

## 01 gate gate, paragate, para samgate bodisvaha

Wir gehen, immer weiter, gehen zusammen immer weiter; wir gehen, immer weiter, immer weiter ins Licht.

GONE, GONE, GONE BEYOND, COMPLETELY GONE BEYOND, ENLIGHTENMENT, HAIL

## 02 Oneness Rock

Mantra:

***AUM Sat Chit Ananda Parabramha***

***Purushothama Paramathma***

***Sri Bhagavathi Sametha***

***Sri Bhagavathe Namaha***

Übersetzung/Translation:

Göttliche Kraft, sei begrüßt;  
das absolute, das höchste Bewusstsein  
mit seiner Strahlung, die Liebe und Glückseligkeit ist,  
der Geist jenseits allem Erschaffenen.

Die höchste Persönlichkeit,  
die Göttliche Präsenz in uns  
als das höchste Selbst, das sich überall  
für jeden manifestieren kann.

Das höchste Bewusstsein  
in seinem Aspekt als Mutter.  
Das höchste Bewusstsein  
in seinem Aspekt als Vater.

Wir geben unsere Liebe, Hingabe und Verehrung  
an all diese Göttlichen Aspekte.

ॐ

We are calling on the highest energy, the All-That-Is,  
The formless, the Consciousness of the universe,  
Pure love, bliss and joy, the supreme creator,  
Who has incarnated in human form to help guide mankind,  
Who comes to me in my heart, and becomes my inner voice whenever I ask,  
The divine mother, the power aspect of creation, together within  
The Father of creation which is unchangeable and permanent.  
To all these divine qualities we give our full love, devotion and adoration.

## 03 You Are

You are the peace of all things calm  
You are the place to hide from harm  
You are the cause of everything  
You are „the great I am“

You are the light that shines in dark  
You are the heart's eternal spark  
You are the cause of everything  
You are „the great I am“

You are the door that's open wide  
You are the guest who waits inside  
You are the cause of everything  
You are „the great I am“

You are the stranger at the door  
You are the calling of the poor  
You are the cause of everything  
You are „the great I am“

You are the light, the truth, the way  
You are my Saviour this very day  
You are the cause of everything  
You are „the great I am“

Du bist der Friede in allen ruhenden Dingen  
Du bist der Ort, sich vor Kummer zu verstecken  
Du bist die Ursache von Allem  
Du bist „der große ICH BIN“

Du bist das Licht, was im Dunkeln scheint,  
Du bist der ewige Herzensfunken  
Du bist die Ursache von Allem  
Du bist „der große ICH BIN“

Du bist die weit offene Türe  
Du bist der Gast, der drinnen wartet  
Du bist die Ursache von Allem  
Du bist „der große ICH BIN“

Du bist der Fremde an der Türe  
Du bist das Rufen der Armen  
Du bist die Ursache von Allem  
Du bist „der große ICH BIN“

Du bist das Licht, die Wahrheit, der Weg  
Du bist mein Beschützer jeden Tag  
Du bist die Ursache von Allem  
Du bist „der große ICH BIN“

(based on celtic oral tradition - 1st millennium)

(basierend auf keltischen Lied 1. Jahrtausend)



## 04 Om Bhagavan

### **Om Bhagavan, Shree Bhagavan**

### **Ananda Bhagavan Satchitananda Bhagavan**

*In diesem Mantra wird der Meister gefeiert - wer es auch immer ist, der jeden Einzelnen von uns lehrt. Ein Lied des Feierns und der tiefen Dankbarkeit und Hingabe.*

Praised be You, Bhagavan, by the birds in the sky,  
singing to worship You all day long.

Gepriesen bist Du, Bhagavan, von den Vögeln des Himmels,  
die Dir den ganzen Tag lang singen und Dich lobpreisen.

Praised be You, Bhagavan, by the flowers,  
cheering the creation with their fragrance and beauty.

Gepriesen bist Du, Bhagavan, von den Blumen,  
die der Schöpfung zujubeln mit ihrem Duft und ihrer Schönheit.

Praised be You, Bhagavan, by the Sun,  
leading us with its daily light on our way.

Gepriesen bist Du, Bhagavan, von der Sonne,  
welche uns mit ihrem täglichen Licht unseren Weg führt.

Praised be You, Bhagavan, by the Moon and the stars,  
shining brightly during the night to embrace our souls.

Gepriesen bist Du, Bhagavan, von Mond und Sternen,  
die hell leuchten während der Nacht, unsere Seelen umarmend.

Praised be You, Bhagavan, by Wind and Air,  
caressing and filling us with tenderness and love.

Gepriesen bist Du, Bhagavan, von Wind und Luft,  
welche uns streicheln und erfüllen mit Zärtlichkeit und Liebe.

Praised be You, Bhagavan, by the Water,  
flowing softly but cutting the hardest stones.

Gepriesen bist Du, Bhagavan, vom Wasser,  
welches weich fließt, aber härtesten Stein zerschneidet.

Praised be You, Bhagavan, by the Fire,  
lightening and warming our nights.

Gepriesen bist Du, Bhagavan, vom Feuer,  
welches uns die Nacht erhellt und wärmt.

Praised be You, Bhagavan, by Mother Earth,  
supporting and feeding us.

Gepriesen bist Du, Bhagavan, von Mutter Erde,  
die uns trägt und ernährt.



## 05 FOCUS

Mantra: **Om Mani Padme Hum**

*Ich löse mich auf in das Juwel des Lotus, in das Zentrum des Mitgefühls und aller Weisheit. (Buddhistisches Mantra)*

**Watch yourself**

**Watch your thoughts**

**Watch your believe**

**Watch your words**

**Watch your habits**

**Watch your actions**

**Watch your life**

**Realize who you are**

**Beobachte Dich selbst**

**Beobachte, was Du denkst**

**Beobachte, was Du glaubst**

**Beobachte, was Du sagst**

**Beobachte Dein Verhalten**

**Beobachte, was Du tust**

**Beobachte Dein Leben**

**Erkenne, wer Du bist**

## 06 Life Is God

**When in wintertime it's snowing  
when in autumn storms are blowing  
so life is God in billions of moulds  
only taste how He unfolds**

**and in summertime every flower  
shows his grace and love and power  
so life is God in billions of moulds  
only smell how He unfolds**

**when in springtime birds are singing  
everybody's mind is swinging  
so life is God in billions of moulds  
only hear how He unfolds**

**when the clouds are drifting by  
sunlight shines bright in the sky  
so life is God in billions of moulds  
only see how He unfolds**

**everything you see outside  
is praising God so pure and bright  
so life is God in billions of moulds  
only see how He unfolds  
only feel how He unfolds.**

**Wenn es im Winter schneit  
wenn im Herbst die Stürme blasen,  
das ist Gott in Milliarden von Formen  
schmecke nur, wie er sich entfaltet -**

**und im Sommer jede Blume  
zeigt seine Gnade, Liebe und Kraft,  
das ist Gott in Milliarden von Formen  
rieche nur, wie er sich entfaltet -**

**wenn die Vögel im Frühling singen  
jedermanns Geist beginnt zu swingen,  
das ist Gott in Milliarden von Formen  
höre nur, wie er sich entfaltet -**

**wenn die Wolken vorüber ziehen  
das Sonnenlicht hell am Himmel scheint,  
das ist Gott in Milliarden von Formen  
sieh nur, wie er sich entfaltet -**

**alle was Du außerhalb von Dir siehst  
lobt und preist Gott so klar und stark,  
das ist Gott in Milliarden von Formen  
sieh nur, wie er sich entfaltet  
sieh nur, wie er sich entfaltet.**

## 07 OM Namah Shivaya

**Om Nama Shivaya, Shiva Om, Shiva Om, Shiva Om Nama Shivaya Shiva Om, Om Nama Shivaya**

Ich gebe mich dem Allerhöchsten hin. An den Verheißungsvollen, der alle Unwissenheit auflöst.

## 08 PEACE

**If there is to be peace in the world,  
There must be peace in the nations.  
If there is to be peace in the nations,  
There must be peace in the cities.  
If there is to be peace in the cities,  
There must be peace between neighbors.  
If there is to be peace between neighbors  
There must be peace in the home.  
If there is to be peace in the home,  
There must be peace in the heart.**

**Wenn es Frieden in der Welt geben soll,  
Muss Frieden in den Nationen sein.  
Wenn es Frieden in den Nationen geben soll,  
Muss Frieden in den Städten sein.  
Wenn es Frieden in den Städten geben soll,  
Muss Frieden zwischen Nachbarn sein.  
Wenn es Frieden zwischen Nachbarn geben soll,  
Muss Frieden zu Hause sein.  
Wenn es Frieden zu Hause geben soll,  
Muss Frieden im Herzen sein.**

-- Lao Tzu (570-490 B.C.)

## 09 SACRED DRUMS

Mit der Bewegung im Tanz erden wir unsere Körper und erreichen so die Wahrnehmung unserer selbst als die Verbindung zwischen Vater Himmel und Mutter Erde.

With the movement while dancing we ground our bodies and achieve the perception of our selves as a link between Father Sky and Mother Earth.

## 10 Harmony

**Cultivate harmony within yourself, and harmony becomes real;  
Cultivate harmony within your family, and harmony becomes fertile;  
Cultivate harmony within your community, and harmony becomes abundant;  
Cultivate harmony within your culture, and harmony becomes enduring;  
Cultivate harmony within the world, and harmony becomes ubiquitous.**

**Pflege Harmonie in Dir selbst, und Harmonie wird Wirklichkeit;  
pflege Harmonie in Deiner Familie, und Harmonie wird fruchtbar;  
pflege Harmonie in Deiner Gesellschaft, und Harmonie wird überfließend;  
pflege Harmonie in Deiner Kultur, und Harmonie wird dauerhaft;  
pflege Harmonie in der Welt, und Harmonie wird allgegenwärtig.**

Tao Te Ching (Laotse 570-490 v. Chr.)

## 11 Oneness Sadhana

(siehe Moola-Mantra unter Titel 02)

## 12 Power Yoga

<b>Ra</b>	Sonne/Feuerprinzip	<b>RA</b>	Sun
<b>Ma</b>	Mond/Wasserprinzip	<b>MA</b>	Moon
<b>Da</b>	Erde/Erdprinzip	<b>DA</b>	Earth
<b>Sa</b>	Unbegrenztheit/Luftprinzip	<b>SA</b>	Infinity
<b>Sa</b>	Unbegrenztheit	<b>SA</b>	Infinity
<b>Say</b>	Geist/Energie	<b>SAY</b>	totality of infinity
<b>So</b>	Manifestation		
<b>Hung</b>	Erfahrung des `Du`	<b>SO HUNG</b>	I am Thou

(Heilmantra des Kundalini-Yoga)

(Healing Mantra of Kundalini Yoga)

## 13 OM Tare Tuttare

**Mantra: OM TARE TUTTARE TURE SOHA**

*Diese Huldigung gilt dir, Tara, göttliche strahlende Mutter  
des Mitgefühls und des großen Schutzes.  
(Buddhistisches Mantra)*

### **Tara – Mantra**

Die grüne Tara ist der wichtigste weibliche Bodhisattva des tibetisch buddhistischen Pantheons. Die grüne Tara ist die Verkörperung der weiblich-göttlichen Weisheit im Menschen und des aktiven Mitgefühls. Sie schützt vor allen Gefahren, insbesondere vor den acht schlimmsten - in Klammern steht jeweils die innere Entsprechung zur äußeren Gefahr: Löwen (Stolz), Elefanten (Verblendung), Feuer (Zorn), Schlangen (Eifersucht), Räubern (irrigte Ansichten), Fesseln (Geiz), Flut (Begierde), Gespenstern (Zweifel). Die Rezitation ihres Mantras hilft, unheilvolle Einflüsse (eben diese Gefahren) auf dem Weg zur Befreiung zu überwinden.

Goddess Tara tilts towards us in her great compassion to listen to our prayers, grant us our virtuous wishes and protect us as a mother would for her child. She is emerald green. Her ability to come to our assistance as we invoke her presence is instant – we need only think of her to have her compassionate heart with us. Green Tara is always ready to step forward to help us in our time of need. Her spiritual energy in the form of sound that helps to transform the mind (Mantra): OM TARE TUTTARE TURE SOHA

**I make my prostration to You  
Green Goddess, Moon of Wisdom,  
You make of yourself a gift to the world  
and your entire life is devoted to help.  
You give us your love and compassion  
because You are our protectress.**

**Ich werfe mich vor Dir nieder,  
grüne Göttin, Mond der Weisheit,  
Du machst Dich der Welt zum Geschenk,  
Und gibst Dein ganzes Leben hin um zu helfen.  
Du gibst uns Deine Liebe und Geduld  
Weil Du unsere Beschützerin bist.**

**Save me, dear Green Tara,  
from calamity and imminence,  
Shelter me from all worldly dangers  
like floods, crime and accidents.  
Protect me, dear green Goddess,  
from the spiritual dangers of  
greed, hatred and delusion.  
I entreat you, oh Tara, dear Tara.**

**Behüte mich, liebe Grüne Tara,  
vor Unglück und drohendem Unheil,  
beschütze mich vor allen weltlichen Gefahren,  
Wie Fluten, Gewalt und Unfällen.  
Bewahre mich, liebe Göttin,  
vor den geistigen Gefahren von  
Gier, Hass und Selbsttäuschung.  
Ich flehe Dich an, oh Tara, liebe Tara.**

## **14 Kundalini Dance**

**This contempory composition is based upon a thousands of years old Hindu meditation, in which the main chakras are called in upward way by their Sanskrit names and a special mantra word.**

**Dieses zeitgemässe rhythmische Musikstück basiert auf einer tausende Jahre alten Meditation, bei welcher die Hauptchakren in aufsteigender Reihenfolge mit ihrem Sankritnamen und einem Mantrawort angesprochen werden.**

## **15 Oneness Prayer**

**(siehe Moola-Mantra unter Titel 02)**

