

01 Patañjali Mantra

**yogena cittasya padena vācāṃ ' malaṃ śarīrasya ca vaidyakena /
yo 'pākarot taṃ pravaraṃ munīnāṃ ' patañjaliṃ prāñjalir ānato 'smi // 1 //**

Vor dem größten der Weisen, der die Unreinheit des Denkens durch Yoga, die der (Sanskrit-) Worte durch das (Kommentar-)Wort, und die des Körpers durch das medizinische System beseitigt hat - vor Patañjali verneige ich mich mit zusammengelegten Händen.

**ābāhu-puruṣākāraṃ ' śaṅkha-cakrāsi-dhāriṇam /
sahasra-śīrasaṃ śvetaṃ ' praṇamāmi patañjalim // 2 //**

Vor dem, der bis zu den Armen von menschlicher Gestalt ist, der Muschel und Diskus trägt, dem tausendköpfigen, weißen - vor Patañjali verneige ich mich.

02 Śrī rām

Beginnt mit dem Dohā der Hanumān cālīsā:

**śrī-guru carana saroja raja, nija manu mukuru sudhāri /
baranaū raghu-bara bimala jasu, jo dāyaku phala cāri //**

Nachdem ich den Spiegel, der mein eigenes Denken ist, mit dem Blütenstaub der Lotosblumen, welche die Füße des Gurus sind, gereinigt habe, will ich den fleckenlosen Ruhm des besten der Raghus schildern, welcher die vier Früchte verleiht.

**buddhi-hīna tanu jānike, sumiraū pavana-kumāra /
bala budhi bidyā dehu mohī, harahu kalesa bikāra //**

[Meinen] Körper als intelligenzlos erkennend, erinnere ich mich an den Sohn des Windes. Gib mir Kraft, Verstand, Weisheit, nimm fort Kummer und Krankheit!

**śrī rām jaya rām, jaya jaya rām
sītā-rām sītā-rām sītā-rām sītā-rām**

Es lebe der glückhafte Rāma, Rāma, es lebe, lebe Rāma, om!
Es sollen leben, leben Sītā und Rāma

03 Hinter Deinen Mauern

Hinter Deinen Mauern ist Liebe.
Hab keine Angst, schau her, ich zeig sie Dir.
Denn ich bin gekommen, um Deine Mauern einzureißen.
Hemmungslos werd' ich mich durch Deine Ängste beißen.

Refrain:

Mit Liebe, mit unendlicher Liebe.
Mit Liebe. Bedingungslos. Einfach so.

Golden Connexion – Gauri D.

Hinter Deinen Mauern ist Freiheit.
Lass los. Lass einfach los.
Denn ich bin gekommen, um Dir Deine Flügel zu zeigen.
Hab Vertrau'n. Lass los. Flieg einfach los.

Refrain

Hinter Deinen Mauern ist Freude.
Hab keine Angst schau her, ich zeig sie Dir.
Denn ich bin gekommen, um Dir Dein Strahlen zu zeigen.
Hab Vertrau' n. Lass los. Lass einfach los.

Tief in Deinem Inner'n sperrst Du Dich selber ein.
Legst Dir schwere Ketten an aus Angst und Zwang.
Die Tür'n sind offen, die Schlösser Illusion.
Komm einfach raus sonst komm' ich rein.

Refrain

04 Śrī-nṛsimha-mahā-mantra

**ugraṃ vīraṃ mahā-viṣṇuṃ ' jvalantaṃ sarvato-mukham /
nṛsiṃhaṃ bhīṣaṇaṃ bhadraṃ ' mṛtyu-mṛtyuṃ namāmy aham // 1 //**

Ich verehere den schrecklichen, heldenhaften, großen Viṣṇu, den flammenden, mit Gesichtern nach allen Seiten, den Mannlöwen, den furchtbaren, schönen, den Tod des Todes.

**namas te narasiṃhāya ' prahlāda-hlāda-dāyine /
hiraṇya-kaśīpor vakṣaḥ- ' śilā-ṭaṅka-nakhālaye // 2 //**

Verneigung dir, Narasiṃha, der Prahlāda Freude bereitet und dessen Linien von weißelartigen Nägeln auf dem Stein der Brust von Hiraṇyakaśīpu [eingegraben] sind.

**ito nṛsiṃhaḥ parato nṛsiṃho ' yato yato yāmi tato nṛsiṃhaḥ /
bahir nṛsiṃho hṛdaye nṛ-siṃho ' nṛsiṃham ādim śaraṇaṃ prapadye // 3 //**

Hier ist Nṛsiṃha, dort ist Nṛsiṃha, wo immer ich hingehe, dort ist Nṛsiṃha, außen ist Nṛsiṃha, im Herzen ist Nṛsiṃha, ich begeben mich zu Nṛsiṃha, dem Anfang (von allem) als Schutz.

Die Geschichte zu diesem Mantra:

In seiner Inkarnation als Eber hatte Viṣṇu den Bruder Hiraṇyakaśīpu, Hiraṇyākṣa ('Goldauge'), getötet. Hiraṇyakaśīpu schwor Rache. Er übte Askese und erwirkte sich von Brahmā die Gabe, dass er u.a. weder bei Tag noch bei Nacht, weder auf der Erde noch in der Luft, weder innerhalb noch außerhalb des Hauses, weder von Belebtem noch von Unbelebtem, weder von Mensch noch Tier, noch sonstigen Wesen, die von Brahmā geschaffen wurden, getötet werden konnte. Er quälte Viṣṇu-Verehrer allerorts, und als sein Sohn Prahlāda sich zu diesem Gott bekannte, folterte er ihn mit vielerlei Mitteln. Prahlāda ließ sich nicht von der Ansicht abbringen, dass Viṣṇu überall wohnt, auch in einer Säule, auf die sein Vater zeigte. Hiraṇyakaśīpu zerschmetterte sie, worauf Viṣṇu in Form eines Wesens, das halb Löwe, halb Mensch war, aus ihr hervorbrach und ihn tötete – im Zwielicht, auf der Schwelle des Hauses, auf seinem Knie, mit seinen Nägeln ihm die Brust aufreißend.

lokāḥ samastāḥ sukhino bhavantu – Mögen alle Wesen glücklich sein!

www.doyoganow.de

05 Sūrya-namaskāra

sūrya-namas-kāra m Verneigung vor der Sonne.

Bemerkungen zum Text: Die Anrufungen begleiten die einzelnen āsana-s des sūryanamaskāra-s (Sonnengruß). Es handelt sich dabei um unterschiedliche Bezeichnungen der Sonne.

1. om̐ mitrāya namaḥ
2. om̐ ravaye namaḥ
3. om̐ sūryāya namaḥ
4. om̐ bhānave namaḥ
5. om̐ khagāya namaḥ
6. om̐ pūṣṇe namaḥ
7. om̐ hiranya-garbhāya namaḥ
8. om̐ marīcaye namaḥ
9. om̐ ādityāya namaḥ
10. om̐ savitre namaḥ
11. om̐ arkāya namaḥ
12. om̐ bhāskarāya namaḥ

06 Śivās Tanz

Om namaḥ śivāya, om namaḥ śivāya, om namaḥ śivāya, om namaḥ śivāya

Alles kommt, alles wird, alles wird vergeh'n.

Ich häng' mich an nichts. Lass alles los. Denn es bleibt niemals stehn'.

Tanz, Śivā tanz, komm tanz und dreh' Dich und Hör nicht auf.

Für Dich gibt es keine Zeit. Komm und tanz Deinen Tanz. Den Tanz der Unendlichkeit.

Om namaḥ śivāya, om namaḥ śivāya, om namaḥ śivāya, om namaḥ śivāya

Manchmal will ich stehn' bleiben, mich an etwas festhalten,

will mich weigern, doch ich kann mich nicht wehr'n.

Wasser wird fließen, Wind wird weh'n, die Erde wird sich weiter dreh'n.

Komm und tanz, Śivā tanz, komm tanz und dreh' Dich und Hör nicht auf.

Für Dich gibt es keine Zeit. Komm und tanz Deinen Tanz. Den Tanz der Unendlichkeit.

Om namaḥ śivāya, om namaḥ śivāya, om namaḥ śivāya, om namaḥ śivāya

Tanz, Śivā tanz, komm tanz und dreh' Dich und bleib nicht steh'n.

Für Dich gibt es keine Zeit. Ich lass einfach alles los und tanz mit Dir.

Om namaḥ śivāya, om namaḥ śivāya, om namaḥ śivāya, om namaḥ śivāya

07 Śivāya parameśvarāya

**śivāya parameśvarāya candra-śekharāya nama om
bhavāya (bhavāya) guṇa-sambhavāya śiva-tāṇḍavāya nama om**

Dem Śiva, dem höchsten Herrn, dessen Diadem der Mond ist, Verneigung, om; dem Sein, dem Ursprung der guṇa-s, dem wilden Tanz Śivas, Verneigung, om.

08 Śiva śambho

**Jaya jaya śiva śambho / Jaya jaya śiva śambho
mahā-deva śambho / mahā-deva śambho**

09 Sacarācara

sa-carācara-paripūrṇa-śivo 'ham nityānanda-sva-rūpa-śivo 'ham // 1 //

ānando 'ham ānando 'ham ānandaṃ brahmānandaṃ // 2 // (Refrain)

sākṣi-caitanya-kūṭa-stho 'ham nityānitya-sva-rūpa-śivo 'ham // 3 //

1. Ich bin Śiva, der ganz und gar voll ist mit dem Beweglichen und Unbeweglichen, ich bin Śiva, dessen Natur ewige Glückseligkeit ist.
2. Ich bin Glückseligkeit, ich bin Glückseligkeit, Glückseligkeit, Glückseligkeit des brahman.
3. Ich bin Zeuge, Bewusstsein, die höchste Realität, ich bin Śiva, dessen Natur das Ewige und das Vergängliche ist.

10 108 Names of Śivā

om atha śivā-ṣṭottara-śatanāma-stotram

OM jetzt folgen die 108 Namen Sivas

**śivo maheśvaraḥ śambhuḥ pinākī śaśi-śekharaḥ /
vāma-devo virūpākṣaḥ kapardī nīla-lohitaḥ //1//**

Gütiger, großer Herr, Heilbringender, der durch einen Dreizack charakterisiert wird und dessen Diadem der Mond ist. Schöner Gott, dessen Augen ungewöhnlich geformt sind, der aufgebundene Haare trägt, Purpurfarbiger.

**śaṅkaraḥ śūla-pāṇīś ca khaṭvāṅgī viṣṇu-vallabhaḥ /
śipi-viṣṭo 'mbikā-nāthaḥ śrī-kaṅṭho bhakta-vatsalaḥ //2//**

Wohlergehen Schaffender, in dessen Hand ein Speer ist, der einen Stab mit aufgesetztem Schädel trägt. Geliebter Vishnus. Von Licht Durchdrungener, Ehemann der Mutter Parvati, dessen Stimme glückbringend ist und der liebevoll zu seinen Verehrern ist.

Om namaḥ śivāya, om namaḥ śivāya, om namaḥ śivāya, om namaḥ śivāya

Om Verneigung dem Gütigen

lokāḥ samastāḥ sukhino bhavantu – Mögen alle Wesen glücklich sein!

Golden Connexion – Gauri D.

**bhavaḥ śarvas tri-lokeśaḥ śiti-kaṅṭhaḥ śivā-priyaḥ /
ugraḥ kapālī kāmārīr andhakāsura-sūdanaḥ //3//**

Der, das „Sein“ ist, Pfeilschütze, Herr der drei Welten, dessen Hals weiß ist und der der Śivā (Pārvatī) lieb ist. Schrecklicher, der den Schädel Brahmās trägt, Feind des Liebesgottes, Vernichter des Dämons Andhaka.

**gaṅgā-dharo lalāṭākṣaḥ kāla-kālaḥ kṛpā-nidhiḥ /
bhīmaḥ paraśu-hastaś ca mṛga-pāṇir jaṭā-dharaḥ //4//**

Der, der die Gaṅgā im Haar trägt, der ein Auge auf der Stirn hat, Tod des Todes (der den Tod besiegt), Hort des Mitgeföhls, Furchtbarer, der eine Axt in der Hand hält, der eine Antilope in der Hand hält und Dreadlocks trägt.

Om namaḥ śivāya, om namaḥ śivāya, om namaḥ śivāya, om namaḥ śivāya

**kailāsa-vāsī kavacī kaṭhoras tri-purāntakaḥ /
vṛṣāṅko vṛṣabhārūḍho bhasmoddhūlita-vigrahaḥ //5//**

Bewohner des Kailāsa, der mit einer Rüstung versehen ist, Grausamer, der dem Dämon Tripura/ den drei Städten ein Ende bereitete. Dessen Zeichen der Stier (Nandi) ist, der auf dem Stier reitet und dessen Gestalt mit Asche bestäubt ist.

**sāma-priyaḥ svara-mayas trayī-mūrtir an-īśvaraḥ /
sarva-jñāḥ paramātmā ca soma-sūryāgni-locanaḥ //6//**

Der, der den Sāma[veda] liebt, der aus Klang besteht. Dreigestaltiger, der keinen Herr hat. Alleswissender, höchstes Selbst, dessen Augen Mond, Sonne und Feuer sind.

Om namaḥ śivāya, om namaḥ śivāya, om namaḥ śivāya, om namaḥ śivāya

**haviṛ-yajña-mayaḥ somaḥ pañca-vaktraḥ sadā-śivaḥ /
viśveśvaro vīra-bhadro gaṇa-nāthaḥ prajā-patiḥ //7//**

Der, der das Opfer ist und aus dem Opfer besteht. Der mit Uma zusammengehört, der fünf Gesichter hat, dem ewigen Śiva'. Herr des Universums, heldenhafter und freundlicher Herr der Scharen (halbgöttlicher Wesen) und Herr aller Geschöpfe.

**hiraṇya-retā dur-dharṣo giriśo giri-śo 'naghaḥ /
bhujāṅga-bhūṣaṇo bhargo giri-dhanvā giri-priyaḥ //8//**

Der, dessen Same golden ist, schwer anzugreifender Herr der Berge/des Berges [Kailāsa], der in den Bergen/ auf dem Berg [Kailāsa] schläft. Fehlerloser, dessen Schmuck Schlangen sind. Glanz, dessen Bogen der Berg [Meru] ist und dem der Berg [Kailāsa] lieb ist.

Om namaḥ śivāya, om namaḥ śivāya, om namaḥ śivāya, om namaḥ śivāya

**kṛtti-vāsāḥ purārātir bhagavān pramathādhipaḥ /
mṛtyuñ-jayaḥ sūkṣma-tanur jagad-vyāpī jagad-guruḥ //9//**

Der, dessen Kleidung eine (Elefanten-) Haut ist, dessen Feind [der Dämon Tri-]pura ist, Ehrwürdiger, Herr halbgöttlicher Wesen, der den Tod besiegt, dessen Körper klein (wie ein Atom) ist, der die Welt durchdringt, Lehrer der Welt.

lokāḥ samastāḥ sukhino bhavantu – Mögen alle Wesen glücklich sein!

www.doyoganow.de

Golden Connexion – Gauri D.

**vyoma-keśo mahāsena-janakaś cāru-vikramaḥ /
rudro bhūta-patiḥ sthāṇur ahirbudhnyo dig-ambaraḥ //10//**

Der, dessen Haar der Himmel ist, Vater Mahāsenas (Kārttikeyas), der einen schönen Gang hat. Rudra, Herr der Wesen, Standfester, Schlange der Tiefe, dessen Gewand die Himmelsrichtungen sind.

Om namaḥ śivāya, om namaḥ śivāya, om namaḥ śivāya, om namaḥ śivāya

**aṣṭa-mūrtir anekātmā sāttvikaḥ śuddha-vigrahaḥ /
śāśvataḥ khaṇḍa-paraśur ajaḥ pāśa-vimocakaḥ //11//**

Der, der acht Gestalten hat, der die vielen (individuellen) Seelen ist, der von (der Qualität) des sattva ist, dessen Körper rein ist. Ewige, dessen Axt zerbrochen ist (?), Ungeborener, Befreier von Fesseln.

**mṛḍaḥ paśu-patir devo mahā-devo 'vyayaḥ prabhuḥ /
pūṣa-danta-bhid avyagro dakṣādhvara-haro haraḥ //12//**

Gnädiger, Herr der Tiere, Gott, großer Gott, Unveränderlicher, Herr, der (Gott) Puṣan die Zähne ausschlug. Unerschrockener, Zerstörer von Daksas Opfer. Der, der ergreift/ wegnimmt.

Om namaḥ śivāya, om namaḥ śivāya, om namaḥ śivāya, om namaḥ śivāya

**bhaga-netra-bhid avyaktaḥ sahasrākṣaḥ sahasra-pāt/
apavarga-prado 'nantas tāraḥ paramēśvaraḥ //13//**

Der, der (Gott) Bhaga zerstörte, Unmanifeste, Tausendäugiger, Tausendfüßiger, Erlösung Gebender, Unendlicher. Der, der (den Ozean des Werdens) überqueren lässt, glückhafter höchster Herr.

Om namaḥ śivāya, om namaḥ śivāya, om namaḥ śivāya, om namaḥ śivāya

11 Mahā-mṛtyuñjaya-mantra bzw. om tryambakam-mokṣa-mantra

Großer Spruch für den Sieg über den Tod/der Spruch 'om tryambakam' für die Erlösung

**om tryambakam yajāmahe ' sugandhiṃ puṣṭi-vardhanam /
urvārukam iva bandhanān ' mṛtyor mukṣīya māmṛtāt //**

(3x) (R̥gveda 7.59.12)

Wir opfern dem Tryambaka, dem wohlriechenden, Wohlergehen wachsen lassenden. Wie eine Gurke (sich löst) vom Stiel, möchte ich mich vom Tod lösen, nicht von der Unsterblichkeit.

Mit freundlicher Genehmigung des Yoga Vidya Verlags.

Diese (außer 108 names of Shiva) und weitere Texte mit Übersetzungen findest Du im Kirtanbuch des Yoga Vidya Verlags, erhältlich unter diesem Link:

<https://shop.yoga-vidya.de/de/yoga-vidya-verlag/buecher/kirtana>

lokāḥ samastāḥ sukhino bhavantu – Mögen alle Wesen glücklich sein!

www.doyoganow.de