



GURUDHAM

YOGA

ZUM SONNENAUFANGANG

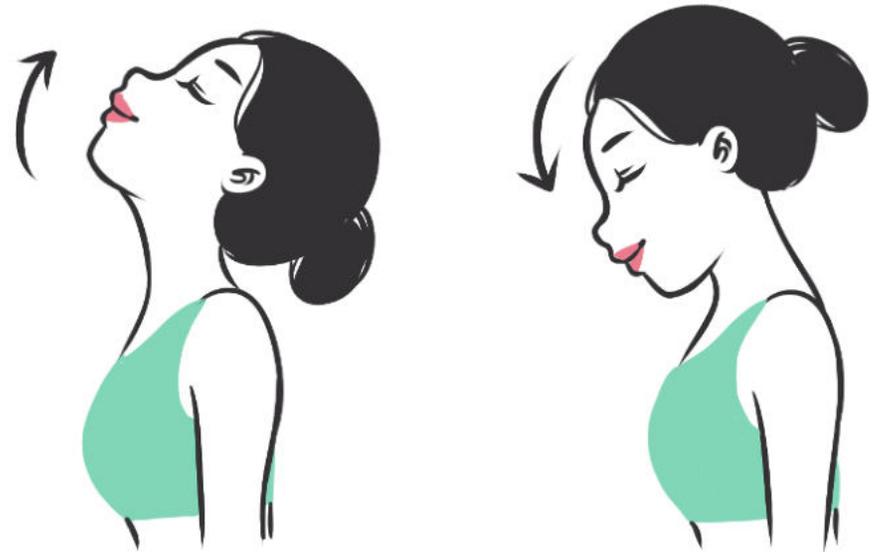
VON GURU BHANESHWARANAND

1) Greeva Sanchalana

Kopfbewegungen (nach vorne und hinten)

Neige deinen Kopf langsam nach vorne und hinten.

Führe dies **fünf Mal** in **jede Richtung** durch.



2) Greeva Sanchalana

Kopfbewegungen (seitlich)

Neige deinen Kopf langsam zur Seite.
Führe dies **fünf Mal** in **jede Richtung** aus.



3) Greeva Sanchalana Kopfbewegungen (kreisen)

Kreise deinen Kopf langsam, **fünf Mal im Uhrzeigersinn** und **fünf Mal gegen den Uhrzeigersinn**.

Stelle sicher, dass du die Übung mit vorwärts gebeugten Kopf beginnst und beendest.



4) **Drishti Bheda** (Pralokita) Augenbewegungen (seitlich)

Folge deinen Zeigefinger mit deinen Augen. Stelle sicher, dass du nur die Augen bewegst und nicht den Kopf.

Bewege deinen Finger langsam horizontal nach links und rechts zur Peripherie deines Sichtfeldes.

Führe dies **insgesamt zehn Mal** durch.



5) Drishti Bheda (Anuvritta) Augenbewegungen (auf und ab)

Folge deinem Zeigefinger mit deinen Augen.
Stelle sicher, dass du nur die Augen
bewegst und nicht den Kopf.

Bewege deinen Finger langsam vor deinem
Gesicht auf und ab in Richtung Peripherie
deines Sichtfeldes. Führe dies **insgesamt
zehn Mal** aus.

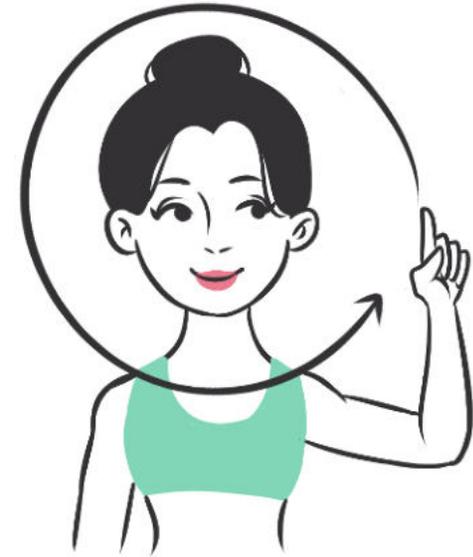


6) Drishti Bheda (Alokita) Augenbewegungen (kreisförmig)

Folge deinem Zeigefinger mit deinen Augen.
Stelle sicher, dass du nur die Augen
bewegst und nicht den Kopf.

Bewege deinen Finger langsam in einer
Kreisbewegung vor deinem Gesicht in
Richtung Peripherie deines Sichtfeldes.

Führe dies **fünf Mal im Uhrzeigersinn** und
fünf Mal gegen den Uhrzeigersinn aus.



7) Palming

Beruhige-wärme deine Augen

Reibe deine Handflächen mehrmals sehr schnell aneinander, bis sie Wärme erzeugen. Dann lege deine gewärmten Handflächen sanft auf deine Augen.

Führe dies **zwei Mal** durch.



8) Mushtika Bandhana

Pumpe deine Hände

Strecke beide Arme mit nach hinten geklappten Handgelenken vor dir aus, schließe die Hände zu Fäusten und öffne sie wieder.

Wiederhole dies **zehn Mal**.



9) Manibandha Chakra

Drehe deine Handgelenke

Strecke beide Arme mit nach hinten geklappten Handgelenken vor dir aus.
Kreise die Hände **zehn Mal im Uhrzeigersinn** und **zehn Mal gegen den Uhrzeigersinn**.

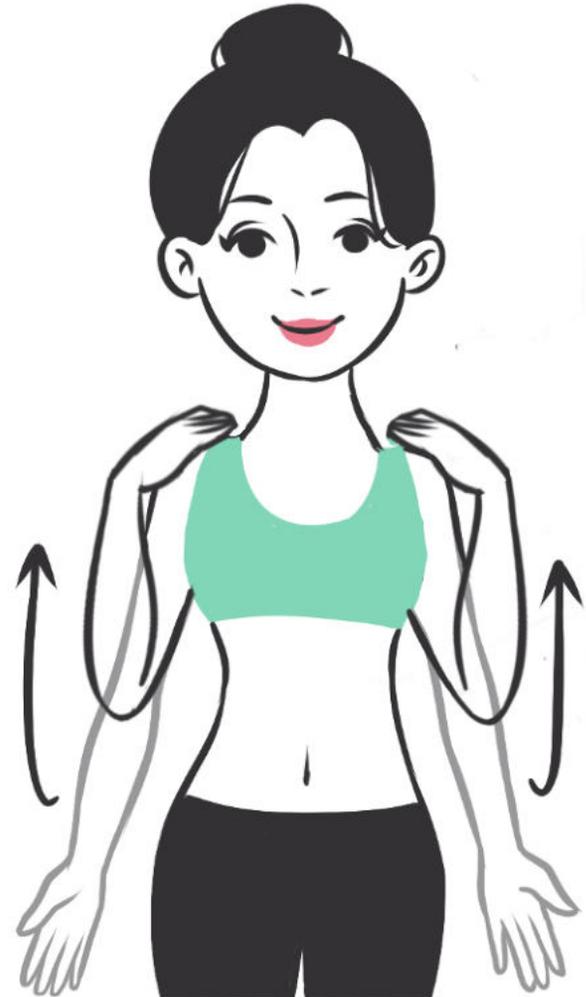


10) Kehuni Naman

Beuge deine Handgelenke

Beuge deine Ellbogen so weit, dass du mit deinen Fingerspitzen deine Schultern berührst. Dann strecke sie wieder aus.

Wiederhole dies **zehn Mal**.



11) Skandha Chakra

Kreise deine Schultern

Während deine Hände deine Schultern berühren, kreise deine Ellbogen, so dass sie sich vor deinem Körper berühren.

Führe dies **fünf Mal vorwärts** und **fünf Mal rückwärts** aus.



12) Shukshma Ajam

Stehende Position

(Verdrehe deinen Rumpf)

Ab hier beginnen wir den Atemfluss mit unseren Übungen zu verbinden! Atme immer durch die Nase!

Strecke beide Arme zur Seite, die Daumen zeigen nach oben. Drehe deinen Körper nach links, bis deine Arme gerade nach hinten zeigen. Der Kopf schaut deiner Hand nach. Das Becken dreht mit. Wiederhole die gleiche Drehung auf der rechten Seite.

Führe dies **fünf Mal pro Seite** aus.



13) Trikonasana I

Dreieck I

(seitwärts beugen)

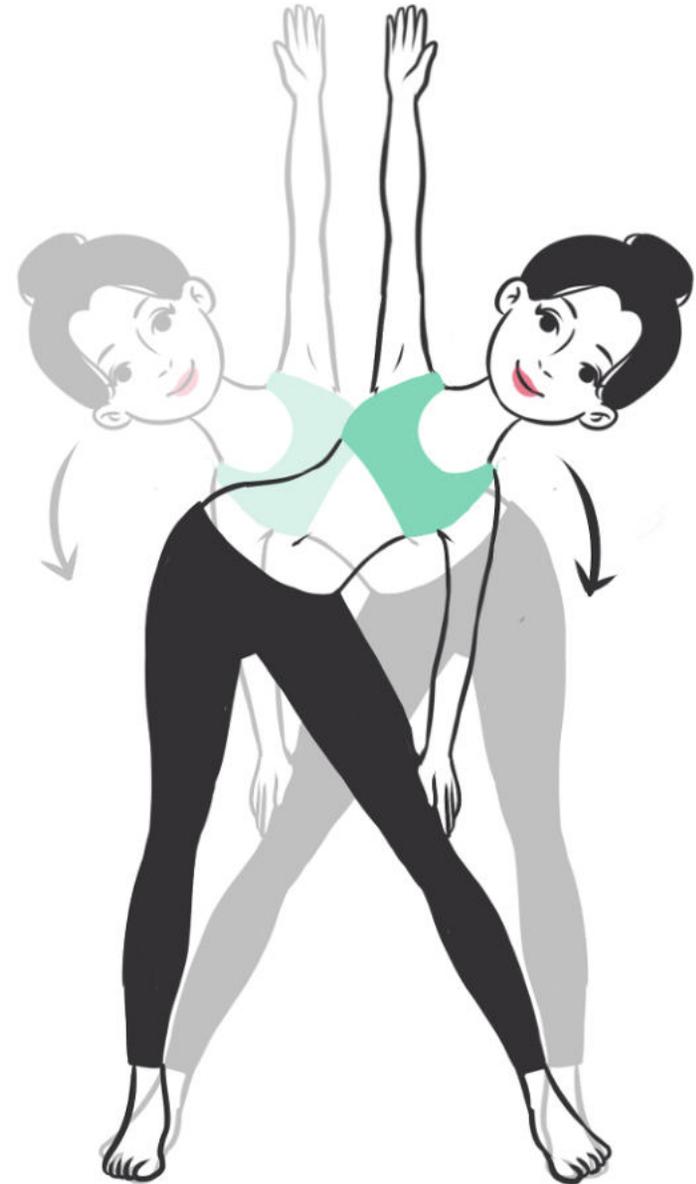
Strecke beide Arme zur Seite, die Daumen zeigen nach oben. Beuge deinen Oberkörper zur linken Seite und versuche deinen linken Knöchel mit deiner linken Hand zu berühren, ohne dabei die Knie zu beugen.

Atme in der Ausgangsstellung durch die Nase ein. Wenn du dich nach unten bewegst atme tief durch die Nase aus, wenn du wieder in die Ausgangsstellung zurück kommst atme wieder tief ein.

Führe die Übung langsam durch.

Wiederhole nun dasselbe auf der rechten Seite.

Führe dies im Wechsel **fünf Mal auf jeder Seite** aus.



14) Trikonasana II

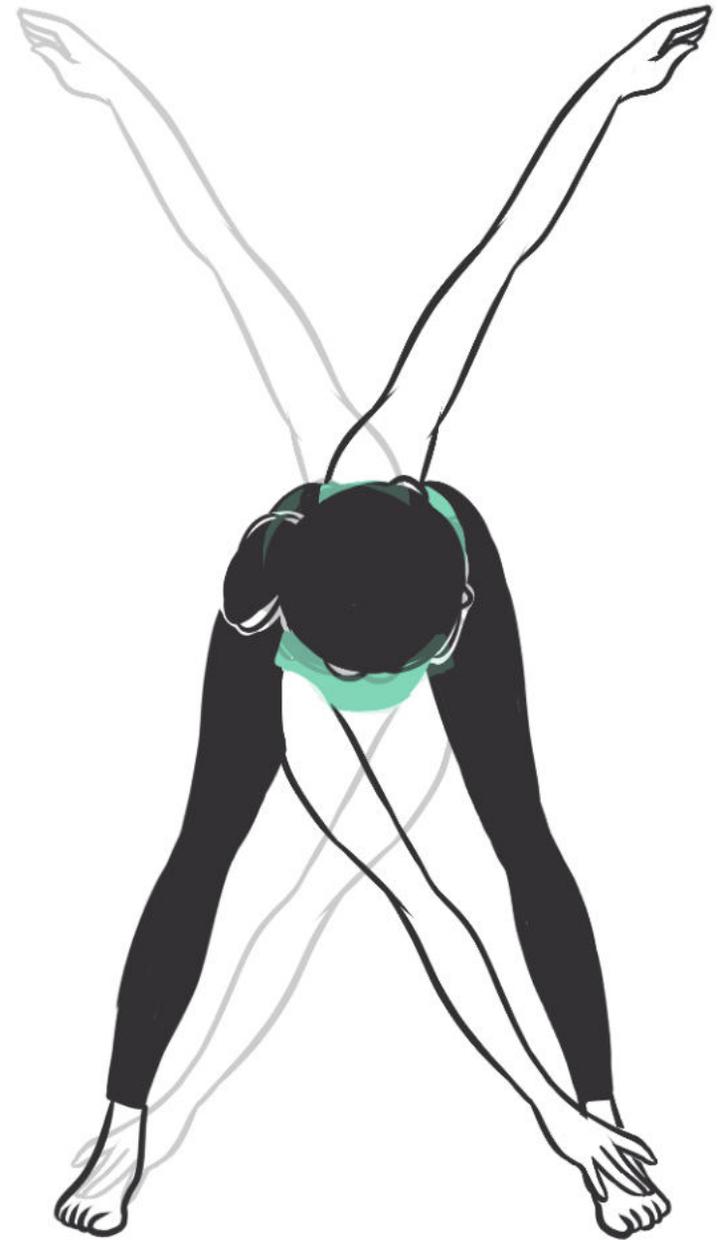
Dreieck II (Hand zum gegenüberliegenden Knöchel)

Stecke beide Arme zur Seite, die Daumen zeigen nach oben.

Ohne die Knie zu beugen, berühre mit der rechten Hand den linken Knöchel. Falls du diesen nicht erreichen solltest, mache dir keine Gedanken. Gehe so weit wie möglich nach unten, lasse jedoch deine Beine auf jeden Fall gestreckt.

Atme in der Ausgangsstellung ein, atme aus wenn du nach unten gehst und Atme ein wenn du wieder nach oben kommst.

Führe dies im Wechsel **fünf Mal pro Seite** durch.



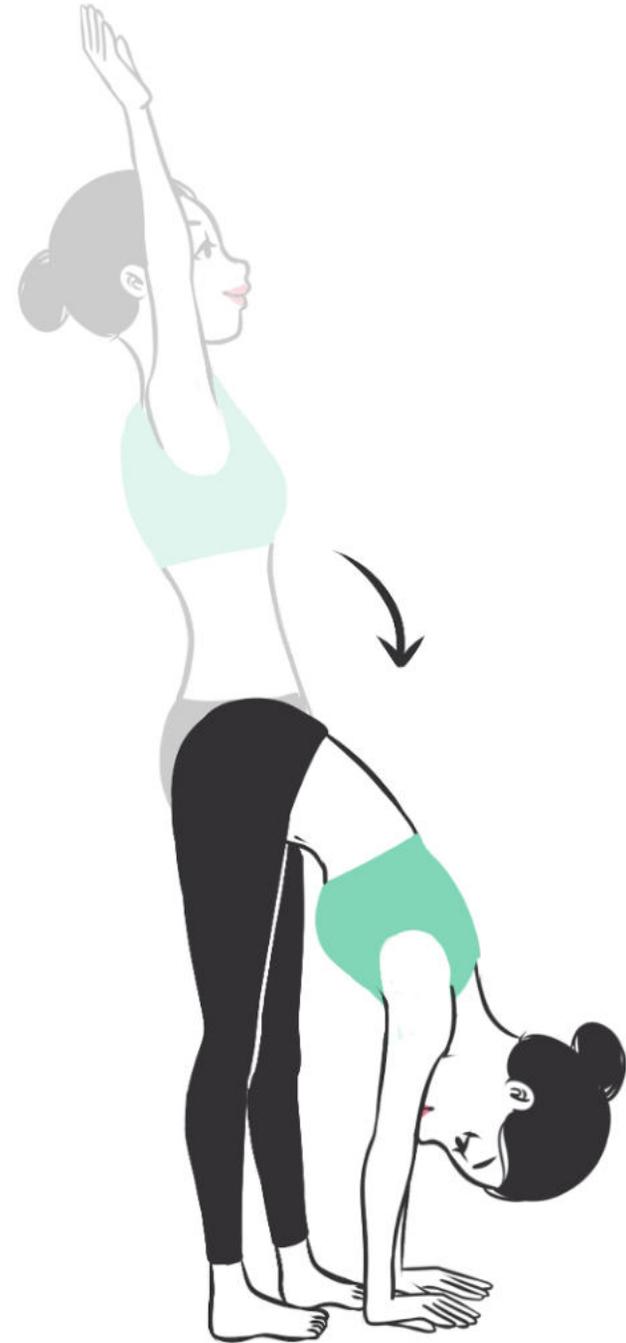
15) Pada Hastasana

Dynamische Vorwärtsbeuge

Beuge dich beim Ausatmen mit gestreckten Knien und ausgestreckten Armen nach vorne.

Atme ein in der Ausgangsstellung, atme aus während du dich nach vorne über beugst. Atme ein während du dich aufrichtest und dich mit ausgestreckten Armen über den Kopf zurück beugst.

Führe dies **fünf Mal nach vorne** und fünf Mal **nach hinten** aus.



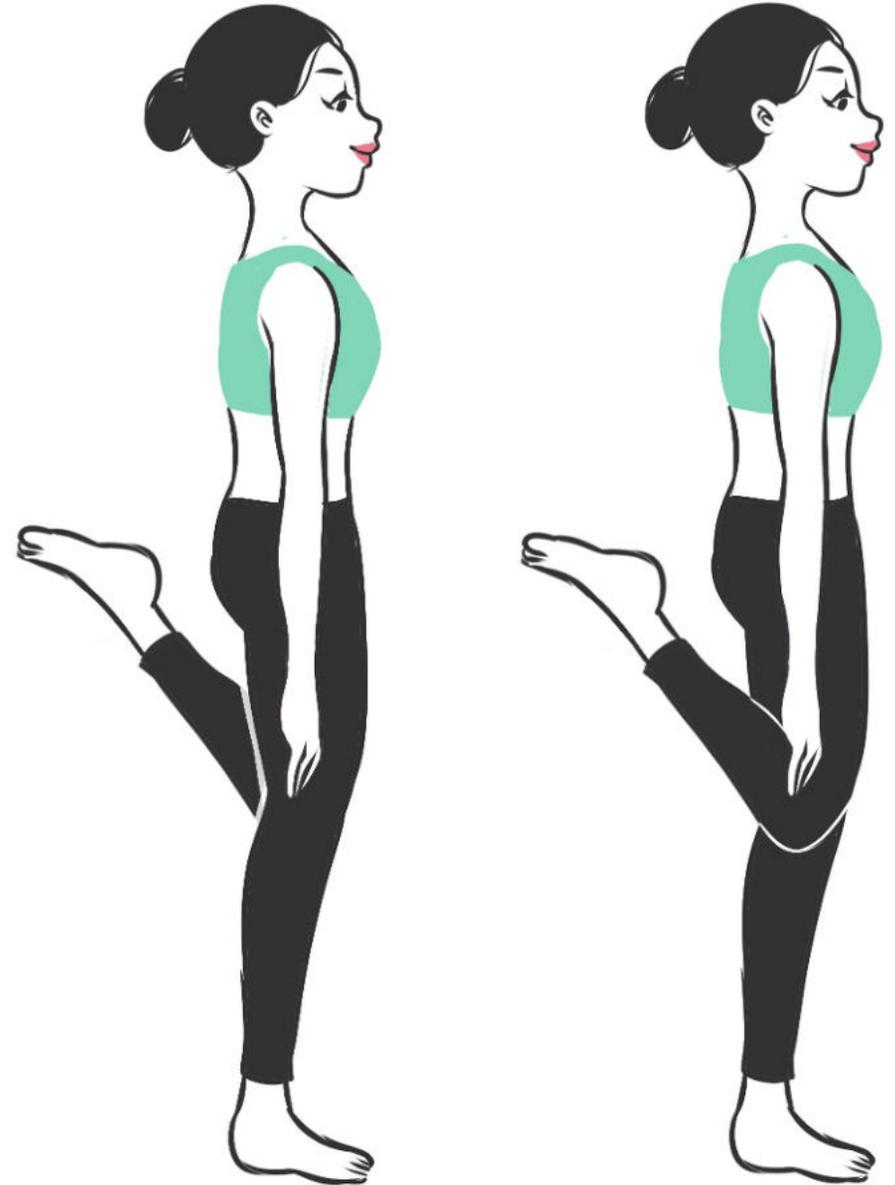
16) Shukshma Ajam I

Stehende Position I (Ferse zum Gesäß)

Der Atemrhythmus ist bei dieser Übung nicht von Bedeutung, atme ruhig weiter durch die Nase.

Beuge dein linkes Knie in Richtung Gesäß, wenn möglich, bis du das Gesäß erreicht hast. Dann wiederhole es auf der rechten Seite.

Führe dies im Wechsel, **fünf Mal pro Seite** aus.



17) Shukshma Ajam II

Stehende Position II (Kreise die Knie)

Atme langsam durch die Nase.

Berühre deine Knie mit deinen Händen,
kreise deine Knie **zehn Mal im
Uhrzeigersinn** und **zehn Mal gegen den
Uhrzeigersinn**.



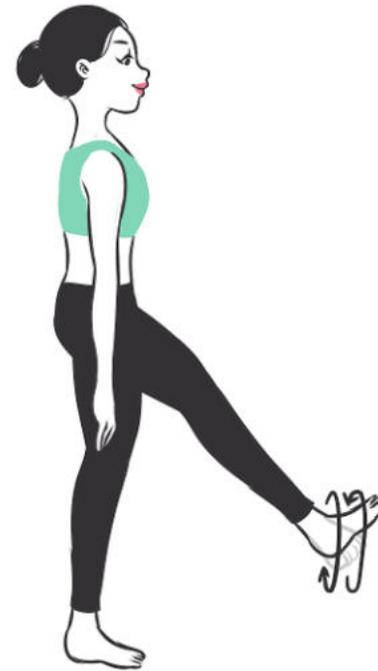
18) Shukshma Ajam III

Stehende Position III (Knöchelbewegungen) kreisend und vor und zurück)

Atme langsam durch die Nase.

Strecke dein rechtes Bein vor dir aus, kreise deinen Fuß nach innen, dann nach außen und schließlich bewege deine Fußschaufel in Richtung deines Körpers und dann in Richtung Boden.

Führe **Jede Bewegungsrichtung fünf Mal** durch.
Dann wiederhole dies mit dem linken Bein.



19) Vrksasana Baum Position

Atme langsam durch die Nase.

Hebe deinen linken Knöchel an, greife ihn mit den Händen und ziehe ihn hoch, so dass die Fußsohle mit dem Oberschenkel fest verbunden ist. Halte deine Hände in der Gebetshaltung. Während der Einatmung, bewege deine Hände über den Kopf, bis sie über deinen Kopf ausgestreckt sind. Atme aus, bewege deine Hände vor der Brust in einer kreisenden Bewegung nach unten und schließe mit der Gebetshaltung ab.

**Vervollständige diese Pose auf einem Bein stehend.
Dann wechsele zur anderen Seite.**



20) Surya Namaskara Sonnengebet

Beginne in der Gebetshaltung und sage **"Ohm Suryai Nama"**. Atme ein, während du dich nach hinten beugst. Atme aus, während du dich mit gestreckten Knien nach vorne beugst.

Atme ein, während du die Knie beugst und den linken Fuß gerade nach hinten bewegst. Atme aus, während du den zweiten Fuß nach hinten bewegst

und in die nach unten gerichtete Hundepose gehst. Atme ein, während du in die Pose des Kindes gehst... (Fortsetzung nächste Seite)



20) Surya Namaskara Sonnengebet (Fortsetzung)

Atme aus, während du in eine halbe Plankenpose kommst. Atme ein, wenn du in eine halbe Kobra-Haltung gehst.

Atme aus, während du in die nach unten gerichtete Hundepose gehst. Atme ein, während du deinen rechten Fuß zwischen den Händen nach vorne bewegst und gleichzeitig den Kopf nach vorne/oben hebst, als wolltest du eine Kobra-Haltung einnehmen. Atme aus, während der andere Fuß folgt und du in eine stehende Position kommst.

Atme ein, während dein Oberkörper nach oben kommt und sich zurückbeugt.

Atme aus, während du in die Gebetshaltung trittst. Mache jetzt dieselbe Übung mit dem anderen Bein.

Nachdem du die gesamte Übung mit dem anderen Bein beendet hast, wiederhole die gesamte Sequenz ein zweites Mal in der Gebetsstellung. Am Anfang der Übung sprich die Worte: **"Ohm Adityay Namah"**.



21) Padmasana/Ardha Padmasana/Sukhasana Lotussitz/ halber Lotussitz/ Schneidersitz

Setze dich in den Lotussitz, wenn du diese Position nicht einnehmen kannst, in den halben Lotussitz, Schneidersitz oder jede andere bequeme Sitzposition, wenn die oben genannten nicht möglich sind.

Merke dir, welcher Fuß oben und welcher Fuß unten ist.

Die Posen 22-30 werden alle in dieser Position ausgeführt.

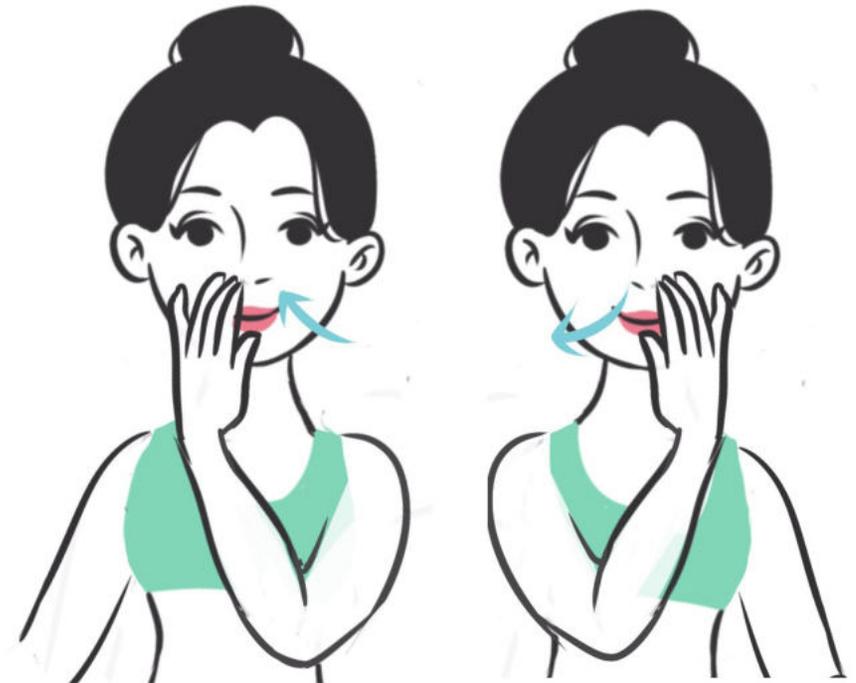


22) Anulom Vilom Pranajama

Alternatives Atmen

Atme mit dem linken Nasenloch ein,
atme mit dem rechten Nasenloch
aus. Dann umgekehrt, also rechts
Einatmen und links Ausatmen.

Atme kräftig durch jedes Nasenloch.
Wiederhole dies **zwei Mal**.

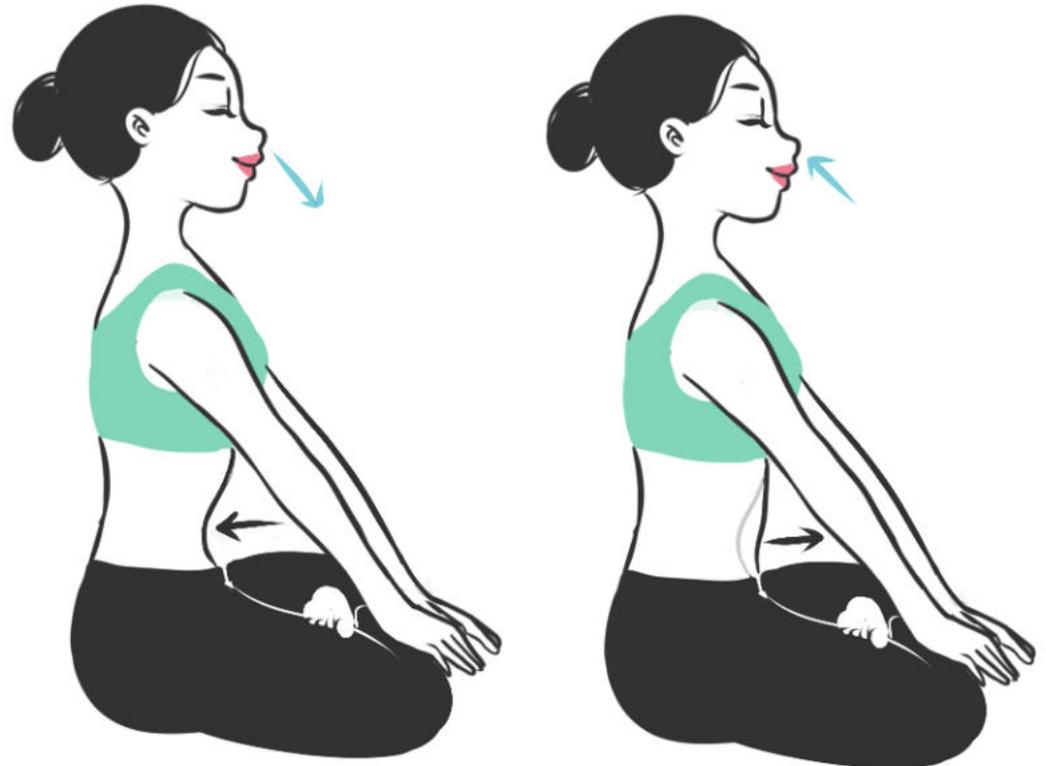


23) Kapalbhata

Rhythmische Zwerchfellatmung/Bauchatmung

Atme rhythmisch mit ein bis zwei Ein- und Ausatmungen pro Sekunde. Bei der Einatmung geht der Bauch nach außen und bei der Ausatmung wird er nach innen gezogen. Es wird bei dieser Übung die **Ausatmung betont**.

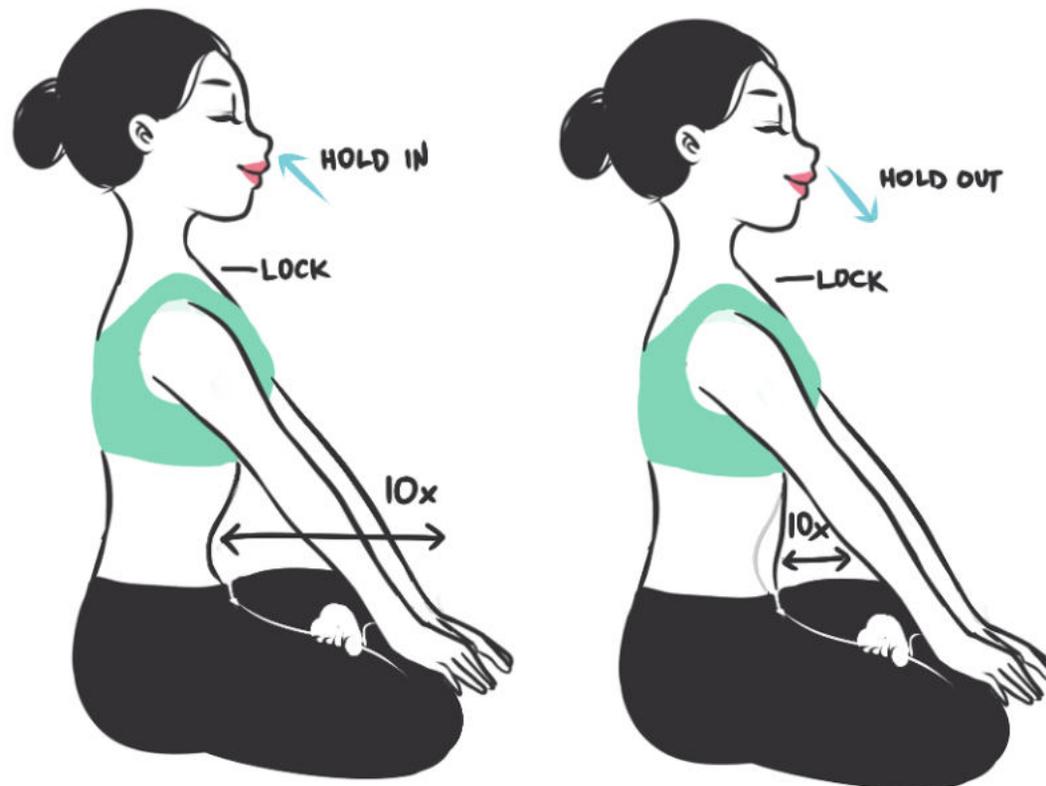
Führe dies für **zwanzig Sekunden** durch. Entspanne dich und starte erneut. Insgesamt zwei Mal wiederholen.



24) Kapalbhati Bauchpumpen

Atme ein und halte den Atem an, während du den Bauch zehn Mal einziehst und loslässt. Wenn du dies tust, halte den Atem auf Halshöhe fest, so dass keine Luft höher aufsteigen kann. (Du kannst dies tun, indem du deinen Kopf leicht gegen einen imaginären Widerstand in deinen Hinterkopf drückst. Dadurch wird deine Kehle automatisch gesperrt.)

Atme langsam durch die Nase aus und halte den Atem in der maximalen Ausatmung an. Achte darauf, dass deine Kehle wieder verschlossen ist. In dieser Position **ziehe deinen Bauch zehnmal ein und lasse ihn wieder los**. Mache diesen Übungszyklus am Anfang einmal, später kannst du ihn auf das Vierfache erhöhen.



25) Saundaryasan Schönheitspose

Atme durch das linke Nasenloch ein. Schließe deine Nase nach dem Einatmen mit zwei Fingern (Ringfinger und Daumen). Drücke deinen Atem sanft von innen gegen dein Gesicht, als ob du ausatmen willst.

Du kannst fühlen, wie deine Ohren aufgehen. Atme nach ein paar Sekunden durch das rechte Nasenloch wieder aus. Wiederhole dies auf der anderen Seite, indem du durch das rechte Nasenloch einatmest und durch das linke ausatmest.

Führe dies **jede Seite ein Mal** aus.

Sei vorsichtig und führe diese Übung niemals mit Gewalt durch, da du dir die Ohren verletzen könntest.



26) Mukhasan

Kiefer Mahlen

Bewege deinen Kiefer im Kreis in eine Richtung, so als würdest du das Unterkiefer gegen den Oberkiefer bewegen.

Führe dies jeweils **zehn Mal im und gegen** den **Uhrzeigersinn** aus.



27) Bhastrika Pranayam

Feueratmung

Atme rhythmisch ein und aus mit ein bis zwei Einatmungen und Ausatmungen pro Sekunde.

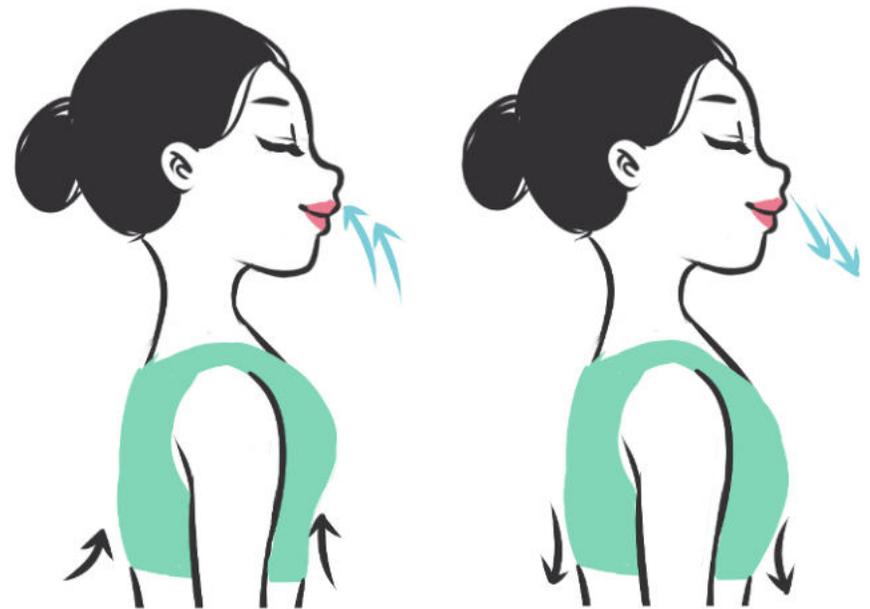
Der Fokus liegt auf dem Einatmen, welches das Anheben des Brustkorbes verursacht. Die Aufmerksamkeit wird auf die Nebenhöhlen gelegt.

Der Atem in dieser Atemübung ist kräftiger als bei der Übung "Rhythmische Bauchatmung".

Tue dies für etwa **zwanzig Sekunden**.

Entspanne und starte erneut.

Führe dies **zwei Mal** durch.



28) Kumbhak-Rechak

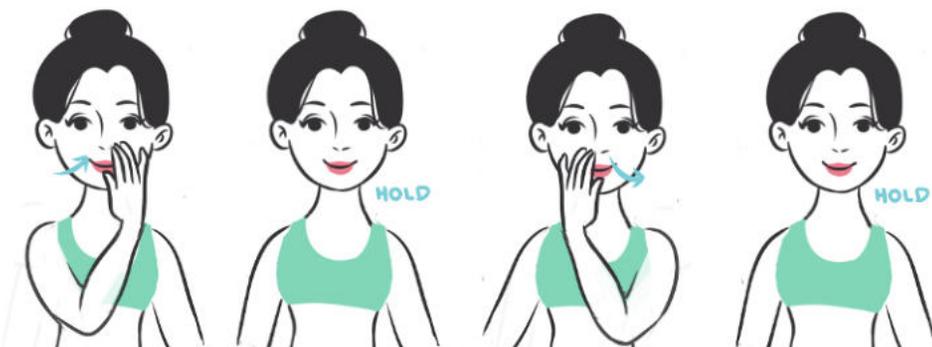
Alternatives Atmen mit Anhalten der Luft

Atme durch das linke Nasenloch ein, halte den Atem während du die Muskeln des Wurzelchakras hochziehst an.

Atme durch das rechte Nasenloch aus und halte den Atem in der Ausatmung an, während du den Oberkörper beugst (Hände stützen sich auf die Knie), um dann den Oberkörper nach vorne oben zu bewegen und die Bauchmuskulatur fest nach innen oben ziehst.

Beim **zweiten Durchgang** atme durch das rechte Nasenloch ein halte den Atem in der Einatmung an, und wiederhole die ganze Übung noch einmal indem du durch das linke Nasenloch ausatmest.

Zum Schluss noch einmal durch das linke Nasenloch einatmen, ausatmen und entspannen.



29) Lolasana

Wiege dein eigenes Gewicht

Stütze dich mit beiden Händen nahe an deinem Körper am Boden ab und hebe deinen Körper hoch, während du in der Lotusposition sitzt.

Falls der Lotussitz nicht möglich ist, führe dies im Halblotussitz oder im Schneidersitz durch.

Führe dies **zwei Mal** durch.



30) Padmasana

Lotus-Position wechseln

Jetzt wechsele deine Beine, so dass das andere Bein oben ist.

Dann wiederhole die Übungen 21 bis 29 im umgekehrten Lotussitz.

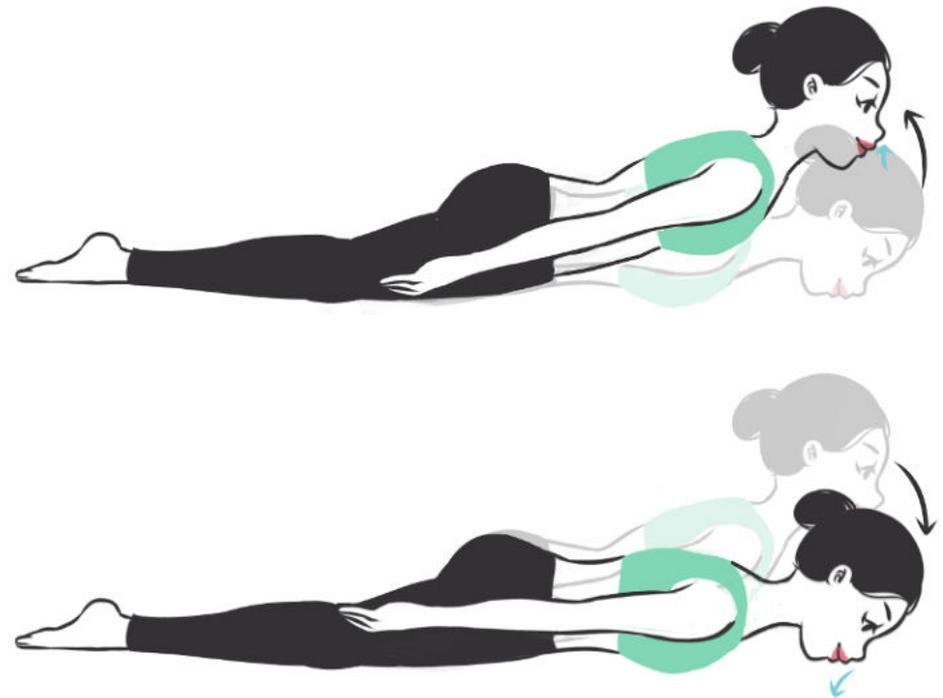


31) Bhujangasana Kobra

Liege auf deinem Bauch mit den Armen seitlich an deinem Körper. Der Kopf ist gerade und die Lippen berühren den Boden.

Atme vollständig ein und hebe zugleich deinen Oberkörper langsam nach oben und den Kopf mit ab. Halte diese Position für **fünf Sekunden** und lege deinen Oberkörper entspannt mit der Ausatmung wieder ab.

Wiederhole dies **drei Mal ohne zwischendurch zusätzliche Atemzüge zu nehmen.**



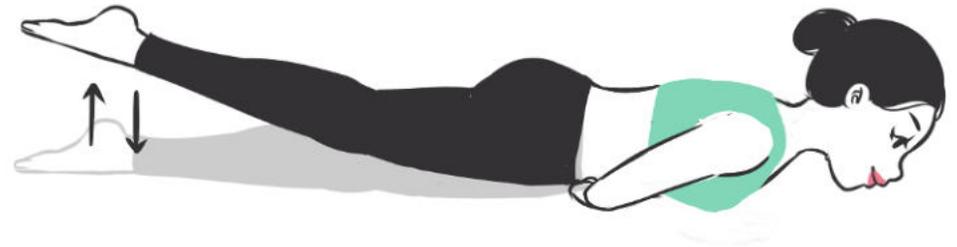
32) Shalabhasana

In Bauchlage beide Beine heben

Lege dich auf den Bauch, die Arme sind seitlich neben deinem Körper, die Hände sind zu Fäusten geballt und liegen zur Unterstützung unter deinen Hüftgelenken. Atme ein und hebe die gestreckter sich berührenden Beine so weit wie es dir möglich ist vom Boden ab.

Halte diese Position für einige Sekunden und geh langsam wieder nach unten, dann atme aus.

Wiederhole dies **drei Mal ohne zwischendurch zusätzliche Atemzüge zu nehmen.**



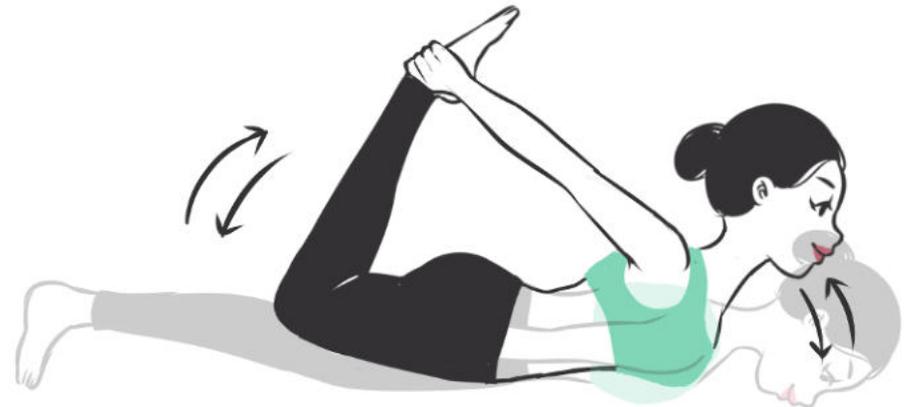
33) Dhanurasana Bogenhaltung

Lege dich auf deinen Bauch, greife deine Sprunggelenke von außen mit deinen Händen. Halte deine Beine so weit wie möglich geschlossen.

Atme ein, beim Ausatmen hebe langsam deinen Oberkörper von der Unterlage ab und drücke gleichzeitig deine Sprunggelenke nach oben, außen in deine Hände während du gleichzeitig mit den Oberschenkeln abhebst.

Halte diese Position für einige Sekunden. Dann gehe entspannt nach unten in die Ausgangsstellung zurück und atme ein.

Wiederhole dies **drei Mal, ohne zwischendurch zusätzliche Atemzüge zu nehmen.**



34) Vajrasan

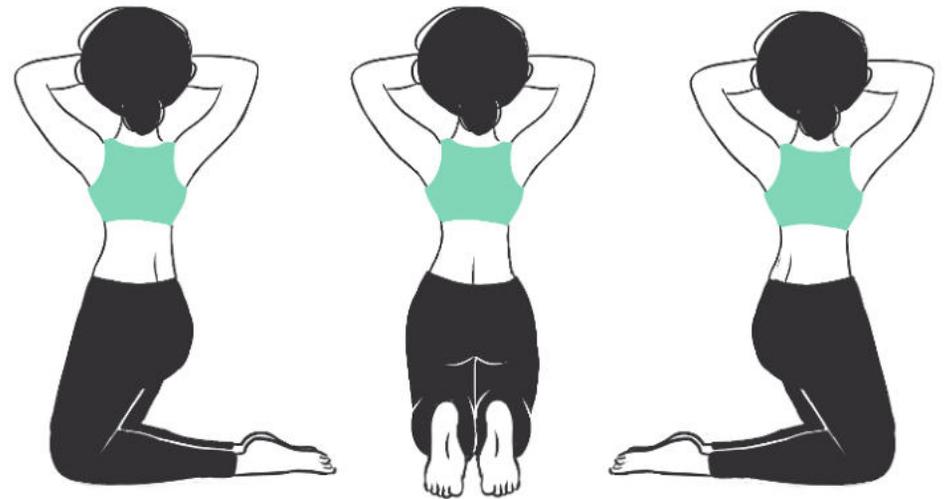
Untere Drehdehnlage in Bauchlage

Lege dich auf deinen Bauch, bringe deine Unterarme vor dein Gesicht und lege deine Stirn auf deinen Handrücken. Beuge deine Knie 90 Grad an damit deine Waden und Füße gerade in die Luft zeigen.

Atme in der Mittelposition ein, dann atme aus und lasse deine Waden und Füße nach links auf den Boden sinken, bis die Füße den Boden berühren.

Achte darauf, dass du deine Brust und deine Schultern auf dem Boden lässt. Bewege deine Beine in die Mittelposition zurück, während du einatmest. Dann lass die Beine beim Ausatmen nach rechts sinken.

Führe dies **drei Mal pro Seite** aus.



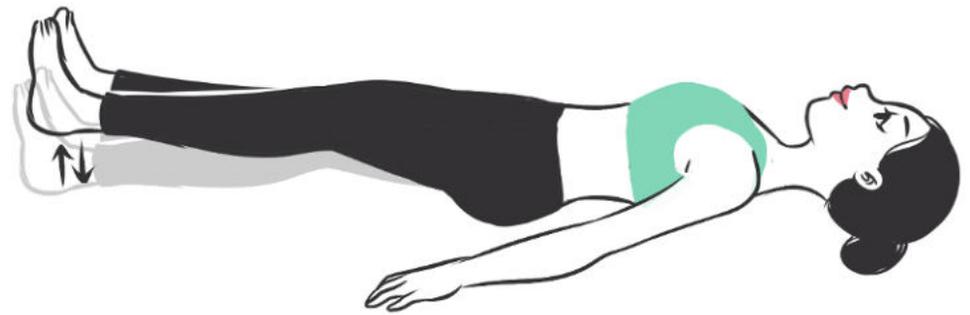
35) Uthanpadasana I

Beine zehn Grad anheben

Lege dich auf den Rücken, die Arme liegen gestreckt neben deinem Körper. Atme ein, aktiviere deine tiefe Bauchmuskulatur und versuche deine physiologische Lendenwirbelsäulenkrümmung zu halten, ohne dass sich diese während der Übung verstärkt.

Hebe nun beide Beine zusammen, gestreckt, **fünf Zentimeter** vom Boden ab. Halte diese Position für einige Sekunden, dann senke die Beine wieder ab. Atme nun aus.

Führe dies **drei Mal** aus, **ohne zwischendurch zusätzliche Atemzüge zu nehmen.**



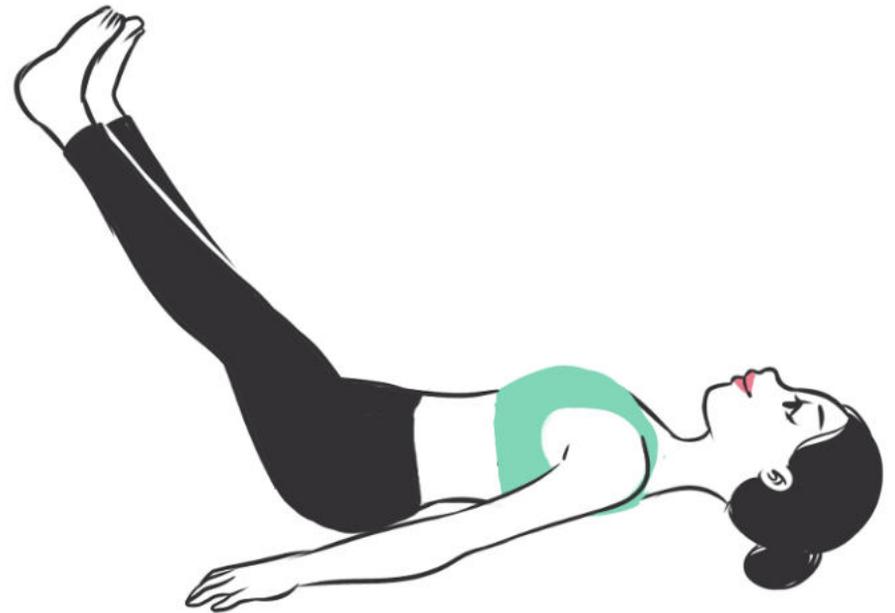
36) Uthanpadasana II

Beine 75 Grad anheben

Lege dich auf den Rücken, die Arme liegen gestreckt, nahe neben deinem Körper. Atme ein, aktiviere deine tiefe Bauchmuskulatur und versuche deine physiologische Lendenwirbelsäulenkrümmung zu halten.

Hebe nun beide Beine zusammen, gestreckt, 75 Grad vom Boden ab. Atme ein, während du deine Beine zurück bringst.

Führe dies **drei Mal** aus, **ohne zwischendurch zusätzliche Atemzüge zu nehmen.**

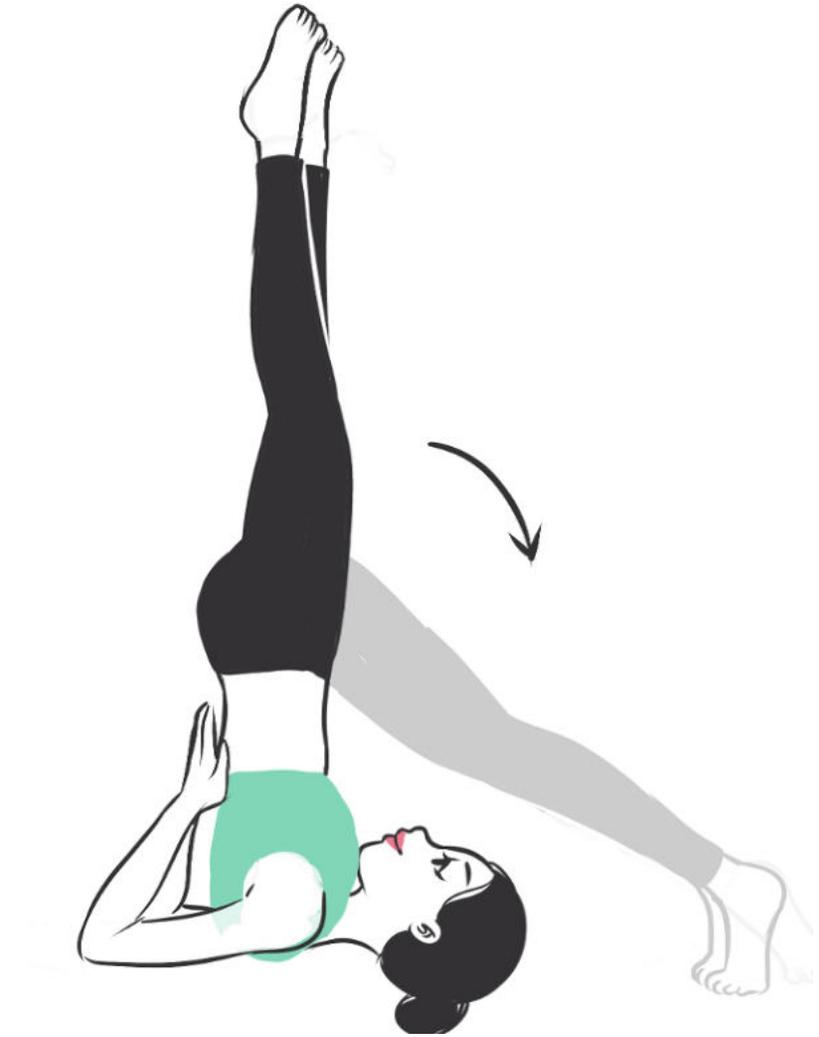


37) Sarvangasana Variation

Schulterstand mit Zurückbeugen der Beine

Bringe dich in den Schulterstand. Unterstütze deinen unteren Rücken mit beiden Händen. Atme aus, während du deine gestreckten Beine hinter deinen Kopf bewegst. Atme ein und komme zurück in die Kerze.

Führe dies **drei Mal** aus.



38) Gatyatmak Pachimottanasana

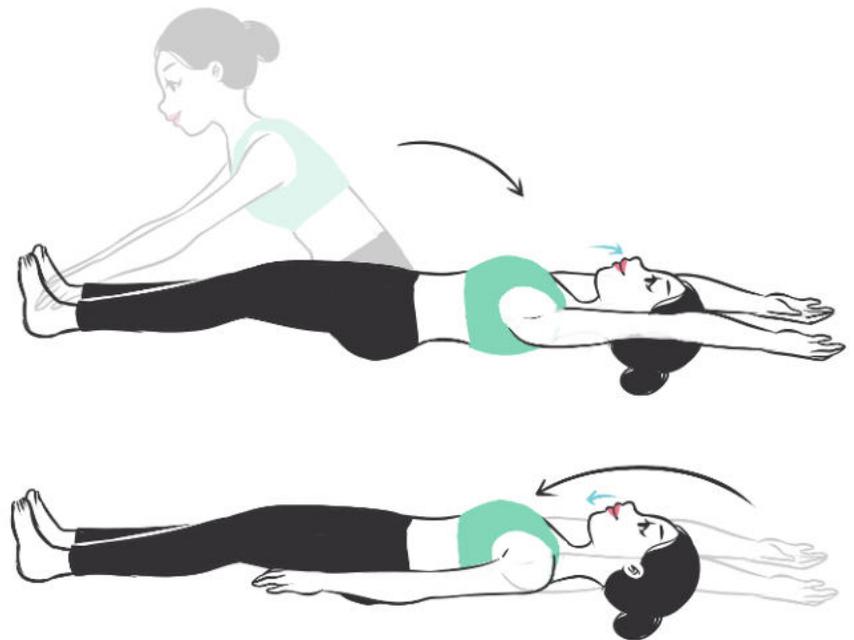
Übung der zwei Atemzüge

Lege dich auf deinen Rücken, die Arme liegen gestreckt nahe neben deinem Körper. Bei der Einatmung, beweg deine Arme hinter deinen Kopf. Während der Ausatmung rolle deinen Oberkörper, Wirbel für Wirbel langsam auf, bis du zu einer sitzenden Position kommst. Wenn möglich berühre mit deinen Fingern deine Zehen, deine Knöchel /oder einen Teil deiner Unterschenkel oder Oberschenkel, den du bequem erreichen kannst, ohne die Knie zu beugen.

Atme ein, während du dich wieder in eine liegende Position begibst und die Arme hinter deinem Kopf ablegst.

Atme aus, während du deine Arme neben deinen Körper legst.

Führe dies **drei Mal vorwärts und rückwärts** aus.



39) Padasana I

Ellbogen heben

Lege dich auf den Rücken und verschränke deine Hände hinter deinem Genick. Die Beine sind aufgestellt, die Fußsohlen am Boden. Hebe deine Arme beim Ausatmen an und schließe deine Ellbogen vor deinem Gesicht, bis sie sich berühren. Atme ein, während du sie wieder nach unten bewegst.

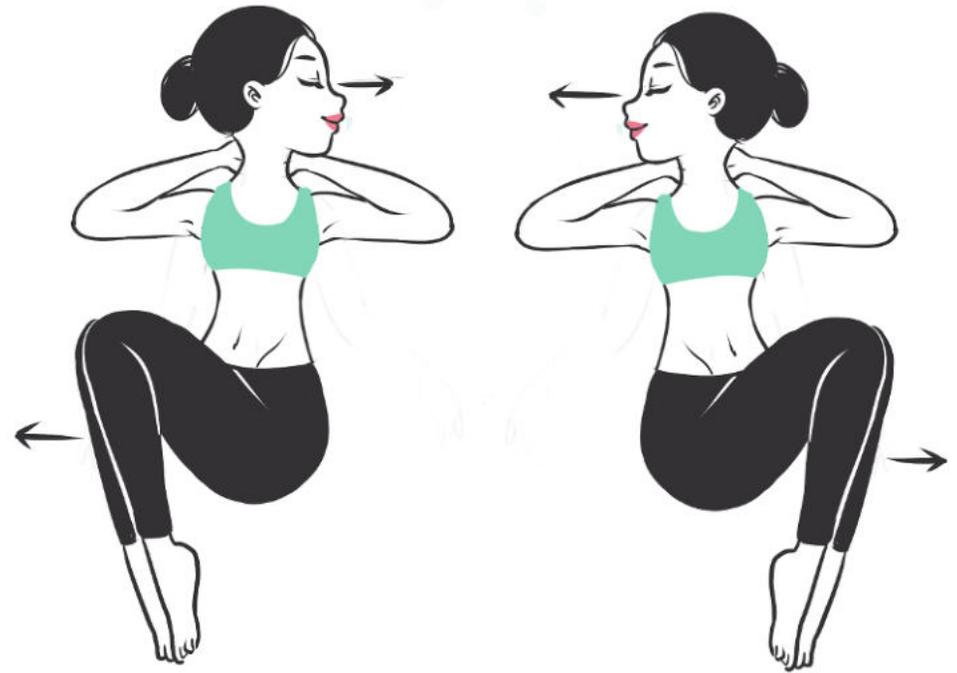
Führe dies **drei Mal** aus. Atme und bewege dich langsam.



40) Padasana II (Upta Udarakarshanasana) Schraubenzieher

Lege dich auf den Rücken und verschränke deine Hände hinter deinem Genick. Die Beine sind aufgestellt, die Füße stehen flach am Boden. Atme ein, dann drehe deinen unteren Rumpf mit deinen Beinen zur linken Seite bis die Knie den Boden berühren, während der Kopf sich zur rechten Seite dreht. Die Ellbogen bleiben dabei entspannt am Boden liegen. Atme ein, während du zur Mittelposition zurück gehst und atme aus während du zur anderen Seite gehst.

Führe dies **drei Mal pro Seite aus**.
Atme und bewege dich langsam.



41) Padasana III

Hüftmobilisation in Innenrotation

Lege dich auf den Rücken, die Arme liegen neben deinem Körper.

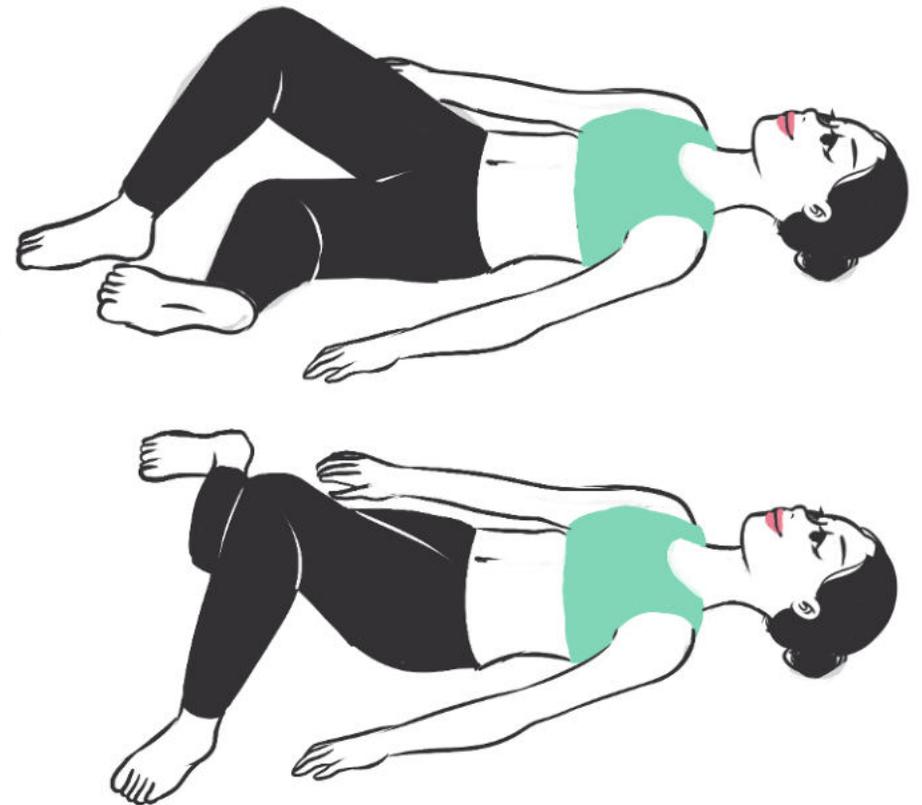
Deine Beine sind aufgestellt und die Füße stehen flach am Boden.

Erweitere den Stand deiner Füße.

Atme ein, dann atme aus, während du das rechte Knie nach innen beugst, bis es zwischen den Beinen den Boden berührt.

Während der Einatmung kommst du in die Ausgangsstellung zurück, um beim nächsten ausatmen das andere Knie nach innen zu bewegen.

Führe dies **drei Mal pro Seite** aus.



42) Supta Pawanmuktasana Magenhaltung

Lege dich auf den Rücken, deine Arme liegen neben deinem Körper.

Atme ein, dann ziehe dein Knie Richtung Bauchnabel an und umfasse mit beiden Armen von außen deine Knie, die du nun noch näher zu deinem Körper ziehst, während du ausatmest.

Halte deinen Atem nach maximaler Ausatmung für einige Sekunden an, wärmend deine Stirn deine Knie berührt.

Atme ein, während du wieder zur Ausgangsstellung, in eine entspannte liegenden Position zurückkehrst.

Führe dies **drei Mal** aus.



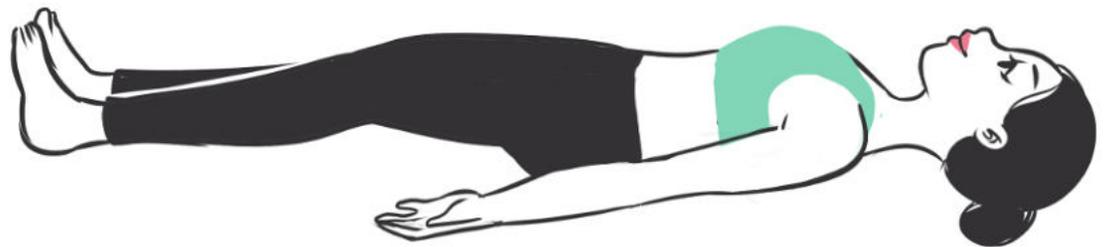
43) Savasana Totenstellung

Lege dich auf den Rücken, deine Arme liegen neben deinem Körper.

Die Handflächen schauen Richtung Plafond.

Schließe deine Augen, entspanne deinen ganzen Körper und atme tief in den Bauch hinein.

Verweile in dieser Position für zwanzig Sekunden.



45) Vajrasana I

Fersensitz

Bleibe im Fersensitz, nun strecke deine Zehen aus, sodass du auf deinen Fußrücken sitzt.

Alle weiteren Übungen werden bis zur Nr. 50 in dieser Ausgangsstellung ausgeführt.



44) Vajrasana II

Aufgestellte Zehen im Fersensitz

Komme in den Fersensitz, mit den Zehen aufgestellt, so dass sie gegen den Boden gedehnt werden.

Lasse dein eigenes Körpergewicht deine Zehen dehnen.

Verweile in dieser Position für ca. **zwanzig Sekunden**.



46) Vajrasana III

Vor- und Rückwärtsbeuge im Fersensitz

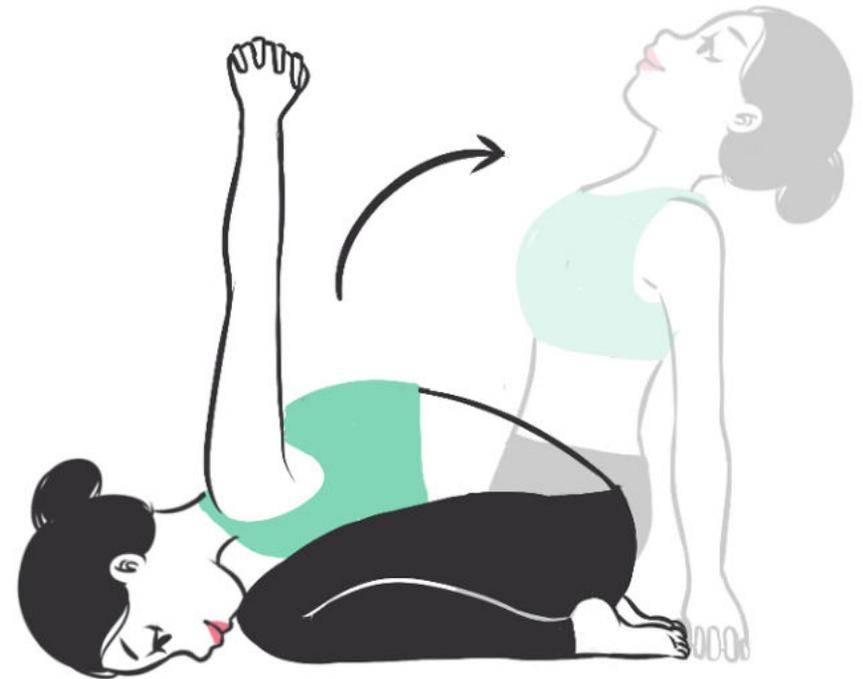
Atme aus, während du dich nach vorne beugst.

Deine Hände sind hinter deinem Rücken gefaltet.
Du kannst je nach Geschmack deine Arme in der Endposition nach oben strecken oder seitlich beim Körper liegen lassen.

Während der Einatmung, lehne dich so weit wie möglich zurück und setze deine Arme hinter deinem Körper zum stützen ein.

Dann atme wieder aus und finde dich in der Kindsposition ein.

Führe dies **drei Mal vorwärts und rückwärts** aus.



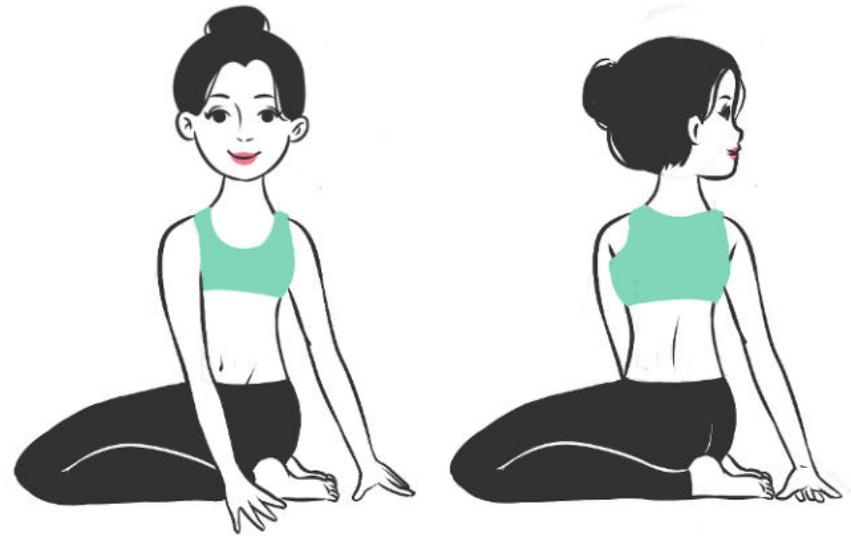
47) Vajrasana IV

Seitwärtsdrehung im Fersensitz

Sitze im Fersensitz und drehe dich nach links mit der Ausatmung, während du deine Hände am Boden abstützt.

Atme ein, während du in die Mittelposition zurück gehst, dann atme aus während du die gleiche Übung zur anderen Seite ausführst.

Führe diese Übung **drei Mal pro Seite** aus.



48) Swana Pranayama

Keuchender Atem

Sitze im Fersensitz, strecke deine Zunge so weit wie möglich heraus.

Atme nun für ca. zwanzig Sekunden durch den Mund fest und rasch ein und aus.

Entspanne, atme nochmals ein und wiederhole dies noch einmal.



49) Hasyaasana Lachende Position

Sitze im Fersensitz und lache so laut und stark wie du kannst, für ca. zwanzig Sekunden.

Entspanne, atme ein und **wiederhole** dies noch **ein Mal**.



50) Ohm

Sitze im Fersensitz, nimm einen tiefen Atemzug und singe ein langes und gleichmäßiges **OHHHHHHMMMM**.

Entspanne, atme nochmals ein und wiederhole dies noch einmal.



51) Dankesgebet

Im Fersensitz, falte deine Hände vor deiner Brust und spreche das folgende Dankesgebet:

MATRA PITRA GURU CHARAN KAMALEBHIO NAMAH

(ich bete zu meiner Mutter, meinem Vater, meinem Guru und meinem Umfeld)

BRAHMA MURARI TRIPURANT KARI

BHANUH SHASHIH BHUMI SUTO BUDHASHA

GURU SHUKRAH SHANI RAHU KETAWAH

SARVE GRAHAH SHANTI KARA BHAVANTU

(Oh Gott, Sonne, Mond, Mars, Merkur, Jupiter, Venus, Saturn, Nordpol und Südpol. Bitte mache unseren Morgen wundervoll. Wir danken dir, dass du uns die Schwerkraft zur Unterstützung des Lebens geschenkt hast.)

SARVE BHAVANTU SUKHINAH

SARVE SANTU NIRAMAYAH

SARVE BHADRANI PASHYANTU

MA KINCHIT DUKH MAVAPNUYAT

OHM SHANTHI, SHANTIH, SHANTIH

SA MA..... SHANTIH REDHI

(Wir beten zum Universum, dass alle Wesen glücklich sind, frei von Verlangen, in Glückseligkeit leben und niemand bedrückt sein muss.

Wir wünschen Frieden, Frieden und nur Frieden!)

