Asato Ma - Lichtmantra

Asato Ma Sat Gamaya
Tamaso Ma Jyotir Gamaya
Mrityor Maamritam Gamaya

Führe mich vom Unwirklichen zum Wirklichen,
von der Dunkelheit zum Licht,
von der Sterblichkeit zur Unsterblichkeit.

Dieses Mantra fördert die Transformation dunkler Wesensanteile und hilft uns schlechte Eigenschaften zu überwinden.

Gajananam

Gajananam Bhutaganadi Sevitam
Kapita Jambo Phala Sara Bhakshitam
Uma Sutam Shokavinasha Karanam
Namami Vigneshvara Pada Pamkajam

Shadananam Kumkuma Raktavarnam,
Mahamatim Divya Mayura Vahanam,
Rudrasya Sunum Surasainya Natham
Guham Sadaham Sharanam Prepadye

Ya Kundendu Tushara Hara Dhavala,
Ya Shubhra Vastravrita
Ya Vina Varandanda Mandita Kara
Ya Sveta Padmasana

Ya Bramaachyuta Shankara Prabhritibhir
Devai Sada Pujita
Sa Mam Patu Saraswati Bhagavati
Nisshesha Jadyapaha

Om Namah Shivaya Gurave
Sat-Chid-Ananda Murtaye
Nishprapanchaya Shantaya
Sri Sivanandaya Te Namaha
Shri Vishnu-devanandaya Te Namaha

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

- *Wird traditionell vor der Yogastunde gesungen.*
- *Erzeugt spirituelle Schwingungen.*

Friedensmantra

lokah samasta sukhino bhavantu

Mögen alle Wesen Glück
und Harmonie erreichen.

Segens-Mantra für uns und alle Wesen.

Om Tryambakam - Moksha Mantra

Om Tryambakam
Yajāmahe Sugandhim
Pushti Vardhanam
Urvārukamiva Bandhanān
Mrityor Mukshīya Māamritāt

- Das Om Tryambakam wird auch „großes lebensspendendes Mantra“ genannt.
- Es ist ein Shiva Moksha (Befreiung) Mantra.
- Insbesondere am Geburtstag ist es sehr wirkungsvoll, dieses Mantra so oft wie möglich zu wiederholen.
- Wir können mit diesem Mantra heilende Energie an unsere Organe oder an andere Menschen schicken, die körperlich oder seelisch leiden.
- Dieses Mantra wird auch zum Schutz auf Reisen benutzt.
- Es ist auch geeignet, kürzlich Verstorbenen Energie zu geben.
- Es wird gewöhnlich 3, 9, 27 oder 108 mal wiederholt.

Gayatri Mantra

Om Bhur Bhuvah Swah
Tat Savitur Varenyam
Bhargo Devasaya Dhimahi
Dhiyo Yo Nah Prachodayat

Wir verbinden uns mit Erde und Himmel.
Wir erkennen Savitur, die verehrungswürdige und
beglückende Kraft, die über der Sonne steht.
Möge uns ihr strahlender Glanz erfüllen.
Möge sie unseren Geist klären, unser Herz läutern und
stärken und uns vorantreiben und inspirieren auf dem
Weg ins göttliche Bewusstsein.
So sei es!

Das Gayatri-Mantra stammt aus dem Rigveda
(Vers 3, 62/10) und wird seit den vedischen Zeiten bei
den indischen Weisen und Gelehrten als das höchste verehrt.
Seit Urzeiten war dieses Mantra den Brahmanen vorbehalten
und wurde streng geheim gehalten.

Shanti Mantra

Om Saha Navavatu
Saha Nau Bhunaktu
Saha Viryam Karavavahai
Tejas Vina Vadhi Tamastu Ma
Vidvishavahai

Möge das Göttliche uns beschützen.
Möge es uns die Wonne der Befreiung genießen lassen.
Mögen wir uns anstrengen, die wahre Bedeutung der Schriften zu
erfassen. Möge unser Lernen ausgezeichnet sein.
Mögen wir niemals miteinander streiten.

Verbreitet eine wunderschöne, liebevolle Friedensenergie.

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

Mögen alle Wohlergehen und Gesundheit erfahren!
Mögen alle in Frieden und Harmonie leben!
Mögen alle im Urvertrauen und in der Freude leben!
Mögen alle um ihre Vollkommenheit bestrebt sein!

Om Namo Narayanaya

Dieses Mantra wird insbesondere für den Frieden
in der Welt gesungen. Wir können uns bei der Wiederholung
dieses Mantras vorstellen, dass wir Schwingungen der Liebe,
der Harmonie und des Friedens in alle Richtungen schicken.

Tara Mantra

Om tare tuttare ture soha

Die grüne Tara verkörpert das aktive Mitgefühl und sie soll vor den acht Arten der Angst schützen. Desgleichen soll sie die ursprüngliche Weisheit vermehren und wird für ihre wunscherfüllenden Qualitäten gepriesen. Es wird ihr eine besondere Schnelligkeit bei der Erfüllung von Wünschen und dem Schutz vor Gefahren zugeschrieben, was durch ihre zum Aufstehen bereite Sitzhaltung symbolisiert wird.

Obwohl die grüne Tara auch weltliche Wünsche erfüllen soll, besteht ihr eigentliches Anliegen darin, die Praktizierenden zur Erleuchtung zu führen.

YOGA

Yoga ist eine philosophische Lehre, die sich in Indien in Jahrtausenden entwickelt und bewährt hat. Sie umfasst eine Reihe geistiger und körperlicher Übungen.
Im Westen ist Yoga seit mehr als 100 Jahren bekannt
und hat sich gerade für den westlichen Menschen
als besonders wertvoll erwiesen.
Yoga ist ein Sanskrit-Wort und bedeutet „Einheit“ oder „Verbindung“.

Die 6 Yoga Wege:

ॐHatha Yoga
Asanas (Yoga Stellungen), Pranayama (Atemübungen), Savasana (Tiefen-entspannung), richtige Ernährung (vegan und vollwertig), positives Denken und Meditation.
ॐRaja Yoga
Yoga der Gedankenkontrolle, der Meditation und dem befolgen ethischer Richtlinien im täglichen Leben. Grundlagentext: Raja Yoga Sutras des Patanjali.
ॐJnana Yoga
Philosophischer Yogaweg. Yoga des Wissens, der Meditation und Selbsterkenntnis.
ॐKarma Yoga
Yoga der richtigen Handlung im täglichen Leben. Selbstloses Dienen.
ॐBhakti Yoga
Yoga der Hingabe, der Herzöffnung.
ॐKundalini Yoga
Yoga der Energie. Asanas und Pranayama um Lebensenergie zu aktivieren und im Körper zu lenken.

Yoga Vidya ist ein gemeinnütziger Verein. Die ganzheitliche Yoga-Praxis beinhaltet alle 6 Yogawege und geht auf die Lehre des großen indischen Yogameisters, Swami Sivananda (1887-1963), zurück. Sein Schüler Swami Vishnudevananda brachte den Yoga in den Westen, gründete Yogazentren und konzipierte eine Yogalehrer-Ausbildung. Der Gründer und Leiter von Yoga Vidya, Sukadev Volker Bretz, hat bei ihm gelernt.

Mantra-Praxis

Ursprünglich stammen die Mantras aus den Veden, den ältesten Schriften des Hinduismus. Wie alt diese sind, weiß niemand genau, die einen datieren sie auf 3500 v. Cr., die anderen auf 6000 v. Cr. Es ist nicht so, dass die Veden die Mantras erwähnen und erklären, *sondern sie sind die Mantras*, denn viele Textstellen werden seit Jahrtausenden als solche rezitiert und gelten als besonders macht-, kraftvoll und heilig. Die Sprache der Veden, wie auch der Schriften des Buddhismus, ist Sanskrit, und Sanskrit ist die Sprache der meisten klassischen Mantras.
Der Sanskrit-Begriff „Mantra“ bedeutet soviel wie „Schutz oder Bewahrung des Geistes“. Kurz wird das Wort Mantra auch als „Werkzeug“ bezeichnet.

Wirkung
Die Worte der Mantras aus dem Sanskrit sind durchweg positiv.
Es werden Kräfte angerufen, die sich beim mehrmaligen rezitieren auf den Sprechenden übertragen. Die Energie kann reinigend, beruhigend oder aktivierend sein.

Anwendung

- Wir singen Mantras am Anfang der Yogastunde um uns einzustimmen und am Ende zum Ausklang.
- Im regelmäßig stattfindenden Satsang werden ausgesuchte Mantras einige Minuten lang gesungen, wodurch sich die heilsame Wirkung vertieft.
- Japa ist eine Yogaübung, bei der wir mit einem Mantra meditieren. Sie findet in der persönlichen Praxis Zuhause Anwendung.

Das Schriftzeichen
AUM - ausgesprochen OM

OM - der Klang des Absoluten

Om ist ein Laut, der seit Jahrtausenden verwendet wird, um Körper, Geist und Seele zur Harmonie zu bringen.
Om wird in Hatha Yoga Stunden zu Anfang und Ende der Yoga-Praxis gesungen. Om kann auch für die Meditation verwendet werden. Letztlich sind alle Klänge des Universums zurückzuführen auf Om.

Das Schriftzeichen des Om besteht aus drei Silben, A U M und der Stille, die alles umfasst. So steht OM bzw. A U M auch für die Einheit aller Trinitäten. Beispiele:

ॐ Brahma, Vishnu, Shiva - und Brahman, das Absolute; also Schöpfer, Erhalter und Zerstörer - und die dahinter liegende Einheit
ॐ Gottvater, Gottsohn und Gott Heiliger Geist: Die Einheit der Dreifaltigkeit
ॐ Vergangenheit, Gegenwart, Zukunft - und die Ewigkeit

Die Rezitation oder das Singen von OM bringt den Körper in harmonische Schwingungen.

Das Energiefeld, die Aura, das Prana, werden ausgedehnt. Das spüren wir als Gefühl der Weite, der Verbundenheit, der Liebe.

Grundlagen einer Yogastunde:

1) Atmung
Der Atem wird im Bewusstsein gehalten, fließt frei oder wird mit den Asanas verbunden und vertieft. Atemübungen vertiefen den Atem, lösen Blockaden und aktivieren Lebensenergie (Prana).
Richtig Atmen (auch im Alltag): durch die Nase, in den unteren Bauchraum, leise, langsam und sanft.

2) Entspannung
Körperliches und geistiges Entspannen und Loslassen. Ein positives, offenes Bewusstsein. Gedanken beobachten ohne sie zu bewerten.

3) Konzentration
Achtsamkeit ist das Wichtigste beim Üben von Yoga. Präsent sein im gegenwärtigen Moment.

Vidya heißt „Wissen“, theoretisches, wie auch erfahrenes Wissen.
Unsere Yoga Vidya Center in Neustadt (seit 2008) und Kaiserslautern (seit 2013), sind selbstständige Kooperationscenter des Yoga Vidya e.V.
Leitung: Annette Essig & Jurek Georg Kraus