

Marcus Schmiede  
Sacinandana Swami

# Mantras

Das große Praxisbuch



Marcus Schmiede  
Sacinandana Swami

# Mantras

## Das große Praxisbuch

HANS-NIETSCH-VERLAG

© Hans-Nietsch-Verlag 2007

Alle Rechte vorbehalten.

Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit ausdrücklicher Genehmigung des Verlages gestattet.

Lektorat: Martina Klose

Korrektorat: Sylvia Schaible

Umschlaggestaltung: Peter Krafft

Innenlayout und Satz: Rosi Weiss

Hans-Nietsch-Verlag

Am Himmelreich 7

D-79312 Emmendingen

ISBN 978-3-939570-01-1

# Inhalt

<b>Vorwort</b>	<b>9</b>
<b>Kapitel 1</b>	
<b>Die Kraft der Mantras</b>	<b>14</b>
Was ist ein Mantra?	17
Die Welt ist Klang	19
<i>Die vier Ebenen des Klangs</i>	21
Die spirituelle Dimension von Mantras	23
<i>Spirituell hören ...</i>	25
<i>... und spirituell sprechen</i>	27
Die drei Aspekte der spirituellen Wirklichkeit	28
<i>Drei Wege zur Erkenntnis der einen Wirklichkeit</i>	30
<b>Kapitel 2</b>	
<b>Die Veden – Ursprung der Mantras</b>	<b>34</b>
Die Veden als spiritueller Klang	38
Der Ursprung der Veden	40
Der Aufbau der Veden	41
<i>Die vier Veden</i>	41
<i>Die Upanishaden</i>	42
<i>Das Vedanta-Sutra</i>	44
<i>Das Shrimad Bhagavatam und die Puranas</i>	45
Die vedische Weltansicht	47
<i>Einen heiligen Raum schaffen</i>	48
<b>Kapitel 3</b>	
<b>Sanskrit – Die Sprache der Veden</b>	<b>50</b>
Das Sanskrit-Alphabet	57
<i>Die Aussprache der Sonanten</i>	57
<i>Die Aussprache der Konsonanten</i>	58
<i>Die Aussprache der Sonderzeichen</i>	60
<i>Hinweise für eine gute Aussprache</i>	61
<i>Der Rhythmus der Rezitation</i>	62
Bija-Mantras und Mula-Mantras	64
<i>Bija-Mantras bilden</i>	64
<i>Mula-Mantras bilden</i>	67
<i>Der Dativ im Sanskrit</i>	70

## Kapitel 4

<b>Mantras für materielle Ziele</b>	<b>72</b>
Mantra für Gelehrsamkeit (Sarasvati-Mantra)	74
Mantras für Reichtum (Lakshmi-Mantras)	76
<i>Eine Zeremonie zur Verehrung Lakshmi Devis</i>	80
Mantras zur Beseitigung negativer feinstofflicher Einflüsse (Hanuman-Mantras)	81
<i>Einfaches Mantra für die tägliche Praxis</i>	83
<i>Tantrische Mantras zur Verehrung Hanumans</i>	84
Mantras zur Heilung (Mantras im Ayurveda)	87
<i>Mrityunjaya-Sanjivani-Mantra</i>	87
<i>Mantra zur Verehrung Dhanvantaris</i>	88
Mantra zur Energetisierung von Wasser	89
Mantras zur Verehrung Ganeshas	90
<i>Mantra zu Erreichung der Vollkommenheit in der Mantra-Rezitation</i>	92
<i>Mantra zur Beseitigung von Hindernissen und Leid</i>	93
<i>Mantra zur regelmäßigen Rezitation für finanzielle Segnungen</i>	93
<i>Mantra zur Befreiung von Schulden</i>	94
Mantra für Gemeinsamkeit und zur Vermeidung von Streit	94
Mantra für die Führung zur Wahrheit	95
Mantras zur Verehrung der Sonne	95
<i>Gayatri-Mantra zur Verehrung der Sonne</i>	97
Mantras zur Verehrung des Feuers	99
Mantras zur Verehrung Shivas	100
<i>Brahma, Vishnu und Shiva</i>	100
<i>Das Ego überwinden</i>	101
Mantras für die innere Reinigung mit Wasser	103
Mantra für die innere Reinigung	104
Mantra gegen Vergiftungen	105
Mantras zur Erfüllung von Kinderwünschen	106
Mantras für die Partnerschaft	107
<i>Mantra zum Finden des geeigneten Partners</i>	108
<i>Mantra zum Auflösen von Schwierigkeiten in der Partnerschaft</i>	109
<i>Mantras gemeinsam rezitieren</i>	109

<b>Kapitel 5</b>	
<b>Mantras im Buddhismus</b>	<b>111</b>
Die Traditionen des Hinduismus und des Buddhismus	113
Die bedeutendsten buddhistischen Mantras	117
<i>Das Lotos-Mantra</i>	117
<i>Das Mantra der Göttin Tara</i>	118
<i>Mantra, um allen Wesen Glück zu wünschen</i>	118
<i>Das Herz-Sutra</i>	119
Vedische Mantras zur Verehrung Buddhas	119
<b>Kapitel 6</b>	
<b>Mantras praktizieren</b>	<b>122</b>
Die Mantra-Rezitation	125
<i>Das geeignete Mantra auswählen ...</i>	125
<i>... und letzte Vorbereitungen treffen</i>	126
<i>Die verschiedenen Arten der Rezitation</i>	127
<i>Mantras mit einer Meditationskette zählen</i>	129
<i>Dauer und Zeitraum der Rezitation</i>	132
<i>Worauf Sie achten sollten</i>	133
<i>Zeit und Ort</i>	136
Mantra-Sadhana	138
<i>Der ideale Tagesablauf</i>	138
<i>Die spirituellen Übungen</i>	140
Hindernisse bei der Mantra-Praxis	143
Mantras initialisieren	145
Die Einweihung	147
<b>Kapitel 7</b>	
<b>Kavacas – Mantra-Schutzschilder</b>	<b>153</b>
Das Shri-Narasimha-Kavaca	157
<i>Text und Übersetzung des Shri-Narasimha-Kavaca-Mantras</i>	161
<i>Erfahrungen mit dem Kavaca</i>	169
Das Narasimha-Maha-Mantra	171
Das Shri-Narasimha-Schutz-Yantra	171
<b>Kapitel 8</b>	
<b>Mantras zur Transformation von Karma</b>	<b>173</b>
Wie Karma wirkt	176

Karma in der Vedischen Astrologie	178
<i>Planeten und Chakras</i>	178
Negative Planeten-Einflüsse transformieren	182
Rasi-Mantras zur Stärkung und Reinigung der Tierkreiszeichen	187
<i>Den Geist reinigen</i>	190
<i>Den feinstofflichen Körper reinigen</i>	190
Gesundheit und Karma	194
Schutz-Mantras bei negativen Planeten-Einflüssen	198
Schutz-Mantra für alle Planeten und Tierkreiszeichen	201
Mantra zur Harmonisierung aller Planeten und Tierkreiszeichen	202
Mantras im Vasati	203
<i>Die spirituellen Planeten-Mantras im Wohnraum ...</i>	204
<i>... und weitere Mantras im Vasati</i>	208

## **Kapitel 9**

<b>Der Name Gottes</b>	<b>210</b>
Ishta Devata	214
<i>Die fünf Beziehungen zu Gott</i>	215
Bhakti – Mantras auf dem Weg zu Gott	217
Shri Chaitanya Mahaprabhu – Der Avatar des heiligen Namens	218
Das Hare-Krishna-Maha-Mantra	222
Die fünf Prinzipien des Bhakti-Yoga	224
Kirtan und Sankirtan	227
<i>Mantras für Kirtan</i>	228
Ausblick	230
Literaturempfehlungen	231

## **Anhang**

Die Mantra-CD	233
Die Autoren und der Sprecher der CD	245



## Vorwort

Meine Reise in die Welt der Mantras begann in Heidelberg. Als ich dort 1986 an der deutschen Hochschul-Schachmeisterschaft teilnahm, gefiel mir die Stadt so sehr, dass ich beschloss, mein Studium der Physik und Philosophie an der dortigen Universität fortzuführen.

Ich war gerade umgezogen, da besuchte ich ein Kulturfest, auf dem auch ein indonesischer Mönch mit einer Gruppe von Novizen traditionelle Lieder sang. Mehr als eine Stunde lang blieb ich stehen und lauschte den orientalisch anmutenden Klängen. Es war weniger die Musik, die mich anzog. Meine Ohren waren klassische europäische Klänge gewohnt und auch die Qualität der Darbietung überzeugte mich nicht, da die Novizen häufig nicht in der Lage waren, der hohen Stimme des Sängers zu folgen. Trotzdem suchte ich nach Abschluss des Konzertes das Gespräch mit dem Mönch. Und er lud mich in das Zentrum für vedische Studien in Heidelberg ein. Erst Wochen später konnte ich den Versuchungen des sonnigen Frühlingswetters widerstehen und besuchte dort einen Vortrag. Wieder wurden mehr als eine Stunde lang traditionelle Lieder gesungen, wie ich sie bereits auf dem Kulturfest gehört hatte, doch diesmal war die musikalische Qualität ansprechend. Der Sänger, ein junger deutscher Mann in den Gewändern eines indischen Mönchs, erklärte vorab, dass es sich bei den gesungenen Worten um Mantras in Sanskrit – der Sprache der altindischen Weisheitslehren – handle. Dann ließ er Hefte mit den Texten der Mantras verteilen, sodass ich meinem spontanen Impuls folgen und alle Lieder laut mitsingen konnte.

Mein Enthusiasmus muss ihm aufgefallen sein, denn der Mönch kam nach dem Vortrag sofort zu mir. Wir begannen ein freundschaftliches Gespräch, in dessen Verlauf er mir mehr über den Hintergrund der gesungenen Mantras erzählte. Er zeigte mir, wie man die gleichen Texte nicht nur singen, sondern auch zur Meditation verwenden kann. Und so begann meine eigene Mantra-Meditationspraxis und mit ihr meine Erkundung der altindischen Spiritualität. Zwanzig Jahre pflege ich diese Praxis nun schon – mit denselben Mantras. Sie erschließen mir immer tiefere Bereiche meines eigenen Selbst und vermitteln ständig neue spi-

rituelle Erfahrungen und Freude. In den letzten zwei Jahrzehnten habe ich die unterschiedlichsten wunderbaren Erfahrungen mit Mantras gemacht. Ich liebe Musik sehr und so verbringe ich viel Zeit damit, Mantras mit instrumenteller Begleitung zu singen. Durch die Musik kann das Mantra tief in das Unterbewusstsein hineinwirken. Singt man Mantras mit Herz und Seele, so öffnet man sich für göttliche Inspirationen und erhält nicht selten Antworten auf seine wichtigsten Lebensfragen, da man in einen ganz persönlichen Austausch mit der spirituellen Wirklichkeit tritt.

Allerdings rezitiere ich Mantras auch still – das ist eine Praxis, die meinem Leben eine starke spirituelle Grundlage gibt. Tage, an denen ich das in den frühen Morgenstunden tue, werden häufig klarer und harmonischer als solche, an denen die Umstände das nicht zulassen. Diese Praxis hilft mir, mich auch im Alltag stets mit Gott verbunden zu fühlen.

Seit fast zwanzig Jahren lasse ich diese Praxis in meine Vorträge und Seminare einfließen und erfahre dabei, dass Mantras zu singen den Menschen nicht nur in dem Augenblick guttut, in dem sie damit beschäftigt sind, sondern ihnen auch langfristig hilft, Herausforderungen zu begegnen, Lebensfragen zu klären und ihren eigenen spirituellen Weg zu Gott zu finden. Egal welches Thema ich unterrichte – sei es Vasati, Vedische Astrologie oder spirituelle Naturwissenschaft –, immer lasse ich auch die Mantra-Rezitation miteinfließen. Hierbei verwende ich ausschließlich Mantras, die ich in meiner spirituellen Tradition kennengelernt und mit denen ich selbst Erfahrungen gesammelt habe. Sie stammen alle aus der spirituellen vedischen Tradition.

Natürlich gibt es Mantras auch in anderen Kulturen und Sprachen. Da mir diese in der Praxis jedoch nicht vertraut sind, werde ich mich in *Mantras. Das große Praxisbuch* auf vedische Mantras beschränken. Zusätzlich habe ich ein Kapitel über buddhistische Mantras aufgenommen, da diese Tradition eng mit der vedischen verbunden ist und ich selbst einige Erfahrung mit buddhistischer Meditation gesammelt habe.

Ein großer Teil der in diesem Buch beschriebenen Mantras hat allerdings auch einen anderen Hintergrund: Während meiner langen Aufenthalte in indischen Klöstern erlernte ich die Vedische Astrologie und andere praktische vedische Wissenschaften wie Vasati (Vedische Architektur) und

Ayurveda. Bei den Einweihungen in diese Wissensbereiche wurden mir von meinen Lehrern Mantras vermittelt, die einerseits ein tieferes Verständnis dieser Bereiche ermöglichen, andererseits auch eine große Bedeutung bei der Anwendung der jeweiligen Bereiche haben. Aus diesem Fundus schöpfe ich bei den hier vorgestellten Mantras, mit denen man Schwächen seines Horoskops ausgleichen oder energetische Defekte seines Wohnraumes neutralisieren kann (siehe Kapitel 8, „Mantras zur Transformation von Karma“). Ich habe selbst mit ihnen gearbeitet und sowohl für mich als auch für andere überzeugende Ergebnisse erzielen können. Allerdings werde ich auch auf traditionelle Schutz-Mantras ausführlich eingehen. Sie haben mir in den unterschiedlichsten Lebenslagen große Hilfe geleistet (siehe Kapitel 7, „Kavacas – Mantra-Schutzschilder“).

*Mantras. Das große Praxisbuch* bringt Ihnen den spirituellen und kulturellen Hintergrund von Mantras nahe. Mantras erhalten ihre Kraft aus einer jahrtausendealten Tradition und Kultur, in deren Mittelpunkt die spirituelle Entwicklung der Menschen steht: aus der vedischen Kultur. Sie entstand im alten Indien vor mehr als 5000 Jahren und ist von universeller Natur, so kann sie Menschen jeder kulturellen und jeder religiösen Herkunft erreichen. In den ersten drei Kapiteln erfahren Sie daher Wissenswertes zu dem spirituellen Hintergrund von Mantras, der vedischen Kultur und dem Sanskrit, der Sprache der Mantras.

Erst vor diesem Hintergrund entfalten die vedischen Worte ihre lebendige Wirklichkeit, die Sie nicht nur in Ihrer Seele, sondern auch mitten im Leben erreichen können. Kapitel 3, „Sanskrit – Die Sprache der Veden“, ist auf der Grundlage des Sanskrit-Fernstudiums von Jochen Weiss entstanden. Jochen Weiss hat außerdem die schwierige Aufgabe übernommen, die in diesem Buch abgedruckten Mantras mit den diakritischen Zeichen der Sanskrit-Schrift zu versehen, und er hat das Lektorat der Sanskrit-Begriffe durchgeführt. In Kapitel 4, „Mantras für materielle Ziele“, finden Sie spezielle Mantras, die Ihnen in bestimmten Lebenslagen konkret weiterhelfen können. Kapitel 5 ist den Mantras aus der buddhistischen Tradition gewidmet. So werden beispielsweise Mantras zur Lösung von Partnerschafts-Konflikten, Mantras für finanziellen Wohlstand und solche für ein besseres Gedächtnis empfohlen. In Kapitel 6 werden Sie in die Praxis der

Mantra-Meditation eingeführt und Sie lernen, wie Sie die Rezitation der Mantras in Ihr Leben integrieren können. Viele praktische Tipps helfen Ihnen bei der täglichen Umsetzung. Kapitel 7, „Kavacas – Mantra-Schutzschilder“, ist Mantras gewidmet, die Ihnen einen besonderen Schutz gewähren. Sie haben sich in Gefahrensituationen vielfach bewährt. Und in Kapitel 8 erfahren Sie, wie Sie Mantras zur karmischen Transformation auf der Grundlage Ihres Horoskops anwenden können. Das abschließende Kapitel 9, „Der Name Gottes“, führt Sie in die spirituelle Bedeutung der Mantra-Rezitation ein. Hier erfahren Sie mehr über die Kraft der Mantras zur Selbst- und Gottesverwirklichung.

Mantras wurden in der vedischen Kultur immer nur vom Lehrer zum Schüler weitergegeben. Es gab vor Tausenden von Jahren keine Mantra-Bücher oder Audio-Aufnahmen. Ein Mantra wurde in einer sogenannten „Einweihung“ durch Hören und gemeinsame Rezitation mit den philosophischen Erläuterungen und praktischen Unterweisungen empfangen. Aus diesem Grund habe ich dieses Buch bewusst in einen umfassenderen Zusammenhang gestellt. Es soll Ihnen einen Einblick in die Welt der Mantras geben und stellt gleichzeitig ein fundiertes Werk über die Praxis von Mantras dar.

Um Ihnen die Aussprache der Mantras zu erleichtern und ein direktes Erleben ihrer Kraft zu ermöglichen, finden Sie alle Mantras dieses Buches auf der beiliegenden CD von Kunjavihari Dasa, einem traditionell geschulten südindischen Brahmanen, rezitiert. Er hat eine gute Aussprache und praktiziert viele dieser Mantras regelmäßig in seiner eigenen spirituellen Praxis oder in vedischen Zeremonien, die er als Brahmanen-Priester ausführt. Zusätzlich können Sie auf der CD ein Mantra-Lied hören, das von Sacinandana Swami, und eines, das von mir gesungen wird. Wir werden dabei von traditionellen Instrumenten begleitet. Diese gesungenen Mantras werden als *Kirtan* bezeichnet. Wo auf der beiliegenden Mantra-CD Sie die entsprechenden Mantras finden, das ist in Klammern unter den jeweiligen Überschriften angegeben (siehe auch unter „Die Mantra-CD“, Seite 233 ff.)

Sacinandana Swami ist Mönch – im Übrigen war er der Sänger, der mir in Heidelberg den Hintergrund des Mantra-Singens erklärte – und

hat mich in die Mantra-Meditation eingeführt. Seither ist er mein spiritueller Wegbegleiter und Lehrer. Er verbringt jedes Jahr mehrere Monate in Indien, um sich dort ganz der Mantra-Praxis zu widmen, und reist regelmäßig um die halbe Welt, um mit seinen Mantra-Retreats vielen Menschen eine tiefe spirituelle Erfahrung zu vermitteln. Als es darum ging, die einzelnen Kapitel von *Mantras. Das große Praxisbuch* mit Geschichten zu illustrieren, dachte ich sofort an ihn, denn er ist bekannt dafür, dass er spirituelles Wissen am liebsten in Form von Geschichten vermittelt. So ist nun jedem einzelnen Kapitel dieses Buches eine traditionelle Geschichte aus der Feder Sacinandana Swamis vorangestellt.

Viel Freude und Inspiration beim Lesen wünsche ich Ihnen,

Ihr Marcus Schmiede  
im Sommer 2007

# Kapitel 1

## DIE KRAFT DER MANTRAS

Es ist bekannt, dass Klang auf Materie einwirken kann. Verschiedene Mantras wenden sich an unterschiedliche Wirklichkeiten und Manifestationen Gottes. Die Klangschrwingungen machtvoller Mantras können sogar die unterschiedlichen Erscheinungsformen Gottes anrufen und manifestieren. Ja, wer die Kunst, Mantras auszusprechen, tatsächlich versteht, kann Gott rufen, und wenn es der Höchste will, kann er sichtbar werden. Dies wird besonders deutlich in folgender Geschichte, die sich am Sterbebett einer Mutter abspielte – an der Schnittstelle zwischen Leben und Nachleben:

Als der große Philosoph und Religionsstifter Shankaracharya die Nachricht bekam, dass seine geliebte Mutter im Sterben lag, begab er sich unverzüglich an ihr Lager – so, wie er es ihr versprochen hatte, als er sie vor über zwanzig Jahren verlassen hatte, um den Lebensstand eines *Sannyasis* (Weltentsagers) anzunehmen. Als er in das bescheidene Haus seiner frühesten Ju-

gend trat und seine von schwerer Krankheit gezeichnete Mutter sah, wurde sein starkes Herz von tiefen Regungen des Mitgefühls erfasst. Seine Mutter war ebenfalls sehr berührt und flüsterte mit versagender Stimme: „Du bist gekommen, oh, du bist gekommen. ... Woher wusstest du ...?“

Shankaracharya beugte sich zu ihr hinab und sagte: „Mutter, ich spürte den Geschmack der Milch in meinem Mund, mit der du mich als Kind gesäugt hast. Und so wusste ich, es ist an der Zeit, dir auf der großen Reise zu helfen.“

Die Augen der alten Brahmanin leuchteten auf und sie bat ihren Sohn: „Bitte hilf mir hinüberzugehen. Es ist nicht einfach. Bitte rufe den Herrn meines Herzens an und bringe ihn hierher. ... Es bleibt mir nur noch wenig Zeit.“

Sofort setzte sich Shankaracharya im Lotossitz nieder und führte die vorbereitenden Läuterungszeremonien durch. Dann begann er mit einer bewundernswerten Konzentration, das Mantra zu rezitieren, das er in seinen *Ashrams* lehrte und vor jeder Unterrichtsstunde rezitierte: *Aham brahmāsmi*, „Ich bin Brahman“. Dieses Mantra wendet sich an das Brahman, jene undifferenzierte leuchtende Energie, welche die Grundlage allen Seins ist. Es ist ewiglich allgegenwärtig, pulsierend von grundloser Erkenntnis und zugleich, unverständlicherweise, hinter allen Dingen. Als die machtvolle Rezitation erklang, bemerkte seine Mutter eine glückerfüllte Ruhe, die sich erst im Zimmer und dann im ganzen Haus verbreitete. Doch sie war nicht berührt, sondern fuhr den berühmten Philosophen an, wie es nur eine Mutter tun kann: „Du weißt, dass mein Herz woanders ist. Bitte spiele jetzt nicht das Gelehrtenspiel und rufe Gott an.“

Shankaracharya lächelte still in sich hinein und rezitierte das machtvolle Mantra zu Shiva: *om namaḥ śivāya om namaḥ śivāya*. Sofort manifestierte sich Shiva aus dem Klang des Mantras und mit ihm kamen seine Begleiter, die Shivaganas, Erscheinungen, die schon so mancher Sterbende gesehen hat. Seine Mutter war verwirrt, waren das Projektionen ihres Geistes? Erschöpft sagte sie: „Sohn, Sohn, ich sehe Gestalten mit vielen Augen, monströsen Gliedmaßen, wilden Rufen, die sich um Shiva versammeln. Es ist mir unheimlich. ... Bitte, bitte beende deine Prüfungen.“

Shankaracharya lächelte noch einmal und rezitierte dann endlich das Mantra, das den Herrn des Herzens seiner Mutter anrief: *om keśavāya namaḥ*. In diesem Augenblick begann ein überirdisches Licht die Brahmanen-Wohnung zu erleuchten, dann erschien der Herr aller Welten – sowohl der materiellen wie auch der spirituellen – an der Wand, die dem Kopfende der Mutter gegenüberlag. Eine leuchtende Krone mit einem wunderschönen Diadem saß auf seinem feinen gelockten Haar. Sein Gesicht trug ein barmherziges Lächeln und die hin- und herschwingenden Ohrringe ließen einen Lichtglanz auf seinen wunderschönen Wangen tanzen. In seinen Händen trug der Herr die Symbole Vishnus, zu denen die Lotosblume und das unüberwindbare Feuerrad gehören. Der Herr wurde von den größten Weisen verehrt und himmlische Musik bildete den Hintergrund für ihre ekstatischen Hymnen.

Da liefen Tränen der Glückseligkeit über das ausgezehrte Gesicht der Sterbenden. Ihre Hände, mit denen sie sich so liebevoll um ihren Sohn und ihren Mann gekümmert hatte, falteten sich. Ihr Geist, in dem immer ein Gemisch aus großem Stolz auf ihren Sohn, aber auch Schmerz über seine unvermeidliche Trennung von zu Hause zu finden war, wurde ruhig. Durch die Glückseligkeit, die sich der alten Brahmanin bemächtigte, verschwanden alles irdische Leid, alle Anhaftung, alle Sorgen, aber auch alle bisher erlebten Freuden im Hintergrund und machten einfach nur einer alldurchdringenden Liebe Platz. Die Brahmanin verstand, warum ihr Sohn ihr noch einmal unterschiedliche Manifestationen des Herrn gezeigt hatte. Er hatte sie daran erinnern wollen, sich jetzt in diesem Augenblick ganz und gar auszurichten, denn man geht dorthin, woran man im Augenblick des Todes denkt. Durch Shankaracharyas großes Mitgefühl mit seiner Mutter zeigte er ihr den Herrn ihres Herzens, indem er das Mantra anstimmte.

*Mantras* sind Kraftwörter. Aber mehr noch sind sie Schlüssel zu anderen Wirklichkeiten. Für den fortgeschrittenen Mantra-Rezitierenden sind sie schlussendlich diese Wirklichkeiten selbst. Und Mantras sind Klangschwingungen, die uns mit einer höheren Ebene, mit der spirituellen Wirklichkeit verbinden. Da letztlich das gesamte Universum und auch



unsere eigene ewige spirituelle Seele aus dieser Wirklichkeit hervorgegangen sind, besitzt eine solche Verbindung unbegrenzte Kraft. Es gibt nichts, was wir mit Mantras nicht erreichen könnten. Tatsächlich wohnt ihnen die Kraft des Schöpfens, des Erhaltens und des Zerstörens inne, je nachdem, mit welcher Absicht sie rezitiert werden. Außerdem können sie das Bewusstsein des Praktizierenden aus dem Einfluss der materiellen Bedeckung wie Gier, Lust, Zorn, Neid und Verwirrung befreien. Selbst- und Gotteserkenntnis ist also das eigentliche Ziel der Mantra-Rezitation.

*Mantra. Das große Praxisbuch* wird Ihnen die Bedeutung von Mantras für das spirituelle Wachstum des Menschen nahebringen. Außerdem finden Sie Mantras zur Heilung, zur Beruhigung des Geistes, zur karmischen Transformation und zur Schaffung günstiger Umstände, denn der spirituelle Weg zeigt sich vor allem im rechten Umgang mit der eigenen Lebenssituation in dieser materiellen Welt.

## Was ist ein Mantra?

Das Wort „Mantra“ stammt aus dem Sanskrit, der Sprache des alten Indien, in der die ältesten Texte der Menschheit, die *Veden*, vor ca. 5000 Jahren niedergeschrieben wurden. Im ursprünglichen Sinn bezieht sich dieser Begriff auf Klangfolgen des Sanskrit-Alphabets, die eine förderliche Wirkung auf das Bewusstsein haben. „Mantra“ setzt sich aus den Silben *man* von *manas*, was so viel wie „Geist“ bedeutet, und *tra* von *trajate*, was „befreiend“ heißt, zusammen. Ein Mantra ist also eine Klangfolge, die die Kraft besitzt, den Geist oder Verstand zu befreien. Doch wovon muss der Geist befreit werden? Sagt man nicht, die Gedanken seien frei?

Die Vedische Philosophie betrachtet den in der Dualität dieser Welt gefangenen Geist als Ursache unserer Bindung an diese Welt ist. Sie geht davon aus, dass unser tiefstes Wesen eine unsterbliche spirituelle Seele ist, die sich in dieser Welt als Einheit von Geist, Intelligenz, Ego und physischem Körper inkarniert hat.

Als ich vor vielen Jahren in einem Vortrag darüber sprach, dass wir alle eine unsterbliche Seele hätten, meldete sich mein jüngster Zuhörer, ein etwa zehnjähriger Junge zu Wort. Er sagte, dass er nicht verstehe, was ich damit meine. Einige Minuten versuchte ich, es zu erklären, bis ich endlich verstand, dass der Fehler bei mir lag: Natürlich haben wir keine unsterbliche Seele, wir *sind* diese Seele und *haben* Geist, Ego und Körper. Jetzt gab mir der Junge recht und hörte mir weiter geduldig zu. Erstaunlich ist, wie selbstverständlich für ein Kind die Unsterblichkeit der Seele ist, und das sollte nicht hinter zu vielen philosophischen Ausführungen versteckt werden.

Ein Mantra ist nun eine Äußerung des ewigen spirituellen Bewusstseins. Es bringt die Gewissheit des befreiten Geistes zum Ausdruck, dass wir nicht dieser sterblichen Welt angehören, sondern vielmehr ein ewiger Teil und ein ewiger Diener Gottes sind. – Das erklärte ich in meinem Vortrag und war mir dabei der Zustimmung meines jüngsten Zuhörers gewiss, bis ich mich eines weiteren philosophischen Zusammenhangs bediente. Ich sagte, dass jede Seele in dieser Welt von einer Überseele begleitet werde, die sich im Herzen eines jeden Menschen befinde und von Beginn unserer Reise an in dieser Welt unsere Wünsche sehe und unser Geschick leite. Sie sehe unsere Wünsche und erfülle diese unseren früheren Handlungen entsprechend. Die Überseele mache uns in dieser Welt erst handlungsfähig. Sie bewege unseren Körper und sei dafür verantwortlich, dass unser Karma sich erfüllt.

An dieser Stelle protestierte der Junge. Er sagte, die Überseele sei Gott im Herzen und sie würde nicht einfach nur unsere Befehle empfangen. Sie sei nicht der Diener des Menschen. Ich dachte eine Weile nach und erklärte ihm Folgendes: Diese Welt wird auch mit dem Sanskrit-Wort *Durga* bezeichnet, was so viel wie „Gefängnis“ bedeutet. *Dur* heißt „schwer“ und *ga* „gehen“. Diese Welt ist also ein Ort, den man – wie ein Gefängnis – nur sehr schwer verlassen kann. In einem Gefängnis verliert der Mensch seine Freiheit und kann nicht mehr aus eigener Kraft leben. Er ist darauf angewiesen, dass man ihm gibt, was er braucht: Essen, Zahnpasta und vieles mehr. Und wir sind in dieser Welt wie Gefangene, die stets auf die Hilfe der Überseele angewiesen sind. Sie stellt uns alles zur

Verfügung, was wir hier benötigen. Und unser Geist ist dabei die Ursache für unsere Bindung, da er die Dualitäten dieser Welt – „gut“ und „schlecht“, „arm“ und „reich“, „wertvoll“ und „wertlos“ – für wirklich hält und an den Manifestationen und Beziehungen dieser Welt anhaftet. Wird der gleiche Geist jedoch auf die Seele im Herzen ausgerichtet und von dort auf die Überseele und die spirituelle Wirklichkeit, so wird er frei von Illusion und befreit damit die Seele aus dem Kreislauf von Geburt und Tod. Und ein Mantra kann den Geist aus den Gegensätzen der materiellen Welt befreien und das Bewusstsein auf die Gegenwart Gottes im Herzen richten. Das bedeutet das Wort „Mantra“.

Die Begegnung mit dem Jungen zeigte mir deutlich, dass es Reinkarnation gibt. Wie sonst hätte dieses Kind ein solch tiefes Verständnis von spirituellen Zusammenhängen haben können?

## Die Welt ist Klang

Doch worin genau liegt die Kraft eines Mantras begründet? Den Veden zufolge ist Klang der Ursprung der Schöpfung dieses Universums. Der vedischen Schöpfungsgeschichte liegt eine Physik der Elemente zugrunde, die dem Element „Klang“ eine grundlegende Rolle zuspricht. Ihr zufolge geht die gesamte Schöpfung aus einem einheitlichen Materie-Bewusstseins-Feld hervor, das unter dem Einfluss der Zeit zu schwingen beginnt. Dieses rhythmische Schwingen ist eine direkte Folge der Wechselwirkung zwischen Raum, Zeit und Bewusstsein. Es zeigt sich im äußeren Raum als Schwingung und im inneren Raum entspricht es den Inhalten unseres Geistes und unserer Wahrnehmung. Sowohl die materielle Wirklichkeit als auch unser inneres Bild, unsere Wahrnehmung dieser Wirklichkeit, sind eine Schwingung des ursprünglichen Materie-Bewusstseins-Feldes. Die innere Welt unseres Geistes und die äußere materielle Wirklichkeit sind also im Grunde eins: Sie sind Schwingung. Und Mantras können uns nun mit dieser inneren und äußeren Schwingung in Resonanz bringen und auf diese Weise einen tief greifenden Einfluss sowohl auf die Materie als auch auf das Bewusstsein ausüben lassen.

Allerdings können nicht jeder Klang und nicht jede Klangfolge als „Mantra“ bezeichnet werden. Ein Mantra ist ein Klang, der mit der ursprünglichen Schöpfungsschwingung in Resonanz steht. Dieser kosmische Urklang wird im Sanskrit als *Shabda-Brahman*, als „göttlicher Klang“, bezeichnet. In den Veden wird beschrieben, dass es im Inneren eines jeden Herzens einen feinstofflichen Resonanzraum gibt, in dem dieser Schöpfungsklang anklingt, wenn das Herz oder der Geist von allen Arten materieller Klangschwingung befreit worden ist. Dieser Klang manifestiert sich nämlich wie von selbst aus der Tiefe des Raumes im Bewusstsein eines Menschen, der sich von allen Anhaftungen an materielle Eindrücke und Gegenstände befreit hat. Ihn wahrzunehmen ist das Ziel der Meditation der Yogis, die sich äußerlich und innerlich in die Stille versenken, um dem Schöpfungsklang zu lauschen und sich auf diese Weise mit Gott zu verbinden.

Den Veden zufolge manifestiert sich dieser Urklang in einer einzigen Silbe, die in ihrer Einfachheit die Kraft der gesamten Schöpfung in sich trägt. Diese Silbe wird als *Pranava*, als „Lebenskraft des Universums“, bezeichnet und besteht aus den drei Buchstaben *a*, *u* und *m*. Zusammengekommen bilden sie die Silbe *aum̐*, die vielfach auch einfach *om̐* geschrieben wird. Das *a* repräsentiert hier Gott, der Buchstabe *u* steht für die materielle Energie und *m* für das individuelle Lebewesen, die Seele. Wird dieser Klang in reinem Bewusstsein aus der Tiefe des Herzens, des inneren Klangraums, intoniert, so manifestiert sich im Geist des Rezitierenden das Geheimnis der Schöpfung. Er nimmt Gott direkt wahr. Die Veden gehen sogar so weit, den Klang des Urlautes *aum̐* mit Gott gleichzusetzen.

Also kann die Rezitation von *aum̐* in unserem Bewusstsein den kosmischen Schöpfungsklang durch Resonanz zum Klingen bringen. Ebenso wie eine Violinensaiten durch eine mit der gleichen Frequenz schwingende Saite zu schwingen beginnt, können wir die göttliche Kraft im Herzen erkennen und erwecken, indem wir *aum̐* in tiefer Meditation anstimmen. Daher gilt *aum̐* als das ursprüngliche vedische Mantra, aus dem sich alle anderen entfalten. Es stellt den Klangraum dar, von dem jedes andere Mantra eine einzelne Frequenz bildet. Und so beginnen auch eine große

Anzahl vedischer Mantras mit der Silbe *aum*. Sie beinhaltet alle spirituellen Klangschrwingungen und repräsentiert Gott somit vollständig. Außerdem ist dieser Klang in den feinstofflichen Phasen jedes Lebewesens manifestiert und kann in der Meditation erfahren werden. So sagt Shri Krishna in der *Bhagavad-Gita*, einem der bedeutendsten vedischen Texte:

„Wenn man in diesem *Yoga*-Vorgang gefestigt ist und die heilige Silbe *aum*, die höchste Buchstabenkombination, rezitiert und wenn man dann beim Verlassen des Körpers an Gott denkt, wird man mit Sicherheit die spirituellen Planeten erreichen.“

## Die vier Ebenen des Klangs

Was aber bedeutet es, den Klang *aum* aus der Tiefe des Herzens heraus zu intonieren? Es wird verständlich, wenn man sich mit der Vedischen Philosophie der vier Ebenen des Klangs beschäftigt: Nach vedischer Auffassung gibt es für den Menschen und das gesamte Universum vier Daseinsebenen: Auf der materiellen Ebene besitzen wir einen physischen Körper, der auf der energetischen Ebene von feineren Energiefeldern durchdrungen wird. Auf der karmischen Ebene werden das gesamte Universum und das menschliche Leben von komplexen Naturgesetzen beherrscht, während die spirituelle die drei anderen Ebenen durchdringt und mit Bewusstsein erfüllt.

Diese vier Ebenen sind nun auch in jeder Art von Klang wiederzufinden. Drei der Phasen befinden sich innerhalb des Lebewesens und nur die vierte Phase manifestiert sich außerhalb des Lebewesens als Sprache oder hörbare Klangschrwingung. Die vier Phasen des Klangs sind:

1. Die für die Sinne manifestierte hörbare Phase des Klangs wird als *Vaikhari* bezeichnet und ist in der grobstofflichen Materie als Klang manifestiert.
2. Die energetische und mentale Phase des Klangs wird als *Madhyama* bezeichnet.
3. Der vedische Klang, der sich auf der karmischen Ebene des Geistes manifestiert, wird als *Pashyanti* oder „kausale Phase des Klangs“ bezeichnet.

4. Der Klang, der sich auf der spirituellen Ebene manifestiert, wird als *Para* bezeichnet.

Die Vaikhari-Phase entspricht der modernen eingeschränkten Auffassung, die Klang als rein physikalisches Phänomen betrachtet. Die drei feineren Phasen weisen eine zusätzliche Qualität auf, die dem modernen physikalischen Verständnis nicht zugänglich ist. Da in diesen Phasen des Klangs der feinstoffliche Körper und damit auch das *Citta*-Element (das Element des Bewusstseins) mitschwingt, ist dessen Bedeutung hier ebenfalls enthalten. Auf der Ebene von *Para* ist die Trennung zwischen Klang und Bedeutung vollkommen aufgehoben. Auf der *Pashyanti*-Ebene manifestiert sie sich bereits, doch erst auf der *Madhyama*-Ebene ist sie ganz vollständig. In dem Klang auf der *Madhyama*-Ebene sind also sowohl die physikalische Klangschwingung als auch deren Bedeutung enthalten.

Ebene	Klang	Mensch	Universum
physisch	physikalische Schwingung	physischer Körper	Galaxien und Planeten-Systeme
energetisch und mental	Bedeutung schwingt als Energie mit	Aura und Geist	kosmischer Äther
karmisch	Schwingung der Planeten	kausaler Körper	Bereich der Halbgötter (Devas)
spirituell	verschiedene Namen Gottes	Seele	spirituelle Welt

Tabelle 1

Klänge manifestieren sich also auf unterschiedlichen Ebenen. Beispielsweise besitzt jedes Geräusch, das wir mit unseren Stimmbändern erzeugen, eine physische Komponente. Aber nicht jedes Geräusch trägt eine Bedeutung, die sich auf der energetischen und mentalen Ebene als feinstofflicher Klang manifestiert. Spricht man Sätze, die mit Sinn erfüllt

sind, so reicht die erzeugte Klangschwingung tiefer in die energetisch-mentale Ebene hinein und manifestiert dort ihre Bedeutung. Doch erst wenn das gesprochene Wort Ketten von Ursachen und Wirkungen auslöst oder in solche eingreift, erreicht der Klang auch die karmische Ebene und schafft beziehungsweise verändert dort Formen. Ein Versprechen, das laut ausgesprochen wird, ist ein solcher Klang, der auf der karmischen Ebene wirkt. Es mag den Menschen, der es geäußert hat, für lange Zeit, sogar für mehrere Leben binden. Und so wird dem gesprochenen Wort in der vedischen Kultur ein besonderer Wert beigemessen. Schriftliche Verträge sind nicht üblich oder nötig, da man sich der karmischen Ebene des Klangs beziehungsweise Wortes bewusst ist. Die Menschen leben in dem Verständnis, dass jedes gesprochene Wort einen unsichtbaren kosmischen Zeugen hat. Es wirkt bis tief in die karmische Ebene hinein. Ein solches Verständnis macht notariell beglaubigte Verträge und Zeugen überflüssig. Nicht jeder Klang erreicht allerdings die spirituelle Ebene. Entscheidend ist das Bewusstsein, in dem er erzeugt wird.

## Die spirituelle Dimension von Mantras

Worin besteht nun aber der Unterschied zwischen „materiell“ und „spirituell“? Gibt es im Universum einen feststehenden Gegensatz zwischen materiellen und spirituellen Bereichen? Die Vedische Philosophie beantwortet diese Frage mit Nein. Ursprünglich ist die gesamte Wirklichkeit spirituell, denn alles ist mit Gott verbunden. Die Qualität, das Wesen allen Seins, definiert und erfährt sich in seiner Beziehung zum Ganzen. Alles ist Teil von Gott oder eine Energie Gottes. Die spirituelle Wirklichkeit wird von diesem Bewusstsein getragen, in dem man sich selbst und alles andere als ewig, voller Wissen und Glückseligkeit erfährt. Die materielle Wirklichkeit entsteht erst, wenn dieses Bewusstsein verloren geht. Anstatt sich und seine Umgebung als Energien Gottes zu betrachten, erfährt man sich als isoliert und getrennt vom Ganzen. Das Gleiche gilt für die Dinge und Personen, die man wahrnimmt. Man sieht sie nicht als Energien oder Teile Gottes, sondern als getrennte Wesen, die einen



**Markus Schmiede; Sacinandana Swami**  
**Mantras - Das große Praxisbuch**  
 Die spirituelle Kraft des Klangs

Mantras sind Worte der Kraft. Ihre Rezitation kann unser Bewusstsein von störenden Einflüssen befreien. Obwohl Mantras in allen alten Kulturen verwendet wurden, so gilt doch Indien als der Ort, an dem das Rezitieren von Mantras zur höchsten Blüte geführt wurde. In diesem Buch stellt Marcus Schmiede, der selbst als Mönch in Indien gelebt hat, mehr als hundert authentische Mantras vor und zeigt, wie man sie praktisch anwenden kann. Das Spektrum der beschriebenen Anwendungsbereiche ist groß.

Auf der beliegenden Audio-CD werden allen Mantras dieses Buches von dem südindischen Brahmanen Kunjabihari Dasa rezitiert. Mit ihrer Hilfe erlernt man die korrekte Aussprache der Mantras. Da sie von einem erfahrenen Praktiker rezitiert werden, besitzen schon die Aufnahmen eine besondere Kraft.

So kann allein das Anhören der CD eine spirituell-therapeutische Wirkung erzielen. Zudem singt der Autor auf dieser CD zwei Mantras, wobei er von traditionellen Instrumenten begleitet wird.

220 Seiten, gebunden; CD 70 Min. • ISBN: 978-3-939570-01-1