

Unsere Mantra Yogapraxis zu Beginn des Kurses

3 x OM (Das kosmische JA – der UR-Klang)

3 x Asato Ma Sad Gamaya Mantra

Dies ist ein Sanskrit-Gebet aus den Upanishaden. Wenn es einen einmal gepackt hat, dann ist es wie ein Sog, der einen mitnimmt. Es deckt unsere krankmachenden, negativen Gedankenmuster auf, mit denen wir uns unser Leben schwer machen. Und hilft, wieder klarer zu sehen, was wirklich wichtig ist.

Om
asato ma sad gamaya
tamaso ma jyotir gamaya
mrityor ma amritam gamaya

Übersetzung:

„Führe uns vom Unwirklichen zur Wahrheit,
von der Dunkelheit ins Licht,
vom Tod zum ewigen Leben“

asat = das Unwirkliche, die Illusion **sad** = die Wahrheit, Wirklichkeit

tamas = die Finsternis **jyotir** = das Licht

mritya = der Tod **amrita** = Nektar der Unsterblichkeit, das Wasser des ewigen Lebens **gamaya** = führen

Om Shanti Shanti Shanti - Om Frieden Frieden Frieden

Es steht aber auch für Frieden in mir, Frieden für meine Familie und Freunde und Frieden für all diejenigen, die den Frieden am nötigsten gebrauchen.

Im Buddhismus sowie im Hinduismus wird das dreifache „Shanti“ auch als der dreifache Frieden in Körper, Geist und Seele interpretiert.

Die tiefere Bedeutung der Mantra Yoga Praxis

Ein Mantra ist ein Wort aus dem Sanskrit (alt-indisch). Es bedeutet übersetzt Spruch, Lied oder Hymne. In dem Wort Mantra sind die beiden Silben **Manas (Geist)** und **tras (Schutz, bzw. Instrument)** enthalten. Im Yoga wird ein Mantra oft während der Meditation fortlaufend wiederholt. Das Ziel eines Mantras ist es, den Geist zu beruhigen, sich zu fokussieren oder Gewohnheiten zu durchbrechen.

Ein Mantra ist wie ein kleines Gebet, mit der Hingabe aus dem Herzen heraus.

OM

Ist der kraftvollste Klang überhaupt. Er wird auch als Bija Mantra bezeichnet, als Samen-Mantra. Denn so wie ein Same die vollste Entfaltungsmöglichkeit eines Baumes bereits in sich trägt, so birgt das Mantra OM in sich die Blüte der Erleuchtung. OM korrespondiert mit dem Dritten Auge, dem Energiezentrum zwischen den Augenbrauen, in dem die männliche und weibliche Energie miteinander verschmelzen und eins werden.

SO HAM

Ich bin

Om Namo Bhagavate Vasudevaya

Einssein – OM ist der Name desjenigen in mir, der sich der Einheit aller Dinge bewusst ist. Dieses Mantra ist die Anerkennung des göttlichen in uns. NAMO – Innere Haltung einer tiefen Verehrung unserer inneren Göttlichkeit. BHAGAVATE – Ist die eigentliche Klangschiwingung des höchsten Geistes - der Quelle aller Dinge. VASUDEVAYA – Das höchste Wesen (Devaya), in dem alle Wesen leben (Vasu) und das allen Leben schenkt. Das eine, das im Inneren existiert.

Om Tare Tuttare Ture Svaha

Ich verneige mich vor Tara, der Mutter aller Buddhas, der Göttin des Mitgefühls, der Befreierin und Quelle aller Wohltaten. Dieses Mantra ruft die göttliche Weiblichkeit in Gestalt Taras an, der Göttin des Mitgefühls. Sie tritt in 21 Formen auf, und jede davon hat eine ganz eigene Qualität und göttliche Wesenheit, die durch ihre jeweilige Farbe zum Ausdruck kommt.

Hare Krishna Hare Krishna Krishna Krishna Hare Hare Hare Rama Hare Rama Rama Rama Hare Hare

Das Hare Krishna Mantra wird als Maha Mantra "Großes Mantra" bezeichnet und aktiviert unsere Lebensfreude und Liebe im Herzen. In der Vaishnava Tradition wird gesagt, dass die Wiederholung des Hare Krishna Mantra der schnellste Weg im Kali Yuga ist, um Selbstverwirklichung zu erreichen. Das Mantra verbindet alle drei Vishnu Aspekte und ruft Gott in Form von Hari, Krishna und Rama an.

Om Gam Ganapataya Namaha

Neubeginn – OM und Ehrerbietung an Ganesha, dem Beseitiger aller Hindernisse. Dieses Mantra ist wichtige Seelennahrung für uns. Seine wesentliche Qualität liegt in der Kraft der Vereinigung, es beseitigt daher alle energetischen Blockaden in uns.

We are Light

We are Love

We are Peace

in Harmony

Wir sind Licht

Wir sind Liebe

Wir sind Frieden

in Harmonie

Om Shanti Om Shanti Om Shanti Om Shanti



Aad Guray Nameh

Ich verneige mich (nameh) vor dem unendlichen,
zeitlosen (Ad) Lehrer (Gure)

Jugaad Guray Nameh

Ich verneige mich vor dem Lehrer in allen Zeiten (Jugad = Zeitalter)

Sat Guray Nameh

Ich verneige mich vor dem inneren Lehrer,
der uns die Wahrheit (Sat) enthüllt.

Siri Guru Devay Nameh

Ich verneige mich vor dem Guru, dem göttlichen Lehrer,
der uns aus dem Dunkeln (Gu) zum Licht (Ru) führt.

Übersetzung 2:

Ich verneige mich vor der Quelle der Weisheit

Ich verneige mich vor der Weisheit aller Zeitalter

Ich verneige mich vor der wahrhaftigen Weisheit

Ich verneige mich vor der allumfassenden, unsichtbaren Weisheit

Bedeutung und Wirkung 1:

Dieses Mantra soll dich schützen und dir Glück bringen. Es wird dir helfen, positive Menschen und Situationen anzuziehen. Die Wirkung erfolgt im Herzchakra.

Das Aad Guray Nameh – Mantra ist mehr als 3000 Jahre alt.

Fühlst du dich unsicher, verwundbar oder sogar starr vor Angst, umgibt dich dieses Mantra mit einem beschützenden Energiefeld. Das Chanten dieses Mantras hinterlässt eine selige, glückliche Stimmung und dir wird warm werden, weil es dir Energie gibt.

Bedeutung und Wirkung 2:

Wenn du dich verwundbar, unsicher, starr vor Angst fühlst, umgibt dich dieses Mantra mit einem beschützenden Energiefeld.... Das schenkt dir einen wiedererstarkten Sinn für deine eigene Kraft, Stabilität und Sicherheit. Es erlaubt dir noch in den kompliziertesten Situationen bewusst zu denken und zu Handeln.

Plötzliche Krankheit kann aus dem Gefühl von Unsicherheit entstehen. Dieses Mantra vermittelt innere Sicherheit und das Wissen, das wir beschützt und sicher sind in allen Lebensumständen. Dieses schafft Entspannung und ermöglicht Heilung.