

Kleine Om – Pūjā

Svāgatam Willkommenheißen

Eine Art Altar aufbauen mit einer Om-Statue oder einem Om-Bild. Nach eigenem Ermessen Räucherstäbchen/Kerze anzünden etc., Verneige dich vor dem Om und singe

Om || 3x

Dann rezitiere zu Begrüßung des Oms

**O-kāraṃ bindu-saṃyuktaṃ
nityaṃ dhyāyanti yoginaḥ |
kāma-daṃ mokṣa-daṃ caiva,
om-kārāya namo namaḥ ||**

Deha-Śuddhiḥ Geistige Körperreinigung

Streiche mit beiden Händen sanft von Kopf zu Fuß und zurück vom Fuß zum Kopf. Stelle dir dabei vor, dass du deinen Körper reinigst und sage dabei

aiṃ 2x

dann rechte Hand auf Brust legen mit

Om āṃ hūṃ phaṭ svāhā ||

Rufe dann die 7 heiligen Flüsse Indiens mit Ankuśa-Mūdrā in einem Wasserkrug o.ä. an

**Om Gaṅge ca Yamune caiva Godāvari Sarasvati |
Narmade Sindho Kāveri jale 'smin saṃnidhiṃ kuru ||**

Tröpfele 3x ganz wenig Wasser aus dem Krug mit links auf rechte Hand und trinke das Wasser mit

Om aiṃ Sarasvatyai namaḥ |

Om hrīṃ Durgāyai namaḥ | Om śrīṃ Lakṣmyai namaḥ ||

Stelle dir vor, dass du deine Sinnesorgane reinigst, indem du mit aneinander gehaltenem rechten Zeige-, Mittel-, Ringfinger (1) Ober- und Unterlippe berührst, mit aneinander gehaltenem Daumen + Zeigefinger nacheinander beide (2) Nasenlöcher, mit Daumen und Ringfinger (3) Augen und Ohren. mit Daumen und kleinem Finger (4) Nabel, (5) Brust mit rechter Handfläche, (6) Schultern und (7) Kopf mit allen 5 Fingern, die zu einer Spitze zusammengehalten werden



Gr̥ha-Śuddhiḥ Haus-Reinigung

Sprenkle etwas geweihtes Wasser, evtl. mit Rosenwasser gemischt, um dich herum – z.B. mit einem speziell dafür gedachtem Gefäß, oder Wasser aus einem kleinen Glas mit Gräserbüschel versprenkeln.

Om śāntaṃ pāpam | kalyāṇam astu || 3x

Auf linke Handfläche mit rechtem Zeige- und Mittelfinger 3 x in verschiedener Höhe klatschen

phaṭ 3x

Um den Kopf herum mit Finger schnipsen in 8 Himmelsrichtungen + nach oben und nach unten = 10 Richtungen

phaṭ 10x

Augen kurz schließen und dann mit der Kraft deines Blicks und entsprechender Geste Ungutes vertreiben und das Haus segnen mit

Om āṃ hūṃ phaṭ svāhā ||

Puṣpa-Śuddhiḥ Blumenreinigung

Blumen mit Aṅkuśa-Mūdrā berühren und rezitieren



Om puṣpe puṣpe mahāpuṣpe, supuṣpe puṣpa-saṃbhave |

Om āṃ hūṃ phaṭ svāhā ||

(Om in der Blüte, in der Blüte, in der großartigen Blüte, in der guten Blüte, im Blütenursprung ...)

Dvāra-Devatā-Pūjā

Verehrung der Türschwelligötter

Blüte hochhalten, Mantra rezitieren und Blüte in Richtung Tür ablegen

Om puṣpaṃ dvāra-devatābhyo namaḥ |

Vāstupuruṣa-Pūjā Verehrung des Hauswesens

Blüte hochhalten, Mantra rezitieren und Blüte in Richtung Zimmermitte ablegen

Om puṣpaṃ vāstu-puruṣāya namaḥ ||

Guru-Praṇāmaḥ Verbeugung von den Gurus

Blüte hochhalten, Mantra rezitieren und Blüte auf Altar ablegen

Om puṣpaṃ śrī-gurave namaḥ |

Dann rezitiere

**Gurur brahmā gurur Viṣṇur, gurur devo Maheśvaraḥ |
Guruḥ sāksāt paraṃ brahma, tasmai śrī gurave namaḥ ||**

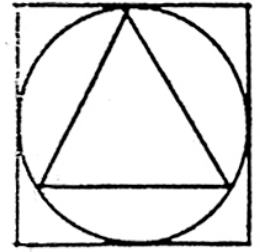
Mache Namaste zuerst etwa neben dem linken Ohr, dann die Hände immer höher haltend und schließlich ganz hochgestreckt

Om śrī-gurubhyo namaḥ

Om śrī-parama-gurubhyo namaḥ

Om śrī-parāt-para-gurubhyo namaḥ

Om śrī-parameṣṭhi-gurubhyo namaḥ



Om-Pūjā Verehrung des Om

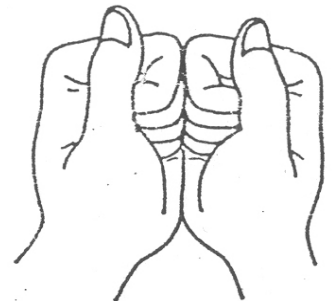
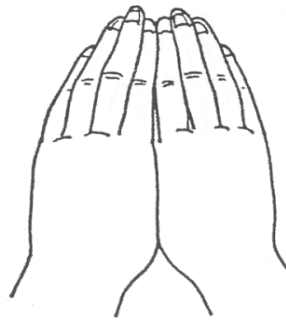
Male ein Dreieck, Kreis und Quadrat mit in geweihtes Wasser getauchtem Finger (Aṅkuśa-Mūdrā) auf den Altartisch, Muscheluntersetzer darauf stellen, Muschel auf Halter setzen, etwas Wasser hineinfüllen, 2 verschiedenfarbige Blüten **auf** Muschel legen.

Rufe dann das Om an begleitet von nebenstehenden Mūdrās

Om ihāgaccha | ihāgaccha |

Om iha tiṣṭha | iha tiṣṭha |

**Om iha saṃnidhiṃ kuru |
iha saṃnidhiṃ kuru ||**



Biete dem Om folgende Artikel nacheinander an, während du sie dabei leicht hin- und herschwenkst

Blüte: **Om puṣpam Omkarāya namaḥ |**

Kerze: **Om dīpa Omkarāya namaḥ |**

Räucherstäbchen: **Om dhūpa Omkarāya namaḥ ||**

Naivedyam Essensdarbietung

Das Essensopfer können Früchte, Süßigkeiten, etwas Gebackenes oder Gekochtes sein. Es darf vorher nichts davon probiert oder jemand anderem gegeben worden sein. Auch beim Kochen oder Backen des Naivedyams darf nicht abgeschmeckt werden. Das Essensopfer kannst du vor der Essensdarbietung bereit halten z.B. mit einem sauberen Geschirrtuch bedeckt, das du vor dem Darbieten entfernst.

Mit in geweihtes Wasser getauchten Finger ein Dreieck auf den Altartisch malen und darauf die Schale/den Teller mit dem Essensopfer stellen. Auf jedes Gericht eine **Blüte** legen und sagen

Om naivedyam Omkarāya namaḥ |

Pūjā-Leuchter schwenken und Glocke die ganze Zeit läuten während du singst

Om brahmārpaṇaṃ brahma havir brahmāgnau brahmanā hutam | brahmaiva tena gantavyaṃ brahma-karma-samādhinā || 3x

Dann alle restlichen Blüten in beide Hände nehmen und dem Om darbringen

Om puṣpāñjalir Omkārāya namaḥ |

(Das Naivedyam ist jetzt zu Prasāda geworden)

Mantra-Japaḥ

Meditationshaltung einnehmen und viele Male wiederholen

Om ||

Samāptiḥ Abschluss

Meditation beenden und sagen

Om aiṃ hrīṃ śrīṃ kalyāṇam astu, kalyāṇam astu, kalyāṇam astu | Om śāntiḥ śāntiḥ śāntiḥ ||

Verneigen