



Yogastunde-Abschluss-Mantra:

Maha Mrityunjaya Mantra

Om tryambakaṃ yajāmahe
sugandhiṃ puṣ-ṭivardhanam
urvāru-kamiva bandhanān
mṛtyor mukṣīya māmṛtāt (3x)
Om Shanti, Shanti, Shanti, Om

Om. Wir meditieren über den dreiäugigen Shiva, der Wohlwollen ausstrahlt und sich um das Wohlergehen aller Lebewesen kümmert.

Möge er uns von allen Bindungen befreien und uns dazu reif machen, zur Unsterblichkeit zu gelangen, genau wie eine reife Gurke von der Pflanze abfällt.

Om Frieden, Frieden, Frieden, Om.