

MAHĀ MR̥TYUM̐JAYA MANTRA

Sieg über den Tod

OM TRYAMBAKAṂ YAJĀMAHE
SUGANDHIM PUṢṬI-VARDHANAM
URVĀRUKAM IVA BANDHANĀT
MR̥TYOR MUKṢĪYA MĀ 'MR̥TĀT

*O Herr des Lebens und des Universums
Sei barmherzig und freundlich
Und schenke mir eine widerstandsfähige Gesundheit.
Ich bin Dein Kind, Du bist mein Vater.
Sei barmherzig, sei barmherzig, sei barmherzig.
Ich opfere all meine Fähigkeiten und Kräfte
Dem Dreiäugigen, der der Leuchtende ist,
Die Quelle aller Nahrung, die alle Kraft vergrößert;
Wie eine Frucht vom Wein befreit wird
So möge ich vom Tode befreit werden;
Möge ich niemals von der Unsterblichkeit befreit werden.
Ich gebe mich ganz meinem Herrn hin,
Der drei Gesichter hat: Sonne, Mond und Feuer;
Gesundheit in drei Körpern: im physischen, feinstofflichen
und Ursachen-Körper;
Einer, der in drei Bewusstseinszuständen ruht:
Wachbewusstsein, Traumbewusstsein und Tiefschlaf.
Ich verneige mich in tiefer Ehrfurcht vor diesem allmächtigen Herrn;
Der das Wesen ist aller großen, erleuchteten Kräfte;
Der Gesundheit, Kraft, Lebensenergie vergrößert (verstärkt),
die das Leben erweitern.
Wie ein Gärtner die Früchte von der Bindung an die Pflanze befreit,
so hilf Du mir, Herr, frei zu werden von der Fesselung an
unendliche Schwächen, körperliche und geistige;
Und hilf mir, die Unsterblichkeit zu erlangen, das Wesentliche im Leben.*

TAG DER MEDITATION

Termin: Sa 23.02.2019

Zeit: 4 - 12 Uhr

Kosten: auf Spendenbasis

Ort: Yogazentrum Hamburg

Am 4. Samstag im Februar
wird das Himalaya Institut
zu einem Ort gemeinsamer
Meditation.



In einer Atmosphäre der Freundschaft, Freude und Stille möchten wir acht Stunden lang das **Mahā Mr̥tyum̐jaya Mantra** rezitieren.

So wollen wir die Fastenzeit würdigen und uns mit diesem besonderen Mantra, dem „Sieg über den Tod“, auf die nahenden österlichen Ereignisse einstimmen. In gemeinschaftlicher Meditation möchten wir um eine gute Gesundheit, Lebenskraft und Wachstum bitten – für uns und für alle Menschen.

HIMALAYA INSTITUT

 für Yogawissenschaft und Philosophie e.V.
Gemeinnütziger Verein zur Förderung einer ganzheitlichen Gesundheit

TAG DER MEDITATION - FAQ

Muss ich das Mahā Mr̥tyum̐jaya Mantra (gut) kennen?

Nein. Es werden Zettel mit dem Text an jedem Platz liegen, so dass Sie ihn ablesen können. Die Meditation wird von einem/r Yogalehrer/in angeleitet, der/die das Mantra jeweils zu Beginn und zum Ende einer vollen Stunde fünf Minuten lang laut rezitiert. So können Sie sehr schnell den Klang in sich aufnehmen und mitmachen.

Muss ich um 4 Uhr früh da sein?

Nein. Sie können zu jeder vollen Stunde dazustoßen und so lange teilnehmen, wie es Ihnen angenehm ist. Jeweils zur vollen Stunde können neu dazugekommene TeilnehmerInnen sich den Meditierenden anschließen und diejenigen, die gehen möchten, die Runde verlassen.

Dennoch ist die frühe Stunde sehr empfehlenswert. Denn um diese Zeit liegt die Welt noch im Schlaf, und es herrscht eine besondere Atmosphäre der Stille und des Friedens, die manche in der Vergangenheit geradezu als „heilig“ empfunden haben. Es lohnt sich, ein kleines Experiment zu wagen und sich früh auf den Weg zu machen.

Muss ich vielleicht ganz allein in den Saal gehen?

Nein. Einige Minuten vor jeder vollen Stunde sammeln sich im Foyer alle, die zur Meditation hinzustoßen wollen. Zur vollen Stunde dann betreten alle *gemeinsam mit einem/r Lehrer/in* den Saal.

50 Minuten Stille – kann ich das schaffen?

Teilnehmerstimmen:

„Ich war überrascht, dass ich die Stunde gar nicht als lang wahrgenommen habe! Plötzlich fing der Lehrer wieder an zu singen und ich dachte: ‚Oh ... - schon?‘“

„Vorher hatte ich die Sorge, die Stunde könnte mir zu lang werden, so nach dem Motto: ‚Hätte ich mir bloß ein Buch mitgenommen.‘ Und dann war ich total überrascht, wie schnell die Stunde vorbei war. Ich habe die Zeit gar nicht mehr wahrgenommen. Das war eine ganz besondere Erfahrung!“

Kann ich es körperlich durchhalten?

Im *Meditationssaal* stehen Stühle, Bänke und Kissen zu Ihrer Verfügung. Auch Matten liegen bereit. Es spricht überhaupt nichts dagegen, zwischen durch die Position zu wechseln oder sich auch einmal hinzulegen.

Der kleine Raum wird als *Ruheraum* eingerichtet sein. Dort können Sie sich hinlegen und ausruhen oder auch sich mit anderen austauschen – ganz so, wie es sich in dem Moment gerade passend anfühlt.

Darf ich zwischendurch rausgehen?

Ja. Sie können den Meditationssaal jederzeit leise verlassen, wenn Sie es möchten.

Wie werde ich versorgt?

Es werden Tee und Kekse im Foyer für alle bereitstehen. Wer außerdem Lust hat, selbst auch eine Kleinigkeit mitzubringen, ist dazu herzlich eingeladen.

Lassen auch Sie sich überraschen, wie die oben zitierten TeilnehmerInnen!

Herzlich willkommen beim TAG DER MEDITATION!

HIMALAYA INSTITUT

 für Yogawissenschaft und Philosophie e.V.
Gemeinnütziger Verein zur Förderung einer ganzheitlichen Gesundheit

Osterstraße 172 b

D-20255 Hamburg

Telefon 040 - 43 27 33 58

Fax 040 - 43 27 33 17

Email anmeldung@himalaya-institut.de

www.himalaya-institut.de

