

**Om asato mā sadgamaya  
tamaso mā jyotirgamaya  
mrithyormā 'mritam  
gamaya**

Vom Unwirklichen (asato) führe (gamaya) mich (ma) zum Wirklichen (sat)

Vom Dunklen (tamaso) führe mich zum Licht (jyotir)

Vom Tod (mrithyor) führe mich zur Unsterblichkeit (amritam)

(Übersetzung R.Sriram)

„Dieses Mantra stammt aus der Brihadaranyaka-Upanischad und gehört somit zu den ältesten Schriften der Menschheit.

Führe mich aus der Unwissenheit zur Wahrheit  
Führe mich aus der Finsternis ins Licht  
Führe mich aus der Angst vor dem Tod  
zum Wissen um die Unsterblichkeit  
Ein wichtiger Mantra bei Unklarheit und Angst

Dieses Mantra kann uns zur Lösung unerfreulicher Situationen und bei Übergängen in neue Lebensabschnitte unterstützen.“<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup> Gertrud Hirschi, Mantrapraxis S. 234