

ONG NAMO GURU DEV NAMO

Mit dem Singen dieses Mantras, Adi (Anfangs) Mantra genannt, wird jeder Yoga Unterricht eröffnet.

Bedeutung: Ich begrüße (Namo) die kosmische Energie (Ong)

und den erhabenen (Dev) Weg zum Licht (Gu = Dunkel, Ru = Licht) oder „Ich verbeuge mich vor dem/der inneren, unsichtbaren LehrerIn, der /die überall, in allem enthalten ist, auch in mir.“

AAD GUREH NAMEH

Ich grüße die Weisheit, die im Anfang war.

DJUGAD GUREH NAMEH

Ich grüße die Weisheit,
die durch alle Zeitalter hindurch besteht.

SAT GUREH NAMEH

Ich grüße die wahre Weisheit.

SIRI GURU DEVE NAMEH

Ich grüße die erhabene Weisheit.

Weitere häufig gebrauchte Mantren:

SAT NAM

Wahrheit, Identität.

WAHE GURU *

Ekstase, Freude das Weisheitsbringende

SA – TA – NA – MA

Geburt – Leben – Tod – Wiedergeburt

Ang Sang Wahe Guru

Eins Gemeinschaft Freude Bewusstsein

RA MA DA SA SA SE SO HONG*

Sonne Mond Erde Ewigkeit das Ewige in dir Ich bin du

JIO

die Seele

EK ONG KAR SAT NAM SIRI WAHE GURU

Eins Energie kreativ Wahrheit Name groß Freude Weisheit

GURU GURU WAHE GURU, GURU RAM DAS GURU

Herz-Mantra

**May the long time sun shine upon you,
all love surround you
and the pure light within you
guide your way on.**

Lass die ewige Sonne auf dich scheinen,
Liebe dich umhüllen,
und das reine Licht in deinem Inneren
dir deinen Weg zeigen.

* den Buchstaben "R" bitte unbedingt mit der Zungenspitze aussprechen (rollen).

Ein Ashtang (achtteiliges) Mantra

Bewegungsbeschreibung - Yoga Festival 1997

GOBINDE unterstützend	lege die Oberarme an den Körper, Unterarme zeigen senkrecht nach oben, Hände zur Faust
MUKANDE befreiend	Stecke die Hände nach oben und öffne die Handfläche
UDHARE erleuchtend	bringe die Hände über den Kopf, die Handflächen zeigen nach unten, Fingerspitzen berühren sich
APARE den immerwährend	bewege die Hände in einem Kreis nach unten und forme mit Handflächen eine „Schale“ unter dem Kinn
HARIANG schöpfend	strecke Hände nach vorne aus, die Handflächen zeigen nach unten
KARIANG auflösend, transformierend	drehe die Handflächen nach oben
NIRNAME namenlos	lege die Handflächen aufeinander in Gebetsmudra
AKAME wunschlos	führe die gefalteten Hände zur Brust, zum Herzzentrum

KINDER MEDITATION 2

Ich bin glücklich, ich bin gut!
Ich bin glücklich, ich bin gut!
SateNam, SateNam, SateNam Ji.
Wahe Guru, Wahe Guru, Wahe Guru Ji.