



YOGA ZENTRUM  
WEIMAR

# Pavamana Mantra

Pava meint gereinigt und geklärt  
Anrufung aus der Brhadaranyaka Upanishad  
mit der Bitte darum, die ultimative Wahrheit zu erkennen.

om

asatoma sat gama ya  
tamaso ma jyotir gama ya  
mrtyor ma amritam gama ya

Om

Führe mich von der Unwissenheit zur Wahrheit.  
Führe mich von der Dunkelheit zum Licht.  
Führe mich von der Sterblichkeit zur Freiheit.