

## Gayatri-Mantra Informationen und Anleitung zur Mantra-Meditation

1. Sitze dich bequem hin, mit gerade Wirbelsäule oder lege dich hin
2. Singe das Gayatri-Mantra mit Deva Premal 1 x
3. Dann schließe deine Augen und meditiere das Mantra, wiederholes es im Geiste oder ganz leise für ca. 15 – 30 Minuten.

### Mantra:

**Om Bhur Bhuvah Svaha**  
**Tat savitur varenyam**  
**Bhargo devasya dhimahi**  
**Dhiyo yo nah prachodayat**

**„Wir meditieren über die entzückende, bezaubernde, strahlende Quelle aller Dinge. Auf dass wir zum göttlichen Licht reinen Bewusstseins erwachen.“**

Nach den heiligen vedischen Schriften ist das Gayatri-Mantra so alt wie die Zeit an sich. Es hat über tausenden und abertausende Jahre hinweg Millionen seiner Verehrer geleitet und beleuchtet.

Das Wort Gayatri lässt sich mit „Lied der Befreiung“ übersetzen. Es ruft die strahlende Quelle allen Lebens an und reinigt unsere Gedanken, Worte und Taten. Es ist ganz ngleich, ob wir diesen heiligen Text selbst chanten oder nur hören – allein dadurch, dass wir im Umfeld dieser Klänge weilen, öffnen wir uns für ihre Kraft.

Die günstigste Zeit, um das Gayatri-Menta zu singen, sind der Sonnenaufgang, wenn wir das Licht des Tages begrüßen und der Sonnenuntergang, wenn wir uns für dessen Segnungen bedanken.

