

## YOGAraum Anfangsmantren:

OM NAMAH SHIVAYA GURAVE  
SACCHIDANANDA MURTAYE  
NISPRAPANCHAYA SHANTAYA  
NIRALAMBAYA TEJASE  
NIRALAMBAYA TEJASE

OM SAHA NAA VAVATU  
SAHA NAU BHUNAKTU  
SAHA VIIRYAM  
KARAVAA VAHAI  
TEJAS VINAA VADHII TAMASTU  
MA VIDVISHAA VAHAIHI  
OM, SHANTI, SHANTI, SHANTI  
OM

*„Ich verbeuge mich vor dem Licht, dem Guten in mir, dem wahren Lehrer. Diese innere Essenz ist Wahrheit, Bewusstsein und Glück zugleich. Immer da und erfüllt von Frieden, ist sie von Natur aus frei und erstrahlt in einem überirdischen Glanz, - unfassbar.*

*Möge Er uns beide beschützen. Möge Er uns beide ernähren. Mögen wir beide zusammenarbeiten mit großer Energie. Möge unser Bemühen stark und erfolgreich sein. Mögen wir einander niemals hassen. Möge Frieden, körperlich, geistig und spirituell für immer bei uns sein. Om Frieden, Frieden, Frieden. Om.“*

## Gayatri Mantra:

om bhūr bhuvah svah  
tāt savitūr váreniyam  
bhárgo devásya dhīmahi  
dhíyo yó nah pracodáyāt

*„Aus der Einheit, dem Ursprung allen Seins manifestieren sich die drei Ebenen der Existenz deren alldurchdringende strahlende Essenz wir verehren, möge dieses Licht unseren Geist erleuchten und unsere Meditation zur Wahrheit führen!“*