

Mantra zu Beginn der Stunde (Quelle: Brihadaranyaka Upanishad, ca 9. Jh. v. Chr.)

ॐ असतो मा सद्गमय ।

तमसो मा ज्योतिर्गमय ।

मृत्योर्मा अमृतं गमय ।

ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः ॥

Om Asato Maa Sad-Gamaya |

Tamaso Maa Jyotir-Gamaya |

Mrtyor-Maa Amrtam Gamaya |

Om shanti shanti shanti ||

ॐ vom Nichtsein führe mich zum Sein

von der Dunkelheit führe mich zum Licht

vom Tod führe mich zur Unsterblichkeit

ॐ Friede Friede Friede

Mantra zum Ende der Stunde (Quelle: Isha Upanishad, erstes Jahrtausend vor Chr.)

ॐ पूर्णमदः पूर्णमिदं पूर्णात्पूर्णमुदच्यते

पूर्णं पूर्णमादाय पूर्णमेवावशिष्यते ॥

ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः ॥

ॐ Puurnnam-Adah Puurnnam-Idam Puurnnaat-Purnnam-Udacyate

Puurnnashya Puurnnam-Aadaaya Puurnnam-Eva-Avashissyate ||

ॐ Shaantih Shaantih Shaantih ||

ॐ Dieses ist unendlich. Jenes ist unendlich.

Aus dem Unendlichen wird das Unendliche manifest.

Wenn man das Unendliche vom Unendlichen wegnimmt, bleibt immer noch das Unendliche übrig.

ॐ Friede Friede Friede