

**Guru-stotra**

Der/die Guru ist ein/e spirituelle/r Meister/in, welche die geistigen Disziplinen lehrt, mit welchen Selbsterkenntnis erlangt werden kann. Auch das innere Selbst (Paraatman) kann als Guru angesehen werden. Guru ist das, was die Dunkelheit/Unwissenheit (gu) entfernt (ru).

om - brahmānandaṃ parama-sukha-daṃ kevalaṃ jñāna-mūrtim  
dvandvātītaṃ gagana-sadṛśaṃ tat-tvam-asy-ādi-lakṣyam /  
ekaṃ nityaṃ vimalaṃ acalaṃ sarva-dhī-sākṣi-bhūtam  
bhāvātītaṃ tri-guṇa-rahitaṃ sad-guruṃ taṃ namāmi //  
akhaṇḍa maṇḍalākāraṃ vyāptam yena carācaram /  
tat padam darśitam yena tasmai śrī gurave namaḥ //  
ajñāna-timirāndhasya ' jñānāñjana-śalākayā /  
cakṣur unmīlitaṃ yena ' tasmai śrī-gurave namaḥ //  
gurur brahmā gurur viṣṇur ' gurur devo maheśvaraḥ /  
guruḥ sākṣāt paraṃ brahma ' tasmai śrī-gurave namaḥ //  
sthāvaram jangamaṃ vyāptam yat kiñcit sacarācaram /  
tat padaṃ darśitaṃ yena tasmai śrī gurave namaḥ //  
cinmayaṃ vyāpitaṃ sarvaṃ trailokyaṃ sacarācaram /  
tat padaṃ darśitaṃ yena tasmai śrī gurave namaḥ //  
sarva śruti śīroratna virājita padāmbujaḥ /  
vedāntāmbuja sūryo yaḥ tasmai śrī gurave namaḥ //  
caitanyaṃ śāśvataṃ śāntaṃ ' nirākāraṃ nirañjanam /  
nāda-bindu-kalātītaṃ ' tasmai śrī-gurave namaḥ //  
jñāna śakti samārūḍhaḥ tattva mālā vibhūṣitaḥ /  
bhukti mukti pradātā ca tasmai śrī gurave namaḥ //  
aneka janma samprāpta karma bandha vidāhine /  
ātma jñāna pradānena tasmai śrī gurave namaḥ //  
śoṣaṇaṃ bhava sindhośca jñāpanam sāra sampadaḥ /  
guroḥ pādo'dakam samyak tasmai śrī gurave namaḥ //  
na guror adhikaṃ tattvaṃ na guror adhikaṃ tapaḥ /  
tattva jñānāt paraṃ nāsti tasmai śrī gurave namaḥ //

mannāthaḥ śrī jagannāthaḥ mad guruḥ śrī jagad guruḥ /  
madātma sarva bhūtātma tasmai śrī gurave namaḥ //  
gururādir anādis ca guruḥ parama daivatam /  
guroḥ parataraṃ nāsti tasmai śrī gurave namaḥ //  
dhyāna-mūlaṃ guror mūrtiḥ ' pūjā-mūlaṃ guror padam /  
mantra-mūlaṃ guror vākyam ' mokṣa-mūlaṃ guroḥ kṛpā //  
oṃ gurudevāya vidmahe parambrahmāne dhīmahi tan no guruḥ pracodayāt

### **Guru-paramparā**

Eine Parampara ist eine Traditionslinie einer Lehrer-Schüler-Nachfolge, in der das Wissen von Generation zu Generation weitergegeben wird. Diese Anrufung beginnt bei Narayana, geht weiter zu Shankaracharya und bis zu Swami Shivananda.

oṃ namo brahma adibhyo  
brahma vidyā sampradāya  
kartṛbhyo vamsārśibhyo mahadbhyo  
namo gurubhyaḥ  
sarvo paṇḍita varahitaḥ  
prajñā naghanah  
pratya gartho brahmaivāham asmi //

nārāyaṇaṃ padma-bhavaṃ vasiṣṭhaṃ ' śaktiṃ ca tat-putra-parāśaraṃ ca /  
vyāsaṃ śukaṃ gauḍa-padaṃ mahāntaṃ ' govinda-yogīndram athāsya śiṣyaṃ // 1 //

śrī-śaṅkarācāryaṃ athāsya padma - pādaṃ ca hastāmalakaṃ ca śiṣyaṃ /  
taṃ troṭakaṃ vārttika-kāraṃ anyān ' asmad-gurūn santatam ānato 'smi // 2 //

śruti-smṛti-purāṇānām ' ālayaṃ karuṇālayam /  
namāmi bhagavat-pādaṃ ' śaṅkaraṃ loka-śaṅkaram // 3 //

śaṅkaraṃ śaṅkarācāryaṃ ' keśavaṃ bādarāyaṇam /  
sūtra-bhāṣya-kṛtaṃ vande ' bhagavantaṃ punaḥ punaḥ // 4 //

īśvaro gurur ātmeti ' mūrti-bheda-vibhāḡine /  
vyomavad-vyāpta-dehāya ' śrī- dakṣiṇā-mūrtaye namaḥ // 5 //

śrī śaṅkarācārya te namaḥ  
śrī śivānandāya te namaḥ // 6 //

## āvāhana - Anrufung der Devatas & Elemente

Die Anrufung einer Vielzahl göttlicher Wesenheiten gefolgt von den Anrufungen der wichtigsten Elemente wie sie im Ayurveda gelehrt werden.

oṃ oṃ oṃ

oṃ gaṃ gaṇapataye namaḥ

oṃ śaravaṇabhavāya namaḥ

oṃ duṃ durgāyai namaḥ

oṃ hauṃ śivāya namaḥ

oṃ mahā viṣṇāve namaḥ

oṃ śrīṃ mahā lakṣmyai namaḥ

oṃ dhaṃ dhanvantarāye namaḥ

oṃ kṣraṃ narasimhāya namaḥ

oṃ śrī rādhāyai namaḥ

oṃ klīṃ kṛṣṇāya namaḥ

oṃ śrī sītāyai namaḥ

oṃ rāṃ rāmāya namaḥ

oṃ haṃ hanumate namaḥ

oṃ mahā kālikāyai namaḥ

oṃ gāyatrī devyai namaḥ

oṃ śrī mā gange namaḥ

oṃ aiṃ sarasvatyai namaḥ

oṃ drāṃ dattatreyāya namaḥ

oṃ hrīṃ sum sūryāya namaḥ

oṃ śrīṃ som somāya namaḥ

oṃ śaṃ śanaīscarāya namaḥ

oṃ agastyar munaye namaḥ

oṃ kriyā bābājaye namaḥ

oṃ śrī śivānandāya namaḥ

oṃ paramātmāne namaḥ

oṃ guṃ gurubhyo namaḥ

### Drei Gunas

oṃ saṃ sattvāya namaḥ

oṃ raṃ rajase namaḥ

oṃ taṃ tamase namaḥ

### Kosmische Aspekte der Dosas

oṃ krīṃ vāyave namaḥ  
oṃ hūṃ agnaye namaḥ  
oṃ śrīṃ somāya namaḥ

### Höhere Aspekte der Dosas

oṃ krīṃ prāṇāya namaḥ  
oṃ trīṃ tejase namaḥ  
oṃ klīṃ ojase namaḥ

### Fünf Elemente

oṃ haṃ ākāśa tattvāya namaḥ  
oṃ yaṃ vāyu tattvāya namaḥ  
oṃ raṃ agni tattvāya namaḥ  
oṃ vaṃ āpo tattvāya namaḥ  
oṃ laṃ pṛthivī tattvāya namaḥ

### Sieben Dhātus

oṃ yaṃ rasa dhātave namaḥ  
oṃ raṃ rakta dhātave namaḥ  
oṃ laṃ māmsa dhātave namaḥ  
oṃ vaṃ meda dhātave namaḥ  
oṃ śaṃ asthi dhātave namaḥ  
oṃ ṣaṃ majjā dhātave namaḥ  
oṃ saṃ śukra dhātave namaḥ

### Agni – das biologische Feuer

oṃ jātharāgnaye namaḥ  
oṃ bhūtāgnaye namaḥ  
oṃ pṛthivy-agnaye namaḥ  
oṃ jalāgnaye namaḥ  
oṃ tejo-(a)gneya namaḥ  
oṃ vāyv-agnaye namaḥ  
oṃ ākāśāgnaye namaḥ

### Gottheiten der Behandlungen: Pflanzen, Edelsteine, Mantras

oṃ oṣadhi devatābhyo namaḥ  
oṃ maṇi devatābhyo namaḥ  
oṃ mantra devatābhyo namaḥ  
  
oṃ ādi śaktyai namaḥ  
oṃ mahā śaktyai namaḥ

oṃ śāntiḥ śāntiḥ śāntiḥ

### Nārāyana-sūkta

Narayana ist das höchste Absolute, die höchste Wirklichkeit und das höchste Selbst. Dieses immer währende, unvergängliche göttliche Wesen durchdringt das gesamte Universum.

oṃ - sahasra-śīr(a)ṣaṃ devaṃ ' viśvākṣaṃ viśva-śam-bhuvam /  
viśvaṃ nārāyaṇaṃ devaṃ ' akṣaraṃ paramaṃ padam // 1 //

viśvataḥ paramān nityaṃ ' viśvaṃ nārāyaṇa(gu)ṃ harim /  
viśvam evedaṃ puruṣas ' tad viśvam upajīvati // 2 //

patiṃ viśvasyātmeśvara(gu)ṃ ' śāśvata(gu)ṃ śivam acyutam /  
nārāyaṇaṃ mahā-jñeyam ' viśvātmānaṃ parāyaṇam // 3 //

nārāyaṇa paro jyotir ' ātmā nārāyaṇaḥ paraḥ /  
nārāyaṇa paraṃ brahma-tattvaṃ nārāyaṇaḥ paraḥ /  
nārāyaṇa paro dhyātā ' dhyānaṃ nārāyaṇaḥ paraḥ // 4 //

yac ca kiñcij jagat sarvaṃ ' drśyatē śrūyate' pi vā /  
antar bahiś ca tat sarvaṃ ' vyāpya nārāyaṇaḥ sthitaḥ // 5 //

anantam avyayaṃ kavi(gu)ṃ ' samudre'ntaṃ viśva-śambhuvam /  
padma-kośa-pratikāśa(gu)ṃ ' hṛdayaṃ cāpy adho-mukhaṃ // 6 //

adho niṣṭyā vitastyānte ' nābhyām upari tiṣṭhati /  
jvāla-mālākulaṃ bhātī ' viśvasyāyatanam mahat // 7 //

santata(gu)ṃ śilābhis tu ' lambaty ā-kośa-sannibham /  
tasyānte suṣira(gu)ṃ sūkṣmaṃ tasmint sarvaṃ pratiṣṭhitam // 8 //

tasya madhye mahān agnir ' viśvārcir viśvato-mukhaḥ /  
so' gra-bhug vibhajan tiṣṭhann ' āhāram ajaraḥ kaviḥ /  
tiryag ūrdhvam adhaś-śayī ' raśmayas tasya santatā // 9 //

santāpayati svaṃ deham ' āpāda-tala-mastakaḥ /  
tasya madhye vahni-śikhā ' aṇīyōrdhvā vyavasthitaḥ // 10 //

nīla-toyada-madhya-sthād-vidyul-lekheva bhāsvarā /  
nīvāra-śūkavat tanvī ' pītā bhāsvaty aṇūpamā // 11 //

tasyāḥ śikhāyā madhye ' paramātmā vyavasthitaḥ /  
sa brahmā sa śivaḥ sa hariḥ sendraḥ ' so' kṣaraḥ paramaḥ svarāt // 12 //

ṛta(gu)ṃ satyaṃ paraṃ brahma ' puruṣaṃ kṛṣṇa-piṅgalam /  
ūrdhva-retāṃ virūpākṣaṃ ' viśva-rūpāya vai namo namaḥ // 13 //

nārāyaṇāya vidmahe ' vāsudevāya dhīmahi / tan no viṣṇuḥ pracodayāt // 14 //

### **Narasimha Maha Mantra & Schutz Mantras**

Narasimha ist die 4te Inkarnation von Lord Vishnu. Als halb Mensch & halb Löwe erschien er um seinen Verehrer Prahlada vor seinem dämonischen Vater Hiranyakashipu zu retten. Narasimha ist der Beschützer aller Gottgläubigen. Im 2ten Teil werden die 9 Inkarnationen Vishnus angerufen um vor den negativen Einflüssen der Planeten zu schützen.

oṃ hrīṃ kṣraum

ugraṃ vīraṃ mahā viṣṇum

jvalantaṃ sarvato-mukham

nṛsimhaṃ bhīṣaṇaṃ bhadram

mṛtyor mṛtyuṃ namāmy aham (9x)

oṃ kṣraum kṣaḥ matsya-rūpāya svāhā

oṃ kṣraum kṣaḥ kūrma-rūpāya svāhā

oṃ kṣraum kṣaḥ varāha-rūpāya svāhā

oṃ kṣraum kṣaḥ nṛsimha-rūpāya svāhā

oṃ kṣraum kṣaḥ vāmana-rūpāya svāhā

oṃ kṣraum kṣaḥ paraśurāma-rūpāya svāhā

oṃ kṣraum kṣaḥ rāma-rūpāya svāhā

oṃ kṣraum kṣaḥ kṛṣṇa-rūpāya svāhā

oṃ kṣraum kṣaḥ buddha-rūpāya svāhā

## śrī-sūkta

Eine Anrufung an die göttliche Mutter Mahalakshmi. Mit ihrem Segen erhalten wir Wohlstand und Wohlergehen. Gesundheit, Freunde, Wissen, beständiger Frieden und letztlich Freiheit.

om - hiraṇya-varṇāṃ hariṇīm ' suvarṇa-rajata-srajām /  
candrām hiraṇ-mayīm lakṣmīm ' jātavedo ma ā vaha // 1 //

tām ma ā vaha jātavedo ' lakṣmīm anapa-gāminīm /  
yasyām hiraṇyaṃ vindeyaṃ ' gām aśvaṃ puruṣān aham // 2 //

aśva-pūrvām ratha-madhyām ' hasti-nāda-prabodhinīm /  
śriyaṃ devīm upahvaye ' śrīr mā devī juṣatām // 3 //

kāmso 'smi tām hiraṇya-prākārām ' ārdrām jvalantīm tr(u)ptām tarpayantīm /  
padme sthitām padma-varṇām ' tām ihopahvaye śriyam // 4 //

candrām prabhāsām yaśasā jvalantīm ' śriyaṃ lloke deva-juṣtām-udārām /  
tām padminīm śaraṇam ahaṃ prapadye alakṣmīr me naśyatām tvām vṛṇe /5

āditya-varṇe tapaso 'dhi jāto ' vanas-patis tava vṛkṣo 'tha bilvaḥ /  
tasya phalāni tapasā nudantu ' māyāntarā yās ca bāhyā alakṣmīḥ // 6 //

upaitu mām deva-sakhaḥ ' kīrtiś ca maṇinā saha /  
prādur-bhūto 'smi rāṣṭre 'smim ' kīrtim ṛddhiṃ dadātu me // 7 //

kṣut-pipāsā-malām jyeṣṭhām ' alakṣmīm nāśayāmy-aham /  
abhūtim asamṛddhiṃ ca ' sarvān nirnuda me gr(u)hāt // 8 //

gandha-dvārām durādharṣām ' nitya-puṣtām karīṣiṇīm /  
īśvarīm sarva-bhūtānām ' tām ihopahvaye śriyam // 9 //

manasaḥ kāmam ākūtim ' vācaḥ satyam aśīmahi /  
paśūnām rūpam annasya ' mayi śrīḥ śrayatām yaśaḥ // 10 //

kardamena prajā bhūtā ' mayi sambhava kardama /  
śriyaṃ vāsaya me kule ' mātaram padma-mālinīm // 11 //

āpaḥ sṛ(u)jantu snigdhanī ' ciklīta vasa me gr(u)he /  
ni ca devīm mātaram ' śriyaṃ vāsaya me kule // 12 //

ārdrām puṣkariṇīm puṣṭim ' piṅgalām padma-mālinīm /  
candrām hiraṇ-mayīm lakṣmīm ' jātavedo ma ā vaha // 13 //

ārdrām yaḥ-kariṇīm yaṣṭim ' suvarṇām hema-mālinīm /  
sūryām hiraṇ-mayīm lakṣmīm ' jātavedo ma ā vaha // 14 //

tām ma ā vaha jātavedo ' lakṣmīm anapa-gāminīm /  
yasyām hiraṇyaṃ prabhūtaṃ ' gāvo / dāsyo 'śvān vindeyaṃ puruṣān aham // 15 //

om mahā-devyai ca vidmahe ' viṣṇu-patnyai ca dhīmahi / tan no lakṣmīḥ pracodayāt

om śāntiḥ śāntiḥ śāntiḥ

## Navagraha mantras

Anrufung der neun Planeten für positive planetarische Einflüsse.

om hrām hrīm hrauṃ saḥ sūryāya namaḥ	Sonne	Sonntag
om śrām śrīm śrauṃ saḥ candrāya namaḥ	Mond	Montag
om krām krīm krauṃ saḥ kujāya namaḥ	Mars	Dienstag
om brām brīm brauṃ saḥ budhāya namaḥ	Merkur	Mittwoch
om grām grīm grauṃ saḥ gurave namaḥ	Jupiter	Donnerstag
om drām drīm drauṃ saḥ śukrāya namaḥ	Venus	Freitag
om prām prīm prauṃ saḥ śanaye namaḥ	Saturn	Samstag
om bhrām bhrīm bhrauṃ saḥ rāhave namaḥ	aufsteigender Mondknoten	
om strām strīm strauṃ saḥ ketave namaḥ	absteigender Mondknoten	

## Narasimha kavaca stotra - brahmānda-purāna

Ein Kavaca ist ein besonders starkes Schutzmantra. In diesem Kavaca wird die spirituelle Schutzgottheit Narasima Deva, die 4te Inkarnation Vishnus angerufen. In vielen Versen wird Lord Narasimha verehrt und dann um Schutz vor Gefahren aus allen Himmelsrichtungen gebeten.

om - nṛsimha-kavacaṃ vakṣye prahlādenoditaṃ purā /  
sarva-rakṣā-karaṃ puṇyaṃ sarvopadrava-nāśanam // 1 //

sarva-sampat-karaṃ caiva svarga-mokṣa-pradāyakam /  
dhyātvā nṛsimhaṃ deveśaṃ hema-simhāsana-sthitam // 2 //

vivṛtāsyam tri-nayanaṃ śarad-indu-sama-prabham /  
lakṣmyāliṅgita-vāmāṅgam vibhūtibhir upāśritam // 3 //

catur-bhujaṃ komalāṅgam svarṇa-kuṇḍala-śobhitam /  
śriyāsu-śobhitoraskaṃ ratna-keyūra-mudritam // 4 //

tapta-kāñcana-sankāśam pīta-nirmala-vāsasam /  
indrādi-sura-mauliṣṭhaḥ sphuran māṇikyā-dīptibhiḥ // 5 //



virājita-pada-dvandvaṃ śaṅkha-cakrādi-hetibhiḥ /  
garutmatā ca vinayāt stūyamānaṃ mudānvitam // 6 //  
sva-hṛt-kamala-samvāsaṃ kṛtvā tu kavacaṃ pathet /  
nṛsimho me śiraḥ pātu loka-rakṣātma-sambhavaḥ // 7 //  
sarvago 'pi stambha-vāsaḥ phālaṃ me rakṣatu dhvanim /  
nṛsimho me dṛśau pātu soma-sūryāgni-locanaḥ // 8 //  
smṛtiṃ me pātu nṛhariḥ muni-varya-stuti-priyaḥ /  
nāsaṃ me simha-nāsa tu mukhaṃ lakṣmī-mukha-priyaḥ // 9 //  
sarva-vidyādhipaḥ pātu nṛsimho rasanām mama /  
vaktraṃ pāt-indu-vadanaḥ sadā prahlāda-vanditaḥ // 10 //  
nṛsimhah pātu me kaṅṭhaṃ skandhau bhū-bharaṇānta-kṛt /  
divyāstra-śobhita-bhujo nṛsimhaḥ pātu me bhujau // 11 //  
karau me deva-varado nṛsimhaḥ pātu sarvataḥ /  
hṛdayaṃ yogi-sādhyāś-ca nivāsaṃ pātu me hariḥ // 12 //  
madhyaṃ pātu hiraṇyākṣa-vakṣaḥ-kukṣi-vidāraṇaḥ /  
nābhiṃ me pātu nṛhariḥ sva-nābhi-brahma-saṃstutaḥ // 13 //  
brahmāṇḍa-koṭayaḥ kaṭyām yasyāsau pātu me kaṭim /  
guhyaṃ me pātu guhyānām mantrānām guhya-rūpa-dhṛk // 14 //  
ūrū manobhavaḥ pātu jānunī nara-rūpa-dhṛk /  
jaṅghe pātu dharā-bhāra-hartā yo 'sau nṛ-keśarī // 15 //  
sura-rājya-pradaḥ pātu pādau me nṛharīśvaraḥ /  
sahasra-śīrṣā-puruṣaḥ pātu me sarvaśas tanum // 16 //  
mahograḥ pūrvataḥ pātu mahā-vīrāgrajo 'gnitaḥ /  
mahā-viṣṇur dakṣiṇe tu mahā-jvālas tu nairṛtau // 17 //  
paścime pātu sarveśo diśi me sarvatomukhaḥ /  
nṛsimhaḥ pātu vāyavyām saumyām bhīṣaṇa-vigrahaḥ // 18 //  
īśānyām pātu bhadro me sarva-maṅgala-dāyakaḥ /  
saṃsāra-bhayadaḥ pātu mṛtyor mṛtyur nṛ-keśarī // 19 //  
idaṃ nṛsimha-kavacaṃ prahlāda-mukha-maṇḍitam /  
bhaktimān yaḥ pathennityaṃ sarva-pāpaiḥ pramucyate // 20 //  
putravān dhanavān loke dīrghāyur upajāyate /  
yaṃ yaṃ kāmāyate kāmāṃ taṃ taṃ prāpnoty-asamśayam // 21 //  
sarvatra jayam āpnoti sarvatra vijayī bhavet /  
bhūmy-antarīkṣa-divyānām grahānām vinivāraṇam // 22 //  
vṛścikoraga-sambhūta-viṣāpaharaṇaṃ param /  
brahma-rākṣasa-yakṣāṇām dūrotsāraṇa-kāraṇam // 23 //

bhūrje vā tāla-pātre vā kavacam likhitam śubham /  
 kara-mūle dhṛtam yena sidhyeyuḥ karma-siddhayaḥ // 24 //  
 devāsura-manuṣyeṣu svam svam eva jayam labhet /  
 eka-sandhyam tri-sandhyam vā yaḥ paṭhen-niyato naraḥ // 25 //  
 sarva-maṅgala-māṅgalyam bhuktim muktim ca vindati /  
 dvā-trimśati-sahasrāṇi pathec-śuddhātmabhir nṛbhiḥ // 26 //  
 kavacasyāsyā mantrasyā mantra-siddhiḥ prajāyate /  
 anena mantra-rājena kṛtvā bhasmābhir mantrānām // 27 //  
 tilakam bibhriyād yas tu tasya graha-bhayaḥ haret /  
 tri-vāram japamānas tu dattam vāryābhimantrya ca // 28 //  
 prāśaye dyam naram mantram nṛsimha-dhyānam ācaret /  
 tasya rogāḥ praṇaśyanti ye ca syuḥ kuḥṣi-sambhavāḥ // 29 //  
 kimatra bahunoktena nṛsimha sadṛśo bhavet /  
 manasā cintitam yattu sa tacchāpnotya samśayam // 30 //  
 garjantam garjayantam nija-bhuja-patalam sphoṭayantam harantam /  
 dipyantam tāpayantam divi bhuvi ditijam kṣepayantam kṣipantam /  
 krandantam roṣayantam diśi diśi satatam samharantam bharantam /  
 vīkṣantam ghūrṇayantam kara-nikara-śataiḥ divya-simham namāmi // 31 //  
 iti śrī-brahmaṅḍa-purāṇe prahlādoktam śrī-nṛsimha-kavacam sampūrṇam  
 om śāntiḥ śāntiḥ śāntiḥ

### **Sūryam sundara-loka-nātham & sūrya-namaskāra**

Ein Mantra für die Anrufung des Sonnengottes Surya, gefolgt von den Surya namaskara mantras. Geeignet für die Praxis des Sonnengebets.

om - sūryam sundara-loka-nātham amṛtam ' vedānta-sāram śivam  
 jñānam brahma-mayaḥ sureśam amalam ' lokaika-cittam svayam /  
 indrāditya-narādhipam sura-gurum ' trailokya-cūḍā-maṇim  
 brahmā-viṣṇu-śiva-sva-rūpa-hṛdayam ' vande sadā bhāskaram //

1. om mitrāya namaḥ
2. om ravaye namaḥ
3. om sūryāya namaḥ
4. om bhānave namaḥ

5. om khagāya namaḥ
6. om pūṣṇe namaḥ
7. om hiraṇyagarbhāya namaḥ
8. om marīcaye namaḥ
9. om ādityāya namaḥ
10. om savitre namaḥ
11. om arkāya namaḥ
12. om bhāskarāya namaḥ

### **Maṅgalā Carana - Segenswünsche für alle Wesen**

Mangala bedeutet Glück, Segen, Wohlbefinden. Mit diesen Abschlussmantras wird um Segen für alle Wesen gebeten.

om om om

tryambakaṁ yajāmahe sugandhiṁ puṣṭivardhanam /  
urvārukamiva bandhanān mṛtyor mukṣīya mā'mṛtāt // (3x)

om svasti prajābhyaḥ paripālayantām '  
nyāyena mārgeṇa mahīṁ mahīśāḥ /  
go-brāhmaṇebhyaḥ śubham astu nityam '  
lokāḥ samastāḥ sukhino bhavantu // (3x)

kāle varṣatu parjanyaḥ ' pṛthivī sasya-śālinī /  
deśo'yaṁ kṣobha-rahito ' brāhmaṇās santu nirbhayāḥ //

aśubhāni nirācaṣṭe ' tanoti śubha-santatim /  
smṛti-mātreṇa yat puṁsām ' brahma tan maṅgalaṁ param //

ati-kalyāṇa-rūpatvān ' nitya-kalyāṇa-saṁśrayāt /  
smartṛṇām varadtvāc ca ' brahma tan maṅgalaṁ viduḥ //

om-kāraś cātha śabdaś ca ' dvāv etau brahmaṇaḥ purā /  
kaṇṭhaṁ bhītvā viniryātau ' tasmān māṅgalikāv ubhau //

om atha om atha om atha om

maṅgalam asmad-gurūṇām  
maṅgalaṁ me astu  
sarveṣām maṅgalaṁ bhavatu

sarveṣāṃ svasti bhavatu  
sarveṣāṃ śāntir bhavatu  
sarveṣāṃ pūrṇaṃ bhavatu  
sarveṣāṃ maṅgalaṃ bhavatu

sarve bhavantu sukhinaḥ  
sarve santu nirāmayāḥ  
sarve bhadraṇi paśyantu  
mā kaścīd duḥkhabhāg bhavet

asato mā sad gamaya  
tamaso mā jyotir gamaya  
mṛtyormā mṛtam gamaya

oṃ pūrṇamadaḥ pūrṇamidaṃ pūrṇāt pūrṇamudacyate  
pūrṇasya pūrṇamādāya pūrṇamevā vaśiṣyate  
oṃ śāntiḥ śāntiḥ śāntiḥ

5. August 2017 Hridaya – Hervé Loosli