



Mantras und Kirtans

mit Buddhas Open Heart



Meditationszentrum
BuddhaHaus
München



INHALTSVERZEICHNIS

BUDDHA MANTREN

01	NAMO BUDDHAYA	Seite 4
02	BUDDHAM SARANAM GACCHAMI	Seite 4
03	BUDDHA DHAMMA SANGHA - NAMO TASSA	Seite 4
04	BHAVATU SABBAMANGALAM	Seite 5
05	TILAKANA MANTRA	Seite 5
06	LOKAH SAMASTA	Seite 6
07	TEYATA OM BEKANDZE	Seite 6
08	SHAKYAMUNI MANTRA	Seite 6
09	OM TARE TUTARE TURE SWAHA	Seite 7
10	OM MANI PEMME HUM	Seite 7
11	OM A HUNG	Seite 7
12	PRAJNA PARAMITA MANTRA GATE GATE	Seite 7
13	KARANIYA METTA SUTTA	Seite 8

UNIVERSAL MANTREN

14	MAHA MRITYUNJAYA MANTRA	Seite 10
15	OM ASATOMA SATGAMAYA	Seite 10

30	JAYA JAGADAMBE	Seite 17
31	OM NAMAH SHIVAYA	Seite 17
32	RADHE SHYAM	Seite 18
33	SAMADHI SITARAM	Seite 18
34	GOVINDA HARE	Seite 18
35	JAYA BHAGAVAN	Seite 19
36	SHIVA SHAMBOO	Seite 19
37	OM GANGA MAI	Seite 19
38	HARE KRISHNA	Seite 19
39	HARI OM TAT SAT JAYA GURUDATTA	Seite 19

SIKH MANTREN

40	WAH YANTI	Seite 20
41	AAD GUREH NAMEH	Seite 20
42	JIN PREM KIO	Seite 21
43	ONG NAMO	Seite 21
44	SAT NARAYAN	Seite 21
45	ANG SANG WAHE GURU	Seite 21

16	GAYATRI MANTRA	Seite 10	46	RA MA DA SA SA SE SO HUNG	Seite 21
17	SHANKARA KARUNAKARA	Seite 11	47	MUL MANTRA	Seite 22
18	MOOLA MANTRA	Seite 11	48	WAHE GURU WAHE JIO	Seite 22
19	AYODHYA VAASI RAM	Seite 12	49	SA RE SA SA	Seite 23
20	PURNA – MANTRA	Seite 12	50	GOBINDE MUKANDE	Seite 23
21	SARVESHAM	Seite 13	51	EK ONG KAR SAT NAM SIRI	
22	OM MATA	Seite 13		WAHE GURU	Seite 23
23	HEY SHIVA SHANKARA	Seite 14	52	AAP SAHAI HOA	Seite 24
			53	EK ONG KAR	Seite 24
			54	NARAYANA HARI OM	Seite 24
			55	BISMILLAH	Seite 25
			56	I AM THE LIGHT OF THE SOUL	Seite 25
			57	AMMA TAYE	Seite 25
			58	SHANTI MANTRA –	Seite 26
				OM SAHANA VAVATU	
			59	AAKHANA JOR	Seite 27
				METTA SUTTA Übersetzung	Seite 28
 KIRTAN					
24	SHIVOHAM	Seite 14			
25	TUMI BHAJARE MANA	Seite 15			
26	JAYA AMBE	Seite 15			
27	SHRI RAM JAI RAM	Seite 16			
28	RAMA BOLO	Seite 16			
29	DEVI PUJA	Seite 16			

1 NAMO BUDDHAYA

2 BUDDHAM SARANAM GACCHAMI

Il: Buddham saranam gacchami :Il

Il: Dhammam saranam gacchami :Il

Il: Sangham saranam gacchami :Il

3 BUDDHAM SARANAM GACCHAMI / Namō tassa

Il: Buddham saranam gacchami :Il

Il: Dhammam saranam gacchami :Il

Il: Sangham saranam gacchami :Il

3x Il: Namō tassa bhagavato :Il

Il: Arahato samma sambuddho :Il



4 BHAVATU SABBAMANGALAM

1. Bhavatu sabbamangalam, rakkhantu sabbadevata;
sabba-buddha-nu-bhavena, sada sotthi bhavantu te.
2. Bhavatu sabbamangalam, rakkhantu sabbadevata;
sabba-dhamma-nu-bhavena, sada sotthi bhavantu te.
3. Bhavatu sabbamangalam, rakkhantu sabbadevata;
sabba-sangha-nu-bhavena, sada sotthi bhavantu te.

5 TILAKANA MANTRA

1. Sabbe san-khar-a (a)nicca ti
2. Sabbe san-khar-a dukkha ti.....
3. Sabbe san-khar-aanatta ti.....
ya-da pan-na ya passa-ti
atta-ni bin-da-ti dukk-he
e-sa mag-go vi-shud-dhia : 3x
Immer nach „anatta ti “ : 6x

6 LOKAH SAMASTA

Il: Lokah samasta, suk-hin-o bhavantu :Il (4 mal)

Il: Om shanti shanti :Il shanti-i

7 TEYATA OM BEKANDZE

Teyata om Bekandze Bekandze

Maha Bekandze radza samud gate soha

8 SHAKYAMUNI MANTRA

Om muni muni maha muni ye swaha

9 OM TARE TUTARE TURE SWAHA

10 OM MANI PEMME HUM

11 OM A HUNG

Om ah hung benza guru
pema-a- a-a siddhi hung

12 PRAJNA PARAMITA MANTRA

Gate Gate Para Gate
Para samgate Bodhi swaha



13 KARANIYA METTA SUTTA

Metta Karuna Mudita Upekkha

Karaniyam attha... kusalena, Yam tam santam padam...
abhisamecca; Sakko... uju ca suhuju ca,...
Suvaco cassa mudu a^{ooo}...
na timani Santu., ssako ca subharo ca, Appa...kicco ca
Sallahu... kavutti; Santindriyo ca...
Nipako ca, Appagabbho... kulesu ananugiddho...
Na ca khuddam sa ^{ooo}...
macare kinci, Yena vinnu pare upava.dey.yum;...
Sukhino va khemino hontu,...
Sabbe satta bhavantu... sukhitatta. Ye keci...
panabhut'atthi^{ooo},
Tasa va thavara va anavasesa; Digha va...
ye mahanta va,... Majjima rassaka anukathula...
Dittha va ye ca adittha,... Ye ca dure vasanti
avidure; Bhuta^{ooo}
va sambhavesi va, Sabbe satta bhavantu



va sambhavesi va, Sabbe satta bhavantu
sukitatta. Na paro.... pararam nikubbetha,.....
Natimannetha katthaci... nam.kinci; Byarosana....
Patighasanna^{ooo},
Nanna-mannassa dukkham iccheyya. Mata yatha niyam
puttam Ayusa... Ekaputtam anurakkhe;...
Evampi sabbabhutesu... Manasam bhavaye aparimanam....
Mettan ca sabbalokasmim^{ooo}
Mansam bhavaye aparimanam; Uddham adho ca tiriyanca,
Asambham averam... asapattam. Titthan caraam...
nisinno va, Sayano va... yavat`assa vigatamiddho;....
Etam satim adhittheyya^{ooo},
Brahmam etam viharam idhamahu.
Ditthin caal... anupagamma, Silava... dassanena sampanno...
Kamesu vineyya gedham,... Na hi jatu gabbhaseyyam...
punareti ti.^{ooo}
Metta -Karuna -Mudita -Upekkha



UNIVERSAL MANTREN

14 MAHA MRITYUNJAYA MANTRA

Om Tryambakam Yajã-mahe
Sugand-him Pushti-varḍha-nam
Urvã-rukami-va Bandha-nãn
Mrit-yor Mukshĩ-ya Mãam-ritat

15 OM ASATOMA SATGAMAYA

Om asa-to-ma sat-gama-ya
tama-so-ma jyo-tir gama-ya
mri-tyor-ma am-ri-tam gama-ya

16 GAYATRI MANTRA

Om Bhur Bhuvaha Svaha Tat Savitur Varenyam
Bhargo Devasya Dhimahi Dhiyo Yo Nah Prachodayat



17 SHANKARA KARUNAKARA

Il: Shan-kara Karuna-kara Paramesh-vara Jagadish-vara :Il

Il: Shan-kari Karuna-kari Paramesh-vari Jagadish-vari :Il

18 MOOLA MANTRA

Il: Om Sat-Chit-Ananda Para-brahma

Purushot-tama Para-mattama

Sri Bhagavati Sametha Sri Bhagavate Namaha :Il

Il: Hare om tat sat, Hare om tat sat,

Hare om tat sat, Hare om tat sat :Il



19 AYODHYA VAASI RAM

Il: Ayo-dhya Vaasi Ram Ram Ram :Il 4x

Il: - Dasharatha Nanda-na Ram Ram :Il

Il: Pa-tita Paa-vana Janaki Jivana Sita Mohana Ram :Il

20 PURNA - MANTRA

(Om) Pur - nama - dah Purna - mi - dam

Purnat purna mu - dash - ya - te

Purna - sya pur - nama - da - ya

Purna - meva va - shish - ya - te

va - shish - ya - te



21 SARVESHAM

Sarve - sham svas - tir bhavatu
sarve - sham shan - tir bhavatu
sarve - sham pur - nam bhavatu
sarve - sham man - ga - lam bhavatu 4x
Om - om shanti shanti 2x Om shanti shanti 4x
Maha mangalam - Maha mangalam –
Maha mangalam - shanti om

22 OM MATA

Intro: Jai jay ma - Jai jay ma :||
Om mata mata devi namaha - namaha :|| - tief
Om mata mata devi namaha - namaha :|| - hoch
Jai jai ma jai jai ma jai jai ma jai jai ma
jai jai ma jai jai ma jai jai ma jai jai ma



23 HEY SHIVA SHANKARA

Intro: Hey shiva shankara – hey maheshvara

Hey shiva shankara hey ma - hesh-vara :||

sukkha hara dukkha hara hara hara shankara :||

Om na - mah shi - vaya! om na - mah shi – vay :||

KIRTAN

24 SHIVOHAM

||: Sacha-ra Chara Para Purna Shivoham Shivoham :|| 4x

||: Nityananda Swarupa Shivoham Shivoham :|| 4x

||: Anandoham Anandoham Anandoham Anandoham :||

4x

||: Shivoham Shivoham Shivoham Shivoham :|| x mal tief

||: Shivoham Shivoham Shivoham Shivoham :|| x mal hoch



25 TUMI BHAJARE MANA

Il: Tumi bhajare mana :Il:

Tumi japare mana :Il

Il: (Om) Shri Ram Jai Ram :Il

Il: Japare mana :Il

26 JAYA AMBE

Il: Jay Ambe Jagadambe Mata Bhavani Jaya Ambe :Il

Il: Durga Dinashini Durge Jaya Jaya

Kala Vinashini Kali Jaya Jaya :Il

III: Uma Rama Brahmani Jaya Jaya

Radha Rukmini Sita Jaya Jaya :| |



27 SHRI RAM JAI RAM

Il: Shri Ram Jai Ram Jai Jai Ram

Shri Ram Jai Ram Jai Jai Ram :Il

Il: Sita Ram Sita Ram Sita Ram Sita Ram

Sita Ram Sita Ram Sita Ram Sita Ram :Il

28 RAMA BOLO

Il: Rama Bolo Rama Bolo Bolo Bolo Ram

Rama Bolo Rama Bolo Bolo Bolo Ram :Il

Sita Bolo Hanuman Bolo

29 DEVI PUJA

Il: He Maa Durga He Maa Durga

He Maa Durga He Maa Durga :Il 4x (Solist/Chor)

Il: Om Namas-chandi-kaye Om Namas-chandi-kaye

Om Namas-chandi-kaye :Il 2x (Solist/Chor)



30 JAYA JAGADAMBE

- Teil 1 II: Jai Jagadambe Hey Ma Durga :II
 II: Ma-a Kali Durge-e-e Namō Namah :II
 II: He Ma Durga He Ma Durga
- Teil 2 II: Jai Jagadambe Ma Durga :II
 II: Hey Ma Durga ... Hey Ma Durga :II
 II: Om Narayani Om ... Om Narayani Om :II

31 OM NAMAH SHIVAYA

- II: Om Namah Shivaya Om Namah Shivaya :II
II: Shivaya Namaha Shivaya Namah Om :II
II: Shambo Shankara Namah Shivaya
Girija Shankara Namah Shivaya :II
II: Arunachala Shiva Namah Shivaya :II



32 RADHE SHYAM

Il: Radhe Radhe Radhe Shyam Govinda

Radhe Jai Shri Radhe :Il

Il: Govinda Radhe Radhe Shyam Gopal(a) Radhe Radhe :Il

33 SAMADHI SITARAM

Il: Hare Rama Rama Ram Sita Rama Rama Ram :Il

Il: Ram Ram Sitaram Ram Ram Sitaram Sita-ram Sita-ram
Ram Ram Sitaram :Il

Il: (Bolo) Shri Ram Jai Ram Jai Jai Ram
Shri Ram Jai Ram Jai Jai Ram :Il

34 GOVINDA HARE

Il: Go - vinda hare, Go - pa - la hare
he prab - hu dee - na da - ya - la hare :Il

35 JAYA BHAGAVAN

36 SHIVA SHIVA SHAMBOO

Il: Shiva Shiva Shiva Shamboo

Shiva Shiva Shiva Shamboo :Il

Il: Mahadeva Shamboo Mahadeva Shamboo :Il

37 Om GANGA MAI

Il: Om Ganga Mai Ganga Mai Ganga Mai :Il

38 HARE KRISHNA, HARE KRISHNA

Hare Krishna, Hare Krishna Krishna Krishna, Hare Hare

Hare Rama, Hare Rama Rama Rama, Hare Hare

39 HARI OM TAT SAT JAYA GURUDATTA



SIKH MANTREN

40 WAH YANTI

Wah Yanti Kar Yanti

Dschage Dute Patti Aadik Itte Wah

Brahma de Trescha Guru Itte Wahe Guru :|| 4x

||: Wahe Guru Dev :|| 6x

||:Tat Sat – Tat Sat :|| 4x

41 AAD GUREH NAMEH

Aad gureh nameh

Dschu - gad gureh nameh

Sat gureh nameh

Siri guru de - veh nameh

42 JIN PREM KIO

Il: Dschenne brämä ki-o tinne hi brab-he bajo :Il

Il: Sa-dschä-hä käho sunne läi-ho sab-hä :Il

Il: Ang Sang Wahe Guru :Il

43 ONG NAMO

Il: Ong Na-mo Guru-dev Na-mo :Il

Il: Gurudev Gurudev Namu :Il

**44 SAT NARAYAN(e) WAHE GURU HARI NARAYAN(e)
SAT(e)NAM**

45 ANG SANG WAHE GURU

46 RA MA DA SA SA SE SO HUNG



47 MUL MANTRA

Il: Ek Ong Kaar, Sate Nam, Kareta Purr(e)k, Nir-bo, Nirevär,
Akaale Murre, Adschunie, Säbhang,
Gur(e)-pra-saad. Dschap.

Aade Satsch, Dschugaade Satsch, Hääbi Satsch,
Nanäkke Hossi Bhi Satsch :Il

Il: Ek Ong Kaar, Sat Nam, Kareta Purre, Nir-bo, Nirvär,
Akaale Murre, Adschunie, Säbhang,
Gur(e)-pra-saad. Dschap.

Aade Satsch, Dschugaade Satsch, Hääbi Satsch,
Nanäkke Hossi Bhi Satsch, Nanäkke Hossi Bhi Satsch :Il

48 WAHE GURU WAHE JIO

Il: Wahe Guru Wahe Guru Wahe Guru Wahe Dschio :Il



49 SA RE SA SA

Sa Re Sa Sa Sa Re Sa Sa

Sa Re Sa Sa Sa Rang

Hare Re Hare Hare Hare Re Hare Hare

Hare Re Hare Hare Hare Rang

50 GOBINDE MUKANDE

Gobinde, Mukande, Udare, Apare,

Hariang, Kariang, Nirname, Akame

51 EK ONG KAR SAT NAM SIRI WAHE GURU

Il: Ek ong kar sate nam siri wa-he guru :Il 4 mal

Il: Siri wahe guru siri wahe guru

siri wahe guru siri wahe guru :Il 4 mal



52 AAP SAHAI HOA

Il: Aap Sa-hai Hoa Satsche Daa Satscha Doa
Har Har Har :Il

53 EK ONG KAR

I: Ek ong kar sate gur(e)prasad
Sate gur(e)prasad ek ong kar :Il

54 NARAYANA HARI OM

A) Na rayana Hari Om
Satya Narayana Hari Om
Govinda Krishena Hari Om
Gopala Krishena Hari O – m



55 BISMILLAH

II: Bismillah ir-rahman ir-rahim :II

II: la ila-ha illa-llah :II 4 x

56 I AM THE LIGHT OF THE SOUL

I am the light of the soul,
I am bountiful, I am beautiful,
I am bliss, I am I am.

57 AMMA TAYE

Amma amma taye
akhi-lan-desh-vari niye,
Anna-pur-nesh-vari taye o
adi pa-rashakti niye



58 SHANTI MANTRA:

Om Sahana Vavatu.

Saha Nāv Avatu

Saha Nau Bhunaktu

Saha Vīryam Kara vā va hai

Tejasvi Nāv Adhītam Astu

Mā Vid vi śhā vahai Om

Shānti, Shānti, Shānti



59 AAKHANA JOR

Aakhana jor Chupai nah jor
Jorina mangana Daynana jor
Jorena jeevan Maranneha jor
Jorena raaj Maal mane sor
Jorena surtee Giaan vechaar
jorena jugatee Chutai sansaar
Jisehathe jor Kare vekhai-so-i
Nanake utam aNee Chana ko -i

[Chorus]

Hare hare waheguru Hare hare waheguru
Hare hare waheguru Hare hare Waheguru :III



METTA SUTTA GESANG DER LIEBE

In reiner Bewusstheit habe ich erkannt,
dass die Stille des Herzens
das Ziel meines Lebens ist.

In dieser Absicht gründet sich mein Streben:

Möge ich stark sein, aufrecht, ohne Dünkel,
wahrhaftig, selbstlos, mitfühlend und vergebend;
offen, friedfertig, hilfreich gebend;
einfach und natürlich sei mein Leben.

Möge ich achtsam und wissensklar in allen
Sinnenerfahrungen Sein, um auch
das kleinste egoistische, begehrlische oder
abweisende Verhalten zu vermeiden und zu überwinden.

Möge ich stetig meinem Herzen folgen,
im Wünschen nur des Einen:
Mögen alle glücklich leben
Und die Herzen voll Freude sein

Was auch immer es an Wesen gibt,
ob stark, ob schwach, ob groß, ob klein,



ob nah oder fern, ob sichtbar oder unsichtbar,
ob schon geboren oder noch im Werden:
Mögen alle glücklich sein!

Möge ich niemals einem anderen schaden,
oder irgendwie verachten
Möge ich keinem Böses wünschen,
aus Feindschaft oder Ärgernis

Wie eine Mutter mit ihrem Leben
Ihr einziges Kind behütet und beschützt
So möge ich für alle Wesen in unbegrenzter Liebe sein

Möge ich - Erwacht in reines Sein -
ganz frei von Hass und jeder Feindschaft
in Liebe sein für alle Welt

Im Gehen, Stehen, Sitzen oder Liegen:
Möge ich unermüdlich darauf achten
im Herzen zu Sein in göttlichem Verweilen,
immer Jetzt

Möge ich frei von falscher Ansicht sein
Mögen mich Tugend und Weisheit tragen
Möge ich unverhaftet in der Sinnenwelt leben
Möge ich das Ende der Wiedergeburten in den Welten der Ängste,
der Begierden und des Zorns verwirklichen

Mantras und Kirtans mit Buddhas Open Heart

Mantren erwecken die Kraft des Vertrauens und der Hingabe.

Sie öffnen dein Herz und erwecken deine reinen Kräfte im Weg der Transformation in das Innerste in dir selbst, in deine „Buddha-Natur“, in dein „wahres Wesen“, „SAT - chit - ananda“.

Die Musik der Mantren und Kirtans mit Gesang, Gitarre, indischem Harmonium, Geige, Querflöte und Percussion bewegt sich zwischen traditionellen Mantren, Eigenkompositionen und Improvisation.

buddhas open heart

Charlie: Gitarre, Gesang

Angelika: Violine

David: Tablas, Percussion

Volkmar: Querflöte, Gesang, Darbouka

Ruth: Harmonium, Gesang

Michael: Percussion, Gesang

Regina: Harmonium

Erhard: Tablas Hackbrett

Erhältliche CD

Sarvesham (2017)

Textheft zu bestellen unter info@buddhahaus-muenchen.de zum Preis von 7 € plus 3 € Porto.

www.buddhasopenheart.com

www.buddhahaus-muenchen.de