

## JAYA GANESHA

Jaya Ganesha jaya Ganesha jaya Ganesha pahimam  
Sri Ganesha sri Ganesha sri Ganesha rakshamam

*Jaya\* sei Gott Ganesha, rette mich (pahimam)  
Oh heiliger (sri) Ganesha, schütze mich (rakshamam)*

*„Jaya“, Sieg sei Gott Ganesha (die Gottheit mit dem Elefantenkopf).  
Heiliger (sri) Ganesha, Gott des Glücks, bitte rette uns und beschütze  
uns vor allen Hindernissen. „Pahimam“ bedeutet rette mich und  
„rakshamam“ bedeutet schütze mich. Man kann sich einen Elefanten  
vorstellen, der sich durch den Dschungel bewegt. Mit Leichtigkeit räumt  
er alle Hindernisse beiseite, die seinen Weg blockieren. Daher bitten  
wir Gott vor jedem Vorhaben, alle Hindernisse auf unserem Weg zu  
entfernen.*

Sharavanabhava Sharavanabhava Sharavanabhava pahimam  
Subrahmanaya Subrahmanaya Subrahmanaya rakshamam

*Oh Gott Saravanabhava, rette mich (pahimam)  
Oh Gott Subrahmanya, schütze mich (rakshamam)*

*Sharavanabhava (auch Subrahmanaya, Kartikeya, Shanmukha und  
Murugan genannt) ist der Anführer der Armee der Götter, deren  
Aufgabe es ist, alle Dämonen zu vernichten. Gott Sharavanabhava  
vertreibt alle negativen Einflüsse, wie Lust, Ärger, Gier etc. Bei inneren  
und äußeren Kämpfen führt er zum Erfolg.*

Jaya Sarasvati jaya Sarasvati jaya Sarasvati pahimam  
Sri Sarasvati sri Sarasvati sri Sarasvati rakshamam

*Jaya der Göttin Sarasvati, rette mich.  
Oh ehrwürdige Sarasvati, schütze mich.*

*Sarasvati ist Göttin der Künste und der Weisheit. Das Anrufen  
ihres Namens verleiht Kreativität, Intelligenz, einen reinen Intellekt,  
Selbstkontrolle und Erfolg beim Lernen sowie bei wissenschaftlichen  
Vorhaben. Sie ist die Gemahlin Brahmas (Gott der Schöpfung) und hat  
Teil an der Gestaltung neuer Ideen und neuer Dinge.*

Jaya guru Siva guru Hari guru Ram  
Jagad guru Param guru Sadguru Shyam  
Om adi guru advaita guru ananda guru Om  
Chid guru chidghana guru chinmaya guru Om

*Als Nächstes wird der Guru begrüßt. Der Guru ist der Vermittler der  
Lehren Gottes in Form von Siva (dem Glückverheißenden), Hari  
(Vishnu, dem Bewahrer) und Rama. Er ist der Weltenlehrer (jagad),  
der höchste (param) Guru, der wahrhaftige (sad) Guru und eine  
Verkörperung von Krishna (Shyama, ein Name von Krishna). Er ist  
ohne Anfang (adi), der Guru, der Einheit (advaita = nicht-dual), Wonne  
(Ananda) und absolutes Wissen (cid, cidghana) schenkt. Er ist die  
Verkörperung von reinem Bewusstsein (cinmaya). Wissen, in diesem  
Fall spirituelles Wissen, wird geerbt oder vom spirituellen Lehrer, dem  
Guru, an den Schüler weitergegeben. Der Guru ist die Verkörperung  
Gottes. Er besitzt alle seine göttlichen Eigenschaften.*

Hara Rama Hare Rama Rama Rama Hare Hare  
Hare Krishna Hare Krishna Krishna Krishna Hare Hare

*Oh Hari (Lord Vishnu), Oh Freude (Rama), Oh Krishna*

*Dieses Mantra ist bekannt als Maha-Mantra, das große Mantra.  
Hari (Vishnu) wird wiederholt in der Form von Rama und Krishna  
angerufen. Es heißt, es sei das mächtigste Mantra in diesem  
eisernen Zeitalter (Kali Yuga), in dem Unwissenheit, Materialismus und  
Unrechtschaffenheit vorherrschen. Daher sollte es immer vollständig  
gesungen werden. Dieses Mantra ruft Weltfrieden hervor. Es reinigt  
Herz und Geist des Singenden.*

Sadguru natha sri guru natha jaya guru natha Sivananda  
Sivananda Sivananda Sivananda sadguru deva

*Wir begrüßen den Guru, der die Wahrheit erkannt hat (Sadguru), den  
verehrten (sri) Meister (Natha), Jaya dem Guru, Meister Sivananda,  
dem göttlichen (deva) Sadguru.*

Vishnudevananda Vishnudevananda  
Vishnudevananda sri guru natha

*Wir begrüßen Swami Vishnudevananda, den verehrungswürdigen (sri)  
Meister.*

Hara Rama Hare Rama Rama Rama Hare Hare  
Hare Krishna Hare Krishna Krishna Krishna Hare Hare

Om namah Sivaya Om namah Sivaya  
Om namah Sivaya Om namah Sivaya

*Ich verbeuge mich vor Gott Siva.*

*Siva ist der Gott der Asketen und der Einsiedler. Siva, der kosmische  
Tänzer, herrscht über die zerstörerischen Energien, die das Universum  
am Ende jedes Zeitalters auflösen. Das ist der Prozess, damit aus dem  
Alten etwas Neues entstehen kann. In einem persönlicheren Sinn ist  
es die Energie Sivas, die die niedere Natur eines Menschen zerstört  
und so den Weg für positives Wachstum bereitet. Er gehört der Hindu-  
Dreieinigkeit an. Brahma und Vishnu, die anderen beiden Götter der  
Hindu-Dreieinigkeit, werden mit der Schöpfung bzw. mit der Erhaltung  
verbunden.*

Om namo Narayanaya Om namo Narayanaya  
Om namo Narayanaya Om namo Narayanaya

*Ich verbeuge mich vor Gott Narayanaya*

*Narayana ist ein Name des Erhalters der Welt. Nach der Schöpfung  
ist es die Energie von Vishnu, die die Ordnung im Universum  
aufrecht erhält. Es ist Vishnu, der regelmäßig als Mensch zum  
Wohl der Menschheit inkarniert. Durch seine Gnade obsiegt die  
Rechtschaffenheit. Die Wiederholung dieses Mantras schenkt Liebe,  
Erfolg, Kraft, Ehre und Harmonie. Wir singen dieses Mantra, um mehr  
Harmonie und Frieden in die Welt zu bringen.*

Om namo bhagavate Vasudevaya  
Om namo bhagavate Vasudevaya

*Ich verbeuge mich vor Gott Vasudeva.*

*Bhagavan bedeutet höchster Herr, hier in Bezug auf Vishnu, Vasudeva  
bedeutet der Sohn von Vasudeva und ist ein anderer Name für  
Krishna. Krishna ist einer der am meisten geliebten Gottheiten, weil er  
die Herzen aller Menschen anzieht. Er wird verehrt als Weltenlehrer,  
weil er der Ursprung der Bhagavad Gita, einer der klassischen  
Yogaschriften, ist. Die Menschen fühlen sich aufgrund seiner  
Einfachheit, Verspieltheit und freudvollen Natur zu ihm hingezogen.*

Om namo bhagavate Sivanandaya  
Om namo bhagavate sadguru nathaya

*Gegrüßt sei Meister Sivananda.  
Gegrüßt sei unser göttlicher Meister, die Verkörperung der Wahrheit.*

Om namo bhagavate Vishnudevanandaya  
Om namo bhagavate sri guru nathaya

*Gegrüßt sei Swami Vishnudevananda.*

\*Anmerkung der Übersetzer: „Jaya“ bedeutet im wörtlichen Sinne „Sieg“, oder „Triumph“, den die Götter über die Dämonen feiern. Im übertragenen Sinne: Die Götter stehen für den höheren Aspekt des Geistes, die Dämonen für den niederen Aspekt des Geistes. „Jaya“ bedeutet den Sieg des höheren Geistes über den niederen Geist. Mit „Jaya“ wird der höhere Geist angerufen.

Sri Ram Jaya Ram Jaya Jaya Ram Om  
Sri Ram Jaya Ram Jaya Jaya Ram

*Gegrüßt sei Rama.*

*Gegrüßt sei Rama, die siebte Inkarnation von Gott Vishnu, die Verkörperung von Rechtschaffenheit und göttlichem Verhalten.*

Anjaneya Anjaneya Anjaneya pahamam  
Hanumanta Hanumanta Hanumanta rakshamam

*Oh Sohn von Anjaneya devi, rette mich.  
Oh Hanuman, schütze mich.*

*Ein anderer Name von Hanuman ist Anjaneya. Hanuman ist der Inbegriff von Hingabe und Tugend. Er ist der vollkommene Karma Yogi. Er symbolisiert Energie, Kraft und Mut und ist bekannt für seine Hingabe an die Rechtschaffenheit, die Erfüllung der Pflichten und für den Dienst an seinem Meister, Gott Rama.*

Dattatreya Dattatreya Dattatreya pahamam  
Dattaguru Dattaguru Dattaguru rakshamam

*Oh Dattatreya, rette mich (pahimam).  
Oh Dattatreya, schütze mich (rakshamam).*

*Dattatreya ist eine Inkarnation der Hindu-Dreieinigkeit, Brahma, Vishnu und Siva. Er wird mit drei Köpfen dargestellt, welche die drei Götter, die drei Zeitdimensionen, Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft, sowie die drei Bewusstseinszustände (Wach-, Traum- und Tiefschlafzustand) symbolisieren. Er ist einer der ersten Gurus des Advaita Vedanta, dem zu Folge die eigentliche Natur des Menschen göttlich ist.*

Shankaracharya Shankaracharya Shankaracharya pahamam  
Advaita guru advaita guru advaita guru rakshamam

*Oh großer Meister (acharya) Shankara, rette mich.  
Oh Meister des nichtdualistischen (Advaita) Vedanta, schütze mich.*

*Shankara, der große Meister (acharya), hat das Kevala Advaita Vedanta (das reine nicht-dualistische Vedanta) verbreitet.*

Krishnam vande jagad gurum  
Sri Krishnam vande jagad gurum

*Gegrüßt (vande) sei Krishna, der Weltenlehrer (jagad guru)*

*Krishna wird als der Weltenlehrer angerufen. Wir verehren ihn und danken ihm als der Quelle allen Wissens.*

Anandoham anandoham anandam Brahm anandam  
*Ich bin Wonne, ich bin Wonne, absolute Wonne, Wonne bin ich.*

Om namah Sivaya Om namah Sivaya  
Om namah Sivaya Om namah Sivaya

*Ich verbeuge mich vor Gott Siva (dem Glückverheißendem).*

## FRIEDENSMANTRAS

Om namo Narayanaya dasohamtava Kesava  
Om dum Durgayai namaha  
Om hrim maha Lakshmyai namaha  
Om aim sarasvatyai namaha

Om namo bhagavate Sivanandaya  
Om namo bhagavate Vishnudevanandaya

Sri Rama Rama Rameti Rame Rame manorame  
Sahasra nama tattulyam Rama nama varanane

## MAHA MRITYUNJAYA MANTRA (TRAYAMBAKAM)

Om trayambakam yajamahe  
Sugandhim pushti vardhanam  
Urvarukamiva bandhanan  
Mrityor muskshiya maamritat (3 x)

*Om – wir verehren den dreiäugigen Gott Siva, der duftet und alle Wesen nährt, möge Er uns vom Tod befreien um der Unsterblichkeit willen, so wie eine Frucht von ihrer Bindung (dem Stengel) gelöst wird.*

Om sarvesham svastir bhavatu  
Sarvesham shantir bhavatu  
Sarvesham purnam bhavatu  
Sarvesham mangalam bhavatu

*Om – mögen allen Wesen mit Erfolg beschenkt sein. Mögen alle zu Frieden gelangen. Mögen alle mit Fülle beschenkt sein. Mögen alle mit Wohlstand gesegnet sein.*

Sarve bhavantu sukhinah  
Sarve santu niramayah  
Sarve bhadrani pasyantu  
Ma kascid dukhabhag bhavet

*Mögen alle glücklich sein. Mögen alle frei sein von Hindernissen. Mögen sich alle um das Wohlergehen der anderen sorgen. Möge niemand Sorgen haben.*

Asato ma sad gamaya  
Tamaso ma jyotir gamaya  
Mrityor ma amritam gamaya

*Führe uns vom Unwirklichen zum Wirklichen. Von der Dunkelheit zum Licht. Von der Sterblichkeit zur Unsterblichkeit*

Om purnamadah purnamidam  
Purnat purnamudacyate  
Purnasya purnamadaya  
Purnamevavashishyate

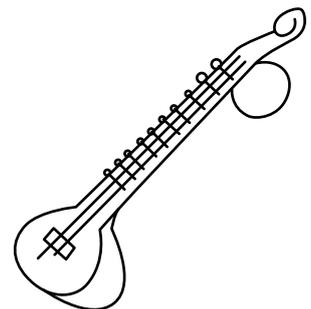
*Om – jenes ist ganz. Dieses ist ganz. Aus dem Ganzen manifestiert sich das Ganze. Wenn man das Ganze wegnimmt, bleibt wieder nichts als das Ganze zurück.*

Om shanti shanti shanti  
*Om Frieden, Frieden, Frieden*

Lehrer/in: Om bolo sadguru Sivananda Maharajaki  
Alle: Jay!! (Sieg)

Lehrer/in: Om bolo sri Vishnudevananda Maharajaki  
Alle: Jay!!

*(Zum Schluss der Respekt an die Lehrer.  
Von ihnen haben wir unser Wissen nur geliehen und wir werden uns wieder bewusst, dass wir, obwohl wir unterrichten, immer noch Schüler sind.)*



# UNIVERSELLES GEBET

von Swami Sivananda

Oh anbetungswürdiger Herr voll Barmherzigkeit und Liebe!  
Gruß 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, und Hass.  
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.

## ARATI

Jaya jaya arati Vighnavinayaka  
Vighnavinayaka sri Ganesha  
Jaya jaya arati Subrahmanya  
Subrahmanya Kartikeya  
Jaya jaya arati Venugopala  
Venugopala Venulola  
Papavidura navanita cora  
Jaya jaya arati Venkataramana  
Venkataramana sankataharana  
Sita Rama Radhe shyama

*„Jaya jaya Arati“ bedeutet, dass wir die Flamme jeweils zu Ehren desjenigen Aspektes des Göttlichen schwenken, der danach genannt wird, d.h. als erstes zu Ehren von Ganesha, dann Subramanya etc.*

Jaya jaya arati Gauri manohara  
Gauri manohara bhavani shankara  
Samba Sadasiva Uma Maheshvara  
Jaya jaya arati Raja Rajeshvari  
Raja Rajeshvari Tripura Sundari  
Maha Lakshmi Maha Sarasvati  
Maha Kali Maha Shakti

Jaya jaya arati Anjaneya  
Anjaneya Hanumanta  
Jaya jaya arati Dattatreya  
Dattatreya Trimurti avatara  
Jaya jaya arati Adityaya  
Adityaya Bhaskaraya  
Jaya jaya arati Senisvaraya  
Senisvaraya Bhaskaraya

Jaya jaya arati Shankaracharya  
Shankaracharya advaita Gurave  
Jaya jaya arati Sadguru natha  
Sadguru natha Sivananda  
Jaya jaya arati Vishnudevananda  
Vishnudevananda Vishnudevananda

Jaya jaya arati Agastya munaye  
Agastya munaye sri Rama priyaaya  
Jaya jaya arati Ayyapa swamiye  
Ayyapa swamiye dharmashastave

Jaya jaya arati Jesus gurave  
Moses gurave Buddha gurave  
Jaya jaya arati Mohammed gurave  
Guru Nanak gurave  
Samasta gurubhyo namah  
Jaya jaya arati Venugopala

(Glocke läuten)  
Om na tatra suryo bhata  
Na chandratarakam  
Nema vidyuto bhanti kutoyamagnihi  
Tameva bhantam anubhati  
Sarvam tasya bhasa sarvamidam vibhati  
Om Gange cha Yamune chaiva  
Godaveri Sarasvati  
Narmade Sindhu Kaveri  
Namastubhyam namo namah

*Dort scheinen weder Sonne, Mond, Sterne oder Blitze. Woher kommt also das Licht. Sie alle nehmen ihr Licht von diesem strahlenden Licht (des Höchsten Brahman). Nur durch das Licht des Höchsten Brahman wird alles andere sichtbar. (Sieben heilige Flüsse werden angerufen: Ganga, Yamuna, Godavari, Sarasvati, Narmade, Sindhu, Kaveri)*

## WIDMUNG

Tvameva mata cha pita tvameva  
Tvameva bandhus cha sakha tvameva  
Tvameva vidya dravnam tvameva  
Tvameva sarvam mama devadeva

*Oh Gott der Götter, du allein bist mir Mutter, Vater, Verwandter, Freund, Bildung, Reichtum und alles.*

Kayena vacha manasendriyairva  
Buddhyatmana va prakritessvabhavat  
Karomi yadyat sakalam paramai  
Narayanayeti samarpayami

*Alle Handlungen, die ich mit meinem Körper, meiner Sprache, meinem Geist, meinen Sinnen, meinem Intellekt, meiner Natur oder meinen Gefühlen ausführe, weihe ich dem höchsten Herrn.*

Sarva dharman parityajya  
Mamekam saranam vraja  
Aham tva sarva papebhyah  
Moksaisyami ma suchah

*Gib alle Pflichten auf und nimm Zuflucht zu mir (dem Herrn) allein. Ich werde dich von allen Sünden befreien, Sorge dich nicht. (Bhagavad Gita XVIII, 66)*

