



Swami Sivananda und Shri N.V. Karthikeyan

Guru Puja (Mantras mit Übersetzung)

Gesammelt und zusammengefasst
von N.V. Karthikeyan

Copyright der englischen Originalausgabe:
The Divine Life Trust Society
P.O. Shivanandanagar – 249 192
Dist. Tehri-Garhwal, U.P., Himalayas, Indien

Copyright dieser deutschen Ausgabe 2003:
Yoga Vidya Verlag / Yoga Vidya GmbH
Wällenweg 42
D-32805 Horn-Bad Meinberg

Aus dem Englischen übersetzt und herausgegeben
vom Bund der Yoga Vidya Lehrer e.V.

All copies for free distribution
Kostenlos erhältlich bei
Yoga Vidya Verlag Volker Bretz
Gut Hoffnungstal
D-57641 Oberlahr





Swami Sivananda

Vorwort des Herausgebers

Verehrungsrituale für den spirituellen Lehrer (*Guru-Puja*), der Füße des Guru (*Guru-Pada-Puja*) oder der Sandalen des Guru (*Guru-Paduka-Puja*) haben alle die gleiche Bedeutung und bringen den gleichen Nutzen. Es ist eine uralte Tradition, durch die man die Gnade des Guru empfangen kann. Durch solche Rituale voller Demut, Hingabe und inständigen Gebets fließt die göttliche Energie des Meisters auf geheimnisvolle unergründliche Weise zum Schüler. Viele Schüler von Swami Sivananda – sowohl solche, die im normalen Alltagsleben stehen als auch solche, die sich ganze dem spirituellen Weg gewidmet haben – haben dieses Phänomen erfahren.

Es gibt viele Schüler von Swami Sivananda, die als ihre tägliche spirituelle Praxis (*Sadhana*) Verehrungsrituale mit Sandalen (*Padukas*) durchführen, welche der Meister einmal bei ihnen zu Hause benutzt hat oder die er gesegnet hat. Im Sivananda-Ashram in Rishikesh ist die Verehrung der Sandalen von Swami Sivananda zu einem regelmäßigen und sehr wichtigen Brauch geworden, nachdem der Meister im Juli 1963 seinen physischen Körper verlassen hat. Täglich wird einmal eine *Paduka Puja* am *Samadhi*-Schrein¹ durchgeführt. Daneben hält der Priester die *Paduka-Puja* auch auf Wunsch von Besuchern und Verehrern extra für sie und ihre Anliegen ab. Dies geschieht inzwischen ebenfalls fast täglich. Jeden Donnerstag² sowie jeweils am achten Tag jedes Monats findet eine *Paduka Puja* statt. Neben diesen regelmäßigen Ritualen, kommen noch große Feiern an besonderen Gelegenheiten wie Guru-Purnima (die Vollmondnacht des Guru im Juli/August) und Sivananda Mahasamadhi, 14. Juli) hinzu. Mit der Zeit wurde das Paduka-Puja-Ritual auch zu einer wichtigen Handlung in den vielen Zweigstellen der Divine Life Society in ganz Indien. So entstand das Bedürfnis, den Ablauf der Puja und die dabei rezitierten Mantras als Anleitung für die Durchführung schriftlich niederzulegen. Darum brachte die Divine Life Society bereits 1970 ein „Guru-Pada-Puja“-Büchlein heraus, welches

¹ Sarkophagähnlicher Steinblock in der Meditationshalle im Sivananda Ashram in Rishikesh, Indien, unter dem die sterblichen Überreste Swami Sivanandas begraben sind

² Donnerstag ist der Wochentag, der besonders dem spirituellen Lehrer gewidmet ist

von Sri Swami Devanandaji zusammengestellt worden war und das die Mantren in Sanskrit und den Ablauf der Puja in Hindi erklärt.

Aber viele Schüler von Swami Sivananda und Suchende auf dem spirituellen Weg, besonders solche aus dem Ausland, verstehen kein Sanskrit. Wenn sie an der *Guru-Paduka-Puja* teilnehmen, fühlen sie sich sehr inspiriert und ein besonderer Frieden erfüllt sie. Sie möchten gerne wissen, was die einzelnen Handlungen einer *Puja* und was die Mantren bedeuten, die während der *Puja* gesungen werden und die zu einer solchen Erfahrung führen. Aus diesem Hinterfragen seitens intellektueller *Aspiranten* (Schüler auf dem spirituellen Weg) ergab sich das Bedürfnis nach einer Umschrift der Mantren und einer Übersetzung ihrer Bedeutung, so dass auch sie sich mehr auf das Ritual einlassen können, wenn sie wissen, was sie singen. Dieses Büchlein, ein Ergebnis der Bemühungen von Sri N.V. Karthikeyaniji, soll nun diesem Zweck dienen.

Wir freuen uns sehr, diese Veröffentlichung zur Verfügung zu stellen, die, wie wir hoffen, nicht nur Schülern von Swami Sivananda helfen wird, sondern allen, die an ritueller Verehrung irgend eines Meisters oder Gottes interessiert sind, da der Ablauf und die meisten Mantras überall gleich sind.

The Divine Life Society; Shivanandanagar, 3. Mai 1990



Einleitung

In seinem Buch „Guru Tattva“ schreibt Swami Sivananda:

„Der *Guru* ist Gott selbst, der sich in einer persönlichen Form manifestiert, um die Aspiranten (spirituelle Sucher) zu führen. Die Gnade Gottes nimm die Form des *Guru* an. Den *Guru* zu sehen heißt, Gott zu sehen. Der *Guru* ist vereint mit Gott. Er weckt Hingabe in anderen. Seine Gegenwart läutert alle.

Der *Guru* ist eine Verbindung zwischen dem Individuum und dem Unsterblichen. Er hat sich von Diesem zu Jenem erhoben und hat daher freien und ungehinderten Zugang zu beiden Ebenen. Er steht sozusagen an der Schwelle der Unsterblichkeit. Er beugt sich nach unten und zieht mit einer Hand die nach Befreiung strebenden Menschen nach oben und mit der anderen Hand erhebt er sie in das Reich ewiger Freude und unendlichen Bewusstseins der Wahrheit.“

Puja, rituelle Verehrung, ist eine wundervolle Mischung aus *Karma Yoga* (selbstloses Dienen und Handeln), *Bhakti Yoga* (Verehrung, Hingabe), *Raja Yoga* (Geistesbeherrschung) und *Jnana Yoga* (Yoga des Wissens). Eine Menge Vorbereitungen sind vor dem Beginn der *Puja* notwendig. Während dieser Vorbereitungen ist der Verehrer mit seinen Gedanken ganz bei Gott, es ist eine Gelegenheit für ihn, Gott zu dienen. Diese Form von *Karma Yoga* hilft, den Geist schnell zu läutern. Während der *Puja* wird das allgegenwärtige Göttliche oder der spirituelle Lehrer symbolisch, mittels des im Ritual verehrten Gegenstandes, angerufen. Das Singen von *Bhajans* (spirituelle Lieder) und *Kirtans* (Anrufungen verschiedener Aspekte Gottes) vor dem Beginn des Rituals und die Wiederholung von Mantras mit Verständnis ihrer Bedeutung während der Zeremonie bringen das Licht der Hingabe im Herzen des Verehrers zum Leuchten und bereiten den Geist auf eine innere Konzentration vor. Der Geist wird von der rituellen Handlung ganz in Anspruch genommen. So ist er frei von allen äußeren Ablenkungen und konzentriert sich ganz von selbst auf den Gegenstand der Verehrung. Wenn der so ganz auf die Verehrung ausgerichtete Geist nun die Bedeutung der Mantras während der *Puja* aufnimmt, zentriert er sich allmählich im Herzen, wo er in reiner Wonne im Gefühl der Einheit mit Gott oder dem Atman, dem wahren Selbst, aufgeht. Somit ist die *Puja* eine Hilfe, die zerstreuten Strahlen des Geistes zu sammeln, ihn zunächst auf einen äußeren Gegenstand zu fixieren und dann in Kontemplation nach innen

zu wenden. Dies führt zur direkten Erfahrung Gottes oder des spirituellen Lehrers im eigenen Herzen. Daher ist die *Puja* eine heilige altehrwürdige Weise, Gemeinschaft mit Gott zu erleben.

Die Verehrung des *Guru* ist eine alte bewährte Tradition, um die Gnade des spirituellen Lehrers anzurufen und zu empfangen. *Ishwara* (der persönliche Aspekt Gottes), *Guru* und das Selbst (*atman*) sind lediglich drei Erscheinungsformen des gleichen Höchsten Wesens. Verehrung des *Guru* ist also gleichbedeutend mit Verehrung Gottes. Da der *Guru* eine physisch sichtbare Verkörperung des Göttlichen ist, ist die *Guru Puja* für die Seele ganz besonders leicht zugänglich und befriedigend. Gleichmaßen machtvoll, wenn nicht sogar noch machtvoller, ist die Verehrungszeremonie mit Sandalen (*Padukas*), die vom Meister gesegnet und geheiligt worden sind. Die Herrlichkeit der *Guru-Paduka-Puja* ist unbeschreiblich; sie gilt als sehr wirkungsvoll, um die Gnade des Meisters zu beschwören. Diese Tradition ist ein großes spirituelles Vermächtnis aus alter Zeit.

Ich hatte das große Glück, die heiligen *Padukas* meines Meisters Swami Sivananda mehrmals auf Reisen rund um die Welt bei mir zu tragen, um die *Paduka Puja* in Zweigstellen der Divine Life Society, in verschiedenen Yoga-Zentren und bei Schülern und Verehrern von Swami Sivananda zu Hause durchzuführen – zum Entzücken und zum Wohl vieler hingebungsvoller Menschen. Sie haben großen spirituellen Trost daraus gezogen, sowohl in Form von innerer Harmonie und Erfüllung der innersten Sehnsüchte ihres Herzens als auch in Form von materiellem Wohlstand und Heilung körperlicher Leiden. Manche waren so davon angetan, dass sie den ernsthaften Wunsch hatten, selbst jeden Tag eine solche *Puja* durchzuführen. Zu diesen seltenen Seelen gehört Frau Pauline Maskwa aus Toronto, Kanada. Sie wollte die Transkription und Übersetzung aller in der *Puja* verwendeten Mantras, um sie selbst rezitieren zu können. Wir begannen, gemeinsam daran zu arbeiten. Ihr Interesse und ihr Glaube waren so tief, dass sie ein Paar Miniatur-*Padukas* aus Silber erhielt, die gebührend am heiligen *Samadhi*-Schrein von Swami Sivananda gesegnet worden waren. Im Juli 1988 begann sie, mit diesen Sandalen täglich zu Hause eine *Puja* durchzuführen, wobei sie „*Om Namō Bhagavate Sivanandaya*“ zu allen Handlungen – *Abhisheka* (symbolisches Übergießen mit Wasser), *Alankara* (Schmücken), *Archana* (Opfergaben darbringen, z.B. Reis und Blumen) etc.- sang, da sie die *Puja*-Mantras aufgrund der Sprache nicht korrekt rezitieren konnte. Und siehe da, ein Wunder geschah. Im Februar 1989 schrieb sie mir: „In der

Nähe meines Meditationsaltars stehen ein paar Pflanzen, die noch niemals geblüht haben, insbesondere ein Hibiskus. Ich habe täglich *Puja* gemacht und den Pflanzen etwas von dem „Charanamrit“ (Milch und Wasser, mit der der Verehrungsgegenstand der *Puja* übergossen worden ist) gegeben - besonders dem Hibiskus; und tatsächlich blüht der Hibiskus nun seit Monaten ununterbrochen.“ Dies verstärkte ihren Glauben noch mehr. Die Transkriptions- und Übersetzungsarbeit beschleunigte sich und war im September 1989 abgeschlossen.

Bei dieser Aufgabe war mir der verehrte Swami Krishnananda Maharaj eine große Hilfe. Wir haben seine Übersetzung der *Purusha Sukta*- und *Narayana Sukta*-Mantras aus seinem Buch „Daily Invocations“ („Tägliche Anrufungen“) sowie andere seiner Schriften benutzt. Als Swami Krishnananda die 108 Namen Sivanandas (*Sivananda Ashtottara Sata-Namavali*) übersetzte, erwähnte er, dass sie von Sri Nataraja Iyer aus Nagpur verfasst worden seien und dass er selbst die Reihenfolge und Auswahl der während der Guru Pada *Puja* rezitierten Mantras festgelegt habe, auf glühenden Wunsch seines Mitschülers Swami Venkateshananda. Was für eine seltene Verbindung – Swami Krishnananda und Swami Venkateshananda: Beide übertrafen sich gegenseitig in ihrer Hingabe an ihren Meister. Die Hingabe des Ersteren still, tief im Herzen verwurzelt, ohne jegliche Zurschaustellung, einzig Ausdruck findend als vollkommenes Aufgehen, vollkommene Selbstaufgabe im Dienst an der Mission des Meisters, ohne auch nur den Namen Sivanandas auszusprechen. Die Hingabe des Letzteren auf eine ansteckende Art und Weise überschwänglich, wobei jeder Gedanke, jedes Wort und jede Handlung unmissverständlich und ausdrücklich mit dem Meister in Verbindung gebracht und auf ihn bezogen war. Der Ablauf der Guru Pada *Puja* und ihrer Mantras ist ein Ausfluss der Hingabe zweier vollkommen unterschiedlicher *Guru-Bhakti*-Kollegen und bewegt bis heute die Herzen Tausender Schüler von Swami Sivananda und löst in ihnen neue, oft das ganze Leben transformierende Erfahrungen aus. Swami Venkateshananda übernahm in den frühen 1950er Jahren diesen Ablauf der der *Guru-Pada-Puja* für seine Verehrung von Meister Sivananda. Und die Zeremonie mit den heiligen Sandalen (*Padukas*) des Meisters folgt demselben Schema. Ich habe nach den *Guru Stotras* noch die *Devi-Mantras* hinzugefügt, da ich sie als sehr bedeutsam und berührend erfahren habe.

Pauline Maskwa hatte die Schrift „Guru Puja“ mit der Transkription und Bedeutung der Mantren ursprünglich nur für ihren persönlichen Gebrauch zusammengestellt und lediglich ein paar Kopien davon ge-

macht. Aber alle, die sie zufälligerweise zu Gesicht bekamen, waren tief beeindruckt, denn sie fanden es äußerst hilfreich, sie während der Puja mitzulesen und auch die tiefe Bedeutung der Mantras zu verstehen. Und als Yogi Hari aus Ft. Lauderdale, Florida (U.S.A) eine dieser Kopien sah, war er sehr inspiriert und hatte die intuitive Eingebung, dass es eine Audiokassette mit den gesungenen Mantras geben sollte, so dass das Buch und die Kassette sich ideal ergänzen könnten. Innerhalb von einer Woche produzierte er eine sehr gute, professionelle Kassette. Geheimnisvoll sind die Wege von Gurudev Sivananda. Ich bete darum, dass die Gnade des Heiligen Meisters auf uns allen sein möge.

N.V. Karthikeyan



Symbolik

Glocke: Die Glocke wird geläutet, um äußere Geräusche auszuschließen, den Geist nach innen zu wenden und ihn zur Konzentration zu bringen.

Licht wird vor den *Padukas*, einem Bild von Swami Sivananda oder irgend einer Form des Göttlichen geschwenkt. Das steht dafür, dass Gott reines Licht ist (*jyoti swarupa*). Der Verehrer sagt: „O Gott! Du bist das aus sich selbst heraus strahlende Licht des Universums. Du bist das Licht der Sonne, des Mondes und des Feuers. Entferne die Dunkelheit in mir durch dein Göttliches Licht. Möge mein Intellekt erleuchtet werden.“

Sandelholzpaste: Der Gebrauch von Sandelholzpaste erinnert den Verehrer daran, dass er bei irgendwelchen Schwierigkeiten geduldig sein sollte wie Sandelholz. Sandelholz verströmt einen süßen Duft, wenn es zermahlen und zu Paste verarbeitet wird. So sollte auch der Verehrer nicht murren und aufbegehren, wenn Schwierigkeiten auftreten, sondern heiter und glücklich bleiben und Lieblichkeit und Sanftheit verströmen wie Sandelholz, wenn es gemahlen wird.

Kumkum: Speziell zubereitetes rotes Pulver, das allen Götter geweiht ist, insbesondere aber *Devi*, dem weiblichen Aspekt des Göttlichen.

Dhūpa: Räucherstäbchen werden angezündet und vor die *Padukas* gestellt. Der Duft und Rauch verbreitet sich im ganzen Raum und wirkt gleichzeitig desinfizierend. Sie stehen symbolisch dafür, dass Gott all-durchdringend ist und das ganze Universum mit Seiner lebendigen Gegenwart erfüllt. Um uns daran zu erinnern werden Räucherstäbchen angezündet. Der Verehrer betet auch: „Oh Herr! Lass die in mir latent vorhandenen *Vasanas* (subtile Wünsche) und *Samskaras* (Eindrücke im Geist) vergehen wie der Rauch dieses Räucherstäbchens. Lasse sie zu Asche werden. Mach mich rein und unbefleckt.“

Kampfer: Das Verbrennen von Kampfer heißt: Das Ego sollte sich auflösen wie der Kampfer, so dass die individuelle Seele eins wird mit dem Höchsten Licht der Lichter.

Wasser, Blumen, Reis etc. werden während der Zeremonie dargebracht. Gott freut sich selbst über die kleinste Gabe. Worum es wirklich geht, ist das Herz des Verehrers. *Krishna* sagt in der *Bhagavad Gita* (wichtige indische heilige Schrift): „Wer auch immer ein Blatt, eine Frucht oder

selbst Wasser mit Hingabe opfert, das nehme ich an, wenn es mit liebendem Herzen geopfert wird.“

Der Nutzen von *Prasad* (Nahrung, die Gott dargebracht und so gesegnet wurde) und *Charanamrit* (Milch, mit der während der Puja der Verehrungsgegenstand übergossen wurde) ist unbeschreiblich. Sie haben die Kraft, das Aussehen eines Person völlig zu verändern, Krankheiten zu heilen und selbst Tote ins Leben zurückzurufen. *Prasad* löst alle Fehler und Leiden auf. *Prasad* ist die symbolische Opfergabe an Gott. Der Verehrer opfert Süßigkeiten, Reis, Früchte, Milch und ähnliches. Nachdem sie Gott dargebracht worden sind, werden sie unter den Anwesenden verteilt. Das innere Einstellung (*Bhava*) des Opfernden ist dabei sehr wichtig.

„Vernachlässige äußere Symbole nicht. Sie sind sehr nützlich. Richtig betrachtet, wird man feststellen, dass sie eine sehr wichtige Rolle im materiellen und spirituellen Leben spielen. Obwohl sie sehr einfach und unwichtig erscheinen mögen, sind sie dennoch wohl begründet und wirkungsvoll.“

Swami Sivananda, „*Treasure of Teachings*“



Vorbereitung der Puja

Ein Altar mit einem Bild von Swami Sivananda – es können zusätzlich auch Bilder anderer Heiliger oder Götter aufgestellt werden - wird aufgebaut. Alles, was für die Puja gebraucht wird, wird zusammengetragen und in Reichweite hingestellt: Die *Guru-Padukas* auf einer Platte, Milch in Schüsseln, reines Wasser, Blumen und Girlanden, Sandelholzpaste, Kumkum, Räucherstäbchen, Kerzen, Kampfer, Früchte, Süßigkeiten, Reis, saubere Handtücher etc.

Vor der Puja nimmt der *Pujari* (derjenige, der die Zeremonie ausführt) wenn möglich ein Bad oder wäscht die Füße, Hände und das Gesicht und zieht frische, saubere Kleidung an.

Bevor die eigentliche Zeremonie beginnt, ist es ratsam, einige *Bhajans* (spirituelle Lieder) und *Kirtans* (*Mantras* verschiedener Namen Gottes) zu singen, um den Geist zu erheben und die entsprechende Atmosphäre und Stimmung bei den Teilnehmern zu erzeugen.

Das Durchführen der Puja und die Mantras, die dabei jeweils rezitiert werden, sind in größerer Schrift angegeben. Unter dem allgemeinen Text für die Handlungen während der Puja stehen in kleinerer Schrift allgemeine Erläuterungen und Erklärungen dazu. Die deutsche Übersetzung der Mantras folgt direkt nach den Sanskritmantras.





Guru Puja

Zünde vor Beginn der *Puja* ein paar Räucherstäbchen und eine Öllampe oder Kerze an. Das angezündete Licht ist ein Symbol der Anwesenheit Gottes bei dieser heiligen Verehrungshandlung.

Die Puja beginnt, indem der Pujari die Glocke läutet und drei mal „OM“ singt, wobei alle Teilnehmer ebenfalls mitsingen.

Alle religiösen und spirituellen Praktiken beginnen mit dem dreimaligen Singen von OM. OM gilt als das glücksheißendste aller Mantras (Shabda-Brahman, der Klang Brahmans, des Absoluten), mit dem die Schöpfung begann und aus dem das Gayatri Mantra (eine Anrufung der Gegenwart Gottes als Licht und Erleuchtung) und die Veden (älteste indische heilige Schriften) entstanden sind. Daher verleiht das Singen von und das Meditieren über OM Bhoga und Moksha (Wohlstand und Befreiung), da OM beides ist, sowohl das Relative als auch das Absolute. Singt man OM drei Mal mit der richtigen inneren Einstellung (Bhava) und dem richtigen Verständnis, hilft dies, sich auf die Schöpfung als Ganzes auf allen Ebenen sowie auch auf die Wirklichkeit einzustimmen.

OM ... OM ... OM

Während er die Glocke läutet, opfert der Pujari mit jedem „Namah“ eine Blume:

Om Gam Ganapataye Namah

Om Gum Gurubhyo Namah

Om Aim Saraswatyai Namah

Om, Gruß an Ganesha

Om, Gruß an die Gurus, die spirituellen Meister

Om, Gruß an Saraswati, die Göttliche Mutter

Dann wird mit den folgenden Mantras *Ganesha*, der Aspekt des Göttlichen, der für Erfolg und die Beseitigung von Hindernissen steht, angerufen und verehrt. (Dabei wird die Glocke weiter ununterbrochen geläutet. Halte ein paar Blüten in der anderen Hand).

Om Sumukhaschaika Dantashcha

Kapilo Gajakarnakah

Lambodarashcha Vikato

Vighnarājo Ganādhipah

Dhūmaketur Ganādhyaksho

Phālachandro Gajānanah

Dwādashaitāni Nāmāni

Yah Pathet Shrunuyādapi

Sarvakārya Samārambhe Vighnastasya Na Jāyate

Um alle Hindernisse zu beseitigen, muss man über Ganesha meditieren, der weiß gekleidet ist, der alldurchdringend ist und strahlend wie der Mond, der vier Arme hat und anmutig lächelt.

Dieses Mantra beinhaltet zwölf Namen Ganeshas. Singt oder hört man diese zwölf Namen vor Beginn egal welchen Unterfangens, werden alle Hindernisse beseitigt und der Erfolg ist gesichert.

Om Shuklāambaradharam Vishnum Shashivarnam Chaturbhujam Prasanna Vadanam Dhyāyet Sarva Vighnopashāntaye

(Opfere die Blumen und ein wenig Wasser.)

Dann wird der Guru mit den folgenden *Guru-Stotras* verehrt. Während des Singens dieser *Stotras* sind die Hände gefaltet und es wird mit geschlossenen Augen eine meditative Stimmung beibehalten.

Om Brahmānandam Parama Sukhadam Kevalam Jnānamūrtim Dvandvātītam Gagana Sadresham Tatvamasyādi Lakshyam Ekam Nityam Vimalamachalam Sarvadhī Sākshibhūtam Bhāvātītam Triguna Rahitam Sadgurum Tam Namāmi

Ich verneige mich vor dem Guru, der das Absolute ist, eine Verkörperung von Glückseligkeit, der höchste Wonne schenkt. Er befindet sich jenseits der Dualität und verkörpert alles Wissen. Er ist alldurchdringend wie der Himmel, eins, ewig, rein und beständig. Er hat das Ziel der Formel „Tat Tvam asi“, „Du bist Das“, erreicht. Verehrung dem Weisheitslehrer. Er kennt alle Gedanken. Er ist frei von den drei Gunas (den drei Grundeigenschaften der Natur) und jenseits aller geistigen und physischen Vorstellungen.

Ajnāna Timirāndhasya Jnānānjana Shalākayā Chakshurun Mīlitam Yena Tasmai Shrī Gurave Namah

Verehrung dem Guru, der mit dem Skalpell der Weisheit die Augen dessen öffnet, der blind ist vom Dunkel der Unwissenheit.

**Gurur Brahmā Gurur Vishnur
Gurur Devo Maheshwarah
Guruh Sākshāt Param Brahma
Tasmai Shrī Gurave Namah**

Der Guru ist der Schöpfer (Brahma), der Erhalter und Beschützer (Vishnu) und der Zerstörer (Shiva). Der Guru ist eins mit dem höchsten Absoluten (Brahman). Verehrung dem Guru.

**Dhyānamūlam Guror Mūrtih
Pūjāmūlam Guroh Padam
Mantramūlam Guror Vākyam
Mokshamūlam Guroh Kripā**

Die Gestalt des Guru ist die Wurzel (Unterstützung) der Meditation. Die Füße des Guru sind verehrungswürdig. Der Guru lehrt die Wurzel (Essenz) aller Mantras. Die Gnade des Guru ist die Wurzel (das Mittel) der Befreiung.

**Mannāthah Shrī Jagannāthah
Madguru Shrī Jagadguruh
Mamātmā Sarva-Bhūtātmā
Tasmai Shrī Gurave Namah**

Ich verneige mich vor dem Guru. Er ist ebenso mein Gott wie der Gott des ganzen Universums, mein Lehrer wie der Lehrer des ganzen Universums, mein eigenes Selbst und das Selbst aller Wesen.

**Yasya Deve Parā Bhaktih
Yathā Deve Tathā Gurau
Tasyaite Kathitā Hyarthāh
Prakāsante Mahātmanah**

Derjenige, dessen Hingabe an Gott groß ist und dessen Hingabe an den Guru genauso groß ist wie die Hingabe an den Herrn, dieser hochentwickelten Seele steht all das Wissen der Schriften offenbart zur Verfügung.

Wer höchste Hingabe zu Gott hat und ebenso große Hingabe zum spirituellen Lehrer, dieser hochstehenden Seele ist alles Wissen der Schriften offenbar.

**Om Namah Sivānandāya Gurave
Satchidānanda Mūrtaye
Nishprapanchāya Shāntāya
Nirālambāya Tejase**

OM. Ich verneige mich vor Sivananda, dem Guru, der reines Sein, Wissen und Glückseligkeit verkörpert, der auf ewig voller Frieden ist, frei von weltlichem Bewusstsein, der keinerlei äußere Unterstützung benötigt und der leuchtet wie die Sonne.

(Opfere ein paar Blumen und Wasser)

Mit den folgenden Mantras wird die Gegenwart und Gnade der Göttlichen Mutter, der Universellen Energie, angerufen:

Durge Smritā Harasi
Bhītimaseshajantoh
Swasthaih Smritā Matimatīva
Shubhām Dadāsi

Oh Göttliche Mutter, wenn die Menschen sich in schweren Zeiten an Dich erinnern, beseitigst Du all ihre Furcht vollständig. Wenn sie in glücklichen und guten Zeiten an Dich denken, schenkst Du ihnen noch größeres Glück und Wohlstand.

Dāridraya-Duhkha-Bhaya Hārini
Kā Tvadanyā
Sarvopakāraṅkaranāya
Sadādrachittā

Oh Devi, du befreist von Armut, Leiden und Furcht. Wen außer Dir gäbe es, der stets bedacht wäre auf das Wohl aller und ein mitfühlendes Herz hätte, jedem zu helfen?

Om Sarva Mangala Mangalye
Shive Sarvārtha Sādhike
Sharanye Tryambake Gauri
Nārāyani Namostute

Verneigung vor Durga, die allen Erfolg in sich birgt, deren Gestalt glücksverheißend ist. Sie verleiht ihren Verehrern Wohlstand, ist Zuflucht für alle und dreiäugig. Sie ist die Göttliche Energie (Narayani) von Narayana (Gott in seiner Form als Urwesen, aus dem die ganze Schöpfung entspringt).

Shrishti-Sthiti-Vināshānām
Shaktibhūte Sanātani
Gunāshraye Gunamaye
Nārāyani Namostute

Verehrung Narayani (weibl. schöpferischer Aspekt; anderer Name für Lakshmi, die Göttin der Schönheit, des Glücks und des Wohlergehens), die die Macht von Schöpfung, Erhaltung und Zerstörung hat. Gruß Dir, o Devi (Göttin). Du bist die Kraft hinter den drei Gunas (Grundeigenschaften der Natur) sowie auch ihre Verkörperung.

Sharanāgata Dīnārta
Paritrāna Parāyane
Sarvasyārtihare Devi
Nārāyani Namostute

(Opfere ein paar Blumen und etwas Wasser)

Verehrung Narayani. Sie hilft den Niedergeschlagenen und Unglücklichen, die Zuflucht zu Ihr nehmen. Gruß Dir, o Göttin, die Du Deine Verehrer von allen Leiden befreist.

Nun wird wieder mit der Glocke geklingelt, während die folgenden Namen von Ganesha gesungen werden:

**Om Ganānām Twā Ganapatim Havā-
Mahe Kavim Kavīnām Upamasravas-
Tamam; Jyeshtharājam Brahmanām
Brahmanaspata ā Nah Shrunwan-Nūti-
Bhih Sīda Sādanam.**

Om Shrī Mahāganapataye Namah

Wir rufen Ganapati (anderer Name für Ganesha) an, den Anführer der göttlichen Heerscharen, den Meister aller Gelehrsamkeit und Weisheit. Er ist der Größte und Beste und ist wahrhaft Brahman, das höchste Absolute. Verehrung dem großartigen Ganapati.

Nach diesen Anrufungsmantras beginnt nun das *Abhishekam*, das rituelle Übergießen des Puja-Gegenstandes. Die *Padukas* (Sandalen) werden mit Milch – manchmal auch Honig und Rosenwasser oder Gangeswasser – übergossen. Dabei wird das *Purusha Suktam*³ und das *Narayana Suktam* gesungen:

Purusha Suktam

(Hymne an das Kosmische Göttliche Wesen)

**Om Sahasra Sīrshā Purushah
Sahasrākshah Sahasrapāt
Sa Bhūmim Vishvato Vrutvā
Atyatishthad Dasāngulam
Purusha Evedam Sarvam
Yadbhūtam Yaccha Bhavyam
Utāmritattwasyeshānah
Yadanne Nāti Rohati
Etāvānasya Mahimā
Ato Jyāyāmscha Pūrushah
Pādo-Asya Vishwā Bhūtāni
Tripādasyāmritam Divi**

³ *Sukta, Suktam*: Hymne, Lobpreis. *Purusha*: das höchste Wesen, aus dem alles entstanden ist und das sich in allem ausdrückt; die Essenz des Menschen und der Schöpfung; das Absolute

Der Purusha, das Kosmische Wesen, hat tausend Köpfe, tausend Augen, tausend Füße. Er umschließt die Erde ganz und ragt zehn Fingerlängen über sie hinaus. Alles Existierende ist allein der Purusha. Alles, was jemals war und immer sein wird ist Purusha. Er ist der Herr der Unsterblichkeit, denn in seiner Form als Nahrung (steht für das Universum) transzendiert er alles. So herrlich und noch großartiger ist der Purusha. Ein Viertel von Ihm ist die Schöpfung, alle Wesen, (während) drei Viertel von Ihm als das Unsterbliche Wesen darüber steht.

Anmerkung: Dies ist das erste Mantra des berühmten Purusha-Suktam der Veden, in der Entstehung der Schöpfung in ihrer Gesamtheit geschildert wird als Kosmische Persönlichkeit, als universelles Bewusstsein hinter allen Erscheinungsformen. Das Wort „Erde“ ist im Sinne von „die gesamte Schöpfung“ zu verstehen. „Dasangulam“ wird als „zehn Fingerlängen“ interpretiert, was sich auf die Entfernung zwischen Herz und Bauchnabel bezieht, wobei das Herz als Sitz des Atman (des Selbst) gilt und der Nabel als Wurzel der physischen Erscheinungsform. „Zehn“ steht oft auch für „Unendlichkeit“⁴, denn die Zahlen gehen eigentlich nur bis neuen. Alles darüber gilt als zahllos, unendlich.

**Tripādūrdhwa Udait-Purushah
Pādo Syehā Bhavāt Punah
Tato Vishvang Vyakrāmat
Sā Shanānashane Abhi
Tasmād Virāda Jāyata
Virājo Adhi Pūrushah
Sa Jāto Atyarichyata
Pashchād Bhūmi Matho Purah**

Der dreißigste (d.h. unsterbliche) Purusha stand über allem. Einer seiner Füße war dies (die Welt des Werdens). Dann durchdrang er (alles) allumfassend, das Bewusste wie auch das Unbewusste. Aus diesem (Höchsten Wesen) entsprang der Kosmische Organismus (Virat) und in diesem Kosmischen Körper manifestierte sich die allgegenwärtige Intelligenz. Nachdem Er sich so manifestiert hatte, erschien Er als Vielheit, als diese Erde und dieser Körper.

**Yat Purushena Havishā
Devā Yajna Matanvata
Vasanto Asyā Sīdājyam
Grīshma Idhmas-Sharaddhavih**

Die Devas (Engelswesen) führten geistig ein allumfassendes Opferritual mit dem Purusha selbst als Opfergabe aus (da es nichts Materielles außer dem Purusha gab). Der Frühling war die gereinigte Butter, der Sommer das Brennmaterial und er Herbst die Opfergabe.

⁴ ebenso wie tausend

**Saptāsyāsan Paridhayaḥ
Triḥ Sapta Samidhah Kritāḥ
Devā Yadyajnam Tanvānāḥ
Abadnan Purusham Pashum**

Es gab sieben Einfriedungen am heiligen Altar (die sieben Versmaße, wie beim Gayatri⁵) und einundzwanzig (die zwölf Monate, die fünf Jahreszeiten, die drei Welten und die Sonne) Baumstämme als heiliges Brennmaterial, als die Götter (die Pranas - die Lebensenergien -, die Sinne und der Geist) das universelle Opfer mit dem Höchsten Purusha als das Objekt der Verehrung zelebrierten.

**Tam Yajnam Barhishi Praukshan
Purusham Jātamagrataḥ
Tena Devā Ayajanta
Sādhayā Rishayashcha Ye**

Ihre Opfergabe bestand darin, dass sie den Purusha als Gegenstand ihrer Meditation wählten. Er, der vor aller Schöpfung war und sie, die Devas (Engelswesen), Sadhyas (Götterwesen, die yajnas, Feueropfer, und die Gebete der Veden repräsentieren) und Rishis (Weise, Seher) führten (dieses erste Opfer) aus.

**Tasmāt Yajnat Sarvahutah
Sambhritam Prishadājyam
Pashūm Stām Shchakre Vāyavyān
Āranyān Grāmyāshcha Ye**

**Tasmād Yajnat Sarvahutah
Richah Sāmāni Jainire
Chchandāmsi Jainire Tasmāt
Yajus Tasmād Ajāyata**

Aus diesem (Purusha) in Form einer universellen Opfergabe entstand die heilige Mischung aus Yoghurt und Ghee (gereinigte Butter) (für die Opfergabe). (Dann) schuf er die Wesen der Lüfte, die Tiere des Waldes und auch die Haustiere. Aus diesem (Purusha), der allumfassenden Opfergabe, entstanden die Riks (Verse des Rigveda⁶) und Samans (Lieder des Samaveda⁶) erschaffen; aus Ihm wurden die Versmaße (der Mantras) und die Yajus (Opfersprüche des Yajurveda⁶) geboren.

**Tasmādaswā Ajāyanta
Ye Ke Chobhayā Dataḥ
Gāvo Ha Jainire Tasmāt
Tasmāji-Jāatā Ajāvayah**

⁵ Metrum, Versmaß von 3x8 Silben; und Name eines berühmten heiligen Verses aus dem *Rigveda*

⁶ einer der vier *Veden*

**Yat-Purusham Vyadadhuh
Katidhā Vyakalpayan
Mukham Kimasya Kau Bāhū
Kāvūrū Pādāvuchyete**

Aus Ihm gingen die Pferde und Tiere mit zwei Zahnreihen hervor, sowie die Kühe, Ziegen und Schafe. Und in wie viele Teile teilten sie den Purusha in ihrer Meditation über Ihn? Was wurde aus Seinem Mund, Seinen Augen, Seinen Beine, Seinen Füßen?

**Brahmanosya Mukhamāsīt
Bāū Rājanyah Kritah
Ūrū Tadasya Yad Vaishyah
Padbhyām Shūdro Ajāyata
Chandramā Manaso Jātah
Chakshoh Sūryo Ajāyata
Mukhādindrashchāgnish Cha
Prānād-Vāyurajāyata**

Das Brahmana (spirituelle Weisheit und Größe) war sein Mund. Der Stand der Kshatriya⁷ (Geschick in der Verwaltung und Kriegführung) waren seine Arme. Seine Beine wurden zu Vaisya⁸ (Wirtschaft, Unternehmen). Aus Seinen Füßen entstand Shudra⁹ (erzeugende und erhaltende Kraft). Der Mond (Symbol des Geistes) ging aus Seinem (Kosmischen) Geist hervor; die Sonne (Symbol des wahren Selbst und Bewusstseins) aus Seinen Augen. Indra¹⁰ (Kraft des Beherrschens und der aktiven Handlung) und Agni¹¹ (Willenskraft) kamen aus Seinem Mund; aus Seiner Lebensenergie wurde Vayu¹² (Luft) geboren.

**Nābhyā Āsīdantariksham
Shīrshno Dyauh Samavartaka
Padbhyām Bhūmir Dishah Srotrāt
Tathā Lokānakalpayan**

(In dieser universellen Meditation als Opfer) entstand das Firmament aus Seinem Nabel, die Himmel aus Seinem Kopf, die Erde aus Seinen Füßen, aus Seinen Ohren der Raum, die vier Himmelsrichtungen; - so schufen sie die Welten.

**Vedāhametam Purusham Mahāntam
Āditya Varnam Tamasastu Pāre**

⁷ Krieger-, Beamten-, Politikerkaste

⁸ Stand der Kaufleute, Bauern

⁹ Dienerkaste

¹⁰ ursprünglich in den Veden der König der Götter; beherrscht das Wetter

¹¹ Wesenheit des Feuers

¹² Gott der Winde

**Sarvāni Rūpāni Vichitya Dhīrah
Nāmāni Kritwā-Bhivadan Yadāste
Dhātā Purastādyamudājahāra
Shakraḥ Pravidwān Pradishashchataśrah
Tamevam Vidwānamrita Iha Bhavati
Nānyah Panthā Ayanāye Vidyate**

Mittels dieses Opfer (der universellen Meditation) verehrten die Götter das Opfer (das allumfassende Wesen) und vollbrachten (visualisierten) es so. Dies war die ursprüngliche Schöpfung und die ihr zugrundeliegenden Gesetze (die die Schöpfung erhalten). Diejenigen großen Verehrer (des Kosmischen Seins mittels dieser Art der Meditation) erreichen jenen himmlischen Wohnsitz, wo jene ursprünglichen Meditierenden wohnen (die oben erwähnten Götter und Himmelswesen), die das allumfassende Wesen erstmals so verehrten

**Yajnena Yajnamayajanta Devāḥ
Tāni Dharmāni Prathamānyāsan
Te Ha Nākam Mahimānah Sachante
Yatra Pūrve Sādhyāḥ Santi Devāḥ**

Ich kenne diesen Großen Purusha, der wie die Sonne jenseits der Dunkelheit scheint. Nur wenn man Ihn kennt, überwindet man den Tod; es gibt keinen anderen Weg, dorthin zu gelangen.

Die nachfolgenden Verse verherrlichen schrittweise auf verschiedene Weise die kosmische Kreativität und die Macht Gottes in all seinen Formen. (Weitere Erläuterungen siehe im Anhang A.)

**Adbhyah Sambhūtaḥ Prithivyai Rasāchcha
Vishwakarmaṇaḥ Samavarttatādhi
Tasya Twashtā Vidadha Drūpameti
Tatpurushasya Vishwa-Mājānamagre
Vedāhametaṁ Puruṣhaṁ Mahāntam
Āditya Varnaṁ Tamasahparastāt
Tamevam Vidwānamrita Iha Bhavati
Nānyah Panthā Vidyateyanāya
Prajāpatishcharati Garbhe Antah
Ajāyamāno Badhudhā Vijāyate
Tasya Dhīrāḥ Parijānanti Yonim
Marīchīnāṁ Padamichchanti Vedhasah
Yo Devebhya Ātapati
Yo Devānāṁ Purohitah**

**Pūrvo Yo Devebhyo Jātah
Namo Ruchāya Brāhmaye
Rucham Brāhmam Janayantah
Devā Agre Tadabruvan
Yastwaivam Brāhmano Vidyāt
Tasya Devā Asan Vashe
Hrīshchate Lakshmīshcha Patnyau
Ahorātre Pārshwe
Nakshatrāni Rūpam
Ashwinau Vyāttam
Ishtam Manishāna
Amum Manishāna
Sarvam Manishāna
Nārāyana Sūktam
(Hymne an Narayana¹³)**

**Sahasrashīrsham Devam
Vishwāksham Vishwashambhuvam
Vishwam Nārāyanam Deva-
Maksharam Paramam Padam**

Dieses Universum ist das Ewige Wesen (Narayana), das Unvergängliche, das Höchste, das Ziel, mit vielen Köpfen und Augen (d.h. allgegenwärtig und allwissend), das Strahlende, die Quelle der Wonne für das ganze Universum.

**Vishwatah Paramān Nityam
Vishwam Nārāyanam Harim
Vishwamevedam Purushas-
Tadvishwamupajīvati**

Dieses Universum ist nichts anderes als das Höchste Wesen (Purusha). Daher besteht es aus DEM, dem Unvergänglichen, das das Universum (in jeglicher Weise) transzendiert, - das allgegenwärtige Absolute, das alle Fehler vernichtet.

**Patim Vishwasyātmeshwaram
Shāswatam Shivamachyutam
Nārāyanam Mahājneyam
Vishwātmānam Parāyanam**

¹³ Gott als Urwesen, als erstes Wesen der Schöpfung, von dem alles ausgeht

(Er ist) der Beschützer des Universums, der Gott aller Seelen (also des Selbst), der Ewige, der Glückbringende, der Unzerstörbare, das Ziel der ganzen Schöpfung, das Höchste, wert, erkannt zu werden, die Seele aller Wesen und zuverlässige Zuflucht.

**Nārāyana Paro Jyoti-
Ratmā Nārāyanah Parah
Nārāyana Param Brahma
Tattvam Nārāyanah Parah
Nārāyana Paro Dhyātā
Dhyānam Nārāyanah Parah**

Narayana ist das Höchste Absolute, die Höchste Wirklichkeit, ist das Höchste Licht. Narayana ist das Höchste Selbst, der Höchste Meditierende, die Höchste Meditation.

**Yachcha Kinchit Jagat Sarvam
Drishyate Shrūyatepi Vā
Antar Bahishcha Tatsarvam
Vyāpya Nārāyanah Sthitah**

Wie auch immer dieses Universum sich zeigt – was man sieht oder hört – alles ist innen und außen gleichermaßen durchdrungen von diesem Immerwährenden 0Göttlichen Wesen (Narayana).

**Anantamavyayam Kavim Samu-
Drentam Vishwa Sambhuvam
Padma Kosha Pratīkāsham
Hridayam Chāpyadho Mukham**

Er ist das Unbegrenzte, Unvergängliche, Allgegenwärtige das im Ozean des Herzens wohnt. Er ist die Ursache allen Glücks im Weltall, das Höchste Ziel allen Strebens. Er manifestiert sich auf subtile Weise im Herzen, wie die im Inneren verborgene Knospe einer Lotusblume.

**Adho Nishtyā Vitastyānte
Nābhyāmupari Tishthati
Jwālamālā Kulam Bhāti
Vishwasyāyanam Mahat**

Etwa eine Handlänge unter der Kehle, oberhalb des Nabels – also im Herzen, dem Sitz des Reinen Bewusstseins im Menschen auf der relativen physischen Ebene -, erstrahlt die großartige Wohnstätte des Universums, geschmückt mit einem Flammenkranz.

**Santatam Shilābhistu
Lambatyā Koshasannibham
Tasyānte Sushiram Sūkshmam
Tasmin Sarvam Pratishtitam**

Von allen Seiten von Kreisläufen (Arterien) umgeben, hängt die Lotusknospe des Herzen nach unten. Sie umschließt einen feinen Raum (eine schmale Öffnung, Sushumna Nadi¹⁴), in dem die Grundessenz aller Dinge vorhanden ist.

**Tasye Madhye Mahānagnir
Vishwārchir Vishvato Mukhah
Sograbhug-Vibhajan Tishthan-
Nāhāra Majarah Kavir**

In diesem Raum im Herzen befindet sich das große lodernde Feuer der Unvergänglichkeit und Allwissenheit. Es züngelt in alle Richtungen aus, schaut überall hin und nimmt die Nahrung auf, die ihm gereicht wird.

**Tirya Gūrdhwa Madhash – Shāyī
Rashmayastasya Santatā
Santāpayati Swam Deha
Māpādatalamastagah
Tasya Madhye Vahnishikhā
Anīyordhwā Vyavasthitah**

Die Strahlen dehnen sich weit nach allen Seiten, nach oben und nach unten aus und erwärmen den ganzen Körper vom Kopf bis zu den Füßen. In der Mitte dieser Flamme ist das Herz, die Zunge, des Feuers, als das feinste und subtilste aller Dinge.

(Anmerkung: Wegen der Anhaftungen und Verstrickungen des Jiva¹⁵ in weltliche Vergnügen und Leiden, ist das Bewusstsein in potentieller und realisierter Ausrichtung auf äußere Dinge latent vorhanden. So leuchtet es wie eine winzige Stichflamme inmitten der dunklen Wolken der Unwissenheit. Sowie sich das Individuum über das Weltliche erhebt, wird das Bewusstsein als das Unendliche erkannt.)

**Nīlatoyada Madhyasthād
Vidyullekheva Bhāswarā
Nīvārashūka Vattanvī Pītā
Bhāswatyanūpanā**

Strahlend wie das Aufleuchten des Blitzstrahls in blauen, regenschweren Wolken, schlank wie die Ähren des Getreides, goldgelb, fein wie das winzigste Atom, so herrlich glüht (diese Feuerzunge).

**Tasyāh Shikhāyā Madhye
Paramātmā Vyavasthitah
Sa Brahma Sa Shivah Sa Harih Sendrah
Soksharah Paramah Swarāt**

¹⁴ nach Yoga-Lehre der feinstoffliche Kanal in der Wirbelsäule

¹⁵ individuelle Seele, Individuum

In der Mitte dieser Flamme wohnt das Höchste Selbst. Dieses (Selbst) ist Brahma (der Schöpfer), Shiva (der Zerstörer), Hari (der Beschützer), Indra (der Lenker), das Unvergängliche, das Absolute, das aus sich selbst existierende Wesen.

**Ritam Satyam Param Brahma
Purusham Krishna Pingalam
Ūrdhwaretam Virūpāksham
Vishwarūpāya Vai Namō Namah**

Wieder und wieder verehren wir dieses Wesen in allen Formen, das die Wahrheit, das Gesetz, das höchste Absolute ist, diesen Purusha von blau-gelber Farbe, die geballte Kraft, Ihn, der alles sieht.

**Nārāyanāya Vidmahe
Vāsudevāya Dhīmahi
Tanno Vishnuh Prachodayāt**

Wir verbinden uns mit Narayana¹⁶ und meditieren auf Vāsudeva¹⁶. Möge Vishnu¹⁷ uns (zum großen Ziel) führen.

**Vishnornukam Vīryāni Pravochoam
Yah Pārthivāni Vimame Rajāmsi Yo
Askabhāyaduttaram Sadhastham Vi –
Chakramānas Tredhorugāyo Vishno
Rarātamasi Vishnoh Prishthamasi Vishnoh
Schaptre Stho Vishnos Syūراسي
Vishnor Dhruvamasi Vaishnavamasi Vishnave Twā
Om Shāntih Shāntih Shāntih**

Welche wertvolle Eigenschaft und Tat des alldurchdringenden Vishnu soll ich verherrlichen? Er umschließt die Erde und den Himmel bis hin zum winzigsten Staubkorn der Schöpfung. Vishnu stützt die Wohnstätte der Götter und verhindert deren Erschütterung. Er macht drei Schritte (das bezieht sich auf die drei Schritte, die Vishnu in seiner Inkarnation als Vamana¹⁸ gemacht hat, bzw. auf die drei Schritte, die die Sonne am Himmel im Verlauf des Tages macht, oder auch auf die Gestalt Vishnus als Agni, Vayu und Su-

¹⁶ anderer Name für *Krishna*

¹⁷ Schöpfer, Erhalter; *Krishna* gilt als Inkarnation Vishnus

¹⁸ *Vamana* = wörtl. klein; Zwerg. Name einer Inkarnation Vishnus in Zwergengestalt. Er erschien vor dem Dämon *Bali* in dieser Zwergengestalt, der ihm ein Geschenk anbot. *Vama* bat um ein Geschenk in Form von drei Schritten Land. Als ihm dies gewährt wurde, verwandelte er sich in eine riesige Gestalt und durchmaß mit zwei Schritten das ganze Universum. Daraufhin erkannte *Bali* seine Großartigkeit und bat ihn, den dritten Schritt auf seinen Kopf zu setzen. So wurde der Dämon *Bali* überwunden.

rya¹⁹) als der glorreiche, verherrlichte Eine Oh Du, der Du Gegenstand von Yajna (Feueropfer) bist, der du Vorder- und Rückseite der Gestalt Vishnus in Form eines Feueropfers bist, Du, der sein Mund und seine Glieder bist. Du bist die standhafte Stütze. Du bist wahrhaft Vishnu. Ich verbeuge mich vor Dir.

Om. Möge Frieden, Frieden, Frieden sein. (Weitere Erläuterungen siehe Anhang B.)

Fahre mit reinem Wasser mit dem *Abhishekam* (rituelles Baden) fort und rezitiere dabei das *Maha-Mrityunjaya-Mantra*²⁰ drei Mal oder öfter:

**Om Tryambakam Yajāmahe
Sugandhim Pushtivardhanam
Urvārukamiva Bandhanān –
Mrityor Mukshīya Māmritat (3x oder öfter)**

Om. Wir verehren den dreiäugigen Gott Shiva, der wohlriechend ist und alle Wesen nährt; Möge Er vom Tod befreien und zur Unsterblichkeit führen, so wie die eine reife Gurke von der Pflanze abfällt.

Om Namō Bhagavate Sivānandāya (3x oder öfter)

**Om Tachcham Yorāvrinīmahe
Gātum Yajnāya
Gātum Yajnapataye
Daivī Swastirastu Nah
Swastir Mānushebhyah
Ūrdhwam Jigātu Bhashajam
Sham No Astu Dwipade Sham Chatushpade
Om Shāntih Shāntih Shāntih**

Dies ist ebenfalls eine allgemeine Anrufung aller himmlischen Wesen für Frieden und Wohlergehen aller Lebewesen auf Erden.

Damit ist das rituelle Baden beendet.

Als nächstes werden die *Padukas* genommen und sorgfältig abgetrocknet. Anschließend wird das folgende Mantra gesungen und Sandelholzpaste auf die *Padukas* aufgetragen:

**Om Gandha Dwārām Durādharshām
Nityapushtām Karīshinīm
Īwarīm Sarvabhūtānām
Tāmihopahwaye Shriyam
Gandham Dhārayāmi (3x)**

¹⁹ Sonnengott; Wesenheit der Sonne

²⁰ das große Heil-, Schutz- und Befreiungsmantra

Om Namō Bhagavate Sivānandāya (3x)

Dies ist eine Anrufung in Verbindung mit dem Auftragen von Sandelholzpaste auf die Padukas während der Zeremonie. Sandelholzpaste repräsentiert die Essenz aller Essenzen und gilt als besonders mit göttlicher Energie aufgeladenes Heilmedium. „Diese Sandelholzpaste opere ich.“

Als nächstes wird *Kumkum* (rotes Pulver) über die Sandelholzpaste aufgetragen, wobei das folgende Mantra gesungen wird:

Gandhasyopari Kumkumam Samarpayāmi

Om Namō Bhagavate Sivānandāya (3x)

„Ich trage Kumkum (rotes Pulver) über der Sandelholzpaste auf.“

Nachdem man Sandelholzpaste und *Kumkum* aufgetragen hat, legt man eine Blumengirlande oder ein paar Blüten auf die *Padukas*.

Der *Pujari* (der Ausführende des Rituals) singt jetzt die *Shānti* Mantras, die Friedensmantras.

Bedeutung der Shanti Mantras:

Sie stammen aus den Veden und richten sich an die göttlichen Kräfte, die das Weltall steuern. Sie haben die Fähigkeit, Frieden und Harmonie auf allen Ebenen unserer Persönlichkeit - physisch, sinnlich, geistig und intellektuell - zu bringen. Sie werden Shanti Mantras, Friedensgesänge, genannt, weil sie Frieden in unseren Geist bringen, indem sie uns von den drei Arten von Leiden (Tāpās) befreien, nämlich:

(1) Adhyatmika, Leiden, das aus uns selbst entsteht wie etwa Schmerz, Krankheit etc.

(2) Adhibhautika, Leiden, das von anderen Wesen kommt, von Menschen, Tieren, Insekten etc.

(3) Adhidaivika, Leiden, das durch Naturkräfte verursacht wird, wie Gewitter, Vulkanausbrüche, Stürme, Überschwemmungen, Erdbeben usw. Da uns diese Mantren von den drei Arten von Leiden befreien, enden sie jeweils mit drei Mal „Shanti“.

Shānti Mantras

1. Om Sham No Mitrah Sham Varunah

Sham No Bhavatvaryamā

Sham Na Indro Brihaspathi

Sham No Vishnurukramah

Namo Brahmane Namaste Vāyo

Twameva Pratyaksham Brahmāsi

Twāmeva Pratyaksham Brahma Vadishyāmi

Ritam Vadishyāmi Satyam Vadishyāmi

Tanmānavatu Tadvaktāramavatu

Avatu Mām Avatu Vaktāram

Om Shāntih Shāntih Shāntih

1. Om. Mögen Mitra (die Sonne), Varuna (Gott der Wasser) und Aryama (Gott des spirituellen Strebens nach Wahrheit) gut zu uns sein. Mögen Indra (der König der Götter), Brihaspati (der Lehrer der Götter) und Vishnu, der große Schritte macht, gut zu uns sein. Verneigung vor Brahman (dem Absoluten). Verneigung vor Dir, o Vayu (Gott des Windes). Du bist wirklich das sichtbare Brahman. Ich werde Dich als das sichtbare Brahman verkünden. Ich werde Dich das Gerechte und Wahre nennen. Möge das Göttliche mich beschützen. Möge Es den Lehrer beschützen.

Om Frieden, Frieden, Frieden

(Varuna, Aryama, Indra, Brihaspati und Vishnu stehen für besondere göttliche Wesenheiten bzw. Eigenschaften in der himmlischen Hierarchie)

**2. Om Saha Nāvavatu
Sahanau Bhunaktu
Saha Vīryam Karavāvahai
Tejasvi Nāvadhītamastu
Mā Vidvishāvahai
Om Shāntih Shāntih Shāntih**

2. Om. Möge Das Göttliche uns beide beschützen, Lehrer und Schüler. Möge Es uns beide die Wonne der Befreiung (Mukti) genießen lassen. Mögen wir uns beide anstrengen, die wahre Bedeutung der Schriften zu erfassen. Möge unser Lernen fruchtbar sein. Mögen wir niemals miteinander streiten.

Om Frieden, Frieden, Frieden

**3. Om Yashchandasāmṛishabho Vishwarūpah
Chhandobhyoadhyamritāt Sambabhūva
Sa Mendro Medhayā Sprinotu
Amritasya devadhārano Bhūyāsam
Sharīram Me Vicharshanam
Jihvā Me Madhumattamā
Karnābhyām Bhūri Vishruvam
Brahmanah Koshosi Medhayā Pihitah
Shrutam Me Gopāya
Om Shāntih Shāntih Shāntih**

3. Om. Möge Er, der Herr von allem, der die Veden übertrifft und höher steht als der Nektar der Veden, mich mit Weisheit segnen. Möge das Wissen um Brahman, das zur Unsterblichkeit führt, meine Zierde sein. Möge mein Körper stark und kräftig werden (um über Brahman, das Absolute, meditieren zu können). Möge meine Zunge immer erfreuliche Worte äußern. Möge ich mit meinen Ohren viel hören. Du bist die Hülle von Brahman, das hinter weltlichen Einflüssen verborgen ist (und von einem schwach ausgeprägten Verstand nicht erkannt wird). Möge ich niemals vergessen, was ich gelernt habe.

Om Frieden, Frieden, Frieden

**4. Om Aham Vrikshasya Reriva
Kīrtih Prishtham Gireriva
Ūrdhwapavitro Vājinīva Swamritamasmi
Dravinam Savarchasam
Sumedhā Amritokshitah
Iti Trishankor-Vedānuvachanam
Om Shāntih Shāntih Shāntih**

4. Om. Ich bin der Zerstörer des Baumes (des Kreislaufs von Tod und Wiedergeburt). Mein Ruf ist so hoch wie die Spitze eines Berges. Mein Wesenskern ist rein wie die Sonne. Ich bin der größte Schatz. Ich bin allwissend, unsterblich und unzerstörbar. Das ist es, was Trishanku²¹ in seiner Selbstverwirklichung erkannte.

Om Frieden, Frieden, Frieden

**5. Om Pūrnamadah Pūrnamidam
Pūrnāt Pūrnāmudachyate
Pūrnasya Pūrnāmādāya
Pūrnamevāvashishyate
Om Shāntih Shāntih Shāntih**

5. Om. Dieses ist das Ganze, Jenes ist das Ganze. Aus dem Ganzen manifestiert sich das Ganze. Wenn man das Ganze vom Ganzen wegnimmt, bleibt immer noch das Ganze übrig.

Om Frieden, Frieden, Frieden

**6. Om Āpyāyantu Mamāngāni
Vāk Prānashchakshuh Shrotram
Atho Balamindriyāni Cha Sarvāni
Sarvam Brahmaupanishadam
Māham Brahma Nirākuryām
Mā Mā Brahma Nirākarot
Anirākaranamastu
Anirākaranam Me Astu
Tadātmani Nirate
Ya Upanishatsu Dharmāh
Te Mayi Santu Te Mayi Santu
Om Shāntih Shāntih Shāntih**

6. Om. Mögen meine Glieder, Sprache, Lebensenergie (Prana), Auge, Ohr und alle meine Sinneskräfte zu großer Vitalität heranwachsen. Alles ist das Brahman (das Abso-

²¹ Name eines berühmten Königs der Sonnendynastie

lute) der Upanishaden. Möge ich niemals Brahman verleugnen. Möge Brahman mich niemals zurückweisen. Lass diese Verbindung dauerhaft sein. Lass all die Tugenden, die in den Upanishaden²² erwähnt sind, in mir verwurzelt sein. Mögen die Tugenden sich in mir festigen.

Om Frieden, Frieden, Frieden

**7. Om Vāngme Manasi Pratishtitā
Mano Me Vāchi Pratishtitam
Āvirāvīrma Edhi
Vedasya Ma Ānīstah
Shrutam Me Mā Prahāsīh
Anenādhītenā
Ahorātrān Sandadhāmi
Ritam Vadishyāmi
Satyam Vadishyāmi
Tanmānavatu Tadvaktāramavatu
Avatu Mām Avatu Vaktāram
Om Shāntih Shāntih Shāntih**

7. Om. Lass meine Rede in meinem Denken verwurzelt sein. Lass mein Denken mit dem, was ich sage, übereinstimmen. Lass Brahman sich mir offenbaren. Mache meinen Geist und meine Sprache dazu fähig, die Wahrheit der Veden zu erfassen. Lass mich nicht vergessen, was ich höre. Hilf mir, Tag und Nacht ständig zu Lernen. Ich möge die Wahrheit denken. Ich möge die Wahrheit sprechen. Möge die Wahrheit mich beschützen. Möge sie den Lehrer und mich beschützen.

Om Frieden, Frieden, Frieden

**8. Om Bhadram No Apivātaya Manah
Om Shāntih Shāntih Shāntih**

8. Om. (Gruß). Möge mein Geist und all dies (Körper, Indriyas (Sinnesorgane), Pranas (Lebensenergien) etc.) gut funktionieren und gesund sein.

Om Frieden, Frieden, Frieden.

**9. Om Bhadram Karnebhih Shrunuyāma Devāh
Bhadram Pashyemākshabhiryajatrāh
Sthirairangaistushtuvām Sastanūbhih
Vyashema Devahitam Yadāyuh
Swasti Na Indro Vriddhashravāh
Swasti Nah Pūshā Vishwa Vedāh
Swasti Nastārkyshyo Arishtanemih**

²² Kategorie ind. Hl. Schriften; Schlussteil der Veden

Swasti No Brihaspatirdadhātu Om Shāntih Shāntih Shāntih

9. Om. O ihr Götter. Mögen unsere Ohren hören, was gut für uns ist. Mögen wir sehen, was gut für uns ist. Mögen wir euch lobpreisen und die uns zugeteilte Lebensspanne in vollkommener Gesundheit und Stärke genießen. Mögen Indra¹⁰, der in den Schriften gepriesen wird, Pushan²³, der Allwissende, Tarkshya, der vor allem Unheil bewahrt und Brihaspati²⁴, der unsere spirituelle Entwicklung beschützt, uns Erfolg im Studium der Schriften und in der Umsetzung der darin enthaltenen Wahrheiten gewähren.

Om Frieden, Frieden, Frieden

10. Om Yo Brahmānam Vidadhāti Pūrvam Yo Vai Vedāmscha Prahinoti Tasmai Tam Ha Devamātmabuddhiprakāsham Mumukshurvai Sharanamaham Prapadye Om Shāntih Shāntih Shāntih

10. Om. Zu Ihm, der dieses Universum von Anbeginn an schuf, den die Veden preisen und dessen Lob sie singen, zu IHM nehme ich Zuflucht in dem festen Vertrauen und Glauben, dass ich im Wissen um das Absolute erstrahlen möge.

Om Frieden, Frieden, Frieden

Nach der Rezitation der obigen *Shanti Mantras* läutet der *Pujari* (der Ausführende des Rituals) die Glocke und ruft mit den folgenden Versen die spirituelle Ahnenreihe der selbstverwirklichten Meister wie Vyasa²⁵, Vasishtha²⁶, Shankaracharya²⁷ usw. und zum Schluß den eigenen spirituellen Lehrer an:

Om Namō Brahmādibhyo Brahmavidyā Sampradāya Kartrubhyo Vamsharishibhyo Mahadbhyo Namō Gurubhyah Sarvopaplavarahitah Prajnānaghanah Pratyagartho Brahmaivāhamasmi

²³ Name einer vedischen Gottheit

²⁴ der Lehrer der Götter

²⁵ Weiser und Heiliger der Vorzeit, der als Ordner der Veden gilt und weitere wichtige Schriften der klassischen indischen Literatur zusammengetragen haben soll

²⁶ wörtl. „der Höchste, Beste“; Name eines berühmten Heiligen und Sehers der Vorzeit

²⁷ Shankara: Name eines der größten Heiligen und Philosophen Indiens, ca. 788-820 n.Chr., Hauptvertreter der Vedanta-Philosophie (Philosophie des Non-Dualismus). Acharya = Meister

Om. Verneigung vor Brahma und den großen Weisheitslehrern, die das Wissen um Brahman (das Absolute), weitergegeben haben durch die Überlieferung (das heißt, die sogenannte Guru-Sishya-Parampara, die Guru-Schüler-Tradition), die Rishis (Seher, Weise) unserer Linie. Ich bin Brahman selbst, die innere Substanz, eine Ansammlung von Bewusstsein, frei von allen Fehlern.

**Om Nārāyanam Padmabhavam Vasishtham
Shaktim Cha Tatputra Parāsharam Cha
Vyāsam Shukam Gaudapadam Mahāntam
Govinda Yogīndra Mathāsya Shishyam
Shrī Shankarāchārya Mathāsya Padmāpādam Cha
Hastāmalakam Cha Shishyam
Tam Trotakam Vārtika-Kāramanyān
Asmad Gurūn Santatamānatosmi**

Verehrung Narayana, Brahma, Vasishtha, Shakti, seinem Sohn Parasara, Vyasa, Suka, Ganapada, Govindapada, seinem Schüler Shri Shankaracharya, seinen Schülern Padmapadacharya, Hastamalaka, Trotaka, Sureshwaracharya, dem Kommentator und allen anderen Brahma-Vidya Gurus (Lehrer, die fest und ständig im Wissen um Brahman verankert sind).

**Shruti Smriti Purānānām
Ālayam Karunālayam
Namāmi Bhagavatpādam
Shankaram Loka Shankaram**

Ich grüße Shri Shankara Bhagavatpada²⁸. Er verleiht der Welt insgesamt Frieden und Erfolg. Er ist ein Ozean des Mitgefühls und umfasst alles Wissen und alle Gelehrsamkeit der Shrutis, Smritis und Puranas²⁹.

**Shankaram Shankarāchāryam
Keshavam Bādarāyanam
Sūtra Bhāshya Kritau Vande
Bhagavantau Punah Punah**

Wieder und wieder verehere ich Shiva (Zerstörer und Erneuerer), dessen Verkörperung Shankaracharya ist und Vishnu (Erhalter), dessen Verkörperung Badarayana (anderer

²⁸ *Bhagavat*: erhaben, heilig; der Erhabene; Name für Gott; ehrerbietige Anrede für verwirklichte Meister

²⁹ Verschiedene Kategorien alter indischer Schriften. *Shruti*: das Offenbarte; die ältesten Texte, andere Bezeichnung für die Veden; *Smriti*: das Erinnernte, das Überlieferte; praktische Auslegung und Interpretation der ursprünglichen in den Veden enthüllten Wahrheit für die Umsetzung im täglichen Leben; *Purana*: Göttergeschichten

Name für Vyasa) ist, der die (Vedanta- bzw. Brahma-) Sutras³⁰ und die Kommentare dazu geschrieben hat.

**Īshvaro Gururātmeti
Mūrtibheda Vibhāgine
Vyomavad Vyāpta Dehāya
Shrī Dakshināmūrtaye Namah**

Ich verneige mich vor Dakshinamurti³¹, der sich in drei Formen als Gott, Lehrer und (höheres wahres) Selbst manifestiert und dessen Körper alldurchdringend ist wie der Himmel.

Als nächstes folgt *Archana* (das Darbringen von Blumen). Man wiederholt die 108 Lobpreisungen Swami Sivanandas und mit jedem der 108 Namen werden ein paar Blumen oder Blütenblätter geopfert. Jeder der Namen steht für oder schildert eine seiner göttlichen Qualitäten oder Taten. Jede Anrufung beginnt mit OM und endet mit „Namah“ (Verehrung; „gegrüßt seiest Du“). Jede Anrufung ist ein Mantra. Mit jedem „Namah“ gib sanft ein paar Blütenblätter oder Reiskörner über die *Padukas*.

**Om Shrī Omkāra Rūpāya Namah
Om Sadgurave Namah
Om Sākshācchankara Rūpadhrite Namah
Om Sivānandāya Namah
Om Shivākārāya Namah
Om Shivāshayanirūpakāya Namah
Om Hrishikeshā Nivāsine Namah
Om Vaidyashāstra Vishāradāya Namah
Om Samadarshine Namah
Om Tapasvine Namah**

Om, Verehrung dem Einen, dessen wahre Gestalt Omkara (der Klang OM) ist

Om, Verehrung dem Sat-Guru (Weisheitslehrer)

- dem Einen, der wahrhaft Shiva selbst ist

- dem Meister Sivananda

- Ihm, der die Personifizierung Shivas ist

- Ihm, der die Gestalt Shivas offenbart

- Ihm, der in Rishikesh wohnt

³⁰ *Sutra*: Leitfaden, Regel, kurzer Vers oder Aphorismus. *Brahmasutra*, auch *Vedantasutra* genannt: Sammlung von Aphorismen der Vedanta-Philosophie, die von *Badarayana* (= *Vyasa*) verfasst worden sein sollen

³¹ Name für *Shiva* in seiner Funktion als Lehrer der Menschen

- Ihm, der ein großer Fachmann der Medizin ist
- Ihm, der gleichmütig ist
- dem großen Asketen, der intensive spirituelle Praktiken übt

Om Premarūpāya Namah
Om Mahāmunaye Namah
Om Divya Jīvana Sangha Pratishtātre Namah
Om Prabodhakāya Namah
Om Gītānanda Svarūpine Namah
Om Bhaktigamyāya Namah
Om Bhayāpahāya Namah
Om Sarvavide Namah
Om Sarvagāya Namah
Om Netre Namah

- Om, Verehrung Ihm, der die Liebe selbst ist*
- dem großen Muni (Weisen)
- dem Gründer der Divine Life Society³²
- dem großen Erwecker
- der Verkörperung der Wonne der Bhagavad Gita³³
- Ihm, den man durch Hingabe und Liebe erreichen kann
- Ihm, der die Furcht vertreibt
- dem Allwissenden
- Ihm, der überall ist
- dem Führer

Om Trayīmārga Pradarshakāya Namah
Om Vairāgya Jnāna Niratāya Namah
Om Sarvaloka Hitotsukāya Namah
Om Bhavāmaya Prasamanāya Namah
Om Samādhigrantha Kalpakāya Namah
Om Gunine Namah
Om Mahātmane Namah
Om Dharmātmane Namah
Om Sthitaprajnāya Namah
Om Shubhodayāya Namah

³² „Gesellschaft Göttlichen Lebens“; Name der Organisation, die Swami Sivānanda gegründet hat, um den ganzheitlichen Yoga weltweit zu verbreiten und den Menschen zu helfen, spirituelle Denk- und Verhaltensweisen in den Alltag zu integrieren

³³ wörtl. „Gesang des Erhabenen“; eine der wichtigsten alten Yogaschriften

Om, Verehrung Ihm, der alle drei Yogawege (Karma = Yoga der Tat, Bhakti = Yoga der Hingabe und Gottesverehrung und Jnana = Yoga des Wissens) erklärt und weitergegeben hat

- *Ihm, der in Leidenschaftslosigkeit und Weisheit gefestigt ist*
- *Ihm, der auf das Wohlsein des gesamten Universums bedacht ist*
- *Ihm, der die Krankheit des physischen Lebens (Kreislauf von Geburt und Tod) heilt*
- *Ihm, der das Buch über Samadhi (überbewusster Zustand) geschrieben hat*
- *Ihm mit Göttlichen Eigenschaften*
- *dieser Großen Seele*
- *dieser Verkörperung von Rechtschaffenheit*
- *Ihm, der ständig fest in der Wahrheit (im Überbewusstsein) ist*
- *Ihm, der Erfolg und Glück zu Beginn (aller Dinge) verleiht*

Om Ānanda Sāgarāya Namah

Om Sārāya Namah

Om Gangātīrāshramasthitāya Namah

Om Vishnudevānanda-Datta Brahmajnāna-Pradīpakāya Namah

Om Shrī Brahmasūtropanishad Ānglabhāshya Prakalpakāya Namah

Om Vishvānanda Charanayugma Sevājāta Subuddhimate Namah

Om Mantramūrtaye Namah

Om Japaparāya Namah

Om Tantrajnāya Namah

Om Mānavate Namah

Om, Verehrung Ihm, der ein Meer der Glückseligkeit ist

- *der Essenz, der Quintessenz aller Wesen*
- *Ihm, der an den Ufern des heiligen Flusses Ganges wohnt*
- *Ihm, der im Besitz der Absoluten Weisheit ist (Brahma-Jnana), die ihm von seinem Einweihungs-Guru Swami Vishnudevananda (vom Kailash-Ashram, Rishikesh) verliehen wurde*
- *Ihm, der die Brahma Sutras und die Upanishaden ins Englische übersetzt hat*
- *Ihm, der wahre Weisheit erlangt hat durch Verehrung der heiligen Füßen von Swami Viswananda, seinem spirituellen Lehrer*
- *Ihm, der alle Mantras ist*
- *Ihm, der tief in Japa (Mantra-Wiederholung) versenkt ist*
- *Ihm, der die Tantras³⁴ kennt*
- *Ihm, der Menschlichkeit und hohe menschliche Qualitäten besitzt*

Om Baline Namah

Om Umāramana Pādayugma Satatārchana Lālasāya

³⁴ bestimmte Schriftkategorie

Namah

Om Parasmai Jyotiske Namah

Om Parasmai Dhāmne Namah

Om Paramānave Namah

Om Parātparāya Namah

Om Shāntamūrtaye Namah

Om Dayāsāgarāya Namah

Om Mumukshu-Hridayasthitāya Namah

Om Ānandāmrita Samdogdhre Namah

Om, Verehrung Ihm, der machtvoll ist

- Ihm, der die Füße von Shiva (dem Gefährten von Uma³⁵) verehrt

- dem transzendentalen Licht

- Ihm, der die höchste transzendente Wohnstätte ist

- dem Höchsten Atom, der Seele der Atome

- Ihm, der sogar das Transzendente überschreitet

- Ihm, der Frieden in Person ist

- dem Ozean des Mitgefühls und der Barmherzigkeit

- Ihm, der in den Herzen derer wohnt, die nach Befreiung streben

- Ihm, der den Nektar der Höchsten Glückseligkeit erlangt hat

Om Appayyakula-Dīpakāya Namah

Om Sākshibhūtāya Namah

Om Rājayogine Namah

Om Satyānanda Svarūpine Namah

Om Ajnānamayabheshajāya Namah

Om Lokoddhārana Panditāya Namah

Om Yogānanda Rasāsvādine Namah

Om Sadāchāra Samujjvalāya Namah

Om Ātmārāmāya Namah

Om Shrīgurave Namah

Om, Verehrung Ihm, dem Licht der Familie des Weisen Appaya³⁶

- dem Zeugen

- dem großen Raja Yogi (der Gedanke und Willenskraft beherrscht)

- Ihm, der die Wahrheit und Wonne selbst ist

- dem Heiler der Krankheit spiritueller Unwissenheit

- dem Fachmann zur Errettung der Menschheit

- Ihm, der auf ewig den Nektar yogischer Freude kostet

³⁵ Uma: anderer Name für Parvati, die Gattin Shivas

³⁶ Appaya Dikshitar: Südindischer Gelehrter und Heiliger, 16. Jh., aus dessen Geschlecht Swami Sivananda stammt

- Ihm, der edles Verhalten ausstrahlt
- Ihm, der sich immer in seinem Selbst erfreut
- dem verehrten Lehrer

Om Sacchidānanda Vighrahāya Namah

Om Jīvanmuktāya Namah

Om Chinmayātmane Namah

Om Nistraigunyāya Namah

Om Yatīshvarāya Namah

Om Advaitasāra-Prakata Veda-Vedānta Tattvagāya Namah

Om Chidānanda Janāhlāda Nrityagīta Pravartakāya Namah

Om Navīnajana Santrātre Namah

Om Shrī Brahmamārga Pradarshakāya Namah

Om Prānāyāma Parāyanāya Namah

Om, Verehrung Ihm, der eine Verkörperung von Satchidananda (reines Sein, Wissen und Glückseligkeit) ist

- Ihm, der noch im physischen Leben Befreiung erlangt hat

- Ihm, der reines Bewusstsein ist

- Ihm, der frei ist von den drei Gunas (den Grundeigenschaften der Natur)

- dem Herausragendsten unter denen, die der Welt entsagt haben

- Ihm, der die Weisheit der Veden und des Vedanta (Philosophie der Einheit, des Non-Dualismus) ergründet und das Wesen der Nicht-Dualität (Advaita) erläutert hat

- Ihm, der die Menschen erfreut durch seinen ekstatischen Tanz und Gesang

- dem Retter der Moderne

- Ihm, der den Weg zeigt zur Verwirklichung von Brahman

- Ihm, der Pranayama (Atemübungen) praktiziert

Om Nityavairāgya Samupāshritāya Namah

Om Jitamāyāya Namah

Om Dhyānamagnāya Namah

Om Kshetrajnāya Namah

Om Jnānabhāskarāya Namah

Om Mahā Devādi Devāya Namah

Om Kalikalmasha Nāsanāya Namah

Om Tushārashailayogine Namah

Om Kotisūrya Samaprabhāya Namah

Om Munivaryāya Namah

Om, Verehrung Ihm, der stets fest in höchster Leidenschaftslosigkeit verankert ist

- Ihm, der Maya (Illusion, Täuschung) überwunden hat

- Ihm, der wonnevoll in tiefe Meditation versunken ist

- Ihm, der das Geheimnis der Persönlichkeit vollständig erkannt hat

- der Sonne der Weisheit

- dem Gott der Götter
- Ihm, der die Unreinheit dieses eisernen Zeitalters (Kali Yuga) beseitigt
- dem Yogi der schneebedeckten Berge des Himalaya
- Ihm, dessen Glanz dem Strahlen einer Million Sonnen entspricht
- dem Hervorragenden unter den Asketen und Weisen

Om Satyayonaye Namah

Om Paramapurushāya Namah

Om Pratāpavate Namah

Om Nāme-Sankīrtanotkarsha Prasamsine Namah

Om Mahādyutaye Namah

Om Kailāsayātrā Samprāpta Bahusantushtachetse Namah

Om Chatussādhana Sampannāya Namah

Om Dharmasthāpana-Tatparāya Namah

Om Shivamūrtaye Namah

Om Shivaparāya Namah

Om, Verehrung Ihm, der die Quelle aller Wahrheit ist

- dem höchsten Wesen

- dem Machtvollen

- Ihm, der Kīrtan (Singen des Göttlichen Namens) verherrlicht hat

- dem Großen Strahlen

- Ihm, der großen Seelenfrieden erlangt hat durch eine Pilgerreise zum Berg Kailash

- Ihm, der im Besitz der vier Mitteln zur Befreiung ist: 1. Viveka (Unterscheidungskraft); 2. Vairagya (Leidenschaftslosigkeit); 3. Shad-Sampat (die sechsfachen Tugenden: sama (Ruhe/Gelassenheit), dama ((Sinnesbeherrschung), uparati (Entsagung), titiksha ((Duldungskraft/Ausdauer), shraddha (Glaube), samadhana (richtige Konzentration)); 4. Mumukshutwa (starke Sehnsucht nach Befreiung).

- Ihm, der Dharma (Rechtschaffenheit) wieder herstellt

- Ihm, der eine Erscheinungsform von Shiva ist

- Ihm, der stets Shiva als dem Höchsten hingegeben ist

Om Shishteshāya Namah

Om Shivekshanāya Namah

Om Chaturanta Medinīvyāpta Suvishāla Yashodayāya Namah

Om Satyasampūrna Vijnāna Sutattvaika Sulakshanāya Namah

Om Sarvaprānīshu Samjāta Bhrātrubhāvāya Namah

Om Suvarchalāya Namah

Om Pranavāya Namah

Om Sarva Tattvajnāya Namah

Om Sujnānāmbudhi Chandramase Namah
Om Jnānagangā Shrotasnāna Pūtapāpāya Namah

Om, Verehrung Ihm, der guten Menschen teuer ist

- *Ihm, der Shiva liebt*
- *Ihm, dessen Ruf sich in alle Welt verbreitet*
- *Ihm, der wahrhaftig und allwissend ist und die Wahrheit kennt*
- *Ihm, der ein Gefühl von Brüderlichkeit zwischen allen Wesen hervorruft*
- *Ihm, der (dessen Gesicht) strahlt*
- *Ihm, der die Essenz von OM ist*
- *Ihm, der alle 24 Tattwas (Grundprinzipien des Universums) kennt*
- *Ihm, der der Mond des Ozeans der Weisheit ist*
- *Ihm, dessen Unreinheiten vollständig weggewaschen wurden durch Baden in der Quelle des Ganges, der Göttlichen Weisheit, die Gott selbst ist*

Om Sukhapradāya Namah
Om Vishvanātha Kripā-Pātrāya Namah
Om Shishya Hrittāpa Taskarāya Namah
Om Kalyānaguna Sampūrnāya Namah
Om Sadāshiva Parāyanāya Namah
Om Kalpanārahitāya Namah
Om Vīryāya Namah
Om Bhagavadgānalolupāya Namah

Om, Verehrung Ihm, der Glückseligkeit schenkt

- *Ihm, der die Gnade Shivas erlangt hat*
- *Ihm, der die Herzen seiner Schüler von aller Not befreit*
- *Ihm, der voller glückbringender guter Eigenschaften ist*
- *dem Verehrer von Sadashiva³⁷*
- *Ihm, der frei von allen geistigen Vorstellungen*
- *Ihm, der herausragende spirituelle Kraft hat*
- *Ihm, der ganz versunken ist in Lobpreisungen Gottes*

Om Shrī Sadguru Sivānanda Swāmine Namah
Om Namō Bhagavate Sivānandāya (3x)

Ich verehere Swami Sivananda, unseren spirituellen Meister.

Nach Abschluss des *Archana* (Rezitation der 108 Namen) folgt *Dhūpa*: Räucherstäbchen werden angezündet und vor den *Padukas* und dem Bild geschwenkt, während das folgende Mantra gesungen wird (gleichzeitig wird ununterbrochen mit der Glocke geklingelt):

³⁷ anderer Name für *Shiva*, das Prinzip der Zerstörung und des ständigen Wandels; *sada* = ewig, unvergänglich

**Vanaspatyud Bhavairdivyaih
Nānāgandha Samanvitaih
Āghreya Dhūpa Dīpānām
Dhūpoyam Pratigrihyatām
Om Namō Bhagavate Sivānandāya**

„Hier ist die Quintessenz des Duftes aller Bäume (Dhūpa): Bitte nimm sie an.“

Dann wird *Dīpa* (eine kleine Öllampe) vor den *Padukas* und dem Bild geschwenkt, während die folgenden Mantras gesungen werden:

**Om Antar-Jyotih Bahir-Jyotih
Pratyak-Jyotih Parātparah
Jyotir-Jyotih Swayam-Jyotih
Ātma-Jyotih Shivosmyaham**

Om. Inneres Licht. Äußeres Licht. Allgegenwärtiges Licht. Höchstes Licht. Licht der Lichter. Aus sich selbst strahlendes Licht. Licht des Atman (wahren Selbst). Dieses glücksverheißende Licht (Shiva) bin ich.

**Ātma-Jyotih Mano-Jyotih
Jyotish-Chakshussa Pashyati
Sa Bāhyābhyantara-Jyotih
Tajjyotih Shivamuchyate**

Licht des Selbst. Licht des Geistes. Licht der Augen. Dieses Licht ist innen und außen. Dieses Licht ist Glücksverheißung (Shiva).

Om Namō Bhagavate Sivānandāya (3x)

Jetzt wird dem verehrten Meister *Naivedya* (Nahrung) dargebracht. Früchte, Süßes und andere *sattwige* (reine) Speisen werden vor den Altar gestellt. Ein paar *Tulasi*- oder Blütenblätter werden darauf gelegt, um sie ebenfalls darzubringen. Der *Pujari* nimmt ein bisschen gereinigtes Wasser und ein paar Blumen in die Hand und besprüht bzw. bestreut die Opfergaben langsam damit, während er drei Mal das *Gayatri Mantra*³⁸ wiederholt:

**Om Bhūr Bhuvasswah
Tat Savitur-Varenyam
Bhargo Devasya Dhīmahi
Dhiyo Yo Nah Prachodayāt (3x)**

³⁸ sehr altes machtvolleres Mantra für Erleuchtung in einem bestimmten Versmaß, das ebenfalls *Gayatri* genannt wird

Wir meditieren über die Herrlichkeit Gottes (Ishwara), der das Universum geschaffen hat, der verehrungswürdig ist, der vollkommenes Wissen und Licht ist, der alle Fehler und Unwissenheit beseitigt. Möge Er unseren Intellekt erleuchten.

Om Deva Savitah Prasuva
Satyam Twartena Parishimchāmi
Amritamasi Amritopastaranamasi
Om Prānāya Swāhā,
Om Apānāya Swāhā
Om Vyānāya Swāhā
Om Udānāya Swāhā
Om Samānāya Swāhā
Om Brahmane Swāhā

Om Parabrahma Paramātmane Namah
Om Sadguru Sivānandaswāmine Namah
Sarvam Amritam Mahānaivedyam Nivedayāmi

Mit diesen Mantras soll die Opfergabe (Prasad) vor äußeren Einflüssen geschützt und den fünf vitalen Kräften (Prana) geweiht werden, durch welche das Opfer angenommen wird.

(Der Ausführende der Puja bringt die Opfergabe symbolisch den fünf Pranas dar, die im Körper aktiv sind und ihre jeweilige Entsprechung im Universum haben. So erreicht die Opfergabe Brahman (das Absolute) selbst, sowie den Guru oder die Gottheit, für sie dargebracht wird).

Die so geweihte Nahrung wird auf diese Weise mit göttlicher Gnade aufgeladen und wird zum heiligem *Prasad*.

Anschließend folgt *Ārati*³⁹, das Schwenken des Lichts. Dazu stehen alle auf. In einer Lampe wird Kampfer angezündet und vor den *Padukas* geschwenkt. Dabei wird ununterbrochen mit der Glocke geläutet. Wenn vorhanden, kann gleichzeitig das Muschelhorn geblasen werden. Folgende Mantras werden rezitiert:

Om Rājādhi Rājāya Prasahya Sāhine
Namo Vayam Vaishravanāya Kurmahe
Sa Me Kāmān Kāma-Kāmāya Mahyam
Kāmeshwaro Vaishravano Dadātu
Kuberāya Vaishravanāya Mahārājāya Namah

Wir verneigen uns vor Kubera (Gott der Schätze und Reichtümer), dem Sohn von Vishravas. Er ist der höchste der Könige und unser großer Helfer. Möge Er all unsere Be-

³⁹ Lichtzeremonie, wobei Kampfer verbrannt wird

dürfnisse erfüllen. Wir haben so viele Wünsche und Er ist der Meister, der alle unsere Wünsche erfüllt. Wieder und wieder verneige ich mich vor Kubera, dem Sohn von Vishravas, dem höchsten aller Herrscher.

**Om Na Tatra Sūryo Bhāti Na Chandratārakam
Nemā Vidyuto Bhānti Kutoyamagnih
Tameva Bhāntamanubhātisarvam
Tasya Bhāsā Sarvamidam Vibhāti**

Weder scheint die Sonne noch der Mond oder die Sterne, nicht die Blitze und noch weniger dieses Licht. Wenn Gott scheint, erstrahlt alles andere durch Ihn. Sein Licht erleuchtet alles.

**Om Gange Cha Yamune Chaiva
Godāvari Saraswati
Narmade Sindhu Kāveri
Namastubhyam Namō Namah**

Oh ihr Flüsse Ganga (Ganges), Yamuna, Godavari, Saraswati, Narmada, Sindhu (Indus) und Kaveri⁴⁰ – ich verneige mich vor euch allen. (Der Ganges und die anderen sechs Flüsse gelten als heiligste Flüsse und zwar in der oben genannten Reihenfolge. Allein die Erinnerung und die innerliche Begrüßung bzw. Verehrung dieser heiligen Flüsse gilt als vollkommen reinigend und läuternd.)

Die *Ārati*-Lampe wird durch den Raum getragen, so dass alle Teilnehmer das Licht über sich streifen können, um so symbolisch das Licht und die Gnade Gottes oder des Lehrers zu empfangen.

Der nächste Teil der *Puja* ist *Pushpānchali* – das Darbringen von Blumen als ein Akt der Hingabe und des Loslassens. Verteile Blumen an alle Anwesenden und singe dann:

**Om Na Karmanā Na Prajayā Dhanena
Tyāgenaike Amritatwa Mānashuh
Parena Nākam Nihitam Guhāyām
Vibhrājate Yadyatayo Vishanti**

Unsterblichkeit erreicht man weder durch seine Werke, noch durch seine Nachkommenschaft oder Reichtum. Das große Licht, das im tiefsten Herzen verborgen ist, erreicht man nur durch Entsagung.

**Vedānta Vijnāna Sunishchitārthāh
Sannyāsa Vogādyatayah Shuddha Sattwāh
Te Brahmaloakeshu Parāntakāle
Parāmritāh Parimuchyanti Sarve**

⁴⁰ die sieben heiligen Flüsse Indiens

Sannyasins (Entsagte), die viel gelernt und Weisheit erreicht haben, erlangen Brahma-loka (Himmelsebene Brahmas, des Schöpfers). Am Ende aller Zeiten werden sie vollkommen unsterblich, denn sie haben das tiefe Geheimnis im Herzen erkannt.

**Dahram Vipāpam Parameshmabhūtam
Yatpundarīkam Puramadhya Samstham
Tattrāpi Dahram Gaganam
Vishokastasmin Yadantas-Tadupāsi Tavyam**

In der Mitte des Körpers ist der makellose Lotus des Herzens, die Wohnstätte des Höchsten Wesens. Noch tiefer darin ist reiner Äther, frei von Besorgnis und Leid. Darüber sollte man meditieren.

**Yo Vedādaḥ Swarāḥ Prakto
Vedāntecha Pratiśthitah
Tasya Prakriti Līnasya
Yah Parah Sa Maheshwarah**

Er, der Höchste und Größte in den Veden, der in der Vedanta-Philosophie gepriesen wird, ist der Höchste Gott der Götter.

**Nānāsugandha Pushpānī
Yathā Kālod-Bhavāni Cha
Pushpāñjalim Mayā Dattām
Grihāna Parameshwara**

Oh Gott, bitte nimm diese duftenden Blumen an, die ich mit Hingabe darbringe.

**Sarvābhyo Devatābhyo Namah
Shrī Satzguru Sivānanda Parabrahmane Namah
Pushpāñjalim Samarpayāmi**

Verehrung allen Göttern. Verehrung dem Weisheitslehrer (Satzguru) Swami Sivananda, dem Höchsten Wesen. Ich opfere diese Blumen mit Hingabe.

Nach diesen Mantras bringen der Pujari und alle Teilnehmer ihre Blüten oder Reis mit Hingabe auf dem Altar dar, verneigen sich vor den *Padukas* und setzen sie sich für die Abschlussrezitation hin. Die Puja schließt mit folgenden Anrufungen und Segenswünschen:

**Om Swasti Prajābhyah Paripālayantām
Nyāyena Mārgena Mahīm Mahīshāh
Gobrāhmanebhyah Shubhamastu Nityam
Lokāssamastāh Sukhino Bhavantu**

Seid begrüßt, ihr Menschen alle. Möge der Herrscher gerecht und rechtschaffen regieren. Mögen Kühe⁴¹ und Brahmanen⁴² vom Glück gesegnet sein. Mögen alle Menschen glücklich sein.

**Kāle Varshatu Parjanya
Prithivī Sasyashālīnī
Deshoyam Kshobharahito
Brāhmanāh Santu Nirbhayāh**

Lass die Wolken zur rechten Zeit Regen bringen. Lass alle Getreidearten auf der Erde gut gedeihen. Lass weder Unruhe noch Aufruhr in diesem Land entstehen. Lass Brahmanen und Kühe frei von Furcht leben.

**Ashubhāni Nirāchashte
Tanoti Shubha Santatim
Smriti Mātrena Yatpumsām
Brahma Tanmangalam Param**

Wisse, DAS ist das glückbringende Brahman (das Absolute). Wenn man daran denkt, wird man frei von Unglück und es verleiht allen beständiges Wohlergehen.

**Atikalyāna Rūpatwan-
Nitya Kalyāna Samsprayāt
Smartrunām Varadatwāchcha
Brahma Tanmangalam Viduh**

Wisse, DAS ist das glückbringende Brahman, dessen Erscheinungsform Glück und Glücksverheißung ist. Es ist die Wohnstätte von Glück und Erfolg. Es verleiht denen reichen Segen, die über Es meditieren.

**Omkāraschātha-Sabdashcha
Dwāvetau Brahmanah Purā
Kantham Bhittwā Viniryātau
Tasmān-Māngalikāvubhau**

Die beiden Worte Omkara (die Silbe OM) und Atha⁴³ (jetzt, nun) entsprangen dem Hals Brahman's. Deshalb binden sie alles Glück.

**Om Atha Om Atha Om Atha Om
Mangalm Asmad-Gurunām**

⁴¹ gelten als heilige Tiere

⁴² Priesterkaste

⁴³ atha = jetzt, nun, steht oft am Anfang von Versen oder Schriften. Steht für sofortigen Beginn, für aktives Tun, die Notwendigkeit, alte Muster, Trägheit und Hindernisse zu überwinden. Dem Wort „atha“ wird eine glückbringende Wirkung nachgesagt.

**Mangalam Me Astu
Sarveshām Mangalam Bhavatu**

Möge es unseren Lehrern gut gehen, möge es mir gut gehen, möge es allen gut gehen.

**Om Sarveshām Swasti Bhavatu
Sarveshām Shāntir Bhavatu
Sarveshām Pūrnam Bhavatu
Sarveshām Mangalam Bhavatu**

Om – Wohlergehen sei mit allen

Friede sei mit allen

Fülle sei mit allen

Reichtum sei mit allen

**Sarve Bhavantu Sukhinah
Sarve Santu Nirāmayāh
Sarve Bhadrāni Pashyantū
Mā Kaschid Dukhabhāgbhavet**

Mögen alle glücklich sein

Mögen alle frei von Krankheiten sein

Mögen sich alle um das allgemeine Wohlergehen kümmern

Möge niemand an Sorgen leiden

**Om Asato Mā Satgamaya;
Tamaso Mā Jyotirgamaya;
Mrityormā Amritam Gamaya.**

Om – Führe mich vom Unwirklichen zum Wirklichen,

Von der Dunkelheit zum Licht

Von der Sterblichkeit zur Unsterblichkeit

**Om Pūrnamadah Pūrnamidam
Pūrnat Pūrnamudachyate
Pūrnamevāvashishyate
Om Shāntih Shāntih Shāntih**

Om. Dieses ist unendlich, Jenes ist unendlich. Aus dem Unendlichen wird das Unendliche manifest. Wenn man das Unendliche vom Unendlichen wegnimmt, bleibt immer noch das Unendliche übrig.

Om Frieden, Frieden, Frieden

Es folgt einen Moment lang stille Meditation.

Dann erhält jeder Anwesende einige Tropfen *Charanāmrit* (Milch vom *Abhisheka*, d.h., mit der die *Padukas* übergossen worden sind) in die rechte Handfläche. Dabei wird das folgende Mantra gesungen:

Ajnāna-Mūla-Haranam
Janma-Karma-Nivāranam
Jnāna-Vairāgya-Siddhyartham
Guru-Pādodakam Pibet

Lasst uns das Wasser (bzw. die Milch) von der Verehrung der Füße des Lehrers trinken, um spirituelles Wissen (Jnana) und Leidenschaftslosigkeit (Vairagya) zu erlangen, alle Unwissenheit (Ajnana) gründlich auszurotten und uns vom Kreislauf der Wiedergeburten und des Karmas⁴⁴ zu befreien.

Om Tat Sat Sivānandārpanamastu
Om Tat Sat Brahmārpanamastu

Ruhm und Ehre Sivananda
Ruhm und Ehre allen Heiligen und Weisen
Ruhm und Ehre Brahman, dem Absoluten

⁴⁴ Karma: Gesetz von Ursache und Wirkung. Im engeren Sinn: alle Handlungen, Gedanken und Wünsche müssen sich irgendwie manifestieren und ausgelebt, ausgearbeitet werden, entweder in diesem oder nächsten Leben

Anhang A

Das Purusha Suktam

Kommentar von Swami Krishnananda

Das *Purusha-Suktam* (*Purusha*: das Prinzip Mensch; der höchste Gott, der sich in allen Einzelwesen ausdrückt; *Suktam* = Hymne, Vers) aus den *Veden* (älteste klassische ind. Schriften) ist nicht nur eine machtvolle Hymne über die intuitive Erkenntnis des großen Sehers *Rishi* Narayana in das Kosmische Göttliche Wesen und wie es durch unzählige Vielfalt der Schöpfung erkennbar wird. Das Purusha-Suktam ist so etwas wie eine Abkürzung für den spirituellen Sucher nach Wahrheit, um den überbewussten Zustand zu erreichen. Das Suktam ist mit einer fünffachen Kraft aufgeladen, die mächtig genug ist, Gotteserfahrung im Suchenden auszulösen.

Erstens ist der Seher (*Rishi*) des *Suktam* *Narayana*, der größte Seher aller Zeiten, der zu Recht in der *Bhagavad Gita* als einziger Mensch gerühmt wird, dessen Geist niemals von Wünschen erschüttert wurde und der, wie das Mahabharata sagt, so mächtig ist, dass es sich nicht einmal die Götter vorstellen können. Dies ist also der *Rishi*, dem das Suktam offenbart wurde und der dieser inneren Schau in Form dieser Hymne auf den Höchsten *Purusha* Ausdruck verliehen hat.

Zweitens sind die Mantras des *Suktam* in einem bestimmten Versmaß (*Chandas*) verfasst, welches während der Rezitation erheblich dazu beiträgt, eine ganz besondere spirituelle Kraft zu erzeugen.

Drittens trägt die Intonation (*Svara*) beim Rezitieren dazu bei, die richtige Bedeutung der Mantras zu übermitteln, wie sie ursprünglich beabsichtigt war. Jede falsche Intonation kann eine ganz andere Wirkung hervorrufen.

Viertens ist der angerufene Aspekt des Göttlichen (*Devata*) nicht eine veräußerlichte oder projizierte Form in Zeit und Raum, sondern das Universelle Wesen, das über Zeit und Raum erhaben ist, das die unsichtbare tiefste Essenz der Erfahrung ist.

Fünftens legt das *Suktam*, abgesehen vom allumfassenden Konzept des *Purusha*, eine Verinnerlichung dieser Erfahrung nahe, wodurch es sich von der Wahrnehmung irgend eines (äußeren) Objekts unterscheidet.

Das *Suktam* beginnt mit Behauptung, alle Köpfe, alle Augen und alle

Füße der Schöpfung seien der *Purusha*. Darin ist die erstaunliche Wahrheit enthalten, dass wir nicht viele Dinge, Körper, Objekte, Menschen, Formen oder Farben sehen oder Klänge hören, sondern nur die Glieder des Einen *Purusha*. Wenn wir die Hand, das Bein, das Ohr, die Nase eines Menschen als solche wahrnehmen, denken wir trotzdem nicht, dass wir viele verschiedene Objekte sehen, sondern nur einen einzigen Menschen. Wir entwickeln daher keine unterschiedliche Einstellung diesen verschiedenen Körperteilen gegenüber, sondern wir nehmen den Menschen als Ganzes wahr, unabhängig von den einzelnen Gliedern und Teilen. In gleicher Weise sollen wir die Schöpfung nicht als eine Vielzahl einzelner Menschen und Dingen ansehen, denen gegenüber wir jeweils eine andere Einstellung oder Haltung an den Tag legen müssen, sondern als ein einziges Universelle Wesen, das vor uns erstrahlt und uns durch all diese Augen anschaut, uns mit all diesen Köpfen zunickt, uns mit all diesen Lippen zulächelt und mit all diesen Zungen zu uns spricht. Das ist der *Purusha* des *Purusha-Suktam*. Das ist der Gott, der hier von *Rishi Narayana* besungen wird. Es ist nicht der Gott irgendeiner Religion und nicht einer unter vielen Göttern. Es ist der einzige Gott, der gleichzeitig überall ist.

Unser Denken wird aufgerüttelt, wenn wir es so ausdehnen und trainieren, wie es erforderlich ist, um das Universum so wahrzunehmen. Allein der bloße Gedanke legt die Axt an die Wurzel aller Wünsche – denn es kann keinen Wunsch geben, wenn die gesamte Schöpfung nichts anderes ist als *Purusha*. Die Illusion und Unwissenheit, in der sich der menschliche Geist bewegt, wenn er etwas in dieser Welt wünscht – sei es nun ein physisches Objekt, einen bestimmten Geisteszustand oder eine bestimmte zwischenmenschliche oder gesellschaftliche Situation – wird sofort vertrieben durch die einfache - aber äußerst revolutionäre – Vorstellung des *Suktam*. Wir haben das Eine Sein (*Ekam Sat*) vor uns, nicht Mannigfaltigkeit oder Vielfalt, die zu wünschen oder zu vermeiden wäre.

Aber es folgt ein noch größerer Schock. Denn das *Suktam* legt jedem halbwegs intelligenten Menschen nahe, dass er selbst einer dieser Köpfe oder Glieder des *Purusha* ist. Dieser Zustand, wo selbst Denken bedeutet, so zu denken, wie der *Purusha* denkt, - denn dann ist keine andere Art zu denken möglich, und dieses Denken heißt, gleichzeitig und gleichartig durch alle Menschen und Dinge der Schöpfung zu denken -, entspricht tatsächlich nicht menschlichem Denken oder Leben. So wie wir nicht nur mit einer Zelle unseres Gehirns denken, sondern mit dem

ganzen Gehirn, so stellt jeder einzelne Denkende einen Teil des Universellen Denkzentrums des Purusha dar. „Ein Zentrum, das überall ist und keinen Durchmesser oder Umfang hat“ kann es sich nicht leisten, so zu denken wie es normalerweise die *Jiva*⁴⁵s, die individuellen, fiktiven Denkzentren, versuchen. Es gibt keinen anderen Weg (*na anyah pantha vidyate*). Das ist über den normalen Geist hinaus gehendes Denken, Göttliche Meditation. Das ist das *Yajna* (die Opferzeremonie), welches die Götter und Himmelswesen am Anfang aller Zeiten durchgeführt haben und welches in dem *Suktam* beschrieben wird.

Das *Purusha-Suktam* ist aber nicht nur dies. Es ist für den Suchenden noch mehr. Die obige Überlegung sollte uns nicht zu der irrigen Vorstellung verleiten, man könne Gott mit den physischen Augen wahrnehmen, so wie wir etwa eine Kuh sehen - obwohl es stimmt, dass alle Dinge der *Purusha* sind. Wir müssen uns vergegenwärtigen, dass der *Purusha* nicht das „Gesehene“ ist, sondern der „Sehende“. Das ist einfach zu verstehen. Wenn alles der *Purusha* ist, wo kann es dann ein Objekt geben, das gesehen werden kann? Die offensichtlich „gesehenen“ Objekte sind ebenfalls Köpfe des „sehenden“ *Purusha*. Nur der Sehende sieht sich selbst ohne etwas Gesehenes (ohne Objekt).

Auch hier darf das Sich-Selbst-Sehen des Sehenden nicht im Sinne einer Wahrnehmung in Zeit und Raum verstanden werden, da dies wiederum ein Objekt schaffen würde, das es nicht gibt. Der Sehende sieht sich selbst nicht mit den Augen, sondern im Bewusstsein. Das bedeutet das Aufgehen sämtlicher Objekt-Vorstellungen in einem Universellen Sein. In dieser Meditation über den Purusha – welcher das Natürlichste ist, was man sich überhaupt vorstellen kann - erkennt der Mensch Gott im Bruchteil einer Sekunde.

⁴⁵ Jiva: Individuum, Einzelseele

Anhang B

DAS NARAYANA-SUKTAM

Kommentar von Swami Krishnananda.

Das *Narayana-Suktam* ist in gewisser Weise der mystische Anhang des *Purusha-Suktam*. Der einzige Unterschied zwischen beiden besteht in der Definition des Göttlichen, an das sie sich richten. Das *Purusha-Suktam* sieht das Höchste Wesen als den allumfassenden, unpersönlichen *Purusha*, wohingegen das *Narayana-Suktam* sich an Gott als *Narayana* (Gott als Urwesen, aus dem alles entstanden ist) richtet. Das *Purusha-Suktam* richtet sich also an den *Purusha*, der über den Kosmos hinausgeht, wiewohl er gleichzeitig in der Schöpfung präsent ist. Das *Narayana-Suktam* ist eine rührende, gefühlvolle und persönliche Hymne voller Hingabe an den Schöpfer des Universums. Das *Narayana-Suktam* klärt einige versteckte Bedeutungen des *Purusha-Suktam* auf.

Narayana ist der Tausendköpfige, der Tausendäugige und Tausendgliedrige. Aber er ist nicht nur der Vater oder Schöpfer des Kosmos jenseits der Schöpfung, sondern er residiert auch verborgen im Herzen aller. Man kann ihn in tiefer Meditation im Herzen erfahren wie eine strahlende Flamme. Im Lotus des Herzens befindet sich der Sitz des Kosmos, der Palast des Schöpfers des Universums. So muss der Verehrer nicht nach oben zum Himmel schauen, um Ihn zu sehen und zu verehren. Man kann den gleichen Gott im Inneren, im eigenen Herzen, sehen. Während *Narayana* die äußere Welt schafft, wirkt er auch im Inneren durch Gefühle und Handlungen. Durch jeden Nervenstrom fließt und vibriert Leben. Diese Vibration, dieser Fluss des Lebens, ist *Chaitanya*, Bewusstsein, von *Narayanans* Bewegung in der Schöpfung.

Narayana wird als das Eine Wesen verehrt, das über *Brahma*, *Vishnu*, *Shiva*, *Indra* und all die anderen Götter und Engelswesen hinausgeht, während Er gleichzeitig als jeder von ihnen in Erscheinung tritt –, der Unvergängliche, das aus sich selbst existierende Ganze. Was auch immer die Welt sein mag – *Yacca Kincit Jagat sarvam* – in allem Sichtbar und Unsichtbar, in der Tiefe oder ob man nur davon gehört hat, ist *Narayana* und hüllt alles ein.

Möge *Narayana* uns segnen und uns Herrlichkeit verleihen.

Anhang C

Allumfassendes Gebet

Von Swami Sivananda

Oh anbetungswürdiger Gott voll Barmherzigkeit und Liebe!
Grüß Dir in Demut gebeugt.

Sein ist Dein Wesen, Wissen und Seligkeit.
Allgegenwärtig bist Du, allmächtig, allwissend.
Im Innern aller Wesen wohnst Du.

Gib uns ein verstehendes Herz,
die rechte Einsicht, ausgeglichenes Gemüt,
Vertrauen, Hingebung und Weisheit.
Lege in uns geistige Kraft,
Versuchungen zu widerstehen, Denken und Wollen zu beherrschen.
Befreie uns von Selbstsucht, Gier, Zorn, Hass und Eifersucht.
Erfülle unser Herz mit göttlichen Tugenden.

Lass uns Dich erschauen in all den Namen und Gestalten.
Lass uns Dir dienen in all den Namen und Gestalten.
Lass uns allezeit Deiner gedenken.
Lass uns stets Deine Herrlichkeit singen.
Lass Deinen Namen stets auf unseren Lippen sein.
Lass uns in Dir bleiben allezeit.