



mit   
Audiowiedergabe

# Mantra Collection

vol. 1

Dein Begleiter für Yoga und Meditation





ब्रह्मारपणं ब्रह्म हवति ब्रह्म  
ब्रह्मैव तेन गन्तव्यम  
ब्रह्मैव तेन गन्तव्यम



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



भारत



Das Gayatri Mantra stammt aus den Rig-Veden, dem ältesten Teil der vier Veden. Es zählt zu den bekanntesten Mantras überhaupt. Das Mantra ist Savitri („der Belebende“ aus dem Sanskrit) gewidmet, der Gottheit der fünf Elemente. Savitri gibt dem Himmel seine Farbe. In den späteren Veden wird nicht mehr zwischen Savitri und Surya, dem Sonnengott, unterschieden. Im Laufe der Jahrhunderte wurden sie zu einer Gottheit verschmolzen.

Während für die meisten hinduistischen Gottheiten eigene Gayatri Mantras existieren, ist dieses hier gewissermaßen das Ur-Gayatri. Gayatri ist ein Begriff für das Versmaß, das in diesen Mantras verwendet wird.

Ihnen allen geht die Formel „Om Bhur Bhuvah Svaha“ voran. Darin steht Bhur für die materielle Ebene, Bhuvah für die transzendente Ebene und Svaha für die göttliche Ebene.

Durch die Rezitation am Morgen oder am Abend entfaltet das Mantra seine besondere Kraft. Das Gayatri Mantra klärt und beruhigt den Geist. Es ist leicht zu lernen und wird zur Tiefenentspannung eingesetzt.

om bhūr bhuvah svah |  
tat savitur vareṇyam  
bhargo devasya dhīmahi |  
dhiyo yo naḥ pracodayāt ||

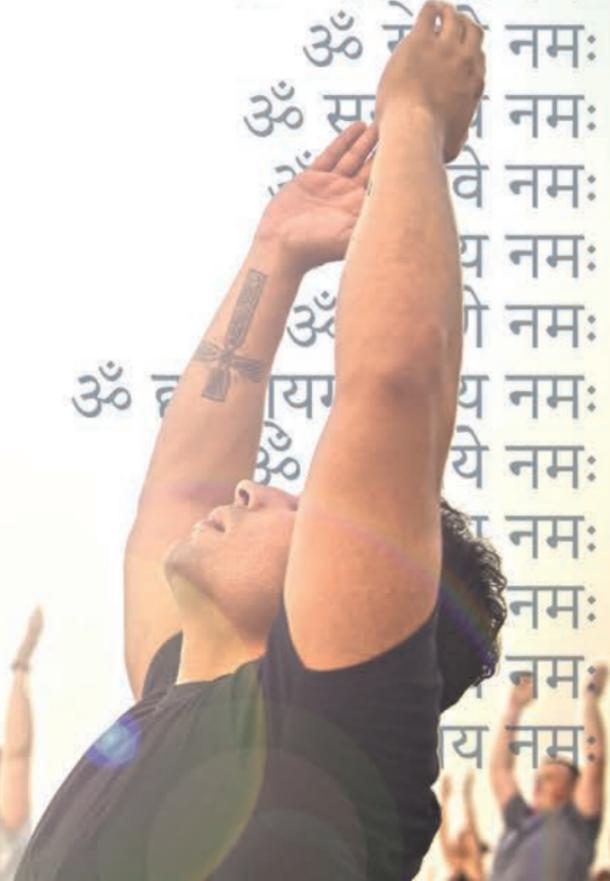
Wir meditieren über die göttliche Wirklichkeit, den Erschaffer der drei Welten. Er möge unseren Geist erleuchten.



Code scannen zur  
Audiowiedergabe



ॐ मतिराय नमः  
ॐ मे नमः  
ॐ स नमः  
ॐ वे नमः  
ॐ य नमः  
ॐ गो नमः  
ॐ ताय 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
om ādityāya namaḥ	den Adityas
oṃ savitre namaḥ	Savitri
om 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.





पूजा



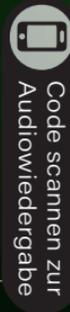
Samudra Vasane Devi ist ein Morgengebet. Es wird von Hinduisten oft direkt nach dem Karaagre Vasate Lakshmi rezitiert. Letztgenannter Shloka ist der Dank für die Freiheit und die Mittel den Tag zu gestalten. Der hier aufgeführte Shloka hingegen, widmet sich dem Bewusstsein und der Demut. Faktoren, die von elementarer Bedeutung sind für ein harmonisches Zusammenleben auf Mutter Erde. Auf dem Planeten, den wir uns alle teilen.

Egal wohin wir gehen, wir müssen die Erde mit unseren Füßen berühren. Wir hinterlassen einen Fußabdruck. Aus ökologischer Sicht missbrauchen wir die Erde dabei wie nie zuvor. Die hinduistische Weltanschauung widerspricht unserem Selbstverständnis: Der Mensch hat nicht den Anspruch auf die Herrschaft über die Erde. Die Erde ist göttlich, verkörpert durch Ambika. So wie eine Mutter ihrem Kind, schenkt sie uns ihre Ressourcen. Und wir sind im selben Maße abhängig von ihr, wie das Kind von seiner Mutter.

Es ist nichts Schlechtes daran, die uns gegebenen Ressourcen zu nutzen. Wenn es in Demut und mit Genügsamkeit geschieht. Und zum Wohle aller.

samudravasane devi  
parvatastanamaṇḍale ।  
viṣṇupatni namastubhyaṃ  
pādasparśaṃ kṣamasvame ॥

Oh Mutter Erde, die den Ozean als Gewand trägt, die schönsten Berge als ihren Busen. Frau von Vishnu, ich verneige mich vor dir. Vergib mir, dass ich dich mit meinen Füßen berühre.



Code scannen zur  
Audiowiedergabe



Mit dem Mangala Mantra wird um Frieden gebeten. Es stammt aus den alten Rig-Veden. In dieser Form wird es gesungen, um Yoga-Sitzungen zu beenden. Man sendet mit diesem Mantra Frieden, Glück und Liebe in die Welt hinaus. Mangala bedeutet „glückverheißend“. Mit einem entsprechenden Bewusstseinszustand sollen die Teilnehmer einer Veranstaltung anschließend auseinandergehen.

Es existieren einige Abwandlungen des Mangala Mantra. So ist der letzte Vers „Lokah Samastah Sukinno Bhavantu“ einer der beliebtesten Gesänge im modernen Yoga-Unterricht. Das verwundert nicht, denn er passt sehr gut in unsere Zeit. Mögen alle Wesen glücklich und frei sein – der Gesang regt dazu an global zu denken. Die Auswirkungen unseres Tuns sind dieser Tage von globalem Maßstab und so unmittelbar wie nie zuvor. Unsere Lebensweise beeinflusst direkt den Kohlenstoffdioxidgehalt in der Atmosphäre oder ausbeuterische Arbeitsbedingungen am anderen Ende der Welt. Und damit die Freiheit aller. Dieses Bewusstsein sollte in einer Gesellschaft mit ethischen Leitlinien vorhanden sein.

svasti prajābhyaḥ paripālayantām  
nyāyena mārgeṇa mahīm mahīśāḥ ।  
gobrāhmaṇebhyaḥ śubhamastu nityam  
lokāḥ samastāḥ sukhino bhavantu ॥  
om śāntiḥ śāntiḥ śāntiḥ ॥

Mögen die Herrscher auf Erden auf dem Pfad der Tugend bleiben, für den Schutz und das Wohlergehen aller sorgen.

Möge Göttlichkeit und Gelehrsamkeit herrschen, mögen alle Wesen glücklich und frei sein. Om Friede, Friede, Friede.



Code scannen zur  
Audiodownloadgabe





„Das Schicksal der Welt liegt in den Händen von intelligenten Müttern“ besagt ein indisches Sprichwort. Millionen dieser Mütter nutzen das Madalasa Upadesha als wunderschönes Wiegenlied. Sie bereiten ihre Kinder damit vor, angstfrei und ohne Illusionen in die Welt einzutreten. Die heilige Vedanta-Meisterin Madalasa hat dem Stotra zu großer Bekanntheit verholfen, indem sie es all ihren vier Kindern gesungen hat. Madalasa war gelehrsam, mütterlich, erleuchtet – das Ideal einer hinduistischen Frau. Das Lied dient aber nicht nur dazu, Kinder in den Schlaf zu singen.

Wir Erwachsene haben das einfache kindliche Selbstverständnis verloren. Unsere Welt scheint kompliziert und oft wird unser Geist von Angst beherrscht. Madalasa Upadesha beruhigt einen ruhelosen Geist ungemein. Ängste werden aufgelöst, indem es Urvertrauen schenkt. Einer Welt voller Täuschung und Illusion setzt dieses Sanskrit-Mantra die kindliche Einfachheit und Wahrheit entgegen. Es schenkt uns die Erkenntnis, dass Sorgen über weltliche Dinge vergebens sind. Denn all diese Dinge sind vergänglich.

śuddhosi buddhosi nirañjanosi  
saṃsāra-māyā parivarjitosi |  
saṃsāra-svapnaṃ tyaja moha-nidrāṃ  
nan janma mriytor tat svarūpe ||

Du bist rein, du bist wahr, du bist makellos.  
Befreie dich von all weltlichen Zwängen und  
fliege an den Ort jenseits der Verblendung.

In Kooperation mit



Code scannen zur  
Audiodownloadgabe

## Wer bist Du? Erkenne Dein wahres Selbst.

Bereits die antiken Griechen strebten nach dieser Erkenntnis. Der Hinduismus erhebt die simple Fragestellung zum Kern seiner Philosophie, zum eigentlichen Sinn. Sich selbst zu erkennen bedeutet Körper, Geist und Seele zu einen.

Derjenige, dem das gelingt, ist resistent gegen Angst, Stress und Krankheit. Ist erfolgreicher in seinem Tun. Steigert sein körperliches Wohlbefinden. Und erfährt wahres Glück.

Die hinduistische Lehre hält Instrumente zur Selbstfindung bereit: Yoga und Meditation – stets begleitet von Gebeten, Mantras und Gesängen.

Doch was wird da eigentlich gesungen? Warum wird es gesungen? Und vor allem: Wie wird es richtig gesungen?

Diese Lektüre lässt Dich eintauchen in die geheimnisvolle Welt der vedischen Gesänge. Mehr als 40 Mantras kannst Du ganz bequem über dein Smartphone oder Tablet wiedergegeben und in digitaler Form mit Deinen Freunden teilen.

Das hochwertige Booklet ist vielseitig einsetzbar. Als Inspirationsquelle, als Begleitung zu Yoga- und Meditationspraxis oder als tolle Geschenkidee – es hinterlässt bleibenden Eindruck.

Wir wünschen Dir einen schönen Tag. Und ein wundervolles Leben.

