



YOGA ZENTRUM
WEIMAR

puṇnamadhā mantra

Das Mantra der Fülle

puṇna- Fülle, madha- Honignektar von Blumen

Einleitungsvers der Isha Upanishad,

birgt in sich schon die Essenz der Lehre des Textes

om puṇnam-adah puṇnam-idam
puṇnat-puṇnam-udacyate
puṇnasya puṇnam-adaya
puṇnam-evavasisyate

Om

Diese (Essenz im Äußeren) ist Fülle. Jene (Essenz in unserem Inneren) ist die Fülle.

Aus der Fülle (im Äußeren) wurde die Fülle (in unserem Inneren) hervorgebracht.

Aus der Fülle (der Essenz im Äußeren) die Fülle (der Essenz im inneren) genommen habend,
so bleibt die Fülle (der Essenz im Äußeren und im Inneren) wahrlich.

Om Frieden, Frieden, Frieden