



Gabriele
Hantke-Schons

HAVAN

Feuerzeremonie

Haftungsausschluss

Die hier vorgestellten Meditationen und Übungen dienen ausschließlich der Aktivierung der Selbstheilungskräfte. Sie stellen keinen Ersatz für medizinische oder psychologische Behandlungen dar. Bei Krankheit, körperlichen Beschwerden oder in der Schwangerschaft sollte im Vorfeld stets ein Arzt konsultiert werden. Die allgemeinen Sicherheitsbedingungen im Umgang mit Feuer sind zu beachten, sowie die Benutzung feuerfester Materialien, geeigneter Kleidung u.a. Die Durchführung aller hier beschriebenen Praktiken ist auf eigene Verantwortung. Für eventuelle Schäden übernehmen der Verlag und die Autorin keine Haftung. Für die erwähnten Wirkungen und Erfolge kann keine Garantie übernommen werden.

1. Auflage

Feuerzeremonie Havan

Auszug aus dem Buch „Welt der Meditation“
von Gabriele Hantke-Schons

© 2019 by Gabriele Hantke-Schons

Cosmic Union Verlag, www.cosmicunion-verlag.com

Alle Rechte der Verbreitung, auch durch Funk, Fernsehen und sonstige Kommunikationsmittel, fotomechanische Wiedergabe, Tonträger jeder Art und auszugsweisen Nachdrucks sind vorbehalten.

Lektorat: Marcus Schons

Titel, Texte, Satz, Illustrationen: Gabriele Hantke-Schons,
Verwendung der Illustrationen von: Lisa Fleischmann, S.: 18,
Verwendung der Fotolia Bildersammlung: www.Fotolia.com:
34714951 Collection of hindu gods (MKB)

© (Malgorzata Kistryn) S.: 33, 34

HAVAN

„Feuerzeremonie“

Inhalt

Havan „Feuerzeremonie“

- 6 Die vedische Feuerzeremonie „Havan“
- 7 Räumlichkeiten, Bekleidung und Zubehör
- 8 Materialien und Zutaten
- 12 Die praktische Durchführung
- 13 Die Grundlagen des Rituals
- 14 Vorbereitung
- 16 Reinigungsrituale
- 20 Verehrung von Mutter Erde
- 21 Absicht
- 22 Einladung
- 23 Verehrungsritual
- 28 Einladung des Feuergottes Agni
- 29 Darbringung von Mantren und Samagri
- 37 Reinigungsritual
- 38 Lichtzeremonie
- 40 Verabschiedung
- 43 Abschließende Rituale
- 44 Havan - gekürzte Version
- 46 Übersetzung
- 50 Glossar
- 52 Sanskrit - die Sprache der Götter
- 53 Die Aussprache des Sanskrit
- 60 Quellen
- 62 Adressen

gewidmet

Sri Hans Raj Maharaji

Die vedische Feuerzeremonie „Havan“

In allen Kulturen finden wir Verbindungen zum Feuer. Feuerzeremonien sind ein wichtiges Kulturgut und werden heute noch regelmäßig praktiziert. Feuer gilt als Mittler zwischen dem Menschen und dem Göttlichen. Auf der materiellen Ebene wandelt es Grobstoffliches in Feinstoffliches, aber auch im geistigen Bereich wirkt das Feuer transformatorisch. Mit der Feuerzeremonie, in tiefer Meditation und Zentrierung im Herzen, tritt der Mensch in Kontakt mit dem Göttlichen. Die vedische Feuerzeremonie: „Havan“ (skrt: „hu“: geben, schenken), auch „Yagna“ (skrt: „yag“ opfern) oder Homa genannt, kommt aus Indien. Sie ist ein heiliges Ritual, eine Verehrungs- und Opferungszeremonie, die traditionell von vedischen Priestern durchgeführt wird. Je nach Thema der Zeremonie, Heilung, Wissen, Geburt, Hochzeit etc., ist sie den entsprechenden Gottheiten (Devatas) gewidmet. „Agni“, der Gott des Feuers gilt als Mittler zwischen den Göttern und den Menschen. Mit der Anrufung seiner Gemahlin, der Göttin Svaha, werden die Gaben dargebracht. Ein Havan wird ausgeführt, um zum einen, die eigene tiefe Verbindung zur göttlichen Kraft zu erfahren, zum anderen, um die Götter zu ehren, zu erfreuen, ihren Segen und ihre Hilfe zu erbitten. In der Zeremonie findet dies seinen Ausdruck in der respektvollen Einladung und Verehrung der göttlichen Kräfte. Dazu gehört die Darbringung von Mantren, eines rituellen Bades, köstlicher Düfte, Blumen, Licht, Nahrung und anderer Besonderheiten. Die Götter werden eingeladen, Platz zu nehmen, in der Zeremonie und in unserem Leben. Wir erhalten eine wunderbare Gelegenheit, das Göttliche in unser Leben zu integrieren, unsere Verbindung zur Schöpfungskraft in ihren verschiedenen Formen zu feiern. Der Havan beginnt mit einem Reinigungsritual. Es folgt ein Vorsatz - die Absicht und der Zweck des Rituals. Mantren werden rezitiert und Gaben dargebracht. Das Feuer wird entfacht. Nach jedem Mantra wird „Samagri“ - eine geweihte Mischung mit speziellen Inhaltsstoffen, dargebracht - in das Feuer gegeben. Umgewandelt in heilende Aromen, mit der Kraft der Mantren und dem Segen der Götter wirkt dies desinfizierend und reinigend auf Geist, Körper und Umgebung. Besonders die Reinigung der Atmosphäre bietet eine wertvolle Möglichkeit zur Heilung der Erde.

Räumlichkeiten, Bekleidung und Zubehör

Ort, **R**äumlichkeiten

Feuerzeremonien können sowohl drinnen, als auch draußen durchgeführt werden. In Indien gibt es eigens dafür hergerichtete Feuerempel, in denen spezielle Priester stunden- oder tagelange Havans durchführen. Wird eine Feuerzeremonie regelmäßig in einem speziellen Raum praktiziert, entsteht dort eine Veränderung des Schwingungsfeldes, eine Atmosphäre von Ruhe und Heilung stellt sich ein.

Reinigung

Vor dem Feuerritual vollzieht man eine Reinigung des Körpers, wie duschen oder baden, durch die der Körper auch in ein elektrochemisches Gleichgewicht gebracht wird. Ein wichtiges Ritual ist auch die Mundreinigung, um den heiligen Worten die entsprechende Ehrerbietung zu erweisen.

Kleidung

Saubere, gepflegte Kleidung. Traditionell wird von Frauen meist ein Sari (ein Gewand, bestehend aus Rock, Bluse und Tuch/Schleier), von Männern ein langes Hemd und ein Lungi (um die Hüfte gewickeltes Tuch) getragen. Ersatzweise wird in vedischen Ashrams, z.B. auch weiße, bequeme, lockere Baumwollkleidung (Frauen: Röcke/Kleider) bevorzugt.

Mala

Zählhilfe für Mantren. Lies dazu bitte im Kapitel Mantrenmeditation: Mantra Japa, Malas.

Zeiten

In vedischen Ashrams (nach den Veden lebende Gemeinschaft unter der Leitung eines spirituellen Lehrers) werden Havans bevorzugt am frühen Morgen durchgeführt, - die unmittelbare Ausrichtung auf das Göttliche in Meditationen und Gebeten, für die Heilung der Erde und das Wohlergehen aller Lebewesen. Empfohlen werden auch die Zeiten des Sonnenauf- und Sonnenuntergangs, die sich durch ihre spezielle Schwingung anbieten.

Materialien und Zutaten

In den alten Schriften wird oft darauf hingewiesen, das zu nutzen, was vor Ort zu finden, schonend für die Natur und zum Wohlergehen aller Lebewesen ist. Für einen Havan werden nur die reinsten, natürlichsten Nahrungsmittel oder Materialien verwendet. Empfehlenswert sind unbehandelte Produkte, z.B. aus Bioläden. Das saubere meditative Arbeiten bei der Herstellung der Zutaten, die Rezitation eines Mantras, wie „Aum Shanti Aum“ (Aum - Friede - Aum) oder die Meditation auf edle Begriffe wie „Liebe“ reinigt die Materialien, verstärkt ihre Kraft und damit die der gesamten Feuerzeremonie.

Materialienaufstellung (für den nachfolgenden Havan)

Feuerfeste Materialien, Stoffe: Kunda oder Agni Hotra (Kupferpyramide), zwei saubere Steine, Unterlage: Kupferplatte (viermal so groß wie die Pyramide), Holz, Kampfer, Streichhölzer (kein Feuerzeug), Stock, Fächer, Öllampe oder Kerze in einem Glas (als Windschutz), sechs Kupferschalen (für: Blumen, Prasad, Samagri, Mala, Mauli, Janeau), zwei Kupferkännchen mit Ausguss für Wasser und Öl, vier kleine Kupferschalen für Räucherwerk und Sandelholzpaste, vier Tablettts (zwei zum Abdecken der Schalen), ein Pujalöffel, ein Tee- und ein Esslöffel, Blumen, Prasad, Früchte, Bilva Patram-Mischung (Betelblätter, Durva Gras, Kardamon, Nelken), Getreide, Samagri, raffiniertes Sonnenblumenöl (Bratöl), Wasser, eine Mala, Mauli (rote Puja-Schnur), Janeau (heilige Schnur), Statuen, Yantras, ein sauberes Baumwolltuch, Decke und Meditationskissen, Sitze für TeilnehmerInnen. Die Materialien findet man im Internet z.B. unter dem Begriff „Puja items“.

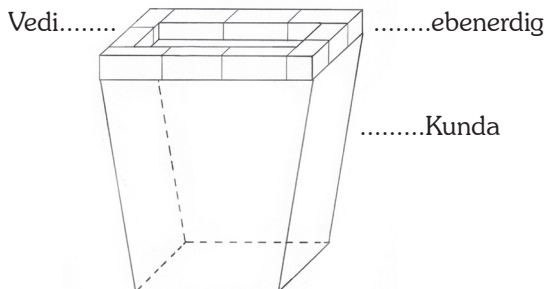
Kupferpyramide

Kupfer leitet die Energie sehr gut weiter. Es gibt dazu im Handel spezielle Kupferpyramiden in unterschiedlichen Größen.

Selbstgebaute Pyramiden „Kundas“

Eine Vertiefung im Boden (umgekehrte Pyramidenform) genannt Kunda, wird angelegt. Dazu wird ein Loch in Form einer umgekehrten Pyramide in den Boden gegraben und die äußere Feuerstelle (Vedi) konstruiert, indem man Backsteine um den oberen Rand der Kunda

herum anordnet (siehe Abb. nächste Seite). Die Größe richtet sich danach, wie groß das Feuer sein soll. Der Boden der Kunda sollte quadratisch sein. Je nach Havan werden unterschiedliche Kundas verwendet.



Holz „Samidha“

Sauberes, trockenes Holz (ohne Insekten) wird gesammelt, von Bäumen, die frei von Dornen und Nadeln und ohne bittere Früchte sind, bspw. von Obstbäumen, Buchen oder Eichen (traditionell von Mango-, Feigen-, Betel-, Zedernbäumen). Je nachdem welche Baumarten in der Region wachsen. Es wird in Meditation zerkleinert (passend zur Größe der Kunda). Dabei werden Mantras rezitiert. Die Feuerzeremonie wird nur mit diesem Holz durchgeführt, d.h. ohne zusätzliche Brennstoffe, wie Papier, Pappe...

Samagri

Samagri ist eine spezielle Mischung aus süßen, nährenden, duftenden und medizinischen Substanzen. Eine traditionell indische Rezeptur enthält z.B. Duftstoffe, wie Safran, Muskat, Nelken, Kardamom, Zypresse. Süße Zutaten, wie Rohrzucker, Rosinen, medizinische Kräuter, wie rotes Sandelholzpulver, Brahmi, fettige Substanzen, wie Ghee, vegetarische Öle, Nahrungsmittel, wie Früchte, Getreide (Weizen, Roggen) Linsen, Erbsen, Sesam. Einfaches indisches Rezept: 100g Weizen, 250g Reis, 50g Sesam, 50g Zucker und 50g Ghee, Kräuter.

Ich selbst verwende für meinen Havan eigene, rein pflanzliche Garten-Mischungen und Zutaten aus regionalem Anbau (kbA), z.B. 200g Weizen, 100g Reis, 1 EL Sonnenblumenkerne, 1 TL Rosinen, (1 Pers.) Ringelblumen, Lavendel und 1 TL raffiniertes Sonnenblumenöl.

Kundas



Vratika Kunda



Agnihotra Kunda



Chatuskonastra Kunda

Fettige Substanzen

Verwendet werden im traditionellen Havan hauptsächlich Ghee (geklärte Butter) und vegetarische Öle. Geeignet sind raffinierte Pflanzenöle (hoch erhitzbare Öle, oft als Bratöle bezeichnet), wie z.B. Sonnenblumenöl.

Prasad

Prasad, ausgewählte süße Leckereien, z.B. reife, frische und trockene Früchte, Nüsse, trägt nach dem Havan die Schwingungen der Mantren. Es wird zum Abschluss an alle Teilnehmer verteilt.

Wasser

Geeignet ist natürliches Wasser, z.B. aus einer Quelle. Ersatzweise kann Leitungswasser mit einem Tropfen Quellwasser verschüttelt werden. Das Leitungswasser nimmt die lebendige Information des Quellwassers auf und wird damit gereinigt und energetisiert.

Blumen

Die Blumen sollten frisch, unbehandelt, d.h. ungefärbt und unparfümiert sein. Es werden nur die Blüten verwendet, z.B. Rosenblüten.

Räucherwerk

Es ist ratsam, Räucherwerk mit natürlichen Zutaten zu verwenden, z.B. biologisch, aus kbA, liebevoll hergestellt, z.B. handgepflückt. Das Abbrennen von stark geruchsintensivem Räucherwerk kann Kopfschmerzen erzeugen.

Yantras und **S**tatuen

(s. Kap. Yantras). Sie verbinden mit den Kräften der Gottheiten, wirken einstimmend, schaffen eine schöne Atmosphäre, einen Kraftort.

Die praktische Durchführung

Der hier dargestellte traditionell, vedische Havan wird täglich zu Tagesbeginn praktiziert. Zweck dieses Havans ist die Bitte um die höchste Entwicklung und Transformation des Einzelnen und der ganzen Gesellschaft, sowie das Wohlergehen und die Erfüllung der Grundbedürfnisse aller. Dabei findet eine Verehrung von Annapurna Lakshmi, Göttin für Glück, Nahrung und Wohlstand, und Vishnu, dem Erhalter der Welt (in seinen verschiedenen Inkarnationen: Keshavaya, Madhavaya, Narayanaya, Krishna), der Gottheiten Agni, Svaha, Ganesha, Amba, Gayatri, Durga, Tryambakam, Prithivi und des spirituellen Lehrers (skrt.: Guru) statt.

Die Durchführung einer komplexen, traditionellen vedischen Feuerzeremonie als Pujari (ZeremonienleiterIn, traditionell ein/e PriesterIn), erfordert Kenntnisse des Sanskrit und der Originalschriften, ein tiefes Verständnis der vedischen Tradition, sowie die Ausbildung durch einen Lehrer. Der Gayatri Pariwar Ashram in Haridwar, Indien, spezialisiert auf Yagnas z.B., bietet spezielle Programme und Ausbildungen an.

Die Mantrén im anschließenden Havan werden ausschließlich in Sanskrit rezitiert. Übersetzungen finden sich jeweils nachfolgend in Klammern und im Glossar, zur besseren Verständlichkeit. Ergänzungen zum Original Havan sind speziell gekennzeichnet.

Die Grundlagen des Rituals

1. Vorbereitungen:

Auswahl und Reinigung des Platzes.
Zubereitung der Materialien
Aufbau der Kunda und der Materialien.
Einstimmung - Erklärung der Zeremonie

2. Reinigungsritual (Pavitrakaraṇam)

Reinigungsrituale und Anhebung der Energie des Pujaris. Reinigung der TeilnehmerInnen, des Platzes, der Kunda und der Materialien.

3. Verehrungsritual von Göttin Prithivi (Pṛithivi Pūjanam)

4. Absicht/Zweck der Zeremonie (Sankalpa)

Inhalte: Ort, Stadt, Adresse, Datum, Tageszeit, Name, Zweck (ein täglicher Havan enthält nur den Zweck, die Absicht).

5. Einladung der Götter (Devāvāhanam)

Einladung mit der Bitte um den Segen und die Gnade der Götter.

6. Verehrungszeremonie (Śodaśopacarapūjanam)

Darbringung von Mantren und Gaben

7. Einladung des Feuergottes Agni (Agnisthāpanam)

Einladung, Entzünden des Feuers

8. Darbringung von Mantren und Samagri (Ahuti)

9. Reinigungsritual (Ācamanam)

10. Lichtzeremonie (Aarti)

Senden von Licht und Segen in die Welt.

11. Verabschiedung (Puspanjali, Pradakṣhiṇa, Jayaghoṣa)

Verabschiedungsrituale
Tilaka - Aktivierung des Stirnchakras
Verteilung von Prasad und Asche
Meditation

1. Vorbereitung

Wichtig für die Durchführung eines Havans ist die Beachtung der allgemeinen Sicherheitsbedingungen im Umgang mit Feuer. Dazu gehört die Benutzung feuerfester Materialien, geeignete Kleidung etc. Der/die Pujari bereitet den gesamten Havan vor, dies umfasst:

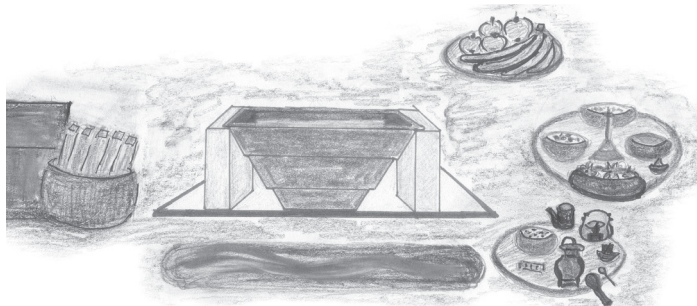
Auswahl des Platzes: Als Pujari wählt man einen geeigneten, windstillen, gut belüfteten Ort für den Havan, reinigt ihn, besonders auch geistig, mit Mantrien und lässt eine schöne Atmosphäre entstehen.

Materialzusammenstellung: Die Materialien sollten frisch sein. Vorbereitung von zwei Tablett: auf einem Tablett befinden sich fünf große Kupferschalen (die erste gefüllt mit Blüten, die zweite mit Prasad, die dritte mit Mauli, Janeau, Mala, die vierte mit einer Bilva Patram-Mischung s. S.184, Z. 18, die fünfte ist leer), eine Öllampe (bzw. Teelicht im Glas), eine kleine Glocke und drei kleine Kupferschalen (eine mit Sandelholzpaste, eine mit Getreide und eine mit einem Räucherkegel). Auf das andere Tablett stellt man zwei kleine Kupferkännchen (eine gefüllt mit Wasser, die andere mit Öl), eine große Kupferschale (gefüllt mit Samagri), eine kleine Kupferschale (gefüllt mit etwas Kampfer) und legt dazu einen Tee- und einen Esslöffel, einen Puja-Wasser-Löffel, ein Päckchen Streichhölzer und einen kleinen Fächer. Man bedeckt die beiden Tablett mit zwei weiteren, um sie vor Staub oder Insekten zu schützen und stellt beide rechts neben die Kunda (s. Abb. S. 191).

Aufbau der Kunda: Man platziert die Kunda so, dass alle TeilnehmerInnen sie gut sehen können und bereitet seinen eigenen Sitzplatz, ggf. weitere Plätze vor: direkt an der Kunda für aktive TeilnehmerInnen und im Kreis um sie herum, weitere für Zuschauer. Dann richtet man sich seinen Sitzplatz so ein, dass das Feuer leicht erreicht werden kann und platziert ein Gefäß mit Holz und einen kleinen Stock zum Umschichten und Belüften des Feuers in der Nähe.



Anordnen des Holzes in der Kunda: Man nimmt Holzspäne und legt sie, mit etwas Kampfer in der Mitte (er dient dem schnellen Entzünden des Feuers), auf den Boden der Kunda. Darüber legt man dünne Hölzer in Form eines Gitters, damit die Luft gut durchstreichen kann.



Ein Feuer brennt am besten, wenn die eigene Konzentration stark, das ganze Bewusstsein mit dem Tun verschmolzen und eine Ausrichtung auf die göttlichen Kräfte da ist. Das Feuer sollte mit klarer Flamme, ohne starke Rauchentwicklung brennen. Durch die regelmäßige Darbringung von Samagri brennt es leicht und gleichmäßig. Falls es schlecht brennen oder ausgehen sollte, verstärkt man die Konzentration, gibt z.B. einen Löffel Öl hinein, lockert es ggf. ein wenig auf oder fächelt Luft hinzu. Man pustet jedoch niemals den eigenen Atem in das Feuer. Darbringungen jeder Art, z.B. Samagri werden traditionell ausschließlich mit der rechten Hand ausgeführt.

Mit mehreren Teilnehmern ist es empfehlenswert, sich vor dem eigentlichen Havan, gemeinsam einzustimmen, bspw. durch ein Kreisritual, bei dem man sich an den Händen hält und in einem Gleichklang „AUM“ chantet. Wichtig ist es, den Teilnehmern die Zeremonie zu erklären, sowie eine Vorbereitung von Handzetteln (Ablauf, Mantren, wichtige Informationen) für die aktiven TeilnehmerInnen. Vor Beginn sollten alle Fragen geklärt, sowie allgemeine Gespräche abgeschlossen werden, um die Aufmerksamkeit ganz auf die Zeremonie zu lenken.

Der Pujari hält den Fokus durch die eigene Zentrierung, führt die Gesten, Anrufungen, Darbringungen aus und gibt vor, welche Mudras eingenommen und welche Mantren rezitiert werden. Vereinigungen werden sitzend von allen Beteiligten ausgeführt. Die aktiven TeilnehmerInnen sollten so nahe um die Kunda sitzen, dass sie das Samagri leicht hineingeben können. Sie folgen dem Vorbild des Pujaris, führen einen Teil des Reinigungsrituals durch, sprechen, wenn möglich alle Mantren, aber immer „Svaha“ mit.

2. Reinigungsrituale

„Pavitrikaraṇam“

Um in in einem vedischen Havan mit den Göttern in Kontakt zu treten, richtet man sich zum Höchsten aus, wie eine Kerze deren Flamme nach oben leuchtet. Man nimmt eine reine, klare, strahlende Haltung ein, mit der Ausrichtung auf die eigenen besten Qualitäten. Zu Beginn des Havans finden daher verschiedene körperliche und geistige Reinigungen und eine Anhebung der Energie des Pujaris, sowie eine Reinigung der Teilnehmenden, der Werkzeuge und des Ortes statt. Alle TeilnehmerInnen, die aktiv an der Puja und den Ritualen beteiligt sind, führen gemeinsam mit dem Pujari die beschriebenen Techniken: Ācamanam, Prāṇayāmaḥ, Nyasaḥ durch. Die Zuschauer unterstützen das Ritual durch Meditation.

Beginn: (Pujari) Stelle dich vor die Kunda, nimm das Atmanjali Mudra ein, verneige dich. Setze dich dann in Meditationshaltung. Aufrecht und gerade. Dein Körper ist nach Westen gewandt. Nimm nun das Hridaya Mudra ein. Sitze einen Moment in Stille. Spüre in dein Herz. Meditiere. Wenn du soweit bist, nimm eine Blüte in die rechte und einen Löffel voller Wasser in die linke Hand. Tauche die Blüte hinein. Sprich das folgende Mantra. Sprengle dabei das Wasser mit der Blüte zuerst über dich selbst, dann in alle vier Himmelsrichtungen über den Platz, an dem die Zeremonie durchgeführt wird und gleichzeitig über die sich dort befindenden Menschen, über die Kunda und die Materialien.

**Aum apavitraḥ pavitro vā sarvavasthāṅ gato pi vā
yaḥ smaretpundarikākṣham sa bāhyābhyantaraḥ śuciḥ**

(Möge die göttliche Kraft wirken und
mich, alle Anwesenden und diesen Ort reinigen.)

„Ācamanam“

Nimm das Atmanjali Mudra ein und verneige dich (alle TeilnehmerInnen verneigen sich mit dir). Richte die Konzentration auf Vishnu, den Erhalter der Welt. Alles wird gesegnet und gereinigt durch seine Präsenz. Sprich:

Aum Viśṇave namaḥ (3x)

(Ich verneige mich vor Vishnu.)



Nimm einen mit Wasser gefüllten Teelöffel in deine linke Hand. Entleere das Wasser in deine rechte Handfläche. Rezitiere die folgenden Mantren und trinke danach das Wasser. Gib anderen aktiv Teilnehmenden zuerst Wasser, trinkt es dann gleichzeitig. Sprich:

Aum Keśavāya namaḥ

(Trinke/t das Wasser.)

Aum Mādhavāya namaḥ

(Trinke/t das Wasser.)

Aum Nārāyānaya namaḥ

(Trinke/t das Wasser.)

Aum Hṛṣikeśāya namaḥ

(Mit dem letzten Löffel Wasser, wasche/t dir/euch die Hände.)

„Prāṇayāmaḥ“

(Pujari/aktive TeilnehmerInnen) Nimm die Nasagra Mudra Haltung ein und führe das Nadi Shodana Prāṇayāmaḥ, Wechselatmung (s. Kapitel Pranayama) durch. Stelle dir dabei vor, dass während der Einatmung die besten Lebenskräfte in deinen Körper strömen, bei der Ausatmung alle Gifte und Unreinheiten ausgeatmet werden. Wenn du Antar Kumbhaka durchführst, visualisiere, wie die göttliche Energie von jeder Zelle aufgenommen wird.



„Nyasaḥ“

(Pujari/aktive TeilnehmerInnen) Nyasaḥ wird zur Reinigung und Erweckung des göttlichen Bewusstseins im ganzen Körper durchgeführt. Gib dir und allen Beteiligten dazu etwas Wasser in die linke Handfläche, sprich/sprecht die folgenden Mantren. Führe dabei (gemeinsam mit allen aktiv Teilnehmenden) alle fünf Finger der rechten Hand zusammen, tauche sie während jedes Mantras in das Wasser und berühre nacheinander, erst links, dann rechts, Mund, Nasenlöcher, Augen, Ohren, Arme, Oberschenkel. Sprengkele das Wasser am Ende über den Kopf und den ganzen Körper.

Aum vāṅ me āsyē`stu
(Mund)

Aum nasorme prāno`stu
(Nasenlöcher)

Aum akṣnorme cakṣurastu
(Augen)

Aum karnayorme śrotramastu
(Ohren)

Aum bāhvorme balamastu
(Arme)

Aum ūrvorme ojo`stu
(Oberschenkel)

**Aum ariṣṭānime`rigāni,
tanūstanvā me saha santu.**
(Ganzer Körper)

3. Verehrung von Mutter Erde

„Prithivi Pūjanam“

(Pujari) Nimm Wasser, Getreide und Blumen auf die Handfläche deiner rechten Hand. Lege die linke Hand auf das Herzchakra, erinnere dich mit tiefer Dankbarkeit, wie Göttin Prītivi uns nährt und versorgt. Verneige dich (alle TeilnehmerInnen verneigen sich mit dir) und sprich folgendes Mantra:

Aum Sri Prithviye namaha Aum

(Ich verneige mich vor Prīthivi)

Gib das Getreide, die Blumen und das Wasser in eine Schale und stelle diese in die Mitte vor die Kunda.

Anmerkung:

Das hier beschriebene Ritual entstammt einem anderen Havan.

4. Absicht

„Sankalpa“

Der Sankalpa enthält die Absicht, den Zweck, das Ziel der Zeremonie. Hier die Bitte um die höchste Entwicklung und Transformation des Einzelnen und der ganzen Gesellschaft, sowie das Wohlergehen und die Erfüllung der Grundbedürfnisse aller.

(Pujari) Verneige dich im Atmanjhali Mudra. Läute dann eine kleine Glocke. Halte anschließend etwas Wasser in deiner rechten Handfläche (die Hand ist dabei wie eine Schale nach oben geöffnet). Sprich:

He Parmātman!

**Apni jānkāri tathā bhakti kā prakāsh karo,
āvarṇ doṣh vikār kā anta karo,
Annapurna Lakshmi rūp hokar
sahaj svābhāvik prakāsh karo,
tathā varan ashram vedik kramānusār
shrishti rūp se vyvasthit ho,
iss prakār dukhāntak khel kā anta,
sukhantak khel kā prakāsh
sarva savatra rūp me hokar
sarva savatra rūp ho kar karo,
apnā Sankalpa āp pūrṇa karo,
apnā prakāsh āp karo!**

Lasse das Wasser von der Handfläche
auf den Boden, in die Mitte, vor die Kunda fließen.

5. Einladung

„Devāvāhanam“

Einladung der Götter, des spirituellen Lehrers; Ehrerbietung. Bitte um den göttlichen Segen und erfolgreiches Gelingen. (Pujari) Nimm das Atmanjali Mudra ein, sprich das jeweilige Mantra, verneige dich (alle TeilnehmerInnen verneigen sich mit dir) und platziere jeweils eine Blume vor die Kunda, genau in die Mitte.



Aum ganānāntvā ganapati gum havāmahe
Priyānāntvā priyapati gum havāmahe
Nidhināntvā nidhipati gum havāmahe
Vasomama ahāmjhāni gharbhadham
ātvamjhāsi gharbhadham (3x)

(Ich verneige mich vor Ganesha und
bitte um die Beseitigung aller Hindernisse.)

Aum ambike ambālike namānayati kaśchana
sasastyasyakaḥ subhadrikām kāmṣīlā vāsinīm
(Ich verneige mich vor der göttlichen Mutter in all ihren Formen.)

Sri Guruve namaḥ
(Ich verneige mich vor meinem spirituellen Lehrer.)

6. Verehrungsritual

„Śodaśopacarapūjanam“

Dieses Ritual wird traditionell zur Verehrung von Gottheiten durchgeführt. Dabei werden verschiedene Mantren rezitiert und Gaben dargebracht. Es umfasst sechzehn verschiedene Darbringungen: eine Einladung (Dhyanām), das Anbieten eines Platzes (Āsanām), einer Waschung der Füße (Padyam), der Hände (Argham), des Mundes (Achamanam), eines Bades (Snanām), weiterhin die Darbringung von Kleidung (Vastram), heiliger Schnur (Yagnopavitam), Sandelholzpaste (Chandanam), Blumen (Puśpam), Licht (Dipam), Düften (Dhupam), Nahrung (Naivedyam), Getreide (Akshatan), Bilva Patram-Mischung (Betelblätter, Durva Gras, Kardamon, Nelken), Mantren/Blumen (Mantra - Puśpanjālī).

Während jeder Darbringung wird in diesem Havan ein Vers aus der Purusha Suktam rezitiert. Die Purusha Suktam ist eine Stotra, eine Hymne aus den Veden (Rig-Veda, 10.7.90.). Sie beschreibt den Schöpfungsmythos und ist in fast allen vedischen Ritualen zu finden, wie z.B. in Feuerzeremonien oder zur Verehrung von Vishnu oder Narayana. Es gibt sie in unterschiedlichen Versionen: je nach Ursprung besteht sie meist aus 16 oder 24 Versen.

Vorgehensweise: Der Pujari rezitiert zuerst das jeweilige Mantra, nimmt dann die einzelne Gabe und führt die Darbringung aus. Mit „Samarpayami“ („Ich bringe dar“) platziert er die Gaben in der Mitte vor der Havankunda. Die hingebungsvolle, konzentrierte Ausrichtung des Pujari bestimmt dabei die Qualität des Rituals.





(Pujari) Nimm das Atmanjali Mudra ein, verneige dich, sprich:

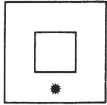
Aum sarvebhyo devebhyo namaḥ,

āvāhyāmi, sthāpayāmi, dhyāyāmi.

(Ich lade die göttlichen Kräfte ein und bitte sie,
in dieser Zeremonie ihren Platz einzunehmen.)

Sprich die folgenden Mantren und führe die Darbringungen aus.

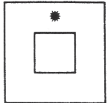
Darbringung der Einladung



sahasraśīrṣā puruṣaḥ sahasrākṣaḥ sahasrapāt | 1
sa bhūmi gum sarvat vṛtvā tyatiṣṭhad daśāṅguḷam |
Plaziere eine Blume in der Mitte, vor die Kunda. Sprich:

Dhyanām - samarpayāmi

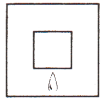
Darbringung eines Platzes



puruṣa eveda gum sarvam yad bhūtaṁ yachcha bhavyam | 2
utāmṛtatvasyeśānaḥ yadannenātirohati ||
Plaziere eine Blume auf der gegenüberliegenden Seite. Sprich dabei:

Āsanām - samarpayāmi

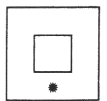
Darbringung einer Fußwaschung



etāvānasya mahimāto jyāyāṁścha pūruṣaḥ | 3
pādo sya viśvā bhūtāni tripādasyāmṛtaṁ divi ||
Plaziere drei Löffel mit Wasser in der Mitte, vor der Kunda. Sprich:

Padyam - samarpayāmi

Darbringung einer Handwaschung



tripād ūrdhva udait puruṣaḥ pādo syehā bhavātpunaḥ | 4
tato viṣvaṁ vyakrāmat sāśanānaśane abhi ||
Nimm einen Löffel mit Wasser, Weizen und einer Blume
und plaziere alles in der Mitte vor der Kunda. Sprich:

Arghyam - samarpayāmi

Darbringung einer Mundwaschung:



tato virāḍajāyata virājo adhi pūruṣaḥ |5
sa jāto atyarichyata paśchād bhūmi matho puraḥ ||
Plaziere 3 Löffel mit Wasser in der Mitte vor der Kunda. Sprich:
Achamanam - samarpayāmi

Darbringung eines Bades:



tasmād yajñāt sarvahutaḥ sambhṛtaṁ prṣadāyam |6
paśūmtamś chakre vāyavyān āraṇyān grāmyāś cha ye ||
Tauche eine Blume in Wasser und sprene das Wasser um die Kunda. Sprich:
Snanām - samarpayāmi

Darbringung von Kleidung:



tasmād yajñāt sarva hutaḥ richaḥ sāmāni jajñire |7
chandā gum si jajñire tasmāt yajus tasmād ajāyata ||
Plaziere Mauli spiralenförmig in der Mitte vor der Kunda. Sprich:
Vastram - samarpayāmi
Wiederhole den Vorgang. Sprich:
Upavastram - samarpayāmi

Darbringung von Heiliger Schnur:



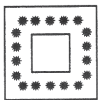
tasmād aśvā ajāyanta ye ke chobhayādataḥ |8
gāvo ha jajñire tasmāt tasmāt jātā ajāvayaḥ ||
Plaziere Janeau spiralenförmig in der Mitte vor der Kunda. Sprich:
Yagnopavitam - samarpayāmi

Darbringung von Sandelholz:



taṁ yajñam barhiṣi praukṣan puruṣam jātam agrataḥ |9
tena devā ayajanta sādhyā ṛṣayaś cha ye ||
Nimm Sandelholzpaste auf den Ringfinger und spritze sie ins Feuer.
Nimm nochmals davon und male einen Punkt in die Mitte vor die Kunda. Sprich:
Chandanam - samarpayāmi

Darbringung von Blumen



yat puruṣam vyadadhuḥ katidhā vyakalpayan |10
mukham kim syasit kim bāhū kim ūrū pādā uchyete ||
Plaziere Blumen rund um die Kunda. Sprich:
Puśpam- samarpayāmi

Darbringung von Düften:



brāhmaṇosya mukham āsīt bāhū rājanyaḥ kṛtāḥ | 11
ūrū tad asya yad vaiśyaḥ padbhyām gum śūdro ajāyataḥ ||
Entzünde ein Räucherstäbchen und kreise im Uhrzeigersinn
fünf große Runden vor und drei über der Kunda. Sprich:

Dhupam - darsyāmi

Darbringung von Licht:



chandramā manaso jātaḥ cakṣoḥ sūryo ajāyata | 12
śrotrādvāyuscha prāṇascha mukhād agnirājāyata ||
Entzünde eine Kerze und kreise im Uhrzeigersinn
fünf große Runden vor und drei über der Kunda. Sprich:

Dhipam - darsyāmi

Darbringung von Nahrung



nābhyā āśīdantarikṣa gum śīrṣṇo dyauḥ samavartata | 13
padbhyām bhūmir diśaḥ śrotrāt tathā lokām akalpayan ||
Plazierte Prasad, z.B. Früchte in der Mitte vor der Kunda. Sprich:

Naivedyam - samarpayāmi

Darbringung von einer Kräutermischung



yat puruṣeṇa haviṣā devā yajñam atanvata | 14
vasanto syāsīd ājyam grīṣma idhmah śaradhdhaviḥ ||
Plazierte Betelblätter, Durvgrass, Kardamon, Nelken in der Mitte. Sprich:

Bilva Patram - samarpayāmi

Darbringung von Getreide



saptāsyāsan paridhayaḥ triḥ sapta samidhaḥ kṛtāḥ | 15
devā yad yajñam tanvānāḥ abadhnan puruṣam paśum ||
Plazierte Getreide in der Mitte vor der Kunda. Sprich:

Akshatan - samarpayāmi

Darbringung von Mantras und Blumen



yajñena yajñamayajanta devās tāni dharmāni prathamānyāsan | 16
te ha nākaṁ mahimānaḥ sachante yatra pūrve sādhyā shanti devāḥ ||
Vermeige dich im Atmanjali Mudra und plazierte eine Blume in die Mitte vor die Kunda.

Mantra - Puśpanjālī - samarpayāmi

7. Einladung des Feuergottes Agni

„Agnisthāpanam“

Entzünde das Feuer.

(Pujari) Nimm dazu ein langes Streichholz und entzünde zuerst den Kampfer im Inneren des Holzes).

Sprenkele Wasser mit der rechten Hand um die Havankunda und lade die Kraft des Feuers, den Gott „Agni“ ein, sprich dabei:

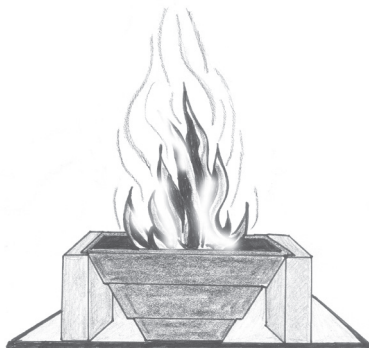
Aum Agnaye namaḥ

āvāhyāmi, sthāpayāmi, dhyāyāmi.

(Ich bitte dich Agni, Gott des Feuers, erwache.

Nimm deinen Platz ein.)

Sobald ein Funke zu sehen ist,
nimm das Atmanjali Mudra ein und verneige dich.
Auch alle anderen TeilnehmerInnen verneigen sich respektvoll.



8. Darbringung von Mantren und Samagri

„Ahutih“

In diesem Teil der Zeremonie werden Mantren und Samagri dargebracht. Der Pujari gibt dabei Anzahl und Tempo der Mantren vor. Mit der Anrufung der Göttin „Svaha“ gibt er das Samagri ins Feuer. Alle Anwesenden sind hier eingeladen, die Mantren konzentriert und hingebungsvoll mitzusprechen und so die Dynamik, das gemeinsame Energiefeld, und die Kraft des Havan zu verstärken. Die aktiven TeilnehmerInnen, die direkt an der Kunda sitzen, rezitieren zusätzlich gemeinsam mit dem Pujari „Svaha“ und geben dann gleichzeitig mit ihm das Samagri ins Feuer.

Vorgehensweise: Nimm einige Körner des Samagri zwischen den Mittelfinger, den Ringfinger und den Daumen der rechten Hand. Sprich ein Mantra, führe das Samagri in Richtung des Herzchakras (ohne den Körper zu berühren) und dann zum Feuer hin. Die Handfläche zeigt dabei nach oben. Gib nach jedem „Svaha“ eine winzige Menge des Samagri hinein. Fällt es auf den Boden, wird es nicht mehr benutzt.

Bei den komplexeren nachfolgenden Stotras wie der Purusha Suktam, Annapurna Stotram, Sri Suktam wird nach jedem einzelnen Vers „Svaha“ rezitiert und Samagri oder im Falle der Sri Suktam, „Öl“ anstelle des Samagri ins Feuer gegeben.

Anyā Viśhista Mantras: Nach dem Guru Mantra besteht hier die Möglichkeit, zusätzliche Mantren zu singen.

.

Purusha Suktam

Aum Hariḥ Aum

sahasraśīrṣā puruṣaḥ sahasrākṣaḥ sahasrapāt | 1
sa bhūmi gum sarvat vṛtvā tyatiṣṭhad daśāṅguḷam ||

puruṣa eveda guṃ sarvam yad bhūtaṃ yachcha bhāvyaṃ | 2
utāmṛtatvasyeśāno yadannenātirohati ||

etāvānasya mahimāto jyāyāṃścha pūruṣaḥ | 3
pādo sya viśvā bhūtāni tripādasyāmṛtaṃ divi ||

tripād ūrdhva udait puruṣaḥ pādo syehā bhavātpunaḥ | 4
tato viṣvaṃ vyakrāmat sāśanānaśane abhi ||

tato virāḍajāyata virājo adhi pūruṣaḥ | 5
sa jāto atyarichyata paśchād bhūmi matho puraḥ ||

tasmād yajñāt sarvahutaḥ sambhṛtaṃ pṛṣadājyam | 6
paśūntamś chakre vāyavyān āraṇyān grāmyāś cha ye ||

tasmād yajñāt sarvahutaḥ ṛichaḥ sāmāni jajñire | 7
chandā gumsi jajñire tasmāt yajus tasmād ajāyata ||

tasmād aśvā' ajāyanta ye ke chobhayādataḥ | 8
gāvoha jajñire tasmāt tasmāj jātā ajāvayaḥ ||

taṃ yajñam barhiṣi praukṣan puruṣam jātam agrataḥ | 9
tena devā ayajanta sādhyā ṛayaś cha ye ||

yat puruṣam vyadadhuḥ katidhā vyakalpayan | 10
mukham kim syasit kim bāhū kim ūrū pādā uchyete ||

brāhmaṇosya mukham āsīt bāhū rājanyaḥ kṛtaḥ | 11
ūrū tad asya yad vaiśyaḥ padbhyām gum śūdro ajāyataḥ ||

chandramā manaso jātaś chakṣoḥ sūryo ajāyata | 12
Srotṛadvāyuścha prānaścha mukhād agnirājayata |

nābhyā āśīdantarikṣa gum śīrṣṇo dyauḥ samavartata | 13
padbhyām bhūmir diśaḥ śrotrāt tathā lokām akalpayana ||

yat puruṣeṇa haviṣā devā yajñam atanvata | 14
vasanto syāsīd ājyam grīṣma idhmah śaradhdhaviḥ ||

saptāsyāsan paridhayaḥ triḥ sapta samidhaḥ kṛtāḥ | 15
devā yad yajñam tanvānāḥ abadhnan puruṣam paśum ||

yajñena yajñamayajanta devās tāni dharmāni prathamānyāsan | 16
te ha nākaṃ mahimānaḥ sachante yatra pūrve sādhyā shanti devāḥ ||

Sri Suktam

Auṃ hiraṇya varṇāṃ hariṇīm suvarṇa rajatas rajām | 1
candrām hiraṇmayīm lakṣmīm jātavedo ma āvaha ||

tām āvaha jātavedo lakṣmīm anapagāminīm | 2
yasyām hiraṇyaṃ vindeyaṃ gāmaśvaṃ puruṣānaḥ ||

aśvapūrvām rathamadhyām hastināda prabodhinīm | 3
śriyaṃ devīmupahvaye śrīmā devī juṣatām ||

kām sosmitām hiraṇya prākārāmārdrām jvalantīm tṛptām tarpayantīm | 4
padme sthitām padmavarṇām tāmihopahvaye śriyaṃ ||

chandrām prabhāsām yaśasā jvalantīm śriyaṃ loke devajuṣtāmudārām | 5
tām padmanemīm śaraṇamaham prapadye lakṣmīrme naśyatām tvām vṛṇe ||

ādityavarṇe tapasodhi jāto vanaspatistava vṛkṣoṭha bilvaḥ | 6
tasya phalāni tapasā nudantu māyāntarāyāścha bāhyā alakṣmīḥ ||

upaitu mām devasakhaḥ kīrtiścha maṇinā saha | 7
prādurbhūto smi rāṣṭre smin kīrtimṛddhiṃ dadātu me ||

kṣutpipāsāmalām jyeṣṭhāmalakṣīm nāśayāmyaḥ | 8
abhūtimasamṛddhiṃ cha sarvām nirṇuda me grhāt ||

gandhadvārām durādharṣām nityapuṣtām karīṣiṇīm | 9
īśvarīm sarvabhūtānām tāmihopahvaye śriyaṃ ||

manasaḥ kāmamākūtiṃ vāchaḥ satyamaśīmahi | 10
paśūnām rūpamannasya mayi śrīḥ śrayatām yaśaḥ ||

kardamena prajābhūtā mayi sambhava kardama | 11
śriyaṃ vāsaya me kule mātaraṃ padmamālinīm ||

āpaḥ śrajantu snigdāni chiklīta vasa me grhe | 12
ni cha devīm mātaraṃ śriyaṃ vāsaya me kule ||

ārdrām puṣkarīṇīm puṣṭīm piṅgalām padmamālinīm | 13
candrām hiraṇmayīm lakṣmīm jātavedo ma āvaha ||

ārdrām yah karīṇīm yaṣṭīm suvarṇām hemamālinīm | 14
sūryām hiraṇmayīm lakṣmīm jātavedo ma āvaha ||

tām ma āvaha jātavedo lakṣīmanapagāminīm | 15
yasyām hiraṇyaṃ prabhūtaṃ gāvo dāsyośvān vindeyaṃ puruṣānaḥ ||

yah śuchiḥ prayato bhūtvā juhuyād ājyam anvaham | 16
sūktam pancha darśathan cha śrī kāmah sataṇ japet ||

Sri Annapurna Stotram

nityānandakarī varābhayakarī saundarya ratnākārī
nirdhūtākṣhila ghora pāvanakarī pratyakṣa māheśvarī | 1
prāleyāchala vanśa pāvanakarī kāśīpurādhīśvarī
bhikṣām dehi kṛpāvalambanakarī mātā annapūrṇeśvarī | |

nānā ratna vichitra bhūṣaṇakarī hemāmbaṛāḍambarī
muktāhāra vilambamāna vilasat vakṣoja kumbhāntarī | 2
kāśmīrāgaru vāsītā ruchikarī kāśīpurādhīśvarī
bhikṣām dehi kṛpāvalambanakarī mātā annapūrṇeśvarī | |

yogānandakarī ripukṣayakarī dharmārth niṣṭhākārī
candrārkānala bhāsamāna laharī trailokya rakṣākārī | 3
sarvaiśvarya samast bhānchit kari kāśīpurādhīśvarī
bhikṣām dehi kṛpāvalambanakarī mātā annapūrṇeśvarī | |

kailāsācala kandarālayakarī gaurī umāśāṅkarī
kaumārī nigamārtha gocarakarī omkāra bījākṣarī | 4
mokṣadvāra kapāṭapāṭanakarī kāśīpurādhīśvarī
bhikṣām dehi kṛpāvalambanakarī mātā annapūrṇeśvarī | |

dr̥śyādṛśya prabhūt vāhanakarī brahmāṇḍa bhāṇḍodarī
līlā nātaka sūtra bhedankarī bigñān dīpāṅkurī | 5
śrīviśveśmanah prasādankarī kāśīpurādhīśvarī
bhikṣām dehi kṛpāvalambanakarī mātā annapūrṇeśvarī | |

urvīsarvajaneśvarī bhagavati mātā annapūrṇeśvarī
veṇī nīlasamāna kuntalaharī nityānna dāneśvarī | 6
sarvanand kari dr̥śān śubhakarī kāśīpurādhīśvarī
bhikṣām dehi kṛpāvalambanakarī mātā annapūrṇeśvarī | |

ādikṣānta samastavarṇanakarī śambhostrībhāvākārī
kāśmīrā trijaleśvarī trilahari nityannkura śarvarī | 7
kāmakāṅkś karī janodayakarī kāśīpurādhīśvarī
bhikṣām dehi kṛpāvalambanakarī mātā annapūrṇeśvarī | |

devī sarvavichitra ratnarachitā dākṣāyīṇī sundarī
vāmā svādūpayodharā priyakarī saubhāgyamāheśvarī | 8
bhaktābhīṣṭakarī dāśan śubhakarī kāśīpurādhīśvarī
bhikṣām dehi kṛpāvalambanakarī mātā annapūrṇeśvarī | |

chandrārkkānala koṭikoṭi sadṛśī chandrāmśu bimbābharī
chandrārkkāgni samāna kuṇḍ laharī chandrārka varṇeśvarī | 9
mālā pustaka pāśasāṅkuśadharī kāśīpurādhīśvarī
bhikṣām dehi kṛpāvalambanakarī mātā annapūrṇeśvarī ||

kṣatratrāṇakarī mahābhayakarī mātā kṛpāsāgarī
sākṣān mokṣakarī sadā śivakarī viśveśvarī śrīdharī | 10
dakṣākrandakarī nirāmayakarī kāśīpurādhīśvarī
bhikṣām dehi kṛpāvalambanakarī mātā annapūrṇeśvarī ||

annapūrṇe sādāpūrṇe śaṅkara prāṇavallabhe | 11
gñāna vairāgya siddhayartham bikṣam dehi cha pārvatī | |
mātā cha pārvatī devī pitā devo maheśvaraḥ | 12
bāndhavā śiva bhaktāścha svadeśo bhuvanatrayam ||



Saptaśloki Durgā

om gñānināmapī chetāṃsi devī bhagavatī hi sā 11
balādākṛṣya mohāya mahāmāyā prayachchati ॥
Svaha

durge smṛtā harasi bhītimaśeṣajantoh
svasthaiḥ smṛtā matimatīva śubhāṃ dadāsi 12
dāridrya duḥkha bhaya hāriṇi kā tvadanyā
sarvopakāra karaṇāya sadārdra chittā ॥
Svaha

sarvamaṅgala maṅgalye śive sarvārtha sādḥike 13
śaraṇye tryambake gauri nārāyaṇi namostute ॥
Svaha

śaraṇāgata dīnārta paritrāṇa parāyaṇe 14
sarvasyārti hare devi nārāyaṇi namostute ॥
Svaha

sarvasvarūpe sarveśe sarvaśakti samanvite 15
bhayebhyastrāhi no devi durge devi namostute ॥
Svaha

rogānaśeṣānapahaṃsi tuṣṭā rūṣṭā tu kāmān sakalānabhīṣṭān 16
tvāmāśritānāṃ na vipannarāṇāṃ tvāmāśritā hyāśrayatām prayānti ॥
Svaha

sarvābādḥā praśamanāṃ trailokyasyākhileśvari 17
evameva tvayā kārya masmadvairivinaśanam ॥
Svaha



Anya Viśhista Mantras

Achintyāmitā kār śakti svarūpā prāthi
vyaktidhiṣṭhān satvaik murtiḥ
gunātīt nirdvanda bodhaik gamyā
tvamekā parabrahmā rupen siddha
Svaha

Tvām vaiṣṇavi śaktirnant virja viśvasya
bijam parmāsi māyā
sammohitam devi samasta metat
tvam vai prasannā bhuve mukti hetuh.
Svaha

Aum gnānināmapī chetamsi devi bhagavati hi sā
balādākṛiṣya gnānāya mahāmāya prayachchati
Svaha

Mahamritunjay Mantra (Alle: 27x)

Aum Tryambakam yajāmahe sugandhim puṣṭi vardhanam
urvāruka miva bandhanān mṛtyor mukṣīya māmṛtāt
Svaha

Gayatri Mantra (Alle: 27x)

Aum bhūrbhuvahḥ svaḥ tatsaviturvareṇyam
bhargo devasya dhīmahi dhiyo yo naḥ prachodayāt
Svaha

Guru Bija-Mantra (still, 108x) oder
Sri Guruve namaha
Svaha

Aum shanti aum (Alle: 27x)
Svaha

Varanashram nij nij dharam nirat ved path log
Chalahi sadā pāvahin sukhahi nahi bhey shoka na rog
Svaha

Aum asato mā sadgamaya
tamaso mā jyotirgamaya
mṛtyor mā amṛtam gamaya (3x)
Svaha

Aum sarve bhavantu sukhinaha
sarve santu nirāmayā
sarve badhrāni paśhyantu
mā kaśhid dhuka bhag bhavet (1x)
Svaha

Aum pūrṇamadaḥ pūrṇamidām
pūrṇād pūrṇamudachyate
pūrṇasya pūrṇamādāya
pūrṇamevā vaśiṣyate (1x)
Svaha

9. Reinigungsritual

„Ācamanam“

(Pujari) Sprenkele Wasser um die Havankunda und platziere dann drei Löffel mit Wasser in der Mitte, vor der Havankunda. Sprich dabei:

Aum Ācamanam

Aum Pratācamanam

Aum Suddhācamanam samarpyāmi

10. Lichtzeremonie

„Ārati“

Das Arati ist eine Lichtzeremonie. Das Licht und der Segen des Havans werden in alle Welten gesendet, „Möge es sie heilen und erleuchten“. (Pujari) Sprenkele mit dem Pujalöffel etwas Wasser um die Öllampe bzw. Kerze, zünde sie ggf. neu an. Stehe auf, alle tun es dir nach. Läute dann eine kleine Glocke mit der rechten Hand. Nimm die Öllampe/Kerze. Schwenke sie behutsam hin und her. Singe/singt das Ārati.

Ārati sri sachche svarūp ki
Āp rūp adbhuta svarūp ki
Ārati sri sachche svarūp ki
Nij bodh rūp bodh svarūp ki
Ārati sri sachche svarūp ki
Prakṛti bhūp prarabdha bhūp ki
Purushārth bhūp purushārth rūp ki
Svayam svarūp ki
Ārati sri sachche svarūp ki
Ārati nij satya svarūp ki
Ārati sri sachche svarūp ki
Stelle die Kerze zurück.

Nimm das Atmanjali Mudra ein und
singe die anschließenden Verse.



**Shravan suyasa suni āyaūh
prabhu bhanjan bhavabhir
trahi trahi ārti harana
shravan sukhad raghuvir**

**Mosam dinana din hit
tum samān raghuvir
as vichāri raghuvanshamani
harahu visham bhavabhir**

**Tvameva mātā cha pitā tvameva
tvameva bandushcha sakha tvameva
tvameva vidya dravinām tvameva
tvameva sarvam mama deva deva**

**Dhyeyam sadā paribhavāghna mabhishta doham
tirthāspadam shivaviranchchinutam sharanyam
Bhrityārtiham pranatapāla bhāvabdhipotam,
vande mahāpurush te chanārvindam**

**Varanashram nij nij dharam
nirat ved path log
Chalahi sadā pāvahin sukhahi
nahi bhey shoka na rog
Verneige dich im Atmanjali Mudra.**

11. Verabschiedung

Puspanjali

(Pujari) Beende nun die Feuerzeremonie. Nimm die restlichen Blumen zwischen die gefalteten Hände im Atmanjali Mudra, sprich:



**Yagñena yagñama yajanta devās tāni dharmāni
prathamānyāsan te ha nākam mahimānaha -
sachanta yatra purve sādhyāh shanti devāh
Aum shanti shanti shanti Aum**

Verneige dich,
gib die Blumen in die Mitte,
vor die Havankunda. Sprich:

Mantra - puśpanjāli - samarpyāmi

Pradakṣhiṇa

Verabschiedungsritual. Eine Wanderung aller, im Kreis um die Havankunda. Auf den Pfaden des Havans wandern und sich zu entscheiden, dessen Werte zu beizubehalten und in das eigene Leben zu integrieren. Entschuldigung für alle Fehler oder geistige Ablenkungen, Unstimmigkeiten während der Zeremonie.

(Pujari) Sprich zuerst das folgende Mantra:

**Aum yāni kāni cha pāpāni janmantar kritānicha
tāni sarvāṇi naśyantu pradakṣiṇam pade pade.**

Stehe dann auf und umkreise mit allen TeilnehmerInnen die Kunda im Uhrzeigersinn, langsam und ruhig, viermal. Wenn du keinen Platz dazu hast, verneige dich, gemeinsam mit allen Anwesenden im Atmanjali Mudra in alle vier Himmelsrichtungen, vor der Havankunda.

„Jayaghoṣa“

„Mögen die Götter siegen“!
Alle Anwesenden streuen Blumen auf die Havankunda.



(Pujari) Nimm das Atmanjali Mudra ein. Verneige dich. Rufe /Jubele laut nacheinander die Namen der einzelnen Götter. Beginne mit: „Paramātma kī jaya“...! (Paramātma möge siegen “) „Jaya“ (skrt: „Sieg“) wird von allen Anwesenden wiederholt und laut gejubelt.

Paramātma kī jaya
Sri Sachche maha prabhu kī jaya
Yagña bhagavān kī jaya
Veda bhagvān kī jaya
Annapurna Lakshmi kī jaya
Lakshmi Narayan Bhagvān kī jaya
Gayatri Mata kī jaya
Ma Durga kī jaya
Ma Pṛithvi kī jaya
Gangā mayā kī jaya
Tryambakam kī jaya
Agnim svarupa kī jaya
Ganesha kī jaya
Gurudeva bhagvān kī jaya

Abschließende Rituale

Tilaka

(Pujari) Nimm einen Löffel voller Asche aus dem Feuer, gib etwas Wasser dazu und verrühre mit dem Mittelfinger der rechten Hand alles zu einem Brei. Mit dieser Mischung male zuerst dir selbst und anschließend allen TeilnehmerInnen der Zeremonie einen Punkt auf die Stirn, zwischen die Augenbrauen. Dieses Ritual dient dazu, das Stirnchakra zu aktivieren.

Prasad

Nimm das Prasad und verteile es mit der rechten Hand an alle TeilnehmerInnen. Damit ist die Feuerzeremonie abgeschlossen.

Asche

Fülle, sobald das Feuer abgekühlt ist, die aus der Zeremonie hervorgegangene, gesegnete Asche in kleine saubere Gefäße mit Verschluss und verteile sie auf Wunsch an alle TeilnehmerInnen. Eine Prise Asche kann zur Heilung z.B. in den Garten oder in Gewässer gestreut werden.

Feuermeditation

Der/die Pujari hütet das Feuer, bis es erlischt - Meditation in Stille.

Havan - gekürzte Version

Die folgende Havan-Variation ist in Anlehnung an die Ursprungsrituale dargestellt. Im Vergleich zum Original ist diese Version bewusst gekürzt (Ārati) und vereinfacht. Es fehlen: Purusha Suktam, Sri Suktam, Annapurna Stotra, Saptasloki Durga und Anya Viśhista Mantras. Sie werden durch andere Mantren ersetzt. Die Materialien werden der Änderung angepasst.

Praktische Durchführung

(Pujari) Führe die Feuerzeremonie wie beschrieben bis Punkt 6 durch.

Änderung (Kürzung) in Punkt 6: „Verehrungszeremonie“

Nimm das Atmanjali Mudra ein. Verneige dich. Bitte die göttlichen Kräfte, in dieser Zeremonie ihren Platz einzunehmen. Sprich: Aum sarvebhyo devebhyo namaḥ, āvāhyāmi, sthāpayāmi, dhyāyāmi. Sprengle Wasser rund um die Kunda. Platziere dann Blumen um die Kunda. Entzünde ein Räucherstäbchen und kreise damit 5 große Runden vor und 3 über der Kunda. Wiederhole diesen Vorgang mit einer brennenden Öllampe oder Kerze (im Glas). Fahre fort mit Punkt 7.

Änderung (Kürzung) in Punkt 8: „Darbringung der Mantren“

(Pujari/Alle) Rezitiert folgende Mantren:

Aum mahalakshmiye namaha (27x) - (Lakshmi-Mantra)

Aum namo bhagavate vasudevaya (27x) - (Vishnu-Mantra)

Guru-Mantra oder Sri Guruve namaha (27x)

Aum shanti aum (27x)

Aum aing hring kling chamundaye vichche (27x) - (Durga-Mantra)

Mahamritunjay Mantra (27x)

Gayatri Mantra (27x)

Aum asato mā ... (3x)

Aum sarve bhavantu sukhinaha ...(1x)

Aum pūrṇamadaḥ pūrṇamidam ...(1x)

(Pujari) Fahre fort mit Punkt 9

Änderung (Kürzung) in Punkt 10: „Lichtzeremonie“

(Wasser/Glocke/Öllampe/Kerze) Singe/singt das Ārati. (Pujari) Stelle die Öllampe/Kerze zurück. Verneige dich im Atmanjali Mudra. Fahre fort mit Punkt 11.

Glossar

- Antar Kumbhaka:** Anhalten des Atems nach der Einatmung
- Asana:** Meditationshaltung
- Ashram:** nach den Veden lebende Gemeinschaft unter der Leitung eines spirituellen Lehrers, Rückzugsort für spirituell Suchende
- Bahir Kumbhaka:** Anhalten des Atems nach der Ausatmung
- Bilva Patram:** Betelblätter
- Chakren:** Energieräder, -zentren
- Betelblätter:** Der Betelbaum gehört zu den heiligen Bäumen Indiens. Die Blätter des Baumes werden in Ritualen und in der ayurvedischen Medizin verwendet.
- Dharana:** Konzentration
- Dhyana:** Meditation
- Durva Gras:** Gilt in Indien als heilige Pflanze, wird in Ritualen und in der Ayurvedischen Medizin verwendet.
- Guru:** spirituelle/r Lehrer/in
- Havan:** Feuerzeremonie
- Janeau:** Heilige Schnur
- Karma:** Gesetz von Ursache und Wirkung
- Kirtan:** Chanting, gesungene Mantren
- Kunda:** Gefäß
- Mala:** Gebetskette
- Mantra:** Rat, Botschaft
- Mauli:** Spezielle rote Baumwollschnur für Rituale
- Meditation:** lat. meditatio "Ausrichtung zur Mitte", Zustand reinen Bewusst-Seins, frei von Gedanken und Gefühlen, tiefer innerer Frieden. Verbundenheit mit Allem-was-ist. Stille, Eins-Sein, „das Leben sehen wie es wirklich ist.“
- Mudras:** Meditationsgesten
- Nyasah:** Reinigung der Sinne
- Prana:** Lebenskraft
- Pranayama:** Atemmeditation
- Puja:** Verehrungszeremonie.
- Prasad:** gesegnete Früchte und Süßigkeiten

Pratyahara: Ausrichtung nach innen

Samadhi: Eins-Sein mit dem kosmischen Bewusstsein

Samagri: Nahrung der Götter

Shakti: kreative weibliche Kraft

Sri: hochachtungsvolle indische Anrede, „Heiligkeit“

Transformation: Wandlung

Visualisierung: Vorstellung

Yantra: Werkzeug, Meditationsobjekt

Yagna, Yagya: Feuerzeremonie, Opferritual

Ergänzungen zum Kapitel Yoga

Sanskrit - die Sprache der Götter

Sanskrit ist die Sprache der Götter. Die in Indien gebräuchlichste Schreibweise heißt devanagari (skrt., deva: Götter, nagri: Stadt). Das Sanskrit Alphabet umfasst sechsundvierzig Buchstaben. Zum besseren Verständnis der Aussprache wurde ein „Transliterationssystem“ entwickelt.

Unter Verwendung von Diakritischen Zeichen wird erklärt, wie bestimmte Buchstaben gesprochen werden: z.B. das (lange **a**/haben), wie in nāgāri (**naagaari**). Es gibt lange und kurze Vokale (a, i, u). Skrt: kurze Nasallaute, (**ṁ**) wie in franz. bon (k, kb, g, gh und n) und von der Kehle her gesprochene Laute, z.B. k (**kann**). In der dargestellten Tabelle zur Aussprache sind die wichtigsten Buchstaben aufgeführt.

Ein tieferes Verständnis wird durch Hören erreicht. Alle wichtigen Mantren finden sich in den unterschiedlichsten Fassungen im Internet. Empfehlenswert sind indische Originale traditioneller Ashrams, z.B. CD's oder DVD's des Shantikunj Ashrams (Gayatri Parivar) Hardwar, der Shivananda und Omkarnanda Ashrams etc.

Die Aussprache des Sanskrit

a	hat	ṭ	Töne
ā	haben	ṭh	Sanft heit
ī	ritten	ḍ	d anken
i	Bibel	ḍh	Süd h älfte
ū	und	ṇ	Nu ß
û	Hut	th	Th erapie
e	engl. way	t	T ante
ṛ	ritten	d	D ora
ṛ̣	engl. marine	dh	Fahrad h elm
lr	engl. al right	n	n imm
ai	Weise	p	p ressen
o	engl. go	ph	engl. up hill
au	Haus	b	B utter
ṁ	Frz. bon	bh	Grob h eit
m	M ilch	r	re den
ḥ	a = aha (Wortende) wachen (Wortmitte)	y	Y oga
k	k ann	v	V ene
kh	Eck h ardt	ḥ	sch warz
g	g eben	ś	sch ön
gh	weg h olen	s	f asten
ṇ	sing en	j	D sch ungel
ch	staun ch	kṣ	rick sh aw
chh	engl. church h ill	tr	tr ack
jh	engl. hedge g -hog	ñ	cany on
h	h elfen	l	lie ben

Übersetzung

(Die Mantren sind hier in ihrer Lautsprache dargestellt)

Aum apavitraha pavitrova...

Lasse mich von innen und außen gereinigt sein.

Aum Vishnave namaha:

Ich verneige mich vor Vishnu.

Aum Keshavāya namaha:

Ich verneige mich vor Keshavaya.

Aum Madhavāya namaha:

Ich verneige mich vor Madhavaya.

Aum Nārayanāya namaha:

Ich verneige mich vor Narayanaya.

Aum Hṛishikeshāya namaha:

Ich verneige mich vor Hrishikeshaya.

Sankalpa:

Oh barmherziger Gott. Scheine das Licht deiner Liebe und Weisheit in die Welt. Erscheine in Form von Annapurna Lakshmi und schenke der Welt Wohlstand, Nahrung und Fülle. Unterstütze die Harmonie in der Gesellschaft, in der Tradition der Veden. Beende das Leid. Erleuchte uns und führe uns zur Glückseligkeit. Bitte komm und manifestiere dich in jedem und überall. Zeige uns dein Licht!

Aum gang ganapataye namaha:

Ich verneige mich vor Ganesha.

Aum ambike ambalike...:

Mutter des Universums, führe mich zum wahren Sein! So wie reife Früchte geerntet werden, will ich in deinem Bewusstsein leben.

Aum Sri Guruve namaha:

Ich verneige mich vor meinem spirituellen Lehrer.

Purusha Suktam

- 1.** Tausendköpfig, tausendäugig, tausendfüßig ist Purusa; er bedeckte vollständig die Erde und erhob sich zehn Finger hoch darüber.
- 2.** Purusa allein ist diese ganze Welt, die vergangene und die zukünftige. Er ist der Herr über die Unsterblichkeit und auch über das, was durch Speise noch weiter wächst.
- 3.** Solches ist seine Größe und noch gewaltiger als dies ist Purusa. Ein Viertel von ihm sind alle Geschöpfe, drei Viertel von ihm ist das Unsterbliche im Himmel.
- 4.** Zu drei Vierteln stieg Purusa empor, ein Viertel von ihm verjüngte sich hienieden. Von dem aus ging er nach allen Seiten auseinander und erstreckte sich über alles was Speise ißt und was nicht ißt.
- 5.** Aus ihm ward die Viraj geboren, aus der Viraj der Purusa. Geboren ragte er hinten und vorn über die Erde hinaus.
- 6.** Als die Götter mit Purusa das Opfer vollzogen, da war der Frühling dessen Schmelzbutter, der Sommer das Brennholz, der Herbst die Opfergabe.
- 7.** Ihn besprengten, weihten sie als Opfer auf dem Barhis, den am Anfang geborenen Purusa. Diesen brachten die Götter, die Sadhyas und die Rishis sich zum Opfer.
- 8.** Aus diesem vollständig geopfertem Opfer wurde das Opferschmalz gewonnen. Das machte er zu den in der Luft, im Wald und im Dorfe lebenden Tieren.
- 9.** Aus diesem vollständig geopfertem Opfer entstanden die Verse und Sangesweisen, aus ihm entstanden die Metren, aus ihm entstand der Opferspruch.
- 10.** Aus ihm entstanden die Rosse und alle Tiere mit doppelter Zahnreihe, aus ihm entstanden die Rinder, aus ihm sind die Ziegen und Schafe entstanden.
- 11.** Als sie den Purusa auseinander legten, in wie viele Teile teilten sie ihn? Was ward sein Mund, was seine Arme, was werden seine Schenkel, was seine Füße genannt?
- 12.** Sein Mund ward zum Brahmanen, seine beiden Arme wurden zum Rajanya gemacht, seine beiden Schenkel zum Vaisya, aus seinen Füßen entstand der Sudra.

13. Der Mond ist aus seinem Geist entstanden, die Sonne entstand aus seinem Auge; aus seinem Munde Indra und Agni, aus seinem Aushauch entstand der Wind.

14. Aus dem Nabel ward der Luftraum, aus dem Haupte ging der Himmel hervor, aus den Füßen die Erde, aus dem Ohre die Weltgegenden. So regelten sie die Welten.

15. Sieben waren seine Umleghölzer, dreimal sieben Brennhölzer wurden gemacht, als die Götter das Opfer vollzogen und Purusa als Opfer anbanden.

16. Mit dem Opfer opferten die Götter dem Opfer. Dies waren die ersten Normen des Opfers. Diese Mächte schlossen sich dem Himmel an, in dem die früheren Götter, die Sadhyas, sich befinden.

Sri Sukdam

1. (Oh allwissender Feuergott), bitte stimme Mahalakshmi gütig, Göttin der Fülle und des Wohlstands, deren Körper goldfarben ist, die mit Gold- und Silbergirlanden geschmückt ist. Sie trägt einen gelben Sari, ihr Gesicht ist wie der Vollmond und ihre Augen segnen die Menschheit mit wohlthuender Gnade. (Oh Jata Veda, Feuergott, bitte übermittle ihr mein Flehen.)

2. (Oh Agni, großer Gott des Feuers), mit dem Segen von Mahalakshmi werden Wohlstand und Wohlergehen, Elefanten, Kühe, Pferde, Familie, Kinder zu mir kommen. Wenn Lakshmi in mein Haus einkehrt, wird dieser Wohlstand unvergänglich sein. Gesundheit, Freunde, Wissen, beständiger Frieden, Freiheit – all das wird mein sein, wenn die Göttliche Mutter Lakshmi in mein Heim einkehrt.

3. Himmlische Pferde und göttliche Wagen begleiten sie, Elefanten tönen „Aum“, was sie erfreut. Daher wird sie auch Gajalakshmi genannt, Lakshmi, die von den Elefanten verehrt wird. O Agni, ich rufe diese Kraft an, die Gemahlin Vishnus. Möge ich Ihre Gnade erlangen.

4. Sie sitzt auf dem tausendblättrigen Lotus; ihr Körper ist lotusfarben. Möge die große mitfühlende, strahlende, immer lächelnde Göttin, die alle Wünsche ihrer Verehrer erfüllt, meine Gebete erhören. Diese Mutter, die goldfarbene Mahalakshmi, rufe ich.

5. Ich rufe Mahalakshmi an, welche strahlt wie der Vollmond und wie Blitze. Ihr Ruf ist überall verbreitet. Die Himmelsbewohner verehren sie.

Ihre wohlthätigen Hände sind wie Lotosblumen. Ich nehme Zuflucht zu ihren Lotosfüßen. Möge sie meine Armut für immer von mir nehmen. O Mutter Mahalakshmi, ich nehme Zuflucht bei Deinen Lotosfüßen.

6. Oh Mutter, welche strahlt wie die Sonne, durch Deinen Segen entstehen die heiligen Bilva- und Tulasibäume. Ihre Früchte befreien von jedem Mangel. Segne mich mit innerem Licht, Unabhängigkeit und Fülle.

7 O Devi, große Göttin, mit Deinem Segen lass mich mit Kubera dem Gott des Wohlstandes, Yakshakanika, der Göttin des Ruhms und Chintamani der Gewährerin aller Wünsche befreundet sein.

8 Oh Devi, mit deinem Segen verlässt mich deine Schwester Ahalakshmi, Göttin der Armut, des Hunger und Durstes. O Mahalakshmi, segne mich für immer mit Überfluss und Freude.

9 Ich rufe Göttin Lakshmi an, für immer in meinem Haus zu wohnen. welche die Quelle der Welt, die höchste Schutzmacht ist, Glück und Zufriedenheit verleiht. Ihr Segen bringt uns den Duft von Sandelholz. Möge sie immer gegenwärtig sein.

10 Möge Mahalakshmi alle meine Wünsche erfüllen. Möge ich Vollkommenheit erreichen. Mögen meine Wünsche sich erfüllen. Möge ich mit Vieh, Wohlstand, Essen, Milch und Honig so gesegnet sein, dass ich mit allen teilen kann. Möge die große Göttin in Gestalt unvergänglichen Ruhmes zu mir kommen.

11 Wir sind Nachkommen unseres Ahnen, des Weisen Kardama. Ich rufe Kardama an, in der Familie seiner Nachkommen die kosmische Mutter, die umgeben von Lotos ist, wohnen zu lassen. So sei es.

12 Ich rufe Chiklita an. Möge er in unser Haus einkehren und möge seine Mutter Mahalakshmi in unserer Familie Wohnsitz nehmen.

13 Oh Agni, mögest Du Lakshmi gütig stimmen, die umgeben von leuchtend gelben Lotus ist, die wie die Feuchtigkeit in einem Lotus-teich die Seele nährt, die wie der Mond mit einem goldenen Schein umgeben ist.

14 Oh Agni, ich bete nochmals zu Dir, die Gegenwart Lakshmis herbei zu rufen. Sie ist barmherzig und segnet uns mit ihrer Lotoshand. Möge diese gelb gekleidete Göttin mit ihrer Lotosgirlande und ihrem Gesicht wie der Mond ihre erlesensten Segnungen über uns ergießen.

15 Oh Agni, bitte bete zu Lakshmi, damit sie uns mit Wohlstand segnen möge. Möge dieser Wohlstand höchste Freude und Frieden bringen,

zusammen mit materiellen Gütern wie Kühe, Pferde, Familie, Kinder, und, als höchstes Gut, Freiheit.

16 Diejenigen, welche gereinigt, gesund und im Frieden sein möchten, mögen gereinigte Butter ins Feuer opfern zu jedem Vers, während sie diese Mantras zu Ehren von Lakshmi, Göttin der Fülle und des Wohlergehens, rezitieren. Möge diese Shri Suktam, die Anrufung von Lakshmi, ihnen höchsten Segen und Freude bringen.

Annapurna Stotra

1 Oh, Mutter Annapurnesvari, welche die Göttin von Kashi ist. Die anderen durch Freundlichkeit hilft. Die alle Tage unglaublich glücklich macht. Die Segen und Schutz an alle gibt. Welche die Verkörperung vollkommener Schönheit ist. Die sämtlichen Kummer vom Leben hinwegnimmt. Welche die jederzeit sichtbare Göttin der Welt ist. Welche der Stern der Familie von Himavan ist. Gebe mir bitte Almosen, Ozean der Liebenswürdigkeit und der Barmherzigkeit.

2 Oh, Mutter Annapurnesvari, welche die Göttin von Kasi ist. Die mit einer Vielfalt an Juwelen geschmückt ist. Die in goldener Seide gekleidet ist. Geschmückt mit goldenen Ketten voller Edelsteine. Welche die Verkörperung vollkommener Schönheit ist. Gebe mir bitte Almosen, Ozean der Liebenswürdigkeit und der Barmherzigkeit.

3. Oh, Mutter Annapurnesvari, welche die Göttin von Kasi ist. Die Seligkeit durch Meditation gibt. Die Feinde zerstört. Die Dharma und Reichtum dauerhaft macht. Die wie der Mond, die Sonne und das Feuer strahlt. Die alle drei Welten schützt. Die Wohlstand und Fülle gibt. Die alle Wünsche erfüllt. Gebe mir bitte Almosen, Ozean der Liebenswürdigkeit und der Barmherzigkeit.

4. Oh, Mutter Annapurnesvari, welche die Göttin von Kasi ist. Die in einer Höhle auf dem Berg Kailash lebt. Welche auch Gauri, Uma und Sankari genannt wird. Welche das Verständnis der Vedas schenkt. Welche die Verkörperung von OM ist. Welche die Tore von Moksha öffnet. Gebe mir bitte Almosen, Ozean der Liebenswürdigkeit und der Barmherzigkeit.

5. Oh, Mutter Annapurnesvari, welche die Göttin von Kasi ist. Welche das gesamte Weltall in sich trägt. Welche die Verhaftung an diese Welt auflöst. Welche das Leuchtfeuer des höchsten Lichtes ist. Welche den

Herrn des Weltalls glücklich macht. Gebe mir bitte Almosen, Ozean der Liebenswürdigkeit und der Barmherzigkeit.

6. Oh, Mutter Annapurnesvari, welche die Göttin von Kasi ist. Welche die Göttin der Erde und all ihrer Wesen ist. Welche das Wissen, der Reichtum und die Tapferkeit der gesamten Welt ist. Welche der Ozean der Barmherzigkeit ist. Die glänzendes schwarzes Haar hat. Die allen Fröhlichkeit gibt. Welche die Verkörperung der Seligkeit ist. Gebe mir bitte Almosen, Ozean der Liebenswürdigkeit und der Barmherzigkeit.

7. Oh, Mutter Annapurnesvari, welche die Göttin von Kasi ist. Die von allen Schriften beschrieben wird. Die Shambhu die drei Kräfte gibt. Die Kashmira, die Göttin von drei Städten ist. Welche das Rauschmittel in drei Formen ist. Welche die tägliche Existenz verursacht. Welche die Feindin von allem Kummer ist. Welche die Sehnsucht von jedem erfüllt, Welche die Morgendämmerung im Leben von allem ist. Gebe mir bitte Almosen, Ozean der Liebenswürdigkeit und der Barmherzigkeit.

8. Oh, Mutter Annapurnesvari, welche die Göttin von Kasi ist. Die mit allen wertvollen Edelsteinen geschmückt ist. Welche die Tochter von Daksha ist. Welche die Verkörperung vollkommener Schönheit ist. Welche die gesamte Welt ernährt mit ihrer Milch aus Liedern und Schriften. Welche die Göttin von allem ist. Welche das Glück von allen ist. Welche die Wünsche ihrer Anhänger erfüllt. Die immer Gutes tut. Gebe mir bitte Almosen, Ozean der Liebenswürdigkeit und der Barmherzigkeit.

9 Oh, Mutter Annapurnesvari, welche die Göttin von Kasi ist. Die wie Milliarden von Monden, Sonnen und Feuer ist. Deren Lächeln dem Strahlen des Monds gleicht. Deren Haare den Glanz des Monds, der Sonne und des Feuers haben. Die gefärbt ist wie der Mond und die Sonne. Die eine Perlenkette und ein Buch in ihren Händen hält. Die auch einen Speer und ein Tau in ihren Händen hält. Gebe mir bitte Almosen, Ozean der Liebenswürdigkeit und der Barmherzigkeit.

10 Oh, Mutter Annapurneswari, welche die Göttin von Kasi ist. Welche die Aufgaben von Königen beschützt. Die großen Schutz gibt, Welche die große Mutter ist. Welche der Ozean der Gnade ist. Die immer währende Erlösung gibt. Die immer Gutes tut, Welche die Göttin des gesamten Weltalls ist. Welche den ganzen Reichtum der Welt hat. Die Daksha beleidigt hat. Die große Gesundheit gibt. Gebe mir bitte

Almosen, Ozean der Liebenswürdigkeit und der Barmherzigkeit.

11 Oh, Mutter Annapurnesvari, welche der Liebling von Shankara ist. Gebe mir bitte Almosen so das ich Erkenntnis erlange, meine Anhaftung an die Welt verliere und frei werde. Für mich auf immer.

12 Du bist meine Mutter, Mein Vater ist der Gott Maheshwara. Alle Anhänger von Shiva sind meine Brüder und Schwestern. Mein Land ist das Weltall. Bleibe für immer in meinem Herzen.

Saptshloki Durga

Oh Mutter Durga, du zerstörst die Ignoranz. Du entfernst Maya und schenkst Erkenntnis. Menschen verlieren ihre Angst und werden glücklich, wenn sie sich deiner erinnern. Du nimmst Not und Angst von allen. Dein tiefes Verlangen ist es, gut zu allen zu sein. Du bringst allen Glück und erfüllst ihre Wünsche. Oh Mutter, wir sitzen zu deinen Füßen, geben uns dir hin. Du schützt diejenigen, die dich rufen, sich dir hingeben. Nimm unsere Krankheiten und Zweifel hinweg, und erfülle unsere Wünsche. Du erhörst das Gebet all derer, die sich in ihren Schwierigkeiten deiner erinnern und gewährt ihnen Schutz. Oh Königin der drei Welten, Beseitigerin des Leidens, bringe mir Freude indem du mich vor meinen Feinden bewahrst.

Anja vishishte Mantras

Parabrahma

Du bist allmächtig, nicht mit dem Intellekt erfahrbar, präsent in jedem Herzen, jenseits der Dualität, jenseits der drei Qualitäten (sattva, rajas, tamas). Nur durch wahre Weisheit kannst du verstanden werden. Du bist vollkommen. Das Absolute.

Lakshmi Devi Prayer

Gemahlin des Vishnu. Du bist voller Kraft. Du bist der Same des Universums. Mit deiner Schöpfung von Maya legst du einen Schleier über die Menschen. Wenn du willst, kannst Du sie befreien.

Maha Maya

Oh Devi Bhagvati, du sitzt wie ein Schleier von Ignoranz in den Herzen der Menschen. Entferne den Schleier durch deine Gnade und erleuchte alle.

Aum Tryambakam...:

(Shiva) Oh Gott der Heilung, ich verneige mich vor Dir. Heile und stärke mich, damit ich Befreiung und Unsterblichkeit finde...

Gayatri Mantra:

Ich meditiere auf das Transzendierende, Strahlende, die Schöpferkraft. Möge ihr strahlendes Licht die Ignoranz auflösen und den Intellekt erleuchten.

Varanashram...

Mögen alle glücklich sein. Mögen alle rein sein. Mögen alle frei von Schmerz sein.

Aum asatoma sadgamaya

Bring uns von der Illusion zur Wahrheit, von der Dunkelheit zum Licht, vom Gift zum Nektar.

Aum sarve bhavantu...:

Mögen alle Menschen glücklich sein. Mögen alle Menschen erlöst werden. Mögen die Grundbedürfnisse aller Menschen gestillt werden. Mögen alle Menschen Gott in sich finden.

Aum purnamadah...:

Alles ist vollkommen, wie es ist. Aus dem Vollkommenen entspringt Vollkommenheit und diese bleibt immerdar.

Aum Ācamanam...:

Reinigung von Körper und Geist

Aarti:

Ich schwenke das Licht für die höchste Wahrheit. Sie ist in Allem sichtbar, als göttliche Form. Möge diese Verbindung immer bestehen. Die höchste Wahrheit ist die Selbstrealisation und realisiert zu sein. MeisterIn der Natur und von allem, was ist werden, von Vergangenheit und Gegenwart im Leben. Die Wahrheit ist überall, immer und zu jeder Zeit. Lasst uns das Licht schwenken für die Wahrheit - mögen wir Gott in uns finden.

Oh Herr, ich höre dein Lobpreisen von überall. Ich komme zu dir. Du der alles Leid von der Welt nimmt. Beschütze mich, Beseitiger allen Leids. Rhaguvir, es ist eine Freude von dir zu hören. Oh Herr, vor

Dir bin ich nichts. Du schützt alle die reinen Herzens sind. Bitte nimm das große Leid von der Welt. Du bist meine Mutter, mein Vater, mein Bruder, mein Freund, mein Wissen, mein Reichtum – Du bist Alles für mich. Oh Herr, ich verbeuge mich vor dir. Man sollte immer auf deine heiligen Füße meditieren. Man wird erfüllt sein, wenn man deine heiligen Füße lobpreist. Es ist, als trinke man heiliges Wasser. Sogar Brahma, Vishnu und Shiva suchen Zuflucht an deinen heiligen Füßen. Du nimmst das Leid von deinen Verehrern. Man kann den Ozean überqueren, wenn man deine heiligen Füße lobpreist. Ich lobpreise deine heiligen Füße.

Aum shanti shanti shanti:

Aum Frieden Aum

Aum jani kani...:

Entschuldigung für alle Fehler



Quellen

Sachcha Dham Ashram, Rishikesh, Indien, „The Teachings of Sachcha Baba, A Way to find the truth”.

Pandit Shriram Sharma Acharya, Shantikunj Ashram, Hardwar, Indien, www.awgp.org, „Procedure of Yagya (Gayatri-Yagya)”

Vichar Kranti Abhiyan, CD zum o.g. Buch, „The glory of Gayatri”

Shri Ram Sharma, Shantikunj Ashram, „Dip Yagya”

Vichar Kranti Abhiyan, Shantikunj Ashram, „The Integrated Science of Yagya”

You Tube: Film: „Shantikunj Gayatri Yagya Karmakand
Part 1 of 8 Yagya Paddhati”, Shantikunj Ashram

Swami Shivananda: „Mantra Japa”, Divine life society publication, India
www.sanskritweb.net/rigveda/rigveda.pdf, „Purusha Suktam”

www.wiki.yoga-vidya.de/Annapurna_Ashtakam,

Übersetzung „Annapurna Stotra”

Adressen

Adressen in Indien für Meditation, Yoga, Feuerzeremonien

Sachcha Dham

Murti von Hans Raj Maharajji

Tapovan Sarai, Theri Garwhal,

249192 UP India

Nähe Laxmanjhula (Brücke)

www.Maharaji.org

Meditation

Gayatri Teerth Shantikunj

Murti von Sri Ram Sharma Acharya und

Mata Bhagavati Devi Sharma

Hardwar, Uttaranchal, India -249411

Tel.: 91-1334- 260602, 260403, 260309, 261955, 261485

E-mail: shantikunj@awgp.org, manager@awgp.org, visitors@awgp.org

www.awgp.org

Gayatri Mantra, Feuerzeremonien, Meditation

Shivananda Ashram Rishikesh,

THE DIVINE LIFE SOCIETY

Murti von Swami Sri Shivananda

Hqrs, Rishikesh, P.O. Shivanandanagar -249 192,

District Tehri-Garhwal, Uttarakhand. India.

Phone: (91)-135-2430040 / 2431190, Fax: (91)-135-2442046

E-mail - generalsecretary@sivanandaonline.org

Sehr gute Bibliothek

Yoga, Meditation

Shri Ma Anandamayi Ashram

Murti von Anandamayi Ma

P.O. Kankhal, Hardwar 249408,

Dist. Saharanpur, U. P.

E-Mail: mail@mangalam.de.

Phone/Fax 00 91 1334 246345.

<http://www.anandamayi.org>

Meditation

Bihar School of Yoga

(Munger Ashram)

Ganga Darshan,

Fort Munger, Bihar 811201, India

Tel: +91 (0)6344 222430, +91 (0)6344 228603

Tel: +91 (0) 9304 799615, Fax: +91 (0)6344 220169

Yoga, Meditation

Rikhiapeeth

Murti von Swami Satchitananda Sarasvati

P.O. Rikhia, Dist. Deoghar, Jharkhand, India 814113

www.rikhiapeeth.com

Yoga, Meditation

Amritapuri

Amma

M.A. Math, Amritapuri P.O.

Kollam District, Kerala 690546, India.

Tel: (+91) 476 289 6399, Fax: (+91) 476 289 7678

E-Mail: inform@amritapuri.org

Webseite: www.amritapuri.org

Yoga, Meditation

