

Große Yoga Vidyā Pūjā

Verehrung ist die Bemühung von Seiten des Devotee, die Nähe oder Präsenz Gottes oder des Höchsten Selbst zu erreichen. Sie besteht aus all denjenigen Bräuchen und Praktiken – physisch und mental –, durch die der Aspirant einen beständigen Fortschritt im Reich der Spiritualität macht und letztendlich im eigenen Selbst, im eigenen Herzen die Gegenwart der Gottheit verwirklicht“.

Swami Sivananda

Dieses Buch über Puja beinhaltet den gesamten Text, die wissenschaftliche Transliteration und kurze Erläuterung der einzelnen Schritte der Puja (Verehrungszeremonie), wie sie Swami Vishnu-devananda in den Sivananda Yoga Zentren durchgeführt und gelehrt wurde und wie sie bei Yoga Vidya durchgeführt wird. Zum Durchführung und zum Lernen kannst du diese Texte und Anleitungen nutzen, sowie Tondateien z.B. [http://www.yoga-vidya.de/downloads/Puja-Swami Vishnu-Devananda.mp3](http://www.yoga-vidya.de/downloads/Puja-Swami_Vishnu-Devananda.mp3), [http://www.yoga-vidya.de/downloads/Puja Shri Karthikeyan Haus Yoga Vidya Jan 2008 mit Kurzerklaerung.mp3](http://www.yoga-vidya.de/downloads/Puja_Shri_Karthikeyan_Haus_Yoga_Vidya_Jan_2008_mit_Kurzerklaerung.mp3), <http://www.yoga-vidya.de/de/service/blog/guru-puja-mit-sitaram/>.

Puja



Puja, Bhakti und Verehrung

Auszüge aus „Bhakti und Sankirtan“
von Swami Sivananda

Berufsverband der Yoga Vidya Lehrer/innen e.V.

Große Yoga Vidyā Pūjā

Text, Übersetzung und Erklärung

om om om (Glocke, Muschelhorn)

Ācamana/Ācamanīya

oṃ keśavāya namaḥ
oṃ acyutāya namaḥ
oṃ anantāya namaḥ
oṃ govindāya namaḥ
oṃ nārāyaṇāya namaḥ

om gaṃge ca yamune caiva ' godāvāri sarasvati /
narmade sindhu kāveri ' namas tubhyaṃ namo namaḥ //

Tilaka

oṃ tatpuruṣāya vidmahe
mahā-devāya dhīmahi
tan no rudraḥ pracodayāt

gandha-dvārāṃ durādharṣāṃ ' nitya-puṣṭāṃ karīṣiṇīm /
īśvarīm sarva-bhūtānāṃ ' tām ihopahvaye śriyam //
gandhān dhārayāmi

om aiṃ tripurā-devyai ca vidmahe
klīm kāmeśvāyai ca dhīmahi
sauṃ tan naḥ klinne pracodayāt

om om om

Āvāhana

oṃ gaṃ gaṇa-pataye namaḥ (Blume)
oṃ śara-vaṇa-bhavāya namaḥ (Blume)
om aiṃ sarasvatyai namaḥ (Blume)
oṃ guṃ gurubhyo namaḥ (Blume)
oṃ namo bhagavate śivānandāya (Blume)
oṃ namo bhagavate viṣṇu-devānandāya (Blume)
om ādi-śaktyai namaḥ (Blume)

Gaṇeśa-śloka

(Glocke)

om
sumukhaś caika-damṭaś ca ' kapilo gaja-karṇakah /
lambodaraś ca vikaṭo vighnarājo gaṇādhipaḥ /
dhūmra-ketur gaṇādhyakṣo bhāla-candro gajānanaḥ /
dvādaśaitāni nāmāni yaḥ paṭhec chrṇuyād api /
sarva-kārya-samārambhe ' vighnas tasya na jāyate /
(Blume)

om
śuklāmbara-dharaṃ viṣṇuṃ ' śaśi-varṇaṃ catur-bhujam |
prasanna-vadanaṃ dhyāyēt ' sarva-vighnopaśāntayē ||
(Blume)

Guru-stotra

brahmānandaṃ parama-sukha-daṃ kevalaṃ jñāna-mūrtim
dvandvātītaṃ gagana-sadṛśaṃ tat-tvam-asy-ādi-lakṣyam /

Ich grüße den Guru, der die Inkarnation der höchsten Wonne ist. Er bringt Freude, ist befreit, ist die Verkörperung höchster Weisheit. Er ist jenseits aller Gegensatzpaare (wie Zuneigung/Abneigung). Er ist alldurchdringend wie der Raum. Er hat das Ziel der Formel „Tat Twam Asi“ – „Das bist Du“ erreicht.

ekaṃ nityaṃ vimalam acalaṃ sarva-dhī-sākṣi-bhūtam
bhāvātītaṃ tri-guṇa-rahitaṃ sad-guruṃ taṃ namāmi // 1
//

Ich verneige mich vor dem Guru, der das eine ohne ein zweites ist. Er ist ewig, rein und unbewegt. Er kennt alle Herzen. Er ist jenseits unserer Vorstellungskraft und frei vom Spiel der drei Eigenschaften in der Natur.

caitanyaṃ śāśvataṃ śāntaṃ ' nirākāraṃ nirañjanam /
nāda-bindu-kalātītaṃ ' tasmai śrī-gurave namaḥ // 2 //

Verehrung dem Guru, der das Bewusstsein selbst ist, friedvoll, ewig, gestaltlos und makellos. Er ist jenseits von Zeit, Raum und Kausalität.

gurur brahmā gurur viṣṇur ' gurur devo maheśvaraḥ /
guruḥ sākṣāt paraṃ brahma ' tasmai śrī-gurave namaḥ // 3
//

Der Guru ist der Schöpfer (unseres spirituellen Strebens), der Beschützer (unserer Bestrebungen) und der Zerstörer (unserer schlechten Eigenschaften). Der Guru selbst ist eins mit dem höchsten Wesen. Verehrung dem Guru.

ajñāna-timirāndhasya ' jñānāñjana-śalākayā /
caḥsur unmīlitaṃ yena ' tasmai śrī-gurave namaḥ // 4 //

Verehrung dem Guru, der mit dem Skalpell der Weisheit den blind machenden Katarakt der Unwissenheit beseitigt und so unser inneres Auge öffnet, damit wir die Wahrheit erkennen können.

dhyāna-mūlaṃ guror mūrtiḥ ' pūjā-mūlaṃ guror padam /
mantra-mūlaṃ guror vākyam ' mokṣa-mūlaṃ guroḥ kṛpā /
5 /

Über die Gestalt des Guru kann man meditieren. Die Füße des Guru sind verehrungswürdig. Aus dem Mund des Guru kommt das Mantra. Durch die Gnade des Guru erlangen wir die Befreiung.

om
namaḥ śivāya gurave ' sac-cid-ānanda-mūrtaye
niṣ-prapañcāya śāntāya ' (śrī) śivānandāya te namaḥ // 6 //
(Blume)

(śrī viṣṇu-devānandāya te namaḥ // 7 //) (Blume)

mātā ca pārvatī devī ' pitā devo maheśvaraḥ /
bāndhavāḥ śiva-bhaktāś ca ' sva-deśo bhuvana-trayam // 8
//

namaḥ pārvatī-pataye ' hara hara mahā-dev(a) // 9 //
Meine Mutter ist die Göttin Parvati. Mein Vater ist Gott Shiva. Alle Kinder Gottes sind meine Freunde. Verehrung der Parvati. Verehrung dem Shiva.

om
sarva-maṅgala-māṅgalye ' śive sarvārtha-sādhike /
śaraṇye tryambake gauri ' nārāyaṇi namo'stu te // 10 //
[nārāyaṇi namo'stu te] (Blume)

Dhyāna/Saṅkalpa

Gaṇeśa-mantra (Glocke)

om
gaṇānāṃ tvā gaṇapatiṃ havāmahe
kaviṃ kavīnām upamaśravastamam |
jyeṣṭharājaṃ brahmaṇām brahmaṇaspata

ā naḥ śrṅvann ūtibhiḥ sīdasādanam ||

om śrī mahā gaṇapataye namaḥ || (Blume)

Abhiṣeka

Puruṣa-sūkta

Lord Vishnu

om
sahasra-śīrṣā puruṣaḥ ' sahasrākṣaḥ sahasra-pāt /
sa bhūmiḥ viśvato vṛtvā ' atyatiṣṭhad daśāṅgulam // 1 //

puruṣa evedaṃ sarvaṃ ' yad bhūtaṃ yac ca bhavyam /
utāmṛtatvasyeśānaḥ ' yad annenātirohati // 2 //

etāvān asya mahimā ato jyāyāṃś ca puruṣaḥ /
pādo' sya viśvā bhūtāni ' tripād asyāmṛtaṃ divi // 3 //

tripād ūrdhva udait puruṣaḥ ' pādo 'syehābhavat punaḥ /
tato viṣvaṅ vyakrāmat ' sāśanānaśane abhi // 4 //

tasmād virāḍ ajāyata ' virājo adhi pūruṣaḥ /
sa jāto atyaricyata ' paścād bhūmim atho puraḥ / 5 //

yat puruṣeṇa haviṣā ' devā yajñam atanvata /
vasanto asyāsīd ājyaṃ ' grīṣma idhmaś śaraddhaviḥ // 6 //

saptāsyāsan paridhayaḥ ' triḥ sapta samidhaḥ kṛtāḥ /
devā yad yajñam tanvānāḥ ' abadhnan puruṣam paśum // 7
//

taṃ yajñam barhiṣi praukṣan ' puruṣam jātam agrataḥ /
tena devā ayajanta ' sādhyā ṛṣayaś ca ye // 8 //

tasmād yajñāt sarva-hutaḥ ' saṃbhṛtaṃ pṛṣad-ājyam /
paśūṃś tāṃś cakre vāyavyān ' āraṇyān grāmyāṃś ca ye // 9
//

tasmād yajñād sarva-hutaḥ ' ṛcaḥ sāmāni jajñire /
chandāṃsi jajñire tasmāt ' yajus tasmād ajāyata // 10 //

tasmād aśvā ajāyanta ' ye ke cobhayā-dataḥ /
gāvo ha jajñire tasmāt ' tasmāj jātā ajāvayaḥ // 11 //

yat puruṣam vyadadhuḥ ' katidhā vyakalpayan /
mukham kim asya kau bāhū ' kāv ūrū pādāv ucyete // 12 //

brāhmaṇo 'sya mukham āsīt ' bāhū rājanyaḥ kṛtaḥ /
ūrū tad asya yad vaiśyaḥ ' padbhyāṃ sūdro ajāyata // 13 //

candramā manaso jātaḥ ' cakṣoḥ sūryo ajāyata /
mukhād indraś cāgniś ca ' prāṇād vāyur ajāyata // 14 //

nābhyā āsīd antarikṣam ' śīrṣṇo dyauḥ samavartata /

padbhyāṃ bhūmir diśaḥ śrotrāt ' tathā lokān akalpayan //
15 //

vedāham etaṃ puruṣaṃ mahāntam '
āditya-varṇaṃ tamasas tu pāre /
sarvāṇi rūpāṇi vicitya dhīraḥ '
nāmāni kṛtvābhivadan yad āste // 16 //

dhātā purastād yam udājahāra '
śakraḥ pravidvān pradiśās catasraḥ /
tam evaṃ vidvān amṛta iha bhavati '
nānyaḥ panthā ayanāya vidyate // 17 //

yajñena yajñam ayajanta devāḥ '
tāni dharmāṇi prathamāny āsan /
te ha nākaṃ mahimānaḥ sacante '
yatra pūrve sādhyāḥ santi devāḥ // 18 //

adbhyaḥ sambhūtaḥ pṛthivyai rasāc ca '
viśva-karmaṇaḥ samavartatādhi /
tasya tvaṣṭā vidadhad rūpam eti '
tat puruṣasya viśvam ājānam agre // 19 //

vedāham etaṃ puruṣaṃ mahāntam '
āditya-varṇaṃ tasmaḥ parastāt /
tam evaṃ vidvān amṛta iha bhavati '
nānyaḥ panthā vidyate 'yanāya // 20 //

prajā-patīś carati garbhe antaḥ '

ajāyamāno bahudhā vijāyate /
tasya dhīrāḥ parijānanti yonim '
marīcīnāṃ padam icchanti vedhasaḥ // 21 //

yo devebhya ātapati ' yo devānāṃ purohitaḥ /
pūrvo yo devebhyo jātaḥ ' namo rucāya brāhmaye // 22 //

rucam brāhmaṃ janayantaḥ ' devā agre tad abruvan /
yas tvaivam brāhmaṇo vidyāt ' tasya devā asan vaśe // 23 //

hrīś ca te lakṣmīś ca patnyau ' ahorātre pārśve '
nakṣatrāṇi rūpam ' aśvinau vyāttam '
iṣṭam maṇiṣāṇa ' amuṃ maṇiṣāṇa ' sarvaṃ maṇiṣāṇa // 24
//

harī om

Nārāyaṇa-sūkta **Lord Vishnu**

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

viśvataḥ paramān nityaṃ ' viśvaṃ nārāyaṇaṃ harim /
viśvam evedaṃ puruṣas ' tad viśvam upajīvati // 2 //

patim viśvasyātmeśvaram ' śāśvataṃ 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 ' drśyate śrūyate' pi vā /
antar bahiś ca tat sarvaṃ ' vyāpya nārāyaṇaḥ sthitaḥ // 5 //

anantam avyayaṃ kaviṃ ' samudre'ntaṃ viśva-
śambhavam /
padma-kośa-pratikāśaṃ ' hṛdayaṃ cāpy adho-mukhaṃ // 6
//

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

santataṃ śilābhis tu ' lambaty ā-kośa-sannibham /
tasyānte suṣiraṃ 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 ' aṇīyordhvā vyavasthitaḥ // 10
//

nīla-toyada-madhyasthād-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-retam virūpākṣam ' viśva-rūpāya vai namo namaḥ
13

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

viṣṇor nu kaṃ vīryāṇi pra vocaṃ
yaḥ pārthivāni vimame rajāṃsi /
yo askabhāyad uttaram sadhastham
vicakramāṇas tredhoru-gāyaḥ // 15 //

viṣṇo rarāṭam asi, viṣṇoḥ pṛṣṭham asi,
viṣṇoḥ śnyaptre stho, viṣṇos syūr asi,
viṣṇor dhruvam asi, vaiṣṇavam asi viṣṇave tvā // 16 //
oṃ śāntiḥ śāntiḥ śāntiḥ //

Śiva-mantra

Wenn Lord Siva mit Milch und Wasser gebadet wird, wird das folgende MAHA MRITYUNJAYA Mantra 9x wiederholt.

tryambakaṃ yajāmahe ' sugandhiṃ puṣṭi-varḍhanam /
urvārukam iva bandhanān' mṛtyor mukṣīya māmṛtāt //

Śrī-sūkta

Lakshmi Devi

om

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

tām ma ā vaha jātavedo ' lakṣmīm anapagāminīm /
yasyām hiraṇyam vindeyam ' gām aśvam puruṣān aham //
2 //

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

kāṃso 'smi tām hiraṇya-prākārām '
ārdrām jvalantīm tṛptām tarpayantīm /
padme sthitām padma-varṇām ' tām ihopa hvaye śriyam //
4 //

candrām prabhāsām yaśasā jvalantīm '
śriyam lloke deva-juṣtām udārām /
tām padminīm īṃ śaraṇam aham prapadye

[a]lakṣmīr 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 'smiṃ ' kīrtim ṛddhiṃ dadātu me /
7 //

kṣut-pipāsā-malām jyeṣṭhām ' alakṣmīm nāśayāmy aham /
abhūtim asamṛddhiṃ ca ' sarvān nirnuda me grhāt // 8 //

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

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

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

āpaḥ srjantu snigdhanī ' ciklīta vasa me grhe /
ni ca devīm mātaram ' śriyam vāsaya me kule // 12 //

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

ārdrāṃ yaḥ-kariṇīm yaṣṭim ' suvarṇāṃ hema-mālinīm /
sūryāṃ hiraṇ-mayīm lakṣmīm ' jātavedo ma ā vaha // 14 //

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

yaḥ śuciḥ prayato bhūtvā ' juhuyād ājyam anv aham /
sūktaṃ pañca-daśarcaṃ ca ' śrī-kāmaḥ satataṃ japet // 16
//

padmānane padma-ūrū ' padmākṣī padma-sambhave /
tan me bhajasi padmākṣī ' yena saukhyaṃ labhāmy aham
/17/

aśva-dāyī go-dāyī ' dhana-dāyī mahā-dhane /
dhanam me juṣatām devi ' sarva-kāmāṃś ca dehi me // 18
//

padmānane padmavi padma-patre '
padma-priye padma-dalāyatākṣi /
viśva-priye viśva-mano 'nukūle '
tvat-pāda-padmaṃ mayi saṃ ni dhatsva // 19 //

putra-pautraṃ dhanam dhānyam ' hasty-aśvādi-gave
ratham /
prajānām bhavasi mātā ' āyusmantam karotu me // 20 //

dhanam agnir dhanam vāyur ' dhanam sūryo dhanam vasuḥ
/
dhanam indro bṛhaspatir ' varuṇam dhanam astu me // 21
//

vainateya somaṃ piba ' somaṃ pibatu vṛtra-hā /
somaṃ dhanasya somino ' mahyam dadātu sominaḥ // 22
//

na krodho na ca mātsaryam ' na lobho nāśubhā matiḥ /
bhavanti kṛta-puṇyānām ' bhaktānām śrī-sūktaṃ japet // 23
//

sarasija-nilaye saroja-haste dhavalatarāṃśuka-
gandha-mālya-śobhe /
bhagavati hari-vallabhe mano-jñe
tri-bhuvana-bhūti-kari prasīda mahyam // 24 //

viṣṇu-patnīm kṣamām devīm ' mādhavīm mādhave-priyām /
lakṣmīm priya-sakhīm devīm ' namāmy acyuta-vallabhām
/25/

mahā-lakṣmī ca vidmahe ' viṣṇu-patnī ca dhīmahi /
tan no lakṣmīḥ pracodayāt // 26 //

śrī-varcasvam āyusyam ārogyam
āvidhāc chobhamānam mahīyate /
dhānyam dhanam paśum bahu-putra-lābham
śata-saṃvatsaram dīrgham āyuh // 27 //

padma-priye padmini padma-haste '
padmālaye padma-dalāyatākṣi /
viśva-priye viṣṇu-mano'nukūle '
tvat-pāda-padmaṃ mayi san-ni-dhatsva // 28 //

śriye jāta[h] śriya ā nir[i]yāya '
śriyaṃ vayo janitṛbhyo dadhātu /
śriyaṃ vasānā amṛtatvam āyan '
bhajanti sadyaḥ savitā vidadhyūn // 29 //

śriya evainaṃ tac-chriyām ādadhāti /
santatam ṛcā vaṣaṭ-kṛtyaṃ sandhattaṃ /
sandhīyate prajayā paśubhiḥ / ya evaṃ veda // 30 //

om
mahā-devyai ca vidmahe ' viṣṇu-patnyai ca dhīmahi /
tan no lakṣmīḥ pracodayāt // 31 //

om śāntiḥ śāntiḥ śāntiḥ // 32 //

IAST??

**Om Tacham yo raavrineemahe.
Gatum Yajnaya. Gatum yajnapataye
Daivee Swasthirastu Nah. Swasthir maanushebhyah
Oordhwam jigaatu bhesajam.Sham no asthu dwipate
Sham chatushpate**

om śāntiḥ śāntiḥ śāntiḥ

Damit ist abishekam (das rituelle Baden) beendet

Als nächstes werden die Gottheiten sorgfältig abgetrocknet.

Bhajans und Hymnen können gesungen werden.

Dann wird Asche, Sandelholzpaste und Kumkum auf die Stirn, Hände und Füße der Gottheiten (immer mit Ganesha beginnend) aufgetragen. Trage die Paste zuerst auf die Stirn und Hände der Gottheiten auf, bevor sie auf die Füße aufgetragen wird. Dann intoniert der Pujari:

Tilaka

om tatpuruṣāya vidmahe ' mahādevāya dhīmahi
tanno rudraḥ pracodayāt //

gandha-dvārāṃ durādharṣāṃ ' nitya-puṣṭāṃ karīṣiṇīm /
īśvarīm sarva-bhūtānāṃ ' tām ihopahvaye śriyam //
gandhān dhārayāmi

om aiṃ tripurā-devyai ca vidmahe
klīm kāmeśvaryai ca dhīmahi
saum tan naḥ klinne prachodayat /

om aiṃ hrīm klīm cāmuṇḍāyai vicce namaḥ /

Alaṅkāra

Jetzt werden die Gottheiten mit verzierten Gewändern gekleidet, mit Gold/Malas und Blumen geschmückt. (Die Gewänder sollten nach jedem Gebrauch gewaschen werden).

Arcana/arcana

Die 108 Namen von Krishna Kṛṣṇāṣṭottara-śata-nāmāvali

1. oṃ śrī-kṛṣṇāya namaḥ
2. oṃ kamalā-nāthāya namaḥ
3. oṃ vāsudevāya namaḥ
4. oṃ sanātanāya namaḥ
5. oṃ vasu-devātmajāya namaḥ
6. oṃ puṅyāya namaḥ
7. oṃ līlā-mānuṣa-vigrahāya namaḥ
8. oṃ śrī-vatsa-kaustubha-dharāya namaḥ
9. oṃ yaśodā-vatsalāya namaḥ
10. oṃ haraya namaḥ
11. oṃ catur-bhujāta-cakrāsi-gadā śaṅkhāmbu-jāyudhāya namaḥ
12. oṃ devakī-nandanāya namaḥ
13. oṃ śrīśāya namaḥ
14. oṃ nanda-gopa-priyātma-jāya namaḥ
15. oṃ yamunā-vega-saṃhāriṇe namaḥ
16. oṃ bala-bhadra-priyānu-jāya namaḥ

17. oṃ pūtanā-jīvita-harāya namaḥ
18. oṃ śakaṭāsura-bhañjanāya namaḥ
19. oṃ nanda-vraja-janānandine namaḥ
20. oṃ sac-cid-ānanda-vigrahāya namaḥ
21. oṃ navanīta-vilīptāṅgāya namaḥ
22. oṃ navanīta-naṭāya namaḥ
23. oṃ anaghāya namaḥ
24. oṃ navanīta-navāhārāya namaḥ
25. oṃ mucukunda-prasādakāya namaḥ
26. oṃ ṣoḍaśa-strī-sahasreśāya namaḥ
27. oṃ tribhaṅgi-madhurākṛtaye namaḥ
28. oṃ śuka-vāg-amṛtābdhīndave namaḥ
29. oṃ govindāya namaḥ
30. oṃ yoginām pataye namaḥ
31. oṃ vatsa-vāṭa-carāya namaḥ
32. oṃ anantāya namaḥ
33. oṃ dhenukāśura-mardanāya namaḥ
34. oṃ tṛṇī-kṛta-tṛṇāvarttāya namaḥ
35. oṃ yamalārjuna-bhañjanāya namaḥ
36. oṃ uttālatāla-bhettre namaḥ
37. oṃ tamāla-śyāmalākṛtaye namaḥ
38. oṃ gopa-gopīśvarāya namaḥ
39. oṃ yogine namaḥ
40. oṃ koṭi-sūrya-sama-prabhāya namaḥ
41. oṃ ilā-pataye namaḥ
42. oṃ parasmai jyotiṣe namaḥ
43. oṃ yādavendrāya namaḥ
44. oṃ yadūdvaḥāya namaḥ
45. oṃ vana-māline namaḥ

46. oṃ pīta-vāsase namaḥ
47. oṃ pārijātāpahārakāya namaḥ
48. oṃ govardhanācaloddhartre namaḥ
49. oṃ gopālāya namaḥ
50. oṃ sarva-pālakāya namaḥ
51. oṃ ajāya namaḥ
52. oṃ nirañjanāya namaḥ
53. oṃ kāma-janakāya namaḥ
54. oṃ kañja-locanāya namaḥ
55. oṃ madhu-ghne namaḥ
56. oṃ mathurā-nāthāya namaḥ
57. oṃ dvārakā-nāyakāya namaḥ
58. oṃ baline namaḥ
59. oṃ vṛndāvanānta-sañcāriṇe namaḥ
60. oṃ tulasī-dāma-bhūṣaṇāya namaḥ
61. oṃ syamantaka-maṇer hartre namaḥ
62. oṃ nara-nārāyaṇātmakāya namaḥ
63. oṃ kubjā-kṛṣṇāmbara-dharāya namaḥ
64. oṃ māyine namaḥ
65. oṃ parama-puruṣāya namaḥ
66. oṃ muṣṭikāsura-cāṇura-malla-yuddha-viśāradāya
namaḥ
67. oṃ saṃsāra-vairiṇe namaḥ
68. oṃ kaṃsāraye namaḥ
69. oṃ murāraye namaḥ
70. oṃ narakāntakāya namaḥ
71. oṃ anādi-brahma-cāriṇe namaḥ
72. oṃ kṛṣṇā-vyasana-karṣakāya namaḥ
73. oṃ śiśupāla-śiraś-chetre namaḥ
74. oṃ duryodhana-kulāntakāya namaḥ
75. oṃ vidurākrūra-vara-dāya namaḥ
76. oṃ viśva-rūpa-pradarśakāya namaḥ
77. oṃ satya-vāce namaḥ
78. oṃ satya-saṅkalpāya namaḥ
79. oṃ satyabhāmā-ratāya namaḥ
80. oṃ jayine namaḥ
81. oṃ subhadrā-pūrva-jāya namaḥ
82. oṃ viṣṇave namaḥ
83. oṃ bhīṣma-mukti-pradāyakāya namaḥ
84. oṃ jagad-gurave namaḥ
85. oṃ jagan-nāthāya namaḥ
86. oṃ veṅu-nāda-viśāradāya namaḥ
87. oṃ vṛṣabhāsura-vidhvamsine namaḥ
88. oṃ bāṇāsura-karāntakāya namaḥ
89. oṃ yudhiṣṭhira-pratiṣṭhātre namaḥ
90. oṃ barhi-barhāvataṃsakāya namaḥ
91. oṃ pārtha-sārathaye namaḥ
92. oṃ avyaktāya namaḥ
93. oṃ gītāmṛta-mahodadhaye namaḥ
94. oṃ kāliya-phana-māṇikya-ranjita-śrī-padāmbujāya
namaḥ
95. oṃ dāmodarāya namaḥ
96. oṃ yajña-bhoktre namaḥ
97. oṃ dānavendra-vināśakāya namaḥ
98. oṃ nārāyaṇāya namaḥ
99. oṃ para-brahmaṇe namaḥ
100. oṃ pannagāsana-vāhanāya namaḥ

- 101 oṃ jala-krīḍā-samāsakta-gopī-vastrāpahārakāya
namaḥ
- 102 oṃ puṇya-ślokāya namaḥ
- 103 oṃ tīrtha-pādāya namaḥ
- 104 oṃ veda-vedyāya namaḥ
- 105 oṃ dayā-nidhaye namaḥ
- 106 oṃ sarva-tīrthātmakāya namaḥ
- 107 oṃ sarva-graha-rūpiṇe namaḥ
108. oṃ parāt-parāya namaḥ

oṃ śrī kṛṣṇāya namaḥ
(hariḥ oṃ tat sat, śrī-kṛṣṇārpaṇam astu)

108 Namen von Swami Sivananda **Śivānandāṣṭottara-śata-nāmāvali**

1. oṃ śrī oṃ-kāra-rūpāya namaḥ
2. oṃ sad-gurave namaḥ
3. oṃ sākṣāc-chaṅkara-rūpa-dhṛte namaḥ
4. oṃ śivānandāya namaḥ
5. oṃ śivākārāya namaḥ
6. oṃ śivāśaya-nirūpakāya namaḥ
7. oṃ hriṣikeśa-nivāsine namaḥ
8. oṃ vaidya-śāstra-viśāradāya namaḥ
9. oṃ sama-darśine namaḥ
10. oṃ tapasvine namaḥ
11. oṃ prema-rupāya namaḥ

12. oṃ mahā-munaye namaḥ
13. oṃ divya-jīvana-saṅgha-pratiṣṭhātre namaḥ
14. oṃ prabodhakāya namaḥ
15. oṃ gītānanda-sva-rūpiṇe namaḥ
16. oṃ bhakti-gamyāya namaḥ
17. oṃ bhayāpahāya namaḥ
18. oṃ sarva-vide namaḥ
19. oṃ sarva-gāya namaḥ
20. oṃ netre namaḥ
21. oṃ trayī-mārga-pradarśakāya namaḥ
22. oṃ vairāgya-jñāna-niratāya namaḥ
23. oṃ sarva-loka-hitotsukāya namaḥ
24. oṃ bhavāmaya-prasāmanāya namaḥ
25. oṃ samādhi-grantha-kalpakāya namaḥ
26. oṃ guṇine namaḥ
27. oṃ mahātmāne namaḥ
28. oṃ dharmātmāne namaḥ
29. oṃ sthita-prajñāya namaḥ
30. oṃ śubhodayāya namaḥ
31. oṃ ānanda-sāgarāya namaḥ
32. oṃ sārāya namaḥ
33. oṃ gaṅgā-tīrāśrama-sthitāya namaḥ
34. oṃ viṣṇu-devānanda-datta-brahma-jñāna pra-
dīpikāya namaḥ
35. oṃ śrī-brahma-sūtropaniṣad-āṅglabhāṣya-
prakalpakāya namaḥ
36. oṃ viśvānanda-caraṇa-yugma-sevā-jāta-
subuddhimāte namaḥ
37. oṃ mantra-mūrtaye namaḥ

38. om japa-parāya namaḥ
39. om tantra-jñānāya namaḥ
40. om mānavate namaḥ
41. om baline namaḥ
42. om umā-ramaṇa-pāda-yugma-satatārcana-lālasāya
namaḥ
43. om parasmai jyotiṣe namaḥ
44. om parasmai dhāmne namaḥ
45. om paramāṇave namaḥ
46. om parāt-parāya namaḥ
47. om śānta-mūrtaye namaḥ
48. om dayā-sāgarāya namaḥ
49. om mumukṣu-hṛdaya-sthitāya namaḥ
50. om ānandāmṛta-saṃdogdhre namaḥ
51. om appayya-kula-dīpakāya namaḥ
52. om sākṣi-bhūtāya namaḥ
53. om rāja-yogine namaḥ
54. om satyānanda-sva-rūpiṇe namaḥ
55. om ajñānāmaya-bheṣajāya namaḥ
56. om lokoddhāraṇa-pañḍitāya namaḥ
57. om yogānanda-rasāsvādine namaḥ
58. om sadācāra-samujjalāya namaḥ
59. om ātmārāmāya namaḥ
60. om śrī-gurave namaḥ
61. om sac-cid-ānanda-vigrahāya namaḥ
62. om jīvan-muktāya namaḥ
63. om cin-mayātmane namaḥ
64. om nis-trai-guṇyāya namaḥ
65. om yatīśvarāya namaḥ
66. om advaita-sāra-prakaṣa-veda-vedānta-tattva-gāya
namaḥ
67. om cidānanda-janāhlāda-nṛtya-gīta-pravartakāya
namaḥ
68. om navīna-jana-santrātre namaḥ
69. om śrī-brahma-mārga-pradarśakāya namaḥ
70. om prāṇyāma-parāyaṇāya namaḥ
71. om nitya-vairāgya-samupāśritāya namaḥ
72. om jita-māyāya namaḥ
73. om dhyāna-magnāya namaḥ
74. om kṣetra-jñāya namaḥ
75. om jñāna-bhāskarāya namaḥ
76. om mahā-devādi-devāya namaḥ
77. om kali-kalmaṣa-nāśanāya namaḥ
78. om tuṣāra-śāila-yogine namaḥ
79. om koṭi-sūrya-sama-prabhāya namaḥ
80. om muni-varyāya namaḥ
81. om satya-yonaye namaḥ
82. om parama-puruṣāya namaḥ
83. om pratāpavate namaḥ
84. om nāma-saṃkīrtanotkarṣa-praśaṃsine namaḥ
85. om mahā-dyutaye namaḥ
86. om kailāsa-yātrā-samprāpta-bahu-santuṣṭa-cetase
namaḥ
87. om catus-sādhana-sampannāya namaḥ
88. om dharmasthāpana-tat-parāya namaḥ
89. om śiva-mūrtaye namaḥ
90. om śiva-parāya namaḥ
91. om śiṣṭeṣṭāya namaḥ

92. oṃ śivekṣaṇāya namaḥ
 93. oṃ catur-anta-medinī-vyāpta-suviśāla-yaśodayāya
 namaḥ
 94. oṃ satya-sampūrṇa-vijñāna-sutattvaika-
 sulakṣaṇāya namaḥ
 95. oṃ sarva-prāṇiṣu saṃjāta-bhrātr̥-bhāvāya namaḥ
 96. oṃ su-varcalāya namaḥ
 97. oṃ praṇavāya namaḥ
 98. oṃ sarva-tattva-jñāya namaḥ
 99. oṃ su-jñānāmbudhi-candramase namaḥ
 100. oṃ jñāna-gaṅgā-srota-snāna-pūta-pāpāya namaḥ
 101. oṃ sukha-pradāya namaḥ
 102. oṃ viśva-nātha-kṛpā-pātrāya namaḥ
 103. oṃ śiṣya-hṛt-tāpa-taskarāya namaḥ
 104. oṃ kalyāṇa-guṇa-sampūrṇāya namaḥ
 105. oṃ sadā-śiva-parāyaṇāya namaḥ
 106. oṃ kalpanā-rahitāya namaḥ
 107. oṃ vīryāya namaḥ
 108. oṃ bhagavad-gāna-lolupāya namaḥ

oṃ śrī sadguru-śivānanda-svāmine namaḥ
 oṃ namo bhagavate śivānandāya
 oṃ śrī-guru viṣṇu-devanandāya svāmine namaḥ

Dhūpa/Dīpa/Naivedya

vanaspaty-udbhavair divyaiḥ ' nānā-gandha-samanvitaiḥ /
 āghreya-dhūpa-dīpānāṃ ' dhūpo 'yaṃ pratigṛhyatām //

dhūpo 'yaṃ pratigṛhyatām (Glocke)

oṃ
 antar-jyotir bahir-jyotiḥ ' pratyag-jyotiḥ parātparaḥ /
 jyotir-jyotiḥ svayaṃ-jyotir ātma-jyotiḥ śivo 'smy aham //

(Glocke)

Prasāda

oṃ bhūr bhuvaḥ svaḥ /
 tat savitur vareṇyaṃ ' bhargo devasya dhīmahi /
 dhiyo yo naḥ pracodayāt //

oṃ deva savitaḥ prasuva /
 satyaṃ tvartena pariṣiñcāmi /
 amṛtam asi amṛtopastaraṇam asi /

oṃ prāṇāya svāhā /
 oṃ apānāya svāhā /
 oṃ samānāya svāhā /
 oṃ udānāya svāhā /
 oṃ vyānāya svāhā /
 oṃ brahmaṇe svāhā /

oṃ parabrahma-paramātmāne namaḥ /
 oṃ sad-guru śivānanda-svāmine namaḥ /

om śrī-guru-viṣṇudevānanda-svāmine namaḥ
om sarvam amṛtaṃ mahā-naivedyaṃ nivedayāmi //

om śāntiḥ śāntiḥ śāntiḥ

Ārti (Glocke, Muschelhorn)

om
rājādhirājāya prasahya-sāhine '
namo vayaṃ vaiśravaṇāya kurmahe /
sa me kāmān kāma-kāmāya mahyaṃ '
kāmeśvaro vaiśravaṇo dadātu /
kuberāya vaiśravaṇāya mahā-rājāya namaḥ //

om
na tatra sūryo bhāti na candra-tāraṃ '
nemā vidyuto bhānti kuto 'yam agniḥ /
tam eva bhāntam anubhāti sarvaṃ '
tasya bhāsā sarvam idaṃ vibhāti //

om
gaṅge ca yamune caiva ' godāvari sarasvati /
narmade sindhu kāveri ' namas tubhyaṃ namo namaḥ //

Puṣpāñjali

om
na karmaṇā na prajāyā dhanena '

tyāgenaike [a]mṛtatvam ānaśuḥ |
pareṇa nākaṃ nihitaṃ guhāyāṃ
vibrājate yad yatayo viśanti ||

vedānta-vijñāna-viniścitarthāḥ '
sannyāsa-yogād yatayaḥ śuddha-sattvāḥ |
te brahmaloke tu parāntakāle '
parāmṛtāḥ parimucyanti sarve ||

dahraṃ vipāpaṃ paraveśma-bhūtaṃ '
yat puṇḍarīkaṃ pura-madhyā-saṃstham /
tatrāpi dahraṃ gagaṇaṃ viśokas '
tasmin yad antas tad upāsitavyam //

yo vedādau svaraḥ prokto ' vedānte ca pratiṣṭhitaḥ /
tasya prakṛti-līnasya ' yaḥ paraḥ sa maheśvaraḥ //

nānā-sugandha-puṣpāṇi ' yathā kālodbhavāni ca /
puṣpāñjaliṃ mayā dattaṃ ' gṛhāṇa parameśvara //

(sarvābhyo devatābhyo namaḥ /
śrī-sadguru-śivānanda-parabrahmaṇe namaḥ /
puṣpāñjaliṃ samarpayāmi /)

Maṅgalācaraṇa, Svasti-vācya-mantras
Segnung

Die Puja wird mit der folgenden Segnung abgeschlossen:

om
svasti prajābhyaḥ paripālayantām '
nyāyena mārgēṇa mahīṃ mahīśāḥ /
go-brāhmaṇebhyaḥ śubham astu nityam '
lokāḥ samastāḥ sukhino bhavantu // 1 //

kāle varṣatu parjanyaḥ ' pṛthivī sasya-śālinī /
deśo'yaṃ kṣobha-rahito ' brāhmaṇās santu nirbhayāḥ // 2
//

aśubhāni nirācaṣṭe ' tanoti śubha-santatim /
smṛti-mātreṇa yat puṃsām ' brahma tan maṅgalaṃ param
/3/

ati-kalyāṇa-rūpatvān ' nitya-kalyāṇa-saṃśrayāt /
smatṛṇām varadatvāc ca ' brahma tan maṅgalaṃ viduḥ //
4 //

om-kāraś cātha śabdaś ca ' dvāv etau brahmaṇaḥ purā /
kaṅṭhaṃ bhitvā viniryātau ' tasmān māṅgalikāv ubhau // 5
//
om atha om atha om atha // 6 //

maṅgalaṃ asmān-gurūṇām
maṅgalaṃ me [a]stu
sarveṣāṃ maṅgalaṃ bhavatu // 7 //

om
sarveṣāṃ svasti bhavatu
sarveṣāṃ śāntir bhavatu
sarveṣāṃ pūrṇam bhavatu
sarveṣāṃ maṅgalaṃ bhavatu // 1 //

sarve bhavantu sukhinaḥ
sarve santu nirāmayāḥ
sarve bhadrāṇi paśyantu
mā kaścid duḥkha-bhāg bhavet // 2 //

asato mā sad gamaya tamaso mā jyotir gamaya
mṛtyor māmṛtaṃ gamaya // 3 //

om
pūrṇam adaḥ pūrṇam idaṃ ' pūrṇāt pūrṇam udacyate /
pūrṇasya pūrṇam ādāya ' pūrṇam evāvaśiṣyate // 4 //

om śāntiḥ śāntiḥ śāntiḥ // 5 //

tvam eva mātā ca pitā tvam eva '
tvam eva bandhuś ca sakhā tvam eva
tvam eva vidyā draviṇaṃ tvam eva '
tvam eva sarvaṃ mama deva-deva // 1 //

kāyena vācā manasendriyair vā '

buddhyātmanā vā prakṛteḥ svabhāvāt
karomi yad yat sakalaṃ parasmai '
nārāyaṇāyeti samarpayāmi // 2 //

sarva-dharmān pari-tyajya ' mām ekaṃ śaraṇaṃ vraja /
ahaṃ tvā sarva-pāpebhyo ' mokṣayiṣyāmi mā śucaḥ // 3 //

Meditation

om om om
saha nāv avatu / saha nau bhunaktu / saha vīryaṃ ka-
ravāvahai /
tejasvi nāv adhītam astu mā vidviṣāvahai /
oṃ śāntiḥ śāntiḥ śāntiḥ // 3 //

OM TAT SAT