

योगा रावल फिएर दीके

असतोमा

mantra fuer lebensuebergaenge

**OM Asatoma Satgamaya
Tamasoma Jyotirgamaya
Mrityorma Amritamgamaya**

*"Führe mich
von der Unwirklichkeit/Lüge zur Wirklichkeit/Wahrhaftigkeit.
Führe mich
aus der Dunkelheit ins Licht.
Führe mich
vom Tod/der Sterblichkeit zum Leben/zur Unsterblichkeit."*

(OM ist das erste und wirkungsvollste Mantra.

OM setzt sich zusammen aus AUM und symbolisiert die Ganzheit des Seins,
da es die Aspekte Beginn (A), Wachstum (U) und Ende (M) miteinander verbindet).

Das folgende Mantra kann uns bei kleinen und großen Übergängen
und Veränderungen im Leben helfen, also auch z.B. bei den Veränderungen,
die wir uns von unserer Yogapraxis erhoffen.
Es dient der Vorbereitung und Unterstützung,
wenn ein neuer Lebensabschnitt beginnt,
sowie auch der Vorbereitung auf den Tod oder auf eine Geburt,
im wörtlichen, aber auch im übertragenen Sinn.

Das Mantra ist Teil des
Maha Mirtyunjaya (großes, lebens-spendendes) Mantra.