



Eine Auswahl an Mantras

Namaste	Verehrung, Verneigung, Wertschätzung des Gegenübers
OM	das universelle Mantra oft auch AUM geschrieben, da es sich phonetisch aus den Lauten A, U und M zusammensetzt
	A das Wachbewusstsein U das Traumbewusstsein M Tiefschlaf-Bewusstsein
Om Shanti Shanti Shanti	Om Frieden, Frieden, Frieden 3x ige Rezitation für 1. inneren Frieden, 2. Frieden meinem Gegenüber, 3. Frieden der Welt, Natur und jedem Lebewesen
SO-HAM	Ich bin, der ich bin
Om namah Sivaya	Om, Ehre sei Siva Siva gilt als die göttliche Kraft der Zerstörung / Auflösung. Er verkörpert das Ende aller Dinge und zugleich das neue Leben, das jede Zerstörung hervorbringt
Om namoh Narayanaya	Om, Ehre sei Narayana = Vishnu Vishnu gilt als die Gottheit des Bewahrens, als Erhalter Narayana = das Göttliche, das in jedem Menschen seinen Weg nimmt
Om namoh Bhagavate Vasudevaya	Om, Ehre dem Herrn Vasudeva = Krishna Vasudevaya = Krishna, wird auch oft durch die Namen anderer Götter oder Heiliger ersetzt
Ganesha Sharanam Sharanam Ganesha	Ganesha, Du mein Alles, zu Dir nehme ich voller Vertrauen Zuflucht, Ganesha = Sohn von Siva und Parvati, auch Ganapati oder Gananatha (=Herr der Herrscharen) genannt, gilt als die göttliche Kraft des Wissens, der Fruchtbarkeit und der Erdverbundenheit, und wird zum Neubeginn und zur Überwindung von Hindernissen angerufen
Om Gam Ganapataye Namaha	Om und Ehre dem Zerstörer von Hindernissen und Widerständen (<i>s. auch unter Jaya Ganesha</i>)
Shrim Hrim Gam Ganapataye Gam	Dieses Mantra setzt sich zusammen aus SHRIM, der Keimsilbe von Lakshmi (= Göttin des Reichtums und der Harmonie im Familienleben), HRIM für Siva, den Glück Bringenden, der Keimsilbe GAM und Ganapataye. Dieses Mantra soll Glück in Ehe und Partnerschaft bringen



Om Dum Durgaye Namaha

Om und Ehre der kämpferischen Göttin Durga, die Schutz verleiht und Mut macht, Durga repräsentiert das Ideal der mütterlichen Liebe. Sie ist die Gemahlin (Energie-Aspekt) von Siva.

Kali, die schwarze Göttin, erscheint furchterregend, ist aber sanft und freundlich zu ihren VerehrerInnen. Sie verlangt absolute Hingabe.

Om Shrim Maha Lakshmiyai Svaha

Om und Ehre der gossen Göttin Lakshmi, die Schönheit, Fülle, Glück und Reichtum schenkt, wie eine Mutter gibt sie alles, was die Lebewesen auf der Erde brauchen. Auf der spirituellen Ebene repräsentiert sie die Ansammlung von positiven Charaktereigenschaften und Prana. Sie ist die Gemahlin von Vishnu, dem Erhalter.

Om Aim Saraswatyai Svaha

Om und Ehre der Göttin Saraswati, die mich reich beschenkt mit guten Ideen und einem klaren und frischen Geist
Saraswati = Patronin der Sprache, Musik, bildender Kunst, Dichtung & Redefluss

Gayatri Mantra

Om Bhur Bhuvah Svaha
Tat Savitur Varenyam
Bhargo Devasya Dhimahi
Dhiyo Yo Nah Pracodayat

So sei es – wir verbinden uns mit der Erde und dem Himmel
wir erkennen Savitur, die verehrungswürdige & beglückende Kraft, die über der Sonne steht

Möge uns ihr strahlender Glanz erfüllen, möge sie unseren Geist klären, unser Herz läutern und stärken und uns vorantreiben und inspirieren auf dem Weg ins göttliche Bewusstsein

Maha Mantra

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

Das Große Mantra

Hari = anderer Name für Vishnu, dem göttlichen Aspekt des Erhaltens, Friedensmantra

Mani-Mantra

Om Mani Padme Hum

Das Mantra des Mitgefühls, „Juwel im Lotus“, das Göttliche in jedem Menschenherzen



Dhyana Slokas / Gajananam

Zu Beginn jeder Yogastunde, jedes Vortrags oder der eigenen spirituellen Praktiken singen wir die Dhyana Slokas. Das hilft uns, unseren Geist auf Gott in Seinen verschiedenen Aspekten einzustimmen. Bei jedem Sadhana (= spirituelle Praxis) brauchen wir göttliche Führung um erfolgreich zu werden.

Die Dhyana Slokas folgen praktisch demselben Schema wie die täglichen Mantras: zuerst rufen wir Ghanesha an, damit er alle Hindernisse beseitigt, dann Subramanya, damit er uns Kraft gibt und alle negativen Kräfte innen wie außen beseitigt. Dann Saraswati, um uns göttliches Wissen zu geben. Dann bitten wir den Lehrer (Guru) uns immer zu führen. Wir rufen die göttliche Mutter Durga an, Narayani, um uns Erfolg bei unseren Vorhaben zu bringen.

Gajananam Bhutaganadi Sevitam
Kapittha Jambu Phala Sara Bhakshitam
Uma Sutam Shokavinasha Karanam
Namami Vighneshvara Pada Pamkajam

Ich verneige mich vor dem lotusfüßigen Vigneshvara (Ganesha), dem Sohn Umas.

der die Sorge vernichtet, dem die Heerscharen der Bhuta-Ganas (Engel) dienen, der das Gesicht eines Elefanten hat und teilhat an der Essenz der Kapittha und Jambu Früchte.

Shadananam Kumkuma Raktavarnam
Mahamatim Divya Mayura Vahanam
Sunum Surasainya Natham
Sadaham Sharanam Prapadye

Ich nehme meine Zuflucht immer zu Guha. mit den sechs Gesichtern (Subramanya), Rudrasya dessen Farbe dunkelrot wie Kumkuma ist, der Guham große Weißheit besitzt, der auf dem göttlichen Pfau reitet, der Rudras (Sivas) Sohn ist und die Armee der Devas (Götter, Engel) anführt.

Ya Kundendu Tushara Hara Dhavala
Ya Shubhra Vastravrita
Ya Vina Varadanda Mandita Kara
Ya Shveta Padmasana
Ya Brahmaachyuta Shankara Prabhrithibihi
Devaihi Sada Pujita

Möge die Göttin Saraswati mich beschützen, die ein Geschmeide trägt, weiß wie die Kunda Blume, der Mond oder der Schnee, die reine weiße Gewänder trägt, deren zum Segen erhobenen Hände die Vina zieren, die auf einem weißen Lotus sitzt, die immer von Brahma, Vishnu, Siva und

Sa Mam Patu Saraswati Bhagavati
Nissesha Jadyapaha

anderen Göttern verehrt wird, die Trägheit und Faulheit beseitigt.



Om Namah Shivaya Gurave

Sat-Chid-Ananda Murtaye

Nishprapanchaya Shantaya

Sri Sivanandaya Te Namaha

Sri Vishnu Devanandaya Te Namaha

Om Sarva Mangala Mangalye

Shive Sarvartha Sadhike

Sharanye Trayambake Gauri

Narayani Namostute Narayani Namostute

Om Shanti Shanti, Shanti

Ich grüße Guru Siva, der die Verkörperung von
absolutem Sein, absolutem Wissen und absoluter
Wonne ist. In dem keine Weltlichkeit existiert, der
immer friedvoll ist. Ich grüße Sivananda, ich grüße
Swami Vishnu-devananda.

Ich grüße die dreiäugige göttliche Mutter Narayani,
die Wohlergehen verleiht und alle Wünsche der
Gläubigen erfüllt (spirituell und materiell).



Om Trayambakam / Maha Mrityunjaya Mantra

Das Om Tryambhakam ist ein lebensspendendes Mantra. In diesen Zeiten, da das Leben sehr komplex ist, wendet dieses Mantra Tod und alle anderen Unfälle ab. Abgesehen davon hat es eine starke Heilwirkung gegen Krankheiten. Vor jeder Reise sollte man es wiederholen.

Es ist auch ein Moksha Mantra zur Befreiung. Es ist ein Siva Mantra. Das Mantra wird 3 ,9, 27 oder 108 Mal wiederholt. Besonders am Geburtstag soll man dieses Mantra so oft wie möglich wiederholen. Das schenkt Gesundheit, langes Leben, Befreiung und Wohlstand.

OM TRAYAMBAKAM YAJAMAHE
SUGANDHIM PUSHTIVARDHANAM
URVARUKAMIVA BANDHANAN
MRITYOR-MUKSHYA-MAMRITAT

(3 x wiederholen)

Om - wir verehren den dreiäugigen- Einen (Gott Siva).
der duftet und alle Wesen nährt; möge Er uns vom Tod
befreien und uns Unsterblichkeit geben, so wie die
Gurke von ihrer Bindung (dem Stengel) gelöst wird.

OM SARVESHAM SVASTI BHAVATU
SARVESHAM SHANTIR BHAVATU
SARVESHAM PURNAM BHAVATU
SARVESHAM MANGALAM BHAVATU
SARVE BHAVANTU SUKHINAH
SARVE SANTU NIRAMAYAAH
SARVE BHADRANI PASYANTU
MA KASCHID-DUKHA-BHAG-BHAVET

Om - mögen alle Glück erfahren
Mögen alle in Frieden leben
Möge allen Fülle beschert sein
Möge allen Wohlstand beschert sein
Om - mögen alle Glück erfahren
Mögen alle in Frieden leben
Möge allen Fülle beschert sein
Möge allen Wohlstand beschert sein

ASATO MA SAT GAMAYA
TAMASO MA JYOTIR GAMAYA
MRITYOR-MA AMRITAM GAMAYA

Om - mögen alle glücklich sein
mögen alle ohne Anfechtungen sein
mögen alle auf das Wohl der anderen bedacht sein
möge niemand Opfer von Leiden sein

OM PURNAMADAH PURNAMIDAM
PURNAT PURNAMUDACHYATE
PURNASYA PURNAMADAYA
PURNAMEVAVASHISHYATE

Om - führe mich vom Unwirklichen zur Wirklichen
von der Dunkelheit zum Licht
Von der Sterblichkeit zur Unsterblichkeit
Om - Das ist ganz. Dies ist ganz. Aus dem Ganzen
manifestiert sich das Ganze. Wird das Ganze vom
Ganzen weggenommen bleibt wieder nichts als das
Ganze zurück.

OM SHANTIH SHANTIH SHANTIH

Om - Frieden. Frieden, Frieden



Jaya Ganesha samt Erklärungen & Variationen

Jaya Ganesha Jaya Ganesha
Jaya Ganesha Pahimaam
Shri Ganesha Shri Ganesha
Shri Ganesha Rakshamaam

*Dies ist ein Mantra Ganeshas. Ganesha, der elefantenköpfige Gott, symbolisiert die Beseitigung aller Hindernisse.
Stelle Dir einen Elefanten im Dschungel vor. Er beseitigt jedes Hindernis auf dem Weg mit Leichtigkeit.
So bitten wir Gott am Anfang jedes Unternehmens, alle Hindernisse auf dem Weg zu beseitigen.*

Sharavanabhava Sharavanabhava
Sharavanabhava Pahimaam
Subramanya Subramanya
Subramanya Rakshamaam

Sharavanabhava steht für die Beseitigung aller negativen Einflüsse auf dem inneren (Zorn, Gier, etc.) und äußeren Schlachtfeld, auf der physischen und auch der feinstofflichen Ebene (negative Astralwesen, etc.).

Jaya Saraswati Jaya Saraswati
Jaya Saraswati Pahimaam
Shri Saraswati Shri Saraswati
Shri Saraswati Rakshamaam

Saraswati ist die Göttin der Künste und der Weisheit. Das Anrufen ihres Namens verleiht Intelligenz, erweckt schlafende, insbesondere kreative Fähigkeiten, und gibt Erfolg in akademischen Projekten. Musik, bildende Künste, Intuition, mystisches und akademisches Wissen, Liebe, Schönheit, Harmonie und Unterscheidungskraft werden alle mit Saraswati in Verbindung gebracht. Auf dem spirituellen Pfad symbolisiert Saraswati die Bereitschaft des Aspiranten, offen zu sein für Neues und lernen zu wollen.

Brahma Shakti Vishnu Shakti Shiva Shakti Om
Adi Shakti Para Shakti Maha Shakti Om
Devi Shakti Maya Shakti Guru Shakti Om
Iccha Shakti Kriya Shakti Jnana Shakti Om

Shakti, die Kosmische Energie, ist die Kraft hinter Schöpfung (Brahma), Erhaltung (Vishnu) und Zerstörung (Shiva). Sie ist ursprünglich (Adi), transzendent (Para), großartig (Maha). Shakti ist die Göttin (Devi), die Ursache der Illusion (Maya) und der Befreiung (Guru). Shakti manifestiert sich als Willenskraft (Iccha), Handlung (Kriya) und Erkenntnis (Jnana)

Jaya Guru Shiva Guru
Hari Guru Ram
Jagad Guru Param Guru
Sat Guru Shyam
Om Adi Guru Advaita Guru
Ananda Guru Om



Chid Guru Chidgana Guru
Chinmaya Guru Om

Guru heißt wörtlich "der die Dunkelheit vertreibt". Guru ist das Prinzip des Geführtwerdens. Guru manifestiert sich auf drei Ebenen: 1 Als innere Stimme im Herzen jedes einzelnen. 2. Als die Welt und alle Erfahrungen, die als Schule zu unserer Weiterentwicklung gesehen werden kann. 3. Als ein konkreter Mensch, der die Gottverwirklichung erreicht hat und uns dann als Meister auf dem spirituellen Weg führen kann.

Das Prinzip des Guru nimmt die Form von Shiva (Zerstörung), Hari (Vishnu, der Erhalter) und Rama (Freude) an. Er ist die Welt (Jagad), er kommt vom Höchsten (Param) und hilft uns zur Wahrheit (Sat) zu kommen. Er ist ohne Anfang (Adi), überall (Adwaita), bringt Wonne (Ananda) und Wissen (Chidgana). Durch den Guru lernen wir, die Täuschung (Maya) zu überwinden (Chinmaya).

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

Dies wird als Maha Mantra (Großes Mantra) für dieses Eiserner Zeitalter (Kali Yuga) bezeichnet. Dieses Mantra bringt uns Freude, und Reinheit im Herzen. Es kann auch für den Frieden in der Welt gesungen werden. "Hari" ist einer der Namen von Vishnu.

Sadguru Natha
Shri Guru Natha
Jaya Guru Natha Sivananda
Sivananda Sivananda Sivananda Sadguru Devo

Gruß dem Selbstverwirklichten (Sadguru) Meister (Natha) Swami Sivananda.

Om Namah Shivaya (4x)

Dies ist das Mantra von Shiva, dem Zerstörer aller Negativitäten. Shiva symbolisiert unser wahres Selbst, das uns die Kraft gibt, unsere negativen Charaktereigenschaften zu überwinden. Das Wiederholen dieses Mantras gibt uns die Kraft, regelmäßig in unserer spirituellen Praxis zu sein. Shiva steht auch für die Überwindung von schlechtem Karma. "Namah" heißt "Verehrung dem".

Om Namō Narayanaya (4x)

Narayana (Vishnu) ist der Erhalter des Universums. Er ist die Verkörperung von Güte, Gerechtigkeit und Barmherzigkeit. Er repräsentiert die alldurchdringende Kraft, die das Universum und die kosmische Ordnung erhält. Vishnu ist das Prinzip des Helfens, des Dienens und der sozialen Verantwortung. Shiva ist das Sehen Gottes in unserem Innern. Vishnu ist das Sehen von Gott in allen anderen und in der Welt. OM NAMO NARAYANA ist auch ein Mantra, das längere Zeit für den Frieden in der Welt wiederholt werden kann.

Om Namō Bhagavate Vasudevaya

Vasudeva (Krishna) gilt als achte Inkarnation Vishnus. Er war ein großer Weisheitslehrer der Menschheit, der die Bhagavad Gita verkündet hat. Krishna repräsentiert Freude, Heiterkeit und das Sehen von Gott in allem.



Om Namō Bhagavate Pandurangaya

Panduranga ist einer der Namen Vishnus

Om Namō Bhagavate Sivanandaya
Om Namō Bhagavate
Sadguru Nathaya

Gruß dem Sivananda, dem selbstverwirklichten Meister.

Om Namō Bhagavate
Vishnu Devanandaya

Gruß dem Swami Vishnu Devananda (ein Schüler Swami Sivanandas)

Shri Ram Jaya Ram
Jaya Jaya Ram(2 x)

Rama gilt als die siebte Inkarnation Vishnus. Rama repräsentiert Gerechtigkeit, das Leben nach hohen ethischen Idealen, die Spiritualisierung aller Handlungen, insbesondere der scheinbar weltlichen Handlungen.

Anjaneya Anjaneya
Anjaneya Pahimaam

Hanumanta Hanumanta Hanumanta Rakshamaam

Hanuman, auch Anjaneya genannt, ist der affengestaltige Verehrer Ramas. Er verkörpert die Kraft der Hingabe.

Dattatreya Dattatreya Dattatreya Pahimaam
Dattaguru Dattaguru Dattaguru Rakshamaam

Dattatreya gilt als Inkarnation von Brahma, Vishnu und Shiva. Er ist einer der frühen Yoga-Meister.

Shankaracharya Shankaracharya Shankaracharya Pahimaam
Adwaita Guru Adwaita Guru Adwaita Guru Rakshamaam

Der große Meister (Acharya) Shankara lebte im 9. Jh. n. Chr. Er war ein großer Meister des Kevala Advaita Vedanta (bedingungslose non-dualistische, monistische Philosophie des Absoluten). Er war der Begründer des Ordens der Dashanami Swamis, zu dem Swami Sivananda gehörte.

Krishnam Vande
Jagad Gurum Shri
Krishnam Vande Jagad Gurum

Gruß an Krishna, den Weltenlehrer.

Anandoham Anandoham Anandambrahm Anandam

Ich bin Wonne. Ich bin Wonne. Absolute Wonne, Wonne bin ich.



Sachara Chara Para Purna Shivoham
Nityananda Swarupa Shivoham
Anandoham Anandoham Anandambrahm Anandam
Saakshi Chaitanya Kutastoham Nitya Nitya Swarupa Shivoham
Anandoham Anandoham Anandambrahm Anandam

Meine wahre Natur ist unsterblich, ewig, rein, unendlich. Ich bin reines Bewußtsein, unbetelligter Beobachter von allem. Ich bin Shiva, eins mit dem Göttlichen.

Om Namah Shivaya
Shivaya Namah Om
Namah Shivaya
Shiva Shiva Shiva Shiva Shivaya Namah Om
Hara Hara Hara Hara
Namah Shivaya
Samba Sadashiva
Samba Sadashiva
Samba Sadashiva
Samba Shivom Hara
Shiva Shiva Shankara
Hara Hara Shankara
Jaya Jaya Shankara
Namami Shankara
Shivaya Namah Om
Shivaya Namah Om
Shivaya Namah Om
Namah Shivaya
Om Namah Shivaya

Om Shanti Shanti, Shanti