

## Hatha Yoga Pradipika

Die Hatha Yoga Pradipika (auch Hathapradipika) ist die wichtigste Schrift des Hatha Yoga.

Hatha Yoga Pradipika heißt übersetzt in etwa = Das Licht (das den Weg zeigt) wie durch eigene Bemühungen die Einheit (mit dem Göttlichen) erreicht wird. Oder auch = Das Licht, das den Weg weist, um die Energie der Sonne und des Mondes zu harmonisieren und zu verbinden, um die göttliche Einheit zu erfahren. (Pradipika = Lampe/ Leuchte oder Licht; Hatha = Bemühung/Anstrengung oder auch Sonne und Mond; Yoga = Vereinigung/Einheit.)

Um diese Harmonie und Einheit herzustellen, werden unterschiedliche körperliche und energetische Übungen und geistige Ausrichtungen und Ethiken beschrieben, die diesen Prozess fördern und erleichtern.

Die wesentlichen Bestandteile der Hatha Yoga Pradipika sind:

### 1. Kapitel = Ethik und Asanas

- Yogischer Lebensstil und Bedingungen für die Praxis
  - 6 Untugenden/ Hindernisse für die Praxis.
  - 6 Tugenden/ Fördernisse für die Praxis.
- Ethiken des Yoga
  - Die zehn Yamas und zehn Niyamas.
- Asanas:
  - Körperhaltungen und ihre Wirkung.
  - 84 Hauptasanas
- Ernährung
  - Richtlinien für die richtige und hilfreiche Ernährung.

### 2. Kapitel = Pranayama und Kriyas

- Atemtechniken zur Kontrolle und Lenkung von Prana.
- 6 Kriyas (Reinigungsübungen)
- 8 Kumbhakas (fortgeschrittene Atemtechniken)
- 3 Granthis (energetische Knoten)

### 3. Kapitel = Kundalini = Yoga der Energie

- Energieerweckung (Kundalini)
- Energielenkung
- 10 Mudras (Haltungen/Gesten) inkl. der Bhandas (energetische Verschlüsse)
- 8 Siddhis (übernatürliche Fähigkeiten)
- Energiebahnen (Nadis)

### 4. Kapitel = Samadhi und Meditationstechniken

- Zustand und Wahrnehmungen des Samadhi
- Meditationstechniken

## Chakren

Chakren (übersetzt = Rad, Scheibe) werden als runde und bewegte Geflechte bzw. Energiezentren beschrieben. Sie sind durch die Nadis miteinander verbunden und können so Prana (Lebensenergie) in alle Richtungen des Körpers verteilen. Sie sind somit die Verbindungen zwischen physischen Körper und dem feinstofflichen Energiekörper.

Die Lehre der Chakren ist ein komplexes und umfassendes Thema für sich. Das kommt vor allem dadurch zum Ausdruck, dass neben den Themen und Eigenschaften, wofür die Chakren stehen, auch Frequenzen (Schwingungen), Mantren (z.B. Bija-Mantren), Farben, Elemente, geometrische Formen (Yantras), Asanas, Körperreflexzonen und vieles mehr zugeordnet sind. Als Basiswissen werden hier die 7 Hauptchakren kurz beschrieben.

## Die 7 Hauptchakren

Die 7 Hauptchakren sind Energiezentren im menschlichen Körper, die entlang der Wirbelsäule vom unteren Ende der Wirbelsäule bis zum Scheitel verteilt sind.

Chakren befinden sich an den Stellen im Körper, an denen sich die Nadis (Energiebahnen) überschneiden. An den Stellen, an denen sich besonders viele Nadis überschneiden haben sich große Chakren und die Hauptchakren gebildet.

Jedes der Hauptchakren wird mit bestimmten Farben, Elementen, Aspekten und Themen des physischen und feinstofflichen Systems in Verbindung gebracht.

### 1. Wurzelchakra = Muladhara

- Ort: Im Beckenboden, zwischen Geschlechtsorgan und Anus. Basis/unteres Ende der Wirbelsäule (Steißbein)
- Farbe: Rot
- Element: Erde
- Gottheit: Ganesha (im Sahaja Yoga: Ganesha)
- Bija Mantra: Lam
- Themen
  - **Überleben und Sicherheit:** Grundlegende Bedürfnisse wie Nahrung, Wasser, Unterkunft und Sicherheit.
  - **Stabilität und Erdung:** Gefühl der Erdung und Verbundenheit mit der physischen Welt, Urvertrauen und Stabilität.
  - **Selbstvertrauen:** Basis für Selbstbewusstsein und innere Stärke
  - **Instinkte und Überlebensmechanismen:** Umgang mit Angst und Überlebensängsten.
  - **Physische Gesundheit:** Verbindung zu den unteren Körperteilen wie Beinen, Füßen und dem Dickdarm.

## 2. Sakralchakra = Svadhisthana

- Ort: Kreuzbeinegend, unterhalb des Nabels, beherrscht den ganzen Unterbauch und die Geschlechtsorgane
- Farbe: Orange
- Element: Wasser
- Gottheit: Vishnu (im Sahaja Yoga: Saraswati und Brahma)
- Bija Mantra: Yam
- Themen
  - **Kreativität:** Ausdruck und Manifestation von kreativen Ideen.
  - **Beziehungen und Sexualität:** Achtsame und freie sexuelle Energie und Beziehungen im allgemeinen.
  - **Emotionen:** Verarbeitung und Ausdruck von Gefühlen und Emotionen.
  - **Freude und Genuss:** Fähigkeit, Freude, Vergnügen und Genuss im Leben zu erfahren.
  - **Wasser und Flüssigkeiten:** Einfluss auf Flüssigkeitsbalance des Körpers und insbesondere der Fortpflanzungsorgane.

## 3. Solarplexuschakra = Manipura

- Ort: mittlere Lendenwirbelsäule im Rückenmarkskanal. Beherrscht Oberbauch bis zum Nabel.
- Farbe: Gelb
- Element: Feuer
- Gottheit: Agni (Feuergott) (im Sahaja Yoga: Vishnu und Lakshmi)
- Bija Mantra: Ram
- Themen:
  - **Persönliche Macht:** Selbstbewusstsein und Willenskraft.
  - **Selbstwertgefühl:** Gefühl von Eigenwert und innerer Stärke. Ebenso der Zufriedenheit, das Gefühl des Anerkennens und des inneren Friedens.
  - **Transformation:** Fähigkeit, Veränderungen anzunehmen und Herausforderungen zu meistern.
  - **Selbstdisziplin:** Fähigkeit, Ziele zu setzen und zu verfolgen
  - **Verdauung:** Physische Verbindung zum Verdauungssystem und Stoffwechsel.
- **Besonderheit als Nabhi Chakra**
  - In manchen Traditionen wird das Manipura Chakra dem Nabhi Chakra gleichgesetzt.
  - In manchen Traditionen wird es gesondert betrachtet. Dann wird es z.B. wie folgt eingeordnet:
    - Ort: Direkt am oder kurz unterhalb des Bauchnabels in der Mitte des Bauchraums
    - Farbe: Orange oder Gelb

- Themen: Fokus auf Energieverteilung, emotionales Gleichgewicht und Verdauung + auch Themen des Manipura Chakras.

#### 4. Herzchakra (Anahata)

- Ort: Mitte der Brustwirbelsäule im Rückenmarkskanal.
- Farbe: Grün
- Element: Luft
- Gottheit: Shiva und Parvati (im Sahaja Yoga: Shiva, Parvati, Durga)
- Bija Mantra: Yam
- Themen:
  - **Liebe und Mitgefühl:** Fähigkeit, Liebe zu geben und zu empfangen, Mitgefühl für andere.
  - **Harmonie:** Streben nach und Erzeugen von Frieden und Balance in Beziehungen und auch in der Beziehung zu sich selbst und der eigenen Individualität.
  - **Vergebung:** Fähigkeit, anderen und sich selbst zu vergeben.
  - **Verbundenheit:** Gefühl der Verbundenheit mit anderen und dem Universum.
  - **Atmung:** Verbindung zu den Lungen und dem Herz-Kreislauf-System.

#### 5. Halschakra = Vishuddha

- Ort: Mitte der Halswirbelsäule im Rückenmarkskanal, wirkt im ganzen Hals und Kehlbereich
- Farbe: Blau
- Element: Äther (Raum) (im Sahaja Yoga: Krishna und Radha)
- Gottheit: Saraswati
- Bija Mantra: Ham
- Themen
  - **Kommunikation:** Klarer, wahrhaftiger und auch effektiver Selbstaussdruck.
  - **Wahrheit:** Fähigkeit, die eigene Wahrheit/Wahrhaftigkeit zu erkennen, auszusprechen und zu leben. Ganz auch im Sinne der Selbstachtung. Gleichzeitig die Fähigkeit zur Diplomatie.
  - **Kreativer Ausdruck:** Nutzung der Stimme und der Fähigkeit der eigenen Kreativität zur Selbstverwirklichung.
  - **Hörvermögen:** Verbindung zu den Ohren und der Schilddrüse.

#### 6. Stirnchakra = Ajna

- Ort: in der Mitte des Kopfes, zwischen den Schläfen und hinter dem Punkt zwischen den Augenbrauen. Beherrscht den ganzen Kopf, vor allem das zwischen den Augenbrauen und Stirnmitte befindliche Trikuti (Drittes Auge).

- Farbe: Indigo
- Element: Licht
- Gottheit: Shiva als Ardhanarishvara (Shivas androgyne Form als Einheit von männlicher und weiblicher Energie) (im Sahaja Yoga: Jesus und Maria)
- Bija Mantra: Om
- Themen:
  - **Intuition:** Fähigkeit, innere Führung und intuitive Erkenntnisse zu nutzen.
  - **Weisheit:** Streben nach und Besitzen von einem tieferem Verständnis des Lebens, der Existenz und spiritueller Weisheit. Auch die Fähigkeit zu Demut und Uneigennützigkeit.
  - **Geistige Klarheit:** Klarheit im Denken und bei der Entscheidungsfindung.
  - **Vorstellungskraft:** Fähigkeit, sich Ziele und Wünsche und deren Erreichung vorzustellen und zu visualisieren.
  - **Pinealdrüse:** Verbindung zu mentalen Prozessen und dem Schlaf-Wach-Rhythmus.

## 7. Kronenchakra = Sahasrara

- Ort: Scheitel des Kopfes und Raum darüber
- Farbe: Violett oder Weiß
- Element: göttliches Licht (göttliches Bewusstsein)
- Gottheit: Brahma (im Sahaja Yoga: Adi Shakti = die göttliche Urmutter)
- Bija Mantra: Om (auch Hrim)
- Themen:
  - **Spirituelle Verbindung:** Gefühl der Einheit mit dem Universum und dem Göttlichen und das Bewusstsein über die Verbindung und Integration aller Chakren und ihrer Aspekte.
  - **Erleuchtung:** Streben nach und Bewusstheit von einem höheren Bewusstsein und spiritueller Erleuchtung.
  - **Innerer Frieden:** Gefühl von tiefem innerem Frieden und Harmonie.
  - **Weisheit und Erkenntnis:** Zugang zu universellem Wissen und Erkenntnis.
  - **Zirbeldrüse:** Verbindung zur geistigen Klarheit und höheren Bewusstseinszuständen.

Jedes dieser Chakren kann durch Meditation, Asanas, Pranayama, Energiearbeit und andere spirituelle Praktiken aktiviert und ausgeglichen werden, um den energetischen Fluss und somit das eigene Wohlbefinden und vor allem die spirituelle Entwicklung zu fördern.

## Die wichtigsten Gottheiten

Die im Yoga verehrten Götter entstammen dem Hinduismus. Es gibt eine Vielzahl von Göttern und Göttinnen, die jeweils verschiedene Aspekte des Lebens, des Universums und des gesamten Göttlichen repräsentieren. Sie sind quasi Symbole für bestimmte Eigenschaften und Wirkweisen.

Jeder Gottheit ist zudem ein Saguna Mantra zugeordnet. Es ist das Mantra mit den Eigenschaften (Saguna) der Gottheit. Wenn dieses Mantra rezitiert wird, werden somit auch alle Eigenschaften der Gottheit mit verehrt bzw. abgerufen und alle Energien darauf ausgerichtet. Auch dient das Mantra dazu, durch das Rezitieren, die Eigenschaften dieses göttlichen Aspekts in sich zu etablieren und alles, was daran hindert, zu transformieren.

Hier die wichtigsten Gottheiten:

### Brahma

Brahma ist der Schöpfergott und Teil der Trimurti (drei Hauptgötter). Es symbolisiert die Schöpfung und ist der Erschaffer des Universums und derjenige, der das Wissen an die Menschen weitergibt.

Saguna Mantra = Om Namō Bhagavate Vasudevaya

Bedeutung = Ich verneige mich vor dem göttlichen Vasudeva (Vishnu).

Brahma hat kein explizit eigenes Mantra. Diese Mantra kann allerdings genutzt werden um die universelle Göttlichkeit in allen Formen zu verehren, einschließlich Brahma.

### Symbole, die Brahma trägt:

- Vier Köpfe und vier Arme:
  - Vier Köpfe: Diese symbolisieren das allumfassende Wissen Brahmas, da sie in alle vier Himmelsrichtungen blicken.
  - Vier Arme: Diese repräsentieren die vier Veden, die wichtigsten heiligen Schriften des Hinduismus, sowie seine umfassende Macht und Fähigkeit, in verschiedenen Richtungen zu wirken.
- Veden:
  - Brahma hält oft die Veden (heilige Schriften) in einer seiner Hände, was seine Rolle als Quelle des Wissens und der Weisheit unterstreicht.
- Wasserkrug (Kamandalu):
  - Ein Kamandalu, ein Wasserkrug, den Brahma in einer Hand hält, symbolisiert Reinheit und die Fähigkeit, Leben zu erschaffen. Es steht auch für die Entstehung und Erhaltung des Lebens.
- Gebetskranz (Akshamala):

- Ein Gebetskranz oder Rosenkranz, den Brahma oft hält, symbolisiert Zeit und die kosmische Ordnung. Es wird auch verwendet, um die Zyklen der Schöpfung, Erhaltung und Zerstörung zu zählen.
- Lotosblume (Padma):
  - Die Lotosblume, die Brahma hält oder auf der er sitzt, steht für Reinheit, Schönheit und göttliches Bewusstsein. Der Lotus ist auch ein Symbol für die Entfaltung der spirituellen Weisheit.
- Buch:
  - Ein Buch, das Brahma oft hält, symbolisiert die heiligen Schriften und das Wissen. Es steht für Bildung, Lernen und intellektuelle Entwicklung.
- **Reittier** und weitere Symbolik:
  - Sitz auf einem Schwan (Hamsa): Brahma wird oft auf einem Schwan sitzend dargestellt. Der Schwan symbolisiert Weisheit und die Fähigkeit, das Gute vom Bösen zu unterscheiden.
  - Brahma im Kreislauf der Zeit: Brahma selbst ist oft ein Symbol für den Kreislauf der Zeit (Yugas) und die zyklische Natur des Universums.

## Vishnu

Vishnu ist der Erhalter und Beschützer des Universums und ebenfalls Teil der Trimurti. Er ist dafür verantwortlich, das Gleichgewicht des Universums zu bewahren und tritt oft in verschiedenen Avataren (Inkarnationen) wie Rama und Krishna auf, um die Welt wieder ins Gleichgewicht zu bringen und „das Böse“ zu bekämpfen.

Saguna Mantra = Om Namō Narayanaya

Bedeutung = Ich verneige mich vor dem göttlichen Narayana (Vishnu als ewiger unendlicher Gott/der in den Gewässern (Nara) wohnt).

Oder Saguna Mantra = Om Namō Bhagavate Vāsudevāya

Bedeutung = Ich verneige mich vor dem göttlichen Vasudeva (Inkarnation von Vishnu).

### Symbole, die Vishnu trägt:

- Shankha (Muschelhorn):
  - Das Muschelhorn symbolisiert den Urklang „Om“ und repräsentiert den Klang des göttlichen Wissens. Es wird auch als Symbol für Reinheit und spirituelle Bedeutung verwendet.
- Chakra (Diskus):
  - Der Diskus, auch Sudarshana Chakra genannt, ist eine mächtige Waffe, die Vishnu nutzt, um das Böse zu besiegen und das Dharma (das kosmische Gesetz) aufrechtzuerhalten. Es steht für Schutz und die Aufrechterhaltung der Ordnung im Universum.
- Gada (Keule):
  - Die Keule, auch Kaumodaki genannt, symbolisiert Vishnus Macht und Stärke. Sie steht für die göttliche Energie, die zur Zerstörung des Bösen und zur Befreiung der Gläubigen eingesetzt wird.

- Padma (Lotosblume):
  - o Die Lotosblume steht für Reinheit, Schönheit und göttliches Bewusstsein. Sie repräsentiert auch spirituelle Erleuchtung und das Aufblühen der Seele.
- **Reittier** und weitere Symbolik:
  - o Garuda: Vishnus Reittier ist Garuda, ein mächtiger Adler oder halb menschliches, halb adlerähnliches Wesen. Garuda symbolisiert Schnelligkeit und die Fähigkeit, Hindernisse zu überwinden.
  - o Sri Vatsa (Brustmarkierung): Die Sri Vatsa ist eine besondere Markierung auf Vishnus Brust, die das Zeichen der göttlichen Anmut und Hingabe darstellt.
  - o Kaustubha (Juwel): Der Kaustubha-Juwel, den Vishnu auf seiner Brust trägt, steht für Unsterblichkeit und unendlichen Glanz. Er ist ein Symbol des höchsten Reichtums und der Herrlichkeit.
  - o Pfauenfeder: Manchmal wird Vishnu mit einer Pfauenfeder dargestellt, die Glück und Schönheit symbolisiert.

## Shiva

Shiva ist der Zerstörer und Transformator und der dritte Teil der Trimurti. Er zerstört, um Platz für Neues zu schaffen und löst all das auf, was wir nicht mehr brauchen. Er steht auch für Meditation und asketisches Leben. Er entfernt Illusion und Unwissenheit und führt somit zur Erleuchtung.

Saguna Mantra = Om Namah Shivaya

Bedeutung = Ich verneige mich vor Shiva.

### **Symbole, die Shiva trägt:**

- Trishula (Dreizack):
  - o Der Dreizack ist Shivas wichtigste Waffe und symbolisiert seine Macht, das Universum zu schaffen, zu erhalten und zu zerstören. Die drei Spitzen repräsentieren auch die drei Gunas (Grundqualitäten der Natur) – Sattva (Reinheit), Rajas (Leidenschaft) und Tamas (Dunkelheit).
- Damaru (Trommel):
  - o Die Damaru ist eine kleine, zweiköpfige Trommel, die Shiva oft in einer Hand hält. Sie symbolisiert den Klang des Schöpfungsprinzips und den kosmischen Rhythmus. Der Klang der Damaru gilt als Ursprung der heiligen Silbe "Om".
- Mond auf der Stirn (Chandra):
  - o Shiva trägt eine Mondsichel auf seiner Stirn, die den Kreislauf der Zeit und die Natur der Schöpfung und Zerstörung symbolisiert. Der Mond steht auch für Kontrolle über den Geist und das Bewusstsein.
- Drittes Auge (Ajna Chakra):



- Shivas drittes Auge auf seiner Stirn steht für Weisheit und das innere Auge der Intuition. Es kann alles Böse verbrennen und symbolisiert die Fähigkeit, jenseits des Offensichtlichen zu sehen.
- Schlange (Naga):
  - Shiva trägt oft eine Schlange um seinen Hals, die Unsterblichkeit und die Kraft der Schöpfung symbolisiert. Die Schlange steht auch für Kontrolle über die Natur und die Macht über den Tod.
- Asche (Bhasma):
  - Shiva ist oft mit Asche bedeckt, die Vergänglichkeit und den Kreislauf von Leben und Tod symbolisiert. Asche steht auch für Reinheit und das Aufgeben weltlicher Wünsche.
- Fluss Ganges (Ganga):
  - Shiva trägt den Fluss Ganges in seinen Haaren. Der Ganges symbolisiert Reinigung und Heilung. Die Legende besagt, dass Shiva den Ganges aus den Himmeln zur Erde brachte und ihn in seinem Haar trug, um die Erde vor seiner zerstörerischen Kraft zu schützen.
- Tigerfell:
  - Shiva sitzt oft auf einem Tigerfell, das seine Kontrolle über tierische Instinkte und seine Herrschaft über die Welt symbolisiert.
- Rudraksha-Mala (Gebetskette):
  - Shiva trägt eine Gebetskette aus Rudraksha-Samen, die spirituelle Kraft und Meditation symbolisieren.
- **Reittier** und weitere Symbolik:
  - Nandi (der Stier): Nandi, der weiße Stier, ist Shivas Reittier und steht für Kraft, Wahrheit, Ehrlichkeit und Gerechtigkeit.
  - Lingam: Shiva wird oft als Lingam (phalisches Symbol) verehrt, das die unendliche Natur und das schöpferische Potenzial des Göttlichen darstellt.

## Saraswati

Saraswati ist die Göttin des Wissens, der Musik, der Künste, der Weisheit und spirituellen Erleuchtung. Sie symbolisiert damit vor allem auch den Aspekt der Bildung und des Schöngelstes.

Saguna Mantra =Om Aim Saraswatyai Namaha

Bedeutung = Ich verneige mich vor der göttlichen Saraswati.

### **Symbole, die Saraswati trägt:**

- Veena:
  - Saraswati hält eine Veena, ein traditionelles Musikinstrument, das ihre Verbindung zur Musik, Kunst und Kreativität symbolisiert. Das Spielen der Veena steht für die Harmonie und das Zusammenspiel von Wissen und Kunst.

- Vedas (heilige Schriften):
  - o In einer Hand hält Saraswati oft eine oder mehrere Veden, die wichtigsten heiligen Schriften des Hinduismus. Diese symbolisieren Wissen, Weisheit und die Lehre der heiligen Wahrheiten.
- Mala (Gebetskette):
  - o Saraswati hält oft eine Gebetskette aus Kristallperlen (Akshamala) in einer Hand. Diese symbolisiert spirituelle Disziplin, Meditation und die kontinuierliche Suche nach Wissen und Weisheit.
- Kamandalu (Wasserkrug):
  - o Saraswati trägt manchmal einen Kamandalu, einen Wasserkrug, der Reinheit und die lebensspendende Kraft des Wassers symbolisiert. Es repräsentiert auch die Reinigung des Geistes und die spirituelle Erneuerung.
- **Reittier** und weitere Symbolik:
  - o Schwan: Saraswati wird oft auf einem Schwan sitzend oder von einem Schwan begleitet dargestellt. Der Schwan symbolisiert Reinheit, Unterscheidungskraft und die Fähigkeit, Milch von Wasser zu trennen, was metaphorisch die Fähigkeit bedeutet, das Gute vom Schlechten zu unterscheiden.
  - o Pfau: Manchmal wird Saraswati mit einem Pfau in ihrer Nähe dargestellt, der die Schönheit, die Farbe und die Vielfalt der Künste und des Wissens symbolisiert. Der Pfau steht auch für Wachsamkeit und Geduld.

## Lakshmi

Lakshmi ist die Göttin des Reichtums, Wohlstands, Glücks und der Schönheit. Sie steht dabei für den materiellen wie auch ideellen und emotionalen Reichtum. Ihre Schönheit ist äußerlich und vor allem innerlich zu verstehen.

Saguna Mantra = Om Shri Mahalakshmyai Namaha

Bedeutung = Ich verneige mich vor der ehrwürdigen und großen Lakshmi.

### **Symbole, die Lakshmi trägt:**

- Lotosblume (Padma):
  - o Lakshmi wird oft mit einer Lotosblume in einer oder beiden Händen dargestellt. Die Lotosblume symbolisiert Reinheit, Schönheit, Fruchtbarkeit und spirituelle Erleuchtung. Sie steht auch für das Aufblühen des Reichtums und das Aufsteigen des Bewusstseins über die weltlichen Nöte hinaus.
- Goldene Münzen:
  - o Lakshmi wird häufig gezeigt, wie sie Goldmünzen aus einer ihrer Hände oder aus einem Gefäß ausgießt. Diese Münzen symbolisieren materiellen

Reichtum und Wohlstand, den sie den Menschen schenkt. Sie steht für die Segnung von Wohlstand und Fülle.

- **Mudra (Handgesten):**
  - Abhaya Mudra: Diese Geste, bei der die Handfläche nach außen zeigt, symbolisiert Furchtlosigkeit, Schutz und göttlichen Segen.
  - Varada Mudra: Diese Geste, bei der die Handfläche nach unten zeigt, steht für Großzügigkeit und das Gewähren von Wünschen und Segen.
- **Reittier** und weitere Symbolik:
  - Eule: Lakshmis Reittier ist die Eule, die Weisheit und die Fähigkeit symbolisiert, Dunkelheit (Unwissenheit) zu durchdringen und klar zu sehen.
  - Elefanten: Lakshmi wird oft von Elefanten begleitet, die Wasser aus ihren Rüsseln auf sie sprühen. Diese Elefanten symbolisieren Königlichkeit, Stärke, und das Sprühen des Wassers steht für spirituelle Reinigung und Segen.
  - Reiskörner oder Getreide: Manchmal hält Lakshmi Getreidekörner oder Reiskörner, die Fülle und Fruchtbarkeit repräsentieren.
  - Schlangen: In einigen Darstellungen wird Lakshmi von Schlangen begleitet, die Wohlstand und Schutz symbolisieren.
  - Spiegel: Ein Spiegel, den Lakshmi manchmal hält, symbolisiert Selbsterkenntnis und Schönheit.

## Durga

Durga ist eine mächtige Göttin und Kriegerin, die das Böse bekämpft und das Universum und damit die kosmische Ordnung schützt. Sie steht für Gerechtigkeit und repräsentiert die weibliche Energie (Shakti). Sie gilt auch als wichtigste Göttin im Hinduismus.

Saguna Mantra =Om Dum Durgayei Namaha

Bedeutung = Ich verneige mich vor der mächtigen Durga.

### Symbole, die Durga trägt:

- Trishula (Dreizack):
  - Der Dreizack symbolisiert ihre Fähigkeit, das Böse zu zerstören und das Gute zu schützen. Die drei Spitzen repräsentieren auch die drei Gunas (Sattva, Rajas, Tamas) und die Macht über Vergangenheit, Gegenwart und Zukunft.
- Diskus (Sudarshana Chakra):
  - Der Diskus, eine kreisförmige Waffe, symbolisiert die göttliche Energie und die Fähigkeit, die kosmische Ordnung aufrechtzuerhalten. Er wird oft als Symbol für Schutz und Gerechtigkeit verwendet.
- Muschelhorn (Shankha):

- Das Muschelhorn steht für den Urklang “Om” und symbolisiert Reinheit und göttliches Wissen. Es wird auch als Zeichen des Sieges und des Triumphes über das Böse betrachtet.
- Keule (Gada):
  - Die Keule steht für Stärke und Macht. Sie symbolisiert die Fähigkeit, Hindernisse zu überwinden und das Böse zu besiegen.
- Schwert (Khanda):
  - Das Schwert steht für Weisheit und das Unterscheidungsvermögen zwischen Recht und Unrecht. Es symbolisiert auch den Sieg über die Unwissenheit und die Fähigkeit, die Wahrheit zu verteidigen.
- Bogen und Pfeile:
  - Bogen und Pfeile symbolisieren Energie und die Zielgenauigkeit von Durgas Handlungen. Sie stehen für Konzentration und die Fähigkeit, das Böse aus der Ferne zu bekämpfen.
- **Reittier** und weitere Symbolik:
  - Löwe oder Tiger: Durga reitet oft auf einem Löwen oder Tiger, der Tapferkeit, Stärke und königliche Macht symbolisiert. Das Reittier zeigt ihre unerschrockene Natur und ihre Fähigkeit, Ängste zu überwinden.
  - Lotusblume (Padma): Die Lotosblume steht für Reinheit, Schönheit und göttliches Bewusstsein. Sie repräsentiert auch spirituelle Erleuchtung und den Aufstieg über weltliche Nöte.
  - Schlange: In einigen Darstellungen wird Durga mit einer Schlange gezeigt, die Transformation, Wiedergeburt und unsterbliche Energie symbolisiert.

## Kali

Kali ist die Göttin, die die dunklen und zerstörerischen Aspekte des Universums verkörpert. Sie ist die Zerstörerin des Bösen und dessen Transformation. Kali wird oft missverstanden, sie zerstört die Negativität und das Böse, um Platz für Erneuerung zu schaffen.

Saguna Mantra = Om Shri Mahakalikayai Namaha

Bedeutung = Ich verneige mich vor der ehrwürdigen und großen Kali.

### Symbole, die Kali trägt:

- Schwert (Khanda):
  - Das Schwert, das Kali in einer Hand hält, symbolisiert die göttliche Weisheit und die Fähigkeit, Unwissenheit und Illusion zu durchtrennen. Es steht auch für Befreiung und Erleuchtung.
- Dolch (Katar)
  - Der Dolch steht für den Schutz und die Fähigkeit das Böse zu durchdringen.
- Abgetrennter Kopf (Munda):

- Kali hält oft einen abgetrennten Dämonenkopf, der das Ego und die negativen Eigenschaften symbolisiert, die sie zerstört. Es steht für den Sieg über das Böse und die Illusion.
- Schlinge (Pasha):
  - Die Schlinge, die Kali trägt, symbolisiert die Kraft, die Gläubigen zu fesseln und zu befreien. Sie steht auch für die Kontrolle über die Zeit und das Schicksal.
- Muschelhorn (Shankha):
  - Das Muschelhorn steht für den Urklang "Om" und symbolisiert Reinheit und göttliches Wissen. Es wird auch als Zeichen Schutzes und des Sieges über das Böse betrachtet.
- Diskus (Sudarshana Chakra):
  - Der Diskus, ist eine mächtige Waffe, um das Böse zu besiegen und das Dharma (das kosmische Gesetz) aufrechtzuerhalten. Es steht für Schutz und die Aufrechterhaltung der Ordnung im Universum.
- Glocke (Ghanta)
  - Vertreibt die bösen Geister und symbolisiert das Erwachen und die Reinigung.
- Feuer (Agni)
  - Das Feuer steht für Reinigung und das Zerstören des Negativen.
- 
- Halskette aus Schädeln (Mundamala):
  - Kali trägt eine Halskette aus abgetrennten Köpfen oder Schädeln, die die 50 Buchstaben des Sanskrit-Alphabets und die menschlichen Eigenschaften repräsentieren, die sie zerstört. Diese Halskette symbolisiert die Auflösung der Materie und die Befreiung der Seele.
- Gürtel aus abgetrennten Armen:
  - Ihr Gürtel aus abgetrennten Armen symbolisiert die Karmas und Handlungen der Menschen, die sie kontrolliert. Es steht auch für die Entsagung von weltlichen Taten und Anhaftungen.
- Weitere Symbolik:
  - Tanz auf Shiva: In vielen Darstellungen tanzt Kali auf dem regungslosen Körper von Shiva. Dieser Tanz symbolisiert die dynamische Kraft des Universums, während Shiva die statische Grundlage repräsentiert. Es steht auch für die Integration von Bewegung und Ruhe, Zerstörung und Erneuerung.
  - Blutige Zunge: Kalis herausgestreckte, blutige Zunge repräsentiert ihre unersättliche Natur, das Böse zu verschlingen und das Universum zu reinigen. Es zeigt auch ihre wilde und unzählbare Kraft.
  - Dunkle Haut: Kalis dunkle Hautfarbe symbolisiert das Unbekannte, das Unmanifestierte und die Urkraft des Universums. Sie steht für die tiefe Nacht, in der alles existiert und in der letztlich alle Unterschiede verschwinden.

## Ganesha

Ganesha ist der elefantenköpfige Gott und der Beseitiger von Hindernissen. Er ist auch der Gott des Anfangs und unterstützt den Beginn neuer Unternehmungen und Projekte. Ganesha symbolisiert zudem Weisheit, Glück, Stärke und Geduld. Weil er so beliebt und weit verbreitet ist, wird er auch als Volksgott bezeichnet.

Saguna Mantra = Om Gam Ganapataye Namaha

Bedeutung = Ich verneige mich vor Ganesha, dem Beseitiger aller Hindernisse.

### Symbole, die Ganesha trägt:

- Axt (Parashu):
  - o Ganesha hält eine Axt, die symbolisiert, dass er alle weltlichen Anhaftungen und Hindernisse durchtrennt. Sie steht für die Befreiung von materiellen Bindungen.
- Seil (Pasha):
  - o Das Seil repräsentiert die Verbindung zu spirituellen Zielen und das Überwinden von Hindernissen. Es hilft, das Höchste zu erreichen.
- Schale mit Süßigkeiten (Modaka):
  - o Die Süßigkeiten symbolisieren die Belohnungen der spirituellen Suche und das Erreichen von innerer Süße und Glück.
- Lotusblume (Padma):
  - o Der Lotus steht für Reinheit und Erleuchtung, obwohl er im Schlamm wächst. Er repräsentiert die spirituelle Entwicklung und die Erhebung über die materiellen Sorgen.
- Segnende Hand (Abhaya Mudra):
  - o Die segnende Hand Ganeshas, die in der Abhaya Mudra (Schutz und Mut) erhoben ist, symbolisiert Schutz und Segen für seine Anhänger.
- **Reittier** und weitere Symbolik:
  - o Maus (Vahana): Ganesha reitet auf einer Maus, die seine Fähigkeit symbolisiert, die kleinsten Probleme zu überwinden und dass er sowohl das Große als auch das Kleine im Universum kontrolliert.
  - o Elefantenkopf: Ganeshas Elefantenkopf symbolisiert Weisheit, Geduld und Stärke. Der große Kopf steht für große Weisheit und die Fähigkeit, weitreichend zu denken.
  - o Große Ohren: Ganeshas große Ohren repräsentieren die Fähigkeit, gut zuzuhören und auch die Hingabe seiner Anhänger aufzunehmen. Sie stehen für die Notwendigkeit, den Rat der Weisen anzunehmen.
  - o Kleiner Mund: Der kleine Mund erinnert daran, weniger zu sprechen und mehr zuzuhören.
  - o Großer Bauch: Ganeshas großer Bauch symbolisiert das Universum und die Fähigkeit, alle Erfahrungen des Lebens, seien sie gut oder schlecht, zu verdauen. Es steht auch für Großzügigkeit und Akzeptanz.

- Ein abgebrochener Stoßzahn: Der abgebrochene Stoßzahn symbolisiert die Fähigkeit, das Schlechte vom Guten zu trennen. Er steht auch für die Überwindung von Dualität und die Akzeptanz der Unvollkommenheit.

## Lakshmi

Lakshmi ist die Göttin des Reichtums, Wohlstands, Fülle, Glücks und der Schönheit. Sie steht dabei für den materiellen wie auch ideellen und emotionalen Reichtum. Ihre Schönheit ist äußerlich und vor allem innerlich zu verstehen.

Saguna Mantra = Om Shri Mahalakshmyai Namaha

Bedeutung = Ich verneige mich vor der ehrwürdigen und großen Lakshmi.

### Symbole, die Lakshmi trägt:

- Lotosblume (Padma):
  - Lakshmi wird oft mit einer Lotosblume in einer oder beiden Händen dargestellt. Die Lotosblume symbolisiert Reinheit, Schönheit, Fruchtbarkeit und spirituelle Erleuchtung. Sie steht auch für das Aufblühen des Reichtums und das Aufsteigen des Bewusstseins über die weltlichen Nöte hinaus.
- Goldene Münzen:
  - Lakshmi wird häufig gezeigt, wie sie Goldmünzen aus einer ihrer Hände oder aus einem Gefäß ausgießt. Diese Münzen symbolisieren materiellen Reichtum und Wohlstand, den sie den Menschen schenkt. Sie steht für die Segnung von Wohlstand und Fülle.
- Mudra (Handgesten):
  - Abhaya Mudra: Diese Geste, bei der die Handfläche nach außen zeigt, symbolisiert Furchtlosigkeit, Schutz und göttlichen Segen.
  - Varada Mudra: Diese Geste, bei der die Handfläche nach unten zeigt, steht für Großzügigkeit und das Gewähren von Wünschen und Segen.
- **Reittier** und weitere Symbolik:
  - Eule: Lakshmis Reittier ist die Eule, die Weisheit und die Fähigkeit symbolisiert, Dunkelheit (Unwissenheit) zu durchdringen und klar zu sehen.
  - Elefanten: Lakshmi wird oft von Elefanten begleitet, die Wasser aus ihren Rüsseln auf sie sprühen. Diese Elefanten symbolisieren Königlichkeit, Stärke, und die Elefantenbad-Szene steht für spirituelle Reinigung und Segen.
  - Reiskörner oder Getreide: Manchmal hält Lakshmi Getreidekörner oder Reiskörner, die Fülle und Fruchtbarkeit repräsentieren.
  - Schlangen: In einigen Darstellungen wird Lakshmi von Schlangen begleitet, die Wohlstand und Schutz symbolisieren.
  - Spiegel: Ein Spiegel, den Lakshmi manchmal hält, symbolisiert Selbsterkenntnis und Schönheit.

## Hanuman

Hanuman ist der Affengott und symbolisiert die Kraft der Hingabe, der Gottesverehrung, des Dienens, des Vertrauens und des Mutes. Er ist bekannt für enorme körperliche Stärke und seine bedingungslose Liebe und Hingabe an Gott. Das zeigt er in seiner Ergebenheit, Loyalität und Treue zu Lord Rama.

Saguna Mantra = Om Shri Hanumate Namaha

Bedeutung = Ich verneige mich vor dem ehrwürdigen Hanuman.

### **Symbole, die Hanuman trägt:**

- Keule (Gada):
  - o Hanuman trägt oft eine Keule, die seine immense Stärke und Macht symbolisiert. Die Keule steht auch für seinen Schutz und seine Fähigkeit, das Böse zu besiegen.
- Sanjeevani-Berg:
  - o Eine verbreitete Darstellung zeigt Hanuman, wie er einen Berg mit der Sanjeevani-Kraut trägt, um Lakshmana (Bruder von Lord Rama) zu heilen. Dies symbolisiert seine Stärke, Entschlossenheit und Fähigkeit, das Unmögliche zu erreichen.
- Weitere Symbolik:
  - o Affengesicht: Sein Affengesicht repräsentiert Weisheit, kindliche Unschuld und den Geist der Hingabe und des Dienstes. Es zeigt auch seine Natur als göttlicher Diener.
  - o Offene Brust: Hanuman wird manchmal dargestellt, wie er seine Brust öffnet, um das Bild von Rama und Sita zu zeigen. Dies symbolisiert seine unerschütterliche Hingabe und Liebe zu Lord Rama und seiner Gemahlin Sita.
  - o Gebetshaltung (Anjali Mudra): Hanuman wird oft in der Gebetshaltung dargestellt, die seine Hingabe, Demut und Loyalität symbolisiert.
  - o Fliegende Haltung: In vielen Darstellungen ist Hanuman in einer fliegenden Haltung zu sehen, was seine Geschwindigkeit, Beweglichkeit und seine Fähigkeit symbolisiert, große Entfernungen schnell zu überwinden.
  - o Schwanz (Tail): Hanumans langer Schwanz ist oft aufrecht oder um ihn gewickelt dargestellt, was seine Stärke, Macht und schützende Haltung symbolisiert.

## Krishna

Krishna, ist die achte Inkarnation von Vishnu, und symbolisiert den göttlichen Liebhaber, Krieger und Lehrer. Es steht für Weisheit, Freude, Liebe, Sinnlichkeit, Reinheit und göttlichen Anziehungskraft.



Saguna Mantra = Om Namō Bhagavate Vasudevaya

Bedeutung = Ich verneige mich vor dem göttlichen Vasudeva (Vishnu als Krishna).“

Maha Mantra (Das große Mantra) = Hare Krishna, Hare Krishna, Krishna Krishna, Hare Hare, Hare Rama, Hare Rama, Rama Rama, Hare Hare

Bedeutung = Ehrerbietung dem Göttlichen in seinen Manifestationen als Vishnu, Krishna und Rama

### **Symbole, die Krishna trägt:**

- Flöte (Bansuri):
  - Krishna hält eine Flöte oder spielt darauf- Sie symbolisiert die göttliche Musik, die die Herzen verzaubert und die Seele zum Göttlichen zieht. Die Flöte steht für die spirituelle Anziehungskraft und die Harmonie des Universums. Ebenso ist sie Symbol des Geistes, der nur wenn er frei und „unverstopft“ ist, des göttlichen Klang erklingen lassen kann.
- Pfauenfeder:
  - Krishna trägt oft eine Pfauenfeder in seinem Haar oder seiner Krone. Die Pfauenfeder symbolisiert Schönheit, Anmut und göttlichen Charme. Sie steht auch für das ewige Bewusstsein und die Vielfalt des Lebens.
- Krone (Mukuta):
  - Krishna trägt eine prächtige Krone, die seine königliche und göttliche Natur symbolisiert. Sie steht für seine Rolle als göttlicher König und Herrscher des Universums.
- Gelbe Kleidung (Pitambara):
  - Krishna wird oft in gelbe Kleidung gehüllt dargestellt, die Reinheit und göttliches Licht symbolisiert. Die Farbe Gelb steht auch für Wissen und Weisheit.
- Ohrringe (Makara-Kundala):
  - Krishnas Ohrringe in Form von Krokodilen oder Fischen symbolisieren Unendlichkeit und Unvergänglichkeit.
- Halskette
  - Die sybolok von Krishnas Halskette hängt davon ab, in welcher Form bzw. aus welchem Material sie dargestellt wird.
    - Halskette aus Blumen (Vaijayanti Mala): Die Vaijayanti Mala ist eine Girlande aus fünf verschiedenen Arten von Blumen, die oft mit Krishna assoziiert wird. Diese Blumen stehen für die fünf Elemente (Erde, Wasser, Feuer, Luft und Äther), die das gesamte Universum ausmachen. Die Halskette symbolisiert Krishnas Herrschaft über das Universum und seine Harmonie mit den natürlichen Elementen. Sie repräsentiert auch die Liebe und Hingabe der Gopis und seiner Anhänger zu Krishna und die Schönheit und Reinheit der göttlichen Liebe.

- Halskette aus Perlen: Die Halskette aus Perlen steht für Reinheit, Weisheit und göttliches Wissen. Perlen sind kostbar und rein und symbolisieren die Reinheit von Krishnas Seele und seinen göttlichen Charakter. Die Perlen können auch die spirituellen Errungenschaften und das höchste Wissen symbolisieren, das Krishna seinen Anhängern vermittelt.
  - Tulsi Mala (Basilikum-Halskette): Die Tulsi-Pflanze (Heiliges Basilikum) ist im Hinduismus hoch verehrt und wird oft mit Krishna in Verbindung gebracht. Eine Halskette aus Tulsi-Blättern symbolisiert Hingabe und spirituelle Reinheit. Tulsi wird als die heiligste aller Pflanzen angesehen und steht für die bedingungslose Hingabe der Gopis an Krishna. Die Tulsi Mala repräsentiert auch den Schutz und die Segnungen Krishnas für seine Anhänger. Sie symbolisiert die enge Verbindung zwischen Krishna und seinen Bhaktas (Anhänger).
- Blaue oder schwarze Hautfarbe:
  - Krishna wird meist mit blauer oder schwarzer Hautfarbe dargestellt.
    - Blau ist die Farbe des Himmels und des Ozeans und symbolisiert Unendlichkeit, Ewigkeit und das allumfassende Bewusstsein. Indem Krishna blau dargestellt wird, betont man seine allgegenwärtige und göttliche Natur. Blau repräsentiert auch Frieden und Ruhe, was die friedliche und liebevolle Natur Krishnas unterstreicht.
    - Schwarze oder dunkle Hautfarben symbolisieren das Unbekannte, das Mystische und das Göttliche, das jenseits der menschlichen Wahrnehmung liegt. In vielen Darstellungen wird Krishna als “Shyama” oder “Shyam” bezeichnet, was “dunkel” oder “schwarz” bedeutet. Diese dunkle Farbe steht für das tiefe, unergründliche und transzendente Wesen Gottes.
- Weitere Symbolik:
  - Kuh oder Kälber: Krishnas Darstellung mit Kühen oder Kälbern symbolisiert seine Rolle als göttlicher Hirte und Beschützer. Die Kühe stehen für Reichtum, Fruchtbarkeit und die Erde selbst.
  - Lotusblume (Padma): Die Lotusblume, die oft in Krishnas Darstellungen zu sehen ist, steht für Reinheit, spirituelle Erleuchtung und göttliche Schönheit. Der Lotus symbolisiert auch das Aufblühen des spirituellen Bewusstseins.
  - Chakra (Sudharshana): Obwohl Krishna meist ohne Waffen dargestellt wird, trägt er manchmal Sudharshana Chakra, den Diskus, den er als Vishnu trägt. Dieser symbolisiert seine Macht, das Böse zu besiegen und das Universum zu schützen.
  - Muschel (Shankha): Die Muschel steht für den Klang “Om” und symbolisiert Reinheit und göttliches Wissen. Sie wird oft bei rituellen Gebeten verwendet.

- Vishnu-Symbole: Als Inkarnation von Vishnu trägt Krishna manchmal Symbole von Vishnu.

## Die Murti

Die Götter werden am häufigsten in Darstellungen von Bildern oder Murtis verehrt.

Eine Murti ist eine ikonische Darstellung oder ein Bildnis einer Gottheit meist in Form einer plastischen Figur. Sie ist mehr als nur eine Statue oder ein Bild; sie wird als eine Manifestation des Göttlichen betrachtet, durch die eine direkte Verbindung zu Gott hergestellt werden kann.

Deshalb wird eine Murti als ein Tor und eine Verbindung zum Göttlichen betrachtet und nicht nur als bloße Darstellung. Sie dient als Mittel, durch das die göttliche Präsenz greifbar und zugänglich gemacht wird.

Große Yogameister empfehlen beginnenden Aspiranten immer eine Murti quasi auch als Hilfsmittel zu nutzen, damit der Geist sich leichter auf das Göttliche ausrichten kann.

## Mantren

Das ganze Thema Mantren ist eine eigene Wissenschaft.

Die Silbe „Man“ bedeutet „denken“, „tra“ bedeutet „beschützen“ oder „befreien, von der Bindung an die Erscheinungswelt“. Der Begriff Mantra kann auch übersetzt werden mit „Instrument des Geistes“ oder „Schutz des Geistes“

Für das bessere Verstehen der Sinns und der Wirkweise von Mantren ist es wichtig, zwei Aspekte zu berücksichtigen, die im Verständnis der Welt im Yoga begründet sind.

- Das ganze Universum ist Schwingung (Atome, Elektronen, Neutronen, Energie)
- Die Mantren wirken durch das Prinzip der Resonanz, dass ein Urprinzip des Universums ist.

Die Texte der Mantren beziehen sich immer auf das Göttliche. Entweder auf das Gesamte oder betonen einzelne Aspekte. Ein Mantra lässt sich auch als Lobsgang über das Göttliche beschreiben. Mantren können verwendet werden, um das Göttliche bewusst zu verehren oder sich mit den Aspekten intensiver zu verbinden um diese in sich selbst zu etablieren.

Es gibt verschiedene Arten von Mantren, die unterschiedliche Zwecke erfüllen. Hier eine ganz kurze Übersicht.

- Saguna Mantra
  - Sind Mantran mit den Eigenschaften des Göttlichen bzw. eines göttlichen Aspekts

- **Niguna Mantra**
  - Mantren ohne spezielle Eigenschaften
  - Sie beziehen sich viel mehr auf die Gesamtheit des großen allumfassenden Göttlichen.
  - Beispiele
    - OM = der Urklang/die Urschwingung des Universums, aus dem alles entstanden ist und in dem alles existiert.
    - Soham = Ich bin DAS. (Das = Das ewig Existierende, Unsterbliche)
  - Om Shanti, Shanti, Shanti
    - Om, Frieden, Frieden, Frieden (Der Wunsch für sich selbst, für das Umgebende und das ganze göttliche Universum)
  - Aham Brahmasmi
    - Ich bin Brahman (Das Unendliche und Ewige)
  
- **Bija Mantra**
  - Dies sind sogenannte Samen (Bija) Mantren.
  - Sie sind die Urschwingungen einzelner göttlicher Aspekte. Sozusagen der „Samen“ dieser göttlichen Schwingung.
  - Sie sind sehr kraftvoll und machtvoll und sollten nur nach genauer Einweisung durch einen erfahrenen Lehrer benutzt werden.
  - Sie bilden auch die Grundlage für alle anderen Mantren.
  - Beispiele
    - Lam oder Gam = Ganesha
    - Shrim oder Klim = Lakshmi

Es gibt verschiedene Bija Mantras für die einzelnen göttlichen Aspekte. Je nach Tradition wird das eine oder andere Bija Mantra bevorzugt.

### **Unterschied Mantrasingen und Kirtan**

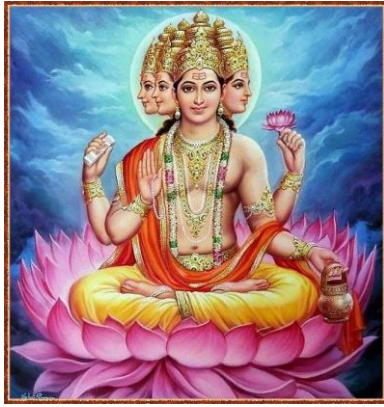
Das Singen bzw. Rezitieren eines Mantras wird als Japa bezeichnet.

Das Singen von Mantras in Liedform und das Singen von spirituellen Liedern wird als Kirtan bezeichnet. Kirtans enthalten deshalb auch Mantren. Aber eine reine Mantrarezitation ist kein Kirtan.

Kirtan singen wird auch in der modernen Form als Chanten bezeichnet.

Laien und noch unerfahrenere Yogis meinen, wenn sie Mantra-Singen sagen, in der Regel Kirtan.





Brahma



Vishnu



Shiva



Saraswati



Lakshmi



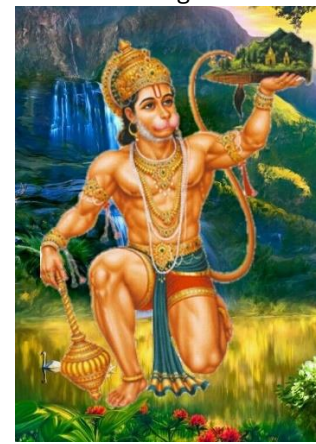
Durga



Kali



Ganesha



Hanuman



Krishna