

Herzlich willkommen. Schön, dass Du da bist!

Im Yoga betreten wir einen stillen Ort in uns selbst – sich achtsam durch die Asanas bewegend, liegend, sitzend, atmend, meditierend oder auch singend. Im Kirtan bringen wir die kraftvolle und inspirierende Stille zum Klingen und verbinden uns mit der Lebendigkeit der Schöpfung, dessen wunderbarer Ausdruck Du selbst bist: „Nada Brahma – die Welt ist Klang“ (Joachim Ernst Berendt).

Der Yogaraum ist gütig und liebevoll – der Raum, die Mitübenden und Du selbst sind so: Gütig und liebevoll zu Dir selbst. So darfst Du ohne Sorge um „falsche Töne“ oder ähnliches einfach mitsingen. Du darfst auch einfach zwischendurch lauschen oder tun, was auch immer gut für Dich ist. Was zählt, ist die Erfahrung der Musik auf körperlicher, geistiger und energetischer Ebene.

Mögest Du Deinen inneren Ort der grenzenlosen Freude und Kraft, wie es die alten Meister erzählen, entdecken.

OM Shanti!



YOGA & MEHR IN DEINER STADT

Inhalt

Eröffnung (Invocation/Einladung)	4	Hanuman bolo (Love Keys)	21
Adi Shakti	5	Ishq Allah	23
(Om) Asato ma	7	(Om) Kali Om Mata	25
All I ask of you	8	(Hare) Krishna - Jaipur - (Adam Bauer)...	26
(Jay) Bajaranga Vali (Janin Devi)	9	(Shri) Krishna Govinda.....	27
Bansuri	10	Nada de turbe	28
Bhajo Hare Krishna	11	(The) River is flowing.....	29
(Om) Bhur bhuv Svaha (Gayatri)	12	Sachara chara para purna	31
Bless the Lord, My Soul	13	(Om) Sat chit ananda - Moola Mantra	32
Come, come – whoever you are	14	Shiva Shambo.....	33
Deep into the Heart we know	15	Soham - I am the sun	34
Devi Devi Devi	16	Soham Shivoham	35
Ek Ong kaar (Mul Mantra)	17	Surya Namaskar	36
(Om Gan) Ganapataye Namoh namaha.....	18	(Om) Tare Tutare	37
(Om) Guru devaya Vidmahe	19	Von guten Mächten	38
(Ong namo) Gurudev namo.....	20		

ERÖFFNUNG (INVOCATION/EINLADUNG)

Om Gam Ganapataye Namaha (3x)



Om Gam Ganapataye Namaha (3x)

Om Aim Sarasvatyai Namaha (3x)



Om Aim Sarasvatyai Namaha (3x)

Om Gum Gurubhyo Namaha



(3x)

Om Gum Gurubhyo

Namaha (3x)

Gruß an Ganesha. An die Kraft, die das schafft, was uns unmöglich erscheint.

Gruß an Sarasvati. An die Kraft, die uns Intuition und Kreativität durch die Künste verleiht.

Gruß an die Gurus. An die Kräfte, die in verschiedener Weise durch uns als verschiedene Menschen fließen.

ADI SHAKTI

<https://www.youtube.com/watch?v=xFZI0P5SiwQ>

Dm C

A - di Shak - ti, A - di Shak - ti, A - di Shak - ti Na - mo, na - mo -
 Sa - rab Shak - ti, Sa - rab Shak - ti, Sa - rab Shak - ti, Na - mo, na - mo
 Pritham-Bhag - va - ti, Pritham Bhag - va - ti, Pritham-Bhag - va - ti, Na - mo, na - mo
 Kun - da - li - ni, Ma - ta Shak - ti, Ma - ta Shak - ti, Na - mo, na - mo

5 Dm C Dm

- Na - mo, na - mo Na - mo, na - mo Na - mo

Adi Shakti Namō Namō

Ich begrüße die ursprüngliche, schöpferische Energie

Shakti Namō Namō

Ich begrüße die allumfassende, schöpferische Energie.

Pritham Bhagvati Namō Namō

Ich begrüße das geliebte Universum, durch das Gott kreiert.

Kundalini Mata Shakti Namō Namō

Ich begrüße die Kundalini Energie, die Mutter aller Kreativität.



YOGA & MEHR IN DEINER STADT

(OM) ASATO MA

<https://www.youtube.com/watch?v=zIZHu4rGE5M>

Dm

Om asato ma sad gamaya,

Tamaso ma jyotir gamaya,

C

Dm

mrityorma amritam gamaya



Diese Worte sind der Anfang der Brihadaranyaka Upanishad, dem älteren Teil der Upanishaden und deuten auf das Ziel der Hingabe an das Höchste: Möge mich das innere Licht aus der Illusion der Sterblichkeit in die Wahrheit meines todlosen Seins führen.

Erlöse uns von dem Falschen, führe uns zur Wahrheit, von der Dunkelheit ins Licht, vom Tod ins Leben.

C Am
All I ask for you is forever

 F G C
to remember me - as loving you

C F G Am F G
Ishk' Allah mabut l'ila, ischk' Allah mabut l'ila

(JAY) BAJARANGA VALI (JANIN DEVI)

<https://www.youtube.com/watch?v=3F8Z8bvcZ6Q>

Jay Bajaranga Vali - Jay Hanumana Ki Jay Mahavira - Jay Hanuman Jay Gurudeva Karo Kalyan

The image shows two staves of musical notation in G major. The first staff has a key signature of one sharp (F#) and a 4/4 time signature. The notes are: G4 (quarter), A4 (quarter), B4 (quarter), C5 (quarter), D5 (half). The lyrics are "Jay Ba - ja - ran - ga - va - li". The second staff has notes: G4 (quarter), A4 (quarter), B4 (quarter), C5 (quarter), D5 (quarter), E5 (quarter), F#5 (quarter), G5 (quarter). The lyrics are "Jay Ma - ha - vi - ra Ja Ha - nu - man Jay Gu - ru - de - va Ka - ro Ka - lyan".

Dm C Gm Am Dm
Jay Ba - ja - ran - ga - va - li Jay Ha - nu - ma - na Ki
Dm C Dm C Dm
Jay Ma - ha - vi - ra Ja Ha - nu - man Jay Gu - ru - de - va Ka - ro Ka - lyan

Jaya Bajaranga Bali, auch geschrieben Jay Bajaranga Vali, ist ein besonders beliebter Kirtan, welcher die Kraft, die Hingabe und die Stärke von Hanuman aktiviert. Jaya Bajaranga Bali bzw. Jay Bajaranga Vali ist ein kraftvoller, energetisierender, fröhlicher Kirtan. Er weckt die Lebensgeister und gibt ein optimistisches Gefühl. Jay Bajaranga Bali ist ein Hanuman Kirtan.

<https://www.youtube.com/watch?v=2fifsZc7oOw>

Dm A
bãnsurī bãnsurī bãnsurī śyāma kī

A Dm A Dm
bãnsurī bãnsurī bãnsurī śyāma kī

- he rāma...
- he kṛiṣṇa...
- he jesus...
- he buddha

Bansuri

Ban- su- ri Ban- su- ri Ban- su- ri- i Shya- ma- ki

Ban- su- ri- i Ban- su- ri- i Ban- su- ri Shya- ma- ki



Oh Krishna, oh Shyama, spiele auf mir als deine Flöte. Oh unendliche göttliche Wirklichkeit, du manifestierst dich in so vielen Namen und Gestalten. Alle Religionsstifter, alle Heiligen, sind deine Verkörperungen.

Weitere Strophen:

Oh my Lord... be with me, oh my Lord... set me free
Oh mein Gott... steh mir bei, oh mein Gott... mach' mich frei

BHAJO HARE KRISHNA

Bhajo Hare Krishna - Bhajo Rhade Gyaym

Bhajo Hare Kirshna Hare

Govinda Hare - Gopala Hare

Am Dm G Am

Bha-jo Ha-re Krishna Bha-jo Ha-re Gyan Bha-jo Ha-re Krish-na Ha-re

5 E7 Am F G Am G Am

Ha-re. Go- vin- da Ha- re, Go- pa- la Ha- re! -re!

(OM) BHUR BHUVA SVAHA (GAYATRI)

<https://www.youtube.com/watch?v=i1KHVwN-BJY>

Am

OM bhur bhuva svaha

Am

tat savitur varenyam

Dm

Am

bhargo devasya dhimahi

F

G

Am

dhiyo yo nah prachodayat

- 1) Lobpreis des Göttlichen: OM bhur bhuva svaha: die Herrlichkeit des Lichts, das die drei Welten oder Erfahrungsbereiche erleuchtet (Grobstofflich, Feinstofflich, Kausalwelt)
- 2) Ehrfurcht: tat savitur varenyam: das verehrungswürdige wahre Sein und göttliche Licht, bhargo devasya dhimahi: Meditation über den Glanz des Göttlichen
- 3) Bittgebet: dhiyo yo nah prachodayat: Möge das Licht unseren Geist erleuchten

BLESS THE LORD, MY SOUL

103C Bless the Lord, My Soul

Ostinato Refrain

Musical notation for the Ostinato Refrain in 4/4 time. The melody is on a treble clef staff, and the accompaniment is on a bass clef staff. The key signature has one flat (B-flat). The refrain consists of a single melodic line with a steady accompaniment. The lyrics are: "Bless the Lord, my soul, and bless God's ho - ly name." The chords indicated below the staff are: Dm, G, Dm, Bb, C, F, A.

Musical notation for the first line of the solo voice in 4/4 time. The melody is on a treble clef staff, and the accompaniment is on a bass clef staff. The key signature has one flat (B-flat). The lyrics are: "Bless the Lord, my soul, who leads me in - to life." The chords indicated below the staff are: Dm, G, Dm, Bb, C, Dm.

Solo Voice (sung over ostinato refrain)

Musical notation for the second line of the solo voice in 4/4 time. The melody is on a treble clef staff, and the accompaniment is on a bass clef staff. The key signature has one flat (B-flat). The lyrics are: "1 It is God who for - gives all your guilt, who heals ev - ery one of your ills,"

Musical notation for the third line of the solo voice in 4/4 time. The melody is on a treble clef staff, and the accompaniment is on a bass clef staff. The key signature has one flat (B-flat). The lyrics are: "who re - deems your life from the grave, who crowns you with love and com - pas - sion."

Musical notation for the fourth line of the solo voice in 4/4 time. The melody is on a treble clef staff, and the accompaniment is on a bass clef staff. The key signature has one flat (B-flat). The lyrics are: "2 The Lord is com - pas - sion and love, slow to an - ger and rich in mer - cy."

Musical notation for the fifth line of the solo voice in 4/4 time. The melody is on a treble clef staff, and the accompaniment is on a bass clef staff. The key signature has one flat (B-flat). The lyrics are: "God does not treat us ac - cord - ing to our sins nor re - pay us ac - cord - ing to our faults."

Musical notation for the sixth line of the solo voice in 4/4 time. The melody is on a treble clef staff, and the accompaniment is on a bass clef staff. The key signature has one flat (B-flat). The lyrics are: "3 As a fa - ther has com - pas - sion on his chil - dren, the Lord has pit - y on those who

Musical notation for the seventh line of the solo voice in 4/4 time. The melody is on a treble clef staff, and the accompaniment is on a bass clef staff. The key signature has one flat (B-flat). The lyrics are: "fear him, for God knows of what we are made, God re - mem - bers that we are dust."

COME, COME – WHOEVER YOU ARE

(Love Keys: <https://www.youtube.com/watch?v= QSAA4ZO8d4>)

Am/a /#g /g /#f

Come, come – whoever you are

Dm E7

Wanderer, worshipper, lover of leaving

Am/a /#g /g /#f

And come, come – whoever you are,

Dm E7

This isn't a caravan of despair!

Dm C

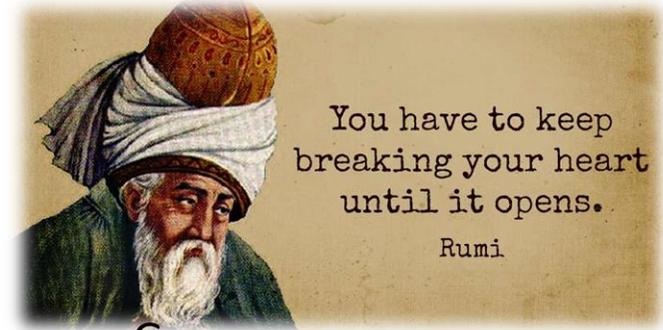
It doesn't matter if you've broken your vows

Am

A thousand times before

Am Dm (oder D-Dur) Am

And yet again: come again come, come again come.



DEEP INTO THE HEART WE KNOW

(Snatam Kaur: <https://www.youtube.com/watch?v=MaaP-hrUDFI>)

Am G Am
Deep into the heart we know – deep into heart we go.

Am G Am
Deep into the heart we know – deep into heart we go.

Am G Am
Hold my hand, brother, hold my hand,

Am G Am
Hold my hand, sister, hold my hand.



Dm C Dm

Devi Devi Devi Jaganmohini

Dm C Dm

Chandika-devi Chandamunda-harini

C Dm C Dm

Chamundeshvari Ambike Devi

De- vi De- vi De- vi Ja- gan Mo- hi- ni Chan- dri- ka De- vi

Chan- da- mun- da Ha- ri- ni Cha- mun- desh- wa- ri Am- bi- ke- e De- vi

The image shows two staves of musical notation in 4/4 time. The first staff contains the melody for the first line of lyrics, and the second staff contains the melody for the second line. The notes are simple, mostly quarter and eighth notes, with some rests. The lyrics are written below the notes.

Oh Devi, Göttin, du Strahlende, du verzückst die ganze Welt. Oh Göttin, hilf mir alle Dualitäten zu überwinden, oh Mutter des Universums.

EK ONG KAAR (MUL MANTRA)

(Snatam Kaur: <https://www.youtube.com/watch?v=MaaP-hrUDFI>)

Am G Am
Ek Ong Kaar - Sate Nam, Kareta, Pure, Nirebo, Nirewä,

Am G Am
Akale Murä - Adschuni Säbhang, Gureprasaad Dschap.

Am G
Aade Satsch, Dschugade Satsch, Hä bhi Satsch,

G Am
Nanäke Hossi Bhi Satsch.

Gott ist Eins ohne
Gegensatz, Er ist der
Schöpfer, wahr ist
sein Name, der
Schöpfer von allem
was ist, Er ist ohne
Furcht, ohne
Feindschaft, zeitlos
ist seine Form,
jenseits von Geburt
und Tod,

Dm Am
Ek Ong Kaar - Sate Nam, Kareta, Pure - Nirebo, Nirewä,

Dm Am
Akale Murä - Adschuni - Säbhang, Gureprasaad Dschap.

Dm Am
Aade Satsch, Dschugade Satsch, Hä bhi Satsch,

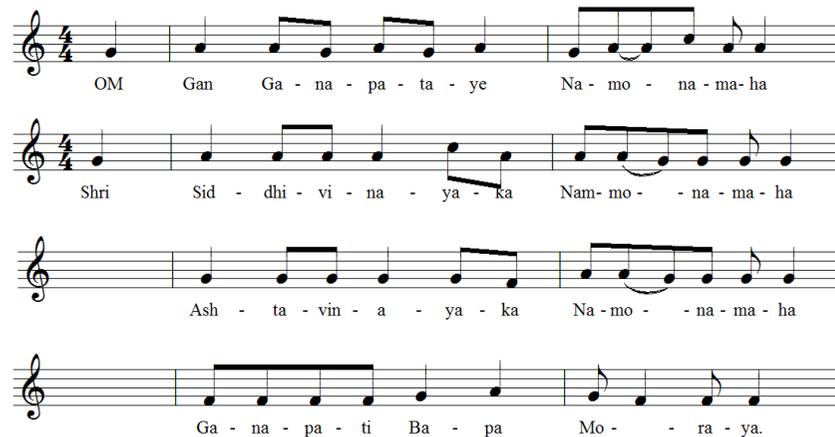
Am Dm Am
Nanäke Hossi Bhi - Satsch. Nanäke Hossi Bhi - Satsch.

aus sich selbst heraus seiend, verstanden durch die Gnade des Guru. Rezitiere. Er existierte von Anbeginn, Er existierte vor Seiner Schöpfung und in allen vier Zeitaltern. Er ist hier und jetzt allgegenwärtig. Guru Nanak Dev sagt, der Schöpfer wird für immer und ewig existent und wahr sein.

(OM GAN) GANAPATAYE NAMO NAMAHA

<https://youtu.be/pR0zINRgNHc>

Om Gan Ganapataye Namoh Namah
Shri Siddhi Vinayak(a) Namoh Namah
Ashtavinayak(a) Namoh Namah
Ganapati Bappa Moraya



(auch eine Terz höher)

Om, salutations and praise to Lord Ganesha. Respected, famous Who is spread in asunder.
Charming and sparkling in asunder. Ganesh (Father), I bow to you.



(OM) GURU DEVAYA VIDMAHE

Am

Dm

G

Am

Om Guru devaya Vidmahe - Guru devaya

(ONG NAMO) GURUDEV NAMO

C F C G

Ong namo gurudev namo (2x)

C F

Gurudev, gurudev namo

C G

Gurudev, gurudev namo

HANUMAN BOLO (LOVE KEYS)

<https://www.youtube.com/watch?v=E8m6OWfsDjQ>

Rama lakschmana janki jai bolo hanuman

- hanuman bolo / hanuman
- sita bolo / hanuman
- rama bolo / hanuman



Handwritten musical notation for the song 'Hare Rama Rama Rama'. The notation is written on three staves in 4/4 time. The first staff contains the melody for 'Ha-numan Bo-lo Hanuman Bo-lo..'. The second staff contains the melody for 'Ha-re rama', with the instruction 'langsam' written below it. The third staff contains the melody for 'Hare rama ram'. Chords C, F, and G are indicated above the notes.

Rama lakschmana janki jai bolo hanuman

- Hare rama, rama, ram
sita rama, rama, ram
hare rama, rama, ram
sita ram

<https://www.youtube.com/watch?v=gpSyVUh6chw>

A E F#m D

Ishq-allah mah-bud-lilah

A F#m D A

Ishq-allah mah-bud-lilah (2x)

A F#m D A

Allah ya jamil, Allah ya jamil,

F#m Bm E A

Allah ya jamil, Allah, Allah

Gott ist die Liebe, der Liebhaber und der Geliebte, Gott die Schönheit

Die 99 Namen des Einen

der Erbarmer, der Barmherzige, der König, der Heilige, der Frieden, der Wahrer der Sicherheit, der Beschützer und Bewacher, der Erhabene, der Ehrwürdige, der Kräftige, der Vornehme, der Stolze, der Schöpfer, der Schaffende, der Formende (der jedem Ding seine Form Gebende), der Verzeiher, der Alles-Bezwinger, der Geber und Verleiher, der Versorger, der Öffnende, der Allwissende, der die Gaben nach Seinem Ermessen zurückhält, der diese Gaben aber auch ausreichend und großzügig gewährt, der Erniedriger der Hochmütigen und zu Unrecht Stolzen, der Erhöher der Demütigen und Bescheidenen, der Verleiher von wirklicher Ehre, der Demütiger der Unterdrücker ihrer Mitmenschen, der Hörende, der Sehende, der Richter, der Gerechte, der das Feinste in allen Dimensionen erfasst, der Feinfühlige, der Gütige, der Kundige, der um die kleinsten Rechnungen des Herzens Wissende, der Nachsichtige, der Mitfühlende, der Großartige, der Erhabene, der immer wieder Verzeihende, der Dankbare, der Höchste, der Große, der Bewahrer, der Erhalter, der Ernährende, der Berechnende, der Majestätische, der Ehrenvolle, der Großzügige, der Wachsame, der Erhöher der Gebete, der Weite, der alles Umfassende, der Weise, der Liebevolle, der alles mit seiner Liebe Umfassende, der Glorreiche, der die Menschen am jüngsten Tag wieder zum Leben erwecken wird, der Zeuge, der Wahre, der Vertrauenswürdige, der Helfer und Bewacher, der Starke, der Feste, der Dauerhafte, der einzig wirklich Starke, der Schutzherr eines jeden, der seinen Schutz und seine Leitung braucht, der Preiswürdige, dem aller Dank gehört, der alles Aufzeichnende, der Beginnende, der Urheber alles Geschaffenen aus dem Nichts, der Wiederholende, der alles wieder zum Leben erwecken wird, der Lebenspendende, der Tötende (in dessen Hand der Tod ist), der Lebendige, der allein Stehende, der Ewige, der alles Bekommende und Findende, der Ruhmvolle, der Eine, der Einzige, der von allem und jedem Unabhängige, der Mächtige, der alles Bestimmende, der Voranstellende, der Aufschiebende, der Erste ohne Beginn, der Letzte ohne Ende, der Offenbare, auf dessen Existenz alles Geschaffene klar hinweist, der Verborgene, den niemand wirklich begreifen kann, der einzige und absolute Herrscher, der Reine, der Hohe, der Gute, der die Reue seiner Diener Annehmende, der gerechte Vergelter, der Vergeber der Sünden, der Mitleidige, der Inhaber der (königlichen) Souveränität/Macht, derjenige, dem Majestät und Ehre gebühren, der unparteiisch Richtende, der Versammelnde, der alle Menschen am jüngsten Tag versammeln wird, der Reiche, der niemanden braucht, der Verleiher der Reichtümer, der Zurückweisende, der Hindernde, der Schaden zufügende, der Vorteil gebende, das Licht, der Leitung gebende, der Schöpfer des Neuen, der ewig Bleibende, der einzige Erbe, denn außer ihm ist nichts beständig, der Führung gebende, der Geduldige



(2x)

Dm

Om Kali om Mata,

C

Dm

Durga devi namo namah (2x)

Dm

C

B

A

Shakti Kundalini, jagade Mata

Ehriebietung an Kali, die göttliche Mutter. Ehriebietung an Durga, die Kosmische Kraft Kundalini, die Mutter des Universums.

(HARE) KRISHNA - JAIPUR - (ADAM BAUER)

<https://www.youtube.com/watch?v=QngXuFzYRlc>



Hare Krishna Hare Rama

Two staves of musical notation in 4/4 time. The first staff contains the first line of the melody with chords C, G, Am, and F. The second staff contains the second line of the melody with chords C, G, Am, and F. The melody consists of eighth and quarter notes.

(SHRI) KRISHNA GOVINDA

G Am D G D Em D G

Shri Krish - na Go - vin - da Ha - re Mu - ra - re, Hey Na - tha Na - ra - ya - na

8 D G G G/E C G D Em D

Va - su - de - va Hey Na - tha Na - ra - ya - na va - su - de va - ja, hey Na - tha Na - ra - ya - na

16 G D G

ra - ya - na va - su - de va.

Oh Krishna, du bist geheimnisvoll (Krishna). Du bist mein guter Hirte (Govinda). Du bist voller Glanz (Hari), hilfst mir in allen Schwierigkeiten (Murari). Du bist mein Meister (Natha). Du wohnst in allen Wesen (Narayana). Du bist das Licht aller Geschöpfe (Vasudeva). Oh Guru, mein Lehrer und Meister, du bist meine Zuflucht.

Nothing Can Trouble

820

Nada te turbe

First system of musical notation in 4/4 time. The treble clef staff contains the melody with lyrics: "Noth-ing can trou - ble; noth-ing can fright - en. Those who seek Na - da te tur - be, na - da te es - pan - te. Quien a Dios". The bass clef staff contains the accompaniment. A first ending bracket is placed over the final two measures of the system.

Second system of musical notation in 4/4 time. The treble clef staff contains the melody with lyrics: "God shall nev - er go want - ing. God a - lone fills us. tie - ne na - da le fal - ta. So - lo Dios bts - ta." The bass clef staff contains the accompaniment. A second ending bracket is placed over the final two measures of the system.

This meditative refrain from Taizé is based on a saying attributed to Teresa of Avila: "Let nothing trouble you; let nothing frighten you. All things are passing; God never changes. Patience obtains all things. Whoever possesses God lacks nothing; God alone suffices."

(THE) RIVER IS FLOWING

https://www.youtube.com/watch?v=dcKRx7_z4mk

(1) (ausgleichend)

The river is flowing,
flowing and growing,
the river is flowing,
back to the sea (2x)

Mother earth carry me,
your child I will always be,
mother earth carry me,
back to the sea.

(2) (kühl)

The moon she is waiting
waxing and waiting
the moon she is waiting
for us to be free (2x)

Sister moon watch over me
the child I'll always be
Sister moon watch over me
until we are free

(3) (stärkend)

(4) (verbrennend)



The Sun he is shining,
brightly he's shining,
the Sun he is shining,
lightning the way. (2x)

Father Sun shine over me,
your child I will always be,
father Sun shine over me,
until we can see!

The Fire is burning,
destroying and healing,
the Fire is burning, for us to
get pure. (2x)

Violet Flame burn over me, a
child I will always be,
violet Flame burn over me,
until we are pure



(OM) SAT CHIT ANANDA - MOOLA MANTRA

<https://www.youtube.com/watch?v=KLSiWN5b-hQ>

Dm

C

Dm

Dm

C

Dm

Om Sat Chit Ananda Para Bramha - Purushottama
Param Atma

C

Dm

Sri Bhagavati Sametha - Sri Bhagavate Namaha

Dm

Dm

Hari Om Tat Sat – Hari Om Tat Sat

C

Dm

Hari Om Tat Sat – Hari Om Tat Sat

Ich verneige mich vor dem höchsten Wesen, das Existenz, Bewusstsein und Glückseligkeit ist. Ich verneige mich vor dem Göttlichen, das sich in menschlichen Formen und in unseren Herzen manifestiert. Ich verneige mich vor dem weiblichen und vor dem männlichen Aspekt des Göttlichen. Gott ist die Wahrheit – das wahre Sein.



SHIVA SHAMBO

<https://www.youtube.com/watch?v=d9tZNwJ3Da8>

Dm C
Shiva Shiva Shiva Shambho – Shiva Shiva Shiva
Shambho (2x)

Dm C
Maha Deva Shambho – Maha Deva Shambho (2x)

Dm C
Jaya Jaya Shiva Shambho – Jaya Jaya Shiva Shambho
(2x)

Dm C
Maha Deva Shambho – Maha Deva Shambho (2x)



Oh Shiva, du bringst alles Gute. Oh großer Gott, führe mich zum Höchsten Heil.

YOGA & MEHR IN DEINER STADT

THE
YOGA
BRIDGE
- Paderborn -

SOHAM - I AM THE SUN

<https://www.youtube.com/watch?v=RUXj-ggKi34>

I am the sun warm in your heart

I am the moon light in the dark

I am the sky wide open space

I am the wind caressing your face

I am the earth under your feet

I´m every person that you meet

I am the see deep in your soul

I am here wherever you go

SOHAM, SOHAM, SOHAM SHIVOHAM (3x)

I am that I am, I am that I am (2X)

Am Dm
Soham, Soham, Soham Shivoham

Am E7 Am
Soham, Soham, Soham Shivoham

- 1) I am that „I am“, I am that „I am“
- 2) I am not this body, this body is not me
- 3) I am not this mind, this mind is not me
- 4) I am not this Prana, this Prana is not me
- 5) I am not these senses, these senses are not me
- 6) I am not this intellect, this intellect is not me
- 7) I am not these emotions, these emotions are not me
- 8) I am Satchidananda, existence absolute – I am Satchidananda, bliss absolute

Soham, Soham, Soham Shivoham

SURYA NAMASKAR

Om **Mitraya Namaha** Ich verneige mich vor dem Göttlichen in der [Sonne](#), das liebevoll zu allen ist.

Om **Ravaye Namaha** Ich verneige mich vor Ihm, der die [Ursache](#) allen Wandels ist.

Om **Suryaya Namaha** [Verehrung](#) jenem, der Aktivität herbeiführt.

Om **Bhanave Namaha** Gruß an ihn, der [Licht](#) verbreitet.

Om **Khagaya Namaha** In [Demut](#) gebeugt vor Ihm, der sich im [Himmel](#) (über den Wolken) bewegt.

OM **Pushne Namaha** Verehrung Ihm, der alle nährt.

Om **Hiranyagarbhaya Namaha** In Demut gebeugt vor Ihm, der allen [Wohlstand](#) enthält.

Om **Marichaye Namaha** Verehrung Ihm, der Strahlen besitzt.

Om **Adityaya Namaha** Ich verneige mich vor Ihm, der der Sohn von [Aditi](#) (des Grenzenlosen) ist.

Om **Savitre Namaha** Verehrung Ihm, der verehrungswürdig ist.

Om **Arkaya Namaha** In Demut gebeugt vor ihm, der alles von neuem erschafft.

Om **Bhaskaraya Namaha** In Demut gebeugt vor Ihm, der die [Ursache](#) des Leuchtens ist.

Mutter / Vater, in Stille trete ich vor Dich hin.

Ich erhebe meine Hände und mein [Herz](#) zu Dir.

Beuge Dich und berühre mich, Mutter / Vater.

Ich erhebe meine Augen zu Dir.

Halte mich im Gleichgewicht.

Du bist meine Grundlage, mein Fels, meine Weisheit, mein Wissen und Gedächtnis.

Ich erhebe meine Augen zu Dir.

Von den Tiefen meines Selbst rufe ich Dich.

Ich erhebe meine Augen zu Dir.

Beuge Dich hinunter und berühre mich, Mutter / Vater.

Ich erhebe meine Hände und mein Herz zu Dir.

Mutter / Vater, in Stille trete ich vor Dich hin.

(OM) TARE TUTARE

<https://www.youtube.com/watch?v=cPDp9a5BHMM>

Dm C Dm
Om Tāre Tuttāre Ture Svāhā

Gm C Dm
Om Tare Tuttare Ture Svaha



Vor Dir, Ehrwürdige Tara, Retterin aller Wesen, verneige ich mich!

VON GUTEN MÄCHTEN

- 1) Von guten Mächten treu und still
umgeben,
behütet und getröstet wunderbar,
so will ich diese Tage mit euch leben
und mit euch gehen in ein neues Jahr.
- 2) Noch will das alte unsre Herzen quälen,
noch drückt uns böser Tage schwere
Last.
Ach Herr, gib unsern aufgeschreckten
Seelen
das Heil, für das du uns geschaffen hast.
- 3) Und reichst du uns den schweren Kelch,
den bittern
des Leids, gefüllt bis an den höchsten
Rand,
so nehmen wir ihn dankbar ohne
Zittern
aus deiner guten und geliebten Hand.
- 4) Doch willst du uns noch einmal Freude
schenken
an dieser Welt und ihrer Sonne Glanz,
dann woll'n wir des Vergangenen
gedenken,
und dann gehört dir unser Leben ganz.
- 5) Lass warm und hell die Kerzen heute
flammen,
die du in unsre Dunkelheit gebracht,
führ, wenn es sein kann, wieder uns
zusammen.
Wir wissen es, dein Licht scheint in der
Nacht.
- 6) Wenn sich die Stille nun tief um uns
breitet,
so lass uns hören jenen vollen Klang
der Welt, die unsichtbar sich um uns
weitet,
all deiner Kinder hohen Lobgesang.
- 7) Von guten Mächten wunderbar
geborgen,
erwarten wir getrost, was kommen
mag.
Gott ist bei uns am Abend und am
Morgen
und ganz gewiss an jedem neuen Tag.

RESTE

I am the light of my soul – Bliss (Sirgun Kaur)

<https://sirgunkaur.com/track/130362/bliss>

I am the Light of my soul I am
beautiful I am
bountiful I am bliss
I am, I am

First part: (repeat 4 times) -- A G D AG Second part: (repeat 4 times) -- G D A G

then

First part 4 times

Second part 4 times

Third part 4 times (D A G)

then First part 4 times , Second part 4 times

Third part many many times (D A G) until end.

Finish: First part once: A G D A G



(Jai) ma (Love Keys)

Jai ma!



anandamayi ma ma palayamam
sad chit ananda mayi ma ma
palayamam
raja maheshvari
anandamayi ma ma

We praise you, devine mother! O mother made of bliss! O mother protect me!
O form of being, consciousness and bliss, protect me, great goddess of the sovereign!