

GERTRUD HIRSCHI

Mantra-Praxis



GOLDMANN
Lesen erleben

Buch

Dass die Welt aus Klang erschaffen wurde, wussten schon die Veden, die heiligen Schriften des Hinduismus. Seit Jahrtausenden werden vedische Textstellen in Versform rezitiert und als Mantras, »Worte der Kraft«, an nachfolgende Generationen weitergegeben. Der Glaube an die magische Wirkung dieser heiligen Silben, Worte und Wortfolgen ist grenzenlos. Gertrud Hirschi, die beliebte Schweizer Hinduismus-Expertin, legt hier ihr gesammeltes Wissen um Mantras aus verschiedenen Traditionen dar. Neben Aussprache, Betonung und Körperhaltung zeigt sie, welche Mantras speziell für Gesundheit, materielle Sorgen, geistige Wachheit oder für spirituelle Entwicklung bestimmt sind. Wer sich darauf einlässt, erlebt Meditation in einer wunderbaren und angenehmen Form.

Autorin

Gertrud Hirschi interessiert sich seit ihrer Schulzeit für Philosophie, für die großen Denker des Altertums wie auch der Neuzeit. Sie ist eine der führenden Expertinnen auf den Gebieten Yoga, östliche Philosophie und asiatische Spiritualität im deutschsprachigen Raum. Seit 1982 leitet sie eine Yogaschule in Zürich und gibt Seminare im In- und Ausland. Ihre zahlreichen Veröffentlichungen machten sie zu einer weithin populären Sachbuchautorin. Besonders das Thema Mudras (Fingeryoga) verdankt seinen Bekanntheitsgrad hierzulande zum großen Teil Gertrud Hirschi.

Weitere Bücher von Gertrud Hirschi bei Goldmann:

Mudras für Gesundheit (21661)

Mudras für Erfolg (21675)

Gertrud Hirschi

Mantra-Praxis

Worte der Kraft für Gesundheit,
Erfolg und spirituelle Entwicklung

GOLDMANN

Die Originalausgabe erschien 2007 bei Arkana, München.

Bildnachweis:

Hermann Betken: S. 19, 103–109, 116, 253

Ito Joyoatmojo: S. 102, 117, 125, 127, 131, 134, 183, 284, 285, 286

Raj Mohan: S. 149, 155, 163, 167, 183, 195, 199, 203, 207, 217, 257



Verlagsgruppe Random House FSC-DEU-0100

Das für dieses Buch verwendete FSC®-zertifizierte Papier
München Super liefert Arctic Paper Mochenwangen GmbH.

1. Auflage

Vollständige Taschenbuchausgabe August 2012

© 2012 Wilhelm Goldmann Verlag, München,

in der Verlagsgruppe Random House GmbH

Umschlaggestaltung: UNO Werbeagentur, München,

nach einem Entwurf von Design Team, München

Lektorat: Ralf Lay

SB · Herstellung: cb

Satz: Barbara Rabus

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

Printed in Germany

ISBN 978-3-442-22002-1

www.goldmann-verlag.de

Inhalt

Liebe Leserin, lieber Leser	9
Mantras für Quereinsteiger	14
<i>Japa-Meditation</i>	14
<i>Mantras zur Einstimmung</i>	15

TEIL I

Praxis und Wirkung der Mantras

Der Ursprung der Mantras	23
Mantras in aller Welt	27
<i>Im Christentum</i>	28
<i>Im Judentum</i>	28
<i>Im Islam</i>	30
<i>Im Hinduismus und Buddhismus</i>	31
Die klassischen Mantras	34
Die Welt ist Klang	38
<i>Schwing und sing, mein Herz!</i>	41
<i>Flotter Rhythmus gibt Schwung</i>	42
<i>Resonanz und Harmonie</i>	44
<i>Die Stimme – Spiegel der Seele</i>	47
<i>Die Magie der Worte</i>	52
<i>Hör gut zu</i>	54

<i>Die Wirkung der Mantras auf Körper, Geist und Seele</i>	58
<i>Eigene Erfahrungen</i>	62
Die Mantra-Praxis	65
<i>Das Mantra bestimmen</i>	65
<i>Körperliche Einstimmung</i>	68
<i>Gewusst, wie</i>	70
<i>Abwechslung erleichtert die Konzentration</i>	71
<i>Die Aussprache</i>	75
<i>Der Atem</i>	77
Tipps zur Lerntechnik	78
<i>Der Umgang mit Widerständen und Blockaden</i>	79
<i>Was kann man falsch machen?</i>	80
<i>Wann, wie lange, wie oft?</i>	81
Absicht und Hingabe	85
Vokale und Konsonanten	89
<i>Vokale</i>	90
<i>Konsonanten</i>	94
Mantras und Chakras	100
<i>Die Chakras und ihre Bijas</i>	100
<i>Die Yantras der Chakras</i>	102
<i>Die Chakras und ihre Kräfte</i>	103
<i>Das Spiel auf der »Chakra-Flöte«</i>	110
Die Keimsilben (Bijas)	112
<i>Die wichtigsten Bijas</i>	114
<i>Weitere Bijas</i>	120
<i>Eigene Erfahrungen mit Bijas</i>	123

Kurz-Mantras	124
Namen	138

TEIL II

Mantras für Körper, Geist und Seele

Für die Leichtigkeit des Seins und Freiheit, für Freude in allen Lebensumständen	147
Für innere Stärke, Bodenständigkeit, Geduld und Vertrauen	150
Für Liebesangelegenheiten: Partnerschaft, Hingabe, Liebe	152
Für Kinder, zum Wohlergehen und zur guten Entwicklung des Kindes	162
Zur Entsorgung von »Altlasten« und Maya, für Freiheit, Frieden, Freude	165
Für einen Neubeginn und gutes Gelingen	173
Zum Schutz – sich wehren können und sich schützen lassen	181
Für die Gesundheit – heil und vollkommen	188
Für Kreativität und Inspiration – lassen Sie sich von der Muse küssen!	200
Für Erfolg und Reichtum – innerlich und äußerlich reich sein	204
Gut gestimmt mit Mantras	208

Für Ordnung und inneres Gleichgewicht	211
Zur göttlichen Mutter – ein bisschen Frauen-Power tut immer gut	221
Für »notwendige« Veränderungen und zur Bannung innerer Dunkelheit	232
Mantras aus den heiligen Schriften	235
Mantras auf dem spirituellen Weg	247
Mantras für den Frieden	269

TEIL III

Anhang

Mantras im Alltag	277
<i>Mantras für Sportler und Power-Yogis</i>	278
<i>Mantras am Arbeitsplatz</i>	279
<i>Mantras für die Mitmenschen und die Welt</i>	280
<i>Mantras für dunkle Zeiten</i>	281
Mudras	283
Ein gutes Wort auf den Weg	288
Dank	289
Anmerkungen	290
Literatur	292
CDs zur Auswahl	295
Glossar	297
Über die Autorin	301

Liebe Leserin, lieber Leser

*Im Mantra entfaltet sich der Klang,
die Essenz des Klangs ist die Stille,
und die Stille birgt die Erfahrung Gottes.*

Würde mich jemand fragen: »Was freut dich am meisten von dem, was du in deinem Leben bis jetzt erreicht hast?«, dann wäre meine Antwort ganz einfach: »Ich konnte die wunderbaren Mudras rund um die Welt einem breiten Publikum bekannt machen, das in seelisch-geistigen wie auch körperlichen Belangen davon profitiert. All diese Menschen finden wieder Zuversicht, Mut, Trost und wegweisendes Licht im Überwinden der täglichen Hürden und in der spirituellen Praxis. Durch meine Bücher haben viele wieder angefangen zu beten und erneut Vertrauen in die grenzenlose Güte und unendliche Liebe Gottes gefasst – und ihr Leben mit allem, was es bringt, ist leichter und »lichter« geworden. Kurz gesagt: Sinn und Zweck meiner Bücher haben sich erfüllt, und das freut mich von ganzem Herzen.«

Ein weiteres Mittel auf unserem profanen wie auch auf unserem spirituellen Weg sind die Mantras. Man kennt sie in allen großen Religionen und auch in den spirituellen Praktiken aller Naturvölker.

Mit diesem Buch möchte ich Ihnen auf einfache und leicht verständliche Art die Mantra-Praxis, ihre Wirkung und darü-

ber hinaus ein bisschen Hintergrundwissen näherbringen. Es soll wieder ein Buch für *alle* sein: für Neulinge wie auch für Mantra-Kundige.

Zunächst möchte ich Ihnen jedoch ein wenig davon berichten, wie ich selbst dazu komme, über Mantras zu schreiben. Meiner Meinung nach sollte ein Buch dieser Art nicht nur den Verstand, sondern auch das Herz der Leser erreichen und bewegen; darum sollte die/der Schreibende selbst Betroffene(r) sein – und das bin ich.

Schon als Kind habe ich viel und gern gesungen. Bereits damals konnte ich meine Mutter, wenn sie traurig war (als ich vier Jahre alt war, starb mein Bruder auf tragische Art), oft dazu überreden, ein bisschen mit mir zu singen; und obwohl ich noch ein Kind war, stellte ich schon bald fest, wie gut es ihr tat und wie sie sich wieder zu freuen vermochte. Fazit: Das Singen verbessert die Stimmung.

Ich weiß, es ist wohl etwas viel verlangt, wenn man den Rat bekommt, zu singen, obwohl es einem schlechtgeht – aber wenn die Stimmung im Keller ist und man da um jeden Preis wieder rauswill, dann kann man sich sicher überwinden, ein bisschen zu singen; Hauptsache, es hilft. Vielleicht bricht man dann vorerst in eine Flut von Tränen aus. Aber das ist ganz gut so, danach wird's einem leichter, und die Schwere und die Trauer gehen buchstäblich »bachab«. Probieren Sie es einfach einmal aus!

Später ging ich mit anderen Kindern in die Marienandacht (ich bin in einer katholischen Gegend aufgewachsen) und habe da den Rosenkranz kennengelernt. Um die Sache etwas kurzweiliger zu gestalten, habe ich schon als kleines Mädchen

jedes einzelne der fünfzig »Gegrüßet seist du, Maria« (Ave-Maria) speziell für jemanden gebetet und dabei auch meine ganze Inbrunst hineingelegt. Wenn ich dann meine gesamte kleine Welt damit versorgt hatte, war der Rosenkranz durch. In diesen Andachten hörte ich auch zum ersten Mal die Marienlieder, die mich immer noch auf einzigartige Weise berühren. Dies sind also meine ersten Erfahrungen mit den Mantras, wie diese Gebete heutzutage auch genannt werden.

Einige Jahrzehnte später, in den siebziger und achtziger Jahren, machte ich unter anderem in der Yogalehrer-Ausbildung meine erste Bekanntschaft mit Mantras aus dem Osten – leider nicht nur in positiver Weise. Sie wurden oft gesungen, ohne dass der Referent auf Sinn und Zweck hinwies und eine Übersetzung als total überflüssig betrachtete. Mir hinterließ diese Umgangart mit den fremdartigen Texten und Gesängen immer einen bitteren Nachgeschmack und ein Unbehagen, das mich vorerst davon abhielt, tiefer in die Mantra-Praxis einzusteigen. Das ist auch der Grund, warum ich in diesem Buch auf eine möglichst exakte Übertragung wie auf sinnvolle Interpretationen der Übersetzung größten Wert lege. Es gibt allerdings Mantras (zum Beispiel die Keimsilben), die gar nicht im Deutschen wiedergegeben werden können; hier werde ich aber nach bestem Vermögen auf ihre Bedeutung und ihre Wirkung eingehen.

Mantras sind Silben, Worte oder ganze Sätze, die wiederholt gedacht, geflüstert, gesprochen oder gesungen werden.

Anfang der neunziger Jahre wagte ich einen neuen Anlauf, denn ganz los wurde ich die Mantras nie, und ich fing wieder

an zu forschen. In der Zwischenzeit gab es aus Indien, Amerika und auch in deutscher Sprache einige Werke über die Mantras, und ich kam mit Menschen in Kontakt, die des Sanskrits kundig waren und mir ihr Wissen gern zur Verfügung stellten. Neben dem Erklären der Praxis sind mir auch die Erläuterungen der Wirkung sehr wichtig. Wie gesagt: Mit den Mantras können wir uns viel Gutes tun, und sie wirken wie die Mudras auf eine ganz subtile Art.

Vielleicht fragen Sie sich nun, ob es denn überhaupt möglich sei, die Mantras anhand eines Buchs richtig zu erlernen, ob es da nicht mindestens entsprechende Kurse oder sogar spezielle Meister aus dem Osten, so genannte Gurus, brauche? Ich kann Sie beruhigen, wenn Sie die Anleitungen im Buch gründlich studieren, werden Sie die Mantras goldrichtig praktizieren und den bestmöglichen Nutzen daraus ziehen. Sie lesen und überdenken das wichtigste Kapitel, das »Absicht und Hingabe« heißt, setzen sich und sprechen Ihr Mantra – und Sie machen es ganz sicher einwandfrei richtig.

Sogar in Indien wurde mir bestätigt, dass die heutigen Menschen, wenn sie aus lauterer Beweggründen Mantras sprechen oder singen bzw. andere spirituelle Übungen absolvieren, weiterkommen, als wenn sie sich einem Guru mit möglicherweise unlauteren Absichten unterstellten. Vielleicht gibt es in Ihrem Ort eine Gruppe, die sich regelmäßig trifft, um zu singen. Oder Sie gründen eine. Das ist sehr schön, bereichernd und inspirierend; aber nötig ist es nicht. Allein im stillen Kämmerlein, bei einer alltäglichen Tätigkeit oder während Wartezeiten können Sie ruhig Ihr Mantra rezitieren; und wenn Sie allein sind, mögen Sie es singen und im Takt mit

dem ganzen Körper mitschwingen.
So einfach ist das!

Ich möchte Sie also in leicht verständlicher und beschwingter Art und Weise in die Welt der Mantras einführen. Vorkenntnisse brauchen Sie nicht, nur eine ansehnliche Portion Lust auf Neues, ein offenes Herz und eine Prise Sehnsucht nach dem gewissen Etwas, das im großen Geheimnis des Lebens steckt. Aber auch Kenner und Könner werden in diesem Buch sicher manch nützliche und schöne Anregung finden, um ihre Mantra-Praxis neu zu beleben und gegebenenfalls zu vertiefen.

Mantras, Mudras und Meditation sind zusammen ein unschlagbares Trio auf dem Weg ins Glück.

Ich wünsche Ihnen schlicht und einfach viel Erfolg und viel Freude mit den Mantras und grüße Sie ganz herzlich.

Jutta Kirschl

Mantras für Quereinsteiger

*Im Kleinen, im Einfachen und Schlichten
liegt das Große und Kostbare.*

Vielleicht wissen Sie schon, was die Mantras sind und wozu sie taugen, oder es interessiert Sie gar nicht groß, Sie möch-

Grundsätzlich können Sie ein Mantra überall und jederzeit rezitieren.

ten schlicht möglichst schnell loslegen. Kein Problem – tun Sie es einfach!

Die Mantra-Praxis oder Japa, wie es die Inder nennen, ist denkbar leicht. Wenn Sie die folgenden Punkte beachten, werden Sie auch gleich schon den größtmöglichen Nutzen daraus ziehen – kurz: Sie machen es sofort goldrichtig.

Japa-Meditation

Sie können vermehrt Ruhe, Struktur, Klarheit und Besinnung in Ihr Leben bringen, indem Sie sich jeden Tag für eine kleine Weile zurückziehen und die Japa-Meditation praktizieren. Nehmen Sie sich die Zeit, es zahlt sich aus; die »geopferten« Minuten holen Sie mehrfach wieder ein – weil danach alles leichter wird und »wie geschmiert« läuft:

- › Sie nehmen eine stabile, zentrierte und doch möglichst bequeme Sitzhaltung ein (Meditationssitz oder auf einem Stuhl), der Rücken ist gerade aufgerichtet.
- › Die Beine sind gekreuzt (beim Sitz auf dem Stuhl sind die Füße gekreuzt).
- › Die Hände liegen im Schoß, die linke in der rechten.
- › So formen Sie die Dhyani-Mudra, wobei Sie Zeigefinger und Daumen beider Hände aneinanderlegen.
- › Sie setzen nun gedanklich eine klare Absicht, warum und wozu Sie das ausgewählte Mantra rezitieren möchten. Diese sprechen Sie in positivem Wortlaut ein- bis dreimal aus. (»Positiv« meint, Sie sagen immer, was Sie wollen – nicht, was Sie nicht wollen ...)
- › Nun denken, flüstern, sprechen oder singen Sie Ihr Mantra.
- › Sie tun dies voller Inbrunst und sind dabei ganz gelassen.
- › Danach bleiben Sie noch einige Minuten in der Stille sitzen und halten Ihre Achtsamkeit auf den Atem gerichtet.

Mantras zur Einstimmung

Im Folgenden stelle ich Ihnen einige Mantras vor, deren Rezitation Ihnen sicher auf Anhieb leichtfällt und die trotz ihrer Einfachheit schon nach kurzer Zeit der Praxis auf allen Ebenen Gutes bewirken bzw. in den wichtigsten Bereichen des Lebens helfen können. Warum dies so ist, wird dann in den entsprechenden Kapiteln genauer beschrieben.

Ü B U N G



OM

Still atmen Sie ein,
und beim Ausatmen lassen Sie
das OM ertönen.



U-HU

O-HO

A-HA

E-HE

I-HI

Beim Einatmen denken Sie: »UUU«,
beim Ausatmen sprechen Sie: »HUU«
usw.



SO HAM

Beim Einatmen denken Sie: »SO«,
beim Ausatmen sprechen Sie: »HAM.«



AHAM PREMA

Tief einatmen
und beim Ausatmen
das Mantra sprechen.

Das Mantra bedeutet »Ich bin göttliche Liebe« (*Prema* ist »Liebe, reine Liebe, Liebe ohne Makel, die bedingungslos, unwandelbar, aufrichtig und rein ist«).

*Die Erde ist
die Essenz aller Wesen.*

*Das Wasser ist
die Essenz der Erde.*

*Die Pflanzen sind
die Essenz des Wassers.*

*Die Tiere sind
die Essenz der Pflanzen.*

*Der Mensch ist
die Essenz der Tiere.*

*Die Sprache ist
die Essenz des Menschen.*

*Die Erkenntnis des
allumfassenden Seins ist
die Essenz der Sprache.*

*Urlaut und Klang sind
die Essenz der Erkenntnis
des allumfassenden Seins.*

*AUM ist
die Essenz von Urlaut und Klang.*

Aus den Upanischaden



*Ganesha, der Elefantengott
Weisheit – Neubeginn – Ruhm*



TEIL I

Praxis und
Wirkung der
Mantras

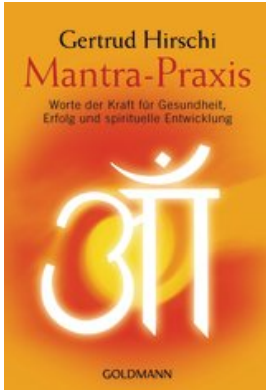
Der Ursprung der Mantras

*Die Macht der Worte ist –
und war schon immer –
unergründlich und offensichtlich.*

Ursprünglich stammen die Mantras aus den Veden, den ältesten Schriften des Hinduismus. Wie alt diese sind, weiß niemand genau, die einen datieren sie auf 3500 v. Chr., andere sogar auf 6000 v. Chr. Es ist nicht so, dass die Veden die Mantras erwähnen und erklären, sondern sie *sind* die Mantras, denn viele Textstellen werden seit Jahrtausenden als solche rezitiert und gelten als besonders macht-, kraftvoll und heilig. Die Sprache der Veden, wie auch der heiligen Schriften des Buddhismus, ist Sanskrit, und Sanskrit ist die Sprache der meisten klassischen Mantras. Sie ist mit vielen Sprachen des Westens verwandt und wird oft auch als deren Mutter bezeichnet – sei es, wie es wolle ...

Aus wohlüberlegten Gründen (ich erkläre später, warum) werde ich mich in diesem Buch überwiegend mit den klassischen Mantras aus dem Sanskrit beschäftigen.

Der Begriff »Mantra« stammt natürlich ebenfalls aus dieser Sprache. Man kann ihn in zwei Silben zerlegen. Die Wurzelsilbe »Man-« steht für »Mensch«, »der Denkende« oder »der Gedanke an sich« und ist auch verwandt mit dem deutschen Wort »man«. Ein »-tra« bedeutet am Ende eines Wortes »be-



Gertrud Hirschi

Mantra-Praxis

Worte der Kraft für Gesundheit, Erfolg und spirituelle Entwicklung

Taschenbuch, Broschur, 304 Seiten, 12,5 x 18,3 cm
ISBN: 978-3-442-22002-1

Goldmann

Erscheinungstermin: Juli 2012

Mantras, „Worte der Kraft“, sind Silben und Worte, die ihren Ursprung in den Veden, den heiligen Schriften des Hinduismus, haben. Seit Jahrtausenden werden sie rezitiert, und der Glaube an ihre geheimnisvolle Wirkung ist groß. Gertrud Hirschi legt hier ihr gesammeltes Wissen um Mantras aus verschiedenen Traditionen dar. Neben aussprache, Betonung und Körperhaltung zeigt sie, welche Mantras speziell für Gesundheit, materielle Sorgen, geistige Wachheit oder für spirituelle Entwicklung bestimmt sind und wie Mantra-Meditation praktiziert wird.