

Weltyogataag 2022

**Singe mit uns &
Graziella Schazad**



1.) Weiße Tara Mantra

**OM TARE TUTTARE TURE
MAMA AYUH PUNE JANA
PUTIM KURU SVAHA**

- om: stellt Taras heiligen Körper, heilige Rede und heiligen Geist (Bewusstsein) dar
- tāre: bedeutet Befreiung vom wahren Leiden, den Leiden von Samsara, dem Leiden, dass unsere Aggregate unter der Kontrolle von Verblendung und Karma stehen
- tuttāre: bedeutet Befreiung von den 8 oder 16 Gefahren, den äusseren und hauptsächlich den inneren, den Verblendungen und dem Karma
- ture: bedeutet Befreiung von der Nichterkenntnis bezüglich der absoluten Natur unseres Ichs; es zeigt die wahre Beendigung des Leidens
- mama: das Streben nach langem Leben, Güte, Weisheit, Glück etc. Um diese Eigenschaften kann auch für andere Menschen gebetet werden
- ayuh: Langes Leben
- punya: Ansammeln von Güte, die aus einem ethischen Leben hervorgeht
- jñānā: Ansammeln von innerer Weisheit
- pustim: Wohlstand, Wachstum und Überfluss
- Kuru: die Aufforderung „Tu es“
- svāhā: „Möge die Bedeutung des Mantra in meinem Herzen Wurzeln schlagen“, d.h. möge ich diese 3 Arten von Befreiung erlangen

Die weiße Tara (skt. sitatara) ist eine der 21 Taras, ein weiblicher, friedvoller Bodhisattva des tibetischen Buddhismus. In diesem Mantra wird die weiße Tara, die Manifestation der erleuchteten Taten aller Buddhas, angerufen. Es soll helfen Weisheit und andere gute Eigenschaften zu erwerben und ein langes, friedvolles Leben zu führen. Du kannst es auch einem anderen Menschen widmen.



2.) Ganesha Mantra

OM GUM GANAPATAYE NAMAH

om:	kosmischer Klang
gam:	gehen, sich bewegen, aufbrechen – Bija Mantra von Ganesha
ganapataye:	Meister, Schützer der Scharen, aller guten Kräfte und Geister
namah:	Verneigung vor; Gruß, Ehrerbietung an

Dieses Mantra grüßt und huldigt den „Elefanten-Gott“ Ganesha. Es eignet sich zudem als Hilfsmantra. Ganz besonders, wenn du Hilfe bei einem Neubeginn brauchst, steht Ganesha dir liebevoll zur Seite. Er räumt alle Hindernisse aus dem Weg, nimmt dir deine Sorgen, Bedenken und Ängste und gibt dir stattdessen Kraft, Freude und Enthusiasmus für das Neue.



3.) Gayatri Mantra

**OM BHUR BHUVAHA SVAHA
TAT SAVITUR VARENYAM
BHARGO DEVASYA DHIMAHİ
DHIYO YONAH PRACHODAYAT**

OM – Wir meditieren über den Glanz des verehrungswürdigen Göttlichen, den Urgrund der drei Welten: Erde, Luftraum und himmlische Regionen.

Möge das höchste Göttliche uns erleuchten, auf dass wir die höchste Wahrheit erkennen.

Das Gayatri-Mantra ist neben OM das bekannteste Mantra der indischen Tradition. Es wird wahrscheinlich bereits seit 3.500 Jahren immer zum Sonnenaufgang und -untergang gesungen und ist jedem Hindu seit der Kindheit geläufig. (Gayatri ist die weibliche Form von gayatra: Hymnus.)

Gayatri wird häufig symbolisiert durch Savitri, den vedischen Gott der Sonne. Er ist es, der uns jeden Tag aufs Neue erfahren lässt, dass sich am Ende einer langen, dunklen Nacht das Licht wieder erhebt und das Dunkel vertreibt. Damit erinnert er uns daran, dass auch unser inneres Licht, das sich von Zeit zu Zeit verdunkelt und kaum noch wahrnehmbar ist, immer in uns anwesend ist und immer wieder neu in uns erweckt werden kann.

