

Heilkraft Mantra
3 Yogaserie.*

1. Bhakti (Hingabe)

Surya Namaskar (Sonnengruss)

hīranmayena patrena, satyasya pihitam mukam,
tattvam pusana pavṛnu, satya dharmaya drstaye.

Wie ein Deckel auf einem Gefäss, o Sonne du goldener Himmelskörper,
bedeckst den Eingang zur Wahrheit, öffne gütig das Tor und führe mich zur Wahrheit.

Info & Download Soundtrack als mp3 zum Mitmachen: www.yo-co.ch/surya-namaskar-der-sonnengruss

 <p>om mitrāya namaḥ</p> <p>Ich neige mich vor der Energie in der Sonne, welches liebevoll zu allen ist</p>	 <p>om khagāya namaḥ</p> <p>In Demut gebeugt vor der Sonne, die sich im Himmel (über den Wolken) bewegt</p>	 <p>om ādityāya namaḥ</p> <p>Ich neige mich vor der Energie, die der Sohn von Adīṭi (unbegrenzt, unendlich) ist</p>
 <p>om ravaye namaḥ</p> <p>Ich neige mich vor dem Licht, das die Ursache allen Wandels ist</p>	 <p>om pūṣṇe namaḥ</p> <p>Verehrung der Energie, die alle nährt</p>	 <p>om savitre namaḥ</p> <p>Verehrung dem Licht, das verehrungswürdig ist</p>
 <p>om sūryāya namaḥ</p> <p>Verehrung dem, das Aktivität herbeiführt</p>	 <p>om hiraṇya garbhāya namaḥ</p> <p>In Demut gebeugt vor der Energie, die allen Wohlstand enthält</p>	 <p>om arkāya namaḥ</p> <p>In Demut gebeugt vor Ihm, der alles von neuem erzeugt</p>
 <p>om bhānave namaḥ</p> <p>Gruss an die Energie, die Licht verbreitet</p>	 <p>om maṛicaye namaḥ</p> <p>Verehrung der Energie, die Strahlen besitzt</p>	 <p>om bhāskarāya namaḥ</p> <p>In Demut gebeugt vor Ihm, der die Ursache des Leuchtens ist</p>

Deva Deva Sivananda

Deva Deva [Sivānanda]
Dīna Bandhu Pāhimām
Chandravadana Mandahāsa
Premarūpa Rakshamām

Sivananda, Inkarnation göttlicher Liebe, Bruder der Demütigen,
möge er mich beschützen. Er hat ein Gesicht rein wie der Mond,
mildes Lächeln, Verkörperung von Liebe,
möge er mich beschützen.

Guru Kirtan für [Sivananda] oder andere Gurus

Gayatri Mantra

ॐ भूर् भुवः स्वः

तत् सवितुर् वरेण्यम् भर्गो देवस्य धीमहि /
धियो यो नः प्रचोदयात् //



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

Gayatri-Mantra

Spirituelle Übersetzung

Oh Göttliches Licht, du hast alle drei Welten (Bhū, Bhuvan, Svar) geschaffen mit deinem Licht. Wir verehren dich. Wir meditieren über dich. Bitte erleuchte und durchdringe uns mit deinem Glanz.

Wort-für-Wort-Übersetzung

OM heilige Ursilbe, Ursprung der Schöpfung des Universums, Kernaussdruck des Absoluten
bhū existierend, werdend; Erde, Erdenwelt; Universum; erste der drei Welten (vyāḥṛtis)
bhuvan/bhuvah australe Daseinsebene; Atmosphäre; zweite der drei Welten (vyāḥṛtis)
svah Himmelswelt; Äther, kausale/göttl. Daseinsebene; Glanz; dritte der drei Welten (vyāḥṛtis)

tat DAS; das Absolute; das Unendliche

savitṛ hervorbringend, antreibend, Bezeichnung der Sonnengottheit (surya; savitri); Schöpfer

vareṇya verehrungswürdig, anbetungswürdig; wünschenswert, erstrebenswert, hervorragend

bhargas Glanz; Ruhm

deva Gott; devasya: glänzend, scheinend

dhīmahi Intuition, Meditation; Einsicht

dhi Gedanke, Intellekt, Einsicht, Schau, Eingebung

yaḥ der, wer, welcher

naḥ uns, unser

pra-codayāt befreien, erleuchten, führen, antreiben

Om Namō Bhagavate Vasudevaya

om namo

bhagavate vāsudevāya

hare kṛṣṇa hare kṛṣṇa

kṛṣṇa kṛṣṇa hare hare

hare rāma hare rāma

rāma rāma hare hare.

Dhyana Moksha Mantra von Krishna

Om Namō Bhagavate Vasudevaya / Hare Krishna

Spirituelle Übersetzung

Dieses Mantra verbindet die Verehrung von Krishna und von Rama.

„Om Namō Bhagavate Vasudevaya“ ist das Dhyana Moksha Mantra von Krishna, das zwölf-silbige Mantra. Ehrerbietung diesem Krishna, diesem göttlichen Krishna, welcher das Licht aller Geschöpfe ist.

Wort-für-Wort-Übersetzung

om heilige Silbe

namas Verneigung, Verehrung

bhagavat verehrungs-, ehrwürdig, Gott, Bezeichnung Viṣṇus, Śivas, Jinas, Buddhas

vāsudeva Sohn des Vasudeva, Bezeichnung Kṛṣṇas

hari gelblich, Name Viṣṇus bzw. Kṛṣṇas; Gruss an

kṛṣṇa schwarz, Name der 8. Inkarnation Viṣṇus

rāma angenehm, schön, Name des Helden des Rāmāyaṇa, 7. Inkarnation Viṣṇus

Sri Ram Jai Ram

śrī rām jay rām
jay jay rām
sītā rām sītā rām ...

Shri Ram, Jai Ram

Spirituelle Übersetzung

Ehrebietung an Rama, Sita und Hanuman.

Wort-für-Wort-Übersetzung

śrī f. Glanz, Herrlichkeit, Reichtum, Göttin des Glücks, Frau Viṣṇus, als Anrede: glücklich, Ausdruck von Respekt

rām(a) angenehm, schön, m. Name des Helden des Rāmāyaṇa, 7. Inkarnation Viṣṇus

jaya siege/sei siegreich, m./f. (Hindi) Sieg, 'es lebe xxx' (s. Vorwort f)

sītā f. Name der Frau Rāmas

hanu/-ū m. Kinn, Kiefer

hanumat mit Kiefer versehen, m.

hanumān Name des Affengenerals, der Rāma half, seine Frau zurückzugewinnen, nachdem sie vom Dämonen Rāvaṇa geraubt worden war.