SOMA YOGA
YOGALEHRER AUSBILDUNG

MANTRAS UND REZITATION

MANTRAS

OM

Om ist das Ursprungsmantra. Es ist die Quelle aller Manifestation als Spanda - Vibration

~

Om Namah Shivaya Gurave
Sat-Chit-Ananda Gurave
Nishprapanchaya Shantaya
Niralambaya Tejase

Anrufung an Shiva als das Absolute: unkonditioniertes Bewusstsein und Verkörperung von Sein, Wissen und Glückseligkeit. Immer frei und in Frieden, aus sich selbst heraus strahlend.

~

Om Sarva Mangala Mangalye
Shive Sarvatha Sadhike
Sharanye Tryambake Gauri
Narayani Namostute

Anrufung an die Shakti, die heilige weibliche Kraft der Manifestation, die Energie und Schöpfungskraft des Bewusstseins - sie ist Wohlwollend und hat uns das Leben geschenkt – sie ist die Mutter allen Seins, Verehrung der Mutter!

~

Lokah Samastah Sukhino Bhavantu

Mögen alle Wesen glücklich und frei sein.

~

Shanti, Shanti, Shantih

Frieden, Frieden, Frieden

~

Om Shrim Om Jai Ma Guru

Abschlußwürdigung an die Essenz allen Lebens als unsere Mutter und unser Lehrer – Sie ist, verborgen im Herzen, unserere eigene Essenz.

~

Om Hum Om Agnaye Svaha

Anrufung an das kosmische Feuerprinzip – Kraft der Transformation und Erkenntnis

~

Om Shrim Om Somaya Namaha

Anrufung an das kosmische Wasserprinzip – Fülle, Leben, Liebe und die Kraft der Gnade

~

Om Bolo Sad Guru Bhagavan Ki Jai

Das Göttliche ist der einzig wahre Lehrer – Halleluja

~

Om Bolo Adi Shakti Mataji Ki Jai

Die Kraft des Göttlichen ist die Mutter des Universums – Halleluja

~

Om Gurur Brahma Gurur Vishnu Gurur Devo Maheswarah
Guru Sakshat Param Brahma Tasmai Shri Gurave Namah

Anrufung an das Guru Prinzip: In seiner tiefsten Form ist es das Bestreben unserer Seele nach Selbserkenntnis und Freiheit.
Unsere Schöpfung ist unser Lehrer, der Lauf des Lebens ist unser Lehrer, unsere Prüfungen, Krankheiten, Unglücksfälle und der Tod des Körpers sind unser Lehrer. Es gibt den Lehrer, der nah ist und den Lehrer der ferner als fern ist. Ich widme alle meine Bemühungen dem Guru, dem Zerstreuer der Dunkelheit.

Guru Stotram

~

Om Bhur Bhuvah Svah / Tat Savitur Vareniyam /
Bhargo Devasya Dhimahi / Dhiyo Yo Nah Prachodayat

(Das Gayatri Mantra ist nach dem Urlaut OM das zweitheiligste und wichtigste Mantra in Indien)
Om Erde, Weltraum, Himmel. Wir meditieren über das Licht, die glanzvoll strahlende Quelle des Seins. Möge es unsere Herzen und unseren Verstand inspirieren.

~

Sarvesham Svastir Bhavatu / Sarvesham Shantir Bhavatu /
Sarvesham Purnam Bhavatu / Sarvesham Mangalam Bhavatu

Mögen alle heil sein. Mögen alle in Frieden sein. Mögen alle Fülle erfahren. Mögen alle in Wohlstand sein.
Vedisches Gebet

~

Sarve Bhavatu Sukhinah / Sarve Santu Niramayah /
Sarve Bhadrani Pashyantu / Ma Kashchid Dukhabag Bhavet

Mögen alle Wesen glücklich sein. Mögen alle gesund sein. Mögen alle das Schöne und das Gute erfahren. Möge niemand unglücklich sein.
Traditionelles Gebet

~

**Om Asato Ma Sat Gamaya / Tamaso Ma Jyotir Gamaya /
Mrtyor Ma Amritam Gamaya / Om Shantih Shantih Shantih**

Führe mich vom Unwissen zur Wahrheit, von der Dunkelheit ins Licht, von der Angst vor dem Tod zum Wissen von der Unsterblichkeit der Seele.

Brhadaranyaka Upanishad

~

**Om Purnamadah Purnamidam / Purnat Purnam Udachyate /
Purnasya Purnamadaya / Purnam Evavashishyte**

Fülle hier, Fülle dort. Nimm´ von der Fülle, nähre die Fülle, es bleibt immer Fülle.

Yajur Veda / Isha Upanishad

~

**Om Saha Navavatu / Saha Nau Bhunaktu / Saha Viryam Karavavahai /
Tejasvi Navadhitam Astu / Ma Vidvishavahai / Om Shantih Shantih Shantih**

Schütze uns beide. Nähre den Lehrer und mich. Gib uns beiden Kraft, tauche uns in die Erkenntnis und lasse nie einen feindlichen Gedanken unsere Einheit stören.

Taittiriya Upanishad

~

**Oṃ Tryambakaṃ Yajāmahe Sugandhiṃ Puṣṭivardhanam
Urvārukam Iva Bandhanān Mṛtyor Mukṣīya Māmṛtāt**

OM Wir verehren Tryambaka (den dreiäugigen Gott Rudra/Shiva), den wohlriechenden, der sich um alle Wesen kümmert. Wie ein (reifer) Kürbis (Urvaruka) von seinem Stiel [abfällt], so möchte ich von Bindung (Bandhana) (an die Welt) frei werden, von der Sterblichkeit (Mrityor) zur Unsterblichkeit (Amrita) gelangen.

Mahamrityunjaya

Arati / Satsang

Shri Krishna Govinda Hare Murare,
Hey Natha Narayana Vasudeva,
Hey Natha Narayana Vasudeva,
Hey Natha Narayana Vasudeva

Schöner Govinda, Freund der Kühe, der eine, welcher der Herr der Sinne ist und der den Dämon Murare zerstört. Hey, du bist der Lord Narayana, der erste und letzte, der eine, der in allen Dingen wohnt als das liebende Herz.

twameva mata cha pita twameva,
twameva bandush cha sakha twameva,
twameva vidya dravinam twameva,
twameva sarvam mama deva deva

Du bist mir Mutter, Vater, Freund, Begleiter, Wissen, Reichtum. Du bist alles in Allem.

Rezitation

Rezitation aus dem Yoga Sutra von Patanjali

PYS I.1 *.atha yoganusasanam*

***„atha"*:** nun, jetzt; ein Glück verheißendes Wort
***„anusasana"*:** das, was auf Erfahrung basiert / die Einführung in eine Erfahrung

PYS I.2. *yogas citta vrtti nirodhah*

***„yogas"*:** Zustand des Yoga
***„citta"*:** Geist (das meinende Selbst)
***„vrtti"*:** die Gedankenwirbel,
***„nirodha"*:** kontrolliert / gehalten / nicht geboren

PYS II.46 *sthira sukham asanam*

***"sthira"*:** stabil / fest
***"sukha"*:** leicht, angenehm, Wohlgefühl fördernd
***„asana"*:** Haltung, aufgerichtet sein, in Beziehung zu etwas treten (Sri Ram)

PYS I.23 *Ishvara pranidhanad va*

***„Ishvara"*:** „das höchste Wesen" die Form Gottes, die für einen selbst Sinn macht. Die Form vom Höchsten, zu der man Vertrauen spürt!

***„Pranidhanad"*:** prana = Lebensenergie; dharana = Bündelung von Energie auf einen Punkt. Energie wird auf Gott, bzw. auf das ausgerichtet, worauf wir vertrauen können.

Guru Brahma, Guru Vishnu,
Guru Devo Maheswara,
Guru Sak Shat, Param Brahma,
Tas mayi shri guruve namah

Guru Stotram

„Ich verbeuge mich mit all meinen Gaben vor dem segensreichen Zerstörer der Dunkelheit, der in den zahlreichen Formen von Brahma, Vishnu, Shiva erscheint, der nah ist und doch jenseits von Namen & Form.“
Anrufung an das Guru Prinzip: In seiner tiefsten Form ist es das Bestreben unserer Seele nach Selbserkenntnis und Freiheit.
Unsere Schöpfung ist unser Lehrer, der Lauf des Lebens ist unser Lehrer, unsere Prüfungen, Krankheiten, Unglücksfälle und der Tod des Körpers sind unser Lehrer. Es gibt den Lehrer, der nah ist und den Lehrer der ferner als fern ist. Ich widme alle meine Bemühungen dem Guru, dem Zerstreuer der Dunkelheit.

„guru brahma“:	= Schöpfung / Brahma = Kraft der Schöpfung
„guru vishnu“:	= Leben, wie es sich im Moment darstellt, erhaltendes Prinzip
„guru devo maheswara“:	= Kraft der Veränderung, Transformation (Shiva)
„sak shat“	= nah dran
„param“	= jenseits
„tasmayi shri gurave namaha“:	= ich lasse los und erkenne diese Kräfte als meine Lehrer ich verbeuge mich
„tas mayi“:	= meine Gabe, alles was ich bin
„shri“:	= schön, segensreich, Soma Prinzip
„gurave“:	= mein Guru / Lehrer
„namaha“:	= ich verbeuge mich

lokāh samastāh sukhino bhavantu

(traditionelles Friedensgebet)

Mögen alle Wesen glücklich, gesund und frei sein!

loka:	*Welten*
samastah:	*Alle*
suk:	*Glücklich, gesund, frei*
bhav:	*göttlicher Zustand*
antu:	*so soll es sein*