

मानाद

Mānāda

Traditionelle Mantra aus dem Sanskrit

Devanagari, Transliteration, Erläuterung, Noten, CD

Vol.1

मानाद

Mānāda

Traditionelle Mantra aus dem Sanskrit

गायत्री मन्त्र	Gāyatrī Mantra
सीताराम्	Sītā Rām
जय अम्बे जगदम्बे	Jay Ambe Jagadambe
शवि शम्भो	Śiva Śambho
हनुमान् मन्त्र	Hanuman Mantra
हे हे गोवन्दि	He He Govinda
श्री राम	Śri Rāma
महामृत्युंजय मंत्र	Mahamṛityunjaya Mantra
ॐ नमः शविय गुरवे	Om̄ Namah̄ Śivāya Gurave

Mānāda
Buch, Noten, CD & Live-Kirtan
Dorothee Grubert & Heinz Nutt
Mannheim, 2020
www.manada.info
kontakt@manada.info

गायत्री मन्त्र

Gāyatrī Mantra

ॐ भूरभुवः स्वः ।
तत्सवत्तिर्वरेण्यं ।
भर्गो देवस्य धीमहि ।
धयौ यो नः प्रचोदयात् ॥

om bhūr bhuvaḥ svah
tatsavitur vareṇyam
bhargo devasya dhīmahi
dhiyo yonah pracodayāt

om bhūr bhuvaḥ svah
tat — sa — vi — tur
a.m.
d.m.
em
a.m.
bhar —

9
go — de — va — sya
F
G
a.m.
dhi —

13
dhī — ma — hi
yo — yo — nah
F
G
a.m.
pra — co — o — day — āt

Gayatri ist die weibliche Form von gāyatra (Hymnus) und bezeichnet im Hinduismus die bedeutendste vedische Hymne, das Gayatri-Mantra. Gayatri ist ebenso das Versmaß, in dem das Mantra geschrieben wurde. Es wendet sich neben dem Schöpfer der drei Welten auch an Savitri, den Aspekt der Sonne, weshalb man dieses Mantra auch Savitri nennt. Gemeint ist dabei nicht die physische Sonne an unserem, sondern die Sonne der Wahrheit am spirituellen Firmament.

सीताराम् Sītā Rām

सीताराम् सीताराम् सीताराम् जय राम् |
सीताराम् जय राम् सीताराम् जय राम् ||

sītā-rām jay jay rām
sītā-rām jay jay rām
sītā-rām jay jay rām
sītā-rām jay jay rām

4/4 time, Treble Clef

Notes: a_m, C, G, a_m, F, a_m, C, G

Lyrics:

1st Staff: sī - tā rām, jay jay rām, sī - tā rām, jay jay rām, sī - ta

2nd Staff: rām, jay jay rām, sī - tā rām, jay jay rām

Rama ist nach den Lehren des Hinduismus die siebente Inkarnation von Vishnu. Rama gilt als gebildet, schön und mit allen königlichen Eigenschaften ausgestattet, als perfekter Familienvater.

Sita (सीता Sītā wörtlich „Ackerfurche“) ist im Hinduismus die Göttin der Landwirtschaft, eine Tochter der Erdgöttin Bhudevi und die Gemahlin und weiblicher Gegenpart von Rama. Während Rama als siebenter Avatar von Vishnu gilt, betrachtet man Sita als Avatar der Göttin Lakshmi.

Sita und Rama (सीताराम sītārāma, verkürzt im Hindi zu Sitārām) sind das göttliche Paar, sie stehen für die Einheit von männlich und weiblich, Individuum und Kosmos. Nach Prüfungen der Verbindung von Sita und Rama, in denen Hanuman immer der treue Unterstützer beider war, kehrt Sita zur Erdgöttin zurück.

जय् अम्बे जगदम्बे

Jay Ambe Jagadambe

जय् अम्बे जगदम्बे
माता भवानी जय् अम्बे ।
दुर्गतनिशनी दुर्गे जय जय
कालवनिशनी काली जय जय ।
उमा रमा बरहमाणी जय जय
राधा रुकमणी सीता जय जय ॥

jay ambe jagad-ambe
mātā bhavānī jay ambe
durgati-nāśinī durge jaya jaya
kāla-vināśinī kālī jaya jaya
umā ramā brahmāṇī jaya jaya
rādhā rukmiṇī sītā jaya jaya

jay ambe jagad-ambe mā-tā bhavānī jay ambe
dur-gati-nā-śinī durge jaya jaya kā-la vināśinī kālī jaya jaya
umā ramā brahmāṇī jaya jaya rādhā ruk-miṇī sītā jaya jaya

Jay Ambe bezeichnet die Ehrerbietung an Ambe, die Göttliche Mutter (जय् Jaya) (अम्बे Ambe). Jagadambe stellt die Mutter des Universums dar (जगत् Jagat sich bewegend, lebendig, das manifeste Universum). Mutter voller Liebe. (माता Mata) (भवानी Bhavani) Durga ist der Name der Göttin und bedeutet:
Diejenige, die hilft, alle Schwierigkeiten zu überwinden.
Diejenige die hilft, die Dualitäten zu überwinden.
Diejenige die hilft, die Zeit zu transzendieren.
Kali ist die dunkle Göttin der Zeit Kala, Uma ist die Gefährtin Shivas, Brahmani ist die Weisheitsvermittlerin, Rama ist die Entzückenbringende. Radha ist das Sinnbild der Hingabe (Gefährtin Krishnas), Rukhmini ist die Gemahlin Krishnas und Sita ist die Gemahlin Ramas.

शंख शम्भो Śiva Śambho

शवि शवि शवि शम्भो
शवि शवि शवि शम्भो ॥
महादेव शम्भो ।
महादेव शम्भो ॥

śiva śiva śambho
śiva śiva śambho
mahādeva śambho
mahādeva śambho

Shiva repräsentiert die Kraft der Transformation und ist reines Bewusstsein. Shiva ist das, was wir zu werden in der Lage sind. Shiva wird oft Mahadeva (महादेव), der größte Gott und auch Shambho (शम्भो), der Sitz der Freude genannt.

हनुमान् मन्त्र Hanuman Mantra

मरुत नंदन नमो नमः ।
कष्ट भंजन नमो नमः ॥
असुर नकिंदन नमो नमः ।
श्री राम दूतम नमो नमः ।

marut nandan namo namah
kaşṭ bhañjan namo namah
asur nikandan namo namah
śhree raam dootam namo namah

B

ma - rut nan — dan namo nam — ah

3

C m

ka — şht bhañ — jan namo nam — ah

5

a — sur ni — kan — dan namo nam — ah

7

F

B

shree raam do — o — tam namo nam — ah

Ich verneige mich vor dem Sohn (नंदन nandana) des Gottes des Windes (मरुत Marut).
Ich verneige mich vor Hanuman, der der Zerstörer aller Arten von Sorgen ist.
Ich verneige mich vor dem Bezwinger der Asuras oder Dämonen.
Ich verneige mich vor Hanuman, dem Botschafter Ramas.

हे हे गोवन्दि He He Govinda

हे हे गोवन्दि हे हे गोपाल ।
हे वासुदेव हे नतियानन्द ।
श्री राधे राधे राधे ।
राधे राधे राधे स्याम ।

he he govinda, he he gopāla
he vāsudeva he nityānanda
śrī rādhe rādhe rādhe
rādhe rādhe rādhe-syāma

The musical notation consists of three staves of music. The first staff starts in G major (a^m) and transitions to F major (F). The second staff begins in F major (F) and transitions to A major (a^m). The third staff begins in A major (a^m) and ends in G major (G). The lyrics are written below each staff, corresponding to the chords. The music is in common time (indicated by '4'), except for the third staff which is in 12/8 time.

Govinda und Gopāla (गोवन्दि | गोपाल) sind die Namen Vishnus und bedeuten „Kuhirt“ und „Beschützer der Kühe“. Allgemein werden die Namen Krishna zugeordnet. Vāsudeva (वासुदेव) ist Gott und Licht aller Geschöpfe und auch ein Beiname Krishnas. Syama (श्याम) ist ebenfalls ein Beiname Krishnas und bedeutet im Sanskrit schwarz, blauschwarz und dunkel.

श्री राम Śri Rāma

श्री राम रामेतरिमे रामे मनोरमे ।
सहस्रनाम तत्तुल्यं रामनाम वरानने ॥

śrī-rāma rāma rāmeti
rame rāme mano-rame
sahasra-nāma tat tulyam
rāma-nāma varānane

The musical notation consists of four staves of music. The first staff starts with a treble clef, a key signature of one flat, and a 4/4 time signature. It features lyrics in Devanagari script: śri rā — ma rā — ma rā — me — ti ra —. The second staff begins with an 'a' above the staff and a 'm' below it, followed by 'me rā — me ma — no — ra — me sa —'. The third staff begins with a 'G' above the staff, followed by 'has — ra — nā — ma tat tu — lyam'. The fourth staff begins with a 'd' above the staff, followed by 'rā — ma nā — ma va — rā — na — ne'. Measure numbers 3, 5, and 7 are indicated above the staves.

Oh Rama, Rama, ich erfreue mich an Rama, den Herzerfreuenden.
Und dieser Name Ramas ist der Hymne der tausend Namen
Vishnus gleichwertig.

महामृत्युंजय मंत्र Mahamrityunjaya Mantra

ॐ त्र्यम्बकं यजामहे सुगन्धि
पुष्टविरधनम् ।
उर्वारुकमवि बन्धनान्
मृत्योरमुक्षीय मामृतात् ॥

om tryambakam yajāmahe
sugandhiṁ puṣṭivardhanam
urvārukamiva bandhanān
mr̥tyor-muksīya mā ‘mr̥tāt

Das Mahamrityunjaya Mantra, das den großen Tod besiegende Mantra, auch Tryambakam Mantra genannt, ist ein Vers aus dem Rigveda. Es wendet sich an Tryambaka, den „dreiäugigen Gott“, eine Ansprache für Rudra, der später mit Shiva identifiziert wird. Der Vers wird auch im Yajurveda genannt.

Zusammen mit dem Gayatri-Mantra zählt es zu den bekanntesten Mantras des Hinduismus.

ॐ नमः शविय गुरवे
Om Namaḥ Śivāya Gurave

ॐ नमः शविय गुरवे
सच्चदिनन्द मूरतये ।
नष्प्रपञ्चाय शान्ताय
नरिलम्बाय तेजसे ॥

om namaḥ śivāya gurave
saccidānanda mūrtaye
niṣprapañcāya sāntāya
nirālambāya tejase

B
om namah śivā-ya gu — ra — ve Sa — ccid-
F
3
ānanda mūr — ta — ye niṣprapañ —
Es
5
cā — ya sān — tā — ya nirā — lam —
bā — ya te — ja — se

Ich grüße das höchste Selbst in mir (शवि – Shiva).
Ich bin die Verkörperung (मूरती – Murti) dieses höchsten Selbst.
Sat bedeutet reine Wahrheit, Chit ist reines Bewusstsein und Anan-
da reine Glückseligkeit (सच्चदिनन्द – saccidānanda).
Er (Shiva) ist transzendent, ruhig und freundlich.
Unabhängig von Unterstützung, aus mir selbst heraus kann ich die
Erkenntnis zum Leuchten bringen.

मानाद

Mānāda

Traditionelle Mantra aus dem Sanskrit

BUCH:

Heinz Nutt: Niederschrift von Musik und Text
Dorothee Grubert und Anke Uhrig: Lektorat
Clara Grubert: Layout

CD:

Dorothee Grubert: Produktion, Arrangement, Recording, Mixing,
Gesang, Bass, Gitarre, Harmonium
Heinz Nutt: Gesang, Harmonium
Carol: Alt- und Querflöte (04, 08)
Franziska Pertzborn: Altsaxophon (03, 06, 09)
Ralf Kern: Baja (04)
Clara Grubert: Layout

मानाद

Mānāda

Traditionelle Mantra aus dem Sanskrit

Buch mit CD, Gesamtspieldauer 36 min

गायत्री मन्त्र	Gāyatrī Mantra	2:59
सीताराम्	Sītā Rām	5:32
जय अम्बे जगदम्बे	Jay Ambe Jagadambe	5:46
शवि शम्भो	Śiva Śambho	5:58
हनुमान् मन्त्र	Hanuman Mantra	2:35
हे हे गोविन्द	He He Govinda	4:09
श्री राम	Śri Rāma	2:29
महामृत्युंजय मन्त्र	Mahamṛityunjaya Mantra	4:03
ॐ नमः शविय गुरवे	Om̄ Namah Śivāya Gurave	2:14

Mānāda

Buch, Noten, CD & Live-Kirtan

Dorothee Grubert & Heinz Nutt

www.manada.info

kontakt@manada.info

[soundcloud.com: manada mantra](https://soundcloud.com/manada-mantra)

© All rights reserved - Germany Mannheim 2020