



Om (auch Aum) ॐ

Die heilige Ursilbe **Om** setzt sich aus den drei Lauten A, U und M zusammen, die symbolisch für die Zustände des Wachens, des Träumens und des Tiefschlafs stehen. Über diese drei Zustände hinaus repräsentiert der Klang das vierte, alles umschließende Bewusstsein, das den Kern des menschlichen Inneren bildet.

Gayatri Mantra गायत्री, gāyatrī

*OM BHUR BHUVAH SWAH
TAT SAVITUR VARENYAM
BHARGO DEVASYA DHIMAHİ
DHIYO YO NAH PRACHODAYAT*

Om – Wir meditieren über den Glanz und die Strahlung der Anbetungswürdigen höchsten Göttlichen Wirklichkeit, der Quelle alles Seins, der physischen, astralen und kausalen Ebene. Möge das höchste Göttliche Wesen unseren Geist erleuchten und unser Unterscheidungsvermögen erwecken, damit wir die absolute Wahrheit erfahren.

Gayatri bezeichnet im Hinduismus die bedeutendste vedische Hymne, das Gayatri-Mantra. Es wendet sich an Savitri den Aspekt der Sonne. Gemeint ist dabei nicht die physische Sonne sondern die Sonne der Wahrheit am spirituellen Firmament.

Hintergrund zu unserer Einstimmung: Das Gayatri Mantra

Zu Beginn unserer Unterrichtseinheiten praktizieren wir gemeinsam das Gayatri Mantra. Es dient uns als ritueller Anker, um den Übergang vom äußeren Alltag zur inneren Konzentration zu gestalten.

Ein Werkzeug der Selbsterkenntnis Das Praktizieren dieses Mantras ist nicht als religiöse Handlung oder Anbetung einer äußeren Gottheit zu verstehen. Es handelt sich hierbei nicht um die Zugehörigkeit zu einer Glaubensgemeinschaft oder Sekte, sondern um eine jahrtausendealte Technik zur Geistesschulung.

Besinnung auf das innere Licht Im Zentrum steht die Besinnung auf die eigene innere Kraft und die individuelle Weisheit. Das „Licht“, von dem das Mantra spricht, symbolisiert unsere eigene Klarheit und Intuition. Durch das Praktizieren richten wir unsere Aufmerksamkeit bewusst nach innen, um:

- uns auf unsere innere Quelle einzustimmen,
- unser inneres Licht und unsere geistige Wachheit zu aktivieren,
- und uns mit unserer eigenen Weisheit zu verbinden.

Dieser Moment der Besinnung schafft die nötige Klarheit und Präsenz, um den darauffolgenden Unterricht mit einem fokussierten und offenen Geist zu erfahren.



HOUSE of YOGA & PILATES

शान्तिं śāntiḥ

"Shanti" steht für einen tiefen inneren Frieden, der laut Tradition oft dreimal wiederholt wird, um Körper, Geist und Seele zu harmonisieren. Dieser persönliche Frieden ist der Ursprung von allem, denn eine friedvolle Welt kann nur entstehen, wenn Ruhe und Einklang im Inneren jedes Einzelnen beginnen.

Om (also Aum) ॐ

The sacred syllable **Om** consists of the three sounds A, U, and M, which symbolically represent the states of waking, dreaming, and deep sleep. Beyond these three states, the sound represents the fourth, all-encompassing consciousness that forms the very core of the human being.

Gayatri (Sanskrit, f., गायत्री, gāyatrī, the feminine form of gāyatra (hymn) refers to the most significant Vedic hymn in Hinduism, the Gayatri Mantra. It is addressed to Savitri, the aspect of the sun. This does not refer to the physical sun, but rather the Sun of Truth on the spiritual firmament.

Background to Our Attunement: The Gayatri Mantra

At the beginning of our lessons, we practice the Gayatri Mantra together. It serves as a ritual anchor to shape the transition from external daily life to internal concentration.

A Tool for Self-Knowledge The practice of this mantra is not to be understood as a religious act or the worship of an external deity. It does not involve membership in a religious community or sect, but is rather a millennia-old technique for mental training.

Reflection on the Inner Light The focus lies on reflecting upon one's own inner strength and individual wisdom. The "light" spoken of in the mantra symbolizes our own clarity and intuition.

Through this practice, we consciously direct our attention inward in order to:

- attune ourselves to our inner source,
- activate our inner light and our mental alertness,
- and connect with our own wisdom.

This moment of reflection creates the necessary clarity and presence to experience the subsequent lesson with a focused and open mind.

शान्तिं śāntiḥ

"Shanti" represents a profound inner peace and is traditionally chanted three times to bring harmony to body, mind, and soul. This personal tranquility is the foundation of everything, as a peaceful world can only blossom when peace begins within the heart of every individual.