

Mantren – die Kraft der heiligen Worte

Wolfgang Bartolain

»Am Anfang war das Wort ... und das Wort war bei Gott« – den meisten von uns ist diese Zeile aus dem Johannes-Evangelium geläufig. Dahinter steht eine fundamentale, bedeutende Wahrheit: Die Welt ist Klang. Alle Ebenen der Schöpfung vom Molekül bis zur Galaxis und darüber hinaus die geistigen/ätherischen Ebenen des Universums bewegen sich in einem kosmischen Tanz und erzeugen Töne – die zusammengefasst in dem einen kosmischen Laut, dem OM, AUM oder ONG zusammenfließen.

Astrophysiker der Gegenwart nennen diesen Ton nüchtern »Hintergrundrauschen«. Mystiker und Okkultisten bezeichnen ihn als »Gottes Wort«.

Die Sprache des Menschen ist seine Verbindung zum Göttlichen, sie ist die Brücke vom Himmlischen zum Irdischen. Sprechen bedeutet schöpferisch Sein. In der Alchemie, Magie und Kabbala des westlichen Kulturraumes war dieses Wissen als großes Geheimnis bekannt. In jedem Buchstabe wurde eine Klangschwingung, eine Farbe, eine Form, eine Gestik, ein Planet, eine Körperregion – kurz, eine zusammengefasste Bedeutung erfahren. Mit Beginn der sogenannten Aufklärung ging dieses Wissen weitestgehend verloren.

Das bewusste Sprechen von Silben und Worten war und ist jedoch tatsächlich ein schöpferischer, magischer Akt – mit weitreichenden Wirkungen. Bis in die Gegenwart ist dieses Wissen um die heilende, schöpferische Kraft der Klangschwingung in Indien, der Himalaya-Region sowie teilweise im Christentum und Islam lebendig geblieben.

Mantren stammen ursprünglich aus den sogenannten Saatklingen, wie sie in den Veden überliefert sind. Diese Saatklingen fanden ihren Niederschlag in den Sprachen Senzar und Sanskrit. Das Sanskrit hat sich bis heute erhalten und gilt als direktester Zugang zu den ursprünglichen Saatklingen. Wenn wir mit Sanskritsilben arbeiten, so ist damit keineswegs eine automatische Hinwendung zum hinduistisch/buddhistischen Religionsraum verbunden. Dieses spirituelle Erbe gehört der ganzen Menschheit. Seit mehr als 100 Jahren kehrt das alte Wissen, Dank der Arbeit von Madame Blavatsky, aus der vedisch/buddhistischen Tradition wieder in den westlichen Kulturraum zurück.

Sehr wichtig bei der Arbeit mit Mantren ist ein Grundwissen über deren Bedeutung, sowie die Beachtung bestimmter Grundregeln, die an dieser Stelle kurz vorgestellt werden sollen. Dabei greife ich zurück auf die Erläuterungen meines Lehrers

K. Parvathi Kumar, aus seinem Buch »Mantren - Bedeutung und Anwendung«. Wer in sich eine Resonanz zur Mantrenarbeit verspürt, dem sei dieses Buch sehr empfohlen, da es sehr viel tiefer in das Thema einsteigt, als es in diesem Beitrag möglich ist.

K.P. Kumar definiert ein Mantra folgendermaßen: *»Mantren sind rhythmische Klänge mit spezieller Intonation. Rhythmus, Intonation und Absicht sind die zu ihnen gehörenden Schlüssel. Die Anwendung dieser Schlüssel mit der zusammenhängenden Farbe im entsprechenden Zentrum und dem damit übereinstimmenden Symbol bewirkt erstaunliche Ergebnisse, die man ansonsten irgendwann einmal nur langsam und allmählich erhalten kann. Häufig können subjektive und objektive Ziele nicht anders erreicht werden als durch das Singen von Mantren. Denn Mantren sind in ihrem Wesen feurig, und sie bewirken schnelle innere und äußere Reinigung. Nur gelegentliches Singen wird solche Ergebnisse nicht bringen.«*

Diese im Zitat angesprochenen Schlüssel sind siebenfach. Wenn wir es schaffen sie alle in unserem Bewusstsein zu halten, so können wir die Veränderung von Lebensumständen, inneren Blockaden und/oder einer gewünschten Neuausrichtung bewusst steuern. Auch wenn nicht gleich »Sieben auf einen Streich« möglich sind – die Aufmerksamkeit schärft sich im Laufe der Zeit. Die sieben Schlüssel sind die folgenden:

1. Klangschwingung
2. rhythmisches Singen
3. feste Entschlossenheit
4. Intonation
5. Farbe
6. Zentrum (Chakra)
7. Symbol

Um die richtige Schwingung (1) zu erzeugen und das Singen (2) zu lernen ist erst einmal Zuhören nötig! Darum ist es unumgänglich, dass wir uns die Mantren anhören, die auf den folgenden Seiten schriftlich erläutert werden! Es ist kontraproduktiv Mantren falsch zu singen.

Alle vorgetellten Mantren finden sich als mp3 Dateien auf der Homepage

www.verlag-hierundjetzt.de/downloads. Laden Sie sich diese Files kostenlos herunter – und dann zuerst anhören und üben!

Die Mantren sind von K.P. Kumar angestimmt. Hören Sie diverse Male zu, dann beginnen Sie mitzusingen und starten die Rezitation erst, wenn Sie ganz sicher sind.

Um feste Entschlossenheit (3) zu erreichen, sind Konzentrationsfähigkeit, Ehrfurcht bei der Anwendung und Kontinuität beim Üben erforderlich. Intonation (4) wiederum entsteht aus sorgfältigem Zuhören und Singen. Dies erfordert ein Training der Zunge. Hier hilft nur zuhören und üben.

Die Farbe (5) und das Symbol (7) eines Mantra gehören zur Visualisation. Auch diese braucht viel Übung. Nur wenige Menschen können sich

im Geiste beispielsweise »auf Befehl« ein Blau in Verbindung mit einem Dreieck erschaffen. Als Brücke denken Sie einfach »Blau« oder »Dreieck«. Das reicht für den Anfang. Formen und Farben stellen sich nach einer gewissen Zeit von selbst ein – manchmal blitzen sie einfach kurz im Geiste auf..

Das Chakra (6) hingegen, in dessen Zusammenhang das Mantra aktiv werden soll, ist im Ätherkörper relativ leicht zu lokalisieren: Wir fokussieren auf den körperlichen Bereich, in dem das Zentrum sein Platz hat.

12 wesentliche Hinweise zum Anstimmen der Mantren

1. Setze dich bequem hin. Wenn du möchtest, zünde ein Räucherstäbchen und eine Kerze an.
2. Schauge nach Osten oder Norden.
3. Der Körper sollte in einer angenehmen Haltung sitzen und das Denken heiter gestimmt sein.
4. Schließe sanft deine Augen und stimme drei, fünf oder sieben Mal OM an, indem du zum Ursprung des Klangs in dir zurückgehst.
5. Atme dreimal tief ein und aus und beobachte zwei Minuten lang die Stille.
6. Begib dich gedanklich in das Zentrum, das für das Mantra empfohlen wird. Danach stimme das Mantra hörbar an und höre ihm genau zu.
7. Auf den gesungenen Klang zu horchen ist die wesentlichste Disziplin der Wissenschaft vom Klang und von den Mantren. Du kannst das Mantra in der angegebenen Häufigkeit oder in einem Vielfachen davon singen.
8. Mache eine Pause und atme drei mal tief ein und aus. Danach bewahre zwei Minuten lang Stille.
9. Wenn du das Mantra in Gedanken anstimmst, also ohne die Zunge zu bewegen, singe es so oft wie möglich. Sorge dafür, dass sich die Gedanken an das Mantra gewöhnen können. Dadurch verschwinden allmählich die äußeren Schichten des Denkens, die sich in der Objektiv-

tät umherbewegen. Es erwachen dann allmählich die inneren Schichten des Denkens, welche in die Nähe des subjektiven Bewusstseins führen. Das hilft dir, in die innere Seite deines Wesens einzutreten. Es wird das »Eintreten in den Tempel« genannt.

10. Kontempliere im Inneren soviel, wie du möchtest. Denke bitte daran, dass subjektives Singen zur inneren Seite der Denkebenen führt und in Kontemplation mündet. Wenn du diese Kontemplation weiterführst, gelangst du zur Meditation. Hier wird das Mantra verlassen, weil du mit der Seele eins geworden bist. Dies ist das höchste Ziel des Mantren-Singens.

11. Du kannst mit der Friedensinvokation (OM SHANTI, SHANTI, SHANTI) schließen. Beobachte drei Atemzüge lang deinen Atem und komme aus deiner »Arbeitshaltung« heraus.

12. Nach dieser Übung bleibe wenigstens fünf Minuten in Stille.

Alle auf den folgenden Seiten vorgestellten Mantren sind als Mp3 Dateien verfügbar.

www.verlag-hierundjetzt.de/downloads

OM oder AUM

Der EINE Laut, DER Klang. OM bzw. AUM wirkt fokussierend, reinigend. In Situationen von Verwirrung, Hektik und Desorientierung wirkt OM Wunder. Es kann immer dann intoniert werden, wenn es um die Einstimmung auf das Höchste geht. Regelmäßig angewandt regelt es unsere Strukturen neu und richtet uns auf das Wesentliche aus. Vor Beginn einer jeden Meditation steht das OM ...



Impressionen zum OM (von K. Parvathi Kumar):

- ॐ OM als dreifältiger Klang AUM ist die Dreiheit. A steht für den Vater U steht für den Sohn M steht für die Mutter
- ॐ OM hat keine Zahl, denn alle Zahlen kommen aus ihm. Es ist die Grundlage aller Zahlen.
- ॐ OM hat keine Farbe, weil es die Grundlage aller Farben ist.
- ॐ OM hat kein Symbol, weil alle Symbole aus ihm entstehen. Jeder Mensch ist ein Symbol des OM.
- ॐ OM kann jederzeit angestimmt werden, am besten jedoch während der Morgen- und Abenddämmerung. Rufe es im Herzzentrum oder im Brauenzentrum an.
- ॐ Nimm das OM in dir, um dich herum und als dich selbst wahr. Fülle dein Sein mit OM und sei OM.
- ॐ OM als zweifacher Klang ist Geist und Materie und steht für die Untrennbarkeit aller Ebenen in allen Stadien der Existenz.
- ॐ OM als einsilbiger Klang steht für die essentielle Einheit von allem in der Existenz.
- ॐ OM ist, der tonlose Klang, ist die Ewigkeit.
- ॐ OM ist kein Wort, sondern ein Geschehen.
- ॐ Stimme das OM an und sei voll und ganz dabei. Folge dem Klang, um seinen Ursprung aufzuspüren, und erreiche den ungeäußerten Klang.
- ॐ Singe das OM und höre ihm zu. Höre ihm sogar noch zu, wenn du es nicht mehr singst! Nur OM bleibt.
- ॐ Stimme das OM regelmäßig an: 3, 5, 7 oder 21 Mal. Es harmonisiert deine Strukturen mit denen des Kosmos.

OM NA MO NA RA YA NA YA

Ein ausgesprochen wirksames Mantra zur Unterstützung von intensiven Transformationsprozessen. Seine Natur ist aufzubauen, zur Synthese zu bringen und zu harmonisieren. Es bringt mit DEM EINEN in Verbindung.

Das Mantra hilft unter anderem auch den Sterbenden bzw. den gerade Gestorbenen nach dem Tod die richtigen Wege zu finden. Dieses Mantra ist sehr machtvoll und schenkt Trost, Einverständnis, Heiligkeit.



Die Zahl: 8. Ein achtsilbiges Mantra bezieht sich auf den EINEN, der jenseits der sieben Existenzebenen ist und gleichzeitig alle sieben Ebenen bewohnt.

Die Farbe: Elektrisches Blau.

Herausragende Praxistage: Donnerstage, 11. Mondphasen, Wintersonnenwenden und die Monate Schütze und Steinbock.

Zentrum: Das höhere Herzzentrum. Dieses befindet sich zwischen dem Herzzentrum und dem Kehlzentrum. Dies ist das achte Zentrum mit acht Blütenblättern.

Das Mantra ist sehr wirkungsvoll, wenn es vom Kopfbereich zum Basiszentrum und umgekehrt angerufen wird:

Man umhüllt zuerst den ganzen Körper von Kopf bis Fuß mit **OM** und singt anschließend die folgende Klänge in den nachstehend aufgeführten Zentren/Chakren

- **NA** im Kopfbereich
- **MO** im Brauenzentrum
- **NA** im Kehlbereich
- **RA** im Herzbereich
- **YA** im Solarplexus
- **NA** im Sakralzentrum
- **YA** im Basiszentrum

Anschließend wieder ein **OM** und dann das Ganze in die andere Richtung

- **NA** im Basiszentrum
- **MO** im Sakralzentrum
- **NA** im Solarplexus
- **RA** im Herzbereich
- **YA** im Kehlbereich
- **NA** im Brauenzentrum
- **YA** im Kopfbereich.

Das kann beliebig oft wiederholt werden.



OM NAMO BHAGAVATE VASUDEVAYA

Vasudeva ist die universale Seele und das Universum ist seine Form. Die Kontemplation über Vasudeva, den EINEN, der das ganze Universum durchdringt, stellt die Verbindung und Beziehung zur innewohnenden Intelligenz aller Formen her und ermöglicht uns Seelenkontakt.

Das Vasudeva-Mantra wirkt sehr lösend und befreiend. Wenn Sie in einer bedrückenden Situation stecken, es nicht vorangeht und dunkle Wolken aufziehen: Singen Sie laut (oder wo das nicht geht nur geistig) dieses Mantra mindestens 12x. Es wirkt ungemein befreiend, stärkend und es schenkt Zuversicht. Vasudeva bringt uns mit unserem inneren Lehrer in Verbindung.

Übereinstimmend mit der Astrologie meditiert man die zwölf Silben in den zwölf Bereichen des menschlichen Körpers, die ihnen astrologisch zugeordnet werden. Das Mantra wird auch im zwölfblättrigen Herzlotus fokussiert.

Die Zahl: 12: Diese Zahl stellt einen Bezug zum Tierkreis und zum Planeten Jupiter her. 12 ist das Ergebnis von 3 und 4. Die 3 steht für Dreieinigkeit, für die drei Aspekte des EINEN, und die 4 steht für die vollkommene Quadratur des grenzenlosen Kreises. Ihre Wechselbeziehung bewirkt das Modell der 12, das Dodekaeder.

Die Farbe: Blau (dunkel).

Zentrum: Das Herzzentrum.

Symbol: Drei Symbole sind unterstützend: 1) der Tierkreis mit den zwölf Sonnenzeichen; 2) das Dodekaeder; 3) der zwölfblättrige Herzlotus.

OM GAM GANAPATAYE NAMAHA

Das Mantra ermöglicht die Manifestation der Jupiter-Energie. Es ist sehr hilfreich dieses Mantra anzustimmen, bevor man in ein wichtiges Meeting geht, ein Gespräch beginnt, einer Verhandlung beiwohnt. Es trägt zur Ausgeglichenheit und Harmonisierung bei. Außerdem produziert es »Glückshormone«!

Dieses Mantra, regelmäßig und bewusst angewandt, unterstützt uns bei jedweder Neubestimmung und innerer sowie äußerer Neuordnung. Es ruft den Segen Jupiters (des Lehrers) an, sorgt für Wachstum, Mangetisierung, Erweiterung und Spiritualisierung.

Die Zahl: 3. Das Mantra kann in Vielfachen von 3, 12 oder 21 gesungen werden.

Die Farbe: Zu ihm gehört die Farbe des Honigs

Herausragende Praxistage: Der Mittwoch und Donnerstag, die Hasta-Konstellation, die 4. Mondphasen sowie die zwölf Tage von der 4. Mondphase bis zum Vollmond im Monat Jungfrau sind für die Verehrung sehr günstig!

Das Zentrum: Es kann im Basis- oder Brauen-Zentrum fokussiert werden.

Das Symbol: Das geometrische Symbol von Ganapati ist das Dreieck innerhalb des Kreises mit einem Mittelpunkt.



OM SRIM AMALAYAI NAMAHA

Das Mantra, mit dessen Hilfe wir durch den Strahl der Venus angehoben werden, lautet AMALA. Es wehrt die negativen Einflüsse dieses Planeten ab und fördert den Sinn für Schönheit und Weiblichkeit. Amala heißt Reinheit oder »nicht Mala«. Im Sanskrit bedeutet Mala Unreinheit.

Die Zahl: 6. Das Mantra kann als Vielfaches von 6 gesungen werden.

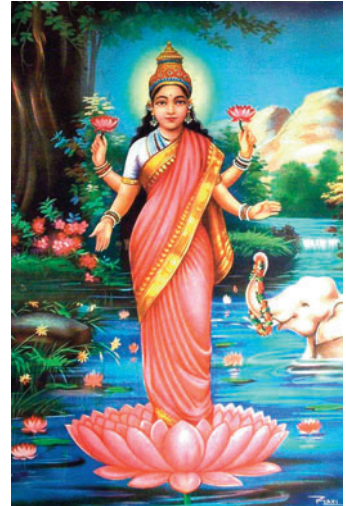
Das Symbol: Ein wunderschöner Engel, der im Herzlotus sitzt und in goldenen Farbtönen erstrahlt. Es ist LAKSHMI, der Engel der Venus, der für Reinheit auf allen drei Ebenen steht. Er hat vier Arme. Die beiden oberen Arme halten zwei leuchtendweiße Lotusblumen, die sich gerade öffnen. Die untere rechte Hand zeigt die Haltung, das Mudra, des Segnens und Schützens, während das Mudra der linken Hand den Menschen mit Wohltuendem überschüttet.

Der Engel trägt eine diamantenbesetzte Krone. Der Körper des Engels (Lakshmi) erscheint in der Farbe Gold. Die Diamantenkrone bezieht sich auf das „herrliche weiße Gewand“ von dem auch im neuen Testament die Rede ist. Die beiden Lotusblumen stehen symbolisch für die Entfaltung in das subjektive und objektive Licht.

Die Farbe: Die Farbe des Himmels bei strahlendem Sonnenschein und klarer Luft - Himmelblau.

Das Zentrum: Wir verbinden uns beim Singen mit dem Herzzentrum.

Herausragende Praxistage: Am besten eignen sich dafür die Freitage.





Sonnen Mantra

GAYATRI

Das Licht der drei Welten, das als elektrisches, solares und Reibungsfeuer erscheint, wird Gayatri genannt. Gayatri bedeutet: Das, was Schutz, Führung und Erleuchtung schenkt, wenn man es singt. Seit Urzeiten singen die Weisen in Gruppen das Gayatri Maha Mantra zum Schutz für die Welt. Auch einzelne Menschen singen das Mantra mit der Bitte um Erleuchtung.



OM Bhur Bhuva Suvaha
 OM Tat Savitur Varenyam
 Bhargo Devasya Dhimahi
 Dhiyo Yonah Prachodayat

Das Mantra besteht aus vier Padas. Die letzten drei Padas bilden das Haupt-Mantra. Jedes der drei Padas hat im Sanskrit acht Silben. Insgesamt besteht das Gayatri-Mantra aus 24 Silben. Ein Pada ist eine Zeile. In der Wissenschaft der Chandas, der Metrik, bezeichnet man eine Zeile oder ein Pada mit acht Silben als Gayatri-Versmaß.

Das achtsilbige Metrum spricht von dem EINEN, der über den sieben Ebenen der Existenz steht. Er ist das Licht vor der Entstehung der Welten, das Licht, das aus der Dunkelheit, dem scheinbaren Nichts, dem absoluten Gott, der Ewigkeit, dem undefinierbaren EINEN hervorkommt. Alles entsteht aus diesem Licht, und in dasselbe Licht geht jedes erschaffene Ding und Lebewesen wieder ein. Es ist das Licht der Welten, die Weltmutter, das Licht der Synthese. In den Veden wird es Aditi und in den Puranen Narayana genannt.

Das Gayatri-Mantra bedeutet:

OM	
Bhur	Materie
Bhuvah	Kraft
Suvah	Bewusstsein
OM	
Tat	DAS
Savitur	Licht der Seele
Varenyam	Umarme uns
Bhargo	Die Lichter des Kosmos
Devah	Gott
Asya	von
Dhimahi	Wir meditieren
Dhiyoh	Willen
Yonah	Unsere
Prachodayat	Inspirieren / erwecken

Übersetzung:

Dhimahi	Wir meditieren über
Devah Asya	die EINE kosmische Lichtquelle
Bhargo	den kosmischen Gott
Dhiyoh Yonah	(sei) unser Wille
Tat Savitur	damit das Licht der Seele
Varenyam	uns umarme
Prachodayat	inspiriere und erwecke

Freie Übersetzung des Gayatri Mantras:

Der Ursprung und die Wesensgrundlage des vollständigen Daseins und der gesamten Erfahrung des Lebens hindurch ist »DAS« alles hervorbringende und nährnde, verehrungs- und anbetungswürdige, aufklärend erhebende, das glanzvoll strahlend erfüllende EINE. Mögen alle Wesen zu höherer Einsicht und Weisheit geführt werden und durch feinen, klaren, wachen und meditativen Verstand die Genialität eines erleuchteten Bewusstseins erfahren.

Anmerkung

Die erste Zeile **OM Bhur Bhuva Suvaha** spricht vom Erscheinen des Lichts Savitur. Sie wird angehängt, um die Gayatri mit vier Padas zu singen. Auch wenn sie nicht direkt zum Mantra gehört, ist es empfehlenswert, das Mantra mit den drei Vyahritis Bhur, Bhuvah, Suvah zu singen.

Um es wirkungsvoller zu machen, wird bei jedem Mantra das OM hinzugefügt. Kein Mantra ist wirklich erfüllt, wenn ihm nicht das OM vorausgeht.

Herausragende Praxistage: Täglich – am besten eignen sich dafür die Stunden des Sonnenauf- und untergangs. Ferner die Mittagszeit; die Sonntage; die Monate Widder und Löwe (in denen die Sonne erhöht ist) und der Monat des Wassermann.

Man singt das Gayatri-Mantra mindestens 12 Minuten - oder 12 mal bzw. oder ein Vielfaches davon.

Das Zentrum: Wir konzentrieren uns im Ajna Zentrum und visualisieren beim Singen das helle Sonnenlicht, welches in uns eintritt und sich in die Umgebung verteilt.

