

# Gayatri Mantra Meditation

Auszug aus "Welt der Meditation"  
Gabriele Hantke-Schons



# Das Gayatri Mantra

**Aum bhūrbhuvah svaḥ tatsaviturvareṇyam  
bhargo devasya dhīmahi dhiyo yo naḥ prachodayāt**

Aum - „Gott“, bhur - physische Ebene, bhuvah - astrale Ebene, svah - himmlische Ebene, tat - das Transzendierende, savitur - Schöpferkraft, varenyam - verehrungswürdig bhargo - Ignoranz nehmend, devasya - scheinend, strahlend, dhimahi - meditieren dhiyo - Intellekt, Verstand, yo - welcher, naḥ - unseren, prachodayāt - erleuchtet

Aum - Physische Ebene - Astrale Ebene - Himmlische Ebene.  
Ich meditiere auf die Schöpferkraft, auf den Glanz des strahlenden göttlichen Lichtes, das alles durchscheint und alles kreiert.  
Möge es unseren Geist inspirieren und erleuchten.

Das Gayatri-Mantra wird auch „die Mutter der Vedas“ genannt. Es birgt die Essenz aller Vedischen Schriften. Es heißt: „Das Gayatri-Mantra reinigt den Verstand (Intellekt), fördert die Wahrhaftigkeit, erlöst vom Rad der Wiedergeburt und befreit die Seele“. Auf der körperlichen Ebene fördert es Gesundheit, Stärke, Vitalität und Schönheit.

Es wird gesagt: „Wer das Gayatri-Mantra mit aller Hingabe, vierzig Tage lang an jedem Tag tausendundachtzig Mal rezitiert, erlange die Erleuchtung“. Ursprünglich wurde das Mantra geheim gehalten und von Priester zu Schüler weitergegeben. Um die Entwicklung der Menschheit und die Heilung der Erde zu unterstützen, wird es heute auch öffentlich rezitiert. Eine Gayatri-Mantra-Meditation kann sehr kraftvoll sein, wenn sie zum Sonnenauf- oder Sonnenuntergang durchgeführt wird. Dabei sollte das Mantra 108-mal (die Länge einer ganzen Mala), mindestens jedoch 54- oder 27-mal wiederholt werden.

## Lange Version des Gayatri Mantras

In der langen Version des Gayatri-Mantras werden kosmische und spirituelle Ebenen der Welt aufgerufen und gepriesen:



Gayatri-Yantra, des Shantikunj Ashrams

**Aum bhur,  
Aum bhuvah,  
Aum svaha  
Aum maha,  
Aum janaha,  
Aum tapaha,  
Aum satyam,  
Aum tatsaviturvarenyam  
bhargo devasya dhīmahī  
dhiyo yo naḥ prachodayāt**

# Die Gayatri Mantra Meditation

(Gekürzte vereinfachte Version)

Die Meditation beginnt mit „Aum“ (3x). Danach wird das Gayatri Mantra rezitiert (108x). Zum Abschluss folgt das „Aum“ (3x).

**Aum**

„Urklang“



**Aum bhūrbhuvah svaḥ tatsaviturvareṇyam  
bhargo devasya dhīmahi dhiyo yo naḥ prachodayāt**

Ich meditiere auf die Schöpferkraft,  
auf den Glanz des strahlenden göttlichen Lichts,  
das alles durchscheint und alles kreiert.  
Möge es unseren Geist inspirieren und erleuchten.



**Aum**