



YOGA ZENTRUM
WEIMAR

Sahana Mantra

Sahana (Ausdauer) Mantra steht am Beginn der Katha Upanishad und wird vor einer Yogastunde für das Gelingen des gemeinsamen Vorhabens, ein wohlgestimmtes Miteinander, Respekt und Frieden für alle, nicht anwesende inbegriffen, gemeinsam gesungen.

om saha navavatu
saha nau bhunaktu
saha viryam karavavahai
tejasvina vadhitamastu
ma vidvishavahai
om shantih shantih shantih

Om.

Mögen wir beide geschützt sein.

Mögen wir miteinander zufrieden sein.

Mögen wir mit starker Motivation zusammenarbeiten.

Möge unser Lernen uns erhellen.

Möge keine Abneigung zwischen uns herrschen.

Om, Frieden, Frieden, Frieden.