

**Healing Mantra Meditations** by Anke Moehlmann - BodyMindPower  
mit Akkordbegleitung für Gitarre und Harmonium

**1. Shivoam Shivoam** - [Sanskrit] traditionell, Hinduismus, Melodie: Anke Moehlmann

G am  
Chidananda Rupa Shivoam Shivoam

C G  
Shivoam Shivoam

C am G  
Anandoham Anandoham Anandoham Anandoham

Meine wahre Natur ist absolutes Sein, Wissen und Glückseligkeit. Ich bin Shiva.  
Ich bin Shiva. Ich bin Wonne, ich bin Wonne, göttliche Wonne bin ich!

"Erkenne, Chidananda ist deine wahre Natur, du bist Bewusstsein, alles Wissen ist in dir, du bist Freude, Freude ist in dir. Gehe in dein Herz, erfahre Ananda, Freude."

Quelle: Yogawiki

**2. Arut Perum Jyoti** - [Sanskrit] traditionell: Hinduismus, Melodie: Anke Moehlmann

C G  
Arut Perum Jyoti (Intelligentes Licht der göttlichen Gnade)

am  
Tanni Perum Karunai (Ergieße dich über uns)

G C  
Arut Perum Jyoti (Intelligentes Licht der göttlichen Gnade)

Mantra für göttliche Liebe und göttliche Gnade - Zur Entwicklung des Lichtkörpers.

Mantra-Licht-Meditation

Während du singst, visualisiere einen gigantischen Lichtstrudel, der vom Himmel auf dich herabströmt. Das Licht kommt herab und tritt in deinen Scheitel ein.

Visualisiere, wie das Licht in jede Zelle deines Körpers fließt. Fühle die Gnade Gottes überall.

### 3. Rama - [Sanskrit] Hinduismus, Melodie: Anke Moehlmann

C dm  
Rama, Rama, Rama, Rama  
C  
Rama, Rama, Ram, Rama  
dm C  
Rama, Ram, Rama

Rama ist eine Inkarnation des Gottes Vishnu - einer der bedeutendsten Götter Indiens. Rama heißt: "Der der Freude bringt". Wenn man Ram oder Rama sagt, meint man das Höchste - Gott, der als innerste Realität in den Herzen aller Lebewesen wohnt. Dies ist der Grund, warum man Rama auch mit dem spirituellen Herz gleichsetzt. Die Energie Ramas steckt in diesem Mantra und überträgt sich auf jeden, der es aufrichtig singt. Freude und unbeschreibliche Leichtigkeit im Herzen sind die Geschenke an den, der es singt oder rezitiert.

Dies war Mahatma Gandhis Mantra und er hatte noch "Ram, Ram", auf den Lippen, als er von der Kugel seines Attentäters tödlich getroffen wurde.

### 4. Ang Sang Wahe Guru - Gurmukh, traditionell: Sikhismus, Melodie: Anke Moehlmann Kundalini Yoga Mantra Meditation

Am em  
Ang Sang Wahe Guru  
Am em  
Ang Sang Wahe Guru  
Dm am  
Ang Sang Wahe Guru  
Em am  
Ang Sang Wahe Guru

(Wahe wird Wahay gesprochen)

Ang Sang führt jede Zelle des Körpers zu einem vereinten Ganzen und lädt den spirituellen Krieger ein.

„Die dynamische, liebende Energie der ursprünglichen Quelle allen Lebens, tanzt in jeder Zelle meines Körpers.“ Ang Sang ist das alles durchdringende „Eine“ und Wahe Guru, die Brücke zum Bewusstsein.

"Ang Sang Wahe Guru mit seinen 6 Lauten ist dafür da, um unbewusste Gedanken und Gewohnheiten zu zerstören und die Konsequenzen daraus zu vermeiden." (Yogi Bhajan)

"Ein schöpferischer und selbstreinigender Prozess findet statt." In unserem Herzen ist unser Gott. Er kommt nicht von außen. Wir müssen es einfach nur fühlen. Dieses große Gefühl ist 'Ang Sang Wahe Guru.

*Ang Sang Wahre Guru hilft dir, zu erfahren, wer du wirklich bist und es sogar noch in Zeiten von Krankheit zu erinnern. Es lässt dich wissen, du bist nicht die Krankheit, du bist keine kranke Person, oder etwas anderes als reiner Spirit. Viele benutzen das Mantra, um sich von einer Krankheit zu erholen. Andere haben darin eine Hilfe gesehen, die sich komplizierten medizinischen Prozessen unterziehen mussten. (Dr. Shanti Shanti Kaur Khalsa in: "Mantras als Hilfe, um wieder gesund zu werden")*

(aus: Booklet "Mantras & Miracles", Tarn Taran Singh)

## **5. Klim krishnaya govindaya gopi jana valla bhaya swaha**

[Sanskrit] traditionell: Hinduismus, Melodie: Anke Moehlmann

C            G            am            C            G            C  
Klim krishnaya govindaya gopi jana valla bhaya swaha

Klim ist eine Anrufung von Krishna. Krishnaya – Ehrerbietung an Krishna, Govindaya – der gute Hirte, Gopijana Vallabhaya Namaha –, Gopis sind Kuhhirtinnen, und Jana heißt Mensch, heißt aber auch Person, heißt aber auch Gruppe, und Vallabha heißt „geliebt“, „lieb“ und „Ehemann“. Gopijana Vallabhaya Svaha heißt „Ehrerbietung dem Geliebten der Gopis oder der Gopi oder der Gruppe der Gopis oder der Person namens Gopi“. Also, Gopijana Vallabhaya Svaha.

Und so ist dieses Mantra ein Mantra der Liebe. Wenn man Liebe erhöhen will, z.B. auch, angenommen, du hast einen Partner und in der Partnerschaft wird die Liebe weniger, kann man dieses Mantra wiederholen, oder auch allgemein Liebe zwischen Menschen oder auch Liebe in der Familie.

## **6. Gayatri Mantra** -[Sanskrit] traditionell: Hinduismus, Melodie: Anke Moehlmann

dm

Om Bhur Bhuvah Svaha

Tat Savitur Varenyam

C

Bhargo Devasya Dimahi

G

Dhiyo Yo Na Pracodayat

Om in allen drei Welten: irdisch, astral und himmlisch. Mögen wir uns auf die glanzvolle Strahlung der göttlichen Sonne, die alles erleuchtet, ausrichten. Möge das goldene Licht unseren Verstand zur höheren Einsicht führen und uns auf unserer Reise zum erleuchteten Bewusstsein begleiten.

Dieses Gebet ruft auf zu der höchsten Weisheit, zu der Brillanz des Kosmos, um unseren Geist als Individuen und als eine Weltfamilie zu erleuchten. Der Aufruf verlangt, dass wir empfindlich und empfänglich werden für die göttliche Weisheit, die das Erlebnis des Bewusstseins durchdringt.

## 7. Suddhossi Buddhossi (Mantra für Urvertrauen)

[Sanskrit] traditionell : Hinduismus, Melodie: Anke Moehlmann

dm am  
Suddhossi buddhossi niranjanosi  
C G  
Samsara maya parivar jitosi  
dm  
Samsara svapanam  
am  
Traija mohan nidram  
C  
Na janma mrityor  
G dm  
Tat sat svarupe

### Wiegenlied der heiligen Medalasa (Mandalasa) aus den Upanishaden

Du bist rein. Du bist die Manifestation der kosmischen Intelligenz. Du bist unberührt von allem was auf dieser Welt geschieht. Du bist jenseits vom Kreislauf von Geburt und Tod (Samsara), Jenseits von Täuschung (Illusion).

Was auch immer geschieht, du bleibst das reine unsterbliche Selbst. Du bist verankert in diesem unendlichen ewigen Bewusstsein.

Aus dieser tiefen Verankerung kannst du dein ganzes Leben gestalten und erfahren.

Erläuterung: Sukadev Bretz, Yoga Vidya

[English]

You are forever pure  
You are forever true

and the dream of this world  
Can never touch you

So give up your attachment  
give up your confusion

and fly to that space  
That's beyond all illusion

## 8. Om Aim Sarasvatyai Svaha - [Sanskrit] traditionell: Hinduismus,

Melodie: Anke Moehlmann

G am C G  
Om Aim Sarasvatyai Svaha

am  
Svaha Maha-Devimai

C am G  
Om Shant Shanti Shantihi

Mantra für Kreativität und Inspiration

OM und Ehre der Göttin Sarasvati, deren Keimsilbe AIM ist und die mich reich beschenkt mit guten Ideen und einem klaren und frischen Geist.

Sei mit Freude kreativ!

## 9. Lakshmi Beej Mantra - Text: [Sanskrit] traditionell, Hinduismus,

Melodie: Anke Moehlmann

C am dm G  
*Om Hreem Sri Lakshmi Bhyo Namaha*

Einfache Bedeutung:

*Die Göttin Lakshmi befindet sich in mir und schenkt mir ihre Fülle in allen Aspekten meiner Existenz, meines Seins!*

Lakshmi - Schönheit, Glück, Wohlstand; Göttin des Wohlstandes, der Wohlfahrt, des Glücks, des Gedeihens und der Schönheit.

Lakshmi bringt Schönheit in dein Leben. Ihr himmlischer Glanz bringt alles wieder zum Strahlen. Mit der Schönheit kommen auch Lebensfreude, Liebe und Lachen in dein Leben.

Lakshmi sagt dir: Das bist du! Schau hin, wie wunderschön und vollkommen du bist! Du bist einzigartig! Maha - Lakshmi (die große Lakshmi ) führt uns von unseren materiellen Wünschen hin zu einer tieferen Erfüllung, die wir nur im inneren Frieden finden können. Hier im Herzen und im Licht unserer Seele tanzt unser wahres Glück. Wer hier seine Wurzeln hat, kann sich im Leben alle wahren Wünsche erfüllen.

(Quelle: Isabel Arés, Das Orakel der indischen Götter)

## 10. Jai Shri Ma Kali Kali Ma - [Sanskrit] traditionell, Hinduismus, Melodie: Anke Moehlmann

Dm                    am        G        am  
Jai Shri Ma Kali Kali Ma Jai Shri Ma  
dm                    am  
Ananda Ma Durga Devi  
      G                am  
Ma Jagadambe Shri Ma

Ehre sei dir, göttliche Mutter Kali, zerstöre unsere Unwissenheit, befreie uns von der Täuschung des Todes, beschütze uns auf unserem Weg. Du Mutter des Universums schenke uns Glückseligkeit.

## 11. Ra Ma Da Sa - (Text: Gurmukh, Sikhismus, Melodie: Anke Moehlmann Kundalini Yoga Mantra

C        am    dm    G  
Ra Ma Da Sa, Sa Say So Hung

Die Bedeutung der Worte:

ra - Sonne, ma - Mond, da - Erde, sa - Unendlichkeit, sa say - Ganzheit, so hung - Du bist Teil davon

Ra Ma Da Sa ist das Heil-Mantra im Kundalini Yoga. Es bringt das Selbst in Balance zum Universum. Diese acht Klangsilben stimulieren den Fluss der Kundalini-Energie durch den zentralen Nervenkanal in der Wirbelsäule. Das Mantra wird seit jeher von Yogameistern angewandt, um die Widerstandskraft gegen Krankheiten zu stärken und Unpässlichkeiten auf spirituellem Weg zu behandeln. Ra Ma Da Sa wirkt wie ein wohltuendes Tonikum, das den Fluss der Lebensenergie (Prana, Chi) im ganzen Körper verbessert. Es hilft, Krankheit, Schmerz und Sorgen zu lindern, zu integrieren und zu heilen. Ra Ma Da Sa zu singen, entwickelt die Kraft des Atems als ein natürliches Heilmittel.

Erläuterungen: Quelle: Ali Schmidt, Sacred Songs

## 12. Om Meditation

OM ist der Urklang des Universums. Es ist der Klang, der im gesamten Kosmos und in jeder Zelle unseres Körpers nachhallt

Zur Reinigung des Körpers und des Geistes, für Ruhe und inneren Frieden!