



SURYA

Surya bedeutet im Hinduismus sowohl die Sonne als auch der Sonnengott.

In vedischen Zeiten (1500-500 v. Chr.) hatten mehrere Gottheiten solare Eigenschaften, jedoch wurden die meisten von ihnen im späteren Hinduismus zu einer Gottheit verschmolzen. Surya befand sich einst auf gleicher Stufe wie die heute noch sehr wichtigen Gottheiten Vishnu, Shiva, Shakti und Ganesha. Ihm wurden viele Tempel gewidmet. Heute verehrt nur eine kleine Minderheit Surya als Hauptgott. Die meisten Hindus rufen jedoch auch heute noch jeden Morgen das berühmte Gayatri-Mantra, gerichtet an die Sonne, aus.

«Su» bedeutet «das Gute». Surya ist das Gute, welches strahlt, es ist das Eine, was für das Leben auf der Erde nötig ist. Surya ist der Lebensspender, Ursprung aller Dinge und Schöpfer des Universums.

Surya Namaskaram, der Sonnengruss ist eine sehr bekannte und viel praktizierte Übungsreihe, welche in verschiedenen Varianten geübt wird. Die Surya gewidmeten Mantras aktivieren Heilenergien und bringen die Lichtenergie zum fließen.



ॐ मित्राय नमः



om mitraya namah

Verneigung vor der, die liebevoll allem innewohnt

ॐ रवये नमः



om ravaye namah

Verneigung vor der, die eine Veränderung herbeiführt

ॐ सूरयाय नमः



om suryaya namah

Verneigung vor der, die Aktivität auslöst

ॐ भानवे नमः



om bhanave namah

Verneigung vor der, die Licht verbreitet

ॐ खगाय नमः



om khagaya namah

Verneigung vor der, die sich im /am Himmel bewegt

ॐ पूष्णे नमः



om pusne namah

Verneigung vor der, die alle nährt

ॐ हरिण्यग्रभाय नमः



om hiranya garbhaya namah

Verneigung vor der, die alles beinhaltet

ॐ मरीचये नमः



om maricaye namah

Verneigung vor der, die strahlend / funkelnd ist

ॐ आदित्याय नमः



om adityaya namah

Verneigung vor der, die der Gott der Götter ist

ॐ सवित्रे नमः



om savitre namah

Verneigung vor der, aus der alles entsteht

ॐ अर्काय नमः



om arkaya namah

Verneigung vor der, die es verdient angebetet zu werden

ॐ भास्कराय नमः



om bhaskaraya namah

Verneigung vor der, die die Ursache des Glanzes ist



YOGASTUDIO LUZERN

Werkhofstr. 18
6005 Luzern
Tel. 079 742 54 53
info@yogastudio.ch
www.yogastudio.ch