

## Texte zur Rezitation

Zu Anfang:

*Der Savitṛ Gāyatrī Mantra als Prāṇāyāma-Mantra (mit Invokation der 7 kosmischen Ebenen; Taittirīya Araṇyaka 10.27)*

**Om Bhūḥ**

|  
**Om Bhuvah,**

|  
**Om Suvah,**

|  
**Om Mahah**

|  
**Om Janah,**

|  
**Om Tapaḥ,**

| | |  
**Om Satyam**

| | | | |  
**Om tat Savitur vareṇi-am**

| | | | |  
**bhargo devasya dhīmahi.**

| | | | |  
**Dhiyo yo naḥ pracodaya-at.**

**Om āpo jyotī raso[a-a]mṛtam Brahma**

|  
**Bhūr Bhuvah Suvar - Om**

**Om – ich meditiere den Glanz des wunderbaren göttlichen Lichtes. Möge der göttliche Geist uns erwecken!**

*(Invokation der 7 kosmischen Ebenen)*

OM ist die Erde (physische Ebene)

OM ist der Luftraum (Ebene des Prana, Vitalebene)

OM ist der Himmel (Mentalebene)

OM ist der Maha(loka) (die Welt der Heiligen; Ebene des alldurchdringenden kosmischen Bewusstseins)

OM ist der Janar(loka) (Welt der Söhne Brahmas, der Schöpfungskräfte)

OM ist der Tapo(loka) (Ebene der göttlichen Kraft / Shakti)

OM ist der Satya(loka) (die Welt der Wahrheit)

*(Der Savitṛ Gāyatrī Mantra, RV 3.62.10)*

OM. Diesen des höchst verehrungswürdigen Gottes Savitṛ (Sonne als „Anreger“, „Antreiber“) göttlichen Glanz meditiere ich. Möge der göttliche Geist uns erwecken.*Conclusio:*

*(Conclusio)*

OM - das alldurchdringende lichtvolle, essentielle, unsterbliche Brahman (ist manifestiert in) Erde, Luftraum und Himmel - Om

*Aus Bṛhadāraṇyaka Upaniṣad 1.3.28:*

**Om (Aum). Asato mā sad gamaya**

**Om. Tamaso mā jyotir gamaya**

**Om. Mrtyor mā amṛtam gamaya**

**Von der Unwahrheit führe mich zur Wahrheit**

**Von der Dunkelheit führe mich zum Licht**

**Vom Tod führe mich zur Unsterblichkeit**

Am Ende:

*Bṛhadāraṇyaka Upaniṣad 5.1.1 u. Invokation der Īśa-Upaniṣad (mit Einführung aus Mahānarāyaṇa Up. 68)*

Om tad bramha                      Om - dies ist das Brahman.

Om tad vāyuh                      Om - dies ist der Wind.

Om tad ātmā                      Om - dies ist das Selbst.

Om tat sarvam                      Om - dies ist alles.

Om tat puror namaḥ                      Om dies ist der Vielen Gruß/Verehrung:

Pūrṇam adaḥ pūrṇam idam

Pūrṇāt pūrṇam udacyate

Pūrṇasya pūrṇam ādāya

Pūrṇam eva avaśiṣyate.

Hier ist Fülle, dort ist Fülle.

Fülle kommt von Fülle.

Nimmt man Fülle von Fülle

So bleibt wiederum Fülle.

Om. śāntih, śāntih śāntih                      Om. Friede. Friede. Friede.