



Mantratexte mit Übersetzung

CD BHAKTI – Gottesliebe & Selbstliebe – Eine Mantrayogastunde mit Devadas

1. Anfangsentspannung – Jaya Radha Madhava Kirtan

Dieses Mantra besingt Shri Shri Radha-Madhava, Radha und Krishna, und Ihre spirituellen Taten in der ewigen spirituellen Dimension und als sie als Avatare im heiligen Land von Vraja erschienen sind.

jaya radha madhava kunja-bihari
jaya gopi-jana-vallabha giri-vara-dhari
yashoda-nandana vraja-jana-ranjana
yamuna-tira-vana-cari

Gepriesen seien Radha und Krishna, die in den Hainen von Vrindavana viele spirituelle Spiele vollführen.

Gepriesen sei Krishna, der Liebling aller Kuhhirtenmädchen, der den Govardana Hügel hochhebt.

Gepriesen sei Krishna, der Sohn Mutter Yashodas, und der Freudenquell aller Einwohner von Vraja (das heilige Land um Vrindavan).

Gepriesen sei Krishna, der ständig die Wälder an den Ufern des heiligen Flusses Yamuna durchstreift.

2. Begrüßung – AUM SHANTI

AUM AUM AUM SHANTI SHANTI SHANTIHI

AUM – Urklang des Universums, einen kompletter Zyklus der Schöpfung beinhaltend

Shanti – Frieden

Sinngemäß könnte man übersetzen: "Es sei göttlicher Frieden!"

3. Schnellatmung – Soham Mantra

SO HAM

mögliche Übersetzung: SO HAM = SA AHAM = Ich bin unendliches Potential.

4. Wechselatmung – Anandoham Kirtan

anandoham anandoham anandam-brahmanandam

Ich bin Freude. Ich bin Freude. Göttliche Freude, Freude bin ich.

5. Berghaltung & Arjuna-Mudra – Herzresonanz

Fühle in dein Herz und höre die dynamisch-lebendige STILLE :)

6. Sonnengruß – Surya Mantras

1. AUM MITRAYA NAMAHA

Ich verneige mich vor dem Sonnengott, der liebevoll zu mir ist.

2. AUM RAVAYE NAMAHA

Ich verneige mich vor dem Sonnengott, der die Ursache des Wandels ist.

3. AUM SURYAYA NAMAHA

Ich verehere den Sonnengott, der Aktivität herbeiführt.

4. AUM BHANAVE NAMAHA

Gruß an Ihn, der Licht verbreitet.

5. AUM KAGAYA NAMAHA

In Demut gebeugt vor dem, der sich im Himmel bewegt.

6. AUM PUSHNE NAMAHA

Ich verehere den alles Ernährenden.

7. AUM HIRANYAGARBHAYA NAMAHA

In Demut gebeugt vor Ihm, der allen Wohlstand erhält.

8. AUM MARICHAYE NAMAHA

Verehrung dem Strahlenden.

9. AUM ADITYAYA NAMAHA

Ich verneige mich vor dem Sohn Aditis.

10. AUM SAVITRE NAMAHA

Ich verehere den Verehrungswürdigen.

11. AUM ARKAYA NAMAHA

In Demut gebeugt vor dem, der alles erneuert.

12. AUM BHASKARAYA NAMAHA

Ich verehere den Sonnengott, die Ursache aller Ursachen.

7. Kopfstand & Kind – Gayatri & Gopal Kirtan

Gayatri-Mantra

Ein sehr altes und eines der bekanntesten und wichtigsten Mantras. Es bedeutet kurz gesagt: „Lasst uns über das göttliche Licht meditieren, welches alle Welten erschaffen hat. Möge es uns erleuchten!“

**AUM bhur bhuva svaha tat savitur varenyam
bhargo devasya dhimahi dhiyo yo nah prachodayad**

*Ich seh' das göttliche Licht strahlend so wunderschön
zu seh'n wie Gott mich schaut durch all uns're Augen licht.
(eigene Lyriks in Anlehnung an die Übersetzung des Gayatri-Mantras.)*

Gopal Kirtan

Dieses Mantra singt von Krishna in seiner Gopal-Form als kleines Kind. Man muß dazu verstehen, daß Krishna, obwohl er allmächtig ist, auch gerne als Kind auftritt, um seinen Spaß zu haben :)

**jaya nanda-yashoda-dulal giri-vara-dhari gopal
gopal gopal gopal gopal**

*Alle Ehre sei dem Sohn von Nanda und Yashoda! Gopal hebt den Govardana-Hügel
empor, um die Einwohner von Vrindavan zu beschützen! Er vollbringt Wunder!
Oh Gopal! Oh Gopal! Oh Gopal! Oh Gopal!*

8. Schulterstand & Pflug – Aum Tare Kirtan

Ein buddhistisch-tibetisches Mantra an die grüne Tare (ein Äquivalent zu Lakshmi).

AUM tare tu tare ture soha AUM tare tu tare ture soha

Ich verehere die mitfühlende Göttin Tara, die uns von aller Angst befreit.

9. Fisch – Hare Krishna Kirtan

**hare krishna hare krishna krishna krishna hare hare
hare rama hare rama rama rama hare hare**

Dieses Mantra heißt Maha-Mantra, das "Haupt-Mantra", denn es ist sehr glücksverheißend und wirksam dieses Mantra zu singen oder darüber zu meditieren.

Es besingt die vertraulichsten Namen Gottes Hare und Krishna, was gleichbedeutend mit Radha und Krishna ist. Radha und Krishna sind durch Ihre spirituelle reine Liebe ewig miteinander verbunden.

Hier möchte ich das *Shrimad Bhagavatam* ("die reife Frucht am Baum der vedischen Weisheit"), sowie das Mahabharata das weltgrößte Epos erwähnen, wenn Du mehr über Radha-Krishna erfahren möchtest.

*Hare: Oh Radha! Innere Freudenkraft Gottes! (spirituell-weiblicher Aspekt Gottes.)
Krishna: Oh All-Anziehende höchste Person! (spirituell-männlicher Aspekt Gottes.)
Rama: Oh ewiger Quell aller Freude!*

10. sitzende Vorwärtsbeuge – Hare Krishna Kirtan

siehe unter 9. Fisch – Hare Krishna Kirtan !

11. Kobra, Heuschrecke, Bogen – Löwenmantra

Dieses Lied besingt die transzendentalen Taten und Eigenschaften der Mensch-Löwen-Inkarnation Gottes - Shri Nrisimha - und Seines geliebten Freundes Prahlada.

Es gibt dazu eine wunderbare Überlieferung, die kurz gesagt davon berichtet, wie einmal Gott in der Form eines Menschen mit Löwenkopf erschienen ist, um das Kind Prahlada, das bereits eine heilige Persönlichkeit war, vor dem Zorn und der Mordlust seines dämonischen Vaters Hiranyakashipu zu beschützen.

Der Löwenaspekt Gottes steht für Mut und Willenskraft um ein liebevolles Leben zu führen und für die erleuchtende Kraft des Bewusstseins, die uns hilft Licht von Dunkelheit – Angst von Liebe zu unterscheiden.

namas te narasimhaya prahladahla-da dayine

hiranyakashipur vakshaha shila tanka nakhalaye

Ich erweise Shri Nrisimhadeva meine achtungsvollen Ehrerbietungen. Er ist der Freudenquell seines reinen Geweihten Prahlada. Seine Nägel sind wie Meißel auf der steingleichen Brust des dämonischen Hiranyakashipu.

ito nrisimhah parato nrisimho yato yato yami tato nrisimhah

bahir nrisimho hridaye nrisimho nrisimham adim sharanam prapadye

Shri Nrisimhadeva ist hier und auch dort. Wohin ich auch gehe - Shri Nrisimha ist da. Er ist überall, auch im Innern meines Herzens. Ich ergebe mich Shri Nrisimha, dem Ursprung und der Zuflucht von allem.

Du löwenschöne Lichtgestalt – brennst hinfert die Dunkelheit.

Wohin ich auch geh' Du bist da – Löwenkraft ist überall.

Ich öffne mich meiner wahren Kraft, die Liebend-Leben ewig schafft.

(eigene Lyriks in Anlehnung an die Übersetzung des Gayatri-Mantras.)

ugram viram maha vishnum jvalantam sarvato-mukham

nrisimham bishanam bhadram mrityur-mrityum namamy aham

Ich verneige mich vor Shri Nrisimhadeva, der wild und heldenhaft wie Shri Vishnu ist. Er brennt von allen Seiten. Er ist ehrfurchtgebietend, glückbringend, und der Tod des Todes in Person.

AUM KSHRAUM

AUM = Urklang des Universums; KSHRAUM = Bija-Mantra (Saat-Mantra) von Narasimha

12. Katze & Löwe - Harmoniumklänge

Harmoniumklänge genießen :)

13. Drehsitz – Aum Namah Shivaya Kirtan

**AUM namah Shivaya AUM namah Shivaya
AUM namah Shivaya AUM namah Shivaya
Shivaya namaha Shivaya namah AUM**

**Shambho Shankara namah Shivaya Girija Shankara namah Shivaya
Arunajala Shiva namah Shivaya Arunajala Shiva namah Shivaya
AUM namah Shivaya AUM namah Shivaya**

Ein Verehrungsmantra an Shiva den Meditierenden, Barmherzigen und Auflöser der Welten.

14. Stehende Vorwärtsbeuge – Stille

Höre und fühle die lebendige weite Stille :)

15. Ententspannung – Madhuram Kirtan

Ein Mantraliied über Gopal (Krishna als kleiner Junge), der auch Madhuram, der honigsüße Freudenquell genannt, wird. Während dieses Liedes kannst du dich völlig in die nektargleiche Süße deines innersten Wesens versenken – welches auch den Aspekt des göttlichen Kindes beinhaltet. An diesem Ort in DIR bist du immer schon ganz du SELBST und voller Leichtigkeit, Freude und Liebe – so wie Madhuram-Krishna.

**1) adharam madhuram vadanam madhuram nayanam madhuram hasitam
madhuram hridayam madhuram gamanam madhuram madhuradhi-pater
akhilam madhuram**

**2) vacanam madhuram caritam madhuram vasanam madhuram valitam
madhuram
calitam madhuram bhramitam madhuram madhuradhi-pater akhilam
madhuram**

**3) venur madhuro renur madhurah panir madhurah padau madhureau
nrtyam madhuram sakhyam madhuram madhuradhi-pater akhilam
madhuram**

**4) gitam madhuram pitam madhuram bhuktam madhuram suptam
madhuram
rupam madhuram tilakam madhuram madhuradhi-pater akhilam
madhuram**

5) karanam madhuram taranam madhuram haranam madhuram ramanam

**madhuram vamitam madhuram shamitam madhuram madhuradhi-pater
akhilam madhuram**

**6) guñja madhura mala madhura yamuna madhura vici madhura
salilam madhuram kamalam madhuram madhuradhi-pater akhilam
madhuram**

**7) gopi madhura lila madhura yuktam madhuram bhuktam madhuram
hrshtam madhuram shistam madhuram madhuradhi-pater akhilam
madhuram**

**8) gopa madhura gavo madhura ya□ □ ir madhura s□ □ □ ir madhura dalitam
madhuram phalitam madhuram madhuradhi-pater akhilam madhuram**

*1) His lips are sweet, His face is sweet His eyes are sweet, His smile is sweet
His heart is sweet, His gait is sweet — Everything is sweet about Madhuram*

*2) His words are sweet, His character is sweet His dress is sweet, His belly-folds are
sweet His movements are sweet, His wandering is sweet — Everything is sweet about
Madhuram!*

*3) His flute is sweet, His foot-dust is sweet His hands are sweet, His feet are sweet His
dancing is sweet, His friendship is sweet — Everything is sweet about Madhuram!*

*4) His singing is sweet, His yellow cloth is sweet His eating is sweet, His sleeping is sweet
His beauty is sweet, His tilaka (sign of Vishnu on the forehead) is sweet —Everything is
sweet about Madhuram!*

*5) His deeds are sweet, His liberating is sweet His stealing is sweet, His love-sports are
sweet His oblations are sweet, His tranquility is sweet — Everything is sweet about
Madhuram!*

*6) His gunja-necklace is sweet, His flower garland is sweet His Yamuna river is sweet, His
ripples are sweet His water is sweet, His lotuses are sweet — Everything is sweet about
Madhuram!*

*7) His gopis (Cowherd girls) are sweet, His pastimes are sweet, His union is sweet, His
food is sweet, His delight is sweet, His courtesy is sweet — Everything is sweet about
Madhuram!*

*8) His gopas (Cowherd boys) are sweet, His cows are sweet His staff is sweet, His
creation is sweet His trampling is sweet, His fruitfulness is sweet — Everything is sweet
about Madhuram!*

16. Verabschiedung – Aum Shanti & Lokah Samastah

AUM SHANTI SHANTI SHANTIHI

*AUM – Urklang des Universums, einen kompletter Zyklus der Schöpfung beinhaltend
Shanti – Frieden
Sinngemäß könnte man übersetzen: “Es sei göttlicher Frieden!”*

lokah samastah sukhino bhavantu

Mögen alle Wesen in allen Welten Glück und Harmonie erfahren.