

# Om Purnam

**Om**

**Purnam Adah Purnam Idam**

**Purnat Purnam Udachyate**

**Purnasya Purnam Adaya**

**Purnam Evavashishyate**

## **Wort für Wort übersetzt:**

purna--> gefüllt, Fülle

adah --> jenes, im Sinne des Jenseitigen

idam --> dieses, im Sinne dieser Welt

ud-acyate --> es erhebt sich, kommt hervor

a-daya --> genommen, habend

eva betont das Wort ava-si-yate --> wird übrig gelassen

## **Die wörtliche Übersetzung lautet:**

Jenes ist Fülle, dieses ist Fülle, aus der Fülle kommt Fülle hervor. Wenn man von der Fülle Fülle nimmt, bleibt Fülle übrig.

## **Eine Variante der freien Übersetzung:**

Vollkommenheit dort - Vollkommenheit hier,

aus der Vollkommenheit entfaltet sich die Vollkommenheit.

Aus der Vollkommenheit schöpfen

und doch bleibt das Vollkommene

vollkommen in seiner Art.

**Dieses Mantra erinnert uns daran, dass alles, egal wie es ist, immer richtig ist!**

**Bei Yogaleicht haben wir folgende gesungene Version des Om Purnam Mantra gehört und auf uns wirken lassen:**

--> bei der Einstiegsentspannung und Schlussentspannung, von Deva Premal&Miten vom Album Dakshina (Limited Edition)