanschauung lässt sich indes durchaus mit der Evolutionstheorie vereinbaren. Es existieren keine Kurzzeit-Schöpfungsmythen, die zu verteidigen wären. Zerstörung ermöglicht einen frischen Beginn, frei von Altlast – zerstören, um Neues zu schaffen. Der Montag ist ein guter Tag... Um alte Gewohnheiten zu „zerstören“!



Code scannen zur
Audiowiedergabe

ब्रह्मार्पणं ब्रह्म हविरि ब्रह्म
ब्रह्मैव तेन गन्तव्यम्



Brahmarpanam ist eine Opfergabe an Brahman, das formlose Absolute. Brahman befindet sich in allen Wesen. Es kann auch als Zustand verstanden werden. Zur Erreichung dieses Zustands bedarf es zunächst einer bestimmten Grundhaltung. Selbstlosigkeit, Genügsamkeit und Dankbarkeit sind hierbei wichtige Prinzipien.

Im Alltag wird dieses Mantra häufig als Tischgebet verwendet. Essen ist ein Grundbedürfnis des Menschen. In der vedischen Schrift gilt der Vorgang als heilige Handlung.

Die Nahrungsaufnahme sollte in Ruhe, ohne zeitlichen Druck und ohne Ablenkung stattfinden. Durch das Mantra wird das Bewusstsein auf den Akt des Essens gelegt. Die bewusste Aufnahme der Nahrung steigert den Genuss, man isst langsamer und atmet dabei ruhiger - Und man hört auf zu essen, wenn der Hunger gestillt ist. Das erleichtert dem Körper die Verdauung und den Stoffwechsel.

Der Brahmarpanam zugrunde liegende Gedanke lässt sich gut auf unser generelles Konsumverhalten anwenden.

brahmārpaṇaṃ brahma haviḥ
brahmāgnau brahmaṇā hutam ।
brahmaiva tena gantavyaṃ
brahmakarmasamādhinā ॥

Die Weise, der Gegenstand, der Handelnde und der Akt des Gebens – all das ist Brahman. Allein Brahman ist das Ziel. Würdig ist derjenige, der in solch selbstlosen Taten aufgeht.



Code scannen zur
Audiowiedergabe

M

अखण्डमण्डलाकारं दृश्यते येन चराचरम् ।
तत्पदं दृशति येन नश्यत् शरीरवद्विभक्तम् ॥

akhaṇḍamaṇḍalākāraṃ vyāptaṃ yena carācaram | Du bist die physische Form des unteilbaren Ganzen.
 tatpadaṃ darśitaṃ yena taśmai śrīgurave namaḥ || 1 || Du durchdringst das Universum, gepriesen sei der Guru.
 agyānatimirāndhasya jñānāñjanaśalākayā | Du führst uns in der Dunkelheit. Du öffnest unsere vor
 cakṣhurunmilātaṃ yena taśmai śrīgurave namaḥ || 2 || Ignoranz blinden Augen, gepriesen sei der Guru.
 gururbrahmā gururviśṇuḥ gururdevo maheśvaraḥ | Du bist Brahma, Vishnu, Maheshwara. Du bist das Manifest
 gurureva parambrahma taśmai śrīgurave namaḥ || 3 || des Realen und des Absoluten. Gepriesen sei der Guru.
 hāvaraṃ jaṅgamaṃ vyāptaṃ yatkiñcitsacarācaram | Du schenkst mir die Vision des Herrn.
 tatpadaṃ darśitaṃ yena taśmai śrīgurave namaḥ || 4 || Du durchdringst das Universum, gepriesen sei der Guru.
 cinmayaṃ vyāpiyatsarvaṃ trailokyaṃ sacarācaram | Du gibst mir Bewusstsein über meinen inneren Glanz.
 tatpadaṃ darśitaṃ yena taśmai śrīgurave namaḥ || 5 || Du durchdringst das Universum, gepriesen sei der Guru.
 tsarvaśrutīśīroratnavirājita padāmbujah | Du bist die Offenbarung. Die Sonne, die den Lotus erblühen
 vedāntāmbujasūryoyaḥ taśmai śrīgurave namaḥ || 6 || lässt, gepriesen sei der Guru.
 caitanyaḥ śāśvataḥśānto vyomātīto nirañjanah | Du bist das ewige Bewusstsein, die Wahrheit, der Friede.
 bindunāda kalātītaḥ taśmai śrīgurave namaḥ || 7 || Du bist unberührt von Ignoranz, gepriesen sei der Guru.
 jñānaśaktisamarūḍhaḥ tattvamālāvibhūśhitah | Du bist die Weisheit und die Kraft. Du schenkst weltliche
 bhuktikumtipradātā ca taśmai śrīgurave namaḥ || 8 || Freude und geistige Freiheit, gepriesen sei der Guru.
 anekajanmasamprāpta karmabandhavidāhine | Du schenkst uns Erkenntnis. Du erlöst uns aus den Abhän-
 ātmagyānapradānena taśmai śrīgurave namaḥ || 9 || gigkeiten von Karma, gepriesen sei der Guru.
 śośhaṇaṃ bhavasindhośca jñāpaṇaṃ sārasampadaḥ | Du trockenst den endlosen Ozean des Suchens. Durch dich
 guruḥ pādodakaṃ samyak taśmai śrīgurave namaḥ || 10 || erkennen wir wahren Reichtum, gepriesen sei der Guru.
 na guroradhikaṃ tattvaṃ na guroradhikaṃ tapaḥ | Du bist die höchste Wahrheit und die höchste Buße.
 tattvagyānātparaṃ nāsti taśmai śrīgurave namaḥ || 11 || Du bist die oberste Weisheit, gepriesen sei der Guru.
 mannāthaḥ śrījagannāthaḥ madguruḥ śrījagadguruḥ | Mein Herr ist Jagannatha, mein Guru bist Du. In mir selbst
 madātmā sarvabhūtāmā taśmai śrīgurave namaḥ || 12 || das ganze Universum, gepriesen sei der Guru.
 gururādiranādiśca guruḥ paramadaivatam | Du hast keinen Ursprung, aber bist der Ursprung des Uni-
 guruḥ parataraṃ nāsti taśmai śrīgurave namaḥ || 13 || versums. Das Höchste, gepriesen sei der Guru.
 tvameva mātā ca pitā tvameva | Du bist Glückseligkeit und Wissen, Du bist ewig, rein und
 tvameva bandhuśca sakhā tvameva | stetig. Du bist Mutter und Vater, Du bist ein Freund. Oh
 tvameva vidyā draviṇaṃ tvameva | Herr du bist mein Alles.
 tvameva sarvaṃ mama deva deva || 14 ||

Das Shri Guru Stotra ist ein Gebet in Form einer Hymne, gewidmet dem Guru. Guru bezieht sich nicht auf eine Person, vielmehr ist eine Energie oder ein Zustand gemeint. Guru hilft die geistige und die physische Ebene in Einklang zu bringen – das wahre Selbst zu erkennen.

Sich selbst zu erkennen schenkt wahrhaftigen Reichtum und Erfüllung – eine Philosophie, die vom Hinduismus und Buddhismus vertreten wird, aber auch bereits in Frühkulturen wie dem antiken Griechenland Gültigkeit besaß.



Code scannen zur
Audiodwiedergabe

OM

लोकाः समस्ताः सुखिनो भवन्तु



Lokah Samastah ist ein uralter vedischer Segensspruch, voll von Selbstlosigkeit und Nächstenliebe. Mit Hingabe rezitiert, öffnet er das Herz und schafft Verbundenheit. Er ruft in Erinnerung, dass das Glück und die Freiheit aller Wesen den eigenen Einsatz erfordern. Die eigenen Worte, Gedanken und Taten können jederzeit zu diesem Glück und dieser Freiheit beitragen. Beziehungen zu anderen Dingen und Wesen sollten von gegenseitigem Nutzen sein. Wahres Glück kann unmöglich entstehen, wenn wir anderen Unglück bringen.

Dies stellt unsere alltäglichen Handlungen in Frage, da viele unserer Privilegien auf Kosten anderer entstehen. Im Hinduismus wird dieser Ursache-Wirkung-Zusammenhang durch Karma erklärt: Jede meiner Taten heute beeinflusst meinen Zustand in der Zukunft.

Hat man diesen Grundsatz verinnerlicht, entsteht eine positive Grundhaltung im Umgang mit Mitmenschen, aber auch mit der Natur. Und man kommt seinem eigenen Glück ein Stück näher.

lokāḥ samastāḥ sukhino
bhavantu

Möge allen Wesen Glück widerfahren.



Om



ॐ मतिराय नमः
ॐ नमः
ॐ स नमः
ॐ वे नमः
ॐ य नमः
ॐ नो नमः
ॐ ह य नमः
ॐ ये नमः
ॐ नमः
ॐ य नमः



	Wir verneigen uns vor
oṃ mitrāya namaḥ	Mitra
oṃ ravaye namaḥ	der Sonne
oṃ sūryāya namaḥ	dem Sonnengott
oṃ bhānave namaḥ	dem Licht
oṃ khagāya namaḥ	dem Himmel
oṃ pūṣṇe namaḥ	Pusan
oṃ hiraṇyagarbhāya namaḥ	dem Goldenen
oṃ marīcaye namaḥ	dem Strahlenden
oṃ ādityāya namaḥ	den Adityas
oṃ savitre namaḥ	Savitri
oṃ arkāya namaḥ	dem Feuer
oṃ bhāskarāya namaḥ	dem Glanz

Das Surya Namaskara ist eine Ehrerbietung an die Sonne und das Licht. Es besteht aus 12 Mantras und begleitet den Sonnengruß – eine der bekanntesten Yogaübungen. Der Sonnengruß besteht seinerseits aus 12 fließend ineinander übergehenden Asanas. Er zählt zu den sogenannten vollständigen Praktiken des Hatha Yoga.

Der Sonnengruß beginnt und endet in der Grundhaltung, mit gefalteten Händen vor dem Herzen. Er wird in einem nahtlosen Ablauf mehrfach wiederholt, während die Atmung einem bestimmten Rhythmus folgt. Die Dynamik der Übung kann stark variiert werden, von ruhig und stetig bis hin zu physisch und energetisch. Der Sonnengruß hat große Tradition. Durch ihn wird ein Tor geöffnet, das die Energie der Sonne in den feinstofflichen Körper eintreten lässt. Dadurch wird die körpereigene Heilkraft aktiviert und Vitalität gewonnen, die Verdauung wird angeregt. Die spirituelle Dimension des Surya Namaskara schließt auch Geist und Seele mit ein: Eine Begleitung im Prozess des inneren Erwachens.



Code scannen zur
Audiodatengabe



सुभाषितानि

Mit diesem Gayatri Mantra wird Surya, der Gott der Sonne, gepriesen. Surya trägt auch den Beinamen Aditya. Beide Namen bedeuten übersetzt schlicht Sonne.

In vielen bildlichen Darstellungen lenkt Surya einen aus Sonnenstrahlen gefertigten Himmelswagen, der von 7 Pferden gezogen wird. Jedes Pferd steht für einen Wochentag.

Lord Surya wird als „Sarva Sakshi Bhutam“ bezeichnet, als ständiger Zeuge der Ereignisse. Er verkörpert Weisheit und vertreibt die geistige Dunkelheit. Er ist die Quelle sämtlicher Energie auf Erden und repräsentiert das Feuer. Die Energie der Sonne sorgt für innere Wärme, Liebe im Herzen und einen klaren Blick. Letzterer wird ersucht, um bei grundlegenden Entscheidungen den richtigen Weg einzuschlagen.

Ayurveda, die traditionelle indische Heilkunst, attestiert dem Mantra heilende Wirkung. So soll es bei Haut- und Augenkrankheiten Linderung verschaffen.

Das Mantra wirkt besonders effektiv, wenn es am Morgen zur aufgehenden Sonne gerichtet gesprochen wird.

om ādityāya vidmahe ।
sahasra-kiraṇāya dhīmahi ।
tan naḥ sūryaḥ pracodayāt ॥

Mit Surya im Geiste –
wir meditieren über den Gott mit den 1000
Strahlen. Möge er unseren Geist erleuchten.



Code scannen zur
Audiowiedergabe



Wir beginnen mit dem Durga Katyayani Gayatri. Es dient der Ehrerbietung Durgas und wird häufig auch eigenständig rezitiert.

Die folgenden fünf Verse sind ein kurzer Abschnitt aus dem Devi Mahatmyam. Eine insgesamt 700 Verse umfassende Hymne, mit der Devi Mahatmyam, der göttlichen Mutter, gehuldigt wird. Diese Bezeichnung kann sich ortsabhängig auf Durga selbst beziehen.

Im nordindischen Bengalen und Nepal ist Durga besonders populär. Hier gilt sie als die Urform aller weiblichen Gottheiten. Sie symbolisiert die schöpferische Kraft des gesamten Universums. Durga bedeutet wörtlich „Unzugängliche“ oder „Unergründliche“, sie ist also ein Mysterium. Sehr treffend, wenn man bedenkt, dass sie mütterliche Güte, Reinheit und kriegerischen Zorn in ihrem Wesen vereint. Sie ist gnädig zu denen, die ihr ergeben sind und unerbittlich im Kampf gegen böse Dämonen.

Ungeachtet dessen, wo wir uns befinden, Durga steht uns bei im Kampf gegen negative Gedanken und innere Dämonen, mit denen wir uns schwächen.

om kāt̥yāyanyanyai ca vidmahe kanyākumāryai
dhīmahi tanno durgīḥ pracodayāt ॥
yā devī sarvabhūteṣu viṣṇumāyeti śabdītā ।
yā devī sarvabhūteṣu cetanetyabhidhīyate ।
yā devī sarvabhūteṣu buddhirūpeṇa saṁsthītā ।
yā devī sarvabhūteṣu nidrārūpeṇa saṁsthītā ।
yā devī sarvabhūteṣu kṣudhārūpeṇa saṁsthītā ।
namastasyai (x3) namo namaḥ ॥

Wir meditieren über die ewiglich Reine. Ohne Makel und Unvollkommenheit schenkt sie uns Klarheit. Oh Durga, erleuchte und inspiriere uns.

Oh Devi, Du bist Raum und Zeit.

Oh Devi, Du bist das Bewusstsein in uns.

Oh Devi, Du bist der Intellekt in uns.

Oh Devi, Du bist Schlaf in unserer Erschöpfung.

Oh Devi, Du bist Hunger, den wir stillen.

Unser Körper, unsere Worte, unsere Gedanken
seien zu Deiner Verehrung.

